देहरादून,पौड़ी-गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित

www.page3news.in

नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 219 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार-प्रवाह...

गाड़ी और चूल्हा

पेज थ्री

देहरादून, शुक्रवार, 8 दिसंबर 2023

मौसम अधिकतम 29.0° न्यूनतम 22.0° | 66023.69 | 2 भारतीय जांच के नतीजों का इंतजार | 7 विराट कोहली से जलते हैं लोग

राज्य की प्रगति में नई ऊर्जा का हो रहा संचार

सीएम धामी ने की समीक्षा बैठक, एफआरआई में लिया तैयारियों का जायजा

संवाददाता

रायपुर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 08 और 09 दिसंबर को एफआरआई में आयोजित होने वाले डेस्टिनेशन उत्तराखंड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट की तैयारियों को लेकर आयोजन स्थल पर की गई सभी व्यवस्थाओं का जायजा लिया। आज शुक्रवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी कार्यक्रम का शुभारंभ करेंगे, जबकि गृहमंत्री अमित शाह शनिवार को समापन कार्यक्रम में शिरकत करेंगे।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि डेस्टिनेशन उत्तराखंड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के तहत अभी 3 लाख करोड़ के करार किए जा चुके हैं, जबकि 44 हजार करोड़ के करारों की ग्राउंडिंग हो चुकी है। उन्होंने कहा कि देवभूमि उत्तराखंड में कार्य करने के लिए निवेशकों द्वारा जो रुचि दिखाई गई है जिससे राज्य की प्रगति में नई ऊर्जा का संचार हो रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि शिक्षा और चिकित्सा के क्षेत्र में राज्य में कार्य करने की अनेक संभावनाएं, इन क्षेत्रों को विशेष फोकस किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि राज्य में ऐसे करारों को सबसे पहले प्राथमिकता दी जा रही है, जिसमें स्थानीय स्तर पर लोगों को सबसे अधिक रोजगार मिल सके।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का मार्गदर्शन राज्य को निरंतर मिल रहा है। इस दशक को उत्तराखंड का दशक बनाने के लिए उनके मार्गदर्शन में राज्य सरकार द्वारा हर क्षेत्र में तेजी से कार्य किए जा रहे हैं।

इस अवसर पर मुख्य सचिव डॉ एस एस संधु, अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, सचिव डॉ आर. मीनाक्षी सुंदरम, शैलेश बगोली, डॉ बी वी आर सी पुरुषोत्तम, सचिव एवं गढ़वाल कमिश्नर विनय शंकर पांडेय, जिलाधिकारी देहरादून श्रीमती सोनिका, महानिदेशक उद्योग रोहित मीणा, महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी एवं आयोजन की तैयारियों में लगे अधिकारी उपस्थित थे।

27 नई नीतियां बनाई गईः सीएम

मुख्यमंत्री ने कहा कि इन्वेस्टर्स समिट के तहत जो करार हुए हैं, उन्हें धरातल पर उतारने का कार्य तेजी से चल रहा है। अधिकारियों को भी इसकी नियमित समीक्षा करने के निर्देश दिए गए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि इन्वेस्टर्स समिट में देश और विदेश के बड़े उद्योगपति भाग ले रहे हैं। हेल्थ, वेलनेस, शिक्षा, चिकित्सा, पर्यटन, ऑटोमोबाइल, फार्मा एवं राज्य की आवश्यकतानुसार विभिन्न सेक्टरों पर फोकस किया गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि जिन निवेशकों से करार हुए हैं, उनको राज्य में निवेश करने के लिए नीतियों का सरलीकरण भी किया गया है। निवेशकों के सुझावों के आधार पर 27 नई नीतियां बनाई गई हैं।

अंबानी, अदाणी, बाबा रामदेव रखेंगे अपना विजन

उत्तराखंड में निवेश की संभावनाओं के बारे में देश के चोटी के उद्योगपति मुकेश अंबानी, गौतम अदाणी, बाबा रामदेव, सज्जन जिंदल, संजीव पुरी, बनमाली अग्रवाल और चरनजीत बैनर्जी अपना विजन रखेंगे। पहले दिन उद्योग और ऑटो फार्मा, शिक्षा, स्वास्थ्य और रियल एस्टेट सेक्टर पर आधारित चार सत्र होंगे। इन सत्रों में केंद्रीय मंत्री और देश और दुनिया के कई प्रमुख उद्यमी शामिल होंगे। कई देशों के राजदूत भी इन सत्रों में अपनी बात रखेंगे। सम्मेलन के दूसरे कुल आठ सत्र होंगे। इनमें पर्यटन व नागरिक उड्डयन, अवस्थापना, फॉरेस्ट और एलाइड सेक्टर, पार्टनर कंट्री, इंडस्ट्री और स्टार्ट अप, आयुष और वेलनेस, बागवानी और पुष्प उत्पादन, पार्टनर कंट्री सत्र होंगे।

संक्षिप्त समाचार

उत्तर भारत में बदलने जा रहा मौसम, बढ़ जाएगी ठंड

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली, उत्तर प्रदेश समेत उत्तर भारत में आने वाले दिनों में ठंड बढ़ने वाली है। तापमान में दो से तीन डिग्री सेल्सियस की गिरावट दर्ज की जाएगी। हालांकि, यूपी के कुछ जिलों में आज बारिश ठंड के बीच मुश्किलें बढ़ाने का काम करेगी। मौसम विभाग ने बताया है कि उत्तर पश्चिम भारत में अगले तीन से चार दिनों के बीच दो से तीन डिग्री सेल्सियस न्यूनतम तापमान और गिरेगा।

सीएम पद को लेकर सस्पेंस के बीच पांच विधायक पहुंचे रिसॉर्ट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) जयपुर। राजस्थान में मुख्यमंत्री पद के लिए भाजपा किसे चुनेगी इस पर सस्पेंस के बीच, शहर के बाहरी इलाके में बने एक रिसॉर्ट में पांच भाजपा विधायकों के दौरे ने हलचल पैदा कर दी है। किशनगंज के नवनिर्वाचित विधायक ललित मीणा के पिता ने दावा किया कि वहां चार लोगों को बंधक बनाकर रखा था।

निवेशक सम्मेलन में आज पहुंचेंगे देश-विदेश के नामी उद्योगपति

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी करेंगे सम्मेलन का उद्घाटन

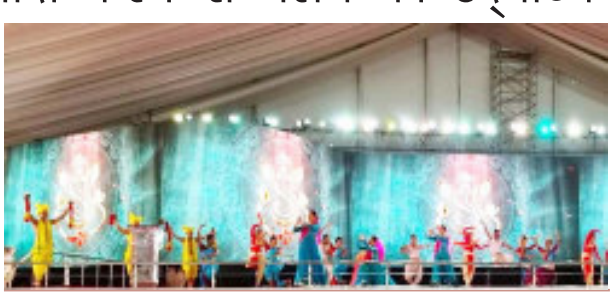
संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में शुक्रवार आठ दिसंबर से दो दिवसीय वैश्विक निवेशक सम्मेलन का आयोजन होने जा रहा है। सम्मेलन में देश विदेश के नामी उद्योगपति शामिल होंगे। इसे लेकर तैयारियां जोरों पर हैं। वहीं, सीएम धामी ने तैयारियों को लेकर खुद मोर्चा संभाला हुआ है।

सम्मेलन का उद्घाटन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी करेंगे। इस दौरान वह सम्मेलन में करीब ढाई से तीन घंटे देश और दुनिया के उद्योगपतियों के साथ रहेंगे। इस दौरान कई तरह के सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। गुरुवार को कलाकारों ने इसकी रिहर्सल की। जौलीग्रांट एयरपोर्ट पर देश-विदेश से आने वाले मेहमानों का स्वागत ढोल-दमाऊ की थाप और तुलसी की माला पहनाकर होगा। निवेशक सम्मेलन के पहले दिन चार प्रमुख सत्र होंगे। उद्घाटन सत्र के दौरान देश के छह प्रमुख उद्योगपतियों का भी संबोधन होगा, जो उत्तराखंड में निवेश की संभावनाओं के बारे में अपना विजन रखेंगे।

सम्मेलन में उद्योगपति मुकेश अंबानी, गौतम अदाणी, संजीव पुरी, सज्जन जिंदल, बनमाली अग्रवाल, चरणजीत बनर्जी, बाबा रामदेव के अलावा स्पेन, स्लोवानिया, नेपाल, क्यूबा, ग्रीस, आस्ट्रिया, जापान, सऊदी अरब के राजदूत समेत आठ हजार से अधिक निवेशक और उनके प्रतिनिधि शामिल होंगे।

पीएम नरेंद्र मोदी की मौजूदगी में बड़े उद्योग घरानों के उद्योगपतियों के साथ निवेश पर करार किया जाएगा। उद्योगपति मुकेश अंबानी और गौतम अदाणी भी देवभूमि उत्तराखंड में निवेश का एलान कर सकते हैं।



तेलंगाना में रेवंत रेड्डी की ताजपोशी

संवाददाता

शपथ ग्रहण

■शपथ ग्रहण समारोह में शामिल हुए कई दिग्गज

तेलंगाना। कांग्रेस नेता अनुमुला रेवंत रेड्डी गुरूवार को तेलंगाना के नए मुख्यमंत्री के रूप में शपथ ग्रहण किया। हैदराबाद के एलबी स्टेडियम में शपथ ग्रहण समारोह आयोजित किया गया। तेलंगाना की राज्यपाल तमिलिसाई सुंदरराजन दोपहर 1. 04 बजे 56 वर्षीय नेता रेवंत रेड्डी को सीएम पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई गई। साल 2014 में पृथक तेलंगाना के गठन के बाद रेवंत रेड्डी राज्य के दूसरे मुख्यमंत्री बने है। उन्होंने निवर्तमान मुख्यमंत्री के. चंद्रशेखर राव (केसीआर) की जगह ली। कांग्रेस के निर्वाचित विधायक और पिछली विधानसभा में विपक्ष के नेता मल्लू भट्टी विक्रम अर्का के उपमुख्यमंत्री पद की शपथ दिलाई गई।

हाल ही में संपन्न हुए तेलंगाना विधानसभा चुनाव में केसीआर की पार्टी बीआरएस को हार का सामना करना पड़ा है। जबकि रेवंत रेड्डी के नेतृत्व में कांग्रेस ने 64 सीटें जीतकर बहुमत हासिल किया है और राज्य में पहली बार कांग्रेस की सरकार बनने जा रही है। तेलंगाना कांग्रेस अध्यक्ष रेवंत रेड्डी ने लोगों को समारोह में भाग लेने के लिए खुला निमंत्रण दिया है। उन्होंने दावा किया है कि सात दिसंबर को जनता की सरकार सत्ता संभालेगी और राज्य के लोगों को लोकतांत्रिक और पारदर्शी शासन देगी।

2006 में जीता जिला परिषद चुनाव

रेवंत रेड्डी की राजनीति की शुरुआत एबीवीपी से हुई। उन्होंने महबूबनगर के मिडजिल में 2006 में निर्दलीय उम्मीदवार के तौर पर जिला परिषद क्षेत्रीय परिषद का चुनाव जीतकर अपनी क्षमता का परिचय दिया था। उस समय कांग्रेस प्रदेश में अपने चरम पर थी। 2009 में वह कोडांगल से टीडीपी के टिकट पर जीत दर्ज करते हुए पांच बार के विधायक गुरुनाथ रेड्डी को हराया था।

Are you Planning to make a Website or already have ?
If yes, then we are here to serve you
What we do
Website Development
All type of Websites E-Commerce, Hotel Booking, Travel, Bus Ticket Booking, News Portal, Blogs, or as per client requirement.
Promotion & Branding
1. Website Promotion & Branding in any country (200+ Countries)
2. Social Media
3. Bulk SMS
Search Engine Optimisation
A-2-Z Work to make a Website Search Engine Friendly.
You tell us, we do it.
Contact:
Gadoli Media Ventures
Shivam Market, 2nd Floor, Darshan Lal Chowk, Dehra Dun. | Mob: 9319700701, 7579011930
E-Mail: contact@gadoli.in

कितनों को नागरिकता, घुसपैठ रोकने के लिए क्या किया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट की पांच-न्यायाधीशों की संविधान पीठ ने 5 दिसंबर को असम में गैरकानूनी शरणार्थियों से जुड़ी नागरिकता अधिनियम की धारा 6ए को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर सुनवाई शुरू की है। धारा 6ए को असम समझौते पर हस्ताक्षर के बाद कानून में पेश किया गया था।

सुको ने मांगा 1971 से अब तक का हिसाब

गुरुवार को सुनवाई के दौरान उच्चतम न्यायालय ने केंद्र से इस बारे में 11 दिसंबर तक हलफनामा दाखिल करने को कहा कि एक जनवरी, 1966 से 25 मार्च, 1971 के दौरान असम में कितने लोगों को भारतीय नागरिकता दी गई। इसके साथ ही कोर्ट ने केंद्र से कहा कि वह भारत, खासकर पूर्वोतर में अवैध प्रवासन से निपटने के लिए उठाए गए कदमों के बारे में जानकारी दे।

सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र से यह बताने को भी कहा कि एक जनवरी 1966 से 25 मार्च 1971 के बीच असम में कितने विदेशियों का पता चला है। केंद्र को 25 मार्च, 1971 के बाद असम और उत्तर-पूर्वी राज्यों में अवैध प्रवासियों की आमद पर डेटा प्रस्तुत करने का निर्देश दिया।

न्यूज डायरी

नाइजीरियाई सेना ने गलती से अपनों पर किया ड्रोन हमला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अबुजा। अफ्रीकी देश नाइजीरिया के उत्तरी पश्चिमी इलाके में एक धार्मिक सभा पर सेना द्वारा गलती से किए गए ड्रोन हमले में कम से कम 85 लोगों के मारे जाने की पुष्टि हुई है। अधिकारियों ने यह जानकारी दी। नाइजीरियाई राष्ट्रपति बोला टीनुबू ने नाइजीरिया के संघर्ष क्षेत्रों में गलती के चलते होने वाली इस नवीनतम घटना की जांच का आदेश दिया। नाइजीरिया की राष्ट्रीय आपातकालीन प्रबंधन एजेंसी (एनईएमए) ने एक बयान में कहा, अब तक 85 शवों को दफनाया जा चुका है और तलाश अभी भी जारी है। मरने वालों में महिलाएं और बुजुर्ग भी शामिल हैं। कम से कम 66 लोग घायल हुए हैं। लागोस से संचालित सुरक्षा कंपनी एसबीएम इंटेलिजेंस के अनुसार, देश के उत्तरी क्षेत्र में गंभीर सुरक्षा संकट के बीच सशस्त्र समूहों को निशाना बनाने के लिए सेना द्वारा किए जाने वाले हवाई हमलों में 2017 से लेकर अब तक लगभग 400 आम नागरिक मारे गए हैं। सरकार और सुरक्षाबलों के अनुसार, कादुना राज्य के तुदुन गांव में रविवार की रात लोग तब मारे गए, जब वे आतंकवादियों और दस्युओं को निशाना बनाने के लिए सेना द्वारा किए गए ड्रोन हमले की चपेट में आ गए। हमले की चपेट में आए लोग एक धार्मिक सभा कर रहे थे। देश में गलती से होने वाले हवाई हमलों की घटनाएं चिंताजनक हैं।

भारतीय जांच के नतीजों का उत्सुकता से इंतजार: अमेरिका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वॉशिंगटन। अमेरिका ने कहा है कि वह एक सिख अलगाववादी नेता की हत्या की साजिश की भारत की जांच के नतीजे देखने के लिए उत्सुक है और जांच खत्म होने से पहले कोई आकलन नहीं करेगा। अमेरिकी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता मैथ्यू मिलर ने अपनी न्यूज ब्रीफिंग में कहा, हमने इस सरकार के सबसे वरिष्ठ स्तर पर संदेश दिया है – विदेश मंत्री ने सीधे अपने विदेशी समकक्ष (भारत के विदेश मंत्री) के समक्ष इसे उठाया है कि हम इस मुद्दे को बहुत गंभीरता से लेते हैं। उन्होंने हमें बताया कि वे एक जांच करेंगे। राजनयिक स्तर पर मामले के घटनाक्रम पर एक सवाल के जवाब में मिलर ने कहा, उन्होंने सार्वजनिक रूप से जांच की घोषणा की है। और अब हम जांच के नतीजे देखने का इंतजार करेंगे, लेकिन यह कुछ ऐसा है जिसे हम बहुत गंभीरता से लेते हैं। उन्होंने आगे कहा कि उनके लिए कानून प्रवर्तन मामले पर टिप्पणी करना अनुचित होगा क्योंकि न्याय विभाग अदालत में मामला पेश कर रहा है। मिलर ने संवाददाताओं से कहा, हम उस (भारत की) जांच के नतीजे देखने के लिए उत्सुक हैं और मैं जांच पूरी होने से पहले जाहिर तौर पर कोई आकलन नहीं करने जा रहा हूं।

पाकिस्तानी सुप्रीम कोर्ट पहुंचे गुलाम हैदर ने किया बड़ा ऐलान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान से भारत आईं सीमा हैदर को वापस बुलाने के लिए उनके पति गुलाम हैदर सुप्रीम कोर्ट पहुंच गए हैं। मंगलवार को गुलाम हैदर अपने वकील डॉक्टर रोशन के साथ इस्लामाबाद स्थित सुप्रीम कोर्ट पहुंचे। सुप्रीम कोर्ट के भीतर जाते समय गुलाम हैदर और उनके वकील रोशन ने एक मोटी फाइल दिखाते हुए कहा कि सभी तैयारियां हो गई हैं। तमाम दस्तावेज इकट्ठा करके मजबूती से अपना पक्ष वो अदालत के अंदर रखेंगे। रोशन ने कहा कि सीमा और गुलाम के चारों बच्चों को लाने के लिए वो सभी तर्क मुल्क की सबसे बड़ी अदालत के सामने पेश करेंगे। एक स्थानीय यूट्यूबर से गुलाम हैदर ने इस दौरान कहा कि रोशन सुप्रीम कोर्ट के तजुर्बेकार वकीलों में गिने जाते हैं। काफी समय से वह उनके संपर्क में हैं। उन्होंने कई तरह के दस्तावेज जुटाए हैं, जिनको सामने रखते हुए वह अदालत से मांग करेंगे कि उनके बच्चों को भारत से लाया जाए। वह इस लड़ाई को पूरी शिद्दत के साथ लड़ेंगे। हालांकि केस के बारे में गुलाम हैदर के वकील ने ज्यादा बताने से इनकार कर दिया। उन्होंने कहा कि कई सारी चीजें इस केस की पब्लिक नहीं की जा सकती हैं लेकिन उनको पूरी उम्मीद है कि जल्दी ही गुलाम हैदर को उनके बच्चों से मिलने का मौका मिलेगा।

हमास का खात्मा ही युद्ध रोकने का तरीका

इजरायली सेना का गाजा में युद्ध का तीसरा फेज

युद्ध

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

तेल अवीव। इजरायल की सेना ने आक्रामकता के साथ गाजा में अपना अभियान बढ़ा रही है। इजरायली सेना, आईडीएफ ने उत्तर के बाद दक्षिण गाजा पर हमले तेज किए हैं। गाजा के जल्दी पूरी तरह से आईडीएफ के नियंत्रण में जाने की संभावना के बीच इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने युद्ध के लक्ष्यों को दोहराया है। नेतन्याहू ने एक बार फिर हमास की कमर तोड़ने और हमास के सभी कमांडरों को खत्म करने की बात दोहराई है। साथ ही नेतन्याहू ने कहा है कि इजरायली सेना गाजा पट्टी में एक विसैन्यीकृत क्षेत्र बनाने के लिए काम करेगी।

नेतन्याहू ने युद्ध का मकसद बताते हुए फिर से दोहराया कि गाजा से वह अपने बंदियों को वापस लाने के लिए प्रतिबद्ध हैं। साथ ही हमास की सैन्य और राजनीतिक क्षमताओं को पूरी तरह से खत्म किया जाएगा। जिससे भविष्य में इजरायल को गाजा पट्टी से कोई खतरा महसूस ना हो। नेतन्याहू ने इन बातों के साथ ही युद्ध समाप्त होने के बाद अपने प्लान का भी खुलासा किया।

उन्होंने कहा कि इजरायली सेना गाजा पट्टी में एक विसैन्यीकृत (डिमिलिटराइज्ड) क्षेत्र बनाने के लिए काम करेगी। नेतन्याहू ने ये भी कहा कि उन्हें गाजा पट्टी के विसैन्यीकरण के लिए किसी दूसरी अंतरराष्ट्रीय ताकत के बजाय अपनी सेना पर भरोसा है। बता दें कि डीएमजेड यानी डिमिलिटराइज्ड जोन एक ऐसा क्षेत्र होता है, जहां सेना की तैनाती, हथियारों की तैनाती और दूसरी सैन्य गतिविधियां नहीं की जा सकती हैं।

बेंजामिन नेतन्याहू ने रात तेल अवीव में प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि एक दुनियाभर से उन पर युद्ध को खत्म करने का दबाव है। मैं यहां से दुनिया भर में अपने दोस्तों से कहता हूं कि युद्ध को जल्दी समाप्त करने का हमारा एकमात्र तरीका हमास के खिलाफ भारी बल का उपयोग करते हुए उसे खत्म करना है।

सैन्य अभियान ही गाजा युद्ध को समाप्त करने और बंधकों की वापसी सुनिश्चित करेगा। अगर दुनिया चाहती है कि युद्ध जल्दी खत्म हो तो उन्हें हमारे पक्ष में मजबूती से खड़ा होना होगा। इजराइल के रक्षा मंत्री योव गैलेंट ने भी गाजा में सैन्य अभियान जारी रखने और हमास के खात्मे के बाद ही जंग रुकने की बात दोहराई है। गैलेंट ने कहा कि गाजा में सेना बड़े लाभ हासिल कर रही है, लेकिन यह बड़े नुकसान के बिना नहीं आती है। नुकसान से उनका इशारा सीधे तौर पर उन 80 इजरायली सैनिकों की मौत की ओर था, जो गाजा पट्टी में जमीनी कार्रवाई शुरू होने के बाद से मारे गए हैं। उन्होंने कहा कि नुकसान के बावजूद हम लक्ष्य से पीछे नहीं हटेंगे।

मारा गया लश्कर प्रमुख हाफिज सईद का सहयोगी हंजला अदनान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। लश्कर–ए–तैयबा के आतंकवादी हंजला अदनान की पाकिस्तान के कराची में अज्ञात बंदूकधारियों द्वारा हत्या कर दी गई। हंजला ने 2015 में जम्मू–कश्मीर के उधमपुर में बीएसएफ के काफिले पर हमले की साजिश रची थी। वह 26/11 मुंबई हमले के मास्टरमाइंड लश्कर प्रमुख हाफिज सईद का करीबी माना जाता था। अज्ञात बंदूकधारियों ने अदनान को 2 और 3 दिसंबर की रात को उसके आवास के बाहर गोली से भून दिया। अदनान के शरीर में चार गोलियां लगी थीं।

सूत्रों के मुताबिक, लश्कर–ए–तैयबा के आतंकवादी को पाकिस्तानी सेना गुप्त रूप से कराची के एक अस्पताल में ले गई। इलाज के बीच 5 दिसंबर को उसकी मौत हो गई। हाल ही में, हंजला अदनान ने अपना ऑपरेशन बेस रावलपिंडी से कराची स्थानांतरित कर दिया था।

एक रिपोर्ट के मुताबिक, 2015 में, हंजला अदनान ने उधमपुर में बीएसएफ (सीमा सुरक्षा बल) के काफिले पर हमले की साजिश रची थी। इस हमले में 2 बीएसएफ सैनिक मारे गए और 13 अन्य जवान घायल हुए थे।

राष्ट्रीय जांच एजेंसी ने बीएसएफ काफिले पर हमले की जांच कर आरोप पत्र दायर किया था।

अब जावेरिया पाकिस्तान से शादी करने के लिए भारत आई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान की रहने वाली जावेरिया शादी करने के लिए भारत आ गई हैं। कोलकाता के समीर के साथ दोस्ती और फिर प्यार के बाद दोनों ने शादी का फैसला लिया है। जावेरिया ने जब वाघा–अटारी बॉर्डर से भारत की धरती पर कदम रखा तो ढोल और नाच गाने का साथ उनका स्वागत किया गया। उनके होने वाले पति, ससुर और ससुराल के लोगों ने जावेरिया का जोरदार स्वागत किया। वाघा बॉर्डर पर भारत की ओर तो जश्न मना लेकिन कई लोगों के मन में सवाल है कि क्या बॉर्डर के उस पर यानी पाकिस्तान में जावेरिया के परिवार के लोग खुश हैं या नहीं। इसका जवाब खुद जावेरिया के परिवार ने दिया है।

इजरायल ने जहां रखी हैं परमाणु मिसाइलें हमास ने वहीं की थी रॉकेट की बारिश

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

तेल अवीव। हमास ने 7 अक्टूबर को दक्षिणी इजरायल में हमला कर 1200 लोगों को मार डाला था। इस दौरान हमास की ओर से बड़ी संख्या में रॉकेट दागे गए थे। एनवायटी की रिपोर्ट में दावा किया गया है कि इस दौरान एक रॉकेट से इजरायल के परमाणु हथियार बाल–बाल बचे थे। सैटेलाइट तस्वीरों के हवाले से बताया गया है कि हमास का एक रॉकेट सात अक्टूबर को स्डोट मिचा एयरबेस के पास जा गिरा था। ये इजरायली सेना का बेस है और यहां करीब 50 जेरिको परमाणु मिसाइलें रखी हो सकती हैं।

सैटेलाइट तस्वीरों से हुआ बड़ा खुलासा

रॉकेट हमलों में इजरायल के मिलिट्री बेस में आग लग गई थी। आग ने बेस पर करीब 40 एकड़ जमीन को नुकसान पहुंचाया लेकिन इजरायल के लिए ये राहत की बात रही कि ये मिसाइलों के जखीरे तक नहीं पहुंचे। आईडीएफ प्रवक्ता ने इस रिपोर्ट पर कोई टिप्पणी नहीं की है। बता दें कि इजरायल ने कभी भी परमाणु हथियार रखने की बात स्वीकार नहीं की है, लेकिन माना जाता है कि उसके पास परमाणु हथियार हैं। फेडरेशन ऑफ अमेरिकन साइंटिस्ट्स के परमाणु सूचना परियोजना के निदेशक हंस क्रिस्टेंसन का अनुमान है कि इजरायल के बेस में 25 से 50 न्यूक्लियर हथियारों को ले जाने में सक्षण जेरिको मिसाइल लांचर रखी हुई हैं।

रिपोर्ट में कहा गया है कि 7 अक्टूबर को इजरायली सेना के बेस के आसपास के क्षेत्र में कई घंटों तक हमास ने रॉकेटों की बारिश की थी। हमले के कारण लगी आग की पहचान सबसे पहले जंगल की आग का पता लगाने के लिए नासा द्वारा ली गई सैटेलाइट तस्वीरों से हुई। इन तस्वीरों से सामने आया कि रॉकेट हमले के दौरान बेस में आग लगी थी। जिससे कुछ ही दूरी पर परमाणु हथियार ले जाने वाली मिसाइलें थीं। इजरायली सेना का स्डोट मिचा बेस 1962 से है। जो हजारों एकड़ की पहाड़ियों पर स्थित है।

अंजू और अरवघ्दि में शुरू हुई बातचीत तो घबराया नसरुल्ला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान में 5 महीने बिताने के बाद भारत आई अंजू को लेकर उसके प्रेमी नसरुल्ला के मन में डर सताने लगा है। दरअसल, पाकिस्तान से आने के बाद अंजू ने एक बार से अपने भारतीय पति अरविंद से फिर से बातचीत शुरू कर दी है। अरविंद ने कहा है कि अगर बच्चे चाहेंगे तो वह अंजू को फिर से अपना सकता है। इस ताजा घटनाक्रम के बाद नसरुल्ला टेंशन में आ गया है और भारत आने की कोशिश में जुट गया है। उसने हिंदुस्तान के लोगों को चुनौती भी दी है और कहा कि हमने अंजू को मेहमानों की तरह से रखा था और अब बारी भारत के लोगों की है। उसने यह भी कहा कि अंजू की याद में वह दिन रो रहा है। नसरुल्ला ने एक भारतीय टीवी चौनल से बातचीत में कहा कि अंजू सिर्फ उनसे प्यार करती है और हो सकता है कि वह अरविंद को तलाक देकर फिर से उनके पास पाकिस्तान आ जाएगी। वह अंजू को बहुत ज्यादा याद कर रहे हैं।

शरणार्थियों की बढ़ती संख्या

खास बात यह कि भारत के चार राज्यों मिजोरम, मणिपुर, नगालैंड और अरुणाचल प्रदेश– से लगती यह सीमा फ्री मूवमेंट व्यवस्था के तहत आती है जिसके मुताबिक लोग सीमा के दोनों तरफ 16 किलोमीटर तक आ–जा सकते हैं।

अनुज सनवाल।।

म्यांमार में सैन्य शासन के खिलाफ जारी थ्री ब्रदरहुड अलायंस का ऑपरेशन 1027 गंभीर रूप लेता जा रहा है। खुद सैन्य शासन ने स्वीकार किया है कि बड़ी संख्या में सशस्त्र बागी सैनिक भारी हमला कर रहे हैं। खबरें बताती हैं कि सैकड़ों की संख्या में ड्रोन सैन्य चौकियों पर बम बरसा रहे हैं। दरअसल, म्यांमार में इस संकट की नींव दो साल पहले तब पड़ी जब फरवरी 2021 में सेना ने आंग सान सू की की अगुआई वाली निर्वाचित सरकार के हाथों से जबरन सत्ता छीन ली थी। पूरे देश में उसका व्यापक विरोध हुआ। लोकतंत्र बहाल करने की मांग को लेकर लोग सड़कों पर आ गए। लेकिन सैन्य शासकों ने आम लोगों के इस विरोध को ताकत से दबाने की कोशिश की, जिसका नतीजा यह हुआ कि आंदोलनकारियों का एक हिस्सा हथियार उठाने का फैसला कर उन सशस्त्र समूहों से जा मिला जो पहले से ही आत्मनिर्णय की मांग कर रहे थे। उसके बाद से ही दोनों पक्षों में झड़पें चलती रहीं, जिनमें 4000 से ज्यादा लोग मारे जा चुके हैं। इसमें एक नया मोड़ तब आया जब 27 अक्टूबर से म्यांमार नैशनल डेमोक्रेटिक अलायंस आर्मी, तांग नैशनल लिबरेशन आर्मी और अराकाम आर्मी – जिन्हें 3 ब्रदरहुड अलायंस कहा जा रहा है– ने मिलकर ऑपरेशन 1027 शुरू किया जिसका मकसद सैन्य शासन को उखाड़ फेंकना है। यह ऑपरेशन आगे क्या रूप लेता है और इसके क्या परिणाम आते हैं यह सवाल तो अपनी जगह है ही,

लेकिन फिलहाल इसका प्रत्यक्ष परिणाम म्यांमार से भारत की सीमा में प्रवेश करने वाले शरणार्थियों की बढ़ती संख्या के रूप में सामने आ रहा है। पिछले हफ्ते ही 5000 म्यांमारियों का एक नया जत्था मिजोरम आया जिसमें कुछ सैनिक भी शामिल हैं। म्यांमार से भारत की 1,643 किलोमीटर लंबी सीमा लगती है।

खास बात यह कि भारत के चार राज्यों मिजोरम, मणिपुर, नगालैंड और अरुणाचल प्रदेश– से लगती यह सीमा फ्री मूवमेंट व्यवस्था के तहत आती है जिसके मुताबिक लोग सीमा के दोनों तरफ 16 किलोमीटर तक आ–जा सकते हैं। वैसे भी सीमा के दोनों ओर बसी जनजातियों में आपसी रिश्तेदारियों के चलते इन प्रावधानों को कड़ा करना या शरणार्थियों के आने पर रोक लगाना मुश्किल है। मगर इसके साथ ही इन नॉर्थ–ईस्ट राज्यों के संवेदनशील हालात का भी ध्यान रखना होगा। 2021 के सैन्य तख्तापलट के बाद से शरणार्थियों का जो तांता लगा है, उससे सबसे ज्यादा प्रभावित होने वाले राज्य हैं मिजोरम और मणिपुर। नशे का अवैध कारोबार इस पूरे प्रकरण का एक अहम पहलू है। जानकारों के मुताबिक कुख्यात गोल्डेन ट्राएंगल दृ म्यांमार, लाओस और थाइलैंड बॉर्डर का इलाका– इसका प्रमुख स्रोत है। जाहिर है, न सिर्फ म्यांमार में बन रही अनिश्चितता की स्थिति बल्कि शरणार्थियों की बढ़ती संख्या भी भारत सरकार के लिए चिंता की बात है। उसे तेजी से बदलते हालात पर नजर बनाए रखनी होगी।

बेटी का विवाह

अशोक वोहरा।

धर्म-दर्शन

याचक बहुत नाराज हो गया। उसने कहा कि क्या मतलब। मुझे तो हमेशा से पचास रुपये मिलते रहे हैं और बिना पचास रुपये लिए मैं यहां से नहीं हटूंगा। क्या वजह है 50 की जगह 25 रुपये देने की? मैंनेजर ने कहा कि जिनकी तरफ से तुम्हें रुपये मिलते हैं उनकी बेटी का विवाह है। उस विवाह में बहुत खर्च होने वाला है। यह विवाह कोई साधारण विवाह नहीं है, उनकी एक ही बेटी है। लाखों का खर्च है। इस वजह से कुछ समय के लिए दान और मदद की रकम में थोड़ा बदलाव हुआ है, इसलिए अब आपको 50 की जगह 25 रुपये ही मिलेंगे। उस याचक ने गुस्से से पैर पटके और कहा कि इसका क्या मतलब। मेरे पैसे काटकर अपनी लड़की की शादी? अगर अपनी बेटी की शादी में लुटाना है तो अपने पैसे लुटाओ।

संपादकीय

पराली से मुक्ति

पराली जलाने को रोकने के लिए हमें कुछ खास उपाय करने की जरूरत है। पहला, कंबाइंड हार्वेस्टर की तकनीक को बदलना होगा। अभी की तकनीक के चलते खेत में दो से तीन फुट तक पराली छूट जाती है, जिसे किसान जलाते हैं। दूसरा, हमें किसानों को सहयोग देने की जरूरत है। यह माना जाता है कि सौ रुपया प्रति एकड़ देने से किसान शायद पराली जलाना बंद कर दें। हरियाणा में इसे ट्राई किया गया है। तीसरा, अगर फिर भी किसान पराली जलाते हैं तो उनकी पैदावार सरकार न खरीदे। इन तीनों को मिलाकर अगर हम काम करें तो अगले साल से पराली जलाना एकदम कम हो सकता है। अंत में, दिल्ली–एनसीआर में गंभीर और खतरनाक प्रदूषण के दिनों को कम करने के लिए पराली जलाने को खत्म करना आवश्यक है। पराली जलाने के कारण जो पीएम 2.5 का उत्सर्जन होता है, वह देश में सभी वाहनों से जो पीएम 2.5 का उत्सर्जन होता है, उसके बराबर होता है। फर्क यह है कि पराली साठ से नब्बे दिन के अंदर जला दी जाती है, जबकि गाड़ी साल भर चलती है। इसीलिए पराली जलाने से उपजे प्रदूषण की इन्टेंसिटी बहुत अधिक है। यही वजह है कि दिल्ली–एनसीआर में पंजाब, हरियाणा और उत्तर प्रदेश में जो पराली जलती है, उसके कारण प्रदूषण खतरनाक स्तर पर पहुंच जाता है।

कई अध्ययनों से पता चलता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में वायु प्रदूषण शहरी क्षेत्रों जितना ही गंभीर है। वायु प्रदूषण से होने वाली लगभग 70 प्रतिशत असामयिक मौतें गांवों में होती हैं।

गाड़ी और चूल्हा

चंद्रभूषण ।।

वायु प्रदूषण एक अखिल भारतीय समस्या है। 2022 में, देश भर में औसत पीएम 2.5 का स्तर WHO मानक से 10.7 गुना अधिक था। इसका मतलब है, लगभग पूरा देश WHO द्वारा असुरक्षित मानी जाने वाली हवा में सांस लेता है। इस प्रदूषण की कीमत है लगभग 12 लाख असामयिक मौतें और सकल घरेलू उत्पाद में 3 प्रतिशत की कमी। कई अध्ययनों से पता चलता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में वायु प्रदूषण शहरी क्षेत्रों जितना ही गंभीर है। वायु प्रदूषण से होने वाली लगभग 70 प्रतिशत असामयिक मौतें गांवों में होती हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि यह सारा पीएम 2. 5 कहां से आता है? हाल के iFOREST के एक शोध ने इस प्रश्न का उत्तर देने का प्रयास किया है। यह शोध दर्शाता है कि भारत सालाना लगभग 52 लाख टन PM 2.5 उत्सर्जित करता है। इनमें से लगभग 48 प्रतिशत उत्सर्जन खाना पकाने के लिए लकड़ी और गोबर के उपलों जैसे बायोमास के उपयोग से आता है। फसल अवशेषों को खेतों में जलाने से अतिरिक्त 6.5 प्रशित योगदान होता है। कुल मिला कर बायोमास 55 प्रतिशत पीएम 2.5 उत्सर्जन के लिए जिम्मेदार है।

उद्योग और बिजली संयंत्र दूसरे सबसे बड़े उत्सर्जक हैं, जिनका योगदान लगभग 37 प्रतिशत है। परिवहन क्षेत्र कुल पीएम 2.5 उत्सर्जन में

लगभग 7 प्रतिशत योगदान करता है। लेकिन यह कैसे हो सकता है कि सभी उद्योगों और बिजली संयंत्रों और सड़कों पर चलने वाले 30 करोड़ से अधिक वाहनों से उत्सर्जन गरीबों के चूल्हे से होने वाले उत्सर्जन से कम हो? उत्तर सरल है। वाहनों और उद्योगों में प्रदूषण नियंत्रण उपकरणों का उपयोग किया जाता है, जिससे प्रदूषण कम होता है। वहीं लकड़ी और उपलों के चूल्हे से सारा प्रदूषण अनियंत्रित रूप से उत्सर्जित होता है। यही कारण है कि चूल्हे से प्रदूषण बिजली संयंत्रों और वाहनों से सैकड़ों गुना अधिक है।

एशियाई देशों में वायु प्रदूषण का अनुमान लगाने के लिए जापान के शोधकर्ताओं की एक पहल है रीजनल एमिशन इन्वेंटरी इन एशिया जिसके पास 1950 से 2015 तक भारत में पीएम 2.5 उत्सर्जन का डेटा है। iFOREST अनुसंधान, जो REAS की पद्धति का अनुसरण करता है, उसने 2021 के लिए उत्सर्जन का अनुमान लगाया है। दोनों अध्ययनों के विश्लेषण से संकेत मिलता है कि उद्योग क्षेत्र से पीएम 2.5 का उत्सर्जन बढ़ रहा है, जबकि परिवहन क्षेत्र और बिजली संयंत्रों से उत्सर्जन 2010 में चरम पर था और उसमें मामूली गिरावट आई है। उत्सर्जन में सबसे अधिक गिरावट घरों में खाना पकाने के लिए LPG के इस्तेमाल से हुई है। 2010–2021 के दौरान खाना पकाने से पीएम 2.5 उत्सर्जन में 13 प्रतिशत या लगभग 3 लाख टन की गिरावट आई है।

प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना जैसे कार्यक्रमों की बदौलत 2010 और 2021 के बीच 5 करोड़ परिवारों ने अपने प्राथमिक खाना पकाने के ईंधन के रूप में LPG को अपनाया है। आज स्थिति यह है कि दिल्ली और मुंबई, दोनों में कॉम्पिटिशन है कि प्रदूषण कहां ज्यादा है और दोनों जगह उपाय किए जा रहे हैं। लेकिन जो भी उपाय किए जा रहे हैं, उनसे वायु प्रदूषण कम नहीं होगा। वायु प्रदूषण को निर्णायक रूप से कम करने के लिए, हमें ऑड–ईवन, निर्माण पर प्रतिबंध, पानी का छिड़काव, कृत्रिम बारिश आदि जैसे उपायों से आगे बढ़ते हुए ऊर्जा बदलाव पर ध्यान केंद्रित करना होगा। आवासीय क्षेत्र में ऊर्जा परिवर्तन सबसे बड़ा लाभ प्रदान करेगा। दूसरी ओर, वाहन प्रदूषण को कम करने के लिए भी विद्युतीय वाहन पर जोर देना होगा।

अष्टयोग-5084

6	1	4		2		
5	35	3	27	1	28	7
7		5			6	
	31		37	7	34	
	3	6		5	2	4
2	27		41	4	29	
4		7		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 5083 का हल

4	1	5	6	2	7	3
6	35	6	30	1	32	7
7	5	1	3	6	4	2
1	29	2	31	4	31	5
2	4	7	5	3	6	1
3	29	4	40	5	34	6
5	1	3	6	7	2	4

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

दवाएं भी नहीं

मोहन। तालिबान सरकार ने कहा है कि सीमा पर मोबाइल टॉयलेट, पानी के टैंक और अन्य जरूरी चीजों की व्यवस्था की गई है, लेकिन पाकिस्तान से लौटे अफगानियों ने बताया कि सीमा पर बुधवार को पीने के पानी की किल्लत थी। परिवार के 10 सदस्यों के साथ अफगानिस्तान सीमा पर पहुंचे 24 साल के मोहम्मद अयाज कहते हैं, हम जिन समस्याओं का सामना कर रहे हैं, वे महिलाओं, बच्चों, भोजन, पानी, आश्रय और इलाज की सुविधाओं से जुड़ा है। हमारे पास अपने बच्चों के इलाज के लिए यहां कोई दवा का इंतजाम नहीं है। अफगानिस्तान में दाखिल होने के लिए हमें रजिस्ट्रेशन का इंतजार करना पड़ रहा है। भीड़ को देखते हुए कहा नहीं जा सकता कि कितने दिन लगेंगे? लोग आपा खो रहे हैं। झड़प हो जा रही है। मैं तो युवा हूं, किसी तरह इस स्थिति को सहन कर लूंगा, लेकिन एक बच्चा यह सब कैसे सह सकता है? उन्होंने और अन्य लोगों ने सरकार से रजिस्ट्रेशन की प्रक्रिया में तेजी लाने और तोरखम और उसके बाहर सहायता मुहैया कराने की अपील की है।

उत्तराखण्ड शासन

आज़ादी का अमृत महोत्सव

आगे बढ़ता उत्तराखण्ड
सुरक्षा, समृद्धि और सुअवसरों की भूमि

DESTINATION UTTARAKHAND
GLOBAL INVESTORS SUMMIT 2023
Peace To Prosperity
8th - 9th December | Dehradun

उत्तराखण्ड
ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट 2023

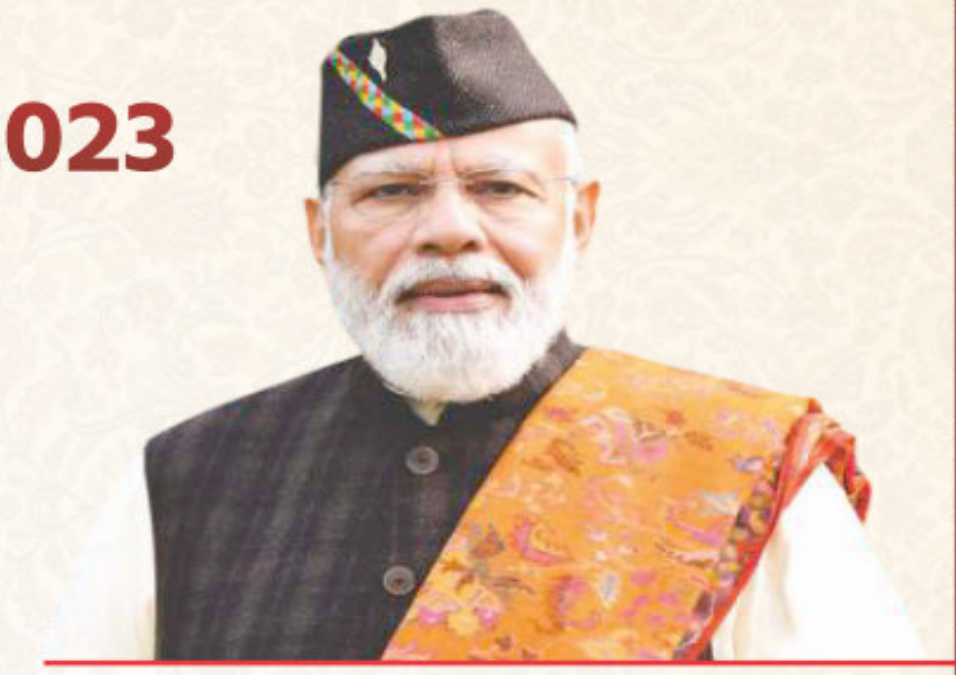
का

शुभारंभ

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

के कर-कमलों द्वारा



नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

गरिमामयी उपस्थिति

गरिमामयी उपस्थिति

पुष्कर सिंह धामी

मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

दिनांक: 8 दिसम्बर, 2023

समय: प्रातः 9 बजे | स्थान: FRI, देहरादून

उत्तराखण्ड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट 2023 के अंतर्गत ₹3 लाख करोड़ से अधिक के समझौता ज्ञापन (एमओयू) हस्ताक्षरित।

5,000 से अधिक व्यवसाय प्रतिनिधि एवं विभिन्न देशों के राजदूत करेंगे प्रतिभाग।

₹44,000 करोड़ से अधिक की परियोजनाओं का ग्राउंड ब्रेकिंग समारोह।

प्रदेश के सभी क्षेत्रों में 27 से अधिक निवेशक-अनुकूल नीतियां लागू। प्रतिस्पर्धी प्रोत्साहन, सब्सिडी और अनुकूल व्यावसायिक वातावरण के जरिए राज्य के निवेश में बढ़ावा।

पंजीकरण करने के लिए यूआरएल पर जाएं www.destinationuttarakhand.co.in/investorsummit/visitors/visitor-register

या क्यूआर कोड स्कैन करें

/ukgis2023

टोल फ्री नं॰ 1800-309-7225

कार्यक्रम का सीधा प्रसारण DD News पर देखें।

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी | www.uttarainformation.gov.in | DIPR_UK | UttarakhandDIPR | UttarakhandDIPR

कैल्शियम के लिए खाएं ये पत्तेदार सब्जी, पूरी 206 हड्डियां बनेगी कड़क

कैल्शियम हड्डियों और दांतों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है और यह ब्लड क्लॉट और नर्वस सिस्टम में सुधार करता है। कैल्शियम की कमी से ऑस्टियोपोरोसिस और मांसपेशियों में कमजोरी हो सकती है। इसकी कमी से थकान, दांतों की समस्याएं और खून की बीमारी हो सकती है।

शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जिस तरह आयरन और प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों की जरूरत होती है, ठीक उसी तरह कैल्शियम भी बहुत जरूरी तत्व है। कैल्शियम एक मिनरल है, जो हड्डियों और दांतों के स्वास्थ्य और मजबूती के लिए जरूरी है। इसके अलावा ब्लड क्लॉट और नर्वस सिस्टम में सुधार करने और हार्ट रेट को नॉर्मल बनाने में भ सहायक है। शरीर का लगभग 99 प्रतिशत कैल्शियम हड्डियों में जमा होता है और बाकी 1 प्रतिशत खून, मांसपेशियों और अन्य ऊतकों में पाया जाता है।

कैल्शियम की कमी कैसे पूरी करें?

ऐसा माना जाता है कि कैल्शियम दूध और दही जैसे डेयरी उत्पादों में ज्यादा मात्रा में पाया जाता है लेकिन रोजाना खाई जाने वाली कुछ साग–सब्जियों में भी यह अच्छी मात्रा में पाया जाता है। सर्दियों में मिलने वाली कुछ सब्जियां कैल्शियम का अच्छा स्रोत हैं।

रोजाना कितने कैल्शियम की जरूरत

हार्वर्ड हेल्थ के अनुसार 19–50 वर्ष की महिलाओं के लिए कैल्शियम के लिए रोजाना 1,000 मिलीग्राम और 19–70 वर्ष की आयु के पुरुषों के लिए रोजाना 1,000 मिलीग्राम है कैल्शियम के जरूरत होती है।

कैल्शियम और आपका स्वास्थ्य

कैल्शियम की कमी और इसका बहुत अधिक सेवन दोनों ही सेहत के लिए खतरनाक हैं। हालांकि कैल्शियम की कमी आपको ज्याद अपरेशान कर सकती है। आप कैल्शियम की कमी को कैल्शियम रिच फूड्स को खाकर पूरी कर सकते हैं। इसके आलावा कैल्शियम की सप्लीमेंट भी आते हैं, जिन्हें आप डॉक्टर की सलाह पर ले सकते हैं।

यह समस्याएं हो सकती हैं

ब्लड प्रेशर, कार्डियोवैस्कुलर डिजीज, हड्डी से जुड़े विकार, कोलोरेक्टल कैंसर, किडनी स्टोन।

कैल्शियम क्यों जरूरी है?

कैल्शियम की कमी से हड्डियां कमजोर और नाजुक हो सकती हैं यानी इसकी कमी ऑस्टियोपोरोसिस नामका बीमारी का कारण बन सकती है। इसकी कमी से मांसपेशियों में कमजोरी और हो सकती है। इतना ही नहीं कैल्शियम की कमी की वजह से आपको थकान, दांतों की समस्याएं, खून की बीमारी, नाखूनों का कमजोर होना, सोचने–समझने की क्षमता कमजोर होना आदि समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

हार्ट अटैक के बाद डाइट का रखें खास ख्याल!

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

हार्ट अटैक के मरीजों को दोबारा स्ट्रोक या दिल का दौरा आने का खतरा होता है, जिसकी वजह से उनका ट्रीटमेंट चलता है व नियमित रूप से दवाएं लेने के लिए कहा जाता है। ट्रीटमेंट के साथ ही इन लोगों को डाइट का भी ध्यान रखने की जरूरत होती है। आपको जानकर हैरानी होगी कि खान–पान की आदतों में बदलाव करके भी हार्ट अटैक के जोखिम को कम किया जा सकता है।

किन चीजों का सेवन करना चाहिए

हृदय को स्वस्थ रखने के लिए खुद को स्वस्थ आहार की तरफ ढालना बेहद जरूरी है। हेल्दी हार्ट के लिए आपको किन चीजों का सेवन नहीं करना, इसकी बजाय किन चीजों का सेवन करना चाहिए, इस पर ज्यादा ध्यान देना होगा। चलिए जानते हैं हार्ट अटैक के बाद किन चीजों का सेवन करना चाहिए।

साबुत अनाज

डॉक्टर फाइबर के इनटेक को बढ़ाने के लिए साबुत अनाज खाने की सिफारिश करते हैं। डायटरी फाइबर बैड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर वजन को नियंत्रित रखने के साथ ब्लड शुगर लेवल्स को भी कंट्रोल में रखता है। साबुत अनाज के तौर पर आप ओट्स, जौ, ब्राउन राइस,आदि का सेवन कर सकते हैं।

फल और सब्जियां

हार्ट अटैक के बाद डाइट में फल और सब्जियों का सेवन अच्छी मात्रा में करें। ये भी डायटरी फाइबर का उच्च स्रोत माने जाते हैं।

ध्यान रखें फलों का जूस पीने की बजाय पूरे फल का सेवन करें। सब्जियों को बहुत कम ऑयल में सॉटे करके आहार का हिस्सा बनाएं।

नट्स

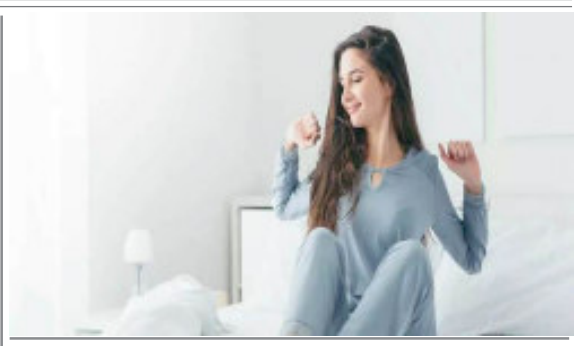
प्रतिदिन एक मुठ्ठी नट्स का सेवन करना हार्ट अटैक के मरीज के लिए फायदेमंद हो सकता है। कई शोध में इसकी पुष्टि हुई है कि नट्स में हार्ट हेल्दी फैट्स होते हैं। सॉल्टेड नट्स के सेवन से परहेज करें।

लीन मीट व सी फूड

प्रोटीन के लिए हमेशा लीन मीट का चयन करें। प्रोसेस्ड मीट से दूरी बनाकर रखें। प्रोटीन के लिए फिश अच्छे ऑप्शन में से एक है। आप सैल्मन या टूना को आहार का हिस्सा बना सकते हैं। दोनों ही ओमेगा–3 फैटी एसिड्स से भरपूर होती हैं। वहीं, वेजिटेरियन लोग प्रोटीन के लिए अंडा, योगर्ट, चीज, टोफू, सोया मिल्क, बीन्स, काबुली चना, काजू, बादाम, अखरोट आदि को डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

अल्ट्रा प्रोसेस्ड चीजों से दूरी बनाएं

हाई शुगर युक्त चीजों का सेवन न करें। जैसे चॉकलेट, आइसक्रीम, कस्टर्ड आदि का सेवन न करें। फ्राइड व बेक किए गए प्रोडक्ट्स जैसे चिप्स, कुकीज, नमकीन, केक आदि से परहेज करें। खाने में नमक का उपयोग न के बराबर करें। कैन व फ्रोजन सब्जियों को डाइट से बाहर करें। क्योंकि लंबे समय तक उनके फ्रेशनेस को बरकरार रखने के लिए इनमें सोडियम, बटर व शुगर मिलाया जाता है। रिफाइंड ऑयल से दूरी बनाकर रखें। पिज्जा, बर्गर, हॉट डॉग आदि जंक फूड का सेवन करने से बचें। हार्ट अटैक के बाद डाइट के साथ दवाओं का सेवन समय पर करें। साथ ही रोजाना एक घंटा टहलने की आदत डालें। खुद को तनाव मुक्त रखें। इसके लिए मेडिटेशन का भी सहारा ले सकते हैं। अगर अल्कोहल का सेवन या स्मोकिंग करते हैं, तो आज ही इसको बाय बाय कर दें।



इन चीजों से दिन शुरू करने वाले हमेशा रहते हैं सुखी, चेहरे पर दिखने लगेगा सुकून

भागदौड़ भरी जिंदगी में हर कोई स्ट्रेस का सामना कर रहा है। उस स्ट्रेस का कहीं ना कहीं हमारी जिंदगी पर भी बुरा असर पड़ता है। अगर आप इस स्ट्रेस भरी लाइफ से बाहर निकलना चाहते हैं तो आपको अपने दिन की शुरूआत कुछ इस तरह करनी चाहिए। दिन की सही शुरुआत करने का सबसे बेस्ट तरीका 15–20 मिनट का मेडिटेशन है। अपने मन से बात करने में यह समय व्यतीत करें, इससे आने वाले पूरे दिन के लिए आप खुद मानसिक रूप से तैयार कर सकेंगे। आप अपने मेडिटेशन में गहरी सांस लेने वाले एक्सरसाइज को भी जोड़ सकते हैं। इससे आपको बार–बार गहरी सांस लेने की आदत हो जाएगी और कोई थकाऊ काम करने से पहले एक गहरी लंबी सांस लेंगे। सुबह के समय कुछ भी खाने–पीने से पहले पानी पीएं। आप गुनगुना पानी भी ले सकते हैं। अपने पानी में आधा नींबू निचोड़ें, तो बेहतर रहेगा। पानी पीने के एक घंटे बाद कॉफी पीएं। इससे आपको एनर्जेटिक होने में मदद मिलगी। लेकिन अगर आपका कॉफी मना है तो इसे पीने से बचें। एक अच्छी सुबह स्किन केयर रूटीन ना केवल आपकी त्वचा के लिए बल्कि आपके दिमाग के लिए बढ़िया होता है। नहाने के बाद सुबह की स्किन केयर रूटीन को थोड़ा समय दें और इससे आपका दिनभर के लिए अच्छा मूड बन जाएगा।

100 साल के बाबा ने बताए लंबा जीवन जीने के तरीके

लंबा जीवन जीने के उपाय, 100 साल तक कैसे जिए या सौ साल तक जीवित कैसे रहें? दुनिया का हर बंदा इन सवालों का जवाब जानना चाहेगा। बेशक आज के जमाने में लोग मुश्किल से 60 साल जी पाते हैं लेकिन दुनिया के कुछ हिस्सों में लोग आज भी सौ साल से ज्यादा जीते हैं। मौजूदा समय में तमाम तरह की खतरनाक बीमारियां और संक्रमण इंसान के दुश्मन बने हुए हैं, जो उम्र बढ़ने के साथ शरीर को कमजोर और बेजान कर देते हैं। लेकिन एक्सपर्ट्स मानते हैं कि आप क्या खाते हैं और क्या करते हैं? इन दो बातों से आपकी उम्र तय होती है। दक्षिणी कैलिफोर्निया में रहने वाले जैक वान नॉर्डहेम एक ऐसे व्यक्ति हैं, जिनकी उम्र 100 साल से ज्यादा है। इन्हें पूरी दनिया में श्अंकल जैकश के नाम से जाना जाता है। बिजनेस इनसाइडर की रिपोर्ट के अनुसार, हाल ही में उन्होंने एक किताब लिखी और बताया कि स्वस्थ और लंबे जीवन जीने के क्या तरीके हैं।

पैंक्रियाटाइटिस के मरीजों के लिए दवाओं से ज्यादा असरदार हैं ये चीजें

पैंक्रियाज यानी अग्न्याशय शरीर का एक ऐसा अंग है, जो भोजन से शुगर व वसा का इस्तेमाल को इंसुलिन के स्त्राव को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह एंजाइम को रिलीज करने के साथ भोजन को पचाने में भी अहम भूमिका निभाता है। वहीं, पैंक्रियाज में सूजन को पैंक्रियाटाइटिस रोग कहते हैं। इसमें शरीर पर्याप्त डाइजेस्टिव एंजाइम्स नहीं बना पाता। बता दें, डाइजेस्टिव एंजाइम शरीर को भोजन से पोषक तत्वों को अवशोषित करने में मदद करते हैं। पैंक्रियाज का सीधे तौर पर हमारी पाचन क्रिया से संबंध होता है। यही वजह है कि पैंक्रियाटाइटिस के मरीजों को खानपान के प्रति काफी सतर्क रहने की हिदायत दी जाती है। शोधकर्ताओं की मानें तो, डाइट का ध्यान रखने से पैंक्रियाज के मरीजों में काफी हद तक लक्षणों में सुधार हो सकता है। लेकिन, इसका यह मतलब बिल्कुल नहीं है कि आप दवाएं बंद कर दें। आपको डॉक्टर द्वारा निर्देशित की गई दवाओं का सेवन करने के साथ डाइट पर ध्यान केंद्रित करने की जरूरत है। पैंक्रियाटाइटिस के मरीज को भरपूर मात्रा में ताजी सब्जियां व फल, साबुत अनाज का सेवन करने के लिए कहा जाता है। इससे कार्ब्स का इनटेक कम होने के साथ फाइबर का सेवन अधिक होगा, जो पित्ताशय की पथरी व हाई ट्राइग्लिसराइड्स के जोखिम को कम करता है। बता दें, पैंक्रियाटाइटिस के मरीजों में इन दोनों परेशानियों के होने का जोखिम अधिक होता है। अंगूर रेसवेराट्रॉल एक प्रकार का पौष्टिक तत्व है जो अंगूर, खासकर लाल अंगूर में पाया जाता है।

कोहली के बड़े फैन हैं लारा

लारा ने कहा कि मैं कोहली का बड़ा फैन हूं, लेकिन तेंदुलकर के 100 शतक जड़ने का रिकॉर्ड तोड़ पाना कोहली के मुश्किल है। हालांकि उन्होंने यह भी माना कि अगर कोई तेंदुलकर के 100 शतक के करीब आ सकता है तो वे कोहली ही है। अगर वह तेंदुलकर की तरह 100 शतक बना सके तो मुझे बहुत खुशी होगी।

कोहली से जलते हैं आरोप लगाने वाले लोग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। विश्व कप 2023 के दौरान कोहली एक टूर्नामेंट में सबसे अधिक रन बनाने वाले बल्लेबाज बना। इस बीच कोहली पर स्वार्थी और अपने व्यक्तिगत रिकॉर्ड्स के लिए खेलने के आरोप भी लगाए गए। एक तरफ जहां कोहली के वनडे में 50 शतक जड़ने को क्रिकेट दिग्गजों ने ऐतिहासिक बताया तो वहीं पाकिस्तान के मोहम्मद हफीज जैसे कुछ लोगों ने उन्हें स्वार्थी करार दिया। अब इस पर वेस्टइंडीज के महान क्रिकेटर ब्रायन लारा ने आनंद बाजार पत्रिका से बात करते हुए कहा कि जो यह सब कह रहे हैं वे उनसे जलते हैं। वह कोहली द्वारा बनाए गए विशाल रनों से जलते हैं। लारा ने आगे कहा कि मैंने खुद भी अपने करियर में इस दौर का सामना किया है। कोहली ने विश्व कप 2023 में तीन शतक जड़े और इसके साथ ही वे एक विश्व कप में 700 रन का आंकड़ा पार करने वाले पहले खिलाड़ी भी बने और उन्होंने टूर्नामेंट में 11 पारियों में 95.62 की औसत और 90.32 की स्ट्राइक रेट से कुल 765 रन बनाए।

साउथ अफ्रीका में टीम इंडिया का कड़ा इम्तिहान

क्रिकेट

10 दिसंबर से शुरू होगी टी–20 सीरीज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। टीम इंडिया के हेड कोच राहुल द्रविड़ ने प्रत्येक खिलाड़ी से साउथ अफ्रीका के एक महीने के लंबे दौरे में मैच जिताने वाला योगदान देने को कहा है। भारत संडे 10 दिसंबर से शुरू होने वाली तीन मैचों की टी–20, तीन मैचों की वनडे और दो मैचों की टेस्ट सीरीज के लिए साउथ अफ्रीका का सामना करने के लिए तैयार है। डरबन में पहले टी–20 मैच में सूर्यकुमार यादव भारतीय टीम की कप्तानी करेंगे। द्रविड़ का मानना है कि साउथ अफ्रीकी पिचों पर बल्लेबाजी करना मुश्किल है और वह चाहते हैं कि बल्लेबाजों के पास जिम्मेदारी से बैटिंग करने के लिए गेम प्लान हो।

द्रविड़ ने कहा, श्यह बैटिंग करने के लिए एक चुनौतीपूर्ण जगह है, आंकड़े आपको यह बताएंगे। यह

बैटिंग करने के लिए अधिक मुश्किल जगहों में से एक है, खासकर यहां सेंचुरियन और जोहानिसबर्ग में। विकेट कुछ–कुछ करते रहते हैं और वे ऊपर–नीचे भी होते रहते हैं। प्रत्येक बल्लेबाज के पास एक गेम प्लान होगा कि वे कैसे जाना चाहते हैं, जब तक वे इसके बारे में स्पष्ट हैं और वे इसके लिए प्रतिबद्ध हैं और इसके लिए अभ्यास कर रहे हैं, यह ठीक है।श द्रविड़ ने यह भी कहा कि अफ्रीकी महाद्वीप में खेलने के लिए शारीरिक दृढ़ता के बजाय मानसिक दृढ़ता की आवश्यकता होगी।

एक समय में आईसीसी की रैंकिंग्स में इससे पहले किसी एक टीम का दबदबा शायद कभी नहीं देखा गया होगा, जैसा दबदबा मौजूदा समय में भारत का है। आईसीसी प्लेयर्स की कुल नौ रैंकिंग्स लिस्ट निकालती है और इनमें से पांच पर शीर्ष पर भारतीय प्लेयर हैं। वनडे बोलिंग में कुछ दिनों पहले मोहम्मद सिराज नंबर–1 पर थे और एक बार फिर वह पोजिशन हासिल कर सकते हैं। जब इतने सारे नंबर–1 भारत में हैं तो फिर टीम इंडिया के पास आईसीसी की खिताबों का सूखा क्यों रहता है। शायद इसकी वजह स्टारडम का हावी होना है, जहां प्लेयर के निजी आंकड़ों का महत्व टीम की हार–जीत से ज्यादा महत्व रखने लगते हैं।

निसंदेह प्लेयर मेहनत करते हैं तो नंबर–1 की पोजिशन हासिल करते हैं, लेकिन इसके साथ–साथ उनके साथ स्टार का रुतबा भी चिपक जाता है और फिर यह स्टारडम टीम प्लेयर्स के बीच असंतुलन पैदा करता है।

गौतम गंभीर खिलाड़ियों से लड़ते हैं, सीनियर्स की इज्जत नहीं करते

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सूरत। भारत के लिए 2007 टी–20 विश्व कप और 2011 वनडे विश्व कप जीतने वाली टीम के मेंबर रहे गौतम गंभीर और एस. श्रीसंत लीजेंड्स लीग क्रिकेट में एक्शन में नजर आ रहे हैं। रिटायर्ड क्रिकेटर्स की इस लीग में दोनों अपनी–अपनी टीम के लिए दम दिखा रहे थे, इस दौरान दोनों दिग्गजों के बीच मामूली झड़प भी हो गई। मैच के बाद श्रीसंत ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो अपलोड किया, जिसमें उन्होंने गौतम गंभीर के खिलाफ जमकर भड़ास निकाली। श्रीसंत ने गौतम पर कई श्गंभीरश्आरोप लगाए, कहा कि वह जल्द ही उन बातों को सार्वजनिक करेंगे, जो उन्हें मैदान पर कहे गए। अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर

श्रीसंत ने गौतम गंभीर पर लगाए कई आरोप

पोस्ट किए गए वीडियो में श्रीसंत कहते हैं, श्मिस्टर फाइटर के साथ जो हुआ उसके बारे में मैं बस स्पष्ट करना चाहता था। वह जो हमेशा बिना किसी कारण अपने सभी सहयोगियों से झगड़ते हैं। वह वीरू भाई सहित अपने सीनियर्स का भी सम्मान नहीं करते हैं। आज भी बिलकुल वैसा ही हुआ। बिना किसी कारण के वह मुझे उकसाने के लिए घूरते रहे, मुझे कुछ–कुछ कहते रहे जो बहुत अभद्र था, जिसे श्री गौतम गंभीर को नहीं कहना चाहिए था।

श्रीसंत आगे कहते हैं कि, यहां मेरी कोई गलती नहीं है। मैं बस सीधे स्थिति स्पष्ट करना चाहता था। मिस्टर गौती ने क्या किया है, देर–सबेर आप सभी को पता चल जाएगा। उन्होंने जो शब्द इस्तेमाल किए और जो बातें उन्होंने क्रिकेट पर कहीं फील्ड पर लाइव स्वीकार्य नहीं है। मेरा परिवार, मेरा राज्य, हर कोई बहुत कुछ झेल चुका है। मैंने वह लड़ाई आप सभी के समर्थन से लड़ी। अब लोग बिना किसी कारण मुझे नीचा दिखाना चाहते हैं। उन्होंने ऐसी बातें कही जो उन्हें नहीं कहनी चाहिए थीं।

श्रीसंत यहीं नहीं रूके, वह आगे कहते हैं, अगर आप अपने ही सहकर्मियों का सम्मान नहीं करते हैं तो लोगों का प्रतिनिधित्व करने का क्या मतलब है? यहां तक कि प्रसारण में भी जब उनसे विराट के बारे में पूछा जाता है, तो वह कभी भी उनके बारे में नहीं बोलते हैं। वह किसी और चीज के बारे में बोलते हैं। मैं ज्यादा विस्तार में नहीं जाना चाहता।

अब अयोध्या राम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा में जाएंगे विराट कोहली

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अयोध्या। प्रतीक्षा की घड़ियां खत्म हो चुकी है। अयोध्या में भव्य राम मंदिर लगभग बनकर तैयार है। ऐतिहासिक राम मंदिर में रामलला पांच साल के बालक के रूप में विराजमान होंगे। इसके लिए दो चट्टानों से तीन मूर्तियां बनाई जा रही हैं, जिनमें से एक चट्टान कर्नाटक से दूसरी राजस्थान से लाई गई है। राम लला का प्राण प्रतिष्ठा समारोह 22 जनवरी को रखा गया है, जिसके लिए दुनिया भर से सात हजार लोगों को आमंत्रित किया गया है, जिसमें क्रिकेट जगत से सिर्फ दिग्गज क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर और विराट कोहली का ही नाम लिस्ट में है। इस बात में कोई संदेह नहीं कि सचिन तेंदुलकर और विराट कोहली भारतीय क्रिकेट के दो लिविंग लीजंड हैं। क्रिकेटिंग क्षमता के अलावा दोनों ही भक्ति–भाव के लिए जाने जाते हैं। सचिन सत्य साईं बाबा के अनन्य भक्त हैं तो विराट कोहली उज्जैन स्थित बाबा महाकाल के दरबार में माथा टेकते हैं। वृंदावन वाले स्वामी प्रेमानंद महाराज से प्रेम करते हैं तो उत्तराखंड स्थित नीम करौली बाबा के आश्रम भी पहुंचते हैं।

न्यूज डायरी

जब तक पैरों में जान है तब तक आईपीएल खेलूंगा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलिया के धाकड़ बल्लेबाज ग्लेन मैक्सवेल ने इंडियन प्रीमियर लीग को लेकर एक हैरान करने वाला बयान दिया है। वनडे विश्व कप में अफगानिस्तान के खिलाफ चमत्कारिक पारी खेलने वाले मैक्सवेल भारत के खिलाफ टी20 सीरीज में भी ऑस्ट्रेलियाई टीम का हिस्सा थे, हालांकि वह कुछ मैचों के बाद वापस अपने देश लौट गए। कुछ दिनों के ब्रेक के बाद मैक्सवेल जल्द ही बिग बैश लीग में एक बार फिर से एक्शन में नजर आएंगे। हालांकि, उससे पहले मैक्सवेल ने कहा कि वह इंडियन प्रीमियर प्रीमियर लीग में तब तक खेलना जारी रखेंगे जब तक उनका पैर चलता रहेगा। उनका यह बयान यह दर्शाता है कि मैक्सवेल आईपीएल को लेकर कितना गंभीर हैं। आईपीएल को लेकर मैक्सवेल ने कहा कि इस लीग ने मेरे करियर में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। कई बड़े खिलाड़ियों के साथ मुझे यहां खेलने का मौका मिला है। इस लीग से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला है। इसके अलावा मैक्सवेल चाहते हैं कि इस लीग में अधिक से अधिक ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ी हिस्सा बने। मैक्सवेल टी20 विश्व कप से पहले आईपीएल को बहुत ही महत्वपूर्ण मान रहे हैं। मैक्सवेल का मानना है कि टी20 विश्व कप से ठीक पहले यह टूर्नामेंट का खेला जाएगा। ऐसे में वेस्टइंडीज में होने वाले आईसीसी टूर्नामेंट में खिलाड़ियों को इससे फायदा होगा।

मिचेल जॉनसन बोले– मेरे लिए सबसे आसान विकेट था कोहली

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलियाई टीम के पूर्व तेज गेंदबाज मिचेल जॉनसन हालिया दिनों में डेविड वॉर्नर को लेकर दिए गए बयान की वजह से चर्चा का विषय बने हुए हैं। डेविड वॉर्नर को पाकिस्तान के खिलाफ टेस्ट स्क्वॉड में शामिल करने पर मिचेल ने सवाल उठाया था और वॉर्नर की विदाई सीरीज को लेकर कहा था कि उन्हें क्यों महत्व दिया जा रहा है। इसके बाद एक बार फिर से मिचेल जॉनसन अपनी एक प्रतिक्रिया की वजह से ट्रोलर्स के निशान पर आ गए हैं। इस बार उन्होंने भारत के पूर्व कप्तान विराट कोहली को लेकर एक प्रतिक्रिया दी है। हाल ही में उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी एक तस्वीर शेयर की, जिसमें एक फैन ने कमेंट कर पूछा कि विराट आप के सबसे फेवरेट बॉलर है। इस पर मिचेल जॉनसन ने लिखा कि विराट कोहली को आउट करना मेरे लिए सबसे आसान रहा था। दरअसल, भारतीय टीम के स्टार खिलाड़ी विराट कोहली को लेकर ऑस्ट्रेलिया के पूर्व पेसर मिचेल जॉनसन ने कहा कि विराट को आउट करना उनके लिए सबसे आसान था। जॉनसन ने ये प्रतिक्रिया एक फैन द्वारा इंस्टाग्राम पर पूछे सवाल पर दी। बता दें कि साल 2014 से विराट और मिचेल के बीच राइवलरी देखने को मिली।

आरसीबी के प्लेयर ने बल्ले से मचाई तबाही, इंग्लैंड ने बराबर की सीरीज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। इंग्लैंड और वेस्टइंडीज के बीच खेली जा रही तीन मैचों की वनडे सीरीज का दूसरा मुकाबला एंटीगुआ में रिचर्ड्स स्टेडियम में खेला गया। इस मैच में इंग्लैंड टीम ने दमदार वापसी करते हुए वेस्टइंडीज को 6 विकेट से धूल चटाई। इस मैच के बाद इंग्लैंड ने सीरीज पर 1–1 से बराबरी कर ली है। दूसरे वनडे मैच में पहले बैटिंग करते हुए वेस्टइंडीज की टीम ने 39.4 ओवर में 202 रनों पर ढेर कर दिया। इसके जवाब में इंग्लैंड ने 32.5 ओवर में ये लक्ष्य हासिल किया। दरअसल, इंग्लैंड टीम ने वेस्टइंडीज को दूसरे वनडे मैच में 6 विकेट से मात दी। इस मैच में इंग्लैंड ने टॉस जीतकर गेंदबाजी का फैसला किया था और वेस्टइंडीज की टीम को पहले बल्लेबाजी का न्योता दिया। पहले बैटिंग करने उतरी वेस्टइंडीज की टीम की शुरुआत खराब रही। दोनों ओपनर्स सस्ते में पवेलियन लौटे। इसके बाद कप्तान शाई होप ने टीम की पारी को संभालने की जिम्मेदारी उठाई। शाई होप ने 68 गेंदों में 68 रन की पारी खेली, जिसमें 6 चौके और 1 छक्का शामिल रहा। उनका साथ शेरफेन रदरफोड ने दिया, जिन्होंने 80 गेंदों में 63 रन बनाए। इंग्लैंड के गेंदबाजों ने कमाल की गेंदबाजी की। सैम करन और लियाम लिविंगस्टोन ने 3–3 विकेट झटके और 39.4 ओवर में वेस्टइंडीज टीम को 202 रनों पर ऑलआउट किया। 203 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए इंग्लैंड टीम के बल्लेबाजों ने शानदार शुरुआत की। फिल सॉल्ट के रूप में टीम को झटका लगा था।

पेज थ्री देहरादून

देहरादून एयरपोर्ट पर कलाकार।

हमारा दून

उत्तराखंड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट से उत्तराखण्ड का होगा विकास

बैठक

■ आवास मंत्री डॉ. प्रेम चन्द अग्रवाल ने निवेशकों के साथ की बैठक

■ समिट पलायन की समस्या के निदान में भी कारगर होगी साबित

संवाददाता

देहरादून। आवास मंत्री डॉ. प्रेम चन्द अग्रवाल ने विधान सभा स्थित सभागार कक्ष में आवास से संबंधित निवेशकों के साथ बैठक ली। मंत्री ने कहा कि आज से एफआरआई, देहरादून में शुरू हो रहे उत्तराखंड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट में आवास विभाग के माध्यम से बहुत से निवेशक प्रतिभाग कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि कुछ निवेशकों द्वारा गुरूवार को विधानसभा स्थित कक्ष में आवास विभाग से संबंधित एमओयू साझा किये गये हैं तथा इसी क्रम में कुछ निवेशकों द्वारा आज भी एमओयू साझा किये जायेंगे।

मंत्री ने कहा कि आज की बैठक में लगभग 10 हजार 500 करोड़ रूपये के निवेश से संबंधित एमओयू साझा किये गये हैं जिनमें अधिकांश की ग्राउन्डिंग भी की जा रही है। उन्होंने उम्मीद जताते हुए कहा कि आज से प्रारम्भ होने जा रहे इन्वेस्टर्स समिट में अन्य निवेशक भी प्रतिभाग करेंगे। मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा निवेश से संबंधित दिये गये लक्ष्य से अधिके के एमओयू करने में आवास विभाग सफल होगा।

मंत्री ने कहा कि उत्तराखंड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट 2023 से उत्तराखण्ड का विकास होगा तथा विभिन्न क्षेत्रों में रोजगार के अवसर प्राप्त होंगे साथ ही साथ यह समिट पलायन की समस्या के निदान में भी कारगर साबित होगी। उन्होंने कहा कि सरकार का उद्देश्य है कि इस इन्वेस्टर्स समिट के माध्यम से स्थानीय लोगों को अधिक से अधिक रोजगार प्राप्त हो सकेंगे।

बैठक के अन्त में निवेशकों ने सिलक्यारा के सफल ऑपरेशन पर केन्द्र तथा राज्य सरकार को बधाई दी जिस पर मंत्री ने कहा कि समस्त देशवासियों की दुवाओं तथा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के कुशल नेतृत्व एवं बचाव कर्मियों के दृढ़ संकल्प व कार्यकुशलता से ही यह कठिन ऑपरेशन सम्भव हो पाया है।

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 निवेशक उपस्थित रहे।

दून में दो दिन डायवर्ट रहेगा ट्रैफिक

देहरादून। देहरादून के एफआरआई में ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट और आईएमए में पासिंग आउट परेड के चलते एफआरआई और आईएमए के पास आज से दो दिन ट्रैफिक डायवर्ट रहेगा। पुलिस ने रूट डायवर्जन के साथ पार्किंग का प्लान जारी कर दिया है। एसएसपी अजय सिंह के अनुसार, शुक्रवार–शनिवार को इन्वेस्टर्स समिट के दौरान डेलीगेट्स के वाहन कौलागढ़ गेट से प्रवेश करते हुए एफआरआई में हार्ट रोड पर उनको छोड़कर निर्धारित पार्किंग तक जाएंगे। इनकी वापसी भी इसी मार्ग से होगी।

उन्होंने बताया कि मीडिया और वीआईपी के वाहन ट्रैवर गेट से प्रवेश कर निर्धारित पार्किंग पर जाएंगे। और, वापसी इसी मार्ग से होगी। आगंतुकों के वाहन बाबू गेट–ट्रैवर गेट से प्रवेश करते हुए निर्धारित पार्किंग स्थलों पर जाएंगे। यहां ड्यूटी वाले कर्मचारियों के वाहन बाबू गेट–ट्रैवर गेट से प्रवेश करते हुए निर्धारित पार्किंग स्थलों पर पार्क होंगे। बस से आने वाले लोगों को बाबू गेट पर छोड़कर चालक वसंत विहार स्थित 30 बीघा पार्किंग स्थल में वाहन पार्क करेंगे। एसएसपी ने यह भी कहा कि दो दिन आम लोग बल्लूपुर, कैंट रोड और चकराता मार्ग का उपयोग कम से कम करें।

संक्षिप्त समाचार

एयरपोर्ट पर तुलसी की माला पहनाकर होगा डेलिगेट्स का स्वागत

संवाददाता देहरादून। देहरादून में आठ व नौ दिसंबर को आयोजित होने जा रही इन्वेस्टर समिट में शामिल होने के लिए आज से ही मेहमान आने शुरू हो जाएंगे। जौलीग्रांट एयरपोर्ट पर देश–विदेश से आने वाले मेहमानों का स्वागत ढोल–दमाऊ की थाप और तुलसी की माला पहनाकर होगा। इसके लिए सुबह से ही संस्कृति विभाग के कलाकारों द्वारा तैयारियां की जा रही हैं। संस्कृति विभाग के सतपाल राणा, दिनेश उप्रेती ने बताया कि संस्कृति विभाग के लगभग 15 कलाकारों की ओर से आने वाले डेलिगेट्स का स्वागत किया जाएगा। सबसे पहले तिलक लगाया जाएगा और साथ में तुलसी की माला पहनाई जाएगी। इसके लिए पूरी तैयारी कर ली गई है।

250 अस्पतालों को नोटिस जारी

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड के राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण ने आयुष्मान योजना के तहत मुफ्त इलाज की सुविधा देने वाले विभिन्न सरकारी–निजी अस्पतालों के बिलों में 29 तरह की गड़बड़ियां पकड़ी हैं। साथ ही, उत्तराखंड में सूचीबद्ध करीब 250 अस्पतालों को त्रुटियां ठीक कर दावे प्रस्तुत करने के लिए नोटिस जारी कर दिया है। ऐसा नहीं किए जाने पर इनके क्लेम अटक जाएंगे। राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण के निदेशक–क्लेम मैनेजमेंट डॉ. वीएस टोलिया की ओर से यह नोटिस जारी किया गया। ऐसे बिलों को भुगतान से पहले आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस के जरिये जांचा–परखा जाता है।

एचडीएफसी बैंक रक्तदान अभियान का करेगा आयोजन

संवाददाता देहरादून। भारत का अग्रणी निजी क्षेत्र का बैंक एचडीएफसी बैंक शुक्रवार, 8 दिसंबर, 2023 से शुरू होने वाले अपने राष्ट्रव्यापी रक्तदान अभियान के 15वें संस्करण को आयोजित करने की योजना बना रहा है। अपने प्रमुख सीएसआर कार्यक्रम परिवर्तन के तहत भारत के 1200 प्लस शहरों में 6,000 केंद्रों पर रक्तदान शिविर का संचालन करेगा। इस वर्ष के रक्तदान अभियान में 4.5 लाख से अधिक रक्तदाताओं के भाग लेने की उम्मीद है।

केएफसी ने भारत में अपना 1000वाँ रेस्टोरेंट लॉन्च किया

संवाददाता देहरादून। भारत में 1995 में पहला केएफसी रेस्टोरेंट लॉन्च होने के बाद यह ब्रांड देश के जन–जीवन का हिस्सा बन गया और अपने समावेशितापूर्ण, समानतापूर्ण एवं सस्टेनेबल व्यवसाय के साथ अपना फिंगर लिकिन फूड प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है। भारत के साथ एक उद्देश्य लेकर वृद्धि करने के अपने विश्वास को प्रमाणित करते हुए केएफसी ने देश में अपना 1000वां रेस्टोरेंट लॉन्च किया है, जो 25 सालों से ज्यादा समय के इसके सफर में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है।

उत्तराखंड का किसान पस्त हाल है

मौन उपवास

■किसानों के समर्थन में उतरे पूर्व सीएम हरीश रावत

संवाददाता

देहरादून। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत किसानों को गन्ने का समर्थन मूल्य घोषित करने की मांग को लेकर आज बृहस्पतिवार को गांधी पार्क में महात्मा गांधी की प्रतिमा के सामने मौन उपवास पर बैठे हैं। इस दौरान कांग्रेस के तमाम नेताओं के साथ किसान भी मौजूद रहे।

हरीश रावत ने कहा कि जब इंवेस्टर्स समिट के लिए अडानी, अंबानी, जैसे बड़े–बड़े अरबपति देहरादून आ रहे हैं तो कांग्रेस किसानों की आवाज को सत्ता तक पहुंचाना चाहेगी। उत्तराखंड का किसान पस्त हाल है। गन्ने का मूल्य घोषित नहीं हुआ, जो मुआवजा मिला वह बहुत कम था, इकबालपुर चीनी मिल के बकाये का भुगतान नहीं हुआ। एक तरफ बड़े–बड़े अरबपति–खरब पतियों की चमक होगी, तो दूसरी तरफ देहरादून की वादियों में किसानों की व्यथा भी गूंजेगी।

आसन वेटलैंड में मेहमानों के लिए तैयार हुआ रिसॉर्ट

संवाददाता देहरादून देश के पहले कंजर्वेशन रिजर्व एवं उत्तराखंड की पहली रामसर साइट आसन वेटलैंड में जीएमवीएन का रिसॉर्ट व बोटिंग केंद्र राजधानी देहरादून में आठ दिसंबर से शुरू हो रहे दो दिवसीय वैश्विक निवेशक सम्मेलन में पहुंचने वाले अतिथियों के स्वागत को तैयार है।

बताया जा रहा कि सम्मेलन के बाद मेहमान प्राकृतिक सुंदरता का आनंद उठाने और बर्ड वाचिंग व बोटिंग के लिए जीएमवीएन के आसन रिसॉर्ट सेंटर व बोटिंग केंद्र पहुंचेंगे। निवेशक सम्मेलन के बाद अतिथियों को उत्तराखंड की पहली रामसर साइट आसन वेटलैंड की सैर कराने की योजना है। आसन वेटलैंड देश का पहला कंजर्वेशन रिजर्व है।

सशस्त्र सेना झंडा दिवस पर सीएम धामी को लगाया फ्लैग

संवाददाता देहरादून। सशस्त्र सेना झंडा दिवस' के अवसर पर गुरुवार को मुख्यमंत्री आवास में सैनिक कल्याण एवं पुनर्वास निदेशालय के निदेशक ब्रिगेडियर अमृत लाल (से.नि.) उप निदेशक कर्नल एम.एस. जोधा (से.नि) ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को फ्लैग लगाया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि देश की रक्षा हेतु सदैव तत्पर रहने वाले अपने वीर सैनिकों पर हमें गर्व है। 'सशस्त्र सेना झंडा दिवस' का यह अवसर राष्ट्र के सजग प्रहरियों के अविस्मरणीय बलिदानों और सेवाओं को स्मरण करने और उनके प्रति कृतज्ञता प्रकट करने का भी दिन है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रदेश के नागरिकों से 'सशस्त्र सेना झंडा दिवस कोष' में सैनिक परिवारों के कल्याण के लिए अपना योगदान देने की भी अपील की है।

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

सिटी कार्यालयः
शिवम् मार्केट, द्वितीय तल
दर्शनलाल चौक, देहरादून।

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