देहरादून,पौड़ी-गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 17 अंक: 40 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

पेज थ्री

देहरादून, बृहस्पतिवार, 12 मई 2022

विचार-प्रवाह...मोदी की लोकप्रियता भारी पड़ी

मौसम अधिकतम 35.0° न्यूनतम 24.0°

41243.40

2 शहबाज शरीफ ने कर दी गलती!

7 सर्वश्रेष्ठ कप्तान के तौर पर सामने आए हार्दिक

राजद्रोह कानून पर सुको ने लगाई रोक

केंद्र सरकार को कानून पर पुनर्विचार के लिए दिया वक्त, तबतक दर्ज नहीं होंगे नए केस

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने राजद्रोह कानून को स्थगित कर दिया है। शीर्ष अदालत ने केंद्र सरकार और याचिकाकर्ता की दलील सुनने के बाद इस कानून को स्थगित करने के साथ–साथ नया केस दर्ज करने पर भी रोक लगा दी है। मामले की अगली सुनवाई जुलाई के तीसरे हफ्ते में होगी। तबतक केंद्र सरकार को इस कानून पर पुनर्विचार करने को कहा है। कोर्ट ने कहा कि इस दौरान केंद्र सरकार राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों को दिशानिर्देश दे सकती है।

सुको ने ऐतिहासिक फैसला सुनाते हुए राजद्रोह कानून पर स्थगित रखने का फैसला सुना दिया है। मामले की सुनवाई जुलाई के तीसरे हफ्ते में फिर होगी। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि इस अवधि तक सरकारें किसी के खिलाफ राजद्रोह का केस दर्ज नहीं करे।

अदालतों पर भरोसा करने की जरूरत

तुषार मेहता ने आगे कहा कि हमें राजद्रोह के हर मामलों की गंभीरता का नहीं पता है। इनमें कोई मनी लांड्रिंग से जुड़ा हो सकता है या फिर आतंकी से। लंबित मामले अदालत के सामने हैं। हमें अदालतों पर भरोसा करने की जरूरत है। केंद्र ने सुप्रीम कोर्ट से कहा कि संविधान पीठ द्वारा बरकरार रखे गए राजद्रोह के प्रावधानों पर रोक लगाने के लिए कोई आदेश पारित करना सही तरीका नहीं हो सकता है।

राजद्रोह केस के आरोपी दरवाजा खटखटा सकते हैं: चीफ जस्टिस ने कहा कि जिनपर राजद्रोह का केस चल रहा है और जो जेल में है वो जमानत के लिए अदालत का दरवाजा खटखटा सकते हैं। सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र और राज्यों से आईपीसी की धारा 124ए के तहत कोई भी प्राथमिकी दर्ज करने से परहेज करने का आग्रह किया है। शीर्ष अदालत ने कहा कि नागरिकों के अधिकारों की रक्षा जरूरी है।

केंद्र सरकार की दलील पर चर्चा करने जज उठकर आपस में बात कर रहे हैं। वकील जजों के आने का इंतजार कर रहे हैं। इससे पहले सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि हम रास्ता निकालने की कोशिश कर रहे हैं।

कपिल सिब्बल की दलील: याचिकाकर्ता के वकील कपिल सिब्बल ने कहा कि हमने कोर्ट से राजद्रोह कानून को रोकने की मांग नहीं की है। यह दूसरी वजह से हो रहा है। सिब्बल की इस दलील पर जस्टिस सूर्यकांत ने कहा– ये आगे की प्रक्रिया है। हम यहां इस मुद्दे के उचित समाधान की बात करने के लिए हैं।

केंद्र ने कहा- एसपी संतुष्ट तो दर्ज होगा राजद्रोह केस: केंद्र ने कोर्ट को बताया कि 124 (I) मामले में एसपी के संतुष्ट होने के बाद ही राजद्रोह का केस दर्ज हो पाएगा। चीफ जस्टिस एनवी रमना और जस्टिस सूर्यकांत, जस्टिस न्यायमूर्ति हिमा कोहली की पीठ कर रही है सुनवाई। सॉलिसिटर जनरल ने कोर्ट को बताया कि केंद्र सरकार ने एक गाइडलाइंस तैयार किया है।

चीफ जस्टिस ने कहा- हम आदेश दे रहे हैं

चीफ जस्टिस ने पूछा कि कितने याचिकाकर्ता जेल में है। इसपर कपिल सिब्बल ने कहा कि 13 हजार लोग जेल में हैं। चीफ जस्टिस रमना ने कहा कि हमने इस मामले पर काफी विचार किया है। हम इस मामले में आदेश दे रहे हैं। चीफ जस्टिस ने आदेश पढ़ते हुए कहा कि पुनर्विचार होने तक यह उचित नहीं होगा कि राजद्रोह कानून का इस्तेमाल किया जाए। हम आशा और विश्वास करते हैं कि केंद्र और राज्य आईपीसी की धारा 124ए के तहत कोई भी प्राथमिकी दर्ज करने से परहेज करेंगे।

केंद्र सरकार ने कहा–कानून पर रोक न लगे

केंद्र ने सुप्रीम कोर्ट से आग्रह किया राजद्रोह कानून पर रोक नहीं लगाया जाए। केंद्र ने दलील दी कि इस कानून को संवैधानिक बेंच ने सही ठहराया है। हालांकि, याचिकाकर्ता के वकील कपिल सिब्बल ने इसका विरोध किया।

केंद्र की दलील-एसपी की मंजूरी के बाद ही राजद्रोह केस

केंद्र सरकार की तरफ से पेश सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने भविष्य में राजद्रोह केस पर दलील दी कि एसपी के इस मामले को देखने के बाद ही केस दर्ज होगा। जहां तक मौजूदा केस का सवाल है तो अदालत इस मामले में जमानत देने पर विचार कर सकती है। हालांकि, केंद्र ने सुको में मौजूदा मुकदमे को चलते रहने देने की दलील दी।

संक्षिप्त समाचार

आइएएस मैडम पूजा सिंघल गिरफ्तार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

रांची। प्रवर्तन निदेशालय ने आईएएस पूजा सिंघल और उनके दूसरे पति अभिषेक झा को गिरफ्तार कर लिया है। ईडी के अधिकारी सुबह से ही लगातार उनसे पूछताछ कर रहे थे। लगातार दूसरे दिन पूछताछ के बाद ईडी ने उन्हें गिरफ्तार किया है। जानकारी के अनुसार, गिरफ्तारी के बाद अब उन्हें मेडिकल टेस्ट के लिए रांची सदर अस्पताल ले जाने की तैयारी चल रही है

साइक्लोन असानी का असर, कई उड़ानें रद

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। देश के दक्षिणी इलाकों में चक्रवात असानी का असर देखा जा रहा है। आंध्र प्रदेश के काकीनाडा में असानी चक्रवात के कारण तेज हवाएं चल रही हैं। मौसम विभाग के अनुसार अगले कुछ घंटों के लिए चक्रवात के उत्तर–पश्चिम की ओर बढ़ने और आंध्र प्रदेश तट के करीब बंगाल की खाड़ी में पश्चिम–मध्य तक पहुंचने की संभावना है।

पिथौरागढ़ में भूकंप, नेपाल सहित बरेली व लखीमपुर खीरी तक हिली धरती

भूकंप की तीव्रता 4.6 मैग्नीट्यूड व गहराई पांच किमी रही

संवाददाता

पिथौरागढ़। उत्तराखंड का पिथौरागढ़ जिला बुधवार सुबह भूकंप से थर्रा उठा। लोग घरों से बाहर निकल आए। काफी देर तक उच्च हिमायल का क्षेत्र कांपता रहा। डर के मारे काफी देर तक घरों में नहीं लौटे। हालांकि अभी तक कहीं से किसी नुकसान की सूचना नहीं है।

सीमांत क्षेत्र में बुधवार सुबह 10:03 मिनट पर भूकंप के झटके महसूस किए गए। नेपाल सीमा, जौलजीबी, धारचूला में झटका तेज रहा। इसका केंद्र पिथौरागढ़ जिले की तहसील डीडीहाट के अस्कोट थाना क्षेत्र के अंतर्गत रहा। साथ ही पिथौरागढ़ से 20 की दूरी पर था केंद्र था।

मौसम विभाग के मुताबिक भूकंप की तीव्रता 4.6 मैग्नीट्यूड व गहराई पांच किमी रही। भूकंप का प्रभाव उप्र के मुरादाबाद, लखीमपुर खीरी, हरदोई, इटावा के अलावा भारत से लगे नेपाल के कई हिस्सों तक रहा। जिला आपदा विभाग ने बताया कि अभी तक कहीं से किसी नुकसान की सूचना नहीं है।

भूकंप का केंद्र बनता जा रहा उत्तराखंड: वरिष्ठ भूगर्भ वैज्ञानिक प्रो. बहादुर सिंह कोटलिया के मुताबिक हिमालयी क्षेत्र में लंबे समय से धरती के भीतर जमा ऊर्जा बाहर नहीं निकली है। ये ऊर्जा इन्हीं फॉल्ट्स के साथ भूकंप के रूप में बाहर निकलती है। भूवैज्ञानिक कारणों चलते ही उत्तराखंड में थ्रस्ट व फॉल्ट्स अब पहले से कहीं ज्यादा सक्रिय रहने लगे हैं। मेन सेंट्रल थ्रस्ट पर बसे मुनस्यारी (पिथौरागढ़) के लिए आने वाले दौर में स्थिति खतरनाक हो सकती है। यह भी चेताते हैं कि यदि धरती में गहराई 20 किमी से ऊपर होती तो परिणाम घातक होते।

साउथ अल्मोड़ा थ्रस्ट तक झटके खतरनाक

प्रो. कोटलिया की मानें तो साउथ अल्मोड़ा थ्रस्ट को असक्रिय एरिया माना जाता रहा है। मगर सुयालबाड़ी (नैनीताल) से कालामुनि (मुनस्यारी) तक इसकी सक्रियता ने भविष्य के लिए खतरे के संकेत भी दिए हैं।

चारधाम यात्रा के लिए यात्रियों के लिए हेल्थ एडवाईजरी जारी

संवाददाता

देहरादून। चारधाम यात्रा– 2022 के लिये मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर उत्तराखण्ड के स्वास्थ्य विभाग द्वारा यात्रियों के स्वास्थ्य के लिये हेल्थ एडवाईजरी जारी की गई है। चारधाम यात्रा में समस्त तीर्थ स्थल उच्च हिमालयी क्षेत्र में स्थित है, जिनकी ऊंचाई समुद्र तल से 2700 मी0 से भी अधिक है। उन स्थानों में यात्रीगण अत्यधिक ठण्ड, कम आद्रता, अत्यधिक अल्ट्रा वॉयलेट रेडिएशन, कम हवा का दबाव और कम ऑक्सीजन की मात्रा से प्रभावित हो सकते हैं। अतः सभी तीर्थ यात्रियों के सुगम एवं सुरक्षित यात्रा हेतु निम्न दिशा–निर्देश निर्गत किये गये हैं।

श्रद्धालुओं से अनुरोध किया गया है कि स्वास्थ्य परीक्षण के उपरांत ही यात्रा के लिए प्रस्थान करें। पूर्व से बीमार व्यक्ति अपने चिकित्सक का परामर्श पर्चा एवं चिकित्सक का संपर्क नम्बर एवं चिकित्सक द्वारा लिखी गयी दवाईयां अपने साथ रखें। अति वृद्ध एवं बीमार व्यक्तियों एवं पूर्व में कोविड से ग्रसित व्यक्तियों के लिए यात्रा पर न जाना या कुछ समय के लिए स्थगित करना उचित होगा। तीर्थस्थल पर पहुँचने से पूर्व मार्ग में एक दिन का विश्राम करना उचित होगा। गर्म एवं ऊनी वस्त्र साथ में अवश्य रखें। हृदय रोग, श्वांस रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप से ग्रस्त रोगी ऊंचाई वाले क्षेत्रों में जाते समय विशेष सावधानी बरतें। लक्षण जैसे– सिर दर्द होना, चक्कर आना, घबराहट का होना, दिल की धड़कन तेज होना, उल्टी आना, हाथ–पांव व होठों का नीला पड़ना, थकान होना, सांस फूलना, खाँसी होना अथवा अन्य लक्षण होने पर तत्काल निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र पहुँचें एवं 104 हैल्पलाईन नम्बर पर सम्पर्क करें।

धूम्रपान व अन्य मादक पदार्थों के सेवन से परहेज करें।

अलर्ट

■104 एवं एम्बुलैंस हेतु 108 हैल्पलाईन नम्बर पर करें सम्पर्क

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. | Mob: 9319700701, 7579011930
E-Mail: contact@gadoli.in

पीएम की सोच में देश सबसे ऊपर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पीएम मोदी समग्र नजरिए से देखा जाना चाहिएः शाह

नई दिल्ली। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने बुधवार को कहा कि पीएम मोदी को उनके राजनीतिक जीवन को समझने के लिए अलग–अलग नजरिए से नहीं बल्कि समग्र नजरिए से देखा जाना चाहिए। 'Modi@20: Dreams Meet Delivery' पुस्तक के विमोचन कार्यक्रम को संबोधित करते हुए गृह मंत्री ने कहा कि पीएम मोदी ने समाज को एक परिवार मानकर काम किया है। पीएम मोदी देश की राजनीति में पहले ऐसे नेता हैं जिनके परिवार के बारे में किसी ने सुना तक नहीं है। ऐसा नेता दूरबीन से खोजने पर भी नहीं मिलेगा।

पुस्तक के विमोचन कार्यक्रम में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा कि भाजपा सरकार से पहले देश में जो सरकार थी, उसे पालिसी पैरालिसिस वाली सरकार कहा जाता था। बीते वर्षों के दौरान देश के लिए नीतियां कैसे निर्धारित हो सकती हैं। पीएम मोदी ने दुनिया को इससे जुड़ी काफी अध्ययन सामग्री उपलब्ध कराई है। शाह ने कहा कि पीएम मोदी समाज के हर क्षेत्र और वर्ग के सबसे लोकप्रिय नेता हैं।

न्यूज डायरी

पहले व्लादिमीर पुतिन तो अब शी जिनपिंग को हुई यह बीमारी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बीजिंग। अमेरिका चीन और रूस के साथ डबल फ्रंट वार की स्थिति को लेकर तैयारियां कर रहा है। लेकिन अमेरिका के दोनों दुश्मन देशों के सबसे बड़े नेता इस समय बीमार चल रहे हैं। रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन की बीमारी से जुड़ी खबरें हाल ही में आई थीं। अब एक रिपोर्ट के मुताबिक चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग एक गंभीर दिमागी बीमारी से जूझ रहे हैं, जिसके कारण उन्हें 2021 में अस्पताल में भर्ती कराया गया था। मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया गया है कि चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग सेरेब्रल एन्यूरिज्म से जूझ रहे हैं। जानकारी के मुताबिक चीनी राष्ट्रपति ने अपनी बीमारी का ऑपरेशन करवाने की जगह पारंपरिक चीनी दवाओं से इलाज कराना पसंद किया है। शी जिनपिंग के बीमार होने की खबर भले ही अब आई हो, लेकिन उनके अस्वस्थ होने की अटकलें लगाई जाती रही हैं। शी जिनपिंग को सेलेब्रल एन्यूरिज्म नाम की एक दिमागी बीमारी है।

इजराइली सेना की फायरिंग में शिरीन अबू अकलेह की मौत हो गई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) यरुशलम। फलस्तीनी स्वास्थ्य मंत्रालय ने बताया कि अल–जजीरा के पत्रकार शिरीन अबू अकलेह की बुधवार को तड़के, वेस्ट बैंक में गोलीबारी में घायल होने के कारण मौत हो गई। मंत्रालय ने बताया कि शिरीन अबू अकलेह के चेहरे पर गोली लगी थी और उसके तुरंत बाद ही उनकी मौत हो गई। यरुशलम के अल–कुद्स समाचार पत्र के लिए काम करने वाले एक अन्य फलस्तीनी पत्रकार भी गोलीबारी में घायल हो गए, लेकिन उनकी हालत अब स्थिर है। उत्तरी वेस्ट बैंक के जेनिन कस्बे में इजराइली सेना की कार्रवाई के दौरान यह गोलीबारी हुई। शिरीन की मौत पर पाकिस्तानी पत्रकार हामिद मीर ने शोक जताया है और कड़े शब्दों में इजराइल की आलोचना की। उन्होंने लिखा, सिर में गोली मारी। इजराइली सैनिकों ने एक और पत्रकार को खामोश कर दिया, लेकिन वो शिरीन की स्टोरी को नहीं रोक सके।

सुब्रमण्यम स्वामी की मांग को भारतीय दूतावास ने किया खारिज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कोलंबो। बीजेपी सांसद सुब्रमण्यम स्वामी की श्रीलंका में चल रहे हिंसक प्रदर्शन को रोकने के लिए भारतीय सेना भेजने की मांग को केंद्र की मोदी सरकार ने सिरे से खारिज कर दिया है। श्रीलंका में भारतीय उच्चायोग ने साफ किया है कि भारत कोई सेना नहीं भेजने जा रहा है। भारतीय उच्चायोग ने कहा कि इस तरह के विचार और खबरें भारत सरकार की आधिकारिक स्थिति के मुताबिक नहीं हैं। राजपक्षे समर्थक सुब्रमण्यम स्वामी के बयान पर श्रीलंका में तीखी प्रतिक्रिया हुई थी। भारतीय उच्चायोग ने ट्वीट करके कहा, भारतीय उच्चायोग मीडिया के एक धड़े और सोशल में श्रीलंका में भारतीय सेना को भेजने की पूरी तरह से अटकलों पर आधारित रिपोर्टों को खारिज करता है। ये खबरें और इस तरह के विचार भारत सरकार की आधिकारिक स्थिति से मेल नहीं खाते हैं।

ताइवान स्ट्रेट से गुजरा अमेरिकी युद्धपोत यूएसएस पोर्ट रॉयल तो गुस्से में चीन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) शंघाई। चीन ने अमेरिका को ताइवान को लेकर सीधी चेतावनी दी है। चीन की सेना की तरफ कहा गया है कि वो अमेरिकी युद्धपोत की निगरानी कर रहा है, जो संवेदनशील ताइवान जलडमरूमध्य से रवाना हुआ था। ये इस इलाके में चीन की ड्रिल के बाद हुआ है। बता दें कि अमेरिकी नौसेना के 7वें बेड़े ने बताया था कि निर्देशित मिसाइल क्रूजर यूएसएस पोर्ट रॉयल मंगलवार को नियमित रूप से ताइवान स्ट्रेट ट्रांजिट का संचालन किया था। ये उसका दो सप्ताह में ऐसा दूसरा मिशन था। अमेरिका ने अपने बयान में कहा है ये पूरी तरह से अंतरराष्ट्रीय नियमों के तहत था। गौरतलब है कि अमेरिका हर माह महीने में लगभग एक बार अपने युद्धपोत को इस इलाके से गुजारता है। अमेरिका के इस कदम से चीन हमेशा से ही चिढ़ता रहा है। चीन का कहना है कि ये इलाका उसकी सीमा के अंदर आता है।

इमरान खान को हटाकर शहबाज शरीफ ने कर दी भारी गलती!

दिक्कतें

पाकिस्तान में शहबाज शरीफ सरकार को लगातार चुनौतियों से जूझना पड़ रहा है

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इस्लामाबाद। पाकिस्तान की शहबाज शरीफ सरकार इमरान खान को सत्ता से हटाकर सत्ता में तो आ गई है लेकिन उसे लगातार चुनौतियों से जूझना पड़ रहा है। शहबाज शरीफ सरकार ऐसे समय में सत्ता में आई है जब पाकिस्तान आर्थिक मोर्चे पर बड़ी चुनौतियों से कराह रहा है। पाकिस्तान के आर्थिक संकट के लिए इमरान खान जिम्मेदार थे लेकिन पीटीआई नेता की असफलताओं का बोझ अब शहबाज के कंधे पर आ गया है। शहबाज शरीफ एक तरफ सऊदी से लेकर चीन तक से कर्ज के लिए गुहार लगा रहे हैं, वहीं इमरान खान देशभर में विशाल रैलियां करके उन्हें अपने किए पर पछताने के लिए मजबूर कर रहे हैं।

पाकिस्तानी मीडिया के मुताबिक इस महासंकट को देखते हुए अब पीएमएल एन के सुप्रीमो नवाज शरीफ ऐक्शन में आए हैं और उन्होंने आपात बैठक के लिए शहबाज शरीफ को लंदन तलब किया है। माना जा रहा है कि नवाज शरीफ पाकिस्तान में जल्द चुनाव कराने को लेकर बड़ा फैसला ले सकते हैं। इमरान खान लगातार लाखों की भीड़ जुटाकर शहबाज सरकार पर जल्द चुनाव कराने के लिए दबाव डाल रहे हैं। उधर, नवाज शरीफ अगर जल्द चुनाव कराते हैं तो इसे इमरान खान की जीत माना जाएगा।

नए सेना प्रमुख को लेकर इमरान खान बनाम शहबाज शरीफः पाकिस्तान में नवंबर में अगले आर्मी चीफ का फैसला होना है। इमरान खान की कोशिश है कि अक्टूबर तक चुनाव कराकर सत्ता में आया जाए और अपनी पसंद का आर्मी चुना जाए। उधर, अभी तक शहबाज सरकार की कोशिश थी कि एक साल तक सत्ता में बने रहा जाए और नए आर्मी चीफ की नियुक्ति की जाए ताकि अगले आम चुनाव में उन्हें इसका फायदा मिल सके। शहबाज शरीफ के साथ उनकी कैबिनेट के 10 सदस्य लंदन गए हैं।

पाकिस्तानी अखबार एक्सप्रेस ट्रिब्यून की रिपोर्ट के मुताबिक नवाज शरीफ इस मुलाकात में जल्दी चुनाव कराने और इमरान खान की रणनीति का मुकाबला करने के लिए जवाबी रणनीति बनाने पर फैसले हो सकते हैं। इस बीच इमरान खान ने अपनी तुलना बंगाल के नवाब सिराजुदौला से करते हुए कहा कि जिस तरह अंग्रेजों ने नवाब को हटाकर मीर जाफर को गद्दी पर बिठाया था, उसी तरह उन्हें भी हटाकर अमेरिका ने शहबाज शरीफ को कुर्सी पर बिठाया है।

समा टीवी के अनुसार, इमरान खान ने मंगलवार को झेलम में एक रैली को संबोधित करते हुए कहा कि इस बात को स्पष्ट करने की कोशिश की उन्होंने पहले के भाषण में मीर जाफर किसे कहा था।

धरती से आज टकरा सकता है सौर तूफान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वॉशिंगटन। वैज्ञानिकों ने सूरज को लेकर एक बड़ी चेतावनी दी है। वैज्ञानिकों ने कहा है कि एक सौर तूफान धरती से टकरा सकता है, जिसके कारण एक छोटा भू–चुंबकीय तूफान देखने को मिल सकता है। इस तूफान के कारण धरती के ध्रुवों पर दिखने वाली रोशनी सामान्य तौर दिख सकती है। इसके अलावा वैज्ञानिकों की चेतावनी ये भी है कि इससे पावर ग्रिड, सैटेलाइट को लेकर समस्या आ सकती है। साथ ही प्रवासी पक्षी अपना रास्ता भूल सकते हैं।

दरअसल पिछले कुछ महीनों से सूर्य में काफी हलचल देखने को मिल रही है। पिछले पांच सालों के मुकाबले इस बार ज्यादा शक्तिशाली सौर तूफानों का अनुभव किया गया है। ऐसा माना जा रहा है कि सूर्य का ये 11 साल की गतिविधि का चक्र है, जिसके कारण वह विशेष सक्रिय हो गया है। 2019 में ये शुरू हुआ था और उम्मीद है कि 2025 में ये खत्म होगा। सोलर फ्लेयर्स और कोरोनल मास इजेक्शन सूर्य से निकलने वाले खतरनाक विस्फोट हैं जो सीधे पृथ्वी की ओर आते हैं। ये हो सकता है नुकसान

पिछले महीने की सोलर फ्लेयर इस सौर चक्र की सबसे मजबूत रही है। हालांकि इसने पृथ्वी को कोई नुकसान नहीं पहुंचाया।

मुद्र की गहराइयों में वैज्ञानिकों को मिली सड़क

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वॉशिंगटन। धरती पर इंसान खोए हुए काल्पनिक शहरों की खोज करने में लगा है। इनमें से सबसे ज्यादा प्रमुख काल्पनिक शहर अटलांटिस है, जिसे दुनिया भर में खोजा जाता रहा है। हाल ही में अब पुरातत्वविदों को गहरे समंदर में पीले ईंटों वाली खड़ंजानुमा सड़क मिली है। इसे अब अटलांटिस जाने का रास्ता माना जा रहा है। विजर्ड ऑफ ओज में इसी तरह की पीली सड़क देखने को मिलती है। गहरे समंदर में शोधकर्ताओं को अजीब तरह के पत्थरों की बनावट दिखी है जो एक खड़ंजे की तरह है। ये प्रशांत महासागर में पापहानामोकुकेया समुद्री राष्ट्रीय स्मारक में लिलिउओकलानी रिज में मिली है।

भारत में मस्जिदों के बाहर हनुमान चालीसा पर आगबबूला हुआ पाकिस्तान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इस्लामाबाद। भारत में मस्जिदों के बाहर हनुमान चालीसा पढ़ने के विवाद में अब पाकिस्तान की शहबाज शरीफ सरकार भी कूद पड़ी है। पाकिस्तान ने आरोप लगाया है कि भारत में मुस्लिमों के खिलाफ हालात खराब हो रहे हैं और अंतरराष्ट्रीय समुदाय से हस्तक्षेप की मांग की है। पाकिस्तान ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय समुदाय भारत में रह रहे मुस्लिम समुदाय के लिए धार्मिक स्वतंत्रता को सुनिश्चित करे।

पाकिस्तान के विदेश मंत्रालय ने एक बयान जारी करके भारत से मांग की कि वह अल्पसंख्यकों खासतौर पर मुस्लिमों और

शहबाज शरीफ सेरकार ने भारत पर उगला जहर

पूजास्थलों के खिलाफ हुई हिंसा की घटनाओं को निष्पक्ष तरीके से जांच करे। साथ ही इन गतिविधियों को रोकने के लिए भी कदम उठाए। पाकिस्तान ने कर्नाटक में मुस्लिमों के अजान के जवाब में हिंदुओं के लाउडस्पीकर पर हनुमान चालीसा का पाठ करने की कड़ी निंदा की।

पाकिस्तान ने कहा कि यह परेशान करने वाली घटनाएं श्रीराम सेना के मुखिया के अजान को लेकर दिए बयान के बाद हुईं। पाकिस्तानी विदेश मंत्रालय ने कहा कि बीजेपी शासित कर्नाटक में शुरू हुआ अजान से आजादी अभियान निंदनीय है। पाकिस्तान ने मस्जिदों से लाउडस्पीकर हटाए जाने और उनकी आवाज कम किए जाने पर भी जहर उगला और कहा कि मोदी सरकार इस पूरे मामले पर मूकदर्शक बनी हुई है। बिलावल भुट्टो के नेतृत्व वाले विदेश विभाग ने आरोप लगाया कि इन नीतियों का उद्देश्य मुस्लिमों को उनके अपने धर्म को मानने के मूल अधिकार का इस्तेमाल नहीं करने देने के लिए है। पाकिस्तान ने कहा कि यह भारत सरकार और समाज की मुस्लिम विरोधी सोच का खुलासा करता है। भारत में मुस्लिमों की स्थिति पर सवाल उठाने वाला पाकिस्तान खुद अपने देश में अल्पसंख्यकों को उनका नहीं दिलवा पा रहा है।

यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की का दावा- सेना को हाथ लगी सफलता

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) जैपसोरिजिया। रूस और यूक्रेन के बीच युद्ध अभी भी जारी है। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर जेलेंस्की ने बड़ा दावा किया है। जेलेंस्की ने कहा कि कीव की सेना को सफलता मिली है। हमारी सेना ने खारकीव के चार गांवों से रूसी सेना को खदेड़ दिया है। जेलेंस्की ने कहा कि यूक्रेन की सेना धीरे–धीरे रूसी सेना को खारकीव से खदेड़ रही है। वहीं, यूक्रेन के विदेश मंत्री दिमित्रो कुलेबा ने कहा कि यूक्रेन रूस को उसके कब्जे वाले क्षेत्रों से जाने के लिए मजबूर कर सकता है। यूक्रेन को शुरू में विश्वास था कि 24 फरवरी के आक्रमण से पहले रूसी सैनिकों वहां से वापस चली जाएगी, जिन जगहों पर उन्होंने कब्जा कर लिया था, लेकिन रूस कीव पर जल्दी कब्जा करने में विफल हो गया और उसकी सेना का ध्यान डोनबास के पूर्वी औद्योगिक गढ़ में स्थानांतरित हो गया।कुलेबा ने आगे कहा, हम सैन्य मोर्चे पर काफी मजबूत हैं। अगर हम डोनबास की लड़ाई जीतते हैं तो हमारी रणनीति के लिए महत्वपूर्ण होगा।

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

सड़क के उपर से पहाड़ी के दरकने का खतरा आगे भी बरकरार

जिम्मेदार कौन

बारहमासी सड़क में हल्की बरसात में बोल्डर गिरने का सिलसिला बरकरार

निर्मल भट्ट। विशेष रिपोर्ट।

पिथौरागढ़। भले ही सीमांत जनपद के पास तीस किमी लंबी घाट पिथौरागढ बारहमासी सड़क बनकर तैयार हो चुकी है। मगर सीमांत जिले की लाइफ लाइन कही जाने वाली सड़क में बोल्डर गिरने का खतरा मानसून की बारिस में गिरने का बरकरार रहने के ज्यादा आसार है।

जानकारी के मुताबिक टनकपुर से पिथौरागढ़ तक ग्यारह सौ करोड की लागत से साल 2017 में बारहमासी सड़क निमार्ण कार्य शुरू किया गया। एनएच खंड लोहाघाट द्वारा बीते साल 2021 में सडक कटिंग का काम भी पूरा करने के दावे किये जा रहे है। मगर बारहमासी सड़क के बनने के बाद सीमांत के लोग उम्मीद जता रहे थे हर प्रकार के मौसम में सड़क में वाहनों को तेज रफ्तार देकर आसानी

से दौडाकर आराम भरा सफर तय कर सकेगे।

वहीं दिल्ली व चुपकोट बैड पर आने वो एक माह के बाद मानसून की बारिस जहां सिर पर होगी। ऐसे में अब तक नीचे से सड़क के उपर से पहाड़ी के दरकाने का खतरा आगे भी बरकरार बना रह सकता है। बता दें कि दिल्ली बैड और चुपकोट बैड पर अभी हालात जस के तस खतरनाक बने हुए है।

आलम यह है कि इन स्थानों पर अब तक सुरक्षा दीवार और क्रेस बैरियर के न बन पाने से आगे खतरा और बढ़ने के आसार ज्यादा नजर आने लगे है। वही एक माह बाद जहां मानसून का असर सीमांत जनपद के इन स्थानों पर पड़ेगा। वही ऐसे में इन स्थानों वाहन दौड़ाने वालों को खासा परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। खड़ी चट्टानों को काटकर बनाई गई बारहमासी सड़क में हल्की बरसात में बोल्डर गिरने का सिलसिला बरकरार रहता है।

इस बारे में एई बीएल चौधरी ने कहा है कि आपदा का खतरा इस स्थान पर बना रहेगा। क्योंकि सुरक्षा दीवार क्रेस बेरियर निमार्ण का काम अभी पूरा होने में लंबा वक्त लगने के आसार है। बारहमसी सड़क फिलहाल पूरी तरह तैयार हो चुकी है।

न्यूज डायरी

बंगाली समाज को अनुसूचित जाति में शामिल करने की मांग

संवाददाता ऊधमसिंहनगर। केंद्रीय राज्य मंत्री एवं मतुआ समुदाय के धर्मगुरु शांतनु ठाकुर बुधवार को ऊधमसिंहनगर जिले के शक्तिफार्म स्थित गुरुग्राम में आयोजित मतुआ धर्म सम्मेलन में शिरकत करने पहुंचे। इस दौरान उन्होंने समुदाय के शिक्षा, सामाजिक उन्नयन और उत्थान की बात कही। केंद्रीय राज्य मंत्री ने हरिचंद ठाकुर के जीवन पर प्रकाश डालते हुए उनके जनकल्याण को लेकर किए गए अलौकिक कार्यों के बारे में बताया। इस अवसर पर बंगाली कल्याण समिति की ओर से उन्हें शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया गया। बुधवार शक्ति फार्म के गुरुग्राम स्थित हरिचंद गुरुचंद धर्म मंदिर में आयोजित मतुआ धर्म सम्मेलन में पहुंचे केंद्रीय राज्य मंत्री ठाकुर ने अनुयायियों को समाज में शिक्षा को मूल रूप से आगे बढ़ाने की बात कही।

अनिल चन्द्र पुनेठा ने कहा आवेदक व लोक सूचना अधिकारी में संवाद आवश्यक

संवाददाता रामनगर। उत्तराखंड शासन के मुख्य सूचना आयुक्त अनिल चन्द्र पुनेठा ने कहा कि सूचना चाहने वाले आवेदक व लोक सूचना अधिकारी के बीच अच्छा संवाद जरूरी है। अच्छे संवाद की वजह से ही अपीलीय मामलों में कमी आ सकती है। क्योंकि आवेदक की समस्या का समाधान लोक सूचना अधिकारी के स्तर पर ही हो जाएगा तो उन्हें अपील तक नहीं पहुंचना पड़ेगा। इससे आवेदक को भी समय पर सूचना मिल सकेगी। बुधवार को मुख्य सूचना आयुक्त रामनगर लोनिवि के विश्राम गृह में लोक सूचना अधिकारी व अपीलीय अधिकारियों की बैठक को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने लोक सूचना अधिकारी व अपीलीय सूचना अधिकारियों को अपने विभागों की व्यवस्थाओं को समझने पर जोर दिया। एसडीएम गौरव चटवाल ने लोक सूचना अधिकारियों के दायित्व को बताया।

रिलायंस निप्पॉन लाइफ इंश्योरेंस ने मजबूत वृद्धि दर्ज की

संवाददाता देहरादून। रिलायंस कैपिटल और जापान की निप्पॉन लाइफ के जॉइंट वेंचर, रिलायंस निप्पॉन लाइफ इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड ने 31 मार्च, 2022 को वर्ष की समाप्ति के लिए अपने फाइनेंशियल रिजल्ट्स की घोषणा की। वित्त वर्ष 22 में कंपनी की प्रबल परफॉर्मेंस पर टिप्पणी करते हुए, आशीष वोहरा, ईडी और सीईओ, रिलायंस निप्पॉन लाइफ इंश्योरेंस ने कहा, वित्त वर्ष 22, महामारी की लगातार दूसरी और तीसरी लहर के प्रकोप के साथ कई चुनौतियों से गुजरा है। हम अपने ग्राहकों, कर्मचारियों, वितरकों, सेवा प्रदाताओं और उनके परिवारों से मिले समर्थन के लिए आभारी हैं, जिसने हमारे प्रत्येक हितधारक को अधिकतम मूल्य प्रदान करने की हमारी यात्रा को सफल बनाया है।

सीएम की घोषणा के बाद भी महकमें ने नही की कोई पहल

संवाददाता पिथौरागढ़। सीमांत तहसील रांथी गांव को जोडने वाला मोटर मार्ग वर्तमान में पूरी तरह से खंड़जे में तब्दील हो चुका है। जानकारी के मुताबिक राथी गांव की वर्तमान करीबन पंद्रह हजार की आबादी सुलभ यातायात व्यवस्था चाहने के लिए आज भी रात दिन एक कर रहे है। गांव के ग्रमीणों ने मीडिया को जानकारी दी कि सीमांत में राज्य के मुख्यमंत्री ने इलाके की सड़क के चौड़ीकरण के लिए संबधित महकमें लोनवि को मौके पर आदेश दिये ।

वही अबतक उनकी समस्या को दरकिनार किया गया। रांथी गांव में मोटर मार्ग के निमार्ण के लिए पहल साल 1991 व 1992 में शुरू की गई थी। वर्तमान में रोजाना पंदह्र से बीस प्रतिशत वाहन व माल वाहक चलते है। गांव के ग्रमीणों ने कहा है कि केवल वोट के समय ही तमाम जनप्रतिनिधियों को रांथी गांव की याद आती है। वही अब तक यहां पर मोटर मार्ग की र्दुदशा को लेकर धरातल स्तर पर कोई बड़ी पहल नही हुई है। सड़क की बदहाली को लेकर कई बार इलाके के ग्रमीण लोनवि कार्यालय में जाकर प्रदर्शन भी कर चुके है। गांव के ग्रमीणों ने कहा है कि जब तक उनके गांव की मोटर मार्ग की दशा ठीक नही हो जाती है वे चुप नही बैठने वाले। इस बारे में अस्कोट डिवीजन के ईई ने कहा है कि एक सप्ताह के भीतर मोटर मार्ग की दशा को सुधारने के लिए मजदूरों को लगाकर काम शुरू कर दिया जायेगा। गड़ढे भर दिये जायेगे।

एक युगल ने गणेशपुर पुल से गंगनहर में लगाई छलांग

संवाददाता रुड़की। एक युगल ने गणेशपुर पुल से गंगनहर में छलांग लगा दी। युगल गंगनहर में डूबकर लापता हो गया। जल पुलिस के गोताखोर ने घंटों तक इनकी गंगनहर में तलाश की लेकिन कोई पता नहीं चल सका। युवक की पहचान हो गई है, लेकिन युवती के बारे में अभी तक पता नहीं चल पाया है। जल पुलिस के गोताखोर इनकी तलाश कर रहे हैं। बुधवार की दोपहर करीब एक बजे युवक और युवती कोतवाली के पास स्थित गणेशपुर पुल पर पहुंचे। युवक ने अपने मोबाइल से फोन किया और युवती के साथ गंगनहर में कूद गया। युगल को गंगनहर में कूदते देख रास्ते से जा रहे व्यक्तियों में हड़कंप मच गया। व्यक्तियों ने शोर मचा दिया। जिसके बाद मौके पर भीड़ लग गई। इसी बीच गंगनहर कोतवाली पुलिस को भी मामले की सूचना दी गई।

महिला–पुरुषों व बच्चों सहित कुल 700 लोगों का किया गया स्वास्थ्य परीक्षण

संवाददाता पुरोला। मोरी विकासखण्ड के गोबिंद वन्यजीव विहार राष्ट्रीय पार्क क्षेत्र में मंगलबार को सिक्योर हिमालय के तत्वावधान में स्वास्थ्य फाउंडेशन क्रेन्द्र खरसाडी व स्वास्थ्य विभाग उत्तर काशी के सहयोग से आयोजित किया गया। स्वास्थ्य शिविर रूपिन रेंज के दोणी व सांकरी रेंज के तालुका में आयोजित किया गया। गोविंद वन्यजीव विहार की ओर से आयोजित स्वास्थ्य शिविर में दोणी के 190 महिलाओं,131 पुरुषों एवं 129 बच्चो सहित 450 से अधिक लोगों का स्वास्थ्य परीक्षण कर निःशुल्क दवाईयां वितरित की गई वंही तालुका में महिला–पुरुष सहित कुल 250 लोगों ने अपना

स्वास्थ्य परीक्षण करवाया व आवश्यक दवाइयां ली। शिविर में सामान्य शारीरिक रोगों सहित गर्भवती महिलाओं, कान दर्द,बुखार,आंखों का परीक्षण,शुगर जांच आदि बीमारियों का परीक्षण करवाया गया।

रूपिन रेंज के वन क्षेत्राधिकारी अनिल रावत ने शिविर की जानकारी देते हुए कहा कि वाइल्ड लाइफ विभाग वनाग्नि जागरूकता के साथ साथ क्षेत्र में वन व वन्यजीव संरक्षण पर गोष्ठियां व जागरूकता अभियान के साथ साथ इस प्रकार के जनहित स्वास्थ्य शिविर का आयोजन करता है जिससे ग्रामीणों के स्वास्थ्य के साथ साथ पार्क क्षेत्र के ग्रामीणों व विभाग के बीच एक दूसरे के प्रति सहयोग की भवना बनी रहे व ग्रामीणों में सहभागिता का विकास हो सके। वंही पार्क के उपनिदेशक डीपी बलूनी ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए अपने अधिनस्त सभी वन क्षेत्राधिकासरियों व कर्मचारियों को इस प्रकार के जनहित कार्यों के लिए बधाई देते हुए ग्रामीणों से वन्यजीव संरक्षण व वनाग्नि रोकथाम में सहभागिता की अपील की। स्वास्थ्य शिविर में उपनिदेशक डीपी बलूनी सहित वन क्षेत्राधिकारी अनिल रावत,जसपाल आर्य,वन दरोगा अनिल दत्त कोठारी, रविन्द्र चमियाल,रोजी सिंह सौंदाण,प्रताप सिंह, दीवान सिंह आदि मौजूद रहे।

ली रीदम म्यूजिक अकैडमी के कलाकारों ने अपनी प्रस्तुति से समां बांधा

संवाददाता नैनीताल। भारत की संस्कृति पहचान के प्रतीक राष्ट्रगान के रचयिता और काफी कथा संगीत नाटक निबंध जैसी साहित्यिक विधाओं के उच्च कोटि के साध ाक गुरुदेव रविंद्र नाथ टैगोर के 161वी जयंती के शुभ अवसर पर उत्तराखंड के उदय शंकर संगीत नाटक अकादमी फलसीमा अल्मोड़ा एवं नैनीताल के रामगढ़ में भारत सरकार के सांस्कृतिक मंत्रालय के उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र प्रयागराज एवं उत्तराखंड सरकार के सांस्कृतिक विभाग की ओर से दो दिवसीय रविंद्र नाथ टैगोर जन्म उत्सव समारोह एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस कार्यक्रम में देश के कई हिस्सों से आए कलाकारों ने हिस्सा लिया सांस्कृतिक कार्यक्रम में दिल्ली से आए ली रिदम संस्था द्वारा संचालित ली रिदम म्यूजिक अकादमी के कलाकारों ने अपनी नृत्य और संगीत की अद्भुत प्रस्तुति से लोगों को मंत्रमुग्ध कर दिया। कलाकारों ने रविंद्र नाथ टैगोर के रचनाओं के माध्यम से उन्हें संगीतमय श्रद्धांजलि देखकर कार्यक्रम को यादगार बना दिया ।

जब आपको लोग पूछे कि आप क्या काम करते हैं तो वो लोग वास्तव में आपको इतनी इज्जत देनी है, इसका अन्दाजा लगाते है। –अज्ञात।

विचार-प्रवाह देहरादून, बृहस्पतिवार, 12 मई 2022 पेज थ्री www.page3news.in

कौन सत्ता में बना रह सकता!

अमेरिकी सरकार के लिए भी इस बयान ने असुविधाजनक स्थिति पैदा कर दी थी। अभी बाइडन अमेरिकी फोर्स वन विमान पर सवार होकर वापसी यात्रा शुरू करते, उससे पहले ही उनके सहायकों की ओर से स्पष्टीकरण आने लगे कि राष्ट्रपति मास्को में तत्काल सत्ता परिवर्तन की अपील नहीं कर रहे थे।

अमन सिंह।।

यूक्रेन पर रूसी हमले के एक महीने से ऊपर हो जाने के बाद जब अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन पोलैंड में यूक्रेनी शरणार्थियों से मिले, तो दुनिया के ज्यादातर देशों की भावनाएं उनके साथ थीं। मगर जो राष्ट्रपति बाइडन ने वहां कहा, उसके बाद उनके समर्थकों के लिए भी उनके रुख के साथ खड़े रहना पहले के मुकाबले थोड़ा मुश्किल हो गया है। अमेरिकी राष्ट्रपति ने अपनी इस यूरोप यात्रा के दौरान न केवल रूसी राष्ट्रपति पुतिन को कसाई बताया, बल्कि भावुकतापूर्ण अंदाज में यह भी कहा, 'हे भगवान, यह आदमी सत्ता में बना नहीं रह सकता।'

रूसी प्रवक्ता ने बिना देर किए इसका जवाब भी दे दिया, 'अमेरिकी राष्ट्रपति या अमेरिका के लोग यह तय नहीं करेंगे कि रूस में कौन सत्ता में बना रह सकता है और कौन नहीं।' अमेरिकी सरकार के लिए भी इस बयान ने असुविधाजनक स्थिति पैदा कर दी थी। अभी बाइडन अमेरिकी फोर्स वन विमान पर सवार होकर वापसी यात्रा शुरू करते, उससे पहले ही उनके सहायकों की ओर से स्पष्टीकरण आने लगे कि राष्ट्रपति मॉस्को में तत्काल सत्ता परिवर्तन की अपील नहीं कर रहे थे। बहरहाल, बात राष्ट्रपति बाइडन के मुंह से निकल चुकी है। अब स्पष्टीकरणों के जरिए उसे वापस नहीं लिया जा सकता।

वैसे, बाइडन ने यह बात कहकर पुतिन का रुख ही मजबूत किया कि अमेरिका दूसरे देशों के अंदरूनी मामलों में दखलंदाजी करता आया है और कई बार उसने सत्ता परिवर्तन के लिए उन पर हमले भी किए हैं। यूं तो बाइडन ने जो कहा, युद्ध जैसे हालात में इस तरह की भावनाएं उत्पन्न होना अस्वाभाविक नहीं है। बहुत संभव है कि रूस के भी सत्तारूढ़ हलकों में यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की को लेकर ऐसी ही भावनाएं हों। लेकिन संप्रभुता संपन्न देशों के बीच मामले इस तरह की भावनाओं के आधार पर नहीं निपटाए जाते। ये भावनाएं विवाद को सुलझाने की दृष्टि नहीं देतीं, सिर्फ उस बचकानी जिद को जन्म देती हैं जो युद्ध के बेवजह लंबा खिंचते जाने का कारण बनती है।

ध्यान रहे, यूक्रेन के खिलाफ रूस की यह कथित सैन्य कार्रवाई जब शुरू हुई थी, तब कई विशेषज्ञों को लगता था कि इसके अंजाम तक पहुंचने के लिए दो दिन का वक्त काफी होगा। मगर एक महीने से ज्यादा हो जाने के बाद स्थिति यह है कि अकल्पनीय नुकसान झेलकर भी यूक्रेन तना हुआ है और रूस को एटमी हथियारों का इस्तेमाल करने की प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष धमकी देनी पड़ रही है। इस बीच, रूस को भी कम नुकसान नहीं हुआ है। सप्लाई लाइन बाधित होने से वहां के भी कई शहरों में जरूरी सामानों की किल्लत की खबरें आ रही हैं। जाहिर है, युद्ध जितना लंबा खिंचेगा दोनों तरफ नुकसान बढ़ते जाएंगे। ऐसे में बेहतर यही होगा कि यह युद्ध रुक जाए। इसकी और कीमत दोनों देशों के आम लोगों को न चुकानी पड़े।

धर्म

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। किसी भी वस्तु के स्वाभाविक गुणों को उसका धर्म कहते है जैसे अग्नि का धर्म उसकी गर्मी और तेज है। गर्मी और तेज के बिना अग्नि की कोई सत्ता नहीं। अतरू मनुष्य का स्वाभाविक गुण मानवता है। यही उसका धर्म है।

कुरान कहती है मुस्लिम बनो। बाइबिल कहती है ईसाई बनो। किन्तु वेद कहता है मनुर्भव अर्थात मनुष्य बन जावो (ऋग्वेद 10–53–6)। अतः वेद मानवधर्म का नियम शास्त्र है। जब भी कोई समाज, सभा या यंत्र आदि बनाया जाता है तो उसके सही संचालन के लिए नियम पूर्व ही निर्धारित कर दिये जाते है परमात्मा (हवक) ने सृष्टि के आरंभ में ही मानव कल्याण के लिए वेदों के माध्यम से इस अद्भुत रचना सृष्टि के सही संचालन व सदुपयोग के लिए दिव्य ज्ञान प्रदान किया।

संपादकीय

विरासत नहीं, काबिलियत

ऐसा नहीं है कि मोदी को एक सुगठित और सशक्त बीजेपी विरासत में मिली थी। अंतर्कलह का शिकार और तेजी से लोकप्रियता खोती पार्टी ही मिली थी। पार्टी को संभालना, उसे विचारधारा की पटरी पर लौटाना, क्षमायाचना की मुद्रा से बाहर ले आना और सबके साथ सरकार में देश के अंदर और बाहर संतुलन बनाते हुए नेतृत्व करना– मोदी की असाधारण प्रतिभा का प्रमाण है। ऐसा नहीं है कि दलीय और वैचारिक दायरे से बाहर के इन लोगों का समर्थन पाने के लिए मोदी ने हिंदुत्व और राष्ट्रवाद की विचारधारा पर किसी तरह से समझौता किया। इसके उलट, उन्होंने हिंदुत्व और राष्ट्रवाद पर ज्यादा स्पष्ट और मुखर होते हुए आम आदमी के कल्याण, विकास की सोच और विदेश व रक्षा नीति के बीच संतुलन बनाया है। मोदी को हिंदुत्व का हीरो मानने वाले उनसे प्रसन्न हैं तो देश की सुरक्षा, विकास और विदेश में भारत की धाक जमाने की उम्मीद करने वाले भी संतुष्ट हैं। जिन्हें विरोध करना है वे भले स्वीकार न करें, देश और विदेश का बहुमत इसे स्वीकार करता है। जरा सोचिए, विपक्ष महंगाई का मुद्दा उठाता है तो भारी संख्या में लोग कहते हैं कि हम महंगा तेल लेंगे, लेकिन वोट मोदी को ही देंगे। ये सारे लोग अज्ञानी नहीं हैं। ऐसा भी नहीं कि उनकी जेबों पर महंगाई का दबाव नहीं पड़ता। इस हद तक जाकर मोदी का समर्थन करने के पीछे उनका यह विश्वास है कि देश और हम मोदी के हाथों ज्यादा सुरक्षित हैं। विपक्ष में ऐसी असाधारण प्रतिभा वाला कोई नेतृत्व सामने आए तभी लगेगा कि मोदी को वास्तविक चुनौती मिली है।

चुनाव चाहे केंद्र का हो या राज्य का या स्थानीय निकाय का, मोदी बड़े मुद्दे के रूप में सर्वत्र उपस्थित हैं। यह असाधारण स्थिति है, जो पिछले छह दशकों से ज्यादा समय से नहीं देखी गई।

मोदी की लोकप्रियता भारी पड़ी

अवधेश कुमार।।

एनसीपी प्रमुख शरद पवार का यह बयान वैसे तो सामान्य है कि वह मोदी या बीजेपी विरोधी किसी गठबंधन का नेतृत्व नहीं करेंगे लेकिन गठबंधन बनता है तो मदद करेंगे, लेकिन मौजूदा माहौल में इस पर ध्यान देने की जरूरत है। अनेक विरोधी नेता सत्ता से बीजेपी को हटाना चाहते हैं, पर नेतृत्व की दावेदारी से बचते हैं। क्यों? उन्हें नरेंद्र मोदी को लेकर जनता की सोच का धीरे–धीरे एहसास हो गया है। चुनाव चाहे केंद्र का हो या राज्य का या स्थानीय निकाय का, मोदी बड़े मुद्दे के रूप में सर्वत्र उपस्थित हैं। यह असाधारण स्थिति है, जो पिछले छह दशकों से ज्यादा समय से नहीं देखी गई।

आखिर मोदी में ऐसा क्या है, जिससे ऐसी स्थिति पैदा हुई? थोड़ी गहराई से देखें तो नजर आएगा कि नरेंद्र मोदी जब केंद्रीय सत्ता की दावेदारी में सामने आए थे, तब उनके पक्ष और विपक्ष दोनों में लहर की स्थिति थी। पिछले आठ वर्षों में विरोध की लहर कमजोर हुई और पक्ष की मजबूत। कुछ वर्ष पहले आप जहां जाते, मोदी समर्थकों के साथ विरोधी भी उसी आक्रामकता से सामने आते थे। आज मोदी का विरोध होता है, लेकिन उसमें वैसी आक्रामकता और वैसा संख्या बल नहीं है। ज्यादातर विरोध औपचारिक होकर रह गया है। यह स्थिति देश में ही नहीं, विदेश में भी है। एक नेता, जिसे देश और विदेश के विरोधियों ने महाखलनायक बना कर पेश किया, वह धीरे–धीरे अपने कार्यों और भाषणों से इतनी बड़ी संख्या में लोगों का ह्रदय बदलने में कामयाब हुआ है तो इसे असाधारण परिवर्तन कहना ही मुनासिब होगा।

पांच राज्यों के हालिया विधानसभा चुनावों में आप जहां भी जाते, मोदी का नाम सबसे ज्यादा सुनने को मिलता। ऐसे मतदाताओं की संख्या काफी थी, जो कह रहे थे कि इस चुनाव में हम बीजेपी को वोट नहीं देंगे। लेकिन 2024 में मोदी हैं इसलिए उनके समर्थन में वोट जाएगा ही। इसका अर्थ यही है कि विधानसभा चुनाव में अगर किसी राज्य में बीजेपी का ग्राफ नीचे हुआ है तो उससे 2024 के अंकगणित का आकलन करना नासमझी होगी।

विरोधियों की समस्या है कि वे हमेशा नरेंद्र मोदी का आकलन अपनी एकपक्षीय विचारधारा के चश्मे से करते हैं और यहीं विफल हो जाते हैं। आप देश के किसी भी आदिवासी मोहल्ले में चले जाइए और पूछिए कि किसे वोट दोगे तो बिना सोचे स्त्री–पुरुष सब बोलेंगे कि मोदी को। उन सबकी आवाज ऐसी मुखर होती है कि जिन्हें मोदी के आविर्भाव के बाद समाज के मनोविज्ञान में आए परिवर्तनों का आभास न हो, वे दंग रह जाएंगे। दूसरी ओर आप बुद्धिजीवियों, पेशेवरों, वैज्ञानिकों, सैनिकों, किसानों, मजदूरों, कारीगरों, टैक्सी चालकों, रिक्शा चालकों आदि के बीच जाएं तो उनके मुंह से भी मोदी समर्थन की आवाज निकलती है।

उत्तर प्रदेश चुनाव के दौरान यादव समूह मुख्यतः समाजवादी पार्टी के पक्ष में था। लेकिन उनमें भी ऐसे लोग मिलते थे, जो कहते थे कि मैं तो मोदी का समर्थन करना चाहता हूं लेकिन माहौल ऐसा है कि मेरा वोट माना ही नहीं जाएगा। एक सेना का नौजवान यादव मुझे मिला जिसने कहा कि मैं मोदीवादी हूं, क्योंकि मुझे मालूम है सेना और रक्षा के लिए उन्होंने क्या किया है, किंतु हमको समाजवादी पार्टी समर्थक बना दिया गया है। यह उदाहरण इतना स्पष्ट करने के लिए पर्याप्त है कि मोदी किस तरह उनके भी चहेते हैं जिनकी अपनी निश्चित दलीय निष्ठा या विचारधारा नहीं है।

सूडोकु नवताल-5237

★★★★☆ मध्यम

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

Jagrutidaur.com, Bangalore

- 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.

सूडोकु नवताल -5236 का हल

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

अपना ब्लॉग

ऐसा विश्वास हासिल नहीं कर सकता

मोहन। आलोचक कहते हैं कि मोदी भाषण अच्छा देते हैं और लोगों को सम्मोहित कर लेते हैं। थोथे शब्दों से कोई इतने लंबे समय तक जनता का ऐसा विश्वास हासिल नहीं कर सकता। आखिर समाज के निचले तबके से लेकर ऊपर तक, अनपढ़ से बुद्धिजीवियों तक और सामान्य कारीगर, रिक्शा चालक से लेकर वैज्ञानिक, नौकरशाह और विदेश के भारतवंशी तक– सब मोदी के बारे में इतनी सकारात्मक धारणा क्यों रखते हैं, इसका गहराई से अध्ययन किया जाए तो उत्तर मिल जाता है। सोचिए इसके पहले किस प्रधानमंत्री ने 'मन की बात' में ऐसे छोटे–छोटे मुद्दों और विषयों को उठाया! परीक्षा पर चर्चा करते और छात्रों के प्रश्नों का विस्तार से उत्तर देते हुए कौन नेता देखा गया! अनुच्छेद 370 हटाने के कट्टर समर्थक भी कल्पना नहीं करते थे कि अपनी जिंदगी में वे इसे साकार होते देखेंगे। अयोध्या में मंदिर निर्माण हो ही जाएगा, इसकी भी कल्पना नहीं थी।

शहनाज गिल को सिद्धार्थ शुक्ला से थी अटैचमेंट! बोलीं– ये हमेशा हर्ट करता है

बिग बॉस 13 से फेम पाने वाली शहनाज गिल इन दिनों सुर्खियों में हैं। उन्होंने हाल ही में गुरुग्राम में ब्रह्माकुमारी के एक प्रोग्राम में हिस्सा लिया, जहां वो महिलाओं को लेकर बहुत सारी अच्छी बातें बोलती नजर आईं। उन्हें देखने और सुनने के लिए लोगों की भीड़ उमड़ी थी। श्पंजाब की कटरीना कैफश् के कई वीडियो वायरल हो रहे हैं, लेकिन एक वीडियो फैंस के दिल को छू गया है। इसमें वो प्यार को लेकर अपना नजरिया बताती दिखाई दे रही हैं, लेकिन जैसे ही वो अटैचमेंट बोलती हैं, वो खुद को रोक लेती हैं और ऐसा लगता है कि अपने आंसू रोकती नजर आ रही हैं। इस वीडियो को देख फैंस भी इमोशनल हो गए हैं। इस वीडियो में शहनाज गिल कह रही हैं, श्जो अटैचमेंट है ना, वो हमेशा हर्ट करती है और लव प्योर होता है तो लव में तुम कभी भी रोते नहीं हो। तुम्हारे यहां पर जितने भी रिश्ते हैं ना... चाहे वो हसबैंड है या भाई है, वो सब टेम्परेरी है। वो सब यहीं रह जाने हैं। अटैचमेंट और प्यार पर बात करते–करते शहनाज कई बार इमोशनल हुईं, लेकिन उन्होंने अपनी भावनाओं पर काबू किया। हालांकि, उनके फैंस को उनका दर्द नजर आ गया।

सोनाक्षी सिन्हा ने कर ली है सगाई? तस्वीरें वायरल

फिल्म और टीवी इंडस्ट्री में इस वक्त शादियों का सीजन चल रहा है। ऐसा लग रहा है कि अब इस लिस्ट में सोनाक्षी सिन्हा का भी नाम जुड़ने वाला है। ऐसा हम नहीं कह रहे हैं, बल्कि ऐसा उनके द्वारा शेयर की गईं तस्वीरों से जाहिर हो रहा है। सोनाक्षी सिन्हा की जो लेटेस्ट तस्वीरें सामने आई हैं, उनमें वह एक बड़ी सी डायमंड रिंग फ्लॉन्ट करती नजर आ रही हैं। एक तस्वीर में उनके साथ कोई मिस्ट्री मैन भी है, जिसका सोनाक्षी ने हाथ पकड़ा हुआ है। उनकी तस्वीरों पर फैंस से लेकर सेलेब्स तक के कॉमेंट आ रहे हैं। सोनाक्षी सिन्हा ने इन तस्वीरों को अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर किया है। साथ में एक कैप्शन भी लिखा है, जिसमें श्दिन श् लिखा दिख रहा है। इसे देखकर ऐसा भी कहा जा रहा है कि हो सकता है कि सोनाक्षी अपना कोई नया प्रॉजेक्ट या फिर एंडोर्समेंट अनाउंस करने वाली हैं। सोनाक्षी सिन्हा ने लिखा, मेरे लिए सबसे बड़ा दिन। मेरा सबसे बड़ा सपना पूरा होने जा रहा है। आप सभी के साथ शेयर करने का बेसब्री से इंतजार कर रही हूं। विश्वास नहीं होता।

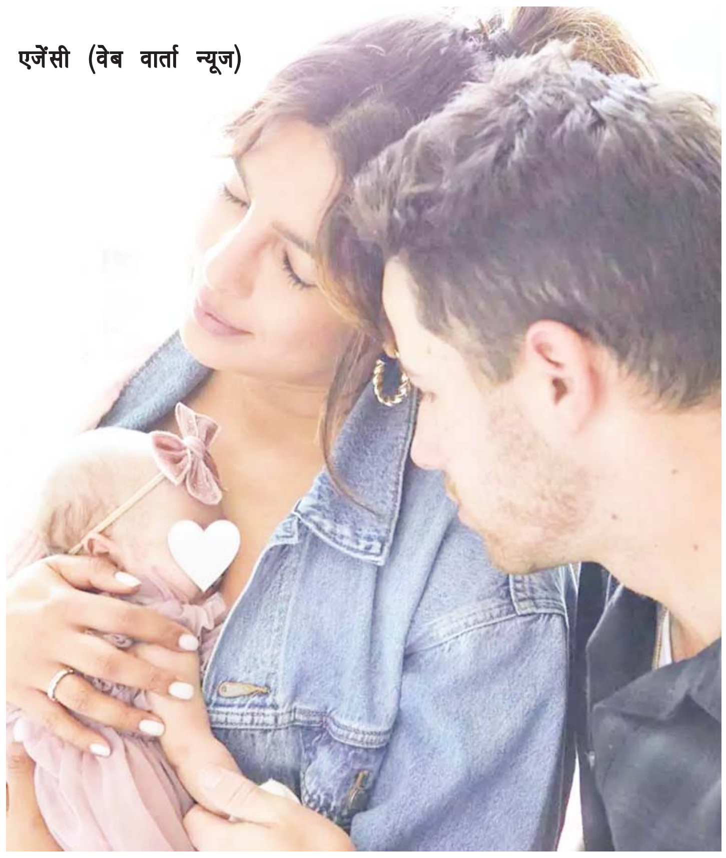
मदर्स डे पर रणबीर कपूर ने नीतू कपूर को दिया प्यारा सरप्राइज

कलर्स टीवी पर आने वाले शो श्डांस दीवाने जूनियर्स भी इन दिनों खूब सुर्खियां बटोर रहा है। शो को नीतू कपूर, नोरा फतेही और मर्जी पेस्तोनजी जज कर रहे हैं। होली, दीवाली जैसे त्योहारों की तरह मदर्स–डे भी शो में सेलिब्रेट किया गया। इस खास मौके पर नीतू कपूर को बेटे रणबीर कपूर से प्यार भरा वीडियो मैसेज भी मिला, जिसे देखते ही ऐक्ट्रेस की खुशी का ठिकाना ही नहीं रहा और उन्होंने करण कुंद्रा को बेटे का दर्जा भी दे दिया। रविवार 8 मई को सभी ने मदर्स–डे से मनाया। इस मौके पर करण कुंद्रा जज नीतू कपूर से कहते हैं, आज मैं आर सर एक ऐसा सरप्राइज लेकर आए हैं जिसे देखकर आपके चेहरे पर इतनी बड़ी स्माइल आने वाली है, जितनी हमारे चेहरे पर आने वाली है। इतना कहते ही स्क्रीन पर रणबीर कपूर आ जाते हैं। उनका वीडियो मैसेज प्ले किया जाता है। इसमें वह कहते हैं, श्सभी को नमस्कार। मां आप बचपन से खासकर पिछले 15 साल से मेरे सबसे बड़े फैन हो और सपोर्टर हो। और अभी मेरी बारी है। मैं आपका नंबर वन फैन बनना चाहता हूं और बनूंगा। हैप्पी मदर्स डे मां। आई लव यू वेरी–वेरी–वेरी मच। इस प्यार भरी बातों को सुनते ही नीतू भी थैंक यू कहती हैं और ऐक्टर को फ्लाइंग किस देती हैं। इसके बाद करण कुंद्रा भी कहते हैं कि उनकी तरफ से भी हैप्पी मदर्स डे।

परिणीति बोलीं अस्पताल में सोल्जर की तरह थी दीदी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

प्रियंका चोपड़ा ने मदर्स डे के मौके पर फैंस को बेटी मालती मैरी चोपड़ा जोनस की पहली झलक दिखलाई। मां के सीने से चिपकी नन्ही बिटिया को देख हर किसी का दिल बाग–बाग हो गया। लेकिन इसी के साथ प्रियंका ने एक ऐसा खुलासा भी किया, जिसने बच्ची को लेकर हर किसी को इमोशनल कर दिया। प्रियंका ने बताया कि जन्म के बाद से ही मालती अस्पताल के NICU में भर्ती थीं और 100 दिन बाद घर लौटी हैं।



प्रियंका के इस पोस्ट पर बहन परिणीति चोपड़ा से लेकर बॉलिवुड से रणवीर सिंह, सोनम कपूर और प्रीति जिंटा ने जमकर प्यार लुटाया है। प्रियंका की मां मधु चोपड़ा ने भी अपनी नातिन का स्वागत किया है। इसी के साथ बहन परिणीति ने कॉमेंट सेक्शन में लिखा है कि बीते तीन महीने से अधिक वक्त से प्रियंका किसी सोल्जर की तरह अस्पताल में प्रीमैच्योर पैदा हुई मालती का ध्यान रख रही थीं। परिणीति चोपड़ा ने कॉमेंट में प्रियंका चोपड़ा और निक जोनस के लिए लिखा है, पिछले तीन महीने की मुश्किलों को पार कर आप दोनों को इस तरह देखना प्रेरणा देता है। मिमी दीदी–मैंने आपको अस्पताल में एक सोल्जर की तरह देखा है। नन्ही बिटिया ने हमें पहले ही बहुत कुछ सीखा दिया है और वह तो इस बारे में कुछ जानती भी नहीं है! चलो अब उसे बिगाड़ने का टाइम आ गया है।

अनुष्का शर्मा, प्रीति जिंटा, सोनम कपूर ने भी किया कॉमेंट

प्रियंका ने पोस्ट पर कॉमेंट करते हुए अनुष्का शर्मा ने लिखा है, ताकतवर मम्मी को ढेर सारा प्यार और नन्ही गुड़िया को ढेर सारा दुलार और आशीर्वाद। प्रीति जिंटा लिखती हैं, बहुत खुश हूं कि वो आखिरकार घर आ गई। पैरेंटहुड के हर लम्हे का आनंद लो। ढेर सारा प्यार। इन दिनों खुद प्रेग्नेंसी का आनंद ले रहीं सोनम कपूर ने भी कॉमेंट में लिखा है, तीनों को ढेर सारा प्यार। काजल अग्रवाल भी हाल ही मां बनीं हैं। वह लिखती हैं, बेबी और मां को

ढेर सारा प्यार।

सानिया मिर्जा, मलाइका अरोड़ा ने भी दिया आशीर्वाद

रणवीर सिंह से लेकर दीया मिर्जा और सानिया मिर्जा ने भी कॉमेंट बॉक्स में प्यार की बारिश की है। मलाइका अरोड़ा ने भी प्यार और आशीर्वाद दिया है। जबकि जूलरी डिजाइनर फराह खान अली ने लिखा है, ईश्वर तुम्हारी रक्षा करे एंजल मालती। तुम हमेशा स्वस्थ और खुश रहो।

जनवरी महीने में सरोगेसी से मां बनीं प्रियंका चोपड़ा

बॉलिवुड की देसी गर्ल प्रियंका चोपड़ा ने 2018 में अमेरिकी सिंगर निक जोनस से शादी की थी। राजस्थान में पारंपरिक अंदाज में ब्याह रचाने के बाद से प्रियंका अब ज्यादातर अमेरिका में ही रहती हैं। जनवरी 2022 में प्रियंका ने सोशल मीडिया पर जानकारी दी कि वह मां बन गई हैं और निक पापा बन गए हैं। प्रियंका ने अपनी इंस्टाग्राम पर शेयर किया, हमें यह बताते हुए खुशी हो रही है कि सरोगेसी के जरिए हमें एक बेबी हुई है। इस खास मौके पर हम अपना पूरा ध्यान परिवार पर देना चाहते हैं। इसलिए सभी से हमारी प्राइवेसी का सम्मान करने की अपील करते हैं।

मालती नाम का मतलब

प्रियंका चोपड़ा ने जैसे ही खुलासा किया कि उन्होंने बेटी का नाम मालती रखा है, सभी लोग इस नाम का मतलब ढूंढने लगे। मालती का अर्थ सफेद रंग के फूलवाली एक लता से है। यही नहीं, माना जाता है कि इस नाम की लड़कियां अच्छी दोस्त, प्रेमी और जीवन साथी होती हैं। यही नहीं, इस नाम का मतलब ऐसी शख्सियत से भी है जो अपनी उपस्थिति से एक मीठी महक बिखेरती है।

ऐक्टर विक्रम सिंह चौहान के घर गूंजी किलकारी

टीवी सीरियल ये जादू है जिन्ना का में अमान जुनैद का किरदार निभाकर लोगों के दिलों में अपनी जगह बना चुके विक्रम सिंह चौहान पापा बन चुके हैं। शादी के एक साल बाद उनके घर में नन्हीं परी आई है, जिसका नाम उन्होंने श्सियाश रखा है। उन्होंने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर कर इस बात की जानकारी अपने फैन्स से साझा की है। साथ में बेटी के साथ अपनी फोटो भी पोस्ट की है।

विक्रम चौहान ने 8 मई श्मदर्स डेश् के मौके पर ऐक्टर ने अपने इंस्टाग्राम पर नन्हीं सी परी को सीने से लगाए हुए फोटो शेयर की है। और बताया है कि 2 मई को बच्ची का जन्म हुआ था, जिसका नाम उन्होंने सिया रखा है। कैप्शन में लिखा, मेरा एक टुकड़ा। पिछले दिनों बॉम्बे टाइम्स को दिए एक इंटरव्यू में ऐक्टर ने बताया था, मैं बहुत एक्साइटेड हूं। मैंने इस तरह से इसे प्लान नहीं किया था लेकिन हम इसे भगवान का आशीर्वाद मान रहे हैं। ये हमारा हनीमून बेबी है और हम दोनों ही पैरेंट्स बनने के लिए तैयार हैं।

एक साल पहले विक्रम चौहान ने की थी शादी

विक्रम चौहान टीवी सीरियल्स के अलावा कई बॉलिवुड फिल्मों में भी नजर आ चुके हैं। फिल्म मर्दानी 2, केसरी और उड़ता पंजाब में वह अभिनय करके लाइमलाइट लूट चुके हैं। इतना ही नहीं वह छत्तीस और मैना और रुद्राः द एज ऑफ डार्कनेस जैसी वेब सीरीज में भी अपना दमखम दिखा चुके हैं। उन्होंने साल 2013 में आए सीरीयल कुबूल है से टीवी डेब्यू किया था। और फिर जाना ना दिल से दूर और एक दीवाना था जैसे डेली सोप्स में भी नजर आए हैं। इन्होंने पिछले साल 30 अप्रैल 2021 में पेशे से कॉर्पोरेट वकील स्नेहा शुक्ला से शादी की थी। शादी की सालगिरह के एक साल पूरे होने पर इन्होंने पत्नी के प्रेग्नेंट होने की बात बताई थी।

100 साल जीने वाले लोगों ने बताए लंबा जीवन जीने के राज

स्वस्थ और लंबा जीवन हर कोई जीना चाहता है। स्वस्थ जीवन के यह बहुत जरूरी है कि आप क्या खाते–पीते हैं। यह जरूरी नहीं है कि आप दुनिया के महंगी से महंगी चीजें खाकर स्वस्थ रह सकते हैं बल्कि यह जरूरी है कि आपके खाने की आदतें कैसी हैं। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि कई बार बढ़िया से बढ़िया खाने की चीजों के सेवन से भी सेहत को फायदा नहीं होता, अगर आप खाने के कुछ बेसिक नियम फॉलो नहीं करते हैं।

बेहतर खान–पान के जरिए आप सौ साल तक जी सकते हैं लेकिन आपको यह पता होना चाहिए कि क्या आप क्या, कब, कैसे और कितना खा रहे हैं। दरअसल खाने–पीने से जुड़े यह नियम सीधे रूप से शरीर को फायदा देते हैं।

80 प्रतिशत नियम का पालन करना

इसका मतलब यह है कि खाते समय जब आपको लगे कि आपका पेट 80 प्रतिशत भर गया है, तो खाना बंद कर दें। दरअसल भूख न लगने और पेट भरा हुआ महसूस होने के बीच 20 प्रतिशत का अंतर रहना चाहिए। इससे वजन कम करने में मदद मिल सकती है। जाहिर है बढ़ता मोटापा कई गंभीर बीमारियों को जन्म दे सकता है।

फलियों का अधिक सेवन

फलियों को एक जादुई भोजन माना गया है। नियमित रूप से विभिन्न तरह की फलियों का सेवन सेहत को दुरुस्त रखने का सबसे बेहतर तरीका है। फलियों में फवा बीन्स, ब्लैक बीन्स और यहां तक कि सोयाबीन और दाल भी शामिल हैं।

दिन चढ़ने के साथ कम खाना

ऐसा माना जाता है कि दिन गुजरने के साथ–साथ मानव शरीर को कम कैलोरी का उपभोग करना चाहिए। यह लोग लोग अपना सबसे छोटा भोजन सबसे अंत में खाते हैं। बहुत देर रात में कुछ नहीं खाते हैं। आपके दिन की शुरुआत के भोजन बड़ा होना चाहिए न कि सोते समय वाला।

कम खाना

सेहतमंद रहने के लिए यह जरूरी नहीं है कि आप खूब खाना शुरू कर दें। दरअसल आपकी प्लेट में कम ही सही लेकिन पौष्टिक चीजें होनी चाहिए। सौ से अधिक साल जीने वाले यह लोग एक बार में 3 से 4–औंस के बीच खाते हैं, जो ताश के पत्तों के आकार के बराबर है।

मांस का कम सेवन

इस बात को विशेषज्ञ भी मानते हैं कि मांस के बजाय प्लांट बेस्ड डाइट लेने से शरीर को लंबे समय तक ताकतवर बनाने में मदद मिल सकती है। यह लोग औसतन महीने में केवल पांच बार ही मांस खाते हैं।

रात में दही और दिन में खाने के तुरंत बाद नहाना

सही पाचन स्वस्थ जीवन की कुंजी है। इसलिए हमेशा यह देखना चाहिए कि आप क्या खा रहे हैं। ये तो हम सभी जानते हैं कि समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आंत का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। जबकि सही पाचन के लिए व्यक्ति को सही साहार और शारीरिक गतिविधियों पर ध्यान देने की भी जरूरत है। हालांकि, जीवनशैली की आपकी कुछ खराब आदतें अपच और आंत से संबंधित मामलों को बढ़ा सकती हैं। इसलिए इन आदतों से बचना बेहद जरूरी है। आयुर्वेदिक विशेषज्ञ डॉ. दीक्सा भावसार ने इंस्टाग्राम पर उन पांच गलतियों के बारे में बताया है , जो वास्तव में अपच का कारण बनती हैं। उन्होंने लिखा है कि–बिना किसी दवा के अपने पाचन को बेहतर बनाने के लिए अपनी दिनचर्या में पांच गलतियों को करने से बचना चाहिए।

रात में दही का सेवन करना

विशेषज्ञ कहती हैं कि बेशक दही स्वास्थ्य के लिए बहुत फायेदमंद है, लेकिन इसका सेवन रात में कभी नहीं करना चाहिए। दरअसल, दही स्वाद में खट्टा–मीठा होता है और शरीर में कफ व पित्त दोष को बढ़ाता है। चूंकि, रात के समय में शरीर में कफ का प्रभाव बहुत ज्यादा होता है। इसी समय दही खाने से कफ भी बढ़ सकता है। आंत में एकत्रित होने के कारण आपको अचानक से कब्ज की शिकायत हो सकती है।

दोपहर 2 बजे के बाद भोजन करना

क्या आप जानते हैं कि लंच करने का एक निश्चित समय क्या होता है। आयुर्वेद की मानें, तो दोपहर में 2 बजे तक भोजन करना अच्छा होता है। यह दिन का वह समय है, जब पित्त ताकतवर होता है। इस समय खाना बहुत आसानी से पच जाता है। सिर्फ इसी वजह से आयुर्वेद दोपहर की मील को सबसे जरूरी मानता है। डॉ.भावसार लोगों को सलाह देती हैं कि दोपहर में 2 बजे तक खाना खा लेना चाहिए।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

भोजन करने के ठीक बाद टहलना

वैसे तो तेज चलना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। लेकिन अगर आप भोजन करने के ठीक बाद वॉक करते या पैदल चलते हैं, तो आपको इस आदत को सुधार करना होगा। आयुर्वेद में भोजन के ठीक बाद वॉक करने की सलाहनहीं दी जाती। डॉ.भावसार के अनुसार, लंबी दूरी तक चलने, तैरने, व्यायाम करने जैसी गतिविधियां वात को बढ़ाने के साथ पाचन में बाधा पैदा करती हैं, जिससे पेट में गैस, पोषण का अधूरा अवशोषण और भोजन के बाद बेचैनी महसूस होती है।

भोजन के तुरंत बाद स्नान करना

आयुर्वेद के अनुसार, हर गतिविधि के लिए एक निश्चित समय होता है, इस लिहाज से भोजन के ठीक बाद स्नान करने से पाचन क्रिया गड़बड़ा जाती है। डॉ. भावसार ने कहा कि–ऐसा माना जाता है कि भोजन करने के अगले दो घंटों में स्नान करने नहीं जाना चाहिए। दरअसल, शरीर में अग्नि तत्व भोजन के पाचन के लिए जिम्मेदार होता है, इसलिए जब आप भोजन करते हैं, तो अग्नि तत्व सक्रिय हो जाता है और अच्छे पाचन के लिए ब्लड सुकर्लेशन को बढ़ाता है। लेकिन जब आप नहाते हैं, तो शरीर का तापमान नीचे चला जाता है और पाचन प्रक्रिया को धीमा कर देता है।

भोजन के ठीक बाद सोने जाना

अगर आप भोजन करने के ठीक बाद सोने चले जाते हैं, तो अपनी इस आदत को बदल लें। आयुर्वेद के अनुसार, भोजन करने और सोने के बीच कम से कम 3 घंटे का अंतर रखना चाहिए। डॉ. भावसार कहती हैं कि नींद के दौरान बॉडी रिपेयरिंग का काम करती है, जबकि मन दिनभर के विचारों, भावनाओं और अनुभवों का संग्रहित करता है। अगर शरीर की ऊर्जा को पाचन में बदल दिया जाए, तो शारीरिक पाचन और मानसिक पाचन प्रक्रिया रूक जाती है। इस कारण विशेषज्ञ सलाह देती हैं कि दिन का भोजन हल्का हो और रात में भोजन करने और सोने के बीच में 3 घंटे का गैप हो।

गर्मियों में आंत–किडनियों की सफाई करेगा तरबूज

गर्मियों के मौसम में शरीर को ठंडा रखने और पाने की कमी से बचने के लिए तरबूज सबसे बढ़िया फल माना जाता है। यह मीठा और पानी से भरपूर फल शरीर में उन पदार्थों को फिर से भरने का सबसे बेहतर तरीका है, जो चिलचिलाती धूप में शरीर से निकल जाते हैं। तरबूज में 90: से अधिक पानी है और यह विटामिन सी, विटामिन ए, बी 6 और पोटेशियम, मैग्नीशियम, आयरन, फॉस्फोरस, फोलेट और कैल्शियम जैसे खनिजों का एक अच्छा स्रोत है। यह रसदार और स्वादिष्ट फल डिहाइड्रेशन से बचाने के अलावा वजन घटाने में भी मदद कर सकता है। तरबूज नैचुरल एंटीऑक्सिडेंट का एक बेहतर स्रोत है। विशेष रूप से यह लाइकोपीन, एस्कॉर्बिक एसिड और साइट्रलाइन जैसे तत्वों का भंडार है। लाल रंग का यह फल हृदय रोग से लेकर कैंसर तक कई पुरानी बीमारियों से बचाने में सहायक है। तरबूज के बीज प्रकृति में शीतल, मूत्रवर्धक और पोषक होते हैं। बीज के तेल में लिनोलिक एसिड, ओलिक एसिड, पामिटिक और स्टीयरिक एसिड के ग्लिसराइड होते हैं। इन्हें स्नैक्स के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। उन्हें सुखाया जाता है, भुना जाता है या आटे में पीसा जाता है।

इस टूथपेस्ट से हीरे जैसे सफेद हो जाएंगे आपके दांत

दांतों की सफाई के लिए टूथपेस्ट का इस्तेमाल रोजाना किया जाता है। यह एक ऐसी चीज है, जो लोगों की जरूरत बन गई है। आज कल मार्केट में आपको तरह–तरह के टूथपेस्ट मिल जाएंगे, जिसमें मिंट फ्लेवर, बबलगम आदि शामिल हैं, लेकिन क्या कभी आपने सोचा है कि ये आपके दांतों को किस तरह नुकसान पहुंचाते हैं? आपको बता दें कि इसमें कई ऐसे हानिकारक इंग्रेडिएंट्स मिक्स किए जाते हैं, जो आपके दांतों के साथ–साथ मसूड़ों को भी खराब कर सकते हैं। कुछ टूथपेस्ट में ट्राइक्लोसन, सोडियम लॉरेल सल्फेट, प्रोपलीन ग्लाइकोल जैसे केमिकल इंग्रेडिएंट्स मिक्स किए जाते हैं। यही नहीं स्वाद के लिए इसमें चीनी भी मिलाई जाती है, जो दांतों में कैविटी का कारण बन सकती है। इसलिए कई लोग मार्केट में मिलने वाले इन केमिकल युक्त टूथपेस्ट का इस्तेमाल करने से बचते हैं। इसलिए ओरल हेल्थ के लिए हेल्दी डाइट और ऑयल पुलिंग दोनों ही बेहद जरूरी हैं। इसके अलावा कोशिश करें कि केमिकल युक्त टूथपेस्ट की जगह नेचुरल इंग्रेडिएंट्स का इस्तेमाल किया जाए। आप चाहें तो घर पर भी टूथपेस्ट बना सकते हैं। घर पर टूथपेस्ट बनाना काफी आसान है, और इसे कुछ ही इंग्रेडिएंट्स से बनाया जा सकता है।

ड्रेस में फिट आने के लिए अचानक से कैसे पतली हो गईं किम कार्दशियन

हॉलीवुड एक्ट्रेस और मॉडल किम कार्दशियन के मेट गाला लुक ने लोगों को काफी इंप्रेस किया है। एक्ट्रेस और फैशन आइकॉन मर्लिन मुनरो को श्रद्धांजलि देने के लिए अदाकारा को बड़ी ही खूबसूरती से तैयार किया गया था। इस दौरान उनका वेट लॉस ट्रांसफॉर्मेशन सुर्खियों में रहा। रिपोर्ट के मुताबिक मर्लिन मुनरो द्वारा 60 साल पहले पहने नए गाउन में फिट होने के लिए उन्होंने 7.2 किलो वजन कम किया है। 3 हफ्तों में 7.2 किलो वजन घटाने के बाद वह मर्लिन की ड्रेस में एकदम फिट हो गई और उनका यह लुक देखने लायक था। बताया जा रहा है कि वेटलॉस के लिए उन्होंने मेट गाला डाइट फॉलो की थी। इसमें कोई संदेह नहीं है कि उनका प्रयास रंग लाया , लेकिन विशेषज्ञ इस तरह की डाइट को अनहेल्दी बता रहे हैं। उनके अनुसार, यह आहार सुरक्षित और टिकाऊ नहीं है। तो आइए जानते हैं कि क्यों किम कार्दशियन की मेट गाला डाइट को अनहेल्दी माना जा रहा है। किम कार्दशियन की मेट गाला डाइट एक एक्सट्रीम डाइट थी, जिसे उन्होंने महज 3 हफ्तों में हासिल कर लिया। एक मैगजीन को दिए इंटरव्यू में उन्होंने बताया कि मैं दिन में दो बार सोना सूट पहनती और ट्रेडमिल पर दौड़ती थी।

आरेंज कैप की रेस में कई धुरंधर शामिल

आरेंज कैप की सूची में बटलर और राहुल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग के 15वें सीजन में एक से बढ़कर एक मुकाबले खेले जा रहे है। सभी टीमों ने 11 या इससे अधिक मैच खेल लिए हैं। इस दौरान रनों की बौछार देखने को मिली है। बल्लेबाजों के बीच टाप पर बने रहने की जंग चल रही है। आरेंज कैप की रेस में कई धुरंधर शामिल हैं। राजस्थान के जोस बटलर का बल्ला हल्ला बोल रहा है तो केएल राहुल, शिखर धवन और श्रेयस अय्यर का बल्ला खूब बोल रहा है। सबसे ज्यादा रन बनाने के मामले में बटलर लगातार सबको मात देते हुए पहले नंबर पर चल रहे हैं। पंजाब के खिलाफ मैच में उन्होंने 30 रनों की पारी खेलकर अपने रनों की संख्या को 618 कर लिया है। दूसरे नंबर पर लखनऊ के कप्तान केएल राहुल हैं, जो लगातार रन बना रहे हैं। गुजरात के खिलाफ मैच में राहुल ज्यादा कुछ नहीं कर पाए और केवल 8 रन ही बना पाए। अब उनके खाते में 12 मैचों में 459 रन हो गए हैं। तीसरे नंबर पर बैंगलोर के कप्तान फाफ डु प्लेसिस ने जगह बना ली है। दिल्ली के ओपनर डेविड वार्नर छठे नंबर पर खिसक गए हैं। अब उनके खाते में 9 मैचों में 375 रन हो गए हैं। 7वें नंबर पर लखनऊ के ओपनर क्विंटन डीकाक की एंट्री हुई है। गुजरात के खिलाफ मैच में उन्होंने 11 रन की पारी खेली और अपने रनों की संख्या को 355 तक पहुंचा दिया है। 8वें नंबर पर लखनऊ के बल्लेबाज दीपक हुड्डा ने जगह बना ली है। गुजरात के खिलाफ मैच में उन्होंने 27 रन की पारी खेलकर अपने रनों की संख्या को 347 कर लिया है। 9वें और 10वें नंबर पर क्रमशः गुजरात के कप्तान हार्दिक पांड्या औक कोलकाता के कप्तान श्रेयस अय्यर हैं।

पुजारा की एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता लाजवाब

क्रिकेट

पुजारा का फैन हुए पाकिस्तान के खतरनाक खिलाड़ी मोहम्मद रिजवान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

लंदन। पाकिस्तान के विकेटकीपर बल्लेबाज मोहम्मद रिजवान काउंटी टीम के अपने साथी चेतेश्वर पुजारा जैसी एकाग्रता चाहते हैं ताकि वह लंबी अवधि की क्रिकेट में अपने खेल में सुधार कर सकें। पुजारा ने काउंटी चैंपियनशिप डिवीजन दो में ससेक्स की तरफ से खेलते हुए दो शतक और इतने ही दोहरे शतक बनाकर टेस्ट टीम में वापसी के लिये मजबूत दावा पेश किया है। पुजारा और रिजवान ने इस महीने के शुरू में डरहम के खिलाफ 154 रन की साझेदारी की थी। इन दोनों के एक ही टीम से खेलने पर सोशल मीडिया में सकारात्मक टिप्पणियां भी देखने को मिली हैं।

इंग्लैंड में काउंटी क्रिकेट खेल रहे हैं पुजाराः वर्ष 2021 में आईसीसी के वर्ष खिलाड़ी चुने गये रिजवान अटूट एकाग्रता के साथ बल्लेबाजी करने के मामले में पाकिस्तान के यूनिस खान और फवाद आलम को विशेष श्रेणी में रखते रहे हैं लेकिन अब उन्होंने पुजारा को भी इस सूची में शामिल कर लिया है। रिजवान ने 'क्रिकविक' से कहा, 'जहां तक मेरा और पुजारा का सवाल है, मुझे (भारत–पाकिस्तान प्रतिद्वंद्विता के संदर्भ में) कुछ भी अजीब नहीं लगा। यदि आप उनसे पूछोगे तो मुझे उम्मीद है कि उनका जवाब भी ऐसा ही होगा। मैं उनके साथ खूब बातचीत करता हूं, उन्हें परेशान भी करता हूं और टीम में हर कोई यह जानता है।'

पाक खिलाड़ी ने की पुजारा की प्रशंसाः रिजवान ने पुजारा की प्रशंसा करते हुए कहा, 'वह बहुत अच्छा और प्यारा इंसान है। उनकी एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता लाजवाब है। अगर आपको उनसे कुछ सीखने का मौका मिलता है, तो आपको यह सीखना चाहिए।' उन्होंने कहा, 'एकाग्रता को लेकर मैंने यहां के कोच को भी बताया। मेरे पूरे करियर में मैंने जिन खिलाड़ियों को एकाग्रता के मामले में अव्वल पाया उनमें यूनिस भाई, फवाद आलम और वह (पुजारा) शामिल हैं।' रिजवान ने कहा, 'एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करने के मामले में पूजारा मेरी सूची में दूसरे और फवाद आलम तीसरे स्थान पर हैं। मैं इन तीन खिलाड़ियों को इस मामले में अव्वल आंकता हूं।

पुजारा ने दिया गुरु ज्ञानः नियमित तौर पर सीमित ओवरों की क्रिकेट खेलने से लंबे प्रारूप में बल्लेबाजी प्रभावित हो सकती है और रिजवान ने कहा कि पुजारा की सलाह ने इसमें उनकी मदद की। रिजवान ने कहा, 'एक समय ऐसा आता है जबकि आपकी एकाग्रता का स्तर कम होने लगता है। मैं यह पता करने की कोशिश करूंगा कि ये तीनों खिलाड़ी इतने गहन ध्यान और एकाग्रता से कैसे बल्लेबाजी कर लेते हैं। मैं यूनिस भाई के साथ बात करता रहता हूं, लेकिन हाल में फवाद से ज्यादा बात नहीं हो पायी।'

बाल–बाल बचा न्यूजीलैंड टीम का ये दिग्गज बल्लेबाज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ऑकलैंड। न्यूजीलैंड टेस्ट क्रिकेट टीम ने बुधवार को राहत की सांस ली, जब टीम के प्रमुख बल्लेबाज हेनरी निकोल्स एक गंभीर चोट की चपेट में आने से बच गए। 2 जून से न्यूजीलैंड टीम लॉर्ड्स में इंग्लैंड के खिलाफ पहला टेस्ट खेलेंगे। माउंट माउंगानुई में एक प्री–टूर कैंप में चल रहे अभ्यास सत्र के दौरान निकोल्स चोटिल हो गए थे, जिससे खिलाड़ी का सीटी स्कैन कराया गया था।

आईसीसी के अनुसार, 30 वर्षीय खिलाड़ी इंग्लैंड के लिए रवाना होंगे और पहला टेस्ट दो जून से खेलेंगे। न्यूजीलैंड के कोच गैरी स्टीड ने बुधवार को कहा, 'सीटी स्कैन की रिपोर्ट पॉजीटिव है।

उन्हें ज्यादा गंभीर चोट नहीं लगी है। हालांकि, दो से तीन सप्ताह चोट को ठीक होने में लगेंगे लेकिन गंभीर समस्या वाली कोई बात नहीं है।'

चोट को ध्यान में रखते हुए वह दो अभ्यास मैचों में शामिल नहीं हो पाएंगे क्योंकि वे इस दौरान फिजियो विजय वल्लभ और ट्रेनर क्रिस डोनाल्डसन की देख रेख में रहेंगे। उन्होंने आगे कहा कि, 'हेनरी हमारे लिए पांचवें नंबर पर एक महत्वपूर्ण खिलाड़ी हैं और हम जानते हैं कि वह टीम में जल्द अपनी उपस्थिती दर्ज कराएंगे।'

आईसीसी विश्व टेस्ट चैम्पियनशिप के मौजूदा चक्र में, मध्य क्रम के बल्लेबाज छह मैचों में 280 रन बना चुके हैं, जिसमें दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ ब्लैक कैप्स की सबसे हालिया टेस्ट सीरीज में शतक भी शामिल है। पिछले विश्व टेस्ट चौम्पियनशिप में निकोल्स अपनी टीम के लिए 11 मैचों में 39.46 की औसत से 592 रन बनाने वाले तीसरे खिलाड़ी बन गए थे। इंग्लैंड तीन मैचों की टेस्ट सीरीज खेलने के लिए न्यूजीलैंड का बेसब्री से इंतजार कर रही है, जिसकी शुरुआत 2 जून को लॉर्ड्स में होगी। मेजबान टीम वर्तमान में 12.50 अंक के साथ डब्ल्यूटीसी तालिका में सबसे नीचे है, जबकि न्यूजीलैंड 38.88 अंक के साथ छठे स्थान पर है।

आइपीएल में सर्वश्रेष्ठ कप्तान के तौर पर सामने आए हार्दिक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय टीम से बाहर चल रहे हार्दिक पांड्या को जब इंडियन प्रीमियर लीग के 15वें सीजन में नई टीम की जिम्मेदारी दी गई तो किसी ने नहीं सोचा था कि उनके नेतृत्व में ये टीम प्लेआफ सबसे पहले जगह बना लेगी। अब तक 12 मैच खेल चुकी गुजरात की टीम सीजन में केवल 3 मुकाबला हारी है और 18 अंकों के साथ प्लेआफ में जगह बना चुकी है। आइपीएल शुरु होने से पहले और अब के हार्दिक पांड्या में क्रिकेट के जानकारों को अलग क्रिकेटर नजर आ रहा है उसकी ढेरों वजह है जिसमें से सबसे प्रभावी है उनका कप्तान के तौर पर टीम को सामने से लीड करना। 4 नंबर पर बल्लेबाजी कर टीम के बाकी सदस्यों पर दबाव कम करने वाले हार्दिक पांड्या ने तो शुरुआती कुछ मैचों में अपने कोटे की गेंदबाजी भी की। उन्होंने इस सीजन में हर क्षेत्र में प्रभावित किया है। 11 मैचों में उन्होंने अबतक 131.80 की स्ट्राइक रेट से 344 रन बनाए हैं जिसमें उसके तीन अर्धशतक शामिल हैं। इतना ही नहीं इस सीजन से पहले उन्हें कप्तानी का कोई अनुभव नहीं था।

न्यूज डायरी

पर्पल कैप के लिए दो स्पिन गेंदबाजों में कड़ी टक्कर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग के 15वें सीजन में अब तक हुए मुकाबलों में बल्ले और गेंद का जबरदस्त रोमांच देखने को मिला है। इस सीजन में आइपीएल इतिहास की दो सबसे सफल टीमें प्वाइंट्स टेबल में नीचे तो पहली बार खेल रही दो टीमें टाप चार में बने हुए हैं। इस सीजन में अब तक हुए मैचों की बात करें तो यहां कुछ टीमों ने 200 से ज्यादा का स्कोर भी खड़ा किया है तो कुछ 68 जैसे लो स्कोर पर भी आउट हुए हैं। इसलिए हर बार की तरह इस बार भी गेंदबाजों में पर्पल कैप को लेकर होड़ मची हुई है। वर्तमान में इस सूची में युजवेंद्र चहल का कब्जा है। उन्होंने 11 मैचों में अपने विकटों की संख्या को 22 कर लिया है। दूसरे नंबर पर आरसीबी के स्पिन गेंदबाज वानिंदू हसरंगा ने 21 विकटों के साथ जगह बना ली है। उन्होंने हैदराबाद के खिलाफ मैच में 5 विकेट हासिल किए। अब वे चहल से केवल एक विकेट पीछे हैं। गुजरात के खिलाफ मैच में 4 विकेट लेने वाले रबाडा तीसरे नंबर पर हैं।

फैंस ही नहीं कोहली खुद भी मिस कर रहे हैं एबी डिविलियर्स को

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। एबी डिविलियर्स आइपीएल इतिहास के उन नामों में से एक हैं जिनके होने से इस लीग की दीवानगी दोगुनी बढ़ जाती है लेकिन आइपीएल के इस सीजन में न केवल क्रिकेट फैंस को डिविलियर्स की याद सता रही है बल्कि उनके परम मित्र और रायल चैलेंजर्स बैंगलोर के पूर्व कप्तान विराट कोहली भी उन्हें काफी मिस कर रहे हैं। विराट के प्रदर्शन के लिहाज से ये सीजन उनके लिए बेहद खराब रहा है। अब तक खेले गए 12 मैचों में वे तीन बार गोल्डन डक का शिकार हुए हैं। डिविलियर्स के साथ मिलकर उन्होंने न जाने आरसीबी के लिए कितनी मैच जिताऊ पारी खेली है लेकिन इस बार डिविलियर्स का न होना उनके लिए भी भारी पड़ रहा है इसलिए वो अपने मित्र को मिस कर रहे हैं। आरसीबी द्वारा सोशल मीडिया में पोस्ट किए गए एक वीडियो में कोहली ने माना कि वो डिविलियर्स को रोज मिस कर रहे हैं। इसके अलावा उन्होंने ये भी बताया कि उनसे रोज फोन पर बात होती है। उन्होंने डिविलियर्स को लेकर अपनी भावना व्यक्त करते हुए बताया कि मैं उन्हें बहुत ज्यादा मिस करता हूं।

डीडी स्पोर्ट्स पर ले सकते हैं भारत के सभी टेस्ट मैचों का आनंद

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। कई बार खेल प्रेमियों की शिकायत रहती है कि वो भारतीय क्रिकेट टीम का मैच नहीं देख पाए क्योंकि ये डीडी स्पोर्ट्स में नहीं आ रहा था लेकिन अब ये बीते दिनों की बात हो सकती है। दरअसल भारतीय खेल प्रेमियों की इसी दुविधा को दूर करने के लिए सूचना और प्रसारण मंत्रालय की तरफ से एक बड़ी खुशखबरी सामने आइ है। दरअसल अब आप भारतीय टीम का कोई भी मैच दूरदर्शन नेटवर्क पर देख पाएंगे। सूचना और प्रसारण मंत्रालय की ओर से जारी एक नोटिफिकेशन में कहा गया है कि ऐसे इवेंट जो नेशनल इंपार्टेंस के तहत होंगे उनका ब्राडकास्टिंग सिग्नल प्रसार भारती के साथ साझा करना अनिवार्य होगा। मार्च 2021 में जारी की गई अधिसूचना में सभी ओलंपिक खेलों, राष्ट्रमंडल खेलों और एशियाई खेलों को नेशनल इंपार्टेंस इवेंट के रूप में घोषित किया गया था।

देसी बॉय आवेश खान से 2 छक्के खाकर हंसते दिखे राशिद खान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) मुंबई। इंडियन प्रीमियर लीग के 2022 सत्र के 57वें मुकाबले में लखनऊ सुपर जायंट्स की टीम गुजरात टाइटंस के खिलाफ छोटे लक्ष्य का पीछा करने उतरी थी। उसके धुरंधर एक के बाद एक पवेलियन लौट रहे थे। करिशमाई स्पिनर राशिद खान अपनी लहराती गेंदों से आग बरसा रहे थे। कोई भी बल्लेबाज इस अफगान खिलाड़ी को झेल नहीं पा रहा था। तभी मैदान पर उतरे आवेश खान और उन्होंने राशिद को दो बड़े छक्के लगा दिए। राशिद खान ने 14वें ओवर की पहली गेंद पर दीपक हुड्डा को 27 रनों के स्कोर पर मोहम्मद शमी के हाथों कैच आउट कराया।

चिदानन्द सरस्वती के कवि सम्मेलन मंच से 'पॉलिथीन हटाओ देश बचाओ' का संकल्प।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

20 मई को निरस्त रहेगी काठगोदाम व सहारनपुर एक्सप्रेस

संवाददाता देहरादून। आगामी कुछ दिनों तक यदि आप ऋषिकेश व देहरादून से रेल गाड़ी में सफर करने वाले हैं तो यह सूचना आपके लिए महत्वपूर्ण है। हरिद्वार–मोतीचूर रेलवे स्टेशन के मध्य गार्डर रखे जाने हैं वहीं मोतीचूर यार्ड पर भी मरम्मत कार्य होना है। इसलिए रेलवे ने 12 से 20 मई तक इन कार्यो के लिए ब्लाक लिया है। इस संबंध में वरिष्ठ मंडल वाणिज्य प्रबंधक उत्तर रेलवे मुरादाबाद सुधीर सिंह ने बताया कि हरिद्वार–मोतीचूर रेलवे स्टेशन के बीच 20 मई को सुबह 9:30 बजे से शाम चार बजे तक ब्रिज नंबर 28 पर गार्डर रखे जाने हैं।

सैकड़ों श्रद्धालुओं ने सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग न करने का लिया संकल्प

संवाददाता ऋषिकेश। परमार्थ निकेतन के अध्यक्ष स्वामी चिदानन्द सरस्वती जी के पावन सान्निध्य और मार्गदर्शन में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने 'पॉलिथीन हटाओ देश बचाओ' का संकल्प किया। राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी दिवस के अवसर पर स्वामी चिदानन्द सरस्वती जी ने कहा कि आज के समय में हमें ऐसी तकनीक की जरूरत है जिससे पर्यावरण को खतरा नहीं बल्कि संरक्षण प्राप्त हो और इसके लिये हम सभी को फोर टी प्रोग्राम टाइम, टैलेंट, टेक्नोलॉजी और टेनासिटी अर्थात अपना समय, प्रतिभा, तकनीक और अपनी लगन व समर्पण के साथ राष्ट्र में सतत विकास के लिये जुड़ना होगा।

डीआईटी विश्विद्यालय में स्वास्थ्य देखभाल विश्लेषण पर कार्यशाला आयोजित!

संवाददाता देहरादून। डी आई टी विश्वविद्यालय परिसर में एचएनबी चिकित्सा शिक्षा विश्वविद्यालय और डीआईटी विश्वविद्यालय के संयुक्त तत्वावधान में स्वास्थ्य देखभाल विश्लेषण पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में 25 एमबीबीएस डॉक्टर, नर्स, शिक्षाविद, पीएचडी विद्वान, यूजी और पीजी छात्र शामिल हुए।

आयुर्वेदिक फेमटेक ब्रांड गायनोवेदा ने तापसी पन्नू को बनाया ब्रांड एम्बेसेडर

संवाददाता देहरादून। गायनोवेदा, जो कि भारतीय महिलाओं को मासिक धर्म और प्रजनन संबंधी सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाने के लिए, दुनिया का पहला आयुर्वेदिक फेमटेक ब्रांड है, ने प्रतिष्ठित अभिनेत्री तापसी पन्नू को अपना ब्रांड एम्बेसेडर बनाया है। इस गठबंधन के अंतर्गत गायनोवेदा ने हैशटैग अर्यूवेदा फार हैल्थी पीरियड्स अभियान शुरू किया है। इस डायरेक्ट–टू–कंज्यूमर ब्रांड को, क्लीनिक में अनुसंधानित दुर्लभ जड़ी–बूटियों से बनी इनकी बेहद कारगर, आयुर्वेदिक प्रोप्राइटरी दवाओं के लिए ग्राहकों का भरपूर प्यार और सराहना मिली है।

अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक पहुंचे गुड गर्वनेंसः सीएम

निर्देश

■ तहसील दिवसों, बहुद्देशीय शिविरों में लोगों की समस्याओं का निस्तारण मौके पर ही हो

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने निर्देश दिये कि शासन–प्रशासन के निचले स्तर तक गुड गर्वनेंस दिखनी चाहिए। प्रशासनिक अधिकारी अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक जाकर उनकी समस्याओं का समाधान सुनिश्चित करें। जिलों व तहसीलों मे भी आम जनता से मिलने के लिए समय निर्धारित किया जाए। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने गुड गर्वनेंस के संबंध में सचिवालय में अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने कहा कि तहसील दिवसों का रोस्टर तय किया जाए। बहुउद्देशीय शिविरों का नियमित तौर पर आयोजन किया जाए। इनका रोस्टर बनाकर व्यापक प्रचार प्रसार किया जाए ताकि आमजन इनसे लाभान्वित हो सके। लोगों की शिकायतों का मौके पर ही

निस्तारण सुनिश्चित किया जाए।

पेंडेंसी पर तय होगी जवाबदेही

मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये कि सीएम हेल्पलाईन 1905 व अपणि सरकार पोर्टल पर प्राप्त शिकायतों का क्वालिटी निस्तारण हो। पेंडेंसी कम से कम रहे। अधिक पेंडेंसी रहने पर संबंधित अधिकारियों की जवाबदेही सुनिश्चित की जाएगी। लोगों को अधिक से अधिक सहूलियत मिले। हम सभी जनता के लिये हैं, लोगों की सेवा के लिये हैं। जनता से जुड़ी प्रक्रियाओं का सरलीकरण किया जाए। गैर जरूरी औपचारिकताओं को समाप्त किया जाए। प्रत्येक सोमवार को सचिव स्तर पर उनके विभाग से संबंधित जनशिकायतों के निवारण की समीक्षा की जाए। मुख्यमंत्री ने अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी को समाज कल्याण और स्वास्थ्य विभाग की अलग से समीक्षा करने के निर्देश दिये।

सेवा का अधिकार को और मजबूत किया जाएः मुख्यमंत्री ने कहा कि गुड गवर्नेंस लोगों को महसूस होनी चाहिए। इसमें फील्ड लेवल अधिकारियों व कार्मिकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उन्हें अच्छा परिणाम देने के लिए प्रेरित किया जाए। डीएम इसमें कुशल टीम लीडर की तरह काम करें। साथ ही प्रत्येक स्तर पर प्रभावी और सतत मॉनिटरिंग की जाए। अपणि सरकार पोर्टल में और अधिक सेवाओं को जोड़ा जाए। सेवा का अधिकार एक्ट को और मजबूत किये जाने की जरूरत है। उच्च स्तरीय बैठकों में स्पष्ट निर्णय लिये जाएं और उनका क्रियान्वयन टाईम लिमिट में सुनिश्चित किया जाए। सूचना तकनीक का अधिक से अधिक उपयोग किया जाए। प्रत्येक विभाग के पास ये डाटा रहना चाहिए कि उनके यहां कितनी पेंडेंसी है। सचिव स्तर से इसकी समीक्षा की जाए। कोई भी फाईल अनावश्यक पेंडिंग न रहे। ई–ऑफिस का अधिक से अधिक उपयोग किया जाए। इससे फाईल ट्रेकिंग आसानी से होती है।

वरिष्ठ अधिकारी सरकारी स्कूलो में जाकर बच्चों को प्रेरित करें

मुख्यमंत्री ने कहा कि वरिष्ठ अधिकारी समय–समय पर सरकारी स्कूलों में जाएं और बच्चों को पढ़ाएं। उन्हें जीवन में अपने लक्ष्यों को हासिल करने के लिए प्रेरित करें। इससे बच्चों को बड़ी प्रेरणा मिलेगी। गुड गवर्नेंस तभी सम्भव है जब हम सभी के व्यवहार में सुधार आएगा और हम आम जन की समस्याओं के प्रति संवेदनशील बनेंगे। जनसेवा हमारा मिशन होना चाहिए। योजनाओं के आउटकम पर विशेष ध्यान दिया जाए। किस तरह से मितव्ययता रखते हुए रेवेन्यू बढ़ाया जा सकता है, इस पर फोकस किया जाए। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने मिनिमम गवर्मेंट, मेक्सीमम गवर्नेंस की न केवल बात की है बल्कि उसे प्रभावी तरीके से लागू भी किया है। हमें प्रदेश में भी इस दिशा में काम करना है।

लोगों को उनके घर में ही सेवाएं मिलें, इसके लिए योजना बनाई जाए

मुख्यमंत्री ने कहा कि घर–घर जाकर आम जन को जरूरी सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए पुख्ता योजना तैयार की जाए। पहले इसे पायलट आधार पर चलाया जाए, बेहतर परिणाम मिलने पर पूरी तरह से लागू की जा सकती है। इससे प्रदेश के युवाओं को रोजगार भी मिलेगा।

चारधाम यात्रा में व्यवस्थाओं को और सुदृढ़ किये जाने के निर्देश

बैठक

■ मुख्यमंत्री ने डा धन सिंह रावत और सुबोध उनियाल को सौंपी जिम्मेदारी

संवाददाता

देहरादून। चारधाम यात्रा को सुव्यवस्थित, सुरक्षित एवं सुगम बनाने के उद्देश्य से मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कैबिनेट मंत्रियों को जिम्मेदारी सौंपी है। देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर चारधाम यात्रा के दृष्टिगत, तीर्थ यात्रियों के आवागमन को सुगम और सुविधायुक्त बनाये जाने के लिये सभी व्यवस्थाओं के पर्यवेक्षण और अनुश्रवण के लिये केबिनेट मंत्री डा. धन सिंह रावत को केदारनाथ धाम और सुबोध उनियाल को बद्रीनाथ धाम के लिये नामित किया गया है।

बुधवार को मुख्यमंत्री ने सचिवालय में बैठक में अधिकारियों को चारधाम यात्रा में व्यवस्थाओं को और सुदृढ़ किये जाने के निर्देश दिये। उन्होंने कहा कि चार धाम यात्रा मार्ग पर स्वास्थ्य सुविधाओं को और मजबूत किया जाए। शौचालयों में स्वच्छता सुनिश्चित की जाए। देश विदेश से आने वाले श्रद्धालुओं की यात्रा सुगम और सुरक्षित हो। चारधाम यात्रा पर आने वाले श्रद्धालु किन–किन बातों का ध्यान रखें, इस बारे में पर्यटन और स्वास्थ्य विभाग विस्तृत गाईडलाईन जारी करें और इसका व्यापक प्रचार प्रसार करें। उत्तराखण्ड में आने वाले श्रद्धालु और पर्यटक यहां से अच्छा संदेश लेकर जाएं, यह हम सभी का दायित्व है। चारधाम यात्रा के साथ ही अन्य पर्यटन स्थलों पर व्यवस्थाओं की लगातार समीक्षा की जाए।

डा धन सिंह रावत ने कहा कि केदारनाथ धाम में यात्रा व्यवस्थाओं को चुस्त–दुरस्त करने के लिए जिला प्रशासन एवं संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं। केदारनाथ धाम में तीर्थ यात्रियों की सुविधाओं को बेहत्तर बनाने के लिए शीघ्र मंदिर समिति के पदाधिकारी एवं संबंधित विभागों के अधिकारियों की शीघ्र बैठक बुलाई जाएगी।

केदारनाथ यात्रा में तीर्थ यात्रियों को मिलेगी बेहत्तर सुविधाएं

डा रावत ने कहा कि केदारनाथ में यात्रा व्यवथाओं को चुस्त–दुरुस्त करने के लिए स्थानीय जिला प्रशासन एवं संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दे दिए हैं। उन्होंने कहा कि धाम में तीर्थ यात्रियों की कठिनइयों को देखते हुए यात्रा व्यवस्था की लगातार मानटिरिंग की जाएगी और यात्रियों से फीडबैक भी लिया जाएगा। डा रावत ने कहा कि केदारनाथ की भौगोलिक परिस्थितियों को देखते हुए यात्रा रूट पर पूर्व में ही चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराए जाने के निर्देश दे दिए गए हैं।

दुनिया के साथ बैठकर ही करनी पड़ती है पर्यटन की बात

संवाददाता देहरादून। पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज ने पूर्व नेता प्रतिपक्ष प्रीतम सिंह के बयान पर प्रतिक्रिया व्यक्त की। उन्होंने कहा कि दुबई में आयोजित चार दिवसीय अरेबियन ट्रैवल मार्केट (एटीएम) जहां दुनिया भर के टूर आपरेटर और पर्यटन से जुड़े लोग एकत्र हो रहे हों, ऐसे विश्व स्तरीय आयोजन में उत्तराखंड के प्रतिभाग करने पर उन्हें प्रसन्नता व्यक्त करनी चाहिए थी। उन्हें शायद नहीं पता कि जब पर्यटन को विश्व मानचित्र पर लाने की बात करते हैं तो हमें दुनिया के साथ बैठकर ही बात करनी पड़ेगी। प्रदेश के पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज ने प्रीतम सिंह के बयान को उनकी अपरिपक्वता और नामझी बताते हुए कहा कि ने दुबई में आयोजित चार दिवसीय एटीएम जहां दुनियां भर के टूर आपरेटर और पर्यटन से जुड़े लोग इकठ्ठा हो रहे हों, ऐसे विश्व स्तरीय आयोजन में उत्तराखंड के प्रतिभाग करने पर उन्हें प्रसन्नता व्यक्त करनी चाहिए थी। लेकिन उन्होने ऐसा न करके बयानबाजी कर प्रदेश की जनता को गुमराह करने का काम किया है।

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 प्रिटर्स,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।