देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 19 अंकः 216 पृष्ठ : 8 मूल्यः एक रूपए

विचार–प्रवाह...
सोच बदलने की जरूरत

पेज थ्री

देहरादून, बुधवार, 4 दिसंबर 2024

मौसम अधिकतम 23.0° न्यूनतम 11.0° | 82924.41 | 2 मेरा तो नरसंहार हो जाताः हसीना | 7 कोहली करेंगे डॉन ब्रैडमैन की बराबरी

भारत–चीन के रिश्तों में हुआ सुधार

लोकसभा में जयशंकर बोले अब एलएसी में स्थिति बिल्कुल सामान्य

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने आज चीन और भारत के बीच हालिया रिश्तों की जानकारी सदन को दी। जयशंकर ने साफ किया कि पूर्वी लद्दाख के इलाकों में डिसइंगेजमेंट पूरी तरह पूरा हो चुका है। अब दोनों देश आगे तनाव न हो इस मुद्दे पर बात कर रहे हैं। जयशंकर ने कहा कि भारत और चीन एलएसी पर सीमा विवाद खत्म करने के लिए दशकों से बात कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि हमलोग आपसी सहमति से विवाद हल करने के लिए सहमत हुए हैं। उन्होंने बताया कि मई–जून 2020 में चीन ने एलएसी पर बड़ी संख्या में सैनिकों की तैनाती की थी जिसके बाद भारतीय सैनिकों को पेट्रोलिंग में दिक्कत आई थी। गलवान में हुए तनाव के बाद दोनों देशों के बीच तनातनी काफी बढ़ गई थी। इसके बाद भारत ने भी एलएसी पर बड़ी संख्या में हथियार और सैनिकों की तैनाती की थी।

विदेश मंत्री ने लोकसभा में बताया कि एलएसी पर डिसइंगेजमेंट पूरा हो चुका है। उन्होंने कहा कि ईस्टर्न लद्दाख और डेमचोक में भी डिसइंगेजमेंट पूरी तरह पूरा हो चुका है। उन्होंने कहा कि अब तनाव को कम करने के मुद्दे पर बातचीत हो रही है। उन्होंने कहा कि ऊंचाई वाले इलाकों में नई तकनीक का इस्तेमाल किया जा रहा है। हम अपने सैनिकों की मदद के लिए तत्पर हैं। चीन के साथ हमारे रिश्ते आगे बढ़े हैं पर ये जरूर है कि पिछली घटनाओं के कारण रिश्ते अभी उस मुकाम तक नहीं पहुंच पाए हैं, जैसा पहले थे। उन्होंने कहा कि आने वाले दिनों में हम चीन के साथ आगे विवाद न हो इसपर चर्चा करेंगे। जयशंकर ने कहा कि अपनी राष्ट्रीय सुरक्षा को सर्वोपरि रखते हुए हम बात करेंगे।

जयशंकर ने अपने भाषण में कहा कि 1991 में दोनों देश एलएसी पर शांति के लिए सहमत हो गए थे। 1993 में एलएसी पर शांति बहाल करने पर सहमति जारी रखी। हालात सुधारने के लिए दोनों देश प्रतिबद्ध हैं। इस तरह के समझौतों का जिक्र दोनों देशों के बीच हुई बातों को याद दिलाना है। भारत के सैनिकों की तैनाती के बाद इस तैयारी के साथ किया गया था कि आगे कोई और घटना नहीं हो।

आगे सीमा विवाद न हो इसकी भी चर्चा होगी

लद्दाख में नई तकनीक का इस्तेमाल किया जा रहा है। ये बताता है कि सरकार हमारे सैनिकों की मदद के लिए कितनी तत्पर है। चीन के साथ हमारे रिश्ते आगे बढ़े हैं,ये जरूर है कि पिछली घटनाओं से चीन के रिश्ते खराब हुए हैं। आने वाले दिनों में हम चीन के साथ सीमा पर विवाद नहीं करने के मुद्दे पर भी चर्चा करेंगे। अपनी राष्ट्रीय सुरक्षा को सर्वोपरि रखते हुए हम बात करेंगे।

भारत ने पहले से ज्यादा सख्ती बरती हैः जयशंकर

भारत के विदेश मंत्री ने लोकसभा में अपनी बात रखते हुए कहा कि हाल के अनुभवों के बाद हमने सीमा पर सख्ती बरती है। दोनों पक्ष सख्ती के सीमा सहमति का पालन करें। दोनों पक्ष इस सहमति को मानने के लिए प्रतिबद्ध हैं। नई स्थिति में सामान्य चीजें नहीं हो सकती हैं जैसा पहला हुआ करता था। ऐसे में आपसी समझौते का पालन करना जरूरी है। सरकार ने कहा है कि भारत–चीन रिश्ते तब तक सामान्य नहीं हो सकते हैं जबतक सीमा पर हालात सामान्य न हो जाएं। हम साफ कर दें कि शांति और समझौता के बिनाह पर ही हमारे आपसी रिश्ते बेहतर होने की गारंटी हैं। चीन के विदेश मंत्री और रक्षा मंत्री ने भी चीन के समकक्षों से बात की है।

एलएसी पर बहाली के लिए सेना को श्रेय

विदेश मंत्री ने कहा कि, एलएसी पर बहाली का पूरा श्रेय सेना को जाता है। उन्होंने आगे कहा कि, कूटनीतिक पहल से सीमा पर हालात सामान्य हुए हैं। विदेश मंत्री ने कहा कि भारत और चीन के बीच सहमति बनी है कि यथास्थिति में एकतरफा बदलाव नहीं किया जाएगा और साथ ही दोनों देशों के बीच पुराने समझौतों का पालन किया जाएगा। सीमा पर शांति के बिना भारत–चीन के संबंध सामान्य नहीं रह सकते। जयशंकर ने लोकसभा में कहा कि अक्तूबर 21 को हुए समझौते का जिक्र चीनी विदेश मंत्री के साथ मैंने की थी। देपसांग और डेमचोक में पेट्रोलिंग को लेकर दिक्कतों का जिक्र मैंने किया था।

संक्षिप्त समाचार

सीएम धामी ने दिव्यांग कर्मचारियों को किया सम्मानित

संवाददाता देहरादून। देहरादून में विश्व दिव्यांग दिवस के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सीएम धामी बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुए। सीएम ने राज्य स्तरीय दक्षता पुरस्कार का किया वितरण किया। साथ ही दक्ष दिव्यांग कर्मचारियों, खिलाड़ियों और स्व रोजगार कर रहे दिव्यांग जनों व उनके सेवायोजकों को किया सम्मानित किया।

पप्पू यादव की भूमिका की हो जांचः कुशवाहा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज नई दिल्ली। लॉरेंस बिश्नोई की कथित धमकी के मामले में पूर्णिया सांसद पप्पू यादव की 'जेड' श्रेणी की सुरक्षा हासिल करने की मंशा का खुलासा हुआ है। हालांकि सांसद यादव ने इसे किसी की साजिश करार दे सोशल मीडिया पर जवाब दिया है। पूर्व सांसद संतोष कुशवाहा ने कड़ी प्रतिक्रिया जाहिर की है। उन्होंने पूर्णिया पुलिस को इस प्रकरण का पर्दाफाश करने के लिए बधाई दी।

अदाणी मुद्दे पर इंडिया गठबंधन में दरार!

कांग्रेस के प्रदर्शन से नदारद दिखी एसपी और टीएमसी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। संसद के शीतकालीन सत्र के सातवें दिन मंगलवार को भी हंगामा जारी रहा। दरअसल, अदाणी मामले पर विपक्ष ने लोकसभा से वॉकआउट किया। उसके बाद संसद परिसर में विरोध प्रदर्शन करने लगे। विपक्षी दलों के सांसदों के हाथ में मोदी–अदाणी एक हैं और भारत अदाणी के खिलाफ जवाबदेही की मांग करता है, लिखी तख्तियां दिख रही थीं। इस प्रदर्शन में लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी, सांसद प्रियंका गांधी शामिल हुए। हालांकि, इससे समाजवादी पार्टी (एसपी) और तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) ने दूरी बना ली है। ऐसे में सरकार के खिलाफ विपक्ष बिखरता नजर आया। इस दूरी ने एक बार फिर इंडिया गठबंधन में आई दरार को सामने ला दिया।

कांग्रेस सांसद शशि थरूर ने कहा कि हम मोदी सरकार की नीतियों के खिलाफ विरोध कर रहे हैं। दरअसल तृणमूल कांग्रेस चाहती है कि सदन में महंगाई, बेरोजगारी, किसान, उर्वरक, विपक्षी राज्यों को मिलने वाले पैसे में कटौती और मणिपुर जैसे मुद्दों को लेकर चर्चा हो। वहीं कांग्रेस चाहती है कि अदाणी मुद्दे पर ही चर्चा हो।

वहीं अन्य विपक्षी दल भी चाहते हैं कि किसान, संभल और मणिपुर जैसे मुद्दों पर भी चर्चा हो। यानि विपक्षी दलों में टीएमसी का रुख साफ है कि संसद में सभी मुद्दों पर चर्चा हो, कमोबेश ऐसा ही कुछ समाजवादी पार्टी भी चाहती है। सपा सांसदों ने आज लोकसभा अध्यक्ष से मुलाकात की और संभल मुद्दे पर चर्चा का अनुरोध किया।

विपक्ष के प्रदर्शन पर भाजपा ने साधा निशाना

अदाणी मामले पर संसद में इंडिया गठबंधन के विरोध में टीएमसी के शामिल नहीं होने पर भाजपा सांसद समिक भट्टाचार्य ने कहा, श्आप गठबंधन की स्थिति देख सकते हैं। कभी टीएमसी गायब है तो कभी आम आदमी पार्टी गायब है। कांग्रेस जहां भी लोगों के पास जाती है, जनता उन्हें वहां ठुकरा देती है। कांग्रेस के पास अब सिर्फ एक जगह है– संसद का गेट या फिर सदन नहीं चलने देना। यही कांग्रेस का एजेंडा है। कोई नहीं जानता कि टीएमसी कब और कहां जाएगी।

बांग्लादेश में भारतीय उच्चायुक्त किए गए तलब

संवाददाता

नई दिल्ली। अगरतला में बांग्लादेश सहायक उच्चायोग के बाहर हिंदू नेता चिन्मय दास की गिरफ्तारी के खिलाफ विरोध प्रदर्शन के बाद मंगलवार को पूछताछ के लिए भारतीय उच्चायुक्त प्रणय वर्मा को तलब किया गया। इस मामले में सात लोगों को गिरफ्तार भी किया गया। उन पर बांग्लादेश के वाणिज्य दूतावास में घुसने और संपत्ति को नुकसान पहुंचाने का आरोप लगाया गया। सरकारी समाचार एजेंसी बांग्लादेश संगबाद संस्था (बीएसएस) ने कहा कि भारतीय दूत शाम 4 बजे विदेश मंत्रालय में दाखिल हुए। भारतीय उच्चायुक्त को कार्यवाहक विदेश सचिव रियाज हमीदुल्लाह ने तलब किया।

एक अधिकारी ने मंगलवार को यहां बताया कि सुरक्षा कारणों से अगरतला में बांग्लादेश सहायक उच्चायोग में सभी वाणिज्य दूतावास सेवाएं अगले आदेश तक निलंबित रहेंगी। यह घोषणा पड़ोसी देश में हिंदू भिक्षु चिन्मय कृष्ण दास की गिरफ्तारी के विरोध में प्रदर्शन कर रहे लोगों के एक समूह द्वारा बांग्लादेश मिशन के परिसर में घुसने के एक दिन बाद की गई।

त्रिपुरा पुलिस ने इस घटना के लिए सात लोगों को गिरफ्तार किया और तीन पुलिस अधिकारियों को निलंबित कर दिया। बांग्लादेश सहायक उच्चायोग परिसर के पास अतिरिक्त सुरक्षाकर्मियों को तैनात किया गया है और चौबीसों घंटे मोबाइल गश्त की जा रही है।

एक्शन

■वाणिज्य दूतावास सेवाएं अगले आदेश तक निलंबित

वीजा और काउंसलर सेवाएं निलंबित

बांग्लादेश मिशन के प्रथम सचिव एमडी अल–अमीन ने कहा कि सुरक्षा स्थिति को देखते हुए अगरतला स्थित बांग्लादेश सहायक उच्चायोग में सभी वीजा और काउंसलर सेवाएं अगले आदेश तक निलंबित रहेंगी। यह तत्काल प्रभाव से लागू होगा।

Are you Planning to make a Website or already have ?
If yes, then we are here to serve you

What we do

Website Development
All type of Websites E-Commerce, Hotel Booking, Travel, Bus Ticket Booking, News Portal, Blogs, or as per client requirement.

Promotion & Branding
1. Website Promotion & Branding in any country (200+ Countries)
2. Social Media
3. Bulk SMS

Search Engine Optimisation
A-Z Work to make a Website Search Engine Friendly.
You tell us, we do it.

Contact:
Gadoli Media Ventures
Shivam Market, 2nd Floor, Darshan Lal Chowk, Dehra Dun. I Mob: 9319700701, 7579011930
E-Mail: contact@gadoli.in

अंग्रेजी कानून का मकसद भारतीयों को गुलाम रखना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

चंडीगढ़। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी चंडीगढ़ में सेक्टर–12 स्थित पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज (पेक) में आयोजित समारोह में तीन नए कानूनों की समीक्षा की।

पीएम ने कहा, आजादी के बाद से पिछले 7 दशकों में, भारतीय न्याय प्रणाली को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा है। गहन विचार–विमर्श के बाद भारतीय न्याय संहिता का निर्माण किया गया है। प्रत्येक कानून को व्यावहारिक दृष्टिकोण से जांचा गया है और भविष्य के मापदंडों के आधार पर परिष्कृत किया गया है। मैं इस उपलब्धि के लिए सर्वोच्च न्यायालय, माननीय न्यायाधीशों और देश के सभी उच्च न्यायालयों का विशेष आभार व्यक्त करता हूं।

■नए आपराधिक कानूनों के समीक्षा समारोह में बोले पीएम मोदी

पीएम मोदी ने कहा कि 1857 में देश का पहला बड़ा स्वधीनता संग्राम लड़ा गया। उस 1857 के स्वतंत्रता संग्राम ने अंग्रेजी हुकूमत की जड़ें हिला दी थीं, तब जाकर 1860 में अंग्रेज इंडियन पीनल कोड यानी आईपीसी लाए। इस कानूनों की सोच व मकसद यही था कि भारतीयों को दंड दिया जाए, उन्हें गुलाम रखा जाए।

न्यूज डायरी

शपथ से पहले रिहा नहीं किया तो मिडिल ईस्ट को भारी कीमत चुकानी पड़ेगीः ट्रंप

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वाशिंगटन। अमेरिका के नवनिर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने शपथ ग्रहण से पहले ही अपने सख्त तेवर दिखाने शुरू कर दिए हैं। अब उन्होंने हमास को चेतावनी दी कि अगर उनके पदभार ग्रहण करने तक गाजा पट्टी में बंधकों को रिहा नहीं गया तो इसके गंभीर परिणाम भुगतने होंगे। यह धमकी ट्रंप की तरफ से निवर्तमान राष्ट्रपति जो बाइडन के प्रशासन की व्यापक कूटनीति के बाद आई है। ट्रंप ने अपने ट्रुथ सोशल प्लेटफॉर्म पर लिखा, यदि बंधकों को 20 जनवरी, 2025 से पहले रिहा नहीं किया गया तो जिस दिन मैं गर्व से संयुक्त राज्य अमेरिका के राष्ट्रपति के रूप में पदभार ग्रहण करता हूं, तो मध्य पूर्व में और उन प्रभारियों के लिए बहुत बड़ा दंड होगा, जिन्होंने इन मानव अत्याचारों को अंजाम दिया। ट्रंप ने आगे लिखा, संयुक्त राज्य अमेरिका के लंबे और ऐतिहासिक इतिहास में किसी पर भी जितना हमला नहीं हुआ है, उससे कहीं ज्यादा जिम्मेदार लोगों पर हमला किया जाएगा। बंधकों को अभी रिहा करें! ट्रम्प ने इजरायल के लिए कट्टर समर्थन और बाइडन की आलोचना से दूर रहने की कसम खाई है, लेकिन विश्व मंच पर सौदे सुरक्षित करने की अपनी इच्छा के बारे में भी कहा है। जानकारी के लिए बता दें कि हमास ने 7 अक्टूबर, 2023 को इजरायल पर अब तक का सबसे घातक हमला किया। इजरायली आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, हमले में 1,208 मौतें हुईं, जिनमें ज्यादातर नागरिक थे। वहीं हमास की मांग है कि इजरायली सेना गाजा से चला जाए।

ऑक्सफोर्ड ने ब्रेन रोट को घोषित किया 2024 का वर्ड ऑफ द ईयर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। आज के समय में इंटरनेट हमारी जिंदगी का इतना अहम हिस्सा बन चुका है कि बिना इसके जीवन की कल्पना करना भी मुश्किल है। लेकिन इसी इंटरनेट की दुनिया में रील और शॉर्ट्स नाम के दो प्रेत भी मौजूद है। नाम भले ही अलग–अलग हों, लेकिन दोनों का काम एक ही है– आपका समय बर्बाद करना। आप सोच रहे होंगे कि हम आज ये ज्ञान क्यों बांटने लगे हैं। दरअसल सोशल मीडिया पर बिना सोचे–समझे केवल स्क्रॉल करते जाने की इसी निरंतरता के लिए एक टर्म इस्तेमाल किया जाता है– ब्रेन रोट। अब इसी शब्द को ऑक्सफोर्ड ने वर्ड ऑफ द ईयर 2024 घोषित किया है। वो सोशल मीडिया पर एक मीम चलता है ना– जल लीजिए, थक गए होंगे स्क्रॉल करते–करते, तो फिलहाल आपको जल की ही जरूरत है। क्योंकि ये फिजूल का स्क्रॉल आपको मानसिक सड़न दे रहा है। बीते एक साल मे ब्रेन रॉट शब्द का इस्तेमाल 230 फीसदी बढ़ा है। अगर मामला जटिल लग रहा हो, तो थोड़ा आसान भाषा में समझते हैं। क्या आपको सुबह–सुबह उठकर फोन चेक करने की आदत है? क्या फोन चेक करते–करते आप अचानक से सोशल मीडिया पर पहुंच जाते हैं और फिर आधे घंटे बाद आपको याद आता है कि अभी तो आप बिस्तर से भी नहीं उठ पाए हैं? क्या आप कहीं भी बैठे, खड़े या लेटे होकर फोन पर रील या शॉर्ट्स स्क्रॉल करने लगते हैं? अगर हां तो आप ब्रेन रोट का शिकार हैं।

बेल्जियम में अब प्रॉस्टिट्यूशन को किसी दूसरे पेशे की तरह माना जाएगा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) लंदन। बेल्जियम की सरकार ने सेक्स वर्कर्स के लिए हाल ही में एक ऐतिहासिक कानून लागू किया है। इस कानून के तहत देश में सेक्स वर्कर्स के अधिकारों को कानूनी मान्यता दी गई है। अब ये वर्कर्स औपचारिक रोजगार अनुबंध पर हस्ताक्षर करने में सक्षम होंगे और अन्य व्यवसायों के समान श्रम अधिकार प्राप्त करेंगे। अब प्रॉस्टिट्यूशन को किसी दूसरे पेशे की तरह माना जाएगा। इस कानून को कुछ लोग क्रांति बता रहे हैं। नया कानून सेक्स वर्करों के लिए मौलिक अधिकार भी स्थापित करता है, जिसमें ग्राहकों को मना करने, अपनी प्रथाओं को चुनने और किसी भी समय किसी भी कार्य को रोकने का अधिकार शामिल है। नए नियमों के तहत, सेक्स वर्करों को स्वास्थ्य बीमा, मैटरनिटी और सिक लीव, बेरोजगारी सहायता और पेंशन भी मिलेगी। ये कानून काम के घंटे, वेतन और सुरक्षा उपायों पर नियम भी स्थापित करता है, जो उद्योग में उन लोगों के लिए कानूनी सुरक्षा में लंबे समय से चली आ रही कमी को दूर करता है। इसका मतलब है कि उनके पेशे को आखिरकार बेल्जियम राज्य द्वारा वैध माना जा सकता है।

शेख हसीना बोलीं– मेरा तो नरसंहार हो जाता

रिपोर्ट

बांग्लादेश में हिंदुओं पर हमलों के मास्टरमाइंड हैं मुहम्मद यूनुस

- 11 चर्च और कई मंदिरों पर हमले किए गए
- हाईकोर्ट में भारतीय चैनलों पर रोक लगाने की मांग
- चिन्मय प्रभु की गिरफ्तारी के बाद भड़की हिंसा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। बांग्लादेश में अल्पसंख्यक हिंदुओं के खिलाफ हिंसा का दौर जारी है। देश में हुए तख्तापलट के बाद से शेख हसीना भारत में है। अब शेख हसीना ने अंतरिम सरकार का नेतृत्व कर रहे मुहम्मद यूनुस पर सामूहिक हत्याओं और अल्पसंख्यकों को निशाना बनाने का आरोप लगाया। उन्होंने आरोप लगाया कि बांग्लादेश में हो रहे नरसंहार के जिम्मेदार मुहम्मद यूनुस हैं।

न्यूयॉर्क में अवामी लीग के एक कार्यक्रम को वर्चुअली संबोधित करते हुए,हसीना ने मंदिरों, चर्चों और धार्मिक संगठन इस्कॉन पर लगातार हमलों के लिए यूनुस की आलोचना की। शेख हसीना ने कहा, मुझ पर सामूहिक हत्याओं का आरोप लगाया गया है। लेकिन इन हमलों के मास्टरमाइंड मुहम्मद यूनुस हैं।

शेख हसीना ने कहा कि आज, टीचर्स, पुलिस, नेता सभी पर हमले किए जा रहे हैं। हिंदुओं, बौद्धों और ईसाइयों को निशाना बनाया जा रहा है। 11 चर्च और कई मंदिरों पर हमले किए गए हैं। इस्कॉन पर हमला किया गया। उन्होंने यूनुस सरकार से सवाल करते हुए कहा, अब बांग्लादेश में अल्पसंख्यकों को निशाना क्यों बनाया जा रहा है?" पूर्व प्रधान –मंत्री ने दावा किया कि उनके पिता बंगबंधु शेख मुजीबुर्रहमान की तरह ही उनकी भी हत्या करने की योजना थी। हसीना ने कहा कि उन्होंने बांग्लादेश छोड़ दिया क्योंकि वह नरसंहार नहीं चाहती थीं।

यूनुस पर शेख हसीना का हमला बांग्लादेश में कट्टरपंथी इस्लामवादियों द्वारा हिंदू समुदाय पर हमलों की लहर के बीच हुआ है। तीन हिंदू साधुओं की गिरफ्तारी ने चिंताएं और बढ़ा दी हैं। छात्रों के हिंसक विरोध प्रदर्शन के बीच हसीना 5 अगस्त को बांग्लादेश से भाग गईं, जिसके बाद मुहम्मद यूनुस के नेतृत्व वाली अंतरिम सरकार ने देश की कमान संभाली। बांग्लादेश के चटगांव इस्कॉन पुंडरीक धाम के अध्यक्ष चिन्मय प्रभु की गिरफ्तारी के बाद हालात बिगड़ते जा रहे हैं। चिन्मय प्रभु की गिरफ्तारी के विरोध में हिंदू समाज के लोग सड़कों पर उतर आए हैं।

ढाका ट्रिब्यून की रिपोर्ट के अनुसार, बांग्लादेश हाईकोर्ट में एक रिट याचिका दायर की गई है जिसमें बांग्लादेशी संस्कृति और समाज पर भारतीय मीडिया के प्रभाव पर बढ़ती चिंताओं का हवाला देते हुए देश में भारतीय टीवी चौनलों के प्रसारण पर प्रतिबंध लगाने की मांग की गई है।

भारत के पास जवाबी परमाणु हमला करने की है क्षमता

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज इस्लामाबाद। भारतीय नौसेना की बढ़ती परमाणु ताकत को देखते हुए पाकिस्तान में भी नेवी को मजबूत करने की मांग उठने लगी है। पाकिस्तान के पूर्व राजनयिक और भारत में उच्चायुक्त रहे अब्दुल बासित ने पाकिस्तानी नौसेना के बेड़े में परमाणु चालित पनडुब्बी शामिल करने की मांग की है। पाकिस्तान के पास वर्तमान में एक भी परमाणु चालित पनडुब्बी नहीं है। अब्दुल बासित ने भारतीय नौसेना की परमाणु हमला करने की क्षमता का जिक्र करते हुए पाकिस्तान के पास न्यूक्लियर सबमरीन की आवश्यकता पर जोर दिया।

बासित ने कहा कि भारत ने हाल की न्यक्लिर सबमरीन से के–4 बैलिस्टिक मिसाइल का सफल परीक्षण किया है, जो बहुत बड़ी कामयाबी है। इसकी क्षमता 3500 किलोमीटर है। भारत के वर्तमान में अरिहंत और अरिघात श्रेणी की परमाणु चालित पनडुब्बियां हैं। एक दिन पहले सोमवार को ही भारतीय नौसेना प्रमुख ने भारत की पूर्ण स्वदेशी निर्मित पनडुब्बी को शामिल करने की योजना का खुलासा किया है। अब्दुल बासित ने कहा कि भारत रक्षा पर भारी खर्च कर रहा है और जवाबी हमला करने की क्षमता की तरफ जा रहा है। पाकिस्तान के पास सबमरीन तो हैं, लेकिन न्यूक्लियर पावर्ड सबमरीन नहीं हैं।

भारत साथ दे तो अफगानिस्तान से पाकिस्तान की छुट्टी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) काबुल। भारत और अफगानिस्तान में राज कर रहे तालिबान के बीच दोस्ध्ती नई ऊंचाई पर पहुंचने जा रही है। यही नहीं भारत और तालबिान सरकार के बीच रणनीतिक सहयोग भी बढ़ने जा रहा है जो पहले संभव नहीं था। दोनों के बीच गर्मजोशी के संकेत के तहत अफगान तालिबान ने नई दिल्ली में राजदूत बनाए जाने के लिए कई नामों का सुझाव दिया है। अफगान मीडिया के मुताबिक इसमें नजीब शाहीन भी शामिल हैं जो मुहम्मद सुहैल शाहीन के बेटे हैं। यह वही सुहैल शाहीन हैं जो कतर में तालिबान के राजनीतिक कार्यालय के प्रवक्ता हैं। दोहा स्थित तालिबानी कार्यालय ने ही अमेरिका के साथ डील के लिए बातचीत की थी। अफगान अधिकारी ने कहा कि भारत के लिए यह रणनीति इसलिए कारगर है क्योंकि इससे पूरे इलाके में पाकिस्तान की भूमिका खत्म हो जाएगी।

कट्टरपंथियों के खौफ से किसी वकील ने कोर्ट में नहीं रखा कदम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अब एक महीने के लिए टली चिन्मय दास की सुनवाई

बांग्लादेश। बांग्लादेश में गिरफ्तार इस्कॉन के पुजारी चिन्मय कृष्ण दास ब्रह्मचारी की जमानत पर सुनवाई अगले महीने के लिए टाल दी गई है। चिन्मय दास की जमानत अर्जी पर मंगलवार को सुनवाई होनी थी लेकिन उनकी ओर से कोई वकील पेश न होने की वजह से कोर्ट ने सुनवाई दो जनवरी तक के लिए टाल दी।

मंगलवार को वकीलों ने जमानत की सुनवाई के दौरान उनकी ओर से पेश होने से इनकार कर दिया, जिसके बाद चैटोग्राम अदालत ने कार्यवाही स्थगित कर दी। कोर्ट ने अब सुनवाई की अगली तारीख 2 जनवरी 2025 तय की है। जानकारी के लिए बता दें कि चिन्मय कृष्ण दास की सुनवाई करने वाले बांग्लादेशी वकील पर रमन रॉय पर इस्लामिक कट्टरपंथियों ने हमला किया और अभी उनकी हालत गंभीर है।

चिन्मय दास को पिछले हफ्ते बांग्लादेशी हिंदुओं पर बढ़ते हमलों के खिलाफ विरोध प्रदर्शन करते समय देशद्रोह के आरोप में गिरफ्तार किया था। दरअसल चिन्मय दास एक रैली में हिस्सा लेने के लिए चटगांव जा रहे थे। उनके खिलाफ राजद्रोह का आरोप लगाया गया है। इसके बाद भारत ने भी चिन्मय कृष्ण दास की गिरफ्तारी पर आपत्ति जताई थी।

वहीं इस्कॉन कोलकाता के प्रवक्ता राधारमण दास ने भी इस संबंध में एक्स पर एक पोस्ट लिखा, उन्होंने कहा, कृपया वकील रमेन रॉय के लिए प्रार्थना करें। उनकी एकमात्र गलती अदालत में चिन्मय कृष्ण प्रभु का बचाव करना था। इस्लामवादियों ने उनके घर में तोड़फोड़ की और उन पर बेरहमी से हमला किया, और चले गए। साथ ही राधारमण दास ने हिंदुओं और इस्कॉन पुजारियों के खिलाफ बढ़ती हिंसा को देखते हुए हिंदुओं और पुजारियों को एक सलाह दी है।

हिंदुओं पर हमलों के बीच, इस्कॉन कोलकाता ने पड़ोसी देश में अपने सहयोगियों और अनुयायियों को सलाह दी है कि वे तिलक मिटा दें और तुलसी की माला छिपा लें, अपना सिर ढक लें और भगवा पहनने से बचें।

पूर्व पीएम और पत्नी बुशरा के खिलाफ गिरफ्तारी वारंट जारी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान की एक आतंकवाद–रोधी अदालत ने सोमवार को इमरान खान, उनकी पत्नी बुशरा बीबी, खैबर पख्तूनख्वा के मुख्यमंत्री अली अमीन गंडापुर और 93 अन्य के लिए उनकी पार्टी के समर्थकों की तरफ से इस्लामाबाद में पिछले हफ्ते हुए विरोध प्रदर्शन से संबंधित एक मामले में गैर–जमानती गिरफ्तारी वारंट जारी किया।

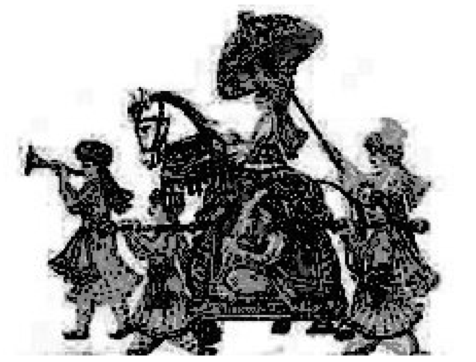
प्रदर्शनों के दौरान हिंसा, दंगा और अन्य अपराधों के आरोपों के जवाब में वारंट जारी किया गया है। 2023 से जेल में बंद पाकिस्तान के पूर्व पीएम इमरान खान ने 13 नवंबर को 24 नवंबर को होने वाले देशव्यापी विरोध प्रदर्शन के लिए अंतिम एलान किया था। इसमें पीटीआई के चुनावी जनादेश की बहाली, हिरासत में लिए गए पार्टी सदस्यों की रिहाई और 26 वां संविधान संशोधन कानून को उलटने की मांग की गई थी।

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

ऋण देना प्राथमिकता में रखें सार्वजनिक सेक्टर के बैंकः सचिव

निर्देश

सचिव वित्त ने राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति की समीक्षा बैठक में बैंकर्स को दिए निर्देश

संवाददाता

देहरादून। सचिव ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में कृषि और स्वरोजगार परक गतिविधियों के लिए ऋण देने में सार्वजनिक सेक्टर के बैंकर्स का परफॉर्मेंस प्राइवेट सेक्टर के बैंकों के मुकाबले बहुत ही असंतोषजनक है जो कि स्वीकार करने योग्य नहीं है। उन्होंने सख्ती से निर्देश दिए कि सार्वजनिक सेक्टर के बैंकों का जो मुख्य उद्देश्य होता है उसी के मुताबिक ग्रामीण अर्थव्यवस्था और आजीविका को समृद्ध करने के लिए अधिक से अधिक ऋण प्रदान करें। उन्होंने सभी बैंकर्स को निर्देश दिए कि विभिन्न विभागों से बेहतर समन्वय स्थापित करते हुए लाभार्थियों को चिन्हित करें तथा चिन्हित किए गए लाभार्थियों को लाभ प्रदान करने के लिए टारगेट निर्धारित करें तथा उन टारगेट को प्राप्त करने के लिए सख्ती से निगरानी करें।

उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि जिन जनपदों का सीडी रेशियो अनुपात संतोषजनक नहीं है उनकी

प्रगति बढ़ाने के लिए माइक्रो प्लान बनाएं तथा संबंधित जनपद इसकी गहनता से समीक्षा करें।

जुलाई से सितंबर 2024 तक राज्य का समग्र ऋण जमा अनुपात (सीडी रेश्यो) 53.26 प्रतिशत था जबकि पिछले त्रैमास में यह 54 प्रतिशत था। प्राइवेट बैंकों का त्रैमास में ऋण जमा अनुपात 84.57 प्रतिशत रहा जबकि राष्ट्रीयकृत बैंकों का 42.33 प्रतिशत रहा।

ऋण जमा अनुपात बढ़ाए जाने के संबंध में आरबीआई, नाबार्ड और बैंकर्स की ओर से महत्त्वपूर्ण सुझाव भी सामने आए।

राज्य में ऋण जमा अनुपात बढ़ाए जाने के लिए पशुपालन एवं डेयरी विभाग, पशुपालन, डेयरी एवं मत्स्य मंत्रालय भारत सरकार द्वारा राष्ट्रव्यापी AHDF KCC अभियान दिनांक 15 सितंबर 2024 से 31 मार्च 2025 तक का आयोजन किया गया है जिसके अंतर्गत उत्तराखंड राज्य को 5000 केसीसी खाता खोलने का लक्ष्य दिया गया है। बैंकों से अपेक्षा की गई है कि उक्त अभियान में अधिकतम ऋण प्रदान किया जाए।

उद्योग विभाग द्वारा ग्लोबल इन्वेस्टर समिट 2023 में चिन्हित निवेशकों/उद्योगपतियों को वित्त पोषित करके विभिन्न औद्योगिक इकाइयोंध्परियोजनाओं को बैंक ऋण सुविधा प्रदान कर राज्य का ऋण जमा अनुपात बढ़ाया जा सकता है।

कृषि एवं एमएसएमई क्षेत्र में बिग टिकट साइज के साथ–साथ अधिक संख्या में स्मॉल टिकट साइज के ऋणों पर भी फोकस करना चाहिए तथा राज्य में स्थापित सूक्ष्म एवं लघु इकाइयों को ऋण प्रदान करना चाहिए।

इस दौरान बैठक में AGM आरबीआई धीरज कुमार अरोड़ा, एजीएम SLBC राजीव पंत, सहायक महाप्रबंधक नाबार्ड शोभना सिंह, संयुक्त निदेशक पर्यटन एस. एस. सामंत समेत संबंधित बैंकर्स और अधिकारी उपस्थित थे।

न्यूज डायरी

विश्व विकलांग दिवस पर एक विचार गोष्ठी का किया गया आयोजन

संवाददाता देहरादून। विश्व विकलांग दिवस के अवसर पर मंगलवार को कावली रोड स्थित नेताजी संघर्ष समिति के कार्यालय में एक विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। गोष्ठी की अध्यक्षता समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल ने की तथा संचालन प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी ने किया। गोष्ठी में बोलते हुए वक्ताओं ने अपने भाषण में कहा कि आज हम विकलांग दिवस तो मना रहे हैं लेकिन इस दिवस को मनाने की सार्थकता तभी सिद्ध होगी जब हम विकलांगों को समान दृष्टि से देखेंगे तथा उनका सम्मान करेंगे। प्रभात डंडरियाल और आरिफ वारसी ने कहा कि सरकार को विकलांगों की दशा देखते हुए इस महंगाई के दौर में उनकी पेंशन दस हजार रु करनी चाहिए। गोष्ठी में आरिफ हुसैन वारसी ,प्रभात डंडरियाल,प्रदीप कुकरेती, सुशील विरमानी, जय बिष्ट, दानिश नूर, अजीत वर्मा ,विपुल नौटियाल ,पारस यादव ,आदि उपस्थित रहे।

जिला दिव्यांग पुनर्वास केंद्र चमोली ने विश्व दिव्यांग दिवस मनाया

संवाददाता चमोली। मंगलवार को जिला दिव्यांग पुनर्वास केंद्र चमोली द्वारा विश्व दिव्यांग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर विश्व दिव्यांग दिवस की अंतर्राष्ट्रीय थीम सशक्तिकरण, समावेश और समानता की ओर कदम दिव्यांगजनों के अधिकारों और उनके कल्याण के प्रति जागरूकता फैलाएं, समाज में उनकी भागीदारी सम्मान सुनिश्चित करें, विषय पर विचार व्यक्त किए गए। वहीं इस दौरान 5 दिव्यांगजनों को सहायक उपकरण वितरित किए गए। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जिला चिकित्सालय के सीएमएस अनुराग धनिक ने दिव्यांग दिवस पर दिव्यांगजनों को बधाई देते हुए सरकार द्वारा दिव्यांगजनों हेतु संचालित योजनाओं की जानकारी एवं लाभ लेने की बात कही। उन्होंने बताया कि जिला चिकित्सालय में विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा समय समय पर दिव्यांगजनों का स्वास्थ्य परीक्षण कर दिव्यांग प्रमाण पत्र बनाने का कार्य किया जा रहा है।

बदलते मौसम में कैलिफोर्निया आमंड्स के साथ बनाइये अपनी इम्यूनिटी को मजबूत

संवाददाता देहरादून। मौसम में बदलाव के साथ इम्यूनिटी अक्सर कमजोर हो जाती है और इसे मजबूत करने के लिये प्राकृतिक तरीके अपनाना जरूरी हो जाता है। न्यूट्रीशनिस्ट ऋतिका समद्दर आपके रोजाना के रूटीन में पोषक–तत्वों से भरपूर चीजें शामिल करने की सलाह दे रही हैं, ताकि आपकी इम्यूनिटी असरदार तरीके से बढ़ सके। ऐसा ही एक सुपरफूड है कैलिफोर्निया आमंड्स, जिनमें 15 जरूरी पोषक–तत्व होते हैं। बादाम के कई तरह से उपयोग किया जा सकता है और इसे खाकर पेट भरे होने का अहसास होता है।

26 किमी मोटर मार्ग का निर्माण होने से ग्रामीणों को मिलेगी सुविधा

संवाददाता रुद्रप्रयाग। लंबे समय से प्रतिक्षित रणधार–बधाणीताल से बक्सीर छेनागाड़ मोटर मार्ग डामरीकरण अपग्रेडेशन का रुद्रप्रयाग विधायक श्री भरत सिंह चौधरी ने मंगलवार को उद्घाटन किया। इस अवसर पर उन्होंने क्षेत्रवासियों को बधाई दी। साथ ही संबंधित निर्माण इकाई से गुणवत्तायुक्त निर्माण कार्य समय से पूर्ण करने के भी निर्देश दिए।

प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के अंतर्गत विकास खंड जखोली के रणधार–बधाणीताल से बक्सीर छेनागाड़ मोटर मार्ग डामरीकरण अपग्रेडेशन की लंबे समय से क्षेत्रीय ग्रामीणों द्वारा मांग की जा रही थी। इसके लिए स्थानीय स्तर पर ग्रामीणों को आंदोलन के लिए भी बाध्य होना पड़ा था। लगभग 2377.07 लाख की लागत से 26.350 किमी उक्त मोटर मार्ग डामरीकरण अपग्रेडेशन का कार्य अगस्त, 2025 तक पूर्ण करने का लक्ष्य है। इस अवसर पर वासुदेव मंदिर समिति के पदाधिकारियों द्वारा विधायक भरत सिंह चौधरी को चांदी का मुकुट पहनाकर उनका स्वागत व सम्मान किया किया।

उक्त आयोजित कार्यक्रम के अवसर पर रुद्रप्रयाग विधायक श्री भरत सिंह चौधरी ने कहा कि सरकार विकास के प्रति संकल्पित है। उन्होंने प्रदेश के मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि क्षेत्रीय ग्रामीणों की जनभावनाओं के दृष्टिगत उक्त कार्य के लिए धनावंटित किया गया। इससे निश्चित रूप से स्थानीय ग्रामीण लाभान्वित होंगे। उन्होंने क्षेत्रीय जनता को बधाई देते हुए आश्वस्त किया कि उक्त कार्य गुणवत्ता के साथ निर्धारित समयानुसार पूर्ण कर लिया जाएगा।

वन विभाग ने ग्रामीणों के साथ आयोजित की गई आम बैठक

संवाददाता रुद्रप्रयाग। उप प्रभागीय वनाधिकारी डीएस पुंडीर की उपस्थिति तथा निवर्तमान प्रधान पुष्पा देवी की अध्यक्षता में कार्तिकेय–कनकचौरी में पारिस्थितिकी बैठक का आयोजन किया गया। इस अवसर पर आरक्षित वन एवं वन्य जीव अभयारण्य से जुड़े कनकचौरी के विकास एवं आजीविका संवर्द्धन हेतु आम बैठक में विभिन्न आयामों पर चर्चा की गई। बैठक में कार्तिकेय मंदिर समिति के प्रबंधक पूर्ण सिंह नेगी द्वारा कनकचौरी–कार्तिकेय स्वामी मार्ग में शौचालय, पार्किंग सुविधा को प्रस्तावित ईडीसी प्रदान करने की मांग की गई। इसके साथ ही आगामी बैठक 9 दिसंबर को आयोजित करने पर सहमति बनाई गई। इस अवसर पर उप प्रभागीय वनाधिकारी डीएस पुंडीर ने उपस्थित ग्रामीणों एवं कार्तिकेय–कनकचौरी पारिस्थितिकी विकास समिति में शामिल होने पर सभी को धन्यवाद दिया गया।

सभी विभागीय अधिकारी आम जनता की शिकायतों को गंभीरता लेः जिलाधिकारी

संवाददाता

जिलासू तहसील दिवस में जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने सुनी जन समस्याएं

चमोली। जन समस्याओं और शिकायतों के त्वरित समाधान के लिए मंगलवार को जिलाधिकारी संदीप तिवारी की अध्यक्षता में जिलासू में तहसील दिवस का आयोजन किया गया। तहसील दिवस में 35 फरियादी अपने गांव क्षेत्र से जुड़ी विभिन्न शिकायतों को लेकर पहुंचे। जिनमें से अधिकांश शिकायतों का जिलाधिकारी ने मौके पर ही निस्तारण किया।

जिलाधिकारी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि तहसील और जिले की समस्याओं का स्थानीय स्तर पर त्वरित समाधान किया जाए और जो प्रकरण शासन स्तर पर लंबित है, उनको परस्यू किया जाए। जिलाधिकारी ने कहा कि सभी विभागीय अधिकारी आम जनता की शिकायतों को गंभीरता ले और समयबद्ध उसका निस्तारण करें।

तहसील दिवस में पीएमजीएसवाई से जुड़ी अधिकांश शिकायतों को देखते हुए जिलाधिकारी ने नाराजगी व्यक्त की। उन्होंने पीएमजीएसवाई के अधिकारियों को अपनी कार्यप्रणाली में सुधार लाने की सख्त हिदायत दी। कहा कि जन समस्याओं का शीघ्र समाधान न किया गया तो संबंधित अधिकारियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। तहसील दिवस में जिलासू, गिरसा, ऐरास, सरणा, जिलोठी, उतरौं, सेम, मस्तगांव, काण्डई, आली, झिरकोटी आदि गांवों से पहुंचे फरियादियों ने सड़क, पेयजल, विद्युत, आवास, मुआवजा, सहायता राशि एवं रेल विकास निगम से जुड़ी विभिन्न समस्याएं और शिकायतें रखी।

जिलासू में वर्ष 2013 की आपदा क्षतिग्रस्त कृषि भूमि का सुधारीकरण न होने और अवैध खनन को लेकर महिला मंगल दल की शिकायत पर जिलाधिकारी ने एसडीएम, जिला खनन अधिकारी और कृषि अधिकारी को त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए। श्रम विभाग द्वारा टूल मशीनरी और मृतक श्रमिक को सहायता धनराशि न मिलने की शिकायत पर एसडीएम को जांच करने को कहा। इस दौरान जिलाधिकारी ने सभी फरियादियों की शिकायतों को गंभीरता से सुना और उनका मौके पर समाधान किया।

अध्यक्ष पद के लिए बिके चार नामांकन फार्म

संवाददाता ऋषिकेश। बार एसोसिएशन ऋषिकेश के वार्षिक चुनाव की नामांकन प्रक्रिया शुरू हो गई है। चुनाव प्रक्रिया के पहले दिन विभिन्न पदों के लिये 27 फार्म खरीदे गए। अध्यक्ष पद के लिए चार और महासचिव पद के लिए आठ अभिवक्ताओं ने नामांकन फार्म खरीदे। चुनाव 16 दिसंबर को होंगे। बार एसोसिएशन ऋषिकेश में करीब 417 अधिवक्ता मतदान करेंगे। बार एसोसिएशन ऋषिकेश में वार्षिक चुनाव की प्रक्रिया शुरू हो गई है। मंगलवार को 27 अधिवक्ताओं ने नामांकन फार्म खरीदे। बुधवार को नामांकन पत्र जमा किए जा सकेंगे। पांच दिसंबर को आपत्ति एवं अपील की जा सकेगी। सात दिसंबर को नामांकन पत्र वापसी का दिन रखा गया है। इसी दिन अंतिम सूची जारी की जाएगी।

पेज थ्री
www.page3news.in

सोच बदलने की जरूरत

ध्यान रहे, भारत आज भी उन देशों में शामिल है, जहां तलाक की दर न्यूनतम स्तर पर है। ऐसा तब है जब नैशनल फैमिली हेल्थ सर्वे 2019-21 के मुताबिक देश में 18 से 49 वर्ष के उम्र की करीब 30 फीसदी शादीशुदा महिलाएं घरेलू हिंसा का शिकार होती हैं।

अनुज श्रीवास्तव।।

तलाक से जुड़े एक मामले में सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि इसकी प्रक्रिया के दौरान पत्नी को 1.75 लाख रुपये महीना गुजारा भत्ता दिया जाए। बेशक यह रकम पहली नजर में खासी बड़ी लगती है, लेकिन इससे ज्यादा महत्वपूर्ण यह है कि फैसला जिन आधारों पर दिया गया है, वे व्यक्ति की गरिमा को नए सिरे से रेखांकित करते हैं।

मसला एक ऐसे कपल का था जिसकी 2008 में शादी हुई और 2019 में पति की ओर से तलाक की अर्जी दी गई। पति को पहली शादी से एक बेटा था, मगर इस शादी में कोई संतान नहीं हुई। दिलचस्प है कि फैमिली कोर्ट ने पति की आमदनी के तमाम स्रोतों का ब्योरा देखने के बाद अंतरिम गुजारा भत्ता 1.75 लाख रुपये मासिक ही तय किया था जिसे हाईकोर्ट ने घटाकर 80,000 रुपये मासिक कर दिया था। सुप्रीम कोर्ट ने हाईकोर्ट के फैसले को खारिज करते हुए फैमिली कोर्ट के फैसले को बहाल किया।

मामले की सुनवाई के दौरान कई तरह के सवाल उठे, लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने सबसे ज्यादा अहमियत इस बात को दी कि शादी के दौरान महिला जिस तरह की लाइफस्टाइल की आदी थी, वह बरकरार रहनी चाहिए। यह बात भी अदालत की जानकारी में आई कि शादी से पहले महिला जॉब कर रही थी जो उसे पति की जिद के कारण छोड़नी पड़ी। अपने देश में अक्सर शादी के बाद महिलाओं को नौकरी छोड़नी पड़ती है जिससे उनकी आर्थिक आत्मनिर्भरता समाप्त हो जाती है। ऐसे में यह महत्वपूर्ण है कि गुजारा भत्ता तय करते समय जिंदा रहने की न्यूनतम आवश्यकताओं को ही नहीं, सोशल स्टेटस को भी प्रमुख आधार बनाया जाए।

वैसे, यह फैसला अपने आप में अनोखा या अपवाद नहीं है। हाल के वर्षों में आए कई अहम फैसलों की यही दिशा रही है। फिर भी इस फैसले की अहमियत इस मायने में है कि इसने न्यायपालिका के इस प्रगतिशील रुख पर इतना जोर दिया है कि यह एक झटके में समाज के संज्ञान में आता है।

ध्यान रहे, भारत आज भी उन देशों में शामिल है, जहां तलाक की दर न्यूनतम स्तर पर है। ऐसा तब है जब नैशनल फैमिली हेल्थ सर्वे 2019–21 के मुताबिक देश में 18 से 49 वर्ष के उम्र की करीब 30 फीसदी शादीशुदा महिलाएं घरेलू हिंसा का शिकार होती हैं। जाहिर है, मजबूरी में चलती शादियों को तलाक से बेहतर मानने की सोच बदलने की जरूरत है और सुप्रीम कोर्ट के ऐसे फैसले इसमें मदद कर सकते हैं।

ब्राह्मण

अशोक वोहरा। जैसे ही वह घर से निकलता है उसकी पत्नी ने चार रोटियां बना कर देती है कि रास्ते में अगर उन्हें भूख लगे तो खा उन्हें खा कर फिर आगे का रास्ता तय करें। जब वह ब्राह्मण कुछ दूर निकल जाता है तो पहाड़ी पर उन्हें एक तालाब मिलता है वह तालाब पर बैठ जाता है और उसे ताला पर आराम करने के बाद उसी तालाब में स्नान करता है। फिर वह ब्राह्मण अपनी वही चार रोटी निकालकर खाने लगता है तभी उसके सामने एक कुत्ता आ जाता है। जैसे ब्राह्मण अपनी रोटियां खाने के लिए खोलिए ही थे कि एक कुत्ता उसके सामने आ जाता है और कहता है कि मेरे बहुत सारे बच्चे भूखे हैं क्या आप मुझे इन रोटियों को दे सकते हैं। ब्राह्मण उस कुत्ते को एक रोटी दे देता है एक रोटी खाने के बाद कुत्ता कहता है कि मुझे बहुत ज्यादा भूख लगी थी एक रोटी में मुझे कुछ नहीं होने वाला है।

...शेष कल

संपादकीय

भारत को फायदा

जब भी डॉलर कमजोर होता है, भारत जैसे उभरते हुए देशों को लाभ होता है। उभरते हुए देशों में भारत सबसे मजबूत और विविधतापूर्ण है। यह भी सच है कि आज अमेरिका के अजेंडा में भारत बहुत ऊपर नहीं है। राष्ट्रपति चुनाव प्रचार के दौरान शायद ही भारत का जिक्र हुआ हो। लेकिन यह अच्छी बात ही है। असल में, जिन देशों का चुनाव प्रचार के दौरान जिक्र हुआ, उन्हें अमेरिका में आशंका की नजर से ही देखा जाता है। इनमें मेक्सिको, चीन, रूस और यूक्रेन शामिल हैं। दूसरी ओर, भारत का एक लोकतांत्रिक देश के रूप में सम्मान है। उसे चीन के खिलाफ सहयोगी माना जाता है। यह सोच भी है कि भारत से अमेरिका में टैलेंटेड लोग आते हैं। लेकिन भारत को यह याद रखना होगा कि ट्रंप ऐसे दौर में अमेरिका का नेतृत्व करने जा रहे हैं, जब दुनिया का हरेक देश अपने हित में कदम उठाएगा। आज कोई भी देश दूसरे पर पूरी तरह आश्रित नहीं है और ट्रंप के अमेरिका से तो यह आशा भी नहीं करनी चाहिए।

ट्रंप ने चुनाव प्रचार के दौरान वादा किया था कि वह शपथ लेने वाले दिन ही 2 करोड़ अवैध प्रवासियों को देश से बाहर का रास्ता दिखाएंगे। दुनिया की नजरें इस पर होंगी कि इस वादे को लेकर वह क्या करते हैं।

वादा पूरा होगा?

रूचिर शर्मा।।

अमेरिका में राष्ट्रपति चुनाव से पहले कई सर्वे हुए। इनमें जिस सर्वे के एक सवाल के जवाब ने मुझे चौंकाया, उसमें हर 10 में से 7 ने कहा, 'इस देश को बड़े बदलाव की जरूरत है नहीं तो इसके टुकड़े हो जाने चाहिए।' अब अमेरिकियों ने डॉनल्ड ट्रंप को अपना राष्ट्रपति चुन लिया है, जिन्हें वाइट हाउस में अब तक सबसे ज्यादा उथलपुथल मचाने वाला माना जाता है। ट्रंप ने चुनाव प्रचार के दौरान वादा किया था कि वह शपथ लेने वाले दिन ही 2 करोड़ अवैध प्रवासियों को देश से बाहर का रास्ता दिखाएंगे। दुनिया की नजरें इस पर होंगी कि इस वादे को लेकर वह क्या करते हैं। पहले ही दिन उन्होंने अपने ट्रेडिंग पार्टनर्स और सहयोगी देशों से आने वाले सामान पर 20 प्रतिशत शुल्क लगाने का भी वादा किया था।

ट्रंप ने यह भी कहा था कि वह अपने प्रतिद्वंद्वियों के खिलाफ मुकदमा चलवाएंगे और संघीय नौकरशाहों के बदले राजनीतिक व्यक्तियों को नियुक्त करेंगे। वैसे, उनकी टीम ने इन मुद्दों के बारे में यही कहा कि ये सिर्फ बातें हैं, इन पर अमल नहीं किया जाएगा या इनमें से कुछ के आधार पर दूसरे देशों के साथ मोलभाव किया जाएगा। इसके बावजूद आम अमेरिकियों ने बड़े बदलाव का वादा करने वाले प्रत्याशी को चुना।

उनका मानना है कि अभी जो व्यवस्था है, उसमें आम लोगों की नहीं सुनी जा रही। दुनिया भले ही अमेरिकी कंस्यूमर्स की ताकत को मजबूत मानती हो, लेकिन यहां बेघरों की संख्या बढ़ रही है। ऐसे लोग भी बढ़ रहे हैं, जो क्रेडिट कार्ड का बकाया नहीं चुका पा रहे। अमेरिका में आय के लिहाज से निचले स्तर पर जो 40 प्रतिशत लोग हैं, उनका देश में कुल खर्च में योगदान 20 प्रतिशत है। दूसरी ओर, जो सबसे अमीर 20: हैं, उनका खर्च में 40 प्रतिशत योगदान है। यह बहुत बड़ा अंतर है। कोविड महामारी के दौर में ग्राहकों का भरोसा टूट गया था। उसके बाद इसमें रिकवरी तो आई है, लेकिन यह अमीर लोगों में जितनी ज्यादा दिख रही है, उतनी मध्यमवर्गीय और कम आय वर्ग में नहीं। डेमोक्रेट्स को पता था कि लोगों में आर्थिक हालात को लेकर बेचौनी है। इसलिए कमला हैरिस ने चुनाव प्रचार के दौरान बदलाव का वादा किया। शायद यह शब्द उतना प्रभावशाली नहीं था, जिसकी वोटरों की उम्मीद थी।

ट्रंप ने प्रचार के दौरान कमरतोड़ महंगाई, हिंसक अपराध, अवैध प्रवासियों की घुसपैठ और अमेरिका को तबाह करने की कोशिश में जुटे 'डीप स्टेट' जैसे मुद्दे उठाए। लोगों में बाइडन राज के दौरान लालफीताशाही को लेकर गुस्सा था। ऐसे में उन्हें ट्रंप सही प्रत्याशी लगे। चुनाव से पहले के सर्वे में जब यह सवाल वोटरों से पूछा गया कि इकॉनमी को बेहतर ढंग से कौन मैनेज कर सकता है तो लोगों ने उन्हें कमला हैरिस पर तरजीह दी।

वैसे, कई मामलों में पहले कार्यकाल में ट्रंप पारंपरिक रिपब्लिकन राष्ट्रपति जैसे ही थे। उन्हें हर मर्ज का एक ही इलाज दिखा– टैक्स कटौती। 2017 में उन्होंने टैक्स में जो कटौती की, वह बगैर किसी संकट के दिया गया सबसे बड़ा राहत पैकेज था। आखिर में उनकी आर्थिक नीतियां वैसी ही निकलीं, जैसी कि पिछली आधी सदी से दोनों पार्टियों की रही हैं। यानी बढ़ते सरकारी घाटे से बेपरवाह रहना।

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

अष्टयोग 5088 का हल

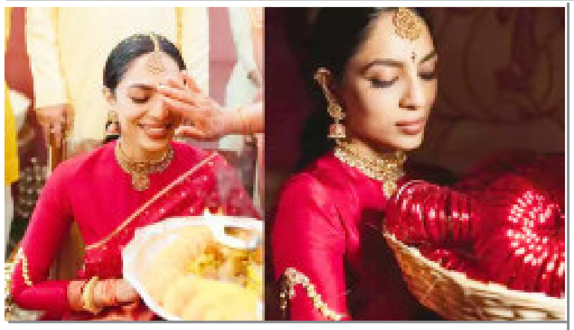
7	2	1	6	3	5	4
2	25	7	32	4	36	2
1	3	2	4	5	7	6
3	27	6	33	6	39	5
4	5	3	6	1	2	7
5	37	5	31	7	30	3
6	5	4	3	2	7	1

Jagrutidaus.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

नीति-निर्माताओं की सोच

मोहन। अमेरिकी नीति–निर्माता अपने यहां की अर्थव्यवस्था पर फख्र करते हैं। उन्हें लगता है कि टेक्नॉलजी में बादशाहत की बदौलत उनका देश जापान, यूरोप और यहां तक कि चीन को भी धूल चटा चुका है। लेकिन वे भूल जाते हैं कि अमेरिकी इकॉनमी के इस कमाल की वजह बढ़ता सरकारी घाटा है। उन्हें लगता है कि यह घाटा इसलिए मायने नहीं रखता क्योंकि दुनिया अमेरिकी बॉन्ड और दूसरे एसेट्स खरीदती रहेगी। जब इस घाटे की वजह से बॉन्ड मार्केट विद्रोह कर देगा और दूसरे देश अमेरिकी असेट्स खरीदना बंद या कम कर देंगे तो यह कॉन्फिडेंस भी खत्म हो जाएगा। फिलहाल तो यही लग रहा है कि ट्रंप के दूसरे कार्यकाल में अमेरिका में फिस्कल क्राइसिस हो सकता है। लेकिन चुनावी नतीजे आने के बाद अमेरिका के शेयर बाजार और डॉलर में तेजी आई क्योंकि मार्केट को लग रहा है कि ट्रंप जो आयात शुल्क लगाएंगे, उससे दूसरे देशों को नुकसान होगा। लेकिन अगर बॉन्ड यील्ड में बढ़ोतरी होती रही तो यह खयाल जल्द ही बदल सकता है। बॉन्ड यील्ड बढ़ने पर सरकारी घाटे की लागत और बढ़ेगी।



शोभिता धुलिपाला की लाल साड़ी, मांग टीका, पेली कुथुरु की रस्में

नागा चैतन्य और शोभिता धुलिपाला की शादी में अब महज दो दिन बचे हैं। होनेवाली दुल्हन और दूल्हे राजा के लिए प्री वेडिंग की रस्में लगातार हो रही हैं। शोभिता ने प्री वेडिंग की रस्मों की कुछ झलकियां शेयर की हैं, जिसे देखकर लोग उनकी तारीफें करते नहीं थक रहे। धुलिपाला ने राता समारोह के लिए अपनी मां और दादी के पुराने गहने पहने थे। इन तस्वीरों में शोभिता लाल रंग की साड़ी में बिल्कुल दुल्हन की तरह अभी से दिख रही हैं। कुछ तस्वीरों में घर की महिलाएं उन्हें हल्दी लगाती हुईं और कुछ अन्य रस्में निभाती दिख रही हैं। इन तस्वीरों पर एक यूजर ने लिखा है– मैंने इतनी प्यारी और इतनी एलिगेंट दुल्हन इससे पहले कभी नहीं देखी। वहीं कुछ लोग यहां सामंथा को याद कर रहे हैं। एक ने कहा– किसी और महिला की खुशियां बर्बाद करके कोई इतना खुश कैसे हो सकता है और यह सब करने के बाद वो ये दिखा रही हैं कि वह बहुत आध्यात्मिक, सांस्कृतिक रूप से समृद्ध हैं, रुको कर्म कभी नहीं छूटता। नागा चैतन्य और शोभिता धुलिपाला ठीक दो दिन बाद 4 दिसंबर को शादी के बंधन में बंधने को तैयार हैं।

कविता कौशिक ने बिना नाम लिए सलमान खान पर निशाना साधा

टीवी एक्ट्रेस और बिग बॉस 14 में हिस्सा ले चुकीं एक्ट्रेस कविता कौशिक एक बार फिर चर्चा में हैं। उन्होंने हाल ही में बॉलीवुड एक्टर विवेक ओबेरॉय की करोड़ों रुपये की कुल संपत्ति की तारीफ की। लेकिन बिना नाम लिए सलमान खान पर निशाना भी साधा। कविता कौशिक ने लिखा, एक शानदार एक्टर, अपनी महिला के लिए खड़ा रहा, सबसे बड़ी सच्चाई बोलने के खिलाफ लड़ा... लेकिन हम एक देश के रूप में स्वैग, दादागीरी और रोस्टिंग से मंत्रमुग्ध हैं। नेटिजंस ने तुरंत उनके ट्वीट को डिकोड किया और इसे सलमान खान से जोड़ दिया। इंटरनेट यूजर्स ने कविता का साल 2015 का एक ट्वीट खोजा, जिसमें उन्होंने सलमान की तारीफ की थी। ऐसा माना जाता है कि साल 2020 में बिग बॉस 14 में रहने के बाद उनकी राय बदल गई है, क्योंकि कविता को भारी आलोचना का सामना करना पड़ा। कविता ने बताया था कि शो के दौरान सलमान ने कभी भी उनका पक्ष नहीं सुना। रियलिटी शो में कविता की कई को–कंटेस्टेंट्स के साथ लड़ाई हुई। इनमें रुबीना दिलैक, अभिनव शुक्ला और एजाज खान शामिल हैं। वो इस शो में बतौर वाइल्ड कार्ड कंटेस्टेंट शामिल हुई थीं।

असित मोदी ने पलक सिधवानी के आरोपों पर तोड़ी चुप्पी

तारक मेहता का उल्टा चश्मा सीरियल लंबे समय से दर्शकों को एंटरटेन कर रहा है, लेकिन ये पिछले कई महीनों से विवादों के कारण भी खूब सुर्खियों में रहा। कई पुराने एक्टर्स ने शो को अलविदा कह दिया। कई ने तो प्रोड्यूसर असित कुमार मोदी पर गंभीर आरोप भी लगाए। इनमें पलक सिधवानी भी शामिल हैं। अब उनके इल्जामों पर असित ने रिएक्ट किया है। पलक सिधवानी तारक मेहता का उल्टा चश्मा में सोनू का किरदार निभाती थीं। उनके खिलाफ कॉन्ट्रैक्ट को तोड़ने का आरोप लगाया गया था, जिसके बाद एक्ट्रेस ने चौंकाने वाले दावे किए थे। उन्होंने निर्माताओं पर मानसिक उत्पीड़न और पेमेंट नहीं करने का इल्जाम लगाया था। पलक सिधवानी के दावों पर अब असित कुमार मोदी ने प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने एक इंटरव्यू में कहा कि पलक उनकी बेटी जैसी हैं। उन्होंने तर्क दिया कि शो के खिलाफ चौंकाने वाले आरोप लगाने के बाद वो बहुत दुखी हैं। ये भी स्पष्ट किया कि उन्हें पलक से कोई शिकायत नहीं है। असित मोदी ने कहा, जब भी कोई एक्टर मेरा शो छोड़ता है तो मैं इमोशनल हो जाता हूं, क्योंकि मैं उन्हें अपने परिवार का हिस्सा मानता हूं। पलक के जाने से मुझे वाकई बहुत दुख हुआ, क्योंकि मैं उसे बेटी की तरह मानता हूं और हमेशा उसका ख्याल रखता हूं। तारक...का हिस्सा रहे और मेरे साथ काम करने वाले सभी एक्टर मेरे लिए खास हैं।

अमिताभ बच्चन ने अपने दुख–दर्द के बारे में की बात

सदी के महानायक अमिताभ बच्चन सोशल मीडिया पर खूब एक्टिव रहते हैं। फैंस से रूबरू होना हो या फिर परिवार के किसी सदस्य की तारीफ करना हो, वह अपने अंदाज में अपडेट देते रहते हैं और लोगों का ध्यान अपनी तरफ खींचते रहते हैं। हाल ही में सुपरस्टार ने एक कविता शेयर की जिसमें उन्होंने बताया कि कैसे शब्दों का एक दूसरे से रिश्ता होता है। अमिताभ बच्चन ने हिंदी कविता के साथ–साथ उसका अंग्रेजी अनुवाद भी साझा किया। हालांकि इसके पहले उन्होंने ट्विटर पर गुस्सा भी जाहिर किया था। जिससे ऐसा लगा कि वह लोगों की बातों से मानो तंग आ गए हैं।

मैं दोष नहीं देता

अमिताभ बच्चन ने किताब का एक पन्ना शेयर किया है, जिस पर कविता लिखी हुई है, मैंने अपना दुख–दर्द, तुमसे नहीं, लेखनी से कहा था। अगर उसने तुम तक नहीं पहुंचाया तो मैं तुम्हें दोष नहीं देता। मैंने अपना दुख–दर्द, तुमसे नहीं, कागज से कहा था, अगर तुमने मुझे नहीं समझा तो मैं तुम्हें दोष नहीं देता।

अमिताभ बच्चन का दर्दभरा पोस्ट

मैंने अपना दुख–दर्द, तुमसे नहीं, शब्दों से कहा था, अगर तुमने मुझे संवेदना नहीं दी तो मैं तुम्हें दोष नहीं देता। मैंने अपना दुख–दर्द तुमसे नहीं, काली रात से कहा था, गूंगे सितारों से कहा था। सूने आसमानों से कहा था। अगर उनकी प्रतिध्वनि तुम्हारे अन्तर से नहीं हुई तो मैं तुम्हें दोष नहीं देता। मुझे मालूम था कि एक दिन मेरी वेदना का साथ मुझसे छूटेगा। लेकिन मेरे शब्दों में मेरी वेदना का सम्बन्ध कभी नहीं टूटेगा।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पिता हरिवंश राय बच्चन की कविता शेयर की

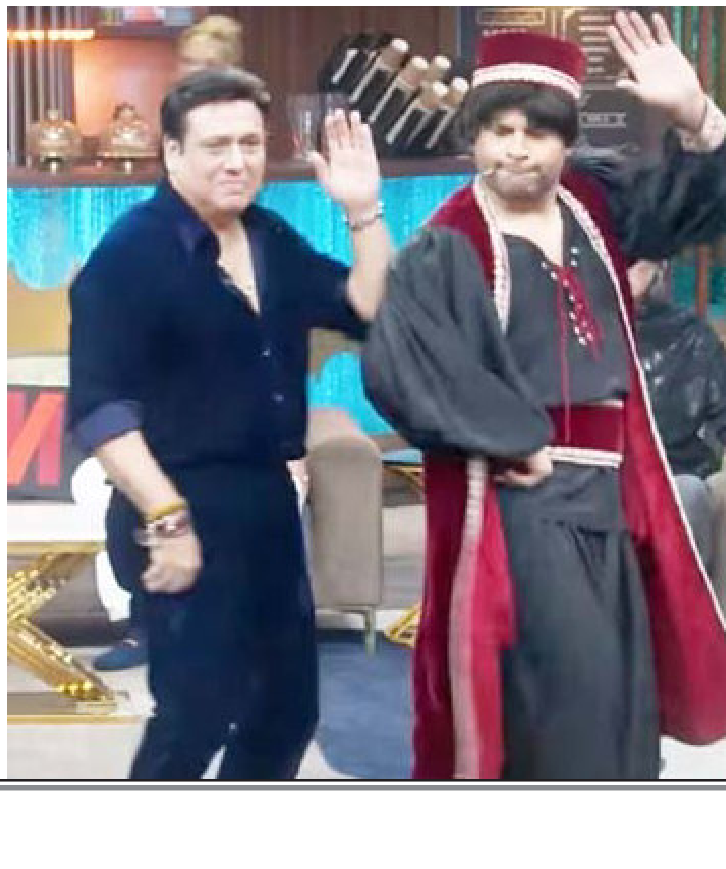
अमिताभ बच्चन अक्सर अपनी पसंसीदा कविताएं यूं हीं पोस्ट करते रहते हैं। और अधिकतर उनके पिता–लेखक–कवि हरिवंश राय बच्चन की होती हैं। और यह भी उनमें से एक है। एक्टर ने इस पोस्ट में अपने घर और मंदिर की कुछ तस्वीरें भी शेयर की हैं, जिसमें वह नंगे पांव दिखाई दे रहे हैं और उनका कहना है कि वह उन लोगों के लिए दरवाजे पर नंगे पांव के साथ मौजूद रहेंगे जो प्यार और स्नेह के साथ आते हैं।

ऐश्वर्या-अभिषेक से जुड़ी खबरों पर अमिताभ का रिएक्शन?

अमिताभ बच्चन का ये पोस्ट परिवार के बारे में चल रही बातों को जोड़कर देखा जा रहा है। इसके पहले एक्स हैंडल पर उन्होंने गुस्से से लाल हुए इमोजी के साथ लिखा था, चुप। और उसके बाद ये ब्लॉग। मानो वह लोगों की बनाई जा रही मनगढ़ंत कहानी पर अपना गुस्सा निकाल रहे हों। ऐश्वर्या राय और अभिषेक बच्चन के तलाक पर कुछ कहना चाह रहे हों। हालांकि इसके पहले भी वह बोल चुके हैं कि सब ठीक है। बिना जाने–समझे, उसे परखे बिना सच न मानें।

कश्मीरा शाह को गोविंदा और कृष्णा ने बर्थडे पर दिया सबसे अच्छा गिफ्ट

कश्मीरा शाह को बर्थडे पर गोविंदा और कृष्णा अभिषेक ने सबसे अच्छा गिफ्ट दिया। कश्मीरा शाह ने इंस्टाग्राम पर अपने बर्थडे के मौके पर एक वीडियो शेयर किया और गोविंदा–कृष्णा अभिषेक पर प्यार लुटाया और उनको शुक्रिया कहा।



एक्ट्रेस और कृष्णा अभिषेक की पत्नी कश्मीरा शाह अपना 52वां जन्मदिन सेलिब्रेट कर रही हैं और हर कोई उन्हें इस खास दिन पर शुभकामनाएं दे रहा है। हालांकि इस मौके पर उन्होंने एक पोस्ट किया है और बर्थडे पर मिले सबसे बेस्ट तोहफे के बारे में जिक्र कर शुक्रिया अदा कर रही हैं। उन्होंने गोविंदा और कृष्णा अभिषेक का वीडियो इंस्टाग्राम पर शेयर कर कुछ लिखा भी है।

सात साल का वनवास खत्म

द ग्रेट इंडियन कपिल शो में बीते दिन गोविंदा आए थे, जिसका प्रोमो सामने आते ही फैंस में खलबली मच गई थी। कृष्णा भी मामा के गले लगते ही बोल पड़े थे कि उनका सात साल का वनवास खत्म हो गया है और अब वह उन्हें नहीं छोड़ेंगे। इस एपिसोड में गोविंदा और कृष्णा ने साथ में डांस भी किया था और वही क्लिप्स कश्मीरा ने शेयर की है।

कश्मीरा शाह को मिला बेस्ट बर्थडे गिफ्ट

कश्मीरा शाह ने कैप्शन में लिखा, कृष्णा अभिषेक, नेटफ्लिक्स कपिल शर्मा, गोविंदा सबने मुझे बर्थडे का सबसे अच्छा तोहफा दिया है। मेरी बहुत बड़ी ख्वाहिश पूरी हो चुकी है। मुझे कोई शिकायत नहीं है। आप दोनों को ढेर सारा प्यार और मेरे परिवार आरती सिंह और दीपक चौहान को भी मेरा प्यार।

आरती सिंह और तनाज ईरानी का रिएक्शन

इस पोस्ट पर आरती सिंह ने नजरबट्टू वाला इमोजी लगाया तो तनाज इरानी ने लिखा, वाह, तुम दुनिया की सारी खुशियां डिजर्व करती हो। हैप्पी बर्थडे मेरी जान। दीपशिखा नागपाल ने लिखा, क्या खूबसूरत पल है। वहीं, फैंस ने भी खुशी जाहिर की और एक्ट्रेस को जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं। बता दें कि इस शो में गोविंदा ने सबके सामने कृष्णा से कहा कि वह अपनी मामी सुनीता को सॉरी बोलें, जिसके बाद कॉमेडियन ने वैसा किया भी।

साल के आखिरी महीने में खुद को बनाए सेहतमंद

साल के अंतिम समय में अगर हम अपने सेहत को बेहतर बनाने का एक और प्रयास करें तो हमें बेहतर रिजल्ट देखने को मिलेगा कुछ साधारण सी आदतों को अपनाकर आप अपने ब०डी को डिटॉक्स कर सकते हैं, जिससे कई बीमारियों का खतरा कम होगा।

नट्स और फलों का सेवन
लंच करने से पहले हमें सुखे मेवों और फलों का सेवन करना चाहिए। यह हमारे लिए हेल्दी ऑप्शन है। आवश्यक पोषक तत्वों की कमी पूरी करने के साथ–साथ बॉडी डिटॉक्सिफिकेशन के लिए भी यह एक सरल तरीका है। ऐसे फल जिनमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है जैसे अंगूर और संतरा और नट्स जैसे अखरोट और बादाम डिटॉक्सिफिकेशन में मददगार होते हैं। सुबह के नाश्ते में ताजे फल खाना या मुट्ठी भर ड्राई फ्रूट्स खाने से शरीर को भरपूर एनर्जी मिलती है हमारा पाचन तंत्र मजबूत होता है।

गुनगुना नींबू पानी से से करें दिन की शुरुआत
सुबह–सुबह खाली पेट अगर गुनगुना पानी में नींबू का रस मिलाकर पिया जाए तो हमारा डाइजेशन बेहतर होता है और शरीर में जमे हुए टॉक्सिंस बाहर निकल जाते हैं। नींबू में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं, जो लीवर की सफाई करने में मदद करते हैं। एक गिलास गुनगुने पानी में आधा नींबू निचोड़कर इसे खाली पेट सुबह पिएं।

डिटॉक्स के लिए इन योगासनों का अभ्यास करें
गहरी सांस लेने और योग करने से हमारे शरीर के अंदर से टॉक्सिंस को बाहर निकलने में मदद मिलती है। यह न सिर्फ हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहतर होते हैं बल्कि पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन का सप्लाई कर हमारे बॉडी डिटॉक्सिफिकेशन में भी मदद करते हैं। भुजंगासन करने से किडनी और लीवर की सफाई में मदद मिलती है। सुबह–सुबह अगर कपालभाति प्राणायाम किया जाए तो शरीर में मौजूद कार्बन डाइऑक्साइड और विषैला गैस पार्टिकल्स बाहर निकलते हैं। पवनमुक्तासन करने से पाचन तंत्र को आराम मिलता है। इन्हें करने से हम तनाव मुक्त रहते हैं और प्राकृतिक रूप से टॉक्सिंस भी शरीर से बाहर निकलते हैं।

हर्बल चाय का सेवन
लंच से पहले अगर किसी हर्बल टी का सेवन किया जाए तो शेयर में मौजूद टॉक्सिंस आसानी से शरीर से बाहर निकल जाते हैं। तुलसी की चाय, ग्रीन टी या हल्दी–अदरक की चाय डिटॉक्सिफिकेशन के लिए असरदार है। हर्बल टी में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण और एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं। यह हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और हमारे मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ाते हैं। हर्बल टी पीने से पेट के अंदर हुई सूजन कम होती है। शरीर को इंस्टेंट एनर्जी मिलती है और शरीर से विषैले टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं। शरीर को डिटॉक्सिफाई करने के लिए सबसे अहम रोल पानी का होता है। सुबह उठकर हल्का गुनगुना पानी पिएं और लंच से पहले तक पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से बॉडी डिटॉक्स होती है।

नये साल में हेल्दी ईटिंग हैबिट्स को अपने डेली रूटीन में जरूर करें शामिल

2025 का नया साल हमारे सामने है। उससे पहले आपको अपने खाने की आदतों में सुधार करने का प्रण लेना चाहिए। इससे आप न केवल फिट रहेंगे बल्कि कई साथ समस्याओं से भी बच पाएंगे । अधिक नमक और चीनी का उपयोग कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है। हाई ब्लड प्रेशर, ओबेसिटी, डायबिटीज इत्यादि। पैकेज फूड में अधिक मात्रा में नमक और चीनी का इस्तेमाल होता है। इसे खाने से पहले इसके अंदर इस्तेमाल हुआ नमक और चीनी की मात्रा जरूर देखें। चीनी की बजाय आप अच्छा शहद या धागे वाली मिश्री का उपयोग कर सकते हैं। अपनी डाइट में प्लांट बेस्ड चीजें शामिल करें जैसे दाल, सब्जियां, नट्स, फ्रूट्स इत्यादि यह हमारे शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की कमी पूरी करते हैं। इनका सेवन करने से हमारा वजन कंट्रोल में रहता है और कैंसर, हार्ट डिजीज डायबिटीज इत्यादि जैसी बड़ी बीमारियां हमसे दूर रहती हैं। दिन में कई बार फलों का सेवन करना चाहिए। इससे हमें विटामिन, मिनरल्स और फाइबर मिलते हैं। दाल और बींस खाने से हमारे शरीर को जरूरी प्रोटीन और आयरन हमें मिलता है। बादाम, फ्लैक्स सीड्स, चिया सीड्स इत्यादि हमारी बॉडी को हेल्दी फैट प्रदान करते हैं। प्रोसैस्ड फूड में चीनी,, नमक और ट्रांस फैट अधिक मात्रा में मौजूद होता है जो हमारे शरीर को कई बीमारियों के लिए संवेदनशील बनाता है।

सीने में दर्द नहीं फिर भी आ सकता है हार्ट अटैक?

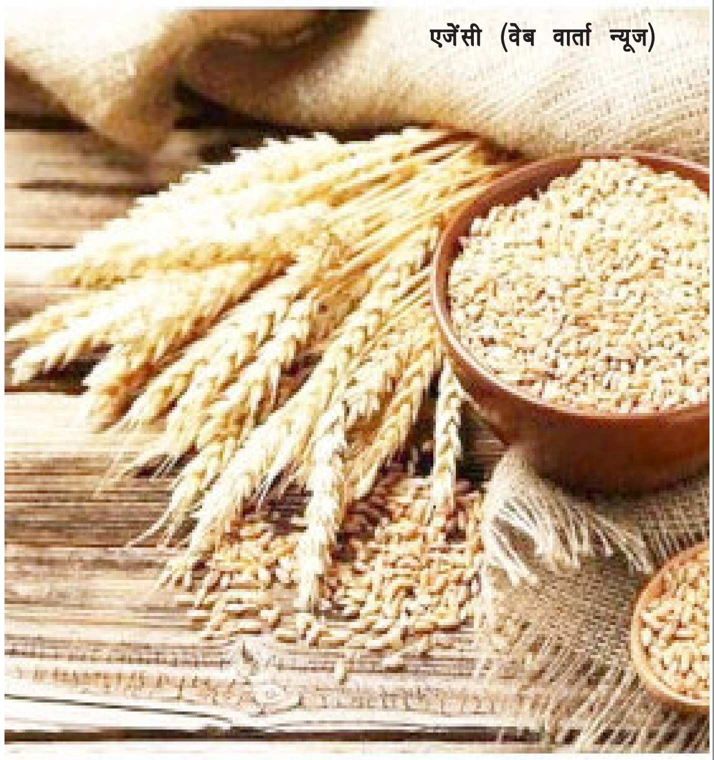
हार्ट अटैक एक ऐसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या बन चुकी है, जिसके मामले युवाओं में भी तेजी से बढ़ते दिखाई दे रहे हैं। ऐसे में ये और ज्यादा अहम हो चुका है कि इसके लक्षणों को सभी लोग पहचानें ताकि समय रहते डॉक्टरी मदद मिल सके। हार्ट अटैक का सबसे बड़ा और आम लक्षण चेस्ट पेन है। जैसे ही ये हो, वैसे ही लोग मेडिकल हेल्प लेने दौड़ पड़ते हैं। लेकिन अगर सीने में दर्द नहीं हो रहा हो, तब भी दिल का दौरा पड़ सकता है? यूट्यूब पर मौजूद एक पोस्ट में इसे सही बताया गया है। वायटी क्लिप में कहा गया, श्वो कौन से लक्षण हैं, जो एमआई (मायोकार्डियल इन्फार्कशन, हार्ट अटैक का मेडिकल टर्म) को दिखाते हैं। इसका हॉल मार्क साइन चेस्ट पेन है। इसी के बारे में सभी सबसे ज्यादा चिंता करते हैं। हालांकि, इसके अलावा भी कई लक्षण हैं, जो चेस्ट पेन के साथ या फिर इसके बगैर भी नजर आ सकते हैं। इन लक्षणों में उल्टी या बेचैनी, सांस लेने में तकलीफ, बहुत ज्यादा पसीना आना, स्किन का पेल या ग्रे नजर आना शामिल है।

ये काम करने वालों का आईक्यू लेवल हो सकता है ज्यादा

आईक्यू लेवल क्या होता है? इंटेलिजेंस क्वोशन्ट लेवल कई सारे टेस्ट के बाद निकाला जाता है, जो कि दिमाग के काम करने की क्षमता के बारे में बताता है। इसमें व्यक्ति के सीखने की क्षमता, सवाल हल करने की तेजी, मेमोरी पावर, कल्पना शक्ति के स्तर की जांच की जाती है। आईक्यू बढ़ाने के लिए सबसे पहले आपको दिमागी शक्ति बढ़ानी होगी ताकि उसकी याददाश्त और काम करने की तेजी बढ़ सके। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल की रिपोर्ट के मुताबिक 5 फूड खाने से ब्रेन पावर बढ़ती है। हरी पत्तेदार सब्जियों, फैटी फिश, बेरीज, चाय–कॉफी और अखरोट में इसके लिए जरूरी पोषक तत्व होते हैं। ब्रेन एक्सरसाइज करने से आपकी याददाश्त बढ़ती है और प्रॉब्लम्स को सॉल्व करने की क्षमता में भी इजाफा होता है। इसके लिए आप सुडोकू, कॉन्संट्रेशन गेम्स, जिग्सॉ पजल्स, क्रॉसवर्ड पजल्स आदि गेम खेल सकते हैं। कुछ स्टडी मानती हैं कि म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट का अभ्यास करने से आईक्यू को बढ़ाया जा सकता है। बड़े बुजुर्ग कह गए हैं कि आपको सीखना बंद नहीं करना चाहिए। क्योंकि आप जितना सीखते हैं, उतना ही ज्यादा समझदारी और बुद्धि का विकास होता है। इसके लिए आप नई भाषा बोलना या पढ़ना सीख सकते हैं, इससे जानकारी का सोर्स भी बढ़ जाएगा। किताबों को ज्ञान का भंडार कहा जाता है। आप जितना पढ़ेंगे उतनी ज्यादा जानकारी प्राप्त होगी। यह आपके कॉग्निटिव फंक्शन को बढ़ाने में मदद करेगी और ब्रेन पावर भी तेज होगी।

रात में ये चीजें खाना है बुरी आदत, पेट से खून तक भर सकती है अमा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



अधिकतर पार्टी रात में होती हैं। जिसमें बाहर का खाना, तला भुना या मीठी चीजों का खूब सेवन किया जाता है। जो कि आपको बीमार बना सकते हैं। लेकिन डॉक्टर का कहना है कि सबसे ज्यादा रात के खाने पर ध्यान रखना चाहिए और इसे पूरी गंभीरता से लेना चाहिए।

रात के खाने में क्या नहीं खाना चाहिए?
आयुर्वेदिक डॉ. रेखा राधामोनी ने बताया कि रात के वक्त हमारी डायजेस्टिव फायर सबसे कम होती है। जिसकी वजह से खाना ढंग से पच नहीं पाता और वो टॉक्सिन बनने लगता है। इसे अमा कहते हैं। जिससे मोटापा, वजन बढ़ना, डायबिटीज, स्किन डिजीज, गट की समस्या, हॉर्मोनल बैलेंस आदि समस्याएं हो सकती हैं।

लिवर-किडनी के लिए बड़ा खतरा
टॉक्सिन पेट व आंत से बनकर खून में पहुंचते हैं। यहां से इन्हें लिवर और किडनी में भेजा जाता है, जो कि इन्हें बाहर निकालने का काम करते हैं। मगर जब इनकी तादाद ज्यादा हो जाती है तो दोनों अंग ढंग से सफाई नहीं कर पाते हैं और इन्हीं पर प्रेशर बन जाता है। जिसकी वजह से किडनी और लिवर की बीमारी बन सकती है।

गेहूं
डॉ. रेखा राधामोनी ने बताया कि रात के खाने में गेहूं से बने उत्पाद

का सेवन नहीं करना चाहिए। इस अनाज से बनी चीजें पचने में काफी वक्त लेती हैं और न पचने की वजह से अमा बढ़ाती हैं।

दही
रात में दही खाने से भी बचना चाहिए। ऐसे लोगों के शरीर में कफ और पित्त दोष बढ़ सकता है। इसकी जगह मक्खन निकली छाछ का सेवन कर सकते हैं।

रिफाइंड फ्लोर
यह भी गेहूं की तरह टॉक्सिन बना सकता है। यह पचने में गेहूं से भी ज्यादा वक्त लेता है। इस वजह से रिफाइंड फ्लोर से बनी चीजें और भी ज्यादा अमा का उत्पादन कर सकती हैं।

मीठा
खाने के बाद कुछ मीठा खाने की कई लोगों को आदत होती है। यह आदत पाचन को खराब कर सकती है और बलगम बना सकती है। इन्हें आयुर्वेद में भारी माना जाता है।

कच्चा सलाद
खाने के साथ रात में कच्चा सलाद खाना बुरा हो सकता है। इसकी तासीर ठंडी और ड्राई होती है, जिससे वात कई गुना बढ़ सकता है। इसकी जगह पकी हुई, ग्रिल्ड या स्टीम सब्जियों को हेल्दी फैट के साथ ले सकते हैं।

कौन खा सकते हैं ये चीजें
डॉक्टर रेखा ने बताया कि कुछ लोग इन चीजों का सेवन रात में कर सकते हैं। इनमें वो आते हैं, जिन्हें बचपन से इन चीजों को खाने की आदत है, एक्सरसाइज करते हैं या जिनकी डायजेस्टिव फायर बहुत तेज होती है।

कितना होगा जर्सी का प्राइस

नई टीम इंडिया की वनडे जर्सी प्रशंसकों के लिए 2 प्राइस पर एवेलेबल है। 5999 रुपये में फैंस मैचजर्सी खरीद सकते हैं जबकि फैनजर्सी का प्राइम 999 रुपये है। फैंस यह जर्सी एडिडास के स्टोर या एडिडास वेबसाइट पर जाकर खरीद सकते हैं। पिछले साल पुरुषों के वनडे विश्व कप और इस साल के शुरू में टी20 विश्व कप के लिए भारत के पास स्पेशल जर्सी थी। मुंबई में भारत की टी20 विश्व कप जीत का जश्न मनाने के लिए पुरुष टीम ने बस परेड के लिए विशेष रूप से डिजाइन की गई किट भी पहनी थी।

चैंपियंस ट्रॉफी से पहले लॉन्च हुई भारतीय टीम की नई वनडे जर्सी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय महिला क्रिकेट टीम की कप्तान हरमनप्रीत कौर और बीसीसीआई के पूर्व सचिव जय शाह ने हाल ही में मुंबई में बोर्ड के मुख्यालय में नई टीम इंडिया की वनडे जर्सी का अनावरण किया। यह जर्सी 22 दिसंबर से शुरू हो रही भारत–वेस्टइंडीज द्विपक्षीय सीरीज में महिला क्रिकेट टीम पहली बार इस जर्सी को पहनकर खेलेगी। इसके बाद पुरुष क्रिकेट टीम भी 2025 की शुरुआत में होने वाले आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी में यही जर्सी पहनेगी। नए डिजाइन में कंधों पर पूरा भारतीय फ्लैग दिख रहा है। जर्सी की थीम इस बार भी पूरी तरह से नीले रंग पर है, जिसमें आर्कोनिक एडिडास की तीन धारियां सफेद रंग में कंधों पर दिख रही हैं। जर्सी में लंबे मैचों के दौरान आराम के लिए टेरी लूप पैटर्न के साथ जकक्वार्ड बेस फैब्रिक है। Climacool टैक्नोलॉजी पसीने को जल्द से जल्द सोखने को सुनिश्चित करती है। इसके अलावा एक उल्लेखनीय विशेषता यह है कि जर्सी 100 प्रतिशत रिसाइकल मैटिरियल्स से बनी है, जो एडिडास की स्थिरता के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाती है। 2023 में एडिडास को अपना किट प्रायोजक बनाने के बाद से, भारत ने अपनी जर्सी को लगातार अपडेट करने की कोशिश की है।

यशस्वी एडिलेड पहुंचते ही फंसे, कप्तान ने लगाई फटकार

क्रिकेट

भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच दूसरा टेस्ट 6 दिसंबर से शुरू होगा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारतीय टीम दूसरे टेस्ट के लिए कैनबरा से एडिलेड पहुंच गई है। यह यात्रा खिलाड़ियों के लिए सुखद व मजेदार रही, जिसका वीडियो बीसीसीआई के सोशल मीडिया हैंडल्स पर शेयर किया गया। भारतीय टीम के ओपनर यशस्वी जायसवाल इस बीच नो एंट्री क्षेत्र में फंस गए जबकि टीम के साथी बाहर उनका इंतजार कर रहे थे।

भारतीय टीम के कप्तान रोहित शर्मा ने यशस्वी को प्रतिबंधित क्षेत्र में एंट्री करने पर फटकार भी लगाई। रोहित शर्मा के भाव से साफ समझ आ रहा है कि उन्होंने बड़े भाई की तरह चिंता जताते हुए जायसवाल को फटकारा। वहीं, शुभमन गिल ने यशस्वी जायसवाल को छेड़ा।

शुभमन गिल ने कहा, यशस्वी जायसवाल फंस गया। इसमें बताया गया कि वहां नो एंट्री है। अगर हम करीब जाएंगे तो वो खुलेगा। सिर्फ जब हम करीब जाएंगे। रोहित ने पूछा, तू क्यों गया वहां?

बीसीसीआई के वीडियो में आगे नजर आ रहा है कि सरफराज खान और वॉशिंगटन सुंदर के बीच मस्ती–मजाक हो रहा है। एयरपोर्ट पर शॉपिंग करते हुए सरफराज ने मजाकिया लहजे में सलाह दी कि सुंदर को टोपी पहनकर देखना चाहिए और उनकी तुलना बॉलीवुड फिल्म मिस्टर इंडिया के विलेन मोगेंबो से की। सुंदर ने हालांकि, टोपी के रंग पर संदेह जताया। सुंदर ने रवि अश्विन की सिफारिश मानी और ऑफ व्हाइट रंग की टोपी पहनकर देखी। बता दें कि भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच 6 दिसंबर से एडिलेड में पांच मैचों की सीरीज का दूसरा टेस्ट खेला जाएगा। यह मुकाबला डेनाइट टेस्ट होगा। भारतीय टीम ने पर्थ में ऑस्ट्रेलिया को रिकॉर्ड 295 रन से मात देकर सीरीज में 1–0 की बढ़त बनाई है। रोहित शर्मा के नेतृत्व वाली भारतीय टीम एडिलेड में जीत दर्ज करके सीरीज में बढ़त दोगुनी करना चाहेगी।

भारतीय टीम के साथ हेड कोच गौतम गंभीर भी जुड़ चुके हैं, जो निजी कारणों से पर्थ टेस्ट के बाद घर लौटे थे। दूसरे टेस्ट में भारतीय टीम को नियमित कप्तान रोहित शर्मा और शुभमन गिल की सेवाएं मिलेंगी, जिससे बल्लेबाजी में गहराई आएगी। देखना दिलचस्प होगा कि भारतीय टीम किस प्लेइंग 11 के साथ एडिलेड टेस्ट में मैदान संभालेगी।

पंगा मत लेना, रंग तो नीला ही रहेगाः लतीफ

■पूर्व पाकिस्तानी क्रिकेटर का छलका भारत प्रेम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। पंगा मत लेना, रंग तो नीला ही रहेगा... ये कहना है पाकिस्तान क्रिकेट टीम के पूर्व विकेटकीपर बल्लेबाज राशिद लतीफ का। राशिद लतीफ एक ऐसे पाकिस्तानी क्रिकेटर हैं जो अपनी बेबाकी के लिए जाने जाते हैं। हाल ही में राशिद लतीफ एक कार्यक्रम में बातचीत के दौरान भारत के प्रति अपने प्रेम को जाहिर किया और बताया कि उनकी आधी से ज्यादा फैमिली उत्तर प्रदेश के सुल्तानपुर जिले में रहती है। राशिद लतीफ का यह वीडियो अब सोशल मीडिया पर आग की तरह फैल रही है।

राशिद का जो वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है उसमें वे गर्व के साथ भारत में रहने वाले अपने संबंधियों के बारे में बात कर रहे हैं। लतीफ ने कहा, मौका छोड़ दिया है, इसका मतलब लोगों को भूल थोड़ी ना जाएंगे। रंग तो नीला ही रहेगा ना हमारा तो। एक हमारे भाई सुल्तानपुर में रहते हैं। हमारी 90 प्रतिशतक फैमिली सुल्तानपुर में रहती है। गोरों ने ऐसे ही नहीं उत्तर प्रदेश का नाम अपर प्रोविंडेंस रखा था।

इस बातचीत के दौरान राशिद लतीफ ने भारत के उत्तर प्रदेश राज्य को बेस्ट बताया। उन्होंने कहा, पॉलिटिक्स में, ब्रेन में या फिर गालियों में सबसे में नंबर वन है उत्तर प्रदेश। हम लोग वहां से हैं। तो पंगा नहीं लेने का अपने से। यही कारण है कि सोशल मीडिया पर अब राशिद लतीफ का यह बयान खूब वायरल हो रहा है।

बता दें कि भारत और पाकिस्तान के 1947 में हुए बंटवारे के समय राशिद लतीफ के पिता ने उत्तर प्रदेश को छोड़ने का फैसला किया था। राशिद की फैमिली पाकिस्तान शिफ्ट कर गई जबकि उनके चाचा और परिवार के लोगों ने भारत में रहने का फैसला है। राशिद लतीफ की अधिकांश फैमिली भारत के उत्तर प्रदेश में सुल्तानपुर में ही रहते हैं। इसके अलावा राशिद लतीफ का एक पुराना वीडियो भी वायरल हो रहा है जिसमें उन्हें यह कहते हुए देखा जा सकता है कि उनके अंडरवर्ल्ड सरगना दाऊद इब्राहिम से संबंध हैं।

पाकिस्तान के पूर्व क्रिकेटर राशिद लतीफ के क्रिकेट करियर की बात करें तो उन्होंने टेस्ट में 1992–2003 में 37 मैच खेलते हुए 1381 रन बनाए। इस दौरान उन्होंने 1 शतक और 7 अर्धशतक जड़े।

पिंक बॉल टेस्ट से पहले ऑस्ट्रेलिया क्रिकेट में खलबली

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। टॉड ग्रीनबर्ग को ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट का नया सीईओ नियुक्त किया गया। वह निक हॉकले की जगह लेंगे, जिन्होंने अगस्त में यह ऐलान किया था कि वह मार्च के अंत में अपना पद छोड़ देंगे।ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट ने इस संबंध में जारी अपनी प्रेस विज्ञप्ति में कहा, ग्रीन बर्ग को उनके पुराने अनुभवों को देखते हुए इस पद के लिए चुना गया है। ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट के सीईओ नियुक्त किए जाने से पहले वह नेशनल रग्बी लीग और कैंटरबरी–बैंकस्टाउन बुलडॉग्स के सीईओ, स्टेडियम ऑस्ट्रेलिया के महाप्रबंधक भी रह चुके हैं। वह विधिवत रूप से मार्च के महीने से अपने पद की जिम्मेदारी संभालेंगे। वह मार्च 1892 में ऑस्ट्रेलियन क्रिकेट काउंसिल के रूप में पहली बार स्थापित होने के बाद से ऑस्ट्रेलिया में क्रिकेट गवर्निंग बॉडी के सचिव या मुख्य कार्यकारी बनने वाले 15वें व्यक्ति बन जाएंगे।

न्यूज डायरी

विराट कोहली एडिलेड में करेंगे डॉन ब्रैडमैन की बराबरी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। विराट कोहली जब ऑस्ट्रेलिया दौरे पर आ रहे थे तब उनकी फॉर्म को लेकर कई तरह के सवाल उठ रहे थे। पर्थ टेस्ट मैच की पहली पारी में कोहली जब सस्ते में पवेलियन लौटे तो सवालों की धार और तेज हुई, लेकिन दूसरी पारी में दाएं हाथ के इस बल्लेबाज ने शानदार शतक जमा सभी के मुंह बंद कर दिए। अब नजरें एडिलेड पर हैं जहां कोहली ऑस्ट्रेलिया के ही महान बल्लेबाज सर डॉन ब्रैडमैन की बराबरी करने के करीब हैं। पर्थ में भारत ने शानदार जीत हासिल करते हुए पांच मैचों की टेस्ट सीरीज में 1–0 की बढ़त ले ली थी। अब एडिलेड में छह दिसंबर से शुरू हो रहे दूसरे टेस्ट मैच में टीम इंडिया की नजरें 2–0 की बढ़त लेने पर हैं। इसके लिए कोहली के बल्ले का चलना काफी अहम होगा और अगर कोहली के बल्ले से शतक निकल गया तो वह ब्रैडमैन के बराबर पहुंच जाएंगे। कोहली अगर ऑस्ट्रेलिया में एक और शतक जमाते हैं तो वह एक देश में जाकर सबसे ज्यादा इंटरनेशनल शतक लगाने के मामले में ब्रैडमैन के बराबर पहुंच जाएंगे। ब्रैडमैन ने 1930 से 1948 के बीच इंग्लैंड में जाकर 19 मैचों में कुल 11 शतक जमाए थे। 76 साल से ब्रैडमैन के बराबर कोई नहीं पहुंचा है लेकिन अब कोहली ये काम कर सकते हैं। कोहली ने सभी प्रारूपों को मिलाकर ऑस्ट्रेलिया में कुल 43 मैच खेले हैं और 10 शतक जमाए हैं। एडिलेड में अगर वह एक और शतक जमाते हैं तो ब्रैडमैन के बराबर पहुंच जाएंगे। इस मामले में जैक हॉब्स नौ शतकों के साथ कोहली के बाद हैं।

आईपीएल ऑक्शन में अनसोल्ड रहे पृथ्वी फिर डक पर आउट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। कहते हैं कि जब आपकी किस्मत सही नहीं चल रही हो, तो आपको लगातार संघर्षों का सामना करना पड़ता है। जैसा कि युवा ओपनर पृथ्वी शॉ के साथ देखने को मिल रहा है। 19 साल की उम्र में पृथ्वी ने टेस्ट डेब्यू मैच में शतक जड़कर जहां लोगों को इंप्रेस किया था, तो वहीं अभी उनके बल्ले से रन निकलना मुश्किल हो गया है। मौजूदा समय में पृथ्वी सैयद मुश्ताक अली टी20 टूर्नामेंट में मुंबई टीम की तरफ से खेल रहे हैं। हाल ही में सर्विसेज के खिलाफ खेले गए मैच में वह अपना खाता तक नहीं खोल सके। शॉ तीसरी ही गेंद पर बोल्ड हो गए। ये टूर्नामेंट में दूसरी बार रहा जब वह डक पर आउट हुए। उनका विकेट पूनम पूनिया ने झटका। मुंबई की रणजी टीम से फिटनेस की समस्या की वजह से ड्रॉप होने वाले पृथ्वी को लगातार काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है, लेकिन घरेलू टूर्नामेंट में भी उनका बल्ला नहीं चल रहा है। सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी के 99वें मुकाबले में मुंबई का सामना सर्विसेज से हो रहा है। जहां मुंबई के ओपनर पृथ्वी शॉ का बल्ला इस मैच में भी नहीं चला है। इस टूर्नामेंट में पिछले 5 मैचों में वो अर्धशतक नहीं जड़ पाए। महाराष्ट्र के खिलाफ पहले मैच में वह डक पर आउट हुए थे। केरल के खिलाफ मैच में उनके बल्ले से 23 निकले थे, फिर गोवा के खिलाफ 33 रन बनाकर आउट हुए थे और नागालैंड टीम के खिलाफ उन्होंने 40 रन बनाए थे। अब सर्विसेज के खिलाफ वह डक पर आउट हो गए।

नाहिद राणा के पंजे से तीसरे दिन बांग्लादेश ने बनाई मजबूत पकड

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। वेस्टइंडीज और बांग्लादेश के बीच दो मैचों की टेस्ट सीरीज का आखिरी मैच जमैका में खेला जा रहा है। इस मैच के तीसरे दिन के खेल तक मेहमान टीम ने मजबूत पकड़ बना ली है। तीसरे दिन स्टंप्स तक बांग्लादेश के पास 211 रनों की बढ़त है और अभी टीम के पांच विकेट बाकी हैं। मैच में बांग्लादेश की टीम के कप्तान मेहदी हसन मिराज ने टॉस जीतकर पहले बैटिंग का फैसला किया था। टीम ने पहली पारी में 164 रन बनाए थे। वेस्टइंडीज के जेडन सील्स ने शानदार गेंदबाजी करते हुए 4 विकेट हासिल किए थे। इस तरह वेस्टइंडीज की टीम पहली पारी में 146 रनों पर ढेर हो गई थी। इस तरह बांग्लादेश को पहली पारी में 18 रनों की बढ़त मिली। वेस्टइंडीज के खिलाफ पहली पारी में नाहिद राणा ने 5 विकेट लेकर बांग्लादेश को मजबूती दिलाई थी। दरअसल, बांग्लादेश की टीम ने टॉस जीतकर पहले बैटिंग करते हुए बांग्लादेश की टीम को शुरुआती झटका महमुदुल हसन जॉय के रूप में लगा, जो 12 गेंदों पर 3 रन बनाकर आउट हुए।

बार एसोसिएशन ऋषिकेश के वार्षिक चुनाव की नामांकन प्रक्रिया शुरू।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

उपभोक्ताओं का विश्वास बनाए रखना जरूरी

संवाददाता देहरादून। भारतीय मानक ब्यूरो की ओर से मंगलवार को हरिद्वार रोड स्थित एक होटल में न्यू लाइसेंसी अवेयरनेस मीट आयोजित की गई। इसमें मुख्य अतिथि खाद्य आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग की अपर सचिव रुचि मोहन रयाल ने कहा कि उपभोक्ताओं का विश्वास बनाए रखना बड़ी जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि जो भी संस्थान बीआइएस का लाइसेंस ले रही हैं, उनके पास गुणवत्ता बनाए रखने की एक बड़ी जिम्मेदारी है। उन्होंने मानकों को प्रत्येक व्यक्ति के जीवन की नींव बताया। उन्होंने कहा कि देश में लगातार नए मानक बनाए जा रहे हैं और यह विकास की यात्रा सबसे महत्वपूर्ण होती है, जिसमें मानक तैयार किए जाते हैं। उन्होंने सभी नए लाइसेंसी संस्थानों को अपनी शुभकामनाएं दी।

मसूरी में 15 से 20 दिसंबर तक शटल सेवा का ट्रायल चलेगा

संवाददाता देहरादून। मसूरी में ट्रैफिक व्यवस्था बनाने के लिए किंक्रेग से गज्जी बैंड तक सेटेलाइट पार्किंग तैयार कर ली गई है। साथ ही 15 से 20 दिसंबर तक मसूरी में शटर सेवा का ट्रायल किया जाएगा। इससे मसूरी में जाम से काफी राहत मिलने की उम्मीद है। जिलाधिकारी सविन बंसल ने मंगलवार को इसे लेकर कलेक्ट्रेट में संबंधित विभागों के साथ बैठक की। पिछले महीने जिलाधिकारी सविन बंसल और एसएसपी अजय सिंह ने मसूरी की ट्रैफिक व्यवस्था का जायजा लिया था। जिसके बाद यहां पार्किंग से लेकर ट्रैफिक व्यवस्था में बदलाव किया जा रहा है।

दिव्यांगों को उनके अधिकार बताए

संवाददाता देहरादून। अंतरराष्ट्रीय दिव्यांग दिवस पर सामाजिक संस्था फोरगिवनेस फाउंडेशन सोसाइटी की ओर से मानसिक दिव्यांगता के लिए जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया। मनोवैज्ञानिक डॉ. पवन शर्मा ने प्रतिभागियों को मानसिक रूप से कमजोर परिस्थितियों के बारे में जानकारी दी और मानसिक सशक्तीकरण के लिए कई महत्वपूर्ण उपाय बताए। डॉ. पवन शर्मा ने अंगदान और रक्त दान के लिए भी प्रेरित किया।

स्कोडा ऑटो इंडिया ने काइलैक रेंज में आकर्षक कीमतों की घोषणा की

संवाददाता देहरादून। स्कोडा ऑटो इंडिया ने अपनी नई सब–4 मीटर एसयूवी काइलैक को लॉन्च कर इस सेगमेंट में पहली बार कदम रखा है। काइलैक चार वेरिएंट में उपलब्ध होगी – क्लासिक, सिग्नेचर, सिग्नेचर प्लस और प्रेस्टीज। इसकी शुरुआती कीमत 7.89 लाख रुपये है, जो काइलैक क्लासिक ट्रिम के लिए है, जबकि टॉप मॉडल काइलैक प्रेस्टीज एटी की कीमत 14.40 लाख रुपये होगी।

गौ सदनों के संचालन एवं रखरखाव की निरंतर मॉनिटरिंग की जाएगी

निर्देश

■ मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने गौसदनों के निर्माण के सम्बन्ध में बैठक ली

■ सीएस ने सभी गोवंशीय पशुओं की अनिवार्य जियो टैगिंग के निर्देश दिए

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड में निराश्रित गोवंशीय पशुओं को गोद लेने वालों को दिया जाने वाले मानदेय देशभर के अन्य राज्यों की अपेक्षा सर्वाधिक है। यह प्रतिदिन 80 रुपये प्रति पशु है। इसके बावजूद आमजन को सड़कों पर निराश्रित गौवंशीय पशुओं की समस्या से पूरी तरह से निजात दिलवाने को लेकर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने सचिव शहरी विकास को नगर पालिकाओं द्वारा प्रत्येक माह शहरी क्षेत्रों में सड़कों में पाए जाने वाले निराश्रित गौवंशीय पशुओं की संख्या की समीक्षा, मॉनिटरिंग एवं उन्हें गौसदनों में भेजने की पुख्ता व्यवस्था करने के निर्देश दिए हैं।

सचिवालय में आयोजित उत्तराखण्ड एनिमल वेल्फेयर बोर्ड की गौसदनों के निर्माण से सम्बन्धित बैठक में सीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने शहरी विकास विभाग द्वारा शहरी क्षेत्रों स्थापित किए जाने वाले 36 गौसदनों के निर्माण कार्य को जल्द पूरा करने के निर्देश दिए हैं। शहरी विकास विभाग द्वारा राज्य के 13 जिलों में 36 गौसदनों हेतु भूमि चिन्हित कर ली गई है तथा 13 गौसदनों का निर्माण कार्य जारी है।

मुख्य सचिव ने पंचायती राज विभाग को राज्य के ग्रामीण क्षेत्रों में स्थापित किए जाने वाले 26 गौसदनों के निर्माण कार्य को भी शीघ्र आरम्भ करने के निर्देश दिए हैं। इसके लिए विभाग को मिसिंग लिंक के माध्यम से 10 करोड़ की धनराशि पहले ही जारी की जा चुकी है। इस सम्बन्ध में पंचायती राज विभाग द्वारा भूमि चिन्हीकरण का कार्य पूरा किया जा चुका है।

मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने निराश्रित पशुओं की देखभाल में गौसेवक योजना को महत्वपूर्ण बताया तथा इसके अधिकाधिक विस्तार के निर्देश दिए हैं।

निर्माणधीन एवं पहले से ही संचालित गौसदनों के संचालन एवं रखरखाव की निरन्तर मॉनिटरिंग की सख्त हिदायत देते हुए मुख्य सचिव श्रीमती रतूड़ी ने गौसदनों में गौवंश हेतु चारा, भूसा, प्रकाश, चिकित्सा, सुरक्षा एवं दवाईयों की पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित करने निर्देश दिए हैं। उन्होंने गौ सदनों के नियमित निरीक्षण के भी निर्देश दिए हैं।

उत्तराखण्ड पशु कल्याण बोर्ड द्वारा जानकारी दी गई है कि राज्य में वर्तमान में निराश्रित गोवंशीय पशुओं की संख्या 20887 है।

इस अवसर पर सचिव डा0 बीवीआरसी पुरुषोत्तम, नितेश झा, चंद्रेश कुमार, वी षणमुगम सहित संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

गोवंशीय पशुओं जानकारी के सम्बन्ध में डैशबोर्ड एवं ऐप जल्द होगा लॉन्च

मुख्य सचिव ने बेसहारा गौवंशीय पशुओं की समस्या के दीर्घकालीन समाधान में आधुनिक तकनीकी व आईटी के उपयोग पर बल देते हुए मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने राज्य के सभी गौवंशीय पशुओं की अनिवार्य जियोटैगिंग के साथ ही इस सम्बन्ध जल्द लॉन्च होने वाले ऐप एवं डैशबोर्ड में प्रत्येक गौवंशीय पशु की आयु, चिकित्सा व अन्य जानकारी से सम्बन्धित डाटा एनालिसिस के निर्देश दिए हैं।

एक्टिव बिजनेस कॉरेस्पोंडेंट की संख्या बढ़ाएं: सचिव

समीक्षा

■ डिजिटलीकरण की बाधाओं का समाधान निकालें उरेडा, यूपीसीएल, बीएसएनएल और बैंकर्स

संवाददाता

देहरादून। सचिव वित्त दिलीप जावलकर ने राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति दिपेनिंग आफ डिजिटल पेमेंट/फाइनेंशियल इंक्लूजन/ब्रांच नेटवर्क हेतु गठित राज्य स्तरीय उप समिति की समीक्षा बैठक में संबंधित अधिकारियों को दिए।

सचिव ने सभी बैंकर्स को निर्देशित किया कि रिमोट एरिया में जहां पर बैंक की नई शाखा स्थापित की जानी जरूरी है वहां पर यदि पावर सप्लाई और नेटवर्क से संबंधित कोई अवरोध हो तो इसके समाधान के लिए उरेडा, यूपीसीएल, बीएसएनल और संबंधित बैंकर्स आपसी समन्वय से समाधान तलाशें। लोगों को वित्तीय साक्षरता प्रदान करने के लिए अधिक से अधिक जागरूकता कैंप लगाएं तथा जागरूकता कैंप वास्तव में धरातल पर लगे इसके लिए बारीकी से निगरानी भी करें।

उन्होंने प्रधानमंत्री जनधन योजना, प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना, प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना और अटल पेंशन योजना जैसी सामाजिक सुरक्षा योजनाओं की प्रगति बढ़ाने के लिए भी तेजी से कार्य करने के निर्देश दिए।

सचिव ने यह भी निर्देश दिए कि आर–सेटी (ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान) द्वारा दिए जाने वाले प्रशिक्षण में ऐसे ट्रेड में प्रशिक्षण प्रदान करें जिससे आसानी से स्वरोजगार प्राप्त हो सके और जिसकी वर्तमान में अधिक डिमांड है। साथ ही प्रशिक्षण प्राप्त करने वालों को ऋण की सुविधा भी प्रदान करना सुनिश्चित करें जिससे वे आसानी से अपना स्वरोजगार स्थापित कर सके।

इस दौरान बैठक में निदेशक यूपीसीएल एमआर आर्य, एजीएम आरबीआई धीरज कुमार अरोड़ा, एजीएम एसएलबीसी राजीव पंत, संयुक्त निदेशक एमएसएमई अनुपम द्विवेदी सहित संबंधित बैंकर्स और अधिकारी उपस्थित थे।

आईएसबीटी की व्यवस्थाओं में सुधार के लिए दिए सुझाव

संवाददाता देहरादून। उत्तरांचल रोडवेज कर्मचारी यूनियन ने आईएसबीटी और उसके आसपास व्यवस्थाओं में सुधार के लिए प्रशासन को सुझाव दिए हैं। यूनियन ने सुझाव पत्र डीएम को भेजा है। उच्च स्तरीय बैठक बुलाकार सभी समस्याओं के समाधान की मांग की है। यूनियन के प्रदेश महामंत्री अशोक चौधरी ने बताया कि आईएसबीटी के आसपास अव्यवस्थाएं बढ़ती जा रही है, इनमें सुधार की सख्त जरूरत है। उन्होंने 200 मीटर दायरे में यात्रियों को उतारने पर रोक लगाने की मांग की है। यात्रियों को उतारने के लिए महाराणा प्रताप पार्क के पीछे जगह चिह्नित करने की मांग की है। सिटी बस, विक्रम, जीप अन्य बसों को यात्री उतारने और पार्किंग की सुविधा देने का भी सुझाव दिया है। इसके साथ ही अवैध दुकान और ठेलियों को भी हटाने की मांग की है।

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

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

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