

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 214
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley\_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

## मंदिर पर गिरा बॉल्डर, रेलवे ट्रैक बाधित

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। उत्तराखण्ड में आपदा का कहर थमने का नाम नहीं ले रहा है। आज सुबह एक बार फिर भीमगोडा काली मंदिर के पास बॉल्डर गिरने की घटना सामने आई है। मंदिर को सुरक्षा की दृष्टि से फिलहाल बंद कर दिया गया है। लेकर भारी मात्रा में मलबा आने से रेलवे ट्रैक बाधित हो गया है। जिस कारण कई ट्रेनों की आवाजाही रोकनी पड़ी है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह करीब साढ़े छह बजे मंदिर के ठीक ऊपर से पहाड़ का एक बड़ा हिस्सा टूटकर नीचे आ गिरा, जिसके कारण मंदिर को फिलहाल सुरक्षा के चलते बंद कर दिया गया है। वहीं पहाड़ से गिरे भारी मलबे के गिरने से भीमगोड़ा रेलवे ट्रैक पूरी तरह से जाम हो गया है। जिसके चलते रेल यातायात पूरी तरह बाधित हो गया। कई ट्रेनों के संचालन पर असर पड़ा और कुछ को मार्ग परिवर्तित करना पड़ा। रेलवे विभाग की तकनीकी टीम और जिला प्रशासन के अधिकारी मौके पर पहुंचे और मलबा हटाने का कार्य शुरू कराया।

स्थानीय लोगों का कहना है कि विगत दिनों भी इसी स्थान पर पहाड़ का एक हिस्सा लोहे के जाल पर गिरा था। उस समय जाल ने मलबे को रोक लिया था और जाल क्षतिग्रस्त हो गया था, लेकिन लगातार हो रही बारिश और ढलान की कमजोर स्थिति के कारण यह हिस्सा दोबारा खिसक गया। रेलवे



अधिकारियों का कहना है कि ट्रैक को साफ करने में कुछ घंटे लग सकते हैं।

तब तक प्रभावित ट्रेनों को रोका गया है और यात्रियों से धैर्य बनाए रखने की

अपील की गई है। प्रशासन ने चेतावनी जारी करते हुए मंदिर परिसर और आसपास

के क्षेत्रों में लोगों की आवाजाही पर अस्थायी रोक लगा दी है।

## 15 सूत्री मांगों को लेकर दिव्यांगजन पहुंचे मुख्यमंत्री आवास, गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। अपनी 15 सूत्री मांगों को लेकर दिव्यांगजन मुख्यमंत्री आवास के समक्ष पहुंचे जहां पर उन्होंने धरना दिया। जिसके बाद पुलिस ने उनको गिरफ्तार कर पुलिस लाइन पहुंचाया।

आज यहां उत्तराखण्ड दिव्यांग क्रांति महाआन्दोलन के बैनर तले दिव्यांग जन पुलिस को चकमा देकर मुख्यमंत्री आवास के समक्ष पहुंचे जहां पर उन्होंने धरना दिया। उनका कहना था कि पैरा नेशनल चैम्पियनशिप में पदक विजेता खिलाड़ियों को आउट ऑफ टर्न जाँव



दिया जाये तथा सामान्य खिलाड़ियों के समक्ष सुविधाएं दी जाएं। उन्होंने कहा कि राज्य के अधीन सेवाओं में दिव्यांगजनों

के लिए निर्धारित चार प्रतिशत के अंतर्गत रिक्त चले आ रहे बैकलॉग पदों को दो माह में भरा जाए और चार प्रतिशत

आरक्षण के आधार पर प्राइवेट सेक्टर में योग्यतानुसार रोजगार निर्धारित कराया जाए।

उनका कहना था कि उत्तराखण्ड की भौगोलिक स्थिति को देखते हुए दिव्यांग पेंशन 5000 रुपये प्रतिमाह किया जाये। इसके साथ ही स्वरोजगार हेतु मिलने वाले ऋण को ब्याज मुक्त किया जाए एवं समाज कल्याण विभाग में हर माह मिलने वाली पेंशन को गारंटी माना जाए। उन्होंने मांग की है कि अन्य राज्य की तर्ज पर दिव्यांगजन निदेशालय का गठन किया जाए और आईएसबीटी के

समीप दिव्यांगजनों के विश्राम हेतु भवन का निर्माण किया जाए। उन्होंने कहा कि ऑटिज्म और मानसिक रूप से चुनौती वाले दिव्यांग जन के लिए सरकार विशेष स्कूल खोले और उनकी जाँव या उचित देखभाल की व्यवस्था करें तथा दिव्यांगजन हेतु रोजगार के लिए फंड/ खोखा देने का शासनादेश 2 नवम्बर 2016 को जारी हुआ था अभी तक दिव्यांगों को फंड/खोखा नहीं दिया गया। उनको फंड/खोखा दिलाया जाये। धरने के पश्चात पुलिस ने सभी को गिरफ्तार कर पुलिस लाइन पहुंचाया।

## दून वैली मेल

संपादकीय

### कुछ तो बड़ा होने वाला है?

इन दिनों देश के राजनीतिक हालात जिस तेजी से बदलते दिख रहे हैं वह इस बात का साफ संकेत है कि कुछ न कुछ बड़ा घटित होने वाला है और वह कभी भी हो सकता है। कल उपराष्ट्रपति पद के लिए उपचुनाव होने वाला है। सत्ता रूढ़ दल भाजपा के उन नेताओं ने उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ का जिस तरह अचानक इस्तीफा कराया गया उस समय शायद उन्होंने सपने में भी नहीं सोचा होगा कि उनका यह फैसला उनके लिए इस कदर चुनौती पूर्ण साबित हो जाएगा कि सत्ता का भविष्य ही दांव पर लग जाएगा। भले ही अंकों का गणित सत्ता पक्ष की ओर सही लेकिन धरातल की हकीकत यह है कि अपनी जीत को लेकर खुद भाजपा के नेता भी आशंकित हैं जहां उन्हें अब अपने सहयोगी दलों पर तो भरोसा है ही नहीं, भाजपा के सांसदों को भी एकजुट रखने की चुनौती से दो-चार होना पड़ रहा है। उपराष्ट्रपति के चुनाव और फिर बिहार विधानसभा के चुनाव जो नवंबर में होने हैं अगर किसी एक भी चुनाव में भाजपा को हार का सामना करना पड़ता है तो यह वर्तमान सरकार को एक ऐसे संकट में लाकर खड़ा कर देगा, जब उसका केंद्रीय सत्ता में पूरे कार्यकाल 2029 तक टिके रहना संभव नहीं होगा। नेता विपक्ष राहुल गांधी जो कर्नाटक की महादेवपुरा सीट पर फर्जी वोटों का कच्चा चिट्ठा जनता के सामने रखकर सरकार और चुनाव आयोग को ऐसे सवालियों के कटघरे में लाकर खड़ा कर चुके हैं कि उनका कोई जवाब किसी को भी देते नहीं बन रहा है। वहीं विपक्ष इस वोट चोरी के मुद्दे को इस कदर मजबूती दे चुका है कि संसद से लेकर बिहार की सड़कों तक वोट चोर गद्दी छोड़ का नारा देश के कोने-कोने तक अब लोगों की जुबान पर चिपक चुका है। खास बात यह है कि विपक्ष का यह अभियान अब रुकने की बजाय और भी अधिक तूल पकड़ता दिख रहा है। क्योंकि राहुल गांधी इस लेकर सार्वजनिक मंचों से इस बात का ऐलान कर रहे हैं कि वह एटम बम के बाद हाइड्रोजन बम को फोड़ने वाले हैं। उनका यह ऐलान हवा हवाई नहीं कहा जा सकता है वह अवश्य ही कोई बड़ा धमाका करेंगे। भाजपा ने अपने शासन काल के 10-11 सालों में तमाम विपक्षी राजनीतिक दलों को अस्तित्वहीन बनाने के लिए भले ही कुछ भी हथकंडे अपनाए हो लेकिन अब इन तमाम दलों को यह समझ आ चुका है कि भाजपा के इस खेल का मुकाबला उन्हें कैसे करना है। इन तमाम दलों का इंडिया के मंच पर राहुल के नेतृत्व में आना और जो नहीं भी आ रहे हैं उनका अपने राजनीतिक धरातल वैचारिक सोच वाले दलों के साथ खड़े होना भी भाजपा के लिए बड़ी भविष्य की चुनौती है। चर्चा है कि चंद्रशेखर रावण की पार्टी और मायावती आगामी 9 सितंबर को एक ही मंच पर नजर आने वाली है। उनकी एकता का मतलब दलित व पिछड़ों को फिर से एक मंच मिलना ही होगा। इससे सबसे ज्यादा नुकसान भाजपा और सपा को ही होता दिख रहा है वहीं दूसरी ओर धनखड़ के साथ घटे घटनाक्रम को लेकर चौधरी अजीत सिंह के बेटे जयंत और जाट समाज, जो भाजपा से नाराज हैं वही रामविलास पासवान के बेटे चिराग पासवान जो भाजपा की नीतियों से नाराज हैं अब एनडीए से ऊब चुके हैं। सहयोगी दलों की नाराजगी अब केंद्रीय सत्ता पर भारी पड़ती दिख रही है। इन जटिल से दिखने वाले हालात में भाजपा के शीर्ष नेताओं को भारी बेचैनी तो है ही क्योंकि उन्हें समस्याओं का उचित समाधान नहीं मिल पा रहा है। उधर 75 साल पूरे होने पर पीएम मोदी का राजनीतिक से अलग होने का सवाल भी चर्चाओं में है। हालात कुल मिलाकर यही संकेत दे रहे हैं कि देश की राजनीति में किसी भी समय कुछ भी हो सकता है यह अलग बात है कि यह कब होगा।

### माजरी माफी स्थित माँ पीताम्बरा बगलामुखी शक्तिपीठ में चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने माजरी माफी स्थित माँ पीताम्बरा बगलामुखी शक्तिपीठ का ताला तोड़ वहां से नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शहर में चोरों के हौसले दिन-ब-दिन बुलंद होते जा रहे हैं। चंद्रहण के कारण माजरीमाफी स्थित प्रख्यात माँ पीताम्बरा बगलामुखी शक्तिपीठ बंद रहा। इसी का फायदा उठाते हुए चोरों ने मंदिर के दानपात्र को तोड़कर नकदी चोरी कर ली। माजरीमाफी का यह मंदिर क्षेत्र का एक प्रख्यात शक्तिपीठ माना जाता है। आज सुबह जब मंदिर के कपाट खोले गए तो चोरी का पता चला। मंदिर के मुख्य गेट का ताला टूटा मिला, जबकि अन्य वस्तुएँ सुरक्षित रहीं। मंदिर के मुख्य पुजारी और प्रख्यात ज्योतिषाचार्य पंडित राकेश नौटियाल ने बताया कि दानपात्र को तोड़कर चोर नकदी ले गए हैं। फिलहाल चोरी का आकलन किया जा रहा है। चूँकि सूतक लगने के कारण मंदिर बंद था, इसलिए रात को चोरों ने घटना को अंजाम दिया। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस ने मौके पर पहुंचकर छानबीन शुरू कर दी है। आसपास के क्षेत्र में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है। फिलहाल पुलिस चोरों की तलाश में जुटी है।

### लघु व्यापारियों को बेदखली के नोटिस के विरोध में किया प्रदर्शन

संवाददाता

हरिद्वार। ललतारो पुल मार्ग के लघु व्यापारियों को बेदखली का नोटिस दिये जाने पर लघु व्यापारियों ने जुलूस निकालकर प्रदर्शन किया।

आज यहां सिंचाई विभाग उत्तराखंड द्वारा नगर निगम प्रशासन द्वारा विकसित किए गए प्रथम वेडिंग जोन ललतारो पुल मार्ग के स्थानीय सभी लाभार्थी लघु व्यापारियों को बेदखली के नोटिस दिए जाने के विरोध में लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में तुलसी चौक से नगर निगम सहायक नगर आयुक्त के कार्यालय तक जुलूस निकालकर सिंचाई विभाग उत्तराखंड के विरुद्ध नारेबाजी कर जोरदार प्रदर्शन किया।

सहायक नगर आयुक्त फेरी समिति प्रभारी अधिकारी महेंद्र यादव से सामूहिक रूप से वार्ता कर सिंचाई विभाग उत्तराखंड द्वारा प्रथम वेडिंग जोन में लाभार्थियों को दिए गए नोटिस के जवाब में नगर निगम प्रशासन द्वारा आधिकारिक रूप से पत्राचार कर वस्तु स्थिति से अवगत कराए जाने की मांग को प्रमुखता से दोहराया। पंतदीप पार्किंग, रोड़ी बेल वाला, विष्णु घाट, खड़खड़ी, भीम गोडा,



भूपतवाला, रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड इत्यादि क्षेत्रों के रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों ने वरिष्ठ नगर स्वास्थ्य अधि कारी गभीर सिंह तालयान द्वारा सत्यापित किए गए पूर्व के पंजीकरण पहचान पत्र दस्तावेज भी सहायक नगर आयुक्त को प्रेषित किए। इस अवसर पर सहायक नगर आयुक्त फेरी समिति प्रभारी अधिकारी महेंद्र यादव ने प्रथम वेडिंग जोन के लाभार्थी लघु व्यापारियों के सहित अन्य क्षेत्रों से आए रेडी पटरी संगठनों के प्रतिनिधियों को आश्वासन देते हुए कहा शीघ्र ही आयुक्त के निर्देशन में सिंचाई विभाग उत्तराखंड के वरिष्ठ अधिकारियों को उत्तराखंड शासन नगरीय फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार सभी

प्रशासनिक विभागों के सहमति के उपरांत 2021 में ललतारो पुल का वेडिंग जोन 50 स्ट्रीट वेंडर की क्षमता का विकसित किया गया था पुनः वस्तु स्थिति के बारे में अवगत कराते हुए शीघ्र ही फेरी समिति की बैठक का आयोजन कर स्ट्रीट वेंडर्स की अन्य मांगों पर करवाई की जाएगी।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा सिंचाई विभाग उत्तराखंड द्वारा वेडिंग जोन के लाभार्थी लघु व्यापारियों को नोटिस दिया जाना उत्तराखंड नगरी फेरी नियमावली का उल्लंघन है। उन्होंने कहा शीघ्र ही सिंचाई विभाग उत्तराखंड के

► शेष पृष्ठ 7 पर

### एलयूसीसी पीडित महिलाओं की आमरण अनशन के दौरान गिरफ्तारी



संवाददाता

देहरादून। लोनी अर्बन मल्टी-स्टेट क्रेडिट एवं थ्रिफ्ट सोसाइटी की ठगी से पीडित महिलाएं आमरण अनशन पर बैठ गयी जिनको पुलिस ने गिरफ्तार कर एकता विहार पहुंचाया।

आज यहां एलयूसीसी पीडित महिलाओं का आमरण अनशन दीनदयाल पार्क में जारी रहा। धरने पर बैठी महिलाओं का कहना था 11 महीने से वे सभी संघर्ष कर रही हैं। इसके बाद भी उन्हें पैसे न हीं मिले। जिसको लेकर वह

आमरण अनशन पर बैठी जिनको बाद में पुलिस ने गिरफ्तार कर एकता विहार पहुंचा दिया। धरना देने वालों में उम्मेद सिंह नेगी, राजेन्द्र प्रसाद भट्ट, पून सिंह रावत, अनिल डोभाल, सुशीला देवी, सरिता राणा, कांता रावत, संतोषी रावत, किरन देवी, सुनीता बिष्ट, सरिता रैथान, शशि देवी, उषा देवी आदि मौजूद रही। इससे पूर्व इन सभी महिलाओं ने मुख्यमंत्री आवास कूच किया था जहां से इनको गिरफ्तार कर पुलिस लाइन भेजा गया था। जहां से आकर यह दीनदयाल पार्क में आमरण अनशन पर बैठ गयी। जिनको बाद में पुलिस ने गिरफ्तार कर एकता विहार धरना स्थल पर पहुंचा दिया।

### आपदा पीड़ितों के लिए मंदिरों के संचालकों को भी आगे आना चाहिए: जायसवाल

संवाददाता

देहरादून। भीम आर्मी एकता मिशन के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष गीता राम जायसवाल ने कहा कि आपदा पीड़ितों की मदद के लिए मंदिर समितियों के संचालकों को भी आगे आना चाहिए।

आज यहां भीम आर्मी एकता मिशन के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष गीता राम जायसवाल ने एक प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए बताया कि पंजाब राज्य को लेकर अन्य राज्यों में बाढ़ से बहुत बुरी हालत हो गई है। वहां पर किसानों की खेती पूरी तरीके से बर्बाद हो चुकी है आज इस परिस्थिति में वहां के लोगों को मदद की आवश्यकता है।

भीम आर्मी एकता मिशन के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष ने कहा कि जिस तरीके से मुसलमान भाई लोग अपनी मस्जिद में से रुपया इकट्ठा करके पंजाब, जम्मू कश्मीर अन्य जगह पर पीड़ितों की मदद कर रहे हैं क्या भारत में इतने बड़े-बड़े मंदिर हैं और कथावाचक है जो अपने आप को जगतगुरु और भगवान

से सीधे बात करने की बात करते हैं क्या आज वे लोग जनता के दिए हुए दान से जो करोड़ और अरबों रुपया मंदिर में इकट्ठा किया जाता है उस रुपए में से कुछ हिस्सा निकालकर पंजाब एवं अन्य जगह जहां पर बाढ़ से लोग पीड़ित हैं जिन्होंने अपने परिवार खेत खलियान और जानवर भी गवा दिए हैं क्या उन लोगों की मदद मंदिर में जमा हुए धन से नहीं की जा सकती। क्या मंदिर में बैठे महंत और कथावाचक जो एक कथा कहने के 10, 15, 20, 25 लाख रुपए लेते हैं क्या वह कथा वाचक उस पैसे से लोगों की मदद नहीं कर सकते। क्या उनके अंदर इंसानियत नहीं है अगर इंसानियत ही नहीं है उनके अंदर तो हिंदू धर्म को बचाने का ढोंग क्यों करते हैं। इंसान चाहे किसी भी जाति में धर्म ले लेकिन इंसान इंसान होता है सभी इंसानों के अंदर एक ही आत्मा एक ही जैसा खून पाया जाता है मंदिरों में बैठे बड़े-बड़े महंत बाबा के पास मंदिरों में बैठे बड़े-बड़े पुजारी पंडितों के पास करोड़ और

अरबों रुपया इकट्ठा हो जाता है उस पैसे से आज बाढ़ से प्रभावित हुए राज्यों में मदद करनी चाहिए और वहां पर जो मदद जा रही है वह अपनी मेहनत से कमाया हुआ धन इकट्ठा करके उन लोगों की मदद कर रहे हैं तो क्या मंदिर में बैठे पुजारी पंडित लोग ऐसी स्थिति में उन बाढ़ से पीड़ित प्रभावित क्षेत्रों में लोगों की मदद नहीं कर सकते जिनके पास करोड़ों अरबों रुपए इकट्ठा हो जाता है। सिर्फ जनता का दिया हुआ दान है ना कि उनकी मेहनत से कमाया हुआ पैसा और सरकार को इन पैसे का भी हिसाब लेना चाहिए ताकि देश में हालत खराब होने पर जनता की मदद कर सके। जैसे की अब देश के कई राज्यों में बाढ़ आने से शहर गांव बर्बाद हो चुके हैं कई लोग अपने परिवार को गंवा बैठे हैं अपने पशुओं को खो चुके हैं और उनकी खेती रोजगार सब बर्बाद हो चुका है तो ऐसे में मंदिरों में जमा हुआ पैसा ही सरकार को इन सभी राज्यों में मदद के लिए देना चाहिए।

## शॉवर के बाद ड्राई स्किन हो जाए तो आजमाएं ये टिप्स

अगर आपकी स्किन ड्राई है तो इसका साफ मतलब है कि आपकी त्वचा में कम सीबम बनता है। ऐसा अक्सर सर्दियों में ही होता है जब एडियां फट जाती हैं, होंठ सूख जाते हैं और त्वचा खुरदुरी हो जाती है। वहीं दूसरी ओर लोग रूखापन दूर करने के लिये मॉइस्चराइजर, लोशन और क्रीम आदि पर पैसे बहाते हैं।

अगर ड्राई स्किन का इलाज ना दूढ़ा गया तो, बारीक धारियां कब झुर्रियों में बदल जाएंगी आपको पता भी नहीं चलेगा। ना केवल शॉवर लेने के बाद ही बल्कि शेविंग करने के बाद भी त्वचा रूखी हो जाती है। अगर आपको इसका कोई परमानेंट इलाज चाहिये तो हमारे बताए गए ये 7 टिप्स आजमाइये। अगर इससे भी आपकी त्वचा का



रूखापन ना जाए तो आप डॉक्टर की सलाह जरूर लें। हो सकता है कि इतने रूखेपन और खुजली का कारण एक्जिमा के कारण हो।

गरम पानी से रहें दूर गरम पानी जब शरीर पर पड़ता है तो वह प्राकृतिक तेल को सोख लेता है और त्वचा रूखी बन जाती है। सर्दियों में स्टीम बाथ काफी फायदा करती है।

नहाने के पानी में तेल की बूंद डालें नहाने के पहले पानी में कुछ बूंद ऑलिव

या बादाम का तेल मिला लें। इससे त्वचा मुलायम बनी रहती है।

खुशबूदार साबुन का प्रयोग न करें जी हां, साबुन जितना खुशबूदार होगा उतना ही कैमिकल उसमें होगा। इन्हें लगाने से त्वचा रूखी बन जाती है। ऐसे साबुनों का प्रयोग करें जिसमें एलोवेरा या नीम मिला हो।

हनी पैक का करें प्रयोग आप चाहें तो शहद और दही का पैक बना कर नहाने से पहले पूरे शरीर पर लगा सकती हैं। जब यह सूख जाए तब आप नहा लें। ऐसा 3 हफ्ते तक करें जिससे आपको पॉजिटिव रिजल्ट मिले।

मॉइस्चराइजर लगाएं ऐसा आपको नहाने के तुरंत बाद करना है। रूखी त्वचा के लिये मॉइस्चराइजर का प्रयोग करें। नहाने के बाद मॉइस्चराइजर का प्रयोग पूरे शरीर पर करें। अगर त्वचा एक घंटे के बाद रूखी लगने लगे तो दुबारा से मॉइस्चराइजर लगाएं।

त्वचा से बेरूखी ना करें जब त्वचा पर डेड स्किन जमा हो जाती है तो त्वचा रूखी दिखने लगती है। इसे हटाने के लिये आपको स्क्रबर का प्रयोग करना होगा। लेकिन अपनी स्किन को तेजी से ना रगड़ें। अपने चेहरे पर स्क्रबर लगाएं और उंगलियों से हलके हलके रगड़ें। उसके बाद सादे पानी से चेहरे को धो लें। शेविंग करते वक्त सतर्क रहें त्वचा पर कभी भी सीधे तौर पर रेजर ना चलाएं। हमेशा ऐसे शेविंग क्रीम का प्रयोग करें जिसमें एलोवेरा या कोई हर्बल सामग्री मिली हो।

## एक दिन में कितनी कैफीन का सेवन स्वास्थ्य के लिए है सही ?

कैफीन एक प्राकृतिक उत्तेजक है, जो कॉफी, चाय, सोडा और ऊर्जा पेय में पाया जाता है। यह हमारे शरीर की ऊर्जा को बढ़ाने और थकान को दूर करने में मदद करता है। हालांकि, कैफीन का अधिक सेवन स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकता है। इस लेख में हम जानेंगे कि एक दिन में कितनी कैफीन का सेवन स्वास्थ्य के लिए सही माना जाता है और इसके फायदे और नुकसान क्या हैं।

कैफीन की मात्रा का महत्व

कैफीन की मात्रा का महत्व इसलिए है क्योंकि इससे हमारे शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव तय होते हैं। अगर हम सही मात्रा में कैफीन का सेवन करते हैं तो यह हमारी ऊर्जा बढ़ाने, थकान दूर करने और मानसिक सतर्कता बढ़ाने में मदद करता है, वहीं अगर हम ज्यादा मात्रा में कैफीन लेते हैं तो इससे नींद की कमी, सिरदर्द, दिल की धड़कन तेज होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए सही मात्रा में कैफीन लेना जरूरी है।

एक दिन में कितनी कैफीन का सेवन सही ?

स्वास्थ्य संगठनों के अनुसार, एक वयस्क व्यक्ति के लिए दिनभर में 400 मिलीग्राम कैफीन का सेवन करना सुरक्षित माना जाता है। हालांकि, यह मात्रा व्यक्ति विशेष पर निर्भर करती है क्योंकि हर किसी का शरीर अलग होता है और उनकी कैफीन सहिष्णुता भी अलग होती है। इसके अतिरिक्त बच्चों को कैफीन देने से बचें।

कैफीन के फायदे

कैफीन का सेवन ऊर्जा बढ़ाने, थकान दूर करने और मानसिक सतर्कता बढ़ाने में मदद करता है। यह हमारे मूड को भी बेहतर बनाता है और काम करने की क्षमता को बढ़ाता है। इसके अलावा कैफीन का सेवन वजन कम करने में भी सहायक हो सकता है क्योंकि यह शरीर की ऊर्जा खपत को तेज करता है। साथ ही यह खेलों में प्रदर्शन सुधारने वाले खिलाड़ियों के लिए भी फायदेमंद हो सकता है।

कैफीन के नुकसान

ज्यादा मात्रा में कैफीन लेने से कई समस्याएं हो सकती हैं जैसे नींद की कमी, सिरदर्द, दिल की धड़कन तेज होना, घबराहट आदि। इसके अलावा इससे पेट में जलन भी हो सकती है और आंतों पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए कैफीन का सेवन सही मात्रा में करना जरूरी है ताकि हम इसके फायदों का पूरा लाभ उठा सकें और किसी भी प्रकार की समस्या से बच सकें। (आरएनएस)

## एलोवेरा जूस का रोजाना करें सेवन, मिलेंगे कई फायदे

एलोवेरा कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है और अगर आप इसके जूस को अपनी डाइट में शामिल करते हैं तो इससे आपको स्वास्थ्य संबंधित कई लाभ मिल सकते हैं। एलोवेरा जूस में अमीनो एसिड, लिग्निन, एंजाइम, खनिज, विटामिन, सैलिसिलिक एसिड और सैपोनिन नामक पोषक तत्व होते हैं। चलिए आज हम आपको बताते हैं कि रोजाना एक गिलास एलोवेरा जूस का सेवन करने से आपको क्या-क्या स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

एलोवेरा के जूस में लैक्सेटिव प्रोपर्टीज मौजूद होती हैं, जो आंतों के अच्छे बैक्टीरिया को प्रोत्साहित करती हैं और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकारों को कम करने में मदद करती है। यह गुण पुराने अल्सर के जोखिम कम करने में भी मदद कर सकता है। एलोवेरा का जूस पाचन क्रिया को डिटॉक्स करने में भी सहायक होता है। इसके अतिरिक्त यह जूस इरिटेबल बाउल सिंड्रोम, पेट दर्द और पेट फूलने जैसी समस्याओं का भी प्राकृतिक रूप से इलाज कर सकता है।

सूजन को कम करने में भी एलोवेरा का जूस मदद कर सकता है। एलोवेरा में एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव मौजूद होता है। यह प्रभाव सूजन की समस्या को दूर करने में काफी मदद करता है। एलोवेरा में पाया जाने वाला यह प्रभाव एलोवेरा के जूस में भी मौजूद होता है। हालांकि ध्यान रखें कि ये फायदे बाजार में मिलने वाले पैकड एलोवेरा जूस की बजाय घर पर बने जूस



से ही मिल सकते हैं।

अगर शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने लगे तो यह हृदय रोग का कारण बन सकता है, इसलिए इसके स्तर को कम रखना जरूरी है। कई अध्ययनों के मुताबिक, एलोवेरा के जूस में मौजूद हाइपोलिपिडेमिक प्रभाव ब्लड लिपिड का स्तर संतुलित करके खराब कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स का स्तर कम कर सकता है। हालांकि अगर आप पहले से किसी हृदय रोग का सामना कर रहे हैं तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही इसे डाइट में शामिल करें।

एलोवेरा में इम्यूनोमॉड्यूलेटरी प्रभाव मौजूद होता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुधारने में काफी मदद करता है। कई अध्ययनों के मुताबिक, एलोवेरा के जूस

में बीटा कैरोटीन के साथ-साथ विटामिन-ए की भी अच्छी मात्रा होती है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती प्रदान करके शरीर को कई तरह के संक्रमणों और रोगों से सुरक्षित रखने में मदद करते हैं। इसलिए रोजाना एलोवेरा का जूस पीएं।

विषाक्त पदार्थों का जमाव होने से शरीर कई तरह के रोगों का घर बन सकता है, इसलिए यह आवश्यक है कि शरीर को डिटॉक्स करने वाली चीजों का सेवन किया जाए। एलोवेरा जूस एक प्राकृतिक क्लींजर है, इसलिए इसका सेवन शरीर को डिटॉक्स करने में मदद कर सकता है। इसके अलावा रोजाना एक गिलास एलोवेरा का जूस पीने से मधुमेह को नियंत्रित रखने में भी मदद मिल सकती है।

## बदलते मौसम में गले की खराश एक आम समस्या

मौसम बदलते ही बीमारियों का सिलसिला शुरू हो जाता है। खासकर, बच्चे इसकी चपेट में जल्दी आ जाते हैं। सर्दी-जुकाम के साथ की गले में खराश होना भी इस सीजन की आम समस्या है। आइए, आपको कुछ घरेलू उपाय बताते हैं जिनसे आप गला खराब होने पर राहत पा सकते हैं। अक्सर हल्दी के दूध को आप दादी नानी का नुस्खा कहकर नजरअंदाज कर देते हैं। पर इस नुस्खे में बड़े-बड़े गुण हैं। सर्दी-जुकाम, बुखार और गले की खराश

में हल्दी का दूध काफी फायदेमंद है। इसकी एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण गले में दर्द से राहत देते हैं।

गले की खराश में यह सबसे आम उपाय है। नमक के पानी से गरारा करने पर गले के दर्द और खराश में आराम मिलता है। नमक के पानी से गरारा करने पर नमक गले में मौजूद फ्लूइड्स को अब्सॉर्ब करके निकाल देता है और गले को राहत देता है। नमक की जगह आप पानी में हल्का सा बेकिंग सोडा मिलाकर भी गरारा कर सकते

हैं। बेकिंग सोडा इनफेक्शन खत्म करने में भी मदद करता है। शहद में अच्छी सेहत के कई गुण छिपे हैं। इसके एंटी-ऑक्सिडेंट और एंटी-इन्फ्लेमेटरी प्रॉपर्टी गले की खराश से आराम दिलाते हैं। आप शहद को गर्म दूध या गर्म नींबू पानी के साथ ले सकते हैं। हरी सब्जियां अपने गुणों के लिए जानी जाती हैं। मेथी में एंटी माइक्रोबियल प्रॉपर्टी होते हैं जिससे यह गले को आराम देता है। यह गले के दर्द, सूजन और इरिटेशन से भी राहत देता है।

## ...क्या है पानी पीने का सही तरीका !

पानी के बगैर जीवन की कल्पना ही नहीं की जा सकती। पानी पीना लगभग हर बीमारी का इलाज माना जाता है। डॉक्टरों के मुताबिक हमें रोज कम से कम 8 से 10 ग्लास तक पानी पीना चाहिए। लेकिन हर चीज के कुछ फायदे होते हैं वैसे ही कुछ नुकसान भी होते हैं। पानी पीने का सही तरीका खुद के सेहत को तंदुरुस्त रखने के लिए जानना जरूरी है। आइए पानी पीने के सही तौर-तरीके को एक-एक कर जानते हैं।

अपने दिन की शुरुआत पानी के साथ करनी चाहिए। आप जितना पानी पी सके उतना ही पानी पीना चाहिए। इस वक्त पानी पीना आपके पूरे शरीर को साफ करने के लिए जरूरी होती है। इससे ना सिर्फ पानी शरीर की गंदगी को सफाई ही नहीं करता है बल्कि आपको यह दिनभर में तरोताजा रखने में मददगार साबित होता है। पानी का एक-एक घूंट धीरे-धीरे पीना चाहिए।



खाना खाने के बाद कम से एक पानी पीने के लिए कम से कम एक घंटे का अंतर होना जरूरी होता है। अगर आप खाने के तुरंत बाद पानी पीते हैं तो आपको कई परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। आयुर्वेद के अनुसार भोजन के बाद पानी पीना जहर के सामान है।

कभी भी खड़े होकर पानी नहीं पीना

चाहिए। इससे आपके घुटनों पर जोर पड़ता है और अर्थराइटिस होने का खतरा रहता है। फ्रिज का बेहद ठंडा पानी पीने से बचना चाहिए। इसलिए पाचन क्रिया मंद होती है। कुछ लोगों को ज्यादा ठंडा पानी पीने की आदत होती है। ज्यादा ठंडा पानी गुर्दे खराब कर देता है। खाने के बाद मुंह और गले को साफ करने के लिए 1 या 2 घूंट गर्म या गुनगुना पानी लिया जा सकता है।

## ग्लाइकोलिक एसिड बनाम सैलिसिलिक एसिड: जानिए त्वचा के लिए क्या है ज्यादा बेहतर

ग्लाइकोलिक और सैलिसिलिक एसिड दो ऐसी सामग्रियां हैं, जो आमतौर पर कई स्किन केयर प्रोडक्ट्स जैसे टोनर और क्लींजर में मौजूद होती हैं। ये दोनों त्वचा के लिए अच्छी मानी जाती हैं। हालांकि कई महिलाएं इस उलझन में रहती हैं कि इनमें से त्वचा के प्रकार के अनुसार किसे चुनना चाहिए और इनमें से कौन त्वचा को सबसे ज्यादा फायदा पहुंचाएगा। आइए आज इस लेख में आपको इन्हीं सवालों के जवाब देते हैं।

**ग्लाइकोलिक एसिड क्या है?** : ग्लाइकोलिक एसिड एक कार्बनिक यौगिक है जो अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड के समूह से संबंधित है। यह यौगिक आमतौर पर गन्ना, नींबू और खरबूजे जैसे मीठे और खट्टे फलों में पाया जाता है। यह एसिड पानी में घुलनशील होता है और एक्सफोलिएंट के रूप में कार्य करता है। यह त्वचा को चमकदार बनाने, मुंहासों की समस्या से बचाने और समय से पहले उभरने वाले बढ़ती उम्र के लक्षणों को दूर करने में मदद सकता है।

**सैलिसिलिक एसिड क्या है?** : सैलिसिलिक एसिड एक ऐसा यौगिक है जो मुख्य रूप से पौधों में होता है। यह एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होता है। इसके अतिरिक्त यह एक्सफोलिएंट के रूप में भी काम करता है। इसका इस्तेमाल स्किन केयर प्रोडक्ट्स में अलग-अलग अनुपात में होता है। हालांकि रूखे प्रकार की त्वचा वालों को सैलिसिलिक एसिड युक्त स्किन केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए क्योंकि यह त्वचा को और ज्यादा रूखा बना सकता है।

**किस तरह की त्वचा के लिए किसका इस्तेमाल है आदर्श?** : ग्लाइकोलिक एसिड युक्त स्किन केयर प्रोडक्ट्स रूखी और कॉम्बिनेशन त्वचा के लिए ज्यादा अच्छा है। अगर आप असमान त्वचा या हाइपरपिग्मेंटेशन को कम करना चाहते हैं तो इसका इस्तेमाल करें। यह एंटी-एजिंग के तौर पर भी कार्य करता है। मुंहासों से छुटकारा पाने के लिए भी इसका इस्तेमाल करें। सैलिसिलिक एसिड वाले स्किन केयर प्रोडक्ट्स तैलीय त्वचा के लिए अच्छे होते हैं। यह त्वचा के कोलेजन उत्पादन को बढ़ाकर झुर्रियों को कम करने में भी मदद कर सकता है।

**ग्लाइकोलिक और सैलिसिलिक एसिड में से किसका चयन करें?** : ग्लाइकोलिक और सैलिसिलिक एसिड, दोनों को ही स्किन केयर प्रोडक्ट्स की महत्वपूर्ण सामग्रियां होती हैं। हालांकि अगर आपकी त्वचा रूखी है तो सैलिसिलिक एसिड वाले प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने से बचें।

## रात में 8 बजे से पहले खाएं दूध रोटी!

रात में दूध रोटी खाने के फायदे- रात में दूध रोटी खाना भले ही एक नीरस भोजन लग रहा हो लेकिन, सेहत के लिए ये बहुत ही फायदेमंद है। जी हां, अगर आप रात में 8 बजे से पहले दूध रोटी खा लेते हैं तो इससे आपके शरीर को कई स्वास्थ्य समस्याओं से छुटकारा मिलेगा। साथ ही इससे आपका फास्टिंग शुगर लेवल भी नहीं बढ़ेगा और दिन भर आपका पेट और एनर्जी लेवल भी सही रहेगा। इसके अलावा भी रात में दूध रोटी खाने के फायदे कई हैं। कैसे, जानते हैं।

1. **वेट लॉस में मददगार** : रात में दूध रोटी खाने से आपको वेट लॉस में मदद मिल सकती है। दरअसल, ये हाई कैलोरी वाला होने के साथ शरीर का मेटाबोलिक रेट बढ़ाता है। इससे से आप जो भी खाते हैं अच्छे से पच जाता है और वजन नहीं बढ़ता है। साथ ही इससे फूड क्रेविंग भी नहीं होती है जिससे भूख कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

2. **सोने के बाद एसिडिटी नहीं होती** : दूध रोटी आसानी से पच जाता है। जी हां, क्योंकि जब आप इसे खाते हैं तो पेट इसे एक थोक भोजन के रूप में लेता है और तेजी से काम करता है और इसे पचा देता है। इससे आपको रात में सोने के बाद गैस और एसिडिटी की समस्या नहीं होती है। तो, इसलिए आपको रात में दूध रोटी खाना चाहिए।

3. **कब्ज नहीं होती** : कब्ज की समस्या आजकल हर किसी को परेशान कर रही है। ऐसे में दूध रोटी पेट को साफ करने में मदद करता है। ये बावेल मूवमेंट को तेज करता है और कब्ज को होने से रोकता है। इसलिए इसे खा कर जब सुबह आप उठते हैं तो आपका पेट साफ हो जाता है।

4. **नींद सही रहती है** : बहुत भारी भोजन खाना या तेल मसाले वाली चीजों को खाना आपकी नींद को प्रभावित करता है। ऐसे में होता ये है कि आपका शरीर इसे पचाने के लिए रेगुलर दिमाग से बात करता है और जगा रहता है। इससे गहरी नींद नहीं आती है। ऐसे में दूध रोटी जब आसानी से पच जाती है तो आपको आराम से नींद आती है।

### वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

## अच्छी नींद के लिए अपनाएं ये आदतें, होगा फायदा

अच्छी नींद से न केवल दिनभर की ताजगी मिलती है, बल्कि इससे मानसिक और शारीरिक सेहत भी बेहतर होती है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में सही समय पर सोना और जागना बहुत जरूरी हो गया है। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और असरदार सुझाव देंगे, जिनसे आप रात को सोने से पहले कुछ आदतें बना सकते हैं और अच्छी नींद पा सकते हैं। इन आदतों को अपनाकर आप जीवन को और भी बेहतर बना सकते हैं।

**नियमित समय पर सोने जाएं**

रात को सोने का एक तय समय निर्धारित करें और उसे रोजाना फॉलो करें। इससे आपकी शरीर की आंतरिक घड़ी सेट हो जाएगी और आपको जल्दी नींद आने लगेगी। उदाहरण के लिए अगर आप रात 10 बजे सोने जाते हैं तो उसी समय पर बिस्तर पर जाएं और मोबाइल या टीवी देखने से बचें। इस आदत से आपका शरीर नियमित रूप से आराम करेगा और सुबह ताजगी महसूस होगी।

**स्क्रीन टाइम कम करें**

सोने से पहले मोबाइल, लैपटॉप या टीवी का उपयोग करना आपकी नींद को प्रभावित कर सकता है। इन उपकरणों की नीली रोशनी आपके दिमाग को जगाए



रखती है, जिससे आपको नींद नहीं आती। कोशिश करें कि सोने से कम से कम एक घंटे पहले इन सभी उपकरणों का उपयोग न करें। इसके बजाय किताब पढ़ें या हल्का संगीत सुनें, जिससे आपकी आंखें आराम करें और नींद आने में मदद मिलेगी।

**हल्का खाना खाएं**

रात को सोने से पहले भारी खाना खाने से पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ सकता है, जिससे नींद में खलल पड़ता है। इसलिए रात का खाना हल्का और पौष्टिक होना चाहिए जैसे कि सलाद, दही या सूप आदि। इससे आपका पाचन तंत्र सही रहेगा और आपको अच्छी नींद मिलेगी। इसके अलावा



सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध पीना भी फायदेमंद हो सकता है, जिससे आपकी मांसपेशियां आराम करेंगी और नींद अच्छी आएगी।

**ध्यान लगाएं या मेडिटेशन करें**

सोने से पहले ध्यान लगाना या मेडिटेशन करना आपके मन को शांत करता है और तनाव कम करता है। यह प्रक्रिया आपकी मानसिक स्थिति को बेहतर बनाती है, जिससे नींद जल्दी आती है। आप चाहें तो हल्की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज भी कर सकते हैं, जिससे मांसपेशियां आराम करेंगी। इसके अलावा आप सोने से पहले कुछ गहरी सांस लेने की तकनीक भी अपना सकते हैं, जिससे आपका मन शांत रहेगा और नींद अच्छी आएगी।

**आरामदायक माहौल बनाएं**

आपका सोने का कमरा साफ-सुथरा होना चाहिए और उसमें अंधेरा होना जरूरी है ताकि बाहरी शोर या रोशनी आपको परेशान न करें। कमरे का तापमान भी सही होना चाहिए, न ज्यादा गर्म न ही ज्यादा ठंडा। इसके अलावा बिस्तर का गद्दा और तकिया आरामदायक होना चाहिए ताकि आपको किसी प्रकार की असुविधा न हो। इस तरह से इन सरल तरीकों को अपनाकर आप आसानी से अच्छी नींद पा सकते हैं और अपने जीवन को खुशहाल बना सकते हैं। (आरएनएस)

### शब्द सामर्थ्य -80

(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं :**

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा,

गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संख्या 26. हत्या, कत्ल.

**ऊपर से नीचे**

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3.

बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कल्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.

1			2		3	4		5
		5		6		7		
8	9			10		11		
12	12			13		14		
12	15			15	16	17		
17	18		18	19				
	17	21	20	19	21			
23	22					23	23	
24			25		26		26	

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 79 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
बी		प				डी		प
	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो		20	र	ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	
म	क	र		सी	ल			21
त		क्षा		द	वा	खा	ना	

## एक्शन-एडवेंचर से भरपूर मिराय का ट्रेलर रिलीज

हनुमान फेम एक्टर तेजा सज्जा स्टारर फिल्म मिराय का मच अवेटेड ट्रेलर आज रिलीज हो गया है। इस एक्शन-एडवेंचर फिल्म का दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं, अब फिल्म का दमदार ट्रेलर सामने आया है। ट्रेलर में जबरदस्त एक्शन भी देखने को मिल रहा है और तेजा सज्जा एक बार फिर आपको हनुमान फिल्म की याद दिलाते नजर आएंगे। 3 मिनट 6 सेकंड लंबे इस ट्रेलर की शुरुआत तेजा के किरदार के एक ट्रेन से गिरने और एक बड़े बाज का सामना करने से होती है। जल्द ही, रितिका का किरदार पहले से ही उत्पात मचा रहे दुष्ट मनोज से पहले मिराय तक पहुंचने के लिए तेजा की मदद लेता है। लोगों की दुर्दशा देखकर, वह बुराई से लड़ने के लिए हथियार ढूंढने लगता है, जिसमें भगवान राम का पवित्र दंड भी शामिल है। मनोज से मुकाबला करने से पहले उसे कुछ बुरी ताकतों से लड़ते हुए भी दिखाया गया है। ट्रेलर के आखिर में तेजा को अपनी खोज पूरी करने के लिए स्वयं भगवान राम से दिव्य मार्गदर्शन मिलता है। मिराय 12 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। कार्तिक गट्टामनेनी द्वारा निर्देशित मिराय एक एक्शन-एडवेंचर फंतासी फिल्म है। इस फिल्म को पीपल मीडिया फैक्ट्री ने बनाया है। फिल्म में तेजा सज्जा के साथ मांचू मनोज मुख्य भूमिका में नजर आएंगे, जबकि रितिका नायक, जयराम, जगपति बाबू, श्रिया सरन, राजेंद्रनाथ जुल्ही और पवन चोपड़ा सहायक भूमिकाओं में नजर आएंगे। फिल्म पवन कल्याण की दे काल हिम ओजी और तेजा सज्जा की फिल्म मिराय में कड़ी टक्कर हो सकती है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, ये दोनों फिल्में आसपास रिलीज होंगी। फिल्म मिराय में भारी वीएफएक्स का इस्तेमाल किया गया है। इसका संगीत गौरा हरि ने दिया है, जो पहले हनुमान में भी तेजा के साथ काम कर चुके हैं। हनुमान प्रशांत वर्मा द्वारा लिखित और निर्देशित एक भारतीय तेलुगु भाषा की सुपरहीरो फिल्म है। प्राइमशो एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित इस फिल्म में तेजा सज्जा, अमृता अय्यर, वरलक्ष्मी सरथकुमार, राज दीपक शेठ्टी और विनय राय मुख्य भूमिकाएं निभाई हैं। फिल्म काल्पनिक गांव अंजनाद्री से है। यह प्रशांत वर्मा सिनेमैटिक यूनिवर्स की पहली फिल्म है, जिसके बाद अधीरा आएगी।

## एक दीवाने की दीवानियत का पहला गाना दीवानियत जारी!

बॉलीवुड अभिनेता हर्षवर्द्धन राणे पिछले काफी समय से अपनी आगामी फिल्म एक दीवाने की दीवानियत को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं। इसमें उनकी जोड़ी सोनम बाजवा के साथ बनी है और यह पहला मौका होगा, जब ये दोनों कलाकार पर्दे पर साथ दिखाई देंगे।

बीते दिनों फिल्म का थांसू टीजर रिलीज हुआ था, जिसे काफी पसंद किया गया। अब निर्माताओं ने फिल्म एक दीवाने की दीवानियत का पहला गाना दीवानियत जारी कर दिया है। दीवानियत गाने को विशाल मिश्रा ने अपनी आवाज दी है। इसमें हर्षवर्द्धन और सोनम की खूबसूरत बेहतरीन केमिस्ट्री दिख रही है। एक दीवाने की दीवानियत एक रोमांटिक थ्रिलर फिल्म है, जिसमें प्यार, जुनून, नफरत और पागलपन देखने को मिलेगा। इस फिल्म को इसी साल दिवाली के खास मौके पर यानी 21 अक्टूबर, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा। बॉक्स ऑफिस पर इस फिल्म का सामना आयुष्मान खुराना और रश्मिका मंदाना की फिल्म थामा से होने वाला है।

## तमन्ना और डायना पेंटी की नई सीरीज डू यू वाना पार्टनर की घोषणा

निर्माता-निर्देशक करण जौहर ने एक नई सीरीज की घोषणा की है। सीरीज का पहला पोस्टर जारी करते हुए करण ने इसकी रिलीज डेट के बारे में भी जानकारी साझा की है। इस सीरीज में अभिनेत्री तमन्ना भाटिया और डायना पेंटी प्रमुख भूमिकाओं में नजर आएंगी।

करण जौहर ने नई सीरीज 'डू यू वाना पार्टनर' की घोषणा की है। करण ने अपने इंस्टाग्राम पर आज सीरीज का पहला पोस्टर शेयर किया है। इस पोस्टर में सीरीज की लीड एक्ट्रेस तमन्ना भाटिया और डायना पेंटी नजर आ रही हैं। पोस्टर में दोनों अभिनेत्रियां चश्मा लगाए नजर आ रही हैं। करण ने इसकी रिलीज डेट की भी घोषणा कर दी है, जिसके मुताबिक यह नई सीरीज 12 सितंबर से प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम करेगी। हालांकि, अभी तक सीरीज के बारे में और जानकारी तो सामने नहीं आई है और न ही इसकी कास्ट का पता चला है। लेकिन करण जौहर ने अपनी पोस्ट में तमन्ना और डायना के अलावा नकुल मेहता, श्वेता तिवारी, जावेद जाफरी, नीरज काबी और रणविजय जैसे सितारों को भी मंशन किया है। जिससे ये उम्मीद जताई जा रही है कि ये सितारे भी सीरीज का प्रमुख हिस्सा हो सकते हैं। वर्कफ्रंट की बात करें तो तमन्ना को आखिरी बार इसी साल रिलीज हुई फिल्म ओडेला 2 में देखा गया था। वहीं अजय देवगन की फिल्म रेड 2 में भी उनका एक शानदार आइटम सॉन्ग देखने को मिला था। वहीं डायना पेंटी की बात करें तो वो आखिरी बार दिलजीत दोसांझ के साथ फिल्म डिटेक्टिव शेरदिल में नजर आई थीं। यह फिल्म ओटीटी पर रिलीज हुई थी।

## अनुभवी कलाकारों की तुलना में इंप्लुएंसर्स को ज्यादा मौके मिलते हैं : समृद्धि शुक्ला

अभिनेत्री समृद्धि शुक्ला इन दिनों लोकप्रिय टीवी सीरियल ये रिश्ता क्या कहलाता है में अपने किरदार को लेकर सुर्खियों में हैं। अभिनेत्री ने डिजिटल क्रिएटर्स के बढ़ते प्रभाव के बारे में अपनी राय रखी।

अभिनेत्री ने अकहा कि आज के मनोरंजन जगत में इंप्लुएंसर्स को अनुभवी कलाकारों की तुलना में ज्यादा मौके मिलते हैं।

अभिनेत्री ने बताया, इंप्लुएंसर्स को मौके तो मिलते हैं, लेकिन वह इसे कितने अच्छे से उपयोग करते हैं, यह तो उनके काम से ही पता चलता है। अगर कोई इंप्लुएंसर अभिनय में अच्छा है, तो ये अच्छी बात है लेकिन अगर आपका अभिनय उतना अच्छा नहीं है, तो शायद आपको फिर से सोचना चाहिए। यह एक बदलाव है जो मैं देख रही हूँ।

आज के दौर में दर्शक किस तरह के कंटेंट की ओर आकर्षित होते हैं, इस पर बात करते हुए अभिनेत्री ने बताया कि टीवी पर हम ऐसा अभिनय करते हैं जिससे दर्शक अपने आपको जोड़ पाएं।

उन्होंने कहा, आजकल जो शो अच्छे चल रहे हैं, उनके किरदार काफी जाने पहचाने से लगते हैं। अगर ऐसी कहानी है जिसके किरदार उस पर परफेक्ट नहीं बैठ रहे हैं, भले ही वे मुख्य किरदार ही क्यों न हों, उनमें खामियां दिखने ही लगती हैं।



समृद्धि ने यह भी बताया कि वह एक अभिनेत्री के रूप में नए-नए किरदारों में खुद को ढलते देखना चाहती हैं। वो हर जॉनर में खुद को साबित करना चाहती हैं। उन्हें थ्रिलर फिल्में देखना पसंद है, लेकिन रोमांटिक कॉमेडी उनकी पसंद है। फिर भी, वह भविष्य में रोम-कॉम किरदार निभाना चाहेंगी।

उन्होंने कहा, मुझे थ्रिलर बहुत पसंद है और मैं ओटीटी पर थ्रिलर करना चाहूंगी। लेकिन मैं रोम-कॉम भी करना चाहूंगी,

क्योंकि मुझे कॉमेडी करना बहुत अच्छा लगता है। समृद्धि शुक्ला वर्तमान में लोकप्रिय टीवी शो ये रिश्ता क्या कहलाता है में अभिना पोद्दार की भूमिका निभा रही हैं।

टीवी शो ये रिश्ता क्या कहलाता है लंबे समय से चलता आ रहा है। इस सीरियल का निर्माण राजन शाही के प्रोडक्शन हाउस डायरेक्टर कुट प्रोडक्शंस के तहत हो रहा है। इस सीरियल में रोहित पुरोहित और समृद्धि शुक्ला मुख्य भूमिका में हैं।

## शिल्पा शेठ्टी ने श्रीदेवी को किया याद, रीक्रिएट किया चांदनी वाला लुक



अभिनेत्री शिल्पा शेठ्टी पर चांदनी का खुमार छाया है। उन्होंने इसकी एक रील अपने सोशल मीडिया अकाउंट इंस्टाग्राम पर शेयर की है।

इस रील में शिल्पा शेठ्टी मशहूर अभिनेत्री श्रीदेवी के चांदनी लुक को

रीक्रिएट करती दिख रही हैं। शिल्पा पीली साड़ी में हूबहू श्रीदेवी जैसी लग रही हैं। वो फिल्म के गाने तेरे मेरे होठों पे गीत मितवा पर डांस भी करती दिखाई दे रही हैं।

इस रील के जरिए श्रीदेवी को श्रद्धांजलि देते हुए उन्हें अपना आदर्श बताया

है। अभिनेत्री ने इसे शेयर करते हुए पोस्ट में लिखा, मेरी आदर्श श्रीदेवी को श्रद्धांजलि।

इस पोस्ट को लोग काफी पसंद कर रहे हैं। सोशल मीडिया पर वो एक्ट्रेस की तारीफ भी करते दिखाई दिए।

चांदनी श्रीदेवी और ऋषि कपूर की एक रोमांटिक फिल्म थी, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा था। इसके गाने हिट थे, और आज भी लोग उन्हें गुनगुनाते दिख जाते हैं।

इससे पहले एक पोस्ट में शिल्पा शेठ्टी ने बताया था कि इस बार वो गणपति जी को घर नहीं ला रही हैं, इस बात का उन्हें दुख है। शिल्पा शेठ्टी ने अपने इंस्टाग्राम पर पिछले गणपति उत्सव की एक रील और एक भावुक नोट साझा किया था।

शिल्पा ने लिखा, इस साल आपके बिना घर अधूरा सा लग रहा है, लेकिन दिल आपके आशीर्वाद से भरा है। गणपति बाप्पा मोरया, अगले बरस आप जल्दी आना। आगे उन्होंने इसका कारण भी बताया। उन्होंने लिखा, प्रिय मित्रों, अत्यंत दुःख के साथ, हमें आपको यह सूचित करते हुए खेद हो रहा है कि परिवार में किसी के निधन के कारण, इस वर्ष हम गणपति उत्सव नहीं मना पाएंगे। परंपरा के अनुसार, हम 13 दिनों का शोक मनाएंगे और इसलिए किसी भी धार्मिक उत्सव से परहेज करेंगे। आभार सहित, कुंद्रा परिवार।

शिल्पा शेठ्टी को आखिरी बार फिल्म सुखी में देखा गया था। वो बहुत जल्द कन्नड़ एक्शन ड्रामा फिल्म केडी- ड डेविल में नजर आएंगी। इसमें संजय दत्त, ध्रुव सरजा और नोरा फतेही भी अहम किरदार में हैं।

# हम तो ऐसे ही हैं! क्यों आप हमारे पास आते हैं!

हरिशंकर व्यास  
पहली खबर नॉर्वे की है। नॉर्वे सरकार के पेंशन का एक वैश्विक सॉल्यूशन वेल्थ फंड है। लगभग दो ट्रिलियन डॉलर का कोष। इसे वहां की सरकार ने 1990 में तेल की कमाई को जमा करते हुए बनाया। यह विश्व में निवेश कर देशवासियों की पेंशन संभालता है। इसे किस देश, किस कंपनी में निवेश करना है, इसके सुझाव का काम एक नैतिक परिषद करती है। और पता है 2022 में जब रूस ने यूक्रेन पर हमला किया तो चार दिन के भीतर नॉर्वे की संसद और वित्त मंत्रालय ने फंड को रूस और उससे जुड़ी कंपनियों से पैसा निकालने, यानी विनिवेश का आदेश दिया। ऐसा होना देश की नैतिक यानी एथिकल गाइडलाइंस से था। अब इन दिनों नॉर्वे में गाजा में इजराइली हिंसा व नरसंहार के विवाद में इजराइली कंपनियों से निवेश हटाया जा रहा है। जैसे इजराइल को लड़ाकू विमानों की सप्लाई करने वाली कंपनी से फंड अपना निवेश निकाल रहा है। नॉर्वेजियन फंड ने इजराइल से जुड़ी छह कंपनियों को ब्लैकलिस्ट किया है।

इसका क्या अर्थ है? बुनियादी तौर पर यह कि नॉर्वे उन रामजी के रामराज्य का एक सभ्यागत प्रतिनिधि देश है, जहां नैतिकता व मर्यादा का मान है। नॉर्वे राष्ट्र-राज्य यानी देश की एक नैतिक वैचारिक विदेश नीति है। वह क्या सही है, क्या ग़लत, कौन राम है और कौन रावण की एथिकल गाइडलाइंस में मानवाधिकारों, बाल मानवाधिकार उल्लंघनों, हिंसा, युद्ध के दौरान अमर्यादित व्यवहार, विवादित

सैन्य गतिविधियों जैसे नैतिक मुद्दों को ध्यान में रखकर आचरण यानी निर्णय करता है। ध्यान रहे नॉर्वे कोई इस्लामी या ऑर्थोडॉक्स ईसाई देश नहीं है; बावजूद इसके वहां की राजनीति में, संसदीय बहस में सभी विचारधाराओं (दक्षिण, वाम, पर्यावरणवादी ग्रीन, मध्य-दक्षिण, लेबर पार्टी) की पार्टियों, जनमानस में यह प्राथमिकता है कि देश एथिकल गाइडलाइंस के पैमाने पर ही राष्ट्रीय पहचान, नीति व सरोकार रखे। तभी प्रधानमंत्री जोनेस गार स्टोरे को जून में 17 इजराइली कंपनियों से विनिवेश की घोषणा करनी पड़ी।

मतलब जन सर्वेक्षणों में नॉर्वेजियन नागरिकों का यह दबाव स्थायी है कि कुछ भी हो जाए, विदेश नीति में देश को अपनी इमेज एक नैतिक ताकत' या मानवता की महाशक्ति की बनाए रखनी होगी। इससे कोई समझौता नहीं।

अब जरा भारत के विदेश मंत्री जयशंकर के इस बयान पर गौर करें। उन्होंने अमेरिका पर निशाना साधते हुए कहा, हमने तो खरीदने के लिए मजबूर नहीं किया था। अगर आपको अच्छा नहीं लगता है तो आप भारत से तेल नहीं खरीदें! अगर आपको भारत से तेल या परिष्कृत पेट्रोलियम उत्पाद खरीदने में समस्या है तो मत खरीदिए। किसी ने आपको खरीदने के लिए बाध्य नहीं किया है। लेकिन यूरोप खरीदता है, अमेरिका खरीदता है, अगर आपको पसंद नहीं है तो मत खरीदिए। क्या अर्थ है इसका? क्या यह नहीं कि हम तो धंधेबाज़ हैं। हमारा कोई धर्म-ईमान नहीं। सचमुच,

ईमानदारी से दिल पर हाथ रख सोचें। क्या यही रामजी की पार्टी की, मोदी सरकार की अब तक की रीति-नीति का सार नहीं है? किस बेशर्मी के साथ भारत क्रोनी पूंजीवादी अंबानी के तेल धंधे को सही, जायज़ बता रहा है? भारत और उसके धंधेबाज़ों ने नैतिकता को ताक पर रख मौके का फ़ायदा उठाया और रूस से सस्ता कच्चा तेल लेकर, उसे रिफ़ाइन कर चोरी-छुपे यूरोप या एक्स-वार्ड-ज़ेड ग्राहकों को महंगा तेल बेच भरपूर मुनाफ़ा कमाया! और ऊपर से भारत के विदेश मंत्री की दुनिया को यह नसीहत कि आपने अनैतिकता की भारत मंडी से खरीदा ही क्यों? हम तो धंधेबाज़, लुढ़कते लोटे हैं, हमसे क्यों नाता रखते हैं?

दलील हो सकती है कि नरेंद्र मोदी भारत को विकसित देश बना रहे हैं। और यह तब संभव है जब बिक्री-ख़रीद के धंधे के बाज़ार में हमारी कीमत लगे और कमाई हो! इसलिए भारत को भला नैतिकता, राष्ट्र विशेष की सार्वभौमता, नियम, क़ानून-मर्यादा, युद्ध दौरान अमर्यादित व्यवहार, विवादित सैन्य गतिविधियों, मानवाधिकारों व मानवता, नैतिकता की क्यों चिंता करनी चाहिए? हम अमीर हो रहे हैं न? अंबानी-अडानी जगतसेठ बन रहे हैं तो उनके साथ भारत भी सोने की लंका हो रहा है!

यदि ऐसा है और रामजी की मर्यादाओं, नैतिकताओं को धंधे के राष्ट्रहित में यदि भारत सरकार ने कुर्बान कर दिया है तो इसका तब बेबाकी से ऐलान कर देना चाहिए कि दुनिया के लोगों गांधी के रामराज्य और नेहरू के 1947 के घोषित

संकल्प दुनिया की नैतिक आवाज़ (दशहड्डुघ 1शद्धद्ध शद्ध हद्धद्ध 2शद्धद्ध) या सत्यमेव जयते के सनातन धर्म को त्यागने की भारत राष्ट्र, भारतीय सभ्यता घोषणा करती है।

सो, सवाल है, क्या आज का भारत रामजी का अनुयायी, उनकी विरासत का अंशमात्र धर्म भी लिए हुए है? हम सनातनी हिंदुओं ने क्या यह पढ़ा-समझा नहीं है कि यदि मर्यादा और नैतिकता का आग्रह नहीं है तो फिर वैसा होना रावण होना है। रावण की सोने की लंका है!

इसलिए स्वतंत्र भारत के 78 वर्षों के शासन का यह गंभीर प्रश्न है कि रामजी का नाम लेकर शासन कर रही मोदी सरकार ने अपने ग्यारह वर्षों के अब तक के कार्यकाल की विदेश नीति में क्या तनिक भी नैतिकता कभी दिखाई? हाल में तिब्बत पर चीन के क़ब्ज़े के 75 वर्ष या दलाई लामा के 90 वर्ष के होने जैसे मौके हों या म्यांमार में मानवाधिकारों के हनन जैसे तमाम मामलों में मोदी सरकार ने मानवता से सरोकार वाले किसी भी एक मसले पर कभी कोई स्टैंड नहीं लिया। चीन से भयाकुल सरकार ने तिब्बत पर चीन के 75 वर्षों के दमनकारी प्रभुत्व पर एक वाक्य की टिप्पणी नहीं की। 90 वर्ष के दलाई लामा के जन्मदिन पर प्रधानमंत्री मोदी का धर्मशाला जाने का नैतिक साहस नहीं था!

क्यों? क्या हिंदू धर्म-कर्म में मानवीयता, मर्यादा, नैतिकता, नैतिक साहस का मनुष्य व्यवहार वर्जित है? क्या मोदी सरकार के लिए आदर्श रावण की अनैतिक, स्वार्थी, अहंकारी विदेश नीति

ही हिंदू राष्ट्र का रोडमैप है?

सोचें, याद करें पिछले ग्यारह वर्षों पर। मुझे कोई ध्यान नहीं आ रहा है जो प्रधानमंत्री मोदी और उनकी सरकार, विदेश मंत्रालय ने कभी भी, एक भी ऐसा साहसी, सत्यवादी, मानवाधिकारों के खातिर, लोकतंत्रवादी बयान दिया या कोई स्टैंड लिया, जिससे लगे कि भारत राम के नाम पर, उनके आदर्शों, मर्यादाओं की तनिक भी नैतिक गूँज लिए हुए है।

दलील दे सकते हैं भारत अब एक महाशक्ति देश है। इसलिए नैतिकता जाए भाड़ में! हमें अपना राष्ट्रहित, अपना स्वार्थ देखना है। अपनी जीडीपी बढ़ानी है। विकसित बनना है। सुरक्षा की चिंता करनी है। चीन को खुश रखना है। हमें सिर्फ़ 'स्वार्थों के लक्ष्यों की स्वार्थपूर्ति की राष्ट्र नीति और विदेश नीति बनाए रखनी है।

मेरा मानना है कि यूक्रेन-रूस युद्ध हो या इजराइल के नेतन्याहू की गाज़ा तबाही की जिद, जैसे सभी मसलों (इमिग्रेशन, पर्यावरण, ट्रंप संकट, भारत-पाक भिड़ंत, आतंकवाद, म्यांमार, पड़ोसी देशों से रिश्ते) में भारत रामजी यानी रामराज्यवादी पार्टी की सरकार के नाते मर्यादाओं यानी दुनिया की नैतिक आवाज़ के रूप में आचरण बनाता तो शायद वह नहीं होता जो हुआ है। मैं नेहरू की निर्गुट नीति को अर्थहीन मानता रहा हूँ, बावजूद इसके यह तो हकीकत है कि गांधी और नेहरू की भाव-भंगिमा ने भारत को उपनिवेशवाद, साम्राज्यवाद और नस्लवाद के खिलाफ़ दुनिया का एक नैतिक अगुआ बनाया था। भारत की छवि तब नई दुनिया की नैतिक शक्ति व एशियाई अंतरात्मा के संरक्षक की थी। तभी दुनिया के संकट स्थानों, कोरियाई प्रायद्वीप से लेकर अफ्रीकी देशों में, भारतीय सेना के शांति सैनिकों की तैनाती होती थी। इजराइल और रूस दोनों निश्चित ही भारत के लिए उपयोगी रहे हैं लेकिन नैतिक शक्ति के सॉफ्ट पावर के रूप में प्रधानमंत्री मोदी इजराइल जाकर नेतन्याहू को समझाएं या पुतिन के यहां युद्ध रोकने की लॉबिंग करें तो कोई रिश्ते बिगड़ते नहीं।

पर प्रधानमंत्री की मनोदशा का यह भाव विदेश नीति में भी हावी रहा कि मेरा क्या? मुझे और मेरे जगतसेठों को क्या फ़ायदा? हमें कोई पंगा नहीं, हमें धंधा चाहिए!

तभी नेहरू और मोदी का एक बुनियादी फ़र्क यह भी है कि नेहरू की प्राथमिकता में कभी धंधा नहीं रहा। वे हवा हवाई जोश में नैतिक अगुआ बने तो गांधी की छाया से अहिंसा, सत्याग्रह, न्याय, नैतिकता से अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत को सॉफ्ट पावर बनाया। शीत युद्ध के दौरान भारत की सेना शांति टुकड़ियों की भी दुनिया में पहचान थी। कोई नेहरू को भले रामजी और रामराज्य के विचार का प्रतिनिधि न माने लेकिन उनकी अगुआई में भारत की नैतिक अगुआ होने की एक इमेज तो थी।

बहरहाल, इन बातों का आज के रामराज्य' में कोई अर्थ नहीं है। विदेश मंत्री जयशंकर ने कह ही दिया है, हम तो ऐसे ही हैं! क्यों आप हमारे पास आते हैं! (ये लेखक के अपने विचार हैं)

## सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी का टीजर जारी

वरुण धवन और जाह्नवी कपूर स्टार रोमांटिक कॉमेडी ड्रामा फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी का टीजर रिलीज हो गया है। सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी के टीजर में वरुण और जाह्नवी की कॉमेडी केमिस्ट्री देखी जा रही है। फिल्म का निर्देशन शंशाक खैतान किया है, जो वरुण के साथ पहले भी फिल्म कर चुके हैं। वरुण और जाह्नवी फिल्म बवाल के बाद दूसरी बार बड़े पर्दे पर साथ में आ रहे हैं। इस फिल्म का टीजर बड़ा ही मजेदार है, जिसमें प्रभास के बाहुबली लुक की भी झलक दिख रही है।

सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी का टीजर 53 सेकंड का है, जो वरुण धवन के कॉमेडी अंदाज के साथ शुरू होता है। टीजर के पहले सीन में वरुण धवन को बाहुबली के कॉस्ट्यूम में देखा जा रहा है, जिसमें उनका फनी अंदाज दिख रहा है। इसके बाद जाह्नवी कपूर और रोहित सराफ की दमदार एंट्री होती है और फिर इन तीनों के बीच कन्फ्यूजन की अलग ही खिचड़ी पकती है। वहीं, प्लेन में वरुण धवन ने जाह्नवी कपूर पर जोरदार पंच मार उनका मजाक बनाया है। सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी

का टीजर रोमांटिक कम और फनी ज्यादा है।

सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी के लिए ज्यादा इंतजार नहीं करना पड़ेगा। फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी



आगामी 2 अक्टूबर को रिलीज होने जा रही है। इस दिन साउथ सिनेमा से मच अवेटेड फिल्म कांतारा चैप्टर 1 भी रिलीज होने जा रही है। सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी के डायरेक्टर शंशाक खैतान हैं, जो धड़क और ब्रदीनाथ की दुल्हनिया जैसी फिल्मों के लिए मशहूर हैं। सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी की स्टार कास्ट में वरुण धवन, जाह्नवी कपूर, रोहित सराफ, सान्या मल्होत्रा और मनीष पॉल अहम किरदारों में नजर आएंगे। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.80										
	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		सू-दोकू क्र 79 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।		3	9	6	8	2	5	4	7	1
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।		8	2	5	1	7	4	6	3	9
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।		7	1	4	6	9	3		2	5
		1	8	9	3	6	7	8	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

## केंद्रीय टीम ने धराली में किया स्थलीय निरीक्षण

विशेष संवाददाता

देहरादून। आपदा काल में हुए नुकसान का जायजा लेने दून पहुंची अंतर मंत्रालय की केंद्रीय टीम ने आज सुबह राज्य के अधिकारियों के साथ बैठक की और मानसूनी आपदा से हुए नुकसान की जानकारी हासिल की। जिसके बाद टीम आपदा ग्रस्त क्षेत्रों के स्थलीय निरीक्षण के लिए उत्तरकाशी रवाना हो गई है। केंद्रीय टीम के साथ राज्य के अधिकारी भी गए हैं। टीम द्वारा क्षति का आकलन किया जाएगा, जिसके आधार पर राज्य को दी जाने वाली आर्थिक मदद पर फैसला लिया जाएगा।

इस टीम का नेतृत्व संयुक्त सचिव गृह आर. प्रसन्ना कर रहे हैं। उनके साथ 6 सदस्यीय टीम आज सुबह दून पहुंची थी। आपदा सचिव विनोद कुमार सुमन ने इस टीम को आज राज्य आपदा परिचालन केंद्र में एक प्रस्तुतिकरण दिया गया। जिसमें सभी प्रभावित क्षेत्रों की स्थिति से अवगत कराया गया। जिसके बाद केंद्रीय टीम उत्तरकाशी व रुद्रप्रयाग के लिए रवाना हो गई। यह टीम प्रभावित सभी जिलों जिसमें चमोली, पौड़ी, बागेश्वर तथा नैनीताल व अल्मोड़ा शामिल है, दौरा कर स्थलीय निरीक्षण कर नुकसान का आकलन किया जाएगा।

प्राप्त जानकारी के अनुसार केंद्रीय टीम उत्तरकाशी के धराली पहुंच चुकी है। जहां 5 अक्टूबर को खीर गंगा ने भारी तबाही मचाई थी। टीम के सदस्यों द्वारा आपदा प्रभावितों से बातचीत कर उनकी आपबीती सुनी गई। लोगों ने टीम के सदस्यों को बताया कैसे कुछ ही मिनट में उनका सब कुछ घर मकान होटल और दुकान मलबे में दब गए। और लोग जिंदा दफन हो गए। केंद्रीय टीम द्वारा धराली-थराली ही नहीं अन्य सभी उन जगहों का स्थलीय निरीक्षण भी किया जाएगा जहां-जहां लोगों के जान माल का नुकसान हुआ है। वह चाहें हर्षिल हो या फिर गंगोत्री या स्यानाचट्टी। सभी जनपदों में टीम नुकसान का आकलन करेगी।

उल्लेखनीय है कि राज्य सरकार द्वारा केंद्र से 5702 करोड़ की आर्थिक सहायता देने का प्रस्ताव भेजा गया था कल शाम तक यह टीम स्थलीय निरीक्षण कर दिल्ली वापस लौटेगी। जिसके बाद इस टीम की रिपोर्ट के आधार पर गृह मंत्रालय की एक अन्य टीम आकर निरीक्षण करने के बाद सहायता राशि पर फैसला करेगी कि राज्य को कितनी मदद की जरूरत है।

## पीड़ितों का दर्द बांटने पीएम आएंगे उत्तराखंड

विशेष संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आपदा प्रभावितों का हाल जानने के लिए खुद 11 या 12 सितंबर को उत्तराखंड आने वाले हैं। मुख्य सचिव आनंद वर्धन ने आज उनके संभावित दौरे की तैयारी को लेकर अधिकारियों के साथ बैठक की।



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी मानसूनी आपदा से सर्वाधिक प्रभावित राज्यों पंजाब तथा जम्मू कश्मीर और हिमाचल का दौरा कर चुके हैं। लेकिन अभी तक वह उत्तराखंड नहीं आए हैं। हालांकि अभी तक प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के उत्तराखंड दौरे को लेकर कोई पुष्ट जानकारी या कार्यक्रम शासन के पास नहीं है और न कोई कार्यक्रम मिला है। लेकिन 11 अथवा 12 सितंबर को प्रधानमंत्री मोदी के उत्तराखंड दौरे पर आने की बात कही जा रही है। जिसके मद्देनजर प्रशासन ने उनके दौरे की तैयारी भी शुरू कर दी है।

उल्लेखनीय है कि आज मुख्य सचिव आनंद वर्धन ने इसे लेकर अधिकारियों की एक बैठक की और तैयारियों की रूपरेखा तैयार की। 11 सितंबर को पीएम का वाराणसी दौरा भी है कहा जा रहा है कि समय मिला तो वह 11 को भी वाराणसी से सीधे उत्तराखंड आ सकते हैं अन्यथा 12 सितंबर को आएंगे तथा आपदा प्रभावितों से मिलेंगे वह धराली व थराली भी जा सकते हैं।

## लघु व्यापारियों को बेदखली के नोटिस...

अधिकारियों का घेराव कर राज्य सरकार के संरक्षण में विकसित किए गए प्रथम वेंडिंग जोन के सभी लाभार्थियों को दिए जा रहे नोटिस निरस्त किए जाने की मांग को प्रमुखता से दोहराया जाएगा। लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों में राजकुमार, शात (काला) सुनील कुकरेती, मोहनलाल, फूल सिंह, लालचंद गुप्ता, भोला यादव, विजय गुप्ता, हंसराज अरोड़ा, किशन लाल, प्रिंस साहू, आशीष अग्रवाल, वीरेंद्र गिरी, अशोक कुमार, श्यामजीत, कैलाश चौधरी, जय सिंह बिष्ट, कामिनी मिश्रा, मंजू पाल, सुमन गुप्ता, आशा देवी, सीमा देवी, इंदिरा देवी, बबली, सुमित्रा, पुष्पा दास आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

## आपदा प्रबंधन, कानून व्यवस्था और पुनर्निर्माण कार्यों पर विशेष ध्यान दिया जाए: मुख्यमंत्री

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में शासन और पुलिस के वरिष्ठ अधिकारियों तथा वर्चुअल माध्यम से जुड़े सभी जिलाधि कारियों को आपदा प्रबंधन, कानून व्यवस्था, पुनर्निर्माण कार्यों, पर्यटन एवं जनसुविधाओं से संबंधित व्यापक दिशा-निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता जनता को त्वरित राहत, सुरक्षा एवं सुविधाएं उपलब्ध कराना है। मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए कि बरसात समाप्त होते ही मरम्मत और पुनर्निर्माण के कार्यों हेतु प्रशासनिक मशीनरी एक्टिव मोड में कार्यरत रहे। वर्षा काल तक राहत सामग्री एवं ड्राई राशन की पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित की जाए। आपदा प्रभावितों के ठहरने, भोजन एवं अन्य आवश्यक सुविधाओं की समुचित व्यवस्था की जाए। फसलों, पेयजल लाइन एवं सरकारी संपत्तियों को हुए नुकसान का त्वरित आकलन कर शासन को रिपोर्ट भेजी जाए। नदी-नालों के पास निर्माण की अनुमति पर प्रतिबंध सख्ती से लागू किया जाए। प्रतिबंधों का अनुपालन न करने वाले अधिकारियों की जिम्मेदारी तय कर सख्त कार्रवाई की जाएगी।

मुख्यमंत्री ने सभी जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि आपदा प्रभावितों को मानकानुसार त्वरित सहायता राशि उपलब्ध कराई जाए। जिलाधिकारी समय-समय

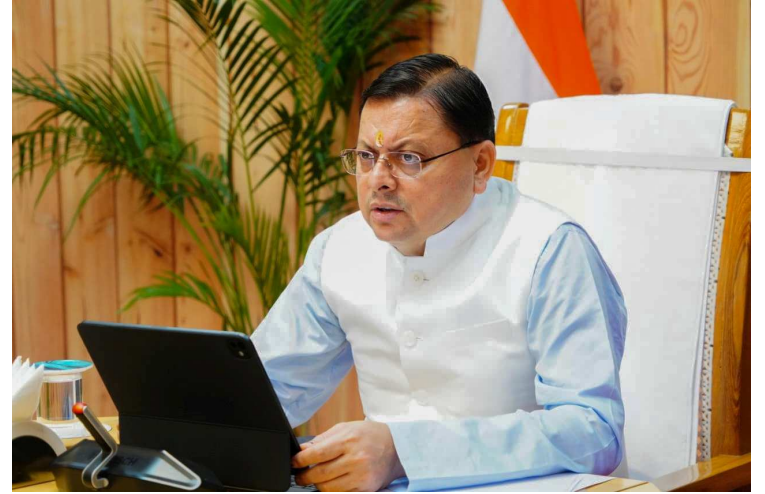
## शांति महिला और बच्ची हजारों की नकदी लेकर रफूचक

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हजरत साबिर पाक के सालाना उर्स में जायरीनों की भीड़ में चोरों ने भीड़ का फायदा उठाकर जायरीनों की जेबें, मोबाइल फोन और पर्स पर हाथ साफ किए।

इस दौरान एक ऐसा वीडियो भी सामने आया है जिसमें पहाड़ी गेट के सामने एक चाय की दुकान पर महिला बच्ची के साथ गल्ले से हजारों रुपये चोरी करती हुई सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई।

बताया जा रहा है कि शक होने पर दुकानदार ने दुकान पर लगे कैमरों की रिकॉर्डिंग देखी तो उसमें महिला बच्ची के साथ मिलकर बड़ी सफाई के साथ रुपये निकालकर फरार होती नजर आई। इस तरह की घटनाओं के बाद जायरीनों और दुकानदारों में रोष व्याप्त है। स्थानीय लोगों और व्यापारियों ने प्रशासन से सुरक्षा व्यवस्था की मांग की है। वहीं पुलिस प्रशासन ने उर्स में आने वाले जायरीनों से लाउडस्पीकर में एनाउंस के माध्यम से भीड़भाड़ वाले इलाकों में सतर्क रहें और संदिग्ध लोगों की तुरंत सूचना नजदीकी पुलिस देने कि अपील की जा रही है और दुकानदारों को भी अपनी दुकान समान की सुरक्षा करने के निर्देश दिये गए हैं।



पर अस्पतालों का निरीक्षण करें और विभिन्न व्यवस्थाओं का आकलन करें। डेंगू, मलेरिया और अन्य जलजनित रोगों से बचाव के लिए अस्पतालों में सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाएं। सभी जिलाधिकारी अपने-अपने जनपदों में स्वास्थ्य विभाग की शीघ्र बैठक करें। मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए कि कानून व्यवस्था में बाधा डालने वालों पर सख्त कार्रवाई की जाए। मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रत्येक जनपद की मुख्यमंत्री घोषणाओं एवं चालू कार्यों की रिपोर्ट 15 दिनों में मुख्यमंत्री कार्यालय को भेजी जाए। ग्राम स्तर पर चौपाल कार्यक्रम, जिलास्तरीय जनसुनवाई, तहसील दिवस, बीडीसी की बैठकों एवं बहुदेशीय शिविरों का नियमित आयोजन किया जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के

## यूपी के सीएम योगी ने राज्य को भेजी आपदा राहत

विशेष संवाददाता

सहारनपुर। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने आज निकटवर्ती सहारनपुर जिले से पंजाब, हिमाचल और उत्तराखंड के लिए भारी मात्रा में राहत सामग्री से लदे ट्रकों को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। उनके द्वारा तीनों राज्यों को 50 के आस-पास ट्रक भर कर राहत सामग्री भेजी गई है साथ ही सभी राज्यों को पांच-पांच करोड़ की नगद सहायता भी प्रदान की है।



इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में बोलते हुए मुख्यमंत्री योगी ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के एक राष्ट्र एक समाज की परिकल्पना के तहत हम सभी का कर्तव्य बनता है कि आपदा काल में हम सभी सबके साथ खड़े हो। उन्होंने कहा कि पंजाब, हिमाचल व उत्तराखंड में बारिश काल के कारण भारी नुकसान हुआ है इस आपदाकाल में पूरा देश प्रभावितों के साथ खड़ा है। अगर और भी अधिक मदद की जरूरत होगी तो वह भी की जाएगी।

## शराब के साथ महिला सहित तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ महिला सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार कोतवाली पुलिस ने रेलवे स्टेशन के पास एक महिला को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़ी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही पकड़ लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 56 पक्के शराब के बरामद कर लिये। पृष्ठताछ में उसने अपना नाम शकुन्तला पत्नी पिरधी निवासी रेस्ट कैम्प मद्रासी कालोनी बताया। वहीं राजपुर थाना पुलिस ने 55 पक्वों के साथ एक को गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम रोहित कुमार पुत्र सुशील कुमार निवासी कण्डोली बताया। इसके साथ ही सहसपुर थाना पुलिस ने जामनखाता रोड से एक को 59 पक्के शराब के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम नरेन्द्र उर्फ बिल्लू पुत्र श्यामलाल निवासी बैरागी वाला बताया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## सोशल मीडिया साइट बैन, काठमांडू में गोलीबारी प्रदर्शनकारी नेपाल के संसद परिसर में घुसे



कार्यालय संवाददाता काठमांडू । फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप और अन्य सोशल मीडिया साइटों पर प्रतिबंध के खिलाफ काठमांडू में हजारों लोगों ने बड़े पैमाने पर विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारी नेपाल के संसद परिसर में घुस गए, प्रदर्शनकारियों को तितर-बितर करने के लिए पुलिस की ओर से हवा में गोलियां चलाने और दर्जनों रबर की गोलियों का इस्तेमाल करने से एक व्यक्ति की मौत हो गई और सैकड़ों अन्य घायल हो गए। हालात को देखते हुए प्रशासन ने कर्फ्यू लगा दिया है। नेपाल सरकार ने फेसबुक, इंस्टाग्राम

और यूट्यूब जैसी सोशल मीडिया साइट पर प्रतिबंध लगाने की घोषणा की, क्योंकि वे निर्धारित समय सीमा के भीतर संचार एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय के साथ पंजीकरण कराने में नाकाम रहीं। सोशल मीडिया मंच, जिनमें मेटा (फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप), अल्फाबेट (यूट्यूब), एक्स (पूर्व में ट्विटर), रेडिट और लिंकडइन शामिल हैं, ने पंजीकरण संबंधी आवेदन जमा नहीं किया था।

नेपाल के प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली ने देश में अपंजीकृत सोशल मीडिया मंचों पर प्रतिबंध लगाने के अपने सरकार

के फैसले का समर्थन करते हुए कहा कि राष्ट्र को कमजोर किए जाने के प्रयास कभी बर्दाश्त नहीं किए जाएंगे। ओली की यह टिप्पणी विभिन्न समूहों के उनकी सरकार के इस फैसला का विरोध किए जाने के बीच आई है।

प्रधानमंत्री ओली ने कहा कि पार्टी सोशल मीडिया के खिलाफ नहीं है, लेकिन इस बात को स्वीकार नहीं किया जा सकता कि जो लोग नेपाल में व्यापार कर रहे हैं, पैसा कमा रहे हैं, वे कानून का पालन नहीं करें। ओली ने कहा, देश की आजादी मुट्ठी भर लोगों की नौकरी जाने से कहीं ज्यादा अहम है।



## इलेक्ट्रिक व्हीकल शोरूम में लगी आग, करोड़ों का सामान स्वाह

हमारे संवाददाता नैनीताल। इलेक्ट्रिक व्हीकल शोरूम में बीती देर रात भीषण आग लगने से अफरा तफरी फैल गयी। आग इतनी भयावह थी कि पूरे शोरूम में रखा माल जलकर राख हो गया। हादसे में करीब 150 से ज्यादा इलेक्ट्रिक स्कूटी और 40 लाख से अधिक की बैटरियां स्वाहा हो गईं।

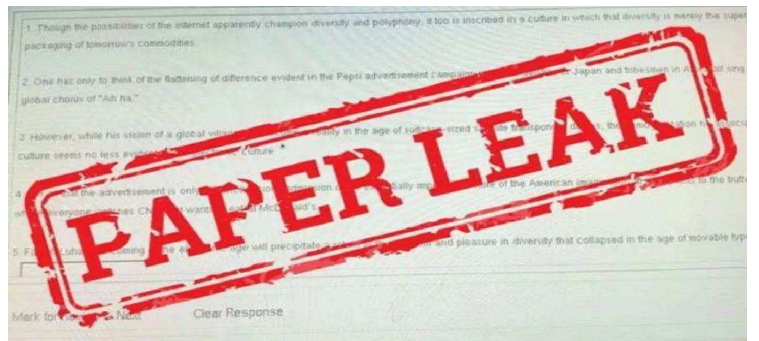
मामला बिंदुखता क्षेत्र के गौला रोड स्थित प्रेम ट्रेडर्स इलेक्ट्रिक व्हीकल शोरूम का है। जानकारी के अनुसार रात करीब ढाई बजे शोरूम से तेज धमाके जैसी आवाजें आने लगीं। दरअसल, आग लगने के बाद बैटरियां फट रही थीं। आसपास के लोगों ने तुरंत दुकान स्वामी प्रेमनाथ पंडित को सूचना दी और फायर ब्रिगेड को बुलाया। सूचना मिलते ही हल्द्वानी से दो फायर ब्रिगेड की गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और करीब तीन घंटे की मशकत के बाद आग पर काबू पाया जा सका। गनीमत रही कि आगजनी की घटना में कोई जनहानि नहीं हुई, लेकिन शोरूम पूरी तरह से खाक हो गया। पुलिस और फायर टीम आग लगने के कारणों की जांच कर रही है।

## युवक का अपहरण, मांगी लाखों की फिरोती

हमारे संवाददाता हरिद्वार। धर्मनगरी हरिद्वार में एक होटल संचालक के पुत्र का अपहरण करने के बाद लाखों रुपये की फिरोती मांगी गयी है। सूचना के बाद पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर अपहणकर्ताओं की तलाश शुरू कर दी गयी है। जानकारी के अनुसार नसीर निवासी बेडपुर ने कलियर थाना पुलिस को तहरीर देकर बताया है कि शनिवार को उसका पुत्र अनवर करीब चार बजे घर से कलियर अपने होटल पर गया था। लेकिन देर शाम तक वापस नहीं लौटा। परिजन उसकी तलाश में जुटे थे वहीं खोजबीन के बीच उसके मोबाइल फोन से लापता युवक के बहनोई के पास कॉल आई। फोन करने वाले ने अनवर को छोड़ने के बदले लाखों की फिरोती की मांग की। युवक के अपहरण की जानकारी मिलते ही परिजनों के होश उड़ गए। थाना कलियर पुलिस ने मामले की गम्भीरता को देखते हुए अपहरण का मुकदमा दर्ज कर युवक की तलाश शुरू कर दी है। युवक के लापता होने और फिरोती की मांग की खबर फैलते ही क्षेत्र में सनसनी फैल गई। फिलहाल पुलिस मामले की हर पहलू से जांच कर रही है और युवक की सुरक्षित बरामदगी के प्रयास तेज कर दिए गए हैं।

## बीटेक का पेपर लीक, दो कर्मचारी बर्खास्त

हमारे संवाददाता देहरादून। राज्य में पेपर लीक होने का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। इस बार मामला गोंविंद बल्लभ पंत कृषि विश्वविद्यालय में सामने आया है। यहां इंजीनियरिंग के दूसरे सेमेस्टर का बीटेक का पेपर लीक हो गया है। इस मामले में दो कर्मचारियों को भी बर्खास्त किया गया है लेकिन कुलपति का कहना है कि मामला उनके संज्ञान में नहीं है। बताया जा रहा है कि पेपर लीक के लिए कुछ छात्रों ने नगद तो कुछ ने पेपर हासिल करने के लिए ऑनलाइन भुगतान किया है। गौरतलब है कि दूसरे सेमेस्टर की परीक्षा 20 मई से 3 जून तक आयोजित की गई थी, लेकिन इस बीच पेपर लीक हो गया। इसका पता शिक्षकों और परीक्षा



सेल को भी नहीं लग पाया। जुलाई में परीक्षा का परिणाम आया लेकिन इसके बाद इंजीनियरिंग के कुछ छात्रों ने आपत्ति दर्ज कराते हुए कुलपति डॉ. एम एस गुप्ता को पत्र में इसकी शिकायत की। इस पर तीन सदस्य टीम बनाई गई और दो सप्ताह पहले इसकी रिपोर्ट भी सौंप दी गई थी।

जांच रिपोर्ट के आधार पर अनुबंध पर काम कर रहे दो कर्मचारियों को हटा दिया गया और परीक्षा नियंत्रक की ओर से परीक्षा रद्द करने का आदेश भी जारी कर दिया गया। परीक्षा नियंत्रक द्वारा कंप्यूटरी परीक्षा रद्द करने के बाद दोबारा से परीक्षा कराने की तैयारी हो रही है और जल्दी ही परीक्षा के कार्यक्रम जारी किया जाएगा।

## लाखों की हेरोइन व चरस सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता देहरादून/चम्पावत। चम्पावत और देहरादून में एनटीएफ टीमों की स्थानीय पुलिस के साथ रातभर चली चैकिंग में देहरादून से 278 ग्राम हेरोइन तथा चम्पावत से 1.208 किलोग्राम चरस सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया है। देहरादून से गिरफ्तार आरोपी के तार बरेली से जुड़ रहे हैं। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ नवनीत भुल्लर द्वारा बताया गया कि पहले मामले में थाना नेहरू कालोनी क्षेत्र में जोगीवाला बैरियर पर थाना नेहरूकालोनी पुलिस के साथ संयुक्त चैकिंग में एनटीएफ टीम द्वारा एक आरोपी आसिफ कुरैशी कुरैशी पुत्र रईस

कुरैशी निवासी मोहल्ला कस्सावान थाना फरीदपुर जिला बरेली को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से 278 ग्राम हेरोइन को बरामद किया गया है, जो कि बरेली के ड्रग्स डीलर से खरीदकर देहरादून बेचने ला रहा था, अब इस मामले में थाना नेहरू कालोनी पर मुकदमा दर्ज कर आगे की कार्यवाही की जा रही है। इस कार्यवाही पर अपर पुलिस महानिदेशक अपराध एवं कानून व्यवस्था उत्तराखण्ड पुलिस मुख्यालय द्वारा पुलिस टीम को 25 हजार रुपये ईनाम की घोषणा की गयी है। दूसरे मामले की जानकारी देते हुये

एसएसपी एसटीएफ द्वारा बताया गया कि कुमायूं क्षेत्र में कार्यरत एनटीएफ टीम टनकपुर पुलिस को साथ लेकर संयुक्त कार्यवाही करते हुए ककराली गेट टनकपुर से एक चरस तस्कर दीपक कुमार पुत्र धर्मेन्द्र शर्मा निवासी वार्ड नंबर 03, नवाब गंज, जिला बरेली को गिरफ्तार किया गया, जिसके कब्जे से 1 किलो 208 ग्राम चरस बरामद हुई हैं। आरोपी ने पूछताछ में बताया कि वे यह चरस खेतीखान के दादू नामक व्यक्ति से खरीदकर लाया है। जिसे वो मैदानी जनपदों में विक्रय करता है। पकड़े गये दोनो तस्करों के तार सीधा बरेली उत्तर प्रदेश के बड़े तस्करों से जुड़े होने की जानकारी मिली है, जिन पर भी एसटीएफ द्वारा अब आगे की कार्रवाई करने की योजना बनाई जा रही 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 सलाहकार:**  
वी के अरोड़ा, एडवोकेट  
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।  
मो. 9358134808  
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।