देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 258 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
कांग्रेस की चुनौती

पेज थ्री

देहरादून, मंगलवार, 23 जनवरी 2024

मौसम अधिकतम 17.0° न्यूनतम 9.0° | 71605.06 | 2 इमरान खान को झटका | 7 तिलमिला गए एलिस्टर कुक

अपने धाम विराजे श्रीरामलला

पीएम मोदी बोले– हमारे रामलला अब टेंट में नहीं रहेंगे, प्रभु दिव्य मंदिर में रहेंगे

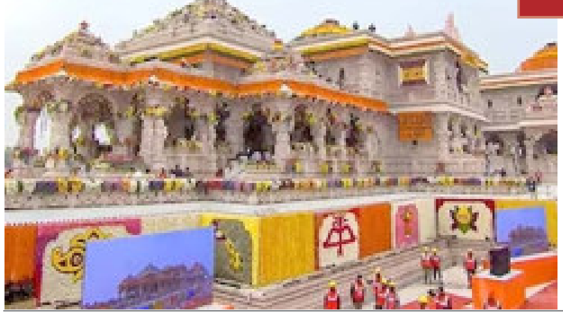
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अयोध्या। लंबे बरसे के बाद आखिरकार अयोध्या में रामलला विराजमान हो गए हैं। विशेष मुहूर्त में पीएम मोदी ने जन्मभूमि पर विराजमान रामलला की आरती उतारी और विधि विधान से पूजन किया। रामलला की प्राण प्रतिष्ठा की विधि दोपहर 12रू20 बजे शुरू हुई। प्राण प्रतिष्ठा की मुख्य पूजा अभिजीत मुहूर्त में हुई। रामलला की प्राण प्रतिष्ठा का समय काशी के विद्वान गणेश्वर शास्त्री द्रविड़ ने निकाला था। प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम में देशभर की कई बड़ी हस्तियों ने शिरकत की। कार्यक्रम के दौरान पीएम मोदी ने वहां मौजूद लोगों को संबोधित किया। अपने भाषण की शुरुआत उन्होंने सियावर रामचंद्र की जय के जयकारे के साथ की।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि सदियों की प्रतीक्षा के बाद हमारे राम आ गए हैं। सदियों का अभूतपूर्व धैर्य, अनगिनत बलिदान, त्याग और तपस्या के बाद हमारे प्रभु राम आ गए हैं। इस शुभ घड़ी की आप सभी को, समस्त देशवासियों को बधाई। मैं गर्भगृह में ईश्वरीय चेतना का साक्षी बनकर आपके सामने उपस्थित हुआ हूं।

पीएम मोदी ने कहा कि दैवीय आशीर्वाद और दिव्य आत्माओं की वजह से यह कार्य पूरा हुआ है। मैं इन सभी दिव्य चेतनाओं को भी नमन करता हूं। मैं आज प्रभु श्रीराम से क्षमा याचना भी करता हूं। हमारे पुरुषार्थ, हमारे त्याग, तपस्या में कुछ तो कमी रह गई होगी कि हम इतनी सदियों तक ये कार्य कर नहीं पाए। आज वो कमी पूरी हुई है। मुझे विश्वास है कि प्रभु राम आज हमें अवश्य क्षमा करेंगे। इस युग में तो अयोध्या और देशवासियों ने सैकड़ों वर्षों का वियोग सहा है। मैं भारत की न्यायपालिका का आभार व्यक्त करूंगा, जिसने न्याय की लाज रख ली। न्याय के पर्याय प्रभु राम का मंदिर भी न्यायबद्ध तरीके से ही बना।

पीएम मोदी ने कहा कि आज अयोध्या भूमि सवाल कर रही है कि श्रीराम का भव्य मंदिर तो बन गया, अब आगे क्या। सदियों का इंतजार तो खत्म हुआ, अब आगे क्या। जो दैवीय आत्माएं हमें आशीर्वाद देने उपस्थित हुई हैं, उन्हें क्या हम ऐसे ही विदा करेंगे। आज मैं पूरे पवित्र मन से महसूस कर रहा हूं कि कालचक्र बदल रहा है।



राम आग नहीं, ऊर्जा है... राम सिर्फ हमारे नहीं, सबके हैं

पीएम मोदी ने कहा कि राम के इस काम में कितने ही लोगों ने त्याग और तपस्या की। अनगिनत लोगों, कारसेवकों, संत–महात्माओं के हम सब पर ऋण हैं। उन्होंने कहा कि वो भी एक समय था, जब कुछ लोग कहते थे कि राम मंदिर बना तो आग लग जाएगी। ऐसे लोग भारत के सामाजिक भाव की पवित्रता को नहीं जानते थे। रामलला के इस मंदिर का निर्माण भारतीय समाज के शांति, धैर्य, आपसी सद्भाव का प्रतीक है। हम देख रहे हैं कि निर्माण किसी आग को नहीं, बल्कि ऊर्जा को जन्म दे रहा है। अपनी सोच पर पुनर्विचार कीजिए, राम आग नहीं हैं, ऊर्जा हैं। राम विवाद नहीं, राम समाधान हैं। राम सिर्फ हमारे नहीं, राम सबके हैं। राम वर्तमान ही नहीं, राम अनंत हैं।

कालचक्र फिर बदलेगा

पीएम ने कहा कि जिस घड़ी प्रभु श्रीराम समुद्र पार करने निकले थे, वह पल था, जिसने कालचक्र बदला था। उसे महसूस करने का विनम्र प्रयास था। अब कालचक्र फिर बदलेगा और शुभ दिशा में बढ़ेगा। अपने 11 दिन के व्रत अनुष्ठान के दौरान मैंने उन स्थानों का चरण स्पर्श करने का प्रयास किया, जहां प्रभु श्रीराम के चरण पड़े थे। चाहे नासिक हो, केरल हो, रामेश्वरम हो या फिर धनुषकोडी, मेरा सौभाग्य है कि सागर से सरयू तक की यात्रा का अवसर मिला। सागर से सरयू तक रामनाम का वही उत्सव छाया हुआ है। प्रभु राम तो भारत की आत्मा के कण–कण से जुड़े हुए हैं। हम भारत में कहीं भी किसी की अंतरात्मा को छुएंगे तो इसी एकत्व की अनुभूति होगी।

संक्षिप्त समाचार

मंदिर वहीं बना है, जहां बनाने की खाई थी सौगंध

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के बाद मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि हर मन में राम नाम हैं। हर आंख हर्ष और संतोष के आंसू से भीगा है। हर जिह्वा राम–राम जप रही है। रोम रोम में राम रमे हैं। पूरा राष्ट्र राममय है। ऐसा लगता है हम त्रेतायुग में आ गए हैं। सीएम योगी ने कहा कि मंदिर वहीं बना है, जहां बनाने का संकल्प लिया था।

कोहरे और बर्फबारी को लेकर अलर्ट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। इस साल जनवरी की शुरुआत से ही पूरे उत्तर भारत में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। बीते सप्ताह लोगों को हाड़ कंपा देने वाली ठंड और गलन ने खासा परेशान किया। इस बीच मौसम विज्ञान विभाग ने कहा है कि अगले चार–पांच दिन सर्दी से राहत नहीं मिलेगी। जबकि, अगले तीन दिनों तक उत्तर भारत में ठंडे दिन से लेकर गंभीर ठंडे दिन की स्थिति बनी रह सकती है।

1 करोड़ घरों पर रूफटॉप सोलर लगाने का लक्ष्य

पीएम मोदी ने किया प्रधानमंत्री सूर्योदय योजना का एलान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सोमवार को अयोध्या में राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह में शामिल रहे। अयोध्या से लौटते ही उन्होंने नई दिल्ली में मीटिंग की, जिसके बाद गरीबों और मध्यम वर्ग के लिए बड़ी घोषणा की। मोदी सरकार ने देश में एक करोड़ घरों की छत पर रूफटॉप सोलर लगाने का लक्ष्य रखा है।

प्रधानमंत्री मोदी ने एक्स पर ट्वीट करके प्रधानमंत्री सोलर योजना की घोषणा की। इस योजना से गरीब और मध्यम वर्ग का बिजली बिल कम होगा। साथ ही भारत के ऊर्जा क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनने में भी मदद मिलेगी। उन्होंने कहा, सूर्यवंशी भगवान श्री राम के आलोक से विश्व के सभी भक्तगण सदैव ऊर्जा प्राप्त करते हैं। आज अयोध्या में प्राण–प्रतिष्ठा के शुभ अवसर पर मेरा ये संकल्प और प्रशस्त हुआ कि भारतवासियों के घर की छत पर उनका अपना सोलर रूफ टॉप सिस्टम हो।

पीएम मोदी ने आगे कहा, अयोध्या से लौटने के बाद मैंने पहला निर्णय लिया है कि हमारी सरकार 1 करोड़ घरों पर रूफटॉप सोलर लगाने के लक्ष्य के साथ "प्रधानमंत्री सूर्योदय योजना" प्रारंभ करेगी। इससे गरीब और मध्यम वर्ग का बिजली बिल तो कम होगा ही, साथ ही भारत ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भर भी बनेगा।

प्राण प्रतिष्ठा के बाद गर्भवती महिलाओं को दिया तोहफा

प्रधानमंत्री मातृ वंदन योजना में अब लाभार्थियों को तीन किस्तों में नहीं बल्कि दो किस्त में पांच हजार रुपये दिए जाएंगे। दूसरी बार भी यदि बेटी हुई तो एक हजार अतिरिक्त मिलेगा। पूरी धनराशि का उपयोग गर्भवती अपने स्वास्थ्य प्रसव व खानपान में व्यय करेंगी। इसके साथ ही अब आशा और एएनएम गर्भवती महिलाओं का विवरण अपने स्मार्ट फोन में ऑनलाइन ही आवेदन लाभार्थी के घर जाकर करेंगी। मातृ वंदना योजना जनवरी 2017 में शुरू की गई थी। तीन किस्तों में पहली और दूसरी बार मां बनने वाली महिलाओं को पांच हजार रुपये दिया जाता है, ताकि गर्भवती महिलाएं समय–समय पर जांच कराने के साथ ही पौष्टिक आहार ले सकें।

करीब 200 किलोग्राम वजनी है मूर्ति

मूर्ति की विशेषताएं देखें तो इसमें कई तरह की खूबियां हैं। मूर्ति का वजन करीब 200 किलोग्राम है। इसकी कुल ऊंचाई 4.24 फीट, जबकि चौड़ाई तीन फीट है। कमल दल पर खड़ी मुद्रा में मूर्ति, हाथ में तीर और धनुष है। कृष्ण शैली में मूर्ति बनाई गई है। मूर्ति श्याम शिला से बनाई गई है, जिसकी आयु हजारों साल होती है।

Are you Planning to make a Website or already have ?
If yes, then we are here to serve you

What we do

Website Development
All type of Websites E-Commerce, Hotel Booking, Travel, Bus Ticket Booking, News Portal, Blogs, or as per client requirement.

Promotion & Branding
1. Website Promotion & Branding in any country (200+ Countries)
2. Social Media
3. Bulk SMS

Search Engine Optimisation
A-2-Z Work to make a Website Search Engine Friendly.
You tell us, we do it.

Contact:
Gadoli Media Ventures
Shivam Market, 2nd Floor, Darshan Lal Chowk, Dehra Dun. I Mob: 9319700701, 7579011930
E-Mail: contact@gadoli.in

राम ज्योति जलाकर मनी दीपावली

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। प्राण–प्रतिष्ठा समारोह पूर्ण होने के उपरांत पूरे देश में राम ज्योति प्रज्ज्वलित कर दीपावली मनाई गई। शाम को अयोध्या 10 लाख दीपों से जगमगा गई। इसके साथ ही मकानों, दुकानों, प्रतिष्ठानों और पौराणिक स्थलों पर राम ज्योति प्रज्ज्वलित की गई। अयोध्या सरयू नदी के तटों की मिट्टी से बने दीपों से रोशन हुई।

न्यूज डायरी

अयोध्या के भव्य राम मंदिर की हो रही सऊदी अरब के मक्का से तुलना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) रियाद। अयोध्या में निर्माणाधीन भव्य मंदिर में भगवान राम की मूर्ति के प्राण प्रतिष्ठा का कार्यक्रम संपन्न हो गया है। इस कार्यक्रम में पीएम मोदी समेत देशभर से आए हजारों लोगों ने हिस्सा लिया। भगवान राम की सोने से सजी मूर्ति को जनता के दर्शन के लिए खोल दिया गया है। राम मंदिर का निर्माण कार्य अभी चल रहा है और इसके दिसंबर 2025 तक पूरा होने का अनुमान है। यह राम मंदिर 70 एकड़ के इलाके में बनाया जा रहा है जिसमें 18 करोड़ डॉलर या 15 अरब रुपये खर्च होने का अनुमान है। राम मंदिर को बनाने के लिए जनता से 30 अरब रुपये या 4.2 अरब डॉलर का चंदा मिला है। एसबीआई के एक अनुमान के मुताबिक राम मंदिर से उत्तर प्रदेश सरकार को 25 हजार करोड़ या करीब 3 अरब डॉलर की कमाई हो सकती है। हिंदुओं के लिए अयोध्या का वही महत्व है जो मुस्लिमों के लिए मक्का का है। अगर मक्का की कमाई की बात करें तो यहां अभी हज और उमरा से करीब 12 अरब डॉलर की कमाई हर साल होती है। स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की रिपोर्ट के मुताबिक साल 2025 के वित्त वर्ष में मंदिर के पूरा हो जाने के बाद उत्तर प्रदेश सरकार को 20 हजार करोड़ से लेकर 25 हजार करोड़ तक की कमाई हो सकती है। राम मंदिर को देखने के लिए दुनियाभर से भक्तों की बाढ़ आ सकती है और इससे कमाई का यह आंकड़ा और बढ़ भी सकता है।

पाकिस्तान में पाकिस्तानी अपने देश पर भड़क गए

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। अयोध्या में राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा की चर्चा पूरी दुनिया में है। ऐसे में पाकिस्तान में इसकी चर्चा न हो ये नहीं हो सकता। राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा को लेकर एक यूट्यूबर ने चर्चा की। पाकिस्तान के रियल एंटरटेनमेंट टीवी ने लोगों से जब बात की तो वह पाकिस्तान को ही कोसने लगे। भारतीय अंतरिक्ष एजेंसी इसरो की ओर से राम मंदिर की सैटेलाइट तस्वीरें जारी की गई। रियल एंटरटेनमेंट टीवी के सुहैल चौधरी ने इसे भारत में आध्यात्म और टेक्नोलॉजी का मिश्रण बताया। पाकिस्तान में लोगों से जब पूछा गया कि भारत टेक्नोलॉजी के साथ–साथ आध्यात्म में भी आगे क्यों है? इस पर एक शख्स ने कहा, क्योंकि हमारा फोकस एक देश पर न होकर खुद पर होता है।इ वहीं एक शख्स ने कहा कि टेक्नोलॉजी में आगे पाकिस्तान भी जा सकता है। लेकिन हम कभी भी अपने बनाए नियमों को नहीं मानते। पाकिस्तान को कहां जाना है यह नहीं पता। बांग्लादेश हमसे अलग हुआ और उसने अपनी तरक्की का रास्ता तैयार कर लिया। एक शख्स ने कहा कि पूरी दुनिया में पाकिस्तान का नाम बहुत अच्छा था। लेकिन आज के समय हम फ्रॉड के लिए पूरी दुनिया में मशहूर हो चुके हैं। एक शख्स ने भारत को लेकर कहा कि भारतीय लोग अपने बारे में सोच रहे हैं।

पाकिस्तान के पड़ोसियों से बिगड़ रहे संबंध, अरब देशों से भी कम समर्थन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान की अर्थव्यवस्था बीते कुछ सालों में लगातार कमजोर हो रही है। वहीं राजनीतिक अस्थिरता और बढ़ते आतंकी हमलों ने उसकी मुश्किल को बढ़ाया है। इस सबके साथ पाकिस्तान अब दुनिया में भी अकेला पड़ता दिख रहा है। खासतौर से उसके दो पड़ोसी अफगानिस्तान और ईरान से उसके संबंधों में हाल के समय में खटास आई है। ये दोनों ही पाकिस्तान के भरोसेमंद सहयोगी रहे हैं। इन दोनों देशों से बिगड़े रिश्तों के बाद पाकिस्तान दुनिया में अकेला पड़ता दिख रहा है। ईरान के साथ पाकिस्तान करीब एक हजार किमी लंबा बॉर्डर साझा करता है। उससे उसकी तनातनी इस समय दिख रही है। पाकिस्तान के अपने पूर्वी और पश्चिमी पड़ोसी देश भारत और अफगानिस्तान से भी पाकिस्तान के संबंध खराब हैं। अफगानिस्तान बॉर्डर पर हाल ही में खाद्य सामग्री के ट्रकों को भी रोका गया। अपने पड़ोसियों के अलावा पाकिस्तान का अमेरिका से भी अब पहले जैसा रिश्ता नहीं है। ऐसे में सवाल उठ रहा है कि क्या पाकिस्तान अकेला पड़ रहा है। बीबीसी की रिपोर्ट में, अंतरराष्ट्रीय मामलों की विश्लेषक डॉक्टर हुमा बकाई कहती हैं, ईरान के साथ हाल की तनावपूर्ण स्थिति नई नहीं है।

यह दिन दिवाली से कम नहीं है

प्राण प्रतिष्ठा

न्यूयॉर्क के टाइम्स स्क्वायर में बांटे गए लड्डू, अमेरिका में 1 दर्जन से अधिक हुए कार्यक्रम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

न्यूयॉर्क। आ ही गया वो दिन जिसका हर किसी को बेसब्री से इंतजार था। सोमवार को अयोध्या में राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा का कार्यक्रम हुआ। देश–विदेश में इसकी धूम देखने को मिली। इस बीच ओवरसीज फ्रेंड्स ऑफ राम मंदिर के सदस्यों ने न्यूयॉर्क के टाइम्स स्क्वायर में खुशी से लड्डू बांटे। संस्था के सदस्य प्रेम भंडारी ने बताया कि यह कार्यक्रम अमेरिका में भी धूमधाम से मनाया जा रहा है। उन्होंने दुनिया भर के लोगों को इस आयोजन से जोड़ने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की भी सराहना की।

प्रेम भंडारी ने कहा, हमने कभी नहीं सोचा था कि हम अपने जीवनकाल में इस दिव्य दिन के साक्षी बनेंगे। प्राण प्रतिष्ठा समारोह शीघ्र ही होगा। टाइम्स स्क्वायर में भी लोग इसका जश्न मना रहे हैं और यह जगह किसी अयोध्या से कम नहीं लग रही है। भारतीय प्रवासी लोग विभिन्न स्थानों पर इस कार्यक्रम का जश्न मना रहे हैं। उन्होंने आगे कहा कि भगवान राम वनवास के बाद लौट रहे हैं और यह सब पीएम मोदी के नेतृत्व के कारण हो रहा है। उन्होंने दुनिया भर में पूरे माहौल को राममय कर दिया है। उन्होंने न केवल 140 करोड़ लोगों को जोड़ा है, बल्कि देश को भी जोड़ा है। विदेशों में भी भारतीय प्रवासी इस आयोजन के साथ हैं। यह दिन दिवाली से कम नहीं है।

इस बीच, अमेरिका प्राण प्रतिष्ठा समारोह से पहले तैयारी कर रहा था इस ऐतिहासिक अवसर का जश्न मनाने के लिए संयुक्त राज्य भर में लगभग एक दर्जन कार्यक्रमों की योजना बनाई गई थी। न्यूयॉर्क टाइम्स स्क्वायर से बोस्टन तक, साथ ही वाशिंगटन, डीसी, लॉस एंजिल्स और सैन फ्रांसिस्को में भी कार्यक्रम आयोजित किए गए। टेक्सास, इलिनोइस, न्यूयॉर्क, न्यू जर्सी और जॉर्जिया सहित अन्य राज्यों में बिलबोर्ड लगाए गए।

विश्व हिंदू परिषद (वीएचपी), यूएस चैप्टर ने पूरे अमेरिका के हिंदुओं के साथ मिलकर, 10 राज्यों और उससे अधिक में 40 से अधिक बिलबोर्ड लगाए हैं, जो श्री राम के जन्मस्थान पर भव्य प्राण प्रतिष्ठा समारोह को लेकर संदेश दे रहे हैं। अयोध्या में राम मंदिर के उद्घाटन के उपलक्ष्य में, पूरे अमेरिका में हिंदू अमेरिकी समुदाय ने कई कार रैलियां आयोजित की गई और अयोध्या में प्राण प्रतिष्ठा के लिए कई और कार्यक्रमों की योजना बनाई गई थी। विशेष रूप से, प्राण प्रतिष्ठा की प्रक्रिया 16 जनवरी से शुरू हो चुकी है।

कैशलेस भुगतान में भारत ने अमेरिका को पछाड़ा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अबुजा। नाइजीरिया दौरे पर पहुंचे विदेश मंत्री एस जयशंकर ने भारतीय समुदाय को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि भारत को आज अपनी परंपराओं, संस्कृति और अपने इतिहास पर गर्व है।

विदेश मंत्री जयशंकर ने कहा कि अमेरिका तीन सालों में जितना कैशलेस लेनदेन करता है, भारत एक महीने में ही उतना भुगतान करता है। उन्होंने कहा कि हर भारतीय नागरिक का जीवन आसान हो गया है और ऐसा इसलिए है क्योंकि हमने बहुत गहरे तरीके से टेक्नोलॉजी को अपनाया है। आप इसे भुगतान में देख सकते हैं, आज बहुत कम लोग नकद भुगतान करते हैं और बहुत कम लोग नकदी स्वीकार करते हैं। जयशंकर ने कहा कि मेरे लिए एक देश एक चुनौती से कैसे निपटता है और इस तरह के मजबूत आर्थिक प्रदर्शन करने में सक्षम होता है। कैसे एक औसत नागरिक का जीवन बेहतर होता है, कैसे हम कुछ ऐसा करने में सक्षम होते हैं। जो दुनिया की कल्पना को कैप्चर करते हैं।

जयशंकर ने कहा कि पिछले दशक में भारत में जो बदलाव आया है उसके ये पांच उदाहरण हैं। नाइजीरिया के साथ संबंधों पर जयशंकर ने कहा कि दोनों देशों के बीच लगभग 12–15 अरब अमेरिकी डॉलर का कारोबार है।

चीन के दक्षिण पश्चिम में पहाड़ का हिस्सा टूटने से भूस्खलन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बीजिंग। दक्षिण पश्चिम चीन के पहाड़ों में हुए भूस्खलन में कथित तौर पर 44 लोग दब गए हैं। चीन के शिन्हुआ न्यूज ने कहा कि युन्नान में सोमवार तड़के भूस्खलन हुआ। लापता लोगों की तलाश एवं बचाव कार्य जारी है।

राष्ट्रव्यापी चुनावों से पहले इमरान खान को झटका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

■सभी राजनीतिक दलों का चुनाव अभियान जोरों पर

लाहौर (पाकिस्तान)। राष्ट्रव्यापी चुनावों से पहले पाकिस्तान मुस्लिम लीग–नवाज के लिए एक बड़ी सफलता में पाकिस्तान तहरीक–ए–इंसाफ (पीटीआई) के उम्मीदवार मेहर मुहम्मद वसीम ने पीएमएल–एन के वरिष्ठ उपाध्यक्ष मरियम नवाज के पक्ष में अपनी वापसी की घोषणा की है।

8 फरवरी को होने वाले मतदान से पहले देशभर में लुभावने घोषणापत्रों और वादों से लैस सभी राजनीतिक दलों का चुनाव अभियान जोरों पर है। पीएमएल–एन और पीपीपी की नजर प्रधानमंत्री के कार्यालय पर है और वे मतदाताओं को सत्ता में लाने के लिए जोर–शोर से लुभा रहे हैं। पीटीआई टिकट धारक ने मरियम से मुलाकात की और अपने समर्थकों के साथ पीएमएल–एन में शामिल होने की घोषणा करने के अलावा उनके पक्ष में लाहौर के एनए–119 से हटने की घोषणा की। बैठक में सीनेटर परवेज रशीद, मरियम औरंगजेब, अली परवेज मलिक, ख्वाजा इमरान नजीर और अन्य सहित पीएमएल–एन के केंद्रीय नेताओं ने भी भाग लिया।

मेहर औपचारिक रूप से मरियम के नेतृत्व में 25 जनवरी को होने वाली चुनावी रैली में नवाज के नेतृत्व वाली पार्टी के साथ अपने जुड़ाव की घोषणा करेंगे। जियो न्यूज की रिपोर्ट के अनुसार, पीएमएल–एन के मुख्य आयोजक ने मेहर और उनके सहयोगियों का उनकी पार्टी में शामिल होने पर स्वागत किया। इसके अलावा, पाकिस्तान पीपल्स पार्टी (पीपीपी) को भी लाहौर में झटका लगा। दरअसल, उसके अध्यक्ष, उपाध्यक्ष और जकात समिति के प्रमुख सहित स्थानीय पदाधिकारी आज वफादारों के साथ नवाज के नेतृत्व वाली पार्टी में शामिल हो गए।

बैठक के दौरान मरियम ने कहा कि 2018 से 2022 तक अयोग्य शासकों के कारण देश को गंभीर परिणाम भुगतने के बाद पाकिस्तान की प्रगति और समृद्धि के लिए और अधिक लोग पीएमएल–एन काफिले में शामिल हुए हैं।

चांद पर सो गया जापान का लैंडर, बैट्री हुई खत्म

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) टोक्यो। जापान के चंद्रमा लैंडर का संपर्क पृथ्वी से टूट गया है। स्मार्ट लैंडर फॉर इन्वेस्टिगेटिंग मून सौर ऊर्जा में खराबी के कारण बंद हो गया। इस कारण जापान का मिशन पूरी तरह खतरे में पड़ गया है। सोलर पैनल में खराबी के कारण इसकी बैट्री चार्ज नहीं हो पा रही। शनिवार रात में बैट्री के खत्म होने की बात कही गई थी। लैंडर बंद होने की कोई आधिकारिक सूचना नहीं आई है। लेकिन अनुमान लगाया जा रहा है कि बैट्री डिस्चार्ज हो चुकी होगी। हालांकि स्लिम लैंडर के जरिए जापान का चंद्रमा मिशन कामयाब रहा। जापान पहली बार लैंडर चंद्रमा की सतह पर पहुंचाने में कामयाब रहा। माना जा रहा है कि लैंडर का सोलर पैनल गलत दिशा में है। जिस कारण इस पर रोशनी नहीं पड़ रही। अगले महीने सूर्य की दिशा बदलने की उम्मीद जताई जा रही है।

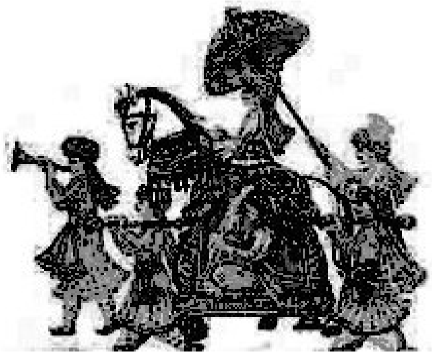
Page Three

Classified

Adds can be booked under these Categories : (all day publication)

Recruitment
Property
Business Opportunity
Vehicles
Announcements
Antiques & Collectables
Barter
Books
Computers
Domain Names
Education
Miscellaneous
Entertainment & Event
Hobbies & Interests
Services
Jewellery & Watches
Music
Obituary
Pets & Animals
Retail
Sales & Bargains
Health & Sports
Travel

Matrimonial (Sunday Only)



अब मात्र रु. 20 प्रति शब्द

राममय हुआ पूरा उत्तराखंड रामभक्तों में दिखा जोरदार उत्साह

आयोजन

धूमधाम से निकली श्री राम की शोभायात्रा, जगह-जगह भंडारे और लंगर का आयोजन

संवाददाता

खटीमा। अयोध्या में राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह के दौरान उत्तराखंड के कई शहरों में जबरदस्त उत्साह देखने को मिला। राम मंदिरों में विशेष पूजा-अर्चना का आयोजन हुआ तो कई जगह भंडारे का आयोजन भी हुआ। श्री राम के लिए लोग सड़कों पर उतरे और शोभायात्रा भी निकाली गई। श्री रामकी शोभायात्रा शहर में बड़ी धूमधाम से निकाली गई। यात्रा रामलीला ग्राउंड से प्रारंभ होकर शहर के चारों मुख्य मार्ग पर निकली जहां यात्रा के स्वागत के लिए स्थानीय निवासियों ने भंडारे एवं लंगर की व्यवस्था की।

यात्रा में सुबह से ही माहौल दिवाली जैसा प्रतीत होने लगा, पूरा शहर भगवा रंग श्री राम और के हनुमान के झंडों से पटा नजर आया । यात्रा में श्री राम की हनुमान जी की झांकी आगे आगे पंजाबी डांस भांगड़ा,, छोलिया नृत्य

करते हुए कलाकार पूरे शहर में घूम लोगों ने घरों से निकलकर यात्रा में भाग लिया।

यात्रा मे आए राम भक्तों का भव्य स्वागत किया गया। जगह-जगह आतिशबाजी से माहौल दिवाली सा प्रतीत हो रहा था। घर-घर भगवा छाएगा रामराज फिर आएगा, जय श्री राम के नारों से गूंज उठा। घने कोहरे के बावजूद राम भक्त उत्साहित होकर यात्रा में शामिल हुए , और झूमते गाते नाचते आतिशबाजी करते पूरे शहर में घूम यात्रा रामलीला ग्राउंड पहुंची जहां विशाल महा आरती में हजारों भक्त शामिल हुए ।

रामलीला ग्राउंड में अयोध्या में हो रहे राम मंदिर निर्माण का लाइव प्रसारण किया गया। रामलीला कमेटी द्वारा कार सेवा में भाग लेने वाले एवम आयोजक मंडल के राम भक्तों को सम्मानित किया गया। अग्रवाल युवा संघ द्वारा विशाल भंडारे का आयोजन किया गया, आरपी पब्लिक स्कूल आवास विकास कॉलोनी खटीमा फाइबर सिद्धेश्वर शिव मंदिर बैजनाथ मंदिर हनुमान मंदिर में सुंदरकांड का पाठ एवं भंडारे का आयोजन भी किया गया।

यात्रा में मुख्य रूप से आयोजित मंडल के रमेश चंद्र जोशी, मनोज वाधवा, अचल शर्मा, राजीव अग्रवाल, किशन किन्ना, नवीन बोरा, सतीश गोयल, मोहिनी पोखरिया, नीलू गुप्ता, राजीव बंसल, चिन्नू अग्रवाल, भानू प्रताप शास्त्री, नेतराम तिवारी, राजु रविंद्र श्रीवास्तव, जीवन धामी, नीरज शर्मा, गोकुल ओली, नवल वाल्मीकी, सिंटू गुंबर, प्रदीप अग्रवाल, सुरेश पवार, रोहित वर्मा उपस्थित थे।

न्यूज डायरी

फोटोयुक्त निर्वाचक नामावलियों का किया गया अनन्तिम प्रकाशन

संवाददाता चमोली। 1 जनवरी 2024 की अर्हता तिथि के आधार पर विधानसभा निर्वाचक नामावलियों का अनन्तिम प्रकाशन किया गया। जानकारी देते हुए सहायक निर्वाचन अधिकारी धीरेन्द्र सती ने बताया कि मतदाता सूची के पुनरीक्षण कार्यक्रम के समापन के बाद सोमवार को जिला निर्वाचन कार्यालय में फोटोयुक्त निर्वाचक नामावलियों का अनन्तिम प्रकाशन किया गया है। अनन्तिम प्रकाशन के बाद जनपद में कुल 298498 सामान्य मतदाता व 10372 सेवा मतदाता हैं। विधानसभावार बद्रीनाथ विधानसभा में कुल 101596 मतदाता हैं जिसमें महिला 49435, पुरूष 52158 तथा अन्य 3, थराली विधानसभा में कुल 103032 मतदाता हैं जिसमें महिला 52952, पुरूष 50079 तथा अन्य 1 व कर्णप्रयाग विधानसभा में कुल 93870 मतदाता हैं जिसमें महिला 47071 तथा पुरूष 46799 हैं। वहीं बद्रीनाथ विधानसभा में महिला 36, पुरूष 2530 सहित कुल 2566 सर्विस वोटर, थराली विधानसभा में महिला 41, पुरूष 3746 सहित कुल 3787 सर्विस वोटर व कर्णप्रयाग विधानसभा में महिला 25, पुरूष 3994 सहित कुल 4019 सर्विस वोटर हैं।

आईआईएम काशीपुर ने मनाया अपने वार्षिक सांस्कृतिक का 10वां संस्करण

संवाददाता देहरादून। आईआईएम काशीपुर में 19 से 21 जनवरी, 2024 को आयोजित तीन दिवसीय प्रमुख वार्षिक उत्सव, अग्नित्रय-एक्स, एग्जुबरेंस अनलीशेड थीम पर आधारित था। छात्रों को प्रबंधन, खेल और संस्कृति के मिश्रण का अनुभव करने के लिए आमंत्रित किया गया। तीन दिन तक चलने वाले इस असाधारण उत्सव के पहले दिन एक समूह नृत्य प्रतियोगिता-सिनर्जी, बैटल ऑफ बैंड्स और कॉमेडी नाइट में यश राठी का आनंदित करने वाला प्रदर्शन शामिल रहा। कॉमेडी नाइट के स्टार, कॉमेडियन ने दर्शकों को हंसा-हंसाकर लोटपोट कर दिया।

हार्डविन इंडिया लिमिटेड का 100 करोड़ रुपये के रेवेन्यू का लक्ष्य

संवाददाता देहरादून। हार्डविन इंडिया लिमिटेड (बीएसईरू 541276, एनएसईरू हार्डविन) की नई गठित सब्सिडरी स्लिम-एक्स ने इनोवेटिव प्रोडक्ट्स की एक रेंज का अनावरण किया है। अत्याधुनिक टेक्नोलॉजी वाला नया ब्रांड अब उद्योगों के लिए इनोवेटिव प्रोडक्ट्स-अल्ट्रा-स्लिम, हाई-परफॉर्मेंस एल्यूमीनियम प्रोफाइल- की विकास क्षमता का लाभ उठाते हुए, अगले दो वर्षों में 100 करोड़ रुपये का रेवेन्यू जनरेट करने की योजना बना रहा है। हार्डविन इंडिया लिमिटेड भारत में आर्किटेक्चरल हार्डवेयर मैन्युफैक्चरर्स में एक लीडिंग ब्रांड है।

संविधान प्रस्तावना दिवस का किया आयोजन

संवाददाता

हल्द्वानी । भीम आर्मी, मूलनिवासी संघ और अम्बेडकर मिशन एंड फाउंडेशन ने संविधान सभा, प्रस्तावना दिवस का आयोजन अम्बेडकर पार्क दामुवाढूंगा में किया। सभा को संबोधित करते हुए वक्ताओं ने सभा को संबोधित करते हुए कहा कि आज ही की तारीख 22. 1. 1947 को संविधान की प्रस्तावना का आकार बनकर तैयार हुआ था। संविधान की प्रस्तावना संविधान का मूल परिचय हैं। प्रस्तावना की शुरुआत हम भारत के लोग लिखा है, जिसका मतलब है कि भारत एक धर्म निरपेक्ष देश है। भारत में निवास करने वाला व्यक्ति किसी भी धर्म का हो वो भारतीय नागरिक होने के नाते है सबका बराबर का अधिकार है। 26 जनवरी को संविधान बचाओ मंच द्वारा आयोजित हम भारत के लोग कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर प्रस्तावना का पाठ करने का आह्वान किया गया।

कार्यक्रम में डॉ. प्रमोद कुमार, जीआर टम्टा, आरपी गंगोला, नफीस अहमद खान, सिराज अहमद, विकास कुमार, सुंदरलाल बौद्ध, इंदिरा देवी, गंगा प्रसाद, आरआर आर्य, विनोद कुमार, सुनील कुमार, हरीश लोधी, बुधपाल, हरीश आग्री, नंदन प्रसाद, गोवासी कोटि, प्रेमा देवी, रिजवान, मनीष गौतम, अनीत कुमार, पंकज कुमार उपस्थित रहे।

पांच ब्राह्मणों ने हवन-पूजा कर किया 1008 आहुतियां हवन

संवाददाता पुरोला। भगवान राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह के तहत दो दिनों से जारी अखंड रामायण पाठ के बाद राधाकृष्ण मंदिर प्रांगण में प्राण प्रतिष्ठा का सीधा प्रसारण देखा गया। वहीं ग्रामीणों ने इस पावन पर पांच ब्राह्मणों ने हवन-पूजा कर 1008 आहुतियां हवन किया। साथ ही विशाल भंडारे में पावन पर्व पर आरती प्रसारण कर प्रसाद ग्रहण कर जय श्रीराम सबके राम जयकारे लगाए। नागराज मंदिर परिसर में राज्य मंत्री राजकुमार व नगर वासियों ने भव्य पूजा अर्चना व अयोध्या मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह का सीधा प्रसारण देखा तथा मुख्य बाजार में श्री राम के जय जय कार के नारे लगाए गए।

किच्छा में धूमधाम से हुआ श्री खाटू श्याम जी के मंदिर का भूमि पूजन

संवाददाता किच्छा। मारवाड़ी धर्मशाला में श्री खाटू श्याम जी के मंदिर का मंत्रोच्चार, हवन, यज्ञ के साथ धूमधाम से भूमि पूजन किया गया। इस मौके पर बड़ी संख्या में नगरवासी मौजूद रहे। रुद्रपुर रोड स्थित मारवाड़ी धर्मशाला के प्रांगण में खाटू श्याम मंदिर ट्रस्ट की ओर से श्री खाटू श्याम जी के भव्य मंदिर निर्माण कराया जाना है। इसी के चलते सोमवार सुबह मंदिर का भूमि किया गया। पंडित अनिल मिश्रा और पंडित अरुणेश मिश्रा ने विधि विधान से मंत्रोच्चारण, हवन, यज्ञ के साथ भूमि पूजन संपंन्न कराया। इस दौरान खाटू श्याम मंदिर ट्रस्ट के पदाधिकारियों ने खाटू नरेश से मंदिर निर्माण निविघ्न

> विधि विधान से मंत्रोच्चारण, हवन, यज्ञ के साथ भूमि पूजन संपंन्न

रुप से पूरा होने का कामना की।

भूमि पूजन के अवसर पर बड़ी संख्या में श्याम भक्त मौजूद रहे। ट्रस्ट के संस्थापक गोविंद कुमार गोयल ने बताया कि श्याम भक्तों की भावना को देखते हुए खाटू श्याम की भव्य मंदिर बनाया जाएगा। जोकि शीध्र ही बनकर तैयार होगा।

इस अवसर पर गिरधारी लाल गोयल, सतीश मंगला, मुकेश गर्ग, किशन गोयल, राम बाबू, विजय प्रकाश यादव, प्रकाश गोयल, संजीव कुमार सिंह, हनुमान गर्ग, अनिल अग्रवाल, आशीष जैन, विकास मित्तल, बंटी पपनेजा, विजय कुमार मिंटू आदि थे।

बागेश्वर। अयोध्या में श्रीराम प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम शुरू होते ही बाबा बागनाथ की नगरी भी राम के रंग में रंग गई। भागीरथी बायपास स्थित राम मंदिर के पास से श्रीराम की झांकी शुरू हुई। जो विभिन्न मार्गों से होते हुए नुमाईखेत पहुंची।

यहां आयोजित कार्यक्रम में लोगों ने भाग लिया। झांकी के दौरान लोगों ने अक्षत व फूलों को झांकी का स्वागत किया। इस दौरान हलुवा व खिचड़ी का प्रसाद वितरण हुआ। कार्यक्रम की अगुवाई विधायक पार्वती दास, भाजपा जिलाध्यक्ष इंद्र सिंह फर्स्वाण ने की। इस दौरान हर वर्ग के लोगों ने भाग लिया।

गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर क्रॉस कन्ट्री दौड़ का होगा आयोजन

संवाददाता चमोली। गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर क्रॉस कन्ट्री दौड़ का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए मुख्य प्रशासनिक अधिकारी खेल विभाग विक्रम चौधरी ने बताया कि गणतंत्र दिवस की पूर्व बेला व 14 वें राष्ट्रीय मतदाता दिवस 25 जनवरी को स्पोर्टस स्टेडियम गोपेश्वर से पीजी कालेज, जीरो बैण्ड व गोपेश्वर घिंघराण मोटर मार्ग के चयनित स्थल होते हुए वापस ग्राउण्ड तक क्रास कन्ट्री दौड़ का आयोजन किया जाएगा। जिसमें बालक वर्ग अन्डर 16 में 4 किमी, बालक ओपन वर्ग में 08 किमी तथा बालिका वर्ग अन्डर 16 में 03 किमी व बालिका वर्ग ओपन में 05 किमी दौड रखी है। उन्होंने बताया कि बालक एवं बालिकाओं के प्रत्येक आयु वर्ग में प्रथम से पंचम स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों को खेल विभाग चमोली द्वारा आकर्षक पुरस्कार व उक्त के अतिरिक्त सभी आयु वर्गो में दौड़ पूरी करने वाले दो-दो खिलाड़ियों को लॉटरी के माध्यम से पुरस्कृत किया जायेगा।

आपको मेहनत इतनी खामोशी से करनी चाहिए की आपकी कामयाबी एक दिन शोर मचा दे!
–अज्ञात।

पेज थ्री
www.page3news.in

कांग्रेस की चुनौती

कांग्रेस उन तीन राज्यों में भाजपा के खिलाफ सीधे लड़ रही है जहां वह दिसंबर के विधानसभा चुनावों में हार गई थी। पार्टी को उम्मीद है कि राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा कुछ चुनावी फायदा दिलाएगी।

अनिल शर्मा।।

पिछले दो बार से लोकसभा चुनाव में करारी हार के बाद विपक्ष इस बार एकजुट होने की कोशिश कर रहा है। उसे एक गठबंधन बनाने में सफलता तो मिल गई है, लेकिन असली सवाल सीट बंटवारे का है। अगर विपक्षी दलों ने आपस में ठीक से सीटें बांट भी लीं तो क्या वो बीजेपी के खिलाफ माहौल बना पाएगा?

विपक्ष के सबसे बड़े गठबंधन इंडिया में सीटों के बंटवारे की बहुप्रतीक्षित बातचीत शुरू हो गई है, जिसमें हमेशा की तरह गलतफहमियां और अड़चनें झेलनी पड़ रही हैं। शुरुआत से ही स्पष्ट है कि 2024 के लोकसभा चुनावों में विपक्ष का कैसा प्रदर्शन रह सकता है, यह बहुत हद तक इस बात पर निर्भर करेगा कि सीटों का बंटवारा कितना सटीक हो पाता है।

जैसा कि अपेक्षित था, पश्चिम बंगाल में बातचीत की शुरुआत में ममता बनर्जी ने कांग्रेस को लोकसभा की दो सीटें ही ऑफर कीं। जबकि ममता इन दिनों ईडी अधिकारियों पर हमले के नए सनसीखेज मामले के बीच आरोपों का सामना कर रही हैं। उधर, केरल और जम्मू–कश्मीर में कड़ी बातचीत चल रही है। महाराष्ट्र में एमवीए ने कल दावा किया कि शहर सीट का फैसला हो गया हैश। एनसीपी और शिवसेना में टूट के बाद अभी भी स्थिति अनिश्चित है और कांग्रेस को वहां जोर लगाने की जरूरत होगी।

मल्लिकार्जुन खरगे ने कहा कि कांग्रेस सभी सीटों के लिए अपना होमवर्क कर रही है। उनकी चुनौती यह है कि वे अपने क्षेत्रीय नेताओं को केंद्रीय नेतृत्व के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलने के लिए राजी करें – खासकर यूपी, बिहार, पंजाब और दिल्ली में, जहां क्षेत्रीय पार्टियां मजबूत हैं। आम आदमी पार्टी (आप) कमजोर हो गई है और उनके कुछ मंत्री जेल में हैं, इसके बावजूद मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल कड़ा रुख अपनाएंगे।

कांग्रेस उन तीन राज्यों में भाजपा के खिलाफ सीधे लड़ रही है जहां वह दिसंबर के विधानसभा चुनावों में हार गई थी। पार्टी को उम्मीद है कि राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा कुछ चुनावी फायदा दिलाएगी। लेकिन क्या पार्टी 2023 की हार में आंतरिक गुटबाजी का हाथ होना स्वीकार करेगी और 2024 में इसे सुलझाए पाएगी?

इंडिया के लिए चुनौतीपूर्ण मुद्दों में यह भी शामिल होगा कि वे मतदाताओं को क्यों बताएंगे कि उनके घटक दल अयोध्या के कार्यक्रम में क्यों गए या नहीं गए, और क्या उन्हें आमंत्रित किया गया था या नहीं। इंडिया के नेता अक्सर कहते हैं कि वे भाजपा को करारा जवाब देने के लिए एक साथ हैं। लेकिन मतदाता भाजपा को जवाब से ज्यादा एक स्पष्ट संदेश चाहते हैं।

दुर्भाग्य

अशोक वोहरा। राजा ने निराशायुक्त भाव से कहा– "कृपया देखिये तो इस किताब में कहीं मेरा नाम भी है या नहीं? देव महाराज किताब का एक–एक पृष्ठ उलटने लगे, परन्तु राजा का नाम कहीं भी नजर नहीं आया। राजा ने देव को चिंतित देखकर कहा– "महाराज ! आप चिंतित ना हों , आपके ढूंढने में कोई भी कमी नहीं है. वास्तव में ये मेरा दुर्भाग्य है कि मैं भजन–कीर्तन के लिए समय नहीं निकाल पाता, और इसीलिए मेरा नाम यहाँ नहीं है। उस दिन राजा के मन में आत्म–ग्लानि–सी उत्पन्न हुई लेकिन इसके बावजूद उन्होंने इसे नजर–अंदाज कर दिया और पुनः परोपकार की भावना लिए दूसरों की सेवा करने में लग गए। कुछ दिन बाद राजा फिर सुबह वन की तरफ टहलने के लिए निकले तो उन्हें वही देव महाराज के दर्शन हुए, इस बार भी उनके हाथ में एक पुस्तक थी। इस पुस्तक के रंग और आकार में बहुत भेद था, और यह पहली वाली से काफी छोटी भी थी।

धर्म-दर्शन

संपादकीय

बड़ी चुनौती

कांग्रेस और आप के बीच सीटों के बंटवारे को लेकर भले ही दिल्ली में बड़ी खींचतान न हो लेकिन चुनाव जीतना इतना आसान भी नहीं होगा। राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा का ही सवाल नहीं है बल्कि दिल्ली में पिछले लोकसभा चुनाव में बीजेपी ने 50 फीसदी से अधिक वोट लेकर जीत हासिल की थी। यानी आप और कांग्रेस के वोट मिल भी जाते तो भी दिल्ली में बीजेपी उम्मीदवार ही जीतते। ऐसे में आप और कांग्रेस के लिए ये जरुरी होगा कि उनकी जीत तभी सुनिश्चित होगी, जबकि उनके उम्मीदवार 50 फीसदी तक वोट हासिल करें। ये तभी संभव है, जबकि कांग्रेस और आप के वोट ट्रांसफर हों। ये पहला अवसर है, जबकि आप और कांग्रेस मिलकर लड़ेंगे, ऐसे में विपक्ष की जीत इस बात पर निर्भर करेगी कि दोनों पार्टियों के बीच कार्यकर्ताओं में कितना तालमेल हो पाएगा। हालांकि इस मामले में कांग्रेस को ये फायदा मिल सकता है कि आप के अधिकांश कार्यकर्ता ऐसे हैं, जो पहले कांग्रेस में ही थे। लेकिन आप के साथ ऐसा होगा या नहीं, ये बहुत कुछ चुनाव के समय दोनों पार्टियों के बीच तालमेल पर निर्भर करेगा।

लक्षद्वीप में पर्यटन को बढ़ावा देने के प्रयास में कुछ हस्तियों और भारत सरकार के एक मंत्री ने गलती से मालदीव की तस्वीरें सोशल मीडिया पर पोस्ट कर दी थीं।

फॉर्मूले पर सीटों का बंटवारा

गुलशन राय खत्री।।

अब ये लगभग साफ हो गया है कि दिल्ली में कांग्रेस और आम आदमी पार्टी मिलकर लोकसभा चुनाव लड़ेंगे। अब तक जो फार्मूला सामने आ रहा है, उसके तहत दोनों पार्टियां तीन चार के फॉर्मूले पर चुनाव लड़ेंगी और ये भी हो सकता है कि तीन तीन एक का फॉर्मूला लागू हो यानी कि दोनों पार्टियां तीन तीन सीटों पर लड़ें और किसी एक सीट पर ऐसे उम्मीदवार को मैदान में उतारें, जिस पर दोनों पार्टियों की सहमति हो। ऐसा व्यक्ति दोनों पार्टियों में से भी हो सकता है और कोई बाहरी भी।

इनमें से किसी भी फॉर्मूले पर सीटों के बंटवारे का ऐलान दोनों पार्टियां कभी भी कर सकती हैं लेकिन सवाल ये है कि आखिर दिल्ली में आम आदमी पार्टी, कांग्रेस को लेकर इतनी दरियादिली क्यों दिखा रही है ? पिछले लोकसभा चुनाव में भले ही आम आदमी पार्टी तीसरे नंबर पर छिटक गई हो लेकिन उसके बाद हुए विधानसभा और फिर नगर निगम चुनाव में जिस तरह से आप ने जीत हासिल की है, उससे साफ है कि दिल्ली में अभी भी कांग्रेस अपना वोट बैंक वापस पाने की स्थिति में नहीं है। इसके बावजूद अगर लोकसभा की तीन सीटें देने के लिए भी आप तैयार है तो भी सवाल होना चाहिए कि आखिर इतनी आसानी से आप कैसे तैयार हो रही है।

कई कांग्रेस नेता तो ये भी दावा कर रहे हैं कि आप, उन्हें दिल्ली में तीन से बढ़ाकर चार सीटें भी दे सकती है। इसकी एक वजह तो ये भी हो सकती है कि लोकसभा चुनाव से पहले जो माहौल बनने की संभावना बन रही है, शायद उसे पहले ही भांप लिया गया है। 22 जनवरी को अयोध्या के राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा का कार्यक्रम है। इसके बाद बीजेपी चाहेगी कि चुनाव तक पूरा देश राममय हो। इसकी तैयारियां भी हैं। अयोध्या के अलावा देश भर के मंदिरों में शोभायात्राएं निकालने और अन्य कार्यक्रम आयोजित करने की योजनाएं तैयार हो चुकी हैं। ऐसे में प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के बाद भी राम मंदिर को लेकर आयोजनों को जारी रखा जाएगा। जाहिर है कि इसका बीजेपी लोकसभा चुनाव में भी फायदा उठाना चाहेगी। ऐसे में दिल्ली में अगर कांग्रेस और आप मिलकर भी उम्मीदवार मैदान में उतारते हैं तो ऐसे में शायद ही बीजेपी को हराया जा सके।

दूसरी वजह ये हो सकती है कि अब आने वाले दिनों में आप और केंद्र के बीच फिर से दो दो हाथ हों। आप के कई नेताओं को पहले ही सलाखों के पीछे किया जा चुका है और अब आप के संयोजक और टॉप लीडर अरविंद केजरीवाल को भी एक के बाद एक नोटिस दिए जा रहे हैं। ऐसे में ये हो सकता है कि दिल्ली की एक दो सीटों पर खींचतान करने की बजाए आप चाहती हो कि उसे कांग्रेस का समर्थन मिले ताकि केंद्र सरकार को मैसेज दिया जा सके कि आम आदमी पार्टी अकेली नहीं है। उसे कांग्रेस और इंडिया गठबंधन के अन्य सदस्य दलों का साथ है। इसके अलावा आप को ये भी पता है कि विधानसभा चुनाव में उसका दिल्ली में अभी भी दबदबा कायम रहना है। यही नहीं, ये गठबंधन भी सिर्फ लोकसभा चुनाव के लिए है। इसका बड़ा कारण ये है कि दिल्ली के अल्पसंख्यकों समेत अन्य वोटरों को ये लगता है कि विधानसभा स्तर पर बीजेपी का मुकाबला आप ही कर सकती है लेकिन लोकसभा स्तर पर बीजेपी का मुकाबला कांग्रेस ही कर सकती है। इस वजह से लोकसभा चुनाव में कांग्रेस को आगे रखा जाए।

सूडोकू नवताल-5345

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

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं।
- प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें.
- पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते.
- पहेली का केवल एक ही हल है.

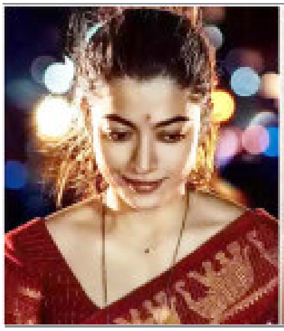
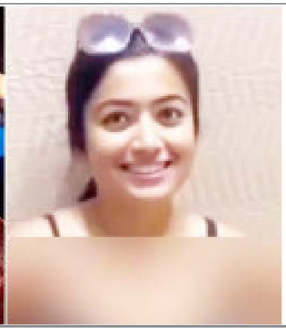
सूडोकू नवताल -5344 का हल

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

अपना ब्लॉग

अल्फा जीवों की जिंदगी लंबी नहीं होती

मोहन। अल्फा जीवों का कमजोर पहलू उनका कम जिंदा रह पाना है, और इस पहलू पर तो शायद बहुत ही कम बात हुई है। हमले और बचाव में आगे रहने के कारण उनके मारे जाने की संभावना बढ़ जाती है, यह एक बात है। दूसरी बात, ऐसी स्थितियां न होने पर भी अपनी जान देकर झुंड के बाकी सदस्यों, खासकर बच्चों की जान बचाने की प्रवृत्ति उनमें देखी जाती है। हमारे करीबी जीवों में यह गिलहरियों और नेवलों में देखने को मिलता है, जहां अगुआ पानी की खोज में पहले सड़क पार करता है और कई बार गाड़ियों से कुचलकर मारा जाता है। अल्फा मेल के कम जिंदा रहने का दूसरा कारण दो खास हारमोन हैं, जिनके चलते उनका मेटाबोलिज्म बहुत तेज हो जाता है और वे जल्दी बूढ़े हो जाते हैं। ऐसे लक्षण दिखाई देते ही, खासकर शिकारी जातियों में पिछली पांत के युवा नर उन्हें मार डालते हैं।

रश्मिका मंदाना का डीपफेक वीडियो बनाने वाला मास्टमाइंड अरेस्ट

भारतीय सिनेमा की मशहूर एक्ट्रेस रश्मिका मंदाना के डीपफेक वीडियो मामले में दिल्ली पुलिस को बड़ी सफलता हाथ लगी है। पुलिस की स्पेशल सेल ने मामले के मुख्य आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। इस मामले में दिल्ली पुलिस ने 10 नवंबर 2023 को एफआईआर दर्ज की थी और तभी से आरोपी की तलाश जारी थी। बताया जाता है कि गिरफ्तार आरोपी पर इससे पहले भी कई तरह के साइबर अपराध के मामलों में शामिल रहा है। इसी रश्मिका मंदाना का वायरल डीपफेक वीडियो बनाया था। इस मामले में पहले यह खबर आई थी कि दिल्ली पुलिस ने चार संदिग्ध आरोपियों को पकड़ा है। ये वो लोग थे, जिन्होंने सोशल मीडिया पर वीडियो को अपलोड किया था। हालांकि, मुख्य आरोपी पुलिस की गिरफ्त से फरार था। रिपोर्ट के मुताबिक, दो महीने की सघन जांच और डिजिटल फुटप्रिंट्स के बूते पुलिस इस मुख्य आरोपी तक पहुंची है। इसके लिए पुलिस की स्पेशल सेल ने IP एड्रेस के जरिए वीडियो को पहली बार कहां तैयार किया गया और कहां से अपलोड किया गया, उसका पता लगाया। जानकारी के लिए बता दें कि बीते साल 6 नवंबर को एक वीडियो सोशल मीडिया पर बड़ी तेजी से वायरल हुआ, जो असल में एक ब्रिटिश–इंडियन सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर जारा पटेल का था। लेकिन AI की मदद से इसे डीपफेक किया गया।

नोरा फतेही हुईं डीपफेक का शिकार, एक्ट्रेस ने जताई आपत्ति

बॉलीवुड एक्ट्रेस के साथ डीपफेक वीडियो के मामले दिन पर दिन तेजी से बढ़ रहे हैं। इस कड़ी में अब नया नाम एक्ट्रेस नोरा फतेही का शामिल हो रहा है। सोशल मीडिया पर नोरा का एक डीपफेक वीडियो सामने आया है, जो तेजी से वायरल हो रहा है। इस वीडियो को लेकर नोरा फतेही ने आपत्ति जताई है और अपना रिएक्शन दिया है। एआई टेक्नोलॉजी के बढ़ते चलन से इसके दुष्परिणाम भी लगातार सामने आ रहे हैं। खासतौर पर एआई की मदद से डीपफेक वीडियो केस काफी ज्यादा बढ़ रहे हैं। इस मामले में अब नोरा फतेही डीपफेक का शिकार बनी हैं। दरअसल लुलुमेलोन नामक इंस्टाग्राम हैंडल नोरा का एक डीपफेक वीडियो शेयर किया है, जो ऑनलाइन शॉपिंग से जुड़ा हुआ है। ये इंस्टा पेज इससे पहले भी अदाकारा के ऐसे वीडियो पोस्ट कर चुका है। इस वीडियो को अब नोरा फतेही ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर स्टोरी में शेयर किया है और इसे पूरी तरह फेक बताया है। सिर्फ इतना ही नहीं नोरा ने ये भी लिखा है– इसे देखकर मैं पूरी तरह से शॉक्ड हूं।

तंबू में रामलला की मूर्ति देखकर सुनील लहरी को लगा था बुरा

रामानंद सागर की टीवी सीरीज रामायण में लक्ष्मण का किरदार फेमस हुए सुनील लहरी ने 22 जनवरी को भारत के लिए ऐतिहासिक दिन बताया है। इस दिन अयोध्या में राम मंदिर में रामलला की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा की जाएगी। एक्टर ने कहा कि जब वह तीन दशक पहले पहली बार अयोध्या गए थे, तो उन्होंने एक तंबू में भगवान राम की मूर्ति देखी थी, जिसका उनको बहुत बुरा लगा था। सुनील लहरी ने बताया, मैंने खुद से कहा, इस जगह को देखो, यहीं भगवान राम का जन्म हुआ था और अब उन्हें ऐसी जगह पर रखा गया है। यह बहुत दयनीय था। मुझे लगता है कि समय के साथ–साथ इसका न्याय सही दिशा में हुआ है। सुनील लहरी 22 जनवरी को होने वाले राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह को इसबसे बड़ी उपलब्धि के रूप में देखते हैं। उन्होंने कहा कि इसलिए भारत 500 से अधिक सालों से संघर्ष कर रहा था। उन्होंने कहा, इसमें बहुत प्रयास, बलिदान और श्रम लगा है। मुझे लगता है कि यह भारत के लिए एक ऐतिहासिक दिन होने जा रहा है। सुनील लहरी ने कहा, लक्ष्मण एक ऐसा किरदार है, जो किसी भी गलत चीज का समर्थन नहीं करता।

देवों के देव–महादेव फेम सोनारिका भदोरिया की हो रही शादी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

देवों के देव–महादेव में देवी पार्वती के किरदार से मशहूर हुई सोनारिका भदोरिया शादी करने जा रही हैं। वह अपने मंगेतर विकास पाराशर के साथ शादी के बंधन में बंधने वाली हैं। 2022 में इनकी सगाई हो गई थी। अब ये दोनों सालभर बाद सात फेरे लेने वाले हैं। 19 फरवरी को ये सवाई माधोपुर रणथंभौर में एक–दूजे के साथ रहने की कसमें खाएंगे। लेकिन शादी से पहले काफी फंक्शन्स होंगे, जिसकी डिटेल्स खुद एक्ट्रेस ने दी है। उन्होंने एक इंटरव्यू में प्री–वेडिंग से लेकर रिसेप्शन तक की डेट्स और वेन्यू बताया है।

कौन है दूल्हे राजा

सोनारिका ने बताया कि वह और विकास करीब आठ साल से डेट कर रहे थे। उन्होंने कहा, इविकास ने मई, 2022 में मालदीव में मुझे प्रपोज किया था। हमारे परिवार हमारे लिए बेहद खुश थे, लेकिन वह भी इस सेलिब्रेशन का हिस्सा बनना चाहते थे। विकास को हर चीज ग्रैंड पसंद है, जबकि मुझे सिंपल चीजें पसंद हैं। अब हम दोनों को समंदर का किनारा बहुत पसंद है, इसलिए हमने गोवा में रोका किया था। शादी भी समंदर किनारे करने वाले थे, लेकिन विकास की बड़ी फैमिली को देखते हुए हमने प्लान चेंज कर दिया।

सोनिका भदोरिया की शादी के फंक्शन्स

सोनारिका भदोरिया ने बताया कि शादी से पहले मुंबई में माता चौकी का आयोजन होगा, जो कि 15 दिन पहले ही शुरू हो जाएगी। इसके अलावा उनकी टोटल 5 सेरेमनी होगी। इम 16 फरवरी को मायरा की रस्म का आयोजन करेंगे, उसके बाद शाम को मेहंदी होगी। अगले दिन हल्दी समारोह आयोजित किया जाएगा और शाम को हम एक कॉकटेल पार्टी के साथ संगीत सेरेमनी की मेजबानी भी करेंगे।श

कौन हैं विकाश पराशर?

सोनारिका ने बताया कि रिसेप्शन फरीदाबाद में होगा, जो विकास का होमटाउन है। सोनारिका ने कहा, इविकास और उसके परिवार को लगभग आधा शहर जानता है, और चूंकि शादी में इतने सारे लोगों को शामिल करना संभव नहीं है, इसलिए हमने फरीदाबाद में एक रिसेप्शन रखा है। बता दें कि विकाश पराशर रियल स्टेट के ब्रोकर हैं। इनके पास करोड़ों की संपत्ति है।

कौन हैं सोनिका भदोरिया?

सोनारिका भदोरिया ने 2011 में टेलीविजन शो तुम देना साथ मेरा से डेब्यू किया। वह इदेवों के देव महादेवश में देवी पार्वती से पॉप्युलर हुईं, जिसमें मोहित रैना ने भगवान शिव की भूमिका निभाई थी। 2015 में, एक्ट्रेस ने जादूगाडु से तेलुगु सिनेमा में डेब्यू किया था। इसके बाद 2018 टीवी पर कमबैक किया और हाल ही में इइश्क में मरजावांश में दिखाई दीं थीं।

अपने जैसे कई कॉपी तैयार कर रहे हैं ओरी

कॉफी विद करण सीजन 8 का लास्ट एपिसोड काफी एक्साइटिंग रहा। इसमें ओरी गेस्ट के तौर पर आए और उन्होंने ऐसे खुलासे किए हैं, जिन्हें जानकर आपके पैरों तले जमीन खिसक जाएगी। ओरी ने बताया कि उनका ऑफिस है और उसमें उनके जैसे लोगों की हायरिंग होती है।

कॉफी विद करण सीजन 8 के अंतिम एपिसोड के बाद ट्विटर पर ओरी एक्स पर ट्रेंड कर रहा है। शो में, करण जौहर ने ओरहान उर्फ ओरी के साथ उनकी लाइफ, काम और उनके फेम के बारे में बातचीत की। सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर के दिए गए जवाबों ने लोगों को चौंका दिया है, जिससे कई लोगों को वेब सीरीज ब्लैक मिरर – ए डायस्टोपियन की याद आ गई है। दरअसल, ओरी ने बताया कि उनका एक ऑफिस है, जिसमें वो अपने जैसे लोगों को प्रोड्यूस करते हैं। चैट शो दौरान, ओरी ने बताया कि उनका एक ऑफिस है, जहां वो अपने मिनियंस के साथ बातें कर सकते हैं और प्लानिंग भी करते हैं। वह अपने हमशक्ल के बारे में भी बात करते हैं जो किसी इवेंट में देर होने पर उनकी जगह जाते हैं। उन्होंने यह भी शेयर किया कि वह अपने डिजिटल डिमाइस की भी प्लानिंग कर रहे हैं। ओरी ने ये कहकर चौंका दिया कि वो अकेले हर जगह नहीं जाते बल्कि उनके कई सारे हमशक्ल तैयार किए गए हैं, जो अलग वक्त पर अलग जगह मौजूद होते हैं।

ओरी एक नहीं, 4 है

ओरी ने कहा कि, ओरी ऑफिस में, हमारे पास एक कमरा है जिसे रिलेवेंस रूम कहा जाता है, जहां मेरे सभी हमशक्ल रहते हैं, जिन्हें मेरी तरह कपड़े पहनने होते हैं और मेरी तरह सोचना होता है, वे ओरी 2, ओरी 3, या ओरी 4 हैं। वे इस पर बातें करते हैं कि कैसे रहना है। इस तरह में खबरों में बना रहता हूं। अभी, हम मेरे डिजीटल डिमाइस की प्लानिंग कर रहे हैं। फिर हम वापसी करेंगे।

एपिसोड पूरा ब्लैक मिरर लग रहा

एक एक्स यूजर ने पोस्ट किया, जो कुछ भी ओरी कह रहा था, करण ने उसका मजाक बनाने की पूरी कोशिश की, लेकिन जवाब उसके लिए भी इतने परेशान करने वाले थे, यह सेगमेंट लगभग ब्लैक मिरर एपिसोड जैसा लगा। यूजर ने करण जौहर की ओरी के साथ बातचीत का एक वीडियो भी शेयर किया। ओरी ने यहां तक कि कह दिया कि वो ओरी एकेडमी खोलने वाले हैं, जिसमें हायरिंग होगी और वो अपने जैसे और लोग बनाएंगे। उन सबको बस ओरी जैसी जिंदगी जीनी होगी।

रोज 3-4 भीगे खजूर के सेवन से बच सकते हैं खतरनाक बीमारियों से

अच्छे स्वास्थ्य के लिए शरीर को अलग-अलग विटामिन की जरूरत होती है, जिसमें से एक है विटामिन-डी। शरीर में इसकी पूर्ति मुख्य रूप से धूप सेकने से होती है। इसलिए इसे सनशाइन विटामिन के नाम से भी जाना जाता है। हालांकि, सर्दी के दिनों में धूप कम निकलने के कारण शरीर में इसका लेवल मेंटेन करना मुश्किल होता है।

शरीर में विटामिन-डी कैल्शियम के अब्जॉर्प्शन कर हड्डी, दांतों व मसल्स को हेल्दी रखने में मदद करता है। यही नहीं मूड को बेहतर करने में भी सहायक भूमिका निभाता है। शरीर में विटामिन-डी की कमी होने से फ्रैक्चर, कमजोर इम्यूनिटी, हेयर फॉल, एंग्जायटी, डिप्रेशन आदि का जोखिम अधिक होता है। इसलिए सर्दियों में विटामिन-डी की कमी न हो पाएं, इसके लिए यहां बताए गए उपायों को जरूर फॉलो करें।

फैटी फिश का करें सेवन
नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार फैटी फिश के तौर पर सैल्मन व मैकरेल फिश को आहार में शामिल कर सकते हैं। ये दोनों ही विटामिन-डी से भरपूर होती हैं। हफ्ते में दो दिन इनका सेवन जरूर करें। इससे विटामिन-डी की कमी से बचाव किया जा सकता है।

विटामिन डी के लिए मशरूम खाएं
प्राकृतिक रूप से विटामिन-डी हासिल करने के लिए मशरूम का सेवन करना एक बेहतर विकल्प माना जाता है। यही वजह है एक्सपर्ट्स सर्दी के दिनों में मशरूम का इनटेक बढ़ाने की सलाह देते हैं।

फोर्टिफाइड फूड प्रोडक्ट्सः विटामिन-डी की कमी को दूर करने के लिए ऐसे फूड प्रोडक्ट्स का चुनाव करें जो विटामिन-डी फोर्टिफाइड हों। जैसे फोर्टिफाइड दूध, ऑरेंज जूस, ब्रेकफास्ट सीरियल्स आदि। किसी भी फूड प्रोडक्ट्स को खरीदते समय एक बार लेबल जरूर चेक करें।

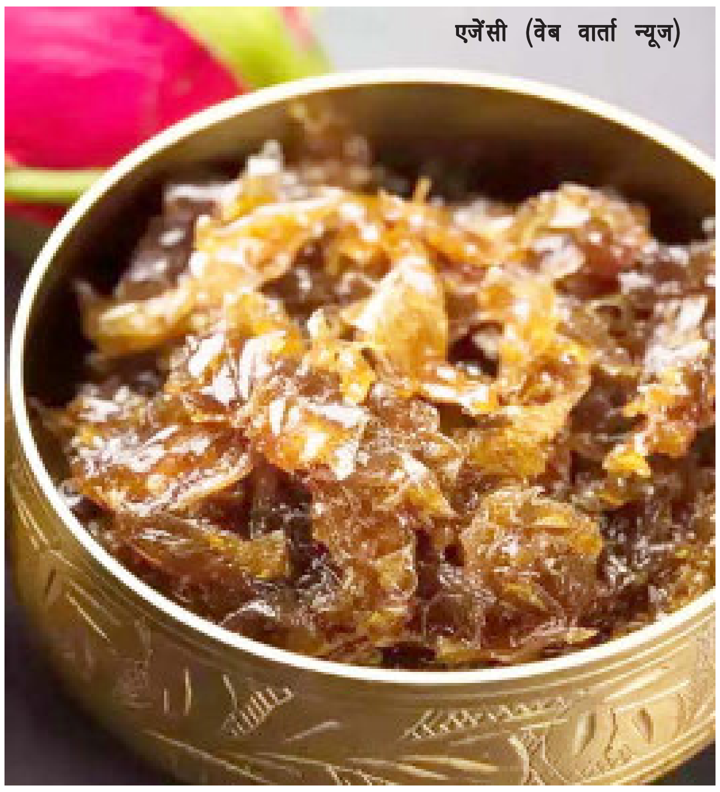
धूप सेकें: अंत में हम यही सलाह देंगे कि ऐसा नहीं है कि विंटर सीजन में बिल्कुल धूप न होती हो। इसलिए जिस दिन धूप निकले, उस दिन सुबह के समय सूरज की रोशनी में कुछ समय जरूर बिताएं।

सप्लीमेंट पर करें विचार
यदि शरीर में विटामिन-डी का स्तर काफी कम है, तो हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह से सप्लीमेंट का सेवन कर सकते हैं। खासकर बुजुर्गों व शाकाहारी लोगों को इसका खास ख्याल रखने की जरूरत होती है। इसके लिए साल में एक बार विटामिन-डी लेवल की जांच जरूर कराएं।

आंतों में फंसा सूखा मल खींच लेगा गुलकंद

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कब्ज या पेट में गैस बनना एक आम और तेजी से बढ़ती समस्या है जिससे आये दिन कोई न कोई पीड़ित रहता है। जाहिर है कब्ज होने पर आपकी भूख में कमी हो सकती है, पेट में भारीपन महसूस हो सकता है, उल्टी या मतली महसूस हो सकती है, पेट में दर्द और थकान महसूस हो सकती है। सर्दियों में पानी बहुत कम पिया जाता है। पानी नहीं पीने से शरीर के अंदर खुश्की हो जाती है, पेट में खुश्की हो जाती और कब्ज की समस्या हो जाती है। सर्दियों में अधिकतर लोग मूंगफली, बादाम, समोसे, पकौड़े और अन्य तली हुई चीजों का सेवन करने लगते हैं। इसकी वजहों से पित्त भी बहुत ज्यादा बढ़ जाता है।



कब्ज का इलाज क्या है?
कब्ज के लिए मेडिकल में कई दवाएं और इलाज हैं लेकिन हर बार दवाओं का इस्तेमाल सेहत को फायदे की जगह नुकसान पहुंचा सकता है। आदर्श आयुर्वेदिक फार्मेसी के डॉक्टर दीपक कुमार आपको कब्ज से राहत पाने के कुछ घरेलू उपाय बता रहे हैं।

गुलकंद है कब्ज का आयुर्वेदिक इलाज
दिन में 2-2 बार एक-एक चम्मच गुलकंद को एक गिलास दूध के साथ लेने से पाचन तंत्र को मजबूत बनाने और कब्ज को दूर करने और शरीर की खुश्की दूर करने में मदद मिल सकती है।

बासी रोटी भी कब्ज की दवा
बासी रोटी का प्रयोग करने से आपको कब्ज और गैस से राहत मिल सकती है। इससे आपका मेटाबोलिक सिस्टम मजबूत बनेगा। अगर आप कब्ज जैसे पाचन की समस्या से जूझ रहे हैं, तो सुबह दूध के साथ बासी रोटी खाएं।

पाचन शक्ति को मजबूत बनाने का उपाय
पाचन का कमजोर होना कब्ज की बड़ी जड़ है इसलिए पाचन को मजबूत बनाना जरूरी है। इसके लिए आप सोंठ, काली मिर्च, जीरा, काला जीरा, अजवाइनसेंध नमक, हींग और पिप्पली का इस्तेमाल कर सकते हैं। इन सब को पीसकर चूर्ण बना लें और खाने से पहले एक चम्मच पानी के साथ लें।

कब्ज के लक्षण
- बहुत कम कम मल त्याग
- कठोर, सूखा, ढेलेदार, मल
- मल त्याग के दौरान दर्द होना
- पेट में ऐंठन और दर्द
- गैस, ब्लॉटिंग, पेट में सूजन
- जी मिचलाना और उल्टी होना

कब्ज दूर करने के अन्य उपाय
- फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करें
- हाइड्रेटेड रहें यानी खूब पानी या तरल पदार्थ लें
- हाई फैट और कम फाइबर वाले भोजन को सीमित करें
- पनीर और अन्य डेयरी उत्पाद,प्रोसेस्ड फूड और मीट कब्ज को बदतर बना सकते हैं
- फिजिकल एक्टिविटी करना न छोड़ें

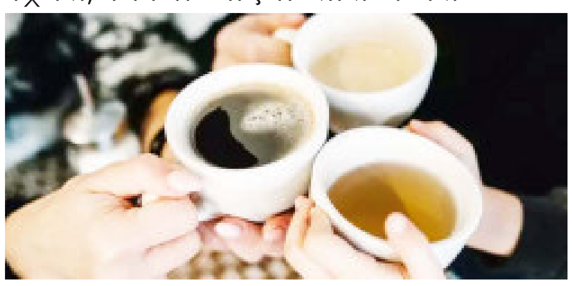
चिकन-अंडे से ज्यादा प्रोटीन लिए बैठी ये सब्जी, ताकत की गारंटी

प्रोटीन शरीर के विकास के लिए बहुत जरूरी है। इसकी कमी से शरीर कमजोर और बेजान हो सकता है। अगर बात करें प्रोटीन के फायदों की, तो प्रोटीन मेटाबोलिज्म को बढ़ाने, भूख को दबाने, फैट बर्न करने, वजन घटाने, मसल्स रिपेयर करने, हड्डियों को मजबूत करने, लालसा कम करने, पाचन को दुरुस्त बनाने, बाल और त्वचा को बेहतर बनाने आदि का काम करता है। ऐसा माना जाता है कि चिकन और अंडे जैसे नॉन वेज फूड्स प्रोटीन का भंडार हैं। बेशक यह सच है लेकिन कुछ सब्जियों में प्रोटीन की अच्छी मात्रा पाई जाती है और उनमें से एक हरी मटर के दाने हैं। सर्दियों का मौसम है और इन दिनों हरी मटर आसानी से मिल जाती है। हरी मटर आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होती है। बहुत से लोग नहीं जानते कि हरी मटर प्लांट बेस्ड प्रोटीन का बढ़िया स्रोत है। लगभग 100 ग्राम हरी मटर में 5 ग्राम प्रोटीन होता है। सिर्फ प्रोटीन ही नहीं, हरी मटर में विभिन्न प्रकार के आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। चलिए जानते हैं कि आपको मटर का सिर्फ प्रोटीन ही नहीं बल्कि कई वजहों से सेवन करना क्यों जरूरी है। 100 ग्राम मटर खाने से आपको 5 ग्राम प्रोटीन मिल सकता है। यानी इसके सेवन से आपी प्रोटीन की रोजाना की जरूरत काफी हद तक पूरी हो सकती है। मटर को आप कई तरीके से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

रिकवर होने के बाद भी कोरोना नहीं छोड़ेगा पीछा

कोविड-19 खतरा अभी भी टला नहीं है। इसके नए वेरिएंट्स और बढ़ते मामले संक्रमण के खतरे को बढ़ा रहे हैं। इसका नया वेरिएंट श्रछ.1 से कई लोग प्रभावित हुए है, जो इस मामले की गंभीरता को बढ़ाता है। इसके अलावा, कोविड से जुड़ी जटिलताएं एक अलग चिंता का विषय है। इसकी वजह से, केवल हमारे फेफड़े ही नहीं, बल्कि हमारे शरीर के कई वाइटल ऑर्गन्स प्रभावित हुए हैं, लेकिन कोविड-19 से हमारी सेहत को कितना नुकसान पहुंचा है, इसका अभी तक कोई पूरी तरह से पता नहीं चल पाया है। हालांकि, धीरे-धीरे इससे होने नुकसान सामने आ रहे हैं। हाल ही में, इसकी वजह से हमारे पाचन क्रिया पर क्या प्रभाव पड़ता है, इस बारे में एक स्टडी सामने आई है। साउथ मेडिकल यूनिवर्सिटी इन चाइना और यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया की टीम ने मिलकर इस स्टडी के लिए तीन ग्रुप बनाए, जिनमें एक प्री कोविड इन्फेक्शन, पोस्ट कोविड इन्फेक्शन और कन्टेम्प्री ग्रुप शामिल किए गए। बीएमसी जर्नल में पब्लिश हुई इस स्टडी में पाया गया कि जो लोग कोविड-19 से माइल्ड या सीवियर तौर पर संक्रमित हुए थे।

मम्मी से चाय की जगह बनवाएं ये हेल्दी ड्रिंक्स, निकल जाएगा सारा कचरा



एक्टिवनेस और फ्रेशनेस बढ़ाने वाली चाय भारत में एहसास है। कभी-कभार चाय पीना सही है मगर इसका ज्यादा सेवन नुकसान कर सकता है। ठंड में तो चाय-कॉफी का सेवन बहुत तेजी से बढ़ता है। ऐसा करना सेहत के लिए बहुत ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है और कई हॉर्मोन बिगड़ जाते हैं। ठंड की वजह से चाय-कॉफी ज्यादा ना पीएं। यह गर्माहट के एहसास के साथ कैफीन भी देती है। डाइटिशियन मनप्रीत कालरा के मुताबिक ज्यादा कैफीन लेने से 5 हॉर्मोन का बैलेंस खराब हो जाते है। ये आपके अंगों के कामकाज को कंट्रोल करने में सपोर्ट करते हैं। इस आर्टिकल में कुछ हेल्दी चाय और ड्रिंक्स के नाम बताए गए हैं, जो ना सिर्फ हॉर्मोन बैलेंस बनाते हैं बल्कि शरीर की गंदगी निकालने में भी मदद करते हैं। इससे सारे टॉक्सिन और गंदे पदार्थ बॉडी से बाहर निकल आएंगे। ग्रीन टी पीने से एंटीऑक्सीडेंट्स और कैटेचिन मिलते हैं जो सभी हॉर्मोन में संतुलन बनाते हैं। वहीं कैमोमाइल टी एक हर्बल टी है जो तनाव कम करके रिलैक्स करती है। इससे नींद ना आने की समस्या भी खत्म होती है। खाली चाय की जगह अदरक की चाय पीएं। इसमें दूध या चाय पत्ती नहीं होती। यह आपका पाचन बढ़ाती है और पेट की समस्याएं खत्म करती है। स्पियरमिंट हर्बल टी पीने से एंड्रोजन और टेस्टोस्टेरोन मेल हॉर्मोन कम होता है और मुंहासों से छुटकारा मिलता है।

कमिंस-स्टार्क को आराम

पैट कमिंस, मिचेल स्टार्क और जोश हेजलवुड को तीन मैचों की वनडे सीरीज के लिए आराम दिया गया है। हेजलवुड का प्रदर्शन वेस्टइंडीज के खिलाफ खेली जा रही टेस्ट सीरीज में बेहद शानदार रहा है और उन्होंने पहले टेस्ट में 9 विकेट अपने नाम किए थे। इन तीनों गेंदबाजों के वर्कलोड को मैनेज करने के लिए इन्हें आराम दिया गया है।

वनडे सीरीज के लिए ऑस्ट्रेलिया टीम का हुआ एलान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। वेस्टइंडीज के खिलाफ होने वाली तीन मैचों की वनडे सीरीज के लिए ऑस्ट्रेलिया टीम का एलान हो गया है। स्टीव स्मिथ को टीम का कप्तान नियुक्त किया गया है। वहीं, पैट कमिंस, मिचेल स्टार्क और जोश हेजलवुड को इस सीरीज के लिए आराम दिया गया है। दो युवा खिलाड़ियों को पहली बार वनडे टीम का बुलावा आया है। वनडे सीरीज का आगाज 2 फरवरी से होना है। वेस्टइंडीज के खिलाफ होने वाली तीन मैचों की वनडे सीरीज के लिए स्टीव स्मिथ के हाथों में टीम की बागडोर सौंपी गई है। स्मिथ के पास एकदिवसीय क्रिकेट में कप्तानी करने का काफी अनुभव भी मौजूद है। स्मिथ ऑस्ट्रेलिया की 54 वनडे मैचों में कमान संभाल चुके हैं। इस दौरान कंगारू टीम ने 27 में जीत का स्वाद चखा है, जबकि 24 मैचों में टीम को हार का मुंह देखना पड़ा है। वहीं, तीन मैच बेनतीजे रहे हैं। ऑस्ट्रेलिया ने 13 सदस्यीय टीम में दो युवा खिलाड़ियों को पहली बार वनडे टीम में शामिल किया है। जेक फ्रेजर मैकगर्क और जेवियर बार्टलेट को पहली बार नेशनल टीम से बुलावा आया है। फ्रेजर मैकगर्ट पिछले साल अक्टूबर में काफी सुर्खियों में रहे थे।

बॉलीवुड से लेकर क्रिकेट जगत तक कई स्टार्स ने समारोह में शिरकत की

प्राण-प्रतिष्ठा

पूरे देश में श्री राम के अयोध्या पहुंचने का मनाया जा रहा है जश्न

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। अयोध्या नगरी में प्रभु श्री राम अपने मंदिर में विराजमान हो गए हैं। पूरे देश में प्रभु श्री राम के आने पर जश्न मनाया जा रहा है। खेल जगत के कई दिग्गज खिलाड़ी भी इस ऐतिहासिक पल का हिस्सा बनने के लिए अयोध्या पहुंचे। श्क्रिकेट के भगवानश् कहे जाने वाले सचिन तेंदुलकर, साइना नेहवाल, वेंकटेश प्रसाद, मिताली राज समेत कई खिलाड़ी इस भव्य समारोह में शामिल हुए।

सचिन तेंदुलकर रामलला के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम में शामिल हुए। सोशल मीडिया पर सामने आ रहे वीडियो में सचिन कुर्ते–पजामे में नजर आए। मास्टर ब्लास्टर ने गले में रामनामी भी धारण की हुई थी। वहीं, वेंकटेश प्रसाद ने अपने एक्स अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें वह अपने परिवार संग जय श्री राम के नारे लगाते हुए दिखाई दे रहे हैं।

वेंकटेश ने लिखा, एक ही नारा एक ही नाम, जय श्री राम है जय श्री राम। अयोध्यापति श्री रामचंद की जय। अनिल कुंबले भी अपनी वाइफ के साथ अयोध्या नगरी पहुंचे और उन्होंने अपनी तस्वीर एक्स अकाउंट पर शेयर की।

साइना नेहवाल–मिताली भी पहुंचीं भारत की स्टार बैडमिंटन खिलाड़ी साइना नेहवाल भी रामलला के दर्शन पाने के लिए अयोध्या पहुंचीं। इसके साथ ही भारतीय महिला क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान मिताजी राज ने भी इस भव्य समारोह में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

साइना ने पत्रकारों संग बातचीत करते हुए कहा, श्मुझे लगता है कि यह हम सभी के लिए बहुत बड़ा दिन है। मैं काफी भाग्यशाली हूं कि मुझे यहां पर आज आने का मौका मिला। हमको भगवान राम के दर्शन करने का मौका मिलेगा। हम उस पल का इंतजार कर रहे हैं। मैं शब्दों में अपनी खुशी बयां नहीं कर सकती हूं। इसके अलावा भारतीय महिला टीम की पूर्व कप्तान मिताली राज भी रामलला के प्राण प्रतिष्ठा समारोह में पहुंची। इस दौरान उन्होंने बातचीत करते हुए कहा कि हम इस दिन का काफी लंबे समय से इंतजार कर रहे थे।

भारत ने किया खेल तो तिलमिला गए एलिस्टर कुक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

लंदन। भारतीय टीम ने जब इंग्लैंड का दौरा किया था तो उसे प्रेक्टिस मैच अधिक नहीं मिले थे। न ही संबंधित पिचों पर उसे खेलने का मौका मिला था। अब जब इंग्लैंड भारत आया है तो उसके साथ भी कुछ ऐसा ही हो रहा है। यह शायद एलिस्टर कुक भूल गए हैं।

पूर्व कप्तान एलिस्टर कुक का मानना है कि पांच टेस्ट मैचों की कठिन सीरीज से पहले भारत में इंग्लैंड की 'मैच तैयारी की कमी' एक 'समस्या' हो सकती है लेकिन रोहित शर्मा की टीम को पछाड़ने के लिए उन्हें टीम के 'बैजबॉल' (हर हाल में आक्रामक होकर खेलने की रणनीति) रवैये पर भरोसा है।

- भारत और इंग्लैंड के बीच पहला टेस्ट हैदराबाद में होना है

कुक की अगुआई में ही इंग्लैंड ने 2012 में भारत के आखिरी टेस्ट सीरीज जीती थी। अबु धाबी की 'उपमहाद्वीप जैसी परिस्थितियों' में एक महीने के ट्रेनिंग शिविर का विकल्प चुनने के बाद बेन स्टोक्स और उनकी टीम गुरुवार से होने वाले शुरुआती टेस्ट से ठीक चार दिन पहले रविवार को हैदराबाद पहुंची।

वर्ष 2012–13 की सीरीज में भारत पर 2–1 की जीत के दौरान 562 रन के साथ शीर्ष स्कोरर रहे कुक ने अपने एक कॉलम में लिखा, 'इंग्लैंड के लिए मैच की तैयारी की कमी एक समस्या होगी।' उन्होंने कहा, 'यह आधुनिक दौरे की प्रकृति है। जब हमने 2012 में भारत में जीत हासिल की थी तो हमने अच्छी टीमों के खिलाफ तीन अभ्यास मैच खेले थे। युवराज सिंह, अजिंक्य रहाणे और मुरली विजय भारत ए टीम में शीर्ष चार में शामिल थे जिनका हमने सामना किया था और चेतेश्वर पुजारा ने अन्य मुकाबलों में से एक खेला था।' कुक ने कहा कि कम से कम एक अभ्यास मैच होना चाहिए था।

उन्होंने कहा, 'यह अच्छा होगा यदि दौरा करने वाली टीमों के लिए अच्छी परिस्थितियों में अच्छे अभ्यास मैच आयोजित करने के लिए देशों के बीच किसी प्रकार का अनौपचारिक समझौता हो। इस समय कई सीरीजओं में घरेलू टीम का पूरी तरह से दबदबा है और मुझे नहीं लगता कि यह टेस्ट क्रिकेट के लिए अच्छा है।'

अब तूफानी अंदाज में दोहरा शतक जड़कर उड़ा दिए होश

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कोयंबटूर। इंडियन प्रीमियर लीग 2024 के लिए जब ऑक्शन हुआ था तो तमिलनाडु के एन जगदीशन को लेकर बहुत उम्मीदें थी। जगदीशन घरेलू क्रिकेट में लगातार अपने दमदार खेल से सबको प्रभावित किया है। हालांकि दुर्भाग्य से उन्हें किसी भी टीम ने नहीं खरीदा। आईपीएल 2023 में वह कोलकाता नाइट राइडर्स की टीम का हिस्सा थे, लेकिन यहां भी उन्हें बहुत अधिक मौके नहीं मिले। इससे पहले वह महेंद्र सिंह धोनी की कप्तानी में चेन्नई सुपर किंग्स के लिए भी मैदान पर उतरे थे। हालांकि, उन्हें दोनों टीमों ने एक–एक सीजन के बाद रिलीज कर दिया। आईपीएल 2024 के लिए भी वह ऑक्शन में आए थे, लेकिन इस बार उन्हें कोई भी खरीददार नहीं मिला। वहीं अब जगदीशन ने रणजी ट्रॉफी में अपनी टीम तमिलनाडु के लिए रेलवे के खिलाफ दोहरा शतक लगाकर धमाल मचा दिया है। ग्रुप सी के मुकाबले में जगदीशन ने तमिलनाडु के लिए 245 रनों की नाबाद पारी खेली।

न्यूज डायरी

विराट कोहली पहले दो टेस्ट मैचों में टीम इंडिया का नहीं होंगे हिस्सा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय टीम के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज के शुरुआती दो टेस्ट के लिए टीम इंडिया का हिस्सा नहीं होंगे। हाल ही में बीसीसीआई ने एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर एक पोस्ट शेयर कर यह जानकारी दी है। बता दें कि किंग कोहली निजी कारणों के चलते इस सीरीज के शुरुआती दो टेस्ट मिस करेंगे। दरअसल, भारत और इंग्लैंड के बीच पांच मैचों की टेस्ट सीरीज का आगाज 25 जनवरी 2024 से होना है, जिसके लिए टीम इंडिया हैदराबाद पहुंच चुकी है। इस बीच टेस्ट सीरीज की शुरुआत से पहले विराट कोहली इंग्लैंड के खिलाफ शुरुआती दो टेस्ट से बाहर हो चुके है। बीसीसीआई ने एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर इसकी जानकारी दी है। बीसीसीआई ने अपने ट्वीट में लिखा है कि विराट कोहली इंग्लैंड के खिलाफ पहले दो टेस्ट मैचों के लिए उपलब्ध नहीं है। किंग कोहली निजी कारणों के चलते शुरुआती दो टेस्ट मिस करेंगे।

भारत और इंग्लैंड टेस्ट सीरीज से पहले क्या बोल गए जेसन गिलेस्पी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलिया के पूर्व तेज गेंदबाज जेसन गिलेस्पी का मानना है कि इंग्लैंड की टीम भारत दौरे पर अनुभवहीन स्पिन गेंदबाजी अटैक के साथ आई है। 5 मैचों की सीरीज 25 जनवरी को हैदराबाद में शुरू होने वाली है। जैक लीच, रेहान अहमद, शोएब बशीर और टॉम हार्टले को सीरीज के लिए स्पिनर के रूप में इंग्लैंड टीम में जगह मिली है। लेकिन दिलचस्प बात यह है कि शोएब बशीर और टॉम हार्टले का डेब्यू भी नहीं हुआ है।। अहमद ने भी सिर्फ एक टेस्ट मैच खेला है। गिलेस्पी ने याद दिलाया कि भारतीय टीम के कई बल्लेबाज स्पिनर के खिलाफ आसानी से खेल सकते हैं। इसलिए, इंग्लैंड को अपना तेज आक्रमण तैयार रखने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि घरेलू क्रिकेट में अच्छा प्रदर्शन करने वाले बशीर से काफी उम्मीदें हैं। इस बीच पूर्व क्रिकेटर का मानना है कि जैक लीच को आगे बढ़ना होगा और गेंदबाजी का नेतृत्व करना होगा। गिलेस्पी ने द डेली मेल के लिए अपने कॉलम में लिखा, श्भारत में होने वाली टेस्ट सीरीज के लिए चुने गए स्पिनरों में जैक लीच सबसे अनुभवी हैं, क्योंकि उनकी टीम के बाकी तीन स्पिनर काफी नए हैं। रिहान अहमद सिर्फ एक टेस्ट खेले हैं, तो बाकी दो टॉम हार्टले और शोएब बशीर अभी डेब्यू भी नहीं कर पाए हैं। इसलिए पहली टेस्ट के लिए, जो गुरुवार को शुरू हो रही है, सभी की नजरें लीच पर ही टिकी हैं। हालांकि लीच भी खुद सिर्फ 35 टेस्ट मैच ही खेले हैं, लेकिन बाकी तीनों की नई–नवेली स्थिति को देखते हुए, इस सीरीज में वे ही अगुवाई करते दिख रहे हैं।

इंग्लैंड टीम में शामिल किए गए डैन लॉरेंस? हैरी ब्रूक से भी बड़ा खतरा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। इंग्लैंड के विस्फोटक बल्लेबाज हैरी ब्रूक ने भारत के खिलाफ टेस्ट सीरीज से अपना नाम वापस ले लिया है। उन्होंने निजी कारणों की वजह से भारत नहीं आने का फैसला किया है। ब्रूक की वजह डैन लॉरेंस को इंग्लैंड टीम में शामिल किया गया था। मध्यक्रम में ब्रूक इंग्लैंड की बैटिंग का अहम हिस्सा हैं। उनका बाहर होना टीम से बड़ा झटका है। लेकिन अब लॉरेंस की 22 महीने बाद टेस्ट टीम में वापसी हुई है। दाएं हाथ के बल्लेबाज डैन लॉरेंस दाएं हाथ के बल्लेबाज हैं। उन्होंने 2021 के श्रीलंका दौरे पर टेस्ट डेब्यू किया था। उसी साल टेस्ट सीरीज के लिए इंग्लैंड की टीम भारत आई थी और लॉरेंस उस टीम का भी हिस्सा थे। वह स्पिन के खिलाफ अच्छे बल्लेबाज माने जाते हैं। इसी वजह से लॉरेंस को टीम में शामिल किया गया था। 2021 के अहमदाबाद टेस्ट में जब इंग्लैंड के सभी बल्लेबाज फेल रहे थे तो लॉरेंस ने 46 और 50 रनों की पारी खेली थी। लॉरेंस ने अपना यूथ क्रिकेट चिंगफोर्ड क्रिकेट क्लब में खेला, जहां उनके पिता ग्राउंड्समैन हैं। लॉरेंस ने अप्रैल 2015 में केंट के खिलाफ एसेक्स के लिए फर्स्ट क्लास डेब्यू किया। 17 साल और 290 दिन की उम्र में उन्होंने अपने दूसरे ही मैच में सरे के खिलाफ शतक बनाया और काउंटी चैम्पियनशिप में शतक बनाने वाले तीसरे सबसे कम उम्र के बल्लेबाज बन गए।

श्री रामचरितमानस की चौपाइयों का पाठ करते हुए सीएम धामी।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

सीवर टैंकर से टकराए डिलीवरी ब्वॉय की मौत

संवाददाता देहरादून। सीवर टैंकर से टकराकर बाइक सवार व्यक्ति की मौत हो गई। हादसे के बाद टैंकर से जुड़े ट्रैक्टर का चालक मौके पर वाहन छोड़कर फरार हो गया। पुलिस ने दोनों वाहनों को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। बाजार चौकी इंचार्ज विजय प्रताप राही के मुताबिक हादसा सोमवार दोपहर करीब एक बजे हुआ। माजरा कट के पास एक ट्रैक्टर सीवर टैंकर को भरकर ले जा रहा था। तभी पीछे से गुजर रहा बाइक सवार उसकी चपेट में आया। टैंकर के पहिए के नीचे आने से वह गंभीर घायल हो गया। उपचार के लिए पटेलनगर स्थित निजी अस्पताल भिजवाया गया। वहां चिकित्सकों ने बाइक सवार को मृत घोषित कर दिया। मृतक की शिनाख्त अमरीश कुमार (38) पुत्र हरपाल सिंह निवासी मुसाइक पोस्ट मुजफ्फरबाद थाना फतेहपुर जिला सहारनपुर के रूप में हुई। पुलिस ने मृतक का शव मोर्चरी में रखवाया है।

तीर्थनगरी में जगह–जगह निकली शोभायात्राएं

संवाददाता ऋषिकेश। अयोध्या में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा को लेकर सोमवार को तीर्थनगरी में खुशी की लहर रही। राम भक्तों ने विभिन्न स्थानों पर शोभायात्राएं निकालीं। शोभायात्रा में श्रीराम, लक्ष्मण, सीता और हनुमान की सुंदर झांकियां भी निकाली गईं। श्रद्धालुओं ने हाथों में श्रीराम के झंडे लेकर जय श्रीराम के नारे लगाए। पूरा क्षेत्र जय श्रीराम के नारों से गूंज उठा। सोमवार को रामभक्तों ने चंद्रेश्वर मंदिर से शोभायात्रा का आयोजन किया। इसका शुभारंभ वन मंत्री सुबोध उनियाल, मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल, भाजपा संगठन महामंत्री अजय कुमार ने किया।

विद्यामंदिर क्लासेस का नेशनल एडमिशन टेस्ट 28 जनवरी को

संवाददाता देहरादून । देश का लीडिंग इंस्टीट्यूट और जेईई व नीट एग्जाम की तैयारी का हब विद्यामंदिर क्लासेज (वीएमसी) अपना फ्लैगशिप टेस्ट कराने के लिए तैयार है। एडमिशन और स्कॉलरशिप के लिए वीएमसी का नेशनल एडमिशन टेस्ट (एनएटी) इसी महीने 28 जनवरी 2024 को कराया जाएगा। ये टेस्ट ऑफलाइन व ऑनलाइन दोनों मोड में होगा। इस टेस्ट का मकसद मेधावी छात्रों को स्कॉलरशिप देना है।

इन्वेस्टमेंट के लिए प्राइम डेस्टिनेशन बन रहा है उत्तराखंड

संवाददाता देहरादून। दिसंबर में हुए उत्तराखंड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट में अदाणी ग्रुप, आईटीसी, जेएसडब्ल्यू, पतंजलि और एमार इंडिया समेत कई बड़ी कंपनियों ने राज्य में रणनीतिक निवेश का प्रस्ताव दिया है। राज्य को इन्वेस्टमेंट का प्राइम डेस्टिनेशन बनाने के लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भी प्रतिष्ठित भारतीय कंपनियों से बात करते हुए सतर्क नेतृत्व का परिचय दिया है।

प्राण प्रतिष्ठा अयोध्या समारोह के अवसर पर घर–घर पूजे गए श्री राम

प्राण प्रतिष्ठा

■ भक्तों में जबरदस्त उत्साह, जगह–जगह भंडारे के साथ निकली शोभायात्रा

संवाददाता

देहरादून। अयोध्या में भगवान श्री राम की प्राण प्रतिष्ठा 12:30 बजे शुरू होते ही विकासनगर, चकराता, सेलाकुई, हरबर्टपुर सहित विभिन्न बाजारों में भगवान राम की शोभायात्रा निकल गई । इस दौरान भगवान राम के जयकारों से पूरा माहौल भक्ति में हो गया। भगवान राम के शोभायात्रा के दौरान भगवान राम के भजन कीर्तन पर राम भक्त जमकर थिरके। इस दौरान राम भक्तों ने जमकर आतिशबाजी की।

हल्द्वानी। अयोध्या में श्रीराम जी की प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर शहर में जगह–जगह भंडारे व लंगर का आयोजन किया गया। शहर में माहौल से दिवाली सा प्रतीत हो रहा है। शहर में घर–घर भगवा छाएगा रामराज फिर आएगा, जय श्री राम के नारों से गूंज उठा। कड़ी ठंड होने के बावजूद भी राम

भक्त उत्साहित होकर आयोजनों में शामिल हुए। रामलीला ग्राउंड, तिकोनिया चौराहा व रोडवेज चौराहा में एलईडी स्क्रीन लगाकर अयोध्या में हो रहे राम मंदिर निर्माण का लाइव प्रसारण किया गया।

नैनीताल। मां नैना देवी मंदिर में राम लला प्राण प्रतिष्ठान के शुभ अवसर पर सुंदरकांड के पाठ का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सुबह पूजा अर्चना और आरती के बाद 11 बजे से नैना देवी प्रांगण में सुंदरकांड का पाठ किया गया। जिसमे समस्त श्रद्धालु जनों ने सुंदरकांड का पाठ किया और भजन गाए साथ ही सभी महिलाएं पारंपरिक परिधान पहने नजर आई और सुंदरकांड के समापन के बाद प्रशाद वितरण किया गया। इस अवसर पर सभी भक्त राम भक्ति में लीन नजर आए। इस दौरान नवीन चन्द्र तिवारी, भुवन चंद्र कांडपाल, गणेश जोशी, राकेश बेलवाल, लक्ष्मी नारायण लोहनी, बच्ची पंत, गोपाल जोशी, भगवान सिंह, सुमन साह, उमा गुरानी, स्मृति आदि उपस्थित रहे।

अल्मोड़ा। श्री राम प्राण प्रतिष्ठा के मौके पर नंदा देवी मंदिर में सुंदर काण्ड पाठ का आयोजन किया गया है। श्रद्धालु मंदिर परिसर में सुंदर काण्ड का पाठ कर रहे हैं। आज मंदिर में रामलीला, महाआरती और भंडारे का भी आयोजन किया जाना है। यहां मनोज वर्मा, मनोज सनवाल, नरेंद्र वर्मा मुन्ना, अनूप साह, तारा दत्त जोशी, गीता मेहरा, मीना, रवि गोयल, संतोष मिश्रा, हरीश बिष्ट, अर्जुन बिष्ट, दीपक वर्मा, तारा चंद्र जोशी, रवि गोयल, कुलदीप बिष्ट, महेंद्र बिष्ट, गोविंद मेहरा, किशन गुरुरानी, ललित किशोर पंत, माया वर्मा, लता वर्मा आदि मौजूद रहे।

पिथौरागढ़। श्री राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष्य में देवी मंदिर भट्टीगांव से हरु सैम मंदिर कफलकोट तक ढोल नगाड़े के साथ महिलाओं ने भव्य कलश यात्रा निकाली।जिसमें गांव के बच्चों से लेकर बुजुर्गों भागीदारी की। लोगों ने विनोद पंत व अन्य पुजारियों ने विधि विधान से पूजा अर्चना की।

हम सभी के लिए परम सौभाग्य का क्षण: सीएम

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार प्रातः काल मुख्यमंत्री आवास स्थित देवालय में श्री राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के शुभ अवसर श्री रामचरितमानस की चौपाइयों का पाठ किया। इसके उपरांत उन्होंने आवास परिसर में स्थित गौशाला पहुंचकर गौ माता की सेवा भी की। मुख्यमंत्री ने कहा कि आदरणीय प्रधानमंत्री मोदी के कुशल नेतृत्व में श्री राम मंदिर के रूप 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 राम भक्तों के बलिदानों के बाद इस भव्य व दिव्य महोत्सव का साक्षी बनकर अत्यंत प्रफुल्लित व हर्षित हूँ। 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 सुथरा 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।

मोदी के नौ संकल्पों के क्रियान्वय में तेजी लाएं: धामी

विमोचन

■सीएम ने सूचना विभाग के वार्षिक कलेंडर का किया विमोचन

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर धामी ने सूचना एवं लोक संपर्क विभाग के वार्षिक कलेंडर 'सशक्त नेतृत्व, समृद्ध उत्तराखंड का विमोचन किया। इस मौके पर उन्होंने अफसरों को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नौ संकल्पों के क्रियान्वयन में तेजी लाने के निर्देश दिए।

सोमवार को मुख्यमंत्री आवास में धामी ने इस कलेंडर का विमोचन किया। कलेंडर के जरिए उत्तराखंड के सभी 13 जिलों के

प्रमुख धार्मिक एवं पर्यटक स्थलों, स्थानीय उत्पादों, प्राकृतिक सौंदर्य, पौराणिक स्थलों को चित्रों के माध्यम से दर्शाया गया। इसके साथ ही राज्य की पर्यटन, सौर ऊर्जा नीति, सशक्त महिला समृद्ध प्रदेश, युवाओं के प्रति संवेदनशीलता एवं निवेश–रोजगार समृद्धि के लिए किए गए कार्यों की ओर लोगों का ध्यान खींचने का प्रयास किया गया है।

मुख्यमंत्री धामी ने इस मौके पर उच्च स्तरीय बैठक में अफसरों को प्रधानमंत्री मोदी के दिए गए नौ संकल्पों को राज्य स्तर पर क्रियान्वित करने में तेजी लाने के निर्देश दिए। कहा का जल संरक्षण, डिजिटल लेन–देन और स्वच्छता को लेकर नियमित रूप से जागरूकता अभियान चलाएं। इसके साथ ही वोकल फॉर लोकल को तेजी से बढ़ावा दिया जाए। उन्होंने कहा कि इससे देश की आर्थिकी तेजी से बढ़ेगी। राज्य में पर्यटन और प्राकृतिक खेती को और बढ़ावा देने के निरंतर कार्य करने पर जोर दिया। उन्होंने श्री अन्न, खेलों और ड्रग व नशे की लत से दूर रहने के लिए समय– समय पर जागरुकता अभियान चलाने का भी आह्वान किया।

बैठक में अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी, सचिव आर मीनाक्षी सुंदरम, शैलेश बगोली, विनय शंकर पाण्डेय, विशेष सचिव डॉ. पराग मधुकर धकाते, एडीजी एपी अंशुमन और महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी आदि मौजूद रहे।

उत्तराखंड में 1 लाख 29 हजार नए युवा वोटर बने

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड में 1 लाख 29 हजार 62 युवा नए वोटर बने हैं। इसके साथ ही राज्य में कुल मतदाताओं की संख्या 82 लाख 43 हजार 423 हो गई है। इसके अलावा राज्य में 93 हजार 357 सर्विस वोटर भी हैं। मुख्य निर्वाचन अधिकारी वी षणमुगम ने सोमवार को निर्वाचन नामावली के अंतिम आंकड़ों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि एक जनवरी 2024 तक राज्य में कुल मतदाताओं की संख्या 82 लाख 43 हजार 423 है। जिसमें 18 से 19 साल के 1 लाख 29 हजार 62 वोटर, 20 से 29 साल के 16 लाख 59 हजार 290 वोटर, जबकि 30 से 39 वर्ष के 19 लाख 4 हजार 523 वोटर हैं। राज्य में अस्सी साल से अधिक उम्र के मतदाताओं की संख्या 1 लाख 54 हजार 259 है। सौ साल से अधिक उम्र के कुल 1411 वोटर, जबकि दिव्यांग वोटरों की संख्या 69 हजार 974 है। राज्य में 42,70,597 पुरुष व 39,72,540 महिला वोटर हैं जबकि 286 ट्रांसजेंडर हैं।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक
प्रदीप चौधरी
द्वारा
एल.के. प्रिंटर्स,74/9,आराघर,देहरादून से मुद्रित
व जाखन जोहड़ी रोड, पी.ओ.-राजपुर, देहरादून से प्रकाशित।
संपादक: प्रदीप चौधरी

सिटी कार्यालय:
शिवम् मार्केट, द्वितीय तल दर्शनलाल चौक, देहरादून।

(M) 9319700701
pagethreedaily@gmail.com
आर.एन.आई.नं0
UTTHIN\2005\15735
सभी विवादों का न्याय क्षेत्र देहरादून ही मान्य होगा।