देहरादून,पौड़ी-गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित

www.page3news.in

नगर संस्करण वर्ष 19 अंक: 226 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार-प्रवाह...
सेवा के दौरान हमला

पेज थ्री

देहरादून, रविवार, 15 दिसंबर 2024

मौसम अधिकतम 20.0° न्यूनतम 09.0°

82924.41

2 लाखों लोग पहुंच रहे लेबनान

7 रोहित शर्मा ने कर दी बड़ी गलती!

इमरजेंसी का दाग धुलने वाला नहीं: पीएम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। लोकसभा में संविधान पर बहस में हिस्सा लेते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को कहा कि नेहरू-गांधी परिवार ने भारत के संविधान में संशोधन करने की "आदत बना ली थी" क्योंकि यह उनके हितों के अनुकूल था, जिसकी शुरुआत देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू से हुई थी। पीएम मोदी ने यह भी कहा कि संविधान ने भारत को "इतनी दूर" तक पहुंचाया है, जिससे आलोचकों को गलत साबित कर दिया गया है।

कांग्रेस पर निशाना साधते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को लोकसभा में कहा कि विपक्षी दल के माथे से आपातकाल का कलंक कभी नहीं मिट सकेगा। पीएम ने सदन में 'संविधान के 75 वर्ष की गौरवशाली यात्रा' पर चर्चा का जवाब देते हुए आपातकाल का जिक्र किया और कहा, ''दुनिया में जब भी लोकतंत्र की चर्चा होगी तो कांग्रेस के माथे से कभी यह कलंक मिट नहीं सकेगा क्योंकि लोकतंत्र का गला घोंट दिया गया था। भारतीय संविधान निर्माताओं की तपस्या को मिट्टी में मिलाने की कोशिश की गई थी।'' इस दौरान उन्होंने देश के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू और पीएम इंदिरा गांधी का जिक्र करते हुए कांग्रेस पर खूब निशाना साधा।

पीएम मोदी ने कहा, दशकों तक मंडल कमीशन को ठंडे बस्ते में डाला. जब कांग्रेस सत्ता से गई तब ओबीसी को आरक्षण मिलता। लेकिन उन्होंने आरक्षण नहीं देने दिया। धर्म के आधार पर आरक्षण होना चाहिए या नहीं इस पर संविधान सभा में बहुत चर्चा हुई। तय हुआ कि भारत में धर्म संप्रदाय के आधार पर आरक्षण नहीं होगा। लेकिन कांग्रेस ने सत्ता सुख के लिए अपनी वोट बैंक को खुश करने के लिए धर्म के आरक्षण का खेल खेला है जो संविधान की आत्मा के खिलाफ है।

एक अहंकारी व्यक्ति कैबिनेट के निर्णय को फाड़ दे और कैबिनेट अपना फैसला बदल दे ये कैसी व्यवस्था है? मैं जो बात कर रहा हूं वो संविधान की है। कांग्रेस ने निरंतर संविधान की अवमानना की है, संविधान के साथ धोखाबाजी की है।

पीएम मोदी ने कहा, हमारी हर योजना की सेंटर में महिलाएं होती हैं और जब हम ये संविधान के 75 वर्ष मना रहे हैं, तो ये अच्छा संयोग है कि भारत के राष्ट्रपति के पद पर एक आदिवासी महिला विराजमान है। हमारे सदन में भी महिला सांसदों की संख्या लगातार बढ़ रही है।

पीएम मोदी ने संविधान का जिक्र कर गांधी परिवार पर साधा निशाना

तीसरी बड़ी अर्थव्यवस्था बनने जा रहा भारत

हमारा देश बहुत तेजी से विकास कर रहा है। भारत बहुत जल्द विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने जा रहा है। जब हम आजादी की शताब्दी मना रहे होंगे तब हम विकसित देश बन चुके होंगे। ये हम सभी देशवासियों का सपना है। हमारा संविधान भी भारत की एकता का आधार है।

हमने देश की एकता के लिए संविधान संशोधन किए

2014 के बाद एनडीए ने संविधान को मजबूत किया। पुरानी बीमारियों से हमने मुक्ति का अभियान चलाया। हमने देश की एकता के लिए संविधान संशोधन किए। ओबीसी के लिए सम्मान के लिए हमने संविधान संशोधन किया। समाज के दबे, कुचले लोगों के साथ खड़े होना हमारा कर्तव्य है। हमने सामान्य जन को 10 प्रतिशत आरक्षण दिया। हमने महिलाओं को शक्ति दी। हमने देश की एकता के लिए संविधान संशोधन किया। हमने डंके की चोट पर धारा 370 को हटाया। हमने सीएए लाया। हमने जो किया उस पर हमें गर्व है।

सदन में रखे 11 संकल्प

पीएम ने सदन के सामने 11 संकल्प रखे। पहला संकल्प नागरिक और सरकार अपने कर्तव्यों का पालन करे। दूसरा संकल्प हर क्षेत्र और समाज को विकास का लाभ मिले। तीसरा संकल्प भ्रष्टाचार के प्रति जीरो टॉलरेंस हो। भ्रष्टाचारी की सामाजिक स्वीकार्यता न हो। चौथा संकल्प देश के कानून, नियम और परंपरा के पालन में देश के नागरिक में गर्व का भाव हो। पांचवां संकल्प गुलामी की मानसिकता से मुक्ति हो। छठवां संकल्प देश की राजनीति को परिवारवाद से मुक्ति मिले। सातवां संकल्प संविधान का सम्मान हो। आठवां संकल्प आरक्षण न छीना जाए। नौवां संकल्प वीमेन लेड डवलपमेंट में भारत दुनिया के लिए मिसाल बने। दसवां संकल्प राज्य के विकास से राष्ट्र का विकास हो। 11 वां संकल्प एक भारत श्रेष्ठ भारत का ध्येय सर्वोपरि हो।

संक्षिप्त समाचार

वक्फ बोर्ड छीनने की कोशिश की जा रही: ओवैसी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। संसद में संविधान को लेकर चल रही चर्चा के दौरान एआईएमआईएम के प्रमुख और सांसद असदुद्दीन ओवैसी ने कहा कि देश में मस्जिदें खतरे में आ गईं हैं। वक्फ बोर्ड को छीनने की कोशिश की जा रही है। मुस्लिमों को कमजोर किया जा रहा है। उनको चुनाव लड़ने से रोका जा रहा है। मुसलमान चुनाव नहीं जीत पा रहे हैं। सच्चर कमेटी की रिपोर्ट के आधार पर डिलिमिटेशन को लागू नहीं किया जा रहा है।

अतुल सुभाष आत्महत्या मामले में पत्नी पहुंची हाई कोर्ट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज प्रयागराज। अतुल सुभाष आत्महत्या मामले में पत्नी निकिता सिंघानिया और ससुराल के अन्य सदस्यों ने इलाहाबाद हाई कोर्ट में अग्रिम जमानत अर्जी दाखिल की है। गिरफ्तारी से बचने के लिए निकिता ने हाई कोर्ट से अग्रिम जमानत मांगी है। सभी आरोपियों की अग्रिम जमानत की अर्जी पर मंगलवार या बुधवार को सुनवाई की संभावना है।

ये लड़ाई मनुस्मृति और संविधान के बीच

राहुल गांधी ने वीर सावरकर और मनुस्मृति पर सरकार को घेरा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। लोकसभा में शनिवार को संविधान दिवस पर बोलते हुए राहुल गांधी के निशाने पर वीर सावरकर और मनुस्मृति रही। राहुल ने सदन में संविधान मनु स्मृति की प्रतियों को दिखाते हुए सरकार पर हमला बोला। उन्होंने सीधे बीजेपी से पूछा कि आपके नेता ने संविधान की जगह मनुस्मृति से देश चलाने की वकालत की थी। क्या आप अपने नेता की बात से सहमत हैं? राहुल गांधी ने कहा कि सावरकर ने अपने लेखों में साफ लिखा है कि हमारे संविधान में कुछ भी भारतीय नहीं हैं। लड़ाई मनु स्मृति और संविधान के बीच की है। अब सवाल ये है कि आप सावरकर की बात को मानते हैं या फिर संविधान को।

पलटवार: कांग्रेस ने सिखों के गले काटे: अनुराग ठाकुर

अनुराग ठाकुर ने पलटवार करते हुए कहा कि ये अंगूठा काटने की बात करते हैं, लेकिन इनके समय में सिखों के गले काटे गए। ये संविधान जेब में लेकर घूमते हैं, लेकिन कभी इसका पालन नहीं किया। कांग्रेस शासनकाल में संविधान का गला घोंटा गया। अनुराग ठाकुर ने कहा कि राहुल गांधी यह भी नहीं बता पाए कि भारतीय संविधान में कुल कितने पन्ने हैं। ये जो संविधान दिखाते हैं, इनको यह भी नहीं पता कि इस किताब में पन्ने कितने हैं। कभी राहुल जी इस किताब को खोलकर पढ़ तो लो।

राहुल ने इसके अलावा द्रोणाचार्य और एकलव्य की भी कहानी सुनाई और केंद्र सरकार पर हमला बोला। राहुल गांधी ने कहा जब आप अदाणी को धारावी का बिजनेस देते हैं तो आप धारावी के छोटे व्यापारियों का अंगूठा काटते हैं। लेटेरल एंट्री देकर देश के युवाओं का अंगूठा काटते हैं। पेपर लीक कराकर आप उनका अंगूठा काटते हैं। देश के हजारों युवा सेना में जाने के लिए मेहनत करते थे, तो आपने अग्निवीर लाकर उनका अंगूठा काटा। आप किसानों का अंगूठा काटने का काम करते हैं।

हम देश को दिखाना चाहते हैं कि आपने किन लोगों का कहां-कहां अंगूठा काटा है। उसके बाद हिंदुस्तान में एक नए तरीके का विकास होगा और नई तरीके की राजनीति होगी। राहुल गांधी ने ये भी कहा कि 50 फीसदी आरक्षण की दीवार भी हम तोड़ेंगे।

तीसरी बार किसानों का दिल्ली कूच असफल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

चंडीगढ़। मांगों को लेकर बीते 10 महीनों से डटे पंजाब के किसानों ने शनिवार को शंभू बॉर्डर से दोपहर 12 बजे दिल्ली के लिए कूच किया। हालांकि वे बॉर्डर से आगे नहीं जा सके। पुलिस ने उन्हें रोक लिया। दो घंटे बाद किसान वापस लौट आए। इसके बाद प्रेस वार्ता कर किसान नेताओं ने एलान किया कि 16 दिसंबर को पूरे देश में ट्रैक्टर मार्च निकाला जाएगा और 18 दिसंबर को पंजाब में ट्रेनें रोकी जाएंगी। इसके बाद किसानों की तरफ से बैरिकेडिंग तोड़ने का प्रयास किया गया। जिसके बाद पुलिस ने किसानों पर वाटर कैनन का प्रयोग किया। इसके अलावा आंसू गैस के गोले छोड़े गए।

पुलिस की कार्रवाई से किसानों में भगदड़ मच गई। किसान कड़ाके की ठंड में ठंडे पानी से बचने के लिए इधर उधर भागने लगे। किसानों ने आरोप लगाया कि उन पर एक्सपायरी डेट के आंसू गैस के गोले छोड़े गए। किसान नेता सरवण सिंह पंधेर ने आरोप लगाया कि पुलिस की तरफ से गंदा पानी फेंका गया। केमिकल वाला स्प्रे किया गया। किसानों पर पुलिस ने ड्रोन से भी आंसू गैस के गोले छोड़े। करीब दो घंटे की कशमकश के बाद किसानों का जत्था वापस लौट गया। पंधेर ने कहा कि हम चाहते हैं कि देशभर के किसान अपनी आवाज उठाएं, अगर वो ऐसा करेंगे तो आंसू गैस समेत ये सारी चीजें बंद कर दी जाएंगी।

एक्शन

■हरियाणा पुलिस ने आंसू गैस-वाटर कैनन से रोके किसान

हमारी आवाज को न कुचलो

किसानों ने पुलिस से कहा कि हमारी आवाज को न कुचला जाए। इस पर पुलिस ने कहा कि किसान दिल्ली जाने की अनुमति दिखाएं और आगे जाएं। पुलिस का कहना था कि यदि किसानों के पास अनुमति है तो वे खुद उन्हें दिल्ली तक छोड़कर आएंगे।

संभल में मिला मंदिर 1000 साल पुराना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

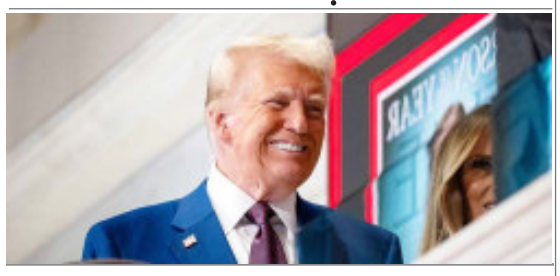
संभल। संभल में जामा मस्जिद के सर्वे के दौरान हुई हिंसा वाले इलाके में बिजली चेकिंग और अवैध अतिक्रमण अभियान के दौरान मिला मंदिर एक हजार साल पुराना हो सकता है। अफसरों ने खुद मंदिर में सफाई की और इसके बाद यहां पूजा पाठ भी शुरू हो गई है।

प्रशासन ने तत्काल यहां पर सीसीटीवी भी लगवा दिया है। मंदिर 46 साल से बंद था। मंदिर के अंदर हनुमान जी की मूर्ति के साथ ही शिवलिंग और नंदी भी मिले हैं।

■अफसरों ने कराई सफाई, पूजा-पाठ शुरू

यह पूरा इलाका सौ प्रतिशत मुस्लिम आबादी वाला है। पहले यहां काफी हिन्दू परिवार भी रहते थे लेकिन बाद में यहां से पलायन कर गए। 1976 से इस मंदिर पर ताला जड़ा हुआ था। खास बात यह भी है कि यह मंदिर संभल के सांसद जियाउर्रहमान के घर से केवल दो सौ मीटर दूर है। संभल के डीएम राजेंद्र पैंसिया के अनुसार मंदिर के आसपास कई नवनिर्माण भी करा दिए गए हैं। प्रशासन अब उन लोगों पर एक्शन की तैयारी कर रहा है जिन लोगों ने यहां पर अवैध निर्माण किया है।

न्यूज डायरी



अमेरिका से डिपोर्ट किए जा सकते हैं 18 हजार भारतीय

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। अमेरिका ने नव निर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के शासनकाल में करीब 18 हजार भारतीयों को डिपोर्ट किया जा सकता है। ये जानकारी अमेरिकी इमीग्रेशन और कस्टम इन्फोर्समेंट द्वारा जारी आंकड़ों से सामने आई है। इसके मुताबिक, अमेरिका में रहने वाले 17,940 भारतीय उन 1.45 मिलियन लोगों में शामिल हैं, जिन पर डिपोर्ट किए जाने का खतरा मंडरा रहा है। आईसीई ने बताया कि अमेरिका में बिना उचित डॉक्यूमेंट्स के रह रहे प्रवासियों को डिपोर्ट करना ट्रंप का बॉर्डर सिक्योरिटी एजेंडा है। डोनाल्ड ट्रंप अगले साल 20 जनवरी को अमेरिका में राष्ट्रपति पद की शपथ लेंगे। वह प्रवासियों के लिए कड़ी इमीग्रेशन पॉलिसी के पक्षधर रहे हैं। आईसीई ने नवंबर 2024 में यह आंकड़ा जारी किया था। इसके मुताबिक, 17,940 भारतीयों को अंतिम आदेश वाले उस लिस्ट में रखा गया है, जो आईसीई की कस्टडी में नहीं है, लेकिन डिपोर्ट किए जाने का इंतजार कर रहे हैं। इनमें से कई भारतीयों ने तीन साल से भी अधिक समय तक कानूनी प्रक्रिया झेली है। रिपोर्ट में भारत का नाम उन 15 देशों में शामिल है, जिन पर डिपोर्ट प्रक्रिया के लिए सहयोग नहीं करने का आरोप लगाया गया है। आंकड़ों के मुताबिक, पिछले 3 साल में करीब 90,000 भारतीयों को अमेरिका की सीमा में गैर–कानूनी ढंग से प्रवेश करते हुए पकड़ा गया है। इनमें से ज्यादातर पंजाब, गुजरात और आंध्र प्रदेश जैसे राज्यों से ताल्लुक रखते हैं।

गाजा में इजरायली आर्मी ने फिर बरसाए बम, पत्रकार समेत 8 लोगों की मौत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) गाजा। इजरायली सेना के गाजा पट्टी के कई क्षेत्रों को निशाना बनाकर किए गए हमलों में एक फोटो पत्रकार सहित कम से कम आठ फिलिस्तीनी नागरिकों की जान गई है। गाजा नागरिक सुरक्षा प्रवक्ता महमूद बसल ने सिन्हुआ को बताया कि फोटो पत्रकार शादी अल–सलाफी और एक अन्य व्यक्ति की दोपहर गाजा शहर के अल–सिना क्षेत्र के करीब इजरायली हवाई हमले में मौत हो गई। मध्य गाजा पट्टी में अल–मगाजी शरणार्थी शिविर में भी इजरायली हमले में दो फिलिस्तीनी मारे गए। दक्षिणी गाजा पट्टी में राफा शहर के उत्तर में मिराज क्षेत्र को निशाना बनाकर की गई इजरायली गोलाबारी में एक अन्य व्यक्ति मारा गया। नासिर मेडिकल कॉम्प्लेक्स की ओर से जारी एक बयान के अनुसार, तड़के खान यूनिस में विस्थापित लोगों के एक तंबू पर हुए इजरायली हमले में तीन लोग मारे गए। इजरायली सेना ने इन घटनाओं पर कोई टिप्पणी नहीं की है। आईडीएफ ने एक बयान में कहा कि पिछले दिनों उत्तरी गाजा पट्टी में बेत लाहिया में कार्यरत आईडीएफ सैनिकों ने एक भूमिगत रॉकेट लॉन्च साइट को ध्वस्त कर दिया। इसका लक्ष्य दक्षिणी इजरायल के लोगों को निशाना बनाना था। इसमें जानकारी दी गई कि राफा में आईडीएफ सैनिकों ने सुरंग शाफ्ट का पता लगाया, हमास लड़ाकों को मार गिराया और कई ठिकानों को नष्ट कर दिया। फिलिस्तीनी सुरक्षा सूत्रों ने सिन्हुआ को बताया कि इजरायली अधिकारियों ने गाजा पट्टी के दक्षिण में केरेम शालोम क्रॉसिंग के माध्यम से गाजा पट्टी से 17 कैदियों को रिहा किया।

जॉर्जिया की राष्ट्रपति का चुनाव नतीजे मानने से इनकार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) त्बिलिसी। जॉर्जिया की प्रेसीडेंट सैलोम जौराबिचविली ने राष्ट्रपति चुनावों को सिरे से खारिज कर दिया है। देश में शनिवार को चुनाव हो रहा है लेकिन सैलोम ने शुक्रवार को ही ऐलान कर दिया है कि वह राष्ट्रपति चुनाव की वैधता को नहीं मानती हैं। सैलोम जौराबिचविली ने राष्ट्रपति चुनावों को खारिज करते हुए वोट ना मिलने पर पद छोड़ने से इनकार कर दिया है। इससे एक सियासी संकट खड़ा हो गया है, देश में पहले ही लगातार हिंसा और विरोध प्रदर्शन देखने को मिल रहे हैं। जौराबिचविली ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में इस बात पर प्रकाश डाला कि जॉर्जियाई इतिहास में पहली बार राष्ट्रपति का चुनाव संसद में 300 सदस्यीय निर्वाचक मंडल करने जा रहा है। उन्होंने नए संसदीय चुनाव होने तक पद पर बने रहने के अपने इरादे को दोहराते हुए कहा कि मैं कार्यालय नहीं छोड़ रही हूं, मैं यहीं रहूंगी। 26 अक्टूबर के संसदीय चुनावों के नतीजों को भी खारिज करते हुए सरकार से नए चुनाव कराने का आग्रह किया है।

सीरिया में जीना मुश्किल होगा लाखों लोग पहुंच रहे लेबनान

तख्तापलट के बाद अमेरिका की बढ़ गई है टेंशन?

रिपोर्ट

ब्लिंकन ने कहा– सीरिया का सहयोग करें पड़ोसी देश

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बेरूत। इस्लामिक शासन और उसकी पाबंदियों की आशंका से सीरिया से शिया समुदाय के लोगों और अन्य अल्पसंख्यकों का पलायन हो रहा है। दसियों हजार लोग भागकर पड़ोसी देश लेबनान पहुंचे हैं। दमिश्क पर कब्जा करने वाले सुन्नी संगठन हयात तहरीर अल–शाम (एचटीएस) ने इस्लामिक मान्यताओं के अनुसार शासन चलाने का एलान किया है लेकिन अल्पसंख्यकों के रीत–रिवाजों को भी महत्व देने की बात कही है। लेकिन शिया और अन्य अल्पसंख्यकों को इस आश्वासन पर भरोसा नहीं है।

लेबनानी अधिकारियों के अनुसार आठ दिसंबर से अभी तक अल्पसंख्यकों और अन्य लोगों समेत एक लाख से ज्यादा सीरियाई लेबनान पहुंच चुके हैं। सीरिया में रहने वाले अल्पसंख्यकों और अन्य के लिए लेबनान का माहौल और वहां पहुंचना अन्य पड़ोसी देशों की तुलना में सुविधाजनक है।

दसियों हजार अल्पसंख्यक लेबनान पहुंच चुके हैं और हजारों लोग उससे लगने वाली सीरिया की सीमा पर मौजूद हैं। उनसे बातचीत में उनके भीतर का भय बाहर आता है। एचटीएस के कब्जे के बाद दमिश्क में मनाई जा रही खुशियों के उलट अल्पसंख्यकों को आशंका है कि सीरिया में जीवन अब मुश्किल होने वाला है। असद के शासन में आमजनों के लिए नियमों–कानूनों को लेकर ज्यादा समस्याएं नहीं थीं लेकिन इस्लामिक शासन व्यवस्था स्थितियां बदल देगी।

अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकन ने पश्चिम एशिया के देशों खासतौर से सीरिया के पड़ोसियों से अपील की है कि वे नई शासन व्यवस्था को शांतिपूर्ण तरीके से स्थापित होने में मदद करें। ब्लिंकन ने अंकारा में तुर्किये के राष्ट्रपति रीसेप तैयप एर्दोगन से वार्ता करने के बाद वहां के विदेश मंत्री से मुलाकात की है। उसी के बाद ब्लिंकन ने यह अपील जारी की है।

वैसे तो इजरायल अक्सर ही सीरिया पर हवाई हमले करता रहता है लेकिन आठ दिसंबर से उसने इन हमलों की झड़ी लगा रखी है। बीते छह दिनों में इजरायली वायुसेना ने सीरिया में 400 से ज्यादा हवाई हमले किए हैं।

इजरायल का दावा है कि उसने सीरिया की 90 प्रतिशत से ज्यादा मिसाइलों को नष्ट कर दिया है, बड़ी मात्रा में रासायनिक हथियार भी नष्ट किए हैं। इजरायल ने ऐसा इन हथियारों के इस्लामिक संगठन एचटीएस के हाथ न पड़ने के लिए किया है, क्योंकि इनसे भविष्य में इजरायल विरोधी इस्लामिक संगठनों को लाभ हो सकता है।

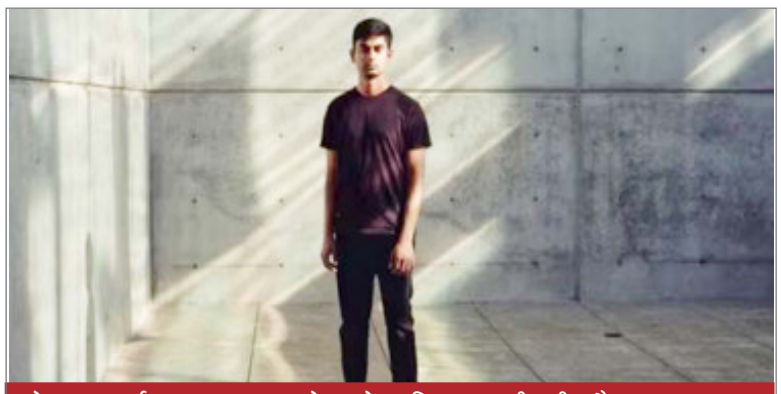
सीरिया में विद्रोहियों ने 44 साल बाद बदला झंडा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज नई दिल्ली। सीरिया में बशर अल–असद के शासन के अंत के साथ ही उस देश का झंडा भी बदल गया। विद्रोहियों ने सीरिया का 44 साल पुराना झंडा बदल दिया।

सीरिया में हर तरफ हरा–सफेद–काला और तीन लाल सितारे रंग वाले झंडे लहराए जा रहे हैं। असद शासन में यह झंडा विद्रोहियों का प्रतीक हुआ करता था, जो आज के समय सीरिया का राष्ट्रीय ध्वज बन चुका है।

पुराने और नए झंडे में ज्यादा अंतर नहीं है। विद्रोहियों के झंडे में भी चार रंग हैं। झंडे में हरे, सफेद और काले रंग की पट्टियां दी गई हैं, वहीं, सफेद पट्टी में 2 हरे सितारों की जगह तीन लाल सितारे नजर आ रहे हैं। दुनिया में मौजूद सीरिया के दूतावास में भी नए झंडे का इस्तेमाल किया जा रहा है।

दिल्ली में स्थित सीरिया के दूतावास ने भी अपना पुराना झंडा निकालकर अब विद्रोहियों का झंडा लगा दिया है। दूतावास के इस कदम से पता चलता है कि भारत में सीरिया के राजनयिकों ने विद्रोही गुट की सरकार को मान्यता दे दी है। इससे पहले सऊदी में मौजूद सीरिया दूतावास में भी नए झंडे को लगाया गया। बर्लिन, इस्तांबुल और एथेंस जैसे शहरों में भी विद्रोहियों का झंडा लहराया जा रहा है।



ओपन एआई पर सवाल उठाने वाले सुचिर बालाजी की मौत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) रिसर्चर सुचिर बालाजी 26 नवंबर को सैन फ्रांसिस्को में अपने अपार्टमेंट में मृत पाए गए थे। इस मामले में अब कहा जा रहा है कि सुचिर ने आत्महत्या की है। खैर इस मामले में अभी साफ तौर पर कोई जानकारी सामने नहीं आई है। सैन फ्रांसिस्को पुलिस विभाग के अधिकारी ने अब फोर्ब्स को बताया, शुरुआती जांच के दौरान गड़बड़ी का कोई सबूत नहीं मिला। बालाजी 26 नवंबर को अपने बुकानन स्ट्रीट अपार्टमेंट के अंदर मृत पाए गए थे। सुचिर के लिंक्डइन प्रोफाइल के अनुसार, उन्होंने नवंबर 2020 से अगस्त 2024 तक ओपन एआई के लिए काम किया था। पिछले महीने मस्क ने आरोप लगाया था कि ओपनएआई अपनी मोनोपोली चलाता है। अक्टूबर में, सुचिर बालाजी ने आरोप लगाया था कि ओपन एआई कॉपीराइट कानून का उल्लंघन कर रहा है।

वापस लाए जाएंगे इस्तांबुल में फंसे यात्री, इंडिगो भेजेगी राहत विमान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

एयरलाइन पर यात्रियों ने बदइंतजामी के लगाए थे आरोप

नई दिल्ली। इस्तांबुल में फंसे भारतीयों को वापस लाने के लिए अब इंडिगो ने राहत विमान भेजने का फैसला किया है। पिछले दो दिन में इंडिगो की दो फ्लाइट तकनीकी कारणों से रद्द हो गई है। इस वजह से इस्तांबुल एयरपोर्ट पर सैकड़ों यात्री फंस गए थे।

सोशल मीडिया पर इन यात्रियों के कई वीडियो भी वायरल हुए थे, जिसमें विमान कंपनी पर सुविधाएं मुहैया न कराने और सही जानकारी न देने के आरोप लगाए गए थे। इसके बाद अब जाकर इंडिगो एयरलाइन ने राहत एयरक्राफ्ट भेजने का फैसला किया है। इस एयरक्राफ्ट की मदद से टर्की के इस्तांबुल एयरपोर्ट पर फंसे सभी भारतीयों को अगले 20 घंटों के अंदर वापस लाने की तैयारी है। आपको बता दें कि पिछले दो दिन में इस्तांबुल से दिल्ली और इस्तांबुल से मुंबई आने वाली इंडिगो की दो फ्लाइट रद्द हो गई थी। इस दौरान न तो एयरलाइन की तरफ से यात्रियों के लिए कोई दूसरी फ्लाइट उपलब्ध कराई गई और न ही कोई ठहरने के इंतजाम किए गए।

इस रूट की कई और उड़ानों में भी देरी हुई। टर्की रूट पर इंडिगो बोइंग 777 एयरक्राफ्ट का इस्तेमाल करता है, जिसमें तकरीबन 500 पैसेंजर बैठ सकते हैं। एयरलाइन ने एक बयान जारी कर कहा था कि फंसे हुए यात्रियों को ठहरने के लिए होटल दिए गए थे।

इस्तांबुल में भारतीय दूतावास ने भी कहा था कि वह विमान कंपनी के संपर्क में हैं और फंसे हुए यात्रियों को लॉन्च, ठहरने की जगह और खाना उपलब्ध कराया गया है

इस महीने की शुरुआत में, एयरहेप्ल स्कोर रिपोर्ट 2024 जारी हुई थी। इसमें इंडिगो को दुनिया की सबसे खराब एयरलाइन में से एक बताया गया था। इंडिगो को 109 विमान कंपनियों की लिस्ट में 103वें स्थान पर जगह मिली थी। वहीं एयर इंडिया को 61वें और एयर एशिया को 94वां स्थान मिला था। उधर दिल्ली से सऊदी अरब के जेद्दा जा रही इंडिगो की फ्लाइट की पाकिस्तान के कराची इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर इमरजेंसी लैंडिंग करानी पड़ी।

फ्रेंकोइस बायरू बने फ्रांस के प्रधानमंत्री

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) पेरिस। फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों ने शुक्रवार को फ्रेंकोइस बायरू को प्रधानमंत्री नामित किया है। पिछले हफ्ते संसद में अविश्वास मत के बाद पिछली सरकार को बाहर कर दिया गया था, जिसके बाद देश में राजनीतिक संकट पैदा हो गया। 73 वर्षीय बायरू दशकों से फ्रांसीसी राजनीति में एक महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं। उनके राजनीतिक अनुभव को स्थिरता बहाल करने के प्रयासों में महत्वपूर्ण माना जाता है, क्योंकि नेशनल असेंबली में किसी भी एक पार्टी के पास बहुमत नहीं है।

पूर्व प्रधानमंत्री मिशेल बार्नियर ने नेशनल असेंबली में बजट विवादों के कारण अविश्वास मत के बाद पिछले सप्ताह इस्तीफा दे दिया था, जिससे फ्रांस में कोई कामकाजी सरकार नहीं रह गई। मैक्रों ने राष्ट्र के नाम संबोधन में कहा कि वह 2027 में कार्यकाल समाप्त होने तक पद पर बने रहेंगे।

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

कड़ाके की सर्दी में खुले आसमान के नीचे इम्तिहान देने को मजबूर विद्यार्थी

जिम्मेदार कौन

मोरी डिग्री कॉलेज का अपना भवन न होने के कारण छात्र–छात्राएं को हो रही परेशानी

बच्चों को सर्दी से बचाने के लिए चाय की व्यवस्था करनी पड़ रही

संवाददाता

उत्तरकाशी। मोरी डिग्री कॉलेज का अपना भवन न होने के कारण छात्र–छात्राएं कड़ाके की सर्दी में खुले आसमान के नीचे इम्तिहान देने को मजबूर हैं। आलम ये है कि महाविद्यालय प्रशासन को बाहर बैठकर इम्तिहान देने वाले बच्चों को सर्दी से बचाने के लिए चाय की व्यवस्था करनी पड़ रही है। यहां डिग्री कॉलेज पिछले चार साल से ट्राइसेम सेंटर के दो कक्षों में संचालित हो रहा है। हालांकि, इसी साल सतलुज जल विद्युत परियोजना से बने एक टिन शेड में भी कॉलेज की शिक्षण व्यवस्थाएं सचांलित हो रही हैं।

मोरी महाविद्यालय का अपना भवन न होने से गत वर्ष 18 नवम्बर 2021 से मोरी शिव मंदिर के निकट ट्राइसेम भवन के दो कक्ष एवं सतलुज जल विद्युत परियोजना से बने एक टिन शेड में शिफ्ट किया गया। जिसमें ट्राइसेम भवन के एक कक्ष में प्राचार्य कार्यालय संचालित हो रहा है, जबकि दूसरे कक्ष में पठन–पाठन होता है।

वर्तमान में मोरी महाविद्यालय में छात्र संख्या 150 है, लेकिन बहुत कम कक्ष होने के कारण अंदर पढ़ाई संभव नहीं है। ऐसे में आजकल परीक्षा के दौरान भी छात्र कड़ाके की सर्दी में बाहर बैठकर पेपर देने को मजबूर हैं।

डिग्री कॉलेज के प्राचार्य प्रोफेसर राम कृष्ण वर्मा बताते हैं कि अपना भवन न होने के कारण ठंड में बाहर बैठकर बच्चे और शिक्षक पठन–पाठन की गतिविधि को आगे बढ़ा रहे हैं। ठंड में तबीयत खराब होने का डर रहता है। हालांकि, उन्होंने बताया कि हाल ही में लगभग एक सप्ताह पहले मोरी डिग्री कॉलेज के लिए नए भवन का निर्माण का कार्य शुरू हो चुका है, लेकिन इसमें लंबा वक्त लगने से फिलहाल सर्दियों में दिक्कतें उठानी पड़ रही हैं।

स्थिति ये है कि ठंड में बाहर बैठे छात्रों के लिए चाय की व्यवस्था कर उन्हें सर्दी से बचाने की कोशिश की जार रही है।

न्यूज डायरी

श्रीदेव सुमन विवि के कुलसचिव ने परीक्षा केंद्रों पर छापेमारी की

संवाददाता हरिद्वार। श्रीदेव सुमन विश्वविद्यालय के कुलसचिव और सहायक परीक्षा नियंत्रक ने शनिवार को विश्वविद्यालय से संबद्ध महाविद्यालय में बने परीक्षा केंद्रों पर छापेमारी की। छापेमारी के दौरान परीक्षा केंद्रों पर छात्रों के बैठने की व्यवस्था सही नहीं पाए जाने पर उन्होंने इसे दुरुस्त करने के निर्देश दिए। हालांकि कुलसचिव की छापेमारी के दौरान किसी भी परीक्षा केंद्र पर नकल नहीं पकड़ी गई। श्रीदेव सुमन विश्वविद्यालय के कुलसचिव दिनेश चंद्र और सहायक सहायक परीक्षा नियंत्रक डॉ. हेमंत बिष्ट ने शनिवार को विश्वविद्यालय की दो पालियों में चल रही परीक्षा के दौरान धनौरी सहित कई महाविद्यालय में बने परीक्षा केंद्रों पर छापेमारी की। छापेमारी के दौरान परीक्षा केंद्रों पर परीक्षाएं समय से सुचारु होने के साथ ही पेपर भी नियामानुसार दो लॉकर की व्यवस्था के अंदर सुरक्षित रखे पाए गए। कुलसचिव दिनेश चंद्र ने बताया कि उन्हें कई परीक्षा केंद्रों पर परीक्षा को लेकर शिकायत मिल रही थी।

राज्य आंदोलकारी जनमोहन रावत को दी श्रद्धांजलि

संवाददाता उत्तरकाशी। उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी संघ की ओर से लोनिवि निरीक्षण भवन में एक श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। जिसमें भटवाड़ी ब्लॉक के पूर्व ज्येष्ठ प्रमुख व राज्य आंदोलनकारी जगमोहन रावत को भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी। इस मौके पर सभी क्षेत्र के विकास के लिए दिए गए उनके योगदान और संघर्षों को याद किया। शनिवार को भटवाड़ी के निरीक्षण भवन में आयोजित जन सभा में सभी आंदोलनकारियों ने भावुक होकर कहा कि स्व. रावत का जीवन, समर्पण और संघर्ष हमेशा प्रेरणा का स्रोत रहेगा। उनका सरल और समर्पित व्यक्तित्व हर दिल में अमर रहेगा। उन्होंने समाज और राज्य के लिए जो योगदान दिए, वे आने वाली पीढ़ियों को प्रेरित करते रहेंगे।

उत्कृष्ठ प्रदर्शन करने वाले छात्रों को किया सम्मानित

संवाददाता उत्तरकाशी। अक्षय ऊर्जा दिवस पर पीएम श्री राजकीय कीर्ति इण्टर कालेज उत्तरकाशी में जिला स्तरीय जूनियर एवं सीनियर वर्ग की निबंध और चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की गई। जिसमें उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले छात्र–छात्राओं को प्रमाण पत्र, स्मृति चिह्न तथा नगद धनराशि प्रदान कर पुरस्कृत किया गया। जिला मुख्यालय उत्तरकाशी में शनिवार को अक्षय ऊर्जा दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस मौके पर विद्यालय के छात्र–छात्राओं ने नगर क्षेत्र में रैली निकाली और लोगों को जागरूक किया। वहीं इसके बाद जिला स्तरीय निबंध एवं चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

ग्रामीणों को रात में जंगलों में न जाने की हिदायत

संवाददाता पुरोला। प्रखंड पुरोला में गुलदार की धमक व विगत कुछ दिनों से मवेशियों को मारने व शनिवार को भी छाड़ा गांव निवासी जतनी लाल की छानी में घुस कर बैल को मारने आदि की घटनाओं को देखते हुए टोंस वन प्रभाग पुरोला द्वारा गांवों के आस पास गस्त बढाने के साथ ग्रामीणों को रात में उचित प्रकाश व्यवस्था व अकेले जंगलों में न जाने की हिदायत दे रहे हैं।

वन क्षेत्रधिकारी बुद्धिप्रकाश ने बताया कि दूरभाष व समाचार पत्रों के माध्यम से पुरोला क्षेत्र व आसपास के गांवों में गुलदार की धमक की सूचना प्राप्त होने के पश्चात टौन्स वन प्रभाग की पुरोला रेंज द्वारा सुबह शाम लगातार गश्त बढ़ा दी गई है तथा रेंज की आर आर टी व क्षेत्रीय स्टाफ द्वारा प्रातः कालीन व रात्रि गश्त हेतु टीमो का गठन कर पुरोला गांव, दणमाणा, खलाडी छानी, पुजेली , नेत्री, स्वील, छाडा, कुमोला आदि ग्रामो में सधन गश्त कर ग्रामीणों को रात्रि मे उचित प्रकाश व्यवस्था, झाडी कटान, समय से मवेशियों, बच्चों, जनमानस को सुरक्षित रहने व अनावश्यक रूप से बाहर न आने हेतु जागरूक किया जा रहा है।

आर आर टी व क्षेत्रीय स्टाफ टीम का अलग अलग टीम का गठन कर आर आर टी में सतवीर सिंह चौहान,वन दरोगा के नेतृत्व में नीलम पवार, धर्मेन्द्र जयाडा, राजवीर सिंह व क्षेत्रीय कर्मचारियों की टीम में बलदेव सिंह राणा,वन दरोगा, विपिन गौड़, संदीप मेधवाल, दिलीप भट्ट ,प्रेम सिंह पंवार,व कैम्पर चालक संदीप चौहान टीम में सम्मिलित हैं।

महाविद्यालय में गोष्ठी का आयोजन

संवाददाता पुरोला। शनिवार को राजकीय महघविद्यालय के सभागार में गोबिंद बल्ल खन्ना जीव विहार एवं राष्ट्रीय पार्क के सौजन्य से ष्वनों को आग से बचाइयेष विषय पर एक गोष्टी का आयोजन किया गया। गोष्टी का प्रमुख उद्देश्य आग से बनों को कैसे बचाया जाय। गोष्ठी में उप निदेशक निधि सेमवाल ने बताया कि आग लगने से वन्य जीवों को सबसे ज्यादा नुकसान होता है। आग से मिट्ष्टी के पोषक तत्व खत्म होते हैं। बरसात के मौसम में बाढ़ की संभावना बढ़ जाती है। आग लगने पर सर्व प्रथम वन विभाग को सूचित किया जाना चाहिए। बनों में आग लगाने पर भारतीय दण्ड संहिता के अनुसार पाँच हजार रुपये का जुर्माना व कारावास का प्राविधान है। सभी बच्चों ने वनों में आग नहीं लगाने देंगें का संकल्प लिया।

उत्तराखंड में निकायों में अध्यक्षों के लिए आरक्षण अधिसूचना जारी

संवाददाता

दिसंबर के आखिरी सप्ताह में लग सकती आचार संहिता

देहरादून। नगर निकाय चुनाव की तैयारियां तेज हो गई हैं। शनिवार को निकायों में अध्यक्षों के लिए आरक्षण अधिसूचना जारी हो गई हैं। बता दें कि, सभी जिलाधिकारी रविवार को नगर निगमों में पार्षद और नगर पालिका और नगर पंचायतों में वार्ड सदस्यों के आरक्षण की अनंतिम अधिसूचना जारी करेंगे। वहीं, निदेशालय मेयर और अध्यक्षों के आरक्षण की अंतिम अधिसूचना जल्द जारी करेगा। अपर निदेशक शहरी विकास डॉ. ललित नारायण मिश्र ने सभी जिलाधिकारियों को शुक्रवार को एक पत्र भेजा।

नगर निगम ऋषिकेश अनुसूचित जाति के लिए आरक्षित, नगर पालिका डोईवाला और मुनि की रेती सामान्य, रुद्रप्रयाग नगर पालिका और नगर पंचायत अगस्त्यमुनि में अध्यक्ष सामान्य, नगर पंचायत गुप्तकाशी में एससी महिला, तिलवाड़ा में अन्य पिछड़ी जाति महिला और उखीमठ में महिला सीट घोषित। डोईवाला नगर पालिका सामान्य हुई। मसूरी नगर पालिका अध्यक्ष सीट पहली बार अन्य पिछड़ी जाति महिला के लिए आरक्षित हुई। नगर पंचायत तपोवन अन्य पिछड़ी जाति महिला व नगर पंचायत स्वर्ग आश्रम महिला आरक्षित के लिए छोषित। वहीं, खटीमा नगर पालिका सीट सामान्य और सितारगंज नगर पालिका अन्य पिछड़ी जाति की सीट घोषित हुई। रुद्रपुर और काशीपुर नगर निगम की सीट सामान्य घोषित।

निकाय चुनावों की तैयारी जितनी तेजी से आगे बढ़ रही, उसको देखते हुए अनुमान लगाया जा रहा कि राज्य निर्वाचन आयोग दिसंबर के आखिरी सप्ताह में आचार संहिता लागू कर देगा। जनवरी के दूसरे से तीसरे सप्ताह के बीच निकाय चुनाव होने का अनुमान है।

शहरी विकास विभाग द्वारा जारी सूची

- नगर निगम, देहरादूनः अनारक्षित
- नगर निगम, ऋषिकेशः अनुसूचित जाति
- नगर निगम, हरिद्वारः अन्य पिछड़ी जाति (महिला)
- नगर निगम, रुड़कीः महिला
- नगर निगम, कोटद्वारः अनारक्षित
- नगर निगम, श्रीनगरः अनारक्षित
- नगर निगम रुद्रपुरः अनारक्षित
- नगर निगम, काशीपुरः अनारक्षित
- नगर निगम, हल्द्वानीः अन्य पिछड़ी जाति
- नगर निगम, पिथौरागढ़ः महिला
- नगर निगम, अल्मोड़ाः महिला

सेवा के दौरान हमला

धर्म की आड़ लेकर पल रही उग्रवादी सोच कैसे करोड़ों लोगों की आस्था और उनकी धार्मिक भावनाओं की धज्जियां उड़ा देती है, वह इस घटना से एक बार फिर स्पष्ट हो गया। वह बताता है कि खालिस्तानी अलगाववाद के दोबारा सिर उठाने का खतरा कितना वास्तविक है।

राजेश चौधरी।।

शिरोमणि अकाली दल के नेता और पंजाब के पूर्व उपमुख्यमंत्री सुखबीर बादल पर जिस तरह से अमृतसर के स्वर्णमंदिर में जानलेवा हमला हुआ, वह बताता है कि खालिस्तानी अलगाववाद के दोबारा सिर उठाने का खतरा कितना वास्तविक है। गनीमत रही कि पंजाब पुलिस के एएसआई जसबीर सिंह की सतर्कता और तत्परता की बदौलत बादल बाल–बाल बच गए, लेकिन इस घटना ने अलगाववादी ताकतों से जुड़े खतरनाक पहलुओं को बेनकाब कर दिया है।

ध्यान रहे, बादल पर यह हमला तब हुआ, जब वह 2007 से 2017 के बीच अकाली सरकार के दौरान हुई 'गलतियों' के लिए तनखैया घोषित किए जाने के बाद अकाल तख्त के आदेश के मुताबिक स्वर्ण मंदिर के द्वार पर सेवादार की ड्यूटी निभा रहे थे। धर्म की आड़ लेकर पल रही उग्रवादी सोच कैसे करोड़ों लोगों की आस्था और उनकी धार्मिक भावनाओं की धज्जियां उड़ा देती है, वह इस घटना से एक बार फिर स्पष्ट हो गया।

इस मामले में पकड़ा गया आरोपी 'लोन वुल्फ' की भूमिका में था या उग्रवादी–अलगाववादी संगठनों की सुनियोजित साजिश के तहत हमले को अंजाम दिया गया, यह पुलिस की जांच पूरी होने के बाद ही सामने आएगा, लेकिन इसमें कोई शक नहीं कि हमलावर आरोपी अतीत में अलगाववादी गतिविधियों में लिप्त रहा है। वह न केवल खुद पाकिस्तान जा चुका है और कई मामलों में गिरफ्तार हो चुका है बल्कि हाल के वर्षों में भी उसके खालिस्तान समर्थक गतिविधियों में शामिल रहने की सूचना है।

यह बात सही है कि नब्बे के दशक के मध्य तक आते–आते पंजाब में खालिस्तानी उग्रवाद पर काफी हद तक काबू कर लिया गया था। लेकिन उसके बाद पैदा हुई पीढ़ी के मन में उस दौर की कोई स्मृति न होने की वजह से उसे इस बात का अहसास नहीं है कि उस दौरान लोगों को उग्रवादियों के कारण किस–किस तरह की परेशानी हुई और किन–किन मुसीबतों का सामना करना पड़ा। इसी बात का फायदा उठाते हुए बाद के दौर में खालिस्तान समर्थक तत्वों ने सोशल मीडिया के सहारे इन युवाओं को टारगेट करना शुरू किया।

ऑनलाइन चलाए जा रहे दुष्प्रचार में बड़े पैमाने पर झूठ का सहारा तो लिया ही जा रहा है, भारत विरोधी तत्वों की सहायता से फंड और हथियारों की सतत आपूर्ति भी सुनिश्चित की जा रही है। इसी का परिणाम है कि जहां एक तरफ, छोटे ही सही पर सिख डायस्पोरा के एक हिस्से में खालिस्तान समर्थक भावनाएं सिर उठाती दिख रही हैं, वहीं देश के अंदर भी अमृतपाल सिंह जैसे कट्टर और उग्र नेताओं का उभार देखा जा रहा है। जाहिर है, इस खतरे को किसी भी सूरत में नजरअंदाज नहीं किया जा सकता।

शिवराम

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। उन्होंने कहा कि हम इस में से कुछ पैसा निकालकर मंदिर के पुजारी को दे देंगे जिससे वह भगवान की सेवा में इसका उपयोग करेंगे। इसमें शिवराम ने भी अपनी सहमति जताई और कहा कि तुम सही कह रहे हो आखिर भगवान के नाम से एक हम इतने सारे धन की प्राप्ति हुई है। एक दिन की बात है शिवराम किसी तरह से कहीं गया हुआ था अपने कार्य करने के लिए और जब वह अपने घर लौटा तो उसकी तबीयत ज्यादा खराब हो गई थी। उनकी पत्नी गंगा जब उसके सर पर हाथ फेरा तो देखा कि उन्हें बहुत ज्यादा बुखार है और उन्हें तुम्हारी की जरूरत है। उन्होंने तुरंत ही अपने पास के डॉक्टर को बुलाया और कहा कि मेरे पति जी को बहुत ज्यादा बुखार है इन्हीं किसी प्रकार की दवाई देखा कि इनका स्वास्थ सही हो जाए। ...शेष कल

संपादकीय

शांति की जरूरत

दुनिया युद्ध और अशांति की जिन नई चुनौतियों से घिर चुकी है, उससे बाहर निकलने का क्या कोई रास्ता है? आज की दुनिया शांति के शिखर पर नहीं, बल्कि बारूद के ढेर पर बैठी हुई है। इसका मतलब तो यही हुआ कि शांति के रास्ते बहुत संकरे हैं। अब देखना यह है कि नव–निर्वाचित राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप 20 जनवरी के बाद कोई करिश्मा कर पाएंगे या वह 'अमेरिका फर्स्ट' के आदर्श में ही खोए रहेंगे? शायद जो बाइडन अगले साल 20 जनवरी को ट्रंप को कांटों का ताज सौंपना चाहते हैं। इसके चलते दुनिया 'न्यू वॉर जोन' में पहुंचती लग रही है। यह वक्त शीत युद्ध के बाद सबसे ज्यादा चुनौतीपूर्ण है। ऐसे में सवाल है कि क्या दुनिया तीसरे विश्व युद्ध के करीब पहुंच रही है? फिलहाल, दुनिया तीसरे विश्व युद्ध के मुहाने पर खड़ी है, जिसे शांति की ओर ले जाने की जरूरत है, युद्ध की ओर नहीं।

इन सभी क्षेत्रों में अमेरिका का बहुत कुछ दांव पर है, तो फिर यह कैसे कहा जा सकता है कि वॉशिंगटन और उसके सहयोगी बिना किसी चुनौती के आगे बढ़ रहे हैं?

अमेरिकी खेल

रहीस सिंह।।

सोवियत संघ के पतन के एक साल बाद ही 'द एंड ऑफ हिस्ट्री' की घोषणा कर दी गई थी, लेकिन यह पश्चिमी दुनिया का खेल था, क्योंकि उस इतिहास का अंत कभी हुआ ही नहीं। हां, दुनिया जरूर एकध्रुवीय हो गई, जिसमें अमेरिका और पश्चिम को सोवियत संघ से मिलने वाली चुनौती खत्म हो चुकी थी। हालांकि ऐसा भी नहीं रहा कि वे चुनौतीविहीन हो गए। पश्चिमी दुनिया, विशेषकर यूरोप 'सभ्यता के संघर्ष' के दौर से गुजर रहा है, भले ही इसे सैद्धांतिक स्तर पर स्वीकार न किया जाए। मध्य–पूर्व खतरनाक मोड़ पर है और यूरेशिया युद्ध का मैदान बना हुआ है। इन सभी क्षेत्रों में अमेरिका का बहुत कुछ दांव पर है, तो फिर यह कैसे कहा जा सकता है कि वॉशिंगटन और उसके सहयोगी बिना किसी चुनौती के आगे बढ़ रहे हैं?

रूस–यूक्रेन युद्ध 'रेड लाइन' पार करता दिख रहा है। हाल में रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पूतिन ने कहा कि यूक्रेन पर रूस नई इंटरमीडिएट रेंज बैलिस्टिक मिसाइल से हमला करेगा। उनका कहना है कि मॉस्को अपने नए हथियारों का प्रयोग जारी रखेगा। डॉनल्ड ट्रंप एक दिन में यह युद्ध खत्म कराने की बात कह रहे थे, लेकिन उनके शपथ लेने से पहले जो स्थितियां बन रही हैं, वह उनका साथ देती नहीं लगतीं।

यह 'वॉर गेम' अमेरिका की ही देन है। बाइडन प्रशासन ने ही यूक्रेन को अनुमति दी है कि वह अमेरिकी आर्मी टैक्टिकल मिसाइल सिस्टम से रूस पर डीप स्ट्राइक कर सकता है।

अमेरिका और यूक्रेन की तरफ से तर्क दिया गया कि अमेरिकी नीति में यह बदलाव कुर्स्क सीमा क्षेत्र में रूस की मदद के लिए उत्तर कोरियाई सैनिकों की तैनाती के कारण आया है। ध्यान रहे कि कुर्स्क रूस की सीमा में है, जहां यूक्रेन ने अगस्त से ही करीब 1000 वर्ग किमी क्षेत्र पर कब्जा कर रखा है। लेकिन, असल वजह यह नहीं मालूम पड़ती। असली कारण अमेरिका में डेमोक्रेट्स की हार और रिपब्लिकन पार्टी की जीत में छुपा है। इससे ट्रंप की 'पीस स्ट्रैटेजी' प्रभावित होगी, जो अमेरिकी स्वीकार नहीं कर पाएंगे। इससे ट्रंप की लोकप्रियता गिरेगी और वह चुनौतियों से घिरने लगेंगे।

अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन के इस निर्णय की प्रतिक्रिया में रूस ने 'रिवाइज्ड न्यूक्लियर डॉक्ट्रिन' पेश कर दिया, जिससे परमाणु युद्ध का खतरा बढ़ चुका है। पूतिन का कहना है कि यह युद्ध अब क्षेत्रीय विवाद नहीं रहा, बल्कि वैश्विक टकराव में बदल चुका है। हालांकि रूस–यूक्रेन युद्ध सही अर्थों में पहले भी क्षेत्रीय विवाद के रूप में नहीं दिख रहा था। रूस के खिलाफ यूक्रेन नहीं, अमेरिका और उसके सहयोगी हैं।

पूतिन के 'न्यू न्यूक्लियर डॉक्ट्रिन' के कई आयाम हैं, जो खतरनाक हैं। एक तो यही कि कोई ऐसा देश जिसके पास स्वयं परमाणु हथियार न हों, लेकिन वह किसी परमाणु हथियार संपन्न देश के साथ मिलकर हमला करता है तो रूस इसे अपने ऊपर संयुक्त हमला मानेगा। अगर रूस को पता चला कि दूसरी तरफ से उस पर मिसाइल, ड्रोन या हवाई हमले हो रहे हैं तो वह अपने परमाणु हथियारों से जवाब दे सकता है।

अष्टयोग- 4938

	2		3		1	
2	32	4	39	7	34	4
		7	4			
5	30	3	38	6	31	1
			6	4		
3	27	2	25	1	31	6
	6		4		3	

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 4937 का हल

7	6	1	4	2	3	5
2	28	4	33	7	35	4
1	2	5	6	4	7	3
5	28	3	38	6	34	1
4	2	6	3	5	1	7
3	31	2	31	1	30	6
6	1	7	4	3	5	2

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

रूस परमाणु हमले के लिए तैयार

मोहन। रूस पहले भी 'न्यूक रेस्पॉन्स' की धमकी दे चुका है। बीते मार्च महीने में रूस में चुनाव के पहले भी पूतिन ने कहा था, 'रूस परमाणु हमले के लिए तैयार है।' ऐसे में बाइडन के कदम के पीछे मकसद जो भी हो, लेकिन दुनिया को भली–भांति समझ लेना चाहिए कि यदि रूस ने न्यूक्लियर हमला करने का विचार किया तो परिणाम भयावह होंगे। न्यूक्लियर बम के एक्सप्लोजन के साथ ही ग्लोबल पॉलिटिक्स में भी रिएक्शन होता है, जिसे 'म्यूचुअल एश्योर्ड डिस्ट्रक्शन' (मैड) कहा जाता है। साधारण शब्दों में क्रिया के विपरीत प्रतिक्रिया। रूस यदि न्यूक रेस्पॉन्स करता है तो दुनिया संकट के मुंह में चली जाएगी। इसके अलावा इस न्यूक्लियर डॉक्ट्रिन में कहा गया है कि अगर किसी देश ने नया सैन्य गठबंधन बनाया, पुराने को विस्तार दिया, रूस की सीमा के करीब सैन्य बुनियादी ढांचे का निर्माण किया, उसे प्रयोग में लाया या फिर रूसी सीमा के आसपास किसी तरह की सैन्य गतिविधियां कीं, तो वह परमाणु हथियारों का इस्तेमाल कर सकता है।

कन्नड़ एक्टर दर्शन और पवित्रा गौड़ा को कर्नाटक एचसी से मिली जमानत

कर्नाटक उच्च न्यायालय ने रेणुकास्वामी हत्या मामले में कन्नड़ फिल्म अभिनेता दर्शन थुगुदीप को शुक्रवार, 13 दिसंबर को जमानत दे दी। अदालत ने दर्शन के साथ, उनकी दोस्त पवित्रा गौड़ा और सात अन्य को भी जमानत दे दी, जो मामले में अभी जेल में हैं। एक्टर को अपने फैन रेणुकास्वामी की हत्या के आरोप में 11 जून को गिरफ्तार किया गया था। रेणुकास्वामी ने आठ जून 2024 को पवित्रा गौड़ा को अश्लील मैसेज भेजे थे जिसके बाद यह घटना हुई थी। एक्टर दर्शन को पहले बेंगलुरु की परप्पना अग्रहारा जेल में रखा गया था। लेकिन जब जेल के कुछ कैदियों के साथ उनकी आराम करते हुए एक तस्वीर सोशल मीडिया में सामने आई तो उन्हें बेल्लारी केंद्रीय जेल में ट्रांसफर कर दिया गया। दर्शन फिलहाल पीठ दर्द के कारण अस्पताल में भर्ती हैं।

बार एंड बेंच की रिपोर्ट के मुताबिक, न्यायमूर्ति एस विश्वजीत शेट्टी ने 9 दिसंबर को दर्शन थुगुदीपा और उनके सह–आरोपी की जमानत याचिकाओं पर अपना फैसला सुरक्षित रख लिया था। यह मामला 33 वर्षीय ऑटो चालक रेणुकास्वामी की मौत के इर्द–गिर्द घूमता है, जिसका शव 9 जून को मिला था। कर्नाटक उच्च न्यायालय ने इससे पहले अक्टूबर में दर्शन द्वारा जमानत याचिका दायर करने के बाद उन्हें अंतरिम जमानत दे दी थी, जिसमें सर्जरी कराने की अनुमति मांगी गई थी।

मनीषा रानी का डांस देख उर्फी जावेद ने उड़ाया मजाक

उर्फी जावेद और मनीषा रानी की जोड़ी हाल ही में सोशल मीडिया पर दिखी थी तो लोगों ने हैरानी भी जताई थी। बिहार और यूपी की दो तगड़ी स्टार, जिनका जज्बा एक सा है, सपना एक सा, मेहनत भी एक जैसी, लेकिन दोनों का अंदाज अलग है और ये कितना अलग है इसकी झलक अब टीवी पर भी दिखने वाला है। दरअसल, रिएलिटी शो श्बिग बॉसश में आपने झगड़े तो अक्सर देखे होंगे, लेकिन उर्फी और मनीषा रानी के बीच लड़ाई नेशनल टेलीविजन पर हुई है। मनीषा के साथ उर्फी जावेद ने जिस तरह का व्यवहार किया उसे देखकर सोशल मीडिया पर फैन्स नाराज हो रहे हैं। ये सब हुआ डांस रियलिटी शो इंडियाज बेस्ट डांसर वर्सेज सुपर डांसर के एक एपिसोड पर। दोनों के बीच इसी शो में अचानक भयंकर लड़ाई शुरू हो गई। शो का नया प्रोमो वीडियो सामने आया है, जिसमें मनीषा रानी जमकर डांस करती दिख रही हैं। वीडियो में मनीषा भोजपुरी गाने श्तू लगावेलू जब लिपिस्टिकश पर जबरदस्त डांस कर रहीं हैं, जिन्हें देखकर अचानक उर्फी मुंह बनाने लगती हैं।

रेखा को डांस मास्टर ने फेंककर मारा पान का डिब्बा तो निकलने लगा था खून

सदाबहार एक्ट्रेस रेखा हाल ही द ग्रेट इंडियन कपिल शो में आई थीं, जिसमें उन्होंने अपने करियर और निजी जिंदगी से जुड़े कई किस्से शेयर किए। रेखा ने मां पुष्पावल्ली के बारे में दिल छू लेने वाली कई बातें बताई थीं। पर एक वाकया वह बताया, जब डांस मास्टर जी ने उन पर पान का डिब्बा फेंककर मारा था, और खून बहने लगा था। रेखा से अर्चना पूरन सिंह ने पूछा था कि क्या उन्हें कभी डायरेक्टर्स से डांट पड़ी, तो रेखा ने बताया, मुझे उनसे मार भी पड़ी है। सिर्फ डायरेक्टर्स ही नहीं कोरियोग्राफर्स से भी। साउथ के कोरियोग्राफर्स तो बहुत कड़क होते हैं। हीरालाल मास्टर जी ने एक बार मुझसे कहा था कि तू एक्ट्रेस बनने आई है? रेखा ने आगे बताया, उस वक्त मैं हेल्दी थी। लेकिन बार–बार टेक लेने की वजह से वह गुस्सा हो गए। उन्होंने मुझ पर अपना पान का डिब्बा फेंककर मारा। मेरे पैर में कट लग गया और खून बहने लगा। लेकिन उस बहते खून ने मुझे और मजबूत बना दिया। रेखा ने फिर बचपन में मां से मार खाने वाला किस्सा सुनाया। वह बोलीं, श्मैं अम्मा से भी पिटी हूं। पढ़ाई में जीरो थी। अगर मैं एग्जाम में फेल हो जाती थी, तो वो गर्म तेल में एक बेंत यानी डंडी को डुबाकर मुझे मारती थीं। मुझे अभी भी याद है कि जब मेरा रिपोर्ट कार्ड आया, तो उसमें लिखा था– प्रमोशन डिटेन्ड।

राज कपूर की सबसे लंबी फिल्म जिसमें थे दो–दो इंटरवल

10 साल की उम्र में डेब्यू, 4 दशक का फिल्मी करियर... कहलाए जाते हैं इंडियन सिनेमा के चार्ली चौपलीन और शोमैन... आप समझ ही गए होंगे कि हम फिल्मी दुनिया के किस हीरे की बात कर रहे हैं। यह हैं उम्दा अभिनेता, दूरदर्शी निर्देशक और निर्माता राज कपूर। पिता पृथ्वीराज कपूर के नक्शेकदम पर चलकर राज कपूर ने फिल्मो में काम शुरू किया और चंद सालों में अपने लिए एक ऐसी विरासत खड़ी कर दी, जिसे आज तक कोई हिला नहीं सका। उन्होंने साल 1935 में फिल्म इंकलाब से अपना अभिनय शुरू किया था।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

राज कपूर के अवार्ड्स

पेशावर में 14 दिसंबर 1924 को जन्मे राज कपूर ने सिनेमा जगत में अपनी शानदार परफॉर्मेंस के लिए 3 नेशनल अवॉर्ड, 11 फिल्मफेयर अवॉर्ड्स, पद्म भूषण और दादा साहेब फाल्के अवॉर्ड से नवाजा गया है। उन्होंने कई सुपरहिट फिल्मों में काम किया है जिसमें शामिल हैं ये फिल्में...अवारा, चार्ली चैपलीन, श्री 420, बरसात, जिस देश में गंगा बहती है, अनाड़ी, चोरी चोरी। इन फिल्मों में काम करने के बाद राज कपूर ने अभिनय के साथ–साथ निर्देशन में कदम रखा और ऋषि कपूर को बॉबी और रणधीर कपूर को कल आज और कल जैसी फिल्मों से लॉन्च किया।

राज कपूर की निर्देशित फिल्में

राज कपूर की निर्देशित फिल्में है प्रेम रोग, राम तेरी गंगा मैली, नौकरी, बॉबी, सत्यम शिवम सुंदरम, धरम करम, सपनो का सौदागर, मेरा नाम जोकर।

राज कपूर की सबसे लंबी फिल्म

अभिनय और निर्देशन में महारथ हासिल करने वाले राज कपूर सिर्फ बेहतरीन फिल्मों के लिए नही जाने गए, बल्कि उन्होंने सिनेमा को दो सबसे लंबी फिल्में भी दी हैं, जिसके एक नहीं बल्कि दो–दो इंटरवल्स हुआ करते थे। एक फिल्म तो बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट साबित हुई थी। राज कपूर की सबसे लंबी फिल्म थी संगम जो 1964 में रिलीज हुई थी। राजेंद्र कुमार और वैजयंतीमाला स्टारर फिल्म में लीड रोल, निर्माण, निर्देशन और एडिटिंग खुद राज कपूर ने ही किया था। इस फिल्म की कहानी एक लव ट्रायंगल बेस्ड थी, जिसका रन टाइम 238 मिनट यानी तीन घंटे 58 मिनट था। इस फिल्म में दो–दो इंटरवल्स थे। दो इंटरवल्स के बावजूद इसे काफी पसंद किया गया था। यह फिल्म हिट साबित हुई थी। बॉलीवुड हंगामा के मुताबिक, इस फिल्म ने भारत में 4 करोड़ रुपये कमाया था। यह उस साल की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म थी।

एक फिल्म हुई थी फ्लहप

राज कपूर की सबसे लंबी फिल्म का खिताब साल 1970 में रिलीज हुई मेरा नाम जोकर को जाता है जो 239 मिनट यानी तीन घंटे 59 मिनट की थी। सिमी गरेवाल, राज कपूर और मनोज कुमार स्टारर फिल्म में भी दो इंटरवल्स थे। हालांकि, यह भारत में कमाल नहीं दिखा पाई थी और बुरी तरह फ्लॉप साबित हुई थी। बाद में इसे जब रूस में री–रिलीज किया गया तो इसने धमाल मचा दिया था। यह क्लासिक कल्ट में गिनी जाने वाली फिल्म है।

आशा नेगी को 13 साल बाद फिर याद आया पवित्र रिश्ता

टीवी का सबसे फेमस सीरियल पवित्र रिश्ता अपने 13 साल पूरे कर चुका है और इस मौके पर पूर्वी देशमुख का रोल करने वाली एक्ट्रेस आशा नेगी ने अपनी यादें दिखाई हैं। शो में अपने कैरेक्टर को दिखाते हुए पूर्वी ने फैंस का बनाया एक वीडियो शेयर किया है।

टीवी सीरियल पवित्र रिश्ता 2009 में शुरू हुए सबसे पसंदीदा और फेमस शो में से एक है। इसमें सुशांत सिंह राजपूत, अंकिता लोखंडे और आशा नेगी जैसी शानदार स्टार कास्ट थी, जो अब शो में अपने नए रोल्स के लिए जाने जाते हैं। हालांकि शो कुछ साल पहले ऑफ–एयर हो गया लेकिन पुरानी यादें और फैन फॉलोइंग आज भी बरकरार है। इसी को याद करते हुए आशा नेगी ने अपनी पुरानी यादें शेयर की हैं। आशा नेगी की बहुत बड़ी फैन फॉलोइंग है और वह अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को लेकर चर्चे में बनी रहती हैं। अक्सर आशा अपनी फोटोज फैंस के साथ शेयर करती रहती हैं। वह अपने घायल कर देने वाले लुक्स से लोगों का ध्यान खींचने में कभी असफल नहीं होती हैं। चाहे वह पारंपरिक कपड़े हों या फिर वेस्टर्न, आशा इसे स्टाइल और फैशन के साथ पहनती हैं।

आशा ने दिखाई पूर्वी देशमुख की यादें

पूर्वी देशमुख का रोल करने वाली आशा नेगी ने अपने कैरेक्टर का एक फैन द्वारा बनाया गया वीडियो शेयर किया है जो आपको पुरानी यादों में गुम करा देगा और पुराने दिनों की ओर ले जाएगा। आशा को जी टीवी के शो श्पवित्र रिश्ताश में पूर्वी देशमुख किर्लोस्कर और ऑल्ट बालाजी की वेब सीरीज श्बारिशश में गौरवी करमरकर की भूमिका के लिए जाना जाता है।

शो में मिले ऋत्विक और हुआ प्यार

उसी शो में आशा की मुलाकात उनके प्यार से हुई थी। ऋत्विक और आशा की मुलाकात उनके शो श्पवित्र रिश्ताश के सेट पर हुई थी। हालांकि, यह उनके लिए पहली नजर का प्यार नहीं था। सेट पर काफी समय बिताने के बाद ही उनकी दोस्ती कुछ और बढ़ी और उन्होंने 2013 में डेटिंग शुरू कर दी। उनके रिश्ते के सामने आने के कुछ महीनों बाद, ऋत्विक और आशा ने डांस रियलिटी शो नच बलिए 6 में भाग लिया और जीत हासिल की।

भुट्टे के बाल के सही तरीके से करें सेवन, ठीक होगी बीमारी

भुट्टे के बाल सेहत के लिए वरदान साबित हो सकते हैं। न्यूट्रिशनिस्ट के मुताबिक यह प्रोस्टेट, बीपी और शुगर जैसी बड़ी बीमारियों का इलाज बन सकता है। अगर इसके फायदे पाना चाहते हैं तो भुट्टे के बाल फेंकने की जगह इसकी चाय बनाकर पीएं।

ठंड में भुट्टा खूब खाया जाता है। लोग इसे उबालकर या फिर भूनकर खाना पसंद करते हैं। लेकिन इसके बालों को फेंक देते हैं, जिसे कॉर्न सिल्क कहा जाता है। मकई के बाल सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं और कई बड़ी–बड़ी बीमारी का इलाज कर सकते हैं।

चीन से लेकर अमेरिका तक लोग करते हैं इस्तेमाल

डाइटिशियन श्रेया गोयल ने कहा कि भुट्टे के बाल कचरे में फेंकने की गलती कभी न करें। क्योंकि कॉर्न सिल्क के फायदों की लिस्ट बहुत लंबी है। चीन, तुर्की, अमेरिका और यूके समेत हर जगह की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में इसे इस्तेमाल किया जाता है। डाइटिशियन ने भुट्टे के बाल सेवन करने का सही तरीका भी बताया। उन्होंने कहा कि गर्भवती और बच्चे को दूध पिलाने वाली महिलाओं को इसका उपयोग नहीं करना चाहिए। यह कैल्शियम, जिंक और मिनरल्स का भंडार है और बच्चों को भी देना चाहिए।

किडनी की पथरी निकालने वाला

डाइटिशियन ने इसे किडनी की पथरी निकालने वाला बताया है। यह एक बढ़िया डायरेटिक होता है, जो ब्लोटिंग में राहत देता है। भुट्टे के बाल पुरुषों की प्रोस्टेट हेल्थ के लिए भी फायदेमंद बताया गया है। साथ ही यूटीआई इंफेक्शन को कम करता है।

नेचुरल डिटॉक्स वाटर

इसके बालों से ड्रिंक बनाई जाती है। जिसे डिटॉक्स वाटर या कॉर्न सिल्क चाय भी कहते हैं। यह शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करती है। इसमें एंटीइंफ्लामेटरी प्रॉपर्टी होती हैं जो जोड़ों के दर्द व सूजन को कम करते हैं।

भुट्टे के बालों की चाय कैसे बनाएं?

- इसका पानी या चाय बनाना बेहद आसान है।
- इसे बनाने के लिए एक भुट्टे के बालों को इकट्ठा कर लें।
- फिर से 1 गिलास पानी में डालकर रातभर भिगो दें।
- सुबह करीब 5 से 10 मिनट इसे उबालें।
- फिर छानकर सेवन करें।

बीपी और शुगर का इलाज

एक्सपर्ट ने बताया कि भुट्टे के बालों का इस्तेमाल करने से ब्लड शुगर को नेचुरल तरीके से कंट्रोल किया जा सकता है। यह बीपी को भी बढ़ने नहीं देता है। साथ ही इसके एंटीऑक्सीडेंट हार्ट हेल्थ को सुधारने का काम करते हैं।

शकरकंद के फायदे हैं बेमिसाल लेकिन इन बीमारियों में कतई न करें सेवन

शकरकंद यानी स्वीट पोटैटो हमारी बॉडी के लिए एक बेहतरीन पौष्टिक तत्व है। इसके सेवन से सर्दियों में कई तरह के फायदे मिलते हैं। यह शरीर को गर्म रखने के साथ–साथ वजन कम करने में भी मददगार होता है। लेकिन कुछ लोगों को इसका सेवन करने की मनाही होती है। डायबिटीज रोगियों को शकरकंद का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स अधिक होता है, जो ब्लड शुगर लेवल को बढ़ा सकता है। डायबिटीज मरीज को अधिक ग्लासमिक इंडेक्स वाले फूड्स को नहीं खाना चाहिए। अगर इसके बावजूद आप इसे अपनी डाइट का हिस्सा बनाना चाहते हैं तो आप इसे हमेशा उबालकर ही खाएं। अगर आपकी किडनी में पथरी है तो आपको अपनी डाइट से शकरकंद को आउट कर देना चाहिए। शकरकंद में ऑक्सलेट पाया जाता है, जो एक तरह का कार्बनिक एसिड होता है, जिसको खाने से किडनी स्टोन में होने वाली परेशानी और बढ़ सकती है। पथरी ही नहीं बल्कि किडनी से जुड़ी किसी भी बीमारी में शकरकंदी का सेवन न करें। दरअसल, इसमें पोटैशियम मौजूद होता है, जो किडनी पर अधिक दबाव डालता है। इससे इसकी कार्य प्रणाली प्रभावित होती है। शकरकंद में एक तरह का कार्बोहाइड्रेट मौजूद होता है, जिसका नाम मैनिटोल है। यह पेट से जुड़ी समस्या पैदा कर सकता है। शकरकंद को ज्यादा खाने से शरीर में पोटैशियम की मात्रा बढ़ने लगती है, जिसके कारण हाइपरकलेमिया की शिकायत हो सकती है।

पूरी दुनिया खोज रही चिया वाटर बनाने का तरीका

चिया के पानी में दो चीजें प्रमुख होती हैं। एक चिया सीड्स और दूसरा पीने का पानी। चिया सीड्स के अंदर कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं। जिसमें प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक और विटामिन बी महत्वपूर्ण हैं। चिया का पानी पीने से कई बड़े फायदे भी मिलते हैं। यह ड्रिंक इतनी पावरफुल और पौष्टिक है कि दुनियाभर के लोग इसकी रेसिपी ढूंढ रहे हैं। इस साल गूगल के ईयर सर्च 2024 की ग्लोबल फूड एंड ड्रिंक रेसिपी में यह सातवे स्थान पर है। अधिकतर लोग चिया सीड्स का पानी बनाते हुए कुछ गलती कर देते हैं। जिसमें ज्यादा चिया सीड्स का इस्तेमाल, कम पानी लेना या फिर ज्यादा देर तक इन्हें भिगोए रखना शामिल है। ऐसा करने से यह सेवन के लिए आरामदायक नहीं रह जाता है। अगर चिया सीड्स का पानी पी रहे हैं तो सही तरीका जरूर समझ लें। इसे सुबह या दोपहर के वक्त पीना बेस्ट टाइम है।

देसी घी में भूनकर हड्डियों की दवा बन जाता है मखाना

मखाना एक सुपरफूड है, जिसे खाने से वेट लॉस करने में मदद मिलती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि मखाने को देसी घी में भूनकर क्यों खाना चाहिए। देसी घी में भुना मखाना एक बेहतरीन आयुर्वेदिक दवा है। जिसका सेवन करने से कमजोर हड्डी भी ताकतवर बन जाती है। भोपाल स्थित इंक्रेडिबल आयुर्वेदा क्लीनिक के फाउंडर डॉ. अबरार मुल्तानी ने इस उपाय के बारे में जानकारी दी।

मखाना खाने के फायदे क्या हैं?

शारीरिक शक्ति और बल बढ़ाने के लिए दूध के साथ मखाना खाया जाता है। यह ग्लाइसेमिक इंडेक्स में बहुत कम होता है और डायबिटीज में फायदेमंद साबित होता है। यह हाई प्रोटीन और फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ पुरुषों की कमजोरी दूर करने का भी काम करता है। डॉ. अबरार मुल्तानी का कहना है कि अगर आप हड्डियों को पत्थर जैसा मजबूत बनाना चाहते हैं तो मखाना को देसी घी में भूनकर ही खाएं। ऐसा करने से बोन हेल्थ को काफी फायदा होता है और बुढ़ापे में भी हड्डियों में जान फूंकी जा सकती है।

हड्डियों को मजबूत बनाने का उपाय

डॉ. मुल्तानी ने बताया कि हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है। लेकिन कैल्शियम को असर दिखाने के लिए विटामिन डी की जरूरत होती है। जहां मखाने से कैल्शियम मिलता है, वहीं देसी घी से विटामिन डी मिलेगा। इस तरह दोनों चीजों को मिलाना बोन हेल्थ के लिए शानदार नुस्खा है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मांस बढ़ाने का नुस्खा

अगर शरीर का दुबलापन और कमजोरी दूर करना चाहते हैं तो देसी घी में भुने मखाना खाएं। यह उपाय प्रोटीन, हेल्दी कार्ब्स, हेल्दी फैट्स देता है। जो मसल्स बढ़ाने के लिए आवश्यक है और पेट के लिए भी अच्छा है। यह अंडरवेट लोगों के लिए बेहतरीन नुस्खा है।

मखाना कब खाना चाहिए?

डॉ. अबरार मुल्तानी ने बताया कि भुने हुए मखाने को स्नैक की तरह खाना चाहिए। यानी दो टाइम के भोजन के बीच में खाना। इस तरह आपको पूरे दिन का पोषण बढ़ाने में मदद मिलती है। अगर आप ज्यादा फायदा पाना चाहते हैं तो एक मुट्ठी देसी घी में भुने मखाने को एक गिलास गुनगुने दूध के साथ सेवन करें। यह मखाना खाने का सबसे सही तरीका है।

पुरुषों के लिए बेस्ट है ऐसा मखाना

घी में भुना मखाना पुरुषों की सेहत के लिए बहुत गुणकारी है। यह यौन कमजोरी दूर करने में मदद करता है। साथ ही शुक्राणुओं की गुणवत्ता बढ़ाता है। पुरुषों की सेहत इस फूड को खाने से कई गुना मजबूत हो जाएगी।

वेट लॉस करने वाले रहें दूर

अगर आपका लक्ष्य वजन कम करना है तो घी में भुने मखाने से दूर रहें। वेट लॉस के लिए हल्के रोस्ट मखाना बेस्ट होते हैं। इस तरह फैट और कैलोरी कम रखते हुए भरपूर प्रोटीन और फाइबर मिलता है। साथ ही पेट को देर तक भरा रखा जा सकता है।

2024 में सर्वाइकल कैंसर को क्यों ढूंढ रहा था पूरा भारत

हर दिन लाखों करोड़ों लोग कुछ न कुछ खोजने के लिए गूगल की मदद लेते हैं। लेकिन 2024 में पूरा भारत बीमारियों में सबसे ज्यादा एक कैंसर का मतलब जानना चाहता था। गूगल की श्ईयर इन सर्च 2024श की रिपोर्ट के मुताबिक पूरे भारत में इस साल सबसे ज्यादा खोजी जाने वाली बीमारी सर्वाइकल कैंसर है। सर्वाइकल कैंसर के बारे में लोग दो खास कारण से जानना चाह रहे थे। पहला था पूनम पांडे, क्योंकि इस साल फरवरी में उन्होंने सर्वाइकल कैंसर से अपनी मौत की झूठी खबर फैलवा दी थी। उनका कहना था कि ऐसा इस कैंसर के लिए जागरुकता फैलाने के लिए किया था। दूसरा कारण सर्वाइकल कैंसर के बारे में कम पता होना है। आपको जानकर हैरानी होगी कि कुछ ही लोगों को इस कैंसर की सही पहचान है। लोग मानते हैं कि सर्वाइकल कैंसर भी गर्दन में होने वाले सर्वाइकल दर्द वाली जगह पर होता है। लेकिन यह बीमारी पूरी तरह अलग है, आइए इसके बारे में जानते हैं। सर्वाइकल कैंसर की शुरुआत सर्विक्स की सेल्स में होती हैं। यह गर्भाशय का निचला और संकरा आखिरी सिरा होता है। यह गर्भाशय और योनि को जोड़ने का काम करता है। सर्वाइकल टिश्यू की सेल्स का असामान्य तरीके से बढ़ना सर्वाइकल कैंसर कहलाता है। सर्वाइकल कैंसर के लक्षणों से इसकी पहचान कर सकते हैं। नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट कहता है कि शुरुआत में इसका संकेत मिलना मुश्किल है। लेकिन कुछ दिक्कतें इसकी तरह इशारा जरूर करती हैं।

गाबा में चमकेगा बल्ला

कोहली ने मैच खेलने वाले शतक तो लगा दिया है, लेकिन उनके फैंस चाहते हैं कि वह बल्ले से शतक जमाए। पर्थ टेस्ट मैच की दूसरी पारी में कोहली ने शतक जमाया था। ये उनके करियर का 30वां टेस्ट शतक था जिससे उन्होंने डॉन ब्रैडमैन के 29 शतक के रिकॉर्ड को पीछे कर दिया था। एडिलेड में कोहली का बल्ला शांत रहा था लेकिन अब गाबा में कोहली से शतक की उम्मीद है।

गाबा में बिना खेले ही विराट कोहली ने लगा दिया शतक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय टीम के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली करियर के उस मुकाम पर पहुंच गए हैं जो जब भी मैदान पर उतरते हैं कोई न कोई रिकॉर्ड बना देते हैं। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच ब्रिस्बेन के गाबा में खेले जा रहे तीसरे टेस्ट मैच में कोहली ने एक और बड़ा रिकॉर्ड अपने नाम करते हुए शतक जमा दिया है। इस मैच में भारतीय कप्तान रोहित शर्मा ने टॉस जीता और पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया है। कोहली का नाम जैसे ही प्लेइंग–11 में आया उन्होंने एक शतक पूरा कर लिया। ऐसा शतक जो अभी तक पूरी दुनिया में सिर्फ महान बल्लेबाज और कोहली के आदर्श सचिन तेंदुलकर ही लगा पाए हैं। कोहली ये शतक जमाने वाले दुनिया के सिर्फ दूसरे बल्लेबाज ही है। ब्रिस्बेन टेस्ट में कोहली ने जो शतक जमाया है वो मैच खेलने के लिहाज से जमाया है। ये कोहली का ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 100वां इंटरनेशनल मैच है। वह ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ मैच खेलने में शतक जमा चुके हैं। उनसे पहले सिर्फ सचिन ने ये काम किया है। सचिन ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ खुल 110 इंटरनेशनल मैच खेल हैं। उनके बाद कोहली का नंबर है। तीसरे नंबर पर वेस्टइंडीज के डेसमंड हेंस हैं जिन्होंने कंगारूओं के खिलाफ 97 मैच खेले हैं।

रोहित शर्मा ने ब्रिस्बेन में कर दी बड़ी गलती!

क्रिकेट

ब्रिस्बेन में भारत ने टॉस जीतकर चुनी गेंदबाजी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच ब्रिस्बेन में तीसरा टेस्ट मैच शुरू हो चुका है। भारत के कप्तान रोहित शर्मा ने इस मैच में टॉस जीता और गेंदबाजी करने का फैसला किया है। रोहित ने टॉस के समय बताया कि बादल छाए हुए हैं और पिच पर घास है जिसके चलते उन्होंने गेंदबाजी चुनी। हालांकि, अब टीम इंडिया को एक डर सता रहा है। रोहित शर्मा ने ऐसा फैसला कर लिया है जो भारत पर भारी पड़ सकता है।

ब्रिस्बेन का गाबा मैदान वो जगह है जिसे ऑस्ट्रेलिया का किला माना जाता है। हालांकि, टीम इंडिया अपने पिछले दौरे पर इस किले को फतह कर चुकी है। इस बार भी उसकी कोशिश यही होगी, लेकिन इसमें रोहित का टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने वाला फैसला रोड़ा अटका सकता है।

आमतौर पर गाबा में पिच बाकी ऑस्ट्रेलियाई पिचों की तरह बाउंस और तेजी वाली होती है। यहां टीमें टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने पसंद करती हैं। कोई भी कप्तान इस मैदान पर टॉस जीतकर गेंदबाजी करने से कतराता है, लेकिन रोहित ने यही फैसला कर लिया है जो उन पर भारी पड़ सकता है। साल 2000 से इस मैदान पर आठ में से सिर्फ दो बार ही ऐसा हुआ है जब किसी टीम ने टॉस जीतकर गेंदबाजी चुनी है और उसे यहां जीत मिली है। ये आंकड़े भारत को डरा सकते हैं। ये मैच भारत के लिए काफी अहम है। अगर ये मैच हार गए तो वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप का फाइनल खेलने का सपना टूट सकता है।

ऐसे में रोहित के इस फैसले का टीम को भारी नुकसान उठाना पड़ सकता है। रोहित ने जाहिर तौर पर ये फैसला मौसम को देखकर किया है। चार दिन तक ब्रिस्बेन में बारिश की संभावनाएं जताई गई हैं। पहले दिन पहले ही सेशन में पांच ओवरों का खेल हुआ था कि बारिश आ गई और फिर मैच रोकना पड़ा।

साल 2000 से इस मैदान पर कप्तान ने टॉस जीतकर 16 बार पहले बल्लेबाजी ही चुनी है जिसमें से छह बार टीम को जीत मिली है जबकि आठ बार टॉस जीतकर बल्लेबाजी चुनने वाली टीम को हार का सामना करना पड़ा है। चौथी पारी के दबाव से बचने के लिए कप्तान कई बार इस मैदान पर पहले बल्लेबाजी करना पसंद करते हैं।

विलियमसन ने खुद को किया आउट स्टंप में मारी लात और लौटे पवेलियन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। बल्लेबाज जब विकेट पर टिक जाता है और उसे अच्छी शुरुआत मिलती है तो वह फिर लंबा खेलना चाहता है। वह आउट होना नहीं चाहता। केन विलियसम ऐसे ही बल्लेबाज हैं जिन्हें अगर शुरुआत अच्छी मिल जाए तो बड़ी पारी आना तय है। लेकिन इंग्लैंड के खिलाफ हेमिल्टन में केन विलियमसन अजीब तरह से आउट हो गए। विलियमसन का वीडियो देखकर हर किसी को हैरानी हो जाएगी और जमकर हंसी भी निकलेगी।

न्यूजीलैंड और इंग्लैंड के बीच हेमिल्टन में तीसरा टेस्ट मैच खेला जा रहा है और इस मैच का आज पहला दिन था। दिन का खेल खत्म होने तक न्यूजीलैंड ने नौ विकेट के नुकसान पर 315 रन बनाए हैं। केन विलियमसन अर्धशतक की तरफ बढ़ रहे थे लेकिन

■ न्यूजीलैंड ने नौ विकेट के नुकसान पर 315 रन बनाए

हैरतअंगेज तरीके से आउट हो गए।

विलियमसन अच्छी बल्लेबाजी कर रहे थे। 59वां ओवर फेंक रहे थे मैथ्यू पॉट्स। ओवर की आखिरी गेंद पॉट्स ने ऑफ स्टंप की लाइन में फेंकी जिसे विलियमसन ने डिफेंस किया। इसके बाद गेंद टप्पा खाकर स्टंप की तरफ जा रही थी। तभी विलियमसन ने गेंद को अपने पैर से रोकने की कोशिश की और तभी उनकी लात और गेंद दोनों स्टंप पर लग गई जिसे वेल्स गिर गई। अगर विलियमसन अपना पैर नहीं चलाते तो बहुत संभावना थी कि गेंद से वेल्स नहीं गिरती। लेकिन विलियमसन ने अपने ही पैर पर कुल्हाड़ी मार ली। ये इंग्लैंड की टीम के लिए बड़ा विकेट था। विलियमसन 87 गेंदों पर नौ चौके मार 44 रन बनाने में सफल रहे।

न्यूजीलैंड के लिए पहले दिन टॉप ऑर्डर ने तो शानदार खेल दिखाया, लेकिन मिडिल ऑर्डर पूरी तरह से नाकाम रहा। टीम के कप्तान टॉम लैथम ने अर्धशतक जमाया। उन्होंने 135 गेंदों का सामना कर 63 रन बनाए। विल यंग ने 92 गेंदों 42 रन बनाए। दोनों ने पहले विकेट के लिए 105 रनों की साझेदारी की। अंत में मिचेल सैंटनर ने अंत में नाबाद 50 रनों की पारी खेल टीम को संभाला। टिम साउदी ने भी 23 रनों का अहम योगदान दिया।

इंग्लैंड की तरफ से मैथ्यू पॉट्स और गस एटकिंसन ने तीन–तीन विकेट लिए। बार्यडन कर्स के हिस्से दो और बेन स्टोक्स के हिस्से एक सफलता आई।

डी गुकेश की कामयाबी से चिढ़े कार्लसन?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। महान शतरंज खिलाड़ी विश्वनाथन आनंद ने डी गुकेश से कहा कि वह चीन के डिंग लिरेन के साथ विश्व चैंपियनशिप खिताबी मुकाबले के स्तर पर सवाल उठाने वालों को नजरअंदाज करें क्योंकि आलोचना हमेशा सफलता के साथ ही आती है। भारतीय ग्रैंडमास्टर गुकेश ने गुरुवार को इतिहास रच दिया, वह सिंगापुर में विश्व चैंपियनशिप की 14वीं और अंतिम बाजी में लिरेन को हराकर विश्व खिताब जीतने वाले सबसे कम उम्र के खिलाड़ी बन गए। पूर्व विश्व चौंपियन व्लादिमीर क्रैमनिक मैच के दौरान शतरंज के स्तर से प्रभावित नहीं थे। उन्होंने इसे 'शतरंज का अंत' होने जैसा करार किया। क्रैमनिक ने खेल के स्तर पर निराशा व्यक्त की और लिरेन की गलती को 'बचकाना' करार दिया। पांच बार के विश्व चौंपियन नॉर्वे के मैग्नस कार्लसन ने भी शुरूआती दौर में शतरंज के स्तर की आलोचना की है।

न्यूज डायरी

पाकिस्तान के फिक्सर क्रिकेटर ने दूसरी बार लिया संन्यास

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। पाकिस्तान के स्टार तेज गेंदबाज मोहम्मद आमिर ने शनिवार को इंटरनेशनल क्रिकेट से संन्यास का एलान कर दिया। जून 2009 में इंटरनेशनल क्रिकेट में डेब्यू करने वाले आमिर ने पाकिस्तान के लिए 36 टेस्ट, 61 वनडे और 62 टी20 मैच खेले। अपने पूरे करियर में आमिर ने 271 इंटरनेशनल विकेट लिए और सभी फॉर्मेट में 1,179 रन भी बनाए। भारत के खिलाफ 2017 चैंपियंस ट्रॉफी फाइनल में उन्होंने बेहतरीन गेंदबजी की थी। पाकिस्तानी पेसर ने भारत के प्रमुख बल्लेबाजों रोहित शर्मा, विराट कोहली और शिखर धवन को आउट किया था। इससे पहले शुक्रवार को ऑलराउंडर इमाद वसीम ने संन्यास की घोषणा की थी। दोनों ही क्रिकेटर इस साल अमेरिका और वेस्टइंडीज में आयोजित टी20 वर्ल्ड कप में पाकिस्तान का प्रतिनिधित्व करते नजर आए थे। आमिर ने एक्स पर लिखा, सावधानीपूर्वक विचार करने के बाद मैंने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेने का कठिन निर्णय लिया है। ये निर्णय कभी आसान नहीं होते लेकिन ऐसे फैसले लेने पड़ते हैं। आमिर ने कहा, मुझे लगता है कि यह अगली पीढ़ी के लिए कमान संभालने और पाकिस्तान क्रिकेट को नई ऊंचाइयों पर ले जाने का सही समय है। उन्होंने कहा, अपने देश का प्रतिनिधित्व करना मेरे जीवन का सबसे बड़ा सम्मान रहा है और हमेशा रहेगा। मैं ईमानदारी से पीसीबी, अपने परिवार और दोस्तों और सबसे बढ़कर अपने फैंस को उनके निरंतर प्यार और समर्थन के लिए धन्यवाद देना चाहता हूं।

147 साल के टेस्ट इतिहास में गस एटकिंसन ऐसा करने वाले बने हैं दूसरे गेंदबाज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) हेमिल्टन। इंग्लैंड क्रिकेट टीम के तेज गेंदबाज गस एटकिंसन अपनी घातक गेंदबाजी से धूम मचा रहे हैं। न्यूजीलैंड के खिलाफ जारी तीसरे टेस्ट मैच में भी एटकिंसन ने इंग्लैंड के लिए खेल के पहले दिन तीन बड़े विकेट अपने नाम किए। इसके साथ ही एटकिंसन ने टेस्ट क्रिकेट के इतिहास में एक ऐसा रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया जिसका टूटना काफी मुश्किल है। एटकिंसन ने जुलाई 2024 में इंग्लैंड के लिए अपना टेस्ट डेब्यू किया था। टेस्ट डेब्यू के बाद से ही एटकिंसन इस फॉर्मेट में अपनी धारदार गेंदबाजी से बल्लेबाजों के लिए काल बने हुए हैं। इसके साथ ही एटकिंसन 147 साल के टेस्ट क्रिकेट के इतिहास में सिर्फ दूसरे ऐसे गेंदबाज बने हैं जिन्होंने अपने डेब्यू ईयर में 50 या इससे ज्यादा विकेट लेने का कारनामा किया है। एटकिंसन अब तक इंग्लैंड के लिए 11 टेस्ट मैचों की 20 पारियों में 51 विकेट ले चुके हैं। इस मामले में ऑस्ट्रेलिया के पूर्व तेज गेंदबाज टैरी एल्डरमैन पहले स्थान पर हैं जिन्होंने 1981 में अपने डेब्यू ईयर में 10 मैचों में 54 विकेट हासिल किए थे। इंग्लैंड की टीम ने तीसरे टेस्ट मैच में टॉस जीतने के बाद न्यूजीलैंड को पहले बल्लेबाजी के लिए बुलाया था। पहले बल्लेबाजी करने उतरी कीवी टीम ने सधी हुई शुरुआत की थी की, लेकिन टॉप ऑर्डर के बिखरने के बाद इंग्लैंड के गेंदबाजों को वापसी का मौका मिल गया। न्यूजीलैंड की तरफ से कप्तान टॉम लाथम ने पारी की शुरुआत करते हुए शानदार 63 रनों की पारी खेली।

तीसरे टेस्ट मैच में परेशान दिखे जसप्रीत बुमराह, पिच पर निकाला अपना गुस्सा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) ब्रिस्बेन। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच पांच टेस्ट मैचों की सीरीज का तीसरा मुकाबला शुरू हो चुका है। तीसरे टेस्ट मैच के पहले दिन टीम इंडिया के कप्तान रोहित शर्मा ने टॉस जीतने के बाद पहले गेंदबाजी का फैसला किया था। ओवरकास्ट कंडीशन में टीम इंडिया का यह फैसला बिल्कुल सही माना गया , लेकिन 4.5 ओवर के बाद ही भारत के धाकड़ तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह गाबा की पिच से बौखला गए और सरेआम अपना गुस्सा निकाला जो कि स्टंप माइक में कैद हो गया। दरअसल बुमराह जब टीम इंडिया के लिए पांचवा ओवर कर रहे थे तो उन्होंने गेंद को स्विंग कराने के लिए अपना पूरा जोर लग दिया। ओवरकास्ट कंडीशन होने के कारण नई गेंद से उम्मीद की जा रही थी कि वह लहराएगी, लेकिन ऐसा कुछ नहीं हो रहा था। ऐसे में जसप्रीत बुमराह परेशान होकर यह कहते हुए सुने गए कि कही से भी करा रहा हूं स्विंग नहीं हो रहा है। सोशल मीडिया पर जसप्रीत बुमराह का यह वीडियो अब खूब वायरल हो रहा है। ब्रिस्बेन गाबा में तीसरे टेस्ट मैच का पहला दिन बारिश से प्रभावित रहा।

पेज थ्री देहरादून

हमारा दून

देहरादून, रविवार, 15 दिसंबर 2024 पेज 8

ऊर्जा संरक्षण से सम्बन्धित कैलेण्डर का विमोचन करते हुए मुख्य अतिथि वे निदेशक उरेडा।

संक्षिप्त समाचार

आंदोलनकारियों का चिन्हींकरण ना होने से आक्रोश

संवाददाता देहरादून। शासनादेश के बाद भी किसी जिले में चिन्हींकरण पूरा ना होने से आंदोलनकारियों में रोष है। शनिवार को दीनदयाल पार्क में उत्तराखण्ड राज्य आंदोलनकारी मंच ने धरना देकर जल्द चिन्हींकरण पूरा करने और आरक्षण में आ रही कमियों को दूर करने की मांग की। धरने का संचालन जिला अध्यक्ष प्रदीप कुकरेती एवं अध्यक्षता जगमोहन सिंह नेगी ने किया। आंदोलनकारी पुष्पलता सिलमाणा व सुलोचना भट्ट ने कहा कि हम पिछले कई वर्षों से अपने छूटे हुये राज्य आंदोलनकारियों के चिन्हीकरण की मांगों को लेकर संघर्षरत हैं। लेकिन अब तक किसी भी जिले में चिन्हींकरण पूरा नहीं हो पाया।

ऊर्जा संरक्षण दिवस का किया गया आयोजन

संवाददाता देहरादून। राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस 2024 के अवसर पर शनिवार को राजधानी देहरादून में ऊर्जा संरक्षण दिवस का आयोजन उरेडा द्वारा एससीईआरटी, ननूरखेड़ा, देहरादून के सभागार में किया गया। जिसमें उरेडा, एससीईआरटी के अतिरिक्त विभिन्न विभागों संस्थाओं, शिक्षण संस्थाओं से आये स्कूल ऊर्जा मित्रों, राज्य के ऊर्जा निगमों में कार्यरत ऊर्जा ऑडिटरों, विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों एवं बुद्धिजीवियों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

सड़क दुर्घटनाओं को लेकर जताई चिंता

संवाददाता देहरादून। देहरादून सिटीजन्स फोरम की ओर से शनिवार को राजपुर रोड स्थित पैसिफिक मॉल के पास सुरक्षित ड्राइविंग विषय पर सार्वजनिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें वक्ताओं ने उत्तराखंड में हाल ही हुई सड़क दुर्घटनाओं को लेकर चिंता जताई। कार्यक्रम में जिम्मेदार ड्राइविंग को लेकर अधिक सार्वजनिक जागरूकता की आवश्यकता पर विचार विमर्श हुआ। लोगों ने सड़क दुर्घटनाओं से प्रभावित परिवारों पर पड़ने वाले दर्दनाक प्रभावों को साझा किया।

बैडमिंटन में दून के आयुष और फरदीन ने मारी बाजी

संवाददाता देहरादून। युवा कल्याण विभाग की ओर से आयोजित खेल महाकुंभ की अंडर–20 बैडमिंटन प्रतियोगिता में देहरादून के आयुष और फरदीन ने जीत दर्ज की। महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज और ननूरखेड़ा में शनिवार को बैडमिंटन, जूडो, बास्केटबॉल समेत विभिन्न खेलों की प्रतियोगिताएं हुईं। अंडर–17 बालक वर्ग के जूडो 55 किग्रा के क्वार्टर फाइनल मुकाबलों में दून के निखिल थापा ने पिथौरागढ़ के अनिश सिंह, नैनीताल के पुष्कर ने उत्तरकाशी के कन्हैया, ऊधमसिंहनगर के अरुण ने अल्मोड़ा के योगेश, हरिद्वार के मनीष कुमार ने पौड़ी के प्रियांशु को शिकस्त दी।

आईएमए के 456 कैडेट्स भारतीय सेना में हो गए शामिल

पीओपी

संवाददाता

देहरादून। राजधानी देहरादून में स्थित शनिवार को आईएमए के चेटसवुड भवन के ड्रिल स्क्वायर में आयोजित पासिंग आउट परेड(पीओपी) में परेड के अंत मे आखिरी पद रखने के साथ ही आईएमए के 456 कैडेट्स भारतीय सेना में शामिल हो गए है। इसी पीओपी में भारत के मित्र मुल्क के 35 विदेशी कैडेट्स भी आईएमए से प्रशिक्षण प्राप्त कर अपने देश की सेना में सेवा देने को अधिकारी के रूप में तैयार हो गए है। नेपाल के सेना प्रमुख अशोक राज सिगडेल बतौर रिव्यूइंग अफसर के तौर पर पीओपी सेरेमनी परेड में शामिल हुए जिन्हें सभी कैडेट्स द्वारा परेड के दौरान सलामी दी गयी।

1932 में स्थापित हुए आईएमए के 92 वर्ष के इतिहास में आईएमए द्वारा आज के परेड के बाद देश विदेश के 66 हजार 119 युवा अधिकारी देने का कीर्तिमान अपने नाम कर लिया है,जिसमे 2988 युवा अधिकारी भारत के विदेशी मित्र मुल्क के भी शामिल है। पीओपी के उपरान्त 456 युवा अधिकारियों के अभिभावको द्वारा अपने बच्चों के कंधों पर सितारे सजाकर उन्हें भारतीय सेना का अभिन्न अंग बनाया गया।

वहीं अगर आप के अंदर दृढ़शक्ति और हौसला है तो किसी भी हाल में कुछ भी प्राप्त किया जा सकता है। ऐसा ही कुछ सेना में अधिकारी बने रमन सक्सेना के साथ हुआ। रमन इंडियन मिलिट्री अकादमी (यूपी) की मेस का संचालन कराते–कराते कब सेना में अधिकारी बन गए, पता ही नहीं चला। दरअसल, मूल रूप से आगरा के शमसाबाद रोड फतेहाबाद निवासी रमन सक्सेना ने बताया कि उन्होंने वर्ष 2007 में होटल मैनेजमेंट में दाखिला लिया। यह पढ़ाई पूरी करने के बाद वह एक पांच सितारा होटल में नौकरी करने लगे। हालांकि कुछ समय बाद वह भोजन प्रबंधन के लिए सेना में भर्ती हो गए और उन्हें आईएमए के मेस में नियुक्ति मिली। यहां सेना के अधिकारियों की शालीनता, अनुशासन, रौब और ठाठ–बाट देखकर उन्होंने भी अधिकारी बनने की ठान ली। कड़ी मेहनत कर खाली समय में खूब पढ़ाई की। सेना के अधिकारियों से भी मार्गदर्शन और प्रेरणा मिली।

■ कैडेट्स को देखकर प्रेरित हुए आईएमए के मेस संचालक, सेना में बने अधिकारी

पिथौरागढ़ के प्रियांशू का बचपन से सेना में अधिकारी बनने का सपना सच हो गया। उन्होंने पहली बार में एनडीए की परीक्षा पास की और अब आईएमए में जटिल प्रशिक्षण कर अब वह सेना में लेफ्टिनेंट बन गए। मूल रूप से पिथौरागढ़ के ग्राम बड्डा निवासी प्रियांशू खर्कवाल ने बताया कि जब वह बचपन में सेना से संबंधित फिल्म देखते थे तो उनके मन में भी सेना में अधिकारी बनकर देश सेवा करने का ख्याल आता था और तभी से उन्होंने आपको सेना में भर्ती कराने के लिए तैयार करना शुरू कर दिया।

राजधानी के डीएवी कालेज के छात्र शुभम नेगी सेना में कमीशन पाकर अधिकारी बने। उन्होंने अपनी सफलता का श्रेय, माता–पिता, परिवार और दोस्तों को दिया। उनके पिता रणवीर सिंह नेगी बीएसएफ में नौकरी कर देश सेवा कर रहे हैं। अब पिता के साथ–साथ बेटा भी देश सेवा के लिए आगे आया है। मूल रूप से ग्राम स्याढ़ा बड़कोट जिला उत्तरकाशी निवासी शुभम नेगी शनिवार को आइएमए से पास आउट होकर लेफ्टिनेंट बने।

साड़ा गांव का शुभम बना लेफ्टिनेंट

तहसील बड़कोट क्षेत्र के ग्राम साड़ा निवासी शुभम नेगी सेना में कमीशन प्राप्त कर लेफ्टिनेंट बना है। शुभम की सफलता से क्षेत्र में खुशी की लहर है। शुभम के पिता रणबीर सिंह बीएसएफ में कार्यरत हैं, जबकि माता हेमलता गृहिणी हैं। साड़ा निवासी ममलेश सेमवाल ने बताया कि शुभम बचपन से ही कुशाग्र था। उसने नवोदय विद्यालय से पढ़ाई करने के बाद उच्च शिक्षा देहरादून से प्राप्त की। सीडीएस करने के बाद कमीशन प्राप्त किया, जो कि संपूर्ण यमुनाघाटी के लिए गौरव की बात है।

हर महीने तीन लाख लोगों को मिल रहा आयुष सेवा का लाभ

नेशनल आयुष मिशन

■केंद्रीय आयुष मंत्रालय थपथपा चुका है उत्तराखंड की पीठ

संवाददाता

देहरादून। नेशनल आयुष मिशन में उत्तराखंड की वर्तमान स्थिति उसकी प्रगति की कहानी को खुद बयां कर रही है। उत्तराखंड में हर महीने करीब तीन लाख लोग आयुष सेवा से लाभान्वित हो रहे हैं। पिछले 22 महीनों के आंकड़ों की बात करें, तो उत्तराखंड में 67 लाख से ज्यादा लोगों ने आयुष स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया है।

नेशनल आयुष मिशन केंद्रीय आयुष मंत्रालय की फ्लैगशिप योजना है। इसे दूरदराज के क्षेत्रों में प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा पहुंचाने के लक्ष्य के साथ डिजाइन किया गया है। उत्तराखंड जैसे विषम भौगोलिक परिस्थितियों वाले राज्य के लिए इस योजना की खास अहमियत मानी जा रही है। इस योजना में वर्ष 2023 से अब तक के जो उपलब्ध आंकड़े हैं, वह उत्तराखंड की प्रगति को सामने रख रहे हैं।

केंद्रीय आयुष मंत्रालय से मिली जानकारी के अनुसार–वर्ष 2023 में उत्तराखंड में 42 लाख 64 हजार लोगों ने आयुष सेवा का लाभ उठाया है। इस वर्ष अक्टूबर माह तक 24 लाख 56 हजार लोग इस सेवा से लाभान्वित हो चुके हैं। विश्व आयुर्वेद कांग्रेस एवं आरोग्य एक्सपो–2024 के दौरान उत्तराखंड की प्रगति की खास चर्चा हुई है। देहरादून आए केंद्रीय आयुष सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने उत्तराखंड की प्रगति को सराहा है। उनका कहना है कि नेशनल आयुष मिशन के तहत केंद्रीय आयुष मंत्रालय की कोशिश प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं को घर–घर तक पहुंचाने की है। उत्तराखंड जैसे विषम भौगोलिक स्थितियों वाले राज्य में नेशनल आयुष मिशन की सफलता उत्साहित करने वाली है।

"नेशनल हेल्थ मिशन के तहत आम जन तक आयुष सेवाओं का लाभ पहुंचाने के लिए पूरी ताकत से काम किया जा रहा है। इस संबंध में केंद्र सरकार का भी पूरा सहयोग राज्य को मिल रहा है। मुझे विश्वास है कि नेशनल आयुष मिशन के तहत हम प्रदेश में अधिक से अधिक लोगों को स्थानीय स्तर पर बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने में सफल रहेंगे।

–पुष्कर सिंह धामी, मुख्यमंत्री

नेशनल हेल्थ मिशन के तहत संचालित हो रहे आयुष्मान आरोग्य मंदिर (आयुष) उत्तराखंड में 300 हैं इनमें से डेढ़ सौ आरोग्य मंदिरों का नेशनल एग्रीडेशन बोर्ड फॉर हॉस्पिटल एंड हेल्थ केयर प्रोवाइडर (एनएबीएच) के स्तर पर प्रमाणीकरण किया जा चुका है। बाकी आरोग्य मंदिरों के प्रमाणीकरण की प्रक्रिया जारी है।

वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओं को लेकर संवेदनशील हों विभाग

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड में वरिष्ठ नागरिकों आकस्मिक दुर्घटनाओं के समय तत्काल सहायता और राहत उपलब्ध कराने के लिए 13 साल पहले भारत सरकार की ओर से लागू अधिनियम 2007 के अंतर्गत उत्तराखंड माता पिता वरिष्ठ नागरिकों का कल्याण नियमावली 2011 के कानून लाल फीता शाही के शिकार हो रहे हैं। वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओं को लेकर विभाग संवेदनशील हों, इसके लिए सरकार को ठोस कदम उठाने होंगे। यह बात सुरक्षा व स्वास्थ्य की चुनौतियां विषय पर संयुक्त नागरिक संगठन की ओर से जाखन में आयोजित जनसंवाद में वक्ताओं ने वक्ताओं ने कही। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को इस संबंध में जरूरी कदम उठाने होगें। संगठन के महासचिव सुशील त्यागी ने बताया की वरिष्ठ नागरिकों की थानावार अद्यतन सूची देहरादून को छोड़कर अन्य जनपदों में शायद ही बनाई गई होगी। उन्होंने कहा कि वरिष्ठ नागरिकों की समस्याएं हल करने को लेकर विभागों में संवेदनशीलता का अभाव है।

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

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

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