



# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

## ढालवाला में शराब के ठेके का विरोध

# पुलिस ने किया बलप्रयोग

## शराब का ठेका खुला, विरोध प्रदर्शन जारी



हमारे संवाददाता टिहरी। युवक की हत्या के बाद ढालवाला क्षेत्र में शराब के ठेके को लेकर विरोध प्रदर्शन लगातार जारी है। स्थानीय लोगों को जब पुलिस ने मौके से हटाने की कोशिश की, तो स्थिति तनावपूर्ण हो गई। विरोध बढ़ने पर पुलिस को हल्का बल प्रयोग करना पड़ा। इसके बाद पुलिस ने प्रदर्शनकारियों को तितर-बितर किया और शराब का ठेका खोल दिया गया है।

विदित हो कि बीती 25 अक्टूबर की

रात लगभग साढ़े दस बजे खारास्रोत वाइन शाप के पास दो लोगों के बीच आपसी कहासुनी व झगड़ा हो गया था। झगड़े के दौरान एक युवक द्वारा दूसरे युवक को चाकू मारकर घायल कर दिया गया था। जिसकी उपचार के दौरान मौत हो गयी थी। दोनों युवक मुनि की रेती क्षेत्र के निवासी बताये गये। युवक की मौत के बाद गुस्साये लोगों ने उसका शव सड़क पर रखकर प्रदर्शन शुरू किया गया। स्थानीय लोगों का कहना है कि इस शराब के ठेके के कारण यहां कई

गम्भीर घटनाएँ घट चुकी हैं। इसलिए इस शराब के ठेके को हटाया जाये। हालांकि पुलिस ने उस दिन तो लोगों को समझा बुझाकर हटाया गया लेकिन स्थानीय लोगों ने शराब के ठेके को हटाने को लेकर आमरण अनशन शुरू कर दिया गया जो लगातार जारी है।

हालांकि पुलिस के हस्तक्षेप के बाद आज ठेका खुलने के बावजूद लोगों का विरोध थमा नहीं है। आंदोलनकारी अब भी कुंभ मेला पार्किंग में धरने पर बैठे हुए हैं और शराब का ठेका बंद कराने

की मांग पर अड़े हैं। स्थिति को नियंत्रण में रखने के लिए पुलिस बल की भारी तैनाती की गई है। मौके पर आबकारी विभाग की टीम और वरिष्ठ अधिकारी लगातार उपस्थित रहकर आंदोलनकारियों से संवाद की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन अब तक कोई समाधान नहीं निकल पाया है। आबकारी विभाग के अधिकारियों ने कहा कि ठेका बंद करने का निर्णय शासन स्तर पर लिया जा सकता है, विभाग अपने स्तर पर ऐसा नहीं कर सकता। पुलिस प्रशासन का कहना है

कि उनकी तैनाती केवल शांति व्यवस्था बनाए रखने के लिए की गई है। इस बीच, ठेके के विरोध में आमरण अनशन पर बैठे राजन बिष्ट और संदीप भंडारी की तबीयत बिगड़ने पर पुलिस ने उन्हें उठाकर एम्स ऋषिकेश में भर्ती कराया है। जबकि उनका तीसरा साथी विकास चंद्र रयाल अब भी अनशन पर डटा हुआ है। स्थानीय लोगों का कहना है कि जब तक ढालवाला क्षेत्र से शराब का ठेका हटाया नहीं जाता, उनका विरोध प्रदर्शन जारी रहेगा।

## दून वैली मेल

संपादकीय

### इश्क नचाए जिसको यार...

हो सकता है इस संपादकीय की हेडिंग पढ़कर आपको महसूस हो कि हम यह कैसे शोरो-शायरी करने लगे? लेकिन सच यह है कि इस मुद्दे पर हमारी कुछ लिखने की मंशा ही नहीं थी। क्योंकि सत्ता का इस तरह का ड्रामा और आडंबर देखते-देखते और लिखते-लिखते सालों साल गुजर गए हैं। इसलिए अब ऐसे विषय बहुत बोरिंग लगने लगे हैं लेकिन राहुल गांधी ने बीते कल बिहार के चुनाव में एंट्री मारते ही उस मुद्दे को एक बार फिर चर्चाओं के केंद्र में ला दिया गया जो 2 दिन पहले छठ पूजा में समापन के साथ समाप्त हो गया था। पूरे देश ने बीते 12 सालों में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को जितने भी विभिन्न रूपों में देखा है वह सभी जानते हैं कि वह अपने व्यक्तित्व का प्रदर्शन करने की कितनी कलाओं में निपुण है। जब तक लोगों को पीएम मोदी इवेंट मैनेजमेंट का सच पता नहीं था तब तक लोग उनकी हर एक इवेंट पर तारीफ करते हुए नहीं थकते थे। देश के लोग आज तक प्रधानमंत्री के रूप में पहली बार संसद में प्रवेश के उस क्षण को भूले नहीं हैं जब संसद भवन की सीढ़ियों में कदम रखते हुए वह दंडवत लेट गए थे। मीडिया ने इसे लोकतांत्रिक मंदिर का सम्मान और संविधान के रक्षक के रूप में खूब प्रचारित किया था। तब से लेकर आज तक बीते 15 सालों में लोग कभी उन्हें केंदारनाथ में धूनी रमाते और ध्यान करने से लेकर समुद्र में गोते लगाने से लेकर जंगल सफारी की सैर करने और फाइटर प्लेन में उड़ान भरते अनेक रूपों में देखा है। वह जिस राज्य में भी चुनावी जनसभा करने जाते हैं उस राज्य की वेशभूषा और भाषा अपना लेते हैं। कोरोना को भगाने के लिए वह पूरे देश से थाली और ताली बजवा देते हैं मोबाइल की टॉर्च जलवा देते हैं। लेकिन अब उनकी इस अद्भुत कला की कलाई खुल चुकी है। अभी दिल्ली में छठ पूजा पर यमुना में स्नान का जो इवेंट मैनेजमेंट किया गया था जिसमें इस नदी को प्रदूषण मुक्त करने और छठ की पूजा के जरिए बिहार के मतदाताओं का मन जीतने का प्रयास किया जाना था उसके सच से एक दिन पहले बीबीसी के संवाददाता और आम आदमी पार्टी के पूर्व मंत्री सौरभ ने ऐसा भांडा फोड़ा कि पीएम को अपना यह कार्यक्रम ही रद्द करना पड़ा। यमुना किनारे दिल्ली सरकार ने लाखों करोड़ों रुपए खर्च कर कैसे कृत्रिम तालाब बनाए और उसमें पाइप के जरिए सोनिया विहार से गंगा का फिल्टर लाया गया, इसका सच पूरे देश के सामने ला दिया गया। इस मुद्दे पर नेता विपक्ष राहुल गांधी ने बिहार में अपनी पहली जनसभा में यह कहकर कि पीएम बिहार के लोगों का वोट पाने के लिए कुछ भी कर सकते हैं। अगर बिहार के लोग उनसे कहे कि हम आपको वोट देंगे बस आप मंच पर भाषण देने की बजाय हमें नाच कर दिखा दो तो वह नाचने लगेंगे। वह कहते हैं कि मोदी वोट के लिए कुछ भी कर सकते हैं। चुनाव से पहले बिहार के लोग उनसे जो चाहे करवा सकते हैं। राजनीति और सत्ता से इश्क क्या सच में किसी भी नेता को इस तरह नचा सकता है। बिहार के चुनाव का कार्यक्रम छठ पूजा को मद्देनजर रखकर ही ऐसा तय किया गया था। खैर देखते जाइए बिहार चुनाव जीतने के लिए देश के नेता अभी आपके सामने कैसे-कैसे नाच नाचते हैं। मगर इस बार जनता भी सब जान चुकी है। वह इनका नाच तो देखेगी पर वोट किसे देगी यह नतीजा से ही पता चलेगा।

## सरदार पटेल की 150वीं जयंती पर होगा 'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' कार्यक्रम का आयोजन

संवाददाता

टिहरी। लौह पुरुष सरदार वल्लभ भाई पटेल की 150वीं जयंती पर 'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' थीम पर कार्यक्रम का आयोजन किया जायेगा।

आज यहां लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती (31 अक्टूबर राष्ट्रीय एकता दिवस) के उपलक्ष्य में, कोतवाली कीर्तिनगर द्वारा जनरल बिपिन रावत यूथ फाउंडेशन, चौरास में एक विशेष जन-जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य युवाओं में नशामुक्त जीवन, साइबर अपराध की रोकथाम, नये आपराधिक कानूनों की जानकारी, पुलिस की छवि में सुधार व दक्षता तथा यातायात नियमों के पालन के प्रति जागरूकता फैलाना रहा।

इस अवसर पर 'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' की भावना के अंतर्गत युवाओं को राष्ट्रीय एकता, अखंडता एवं देश की सुरक्षा में प्रत्येक नागरिक की भूमिका के प्रति प्रेरित किया गया। कार्यक्रम में यूथ फाउंडेशन के लगभग 100 युवा प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। पुलिस अधिकारियों द्वारा युवाओं को संबोधित करते हुए सरदार वल्लभभाई पटेल के योगदान एवं उनके आदर्श चरित्र पर प्रकाश डाला गया। साथ ही, बढ़ते साइबर अपराधों, डिजिटल धोखाधड़ी तथा नशे के दुष्प्रभावों के विषय में विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई।

अधिकारियों ने युवाओं को बताया कि कैसे जागरूकता और संयम के माध्यम से समाज में अपराधों की रोकथाम संभव है। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित युवाओं से नशामुक्त और अनुशासित जीवन जीने का संकल्प भी दिलाया गया। इस अवसर पर कोतवाली कीर्तिनगर पुलिस टीम, यूथ फाउंडेशन के प्रशिक्षकगण एवं स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे। कार्यक्रम का उद्देश्य समाज में पुलिस और जनता के बीच समन्वय को मजबूत बनाना तथा युवाओं में राष्ट्रप्रेम, अनुशासन और सेवा भाव को प्रोत्साहित करना रहा।

## 'उत्तराखंड एक विचार देवभूमि के 25 वर्षों का चिंतन' कार्यक्रम आयोजित

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी देहरादून में आज ब्रह्मकमल शक्ति संस्था व दून डायलॉग द्वारा दून लाइब्रेरी में 'उत्तराखंड एक विचार देवभूमि के 25 वर्षों का चिंतन' कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम उत्तराखंड के 25 वर्ष होने के उपलक्ष्य में प्रदेश ने क्या खोया, क्या पाया और आगे की रूप रेखा व उत्तराखंड का विकास कैसा होना चाहिए, उस पर विभिन्न सामाजिक, राजनीतिक व अन्य क्षेत्रों की विशिष्ट हस्तियों के साथ गोष्ठी और विमर्श का कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारियों के शहीदों को नमन व राज्य बनने के बाद से विगत 25 वर्षों में आपदाओं में अपनी जान गंवाने वाले व्यक्तियों को श्रद्धांजलि देते हुए आरम्भ हुआ।

ब्रह्मकमल शक्ति संस्थान के अध्यक्ष व दून डायलॉग के संयोजक अभिनव थापर ने कहा कि उत्तराखंड राज्य को बने 25 वर्ष हो गए हैं इसीलिए राज्य की विगत 25 वर्षों की स्थिति पर चर्चा व भविष्य में राज्य के तमाम विषयों पर आगे की रूपरेखा पर चर्चा के लिए उत्तराखंड की विभिन्न क्षेत्रों की प्रसिद्ध हस्तियों को एकत्रित किया गया जिसके मंथन से राज्य को लाभ मिल सके।

इस कार्यक्रम में विचार गोष्ठी में 3 भागों में परिचर्चा की गई जिसमें तीन अलग सत्र में विभिन्न विषयों पर चर्चा

### डुप्लीकेट सामान बेचने पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। कम्पनी के नाम पर डुप्लीकेट सामान बेचने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार आईकान आउट सोर्सिंग प्राइवेट लिमिटेड के आफिसर नीरत मित्तल ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आराधर टी जंक्शन पर स्थित दुकान स्वामी द्वारा उनकी अनुमति के बगैर उनकी कम्पनी के डुप्लीकेट सामान बचा जा रहा है।



हुई। 'उत्तराखंड एक विचार देवभूमि के 25 वर्षों का चिंतन' कार्यक्रम के प्रथम सत्र में पर्यावरण व साइंस और टेक्नोलॉजी का रहा, जिसमें गंगा-हिमालय बचाओ अभियान के संस्थापक और विधायक किशोर उपाध्याय, स्वामीराम हिमालय विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ राजेंद्र डोभाल, दून डायलॉग के संयोजक अभिनव थापर, हाईकोर्ट के अधिवक्ता अभिजय नेगी ने विचार रखे।

कार्यक्रम के दूसरे सत्र में 'रोजगार, राज्य के युवा व राज्य की आर्थिक व राजनीतिक परिदृश्य' विषय पर परिचर्चा हुई जिसमें पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, पूर्व मेयर व विधायक विनोद चमोली, उक्रांद के केंद्रीय उपाध्यक्ष शांति प्रसाद भट्ट, व सत्र संचालक के रूप में अभिनव थापर ने भाग लिया।

कार्यक्रम के तीसरे सत्र में 'उत्तराखंड की लोक संस्कृति और परंपरा व महिला सशक्तिकरण' विषय पर परिचर्चा में पद्मश्री व लोक गायक बसंती देवी, लोक गायक सौरभ मैठाणी, राज्यमंत्री विनोद उनियाल, हाईकोर्ट के अधिवक्ता स्निग्धा तिवारी ने अपने विचार रखे। संगीत नाटक में राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित व रंगकर्मी डॉ राकेश भट्ट ने परिचर्चा में सत्र संचालन किया।

कार्यक्रम में पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, विधायक किशोर उपाध्याय, विधायक विनोद चमोली, लोक गायक पद्मश्री बसंती देवी, स्वामीराम हिमालय यूनिवर्सिटी डॉ राजेंद्र डोभाल, लोक गायक सौरभ मैठाणी, अभिनव थापर, केंद्रीय उपाध्यक्ष उक्रांद शांति प्रसाद भट्ट, राज्यमंत्री विनोद उनियाल आदि कई लोगों ने भाग लिया।

## चाकू सहित एक बदमाश को दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। वारदात की फिराक में घूम रहे एक बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से एक धारदार चाकू भी बरामद हुआ है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली रूडकी पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान जब पुलिस सोनाली नदी पुराना पुल के दक्षिण किनारे पर पहुंची तो उसे वहां एक संदिग्ध भ्रूता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से एक धारदार चाकू बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम राहुल पुत्र राजू निवासी गोल भट्टा रतन का पूर्वा मिलाप नगर रूडकी बताया। पुलिस ने उसे आर्म्स एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।



## जिलाधिकारी ने किया रानीखेत तहसील का औचक निरीक्षण

हमारे संवाददाता

अल्मोड़ा। जिलाधिकारी अंशुल सिंह ने आज रानीखेत तहसील का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने राजस्व अभिलेखों के रख-रखाव, नागरिक सेवाओं की स्थिति, भूमि विवादों के निस्तारण एवं राजस्व न्यायालयों की कार्यप्रणाली की विस्तार से समीक्षा की।

निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने कर्मचारियों की उपस्थिति, अभिलेखों के रखरखाव, लंबित प्रकरणों की स्थिति तथा राजस्व अभिलेखों की जानकारी ली। उन्होंने निर्देश दिए कि जनसुनवाई प्रकरणों का निस्तारण गुणवत्तापूर्ण और समयबद्ध तरीके से किया जाए, ताकि आमजन को अनावश्यक रूप से तहसील कार्यालयों के चक्कर न लगाने पड़ें। जिलाधिकारी ने कहा कि राजस्व विभाग शासन और जनता के बीच की सबसे



महत्वपूर्ण कड़ी है, अतः प्रत्येक कर्मचारी को अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन पूर्ण निष्ठा और संवेदनशीलता के साथ करना चाहिए। इस अवसर पर उन्होंने तहसील परिसर की सफाई व्यवस्था, अभिलेख कक्षों की दशा और भवन की आवश्यक मरम्मत कार्यों का भी जायजा लिया। उन्होंने निर्देश दिए कि तहसील परिसर को स्वच्छ और व्यवस्थित बनाए रखने हेतु नियमित मॉनिटरिंग की जाए तथा

नागरिकों के बैठने और पेयजल जैसी मूलभूत सुविधाओं को सुदृढ़ किया जाए। जिलाधिकारी ने राजस्व अधिकारियों को यह भी निर्देश दिए कि भूमि संबंधी विवादों का समाधान प्राथमिकता के आधार पर किया जाए और प्रत्येक प्रकरण की सुनवाई पारदर्शी तरीके से की जाए निरीक्षण के दौरान ज्वाइंट मजिस्ट्रेट रानीखेत गौरी प्रभात सहित संबंधित अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

## मोटर मार्ग का पुनर्निर्माण व चौड़ीकरण का किया विधिवत शुभारंभ

संवाददाता

बागेश्वर। बागेश्वर प्रभाग के किमी. 19.500 से 21 किमी. मोटर मार्ग का पुनर्निर्माण, सुधारीकरण व 1.5 लेन में चौड़ीकरण कार्य का विधिवत शुभारंभ किया। मानस खण्ड योजना से बागेश्वर विधानसभा क्षेत्र में बैजनाथ-बागेश्वर मोटर मार्ग के बागेश्वर प्रभाग के किमी. 19.500 से 21 किमी. मोटर मार्ग का पुनर्निर्माण, सुधारीकरण व 1.5 लेन में चौड़ीकरण कार्य का विधिवत शुभारंभ किया। इस मोटर मार्ग में लोक निर्माण विभाग के अंतर्गत किमी 19.500 किमी. से 21.00 तक 1,80,14.021 लाख (एक करोड़ अस्सी लाख चौदह हजार 21 रुपये) की लागत से मोटर मार्ग का पुनर्निर्माण, सुधारीकरण व 1.5 लेन में चौड़ीकरण का कार्य किया जाएगा, उक्त मोटर मार्ग के चौड़ीकरण कार्य हो जाने से क्षेत्रवासियों को सुलभ व सुगम यातायात व्यवस्था का लाभ मिलेगा। मोटर मार्ग के पुनर्निर्माण, सुधारीकरण व 1.5 लेन में चौड़ीकरण निर्माण का कार्य शुरू होने पर द्वारा प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी व विधायक श्रीमती पार्वती दास का धन्यवाद व आभार व्यक्त किया। मोटर मार्ग के निर्माण कार्य के शुभारंभ अवसर पर जिला पंचायत अध्यक्ष श्रीमती शोभा आर्या, जिला महामंत्री संजय परिहार, मंडल अध्यक्ष राजकुमार मेहता, नगर मंडल अध्यक्ष विवेक तिवाड़ी, राजेन्द्र परिहार, खडक टंगडिया, नंदन रावत, आदर्श कठायत, दमोदर जोशी, पंकज मेहता, दरपान बिष्ट, ग्रामप्रधान ड्यांगड, विभागीय कर्मचारी सहित क्षेत्रवासी मौजूद रहे।

## नेताजी संघर्ष समिति ने शहर में शौचालय निर्माण की मांग की

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने जिलाधिकारी से शहर में शौचालयों के निर्माण कराये जाने की मांग की।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के कार्यकर्ताओं ने जिलाधिकारी को देहरादून के अंदर स्मार्ट शौचालय बनाने के संदर्भ में एक ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में समिति ने कहा नेताजी संघर्ष समिति आपसे जनहित में अनुरोध करती है कि देहरादून के प्रमुख मार्गों पर स्मार्ट शौचालय बनाए जाएं। ज्ञापन में मांग की गई है कि घंटाघर से लेकर बिंदाल तक कोई भी शौचालय नहीं है, बिंदाल से लेकर किशन नगर कोलागढ़ तक शौचालय नहीं है। बिंदाल से लेकर तिलक रोड, झंडा बाजार और सहारनपुर चौक तक कोई शौचालय नहीं है। परेड ग्राउंड से लेकर चंदन नगर तक शौचालय नहीं है, और प्रिंस चौक से लेकर सहारनपुर चौक और माजरे तक कोई शौचालय नहीं है। समिति जनहित में अनुरोध करती है कि जनता की कठिनाइयों को देखते हुए स्मार्ट शौचालय बनाए जाएं ताकि महिलाओं को परेशानियों से बचाया जा सके। समिति उम्मीद करती है कि उक्त मांग पर गंभीरता पूर्वक विचार करेंगे और कार्रवाई से समिति को भी अवगत कराएंगे। ज्ञापन देने वालों में समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल, प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी, आंदोलनकारी प्रदीप कुकरेती, विपुल नौटियाल, पारस यादव, सुशील विरमानी, दानिशा नूर, अजय कुमार, आदि उपस्थित रहे।

## ‘मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक सशक्तिकरण’ पर कार्यशाला

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड मनोवैज्ञानिक संस्थान के तत्वाधान में तीन दिवसीय मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक सशक्तिकरण विषय पर कार्यशाला को आयोजन किया गया। उत्तराखण्ड मनोवैज्ञानिक संस्थान (रजि.) के तत्वाधान में आयोजित तीन दिवसीय “मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक सशक्तिकरण” विषयक कार्यशाला का भव्य समापन हुआ। यह कार्यशाला मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जन-जागरूकता, परामर्श सेवाओं की महत्ता, और युवाओं में आत्म-सशक्तिकरण की दिशा में एक प्रेरक पहल साबित हुई। पहला दिवस विचार विमर्श का आरंभ: कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन एवं सरस्वती वंदना से हुआ।

मुख्य अतिथि सचिव राकेश कुमार उत्तराखण्ड मानस पटल से आज शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य को समान रूप से प्राथमिकता देना समय की मांग है। यह कार्यशाला निश्चित रूप से समाज में सकारात्मक सोच और संवेदनशील दृष्टिकोण को बढ़ावा देगी। संस्थान के अध्यक्ष डॉ. देवेन्द्र ढल्ला, वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक एवं परामर्शदाता, ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा मानसिक स्वास्थ्य केवल उपचार की प्रक्रिया नहीं है, यह आत्म-जागरूकता, भावनात्मक संतुलन और सामूहिक संवेदना का विज्ञान है। यह कार्यशाला केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक सामाजिक आंदोलन का प्रारंभ है। हमारा उद्देश्य है कि हर व्यक्ति स्वयं को जाने, अपनी भावनाओं को समझें, और मानसिक रूप से सशक्त बने। पहले दिन प्रतिभागियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य का आधार: समझ और जागरूकता विषय पर संवाद सत्र आयोजित किया गया जिसमें छात्रों, अध्यापकों एवं युवा परामर्शदाताओं ने भाग लिया। दूसरे दिन ऑनलाइन माध्यम से आयोजित सत्र में देश के विभिन्न राज्यों से प्रतिभागियों की सहभागिता रही।

## सिर्फ पढ़ाई नहीं बच्चों की डायट का भी रखें पूरा ध्यान

साल के पहले 3 महीने यानी जनवरी से लेकर मार्च तक का समय एग्जाम सीजन माना जाता है। हर क्लास के फाइनल एग्जाम्स के साथ-साथ 10वीं और 12वीं की बोर्ड परीक्षाएं भी इसी समय होती हैं। और ये बात तो पैरेंट होने के नाते हर माता-पिता मानेंगे कि बच्चों का एग्जाम सिर्फ बच्चों का नहीं होता बल्कि साथ-साथ में माता-पिता का भी एग्जाम होता है। बच्चों की मैराथन पढ़ाई चल रही होती है, उन पर परफॉर्म करने का प्रेशर होता है, मेंटल स्ट्रेस लेवल काफी अधिक होता है। इन सबके साथ-साथ पैरेंट्स की बच्चों से अपनी एक्सपेक्टेडेंस भी अलग से होती है।

एग्जाम टाइम पैरेंट्स करें बच्चे की मदद : ज्यादातर पैरेंट्स इस दौरान बच्चों की पढ़ाई में भी उनकी पूरी मदद करते हैं। उन्हें एक्स्ट्रा क्लास के लिए मदद की जरूरत हो या फिर कोचिंग या अलग टीचर की या फिर सेल्फ रीविजन में पैरेंट्स की मदद की...बतौर माता-पिता हम हर तरह से बच्चों की मदद करने की कोशिश करते हैं। लेकिन पढ़ाई के साथ-साथ एक और बेहद इम्पोर्टेंट चीज है जिसका आपको ध्यान रखना है और वो है बच्चे की डायट। जी हां अगर आपका बच्चा एग्जाम की वजह से इतने सारे मेंटल स्ट्रेस से गुजर रहा है तो उसकी डायट भी उतनी ही अच्छी होनी चाहिए।

बच्चे की डायट का रखें पूरा ध्यान : एग्जाम सीजन में बच्चों की हंगर क्रेविंग्स यानी भूख को शांत करने के लिए आपको उन्हें किस तरह की हेल्दी चीजें खिलानी चाहिए इस बारे में हमने बात की डायटिशियन्स से और उनके बताए टिप्स हम आपको यहां बता रहे हैं....

बच्चे को दें हेल्दी मीलस : बच्चे का मन पढ़ाई में लगे इसके लिए आपके ब्रेन को एनर्जी की जरूरत होती है और वो



एनर्जी आपको सिर्फ हेल्दी और बैलेंस्ड डायट से ही मिल सकती है। आपके बच्चे के खाने में ऐसी चीजें होनी चाहिए जिससे उसका मेंटल अलर्टनेस बढ़े। साथ साथ में छोटी-छोटी भूख के लिए चिप्स या बिस्किट जैसी अनहेल्दी चीजों को बजाए उन्हें हेल्दी स्नैक्स का ऑप्शन दें जैसे- अखरोट, बादाम या फिर एनर्जी बार आदि।

दूध और डेयरी प्रॉडक्ट्स : बच्चे की डायट में दूध और दूध से बने डेयरी प्रॉडक्ट्स को शामिल करें। इसके अलावा स्पाउट्स, टोफू, अंडा, चिकन, फिश, हेल्दी नट्स के अलावा दलिया, क्रीन्वा और होल वीट प्रॉडक्ट्स भी बच्चे को खिलाएं जिससे उन्हें अलर्ट रहने और पढ़ाई में फोकस करने में मदद मिले।

ब्रेन को बूस्ट करने वाली चीजें खिलाएं : अखरोट, फिश, फ्लैक्स सीड्स यानी अलसी, केला, काबुली चना, पालक और ब्रॉकली- ये कुछ ऐसे फूड आइटम्स हैं जिन्हें खाने से याददाश्त बढ़ती है, कॉन्सन्ट्रेंट करने में मदद मिलती है और आपका ब्रेन भी बेहतर तरीके से फंक्शन करने लगता है। साथ ही साथ फास्ट फूड और जंक फूड का सेवन बिलकुल न करें क्योंकि इन चीजों को पचने में काफी ज्यादा समय लगता है।

लिक्विड डायट पर भी रखें फोकस : पानी बेहद जरूरी है क्योंकि ये हमारे शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है। इसलिए सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा हर दिन कम से 8-10 गिलास पानी पिए। पानी के साथ-साथ लिक्विड डायट भी बच्चे को दें जिसमें आप उन्हें मिलकशेक, फ्रेश सूप, नींबू पानी, लस्सी, नारियल पानी जैसी चीजें भी दे सकती हैं। अगर आपका बच्चा बोर्ड एग्जाम की तैयारियां कर रहा है तो आप उन्हें 1 कप कॉफी या डार्क हॉट चॉकलेट भी बनाकर दे सकती हैं क्योंकि डायट में कैफीन एड करने से ऐक्टिव और अलर्ट रहने में मदद मिलती है।

स्मार्ट होना चाहिए बच्चे का स्नैक्स : सिर्फ ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर ही नहीं बल्कि बच्चे का स्नैक्स भी हेल्दी होना चाहिए। इसलिए आप चाहें तो बच्चे को स्नैक्स के तौर पर फ्रेश फ्रूट्स, प्रोटीन बार, भुनी हुई मूंगफली, मखाना, रोस्ट किया हुआ चना या मूंगदाल भी खानेकेलिए दे सकती हैं। अगर आपका बच्चा देर रात तक पढ़ाई करता है तो ये सारी चीजें उसके पास जरूर रखें ताकि भूख लगने पर वह मैगी या चिप्स जैसी जंक वाली चीजें खाने की बजाए इन हेल्दी स्नैक्स का सेवन करे।

## एक हफ्ते में तीन किलो वजन घटाना चाहते हैं तो अपनाएं ये टिप्स

दिन-प्रतिदिन बढ़ता वजन हर किसी के लिए आम समस्या बनकर रह गया है, जिसका मुख्य कारण है बिगड़ता लाइफस्टाइल और खान-पान। अगर आपके घर में कोई बड़ा कार्यक्रम आने वाला हो तो आप सब तैयारियां कर लेते हैं, लेकिन आप अपने वजन को कम नहीं कर पाते हैं। इसलिए आज हम आपको बताएंगे कि एक हफ्ते में तीन किलोग्राम वजन कम कैसे किया जा सकता है।

अपने नाश्ते को पेय पदार्थों से करें स्विच : वजन घटाने के लिए आपको अपनी कैलोरी की खपत में कटौती करने की आवश्यकता है। इसके लिए आपको अपने नाश्ते को पेय पदार्थों से स्विच करना होगा। इसके अलावा फलों के साथ-साथ अपने नाश्ते को प्रोटीन आधारित शेक या ग्रीक दही के साथ बदलें। ये हार्ड-प्रोटीन ड्रिंक लंच के समय तक आपके पेट को भरा रखेंगे, जिससे अनहेल्दी स्नैकिंग कम होगी। यह आसान सा तरीका कैलोरी सेवन को कम करने में काफी मदद करेगा।

इस तरह के लंच का करें सेवन कई बार वजन कम करने के लिए

कुछ डाइटिशियन भोजन को छोड़ने का सुझाव देते हैं, जो कि गलत है क्योंकि इस तरह के सुझाव के कारण आप जरूरी पोषक तत्वों का भी सेवन नहीं कर पाते हैं। इसके अतिरिक्त आप चाहें तो अपने लंच को



सलाद से संबंधित विकल्पों के साथ बदल सकते हैं। इसके साथ ही आप सब्जियों से बना सूप या पत्तेदार साग, गाजर, खीरे, टमाटर आदि को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

रात्रिभोज में इतनी कैलोरी का ही करें सेवन : आमतौर पर रात्रिभोज में 600-800 कैलोरी होती है, जो कि आपकी सेहत के लिए सही नहीं है। हो सके तो अपने रात्रिभोज में 300-500 कैलोरी वाले भोजन का ही सेवन करें। इसके अलावा अपने रात्रिभोज में हल्के खाद्य पदार्थों का ही सेवन करें।

वजन कम करने के लिए अपने रूटीन में जरूर शामिल करें ये दो चीजें : समय: अगर वजन कम करना चाहते हैं तो रातभर भोजन के बिना 10-12 घंटे रहें। इसके लिए आप अपने पेय पदार्थों का सेवन सुबह

08:00 बजे के आसपास ही करें क्योंकि ऐसा करने से भोजन के बीच के विराम को और बढ़ाया जा सकता है। इसके अलावा अपने रात्रिभोज को 07:00 बजे के आस-पास खाने की कोशिश करें। चलना: अपने वजन घटाने की योजना को सुविधाजनक बनाने के लिए सप्ताह के हर दिन 10,000-12,000 कदम चलें। वजन कम करने के अन्य आसान टिप्स और ट्रिक्स : वजन कम करने के लिए इन सरल सुझावों का भी पालन करें: 1) संतुलित और पौष्टिक आहार खाएं, जो विशेष रूप से प्रोटीन और फाइबर से भरपूर हो। 2) अपने भोजन को धीरे-धीरे और नियमित अंतराल पर खाएं। 3) शक्कर युक्त खाद्य पदार्थों और शराब का सेवन कम करें। 4) अपने तनाव के स्तर को कम करने की कोशिश करें। 5) प्रत्येक रात सात-नौ घंटे की नींद लें। 6) हमेशा हाइड्रेट रहें। (आरएनएस)

## पतली और नुकीली नाक दिखाने के लिए इस्तेमाल करें ये मेकअप टिप्स

नुकीली और पतली दिखने वाली नाक सभी महिलाओं को पसंद होती है क्योंकि यह आपके चेहरे को अधिक आकर्षित और सुंदर बनाती है। ऐसी नाक पाने के लिए कुछ सेलिब्रिटी प्लास्टिक सर्जरी भी करवाती हैं। हालांकि, कुछ मेकअप टिप्स की मदद से महिलाएं पतली और नुकीली नाक का लुक पा सकती हैं। आइए आज हम आपको इसके लिए कुछ बेहतरीन टिप्स बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप नुकीली और पतली नाक का भ्रम उत्पन्न कर सकती हैं।

नाक की हड्डी को हाईलाइट करें

नाक को पतला और नुकीला दिखाने के लिए सबसे पहले अपनी त्वचा की टोन से एक या दो शेड हल्का चमकीला हाइलाइटर लगाएं। हाइलाइटर को धीरे से ऊपर से नीचे की ओर एक पतली लाइन में अपनी नाक के बॉल यानी नाक के आगे के हिस्से पर लगाएं। हाइलाइटर लगाते वक्त याद रखें कि ये लाइन बहुत चौड़ी न हो, इससे लुक खराब हो सकता है। आप हाइलाइटर की जगह ऑफ-व्हाइट या न्यूड आईशैडो का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

नाक के सिरे को ऐसे करें डार्क

यदि आप अपनी नाक की नोक को थोड़ा नुकीला और ऊपर उठाना चाहती हैं तो मैट ब्रॉजर या त्वचा के टोन वाले आईशैडो शेड का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए नाक की वी शैप और नोक पर भूरे रंग का ब्रॉजर या आईशैडो लगाएं। इसके बाद एक सॉफ्ट स्पंज या ब्रश का इस्तेमाल करके इसे अच्छी तरह से ब्लेंड करके नोक को डार्क कर लें।

ब्रो बोन पर कंटूरिंग करें

कंटूरिंग आपकी नाक को नुकीला और पतला दिखाने का सबसे अच्छा तरीका है। इसके लिए एंगल्ड ब्रश का इस्तेमाल करते हुए अपनी आईब्रो की हड्डी (ब्रो बोन) से लेकर नाक की नोक तक हल्की कंटूर लाइन बनाएं। नाक की नोक तक लाइन बनाने के बाद नाक के कर्व के हिसाब से ही आगे की लाइन बनाएं और फिर अंत में लाइन को गोल ब्लेंड करें। कंटूर अच्छे से ब्लेंड हो जाए, इसके लिए एक क्रीम कंटूर चुनें।

हैवी आई मेकअप करने से बचें

नाक पर कंटूरिंग मेकअप करने के बाद ट्रांसलूसेंट सेटिंग पाउडर से मेकअप को सेट जरूर करें। इस लुक के बाद यदि आप हैवी आई मेकअप करने के बारे में सोच रहे तो ऐसा करने से बचें क्योंकि यह आपकी नाक को मोटा दिखाता है। इसकी बजाय अपने आंखों पर न्यूड और लाइट मेकअप करें। इसके लिए ऐसा आईशैडो शेड चुनें, जो आपकी त्वचा की टोन से मिलता-जुलता हो।

## प्रेगनेंसी में मां को क्या चीजें खानी चाहिए और क्या नहीं? जानिए पूरा डाइट प्लान

गर्भावस्था एक खूबसूरत सफर है। इस दौरान हर एक निवाला मायने रखता है। इस समय जो भी मां खाती है, वही आने वाले बच्चे की सेहत और विकास की नींव बनता है। इसलिए इस समय खाने-पीने की आदतों पर थोड़ा ज्यादा ध्यान देना जरूरी होता है। सबसे पहले बात करें पौष्टिक आहार की, तो गर्भवती महिला को रोजाना दूध या दही जैसे डेयरी प्रोडक्ट जरूर लेने चाहिए, क्योंकि इनमें कैल्शियम और प्रोटीन होता है, जो बच्चे की हड्डियों और दांतों के विकास के लिए बहुत जरूरी है। साथ ही, मौसमी फल और हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, बथुआ आदि खाने से शरीर को आयरन और फोलिक एसिड मिलता है, जो खून की कमी को दूर रखता है और बच्चे के ब्रेन डेवेलपमेंट में मदद करता है।

इसके अलावा, साबुत अनाज जैसे गेहूं, दालें, और चावल शरीर को एनर्जी देते हैं। गुड़ भी बहुत अच्छा होता है क्योंकि ये नेचुरल स्वीटनर है और शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ाता है। सूखे मेवे जैसे बादाम, अखरोट, और खजूर भी ताकत देते हैं और मां-बच्चे दोनों की इम्युनिटी को मजबूत बनाते हैं।

अगर बात करें क्या नहीं खाना चाहिए, तो गर्भावस्था में बासी खाना और बहुत ज्यादा मसालेदार या तला-भुना खाना पाचन में दिक्कत कर सकता है। ज्यादा खट्टा, नमकीन या भारी खाना भी शरीर पर बोझ डालता है। साथ ही, जरूरत से ज्यादा चाय, कॉफी या कोल्ड ड्रिंक पीने से बचना चाहिए, क्योंकि ये बच्चे की सेहत पर असर डाल सकता है। थोड़ा-थोड़ा, बार-बार और सादा खाना सबसे अच्छा माना जाता है। खाना धीरे-धीरे, ध्यान से और आराम से खाना चाहिए ताकि पाचन भी अच्छा हो और शरीर को पूरा पोषण मिले। पानी खूब पीना चाहिए ताकि शरीर में डिहाइड्रेशन न हो।

एक स्वस्थ मां ही स्वस्थ बच्चे को जन्म देती है। इसलिए गर्भावस्था के इन नौ महीनों में संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और सकारात्मक सोच सबसे महत्वपूर्ण माने जाते हैं। इसके अलावा, अपनी दिनचर्या में भी थोड़ा बदलाव लाना जरूरी है। सुबह समय से उठें, वॉक पर जाएं, समय से खाना खाएं और रात को टाइम से सो जाएं।

### 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

## गर्म कपड़े पहनने पर भी लगती है ठंड तो...!

सर्दियों में हाथों और पैरों का ठंडा होना सामान्य है। हालांकि जिस समय हम कड़के की ठंड के संपर्क में आते हैं, तो हमारे हाथ-पैरों के ब्लड वेसल्स सिकुड़ जाते हैं। सर्दी के मौसम में हमारी बाँडी हमारे जरूरी अंगों तक हेल्दी ब्लड सर्कुलेशन को सुनिश्चित करती है, ताकि वो गर्म रहें। जी हाँ और इस प्रोसेस से हमारे हाथों में ब्लड सर्कुलेशन के अमाउंट में बदलाव के कारण वो ठंडे हो जाते हैं। जैसे तो सर्दियों में हाथ और पैरों को ठंडे होना एक आम समस्या है, लेकिन अगर गर्म कपड़े पहनने के बाद भी यह गर्म न हों या हमेशा ही ठंडे रहें, तो यह गंभीर बीमारी के बारे में इशारा करते हैं। आइए बताते हैं इसके बारे में।

विंटर में हाथ-पैर ठंडे रहने के कारण: कुछ लोगों के बिना इसी अंडरलायिंग डिजीज के नैचुरली हाथ और पैर ठंडे रहते हैं। ऐसे में उन्हें सिर्फ अतिरिक्त ध्यान रखना चाहिए। हालांकि इसका कारण बनने वाली बीमारियाँ इस प्रकार हैं-

पुअर सर्कुलेशन: पुअर सर्कुलेशन विंटर में पैरों और हाथों के ठंडे होने का सामान्य कारण है। जैसे ही टेम्पेचर कम



होता है, हमारा शरीर कोर को गर्म रखने का काम करता है। ऐसे में ब्लड वेसल्स सिकुड़ जाते हैं और शरीर के कोर पार्ट तक ब्लड सर्कुलेशन कम होती है जिससे हाथ और पैर ठंडे हो जाते हैं।

एनीमिया: एनीमिया की समस्या उस समय होती है, जब किसी व्यक्ति में रेड ब्लड सेल्स की संख्या कम हो जाती है। ऐसा आयरन, बी12 की कमी या किसी क्रॉनिक किडनी डिजीज के कारण हो सकता है। जी हाँ और इसके कारण भी हाथ और पैर ठंडे रह सकते हैं।

डायबिटीज- अगर आपको डायबिटीज है, तो आपको विंटर में खास ध्यान रखने की जरूरत है क्योंकि इससे भी सर्कुलेशन प्रॉब्लम्स हो सकती हैं खासतौर पर पैरों और हाथों में।

हाइपोथायरायडिज्म: अंडरएक्टिव थायराइड ग्लैंड, थयराइड हॉर्मोन के लो लेवल को प्रोड्यूस करते हैं जिनका मेटाबॉलिज्म पर बुरा प्रभाव पड़ता है, जिससे सर्कुलेशन और बाँडी टेम्पेचर पर बुरा असर हो सकता है। जी हाँ और इससे हाथ और पैर ठंडे रह सकते हैं।

## सर्दियों में होती है बालों में रूसी की समस्या

ठंड के मौसम में बालों में रूसी यानी डैंड्रफ हो जाना एक आम समस्या है। इसकी सबसे बड़ी वजह ये है कि सर्दी के सीजन में ठंडी और ड्राई हवा चल रही होती है जो स्कैल्प में मौजूद नमी को छीन लेता है। साथ ही इस दौरान वातावरण में मालासेजिया नाम का फंगस भी अधिक होता है जिस वजह से बालों में रूसी की समस्या होती है। जब ये ड्राई और ठंडी हवा बालों तक पहुंचती है तो हमारा स्कैल्प जहां से बालों की जड़ें शुरू होती हैं ड्राई और पपड़ीदार हो जाता है और उसमें खुजली होने लगती है। यह पपड़ीदार स्किन जब हमारे कंधे और कपड़ों पर गिरने लगती है तो हम इसे डैंड्रफ या रूसी कहते हैं।

इन वजहों से भी होता है डैंड्रफ

अगर आपके स्कैल्प की स्किन बहुत ज्यादा ऑइली है तो मालासेजिया फंगस का ग्रोथ अधिक होगा और डैंड्रफ की समस्या बढ़ेगी।

टोनएज में अगर आपके शरीर में बहुत ज्यादा हॉर्मोनल बदलाव होते हैं तो इससे भी स्किन ऑइली हो जाती है और डैंड्रफ या रूसी की समस्या बढ़ सकती है।

कूछ लोगों में ड्राई स्कैल्प की समस्या होती है उनमें भी डैंड्रफ अधिक होता है।

सेबॉरहोइक डर्मेटाइटिस भी एक कंडिशन है जिसमें बालों के साथ-साथ आईब्रोज, कान के पीछे, अंडरआर्म्स जैसी जगहों पर भी रेडनेस और डैंड्रफ की समस्या हो जाती है।

अगर आपका स्कैल्प हद से ज्यादा सेंसेटिव है तो हेयर प्रॉडक्ट्स और स्टाइलिंग प्रॉडक्ट्स यूज करने की वजह से भी स्कैल्प में ड्राइनेस हो जाता है और डैंड्रफ की समस्या बढ़ सकती है।

डैंड्रफ की समस्या से कैसे पाएं छुटकारा

बाजार में कई ऐसे शैंपू हैं जो यह दावा करते हैं कि उनके इस्तेमाल से डैंड्रफ की समस्या दूर हो जाएगी लेकिन इन शैंपू में केमिकल की मात्रा अधिक होती है और इनके रेग्युलर इस्तेमाल से बाल बेजान हो जाते हैं। लिहाजा रूसी से छुटकारा पाने के लिए कुछ घरेलू उपाय आजमाएं...

बालों में रेग्युलरी कंधी करें

जब आप कंधी का इस्तेमाल करते हैं तो आपका स्कैल्प उत्तेजित होता है और उसमें ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है जिससे स्कैल्प में मौजूद नैचुरल ऑइल का सीक्रिशन बढ़ता है। ऐसा करने से बाल और स्कैल्प दोनों हेल्दी रहते हैं और हेल्दी स्कैल्प पपड़ी और डैंड्रफ से फ्री रहता है। लिहाजा रेग्युलर बेसिस पर बालों में कंधी करते रहें।

### शब्द सामर्थ्य -036

( भागवत साहू )

#### बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, कर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17.

- परंपरा, रीति, रिवाज 20. रूप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

#### ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान

7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गूँथ, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।

1		2	3	4		5
		6			7	
8	9			10	11	
			12		13	
14			15			
	16					17 18
19			20	21	22	23
		24		25		26
27					28	

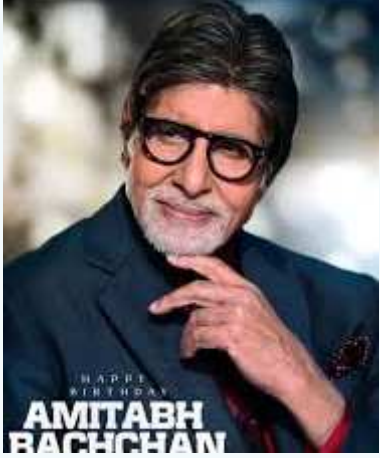
### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 35 का हल

भू	कं	प	फा	य	दा	स
प	ल	ला	ट	य	ती	म
ति	ल	क	क	न	क	झ
	क्ष			रे		
ग	ण	क	सं	श	य	सौ
ह	या	च	क	म	न्न	त
रा	क्ष	स	र	क्ष	क	न
	त्रि			मि		
शा	य	री	का	त	र	गो

## फरहान अख्तर की फिल्म 120 बहादुर के पहले सीन को नैरेट करेंगे अमिताभ बच्चन

बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन फिल्म 120 बहादुर के ओपनिंग सीन को नैरेट करते दिखाई देंगे। फरहान अख्तर की यह फिल्म 1962 के भारत-चीन युद्ध पर आधारित है। यह जानकारी रियलिटी शो कौन बनेगा करोड़पति के लेटेस्ट प्रोमो में दी गई। इसके आने वाले एपिसोड में फरहान के साथ उनके पिता और पटकथा लेखक जावेद अख्तर शामिल होंगे। दोनों ने शो के सेट पर अमिताभ बच्चन का जन्मदिन भी मनाया। प्रोमो में जावेद और फरहान अख्तर अमिताभ बच्चन के साथ केबीसी की हॉट सीट पर नजर आते हैं, जहां वे अपने पुराने रिश्तों को याद करते हुए मजेदार बातें साझा कर रहे हैं। खास पल तब आता है जब अमिताभ बच्चन, फरहान अख्तर से उनकी आने वाली फिल्म 120 बहादुर के बारे में पूछते हैं।

इसके बाद फरहान रेजांगला की लड़ाई और वहां 3,000 चीनी सैनिकों के खिलाफ लड़े बहादुर सैनिकों की कहानी बताते हैं। आखिर में फरहान अमिताभ बच्चन से एक खास रिक्वेस्ट करते हैं कि वे उनकी फिल्म के ओपनिंग सीन को नैरेट करें।



वह कहते हैं, हमारी फिल्म की शुरुआत एक नैरेटर की आवाज से होती है, जो रेजांगला की घटना को समझाता है। अगर आप हमारी फिल्म की शुरुआत के लिए नैरेटर बनें, तो यह हमारे लिए सम्मान की बात होगी। इस पर मेगास्टार अमिताभ बच्चन ने खुशी-खुशी हामी भर दी। अमिताभ ने जैसे ही फिल्म से जुड़ने की हामी भरी तो दोनों पिता-पुत्र बहुत खुश हुए। यह एपिसोड जल्द ही सोनी टीवी पर टेलीकास्ट किया जाएगा। इस एपिसोड के दौरान अमिताभ बच्चन फिल्म जंजीर का एक मशहूर सीन भी रीक्रिएट करते दिखाई देंगे।

फिल्म की बात करें तो, 120 बहादुर' सन 1962 के भारत-चीन युद्ध के दौरान अपने प्राणों की आहुति देने वाले 120 बहादुर सैनिकों को श्रद्धांजलि है। एक्सेल एंटरटेनमेंट और ट्रिगर हैप्पी स्टूडियो निर्मित 120 बहादुर में फरहान अख्तर मेजर शैतान सिंह की भूमिका में नजर आएंगे। फिल्म का निर्देशन रजनीश राजी घई ने किया है। फिल्म 21 नवंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

इस फिल्म में राशि खन्ना और अंकित सिवाच भी अहम किरदार निभाते दिखाई देंगे। फिल्म के ट्रेलर और टीजर को दर्शकों ने खूब सराहा था।

## पूजा भट्ट ने सुनाया किस्सा, कैसे संजय दत्त ने दक्षिण अफ्रीका में बारटेंडर को डराया था

अभिनेत्री-फिल्म निर्माता पूजा भट्ट अपने पॉडकास्ट द पूजा भट्ट शो में फिल्मों से जुड़ी पुरानी यादें शेयर कर रही हैं। इसकी कुछ क्लिप्स वो अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर भी शेयर करती हैं। पूजा भट्ट ने पुरानी यादों में खोकर 1998 में दक्षिण अफ्रीका में फिल्म दुश्मन की शूटिंग के पलों को याद किया। उन्होंने बताया कि कैसे संजय दत्त के डर के चलते एक बारटेंडर उनसे छिपता दिखाई दिया था। पूजा भट्ट ने अपने शो में फिल्म की निर्देशक तनुजा चंद्रा से बात की। इस दौरान उन्होंने दुश्मन की शूटिंग के दिनों को याद करते हुए कहा, जब हम दक्षिण अफ्रीका गए थे और केप टाउन के विकटोरिया होटल में ठहरे थे, वह समय बहुत ही मजेदार था। मुझे लगता है कि संजू (संजय दत्त) मेरे पिता के साथ कारतूस की शूटिंग से पहले भी वहां गए थे और वह पहले से ही वहां ठहरे हुए थे।

उन्होंने आगे कहा, और जब हम लॉबी में गए तो बार बारटेंडर ने हमें होटल में घुसते देख लिया और डर के मारे छिपने लगा। तो मैं हैरान रह गई और मैंने पूछा कि तुम हमसे यहां ऐसे क्यों छिप रहे हो?

तब बारटेंडर ने डरते हुए कहा, वो जो गेस्ट हैं ना, उनकी वजह से हम किसी मुसीबत में न फंस जाएं इसलिए छुप रहे हैं। पिछली बार हमें उनके लिए शराब के एक्स्ट्रा बॉक्स मंगवाने पड़े थे क्योंकि शराब खत्म हो गई थी।

पूजा भट्ट ने यह भी बताया कि कैसे सुबह जल्दी उन लोगों को शूटिंग के लिए जाना था, तब संजय दत्त चाह रहे थे कि यह शाम कभी खत्म न हो।

पूजा भट्ट ने तनुजा से कहा, और मुझे याद है एक शाम हमारी सुबह-सुबह शूटिंग थी और तुम कहती रही कि चलो सब सो जाओ क्योंकि हमें जल्दी उठकर निकलना है और संजू शाम खत्म नहीं करना चाहता था और मेरे भी कुछ प्लान्स थे। तुम ऊपर गईं और संजू भी गलियारे में टहल रहा था और तुमने कहा, संजय दत्त, सो जाओ। तो वह तुम्हारे कमरे में आया और तुमसे बात करने लगा था।

उन्होंने आगे कहा, और मैं दरवाजे के पास गईं और सुनने लगी, तभी अचानक दरवाजा खुल गया और मैं तुम्हारे कमरे में गिर गईं। तुम उस पर चिल्ला रही थी, फिर अचानक जोर से हंस पड़ी। तुमने बताया कि संजय दत्त काफी हाई थे और कह रहे थे कि ये शाम कभी खत्म न हो।

फिल्म 'दुश्मन' को पूजा भट्ट और उनके पिता ने प्रोड्यूस किया था। इसमें काजोल, संजय दत्त और आशुतोष राणा लीड रोल में थे।

## मौनी रॉय किसी भी रोल में जान डाल सकती है

पिछले साल मौनी ने कई प्लेटफॉर्मस और फॉर्मैट्स में अपनी शानदार परफॉर्मेंस से साबित किया कि वे किसी भी रोल में जान डाल सकती हैं। अब वे बिना किसी ब्रेक के एक प्रोजेक्ट से दूसरे प्रोजेक्ट पर तेजी से कदम रख रही हैं। उनकी एनर्जी और समर्पण ने उन्हें इंडस्ट्री की सबसे ज्यादा पसंद की जाने वाली प्रतिभाओं में से एक बना दिया है। यह साल, 2025 मौनी रॉय के लिए बेहद शानदार साल रहा है। उन्होंने 'द भूतानी' और 'सलाकार' जैसी फिल्मों में दमदार अभिनय कर दर्शकों का मन मोह लिया और एक बार फिर एक अभिनेत्री के रूप में अपनी बहुमुखी प्रतिभा का परिचय दिया। स्क्रीन के अलावा, उन्होंने मिलान फ़ैशन वीक में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई और एक ग्लोबल फ़ैशन आईटी गर्ल के रूप में अपनी पहचान बनाई।

उनकी आने वाली फिल्मों का लाइनअप भी उतनी ही प्रभावशाली है - वह जल्द ही कॉन्टिलो पिक्चर्स की फिल्म 'महायोद्धा राम 3' में माँ सीता को अपनी आवाज़ देंगी, मधुर भंडारकर के साथ 'द वाइव्स' में फिर से नजर आएंगी, और वरुण धवन के साथ है जवानी तो इश्क होना है' में स्क्रीन स्पेस साझा करेंगी। हर प्रोजेक्ट में उनकी प्रतिभा का एक अलग पहलू दिखाई देता है, चाहे वो ड्रामा हो, वाइस एक्टिंग हो या एनर्जेटिक डांस परफॉर्मेंस।

लेकिन शायद मौनी के पहले से ही बिजी शेड्यूल का सबसे रोमांचक हिस्सा है उनका पहला टॉलीवुड डेब्यू - मेगास्टार चिरंजीवी के साथ फिल्म 'विश्वभरा' में। यह कदम उन्हें न सिर्फ एक प्रतिभाशाली बल्कि एक भरोसेमंद स्टार के रूप में और मजबूत करता है। बॉलीवुड, ओटीटी, रीजनल



सिनेमा और यहाँ तक कि एनिमेटेड फ़ीचर्स फिल्म तक फैली प्रोजेक्ट के साथ, मौनी रॉय न केवल व्यस्त हैं, बल्कि वह रणनीतिक रूप से एक शानदार करियर ट्रैजेक्टरी का निर्माण कर रही हैं जो किसी भी इंडस्ट्री और फॉर्मैट तक सीमित नहीं है। अपने नए

ओटीटी सफर की शुरुआत के साथ यह साफ़ हो जाता है कि मौनी रॉय अपने करियर के शिखर पर हैं - और 2025 तो बस उस असाधारण अध्याय की शुरुआत है, जो उनकी पहले से ही शानदार यात्रा को और ऊँचाइयों तक ले जाएगा।

## शेफाली शाह निभाएंगी रिषभ शेट्टी की मां जिजामाता का किरदार



एक अहम कास्टिंग अपडेट सामने आया है नेशनल अवॉर्ड विजेता अभिनेत्री

शेफाली शाह संदीप सिंह के निर्देशन में बनने वाली ऐतिहासिक फिल्म 'द प्राइड

ऑफ़ भारत-छत्रपति शिवाजी महाराज' में नजर आएंगी।

सूत्रों के मुताबिक, शेफाली शाह फिल्म में जिजामाता, यानी छत्रपति शिवाजी महाराज की मां का किरदार निभाएंगी, जबकि रिषभ शेट्टी महान मराठा योद्धा छत्रपति शिवाजी महाराज की भूमिका में दिखाई देंगे। शेफाली शाह, जो अपनी गहरी और भावनात्मक अदायगी के लिए जानी जाती हैं, इस फिल्म में एक ऐसी मां का किरदार निभाने जा रही हैं, जिसने अपने पुत्र शिवाजी के मूल्यों, साहस और दृष्टि को आकार दिया।

उनका यह रोल फिल्म की भावनात्मक रीढ़ माना जा रहा है। फिल्म का निर्देशन कर रहे संदीप सिंह का कहना है कि यह प्रोजेक्ट एशिया के सबसे महान योद्धा राजा की गाथा को भव्यता, प्रामाणिकता और प्रभावशाली किरदारों के साथ प्रस्तुत करेगा। फिल्म में देश और विदेश के कई नेशनल और एकेडमी अवॉर्ड विजेता तकनीकी विशेषज्ञों की टीम शामिल है, जिससे यह भारतीय सिनेमा की सबसे बड़ी ऐतिहासिक फिल्मों में से एक बनने जा रही है।

द प्राइड ऑफ़ भारत-छत्रपति शिवाजी महाराज' का विश्वव्यापी प्रदर्शन 21 जनवरी 2027 को किया जाएगा। यह फिल्म हिंदी, मराठी, कन्नड़, तेलुगु, तमिल, मलयालम और बंगाली भाषाओं में रिलीज होगी।

# हम वैश्विक तबाही की ओर बढ़ रहे हैं

श्रुति व्यास  
हम खतरनाक समय में जी रहे हैं! और यह न रूपक में, न मनोदशा में, बल्कि मापी जा सकने वाली सच्ची बात है। यह किसी हेडलाइन या चिंता से उपजी अतिशयोक्ति नहीं है। यह विज्ञान है। मानवता अब आत्मविनाश के कितने करीब पहुँच चुकी है, इसका प्रतीक डूमसडे क्लॉक का इस साल 89 सेकंड पर टिकना है, आधी रात के, यानी विनाश के, सबसे नज़दीक।

बुलेटिन ऑफ द एटॉमिक साइंटिस्ट्स' के वैज्ञानिकों और नोबेल विजेताओं की समिति ने यह समय इस साल आगे बढ़ाया, इस चेतावनी के साथ कि दुनिया अब परमाणु दुस्साहस, जलवायु अराजकता, तकनीकी अतिरेक और भ्रामक सूचनाओं के दलदल में डूब रही है।

उनके शब्दों में - हम वैश्विक तबाही की ओर बढ़ रहे हैं - रूपक रूप में नहीं, बल्कि नापने योग्य रूप में। और यह सब दिखता है। मौसम पागल हो चुका है। इस साल भारत ने ही काफी तबाही झेली, पहाड़ काँपने लगे हैं, नदियाँ विद्रोह कर रही हैं, और शहर अपनी ही महत्वाकांक्षा में घुट रहे हैं।

धरती को इतना खोदा जा चुका है कि ज़मीन अब खोखली महसूस होती है। यहाँ तक कि आसमान भी बदल गया है अब वह शांत, दार्शनिक नीला नहीं जो कभी हमें ठहरकर ऊपर देखने को मजबूर करता था। वह नीला अब जलता है, धुंध और ताप से धुँधला हुआ, जैसे क्षितिज पर खुद प्रकृति ने चेतावनी लिख दी हो।

लेकिन पतन सिर्फ प्राकृतिक नहीं है, वह राजनीतिक भी है और डरावनी बात

यह है कि वह लोकतांत्रिक भी है। आज दुनिया की अव्यवस्था केवल तानाशाहों की बनाई नहीं है, उसे लोकतंत्रों ने भी मिलकर गढ़ा है, और शायद परिष्कृत भी किया है। जो देश कभी अंतरराष्ट्रीय नैतिकता के स्थापक थे, वे अब अपने ही घरों में उसे तोड़ रहे हैं। वे संस्थाएँ, जो सत्ता के अतिरेक से नागरिकों की रक्षा के लिए बनी थीं - संसदें, अदालतें, मीडिया, विश्वविद्यालय - वे सब राजनीतिक दबाव या जन-थकान के बोझ तले चरमराने लगी हैं।

वॉशिंगटन में, शासन पार्टीगत नाटक बन गया है। नई दिल्ली में, असहमति को देशद्रोह समझ लिया जाता है। यरूशलम में, न्यायपालिका एक व्यक्ति की इच्छा के आगे झुक जाती है। हमारे समय की अव्यवस्था अब सिर्फ वैश्विक नहीं, संस्थागत भी है, प्रणालीगत और आत्मनिर्मित। जो शुरुआत लोकतंत्र के क्षरण से हुई थी, वह अब उसके नए रूप में कठोर हो चुकी है - अब सत्ता चुपचाप नहीं चलाई जाती, उसे रोज मंचित किया जाता है टीवी पर, सोशल मीडिया पर, रैलियों में। और जो संस्थाएँ सवाल उठाने के लिए बनी थीं, उन्हें हास्यास्पद बनाकर अप्रासंगिक किया जा रहा है। संयुक्त राष्ट्र की अनदेखी की जाती है, अंतरराष्ट्रीय संधियाँ कमजोर कर दी गई हैं, और मानवाधिकार अब केवल औपचारिकता बनकर रह गए हैं।

जो व्यवस्था के रक्षक थे, वही अब उसे अस्थिर करने वाले बन गए हैं, शक्ति और सुविधा की भाषा में क़ानून को फिर से लिखा जा रहा है।

इस बीच, महाद्वीपों के पार 110

सशस्त्र संघर्ष चल रहे हैं, द्वितीय विश्व युद्ध के बाद सबसे ज़्यादा। सिर्फ एशिया में ही 21 युद्ध सक्रिय हैं, भारत और पाकिस्तान की पुरानी वैर-दृष्टि, भारत और चीन की जमी हुई सीमाएँ, पाकिस्तान और अफ़ग़ानिस्तान का नया तनाव।

ये दूर की जंगें नहीं हैं, यह पड़ोसियों के बीच की लड़ाइयाँ हैं, नदियों, सीमाओं, गर्व और स्मृति के नाम पर।

1990 के दशक का जो शांति लाभांश था, वह अब पूरी तरह उड़ चुका है। युद्ध फिर लौट आया है भाषा बनकर, नीति बनकर, विचारधारा बनकर। यहाँ तक कि यूरोप, जिसने दावा किया था कि उसने अपने युद्धों को बीसवीं सदी के मलबे के नीचे दफना दिया है, अब फिर लहलुहान है। रूस का यूक्रेन पर आक्रमण उस भ्रम को तोड़ चुका है कि युद्ध अब इतिहास हैं। और पश्चिम एशिया तो मानो हमेशा जलता रहता है - गाज़ा, लेबनान, ईरान, यमन - एक संघर्ष पर दूसरा संघर्ष, जब तक विनाश सामान्य नहीं लगने लगता। हर मोर्चा दूसरे को ईंधन देता है। हर युद्धविराम एक जैसा लगता है, अंत नहीं।

और इस अराजकता के बीच मंच पर आते हैं वे पुरुष - डोनाल्ड ट्रंप, नरेंद्र मोदी, बेंजामिन नेतन्याहू, व्लादिमीर पुतिन, रेचेप तैयप एर्दोगन - और उनके जैसे बाकी सब। हर कोई अपने-अपने तूफान का उत्पाद है, पर मिलकर वे शक्ति का एक पैटर्न रचते हैं। वे व्यवस्था को शांत करने नहीं, नियंत्रित करने आते हैं। संस्थाएँ पुनर्निर्मित करने नहीं, उन्हें अपने प्रतिबिंब में ढालने। वे सब एक ही कोरियोग्राफी में चलते हैं, यह भ्रम कि अव्यवस्था को

करिश्मे से संचालित किया जा सकता है, कि कानून लोचदार है, और व्यवस्था उसी की है जो उसे फिर से परिभाषित करने का साहस रखता है। उनका उभार राष्ट्रों की ताकत नहीं, नागरिकों की थकान का प्रमाण है, ऐसी जनता की, जो अस्थिरता से इतनी थक चुकी है कि वर्चस्व को ही नियति मान बैठी है। 1945 के बाद जो व्यवस्था नैतिक पुनर्निर्माण के आधार पर बनी थी, उसका भार अब खत्म हो चुका है। हम अब ऐसी दुनिया में रहते हैं जहाँ नैतिक ज्यामिति नहीं, बल्कि एल्गोरिथ्म का हिसाब चलता है। जहाँ आक्रोश भी प्रतिस्पर्धा है, और स्मृति हर न्यूज़ साइकिल के साथ रिसेट हो जाती है। बीसवीं सदी में दानव थे, लेकिन अपराधबोध भी था। इक्कीसवीं सदी ने तमाशे को पूर्णता दी है। और फिर भी, इतिहास घूमकर वहीं आ गया है। जिस सदी को डिजिटल और लोकतांत्रिक होना था, वह अब मध्यकालीन लगती है, असमानताओं में सामंती, राजनीति में सांप्रदायिक, और नेतृत्व में निरंकुश। दुनिया का नक्शा प्रगति से ज़्यादा पतन जैसा दिखता है, सीमाएँ कठोर, पड़ोसी शत्रु, और राष्ट्र धर्म, पहचान, और भय को हथियार बनाते हुए।

इतिहास बताता है कि लगभग हर बड़ा युद्ध पड़ोसियों के बीच लड़ा गया। हम फिर उसी खतरनाक नज़दीकी में पहुँच चुके हैं। इस युग का सबसे बड़ा खतरा युद्धों की संख्या नहीं, बल्कि उनके प्रति हमारी सहजता है। कभी कहा गया था दुनिया का अंत धमाके से नहीं, फुसफुसाहट से होगा। लेकिन अब शायद यह अंत अलग होगा खामोशी से नहीं, शोर से।

## क्या होता है अपेंडिक्स का तेज दर्द...!



हमारा शरीर बड़ा ही मूल्यवान है जिसका ख्याल रखना बेहद जरूरी होता है। कई लोग नहीं जानते होंगे, हमारे शरीर में अपेंडिक्स एक ऐसा अंग होता है जो बड़ी आंत से जुड़ा होता है। दरअसल इसका संबंध हमारे पाचन से होता है इसमें खाने के पचने की शक्ति को बनाए रखना होता है। एक पतली पाइप जैसी दिखने वाली ट्यूब, अपेंडिक्स की लंबाई 2 से 3 इंच की होती है। इसका काम आंतों में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को बचाकर रखना है और पेट की पाचन शक्ति को बढ़ाना भी है।

संक्रमण की वजह से खतरा वैसे तो अपेंडिक्स का काम पेट में पाचन शक्ति को बढ़ाने से होता है जो हमारे शरीर में अच्छे बैक्टीरिया की कमी हो जाती है, तो ट्यूब में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया ही पाचन प्रणाली को सही तरीके से चलाने में मदद करते हैं। लेकिन कई बार संक्रमण की वजह से अपेंडिक्स में सूजन आ जाती है। सूजन की स्थिति में पेट के निचले हिस्से में दर्द, बुखार आना और उल्टी की शिकायत होने लगती है।

### सू- दोकू क्र.

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

**नियम**

- कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।
- बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

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

## जिनी फिल्म के गाने अब्दी अब्दी' में कृति शेट्टी और कल्याणी प्रियदर्शन ने अपने शानदार बेली डांस परफॉर्मेंस से मचाई धूम

कृति शेट्टी के फैन्स का इंतज़ार अब खत्म हो गया है क्योंकि उनकी आने वाली फिल्म जीनी का बहुप्रतीक्षित गाना अब्दी अब्दी आखिरकार रिलीज़ हो गया है, और यह किसी विजुअल धमाके से कम नहीं है। इस गाने में दोनों अभिनेत्रियाँ एक बिल्कुल नए अंदाज़ में नज़र आ रही हैं, जहाँ वे दिलकश बेली डांस परफॉर्मेंस के साथ सोशल मीडिया पर धूम मचा रही हैं। आकर्षक कोरियोग्राफी, मनमोहक दृश्य और थिरकने पर मजबूर कर देने वाली धुन के साथ, अब्दी अब्दी' दोनों अभिनेत्रियों के लिए एक साहसिक बदलाव का प्रतीक है, जो उनकी बहुमुखी प्रतिभा और सीमाओं को लांघने की इच्छा शक्ति को दर्शाता है।

कृति और कल्याणी के बीच की केमिस्ट्री साफ़ दिखाई देती है, और उनका तालमेल इस बात का प्रमाण है कि दोनों ने इस कठिन डांस कला को सीखने के लिए कितनी मेहनत की है। ट्रैक की शूटिंग के बारे में बात करते हुए, कृति ने बताया, मुझे कहना होगा कि गणेश आचार्य मास्टर ने इस गाने को बहुत खूबसूरती से कोरियोग्राफ़ किया है। उनकी टीम शूटिंग के दौरान भी बहुत सहयोगी और मददगार रही। उनके साथ काम करने की सबसे खास बात यह थी कि वे पूरे दिन, रिहर्सल के

दौरान, हमारे साथ मौजूद रहते थे और हमें खुद आकर सुझाव देते थे कि हम कहाँ सुधार कर सकते हैं।

उन्होंने वाकई हमारे साथ मिलकर काम किया और पूरी प्रक्रिया को एक बेहद खूबसूरत अनुभव बना दिया। चूँकि मैं और कल्याणी, दोनों ही पहले एक बेली डांस टीचर से ट्रेनिंग ले चुकी थीं, इसलिए यह ज़्यादा मुश्किल नहीं लगा। बस एक चीज़ थोड़ी मुश्किल थी, वो ये कि जब हमें रेत से भरे डांस फ्लोर पर शूट करना पड़ा, वहाँ घुमाव करना थोड़ा मुश्किल था, लेकिन धीरे-धीरे हमने उसे भी संभाल लिया। कृति शेट्टी के लिए, अब्दी अब्दी उनके करियर में एक अहम मुकाम साबित हो रहा है। अब तक अपनी गर्ल-नेक्स्ट-डोर' वाली छवि से पहचानी जाने वाली कृति ने इस गाने में एक आत्मविश्वासी, ग्लैमरस और सेंसुअल अंदाज़ में खुद को पूरी तरह बदल दिया है - जो दर्शकों ने पहले कभी नहीं देखा। बेली डांस सीखना कोई आसान काम नहीं था, लेकिन कृति ने पूरी लगन से इसकी तैयारी में खुद को झोंक दिया।

इस कठोर प्रशिक्षण में न सिर्फ़ इस डांस शैली के खास हिप मूवमेंट और बॉडी अंडुलेशन्स को सीखने में महारत हासिल करना शामिल था, बल्कि कोरियोग्राफी को बेबाकी से करने के लिए ज़रूरी कोर स्ट्रेंथ

और लचीलेपन का निर्माण भी शामिल था। उनकी यह मेहनत हर फ्रेम में झलकती है, और यही वजह है कि अब्दी अब्दी' इस सीज़न के सबसे चर्चित गानों में से एक बन गया है।

कल्याणी प्रियदर्शन भी कृति के साथ कदम से कदम मिलाती दिखती हैं, और अपने अलग अंदाज़ और ऊर्जा से परफॉर्मेंस को और भी निखार देती हैं। गाने की कोरियोग्राफी इस तरह रची गई है कि दोनों अभिनेत्रियों की विशेषताएँ उभरकर सामने आएँ, साथ ही उनके साथ किए गए सिंक्रोनाइज़्ड मूवमेंट्स गाने को एक नया स्तर पर पहुँचा देते हैं।

ऐसा लगता है कि जिनी' फिल्म दोनों अभिनेत्रियों का एक बिल्कुल नया रूप दिखाने वाली है, और अगर अब्दी अब्दी' इसका संकेत है, तो दर्शकों के लिए यह फिल्म एक शानदार विजुअल और म्यूज़िकल अनुभव साबित होगी। यह गाना पहले ही सभी प्लेटफॉर्म पर ट्रेंड कर रहा है, और दर्शक व समीक्षक दोनों इसकी बोल्लड कोरियोग्राफी और अभिनेत्रियों की मेहनत की जमकर तारीफ़ कर रहे हैं - जिन्होंने एक ऐसा बेली डांस परफॉर्मेंस दिया है जो अंतरराष्ट्रीय स्तर के किसी भी गाने को टक्कर दे सकता है।

## युवती को बहला कर धर्म परिवर्तन कराने का दबाव बनाया, केस दर्ज

संवाददाता

देहरादून। विवाहित होते हुए युवती को बहला फुसलाकर उसके साथ विवाह करने व उसको धर्म परिवर्तन कराने के मामले में पुलिस ने युवक सहित तीन लोगों पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार घिसरपडी निवासी युवती ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि अलीगढ निवासी शाहरुख ने उससे दोस्ती कर उसको अपना धर्म छुपाकर उसको बहला फुसलाकर उसके साथ विवाह कर उसको धर्म परिवर्तन करने का दबाव बनाया। जिसके बाद उसको पता चला कि वह मुस्लिम है। पुलिस ने युवक सहित तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## किराये पर मोटरसाईकिल व स्कूटी लेकर फरार

संवाददाता

देहरादून। किराये पर मोटरसाईकिल व स्कूटी लेकर फरार होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार लक्ष्मण झूला रोड निवासी मुकेश ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराया कि उसको वाहन किराये पर देने का कारोबार है। उसके पास गाजियाबाद निवासी दीपक जयसवाल आया और उससे मोटरसाईकिल व स्कूटी किराये पर लेकर गया लेकिन उसके बाद वापस नहीं आया। उसने उससे सम्पर्क करने का भी प्रयास किया लेकिन उसको फोन बंद चल रहा है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## टैम्पो ट्रेवलर की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। टैम्पो ट्रेवलर की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गोहरी माफी निवासी राजेश सिंह नेगी ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पिता राम सिंह नेगी अपनी स्कूटी से घर की तरफ आ रहे थे। जब वह प्रतीत नगर रेट लाईट के पास पहुंचे तभी अज्ञात कार चालक ने उनकी स्कूटी को अपनी चपेट में ले लिया जिससे उनकी मौके पर ही मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

## पश्चिमी यूपी का फरार ड्रग पैडलर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। उत्तरप्रदेश से उत्तराखण्ड में नशा तस्करी करने वाले एक शातिर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 216 ग्राम अफीम बरामद हुई है। आरोपी पश्चिमी यूपी का फरार ड्रग पैडलर है जो पूर्व में पकड़े गये नशा तस्करी की जानकारी के बाद गिरफ्तार हुआ है।

जानकारी के अनुसार दो दिन पूर्व कोतवाली लक्सर पुलिस द्वारा उत्तर प्रदेश निवासी महेश्वरी को 125 ग्राम अफीम के साथ गिरफ्तार किया गया था। पूछताछ में बदायूँ उत्तर प्रदेश निवासी अजय नामक व्यक्ति का भी नाम प्रकाश में आया था। जिसके बाद पुलिस ने अजय की भी खोजबीन शुरू कर दी गयी। फरार चल रहे अजय की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद देर रात अजय को लक्सर क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया है। जिसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।



गढी कैंट डाकरा, दुर्गा मन्दिर देहरादून में रामलीला मंचन के 100 वर्ष पूर्ण हुए। समाजसेवी मोहन खत्री को रामलीला कमेटी द्वारा स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर पूर्व प्रधान हुकम सिंह चौहान, इन्जीनियर विशाल सिंह राणा एवं विकास थापा व अन्य लोग उपस्थित रहे।

## व्हाट्सअप ग्रुप के माध्यम से छवि खराब करने वालों पर मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। अगस्त्यमुनि क्षेत्र में इन दिनों एक हैरतअंगेज मामला सामने आया है। यहां एक क्षेत्रीय युवती का अश्लील वीडियो बताकर कुछ लोगों ने व्हाट्सअप पर वायरल कर दिया। शिकायत मिलने पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामले में 11 लोग चिन्हित किये गये हैं जिनमें छह नाबालिग बताये जा रहे हैं। हालांकि जब वीडियो की जांच की गयी तो उसका सम्बन्ध हैदराबाद से होना सामने आया है।

जानकारी के अनुसार थाना अगस्त्यमुनि क्षेत्रान्तर्गत निवासी एक व्यक्ति ने थाना अगस्त्यमुनि पर शिकायत दी कि एक अश्लील वीडियो के माध्यम से उनकी पुत्री को बदनाम किया जा रहा है, जबकि वह वीडियो उनकी पुत्री का नहीं है। शिकायतकर्ता की तहरीर के आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी।

मामले के सम्बन्ध में पुलिस के स्तर से की गयी कार्यवाही के बारे में एसपी रुद्रप्रयाग ने बताया कि एक अलग तरीके की एफआईआर थाना अगस्त्यमुनि पर दर्ज हुई है, किसी पोर्न वीडियो को अपनी गलत सोच के चलते किसी लोकल का बताते हुए वायरल की गयी है, इस पर पुलिस के स्तर से तत्काल कार्यवाही की गयी है। इसमें अब तक 11 लोगों की संलिप्तता सामने आयी है।



इस अश्लील वीडियो की वास्तविकता के सम्बन्ध में पुलिस के स्तर से यानडेस्क टूल सहित अन्य विभिन्न टूल्स के माध्यम से जानकारी करने पर पाया कि उक्त वीडियो वर्ष 2023 को विभिन्न पोर्न साइट

तक इस प्रकरण में पुलिस द्वारा 11 व्यक्तियों को चिन्हित किया गया है, जिनमें से 6 नाबालिग हैं। चिन्हितों के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाही की जा रही है। साथ ही इस प्रकरण में संलिप्त अन्य संदिग्धों की तलाश भी जारी है। चिन्हितों के नाम सुभान्त पुत्र शिव सिंह चौधरी निवासी ग्राम धरसाल, पो. परकण्डी, थाना ऊखीमठ, जनपद रुद्रप्रयाग, आदित्य सिंह पुत्र राकेश सिंह नेगी, निवासी ग्राम जयकण्डी, पो. चन्द्रापुरी, थाना अगस्त्यमुनि, जनपद रुद्रप्रयाग, गौरव पुत्र मोहन सिंह निवासी ग्राम रायड़ी, थाना अगस्त्यमुनि, जनपद रुद्रप्रयाग, भरत भण्डारी पुत्र मदन भण्डारी निवासी ग्राम रायड़ी, थाना अगस्त्यमुनि, जनपद रुद्रप्रयाग व हर्षु लाल निवासी ग्राम फलई थाना अगस्त्यमुनि, जनपद रुद्रप्रयाग बताये जा रहे हैं।

### ● 11 लोग चिन्हित, छह नाबालिग ● वायरल वीडियो का सम्बन्ध हैदराबाद से

इत्यादि पर अपलोड किया गया है जिसका सम्बन्ध हैदराबाद से है तथा इस वीडियो का स्थानीय स्तर पर कोई सम्बन्ध नहीं है। यह वीडियो किसी को बदनाम करने के उद्देश्य से शेयर किया गया है। इसमें पुलिस के स्तर से विभिन्न व्हाट्सअप ग्रुपों के 4 व्हाट्सअप ग्रुप एडमिन पर भी कार्यवाही की गयी है। पुलिस के स्तर से इस प्रकरण में त्वरित कार्यवाही कर अब

## लोक पर्व ईगास, बगवाल पूरे राज्य में धूमधाम से मनाया जायेगा: भट्ट

संवाददाता

देहरादून। संस्कृति, साहित्य एवं कला परिषद् की उपाध्यक्ष श्रीमती मधु भट्ट ने सचिवालय स्थित मीडिया सेंटर में प्रेस वार्ता कर बताया कि उत्तराखण्ड के लोकपर्व ईगास / बगवाल को पूरे राज्य में धूम धाम से मनाया जाएगा

आज यहां उत्तराखण्ड संस्कृति, साहित्य एवं कला परिषद् की उपाध्यक्ष श्रीमती मधु भट्ट ने सचिवालय स्थित मीडिया सेंटर में प्रेस वार्ता कर बताया कि उत्तराखण्ड के लोकपर्व ईगास /



बगवाल को पूरे राज्य में धूम धाम से मनाया जाएगा, जिसमें राज्य भर में होने वाले कार्यक्रमों में विभिन्न जनप्रतिनिधि भी प्रतिभाग करेंगे।

उन्होंने बताया 1 नवंबर 2025 को

मुख्यमंत्री आवास में भी ईगास पर्व को धूम धाम से मनाया जाएगा। श्रीमती मधु भट्ट ने बताया कि ईगास / बगवाल के पावन पर्व के साथ ही उत्तराखण्ड राज्य स्थापना रजत जयंती वर्ष के कार्यक्रमों की भी शुरुवात की जाएगी। रजत जयंती पर होने वाले विभिन्न कार्यक्रमों का सांस्कृतिक मंचन देहरादून स्थित हिमालयन सांस्कृतिक केन्द्र में 01 से 09 नवम्बर तक किया जायेगा। जिसमें विभिन्न हिमालय राज्यों से भी लोग प्रतिभाग करेंगे।

## उत्तराखण्ड पुलिस दल पहुंचा गुजरात, पुलिस व्यवस्था की बारीकियों का करेगा अध्ययन

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड का पुलिस दल गुजरात पहुंच गया जहां पर पुलिस व्यवस्था व प्रबंधन की बारीकियों से अध्ययन करेगा।

मिली जानकारी के अनुसार डीजी/आईजी सम्मेलन के अनुपालन में बड़े आयोजनों के दौरान पुलिस व्यवस्थाओं के प्रभावी प्रबंधन को और अधिक सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से, श्री दीपम सेठ, पुलिस महानिदेशक, उत्तराखण्ड के निर्देशन में उत्तराखण्ड पुलिस के 05 पुलिस अधिकारियों की एक टीम को नर्मदा (गुजरात) भेजा गया है। इस टीम में पुलिस उपाधीक्षक अभिनय चौधरी, पुलिस उपाधीक्षक सुश्री नताशा सिंह, निरीक्षक प्रमोद कुमार उनियाल, उपनिरीक्षक सुश्री बरखा कन्याल तथा उपनिरीक्षक सुश्री दीपिका बिष्ट सम्मिलित हैं।

यह पुलिस दल "राष्ट्रीय एकता दिवस" के अवसर पर गुजरात के केवडिया



में आयोजित एकता परेड के दौरान पुलिस व्यवस्थाओं, भीड़ प्रबंधन, वीवीआईपी सुरक्षा बंदोबस्त तथा यातायात प्रबंधन से जुड़ी तैयारियों और कार्यप्रणालियों का विस्तृत अध्ययन और अवलोकन करेगा। उल्लेखनीय है कि सरदार वल्लभभाई पटेल जी की 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में "एक भारत, श्रेष्ठ भारत" के प्रतीक के रूप में गुजरात के केवडिया में भव्य एकता परेड का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें देशभर से विभिन्न राज्यों की पुलिस बलों, केंद्रीय पुलिस संगठनों और अर्द्धसैनिक बलों के 4200 पुलिसकर्मी

भाग ले रहे हैं। पुलिस महानिदेशक दीपम सेठ ने इस अवसर पर कहा कि ऐसे राष्ट्रीय आयोजनों से पुलिस अधिकारियों को बड़े आयोजनों के दौरान सुरक्षा एवं यातायात प्रबंधन की बारीकियों को सीखने का अवसर मिलता है और विभिन्न राज्यों की पुलिस के बीच तालमेल और कार्यकुशलता भी बढ़ती है। इस अध्ययन दौरे से मिले अनुभवों को उत्तराखण्ड में होने वाले आयोजनों में सर्वोत्तम प्रथाओं के रूप में अपनाया जाएगा, जिससे पुलिस व्यवस्था और अधिक प्रभावी एवं जनहितकारी बन सके।

## “सखी कैब” बेड़े में जल्द जुड़ेगे 6 अतिरिक्त ईवी वाहन



संवाददाता

देहरादून। जिला प्रशासन द्वारा ऑटोमेटेड पार्किंग सुविधा के अन्तर्गत “फ्री सखी कैब सुविधा” अन्तर्गत जिला ग्राम्य विकास अभिकरण, देहरादून को 2 ईवी नये वाहन (टाटा पंच) आवंटित किए गए हैं जो ऑटोमेटेड पार्किंग सुविधा में वाहन पार्क करने वाले वाहन स्वामियों को नजदीकी भीड़-भाड़ व व्यस्तम वाले स्थानों तक लाने ले जाने की निःशुल्क सुविधा प्रदान कर रहे हैं। सखी कैब बेड़े में अब 6 अतिरिक्त वाहन जल्द जुड़ेगे जिससे पार्किंग में वाहन पार्क करने वालों को सुविधा मिलेगी।

मुख्यमंत्री के मार्गदर्शन में जिलाधि

कारी सविन बसल ने शहर को जाम से राहत दिलाने तथा जनमानस को पार्किंग व्यवस्था की सुविधा उपलब्ध कराने हेतु शहर में 3 स्थानों पर ऑटोमेटेड पार्किंग का निर्माण करवाया गया है, इस पार्किंग सुविधा को और अधिक बेहतर बनाने के लिए 2 ईवी वाहन “सखी कैब” शटल सेवा सुविधा दी गई है जिनका विधिवत् शुभारम्भ किया गया है। अब इस बेड़े में 6 अतिरिक्त ईवी वाहन दिए जा रहे हैं जिससे वाहन पार्क करने वालों को आने-जाने की सुविधा मिलेगी तथा यह वाहन पीपीपीमोड में संचालित होंगे।

जिला प्रशासन के शहर को जाम से निजात दिलाने तथा पार्किंग व्यवस्था में

सुधार हेतु 3 नई ऑटोमेटेड पार्किंग निर्माण करवाया गया है, जिनमें परेडग्राउण्ड 111 वाहन क्षमता, तिब्बती मार्केट 132 तथा कोरोनाशन 18 वाहन क्षमता है। उक्त तीनों 261 वाहन क्षमता वाली पार्किंग जल्द ही मुख्यमंत्री द्वारा विधिवत् जनमानस को समर्पित की जाएगी।

निःशुल्क सटल सेवा सुविधा उपरान्त घंटाघर, सुभाष रोड, गांधीपार्क, परेडग्राउण्ड आसपास 5 किमी के दायरे में फ्री कैब की सेवा दी जा रही है। प्रशासन एवं पुलिस द्वारा अनाधिकृत रूप से सड़क पर पार्क किए गए वाहनों पर अब कड़ी कार्यवाही की जाएगी। पिछले 1 माह से एक डेडिकेटेड क्रैन स्थापित की गई है। देहरादून शहर में लगातार बढ़ती वाहनों की भीड़ और अपर्याप्त पार्किंग सुविधाओं के दृष्टिगत जिला प्रशासन के प्रोजेक्ट ऑटोमेटेड पार्किंग परेड ग्राउण्ड के समीप, कोरोनाशन हॉस्पिटल, तिब्बती मार्केट में ऑटोमेटेड पार्किंग सुविधा का निर्माण किया गया है। 3 नई पार्किंग सुविधाओं में से परेड ग्राउण्ड के समीप निर्मित ऑटोमेटेड पार्किंग का संचालन वर्तमान में राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन (एन०आर०एल०एम०) योजना के अन्तर्गत गठित कृष्णा स्वयं सहायता समूह, विकास खण्ड विकासनगर के द्वारा किया जा रहा है।



## पराली से भरा पिकअप जलकर स्वाह

संवाददाता

देहरादून। पराली लेकर जा रहे पिकअप वाहन में आग लग जाने से वाहन जलकर स्वाह हो गया। फायर ब्रिगेड ने काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया।

आज यहां चौकी सहिया को सूचना प्राप्त हुई की जजरेट से 01 किलोमीटर आगे सहिया की तरफ एक पिकअप वाहन, जिसमें पराली भरी हुई थी, में आग लग गई है। सूचना पर चौकी सहिया से पुलिस फोर्स को आवश्यक उपकरणों के साथ घटनास्थल हेतु रवाना किया गया तथा फायर सर्विस डाक पत्थर को भी मौके पर आने हेतु बताया गया। वाहन में दो लोग संजु पुत्र मुन्ना निवासी ग्राम मलोग थाना कालसी तथा राहुल पुत्र बज्जू ग्राम जीसऊ थाना कालसी सवार थे, फायर सर्विस की सहायता से मौके पर जाकर आग को बुझाया गया।

घटना के संबंध में जानकारी करने ज्ञात हुआ कि वाहन सवार व्यक्ति विकास नगर से पराली भरकर अपने गांव जा रहे थे, इस दौरान अचानक पुराली में आग लग गई। घटना में वाहन लगभग पूर्ण रूप से जल गया है, घटना में किसी प्रकार की कोई जनहानि नहीं हुई है।

## डीएम अल्मोड़ा ने की भूतपूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद से शिष्टाचार भेंट

हमारे संवाददाता

अल्मोड़ा। जिलाधिकारी अल्मोड़ा अंशुल सिंह ने भूतपूर्व राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविंद से रानीखेत में शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने जनपद में संचालित विभिन्न विकासात्मक एवं जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी भूतपूर्व राष्ट्रपति को दी। जिलाधिकारी ने अल्मोड़ा जनपद में पर्यटन, शिक्षा, स्वास्थ्य, ग्रामीण विकास तथा अवसंरचना सुदृढीकरण से संबंधित विभागीय गतिविधियों की प्रगति के बारे में उन्हें विस्तार से जानकारी दी। भूतपूर्व राष्ट्रपति कोविंद ने जनपद अल्मोड़ा में संचालित योजनाओं एवं पर्यटन गतिविधियों की सराहना करते हुए कहा कि पर्वतीय जिलों के विकास के लिए बुनियादी अवसंरचना का सुदृढीकरण अत्यंत आवश्यक है, जिसे उन्होंने विकास की रीढ़ बताया। जिलाधिकारी ने भूतपूर्व राष्ट्रपति को जनपद की संस्कृति, प्राकृतिक सौंदर्य तथा सामाजिक विकास की दिशा में उठाए जा रहे कदमों की जानकारी भी दी।



## दो नाबालिग लुटेरों को भेजा बाल सुधार गृह!

हमारे संवाददाता

नैनीताल। बुजुर्ग से मोबाइल व हजारों की लूट मामले में त्वरित कार्यवाही करते हुए पुलिस ने दो नाबालिग लुटेरों को संरक्षण में ले लिया है। जिनके पास से लूटा गया मोबाइल व नगदी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज भगवान सिंह नगदली पुत्र पान सिंह नगदली निवासी निशांत विहार हल्द्वानी ने थाना हल्द्वानी में तहरीर देकर बताया गया था कि जब वह मटर गली अपने प्रतिष्ठान से अपने घर मुखानी को जा रहे थे तो जब वह समय करीब दो बजे के आसपास आनंद बाग डीआईजी कैम्प रोड के पास से गुजर रहे थे तो सुनसान जगह का फायदा उठाकर दो युवक आए और उन्होंने जबरदस्ती करते हुए मुझ



बुजुर्ग से मोबाइल फोन और 5000 रुपए लूट लिए और भाग गए। मामले में पुलिस ने त्वरित मुकदमा दर्ज कर लुटेरों की तलाश शुरू कर दी गयी। लुटेरों की तलाश में जुटी पुलिस को देर रात सूचना मिली कि उक्त लूट में शामिल दोनो लुटेरे योगा पार्क के समीप देखे गये है।

सूचना के आधार पर पुलिस ने बताये गये स्थान योगा पार्क के समीप दबिशा देकर दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके पास से लूटा गया मोबाइल और 21 सौ रुपयों की नगदी भी बरामद हुई है। पकड़े जाने के उपरान्त उक्त लड़के (विधि विवादित किशोर) निवासी हल्द्वानी ज्ञात हुआ। जिन्हें विधि के अनुसार कार्यवाही कर जुवेनाइल बोर्ड के समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है।

एसएसपी नैनीताल मंजूनाथ टी सी ने आम जनता से यह भी अपील की है कि अपने बच्चों पर विशेष निगरानी रखने की जरूरत है ताकि नाबालिग बच्चे अनायास किसी बड़े अपराध की जद में आकर आपराधिक गतिविधि में लिप्त होने से बच सकें।

## नशीले इंजेक्शनों के जरूरी सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से भारी मात्रा में नशीले इंजेक्शन बरामद किये गये हैं।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली लालकुंआ पुलिस व एसओजी टीम को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की बड़ी खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व एसओजी टीम द्वारा क्षेत्र में संयुक्त चैकिंग अभियान चलाया गया।

इस दौरान संयुक्त टीम को गायत्री शक्ति पीठ के सामने रोड पर एक सदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया।



पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 70 नशीले इंजेक्शन बरामद हुए। पूछताछ में उसने

अपना नाम राजा शानू पुत्र मो. याकूब निवासी गफूर बस्ती, बनभूलपुरा बताया। पुलिस ने उसे सम्बन्धित धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

## मकान का ताला तोड़ लाखों के जेवरात व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड़कर वहां से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रोहिणी एन्क्लेव निवासी अंकुल कुमार ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गये थे। आज जब वह वापस आये तो उन्होंने देखा कि मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से लाखों के जेवरात, सामान व 50 हजार रुपये की नगदी चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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।