देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 17 अंक: 98 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
जनसंख्या नियंत्रण का कानून

पेज श्री

देहरादून, मंगलवार, 19 जुलाई 2022

मौसम अधिकतम 29.0° न्यूनतम 25.0°

36179.37

2 प्रचंड का जोरदार स्वागत

7 तैराकी चैम्पियनशिप में रिकॉर्डतोड़ प्रदर्शन

राष्ट्रपति चुनाव के लिए वोटिंग खत्म

संसद भवन में 99.18 फीसदी हुआ मतदान, 21 को आएंगे नतीजे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। सोमवार को संसद समेत देशभर में राष्ट्रपति चुनाव के लिए वोटिंग हुई। एनडीए की उम्मीदवार द्रौपदी मुर्मू और विपक्ष से उम्मीदवार यशवंत सिन्हा के लिए वोटिंग हुई। मतदान सुबह 10 बजे शुरू हुआ और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सबसे पहले वोट डाला। मतदान प्रक्रिया सोमवार शाम पांच बजे समाप्त हुई। समाचार एजेंसी ने एक शीर्ष अधिकारी के हवाले से बताया कि देश में हर जगह शांतिपूर्वक और सौहार्दपूर्ण ढंग से राष्ट्रपति के चुनाव आयोजित हुए। संसद में कुल मतदान 99.18 प्रतिशत वोटिंग हुई है।

हवाई और सड़क मार्ग से दिल्ली पहुंचेंगे मतपेटी: राज्यसभा के महासचिव और मुख्य रिटर्निंग अधिकारी पीसी मोदी ने कहा कि विभिन्न राज्यों के सहायक रिटर्निंग अधिकारी आज शाम को सड़कों और उड़ानों के माध्यम से सील मतपेटियों के साथ पहुंचना शुरू कर देंगे। हवाई अड्डे से संसद भवन तक सुरक्षित आवागमन के लिए आवश्यक सुरक्षा व्यवस्था की गई है।

राष्ट्रपति चुनाव में 721 सांसदों, 9 विधायकों ने मतदान किया
मुख्य निर्वाचन अधिकारी पीसी मोदी ने कहा कि राष्ट्रपति चुनाव में संसद में मतदान करने के लिए चुनाव आयोग (ईसी) द्वारा अनुमति दिए गए 736 मतदाताओं (727 सांसदों, 9 विधायकों) में से 730 (721 सांसद, 9 विधायक) ने मतदान किया।

निर्मला सीतारमण, आरके सिंह ने पीपीई किट में डाला वोट
केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण और केंद्रीय ऊर्जा मंत्री आरके सिंह ने पीपीई किट में राष्ट्रपति चुनाव के लिए वोट डाला क्योंकि दोनों ही ये नेता कोरोना से पीड़ित हैं।

सीएम धामी समेत 67 विधायकों ने किया मतदान

देहरादून। राष्ट्रपति चुनाव के लिए विधानसभा भवन देहरादून में मतदान संपन्न हुआ। प्रदेश के सभी 70 विधायक मतदान के लिए अधिकृत थे। लेकिन 67 विधायकों ने ही अपने मत का प्रयोग किया। कैबिनेट मंत्री चंदन राम दास बीमार हैं। अस्पताल में भर्ती होने के कारण वह वोट डालने नहीं पहुंच पाए। वहीं कांग्रेस के विधायक तिलक राज बेहड़ भी बीमार है। बदरीनाथ विधानसभा से कांग्रेस विधायक राजेंद्र भंडारी भी मतदान करने नहीं पहुंच पाए। सोमवार को सुबह 10 बजे से शाम पांच बजे तक मतदान किया गया। सुबह मतदान शुरू होते ही मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी अपना वोट डालने पहुंचे। वोट डालने के बाद मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि राष्ट्रपति पद की उम्मीदवार द्रोपति मुर्मू की जीत तय है।

> *मतदान की प्रक्रिया मात्र एक औपचारिकता है। प्रदेश के भाजपा के सभी विधायकों और बसपा के साथ निर्दलीय प्रत्याशियों का भी मुर्मू को पूरा समर्थन है।*
> –पुष्कर सिंह धामी, मुख्यमंत्री।

लोकतंत्र रहेगा या नहीं: यशवंत सिन्हा

राष्ट्रपति चुनाव में विपक्ष के साझा उम्मीदवार यशवंत सिन्हा ने सोमवार को कहा कि यह चुनाव देश की दिशा इस मायने में तय करेगा कि लोकतंत्र रहेगा या नहीं। उन्होंने सांसदों और विधायकों का आह्वान भी किया कि वे अंतरात्मा की आवाज सुनें और उनका समर्थन करें। वहीं, राजग की उम्मीदवार द्रौपदी मुर्मू की जीत की कामना करते हुए रविवार को ओडिशा में विभिन्न पूजा स्थलों पर भाजपा कार्यकर्ताओं तथा आदिवासी समुदायों के लोगों ने मिट्टी के दीये जलाए और यज्ञ का आयोजन किया। मतों की गिनती संसद भवन में होती है। मतगणना 21 जुलाई को होगी। जम्मू कश्मीर में विधानसभा नहीं होने की वजह से इस बार सांसदों के मतों का मूल्य 708 से घटकर 700 हो गया है।

संक्षिप्त समाचार

सीएम ने शहीद के परिजनों को मदद का दिया भरोसा

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को अमर शहीद प्रवीण सिंह गुसांई के पैतृक आवास ग्राम पुंडोली (हडियाणा) टिहरी गढ़वाल पहुँचकर शहीद के परिजनों से भेंट कर उन्हें सांत्वना प्रदान की। मुख्यमंत्री ने शहीद के पिता श्री प्रताप सिंह गुसाईं एवं माता श्रीमती दीपा देवी से भेंटकर संवेदना व्यक्त की तथा हर संभव मदद का भरोसा दिया।

बेन स्टोक्स का वनडे क्रिकेट से संन्यास

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। इंग्लैंड को 2019 का वर्ल्ड कप चैंपियन बनाने वाले धाकड़ ऑलराउंडर बेन स्टोक्स ने वनडे क्रिकेट से अचानक संन्यास ले लिया। भारत के खिलाफ रविवार रात वनडे सीरीज गंवाने के बाद उन्होंने यह फैसला लिया है। हाल ही में इंग्लैंड के टेस्ट कप्तान बनाए गए 31 वर्षीय स्टोक्स डरहम के अपने होम ग्राउंड पर 19 को करियर का आखिरी एकदिवसीय मैच खेलेंगे।

नदियों एवं बैराजों के जलस्तर पर रखी जाए पैनी नजर

बारिश के अलर्ट के मद्देनजर सीएस ने दिए अधिकारियों को अलर्ट रहने के निर्देश

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव डॉ. एस. एस. संधु ने उत्तराखण्ड के विभिन्न हिस्सों में भारी से बहुत भारी वर्षा के दृष्टिगत कमिश्नर गढ़वाल एवं कुमाऊं सहित सभी जिलाधिकारियों को सभी आवश्यक कदम उठाते हुए आने वाली चुनौती के लिए तैयार रहने के निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव ने भारी बारिश की सम्भावना को देखते हुए प्रत्येक स्तर पर सतर्कता बरते जाने एवं सभी विभागों को आपसी समन्वय से कार्य करने के भी निर्देश दिए हैं।

मुख्य सचिव ने राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र एवं सभी जिला आपातकालीन परिचालन केंद्रों में सभी विभागों द्वारा सक्षम स्तर के नोडल अधिकारियों को तैनात किए जाने के निर्देश दिए ताकि आपदा जैसी परिस्थितियों में नोडल अधिकारी निर्णय लेने एवं निर्देश देने हेतु अधिकृत हों।

मुख्य सचिव ने पूरे मानसून काल में आपदा की दृष्टि से संवेदनशील क्षेत्रों को चिन्हित कर सडकें टूटने अथवा धंसने की स्थिति में सड़कों पर यातायात सुचारू करने हेतु जेसीबी एवं पोकलैंड मशीनें तैनात किए जाने के निर्देश दिए हैं ताकि आम जनता को आवागमन में कोई परेशानी का सामना ना करना पड़े। मुख्य सचिव ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों के निर्देश दिये कि वे वर्षाकाल में नदियों व बैराजों के जलस्तर पर पैनी नजर रखने के साथ ही बाढ़ चौकियों को सक्रिय करते हुये नदियों का जलस्तर बढ़ने पर चेतावनियां एवं मुनादी आदि जारी करने हेतु व्यवस्थाएं सुनिश्चित किए जाने के निर्देश दिए।

खाद्यान्न एवं संचार की समुचित व्यवस्था की जाए सुनिश्चित

मुख्य सचिव ने वर्षा काल के दौरान अथवा आपदा जैसी परिस्थितियों हेतु चिन्हित खाद्यान्न गोदामों में खाद्यान्न की समुचित मात्रा की उपलब्धता सुनिश्चित किए जाने हेतु निर्देश दिए। उन्होंने आपदा के दृष्टिगत दुर्गम स्थलों में दूरसंचार व्यवस्था सुचारू बनाए रखने हेतु एसडीआरएफ द्वारा उपलब्ध कराए गए सैटेलाइट फोन्स को भी एक्टिव रखने हेतु निर्देश दिए। साथ ही, पैरामेडिकल स्टाफ, दवाईयों एवं आवश्यक उपकरणों की समुचित मात्रा सुनिश्चित किए जाने के निर्देश दिए। अपील की है कि भारी बारिश की सम्भावना को देखते हुए अत्यधिक आवश्यक होने पर ही बाहर निकलें।

उत्तराखंड में कोरोना के 117 नए मामले मिले

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में कोरोना के मामले बढ़ने का क्रम जारी है। प्रदेश में सोमवार को कोरोना संक्रमण के 117 नए मामले मिले हैं, जबकि 25 संक्रमित स्वस्थ भी हुए हैं। आज कोरोना से किसी की मौत नहीं हुई है।

सर्वाधिक 82 व्यक्ति देहरादून में पाए गए संक्रमित: कोरोना संक्रमण फिर बढ़ता दिख रहा है। सोमवार को प्रदेश में 117 व्यक्ति संक्रमित पाए गए और इसके साथ ही संक्रमण दर बढ़कर 8.20 प्रतिशत हो गई। राज्य सरकार के हेल्थ बुलेटिन के मुताबिक, सर्वाधिक 82 व्यक्ति दून में संक्रमित पाए गए। वहीं, नैनीताल में 12, हरिद्वार में सात, उधमसिंह नगर में पांच चमोली, पौड़ी और टिहरी में तीन–तीन मामले मिले हैं, जबकि अल्मोड़ा और उत्तरकाशी में एक एक ममाले मिले हैं। इसके सापेक्ष 25 व्यक्ति कोरोना से जंग जीतकर स्वस्थ हो पाए। प्रदेश में एक्टिव केस की संख्या बढ़कर 674 हो गई है और रिकवरी रेट हल्का सा घटकर 95.44 प्रतिशत पर आ गया है।

अब तक इस साल हुई २८४ संक्रमितों की मौत: इधर, राज्य में विभिन्न जिलों से 1856 सैंपल कोरोना जांच के लिए भेजे गए हैं। बता दें, इस साल प्रदेश में कोरोना के 94 हजार 827 मामले सामने आए हैं। इनमें से 90 हजार 500 (95.44 प्रतिशत) लोग कोरोना को मात देकर स्वस्थ्य हो चुके हैं। कोरोना संक्रमण से इस साल 284 कोरोना संक्रमितों की मौत भी हो चुकी है। इसके अलावा चार जिलों (बागेश्वर, चंपावत, पिथौरागढ़ और रुद्रप्रयाग) में आज एक भी मामला कोरोना का नहीं मिला है। उत्तराखंड में कोरोना को लेकर स्थिति चिंताजनक बनी हुई है। कुछ वक्त में न केवल नए मामले मिलने की दर बढ़ी है, बल्कि संक्रमण दर भी बढ़ी है। कोरोना संक्रमण दर 8.20 प्रतिशत रही।

अलर्ट

■उत्तराखंड में एक्टिव केस की संख्या बढ़कर हुई 674

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

सेना को बनाएंगे आत्मनिर्भर: पीएम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सोमवार को कहा कि भारतीय सेनाओं में आत्मनिर्भरता का लक्ष्य, 21वीं सदी के भारत के लिए बहुत जरूरी है। नौसेना के लिए 75 स्वदेशी प्रौद्योगिकियों का निर्माण इसकी ओर बढ़ाया गया पहला कदम है। हमें स्वदेशी प्रोद्योगिकियों की संख्या को लगातार बढ़ाने के लिए काम करना है। भारतीय नौसेना की ओर से आयोजित सेमिनार स्वावलंबन को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि हमारा लक्ष्य होना चाहिए कि भारत जब अपनी आजादी के 100 वर्ष का पर्व मनाए, उस समय हमारी नौसेना एक अभूतपूर्व ऊंचाई पर हो।

पीएम मोदी ने कहा कि दूसरे विश्व युद्ध के दौरान रक्षा उपकरणों के हम एक अहम आपूर्तिकर्ता थे। हमारी होवित्जर तोपों और इशापुर राइफल फैक्ट्री में बनी मशीनगनों को श्रेष्ठ माना जाता था।

बीते 8 वर्षों में हमने सिर्फ रक्षा बजट ही नहीं बढ़ाया है वरन यह बजट देश के ही रक्षा उत्पादन तंत्र के विकास में काम आए, यह भी सुनिश्चित किया है।

बीते वर्षों में हमारा रक्षा निर्यात सात गुना बढ़ा

न्यूज डायरी

श्रीलंका में फिर लगा आपातकाल, कार्यवाहक राष्ट्रपति ने की घोषणा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कोलंबो। अपने सबसे भयंकर आर्थिक संकट को झेल रहे श्रीलंका में एकबार फिर आपातकाल लग गया है। देश के कार्यवाहक राष्ट्रपति रानिल विक्रमसिंघे ने एक राजपत्र जारी कर सोमवार से द्वीप राष्ट्र में इसके लागू होने की घोषणा की है। घोषणा में कहा गया है कि देश में सामाजिक अशांति और गंभीर आर्थिक संकट होने के चलते यह फैसला लिया गया है। स्थानीय मीडिया आउटलेट डेली मिरर ने बताया कि गजट अधिसूचना में कहा गया है कि श्रीलंका में आपातकाल को लोगों की सुरक्षा, सार्वजनिक व्यवस्था की सुरक्षा और समुदाय के जीवन के लिए आवश्यक आपूर्ति और सेवाओं के रखरखाव के हित में घोषित किया गया है। बता दें कि श्रीलंका के पूर्व राष्ट्रपति गोटाबाया राजपक्षे ने देश छोड़कर सिंगापुर भाग जाने के बाद इस्तीफे दे दिया था। जिसके बाद से कार्यवाहक राष्ट्रपति रानिल विक्रमसिंघे देश की कमान संभाल रहे हैं।

पंजाब उपचुनावों में जीत के बाद इमरान खान का बढ़ा हौसला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) लाहौर। पंजाब प्रांत उपचुनाव में बड़ी जीत हासिल करने के बाद देश के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान का हौसला बढ़ गया है। दरअसल उन्होंने पाकिस्तान में आम चुनाव कराने की मांग रखी है। PTI के सेक्रेटरी जनरल असद उमर ने कहा कि 22 जुलाई को हमजा शरीफ के पंजाब के मुख्यमंत्री पद से हटने के साथ ही प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ का अस्तित्व इस्लामाबाद के प्रधानमंत्री तक ही रह जाएगा। पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान की पार्टी पाकिस्तान तहरीक–ए–इंसाफ ने पाक के पंजाब प्रांत में विधानसभा सीटों पर हुए उपचुनाव में बड़ी जीत हासिल की है। बता दें कि वहां प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ के बेटे हमजा शहबाज मुख्यमंत्री पद पर नहीं रहेंगे। सुप्रीम कोर्ट के आदेश पर मुख्यमंत्री पद के लिए चुनाव 22 जुलाई को होने वाला है। PTI-PMLQ के संयुक्त उम्मीदवार चौधरी परवेज इलाही मुख्यमंत्री पद के प्रबल दावेदार हैं।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने अपने बचपन के दोस्त को बताया गद्दार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कीव। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर जेलेंस्की ने देश की सुरक्षा एजेंसी के मुखिया और प्रॉस्क्यूटर जनरल को उनके पद से हटा दिया है। जेलेंस्की ने कहा है कि दो शक्तिशाली संगठनों में कई ऐसे लोग हैं जो अपने ही देश के साथ गद्दारी कर रहे हैं। जेलेंस्की ने कहा कि 60 से ज्यादा कर्मी ऐसे हैं जो युद्ध में रूस के कब्जे वाले क्षेत्र में यूक्रेन के खिलाफ काम कर रहे हैं। जिन दो अधिकारियों को हटाया गया है उनके नाम हैं इवान बकानोव और इरयाना वेनेदिक्तोवा। अभी तक इन दोनों की ही तरफ से इस पूरे मसले पर कोई टिप्पणी नहीं की है। जेलेंस्की ने एक वीडियो मैसेज में ये जानकारी दी है। रविवार को जेलेंस्की ने अपना वीडियो संबोधन दिया।

बाइडेन के सऊदी से विदा होते ही खशोगी के पूर्व वकील को 3 साल की जेल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) दुबई। संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) ने अमेरिकी नागरिक और जमाल खशोगी के पूर्व वकील असीम गफूर को धन शोधन और कर ६ ाोखाधड़ी के आरोप में तीन साल की सजा सुनाई है। सऊदी अरब के पत्रकार खशोगी की 2018 में इस्तांबुल स्थित सऊदी अरब दूतावास में हत्या कर दी गई थी। यूएई की सरकारी समाचार एजेंसी डब्ल्यूएएम ने शनिवार देर रात की अपनी रिपोर्ट में कहा कि गफूर का प्रत्यर्पण किया जाएगा। हालांकि, प्रत्यर्पण कब किया जाएगा, इस बारे में विस्तृत जानकारी नहीं दी गई है। अबू धाबी धन शोधन अदालत ने यह भी आदेश दिया कि गफूर को 8,16,748 डॉलर का जुर्माना भरना होगा। दो दिन पहले सऊदी अरब दौरे पर पहुंचे अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन ने सऊदी अरब के क्राउन प्रिंस मोहम्मद बिन सलमान के साथ सऊदी पत्रकार जमाल खशोगी की 2018 में हुई हत्या का मामला उठाया।

बांग्लादेश में 2 दिनों तक जलता रहा हिंदुओं का घर

गुहार

मंदिर तोड़ा, दुनिया ने साधी चुप्पी, मोदी से लगाई गुहार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ढाका। बांग्लादेश में एक बार फिर से अल्पसंख्यक हिंदू समुदाय के लोगों के साथ अत्याचार की सारी हदें पार कर दी गईं। नरैल जिले में लोहागारा उपजिला में कट्टरपंथियों की भीड़ ने फेसबुक पर कथित रूप से पैगंबर मोहम्मद साहब के खिलाफ टिप्पणी करने पर हिंदुओं के 70 घरों और दुकानों को पहले जमकर लूटा और फिर उन्हें जला दिया। उन्मादियों की यह भीड़ यहीं पर नहीं रुकी और उसने एक मंदिर को भी तोड़फोड़ करके बर्बाद कर दिया। आरोप था कि आकाश नाम के शख्स ने पैगंबर के खिलाफ टिप्पणी की है जिससे उनकी भावनाएं आहत हुई हैं।

लोहागढ़ पुलिस स्टेशन के इंस्पेक्टर नारन चंद्र पाल का कहना है कि इस घटना से पूरे इलाके में भारी तनाव है। इस इलाके में सक्रिय इस्कॉन समूह का कहना है कि कुल 200 लोगों को बुरी तरह से पीटा गया है।

घरों को इस तरह से जलाया गया कि वे दो दिन तक चलते रहे। इस हिंसा की शिकार दिपाली रानी साहा कहती हैं कि वह उस क्षण को नहीं भूल सकती हैं जब रात को उन्होंने अपने ही घर को जलते हुए देखा। वह बताती हैं, कट्टरपंथियों के एक गुट के उनका घर लूटने के बाद दूसरा गुट आया और उसने पाया कि दरवाजा खुला हुआ है। चूंकि वहां पर लूटने के लिए कुछ नहीं बचा था, उन्होंने हमारे घर को ही आग लगा दी।

भीड़ ने पड़ोस के हिंदुओं के घरों पर हमले करना शुरू कर दियाः कट्टरपंथी जब घर को आग लगा रहे थे तब दिपाली (62) पास के एक अन्य घर में अपने बेटे के साथ बेड के नीचे छिपी हुई थीं। उन्होंने कहा, वे जहां हम छिपे हुए थे वहां इसलिए नहीं पहुंच सके क्योंकि वह बंद था। इसके बाद उन्होंने हमारे घर के पास बने मंदिर पर हमला कर दिया और मूर्ति को तोड़ दी। बताया जा रहा है कि कट्टरपंथी जुमा की अजान के बाद आरोपी छात्र के घर पहुंचे और उसकी गिरफ्तारी की मांग करने लगे। आकाश घर में नहीं था। इसके बाद भीड़ ने पड़ोस के हिंदुओं के घरों पर हमले करना शुरू कर दिया। इन लोगों का पैगंबर पर फेसबुक पोस्ट से कोई लेना देना नहीं था।

पीएम मोदी और संयुक्त राष्ट्र से मदद की गुहार लगाईः कोलकाता में इस्कान के प्रवक्ता राधारमन दास कहते हैं कि हिंदुओं के 70 घरों को जला दिया गया और दुनिया ने चुप्पी साध रखी है। उन्होंने कहा कि बांग्लादेश के हिंदू अपना धर्म परिवर्तन नहीं करेंगे और न ही वहां से भागेंगे। वे पहले भी इस तरह के कट्टरपंथियों के हमले के आगे डटे रहे हैं। दास ने बताया कि जब यह हमला हुआ उस समय घटनास्थल पर पुलिस मौजूद थी लेकिन वह मूकदर्शक बनी रही।

प्रचंड का जोरदार स्वागत, माहौल गरम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) काठमांडू। नेपाल में सत्तारूढ़ गठबंधन के प्रमुख नेता और पूर्व प्रधानमंत्री पुष्प कमल दहल प्रचंड की भारत यात्रा के बीच एक बार से नेपाली राजदूत शंकर शर्मा का मुद्दा गरमा गया है। भारत में नेपाल के नए राजदूत शंकर शर्मा ने अप्रैल में कार्यभार संभाला था लेकिन अभी तक उन्हें भारतीय विदेश मंत्री एस जयशंकर और विदेश सचिव विनय मोहन क्वात्रा से मिलने का समय ही नहीं दिया गया है। दरअसल, किसी देश में कोई भी विदेशी दूतावास विदेश मंत्रालय के जरिए ही उस देश से राजनयिक रिश्ते बनाता है। नेपाली अखबार काठमांडू पोस्ट के मुताबिक नेपाली राजदूत की भारतीय विदेश मंत्री और विदेश सचिव की संक्षिप्त मुलाकात हुई है लेकिन अभी कोई औपचारिक विस्तृत मुलाकात नहीं हो पाई है। दिल्ली में नेपाली दूतावास के एक अधिकारी ने कहा, लंबे समय से हमने भारत के विभिन्न मंत्रालयों को दर्जनों पत्र लिखे हैं ताकि हमारे राजदूत को मिलने का समय दिया जाए। अभी तक हमें किसी भारतीय मंत्रालय से कोई जवाब नहीं मिला है। वहीं इससे उलट भारत के नेपाल में नए राजदूत नवीन श्रीवास्तव के पदभार संभालने के मात्र एक महीने के अंदर ही वह नेपाल के राष्ट्रपति से लेकर प्रधानमंत्री तक से मिल लिए हैं।

जहां की सड़कों पर 24 घंटे में मारे गए 65 लोग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अल दमाजिन। सूडान में रविवार को ब्लू नील राज्य में दो जनजातीय समूहों के बीच जमकर हिंसा हुई। यहां पर हिंसा से मरने वालों की संख्या बढ़कर 65 पहुंच गई और एक बार फिर हिंसा की वजह से इस जगह ने सुर्खियां बटोरीं। ब्लू नील, सूडान के दक्षिणी हिस्से में आने वाला प्रांत है। यहां पर दो समूहों हाउसा और ब्रिता के बीच में हुई हिंसा में 150 लोग घायल भी हुए हैं। स्वास्थ्य मंत्री जमाल नसील अल सैयद ने इस बात की जानकारी दी है। जिन लोगों की मौत हुई है उनमें सबसे ज्यादा युवा हैं। इन सभी को या तो गोली मारी गई है या फिर उन्हें पीछे से चाकूओं से गोदा गया है। सरकार ने लोगों से शांत रहने की अपील की है।

ईरान के पास परमाणु बम बनाने की क्षमता

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

तेहरान। अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन के खाड़ी देशों की यात्रा के ठीक बाद ईरान ने दावा किया है कि उसके पास अब परमाणु बम बनाने की क्षमता आ गई है। ईरान के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामनेई के वरिष्ठ सलाहकार कमाल खराजी ने कहा कि अब हमारा देश तकनीकी रूप से परमाणु बम बनाने की ताकत हासिल कर चुका है। ईरान का यह ऐलान पश्चिमी देशों और इजरायल के लिए बड़ी चेतावनी की तरह से माना जा रहा है जो उसे किसी भी कीमत पर परमाणु हथियार हासिल करने से रोकने का प्रण कर चुके हैं।

पश्चिमी देशों और इजरायल के लिए बड़ी चेतावनी

यह धमकी ऐसे समय पर आई है जब एक दिन पहले ही बाइडन ने इजरायल और सऊदी अरब की यात्रा पूरी की है। इस दौरान उन्होंने इजरायली नेताओं के साथ प्रण किया कि दोनों देश ईरान को परमाणु बम हासिल करने से रोकेंगे। कमाल खराजी ने अलजजीरा से बातचीत में यह भी कहा कि ईरानी प्रशासन ने अभी तक यह फैसला नहीं किया है कि परमाणु बम को बनाया जाए। विश्लेषकों का कहना है कि ईरान का परमाणु बम बनाने की इच्छा जताना अपने आप में दुर्लभ है।

हम आसानी से 90 फीसदी संवर्द्धित यूरेनियम बना सकते हैं ईरान अब तक यही कहता आया है कि वह परमाणु बम नहीं बनाना चाहता है। खराजी ने कहा, पिछले कुछ दिनों में हम यूरेनियम का 60 फीसदी तक संवर्द्धन करने में सफल हो गए हैं और अब हम आसानी से 90 फीसदी संवर्द्धित यूरेनियम बना सकते हैं।

उन्होंने यह भी कहा कि ईरान के पास परमाणु बम बनाने की तकनीकी क्षमता है लेकिन इसे बनाने के लिए अभी ईरान की ओर से कोई फैसला नहीं लिया गया है। ईरान अभी 60 फीसदी तक यूरेनियम को संवर्द्धित कर रहा है जो साल 2015 में हुई न्यूक्लियर डील से 3.67 प्रतिशत ज्यादा है।

इंडियाना माल के फूड कोर्ट में गोलीबारी, 4 लोगों की मौत, 2 घायल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इंडियानापोलिस। संयुक्त राज्य अमेरिका में इंडियाना राज्य के ग्रीनवुड पार्क माल में 17 जुलाई की शाम एक बंदूकधारी सहित चार लोगों की मौत हो गई। बंदूकधारी व्यक्ति ने फूड कोर्ट में गोली चला दी, जिसके बाद हथियार से लैश एक नागरिक ने उसे गोली मार दी। समाचार एजेंसी एपी ने पुलिस के हवाले से यह जानकारी दी। मेयर मार्क डब्ल्यू मायर्स ने कहा कि इंडियाना के ग्रीनवुड पार्क माल में रविवार शाम को गोलीबारी हुई। पुलिस मौके पर जाकर स्थिति को नियंत्रित किया। आगे कोई खतरा नहीं है। ग्रीनवुड पुलिस विभाग के प्रमुख जिम इसान ने कहा, श्कुल मिलाकर चार लोग मारे गए हैं। जबकि दो लोग घायल हुए हैं। रविवार को एक संवाददाता सम्मेलन के दौरान, इसान ने कहा कि आपातकालीन काल सेंटर को फूड कोर्ट में शूटिंग के बारे में शाम करीब 6 बजे (स्थानीय समयानुसार) काल आया। उन्होंने कहा कि गोलीबारी तब समाप्त हुई जब एक सशस्त्र नागरिक ने बंदूकधारी को गोली मार दी।

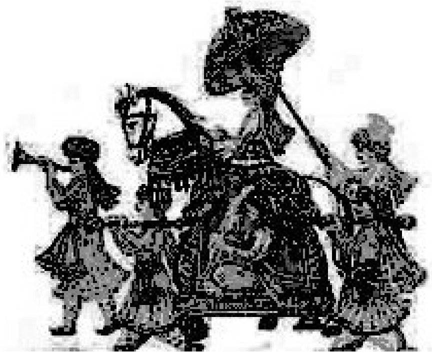
Page Three

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

कहीं सड़क बंद तो कहीं आपदा का दंश आज भी झेल रहे है ग्रामीण

जिम्मेदार कौन

आपदा प्रभावित अब खाद्य संकट की मार झेलने को मजबूर

निर्मल भट्ट। विशेष रिपोर्ट।

पिथौरागढ़। जानकारी के मुताबिक क्षेत्र के मदकोट बोना तौमिक सड़क के बंद होने के कारण ग्रमीणों की मुश्किलें थमनें का नाम नहीं ले रही है। बता दें कि वही बाधित सड़कों के चलते सीमांत में आवाजाही करने में खासी दिक्कतें होना लाज्मी नजर आ रहा है। वही सीमांत में सडकों के अब तक बाधित होने के कारण सीमांत के आपदा प्रभावित गांवों के ग्रमीणों की तो समस्यायें बढ़ने लगी है।

क्षेत्र के ग्रमीणों का कहना है कि यदि क्षेत्र में जल्द सड़के अगर नही खुल पाती है तो उनके गांवों में जरूरती वस्तुओं का भंयकर संकट खड़ा हो जायेगा। सीमांत में आई गत दिनों भीषण बारिश के चलते बंद पड़े सड़क मार्गो को खोलने में देरी होना स्वावाभाविक हैं। वही दूरस्थ गांवों में हेलीकॉप्टर सेवा बंद होने से लोगों की मुश्किलें और ज्यादा बढ़ने की स्थिति बन रही है। जगह–जगह बंद पड़ी सड़कों के कारण आपदा प्रभावित अब खाधान संकट की मार झेलने को मजबूर हो चुके है। गांवों में अब तक राशन न पहुंच पाने के कारण सीमांत के इन गांवों के ग्रमीणों की मुश्किलें खत्म होने का नाम नही ले रही है।

वही एक ओर आपदा का दंश झेल रहे पीड़ितों को अन्न संकट की मार झेलने को विवश होना पड़ रहा है। क्षेत्र के प्रभावितों ने जिला प्रशासन से मांग की है कि उनके क्षेत्र की बंद पड़ी सड़कों को हर हाल में खोला जाए नही तो सीमांत में आपदा प्रभावित गांवों के ग्रमीणों को भूख से बिलखना पड़ेगा। मुंसयारी के धापा गांव के ग्रमीण आज भी विस्थापन की मांग करते नजर आ रहे है।

आलम यह है कि सीमांत के धापागांव के ग्रमीणों का अब तक पुर्नवास न हो पाना खासा चिंता का विषय बन चुका है। आज भी सीमांत के चार सौ परिवार भय के साये में रात गुजारने में मजबूर हो रहे है। वही इन पीडितों का दर्द अभी भी कम नही हो सका है। हालात आज भी यहा जस के तस बने हुए है।

न्यूज डायरी :

लोहाघाट में 4.40 ग्राम स्मैक के साथ दो युवक गिरफ्तार

संवाददाता चम्पावत। पुलिस और एडीटीएफ की संयुक्त टीम ने चेकिंग के दौरान दो युवकों को 4.40 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उनके पास मौजूद बाइक को भी सीज कर दिया है। दोनों को न्यायालय में पेश करने के बाद जेल भेज दिया है। थानाध्यक्ष जसवीर सिंह चौहान ने बताया कि आपरेशन क्रेकडाउन के तहत रविवार की देर शाम चम्पावत मार्ग में मायावती तिराहा के पास संदिग्ध अवस्था में बाइक सवार दो युवकों की तलाशी ली गई। आरोपित उत्कर्ष जोशी निवासी कोलीढेक लोहाघाट और रवि ढेक निवासी कोलीढेक से 4.40 ग्राम स्मैक बरामद की गई। टीम में एसआइ कुन्दन सिंह बोरा, कांस्टेबल सुनील कुमार, महेश कुमार, अशोक वर्मा, विनोद शामिल रहे।

सरयू नदी में बही ज्योति का शव बरामद

संवाददाता बागेश्वर। सरयू नदी में बही एक महिला का शव मिल गया है। जबकि दूसरा शव अभी बरामद नहीं हो सका है। एसडीआरएफ, पुलिस और फायर की टीमें लगातार सरयू नदी को खंगाल रही हैं। शव को कब्जे में ले लिया गया है। उसका पोस्टमार्टम कराया जा रहा है। बीते रविवार को विकास भवन के समीप से दो महिलाएं सरयू नदी में बह गई। जिसमें 25 वर्षीय ज्योति देवी का शव सरयू नदी से पुलिस ने बरामद कर लिया है। उसका पोस्टमार्टम किया जा रहा है। उसका विवाह दो माह पूर्व हुआ था। वह पति के साथ दिल्ली में रहने लगी। लेकिन मानसिक हालत ठीक नहीं होने से पति ने उसे छोड़ दिया था। वह अपने पिता शंकर दत्त पांडे के साथ रह रही थी। वहीं, स्यालडोबा गांव की 42 वर्षीय जीवंती देवी का अभी तक पता नहीं चल सका है। स्वजनों को उनकी बरामदगी का इंतजार है।

टू बिज सॉल्यूशंस ने भारती फाउंडेशन के साथ समझौता ज्ञापन पर किए हस्ताक्षर

संवाददाता देहरादून। ऑस्ट्रेलिया की एक शिक्षण कंपनी टू बिज सॉल्यूशंस ने सत्य भारती स्कूलों के शिक्षकों की अंग्रेजी दक्षता वृद्धि कर उन्हें सशक्त बनाने के लिए भारती एंटरप्राइजेज की सीएसआर ब्रांच, भारती फाउंडेशन के साथ समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए हैं। इस समझौते के तहत 1,393 सत्य भारती स्कूलों के शिक्षकों के लिए ऑनलाइन ईएसएल (द्वितीय भाषा के रूप में अंग्रेजी) प्रशिक्षण का चयन किया गया है, जिसमें शिक्षकों को अंग्रेजी में सुनना, बोलना, पढ़ना, लिखना, व्याकरण और ध्वन्यात्मकता को शामिल किया जाएगा। प्राथमिक, माध्यमिक से लेकर उच्च स्तर तक के शिक्षार्थियों के कौशल स्तर के आधार पर पाठों को तैयार किया जाएगा।

झूलाघाट–जौलजीबी मार्ग पर मलबा गिरने से आवागमन बंद

संवाददाता पिथौरागढ़। नेपाल सीमा पर जौलजीबी–झूलाघाट मार्ग में झूलाघाट से लगभग 5 किमी आगे सोमवार की सुबह बिना बारिश के ही मलबा गिर गया। मलबा आने से मार्ग बंद हो गया है। इस स्थान से लगभग तीन किमी दूर प्रसिद्ध शिव धाम तालेश्वर है। यहां पर नेपाल सीमा पर काली नदी में मिलने वाले नाले के संगम पर ताल में भगवान शिव का निवास है। यह देवस्थल भारत और नेपाल के लोगो की आस्था का प्रमुख स्थल है। सावन के पहले सोमवार होने से भारी संख्या में श्रद्धालु पहुंच रहे है। मार्ग बंद होने पैदल मंदिर तक पहुंच रहे है। मार्ग बंद होने की सूचना प्रशासन को दे दी गई है। यहां सोमवार दिन भर भक्तों के आना जारी रहेगा। जनता ने प्रशासन से शीघ्र मार्ग खोलने के लिए लोनिवि को आदेशित करने की मांग की है।

पहले सोमवार को तालेश्वर धाम पैदल पहुंच रहे श्रद्धालु

एसएसबी निरीक्षक रणवीर सिंह ने स्थल सहित एसएसबी बीओपी का भी निरीक्षण किया और तालेश्वर पहुंचने वाले श्रद्धालुओं की मदद करने का जवानों को निर्देश दिया।

पहले सोमवार से महारुद्राभिषेक व लघु रुद्री पाठ शुरु

संवाददाता हल्द्वानी। शहर के पटेल चौक स्थित श्री पिपलेश्वर महादेव मंदिर में महारुद्राभिषेक व असंख्य पार्थिव पूजन की तैयारी कर है। श्री काल भैरव सन्यासाश्रम ट्रस्ट की रविवार को हुई बैठक में तैयारी को अंतिम रूप दिया गया। सचिव भोला शंकर जोशी ने कहा कि गत वर्षों में कोरोना महामारी के कारण आयोजन सामान्य रूप से हुए। श्री प्राचीन शिव मंदिर मंगल पड़ाव, श्री शिव मंदिर मुखानी, नीलियम कॉलोनी स्थित श्री सिद्धेश्वर महादेव मंदिर, रामपुर रोड स्थित श्री दत्तात्रेय तिरुपति बालाजी मंदिर, बेलबाला शिव मंदिर में भक्तों के पहुंचने का सिलसिला सुबह से शुरू हो गया।

आठ गांव स्वास्थ्य जैसी मूलभूत सुविधाओं से अब भी है मरहूम

संवाददाता पुरोला। प्रदेश का स्वास्थ्य महकमा भले ही सरबडियाड जैसे दूरदराज गांव में स्वास्थ्य सेवाओं के पहुंचने के बड़े–बड़े दावे कर ले किंतु आजादी के सात दशक बाद भी प्रखंड पुरोला के सुदूरवर्ती बडियार पट्टी के आठ गांव स्वास्थ्य जैसी मूलभूत सुविधाओं से मरहूम है। जिसकी बानगी सोमवार को 52 वर्षीय शकुन्तला देवी को एक हफ्ते से बीमार होने के बावजूद प्राथमिक उपचार नही मिल पाया। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए सोमवार को ग्रामीण एवं परिजन बीमार महिला को 12 किमी डंडी से सड़क मार्ग सरनोल उठाकर लाये जहां से एक निजी वाहन से बड़कोट लाए व गंभीर हालत के चलते सीधे देहरादून ले गये।

विकास खंड पुरोला का सुदूरवर्ती सरबडियाड पट्टी डिंगाडी गांव की शकुंतला देवी 52 वर्ष बीते एक सप्ताह से बुखार एवं उल्टी दस्त से पीड़ित थी। पर बडियाड क्षेत्र 8 गांव डिंगाडी,सर पौटी, कीमडार,कसलांव,छानिका, लेवटाडी व गोल में स्वास्थ्य की कोई सुविधा न होने के कारण परिजन गंगटाडी व बड़कोट से दवाईयां लेकर गये पर जब हालत गंभीर होने लगी तो परिजनों ने सोमवार को सुबह डंडी से उठाकर पीड़ित महिला को गंगराली पुल रोड हेड सरनोल तक लाये तथा निजी वाहन से बड़कोट पंहुचाया। गंभीर हालत को देखकर सीधे देहरादून ले गये।

महिला के परिजनों ने बताया कि 52 वर्षीय शकुंतला देवी एक सप्ताह से उल्टी दस्त व बुखार से पीड़ित थी। कई प्रकार के घरेलू उपचार करने के बाद भी जब महिला को आराम नहीं हुआ तो सोमवार को पीड़िता को डंडी से 12 किमी पैदल मार्ग से गंगराली पुल सड़क तक पहुंचाया तथा एक निजी वाहन से परिजन पीड़िता को सीधे देहरादून ले गये।

दुर्घटनाओं की संख्या में अंतर मिलने पर डीएम खफा

संवाददाता पिथौरागढ़। जिलाधिकारी डा. आशीष चौहान ने दुर्घटनाओं की संख्या को लेकर परिवहन विभाग और जिला आपदा प्रबंधन द्वारा शासन को दी गई सूची में अंतर पाए जाने पर नाराजगी दिखाई। एडीएम को परिवहन आयुक्त को पत्र भेज कर एआरटीओ की लापरवाही से अवगत कराने के निर्देश दिए। जिले में 15–16 पुरानी टैक्सियां संचालित होने को बेहद गंभीर बताया और नाराजगी जताई और तत्काल कार्यवाही के निर्देश दिए। इस मौके पर परिवहन विभाग द्वारा मात्र एक चालक द्वारा शराब पीकर वाहन चलाने की रिपोर्ट दर्शाए जाने को विभाग की घोर लापरवाही बताया। डीएम ने कहा कि भारी संख्या में शराब पीकर वाहन चलाए जा रहे हैं और परिवहन विभाग मौन बैठा है। नशे की हालत में और फोन पर बात करते हुए वाहन चलाने वालों के खिलाफ कठोर कार्यवाही करने को कहा। उपजिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि शादी, सहित अन्य समारोहों पर शराब पीकर वाहन चलाने की शिकायत मिलती हैं।

संसार में अधम व्यक्ति कौन हैं ? इसका सीधा सा–जबाब है, जो अपना कर्तव्य जानते हुए भी उसका पालन नहीं करते।“
–अज्ञात।

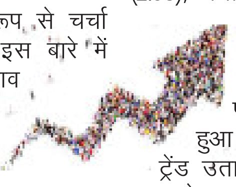
विचार-प्रवाह
देहरादून, मंगलवार, 19 जुलाई 2022
पेज थ्री
www.page3news.in

जनसंख्या नियंत्रण का कानून

ध्यान रहे किसी देश या समाज में जनसंख्या को स्थिर रखने वाली दर यानी रिप्लेसमेंट फर्टिलिटी रेट 2.1 मानी जाती है। इसका मतलब यह हुआ कि अपने देश में औसत टीएफआर जरूरी बिंदु से भी नीचे आ चुका है। हालांकि यह सही है कि ऐसा पूरे देश में नहीं हुआ है।

मीना जोशी।।

यह सूचना सचमुच राहत देने वाली है कि केंद्र सरकार देश में जनसंख्या नियंत्रण का कोई कानून नहीं लाने जा रही। मौजूदा हालात में इसकी जरूरत नहीं है। यही बात केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मांडविया ने अप्रैल में संसद में एक प्राइवेट मेंबर बिल पर बहस के दौरान कही थी। इस लिहाज से सरकार के रुख को लेकर किसी तरह का भ्रम होना नहीं चाहिए था, लेकिन इसी बीच सत्तारूढ़ पार्टी बीजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष और एक केंद्रीय मंत्री के इसके बिल्कुल उलट आशय वाले बयान आ गए। मीडिया में आई खबरों के मुताबिक जहां पार्टी अध्यक्ष जेपी नड्डा ने पत्रकारों के सवालों के जवाब में कहा कि कानून बनाने की प्रक्रिया में वक्त लगता है और इस बारे में विचार–विमर्श जारी है, वहीं केंद्रीय मंत्री प्रह्लाद पटेल ने साफ–साफ कहा कि देश में जल्दी ही जनसंख्या नियंत्रण का कानून आने वाला है। इसके बाद स्वाभाविक रूप से चर्चा शुरू हो गई कि संभवतरू इस बारे में सरकार के पुराने रुख में बदलाव आया है। यह चर्चा चिंता बढ़ाने वाली इसलिए थी क्योंकि जनसंख्या के मोर्चे पर ताजा रुझान काफी पॉजिटिव हैं।



देश में टोटल फर्टिलिटी रेट यानी प्रति महिला औसत प्रसूति दर 2015–16 के 2.2 से घटकर 2019–20 में 2 पर आ चुकी है। ध्यान रहे किसी देश या समाज में जनसंख्या को स्थिर रखने वाली दर यानी रिप्लेसमेंट फर्टिलिटी रेट 2.1 मानी जाती है। इसका मतलब यह हुआ कि अपने देश में औसत टीएफआर जरूरी बिंदु से भी नीचे आ चुका है। हालांकि यह सही है कि ऐसा पूरे देश में नहीं हुआ है। बिहार (2.98), मेघालय (2.91), उत्तर प्रदेश (2.35), झारखंड (2.26) और मणिपुर (2.17) जैसे राज्यों में यह अभी भी रिप्लेसमेंट फर्टिलिटी लेवल से ऊपर बना हुआ है। लेकिन सभी राज्यों में ट्रेंड उतार का ही है। बिहार में यह चार के आसपास हुआ करता था, जो अब तीन के नीचे आ चुका है। ऐसे ही सभी समुदायों में भी टीएफआर में कमी देखी जा रही है। यह स्थिति कानून के दबाव से नहीं, आर्थिक विकास, शिक्षा और जागरूकता के प्रसार से हासिल की गई है।

ऐसे में अब जब जनसंख्या वृद्धि अपने आप काबू में आती दिख रही है, इसके लिए दंडात्मक प्रावधानों वाले कानून लाना कहां से मुनासिब है। वह भी ऐसे वक्त में, जब देश के हाथ से डेमोग्राफिक डिविडेंड के निकलने का डर पैदा हो गया है। 2021 में भारत की करीब 64 फीसदी आबादी कामकाज के लायक थी। अगले 10 साल में यह बढ़कर लगभग 65 प्रतिशत हो जाएगी। फिर इसमें गिरावट आने लगेगी। भारत में औसत उम्र 28 साल के करीब है। यह 2026 तक 30 और 2036 तक 35 साल हो जाएगी। इसलिए अभी तो युवा आबादी के अधिक इस्तेमाल पर ध्यान दिया जाए ताकि आर्थिक विकास की रफ्तार तेज की जा सके। अगर यह काम अच्छी तरह से हुआ तो कुछ दशकों में भारत सुपरपावर का दर्जा हासिल कर सकता है।

बारिश

अशोक वोहरा।

कई घंटे बीत लेकिन बारिश नहीं हुई पर महात्मा रुकने का नाम ही नहीं ले रहे थे। धीरे–धीरे शाम होने लगी तभी बादलों की गड़गड़ाहट सुनाई दी और बारिश होने लगी। लड़के हैरान रह गए। महात्मा ने बताया कि वह नाचते वक्त हमेशा दो बातों का ध्यान रखते हैं। पहली यह कि अगर वह नाचेंगे तो बारिश को आना पड़ेगा और दूसरी बात यह कि वह तब तक नाचेंगे, जब तक बारिश नहीं होगी। एक बार एक राजा ने अपने तीनों पुत्रों को बुलाया और बोला कि हमारे राज्य में नाशपाती का कोई पेड़ नहीं है। मैं चाहता हूं की तुम सब चार–चार महीने के अंतराल पर इस पेड़ की तलाश में जाओ और पता लगाओ कि वह कैसा होता है। तीनों पुत्र बारी–बारी से गए और लौट आए।

धर्म-दर्शन

संपादकीय

सेट हुए सोशल समीकरण

एनडीए ने द्रौपदी मुर्मु का नाम सामने कर सामाजिक समीकरण भी बेहतर और मजबूत करने की कोशिश की है। साल के अंत में गुजरात में विधानसभा चुनाव हैं, और वहां भी ट्राइबल आबादी लगभग डेढ़ दर्जन सीटों पर निर्णायक संख्या में है। बीजेपी का इन सीटों पर प्रदर्शन उतना प्रभावी नहीं रहा, लेकिन 2019 में ट्राइबल बहुल लगभग 50 सीटों में उसने आधे से अधिक पर जीत हासिल की। तब से पार्टी ने ट्राइबल के बीच नरेंद्र मोदी की अगुआई में पैठ बनाने पर विशेष ध्यान दिया है। केंद्र सरकार ने इसी मंशा के तहत बिरसा मुंडा के जन्म दिवस 15 नवंबर को देश में जनजातीय गौरव दिवस के रूप में मनाने का फैसला किया। इसके तहत सरकार 15 से 22 नवंबर तक जनजातीय समुदायों के गौरवशाली इतिहास, उपलब्धियों और संस्कृति पर कार्यक्रम भी आयोजित करने जा रही है। वैसे गुजरात से बाहर पूरे देश के संदर्भ में देखें तो नरेंद्र मोदी की अगुआई में बीजेपी ने दलितों, वंचितों, पिछड़ों के बीच जनाधार बढ़ाने काफी ध्यान दिया है। इसका पहला बड़ा असर 2014 आम चुनाव में दिखा, जब बीजेपी ने 131 सुरक्षित सीटों में 67 सीटों पर जीत हासिल कर ली। 2019 आम चुनाव में पार्टी ने प्रदर्शन को और सुधारते हुए 77 सुरक्षित सीटों पर कब्जा कर लिया। पांच साल पहले रामनाथ कोविंद के रूप में दलित को, और अब आदिवासी महिला को राष्ट्रपति बनाने का फैसला कर बीजेपी ने इस धारणा को मजबूती दी है कि समाज के हर तबके को सरकार में सम्मान मिलता है। यह धारणा आगे तमाम चुनावों में उसके काम आने वाली है।

आरसीपी सिंह अभी नीतीश कुमार से नाराज चल रहे हैं। फिर भी, इसमें दो राय नहीं कि द्रौपदी मुर्मू का नाम सामने लाकर बीजेपी ने सियासी गणित साध लिया है।

पार की पहली बाधा

नरेंद्र नाथ।।

बीजेपी की अगुआई वाले एनडीए ने राष्ट्रपति उम्मीदवार के रूप में द्रौपदी मुर्मू का नाम घोषित कर एक तीर से कई निशाने साधे हैं। यूपीए के संयुक्त उम्मीदवार के रूप में मंगलवार को जब यशवंत सिन्हा के नाम की घोषणा हुई, तो उसके कुछ घंटे बाद ही एनडीए की ओर से भी नाम का एलान हो गया। अब अगर कोई बड़ा सियासी फेरबदल न हुआ तो द्रौपदी मुर्मू का देश का नया राष्ट्रपति बनना लगभग तय है। एनडीए के पास लगभग 48 फीसदी वोट हैं। महज एक या दो क्षेत्रीय दलों के अतिरिक्त सपोर्ट से वह बहुमत का आंकड़ा पार कर लेगा। राष्ट्रपति पद के लिए चुनाव 18 जुलाई को होना है। द्रौपदी मुर्मू के नाम के एलान के तुरंत बाद जिस तरह की प्रतिक्रिया आई, उससे फौरी तौर पर यही संकेत मिल रहे हैं कि बीजेपी ने जो तीर चलाया, वह निशाने पर भी लगा। विपक्ष अभी से पशोपेश में दिखने लगा है। उसके लिए द्रौपदी मुर्मू का विरोध करना आसान नहीं होगा। सियासत में प्रतीकों की जो लड़ाई होती है, उसमें एनडीए ने बढ़त ले ली है।

इस बार हालांकि संख्या बल के लिहाज से एनडीए मजबूत स्थिति में है, फिर भी उसे अपने वोटों के अलावा दूसरे क्षेत्रीय दलों के सपोर्ट की जरूरत है। राष्ट्रपति चुनाव में पश्चिम बंगाल की

सीएम ममता बनर्जी और तेलंगाना के सीएम केसीआर तमाम विपक्षी पार्टियों को एकजुट करने की मुहिम में लगे थे। वे ओडिशा के सीएम नवीन पटनायक को भी अपने पाले में लाने की कोशिश कर रहे थे। उधर, बिहार के सीएम नीतीश कुमार और उनकी पार्टी जेडीयू के रुख को भी लेकर भी बीजेपी निश्चिंत नहीं थी। ऐसे में बीजेपी के सामने पहली चुनौती थी कि वह ऐसा समीकरण तैयार करे, जिसे विपक्ष तोड़ न पाए।

द्रौपदी मुर्मू का नाम सामने लाकर एनडीए ने पहली सियासी बाधा पार कर ली है और अपनी जरूरतों के अनुरूप समीकरण भी तैयार कर लिया है। जैसे ही मुर्मू के नाम का एलान हुआ, बधाई का पहला संदेश ओडिशा के सीएम नवीन पटनायक का ही आया। उन्होंने ट्वीट कर उनकी दावेदारी पर खुशी जाहिर की और कहा कि पीएम मोदी ने उनसे इस बारे में बात भी की थी। चूंकि वह खुद ओडिशा की हैं, ऐसे में अब नवीन पटनायक के समर्थन के बारे में कोई संदेह नहीं रहा। लेकिन बात सिर्फ नवीन पटनायक की नहीं है। दुविधा तो झारखंड के सीएम और जेएमएम पार्टी के प्रमुख हेमंत सोरेन के सामने भी होगी। जब उनके सामने देश की पहली ट्राइबल महिला राष्ट्रपति बतौर उम्मीदवार खड़ी हैं, तब उन्हें छोड़कर किसी और उम्मीदवार को वोट देना सोरेन के लिए आसान नहीं होगा। वह भी तब, जब सोरेन ट्राइबल राजनीति में बढ़त लेना चाहते हैं। हेमंत सोरेन सरना धर्म कोड के नाम पर राज्य में लगातार ट्राइबल दांव खेल रहे हैं। झारखंड में लगभग 28 फीसदी ट्राइबल हैं, जिसके बड़े हिस्से का समर्थन हेमंत सोरेन को मिला था। हालांकि विपक्ष के उम्मीदवार यशवंत सिन्हा भी झारखंड से ही हैं, लेकिन जेएमएम की दुविधा अब और बड़ी होगी।

गौर करने की बात है कि जब मुर्मू झारखंड की गवर्नर थीं, तब उनके हेमंत सोरेन से काफी अच्छे संबंध थे। इसके अलावा उनके महिला ट्राइबल नेता होने के कारण ममता बनर्जी या सोनिया गांधी जैसी नेताओं के लिए भी उनका विरोध करना सहज नहीं होगा। कांग्रेस शासित राज्य छत्तीसगढ़ में भी ऐसी ही दुविधा होगी, जहां बड़ी आबादी आदिवासियों की है। यहां से कई कांग्रेस विधायक चुने गए हैं, जिन्हें ट्राइबल समर्थन से जीत मिली। ऐसे में अब इनके सामने भी इसी तरह की असमंजस की स्थिति होगी।

सूडोकू नवताल-5382

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

- 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 -5381 का हल

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

अपना ब्लॉग

अलगाववादी तत्व आंदोलन को हवा दे रहे

मोहन। केंद्र सरकार भले ही कितनी आश्वस्त थी कि कृषि कानून सही हैं। उसके पास इस बात के भी सबूत थे कि कुछ अलगाववादी तत्व इस आंदोलन को हवा दे रहे हैं। हर कोई ये भी देख रहा था कि कैसे आंदोलन के नाम पर कुछ लोगों ने रास्ते रोककर शहरों को बंधक बना लिया था। लेकिन इस सबके बावजूद सरकार ने आखिरी वक्त तक उनसे बात करके ही रास्ता निकालने की कोशिश की, न कि गैर कानूनी तरीके से रास्ता रोकने को बहाना बनाकर उन पर लाठियां भांजनी शुरू कर दी। सरकारों के पास ताकत होती है। ये ताकत उन्हें जिम्मेदारी बनाती हैं। वो जनता के लिए चुनी गई होती हैं। इसलिए उसी जनता में से कुछ लोग हिंसक क्यों न हो जाएं, सरकार खुद माफिया बनकर उनके खिलाफ कार्रवाई नहीं कर सकती। उसी तरह कश्मीर में भारत विरोधी कितने भी आंदोलन क्यों न हो जाएं। इन आंदोलनों में आम आदमी की भागीदारी भी कितनी भी स्पष्ट क्यों न हो लेकिन हर भारत सरकार कश्मीरियों को साथ लेकर चलने की वकालत ही करती है न कि ऐसे आंदोलनों की दुहाई देकर जनता को गाली देने लगती है।

दिवंगत एक्टर इरफान खान बनना चाहते थे किसान

दिवंगत एक्टर इरफान खान भले ही दुनिया छोड़कर चले गए हों लेकिन आज भी उनके चाहने वाले उन्हें उतना ही प्यार करते हैं। इरफान लोगों के दिलों में बसते हैं। उनके फैंस उन्हें एक अलग ही इज्जत और सम्मान देते हैं। इरफान सभी के साथ काफी स्पेशल बॉन्ड शेयर करते थे। अपने परिवार से लेकर अपने फैंस तक को काफी खूबसूरती से संबोधित करते थे। यूं ही नहीं आज भी लोग उन पर जान छिड़कते हैं। इरफान की पत्नी सुतापा सिकदर अपने पति के काफी करीब थीं। हाल ही में सुतापा सिकदर ने अपने छोटे बेटे अयान की एक तस्वीर सोशल मीडिया पर शेयर की है। तस्वीर में, हम अयान को केले का एक गुच्छा पकड़े हुए देख सकते हैं। सुतापा ने इस तस्वीर को अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया और ये भी खुलासा किया कि दिवंगत एक्टर इरफान खान एक शहरी किसान बनना चाहते थे। तस्वीर को शेयर करते हुए सुतापा ने लिखा, 'आम के बाद जब आप खेत से केले लेकर घर लौटते हैं और आपका लड़का गांव के बाजार में किसान की तरह दिखने की कोशिश कर रहा है। केला बेचने वाला।'

विशाल कोटियान ने 6 पैक्स एब्स का बताया सीक्रेट

रियलिटी शो बिग बॉस 15 फेम विशाल कोटियान अपने लुक्स को लेकर हमेशा ही कॉन्शियश दिखाई देते हैं। घर में भी वह अक्सर जिम एरिया में ही नजर आते थे और मोका मिलते ही अपनी बॉडी फ्लॉन्ट करने में लग जाते थे। विशाल अपने 6–8 पैक्स एब्स को हमेशा दिखाते रहते हैं। विशाल कोटियान ने अपने वर्क आउट टाइम के बारे में बात की। बताया कि उन्होंने बचपन से ही खुद को फिट रखने की कोशिश की है। उन्हें Goju&Ryu&Karate में ब्लैक बेल्ट मिली है। मैंने 9 साल की उम्र से ही कराटे की ट्रेनिंग लेनी शुरू कर दी थी। और 16 सा की उम्र तक वह मेरा रूटीन बन गया था। विशाल कोटियान ने बताया कि उन्होंने अपनी डायट को मेनटेन किया हुआ है। वह स्ट्रिक्ट डायट फॉलो करते हैं। वह कहते हैं, मेरे लिए फिटनेस बहुत ही सिंपल है। मैं रोज जिम जाता हूं। किस दिन मुझे किस बॉडी पार्ट पर मेहनत करनी है, वह रोज का तय है। मैं 16 घंटे भूखा रहता हूं। 8 घंटे खाता हूं। मेरा वजन 77 किलो है इसलिए मुझे 150 ग्राम प्रोटीन की रोज जरूरत होती ही है। मैं रात के 7 या फिर ज्यादा से ज्यादा 8 बजे के बाद नहीं खाता हूं। सुबह भी मैं 11 बजे के पहले नहीं खाता हूं।

केविन स्पेसी पर चल रहे हैं 4 सेक्शुअल असॉल्ट और 1 रेप का केस

मशहूर हॉलीवुड स्टार केविन स्पेसी के हाथ से चंगेज खान फिल्म का एक महत्वपूर्ण किरदार छीन लिया गया है। केविन पर इंग्लैंड में एक सेक्शुअल असॉल्ट (यौन हमले) का केस चल रहा है। केवन को फिल्म 1242 गेटवे टू द वेस्ट में कास्ट किया जाना था। इस हिस्टोरिकल ड्रामा फिल्म में उनका किरदार एक हंगेरियन साधु का था जो यूरोप में चंगेज खान की आर्मी के हमले को रोकना चाहता है। फिल्म के प्रड्यूसर बिल चौंबरलिन ने मीडिया को बताया है कि उन्होंने झमअपद`चंबमल पर यूके में लगे 4 सेक्शुअल असॉल्ट और 1 रेप का मामला चलने के बाद उन्हें रिप्लेस कर दिया है। हालांकि अभी तक यह पता नहीं चला है कि केविन स्पेसी वाला किरदार किसे दिया जाएगा। गुरुवार को लंदन के एक कोर्ट में केविन स्पेसी ने खुद पर लगे पाचों आरोपों को बेबुनियाद बताया था। उनके मामलों की सुनवाई 6 जून 2023 से शुरू होगी जो 3–4 हफ्ते चल सकती है। बता दें कि पीटर सूस के डायरेक्शन में बनने वाली फिल्म श्गेटवे टू द वेस्टश का बजट लगभग 10 मिलियन डॉलर से लेकर 25 मिलियन डॉलर का है। इस फिल्म की शूटिंग 17 अक्टूबर से शुरू होकर 2 महीने तक चलेगी। केविन स्पेसी फिल्म पीटर फाइव एटश में भी नजर आएंगे।

ग्रेसी सिंह को घमंडी बताने लगे थे लोग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बॉलीवुड में 20 के दशक में ग्रेसी सिंह ने आमिर खान की श्लगानश और संजय दत्त की श्मुन्ना भाई एमबीबीएसश जैसी फिल्मों से जबरदस्त एंट्री मारी। यह एक ऐसा चेहरा था जिसकी मासूमियत और खूबसूरती देसी दर्शकों के दिलों को छू गई। उनकी फिल्म श्लगानश के बाद से ही ऐसा कहा जाने लगा था कि ग्रेसी सिंह बॉलीवुड में लंबी पारी खेलने आई हैं, लेकिन वास्तव में ऐसा हुआ नहीं। हालात ऐसे हो गए कि करियर का ग्राफ गिरता देख ग्रेसी सिंह अपने लिए सही फैसले लेने में भी चूक गईं और उन्होंने बी ग्रेट की फिल्म तक करने का फैसला ले लिया।

ग्रेसी सिंह के हाथ लग गई सुपरस्टार आमिर खान की फिल्म

जुलाई 20, साल 1980 में जन्मीं ग्रेसी सिंह दिल्ली की पैदाइश हैं। ग्रेसी सिंह ने भरतनाट्यम और ओडिसी डांस की ट्रेनिंग ली है और उन्होंने एक डांस ग्रुप द प्लैनेट्स के साथ अपने करियर की शुरुआत की। अपनी कुछ शानदार फिल्मों के लिए जानी जानेवालीं ग्रेसी सिंह ने साल 1997 में टेलिविजन सीरियल अमानत से ऐक्टिंग की दुनिया में कदम रखा। इसके बाद साल 1999 में बंगाली फिल्म सुन्दरी बोउ में नजर आईं। इसके बाद ग्रेसी सिंह के हाथ लग गई बॉलीवुड के सुपरस्टार आमिर खान की फिल्म लगान। इस फिल्म में आमिर की इस हिरोइन के रूप में एक सीधी–सादी गांव की लड़की के रोल के लिए ऐक्ट्रेस चाहिए थी, जो क्लासिकल डांस में माहिर हो। इस रोल के लिए सैकड़ों लड़कियों का ऑडिशन हुआ, जिसमें सबको ग्रेसी सिंह का चेहरा और अंदाज पसंज आया और वह इस किरदार में खूब जमीं। लोगों ने इनका देसी अंदाज खूब पसंद किया

और उन्हें बेस्ट फीमेल डेब्यू के लिए फिल्मफेयर अवॉर्ड के लिए नॉमिनेट भी किया गया।

लोग कहने लगे थे घमंडी

ग्रेसी सिंह ने इसके बाद कुछ और सक्सेसफुल फिल्में कीं, जिनमें अजय देवगन की गंगाजल, संजय दत्त की मुन्ना भाई एमबी बीएस जैसी फिल्में कीं। इसके बाद जहां फिल्मों का ग्राफ ऊपर बढ़ना था, वहीं चीजें पलट गईं। कहते हैं कि ग्रेसी सिंह इन फिल्मों के बाद सोचने लगी थीं कि फिल्म इंडस्ट्री में वह कुछ ऐसा करें ताकि उनका नाम हो जाए। बताया जाता है कि फिल्म श्लगानश के दौरान वह अपने रोल में इस कदर रम जातीं कि शूटिंग के दौरान फ्री होने पर भी किसी से बातें नहीं करतीं और लोगों को लगने लगा कि वह घमंडी हैं।

इंडस्ट्री में खेमेबाजी पर उंगली उठाई

उस दौरान उनका एक इंटरव्यू भी काफी चर्चा में था, जिसमें उन्होंने खुद पर लगे घमंडी के आरोपों पर जवाब दिया था। ग्रेसी ने अपने एक इंटरव्यू के दौरान कहा था कि वह मेहनत करने से नहीं घबरातीं लेकिन चापलूसी नहीं कर सकती हैं। ऐक्ट्रेस ने तब इंडस्ट्री में खेमेबाजी पर उंगली उठाई थी और कहा था, फिल्म इंडस्ट्री की खेमेबाजी मुझे समझ नहीं आती, रोल हासिल करने के लिए प्रड्यूसर के पास जाना, पार्टी अटेंड करना, ये सब मुझे पंसद नहीं था। मुझे पता ही नहीं चला कि कब मेरे पास काम आना बंद हो गया।

हिट–द फर्स्ट केस और शाबाश मिठू की सुस्त शुरुआत

तापसी पन्नू की शाबाश मिठू और राजकुमार राव–सान्या मल्होत्रा की श्हिट द फर्ट केसश बॉक्स ऑफिस पर इस शुक्रवार रिलीज हुई है। दोनों ही फिल्मों ने सुस्त रफ्तार पकड़ी है। अब देखना ये होगा कि ओपनिंग डे कलेक्शन के कम बिजनेस के बाद ये कैसे वीकेंड पर खुद को संभालते हैं। जानिए शाबाश मिठू और हिट का फर्स्ट डे कलेक्शन रिपोर्ट।

हिट का First Day Collection

पहले बात करते हैं सान्या मल्होत्रा और राजकुमार राव की हिट–द फर्स्ट केस की तो ये 15 जुलाई 2022 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई। इसे गिरीश कोहली और शैलेश ने लिखा और शैलेश ने ही इसे डायरेक्ट किया है। हिट– द फर्स्ट केस ने पहले दिन बॉक्स ऑफिस पर 1.15 करोड़ रुपये के साथ खाता खोला है। ये आंकड़ा पिछले हफ्ते रिलीज हुई फ्लॉप रिलीज हुई खुदा हाफिज 2 और राष्ट्र कवच ओम से भी कम रहा है।

हिट- द फर्स्ट केस डे २ प्रीडिक्शन

शुक्रवार को तो हिट– द फर्स्ट केस हिट नहीं हो पाई लेकिन अपनी प्रतिद्वंदी फिल्म शाबाश मिठू से जरूर आगे रही। जी हां, शाबाश मिठू के मुकाबले हिट ने दोगुना बिजनेस किया है। उम्मीद करते हैं कि इसका वीकेंड कलेक्शन और बेहतर हो पाए और ये अपनी साख बचा पाए। माना जा रहा है कि शनिवार को ये कलेक्शन करीब डेढ़ करोड़ तक पहुंच सकता है।

शाबाश मिठू का ओपनिंग कलेक्शन

हिट के साथ तापसी पन्नू की फिल्म शाबाश मिठू का बॉक्स ऑफिस क्लैश हुआ है। ये भारतीय महिला क्रिकेटर मिताली राज के जीवन पर बनी बायोपिक है। जिसे श्रीजीत मुखर्जी ने डायरेक्ट किया है। अब तक क्रिकेटर्स और स्पोर्ट्स पर ढेरों फिल्में बन चुकी हैं। कुछ तो सुपरहिट भी साबित हुई हैं। लेकिन बॉक्स ऑफिस पर शाबाश मिठू का जादू न चल सका। पहले दिन सिर्फ 40 लाख की कमाई के साथ इसने अपना खाता खोला। शाबाश मिठू से पहले क्रिकेट पर बनी आखिरी फिल्म 83 रिलीज हुई थी। कोरोना में 83 ने इंडिया में 107 करोड़ तो वर्ल्ड वाइड 193 करोड़ का बिजनेस किया था। लेकिन 83 का बजट 250 करोड़ से भी ज्यादा था और इस बजट के मुताबिक फिल्म कोई खास कमाल नहीं कर पाई थी।

थायराइड के मोटापे से हैं परेशान? जल्दी खाना शुरू करें ये चीजें

हाइपोथायरायडिज्म आपके चयापचय को धीमा कर सकता है और थकान का कारण बना देता है। जिसके वजह से आपका शरीर कैलोरी बर्न नहीं कर पाता है। जिससे अचानक से आप वजन बढ़ने का अनुभव कर सकते हैं। साथ ही इससे छुटकारा पाना भी कठिन हो सकता है। ऐसे में यहां बताएं गए सुझाव आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

हाइपोथायरायडिज्म एक ऐसी स्थिति है जब शरीर पर्याप्त थायराइड हार्मोन का उत्पादन नहीं करता है। थायराइड हार्मोन बहुत महत्वपूर्ण हैं। यह विकास, कोशिका की मरम्मत और चयापचय को नियंत्रित करने में मदद करते हैं – वह प्रक्रिया जिसके द्वारा आपका शरीर आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करता है।

कार्डियो करने का प्रयास करें

एनसीबीआई के अनुसार, धीमी चयापचय होने से कई स्वास्थ्य जोखिम होते हैं। यह थकावट और आपके रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। इसके अलावा आपके लिए वजन कम करना भी कठिन बना सकता है। ऐसे में यदि आपको हाइपोथायरायडिज्म के साथ अपना वजन बनाए रखना मुश्किल लगता है, तो मध्यम या उच्च तीव्रता वाले कार्डियो करने का प्रयास करें। इसमें तेज गति से चलना, दौड़ना, लंबी पैदल यात्रा और रोइंग जैसे व्यायाम शामिल हैं। इसके अलावा खाने में कुछ विटामिन्स और मिनरल्स की पर्याप्त मात्रा को सुनिश्चित करने से भी आपको वजन कम करने में मदद मिलेगी।

फाइबर कम करेगा थाइराइड का मोटापा

फाइबर युक्त सामग्री पाचन में सुधार करने में मदद करती है और खराब विषाक्त पदार्थों को भी खत्म करती है। इसके अलावा यह कैलोरी की मात्रा पर नियंत्रण रखने में मदद करती है और अंत में वजन घटाने में मदद भी करती है। ऐसे में दैनिक आहार में फाइबर युक्त फलों, सब्जियों और दालों को शामिल करने का सुझाव दिया जाता है।

थाइराइड में क्यों बढ़ने लगता है वजन

इसकी वजह है आपका मेटाबॉलिज्म, यह आपके शरीर के तापमान को प्रभावित करता है और आप किस दर से कैलोरी बर्न करते हैं। इसलिए हाइपोथायरायडिज्म से पीड़ित लोगों को अक्सर ठंड और थकान महसूस होती है और उनका वजन आसानी से बढ़ सकता है। इसलिए जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उनके लिए वजन घटाने की यात्रा को बढ़ावा देने के लिए अपनी थायराइड की समस्या को ठीक करना बहुत जरूरी है।

मुंह से बदबू है इन गंभीर बीमारियों का संकेत, भोजन के बाद सौंफ खाएं

सांसों की दुर्गंध को मुंह से दुर्गंध के रूप में भी जाना जाता है। यह दांत और आंत के खराब स्वास्थ्य, एसिडिटी, मधुमेह, फेफड़ों के संक्रमण या यहां तक कि कम पानी के सेवन के कारण भी हो सकता है। इसके अलावा नियमित रूप से दांतों को ब्रश न करने से मुंह में बैक्टीरिया का विकास हो जाता है, जिससे सांसों की दुर्गंध आ सकती है। साथ ही धूम्रपान या तंबाकू चबाना भी सांसों की दुर्गंध का कारण माना जाता है। लंबे समय तक सांसों की दुर्गंध भी पेरिडोंटल या मसूड़ों की बीमारियों का संकेत होती है। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार के अनुसार, अच्छी ओरल हाइजीन को बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना, अधिक फल सब्जियां खाना जरूरी होता है। इसके अलावा शुगर युक्त खाद्य पदार्थ और तंबाकू–आधारित उत्पादों से बचना आपको सांसों की दुर्गंध से बचने में मदद कर सकता है। जबकि सबसे अच्छा इलाज कारण का पता लगाना और इससे बचना है। यहां डॉ. भावसार के अनुसार 5 युक्तियां दी गई हैं जो मुंह से दुर्गंध को रोकने में आपकी मदद कर सकती हैं। सौंफ के बीज पाचक प्रकृति के होते हैं और इनमें फ्लेवोनोइड्स होते हैं।

प्रेग्नेंसी में सीने में कुछ ऐसा हो रहा है महसूस, तुरंत उठाएं ये कदम

गर्भावस्था के दौरान हर महिला अपने खानपान पर विशेष ध्यान देती है। अच्छी तरह ध्यान देने के बावजूद भी हार्मोंस में बदलाव की वजह से महिलाओं को एसिडिटी की समस्या का सामना करना पड़ता है, जिसकी वजह से सीने में दर्द जैसे परेशानी देखी गई है। सीने में दर्द यदि कभी–कभार हो तो यह नॉर्मल बात है क्योंकि ऐसा दर्द एसिडिटी की वजह से हो सकता है। लेकिन यदि प्रेग्नेंसी के दौरान सीने में दर्द लगातार बना हुआ है तो यह किसी और बीमारी की ओर इशारा हो सकता है। चेस्ट पेन की वजह से यदि आप असहज महसूस करने लगे हैं, साथ ही सांस लेने में दिक्कत या किसी भी अन्य तरह की परेशानी आपको चेस्ट पेन के साथ आने लगी है तो इस दर्द को एसिडिटी समझ कर इग्नोर ना करें। समय रहते डॉक्टर की सलाह लें। यदि हम समय रहते समझ लें कि चेस्ट पेन का कारण क्या है, इसमें क्या सावधानी बरतनी चाहिए और इससे बचाव के क्ष्या तरीके हैं या इसका इलाज क्या है तो इस परेशानी को कम किया जा सकता है। प्रेग्नेंसी के दौरान भारीपन लगना, एसिडिटी की तरह महसूस होना सामान्य है।

थायराइड के मोटापे से हैं परेशान? जल्दी खाना शुरू करें ये चीजें

आमतौर पर पपीता सेहत के लिए कई मायनों में फायदेमंद है। पपीता खाने के फायदे यह हैं कि यह वजन घटाने, पाचन में सुधार करने और डायबिटीज को नियंत्रित करने में मदद करता है। पपीते में वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन सी, ए, ई, बी, खनिज, प्रोटीन और डायटरी फाइबर जैसे कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। सिर्फ यही नहीं, इसमें अल्फा, बीटा, कैरोटीन और ल्यूटिन नामक एंटीऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं।

पपीते का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 60 होता है

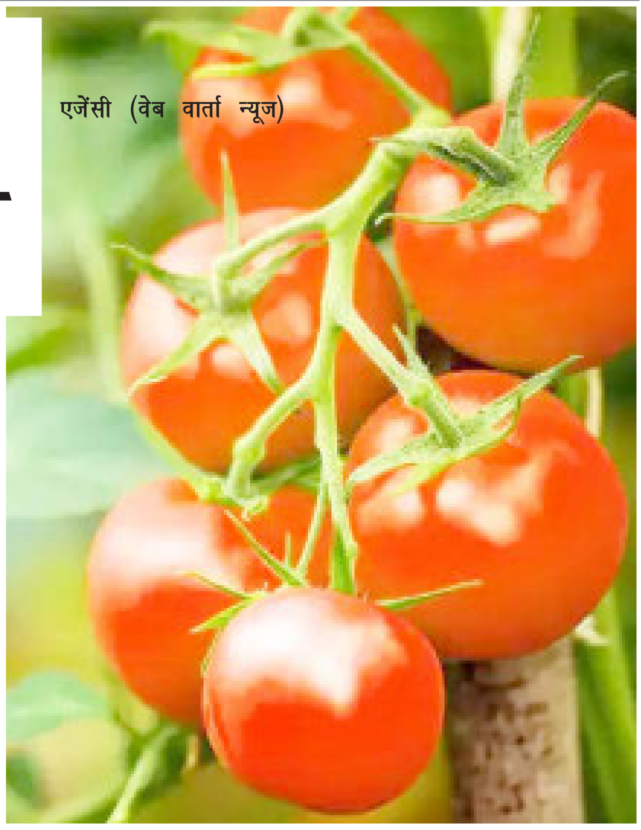
चूंकि पपीते का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 60 होता है और इसमें डायटरी फाइबर पाया जाता है, इसलिए फिटनेस एक्सपर्ट रोजाना पपीता खाने की सलाह देते हैं। पपीते में पाया जाने वाला पैपीन एंजाइम एलर्जी से लड़ता है और घावों को भरने में सहायता करता है। बहुत सारे फायदों के बाद भी पपीते का सेवन सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है।

फिटनेस गुरु एंड होलिस्टिक एक्सपर्ट मिकी मेहता बता रहे हैं कि किन चीजों के साथ पपीता खाने से जहर के जैसा हो सकता है असर। इन चीजों के साथ पपीते का सेवन न करने से सेहत ठीक रहती है और पपीते का भरपूर फायदा मिलता है। इसलिए पपीता खाने के बाद, दही, नींबू और संतरे जैसी चीजों का सेवन न करें।

नींबू के साथ न खाएं पपीता

पपीता और नींबू का एक साथ सेवन अच्छा नहीं माना जाता है। यदि आप सलाद में पपीता खाते हैं तो इसमें नींबू का रस न डालें। इससे यह जहरीला हो सकता है। नींबू और पपीता एक साथ खाने से

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



हीमोग्लोबिन का स्तर असंतुलित हो सकता है और व्यक्ति एनीमिया का शिकार हो सकता है। इसलिए भूलकर भी पपीता और नींबू का एक साथ सेवन न करें।

दही के साथ न खाएं पपीता

पपीते की तासीर गर्म जबकि दही की तासीर ठंडी होती है। इसलिए पपीता खाने के तुरंत बाद दही खाने से परहेज करना चाहिए। अगर आप पपीता खाए हैं, तो एक या दो घंटे बाद ही दही का सेवन करें। ठंडे और गर्म का यह कॉम्बिनेशन सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है और आप बीमार पड़ सकते हैं

संतरा के साथ न खाएं पपीता

नींबू की तरह संतरा भी खट्टा होता है। फ्रूट सलाद में संतरा और पपीता एक साथ मिलाकर नहीं खाना चाहिए। यह जहर जैसा असर कर सकता है और आपकी सेहत को खराब कर सकता है। इसलिए पपीते के साथ संतरे का सेवन कभी भी नहीं करना चाहिए।

टमाटर के साथ न खाएं पपीता

पपीते और टमाटर का कॉम्बिनेशन अच्छा नहीं माना जाता है। इन दोनों का एक साथ सेवन जहरीला साबित हो सकता है। इसलिए पपीता और टमाटर एक साथ नहीं खाना चाहिए।

कीवी के साथ न खाएं पपीता

कीवी एक खट्टा फल माना जाता है। पपीते का साथ कीवी खाने से आपकी सेहत बिगड़ सकती है। इसलिए कभी भी इन दोनों फलों को एक साथ नहीं खाना चाहिए।

एंटीबॉडी को चकमा देकर सबको संक्रमित कर रहा ये वेरिएंट

कोरोना वायरस महामारी का खतरा अभी टला नहीं है। देश में नए मामलों की संख्या लगातार बढ़ रही है। पिछले कुछ दिनों से रोजाना करीब 20 हजार के करीब नए मामले आ रहे हैं। एक्टिव केस बढ़कर एक लाख से ज्यादा हो गए हैं। इसे कोरोना की चौथी लहर के रूप में देखा जा रहा है। बताया जा रहा है कोरोना के नए मामले बढ़ने की वजह ओमीक्रोन का नया सब–वेरिएंट बीए.5 जिम्मेदार है। चिंता की बात यह है कि इस नए वेरिएंट में तेजी से फैलने और इम्यूनिटी को चकमा देने की क्षमता है। यहां तक कि बीए.5 उन लोगों को भी दोबारा संक्रमित कर सकता है, जो पहले ओमीक्रोन सब–वेरिएंट बीए.1 और बीए.2 से संक्रमित थे। बीए.4 और बीए.5 कोरोना वायरस के पिछले वेरिएंट्स की तरह हैं। हालांकि इसके लक्षण डेल्टा वेरिएंट की तरह घातक नहीं हैं। गंभीर मामले में मरीज को कुछ दर्दनाक और असहज लक्षण महसूस हो सकते हैं। ओमीक्रोन बीए.5 का सबसे खराब लक्षण गले में खराश है। कोलोराडो यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञों के अनुसार, ओमीक्रोन की अन्य वेरिएंट्स की तरह बीए.5 भी मुख्य रूप से ऊपरी श्वसन पथ को प्रभावित करता है। गले में खराश और नाक बंद होना इस बात का संकेत है कि वायरस ने नाक और वायुमार्ग में जमा होता है। हालांकि, पिछले वेरिएंट की तुलना में ओमीक्रोन के फेफड़ों को प्रभावित करने की संभावना कम है।

वेदांत ने तोड़ा नेशनल रिकॉर्ड

बेटे की सफलता को खूब एंजॉय करते हैं माधवन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। बॉलीवुड में आम चलन है कि स्टार किड अपने माता–पिता के नक्शे कदम पर चलते हैं, लेकिन वेदांत के साथ ऐसा नहीं है। वह अपने पिता की तरह एक्टिंग नहीं, बल्कि स्पोर्ट को अपनी किस्मत बना रहे हैं। फिल्मी जगत की चकाचौंध से दूर वह वास्तविक दुनिया के हीरो बनना चाहते हैं। अब तक वह सफल भी रहे हैं। उन्होंने एक दिन पहले ही एक नेशनल रिकॉर्ड को चकनाचूर किया और गोल्ड मेडल हासिल करते हुए पिता से हटकर अपना नया मुकाम बनाने की ओर एक बड़ा कदम बढ़ाया। पिता आर. माधवन की छाती भी गर्व से चौड़ी हो गई है। वह अपने बेटे की सफलता को खूब एंजॉय करते हैं। सोशल मीडिया पर पहले कम एक्टिव रहने वाले शर्मिले माधवन अब लगातार पोस्ट करते हैं। पेड पोस्ट को छोड़ दिया जाए तो अधिकतर उनके बेटे के बारे में ही होता है। आए दिन सोशल मीडिया पर स्टार किड की तस्वीरें देखने को मिल जाती है, जिसमें जिसमें झलकता है कि उनकी लैविश लाइफ कैसी है। वेदांत नहीं चाहते हैं कि उनकी पहचान उनके पिता के नाम की छांव में बने। वह खुद से अपनी एक अलग पहचान गढ़ना चाहते हैं।

यह तो रही कहानी। अब असल बात पर आते हैं। माधवन के बेटे वेदांत ने जूनियर नेशनल तैराकी चैम्पियनशिप में रिकॉर्डतोड़ प्रदर्शन किया। उन्होंने ग्रुप–ए में 1500 मीटर फ्रीस्टाइल में नेशनल रिकॉर्ड अपने नाम किया। वेदांत ने यहां 16:01.73 सेकंड के समय से 2017 में बनाए गए 16:06.43 सेकंड के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ा। वेदांत ने इस मामले में अद्वैत पेज को पछाड़ा है। बेटे के इस उपलब्धि पर माधवन ने सोशल मीडिया पर ट्वीट कर कहा, ना कभी नहीं कहें, 1500 मीटर फ्रीस्टाइल के लिए राष्ट्रीय जूनियर रिकॉर्ड टूट गया।

जिस मैदान पर पड़ी थी गालियां, वहीं बने मैच विनर

क्रिकेट

रिषभ पंत और हार्दिक पांड्या की शतकीय साझेदारी ने मोड़ दिया मैच का रुख

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम ने इंग्लैंड के खिलाफ तीन मैचों की वनडे सीरीज के आखिरी मुकाबले में यादगार जीत हासिल की। रिषभ पंत और हार्दिक पांड्या की शतकीय साझेदारी ने मैच रुख मोड़ दिया और भारत ने 2–1 की जीत की सीरीज जीत के साथ इंग्लैंड का दौरा खत्म किया। भारत की शानदार गेंदबाजी के आगे मेजबान टीम 259 रन पर ढेर हो गई थी। भारत ने 42.1 ओवर में 5 विकेट के नुकसान पर जीत का लक्ष्य हासिल किया।

भारत के लिए इंग्लैंड का दौरा यादगार रहा क्योंकि टीम ने टी20 और वनडे दोनों ही सीरीज में मेजबान टीम को मात दी। रविवार को खेले गए मुकाबले में भारतीय टीम की गेंदबाजी कमाल की रही थी लेकिन बल्लेबाजी ने मुश्किल में डाल दिया था। 72 रन पर चार

विकेट गंवाने के बाद हार्दिक और पंत ने शतकीय साझेदारी निभाते हुए टीम को जीत तक पहुंचाया। मैनचेस्टर के ओल्ड ट्रैफर्ड में रिषभ पंत ने नाबाद 125 जबकि हार्दिक ने 71 रन की पारी खेल भारत को हार के मुंह से निकाला। दोनों ने भारत के लिए 5वें विकेट के लिए 133 रन की साझेदारी निभाई। दोनों की सूझ बूझ भरी बल्लेबाजी ने टीम इंडिया को सीरीज का विजेता बनाया।

वैसे साल 2019 में इसी मैदान पर जब विश्व कप सेमीफाइनल मैच खेला गया था तो इन दोनों को जमकर गालियां पड़ी थी। दोनों ही खिलाड़ी गैर जिम्मेदारी भरा शाट लगाकर आउट हुए थे। कमाल की बात ये कि दोनों ही बल्लेबाजों ने 32–32 रन की पारी खेली थी। भारतीय टीम को फाइनल में पहुंच ने के लिए न्यूजीलैंड के खिलाफ 240 रन बनाना था लेकिन पूरी टीम महज 221 रन बनाकर ही आलआउट हो गई थी।

आधे घंटे के ज्ञान के बाद ऋषभ पंत ने बल्ले से बरसाई आग: निर्णायक मैच से ठीक पहले द्रविड़ ने जो सलाह पंत को दी उन्होंने उसे मैदान पर उतार दिया और नतीजा यह हुआ कि उन्हें हिस्से में एक यादगार शतक आया। पंत की इस पारी से पहले लिमिटेड ओवरों में उनकी जगह को लेकर भी सवाल उठने लगे थे लेकिन शतक जड़ने के साथ ही उन्होंने साबित कर दिया कि वह एक नहीं तीनों फॉर्मेट के खिलाड़ी हैं। बता दें कि इंग्लैंड का यह वही मैदान है जहां भारत के पूर्व कप्तान महेंद्र धोनी ने अपने स्वर्णिम करियर का अपना आखिरी मैच खेला था और एक युग का अंत हुआ था और अब पंत ने इसी मैदान पर वनडे में अपना पहला शतक लगाकर उनकी विरासत को आगे बढ़ाने का काम किया है। कई मायनों में पंत का यह शतक भारतीय क्रिकेट के लिए एक नए युग की शुरुआत भी है।

विंडीज टीम घोषित, धाकड़ खिलाड़ी की वापसी से भारत को टेंशन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पोर्ट आफ स्पेन। पूर्व कप्तान जेसन होल्डर की भारत के खिलाफ 22 जुलाई से शुरू हो रही तीन मैचों की एकदिवसीय श्रृंखला के लिए वेस्टइंडीज की 13 सदस्यीय टीम में वापसी हुई है। यह अनुभवी ऑलराउंडर बांग्लादेश के खिलाफ पिछली घरेलू टी20 श्रृंखला में वेस्टइंडीज की टीम का हिस्सा नहीं था लेकिन क्रिकेट वेस्टइंडीज (सीडब्ल्यूआई) के चयन पैनल ने उन्हें भारत के खिलाफ श्रृंखला के लिए टीम में वापस बुलाने का फैसला किया। बांग्लादेश के खिलाफ श्रृंखला में शानदार प्रदर्शन के बाद निकोलस पूरन टीम की अगुवाई करना जारी रखेंगे। वेस्टइंडीज को बांग्लादेश ने एकदिवसीय श्रृंखला

धाकड़ ऑलराउंडर जेसन होल्डर की हुई वापसी

में 0–3 से हराया लेकिन पूरन ने तीसरे टी20 में 39 गेंद में 74 रन बनाए। उन्होंने तीसरे एकदिवसीय में भी 73 रन की पारी खेली। शाई होप टीम के उप कप्तान होंगे।

सीडब्ल्यूआई ने एक बयान में मुख्य चयनकर्ता डेसमंड हेन्स के हवाले से कहा, 'जैसा कि हम सभी जानते हैं कि जेसन दुनिया के अग्रणी ऑलराउंडर में से एक है और उसे टीम में वापस शामिल करने की हमें खुशी है।' उन्होंने कहा, 'वह तरोताजा, ऊर्जावान और फिर से मैदान पर उतरने को तैयार होंगे और हम मैदान पर उसकी प्रतिभा और मैदान के बाहर भी उसके सार्थक योगदान की उम्मीद कर रहे हैं।'

बांग्लादेश के खिलाफ हार के बाद हेन्स को उम्मीद है कि उनकी टीम भारत के खिलाफ चीजों को बदलने में सफल होगी। उन्होंने कहा– गयाना में बांग्लादेश के खिलाफ हमारे तीन मैच बहुत चुनौतीपूर्ण थे इसलिए जब हम त्रिनिदाद की परिस्थितियों में भारत का सामना करेंगे तो हम वापसी करना चाहेंगे। भारत के खिलाफ तीन एकदिवसीय मैच 22, 24 और 27 जुलाई को क्वींस पार्क ओवल में खेले जाएंगे।

वेस्टइंडीज टीम इस प्रकार है: निकोलस पूरन (कप्तान), शाई होप, शेमार ब्रूक्स, कीसी कार्टी, जेसन होल्डर, अकील हुसैन, अल्जारी जोसेफ, ब्रैंडन किंग, काइल मायर्स, गुडाकेश मोती, कीमो पॉल, रोवमैन पॉवेल और जेडन सील्स।

हार के बाद पंत की पारी से हर्ट हुए इंग्लैंड कप्तान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। इंग्लैंड टीम के व्हाइट बाल के कप्तान जोस बटलर के लिए टीम इंडिया के खिलाफ सीरीज मुश्किलों से भरी रही। उनकी कप्तानी में टीम को टी20 के अलावा वनडे में भी हार का सामना करना पड़ा। मैनचेस्टर में मिली हार और 2–1 से वनडे सीरीज गंवाने के बाद इंग्लैंड के कप्तान जोस बटलर ने अपनी कप्तानी को लेकर प्रतिक्रिया दी। उन्होंने अपनी कप्तानी को लेकर कहा कि ज्यादा चिंता की बात नहीं है। उन्होंने कहा कि 'हां हमने मौके गंवाए लेकिन मुझे नहीं लगता है कि कप्तानी को लेकर मुझे कुछ करने की जरुरत है। उन्होंने कहा कि मैं अनुभवी क्रिकेटर हूं पर कप्तान नया हूं। बटलर ने टीम इंडिया के जीत के हीरो रहे रिषभ पंत के बारे में कहा कि यदि आप पंत जैसे खिलाड़ी को जीवनदान देते हैं तो यह आपको हर्ट करता है। आपको बता दें कि जब पंत महज 18 रनों के व्यक्तिगत स्कोर पर थे तो मोइन अली की गेंद पर बटलर ने स्टंपिंग मिस कर दी थी जिसका खामियाजा इंग्लैंड टीम को हार के साथ चुकाना पड़ा।

न्यूज डायरी

थमाई शैम्पेन बॉटल, गुरु रवि शास्त्री ने ठुकराया था विराट कोहली का ऑफर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। टीम इंडिया की धमाकेदार जीत के बाद जहां रोहित शर्मा, विराट कोहली सहित तमाम खिलाड़ी जश्न में डूबे हुए थे तो पूर्व कोच रवि शास्त्री माइक पर मोर्चा संभाले हुए दिखे। सीरीज में कॉमेंट्री करते नजर आए रवि शास्त्री को देखते ही विराट कोहली ने शैम्पेन ऑफर की, लेकिन पूर्व कोच ने इनकार कर दिया। इसके बाद इंग्लैंड के खिलाफ जीत के नायक रहे ऋषभ पंत ने शास्त्री से मुलाकात की और जबर्दस्ती अपनी शैम्पेन बॉटल गिफ्ट कर दी। मैन ऑफ द मैच रहे शतकवीर पंत के हाथों से शैम्पेन बॉटल जब शास्त्री ने ली तो दर्शकों का उत्साह देखते बन रहा था। मस्त मौला शास्त्री ने भी चीयर्स के अंदाज में बॉटल ऊपर उठाकर दर्शकों का अभिवादन स्वीकार किया। इस मोमेंट का वीडियो वायरल हो रहा है। बता दें कि भारतीय टीम ने मैनचेस्टर के ओल्ड ट्रैफर्ड स्टेडियम में मेजबान इंग्लैंड को 5 विकेट से परास्त करते हुए वनडे सीरीज अपने नाम की।

विराट कोहली ने सिराज की कान में दिया गुरु ज्ञान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम ने तीसरे और आखिरी वनडे मैच में इंग्लैंड को पांच विकेट से हराकर 2–1 सीरीज पर कब्जा किया। इस मैच में भारत ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का निर्णय किया था। इंग्लैंड के खिलाफ इस मैच में कप्तान रोहित शर्मा एक बदलाव के साथ मैदान पर उतरे थे। भारतीय टीम के प्लेइंग इलेवन में तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह की जगह मोहम्मद सिराज को मौका दिया गया। मोहम्मद सिराज पहले दो वनडे मैच में नहीं खेले थे, लेकिन तीसरे मैच में मैदान पर उतरते ही सिराज ने तहलका मचा दिया। उन्होंने अपने स्पैल के पहले ही ओवर में दो बड़े विकेट लेकर इंग्लैंड की कमर तोड़ दी। सिराज ने अपने पहले ओवर की तीसरी गेंद पर जॉनी बेयरस्टो को पवेलियन का रास्ता दिखा दिया, इंग्लैंड का यह ओपनर बल्लेबाज अपना खाता भी नहीं खोल सके थे। बता दें कि सिराज अपने पहले शुरुआत करते उससे पहले ही पूर्व कप्तान विराट कोहली उनके पास आए और कुछ सलाह दिया। ओवर की शुरुआत हुई और पहली ही गेंद से वह बेयरस्टो को परेशान करना शुरु कर दिया।

इन तीन क्रिकेटर के नंबर की जर्सी अब कोई नहीं पहन सकता

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारत में क्रिकेट के दीवानों की कमी नहीं है और वह खिलाड़ियों को कभी कभी भगवान तक का दर्जा देने से नहीं चूकते। क्रिकेट के मैदान पर अपने कलाकारी दिखाने वाले कभी बल्ले तो कभी गेंद से दुनिया का दिल जीत चुके कुछ ऐसे दिग्गज हैं जिनको खास जगह मिली है। आस्ट्रेलिया के बल्लेबाज फिल ह्यूज जिस जर्सी को पहनकर मैदान पर खेलने उतरते थे उनको एक दर्दनाक हादसे के बाद रिटायर कर दिया गया। साल 2014 में एक घरेलू मुकाबले के दौरान ह्यूज के सिर पर गेंद लगी थी जिसके बाद अस्पताल में उनका इलाज चला लेकिन जान नहीं बचाई जा सकी। नेपाल क्रिकेट टीम के दिग्गज कप्तान पारस ने साल अगस्त 2021 में अपने संन्यास की घोषणा की। मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर ने विश्व क्रिकेट पर दो दशक से भी ज्यादा तक राज किया। इस महान हस्ती के सम्मान में बीसीसीआइ ने उनकी 10 नंबर जर्सी को रिटायर करने का फैसला लिया।

सिंधु ने सिंगापुर ओपन में चीनी दीवार को किया ध्वस्त

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। सिंगापुर ओपन का कोर्ट। प्रतिद्वंद्वी चीन की वैंग झी यी। यानी फिर से चीन की दीवार। भारत की पीवी सिंधु के लिए ये किसी कड़े इम्तिहान की तरह था। लेकिन वो जंग ही क्या जिसे भारत की सिंधु पार नहीं कर पाए। मुकाबला टक्कर का था पर कोर्ट पर सिंधु की चपलता के सामने चीनी दीवार ढेर हो गई और भारतीय खिलाड़ी की इस जीत का जश्न मशहूर उद्योगपति आनंद महिंद्रा ने भी मनाया। जीत के बाद सिंधु के एक्सप्रेसन पर ट्वीट करते हुए महिंद्रा ने कहा कि यह हमारी मिट्टी का हावभाव है। महिंद्रा ने ट्वीट कर कहा, क्या ही शानदार तस्वीर है। यह केवल उनका (सिंधु) के चेहरे का भाव नहीं है बल्कि हमारे देश की मिट्टी का हावभाव है।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

डीएम ने कलेक्ट्रेट कर्मचारियों के साथ शिष्टाचार बैठक की

संवाददाता देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमति सोनिका द्वारा कलेक्ट्रेट कर्मचारियों के साथ शिष्टाचार बैठक की। बैठक में उन्होंने अपेक्षा करते हुए कहा कि कलैक्ट्रेट की कार्यप्रणाली में और अधिक प्रभावी एवं सुधार पूर्वक व्यवस्था बनानी है, इसके लिए पारदर्शिता के साथ ही प्रकरणों के त्वरित निस्तारण करने की अपेक्षा की। उन्होंने इ–फाइलिंग व्यवस्था बनाने के निर्देश दिए। साथ कार्यों में गुणवत्ता एवं पारदर्शिता व समयबद्धता पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने कहा कि कलेक्ट्रेट में आने वाले आम जनमानस की सुविधाओं का ध्यान रखा जाना चाहिए। लोगों की समस्याओं का निस्तारण तेजी से एवं प्रभावी ढंग से किया जाना चाहिए, जनता की दृष्टि में कलेक्ट्रेट की छवि सहयोगात्मक तथा मददगार की होनी चाहिए।

हरेला पर्व हरियाली का प्रतीकः वरिष्ठ सिविल जज

संवाददाता देहरादून। वरिष्ठ सिविल जज/प्रभारी सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण देहरादून ने अवगत कराया है कि कार्यपालक अध्यक्ष, उत्तराखण्ड राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, नैनीताल के निर्देशानुसार 16 जुलाई 2022 को "हरेला पर्व" के उपलक्ष्य पर वरिष्ठ सिविल जज/प्रभारी सचिव सेवा प्राधिकरण, देहरादून द्वारा महादेवी कन्या पाठशाला, इण्टर कॉलेज देहरादून में औषधीय एवं फलदार वृक्ष के पौधों का पौधारोपण किया गया।

स्पीकर ने विधायक तिलकराज बेहड़ का हाल–चाल जाना

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूडी भूषण ने कांग्रेस के वरिष्ठ विधायक तिलकराज बेहड़ से दूरभाष पर उनके स्वास्थ्य का हालचाल जाना। बता दें की स्वास्थ्य खराब होने के कारण किच्छा विधानसभा क्षेत्र से कांग्रेस के विधायक तिलकराज बेहड़ ने विधानसभा भवन में राष्ट्रपति चुनाव के दौरान अपना मतदान देने में असमर्थता व्यक्त की।

भक्तों ने गुरुदेव की दिव्य प्रेरणाओं में लगाया गोता

संवाददाता देहरादून। अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्‌ः तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः मेरा उन श्री गुरु के चरणों में नमन है जिन्होंने उस सत्य को मेरे समक्ष प्रकट कर दिया जो अखंड, अनंत, कालातीत, संपूर्ण ब्रह्मांड– चल अथवा अचल में व्याप्त है। गुरु स्त्रोतम। सौभाग्यशाली हैं जिन्हें ऐसे पूर्ण गुरु की संगति प्राप्त है जो उनके जीवन को प्रबुद्ध बनाने के साथ–साथ उसे उच्च लक्ष्य तक पहुँचाने का स्रोत भी प्रदान करते हैं।

जनसुनवाई कार्यक्रम में पूर्ण तैयारी के साथ उपस्थित रहे सभी अधिकारी

जनसुनवाई

■ जिलाधिकारी की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार में प्रातः 11 बजे से 01 बजे तक जनसुनवाई कार्यक्रम का हुआ आयोजन

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार में प्रातः 11 बजे से 01 बजे तक जनसुनवाई कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिलाधिकारी ने कहा कि सप्ताह में प्रत्येक सोमवार प्रातः 11 बजे से 1 बजे तक जनसुनवाई कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने सभी जिला स्तरीय अधिकारियों को जनसुनवाई कार्यक्रम में पूर्ण तैयारी के साथ उपस्थित होने के निर्देश दिए, आज आयोजित कार्यक्रम में 20 शिकायतें प्राप्त हुई। आज जनसुनवाई में भूमि, पुलिया निर्माण, पेट्रोल पम्प लगाए जाने, पुस्ते, रोजगार, रास्ते, स्वास्थ्य, लोन माफी आदि से संबंधित प्राप्त हुई। प्राप्त हुई शिकायतों में शिकायतकर्ता मंगतराम पूर्व प्रधान ग्राम सिलाड़, त्यूनी द्वारा पुलिया निर्माण, मनोज सेलाकुई द्वारा सम्पत्ति पर कब्जा संबंधी शिकायत, रमेश कुमार दत्ता पंडितवाड़ी द्वारा उनका रास्ता बंद करने संबंधी शिकायत, मायादेवी शास्त्रीनगर अधोईवाला द्वारा लोन माफी, सीता देवी, तेलपुर माफी द्वारा शिकायत की गई वह गर्भवती महिला है उनको दून चिकित्यालय से कोरोनेशन जाने को कहा गया है किन्तु रैफर नहीं किया जा रहा है जिसको गम्भीरता से लेते हुए जिलाधिकारी ने मुख्य चिकित्सा अधिकारी एवं मुख्य विकास अधिकारी प्रकरण को देखते हुए आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को शिकायतें हस्तान्तरण करते हुए शिकायतों के त्वरित निस्तारण के निर्देश दिए तथा जो शिकायतें शासन स्तर की है, उनको निस्तारण के लिए शासन से पत्राचार करें।

जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने मौके पर ही सभी शिकायतकर्ताओं की समस्याओं को तत्परता से सुना तथा समस्याओं का निस्तारण हेतु संबंधित अधिकारियों को मौके पर ही निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने सभी जिला स्तरीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि जनता की शिकायतों का निवारण धरातल स्तर पर ही हो जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि यदि आम जनमानस के शिकायतें उच्च स्तर तक पहुंचती है तो यह समस्त अधिकारियों की कार्यप्रणाली पर प्रश्नचिन्ह लगाता है। जिलाधिकारी ने नगर निगम को नालों की नियमित साफ–सफाई तथा पीडब्ल्यूडी विभाग को सड़कों के गड्ढो की शीघ्र अति शीघ्र मरम्मत करने के निर्देश दिए। उन्होंने नगर निगम को कचरे के नियमित निस्तारण के भी निर्देश दिए। डीएम ने सभी विभागों से समन्वय के साथ कार्य करने तथा जनहित में कार्य प्रणाली में सुधार लाने की अपेक्षा की।

जनसुनवाई में मुख्य विकास अधिकारी झरना कमठान, अपर जिलाधिकारी के.के. मिश्रा व डॉ. एस.के. बरनवाल, अपर नगर मजिस्ट्रेट माया दत्त जोशी, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ मनोज उप्रेती सहित संबंधित जिला स्तरीय अधिकारी उपस्थित रहे।

खेलो मास्टर्स गेम्स की स्वर्ण और काँस्य पदक विजेता फुटबाल खिलाड़ियों को सम्मानित किया

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय में नेशनल खेलो मास्टर्स गेम्स की स्वर्ण और काँस्य पदक विजेता फुटबाल खिलाड़ियों को सम्मानित किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने सभी खिलाड़ियों को उनके अच्छे खेल प्रदर्शन के लिए बधाई दी। खेलो इंडिया के अंतर्गत आयोजित नेशनल खेलो मास्टर्स गेम्स का आयोजन दिल्ली के त्यागराज स्पोर्ट्स कोम्प्लेक्स में 30 अप्रैल से 3 मई तक किया गया। जिसमें उत्तराखंड की 40 वर्ष से अधिक आयु वर्ग और 50 वर्ष आयु वर्ग की फुटबाल टीम ने प्रतिभाग किया गया था। देहरादून फुटबॉल एकेडमी के संस्थापक एवं हेड कोच, खेलो मास्टर्स गेम्स फाउंडेशन ऑफ़ उत्तराखंड के महासचिव विरेन्द्र सिंह रावत ने कहा कि खेलों को बढ़ावा देने के लिए खेलों इंडिया, फिट इंडिया का अभियान युवाओं को प्रेरित कर रहा है। खेलो इंडिया, फिट इंडिया अभियान के क्रम में खेलो मास्टर्स गेम्स का आयोजन किया गया, जिसमें पूर्व राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ियों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

उत्तरांचल प्रेस क्लब की स्मारिका का सीएम ने किया विमोचन

निर्देश

■महत्वपूर्ण कार्यो की जानकारी आमजन तक स्मारिका के माध्यम से पहुंचाने का सराहनीय प्रयासः सीएम

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय में उत्तरांचल प्रेस क्लब की स्मारिका का विमोचन किया। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड की बहुपयोगी जानकारी के साथ ही सरकार द्वारा किये जा रहे महत्वपूर्ण कार्यों की जानकारी को आमजन तक स्मारिका के माध्यम से पहुंचाने का सराहनीय प्रयास किया गया है।

उत्तरांचल प्रेस क्लब के अध्यक्ष जितेंद्र अंथवाल ने मुख्यमंत्री को अवगत कराया कि क्लब की अर्द्धवार्षिक स्मारिका को नई विधानसभा के गठन के मद्देनजर सरकार, विधायकों व पत्रकारों समेत महत्वपूर्ण फोन नंबर को शामिल करते हुए बहुपयोगी डायरेक्टरी का स्वरूप दिया गया है। इसमें उत्तराखंड और इसके जनपदों से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां, तीज त्योहारों व क्लब की गतिविधियां आदि को भी शामिल किया गया है। उन्होंने मुख्यमंत्री को प्रेस क्लब में आयोजित संवाद कार्यक्रम के लिए आमंत्रित भी किया।

इस अवसर पर उत्तरांचल प्रेस क्लब के महामंत्री ओपी बेंजवाल, स्मारिका के संपादक दिनेश कुकरेती, वरिष्ठ उपाध्यक्ष मनमोहन शर्मा, कोषाध्यक्ष नवीन कुमार, पूर्व अध्यक्ष नवीन थलेड़ी, चेतन गुरुंग, देवेन्द्र सती, उत्तराखंड पत्रकार यूनियन के प्रदेश अध्यक्ष भूपेन्द्र कण्डारी व प्रेस क्लब मसूरी के पूर्व अध्यक्ष शूरवीर भंडारी, हरीश कोठारी आदि उपस्थित थे।

भर्तियों में अनियमितताओं को लेकर कांग्रेस का सचिवालय घेराव आज

संवाददाता देहरादून। उत्तराखण्ड राज्य में लोकसेवा आयोग की भर्तियों, पुलिस विभाग की भर्तियों तथा सहकारिता विभाग में हुई भर्तियों में हुए भ्रष्टाचार और अनियमितता के विरोध में कांग्रेस पार्टी आज प्रातः 10:00 बजे से धरना–प्रदर्शन के साथ सचिवालय घेराव करेगी। उपरोक्त जानकारी देते हुए प्रदेश कांग्रेस महामंत्री संगठन विजय सारस्वत ने बताया कि उत्तराखण्ड राज्य में भाजपा शासन में सभी विभागों में हो रही भर्तियों में भारी अनियमितता तथा भ्रष्टाचार के साथ ही अपनों को रेवडी बांटने का काम किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि विभिन्न विभागों की भर्तियों में हुए भ्रष्टाचार के खिलाफ कांग्रेस पार्टी द्वारा दिनांक 19 जुलाई 2022 को धरना–प्रदर्शन के साथ सचिवालय घेराव किया जायेगा। कार्यक्रम में प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा सहित पार्टी के विधायक, पूर्व विधायकों सहित वरिष्ठ नेतागण एवं बडी संख्या में पार्टी कार्यकर्ता प्रतिभाग करेंगे।

In a Digital World Why To wait for a Howker
Visit Us at https://www.page3news.co.
Supporting Devices
All Apple Touch Phones & Tablets
All Android Touch Phones & Tablets
All Window & BlackBerry Touch Phones 10+

Scan This Code
Read News
Watch News Channel

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।
संपादकः प्रदीप चौधरी
सिटी कार्यालयः 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।