देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित
www.page3news.in
नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 256 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
मुइज्जू का चीन प्रेम

पेज थ्री

देहरादून, शनिवार, 20 जनवरी 2024

मौसम अधिकतम 17.0° न्यूनतम 9.0°
71605.06
2 समुद्र में दहशत फैलाएगा उत्तर कोरिया
7 रहाणे के बल्ले को क्या हो गया है?

मेरी सरकार गरीबों को समर्पित: पीएम

सोलापुर में अपने भाषण के दौरान भावुक हुए पीएम मोदी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। पीएम नरेंद्र मोदी आज महाराष्ट्र के सोलापुर में कई विकास परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। इस दौरान कार्यक्रम में सीएम एकनाथ शिंदे ने पीएम मोदी का अभिनंदन किया। कार्यक्रम में राज्यपाल रमेश बैस और डिप्टी सीएम देवेंद्र फड़णवीस और अजित पवार भी मौजूद हैं।

पीएम मोदी ने कहा कि शुक्रवार को महाराष्ट्र के विभिन्न शहरों में 2000 करोड़ रुपए की अमृत परियोजनाओं का उद्घाटन किया गया है। मैं इस विशेष अवसर पर महाराष्ट्र के लोगों को बधाई देता हूं।

पीएम मोदी महाराष्ट्र में पीएमएवाई–शहरी योजना के तहत तैयार किए गए घरों के बारे में बात करते हुए भावुक हो गए, जिन्हें हथकरघा श्रमिकों, विक्रेताओं, पावरलूम श्रमिकों, कचरा बीनने वालों, बीड़ी श्रमिकों, ड्राइवरों जैसे लाभार्थियों को सौंपा जाना था।

हमारे आराध्य के दर्शन अब टेंट में नहीं होंगे

पीएम मोदी ने कहा कि ये समय हम सभी के लिए भक्ति–भाव से भरा हुआ है। 22 जनवरी को वो ऐतिहासिक क्षण आने वाला है, जब हमारे भगवान राम अपने भव्य मंदिर में विराजने जा रहे हैं। हमारे आराध्य के दर्शन टेंट में करने की दशकों पुरानी पीड़ा अब दूर होने जा रही है।

पीएम मोदी ने कहा कि 2014 में सरकार बनते ही मैंने कहा था, श्मेरी सरकार गरीबों के लिए समर्पित सरकार है। इसलिए हमने एक के बाद एक ऐसी योजनाएं लागू कीं, जिससे गरीबों की मुश्किलें कम हों और उनका जीवन आसान बने। पीएम मोदी ने कहा कि प्रभु श्री राम हमारे लिए समर्पित और प्रतिबद्ध रहने की सबसे बड़ी प्रेरणा रहे हैं। मुझे खुशी है कि हमने सोलापुर के हजारों गरीबों के लिए जो संकल्प लिया था, वह आज पूरा हो रहा है। आज पीएम आवास योजना के तहत बनी देश की सबसे बड़ी सोसायटी का उद्घाटन किया गया है। यह वास्तव में हम सभी के लिए एक विशेष क्षण है। पीएम मोदी ने कहा, दो प्रकार के विचार रहते हैं। एक राजनीतिक उल्लू सीधा करने के लिए लोगों को भड़काते रहो। दूसरा हमारा मार्ग है... श्रम का सम्मान, आत्मनिर्भर श्रमिक, गरीबों का कल्याण। गरीबों के नाम पर योजनाएं तो बनाई जाती थीं, लेकिन उनका लाभ गरीबों को नहीं मिलता था। उनके हक का पैसा बिचौलिये लूट जाते थे। पहले की सरकारों की नीति, नीयत और निष्ठा कठघरे में थी।

पीएम मोदी ने अपने भाषण में कहा कि जो लोग इन नए घरों में रहने जा रहे हैं, उन्हें छोटे सपने नहीं देखने चाहिए। मैं आप सभी से आग्रह करता हूं कि बड़े सपने देखें, कभी छोटे सपने न देखें! आपके सपने पूरे करना मेरी गारंटी है। आपके सपने ही मेरा संकल्प हैं।

प्राण प्रतिष्ठा के नियमों का कर रहा हूं पालन

सोलापुर, महाराष्ट्र में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा से पहले कुछ संतों के मार्गदर्शन में मैं अपने नियमों में व्यस्त हूं और उसका मैं कठोरता से पालन भी करता हूं....ये भी संयोग है कि इसकी शुरुआत महाराष्ट्र के नासिक से पंचवटी की भूमि से हुई। राम भक्ति से भरे इस वातावरण में आज महाराष्ट्र के एक लाख से ज्यादा परिवारों का गृह प्रवेश हो रहा है....महाराष्ट्र के ये एक लाख से अधिक परिवार भी 22 जनवरी को अपने पक्के घर में शाम को राम ज्योति प्रज्ज्वलित करेंगे।

भारत दुनिया की टॉप 3 अर्थव्यवस्था में होने वाला है शामिल

केंद्र में हमारी सरकार के तीसरे कार्यकाल में भारत, दुनिया की टॉप तीन अर्थव्यवस्था में शामिल होने वाला है। मैंने देशवासियों को गारंटी दी है कि आने वाले मेरे टर्म में, मैं भारत को दुनिया के पहले तीन देशों में लाकर खड़ा करूंगा। उन्होंने कहा कि विकसित भारत के निर्माण के लिए आत्मनिर्भर भारत बनाना जरूरी है और आत्मनिर्भर भारत बनाने में हमारे छोटे, लघु और कुटीर उद्योगों की बहुत बड़ी भागीदारी है। इसलिए केंद्र सरकार, एमएसएमइएस को, छोटे उद्योगों को लगातार बढ़ावा दे रही है। पीएम मोदी ने आगे कहा कि हमारे देश में लंबे समय तक गरीबी हटाओ के नारे लगते रहे लेकिन गरीबी नहीं हटी।

संक्षिप्त समाचार

ऐतिहासिक फैसला सुनाने वाले जजों को मिला न्योता

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। अयोध्या राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा को लेकर तैयारी पूरी हो चुकी है। इस समारोह में शामिल होने के लिए कइयों को आमंत्रण भेजे गए हैं। इनमें सुप्रीम कोर्ट के वे जज भी शामिल हैं, जिन्होंने 2019 में राम जन्मभूमि–बाबरी मस्जिद मामले में ऐतिहासिक फैसला सुनाया था।

ऐक्शन से पहले ही महुआ मोइत्रा ने छोड़ दिया घर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)
नई दिल्ली। टीएमसी की पूर्व सांसद महुआ मोइत्रा ने नई दिल्ली स्थित सरकारी आवास खाली कर दिया है। मोइत्रा को सवाल के बदले पैसे लेने से जुड़े मामले में दोषी पाया गया था, जिसके बाद पिछले महीने उनकी संसद की सदस्यता छिन गई थी। इसके बाद महुआ को सरकारी आवास छोड़ने के लिए अल्टीमेटम दिया गया था। इसके बाद बंगला खाली करवाने के लिए ऐक्शन की तैयारी थी, लेकिन उससे पहले ही महुआ ने सरकारी आवास खाली कर दिया।

अब कोचिंग सेंटर में 16 से कम उम्र के स्टूडेंट का दाखिला नहीं

सरकार ने कोचिंग सेंटरों के लिए जारी की नई गाइडलाइंस

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। केंद्र सरकार की ओर से कोचिंग सेंटर रेगुलेशन 2024 के लिए नई गाइडलाइन जारी की गई है। अब कोई भी कोचिंग संस्थान 16 वर्ष से कम उम्र के छात्रों को अपने संस्थान में दाखिला नहीं दे सकते हैं। देश में कोचिंग संस्थानों के मनमाने रवैये और छात्र आत्महत्या के बढ़ते मामलों को कम करने के लिए सरकार नई गाइडलाइंस लेकर आई है।

भारत सरकार ने हाल ही में कोचिंग संस्थानों के लिए नई गाइडलाइंस जारी की हैं। इन गाइडलाइंस के अनुसार, अब कोई भी कोचिंग संस्थान 16 साल से कम उम्र के बच्चों को दाखिला नहीं दे पाएगा। इससे पहले, कोचिंग संस्थान 12वीं कक्षा से पहले भी बच्चों को दाखिला दे सकते थे। इसके अलावा, कोचिंग संस्थान किसी भी तरह की भ्रामक जानकारी नहीं दे सकते हैं, जैसे कि रैंक या अच्छे अंक की गारंटी देना। इन दिशानिर्देशों का उल्लंघन करने वाले कोचिंग संस्थानों को 1 लाख रुपये का जुर्माना लगाया जा सकता है।

सरकार का मानना है कि 16 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए कोचिंग हानिकारक हो सकती है। यह बच्चों पर मानसिक दबाव डाल सकता है और उन्हें आत्महत्या के लिए प्रेरित कर सकता है। इसके अलावा, 16 साल से कम उम्र के बच्चे कोचिंग संस्थानों में पढ़ाई के लिए पर्याप्त रूप से तैयार नहीं होते हैं।

इन दिशानिर्देशों को जारी करने का मुख्य कारण कोचिंग में बच्चों के आत्महत्या के बढ़ते मामलों को रोकना है। इनमें से कई मामलों में, आत्महत्या का कारण कोचिंग में पढ़ाई का दबाव बताया गया है।

केंद्र सरकार ने लागू किए कई नियम

नई गाइडलाइन के तहत, कोचिंग संस्थानों को छात्रों को फीस की रसीद देना, भिन्न–भिन्न कोर्स का उल्लेख करते हुए एक प्रॉस्पेक्ट्स जारी करना, प्रॉस्पेक्ट्स और नोट्स भी विद्यार्थियों को बिना शुल्क के देने होंगे। यदि विद्यार्थी ने पाठ्यक्रम के लिए पूरी फीस जमा कर दी है, लेकिन बीच में ही कोचिंग छोड़ रहा है, तो बची हुई फीस 10 दिन के भीतर वापस करनी होगी।

गर्भगृह में विराजे प्रभु श्रीराम की पहली झलक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अयोध्या। अयोध्या में राम मंदिर के गर्भगृह के अंदर से भगवान राम की मूर्ति की पहली तस्वीर सामने आ गई है। अपने आराध्य प्रभु श्रीराम की तस्वीर देखकर सभी भक्त मंत्रमुग्ध हो रहे हैं।

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

उत्तराखंड में योग का सांस्कृतिक महत्व अद्वितीय

योग पॉलिसी पर विचार विमर्श को हुई आयुष विभाग की बैठक

संवाददाता

देहरादून। शुक्रवार को सचिवालय में देश की प्रथम योग पॉलिसी पर विचार विमर्श हेतु आयुष विभाग द्वारा बैठक आयोजित की गई। जिसमें देश भर के योग विशेषज्ञों तथा योग संबंधी पॉलिसी मेकर्स को आमंत्रित किया गया।

इस अवसर पर 30 से अधिक योग विशेषज्ञों ने योग पॉलिसी पर अपने विचार दिये। विशेषज्ञों द्वारा बताया गया कि देव भूमि उत्तराखंड, योग और ध्यान की प्राचीन पद्धति के साथ गहराई से जुड़ा हुआ एक समृद्ध इतिहास समेटे हुए है। सदियों पुराना यह राज्य आध्यात्मिक और योगिक अन्वेषण का केंद्र रहा है। पवित्र भूमि ने प्रसिद्ध योगियों, संतों और आध्यात्मिक नेताओं के कदमों को देखा है, जिससे यह योगिक ज्ञान का उद्गम स्थल बन गया है। उत्तराखंड में योग का सांस्कृतिक महत्व अद्वितीय है। हिमालय की गोद में बसे शांत परिदृश्य शांति, स्वास्थ्य और मोक्ष चाहने वालों के लिए एक आदर्श स्थान प्रदान करते हैं। पूरे इतिहास में, उत्तराखंड आध्यात्मिक यात्रा पर जाने वालों के लिए एक पसंदीदा स्थान रहा है।

बिलावल ने भारत के खिलाफ उगला जहर, नहीं मान रहे अपनी गलती

ईरान के हमले से बौखला गया पाकिस्तान

बौखलाहट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इस्लामाबाद। पाकिस्तान पर हमला ईरान की ओर से किया गया है। लेकिन इस हमले के केंद्र में अब भारत आता दिख रहा है। पाकिस्तान के पूर्व विदेश मंत्री बिलावल भुट्टो जरदारी ने ईरान की ओर से किए गए हमलों को लेकर भारत पर निशाना साधा। पाकिस्तान पीपुल्स पार्टी के अध्यक्ष बिलावल भुट्टो जरदारी ने गुरुवार को ईरान की ओर से हुए हमलों को हवाई क्षेत्र का उल्लंघन बताया। पाकिस्तान की ओर से किए गए पलटवार का उन्होंने समर्थन किया और कहा कि प्रतिक्रिया हमारा अधिकार है।

ईरान ने पाकिस्तान के बलूचिस्तान में मिसाइल और ड्रोन हमले किए। ईरान का कहना है कि उसने यह हमला आतंकी संगठन जैश अल–अदल के ठिकानों को निशाना बनाकर किया था। पाकिस्तान हमले

से इतना नाराज हुआ कि उसने ईरान के राजदूत को निकाल दिया और अपने राजदूत को वापस बुला लिया। इसके बाद पाकिस्तान की ओर से ईरान में मिसाइल हमला किया गया। पाकिस्तान का कहना है कि उसने भी आतंकियों को निशाना बनाया है। बिलावल ने कहा कि पाकिस्तान पर इस तरह का हमला एक ट्रेंड बन गया है।

बिलावल भुट्टो ने कहा कि हमारे रीजन (दक्षिण एशिया) में एक ट्रेंड शुरू हुआ है और इसकी हमे आलोचना करनी चाहिए। उन्होंने कहा, ‘इस्रेलू प्रेशर को कम करने और जनता को खुश करने के लिए इंटरनेशनल विवाद किया जाता है। भारत में जब चुनाव चल रहे थे, तब उन्होंने भी कुछ ऐसा ही किया था। हमने तब भी सख्त जवाब दिया था। आजकल ईरान के अंदर भी काफी प्रेशर है। हालांकि बिलावल अपने बयानों में इस बात का जिक्र करना भूल गए कि रीजन में उनका ही देश है, जो लगातार आतंक फैलाता है। जिससे ईरान, भारत के साथ–साथ खुद उनका भी देश परेशान है।

बिलावल ने आगे कहा, किसी को भी यह नहीं सोचना चाहिए कि वह पाकिस्तान पर हमला कर सकता है या उसकी संप्रभुता का उल्लंघन कर सकता है। मुझे लगता है कि पाकिस्तान की ओर से ईरान में आतंकी समूहों को निशाना बनाने पर हमारी प्रतिक्रिया न केवल अनुपातिक थी, बल्कि अंतर्राष्ट्रीय कानून के तहत आत्मरक्षा के अधिकार के रूप में हमारा अधिकार था। बिलावल ने चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि इस मुद्दे का क्षेत्रीय संघर्ष में बदलना एक खतरनाक विचार है।

न्यूज डायरी

दक्षिणी फिलीपींस में भारी बारिश से एक मकान में भूस्खलन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) दावाओ। भारी बारिश के कारण हुए भूस्खलन में दक्षिणी फिलीपींस में एक घर ढह गया, जिससे बच्चों सहित कम से कम सात लोगों की मौत हो गई और दो अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। एक आपदा– प्रबंधन अधिकारी ने कहा कि घर में ईसाई लोग उस समय प्रार्थना कर रहे थे। सरकार के नागरिक सुरक्षा कार्यालय के क्षेत्रीय प्रमुख एडनार दयानघिरंग ने गुरुवार रात कहा कि दावाओ डी ओरो प्रांत के सोना–खनन शहर मोनकायो में एक दूर–दराज के पहाड़ी गांव में भूस्खलन के बाद पांच से 10 लोग लापता हैं। उन्होंने कहा कि बचावकर्मियों ने भारी बारिश के कारण गुरुवार दोपहर में अधिक पीड़ितों की तलाश बंद कर दी, जिससे और अधिक भूस्खलन हो सकता है। खोज एवं बचाव कार्य शुक्रवार को फिर से शुरू हुआ। दयानघिरंग ने एसोसिएटेड प्रेस को टेलीफोन पर बताया, जब भूस्खलन हुआ तब वे घर में प्रार्थना कर रहे थे। यह दुखद है लेकिन जमीनी हकीकत यही है। उन्होंने कहा कि भूस्खलन के अलावा, कई दिनों की भारी बारिश से निचले इलाकों के गांवों में भी बाढ़ आ गई और दो अन्य बाहरी प्रांतों में 6,000 से अधिक लोग विस्थापित हो गए। जिसे स्थानीय पूर्वानुमानकर्ता शियर लाइन कहते हैं, उसके कारण बारिश हुई।

फाल्कन रॉकेट ने नासा के कैनेडी स्पेस सेंटर से उड़ान भरी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) केप कैनावेरल। तुर्की, स्वीडन और इटली के अंतरिक्ष यात्रियों ने गुरुवार को अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन के लिए नासा के कैनेडी स्पेस सेंटर से उड़ान भरी। सभी अंतरिक्ष यात्रियों के पास सैन्य पायलट होने का अनुभव है और सभी अपने–अपने देशों का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। संभावना है कि उनका कैप्सूल शनिवार को अंतरिक्ष स्टेशन पर पहुंच जाएगा। इस यात्रा के लिए प्रति व्यक्ति का अनुमानित खर्च तीनों देशों में से प्रत्येक का लगभग 55 मिलियन डॉलर या अधिक है। ह्यूस्टन कंपनी एक्सिओम स्पेस द्वारा नासा और स्पेसएक्स के साथ आयोजित की गई यह तीसरी ऐसी यात्रा है। रूस दो दशकों से अधिक समय से अंतरिक्ष स्टेशन पर सशुल्क आगंतुकों का स्वागत करता रहा हैय नासा ने दो साल पहले तक ऐसा नहीं किया था। टर्किश एयरलाइंस के पूर्व फाइटर पायलट और कैप्टन, तुर्की के अल्पर गेजेरावसी, अपने देश से अंतरिक्ष में रॉकेट भेजने वाले पहले व्यक्ति हैं। उन्होंने कहा कि तुर्की ने हाल ही में अपनी 100वीं वर्षगांठ मनाई है, और, अब तक, आकाश के बारे में देश का दृष्टिकोण जो हम अपनी नंगी आँखों से देख सकते हैं तक ही सीमित है।

अमेरिका की ईरान समर्थित हाउती विद्रोहियों के खिलाफ पांचवी कार्रवाई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वाशिंगटन। अमेरिकी सेना ने गुरुवार को एक बार फिर हाउती विद्रोहियों के ठिकानों को निशाना बनाया है। विद्रोहियों के खिलाफ अमेरिकी सेना की यह पांचवी कार्रवाई है। इस बीच अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने स्वीकार किया है कि अमेरिकी और ब्रिटिश सेना द्वारा बमबारी अभी भी आतंकवादियों को नहीं रोक पाई है। यूएस सेंट्रल कमांड ने एक्स पर किए एक पोस्ट में कहा है कि नवीनतम हमलों ने विद्रोहियों की दो एंटी–शिप मिसाइलों को नष्ट किया गया है। जिन्हें दक्षिणी लाल सागर में लक्षित किया गया था और लॉन्च करने के लिए तैयार किया गया था। इस बीच बाइडन ने अपने एक बयान में कहा है कि अमेरिका हाउती विद्रोहियों के खिलाफ जवाबी कार्रवाई जारी रखेगा। क्यों अभी तक आतंकियों की ओर से समुद्री जहाजों पर हमलों पर लगाम नहीं लगाई गई है। बाइडन का यह बयान बुधवार रात हमलों के एक और महत्वपूर्ण दौर के बाद आया है जब अमेरिकी सेना ने हाउती विद्रोहियों के 14 ठिकानों पर मिसाइलें दागीं। हमले लाल सागर से शुरू किए गए थे और 14 मिसाइलों को निशाना बनाया गया था। अमेरिकी और ब्रिटिश युद्धपोतों और युद्धक विमानों द्वारा किए गए बड़े पैमाने पर हमले, साथ ही प्रतिबंधों और सैन्य हमलों के बावजूद हाउती विद्रोहियों ने वाणिज्यिक और सैन्य जहाजों पर हमले जारी रखे हैं। अमेरिका ने ईरान को विद्रोहियों को हथियार मुहैया कराना बंद करने की कड़ी चेतावनी दी है। अमेरिका ने अभी तक विद्रोहियों के 60 से अधिक ठिकानों को निशाना बनाया है।

अब समुद्र में दहशत फैलाएगा उत्तर कोरिया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) सियोल। उत्तर कोरिया ने शुक्रवार को कहा कि उन्होंने दक्षिण कोरिया, अमेरिका और जापान के बीच नवीनतम संयुक्त समुद्री अभ्यास के जवाब में विकास के तहत पानी के नीचे परमाणु हथियार प्रणाली का परीक्षण किया है। योनहाप की रिपोर्ट के अनुसार, प्योंगयांग की आधिकारिक कोरियन सेंट्रल न्यूज एजेंसी (केसीएनए) के अनुसार, उत्तर कोरियाई रक्षा मंत्रालय ने कहा कि उन्होंने पूर्वी सागर में हेइल–5–23 का एक महत्वपूर्ण परीक्षण किया है।

मंत्रालय के एक प्रवक्ता ने केसीएनए द्वारा जारी एक बयान में कहा, पानी के भीतर परमाणु–आधारित जवाबी कार्रवाई को और अधिक प्रभावी बनाया जा रहा है। हमारी सेनाओं की समुद्री और पानी के नीचे की प्रतिक्रियात्मक कार्रवाइयां अमेरिका और उसके सहयोगियों की नौसेनाओं के शत्रुतापूर्ण सैन्य युद्धाभ्यास को रोकना जारी रखेंगी।

प्योंगयांग द्वारा हाइपरसोनिक मिसाइल के नवीनतम प्रक्षेपण के बाद, दक्षिण कोरिया, अमेरिका और जापान ने संयुक्त रूप से सोमवार और बुधवार के बीच अमेरिकी परमाणु–संचालित विमानवाहक पोत यूएसएस कार्ल विंसन को शामिल करते हुए नौसैनिक अभ्यास किया।

सोने से बने कसर अल-वतन राष्ट्रपति महल में रहता है परिवार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। हाल ही में भारत दौरे पर आए संयुक्त अरब अमीरात के राष्ट्रपति शेख मोहम्मद बिन जायद अल नाहयान एक बार फिर चर्चा में आ गए हैं। इनका परिवार दुनिया का सबसे अमीर परिवार है। इनकी कुल संपत्ति जानकर लोगों के होश उड़ जाते हैं। ब्लूमबर्ग ने तो World's Richest Families 2023 की लिस्ट में नाहयान के परिवार ने पहले नंबर पर जगह दी थी। शेख मोहम्मद अबु धाबी के 17वें अमीर यानी शासक हैं। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, दुबई के अल नाहयान शाही परिवार के पास 4,078 करोड़ रुपये का राष्ट्रपति महल है, जो तीन पेंटागन के आकार के बराबर है। इसके साथ ही, आठ निजी जेट और एक लोकप्रिय फुटबॉल क्लब है, दुनिया में सबसे अमीर क्लब है।

ईरान और पाकिस्तान में भड़केगी जंग या होगी शांति?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

■ईरान और पाकिस्तान के बीच तनाव बरकरार

इस्लामाबाद। ईरान और पाकिस्तान के बीच तनाव अपने चरम पर है। ईरान के मिसाइल और ड्रोन हमले के बाद पाकिस्तान की सेना ने पलटवार किया है। इससे अब ईरान के एक बार फिर से हमले का खतरा मंडरा रहा है। इसी खतरे को देखते हुए पाकिस्तान की सेना हाई अलर्ट है और केयर टेकर पीएम अनवारुल हक काकर दावोस का अपना दौरा छोड़कर वापस आ गए हैं। पाकिस्तान में राष्ट्रीय सुरक्षा समिति की आपात बैठक बुलाई गई है। इस बीच ईरान और पाकिस्तान के बीच चल रहे इस तनाव को खत्म कराने के लिए चीन, तुर्की और रूस एक्शन में आ गए हैं। चीन ने तो दोनों पक्षों को मध्यस्थता का भी प्रस्ताव दिया है। इस बीच ईरान ने संकेत दिया है कि वह तनाव को कम करना चाहता है। इससे पहले पाकिस्तान ने जवाबी हमला करने के बाद ईरान से सुलह की गुहार लगाई है। पाकिस्तान ने कहा है कि वह और ज्यादा तनाव नहीं भड़काना चाहता है। पाकिस्तानी मीडिया का दावा है कि रूस, चीन और तुर्की के दबाव के बाद अब ईरान ने तनाव कम करने का संकेत दिया है। ईरान ने कहा है कि वह दुश्मनों को दोनों देशों के बीच रिश्तों को बिगाड़ने नहीं देगा। पाकिस्तान का मानना है कि ईरान ने सकारात्मक संकेत दिया है। एक पाकिस्तानी अधिकारी ने कहा, हम आशा करते हैं कि सबसे खराब समय चला गया है। बताया जा रहा है कि क्षेत्रीय देशों के दबाव के बाद पाकिस्तान और ईरान ने तनाव को कम करने पर जोर दिया है। पाकिस्तानी मीडिया ने बताया कि चीन, रूस और तुर्की ने दोनों ही संघर्षरत देशों से कई दौर की बातचीत की है ताकि तनाव को घटाया जा सके। तुर्की के विदेश मंत्री हाकन फिदान ने पाकिस्तान और ईरान दोनों के विदेश मंत्रियों से बात की। दोनों से संयम बरतने की अपील की। इस बीच पाकिस्तान और ईरान के बीच तनाव को खत्म कराने के लिए भारत का दोस्त रूस भी ऐक्शन में आ गया है।

नाटो देश शीतयुद्ध के बाद पहली बार करेंगे सबसे बड़ा युद्धाभ्यास

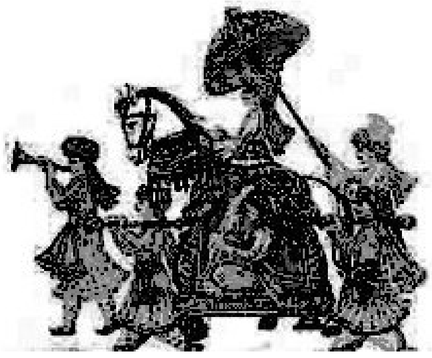
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) ब्रसेल्स। रूस के साथ भीषण जंग के खतरे को देखते हुए उत्तर अटलांटिक संधि संगठन (नाटो) के देश अगले सप्ताह शीतयुद्ध के बाद अब तक का सबसे बड़ा युद्धाभ्यास शुरू करने जा रहे हैं। इस अभ्यास में नाटो के 90 हजार सैनिक, 50 युद्धपोत, 80 फाइटर जेट और 1100 युद्धक वाहन नाटो के युद्धाभ्यास स्टेडफास्ट डिफेंडर 2024 में हिस्सा लेंगे। नाटो के इस महाअभ्यास का उद्देश्य ये देखना है कि अगर रूस के साथ किसी बड़े युद्ध की स्थिति बनती है, तो अमेरिकी सेना किस तरह से अपने यूरोपीय सहयोगियों की मदद कर सकती है। यह अभ्यास खासकर रूस की सीमा से लगे देशों और नाटो के पूर्वी हिस्से के लिए काफी महत्वपूर्ण है। बताया जा रहा है कि इस अभ्यास में 90 हजार सैनिक हिस्सा लेंगे। यह अभ्यास मई तक चलता रहेगा। नाटो के शीर्ष कमांडर क्रिस कावोली ने इसका ऐलान किया।

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

वन विभाग की कार्यवाही को लेकर ग्रामीणों में आक्रोश

प्रदर्शन

वनाधिकारियों पर तानाशाही,मारपीट व क्षेत्रीय विकास अवरुद्ध करनें का आरोप

- नोरी–गडोली मोटर मार्ग सड़क कटिंग में वन विभाग के अड़ंगा लगानें को लेकर जुलूस प्रदर्शन
- डीएफओ व रेंज अधिकारी का तबादला करनें की मांग को लेकर जुलूस निकाला

संवाददाता

पुरोला। बगैर वन विभाग की अनुमति के नोरी ––गडोली मोटर मार्ग अबैध खन्न एवं चौड़ीकरण को लेकर वन विभाग की कार्यवाही के विरोध में शुक्रवार को नोरी एवं क्षेत्र के ग्रामीणों ने वन विभाग पर तानाशाही,मारपीट एवं विकास विरोधी का आरोप लगाते हुए जुलूस प्रदर्शन कर उपजिलाधिकारी देवानंद शर्मा के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेज कर डीएफओ व रेंज अधिकारी के स्थानांतरण की मांग की।

ज्ञापन में कहा गया है कि दो दशक पूर्व बनी पुरोला नोरी–गडोली मोटर मार्ग डामरीकरण,पुल निर्माण एवं चौड़ीकरण को लेकर शासन ने 9 करोड़ रुपए स्वीकृत किए तथा पीएमजीएसवाई ने निविदाओं के बाद दो सप्ताह पूर्व चौड़ीकरण कार्य भी शुरू कर दिया वहीं

गुरुवार को वन आरक्षित क्षेत्र में अबैध खन्न व बगैर अनुमति चौड़ीकरण की शिकायत पर वन विभाग ने गुरुवार को मौके पर जाकर जहां सड़क निर्माण कार्य रुकाया वहीं मजदूरों व ठेकेदार के साथ मारपीट एवं गाली–गलौज कर जेसीबी व पोकलेन मशीन सीज कर क्षेत्र के विकास को अवरुद्ध कर दिया।

ज्ञापन में ग्रामीणों ने रेंज अधिकारी एवं वन विभाग की टीम पर तानाशाही,जन व विकास विरोधी का आरोप लगाया व दो दशक पूर्व बनी पुरोला–नोरी–गडोली सड़क चौड़ीकरण को 20 वर्ष बाद वन विभाग से अनुमति को हास्यास्पद बताया।

ज्ञापन में ठेकेदार व मजदूरों ने रेंज अधिकारी व वन कर्मियों पर मारपीट गाली–गलौज का आरोप लगाया तथा नोरी गांव से कुमोला रोड,मुख्य बाजार,बस स्टैंड,तहसील तक जुलूस तथा प्रदर्शन कर डीएफओ,रेंज अधिकारी के तत्काल तबादलें की मांग की।

ज्ञापन पर गंभीर चौहान,बीरेंद्र चौहान, राहुल सिंह,गोविंद राम नौटियाल,सोवेंद्र रावत,कुलदीप नेगी,दीपक नौडियाल, ओमप्रकाश नौडियाल, प्रवीण नेगी,पूलम समेत ग्रामीण व महिलाएं मौजूद थे।

न्यूज डायरी :

बेस्ट टूरिज्म विलेज एवं बेस्ट रूरल होमस्टे का चयन को लेकर किए गए आवेदन आमंत्रित

संवाददाता रुद्रप्रयाग। पर्यटन विभाग द्वारा जनपद से राज्य व राष्ट्रीय स्तर पर बेस्ट टूरिज्म विलेज एवं बेस्ट रूरल होमस्टे का चयन निर्धारित श्रेणियों में किए जाने हेतु आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। आवेदन हेतु पर्यटन विभाग द्वारा विकसित पोर्टल पर आवेदन किया जा सकता है। जिला पर्यटन अधिकारी राहुल चौबे ने उक्त आशय की जानकारी देते हुए अवगत कराया है कि राज्य व राष्ट्रीय स्तर पर बेस्ट विलेज व बेस्ट रूरल होमस्टे प्रतियोगिता 2024 का आयोजन किया जाना है। उन्होंने उक्त प्रतियोगिता में शामिल होने हेतु जनपद के गांवों से अंतिम निर्धारित तिथि 31 जनवरी, 2024 तक आवेदन करने की अपील की है। उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता में शामिल होने हेतु निर्धारित श्रेणियों में जनपद से चयनित 5 गांव होमस्टे में प्रतिभाग करेंगे। उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता में आवेदन हेतु पर्यटन मंत्रालय द्वारा विकसित पोर्टल में आवेदन किया जा सकता है। इसके साथ ही अधिक जानकारी के लिए जिला पर्यटन कार्यालय रुद्रप्रयाग से संपर्क किया जा सकता है।

प्रदेश के अंदर सशक्त भू कानून को लागू कराए जाने की मांग

संवाददाता देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और महासचिव आरिफ वारसी ने शुक्रवार को एक प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए प्रदेश सरकार से मांग की है कि वह प्रदेश के अंदर सशक्त भू कानून को लागू कराए। उन्होंने कहा है कि प्रदेश सरकार को चाहिए कि वह मूल निवास 1950 से लागू कराए ताकि यहां का व्यक्ति इसका लाभ उठा सके। उन्होंने सरकार से तत्काल भू कानून और मूल निवास पर शीघ्र निर्णय लेने का आग्रह धामी सरकार से किया है।

सेबी अध्यक्ष ने लॉन्च कीं सीडीएसएल की बहुभाषी पहलें

संवाददाता हल्द्वानी। एशिया की पहली सूचीबद्ध डिपॉजिटरी, सेंट्रल डिपॉजिटरी सर्विसेज (इंडिया) लिमिटेड (सीडीएसएल) ने अपने रजत जयंती वर्ष के मौके पर पूंजी बाजार में समावेश और पहुंच बढ़ाने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता के मद्देनजर दो अनोखी बहुभाषी पहल शुरू करने की घोषणा की। इन पहलों को सेबी की अध्यक्ष, माधबी पुरी बुच ने 17 जनवरी 2024 को आयोजित रजत जयंती समारोह में लॉन्च किया। बहुभाषी कैस के साथ समावेश को सशक्त बनाना: सीडीएसएल ने निवेशक कैस से जुड़ी एक नई क्रांतिकारी पहल की शुरुआत की है, जिससे निवेशकों को 23 विविध भारतीय भाषाओं में से अपनी पसंदीदा भाषा में अपने जानकारी प्राप्त करने में मदद मिलेगी।

जल संस्थान के जेई को चूना लगाकर ऐंठे 17 लाख रुपये

संवाददाता हल्द्वानी। जल संस्थान हल्द्वानी में कार्यरत जेई को निवेश के बाद दोगुना रकम वापस करने का झांसा देकर जालसाजों ने 17 लाख रुपये ठग लिए। कोर्ट के आदेश पर कोतवाली पुलिस ने एफआईआर दर्ज कर जांच शुरू की है।

देहरादून के सिंघल मंडी स्थित कुसुम विहार निवासी अमित आर्या हल्द्वानी स्थित जल संस्थान कार्यालय में कनिष्ठ अभियंता के पद पर कार्यरत हैं। कुछ दिन पहले उन्होंने कोर्ट में एक अर्जी दाखिल की। कोर्ट में दी शिकायत के मुताबिक उनके पास एक अज्ञात व्यक्ति ने कॉल की और कहा कि उसकी संस्था अलग–अलग कंपनियों में निवेश करवाती है। साथ ही निवेशकों की रकम दोगुना मुनाफे के साथ वापस करती है। जालसाज ने उन्हें पूरी तरह से बातों में फंसाकर हामी भरवा ली। इसके बाद अलग–अलग नंबरों से उनके पास कॉल आने लगीं। हर व्यक्ति उनसे रुपये की मांग करता और जेई भुगतान करते रहे। करीब तीन सालों में जालसाजों ने 17 लाख रुपये ऐंठ लिए। जेई ने जब रकम वापस मांगी तो आरोपियों ने कभी जीएसटी तो कभी इनकम टैक्स का बहाना बताकर वापस करने की बात कही। ठगी का शक होने पर जेई अमित आर्या ने कोतवाली और एसएसपी कार्यालय में तक लिखित शिकायत की। इसके बावजूद मदद नहीं मिली तो पीड़ित ने कोर्ट का दरवाजा खटखटाया। गुरुवार को कोर्ट के आदेश पर कोतवाली पुलिस ने मामले में एफआईआर दर्ज की।

कर्ण मंदिर में आयोजित किया गया प्राण प्रतिष्ठा पर कार्यक्रम

संवाददाता चमोली। अयोध्या में श्री राम मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के उपलक्ष्य में चमोली जनपद के मंदिरों व तीर्थों में अनेक कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं और नगर पालिकाओं द्वारा स्वच्छता कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं। शुक्रवार को कर्णप्रयाग के कर्ण मंदिर में कार्यक्रम आयोजित किया गया। सर्वप्रथम कर्णप्रयाग क्षेत्र की महिलाओं ने अलकनन्दा व पिण्डर के संगम से जल लेकर उमा देवी मंदिर, मुख्य बाजार होते कर्ण मंदिर तक कलश यात्रा निकाली। तत्पश्चात् कर्ण मंदिर में स्थानीय महिलाओं द्वारा भजन कीर्तन किया गया और आईटीबीपी के जवानों ने मंदिर परिसर में स्वच्छता अभियान चलाया। स्वच्छ तीर्थ अभियान के तहत नगर पंचायत नन्दप्रयाग द्वारा शक्तिपीठ दशमद्वार कालीमठ में, थराली नगरपंचायत द्वारा राड़ीबगड के भैरव मंदिर एवं शिवालय में नगर पंचायत पोखरी द्वारा मुंडा देवता मंदिर में स्वच्छता अभियान चलाया गया।

निर्माण साइट में कार्यरत मजदूरों के 46 बच्चों का किया टीकाकरण

संवाददाता रुद्रप्रयाग। प्रतिरक्षण कार्यक्रम के अंतर्गत जनपद में शत–प्रतिशत टीकाकरण सुनिश्चित करने के लिए जनपद में सड़क, होटल आदि निर्माण कार्यों में लगे प्रवासी परिवारों के टीकाकरण से वंचित पांच वर्ष तक के 46 बच्चों का टीकाकरण किया गया।

जिला प्रतिरक्षण अधिकारी डॉ. आशुतोष ने अवगत कराया है कि जनपद में इन दिनों श्री केदारनाथ यात्रा मार्ग पर सरकारी व निजी निर्माण के अंतर्गत सड़क, होटल, हैलीपैड आदि का कार्य तेजी से चल रहा है। उन्होंने बताया कि नियमित टीकाकरण अनुश्रवण के दौरान इन क्षेत्रों में निर्माण कार्य में लगे प्रवासी परिवारों के बच्चों का टीकाकरण से छूटे

होने की आशंका होने पर कुंड से गौरीकुड तक निर्माण साइट में लगे प्रवासी परिवारों के डेरों का सर्वे किया गया। इसके तहत प्रतिरक्षण सुपरवाइजर, एएनएम, आशा कार्यकत्री, आशा फेसिलिटेटर, ब्लाक कार्डिनेटर आशा द्वारा कुंड से गौरीकुंड तक चलाए गए अभियान में कुंड–भैंसारी, गुप्तकाशी, नाला, खुमेरा, भेंत–सेम, ब्यूंग–कौरखी, मैखंडा, खाट, खड़िया, शेरसी, फाटा, बड़ासू, रामपुर, त्रियुगीनारण, सोनप्रयाग, गौरीकुंड में एक वर्ष तक के 44 बच्चों में से 16 तथा 01–05 आयु वर्ग के 64 बच्चों में से 30 बच्चे टीकाकरण से वंचित पाए गए। सर्वे के उपरांत एएनएम फाटा दर्शनी देवी, एएनएम गुप्तकाशी आशा राणा व रामपुर की एएनएम मीनू देवी ने अभियान चलाकर इन सभी 46 बच्चों को छूटे हुए संबंधित टीके लगा लगाए।

जिला प्रतिरक्षण अधिकारी ने टीकाकरण का लक्ष्य शत–प्रतिशत प्राप्त करने के लिए एएनएम, आशा फेसिलिटेट, आशा कार्यकत्री को उनके क्षेत्र में निर्माण स्थलों पर टीकाकरण सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक निर्देश दिए हैं।

कांस्टेबल के साथ मारपीट के आरोपी के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता पुरोला। नगर क्षेत्र के मुख्य बाजार में यातायात व्यवस्था दुरुस्त करनें को लेकर वाहन हटानें को नोंक–झोंक व पुलिस कांस्टेबल के साथ मारपीट करने के आरोप में मोरी के एक युवक के खिलाफ थाना पुरोला में मुकदमा दर्ज कर जेल भेज दिया गया है। शुक्रवार दोपहर को मुख्य बाजार में लगे जाम को खोलनें व यातायात व्यवस्था सुचारू करने के दौरान मोरी के एक युवक सत्यवान सिंह तथा ड्यूटी पुलिस कांस्टेबल के बीच सड़क के बीचोंबीच खड़े वाहन को हटानें के मामले में उस वक्त नोंक– झोंक हुई जब कांस्टेबल मनोज कुमार ने आरोपित को सड़क के बीच खड़े वाहन को हटानें को कहा। कांस्टेबल मनोज ने तहरीर में आरोप लगाया कि आरोपित युवक ने डियूटी के दौरान बर्दी फाड़ी व मारपीट कर सरकारी कार्य में व्यवधान डाला। थानाध्यक्ष पुरोला अशोक कुमार ने बताया कि आरोपित युवक को गिरफ्तार कर लिया गया है।

मुइज्जू का चीन प्रेम

मालदीव और भारत के ऐतिहासिक तौर पर करीबी रिश्तों के मद्देनजर अब तक वहां के तमाम राष्ट्रपति अपनी पहली विदेश यात्रा पर भारत ही आते थे। मगर राष्ट्रपति मुइज्जू ने तुर्किये को अपना पहला अंतरराष्ट्रीय पड़ाव बनाया। अब एक सप्ताह की यात्रा पर चीन गए हैं।

अनिल शर्मा।।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की लक्षद्वीप यात्रा की तस्वीरों और विडियो को लेकर मालदीव में जिस तरह का अप्रिय विवाद खड़ा हुआ, वह दो देशों के राजनयिक संबंधों में कम ही देखने को मिलता है। यह प्रकरण इस लिहाज से भी महत्वपूर्ण माना जाएगा कि इसने कूटनीति के फैलते आयाम के साथ ही इसमें सोशल मीडिया की भूमिका को भी रेखांकित किया है। यह विवाद ऐसे समय उभरा, जब भारत और मालदीव के रिश्ते कुछ महीनों से तल्ख हुए हैं। नवंबर में सत्ता में आए राष्ट्रपति मुइज्जू चीन के करीबी माने जाते हैं। उन्होंने आते ही कहा कि भारतीय सेना को मालदीव से जाना होगा। साथ ही, यह भी ऐलान कर दिया कि पिछली सरकार के दौरान भारत से हुए सभी समझौतों पर उनकी सरकार पुनर्विचार करेगी।

मालदीव और भारत के ऐतिहासिक तौर पर करीबी रिश्तों के मद्देनजर अब तक वहां के तमाम राष्ट्रपति अपनी पहली विदेश यात्रा पर भारत ही आते थे। मगर राष्ट्रपति मुइज्जू ने तुर्किये को अपना पहला अंतरराष्ट्रीय पड़ाव बनाया। अब एक सप्ताह की यात्रा पर चीन गए हैं। हालांकि भारत ने इसे तूल न देते हुए कहा है कि यह उन पर निर्भर करता है कि वे कहां जाते हैं और अपने अंतरराष्ट्रीय संबंधों का निर्धारण किस तरह करते हैं।

संभवतः नए राष्ट्रपति की इन बदली प्राथमिकताओं के कारण मालदीव के बदले राजनीतिक माहौल का ही नतीजा था कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के देश के एक हिस्से की यात्रा के दौरान ली गई ली गई तस्वीरें और विडियो मालदीव के मंत्रियों के निशाने पर आ गईं। तीन मंत्रियों ने सोशल मीडिया साइट एक्स पर उन तस्वीरों के बहाने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर ओछी टिप्पणियां कीं।

दिलचस्प है कि इस पर भारत सरकार की प्रतिक्रिया तो बाद में आई, पहले सोशल मीडिया साइट एक्स पर ही हैशटैग रुबायकॉटमालदीव ट्रेंड करने लगा। इंडियन सिलेब्रिटीज भी खुलकर सामने आ गईं। मालदीव की बुकिंग कैंसल कराने के स्क्रीनशॉट शेयर किए जाने लगे। टूरिज्म बेस्ड इकॉनमी वाले मालदीव के लिए गंभीर हालात बनते जा रहे थे। 4 लाख की आबादी वाले इस देश के ळक्च में 25 प्रतिशत का योगदान पर्यटन क्षेत्र का है। इसमें भी सबसे अधिक भारतीय पर्यटकों का। मालदीव के अंदर से भी प्रतिक्रियाएं आने लगीं। पूर्व राष्ट्रपतियों समेत कई प्रमुख लोगों ने इन बयानों की कड़े शब्दों में निंदा की। मौके की नजाकत समझते हुए मुइज्जू सरकार ने न सिर्फ इन बयानों से खुद को अलग किया बल्कि तीनों मंत्रियों को तत्काल प्रभाव से निलंबित भी कर दिया।

इससे तात्कालिक तौर पर यह विवाद निपटता लग रहा है, लेकिन मालदीव सरकार को अपने दीर्घकालिक राष्ट्रीय हितों का ध्यान रखते हुए भारत की चिंताओं को समझना होगा और उसे अपनी नीतियों में जगह देनी होगी।

आशीर्वाद जैसा शाप

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। बाल कौतुक से जब ऋषियों को असुविधा होने लगी तथा उनके पूजा–पाठ और यज्ञ में व्यवधान आने लगा तो उन्होंने उसके स्वभाव में शांति लेने के लिए आशीर्वाद जैसा शाप दिया कि तुम अपने बल को हमेशा भूले रहोगे जब कोई तुम्हें आवश्यक होने पर तुम्हारे बल की याद दिलाएगा तब फिर तुममें अपार बल जागृत हो जाएगा। इससे वह बालक शांत स्वभाव का हो गया। केसरी नंदन यह बालक आगे चल कर हनुमान नाम से प्रसिद्ध हुआ। सीता जी की खोज के लिए जब कोई समुद्र पार करने का साहस नहीं कर रहा था और हनुमान भी चुप बैठे थे तो जामवंत ने हनुमान जी को उनके बल की याद दिलाई थी। तब उन्होंने समुद्र पार कर सीता की खोज की।

संपादकीय

पाताल की हलचल

पाताल की हलचलों से जापान की धरती का बेतरतीब डगमगाना देश–दुनिया को चिंतित कर रहा है। इनमें आमोंखास के अलावा सर्वाधिक फिक्रमंद हैं हमारे वैज्ञानिक, क्योंकि जापान के वेस्टर्न कोस्ट में चल रहे अटॉमिक रिएक्टर इशिकावा प्रांत से बहुत दूर नहीं हैं। हालांकि, न्यूक्लियर रेग्युलेशन अथॉरिटी (एनआरए) ने ओही और ताकाहामा की परमाणु इकाइयों के सुरक्षित होने के संकेत दिए हैं। बता दें कि जापान में भूकंप के मुख्य स्थल से उत्तर में स्थित कंसाई के ओही में दो परमाणु इकाइयां चल रही हैं, जबकि ताकाहामा में चार यूनिट ऐक्टिव हैं। ये परमाणु इकाइयां एक–दूसरे से करीब 20 किलोमीटर की दूरी पर हैं। मुंबई में बार्क के पब्लिक अवेयरनेस एवं मीडिया रिलेशंस के हेड आर.के. सिंह की मानें, तो एनआरए ने भरोसा दिलाया है कि अटॉमिक रिएक्टर्स को ऐसे डिजाइन किया गया है कि भूकंप अथवा अन्य बाहरी घटनाओं से संयंत्र की सुरक्षा को कोई खतरा नहीं होगा। अनुमान है कि दुनिया भर में 20 पर्सेंट अटॉमिक रिएक्टर्स भूकंपीय क्षेत्रों में हैं। हालांकि, अंतर्राष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजेंसी द्वारा परमाणु ऊर्जा संयंत्रों के लिए भूकंपीय जोखिमों पर जारी सुरक्षा मानदंडों को सभी फॉलो करते हैं। अपने देश की बात करें, तो हमारे काकरापार एनपीपी ने भुज भूकंप देखा था। एनएपीएस की भी घटनाक्रम पर नजर थी। देखा था। आईएईए ने भी पाया कि विकटतम परिस्थियों में भी हमारे रिएक्टर्स को नुकसान की आशंका नगण्य है।

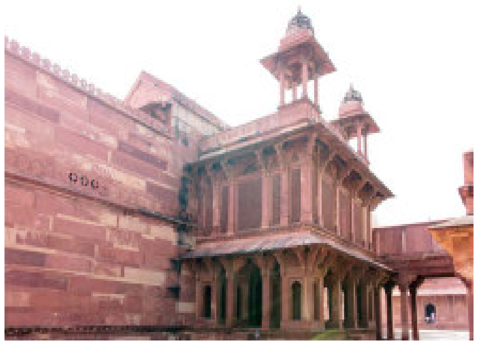
कथाकार शम्सुर्रहमान फारुकी के बहुचर्चित उपन्यास 'कई चांद थे सरे आसमां' में इसका जिक्र कुछ इस तरह आया है जैसे घर के हर कमरे के साथ आबदारखाना जरूर होता था। आबदारखाने में एक तरफ घड़ौंचियों पर घड़े और कटोरे रखे होते।

चलते–फिरते आबदारखाने

कृष्ण प्रताप सिंह।।

अवध के नवाबों की शान–ओ–शौकत उनके आलीशान महलों या दरबारों से ही नहीं, बावर्चीखानों और आबदारखानों से भी आंकी जाती थी। आज की तारीख में चलन से पूरी तरह बाहर हो चुके, पर आबदारखाने तब बावर्चीखानों का अभिन्न अंग हुआ करते थे। शाही बावर्चीखानों में नवाबों के लिए सेहतमंद सुस्वादु पकवान पकाए जाते थे, तो शाही आबदारखाने मौसम के मुताबिक गुनगुने या ठंडे साफ पानी की उपलब्धता सुनिश्चित कर उनकी प्यास बुझाया करते थे। स्वाभाविक ही नवाब आबदारखानों की व्यवस्था पर भी बावर्चीखानों जितना ही ध्यान देते थे।

आगे चलकर उनकी देखा–देखी सूबे के अमीर व रईस भी अपने घरों में आबदारखाने बनाने लगे थे। कथाकार शम्सुर्रहमान फारुकी के बहुचर्चित उपन्यास 'कई चांद थे सरे आसमां' में इसका जिक्र कुछ इस तरह आया है जैसे घर के हर कमरे के साथ आबदारखाना जरूर होता था। आबदारखाने में एक तरफ घड़ौंचियों पर घड़े और कटोरे रखे होते। खाते–पीते घरानों में केवड़े का शरबत, आम का शरबत, अनार का शरबत भी होता। गरमी के मौसम में लकड़ी की एक नांद में बर्फ की सिल भी रखी होती, जिसको पिघलने से बचाने के लिए उस पर



लकड़ी का बुरादा और बंगाली टाट का टुकड़ा पड़ा रहता।

आबदारखाने के दूसरे सिरे पर छोटा–सा चबूतरा होता, जिस पर मटके या नांद में नहाने के लिए पानी, खुशबू के लिए केवडे की बोतल और सिर धोने, बदन मलने के लिए मेहंदी, बेसन वगैरह की पुड़िया रखी होतीं। सर्दियों में आमतौर पर, और आबदारखाना बड़ा हो तो दूसरे मौसमों में भी, उसके एक कोने को पेशाब करने की जगह बना लिया जाता। उसकी नाली को हर इस्तेमाल के बाद पानी बहाकर बिल्कुल साफ कर दिया जाता था। दूसरी ओर इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय की प्रोफेसर आभा सिंह के अनुसार मुगल बादशाह अकबर द्वारा 1571 में बसाये गये फतेहपुर सीकरी में एक महल में एक ही आबदारखाना होता था और उसी से सारे महल की पानी की फरमाइशें पूरी की जाती थीं। अवध के नवाब तत्कालीन मुगलिया इंतजाम से इस मायने में आगे थे कि उनके चलते–फिरते बावर्चीखाने व आबदारखाने हर सफर में लाजिमी तौर पर उनके साथ रहते थे। एक समय ऐसा भी था, जब लखनऊ के शहरी अपनी शादी और गमी आदि की महफिलों में मिर्जा हैदर नाम के एक दानवीर व दरियादिल रईस को सिर्फ इसलिए तशरीफ लाने का न्यौता भेजते कि मिर्जा अपने सचल आबदारखाने के साथ महफिल की शोभा बढ़ाने आ जाते तो मेजबान को उसमें शिकरत कर रहे लोगों को पानी पिलाने के लिए कोई और व्यवस्था नहीं करनी पड़ती थी। इसके लिए मिर्जा की चिरौरी–मिनती होती। मिर्जा खुश हो जाते तो उनके आबदारखाने के आबदार महफिल के लोगों को पानी ही नहीं, हुक्के वगैरह पिलाने का इंतजाम भी संभाल लेते, जिससे मेजबान के सिर से एक बड़ा बोझ उतर जाता।

अवध के सामाजिक–सांस्कृतिक जीवन में मर्मज्ञ अब्दुल हलीम 'शरर' ने नवाबकालीन आबदारखानों की अहमियत बताते हुए लिखा है कि उन दिनों बर्फ तो दुर्लभ थी ही, कुछ मौसमों में ठंडा पानी मिलना भी मुहाल था। आबदारखानों को इनकी उपलब्धता के लिए कई पापड़ बेलने पड़ते थे।

अष्टयोग-5047

1		7	6		5	
	34	2	31		28	
4	5			1		2
	30	3	29	5	39	
	3		4	6	7	
5	28	5	36		38	
3	5					1

प्रस्तुत खेल सुडोकू व जोड़ की पद्धति का मिश्रण है. खड़ी व आड़ी पंक्तियों में 1 से 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 5046 का हल

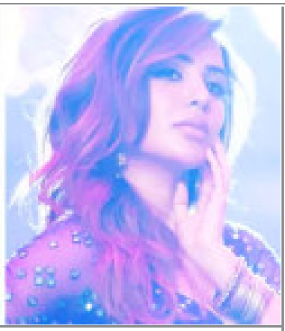
5	6	1	4	2	7	3
7	32	5	31	3	30	1
4	1	3	6	7	5	2
3	22	2	40	6	39	7
2	3	4	7	5	1	6
1	34	6	37	4	28	5
6	5	7	3	1	2	4

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

खेतों में जमता पानी

मोहन। बरसातों में यह तदवीर काम नहीं आती थी। तब लटकाने का यह काम कुओं के अंदर किया जाता था। बर्फ का इंतजाम तो सख्त सर्दी के दिनों में ही शुरू कर दिया जाता था। इसके तहत रात को मिट्टी की रकाबियों और प्यालों में गरम–गरम पानी भरकर खेतों या खुले मैदानों में रख दिया जाता, जो सुबह तक जम जाता, तो गहरे गड्ढों में दबाकर 'सुरक्षित' कर दिया जाता और गरमियों में जरूरत के मुताबिक निकाला जाता। प्रसंगवश, आबदारखानों के बढ़ते रिवाज ने उस दौर में कलात्मक, नफीस व नाजुक सुराहियां, घड़े व प्याले वगैरह बनाने की कुम्हारों की जिस हुनरमंदी को परवान चढ़ाया था, उसके कई नमूने लखनऊ में आज भी दिखाई देते हैं। वे पानी को मिट्टी के कोरे घड़ों {जिन पर पानी से तर सुर्ख कपड़ा चढ़ा होता} में भरकर तो ठंडा करते ही, कई बार झंझरियों, सुराहियों और घड़ों के मुंह पर कपड़ा बांधकर पेड़ों की डालियों से उलटा लटका देते। इस तरह कि न हवा उनके अंदर जाए, न पानी गिरे।



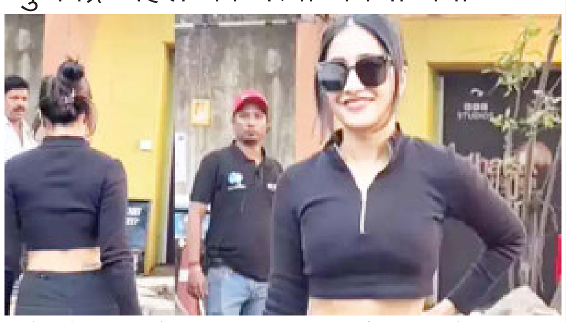
पुष्पा 2 में सामंथा रुथ प्रभु की जगह श्रीलीला मचाएंगी डांस से तहलका

सामंथा रुथ प्रभु ने पुष्पा में अपने डांस नंबर ऊ अंटावा से हर किसी को दीवाना बना लिया था। एक्ट्रेस के डांस स्टेप्स के साथ–साथ गाने पर भी खूब इंस्टाग्राम रील्स बनने लगे थे। लेकिन अब पुष्पा 2 में सामंथा रुथ प्रभु का ऐसा जलवा देखने को नहीं मिलेगा। खबर है कि उन्हें एक्ट्रेस श्रीलीला ने रिप्लेस कर दिया है। अब अल्लू अर्जुन स्टारर श्पुष्पारू द रूलश में श्रीलीला अपने आइटम सॉन्ग से तहलका मचाती नजर आएंगी। सामंथा रुथ प्रभु को ऊ अंटावा के लिए 5 करोड़ रुपये फीस दी गई थी। गाना ब्लॉकबस्टर रहा था, और सामंथा को भी खूब पसंद किया गया था। लेकिन अब उनकी जगह Pushpa 2 में श्रीलीला की खबरें हैं। बताया जा रहा है कि श्रीलीला को पुष्पा 2 के लिए चुन लिया गया है, और उन्होंने डांस नंबर के लिए 2 करोड़ की फीस मांगी है। वैसे बता दें कि श्रीलीला ने अल्लू अर्जुन के साथ एक विज्ञापन में काम किया है। लेकिन यह पहली बार है, जब दोनों किसी फिल्म में साथ नजर आएंगे। श्रीलीला एक अमेरिकन मूल की एक्ट्रेस हैं, जो तेलुगू और कन्नड़ फिल्मों में काम करती हैं। उन्होंने अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत 2019 में कन्नड़ फिल्म किस से की थी। साल 2023 में उनकी तीन फिल्में रिलीज हुई थीं, और तीनों ही बॉक्स ऑफिस पर पिट गईं। साल 2022 में उन्होंने दो दिव्यांग बच्चों को गोद लिया, और खूब सुर्खियां बटोरीं।

रणबीर संग नजर आ चुकीं कोंकणा सेन ने बताया क्यों नहीं देखी एनिमल

कोंकणा ने कहा, मुझे पर्सनली स्क्रीन पर हिंसा देखने में कोई परेशानी नहीं है, जब तक कि इसके पीछे कोई बहुत बढ़िया वजह न हो। यहां तक कि मुझे सेक्स देखने में भी कोई दिक्कत नहीं, लेकिन मैं केवल वही देखने के लिए कोई फिल्म नहीं देखना चाहूंगी, इसके पीछे वजह होनी चाहिए कि ये सीन फिल्म में है क्यों, क्योंकि ये कैरक्टर को कनेक्ट करता है, प्लॉट को कनेक्ट करता है। इसे खुद में ही जस्टिफाई करना चाहिए कि इसके पीछे डायरेक्टर क्या दिखाना चाह रहे हैं। उन्होंने आगे कहा, जहां तक मुझे लगता है कि मुझसे गलती हो सकती है। मैंने एनिमल मूवी नहीं देखी क्योंकि मुझे ये मेरी चॉइस की फिल्म नहीं लगी। यहां तक कि इसके रिव्यूज भी मुझे ऐसे ही लगे। कोंकणा ने ये भा कहा कि उन्हें उनके पिछले काम के बारे में भी पता है कि डायरेक्टर ने अपने काम में हिंसा दिखाने पर खुद का बचाव और इसका महिमामंडन भी किया है। उन्होंने कहा कि रिश्तों में हिंसा को स्वीकार करने की बात कही गई है और मुझे यहां ये नहीं देखना। उन्होंने ये भी कहा– मैं उनकी टारगेट ऑडियंस नहीं हूं।

डांस से पहले गजब अवतार में दिखीं युजवेंद्र चहल की पत्नी धनश्री वर्मा



कोरियोग्राफर और यूट्यूबर धनश्री वर्मा इन दिनों रियलिटी शो श्झलक दिखला जा सीजन 11श में नजर आ रही हैं। स्टेज पर उनकी धमाकेदार परफॉर्मेंस हर एपिसोड की जान बन जाती है। धनश्री के फैंस की नजर उनपर हमेशा रहती है और वो उनके बारे में हर छोटी बात जानना चाहते हैं। धनश्री को हाल ही में मुंबई में एक हॉट मिनी ब्लैक शॉर्ट्स में देखा गया, जिसमें वह बेहद खूबसूरत लग रही थीं। धनश्री रिहर्सल के बाद दिखाई दीं और कैमरे के लिए पोज दिया। युजवेंद्र चहल की पत्नी धनश्री को हाल ही में झलक दिखला जा 11 के सेट के बाहर देखा गया। वो अपने डांस का रिहर्सल करके जा रही थीं और काफी थकी हुई भी नजर आईं। धनश्री अपने रिहर्सल के लिए जा रही थीं और उन्होंने ब्लैक कलर के शॉर्ट्स और टाइट टी–शर्ट पहन रखी थी। ए चश्मे के साथ उन्होंने अपने लुक को कंप्लीट किया था। धनश्री के वीडियो पर फैंस खूब रिएक्ट कर रहे हैं। इससे पहले, धनश्री को एक पार्टी के बाद एक रेस्टोरेंट से बाहर निकलते देखा गया था। धनश्री को मिनी–काली ड्रेस पहने देखा गया था। उन्होंने न्यूड लिप्स के साथ सॉफ्ट ग्लैम लुक चुना। उन्होंने अपने बालों को खुला रखा और एक मिनी पर्स के साथ अपने लुक को पूरा किया।

पापा की गोद में बैठी बच्ची रातोंरात बनी सुपरस्टार

पापा की गोद में बैठी इस क्यूट सी परी को पहचान पा रहे हैं? क्या आप बता सकते हैं कि यह तस्वीर किस एक्ट्रेस के बचपन की है? पापा तो इस परी को डॉक्टर बनाना चाहते थे, लेकिन यह एक्ट्रेस बन गई। एक ही फिल्म से ऐसा स्टारडम मिल गया कि अब हर कोई इसके बारे में जानना चाहता है। एक ही झटके में इसकी फैन फॉलोइंग तेजी से बढ़ गई है। इस एक्ट्रेस के इंस्टाग्राम पर सिर्फ 16 हजार फॉलोअर्स थे और अब खबर लिखे जाने तक 1.9 मिलियन हो गए हैं। अब इतने सारे हिंट्स के बाद भी आप नहीं पहचाने? एक और हिंट देते हैं। यह बच्ची अब नई सेंसेशन बन गई है और सब लोग इसे नेशनल क्रशश बोल रहे हैं। इस बच्ची ने जब एक्टिंग करियर की शुरुआत की थी, तो पहला ही प्रोजेक्ट एक ब्रिटिश सीरीज थी, और पहली हिंदी फिल्म मिली, तो रोल फेसबुक के जरिए मिला था।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

12वीं फेल की श्रद्धा यानी मेधा शंकर के बचपन की तस्वीर

जिस बच्ची की यह तस्वीर हैं, उनका नाम मेधा शंकर हैं, जो आजकल श्12वीं फेलश से हर तरफ छा चुकी हैं। विधु विनोद चोपड़ा की इस फिल्म ने मेधा शंकर को रातोंरात स्टार बना दिया है। जितनी तेजी से मेधा शंकर की पॉपुलैरिटी बढ़ी है, उतनी किसी और इंडियन एक्ट्रेस की नहीं।

2019 में डेब्यू, फेसबुक से मिला पहला फिल्मी रोल

मेधा शंकर ने 2019 में ब्रिटिश सीरीज बीचम हाउस से करियर की शुरुआत की थी। फिल्म शादीस्थान से उन्होंने बॉलीवुड डेब्यू किया था। लेकिन उन्हें स्टारडम 12वीं फेल से मिला है। मेधा शंकर को जो प्यार मिल रहा है, उसके लिए वह खुद को धन्य महसूस कर रही हैं। IPS अफसर मनोज कुमार शर्मा की जिंदगी प बनी 12वीं फेल में मेधा शंकर ने उनकी रियल लाइफ पत्नी और IRS अफसर श्रद्धा शर्मा को किरदार निभाया। फिल्म में विक्रांत मैसी IPS मनोज के रोल में दिखे।

16 हजार से बढ़कर 1.9 एम फॉलोअर्स

मेधा शंकर ने बताया कि जब उन्होंने 12वीं फेल साइन की थी, तो उनके सोशल मीडिया प्रोफाइल पर सिर्फ 16 हजार फॉलोअर्स थे, पर अब 1.9 मिलियन से भी ज्यादा हैं। मेधा शंकर नोएडा की रहने वाली हैं। वह क्लासिकल सिंगर भी हैं, और फैशन मैनेजमेंट की डिग्री भी उनके पास है।

ईशा देओल का पहला पोस्ट बहुत कुछ कह रहा!

एक्ट्रेस ईशा देओल और बिजनेसमैन भरत तख्तानी के तलाक की अफवाहें जोरों पर हैं। इन अफवाहों पर तभी यकीन होगा, जब कोई ऑफिशियल अनाउंसमेंट होगी। खैर। ईशा ने एक क्रिप्टिक पोस्ट शेयर किया है, जो बहुत कुछ कह रहा है। तलाक की अफवाहों के बीच ये उनका पहला पोस्ट है।

हेमा मालिनी और धर्मेंद्र ने 12 साल पहले नम आंखों से अपनी लाडली बेटी ईशा देओल की विदाई की थी। साल 2012 में ईशा और भरत तख्तानी की शादी हुई थी और अब इनके तलाक की खबरें सामने आ रही हैं। अभी तक ऑफिशियल स्टेटमेंट नहीं आया है, लेकिन इस बीच ईशा ने सोशल मीडिया पर एक क्रिप्टिक पोस्ट शेयर कर दिया है। इस पोस्ट में उन्होंने श्चीजों को ढीला छोड़ देनेश की बात लिखी है। ईशा देओल ने इंस्टाग्राम पर गाने का वीडियो शेयर किया, जिसमें वो आफताब शिवदसानी के साथ डांस कर रही हैं। इसे शेयर करते हुए उन्होंने कैप्शन में लिखा, कभी कभी आपको ढीला छोड़ देना चाहिए और बस अपने दिल की ध ड़कन पर नाचना चाहिए।

18 की उम्र में एक्टिंग की दुनिया में रखा था कदम

42 साल की एक्ट्रेस ने आगे बताया कि ये उनकी पहली फिल्म थी और वो महज 18 साल की थीं। इसके साथ ही उन्होंने ये भी बताया कि बीते गुरुवार 11 जनवरी 2024 को उनकी पहली फिल्म के 23 साल पूरे हो गए। हालांकि, वो तब पोस्ट नहीं कर पाई थीं। पहली फिल्म होने के नाते ये हमेशा उनके दिल के करीब है।

2002 में किया था डेब्यू

ईशा ने साल 2002 में Koi Mere Dil Se Poochhe फिल्म से एक्टिंग की दुनिया में कदम रखा था। ये एक रोमांटिक थ्रिलर मूवी थी, जिसका डायरेक्शन विनय शुक्ला ने किया था।

साउथ मूवी की हिंदी रीमेक थी फिल्म

फिल्म में आफताब शिवदसानी और ईशा लीड रोल में थे। संजय कपूर विलेन बने थे। इनके अलावा जया बच्चन, अनुपम खेर, Juliet Alburque, जसपाल भट्टी और राजपाल यादव सपोर्टिंग रोल में थे। ये 1997 में रिलीज हुई तेलुगू मूवी च्मसचप की हिंदी रीमेक थी।

तेजी से मोटापे से जुड़ी बीमारियों की चपेट में आ रहे युवा

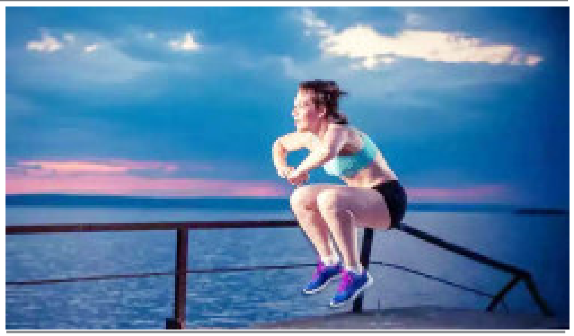
भारत में तेजी से बढ़ रही मोटापे की समस्या
यह मूक महामारी, जो अक्सर कैंसर, मधुमेह और गठिया जैसी अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से घिरी रहती है, देश की अर्थव्यवस्था, कार्य उत्पादकता और आबादी के सामान्य शारीरिक और मानसिक कल्याण के लिए एक गंभीर खतरा पैदा करती है। इस मुद्दे को संबोधित करने की तात्कालिकता को पहचानते हुए, हेक्साहेल्थ ने भारत में मोटापे के विभिन्न पहलू को समझने के लिए एक व्यापक दो महीने का सर्वेक्षण शुरू किया है।

दिल्ली और मुंबई में मोटापे से प्रभावित युवाओं की संख्या बढ़ी है। दिल्ली में 36–45 वर्ष की आयु समूह में सहरुग्णता देखी गई है। 26–35 वर्ष की आयु तक, दिल्ली (36 प्रतिशत) और मुंबई (41 प्रतिशत) के युवाओं में अन्य बीमारियां विकसित होने के साथ सह–रुग्णता बढ़ गई हैं।

भारत में मोटापा एक महत्वपूर्ण, सार्वजनिक चिंता का विषय है, क्योंकि यह गैर–संचारी रोगों (नॉन कम्युनिकेबल डिजीज) के बढ़ते जोखिम से जुड़ा है, जिसके कारण देश में सालाना 5.87 मिलियन मौतें होती हैं। हाल ही में हेक्साहेल्थ के अध्ययन में पता चला है कि बेंगलुरु में युवाओं में मोटापे के मामले सबसे तेजी से बढ़े हैं और यहां 20 वर्ष से कम उम्र की मेट्रो युवा आबादी में सहरुग्णता की दर सबसे अधिक है।

ऑनलाइन नौकरी पाना आपकी सोच से भी आसान
बेंगलुरु, मुंबई और दिल्ली में 1000 मोटापे से ग्रस्त युवाओं पर किए गए अध्ययन में, बेंगलुरु के 20 वर्ष से कम उम्र के 15 प्रतिशत युवाओं में एक से अधिक सहरुग्णता देखी गई है। 26–35 वर्ष की आयु तक, दिल्ली (36 प्रतिशत) और मुंबई (41 प्रतिशत) के युवाओं में अन्य बीमारियां विकसित होने के साथ सह–रुग्णता बढ़ गई हैं। हेक्साहेल्थ अध्ययन में 26 वर्ष की आयु के बाद से दीर्घकालिक जोड़ों के दर्द और हाई ब्लड प्रेशर में वृद्धि देखी गई है। 26 से 35 वर्ष की आयु के बीच सहरुग्णता (अधिक रोगों की उपस्थिति) की संख्या चार गुना बढ़ा है। वही 36 से 45 वर्ष की आयु सीमा में प्रवेश करने के बाद सहरुग्णता की संख्या में 50 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई है।

महामारी और लॉकडाउन का पड़ा प्रभाव
सर्वेक्षण पर बोलते हुए, हेक्साहेल्थ के सीईओ और सह–संस्थापक अंकुर गिग्रस ने कहा, रिपोर्ट में चिंताजनक खुलासा यह था कि 20 वर्ष से कम आयु के युवाओं में सह–रुग्णताओं का होना। हो सकता है कि महामारी, लॉकडाउन का प्रभाव पड़ा हो, लेकिन यह चिंताजनक है कि बड़ी संख्या में सह–रुग्णताएं विकसित हो रही हैं, जबकि उनका चयापचय (मेटाबोलिस्म) बेहतर होना चाहिए। यह सर्वेक्षण 30 या उससे अधिक बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) वाले 18 से 55 वर्ष की आयु के व्यक्तियों पर केंद्रित था, जिनमें से सभी को मोटापे के रूप में वर्गीकृत किया गया था।



सिर से पैर तक के लिए घर पर करने वाली एक्सरसाइज

सिर से पैर तक के लिए कई प्रकार की एक्सरसाइज हो सकती हैं, जो आपकी शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकती हैं। यहां हम कुछ ऐसी एक्सरसाइज के बारे में शेयर कर रहे हैं, जिसे आप घर पर ही कर के सिर से पैर तक फिट रह सकते हैं। जंपिंग जैक्स एक अच्छी कार्डियोवास्कुलर एक्सरसाइज है, जिससे वेट मैनेजमेंट के साथ आपके हृदय और लंग्स सिस्टम को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है। इस एक्सरसाइज को आप आसानी से बिना किसी जिम इक्विपमेंट के कर सकते हैं। इस वर्कआउट को करने के लिए सबसे पहले स्ट्रेट खड़े हो जायें। अब दोनों पैरों के बीच थोड़ा गैप रखें और हाथों को ऊपर की ओर रखें। इस पोजीशन में आने के बाद जंप करें। योगासनों का नियमित अभ्यास करना सिर से पैर तक के हर हिस्से को मजबूत बनाए रखने में सहायक हो सकता है। इसी के साथ यह वेटलॉस में भी मददगार है। घर पर कुछ योगासन आसानी से कर सकते हैं, जैसे कि ताड़ासन, वीरभद्रासन, उत्कटासन और शीर्षासन आदि। होम एक्सरसाइज में मार्चिंग एक्सरसाइज भी आसानी से की जा सकती है। इस एक्सरसाइज के लिए एक जगह खड़े होकर दोनों पैरों को एक–एक कर के उठाएं और दोनों हाथों को अपने कमर पर रखें। इस एक्सरसाइज को शुरुआत में 10 से 15 बार किया जा सकता है।

शुगर बढ़ते ही चबा लेने चाहिए ये हरे पत्ते, शुरू होते ही खत्म होगी मधुमेह

डायबिटीज की बीमारी हर देश की जड़ों में घुस चुकी है। अगर इसे काबू नहीं किया गया तो वो दिन दूर नहीं जब स्वस्थ लोगों से ज्यादा डायबिटिक लोगों की तादाद हो जाएगी। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के मुताबिक अगर आपका फास्टिंग ब्लड शुगर 126 उहध्कस से ज्यादा है तो डायबिटीज की पुष्टि कर दी जाती है। डायबिटीज के शिकार मरीज को कुछ लक्षणों पर नजर रखनी चाहिए, जो खतरनाक स्थिति को अंजाम दे सकते हैं। अगर किसी रोगी को रात में कई बार पेशाब आना, चक्कर आना, पसीना आना, तेज धड़कन, नजर धुंधली हो रही है तो तुरंत डॉक्टर से मिलकर बात करनी चाहिए। डायबिटीज की बीमारी में नेचुरल ट्रीटमेंट काफी कारगर है। क्योंकि यह बीमारी की जड़ पर काम करता है और मरीज को पूरी तरह आराम पहुंचाता है। आप पपीते के पत्तों से ब्लड शुगर को कंट्रोल कर सकते हैं और इसके लक्षणों पर काबू पा सकते हैं। पपीते के पत्तों में हाइपोग्लाइसेमिक इफेक्ट होता है यानी यह ब्लड शुगर को कम करते हुए देखे गए हैं। एनसीबीआई पर मौजूद शोध इस बात का दावा करता है।

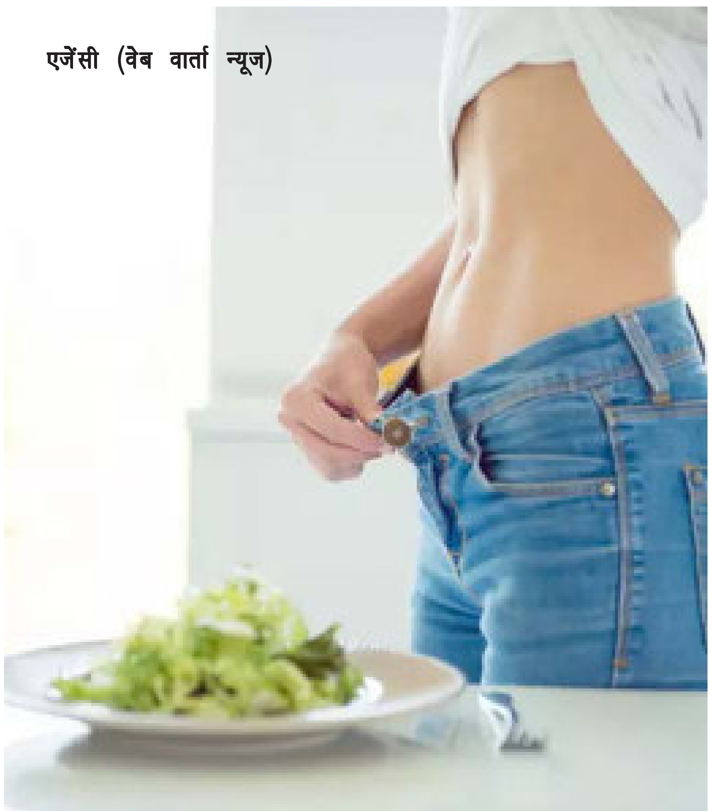
डाइटिंग–एक्सरसाइज की कोई जरूरत नहीं, ना जाना पड़ेगा डॉक्टर पास

सिर्फ दिल नहीं, बल्कि सारे अंगों का रास्ता पेट से होकर गुजरता है। अगर खाना–पीना सही चलता रहा तो ना जिंदगी में कभी डाइटिंग करनी पड़ेगी और ना ही डॉक्टर के पास जाना पड़ेगा। इसके लिए माइंडफुल ईटिंग शुरू कर दें, यह खाने का सबसे सही तरीका है। सर्दियों में माइंडफुल ईटिंग करके हार्ट अटैक के बढ़े हुए खतरे को भी कम कर सकते हैं। एकांत की हॉलिस्टिक हेल्थ और इंटरनेशनल बिजनेस की हेड डाइटिशियन मानवी लोहिया ने बताया कि बीमारियों से दूर रहने के लिए सिर्फ हेल्दी फूड्स के बारे में पता होना जरूरी नहीं है। इसके साथ आपको यह जानकारी भी होनी चाहिए कि किस चीज को कैसे, कब और कितना खाना है। यही माइंडफुल ईटिंग कहलाता है। मानवी लोहिया के मुताबिक ठंड के मौसम में जड़ वाली सब्जियां जरूर खानी चाहिए। इनमें एनर्जी के लिए कार्ब्स, डाइटरी फाइबर और विटामिन होते हैं जो आपको गर्म रखने के साथ तंदरुस्त रखते है। गाजर का हलवा, शकरकंद चाट के साथ मेथी, सरसों जैसी हरी सब्जियां भी खाएं। इससे सर्दियों में हार्ट अटैक का खतरा कम होता है। देसी घी एक पारंपरिक फूड है, जो स्वास्थ्य लाभ से भरा है। मगर मक्के की रोटी या गाजर का हलवा खाते वक्त इसे मॉडरेशन में इस्तेमाल करना ना भूलें।

डायबिटीज होने के बावजूद जब मन करे पतली हो जाए

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बॉलीवुड एक्ट्रेस सोनम कपूर का फेशन सेंस सभी को इंप्रेस करता है। लेकिन उनका फिटनेस रुटीन भी कम नहीं है। बचपन से डायबिटीज होने के बावजूद वो इतनी आसानी से वेट लॉस करती हैं कि यकीन कर पाना मुश्किल है। हाल में मां बनने के बाद उन्होंने 20 किलो वेट लॉस करके सभी को चौंका दिया है। इसके लिए उन्होंने 16 महीनों का वक्त लिया और यह काम किसी क्रैश डाइट या क्रेजी वर्कआउट के बिना करके दिखाया।



सोनम को है टाइप 1 डायबिटीज
रिपोर्ट के मुताबिक सोनम कपूर को 17 साल की उम्र से टाइप 1 डायबिटीज है। यह एक ऑटोइम्यून डिजीज है जो अक्सर बचपन में विकसित होती है। इसमें पैंक्रियाज इंसुलिन बनाना कम या बंद कर देता है। इसकी वजह से मरीज को खराब मेटाबॉलिज्म और इंसुलिन प्रोडक्शन से जूझना पड़ता है।

पहले भी हुई फैट टू फिट
सोनम कपूर 12 साल की उम्र से ही ओवरवेट थी और 15 साल तक आते–आते उनका वजन काफी बढ़ गया था। जब उन्हें सांवरिया फिल्म ऑफर हुई थी उन्होंने अपने वेट लॉस जर्नी स्टार्ट की। उन्होंने एक अनुशासित डाइट प्लान और हर दिन 3 घंटे योगा करके 2 साल में खुद को पूरी तरह फिट कर लिया था।

सोनम कपूर का वर्कआउट रूटीन
वेट लॉस वर्कआउट के लिए सोनम कपूर हर दिन कई तरह के वेट लिफ्टिंग एक्सरसाइज और पिलाटे करती हैं। पतला होने के बावजूद वो इस वर्कआउट रूटीन को कभी नहीं छोड़ती, जिससे वजन मेंटेन रहता है। इसके साथ फलेक्सिबिलिटी, बैलेंस, स्टेमिना बढ़ाने के लिए कार्डियो भी करती हैं। उन्हें योगा, स्विमिंग और स्क्वैश करना भी पसंद है।

एक्ट्रेस सोनम कपूर का ब्रेकफास्ट डाइट प्लान
सोनम अपने दिन की शुरुआत शहद और नींबू मिला एक गिलास गुनगुना पानी पीकर करती हैं। इसके बाद ब्रेकफास्ट डाइट में सीजनल फ्रूट, एग व्हाइट आमलेट, टोस्ट और गुनगुना पानी होता है। कई बार उपमा, इडली और पोहा भी खाती हैं।

लंच और डिनर होता है ऐसा
लंच से पहले प्रोटीन शेक और फिर दोपहर के खाने में चिकन, फ्रूट, दही, सीजनल वेजिटेबल और ज्वार या बाजरे से बनी रोटी होती हैं। रात के खाने के लिए सलाद के साथ चिकन सैंडविच या सब्जी खाती हैं। कई बार चेंज के लिए स्पार्टन ग्रेवी के साथ ग्रिल्ड फिश खाती हैं।

चीनी से पूरी तरह दूर
हाइड्रेट रहने के लिए सोनम कपूर नारियल पानी पीती हैं। इसके साथ डाइट से रेड मीट, ज्यादा नमक और चीनी बिल्कुल दूर रखती हैं। डायबिटीज होने की वजह से वो चीनी बहुत कम पीती हैं और अगर बेवक्त भूख लगती है तो सोया मिल्क या प्रोटीन शेक का सेवन करती हैं।

डब्ल्यूटीसी फाइनल में सबसे ज्यादा रन

टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल के लिए अजिंक्य रहाणे को भारतीय टीम में जगह मिली थी। आईपीएल के प्रदर्शन के आधार पर उन्हें टीम में शामिल किया गया था। श्रेयस अय्यर का चोटिल होना भी उन्हें टीम में जगह दिलाने की बड़ी वजहों में शामिल था। रहाणे ने फाइनल में 89 और 46 रनों की पारी खेली। वह मैच में भारत के लिए सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज थे। लेकिन वेस्टइंडीज दौरे पर दो मैच में 11 रन ही बना सके। फिर साउथ अफ्रीका के खिलाफ मौका नहीं मिला। अब इंग्लैंड के खिलाफ सीरीज के लिए भी उन्हें टीम में जगह नहीं मिली है।

अजिंक्य रहाणे के बल्ले को क्या हो गया है?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय टीम से बाहर चल रहे पूर्व उपकप्तान अजिंक्य रहाणे ने 100 टेस्ट खेलने की इच्छा जाहिर की थी। रणजी ट्रॉफी के पिछले मुकाबले में रहाणे की कप्तानी वाली मुंबई ने आंध्रा को हराया था। मैच के बाद रहाणे ने अपना गोल बताते हुए कहा कि वह भारत के लिए 100 टेस्ट खेलना चाहते हैं। अभी तक उन्होंने 85 टेस्ट खेले हैं। वर्ल्ड टेस्ट चौंपियनशिप के लिए उनकी भारतीय टीम में वापसी हुई थी। लेकिन वेस्टइंडीज दौरे के बाद फिर टीम में जगह नहीं मिली। एक तरफ अजिंक्य रहाणे भारतीय टीम में वापसी की बात कर रहे हैं तो दूसरी तरफ उनके बल्ले से रन नहीं निकल रहे। रणजी ट्रॉफी में केरल के खिलाफ वह गोल्डन डक हो गए। इससे पहले आंध्रा के खिलाफ मैच में भी पहली ही गेंद पर आउट हो गए थे। मैच की दूसरी ही गेंद पर क्रीज पर उतरे रहाणे बसिल थंपी का शिकार बन गए। विकेटकीपर संजू सैमसन ने उनका कैच लिया। 35 साल के रहाणे ने भारत के लिए 85 टेस्ट खेले हैं। इसमें उनके नाम 5077 रन हैं। रहाणे की कप्तानी में भारत ने ऑस्ट्रेलिया में 2020–21 में टेस्ट सीरीज पर कब्जा जमाया था। ऐतिहासिक गाबा टेस्ट में भी वही टीम के कप्तान थे।

न्यूज डायरी

संकट मोचक बने रजत पाटीदार, ठोका धमाकेदार शतक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अहमदाबाद। रजत पाटीदार के नाबाद शतक के बावजूद इंग्लैंड लायंस ने पहले अनधिकृत टेस्ट के दूसरे दिन भारत ए पर शिकंजा कस लिया। पाटीदार ने 132 गेंद में 18 चौकों और पांच छक्कों की मदद से 140 रन बनाये लेकिन भारत ए टीम दूसरे दिन का खेल समाप्त होने पर आठ विकेट पर 215 रन ही बना सकी। इससे पहले इंग्लैंड लायंस ने पहली पारी आठ विकेट पर 553 रन पर घोषित की थी। भारत ए अभी भी 338 रन से पीछे है। पाटीदार के साथ क्रीज पर नवदीप सैनी हैं। इंडिया ए की शुरुआत बेहद खराब रही। साई सुदर्शन पहली ही गेंद पर आउट हो गए। कप्तान अभिमन्यु ईश्वरन ने सिर्फ 4 रन बनाए। सरफराज खान के बल्ले से भी 4 रन ही निकले। प्रदोश पॉल का तो खाता भी नहीं खुला। भारत ए ने चार विकेट 24 रन पर और सात विकेट 95 रन पर ही गंवा दिये थे। पाटीदार एक छोर संभाले रहे जिन्हें तुषार देशपांडे का साथ मिला। देशपांडे ने 23 रन बनाये। पाटीदार ने इंग्लैंड लायंस के खिलाफ अभ्यास मैच में भी शतक ठोका था। तेज गेंदबाज मैथ्यू फिशर ने इंग्लैंड के लिये चार विकेट लिये जबकि मैथ्यू पॉट और कैलम पार्किंसन को दो दो विकेट मिले।

स्टीव स्मिथ ने बीच मैदान पर अपनी अदा से जीता दिल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। क्रिकेट के मैदान पर कुछ ऐसे नजारे देखने को मिलते हैं, जो मन मोह लेते हैं। यूं तो प्लेयर्स मैच के दौरान एक–दूसरे से भिड़ते दिखाई देते हैं, पर कभी–कभार कुछ खिलाड़ी खेल भावना की ऐसी मिसाल पेश कर जाते हैं, जिसको लंबे समय तक याद रखा जाता है। ऐसा ही कुछ कारनामा स्टीव स्मिथ ने ऑस्ट्रेलिया और वेस्टइंडीज के बीच खेले गए पहले टेस्ट मैच में करके दिखाया है। सोशल मीडिया पर स्टीव स्मिथ का एक वीडियो काफी तेजी से वायरल हो रहा है। वीडियो में स्मिथ वेस्टइंडीज की ओर से बल्लेबाजी कर रहे शमर जोसेफ के जूते के फीते बांधते हुए नजर आ रहे हैं। दरअसल, शमर जोसेफ फीते खुलने की वजह से ठीक तरह से चल नहीं पा रहे थे। यह देखते हुए स्टीव स्मिथ उनकी तरफ दौड़कर आए और नीचे झुककर शमर जोसेफ के फीते बांधने लगे। स्मिथ का यह अंदाज फैन्स को काफी पसंद आ रहा है और हर तरफ कंगारू बैटर की जमकर तारीफ हो रही है। शमर जोसेफ ने अपने टेस्ट करियर की पहली ही गेंद पर विकेट चटकाया था। जोसेफ का पहला शिकार कोई और नहीं, बल्कि स्टीव स्मिथ ही बने थे। स्मिथ को कैरेबियाई बल्लेबाज ने 12 रन के स्कोर पर पवेलियन की राह दिखाई दी। जोसेफ के लिए इंटरनेशनल क्रिकेट में उनका पहला मैच बेहद यादगार रहा। उन्होंने एडिलेड के मैदान पर शानदार गेंदबाजी करते हुए पांच विकेट अपने नाम किए।

मोहम्मद रिजवान ने खेली चौथे टी–20 में धांसू पारी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। तीन मैचों में बुरी तरह से फ्लॉप रहने के बाद चौथे टी–20 में मोहम्मद रिजवान का बल्ला जमकर बोला। मुश्किल हालातों में रिजवान ने शानदार बल्लेबाजी करते हुए अपने टी–20 करियर का 26वां अर्धशतक जमाया। रिजवान की आतिशी पारी के बूते पहले बल्लेबाजी करते हुए पाकिस्तान की टीम 20 ओवर में 5 विकेट खोकर स्कोर बोर्ड पर 158 रन लगाने में सफल रही। टॉस गंवाकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी पाकिस्तान की शुरुआत बेहद खराब रही। सैम अयूब महज एक रन बनाकर चलते बने, जबकि बाबर आजम कुछ दमदार शॉट्स लगाने के बाद 19 रन बनाकर आउट हुए। फखर जमान का बल्ला भी खामोश रहा और पाकिस्तान ने महज 86 के स्कोर पर 4 बड़े विकेट गंवा दिए। हालांकि, मोहम्मद रिजवान एक छोर संभालकर खड़े रहे। रिजवान ने शानदार बल्लेबाजी करते हुए 63 गेंदों पर 90 रन की शानदार पारी खेली। पाकिस्तान टीम के उपकप्तान ने अपनी इस पारी के दौरान 6 चौके और 2 गगनचुंबी छक्के जमाए। रिजवान 90 रन बनाकर नाबाद रहे। अंतिम ओवरों में पाकिस्तान की ओर से मोहम्मद नवाज ने जमकर धमाल मचाया। नवाज ने सिर्फ 9 गेंदों का सामना करते हुए 21 रन की आतिशी पारी खेली। नवाज ने पारी के 19वें ओवर में एडम मिल्ने के खिलाफ 21 रन बटोरे।

वेस्टइंडीज को रौंदकर ऑस्ट्रेलिया की बादशाहत अभी भी बरकरार

क्रिकेट

ऑस्ट्रेलिया ने वेस्टइंडीज को पहले टेस्ट में 10 विकेट से हराया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। एडिलेड के मैदान पर ऑस्ट्रेलिया ने वेस्टइंडीज को पहले टेस्ट मैच में 10 विकेट से हार का स्वाद चखाया। इस धमाकेदार जीत का फायदा कंगारू टीम को वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप की प्वाइंट्स टेबल में भी पहुंचा है। ऑस्ट्रेलिया ने नंबर एक की पोजीशन पर अपनी पकड़ और मजबूत कर ली है। 9वें मैच में कंगारू टीम ने छठी जीत का स्वाद चखा है।

वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप की प्वाइंट्स टेबल में ऑस्ट्रेलिया की बादशाहत बरकरार है। कंगारू टीम ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए पहले टेस्ट मैच में वेस्टइंडीज को 10 विकेट से पटखनी दी। वेस्टइंडीज से मिले महज 26 रन के स्कोर को कंगारू टीम ने बिना कोई विकेट गंवाए हासिल किया। टीम की ओर से जोश हेजलवुड ने कहर बरपाते हुए मैच में 9 विकेट झटके। वेस्टइंडीज की पूरी टीम दूसरी इनिंग में महज 120 रन बनाकर ऑलआउट हुई। डब्ल्यूटीसी की प्वाइंट्स टेबल में टीम इंडिया दूसरे नंबर पर काबिज है। भारतीय टीम का जीत प्रतिशत 54.16 है, जबकि टॉप पर मौजूद ऑस्ट्रेलिया का जीत प्रतिशत 61.11 है। इस लिस्ट में तीसरे नंबर पर साउथ अफ्रीका मौजूद है, जिनका जीत प्रतिशत 50.00 है। न्यूजीलैंड चौथे और बांग्लादेश पांचवें नंबर पर मौजूद है। वहीं, पाकिस्तान छठे और इंग्लैंड सातवें नंबर पर काबिज है। पहले टेस्ट में हार के बाद वेस्टइंडीज 8वें पायदान पर खिसक गई है।

पहली पारी में 4 विकेट चटकाने के बाद जोश हेजलवुड ने दूसरी इनिंग में भी गेंद से जमकर कहर बरपाया। हेजलवुड के आगे कैरेबियाई बल्लेबाजों ने बेहद आसानी से सरेंडर कर दिया और पूरी टीम 120 रन बनाकर ढेर हुई। वेस्टइंडीज की ओर से दूसरी इनिंग में सर्वाधिक 26 रन किक मैकेंजी ने बनाए। हेजलवुड ने दूसरी इनिंग में पांच विकेट झटके। हेजलवुड के अलावा मिचेल स्टार्क और नाथन लायन ने दो–दो विकेट अपने नाम किए।

5 भारतीय खिलाड़ी टी20 सीरीज खत्म होते ही रणजी ट्रॉफी में उतरे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारत और अफगानिस्तान के बीच टी20 सीरीज का आखिरी मुकाबला 17 जनवरी की आधी रात को खत्म हुआ। दो सुपर ओवर के बाद भारतीय टीम को जीत मिली थी। 19 जनवरी की सुबह इस टीम में शामिल कई खिलाड़ी अपनी–अपनी टीम के लिए रणजी ट्रॉफी खेलने उतर गए। वहीं ईशान किशन तक कोई अता पता नहीं है। वह झारखंड के लिए रणजी मुकाबले में नहीं खेल रहे हैं। हम आपको आज उन 5 खिलाड़ियों के बारे में बताने जा रहे हैं जो अफगानिस्तान सीरीज खत्म होने के कुछ ही घंटों बाद अपनी रणजी टीम से जुड़ गए।

विकेटकीपर बल्लेबाज जितेश शर्मा अफगानिस्तान के खिलाफ टी20 सीरीज के पहले दो मैचों में भारतीय टीम की प्लेइंग इलेवन का हिस्सा थे। तीसरे मैच में उन्हें आराम दिया गया था। अब वह विदर्भ के लिए रणजी मैच में सौराष्ट्र के लिए खेल रहे हैं।

- ईशान किशन अभी भी फरमा रहे आराम

शिवम दुबे ने अफगानिस्तान सीरीज में कमाल का प्रदर्शन किया था। उन्होंने सीरीज के दो शुरुआती मैचों में नाबाद फिफ्टी लगाई थी। उन्हें प्लेयर ऑफ द सीरीज का अवॉर्ड भी मिला। बेंगलुरु में मैच खेलने के बाद वह सीधे तिरुवनंतपुरम पहुंच गए। वहां मुंबई की टीम सीजन के अपने तीसरे मैच में केरला से मुकाबला कर रही है।

विकेटकीपर बल्लेबाज संजू सैमसन भी रणजी ट्रॉफी खेल रहे हैं। अफगानिस्तान के खिलाफ आखिरी टी20 में उन्हें मौका मिला था। वह मैच में गोल्डन डक होने के बाद सुपर ओवर में भी वह एक गेंद पर कोई रन नहीं बना पाए। अब मुंबई के खिलाफ केरल के लिए संजू रणजी में खेल रहे हैं।

तिलक वर्मा को अफगानिस्तान के खिलाफ पहला मैच खेलने का मौका मिला था। लेकिन विराट कोहली की वापसी के बाद वह प्लेइंग इलेवन से बाहर हो गए। दो मैच में बेंच पर बैठने के बाद तिलक हैदराबाद के लिए रणजी ट्रॉफी में खेल रहे हैं।

रिंकू सिंह ने बेंगलुरु में भारत को मिली जीत में अहम भूमिका निभाई थी। मैच के बाद वह मेरठ पहुंच गए हैं। वहां रणजी ट्रॉफी में रिंकू की टीम उत्तर प्रदेश की टक्कर बिहार से है।

भारत को टेस्ट चैंपियनशिप टेबल में नुकसान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। आईसीसी वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप 2023–25 की शुरुआत हो गई है। यह टूर्नामेंट का तीसरा चक्र है। पहले को न्यूजीलैंड और दूसरे को ऑस्ट्रेलिया ने अपने नाम किया था। अंत में टॉप–2 पर रहने वाले टीमों के बीच फाइनल मुकाबला खेला जाता है। एशेज 2023 से टेस्ट चैंपियनशिप के इस चक्र की शुरुआत हुई है। भारतीय टीम ने टेस्ट चैंपियनशिप के इस चक्र की अपनी पहली सीरीज 1–0 से जीती। वहीं पाकिस्तान ने श्रीलंका को अपनी पहली सीरीज में 2–0 से क्लीन स्वीप कर दिया है। अभी वेस्टइंडीज की टीम ऑस्ट्रेलिया दौरे पर है। पहले मैच को ऑस्ट्रेलिया ने अपने नाम कर लिया है। मैच जीतने पर 12 अंक दिए जाएंगे। मैच टाई होने पर 6, ड्रॉ होने पर 4 और हारने पर कोई अंक नहीं मिलेगा। वहीं पर्सेंटेज ऑफ पॉइंट्स की बात करें तो जीतने पर 100, टाई पर 50, ड्रॉ रहने पर 33.33 और हारने पर कोई पॉइंट्स नहीं मिलेगा। टीमों को पर्सेंटेज ऑफ पॉइंट्स के आधार पर तय किया जाएगा।

आयुष्कामीय आयुष स्वास्थ्य शिविर का शुभारंभ करते हुए अपर मुख्य सचिव।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

15 दिवसीय आयुष्कामीय आयुष स्वास्थ्य शिविर का शुभारंभ

संवाददाता देहरादून। शुक्रवार को प्रदेश के सचिवालय में 15 दिवसीय आयुष्कामीय आयुष स्वास्थ्य शिविर का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी द्वारा किया गया व उद्घाटन के समय आयुष विभाग के सचिव डा पंकज कुमार पांडेय, अपर सचिव डा विजय कुमार जोगदंडे, कुलपति डॉ अरुण कुमार त्रिपाठी, राज्य औषधि अनुज्ञापन अधिकारी डा मिथिलेश कुमार सहित आयुष विभाग के अन्य अधिकारीगण उपस्थित रहे। आगामी 15 दिनों में शिविर में प्रदेश भर के आयुष विशेषज्ञों द्वारा आयुष संबंधी चिकित्सा परामर्श प्रदान किया जाएगा। स्वास्थ्य उन्नयन हेतु विभिन्न विषयों पर विशेषज्ञों द्वारा व्याख्यान दिए जाएंगे।

टपकेश्वर में सनातन गौरव उत्सव में श्रमवीरों के लिए विशेष पूजा

संवाददाता देहरादून। संस्कार परिवार देवभूमि ट्रस्ट द्वारा आयोजित सनातन धर्म गौरव उत्सव कार्यक्रम के छठे दिन आज हम सबके राम के तहत श्रम वीरों के लिए विशेष पूजा अर्चना और आरती का आयोजन श्री राम दरबार माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर में किया गया। मंदिर संस्थापक आध्यात्मिक गुरु डॉ. आचार्य बिपिन जोशी ने कहा जिस प्रकार मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्री राम ने गरीब अमीर, छोटे बड़े के भेद को छोड़कर शबरी, केवट, भील, बानर सभी को गले लगाया, उसी प्रकार हमें भी समाज के सभी वर्गों के साथ बिना किसी भेदभाव के साथ व्यवहार करना चाहिए। कार्यक्रम में चाय बागान देहरादून के श्रमिकों के अलावा बड़ी संख्या में श्रद्धालु भक्तों ने भाग लिया।

एनएसई पांचवें वर्ष दुनिया का सबसे बड़ा डेरिवेटिव एक्सचेंज बना

संवाददाता देहरादून। एफआईए द्वारा प्रकाशित आंकड़ों के आधार पर एनएसई ग्रुप एक बार फिर कैलेंडर वर्ष 2023 में दुनिया के सबसे बड़े डेरिवेटिव एक्सचेंज समूह के रूप में उभरा है। एनएसई 2023 में लगातार पांचवें वर्ष दुनिया का सबसे बड़ा डेरिवेटिव एक्सचेंज रहा। डब्ल्यूएफई द्वारा प्रकाशित आंकड़ों के अनुसार, 2023 में ट्रेडों की संख्या के आधार पर एनएसई इक्विटी सेगमेंट में दुनिया में तीसरे स्थान पर है।

आईसीआईसीआई प्रू गारंटीड पेंशन प्लान फ्लेक्सी लॉन्च

संवाददाता देहरादून। आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल लाइफ इंश्योरेंस ने बेनिफिट एन्हांसर के साथ आईसीआईसीआई प्रू गारंटीड पेंशन प्लान फ्लेक्सी लॉन्च किया है। यह उद्योग की अपने किस्म की पहली एन्युइटी योजना है जो ग्राहकों को खरीदने की तिथि से शुरू होने वाले किसी भी समय भुगतान किए गए प्रीमियम का 100 प्रतिशत रिफंड प्राप्त करने का विकल्प प्रदान करती है।

सीमांत क्षेत्रों में आवागमन होगा सुगमः रक्षा मंत्री

उद्घाटन

■ जोशीमठ–ढाक से 670 करोड लागत से निर्मित देश की 35 इंफ्रास्ट्रक्चर परियोजनाओं का किया उद्घाटन

संवाददाता

देहरादून। रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह ने 19 जनवरी को सीमांत क्षेत्र जोशीमठ ढाक से बीआरओ द्वारा निर्मित 35 इंफ्रास्ट्रक्चर परियोजनाओं का उद्घाटन करते हुए देश को समर्पित किया। इसमें सात राज्यों की 06 सड़कें और 29 ब्रिज शामिल है। परियोजनाओं को बीआरओ द्वारा 669.69 करोड़ की लागत पर पूरा किया गया। इस दौरान प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और गढवाल सांसद तीरथ सिंह रावत रक्षामंत्री के साथ मौजूद रहे।

रक्षा मंत्री ने सात राज्यों की जिन परियोजनाओं का उद्घाटन किया उनमें जम्मू–कश्मीर में 01 सड़क व 10 ब्रिज, लद्दाख में 03 सड़के व 6 ब्रिज, हिमांचल प्रदेश में 01 ब्रिज, उत्तराखंड में 03 ब्रिज, सिक्किम में 02 सडकें, अरूणाचल प्रदेश में 08 ब्रिज तथा मिजोरम में 01 ब्रिज शामिल है। उत्तराखंड राज्य में भारत चीन सीमा को जोड़ने वाले जोशमठ–मलारी मार्ग पर ढाक ब्रिज एवं भापकुंड ब्रिज और सुमना–रिमखिम मोटर मार्ग पर रिमखिम गाढ ब्रिज को शिवालित परियोजना द्वारा 33.24 करोड़ लागत से तीनों ब्रिज बनाए गए है। जिससे सीमांत क्षेत्रों में आवागमन सुगम हो गया है।

रक्षा मंत्री ने कहा, "भारत की सीमाओं की रक्षा के लिए हम सभी को मिलकर काम करना होगा। और साथियों, इसमें हमें सबका सहयोग मिल रहा है। सीमा सड़क संगठन (बीआरओ) की सेवा की सराहना करते हुए रक्षा मंत्री ने कहा कि किसी परियोजना को समय पर पूरा करना संगठन की प्रतिबद्वता के कारण संभव हुआ है। साथ ही उन्होंने पर्यावरण के अनुकूल अधिकतम राष्ट्रीय सुरक्षा और कल्याण के मंत्र के साथ काम करने का आह्वान भी किया।

रक्षा मंत्री ने देश के सीमावर्ती बुनियादी ढांचे को मजबूत करने के लिए बीआरओ की सराहना की और कहा कि सड़क, पुल आदि का निर्माण करके, संगठन दूर–दराज के इलाकों को भौगोलिक दृष्टि से देश के बाकी हिस्सों से जोड़ रहा है, साथ ही दूरदराज के गांवों में रहने वाले लोगों के दिलों को बाकी नागरिकों के साथ भी जोड़ रहा है।

रक्षामंत्री ने कहा कि हमारी सरकार सीमावर्ती क्षेत्रों को मुख्यधारा का हिस्सा मानती है न कि बफर जोन। "एक समय था जब सीमा पर बुनियादी ढांचे के विकास को ज्यादा महत्व नहीं दिया जाता था। सरकारें इस मानसिकता के साथ काम करती थीं कि मैदानी इलाकों में रहने वाले लोग ही मुख्यधारा के लोग हैं। उन्हें चिंता थी कि सीमा पर घटनाक्रम का इस्तेमाल दुश्मन द्वारा किया जा सकता है।

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने जोशीमठ ढाक में सीमा सड़क संगठन के जवानों से भी मिले और उनसे बातचीत करते हुए उनका मनोबल बढ़ाया। विपरीत परिस्थितियों में देश की सीमाओं पर कनेक्टिविटी को सुदृढ़ बनाने में बीआरओ के कार्यो की जमकर सराहना भी की।

मुख्यमंत्री ने बीआरओ की पूरी टीम को दी बधाई

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देवभूमि आगमन पर रक्षा मंत्री का स्वागत एवं अभिनंदन करते हुए सीमांत क्षेत्रों की विकास परियोजनाओं के लोकार्पण पर आभार व्यक्त किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में राज्य के सामरिक, धार्मिक व पर्यावरणीय महत्व को समझते हुए बड़ी परियोजनाओं पर काम शुरू किया गया है। चारधाम ऑल वेदर रोड, ऋषिकेश– कर्णप्रयाग रेलवे लाइन, सीमांत क्षेत्र विकास परियोजना व पर्वतमाला जैसी योजनाएं विकास के साथ–साथ सुरक्षा की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण हैं। उत्तराखंड को देश का सर्वश्रेष्ठ राज्य बनाने के लिए राज्य सरकार विकल्प रहित संकल्प के साथ पूरे मनोरथ से काम कर रही है। सीमावर्ती क्षेत्रों में अवसरचना विकास कार्यो को गति प्रदान करने के लिए मुख्यमंत्री ने बीआरओ की पूरी टीम को बधाई एवं शुभकामनाएं दी।

कार्य संस्कृति में सुधार की नसीहत

निरीक्षण

■एसीएस ने कार्यालयों की व्यवस्था, साफ–सफाई आदि का लिया जायजा

संवाददाता

देहरादून। अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने सचिवालय स्थित मुख्यमंत्री अनुभागों के कार्यालयों को 15 फरवरी तक अपनी सभी व्यवस्थाओं को दुरूस्त करने के साथ ही रिकॉर्ड मेंटनेस, साफ–सफाई, पुराने एवं अनुपयोगी सामानों एवं फाइलों के ऑक्शन तथा वीडिंग की डेडलाइन दी है। श्रीमती राधा रतूड़ी ने अगले 15 दिनों में सचिवालय के मुख्यमंत्री अनुभागों में अभियान चलाकर अनुपयोगी सामानों एवं फाइलों की वीडिंग, ऑक्शन एवं साफ–सफाई, सौन्दर्यीकरण का कार्य पूरा करने की सख्त हिदायत दी है। एसीएस ने वीडिंग की व्यवस्था को प्रत्येक वर्ष नियमित रूप से करने के निर्देश दिए हैं।

मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर शुक्रवार को सचिवालय स्थित मुख्यमंत्री अनुभागों का औचक निरीक्षण कर कार्यालयों की व्यवस्था, रिकॉर्ड मेंटनेस, साफ–सफाई आदि का जायजा लेते हुए एसीएस श्रीमती रतूड़ी ने सम्बन्धित अधिकारियों को अनुभागीय कार्यालयों को कार्मिकों के लिए गरिमापूर्ण वर्क इनवाइरमेंट बनाने के साथ ही कार्य संस्कृति में सुधार की भी नसीहत दी। उन्होंने कार्यालयों की नियमित स्वच्छता बनाये रखने, रंग रोगन करने, अनुपयोगी सामानों को हटाने, अनावश्यक पत्रावलियों की वीडिंग करने तथा कार्मिकों के कार्य करने के लिए आवश्यक सुविधाओं का ध्यान रखने के सख्त निर्देश दिए हैं।

एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने व्यवस्थाओं को ठीक करने के लिए 15 दिनों का समय देते हुए उक्त निर्देशों के पालन की जांच हेतु पुनः निरीक्षण की बात कही। इस अवसर पर सचिव एस एन पाण्डेय सहित मुख्यमंत्री कार्यालय के सभी छः अनुभागों के अनुभाग अधिकारी, व्यवस्थाधिकारी, कार्मिक व अन्य सम्बन्धित अधिकारी उपस्थित थे।

ईवीएम को हटाकर बेलेट पेपर से चुनाव

संवाददाता देहरादून। दलित, ओबीसी, माइनॉरिटी संगठनों के परिसंघ ने चुनाव में ईवीएम को हटाने की मांग की है। परिसंघ ने लोकतंत्र को बचाने के लिए बेलेट पेपर से मतदान करवाने की मांग की है। चेताया कि यदि ऐसा नहीं किया गया तो परिसंघ बड़ा आंदोलन शुरू करेगा। शुक्रवार को प्रेस क्लब में पत्रकारों से बातचीत में परिषद के राष्ट्रीय महासचिव सीपी सिंह ने कहा कि आज भारत में लोकतंत्र खतरे में हैं। ईवीएम से मतदान पर संदेह है। ईवीएम चुनाव लोकतांत्रिक सिद्धांतों का सत्यापन का अनुपालन नहीं करते है। चुनाव प्रक्रिया पारदर्शी होनी चाहिए, जिससे वोटर संतुष्ट हो सके कि उसका वोट उसी के उम्मीदवार को पड़ रहा है और अपने वोट का सत्यापन भी कर सके। परिसंघ ने राष्ट्रपति से मांग की है कि चुनाव में ईवीएम को हटाकर बेलेट पेपर से मतदान करवाया जाए। चेताया कि यदि मांग पूरी नहीं होती है तो परिसंघ पूरे देश में बड़ा आंदोलन शुरू करेगा।

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

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

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