देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित

www.page3news.in

नगर संस्करण वर्ष 18 अंकः 217 पृष्ठ : 8 मूल्यः एक रूपए

# पेज श्री

देहरादून, बुधवार, 6 दिसंबर 2023

विचार–प्रवाह...
यात्रा का सबसे सरल साधन रेल

PAGE 3 PUBLICATION

मौसम | अधिकतम 23.0° | न्यूनतम 13.0°

69296.14

2 चीन ने दिखाई पीएल–17 मिसाइल

7 कुलदीप के लिए खतरा बन गए बिश्नोई

# कहर बरपा रहा चक्रवाती तूफान 'माइचौंग'

## मिचौंग चक्रवात से भारी बारिश, घरों में घुसा पानी, सड़कों पर चल रहीं नाव

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

तमिलनाडु। गंभीर चक्रवाती तूफान माइचौंग आंध्र प्रदेश के बापटला के निकट तट से टकरा गया है। एक अधिकारी ने कहा कि पश्चिम–मध्य बंगाल की खाड़ी पर बनी मौसम प्रणाली दक्षिण आंध्र प्रदेश तट के साथ–साथ और उससे दूर उत्तर की दिशा में समानांतर और दक्षिण आंध्र प्रदेश तट के करीब बढ़ रही है! अगले दो घंटों में इसके तट को पार करने की उम्मीद है।

राहत प्रयासों के तहत 10,251 खाद्य पैकेट और 18,068 पानी के पैकेट वितरित किए गए। निवासियों को बाहर नहीं जाने की सलाह दी गई है। बापटला जिले के पुलिस अधीक्षक (एसपी) वकुल जिंदल ने बताया कि क्षेत्र में कच्चे घरों में रहने वाले लोगों को सुरक्षित जगह पहुंचाया गया है। उन्होंने कहा कि 21 चक्रवात राहत शिविर स्थापित किए गए हैं, जबकि जिले में 10 पेड़ उखड़ गए हैं और पुलों में पानी सुरक्षित सीमा से बढ़ गया है। उन्होंने कहा कि अब तक बहुत अधिक मानवीय नुकसान नहीं हुआ है। बारिश जारी है और थोड़ी हवा भी चल रही है। हमने उखड़े हुए पेड़ों को हटा दिया है और जलभराव वाले स्थानों पर वाहनों की आवाजाही रोक दी है। हम सतर्क हैं और जो भी होगा उसके अनुसार कार्रवाई करेंगे। आपात स्थिति से निपटने के लिए जिला पुलिस मुख्यालय में अतिरिक्त 60 पुलिसकर्मियों को अलर्ट पर रखा गया है। जिले में एक एनडीआरएफ और दो राज्य एसडीआरएफ की टीम तैनात की गई है। पुलिस ने निचले इलाकों में रहने वाले लोगों को हटा दिया है। आपातकालीन स्थिति में बापटला जिला पुलिस ने लोगों को हेल्पलाइन 100, 112 और पुलिस नियंत्रण कक्ष के नंबर पर संपर्क करने के लिए कहा है। आंध्र प्रदेश के कई हिस्सों में भारी बारिश जारी है।

कुछ लोगों को वाहनों से राहत शिविर ले जाया गया और आस–पास रहने वाले लोग वहां पैदल चले गए। इससे पूर्व बापटला के जिला कलेक्टर रंजीत बाशा, जिंदल एवं विधायक के. रघुपति ने सूर्यलंका तट का दौरा किया था और राष्ट्रीय आपदा मोचन बल (एनडीआरएफ) की टीम और पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए थे। जिले में हर थाने में जेसीबी मशीन, कटर मशीन, रस्सियां और विशेषज्ञ तैराक हैं।

### 110 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से हवा

अमरावती मौसम विज्ञान केंद्र ने बताया कि भीषण चक्रवाती तूफान के केंद्र के पास हवा की तीव्रता 90–100 किलोमीटर प्रति घंटा से 110 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार तक पहुंच सकती है। आंध्र प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एपीएसडीएमए) की ओर से शेयर किए गए आंकड़े के अनुसार कोनसीमा, काकीनाडा, कृष्णा, बापटला और प्रकाशम के सात जिलों से 9,454 लोगों को 211 राहत शिविरों में सुरक्षित स्थान पर पहुंचाया गया है। राज्य सरकार ने 910 लोगों को निकालकर सुरक्षित स्थान पहुंचाया।

### चक्रवात के कमजोर होने की उम्मीद

आईएमडी निदेशक एच.आर. बिस्वास ने चक्रवात मिचौंग पर कहा, वर्तमान में हवा की गति 90–100 किमी प्रति घंटा है। कुछ घंटों में चक्रवात के कमजोर पड़ने की उम्मीद है। इसके प्रभाव से ओडिशा में अगले 24 घंटों में भारी से बहुत भारी बारिश हो सकती है।

### नुकसान के आकलन के लिए केंद्रीय दल भेजा जाए

द्रमुक के नेता टीआर बालू और तेलगू देसम पार्टी के सांसद जयदेव गल्ला ने मंगलवार को केंद्र सरकार से आग्रह किया कि चक्रवात 'मिचौंग' के कारण तमिलनाडु और आंध्र प्रदेश में हुए नुकसान के आकलन के लिए जल्द केंद्रीय दल भेजा जाए और इन राज्यों को सहायता उपलब्ध कराई जाए।

## संक्षिप्त समाचार

### राष्ट्रीय राजपूत करणी सेना के अध्यक्ष की हत्या

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

जयपुर। राष्ट्रीय राजपूत करणी सेना के प्रदेशाध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की मंगलवार को जयपुर में गोली मारकर हत्या कर दी गई। श्यामनगर इलाके में उनके घर के बाहर कुछ अज्ञात बदमाशों ने उन्हें गोली मारी है। जयपुर के पुलिस आयुक्त बीजू जॉर्ज जोसेफ ने जानकारी देते हुए बताया कि गोली लगने के बाद उन्हें अस्पताल ले जाया गया, जहा उन्हें मृत घोषित कर दिया गया।

### भारत की तरफ से केन्या के कृषि सेक्टर को मिला तोहफा

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को भारत के दौरे पर आए केन्या राष्ट्रपति विलियम सामोई रुतो के साथ व्यापक बातचीत के बाद केन्या के कृषि क्षेत्र के आधुनिकीकरण के लिए उन्हें 250 मिलियन अमेरिकी डॉलर देने के भारत के फैसले की घोषणा की। रुतो तीन दिवसीय यात्रा पर सोमवार को यहां पहुंचे।

# राज्य में खेल संस्कृति का निरन्तर प्रसार हो रहा है: सीएम

## सीएम ने 38वें राष्ट्रीय खेलों की मेजबानी करने तथा राष्ट्रीय खेल ध्वज मिलने पर दी बधाई

**संवाददाता**

देहारादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी मंगलवार को महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज में आयोजित 38वें राष्ट्रीय खेल ध्वज हस्तांतरण एवं 37वें राष्ट्रीय खेल गोवा–2023 में उत्तराखंड के पदक विजेता खिलाड़ियों के सम्मान समारोह में शामिल हुये। मुख्यमंत्री ने उत्तराखंड को 38वें राष्ट्रीय खेलों के आयोजन तथा राष्ट्रीय खेल ध्वज मिलने पर प्रदेशवासियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी है। देवभूमि को यह उपलब्धि प्रदान करने के लिए 37वें राष्ट्रीय खेलों के समापन अवसर पर ''राष्ट्रीय खेल ध्वज'' उपराष्ट्रपति द्वारा राज्य की खेल मंत्री रेखा आर्या के नेतृत्व में गये प्रतिनिधि मण्डल को सौंपा गया था, जिसे आज राष्ट्रीय खेल सचिवालय, उत्तराखण्ड को सौंपा जा रहा है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि उत्तराखण्ड राज्य में आयोजित होने वाले 38वें राष्ट्रीय खेल अभूतपूर्व एवं गौरवशाली होगें और निश्चित रूप से यह खेल राज्य को खेल भूमि के रूप में पहचान दिलाने में मील का पत्थर साबित होगें।

सीएम ने कहा कि राज्य में खेल संस्कृति का निरन्तर प्रसार हो रहा है, जिसका प्रतिफल आज हम सबके समक्ष है। उत्तराखण्ड राज्य के खिलाड़ी राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में निरन्तर बेहतर प्रदर्शन करते आ रहे हैं। गुजरात में आयोजित 36वें राष्ट्रीय खेलों में उत्तराखण्ड राज्य के खिलाड़ियों द्वारा 18 पदक प्राप्त किये गये थे जबकि इस वर्ष 37वें राष्ट्रीय खेलों में हमारे खिलाड़ियों ने 24 पदक अर्जित किये हैं। खेल मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि राज्य में खेलों के विकास हेतु मुख्यमंत्री बेहद गंभीर है।

### खिलाड़ी अपना लक्ष्य निर्धारित करें

मुख्यमंत्री ने कहा कि सफलता का एक ही मूल मंत्र है ''विकल्प रहित संकल्प'' खिलाड़ी अपना लक्ष्य निर्धारित करें और उस लक्ष्य को पाने के लिए जी जान से जुट जाएं, जिस भी क्षेत्र में जाएं, उस क्षेत्र में श्रेष्ठ प्रदर्शन करें। मुख्यमंत्री ने कहा कि हम प्रधानमंत्री श्री मोदी की अपेक्षा के अनुरुप उत्तराखण्ड को प्रत्येक क्षेत्र में आदर्श राज्य बनाने के लिए हरसंभव प्रयास कर रहे हैं। इस कार्य में उन्होंने सभी से सहयोग की भी अपेक्षा की।

# कांग्रेस ने रेवंत रेड्डी के नाम पर लगाई मुहर

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

हैदराबाद। तेलंगाना में कांग्रेस की बड़ी जीत के बाद मुख्यमंत्री पद के लिए नाम भी फाइनल हो गया है। तेलंगाना राज्य में कांग्रेस के चीफ और जीत में बड़ा योगदान देने वाले रेवंत रेड्डी तेलंगाना के नए मुख्यमंत्री होंगे। 7 दिसंबर को उनका शपथ ग्रहण कार्यक्रम होगा। हालांकि कांग्रेस ने अभी इसका आधिकारिक ऐलान नहीं किया है। शाम 7 बजे कांग्रेस प्रेस कॉन्फ्रेंस में इसकी घोषणा कर सकती है।

बता दें कि तेलंगाना में कांग्रेस की जीत के बाद से रेवंत रेड्डी का ही नाम टॉप पर चल रहा था। सोमवार को कांग्रेस की बैठक के दौरान सभी नवनिर्वाचित विधायकों ने एक प्रस्ताव पास किया था जिसमें यह फैसला लेने का काम कांग्रेस चीफ मल्लिकार्जुन खरगे पर छोड़ा गया था। आलाकमान ने रेवंत रेड्डी का ही नाम फाइनल किया है। इस बार कांग्रेस की इस जीत का श्रेय भी रेवंत रेड्डी को दिया जा रहा है।

बता दें कि कांग्रेस ने चुनाव परिणाम आने से पहले ही पर्यवेक्षकों को तेलंगाना भेज दिया था। पहले कांग्रेस को हॉर्स ट्रेडिंग का डर सता रहा था। इसमें कर्नाटक के डिप्टी सीएम डीके शिवकुमार भी शामिल थे। मंगलवार देर रात पर्यवेक्षक दिल्ली पहुंचे और इसके बाद सीएम का नाम फाइनल किया गया है। वहीं रेवंत रेड्डी ने 3 दिसंबर को ही राजभवन जाकर सरकार बनाने का दावा पेश कर दिया था।

### शपथ ग्रहण

■सात दिसंबर को शपथ ग्रहण कार्यक्रम का होगा आयोजन

### कौन हैं रेवंत रेड्डी

माना जाता है कि रेवंत रेड्डी कांग्रेस आलाकमान के करीबी है। वह चुनाव प्रचार के दौरान भी अकसर राहुल गांधी और प्रियंका गांधी के साथ ही नजर आते थे। वह अविभाजित आंध्र प्रदेश के महबूबनगर के रहने वाले हैं और उनकी उम्र 54 साल है। रेवंत रेड्डी छात्र नेता रह चुके 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

# सभी तैयारियां समय रहते कर ली जाए पूरी

**संवाददाता**

देहरादून। अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने मंगलवार को आगामी 8–9 दिसंबर को होने वाले उत्तराखंड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट 2023 को लेकर एफआरआई देहरादून पहुंचकर स्थलीय निरीक्षण किया।

अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने 8 – 9 दिसंबर को होने वाले विभिन्न कार्यक्रमों की विस्तृत जानकारी ली। अपर मुख्य सचिव ने पुलिस विभाग के अधिकारियों को कार्यक्रम स्थल पर पार्किंग व्यवस्था, शहर में रूट डाइवर्ट प्लान समेत विभिन्न व्यवस्थाओं को सुदृढ़ करने के निर्देश दिए।

अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने कहा कि प्रधानमंत्री के कार्यक्रम के दौरान सुरक्षा व्यवस्था को ध्यान में रखने के साथ ही आमजन को अनावश्यक परेशानी ना हो इस बात का भी विशेष ध्यान रखा जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि देश एवं दुनिया से बड़ी तादाद में निवेशक उत्तराखंड आ रहे हैं, इस दौरान सभी विशिष्ट अतिथियों के सामने उत्तराखंड की समृद्ध संस्कृति की भी झलक दिखे इसके लिए विशेष इंतजाम किए जाये।

### अपर मुख्य सचिव ने ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट की तैयारियों का लिया जायजा

## न्यूज डायरी

### अपने पर बात आई तो रोने लगा चीन, बाइडेन ने दिखाई ताकत

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** बीजिंग। चीन की सेना ने दावा किया है कि अमेरिका के एक नौसैनिक जहाज ने विवादित द्वीप 'सेकंड थॉमस शोल' के करीब समुद्र में अवैध तरीके से घुसपैठ की है। यह द्वीप चीन और फिलीपीन के बीच क्षेत्रीय विवाद का प्रमुख कारण है। चीन के पीपुल्स लिबरेशन आर्मी के साउदर्न थिएटर ने एक बयान में कहा कि इस घुसपैठ के बाद यूएसएस गैब्रियल गिफोर्ड्स पर नजर रखने के लिए चीन के नौसेनिक बलों को तैनात किया गया। अमेरिकी की ओर से अभी तक इस पर कोई टिप्पणी नहीं की गई है। चीन और फिलीपीन की नौसेना और तटरक्षक बल के जहाजों के बीच हाल के दिनों में 'सेकंड थॉमस शोल' के आसपास बार–बार टकराव हुआ है। चीन ने फिलीपीन को जर्जर अवस्था में पड़े एक जहाज की मरम्मत करने से रोकने की कोशिश की है जिसे उसने 1999 में एक सैन्य चौकी के रूप में तैनात किया था। चीनी सेना की आक्रामकता से परेशान फिलीपीन ने अमेरिका की मदद मांगी और इस साल की शुरुआत में देश में अमेरिकी सेना की मौजूदगी का विस्तार करने पर सहमति जतायी। उसने पिछले महीने अमेरिका के साथ समुद्र और हवा में संयुक्त गश्त अभियान शुरू किया था। चीनी सेना के साउदर्न थिएटर ने एक बयान में कहा, 'अमेरिका ने दक्षिण चीन सागर में स्थिति में जानबूझकर बाधा पहुंचायी, चीन की संप्रभुता और सुरक्षा का गंभीर उल्लंघन किया।

### अरबों डॉलर के खजाने पर वेनेजुएला और गुयाना आमने–सामने

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** कराकस। लैटिन अमेरिका के दो देशों के बीच तलवारें खिंच गई हैं और जंग जैसे हालात बनते दिखाई दे रहे हैं। वेनेजुएला और पड़ोसी देश गुयाना के बीच घने जंगलों से भरे इस्सेक्यूइबो इलाके को लेकर तनाव गहरा गया है। वेनेजुएला के लोगों ने राष्ट्रपति निकोलस मादुरो की सरकार की ओर से कराए गए जनमत संग्रह में इस्सेक्यूइबो इलाके को वेनेजुएला के अंदर शामिल करने पर अपनी सहमति जता दी। यह इलाका अरबों डॉलर के तेल भंडार और खनिजों से भरा हुआ है और यही वजह है कि वेनेजुएला इस पर कब्जा करना चाहता है। वेनेजुएला का दावा है कि एक सदी से भी ज्यादा समय पहले जब दोनों देशों के बीच सीमा का बंटवारा हुआ था तब गुयाना ने उसके इस इस्सेक्यूइबो इलाके को चुरा लिया था। इस जनमत संग्रह के बाद अभी यह स्पष्ट नहीं है कि वेनेजुएला के राष्ट्रपति मादुरो कैसे जनमत संग्रह के परिणामों को लागू करेंगे लेकिन गुयाना को बड़ा डर सता रहा है। गुयाना को लग रहा है कि यह जनमत संग्रह इस्सेक्यूइबो इलाके को देश से काटने की दिशा में एक कदम है। वेनेजुएला के राष्ट्रीय चुनाव परिषद ने अब तक 1 करोड़ से ज्यादा वोटों की गिनती की है लेकिन अभी वोटों के पड़ने का सिलसिला जारी है। वेनेजुएला के मतदाताओं से सवाल किया गया है कि क्या वे विवादित इलाके में एक राज्य स्थापित करने का समर्थन करते हैं।

### म्यांमार में इस साल देखने को मिल रही है तीखी लड़ाई

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नाएप्यीडॉ। म्यांमार में बीते कुछ समय में जुंटा सेना और शासन विरोधी ताकतों के बीच सीधी लड़ाई हो रही है। जुंटा को सत्ता पर अपनी पकड़ के लिए हालिया सालों के सबसे बड़े विरोध का सामना करना पड़ रहा है। इसका नतीजा ये हुआ है कि म्यांमार के जुंटा शासकों के हाथों से देश के बड़े हिस्से का कंट्रोल निकल गया है। सशस्त्र विद्रोही लड़ाकों के मजबूत होने से जुंटा सिर्फ देश के अंदर ही नहीं बल्कि सीमावर्ती इलाकों और महत्वपूर्ण व्यापार मार्गों से भी बड़े पैमाने पर नियंत्रण खो रहा है। म्यांमार के सैन्य प्रमुख मिन आंग हलाइंग इस फरवरी 2023 में स्वीकार किया था कि शासन के पास म्यांमार की 330 टाउनशिप में से केवल 198 पर ही पूर्ण नियंत्रण है। जुंटा प्रमुख की स्वीकारोक्ति के बाद से नौ महीनों में चल रहे युद्ध में सैन्य शासन की स्थिति और भी खराब हो गई है। अक्टूबर में तीन जातीय सशस्त्र संगठनों (ईएओ) के ब्रदरहुड एलायंस नेपरेशन 1027 शुरू कर दिया। जिसके परिणामस्वरूप 126 सैन्य ठिकानों, 13 कस्बों, चीन–म्यांमार सीमावर्ती कस्बों म्यूज और चिनश्वेहाव की ओर जाने वाले राजमार्गों पर कब्जा कर लिया गया।

# सीजफायर खत्म होने के बाद आईडीएफ ने हमास लड़ाकों पर तेज किए हमले

## नागरिकों को जगह खाली करने का आदेश

युद्ध

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

काहिरा। सीजफायर के खत्म होने के बाद इजरायली सेना एक बार फिर गाजा पट्टी में हमास लड़ाकों पर अपने हमले तेज कर चुकी है। इजरायली बमबारी में दर्जनों फलस्तीनी मारे गए और घायल हुए। हमास फलस्तीनी आतंकवादी समूह ने कहा कि उसके लड़ाके दक्षिणी शहर खान यूनिस से लगभग 2 किमी (1 मील) दूर इजरायली सैनिकों से भिड़े। बता दें कि इजरायली सेना ने पहले लोगों को शहर के अंदर और आसपास के कुछ इलाकों को खाली करने का आदेश दिया था, लेकिन किसी भी नए दक्षिणी जमीनी हमले की कोई घोषणा नहीं की।

प्रवक्ता रियर एडमिरल डैनियल हगारी ने तेल अवीव में संवाददाताओं से कहा, आईडीएफ (इजरायल रक्षा बल) गाजा पट्टी के सभी हिस्सों में हमास केंद्रों के खिलाफ अपना जमीनी अभियान बढ़ा रहा है। सेनाएं

आतंकवादियों को मार रही हैं। सोमवार को हमास मीडिया ने आपातकालीन सेवाओं के हवाले से कहा कि एक इजरायली हमले में तटीय क्षेत्र के उत्तर में गाजा शहर में तीन नागरिक आपातकालीन कर्मचारी मारे गए।

**लाल सागर में दो इजरायली जहाजों पर हमला:** इन हमलों के बीच अमेरिकी रक्षा विभाग ने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय लाल सागर जल में यमन के ईरान–सहयोगी हौथी आंदोलन द्वारा तीन वाणिज्यिक जहाजों पर हमला किया गया और अमेरिका ने जवाब देते हुए तीन ड्रोन को मार गिराया। हौथी प्रवक्ता ने कहा कि उसकी नौसेना ने रविवार को लाल सागर में दो इजरायली जहाजों पर एक सशस्त्र ड्रोन और एक मिसाइल से हमला किया था, हालांकि इजरायली सैन्य प्रवक्ता ने कहा कि दोनों जहाजों का इजरायल से कोई संबंध नहीं था।

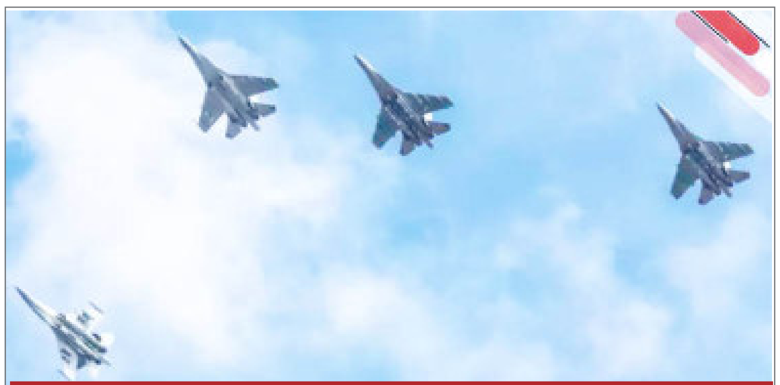
गाजा स्वास्थ्य मंत्रालय के प्रवक्ता ने कहा कि इजरायली हवाई हमले में कई लोग मारे गए। इजरायल सरकार के प्रवक्ता एलोन लेवी ने कहा कि सेना ने सप्ताहांत में 400 से अधिक ठिकानों पर हमला किया था, जिसमें खान यूनिस क्षेत्र में व्यापक हवाई हमले भी शामिल थे। इजरायली बलों और हमास आतंकवादियों के बीच लड़ाई में सात दिनों के विराम के शुक्रवार को समाप्त होने के बाद नए सिरे से युद्ध शुरू हुआ। इसमें 240 फलस्तीनी कैदियों के बदले हमास द्वारा रखे गए 105 बंधकों, जिनमें से अधिकांश इजरायली थे, की अदला–बदली की अनुमति दी थी।

## इंडोनेशिया में माउंट मरापी ज्वालामुखी फटने से 11 पर्वतारोहियों की मौत

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** जकार्ता। इंडोनेशिया में ज्वालामुखी फटने से 11 पर्वतारोहियों की मौत हो गई। एक बचाव अधिकारी के मुताबिक, पश्चिमी सुमात्रा में मरापी ज्वालामुखी के विस्फोट होने के कारण सोमवार को लगभग 11 पर्वतारोही की जान चली गई। बता दें कि सुरक्षा चिंताओं के कारण 12 अन्य लापता लोगों की तलाश अस्थायी रूप से रोक दी गई थी।

खोज एवं बचाव दल के प्रवक्ता जोडी हरयावन ने कहा कि सोमवार को 11 पर्वतारोहियों के शवों के साथ तीन जीवित बचे लोग भी पाए गए। रविवार के विस्फोट के समय क्षेत्र में 75 लोग शामिल थे। रविवार को 2,891 मीटर ऊंचा ज्वालामुखी फटा, जिसके बाद अधिकारियों ने अलर्ट को दूसरे उच्चतम स्तर तक बढ़ा दिया और निवासियों के आवाजाही पर भी रोक लगा दी गई।

वीडियो फुटेज में दिखाया गया है कि ज्वालामुखी की राख का एक विशाल बादल आसमान में व्यापक रूप से फैला हुआ है और कारें और सड़कें राख से ढकी हुई हैं। सोमवार की शुरुआत में 49 पर्वतारोहियों को क्षेत्र से निकाला गया था और कई जलने के कारण इलाज भी कराया गया। बता दें कि मारापी सुमात्रा द्वीप पर सबसे सक्रिय ज्वालामुखियों में से एक है।



## चीन ने दुनिया को दिखाई पीएल–17 मिसाइल

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** बीजिंग। चीन ने अपनी सैन्य ताकत में इजाफा करते हुए एक नई मिसाइल की जानकारी दी है। चीन ने जे–16 लड़ाकू विमान से हवा में अपनी सबसे लंबी दूरी की तक मार करने वाली मिसाइल (एएएम), पीएल–17 का खुलासा किया है। इससे चीन के पास इस मिसाइल के होने के बारे में कई सालों से चल रही अटकलों पर विराम लग गया है। एक ये मिसाइल 300 किलोमीटर से ज्यादा की पहुंच के साथ पीएल–15 एएएम से अधिक दूरी तक वार करती है। एक अन्य सूत्र ने पीएल–17 की रेंज 400 किलोमीटर तक बताई है। ये इसे इस समय की दुनिया में सबसे दूर तक मार करने वाली मिसाइल बनाती है। चीन की ये मिसाइल दुनिया के कई देशों के लिए चिंता बढ़ाने वाली होगी। खासतौर से भारत और अमेरिका इसको लेकर चिंतित हो सकते हैं।

# गाजा में नागरिकों की हो रही लगातार मौतों को सीमित करें इजरायल

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

वाशिंगटन। पिछले हफ्ते सीजफायर खत्म हुआ और इजरायल ने महज 24 घंटों के भीतर हवाई हमले फिर से शुरू कर दिए। इस बीच कई फलस्तीनियों की मौत होने पर अमेरिकी सीनेटर बर्नी सैंडर्स और डेमोक्रेटिक सीनेटरों के एक मजबूत समूह ने राष्ट्रपति बाइडन को एक संदेश दिया। इस संदेश में मांग की गई है कि इजरायल गाजा में नागरिकों की हो रही लगातार मौतों को सीमित करें। सांसदों ने बाइडन की राष्ट्रीय सुरक्षा टीम को चेतावनी दी कि इजरायल को अमेरिकी सहायता की योजना को इजरायली प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू की कट्टर–दक्षिणपंथी सरकार से ठोस कदमों के आश्वासन के साथ पूरा किया जाना चाहिए।

**सहायता पैकेज को लेकर बहस जारी**

इजरायल पर सीनेटरों के सख्त रुख ने व्हाइट हाउस और इजरायल का ध्यान आकर्षित किया है। यूक्रेन, इजरायल और अन्य राष्ट्रीय सुरक्षा जरूरतों के लिए लगभग 106 बिलियन डॉलर के सहायता पैकेज पर अब भी बहस जारी है।

सैंडर्स और इसमें शामिल डेमोक्रेटिक सीनेटरों का कहना है कि वे अपने रुख पर कायम हैं कि इजरायल के युद्ध के लिए अमेरिकी सहायता में 14.3 डॉलर बिलियन की पूरक राशि प्राप्त करने के हिस्से के रूप में इजरायल की सेना को गाजा में नागरिक मौतों को कम करने के लिए ठोस उपाय अपनाने होंगे। कुछ रिपब्लिकन विधेयक के उस हिस्से पर अड़े हुए हैं जो रूस के खिलाफ यूक्रेन के युद्ध के लिए धन मुहैया कराता है। अमेरिकी सांसदों द्वारा बाइडन से ऐसी मांग करना इजरायली सरकार के भविष्य के लिए चिंता पैदा कर रही है। मैरीलैंड डेमोक्रेटिक सीनेटर क्रिस वान होलेन ने कहा कि गाजा में नागरिक हताहतों की संख्या को कम करने और रहने की स्थिति में सुधार करने की योजना पर नेतन्याहू की सरकार से प्रतिबद्धता प्राप्त करने के बीच एक बड़ा अंतर है। अमेरिकी सांसदों की चेतावनी के बाद, बाइडन प्रशासन ने पिछले हफ्ते के अंत से इजरायल के लिए अपनी मांगें बढ़ा दी हैं।

### लाल सागर में हूतियों का काल बना अमेरिकी युद्धपोत

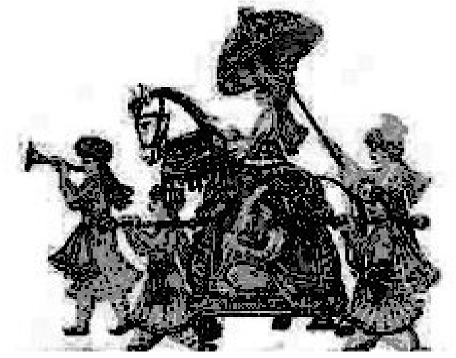
**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** वाशिंगटन। लाल सागर में हालिया दिनों में अपने जहाजों पर हुए हमलों को लेकर अमेरिका ने कड़ी प्रतिक्रिया दी है। हूती विद्रोहियों ने लाल सागर में तीन कमर्शियल जहाजों पर हमला किया है। इस पर अमेरिका ने चेतावनी देते हुए कहा है कि वह इसका उचित जवाब देने पर विचार कर रहा है। अमेरिकी युद्धपोत ने लाल सागर में जवाबी कार्रवाई की भी है। अमेरिका का वारशिप कार्नी हूतियों के लिए काल बन गया है। कार्नी ने वाणिज्यिक जहाजों से आई संकट कॉल का जवाब देते हुए हूतियों के कई हमलों को विफल किया है। यूएस सेंट्रल कमांड की ओर से जारी प्रेस रिलीज में कहा है कि रक्षा विभाग के अधिकारियों ने कहा कि वाणिज्यिक जहाजों पर लगातार हमले अंतरराष्ट्रीय वाणिज्य और समुद्री सुरक्षा के लिए सीधा खतरा है। ये हमले हूतियों ने किए गए हैं लेकिन अमेरिका के पास ये मानने की मजबूत वजह है कि ये पूरी तरह से ईरान के समर्थन से किया गया।

# 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**


# शीतकालीन पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए अधिक प्रयास की आवश्यकता

**बैठक**

## पत्रकार सम्मेलन समय-समय पर आयोजित करने का सुझाव

**संवाददाता**

रुद्रप्रयाग। जिला स्तरीय पत्रकार स्थाई समिति की बैठक जिलाधिकारी सौरभ गहरवार की अध्यक्षता में जिला कार्यालय एनआईसी कक्ष में संपन्न हुई। इस दौरान जिलाधिकारी एवं जिला स्तरीय पत्रकार स्थाई समिति के सदस्यों द्वारा शासन-प्रशासन की उपलब्धियों का प्रभावी ढंग से प्रचारित व प्रसारित करने पर विस्तार से चर्चा की गई। साथ ही पत्रकारों द्वारा सुझाव भी दिए गए।

बैठक में प्र. जिला सूचना अधिकारी सदस्य सचिव रती लाल ने जिलाधिकारी, पुलिस उपाधीक्षक एवं उपस्थित पत्रकार बंधुओं का स्वागत करते हुए अवगत कराया कि समिति की बैठकों में मुख्य रूप से पत्रकारों के उत्पीड़न संबंधी मामलों पर विचार कर उनका निस्तारण किया जाता है। उन्होंने समिति के उद्देश्यों के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि प्रशासन एवं प्रेस के संबंधों को अधिक सशक्त बनाने, शासन-प्रशासन की उपलब्धियों को प्रभावी ढंग से प्रचारित करने एवं पत्रकार उत्पीड़न से संबंधित मामलों का निस्तारण करना ही समिति का कार्य है।

वरिष्ठ पत्रकार अनसुया प्रसाद मलासी ने सभी विभागीय अधिकारियों के साथ पत्रकार सम्मेलन समय-समय पर आयोजित करने का सुझाव दिया। साथ ही जिले में नए पर्यटक स्थल विकसित करने एवं आवारा पशुओं के रख-रखाव व देखभाल के लिए उचित व्यवस्था विकसित करने की मांग की।

वरिष्ठ पत्रकार लक्ष्मी प्रसाद डिमरी ने बधाणी ताल एवं इससे लगे जखोली विकासखंड के क्षेत्र को विकसित करने का सुझाव दिया। कहा कि जिले में शीतकालीन पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए अधिक प्रयास करने की आवश्यकता है। वरिष्ठ पत्रकार देवेंद्र चमोली ने पत्रकारों के उत्पीड़न संबंधी मामलों पर प्रशासन को संवेदनशीलता के साथ सभी पहलुओं को ध्यान में रख कार्य करने का सुझाव दिया।

बैठक में जिलाधिकारी ने सूचना अधिकारी को निर्देश दिए है कि सरकार द्वारा संचालित जन कल्याणकारी योजनाओं का बेहतर ढंग से प्रचारित-प्रसारित कराने के लिए विभिन्न विभागों द्वारा योजनाओं की जानकारी प्रेस को उपलब्ध कराई जाए। उन्होंने सभी विभागों को प्रमुख योजनाओं का विवरण 15 दिसंबर तक उपलब्ध करवाने के निर्देश देते हुए दिसंबर माह में ही प्रेस संवाद कार्यक्रम आयोजित करने का सुझाव भी दिया। उन्होंने यह भी कहा कि प्रेस प्रतिनिधियों द्वारा जो भी सुझाव दिए गए हैं उन पर भी तत्परता से संबंधित विभागों द्वारा कार्यवाही सुनिश्चित कराई जाएगी।

बैठक में पुलिस उपाधीक्षक प्रबोध घिल्डियाल, जिला स्तरीय पत्रकार स्थाई समिति के सदस्य लक्ष्मी प्रसाद डिमरी, अनसूया प्रसाद मलासी, देवेंद्र चमोली मौजूद रहे।

## न्यूज डायरी

### विकासखण्ड स्तरीय खेल महाकुंभ का विजेताओं को पुरुस्कार वितरण कर समापन

**संवाददाता** पुरोला। जिला युवा कल्याण के तत्वावधान में सोमवार को पुरोला विकासखण्ड के तीन न्याय पंचायतों के तीन दिवसीय क्रीडा प्रतियोगिताओं का विजेता टीमों व प्रतिभागी खिलाड़ियों को पुरुस्कार व प्रमाण पत्र वितरण कर खेल महाकुंभ का नगर पंचायत के मिनी खेल मैदान में समापन किया गया। पुरोला के खेल मैदान में आयोजित खेल महा कुंभ में चंदेली,खडक्या सेम व गुंदियाट गांव तीनों न्याय पंचायतों की 6 दर्जन से अधिक टीमें कब्बडी, खो-खो,बॉलीवॉल सहित एकल खेलों के दौड़,गोला फेंक,लंबी कूद,ऊंची कूद,चक्का फेंक आदि प्रतियोगिताओं में 300 से अधिक खिलाड़ियों ने प्रतिभाग किया। खेल महाकुंभ में आयोजित कबड्डी प्रतियोगिता में अंडर-17 बालक वर्ग तथा बालिका वर्ग में में न्याय पंचायत खडक्यासेंम प्रथम व गुंदियाटगांव व चन्देली क्रमश द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहे।

### निशुल्क प्रशिक्षण कैम्प में फाउंडेशन का मनाया गया वार्षिकोत्सव

**संवाददाता** पुरोला। पूर्व सैनिक राजेश सेमवाल ने सेवानिवृत्त होने के उपरांत सेना में भर्ती होने के इच्छुक युवाओं के लिए निशुल्क प्रशिक्षण कैम्प का संचालन कर युवाओं का निशुल्क मार्ग दर्शन किया है। विगत 3 वर्षों में यहां से सैकड़ों युवाओं ने प्रशिक्षण प्राप्त कर सेना, अर्द्धसैनिक बलों, पुलिस व अन्य सरकारी नोकरियो की प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता प्राप्त की। मंगलवार को पुरोला तहसील के वसन्तनगर स्थित निशुल्क प्रशिक्षण कैम्प में फाउंडेशन का वार्षिकोत्सव मनाया गया। वार्षिकोत्सव में समाजसेवी विनोद डोभाल कुतरू ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत कर दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर पर निशुल्क सेना भर्ती कैम्प का संचालन कर रहे पूर्व सैनिक राजेश सेमवाल ने कार्यक्रम में आये सभी अतिथियों का स्वागत करते हुए कैम्प की उपलब्धियों के बारे में बताया।

### नोवा आईवीएफ में इन्फर्टिलिटी के संघर्ष में मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान

**संवाददाता** देहरादून। देहरादून के नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी क्लिनिक में इन्फर्टिलिटी से परेशान 10 में से कम से कम 6 जोड़ों को अपनी मेंटल हेल्थ में कई चुनौतियों का सामना करते देखा गया है। प्रजनन उपचार की भावनात्मक चुनौतीपूर्ण और परेशान करने वाली प्रकृति के कारण मरीज निराशा, चिंता और अवसाद जैसी नकारात्मक भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं। यह भावनाएँ मरीज के भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकती हैं। परिणामस्वरूप, प्रजनन उपचार से गुजर रहे लोगों को मानसिक स्वास्थ्य सहायता और मनोवैज्ञानिक परामर्श देना बहुत ही जरूरी है।

## कुमाऊं मंडल में होमस्टे का बनेगा रोडमैप, सर्वे शुरू

**संवाददाता** हल्द्वानी। कुमाऊं में मौजूद होम स्टे का रोडमैप तैयार करने के लिए अर्थ एवं संख्या विभाग ने सर्वे शुरू कर दिया है। इसके तहत होम स्टे की जीआईएस तकनीक से गूगल मैपिंग किए जाने के साथ ही वहां मौजूद जरूरी सुविधाओं का डाटा ऑनलाइन दर्ज किया जा रहा है।

हर साल हजारों पर्यटक घूमने के लिए कुमाऊं के पर्वतीय क्षेत्रों में पहुंचते हैं। शहरों में होने वाली भीड़ से बचने के लिए अब होम स्टे बेहतर विकल्प के तौर पर उभर रहे हैं। इससे ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार की संभावनाएं भी बढ़ रही हैं। ऐसे में इनकी सटीक जानकारी नहीं होने से इन तक पर्यटकों की पहुंच नहीं बन पा रही है। इस समस्या के समाधान के लिए अब अर्थ एवं संख्या विभाग ने कवायद शुरू कर दी है। मंडल में मौजूद 257 पंजीकृत के साथ ही गैर पंजीकृत होमस्टे का सर्वे किया जा रहा है। इसके अंतर्गत वहां मौजूद आवासीय सुविधाओं और आवागमन के साथ ही नजदीक मौजूद पर्यटक स्थलों का डाटा ऑनलाइन दर्ज किया जा रहा है। इससे पर्यटकों के लिए सारी जानकारी एक ही जगह मिल सकेगी।

इसके साथ ही हर यात्रा मार्ग में मौजूद होम स्टे की सही लोकेशन भी मिलेगी। अर्थ एवं संख्या विभाग के संयुक्त निदेशक राजेंद्र तिवारी के अनुसार गांव से पलायन रोकने के लिए होम स्टे महत्वपूर्ण योगदान निभा रहे हैं। इनका रोडमैप तैयार करने के लिए विभाग ने सर्वे शुरू कर दिया है।

## नोडल अधिकारी ने की विकसित भारत संकल्प यात्रा की समीक्षा

**संवाददाता** चमोली। विकसित भारत संकल्प यात्रा के राज्य नोडल अधिकारी रणबीर सिंह चौहान ने सभी जनपद स्तरीय अधिकारियों के साथ वीसी के माध्यम से विकसित भारत संकल्प यात्रा की समीक्षा की। उन्होंने जनपदों में यात्रा संचालन में आ रही समस्याओं को सुना और बेहतर करने के सुझाव भी लिए। शिविरों में अधिक से अधिक लोगों को लाभान्वित करने को कहा। साथ ही शिविर में बैंक के प्रतिनिधियों को शामिल करने के निर्देश दिए। मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह ने सभी अधिकारियों को आपसी समन्वय से कार्य करने और संकल्प यात्रा का प्रचार प्रसार करने के निर्देश दिए। इस दौरान पीडी आनन्द सिंह, सहित सभी संबंधित जिला स्तरीय अधिकारी मौजूद रहे।

# किसानों को फलों के अभी भी नहीं मिल पा रहे हैं उचित दाम

### पहाड़ में सिटरस फलों का समर्थन मूल्य अब तक तय नहीं

**संवाददाता** भवाली। नैनीताल जिले में अभी सिटरस फलों का न्यूनतम समर्थन मूल्य तय नहीं हो सका है। इस वजह से किसानों को फलों के उचित दाम नहीं मिल पा रहे हैं। किसान बाजार व आढ़त में माल्टा व गलगल 10 से 15 रुपये प्रति किलो, पहाड़ी संतरा 35 से 40, नीबू 10 से 12 रुपए किलो की दर से बिक्री कर रहे हैं। जिले में बड़े पैमाने पर सिटरस फलों की पैदावार होती है।

पहाड़ के रामगढ़ नाथुवाखान में इस बार सिटरस फलों की पर्याप्त पैदावार हुई है। इसके बावजूद किसानों को उचित दाम नहीं मिल पा रहा है। सरकार ने अब तक सिटरस फलों का समर्थन मूल्य तय नहीं किया है। काश्तकार बाजार में माल्टा व गलगल दस से पंद्रह रुपये प्रति किलो बिक्री करने को मजबूर हैं। इससे काश्तकारों को नुकसान उठाना पड़ रहा है। जिले के रामगढ़, भीमताल भवाली, नाथुवाखान, ओखलकांडा, निगलाट, तल्ला रामगढ़ आदि क्षेत्रों में बड़ी मात्रा में संतरा, गलगल और माल्टा की पैदावार होती है।

किसानों का कहना है कि इस बार माल्टा, गलगल, संतरा की पैदावार ठीक ठाक हुई है। बाजार में दुकानदार माल्टा व गलगल 15 से 20 रुपये खरीद रहे हैं। इससे किसानों को नुकसान उठाना पड़ रहा है।

सिटरस फलों की अच्छी पैदावार होने के बाद भी किसानों को उचित दाम नहीं मिल पा रहे हैं। बीते कुछ सालों से ठेकेदार फल खरीदने गांव नहीं आ रहे हैं। इस वजह से भी नुकसान हो रहा है।

चम्पावत के मुख्य उद्यान अधिकारी राजेन्द्र सिंह अधिकारी का कहना है कि इस बार सिटरस फलों की पैदावार अच्छी हुई है। अभी संतरा, माल्टा और गलगल का समर्थन मूल्य तय नहीं किया गया है।

## 'मार्केटिंग इनोवेशन' पर अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का किया गया आयोजन

**संवाददाता** देहरादून। भारत के अग्रणी प्रबंधन संस्थानों में से एक आईआईएम काशीपुर की ओर से 16 से 18 दिसंबर तक अपने परिसर में 'मार्केटिंग इनोवेशन' पर अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। यह सम्मेलन व्हिटमैन स्कूल ऑफ मैनेजमेंट, सिरैक्यूज यूनिवर्सिटी, यूएसए में प्रतिष्ठित अर्ल वी. स्नाइडर इनोवेशन मैनेजमेंट सेंटर के सहयोग से आयोजित किया जाएगा। वर्तमान दौर में मार्केटिंग संबंधी क्रांतिकारी बदलाव के बीच इस सम्मेलन का उद्देश्य हालिया तकनीकी प्रगति और जेनरेटिव-एआई, स्मार्ट डिवाइसेस, एआई, मशीन लर्निंग, वर्चुअल रियलिटी और ऑग्मेंटेड रियलिटी जैसे डिजिटल परिवर्तनों के प्रभाव को उजागर करना है। मार्केटिंग के प्रतिष्ठित प्रोफेसर और अर्ल वी. स्नाइडर इनोवेशन मैनेजमेंट सेंटर, सिरैक्यूज यूनिवर्सिटी, यूएसए के व्हिटमैन स्कूल ऑफ मैनेजमेंट के डायरेक्टर डॉ. एसपी राज और आईआईएम काशीपुर के डायरेक्टर डॉ. कुलभूषण बलूनी इस सम्मेलन के संरक्षक हैं।

# यात्रा का सबसे सरल साधन रेल

**ट्रेनों की संख्या के मामले में यह हिसाब ज्यादा स्पष्ट रूप में सामने आता है। चार साल में 3000 नई ट्रेनें शुरू करने का मतलब है रोज दो नई ट्रेनें शुरू करनी होंगी। देखना होगा कि यह सिलसिला कितनी जल्दी शुरू होता है और कब तक चलता है।**

अनुज सनवाल।।

अगले तीन–चार वर्षों में हर यात्री को कन्फर्म टिकट देने की योजना को लेकर अगर रेलवे सचमुच गंभीर है तो यह अच्छी बात है। रेल मंत्री की ओर से मीडिया को दी गई सूचनाओं के मुताबिक न केवल देश की तमाम कोच फैक्ट्रियों में दिन–रात काम किया जा रहा है बल्कि ट्रेन की स्पीड बढ़ाने की दिशा में भी कदम उठाए जा रहे हैं। यह खबर ऐसे समय में आई है, जब पर्व–त्योहारों के कारण रेलगाड़ियां ठसाठस भरी हुई हैं और लोग अमानवीय हालात में यात्रा करने को मजबूर हैं। और, यह कोई नई या अनोखी बात नहीं। गर्मी की छुट्टियों या त्योहारों के आसपास ऐसे दृश्य अक्सर दिख जाते हैं। साफ है कि ट्रेन आज भी अपने देश में आम लोगों की यात्रा का सबसे सरल और सहज साधन है। ऐसे में रेलवे को सबके लिए सुलभ, आसान और सुविधाजनक बनाना एक ऐसा लक्ष्य है, जो हर सरकार की प्राथमिकता में होना चाहिए। मगर सचाई यह है कि प्रायरू सभी सरकारें इसे चलताऊ ढंग से लेती रही हैं। ऐसे में जब रेलवे की ओर से इतने बड़े लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए काम करने की बात आई है तो इसका स्वागत करते हुए भी यह नहीं भुलाया जा सकता कि यह बेहद कठिन है। इसके लिए न केवल ट्रेनों की संख्या में भारी इजाफा करना होगा बल्कि रेल पटरियों का भी अप्रत्याशित तेजी से विस्तार करना होगा। हालांकि रेलवे की इस योजना पर एक गौर करने से यह जरूर साफ होता है कि इसमें मौजूदा स्थिति और टारगेट के बीच के अंतर पर अच्छी तरह से विचार किया गया है। ऐसे में सवाल सिर्फ यह है कि इस अंतर को भरने की दिशा में पर्याप्त तेजी दिखाई जा सकेगी या नहीं। यानी अगर तय लक्ष्य तक चार साल में पहुंचना है तो इस बीच हर साल 4000–5000 किलोमीटर की नई पटरियां बिछाई जा सकेंगी या नहीं। ट्रेनों की संख्या के मामले में यह हिसाब ज्यादा स्पष्ट रूप में सामने आता है। चार साल में 3000 नई ट्रेनें शुरू करने का मतलब है रोज दो नई ट्रेनें शुरू करनी होंगी। देखना होगा कि यह सिलसिला कितनी जल्दी शुरू होता है और कब तक चलता है। ऐसे ही रेलवे ने हिसाब लगाया है कि इस लक्ष्य तक पहुंचने के लिए गाड़ियों की रफ्तार में भी इजाफा करना होगा ताकि सफर का वक्त बचे। गाड़ियों के ठहरने और गति पकड़ने का टाइम पुल और पुश टेक्नॉलजी के जरिए बचाया जा सकता है और कहते हैं कि उस पर काम भी हो रहा है। मगर दो दिन पहले आई एक रिपोर्ट बताती है कि पिछले साल के मुकाबले इस साल देश में ट्रेनों की औसत गति बढ़ने के बजाय पांच किलोमीटर प्रति घंटा कम हो गई। ऐसे में यही उम्मीद की जा सकती है कि रेलवे की यह नई योजना चुनावी सब्जबाग का हिस्सा न हो, इसे ठोस रूप में अमली जामा पहनाया जाए।

## कन्या दान

**अशोक वोहरा।** एक अमीर आदमी था, उसने अपने गांव के सब निर्धन लोगों और याचकों के लिए माहवारी (प्रतिमाह) दान बांध दिया था। किसी को महीने में दस रुपये मिलते तो किसी को बीस तो किसी को पचास रुपये महीने। सभी लोग हर महीने की एक निश्चित तारीख को आकर अपने पैसे ले जाते थे।यह क्रम वर्षों से ऐसा ही चल रहा था। एक याचक था उसका परिवार काफी बड़ा था। उसे हर महीने 50 रुपये मिलते थे। वह हर महीने की एक निश्चित तारीख को आकर अपने पैसे ले जाता था। एक बार महीने की वह तारीख आई, वह बूढ़ा याचक रुपये लेने गया, लेकिन उस धनी सेठ के मैनेजर ने कहा कि भाई थोड़ा बदलाव हुआ है। अब से कुछ दिन तक तुम्हें पचास रुपये की जगह सिर्फ पच्चीस रुपये मिलेंगे।

## संपादकीय

### संकट से दूर

भारत के हक में सबसे बड़ी बात यह है कि इसका टैक्स टु जीडीपी रेशियो 18 प्रतिशत है। यह इसके पड़ोसियों के दोगुने से भी ज्यादा है। लिहाजा भारत बिना संकट में पड़े अपने लोगों को मुफ्त की ज्यादा चीजें दे सकता है। हो सकता है कि भारत पर बांग्लादेश की बढ़त ज्यादा देर तक न रहे। उसकी करंसी ओवरवैल्यूड है। इससे व्यापार घाटा बढ़ रहा है और डॉलर में प्रति व्यक्ति आमदनी भी ज्यादा दिख रही है। तीसरा, खराब आर्थिक नीतियों के चलते पाकिस्तान का बुरा हाल हो गया। पहले अमेरिका उसका सहारा था और अब चीन है। 75 वर्षों में उसे 23 बार प्ड्थ की चौखट पर जाना पड़ा है। चौथा, भारत 1980 से प्रति व्यक्ति आय बढ़ा रहा है। इस मामले में यह पाकिस्तान से बेहतर है, लेकिन श्रीलंका या बांग्लादेश से पीछे है। यह साउथ एशिया की सबसे बड़ी इकॉनमी है, लेकिन सबसे आगे नहीं है। फिर भी यह बात अपनी जगह है कि भारत भले ही खुद को अगला सुपरपावर कहे, दक्षिण एशिया के दूसरे देशों के मुकाबले यहां के लोग गरीब बने हुए हैं।

यह बात सही है कि पड़ोसी देशों पाकिस्तान, श्रीलंका और बांग्लादेश को मदद के लिए इंटरनैशनल मॉनेटरी फंड के पास जाना पड़ा है और भारत के पांव मजबूती से टिके हुए हैं।

# प्रति व्यक्ति आय

स्वामीनाथन एस अंकलेसरिया अय्यर।।

सरकार कहती है कि भारत अगला सुपरपावर है, विश्व गुरु है और वॉयस ऑफ साउथ है। लेकिन आपको यह जानकर हैरानी हो सकती है कि प्रति व्यक्ति आमदनी के मामले में भारत दक्षिण एशिया में भी तीसरे नंबर पर है। यह बात सही है कि पड़ोसी देशों पाकिस्तान, श्रीलंका और बांग्लादेश को मदद के लिए इंटरनैशनल मॉनेटरी फंड के पास जाना पड़ा है और भारत के पांव मजबूती से टिके हुए हैं। लेकिन इसका जश्न मनाने से पहले भारत और पड़ोसी देशों में प्रति व्यक्ति आय के आंकड़े देख लेने चाहिए।

वर्ल्ड बैंक के मुताबिक, साल 1980 में प्रति व्यक्ति 294 डॉलर की आय के साथ पाकिस्तान पहले नंबर पर था। इसके बाद 269 डॉलर के साथ श्रीलंका, 267 डॉलर के साथ भारत और फिर 216 डॉलर के साथ बांग्लादेश का नंबर था। 1990 आते–आते श्रीलंका आगे निकल गया। वहां प्रति व्यक्ति आय 467 डॉलर हो गई। 369 डॉलर के साथ भारत दूसरे नंबर पर पहुंच गया। पाकिस्तान (346 डॉलर) तीसरे और बांग्लादेश (295 डॉलर) चौथे नंबर पर था। श्रीलंका का यह प्रदर्शन काफी अच्छा था क्योंकि इस बीच उसने दो गृह युद्धों का भी सामना किया था। उत्तर में LTTE और दक्षिण में मार्क्सवादी JVP के गुरिल्ले श्रीलंकाई सैनिकों से लड़ रहे थे। श्रीलंका 1978 तक समाजवाद के असर में रहा। उसके बाद उसने आर्थिक उदारीकरण की राह पकड़ी, जिसका उसे बड़ा फायदा मिला। 1990 में सोवियत संघ के बिखरने के साथ समाजवादी रुझान हर तरफ कमजोर पड़ गए। उपमहाद्वीप के देशों ने आर्थिक उदारीकरण का रास्ता अख्तियार किया, लेकिन बदलाव आने में समय लगा। भारत में हालात सुधरने शुरू ही हुए थे कि 1997–99 में भारतीय उपमहाद्वीप भी एशियन फाइनैंशल क्राइसिस की चपेट में आ गया। इसके बाद साल 2000 में भारत में सदी का सबसे भीषण सूखा पड़ा। इन चार देशों में श्रीलंका आर्थिक उदारीकरण के रास्ते पर सबसे ज्यादा बढ़ चुका था और उसे सूखे की मार भी सबसे कम झेलनी पड़ी।

साल 2000 में श्रीलंका में प्रति व्यक्ति आय 870 डॉलर पर पहुंच गई। भारत एक बार फिर फिसल कर तीसरे नंबर पर पहुंच गया। प्रति व्यक्ति आय 442 डॉलर थी। पाकिस्तान (531 डॉलर) दूसरे नंबर और बांग्लादेश (413 डॉलर) चौथे नंबर पर था। इसके बाद 2000 से 2010 का दौर पूरी दुनिया के लिए सबसे अच्छा दशक साबित हुआ। उस दौरान चीन दुनिया का इंजन बन गया। उसने पूरी दुनिया को रेकॉर्ड रफ्तार से खींचा। भारतीय उपमहाद्वीप ने भी रफ्तार पकड़ी। 2008 की महामंदी ने इस सिलसिले को झटका तो दिया, लेकिन उपमहाद्वीप के देश पश्चिमी देशों जितना नहीं लड़खड़ाए।

साल 2010 तक श्रीलंका की प्रति व्यक्ति आय बढ़कर 2,837 डॉलर हो गई। भारत ने इस दौरान अपनी प्रति व्यक्ति आय तीन गुने से ज्यादा कर ली और आंकड़ा 1,351 डॉलर पर पहुंच गया। वह दूसरे नंबर पर आ गया, लेकिन श्रीलंका अब भी काफी आगे था। पाकिस्तान (911 डॉलर) तीसरे और बांग्लादेश (777 डॉलर) चौथे नंबर पर था। हालांकि बांग्लादेश की गारमेंट इंडस्ट्री तेजी से बढ़ रही थी और सुनहरे भविष्य का संकेत देने लगी थी। साल 2020 में कोविड महामारी आ गई। लिहाजा उस साल की गणना का कोई मतलब नहीं बनता।

### सूडोकु बवाल-5409

★★★★☆ मध्यम

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

- 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 बवाल -5408 का हल

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

## अपना ब्लॉग

### भारी-भरकम विदेशी कर्ज, राजकोषीय घाटे

**मोहन।** साल 2022 में श्रीलंका अगुवा बना रहा, लेकिन उसकी रफ्तार काफी घट गई। साल 2017 तक वह तेजी से बढ़ा। तब उसकी प्रति व्यक्ति आय 4,388 डॉलर तक चली गई थी, लेकिन साल 2022 आते–आते यह घटकर 3,354 डॉलर रह गई। भारी–भरकम विदेशी कर्ज, राजकोषीय घाटे और कोविड के दौरान ठप हुए टूरिजम ने अपना असर दिखा दिया। इस बीच, बांग्लादेश ने हैरतअंगेज रफ्तार दिखाई। 2010 से 2022 के बीच उसकी प्रति व्यक्ति आय तीन गुने से ज्यादा हो गई। आंकड़ा 2,688 डॉलर हो गया। उसने भारत को पीछे छोड़ दिया। साल 2022 में भारत की पर कैपिटा इनकम 2,388 डॉलर थी। 1980 में सबसे आगे रहने वाला पाकिस्तान 2022 में सबसे पीछे छूट गया। वहां प्रति व्यक्ति आय 1,596 डॉलर ही रही। आईएमएफ ने साल 2023 के लिए अनुमान जारी किए हैं। इसके मुताबिक, बांग्लादेश और भारत लगभग बराबरी पर हैं। बांग्लादेश में प्रति व्यक्ति आय का अनुमान 2,620 डॉलर है, वहीं भारत में इसके 2,610 डॉलर होने का अनुमान है। पाकिस्तान 1,470 डॉलर के साथ और भी नीचे चला गया है। श्रीलंका के लिए कोई अनुमान नहीं दिया गया है।

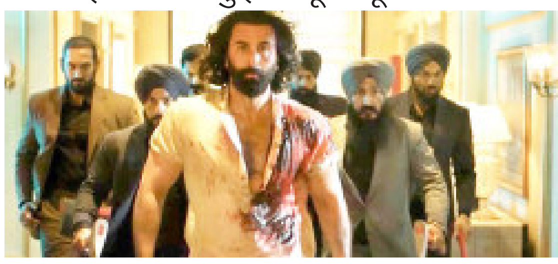
## कंगना रनौत ने चंडीगढ़ से लोकसभा चुनाव लड़ने पर तोड़ी चुप्पी

किरण खेर चंडीगढ़ से दो बार सांसद रह चुकी हैं, लेकिन इस बार वह चुनाव का हिस्सा बनने के मूड में नहीं हैं। राजनीतिक गलियारों में चर्चा है कि हिमाचल की रहने वाली और मशहूर बॉलीवुड एक्ट्रेस कंगना रनौत को चंडीगढ़ लोकसभा सीट से मैदान में उतारने की तैयारी कर रही है। अब इस पर कंगना रनौत ने चुप्पी तोड़ दी है। वहीं आम आदमी पार्टी भी बॉलीवुड एक्ट्रेस परिणीति चोपड़ा को मैदान में उतारने की तैयारी कर रही है। लोकसभा चुनाव के लिए राजनीतिक पार्टियों ने जोर–शोर से तैयारियां शुरू कर दी हैं। ऐसे में पिछले 10 सालों से सांसद के तौर पर काम कर रहीं किरण खेर अपने बयानों को लेकर सुर्खियों में बनी रहती हैं। स्थानीय लोगों का आरोप है कि चंडीगढ़ की सांसद किरण खेर कभी भी आम लोगों की समस्याएं सुनने के लिए फील्ड में नजर नहीं आती हैं। अब ऐसे में बीजेपी किरण खेर की जगह किसी नए चेहरे को चुनाव मैदान में उतारने की सोच रही है। इस बीच, कंगना रनौत पिछले कुछ समय से बीजेपी के हर फैसले का सपोर्ट कर रही हैं। इसके बाद कयास लगाए जा रहे हैं कि बीजेपी आगामी लोकसभा चुनाव में कंगना रनौत को चंडीगढ़ से मैदान में उतार सकती है। लेकिन खबरों के बीच एक्ट्रेस ने इस पर रिएक्शन दिया है और खबरों को खारिज किया है। कंगना ने अपनी इंस्टा स्टोरी पर लिखा है, मेरे रिश्तेदार और दोस्त मुझे यह मानकर भेज रहे हैं कि हेडलाइन मैंने दी है, लेकिन यह हेडलाइन और खबर मेरे द्वारा नहीं दी गई है।

## तब्बू ने भूल भुलैया 3 को कर दिया है रिजेक्ट

भूल भुलैया हिट फ्रेंचाइजी रही है। अब फैंस को इसके तीसरी किश्त का इंतजार है। दर्शक इंतजार कर रहे हैं आखिर इस बार कौन होगा। पहली भूल भुलैया में अक्षय कुमार थे तो दूसरी में कार्तिक आर्यन। अब भूल भुलैया 3 में आखिर कौन लीड रोल प्ले करेगा ये साफ नहीं है। मगर बड़ी डिटेल ये आ रही है कि तब्बू ने भूल भुलैया 3 को रिजेक्ट कर दिया है। भूल भुलैया में अक्षय कुमार के साथ मंजुलिका बनकर विद्या बालन छा गई थीं। वहीं भूल भुलैया 2 में कार्तिक आर्यन के साथ तब्बू ने लीड रोल प्ले किया था। अब लोग उम्मीद कर रहे थे कि वह तीसरी किश्त में भी नजर आएंगी। हालांकि अब खबरें ये आ रही हैं कि तब्बू ने भूल भुलैया 3 से पल्ला झाड़ लिया है। रिपोर्ट के मुताबिक, सूत्रों से पता चला है कि भूल भुलैया 3 के मेकर्स चाहते हैं कि तब्बू तीसरी किश्त में भी हिस्सा लें। कार्तिक आर्यन के साथ उनकी जोड़ी खूब जमी थीं और वह तीसरे पार्ट में भी दोनों को कास्ट करना चाहते हैं। सूत्रों ने कहा, भूल भुलैया 3 के लिए मेकर्स तब्बू को लेने के लिए काफी एक्साइटिड हैं।

## एनिमल में बेटे रणबीर की परफॉर्मेंस देख इमोशनल हुईं नीतू कपूर



रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल उनके अब तक के करियर की सबसे बम्पर फिल्म साबित होने जा रही है। इस फिल्म ने पहले ही दिन रेकॉर्ड कमाई की है और 100 करोड़ के बजट में बनी एनिमल ने पहले ही दिन अपना बजट वसूल लिया है। ब्लैक, सावरिया, बचना ऐ हसीनो, रॉकस्टार, बर्फी, तमाशा, शमशेरा, ब्रह्मास्त्र जैसी शानदार फिल्मों में नजर आए रणबीर की एनिमल उनकी सारी फिल्मों से टॉप कर गई है। संदीप रेड्डी वांगा निर्देशित इस फिल्म ने छप्पर फाड़कर ओपनिंग की है और इसकी शानदार एडवांस बुकिंग अगले कई दिनों के लिए हो चुकी है। अब बेटे की इस फिल्म को लेकर मां नीतू कपूर ने उनके लिए एक इमोशनल पोस्ट किया है और ऋषि कपूर को याद किया है। नीतू कपूर ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर रणबीर कपूर की एक तस्वीर शेयर की है जिसमें लंबे बालों में वो जबर हैंडसम दिख रहे हैं। लेकिन मां नीतू कपूर इस वक्त रणबीर के पापा दिवंगत ऋषि कपूर को याद कर रही हैं, जिनका निधन साल 2020 में कैंसर की वजह से हो गया। नीतू कपूर ने बेटे की फोटो शेयर कर लिखा है कि काश आज ऋषि कपूर जी यहां होते! यकीनन आज अगर रणबीर के पापा ऋषि कपूर जिंदा होते तो अपने लाडले की इस सफलता पर उनकी खुशी का ठिकाना न होती।

# आखिरकार खत्म हुआ कपिल शर्मा और सुनील ग्रोवर का झगड़ा

*कॉमेडियन कपिल शर्मा और सुनील ग्रोवर का फ्लाइट में ऐसा झगड़ा हुआ कि दोनों ने अपनी अपनी राहें अलग कर ली। करीब 6 साल तक दोनों का झगड़ा रहा। मगर अब नेटफ्लिक्स ने दोनों की लड़ाई खत्म करवा दी है। जी हां, कपिल शर्मा और सुनील ग्रोवर एक बार फिर साथ में एक साथ आ रहे हैं। दोनों का अपकमिंग शो टीवी पर नहीं बल्कि ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर आएगा। जिसका ऑफिशियल ऐलान भी हो चुका है।*

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

**नेटफ्लिक्स पर पुरानी टोली के साथ वापसी**

नेटफ्लिक्स ने अपकमिंग शो को लेकर पोस्ट किया है। इस पर लिखा है, श्दिल थामकर बैठिए। जिस गाड़ी का इंतजार था, वो आ गई है। कपिल शर्मा और सुनील ग्रोवर एक बार फिर वापस लौट रहे हैं। जल्द ही इनका नया पता होगा नेटफ्लिक्स।श शो से जुड़े वीडियो में कपिल शर्मा की पूरी टोली नजर आ रही है। सुनील ग्रोवर, कपिल शर्मा के अलावा कीकू शारदा, कृष्णा अभिषेक और राजीव ठाकुर दिख रहे हैं।

**सुनील ग्रोवर और कपिल शर्मा साथ साथ**

इस वीडियो में सुनील ग्रोवर और कपिल शर्मा अपनी फ्लाइट में हुई लड़ाई का भी जिक्र करते हैं। कपिल शर्मा कहते हैं कि वह साथ में लौट रहे हैं। तभी सुनील ग्रोवर तंज मारते हैं कि ऑस्ट्रेलिया रहने देते हैं। फिर वो ये भी कहते हैं कि इस बार बाय रोड जाएंगे फ्लाइट से नहीं।

**क्यों हुई थी कपिल शर्मा-सुनील ग्रोवर की लड़ाई**

साल 2017 में कपिल शर्मा और सुनील ग्रोवर की लड़ाई हुई थी। ऑस्ट्रेलिया से आते वक्त फ्लाइट में दोनों के बीच कहासुनी हो गई थी। रिपोर्ट के मुताबिक, उस घटना के बारे में एक चश्मदीद ने बताया था कि कपिल शर्मा ने फ्लाइट में शराब पी थी। उनकी पूरी टीम खाना खा रही थी और नशे में कपिल ने आपा खो दिया और कहा कि वह उनके बिना कैसे खा सकते हैं। फिर कॉमेडियन ने जूता उतार के फेंका। सुनील ग्रोवर की कॉलर तक पकड़ ली। इसके बाद सुनील ने शो में भी वापसी नहीं की और दोनों की लड़ाई की खबरें आग की तरह फैल गई।

**सुनील ग्रोवर रहे कपिल शर्मा शो की जान**

हालांकि कई इंटरव्यू में कपिल शर्मा ने लड़ाई की बात मानी थी। उन्होंने कहा था कि सुनील ग्रोवर उनके छोटे भाई जैसे हैं। कभी कभी मतभेद हो जाते हैं। वहीं सुनील ग्रोवर ने शो में गुत्थी और डॉक्टर गुलाटी जैसे पॉपुलर किरदार प्ले किये हैं।

# दिग्गज एक्टर राजकुमार की पत्नी का मुंबई में निधन

*वेटरन एक्टर रहे राजकुमार की पत्नी का मुंबई में निधन हो गया है। एक्टर की पत्नी तीन बच्चों के साथ मुंबई में रहती थीं। राजकुमार ने इस दुनिया को 27 साल पहले ही अलविदा कह दिया था। उन्हें गले का कैंसर था। आइए बताते हैं आखिर किस कारण एक्टर की पत्नी की मौत हुई है।*

बॉलीवुड के दिग्गज एक्टर रहे राजकुमार की पत्नी का निधन हो गया है। तिरंगा फेम राजकुमार की पत्नी का नाम गायत्री पंडित था, जो अपने तीन बच्चों के साथ मुंबई में रहती थीं। 28 नवंबर 2023 को राजकुमार की पत्नी ने आखिरी सांसें ली। मालूम हो, एक्टर ने तो 27 साल पहले ही इस दुनिया को अलविदा कह दिया था। राजकुमार का निधन गले के कैंसर की वजह से 3 जुलाई 1996 को हुआ था। राजकुमार की पत्नी गायत्री पंडित के निधन का कारण तो साफ नहीं है लेकिन लंबी उम्र को ही वजह बताया जा रहा है। राजकुमार और गायत्री के तीन बच्चे हैं, परु राज कुमार, पाणिनी राज कुमार और बेटी वास्तविकता पंडित।

**इंस्पेक्टर की नौकरी छोड़ बने थे एक्टर**

राजकुमार का जन्म कुलभूषण नाथ पंडित के घर हुआ था। उनकी फिल्म की जर्नी बेहद खास रही है। आपको जानकर हैरानी होगी कि वह इंस्पेक्टर हुआ करते थे और उन्होंने पुलिस की नौकरी छोड़कर मुंबई में अपना करियर शुरू किया था।

**जब राजकुमार की बेटी के खिलाफ शाहिद ने करवाई थी शिकायत**

कहते हैं कि राजकुमार की बेटी वास्तविकता शाहिद कपूर के प्यार में इस कदर पागल थीं कि उनका पीछा करती थीं। कोरियोग्राफर श्यामक डाबर की डांस क्लास में उनकी मुलाकात वास्तविकता से मुलाकात हुई थी। वह एक्टर को पसंद करने लगी थी लेकिन शाहिद की ओर से ऐसा नहीं था। साल 2012 में शाहिद कपूर ने वास्तविकता के खिलाफ पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई थी कि वह फिल्म सेट पर उनका पीछा करती हैं। उन्होंने लोगों को ये तक कहा था कि वह एक्टर की पत्नी हैं।

# गर्म पानी से ज्यादा फायदेमंद है ठंडे पानी से नहाना, खुल जाएगा पूरा दिमाग

*हर इंसान दिन की शुरुआत नहाकर करता है। जहां गर्मियों में ठंडे पानी से नहाया जाता है तो सर्दियों में गर्म पानी से नहाना पसंद किया जाता है। मगर ठंड के मौसम में भी ठंडे पानी से नहाना फायदेमंद हो सकता है। यह आपके दिमाग और शरीर के लिए बहुत ज्यादा लाभदायक है।*

**कितना ठंडा होना चाहिए पानी?**
नहाने के लिए आपको बर्फ का पानी नहीं चाहिए। बल्कि आपका पानी इतना ठंडा होना चाहिए, जिसे शरीर झेल सके। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, 70 डिग्री फॉरेनहाइट या 21 डिग्री सेल्सियस से कम तापमान वाला पानी ठंडा माना जाता है। आप इतने ठंडे पानी से शॉवर ले सकते हैं।

**दिमाग की बढ़ेगी ताकत**
आजकल हर दूसरे इंसान की मेंटल हेल्थ खराब है। ठंडे पानी से नहाने पर दिमाग पर इलेक्ट्रोशॉक थेरेपी जैसा असर होता है, जो एंडोर्फिन को बढ़ाता है। इससे व्यक्ति ज्यादा खुशनुमा और बेहतर महसूस करता है। यह एहसास उसकी याददाश्त, दिमागी क्षमता, कॉग्निशन को बढ़ाने में मदद करता है।

**मेटाबॉलिज्म होगा तेज**
पतले होने के लिए मेटाबॉलिज्म तेज होना जरूरी है। एनसीबीआई का शोध कहता है कि ठंडे पानी के संपर्क में आने से मेटाबॉलिक रेट कई गुना बढ़ सकती है। हेल्दी लाइफस्टाइल के साथ इस उपाय को आजमाने से आप वजन को जल्दी कम कर सकते हैं।

**ब्लड सर्कुलेशन पर अच्छा असर**
ठंडे पानी से नहाने से ब्लड सर्कुलेशन तेज हो जाता है। इसलिए मसल्स की सूजन और दर्द में इसे फायदेमंद माना जाता है। यह दर्द का एहसास कम करके मसल्स फंक्शन को बढ़ाने का काम करता है। अधिकतर एथलीट यह तरीका आजमाते हैं।

**बीमारियों से बचाएगा**
हमारे शरीर की क्षमता किसी भी हद तक बढ़ाई जा सकती है। जब आप सर्दियां आने के साथ ठंडे पानी से नहाते हैं तो शरीर को ठंड की आदत पड़ जाती है। यह आपको सर्दी के कारण होने वाली बीमारियों से बचाएगी। मगर इसे धीरे–धीरे ही अपनाएं।

**कितनी देर नहाएं?**
ठंडे पानी से नहाने के इन संभावित फायदे पाने के लिए आपको लापरवाही नहीं बरतनी है। क्योंकि इससे उल्टा असर भी हो सकता है। आपका पानी ज्यादा ठंडा नहीं होना चाहिए और हफ्ते में 2 से 3 बार 5 मिनट से ज्यादा ना नहाएं। अगर बीमार हों तो नहाने से बचें।

# शरीर को हद से ज्यादा कमजोर और नाजुक बना देंगे ये फूड्स

*क्या आप भी बचे हुए भोजन को दोबारा गर्म करके खाते हैं। वैसे केवल आप और हम ही नहीं, बल्कि ज्यादातर लोग ऐसा ही करते हैं। बासी खाने को दोबारा गर्म करना न सिर्फ खाने की पौष्टिकता को खत्म कर देता है बल्कि आपकी सेहत पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। यहां हम आपको कुछ ऐसे फूड्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें दोबारा गर्म करके खाना आपके लिए हानिकारक है। जहां पहले लोग खाने को गैस पर गर्म कर लेते थे वहीं अब लोगों की यह आदत माइक्रोवव के आने के बाद और खराब हो गई है। इस तरह आपको लगता होगा कि आप बचे खाने को बर्बाद होने से रोक रहे हैं जबकि ये आपकी सेहत पर बुरा असर डालता है।*

**रीहीट न करें आलू**
अगर आलू को बार–बार गर्म किया जाए, तो उनमें क्लोस्ट्रीडियम बोटुलिनम नाम का बैक्टीरिया पनपने लगता है। वैसे आलू में विटामिन बी–6, पोटेशियम और विटामिन सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, लेकिन बार–बार इसे गर्म करने पर ये सभी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं, जिससे स्वास्थ्य को कोई फायदा नहीं होता, बल्कि साइड इफेक्ट की संभावना ज्यादा रहती है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

**नाइट्रेट से भरपूर भोजन दोबारा न करें गर्म**
नाइट्रेट से भरपूर सब्जियां जैसे पालक, हरी पत्तेदार सब्जियां, गाजर, शलजम, चुकंदर को हमेशा दोबारा गर्म करने से बचना चाहिए। इन्हें दोबारा गर्म करने से पहले तो ये नाइट्राइट और फिर नाइट्रोजिनेसिस में बदल जाते हैं। जो आपके शरीर के टिश्यू के लिए हानिकारक साबित होते हैं।

**चावल को दोबारा गर्म न करें**
भूख लगने पर बचे हुए चावल को दाल या फिर सब्जी के साथ खा लेते हैं। लेकिन सच मानिए यह अच्छी आदत नहीं है। फूड्स स्टैंडर्ड एजेंसी के मुताबिक बासी चावल को दोबारा गर्म करने से फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ जाता है। चावल को दोबारा गर्म करने से चावल में बेसिलेस सेरेस नामक ज्यादा प्रतिराधी बैक्टीरिया पैदा हो सकता है, जिससे फूड पॉइजनिंग हो जाती है।

**दोबारा गर्म न करें मांसाहारी भोजन**
नॉन–वेज फूड आइटम्स जैसे चिकन और अंडा प्रोटीन के बेहतरीन सोर्स माने जाते हैं। लेकिन बासी मांसाहारी फूड्स को दोबारा गर्म करने के बाद इनका सेवन किया जाए, तो ये फूड पॉइजनिंग और पाचन समस्याओं की वजह बन सकते हैं। इसलिए नॉन–वेज खाना हमेशा ताजा ही खाना चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार, हाई प्रोटीन से भरपूर इस भोजन में नाइट्रोजन होता है, जिसे अगर दोबारा गर्म किया जाए तो यह हानिकारक हो सकता है।

**मशरूम को फिर से गर्म करने से बचें**
खाना पकाने के एक दिन बाद मशरूम को खाने के लिए स्टोर करने की भूल न करें। दरअसल, मशरूम प्रोटीन का बेहतरीन स्त्रोत है और इसमें मिनरल्स बहुत अच्छी मात्रा में होते हैं। लेकिन फिर से इन्हें गर्म करने से मौजूद प्रोटीन कई हिस्सों में टूट जाता है, जिसमें जहरीले पदार्थ पैदा होते हैं। यह पदार्थ पांचन तंत्र को नुकसान पहुंचाने के लिए जिम्मेदार हैं।

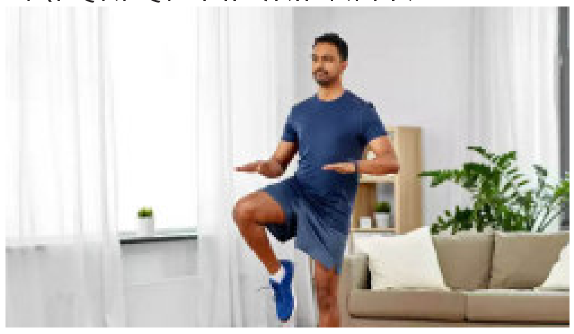
## 14 दिनों तक हरड़गुड़ खाने से दूर हो जाएंगी कई बीमारियां

सर्दियों में कई सारी समस्याएं पैदा हो जाती हैं। जिसमें दर्द, जकड़न और सूजन सबसे आम हैं। ये दिक्कतें जितनी मामूली दिखती हैं, उतनी ही ज्यादा परेशान करती हैं। इनके साथ रोजमर्रा की जिंदगी काफी मुश्किल हो जाती है। मगर इसे आयुर्वेदिक उपाय से सही किया जा सकता है। आयुर्वेदिक वैद्य मिहिर खत्री के मुताबिक, अगर सुबह उठते ही आपके शरीर में दर्द, जकड़न, चेहरे या शरीर पर किसी भी जगह सूजन है तो यह प्रयोग काफी फायदेमंद है। कब्ज, पाइल्स या पेट से जुड़े रोगों में भी यह उपाय काफी कारगर है। क्योंकि यह आंतों में मौजूद मल और अपच आहार को निकालने में मदद करता है और अग्नि बेहतर बनाता है। सूजन और दर्द से छुटकारा पाने के लिए इसके पाउडर को सुबह–शाम 1 चम्मच लेकर गुनगुने पानी से खाली पेट लेना है। इसके बाद 15–20 मिनट कुछ खाना–पीना नहीं है। इस उपाय को 14 दिनों तक करें और साथ में कुछ परहेज अपनाएं। हरड़ से कैंसर, डायबिटीज, लिवर, इंफेक्शन, इंफ्लामेशन, दिल, पेट आदि के रोग खत्म किए जा सकते हैं। यह मोटापा कम करने के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वहीं गुड़ सर्दियों में फेफड़ों को साफ रखने में मदद करता है। इसका सेवन करने से डायजेस्टिव हेल्थ, लिवर, एनर्जी की कमी, आयरन की कमी, कमजोर इम्यूनिटी का इलाज कर सकते हैं।

## सर्दियों में हाथ–पैर पर चींटी रेंगना, नसों में दर्द, इन सलाह से हो जाएगी ठीक

सर्दियों का मौसम आ चुका है और इसके साथ ही हमें इसके लिए तैयार रहना आवश्यक होता है। इस मौसम में ठंडी जलवायु के कारण न्यूरोलॉजिकल स्थितियों को प्रभावित किया जा सकता है। यह आमतौर पर अस्थायी होता है, लेकिन कुछ लोगों के लिए यह अधिक चिंता का कारण बन सकता है। मणिपाल अस्पताल, गाजियाबाद के सलाहकार–न्यूरोसर्जरी, डॉ. गजेंद्र सिंह संधू ने बताया कि सर्दियों के मौसम में ठंड कैसे न्यूरोलॉजिकल स्थितियों के लक्षणों और प्रबंधन पर प्रभाव डालता है। सर्दियों के मौसम में माइग्रेन के लक्षण बढ़ सकते हैं। ठंडी जलवायु के कारण रक्त वाहिकाओं में संकुचन हो सकता है, जिससे माइग्रेन का दर्द बढ़ सकता है। इसके लिए आप ऊनी टोपी, गर्म कपड़े और गर्म पानी का सेवन कर सकते हैं। योग और ध्यान भी माइग्रेन के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं।

## पुश्तों तक पीछा नहीं छोड़ती ये बीमारी, पैदा होते ही बना लेती शिकार



हार्ट डिजीज बहुत ही भयंकर बीमारियां हैं, जो दुनियाभर में सबसे ज्यादा मौतों का कारण बनती हैं। जीवनशैली के अलावा आपके जीन्स भी इसका कारण बन सकते हैं। ऐसे कई सारे सबूत मौजूद हैं, जो बताते हैं कि यह बीमारी आपको अपने परिवार से मिल सकती है। जहांगीर हॉस्पिटल में जनरल फिजिशियन और इंटेंसिविस्ट कंसल्टेंट डॉ. सुशील गांधी ने बताया कि आपके दिल की बनावट से लेकर ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल लेवल तक जीन्स पर निर्भर करता है। आपके जीन्स ही फैट्स का मेटाबॉलिज्म, ब्लड प्रेशर रेगुलेशन और इंफ्लामेशन जैसे फैक्टर्स संभालते हैं। सेल्स के अंदर एक PCSK9 जीन होता है, जो कोलेस्ट्रॉल मेटाबॉलिज्म करता है। इसके अंदर वैरिएशन आने से लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ सकता है और अगली सात पुश्तों तक हार्ट अटैक का खतरा मंडरा सकता है। जिसे कम करने के लिए लाइफस्टाइल में 6 बदलाव करने जरूरी हैं। डॉ. के अनुसार, फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और लीन प्रोटीन से भरपूर डाइट चुनें। ऐसी डाइट से सैचुरेटेड फैट, ट्रांस फैट और कोलेस्ट्रॉल के बढ़ते लेवल को कंट्रोल किया जा सकता है और खुद के साथ आने वाली पीढ़ियों को हेल्दी बना सकते हैं। खुद को रेगुलर एक्सरसाइज में शामिल रखें। इससे शारीरिक वजन, ब्लड प्रेशर और कार्डियोवैस्कुलर फंक्शन कंट्रोल करने में मदद मिलती है। हर हफ्ते कम से कम 150 मिनट तक मॉडरेट से इंटेंस एक्सरसाइज करने का टारगेट रखें।

**वर्ल्ड कप में दो मैच खेले**

ईशान किशन को वर्ल्ड कप में दो मैच खेलने का मौका मिला था। शुभमन गिल को डेंगू होने की वजह से उन्होंने शुरुआत दो मैच में मौका मिला था। ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ डक होने के बाद ईशान ने अफगानिस्तान के खिलाफ 47 रन बनाए थे। इसके बाद वह प्लेइंग इलेवन से बाहर कर दिए गए।

## ईशान किशन के साथ हो रहा भेदभाव?

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। भारत ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 5 मैचों की सीरीज में 4–1 से जीत दर्ज की। टीम के विकेटकीपर बल्लेबाज ईशान किशन को शुरुआती तीन मैचों में खेलने का मौका मिला। इसमें उन्होंने 2 अर्धशतक बनाए थे। इसके बाद ईशान को दो मैचों में बाहर रखा गया। भारत के पूर्व क्रिकेटर अजय जडेजा ने किशन को आराम देने के भारत के फैसले पर सवाल उठाया। जडेजा ने कहा कि किशन को लगातार मौका देने चाहिए। उन्होंने सवाल किया कि क्या किशन वाकई इतने थक गए थे कि उन्हें द्विपक्षीय सीरीज में सिर्फ 3 मैचों के बाद आराम देना पड़ा। वर्ल्ड कप में अफगानिस्तान टीम के मेंटर रहे अजय जडेजा ने स्पोर्ट्स तक से बात करते हुए कहा, श्वर्ल्ड कप के ठीक बाद सीरीज थी। ईशान किशन तीन मैच खेलकर बाहर हो गए क्या वह सचमुच तीन मैचों के बाद इतना थक गया था कि उसे आराम की जरूरत थी? उन्होंने विश्व कप में भी ज्यादा मैच नहीं खेले। वह वर्ल्ड कप से पहले कुछ मैचों के लिए प्लेइंग इलेवन में जगह पाने के हकदार थे। कितने भारतीय खिलाड़ियों ने दोहरा शतक बनाया है? अजय जडेजा ने आगे कहा– वह अपने दिन खेल बदल सकते हैं। वह कब तैयार होंगे? क्या आप उसे हर समय ट्रायल में रखेंगे?

# बावुमा और रबाडा को वाइट बॉल फॉर्मेट सीरीज से किया बाहर

**क्रिकेट**

## साउथ अफ्रीका ने किया अपने स्क्वाड का ऐलान

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

नई दिल्ली। दक्षिण अफ्रीका ने टीम के वनडे कप्तान टेम्बा बावुमा और तेज गेंदबाजी कगिसो रबाडा को भारत के खिलाफ वाइट बॉल फॉर्मेट सीरीज से आराम दिया है। सोमवार को दक्षिण अफ्रीका ने तीनों फॉर्मेट के लिए टीम का ऐलान किया और इसमें कई चौंकाने वाले नाम शामिल किए। बावुमा की अनुपस्थिति में एडेन मार्कराम भारत के खिलाफ वनडे टीम की कप्तानी करेंगे।

वहीं, टेस्ट सीरीज की तैयारी के लिए तेज गेंदबाज गेराल्ड कोएत्जी, मार्को जानसन और लुंगी एनगिडी भारत के खिलाफ तीसरे टी20 और वनडे सीरीज में नहीं खेलेंगे। सीमित ओवरों के कोच रॉब वाल्टर ने कहा, श्हम खिलाड़ियों की नई टीम की घोषणा करने के लिए उत्साहित हैं, जो आने वाले हफ्तों में भारत के

खिलाफ सफेद गेंद क्रिकेट में प्रोटियाज का प्रतिनिधित्व करेंगे। उन्होंने कहा, हाल ही में हुए आईसीसी क्रिकेट वर्ल्ड कप में गजब प्रदर्शन के बाद हम उस गति को भुनाना चाहते हैं और इस फ्रीडम सीरीज के दौरान अपने कोर ग्रुप का निर्माण जारी रखना चाहते हैं। उन्होंने आगे कहा, भारत के खिलाफ टी20 और फिर वनडे से शुरू होने वाली गर्मियों में हमारा वर्कलोड बहुत ज्यादा है। इसलिए, हमने अपने कई वरिष्ठ खिलाड़ियों को बाहर करने का निर्णय लिया है। यह निर्णय कोच के साथ मिलकर लिया गया क्योंकि हम दौरे के रेड–बॉल चरण पर जोर दे रहे हैं। इसका अर्थ है कि वे घरेलू क्रिकेट खेलकर टेस्ट सीरीज की तैयारी करेंगे।

**साउथ अफ्रीका का टी20 सक्वाड:** एडन मार्करम (कप्तान), बार्टमैन, मैथ्यू ब्रीटज्के, नांद्रे बर्गर, गेराल्ड कोइट्जी (पहले–दूसरे मैच के लिए), डोनोवैन फरेरिया, रीजा हेंड्रिक्स, मार्को येनसन (पहले–दूसरे मैच के लिए), हेनरिक क्लासेन, केशव महाराज, डेविड मिलर, लुंगी एंगीडी (पहले–दूसरे मैच के लिए), एंडिले फेहलु कवायो, तबरेज शम्सी, ट्रिस्टन स्टब्स, लिजाड विलियम्स।

**वनडे स्क्वाड:** एडन मार्करम (कप्तान), बार्टमैन, नांद्रे बर्गर, टोनी डे जोर्जी, रीजा हेंड्रिक्स, हेनरिक क्लासेन, केशव महाराज, मिहाली पोंगवाना, डेविड मिलर, वियान मुल्डर, एंडिले फेहलुकवायो, तबरेज शम्सी, रासी वेन डेर डुसे, काइल वेरेयेन, लिजाड विलियम्स।

# हर तीन मिनट में प्रेस कॉन्फ्रेंस मत करोः वसीम

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

नई दिल्ली। पाकिस्तान 14 दिसंबर से ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 3 मैचों की टेस्ट सीरीज खेलने के लिए तैयार है। ऑस्ट्रेलिया में कभी भी टेस्ट सीरीज नहीं जीतने वाले पाकिस्तान के सामने कड़ी चुनौती है। विश्व कप 2023 से ग्रुप–स्टेज से बाहर होने के बाद क्रिकेट टीम और पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड ने काफी ड्रामा देखा है। पूरे पीसीबी और टीम प्रबंधन में बदलाव किया गया है और युवा लोगों को जगह दी गई है।

पाकिस्तान के महान क्रिकेटर वसीम अकरम ने पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड के युवा सदस्यों को शुभकामनाएं दी हैं और कहा है कि उन्हें अपने फैसलों पर कायम रहना चाहिए। अकरम ने ट्विटर पर एक वीडियो पोस्ट किया

- ■पाक टीम ऑस्ट्रेलिया पहुंची
- ■ऑस्ट्रेलिया में कभी भी टेस्ट सीरीज नहीं जीतने वाले पाकिस्तान के सामने कड़ी चुनौती

जिसमें कहा गया कि उन्हें उम्मीद है कि वहाब रियाज, कामरान अकमल और अन्य लोग अपने पदों पर अच्छा प्रदर्शन करेंगे। वसीम अकरम ने अपने वीडियो में कहा, पाकिस्तान टीम ऑस्ट्रेलिया पहुंच गई है और मैं उन्हें टेस्ट सीरीज के लिए शुभकामनाएं देता हूं। मोहम्मद हफीज टीम निदेशक के रूप में पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड में शामिल हो गए हैं और वहाब रियाज ने मुख्य चयनकर्ता, कामरान अकमल और अन्य सभी ने पदभार संभाल लिया है।

अकरम ने वहाब रियाज पर चुटकी लेते हुए कहा कि उन्हें हर 3 मिनट में प्रेस कॉन्फ्रेंस नहीं करनी चाहिए और जो निर्णय वे ले रहे हैं उस पर कायम रहना चाहिए। वसीम ने कहा– ये वर्तमान क्रिकेटर हैं। यह उनका समय है और आइए उन्हें खुद को साबित करने के लिए कम से कम एक साल का समय दें। और एक सलाह, हर तीन मिनट में प्रेस कॉन्फ्रेंस न करें। अपने निर्णयों पर कायम रहें।

अकरम का यह बयान वहाब रियाज सलमान बट के मामले पर आया है। पूर्व पाकिस्तानी कप्तान सलमान बट को चयन सलाहकार चुना गया था। लेकिन 24 घंटे बाद ही उन्हें हटा दिया गया। इसपर अपनी स्थिति को साफ करने के लिए वहाब रियान ने प्रेस कॉन्फ्रेंस बुलाई थी।

## जैसे क्रिकेट खेल रहा, जिंदगी की दूसरी पारी में भी वैसा ही खेलूंगा

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** गोपालगंज। भारतीय क्रिकेट टीम के पेस बॉलर मुकेश कुमार इन दिनों अपने पैतृक गांव गोपालगंज के काकड़कुंड गांव में है। यहां पर वे अपने शादी के बाद रिसेप्शन समारोह पर लोगों से रूबरू हुए और उनसे अपने दिल की बात जमकर शेयर की। क्रिकेटर मुकेश कुमार ने मीडिया से बातचीत करते हुए कहा कि जिसके साथ उन्होंने अपनी प्यार की पहली पारी शुरू की थी। आज वे अपनी पत्नी दिव्या सिंह के साथ जिंदगी की दूसरी पारी भी शुरू कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि जिस तरह क्रिकेट में अच्छा खेल रहे हैं। वैसे ही अपने पत्नी के साथ भी अच्छा मैच खेलेंगे। मुकेश कुमार के इस बयान के बाद मौके पर मौजूद लोग ठहाके लगाने लगे। बहुभोज के मौके पर मौजूद अपनी पत्नी के साथ मुकेश कुमार काफी उत्साहित थे। वे रिसेप्शन समारोह पर पहुंचे लोगों से खूब बातें की और उनकी खूब खातिरदारी भी की। वे अपने कप्तान, टीम और देश की उम्मीदों पर खरा उतरे। दरअसल इस ओवर में मुकेश कुमार ने दो विकेट झटके।

## न्यूज डायरी

### चक्रवात माइचौंग के दौरान लॉकल बॉय अश्विन का चेन्नई को खास मैसेज

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। चक्रवात माइचौंग ने इस वक्त तमिलनाडु में कहर बरपा रखा है। तमिलनाडु की राजधानी चेन्नई में बारिश और तूफान ने कोहराम मचा रखा है। चेन्नई एयरपोर्ट बंद कर दिया गया है। सारी फ्लाइट्स बंद हैं। रेलवे लाइन पानी में डूबी हैं। अब तक साइकलोन माइचौंग का डा लैंडफॉल भी नहीं हुआ और चेन्नई का बुरा हाल है। लगातार हो रही बारिश से शहर में बाढ़ जैसे हालात हो गए हैं। लैंडफॉल के वक्त और अधिक बारिश की संभावना जताई जा रही है। वहीं चेन्नई के इस मुश्किल समय में भारत के दिग्गज क्रिकेटर रविचंद्रन अश्विन ने भी ट्वीट किया है। चेन्नई के लोकल बॉय रविचंद्रन अश्विन ने माइचौंग चक्रवात की चेन्नई में तबाही को लेकर ट्वीट किया है। उन्होंने एक तबाही की वीडियो शेयर करते हुए लिखा, श्सब लोग एक और दिन के लिए रुके रहें, बारिश रुक भी गई तो इससे रिकवर करने में समय लगेगा।श आपको बता दें कि रविचंद्रन अश्विन आईपीएल में भी चेन्नई सुपर किंग्स के लिए खेल चुके हैं। अश्विन का आईपीएल करियर कमाल का रहा है। उन्होंने कुल 197 मुकाबलों में 171 विकेट लिए हैं। वहीं उन्होंने भारतीय टीम के लिए 94 टेस्ट, 116 वनडे और 65 टी20 मुकाबले खेले हैं, जिसमें उन्होंने क्रमश 489 विकेट, 156 विकेट और 72 विकेट झटके।

### आनंद महिंद्रा ने एक ही लाइन में ट्रोल करने वाले की बोलती बंद कर दी

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। प्रो कबड्डी लीग का नया सीजन शुरू हो गया है। मैट पर खिलाड़ियों के बीच जोरदार टक्कर देने को मिल रही है। 12 टीमों की इस लीग का पहला लेग अहमदाबाद में खेला जा रहा है। 9 टीमों का पॉइंट्स टेबल में खाता भी खुल गया है। लीग की शुरुआत 2014 में हुई थी। प्रो कबड्डी लीग आईपीएल के बाद भारत में दूसरी सबसे ज्यादा देखी जाने वाली स्पोर्ट्स लीग भी है। इसे लेकर बिजनेसमैन आनंद महिंद्रा ने ट्वीट किया। आनंद महिंद्रा ने प्रो कबड्डी लीग का एक वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया। यह एक मुकाबले का फुटेज था। उन्होंने लिखा– क्या आप देख रहे हैं? यदि आपका दिल बहुत अधिक उत्साह को सहन नहीं कर सकता तो ऐसा न करें। इस पोस्ट पर एक ट्रोलर ने आनंद महिंद्रा को ट्रोल करने की कोशिश की। उसने कमेंट में लिखा– कितने पैसे दिए हॉटस्टार वालों ने पोस्ट का। आनंद महिंद्रा ने ट्रोलर को जवाब भी दिया। उनके जवाब ने सभी का दिल जीत लिया है। उन्होंने लिखा– प्रो कबड्डी मैंने ही शुरू की, इसलिए अगर आप मैच देखेंगे तो मुझ पर बड़ा एहसान होगा। पैसों से ज्यादा आपका उत्साह चाहता हूं। इसके साथ उन्होंने दो इमोजी भी लगाई।

### कुलदीप यादव के लिए खतरा बन गए रवि बिश्नोई

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। रवि बिश्नोई को साउथ अफ्रीका के खिलाफ टी–20 सीरीज के लिए जब भारतीय टीम में चुना गया तो यह स्पष्ट संकेत था कि अगले साल टी–20 विश्व कप के मद्देनजर वह टीम मैनेजमेंट की दीर्घकालिक रणनीति का हिस्सा हैं। भारत को विश्व कप से पहले छह टी–20 खेलने हैं और समझा जाता है कि 23 वर्ष के बिश्नोई को युजवेंद्र चहल पर तरजीह मिलनी तय है। चहल साउथ अफ्रीका के खिलाफ टी–20 सीरीज के लिए भारतीय टीम का हिस्सा नहीं हैं, लेकिन ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ जिस तरह का उन्होंने प्रदर्शन (5 मैच में 9 विकेट) किया है उसके बाद से वह आगामी टी–20 वर्ल्ड कप में स्पिन के पहले विकल्प माने जा रहे कुलदीप यादव के लिए एक खतरा बनकर उभरे हैं। अब कुलदीप को साउथ अफ्रीकी के खिलाफ आगामी टी–20 सीरीज में मौका मिलने पर असरदार खेल दिखाना होगा, वरना सिलेक्टर्स बिश्नोई को आजमाने से कतराएंगे नहीं। कुलदीप ने इस साल सात तो चहल ने नौ टी–20 मैच खेले हैं, जिसमें दोनों ने क्रमशरू 8 और 9 विकेट निकाले हैं, जबकि बिश्नोई ने इस साल 11 मैचों में 18 विकेट चटकाए हैं। उनका यह आंकड़ा बता रहा है कि वह पूरी लय में हैं। ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ हाल ही में संपन्न सीरीज में बिश्नोई 'प्लेयर ऑफ द सीरीज' रहे, जिन्होंने पांच मैचों में नौ विकेट लिए। विशाखापत्तनम में पहले मैच में चार ओवर में 54 रन देने के अलावा बिश्नोई ने बाकी मैचों में शानदार गेंदबाजी की। ऑस्ट्रेलियाई कप्तान मैथ्यू वेड ने स्वीकार किया कि बल्लेबाजों की मददगार पिचों पर भी बिश्नोई को खेलना आसान नहीं था।

हमारा दून

## संक्षिप्त समाचार

### दून में शान से लहराया 100 फीट ऊंचा तिरंगा

**संवाददाता** देहरादून। दून के दिलाराम बाजार में ध्वज स्मारक की स्थापना की गई है। यहां पर 100 फीट का झंडा लगाया है। मंगलवार को सीएम पुष्कर सिंह धामी से झंडा फहराकर इसका शुभारंभ किया। मंगलवार को आयोजित कार्यक्रम में भाजपा के कार्यकर्ता एवं अन्य लोग पहुंचे थे। सीएम ने अन्य अतिथियों के साथ बटन दबाकर झंडा फहराया। कार्यक्रम में उन्होंने संबोधित नहीं किया, उन्हें अन्य कार्यक्रम में जाना था। यह ध्वज स्मारक स्मार्ट सिटी की ओर से बनवाया गया है। इस दौरान कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल, सुबोध उनियाल, सतपाल महाराज, विधायक खजानदास, पूर्व महापौर सुनील उनियाल गामा, डीएम सोनिका, एसएसपी अजय सिंह सिटी मजिस्ट्रेट प्रत्यूष सिंह मौजूद रहे।

### माहरा ने जाना पूर्व कैबिनेट मंत्री गांववासी का हाल

**संवाददाता** देहरादून। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने मंगलवार को कैलाश अस्पताल पहुंच भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व कैबिनेट मंत्री मोहन सिंह रावत गांववासी का हालचाल जाना। कांग्रेस अध्यक्ष ने बताया कि गांववासी बीते एक सप्ताह से वेंटिलेटर पर हैं। अस्पताल प्रशासन और डॉक्टर उनके स्वास्थ्य में सुधार को लेकर अपनी ओर से पूरी कोशिश कर रहे हैं। करन माहरा ने प्रदेश की राजनीति में गांववासी के योगदान को देखते हुए सरकार से उनके उपचार हेतु समुचित व्यवस्था करने की मांग की है। माहरा ने कांग्रेस आईटी विभाग के अध्यक्ष विकास नेगी के पिताजी के निधन पर उनके घर जाकर सांत्वना दी।

### शनिवार को भारतीय सेना को मिलेंगे 343 युवा सैन्य अफसर

**संवाददाता** देहरादून। भारतीय सैन्य अकादमी (आईएमए) से शनिवार को अंतिम पग पार कर 343 युवा सैन्य अफसर भारतीय सेना का हिस्सा बन जाएंगे। इस दौरान 12 मित्र राष्ट्रों के 29 कैडेट भी पास आउट होंगे। पीओपी से पहले मंगलवार को डिप्टी कमांडेंट परेड में भावी अफसरों की परेड की तैयारी परखी गई। डिप्टी कमांडेंट और अकादमी के मुख्य प्रशिक्षक मेजर जनरल आलोक जोशी ने डिप्टी कमांडेंट परेड की सलामी की।

### 18 देशों से 500 प्रदर्शक इम्टेक्स फॉर्मिंग 2024 में लेंगें हिस्सा

**संवाददाता** देहरादून। इमटेक्स फॉर्मिंग 2024 इंडियन मशीन टूल मैन्युफैक्चरर्स एसोसिएशन अपने विशेष एक्सपो मेटल फॉर्मिंग मशीन टूल प्रदर्शनी के आठवें संस्करण का आयोजन करेगा। इमटेक्स फॉर्मिंग 2024 –धातु निर्माण और विनिर्माण प्रौद्योगिकि जगत में एशिया की सबसे बड़ी प्रदर्शनी आगामी 19 से 23 जनवरी, 2024 तक बेंगलुरु के बैंगलोर अंतर्राष्ट्रीय प्रदर्शनी केंद्र में आयोजित की जाएगी।

# उत्तराखण्ड में ऊर्जा के क्षेत्र में कार्य करने के लिए अपार संभावनाए: सीएम

**इन्वेस्टर्स समिट**

■ डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड एनर्जी कॉन्क्लेव में मुख्यमंत्री की उपस्थिति में हुए 40 हजार करोड़ से अधिक के एमओयू

**संवाददाता**

देहरादून। डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के तहत मंगलवार को सचिवालय में आयोजित उत्तराखण्ड एनर्जी कॉन्क्लेव में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की उपस्थित में 40 हजार 4 सौ 23 करोड़ के एमओयू हस्ताक्षरित किये गये। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड में ऊर्जा के क्षेत्र में कार्य करने के लिए अपार संभावनाएं हैं। उत्तराखण्ड राज्य की अवधारणा में ऊर्जा सेक्टर का महत्वपूर्ण योगदान था। उन्होंने कहा कि राज्य में निवेश बढ़ाने के लिए राज्य सरकार द्वारा लगातार प्रयास किये जा रहे हैं। औद्योगिक जगत से जुड़े लोगों के सुझावों के आधार पर 27 नई नीतियां बनाई गई हैं और अनेक नीतियों को सरल बनाया गया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि 08 और 09 दिसम्बर 2023 को एफआरआई में डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड, ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट का आयोजन किया जा रहा है। जिसका उद्घाटन प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी करेंगे। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी का राज्य को लगातार मार्गदर्शन मिल रहा है। उनके वाइब्रेंट गुजरात की प्रेरणा से ही प्रदेश में डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड पर कार्य किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि आज कॉन्क्लेव में प्राप्त सभी सुझावों पर गंभीरता से अमल किया जाए। उन्होंने कहा कि सभी जिलाधिकारियों और एसएसपी को भी निर्देश दिये गये हैं, कि औद्योगिक क्षेत्र से जुड़े लोगों के साथ समय–समय पर बैठक की जाए और उनकी समस्याओं का उचित समाधान भी निकाला जाए। उन्होंने कहा कि राज्य में उद्योग स्थापित करने वाले लोगों के साथ राज्य सरकार सहयोगी के रूप में कार्य करेगी। उन्होंने कॉन्क्लेव में आये सभी लोगों को इन्वेस्टर्स समिट के लिए भी आमंत्रित किया। उन्होंने कहा कि देवभूमि उत्तराखण्ड में कार्य करने की अनेक संभावनाएं हैं, सबको संभावनाओं का सदुपयोग करना है।

सचिव ऊर्जा डॉ. आर. मीनाक्षी सुंदरम ने कहा कि उत्तराखण्ड को ऊर्जा आत्मनिर्भर राज्य बनाने की दिशा में निरन्तर प्रयास हो रहे हैं। जल विद्युत परियोजनाओं के माध्यम से निवेश एवं रोजगार को प्रोत्साहन दिये जाने के उद्देश्य से राज्य में जल विद्युत नीति लागू की गई है। उन्होंने कहा कि निवेश से संबंधित सभी क्षेत्रों में कार्य करने के लिए ऊर्जा का बहुत महत्व है। राज्य में नई सौर ऊर्जा नीति भी लागू की गई है।

अपर सचिव ऊर्जा श्रीमती रंजना राजगुरू ने कहा कि राज्य में हरित ऊर्जा के विकास एवं कार्बन उत्सर्जन में कमी लाये जाने के उद्देश्य से सौर ऊर्जा नीति बनाई गई है, जिसमें वर्ष 2027 तक 2500 मेगावाट सौर परियोजनाओं का लक्ष्य निर्धारित है। नीति में भूमि उपयोग परिवर्तन शुल्क में छूट, एम०एस०एम०ई० नीतियों के लाभ, ऑफ पीक आवर्स के दौरान अतिरिक्त उत्पादन में डीम्ड परचेज का प्राविधान, हरित टैरिफ की शुरूआत और अन्य सुविधाएं दी गई हैं।

इस अवसर पर प्रबंध निदेशक यूजेवीएन लि. संदीप सिंघल, प्रबंध निदेशक यूपीसीएल अनिल कुमार, प्रबंध निदेशक पिटकुल पी.सी. ध्यानी एवं उर्जा क्षेत्र से जुड़े निवेशक थे।

### निवेश बढ़ने से स्थानीय लोगों के रोजगार के अवसर बढ़ेंगे: रतूड़ी

अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने कहा कि राज्य में ऊर्जा के क्षेत्र में कार्य करने की काफी संभावनाएं हैं, इसके लिए तीनों निगमों को एकजुटता से कार्य करने हैं। उन्होंने कहा कि राज्य में निवेश बढ़ने से स्थानीय लोगों के रोजगार के अवसर बढ़ेंगे। उन्होंने कहा कि ऊर्जा के क्षेत्र में राज्य में निवेश करने वालों के लिए हर संभव मदद मिल सके, इसके लिए नियमित समीक्षा बैठकें की जायेंगी।

# सभी इन्वेस्टर्स को किसी भी प्रकार की परेशानी न हो

**निर्देश**

■शहरी विकास मंत्री ने इन्वेस्टर्स के साथ ली बैठक, अधिकारियों को किया निर्देशित

**संवाददाता**

देहरादून। शहरी विकास मंत्री डॉ. प्रेम चन्द अग्रवाल ने विधान सभा स्थित सभागार कक्ष में आवास से संबंधित इन्वेस्टर्स के साथ बैठक ली।

मंत्री ने कहा कि आगामी 08 और 09 दिसम्बर 2023 को देहरादून में उत्तराखंड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट 2023 का आयोजन किया जा रहा है जिसका उद्घाटन प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कर कमलों द्वारा किया जायेगा। उन्होंने कहा कि सरकार का प्रयास है कि इन्वेस्टर्स समिट सफल रहे जिसके माध्यम से राज्य में अधिक से अधिक निवेश हो सके।

मंत्री ने कहा कि इन्वेस्टर्स समिट के शुभारम्भ से समापन तक सभी इन्वेस्टर्स को किसी भी प्रकार की परेशानी न हो इसका विशेष ध्यान रखा जाए। उन्होंने बैठक में उपस्थित इन्वेस्टर्स से वार्ता कर उन्हें आ रही परेशानियों के निदान हेतु अधिकारियों को निर्देशित किया। मंत्री ने कहा कि उत्तराखंड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट 2023 में अधिक से अधिक इन्वेस्टर्स का भाग लेना एवं इन्वेस्ट करना उत्तराखण्ड के विकास की दिशा में बढ़ता हुए एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने कहा कि सरकार सभी इन्वेस्टर्स को निवेश करने हेतु अनुकुल वातावरण प्रदान करने की दिशा में कार्य करेगी।

इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव, आनन्द बर्द्धन, सचिव, आवास, सुरेन्द्र एन, पाण्डे, संयुक्त मुख्य प्रशासक, आवास, प्रकाश चन्द्र दुम्का, सचिव, एमडीडीए, मोहन सिंह बर्निया तथा अन्य विभागीय अधिकारी एवं विभिन्न कम्पनी के इन्वेस्टर्स उपस्थित रहे।

### छात्र–छात्राओं का एक समूह शैक्षिक भ्रमण को विस में पहुंचा

**संवाददाता** देहरादून। मंगलवार को कौशिक पब्लिक स्कूल, इमलीखेड़ा, हरिद्वार के छात्र–छात्राओं का एक समूह शैक्षिक भ्रमण हेतु देहरादून स्थित विधानसभा में पहुंचा, जिसमें कक्षा–8, कक्षा–9 तथा कक्षा–10 के छात्र–छात्राएं शामिल थे। बच्चों ने विधानसभा में सदन की कार्यवाही के विषय में जानकारी प्राप्त की तथा कई प्रश्न भी पूछे। इस अवसर पर विधानसभा में मौजूद संसदीय कार्य मंत्री डॉ. प्रेम चन्द अग्रवाल भी बच्चों के साथ सदन में पहुंचे। उन्होंने बच्चों से बातचीत की और उन्हें सदन की कार्यवाही के सम्बन्ध में विस्तार से अवगत कराया। संसदीय कार्य मंत्री ने कहा कि प्रत्येक स्कूल द्वारा समय–समय पर इस तरह के शैक्षिक भ्रमणों को आयोजन किया जाना चाहिए। इस तरह के शैक्षिक भ्रमण छात्रों के बौद्धिक और सामाजिक स्तर को बढ़ाने में सहायक होते हैं। उन्होंने छात्रों को उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी।

**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।