देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 232 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

पेज थ्री

देहरादून, शनिवार, 23 दिसंबर 2023

विचार–प्रवाह...
साफ हुई धुंध

भाजपा सांसदों की हवा निकल गई: राहुल गांधी

इंडिया गठबंधन के दलों ने जंतर–मंतर पर किया प्रदर्शन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

दिल्ली। बीते दिनों संसद में हुई घुसपैठ का मुद्दा अभी तक ठंड़ा नहीं हो पाया है। इस मुद्दे को संसद में विपक्ष द्वारा उठाए जाने और कई सवाल पूछने के बाद कई सासंदों को सस्पेंड कर दिया गया। वहीं, शुक्रवार को इंडिया गठबंधन के दलों ने सांसदों के निलंबन के खिलाफ जंतर–मंतर पर धरना दिया। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे, एनसीपी प्रमुख शरद पवार और कांग्रेस नेता राहुल गांधी भी धरनास्थल पर पहुंचे।

कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने जंतर मंतर पर पहुंच कर सत्ता पक्ष पर निशाना साधा। इस दौरान उन्होंने कहा कि कुछ दिन पहले संसद भवन में दो–तीन युवा कूदकर अंदर आ गए। उन्हें कूदते हुए हम सबने देखा। वे अंदर आए, उन्होंने थोड़ा धुआं फैलाया, भाजपा के सभी सांसद भाग गए.. जो अपने आप को देश भक्त कहते हैं उनकी हवा निकल गई।

राहुल गांधी ने आगे कहा कि वे अंदर कैसे आए? संसद के अंदर वे गैस का सिलेंडर ले आए?... उन्होंने ये विरोध क्यों किया? उसका कारण क्या था? बेरोजगारी!... इस देश का युवा आज रोजगार नहीं पा सकता है।

कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने कहा कि हम सब विपक्ष के नेता और विपक्ष के कार्यकर्ता एक साथ खड़े हैं। ये लड़ाई नफरत और मोहब्बत के बीच की लड़ाई है। नफरत के बाजार में हम मोहब्बत की दुकान खोल रहे हैं। जितनी आप नफरत फैलाओगे... उतना इंडिया गठबंधन मोहब्बत फैलाएगा।

संसद की सुरक्षा मामले को लेकर मेरे दो सवाल हैं

राहुल गांधी ने कहा कि युवक संसद में कैसे पहुंच गए इसे लेकर दो सवाल है। पहला यह कि सुरक्षा में चूक कैसे हुई। युवक गैस सिलेंडर लेकर आ गए तो कुछ भी ला सकते थे। दूसरा सवाल यह कि युवको ने यह विरोध क्यों किया। वह बेरोजगारी के विरोध में यह कदम उठाया। यही हाल देश के अन्य युवाओं का है। आज देश का युवा साढ़े सात घंटे इंटरनेट मीडिया पर व्यतित कर रहा है क्योंकि नरेन्द्र मोदी सरकार उन्हें रोजगार नहीं दे रही है। मीडिया सरकार से बेरोजगारी पर सवाल नहीं पूछती है। वह डेढ़ सौ लोगों को संसद से निलंबित करने की जगह यह मामला उठा रही है कि राहुल गांधी वीडियो बना रहे थे। हम सभी दल एकजुट हैं। नफरत के खिलाफ मोहब्बत की लड़ाई है।

मेरी जाति के कारण मेरा अपमान किया जा रहा है: कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने कहा, संविधान के उच्च पद पर बैठने वाले लोग कहते हैं कि मेरी जाति के कारण मेरा अपमान किया जा रहा है... अगर आपकी हालत यही है तो मेरे जैसे दलित की हालत क्या होगी? मैं जब सदन में बात करने के लिए उठता था तो उस समय मुझे बोलने का मौका नहीं दिया जाता था... तो मैं क्या कहूं कि ये भाजपा के लोग, भाजपा की सरकार एक दलित को बोलने नहीं दे रही है? क्या मैं ऐसा कहूं?

इंडिया गठबंधन की बैठक हो या फिर जंतर–मंतर पर विपक्षी गठबंधन के नेताओं का प्रदर्शन। हर जगह राजनीति के चाणक्य कहने जाने वाले शरद पवार को खूब तवज्जो मिल रही है।

जंतर–मंतर पर क्या बनी रणनीति

जंतर–मंतर पर प्रदर्शन के दौरान भी खरगे और पवार अगल–बगल में बैठे थे। दोनों नेताओं में काफी देर तक बात होती रही है। खरगे ने यहां बीजेपी पर जमकर हमला किया। कांग्रेस को ये अच्छे से पता है कि पवार का अनुभव 2024 के चुनाव में दोनों दलों के काम आ सकता है। यानी ये केवल गुफ्तगू नहीं उससे आगे की बात लग रही है। इंडिया गठबंधन की बैठक में सोनिया और शरद पवार के बीच सहज रिश्ते भी दिखे। हाल के दिनों में एसपी, जेडीयू, टीएमसी और आम आदमी पार्टी ने कांग्रेस को आंख दिखाई है। पवार के इन सभी दलों से रिश्ते अच्छे हैं। 2024 के चुनाव से पहले पार्टी किसी कीमत पर कमजोर नहीं दिखना चाहेगी।

संक्षिप्त समाचार

कोर्ट ने संजय सिंह की जमानत याचिका ठुकराई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। कथित आबकारी घोटाला से जुड़े मनी लांड्रिंग मामले में आरोपी आप सांसद संजय सिंह की जमानत याचिका विशेष न्यायालय ने खारिज कर दी है। स्पेशल जज एमके नागपाल ने अपने आदेश में कहा कि अदालत के सामने रखे गए साक्ष्यों के अनुसार प्रथम दृष्ट्या आवेदक संजय सिंह मनी लांड्रिंग मामले में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े हो सकते हैं। इसके अलावा मौजूदा साक्ष्य अदालत को यह मानने के लिए पर्याप्त हैं कि संजय सिंह पीएमएलए मामले में दोषी हैं।

खुद को सस्पेंड करने की मांग कर रहे थे विपक्षी सांसद

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)
नई दिल्ली। संसद का शीतकालीन सत्र शुक्रवार को तय समय से तीन दिन पहले ही समाप्त कर दिया गया। संसदीय कार्य मंत्री प्रह्लाद जोशी ने कहा कि विपक्ष के सांसद खुद कह रहे थे कि उन्हें सस्पेंड कर दिया जाए।

नशीले पदार्थों की रोकथाम को कार्य योजना बनाएं

सीएम धामी ने की राज्य स्तरीय एनसीओआरडी की बैठक

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर धामी ने अफसरों को नशीले पदार्थों की प्रभावी रोकथाम को कार्य योजना बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने जिंदगी को हां नशे को ना की शपथ भी दिलाई।

सचिवालय में शुक्रवार को राज्य स्तरीय एनसीओआरडी की बैठक में उन्होंने दवाइयों के रूप में नशीले पदार्थों के प्रचलन को रोकने के लिए भी एनडीपीएस एक्ट के तहत लगातार कारवाई करने के निर्देश दिए। इसके लिए संयुक्त टीम बनाकर छापेमारी की कारवाई की जाए। उन्होंने हल्द्वानी और कोटद्वार में बनाए जा रहे नशा मुक्ति केंद्रो के संचालन को उचित कदम उठाने और राज्य के सीमावर्ती क्षेत्रों में नशीले पदार्थों की तस्करी को पूर्णतया रोकने के लिए सघन चेकिंग अभियान शुरू करने को कहा।

धामी ने बैठक के दौरान वर्चुअल माध्यम से जुड़े 'नशा मुक्त शहर–नशा मुक्त गांव के तहत चिन्हित 85 गांव, वार्ड के ग्राम प्रधानों और सदस्यों 'जिंदगी को हां नशे को नाकी शपथ भी दिलाई। कहा कि 2025 तक उत्तराखंड को ड्रग्स फ्री राज्य बनाने के लिए सभी विभागों को प्रयास करने होंगे। उन्होंने कहा कि इस अभियान में अधिक से अधिक युवाओं को जोड़ा जाए।

सीएम ने कहा कि सभी जेलों में ड्रग काउंसलिंग सेंटर बनाए जाएं। कहा कि शिक्षा विभाग पाठ्यक्रम में नैतिक शिक्षा और नशे के दुष्प्रभाव से सबंधित विषय शामिल करें। उन्होंने कहा कि पुलिस, प्रमुख शैक्षणिक संस्थानों और उच्च शिक्षा विभाग नशा मुक्ति के लिए प्रभावी कार्ययोजना भी तैयार करे। सभी जिलाधिकारी यह प्रयास करें कि उनका जनपद सबसे पहले नशे से मुक्त हो। उन्होंने कहा कि नशा मुक्ति के लिए प्रमुख शैक्षणिक संस्थानों में सेल बनाने की आवश्यकता प्रतीत होती है, तो बनाए जाएं।

ड्रग्स कंट्रोल क्लब बनेंगे

अफसरों ने विश्वविद्यालयों में ड्रग्स कंट्रोल क्लब बनाने, नशा मुक्ति के लिए ई.प्रतिज्ञा लेने, नशा मुक्ति अभियान में महिला स्वयं सहायता समूहों को जोड़ने, नशे को रोकने के लिए आधुनिक तकनीक के अधिकतम इस्तेमाल, विभिन्न माध्यमों से जागरूकता अभियान से सबंधित सुझाव दिए।

समझ नहीं आ रहा कहां जाएं, रोते हुए निकली रात

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। संजय सिंह को भारतीय कुश्ती महासंघ के अध्यक्ष बने अभी 24 घंटे का ही समय हुआ है। उन्हें कुश्ती संघ के पूर्व अध्यक्ष बृज भूषण शरण सिंह का करीबी माना जाता है। इससे बृज भूषण सिंह के खिलाफ प्रदर्शन कर रहे पहलवान निराश हैं। अब ओलिंपिक मेडल विजेता बजरंग पूनिया ने अपना पद्म श्री अवॉर्ड लौटने का फैसला किया है। जनवरी में बजरंग, साक्षी और विनेश फोगाट की अगुवाई में पहलवान ने बृज भूषण सिंह के खिलाफ धरना शुरू किया था। उनपर यौन उत्पीड़न के आरोप लगाए थे।

तोक्यो ओलिंपिक में मेडल जीतने वाले बजरंग पूनिया ने सोशल मीडिया पर पोस्ट कर पुरस्कार लौटाने का ऐलान किया। उन्होंने पीएम नरेंद्र मोदी के नाम पत्र लिखा है। उन्होंने कैप्शन में लिखा, मैं अपना पद्मश्री पुरस्कार प्रधानमंत्री जी को वापस लौटा रहा हूँ। कहने के लिए बस मेरा यह पत्र है। यही मेरी स्टेटमेंट है।

इस पत्र के अंत में बजरंग ने लिखा– जब किसी कार्यक्रम में जाते थे तो मंच संचालक हमें पद्मश्री, खेलरत्न और अर्जुन अवार्डी पहलवान बताकर हमारा परिचय करवाता था तो लोग बड़े चाव से तालियां पीटते थे। अब कोई ऐसे बुलाएगा तो मुझे घिन्न आएगी।

ऐलान

■बजरंग पूनिया का बड़ा एक्शन, पद्म अवॉर्ड लौटाने का ऐलान

कब मिला था पद्मश्री?

बजरंग पूनिया को 2019 में पद्मश्री अवॉर्ड मिला था। यह भारत का चौथा सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार है। उन्हें राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने यह पुरस्कार दिया था। उसी साल बजरंग को खेल रत्न पुरस्कार भी मिला था। 29 साल के बजरंग भारत के सबसे सफल पहलवानों में शामिल हैं। उनके नाम वर्ल्ड चैंपियनशिप में चार, एशियन गेम्स में दो, कॉमनवेल्थ गेम्स में 3 जबकि एशियन चैंपियनशिप में 8 मेडल हैं।

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

देश में रफ्तार पकड़ रहा कोरोना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। देश में कोरोना के मामले एक बार फिर धीरे–धीरे बढ़ रहे हैं। देश में कोरोना का नया वैरियंट स्ट्रेन जेएन.1 मिलने के बाद केंद्र से लेकर राज्य सरकारें सतर्क हो गई हैं। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के अनुसार, केरल में 20 दिसंबर को कोविड–19 के 300 नए सक्रिय मामले सामने आए थे और तीन लोगों की मौत हुई थी। वहीं, देश में कोविड–19 के सक्रिय मामलों की कुल संख्या 2,997 है।

इस बीच डब्ल्यूएचओ की पूर्व मुख्य वैज्ञानिक डॉ. सौम्या स्वामीनाथन ने जनता को आश्वस्त किया है कि अभी घबराने की कोई जरूरत नहीं है। स्वामीनाथन ने इस तथ्य की ओर इशारा किया कि संयुक्त राष्ट्र स्वास्थ्य एजेंसी ने तनाव को रुचि के प्रकार के रूप में वर्गीकृत किया है, चिंता के प्रकार के रूप में नहीं।

भारत में दर्ज हुए 640 कोरोना के मामले

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, भारत में शुक्रवार को कोरोना के 640 नए मामले सामने आए हैं, जबकि सक्रिय मामलों की संख्या एक दिन पहले 2,669 से बढ़कर 2,997 हो गई है।

न्यूज डायरी

टीटीपी ने तोड़ी कमर तो बौखलाया पाकिस्तान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) सैन फ्रांसिस्को। चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने अपने अमेरिकी समकक्ष जो बाइडन को चेतावनी दी है कि बीजिंग ताइवान को मुख्य भूमि चीन के साथ फिर से जोड़ देगा लेकिन समय अभी तय नहीं हुआ है। तीन वर्तमान और पूर्व अमेरिकी अधिकारियों के अनुसार, जिनपिंग ने सैन फ्रांसिस्को में अपने हालिया शिखर सम्मेलन के दौरान राष्ट्रपति बाइडन को चेतावनी दी थी। अधिकारियों ने कहा कि एक दर्जन अमेरिकी और चीनी अधिकारियों की एक समूह बैठक में जिनपिंग ने बाइडन से कहा कि चीन की प्राथमिकता ताइवान को शांति से लेना है, बलपूर्वक नहीं। चीनी राष्ट्रपति ने अमेरिकी सैन्य नेताओं की सार्वजनिक भविष्यवाणियों का भी हवाला दिया, जो कहते हैं कि जिनपिंग 2025 या 2027 में ताइवान पर कब्जा करने की योजना बना रहे हैं। दो वर्तमान और एक पूर्व अधिकारी के अनुसार, उन्होंने बाइडन को बताया कि वे गलत थे, क्योंकि उन्होंने बैठक की कोई समय सीमा निर्धारित नहीं की है। चीनी अधिकारियों ने शिखर सम्मेलन से पहले यह भी कहा कि बाइडन बैठक के बाद एक सार्वजनिक बयान दें, जिसमें कहा गया हो कि अमेरिका ताइवान के साथ शांतिपूर्ण एकीकरण के चीन के लक्ष्य का समर्थन करता है और ताइवान की स्वतंत्रता का समर्थन नहीं करता है। व्हाइट हाउस ने चीनी अनुरोध को खारिज कर दिया। राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद के एक प्रवक्ता ने टिप्पणी करने से इनकार कर दिया।

पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा में आतंकवादी हमला, छह मजदूरों की मौत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) पेशावर। पाकिस्तान के अशांत खैबर पख्तूनख्वा प्रांत में अज्ञात आतंकवादियों ने एक पुलिस स्टेशन के निर्माण स्थल पर काम कर रहे कम से कम छह मजदूरों की गोली मारकर हत्या कर दी। यह दुखद घटना दक्षिण वजीरिस्तान जनजातीय जिले वाना में हुई। मजदूरों की अज्ञात आतंकवादियों द्वारा नजदीक से गोली मारकर हत्या कर दी गई, जब वे अपने तंबू में थे। पुलिस ने कहा कि एक पुलिस स्टेशन के निर्माण स्थल पर काम करने वाले कम से कम 6 मजदूरों की मौत हो गई। जिला पुलिस अधिकारी दक्षिण वजीरिस्तान फरमानुल्लाह ने घटना की पुष्टि की और कहा कि पुलिस हर पहलू से हत्याओं की जांच कर रही है। हालांकि, किसी भी समूह ने हमले की जिम्मेदारी नहीं ली है। अगस्त में इसी जिले में एक आतंकवादी हमले में कम से कम 11 मजदूर मारे गए और दो घायल हो गए। हाल ही में, पाकिस्तान विभिन्न आतंकवादी संगठनों द्वारा संचालित आतंकवादी गतिविधियों की लहर से प्रभावित हुआ है। पाकिस्तान इंस्टीट्यूट फॉर कॉन्फ्लिक्ट एंड सिक्योरिटी स्टडीज (पीआईसीएसएस) थिंक टैंक की हालिया रिपोर्ट के अनुसार, खैबर पख्तूनख्वा प्रांत नवंबर में आतंकवादी हमलों से सबसे अधिक प्रभावित था, जिसमें 54 मौतों और 81 चोटों के साथ 51 हमले दर्ज किए गए।

इस्लामाबाद और रावलपिंडी में रिक्टर स्केल पर 4.4 मापी गई तीव्रता

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। शुक्रवार तड़के सुबह इस्लामाबाद, रावलपिंडी और उसके आसपास में तेज भूकंप के झटके महसूस किए गए हैं। रिक्टर स्केल पर भूकंप की तीव्रता 4.4 दर्ज की गई है।

भूकंप विज्ञान केंद्र के मुताबिक, इस्लामाबाद, रावलपिंडी और खैबर पख्तूनख्वा के कुछ हिस्सों में सुबह 5:30 बजे के आसपास तेज भूकंप के झटके महसूस किए गए। भूकंप की गहराई 16 किलोमीटर दर्ज की गई है। भूकंप के डर से निवासी कलमा–ए–तैयबा पढ़ते हुए अपने घरों से बाहर निकले। हालांकि, एआरवाई न्यूज की रिपोर्ट के मुताबिक, इस्लामाबाद और रावलपिंडी के क्षेत्र में किसी तरह के जानमाल के नुकसान की जानकारी नहीं मिली है। पिछले महीने ही गिलगित में रिक्टर पैमाने पर 3.3 तीव्रता का भूकंप आया था। राष्ट्रीय भूकंपीय निगरानी केंद्र (छैडब) ने गिलगित और आसपास के इलाकों में भूकंप के झटकों की पुष्टि की है, जिसमें जान–माल के नुकसान की कोई खबर नहीं है। अक्टूबर में, रिक्टर स्केल पर 3.1 की तीव्रता वाले हल्के भूकंप ने सिंध प्रांत की राजधानी कराची के विभिन्न क्षेत्रों को प्रभावित किया। राष्ट्रीय भूकंपीय निगरानी केंद्र इस्लामाबाद के अनुसार, भूकंप की गहराई 15 किलोमीटर दर्ज की गई।

युवाओं को उठाकर कर दिया जाता है गायब, कभी नहीं चलता पता

पाकिस्तान में 1600 किमी लंबा मार्च निकाल रही हैं बलोच महिलाएं

रोष

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इस्लामाबाद। बलूचिस्तान में लोगों के गायब होने और गैर–न्यायिक हत्याओं के खिलाफ बलूच महिलाओं के नेतृत्व में एक मार्च इस्लामाबाद की तरफ शुरू किया गया, जिसके इस्लामाबाद के करीब पहुंचने से पहले ही पाक सरकार टूट पड़ी। इस मार्च को रोकने के लिए पाकिस्तान की कार्यवाहक काकर सरकार ने बेहद कड़ा रुख दिखाया। इस्लामाबाद पुलिस ने प्रदर्शनकारियों को नेशनल प्रेस क्लब तक पहुंचने से रोकने के लिए जगह–जगह बैरिकेड लगाकर लठियां बरसाईं और आंसू गैस के गोले दागे। इस दौरान सैकड़ों लोगों को हिरासत में भी लिया गया। शांतिपूर्ण तरीके से हो रहे इस प्रदर्शन पर जिस तरह का रुख पाक के सुरक्षाबलों और पुलिस ने दिखाया है, उसने कई सवाल खड़े कर दिए हैं।

पाकिस्तान की सरकार बलोच महिलाओं से क्यों डर रही है और वह उनको प्रदर्शन की इजाजत क्यों नहीं दे रही है। इस पर पाकिस्तानी विश्लेषक अब्दुल समद याकूब और ऑब्जर्वर रिसर्च फाउंडेशन के सीनियर फेलो सुशांत सरीन ने इंडिया टुडे से बातचीत में इसकी वजह बताई है। याकूब ने कार्यवाहक सरकार की ओर से पुलिस कार्रवाई की निंदा करते हुए कहा, मैं बलूच लोगों के साथ मजबूती से खड़ा हूं। वे भी पाकिस्तान के समान नागरिक हैं और उनके साथ उसी तरह व्यवहार किया जाना चाहिए। शांतिपूर्ण प्रदर्शनकारी बेहद ठंडे तापमान में तुर्बत से इस्लामाबाद आए और उनके साथ जिस तरह से व्यवहार किया गया, वो शर्मनाक है। सरीन ने याकूब की इस बात पर कहा कि बलूच आबादी को पाकिस्तान में कभी भी समान नागरिक नहीं माना गया है। मुझे लगता है कि पाकिस्तानी सेना डरी हुई है। वे शांतिपूर्ण प्रदर्शनकारियों से सिर्फ इसलिए डरते हैं क्योंकि वे नहीं जानते कि उनसे कैसे निपटना है। उनके पास शांतिपूर्ण प्रदर्शनकारियों से निपटने का केवल एक ही साधन है, वो है ताकत का इस्तेमाल। वह हर एक प्रदर्शन को बलपूर्वक रोकना ही जानते हैं।

याकूब ने बलूचों की न्यायेतर हत्याओं के आरोपों की जांच की मांग की है। उन्होंने कहा ये बिल्कुल भी नहीं होना चाहिए। याकूब ने ये भी कहा कि कोई सरकार के खिलाफ बंदूक उठाता है तो स्टेट को उनसे सख्ती से निपटना चाहिए। किसी को भी ये इजाजत नहीं दी जा सकती है कि वह बंदूक उठाकर हिंसा का सहारा ले लेकिन सरकार को भी ये महिलाओं के शांति से निकाले जा रहे मार्च पर लाठियां नहीं चलानी चाहिए।

पाकिस्तान में पत्रकारिता बहुत कठिन रिपोर्टर के घर पुलिस का जबरन छापा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान में बिना किसी वारंट के पाकिस्तानी मीडिया रिपोर्टर खुर्शीद अनवर खान के घर पर पुलिस के छापे से बवाल हो गया है। पुलिस पर आरोप है कि उन्होंने एक रिपोर्टर के परिवार को परेशान करते हुए उनके घर की तलाशी ली।

मियांवाली पुलिस ने एक दर्जन पुलिसकर्मियों के साथ घर को घेर लिया, जबकि महिला पुलिस अधिकारियों ने बिना कोई वारंट पेश किए घर की तलाशी ली। रिपोर्टर को पुलिस ने सूचित किया कि वे मियांवाली जिले के पाकिस्तान तहरीक ए–इंसाफ नेताओं के नामांकन पत्र चोरी होने की हालिया घटनाओं को कवर करने और अपने रिश्तेदार (पीटीआई के जिला उपाध्यक्ष) की मदद करने के लिए ये कार्रवाई हुई है।

घटना के बाद वरिष्ठ पाकिस्तानी पत्रकार हामिद मीर ने कहा कि पाकिस्तान में पत्रकारिता बहुत कठिन होती जा रही है। इस पोस्ट के बाद सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर पाकिस्तान का खूब मजाक बनाया गया।

इस बीच, पुलिस ने कहा कि उन्होंने एक गुप्त सूचना पर संवाददाता के घर पर छापा मारा कि पत्रकार अमारा नियाजी और अन्य पीटीआई कार्यकर्ताओं को छिपा रहा है। वर्तमान में 9 मई के दंगों के लिए जेल में हैं।

कीव के जिलों में ड्रोन अटैक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कीव। रूस–यूक्रेन युद्ध थमने का नाम ही नहीं ले रहा है, लगातार दोनों देश एक–दूसरे पर ड्रोन हमले कर रहा है। इसी बीच, शुक्रवार तड़के सुबह रूसी ड्रोन ने यूक्रेन की राजधानी को निशाना बनाया है। अधिकारियों ने कहा कि दो दर्जन से अधिक रूसी ड्रोनों ने शुक्रवार तड़के यूक्रेन की राजधानी को निशाना बनाया है, जिसमें दो लोग घायल हो गए हैं। देश की वायु सेना ने कहा कि यह इस महीने कीव पर छठा हमला था और मध्य, दक्षिणी और पश्चिमी यूक्रेन के कुछ हिस्सों को निशाना बनाकर किए गए एक बड़े ड्रोन झुंड का हिस्सा था। इसमें कहा गया है कि यूक्रेनी वायु रक्षा बलों ने 28 हमलावर ड्रोनों में से 24 को मार गिराया। हालांकि, तुरंत उस पर काबू पा लिया गया।

कश्मीर पर पाकिस्तान के साथ खुलकर आया अजरबैजान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बाकू। अजरबैजान ने एक बार फिर पाकिस्तान के लिए अपनी हमदर्दी का इजहार किया है। भारत में अजरबैजान के निवर्तमान राजदूत अशरफ शिकालियेव ने एक इंटरव्यू में कहा है कि कश्मीर को लेकर हमारा रुख साफ है, हम इसमें पाकिस्तान का समर्थन करते हैं। उन्होंने कहा कि कश्मीर को लेकर हमारा स्टैंड 30 साल से एक जैसा है। हम कश्मीर के मुद्दे का अंतरराष्ट्रीय कानून और यूएन के प्रस्तावों के तहत हल चाहते हैं। ये पूरे साउथ एशिया में शांति के लिए बहुत जरूरी है। इसके साथ–साथ ही उन्होंने पाकिस्तान को समर्थन करने की भी बात कही है। जिस

भारत–आर्मीनिया हथियार डील से बौखलाया?

तरह से अजरबैजान ने पाकिस्तान को समर्थन का ऐलान किया है, वो भारत के लिए भी चिंता का सबब हो सकता है।

अजरबैजान के राष्ट्रपति इल्हाम अलीयेव ने इससे पहले 2020 में खुलकर पाकिस्तान का समर्थन किया था। अलीयेव ने उस समय के पाकिस्तान के प्रधानमंत्री इमरान खान के बैठक में कश्मीर मुद्दे पर उनको समर्थन जताया था। अजरबैजान के विदेश मंत्रालय ने तब कहा था कि दावोस में पाकिस्तान के प्रधानमंत्री इमरान खान के साथ बैठक में अजरबैजान के राष्ट्रपति इल्हाम अलीयेव ने उनको भरोसा दिलाया है कि कश्मीर मुद्दे पर उनका देश हमेशा ही पाकिस्तान के साथ है।

इसी साल अक्टूबर में पाकिस्तान में अजरबैजान के राजदूत खजर फरहादोव ने भी इसी तरह का बयान देते हुए कहा था कि अजरबैजान कश्मीर मुद्दे पर खुले तौर पर पाकिस्तान का समर्थन करता है। उन्होंने कहा था कि पाकिस्तान ने अजरबैजान की अखंडता से जुड़े सभी मामलों का खुलकर समर्थन किया है और वह भी पाक को समर्थन देते हैं। अजरबैजान की पाकिस्तान के साथ–साथ तुर्की से भी नजदीकी लगातार बढ़ रही है। अजरबैजान की आर्मीनिया के साथ दुश्मनी जगजाहिर है।

हमास के आतंकी सरेंडर करें या मरें, दूसरा रास्ता नही

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) तेल अवीव। इजरायल और हमास का युद्ध पिछले दो महीने से चल रहा है। इस बीच पीएम बेंजामिन नेतन्याहू ने एक बार फिर हमास के खात्मे की बात कही है। नेतन्याहू ने गुरुवार को कहा कि इजरायली डिफेंस फोर्स को हर हाल में हमास को खत्म करने का अपना मिशन पूरा करना होगा। इस बयान के जरिए नेतन्याहू ने एक बार फिर युद्ध रोकने की सभी कोशिशों को पीछे धकेल दिया है। वहीं दूसरी बार बंधकों से जुड़ी बातचीत लड़खड़ाती हुई दिख रही है, क्योंकि इजरायल और हमास दोनों ही युद्धविराम पर सहमत नहीं हुए। नेतन्याहू ने एक वीडियो संदेश में कहा, श्हम जीत तक लड़ रहे हैं। हम तब तक युद्ध नहीं रोकेंगे जब तक हम इसके सभी लक्ष्यों को प्राप्त नहीं कर लेते। हमास का खात्मा और सभी बंधकों की रिहाई हमारा लक्ष्य है। उन्होंने आगे कहा, हमास के सामने बेहद सरल विकल्प हैं।

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

कनिष्ठ अभियंता सेवा की परीक्षा में 602 अभ्यर्थी होंगे शामिल

बैठक

जनपद में बनाए गए दो परीक्षा केन्द्र, परीक्षा केन्द्रों पर लागू रहेगी धारा–144

दिसंबर 23, 24, 26 व 27 को दो पालियों में होगी परीक्षा

संवाददाता

चमोली। उत्तराखंड लोक सेवा आयोग (यूकेपीएससी) द्वारा दिनांक 23, 24, 26 व 27 दिसंबर, 2023 को दो पालियों में राज्य कनिष्ठ अभियन्ता सेवा परीक्षा होगी। चमोली में कनिष्ठ अभियंता परीक्षा के लिए राइका गोपेश्वर और राबाइका गोपेश्वर को परीक्षा केन्द्र बनाया गया है। इन दोनों परीक्षा केन्द्रों पर 602 अभ्यर्थी दो पालियों में परीक्षा देंगे। 23 दिसंबर को पहली पाली प्रातः 10 से 12 बजे तक दूसरी पाली 2.00 से 4.00 बजे तक होगी। जबकि अन्य तिथियों में पहली पाली 9.00 से 12.00 बजे और दूसरी पाली 2.00 से 5.00 बजे तक आयोजित होगी।

कनिष्ठ अभियंता सेवा परीक्षा की तैयारियों को लेकर अपर जिलाधिकारी डॉ. अभिषेक त्रिपाठी ने शुक्रवार को सभी नोडल अधिकारियों, सेक्टर मजिस्ट्रेट एवं केन्द्र व्यवस्थापकों के साथ बैठक की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि आयोग द्वारा जारी गाइडलाइन के अनुरूप परीक्षा को शांतिपूर्ण और पारदर्शिता के साथ संपन्न कराया जाए। सभी केंद्रों पर परीक्षा से एक दिन पूर्व ब्रीफिंग की जाए और अभ्यर्थियों के बैठने के लिए सीटिंग प्लान तैयार किया जाए। परीक्षा केन्द्रों पर वीडियोग्राफी की व्यवस्था भी सुनिश्चित करें। पुलिस को परीक्षा के दौरान कड़ी सुरक्षा व्यवस्था और स्वास्थ्य विभाग को चिकित्सा टीमों को अलर्ट रखने के निर्देश दिए गए है।

अपर जिलाधिकारी ने नियुक्त सभी अधिकारियों को संवेदनशीलता के साथ अपनी जिम्मेदारियों का पूरी तरह से निर्वहन करते हुए आयोग के दिशा निर्देशों के अनुरूप परीक्षा को संपन्न कराने के निर्देश दिए।

लोक सेवा आयोग के प्रतिनिधि महेन्द्र खत्री ने बताया कि राज्य कनिष्ठ अभियन्ता सेवा की परीक्षा के लिए जनपद चमोली में दो परीक्षा केन्द्र बनाए गए है। जिसमें कुल 602 परीक्षार्थी शामिल होंगे। बैठक में सभी सेक्टर मजिस्ट्रेट, केन्द्र व्यवस्थापक एवं संबंधित अधिकारी उपस्थित थे।

न्यूज डायरी

परीक्षा केंद्रों में प्रभावी रहेगी धारा–144

संवाददाता रुद्रप्रयाग। उत्तराखंड सम्मिलित राज्य कनिष्ठ अभियंता सेवा परीक्षा–2023 के अंतर्गत आयोजित होने वाली लिखित परीक्षा के दौरान परीक्षा केंद्र में धारा–144 प्रभावी रहेगी। उप जिलाधिकारी रुद्रप्रयाग द्वारा उक्त बावत आदेश जारी किया गया है। उप जिलाधिकारी सदर आशीष घिल्डियाल ने उक्त जानकारी देते हुए अवगत कराया है कि सब डिविजन रुद्रप्रयाग के अंतर्गत उत्तराखंड सम्मिलित राज्य कनिष्ठ अभियंता सेवा परीक्षा–2023 लिखित परीक्षा दो पालियों में 02 परीक्षा केंद्रों में आयोजित की जानी है। उन्होंने बताया कि परीक्षा के सफल संचालन हेतु परीक्षा केंद्रों के बाहर व भीतर अनुशासनहीनता, धमकी, मारपीट तथा घातक आक्रमणों जैसी घटनाओं के साथ ही परीक्षार्थियों को अनुचित साधन के प्रयोग आदि के मध्यनजर सब डिविजन रुद्रप्रयाग के परीक्षा केंद्रों में धारा–144 को प्रभावी किया गया है। उन्होंने कहा कि परीक्षा अवधि में उक्त परीक्षा केंद्रों में धारा–144 प्रभावी रहेगी तथा उलंघन करने पर विधि कार्यवाही अमल में लाई जाएगी।

सोलर वाटर हीटर संयंत्रों की स्थापना को बढावा दिए जाने की अपील

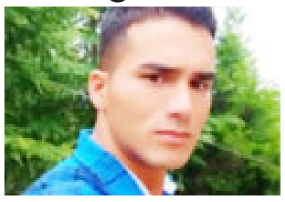
संवाददाता रुद्रप्रयाग। सौर ऊर्जा को बढ़ावा देने के साथ ही सोलर हीटर संयंत्र स्थापना पर राज्य सरकार द्वारा अनुदान दिया जा रहा है। इस योजना के अंतर्गत राज्य के निवासियों हेतु घरेलू उपभोक्ताओं के लिए 100 से 500 लीटर प्रतिदिन क्षमता (500 लीटर प्रतिदिन से अधिक क्षमता होने पर भी अधिकतम 500 लीटर प्रतिदिन के आधार पर अनुमन्य देय होगा) के सोलर वाटर हीटर पर 50 प्रतिशत अनुदान तथा गैर घरेलू उपभोक्ताओं पर भी प्रति उपभोक्ता 2000 लीटर क्षमता तक ही 30 प्रतिशत अनुदान दिया जाना है। प्रभारी अधिकारी जिला कार्यालय डीएस रौतेला ने उक्त योजना की जानकारी देते हुए अवगत कराया है कि योजना के अंतर्गत सोलर वाटर हीटर की स्थापना होने से जहां एक ओर सौर ऊर्जा से गर्म पानी की सुविधा मिल सकेगी वहीं दूसरी ओर विद्युत खपत में भी कमी लाई जा सकेंगी।

एचडीएफसी बैंक ने साइबर धोखाधड़ी जागरूकता कार्यशालाएं की आयोजित

संवाददाता देहरादून। एचडीएफसी बैंक ने अपने चल रहे डिजिटल बैंकिंग जागरूकता अभियान के एक भाग के रूप में, दिल्ली, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश और जम्मू और कश्मीर में सुरक्षित बैंकिंग कार्यशालाओं की एक श्रृंखला आयोजित की। त्योहारी सीजन के दौरान बैंक ने नवंबर और दिसंबर में 300 से अधिक ऐसी कार्यशालाओं का आयोजन किया, जिसमें 8,000 से अधिक नागरिकों को सुरक्षित डिजिटल बैंकिंग प्रथाओं के बारे में जागरूक किया गया।

सेना पर हुए आतंकी हमले में चमोली के वीरेंद्र सिंह हुए शहीद

संवाददाता चमोली। जम्मू कश्मीर के पुंछ जिले में आतंकियों द्वारा सेना के दो वाहनों में घात लगाकर हमला कर दिया। जिसमें सेना के पांच जवान शहीद हो गए जबकि दो अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए।



पुंछ के सुनरकोट पुलिस स्टेशन में पास सेना पर हुए आतंकी हमले में चमोली जिले के नारायण बगड़ विकासखण्ड के बमियाला गांव का जवान वीरेंद्र सिंह भी शहीद हो गया है। वीरेंद्र सिंह 15वीं गढ़वाल रायफल में तैनात थे। शहीद जवान के पार्थिव शरीर को रुड़की लाया जा रहा है। कल शहीद का पार्थिव शरीर उनके पैतृक गांव बमियाला पहुंचाया जाएगा। जहां पूरे राजकीय सम्मान के साथ शहीद का अंतिम संस्कार किया जाएगा। वीरेंद्र सिंह के शहीद होने की खबर से पूरे क्षेत्र में गम का माहौल है।

शहीद वीरेंद्र अपने पीछे अपनी पत्नी और दो बेटियों को छोड़ गए हैं। शहीद वीरेंद्र के घर में उनके माता पिता, दो भाई और एक बहन है। बीरेंद्र सिंह के शहीद होने की खबर के बाद पूरे क्षेत्र में गम का माहौल है। हर कोई बीरेंद्र सिंह को याद कर रहा है। बीरेंद्र सिंह के शहीद होने की खबर के बाद से परिजनों का रो–रोकर बुरा हाल है।

रेवड़ी में विकसित भारत संकल्प यात्रा का किया गया आयोजन

संवाददाता पुरोला। पुरोला विकास खण्ड के स्यालूका ग्राम पंचायत के रेवड़ी में विकसित भारत संकल्प यात्रा का आयोजन किया गया जिसमें मुख्य अतिथि पुरोला विधायक दुर्गेश्वर लाल रहे। इस दौरान विभिन्न विभागो के अधिकारी व ग्रामीणों ने प्रतिभाग किया भारत को 2047 तक विकसित राष्ट्र बनाने के लिए विधायक दुर्गेश्वर लाल ने जनता एवं अधिकारियों से शपथ दिलाई। इस दौरान विधायक दुर्गेश्वर लाल ने कहा कि देश प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में प्रगति के पथ पर बहुत आगे बढ़ रहा है। उनके नेतृत्व में देश में अनेकों परिवर्तन एवं सुधार हुए हैं। विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं से समाज के अंतिम वर्ग के लोगों को लाभ पहुंचा है और विभिन्न कानूनी सुधार भी हमारे भारतीय जनता पार्टी की यशस्वी सरकार में किए गए हैं। विधायक ने कहा 2014 में देश दुनिया की 11वीं अर्थव्यवस्था थी जो अब दुनिया की पांचवी अर्थव्यवस्था हो गई है।

बेरोजगार एवं व्यवसाय करने वालों को रोजगार के अवसर उपलब्ध कराना है मुख्य उद्देश्य

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जनपद के बेरोजगार युवाओं एवं स्वरोजगार के क्षेत्र में कार्य करने के इच्छुक व्यक्तियों को रोजगार के अवसर उपलब्ध कराने के उद्देश्य से विकास भवन में मुख्य विकास अधिकारी नरेश कुमार की अध्यक्षता में वीर चंद्र सिंह गढ़वाली पर्यटन स्वरोजगार योजना एवं दीनदयाल उपाध्याय गृह आवास (होम स्टे) योजना के अंतर्गत जिला स्तरीय स्क्रीनिंग समिति की बैठक आयोजित की गई जिसमें ऑनलाइन आवेदन किए गए बेरोजगार युवाओं एवं अन्य व्यक्तियों का साक्षात्कार लिया गया।

जिला स्तरीय स्क्रीनिंग समिति की बैठक में वीर चंद्र सिंह गढ़वाली पर्यटन स्वरोजगार योजना के तहत वाहन मद में 02 आवेदन पत्र प्राप्त हुए हैं तथा गैर वाहन मद में 03 आवेदन पत्र ऑनलाइन के माध्यम से उपलब्ध कराए गए थे तथा दीनदयाल उपाध्याय होम स्टे योजना के अंतर्गत 05 आवेदन पत्र उपलब्ध कराए गए। इस प्रकार वाहन मद, गैर वाहन व होम स्टे योजना में कुल 10 आवेदन प्राप्त हुए हैं तथा सभी आवेदनकर्ता साक्षात्कार में उपस्थित हुए एवं सभी 10 आवेदन पत्रों पर समिति द्वारा संस्तुति की गई। इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी ने उपस्थित आवेदनकर्ताओं से कहा कि सरकार का मुख्य उद्देश्य है कि बेरोजगार युवाओं एवं व्यवसाय करने वाले व्यक्तियों को रोजगार के अवसर उपलब्ध कराना है जिससे कि उनकी आर्थिकी को मजबूत किया जा सके। उन्होंने कहा कि इस योजना के लिए आवेदन किया गया है उसी में नियमानुसार अपना व्यवसाय करना सुनिश्चित करें। उन्होंने होम स्टे योजना के तहत आवेदनकर्ताओं से कहा कि होम स्टे योजना के सफल क्रियान्वयन के लिए एवं आने वाले पर्यटकों को वाहन पार्किंग की कोई समस्या न हो इसके लिए सभी व्यवसाय अपने–अपने होम स्टे में पार्किंग की व्यवस्था अनिवार्य रूप से सुनिश्चित कर ली जाए।

दो दिवसीय अधिवेशन में पत्रकारों की समस्याओं के मुद्दे छाये

संवाददाता चिन्यालीसौर। चिन्यालीसौड़ में आयोजित जिला पत्रकार संघ का दो दिवसीय अधिवेशन में जहां जनपद में पर्यटन की अपार संभावनाओं पर चर्चा हुई वही पत्रकारों की समस्याओं के मुद्दे भी छाये रहे। मालूम हो कि जिला पत्रकार संघ से जुड़े लगभग 60 पत्रकारों ने भाजपा प्रदेश मीडिया प्रभारी मनवीर सिंह चौहान के सम्मुख पत्रकारों से जुड़ी समस्या रखते हुए सरकार से निस्तारण की उम्मीद जताई। बतौर मुख्यातिथि श्री चौहान ने सभी पत्रकारों को आश्वस्त करते हुए कहा कि पत्रकारों की मांगों पर राज्य की धामी सरकार बड़ी संजीदा है। जल्द पत्रकारों की मांगों का सीएम साहब से मिलकर निस्तारण किया जाएगा। संगठन ने इस दौरान 60 वर्ष या उससे अधिक आयु के मान्यता प्राप्त पत्रकारों के अलावा गैर–मान्यता प्राप्त पत्रकारों के लिए मासिक भुगतान की मांग की। पेंशन योजना में 15 साल मान्यता की बाध्यता को समाप्त कर 5 वर्ष मान्यता प्राप्त वाले पत्रकारों को पेंशन निधि का लाभ मिले।

खुशी केवल पैसों में नहीं बल्कि सफलता के आनंद में है !
–अज्ञात।

पेज थ्री
www.page3news.in

साफ हुई धुंध

जम्मू–कश्मीर अन्य क्षेत्रों की तरह देश का अभिन्न हिस्सा है, इसलिए यह सुनिश्चित करना सरकार और सभी संवैधानिक संस्थानों का दायित्व है कि आम देशवासियों की तरह वहां के नागरिकों के भी सभी संवैधानिक और लोकतांत्रिक अधिकार कायम रहें।

अनुज सनवाल।।

संविधान के अनुच्छेद 370 पर सोमवार को आया सुप्रीम कोर्ट का फैसला निर्विवाद रूप से युगांतरकारी कहा जा सकता है। जम्मू–कश्मीर को हासिल विशेष दर्जा समाप्त किए जाने से जुड़े विवाद पर इस फैसले ने एक तरह से पूर्ण विराम लगा दिया है। सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले ने तीन बातें शीशे की तरह साफ कर दी हैं। पहली, अनुच्छेद 370 एक अस्थायी प्रावधान था। दूसरी, जम्मू–कश्मीर को किसी भी रूप में आंतरिक संप्रभुता हासिल नहीं थी। तीसरी बात यह कि इस विशेष प्रावधान को समाप्त करने के पीछे किसी तरह की दुर्भावना नहीं है। यह पूरी प्रक्रिया वैध और संवैधानिक है। इन तीनों बिंदुओं पर सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले के बाद अब इस विवाद को आगे बढ़ाने की न कोई गुंजाइश रह गई है और न ही जरूरत।

जहां तक जम्मू–कश्मीर राज्य को केंद्रशासित क्षेत्र घोषित किए जाने की बात थी, तो इससे केंद्र–राज्य संबंधों के कई जटिल पहलू भी जुड़े हुए थे। सुप्रीम कोर्ट ने इस सवाल को खुला रखा है, लेकिन सॉलिसिटर जनरल की बात को संज्ञान में लेते हुए केंद्र सरकार से कहा है कि जम्मू–कश्मीर को जल्द से जल्द राज्य का दर्जा दिया जाए। लद्दाख के केंद्रशासित क्षेत्र बने रहने में कोई बाधा नहीं है।

फैसले का एक अहम हिस्सा वह है, जिसमें सुप्रीम कोर्ट ने चुनाव आयोग को निर्देश दिया है कि अगले साल सितंबर तक हर हाल में जम्मू–कश्मीर में चुनाव करवा लिए जाएं। चूंकि जम्मू–कश्मीर अन्य क्षेत्रों की तरह देश का अभिन्न हिस्सा है, इसलिए यह सुनिश्चित करना सरकार और सभी संवैधानिक संस्थानों का दायित्व है कि आम देशवासियों की तरह वहां के नागरिकों के भी सभी संवैधानिक और लोकतांत्रिक अधिकार कायम रहें।

जब ऐतिहासिक विवादों और बहसों को सेटल किया जा रहा हो तब यह बात भुलाई नहीं जा सकती कि जम्मू–कश्मीर इस मायने में भी खास रहा है कि वहां के लोगों को आतंकवाद और अलगाववाद के प्रभावों के चलते कई तरह की तकलीफें लंबे समय तक झेलनी पड़ी हैं। इस लिहाज से जस्टिस एस के कौल के कन्करिंग जजमेंट में की गई यह सिफारिश बेहद अहम है कि स्टेट और नॉन स्टेट प्लेयर्स की तरफ से 1980 के बाद से वहां हुए कथित मानवाधिकार उल्लंघन के मामलों की जांच के लिए एक आयोग बनाया जाए। कुल मिलाकर देखा जाए तो सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले ने एक पुराने और जटिल विवाद को पीछे छोड़ते हुए जम्मू–कश्मीर को और वहां के लोगों को साथ लेकर आगे बढ़ने की एक मजबूत जमीन तैयार की है। उम्मीद की जाए कि सभी पक्ष इस मौके का सर्वश्रेष्ठ इस्तेमाल सुनिश्चत करने में अपना पूरा योगदान करेंगे।

छलांग

अशोक वोहरा।

धर्म-दर्शन

दूसरा मेंढक थकने के बावजूद गड्ढे से बाहर निकलने को ऊंची छलांग लगाता रहता है। आखिरकार उसकी एक छलांग मौत से जिंदगी की ओर लगाई गई छलांग साबित होती है और वह गड्ढे के किनारे जाकर गिरता है। वह दम भरने लगता है तो उसके साथी उसे घेर लेते हैं। वे उससे पूछते हैं। तू पहले मेंढक की तरह नीचे गिरकर क्यों नहीं मरा। हम इतना चिल्ला–चिल्लाकर तुझे मरने को कह रहे थे। वह मेंढक दोस्तों की बात सुन थोड़ा हैरान होते हुए बोला– भाइयो, मैं थोड़ा बहरा हूं। दूर का मुझे सुनाई नहीं देता। तुम मुझे चिल्लाते तो दिख रहे थे, पर मुझे लगा कि तुम मुझे और ऊंचा कूदने को कह रहे हो। तुम्हारे चिल्लाने से ही मुझे जोश आया और मैं हर बार और ऊंचा कूदने की कोशिश करता रहा क्योंकि मुझे भरोसा था कि मैं वाकई बाहर कूद सकता हूं।

संपादकीय

देशी निवेशक हैं ताकत

2023 में भारतीय शेयर बाजार के अच्छे प्रदर्शन को लेकर हैरानी नहीं होनी चाहिए। और यह कोई विदेशी निवेशकों की वजह से नहीं हुआ है। शेयर बाजार की मजबूती के पीछे भारतीय निवेशकों का हाथ रहा है। इसलिए दुनिया भर के शेयर बाजारों में आगे भी तेजी बनी रह सकती है। ऐसे में उभरते हुए बाजारों से पहले जो पैसा विदेशी निवेशकों ने निकाला था, वह वापस आएगा। इस मामले में भारत का प्रदर्शन लंबे समय में अच्छा रह सकता है क्योंकि चीन की ग्रोथ पहले की तुलना में घट रही है। इसलिए मैं एक बार फिर याद दिलाना चाहता हूं कि राज्यों में हुए चुनाव के नतीजों का मार्केट पर असर नहीं होगा। सच यही है कि मोदी ने पिछले 10 वर्षों में जिस तरह से अर्थव्यवस्था को संभाला है, विदेशी निवेशक उससे खुश हैं। वैसे, कांग्रेस के प्रवक्ता दोहराते रहेंगे कि 2004–2014 के बीच जब यूपीए का राज था, तब ळक्च ग्रोथ मोदी राज के 10 वर्षों की तुलना में अधिक थी। खासतौर पर वे म्युचुअल फंड एसआईपी के जरिये हर महीने बाजार में बड़ी रकम लगा रहे हैं। यह आने वाले साल के लिए भी अच्छा संकेत है।

विदेशी निवेशकों की दिलचस्पी इसमें होती है कि केंद्र में किसकी सरकार है। वे मानकर चल रहे हैं कि 2024 में फिर से मोदी प्रधानमंत्री चुने जाएंगे। भले बीजेपी को पिछली बार से कुछ कम सीटें मिलें या कुछ ज्यादा।

मोदी फिर आएंगे

स्वामिनाथन एस अंकलेसरिया अय्यर।।

मैं एक टेलिविजन प्रोग्राम में था। वहां मुझसे यह सवाल भी पूछा गया कि राज्यों में हुए चुनाव का विदेशी निवेशकों पर क्या असर होगा? उस प्रोग्राम में कुछ ऐसे जानकार थे, जिन्होंने कहा कि इसका पॉजिटिव असर होगा। वे मेरे जवाब से जरूर मायूस हुए होंगे। मैंने उस प्रोग्राम में कहा कि राज्यों के चुनाव से विदेशी निवेशकों को फर्क नहीं पड़ता। वे जानते हैं कि राज्यों में होने वाले चुनाव में उतार–चढ़ाव होते हैं। कभी एक जीतता है तो कभी दूसरा। विदेशी निवेशकों की दिलचस्पी इसमें होती है कि केंद्र में किसकी सरकार है। वे मानकर चल रहे हैं कि 2024 में फिर से मोदी प्रधानमंत्री चुने जाएंगे। भले बीजेपी को पिछली बार से कुछ कम सीटें मिलें या कुछ ज्यादा। यही देखकर वे अभी भारत में निवेश के फैसले ले रहे हैं। इसलिए पांच राज्यों में हुए चुनाव के नतीजों का भारत में विदेशी निवेश पर असर नहीं होगा। निवेशक मानकर चल रहे हैं कि मोदी 2024 में फिर प्रधानमंत्री बनेंगे, यही देख वे इन्वेस्टमेंट के फैसले ले रहे हैं।

विदेशी निवेशकों के लिए अच्छी बात यह भी है कि अमेरिका में आर्थिक विकास दर (ळक्च ग्रोथ) अच्छी है, जबकि वहां कर्ज काफी महंगा हुआ है। अमेरिकी केंद्रीय बैंक फेडरल रिजर्व (जैसे भारत में रिजर्व बैंक है) ने महंगाई दर पर अंकुश

लगाने के लिए आक्रामक ढंग से कर्ज महंगा किया है। पहले जब वह ऐसा करता था तो वहां मंदी आ जाती थी। इसलिए निवेशकों को लग रहा था कि इस साल अमेरिका में मंदी आएगी। असल में फेडरल रिजर्व ने कहीं लंबे समय तक ब्याज दरें ऊंची बनाए रखीं। जिसकी किसी ने कल्पना तक नहीं की थी। इससे महंगाई दर कम होकर 3.2 फीसदी पर आ गई, जो पहले से आधी है। लेकिन यह 2 फीसदी के लक्ष्य से अभी भी अधिक है। वहीं, जुलाई से सितंबर के बीच अमेरिका की आर्थिक विकास दर 5.2 फीसदी रही। पूरे साल में यह 4 फीसदी रह सकती है। यानी अमेरिकी ग्रोथ शानदार बनी हुई है।

यूरोप में भी देखिए तो जर्मनी में जुलाई से सितंबर के बीच ग्रोथ माइनस 0.1 फीसदी रही। माना जा रहा था कि इसमें कहीं ज्यादा गिरावट आएगी। चीन में इस साल ग्रोथ 5.4 फीसदी रह सकती है। ये आंकड़े मैं यह समझाने के लिए दे रहा हूं कि इस साल वैश्विक अर्थव्यवस्था अनुमान से कहीं बेहतर प्रदर्शन कर रही है। यह सिलसिला 2024 में भी जारी रहेगा।

फर्ज कीजिए कि कांग्रेस मध्य भारत के दो या तीन राज्यों में चुनाव जीत जाती तो क्या विदेशी निवेशकों पर इसका असर होता? मुझे ऐसा नहीं लगता। विदेशी जानकारों को पता है कि मोदी, बीजेपी या मुख्यमंत्रियों से कहीं ज्यादा लोकप्रिय हैं। पहले यह देखा गया है कि लोकसभा चुनाव में बीजेपी का मत प्रतिशत राज्यों में होने वाले चुनावों की तुलना में 5 से 10 फीसदी तक अधिक होता है। लेकिन यह भी सच है कि यूपीए राज में दुनिया के हालात अच्छे थे। तब वैश्विक अर्थव्यवस्था अच्छा प्रदर्शन कर रही थी। 2013 में विदेशी निवेशकों के बड़ी रकम निकालने से रुपया काफी कमजोर हो गया था। तब छत्प् डिपॉजिट के रूप में विदेशी मुद्रा जुटाकर त्ठप् गवर्नर रघुराम राजन ने रुपये को संभाला था। 2023 में उभरते हुए देशों से अरबों डॉलर निकाले गए, जिससे वैश्विक संकट पैदा हुआ। पाकिस्तान, श्रीलंका और बांग्लादेश जैसे भारत के पड़ोसी देशों को आईएमएफ के पास मदद मांगने जाना पड़ा, लेकिन भारत इस बीच मजबूत बना रहा।

अष्टयोग-5007

5	3			1		
	33	2	32		28	
1		7		4		3
6	33		42		31	6
			6		5	1
7	27	3	35	5	40	
	5			6		

प्रस्तुत खेल सुडोकू व जोड़ की पद्धति का मिश्रण है. खड़ी व आड़ी पंक्तियों में 1से 7 तक के अंक लिखने अनिवार्य हैं. गहरे काले वर्ग में लिखी संख्या चारों ओर के 8 वर्गों की संख्या का कुल योग होगी. सीधी अथवा आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक होना अनिवार्य है.

अष्टयोग 5006 का हल

6	3	5	7	4	1	2
1	28	3	35	5	34	7
4	5	1	3	7	2	6
7	34	6	26	2	33	3
3	6	2	4	1	7	5
5	30	4	33	6	32	1
2	1	7	6	3	5	4

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग
हादसे के बाद सरकारी सिस्टम को कोसते हैं

मोहन। कोर्ट से ऐसे मामले लगातार छूट रहे हैं। हर एक हादसे के बाद हम सरकारी सिस्टम को कोसते हैं–ट्रैफिक सिंग्नल नहीं हैं, हैं तो चलते नहीं हैं, सड़कों की निगरानी के लिए सीसीटीवी कैमरे नहीं लगा जा सके हैं, जहां लगे भी हैं, तमाम मौकों पर वह बंद ही पाए जाते हैं आदि.. आदि। बेशक ऐसा होता हैं लेकिन इस तरह की घटनाओं के लिए सिर्फ यही कारण जिम्मेदार नहीं हैं। ऐसी घटनाओं को रोकने में दो और तरीके भी कारगर साबित हो सकते हैं। एक तो यह कि मां–बाप को चाहिए होगा कि वह अपने बेटों को अमीरी की गर्मी देने के बजाय धैर्य में रहना सिखाएं। उन्हें बताएं कि अकूत सम्पत्ति के बदौलत घर के भीतर खड़ी यह गाड़ियां सड़कों पर किसी की जान लेने के लिए नहीं हैं। सड़क पर उन्हें उतनी ही रफ्तार से दौड़ाएं, जितने में खुद भी सुरक्षित रहें और दूसरा भी सुरक्षित रहे। यह डर भी पैदा करें कि उनके किसी गलत आचरण में पैसों की तिजोरी कवच नहीं बनेगी। उन्हें उनके अपराध की जो सजा बनती होगी, वह उन्हें जरूर मिलेगी।

सालार को ए सर्टिफिकेट मिलने पर डायरेक्टर प्रशांत नील ने दी सफाई

प्रभास की आगामी फिल्म सालार 22 दिसंबर को रिलीज होने वाली है। फिल्म को लेकर फैंस एक्साइटमेंट से भरे हुए हैं। सालार और डंकी के क्लैश को देखने के लिए भी फैंस में अलग लेवल पर खुशी है। इस बीच फिल्म के डायरेक्टर प्रशांत नील ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में इससे जुड़ी कई बातें की हैं। उन्होंने प्रभास की तारीफ में भी काफी कुछ कहा है। डायरेक्टर ने फिल्म को। सर्टिफिकेट मिलने पर अपनी बात रखी है। ऐसा हुआ कि प्रशांत नील, प्रभास और पृथ्वीराज सुकुमारन एसएस राजामौली के साथ बातचीत के लिए बैठे और वहीं ये सबकुछ निकलकर सामने आया। सालार को ए सर्टिफिकेट मिलने के बारे में बात करते हुए Prashanth Neel ने कहा, यह कहानी पूरी तरह से देवा और वर्धा के बारे में है। मैंने वर्षों से तेलुगू सिनेमा देखा है और मेरी फिल्म में हिंसा उसकी तुलना में कम है। यह कभी नहीं सोचा था कि किसी फिल्म को इतना हिंसक बनाना है कि उसे ए सर्टिफिकेट मिल जाए। लेकिन गाइडलाइन्स बदल गए हैं और सेंसर बोर्ड ने मुझसे इसमें कुछ कट लगाने के लिए कहा। जब उन्होंने ऐसा कहा तो मैं चुप हो गया क्योंकि मैंने कोई अश्लील फिल्म नहीं बनाई है। फिल्म में हिंसा दिखाने की जरूरत थी। मैं निराश था, लेकिन प्रभास ने मुझसे कहा कि ठीक है।

दिलीप कुमार से दीपिका तक के साथ काम कर चुके आमिर की टीस

हम आपके लिए खोज लाए, बॉलीवुड में बतौर जूनियर आर्टिस्ट काम करने वाले सीनियर कलाकारों में शामिल आमिर लकड़ावाला को। करीब 6 दशक लंबे करियर में दिलीप कुमार, राज कपूर से लेकर सलमान खान, शाहरुख खान और अब रणवीर सिंह जैसे सितारों के साथ स्क्रीन साझा कर चुके आमिर के पास हैं, इंडस्ट्री के ढेरों किस्से। वो आपको पर्दे पर दिलीप कुमार के साथ फिल्म कर्मा में दिल दिया है जान भी देंगे.. गाते दिख जाएंगे, तो जुड़वा में डॉक्टर का सफेद कोट पहने सलमान खान को मरीज का हाल बताते। यही नहीं, उनकी आने वाली फिल्म है, रोहित शेट्टी की श्सिंघम अगेनश् जहां वे रणवीर सिंह के साथ दिखेंगे। हो रही न हैरत कि आखिर दिलीप कुमार से लेकर रणवीर सिंह जैसे लगभग तीन पीढ़ी के कलाकारों के साथ काम करने वाला ये बंदा कौन है? तो ये शख्स हैं, आमिर लकड़ावाला, जो 56 साल से हिंदी फिल्मों में जूनियर आर्टिस्ट के तौर पर काम कर रहे हैं। मैंने कभी बड़े रोल या एक्टर बनने का नहीं सोचा, क्योंकि उसमें किस्मत चमक भी सकती है।

एक्शन डायरेक्टर बनने से पहले गैंगस्टर थे अजय देवगन के पिता

अजय देवगन फिल्म इंडस्ट्री के दिग्गज एक्टर्स में से एक हैं, जिन्होंने सौ से अधिक फिल्मों में काम किया है। हालांकि, उनका काम कितना ही बेहतरीन क्यों न हो, लेकिन वह अक्सर इसका श्रेय अपने पिता वीरू देवगन को देते हैं। कॉफी विद करण सीजन 8 में करण जौहर के साथ बातचीत करते हुए एक्टर ने शेयर किया कि कैसे उनके दिवंगत पिता एक आम आदमी से फेमस डायरेक्टर और एक्शन कोरियोग्राफर बने। साथ ही अजय ने ये भी बताया कि उनके पिता गैंगस्टर भी रह चुके हैं। कॉफी विद करण के नौवें एपिसोड में, ह्रांतद श्रवींत ने अपने मेहमान ।रंल क्मअहद से पूछा कि क्या उन्हें लगता है कि उनके पिता वीरू देवगन को उनके ड्यूज मिले। एक्टर ने कहा, बिल्कुल। इसके बाद उन्होंने बताया कि कैसे उनके पिता बहुत कम उम्र में अपने घर से भाग गए थे और उस समय के बड़े एक्शन डायरेक्टर्स में से एक बन गए थे। दृश्यम एक्टर ने बताया कि जब वह 13 साल के थे तो उनके पिता अपने घर से पुराने पंजाब भाग गए थे। वह बिना ट्रेन टिकट के मुंबई आ गए और उन्हें सलाखों के पीछे भी डाल दिया गया। चूंकि, उनके पास कोई काम नहीं था, इसलिए वह अपना पेट भरने में सक्षम नहीं थे। लेकिन किसी तरह, एक आदमी ने उनकी मदद की और उनसे कहा कि उन्हें उसकी कैब को हर दिन धोना होगा।

18 साल बाद फिर मिले कसम से के मिस्टर वालिया और बानी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पुराना क्लासिक टेलीविजन शो श्कसम सेश् एक वक्त पर लोगों का फेवरेट हुआ करता था। और इसका नाम सुनते ही आप पहले से ही पुरानी यादों में खो गए होंगे। शो के एक्टर्स राम कपूर और प्राची देसाई फैंस की फेवरेट जोड़ियों में से एक थे। दोनों को कई सालों बाद फिर से एक साथ देखकर फैंस खुशी से गदगद हो गए हैं, जो वही पुरानी वाइब्स दे रहे हैं। श्कसम सेश् के लीड एक्टर्स ने फैंस को अपनी लेटेस्ट फोटो दिखाई, जिसे राम कपूर ने सोशल मीडिया पर शेयर किया है।

कभी बड़ी मत होना डार्लिंग

कसम से के मिस्टर जय वालिया और बानी का आखिरकार सालों बाद रीयूनियन हुआ और फैंस उन्हें वापस देखकर खुशी से फूले नहीं समा रहे हैं। यह कहना गलत नहीं होगा कि यह जोड़ी सबसे फेमस ऑन स्क्रीन जोड़ियों में से एक थी, जिसका फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। प्राची देसाई के साथ एक दिल छू लेने वाली तस्वीर शेयर करते हुए, राम कपूर लिखते हैं, देखो, मैं आज शाम बूजी कैफे में किससे मिला... अभी भी उस छोटी बच्ची की तरह दिख रही हैं जिसे मैं 18 साल पहले जानता था... तुम कभी बड़ी मत होना मेरी डार्लिंग!!

वर्षों बाद मिले मिस्टर वालिया और बानी

इसके अलावा, उसी फोटो को अपने सोशल मीडिया हैंडल पर शेयर करते हुए प्राची देसाई लिखती हैं, और वह बच्ची, मिस्टर वालिया से ऐसे मिली, @iamramkapoor साल 2000 के बच्चे। प्राची देसाई और राम कपूर की ये फोटो सामने आते ही फैंस जैसे कमेंट करने के लिए इस पर टूट पड़े हों। एक ने लिखा, श्वाह मैम.. श्कसम सेश् शो याद आ रहा है जिसे मैं बचपन में अपने परिवार के साथ देखा करता था.. पुरानी यादें ताजा हो रही हैं। एक ने लिखा, जी टीवी पर हमेशा पसंदीदा जोड़ी बानी और मिस्टर वालिया।

एकता कपूर का शो कसम से

एकता कपूर का शो श्कसम सेश् लगभग तीन वर्षों तक ZEE TV पर प्रसारित हुआ था। इसमें राम कपूर और प्राची देसाई ने जय वालिया और बानी दीक्षित का रोल प्ले किया था। इसमें रोशनी चोपड़ा, जया भट्टाचार्य और रोनित रॉय भी थे। शो की कहानी तीन बहनों बानी, पिया और रानो के इर्द-गिर्द घूमती है। बाद में राम को बड़े अच्छे लगते हैं में देखा गया। इसके अलावा एक्टर हमशकल्स जैसी फिल्मों में नजर आ चुके हैं। प्राची भी कई फिल्मों में काम कर चुकी हैं।

फ्रेंड्स की शूटिंग के दौरान खुश नहीं थे मैथ्यू पेरी

फेमस शो फ्रेंड्सश में चैंडलर का किरदार निभाकर पॉप्युलैरिटी पाने वाले एक्टर मैथ्यू पेरी की मौत ने सभी को सन्न कर दिया था। वो महज 54 साल के थे। हाल ही में उनकी अटॉप्सी रिपोर्ट सामने आई, जिसमें मौत की वजह का खुलासा हुआ कि एनेस्थेटिक केटामाइन के तेज प्रभाव के कारण उनकी जान चली गई। अब एक्टर-फिल्ममेकर जॉर्ज क्लूनी ने दावा किया है कि मैथ्यू ड्रग्स और शराब की लत के कारण फ्रेंड्स की शूटिंग के दौरान खुश नहीं थे।

जॉर्ज क्लूनी ने डेडलाइन को बताया कि मैथ्यू पेरी हमेशा से एक सिटकॉम में भूमिका निभाना चाहते थे। फ्रेंड्स में फेमस कैरेक्टर चौंडलर बिंग के रूप में शामिल होने के बाद उनका सपना सच हो गया। हालांकि, अपनी लत की समस्या के कारण वो खुश नहीं रहते थे।

मैथ्यू की ये थी ख्वाहिश

62 साल के जॉर्ज क्लूनी ने कहा, वो एक बच्चा था और वो हमसे, मेरा मतलब मुझसे, रिचर्ड काइंड और ग्रांट हेस्लोव से बस यही कहता था, मैं बस एक सिटकॉम पर आना चाहता हूं, यार। मैं बस एक रेग्युलर सिटकॉम पर आना चाहता हूं और मैं धरती पर सबसे खुश आदमी बनूंगा। और वो शायद अब तक के बेस्ट में से एक बन गया। वो खुश नहीं था। इससे उन्हें कोई खुशी या शांति नहीं मिली।

खुश नहीं थे मैथ्यू

उन्होंने आगे कहा, हम बस इतना जानते थे कि वो खुश नहीं था और मुझे नहीं पता था कि वो क्या कर रहा था, एक दिन में 12 विकोडिन और वो सभी चीजें जिसके बारे में उसने बात की, वो सब दिल तोड़ने वाली बातें थीं।

१६ साल के मैथ्यू से मिले थे जहर्ज

जॉर्ज पहली बार मैथ्यू से तब मिले थे, जब वो 16 साल का था। दोनों साथ में पैडल टेनिस खेलते थे। मैथ्यू, जॉर्ज से करीब 10 साल छोटे थे। 28 अक्टूबर को मैथ्यू की मौत हो गई।

सर्दियों में इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग करने के लिए खाने में शामिल करें ये चीजें

साबुत अनाज का सेवन होगा फायदेमंद

अपने आहार में गेहूं के आटे की बजाय राजगिरा, रागी या बाजरा का आटा शामिल कर सकते हैं। इनमें मौजूद पोषक तत्व इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने के साथ आपकी ओवरऑल हेल्थ को फायदा पहुंचाते हैं। कुछ लोगों की बाजरा या रागी की रोटी सॉफ्ट नहीं लगती तो आप बाजरे की खिचड़ी या रागी डोसा बनाकर सेवन कर सकते हैं।

सर्दी के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए इम्यून सिस्टम मजबूत होना चाहिए। इसके लिए आर्टिकल में इम्यूनिटी बढ़ाने वाले फूड आइटम्स के बारे में जानेंगे।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, सबसे ज्यादा लोगों में कोल्ड, फ्लू व अन्य कई स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों के होने की चिंता सताने लगती है। जिन लोगों की इम्यूनिटी कमजोर होती है, उनके इनकी चपेट में आने की संभावना अधिक होती है। बदलते मौसम में होने वाले इंफेक्शन से बचने के लिए रोग–प्रतिरोधक क्षमता का बेहतर होना जरूरी होता है। सर्दियों में इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग करने के लिए क्या खाएं? सर्दी के मौसम में आहार में कुछ बदलाव करके आप अपने आप को इस मौसम में होने वाले रोगों से सुरक्षित रख सकते हैं।

विटामिन-सी से भरपूर चीजों को करें डाइट में शामिल

डायट विशेषज्ञ इम्यूनिटी को मजबूत बनाने के लिए विटामिन–सी युक्त चीजों का सेवन करने की सलाह देते हैं। इसके लिए आप आहार में आंवला, नींबू और एलोवेरा का सेवन कर सकते हैं। आप अपने दिन की शुरुआत आंवला जूस या नींबू पानी से कर सकते हैं। चाहें तो एक ढक्कन एलोवेरा जूस को एक गिलास गुनगुने पानी में मिलाकर पी सकते हैं।

जड़ी-बूटियों का सेवन

सर्दियों में होने वाली स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों से बचाव के लिए आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों का सेवन करें। जैसे हल्दी वाला दूध, तुलसी की काढ़ा, अश्वगंधा आदि का सेवन आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने के साथ स्वस्थ रखते हैं।

इन सब्जियों का करें सेवन

गाजर, साग, पालक, बथुआ और शकरकंद, सर्दी के मौसम में काफी फ्रेश आते हैं। इनको डाइट का हिस्सा बनाएं। बता दें, हरी पत्तेदार सब्जियों में आयरन व मैग्नीशियम होता है। वहीं गाजर और शकरकंद एंटीऑक्सीडेंट और कार्टेनॉइड से भरपूर होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं।

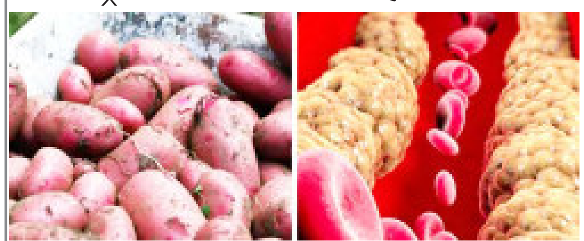
सर्दियों में रहना है फिट तो गलती से भी न खाएं ये चीजें

सर्दियों में मौसम में अपने खानपान का खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। वैसे बढ़ते समय के साथ लोग अपनी हेल्थ को लेकर अलर्ट होते जा रहे हैं। हर कोई अच्छी तरह से जानता है कि सर्दियों में हमें कौन से खाद्य पदार्थ खाने चाहिए, जैसे कि मौसमी फल, सब्जियां और सभी गर्म चीजें। लेकिन, क्या आप उन खाद्य पदार्थों के बारे में जानते हैं जिसे सर्दी के मौसम में खाने से बचना चाहिए। क्योंकि मौसम के हिसाब से सही खानपान ही आपके सेहत के लिए अच्छा होता है। आइए जानते है कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में जिसे सर्दियों में खाने से बचना चाहिए। ठंड के मौसम में इम्यूनिटी काफी कमजोर हो जाती है। जिसकी वजह से कई बीमारियों का खतरा और भी बढ़ जाता है, खासतौर पर सर्दी–जुकाम का। इसलिए इस मौसम में बचाव के लिए ठंडे तापमान वाले खाद्य पदार्थ नहीं खाने चाहिए, क्योंकि उन्हें शरीर के तापमान तक लाने के लिए शरीर को दोगुनी मेहनत करनी पड़ती है। फ्रिज से निकला सीधा ठंडे खाने से सर्दी, जुकाम, गले की खराश और दांतों में दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। डेयरी प्रोडक्ट्स सेहत के लिए महत्वपूर्ण है, लेकिन सर्दियों में इसका सेवन सावधानीपूर्वक करना चाहिए। इसलिए सर्दियों में डेयरी प्रोडक्ट के सेवन से बचना चाहिए, क्योंकि इससे कफ की समस्या हो सकती है। सर्दियों के दौरान दूध, शेक और स्मूदी जैसे ठंडे डेयरी उत्पादों का सेवन सीमित करने का प्रयास करें। सर्दी के मौसम में दोपहर के भोजन के बाद दही खाने से भी बचना चाहिए।

बिना सिगरेट पिए टीवी की इस एक्ट्रेस को हुआ लंग कैंसर

आज अगर बात करें कैंसर में लंग कैंसर की, तो दुनियाभर में ये चिंता का विषय बना हुआ है। वर्ल्ड कैंसर रिसर्च फंड इंटरनेशनल के अनुसार, 2020 में 2.2 मिलियन नए केसेस लंग कैंसर के आए, जो चिंता का विषय है। हाल ही में द बिग बैंग थ्योरी की मशहूर अभिनेत्री केट मिकुची ने खुलासा किया है कि उन्हें लंग कैंसर हो गया है। शो में लूसी की भूमिका निभाने वाले कोमेडियन और अभिनेत्री ने टिक टॉक अकाउंट पर एक वीडियो के जरिए यह खबर सांझा की है। उन्होंने यह भी बताया कि उन्होंने जीवन में कभी सिगरेट नहीं पी है। उन्होंने अपनी वीडियो में कहा, सभी को हेलो, ये टिक टॉक नहीं है, ये सिक टॉक है। मैं हॉस्पिटल में हूं, क्योंकि मेरी अभी लंग कैंसर की सर्जरी हुई है, लेकिन मुझे बहुत जल्दी इस बारे में पता चल गया है। बहुत अजीब बात है कि सिगरेट नहीं पीने के बाद भी मुझे लंग कैंसर निकला है। ऐसा कैसे हो सकता है। इंटरनेट पर आजकल ये सवाल बहुत ज्यादा सामने आ रहा है कि जब कोई व्यक्ति सिगरेट नहीं पीता है, तब कैसे संभव है कि उस व्यक्ति को लंग कैंसर हो।

सारी सब्जियों का बाप निकला लाल आलू, कोलेस्ट्रॉल–फैट की करता है छटनी



आलू पूरी दुनिया में सबसे ज्यादा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों में से एक है। आलू मी कैलोरी अधिक होती है, फिर भी यह बहुत पौष्टिक होते हैं। इन्हें बनाने के कई अलग–अलग तरीके हैं और आप इन्हें अधिक रोचक और स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें कई तरह के मसाले मिला सकते हैं। आलू में फैट की मात्रा कम होती है और यह विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। आलू में अधिक पोटेशियम होता है लेकिन अच्छी बात यह है कि इसमें सोडियम और कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है। अगर आप आलू के ज्यादा फायदे लेना चाहते हैं, तो आप लाल आलू खा सकते हैं। लाल आलू की त्वचा का रंग अद्भुत होता है और इसमें बहुत सारे पोषक तत्व भी होते हैं। लाल आलू, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, विटामिन सी, पोटेशियम, आयरन और मैग्नीशियम का अच्छा स्रोत होता है। लाल आलू में 34 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है। इन ग्राम कार्बोहाइड्रेट में से तीन ग्राम फाइबर से बने होते हैं। फाइबर के कारण खाने के बाद लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस कर सकते हैं, जो पाचन में भी सहायता करता है, कब्ज और दस्त से बचाता है, और शायद कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर को कम करता है। एक लाल आलू में आपके इम्यून सिस्टम को बढ़ावा देने की क्षमता होती है। इम्यून पावर के लिए विटामिन सी की जरूरत होती है और आलू में यह पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होता है। आलू में विटामिन सी की की मात्रा रोजाना की जरूरत के हिसाब से 45 प्रतिशत तक होती है।

सर्दियों में फेफड़ों को छलनी करने में देर नहीं लगाती सांस की बीमारी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

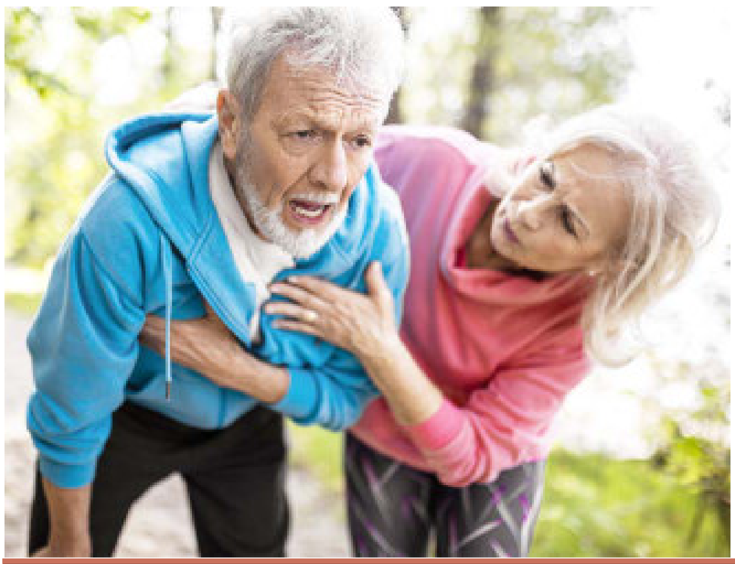
क्या हार्ट अटैक के दौरान हार्ट रेट यानी दिल की धड़कन प्रभावित होती है? कुछ लोगों का मानना है कि हार्ट अटैक के दौरान हार्ट रेट तेज होता है। वहीं, कुछ कहते हैं कि हार्ट अटैक के वक्त हार्ट रेट कम हो जाता है। इसे लेकर लोगों के मन में बहुत सारे सवाल हैं। इस आर्टिकल में हम हार्ट अटैक और हार्ट रेट के संबंध के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे व आपके सारे कंफ्यूजन दूर करने का प्रयास करेंगे।

हार्ट अटैक के दौरान हार्ट रेट में कैसे बदलाव आता है?

सबसे पहले यह जान लेते हैं कि हार्ट रेट क्या होता है। आसान शब्दों में इसे ऐसे समझे कि एक मिनट में हमारा दिल जितनी बार धड़कता है, उसे हार्ट रेट कहते हैं। सामान्य व्यक्ति का दिल एक मिनट में 60 से 100 बार धड़कता है। हार्ट अटैक के दौरान आपकी हार्ट रेट प्रभावित हो सकती है, लेकिन ऐसा भी हो सकता है कि इसमें कोई बदलाव न हो।

हार्ट अटैक के प्रकार

हार्ट अटैक में हार्ट बढ़ भी सकती है और कुछ मामलों में यह कम भी हो सकती है। यह पूरी तरह से इसके टाइप पर निर्भर करता है। दरअसल, हार्ट अटैक तीन तरह के होते हैं। पहला है सेगमेंट एलिवेशन मायोकार्डियल इन्फार्कशन, जिसमें काफी गंभीर हार्ट अटैक



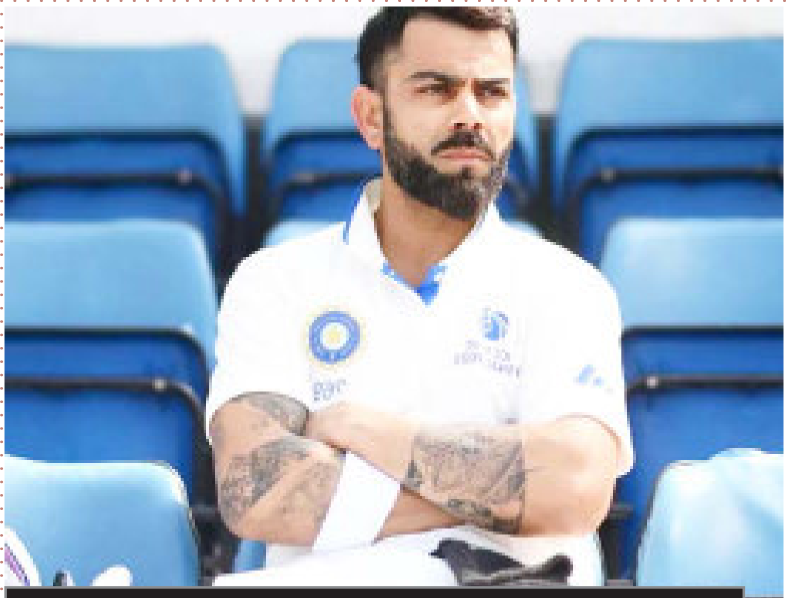
कह सकते हैं। इसके ज्यादातर मामलों में हार्ट रेट बढ़ जाती है। हालांकि, कई बार यह हार्ट के इलेक्ट्रिकल सिस्टम को डैमेज कर देता है, जिस वजह से हार्ट रेट स्लो हो जाती है।

हार्ट अटैक का दूसरा प्रकार है नहन सेगमेंट एलिवेशन

मायोकार्डियल इन्फार्कशन इसमें हार्ट को कम नुकसान होता है, लेकिन इसमें भी हार्ट रेट बढ़ जाता है। कई बार इसमें कोरोनरी आर्टरी में ब्लॉकेज के साथ किसी अन्य अंतर्निहित समस्या (फीवर या ब्लीडिंग) के परिणामस्वरूप भी हार्ट रेट अधिक हो सकती है। तीसरा कोरोनरी आर्टरी स्पाज्म। यह तब होता है जब आर्टरी वॉल्स सख्त हो जाती हैं और हार्ट में ब्लड फ्लो को प्रभावित करती हैं। इससे भी हार्ट रेट पर असर पड़ सकता है।

क्या हार्ट रेट का बढ़ना हार्ट अटैक का लक्षण है?

बहुत सारे लोगों में इसे लेकर कंफ्यूजन होता है कि हार्ट रेट का बढ़ना हार्ट अटैक का इशारा हो सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है। सीडीसी और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन इस बात की पुष्टि करते हैं कि हार्ट रेट का बढ़ना किसी तरह से भी हार्ट अटैक का लक्षण नहीं है। ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी के कार्डियोलॉजिस्ट जिम लियु कहते हैं कि हार्ट अटैक के दौरान ज्यादातर मामलों में हार्ट बीट तेज हो सकती है, लेकिन ऐसा जरूरी नहीं है। कुछ मामलों में हार्ट बीट नॉर्मल भी हो सकती है। इसलिए, हार्ट रेट का बढ़ना या कम होना जरूरी नहीं हार्ट अटैक का लक्षण ही हो। हालांकि, आपको कभी ऐसा महसूस हो तो, इसे लाइट न लें व समय पर अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करें।



साउथ अफ्रीका के खिलाफ 2 टेस्ट मैचों के लिए भारतीय टीम

रोहित शर्मा (कप्तान), शुभमन गिल, यशस्वी जायसवाल, विराट कोहली, श्रेयस अय्यर, ईशान किशन, केएल राहुल, आर अश्विन, रविंद्र जडेजा, शार्दुल ठाकुर, मोहम्मद सिराज, मुकेश कुमार, मोहम्मद शमी, जसप्रीत बुमराह, प्रसिद्ध कृष्णा।

टेस्ट सीरीज से पहले अचानक घर लौटे विराट कोहली

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारत और साउथ अफ्रीका के बीच दो मैचों की टेस्ट सीरीज से पहले भारतीय टीम की मुश्किलें बढ़ चुकी है। भारतीय टीम के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली साउथ अफ्रीका से अचानक स्वदेश लौट आए हैं। विराट कोहली फैमिली इमरजेंसी की वजह से घर लौटे है। बता दें कि विराट कोहली टीम इंडिया के इंट्रा-स्क्वाड में भी हिस्सा नहीं ले पाएंगे। हालांकि, वह सेंचुरियन में साउथ अफ्रीका के खिलाफ खेले जाने वाले पहले टेस्ट मैच में खेलते हुए नजर आएंगे। दरअसल, विराट कोहली ने साउथ अफ्रीका में चल रहे तीन दिन के इंट्रा स्क्वॉड नहीं खेला, क्योंकि उन्हें परिवार की इमरजेंसी की वजह से घर लौटना पड़ा। पीटीआई से बातचीत करते हुए बीसीसीआई सूत्रों ने कहा कि विराट कोहली 26 दिसंबर से सेंचुरियन में शुरू होने वाले पहले टेस्ट के लिए समय पर वापस पहुंच जाएंगे। मोहम्मद शमी पहले ही टेस्ट सीरीज से हो चुके बाहर बता दें कि साउथ अफ्रीका के खिलाफ टेस्ट सीरीज से पहले ही तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी बाहर हो चुके है। वनडे विश्व कप 2023 में शानदार प्रदर्शन करने वाले मोहम्मद शमी फिटनेस की वजह से टेस्ट सीरीज नहीं खेल पाएंगे।

इंटरनेशनल क्रिकेट से विदाई लेगा दक्षिण अफ्रीका का स्टार क्रिकेटर

क्रिकेट

36 साल के डीन एल्गर ने आठ वनडे में साउथ अफ्रीका का प्रतिनिधित्व किया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। दक्षिण अफ्रीका के पूर्व कप्तान डीन एल्गर ने शुक्रवार को घोषणा कर दी कि भारत के खिलाफ आगामी दो मैचों की टेस्ट सीरीज के बाद वो अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेंगे। भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच पहला टेस्ट 26 दिसंबर से सेंचुरियन में खेला जाएगा।

डीन एल्गर ने 2012 में अपना अंतरराष्ट्रीय डेब्यू किया और अब तक उन्होंने 84 टेस्ट में 13 शतक व 23 अर्धशतकों की मदद से 5146 रन बनाए। बाएं हाथ के बल्लेबाज ने 37.28 की औसत से रन बनाए। क्रिकेट साउथ अफ्रीका ने अपने बयान में कहा, एल्गर अपने अंतरराष्ट्रीय करियर का अंत दो मैचों की टेस्ट सीरीज के साथ करेंगे। पहला टेस्ट उनके होमग्राउंड सेंचुरियन में 26-30 दिसंबर तक खेला जाएगा। दूसरा टेस्ट उस स्थान पर खेला जाएगा, जहां एल्गर ने अपने पहले टेस्ट रन बनाए यानी केप टाउन में न्यूलैंड्स क्रिकेट ग्राउंड पर।

36 साल एल्गर ने अब तक आठ वनडे मैच खेले हैं। उन्होंने 2018 में अपना आखिरी सीमित ओवर मैच खेला था। डीन एल्गर ने कहा, 12 साल अंतरराष्ट्रीय स्तर पर दक्षिण अफ्रीका का प्रतिनिधित्व करना मेरे लिए सपना सच होने के बराबर है। यह शानदार यात्रा रही और मैं भाग्यशाली हूं कि इतना खेल पाया। जैसा कि कहा जाता है सभी अच्छी चीजों का अंत होता है। भारत के खिलाफ घरेलू सीरीज मेरी आखिरी सीरीज होगी। मैंने अपने खूबसूरत खेल से संन्यास लेने का फैसला कर लिया है।

उन्होंने आगे कहा, क्रिकेट ने मुझे बहुत कुछ दिया। केप टाउन टेस्ट मेरा आखिरी होगा। दुनिया में मेरा पसंदीदा स्टेडियम। वो जगह जहां मैंने न्यूजीलैंड के खिलाफ अपना पहला टेस्ट रन बनाया और उम्मीद करता हूं कि आखिरी रन भी यही बनाऊंगा। एल्गर का दक्षिण अफ्रीका के कप्तान के रूप में सफर शानदार रहा। उनके नेतृत्व में 19 टेस्ट में प्रोटियाज ने 9 टेस्ट जीते। सात में दक्षिण अफ्रीका को हार मिली जबकि चार मैच ड्रॉ रहे।

दक्षिण अफ्रीका के क्रिकेट निदेश इनोक एनक्वे ने कहा, डीन एल्गर उन क्रिकेटरों में से एक हैं जो स्थिति के हिसाब से खुद को ढालते हैं और लड़ते हैं। मुझे कोई शक नहीं कि खेल को उनकी कमी खलेगी। उन्होंने हमेशा अपने देश के लिए सबकुछ दिया और कभी भय नहीं दिखाया, भले ही कोई भी विरोधी टीम हो। वो हमेशा चुनौती के लिए तैयार रहे।

अफ्रीकी प्लेयर की एंट्री पर फिदा हुए राहुल के सवाल से धमाल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पार्ल। पार्ल में खेले गए साउथ अफ्रीका और भारत के बीच तीसरे वनडे में केएल राहुल की कप्तानी वाली भारतीय टीम का दबदबा देखने को पूरी तरह से मिला। भारतीय टीम ने निर्णायक मुकाबला अपने नाम कर 2-1 से सीरीज भी जीत ली। वहीं अब 26 दिसंबर से दोनों टीमों के बीच 2 मैच की टेस्ट सीरीज का आगाज होने वाला है।

टेस्ट में भारतीय टीम की कप्तानी रोहित शर्मा करते हुए ही नजर आएंगे। हालांकि तीसरे वनडे में जब साउथ अफ्रीका के केशव महाराज बल्लेबाजी करने के लिए आए तो केएल राहुल और उनके बीच एक बड़ी मजेदार बातचीत कैमरा में कैद हो गई,

वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से हो रही वायरल

जिसकी वीडियो भी अब वायरल हो रही है।

आपको बता दें कि साउथ अफ्रीका के स्टार और अनुभवी ऑलराउंडर केशव महाराज भारतीय मूल के खिलाड़ी हैं और उनका भारत से काफी खास कनेक्शन है। इसके अलावा वह हिंदू धर्म को काफी ज्यादा मानते हैं और हनुमान जी के भी सच्चे भक्त हैं। ऐसे में जब भारत के खिलाफ तीसरे वनडे में केशव महाराज बल्लेबाजी करने के लिए क्रीज पर आए तो स्टेडियम में राम सिया राम गाना चलने लगा। ऐसे में महाराज के पीछे विकेटकीपिंग कर रहे केएल राहुल ने पूछा, केशव भाई, आप जब भी आते हो यह यही गाना चलाते हैं।

राहुल के यह कहने के बाद केशव के चेहरे पर भी मुस्कान आ गई। दोनों की यह वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही है।

भारतीय क्रिकेट टीम टॉस हारने के बाद पहले बल्लेबाजी करते हुए 8 विकेट पर 50 ओवर में 296 रन बोर्ड पर लगाने में सफल रही। इसके जवाब में साउथ अफ्रीका की बल्लेबाजी पूरी तरह से फ्लॉप हो गई। वह 45.5 ओवर में 218 रन पर ही ऑल आउट हो गए। भारत की ओर से बल्लेबाजी में संजू सैमसन ने दमदार शतक (108) ठोका तो अर्शदीप सिंह ने 4 विकेट लिए।

वर्ल्ड कप से पहले वेस्टइंडीज का भयंकर भौकाल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) त्रिनिदाद। वेस्टइंडीज ने पांचवें और अंतिम टी20 मैच में इंग्लैंड पर चार विकेट से निर्णायक जीत दर्ज कर पांच मैचों की सीरीज 3-2 से अपने नाम कर ली। दक्षिण अफ्रीका और भारत के खिलाफ 2023 में हालिया सफलताओं के बाद कैरेबियाई टीम ने लगातार तीसरी टी20 सीरीज जीती है। आईसीसी मेंस टी20 वर्ल्ड कप 2024 से 6 महीने से भी कम समय बाकी है। इस बीच कैरेबियाई टीम शानदार फॉर्म में नजर आ रही है। मेगा-इवेंट से पहले टीम के लिए यह अच्छी खबर है, जिसकी वो संयुक्त राज्य अमेरिका के साथ सह-मेजबानी भी करेंगे। गुरुवार को खेला गया सीरीज का आखिरी मैच लो स्कोरिंग था। पहले बल्लेबाजी करते हुए इंग्लैंड 132 रन ही बना पाई। इंग्लैंड की पारी में जोस बटलर 11 रन बनाकर जल्दी आउट हो गए, उनके बाद विल जैक्स और फिल साल्ट (38) का महत्वपूर्ण विकेट गिरा। दोनों अकील और गुडाकेश मोती की स्पिन जोड़ी का शिकार बने।

न्यूज डायरी

रुतुराज गायकवाड़ साउथ अफ्रीका दौरे से बाहर, चोट से नहीं उबर पाए

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय टीम के सलामी बल्लेबाज रुतुराज गायकवाड़ को लेकर एक बड़ी अपडेट सामने आ रही है। साउथ अफ्रीका के खिलाफ दूसरे वनडे में चोटिल होने के बाद रुतुराज तीसरे वनडे में खेल नहीं पाए थे। उंगली की चोट से रुतुराज पूरी तरह से नहीं उबर पाए हैं और अब वह साउथ अफ्रीका के खिलाफ पूरी टेस्ट सीरीज से भी बाहर हो गए हैं। ऐसे में टेस्ट सीरीज से पहले भारत को बड़ा झटका लगा है। दरअसल, साउथ अफ्रीका के खिलाफ 19 दिसंबर को पोर्ट एलिजाबेथ में खेले गए दूसरे वनडे मैच के दौरान रुतुराज की उंगली में चोट लग गई थी। वह फील्डिंग के दौरान चोटिल हो गए थे। इसके बाद वह तीसरे वनडे मैच खेलने नहीं आए। उनकी जगह तीसरे वनडे में रजत पाटीदार को वनडे डेब्यू करने का मौका मिला। अब रुतुराज चोट से उबर नहीं पाए है और अब क्रिकबज की रिपोर्ट के अनुसार वह साउथ अफ्रीका के खिलाफ दो मैचों की टेस्ट सीरीज से भी बाहर हो गए हैं। बता दें कि ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टी20 सीरीज में रुतुराज का बल्ला जमकर गरजा था, लेकिन साउथ अफ्रीका दौरे पर उनका बल्ला नहीं चला। गायकवाड़ वनडे सीरीज के शुरुआती दो वनडे मैच में 5 और 4 रन बनाकर सस्ते में पवेलियन लौटे।

शतक जड़ने के बाद छलका सैमसन का दर्द, बोले- मुश्किल से बाहर निकला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) पार्ल। भारतीय टीम ने साउथ अफ्रीका के खिलाफ तीसरे वनडे में 78 रनों की धांसू जीत दर्ज की। इसके साथ ही भारत ने सीरीज अपने नाम कर लिया। इस जीत के हीरो रहे संजू सैमसन, जिन्होंने शानदार शतक जड़ा। वनडे वर्ल्ड कप से बाहर रहने वाले संजू का इस शतक के बाद दर्द छलका है। विकेटकीपर बल्लेबाज संजू सैमसन ने खुलासा किया कि पिछले तीन-चार महीने उनके लिए मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण रहे हैं, लेकिन उन्होंने खुद पर काम करके इसे बरकरार रखा और अपना पहला वनडे शतक बनाकर वापसी की। भारत में एकदिवसीय विश्व कप के लिए सैमसन की अनदेखी की गई और चयनकर्ताओं ने 13 एकदिवसीय पारियों में 104 की स्ट्राइक रेट के साथ केरल के बल्लेबाज के 55.7 के औसत के बावजूद ईशान किशन और सूर्यकुमार यादव जैसे खिलाड़ियों के साथ जाना पसंद किया। संजू ने गुरुवार को 78 रनों की जीत के बाद कहा, पिछले तीन, चार महीने मेरे लिए मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण थे। उस सब से गुजरते हुए और यहां आकर मुझे लगता है कि मैंने आज जो किया वह करके, मुझे लगता है कि मैं वास्तव में खुश और आभारी महसूस कर रहा हूं। सैमसन को एशियाई खेलों के लिए भी नहीं चुना गया था। इससे सभी हैरान थे। उन्होंने अपना पहला एकदिवसीय शतक बनाकर भारत को तीसरा गेम जीतने और दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ सीरीज 2-1 से जीतने में मदद की। उन्होंने कहा- मेरे पिता भी एक खिलाड़ी हैं, इसलिए आपको कितनी भी असफलताएं मिले, मुझे लगता है कि वापसी करने और वापसी करने का हमेशा कोई दूसरा रास्ता नहीं होता।

टूटकर बिखरा दिल... मोहम्मद सिराज के साथ आखिर हुआ क्या?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारत के तेज गेंदबाज मोहम्मद सिराज ने अपने इंस्टाग्राम स्टोरी से सोशल मीडिया पर हलचल मचा दी है। सिराज को दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ चल रही एकदिवसीय श्रृंखला के लिए आराम दिया गया था। वह टेस्ट टीम का हिस्सा हैं। इस बीच उन्होंने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर कुछ टूटने वाले इमोजी साझा की। दुबई में हाल ही में संपन्न इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) खिलाड़ियों की नीलामी के बारे में सभी चर्चाओं के बीच सिराज की इस पोस्ट से इंटरनेट पर कोहराम मच गया। हर कोई मोहम्मद सिराज के टूटे दिल का हाल जानने को बेकरार है। अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी में कुछ भी जिक्र न करने के बावजूद सिराज ने पांच दिल टूटने वाले इमोजी शेयर किए। सिराज ने आखिरी बार भारत के लिए इस महीने की शुरुआत में प्रोटियाज के खिलाफ टी20 सीरीज के दौरान खेला था। अब वह आगामी टेस्ट सीरीज के दौरान एक्शन में नजर आएंगे, जिसकी शुरुआत 26 दिसंबर को बॉक्सिंग डे से सेंचुरियन में पहले गेम से होगी। दो मैचों की टेस्ट सीरीज में रोहित शर्मा, विराट कोहली, जसप्रीत बुमराह जैसे वरिष्ठ खिलाड़ियों की वापसी भी होगी।

पेज थ्री देहरादून

हमारा दून

देहरादून, शनिवार, 23 दिसंबर 2023 पेज 8

सांसदों के निलंबन के विरोध में कांग्रेस ने राजभवन कूच किया।

संक्षिप्त समाचार

उत्तराखंड को पशुपालन सेक्टर में बेस्ट स्टेट अवार्ड

संवाददाता देहरादून। पशुपालन सेक्टर में बेहतर प्रदर्शन के लिए उत्तराखंड को बेस्ट स्टेट इन एनीमल हस्बेंड्री अवार्ड–2023 मिला है। बीते रोज दिल्ली में आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह में प्रदेश के पशुपालन मंत्री सौरभ बहुगुणा ने पुरस्कार ग्रहण किया। एगीकल्चर टुडे समूह कृषि विकास और ग्रामीण समृद्धि के लिए काम करने वाले राज्य, समूह और व्यक्तियों को सम्मानित करता है। देश के पूर्व मुख्य न्यायधीश न्यायमूर्ति पी. सदाशिवर की अध्यक्षता में पुरस्कार समिति ने विभिन्न श्रेणियों में बेहतर प्रदर्शन करने वालों को चुना था। पशुपालन मंत्री बहुगुणा ने कहा कि राज्य में पशुपालन सेक्टर लोगों के लिए स्वरोजगार का बड़ा माध्यम बनकर उभर रहा है। सरकार पशुपालन को बढ़ावा देने के लिए कई योजनाएं चला रही है।

बच्चों ने 20 देशों के नृत्य से दिया वसुधेव कुटुंबकम का संदेश

संवाददाता देहरादून। विवेकानंद स्कूल जोगीवाला का वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया गया। इस दौरान बच्चों ने जी–20 की थीम पर कई सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से वसुधेव कुटुंबकम का संदेश दिया। जिसके तहत करीब 20 देशों के सांस्कृतिक नृत्य बच्चों ने पेश किए। समारोह की शुरुआत विज्ञान प्रदर्शनी के साथ हुई। जिसमें बच्चों ने इलेक्ट्रिकल, इमरजेंसी सिग्नल आप्टीमाइजेशन सहित तमाम विषयों के मॉडल रखे गए थे। वहीं सामाजिक विज्ञान विषय के अन्तर्गत ळ20 में सम्मिलित समस्त 20 देशों की संस्कृति से सम्बन्धित मॉडल चित्रकला एवं हस्तकला प्रदर्शनी तथा विद्यालय इतिहास दर्शाया गया था।

25 जनवरी को होगी बॉडी बिल्डिंग और आर्म रैसलिंग प्रतियोगिता

संवाददाता देहरादून। बॉडी बिल्डिंग एसोसिएशन मुनिकीरेती 25 जनवरी को बॉडी बिल्डिंग एंड आर्म रेसलिंग प्रतियोगिता आयोजित करेगा। मिस्टर मुनिकीरेती और मिस्टर टिहरी का चयन किया जाएगा। शुक्रवार को ऋषिकेश प्रेस क्लब के सभागार में एसोसिएशन सदस्यों ने पत्रकार वार्ता की। एसोसिएशन के संयोजक ने बताया कि मुनिकीरेती क्षेत्र में 25 जनवरी को बॉडी बिल्डिंग एंड आर्म रेसलिंग प्रतियोगिता होगी।

ओप्पो ए59 5जी स्मार्टफोन भारत में हुआ लॉन्च

संवाददाता देहरादून। अग्रणी ग्लोबल स्मार्ट डिवाइस ब्रांड, ओप्पो ने ओप्पो ए59 5जी लॉन्च किया है। यह सबसे किफायती 5जी स्मार्टफोन है जिसका मूल्य 14,999 रुपये से शुरू होगा। डिवाइस 25 दिसंबर, 2023 से ओप्पो स्टोर, फ्लिपकार्ट, अमेजॉन एवं अन्य रिटेल स्टोर्स पर मिलेगी। ओप्पो ए59 5जी दो वैरिएंट्स – 4जीबी और 6जीबी रैम में सिल्क गोल्ड और स्टैरी ब्लैक कलर में आएगा।

अब वोल्वो बस सेवा से आधुनिक और आरामदायक परिवहन की सुविधा मिलेगी

हरी झंडी

■ मुख्यमंत्री ने देहरादून को 42 सीटर वोल्वो बस को हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

संवाददाता

जनपद चम्पावत को आदर्श बनाए जाने की परिकल्पना के दृष्टिगत प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा नित नए नए आयाम गढ़े जा रहे हैं। मुख्यमंत्री द्वारा चंपावत की जनता को एक और सौगात दी गयी है। अपने विधानसभा क्षेत्र अंतर्गत टनकपुर में शुक्रवार को मुख्यमंत्री ने देहरादून को 42 सीटर वोल्वो बस को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। जिससे उत्तराखंड परिवहन निगम टनकपुर, चंपावत के बेड़े में दो वोल्वो बस शामिल हो गयी है।

इससे पहले मुख्यमंत्री ने बनबसा में जगबुड़ा पुल पर बस की विधिवत पूजा अर्चना की। ततपश्चात जगबुड़ा पुल से टनकपुर तक करीब आठ किमी वाल्वो में सफर किया। जनपद के सीमांत क्षेत्र टनकपुर और राजधानी देहरादून के बीच वोल्वो सेवा शुरू होने से लोगों को बेहतर सुविधा मिल सकेगी। टनकपुर और नेपाल सीमा से लगे इलाकों के लोग अब वोल्वो बस से सीधे राजधानी देहरादून तक का सफर कर सकेंगे। इससे आवागमन सुगम होगा। शुक्रवार को टनकपुर में वोल्वो बस को हरी झंडी दिखाने के बाद मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि जनता को सहूलियत उपलब्ध कराना प्रदेश सरकार की प्राथमिकता है। लोगों को वोल्वो बस सेवा से देहरादून के बीच आधुनिक और आरामदायक परिवहन की सुविधा मिलेगी।

टनकपुर के लिए वोल्वो बस सेवा का उपलब्ध होना पर्यटन परिदृश्य के लिए भी नए आयाम लेकर आएगा। वोल्वो बस प्रतिदिन रात 8 बजे टनकपुर से देहरादून के लिए रवाना होकर दूसरे दिन प्रातः 5 बजे देहरादून पहुंचेगी। दूसरी बस प्रतिदिन रात 9 बजे देहरादून से टनकपुर के लिए रवाना होगी और दूसरे दिन प्रातः 6 बजे टनकपुर पहुंचेगी। उन्होंने कहा कि टनकपुर नगर में 5590.70 लाख की लागत से बनने वाले रोडवेज बस टर्मिनल, डिपो वर्कशॉप बिल्डिंग, रीजनल वर्कशॉप बिल्डिंग एवं टायर शॉप के निर्माण कार्य किया जा रहा हैं। इसके अंतर्गत जनपद के टनकपुर शहर में बनने वाले बस टर्मिनल को आधुनिक सुविधाओं से लैस बनाया जाएगा। जिसमें बस टर्मिनल, बस डिपो अंतर्गत 100 व्यक्तियों का क्षमता युक्त वातानुकूलित प्रतीक्षालय, 100 व्यक्तियों की बैठक क्षमता युक्त फूड कोर्ट, 170 वाहन क्षमता युक्त कार पार्किंग, 20 बेडेड पुरुष एवं महिला डॉरमेट्री, 12 बसों हेतु बोर्डिंग प्लेटफार्म, 24 बसों हेतु बस पार्किंग, 7 बसों हेतु इलेक्ट्रॉनिक चार्जिंग युक्त पार्किंग सुविधा, 20 बसों हेतु वर्कशॉप सुविधा, शॉपिंग स्टोर, रेस्टोरेंट्स, डिस्पेंसरी, एवं क्लॉथ रूम सुविधा, पुरुष एवं महिला सार्वजनिक शौचालय बनाया जाएगा।

इस दौरान भाजपा जिला अध्यक्ष निर्मल माहरा, प्रदेश मंत्री भाजपा हेमा जोशी,जिला प्रभारी व प्रदेश मंत्री भाजपा विकास शर्मा,जिलाधिकारी नवनीत पांडे,एस पी देवेन्द्र पींचा,विधायक प्रतिनिधि प्रकाश तिवारी,दीपक रजवार,भाजपा जिला महामंत्री मुकेश कलखुड़िया, सुभाष बगौली,गोविन्द सामंत,उत्तराखंड परिवहन निगम के क्षेत्रीय प्रबंधक पवन माहरा, उपजिलाधिकारी आकाश जोशी, जनप्रतिनिधि, गणमान्य नागरिक, अधिकारी व आम जनता मौजूद रही।

इससे पूर्व मुख्यमंत्री के जनपद आगमन पर जिलाधिकारी समेत पार्टी कार्यकर्ताओं सहित क्षेत्रीय जनता द्वारा उनका स्वागत किया। इस मौके पर छोलिया दल द्वारा उनका स्वागत किया।

जनपद प्रत्येक सुविधाओं से लैस रहेगा तभी आदर्श बनेगा

जनपद आदर्श तभी बनेगा जब जनपद प्रत्येक सुविधाओं से लैस रहेगा। पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए हमें आधुनिक सुसज्जित बस अड्डे के निर्माण को प्राथमिकता देनी होगी तभी बाहर से आने वाले पर्यटकों व यात्रियों को यात्रा करने में सुगमता होगी। आईएसबीटी बनने से रोजगार के साधन भी बढ़ने के साथ ही पर्यटन को भी बढ़ावा मिलेगा।

सार्वजनिक उद्यम एवं निगमों को तीन श्रेणियों में बांटा जाए

बैठक

■सीएस ने कार्मिकों के अधिष्ठान सम्बन्धी विषयों के समाधान के सम्बन्ध में ली बैठक

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव डॉ. एस. एस. संधु ने शुक्रवार को सचिवालय में सार्वजनिक उपक्रमों, निगमों, स्वायत्तशासी संस्थाओं के कार्य–कलापों का प्रभावी ढंग से अनुश्रवण एवं उनके कार्मिकों के अधिष्ठान सम्बन्धी विषयों के समाधान के सम्बन्ध में बैठक ली।

मुख्य सचिव ने कहा कि सार्वजनिक उद्यम एवं निगमों को 3 श्रेणियों में बांटा जाए। अच्छा प्रदर्शन कर मुनाफे में रहने वाले सार्वजनिक उपकर्म एवं निगम श्रेणी 'ए' में, औसत प्रदर्शन करने वाले सार्वजनिक उपक्रमों, निगमों एवं स्वायत्तशासी संस्थानों को श्रेणी 'बी' में और निम्न प्रदर्शन करने वाले सार्वजनिक उपक्रमों, निगमों एवं स्वायत्तशासी संस्थानों को 'सी' श्रेणी में रखा जाए। अच्छा प्रदर्शन करने वाले निगम एवं संस्थानों को भत्तों आदि के लिए स्वतंत्रता दी जाएगी एवं अपने स्तर से निर्णय ले सकेंगे। 'बी' और 'सी' श्रेणी के सार्वजनिक उपक्रम एवं निगम आदि अच्छा प्रदर्शन कर निर्धारित मानदण्डों को पूरा कर श्रेणी 'ए' में आ सकेंगे। इससे निगमों में प्रतियोगी भावना भी जागृत होगी और प्रदर्शन में सुधार आएगा।

मुख्य सचिव ने सार्वजनिक उद्यम ब्यूरो को मजबूत बनाते हुए 15 दिन में मीटिंग कराए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने सार्वजनिक उपक्रमों, निगमों, स्वायत्तशासी संस्थाओं के कार्य–कलापों का प्रभावी ढंग से अनुश्रवण एवं लक्ष्य आदि निधार्रित करने सम्बन्धी विषयों के समाधान हेतु केन्द्र सरकार द्वारा की गयी व्यवस्था को राज्य में भी लागू करने के निर्देश दिए।

जल संस्थान मुख्यालय पर कर्मचारियों का प्रदर्शन

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड जल संस्थान कर्मचारी संगठन ने शुक्रवार से चरणबद्ध आंदोलन शुरू कर दिया। मैनेजमेंट पर कर्मचारियों की मांगों की अनदेखी का आरोप लगाते हुए जमकर नारेबाजी कर विरोध जताया गया। पूर्व में दिए गए आश्वासन के बावजूद मांगों के पूरा न किए जाने को मैनेजमेंट की हठधर्मिता करार दिया। तयशुदा कार्यक्रम के तहत प्रदेश भर से कर्मचारी नेहरू कालोनी जल भवन में जुटे। यहां कर्मचारियों ने मैनेजमेंट के खिलाफ नारेबाजी कर आक्रोश जताया। प्रदेश अध्यक्ष संजय जोशी ने कहा कि जब एक बार मैनेजमेंट के साथ वार्ता में समझौता हो गया है, तो फिर क्यों मांगों पर कार्रवाई नहीं की जाती। क्यों वार्ता के नाम पर समय खराब किया जाता है। मैनेजमेंट के इसी लापरवाह रुख के कारण सालों से मांगे डंप पड़ी हैं। 2003 में नियमित हुए कर्मचारियों को 1996 से सेवा लाभ देने को हाईकोर्ट के स्तर तक से आदेश होने के बावजूद अभी तक कोई कार्रवाई नहीं की गई।

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।
संपादक: प्रदीप चौधरी

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

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