सोमवार
22 जनवरी 2024

पृष्ठ 4
इन बीमारियों में नहीं खाना चाहिए अंडा, डैमेज हो सकते हैं शरीर के कई अंग

पृष्ठ 5
मुझे सोशल मीडिया से मान्यता की बिल्कुल भी जरूरत नहीं : करीना कपूर

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 336
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

फल के आने से वृक्ष झुक जाते हैं, वर्षा के समय बादल झुक जाते हैं, संपत्ति के समय सज्जन भी नम्र होते हैं। परोपकारियों का स्वभाव ही ऐसा है।
– तुलसीदास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

आर.एन.आई.- 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

हर्षित मन सब भये सुखारे, रामलला निज धाम पधारे

❑वैदिक मत्रों के बीच रामलला की प्राण प्रतिष्ठा कर उतारी आरती

विशेष संवाददाता

अयोध्या। देश और दुनिया की नजरे आज अयोध्या पर टिकी है। 500 सालों के लंबे इंतजार के बाद आखिरकार आज वह शुभ समय आ ही गया जब भगवान श्री राम अपने नव निवेदित घर में विराजमान हो गए। इस दिन को खास बनाने के प्रयास तो सालों से जारी थे लेकिन राम मंदिर में प्रभु राम की प्राण प्रतिष्ठा के लिए बीते दो सप्ताह से अनावरत अनुष्ठान और पूजा पाठ का काम जारी था जो आज 12 बजकर 30 मिनट और 16 सेकंड पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा गर्भ गृह में विराजित अचल विग्रह की आंखों से पट्टी खोलने और दर्पण दर्शन कराने के साथ अपनी संपूर्णता तक पहुंच गया। बाल रूप भगवान श्री राम के प्रथम दर्शन पाकर भक्तजन भाव विभोर हो गए और उनके नेत्रों से अश्रुधारा बह चली।

❑उल्लास में डूबी अयोध्या, बस राम नाम की गूंज
❑प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रहे मुख्य यजमान
❑यूपी सीएम योगी ने किया मेहमानों का स्वागत
❑देश-विदेश की हजारों महान हस्तियां भी बनी साक्षी

इस भव्य आयोजन के लिए अयोध्या पुरी को किसी दुल्हन की तरह सजाया गया था, ऐसी अयोध्या जैसी आज अयोध्या को शायद इससे पूर्व कभी किसी ने देखा होगा तो सिर्फ त्रेता काल में ही देखा होगा जब अयोध्या में भगवान श्री राम का जन्म हुआ होगा या फिर तब जब 14 बरस के वनवास के बाद राम अयोध्या लौट कर आए होंगें। आज अयोध्या के राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा के समय देश-विदेश से आए हजारों मेहमान अयोध्या की इस भव्यता और दिव्यता के दर्शन कर स्वयं को सौभाग्यशाली होने की बात कहते दिखे।

अयोध्या में आज हर तरफ उत्सव का माहौल है। हर तरफ जय श्री राम के नारों की अनुगूंज है लोग ढोल नगाड़ों की धुन पर नाचते गाते और राम धुन में मस्त हैं। अयोध्या की साफ सफाई से लेकर फूलों की भव्य सजावट के साथ-साथ सुरक्षा के भी कड़े इंतजाम किए गए। आज आम जनों को अयोध्या आगमन पर प्रतिबंध लगाया गया है सिर्फ उन्हें ही कार्यक्रम स्थल तक जाने की अनुमति दी गई है जो आमंत्रित

◀◀ शेष पृष्ठ 2 पर

अभिजीत मुहूर्त में संपन्न हुई प्राण प्रतिष्ठा

❑आसमान से पुष्प वर्षा, रघुपति राघव राजा राम की गूंज

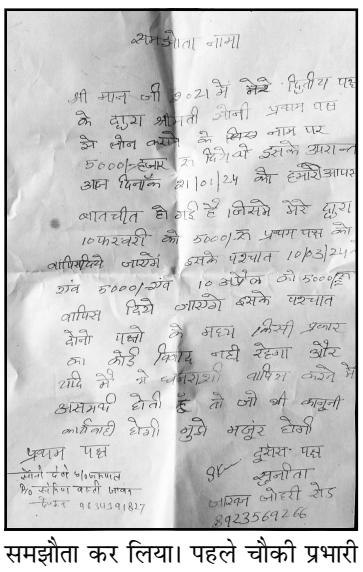
अयोध्या। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रजत छत्र के साथ 12 बजे पहुंचे गर्भ ग्रह में और प्राण प्रतिष्ठा का अनुष्ठान शुरू हुआ। जो अभिजीत मुहूर्त में संपन्न हुआ। मुख्य यजमान के रूप में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अनुष्ठान संपन्न किया और अंत में धूप दीप के साथ रामलला की आरती उतारी। इस अनुष्ठान में संघ प्रमुख मोहन भागवत उनके साथ बैठे वहीं यूपी के राज्यपाल आनंदीबेन पटेल और मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ भी मौजूद रहे। मंदिर परिसर पर इस दौरान आसमान से हेलीकॉप्टर द्वारा पुष्प वर्षा की गई तथा रघुपति राघव राजा राम की धुन निरंतर बजती रही। शहनाइयों की धुन से पूरा अयोध्या धाम राम मय हो गया।

बैंक से ज्यादा ब्याज दिला रही है दून पुलिस

संवाददाता

देहरादून। दून पुलिस की समझौता एक्सप्रेस तेजी से दौड रही है और अब यह पांच हजार की देनदारी पर सीधे 15 हजार में समझौता कराकर चौकी में ही लिखा पढी कर रही है।

उल्लेखनीय है कि दून पुलिस अपनी कार्य प्रणाली के चलते कई बार सुर्खियों में रहती है। जिससे अधिकारियों को भी परेशानी में डाल देते हैं। अभी हाल ही में एक ओर कारनामा जाखन चौकी पुलिस ने कर दिखाया। यहां पर जोहडी रोड जाखन निवासी सुनीता देवी ने सोनी देवी से 2021 में पांच हजार रूपये उधार लिये थे। सोनी देवी ने सुनीता देवी से अपने रूपये वापस मांगे तो वह उसको देने की बात करते हुए टाल रही थी। गत दिवस सोनी देवी ने जाखन पुलिस की शरण ली और उनसे अपने रूपये दिलाने के लिए कहा तो पुलिस तो जैसे रूपये दिलाने के लिए ही बैठी थी। चौकी प्रभारी जाखन विजेन्द्र चौधरी ने सुनीता देवी को सांय छह बजे चौकी पर बुलाया और उसको वहां पर बैठाकर डराना ध मकाना शुरू कर दिया। जबकि न्यायालय के साफ आदेश है कि दिन छुपने के बाद किसी महिला को थाना चौकी में नहीं बुलाया जायेगा तथा दिन में भी उसको थाने चौकी में बुलाने पर महिला पुलिस कर्मी ही उससे बात करेगी लेकिन यहां जाखन चौकी प्रभारी तो न्यायालय व अधिकारियों के आदेश से ऊपर अपनी मनमानी करते दिखायी दिये। अकेली महिला को चौकी प्रभारी ने लॉकअप में बन्द करने की भी धमकी देते हुए डराया। देर सांय जब महिला कोई मदद के लिए नहीं आया तो उसने मजबूरन चौकी प्रभारी विजेन्द्र चौधरी के दबाव में आकर



समझौता कर लिया। पहले चौकी प्रभारी तीन साल का ब्याज लगाकर 22 हजार रूपये की मांग करने लगे लेकिन महिला ने असमर्थना जाहिर की तो मामला 15 हजार रूपये में तय हुआ तथा चौकी में ही लिखित समझौता हुआ। जिसके चलते रूपये तीन किश्तों में देना पर समझौता हुआ जिसकी पहली किश्त पांच हजार की 10 फरवरी, दूसरी किश्त 10 मार्च व तीसरी किश्त 10 अप्रैल को देना तय हुआ। अब देखने वाली बात है कि दून पुलिस तो भारतीय बैंको से भी ज्यादा ब्याज दिला रही है। पांच हजार के सीधे 15 हजार रूपये दिला दिये। अब इसमें पुलिस का कितना हिस्सा है यह अभी खुलकर सामने नहीं आया है। लेकिन यहां दून पुलिस कार्यप्रणाली तारीफ के काबिल है कि उसने सभी नियम कानून एक तरफ रखकर दिन ढकने के बाद महिला को चौकी में बुलाकर उसपर लॉकअप में डालने का दबाव बनाकर 5 हजार के सीधे 15 हजार में समझौता कराकर अपनी वाह वाही लूट ली। अब यह देखने वाली बात है जनपद के पुलिस अधिकारी इस मामले में कितने गम्भीर दिखायी देंगे। ना तो कोई मुकदमा दर्ज हुआ ना ही किसी प्रकार के अधिकारियों के कोई आदेश उसके पश्चात भी चौकी प्रभारी अपने कर्त्तव्य के प्रति संजिदा दिखायी दिये। यही नहीं राजपुर थाना प्रभारी पीडी भट्ट भी इस प्रकरण से अनभिज्ञ थे। उनसे जब फोन पर सम्पर्क किया गया तो उन्होंने यही कहा कि उनको इस बारे में कोई जानकारी नहीं है।

●पुलिस की समझौता एक्सप्रेस चालू
●पांच हजार के सीधे 15 हजार

दून वैली मेल

संपादकीय

हरि अनन्त, हरि कथा अनन्ता

अयोध्या श्री राम की जन्मभूमि, जहां आज भव्य दिव्य राम मंदिर में भगवान राम की प्रतिमा प्राण प्रतिष्ठा हो चुकी है। अयोध्या में राम मंदिर निर्माण को लेकर 500 साल तक चले संघर्ष का आज यह अंतिम ऐतिहासिक दिन है। इसे लेकर शेष भावी भविष्य में किसी तरह के संघर्ष की कोई संभावना नहीं बची है क्योंकि अयोध्या में जिस राम मंदिर की स्थापना हुई है वह देश के सर्वोच्च न्यायालय द्वारा दोनों पक्षों के सर्वसम्मत निष्कर्ष का ही नतीजा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और यूपी के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की देख रेख और प्रयासों से संभव हुए इस कार्य को संपूर्ण होने में भले ही अभी कुछ सालों का और समय लगे लेकिन अयोध्या में राम मंदिर और अयोध्या एक महान तीर्थ धर्म के रूप में स्थापित हो चुका है। इस प्राण प्रतिष्ठा में भाग लेने वाले 600 से अधिक विदेशी और लगभग 2000 से अधिक देश के विभिन्न क्षेत्रों के विशिष्ट जन इस प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के साक्षी बन चुके हैं। अयोध्या में बनने वाला यह राम मंदिर संयोग से ईसाइयों की धर्म नगरी वेटिकन के क्षेत्रफल के बराबर है। अयोध्या के जिस एयरपोर्ट का अभी चंद दिन पहले पीएम मोदी ने उद्घाटन किया था आज 108 उड़ानों के साथ अपने अस्तित्व को इतिहास के पन्नों में दर्ज करा चुका है। यह सब कुछ बेवजह नहीं हो रहा है। इस अद्भुत कार्यक्रम में अनेक तथ्य ऐसे हैं जो भगवान प्रभु राम की इच्छा से संभव हो रहे हैं। राम के बारे में कहां तो यही जाता है कि उनकी महिमा और वह अनंत है तथा उनकी मर्जी के बिना तो कुछ भी नहीं हो सकता। इस आयोजन को भले ही हिंदुओं और सनातन धर्म का कहा जा रहा हो लेकिन देश की बात तो छोड़िए विदेश तक में जिस तरह की राम लहर दिखाई दे रही है वह हैरान करने वाली है। देश में सभी धर्म और संप्रदायों के लोग इस आयोजन को लेकर भारी उत्साहित है। बाबरी मस्जिद के लिए ताउम्र कानूनी लड़ाई लड़ने वाले इकबाल अंसारी हो या फिर जेल में बंद वह कैदी जिया उल हक जिसने अपनी दो माह की मेहनत से अर्जित मजदूरी के पैसे राम मंदिर को दान देने की तत्परता दिखाई है। निश्चित ही यह बात यह बताने के लिए काफी है कि राम सबके हैं और सब राम के हैं। आज देश में संपन्न इस आयोजन की पृष्ठभूमि में सर्वधर्म समभाव की जो अनुगूंज सुनाई दी है उसे कितने लोगों ने महसूस किया या नहीं किया यह अलग बात है किंतु एक हवा का झोंका आया जरूर है जो जाति धर्म और सांप्रदायिकता की सीमाओं को तोड़ता दिख रहा है। भारत को विश्व का आध्यात्मिक गुरु बनाने की अवधारणा अब सिर्फ सोच नहीं रह गई है भारत की इस आध्यात्मिक शक्ति और विश्व शांति की ताकत का एहसास भी विश्व के तमाम देशों द्वारा किया जा रहा है विदेश से हजारों लाखों लोग अब आध्यात्मिक शांति की तलाश में भारत का रुख कर रहे हैं। राम मंदिर निर्माण के फैसले के समय अयोध्या में बाबरी मस्जिद निर्माण के लिए जमीन आवंटित की गई थी जिस पर जल्द भव्य दिव्य मस्जिद बनाने की तैयारी की जा रही है यह एक शुभ संकेत है काश अयोध्या में ऐसे ही भव्य और दिव्य गुरुद्वारा और चर्च की स्थापना के बारे में धर्मगुरु सोचें, और सरकार इनके निर्माण में सहयोग करें। अगर यह हो पाया तो वास्तव में अयोध्या अपनी पुरानी अयोध्या के युग में जीवंत हो सकेगी जब राम की इस धरा से देश की सर्व धर्म समभाव की संस्कृति और सभ्यता का संदेश पूरे विश्व में जा सकेगा। अब यह सब भी प्रभु की इच्छा पर ही निर्भर करेगा अगर उनकी ऐसी इच्छा है तो यह एक दिन अवश्य पूरी होगी।

हर्षित मन सब भये सुखारे, रामलला निज धाम...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

विशिष्ट जन है। इस कार्यक्रम में अनेक देशों के प्रतिनिधि तो भाग ले ही रहे हैं साथ ही फिल्म जगत और उद्योग जगत की सभी बड़ी हस्तियों के अलावा अन्य तमाम क्षेत्रों के ख्याति प्राप्त व्यक्तियों के अलावा बड़ी संख्या में साधु संतों और महंतो की भी उपस्थिति देखी गई। वही देश भर की राजनीतिक हस्तियां भी अवधपुरी में मौजूद है।

अयोध्यापुरी के चप्पे-चप्पे को विशेष रूप से सजाया गया है नवनिर्मित महर्षि वाल्मीकि अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से लेकर रेलवे स्टेशन बस अड्डे से लेकर सरयू के सभी घाटों और परिक्रमा मार्गो पर सजावट की गई है रात में रंग बिरंगी लाइटों की रोशनी में अयोध्या के इस भव्य और दिव्य स्वरूप को देखकर यहां पहुंचने वाला हर व्यक्ति आज स्वयं को धन्य महसूस कर रहा है। देश के कोने-कोने से आये कलाकारों द्वारा भगवान श्री राम और उनके जीवन से जुड़े प्रसंगों की सांस्कृतिक प्रस्तुति भी देखते ही बनती है। सच यही है कि आज की अयोध्या की छवि अविश्वसनीय है यहां पहुंचे लोग भी इतने खुश हैं कि उनके पास भी अपने अंदर के आनंद को वर्णन करने के लिए शब्द नहीं है। इस अवसर पर पहले से अयोध्या में मौजूद उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ सुबह से ही नगर भ्रमण पर निकल पड़े और सभी आगंतुकों का स्वागत करते दिखे।

असृग्रन्देववीतये वाजयन्तो रथा इवघ

(ऋग्वेद ९-६७-१७)

जिस प्रकार रथ युद्ध में सफल बनाता है उसी प्रकार दिव्य सोम जीवन के संग्राम में सफल बनाता है।

त्रिस्तरीय पंचायत प्रतिनिधियों की महापंचायत 24 को अल्मोड़ा व 29 को देहरादून में होगी

कार्यालय संवाददाता

पिथौरागढ़। उत्तराखंड के 12 जनपदों में त्रिस्तरीय पंचायत का कार्यकाल 2 वर्ष बढ़ाए जाने की मांग सहित पांच सूत्रीय मांगों पर कुमाऊं मंडल के अल्मोड़ा में 24 जनवरी को तथा गढ़वाल मंडल के देहरादून में 29 जनवरी को महा पंचायत आयोजित की जा रही है। इस महापंचायत में मंडलों के ग्राम प्रधान, क्षेत्र पंचायत, तथा जिला पंचायत संगठनों के पदाधिकारी भाग लेंगे। महापंचायत अपनी मांगों के समर्थन में राज्यव्यापी आंदोलन का रणनीति तैयार करेगा। जिसे मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी तथा पंचायत मंत्री सतपाल महाराज से मुलाकात के बाद सार्वजनिक किया जाएगा।

महापंचायत के संयोजक तथा पिथौरागढ़ के जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने बताया कि महापंचायत में त्रिस्तरीय पंचायतों के समस्त संगठनों के पदाधिकारी को आमंत्रित किया गया है। उन्होंने बताया कि पदाधिकारियों के अलावा इच्छुक सदस्य भी इस महापंचायत में भाग ले सकते है।

अल्मोड़ा तथा देहरादून के जिला पंचायत सभागारों में महापंचायत रखी गई है। उन्होंने बताया कि महापंचायत में उत्तराखंड के 12 जनपदों में त्रिस्तरीय पंचायतों का कार्यकाल 2 वर्ष बढ़ाए जाने,उत्तराखंड में त्रिस्तरीय पंचायत को मिलने वाले राज्य वित्त तथा 15वें वित्त का भुगतान पूर्व की भांति किए जाने, उत्तराखंड में सुस्पष्ट पंचायत एक्ट तैयार करने, उत्तराखंड में त्रिस्तरी पंचायतों को 29 विषय तत्काल स्थानांतरित करने, उत्तराखंड में पंचायत विभाग का ढांचा पुनर्गठित करने की मांग पर महापंचायत में विचार विमर्श किया जाएगा। उन्होंने बताया कि महापंचायत में शामिल होने वाले सदस्यों की राय पर पांच सूत्री मांगों में अन्य मांगों को भी जोड़ा जा सकता है। देहरादून की महापंचायत के बाद प्रदेश के मुख्यमंत्री तथा पंचायती राज मंत्री के साथ संयुक्त प्रतिनिधिमंडल मुलाकात करेगा। प्रदेश के मुखिया तथा पंचायती राज मंत्री से मुलाकात होने के बाद आगे का कार्यक्रम सार्वजनिक किया जाएगा। उन्होंने बताया कि कोविड-19 में पंचायतों की गतिविधि ठप रहने तथा हरिद्वार जिले का चुनाव उत्तराखंड के शेष जनपदों के साथ कराए जाने का मजबूत आधार से 2 वर्ष का कार्यकाल बढ़ा सकता है।

उन्होंने कहा कि कोविड-19 के समय त्रिस्तरी पंचायत अपनी बैठक नहीं कर पाई। इसलिए उसे कालखंड को पंचायत के कार्यकाल से नहीं जोड़ा जा सकता है। उन्होंने कहा कि महापंचायत उक्त मांगों के पूर्ण होने तक अपनी गतिविधि यों को जारी रखेगा। उन्होंने बताया कि अपनी मांगों के समर्थन में राज्यव्यापी आंदोलन करने की आवश्यकता होगी तो वह भी किया जाएगा।

उन्होंने तीनों पंचायतों के संगठनों के पदाधिकारियों एवं सदस्यों से महापंचायत में उपस्थित होने की अपील की है।

आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने किया श्रमदान

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने राम मंदिर निर्माण के शुभ अवसर पर कचहरी परिसर में श्रमदान किया। आज उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के तत्वावधान में कचहरी परिसर शहीद स्मारक में परिषद के कार्यकर्ताओं ने राम मंदिर निर्माण के शुभ अवसर पर स्मारक में श्रमदान किया। इस मौके पर उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार व प्रदेश उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल ने कहा की प्रभु राम के मंदिर बनने से परिषद के कार्यकर्ताओं में उत्साह है। उन्होंने आगे कहा की परिषद के कार्यकर्ताओं ने कहा कि भगवान राम की कृपा हम सब पर सदैव बनी रहे तभी हमारा जीवन सफल होगा तथा देश और प्रदेश में शांति स्थापित होगी। श्रमदान करने वालों में उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के संरक्षक नवनीत गोसाई, प्रदेश अध्यक्ष विपुल नौटियाल, जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार, प्रभात डंडरियाल, बालेश बवानिया, अमित परमार, प्रमोद मंनदरवाल, अनुराग भट्ट, चिंतन सकलानी आदि शामिल रहे।

श्रीराम लीला कमेटी ने कराया अखंड रामायण पाठ

संवाददाता

ऋषिकेश। पौराणिक श्रीराम लीला कमेटी ने वनखंडी में अखंड रामायण पाठ का आयोजन कराया।

आज यहां तीर्थ नगरी की पौराणिक 1955 से स्थापित श्रीराम लीला कमेटी बनखंडी में अखंड रामायण पाठ का आयोजन किया गया। रामायण पाठ के समापन अवसर पर क्षेत्रीय विधायक व कैबिनेट मंत्री डॉ प्रेमचंद अग्रवाल ने प्रतिभाग किया और अखंड रामायण पाठ का श्रवण किया। बनखंडी स्थित रामलीला प्रांगण में आयोजित अखंड रामायण पाठ में पहुंचे डॉक्टर अग्रवाल ने कहा कि श्री राम अब टाट से अपने भव्य, दिव्य और नव्य महल में विराजित होने जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि 500 साल के लंबे संघर्ष के बाद श्री राम भक्तों के लिए आज का दिन विशेष उत्साह से भरा है। डॉ अग्रवाल ने कहा कि आज पूरे देश के साथ विदेश में भी अयोध्या में श्री राम मंदिर के उद्घाटन के अवसर पर कार्यक्रम

आयोजित किया जा रहे हैं। इस दौरान डॉक्टर अग्रवाल ने भी अखंड रामायण पाठ कर राम नाम के भजनों को गुनगुनाया। इस अवसर पर रामलीला कमेटी के महामंत्री हरीश तिवारी ने बताया कि अयोध्या में श्रीराम लला की प्राण प्रतिष्ठा होने पर रामलीला प्रांगण से मंगलवार को नगर भर में भव्य शोभायात्रा निकाली जाएगी। जिसमें राम दरबार सहित ब्रह्मा, विष्णु व महेश की झांकियां प्रमुख रूप से आकर्षण का केंद्र रहेंगी। उन्होंने सभी राम भक्तों से शोभायात्रा में शामिल होने का आवाहन किया। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष सुमित पवार, रामलीला कमेटी के अध्यक्ष विनोद पाल, महामंत्री हरीश तिवाड़ी, उपाध्यक्ष सतीश पाल, निर्देशक मनमीत कुमार, दृश्य निर्देशक संजय शर्मा, मिलन कुमार, निवर्तमान पार्षद शिवकुमार गौतम, राजेश दिवाकर ललित शर्मा, नीरज, मनोज गर्ग, राजेश कोठियाल, साजन, अनिल धीमान, अशोक पाल, सुभाष पाल, पवन पाल, सुशील पाल, विनायक कुमार, नीतीश पाल, अभिनव पाल, अपार गर्ग, अंकुश मौर्य, मयंक शर्मा, विमल शर्मा, दुर्गेश कुमार सहित रामलीला कमेटी के पदाधिकारी व स्थानीय जनता रामभक्त उपस्थित रहे।

बच्चों की मालिश के लिए ये तेल रहते हैं बेहतर

सर्दियों का मौसम है। ऐसे में बच्चों को नहलाने से पहले उनकी तेल से मालिश करना सेहत के लिए अच्छा रहता है। इससे बच्चे की हड्डियां मजबूत व त्वचा सुंदर बनती है। यही कारण है कि अधिकांश परिवारों में मालिश के लिये तेल को क्रीम व लोशन से अधिक पसंद व इस्तेमाल किया जाता है। ऐसे में एक प्रश्न सभी मांओं के मन में आता है कि उनके बेहद कोमल और संवेदनशील बच्चे की मालिश के लिये कौन सा तेल सबसे अच्छा है? हालांकि अपने बच्चे की मालिश के लिये तेल का चुनाव करते समय डॉक्टर से सलाह लेना भी बेहतर होता है।

बादाम का तेल

बादाम तेल में विटामिन ई में किसी और तेल की तुलना में अधिक होता है। सर्दियों में बादाम के पौष्टिक तेल से शिशु की मालिश करने से न सिर्फउसकी हड्डियां मजबूत होती हैं बल्कि उसकी त्वचा भी कोमल और कांतिमय बनती है।

जैतून तेल

जैतून का तेल अर्थात ऑलिव ऑयल एक आम तेल है जिसे बच्चों के लिये दुनिया भर में प्रयोग किया जाता है। इसे विशेष रूप से बच्चों की मालिश करने के लिए पैक किया जाता है मुख्य रूप से पश्चिमी देशों में। माना जाता है कि जैतून के तेल से बाल बढ़ते हैं। यदि बच्चे के सिर पर कम बाल हों तो इस तेल से उसके सिर की मालिश कर आधे घंटे बाद उसे नहलाएं।

नारियल तेल

दक्षिण भारत में व्यापक रूप से में इस्तेमाल किया जाने वाला नारियल का तेल शिशु की मालिश के लिए सबसे आदर्श तेल माना जाता है। इसमें मौजूद जीवाणुरोधी और एंटीसेप्टिक गुण त्वचा संक्रमण रोकने में मदद करते हैं और इसका आपके बच्चे की संवेदनशील त्वचा पर कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। इस तेल से बच?चे और बडों दोनो की मालिश की जा सकती है। कुनकुने नारियल तेल से शरीर की मालिश करने पर त्वचा बाल और हड्डियों को बहुत लाभ होता है।

सरसों का तेल

सरसों का तेल लंबे समय से माताओं द्वारा इस्तेमाल किया जाता रहा है। इस तेल को भारत के अधिकांश भागों में पारंपरिक मूल्यों से भी जोड़कर देखा जाता है। इस तेल को सर्दियों में विशेष रूप से सबसे अच्छा माना जाता है। यह खाद्य तेल बालों के लिए अच्छा है साथ ही इसकी मालिश बच्चे की त्वचा के संक्रमण से बचाने में मदद करता है। सरसों का तेल शरीर को गर्म हड्डियों को मजबूती और सर्दी जुखाम से राहत दिलाता है।

बच्चे में एकाग्रता की कमी इस प्रकार होगी ठीक

ज्यादातर बच्चों में देखा गया है कि उनका पढ़ाई में मन नहीं लगता। बाकी कामों में भी वे सही से ध्यान नहीं दे पाते। इसकी कई वजहें हो सकती हैं लेकिन एक वजह एकाग्रता की कमी भी है।

अगर आपके बच्चे में भी एकाग्रता की कमी है तो फिर कुछ चीजों का ध्यान रख आप इसे सुधार सकते हैं।

नाश्ते में साबुत अनाज की बनी चीजें

आपका बच्चा किसी काम पर सही ढंग से ध्यान नहीं दे पाता इसकी सबसे बड़ी वजह है उसके शरीर में शुगर की कमी। इसे पूरा करने के लिए अपने बच्चे को साबुत अनाज का नाश्ता दें। चाहे तो आप नाश्ते में ब्राउन राइस और बाजरे की बनी चीजें दे सकते हैं। ब्राउन राइस पोहा खिला सकते हैं। साबुत अनाज को नाश्ते में शामिल करने से दिनभर भूख नहीं लगती और पूरे दिन दिमाग भी सक्रिय रहता है।

शुगर को कहें ना

जब बच्चे घर से बाहर होते हैं या बाहर खाते हैं तो फिर आप उनकी बॉडी के शुगर लेवल पर चेक नहीं रख सकते इसलिए जरूरी है कि आप उनकी शुगर क्रेविंग्स को घर पर ही दूर कर दें। इसके लिए आप अपने बच्चे को शुगर से शरीर में होने वाले नुकसान के बारे में बता सकते हैं। आपका बच्चा रोजाना जो खाना खा रहा है उसमें भी आप कुछ बदलाव कर उसके शरीर में शुगर की कमी पूरी कर सकते हैं।

बच्चे को भूख लगे तो ये चीजें खिलाएं ये चीजें

आलू के बजाय अपने बच्चों को स्टार्च वाली अन्य चीजें खिलाएं जैसे कि शकरकंदी। इसे आप बेक्ड चिप्स और फ्रेंच फ्राइज भी बना सकती हैं। अगर आपके बच्चे को अरबी खाना पसंद नहीं है तो आप उससे अन्य स्वादिष्ट चीजें बना सकती हैं। इसके अलावा बाकी स्टार्च फूड्स खिला सकती हैं। दरअसल स्टार्च सेरोटॉनिन का मुख्य स्त्रोत होता है जो मूड को अच्छा रखता है। इसके अलावा यह बच्चों को शांत और खुश रहने में भी मदद करता है।

होंठों की सुंदरता का राज अब आपके पास

नेचुरल कलर रूप तो हमारे वश में नहीं, लेकिन उसे निखारना-संवारना हमारे हाथ में है। आइए, हम बताएं आपको वह राज जिससे आप भी जगा सकें अपने रूप का जादू। उचित देखभाल के अभाव में नर्म और खूबसूरत होंठ फटने लगते हैं। इनकी प्राकृतिक सुन्दरता बरकरार रहे इसके लिए विशेष् ध्यान दें।

बेकिंग सोडा का पेस्ट लिप के लिए आधा टीस्पून बेकिंग सोडा में थोडा-सा पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं। टूथब्रश पर तैयार पेस्ट लगाएं और इससे हल्के हाथों से होंठों की मालिश करें। थोडी देर बाद कुनकुने पानी से होंठ धो लें। आखिर में लिप बाम से होंठों को मौइश्चराइज करें।

ग्सिरीन पेस्ट लिप के लिए एक टीस्पून गुलाबजल में 3-4 बूंद ग्लिसरीन डालकर अच्छी तरह मिला लें। तैयार पेस्ट को रोजाना दिन में 3-4 बंदू बार होंठों पर लगाएं। लगातार ऐसा करने से फटे होंठ सौफ्ट बन जाते हैं।

पेट्रोलियम जेली पेस्ट लिप के लिए टूथपेस्ट की तरह टूथब्रश सौफ्ट बेबी ब्रश पर पेट्रोलियम जेली लगाएं और इसे रातभर यूं ही लगा रहने दें। अगले दिन सुबह पेट्रोलियम जेली लगे टूथब्रश से होंठों की धीरे-धीरे मालिश करें, ताकि होंठों की पपडीनुमा स्किन पूरी तरह निकल जाएं।

स्क्रबिंग करें होंठों की आधा टीस्पून पिसी हुई चीनी में औलिव औयल मिलाएं। फिर उंगली या कौटन बौल से चीनी व औलिव औयल के मिश्रण को हल्के से होंठों पर लगाएं। फिर धीरे-धीरे होंठों की तब तक मालिश करें, जब तक होंठों की डेड स्किन पूरी तरह निकल ना जाएं। अब हल्के कुनकुने पानी से होंठों को धो लें। लास्ट में होंठों पर लिप बाम लगा लें। डेली रात में सोन से पहले होंठों की स्क्रबिंग करें। हनी पेस्ट लिप के लिए एक टीस्पून हनी में आधा टीस्पून चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। फिर तैयार पेस्ट को उंगली या ब्रश से होंठों पर लगाएं, जब ये सूख जाए तो कुनकुने पानी से होंठों को धो लें। आखिर में होंठों पर लिप बाम लगाएं।

की बोर्ड पर लंच से हो सकता है मोटापा

अक्सर देखा गया है कि लोग की बोर्ड पर काम भी करते रहते है और एक हाथ से नाश्ता भी करते रहते है। परंतु यह ठीक नहीं है।

शोधकर्ताओं के अनुसार डेस्क पर काम करते समय नाश्ता करने से व्यक्ति ज्यादा कर लेता है। जिसका परिणाम मोटापे के रूप में सामने आता है। शोधकर्ताओं ने अपने शोध में पाया कि स्मृति और ध्यान वैससे हमारे भूख को प्रभावित करता है। अध्ययन के दौरान उन्होंने प्रतिभागियों के एक समूह को लंच खाने को दिया। लंच में नौ प्रकार के विभिन्न आइटम थे। ये सभी प्रतिभागी लंच करते समय कम्प्यूटर पर एक विशेष गेम खेल रहे थे। जबकि प्रतिभागियों का दूसरा समूह बिना किसी मानसिक कार्य के सिर्फ लंच कर रहा था। शोधकर्ताओं ने पाया कि जो समूह लंच

करते समय कम्प्यूटर गेम खेल रहा था, लंच के बाद उसका भूख पूरी तरह नहीं मिटी थी और आधे घंटे बाद ही उन्होंने फिर से उतना ही लंच खा लिया। यहीं नहीं इस दौरान उन्हें यह भी याद नहीं रहा कि उन्होंने किस क्रम में और कितना आयटम खाया। शोधकर्ताओं ने कहा कि शोध से सिद्ध होता है कि ऐसे लोग भोजन ज्यादा करते हैं जो आगे चलकर मोटापे का रूप लेता है।

सेहत के लिए स्वास्थ्यवर्धक जूस

प्रकृति में पाएं जाने वाले सभी फल-सब्जियों कुदरती टॉनिक होते हैं। जिन्हें किसी भी वक्त शरीर में पोषक तत्वों की जरूरतों और कैलोरी की आवश्यकता के हिसाब से नियमित पीया जा सकता है। तो आइये जानते हैं फल-सब्जियों से बने रस के लाभों के बारे में...

खीरा पानी का बहुत अच्छा स्त्रोत होता हे। खीरें विटामिन ए, बी 1 बी 6 सी, डी पौटेशियम, फास्फोरस, आयरन आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। नियमित यप से खीरे के जूस शरीर को अंदर व बाहर से मजबूत बनता है।

अनार प्यूनिकेलेजिन नामक एक कंपाउंड केवल अनार के रस में पाया जाता है जो कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखता है।

आलू जूस में प्रचुर मात्रा में आयारन पोटैशियम, फाइबर, कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन ए, बी और सी होते हैं। जो कि हेल्थ के लिए बहुत लाभकारी होते हैं।

डायबिटीज के लिए करेला रामबाण इलाज है। करेले का रस को नींबू के रस के साथ पानी में मिलाकर पीने से वजन कम किया जा सकता है। करेला का जूस खून को साफ करता है साथ ही हीमोग्लोबिन बढता है।

चुकंदर का रस ह्रदय संबंधी समस्याओं को दूर रखता है। चुंकदर के रस में नाइट्रेट नामक रसायन होता है, जो रक्त दबाव को कम कर देता है।

लौकी का रस शरीर के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है। इसमें विषनाशक गुण है। इसका जूस मोटापा, उच्चरक्तचाप, अम्लपित्त पित्तज रोगों, ह्रदयरोग एवं कोलेस्ट्रॉल को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

संतरा का जूस-: संतरा स्वास्थ्यवर्धक फल में खनिज एवं विटामिन के जरिए शरीर में ऊर्जा प्रदान करता है। इससे ने केवल पेट की समस्या दूर होती है बल्कि चुस्ती-फुर्ती भी बढती है और त्वचा में भी निखार आता है। साबूत संतरे के अलावा संतरा के जूस पीने से पाचन क्रिया तो दूर रहती है साथ ही शरीर में रक्त और मांस में भी वृद्धि होती और एनीमिया के रोगी के लिए संतरे का जूस बहुत लाभकारी होता है।

आर्थिक संकट से अशांति

अभी तीन साल पहले तक यह सोचना कठिन था कि जर्मनी जैसे धनी देश में किसान प्रतिरोध का ऐसा का नजारा देखने को मिलेगा। लेकिन जर्मन सरकार की प्राथमिकताओं ने देश को संकट में फंसा दिया। उसका नतीजा सामने है।

यूरोप में पसरते आर्थिक संकट का असर बढ़ती सामाजिक अशांति के रूप में दिख रहा है। बात अब महाद्वीप की सबसे मजबूत अर्थव्यवस्था जर्मनी तक पहुंच चुकी है। यूक्रेन युद्ध शुरू होने के बाद से जर्मनी की मुश्किलें बढ़ती चली गई हैं। जर्मनी भी रूस पर प्रतिबंध लगाने वाले देशों में उत्साह से शामिल हुआ। नतीजतन, रूस से सस्ती ऊर्जा का मिलना बंद हुआ, जिसका असर उसके उद्योग जगत पर पड़ा है। उत्पादन महंगा होने से जर्मनी के उत्पाद विश्व बाजार में पहले जैसे सस्ते नहीं रह गए हैं। इससे उनका बाजार गिरा है। दूसरी तरफ यूक्रेन युद्ध के कारण भडकी महंगाई का असर भी पड़ा। इस कारण कुछ महीने पहले जर्मनी सरकार को कमखर्ची का नीति अपनानी पड़ी। इसके तहत डीजल सब्सिडी में कटौती कर दी गई। उसका नतीजा है कि अब राजधानी बर्लिन समेत कई शहरों में किसान प्रदर्शन कर रहे हैं। खेती में काम आने वाली गाडियों में मिलने वाली टैक्स की छूट कम कर दी गई है। इसके खिलाफ किसानों के प्रदर्शन से कई जगहों पर हाई-वे जाम हो गए हैं।

इस कारण बड़े स्तर पर यातायात-परिवहन के प्रभावित होने की आशंका पैदा हुई है। सात जनवरी से ही बड़ी संख्या में किसान बर्लिन आने लगे। वहां ऐतिहासिक ब्रैंडनबुर्ग द्वार के पास उन्होंने बड़ी संख्या में ट्रैक्टर खड़े कर दिए। किसान उनके हॉर्न बजाकर भी अपना विरोध दर्ज करा रहे हैं। देशभर में ऐसे सैकड़ों प्रदर्शन जारी हैं। उत्तरी और पूर्वी जर्मनी में भी कई जगहों पर यातायात और जनजीवन प्रभावित होने की खबर है। कई जगहों पर किसानों की रैलियां भी प्रस्तावित हैं। किसान संगठनों ने कहा है कि विरोध कार्यक्रम और रैलियां इस पूरे सप्ताह जारी रहेंगी और 15 जनवरी को बर्लिन में एक बड़ा प्रदर्शन किया जाएगा। सरकार ने कमखर्ची की नीति के तहत करीब 6,000 करोड़ यूरो की बचत की योजना बनाई है। इसी का असर किसानों पर पड़ा है। अभी तीन साल पहले यह सोचना कठिन था कि जर्मनी जैसे धनी देश में इस तरह का नजारा देखने को मिलेगा। लेकिन जर्मन सरकार की प्राथमिकताओं ने देश को संकट में फंसा दिया। उसका नतीजा सामने है।(आरएनएस)

भाई विक्की के साथ एक्शन फिल्म में हाथ आजमाना चाहते हैं अभिनेता सनी कौशल

अभिनेता सनी कौशल ने खुलासा किया है कि वह अपने भाई विक्की कौशल के साथ किस तरह की फिल्म में काम करना चाहेंगे। हाल ही में एक इवेंट में सनी कौशल ने बात की और कहा कि अगर वे एक साथ काम करते हैं तो वह विक्की के लिए सिर्फ एक भाई से ज्यादा बनना चाहेंगे। सनी ने कहा, अगर हम फिल्म में भाइयों का किरदार नहीं बल्कि कुछ अलग किरदार निभा रहे हैं तो यह दिलचस्प होगा। एक्शन करने में मजा आएगा। पिताजी एक एक्शन निर्देशक हैं, इसलिए हम इसे एक्सप्लोर करना चाहते हैं और हमें लगता है कि हम ऐसा करने में सक्षम होंगे। वर्कफ्रंट की बात करें तो सनी फिर आई हसीन दिलरुबा, लेटर्स टू मिस्टर खन्ना और शिद्दत 2 में नजर आएंगे।(आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

इन बीमारियों में नहीं खाना चाहिए अंडा, डैमेज हो सकते हैं शरीर के कई अंग

देश से लेकर विदेश तक कई सारे लोग ब्रेकफास्ट में अंडा खाना पसंद करते हैं। क्योंकि अंडे में प्रोटीन की मात्रा काफी ज्यादा होती है। यह प्रोटीन का सबसे बेस्ट सोर्स माना जाता है। अंडे न सिर्फ ब्रेकफास्ट में बल्कि लंच और डिनर किसी वक्त भी खाया जा सकता है। अंडे की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसे बनने वाली रेसिपी बहुत आराम और फटाफट बन जाती है। वहीं कुछ रिसर्च में यह भी साबित हो चुका है कि कुछ ऐसी बीमारियां है जिसके मरीज को अंडा भूल से भी नहीं खाना चाहिए।

इन बीमारी वाले लोगों को नहीं खाना चाहिए अंडा

दिल की बीमारी

दिल की बीमारी वाले मरीज को भूल से भी अंडा नहीं खाना चाहिए। अंडा खाने से बीमारी बढ़ सकती है। इससे ब्लड सर्कुलेशन में दिक्कत आ सकती है। यह बेहद खतरनाक हो सकता है।

दस्त में

अंडे की तासीर गर्म होती है। अगर किसी व्यक्ति का पेट खराब है तो उसे अंडा नहीं खाना चाहिए इससे दिक्कत बढ़ सकती है।

कब्ज में

कब्ज की बीमारी में अंडा नहीं खाना चाहिए क्योंकि इससे पाचन से जुड़ी दिक्कत और परेशानी बढ़ सकती है।

कोलेस्ट्रॉल

जिन लोगों को कोलेस्ट्रॉल की शिकायत है उन्हें तो एकदम अंडा नहीं खाना चाहिए। क्यों इसे खाने से और भी ज्यादा बढ़ सकता है।

डायबिटीज

डायबिटीज के मरीज को अंडा खाने से बचना चाहिए। अगर अंडे खाना पसंद है तो एक बार डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

वहीं कैंसर जैसी बीमारी से बचना है तो हर रोज अंडे खाना चाहिए। हार्वड यूनिवर्सिटी की 2003 की रिसर्च के मुताबिक, अंडे खाने से व्यस्क महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा टल जाता है। 2005 की एक अन्य स्टडी के मुताबिक, जो महिलाएं एक सप्ताह में 6 अंडे तक खाती हैं उनमें 44 फीसदी ब्रेस्ट कैंसर का खतरा घट जाता है। अंडे को आप किसी भी रूप में खा सकते हैं जरूरी नहीं की उबले हुए अंडे ही खाएं जाएं। यदि आप हेल्दी रहना चाहते हैं तो अंडे खाइए। अंडे में सबसे पोषक पदार्थ अंडे की जर्दी होती है जिसमें 90 फीसदी तक कैल्शियम और आयरन होता है। (आरएनएस)

हाथों की खूबसूरती के लिए सजाएं अपने नेल्स

हाथों की खूबसूरती सिर्फ उनकी कोमलता पर ही निर्भर नहीं करती, बल्कि नेल्स की शेप, नेलपॉलिश और इनकी केयर पर भी बहुत जरूरी है। अगर आपकी ड्रेस काफी सिम्पल है तो इसका स्टाइलिश लुक देने के लिए आप करलरफुल नेल पेंट ट्राई कर सकती हैं।

आप चाहें तो शाइनर नेलपेंट से अपने नेल्स को बेहद खूबसूरत लुक दे सकती हैं। नेल आर्ट हमेशा से ही गर्ल्स की फेवरेट रही है। आप किसी अच्छे पार्लर से नेल

आर्ट करवा सकती हैं। इसमें फ्लावर, नग, बीड्स, स्टोन और स्वारोस्की के काफी अच्छे स्टाइल मौजूद हैं।

अगर आपको नेल्स काफी बड़े रखने का शौक है तो आप नेल एक्स्टेंशन ट्राई कर सकती हैं। इसमें नेल्स के शुरूआती हिस्से पर डिजाइन बनाकर इनको स्टाइलिश लुक दिया जाता है।

किसी खास फिंगर को स्पेशल लुक देने के लिए आप नेल पियर्सिंग भी करवा सकते हैं। इसमें नेल्स में छेद करके बाली या घुंघरू से सजाया जाता है, जिससे नाखून बेहद अट्रेक्टिव नजर आते हैं।

शब्द सामर्थ्य -070

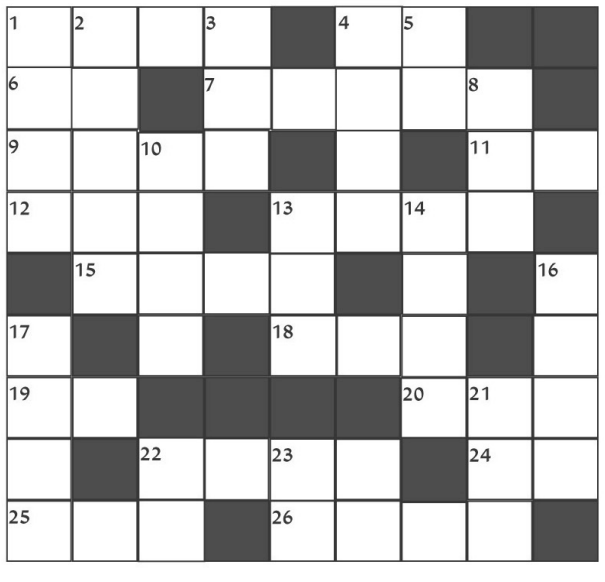
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 69 का हल

दि	क्क	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

रकुल प्रीत ने बॉलीवुड में एक दशक पूरा होने का मनाया जश्न

2014 में रोमांटिक फिल्म यारियां से हिंदी फिल्म में डेब्यू करने वाली रकुल प्रीत सिंह ने बुधवार को बॉलीवुड में अपने 10 साल के सफर को याद किया और कहा कि वह आज जहां हैं, वहां पहुंचने के लिए उन्हें कड़ी मेहनत, दृढ़ता और निरंतरता की जरूरत है।

2009 में कन्नड़ फिल्म गिल्ली से एक्टिंग की शुरुआत करने के बाद, रकुल प्रीत ने हिमांश कोहली के साथ यारियां से बॉलीवुड में डेब्यू करने से पहले केरातम, युवान, पुथगम जैसी फिल्मों में काम किया। दिव्या खोसला कुमार निर्देशित फिल्म में उन्होंने सलोनी का किरदार निभाया था।

अब, फिल्म की नाटकीय रिलीज के 10 साल पूरे होने पर, रकुल ने अपने इंस्टाग्राम पर फिल्म यारियां के कुछ क्लिप्स शेयर की, जहां उनके 23.5 मिलियन फॉलोअर्स हैं।

तस्वीरों के साथ, उन्होंने एक नोट भी लिखा, 10 साल पहले, जब मैंने पहली बार बॉलीवुड में कदम रखा था, तब मेरी आंखों में बड़े-बड़े सपने थे। आज मैं जहां हूं, वहां पहुंचने में मुझे एक दशक की कड़ी मेहनत, लगन और निरंतरता की जरूरत पड़ी।

रनवे 34 की एक्ट्रेस ने साझा किया, हालांकि हासिल करने के लिए बहुत कुछ है, मैंने जो काम किया है, उसके लिए मेरे दिल में बहुत आभार है क्योंकि यह अभी भी मेरे यंग वर्जन के लिए एक सपने जैसा लगता है।

रकुल प्रीत ने अपने फैंस का आभार व्यक्त किया और कहा, मैं आप सभी को अपना प्यार देना चाहती हूं, जिन्होंने मुझे मेरे सपनों को हासिल करने और उन्हें वास्तविकता में बदलने में मदद की।

उनकी अन्य हिंदी प्रोजेक्ट्स में अय्यारी, दे दे प्यार दे, मरजावां, डॉक्टर जी, थैंक गॉड, छत्रीवाली सहित कुछ अन्य शामिल हैं।

उनकी अगली फिल्म अयलान, मेरी पत्नी का रीमेक और इंडियन 2 पाइपलाइन में हैं। (आरएनएस)

अदिवि शेष ने जी2 के सेट से घावों के निशान वाली बीटीएस तस्वीर साझा की

अभिनेता अदिवि शेष, जो अपनी फिल्म मेजर के लिए जाने जाते हैं, ने अपनी आगामी फिल्म जी2 से पर्दे के पीछे का एक लुक (बीटीएस) साझा किया है।

अभिनेता ने एक्स पर एक आकर्षक मिरर सेल्फी साझा की, जिसमें उनके चेहरे पर चोट के निशान दिख रहे हैं। उन्होंने कैप्शन में लिखा, शूट लाइफ 2 दिन पहले। गुडाचारी की जबरदस्त सफलता के बाद अदिवि शेष फिल्म के सीक्वल में व्यस्त हैं। बीटीएस छवि ने बढ़े हुए रहस्य और रोमांच के लिए मंच तैयार कर दिया है, जो बहुमुखी अभिनेता के लिए एक नए और दिलचस्प अवतार की ओर इशारा करता है।

अदिवि ने पिछले महीने हैदराबाद में अपनी अगली एक्शन स्पाई थ्रिलर गुडाचारी 2 (जी2) की शूटिंग शुरू की। यह एक जासूसी थ्रिलर है, जिसमें प्रमुख महिला किरदार के रूप में बनिता संधू भी हैं। यह सफल फिल्म गुडाचारी फ्रेंचाइजी की अगली किस्त है। यह एक जासूस की कहानी बताती है, जो भारत के बाहर अपने देश के लिए लडने् के मिशन पर है।

इससे पहले, कुरकुरा सूट पहने मेजर अभिनेता अदिवि ने इंस्टाग्राम पर फिल्म की शूटिंग शुरू होने की घोषणा की। उन्होंने लिखा - यह शुरू हुआ है। मैसिव। दिस इज हाउ वी डू इट। उन्होंने क्लैपबोर्ड की तस्वीर भी शेयर की।

फिल्म का निर्माण पीपुल मीडिया फैक्ट्री, अभिषेक अग्रवाल आर्ट्स और एके एंटरटेनमेंट्स के बैनर तले टी.जी. विश्व प्रसाद और अभिषेक अग्रवाल द्वारा किया गया है और इसका निर्देशन विनय कुमार सिरिगिनेडी ने किया है। (आरएनएस)

मुझे सोशल मीडिया से मान्यता की बिल्कुल भी जरूरत नहीं : करीना कपूर

करीना कपूर खान दो दशकों से अधिक समय से हिंदी फिल्म उद्योग में हैं। इस दौरान बड़ी संख्या में उनके प्रशंसक बन गए हैं। उन्होंने 2020 में सोशल मीडिया का इस्तेमाल शुरू किया जो उन्हें पसंद है, और जिसके माध्यम से वह अपने प्रशंसकों से जुड़ती हैं। हालांकि, उन्होंने कहा कि वह इससे मान्यता की चाहत नहीं रखती हैं।

वर्तमान में इंस्टाग्राम पर करीना के 1.14 करोड़ प्रशंसक हैं और वह अक्सर अपने दैनिक जीवन की झलकियाँ और अपने काम के बारे में अपडेट साझा करती रहती हैं।

यह पूछे जाने पर कि सोशल मीडिया मान्यता उनके लिए कितना महत्व रखती है, करीना ने आईएएनएस को बताया, मुझे सोशल मीडिया का उपयोग करने में मजा आता है, लेकिन मेरे लिए, यह मेरे प्रशंसकों से जुडने् और उन्हें मेरे जीवन में एक झलक देने का एक माध्यम है। मैं सोशल मीडिया से बिल्कुल भी मान्यता नहीं चाहती, लेकिन मुझे खुशी है कि मुझे अपने प्रशंसकों से बहुत प्यार मिलता है।

अशोका, कभी खुशी कभी गम..., चमेली, देव, ओमकारा, जब वी मेट, 3 इडियट्स, उड़ता पंजाब और बजरंगी भाईजान जैसी फिल्मों में प्रभावशाली अभिनय करने वाली अभिनेत्री के लिए स्क्रीन पर शक्तिशाली किरदार निभाना और दर्शकों का उसे पसंद करना काफी है।

उन्होंने कहा, एक कलाकार के रूप में मैं शक्तिशाली किरदार निभा रही हूं, और यह मेरे लिए पर्याप्त मान्यता है। इसलिए, जबकि मैं इंस्टाग्राम पर प्यार की सराहना करती हूं, मेरी सच्ची मान्यता मेरे द्वारा निभाई गई भूमिकाओं, मेरे द्वारा बताई गई कहानियों और मनोरंजन की दुनिया में एक कलाकार के रूप में मैं जो विरासत बना रही हूं, उससे मिलती है।

हालाँकि, 2000 में रिफ्यूजी से शुरू हुई हिंदी सिनेमा की उनकी यात्रा में अच्छे और बुरे दिन भी आए।

आत्म संदेह के बारे में बात करते हुए करीना ने कहा, मैं केवल इंसान हूं। मेरे ऐसे दिन भी आ सकते हैं जो इतने अच्छे न हों लेकिन मैं खुद पर विश्वास करना नहीं छोड़ती। इंडस्ट्री में मुझे दो दशक से अधिक समय हो गया है और मुझे यकीन है कि और भी बहुत कुछ होगा। मैं जानती हूं कि मैं कुछ नया करते रहना चाहती हूं और अब समय आ गया है कि लगातार कुछ अलग करने का प्रयास किया जाए।

इसके बाद करीना ने सुपरस्टार होने के सबसे कठिन हिस्से का खुलासा किया।

उन्होंने छूटते ही उत्तर दिया- गोपनीयता का अभाव।

अभिनेता सैफ अली खान से शादी करने वाली 43 वर्षीय अभिनेत्री इस बात से सहमत हैं कि इस पेशे के लिए एक कीमत चुकानी पड़ती है।

अभिनेत्री ने कहा, हर पेशा की अपनी कीमत चुकानी होती है, यह केवल इस पर निर्भर करता है कि आप कितना छोडने् को तैयार हैं और आप अपने जीवन को कैसे प्राथमिकता देते हैं।

अभिनय के मोर्चे पर, करीना, जिन्होंने हिंदी ऑडिबल पॉडकास्ट श्रृंखला की तीसरी किस्त मार्वल वेस्टलैंडर्स- ब्लैक विडो में ब्लैक विडो के लिए अपनी आवाज दी है, अगली बार द क्रू और सिंघम अगेन में दिखाई देंगी। (आरएनएस)

रणदीप हुडा ने वीर रखा अपने नवजात घोड़े का नाम

एक्टर रणदीप हुडा ने पुणे से लौटते समय मुंबई और लोनावाला के बीच स्थित अस्तबल में अपने घोड़े से मुलाकात की।

रणदीप अपने पुराने घोड़े रोमेल से मिले, उनकी घोड़ी ड्रीम गर्ल, जिसके बच्चे होप का नाम रणदीप की मां आशा के नाम पर रखा गया है, के पास एक शिशु नर घोड़ा था, जिसे रणदीप ने पहली बार देखा था।

रणदीप बच्चे के साथ खेले और उसकी हृष्ट-पुष्टता, शालीन एथलेटिक्स और स्वभाव को देखकर क्रांतिकारी वीर सावरकर के नाम पर उनका नाम वीर रख दिया। जब उनसे पूछा गया कि क्या नाम उनकी नवीनतम फिल्म वीर सावरकर से प्रेरित है, तो रणदीप ने साझा किया, आखरि्कार मुझे अपनी ड्रीम गर्ल के नए बच्चे को देखने का समय मिल गया.. वह बहुत प्यारा, एथलेटिक और शर्मीला है.. उसका नाम वीर रखा.. मेरी आशा की दूसरी किरण बहुत बड़ी हो गई है। वह बहुत भूरी और सुंदर हो गई है। मेरे रिटायर योद्धा रोमेल फार्म में भी एक अच्छा जीवन जी रहे हैं.. मैं धन्य महसूस कर रहा हूं।

रणदीप हुड्डा अगली बार भारतीय स्वतंत्रता के सशस्त्र स्वतंत्रता संग्राम के एक प्रमुख नेता विनायक दामोदर सावरकर के जीवन पर आधारित फिल्म स्वातंत्र्य वीर सावरकर में दिखाई देंगे।

नो फिल्टर नेहा के छठे सीजन के साथ वापसी करेंगी अभिनेत्री नेहा धूपिया

लोकप्रिय पॉडकास्ट नो फिल्टर नेहा के छठे सीजन के साथ अभिनेत्री नेहा धूपिया वीडियो फॉर्मेट में वापसी कर रही हैं। अभिनेत्री पॉडकास्ट की निर्माता हैं।

आगामी सीजन में नेहा को फिल्म उद्योग की प्रसिद्ध हस्तियों के साथ बातचीत करते हुए दिखाया जाएगा, जो श्रोताओं को इन प्रतिष्ठित व्यक्तियों के जीवन की एक विशेष झलक पेश करेगी। कुल आठ एपिसोड के साथ प्रत्येक एपिसोड खुलासे और अनफिल्टर्ड क्षणों का खजाना बनने के लिए तैयार है।

मशहूर हस्तियों के साथ अनफिल्टर्ड बातचीत के लिए नेहा धूपिया के अनूठे दृष्टिकोण ने श्रोताओं को प्रभावित किया है, जिससे यह शो डिजिटल मनोरंजन क्षेत्र में एक प्रमुख शो बन गया है।

उसी के बारे में बात करते हुए नेहा ने कहा, मैं जियो टीवी के साथ एक नए वीडियो प्रारूप में नो फिल्टर नेहा के छठे सीजन को फिर से पेश करने के लिए उत्साहित हूं। पॉडकास्ट को वास्तविक और सहज चर्चाओं के स्थान के रूप में विकसित होते देखना उल्लेखनीय रहा है। भारतीय सिनेमा की प्रमुख हस्तियों के 8 एपिसोड वाला यह सीजन और भी अधिक रोमांचक होने वाला है। फिल्म उद्योग के ग्लैमरस क्षेत्र की झलक पेश करने वाली स्पष्ट और अनफिल्टर्ड बातचीत के लिए खुद को तैयार करें।

नया सीजन दर्शकों के लिए जियो टीवी पर उपलब्ध होगा। (आरएनएस)

ताईवानी लोगों का चीन को ठेंगा!

श्रुति व्यास,

विलियम लाई चिंग-टी ताईवान के नए राष्ट्रपति चुने गए हैं। चीन से ताईवान की आजादी की पक्षधर उनकी डेमोक्रेटिक प्रोग्रेसिव पार्टी (डीपीपी) ने तीसरी बार जीत हासिल की है। जहां एक ओर ताईवान खुशी में झूम रहा है जश्न मना रहा है, वहीं चीन में शी जिन पिंग शायद लाल-पीले हो रहे होंगे, गुस्से से उबल रहे होंगे।

आखिकार, ताईवान का अपनी मातृभूमि का हिस्सा बनाना शी जिनपिंग का पुराना सपना है। चीनी कम्युनिस्ट पार्टी ताइवान को अपने देश का पवित्र, खोया हुआ इलाका मानती है। कुछ सप्ताह पहले शी ने ताइवान के चीन में विलय को 'ऐतिहासिक अवश्यंभाविता' बताया था।लेकिन डीपीपी और लाई चिंग-टी की वापसी से यह 'अवश्यंभाविता' हवा-हवाई नजर आ रही है। यह एक निर्णायक चुनाव था जिसमें ताईवानी मतदाताओं ने जाहिर तौर पर चीन की उस धमकी को नजरअंदाज कर दिया जिसमें डीपीपी को पृथकतावादी बताया गया था। चीन ने कहा था कि डेमोक्रेटिक प्रोग्रेसिव पार्टी को वोट देने का मतलब है युद्ध के लिए वोट देना। जनता ने अपनी राय जाहिर कर दी है।

शनिवार को करीब 7० फ़ीसदी मतदाताओं ने वोट दिया। ताईवान के ज्यादातर लोग न तो स्वतंत्रता के पक्षधर हैं ना ही तुरंत एकीकरण के, बल्कि वे यथास्थिति अर्थात व्यावहारिक तौर पर ताईवान को आज़ाद बनाए रखना चाहते हैं। लाई चिंग-टी ने 4० प्रतिशत वोटों के साथ जीत हासिल की है। उन्होंने ताईवान की संप्रभुता से समझौता किए बिना चीन की राह रोकने की अपनी पार्टी की नीति जारी रखने का वायदा किया है। चुनाव जीतने के बाद जनता को संबोधित करते हुए उन्होंने जनमत की सराहना करते हुए कहा, ताईवान दुनिया को यह संदेश दे रहा है कि लोकतंत्र और अधिनायकवाद में से हम लोकतंत्र के पक्षधर हैं।उन्होंने अपने भाषण में यह वायदा भी किया कि वे चीन की जुबानी और सैन्य धमकियों से ताईवान की रक्षा करेंगे।

डीपीपी की जीत से दोनों महाशक्तियों - चीन और अमरीका - की बढ़ती प्रतिद्वंद्विता के और जोर पकडने की संभावना है - और यह अगले चार सालों तक तीखी होगी।

हालांकि इस जीत पर चीन की पूरी प्रतिक्रिया आने वाले महीनों में सामने आएगी मगर फिलहाल, नतीजे आने के तुरंत बाद, चीन ने एक चेतावनी भरा वक्तव्य जारी किया है। ताईवानी मामलों के उसके ऑफिस ने कहा कि इस चुनाव से इन दोनों देशों के संबंधों की दिशा में बदलाव नहीं होगा। मतलब यह कि अस्थिरता और तनाव का दौर जारी रहेगा और यह भी लगभग निश्चित है कि वह और गंभीर स्वरुप लेगा।

चुनाव प्रचार के दौरान चीनी अधिकारियों ने वक्तव्यों और सरकारी प्रकाशनों के सम्पादकीय लेखों में लाई चिंग-टी को खलनायक बताया, उन्हें ताईवान की आजादी का अडि?ल पैरोकार ताईवान स्ट्रेट के दोनों ओर अमन-चैन नष्ट करने वाला और एक घातक युद्ध का संभावित रचयिता आदि बताया। ताईवान की स्वतंत्रता के बारे में लाई चिंग-टी के विचार अपने पूर्ववर्ती की तुलना में अधिक स्पष्ट हैं और वे उन्हें बिना लागलपेट के व्यक्त करते रहे हैं। चुनाव प्रचार के दौरान उन्होंने संकल्प व्यक्त किया था कि वे आधुनिकीकरण की राह पर चलते रहेंगे और एकाएक ताईवान को स्वतंत्र घोषित करने जैसा कोई कदम नहीं उठाएंगे (हालांकि अब डीपीपी के नेता कह रहे हैं कि ताईवान पहले से ही स्वतंत्र है इसलिए इसकी घोषणा करने की कोई जरूरत नहीं है!)।

उनके साथी और उपराष्ट्रपति पद के उम्मीदवार सियाओ बी-किम, जो अमेरिका में ताईवान के प्रतिनिधि रहे हैं और अब उपराष्ट्रपति निर्वाचित हो गए हैं, उन्हें भी वाशिंगटन में ताईवान की स्वतंत्रता का एक दृढ़ किंतु चौकन्ना रक्षक माना जाता है। इसमें कोई संदेह नहीं कि डीपीपी का दुबारा सत्ता में आना अमेरिका के लिए कई दृष्टियों से फायदेमंद है। एक तो 2.3० करोड़ की जनसंख्या और सारी दुनिया को माईक्रोप्रोसेसर का सप्लायर होने के कारण ताईवान, वाशिंगटन के लिए वैश्विक स्थिरता की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है। और दूसरे चीन से मुकाबले में उलझे अमेरिका के लिए ताईवान में 'लोकतंत्र की जीत' एक दृष्टि से उसकी भी जीत है और कई मायनों में चीन की हार है।

लेकिन यह सब निश्चित ही शी जिन पिंग को पसंद नहीं आ रहा होगा। दुनियाभर के जानकारों ने इन दोनों के बीच बढ़ती प्रतिद्वंद्विता और इसके एक युद्ध की कगार तक पहुंचने के खतरे को लेकर चिंता जाहिर की है। बीजिंग ने यह साफ कर दिया है कि वह वाशिंगटन से ताईवान पर दबाव डालने और उसे दिए जाने वाले सैन्य समर्थन में कमी लाने की मांग करता रहेगा। वैसे भी, अमरीका और चीन के कूटनीतिक संबंधों में एक-दूसरे को चेताते हुए संदेशों की भरमार है। इस बीच आने वाले दिनों में चीन, ताईवान की राजनीति में दुष्प्रचार, धमकियों और आर्थिक प्रोत्साहनों के जरिए हस्तक्षेप करने का प्रयास करता रहेगा। चीनी अधिकारियों ने यह संकेत भी दिया है कि वे टैरिफ संबंधी रियायतों में कमी करके ताईवान के व्यापार को प्रभावित करने का कदम भी उठा सकते हैं। चीनी लड़ाकू विमान, ड्रोन और जहाज लगभग प्रतिदिन ताईवान की सीमा का उल्लंघन करते रहते हैं और आगे यह और बढेगा, ऐसी सम्भावना है।

चीन चाहता है कि ताईवानी डीपीपी को चुनने के लिए पछताएं। लेकिन ज्यादा बड़ी प्रतिक्रिया तो 2० मई को ही आ सकती है जब नई सरकार सत्ता संभालेगी। लाई चिंग-टी चुनाव प्रचार के दौरान ही यह कहकर विवाद पैदा चुके हैं कि उन्हें उम्मीद है कि एक दिन ताईवान का राष्ट्रपति व्हाईट हाऊस में प्रवेश करता नजर आएगा। अमेरिकी अधिकारी इस बात को लेकर भी चिंतित होंगे कि टी कार्यभार सम्हालने के बाद अपने पहले भाषण में ऐसी कोई बात न कह दें, जो लीक और अपेक्षा से अलग हो। मगर फिलहाल तो ताईवान अपनी इच्छा पूरी होने से आनंदित है, जश्न मना रहा है, और डर को अपने से दूर खदेड़ चुका है। र इसमें भी कोई शक नहीं कि शक्तिशाली ड्रेगन को चुनौती देने के लिए ताईवान तालियों और तारीफ का हकदार है।

'इंडिया' को बिगाडने का नीतिश का खेला!

विपक्षी पार्टियों के गठबंधन 'इंडिया' की वर्चुअल बैठक शुक्रवार को तय हुई। शनिवार को बैठक रखी गई थी और शुक्रवार शाम तक सभी विपक्षी पार्टियों को इसकी सूचना दी गई। साथ ही एजेंडा भी बता दिया गया। तय एजेंडे के मुताबिक बैठक में गठबंधन के संयोजक और अध्यक्ष पद पर चर्चा होनी थी। यह संकेत भी दे दिया गया कि नीतीश कुमार को संयोजक और मल्लिकार्जुन खडके को अध्यक्ष बनाया जाएगा। इसके बाद सब कुछ तय दिख रहा था। तभी शनिवार की सुबह नीतीश कुमार की पार्टी के बड़े नेताओं ने मीडिया के चुनिंदा लोगों को खबर दी कि नीतीश कुमार संयोजक बनने जा रहे हैं। सवाल है कि सुबह आठ बजे से 12 बजे के बीच ऐसा क्या हुआ कि नीतीश कुमार ने संयोजक बनने से मना कर दिया? बड़ा सवाल यह भी है कि 'इंडिया' के अंदर जो एक दबाव समूह है उसने कोई खेल किया या नीतीश की पार्टी कोई खेल कर रही है? ध्यान रहे नीतीश की पार्टी की ओर से मीडिया में खबर दी गई थी कि नीतीश संयोजक बन रहे हैं और जब मीडिया में खबर खूब चल गई तो नीतीश कुमार ने प्रस्ताव ठुकरा दिया। इससे ऐसा लग रहा है कि नीतीश की पार्टी ने सोच समझ कर यह दांव चला है। पहले मीडिया में खबर चलवाई गई कि आखिरकार 'इंडिया' ब्लॉक ने नीतीश का महत्व समझा और उनको संयोजक बनाया जा रहा है। इससे नीतीश का महत्व बढ़ा। भाजपा को जवाब मिला, जिसके नेता कह रहे थे कि विपक्षी गठबंधन में नीतीश को कोई पूछ नहीं रहा है। फिर नीतीश ने प्रस्ताव ठुकराया ताकि यह मैसेज जाए कि वे विपक्षी गठबंधन के नेताओं से नाराज हैं।

नाराजगी का कारण यह बताया जा रहा है कि कोई सात महीने पहले नीतीश कुमार ने पहल करके सभी पार्टियों को एकजुट किया था तभी उनको संयोजक क्यों नहीं बना दिया गया? गौरतलब है कि बेंगलुरू की बैठक के बाद भी नीतीश के नाराज होने की खबर आई थी। नाराजगी का दूसरा कारण यह है कि नीतीश के बारे में मीडिया के सवाल पर मल्लिकार्जुन खड? ने कह दिया था कि यह केबीसी की तरह का सवाल है। उन्होंने 1० से 15 दिन में कोई फैसला होने की बात कही थी, जिस पर जदयू नेता केसी त्यागी ने नाराजगी जताई थी। नाराजगी का तीसरा कारण यह है कि कांग्रेस ने नीतीश के नाम पर सहमति बनाने की कोशिश नहीं की तभी ममता बनर्जी ने उनके नाम का विरोध किया।

अपनी नाराजगी जाहिर करने और अपना कद बढ़ाने के लिए नीतीश कोई खेल कर रहे हैं यह बात विपक्षी नेताओं को तब समझ में आई, जब संजय झा ने कहा कि नीतीश कुमार ने प्रस्ताव ठुकरा दिया है। इसके बाद शरद पवार ने पुणे में मीडिया को बताया कि नीतीश के नाम का प्रस्ताव आया था लेकिन सबके बीच यह सहमति बनी कि संयोजक की जरुरत नहीं है। पवार ने इस पूरे मामले को दूसरा रूप दिया। उन्होंने नहीं कहा कि नीतीश को प्रस्ताव दिया गया और उन्होंने ठुकरा दिया। इसके उलट उन्होंने कहा कि संयोजक पद की जरुरत नहीं समझी गई। लेकिन नीतीश अपना खेल कर चुके हैं। उन्होंने 'इंडिया' ब्लॉक पर दबाव बना दिया है तो साथ ही भाजपा को भी दरवाजा खुला होने का मैसेज दे दिया है। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.070

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.69 का हल

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

बेरोजगारी का संगीन साया

एक तो आशंका है कि इस वर्ष विश्व की विकसित अर्थव्यवस्थाएं मंदी का शिकार हो सकती हैं। दूसरी तरफ टेक कंपनियां अब बड़े पैमाने पर एआई का इस्तेमाल कर रही हैं। इस कारण पहले जितने कर्मचारियों की जरूरत पड़ती थी, अब उतनी नहीं रह गई है।

नए साल की शुरुआत के साथ टेक्नोलॉजी क्षेत्र की कंपनियों में कर्मचारियों की छंटनी की खबरें आने लगी हैं। गूगल, माइक्रोसॉफ्ट, फेसबुक सभी ने एलान किया है कि इस वर्ष वे अपनी कर्मचारियों की संख्या में कटौती करेंगी। इसकी दो वजहें बताई गई हैं। एक तो आशंका है कि इस वर्ष विश्व की विकसित अर्थव्यवस्थाएं मंदी का शिकार हो सकती हैं। दूसरी तरफ ये कंपनियां अब बड़े पैमाने पर आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस (एआई) का इस्तेमाल कर रही हैं। इस कारण पहले जितने कर्मचारियों की जरूरत पड़ती थी, अब उतनी आवश्यकता नहीं रह गई है। इस बीच टीसीएस और इन्फोसिस जैसी भारत की भी बड़ी कंपनियों ने अपनी पिछली तिमाही की जो रिपोर्ट जारी की है, उसके परिणाम निराशाजनक आए हैं। इसका प्रभाव इस क्षेत्र में काम करने वाले लोगों पर अवश्य पड़ेगा। मतलब यह कि हाई टेक क्षेत्र के कर्मचारियों के लिए संकटपूर्ण दिन आने वाले हैं। वैसे यह सूरत सिर्फ टेक क्षेत्र की नहीं है। संयुक्त राष्ट्र की श्रम एजेंसी अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन (आईएलओ) ने चेतावनी दी है कि नए

साल में दुनिया भर में बेरोजगारी बढने का अंदेशा है। आईएलओ ने कहा है कि साल 2०22 में वैश्विक बेरोजगारी दर 5.3 प्रतिशत थी, जो पिछले साल थोड़ी बेहतर होकर 5.1 प्रतिशत रही। लेकिन आईएलओ के अध्ययन के मुताबिक 2०24 में श्रम बाजार परिदृश्य और बेरोजगारी के बिगडने की आशंका है। इस साल वैश्विक बेरोजगारी दर बढकर इस साल 5.2 प्रतिशत पर पहुंच जाएगी। आईएलओ के मुताबिक जी-2० के सदस्य अधिकांश देशों में अतिरिक्त आय में कमी आई है। महंगाई बने रहने की वजह से जीवन स्तर में जो गिरावट हुई है, वह जल्द सुधरने वाली नहीं है। आईएलओ ने दुनिया भर में बढ़ती गैर-बराबरी और सुस्त उत्पादकता पर चिंता जताई है। लेकिन आईएलओ ने अपने एक अन्य अध्ययन के आधार पर कहा है कि चीन, रूस और मेक्सिको को छोडकर जी-2० के सदस्य देशों में 2०23 में औसत वास्तविक वेतन में गिरावट आई हुई। ब्राजील, इटली और इंडोनेशिया में वास्तविक वेतन में सबसे तेज गिरावट देखी गई। तो उभरता आर्थिक परिदृश्य सबके सामने है, जिस पर नीति निर्माताओं को चिंता करने की जरूरत है।(आरएनएस)

सनातन गौरव उत्सव के नवम दिवस हुआ सुंदर काण्ड पाठ का आयोजन

देहरादून (कासं)। सनातन गौरव उत्सव के नवम दिवस आज श्री राम दरबार माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव देहरादून में सामुहिक संगीतमय सुन्दर काण्ड का पाठ पण्डित कमल जोशी और मण्डली द्वारा किया गया, मंदिर के संस्थापक आचार्य डा0 बिपिन जोशी ने अयोध्या में नव्य भव्य और दिव्य मंदिर में श्री रामलला की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठित की बधाई देते हुवे भारत को विकसीत राष्ट्र और विश्व गुरु बनाने के लिए राष्ट्र निर्माण के यज्ञ में अपने अपने योगदान की आहुति डालने का आहवान किया, भजन कीर्तनों के माध्यम से वातावरण और भी भक्तिमय हो गया इस अवसर पर डा0 मथुरा दत्त जोशी, भगवती जोशी, गीता जोशी, विमला जोशी एडवोकेट तनुज जोशी, राम सेवक शर्मा,पण्डित गणेश विजलवान, पंडित अरविंद बडोनी, विनय कुमार, कृष्णा नौटियाल आदि का विशेष सहयोग रहा।

नर सेवा ही नारायण सेवाः जोशी

देहरादून (कसं)। कोरोनेशन अस्पताल में आज अयोध्या में मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के सुअवसर पर हिम फाउंडेशन के तत्वाधान से मरीजों एवं तिमारदारों को बिस्किट काफी एवं फल वितरित किये गए । इस अवसर पर महेश जोशी ने कहा कि हमें मर्यादा पुरुषोत्तम प्रभु राम के आदर्शो को अपने जीवन में अपनाना होगा। उन्होंने कहा कि भगवान राम मर्यादा पुरुषोत्तम है जिन्होंने हमें संस्कार दिए जिसका जीवन पर्यन्त पालन किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि नर सेवा ही सच्ची ईश्वर की सेवा है। इस अवसर पर रेडक्रॉस के कोषाध्यक्ष मोहन खत्री, विजय गुप्ता, चंचल पांडे, सुरेश जुयाल ने इस पुनीत कार्य में भागीदारी निभाई।

400 ग्राम चरस व हजारों की नगदी सहित एक दबोचा

हरिद्वार (हसं)। चरस तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने 400 ग्राम चरस व 1500 रूपये की नगदी सहित गिरफ्तार कर लिया है। जिसको न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना झबरेड़ा पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को रेलवे फाटक इकबालपुर के समीप एक संदिग्ध 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 400 ग्राम चरस व 1500 रूपये की नगदी बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम रोहित पुत्र राजेश निवासी ग्राम जहाजगढ थाना भगवानपुर जिला हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

पोक्सो एक्ट मामले में फरार चल रहा आरोपी गिरफ्तार

चमोली (सं)। पोक्सों एक्ट में फरार चल रहे एक आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। जानकारी के अनुसार बीते वर्ष 15 दिसम्बर को एक व्यक्ति द्वारा कोतवाली नगर देहरादून में तहरीर देकर बताया गया था कि उनके ट्रस्ट में निवासरत नाबालिग उम्र-16 वर्ष के साथ थराली क्षेत्र में रहते हुए कुलदीप सिंह द्वारा यौन शोषण किया गया है। जिसपर कोतवाली नगर देहरादून में निल में मुकदमा पंजीकृत किया गया। घटनास्थल थाना थराली जनपद चमोली का होने के कारण उक्त मुकदमें को थाना थराली स्थानांतरित किया गया। जिसपर थाना थराली में सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस द्वारा कड़ी मशक्क्त के बाद आरोपी कुलदीप सिंह पुत्र सुजान सिंह निवासी ग्राम लोल्टी थाना थराली को गिरफ्तार किया गया।

मुख्यमंत्री ने किया सशक्त नेतृत्व, समृद्ध उत्तराखण्ड कलेण्डर का विमोचन

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री ने सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग के वार्षिक कलेण्डर सशक्त नेतृत्व, समृद्ध उत्तराखण्ड का विमोचन किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड के वार्षिक कलेण्डर ''सशक्त नेतृत्व, समृद्ध उत्तराखण्ड'' का विमोचन किया। इस वार्षिक कलेण्डर के माध्यम से उत्तराखण्ड के सभी 13 जनपदों के प्रमुख धार्मिक एवं पर्यटक स्थलों, स्थानीय उत्पादों, प्राकृतिक सौन्दर्य, पौराणिक स्थलों को चित्रों के माध्यम से दर्शाया गया। वार्षिक कलेण्डर के माध्यम से राज्य की पर्यटन नीति, सौर ऊर्जा नीति, सशक्त महिला समृद्ध प्रदेश, युवाओं के प्रति संवेदनशीलता एवं निवेश-रोजगार-समृद्धि के लिए सरकार द्वारा किये गये कार्यों की ओर लोगों के ध्यान आकर्षण के प्रयास किये गये। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर उच्च स्तरीय बैठक में अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा दिए गये 9 संकल्पों को राज्य स्तर पर क्रियान्वित करने के लिए कार्यों में तेजी लाई जाए। जल संरक्षण की दिशा में लगातार प्रयास किए जाएं और इसके लिए जागरूकता अभियान भी चलाया जाए। डिजिटल लेन-देन के लिए लोगों को जागरूक करने एवं स्वच्छता अभियान नियमित रूप से चलाने के भी मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में वोकल फॉर लोकल को तेजी से बढ़ावा दिया जाए। देश में बने उत्पादों के अधिकतम इस्तेमाल करने का भी उन्होंने लोगों से आह्वान किया। उन्होंने कहा कि इससे देश की आर्थिकी तेजी से बढ़ेगी। राज्य में पर्यटन को और तेजी से बढ़ावा देने और प्राकृतिक खेती को और बढ़ावा देने के निरंतर कार्य करने के निर्देश मुख्यमंत्री ने दिए। श्रीअन्न और खेलों को नियमित अपनी दिनचर्या में शामिल करने और ड्रग और नशे की लत से दूर रहने के लिए समय- समय पर जागरूकता अभियान चलाने को कहा। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, सचिव आर.मीनाक्षी सुंदरम, शैलेश बगोली, विनय शंकर पाण्डेय, विशेष सचिव डॉ. पराग मधुकर धकाते, एडीजी ए.पी. अंशुमन और महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी उपस्थित थे।

साइबर ठगी में एक और आरोपी कर्नाटक से गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। क्रिप्टो करैन्सी में ऑनलाईन ट्रेडिंग कर लाभ कमाने व खुद को फ्लिपकार्ट का गिफ्ट गिविंग मैनेजर बताकर यू ट्यूब चैनल्स को लाईक व सब्स्क्राईब करने के टास्क से लोगों के साथ लाखों धोखाधड़ी करने वाले गिरोह के एक और सदस्य को साइबर क्राइम पुलिस द्वारा कर्नाटक से गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी की तलाश 12 अलग-अलग राज्यों की पुलिस को थी। आरोपी के दो अन्य साथियों को पूर्व में ही गिरफ्तार किया जा चुका है।

साइबर ठगी का एक मामला साइबर क्राईम पुलिस स्टेशन को प्राप्त हुआ जिसमें शिकायतकर्ता के साथ अज्ञात लोगों द्वारा स्वयं को फ्लिपकार्ट का गिफ्ट गिविंग मैनेजर बताकर यू ट्यूब चैनल्स को लाईक व सब्स्क्राईब करने का टास्क देकर लाभ कमाने की बात कहकर उसके पश्चात क्रिप्टो करैन्सी में ऑनलाईन ट्रेडिंग कर लाभ कमाने की बात कहते हुए टेलीग्राम ग्रुप में जोड़कर अज्ञात व्यक्तियों द्वारा भिन्न-भिन्न वैबसाईट के लिंक भेजकर निवेश व टास्क करने हेतु कहा गया। उसके पश्चात उन लोगों द्वारा आपराधिक षडयन्त्र रचकर शिकायतकर्ता को टास्क तथा क्रिप्टो करेन्सी में निवेश के नाम पर भिन्न-भिन्न तिथियों में भिन्न भिन्न लेन देन के माध्यम से ऑनलाईन कुल 18,11,000 रुपये की धोखाधड़ी की गयी। शिकायत के आधार पर साइबर क्राईम पुलिस स्टेशन देहरादून पर मुकदमा पंजीकृत कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच में पीड़ित के साथ 18 लाख 11 हजार रूपये की धोखाधड़ी होने की पुष्टि हुई। जांच के दौरान साइबर क्राइम पुलिस द्वारा घटना में प्रयुक्त मोबाईल नम्बर, तथा आरोपियों द्वारा शिकायतकर्ता से प्राप्त धनराशि की जानकारी प्राप्त की गयी तो प्रकाश में आया कि शिकायतकर्ता की धनराशि दिल्ली, जयपुर राजस्थान में स्थानान्तरित हुयी है के आधार पर पूर्व में टीम को राजस्थान भेजा गया। टीम द्वारा अथक मेहनत एवं प्रयास से आरोपियों द्वारा उक्त धनराशि को जिन खातों मे आहरित किया गया था उन खातो की जानकारी व साक्ष्य एकत्रित करते हुये अभियोग में सलिप्त दो सदस्यों कादिर खान पुत्र फारुक खान निवासी चूड़ी मियां सीकर राजस्थान, अनीश खान पुत्र असलम खान निवासी चूड़ी मियां सीकर राजस्थान से पूर्व में गिरफ्तार किया गया। इस क्रम में पूर्व में गठित पुलिस टीम द्वारा अथक मेहनत एवं प्रयास से आरोपियों द्वारा उक्त धनराशि को जिन खातों मे आहरित किया गया था उन खातो की जानकारी व साक्ष्य एकत्रित करते हुये अभियोग में सलिप्त एक सदस्य राघवेन्द्र पुत्र गणेश निवासी 413 ए ब्लॉक एसएसएम नगर दावणगेर कर्नाटक से गिरफ्तार कर लिया गया है। गिरफ्तार आरोपी के खिलाफ अन्य 11 राज्यों में भी शिकायत दर्ज है।

मुख्यमंत्री आवास में श्रीराम चरितमानस का हुआ पाठ

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रातः काल आवास में स्थित देवालय में श्री राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के शुभ अवसर पर श्री राम चरितमानस का पाठ किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज प्रातः काल मुख्यमंत्री आवास स्थित देवालय में श्री राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के शुभ अवसर श्रीराम चरितमानस की चौपाइयों का पाठ किया। इसके उपरांत उन्होंने आवास परिसर में स्थित गौशाला पहुंचकर गौ माता की सेवा भी की। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कुशल नेतृत्व में श्री राम मंदिर के रुप में सनातन संस्कृति के वैभव की पुनर्स्थापना का साक्षी बनना हम सभी के लिए परम सौभाग्य का क्षण है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि 500 वर्षों के लंबे संघर्ष व अनेक रामभक्तों के बलिदानों के बाद इस भव्य व दिव्य महोत्सव का साक्षी बनकर अत्यंत प्रफुल्लित व हर्षित हूँ। राम जन-जन के हैं, राम हर कण में हैं। इस पावन अवसर पर चहुँदिशि आनंद, उत्साह तथा उल्लास है, संपूर्ण जगत में एक अलग ही तरंग और उमंग है। मुख्यमंत्री ने समस्त प्रदेशवासियों से घरों, सामाजिक स्थानों व धार्मिक स्थलों को साफ सूथरा रखने तथा इस पावन अवसर को पर्व की भाँति मनाने का आह्वान किया। उन्होंने सभी से भावी पीढ़ी को इस संघर्ष और प्रभु राम के जीवन से परिचित कराने के लिए उन्हें इसके विषय में अवगत कराने की अपील भी की। इस दिव्य अवसर पर उन्होंने प्रभु राम जी से प्रदेशवासियों के मंगल एवं पूरे विश्व में रह रहे सभी सनातनियों के कल्याण की कामना की।

एक नजर

पीएम मोदी ने रामलला के दर्शन करके खोला 11 दिन का उपवास

लखनऊ। अयोध्या में पूरे विधि-विधान के साथ रामलला के विग्रह की प्राण प्रतिष्ठा हो गई है। अयोध्या राम मंदिर में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हाथ में कमल का फूल लेकर रामलला की पूजा की। रामलला की अलौकीक छवि की पूरे देश ने दर्शन किए। रामलाल ने पीतांबर धारण किया हुआ है। राम मंदिर की प्राण-प्रतिष्ठा को लेकर पीएम मोदी ने विशेष अनुष्ठान किया है। पीएम मोदी ने 11 दिन का उपवास किया, जिसको उन्होंने प्राण-प्रतिष्ठा के बाद पूरा किया। जैसे ही अनुष्ठान पूरा हुआ पीएम मोदी ने अपने 11 दिवसी उपवास को पूर्ण किया।

राम मंदिर में श्प्राण प्रतिष्ठाश समारोह के बाद पीएम नरेंद्र मोदी का उपवास महंत गोविन्द देव गिरि ने पूरा करवाया। महंत गोविन्द देव गिरि ने अपने हाथों से पीएम मोदी को खिलाया, जिसके बाद उनका उपवास पूर्ण हुआ। प्राण प्रतिष्ठा के बाद मंच को संबोधित करते हुए महंत गोविन्द देव गिरि ने कहा कि पीएम मोदी को 3 दिन के उपवास के लिए कहा गया था, लेकिन उन्होंने 11 दिन का उपवास रखा। आपको बता दें कि राम लला की प्राण प्रतिष्ठा को लेकर पीएम मोदी यम नियमों का पालन कर रहे थे। जिसके तहत वो 11 दिनों के विशेष अनुष्ठान पर थे। अपने विशेष अनुष्ठान के तहत पीएम मोदी यम-नियम का कठोरता से पालन कर रहे थे। पीएम प्राण प्रतिष्ठा के यजमान के अति आवश्यक नियमों का विशेष ध्यान रख रहे थे।

फिल्म 'हनुमान' की कमाई से बड़ी रकम की रामलला के नाम

नई दिल्ली। फिल्म हनुमान बॉक्स ऑफिस पर छाई हुई है और ताबड़तोड़ कलेक्शन कर रही है। अब हनुमान के मेकर्स ने फिल्म की रिलीज के दौरान किया हुए अपने वादे को पूरा कर सभी का दिल जीत लिया है। हनुमान की टीम ने अयोध्या राम मंदिर के लिए फिल्म की कमाई का एक बड़ा हिस्सा दान कर दिया है। अयोध्या में राम मंदिर के भव्य प्राण प्रतिष्ठा समारोह के लिए तेजा सज्जा की फिल्म हनुमान के निर्माताओं ने अयोध्या के राम मंदिर उद्घाटन के लिए 2.66 करोड़ रुपये का दान दिया है। उन्होंने एक्स पर एक ऑफिशियल अनाउंसमेंट करते हुए पोस्ट शेयर किया है। तेजा सज्जा की श्हनुमानश बॉक्स ऑफिस पर बंपर कलेक्शन कर रही है। देश में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी फिल्म को खूब पसंद किया जा रहा है। राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के कारण इस मूवी को बहुत ज्यादा फायदा मिला है। श्हनुमानश की टीम ने बताया कि अयोध्या राम मंदिर के लिए 2.5 करोड़ रुपये से ज्यादा दान में दिए गए हैं। फिल्म के प्री-रिलीज इवेंट के दौरान मेकर्स ने वादा किया था कि वह फिल्म के हर टिकट की कमाई से 5 रुपये राम मंदिर को दान करेंगे।

उमा भारती से गले लगते ही रो पड़ीं साध्वी ऋतंभरा

अयोध्या। अयोध्या में भव्य राम मंदिर बनकर तैयार हो रहा है। रामलला की प्राण प्रतिष्ठा शुरू हो गई है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के हाथों रामलला की प्राण प्रतिष्ठा की गई। राम मंदिर बनने के पीछे की कहानी बहुत ही क्रूर और बर्बर है। एक समय था जब राम के जमीन का हक मांगने वाले कारसेवकों पर गोलियां चलाई गई थीं। इस गोलीबारी में कई कारसेवक मारे गए। राम मंदिर निर्माण के पीछे कई लोगों का योगदान है। उनमें से 2 नाम है उमा भारती और साध्वी ऋतंभरा मां का। साध्वी ऋतंभरा बीते दिनों एक टीवी के शो आप की अदालत में आई थीं। इस दौरान उन्होंने राम मंदिर पर खुलकर चर्चा की थी। हालांकि आज अयोध्या में राम मंदिर परिसर के भीतर जब उमा भारती और साध्वी ऋतंभरा ने एक दूसरे से मुलाकात की तो यह पल भावुक कर देने वाला था। दरअसल साध्वी ऋतंभरा और उमा भारती ने एक दूसरे को गले लगाया। इस दौरान साध्वी ऋतंभरा रोने लगीं। बता दें कि साध्वी ऋतंभरा और उमा भारती न राम मंदिर के निर्माण काफी सहयोग किया है। जब बाबरी मस्जिद ढहाई गई, उससे पूर्व उमा भारती और साध्वी ऋतंभरा ही थीं जो कारसेवकों को उर्जा भरने का काम करती थीं। उनके भाषणों का परिणाम था कि कारसेवक बिना थके, बिना रुके और झुके लगातार कारसेवा करते रहे। लेकिन अयोध्या में जब दोनों नेताओं की मुलाकात हुई तो साध्वी ऋतंभरा की आंख भर आई।

अयोध्या में श्रीराम लला प्राण प्रतिष्ठा के बाद दून में जश्न का माहौल

संवाददाता

देहरादून। अयोध्या में श्री रामलला के प्राण प्रतिष्ठा के पश्चात दून में जश्न का माहौल रहा। जगह-जगह पर शोभायात्राएं व भण्डारों का आयोजन किया गया। राम के भजनों में युवक, बच्चे महिलाएं मग्न दिखायी दिये।

आज अयोध्या में श्री रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के बाद दून में जगह-जगह जश्न का माहौल दिखायी दिया। सुबह से ही चौक चौराहों पर राम भजनों की धुन सुनायी देने लगी थी। जाखन में श्री हर महाराज मंदिर से शोभायात्रा निकाली गयी। वहीं मोती बाजार में व्यापारियों ने राम भजन के साथ जश्न मनाया जिसके बाद भण्डारे का आयोजन किया गया। वही पल्टन बाजार में व्यापारियों के द्वारा बडी स्क्रीन लगाकर अयोध्या में श्री रामलला के प्राण प्रतिष्ठा का सीधा प्रसारण आम जन को दिखाया। जिसको देखने के लिए लोगों की भीड जमा हो गयी थी।

वहीं पल्टन बाजार कोतवाली के गेट पर बालाजी सेवा समिति के द्वारा लढडू का प्रसाद वितरण किया गया। इसके साथ ही सीएनआई ब्वायज इंटर कालेज में राम भजन का आयोजन किया गया जिसमें बडी संख्या में भक्तों ने उपस्थित होकर राम भजन का

❑जगह-जगह शोभायात्रा व भण्डारों का आयोजन

आनंद लिया। इसके साथ ही डीएल रोड से भी शोभायात्रा का आयोजन किया गया। वहीं दून महानगर व्यापार मंडल ने भी राम भजन के साथ यात्रा निकाली तथा पल्टन बाजार जामा मस्जिद के पास राम दरबार लगाया गया तथा सभी ने आपसी भाई चारे का परिचय देते हुए एक दूसरे को बधाई दी। इसके साथ मंन्नूगंज में भण्डारे का आयोजन किया गया और राधा कृष्ण मंदिर में जलेबी रबडी का प्रसाद वितरित किया गया। दूनवासी राम भक्ति में इतने मगन रहे कि जिसकी जितनी श्रद्धा थी उसने अपने हिसाब से भण्डारे व प्रसाद का वितरण किया। शहर के चौक चौराहों पर जश्न का माहौल दिखायी दिया तथा राम भजन में सभी मदमस्त दिखायी दिये।

युवक सुबह से ही अपने वाहनों पर जय श्रीराम के झण्डों व बैनरों के साथ शहर में घुमते दिखायी दिये। वहीं शोभायात्राओं के साथ-साथ भण्डारों का भी गली मौहल्लों में आयोजन किये गये।

निर्माणाधीन कॉम्पलेक्स में चोरी करने वाले तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने निर्माणाधीन कॉम्पलेक्स में चोरी करने वाले तीन लोगों को चोरी के सामान के साथ गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार 21 जनवरी को जाकिर अहमद निवासी सहस्त्रधारा रोड निकट मयूर विहार द्वारा कोतवाली पटेलनगर पर प्रार्थना पत्र देते हुए अवगत कराया कि उसके निर्माणाधीन कॉम्पलेक्स झीवरहेडी कारवारी ग्रान्ट से चोरो द्वारा वैल्डिंग मशीन, ड्रील मशीन, ग्राइंडर मशीन आदि चोरी कर लिए है, जिनकी अनुमानित कीमत लगभग डेढ़ लाख रुपये है। प्रार्थना पत्र पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। पुलिस टीम द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुए घटनास्थल के आसपास के सीसीटीवी कैमरों को चेक करते हुए घटनास्थल के आसपास संदिग्ध व्यक्तियों से पूछताछ की गई, साथ ही पूर्व में चोरी की घटनाओं में प्रकाश में आये लोगों की अध्यतन स्थिति के संबंध में जानकारी प्राप्त की गई। पुलिस द्वारा किये गए प्रयासों से चोरी की उक्त घटना में संलिप्त 03 लोगा के नाम प्रकाश में आये। पुलिस ने उक्त तीनों लोगो को हिरासत में लिया जिन्होंने अपने नाम मौहम्मद सैय्याद उर्फ बादल, सावेज, साहिल बताये। पुलिस ने उनके कब्जे से घटना में चोरी की गई 01 वैल्डिंग मशीन मय 12 मीटर केविल की तार, 02 ड्रिल मशीन मय चार्जर, 02 ग्राइंडर मशीन बरामद किया गया। तीनों आरोपियों द्वारा बरामद सामान को निर्माणाधीन कॉम्लेक्स से चोरी करना स्वीकार किया गया।

मुख्यमंत्री ने सपरिवार टपकेश्वर मंदिर में की पूजा-अर्चना

संवाददाता

देहरादून।। अयोध्या में प्रभु श्री रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सपरिवार टपकेश्वर मंदिर पहुंच पूजा-अर्चना कर प्रदेश की सुख-समृद्धि व खुशहाली की प्रार्थना की।

आज यहां अयोध्या में प्रभु श्री रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने टपकेश्वर से वर्चुअल दर्शन कर प्रभु श्रीराम से प्रदेश की सुख-समृद्धि और खुशहाली की प्रार्थना की। मुख्यमंत्री ने इससे पहले टपकेश्वर मंदिर में सपरिवार पूजा-अर्चना और यज्ञ किया। अयोध्या में प्रभु श्रीराम के बाल रूप विग्रह की प्राण प्रतिष्ठा के बाद मुख्यमंत्री ने टपकेश्वर में भक्तजनों को प्रसाद वितरण भी किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि आज हम सब प्रभु श्री रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के साक्षी बने हैं। यह हर्ष-उल्लास और देश को गौरान्वित करने वाला क्षण है। आज का यह दिन प्रभु श्रीराम के न्याय और नैतिकता, सत्यनिष्ठा, साहस, शालीनता और करूणा के भाव को अपने जीवन में लाने के लिए संकल्प लेने का दिन है। उन्होंने कहा कि संतो की तपस्या, कार सेवकों के बलिदान, करोड़ों सनातनियों की प्रतीक्षा और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की प्रबल इच्छाशक्ति के परिणामस्वरूप आज अयोध्या में श्री रामलला अपने भव्य एवं दिव्य मंदिर में विराजमान हो गये हैं। आज का यह स्वर्णिम अवसर हम सभी के जीवन में परम सौभाग्य लेकर आया 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।