देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 19 अंक: 20 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
युद्धविराम की जरूरत

पेज थ्री

देहरादून, गुरूवार, 18 अप्रैल 2024

मौसम अधिकतम 34.0° न्यूनतम 22.0° | 74244.9 | 2 ईरान ने दी कड़ी चेतावनी | 7 नरेन ने लगाया रिकॉर्ड्स का अंबार

राम के ललाट पर सूर्य देव ने किया तिलक

पांच मिनट तक हुए अभिषेक को कौतुक से देखती रही दुनिया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अयोध्या। रामलला का सूर्य अभिषेक दोपहर 12 बजकर 01 मिनट पर हुआ। सूर्य की किरणें रामलला के चेहरे पर पड़ीं। करीब 75 मिमी का टीका राम के चेहरे पर बना। दुनिया भक्ति और विज्ञान के अद्भुत संगम को भक्तिभाव से निहारती रही। यह धर्म और विज्ञान का भी चमत्कारिक मेल रहा। इस सूर्य तिलक के लिए वैज्ञानिकों ने कई महीने से तैयारी की थी। इसके लिए कई ट्रायल किए गए। आज दोपहर में जैसे ही घड़ी में 12 बजकर 01 मिनट हुए सूर्य की किरणें सीधा राम के चेहरे पर पहुंच गईं। 12 बजकर एक मिनट से 12 बजकर 6 मिनट तक सूर्य अभिषेक होता रहा। पूरे पांच मिनट तक यह प्रक्रिया चली।

सूर्य तिलक के लिए आईआईटी रुड़की सेंट्रल बिल्डिंग रिसर्च इंस्टीट्यूट ने एक खास ऑप्टोमैकेनिकल सिस्टम तैयार किया है। इसमें मंदिर के सबसे ऊपरी तल (तीसरे तल) पर लगे दर्पण पर ठीक दोपहर 12 बजे सूर्य की किरणें पड़ी। दर्पण से 90 डिग्री पर परावर्तित होकर ये किरणें एक पीतल के पाइप में जाएंगी। पाइप के छोर पर एक दूसरा दर्पण लगा है। इस दर्पण से सूर्य किरणें एक बार फिर से परावर्तित होंगी और पीतल की पाइप के साथ 90 डिग्री पर मुड़ जाएंगी।

दूसरी बार परावर्तित होने के बाद सूर्य किरणें लंबवत दिशा में नीचे की ओर चलेंगी। किरणों के इस रास्ते में एक के बाद एक तीन लेंस पड़ेंगे, जिनसे इनकी तीव्रता और बढ़ जाएगी। लंबवत पाइप जाती है। लंबवत पाइप के दूसरे छोर पर एक और दर्पण लगा है। बढ़ी हुई तीव्रता के साथ किरणें इस दर्पण पर पड़ेंगी और पुनः 90 डिग्री पर मुड़ जाएंगी। 90 डिग्री पर मुड़ी ये किरणें सीधे राम लला के मस्तक पर पड़ेंगी। इस तरह से राम लला का सूर्य तिलक पूरा होगा। दोपहर 12 बजे से राम का जन्मोत्सव मनाया गया। केदार, गजकेसरी, पारिजात, अमला, शुभ, वाशि, सरल, काहल और रवियोग बने।

पांच मिनट तक बना रहा टीका

वैज्ञानिकों ने बीते 20 वर्षों में अयोध्या के आकाश में सूर्य की गति अध्ययन किया है। सटीक दिशा आदि का निर्धारण करके मंदिर के ऊपरी तल पर रिफ्लेक्टर और लेंस स्थापित किया है। सूर्य रश्मियों को घुमा फिराकर रामलला के ललाट तक पहुंचाया गया। सूर्य की किरणें ऊपरी तल के लेंस पर पड़ीं। उसके बाद तीन लेंस से होती हुई दूसरे तल के मिरर पर आईं। अंत में सूर्य की किरणें रामलला के ललाट पर 75 मिलीमीटर के टीके के रूप में देदीप्यिमान होती रहीं और ये लगभग पांच मिनट तक टिकी रहीं।

श्रीराम जनमानस के रोम-रोम में बसे हैं: पीएम मोदी

पीएम मोदी ने अपने ट्वीट में कहा, देशभर के मेरे परिवारजनों को भगवान श्रीराम के जन्मोत्सव रामनवमी की अनंत शुभकामनाएं! इस पावन अवसर पर मेरा मन भावविभोर और कृतार्थ है। ये श्रीराम की परम कृपा है कि इसी वर्ष अपने कोटि–कोटि देशवासियों के साथ मैं अयोध्या में प्राण–प्रतिष्ठा का साक्षी बना। अवधपुरी के उस क्षण की स्मृतियां अब भी उसी ऊर्जा से मेरे मन में स्पंदित होती हैं। देशभर के मेरे परिवारजनों को भगवान श्रीराम के जन्मोत्सव रामनवमी की अनंत शुभकामनाएं! ये श्रीराम की परम कृपा है कि इसी वर्ष अपने कोटि–कोटि देशवासियों के साथ मैं अयोध्या में प्राण–प्रतिष्ठा का साक्षी बना।

संक्षिप्त समाचार

राज्यपाल सीवी बोस के कूचबिहार दौरे पर रोक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कोलकाता। चुनाव आयोग ने बुधवार को पश्चिम बंगाल के राज्यपाल सीवी आनंद बोस के आगामी कूचबिहार दौरा नहीं करने की सलाह दी। दरअसल, राज्यपाल बोस 18–19 अप्रैल को उत्तर बंगाल के कूचबिहार लोकसभा क्षेत्र की यात्रा करने वाले थे। ऐसे में चुनाव आयोग ने राज्यपाल बोस के आगामी दौरे को चुनाव आचार संहिता का उल्लंघन मानते हुए उस पर रोक लगा दी।

एनआरसी और यूसीसी रोकेंगे, सीएए खत्म करेंगे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कोलकाता। पश्चिम बंगाल की सत्ताधारी और विपक्षी इंडिया अलायंस की सहयोगी तृणमूल कांग्रेस ने लोकसभा चुनावों के लिए बुधवार को अपना घोषणापत्र जारी कर दिया है। ममता बनर्जी की अध्यक्षता वाली पार्टी ने इसमें नागरिकता संशोधन अधिनियम को रद्द करने और देश में समान नागरिक संहिता के लागू करने से रोकने का वादा किया है।

2014 में आशा, 2019 में विश्वास और अब गारंटी

पहले चरण का प्रचार खत्म होने से पहले बोले पीएम मोदी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

असम। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बुधवार को कहा कि वह 2014 में लोगों के बीच आशा, 2019 में विश्वास लेकर आए थे और अब 2024 में गारंटी लेकर आए हैं। असम के नलबाड़ी में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा "देश भर में मोदी की गारंटी है और मैं इन सभी गारंटी को पूरा करने की गारंटी दे रहा हूं।" पीएम ने कहा, पूर्वोत्तर मोदी की गारंटी का गवाह है क्योंकि कांग्रेस ने इस क्षेत्र को केवल समस्याएं दी थीं लेकिन भाजपा ने इसे संभावनाओं का स्रोत बना दिया है।

मोदी ने कहा, "कांग्रेस ने विद्रोह को बढ़ावा दिया लेकिन मोदी ने लोगों को गले लगाया और क्षेत्र में शांति लेकर आया।" उन्होंने कहा, "कांग्रेस के 60 साल के शासनकाल में जो हासिल नहीं किया जा सका, उसे मोदी ने दस साल में प्राप्त कर लिया।" मोदी ने कहा कि अयोध्या में भगवान राम के भव्य मंदिर में सूर्य तिलक समारोह के साथ 500 वर्ष बाद उनका जन्मोत्सव मनाया जा रहा है।

उन्होंने कहा, "हम अयोध्या में उत्सव में शामिल नहीं हो सकते, लेकिन हमें अपने मोबाइल की फ्लैशलाइट जलाकर और भगवान राम की पूजा करके इस कार्यक्रम में हिस्सा लेना चाहिए।" इससे पहले मोदी ने बुधवार को राम नवमी के अवसर पर लोगों को शुभकामनाएं दीं और कहा, "यह पहली रामनवमी है, जब अयोध्या में भव्य और दिव्य राम मंदिर में हमारे राम लला विराजमान हो चुके हैं। राम नवमी के इस उत्सव में आज अयोध्या अप्रतिम आनंद में है।"

मुस्लिम महिलाओं को इस कानून से हुआ फायदा

मोदी ने कहा कि असम में भी मुस्लिम महिलाओं को इस कानून से फायदा हुआ है। उन्होंने कहा, असम में भी पिछले दस वर्षों के दौरान अभूतपूर्व विकास हुआ है और जब इरादे सही होते हैं, तो परिणाम भी अच्छे होते हैं। प्रधानमंत्री ने कहा, "कांग्रेस ने अपने फायदे के लिए जानबूझकर इस क्षेत्र की उपेक्षा की ताकि वे भ्रष्टाचार और लूट में लिप्त हो सकें।" उन्होंने दावा किया कि स्थिति बदल गई है और क्षेत्र को सबका साथ, सबका विकास का लाभ मिल रहा है।

चुनाव दो विचारधाराओं के बीच की है लड़ाई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मांड्या (कर्नाटक)। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने बुधवार को आगामी लोकसभा चुनावों को दो विचारधाराओं के बीच की लड़ाई बताया। उन्होंने कहा कि एक तरफ इंडिया संविधान के लिए लड़ रहा है और दूसरी तरफ भाजपा संविधान और लोकतंत्र को खत्म करना चाहती है। लोकसभा चुनाव के लिए कांग्रेस के घोषणापत्र पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि अगर आईएनडीआईएन देश की सत्ता में आता है, तो यह आम नागरिकों, किसानों, मजदूरों और व्यापारियों की सरकार होगी। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार 22 से 25 अमीर लोगों की है। कांग्रेस आप लोगों को ऐसी सरकार देगी जो आम नागरिकों, किसानों, मजदूरों और व्यापारियों के लिए काम करेगी।

कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल ने आरोप लगाया कि केंद्र में भाजपा के नेतृत्व वाली सरकार हफ्ता बाजी (जबरन वसूली योजना) चलाती है। उन्होंने चुनावी बॉन्ड योजना को दुनिया में अब तक का सबसे बड़ा जबरन वसूली घोटाला बताया। साथ ही राहुल गांधी ने लोगों से गूगल पर जाकर चुनावी बॉन्ड पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का इंटरव्यू देखने के लिए कहा कि इस दौरान उनके हाथ कैसे कांप रहे थे।

आरोप

■भाजपा सरकार 22 से 25 अमीर लोगों की: राहुल गांधी

भाजपा संस्थानों में अपने लोगों को बिठा रही

राहुल गांधी ने मांड्या में एक रैली को संबोधित करते हुए कहा, यह दो विचारधाराओं के बीच की लड़ाई है। एक तरफ कांग्रेस और आईएनडीआईएन का गुट है, जिसने संविधान के लिए लड़ाई लड़ी, देश को संविधान और लोकतंत्र दिया। दूसरी ओर भाजपा है, जो संविधान और लोकतंत्र को खत्म करना चाहती है और सभी संस्थानों में अपने लोगों को बिठा रही है।

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

देश की सुरक्षा को कमजोर करने की साजिश

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कासरगोड। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने बुधवार को माकपा के चुनावी घोषणा पत्र पर निशाना साधा, जिसमें माकपा ने कहा है कि अगर सत्ता में आये तो देश के परमाणु हथियारों को नष्ट कर देंगे। मैं कांग्रेस पार्टी से पूछना चाहता हूं कि माकपा के इस वादे पर आप क्या करेंगे।

राजनाथ सिंह ने केरल के कासरगोड में एक जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि आज भारत के दोनों पड़ोसियों के पास परमाणु हथियार हैं। ऐसी स्थिति में भारत के परमाणु हथियारों को नष्ट करने की बात करना, देश की सुरक्षा के साथ खिलवाड़ करने से कम नहीं है। यह देश की सुरक्षा को कमजोर करने की साजिश है।

माकपा के परमाणु हथियार नष्ट करने के वादे पर भड़के राजनाथ सिंह

माकपा यानि भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्सवादी) विपक्षी आईएनडीआईए ब्लॉक का हिस्सा है और माकपा ने गुरुवार को पार्टी के घोषणापत्र में परमाणु हथियारों को नष्ट करने का वादा किया है। राजनाथ सिंह ने कहा कि एलडीएफ और यूडीएफ केंद्र में संयुक्त मनी हाइस्ट की योजना बना रहे हैं।

न्यूज डायरी

हीटवेव को लेकर आंग सान सू की को किया गया नजरबंद

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बैंकॉक। म्यांमार की मानवाधिकारों की पैरोकार माने जाने वाली महिला आंग सान सू की जेल में कई सालों की सजा काट रही हैं। इस बीच देश में भीषण गर्मी और हीटवेव के कारण उन्हें जेल से बाहर लाया गया था। वहीं अब आंग सान सू की को नजरबंद किया गया है। सैन्य सरकार ने कहा कि म्यांमार की जेल में बंद पूर्व नेता आंग सान सू की को गर्मी के कारण स्वास्थ्य उपाय के तौर पर जेल से घर में नजरबंद कर दिया गया है। सेना के प्रवक्ता मेजर जनरल जॉ ने बताया कि 78 वर्षीय सू की और उनकी अपदस्थ सरकार के 72 वर्षीय पूर्व राष्ट्रपति विन म्यिंट उन बुजुर्ग कैदियों में से थे जिन्हें भीषण गर्मी के कारण जेल से बाहर लाया गया था। जॉ ने मंगलवार देर रात विदेशी मीडिया प्रतिनिधियों को इसकी जानकारी दी। इस कदम की अभी तक म्यांमार में सार्वजनिक रूप से घोषणा नहीं की गई है। सू की देश की राजधानी नेपीता में विभिन्न प्रकार के आपराधिक आरोपों में 27 साल की जेल की सजा काट रही हैं। आंग सान सू की के समर्थकों और अधिकार समूहों का कहना है कि ये राजनीतिक कारणों से गढ़े गए थे। वहीं, विन म्यिंट म्यांमार के बागो क्षेत्र के ताउंगू में आठ साल की जेल की सजा काट रहे थे। आपको बता दें कि म्यांमार में राष्ट्रव्यापी संघर्ष तब शुरू हुआ जब 2021 में सेना ने चुनी हुई सरकार को हटा दिया गया। सू की को कैद कर लिया और लोकतांत्रिक शासन की वापसी की मांग करने वाले अहिंसक विरोध को दबाना शुरू कर दिया।

ब्रोंक्स में स्कूटर सवार हमलावरों ने चार लोगों को मारी गोली, एक की मौत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) न्यूयॉर्क। ब्रोंक्स में एक स्कूटर पर सवार शूटरों ने चार लोगों को गोली मार दी, जिसमें से एक की मौत हो गई। इस घटना की जानकारी पुलिस ने मंगलवार शाम को दी। सहायक पुलिस प्रमुख बेंजामिन गुरली ने कहा, शाम 6 बजे के बाद दो स्कूटरों को चौराहे पर रोकने के बाद लगभग 10 गोलियाँ चलाई गईं और प्रत्येक के पीछे बैठे यात्रियों ने बंदूकें निकाल लीं। सड़क के किनारे खड़े तीन पीड़ितों, जिनकी उम्र 23 से 37 वर्ष के बीच थी, के पैरों में गोली लगने से घाव हो गए। गुरली ने कहा, चौथे, 29 वर्षीय व्यक्ति को पैरों और छाती में चोट लगी और बाद में उसकी मृत्यु हो गई। गुरली ने कहा, अपराधियों ने अपनी पहचान छिपाने के लिए मुखौटे और हुडी पहनी थी और फिर वे स्कूटर पर उत्तर की ओर भाग गए। रात पूछताछ के लिए एक व्यक्ति को हिरासत में लिया गया। लेकिन गुरली ने कहा कि पुलिस अनिश्चित है कि वह व्यक्ति गोलीबारी में शामिल था या नहीं। उन्होंने कहा कि पुलिस अभी भी जांच कर रही है कि क्या पीड़ितों को निशानेबाजों ने निशाना बनाया था या गोलीबारी के पीछे किसी गिरोह का हाथ था। जीवित बचे तीन पीड़ितों की स्थिति के बारे में तुरंत जानकारी नहीं दी गई। उन्होंने कहा, यह इस बात का प्रमुख उदाहरण है कि हम ऐसा क्यों कर रहे हैं।

प्रधानमंत्री नेतन्याहू ने नई सेना भर्तियों को दिया अहम संदेश

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) यरुशलम। ईरान के साथ चल रहे तनाव के बीच इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने मंगलवार को बड़ा बयान दिया। नई सेना में भर्ती होने वाले सैनिकों से उन्होंने कहा कि इजरायल शबिना दया केश हमास से लड़ रहा है। गौरतलब है कि हमास के 7 अक्टूबर के हमले के बाद से इजरायल ने गाजा में अपना बमबारी अभियान जारी रखा है और युद्ध और घेराबंदी के कारण तटीय क्षेत्र बड़े पैमाने पर तबाह हो गया है। इस जंग में 24 लाख लोग मारे गए हैं। बड़ी संख्या में नागरिकों की मृत्यु और गंभीर मानवीय संकट पर वैश्विक चिंता बढ़ गई है। नेतन्याहू ने कहा, आप एक क्रूर दुश्मन को पीछे हटाने के लिए आईडीएफ (सेना), शानदार युद्धक स्थिति में शामिल हो रहे हैं। हम उन पर बिना किसी दया के हमला कर रहे हैं और हम उन्हें हरा देंगे। उनकी यह टिप्पणी पिछले हफ्ते ईरान द्वारा इजरायल पर अपना पहला सीधा हमला शुरू करने के बाद आई है, जिससे मध्य पूर्व में तनाव तेजी से बढ़ गया है। नेतन्याहू ने सैनिकों से कहा कि हमास से लड़ना एक बड़े अभियान का हिस्सा था। ईरान हमास के पीछे, हिज्बुल्लाह और अन्य के पीछे खड़ा है, लेकिन हम वहां जीतने और सभी क्षेत्रों में अपनी रक्षा करने के लिए दृढ़ हैं।

संघर्ष बढ़ने की स्थिति में ईरान ने दी कड़ी चेतावनी

चेतावनी

विशेषज्ञ ने बताया- कैसे हथियार इस्तेमाल करेगा ईरान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

तेहरान। अप्रैल के शुरू में सीरिया में ईरान के वाणिज्यिक दूतावास पर हमला हुआ, जिसमें ईरानी आर्मी से जुड़े लोगों की भी जान गई। इस हमले के बाद ईरान ने बदला लेने की बात कही और करीब दो हफ्ते बाद इजरायल पर मिसाइलों की बारिश कर दी। इजरायल भी ईरान से बदले की बात कह रहा है। वहीं ईरान की ओर से भी ये धमकी दी जा रही है कि इजरायल ने कोई कदम उठाया तो वह पहले से ज्यादा कड़ा जवाब देगा। दोनों मुल्कों में बढ़ती तनातनी के बीच दावा किया जा रहा है कि ईरान की ओर से इजरायल के खिलाफ ऐसा हथियार इस्तेमाल किया जा सकता है, जो पहले कभी इस्तेमाल नहीं किया गया है।

द सन की रिपोर्ट के मुताबिक, रक्षा विशेषज्ञ कर्नल हामिश डीब्रेटन गॉर्डन का कहना है कि ईरान संभवत परमाणु, रासायनिक या जैविक हमले की धमकी दे रहा है। उनसे पूछा गया कि इस बात की कितनी संभावना है कि तेहरान उन धमकियों पर कार्रवाई करेगा। इस पर गॉर्डन ने कहा, जब ईरानी कहते हैं कि उनके पास एक नया हथियार है जिसे पहले किसी ने नहीं देखा है तो लोग तुरंत सोचते हैं कि यह परमाणु बम है। हम जानते हैं कि वे यूरेनियम को संवर्धित करने की कोशिश कर रहे हैं। हमें लगता है कि इस समय उनकी संख्या लगभग 80 है और परमाणु हथियार बनाने के लिए आपको 90 से अधिक की आवश्यकता है। मुझे लगता है कि फिलहाल ईरानियों के पास कोई परमाणु हथियार नहीं है।

गार्डन का कहना है कि सीधे तौर पर परमाणु हथियारों के इस्तेमाल की बजाय ईरान मिसाइलों का उपयोग कर सकते हैं जो डर्टी बमों से सुसज्जित परमाणु हथियार ले जाने में सक्षम हैं। एक ऐसा विस्फोटक, जो रेडियोएक्टिव सामग्री को बिखेरता है। विशेषज्ञ ने कहा कि हालांकि पिछले कुछ दिनों में ये साबित हुआ है कि ईरान के लिए ये आसान नहीं होगा। यह इसलिए भी मुश्किल है क्योंकि परमाणु सामग्री का पता लगाना अपेक्षाकृत आसान है।

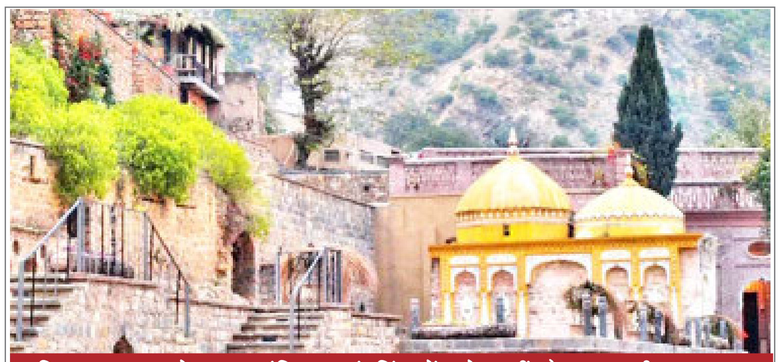
कर्नल डीब्रेटन गॉर्डन ने कहा ने कहा कि ईरान निश्चित ही केमिकल हथियारों के बारे में सोच सकता है। उन्होंने कहा, हमने 1984 से 88 तक चले इराक युद्ध के बाद लंबे समय तक ईरानियों को रासायनिक हथियारों का उपयोग करते नहीं देखा है लेकिन हम इस समय रूस को यूक्रेन में सीएस गैस के रूप में रासायनिक हथियारों का उपयोग करते हुए देख रहे हैं। इसका सीधा मतलब यह है कि यह ईरान के भी ऐसा करने की संभावना है। उन्होंने कहा, ऐसा लगता है कि ईरानी काफी बैकफुट पर हैं। इसी को देखते हुए वह कह रहे हैं कि अब एक लाइन खींचते हैं।

दुबई में एक दिन की बारिश से बाढ़ जैसे हालात

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) दुबई। संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) और उसके आसपास के देशों में जमकर बारिश हुई। बारिश इतनी तेज हुई की कई जगहों पर बाढ़ जैसे हालात पैदा हो गए। भारी बारिश के चलते यूएई में प्रमुख राजमार्गों के कुछ हिस्सों में लबालब पानी भर गया और पूरे दुबई में सड़कों पर खड़े वाहन पानी में डूबे नजर आए। इसके अलावा, भारी बारिश के कारण यूएई के प्रशासन ने लोगों से घरों में ही रहने का अनुरोध किया। स्कूलों ने कक्षाएं आनलाइन आयोजित कीं।

सरकारी कर्मचारियों से भी घरों से कार्य करने को कहा गया। दुनिया के व्यस्तम हवाई अड्डों में से एक दुबई इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर करीब 25 मिनट संचालन बंद रहा। इस कारण कई उड़ानें रद करनी पड़ीं और कई विलंबित हो गईं। कई राजमार्गों और सड़कों से पानी निकालने के लिए प्रशासन को बड़े-बड़े पंप लगाने पड़े। पानी इतना भर चुका था कि कई गाड़ियां डूब गईं। यूएई के आसमान में जमकर बिजली चमकी और फिर उसके बाद भारी बारिश का दौर जारी रहा।

दुबई में भारी बारिश के बाद लोग अपने घरों के बाहर बोट की मदद लेते हुए दिखे। घरों के बाहर पानी भर जाने की वजह से लोगों को परेशानियों का सामना करना पड़ा।



पाकिस्तान का वो राम मंदिर जहां हिंदुओं को नहीं है पूजा की इजाजत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। आज रामनवमी के दिन अयोध्या का राम मंदिर एक बार फिर से चर्चा में है। इसकी वजह भी है। 22 जनवरी को प्राण प्रतिष्ठा के बाद यह पहला मौका है, जब श्रद्धालु रामनवमी के मौके पर मंदिर में पूजा कर रहे हैं। दूर-दूर से श्रद्धालु राम मंदिर पहुंचे हैं और जो नहीं पहुंच पाए हैं वो टेलीविजन या फिर ऑनलाइन ही इसका दर्शन कर रहे हैं। लेकिन आज हम बात अयोध्या की नहीं, पड़ोसी देश पाकिस्तान के एक राम मंदिर की करने वाले हैं, जहां आज भी हिंदुओं को पूजा करने की इजाजत नहीं है। भगवान राम का ये मंदिर पाकिस्तान की राजधानी इस्लामाबाद में मौजूद है। इस्लामाबाद की मार्गल्ला की पहाड़ियों में स्थित इस मंदिर को राम मंदिर या राम कुंड मंदिर कहा जाता है। 16वीं शताब्दी में बने इस मंदिर का हिंदू मान्यताओं में बहुत महत्व है। लेकिन दुख की बात है कि इस मंदिर में आज हिंदुओं को ही पूजा करने की इजाजत नहीं है।

सऊदी विदेश मंत्री ने पाकिस्तान जाकर भी नहीं लिया भारत या कश्मीर का नाम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

■पीएम मोदी और एमबीएस की दोस्ती का असर

इस्लामाबाद। सऊदी अरब के विदेश मंत्री प्रिंस फैसल बिन फरहान पाकिस्तान की यात्रा पर थे। सऊदी अरब और पाकिस्तान दोनों ही इस्लामिक देश हैं और दशकों से एक-दूसरे की मदद करते आए हैं। आजादी के बाद से ही पाकिस्तान को जहां सऊदी अरब से अरबों डॉलर की खैरात मिली है और कश्मीर के मुद्दे पर साथ मिला है, वहीं इस्लाबाद ने भी रियाद को सैन्य मदद देकर खुलकर साथ दिया है। पाकिस्तानी सेना के बड़े पैमाने पर सैनिक और अधिकारी हमेशा सऊदी अरब में मौजूद रहते हैं। ओआईसी की मदद से पाकिस्तान भारत पर कश्मीर को लेकर जुबानी हमले करवाता रहता है जिसका मुखिया सऊदी अरब है। हालांकि पाकिस्तान और सऊदी अरब के बीच रिश्तों में अब कश्मीर को लेकर बदलाव साफ दिख रहा है। सऊदी विदेश मंत्री ने अपनी इस्लामाबाद यात्रा के दौरान कश्मीर का जिक्र तक नहीं किया।

विश्लेषक इस बदलाव को भारत के बढ़ते कद और पीएम मोदी तथा सऊदी प्रिंस मोहम्मद बिन सलमान की गहराती दोस्ती से जोड़कर देख रहे हैं। दरअसल, पाकिस्तानी विदेश मंत्री के साथ सऊदी विदेश मंत्री ने प्रेस कॉन्फ्रेंस की। इसमें पाकिस्तान में निवेश और गाजा में हालात पर उन्होंने बात की लेकिन कश्मीर को लेकर कोई जिक्र नहीं हुआ। अब तक पाकिस्तान की कोशिश रहती थी कि सऊदी अरब कश्मीर का जिक्र करे ताकि भारत पर दबाव को बढ़ाया जा सके।

वहीं विश्लेषकों का यह भी कहना है कि पाकिस्तान को पता था कि कश्मीर पर अब उसे मनचाहा जवाब सऊदी अरब से नहीं मिलेगा, इसी वजह से उसने इससे परहेज किया। सऊदी प्रिंस ने पाकिस्तान और भारत से कहा था कि वे अपने लंबित मुद्दों का द्विपक्षीय तरीके से समाधान करें।

ब्रिटेन में डीपफेक कंटेंट बनाने पर करना पड़ेगा मुकदमे का सामना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) लंदन। ब्रिटिश सरकार ने कहा कि अश्लील डीपफेक कंटेंट बनाने वाले लोगों को नए कानून के तहत मुकदमे का सामना करना पड़ेगा। ब्रिटेन सरकार इस संबंध में जल्द ही कानून बनाने जा रही है। यह विधेयक इस समय संसद के समक्ष विचाराधीन है। नए कानून के तहत बिना सहमति के डीपफेक कंटेंट बनाने वाले लोगों को मुकदमा और भारी जुर्माने का सामना करना पड़ेगा। विधेयक में प्रस्तावित प्रविधान के अनुसार अगर डीपफेक का प्रसार हो जाता है तो दोषियों को जेल की सजा हो सकती है। प्रधानमंत्री ऋषि सनक ने एक्स पर पोस्ट किया, सरकार अश्लील डीपफेक कंटेंट बनाने वाले लोगों पर नकेल कस रही है। हम इस पर प्रतिबंध लगाने के लिए नया कानून बनाने जा रहे हैं। ब्रिटेन की मंत्री लौरा फेरिस ने कहा, डीपफेक से बनाई गईं अश्लील तस्वीरें निंदनीय और पूरी तरह से अस्वीकार्य हैं।

Page Three Classified

Adds can be booked under these Categories : (all day publication)

Recruitment
Property
Business Opportunity
Vehicles
Announcements
Antiques & Collectables
Barter
Books
Computers
Domain Names
Education
Miscellaneous
Entertainment & Event
Hobbies & Interests
Services
Jewellery & Watches
Music
Obituary
Pets & Animals
Retail
Sales & Bargains
Health & Sports
Travel

Matrimonial (Sunday Only)

अब मात्र रु. 20 प्रति शब्द

दुर्गम मतदान केंद्रों के लिए 40 पोलिंग पार्टियां हुई रवाना

तैयारी

पोलिंग पार्टियों को अतिरिक्त रिजर्व ईवीएम कराई गई उपलब्ध

संवाददाता

चमोली। लोकसभा चुनाव के लिए जनपद चमोली के दूरस्थ मतदेय स्थलों की 40 पोलिंग पार्टियों को मतदान दिवस के दो दिन पूर्व आज बुधवार को चुनाव सामग्री के साथ रवाना किया गया। इनमें बद्रीनाथ विधानसभा की 08, थराली विधानसभा की 18 तथा कर्णप्रयाग विधानसभा की 14 पोलिंग पार्टियां शामिल है। चमोली जिले की तीनों विधानसभा में कुल 584 मतदेय स्थल बनाए गए है। जिसमें से 40 पोलिंग पार्टियां दो दिन पूर्व रवाना हो चुकी है, जबकि 544 पोलिंग पार्टियों को कल गुरुवार को रवाना किया जाएगा। लोकसभा चुनाव के लिए सभी पोलिंग बूथों पर शुक्रवार, 19 अप्रैल 2024 को मतदान होना है। पोलिंग पार्टियों की रवानगी के दौरान जिला निर्वाचन अधिकारी हिमांशु खुराना, अपर जिला निर्वाचन अधिकारी अभिनव शाह, उप जिला निर्वाचन अधिकारी विवेक प्रकाश सहित तीनों विधानसभा के सहायक

रिटर्निंग अधिकारी एवं अन्य नोडल अधिकारी मौजूद थे।

4 बद्रीनाथ विधानसभा के जिन दूरस्थ मतदेय स्थलों के लिए बुधवार को पोलिंग पार्टियां रवाना हुई उनमें मतदान केंद्र 36–राजकीय जूनियर हाईस्कूल मोल्ठा, 43–रा.प्रा.वि.जखोला, 44–रा.प्रा.वि.किमाणा, 45–रा.प्रा.वि.डुमक, 46–रा.प्रा.वि. कलगोठ, 132–रा.प्रा.वि. ईराणी, 132–रा.प्रा.वि. झींझी, 138–रा.प्रा.वि.पाणा शामिल है।

5 थराली विधानसभा के अंतर्गत 18 मतदेय स्थलों के लिए दो दिवस पूर्व पोलिंग पार्टियां रवाना हुई। इनमें मतदान केंद्र 41–रा.प्रा.वि. भवन प्राणमती, 45– रा.उ.मा.वि. भवन कनोल, 46– रा.प्रा.वि. बडगुना, 84–रा.प्रा.वि.कफोली मल्ली, 85–रा.प्रा.वि.बमियाला, 127–रा.प्रा.वि. पैनगढ़, 162–रा.इ.का. रतगांव, 163–रा.प्रा.वि. रतगांव गूंठ, 173–राइका मेलखेत, 174–रा.प्रा.वि.मानमती, 175–रा.आर्दश प्राथमिक विद्यालय खेता, 176– रा.प्रा.वि. तोरती, 177– रा.उ.मा..वि.हरमल, 178–रा.प्रा.वि. चोटिंग, 179–रा.जू.हा.सौरागाड़ उदयपुर, 185–रा.प्रा.वि. बलाण, 186–रा.प्रा.वि.पिनाऊ, 191–रा.प्रा.वि.भवन बमोटिया शामिल है।

6 कर्णप्रयाग विधानसभा के अंतर्गत 14 मतदेय स्थलों के लिए दो दिवस पूर्व पोलिंग पार्टियां रवाना हुई। इनमें 5–रा.प्रा.वि.धनपुर, 19–रा.प्रा.वि. सकण्ड, 22–रा.प्रा.वि.एण्ड, 62–रा.प्रा.वि.घतूडा, 72–रा.प्रा.वि.बारों, 119–रा.प्रा.वि.चोरडा, 132–रा.प्रा.वि. मेहरगांव, 150–रा.प्रा.वि.स्यूणी तल्ली, 157–रा.प्रा.वि.स्यूणी मल्ली, 169–रा.प्रा.वि.झूमाखेत, 170–रा.प्रा.वि. कण्डारीखोड, 173–रा.प्रा.वि.कुशरानी मल्ली, 175–रा.प्रा.वि.देवपुरी, 176–रा.प्रा.वि.नैल शामिल है।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने कहा कि कुल 584 में से दूरस्थ क्षेत्र की 40 पार्टियों को मतदान दिवस के दो दिन पूर्व रवाना किया गया है। बाकी 544 मतदेय स्थलों के लिए 18 अप्रैल को पोलिंग पार्टियां भेजी जाएंगी। दूरस्थ क्षेत्र की पोलिंग पार्टियों को अतिरिक्त रिजर्व ईवीएम भी उपलब्ध कराई गई है।

न्यूज डायरी

राजनीतिक विज्ञापन प्रिंट मीडिया में प्रकाशित एवं प्रचारित न हों

संवाददाता चमोली। उप जिला निर्वाचन अधिकारीध्अपर जिलाधिकारी विवेक प्रकाश ने बताया कि निर्वाचन आयोग के दिशा–निर्देशों के क्रम में मतदान के दिन और मतदान के एक दिन पूर्व कोई भी राजनैतिक दल, उम्मीदवार किसी प्रकार का संगठन या कोई व्यक्ति प्रिंट मीडिया में कोई भी विज्ञापन प्रकाशित नहीं कराएगा। जब तक राजनैतिक विज्ञापनों की सामग्री उनके द्वारा पूर्व से प्रमाणित न हो। उन्होंने बताया कि राजनीतिक दल, उम्मीदवार किसी प्रकार का संगठन एवं कोई व्यक्ति जनपद स्तर पर गठित मीडिया प्रमाणन एवं अनुवीक्षण समिति (एमसीएमसी) के पूर्व प्रमाणन के राजनीतिक विज्ञापन प्रिंट मीडिया प्रकाशित एवं प्रचारित न हों। यदि किसी के द्वारा ऐसा किया जाता है तो उनके विरुद्ध नियमानुसार कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। उन्होंने सभी से यह भी अपेक्षा की है कि कोई भी फेक न्यूज एवं भ्रामक समाचार पर विश्वास न करें एवं बिना प्रमाणिकता के शेयर न करें।

रामनवमी पर नैना देवी मंदिर में हुआ कन्या पूजन

संवाददाता नैनीताल। रामनवमी के पावन अवसर में मां नैना देवी मंदिर में सुबह से ही श्रद्धालुओं की भीड़ रही। मंदिर परिसर में सुबह पूजा अर्चना के साथ ही हवन यज्ञ किया गया और सभी भक्त पूजा अर्चना के साथ ही मां नैना देवी मंदिर के समीप पार्क में कन्यापूजन करते भी नजर आए। कई लोग अपने अपने घरों से पकवान बनाकर मंदिर में लाए और विधिवत कन्यापूजन किया। मंदिर परिसर में दिन भर श्रद्धालुओ का आना लगा रहा। इसके साथ ही मां पाषाण देवी मंदिर, हनुमानगढ़ी और शहर के अन्य मंदिरों में भी भक्तों की भीड़ रही।

रैपिडो उत्तराखंड में मतदाताओं के लिए लाए मुफ्त ऑटो राईड्स

संवाददाता देहरादून। देश के लोकतांत्रिक ढांचे को सशक्त बनाने की प्रतिबद्धता के साथ भारत के प्रमुख कम्यूट ऐप रैपिडो ने राष्ट्र के प्रति अपना कर्तव्य निभाते हुए 'सवारी जिम्मेदारी की' पहल का लॉन्च किया है। उत्तराखण्ड राज्य चुनाव आयोग के सहयोग से रैपिडो भारतीय आम चुनाव 2024 के दौरान नागरिक भागीदारी में भूमिका निभाने जा रही है। अपनी इस ऐतिहासिक पहल के तहत रैपिडो 19 अप्रैल को उत्तराखण्ड के मुख्य शहरों जैसे देहरादून, हरिद्वार, रूड़की और ऋषिकेश में मतदाताओं को मुफ्त ऑटो राईड उपलब्ध कराएगी। उत्तराखण्ड राज्य चुनाव आयोग के साथ रैपिडो की साझेदारी ऐसा ब्राण्ड बनने की प्रतिबद्धता की पुष्टि करती है जो बेहतर समाज के निर्माण के लिए प्रयासरत है।

नर्वाचन सामग्री वितरण की ससमय की जाए उचित व्यवस्था

संवाददाता रुद्रप्रयाग। 19 अप्रैल, 2024 को होने वाले लोकसभा सामान्य निर्वाचन को निष्पक्ष, पारदर्शिता एवं कुशलता के साथ संपादित कराने के लिए निर्वाचन प्रक्रिया हेतु की जा रही तैयारियों एवं व्यवस्थाओं का अगस्त्यमुनि क्रीड़ा मैदान में बनाए गए डिस्पेच सेंटर में जिला निर्वाचन अधिकारी सौरभ गहरवार ने निरीक्षण कर जायजा लिया।

निष्पक्ष, स्वतंत्र निर्वाचन कराने के लिए विधान सभा केदारनाथ की दूरस्थ क्षेत्रों की 7 पोलिंग पार्टियां आज अगस्त्यमुनि क्रीड़ा मैदान में जिला निर्वाचन अधिकारी सौरभ गहरवार की देखरेख में रवाना की गई। दोनों विधान सभाओं की 355 पोलिंग पार्टियां 18 अप्रैल को उनके गंतव्य के लिए रवाना किया जाएगा। जिला निर्वाचन अधिकारी ने सहायक रिटर्निंग अधिकारी को निर्देश दिए हैं कि सभी पोलिंग पार्टियों को उनके संबंधित बूथों पर तैनाती एवं निर्वाचन सामग्री वितरण की ससमय उचित व्यवस्था की जाए। उन्होंने नोडल अधिकारी परिवहन एवं नोडल अधिकारी जीपीएस को निर्देश दिए हैं कि निर्वाचन में उपयोग में लाई जाने वाले सभी वाहनों पर अनिवार्य रूप से जीपीएस सिस्टम लगाने के निर्देश दिए तथा नोडल अधिकारी टैंट व्यवस्था को निर्देश दिए हैं कि अगस्त्यमुनि से रवाना होने वाली पोलिंग पार्टियों के लिए बैठने की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। इसके साथ ही रवाना होने से पूर्व सभी पोलिंग पार्टियों को खाना/नाश्ता अनिवार्य रूप से उपलब्ध कराया जाए।

सहायक निर्वाचन अधिकारी ने दिए आवश्यक दिशा–निर्देश

संवाददाता रुद्रप्रयाग। 19 अप्रैल, 2024 को होने वाले लोकसभा सामान्य निर्वाचन को निष्पक्ष, पारदर्शिता एवं कुशलता के साथ संपादित कराने के लिए सहायक निर्वाचन अधिकारी/उप जिलाधिकारी ऊखीमठ अनिल कुमार शुक्ला ने निर्वाचन कार्य में तैनात किए गए जोनल एवं सेक्टर मजिस्ट्रटों को क्रीड़ा मैदान अगस्त्यमुनि में आवश्यक दिशा–निर्देश दिए। इस अवसर पर उन्होंने जोनल एवं सेक्टर मजिस्ट्रटों को निर्देश दिए हैं कि निष्पक्ष, स्वतंत्र एवं पारदर्शी चुनाव कराना सभी अधिकारियों की नैतिक जिम्मेदारी है तथा इस जिम्मेदारी में किसी भी प्रकार की कोई लापरवाही एवं शिथिलता न बरती जाए। उन्होंने कहा कि सभी अधिकारियों को निर्वाचन आयोग द्वारा जारी दिशा–निर्देशों के अनुसार ही अपने दायित्वों का निर्वहन करना है तथा पोलिंग पार्टियों के रवाना होने से पूर्व पोलिंग पार्टियों द्वारा निर्वाचन सामग्री जमा करने तक पूरी निर्वाचन प्रक्रिया पर कड़ी निगरानी की जानी है।

दूरस्थ क्षेत्रों में मतदान के लिए तैयारियां कर ली गई है पूरी

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। 19 अप्रैल, 2024 को होने वाले लोकसभा सामान्य निर्वाचन को निष्पक्ष, पारदर्शिता एवं कुशलता के साथ संपादित कराने के लिए जिला निर्वाचन अधिकारी सौरभ गहरवार की देखरेख में विधान सभा केदारनाथ की दूरस्थ क्षेत्रों की 07 पोलिंग पार्टियां अगस्त्यमुनि क्रीड़ा मैदान से अपने गंतव्य के लिए रवाना हो गई। इसमें जनपद का दूरस्थ एवं यूनिक बूथ गोंडार भी शामिल है।

सहायक रिटर्निंग अधिकारी अनिल शुक्ला ने बताया कि दूरस्थ क्षेत्रों में मतदान के लिए तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं एवं 07 पोलिंग पार्टियां कल अपने गंतव्य के लिए रवाना हो गई हैं। उन्होंने कहा कि दूरस्थ

पोलिंग पार्टियां जिन्हें 6 से 3 किमी तक पैदल दूरी तय करनी है। जिसमें मतदेय स्थल राजकीय प्राथमिक विद्यालय गौंडार 6 किमी, राजकीय प्राथमिक विद्यालय तोषी 5 किमी, राजकीय प्राथमिक विद्यालय चिलौंड 4 किमी, राजकीय प्राथमिक विद्यालय ब्यूंखी 4 किमी, राजकीय प्राथमिक विद्यालय बेडूला 3 किमी, राजकीय प्राथमिक विद्यालय कुणजेठी 3 किमी तथा राजकीय प्राथमिक विद्यालय जग्गी बगवान 3 किमी शामिल हैं। बताया कि सभी पार्टियों को आपातकाल या मशीन खराब होने की स्थित में अतिरिक्त मशीने भी उपलब्ध करवायी गई हैं। जबकि अतिरिक्त सेक्टर मजिस्ट्रेट भी उपलब्ध कराए गए हैं। वहीं सभी बूथों पर पहले ही मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवा दी गई हैं।

कार से हीरे और सोने की छह अंगूठियों गायब

संवाददाता हरिद्वार। हरकी पैड़ी क्षेत्र की एक पार्किंग में श्रद्धालुओं की कार से चोर ने हीरे और सोने की छह अंगूठियों सहित नगदी व सामान चोरी कर लिया। सीसीटीवी कैमरे खंगालने पर एक चोर सामान लेकर भागता नजर आया। पुलिस के मुताबिक दीक्षा शर्मा निवासी मंत्रा हैप्पी होम सिडकुल अपने परिवार के साथ गंगा स्नान के लिए आई थी। उन्होंने अपनी कार पंडित दीनदयाल उपाध्याय पार्किंग में खड़ी की थी। कार खड़ी कर परिवार हरकी पैड़ी पर स्नान करने चला गया। करीब एक घंटे बाद वापस लौटे तो कार के सभी लॉक खुले थे। जबकि कार के अंदर बैग में रखी हीरे और सोने की छह अंगूठियां, लगभग छह हजार की नगदी, डेबिट कार्ड, आधार व आयुष्मान जैसे दस्तावेज गायब थे। आरोप लगाया कि पार्किंग प्रबंधन की लापरवाही के चलते किसी व्यक्ति ने चोरी को अंजाम दिया है।

तकलीफ की सुरंगों से गुजरती है जब जिंदगी, तब अपने और सगे सभी हाथ छुड़ा लेते है।
–अज्ञात

युद्धविराम की जरूरत

इस्राइली प्रधानमंत्री हमास का खात्मा करने और सारे बंधकों को छुड़ाने की अपनी बात पर अड़े हैं, लेकिन इस अड़ियल रुख से कुछ हासिल होने की उम्मीद इस्राइलियों के बीच भी कमजोर पड़ रही है। यही वजह है कि नेतन्याहू सरकार के खिलाफ प्रदर्शन भी तेज हो गए हैं।

गुलशन राय खत्री।।

करीब छह महीने से इस्राइल और हमास की जंग में पिस रहे गाजा के 22 लाख लोग सबके देखते–देखते मानव निर्मित अकाल और भुखमरी का शिकार हो जाएंगे? इंसानी समाज के सामूहिक विवेक पर भारी पड़ता यह सवाल हर पल वास्तविकता में तब्दील होने की ओर बढ़ रहा है।

गाजा के हालात की भयावहता को लेकर आशंकाएं और अटकलें तो शुरू से थीं, मगर दावों और प्रतिदावों के बीच वास्तविक स्थिति का पता करना मुश्किल हो रहा था। पिछले महीने इंटीग्रेटेड फूड सिक्यॉरिटी फेज क्लासिफिकेशन सिस्टम की रिपोर्ट ने इस कमी को काफी हद तक पूरा किया। अब तक भुखमरी के तमाम दावों का खंडन करते रहने वाले इस्राइल ने भी प्ब्ध् रिपोर्ट का खंडन नहीं किया है।

रिपोर्ट में बताया गया है कि कैसे गाजा की कुल आबादी का आधा हिस्सा और गाजा शहर में अब भी रह रहे करीब 3 लाख लोगों का 70 प्रतिशत हिस्सा अकाल के कगार तक पहुंच चुका है। अब तक भूख से हुई मौतों का कोई विश्वसनीय आंकड़ा नहीं है, लेकिन रिपोर्ट बताती है कि फरवरी में उत्तरी गाजा में दो साल से कम उम्र के 29: बच्चे गंभीर कुपोषण से ग्रस्त थे। करीब 66: परिवार ऐसे थे जो उस पूरे महीने कम से कम 10 बार चौबीसो घंटे भूखे रहने को मजबूर हुए।

न केवल गाजा में राहत सामग्री का पहुंचना मुश्किल बना हुआ है बल्कि इनके वितरण की प्रक्रिया भी बाधित हो रही है। संयुक्त राष्ट्र के मुताबिक पिछले महीने ही एक खाद्य वितरण केंद्र पर बम गिरा था। यही नहीं, इस्राइली सेना ने खेती की ज्यादातर जमीन पर कब्जा कर रखा है। इसके अलावा कुछ इलाकों में स्थानीय अपराधी तत्वों द्वारा राहत सामग्री चुराकर उसे ऊंची कीमत पर बेचने जैसी घटनाएं भी हो रही हैं।

अगर इस्राइल सरकार की यह बात मान भी ली जाए कि लड़ाई हमास के खिलाफ है और आम लोगों को नुकसान पहंचाने का उसका कोई इरादा नहीं है तो भी व्यवहार में इससे कोई खास फर्क नहीं पड़ रहा। गाजा की आबादी को भुखमरी जैसे हालात से बचाने का एकमात्र उपाय यही है कि तत्काल युद्धविराम लागू कर बड़े पैमाने पर राहत और खाद्य सामग्री पहुंचाई जाए। सुरक्षा परिषद द्वारा इस आशय का प्रस्ताव पारित किए जाने के बाद भी उस पर अमल के कोई आसार नहीं दिख रहे।

इस्राइली प्रधानमंत्री हमास का खात्मा करने और सारे बंधकों को छुड़ाने की अपनी बात पर अड़े हैं, लेकिन इस अड़ियल रुख से कुछ हासिल होने की उम्मीद इस्राइलियों के बीच भी कमजोर पड़ रही है। यही वजह है कि नेतन्याहू सरकार के खिलाफ प्रदर्शन भी तेज हो गए हैं। लेकिन क्या इन सबका कोई ठोस, पॉजिटिव नतीजा समय रहते निकलेगा? यह अभी भी स्पष्ट नहीं है।

तपस्या

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। सगर की पटरानी केशिनी विदर्भ प्रान्त के राजा की पुत्री थी। केशिनी सुन्दर, धर्मात्मा और सत्यपरायण थी। सगर की दूसरी रानी का नाम सुमति थी जो राजा अरिष्टनेमि की कन्या थी। दोनों रानियों को लेकर महाराज सगर हिमालय के भृगुप्रस्रवण नामक प्रान्त में जाकर पुत्र प्राप्ति के लिये तपस्या करने लगे। उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर महर्षि भृगु ने उन्हें वर दिया कि तुम्हें बहुत से पुत्रों की प्राप्ति होगी। दोनों रानियों में से एक का केवल एक ही पुत्र होगा जो कि वंश को बढ़ायेगा और दूसरी के साठ हजार पुत्र होंगे। कौन सी रानी कितने पुत्र चाहती है इसका निर्णय वे स्वयं आपस में मिलकर कर लें। केशिनी ने वंश को बढ़ाने वाले एक पुत्र की कामना की और गरुड़ की बहन सुमति ने साठ हजार बलवान पुत्रों की।

संपादकीय

जैसे को तैसा

पिछले कुछ वर्षों में भारत, विरोधियों को चुनौती देने और वैचारिक पृष्ठभूमि की चिंता किए बगैर दोस्तों को साथ लाने में सफल रहा है। चाहे शी चिनफिंग के बेल्ट एंड रोड इनीशटिव का 2014 से विरोध करने की बात हो या उसकी सैन्य आक्रामकता का उसी की शैली में जवाब देने की। चाहे किसी औपचारिक गठबंधन में गए बगैर ही अमेरिका से करीबी स्थापित करने की बात हो या यूरोपीय देशों के सहयोग से अपनी घरेलू क्षमता बढ़ाने की। भारत ने इस दौरान गजब की व्यावहारिकता दिखाई है। गलवान घाटी में हुई भिड़ंत के बाद भारत ने यह स्टैंड लिया कि जब तक सीमा पर हालात सामान्य नहीं हो जाते, तब तक दोनों देशों के रिश्ते भी सामान्य नहीं हो सकते। देखा जाए तो यह रुख बेहद कड़ा है, लेकिन पीछे हटने की कोई सूरत नहीं। पूर्वी और दक्षिण पूर्वी एशिया में भारत की बढ़ती मौजूदगी और हिंद प्रशांत क्षेत्र की सामरिक समीकरणों को आकार देने में भारत की बढ़ती दिलचस्पी नई वास्तविकता की ओर संकेत करती हैं। भारत अब अपने लिए बड़ी वैश्विक और क्षेत्रीय भूमिका सुनिश्चित करना चाहता है। इसलिए उसे पीछे हटना मंजूर नहीं।

लेकिन मोदी 'इंडिया फर्स्ट' के मंत्र को केंद्र में रखते हुए एक व्यावहारिक विदेश नीति को अपनाकर विरोधियों और समर्थकों दोनों को चौंकाने में कामयाब रहे।

'इंडिया फर्स्ट' का मंत्र

हर्ष वी पंत।।

राजनीति में एक दिन भी काफी लंबा समय हो सकता है, लेकिन विदेश नीति में एक दशक को भी अक्सर गंभीर मूल्यांकन के लिहाज से पर्याप्त नहीं माना जाता। हालांकि, पिछला दशक इस मामले में अपवाद रहा है। इस दौरान वैश्विक राजनीति में आए बदलावों की प्रकृति तो खास है ही, इनका दायरा भी व्यापक रहा है। ऐसे में भारतीय विदेश नीति में भी बुनियादी बदलाव आना स्वाभाविक है। लेकिन विदेश नीति में आए इन बदलावों पर वैश्विक हालात और समीकरणों के साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की व्यक्तिगत भागीदारी की भी अमिट छाप नजर आती है।

याद किया जा सकता है कि मोदी जब 2014 में सत्ता में आए थे तो उन्हें एक ऐसा क्षत्रप बताया जा रहा था जिसे विदेशी नीति का कोई अनुभव नहीं था। 'हिंदू राष्ट्रवादी नेता' की उनकी छवि को भी खास तौर पर इस्लामी राष्ट्रों के साथ अच्छे रिश्तों की राह में बाधा माना जा रहा था। लेकिन मोदी 'इंडिया फर्स्ट' के मंत्र को केंद्र में रखते हुए एक व्यावहारिक विदेश नीति को अपनाकर विरोधियों और समर्थकों दोनों को चौंकाने में कामयाब रहे। इन दस वर्षों में उन्होंने भारतीय विदेश नीति को ऐसा रूप दिया, जिसके बारे में पहले शायद ही किसी ने कल्पना की हो।

पीएम मोदी की अगुआई में सबसे बड़ा बदलाव यह आया कि वैश्विक मंच पर न केवल अहम भूमिका निभाने बल्कि रूल मेकर के रोल में आने की नई दिल्ली की आकांक्षा लगातार मजबूत होती गई। वैश्विक मंच पर मोदी की कूटनीति ने भारतीय आकांक्षाओं को नए पंख दिए। इसका नतीजा यह हुआ कि पिछले दशक तक वैश्विक मामलों में अहम भूमिका की पेशकश ठुकराने वाला देश एक ऐसे राष्ट्र में तब्दील हो गया, जो ग्लोबल गवर्नेंस में योगदान करने के लिए हमेशा आगे नजर आता है। पिछले दिनों सोमालिया के पास समुद्री डाकुओं के चंगुल में फंसे एक कमर्शल जहाज को छुड़ाने का भारतीय नौसेना का अभियान इस बात का ताजा सबूत है।

मोदी के इस एक दशक के दौरान घरेलू और विदेशी का कृत्रिम विभाजन खत्म हो गया। भारत की मुख्य प्राथमिकता घरेलू मोर्चे पर विकास के जरिए हो रही कायापलट ही रही। भारतीय कूटनीति भी विकास संबंधी राष्ट्रीय आकांक्षाओं की पूर्ति के एक साधन के रूप में संचालित होती रही। संबंध राष्ट्रीय जरूरतों से तय होने लगे। इसका एक बेहतरीन उदाहरण तब सामने आया, जब यूक्रेन युद्ध के बीच भारत पश्चिमी देशों के साथ करीबी रिश्ता बनाए रखते हुए रूस से अपने विशिष्ट संबंध भी कायम रखने में कामयाब रहा। इस दशक के दौरान जो सबसे बड़ा बदलाव इस मामले में देखने को मिला, वह है पाकिस्तान के साथ उलझे रहने के बजाय बंगाल की खाड़ी के समुद्री भूगोल पर बढ़ता जोर, जिससे दक्षिण और दक्षिण पूर्व एशिया के बीच जुड़ाव को बढ़ावा मिलता है। इसे एक बड़ी उपलब्धि इस रूप में भी कही जा सकती है कि भारत के लिए पाकिस्तान के बजाय अपनी असली रणनीतिक चुनौती चीन पर ध्यान केंद्रित करना आसान हो गया है।

वैश्विक राजनीति के इस चुनौतीपूर्ण दौर में मोदी ने भारत को एक अनोखी और विशेष आवाज दी है। मोदी का नेतृत्व उस भावना को न केवल समझ रहा है बल्कि उसका प्रभावी इस्तेमाल भी कर रहा है। मोदी की खासियत है कि वह इस राष्ट्रीय आकांक्षा को अपनी विदेश नीति में गूंथने के साथ–साथ अपनी छवि से भी जोड़ने में सफल रहे हैं।

सूडोकु नवताल- 5351

***** कठिनतम

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

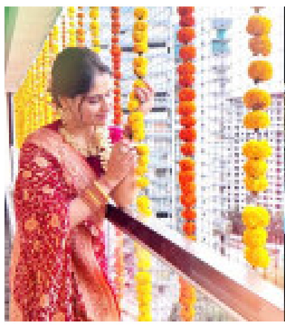
सूडोकु नवताल -5350 का हल

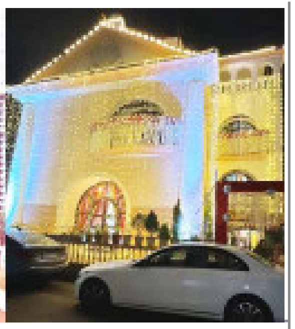
6	5	4	3	1	9	7	2	8
7	2	3	5	8	4	9	6	1
8	9	1	7	2	6	3	4	5
1	7	2	8	3	2	5	9	4
4	3	8	9	6	5	1	7	6
5	6	9	4	7	1	8	3	2
2	8	7	1	4	3	6	5	9
9	1	6	2	5	7	4	8	3
3	4	5	6	9	8	2	1	7

अपना ब्लॉग

वैक्सीन मैत्री पहल

मोहन। अतीत में सिद्धांत को लेकर उलझे रहने वाला भारत आज विश्व मंच पर एक जिम्मेदार स्टेकहोल्डर के तौर पर मौजूद है। कोरोना महामारी के दौरान उसकी वैक्सीन मैत्री पहल के जरिए दुनिया इस नई भूमिका में उसके आत्मविश्वास की झलक देख चुकी है। भारत अब वैश्विक समस्याएं हल करने में दिलचस्पी ले रहा है। नेतृत्वहीनता के दौर से गुजर रही दुनिया में मोदी के नेतृत्व ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी एक अलग छाप छोड़ी है। इसका ताजा उदाहरण है भारत की जी20 अध्यक्षता। आज किसी भी अन्य बड़ी शक्ति के मुकाबले भारतीय अपने भविष्य को लेकर ज्यादा महत्वाकांक्षी नजरिया रखते हैं और यही चीज उनके विदेशी संबंधों को तय करने में सबसे अहम भूमिका निभा रही है। इसने बाहरी दुनिया से हमारे संपर्कों को एक खास व्यावहारिक नजरिया दिया जिसके तहत अब विचारधारा के बजाय भागीदारी महत्वपूर्ण भूमिका में आ गई।





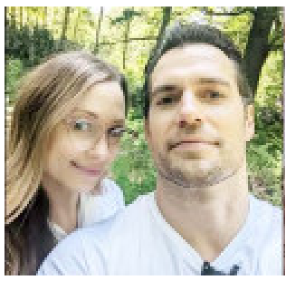
सजकर तैयार हुआ आरती सिंह का घर, 10 दिन बाद लेंगी सात फेरे

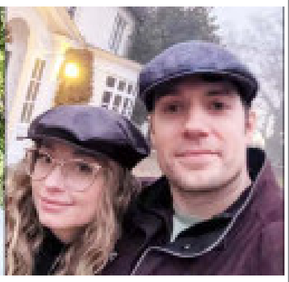
रियलिटी शो बिग बॉस 13 में नजर आ चुकी एक्ट्रेस आरती सिंह ने छोटे पर्दे पर कई शोज में काम किया है और अपनी एक अलग पहचान बनाई है। आरती ने 2007 में अपने करियर की शुरुआत की थी, लेकिन असल पहचान उन्हें सलमान खान के शो से मिली थी।
इस वक्त अभिनेत्री अपनी शादी को लेकर चर्चाओं में हैं। जी हां, आरती सात फेरे में बंधने वाली हैं, जिसकी तैयारियां उन्होंने शुरू कर दी है। आरती ने अपने घर की एक फोटो शेयर की है, जिसे शादी के लिए दुल्हन की तरह सजाया गया है। आरती सिंह अपने लॉन्ग टाइम ब्वॉयफ्रेंड दीपक चौहान को अपना हमसफर बनाने जा रही हैं, जिसका खुलासा उन्होंने इसी साल किया था। आरती के घर शादी की तैयारी शुरू हो चुकी है। एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर घर की एक झलक शेयर की है, जो देखने में बेहद खूबसूरत लग रहा है। इस तस्वीर में अभिनेत्री का घर लाइट्स से सजा हुआ दिखाई दे रहा है। आरती सिंह 25 अप्रैल को दीपक चोहान संग सात फेरे लेंगी। शादी की रस्में 23 अप्रैल से शुरू होंगी। इसमें मेहंदी सेरेमनी, हल्दी और संगीत सेरेमनी शामिल होंगी। एक्ट्रेस ने खुलासा किया था कि मैं और दीपिक एक प्राइवेट मैचमेकर्स के जरिए मिले थे। यह बिल्कुल अरेंज मैरिज है। पिछले साल जुलाई में दोनों की पहली मुलाकात हुई थी। इसी साल न्यू ईयर के मौके पर दीपक ने आरती को शादी के लिए प्रपोज किया था और 10 दिन बाद दोनों शादी करने जा रहे हैं।

आमिर खान ने मुंबई पुलिस की साइबर सेल में दर्ज करवाई एफआईआर

देश में इस वक्त चुनावी माहौल है। लोकसभा चुनाव के लिए 19 अप्रैल से 1 मई के बीच वोटिंग होनी है। राजनीतिक पार्टियां प्रचार में जुटी हुई हैं और सोशल मीडिया इसमें अहम भूमिका निभा रहा है। इस बीच सोशल मीडिया पर आमिर खान का एक वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें वह एक खास रानजीतिक पार्टी का प्रचार करते और उनके लिए वोट मांगते नजर आ रहे हैं। अब आमिर की टीम ने इसे फेक और फर्जी बताते हुए पुलिस में एफआईआर दर्ज करवाई है। आमिर खान ने बयान जारी कर वायरल हो रहे वीडियो को फेक बताया है। यह भी कहा है कि उनका इस वीडियो से दूर–दूर तक कोई लेना–देना नहीं है। यह वीडियो फर्जी है और झूठ है। आमिर खान के आधिकारिक प्रवक्ता ने बयान में कहा है, हम यह साफ करना चाहते हैं कि आमिर खान ने अपने 35 साल के करियर में कभी भी किसी राजनीतिक पार्टी का समर्थन नहीं किया है। इस बयान में आगे कहा गया है, श्आमिर ने पिछले कई चुनावों में चुनाव आयोग के जन जागरूकता अभियानों के जरिए मतदाताओं को वोटिंग के प्रति जागरूक करने का प्रयास किया है।

40 साल के हेनरी कैविल पहली बार बनने जा रहे पापा





द विचर और सुपरमैन जैसी फिल्में और वेब सीरीज कर चुके हेनरी कैविल जल्द ही पापा बनने वाले हैं। हेनरी की गर्लफ्रेंड नताली विस्कुसो प्रेग्नेंट हैं। हाल ही में, हेनरी ने रेड कारपेट पर इस खुशखबरी की घोषणा की। हेनरी कैविल और नताली विस्कुसो कई सालों से एक–दूसरे को डेट कर रहे हैं। जब से 40 साल के एक्टर ने अपने रिलेशनशिप को अनाउंस किया है, तभी से वह अपनी लव लाइफ को लेकर आए दिन चर्चा में रहते हैं। अब वह और नताली माता–पिता बनने के लिए भी तैयार हैं। द विचर के गेराल्ट ने रेड कारपेट पर गर्लफ्रेंड की प्रेग्नेंसी की खुशखबरी दी। एक्टर ने द मिनिस्ट्री ऑफ अनजेंटलमैनली वारफेयर के न्यूयॉर्क सिटी प्रीमियर में एक्सेस हॉलीवुड से बातचीत में अपने पिता बनने की जानकारी दी। जब पैपराजी ने उनसे पिता बनने के बारे में पूछा, तब एक्टर बहुत एक्साइटेड दिखे। उन्होंने कहा, मैं पिता बनने को लेकर बहुत एक्साइटेड हूं। नताली और मैं दोनों इसे लेकर बहुत एक्साइटेड हैं। मुझे यकीन है कि आप इसमें और भी बहुत कुछ देखेंगे। सुपरमैन एक्टर हेनरी और नताली को डेट किए हुए तीन साल हो गया है। साल 2021 में हेनरी ने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शतरंज खेलते हुए तस्वीर शेयर की थी।

लौटीं इंडिया, बेटे को गोद में लिए नजर आईं अनुष्का शर्मा

अनुष्का शर्मा जब से मां बनी हैं, फैंस उनके बच्चों की एक झलक देखने को तरस गए हैं। एक्ट्रेस ने 15 फरवरी को बेटे अकाय को जन्म दिया। उनकी सेकंड डिलीवरी लंदन में हुई और तब से वो वहीं हैं। इस बीच फैंस के लिए एक्ट्रेस से जुड़ी एक गुड न्यूज आई है।

इंडिया लौटीं अनुष्का शर्मा?
बेटे के जन्म के बाद विराट कोहली आईपीएल मैच के लिए इंडिया में हैं। लेकिन अनुष्का शर्मा लंदन में ही बच्चों के साथ टाइम स्पेंड कर रही हैं। वह विराट से वीडियो कॉल के जरिये जुड़ी रहती हैं। अब सामने आई जानकारी के अनुसार, ऐसी संभावना जताई गई है कि एक्ट्रेस इंडिया आ चुकी हैं।
विरल भयानी की तरफ से एक पोस्ट शेयर की गई है, जिसमें उन्होंने अनुष्का की वापसी की हिंट देने के साथ ही उनके बच्चों को लेकर भी अपडेट दी है। वहीं, विराट कोहली फैन क्लब की तरफ से एक्ट्रेस के बेटे के साथ फोटो सामने आई है।

अनुष्का शर्मा ने दिखाई बेटे की फोटो
फैंस ने अभी तक वामिका और अकाय की फोटो नहीं देखी है। हालांकि, कुछ ओकेजन्स पर बेटी की झलक जरूर देखने को मिली है। अनुष्का और विराट अक्सर कहीं न कहीं दर्शन करने जाते हैं। ऐसे कई मौकों पर वामिका का क्यूट फेस देखने को मिला है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सामने आई जानकारी के अनुसार, अनुष्का ने अपने बेटे का चेहरा दिखा दिया है, लेकिन फैंस को नहीं, बल्कि पैपराजी को। एक्ट्रेस ने कहा है कि वह खुद ही फोटो दिखाएंगी। अनुष्का ने पैपराजी को अपने बेटे की झलक जरूर दिखाई, लेकिन उसकी फोटो लेने से मना कर दिया। सही समय आने पर वह खुद ही चेहरा रिवील करेंगी।

अनुष्का शर्मा वर्कफ्रंट
अनुष्का शर्मा के वर्कफ्रंट की बात करें, तो एक्ट्रेस के प्रोडक्शन में नेटफ्लिक्स रिलीज फिल्म श्बुलबुलश रिलीज हुई थी। यह पीरियड हॉरर ड्रामा फिल्म है। इसकी लीड एक्ट्रेस तृप्ति डिमरी थीं। वहीं, एक्टिंग लाइन में अनुष्का की अपकमिंग फिल्म श्चकदा एक्सप्रेसश है। यह बायोपिक मूवी होगी, जिसमें अनुष्का का रोल क्रिकेटर झूलन गोस्वामी का होगा।

तारक मेहता की सोनू पलक सिधवानी ने खरीदी दूसरी कार

तारक मेहता की सोनू यानी पलक सिधवानी ने अपने 26वें बर्थडे पर नई कार खरीदी है। पलक सिधवानी की यह दूसरी कार है और उन्होंने पहली कार साल 2021 में खरीदी थी। पलक सिधवानी ने शोरूम में जाकर कार की पूजा की और परिवार संग केक भी काटा।

टीवी शो तारक मेहता का उल्टा चश्मा में सोनू का किरदार निभाने वालीं एक्ट्रेस पलक सिधवानी का हाल ही 26वां बर्थडे था। इस मौके पर उन्होंने एक शानदार कार खरीदी। पलक की खुशी का ठिकाना नहीं था, क्योंकि उन्होंने यह कार न सिर्फ अपनी खुद की कमाई से खरीदी, बल्कि मम्मी–पापा का सपना भी पूरा किया। पलक सिधवानी ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें वह अपनी कार लेने शोरूम पर जाती दिख रही हैं। पलक सिधवानी पैरेंट्स के साथ कार लेने शोरूम पहुंची थीं। वहां उन्होंने एक छोटी–सी पूजा की और केक काटकर नई गाड़ी खरीदने का जश्न मनाया। पलक की यह दूसरी कार है। इससे पहले उन्होंने साल 2021 में पिता के बर्थडे पर कार खरीदकर उन्हें गिफ्ट की थी। पलक ने तब एक इमोशनल पोस्ट में बताया था कि कार ज्यादा महंगी नहीं है, पर उन्हें मम्मी–पापा का सपना पूरा करने में बहुत खुशी मिली। ऐसा इसलिए क्योंकि वह उनके परिवार की पहली गाड़ी थी।

पलक सिधवानी बोलीं- महंगी नहीं, पर खास है कार
अब पलक सिधवानी ने अपने 26वें बर्थडे पर दूसरी कार खरीदी। पलक ने इसकी कीमत तो नहीं बताई, लेकिन कहा कि यह महंगी नहीं है और बजट में है। वीडियो में पलक ने यह भी बताया कि मम्मी रूफटॉप वाली कार चाहती थीं और पापा एक बड़ी कार लेना चाहते थे। जबकि वह और उनका भाई मम्मी–पापा की खुशी चाहते थे। ऐसे में उन्हें पैरेंट्स की इच्छा पूरी करते हुए काफी खुशी हुई। पलक सिधवानी ने इस काबिल बनने और बेशुमार प्यार के लिए भगवान का शुक्रिया अदा किया।

पलक की बर्थडे पार्टी में शामिल हुए थे ये लोग
पलक सिधवानी 11 अप्रैल को 26 साल की हुईं। उस दिन उन्होंने एक शानदार पार्टी रखी थी, जिसमें नविका कोटिया, सचिन श्रॉफ और सुनैना फौजदार शामिल हुई थीं। हालांकि श्तारक मेहता... की टप्पू सेना पलक सिधवानी की पार्टी से गायब रही।

पीलिया का ये लक्षण दिखते ही खाना शुरू करें चीजें

पीलिया लिवर की खराबी से जुड़ी एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा और आंखों का सफेद भाग पीला हो जाता है। यह तब होता है जब शरीर में बिलीरुबिन नामक पीले पदार्थ की मात्रा बढ़ जाती है। हीमोग्लोबिन के टूटने पर बिलीरुबिन बनता है।

यह लिवर में पित्त के साथ मिलकर पाचन तंत्र में चला जाता है, जहां से यह ज्यादातर मल के साथ शरीर से बाहर निकल जाता है। अगर बिलीरुबिन लिवर और पित्त नलिकाओं से जल्दी नहीं निकल पाता है, तो यह खून में जमा हो जाता है और त्वचा, आंखों और अन्य ऊतकों में जमा हो जाता है, जिससे पीलिया हो जाता है। इस अवसर के मद्देनजर पर जानिए पीलिया क्या है, इसके क्या कारण हैं और इससे बचने के क्या उपाय हैं।

प्रोटीन वाले फूड्स का सेवन करें
प्रोटीन शरीर को ठीक होने में मदद करता है क्योंकि यह डैमेज सेल्स को रिपेयर करता है। पीलिया होने पर प्रोटीन का सेवन बढ़ाने से एंजाइम का उत्पादन बेहतर होता है, जिससे शरीर में हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाने में मदद मिलती है।

हर्बल चाय और कॉफी
सीमित मात्रा में कॉफी पीना लिवर सिरोसिस को कम करने में मदद करता है और लिवर को स्वस्थ रखने में मदद करता है। साथ ही चाय या कॉफी का सेवन लिवर के लिए हानिकारक एंजाइमों के स्तर को भी नियंत्रित कर सकता है।

फाइबर का सेवन बढ़ा दें
लिवर को स्वस्थ रखने के लिए फाइबर बहुत जरूरी होता है। फाइबर पित्त को नलिकाओं से निकलने में मदद करता है, मल त्याग को आसान बनाता है और शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल को कंट्रोल करता है। फाइबर धमनियों और लिवर में फैट को जमा होने से रोकता है और लिवर के कामकाज को बेहतर बनाता है।

विटामिन
विटामिन जल्दी ठीक होने में पीलिया के मरीजों की काफी मदद करते हैं। विटामिन बी शरीर में वसा को सोखने और तोड़ने में मदद करता है। विटामिन ए, डी, ई और सी स्वस्थ हो रहे लिवर को मजबूत बनाने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

फलः खट्टे फलों में इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं जो शरीर को हाइड्रेट रखते हैं। साथ ही ये पानी में भी उच्च होते हैं जो रिकवरी प्रोसेस के दौरान शरीर के लिए जरूरी है। पीड़ित व्यक्ति के लिए जामुन, पपीता, एवोकैडो, खरबूज और अंगूर जैसे फल फायदेमंद होते हैं।

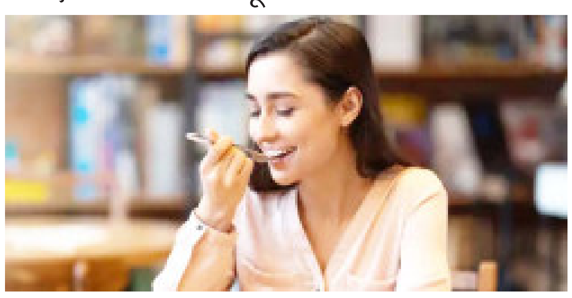
रिसर्च का दावा– हाई शुगर को दबाती है सादा दही

गर्मियों में पेट की समस्या काफी होती है। एसिडिटी, गैस, ब्लोटिंग, दस्त, पेट में गर्मी होना जैसी दिक्कतों से बचने के लिए दही खानी चाहिए। मगर आजकल दही में अलग–अलग चीजें डालकर खाना का चलन बढ़ गया है। आपको बता दें कि सादा दही खाना सबसे हेल्दी है। क्योंकि इसमें मौजूद बैक्टीरिया आसानी से अपना काम कर पाते हैं। आयुर्वेद में हर चीज को खाने का वक्त दिया गया है। उसके अनुसार रात में दही खाने से कफ बनता है और रेस्पिरेटरी सिस्टम ब्लॉक हो सकता है। दही को सुबह या दोपहर के वक्त खाना उचित माना गया है। इस वक्त हमारी पाचक अग्नि दिन में सबसे तेज होती है। योगर्ट खाने से डायबिटीज का खतरा कम होता है। भारतीय कंज्यूमर अफेयर्स कहता है कि योगर्ट काफी हद तक दही की तरह है। बस इसे बनाने के लिए बैक्टीरिया के दूसरे स्ट्रेन का इस्तेमाल किया जाता है। योगर्ट और दही का सेवन करने से डायबिटीज के विकास को रोका जा सकता है। यह शोध फरवरी 2021 को प्रकाशित हुआ था। दही में योगर्ट की तरह अधिकतर पोषक तत्व होते हैं। दही के अंदर कैल्शियम और फॉस्फोरस होता है। यह हड्डियों को कमजोर होने से बचाता है। हड्डियों में दर्द नहीं रहता और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा कम होता है। इसे खाने से दांत भी मजबूत बनते हैं। दही खाना दिल के लिए हेल्दी माना गया है। यह हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है और कोलेस्ट्रॉल घटाता है। इसका नियमित सेवन करने से ब्लड आर्टरीज को मोटा होने से बचाया जा सकता है।

रोजाना कितना तेल खाना चाहिए और कौन सा तेल है सबसे बेस्ट

खाने का स्वाद बढ़ाने वाला तेल रसोई का अहम हिस्सा है। नाश्ते से लेकर रात के खाने तक, लगभग हर चीज तेल की मदद से ही बनती है। तेल को सेहत के लिए हमेशा खराब ही माना जाता है लेकिन ऐसा तब है, जब आप बहुत ज्यादा तेल का इस्तेमाल करते हैं। थोड़ी मात्रा में तेल का सेवन बेहतर सेहत के लिए जरूरी है क्योंकि तेल में कुछ जरूरी पोषक तत्व और फैट होता है, जो शरीर के लिए जरूरी है। रोजाना कितना तेल खाना चाहिए, सबसे बढ़िया खाने का तेल कौन सा है, सबसे शुद्ध तेल कौन सा है, सब्जी बनाने के लिए सबसे अच्छा तेल कौन सा है? तेल ज्यादा खाने से दिल से जुड़ी कई बीमारियां हो सकती हैं। स्ट्रोक, धमनियों में रुकावट या कोलेस्ट्रॉल, इनमें से ज्यादातर बीमारियों की वजह एक ही होती है। न्यूट्रिशनिस्ट और डाइटीशियन शिखा अग्रवाल शर्मा के अनुसार, तेल कम खाने की पहली सीढ़ी है तले हुए खाने से परहेज। आप अपने रिफाइंड तेल की जगह तिल या मूंगफली के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये तेल ज्यादा गर्म होने पर भी खराब नहीं होते और भारतीय रसोई के लिए बहुत उपयुक्त हैं।

खाने का सबसे गलत तरीका, सड़ जाएगा अंदर का पूरा सिस्टम



खाने से विटामिन, मिनरल, प्रोटीन, फाइबर आदि मिलता है। ये चीजें शारीरिक कामकाज के लिए महत्वपूर्ण होती हैं। ये कोशिकाओं को हेल्दी रखते हैं, जिससे शरीर का कामकाज बना रहता है। हर फूड की अपनी प्रकृति होती है। इसलिए कई बार दो खाद्य पदार्थों की प्रकृति आपस में टकरा जाती है और नुकसान पैदा करती है। आयुर्वेद के अंदर विरुद्ध आहार के बारे में बताया गया है, मतलब आपको किन चीजों को साथ में नहीं खाना चाहिए। मेडिकल न्यूट्रिशनिस्ट विपिन राणा कहते हैं कि विरुद्ध आहार के अंदर विधि विरुद्ध आहार आता है, जो खाने के सही और गलत तरीके के बारे में बताता है। अगर आप इन नियमों को अनदेखा करेंगे तो शरीर के अंदर कैंसर जैसी दिक्कतें भी हो सकती हैं। आयुर्वेद में खाने को लेकर कुछ नियम बनाए गए हैं। न्यूट्रिशनिस्ट विपिन राणा के मुताबिक अगर आप इनको फॉलो नहीं करते हैं तो यह विधि विरुद्ध आहार कहलाता है। इसके कारण लाइफस्टाइल डिसऑर्डर हो सकते हैं। न्यूट्रिशनिस्ट के मुताबिक आराम से बैठकर खाना खाइए और पानी पीजिए। मन शांत हो जाए और भावनाएं काबू में आ जाएं तो फिर खाना खाएं। आपका पूरा ध्यान खाने पर होना चाहिए और अच्छी तरह चबा–चबाकर खाएं।

कब्ज और डायबिटीज का चमत्कारी उपाय है एक बासी रोटी

इन दिनों बढ़ते तापमान में गर्मी से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। यह बीमारियां तब होती हैं, जब बॉडी की नेचुरल कूलिंग मैकेनिज्म में ह्यूमिडिटी और गर्मी बढ़ जाती है। आप शायद न जानते हों, लेकिन गर्मी से जुड़ी बीमारियां काफी हद तक जानलेवा साबित होती है। इसलिए सरकार ने इस मौसम में खुद को सुरक्षित रखने के लिए एडवाइजरी जारी की है। जिसका पालन हम सभी को करना चाहिए।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

हीट क्रैंपः गर्मियों में मांसपेशियों की ऐंठन को हीट क्रैंप कहा गया है। यह बीमारी आमतौर पर पेट, बाहों और पैरों को प्रभावित करती है। पसीना आना, थकान और पैरों में दर्द हीट क्रैंप के लक्षण हैं।

हीट स्ट्रोकः जब शरीर के अंदर का तापमान 40 डिग्री से ऊपर बढ़ जाता है, तो हीट्र स्ट्रोक हो सकता है। सांस लेने में दिक्कत आना, दिल की धड़कन तेज होना, त्वचा में जलन और मूड में बदलाव हीट स्ट्रोक के कॉमन लक्षण हैं।

हीट सिंकैप (धूप से बेहोशी)
हीट सिंकोप को हीट कोलेप्स भी कहते हैं। यह स्थिति डिहाइड्रेशन और लो बीपी के कारण बनती है। चक्कर, कमजोरी, पसीना आना हीट सिंकोप के मुख्य लक्षण माने गए हैं।

सरकार ने दी सलाह
दिन के कुछ समय सबसे ज्यादा गर्मी पड़ती है। इस दौरान खाना पकाने से बचें। ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन का सेवन न करें। बासी भोजन तो भूलकर भी न करें। खाना बनाते समय किचन की खिड़की और दरवाजे खुले रखें। शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड शीतल पेय से बचें क्योंकि इससे नुकसान हो सकता है।

किन चीजों का करें सेवन
चिलचिलाती गर्मी में पानी से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। ये आपको हाइड्रेट और ठंडा रखते हैं। इस मौसम में तरबूज, ककड़ी, संतरे जैसे रसदार फलों और जामुन, सलाद, टमाटर और तोरी जैसी सब्जियों का चुनाव करें। यह न केवल शरीर में पानी की कमी पूरी करती हैं, बल्कि विटामिन और मिनरल जैसे पोषक तत्वों का भंडार भी हैं। इसके अलावा अपने आहार में सलाद, स्मूदी जैसे ताजा भोजन शामिल कर सकते हैं। हाइड्रेटेड रहने के लिए नारियल पानी, नींबू पानी और हर्बल चाय जैसे पेय पदार्थ अच्छा ऑप्शन है।

इन चीजों से रहें दूर
ऐसे खाद्य पदार्थों से दूर रहना अच्छा है जो निर्जलीकरण और गर्मी से संबंधित बीमारियों के खतरे को बढ़ा सकते हैं। इन दिनों फ्राई डिशेज और फैटी मीट जैसे खाद्य पदार्थों को खाने से बचें। यह चीजें आपका वजन कम कर शरीर का तापमान बढ़ा सकती हैं। हाई सोडियम वाले प्रोसेस्ड फूड भी खाने से बचना चाहिए। क्योंकि ये आपकी प्यास और वॉटर रिटेंशन को बढ़ाते हैं। जहां तक संभव हो हल्के, हाइड्रेटिंग भोजन का विकल्प चुनें। ये गर्मी के दिनों में आपको ठंडा और आरामदायक महसूस कराएंगे। गर्मी से जुड़ी बीमारियों को रोकना पूरी तरह संभव है, बस इसके लिए आपको अपने डेली रुटीन में बदलाव करना होगा। इस मौसम में बॉडी को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी है। इसके अलावा अपनी बॉडी के इलेक्ट्रोलाइट लेवल पर ध्यान देने से भी आप गर्मी की बीमारियों से बच सकते हैं।

आखिरी गेंद पर जीता रॉयल्स

बता दें कि मंगलवार को प्वाइंट्स टेबल की शीर्ष–2 टीमों की भिड़ंत कोलकाता के ऐतिहासिक ईडन गार्डन्स पर हुई। केकेआर ने पहले बल्लेबाजी करके 20 ओवर में 223/6 का स्कोर बनाया। जवाब में राजस्थान रॉयल्स ने आखिरी गेंद पर 8 विकेट खोकर लक्ष्य हासिल किया। इस मैच के बाद प्वाइंट्स टेबल में कोई बदलाव नहीं हुआ। जीत के साथ रॉयल्स नंबर–1 और केकेआर नंबर–2 पर काबिज है।

श्रेयस अय्यर को लगा एक और तगड़ा झटका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। कोलकाता नाइटराइडर्स के कप्तान श्रेयस अय्यर पर 12 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है। श्रेयस अय्यर को आईपीएल की आचार संहिता के उल्लंघन का दोषी पाया गया। राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ केकेआर ने तय समय पर ओवर पूरे नहीं किए, जिसके चलते कप्तान श्रेयस अय्यर पर मोटा जुर्माना लगा। चूकि यह टीम का पहला अपराध था तो केवल कप्तान पर जुर्माना लगा। श्रेयस अय्यर से पहले दिल्ली कैपिटल्स के कप्तान ऋषभ पंत और गुजरात टाइटंस के कप्तान शुभमन गिल पर भी कम ओवर दर अपराध के कारण जुर्माना लगा था। श्रेयस अय्यर पर 12 लाख रुपये का जुर्माना लगा क्योंकि यह टीम का पहला अपराध था। अगर ये गलती दोहराई गई तो कप्तानों पर 24 लाख रुपये का जुर्माना लगेगा। इसके अलावा टीम के अन्य सदस्यों पर भी मैच फीस का 25 प्रतिशत जुर्माना लगेगा। अगर टीम से तीसरी बार गलती हुई तो कप्तान पर 30 लाख रुपये का जुर्माना और एक मैच का प्रतिबंध लगेगा। वहीं अन्य टीम सदस्यों पर मैच फीस का 50 प्रतिशत जुर्माना लगेगा।

सुनील नरेन ने अपना पहला शतक जड़कर लगाया रिकॉर्ड्स का अंबार

क्रिकेट

56 गेंदों में 13 चौके और छह छक्के की मदद से बनाए 109 रन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। कोलकाता नाइटराइडर्स के ओपनर सुनील नरेन ने राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ शतक जमाकर रिकॉर्ड्स की झड़ी लगा दी। बाएं हाथ के बल्लेबाज ने आईपीएल 2024 के 31वें मैच में 56 गेंदों में 109 रन बनाए।

ईडन गार्डन्स पर सुनील नरेन ने अपनी पारी के दौरान 13 चौके और छह छक्के जड़े। नरेन की पारी के दम पर कोलकाता नाइटराइडर्स ने 20 ओवर में 6 विकेट खोकर 223 रन बनाए। नरेन की पारी पर जोस बटलर (107') के शतक ने पानी फेरते हुए राजस्थान रॉयल्स को 2 विकेट की जीत दिलाई। भले ही केकेआर मैच जीतने में असफल रही हो, लेकिन सुनील नरेन ने अपने प्रदर्शन से फैंस का दिल जीत लिया। सुनील नरेन

आईपीएल इतिहास में अकेले खिलाड़ी बने, जिन्होंने शतक जमाया और एक पारी में पांच विकेट लिए।

सुनील नरेन ने कोलकाता के केकेआर के लिए पहला शतक जमाया। सुनील नरेन आईपीएल में शतक जमाने वाले 50वें खिलाड़ी बने। ब्रेंडन मैकुलम ने आईपीएल इतिहास का पहला शतक जड़ा था। सुनील नरेन आईपीएल में तीसरे ऐसे खिलाड़ी बने, जिन्होंने फर्स्ट क्लास, लिस्ट ए और टी20 मैच में शतक जड़े हो। इससे पहले मनीष पांडे (2009) और पॉल वॉलथाटी (2011) यह कमाल कर चुके हैं। सुनील नरेन ऐसे पहले खिलाड़ी बने, जिन्होंने आईपीएल के मैच में शतक जमाया, एक कैच लिया और एक विकेट चटकाया। सुनील नरेन ने टी20 करियर में 4000 रन पूरे किए। वो एकमात्र क्रिकेटर हैं, जिन्होंने फर्स्ट क्लास क्रिकेट में 500 से कम जबकि टी20 प्रारूप में 4000 से ज्यादा रन बनाए।

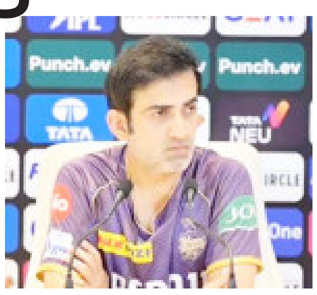
सुनील नरेन टी20 क्रिकेट में 4000 से ज्यादा रन और 400 से ज्यादा विकेट लेने वाले दुनिया के चौथे खिलाड़ी बने। ड्वेन ब्रावो, आंद्रे रसेल और शाकिब अल हसन पहले इस क्लब का हिस्सा रहे हैं। सुनील नरेन केकेआर के लिए उनके होम ग्राउंड ईडन गार्डन्स पर शतक जड़ने वाले पहले खिलाड़ी बने।

हाई स्कोरिंग मुकाबलों से तंग हुए गौतम गंभीर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। आईपीएल 2024 में कई हाई स्कोरिंग मैच हो चुके हैं। इस सीजन गेंदबाजों की खूब पिटाई हो रही है। कुछ दिनों पहले सनराइजर्स हैदराबाद और मुंबई इंडियंस के मुकाबले में 549 रन बने थे। इस मैच में 38 छक्के समेत 81 बाउंड्री लगे। वहीं, मंगलवार को केकेआर बनाम राजस्थान रॉयल्स का मुकाबला भी दोनों टीमों की ओर से 200 से अधिक रन बने।

गेंदबाजों के लिए सबसे बड़ी समस्या यह है कि ना तो पिच से उन्हें कोई मदद मिलती है और ना ही 20 ओवर में गेंद मूव करती है। सपाट पिच और गेंद में कोई हलचल न होने की वजह से इस सीजन गेंदबाजों की जबरदस्त पिटाई हो रही है। इसी बीच कोलकाता नाइट



■ गंभीर ने आईपीएल में ड्यूक बॉल के यूज की वकालत की

राइडर्स के मेंटर गौतम गंभीर ने गेंद की क्रिकेट गेंद बनाने वाली कंपनी को बदलने की जरूरत है। बता दें कि इस समय कूकाबुरा कंपनी की गेंद से आईपीएल मैच खेले जा रहे हैं। उन्होंने कूकाबुरा की जगह ड्यूक कंपनी की बॉल को आईपीएल में इस्तेमाल किए जाने की वकालत की है।

एक पॉडकास्ट में हिस्सा लेते हुए गौतम गंभीर ने कहा, अगर कोई कंपनी 50 ओवर तक चलने वाली बॉल को मैन्यूफैक्चर नहीं कर सकती, तो उसे कंपनी की जगह किसी और कंपनी की गेंद से खेलने की जरूरत है। आईपीएल के मैचों में सिर्फ कूकाबुरा बॉल का ही इस्तेमाल करने की ऐसी क्या मजबूरी है।

बता दें कि कमेंटेटर हर्षा भोगले ने भी गौतम गंभीर की बात पर सहमति जाहिर की है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर उन्होंने लिखा,हमें बैट और बॉल के बीच अधिक संतुलन बनाने की जरूरत है। ऐसी स्थिति में जहां पिच गेंदबाजों की मदद नहीं कर रही हैं। गेंद को हवा में अधिक स्विंग करनी चाहिए। ड्यूक गेंद के बारे में क्या ख्याल है।

प्लेऑफ में कैसे पहुंच सकती है कोहली की टीम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। सनराइजर्स हैदराबाद से हार के बाद ऐसा लग रहा है कि आईपीएल 2024 में रॉयल चौलेंजर्स बेंगलुरु का अभियान मुश्किल में पड़ गया है। बेंगलुरु को एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में सनराइजर्स की टीम के खिलाफ करारी हार का सामना करना पड़ा। सब कुछ हालांकि खत्म नहीं हुआ है। त्‍व के पास अभी भी आईपीएल 2024 सीजन के प्लेऑफ में पहुंचने का एक मौका है। हालांकि, यह समय के साथ अब धूमिल हो चुका है। टॉप–4 में पहुंचने के लिए माना जाता है कि 16 अंकों की जरूरत होती है। आरसीबी 7 मैचों में सिर्फ 2 अंकों के साथ अंक तालिका में सबसे नीचे है। उनके पास दिल्ली से 2 अंक कम हैं, जो 6 मैचों में 4 अंकों के साथ 9वें स्थान पर है। त्‍व का नेट रन रेट (–1.185) भी 10 टीमों में सबसे खराब है। उनकी एकमात्र जीत 25 मार्च को घर पर पंजाब के खिलाफ मिली थी और 2016 के फाइनलिस्ट तब से 5 मैचों की हार का सिलसिला जारी रखे हुए हैं।

न्यूज डायरी

मैंने धौनी और विराट कोहली जैसा काम करने की कोशिश की

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। जोस बटलर ने सुनील नरेन की शतकीय पारी पर पानी फेरते हुए राजस्थान रॉयल्स को रिकॉर्ड जीत दिलाई। कोलकाता नाइटराइडर्स के खिलाफ राजस्थान रॉयल्स ने आईपीएल इतिहास के संयुक्त रूप से सबसे बड़े लक्ष्य का पीछा किया। 224 रन के लक्ष्य का पीछा करने उतरी राजस्थान रॉयल्स की टीम एक समय 121/6 का स्कोर बनाकर संघर्ष कर रही थी। हालांकि, बटलर ने हिम्मत नहीं हारी और अंत तक बैटिंग करके कोलकाता के ऐतिहासिक ईडन गार्डन्स पर अपनी टीम को यादगार जीत दिलाई। हालांकि, वह क्रीज पर डटे रहे और आईपीएल में सबसे ज्यादा शतक जमाने के मामले में क्रिस गेल को पीछे छोड़कर दूसरे स्थान पर पहुंचे। बटलर को उनकी शानदार पारी के लिए प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। बटलर ने अवॉर्डन लेने के बाद कहा कि खुद पर विश्वास रखना जरूरी था और यही इस मैच की प्रमुख बात रही। धोनी और कोहली, जिस तरह वो अंत तक खेलते हैं और मैंने भी ऐसा करने की कोशिश की। यही बात संगकारा मुझे काफी कह चुके हैं। एक हमेशा समय ऐसा होता है जब चीजें बदल जाती हैं। सबसे खराब चीज यह है कि आप लड़े नहीं और अपना विकेट उपहार में भेंट कर दें।

रिकी पोंटिंग ने ऋषभ पंत को टी20 वर्ल्ड कप खेलते देखने की इच्छा जताई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। मौजूदा आईपीएल में दिल्ली कैपिटल्स के कप्तान ऋषभ पंत ने अब तक शानदार बल्लेबाजी की है। इस कारण मुख्य कोच रिकी पोंटिंग आगामी टी20 विश्व कप में भारतीय टीम में पंत को खेलता देखना चाहते हैं। यद्यपि उनके अलावा भी कई बेहतरीन खिलाड़ियों ने टूर्नामेंट में अपनी प्रतिभा दिखाई है। पोंटिंग को यकीन नहीं था कि दिसंबर 2022 में हुए भीषण कार दुर्घटना के बाद पंत वापसी कर पाएंगे, लेकिन जिस तरह से उन्होंने रिकवरी की और आईपीएल में शानदार वापसी की है, इसमें कोई संदेह नहीं रह जाता कि उन्हें ही न्यूयार्क जाने वाली फ्लाइट में बैठना चाहिए। पोंटिंग ने कहा कि मैं आशा करता हूं कि आईपीएल खत्म होते ही पंत टी20 विश्व कप टीम में होंगे। ऑस्ट्रेलिया के महान बल्लेबाज ने कहा, श्मेरा मानना है कि हम सब ने पिछले पांच–छह वर्षों से आईपीएल में उनको खेलते देखा और अब भारतीय टीम में खेलते हुए देखेंगे। यद्यपि उन्होंने स्वीकार किया कि जहां तक कीपर–बल्लेबाज चुनने की बात है तो भारतीय चयनकर्ताओं के लिए बहुत सारे विकल्प हैं, लेकिन पंत उनके लिए नंबर एक पसंद बने हुए हैं। उन्होंने कहा, एक बात हम निश्चित रूप से जानते हैं कि भारतीय क्रिकेट में बहुत सारी प्रतिभाएं हैं। मुझे लगता है कि इशान किशन, संजू सैमसन और केएल राहुल कीपर–बल्लेबाजों के रूप अच्छी फॉर्म में हैं।

फिर एक–एक के पास जाकर हिम्मत देते रहे शाहरुख खान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कोलकाता। इंडियन प्रीमियर लीग के 17वें सीजन में रोज क्रिकेट की जीत हो रही है। एक से बढ़कर एक मुकाबले फैंस को देखने को मिल रहे हैं। इस बात पर किसी को विश्वास नहीं हो रहा कि कोलकाता नाइटराइडर्स 224 रन बनाकर भी हार गया। लेकिन यह सच है। केकेआर के फैंस को यह हार काफी ज्यादा चुभ रही है। वहीं मैच के बाद कोलकाता के खिलाड़ियों का भी मनोबल टूट गया था। लेकिन इसके बाद टीम के ओनर शाहरुख खान ग्राउंड पर आए और उन्होंने खुद खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया। मैच हारने के बाद कोलकाता नाइटराइडर्स के खिलाड़ियों का हौसला टूट सा गया था। वह मैदान पर ही बैठे हुए थे। ऐसे में फिर मैदान पर खुद टीम के ओनर और बॉलीवुड किंग शाहरुख खान आए। उन्होंने अपने प्लेयर्स से मिलकर उनका हौसला बढ़ाया। कोलकाता नाइटराइडर्स के हारने के बाद शाहरुख खान के चेहरे पर खुद भी थोड़ी मायूसी दिख रहे थी। लेकिन उन्होंने खुद के इमोशंस को कंट्रोल किया और टीम को पहले संभाला। यह एक सच्चे और अच्छे ओनर की निशानी होती है। शाहरुख खान और गौतम गंभीर की एक फोटो सामने आई है। इस फोटो में गंभीर के ठीक पीछे शाहरुख खड़े हैं। दोनों इस फोटो में हंसते हुए दिख रहे हैं। हालांकि गौतम के सामने कुमार संगाकारा भी खड़े। हैं। तीनों के बीच में कुछ बात चल रही है और तीनों ही इसमें हंसते हुए नजर आ रहे हैं।

पेज थ्री देहरादून
बाबा नीम करौली का आशीर्वाद लेने पहुंचे सीएम धामी।
देहरादून, गुरूवार, 18 अप्रैल 2024 पेज 8
हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

सीएम धामी ने बाबा नीम करौली का लिया आशीर्वाद

संवाददाता नैनीताल। राम नवमी के अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कैंची धाम पहुंचकर बाबा नीब करौरी महाराज की पूजा अर्चना कर आर्शीवाद लिया। सीएम ने बीस मिनट तक कैंची में बाबा का ध्यान लगाया। साथ ही मंदिर समिति के पदाधिकारियों के साथ मुलाकात की। सीएम धामी बुधवार की दोपहर 1.30 बजे कैंची धाम पहुंचे थे। मंदिर समिति के पदाधिकारियों ने कहा कि सीएम ने बाबा की पूजा अर्चना कर आर्शीवाद लिया। साथ ही मंदिर आए भक्तों से भी बात की। आधे घंटे के बाद सीएम वापस हल्द्वानी की ओर रवाना हो गए।

भाजपा प्रत्याशी ने जोहड़ी में मांगे वोट

संवाददाता देहरादून। भाजपा प्रत्याशी माला राज्य लक्ष्मी शाह ने मसूरी विधानसभा में डोर टू डोर जनसंपर्क किया। जोहड़ी गांव में संध्या थापा के निवास स्थान पर पूर्व सैनिकों को संबोधित करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व देश विकास के नए आयाम स्थापित कर रहा है। हम संकल्प से सिद्धि तक की यात्रा को समर्पण भाव से पूरा कर रहे हैं। पूर्व सैनिकों का वन रैंक,वन पेंशन का मामला हो, मातृशक्ति, युवा शक्ति को स्वयं सहायता समूह के माध्यम से अनेकों योजनाओं से स्वरोजगार को प्रेरित करना हो, देश निरंतर विकास की राह पर बढ़ रहा है। मौके पर मसूरी विधानसभा प्रभारी कमली भट्ट, प्रदेश प्रवक्ता विनोद सुयाल, मंडल अध्यक्ष ज्योति कोटिया, संध्या थापा, निर्मला थापा, उदय थापा, कमल गुरंग उपस्थित थे।

पूर्व राज्यमंत्री मकवाना ने भाजपा के लिए मांगे वोट

संवाददाता देहरादून। पूर्व राज्यमंत्री एवं टिहरी लोकसभा बस्ती प्रमुख भगवत प्रसाद मकवाना ने रोड शो और जनसभा के जरिए राजपुर रोड, क्लेमेनटाउन, इंद्रेशनगर में भाजपा के लिए वोट मांगे, साथ ही कई लोगों को पार्टी की सदस्यता ग्रहण कराई।
हरिद्वार लोस क्षेत्र के क्लीमेनटाउन बाल्मिकी बस्ती में हुई सभा में उन्होंने कहा कि भाजपानीत एनडीए सरकार ने हर वर्ग के उत्थान के लिए कार्य किया।

महिंद्रा ने लॉन्च किया बोलेरो नियो प्लस

संवाददाता देहरादून। भारत की अग्रणी एसयूवी विनिर्माता महिंद्रा एंड महिंद्रा लिमिटेड ने आज बोलेरो नियो प्लस 9–सीटर का अनावरण किया, जिसे दो वेरिएंट– पी4 और प्रीमियम पी10 में पेश किया गया है। इस एसयूवी को स्टाइलिश, विशाल और मजबूत एसयूवी चाहने वाले ग्राहकों के लिए तैयार किया गया है, जिसमें ड्राइवर सहित 9 यात्री आराम से बैठ सकते हैं। बोलेरो नियो प्लस 9–सीटर बोलेरो के भरोसेमंद, शक्तिशाली और 'कहीं भी जाएं' वाली विशेषता पर आधारित है।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने लिया निर्वाचन तैयारियों का जायजा

निरीक्षण

■ दून के रायपुर स्थित महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज पहुंचकर किया स्थलीय निरीक्षण

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी श्रीमती सोनिका ने महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज रायपुर में विधानसभावार बनाए गए, सामग्री वितरण स्थल का निरीक्षण किया। उनहोंने एआरओ सहित संबंधित अधिकारीयों को दिए आवश्यक दिशा–निर्देश। बुधवार को प्रातः 08 बजे चकराता विधानसभा का स्ट्रांगरूम सहायक रिटर्निंग अधिकारी चकराता की उपस्थिति में खोला गया तथा ईवीएम को सामग्री वितरण स्थल तक लाया गया।
जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी श्रीमती सोनिका ने प्रातः ही महाराणा स्पोर्टस कालेज पंहुचकर समस्त व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा सम्बन्धित अधिकारियों को आवश्यक दिशा–निर्देश दिए। इस दौरान जिलाधिकारी ने विधानसभावार बनाये गए सामग्री वितरण स्थलों का निरीक्षण करते हुए व्यवस्थाएं देखी इस दौरान उन्होंने सामग्री वितरण स्थल एवं कार्मिक उपस्थिति स्थल पर कार्मिकों से संवाद करते हुए कार्मिकों के मंतव्यों को भी सुना। विधानसभा चकराता की दूरस्थ क्षेत्र की 122 पोलिंग पार्टियां गंतव्य स्थल को प्रस्थान कर रही है। जिलाधिकारीधजिला निर्वाचन अधिकारी श्रीमती सोनिका ने गंतव्य स्थल को प्रस्थान कर रही पोलिंग पार्टियों से संवाद करते हुए को सफल सम्पादन हेतु प्रेरित किया। प्रस्थान कर रही पोलिंग पार्टियों को शुभकामना दी।
जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि जनपद के 1880 पोलिंग है जिसमें आज दूरस्थ क्षेत्र की 122 पोलिंग पार्टीयां तथा शेष समस्त पोलिंग पार्टीयां आज गंतव्य स्थल को प्रस्थान करेंगी।
जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी ने समस्त मतदाओं से मीडिया के माध्यम से अपील की वे मतदान दिवस 19 अप्रैल को अपने मतदेय स्थल पर जाकर मतदान अवश्य करें।

निर्वाचन कार्यों का लिया जायजा
मुख्य निर्वाचन अधिकारी उत्तराखण्ड डॉ बी.वी.आर.सी. पुरूषोत्तम ने महाराणा प्रताप स्पोर्टस कालेज पंहुचकर निर्वाचन कार्यों का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने सामग्री वितरण स्थल एवं सम्पूर्ण परिसर का निरीक्षण करते हुए निर्वाचन कार्यों का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने दूरस्थ क्षेत्र चकराता विधानसभा को रवाना हो रही पोलिंग पार्टियों की जानकारी प्राप्त की। इस दौरान उन्होंने स्पोर्टस कालेज परिसर में बनाए गए मतदाता सुविधा केन्द्र का निरीक्षण किया।

कांग्रेस ने आखिरी वक्त पर मसूरी में झोंकी ताकत

संवाददाता देहरादून। चुनाव में प्रचार के आखिरी दिन कांग्रेस पार्टी ने टिहरी सीट से लोक सभा प्रत्याशी जोत सिंह गुनसोला के समर्थन में रैली निकाली। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने लोगों से गुनसोला के लिए वोट मांगे। बुधवार को बड़ी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ता पुराने टिहरी बस स्टैण्ड पर एकत्र हुए। यहां से कांग्रेसियों ने लोकसभ प्रत्याशी जोत सिहं गुनसोला के साथ जनसंपर्क किया। रैली मलिंगार, गुरूद्वारा चौक, लंढौर चौक, घंटाघर, शहीद भगत सिंह चौक, शहीद स्थल, मालरोड होते हुए गांधी चौक तक गई। रास्ते भर कांग्रेस कार्यकर्ता जोत सिंह गुनसोला के समर्थन में नारेबाजी की। गुनसोला ने सभी कार्यकर्ताओं का स्वागत किया और कांग्रेस के पक्ष में मतदान करने की अपील की । कहा कि टिहरी संसदीय क्षेत्र के लोगों ने परिवर्तन का मन बना लिया है। उन्होंने इंडिया गठबंधन के सहयोगियों का आभार व्यक्त किया। इस मौके पर प्रदेश कांग्रेस महामंत्री गोदावरी थापली, पूर्व पालिकाध्यक्ष मनमोहन सिंह मल्ल, शहर कांग्रेस अध्यक्ष अमित गुप्ता, मेघ सिंह कंडारी, देवी गोदियाल समेत अन्य मौजूद रहे।

चुनाव प्रचार करने की समयावधि समाप्त

प्रेस वार्ता

■ मतदान समाप्ति तक किया गया ड्राई डे घोषित

संवाददाता

देहरादून। अपर मुख्य निर्वाचन अधिकारी विजय कुमार जोगदंडे ने सचिवालय स्थित मीडिया सेंटर में प्रेस ब्रीफिंग करते हुए कहा कि राज्य में 19 अप्रैल 2024 को प्रातः 07:00 बजे से सायं 05:00 बजे तक मतदान होना है। राज्य में बुधवार को सायं 05:00 बजे से चुनाव प्रचार करने की समयावधि समाप्त हो चुकी है। उन्होंने कहा कि मतदान की समाप्ति से 48 घंटे पूर्व अर्थात 17 अप्रैल 2024 को सायं 05:00 बजे के बाद से समाचार पत्रों में कोई भी राजनैतिक दल, उम्मीदवार, कोई अन्य संगठन या व्यक्ति को कोई भी विज्ञापन प्रकाशित करने से पूर्व राज्य अथवा जिला स्तरीय एमसीएमसी से अनुमति प्रमाणन करना अनिवार्य होगा।
अपर मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने कहा कि राज्य में आज सायं 05 बजे से मतदान समाप्ति तक ड्राई डे घोषित किया गया है। मतगणना के दिवस पर भी ड्राई डे घोषित किया गया है। उत्तराखण्ड राज्य में और उत्तराखण्ड से लगे हुए उत्तर प्रदेश के उन जनपदों में जहां पर प्रथम चरण में 19 अप्रैल 2024 को मतदान होने वाला है, उन क्षेत्रों में 17 अप्रैल 2024 को सायं 05 बजे से लेकर 19 अप्रैल 2024 को सायं 06 बजे तक ड्राई डे प्रभावी रहेगा। 07 मई 2024 को उत्तर प्रदेश के बरेली जनपद में मतदान के दृष्टिगत 05 मई सायं 06 बजे से 07 मई को सायं 06 बजे तक बरेली से लगे हुए राज्य के उधमसिंह नगर क्षेत्र में ड्राई डे प्रभावी रहेगा।
हरियाणा राज्य में 25 मई 2024 को होने वाले मतदान के दृष्टिगत 23 मई सायं 06 बजे से 25 मई 2024 को सायं 06 बजे तक और हिमाचल प्रदेश में 01 जून 2024 को होने वाले मतदान के दृष्टिगत 30 मई सायं 06 बजे से 01 जून 2024 को सायं 06 बजे तक इन राज्यों से लगे देहरादून के क्षेत्र में ड्राई डे प्रभावी रहेगा। अन्य राज्यों में विभिन्न चरणों में होने वाले मतदान के दौरान उनकी सीमा से उत्तराखण्ड के जो जनपद लगे हैं, उन जनपदों की 03 किमी की परिधि के भीतर ही ड्राई डे प्रभावी होगा।

एग्जिट पोल के नतीजों का प्रकाशन या प्रसारण करना प्रतिबंधित
एक्जिट पोल के संबंध में भारत निर्वाचन आयोग द्वारा सख्त निर्देश दिये गये हैं कि प्रथम चरण के मतदान प्रारम्भ होने के समय से अन्तिम चरण के मतदान समाप्त होने के आधे घंटे बाद तक एग्जिट पोल के नतीजों का प्रकाशन या प्रसारण करना प्रतिबंधित रहेगा। मतदान के दिवस से 48 घंटे पूर्व की अवधि में ओपिनियन पोल करना और उसका प्रकाशनध्प्रसारण प्रतिबंधित है।

चकराता विधानसभा की 122 पोलिंग पार्टियां रवाना

संवाददाता देहरादून। लोकसभा चुनाव मतदान के लिए पोलिंग पार्टियों की रवानगी शुरू हो गई है। बुधवार को चकराता विधानसभा के दूरस्थ मतदेय स्थलों की 122 पार्टियां रवाना हुईं। बाकी विधानसभाओं की पार्टियां गुरुवार को रवाना होंगी। मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. वीबीआरसी पुरुषोत्तम और जिला निर्वाचन अधिकारी सोनिका ने रायपुर पहुंचकर तैयारियों का जायजा लिया। सुबह आठ बजे चकराता विधानसभा का स्ट्रांगरूम सहायक रिटर्निंग अधिकारी चकराता की उपस्थिति में खोला गया। इसके बाद ईवीएम को सामग्री वितरण स्थल तक लाया गया। जिला निर्वाचन अधिकारी सोनिका सुबह ही महाराणा स्पोर्टस कालेज पहुंच गई। उन्होंने अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए। उन्होंने विधानसभावार बनाए गए सामग्री वितरण स्थलों का निरीक्षण किया। चुनाव को शांतिपूर्ण ढंग से सफल संपादित करने की अपील की।

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।