देहरादून,पौड़ी-गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित

www.page3news.in

नगर संस्करण वर्ष 19 अंक: 221 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार-प्रवाह...
आदत से मजबूर

पेज थ्री

देहरादून, मंगलवार, 10 दिसंबर 2024

मौसम अधिकतम 19.0° न्यूनतम 08.0° | 82924.41 | 2 सीरिया में घुसी इजरायली सेना | 7 रोहित की कप्तानी पर उठने लगे हैं सवाल

ग्रीन गेम्स की थीम पर होंगे उत्तराखण्ड में नेशनल गेम्स

संवाददाता

मुख्यमंत्री धामी ने की राजीव गांधी अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम में राष्ट्रीय खेल की तैयारियों की समीक्षा

देहरादून। उत्तराखण्ड में 28 जनवरी से 14 फरवरी 2025 तक होने वाले 38वें राष्ट्रीय खेलों के लिए सभी तैयारियां बेहतर व्यवस्थाओं के साथ पूर्ण की जाएं। राष्ट्रीय खेल का आयोजन प्रदेश के लिए न केवल गौरव का विषय है, बल्कि यह प्रदेश की खेल संस्कृति और विकास को प्रोत्साहन देने का भी महत्वपूर्ण अवसर है। राष्ट्रीय खेल उत्तराखण्ड को खेल भूमि के रूप में भी स्थापित करेंगे। यह बात मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को राजीव गांधी अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम में राष्ट्रीय खेल की तैयारियों की समीक्षा के दौरान कही।

मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि यह सुनिश्चित किया जाय कि खिलाड़ियों के लिए सभी सुविधाएं उच्च गुणवत्ता वाली और सुगम हों। नेशनल गेम्स के सफल आयोजन के लिए प्रत्येक विभाग से एक नोडल अधिकारी की तैनाती की जाए। खिलाड़ियों के रहने की व्यवस्था, खान-पान, परिवहन और आयोजन स्थल तक पहुंचने की सभी सुविधाओं का प्रबंधन और निगरानी की समुचित व्यवस्था की जाए। भोजन की गुणवत्ता और पौष्टिकता का विशेष ध्यान रखा जाए।

मुख्यमंत्री ने मुख्य सचिव को निर्देश दिये कि राष्ट्रीय खेलों के बेहतर आयोजन के लिए सभी व्यवस्थाओं की प्रत्येक दिन समीक्षा की जाए। खेल मंत्री और स्वयं मुख्यमंत्री समय-समय पर राष्ट्रीय खेल के तैयारियों की समीक्षा करेंगे और विभिन्न व्यवस्थाओं का जायजा लेंगे। मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये कि सभी स्पोर्ट्स उपकरण की खरीदते समय उनकी गुणवत्ता और मानकों का पूरा ध्यान रखा जाए। चिकित्सा सुविधाओं का पुख्ता इंतजाम किया जाए। खेलों के दौरान किसी भी आपातकालीन स्थिति का सामना करने के लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं की जाए। आयोजन स्थलों पर सुरक्षा के दृष्टिगत सीसीटीवी कैमरों और सिक्योरिटी की पर्याप्त व्यवस्था की जाए।

मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि खेल आयोजन स्थलों पर सभी संबंधित विभाग अपनी जिम्मेदारी के साथ व्यवस्थाओं को बेहतर बनायेंगे। सड़क कनेक्टिविटी, स्वच्छता और खेलों के लिए सभी बेहतर व्यवस्थाओं पर उन्होंने विशेष बल दिया।

पर्यावरण संरक्षण का विशेष ध्यान रखा जाएः सीएम

मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये कि आयोजन स्थलों पर पर्यावरण संरक्षण का विशेष ध्यान रखा जाए। प्लास्टिक के उपयोग को सीमित करने के लिए सख्त कदम उठाए जाएं। उत्तराखण्ड में होने वाले राष्ट्रीय खेलों का आयोजन ग्रीन गेम्स की थीम पर किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि आयोजन स्थलों पर आने-जाने वाले आगंतुकों के लिए पेयजल एवं शौचालय की उचित व्यवस्था के साथ ही स्वच्छता का विशेष ध्यान रखा जाए। राष्ट्रीय खेलों के सफल आयोजन के लिए सभी विभाग पूरे समन्वय से कार्य करें। इस आयोजन को सफल बनाने में जिलाधिकारियों की भी महत्वपूर्ण जिम्मेदारी होगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में होने वाले राष्ट्रीय खेलों के सफल आयोजन के लिए प्रदेश की जनता का सहयोग भी लिया जायेगा।

राष्ट्रीय खेलों के लिए उत्तराखण्ड में बेहतर ढंग से हो रही तैयारियां

भारतीय ओलंपिक संघ से 38वें राष्ट्रीय खेलों के लिए बनाई गई गेम्स टेक्निकल कंडक्ट कमेटी की अध्यक्ष सुनैना कुमारी ने कहा कि राष्ट्रीय खेलों के लिए उत्तराखण्ड में तैयारियां बेहतर ढंग से हो रही हैं। अवस्थापना सुविधाओं का तेजी से विकास हो रहा है। कमेटी के सदस्य श्री दिग्विजय सिंह ने कहा कि उत्तराखण्ड में इंफ्रास्ट्रक्चर के क्षेत्र में भी बहुत अच्छा कार्य हुआ है। खेलों के आयोजन के लिए तैयारियां भी ठीक ढंग से चल रही हैं। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय खेलों के आयोजन से पहले हर स्टेडियम का ट्रायल होगा तो सभी खेल सफलतापूर्वक सम्पन्न हो सकेंगे। मुख्यमंत्री ने तीरंदाजी के खिलाड़ियों से भेंट की।

संक्षिप्त समाचार

संजय मल्होत्रा होंगे आरबीआई के नए गवर्नर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज नई दिल्ली। संजय मल्होत्रा भारतीय रिजर्व बैंक के नए गवर्नर होंगे। केंद्रीय कैबिनेट ने सोमवार को नए गवर्नर के रूप में उनके नाम को मंजूरी दी। वह मौजूदा गवर्नर शक्तिकांत दास की जगह लेंगे। जानकारी के मुताबिक संजय बुधवार को नए गवर्नर के रूप में कार्यभार संभालेंगे। बता दें कि संजय 1990 बैच के आईएएस अधिकारी हैं। उनकी नियुक्ति 3 साल के लिए हुई है। वर्तमान में वह रेवेन्यू सचिव का पदभार संभाल रहे हैं।

जगदीप धनखड़ के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव ला रही कांग्रेस

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज नई दिल्ली। विपक्षी इंडिया गठबंधन की ओर से राज्यसभा के चेयरमैन जगदीप धनखड़ के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव लाया जा सकता है। कांग्रेस ने यह प्रस्ताव लाने की पेशकश की है, जिसका समर्थन इंडिया अलायंस के अन्य दल भी कर सकते हैं। विपक्षी दलों का आरोप है कि राज्यसभा के चेयरमैन के तौर पर जगदीप धनखड़ पक्षपात कर रहे हैं।

एक राष्ट्र, एक चुनाव पर मोदी सरकार उठा सकती है बड़ा कदम

संसद के शीतकालीन सत्र में बिल पेश होने की संभावना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। शीतकालीन सत्र के दौरान ही केंद्र सरकार श्एक राष्ट्र, एक चुनावश विधेयक संसद में पेश कर सकती है। सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार सरकार ने इसके लिए तैयारी शुरू कर दी है। बता दें कि कैबिनेट ने एक देश एक चुनाव पर रामनाथ कोविंद समिति की रिपोर्ट को पहले ही मंजूरी दे दी है। सूत्रों का कहना है कि सरकार अब विधेयक पर आम सहमति बनाना चाहती है।

सूत्रों के हवाले से बताया कि सरकार अब विधेयक पर आम सहमति बनाना चाहती है। इसी के साथ व्यापक चर्चा के लिए संयुक्त संसदीय समिति या जेपीसी के पास भेज सकती है।

बता दें कि जेपीसी सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों से चर्चा करेगी। इस प्रक्रिया में अन्य हितधारकों को भी शामिल किए जाने की तैयारी है। इसके लिए देश भर के तमाम बुद्धिजीवियों के साथ- साथ सभी राज्य विधानसभाओं के अध्यक्षों को बुलाया जा सकता है। इसके लिए आम लोगों की राय भी ली जानी है। चूंकि मौजूदा स्थिति में दोनों सदनों में एनडीए के पास साधारण बहुमत है। लोकसभा या राज्यसभा किसी में भी सरकार के लिए दो-तिहाई बहुमत प्राप्त करना एक कठिन काम हो सकता है। मौजूदा आंकड़ों पर नजर डालें तो राज्य सभा में एनडीए के पास 112 और विपक्षी दलों के पास 85 सीटें हैं, जबकि दो तिहाई बहुमत के लिए 164 वोटों की आवश्यकता होती है।

वहीं, लोकसभा में एनडीए के पास 292 सीटें हैं। जबकि लोकसभा में दो तिहाई बहुमत के लिए आंकड़ा 364 का है। लोकसभा में बहुमत की गणना केवल उपस्थित और मतदान करने वाले सदस्यों के आधार पर की जाएगी।

आसान नहीं वन नेशन वन इलेक्शन की राह

केंद्र सरकार शुरू से ही एक राष्ट्र के पक्ष में रही है। हालांकि, मौजूदा व्यवस्था को बदलना बेहद चुनौतीपूर्ण काम है। इसके लिए आम सहमति बेहद आवश्यक है। देश में एक राष्ट्र एक चुनाव को लागू करने के लिए संविधान में संशोधन करने के लिए करीब 6 विधेयक लाने होंगे। इन सभी को संसद में पारित कराने के लिए दो-तिहाई बहुमत की जरूरत होगी।

जॉर्ज सोरोस के मुद्दे पर संसद में मचा हंगामा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। संसद के शीतकालीन सत्र में सत्तापक्ष और विपक्ष के बीच घमासान थमने का नाम नहीं ले रहा। जहां अडानी मामले पर विपक्ष लगातार हमलावर है तो वहीं सत्ता पक्ष अब जॉर्ज सोरोस का मुद्दा उठाकर पलटवार कर रहा। उन्होंने सीधे राहुल गांधी और सोनिया गांधी को टारगेट किया। सोमवार को सोरोस मुद्दे पर चर्चा की मांग को लेकर जमकर हंगामा हुआ। राज्यसभा की कार्यवाही कई बार स्थगित करनी पड़ी। पूरे घमासान के बीच विपक्ष का कहना है कि सरकार जानबूझकर सदन नहीं चलने दे रही।

सत्ता पक्ष का कहना है कि सोरोस का मुद्दा देश की सुरक्षा से जुड़ा है, इस पर चर्चा जरूरी है। यह विवाद 6 दिसंबर को शुरू हुआ था, जब बीजेपी सांसद निशिकांत दुबे ने जॉर्ज सोरोस का मुद्दा उठाया था। उन्होंने कांग्रेस से 10 सवाल पूछे थे। संसदीय कार्य मंत्री किरेन रिजिजू ने भी कहा था कि सोरोस का मुद्दा गंभीर है।

बीजेपी सांसदों ने सोमवार को राज्यसभा में कहा कि कांग्रेस के कुछ वरिष्ठ सदस्यों के संबंध जॉर्ज सोरोस और उनसे जुड़े हुए संगठनों के साथ हैं। बीजेपी सांसदों का कहना था कि यह हमारी राष्ट्रीय एकता के लिए बहुत चिंता का विषय है। इन सांसदों ने इस मुद्दे पर राज्यसभा में नियम 267 के तहत चर्चा कराने की मांग की।

हंगामा

■बीजेपी ने उठाया सोरोस मुद्दा, सीधे राहुल-सोनिया पर वार

सत्तापक्ष सदन को नहीं चलने दे रहा

कांग्रेस ने इस प्रकार के आरोपों पर कड़ी प्रतिक्रिया दी और इसका विरोध किया। नाराज कांग्रेस के प्रमोद तिवारी ने कहा कि सारा देश यह देख रहा है, सदन में सभापति के आदेश की अवहेलना हो रही है। शून्य काल में सत्ता पक्ष सदन को नहीं चलने दे रहा है।

धार्मिक स्थलों पर हमले चिंताजनक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

■ढाका में उच्च स्तरीय बैठक के बाद बोले भारतीय विदेश सचिव

नई दिल्ली। भारत के विदेश सचिव विक्रम मिसरी सोमवार को बांग्लादेश के दौरे पर आए। विदेश सचिव ने मोहम्मद जशीमुद्दीन के साथ व्यापक वार्ता की। जिसमें उन्होंने हिंदुओं और अल्पसंख्यकों पर हमले का मुद्दा उठाया। उन्होंने बांग्लादेश में धार्मिक स्थलों पर हो रहे हमलों को लेकर भी चिंता जताई।

बांग्लादेश के विदेश सलाहकार मोहम्मद तौहीद हुसैन से मुलाकात के बाद विदेश सचिव विक्रम मिसरी ने कहा कि हमने हाल के घटनाक्रमों पर भी चर्चा की और मैंने अल्पसंख्यकों की सुरक्षा और कल्याण से संबंधित चिंताओं से भी अवगत कराया। हमने सांस्कृतिक और धार्मिक स्थलों पर हमलों की चिंताजनक घटनाओं पर भी चर्चा की।

विदेश सचिव विक्रम मिसरी ने कहा कि मैंने इस बात पर जोर दिया कि भारत बांग्लादेश के साथ सकारात्मक, रचनात्मक और पारस्परिक रूप से लाभकारी संबंध चाहता है। मैंने आज बांग्लादेश प्राधिकरण की अंतरिम सरकार के साथ मिलकर काम करने की भारत की इच्छा को रेखांकित किया है।

सीरिया में सत्ता बदल के बाद अहम हो गया है तुर्की का रोल

रिपोर्ट

सीरिया में फेल हुए ईरान और रूस तो खत्म हुआ असद राज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

तुर्की। सीरिया में बशर अल असद की सरकार गिरने के बाद तुर्की की भूमिका बढ़ गई है। अबू मोहम्मद अल जुलानी के नेतृत्व वाले गुट एचटीएस के राजधानी दमिश्क पर कब्जे ने तुर्की को सीरिया में सबसे महत्वपूर्ण और प्रभावशाली शक्ति बना दिया है। सीरिया में रूस–ईरान की मदद से सत्ता में रहे असद के हटने के बाद बदले घटनाक्रम के बाद तुर्की का जोर सीरियाई विपक्षी गुटों के बीच बातचीत पर है। तुर्की का लक्ष्य फिलहाल एक ऐसी सरकार स्थापित करना है, जो सभी गुटों का प्रतिनिधित्व करे। साथ ही तुर्की का 30 लाख से ज्यादा सीरियाई शरणार्थियों की वापसी पर भी ध्यान है।

मिडिल ईस्ट आई की रिपोर्ट के मुताबिक, तुर्की के अधिकारियों को इतनी जल्दी असद सरकार के पतन की उम्मीद नहीं थी। सीरिया पर भ्रै के कब्जे ने तुर्की को सीरिया में प्रभावशाली ताकत बना दिया है। तुर्की लगातार सरकारी ढांचे को बनाए रखने पर जोर दे रहा है। एचटीएस नेता अल जुलानी ने भी सरकारी ढांचे, प्रधानमंत्री और स्टेट इंस्टीट्यूशन को बरकरार रखा है।

सीरियाई विपक्षी गठबंधन के पूर्व अध्यक्ष खालिद खोजा कहते हैं, तुर्की ने शुरू से ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मौजूदा ऑपरेशन शुरू होने से लेकर स्थानीय गतिविधियों तक हर कदम पर तुर्की का प्रभाव दिखता है। तुर्की के राष्ट्रपति एर्दोगन ने एक बड़ा इशारा करते हुए अक्टूबर में कहा था कि सीरिया से जल्द ही अच्छी खबर आएगी, जो तुर्की की दक्षिणी सीमाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करेगी। तुर्की वर्षों से एचटीएस को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहा है। साल 2017 के अस्ताना समझौते के बाद से जुलानी का रुख भी नरम हुआ है, जब तुर्की की सेना ने युद्ध विराम लागू करने के लिए इदलिब में प्रवेश किया था। क्षेत्रीय विशेषज्ञ कैन एक्यून का कहना है कि तुर्की ने सीरियाई विपक्ष का लगातार समर्थन करने के लिए राजनीतिक और आर्थिक रूप से भारी कीमत चुकाई है। तुर्की की सीरिया में दो मुख्य प्राथमिकताएं हैं। पहली– विभिन्न सीरियाई सशस्त्र विपक्षी गुटों के बीच सुलह को सुविधाजनक बनाना और दूसरा– एक अंतरिम सरकार की स्थापना करना जो देश के सभी राजनीतिक गुटों का प्रतिनिधित्व करे।

तुर्की के लिए एक और महत्वपूर्ण मुद्दा 30 लाख से अधिक सीरियाई शरणार्थियों की वापसी है, जो उसकी सीमाओं के भीतर रह रहे हैं। एक्यून का अनुमान है कि इनमें से लगभग 55 प्रतिशत शरणार्थी अलेप्पो क्षेत्र से हैं, जो एक औद्योगिक केंद्र है। सीरियाई अधिकारियों ने घोषणा की है कि अलेप्पो में कारखाने फिर से खुलने लगे हैं। इससे लोगों की वापसी की उम्मीद जगी है। हालांकि सभी शरणार्थियों का लौटना अब मुश्किल है। कुछ परिवारों ने तुर्की में जीवन को अपना लिया है और वे वहीं रहने का विकल्प चुन सकते हैं।

न्यूज डायरी

दक्षिण कोरिया के राष्ट्रपति येओल की विदेश यात्रा पर प्रतिबंध!

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) दक्षिण कोरिया। दक्षिण कोरिया के राष्ट्रपति यून सूक येओल की मुसीबत बढ़ती जा रही है। भले ही उन्होंने महाभियोग से खुद को बचा लिया हो, लेकिन देश में उनके खिलाफ प्रदर्शन बढ़ता जा रहा है। अब खबर आई है कि दक्षिण कोरियाई पुलिस राष्ट्रपति येओल की विदेश यात्रा पर प्रतिबंध लगा सकती है। खबर के अनुसार पुलिस दक्षिण कोरिया के राष्ट्रपति यून सूक येओल के विदेश यात्रा पर प्रतिबंध लगाने का विचार कर रही है। उनका नाम नो–फ्लाई लिस्ट में शामिल किया जा सकता है। मिली जानकारी के अनुसार, दक्षिण कोरिया की पुलिस कथित तौर पर राष्ट्रपति यून सूक योल पर विदेश यात्रा प्रतिबंध लगाने पर विचार कर रही है। पिछले मंगलवार को यून द्वारा घोषित सैन्य शासन के परिणामस्वरूप दक्षिण कोरिया में गंभीर राजनीतिक अशांति का सामना करना पड़ रहा है, जिसके कारण सशस्त्र विशेष बल के जवानों को सियोल की सड़कों पर उतार दिया गया। रविवार को विपक्ष द्वारा प्रायोजित महाभियोग के प्रयास से वह बच गए, जब सत्तारूढ़ दल के अधिकांश विधायकों ने सदन में मतदान में भाग नहीं लिया। हालांकि, विपक्षी दलों ने इस सप्ताह उनके खिलाफ महाभियोग की नई याचिका दायर करने का वादा किया है। सोमवार को योनहाप समाचार एजेंसी द्वारा प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार, पुलिस विद्रोह के आरोपों की जांच करते हुए यून को देश छोड़ने से रोकने पर विचार कर रही है। दक्षिण कोरिया के अन्य मीडिया आउटलेट्स ने भी इसी तरह की खबरें प्रकाशित की हैं।

सीरिया से भागकर परिवार के साथ रूस पहुंचे असद, पुतिन ने दी राजनीतिक शरण

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। सीरिया के राष्ट्रपति बशर अल–असद देश छोड़कर रूस पहुंच चुके हैं। रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने असद और उनके परिवार को शरण दी है। राष्ट्रपति असद पत्नी अस्मा और दोनों संतानों के साथ रात में रूस की राजधानी मॉस्को पहुंच गए हैं। रूस ने कहा है कि सीरिया में सत्ता का शांतिपूर्ण तरीके से हस्तांतरण होना चाहिए। विद्रोही लड़ाकों ने राजधानी दमिश्क पर भी कब्जा कर लिया। जानकारी के मुताबिक, असद का विमान सीरिया से लताकिया से उड़ान भरकर मॉस्को पहुंच गया। विद्रोहियों के तेजी से बढ़ते कदमों की धमक असद को दशकों से समर्थन दे रहे रूस और ईरान ने पहले ही महसूस कर ली थी। इसीलिए शुक्रवार को रूस ने अपने नागरिकों से सीरिया छोड़ने के लिए कहा था और ईरान ने भी अपने लोगों को बुलाना शुरू कर दिया था लेकिन असद इतनी जल्दी मैदान छोड़ देंगे, इसका अंदाजा किसी को नहीं था। अलेप्पो, हामा, दीर अल–जोर, दारा और सुवेदा के बाद महज कुछ घंटे में मामूली प्रतिरोध के बाद तीसरा बड़ा शहर होम्स भी शनिवार–रविवार रात विद्रोहियों के कब्जे में चला गया। विद्रोहियों ने जश्न में समय नहीं गंवाया और वे राजधानी दमिश्क पर कब्जे के लिए बढ़ गए। रास्ता साफ मिला और तड़के वे दमिश्क में प्रवेश कर गए।

पुजारी चिन्मय कृष्ण दास और उनके अनुयायियों के खिलाफ मामला दर्ज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) ढाका। बांग्लादेश अपनी हरकतों से बाज नहीं आ रहा है। पहले हिंदुओं और मंदिरों पर हमला होने के बाद अब वहां की सरकार उन्हें परेशान करने पर तुल गई है। बांग्लादेश में गिरफ्तार हिंदू पुजारी चिन्मय दास समेत सैकड़ों हिंदुओं पर एफआईआर दर्ज की गई है। ये कदम ऐसे समय पर आया है, जब आज भारतीय विदेश सचिव विक्रम मिसरी बांग्लादेश के दौरे पर जाने वाले हैं। मिसरी हिंदुओं पर हमले का ही मुद्दा उठाने वाले हैं। चटगांव में कोर्ट परिसर में पुलिस और हिंदू पुजारी चिन्मय कृष्ण दास के अनुयायियों के बीच झड़प को लेकर रविवार को मामला दर्ज किया गया है। मामले में देशद्रोह के आरोप में गिरफ्तार हिंदू नेता को मुख्य आरोपी बनाया गया है, साथ ही 164 पहचाने गए व्यक्तियों और 400 से 500 अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। यह शिकायत व्यवसायी और हिफाजत ए–इस्लाम बांग्लादेश के कार्यकर्ता इनामुल हक ने चटगांव मेट्रोपॉलिटन मजिस्ट्रेट मोहम्मद अबू बकर सिद्दीकी की अदालत में दर्ज कराई है। अपनी शिकायत में हक ने आरोप लगाया है कि 26 नवंबर को कोर्ट में अपना काम पूरा करने के बाद घर लौटते समय चिन्मय कृष्ण दास के अनुयायियों ने उन पर हमला किया।

50 साल बाद सीरिया में घुसे इजरायली सेना के कमांडो

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज तेल अवीव। ईरान और रूस के गढ़ रहे सीरिया में अलकायदा से जुड़े सुन्नी विद्रोही गुट एचटीएस का कब्जा हो गया है। सीरिया के राष्ट्रपति बशर अल असद अब रूस भाग गए हैं। वहीं अमेरिकी बॉम्बर्स ने इजरायल के साथ मिलकर सीरिया के सैन्य ठिकानों और केमिकल वेपन की फैक्ट्री पर जोरदार हवाई हमला करके उसे तबाह कर दिया है। अमेरिका और इजरायल दोनों को डर था कि ये हथियार विद्रोहियों के हाथ में पड़ सकते हैं। इस बीच जमीन से भी इजरायल की सेना ने सीरिया के अंदर प्रवेश किया है। साल 1974 की संधि के बाद ऐसा पहली बार हुआ है जब इजरायली सेना ने सीरिया की जमीन पर कदम रखा। यही नहीं इजरायली सेना ने गोलान हाइट्स के पास 10 किमी अंदर सीरियाई जमीन पर कब्जा करके एक बफर जोन भी बना दिया है।

इजरायल का कहना है कि उसने अपने नागरिकों की सुरक्षा हेतु कुछ समय के लिए यह कदम उठाया है। इस बीच इजरायली वायुसेना ने सीरिया के अंदर घुसकर कई सैन्य ठिकानों पर हमला बोला है। इजरायली सैन्य सूत्रों ने कहा कि यह हमला बहुत ही भीषण था। इजरायली सेना ने इजरायल सीरिया सीमा पर गोलान हाइट्स के अंदर एक बफर जोन बनाया है।

क्षेत्र के लिए ऐतिहासिक जीतः जोलानी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) दमिश्क। सीरिया की राजधानी दमिश्क में इस समय माहौल असमंजस और डर का है। विद्रोही लगातार दमिश्क के करीब आ रहे हैं और लोग यह पता लगाने में असमर्थ हैं कि दरअसल चल क्या रहा है। सीरिया के विद्रोही नेताओं ने रविवार को दमिश्क की एक ऐतिहासिक मस्जिद से ऐतिहासिक जीत का स्वागत किया, जब उनके इस्लामवादी हयात शीला अल–शाम समूह ने दो सप्ताह से भी कम समय में राजधानी पर सरकारी नियंत्रण से चिनकर पर जोरदार हमला किया। उनका यह भाषण ऐसे समय में आया है जब सीरिया के राष्ट्रपति बशर अल–असद देश छोड़ कर भाग चुके हैं। रूसी समाचार एजेंसियों के अनुसार मास्को और उनके दमनकारी शासन के अंत पर पूरे सीरिया और अन्य स्थानों पर जश्न मनाया जा रहा है।

हिरोशिमा परमाणु हमले के 1 लाख पीड़ितों को मिलेगा नोबेल पुरस्कार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। जापान में अमेरिकी परमाणु बम विस्फोटों में जिंदा बचे लोगों को मंगलवार को नोबेल शांति पुरस्कार मिलेगा। सालों तक परमाणु–विरोधी अभियान चलाने और दुनिया को अपने निशान दिखाने के बाद भी उनके मन में अपने साथ हुए भेदभाव की दर्दनाक यादें बरकरार हैं।

1945 में हिरोशिमा और नागासाकी पर अमेरिकी बमबारी के बाद जापान के आत्मसमर्पण और द्वितीय विश्व युद्ध के अंत के बाद, हमलों में जिंदा बचे कई लोगों को समाज ने त्याग दिया था। रेडिएशन संबंधित पूर्वाग्रह के कारण उनके लिए नौकरी ढूंढना मुश्किल हो गया और जिसका असर उनकी शादी पर भी दिखाई दिया। इस वजह से

सहा लोगों का तिरस्कार, लेकिन नहीं मानी हार

टोक्यो में एक छोटे समूह ने एक सांप्रदायिक कब्र का निर्माण किया, जहां दर्जनों लोगों को एक साथ दफनाया गया।

सरकार के अनुसार, फिलहाल जापान में लगभग 106,800 ए–बम जीवित बचे लोग हैं, जिन्हें हिबाकुशा के नाम से जाना जाता है। उनकी औसत उम्र 85 साल है। उनमें से एक 90 साल की रीको यामादा हैं, जो 11 साल की थीं और हिरोशिमा में रहती थीं। जब संयुक्त राज्य अमेरिका ने 6 अगस्त, 1945 को पहला परमाणु बम गिराया था, जिसमें लगभग 140,000 लोग मारे गए।

वह हमला और उसके तीन दिन बाद नागासाकी में, जहां 74,000 लोग मारे गए, जो बच गए, उन्हें गंभीर चोटें आईं और रेडिएशन संबंधी कई बीमारियां हुईं। लोगों को अपने घावों और रेडिएशन के संपर्क में आने पर अत्यधिक भेदभाव का सामना करना पड़ा। बताया जा रहा है अतीत में, लोग हिबाकुशा से कहते थे शादी मत करो या करीब मत आओ, तुम संक्रामक हो। कुछ लोगों ने हिरोशिमा या नागासाकी में अपना पूरा परिवार खो दिया, और उनके पास जो कुछ भी था वह उनसे छीन लिया गया और उन्हें धमकाया गया। हमले में खो दिया पूरा परिवार, परमाणु हथियार मुक्त दुनिया बनाने की चलाई मुहिमय हिरोशिमा, नागासाकी बम ब्लास्ट पीड़ितों को जापान में मिलेगा शांति पुरस्कार।

बाइडन ने पहले जताई खुशी, अब दुविधा में फंसा अमेरिका?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

न्यूयॉर्क। सीरिया में असद सरकार के तख्तापलट के साथ ही वहां विद्रोहियों का कब्जा हो गया है। राष्ट्रपति बशर अल–असद विद्रोहियों के हमले के बाद देश छोड़कर भाग गए हैं। असद ने रूस में राजनीतिक शरण ली है। इस बीच सीरिया से असद का राज खत्म होने पर अमेरिकी राष्ट्रपति ने खुशी जताई, लेकिन अब जो बाइडन ने सीरिया में हमले का आदेश दिया है। दरअसल, असद सरकार के तख्तापलट के बाद भी सीरिया में अनिश्चितता के चलते बाइडन ने इस्लामिक स्टेट द्वारा नियंत्रित स्थलों पर बमबारी की है। ये क्षेत्र आतंकवादी सूची में शामिल आईएसआईएस के कब्जे में हैं। राष्ट्रपति बाइडन के प्रशासन ने अब सीरिया के लिए अपनी नीति को फिर से जांचने की बात कही है।

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

खनन प्रभावित क्षेत्रों में प्रस्तावित कार्यों पर दी गई सहमति

बैठक

जिलाधिकारी की अध्यक्षता में हुई खनिज फाउंडेशन न्यास निधि प्रबंधन समिति की बैठक

संवाददाता

चमोली। जिलाधिकारी संदीप तिवारी की अध्यक्षता में सोमवार को जिला कार्यालय सभागार में जिला खनिज फाउंडेशन न्यास निधि की प्रबंधन समिति की बैठक हुई। जिसमें जनपद के खनन प्रभावित क्षेत्रों में शिक्षा, स्वास्थ्य और सामाजिक आर्थिक व्यवस्था को सुदृढ़ करने हेतु विभागों से उपलब्ध प्रस्तावों की समीक्षा के साथ ही जनहित से जुड़े विभिन्न कार्यो पर सहमति प्रदान की गई।

प्रबंधन समिति की बैठक में विभागों द्वारा 35 कार्यो के प्रस्ताव रखे गए। जिसमें उच्च प्राथमिकता क्षेत्र से जुड़े 234.75 लाख के 06 प्रस्ताव और अन्य प्राथमिकता वाले क्षेत्र के 563.61 लाख के 29 प्रस्ताव शामिल थे। विभागों द्वारा प्रस्तावित योजनाओं की विस्तृत समीक्षा के साथ अधिकांश प्रस्तावों पर सहमति प्रदान की गई। जिलाधिकारी ने निर्देशित किया कि खनन प्रभावित क्षेत्रों में स्वीकृत कार्यो का शीघ्र टेंडर करते हुए काम शुरू किया जाए। कार्य करने से पूर्व एवं कार्य पूर्ण होने के बाद की फोटाग्राफ सहित रिपोर्ट उपलब्ध करें।

निर्माण कार्यों की गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखा जाए। निर्माण कार्यो में डुप्लीकेशी न हो इसके लिए कार्यदायी संस्था स्वीकृत कार्य हेतु प्रमाण पत्र भी उपलब्ध करें। जिन विभागों ने अभी तक प्रस्ताव नहीं दिए है वो शीघ्र उपलब्ध करें, ताकि खनन प्रभावित क्षेत्रों में विकास योजनाओं के क्रियान्वयन हेतु स्वीकृति दी जा सके। बैठक में गोपेश्वर सिंचाई खंड की ओर से प्रस्तावित कार्यो की आधी अधूरी जानकारी मिलने पर जिलाधिकारी ने अधिशासी अभियंता और कनिष्ठ अभियंता को चेतावनी जारी करते हुए पूर्ण जानकारी एवं तैयारी के साथ बैठक में प्रस्ताव रखने की सख्त हिदायत भी दी।

बैठक में मुख्य विकास अधिकारी नंदन कुमार, अपर जिलाधिकारी विवेक प्रकाश, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ.अभिषेक गुप्ता, मुख्य शिक्षा अधिकारी धर्म सिंह रावत, लोनिवि के अधिशासी अभियंता राजवीर सिंह चौहान, ग्रामीण विभाग के अधिशासी अभियंता अला दिया, सिंचाई विभाग के अधिशासी अभियंता अरविंद नेगी, परशुराम चमोला सहित अन्य संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

न्यूज डायरी

मादा भालू और शावक की मृत्यु पर दुर्घटना की मजिस्ट्रियल जांच के आदेश

संवाददाता चमोली। गोपेश्वर रैंज के अंतर्गत सगर बीट के वैतरणी (गोपेश्वर वन पंचायत) में नमामि गंगे के सीवरेज शोधन संयंत्र के अंदर 27 नवंबर, 2024 को अपराह्न 12:15 बजे एक मादा भालू और उसका एक शावक मृत अवस्था में पाया गया। वन कर्मियों द्वारा भालू और उसके शावक को कब्जे में लाकर राजकीय पशु चिकित्सा अधिकारी से पोस्टमार्टम कराने के बाद जलाया गया है। जिला मजिस्ट्रेट संदीप तिवारी ने उप जिला मजिस्ट्रेट चमोली को उक्त प्रकरण के लिए जांच अधिकारी नामित करते हुए दुर्घटना की मजिस्ट्रियल जांच के आदेश दिए है। उप जिला मजिस्ट्रेटध्जांच अधिकारी राजकुमार पांडेय ने बताया कि उक्त दुर्घटना के विषय में जो कोई व्यक्ति कोई साक्ष्य, जानकारी रखता हो या सूचना देना चाहता है तो वह व्यक्ति 07 दिवस के अंतर्गत सूचना लिखित एवं मौखिक रूप में उनके तहसील कार्यालय/न्यायालय में दे सकते है।

मुख्य विकास अधिकारी की अध्यक्षता में आयोजित हुआ जन संवाद कार्यक्रम

संवाददाता रुद्रप्रयाग। मुख्य विकास अधिकारी डॉ. जीएस खाती की अध्यक्षता में जन संवाद कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर फरियादियों द्वारा विभिन्न विभागों से संबंधित कुल 12 शिकायतें दर्ज की गई। जिनमें 03 शिकायतों का मौके पर ही निराकरण किया गया जबकि शेष शिकायतों का निस्तारण हेतु संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया। मुख्य विकास अधिकारी ने उपस्थित अधिकारियों से जन संवाद कार्यक्रम में प्राप्त शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए उनका निस्तारण करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि शिकायतों पर की जाने वाली कार्यवाही से जिला कार्यालय सहित संबंधित शिकायतकर्ता को भी अनिवार्य रूप से अवगत कराया जाए। साथ ही जिन शिकायतों में स्थलीय निरीक्षण किया जाना है उन्हें भी ससमय निस्तारण कर लिया जाए।

एबिक्सकैश ने 1,335 मिलियन रुपये से अधिक मूल्य के अनुबंध किए

संवाददाता देहरादून। एराया लाइफस्पेसेज लिमिटेड (बीएसई रू 531035) ने अपनी भारतीय सहायक कंपनी एबिक्सकैश से जुड़े व्यावसायिक अपडेट साझा किए। कंपनी ने जानकारी दी कि उसकी सहायक कंपनी एबिक्सकैश ने कर्नाटक राज्य परिवहन निगम (केएसआरटीसी) के लिए एक व्यापक टिकटिंग समाधान की सफलतापूर्वक शुरुआत की है। एबिक्सकैश का ट्रांसपोर्ट डिवीजन को केएसआरटीसी द्वारा स्मार्ट इलेक्ट्रॉनिक टिकटिंग मशीनों (ईटीएमएस) की आपूर्ति, कमीशनिंग, और रख–रखाव के लिए टेक्नोलॉजी सॉल्यूशन प्रोवाइडर के रूप में चुना गया है।

21 दिसम्बर को सरपंचों अपने में से सात सदस्यों का करेंगे चयन

संवाददाता अल्मोड़ा। परगना मजिस्ट्रेट सदर, जयवर्धन शर्मा ने बताया कि विकास खण्ड हवालबाग क्षेत्र की पंचायतों की क्षेत्रीय परामर्शदात्री समिति के गठन हेतु उत्तराखण्ड पंचायती नियमावली 2005 यथा संशोधित 2012 के प्रस्तर 52 के अनुसार क्षेत्र के प्रबन्धन समिति के सरपंचों द्वारा अपने में से 07 सदस्यों का चयन किया जाना है।

उन्होंने बताया कि इस हेतु तहसीलदार अल्मोड़ा को चयन प्रक्रिया हेतु राजपत्रित अधिकारी नामित किया गया है। उन्होंने तहसीलदार अल्मोडा को निर्देश दिये कि दिनांक 21 दिसम्बर, 2024 को प्रातः 11:00 बजे विकास खण्ड सभागार, हवालबाग के समस्त वन पंचायत सरपंचों की बैठक आहूत करते हुये नियमानुसार 07 सदस्यों के चयन की प्रक्रिया पूर्ण करना सुनिश्चित करेंगे।

उन्होंने बताया कि विकास खण्ड ताकुला क्षेत्र की पंचायतों की क्षेत्रीय परामर्शदात्री समिति के गठन हेतु उत्तराखण्ड पंचायती नियमावली 2005 यथा संशोधित 2012 के प्रस्तर 52 के अनुसार क्षेत्र के प्रबन्धन समिति के सरपंचों द्वारा अपने में से 07 सदस्यों का चयन किया जाना है। उन्होंने बताया कि इस हेतु तहसीलदार सोमेश्वर को चयन प्रक्रिया हेतु राजपत्रित अधिकारी नामित किया गया है। उन्होंने तहसीलदार सोमेश्वर को निर्देश दिये कि दिनांक 20 दिसम्बर, 2024 को प्रातः 11:00 बजे विकास खण्ड सभागार, ताकुला के समस्त वन पंचायत सरपंचों की बैठक आहूत करते हुये नियमानुसार 07 सदस्यों के चयन की प्रक्रिया पूर्ण करना सुनिश्चित करेंगे।

अपर जिलाधिकारी ने शीतलहरी की तैयारियों को लेकर ली बैठक

संवाददाता रुद्रप्रयाग। अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा की अध्यक्षता में शीतलहर के दृष्टिगत जनपद स्तरीय अधिकारियों की बैठक आयोजित की गई। इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी ने जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी सहित एनएच, लोनिवि, पीएमजीएसवाई तथा नगर निकायों के अधिकारियों को शीतलहर को लेकर उनसे संबंधित सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। विकास भवन सभागार में आयोजित बैठक में अपर जिलाधिकारी ने शीतलहरी की तैयारियों को लेकर समस्त उप जिलाधिकारियों एवं अधिशासी अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि वे उनसे संबंधित क्षेत्रों में सार्वजनिक स्थानों पर अलाव जलाने की व्यवस्था एवं आवश्यकता के अनुसार कंबल वितरण की समुचित व्यवस्था करना सुनिश्चित करें। उन्होंने सभी रैनबसेरों में विद्युत, पानी, बिस्तर साफ–सफाई की व्यवस्था करने सहित अधिक ठंड की स्थिति में लोगों को ठहराने हेतु आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के भी निर्देश दिए।

विधानसभा अध्यक्ष ने नौटी में आयोजित मोडवी महोत्सव में किया प्रतिभाग

संवाददाता

चमोली। विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खंडूरी भूषण ने सोमवार को कर्णप्रयाग विकासखंड के नौटी गांव में चल रहे उफराईं देवी मोडवी महोत्सव में प्रतिभाग किया। इस दौरान उन्होंने उफराईं देवी मंदिर में पूजा अर्चना कर प्रदेश की खुशहाली के लिए कामना की। मंदिर समिति ने विधानसभा अध्यक्ष को प्रसाद भेंट कर उनका स्वागत किया।

विधानसभा अध्यक्ष ने कहा हम सब को अपने रीति, रिवाज और परंमपराओं को साथ लेकर आगे बढना होगा और नई पीढ़ी को अपने रीति रिवाजों के बारे में बताना होगा। कहा कि हर परिवार में माता ही बच्चे की पहली शिक्षक होती है। घर से शुरू हुई अच्छी शिक्षा और संस्कार से ही एक अच्छे समाज का निर्माण होता है। उन्होंने महिलाओं को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि उत्तराखंड सशक्त महिलाओं का प्रदेश है। हमें अपनी ताकत पहचानने और अपनी मिट्टी से जुड़े रहने की जरूरत है। इस दौरान उन्होंने क्षेत्रवासियों को मोडवी महोत्सव की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी।

नौटी में दस दिनों तक चलने वाले उफराईं देवी मोडवी महोत्सव का आयोजन 14 साल बाद किया जा रहा है। मोडवी ध्याणयों का पर्व है। नौटी में देवी भूम्याल के रूप में पूजी जाती है और मोडवी में देवी को प्रसाद स्वरूप चेसू भात का भोग लगाया जाता है।

संवेदीकरण कार्यशाला एवं संवाद कार्यक्रम' का किया गया आयोजन

संवाददाता रुद्रप्रयाग। महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास विभाग रुद्रप्रयाग की केंद्र पोषित योजना बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ के अंतर्गत राजकीय बालिका इंटर कॉलेज तथा राजकीय इंटर कॉलेज, रुद्रप्रयाग में 'संवेदीकरण कार्यशाला एवं संवाद कार्यक्रम' का आयोजन किया गया। उक्त कार्यक्रम में बालिकाओं से उन स्थानों को चयनित करने को कहा गया, जहां पर वह असुरक्षित महसूस करती हैं। संवाद कार्यक्रम के अंतर्गत बालिकाओं से उन असुरक्षित स्थानों के निराकरण हेतु सुझाव भी मांगे गए। जिसमें उन्होंने बढ़ चढ़कर हिस्सेदारी करी। उक्त कार्यक्रमन में स्वास्थ्य विभाग से महिला चिकित्सक डॉ राशि, डॉ राजेश पुंडीर द्वारा छात्र छात्राओं को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी भी प्रदान की गई।

किस काम का कानून

प्लेस ऑफ वरशिप ऐक्ट, 1991 को राम जन्मभूमि विवाद की परछाई में लाया गया था। यह कहता है कि 15 अगस्त 1947 को जो पूजास्थल जिस धार्मिक स्वरूप में था, वह वैसा ही रहेगा और उसे बदला नहीं जा सकेगा। यहां तक कि एक ही धर्म के भीतर दूसरे संप्रदाय में भी उस स्थल का बदलाव नहीं होगा।

अनुज श्रीवास्तव।।

संभल में जो कुछ घट रहा है वह देश पहली बार नहीं देख रहा और इससे फिर जाहिर हो गया है कि प्लेस ऑफ वरशिप ऐक्ट, 1991 जैसा कानून होने के बाद भी एक ही गलती दोहराई जा रही है। संभल में किसकी गोली से चार लोगों की जान गई, यह जांच का विषय हो सकता है, लेकिन यह स्पष्ट है कि न्यायपालिका की एक चूक ने संभल को इस स्थिति में पहुंचा दिया है। यह विवाद भी उसी तरह आकार ले रहा है, जैसे काशी और मथुरा में। संभल की जामा मस्जिद का मामला संवेदनशील है, ऐसे में पहला सवाल तो यही उठता है कि जिला अदालत ने इतने आनन–फानन में फैसला क्यों दिया? एक याचिका आती है, जिसमें दावा किया जाता है कि इस जगह मंदिर हुआ करता था, जिसे सन 1526 में मुगल बादशाह बाबर ने ध्वस्त कर मस्जिद का निर्माण कराया। याचिका पर उसी दिन सुनवाई होती है और सर्वे का आदेश आ जाता है। आखिर, सर्वे का आदेश देने की इतनी जल्दी क्या थी?

प्लेस ऑफ वरशिप ऐक्ट, 1991 को राम जन्मभूमि विवाद की परछाई में लाया गया था। यह कहता है कि 15 अगस्त 1947 को जो पूजास्थल जिस धार्मिक स्वरूप में था, वह वैसा ही रहेगा और उसे बदला नहीं जा सकेगा। यहां तक कि एक ही धर्म के भीतर दूसरे संप्रदाय में भी उस स्थल का बदलाव नहीं होगा। जब यह एक्ट आया, तब अयोध्या मामला सुप्रीम कोर्ट में था, तो उसे अलग रखा गया। लेकिन, अब यह हो रहा है कि आए दिन किसी जगह को लेकर अदालतों में याचिका डाली जा रही है और आश्चर्य है कि सर्वे के लिए आदेश भी दिया जा रहा है।

ऐसा लग रहा है कि विवादों के बांध को खोल दिया गया है। इसकी एक वजह खुद सुप्रीम कोर्ट के पूर्व सीजेआई डीवाई चंद्रचूड़ द्वारा की गई प्लेस ऑफ वरशिप ऐक्ट की अतिरिक्त व्याख्या है। मई 2022 में चंद्रचूड़ ने कहा था कि किसी पूजास्थल का धार्मिक स्वरूप नहीं बदला जा सकता, लेकिन धार्मिक स्वरूप की जांच करने से कानून नहीं रोकता। इस व्याख्या ने विवादों को पैर जमाने की जगह दे दी। अब इसी की आड़ में तमाम जगह सर्वे की मांग उठ रही है।

सुप्रीम कोर्ट में 1991 के कानून को चुनौती देने वाली याचिकाएं लंबित हैं। 2022 में तत्कालीन सीजेआई यूयू ललित की अगुआई वाली बेंच ने केंद्र सरकार से इस मसले पर जवाब मांगा था, जो अभी तक नहीं मिला है। सरकार की चुप्पी और निचली अदालतों की अतिरिक्त तेजी से देश में सांप्रदायिक तनाव पैदा हो रहा है। बेहतर होगा कि सुप्रीम कोर्ट इसमें दखल देकर निचली अदालतों के लिए दिशा–निर्देश जारी करे कि इस तरह के मामलों को किस तरह से हैंडल करना है, वरना यह आग फैलती ही जाएगी।

सीख

अशोक वोहरा। यह बात सुनकर ब्राह्मण को अपने बीवी की बात पर यकीन नहीं होता है वहां कहता है कि जाओ रुमाल लेकर आओ हमें देखेंगे इसमें क्या है। पत्नी जाती है और रुमाल लेकर आती है जब ब्राह्मण रुमाल को खोल कर देखता है तो वह स्त्री सच बताया जाता है कि उसमें बहुत सारे हीरे मोती रखे हुए थे। अब होगा वही हीरे मोती का इस्तेमाल करके बहुत ज्यादा अमीर हो जाता है और अपने घर आता था परिवार का पालन पोषण कर देता है। गरीब ब्राह्मण और सेठ की कहानी से हमें क्यों सीखने को मिलती है? इस धार्मिक कहानी से हमें यह सीख सीखने को मिलती है कि हमें अपने किसी भी गुणों को नहीं भेजना चाहिए। और हमारे द्वारा किया गया कोई भी अच्छा कार्य हमें वापस इसका फायदा जरूर मिलता है।

धर्म-दर्शन

संपादकीय

चौंकाने वाली रिपोर्ट

मेटा की ओर से इंस्टाग्राम को लेकर कराई गई एक स्टडी की रिपोर्ट अमेरिकी व्हिसलब्लोअर के हाथ लगी थी। इसमें कंपनी ने माना था कि इंस्टाग्राम से टेंशन और डिप्रेशन बढ़ रहा है। मानवीय रिश्तों पर स्मार्टफोन के असर को लेकर करीब दो साल पहले, दिसंबर 2022 में एक और स्टडी हुई थी। इसके मुताबिक, 67 प्रतिशत ने स्वीकार किया कि साथी के साथ होते हुए भी वे स्मार्टफोन पर बिजी रहते हैं। 89 प्रतिशत ने माना कि वे अपने जीवनसाथी के साथ जितना वक्त बिता सकते हैं, उतना नहीं बिताते। नुकसान के सबूत नहीं लेकिन, इसके बाद भी स्मार्टफोन पूरी तरह खलनायक तो नहीं। साइकोलॉजिस्ट पीट एटचेल्स अपनी किताब में बताते हैं कि डिजिटल डिवाइस के नुकसान को लेकर सबूत बहुत कम हैं। स्मार्टफोन की वजह से डिजिटल इकॉनमी आगे बढ़ी और इसने पूरी दुनिया का चेहरा बदलकर रख दिया, खासकर भारत एक उदाहरण बनकर उभरा है। यूपीआई जैसे इनोवेशन ने आम भारतीय को मजबूत बनाया है और रियल टाइम पेमेंट को इतना सरल कर दिया है, जिसकी कल्पना सामान्य बैंकिंग सिस्टम से नहीं की जा सकती थी। एक अनुमान के मुताबिक, 2026 तक देश की जीडीपी में डिजिटल इकॉनमी का योगदान 20 प्रतिशत तक हो सकता है। 2028 तक भारत की डिजिटल इकॉनमी एक ट्रिलियन डॉलर की हो जाएगी।

कभी खाली समय में किताबें पढ़ना, पत्र लिखना शौक हुआ करते थे, लेकिन अब वह समय बिंज वॉचिंग, रील स्क्रoलिंग और विडियो देखने में गुजरता है।

आदत से मजबूर

मुकुल श्रीवास्तव।।

तकनीक ने पिछले कुछ बरसों में हमारे जीवन को पूरी तरह बदलकर रख दिया है। स्मार्टफोन, टैबलेट, लैपटॉप जैसी डिजिटल डिवाइस आज हर व्यक्ति की जीवनशैली का हिस्सा हैं। इनके बढ़ते प्रभाव ने हमारी आदतों, सोच और मानसिक क्षमता पर गहरा असर डाला है। कभी खाली समय में किताबें पढ़ना, पत्र लिखना शौक हुआ करते थे, लेकिन अब वह समय बिंज वॉचिंग, रील स्क्रॉलिंग और विडियो देखने में गुजरता है। बहुत से लोगों के लिए पढ़ना पुराने जमाने की बात हो गई है। यह बदलाव कहीं न कहीं मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल रहा है।

बोस्टन कंसल्टिंग ग्रुप की एक रिपोर्ट के अनुसार, 2010 में लोग औसतन 2 घंटे फोन पर बिताते थे, 2024 में यह समय बढ़कर 4.9 घंटे हो गया है। भारत में एक स्मार्टफोन यूजर दिन में औसतन 80 बार अपना फोन चेक करता है। ज्यादातर बार वह बिना जरूरत के, सिर्फ आदतन अपना फोन देखता है। इनमें से कई बार सुबह उठने के 15 मिनट के भीतर फोन देखना भी शामिल है। यह आंकड़ा दिखाता है कि हम अपने जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा डिजिटल स्क्रीन के सामने बिता रहे हैं और उसका भी अधिकांश हिस्सा विजुअल कंटेंट के नाम कुर्बान हो रहा है। स्मार्टफोन और विजुअल कंटेंट के

बेतहाशा इस्तेमाल से हमारी किसी चीज पर ध्यान देने और समझने की क्षमता कम होती जा रही है। माइक्रोसॉफ्ट की एक स्टडी बताती है कि डिजिटल लाइफस्टाइल की वजह से इंसानों की ध्यान अवधि एक गोल्डफिश से भी कम हो गई है! असल में, सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म जैसे यूट्यूब और इंस्टाग्राम को इस तरह से डिजाइन किया गया है कि हमारा दिमाग छोटे और संक्षिप्त कंटेंट को एक बार में ही झट से पकड़ने के लिए तैयार हो जाए। ये प्लैटफॉर्म हमें इन कंटेंट की इतनी आदत डाल देते हैं कि शब्दों से भरी किताबें, क्लासरूम और लंबे लेक्चर उबाऊ लगने लगते हैं। फिर हमारा दिमाग उन्हें पहले की तरह अच्छे से प्रॉसेस नहीं कर पाता। इन शॉर्ट विडियो प्लैटफॉर्म पर जब हमें कुछ अच्छा नहीं लगता तो हमारे पास अनगिनत स्क्रॉल का विकल्प होता है, लेकिन असल जिंदगी में ऐसा कुछ नहीं होता।

प्यू रिसर्च सेंटर का एक सर्वे बताता है कि सोशल मीडिया के लगातार इस्तेमाल से स्टूडेंट्स को कई बार पढ़ाई पर फोकस और काम पर ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल महसूस होती है। सर्वे में 31 प्रतिशत किशोरों ने माना कि वे क्लास में अपना ध्यान खो बैठते हैं और 49ः का कहना था कि उन्हें ज्यादा देर लेक्चर सुनना उबाऊ लगता है। रिपोर्ट में एक खास बात पर जोर दिया गया है कि अब किताबें पढ़ना पहले जितना आसान नहीं रह गया है।

लोग पारंपरिक मीडिया जैसे अखबार, मैगजीन और टीवी से मिलने वाली खबरों के प्रति रुचि खोते जा रहे हैं। उनका रुझान डिजिटल मीडिया की ओर बढ़ रहा है। रॉयटर्स की 2023 डिजिटल रिपोर्ट के एक सर्वे के अनुसार, 71 प्रतिशत भारतीय ऑनलाइन समाचार देखना पसंद करते हैं। केवल 29 प्रतिशत का रुझान अखबार पढ़ने में है। वहीं, इंडियन रीडरशिप सर्वे का अनुमान है कि 2026 तक ऑनलाइन न्यूज की पहुंच 70 करोड़ भारतीयों तक हो जाएगी। खबरों के अलावा युवा पाठक अब ई–बुक्स और ऑडियो बुक्स को ज्यादा पसंद कर रहे हैं। साल 2023 में 2022 के मुकाबले प्रिंट किताबों की बिक्री में 2.6 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई है।

अष्टयोग-5089

6	3		4	5		1
	27	7	32		34	
4	2	1		3		7
	33		32		31	
7	5		6	1	2	4
	33	5	31		34	
	5		3		7	

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 और के 8 वर्गों की संख्या का कुल योग होगी. सीधी अथवा आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक होना अनिवार्य है.

अष्टयोग 5088 का हल

7	2	1	6	3	5	4
2	25	7	32	4	36	2
1	3	2	4	5	7	6
3	27	6	33	6	39	5
4	5	3	6	1	2	7
5	37	5	31	7	30	3
6	5	4	3	2	7	1

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

ई–कॉमर्स को बढ़ावा

मोहन। स्मार्टफोन के ही सहारे ई–कॉमर्स का बाजार आगे बढ़ रहा। ऐमजॉन स्मार्टफोन के चलते ही दुनिया की सबसे बड़ी ई–कॉमर्स कंपनी बनी। पूरी दुनिया में इस साल के अंत तक रिटेल ई–कॉमर्स का व्यापार 4.1 ट्रिलियन डॉलर के पार होने का अनुमान है। टेक्नॉलजी ने हमें फेसबुक, एमेजॉन, एपल, नेटफ्लिक्स और गूगल। इनकी कुल मार्केट वैल्यू 3 ट्रिलियन डॉलर से ज्यादा हो चुकी है। इस साल मार्च तक का डेटा बताता है कि भारत में लगभग 120 करोड़ टेलिकॉम सब्सक्राइबर हैं, जबकि इंटरनेट सब्सक्राइबर्स की संख्या 95.4 करोड़ हो चुकी है। डिजिटलीकरण ने शिक्षा और जागरूकता फैलाने में मदद की है। आज स्मार्टफोन के बिना दुनिया चल नहीं सकती। यह सीखने का सबसे बड़ा प्लैटफॉर्म है। हालांकि कोई भी तकनीक न तो पूरी तरह नकारात्मक होती है और न सकारात्मक। उसका कौन–सा पहलू ज्यादा हावी है, यह निर्भर करता है उसके इस्तेमाल पर। स्मार्टफोन के मामले में उस संतुलन को मिस कर रहे हैं, जिसका जिक्र भारतीय दर्शन में है। महात्मा बुद्ध ने जीवन में संतुलन और दुखों से छुटकारे के लिए मध्यम मार्ग का सिद्धांत दिया। मध्यम मार्ग का अर्थ है अतियों से बचते हुए संतुलित रास्ते को अपनाना।

जापानी एक्ट्रेस की बाथटब में खौफनाक मौत! सदमे में डूबे फैंस

जापानी एक्ट्रेस और सिंगर मिहो नाकायमा अपने टोक्यो स्थित घर पर मृत पाई गईं। वह 54 साल की थीं। नाकायमा को एक इवेंट में पहुंचना था और वो वहां नहीं जा पाईं। उसके बाद उन्हें उनके ही घर में बाथटब में मृत पाया गया। उनके किसी परिचित ने इस बारे में आपातकालीन सेवाओं से संपर्क किया और पैरामेडिक्स ने घटनास्थल पर उनकी मृत्यु की पुष्टि की। उनकी मौत के कारणों की अभी जांच चल रही है। नाकायमा को शुक्रवार को ओसाका में एक क्रिसमस पार्टी में परफॉर्म करना था, लेकिन स्वास्थ्य कारणों से उन्होंने कार्यक्रम रद्द कर दिया। उनकी टीम ने उनकी आधिकारिक वेबसाइट पर उनके निधन की दुखद खबर की पुष्टि की और अचानक हुए नुकसान पर अपना सदमा और दुख व्यक्त किया। इसमें लिखा है, हमें उन सभी लोगों को, जिन्होंने हमेशा उनकी देखभाल की है और उन सभी फेंस को, जिन्होंने उनका समर्थन किया है, अचानक यह घोषणा करते हुए बेहद खेद है लेकिन यह घटना इतनी अचानक हुई कि हम भी हैरान और दुखी हैं। फिलहाल मौत के कारण और बाकी चीजों की जांच की जा रही है। नाकायमा 1980 और 90 के दशक में बहुत फेमस थीं। हालांकि उन्हें 1995 की फिल्म लव लेटर में उनके काम के लिए जाना जाता है। वह टोक्यो वेदर (1997) जैसी फिल्मों में भी दिखाई दीं।

जैस्मिन भसीन ने खुद को बताया कुदरती खूबसूरत तो चिढ़ गए यूजर्स

भारतीय टेलीविजन जगत का एक जाना–माना चेहरा जैस्मिन भसीन अपने चुलबुले स्वभाव से फैंस का दिल जीतने में कभी पीछे नहीं हटतीं। वह पंजाबी फिल्म इंडस्ट्री में भी एक बड़ा नाम हैं। एक्ट्रेस अपने बॉयफ्रेंड अली गोनी के साथ एक खुशहाल रिश्ते में हैं और उनके फैंस दोनों की शादी की घोषणा का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। हालांकि, इन सबके बीच जैस्मिन का एक नया वीडियो इंटरनेट पर वायरल हो रहा है और फैंस उनसे थोड़ा खफा हो गए हैं। डिवा पहचान में नहीं आ रही हैं और नेटिजन्स चिंता में हैं कि उन्होंने बोटॉक्स और फिलर्स के साथ अति कर दी है। जैस्मिन भसीन ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर सफेद रंग का टैंक टॉप पहने हुए अपना एक वीडियो शेयर किया। वह बेहद मुस्कुरा रही थीं और अपनी चमकती स्किन दिखा रही थीं। उन्होंने दावा किया कि वीडियो बिना किसी मेकअप और बिना किसी फिल्टर के कैप्चर किया गया है और यह सिर्फ उनकी नैचुरल स्किन है। एक यूजर ने रेडिट पर जैस्मीन का वीडियो शेयर किया और पोस्ट ने खुले तौर पर जैस्मीन की प्राकृतिक सुंदरता पर सवाल उठाया।

शाहरुख खान ने खुद को कहा आधा अनाथ और आउटसाइडर

एक्टर शाहरुख खान की आगामी फिल्म मुफासाः द लायन किंग 20 दिसंबर, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है और फैंस बेहद एक्साइडेट भी हैं। शाहरुख ने इसके लीड किरदार मुफासा को अपनी आवाज दी है, जबकि उनके बेटे, आर्यन और अबराम ने सिम्बा और यंग मुफासा को आवाज दी है। इससे पहले, फिल्म के एक टीजर में शाहरुख ने अपनी कहानी को मुफासा के जैसा ही बताया था। अब उन्होंने खुद को आधा–अनाथ और आउटसाइडर भी कहा है। फैंस बेसब्री से मुफासाः द लायन किंग की रिलीज का इंतजार कर रहे हैं, क्योंकि यह खान परिवार की फिल्म होगी जिसमें शाहरुख खान और उनके दोनों बेटे आर्यन और अबराम की भी आवाजें होंगी। खैर, वॉल्ट डिज्नी स्टूडियोज ने हाल ही में किंग खान की एक क्लिप शेयर की है जिसमें वह अपनी कहानी और मुफासा की कहानी के बीच समानता के बारे में बात कर रहे हैं, जिससे फिल्म के लिए उत्साह और बढ़ गया है। स्टाग्राम पर शेयर किए गए वीडियो में शाहरुख ने खुलासा किया कि वह क्यों कह सकते हैं कि मुफासाश का जीवन उनके जैसा ही था। एक्टर के हिसाब से वह आधे–अनाथ थे क्योंकि उन्होंने भी मुफासा की तरह युवावस्था में ही अपने माता–पिता को खो दिया।

नागा चैतन्य को वेंकटेश दग्गुबाती ने लगाया नजर का काला टीका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नागा चैतन्य ने दूसरी शादी कर ली। शोभिता धुलिपाला को पत्नी बनाकर वह अपने घर ले आए। 4 दिसंबर को कपल ने हैदराबाद में फेरे लिए और उसके बाद मंदिर गए। अब तेलुगू सुपरस्टार वेंकटेश दग्गुबाती ने नागा चौतन्य और शोभिता धुलिपाला की शादी की तस्वीरें सोशल मीडिया पर साझा कीं। शुभकामनाएं देते हुए उन्होंने पोस्ट पर खूबसूरत कैप्शन भी दिया।

ननिहाल वालों के साथ दिया पोज

एक्टर वेंकटेश ने ऑफिशियल इंस्टाग्राम पर नागा चैतन्य और शोभिता धुलिपाला की शादी के जश्न की तस्वीरें शेयर कर कैप्शन में लिखा, प्यार, खुशी और परिवार का जश्न। तस्वीरों में वेंकटेश नागा चौतन्य, नागार्जुन और उनके परिवार के साथ नजर आए।

मामा वेंकटेश ने लगाया नजर का काला टीका

पहली तस्वीर में अभिनेता नागा चौतन्य को काला टीका लगाते नजर आ रहे हैं। वहीं, दूसरी तस्वीर में वह परिवार के साथ एक फ्रेम में कैद हुए। वेंकटेश के साथ उनके भतीजे राणा दग्गुबाती भी हैं। बता दें कि, नागार्जुन रिश्ते में वेंकटेश के जीजा लगते हैं। नागार्जुन की पहली पत्नी लक्ष्मी दग्गुबाती फिल्म मेकर डी रामानायडू की बेटी और वेंकटेश की बहन हैं। नागार्जुन ने 1984 में लक्ष्मी से शादी की थी। लक्ष्मी से नागार्जुन को नागा चैतन्य हुए थे।

नागा चैतन्य और शोभिता धुलिपाला की शादी में कौन गया?

नागा चैतन्य के पिता और सुपरस्टार नागार्जुन भी सोशल मीडिया पर एक्टिव रहते हैं। शादी के बाद कुछ तस्वीरें साझा की थीं। पोस्ट में उन्होंने मीडिया, परिवार, दोस्तों और फैंस का आभार जताया था। 4 दिसंबर को हैदराबाद के अन्नपूर्णा स्टूडियो में हुई नागा चैतन्य और शोभिता धुलिपाला की शादी में चिरंजीवी, राम चरण, महेश बाबू, अल्लू अर्जुन और उनका परिवार, पीवी सिंधु, नयनतारा, राणा दग्गुबाती और एनटीआर समेत इंडस्ट्री की जानी–मानी हस्तियां शामिल हुई थीं।

शाहिद कपूर के साथ तृप्ति डिमरी करेंगी रोमांस

एक्ट्रेस तृप्ति डिमरी पहली बार शाहिद कपूर के साथ स्क्रीन साझा करने के लिए तैयार हैं। उन्होंने विशाल भारद्वाज की एक्शन फिल्म 'अर्जुन उस्तरा' को साइन किया है और इसकी शूटिंग जनवरी 2025 से शुरू होने की उम्मीद है।

तृप्ति डिमरी और शाहिद कपूर पहली बार एक साथ स्क्रीन साझा करने के लिए तैयार हैं। दोनों सितारे विशाल भारद्वाज की एक्शन फिल्म 'अर्जुन उस्तरा' में एक साथ दिखेंगे। अभिनेत्री ने विशाल की यह फिल्म साइन की है। रिपोर्ट्स के मुताबिक फिल्म का प्री–प्रोडक्शन पहले से ही चल रहा है और यह फिल्म 6 जनवरी, 2025 से फ्लोर पर आने वाली है। कहा जा रहा है कि फिल्म के लिए एक बड़ा स्टूडियो बनाया गया है, जो इसके विजन को पूरा करने में मदद करेगा।

अर्जुन उस्तरा में दिखेगी ये जोड़ी

शाहिद कपूर और तृप्ति डिमरी की इस फिल्म के लिए एक एक बड़ा सेट बनाया जा रहा है। यह फिल्म स्वतंत्रता के बाद के दौर में अंडरवर्ल्ड के बैकग्राउंड पर आधारित है। निर्माताओं की कोशिश है कि इस फिल्म की शूटिंग को जल्द पूरा करके इसे 2025 में ही रिलीज की जाए। हालांकि अभी कुछ कंफर्म नहीं।

तृप्ति डिमरी के लिए २०२४ रहा शानदार

तृप्ति डिमरी का यह साल काफी शानदार गुजरा। वह अपनी फिल्मों के कारण लगातार ट्रेंड में रहीं। उनके काम की क्रिटिक्स और दर्शकों ने खूब तारीफ की। और अब वह साल 2025 के लिए कमर कस रही हैं। उनके शानदार परफॉर्मेंस ने उन्हें 'प्डक्इ' की टॉप–रेटेड एक्ट्रेसेस में भी जगह दिलाई है।

तृप्ति डिमरी और शाहिद कपूर की फिल्में

तृप्ति डिमरी ने इस साल कई शानदार फिल्में दी। उन्होंने 2024 की शुरुआत कई थिएट्रिकल हिट के साथ की, जिसमें 'विक्की विद्या का वो वाला वीडियो', 'बैड न्यूज' और 'भूल भुलैया 3' शामिल है। अब वह शाहिद कपूर के साथ आगामी फिल्म 'अर्जुन उस्तरा' से दिल जीतने को तैयार हैं। एक्टर ने भी कृति सेनन के साथ श्तेरी बातों में ऐसा उलझा जियाश की थी और 2025 में वह श्देवाश में दिखाई देंगे।

नई हेल्दी आदतों को फॉलो करके नए साल का करें आगाज

साल का आखिरी महीना चल रहा है और जल्द ही नए साल का आगाज होने वाला है। ऐसे में लोग तरह-तरह के रेजोल्यूशन करते हैं और नए साल पर अच्छी आदतों के साथ रुटीन में बदलाव करके खुद को फिट और हेल्दी बनाने की कोशिश करते हैं।

स्मोकिंग और अल्कोहल को कहें अलविदा

धूम्रपान करना और शराब का अत्यधिक सेवन करना हेल्थ के लिए सबसे बुरी आदतों में शामिल होते हैं। यह बैड हैबिट्स आपको बुरी तरह बीमार कर सकती हैं। स्मोकिंग और अल्कोहल को छोड़कर आप कई गंभीर बीमारियों से बच सकते हैं तो क्यों ना नए साल से पहले हम शरीर को फिट और हेल्दी रखने के लिए इस बुरी आदत को अलविदा कह दें।

स्क्रीनटाइम का लिमिट तय करें

जिन लोगों के स्क्रीन टाइम का लिमिट तय नहीं होता उनको अक्सर तनाव, अवसाद और स्वास्थ्य से जुड़ी कई समस्याओं का खतरा बना रहता है। स्क्रीन टाइम बढ़ने की वजह से हमारी नींद भी प्रभावित होती है, जिसका केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक असर पड़ता है।

प्रोटीन का सेवन बढ़ाएं

अगर हमारे शरीर में प्रोटीन की कमी होती है तो हम बेमतलब भी थका हुआ महसूस करते हैं और मोटापा हमारे शरीर को जल्दी घर लेता है। ऐसे में वजन घटाने की कोशिश करने पर भी चर्बी टस से मस भी नहीं होती, जिसका कारण होता है बॉडी का मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाना। इसलिए अपने भोजन में पनीर, चिकन ब्रेस्ट, अंडे और टोफू जैसे उच्च प्रोटीन वाले फूड्स को शामिल करना चाहिए।

हमेशा शरीर को रखें हाइड्रेड

आने वाले साल में ही नहीं बल्कि पूरी जिंदगी नियमित पानी पीने की आदत को अपने डेली रूटीन में फिक्स कर दें। इसके सा ही हेल्थ को बेहतर बनाने के लिए हर रोज सुबह उठने के बाद एक गिलास गर्म पानी का सेवन जरूर करें। इससे शरीर का वजन नहीं बढ़ता है और बॉडी टॉक्सिन भी आसानी से बाहर निकल जाते हैं। इसलिए गर्मी हो या सर्दी का मौसम हमेशा पर्याप्त पानी पीने की आदत डालें। इससे शरीर हाइड्रेट रहेगा और हमारा शरीर जितना हाइड्रेट रहता है ये हमारे हेल्थ के लिए यह उतना ही अच्छा है।

थोड़ा-थोड़ा करके खाएं

नए साल से पहले अपनी नई अच्छी आदतों में थोड़ा–थोड़ा खाने की आदत को भी शामिल करें। शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए यह तरीका सबसे बेस्ट है। भोजन में कभी भी लंबा अंतराल ना रखें। एक साथ ज्यादा खाना खाने से वजन बढ़ने की समस्या होती है।

ऑफिस में काम का प्रेशर बढ़ा रहा है बर्नआउट की समस्या

साल के इस अंतिम पड़ाव पर बर्नआउट से बचने के लिए वर्क लाइफ और वैलनेस के बीच सामंजस से बैठना जरूरी है तो आईए जानते हैं कुछ आसान से टिप्स के बारे में। सभी की कुछ ना कुछ प्रायरिटी लिस्ट होती है कुछ काम अधिक जरूरी होते हैं और कुछ काम साल के अंत में आप अपनी प्राथमिकता लिस्ट में उन चीजों को शामिल करें जो सबसे जरूरी है ऑफिस के जरूरी काम पहचाना त्योहारों की प्लानिंग करते समय जरूरी बातों की लिस्ट बनाएं। इससे आप हड़बड़ी से बच सकते हैं। पार्टी लिस्ट आंखों के सामने होगी तो आपको पता चलता रहेगा कि कौन सा काम पहले करना है इससे मेंटल प्रेशर और बर्नआउट से बच पाएंगे। साल के बिताते हुए इस समय में टाइम मैनेजमेंट सबसे जरूरी है। अपने दिन की शुरुआत प्लानिंग से करें। डी टू द प्लानिंग से किसी भी कार्य को सही तरीके से करने में मदद मिलती है। जरूरी कार्य को पहले करने की कोशिश करें। बीच–बीच में ब्रेक लेना भी जरूरी है। ब्रेक न सिर्फ हमारे प्रोडक्टिविटी को बढ़ाता है बल्कि स्ट्रेस को भी दूर रखता है और हम बर्न आउट से बच पाते हैं। वर्क लाइफ और पर्सनल लाइफ को बैलेंस करने के लिए मेंटल और फिजिकल हेल्थ बहुत ही जरूरी है। इसके लिए आप स्ट्रेचिंग, योग या जिम जा सकते हैं। नियमित रूप से 15 से 20 मिनट का मेडिटेशन भी आपको काफी रिलैक्स फील कराएगा।

फूड जो आपको धीरे–धीरे मार रहे हैं, जानते हुए भी खा रहे हैं लोग

पैकेज्ड स्नैक्स, इंस्टेंट नूडल्स और प्रोसेस्ड फूड्स में अक्सर सोडियम की अधिकता होती है, जिससे हाई ब्लड प्रेशर का जोखिम होता है। इससे स्ट्रोक, किडनी रोग और हार्ट फेलियर का जोखिम होता है। चिप्स, कुकीज और रेडी–टू–ईट मील्स में आमतौर पर शुगर और फैट ज्यादा होते हैं। इन खाद्य पदार्थों से पुरानी सूजन, मोटापा और पोषक तत्वों की कमी होती है। केक, पेस्ट्री, कूकीज, बिस्कुट, आइसक्रीम, बर्गर और ब्रेड जैसी चीजों में ट्रांस फैट पाया जाता है। ये खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं। इनसे हार्ट डिजीज, सूजन और टाइप 2 डायबिटीज का खतरा होता है। आर्टिफिशियल स्वीटनर का आंतों पर प्रभाव पड़ता है। इससे वजन बढ़ने और कुछ तरह के कैंसर का जोखिम होता है। मैदा का इस्तेमाल बहुत ज्यादा किया जाता है। सफेद ब्रेड, पेस्ट्री और पास्ता, समोसे जैसी चीजें मैदा से बनती हैं।

चॉकलेट से बढ़ सकता है माइग्रेन, डॉक्टर ने भी कहा है हां

बच्चों की पसंदीदा चॉकलेट बड़ों को भी खासी पसंद होती है। मगर कम ही लोग जानते हैं कि इसकी मेडिकल वैल्यू भी होती है। इसलिए इसको खाने के कई शारीरिक फायदों के साथ नुकसान भी होते हैं। चॉकलेट के सेवन से माइग्रेन बढ़ना भी ऐसी ही एक समस्या है। ऐसा होने का दावा एक वीडियो में किया गया है। मगर अक्सर चॉकलेट खाने वालों के लिए इसके पीछे का सच जानना जरूरी है। ताकि समय रहते माइग्रेन के रोगी एहतियात बरत सकें। इसीलिए सजग फैक्ट चेक टीम ने एक्सपर्ट से बात करके चॉकलेट खाने से माइग्रेन होता है या नहीं, यह जानने की कोशिश की है। इस कोशिश के परिणाम वीडियो के पक्ष में आए हैं। डॉक्टर ने माना है कि चॉकलेट के सेवन से माइग्रेन बढ़ने की सम्भावना होती है। वीडियो में एक लड़की बात कर रही है। साथ में कैप्शन दिया गया है कि जब आपको चॉकलेट खाने से मना किया जाए क्योंकि इसके सेवन से माइग्रेन ट्रिगर हो सकता है। इस वीडियो में कही गई बात छोटी नहीं है क्योंकि चॉकलेट आमतौर पर सभी की पसंदीदा स्वीट होती है। और इसे अक्सर ही लोग बिना किसी खास मौके के खाते और इंजॉय करते हैं। कैफीन और थियोब्रोमाइन के कॉम्बिनेशन से खून की नसें प्रभावित होती हैं। इसके चलते सिर दर्द बढ़ सकता है। बाद में यही दर्द माइग्रेन को बढ़ा देगा। फैक्ट चेक टीम ने अपनी खोज में वीडियो में किए गए दावे को सही पाया है। इसलिए आप माइग्रेन के मरीज हैं तो चॉकलेट सेवन से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर ले लें।

ब्राउन राइस खाने से मौत!, डॉक्टर ने समझाया दावे का सच

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ब्राउन राइस का इस्तेमाल इंडियन किचन में बहुत ज्यादा नहीं होता है। लेकिन फिर भी हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने वाले लोग इस चावल का सेवन करना ही पसंद करत हैं। पर यूट्यूब वीडियो में किए गए दावे के बारे में सुनकर ऐसे लोग घबरा सकते हैं। दरअसल इस वीडियो में ब्राउन राइस से मृत्यु हो सकने का दावा किया गया है। आर्सेनिक के चलते इस राइस को खरतनाक माना गया है। लेकिन सजग फैक्ट चेक टीम की जांच में यह दावा पूरी तरह से गलत साबित हुआ है। मुंबई के खार स्थित पीडी हिंदुजा हॉस्पिटल एंड मेडिकल रिसर्च सेंटर में चीड डायटीशियन रुतु ध ाोड़पकर ने ब्राउन राइस के बारे में विस्तार से समझाया। पहले आप वीडियो देख लीजिए, जिसमें गंभीर दावे किए गए हैं।

आर्सेनिक हो सकता है जानलेवा!

यूट्यूब के वीडियो कैन ब्राउन राइस किल यू में इस चावल में आर्सेनिक होने और इस वजह इसके जानलेवा होने की बात कही गई है। इसमें कहा गया है कि ब्राउन राइस में मिट्टी के चलते आर्सेनिक मिल जाता है। यह चावल पूरी तरह से पनप चुकी कॉटन पर बढ़ते हैं। इस कॉटन पर आर्सेनिक खूब छिड़का जाता है। इस वजह से ब्राउन राइस में आर्सेनिक का स्तर 162 गुना ज्यादा होता है। इसके चलते यह कार्सिनोजेनिक हो सकते हैं। कार्सिनोजेनिक का अर्थ है कैंसर होने की वजह।

मगर क्या कहते हैं एक्सपर्ट

एक्सपर्ट डायटीशियन मानती हैं कि इस चावल में फाइटिक एसिड होता है। इसमें आर्सेनिक भी होता है लेकिन बेहद कम मात्रा में।

इस वजह से कई बीमारियों के साथ ब्लैडर, लंग और स्किन कैंसर भी हो सकता है। इसको खाने के बाद उल्टी, पेट में दर्द, डायरिया, सुन्नपन, झुनझुनी सनसनी और मांसपेशियों में ऐंठन भी हो सकती है। मगर आर्सेनिक की मात्रा कम होने के चलते इसका सेवन आसानी से किया जा सकता है।

सफेद चावल के मुकाबले ज्यादा आर्सेनिक

कंज्यूमर रिपोर्ट की स्टडी की मानें तो यह बात भी सही है कि ब्राउन राइस में सफेद चावल के मुकाबले आर्सेनिक की मात्रा ज्यादा होती है। ब्राउन राइस में चोकर होता है जबकि सफेद चावल को पॉलिश किया जाता है। इसलिए ब्राउन राइस में आर्सेनिक ज्यादा होता है। लेकिन इसको कम करने के लिए इस चावल को पूरी रात भिगोकर इस्तेमाल किया जा सकता है।

आर्सेनिक कम करने के लिए पानी का खास अनुपात

ब्राउन राइस से आर्सेनिक खत्म करने के लिए के लिए आपको पानी और चावल का 6रू1 का अनुपात रखना होगा। 6 हिस्सा पानी और 1 हिस्सा चावल को पूरी रात भिगोने के बाद इन चावल को उबालें, फिर पानी फेंक देना होगा। इससे चावल में 60: तक आर्सेनिक कम हो जाएगा।

दिल के हेल्दी

ब्राउन राइस में खूब फाइबर होता है। इसमें मौजूद फाइटिक एसिड मिनरल के अवशोषण को कम कर सकता है। इस चावल में कैल्शियम, सेलेनियम, मैग्नीज और मैग्नेशियम, फाइबर, फोलेट होता है। इससे चावल के सेवन से वजन कम करने, ब्लड शुगर लेवल और कोलेस्ट्रॉल मेंटेन करने में मदद मिलती है।

फैक्ट चेक का रिजल्ट है यह

यूट्यूब पर शेयर्ड वीडियो में एक ओर जहां ब्राउन राइस में आर्सेनिक होने व इससे अन्य रोगों की आशंका को लेकर दावे कुछ हद तक सही पाए गए, लेकिन यह कहना कि इस चावल को खाने से मौत हो सकती है, पूरी तरह से भ्रामक जानकारी निकली। बस यह ध्यान रखें कि इस तरह के चावल को इस्तेमाल करते हुए ऊपर बताए गए नियमों का ध्यान रखा जाना चाहिए। एक दिन में 1–3 कप ब्राउन राइस का सेवन करने की सलाह ही एक्सपर्ट देते हैं।

रोहित को करनी चाहिए ओपनिंग

शास्त्री ने कहा कि भारत को ऑस्ट्रेलिया से कुछ सीखना चाहिए अपनी कमजोरियों पर काम करना चाहिए। उन्होंने ये भी कहा कि रोहित को दोबारा ओपनिंग करना चाहिए और राहुल को मिडिल ऑर्डर में खेलना चाहिए। शास्त्री ने कहा, पर्थ में कमिंस ने जो कहा था वो मुझे याद है। उन्होंने कहा कि हम अच्छा नहीं खेले, लेकिन हम उतने ही बुरे नहीं है जितना स्कोरकार्ड दिखा रहा है। मुझे लगता है कि भारत इससे सीख ले सकता है। राहुल मिडिल ऑर्डर में वापस जा सकते हैं, अगर रोहित पहले मैच में होते तो वह मिडिल ऑर्डर में ही खेलते।

रोहित शर्मा की कप्तानी पर उठने लगे हैं सवाल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। रोहित शर्मा एक एग्रेसिव कप्तान के तौर पर जाने जाते हैं। वह कप्तानी के दौरान लगातार बोलते रहते हैं और पूरी एनर्जी के साथ रहते हैं। स्टंप माइक में कई बार उनकी बातें कैद हुई हैं और इससे पता चलता है कि रोहित किस तरह अपने आप को मैच में झोंक देते हैं, लेकिन एडिलेड टेस्ट मैच में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ मिली हार के बाद भारत के पूर्व कोच ने रोहित में इन्हीं सब बातों की कमी बताई है। रवि शास्त्री के मुताबिक एडिलेड में रोहित काफी बुझे हुए थे। शास्त्री ने कहा है कि वह रोहित को पहले की तरह आक्रामक और मैदान पर उतना ही सक्रिय देखना चाहते हैं जितने वह पहले थे। शास्त्री ने कहा कि रोहित को ऐसा नहीं करना चाहिए था क्योंकि इसका असर टीम पर पड़ता है। उन्होंने कहा कि यहां से भी टीम इंडिया वापसी कर सकती है और सीरीज अपने नाम कर सकती है। शास्त्री ने कहा, यही कारण है कि मैं उन्हें टॉप पर देखना चाहता हूं। वह वहां एग्रेसिव भी होंगे और अपने आप को व्यक्त कर सकेंगे। मुझे रोहित की बॉडी लैंग्वेज देख वह थोड़े बुझे हुए लगे थे। उन्होंने रन भी नहीं बनाए और मैदान पर भी वह ज्यादा सक्रिया नहीं दिखे। मैं उन्हें मैच में थोड़ा और सक्रिय देखना चाहता हूं।

अब तो बुला लो, मोहम्मद शमी ने गेंद के बाद बल्ले से दिखाया जोर

क्रिकेट

ऑस्ट्रेलिया में टीम इंडिया को खल रही है मोहम्मद शमी की कमी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारत के एडिलेड टेस्ट मैच में मात खाने के बाद एक खिलाड़ी की जमकर चर्चा हो रही है। ये खिलाड़ी हैं तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी। जसप्रीत बुमराह शानदार गेंदबाजी कर रहे हैं, लेकिन दूसरे छोर से उन्हें वो सपोर्ट मिलता नहीं दिख रहा है जिसकी जरूरत है और इसलिए शमी को याद किया जा रहा है जो इस समय अपनी फिटनेस साबित करने में लगे हैं। इस दौरान शमी ने कुछ ऐसा कर दिया है कि चयनकर्ताओं का ध्यान उन पर गया होगा और वह उन्हें ऑस्ट्रेलिया भेजने के बारे में सोच रहे होंगे। शमी इस समय बंगाल के लिए भारत के घरेलू टी20 टूर्नामेंट सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी में खेल रहे हैं। इस टीम का सामना सोमवार को क्वार्टर फाइनल में चंडीगढ़ से था। जिसमें शमी ने अपने बल्ले से सुर्खियां

बटोरी हैं। शमी ने इस मैच में तूफानी बल्लेबाजी की है।

बंगाल की टीम लगातार विकेट खोती जा रही थी। टीम का सम्मानजनक स्कोर तक जाना मुश्किल लग रहा था। उम्मीद नहीं थी कि टीम 150 का आंकड़ा भी पार कर पाएगी या नहीं। हालांकि, शमी ने ऐसा बल्ला भांजा कि टीम ने 20 ओवरों में नौ विकेट खोकर 159 रन बनाए। शमी ने 17 गेंदों का सामना किया और तीन चौके, दो छक्कों की मदद से नाबाद 32 रन बनाए। इस दौरान उनका स्ट्राइक रेट 188.23 का रहा।

इस मैच में शमी ने अपने कोटे के चार ओवर भी फेंके और महज 25 रन देकर एक विकेट लिया। ये विकेट सलामी बल्लेबाज अर्शलान खान का था जो उन्होंने पहले ही ओवर की तीसरी गेंद पर लिया। चंडीगढ़ पूरे ओवर खेलने के बाद लक्ष्य हासिल नहीं कर पाई और नौ विकेट खोकर 156 रन ही बना सकी। बंगाल ने तीन रनों से जीत हासिल की जिसमें शमी का अहम रोल रहा। इससे पहले, राजकोट में राजस्थान के खिलाफ खेले गए मैच में भी शमी ने शानदार गेंदबाजी की थी और 26 रन देकर तीन विकेट लिए थे। बिहार के खिलाफ शमी ने एक विकेट लिया था। शमी पिछले साल खेले गए वनडे वर्ल्ड कप के बाद से इंटरनेशनल मैच नहीं खेले हैं। उस वर्ल्ड कप में उन्हें चोट लग गई थी और जिसके कारण वह अभी तक बाहर हैं। एनसीए ने अभी उन्हें ऑस्ट्रेलिया जाने के लिए क्लीयरेंस नहीं दिया है। लेकिन शमी की कमी ऑस्ट्रेलिया में सभी को खल रही है।

एडिलेड में हार के बाद निशाने पर हैं गौतम गंभीर और अजीत अगरकर?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम को एडिलेड में खेले गए दूसरे टेस्ट मैच में ऑस्ट्रेलिया के हाथों हार का सामना करना पड़ा। इस हार के बाद टीम को लेकर कई सवाल उठ रहे हैं और आलोचकों के निशाने पर टीम के हेड कोच गौतम गंभीर हैं। गंभीर को हर्षित राणा और नीतीश रेड्डी के सेलेक्शन के कारण घेरा जा रहा है। दोनों का जब ऑस्ट्रेलिया दौरे के लिए सेलेक्शन हुआ था तो कहा गया था कि आईपीएल के आधार और गौतम गंभीर के फेवरेट होने के कारण सेलेक्शन हुआ है।

एक बार फिर ये बातें कही जा रही हैं। राणा आईपीएल में कोलकाता नाइट राइडर्स के लिए खेलते हैं। गौतम गंभीर टीम इंडिया के कोच बनने से पहले इसी टीम के मेंटर थे। गंभीर को राणा को फेवर करने की बातें भी

■ गंभीर–अगरकर लेते हैं कड़े फैसले

उठ रही हैं। इस बीच बीसीसीआई की चीफ सेलेक्टर अजीत अगरकर का नाम भी आया है।

नीतीश और राणा ने पर्थ में खेले गए टेस्ट मैच में डेब्यू किया। दोनों ने अपने खेल से प्रभावित किया। इसी कारण एडिलेड में भी उन्हें जगह मिली। लेकिन एडिलेड में राणा फेल हो गए। सवाल उठने लगे गंभीर पर। आकाशदीप की जगह राणा को खिलाए जाने पर कहा जाने लगा कि गंभीर केकेआर के कारण राणा को तवज्जो दे रहे हैं। हालांकि, राणा और नीतीश को टेस्ट टीम में चुनने का फैसला सिर्फ गंभीर का नहीं था। अंग्रेजी अखबार इंडियन एक्सप्रेस की रिपोर्ट के मुताबिक, चीफ सेलेक्टर अजीत अगरकर ने इस फैसले में गंभीर का पूरा साथ दिया था और राणा के साथ नीतीश को भी चुना था। राणा ने पहले टेस्ट मैच में अच्छी गेंदबाजी की थी और ट्रेविस हेड जैसे बल्लेबाज को अपना शिकार बनाया था। पहले मैच में उन्होंने चार विकेट लिए थे। ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाजों ने आसानी से उनके खिलाफ रन बनाए। वहीं नीतीश ने दोनों मैचों में अपने बल्ले से अहम पारियां खेलीं और बताया कि वर्ल्ड क्लास गेंदबाजी का सामना करने के लिए जो हिम्मत चाहिए होती है वो उनके पास है। गंभीर की छवि है कि वह जिन खिलाड़ियों पर भरोसा करते हैं उनका समर्थन करते हैं। इसका उदाहरण नवदीप सैनी है जिसके लिए गंभीर ने दिल्ली टीम के कोच भास्कर से लड़ाई तक कर ली थी।

अगले 24 घंटे टीम इंडिया के लिए अहम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। एडिलेड टेस्ट मैच में मुंह की खाने वाली टीम इंडिया के लिए अगले 24 घंटे काफी अहम होने वाले हैं। इनमें पता चलेगा कि भारत के लिए खुशखबरी आने वाली है या फिर दर्द मिलने वाला है। ये मामला ब्रिस्बेन टेस्ट से जुड़ा है। ये मैच भारत के लिए अहम बन गया है क्योंकि पर्थ में हैरतअंगेज अंदाज में जीत दर्ज करने वाली टीम इंडिया को एडिलेड में 10 विकेट से हार का सामना करना पड़ा था। ब्रिस्बेन में अगर टीम इंडिया हारती है तो सीरीज में पीछे तो हो ही जाएगी, साथ ही टेस्ट चौंपियनशिप के फाइनल खेलने का सपना भी टूट जाएगा। दरअसल, अगले 24 घंट में पता चलेगा कि ऑस्ट्रेलिया का एक दमदार गेंदबाज गाबा में खेल पाएगा या नहीं। ये खिलाड़ी कोई और नहीं बल्कि तेज गेंदबाज जोस हेजलवुड हैं। हेजलवुड पहले टेस्ट मैच में खेले थे, लेकिन चोट के कारण दूसरा मैच नहीं खेल पाए थे। अब अगले 24 घंटों में पता चलेगा कि वह तीसरे टेस्ट मैच के लिए फिट हैं या नहीं।

न्यूज डायरी

नीतीश कुमार रेड्डी ने दूसरे टेस्ट में ही बनाया बड़ा कीर्तिमान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) एडिलेड। पिंक बॉल टेस्ट में अपना दबदबा कायम रखते हुए ऑस्ट्रेलिया ने भारत के खिलाफ एडिलेड टेस्ट को रेकॉर्ड समय में अपने नाम कर पांच मैचों की सीरीज में 1–1 से बराबरी कर ली। पर्थ टेस्ट में मिली करारी हार के बाद डे–नाइट टेस्ट खेलने उतरी ऑस्ट्रेलियाई टीम ने मिचेल स्टार्क, पैट कमिंस और स्कॉट बोलैंड की पेस तिकड़ी की बदौलत भारत को दो बार ऑल आउट कर 10 विकेट से जीत दर्ज की। ट्रैविस हेड भारत के खिलाफ तीसरी बार प्लेयर ऑफ द मैच चुने गए। साल 2023 के बाद इंटरनेशनल क्रिकेट में भारत के खिलाफ हेड ही सबसे ज्यादा बार प्लेयर ऑफ द मैच रहे हैं। भले ही यह मैच भारतीय टीम या उनके फैंस के लिए इतना यादगार नहीं रहा। लेकिन 21 साल के युवा ऑलराउंडर नीतीश कुमार रेड्डी ने अपने कमाल के प्रदर्शन से सबका दिल जीता। उन्होंने बल्लेबाजी में सबको इम्प्रेस किया। इसी के साथ उन्होंने दूसरे टेस्ट में ही इतिहास रच दिया। दरअसल, दूसरे भारतीय बल्लेबाज हैं नितीश कुमार रेड्डी, जो अपनी चार शुरुआती टेस्ट इनिंग्स में से तीन में टीम के टॉप स्कोरर रहे हैं। उनसे पहले सुनील गावसकर ने वेस्टइंडीज के खिलाफ अपने डेब्यू सीरीज में ऐसा किया था। रेड्डी की चार टेस्ट पारियां अब तक इस प्रकार रही हैं– 41,38,42,42... सिर्फ पर्थ टेस्ट की दूसरी पारी में वह टोप स्कोरर नहीं रहे थे।

पिंक बॉल टेस्ट हारने के बाद सुनील गावस्कर का फूटा गुस्सा!

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी 2024–25 की शुरुआत भारत ने पर्थ में जीत के साथ की थी। लेकिन एडिलेड में खेले गए दूसरे टेस्ट में टीम इंडिया को हार का सामना करना पड़ा। पिंक बॉल टेस्ट मैच को ऑस्ट्रेलिया ने 10 विकेट से अपने नाम कर लिया। अब 14 दिसंबर से ब्रिस्बेन में तीसरा टेस्ट खेला जाएगा। वहीं डे–नाइट टेस्ट गंवाने के बाद भारत के दिग्गज सुनील गावस्कर ने टीम इंडिया को एक मैसेज दिया है। टेस्ट मैच तो 5 दिन का था लेकिन सिर्फ 7 सत्र (2 दिन और एक सत्र) में ही खत्म हो गया। लेकिन सुनील गावस्कर नहीं चाहते कि खिलाड़ी अगले दो दिन होटल के कमरे में या जहां भी रहने वाले हैं वहीं आराम करें। सुनील गावस्कर ने कहा, बाकी मैचों को एक तीन मैच की सीरीज की तरह देखें। भूल जाओ ये पांच टेस्ट की सीरीज थी। मैं चाहता हूं कि भारतीय टीम अगले दो दिन अभ्यास के लिए इस्तेमाल करे। ये बहुत जरूरी है। आप होटल के कमरे में नहीं बैठ सकते या जहां भी जाने का सोच रहे हैं क्योंकि आप यहां क्रिकेट खेलने आए हैं। उन्होंने आगे कहा, आपको पूरे दिन अभ्यास करने की जरूरत नहीं है। आप सुबह या दोपहर में एक सेशन प्रैक्टिस कर सकते हैं, जो भी समय आपको सही लगे। लेकिन ये दिन बर्बाद मत करो। अगर टेस्ट मैच पांच दिन चलता तो आप यहीं मैच खेल रहे होते। आपको लय में आने के लिए खुद को थोड़ा ज्यादा समय देना होगा क्योंकि आपने रन नहीं बनाए हैं। आपके गेंदबाजों को लय नहीं मिली है।

मोहम्मद सिराज और ट्रैविस हेड भिड़ंत पर रोहित शर्मा का गजब जवाब

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच खेले गए पिंक बॉल टेस्ट में मोहम्मद सिराज और ट्रैविस हेड आपस में भिड़ गए थे। सिराज ने हेड को बोल्ड मारने के बाद एग्रेसिव सेलिब्रेशन किया था। साथ ही उन्होंना अपने हाथ से उन्हें बाहर जाने का इशारा भी किया था। जब मैच खत्म होने के बाद रोहित शर्मा प्रेस कॉन्फ्रेंस में पत्रकारों से बात कर रहे थे। उस वक्त मैदान पर हुई घटना के बारे में उनसे सवाल पूछे गए। रोहित शर्मा ने मोहम्मद सिराज का समर्थन किया और कहा कि उन्हें ऐसे ही एटीट्यूड से खेलना चाहिए। रोहित ने ये भी कहा कि मैदान पर थोड़ी बहसबाजी से सिराज को अच्छा खेलने में मदद मिलती है और उन्हें आगे भी ऐसा ही करते रहना चाहिए। रोहित शर्मा ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा, हां, उन्हें इस तरह के बेटल पसंद हैं। यह उन्हें सफलता देता है। कप्तान के रूप में, उस आक्रामकता का समर्थन करना मेरा काम है। जाहिर है, एक बाउंड्री है।हम खेल का अनादर करने वाली कोई भी चीज नहीं करना चाहते हैं। लेकिन विरोधियों के साथ इस तरह की बेहसबाजी होना या चौट करना कोई बुरी बात नहीं है। उसे यह पसंद है, और यह उसे आगे ले जाता है।

पेज थ्री देहरादून

हमारा दून

देहरादून, मंगलवार, 10 दिसंबर 2024 पेज 8

10वें विश्व आयुर्वेद कांग्रेस के कर्टेन रेजर एवं प्रोग्राम गाइड का विमोचन करते हुए सीएम।

NAME AMENDMENT

It is for general information that I, GIRISH CHANDRA S/O MADHO RAM R/O 18] Kothalaganv, Maulekhal, Kothal Gaon, Almora, Uttarakhand-263646 declare that name of mine, my wife and my minor daughter have been wrongly written as GIRISH, HEMA and KUMARI POOJA in my minor daughter namely POOJA aged 15 years in her School Records and Birth Certificate No-4565. The actual name of mine, my wife and my minor daughter are GIRISH CHANDRA, HEMA DEVI and POOJA respectively which may be amended accordingly.

भारत दर्शन यात्रा पर उत्तराखंड की विशिष्टता के बारे में बताएं छात्र–छात्राए: मुख्यमंत्री

शैक्षिक भ्रमण यात्रा

■ मुख्यमंत्री ने हाईस्कूल परीक्षा 2024 के टॉपर 157 छात्र–छात्राओं को भारत दर्शन शैक्षिक भ्रमण यात्रा पर किया रवाना

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को शिक्षा निदेशालय, नानूरखेड़ा में आयोजित कार्यक्रम में हाईस्कूल परीक्षा 2024 के टॉपर 157 छात्र दृ छात्राओं के दल को भारत दर्शन शैक्षिक भ्रमण यात्रा पर हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस मौके पर मुख्यमंत्री ने कहा कि मेधावी छात्र– छात्राएं भ्रमण कार्यक्रम के दौरान देशवासियों को उत्तराखंड की विशिष्टता से भी परिचित कराने का काम करेंगे।

मुख्यमंत्री घोषणा के क्रम में शिक्षा विभाग ने हाईस्कूल और इंटरमीडिएट के ब्लॉक स्तर पर मेधावी छात्र छात्राओं के लिए शैक्षिक भ्रमण कार्यक्रम शुरू कर दिया है। इसके तहत हाईस्कूल परीक्षा 2024 के कुल 157 विद्यार्थियों के दल को सोमवार को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इससे पहले छात्र छात्राओं को संबोधित करते हुए,

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि उत्तराखंड आज ऐसे निर्णय ले रहा है जो पूरे देश के लिए बेस्ट प्रैक्टिस साबित हो रहे हैं। खुद प्रधानमंत्री मोदी ने नौ नवंबर के संबोधन में इन निर्णयों का उल्लेख कर राज्य सरकार को प्रोत्साहित किया है। प्रधानमंत्री ने इसे उत्तराखंड में विकास का महायज्ञ करार दिया है। इसी क्रम में अब प्रदेश सरकार बोर्ड परीक्षा के मेधावी छात्र दृ छात्राओं को देश के विभिन्न राज्यों के ऐतिहासिक, शैक्षिक महत्व वाले स्थलों के भ्रमण पर भेज रही है। पहला दल आज हिमाचल, पंजाब, चंड़ीगढ़, हरियाणा, दिल्ली के एतिहासिक स्थलों के भ्रमण पर जा रहा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि ये भ्रमण उत्तराखंड की शिक्षा व्यवस्था में नया अध्याय जोड़ेगा।

छात्र–छात्राएं इस दौरान जहां भी जाएंगे, वहां उत्तराखंड के ब्रांड अम्बेसडर के तौर पर खुद को पेश करें। इसलिए सभी छात्र–छात्राएं उत्तराखंड की पवित्र नदियों, देवस्थानों, मौसम, पर्यटन स्थलों के बारे में जानकारी लेकर जाएं। उन्होंने कहा कि शीतकाल के लिए चार धामों के कपाट बंद होने के बाद अब शीतकालीन प्रवास स्थल पर भगवान के दर्शन हो सकते हैं। इसके लिए राज्य सरकार शीतकालीन यात्रा प्रारंभ कर चुकी है। दल में शामिल छात्र–छात्राएं इस बात की जानकारी दे सकते हैं कि शीतकालीन गद्दी पर भी लोग दर्शन कर पुण्य प्राप्त कर सकते हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि शैक्षिक भ्रमण कार्यक्रम छात्र–छात्राओं की सोच और व्यक्तित्व विकास को नया आयाम देगा। उन्होंने शिक्षा विभाग के अधिकारियों से कहा कि बच्चों के भ्रमण से प्राप्त अनुभव भी लिए जाने चाहिए।

मुख्यमंत्री धामी ने भारतीय भाषा सप्ताह की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि भारत विविधता में एकता का उदाहरण पेश करता है। भारतीय भाषा सप्ताह हमारे अंदर भारतीयता का गौरव भाव पैदा करेगा।

उत्तराखंड देश के टॉप 10 राज्यों में शामिलः शिक्षा मंत्री

शिक्षा मंत्री डॉ धन सिंह रावत ने कहा कि पहली बार कोई राज्य सरकार अपने प्रदेश में ब्लॉक स्तर के टॉपर दो–दो बच्चों के लिए इस तरह का शैक्षिक भ्रमण कार्यक्रम शुरू कर रही है। इस दौरान मेधावी आईआईटी, एनआईटी, आईआईएम के साथ ही वहां के राज्यपाल और मुख्यमंत्रियों से भी मिलेंगे। शिक्षा मंत्री ने कहा कि अपार आईडी तैयार करने में भी उत्तराखंड देश के टॉप 10 राज्यों में शामिल है। अब तक राज्य में 45 प्रतिशत छात्र–छात्राओं की अपार आईडी बन चुकी है। उन्होंने कहा कि अगले शैक्षिक सत्र से सरकार सभी छात्र छात्राओं का निशुल्क पाठ्य पुस्तकों की तर्ज पर कॉपियां भी प्रदान करेगी।

संक्षिप्त समाचार

उत्तराखण्ड प्राचीन काल से रही है आयुर्वेद व प्रज्ञा की भूमिः सीएम

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तराखण्ड को योग एवं आयुष की भूमि बताते हुए देहरादून में आयोजित होने वाली 10वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस को आयुर्वेद के क्षेत्र में राज्य को नई पहचान दिलाने वाला प्रयास बताया है। उन्होंने कहा कि इस माह 12 से 15 दिसम्बर तक आयोजित होने वाले इस वैश्विक आयोजन में होने वाले चिंतन, मंथन एवं विचार विमर्श से निकलने वाला अमृत आयुर्वेद के क्षेत्र में भारत को ही नहीं विश्व को जगाने का कार्य करेगा। उन्होंने कहा कि कोरोना महामारी के दौर में आयुर्वेद एवं आयुष का प्रभाव लोगों ने देखा है।

सोनिया गांधी का जन्मदिन सद्भावना दिवस के रूप में मनाया

संवाददाता देहरादून। कांग्रेस नेताओं ने सोमवार को सोनिया गांधी का जन्मदिन सद्भावना दिवस के रूप में मनाया। इस मौके पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने राजीव गांधी सामुदायिक भवन संजय कॉलोनी में जोश वेलफेयर सोसाइटी के साथ मिलकर बच्चों को पठन–पाठन की सामग्री वितरित की। कांग्रेस नेताओं ने कहा कि सोनिया गांधी के संघर्ष और त्याग से हम सभी को सीखना चाहिए। पूर्व विधायक राजकुमार ने कहा कि हमें आज संकल्प लेना होगा कि जो देश को धर्म के नाम पर हिंसा और घृणा फैला रहे हैं, उन्हें सत्ता से बाहर करने के लिए एकजुट होना होगा।

समय पर एंबुलेंस और एयर एंबुलेंस की सुविधा उपलब्ध होः सीएम

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को मुख्यमंत्री आवास में उच्च स्तरीय बैठक के दौरान अधिकारियों को निर्देश दिये कि जरूरतमंदों को समय पर एंबुलेंस और एयर एंबुलेंस की सुविधा उपलब्ध हो, यह सुनिश्चित करते हुए अविलम्ब इसकी एसओपी तैयार की जाए। मुख्यमंत्री ने शीतकालीन चारधाम यात्रा के तहत उनके शीतकालीन स्थलों के पौराणिक महत्व एवं प्रभावी प्रचार–प्रसार करने के निर्देश अधिकारियों को दिये हैं।

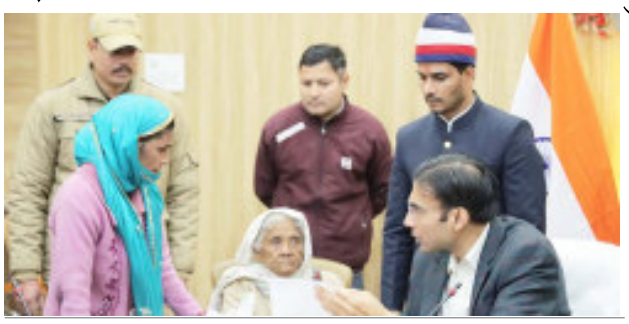
जनमानस की शिकायतों को गंभीरता से सुने अधिकारी

जनसुनवाई

■जिलाधिकारी की अध्यक्षता में जनता दर्शन व जनसुनवाई कार्यक्रम का किया गया आयोजन

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार में जनता दर्शन व जनसुनवाई कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जनसुनवाई में 94 शिकायत प्राप्त हुई। शिकायतों में भूमि संबंधी शिकायत, भूमि कब्जा, खसरा नम्बर दुरूस्ती, वृक्षो का अवैध कटान सरकारी भूमि पर अतिक्रमण, आपसी विवाद, नगर निगम, विद्युत, एमडीडीए, सिंचाई,



समाज कल्याण, पुलिस आदि विभागों से सम्बन्धित शिकायत प्राप्त हुई।

जिलाधिकारी ने उपस्थित सभी विभागों के अधिकारियों को निर्देशित किया कि जनसुगमता को सर्वोपरि रखते हुए जनसमस्याओं को समयबद्धता से निस्तारित करना सुनिश्चित करें, जनमानस की शिकायतों को गंभीरता से सुने तथा इसके लिए अपने अधीनस्थों को भी निर्देशित करें ताकि जनमानस को अपनी समस्याओं के निराकरण हेतु अनावश्यक न भटकना पड़े।

पिछली जनसुनवाई में आई महिला ने उनका नाम भूमि अभिलेखों में दर्ज करवाने पर जिलाधिकारी एवं उनकी टीम का धन्यवाद ज्ञापित किया। पिछली जनसुनवाई में आई महिला प्रतिक्षा चौहान, अपना नाम विरासतन दर्ज कराने हेतु कई महीनों से परेशान थी, जिस पर त्वरित संज्ञान लेते हुए जिलाधिकारी ने तत्काल उनका नाम विरासतन में दर्ज करने के निर्देश दिए थे, उसी दिन उनका नाम भूमि अभिलेखों में दर्ज करवाया गया था।

जनता दर्शन/जनसुनवाई में कांवली रोड निवासी बुजुर्ग महिला ने अपनी फरियाद सुनाते हुए डीएम को बताया कि उनके बच्चे बाहर रहते हैं, तथा उनके परिजनों द्वारा उनकी सम्पत्ति को हड़पने का प्रयास किया जा रहा है, जिस पर जिलाधिकारी ने पुलिस को कार्यवाही के निर्देश दिए।

स्कूलों की स्थिति पर प्रमाण पत्र प्रस्तुत करेंगे समस्त खंड विकास तथा खंड शिक्षा अधिकरी

संवाददाता देहरादून। राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय रामपुर कला की छत का प्लास्टर गिरने से छात्राएं घायल होने संबंधी समाचार का त्वरित संज्ञान लेते हुए जिलाधिकारी सविन बंसल ने तहसीलदार विकासनगर को छात्राओं के घर भेज कर उनका हाल जाना। साथ ही छात्राओं के अभिभावकों से बात करते हुए हरसंभव सहायता/सुरक्षा का भरोसा दिलाया। डीएम ने मुख्य शिक्षा अधिकारी तथा खंड शिक्षा अधिकारी का शोकॉज देते हुए तलब करते हुए जवाब मांगा कि स्कूल की मरम्मत क्यों नही की गई, कक्षा जर्जर होने की दशा में बच्चों को अन्यत्र स्कूल में कक्षा में शिफ्ट क्यों नहीं किया गया। उन्होने सभी खंड विकास अधिकारी तथा खंड शिक्षा अधिकारियों को निर्देशित किया कि वह अपने–अपने क्षेत्र में स्कूलों के जर्जर भवन, स्कूलों की मरम्मत, जर्जर भवन होने की दशा में अन्यत्र शिफ्ट किए गए बच्चों की संख्या, के संबंध में प्रमाण पत्र प्रस्तुत करेंगे।

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।