देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 250 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
विपक्ष विहीन चुनाव में जीत

# पेज थ्री

देहरादून, शनिवार, 13 जनवरी 2024

मौसम अधिकतम 17.0° न्यूनतम 9.0° | 71657.71 | 2 तंगी से जूझ रहे पाकिस्तान को राहत | 7 रोहित शर्मा के नाम जुड़ा अनचाहा रिकॉर्ड

# समंदर 20 मिनट में होगा पार

## भारत के सबसे लंबे सागरीय पुल अटल सेतु का पीएम मोदी ने किया उद्घाटन

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

मुंबई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी शुक्रवार को नासिक और मुंबई दौरे पर रहे। अपनी यात्रा में पीएम मोदी ने सबसे पहले नासिक के कालाराम मंदिर में पूजा–अर्चना की। इसके बाद पीएम ने राष्ट्रीय युवा महोत्सव का उद्घाटन किया। यहां उन्होंने अपने 11 दिनों के अनुष्ठान के पहले दिन कालाराम मंदिर के दर्शन किए और यहां सफाई भी की। वह पोछा लगाते दिखे और फिर युवा महोत्सव में पहुंचे लोगों को सीख दी कि हमें 22 जनवरी को देश के सभी मंदिरों की सफाई करनी है और वहां आयोजन करने हैं।

कालाराम मंदिर में दर्शन करने पहुंचे पीएम मोदी ने यहां सफाई करके दो वर्गों को अहम संदेश दिया। इससे पहले पीएम ने नासिक में रोड शो किया और उनके साथ सीएम शिंदे और डिप्टी सीएम अजित पवार भी शामिल दिखे।

इसके बाद पीएम ने मुंबई का मेकओवर करने वाले भारत के सबसे लंबे माने जाने वाले सागरीय पुल मुंबई ट्रांस हार्बर लिंक–एमटीएचएल (अटल सेतु) का उद्घाटन भी किया। 17,840 करोड़ रुपये से अधिक की कुल लागत से निर्मित 21.8 किमी लंबे मुंबई ट्रांसहार्बर लिंक को अटल बिहारी वाजपेयी सेवरी– न्हावा शेवा अटल सेतु नाम दिया गया है। ये अटल सेतु मुंबई को नवी मुंबई से जोड़ेगा। देश की आर्थिक राजधानी मुंबई के लिए यह पुल नई जीवन रेखा बनेगा, वहीं बुनियादी ढांचे के क्षेत्र में यह भारत के विकास की नई इबारत है। एक अनुमान के मुताबिक पुल से हर रोज करीब 70 हजार लोग सफर करेंगे। यहां 400 कैमरे लगे हैं, इसके अलावा ट्रैफिक के दबाव की जानकारी जुटाने के लिए एआई आधारित सेंसर लगे हैं।

अटल सेतु भारत का सबसे लंबा पुल है और देश का सबसे लंबा समुद्री पुल भी है। यह मुंबई अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे और नवी मुंबई अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे को तेज कनेक्टिविटी प्रदान करेगा। इसके जरिए मुंबई से पुणे, गोवा और दक्षिण भारत की यात्रा का समय भी कम हो जाएगा।

अटल सेतु काफी मजबूत है। समुद्र में आने वाले हाई टाइड और भूकंप का भी कोई असर नहीं पड़ेगा। इसके ऊपर तेज हवाओं का भी असर नहीं पड़ेगा। दुनिया की 10 देशों के सहयोग से इसे तैयार किया गया है।

### सेतु पर 190 कैमरे, परमाणु रिएक्टर वाली मजबूती

पुल का निर्माण सात साल में पूरा किया गया है। पीएम मोदी ने अटल सेतु का उद्घाटन करने के बाद वहां पर लगाई गई प्रदर्शनी को भी देखा। अटल सेतु छह लेन का है। इस ब्रिज में सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए है। आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस तकनीक से लैस 190 कैमरे लगाए गए हैं। इस ब्रिज के निर्माण में परमाणु रिएक्टर में इस्तेमाल होने वाले मैटेरियल का भी इस्तेमाल किया गया है। इसका मैटेरियल का नाम एपोक्सी रीसीन है। परमाणु रिएक्टर पर इसकी कोटिंग की जाती है।

### पीएम मोदी ने शुरू किया 11 दिन का खास अनुष्ठान

पीएम मोदी ने कहा, मेरा ये सौभाग्य है कि 11 दिन के अपने अनुष्ठान का आरंभ मैं नासिक धाम–पंचवटी से कर रहा हूं। पंचवटी, वो पावन धरा है, जहां प्रभु श्रीराम ने काफी समय बिताया था और आज मेरे लिए एक सुखद संयोग यह भी है कि आज स्वामी विवेकानंद जी की जन्म जयंती है। ये स्वामी विवेकानंद ही तो थे, जिन्होंने हजारों वर्षों से आक्रांतित भारत की आत्मा को झकझोरा था। आज वही आत्मविश्वास भव्य राम मंदिर के रूप में हमारी पहचान बनकर सबके सामने हैं। प्रभु ने मुझे सभी भारतवासियों का प्रतिनिधित्व करने का निमित्त बनाया है।

## संक्षिप्त समाचार

### सिद्दरमैया ने भाजपा पर साधा निशाना

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

बेंगलुरु। कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्दरमैया ने शुक्रवार को कहा वह अयोध्या राम मंदिर में दर्शन करने जाएंगे और राम मंदिर के दर्शन करने की तस्वीरें भी शेयर करेंगे। हालांकि, उन्होंने राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह को भाजपा का ड्रामा बताया। सीएम सिद्दरमैया ने अपने एक्स हैंडल पर कहा, मैं न तो हिंदू विरोधी हूं और न ही श्री राम चंद्र का विरोधी हूं। 22 जनवरी को अयोध्या में भाजपा ड्रामा बोर्ड के प्रदर्शन के बाद मैं अयोध्या जाकर राम मंदिर का दर्शन करूंगा।

### कूरियर से भेजा गया प्राण प्रतिष्ठा का निमंत्रण

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

नई दिल्ली। अखिलेश यादव ने कहा कि मुझे पता चला है कि मेरे लिए 22 जनवरी का निमंत्रण कूरियर के माध्यम से भेजा गया, लेकिन यह कूरियर मुझे आज तक प्राप्त नहीं हुआ है। मीडिया के लोग ही मुझे भेजे गए कूरियर की रसीद उपलब्ध करवा दें।

# हमारी सरकार ने महिलाओं का खास ध्यान रखा: पीएम

## पीएम मोदी ने नमो महिला सशक्तिकरण अभियान किया लान्च

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

महाराष्ट्र। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को नमो महिला सशक्तिकरण अभियान को लॉन्च किया। पीएम ने इस दौरान कहा कि अभियान का लक्ष्य महाराष्ट्र में महिलाओं को कौशल विकास प्रशिक्षण और उद्यमिता विकास का अनुभव प्रदान करने के साथ में उनको सशक्त बनाना है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि यह अभियान राज्य और केंद्र सरकारों के महिला विकास कार्यक्रमों के प्रगति और संतुष्टि की दिशा में भी प्रयास करेगा।

प्रधानमंत्री ने कहा, अटल सेतु युवा साथियों के लिए नया विश्वास लेकर आ रहा है। उनके बेहतर भविष्य का रास्ता अटल सेतु जैसे आधुनिक आधारभूत संरचना से होकर गुजरता है। अटल सेतु विकसित भारत की तस्वीर है। विकसित भारत में सबके लिए सुविधा, गति, प्रगति होगी। विकसित भारत में दूरियां कम होंगी। उन्होंने कहा कि दस साल पहले, हजारों, लाखों करोड़ रुपए के मेगा स्कैम की चर्चा होती थी। आज हजारों करोड़ रुपए के मेगा प्रोजेक्ट्स के पूरा होने की चर्चा होती है।

पीएम ने कहा हो उज्ज्वला योजना हो, आयुष्मान भारत के तहत 5 लाख रुपये तक के मुफ्त इलाज की सुविधा हो, जन धन खाते हों, पीएम आवास के पक्के घर हों, घरों की रजिस्ट्री महिलाओं के नाम हो, गर्भवती महिलाओं के बैंक खाते में 6 हजार रुपये भेजना हो, नौकरी करने वाली महिलाओं को वेतन के साथ 26 हफ्ते की छुट्टी देना हो, सुकन्या समृद्धि खातों के माध्यम से ज्यादा से ज्यादा ब्याज देना हो, हमारी सरकार ने महिलाओं का खास ध्यान रखा है। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार की नीयत साफ है। आज सरकार की निष्ठा सिर्फ और सिर्फ देश के प्रति है, देशवासियों के प्रति है। जैसी नीयत होती है, जैसी निष्ठा होती है, वैसी ही नीति भी होती है।

### आज का दिन मुंबई और महाराष्ट्र के लिए ऐतिहासिक

पीएम ने कहा, आज का दिन मुंबई और महाराष्ट्र के साथ ही विकसित भारत के संकल्प के लिए ऐतिहासिक है। आज दुनिया के सबसे बड़े पुल में से एक अटल सेतु देश को मिला है। आज का ये कार्यक्रम संकल्प से सिद्धि का प्रणाम है।

# भगवान के दर्शन के लिए बिचौलिये नहीं चाहिए: कांग्रेस

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

नई दिल्ली। कांग्रेस ने शुक्रवार को दावा किया कि 22 जनवरी को अयोध्या में होने वाला प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम धार्मिक नहीं बल्कि पूरी तरह से राजनीतिक है क्योंकि इसे विधि–विधान से और चारों पीठों के शंकराचार्यों की देखरेख में नहीं किया जा रहा है। पार्टी के मीडिया विभाग के प्रमुख पवन खेड़ा ने भारतीय जनता पार्टी पर पलटवार करते हुए यह भी कहा कि भगवान राम के दर्शन के लिए किसी बिचौलिये की जरूरत नहीं है। उन्होंने आरोप लगाया कि प्राण प्रतिष्ठा समारोह के लिए 22 जनवरी की तारीख का चयन लोकसभा चुनाव को देखते हुए किया गया है।

कांग्रेस नेता ने यह भी स्पष्ट किया कि पार्टी के भीतर हर कोई अपनी आस्था का अनुसरण करने के लिए स्वतंत्र है और पार्टी के शीर्ष नेताओं ने सिर्फ 22 जनवरी के कार्यक्रम के निमंत्रण को अस्वीकार किया है। भाजपा ने अयोध्या में राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह में शामिल होने के लिए कांग्रेस के तीन शीर्ष नेताओं को भेजे गए निमंत्रण को अस्वीकार करने के विपक्षी पार्टी के फैसले की आलोचना की थी और दावा किया था कि इससे भारत की संस्कृति और हिंदू धर्म के प्रति पार्टी का स्वाभाविक विरोध उजागर हो गया है। कांग्रेस के तीन प्रमुख नेताओं ने निमंत्रण यह कहते हुए अस्वीकार कर दिया था कि इसका उद्देश्य चुनावी लाभ लेना है।

### पलटवार

■कांग्रेस का बीजेपी पर हमला

**उलटी गंगा बहाई जा रही**

खेड़ा ने कहा, यह कोई राजनीतिक दल तय नहीं कर सकता कि मैं अपने भगवान से मिलने जाऊं या ना जाऊं। मंदिर में कम से कम किसी इंसान द्वारा तो नहीं बुलाया जाता है और न ही किसी को रोका जाता है। लेकिन यहां तो एक उलटी गंगा बहाई जा रही है।

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

# बर्फीली हवा ने दिन में भी बढ़ाई ठिठुरन

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

नई दिल्ली। जम्मू–कश्मीर, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, राजस्थान, हिमाचल, उत्तराखंड से लेकर यूपी–बिहार तक समूचा उत्तर भारत शुक्रवार को भी कड़ाके के ठंड से बेहाल रहा। कई दिनों के बाद दोपहर में खिली धूप ने थोड़ी राहत दी लेकिन शाम होते ही फिर बर्फीली हवाओं ने ठिठुरन बढ़ा दी। वहीं, कोहरे ने भी रेल, हवाई और सड़क यातायात को बाधित रखा।

विभाग के अनुसार अगले तीन दिनों तक इन सभी जगहों पर अगले दो दिनों तक सुबह और रात के समय घना कोहरा रहेगा। इसका सीधा असर ट्रेन और हवाई यातायात के साथ सड़क यात्रा भी दिखाई देगा। इसके अलावा दिल्ली, हरियाणा, पंजाब, चंडीगढ़ में दो दिन कोल्ड डे की स्थिति बनी रहेगी। वहीं पश्चिमी विक्षोभ के कारण जम्मू कश्मीर, लद्दाख, उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश में बारिश और बर्फबारी के आसार बन रहे हैं।

### दिल्ली समेत उत्तर भारत को ठिठुराएगी ठंड

12 जनवरी को घने कोहरे के कारण देश के विभिन्न हिस्सों से दिल्ली आने वाली 23 ट्रेनें देरी से चल रही हैं।

# अमेरिका-ब्रिटेन को निस्संदेह भारी कीमत चुकानी पड़ेगी

**चेतावनी**

## हौथिस ने अमेरिका और ब्रिटेन को दी गंभीर चेतावनी

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

सना (यमन)। हौथी समूह के एक वरिष्ठ सदस्य अब्दुल सलाम जाहफ ने शुक्रवार को एक बयान में कहा, ईरान समर्थित हौथी विद्रोहियों ने लाल सागर में संयुक्त राज्य अमेरिका और यूके (यूनाइटेड किंगडम) के युद्धपोतों पर पश्चिमी साझेदारों के हमले के जवाब में जवाबी हमले शुरू कर दिए हैं। इस बीच, हौथी उप विदेश मंत्री, हुसैन अल-एजी ने एक गंभीर चेतावनी जारी की, जिसे उन्होंने आक्रामकता का जबरदस्त कृत्य बताया और संयुक्त राज्य अमेरिका और ब्रिटेन दोनों के लिए गंभीर परिणाम की धमकी दी।

सीएनएन के अनुसार, हुसैन अल-एजी के अनुसार, अमेरिका और ब्रिटेन के लड़ाकू विमानों और जहाजों ने यमन पर बड़े पैमाने पर आक्रामक हमला किया। सीएनएन ने अल-इजी के हवाले से कहा, हमारे देश पर अमेरिकी और ब्रिटिश जहाजों,

पनडुब्बियों, युद्धक विमानों द्वारा बड़े पैमाने पर आक्रामक हमला किया गया था और अमेरिका-ब्रिटेन को निस्संदेह भारी कीमत चुकाने और इस आक्रामकता के सभी गंभीर परिणाम भुगतने के लिए तैयार रहना होगा। इससे पहले आज, अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने कहा कि लक्षित हमले एक स्पष्ट संदेश थे कि वाणिज्यिक जहाजों के खिलाफ हौथी विद्रोहियों द्वारा हमलों में वृद्धि को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

अमेरिकी राष्ट्रपति ने एक बयान में कहा, आज, मेरे निर्देश पर, अमेरिकी सैन्य बलों ने यूनाइटेड किंगडम के साथ मिलकर ऑस्ट्रेलिया, बहरीन, कनाडा और नीदरलैंड के समर्थन से यमन में कई ठिकानों पर सफलतापूर्वक हमले किए। उन्होंने कहा कि हौथी विद्रोही दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण जलमार्गों में से एक में नेविगेशन की स्वतंत्रता को खतरे में डाल रहे हैं। अपने बयान में, जो बाइडन ने कहा कि ये हमले लाल सागर में अंतरराष्ट्रीय समुद्री जहाजों के खिलाफ हौथी हमलों की सीधी प्रतिक्रिया में थे, जिसमें इतिहास में पहली बार जहाज-रोधी बैलिस्टिक मिसाइलों का उपयोग भी शामिल था। उन्होंने कहा कि इन हमलों ने अमेरिकी कर्मियों, नागरिक नाविकों और हमारे साझेदारों को खतरे में डाल दिया है, व्यापार खतरे में पड़ गया है और नौवहन की स्वतंत्रता को खतरा पैदा हो गया है। इसके अलावा, ब्रिटेन के प्रधानमंत्री ऋषि सुनक ने भी पुष्टि की कि रॉयल एयर फोर्स ने यमन में हौथी विद्रोहियों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली सैन्य सुविधाओं के खिलाफ टारगेटेड हमले किए।

ऋषि सुनक ने कहा कि ब्रिटेन नेविगेशन की स्वतंत्रता और व्यापार के मुक्त प्रवाह के लिए हमेशा खड़ा रहेगा। उन्होंने कहा कि हौथिस, अंतरराष्ट्रीय समुदाय की बार-बार चेतावनियों के बावजूद, लाल सागर में हमले करना जारी रख रहे हैं, जिसमें इस सप्ताह ब्रिटेन और अमेरिकी युद्धपोतों पर हमले भी शामिल हैं।

## न्यूज डायरी

### भारत से पुलिस अधिकारियों की भर्ती पर विचार कर रहा सिंगापुर

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** सिंगापुर। सिंगापुर भारत, चीन, फिलीपींस और म्यांमार से पुलिस अधिकारियों की भर्ती पर विचार कर रहा है। सिंगापुर के कानून और गृह मामलों के मंत्री के शनमुगम ने कहा कि हाल के कुछ वर्षों में सहायक पुलिस अधिकारी (एपीओ) के लिए ताइवान से लोगों की संख्या में कमी आई है, जिसकी वजह से इसे लेकर विचार किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि वर्तमान स्थिति को देखते हुए गृह मामलों का मंत्रालय एपीओ भर्ती के अपने क्षेत्र को ताइवान से विस्तार देना चाह रहा है। इनमें संभावित रूप से भारत, चीन आदि से लोगों को शामिल किया जाएगा। उन्होंने कहा कि हमें सहायक पुलिस बल को सुरक्षा सेवा में बढ़ती मांग को लेकर विदेशों से एपीओ की भर्ती को मंजूरी देने की जरूरत है। उन्होंने आगे कहा कि स्थानीय कार्यबल में कमी, शारीरिक फिटनेस जैसी आवश्यकताओं को देखते हुए सहायक पुलिस बलों को एपीओ की पर्याप्त संख्या को बनाए रखने में चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। शनमुगम संसद सदस्य और विपक्षी वर्कर्स पार्टी के अध्यक्ष सिल्विया लिम के संसदीय प्रश्न का उत्तर दे रहे थे। मंत्री से पूछा गया था कि क्या सिंगापुर अब भी ताइवान से एपीओ की नियुक्ति कर रहा है। ताइवान से यह भर्ती 2017 से किया जा रहा है।

### काबुल में विस्फोट में दो लोगों की मौत, 12 घायल

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** काबुल। अफगानिस्तान की समाचार एजेंसी खामा प्रेस ने अधिकारियों के हवाले से बताया कि काबुल में एक विस्फोट के बाद दो लोगों की मौत हो गई और 12 अन्य घायल हो गए।तालिबान द्वारा नियुक्त काबुल सुरक्षा विभाग के प्रवक्ता खालिद जादरान ने कहा कि विस्फोट काबुल के पीडी 18 में हुए ग्रेनेड विस्फोट के कारण हुआ। उन्होंने कहा कि अपराधी का पता लगाने के लिए जांच की जा रही है। एक अलग घटना में उत्तरी मजार-ए-शरीफ में एक और विस्फोट की सूचना मिली। खामा प्रेस की रिपोर्ट के अनुसार, अधिकारियों ने संभावित हताहतों के संबंध में कोई जानकारी साझा नहीं की है। ये हालिया विस्फोट मंगलवार को काबुल में हुए बम विस्फोट के बाद हुए हैं, जिसमें कम से कम तीन लोगों की जान चली गई। खामा प्रेस की रिपोर्ट के अनुसार, अफगानिस्तान में संयुक्त राष्ट्र मिशन ने संकेत दिया है कि इस विस्फोट ने विशेष रूप से काबुल के पश्चिमी दश्त-ए-बारची इलाके में जातीय हजारी समुदाय को निशाना बनाया। अफगानिस्तान में हिंसा और विस्फोटों की बार-बार होने वाली घटनाएं अफगानिस्तान के लोगों के सामने चल रही सुरक्षा चुनौतियों को दर्शाती हैं। खामा प्रेस की रिपोर्ट के अनुसार, आईएसआईएस-खुरासन ने काबुल के काला-ए-नजीर स्टेशन में नागरिकों पर हमले की जिम्मेदारी ली है, जिसमें दो लोगों की जान चली गई और 14 अन्य घायल हो गए।

### अमेरिकी विमानन प्रशासन ने बोइंग 737 मैक्स 9 के खिलाफ शुरू की जांच

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** वॉशिंगटन। अमेरिकी विमानन प्रशासन ने बोइंग 737 मैक्स 9 के खिलाफ जांच शुरू कर दी है। अलास्का एयरलाइंस की उड़ान के दौरान पिछले हफ्ते हवा में विमान की खिड़की निकल गई थी। जिसके चलते विमान की इमरजेंसी लैंडिंग करवानी पड़ी थी। घटना की जांच कर रहे अधिकारियों का कहना है कि यह घटना के कारण का पता लगाने में काफी मशक्कत करनी पड़ रही है, क्योंकि विमान के काकपिट के वायस रिकार्डर का डाटा ओवरराइट हो गया है। दुर्घटनाओं का कारण जानने के लिए वायस रिकार्डर के डाटा का उपयोग किया जाता है। विमान स्टार्ट करते ही काकपिट वायस रिकार्डिंग शुरू हो जाती है। दो घंटे की सीमा पूरी हो जाने पर, रिकार्डिंग आटोमेटिक रूप से फिर से शुरू हो जाती है। इसलिए इससे पहले ही आडियो का संरक्षित कर लिया जाना चाहिए था। अलास्का एयरलाइंस ने कहा है कि जांच के कारण वह इस पर टिप्पणी नहीं कर सकती कि काकपिट रिकार्डर से आडियो समय पर क्यों संरक्षित नहीं किया गया। राष्ट्रीय परिवहन सुरक्षा बोर्ड की अध्यक्ष जेनिफर होमेंडी ने कहा, डाटा के ओवरराइट होने से जांच में परेशानी रही है। द फेडरल एविएशन एडमिनिस्ट्रेशन (एफडीए) ने कहा कि यह घटना कभी नहीं होनी चाहिए थी।

## आर्थिक तंगी से जूझ रहे पाकिस्तान को राहत

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** इस्लामाबाद। पाकिस्तान में गंभीर आर्थिक संकट के बीच, अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के कार्यकारी बोर्ड ने देश के आर्थिक सुधार कार्यक्रम की अपनी पहली समीक्षा पूरी की और 700 मिलियन अमेरिकी डॉलर के तत्काल वितरण की अनुमति दी, एआरवाई न्यूज ने गुरुवार को रिपोर्ट दी।

पाकिस्तान वित्त मंत्रालय की एक विज्ञप्ति के हवाले से रिपोर्ट में कहा गया है, बोर्ड की मंजूरी एसडीआर 528 मिलियन (लगभग 700 मिलियन अमेरिकी डॉलर) के तत्काल वितरण की अनुमति देती है, जिससे एसबीए के तहत कुल संवितरण 1.9 बिलियन अमेरिकी डॉलर हो जाता है। आईएमएफ की मंजूरी 15 नवंबर, 2023 को आईएमएफ और पाकिस्तान के बीच हुए कर्मचारी-स्तरीय समझौते का अनुसरण करती है, जिसमें प्रमुख सुधारों को लागू करने के लिए देश की प्रतिबद्धता पर जोर दिया गया है। देश की लड़खड़ाती अर्थव्यवस्था को पुनर्जीवित करने के लिए कार्यवाहक वित्त मंत्री शमशाद अख्तर और सेना प्रमुख जनरल असीम मुनीर के निरंतर प्रयासों के बीच आईएमएफ कार्यकारी बोर्ड की मंजूरी मिली। आईएमएफ ने जुलाई में 1.2 बिलियन अमेरिकी डॉलर की अपनी पहली किश्त जारी की।

### समुद्र से निकाला जाएगा सोने से लदे जहाज का मलबा

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** वाशिंगटन। 150 साल पहले खजाने के साथ डूबे एसएस पैसिफिक जहाज के मलबे को पहली बार समुद्र की सतह पर लाया जाएगा। इस जहाज के साथ डूबे खजाना की कीमत करीब 8 मिलियन डॉलर आंकी गई है। ये जहाज 1875 में ब्रिटिश कोलंबिया, से अमेरिकी राज्य सैन फ्रांसिस्को की ओर जाते समय लहरों के नीचे गायब हो गया था। जहाज पर करीब 8 मिलियन डॉलर मूल्य का सोना और दूसरा खजाना लदा हुआ था। जहाज के मलबे को खोजने के लिए सालों तक समुद्र की खाक छानने वालों के अलावा कुछ और लोग भी एसएस पैसिफिक जहाज के खजाने पर अपना दावा कर रहे हैं।

## यमन में अमेरिका और ब्रिटेन के हमलों के लिए दी गई कर्मिक सहायता

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

■ऑस्ट्रेलिया के रक्षा मंत्री रिचर्ड मार्ल्स बड़ा दावा

सिडनी। रक्षा मंत्री रिचर्ड मार्ल्स ने शुक्रवार को कहा कि ऑस्ट्रेलिया ने यमन में हौथी सैन्य ठिकानों के खिलाफ अपने हमलों में अमेरिका और ब्रिटेन को कार्मिक सहायता प्रदान की। मार्ल्स ने एक संवाददाता सम्मेलन में कहा, इन कार्यों के लिए ऑस्ट्रेलिया का समर्थन परिचालन मुख्यालय में कर्मियों के रूप में सामने आया। ऑस्ट्रेलिया ऐसी किसी भी कार्रवाई का समर्थन करना जारी रखेगा जो वैश्विक नियम-आधारित व्यवस्था पर जोर देती हो।

लाल सागर में जहाजों पर आंदोलन के हमलों के जवाब में संयुक्त राज्य अमेरिका और ब्रिटेन ने यमन में हौथी सैन्य ठिकानों के खिलाफ हवाई और समुद्र से हमले शुरू किए, जो गाजा में इजरायल-हमास युद्ध का विस्तार था।

एक ट्वीट में व्हाइट हाउस के हवाले से कहा गया है, आज, मेरे निर्देश पर, अमेरिकी सैन्य बलों ने यूनाइटेड किंगडम के साथ मिलकर और ऑस्ट्रेलिया, बहरीन, कनाडा और नीदरलैंड के समर्थन से यमन में कई ठिकानों पर सफलतापूर्वक हमले किए, जिनका हौथी विद्रोहियों द्वारा दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण जलमार्गों में से एक में नेविगेशन की स्वतंत्रता को खतरे में डालने के लिए इसका इस्तेमाल किया गया। ये हमले इतिहास में पहली बार जहाज-रोधी बैलिस्टिक मिसाइलों के उपयोग सहित लाल सागर में अंतरराष्ट्रीय समुद्री जहाजों के खिलाफ अभूतपूर्व हौथी हमलों की सीधी प्रतिक्रिया है।

इन हमलों ने अमेरिकी कर्मियों, नागरिक नाविकों और हमारे साझेदारों को खतरे में डाल दिया है, व्यापार को खतरे में डाल दिया है और नेविगेशन की स्वतंत्रता को खतरे में डाल दिया है। अंतर्राष्ट्रीय वाणिज्यिक शिपिंग पर 27 हमलों में 50 से अधिक देश प्रभावित हुए हैं। व्हाइट हाउस का कहना है, समुद्री डकैती के मामलों में 20 से अधिक देशों के क्रू को धमकाया गया है या बंधक बना लिया गया है।

### अफगानिस्तान में 24 घंटे में दूसरी बार लगे भूकंप के झटके

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** काबुल। अफगानिस्तान में आज फिर भूकंप के झटके महसूस किए गए हैं। 24 घंटे में दूसरी बार भूकंप से अफगानी धरती हिली है। जानकारी के अनुसार, भूकंप की तीव्रता 4.3 आंकी गई है। भूकंप 17 किमी की गहराई पर आया था। बता दें कि बीते दिन भी अफगानिस्तान में भूकंप के झटके लगे थे और रिक्टर स्केल पर इसकी तीव्रता 6.2 आंकी गई थी। बीते दिन अफगानिस्तान में आए भूकंप के झटके भारत के कई राज्यों में भी महसूस हुए थे। दिल्ली से जम्मू तक भूकंप से धरती हिली थी। राजधानी दिल्ली में 4.3 का भूकंप आंका गया था और कई जगहों पर लोग घबराकर अपने घरों से भी बाहर आ गए थे। पाकिस्तान के भी कई राज्यों में भूकंप के झटके लगे थे। लाहौर, फैजाबाद और बलूचिस्तान में भूकंप के झटके महसूस हुए थे।

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

# दिशा–निर्देशों एवं गाइडलाइन का भली–भांति अध्ययन कर लें अधिकारी

**प्रशिक्षण**

## सभी जोनल एवं सेक्टर मजिस्ट्रेट गंभीरता के साथ ग्रहण करें प्रशिक्षण

**संवाददाता**

रुद्रप्रयाग। आगामी लोकसभा सामान्य निर्वाचन–2024 को शांतिपूर्ण एवं निष्पक्ष ढंग से संपन्न कराने के लिए अपर जिलाधिकारी/उप जिला निर्वाचन अधिकारी श्याम सिंह राणा की अध्यक्षता में जोनल व सेक्टर मजिस्ट्रेटों को जनपद स्तर पर प्रथम एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित कर प्रशिक्षण उपलब्ध कराया गया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम को संबोधित करते हुए उप जिला निर्वाचन अधिकारीध्अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा ने उपस्थित जोनल व सेक्टर मजिस्ट्रेट अधिकारियों को निर्वाचन आयोग द्वारा जारी दिशा–निर्देशों एवं गाइडलाइन का भली–भांति अध्ययन कर लें तथा उन्हें जो दायित्व दिए गए हैं उनका संवेदनशीलता के साथ निर्वहन करना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि निर्वाचन प्रक्रिया को संपादित करने के लिए उन्हें जो भी प्रशिक्षण दिया जा रहा है उसका सभी जोनल एवं सेक्टर मजिस्ट्रेट गंभीरता के साथ ग्रहण करें ताकि निर्वाचन प्रक्रिया संपादन के समय किसी भी प्रकार की कोई समस्या एवं व्यवधान उत्पन्न न होने पाए। उन्होंने यह भी कहा कि किसी को कोई समस्या एवं दुविधा है तो उसका समाधान प्रशिक्षण के दौरान मास्टर ट्रेनर से कर ली जाए। उन्होंने कहा कि लोकसभा निर्वाचन को सफलता पूर्वक संपादित कराने के लिए दोनों विधान सभा के लिए रिजर्व सहित 05 जोनल मजिस्ट्रेट नियुक्त किए गए हैं तथा 110 सेक्टर मजिस्ट्रेट नियुक्त किए गए हैं। शुक्रवार के प्रशिक्षण कार्यक्रम में 20 सेक्टर मजिस्ट्रेट अनुपस्थित पाए जाने वाले उप जिला निर्वाचन अधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को कारण बताओ नोटिस निर्गत करने के आदेश निर्गत किए हैं।

विकास खंड सभागार अगस्त्यमुनि में आयोजित एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में मास्टर ट्रेनर कपिल पांडे ने उपस्थित जोनल एवं सेक्टर अधिकारियों को निर्वाचन प्रक्रिया की जानकारी देते हुए बताया कि मतदान प्रक्रिया में प्रत्येक खंड को जोन और सेक्टरों में विभाजित किया गया है। उन्होंने बताया कि प्रत्येक सेक्टरवार सेक्टर मजिस्ट्रेट व जोन के लिए एक जोनल मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया है। उन्होंने सभी जोनल व सेक्टर मजिस्ट्रेटों से कहा कि उन्हें जो भी दायित्व दिए गए हैं उनका निर्वहन लगन एवं संवेदनशीलता के साथ करें तथा सभी अधिकारी अपने–अपने मतदेय स्थलों का अवश्य निरीक्षण करते हुए वहां उपलब्ध सुविधाओं के संबंध में जिसमें विद्युत, पेयजल, शौचालय आदि की उपलब्धता के संबंध में पूर्ण जानकारी प्राप्त कर लें। उन्होंने यह भी अवगत कराया कि निर्वाचन प्रक्रिया एक संवेदनशील प्रक्रिया है तथा एक छोटी सी भूल पूरे निर्वाचन प्रक्रिया को बाधित कर सकती है। इसके लिए यह जरूरी है कि उन्हें जो प्रशिक्षण दिया जा रहा है उन्हें सभी अधिकारी गंभीरता के साथ ग्रहण करें।

## न्यूज डायरी

### नेताजी संघर्ष समिति ने स्वामी विवेकानंद की जयंती पर उन्हें याद किया

**संवाददाता** देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति के कार्यालय कांवली रोड पर शुक्रवार को स्वामी विवेकानंद जी की जयंती पर उन्हें याद किया गया। स्मरण रहे कि स्वामी विवेकानंद जी की जयंती पूरे भारतवर्ष में युवा दिवस के रूप में मनाई जाती है। इस मौके पर समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी ने कहा कि स्वामी विवेकानंद को सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि जो लोग नशे से जुड़े हुए हैं उन्हें नशा मुक्ति करने के लिए प्रेरित किया जाए तथा समाज के उत्थान हेतु कार्य किये जाएं। स्वामी विवेकानंद जी को याद करने वालों में आरिफ वारसी,प्रभात डंडरियाल,प्रदीप कुकरेती, सुरेश कुमार, विपुल नौटियाल, अतुल शर्मा, पारस यादव, रंजीत जोशी आदि उपस्थित रहे।

### प्रभारी मंत्री सौरभ बहुगुणा आज एक दिवसीय जनपद भ्रमण पर रहेंगे

**संवाददाता** रुद्रप्रयाग। जिला कार्यालय से प्राप्त सूचना के अनुसार प्रदेश के पशुपालन, दुग्ध विकास, मत्स्य पालन, गन्ना विकास एवं चीनी उद्योग, प्रोटाकॉल, कौशल विकास एवं सेवायोजन व जनपद के प्रभारी मंत्री सौरभ बहुगुणा आज एक दिवसीय जनपद भ्रमण पर रहेंगे। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार जनपद के प्रभारी मंत्री प्रातः 10 बजकर 5 मिनट पर गौचर हवाई पट्टी से प्रस्थान कर 10:35 बजे जनपद रुद्रप्रयाग पहुंचेंगे। यहां जीएमवीएन में अल्प विश्राम करेंगे। इसके पश्चात् 11 बजे जीएमवीएन से तिलवाड़ा के लिए प्रस्थान कर 11:20 बजे तिलवाड़ा पहुंचेंगे। जहां उनके द्वारा वॉल राइटिंग कार्यक्रम में प्रतिभाग किया जाएगा। इसके बाद जनपद प्रभारी मंत्री तिलवाड़ा से प्रस्थान कर अपराह्न 12:30 बजे दिगधार बड़मा महोत्सव में प्रतिभाग करेंगे।

### एमजी मोटर इंडिया ने 9,98,000 रुपये के शुरुआती मूल्य में एस्टर 2024 पेश कीं

**संवाददाता** देहरादून। ब्रिटिश ऑटोमोबाइल ब्रांड मॉरिस गैरेज (एमजी) ने अपनी 100 साल पुरानी विरासत के साथ आज एमजी एस्टर 2024 का लॉन्च किया। अपनी श्रेणी में भारत की इस सबसे आधुनिक एसयूवी, नई एस्टर 2024 में कई आकर्षक फीचर्स हैं। इसमें आगे की पंक्ति में वेंटिलेटेड सीटें, वायरलेस चार्जर, वायरलेस एंड्रॉयड ऑटो और एप्पल कार प्ले, तथा अतिरिक्त सुरक्षा व सुविधा के लिए ऑटो–डिमिंग आईआरवीएम एवं आधुनिक यूजर इंटरफेस के साथ एक अपडेटेड आई–स्मार्ट 2.0 ड्राइविंग का शानदार अनुभव प्रदान करता है। अंदर एआई के साथ भारत की इस पहली एसयूवी के ऑल–न्यू वैरिएंट स्प्रिंट, शाइन, सेलेक्ट, शार्प प्रो और सैवी प्रो वैरिएंट 9,98,000 रुपये (एक्स–शोरूम) के आकर्षक शुरुआती मूल्य में उपलब्ध होंगे।

# मशरूम उत्पादन काश्तकारों के लिए साबित हो रहा संजीवनी

**संवाददाता** चमोली। चमोली जनपद में उद्यान विभाग की ओर से जिला योजना के माध्यम से किया जा रहा मशरूम का उत्पादन काश्तकारों के संजीवनी साबित हो रहा है। जिले में विभाग की ओर से 37 काश्तकारों और सात महिला स्वयं सहायता समूहों के साथ मिलकर मशरूम का उत्पादन किया जा रहा है। काश्तकारों के अनुसार तीन माह में उन्होंने करीब 1300 किलोग्राम मशरूम का उत्पादन कर तीन लाख से अधिक की आय अर्जित कर ली है।

जिला उद्यान अधिकारी तेजपाल सिंह ने बताया कि बीते अक्टूबर माह में जिला योजना से 50 प्रतिशत की सब्सिडी पर 37 काश्तकारों व सात महिला समूहों को 130 कुंतल खाद और बीज उपलब्ध करवाया गया। जिसके बाद काश्तकारों को मशरुम उत्पादन का तकनीकी प्रशिक्षण दिया गया। उन्होंने बताया वर्तमान तक योजना के अनुसार कार्य कर रहे काश्तकार करीब 13 सौ किलोग्राम मशरूम का विपणन कर तीन लाख से अधिक की आय अर्जित कर चुके हैं।

काश्तकार कहते है कि गोपेश्वर के नैग्वाड़ क्षेत्र में महिला समूह की सदस्य नंदी राणा ने बताया कि उन्होंने विभागीय योजना का लाभ लेते हुए मशरुम का उत्पादन किया जा रहा है। जिससे समूह ने 30 हजार की शुद्ध आय अर्जित कर ली है। रौली गांव की लक्ष्मी देवी का कहना है कि मशरूम की खेती कम मेहनत में बेहतर व्यावसायिक लाभ देने वाली फसल है। अक्टूबर माह से वर्तमान तक वह करीब 40 हजार की मशरुम का विपणन कर चुके हैं।

## रामलला की प्राण प्रतिष्ठा समारोह को भव्य बनाने में जुटा प्रशासन

**संवाददाता** चमोली। अयोध्या में 22 जनवरी को भव्य श्रीराम मंदिर के उद्घाटन और रामलला की प्राण प्रतिष्ठा को लेकर जनपद चमोली में 14 से 22 जनवरी तक विशेष स्वच्छता अभियान और दीपोत्सव कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इस संबंध में जिलाधिकारी हिमांशु खुराना ने शुक्रवार को समस्त अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने निर्देशित किया कि जोशीमठ नरसिंह मंदिर में मुख्य कार्यक्रम आयोजित करने के साथ ही सभी पंच बद्री धामों एवं प्रमुख मंदिरों में विशेष पूजा, भजन–कीर्तन एवं स्वच्छता कार्यक्रम आयोजित किए जाए। मंदिरों, सरकारी भवनों एवं अलकनंदा नदी पर बने पुलों को लाइट से प्रकाशित किया जाए। नदी किनारे घाटों, सार्वजनिक स्थलों एवं सरकारी दफ्तरों में विशेष स्वच्छता अभियान चलाया जाए।

# ग्रामीणों से सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन करने की अपील

**संवाददाता** रुद्रप्रयाग। आगामी लोकसभा सामान्य निर्वाचन–2024 में जनपद की दोनों विधान सभाओं के अंतर्गत सभी मतदाताओं को अपने मत प्रयोग करने तथा पिछले निर्वाचन में कम मतदान प्रतिशत वाले बूथों पर मतदेय प्रतिशत बढ़ाने हेतु मुख्य विकास अधिकारी नरेश कुमार ने गुरुवार को संबंधित अधिकारियों की बैठक ली। इस दौरान उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित करते हुए स्वीप के तहत जन जागरूकता बढाने पर विशेष बल दिया।

विकास भवन में आयोजित बैठक के दौरान मुख्य विकास अधिकारी ने लोकसभा निर्वाचन हेतु स्वीप के तहत आयोजित गतिविधियों के बारे में जानकारी ली। उन्होंने

### राष्ट्रीट युवा दिवस के रूप में मनाई गई स्वामी विवेकानंद जयंती

संबंधित अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि दोनों विधान सभाओं के अंतर्गत 18 वर्ष से अधिक आयु पूर्ण कर चुके मतदाताओं का नाम अनिवार्य रूप से मतदाता सूची में अंकित किया जाना सुनिश्चित किया जाए। इसके साथ ही 'सरकार जनता के द्वार कार्यक्रम' के तहत प्रत्येक माह ग्रामों में आयोजित होने वाली ग्राम चौपाल में अधिकारियों द्वारा ग्रामीणों को अनिवार्य रूप से मतदान करने हेतु जागरूक किया जाए। उन्होंने कम मतदान प्रतिशत वाले बूथों पर विशेष जन जागरूकता अभियान चलाए जाने के निर्देश दिए। इसके साथ ही 25 जनवरी को 'राष्ट्रीय मतदाता दिवस' हेतु आयोजित की जानी वाली गतिविधियों के लिए सभी आवश्यक तैयारियां सुनिश्चित करने के भी निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि जिला निर्वाचन अधिकारी के निर्देशन में शिक्षण संस्थाओं व अन्य संबंधित विभागों द्वारा लोकसभा सामान्य निर्वाचन–2024 में मतदान हेतु 'जन जागरूकता अभियान' लगातार चलाने के निर्देश भी दिए।

बैठक में मुख्य शिक्षा अधिकारी प्रवेंद्र कुमार बिष्ट, जिला कार्यक्रम अधिकारी डॉ. अखिलेश मिश्र, समाज कल्याण अधिकारी हर्षवर्द्धन भट्ट, परियोजना प्रबंधक ग्रामीण उद्यम वेग वृद्धि परियोजना (रीप) बीके भट्ट, शिखा बिंदोला सहित संबंधित अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

## राज्य आमंत्रण वालीबॉल प्रतियोगिता के तीसरे दिन का शुभारम्भ

**संवाददाता** चमोली। खेल मैदान में आयोजित बालिका ओपन वर्ग की चार दिवसीय राज्य आमंत्रण वालीबॉल प्रतियोगिता के तीसरे दिन का शुभारम्भ उत्तराखण्ड वालीबाल एसोशियेशन के सचिव हेम पुजारी ने किया। शुक्रवार को खेले गए प्रथम मैच में हरिद्वार ने टिहरी को 25–20, 25–19 से, द्वितीय मैच में सिटी क्लब ऋषिकेश ने ऊध् ामसिंह नगर को 25–17, 25–22, से तृतीय मैच में देहरादून ने उत्तरकाशी को 25–16, 25–17 से चतुर्थ मैच में चमोली ए ने टिहरी को 25–09, 25–13 से पंचम मैच में पौड़ी ने हरिद्वार को 25–22, 25–23 से छटवें मैच में चम्पावत ने पौड़ी को 20–25, 25–19, 25–23 से सातवें मैच में चमोली ए ने कोटद्वार को 26–24, 20–25, 25–20 से, आठवें मैच में अल्मोड़ा ने नैनीताल को 21–25, 25–08, 25–11 से नवें मैच में सिटी क्लब ऋषिकेश ने कोटद्वार को 25–15, 25–12 से तथा दसवें मैच में चमोली ने देहरादून को 25–23, 25–18 से पराजित कर अगले चरण में प्रवेश किया।

*चाहें जिन्दगी कितनी भी कठिन लगे, आप हमेशा कुछ न कुछ कर सकते हैं, और सफल हो सकते हैं !–अज्ञात।*



# प्राथमिकताओं का सवाल

**इस कदम के साथ जुड़ी आश्वस्त करने वाली पहली बात यह है कि गाइडलाइन क्रिटिकल केयर मेडिसिन के एक्सपर्ट माने जाने वाले देश के 24 डॉक्टरों की समिति ने तैयार की है। दूसरी बात यह कि इसे अनिवार्य नहीं बनाया गया है। इसे सलाह या मार्गदर्शन के ही रूप में रखा गया है।**

हिमानी वर्मा।।

सरकार ने आईसीयू में भर्ती करने के लिए गाइडलाइंस जारी की है। गाइडलाइंस क्रिटिकल केयर मेडिसिन के एक्सपर्ट द्वारा तैयार की गई है और यह सलाह या मार्गदर्शन के रूप में उपयोगी है। इससे इस्तेमाल करने के लिए हेल्थ मिनिस्ट्री के अंतर्गत टेक्निकल एडवाइजरी और रेग्युलेटरी बॉडी को काम आसान होगा। यह गाइडलाइंस मरीज की स्थिति के आधार पर आईसीयू में भर्ती करने की जरूरत को निर्धारित करने में मदद करेगा।

किसी मरीज को आईसीयू में भर्ती करने के लिए गाइडलाइंस लाने का केंद्र सरकार का फैसला वक्त की जरूरतों के अनुरूप है। यह पहला मौका है, जब सरकार ने ऐसा कोई गाइडलाइन जारी किया है। कई वजहों से इसकी जरूरत महसूस की जाने लगी थी।

इस कदम के साथ जुड़ी आश्वस्त करने वाली पहली बात यह है कि गाइडलाइन क्रिटिकल केयर मेडिसिन के एक्सपर्ट माने जाने वाले देश के 24 डॉक्टरों की समिति ने तैयार की है। दूसरी बात यह कि इसे अनिवार्य नहीं बनाया गया है। इसे सलाह या मार्गदर्शन के ही रूप में रखा गया है। ऐसा करना जरूरी इसलिए था क्योंकि मरीज की स्थिति के बारे में हमेशा पहले से तय खांचे में नहीं सोचा जा सकता।

निजी पूंजी के आने से पिछले कुछ वर्षों में देश में हेल्थकेयर स्ट्रक्चर का तेजी से विकास हुआ है। प्राइवेट हॉस्पिटलों की संख्या बढ़ने से लोगों की चिकित्सा सुविधाओं तक पहुंच बढ़ी है। लेकिन इन अस्पतालों में आईसीयू बेड का खर्च जनरल वार्ड के मुकाबले पांच से दस गुना ज्यादा होता है। ऐसी शिकायतें रही हैं कि मरीज को जरूरत न होने पर भी आईसीयू में भर्ती कर लिया गया या यह कि आईसीयू में भी आवश्यक चिकित्सा सेवा समय पर उपलब्ध नहीं हुई।

जाहिर है, इस गाइडलाइन की जरूरत थी। हालांकि कुछ हलकों से यह आवाज भी आई है कि देश में खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में चिकित्सा सुविधाओं की पहुंच नाकाफी है और इसलिए सरकार को अपनी प्राथमिकता आईसीयू सुविधाओं को सीमित करने के बजाय इसे सब तक पहुंचाने की होनी चाहिए। लेकिन आईसीयू संसाधन हर देश में सीमित ही होते हैं। इसलिए यह जरूरी हो जाता है कि इसका गैरजरूरी इस्तेमाल न हो ताकि यह सभी जरूरतमंदों को उपलब्ध हो सके। विकसित देशों में भी ऐसे प्रोटोकॉल रखे जाते हैं।

जहां तक इन गाइडलाइंस के सुझावात्मक होने का सवाल है तो इससे इसकी उपयोगिता कम नहीं हो जाती। चूंकि गाइडलाइन डायरेक्टोरेट जनरल ऑफ हेल्थ सर्विसेज द्वारा सार्वजनिक कर दिया गया है, इसलिए यह सबके लिए उपलब्ध है। ऐसे में हेल्थ मिनिस्ट्री के अंतर्गत आने वाली तमाम टेक्निकल एडवाइजरी और रेग्युलेटरी बॉडी का काम आसान होगा। अब वे आसानी से तय कर पाएंगे कि किसी खास केस में आईसीयू में एडमिशन जरूरी था या नहीं। हालांकि ये चीजें समाज में जागरूकता के स्तर और पेशागत जिम्मेदारियों के अहसास से जुड़ी हैं।

## इंद्र की सभा

धर्म-दर्शन

**अशोक वोहरा।**

एक बार देवराज इंद्र की सभा स्वर्ग में लगी हुई थी। इसमें दुर्वासा ऋषि भी भाग ले रहे थे। जिस समय सभा में विचार–विमर्श चल रहा था उसी समय सभा के मध्य ही 'पुंजिकस्थली' नामक इंद्रलोक की अप्सरा बार–बार इधर से उधर आ–जा रही थी। सभा के मध्य पुंजिकस्थली का यह आचरण ऋषि दुर्वासा को अच्छा न लगा। दुर्वासा ऋषि अपने क्रोध के लिए प्रसिद्ध हैं। उन्होंने पुंजिकस्थली को कई बार टोक कर ऐसा करने से मना किया लेकिन वह अनसुना कर वैसा ही करती रही तो दुर्वासा ऋषि ने कहा, "तुझे देव–सभा की मर्यादा का ज्ञान नहीं। तू कैसी देव–अप्सरा है जो वानरियों की तरह बार–बार आ–जाकर सभा में व्यवधान डाल रही है। जा, अपनी इस आदत के कारण तू वानरी हो जा।"

## संपादकीय

### सीधे सूरज पर निशाना

स्पेस टेक्नॉलजी में इस वक्त भारत का चमकता नाम हैं निगार शाजी। भारत का सूर्ययान यानी आदित्य एल1 जैसे ही लैग्रेंज पॉइंट–1 में सेट हुआ, उसके साथ–साथ निगार शाजी का नाम भी दुनिया भर में चमक गया। 59 वर्ष की निगार इसरो के आदित्य स1 मिशन की प्रॉजेक्ट डायरेक्टर हैं और दुनिया के लिए एक रोल मॉडल भी। दो बच्चों की मां निगार का जन्म तमिलनाडु के तेनकासी में हुआ। उनके गणितज्ञ पिता शेख मीरान तेनकासी के सेनगोट्टई में रहते थे। नौकरी की जगह उन्होंने खेती चुनी और निश्चित किया कि उनके सभी बच्चे उनसे आगे निकलें। निगार तेनकासी के एसआरएम गवर्नमेंट गर्ल्स हाईस्कूल में पढ़ीं और लगातार क्लास 10 और 12 में डिस्ट्रिक्ट टॉपर रहीं। 1986 में उन्होंने तिरुनेलवेली के सरकारी इंजीनियरिंग कॉलेज में इलेक्ट्रॉनिक्स और कम्युनिकेशन में बीटेक किया। उन दिनों इसरो साल में दो से तीन बार वेकेंसी निकालता था। निगार ने अप्लाई किया। उस पोस्ट के लिए 80 लोगों ने अप्लाई किया था। उन्होंने बताया था कि इसरो में महिला और पुरुष, दोनों बराबर हैं। महिलाओं के लिए अलग से कोई व्यवस्था नहीं है, वहां सिर्फ प्रतिभा मायने रखती है। और इस प्रतिभा के लिए निगार ने जीतोड़ मेहनत की है।

शेख हसीना का यह पांचवां कार्यकाल होगा। हसीना पहली बार 1996 में प्रधानमंत्री बनी थीं और 2009 में फिर से चुनी गई थीं। 2009 के बाद से वह सत्ता में हैं।

# विपक्ष विहीन चुनाव में जीत

मोहित चंदीला।।

बांग्लादेश की प्रधानमंत्री शेख हसीना ने विवादित चुनाव में लगातार चौथी बार जीत दर्ज की है। शेख हसीना की पार्टी अवामी लीग और उनके सहयोगियों ने 300 संसदीय सीटों पर उम्मीदवार उतारे थे और इनमें से 223 सीटों पर जीत मिली है। इस जीत के साथ ही हसीना पांच साल के एक और कार्यकाल के लिए प्रधानमंत्री बनेंगी। मुख्य विपक्षी बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी (बीएनपी) ने चुनाव का बहिष्कार किया था। बीएनपी ने बांग्लादेश में चुनाव को धोखा बताया है। बड़ी संख्या में बीएनपी नेताओं और उसके समर्थकों की गिरफ्तारी के बाद रविवार को चुनावी नतीजे आने शुरू हो गए थे। बांग्लादेश के आधिकारिक आंकड़े बताते हैं कि करीब 40 प्रतिशत लोगों ने ही मतदान में हिस्सा लिया।

शेख हसीना का यह पांचवां कार्यकाल होगा। हसीना पहली बार 1996 में प्रधानमंत्री बनी थीं और 2009 में फिर से चुनी गई थीं। 2009 के बाद से वह सत्ता में हैं। मतदान के बाद हसीना ने कहा कि देश में लोकतंत्र को सुनिश्चित करने के लिए मैं हर संभव कोशिश कर रही हूं। पिछले साल 28 अक्टूबर को विपक्ष की रैली हिंसक होने के बाद करीब 10 हजार लोगों को गिरफ्तार किया गया था। रैली हिंसक होने के बाद कम से कम 16 लोगों की मौत हुई थी और

पांच हजार से ज्यादा लोग घायल हुए थे।

हसीना सरकार पर आरोप लगा कि वह अपने विरोधियों को जेल में भर रही है। अवामी लीग इन आरोपों का खारिज करती रही है। बांग्लादेश में इस बात की आशंका जताई जा रही है कि अवामी लीग की इस जीत से वहां एक पार्टी के शासन वाली व्यवस्था स्थापित हो सकती है। बहुत कम लोगों को उम्मीद है कि हसीना सरकार विरोधियों को लेकर सख्ती में किसी तरह की ढील देगी। अगर विपक्षी पार्टी और सिविल सोसाइटी ग्रुप सरकार की वैधता पर सवाल उठाती हैं तो सरकार सख्ती से पेश आएगी।

पूर्व पीएम खालिदा जिया भ्रष्टाचार के आरोपों में हाउस अरेस्ट हैं। 2004 में शेख हसीना की रैली पर ग्रेनेड से हमला हुआ था। इस हमले में हसीना घायल हुई थीं और कम से कम 20 लोगों की मौत हुई थी। इसी हमले की साजिश रचने के मामले में तारिक रहमान को 2018 में दोषी ठहराया गया था। रहमान का कहना है कि उनके खिलाफ सारे आरोप बेबुनियाद हैं और सियासी प्रतिशोध के कारण हैं। बीएनपी ने लोगों से मतदान में हिस्सा नहीं लेने की अपील की थी। हसीना के समर्थकों का कहना है कि उन्होंने बांग्लादेश में सियासी स्थिरता तब स्थापित की जब इसकी सख्त जरूरत थी। अवामी लीग नेता अनीसुल हक कहते हैं कि हमने जो राजनीतिक प्रक्रिया शुरू की उससे बांग्लादेश में राजनीतिक स्थिरता आई। मुझे लगता है कि दुनिया को इसका श्रेय शेख हसीना को देना चाहिए। पिछले 15 सालों में शेख हसीना की सबसे बड़ी उपलब्धि है कि उन्होंने बांग्लादेश के लोगों के मन में आत्मविश्वास पैदा किया। लोगों ने खुद पर भरोसा करना शुरू किया। हसीना के नेतृत्व में बांग्लादेश की आर्थिक तस्वीर विरोधाभासी रही है।

### सूडोकु बवाल- 5353

★★★★★ कठिनतम

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

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं।
- प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।
- पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।
- पहेली का केवल एक ही हल है।

सूडोकु बवाल -5352 का हल

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

## अपना ब्लॉग

### असुरक्षा से पली अल्फा मेल की सोच

**मोहन।** ऐसे बहुत से एक्सक्यूज इस फिल्म के हीरो को दर्शकों की तरफ से मिलते जाते हैं जिसका सबूत हैं फिल्म की कमाई के रेकॉर्ड तोड़ते आंकड़े। अभी हफ्ता पूरा नहीं बीता है और दुनिया भर से उसका कलेक्शन 500 करोड़ के पार जा चुका है। लेकिन यह बेवजह नहीं है। इस बात को अनदेखा नहीं किया जा सकता कि 21वीं सदी की यह पहली चौथाई आतंकवादी घटनाओं के साये में ही बीती है। चाहे 2001 के सितंबर में अमेरिका में हुआ ट्विन टावर हमला हो या उसी साल दिसंबर में राष्ट्रीय राजधानी में हुआ संसद हमला। 2008 में हुआ मुंबई आतंकी हमला हो या देश–दुनिया के अलग–अलग हिस्सों में हुई अन्य आतंकी गतिविधियां– इन सबने आम जन मानस को गहरे उद्वेलित किया है। हर परिवार, हर व्यक्ति कहीं न कहीं गहरी असुरक्षा के भाव से ग्रस्त है। ऐसे में इस तरह के 'अल्फा मेल' की सोच का पलना और बढ़ना कोई आश्चर्य की बात नहीं।

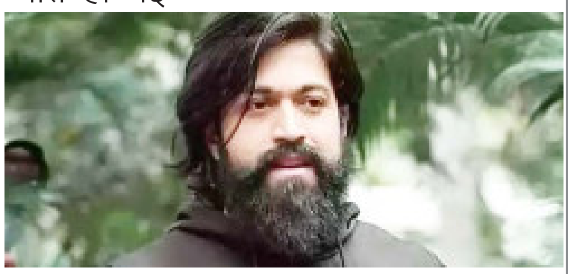
## संजय दत्त ने अपने पितरों का किया पिंडदान, करते दिखे मंत्रोच्चारण

संजय दत्त अपने पितरों के पिंडदान के लिए बिहार के गया पहुंचे। माना जाता है कि गया में पिंडदान का खास महत्व है। मान्यताओं के अनुसार बिहार के गया को पितरों की मुक्ति के लिए शीर्ष तीर्थ स्थल माना गया है और ऐसे में यहां अपने पूर्वजों और पितरों का पिंडदान करने से उस व्यक्ति की आत्मा को मोक्ष की प्राप्ति होती है। संजय दत्त पिता सुनील दत्त और मां नरगिस दत्त की आत्मा की शांति के लिए स्पेशल चार्टर्ड प्लेन से गया पहुंचे। बताया जा रहा है कि संजय दत्त ने गया में विष्णुपद के पास फाल्गु घाट, वट वृक्ष और देवघाट पर अपने पितरों का पिंडदान किया । संजय दत्त पूरे नियम और विधि–विधान से पिंडदान का सारा काम किया। इस दौरान संजय दत्त पंडितों के साथ–साथ मंत्र दोहराते दिख रहे हैं। इस पूरी प्रक्रिया में करीब 45 मिनट का वक्त लगा। संजय दत्त के साथ उनके 2 स्टाफ भी वहां साथ नजर आए। कहा ये भी गया है कि इनके अलावा परिवार के कुछ और लोग वहां मौजूद थे। संजय दत्त के लिए गया एयरपोर्ट से लेकर विष्णुपद मंदिर तक सिक्योरिटी का खास ध्यान रखा गया था। इस पिंडदान का वीडियो भी सोशल मीडिया पर नजर आया है। बता दें कि सुनील दत्त का निधन 25 मई 2005 को हुआ था, वहीं मां नरगिस दत्त का निधन कैंसर की वजह से 3 मई 1981 को ही हुआ था। मां के निधन के बाद संजय दत्त की डेब्यू फिल्म रॉकी रिलीज हुई थी।

## फिर से डांस किंग बनकर लौट रहे हैं शाहिद कपूर

फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया के जरिए पहली बार शाहिद कपूर और कृति सेनन की जोड़ी बड़े पर्दे पर रोमांस फरमाती हुई नजर आएगी। लंबे वक्त से इस मूवी का नाम चर्चा का विषय बना हुआ है। मेकर्स की तरफ से इस फिल्म के टाइटल और रिलीज डेट का एलान किया गया है। ऐसे में अब तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया के पहले सॉन्ग लाल पीली अंखियां का टीजर भी रिलीज कर दिया गया है, जिसमें शाहिद कपूर अपने किलर डांस मूव्स से महफिल लूटते नजर आ रहे हैं। निर्माता दिनेश विजान की तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया के जरिए शाहिद कपूर करीब 2 साल बाद बड़े पर्दे पर वापसी करने जा रहे हैं। लेकिन बतौर डांसर लंबे समय बाद किसी भी फिल्म में शाहिद अपने डांस मूव्स दिखाते हुए नजर आएंगे, इसका अंदाजा आप तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया के फर्स्ट सॉन्ग लाल पीली अंखियां के लेटेस्ट टीजर से आसानी से लगा सकते हैं।

## केजीएफ स्टार यश के एक और फैन की मौत हो गई



केजीएफ स्टार यश इस वक्त बहुत सदमे में हैं। दरअसल उनके लिए क्रेज अब फैंस की जान पर भारी पड़ रहा है। हाल ही यश के बर्थडे पर बैनर लगाते वक्त तीन फैंस की करंट लगने से मौत हो गई थी, और अब एक और फैन भी जान से हाथ धो बैठा। यह फैन हाल ही यश के काफिले का बाइक से पीछा कर रहा था, और इसी दौरान काफिले से टकरा गया था। इस टक्कर में यश का यह फैन बुरी तरह घायल हो गया था, जिसके बाद उसे अस्पताल में भर्ती करवाया गया था। लेकिन उस फैन की अब मौत हो गई है। यह घटना सोमवार देर रात गडग के पास मुलगुंड नाका पर हुई। वहां लैे के काफिले का पीछा करते समय 22 वर्षीय निखिल गौड़ा की बाइक पुलिस की गाड़ी से टकरा गई। रिपोर्ट के मुताबित, एक सीनियर पुलिस अफसर ने बताया कि यश का काफिला गडग से हुबली एयरपोर्ट की ओर जा रहा था। उस वक्त यश अपने उन तीन फैंस के परिवार से मिलकर लौट रहे थे, जिनकी मौत एक्टर के बर्थडे के बैनर लगाते हुए हो गई थी। पुलिस ने बताया कि निखिल, एक्टर यश की एक झलक पाने को उनके काफिले का पीछा कर रहा था। इसी दौरान उसकी बाइक की पुलिस की गाड़ी के साथ आमने–सामने से टक्कर हो गई। यश के इस फैन को तुरंत ही वहीं के नजदीकी प्राइवेट अस्पताल ले जाया गया, पर मंगलवार, 9 जनवरी की सुबह उसकी मौत हो गई।

# फजीहत होने पर बिपाशा ने डिलीट कीं मालदीव वेकेशन की तस्वीरें

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

*बिपाशा बसु ने मालदीव वेकेशन की तस्वीरों पर मचे हंगामे के बाद उन्हें इंस्टाग्राम से डिलीट कर दिया है। एक्ट्रेस हाल ही पति करण सिंह ग्रोवर और बेटी के साथ अपना बर्थडे मनाने मालदीव गई थीं। वहां से उन्होंने प्यारी तस्वीरें शेयर की थीं। लेकिन क्या पता था कि इसी वजह से वह यूजर्स के निशाने पर आ जाएंगी और उन्हें श्देशद्रोहीश कहा जाने लगेगा। बिपाशा के साथ–साथ पति को भी खूब खरी–खोटी सुनाई। उन्हें देशद्रोही तक कह दिया गया। अब बिपाशा बसु ने मालदीव की अपनी यादों को अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से हटा दिया है। उनके इंस्टाग्राम अकाउंट पर नजर डालेंगे, तो देखेंगे कि एक्ट्रेस ने मालदीव वाले सारे पोस्ट और तस्वीरें डिलीट कर दी हैं।*

**इस कारण हुआ था विवाद**

दरअसल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 4 जनवरी को लक्षद्वीप का वीडियो शेयर किया था, जिसकी खूब तारीफ हुई। इसकी तुलना मालदीव से की जाने लगी। आम लोगों से लेकर सेलेब्स तक ने लक्षद्वीप को सपोर्ट किया। लोगों का कहना था कि मालदीव जाने के लिए लाखों रुपये खर्च करने के बजाय लक्षद्वीप जाया जाए। इसी पर मालदीव के नेता बुरी तरह भड़क

गए और विवाद शुरू हो गया।

**यूजर्स ने लगाई क्लास, फैंस बोले- लक्षद्वीप ट्रिप प्लान करो**

तमाम बॉलीवुड सिलेब्रिटीज ने भी लक्षद्वीप को सपोर्ट किया। पर बिपाशा के मालदीव वेकेशन वाले पोस्ट देख लोगों ने उन्हें आड़े हाथों ले लिया था। यूजर्स का कहना था कि जहां बॉलीवुड मालदीव का बायकॉट कर रहा है, वहीं बिपाशा वहां घूम रही हैं। कुछ ने तो बिपाशा को देशद्रोही तक कह दिया था। वहीं कुछ यूजर्स ने बिपाशा को सलाह दी कि वह अपनी ट्रिप बीच में ही खत्म करके वापस इंडिया लौट आएं और अगली ट्रिप लक्षद्वीप के लिए प्लान करें, ताकि फैंस के लिए भी एक उदाहरण पेश कर सकें।

**6 साल से फिल्मों से दूर हैं बिपाशा बसु**

प्रोफेशनल फ्रंट की बात करें, तो बिपाशा बसु पिछले कुछ साल से एक्टिंग से दूर हैं। उनकी पिछली फिल्म 2018 में आई थी। उन्होंने करण सिंह ग्रोवर से 2016 में शादी की थी, और 2022 में बेटी की मां बनीं। बिपाशा फिलहाल बेटी को संभाल रही हैं।

# नेटफ्लिक्स को हटानी पड़ी नयनतारा की अन्नपूर्णी

*आखिरकार नयनतारा की फिल्म अन्नपूर्णी नेटफ्लिक्स से हटा दी गई है। हाल ही में रिलीज हुई इस फिल्म के खिलाफ खूब आवाजें उठीं और हिन्दू धर्म की भावनाओं को चोट पहुंचाने के आरोप लगे। ओटीटी प्लेटफॉर्म ने इसे अब हटा दिया है।*

भारी संख्या में फिल्म के खिलाफ आवाज उठती देखकर तमाम आरोपों के बीच नेटफ्लिक्स ने आनन–फानन में नयनतारा की श्अन्नपूर्णीश को अपने प्लैटफॉर्म से हटा दिया है। लोगों ने इस फिल्म पर हिंदू विरोधी होने का आरोप लगाया। इस फिल्म के खिलाफ ध ार्मिक भावनाएं आहत करने का मामला भी दर्ज किया गया। बता दें कि ये फिल्म 1 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज हुई और 29 दिसंबर से नेटफ्लिक्स पर इसकी स्ट्रीमिंग शुरू हुई। ओटीटी पर रिलीज होने के एक हफ्ते बाद से ही फिल्म के खिलाफ आवाजें तेज होने लगीं। अब जी स्टूडियोज ने पत्र लिखकर इस फिल्म के लिए माफी मांग ली है। उनकी तरफ से कहा गया है कि जब तक इस हिस्से को एडिट नहीं किया जाता तब तक फिल्म को फौरन ओटीटी से हटाया जा रहा है। इस पत्र में लिखा गया है कि उनका इरादा हिन्दू या ब्राह्मणों की भावनाओं को ठेस पहुंचाना बिल्कुल नहीं था और इससे जो ठेस लोगों को पहुंची है उसके लिए उन्होंने माफी मांगी है।

**फिल्म हिंदू धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचा रही है**

हिंदू आईटी सेल के संस्थापक रमेश सोलंकी ने अपनी शिकायत में कहा कि फिल्म हिंदू धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचा रही है। इसी के साथ एक्ट्रेस नयनतारा के अलावा जय, लेखक–निर्देशक नीलेश कृष्णा, निर्माता जतिन सेठी, आर रवींद्रन और पुनित गोयनका, जी स्टूडियो के चीफ बिजनेस ऑफिसर शारिक पटेल और नेटफ्लिक्स इंडिया की प्रमुख मोनिका शेरगिल के खिलाफ शिकायत दर्ज की गई थी। बता दें कि रमेश सोलंकी के अलावा विश्व हिंदू परिषद (वीएचपी) के प्रवक्ता श्रीराज नायर ने भी नेटफ्लिक्स को फिल्म हटाने की चेतावनी दी थी।

**वनवास के दौरान राम सीता नह्नवेज खाते थे**

इसी के साथ बायकॉट नेटफ्लिक्स सोशल मीडिया पर जमकर ट्रेंड हुआ। एक यूजर ने अपनी नाराजगी जाहिर करते हुए लिखा– हम आपको सख्त चेतावनी दे रहे हैं नेटफ्लिक्स इंडिया, इस फिल्म को तुरंत हटा लें वर्ना परिणाम भुगतने के लिए तैयार रहें। एक अन्य ने कहा– वनवास के दौरान राम सीता नॉनवेज खाते थे, नेटफ्लिक्स का कितना घटिया दृश्य है, वे हिंदुओं को निशाना बना रहे हैं।

# लिवर पर बुरा असर डालती हैं ये आदतें, बचकर रहें

**स्पाइसी और फ्राइड फूड से करें तौबा**
स्पाइसी और ऑयली फूड लिवर को बीमार करते हैं। जो लोग इनका सेवन अधिक करते हैं उनमें फैटी लिवर की आशंका अधिक होती है। यही वजह है कि अग्रिमा अवस्थी लिवर को हेल्दी रखने के लिए सबसे पहले स्पाइसी और फ्राइड फूड से परहेज करने की सलाह देती हैं।

*लिवर हमारे शरीर में प्रमुख अंगों में से एक है। यह खाने को पचाने से लेकर हमारे शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में अहम भूमिका निभाता है। यही वजह है कि विशेषज्ञ लिवर हेल्थ का खास ख्याल रखने की हिदायत देते हैं।*

लिवर को किसी तरह का नुकसान पहुंचे, इससे पहले हमारा शरीर हमें कई तरह के लक्षण जैसे भूख में कमी, अचानक वजन कम होना, जीभ पर परत आना, खून की कमी, कब्ज और डकार आना आदि नजर आते हैं। इस सब के बावजूद अगर हम खराब लाइफस्टाइल और खानपान की आदतों में बदलाव नहीं लाते।

**अधिक मात्रा में नमक का सेवन**
खाने में नमक होना जरूरी, यह तो हम सभी जानते हैं। लेकिन जरूरत से ज्यादा नमक का सेवन लिवर स्वास्थ्य पर बुरा असर डालता है। ज्यादा नमक खाना पसंद करते हैं व खाने में ऊपर से नमक डालकर खाते हैं तो इससे शरीर में वाटर रिटेंशन होगा। साथ ही आप अपने लिवर के साथ खिलवाड़ करेंगे।

**शराब**
लिवर हेल्दी रह सके इसके लिए शराब का सेवन बंद कर दें। पूरी तरह बंद नहीं कर पा रहे हैं, तो जितना हो सके उतना कम कर दें। शराब आपके लिवर को काफी नुकसान पहुंचाती है। बता दें, शोधकर्ताओं के मुताबिक, फैटी लिवर की शिकायत का सबसे बड़ा कारण शराब का सेवन है।

**देर रात तक जागना**
आपको जानकर हैरानी होगी कि देर रात तक जागना भी फैटी लिवर के जोखिम को बढ़ाता है। यही नहीं एक शोध में दिन में सोने वाले लोगों में भी फैटी लिवर के होने की संभावना का जिक्र मिलता है। इसलिए रोजाना समय पर सोने की आदत डालें। साथ ही प्रतिदिन 8 घंटे की नींद जरूर लें।

**सख्त ड्रिंक्स को कर दें डाइट से बाहर**
कोल्ड ड्रिंक्स पीने का शौक रखते हैं, तो लिवर के स्वास्थ्य के लिए आज से ही इनका सेवन बंद कर दें। इनमें अत्यधिक मात्रा में शुगर होती है, जो लंबे समय में लिवर को नुकसान पहुंचाती है। बेहतर होगा इसकी जगह नारियल पानी व गन्ने के जूस का सेवन करें। आयुर्वेद में लिवर के लिए दोनों के बेहद फायदेमंद माना जाता है।

## खराब कर लोगे दिल, इन लोगों को पीना चाहिए कम पानी

हार्ट अटैक और साइलेंट अटैक की घटनाएं बढ़ने के कारण दिल की देखभाल करना ज्यादा जरूरी हो गया है। पानी पीने से आपको जितना फायदा होता है उतना ही गलती करने पर नुकसान भी हो सकता है। इसलिए आपको पता होना चाहिए कि एक दिन में कितना पानी आपके लिए जरूरी है। पानी पीने को लेकर भी लोग अलग–अलग बातें करते हैं, कोई कहता है 8 ग्लास पानी पीएं, कोई कहता है 2 लीटर पानी पीएं। लेकिन दिल के मरीजों को कम या ज्यादा पानी पीने से काफी नुकसान पहुंचा सकता है ऐसा हम नहीं डॉक्टर्स का कहना है। डॉक्टर्स अक्सर दिल के मरीजों को ज्यादा पानी पीने के लिए नहीं कहते हैं क्योंकि इसके कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं। हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन के मुताबिक हार्ट अटैक के मरीजों को दिनभर में 1.5 से 2 लीटर से ज्यादा पानी नहीं पीना चाहिए। क्योंकि दिल की बीमारी की वजह से शरीर में पानी जमने लगता है। अगर 6 महीनों से लगातार शरीर में पानी की कमी बनी हुई है तो इससे क्रोनिक हाइपोटेंशन (लो ब्लड प्रेशर) हो सकता है। शरीर में 2 से 5 प्रतिशत पानी की कमी को माइल्ड डिहाइड्रेशन कहेंगे। जबकि 5 प्रतिशत से ज्यादा पानी की कमी है तो गंभीर डिहाइड्रेशन कहेंगे इससे बचने के लिए डॉक्टर्स की सलाह लें।

## फल और सब्जियों से पेट में पहुंच रहा कीटनाशक

हमें यह स्वीकार करना होगा कि आज हम सबकुछ मिलावटी और गंदा खा रहे हैं। फल और सब्जियां भी इससे अछूती नहीं रहीं। भले ही बाजार से खरीदने के बाद आप इन्हें कितनी भी अच्छी तरह से धो लें, लेकिन कोई भी तरीका 100 फीसदी प्रभावी नहीं होता। सामान्य नियम के अनुसार, पानी से धोने से ताजे फल और सब्जियों की सतहों पर बची गंदगी, कीटाणु और कीटनाशक के अवशेष कम हो जाते हैं। हालांकि, विशेषज्ञ मानते हैं कि उत्पाद के बड़े होने से लेकर आपकी मेज तक ले जाने तक उस पर गंदगी, रोगाणु और कीटनाशक के अवशेष हो सकते हैं। जानकर हैरत होगी कि 99 फीसदी फसलों में पेस्टिसाइड का इस्तेमाल होता है। इससे भी ज्यादा आश्चर्य की बात तो यह है कि नल के नीचे 15 मिनट तक धोने के बाद भी ये साफ नहीं होते और हमारी सेहत को कई तरह से नुकसान पहुंचाते हैं। योग एंड न्यूट्रिशन कोच आदित्य नटराज ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर करते हुए फलों से कीटनाशक को हटाने का सिंपल सा तरीका बताया है। जिन्हें आपको भी ट्राई करना चाहिए।

## क्या दूध के साथ कच्चा अंडा खा सकते हैं? सुनकर आपके कान खड़े हो जाएंगे

दूध और अंडा दो ऐसे पावरफुल फूड हैं, जो प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन सहित सभी जरूरी पोषक तत्वों का भंडार हैं। डॉक्टर इन दोनों चीजों के रोजाना सेवन की सलाह देते हैं। दोनों ही चीजें शरीर के विकास और हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी हैं। लेकिन सवाल यह उठता है कि क्या इन दूध और अंडा दोनों चीजों का एक साथ सेवन किया जा सकता है? डॉक्टर विनोद शर्मा के अनुसार, दूध और अंडा दोनों चीजों का एक साथ सेवन किया जा सकता है। उदाहरण के लिए उबले अंडे को दूध के साथ लिया जा सकता है। ठीक इसी तरह अंडे से बने आमलेट के साथ भी दूध लिया जा सकता है। लेकिन आपको दूध के साथ कच्चे अंडे का सेवन नहीं करना चाहिए। कच्चे अंडे मे Salmonella bacteria होते हैं और यह बैक्टीरिया दूध के आपकी पूरी बॉडी में फैल सकते हैं जिससे आपको ब्लोटिंग, सूजन, उलटी, मतली की समस्या हो सकती है। इतना ही नहीं इससे आपको पेट दर्द और पेट में बेचैनी भी हो सकती है। जब आप उबला अंडा या पका हुआ अंडा दूध के साथ लेते हैं, तो इससे कई फायदे हो सकते हैं। अंडे में अमीनो एसिड प्रचुर मात्रा में होता है और इसमें बहुत सारे हेल्दी फैट भी शामिल होते हैं। दूसरी ओर, दूध में कैल्शियम और प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है, जो दोनों ही शरीर के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।

# बार–बार खाना खाने की क्रेविंग से हैं परेशान

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

*क्या आपके साथ भी ऐसा होता है कि पेट भर खाना खाने के बाद भी कुछ खाने का दिल करता है। किसी को स्पाइसी या जंक फूड तो किसी को मीठा खाने की क्रेविंग होती है। अक्सर अपनी फूड क्रेविंग को शांत करने के लिए हम यह जानते हुए भी कि इसका स्वास्थ्य पर बुरा असर होगा, हम अनहेल्दी चीजों का सेवन कर लेते हैं। लंबे समय में ये फूड क्रेविंग मोटापे से लेकर डायबिटीज व कोलेस्ट्रोल का कारण बनती हैं। ऐसे में हर किसी के मन में यह सवाल आना लाजमी है कि क्रेविंग को कैसे कंट्रोल किया जा सकता है। वैसे तो क्रेविंग को शांत करना कोई आसान काम नहीं है। लेकिन क्रेविंग को कैसे कम किया जा सकता है, इसे लेकर सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट रुजुता दिवेकर ने अपने इंस्टाग्राम पर कुछ टिप्स शेयर किए हैं, जिनके बारे में आज हम चर्चा करेंगे। इन टिप्स को फॉलों कर आपको अपनी क्रेविंग को कम करने में काफी हद तक मदद हो सकती है।*

**अपने आपको खाने से रोके नहीं**
हमें सबसे पहले यह समझना होगा कि हम एआई (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) नहीं इंसान हैं। डाइट चार्ट को स्ट्रिक्ली फॉलो करने की बजाय अपनी भूख को अहमियत दें। बहुत सारे लोग डाइट करते हैं और खुद को भूख के अनुसार खाने से रोकते हैं, ऐसा करना गलत है।

**हेल्दी चीजों का सेवन करें**
ब्रेकफास्ट, लंच व डिनर, तीनों में से कोई मील स्किप न करें व

तीनों समय पर भूख के अनुसार हेल्दी चीजों का सेवन करें। अगर आप उस समय पेट भरकर खाना नहीं खाते हैं तो इससे बाद में भूख लगती है और क्रेविंग होने लगती है। फिर आप न चाहते हुए भी अनहेल्दी चीजों की तरफ जाने से खुद को नहीं रोक पाते हैं।

**खाने की मात्रा को तय न करें, भूख के अनुसार खाएं**
दूसरी बात जिसका आपको ध्यान रखना है वो यह कि जरूरी नहीं हर रोज आपको बराबर भूख लगेगी। हो सकता है किसी दिन आपको ज्यादा भूख लगे तो किसी दिन कम। इसी तरह हो सकता है गर्मी के मौसम में आपकी बॉडी कम फूड डिमांड करे और सर्दी में ज्यादा। आप खुश हो तो आपको भूख ज्यादा लग सकती है। आप काम को लेकर या किसी वजह से स्ट्रेस में हैं, तो आपको भूख कम लग सकती है। ऐसे में हमें बॉडी की जरूरत को समझने की जरूरत है। इसलिए खाने की मात्रा निर्धारित करने की गलती न करें।

**अपनी डाइट को लेकर दूसरों से अप्रूवल न लें**
आपको क्या और कितना खाना है, इसका अप्रूवल आपको अपने दोस्तों, पार्टनर, किसी प्रोफेशनल से लेने की जरूरत नहीं है। आपको जिन बातों का ध्यान रखना है वो यह कि आपको अनहेल्दी नहीं खाना और ओवरइटिंग नहीं करनी। हमेशा बैठकर, धीरे–धीरे चबाते हुए शांति में खाना खाएं। खाना खाते समय बात करने व टीवी देखने से बचें।

**बचें, पर स्ट्रेस भी न लें**
आखिर में रुजुता ने लोगों को एडवाइस देते हुए कहा कि गलती से किसी दिन अगर आप ओवरइटिंग कर भी लेते हैं, तो कोई बात नहीं। आप इंसान हो मशीन नहीं, गलती को माफ करो, भूल जाओ और आगे बढ़ो।

# कप्तान अफरीदी की गेंदबाजी की उड़ी धज्जियां

**अफरीदी की जमकर हुई धुनाई**

शाहीन अफरीदी ने ऑकलैंड में खेले जा रहे पहले टी–20 मुकाबले में अपने चार ओवर के स्पेल में 46 रन लुटाए। बतौर कप्तान अपने पहले मैच को अफरीदी गेंदबाजी के लिहाज से बिल्कुल भी याद नहीं रखना चाहेंगे। हालांकि, पाकिस्तानी कैप्टन ने तीन विकेट भी चटकाए।

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। न्यूजीलैंड और पाकिस्तान के बीच पहला टी–20 इंटरनेशनल मुकाबला ऑकलैंड में खेला जा रहा है। पाकिस्तान ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया है। शाहीन अफरीदी बतौर कप्तान पहली बार पाक टीम की कमान संभाल रहे हैं। हालांकि, बतौर गेंदबाज अफरीदी के लिए यह मुकाबला किसी बुरे सपने से कम नहीं रहा है। न्यूजीलैंड के सलामी बल्लेबाज फिन एलन ने अफरीदी की बुरी तरह से लय बिगाड़कर रख दी और उनके दूसरे ओवर में 24 रन कूट डाले। टी–20 इंटरनेशनल में बतौर कप्तान पहली बार मैदान पर उतरे शाहीन अफरीदी ने मैच का पहला ओवर कमाल का फेंका। अफरीदी ने दूसरी ही गेंद पर डेवोन कॉनवे को गोल्डन डक पर पवेलियन की राह दिखाई और पहले ओवर में सिर्फ एक रन खर्च किया। हालांकि, दूसरे ओवर में फिन एलन ने अफरीदी की लय बिगाड़ने में कोई कसर नहीं छोड़ी। एलन ने अफरीदी के दूसरे ओवर की शुरुआत जोरदार सिक्स के साथ की। इसके बाद कीवी ओपनर ने अगली तीन गेंदों पर चौकों की हैट्रिक लगाई। ओवर की पांचवीं गेंद को एलन ने एकबार फिर हवाई यात्रा पर भेजा और ओवर से 24 रन बटोर डाले। अफरीदी के दूसरे ओवर में एलन ने तीन चौके और दो छक्के जमाए।

# मोहाली में कप्तान रोहित शर्मा के नाम जुड़ा अनचाहा रिकॉर्ड

## शर्मनाक लिस्ट में ऐसा करने वाले बने पहले भारतीय कप्तान

**क्रिकेट**

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

नई दिल्ली। भारत ने अफगानिस्तान के खिलाफ पहले टी20 में मोहाली शानदार जीत हासिल की। भारत ने 6 विकेट से मेहमान टीम को धूल चटाई। शिवम दुबे के आलराउंड प्रदर्शन ने भारतीय को शान से जीत दिलाई। भारत ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया। भारत ने 159 का टारगेट हासिल करके जीत अपनी झोली में डाली। ऐसे में रोहित शर्मा ने लगभग 1.5 साल बाद टी20 क्रिकेट में वापसी की, लेकिन वे इस मैच में अजीब तरह से आउट हुए।

रोहित 0 पर रन– आउट होकर पवेलियन लौट गए। निश्चित ही रोहित ने बल्ले से इस तरह की उम्मीद नहीं की थी। दरअसल रोहित को अपने ओपनिंग पार्टनर शुभमन गिल के साथ एक गलतफहमी हो गई। गेंद को मिड–ऑफ की ओर मारने के बाद दोनों बल्लेबाज रन लेने के लिए गए और दोनों एक ही तरफ भागने लगे, जिस कारण रोहित रन आउट हो गए। इसके चलते रोहित के नाम एक अनचाहा रिकॉर्ड दर्ज हो गया।

किसी भी भारतीय कप्तान के साथ यह पहले नहीं हुआ। रोहित शर्मा टी20 में डक आउट होने वाले पहले भारतीय कप्तान बन गए हैं। रोहित से पहले आईसीसी के फूल मेंबर रहे 8 कप्तान टी20 में 0 पर आउट हुए हैं, लेकिन वह इस लिस्ट में शामिल होने वाले पहले भारतीय कप्तान बन गए है। हालांकि टी20 में यह रोहित का 11वां डक आउट था। रोहित शर्मा जीरो पर आउट होने के बाद भी सेंचुरी बना दी। यह सुनने में जरूर अजीब लग रहा था कि सच है। दरअसल रोहित ने रनों की बल्कि जीत की सेंचुरी ला दी है। रोहित शर्मा टी20 इंटरनेशनल मैच में खिलाड़ी के रूप में 100 मैच जीतने वाले पहले खिलाड़ी बन गए हैं। 2007 में डेब्यू करने वाले रोहित का यह 149वां टी20 मैच था। वह 100 जीत तक पहुंचने वाले एकमात्र खिलाड़ी हैं। टेस्ट और वनडे में सबसे ज्यादा मैच जीतने वाले खिलाड़ी ऑस्ट्रेलिया के पूर्व कप्तान रिकी पोंटिंग हैं।

रोहित से पहले अर्शदीप सिंह, जसप्रीत बुमराह, पीयूष चावला, ऋतुराज गायकवाड़, अमित मिश्रा, मोहम्मद शमी, मनीष पांडे, रवि बिश्नोई, अंबाती रायुडू और वीरेंद्र सहवाग टी20ई में 0 पर आउट हुए। इस बीच आउट होने पर मैदान से वापस जाते हुए रोहित शुभमन गिल पर काफी गुस्से में दिखे। मैच के बाद रोहित ने इस पर बात भी की।

# बाबर आजम ने टपकाया केन विलियमसन का आसान सा कैच

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

■ केन विलियमसन ने खेली अर्धशतकीय पारी

नई दिल्ली। पाकिस्तान क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान बाबर आजम इन दिनों बुरे दौर से गुजर रहे हैं। कप्तानी से इस्तीफा देने के बाद से बाबर के लिए कुछ भी सही नहीं घट रहा है। ऑस्ट्रेलिया दौरा बाबर के लिए किसी बुरे सपने से कम नहीं रहा।

फॉर्म से जूझ रहे बाबर अब फील्डिंग में भी बचकानी गलतियां करते हुए नजर आ रहे हैं। न्यूजीलैंड के खिलाफ खेले जा रहे पहले टी–20 मुकाबले में बाबर ने एक बेहद आसान सा कैच टपका दिया। यह कैच किसी और का नहीं, बल्कि केन विलियमसन का था, जो पाकिस्तान टीम को काफी महंगा भी पड़ा। दरअसल, केन विलियमसन 12 गेंदों पर 9 रन बनाकर खेल रहे थे और दो विकेट खोकर न्यूजीलैंड की टीम दबाव में थी। विलियमसन ने अब्बास अफरीदी के ओवर की तीसरी गेंद को हवा में खेला, पर वह बॉल को ठीक तरह से टाइम नहीं कर सके। गेंद बाउंड्री लाइन के पास हवा में खड़ा हो गई और बॉल के ठीक नीचे बाबर आजम थे। हालांकि, बाबर इतने आसान से कैच को भी जज ही नहीं कर सके और बॉल उनके हाथ से निकल गई। पूर्व कप्तान की यह गेंदबाजी देख गेंदबाज अब्बास अफरीदी ने भी अपना सिर पकड़ लिया। सोशल मीडिया पर बाबर को इस कैच के लिए जमकर ट्रोल किया जा रहा है।

बाबर आजम के हाथ से छूटा कैच पाकिस्तान टीम को काफी महंगा पड़ा। केन विलियमसन ने इसके बाद कोई मौका नहीं दिया और 42 गेंदों पर 57 रन की शानदार पारी खेली। विलियमसन ने तीसरे विकेट के लिए डेरिल मिचेल के साथ मिलकर अर्धशतक साझेदारी भी जमाई। कीवी कप्तान ने अपनी इस पारी के दौरान 9 चौके जमाए।

पहले टी–20 इंटरनेशनल मुकाबले में न्यूजीलैंड ने बैटिंग करते हुए 20 ओवर में 8 विकेट के नुकसान पर 226 रन स्कोर बोर्ड पर लगाए हैं। टी–20 इंटरनेशनल क्रिकेट में यह पाकिस्तान के खिलाफ अब तक का सबसे बड़ा स्कोर भी है। कीवी टीम ने इंग्लैंड का रिकॉर्ड चकनाचूर कर डाला है। इंग्लिश टीम ने साल 2022 में पाकिस्तान के खिलाफ 3 विकेट खोकर स्कोर बोर्ड पर 221 रन लगाए थे।

## वानिंदु हसरंगा ने वापसी करते ही गेंद से मचाया आतंक

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** पल्लेकेले। श्रीलंका ने जिम्बाब्वे के खिलाफ कोलंबो के आर प्रेमदासा स्टेडियम में गुरुवार को खेले गए तीसरे वनडे मैच में 8 विकेट से शानदार जीत दर्ज कर तीन मैचों की सीरीज 2–0 से अपने नाम कर ली। बारिश की वजह से मैच को 27 ओवर का कर दिया गया, लेकिन असली धूम मचा दी श्रीलंका के स्पिन गेंदबाज वानिंदु हसरंगा ने, जिन्होंने सिर्फ 19 रन देकर 7 विकेट चटकाए। यह वनडे इतिहास में किसी भी गेंदबाज का 5वां सबसे बेहतरीन स्पेल है। छह महीने के अंतराल के बाद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में वापसी करने वाले वानिंदु हसरंगा ने जिम्बाब्वे को सिर्फ 96 रन पर रोकने में अहम भूमिका निभाई। उनके जादुई स्पिन के आगे जिम्बाब्वे के बल्लेबाज टिक नहीं सके। उन्होंने पहले स्पेल में 3 विकेट लिए और फिर बारिश के बाद लौटकर बाकी 4 विकेट भी झटक लिए। हसरंगा का यह आंकड़ा वनडे क्रिकेट में श्रीलंका के किसी स्पिनर के सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन हैं।

## न्यूज डायरी

### जहां से हुई थी भावुक विदा, उसी स्टेडियम में धांसू एंट्री

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** सिडनी। ऑस्ट्रेलिया के सिडनी क्रिकेट ग्राउंड पर होने वाले बिग बैश लीग मैच में खेलने के लिए डेविड वॉर्नर ने धांसू एंट्री ली। ये मैच सिडनी थंडर और सिडनी सिक्सर्स के बीच है। पिछले हफ्ते इसी मैदान पर वॉर्नर ने अपना आखिरी टेस्ट खेला था। वॉर्नर अपने भाई की शादी से सीधे मैदान पर हेलीकॉप्टर में उतरकर पहुंचे। उनका हेलीकॉप्टर सीधे मैदान के बीचों–बीच उतरा, उसी जगह के पास जहां उनके आखिरी टेस्ट मैच के बाद श्थैंक्स डेवश का लोगो बनाया गया था। स्टेडियम में आने के बाद बात करते हुए डेविड वॉर्नर ने कहा, श्मैं यहां तक पहुंचने के लिए अपनी पूरी कोशिश कर रहा था और उम्मीद है कि कुछ रन बनाऊंगा। अगर मैं कोई रन नहीं बना सका तो थोड़ा मजाक भी बनाया जाएगा। लेकिन यह न सिर्फ बीबीएल के लिए बल्कि पूरे ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट के लिए मेरा योगदान है। मैं यहां खेलना चाहता हूं। मैं मनोरंजन करना चाहता हूं। मैं कोशिश करना चाहता हूं और अपनी टीम को अगले तीन मैच जीतने में मदद करना चाहता हूं। वॉर्नर ने पिछले सीजन से पहले थंडर के साथ दो साल का बड़ा करार किया था। पाकिस्तान के खिलाफ टेस्ट सीरीज की वजह से वह शुरुआती मैच नहीं खेल पाए थे। अब सिडनी के तीन मैच बचे हैं। थंडर के पास नॉकआउट के लिए क्वालीफाई करने का एक छोटा सा मौका है।

### युवराज वाली हिटिंग पावर तो गेंद से भी कातिल रहे शिवम दुबे

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। भारतीय टीम ने अफगानिस्तान को मोहाली में हराते हुए 3 मैचों की सीरीज में 1–0 की बढ़त ले ली। ओपनर रोहित शर्मा और शुभमन गिल के जल्दी आउट होने के बाद ऐसा लग रहा था कि अफगानिस्तान टीम की पकड़ मजबूत हो सकती है, लेकिन एक छोर पर शिवम दुबे ने विध्वंसक बैटिंग करते हुए भारत को जीत दिला दी। एक ओर जहां अफगानिस्तान के खिलाफ पहले टी20 मैच में 40 गेंद में 60 रन बनाने वाले शिवम दुबे ने अपने तेवर और शैली में बदलाव का श्रेय महेंद्र सिंह धोनी को दिया। वहीं दूसरी ओर, सोशल मीडिया पर एक अलग ही आग लगी पड़ी है। फैंस का मानना है कि युवराज सिंह की तरह बैटिंग करने वाले शिवम लिमिटेड ओवरों में हार्दिक पंड्या की तरह पेस बॉलिंग ऑलराउंडर हैं। चेन्नई सुपर किंग्स के लिए आईपीएल में खेलने वाले शिवम ने न केवल नाबाद 60 रनों की मैच विनिंग पारी खेली, जबकि एक विकेट भी झटका। उन्होंने 2 ओवर किए और सिर्फ 9 रन खर्च किए। उनका गेंद पर गजब का कंट्रोल था, जबकि बैटिंग के दौरान क्लीन हीटिंग पावर भी नजर आई। युवराज के अंदाज में उन्होंने मिडविकेट पर छक्का उड़ाया तो एक स्ट्रेट बाउंड्री के बाहर भी करिश्माई शॉट खेला।

### हादसे में गंवाए हाथों का गम भूल गर्दन से उड़ाते हैं छक्के–चौके

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। क्या कोई हाथ के बिना क्रिकेट खेलने का सोच भी सकता है? किसी से यह सवाल पूछे तो जवाब ना ही होगा। लेकिन कहा जाता है ना कि मंजिल उन्हीं को मिलती है जिनके सपनों में जान होती है, पंख से कुछ नहीं होता हौसलों से उड़ान होती है। यह लाइन जम्मू कश्मीर के आमिर हुसैन लोन पर पूरी तरह फिट बैठती है। उन्होंने दिखा दिया है कि हाथ नहीं होने के बाद भी क्रिकेट खेला जा सकता है, बस हौसला होना चाहिए। वह बैटिंग करने के साथ बॉलिंग भी करते हैं। आठ साल की छोटी सी उम्र में अपने दोनों हाथ खोने के बाद भी आमिर ने हार नहीं मानी। आज वह जम्मू–कश्मीर पैरा क्रिकेट टीम के कप्तान हैं। आरा मिल में दुर्घटना के कारण आठ साल की उम्र आमिर हुसैन लोन के दोनों हाथ बेकार हो गए। इसके बाद तीन साल तक वह ठीक होने के लिए अस्पताल में संघर्ष करते रहे। हादसे के बाद लोगों ने उनके पिता से कहा कि आमिर उनपर बोझ बन जाएगा। लेकिन आमिर ने लड़ने का फैसला किया। उनके टीचर ने उनकी क्रिकेट प्रतिभा की खोज की और उन्हें पैरा क्रिकेट खेलने के लिए प्रेरित किया। आमिर 2013 से पेशेवर रूप से क्रिकेट खेल रहे हैं। 34 साल के दिव्यांग क्रिकेटर आमिर हुसैन लोन बिजबेहरा के वाघामा गांव के रहने वाले हैं। वह पैर की उंगलियों में फंसाकर उसी से बॉलिंग करते हैं। वहीं बैटिंग करने के लिए वह बैट को कंधे और गले के बीच में फंसाते हैं। सोशल मीडिया पर उनका वीडियो वायरल हो रहा है।

हमारा दून

## संक्षिप्त समाचार

### 26 जनवरी को मदिरा की दुकान बंद रहेगी

**संवाददाता** देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने गणतंत्र दिवस के अवसर पर 26 जनवरी को जनपद के समस्त देशी/विदेशी मदिरा की दुकान एवं कैन्टीन आदि के सभी अनुज्ञापियों को अपने अनुज्ञापनों को पूर्णतया बन्द रखने के आदेश दिए गए हैं। जिलाधिकारी ने समस्त उप जिलाधिकारियों एवं पुलिस क्षेत्राधिकारियोंथ्थानाध्यक्षों को अपने–2 क्षेत्रों में आदेशों का अनुपालन करवाने सहित जिला आबकारी अधिकारी को जनपद में आदेश का प्रभावी अनुपालन कराने के साथ ही समस्त आबकारी निरीक्षकों को अपने–2 क्षेत्रान्तर्गत सभी आबकारी अनुज्ञापनों को 26 जनवरी को पूर्णतया बन्द (सील) रखने के निर्देश दिए।

### सीएम ने देव डोली शोभायात्रा का किया शुभारंभ

**संवाददाता** देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शुक्रवार को मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय में माँ धारी देवी एवं भगवान श्री नागराजा देव डोली शोभायात्रा 2024 का शुभारंभ किया। उन्होंने देव डोलियों की विधिवत पूजा–अर्चना कर सभी राज्यवासियों के सुख–समृद्धि की कामना की। मुख्यमंत्री ने कहा कि देव डोलियों की परंपरा देवभूमि उत्तराखण्ड की संस्कृति का अभिन्न अंग होने के साथ ही हम सभी की अटूट आस्था और विश्वास का प्रतीक भी हैं। आध्यात्मिक महत्व से परिपूर्ण यह परंपरा हम सभी को ईश्वर से जोड़ने का अलौकिक माध्यम है।

### सीएस ने की राज्यों को विशेष सहायता योजना की प्रगति की समीक्षा

**संवाददाता** देहरादून। मुख्य सचिव डॉ. एस.एस.संधु ने शुक्रवार को सचिवालय में वित्तीय वर्ष 2023–24 के लिए पूंजीगत निवेश के लिए राज्यों को विशेष सहायता योजना की प्रगति की समीक्षा की। मुख्य सचिव ने सभी विभागीय मुखियाओं को अच्छे प्रोजेक्ट्स तैयार करने के निर्देश दिए। उन्होंने राज्य को मिले लक्ष्य के अनुरूप विभागों द्वारा प्रस्ताव न आने पर नाराजगी जाहिर की। उन्होंने कहा कि राज्य में अभी बहुत कुछ किया जाना बाकी है इसके बावजूद विभाग प्रस्ताव नहीं भेज पा रहे हैं, यह स्थिति ठीक नहीं है।

### ईजमायट्रिप ने नई सहायक कंपनी का अनावरण किया

**संवाददाता** देहरादून। भारत के दूसरे सबसे बड़े ऑनलाइन ट्रेवल टेक प्लेटफॉर्म में से एक, ईजमायट्रिप डॉट कॉम ने अपनी नई सहायक कंपनी ईजमायट्रिप इंश्योरेंस ब्रोकर प्राइवेट लिमिटेड लॉन्च की है। यह कंपनी द्वारा अपने सेवा पोर्टफोलियो में विविधता लाने और ग्राहकों की जरूरतों को पूरा करने के लिए एक विशेष उत्पाद बनाकर बीमा बाजार में प्रवेश करने का एक रणनीतिक कदम है।

# प्रदेश में 14 से 22 जनवरी तक आयोजित होंगे सांस्कृतिक उत्सव

**निर्देश**

■ 22 जनवरी को राज्य में रहेगा ड्राई डे, मुख्यमंत्री ने दिये निर्देश

**संवाददाता**

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शुक्रवार को सचिवालय से सभी जिलाधिकारियों के साथ वर्चुअल बैठक कर निर्देश दिये कि आगामी 14 से 22 जनवरी 2024 तक सांस्कृतिक उत्सव के तहत प्रदेश में भव्य आयोजन किये जाएं। उन्होंने कहा कि 22 जनवरी को अयोध्या में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा होगी। इसके उपलक्ष्य में प्रदेश में पूरी जन सहभागिता के साथ भव्य कार्यक्रम आयोजित किये जाएं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम के आदर्शों पर चलकर हमें देवभूमि की सेवा करने का जो अवसर मिला है उस अवसर को हम अपने "विकल्प रहित संकल्प" के साथ पूरा करने के लिए निरंतर कार्य कर रहे हैं। हमें उत्तराखंड को देश का सर्वोत्तम राज्य बनाना है। आगामी 22

जनवरी को रामलला अयोध्या में विराजमान होने जा रहे हैं और यह ऐसा अवसर है, जिसके लिए हमने वर्षों इंतजार किया। प्रधानमंत्री मोदी ने एक सौ चालीस करोड़ देशवासियों को रामोत्सव मनाने का सुअवसर प्रदान किया है। भगवान श्री राम के प्राण प्रतिष्ठा के इस भव्य आयोजन को प्रदेश में दिव्य एवं गरिमा के साथ आयोजित किये जाने में सभी को सहयोगी बनना होगा। मुख्यमंत्री ने जनपदों में मंदिरों, घाटों, प्रतिष्ठानों, शहरों में बड़े स्तर पर स्वच्छता अभियान चलाया जाए। सभी जिलाधिकारी यह सुनिश्चित करें कि यह कार्यक्रम केवल सरकारी कार्यक्रम तक सीमित न रहे। इसमें महिला मंगल दल, युवक मंगल दल स्वयं सहायता समूहों, सामाजिक संगठनों और आम जन की सहभागिता से दीपोत्सव, रामचरितमानस पाठ, भजन–कीर्तन, प्रसाद वितरण, स्वच्छता कार्यक्रम चलाए जाएं। मुख्यमंत्री ने सभी जिलाधिकारियों को निर्देश दिये कि 14 से 22 जनवरी तक जनपदों में विभिन्न सांस्कृतिक और धार्मिक कार्यक्रमों के आयोजन किये जाएं। प्रमुख घाटों पर आरती, राम भजन, कलश यात्रा, वॉल पेंटिंग, कार्यालयों में लाइटिंग और स्वच्छता पर विशेष ध्यान दिया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि इन कार्यक्रमों में नवाचार हो। सबसे अच्छा कार्यक्रम करने वाले जनपद को सम्मानित भी किया जायेगा। मुख्यमंत्री ने कहा सभी विभाग भी अपने स्तर से इस उपलक्ष्य में कार्यक्रम करें। मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये कि 22 जनवरी को राज्य में ड्राई डे घोषित किया जाए। मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये कि वृद्धाश्रमों, नारी निकेतन, कुष्ठाश्रम, अनाथालयों, अस्पतालों में भी सांस्कृतिक उत्सव के तहत कार्यक्रम आयोजित किये जाएं। इस अवसर पर सभी जिलाधिकारियों ने 14 से 22 जनवरी तक सांस्कृतिक उत्सव में होने वाले विभिन्न कार्यक्रमों की जानकारी दी। रघुनाथ मंदिर, देवप्रयाग में राम भजन के साथ

### सभी प्रमुख मंदिरों, गुरुद्वारों में होगा प्रसाद वितरण

22 जनवरी को सभी प्रमुख मंदिरों, गुरुद्वारों में प्रसाद वितरण किया जाए। जन सहभागिता से गरीबों तक प्रसाद वितरण की व्यवस्था की जाए। प्रसाद के रूप में उत्तराखण्ड के मिलेट्स को अधिक से अधिक शामिल किये जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि 22 जनवरी को सभी घरों में दीपोत्सव मनाने के लिए लोगों को प्रेरित किया जाए। भगवान सूर्य उत्तरायण में प्रवेश कर रहे हैं, इस शुभ अवसर पर अयोध्या में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा हो रही है।

भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया जायेगा। पिथौरागढ़ में रामेश्वर एवं पंचेश्वर मंदिर में भव्य आयोजन किये जायेंगे। चम्पावत छतार स्थित राम मंदिर एवं शारदा घाट में भी कार्यक्रमों का आयोजन किया जायेगा। बागेश्वर में उत्तरायणी कौथिक में राम मंदिर थीम पर आधारित झांकिया निकाली जायेंगी। अल्मोड़ा में कटारमल में मुख्य कार्यक्रम का आयोजन किया जायेगा। चमोली में प्रयागों और पंचबद्री में कार्यक्रमों का आयोजन किया जायेगा। नैनीताल में कैंची धाम और नैना देवी मंदिर में भी भव्य कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे।

# निकायों को अपनी कार्यशैली में लाना होगा सुधार

**बैठक**

■शहरी विकास मंत्री ने नगर निकायों में हो रहे विकास कार्यों पर विस्तृत चर्चा की

**संवाददाता**

देहरादून। प्रदेश के शहरी विकास मंत्री डॉ. प्रेम चन्द अग्रवाल ने जनपद देहरादून एवं हरिद्वार की नगर निकायों के नगर आयुक्त, सहायक नगर आयुक्त एवं अधिशासी अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। मंत्री ने कहा कि शुक्रवार को जनपद देहरादून एवं हरिद्वार की नगर निकायों के नगर आयुक्त, सहायक नगर आयुक्त एवं अधिशासी अधिकारियों से देहरादून एवं एवं हरिद्वार नगर

निकायों में हो रहे विकास कार्यों पर विस्तृत चर्चा की गई। उन्होंने दोनों जनपदों के संबंधित अधिकारियों से नगर निकाय में बजट की स्थिति, अवस्थापना मद में किये जा रहे कार्यों का विवरण, वित्त आयोग मद से किये गये कार्यों का विवरण तथा नगर निकाय के अंतर्गत लम्बित कार्यों की विस्तृत समीक्षा की।

मंत्री ने अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि निकाय के अंतर्गत हो रहे कार्यों को गुणवत्तापूर्ण तथा ससमय पूर्ण कर लिया जाए। उन्होंने निकाय चुनाव की तैयारियों, पार्किंग आवंटन, अलाव और रैन बसेरों की स्थिति की भी समीक्षा की। उन्होंने निकायों के अंतर्गत मांग के अनुरूप अलाव बढ़ाने हेतु भी अधिकारियों को निर्देशित किया। शहरी विकास मंत्री ने केन्द्र पोषित योजनाओं की भी समीक्षा की। उन्होंने स्वच्छ भारत मिशन, एन.यू.एल.एम., तथा पीएम स्वनिधि योजना और प्रधानमंत्री आवास योजना के अंतर्गत हो रहे कार्यों पर भी विस्तृत चर्चा की। मंत्री ने स्वच्छ भारत मिशन के तहत कूड़ा उठान एवं निस्तारण की अद्यतन स्थिति के बारे में जानकारी प्राप्त की।

मंत्री ने मुख्यमंत्री की घोषणाओं की भी समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि जो भी विकासात्मक कार्य अधिकारियों को सौंपे गये हैं उन्हें ससमय पूर्ण कर लिया जाए तथा कार्यों की गुणवत्ता में कोई भी लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जायेगी। मंत्री ने कहा कि कुछ निकायों द्वारा सराहनीय कार्य किये जा रहे हैं परन्तु कुछ निकायों को अपनी कार्यशैली में सुधार लाना होगा।

### अक्षत वितरण टोली के सदस्यों ने सीएम धामी से की भेंट

**संवाददाता** देहरादून। अयोध्या में राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह से पूर्व शुक्रवार को मुख्यमंत्री आवास में अक्षत वितरण टोली के सदस्यों द्वारा श्री राम मंदिर, अयोध्या से लाए गए पूजित अक्षत, श्री राम मंदिर का चित्र एवं निमंत्रण पत्रक मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को भेंट किये गये। मुख्यमंत्री ने कहा कि भगवान श्री राम आगामी 22 जनवरी को श्री अयोध्या धाम में नव्य–दिव्य मंदिर में विराजमान होंगे, जिसके अंतर्गत पूरे देश में धूमधाम से "अक्षत कलश यात्रा" संचालित की जा रही हैं। उन्होंने कहा कि 22 जनवरी को हम सब प्रभु श्री रामलला को भव्य मंदिर में विराजमान होते हुए देखेंगे। मुख्यमंत्री को पूजा–अर्चना के साथ टोली के सदस्यों चन्द्रगुप्त विक्रम, ज्ञानेश श्री गोविन्द, सतीश, नीरज गौड़ एवं अन्य लोगो ने पूजित अक्षत, श्री राम मंदिर का चित्र एवं निमंत्रण पत्रक भेंट किये।

In a Digital World Why
To wait for a Howker
Visit Us at https://www.page3news.co.
Supporting Devices
All Apple Touch Phones & Tablets
All Android Touch Phones & Tablets
All Window & BlackBerry Touch Phones 10+

Scan This Code
Read News
Watch News Channel

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।