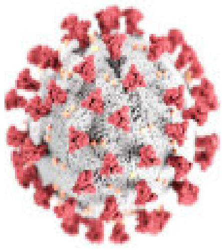
देहरादून,पौड़ी-गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 241 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार-प्रवाह...
कोरोना संग जीना



पेज थ्री

देहरादून, बुधवार, 3 जनवरी 2024

मौसम अधिकतम 19.0° न्यूनतम 9.0° | 71892.48 | 2 इजरायल ने चला बड़ा दांव | 7 टीम इंडिया में होंगे बड़े बदलाव

विकसित भारत बनाने के हैं आने वाले साल: पीएम

तमिलनाडु को 20 हजार करोड़ की सौगात मिली, अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट के नए टर्मिनल भवन का उद्घाटन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

तिरुचिरापल्ली (तमिलनाडु)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को तमिलनाडु को 20 हजार करोड़ से अधिक की सौगात दी। उन्होंने तिरुचिरापल्ली में 20 हजार करोड़ रुपये से अधिक की कई विकास परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। इसमें अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट का नए टर्मिनल भवन भी शामिल है।

पीएम मोदी ने सभा को संबोधित करते हुए कहा कि मैं कामना करता हूं कि साल 2024 सभी के लिए शांतिपूर्ण और समृद्ध हो। यह सौभाग्य की बात है कि 2024 में मेरा पहला सार्वजनिक कार्यक्रम तमिलनाडु में हो रहा है। आज लगभग 20,000 करोड़ रुपये की विकास परियोजनाएं शुरू की जाएंगी, जो तमिलनाडु की प्रगति को मजबूत करेंगी। मैं आपको इन परियोजनाओं के लिए बधाई देता हूं।

पीएम ने कहा कि भारत को तमिलनाडु की जीवंत संस्कृति और विरासत पर गर्व है। मेरे कई तमिल मित्र थे और मुझे उनसे तमिल संस्कृति के बारे में बहुत कुछ सीखने को मिला। मैं दुनिया में जहां भी जाता हूं, मैं खुद को तमिलनाडु के बारे में बात करने से नहीं रोक सकता। पवित्र सेनगोल को नए संसद भवन में स्थापित किया गया, जो सुशासन के उस मॉडल से प्रेरणा लेने का एक प्रयास है, जो तमिल विरासत ने देश को दिया है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, पिछले कुछ सप्ताह तमिलनाडु के लोगों के लिए मुश्किल भरे रहे। हमने भारी बारिश के कारण कई लोगों को खोया है। संपत्ति का भी भारी नुकसान हुआ है। केंद्र सरकार इस मुश्किल समय में तमिलनाडु के लोगों के साथ खड़ी है। हम राज्य सरकार को हर तरह की संभव मदद उपलब्ध करा रहे हैं।

उन्होंने आगे कहा कि आजादी का अमृतकाल, यानि आने वाले 25 साल भारत को डेवलप्ड नेशन बनाने के हैं। जब मैं विकसित भारत की बात करता हूं तो इसमें आर्थिक और सांस्कृतिक, दोनों पहलू शामिल हैं।

पीएम मोदी ने कहा कि आज भारत शीर्ष पांच अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है, आज भारत दुनिया में एक नई उम्मीद बनकर उभरा है। बड़े निवेशक देश में निवेश कर रहे हैं और इसका फायदा तमिलनाडु और देश की जनता को मिल रहा है। तमिलनाडु मेक इन इंडिया का बड़ा ब्रांड एंबेसडर बन रहा है।

पीएम मोदी ने दी छात्रों को शुभकामनाएं

पीएम मोदी ने भारतीदासन विश्वविद्यालय के 38वें दीक्षांत समारोह को संबोधित करते हुए छात्रों को शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि भारतीदासन विश्वविद्यालय एक मजबूत और परिपक्व नींव पर शुरू हुआ है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा, 2024 में यह मेरा पहला सार्वजनिक संवाद है। मैं तमिलनाडु जैसे खूबसूरत राज्य और युवा लोगों के बीच आकर खुश हूं। मुझे यह जानकर भी खुशी हुई कि मैं यहां दीक्षांत समारोह में आने का सौभाग्य पाने वाला पहला प्रधानमंत्री हूं। मैं इस महत्वपूर्ण अवसर पर सभी अभिभावकों, शिक्षकों और छात्रों को बधाई देता हूं।

विकास और रोजगार का केंद्र बनें एयरपोर्ट: सिंधिया

केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने कहा कि पीएम मोदी के नेतृत्व में सरकार ने यह सुनिश्चित किया है कि एयरपोर्ट न केवल यात्रा का माध्यम बनें, बल्कि विकास और रोजगार का केंद्र बनें। इस क्षेत्र में पीएम के नेतृत्व में पिछले साढ़े 9 सालों में एक बदलाव हुआ है। हर कोई जो हवाई चप्पल पहनता है, उसे भी हवाई चप्पल में यात्रा करनी चाहिए। हवाई जहाज हमारे देश के लोगों के लिए प्रधानमंत्री की आकांक्षा है। बता दें कि दो-स्तरीय नए अंतरराष्ट्रीय टर्मिनल भवन में सालाना 44 लाख से अधिक यात्रियों और व्यस्त समय के दौरान लगभग 3,500 यात्रियों को सेवा देने की क्षमता है।

संक्षिप्त समाचार

17 जनवरी को सार्वजनिक होगी मूर्ति

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अयोध्या। भव्य राम मंदिर में स्थापित करने के लिए रामलला की तीन मूर्तियों में से एक मूर्ति का चयन हो गया है। हालांकि, इसको लेकर श्रीरामजन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट की ओर से कोई बयान जारी नहीं किया गया है। ट्रस्ट के सूत्र बताते हैं कि नई मूर्ति 17 जनवरी को सार्वजनिक की जाएगी। इस दिन रामलला यानी चयनित अचल मूर्ति को शोभायात्रा के जरिये नगर भ्रमण कराया जाएगा।

अमित शाह ने सुरक्षा से जुड़े विभिन्न पहलुओं की समीक्षा की

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने मंगलवार को जम्मू-कश्मीर पर एक उच्च स्तरीय सुरक्षा समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की। गृह मंत्री को सुरक्षा ग्रिड के कामकाज और सुरक्षा से जुड़े विभिन्न पहलुओं की समीक्षा की। गृह मंत्री केंद्र शासित प्रदेश में हाल के हमलों के मद्देनजर जम्मू-कश्मीर में सुरक्षा की समीक्षा कर रहे हैं।

कनाडा की राजनीति में खालिस्तानियों का हस्तक्षेप

भारत-कनाडा रिश्ते पर एस जयशंकर के दो टूक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने पुष्टि की है कि कनाडाई राजनीति ने खालिस्तानी ताकतों को जगह दी है। साथ ही, उन्होंने कहा कि कनाडा ने लोगों को ऐसी गतिविधियों में शामिल होने की भी अनुमति दी है, जो भारत और कनाडा के बीच द्विपक्षीय संबंधों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। उन्होंने चिंता व्यक्त की कि ये कार्रवाइयां किसी भी देश के हित में नहीं हैं।

विदेश मंत्री जयशंकर ने कहा, मुख्य मुद्दा यह है कि कनाडाई राजनीति में, इन खालिस्तानी ताकतों को बहुत जगह दी गई है और उन गतिविधियों में शामिल होने की अनुमति दी गई है, जो मुझे लगता है कि रिश्ते के लिए हानिकारक हैं। स्पष्ट रूप से यह भारत और कनाडा के हित में भी नहीं है, लेकिन दुर्भाग्य से, उनकी राजनीति की हालत कुछ ऐसी ही है। कनाडा में एक बहुत ही मुखर खालिस्तान समर्थक लॉबी द्वारा देश में तैनात भारतीय राजनयिकों को धमकी देने के कारण भारत और कनाडा के बीच राजनयिक संबंधों में काफी तनाव आ गया है, जिससे द्विपक्षीय साझेदारी के भविष्य के बारे में चिंताएं बढ़ गई हैं।

विदेश मंत्रालय के आधिकारिक प्रवक्ता अरिंदम बागची ने कहा कि कनाडा ने आरोपों के समर्थन में कोई विशेष जानकारी प्रदान नहीं की है। खालिस्तान आंदोलन भारत में गैरकानूनी है और सरकार इसे राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए खतरा मानती है। आंदोलन से जुड़े कई समूहों को भारत के गैरकानूनी गतिविधियां (रोकथाम) अधिनियम (यूएपीए) के तहत आतंकवादी संगठनों के रूप में सूचीबद्ध किया गया है।

पीएम पर अटकलें लगाना मेरा काम नहीं

विदेश मंत्री ने यह भी स्पष्ट किया कि नई दिल्ली में जी20 शिखर सम्मेलन का कनाडा में खालिस्तानी मुद्दे से कोई संबंध नहीं है। उन्होंने कहा, जी20 में सभी को शामिल करने का कनाडा में खालिस्तान मुद्दे से कोई लेना-देना नहीं है। खालिस्तान मुद्दा नया नहीं है। खालिस्तान मुद्दा वर्षों से मौजूद है। मैं अपनी सरकार, अपने प्रधानमंत्री और अपने पुस्तक बारे में बता सकता हूं। अन्य प्रधानमंत्रियों पर अटकलें लगाना मेरा काम नहीं है।

ट्रांसपोर्टर्स के प्रदर्शन का देशभर में असर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। देशभर में ट्रक चालकों के प्रदर्शन के साइड इफेक्ट्स नजर आने लगे हैं। चंडीगढ़ में अब पेट्रोल-डीजल खरीदने की सीमा तय कर दी गई है। इसके मुताबिक दोपहिया चालक दो लीटर तक तेल खरीद सकते हैं। वहीं, चार पहिया चालकों के लिए यह सीमा 5 लीटर है। गौरतलब है कि हिट एंड रन मामले में 7 लाख जुर्माना और 10 साल की जेल की सजा के प्रावधान को लेकर देशभर में वाहन चालक प्रदर्शन कर रहे हैं। इसके चलते पूरे देश में सप्लाई चेन बुरी तरह से प्रभावित हुई है। सबसे ज्यादा असर तेल सप्लाई पर पड़ा है और विभिन्न जगहों पर पेट्रोल पंपों पर वाहनों की लंबी कतार देखने को मिल रही है।

गौरतलब है कि केंद्र सरकार के नए कानून में 'हिट एंड रन' के मामलों में सख्त सजा का प्रावधान है। इस प्रावधान के खिलाफ ट्रक व निजी बसों चालक देशभर में हड़ताल पर हैं। तीन दिवसीय हड़ताल का मंगलवार को दूसरा दिन है। हड़ताल का पूरे देश में बहुत ज्यादा खराब असर पड़ रहा है। पंजाब पेट्रोलियम डीलर्स एसोसिएशन के महासचिव राजेश कुमार ने कहा कि राज्य में लगभग 4,000 पेट्रोल पंप हैं और सोमवार से आंदोलन के कारण ईंधन आपूर्ति प्रभावित हुई है। उन्होंने आरोप लगाया कि जैसे ही खबर फैली तो लोग पेट्रोल पंपों की ओर दौड़ पड़े।

प्रदर्शन

■ड्राइवरों के प्रदर्शन ने बढ़ा दिया संकट

विभिन्न शहरों का ऐसा हाल

ट्रक चालकों की हड़ताल के बीच ईंधन की किल्लत होने की आशंका के कारण मुंबई और नागपुर में पेट्रोल पंप पर मंगलवार को लंबी कतारें देखी गयीं। ट्रांसपोर्टरों के एक संगठन ने मंगलवार को दावा किया कि ट्रक ड्राइवरों की हड़ताल से मध्य प्रदेश में लगभग पांच लाख वाहनों की आवाजाही प्रभावित हुई 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-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. I Mob: 9319700701, 7579011930
E-Mail: contact@gadoli.in

'कन्यादान' से पहले 'विद्यादान' की अपील

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को जनपद बागेश्वर के विकास खण्ड कपकोट के केदारेश्वर मैदान में आयोजित (चेलि ब्वार्यूं कौतिक) मातृशक्ति उत्सव कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने लगभग 100 करोड़ की विभिन्न विभागों की विकास योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया। जिसमें 19 करोड़ की 11 विभिन्न योजनाओं का लोकार्पण तथा 81 करोड़ की 26 योजनाओं का शिलान्यास सामिल है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि उत्तराखंड राज्य के निर्माण में मातृ शक्ति के योगदान को भुलाया नहीं जा सकता। मातृ शक्ति अपने परिवार के साथ ही समाज और प्रदेश हितों का भी ख्याल रखती हैं। मातृ शक्ति के सहयोग से ही समाज या राष्ट्र का संपूर्ण विकास संभव है। बेटियां अपने ज्ञान से दो-दो घरों को प्रकाशित करती हैं। भारतीय संस्कृति में ''कन्यादान'' करना सबसे बड़ा पुण्य माना गया है, परंतु हम सभी 'कन्यादान' से पहले 'विद्यादान' भी करें।

सीएम ने किया 100 करोड़ की 37 योजनाओं का लोकार्पण

इजरायल ने चला बड़ा दांव अंतर्राष्ट्रीय अदालत में पेश होगा

नरसंहार के आरोप में दक्षिण अफ्रीका ने किया मुकदमा

रिपोर्ट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

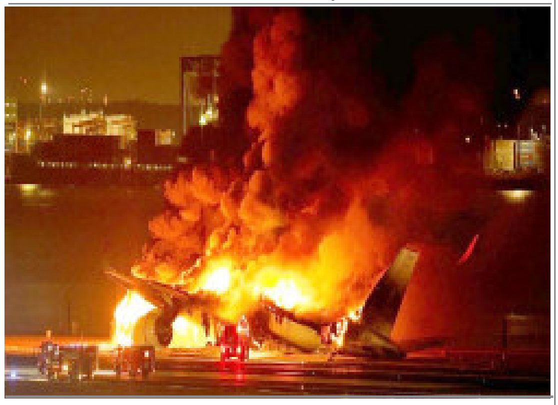
यरूशलम। इजरायल ने दक्षिण अफ्रीका की ओर से गाजा में नरसंहार का आरोप लगाते हुए दायर एक मामले की सुनवाई में हेग स्थित अंतर्राष्ट्रीय न्यायालय में पेश होने का फैसला किया है। समाचार एजेंसी शिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, इजरायली समाचार वेबसाइट वाईनेट ने रात एक रिपोर्ट में कहा कि यह फैसला इजरायल में प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू के नेतृत्व में वरिष्ठ अधिकारियों की ओर से गहन चर्चा से पहले लिया गया था। इजरायल के राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार तजाची हानेग्बी ने वाईनेट को बताया, इजरायल ने दशकों से नरसंहार के खिलाफ कन्वेंशन पर हस्ताक्षर किए हैं। हम निश्चित रूप से कार्यवाही का बहिष्कार नहीं करेंगे, बल्कि पेश होंगे और हमारे खिलाफ बेतुकी साजिश को नाकाम करेंगे।

आईसीजे ने गाजा पट्टी में फिलिस्तीनियों से संबंधित नरसंहार के अपराध की रोकथाम और सजा पर कन्वेंशन के तहत अपने दायित्वों के इजरायल की ओर से कथित उल्लंघन के संबंध में 29 दिसंबर 2023 को दायर दक्षिण अफ्रीका के मामले की पुष्टि की है। आईसीजे में अपने 84 पेज के आवेदन के बाद दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति ने एक बयान में कहा कि देश नरसंहार को रोकने के लिए बाध्य है। बीबीसी ने बयान के हवाले से कहा, दक्षिण अफ्रीका गाजा पट्टी पर बल के अंधाधुंध प्रयोग के कारण वर्तमान इजरायली हमलों में फंसे नागरिकों की दुर्दशा को लेकर गंभीर रूप से चिंतित है। इसके अलावा, मानवता के खिलाफ अपराध और युद्ध अपराध जैसे अंतर्राष्ट्रीय अपराधों की लगातार रिपोर्ट्स आ रही हैं। साथ ही ऐसी रिपोर्ट भी हैं जो नरसंहार या संबंधित अपराधों के संदर्भ में हैं जो अभी भी किए जा सकते हैं।

जवाब में, इजरायल के विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता लियोर हयात ने कहा कि दक्षिण अफ्रीका एक ऐसे आतंकवादी संगठन के साथ सहयोग कर रहा था, जो इजरायल राष्ट्र को नष्ट करने का आह्वान कर रहा है। हमास गाजा पट्टी में फिलिस्तीनियों को मानव ढाल के रूप में इस्तेमाल करने और उनसे मानवीय सहायता चुराने के लिए जिम्मेदार है। हयात ने कहा, इजराइल अंतर्राष्ट्रीय कानून के प्रति प्रतिबद्ध है और उसके अनुसार कार्य करता है, और अपने सैन्य प्रयासों को केवल हमास आतंकवादी संगठन और हमास के साथ सहयोग करने वाले अन्य आतंकवादी संगठनों के खिलाफ निर्देशित करता है।

दक्षिण अफ्रीका गाजा में इजरायल के चल रहे सैन्य अभियान की अत्यधिक आलोचना कर रहा है। नवंबर 2023 में उसने इजरायल से अपने सभी राजनयिकों को वापस बुला लिया था। बदले में, इजरायल ने प्रिटोरिया से अपने राजदूत को वापस बुला लिया।

न्यूज डायरी



जापान एयरलाइंस के एक विमान में लगी आग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) टोक्यो। जापान में जोरदार भूकंप के बाद एक बार फिर एक बड़ी अनहोनी की खबर सामने आ रही है। जापान एयरलाइंस के एक विमान के साथ एक तटरक्षक विमान के बीच टक्कर के बाद टोक्यो के हानेडा हवाई अड्डे के रनवे पर आग लग गई। निप्पॉन टीवी ने इसकी जानकारी दी। सार्वजनिक प्रसारणकर्ता एनएचके पर लाइव फुटेज में विमान की खिड़कियों से आग की लपटें निकलती दिखाई दीं। जापान एयरलाइंस के एक प्रवक्ता ने कहा कि होक्काइडो के शिन–चिटोस हवाई अड्डे से उड़ान भरने वाला विमान 300 से अधिक यात्रियों को ले जा रहा था। स्थानीय टीवी वीडियो में दिखाया गया कि जापान एयरलाइंस का एक विमान जब रनवे पर चढ़ रहा था तो उसमें से बड़ी मात्रा में आग निकली। इसके बाद विंग के आसपास के क्षेत्र में आग लग गई। एयरलाइन ने कहा कि सभी 379 यात्रियों और चालक दल को निकाल लिया गया है। सार्वजनिक प्रसारणकर्ता एनएचके पर लाइव फुटेज में दिखाया गया कि विमान सड़क से नीचे फिसलते ही आग की लपटों में घिर गया और अग्निशमन दल आग बुझाने की कोशिश कर रहे थे।

नए साल में ऋषि सुनक के ऐलान से ब्रिटेन में लाखों भारतीयों को बड़ा झटका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) लंदन। ब्रिटेन के प्रधानमंत्री ऋषि सुनक ने लाखों की तादाद में रह रहे प्रवासियों को बड़ा झटका दिया है। 1 जनवरी से ब्रिटेन में वीजा को लेकर नए नियम प्रभावी हो गए हैं। सुनक ने एक्स वेबसाइट पर ऐलान किया कि आज से यूनिवर्सिटी में पढ़ाई कर रहे ज्यादातर विदेशी स्टूडेंट अपने परिवार को ब्रिटेन नहीं ला सकेंगे। ब्रिटेन के प्रधानमंत्री के इस ऐलान से देश में रहकर पढ़ाई कर रहे हजारों की तादाद में भारतीय छात्रों पर इसका बहुत बुरा असर पड़ने जा रहा है जो यहां सबसे ज्यादा तादाद में पढ़ाई करने आते हैं। ब्रिटेन की सरकार ने कहा है कि विदेश स्टूडेंट्स का अपने परिवार को लाना अनुचित प्रथा है। ब्रिटेन में पढ़ाई करने वाले विदेशी छात्रों में भारतीयों की संख्या सबसे ज्यादा रहती है और यही वजह है कि इस फैसले का भारतीयों पर सबसे ज्यादा असर पड़ने जा रहा है। सोमवार को इस कदम का ऐलान करते हुए ब्रिटेन के गृह मंत्री जेम्स क्लेवर्ली ने कहा कि इस प्रतिबंध से हजारों की तादाद में प्रवासन पर रोक लगेगी। उन्होंने कहा, यह सरकार ब्रिटेन की जनता के साथ किए अपने वादे को पूरा कर रही जिसमें हमारी सरकार ने प्रवासन में कटौती लाने की प्रतिबद्धता जताई थी। ब्रितानी गृह मंत्री ने कहा, हमने इस प्रवासन की संख्या को तेजी से कम करने, अपनी सीमाओं के नियंत्रण और लोगों के आव्रजन नियमों को ताक पर रखने की कोशिश को कम करने के लिए लक्ष्य रखा है।

दक्षिण कोरिया के विपक्षी नेता ली जे–म्युंग की गर्दन पर चाकू से हमला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) सियोल। दक्षिण कोरिया के विपक्षी नेता ली जे–म्युंग पर मंगलवार को दक्षिणपूर्वी शहर बुसान की यात्रा के दौरान एक अज्ञात व्यक्ति ने हमला कर उन्हें घायल कर दिया। बुसान के आपातकालीन अधिकारियों ने कहा कि ली पर उस समय हमला किया गया, जब वह शहर में एक नए हवाई अड्डे के निर्माण स्थल का दौरा कर रहे थे। अधिकारियों की ओर से कहा गया कि मुख्य विपक्षी डेमोक्रेटिक पार्टी के प्रमुख ली होश में हैं लेकिन उनकी सटीक स्थिति क्या है। इसकी अभी जानकारी नहीं है। दक्षिण कोरियाई मीडिया ने प्रत्यक्षदर्शियों के हवाले से कहा कि व्यक्ति ने ली की गर्दन को घायल करने के लिए चाकू जैसे हथियार का इस्तेमाल किया। ली 2022 का राष्ट्रपति चुनाव राष्ट्रपति यूं सुक येओल से मामूली अंतर से हार गए थे। पार्टी के एक अधिकारी और अग्निशमन विभाग के एक अधिकारी ने बताया कि ली को गंभीर हालत में स्थानीय विश्वविद्यालय अस्पताल ले जाया गया है। न्यूज एजेंसी योनहैप के मुताबिक, हमलावर की उम्र 50 से 60 साल के बीच थी। योनहैप ने कहा कि ली पर एक प्रस्तावित हवाईअड्डे की साइट का दौरा करते समय एक अज्ञात व्यक्ति ने हमला किया था।

पाकिस्तानी सेना को चीन ने फिर लगाया करोड़ों का चूना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान की सेना को एक बार फिर से चीन ने बड़ा चूना लगाया है। यही वजह है कि पाकिस्तान की वायुसेना एक हैरान करने वाला कदम उठाते हुए इस साल अपने ZDK–03 कराकोरम ईगल एयरबॉर्न अर्ली वार्निंग एंड कंट्रोल एयरक्राफ्ट को रिटायर करने जा रही है। पाकिस्तान की वायुसेना अब हवाई निगरानी के लिए केवल स्वीडन की कंपनी साब के बनाए 2000 इरिए अवाक्ष्स वध्मिान पर भरोसा करेगी। अभी 10 साल पहले ही पाकिस्तान ने भारत के इजरायल से खरीदे अवाक्स विमानों से निपटने के लिए चीन से करोड़ों के 4 ZDK–03 कराकोरम एयरक्राफ्ट खरीदे थे जो बेकार निकल गए हैं। यही वजह है कि अब चीन के इन विमानों की क्षमता को लेकर सवाल उठ रहे हैं।

पाकिस्तान का ZDK–03 कराकोरम चीन के विमान शांक्सी वाई 8 पर आधारित है। इस विमान की खरीद के बाद पाकिस्तानी वायुसेना और चीन दोनों ने ही इसकी क्षमता की जमकर शेखी बघारी थी। चीन और पाकिस्तान का दावा था कि इससे लंबी दूरी तक वे अपनी निगरानी को बढ़ा पाएंगे। पाकिस्तान ने भारत और अफगानिस्तान दोनों के मोर्चे पर निगरानी के लिए यह विमान खरीदा था जो अब बेकार निकल गया है।

मकान ढहे, सड़कों पर दरार, धंसी हुई गाड़ियां

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। नया साल जापान के लिए अपने साथ तबाही लेकर आया है। कई इलाकों में शाम चार बजे के बाद 4 से अधिक की तीव्रता वाले 21 भूकंपीय झटके लगे। इनमें से एक की तीव्रता 7.6 दर्ज की गई। इस भीषण भूकंप के बाद समुद्र में ऊंची लहरें उठने लगी और सड़कों पर भी दरार पड़ गए। सुनामी की एक मीटर तक ऊंची लहरें अभी भी उठ रही हैं। प्रभावित क्षेत्र के लोग काफी दहशत में हैं। तस्वीरों में तबाही का मंजर साफ–साफ नजर आ रहे। 24 घंटे में 155 बार भूकंप के झटके महसूस किए गए, जिसमें 7.6 की तीव्रता वाला भूकंप सबसे खतरनाक साबित हुआ। जगह–जगह इस भीषण भूकंप के कारण सड़कों पर दरार पड़ चुके हैं। यहां तक कि भूकंप के कारण रनवे में दरार आने के बाद एक स्थानीय हवाई अड्डे को बंद कर दिया गया है। कई जगह सड़कों के बीच आई दरार गाड़ियों को निगल गई, तो वहीं कई जगह बीच दरार में लोगों की गाड़ियां फंसी हुई थी।

पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा प्रांत में आतंकवादी हमला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पेशावर। पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा में अज्ञात आतंकवादियों ने छह नाईयों का अपहरण करने के बाद उनकी गोली मारकर हत्या कर दी। पुलिस ने यह जानकारी दी। एआरवाई न्यूज ने मंगलवार को बताया कि यह घटना अफगानिस्तान की सीमा से लगे खैबर पख्तूनख्वा प्रांत के उत्तरी वजीरिस्तान जिले के मीर अली इलाके में हुई।

पुलिस ने कहा कि पीड़ित पाकिस्तान के पंजाब प्रांत के थे। स्थानीय बाजार में नाई की दुकानें चलाते थे। उन्होंने कहा कि उनका एक दिन पहले अपहरण कर लिया गया और उनके शव मंगलवार को बरामद किए गए। हालांकि, किसी ने तुरंत हत्याओं की जिम्मेदारी नहीं ली।

> पीड़ित पाकिस्तान के पंजाब प्रांत के थे

छह नाइयों की गोली मारकर हत्या करने वाले अपराधियों की गिरफ्तारी के लिए पुलिस ने तलाश शुरू कर दी है। उत्तरी वजीरिस्तान की ताजा घटना तब हुई जब उसी प्रांत में अज्ञात आतंकवादियों ने पांच मजदूरों की हत्या कर दी, जब वे अपने तंबू में थे। यह वीभत्स कृत्य ऐसे समय में हुआ है, जब प्रांत बढ़ते आतंकवाद के कारण बिगड़ती कानून व्यवस्था की स्थिति से जूझ रहा है।

आतंकवादी कृत्यों में वृद्धि विशेष रूप से पूर्व आदिवासी क्षेत्र में बढ़ रही हैं, जिसमें सेना और पुलिस पर हमलों के साथ–साथ लक्षित हत्याएं भी शामिल हैं। हालांकि, बन्नू और डेरा इस्माइल खान के आसपास का क्षेत्र सबसे अधिक प्रभावित हुआ है।

हाल ही में पाकिस्तान विभिन्न आतंकवादी संगठनों द्वारा संचालित आतंकवादी गतिविधियों की लहर से प्रभावित हुआ है। पाकिस्तान इंस्टीट्यूट फॉर कॉन्फ्लिक्ट एंड सिक्योरिटी स्टडीज (पीआईसीएसएस) थिंक टैंक की हालिया रिपोर्ट के अनुसार, खैबर पख्तूनख्वा प्रांत नवंबर में आतंकवादी हमलों से सबसे अधिक प्रभावित था, जिसमें 54 मौतों और 81 चोटों के साथ 51 हमले दर्ज किए गए।

नए साल पर गोलीबारी से दहला अमेरिका

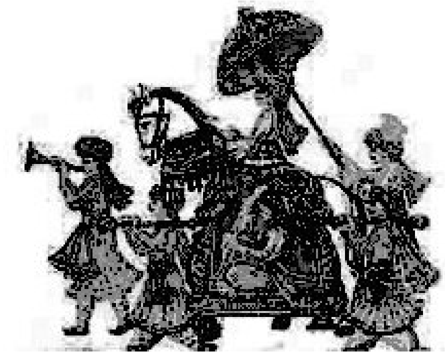
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) लॉस एंजिल्स। नए साल का आगाज होते ही अमेरिका में एक बार फिर गोलीबारी की घटना सामने आई है। लॉस एंजिल्स में अलग–अलग क्षेत्रों में हुई गोलीबारी की घटना में तीन लोगों की मौत हो गई है। अधिकारियों ने बताया कि लॉस एंजिल्स शहर के एक व्यावसायिक इलाके में न्यू ईयर पार्टी चल रही थी। पार्टी के दौरान हुई गोलीबारी में दो लोगों की मौत हो गई और आठ अन्य घायल हो गए। पुलिस ने बताया कि देर रात करीब एक बजे गोलीबारी की आवाजें सुनाई दी थी। जिसके बाद मौके पर पहुंचे अधिकारियों ने लोगों को भागते हुए देखा। इस दौरान कई लोग घायल अवस्था में सड़क पर ही पड़े मिले। पुलिस ने बताया कि एक पुरुष और महिला की घटनास्थल पर ही मौत हो गई। बताया जा रहा है कि यह गोलीबारी एक पार्टी में विवाद के कारण हुई।

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

सभी अधिकारी एवं कर्मचारी स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें

निरीक्षण

जिलाधिकारी ने तहसील रुद्रप्रयाग परिसर एवं तहसील कार्यालय कक्षों का किया निरीक्षण

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। तहसील रुद्रप्रयाग में आयोजित तहसील दिवस के अवसर पर जिलाधिकारी सौरभ गहरवार ने तहसील परिसर एवं सभी तहसील कार्यालय के कक्षों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने सभी कार्मिकों को अपने–अपने कक्षों की नियमित साफ–सफाई करने, पत्रावलियों एवं अभिलेखों का रख–रखाव ठीक ढंग से करने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने तहसील कार्यालय की बेहतर साफ–सफाई व्यवस्था के लिए रविवार को विशेष सफाई अभियान एवं श्रमदान करने के निर्देश भी कर्मचारियों को दिए। उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि कार्यालय परिसर एवं कक्षों में, अलमारी व दीवारों पर अनावश्यक किसी भी प्रकार का पोस्टर एवं स्टीकर चस्पा न किए जाएं। सभी अधिकारी एवं कर्मचारी स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें। उन्होंने उप जिलाधिकारी को यह भी निर्देश दिए हैं कि तहसील कार्यालय में आने वाले आम जनमानस को शौचालय को लेकर कोई असुविधा न हो इसके लिए नया शौचालय बनाया जाए। इसके लिए ग्रामीण निर्माण विभाग को प्रस्ताव तैयार कर आंगणन उपलब्ध कराने के निर्देश दिए ताकि शौचालय निर्माण करने के लिए धनराशि उपलब्ध कराई जा सके। इस कार्य को उन्होंने शीर्ष प्राथमिकता से करने के निर्देश दिए।

निरीक्षण के दौरान उन्होंने उप जिलाधिकारी नाजिर को निर्देश दिए हैं कि कार्यालय में जो भी पुरानी निष्प्रोज्य सामग्री है उसकी सूची तैयार कर तहसीलदार की अध्यक्षता में समिति का गठन करते हुए निष्प्रोज्य सामग्री का एक सप्ताह के भीतर निस्तारण किया जाए। इसमें किसी भी प्रकार की कोई शिथिलता एवं लापरवाही नहीं होनी चाहिए।

इस दौरान जिलाधिकारी ने कार्मिकों की समस्याओं को भी सुना तथा कार्यालय में अनिवार्य कार्यों के लिए जरूरी उपकरण एवं फर्नीचर खरीद का प्रस्ताव उपलबध कराने के निर्देश दिए। उन्होंने उप जिलाधिकारी को निर्देश दिए कि कार्यालय में आधुनिक मालखाना तैयार करने के लिए अनिवार्य कार्यवाई करने के भी निर्देश दिए।

न्यूज डायरी

तहसील दिवस के लिए जारी किया गया रोस्टर

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी सौरभ गहरवार के निर्देशन में आम जनमानस की समस्याओं के निस्तारण हेतु जनपद की सभी तहसीलों के अंतर्गत आयोजित होने वाले तहसील दिवस हेतु माह जनवरी, फरवरी व मार्च, 2024 के लिए रोस्टर जारी किया गया है। अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा ने उक्त आशय की जानकारी देते हुए अवगत कराया है कि जिलाधिकारी, मुख्य विकास अधिकारी व अपर जिलाधिकारी की अध्यक्षता में प्रत्येक माह के पहले व तीसरे मंगलवार को तहसील दिवस आयोजन हेतु रोस्टर जारी किया गया है। उन्होंने बताया कि 16 जनवरी को मुख्य विकास अधिकारी की अध्यक्षता में तहसील जखोली में तहसील दिवस का आयोजन किया जाएगा। इसी तरह 06 फरवरी को तहसील ऊखीमठ तथा 20 फरवरी को अपर जिलाधिकारी की अध्यक्षता में तहसील बसुकेदार में तहसील दिवस आयोजित किया जाएगा। मुख्य विकास अधिकारी की अध्यक्षता में 05 मार्च को रुद्रप्रयाग तथा जिलाधिकारी की अध्यक्षता में 19 मार्च को तहसील जखोली में तहसील दिवस का आयोजन किया जाएगा।

आगामी रविवार को परीक्षा केंद्र में धारा–144 रहेगी प्रभावी

संवाददाता रुद्रप्रयाग। आगामी रविवार को आयोजित होने वाली समूह ग (विभिन्न विभाग) के पदों के चयन हेतु जनपद के परीक्षा केंद्र में धारा–144 प्रभावी रहेगी। उप जिलाधिकारी रुद्रप्रयाग द्वारा उक्त बावत आदेश जारी किया गया है। उप जिलाधिकारी रुद्रप्रयाग आशीष घिल्डियाल ने बताया कि सब डिविजन रुद्रप्रयाग के अंतर्गत रविवार को आयोजित होने वाली कृषि, उद्यान, पशुपालन विभाग हेतु समेकित (समूह ग) मुख्य एवं लिखित परीक्षा (वस्तुनिष्ठ प्रकार) परीक्षा–2023 प्रथम सत्र समय पूर्वाह्न 9 से 11 बजे एवं द्वितीय सत्र अपराह्न 2 से 5 बजे तक 01 केंद्र में आयोजित की जानी है। आयोजित होने वाली परीक्षा अवधि में धारा–144 प्रभावी रहेगी।

एचडीएफसी बैंक सेकेंडरी मार्केट में स्पॉन्सर एंड डेस्टिनेशन बैंक के रूप में कर रहा कार्य

संवाददाता देहरादून। एचडीएफसी बैंक, कैश और इक्विटी डेरिवेटिव्स सेगमेंट में एनएसई और बीएसई का एक अग्रणी क्लियरिंग एंड सेटलमेंट बैंक, ने सेकेंडरी मार्केट में अवरुद्ध राशि द्वारा समर्थित ट्रेडिंग के लिए लिए एक स्पॉन्सर एंड डेस्टिनेशन बैंक के रूप में काम किया, जो 01 जनवरी, 2024 से भारतीय स्टॉक एक्सचेंज बाजार में शुरू हुआ। धनराशि के ब्लॉक रिलीज का यूपीआई समर्थित प्रौद्योगिकी समाधान निवेशकों को मार्जिन और निपटान दायित्वों को निर्बाध रूप से पूरा करने में मदद करता है।

जनमानस की समस्याओं का प्राथमिकता से किया जाए निराकरण

संवाददाता रुद्रप्रयाग। क्षेत्रीय जनता की समस्याओं का त्वरित समाधान करने के उद्देश्य से जिलाधिकारी सौरभ गहरवार की अध्यक्षता में मंगलवार को तहसील रुद्रप्रयाग सभागार में वर्ष–2024 का प्रथम तहसील दिवस का आयोजन किया गया। जिसमें क्षेत्रीय जनता एवं जन प्रतिनिधियों द्वारा 08 शिकायतें दर्ज की गई जिसमें 03 का मौके पर ही निराकरण किया गया। शेष शिकायतों को निस्तारण हेतु संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया।

आयोजित तहसील दिवस के अवसर पर चौकी वर्सिल के ग्रामीणों ने पेयजल पाइप लाईन क्षतिग्रस्त होने व राजकीय प्राथमिक विद्यालय में एकल शिक्षक की तैनाती संबंधी शिकायत दर्ज की। प्रधान सांदर भूपेंद्र सिंह जगवाण ने पोखरी मोटर मार्ग से सांदर तक मार्ग का निर्माण न किए जाने की शिकायत की। सांदर निवासी भूपेंद्र सिंह ने सांदर गांव के समीप बेसहारा पशुओं के लिए बने गौशाला सड़क मार्ग से दूर होने की समस्या से अवगत कराते हुए सीसी मार्ग निर्माण की आवश्यकता बताई।

तहसील दिवस के अवसर पर जिलाधिकारी ने उपस्थित अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि सरकार व प्रशासन की प्राथमिकता है कि क्षेत्र की जनता की समस्याओं का यथासंभव प्राथमिकता से निराकरण किया जाए। इसमें किसी भी प्रकार की कोई शिथिलता एवं लापरवाही न बरती जाए।

पात्र लाभार्थियों को योजना से लाभान्वित करने के निर्देश

संवाददाता चमोली। प्रभारी जिलाधिकारी अभिनव शाह ने विकास भवन में पीएम स्वनिधि योजना के तहत गठित जिला स्तरीय अनुश्रवण समिति की बैठक ली। उन्होंने अधिशासी अधिकारी को शीघ्र ही नगरपालिका में कैंप आयोजित कर स्ट्रीट वेंडर की प्रोफाइलिंग तैयार करने और केन्द्र सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं में पात्र लाभार्थियों का चयन कर योजना से लाभान्वित करने के निर्देश दिए। बैठक में सिटी मिशन मैनेजर सुरेन्द्र पंवार ने बताया कि यह योजना अभी नगर पालिका गोपेश्वर में चलायी जा रही है जिसमें नगरपालिका के 207 स्ट्रीट वेंडर व उनके परिवारों की सोशियो इकोनॉमिक प्रोफाइलिंग तैयार की जानी है।

ट्रैकिंग रूट पर जाने वाले सभी पर्यटकों का अनिवार्य पंजीकरण करने के निर्देश

संवाददाता चमोली। शीतकालीन ट्रैकिंग रूट पर पर्यटकों की सुरक्षा को लेकर मंगलवार को मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह ने रेखीय विभागों की बैठक ली। इस दौरान ट्रैकिंग रूट पर जाने वाले पर्यटकों के पंजीकरण व विभागीय समन्वय स्थापित करने को लेकर कार्य योजना तैयार की गई। सीडीओ ने वन विभाग के अधिकारियों को ट्रैकिंग रूट पर जाने वाले सभी पर्यटकों का अनिवार्य पंजीकरण करने निर्देश दिए।

जिलाधिकारी कार्यालय में आयोजित बैठक में मुख्य विकास अधिकारी ने आपदा प्रबंधन अधिकारी को वन विभाग, पुलिस और स्वास्थ्य विभाग से समन्वय स्थापित कर पंजीकृत पर्यटकों की सूचना सभी विभागीय अधिकारियों को साझा करने के निर्देश दिए। जिससे किसी भी आपात परिस्थिति में तेजी से रेस्क्यू कार्य किया जा सके। वहीं उन्होंने नंदा देवी राष्ट्रीय उद्यान और केदारनाथ वन्य जीव प्रभाग की ओर से बनाए जा रहे पंजीकरण पोर्टल में बदरीनाथ वन प्रभाग के ट्रैक रूट को शामिल करने के निर्देश दिए। वन विभाग को एडवाइजरी जारी करते हुए शीतकाल के लिये बंद ट्रैकिंग रूट की जानकारी टूर ऑपरेटरों को देने, पर्यटक स्थलों की आवासीय सुविधा के आधार पर ट्रैकरों को जाने की अनुमति दिए जाने की निर्देश दिए। वहीं उन्होंने वन विभाग की अनुमति जारी करने के बाद तहसील प्रशासन को भी ट्रैकरों सूचना देने की बात कही।

इस मौके पर पुलिस उपाधीक्षक प्रमोद शाह, एसीएमओ डा. उमा रावत, आपदा प्रबंधन अधिकारी नंद किशोर जोशी, केदारनाथ वन्य जीव प्रभाग के एसडीओ जुगल चौहान के साथ ही अन्य अधिकारी वर्चुअल माध्यम से बैठक में मौजूद थे।

हल्द्वानी में ट्रेन से कटकर भवाली के युवक की मौत

संवाददाता हल्द्वानी। भोटिया पड़ाव क्षेत्र में ट्रेन की चपेट में आकर एक युवक की मौत हो गई। सूचना पर पहुंची भोटिया पड़ाव चौकी पुलिस ने शव को मॉर्चरी भेजकर परिजनों को सूचना दे दी है। भोटिया पड़ाव चौकी प्रभारी कुमकुम धानक ने बताया कि सुबह करीब 7:30 बजे आवास विकास रेलवे क्रॉसिंग से करीब 150 मीटर आगे रेल ट्रैक पर शव के पड़े होने की सूचना मिली थी। मौके पर पहुंची पुलिस ने शव की तलाशी ली तो उसके पास से आधार कार्ड मिला। युवक की शिनाख्त भवाली के रेहड़ी निवासी मयंक पांडे के तौर पर हुई है। पुलिस ने शव को मॉर्चरी भिजवाकर परिजनों को सूचना दी। पुलिस से मिली जानकारी के मुताबिक मयंक पंजाब स्थित एक कंपनी में जॉब करता था। करीब दो हफ्ते पहले वह छुट्टी पर घर लौटा था। मयंक के पिता रमेश चंद्र पांडे सेवानिवृत्त सैनिक हैं और उसकी मां सरोज पांडे मंगोली में संचालित एक सरकारी स्कूल में शिक्षका के पद पर तैनात हैं।

जो लोग आपके सामने बहुत मीठे बनते हैं,वो लोग आपके पीछे बहुत कडवें होते हैं । –अज्ञात ।

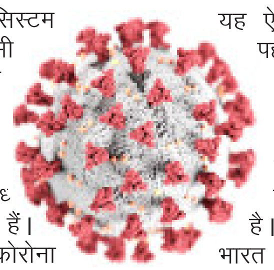
विचार-प्रवाह देहरादून, बुधवार, 3 जनवरी 2024 पेज थ्री www.page3news.in

कोरोना संग जीना

भारत और अन्य देशों में कोरोना के बढ़ते मामलों के मद्देनजर जब नए वायरस की जीनोम एनालिसिस बढ़ेगी तो इसके व्यवहार से पता चलेगा कि इसकी संक्रामक और मारक शक्ति कितनी कम या ज्यादा है। लेकिन अब तक अन्य देशों के अनुभव से ऐसा नहीं लगता कि इसकी मारक शक्ति ज्यादा है।

अनुज सनवाल।।

कोरोना के नए सब–वेरिएंट जेएन.1 ने एक बार फिर हलचल मचा दी है। यह दुनिया के 40 देशों में फैल चुका है। भारत में अब तक इसके 21 मामले सामने आए हैं। कोरोना के सभी मामलों को देखा जाए तो बुधवार को देश भर में 624 नए केस मिले, जो 21 मई 2023 के बाद से यानी पिछले सात महीनों में एक दिन में दर्ज हुई सबसे ज्यादा संख्या है। पिछले दो सप्ताह में भारत में कोरोना से 16 मौतें हुई हैं। वैसे तो कोरोना की पिछली लहरों के मुकाबले यह संख्या गंभीर नहीं कही जाएगी, लेकिन शुरू में धीरे और फिर तेजी से फैलाव की इसकी प्रवृत्ति को देखते हुए किसी भी तरह की लापरवाही नहीं बरती जा सकती। इसीलिए सरकार ने भी इसे गंभीरता से लिया है। बुधवार को राज्यों के स्वास्थ्य मंत्रियों के साथ बैठक में केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया ने टेस्टिंग बढ़ाने, सर्विलांस सिस्टम को मजबूत करने और सभी केसों की रिपोर्टिंग करने पर जोर दिया।



महामारी शुरू होने के बाद से ही हम कोरोना के चले जाने और इसके फिर से आ धमकने की घोषणाएं सुनते रहे हैं। यह बात समझने की है कि कोरोना वायरस कभी गया नहीं था। न ही यह जाएगा। यह हमारे इकोसिस्टम का हिस्सा बन चुका है और यहीं बना रहेगा। समय–समय पर इसके नए–नए वेरिएंट आते रहेंगे और हमें उनसे बचने और निपटने के तरीके अपनाते रहने होंगे।

जहां तक इसके नए सब–वेरिएंट श्रछ.1 का सवाल है तो डब्ल्यूएचओ ने भी इस पर नजर रखने की जरूरत बताई है। यह ऐसे समय उभरा है, जब पहले टीका ले चुके या इसकी चपेट में आ चुके लोगों में बनी एंटी बॉडी कमजोर हो चुकी है। इसके अलावा यह ठंड का मौसम है, जो वायरस के अनुकूल पड़ता है।

भारत और अन्य देशों में कोरोना के बढ़ते मामलों के मद्देनजर जब नए वायरस की जीनोम एनालिसिस बढ़ेगी तो इसके व्यवहार से पता चलेगा कि इसकी संक्रामक और मारक शक्ति कितनी कम या ज्यादा है। लेकिन अब तक अन्य देशों के अनुभव से ऐसा नहीं लगता कि इसकी मारक शक्ति ज्यादा है। अगर संक्रमण तेजी से फैलता है तो भी इसका वास्तविक असर इस बात पर निर्भर करेगा कि अस्पताल में भर्ती होने वालों की संख्या ज्यादा है या नहीं। लेकिन दो–तीन दिनों का हल्का खांसी–बुखार भी न केवल लोगों की सेहत पर असर डालता है बल्कि दफ्तर में मौजूदगी को भी प्रभावित करता है। ऐसे में इसे हलके में लेने का कोई कारण नहीं है। अच्छी बात यह है कि जानकारों के मुताबिक चाहे नया सब–वेरिएंट हो या कोरोना के पुराने वेरिएंट, अच्छी क्वॉलिटी का फेस मास्क इससे बचाव का कारगर साधन है। इसलिए घबराने की बात नहीं है, लेकिन भीड़–भाड़ वाली जगहों पर मास्क पहनना और अन्य सावधानियां बरतना हमें बड़ी परेशानियों से बचा सकता है।

राम तुलसी

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा।
हल्के हरे रंग के पत्तों एवं भूरी छोटी मंजरियों वाली तुलसी को राम तुलसी कहा जाता है। इस तुलसी की टहनियाँ सफेद रंग की होती हैं। इसकी शाखाएँ भी श्ध्वेताभ वर्ण लिए हुए रहती हैं। इसकी गंध एवं तीक्ष्णता कम होती है। राम तुलसी का प्रयोग कई स्वास्थ्य एवं त्वचा संबंधी रोगों के निवारण के लिए औषधी के रूप में किया जाता है।इसे श्याम तुलसी या काली तुलसी के नाम से भी जाना जाता है। हल्के जामुनी या कृष्ण (काले) रंग की छोटी पत्तियों एवं मंजरियों का यह पौधा जामुनी रंग का होता है। श्याम तुलसी की शाखाएँ लगभग 1 से 3 फुट ऊँची एवं बैगनी आभा वाली होती हैं। इसके पत्ते 1 से 2 इंच लम्बे एवं अण्डाकार या आयताकार आकृति के होते हैं। कृष्ण तुलसी का प्रयोग विभिन्न तरह के रोगों एवं कफ की समस्या के निवारण के लिए किया जाता है।

संपादकीय

इकॉनमी को बढ़त

कश्मीर में पर्यटन की वजह से अर्थव्यवस्था में अच्छी खासी बढ़ोतरी हुई है। होटल भरे हुए हैं, ट्रेकिंग कंपनियां पूरी तरह से बुक हैं, टैक्सी ड्राइवर और कारें किराए के लिए अब मुश्किल से मिलती हैं। केसर और कश्मीरी हस्तशिल्प बहुत बिक रहे हैं। कश्मीर से कश्मीरी मिलिटेंटों की स्थानीय भर्ती 2019 में 143 थी जो 2023 में घटकर केवल 30 रह गई। 2023 में मारे गए 47 मिलिटेंटों में से 37 पाकिस्तानी थे। मिलिटेंसी के 33 वर्षों में पहली बार है कि देशवासी कश्मीरियों से चार गुना अधिक विदेशी आतंकवादी का खात्मा हुआ। मेरी इस कहानी का बहुत सा हिस्सा अविश्वसनीय लग सकता है। जिनके मन में संदेह है, उनसे मेरा निवेदन है कि आप आएं, खुद पिर पंजाल की खूबसूरत राहों पर चलें और देखें कि शांति ने कश्मीरी लोगों के चेहरों पर कैसी खूबसूरत मुस्कान लाई है। जम्मू और कश्मीर का राज्य जीडीपी 2022–23 में 15 प्रतिशत बढ़कर राष्ट्रीय औसत से अधिक हो गया।

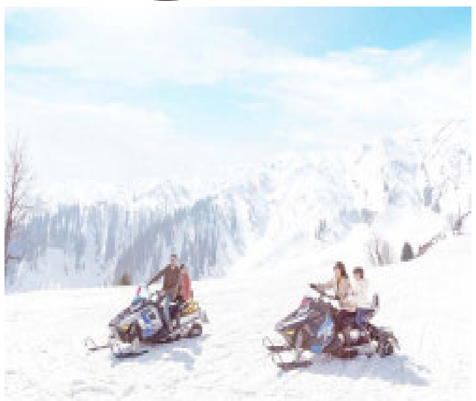
कश्मीर की तस्वीर सपनों जैसी थी, पर श्रीनगर और अरु की सड़कों पर लोगों में असंतोष और बेरुखी का भाव देखना मुश्किल नहीं था।

बहुत कुछ बदला

प्रवीण परदेसी।।

1980 के दशक में जब मैं दिल्ली के एक कॉलेज में पढ़ रहा था, हर गर्मी में हम कश्मीर ट्रेकिंग के लिए जाते थे। हम खिलानमार्ग से गुलमर्ग तक पैदल चलते थे। कश्मीर की तस्वीर सपनों जैसी थी, पर श्रीनगर और अरु की सड़कों पर लोगों में असंतोष और बेरुखी का भाव देखना मुश्किल नहीं था। उदाहरण के लिए यह सवाल आम था कि 'तुम भारत से हो?' फिर आतंकवाद का दौर शुरू हुआ। त्राल, जहां से हम सांगरगुल्लू जाते थे, उसका कब्जा आतंकवादियों के हाथ में चला गया। ऊपर इचिगम के मैदान, जहां कश्मीरी हिरण गर्मियों में आते थे, वह आतंकवादी गतिविधियों का बेस कैंप बन गया। कश्मीर के दूरस्थ हिस्सों में ट्रेकिंग या कैंपिंग करना मुश्किल हो गया।

इस अगस्त में मैं अपने पुराने घर गया। बेटा कौस्तुभ साथ था। हम अरू से लिड्डरवत तक पैदल चले। हमने लिड्डर नदी के किनारे सेकीवास के मैदान में कैंप किया। अगली सुबह हमने 13,500 फीट की ऊंचाई पर अत्यंत शुद्ध तरसर झील तक जाने का साहस किया। याद आया, 40 साल पहले जब मैं अपने कॉलेज के दोस्त पल्लव दास के साथ मार्सर झील तक गया था, उसने बर्फ में लिखा था 'आत्मय प्रतिबिंब' मतलब आपकी आत्मा का प्रतिबिंब।



चार दशक पहले कश्मीर में ट्रेकिंग के दौरान हमें केवल अंग्रेज, जर्मन, बंगाली या महाराष्ट्रियन हाइकर्स मिलते थे। आज अरू से तरसर झील तक हाइकर्स में अधिकांश कश्मीरी थे। मैंने हर समूह से बातचीत की, एक समूह में केसर उगाने वाले कुछ किसान थे। एक किसान ने मुझे यूपीआई इंटरफेस के माध्यम से केसर बेचा भी। जब मैंने बताया कि मैं दिल्ली से आया हूं, तो उसने कहा, 'पिछले साल मैं भी दिल्ली गया था, मैंने जामा मस्जिद भी देखी। मुझे दिल्ली पसंद आई।' दूसरा समूह कश्मीरी इंजीनियरिंग स्टूडेंट्स का था। मैंने कहा कि मेरा रुझान वाइल्डलाइफ की ओर है, लेकिन लिडरवॉट में बक्करवाल ग्रेजर्स के प्रभाव के कारण वाइल्डलाइफ लिडर घाटी से पीछे हट गया है। उसने कहा, 'हां, आप श्रीनगर चिड़ियाघर में वाइल्डलाइफ देख सकते हैं, लेकिन हमारा दिल्ली चिड़ियाघर भी बेहतर है।' हमने एक पारंपरिक कश्मीरी रेस्तरां में कश्मीर के एक युवा पूर्व विधायक के साथ लंच किया। उसने कहा, 'मुझे यकीन नहीं होता कि आज वैली में मैं बिना गनमेन के सफर करता हूं, या कि आपके साथ पत्थरबाजी की चिंता किए बिना खुले में लंच कर सकता हूं।' उसने पुणे में अपनी पढ़ाई की थी और मुझसे फ्लुएंट मराठी में बात की। उसकी एकमात्र शिकायत थी कि कश्मीर में किसी भी घटना के बाद, भारत भर में पढ़ रहे कश्मीरी छात्रों को परेशानी नहीं होनी चाहिए। हवा में कुछ जादू था। मुझे यह जानने की इच्छा हुई कि कश्मीर में यह परिवर्तन कैसे हुआ। एक प्यारे कश्मीरी दोस्त ने बताया कि अनुच्छेद 370 के बाद सेना और केंद्रीय बलों ने सीमा पार आतंकवाद का सामना करने के लिए ही बंदूकें इस्तेमाल कीं। स्थानीय पुलिस को स्थानीय अपराध और कानून–व्यवस्था से निपटने के लिए मुक्त कर दिया गया है।

प्रधानमंत्री मोदी ने 15 अगस्त 2021 को लाल किले से कहा कि 'हमने मिशन कर्मयोगी शुरू किया है और जन– केंद्रित दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए क्षमता निर्माण आयोग की स्थापना की है।'

सूडोकु बवाल- 5297

★★★★☆ मध्यम

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

- 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 -5296 का हल

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

अपना ब्लॉग

आतंकी घटनाओं में कमी

मोहन। एक तरफ आतंकी हमलों से होने वाली नागरिक मौतें 2007 में 127 से घट कर 2022 में 30 पर आ गई और आतंकी हमलों में मारे जाने वाले सुरक्षाकर्मियों की संख्या 2007 में 119 के मुकाबले 2022 में 30 हो गई तो दूसरी तरफ कश्मीर में पर्यटकों की संख्या तेजी से बढ़ी। 2023 में, अगस्त महीने तक 1.27 करोड़ पर्यटक कश्मीर गए थे, जो वर्ष के अंत तक 2.3 करोड़ तक पहुंचने का अनुमान है, जबकि 2016 में कश्मीर में केवल 120,000 पर्यटक गए थे। कांगो, सिएरा लिओन और सूडान जैसे देशों में हर शांति समझौते के बाद संघर्ष दोबारा शुरू होता रहा क्योंकि शांति समझौते में हानि पूर्व सैन्य अधिकारियों की होती थी। उन्हें शांति प्रक्रिया का स्पॉइलर कहा जाता है। कश्मीर में, पर्यटन अर्थव्यवस्था का पुनर्जीवन उन सभी पूर्व सैनिकों के लिए सहारा साबित हो रहा है, जो मिलिटेंट गतिविधियों में वापस नहीं जाना चाहते। हमने भारतीय गुणवत्ता परिषद द्वारा प्रशिक्षण के बाद प्रभाव का मूल्यांकन किया। प्रशिक्षण से पहले और बाद में पुलिस स्टेशन से संबंधित अनुभव के बारे में लगभग 200 नागरिकों से फीडबैक लिया। मूल्यांकन ने दिखाया कि नागरिकों के संतोषजनक अनुभव बढ़े थे।

नए साल में घर पहुंचे अनुष्का और विराट, भतीजी संग खिंचवाई फोटो

अनुष्का शर्मा और विराट कोहली वैसे तो ज्यादातर अपना समय प्राइवेट में ही बिताते हैं। लेकिन कभी–कभी उनकी फोटोज और वीडियोज सामने आ जाते हैं और फैंस को ये बेहद पसंद आते हैं। कपल जितना चाहे छुप लें लेकिन वो इतने फेमस हैं कि फैंस की नजर से नहीं बच पाते, अब उनकी कुछ फोटोज सामने आई हैं, जिसमें विराट और अनुष्का अपनी बेटी वामिका के साथ मस्ती कर रहे हैं, जहां उनका पूरा परिवार है। एक फोटो में तो अनुष्का और विराट ने अपनी भतीजी के साथ भी पोज दिया है। दोनों नया साल मनाने के लिए परिवार के पास पहुंचे थे। अनुष्का शर्मा और विराट कोहली की एक हालिया फोटो सामने आई है, जिनमें से एक में, विराट कोहली और अनुष्का शर्मा को अपनी भतीजी के साथ पोज देते हुए देखा जा सकता है। विराट ने एक कैजुअल सफेद टी–शर्ट पहनी है, जबकि अनुष्का एक काली ड्रेस में गॉर्जियस लग रही हैं, दोनों के चेहरे पर खुशी साफ झलक रही है। एक दूसरी तस्वीर में दोनों की बेटी वामिका अपने चचेरे भाई–बहनों के साथ पोज देती हुई दिखाई दे रही है। प्यारी ड्रेस पहने वामिका का चेहरा एक इमोजी से छिपाया गया है। एक और वीडियो सामने आया है, जिसमें वामिका सबके सामने प्यारा सा डांस करती नजर आ रही है। विराट और अनुष्का के परिवार से घिरी नन्हीं बच्ची क्यूट हरकतें करती दिख रही है।

प्रभास की सलार ने मचाया धमाल, 10वें दिन कमाई में आया तगड़ा उछाल

साल 2023 दो भारतीय सितारों के लिए जबरदस्त रहा है। एक तरफ जहां शाहरुख खान ने पठान और जवान से ब्लॉकबस्टर कमबैक किया, वहीं 2017 के बाद से एक हिट लिए तरस रहे प्रभास ने सलार से बंपर वापसी की है। साहो, राधे श्याम और आदिपुरुष के पिटने के बाद उनकी यह नई फिल्म बॉक्स ऑफिस पर नई इबारत लिख रही है। 10 दिनों में सलार जहां वर्ल्डवाइड 600 करोड़ रुपये की कमाई कर ली है, वहीं देश में भी यह नए साल के पहले दिन 350 करोड़ की कमाई पार कर जाएगी। शुक्रवार को जहां इस फिल्म ने भारतीय बॉक्स ऑफिस पर 10 करोड़ रुपये से भी कम कमाई की थी, वहीं वीकेंड में फिल्म ने फिर से रफ्तार पकड़ी है। 21 दिसंबर को रिलीज सलार ने अपने रविवार को शुक्रवार के मुकाबले 50 प्रतिशत से भी अधिक कारोबार किया है।

जॉन अब्राहम ने खरीदा 75 करोड़ का आलीशान बंगला

एक्टर और प्रोड्यूसर जॉन अब्राहम ने 75.07 करोड़ का बंगला खरीदा है, जिसके कारण वह चर्चा में हैं। यह बंगला उन्होंने मुंबई के खार स्थित लिंकिंग रोड पर लिया है, जोकि प्राइम एरिया है। इस बंगले का नाम 372 निर्मल भवन है, और यह 7,722 वर्ग फीट में फैला हुआ है। जॉन अब्राहम ने यह बंगला प्रवीण नत्थालाल शाह से खरीदा है। जॉन अब्राहम ने 27 दिसंबर को इस बंगले की डील क्लोज की थी। यह बंगला समंदर के किनारे स्थित है और यहां से नजारा बेहद शानदार नजर आता है। इस बंगले के लिए जॉन अब्राहम ने 4.24 करोड़ रुपये की स्टैंप ड्यूटी चुकाई। मालूम हो कि खार एरिया में ही कई फिल्म स्टार्स और बिजनेसमैन रहते हैं। जॉन अब्राहम एक सफल एक्टर ही नहीं, बल्कि वह बिजनेसमैन और प्रोड्यूसर भी हैं। ळफ प्दकपं के मुताबिक, साल 2023 में उनकी नेट वर्थ 251 करोड़ रुपये थी। इसके अलावा उनके पास करोड़ों कई गाड़ियां हैं, जिनमें स्ंउइवतहीपदप ळंससंतकव भी शामिल है। बांद्रा में उनका समंदर के किनारे एक पेंटहाउस है, जो 4 हजार स्क्वायर फीट में फैला हुआ है। उनके इस अपार्टमेंट को 2016 में इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ आर्किटेक्चरल डिजाइन की ओर से बेस्ट होम अवॉर्ड भी मिला था। इसे जॉन अब्राहम के भाई और पापा ने डिजाइन किया था। जॉन के इस घर की कीमत 60 करोड़ रुपये है।

परणीति चोपड़ा ने लंदन में पति राघव चड्ढा संग मनाया नया साल

साल 2023 बॉलीवुड इंडस्ट्री के लिए बेहद यादगार साबित हुआ। जहां फिल्में हिट हुईं। वहीं कई सेलेब्स ने झट मंगनी पट ब्याह भी कर लिया। कियारा आडवाणी–सिद्धार्थ मल्होत्रो से लेकर अरबाज खान–शूरा खान तक ने शादी करके सबको चौंका दिया था। वहीं, परिणीति चोपड़ा ने भी आम आदमी पार्टी के नेता राघव चड्ढा संग सात फेरे लेकर फैन्स को सरप्राइज दिया था। अब ये कपल यूरोप में अपना नया साल सेलिब्रेट कर रहा है। इसकी तस्वीरें खुद एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम हैंडल पर शेयर की हैं।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सामने आईं खूबसूरत तस्वीरें

सोमवार, 1 जनवरी को परिणीति चोपड़ा ने इंस्टाग्राम पर अपने पति राघव चड्ढा के साथ ऑस्ट्रिया और लंदन में क्रिसमस और नए साल के जश्न की तस्वीरें शेयर की। एक फोटो में परिणीति को राघव के कंधे पर सिर रखे देखा जा सकता है। यहां दोनों स्वेटर पहने हुए हैं और मुस्कुरा रहे हैं। वहीं, दूसरी फोटो में एक्ट्रेस हाथ में चॉकलेट पकड़े हुए दिखाई दे रही हैं। तीसरी में वह राघव की गोद में बैठी हुई हैं और कैमरे की तरफ पोज कर रही हैं। आखिरी तस्वीर में परिणीति को भाई शिवांग चोपड़ा और राघव चड्ढा संग नजर आ रही हैं।

राघव को सैंटा कहती हैं परिणीति

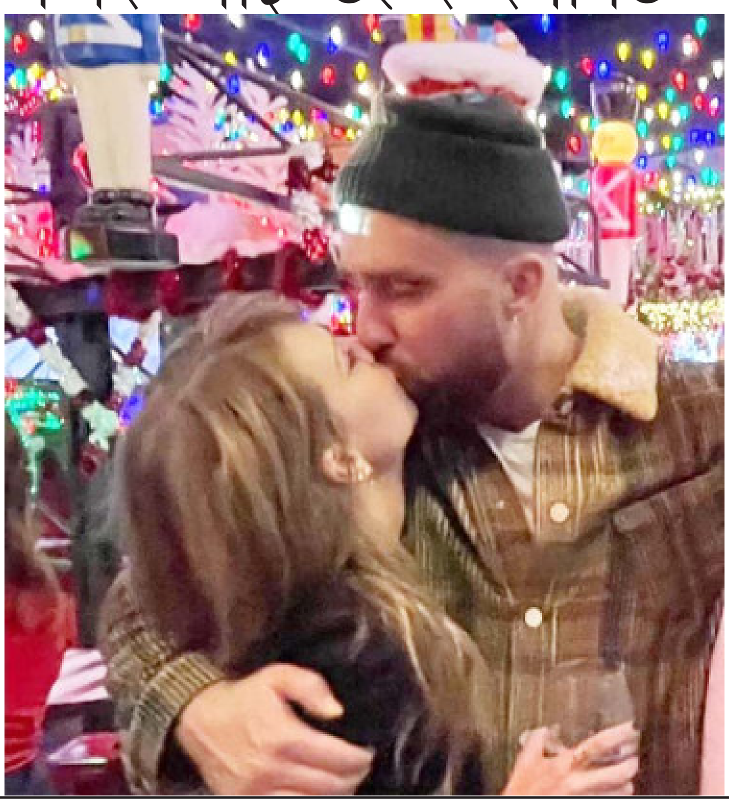
वहीं, राघव चड्ढा ने भी कुछ तस्वीरें शेयर की हैं। जिसमें परिणीति, राघव के गालों को एक हाथ से दबाते हुए दिख रही हैं। वहीं, एक में वह उनके साथ एक बालकनी के पास खड़ी होकर हाथ थामे प्यार से देखती हुई नजर आ रही हैं। राघव ने कैप्टन में लिखा, श्ये मुझे सैंटा कहती है। लेकिन ये में ही हूं, जिसे सबसे बढ़िया गिफ्ट मिला है। आप सभी को प्यार और खुशियों से भरा ये साल मुबारक हो।श

परिणीति चोपड़ा ने अपनों संग मनाया नया साल

वहीं, परिणीति ने कैप्शन में लिखा, अपना नया साल और क्रिसमस अपने प्रियजनों के साथ मनाया। उन्हें कसकर गले लगाया और बिस्तर पर चॉकलेट खाई। ये बहुत ही आरामदायक और गर्मजोशी से भरा था। सभी को हैप्पी न्यू ईयर। इस पोस्ट्स पर फैन्स और करीबियों ने जमकर प्यार बरसाया और शुभकामनाएं दीं।

न्यू ईयर पार्टी में बॉयफ्रेंड ट्रैविस को किस करती नजर आईं टेलर स्वफिट

अमेरिकी सिंगर टेलर स्विफ्ट के लिए 2023 ऐतिहासिक उपलब्धियों वाला रहा। उनके गानों ने जहां धूम मचाई, अवॉर्ड जीते, वहीं वर्ल्ड्ड टूर ने कमाई का नया रिकॉर्ड बनाया। टेलर स्वफिट इन दिनों फुटबॉलर बॉयफ्रेंड ट्रैविस केल्स के कारण भी खूब चर्चा में रहती हैं। इसी बीच 31 दिसंबर की रात न्यू ईयर पार्टी से टेलर स्वफिट का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है, जिसमें वह ट्रैविस को किस करती हुई नजर आ रही हैं।



वायरल वीडियो में टेलर और ट्रैविस डांस फ्लोर पर एक–दूसरे के साथ नजर आ रहे हैं। टेलर ने अपने हाथ ट्रैविस के कंधों पर रखे हुए हैं, जबकि ट्रैविस ने उन्हें कमर से पकड़कर अपने करीब रखा हुआ है। तमाम तरह के कयासों के बाद पिछले कुछ समय से दोनों अपने रिश्ते को लेकर अब दुनिया के सामने आए हैं। पार्टी में टेलर ने हल्के नीले रंग का गाउन पहना है, जबकि ट्रैविस काले कोट में नजर आ रहे हैं।

कैनसस सिटी में पार्टी कर रहे थे टेलर और ट्रैविस

बताया जाता है कि यह वीडियो कैनसस सिटी की पार्टी का है। पार्टी में टेलर का एक फैन भी मौजूद था, जिसने यह वीडियो बनाया है। उसने वीडियो शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, श्टेलर और ट्रैविस केसी में एक KISS के साथ नए साल का जश्न मना रहे हैं!

फैन बोले- साल की इससे अच्छी शुरुआत नहीं हो सकती

इस वीडियो पर टेलर स्वफ्टि के फैंस दिल हाल रहे हैं और खूब कॉमेंट भी कर रहे हैं। एक ने लिखा है, यह नया साल जबरदस्त होगा, क्योंकि इसकी शुरुआत कुछ इस तरह से हुई है। एक अन्य फैन ने कॉमेंट किया, श्मैं उनके लिए बहुत खुश हूं। दोनों साथ में बड़े सहज लगते हैं। दोनों को साथ देखकर मेरा दिल पिघलने लगता है।

जुलाई 2023 से फुटबॉलर ट्रैविस को डेट कर रही हैं टेलर

इस वीडियो के वायरल होने से पहले टेलर स्वफिट को ट्रैविस केल्स और उनकी टीम को चीयर करने के लिए एरोहेड स्टेडियम में देखा गया था। नए साल से एक दिन पहले मैच में ट्रैविस की टीम चीफ्स ने सिनसिनाटी बेंगल्स पर बढ़त ली थी। ट्रैविस और टेलर कथित तौर पर 2023 के जुलाई महीने से डेटिंग कर रहे हैं।

मोबाइल से होती हैं ये भयंकर बीमारी, पहले कभी नहीं सुना होगा नाम

हर दिन बढ़ते स्मार्टफोन के यूज की वजह से नई–नई और अजीबोगरीब बीमारियों के बारे में सुनने को मिल रहा है। इस बार नए साल पर आप इन बीमारियों से दूर होने का रेजोल्यूशन ले सकते हैं। कौन–सी हैं ये बीमारियां और कैसे आप इनसे बच सकते हैं, आइए इस बारे में जानते हैं।

धीरे–धीरे समय और इंसान के साथ–साथ बीमारियां भी मॉर्डन होती जा रही हैं। लाइफस्टाइल से जुड़ी कई बीमारियां भी तेजी से बढ़ रही हैं, जिसकी वजह है तकनीक का गलत इस्तेमाल। यहां हम ऐसी ही बीमारियों के बारे में आपको बताएंगे, जिनका शायद आपने नाम भी न सुना हो। न्यू ईयर से आप इन बीमारियों को दूर करने के लिए खुद से वादा कर सकते हैं।

टेक्स्ट नेक भूल जाएं

स्पाइनल सर्जन्स की मानें तो अपने स्मार्टफोन पर पोस्ट को देखते और स्क्रॉल करते वक्त अपने सिर और गर्दन को झुकाकर रखने की वजह से गर्दन पर काफी प्रेशर पड़ता है। लंबे समय तक ऐसी ही स्थिति बनी रहे तो गर्दन की मांसपेशियों में सूजन और जलन होने लगती है और इसी कंडिशन को टेक्स्ट नेक कहते हैं। रिसर्चर्स की मानें तो इस बिहेवियर की वजह से स्कल के बेस के पास हड्डी का एक्स्ट्रा लंप भी बन रहा है। बचाव के लिए एक्सपर्ट्स कहते हैं कि हमें फोन को आई लेवल पर रखकर ही यूज करना चाहिए।

गेमिंग डिसऑर्डर

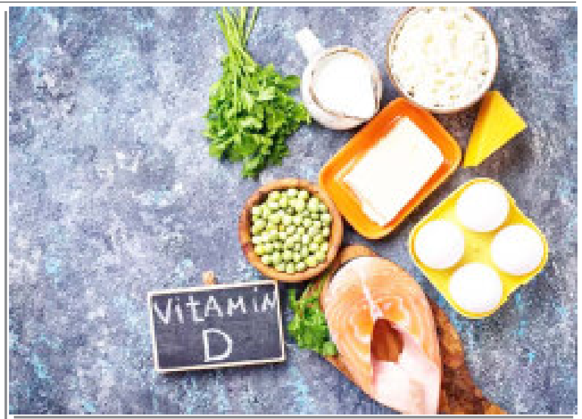
विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्ल्यूएचओ ने दुनियाभर में हद से ज्यादा ऑनलाइन गेमिंग खेलने को भी एक मानसिक बीमारी के रूप में स्वीकार किया है। गेमिंग डिसऑर्डर से पीड़ित ज्यादातर लोग अपने हर दिन के काम से ज्यादा विडियो गेम को तरजीह देते हैं। बीमारी के लक्षणों की बात करें तो इसमें बीमार व्यक्ति को नींद नहीं आती और वह अपने सामाजिक जीवन को भी नजरअंदाज करने लगता है। गेम खेलने वाले करीब 10 प्रतिशत लोग गेमिंग डिसऑर्डर से पीड़ित होते हैं।

नोमोफोबिया से पाएं निजात

साल 2018 में नोमोफोबिया को कैम्ब्रिज डिक्शनरी के वर्ड ऑफ द ईयर के तौर पर स्वीकार किया गया था। यह एक ऐसी परिस्थिति है जो लंबे समय तक मोबाइल यूज न करने पर उत्पन्न होती है। एक सर्वे के मुताबिक करीब 53 प्रतिशत लोग मोबाइल फोन यूज न करने पर बेचैन होने लगते हैं और एक्सट्रीम कंडीशन में उन्हें पैनिक अटैक भी आ सकता है।

स्मार्टफोन थम्ब

एक सर्वे के नतीजों की मानें तो स्मार्टफोन यूज करने वाले करीब 43 प्रतिशत यूजर्स ने डिवाइस यूज करने पर अपने अंगूठे में दर्द की शिकायत महसूस की। स्मार्टफोन यूज करते वक्त, फोन को स्वाइप करने, टाइप करने के लिए हम अपनी उंगलियों और हाथ का जितना इस्तेमाल करते हैं उस वजह से उंगलियों, कलाई और कोहनी तक में दर्द, सूजन और क्रैम्पिंग की दिक्कत हो सकती है।



इस वक्त खाने पड़ेंगे विटामिन डी फूड्स तभी दूर होगी कमी

हमारे शरीर में हर विटामिन का अपना महत्व होता है। विटामिन ए जहां आंखों की रोशनी के लिए अच्छा है, वहीं विटामिन बी मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करता है। इसी तरह विटामिन सी, डी, ई और इ्र के भी अपने फायदे हैं। वैसे इन दिनों विटामिन डी की बात सबसे ज्यादा होती है। पिछले कुछ समय में लोगों ने विटामिन डी के महत्व को समझा है और अब शरीर में इसकी कमी को पूरा करने के लिए कई तरीके अपना रहे हैं। बता दें कि मजबूत हड्डियों और जोड़ों के लिए विटामिन डी बहुत जरूरी है। यह विटामिन हमें कई चीजों से मिलता है, लेकिन इसका मुख्य सोर्स है सूर्य की रोशनी। जिन लोगों को पर्याप्त सूर्य की रोशनी नहीं मिल पाती, वे विटामिन डी की टेबलेट या सप्लीमेंट का सेवन करते हैं। लेकिन इसे लेने का सही तरीका जान लेना जरूरी है। नहीं तो आप कई शारीरिक समस्याओं की गिरफ्त में आ सकते हैं। मेदांता द मेडिसिटी के वैस्कुलर सर्जरी के चेयरमैन डॉ. राजीव पारेख ने विटामिन डी लेने का सही तरीका बताया है। अगर आपको भी विटामिन डी की जरूरत है, तो यह जानकारी आपके लिए बहुत उपयोगी साबित हो सकती है। बता दें कि जिन लोगों के शरीर में विटामिन डी की कमी होती है, अगर खाने से वो कमी दूर नहीं होती, तो विटामिन डी सप्लीमेंट दिया जाता है।

ये है नेल पेंट चुनने का सही तरीका, हाथ लगेंगे एक्ट्रेसेस जैसे सुंदर

नेल पॉलिस किस तरह से हाथों की खूबसूरती बढ़ाती है, इस बारे में तो हमें आपको बताने की भी जरूरत नहीं। अगर लुक में सबकुछ परफेक्ट हो, लेकिन नेल पेंट सही न लगे, तो पूरी अपीयरेंस पर इसका असर पड़ता है। लेकिन मेकअप के साथ ही अगर नेल पॉलिश भी आप स्किन टोन के हिसाब से चुनेंगीं, तो ये आपकी खूबसूरती में चार–चांद लगा देगा। कपड़ों से ज्यादा मैच के साथ ये मायने रखता है कि रंग आपकी स्किन टोन पर कितना ज्यादा फबेगा। इस ट्रिकी चीज को परफेक्ट तरीके से चुनने में नीचे दिए गए तरीके आपकी मदद कर सकते हैं। अगर आपका रंग गोरा है और आपको लगता है कि आप पर तो सभी कुछ फबेगा, तो ऐसा बिलकुल नहीं है। फेयर कलर वाली लेडीज को सॉफ्ट बेरी और ब्लू अंडरटोन के साथ वाइन रेड, डस्टी रोज, पारदर्शी, शाइनी पिंक जैसे कलर अपने नेल्स पर कैरी करने चाहिए। इसमें आपके हाथ बेहद क्लासिक लगेंगे। अगर आपकी स्किन गेहुंए रंग की है, तो गहरे या रोजी पिंक, प्लम, बेरीज या डीप ब्राउन रेड कलर बढ़िया आपके नाखुनों के लिए बढ़िया रहेगा।

पानी पीने जितना जरूरी है धूप लेना, कड़क बनेगी हड्डियां

हम अब तक यही सुनते आए हैं कि धूप में रहने से त्वचा काली पड़ जाती है। क्योंकि जब सीधी धूप देर तक त्वचा पर पड़ती है, तो सनबर्न हो सकता है। इससे बचने के लिए लोग सूर्य की रोशनी में रहना पसंद नहीं करते। लेकिन त्वचा को स्वस्थ रखने के साथ ही शरीर को भी स्वस्थ रखना जरूरी है। मानव शरीर को पोषक तत्वों के साथ ही कई विटामिन्स की भी जरूरत होती है। जिनमें से एक है विटामिन डी।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

धूप लेना है जरूरी

हमारा शरीर बहुत ज्यादा विटामिन डी का उत्पादन नहीं कर पाता, इसलिए डॉक्टर्स रोजाना 20–30 मिनट धूप लेने की सलाह देते हैं। ज्यादातर विटामिन डी हम सूर्य की किरणों से ही प्राप्त कर सकते हैं। सूर्य की किरणें शरीर के लिए कई मायने में फायदेमंद हैं। इससे न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रोग भी दूर हो जाते हैं। अगर आपको भी सूरज देखे महीने बीत गए हैं, तो आइए जानते हैं कि धूप लेना शरीर के लिए कैसे फायदेमंद है।

तनाव कम करे

सुबह–सुबह की गुनगुनी धूप में बैठने से शरीर में मेलाटोनिन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इससे स्ट्रेस लेवल काफी कम हो जाता है। कह सकते हैं कि धूप सेंकना तनाव से छुटकारा पाने का अच्छा तरीका है। यह जरूरी नहीं कि आप धूप में सिर्फ बैठे या खड़े रहें। आप चल–फिर सकते हैं, खेल सकते हैं और तरह तरह की एक्टिविटी भी कर सकते हैं। इससे भी आपका तनाव कम हो जाएगा।

इम्यूनिटी बूस्ट करे

बहुत कम लोग जानते हैं कि धूप हमारी इम्यूनिटी बूस्ट करती है। सूर्य की रोशनी में रहने से हम बहुत कम समय में अपनी इम्यूनिटी को मजबूत कर सकते हैं। बता दें कि एक हेल्दी इम्यून सिस्टम कई बीमारियों के जोखिम को कम कर सकता है।

हड्डियों को मजबूत बनाए

कमजोर हड्डी को मजबूत बनाने में कैल्शियम के अलावा विटामिन डी की भी मुख्य भूमिका है। सूरज की रोशनी विटामिन डी का बेहतरीन स्त्रोत है। अगर 15 मिनट भी धूप में रहकर कसरत की जाए, तो हड्डियां स्वस्थ रहती हैं। डॉक्टर्स भी खासतौर से सर्दियों में ज्यादा से ज्यादा धूप लेने की सलाह देते हैं।

स्लीप क्वालिटी में सुधार करे

एक स्टडी के मुताबिक, अगर सुबह 1 घंटे भी ठीक से धूप ले ली जाए, तो रात में अच्छी नींद आती है। इसके पीछे साधारण सा कांसेप्ट है। आप जितना ज्यादा धूप में रहेंगे, सोते वक्त आपकी बॉडी से उतना ही ज्यादा मेलाटोनिन प्रोड्यूस होगा। जिससे आपको बेहतर नींद आएगी।

वजन कंट्रोल में रखे

कई स्टडी बताती हैं कि सूर्य के प्रकाश और बीएमआई के बीच गहरा कनेक्शन है। दरअसल, धूप लेने से बॉडी में कोलेस्ट्रॉल लेवल में गिरावट आने लगती है, जिससे वजन तेजी से कम होता है। सर्दियों में करीब 15 मिनट धूप सेंकना वेट लॉस के लिए फायदेमंद बताया गया है।

सीधा चलना कर दें शुरू, बदल लें ये उल्टी आदतें

कैलेंडर बदल चुका है और इसी के साथ आपको भी बदल जाना चाहिए। पिछले साल की गंदी और उल्टी आदतों को छोड़कर हेल्दी हैबिट्स को अपना लें। बहुत जल्दी ही इनका असर आपके शरीर पर दिखने लगेगा और एक नए इंसान के रूप में निखरकर उभरेंगे। योग टीचर स्मृति ने अनगिनत आदतों के बारे में बताया है जो इस साल से फॉलो कर लेनी चाहिए। ये आपके खानपान और रहन–सहन को स्वस्थ बना सकती हैं और देखते ही देखते सारी बीमारियों से दूर कर सकती हैं। इसलिए इन्हें हल्के में लेकर इग्नोर करने की गलती ना करें। यह आदत एंटी एजिंग की तरह काम करती है और ब्लू जोन के लोग भी अपनाते हैं। वो कभी भी पेट भरकर नहीं खाते और हमेशा कुछ कसर छोड़ देते हैं। साथ ही आपको पका हुआ और कच्चा आहार एकसाथ नहीं लेना चाहिए। खाना जमीन पर बैठकर और हर टुकड़े को करीब 30 बार चबाकर खाना चाहिए। सुबह उठने पर पेट एकदम खाली होता है। इस वक्त ना आपको कोई जूस पीना चाहिए और ना ही चाय–कॉफी का सेवन करना चाहिए। पहले पेट को कुछ हल्का ठोस पदार्थ दें, जिससे उसे एनर्जी और पोषण की अच्छी सप्लाई मिलने लगे। अपने टाइम से 30 मिनट पहले उठें ताकि खुद को थोड़ा समय दे सकें। सोने से 2 घंटे पहले डिनर कर लें। रोजाना 20 मिनट प्राणायाम करें। हर्बल टी का सेवन करें। हेल्दी ब्रेकफास्ट और डिनर करें।

ऑस्ट्रेलियाई टीम ने उतारा पुराना विनिंग कॉम्बिनेशन

ऑस्ट्रेलियाई कप्तान पैट कमिंस ने पाकिस्तान के खिलाफ बुधवार से शुरू होने वाले सिडनी टेस्ट के लिए अपनी टीम की प्लेइंग इलेवन का खुलासा किया है। कप्तान ने पुष्टि की है कि पिंक बॉल टेस्ट के लिए कोई बदलाव नहीं किया गया है। सिडनी टेस्ट ऑस्ट्रेलियाई सलामी बल्लेबाज डेविड वॉर्नर के लिए फेयरवेल मैच भी है, जो इस प्रारूप में ऑस्ट्रेलिया के पांचवें सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी के रूप में टेस्ट को अलविदा कहेंगे।

दांव पर टेस्ट मैच में ऑस्ट्रेलिया की साख

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) सिडनी। सिडनी क्रिकेट ग्राउंड नए साल के पहले टेस्ट की मेजबानी की अपनी परंपरा को जारी रखने के लिए तैयार है। स्टेडियम में पहला मैच ऑस्ट्रेलिया और पाकिस्तान के बीच 3 जनवरी से शुरू होगा। सीरीज के तीसरे और आखिरी मैच में पाकिस्तान की साख दांव पर लगी है, क्योंकि वह ऑस्ट्रेलिया में लगातार 16 मैच हार चुका है। सीरीज पहले ही गंवा चुका है तो महान ऑस्ट्रेलियाई सलामी बल्लेबाज डेविड वॉर्नर अपना विदाई टेस्ट मैच खेल रहे हैं। उन्हें इसलिए कंगारू टीम जीत गिफ्ट करना चाहेगी। रेड–बॉल क्रिकेट में बल्लेबाजों और गेंदबाजों दोनों को प्रतिष्ठित सिडनी क्रिकेट ग्राउंड में एक संतुलित सतह मिलती है। यहां पहली पारी का औसत स्कोर 319 है, जिससे नई गेंद से तेज गेंदबाजों को कुछ मदद मिलती है। देखने पर लग रहा है कि पिच पर घास है, जो ऑस्ट्रेलियाई पेसरों के लिए 12जी मैन का काम करेगी। यहां हालांकि गेंद पुरानी हो जाने पर बल्लेबाजों ने भी बड़े स्कोर बनाए हैं। एससीजी में पिछले पांच टेस्ट मैचों में से चार का परिणाम ड्रॉ रहा, इसलिए प्रशंसक डेविड वॉर्नर के विदाई खेल में रनों की उम्मीद कर सकते हैं।

साउथ अफ्रीका से दूसरे मैच में टीम इंडिया में होंगे बड़े बदलाव

भारत के लिए तीसरे और चौथे पेसर की भूमिका अहम

क्रिकेट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

केपटाउन। पहले टेस्ट में शर्मनाक हार के बाद वापसी के लिए भारतीय गेंदबाजों को दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ बुधवार से शुरू हो रहे दूसरे क्रिकेट टेस्ट में बेहतर प्रदर्शन करना होगा। इसके साथ ही वह किसी भी हाल में विश्व चैंपियनशिप अंक तालिका में ऊपर आने की कोशिश करेगी। इस समय विश्व टेस्ट चैंपियनशिप 2023–25 सीजन में दक्षिण अफ्रीका शीर्ष पर है, जबकि भारत छठे स्थान पर है। हरफनमौला रविंद्र जडेजा की वापसी से मध्यक्रम संतुलित होगा और बीच के ओवरों में पुरानी कूकाबूरा से वह प्रभावी साबित होंगे।

भारत के लिए तीसरे और चौथे तेज गेंदबाज की भूमिका अहम होगी। प्रसिद्ध कृष्णा अभी टेस्ट क्रिकेट के लिए तैयार नहीं हैं और शार्दुल ठाकुर लगातार अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पा रहे हैं। बल्लेबाजों में शीर्ष तीन यशस्वी जायसवाल, शुभमन गिल और श्रेयस अय्यर के खराब फॉर्म ने टीम की चिंता बढा दी है। उन्हें दक्षिण अफ्रीका के गेंदबाजों के बाउंसर झेलने होंगे। पहले टेस्ट की पहली पारी में केएल राहुल और दूसरी पारी में विराट कोहली को छोड़कर भारत का कोई बल्लेबाज सेंचुरियन में अतिरिक्त उछाल का सामना नहीं कर सका।

नए विश्व टेस्ट चैंपियनशिप चक्र में एक हार और एक ड्रॉ के बाद भारत जीत के लिए बेताब होगा। इस मैदान पर हालांकि पिछले छह में से चार मैच भारत गंवा चुका है। पिछले छह सप्ताह कप्तान रोहित शर्मा के लिए अच्छे नहीं रहे हैं जो वनडे विश्व कप फाइनल की हार के बाद उबरने की कोशिश कर रहे हैं। इस मैदान पर दक्षिण अफ्रीका का पलड़ा भारी है। इस टेस्ट के बाद विदा ले रहे दक्षिण अफ्रीका के कप्तान डीन एल्गर नहीं चाहेंगे कि महेंद्र सिंह धोनी के बाद यहां टेस्ट श्रृंखला ड्रॉ कराने वाले रोहित भारत के दूसरे कप्तान बनें।

यह पिच बल्लेबाजों की मददगार हो सकती है जिस पर स्पिनरों को ज्यादा मदद नहीं मिलेगी। ऐसे में जडेजा के फिट होने पर टीम में रविचंद्रन अश्विन को रखने के कोई मायने नहीं है। रोहित को यह भी देखना होगा कि वह अपने विशेषज्ञ बल्लेबाजों पर भरोसा करके शार्दुल और प्रसिद्ध की जगह मुकेश कुमार या आवेश खान को जगह दें। मुकेश ने नेट पर अतिरिक्त अभ्यास किया और वह शार्दुल से अधिक प्रभावी हैं।

पाकिस्तान ने मारी पैर पर मारी कुल्हाड़ी तीसरे के लिए प्लेइंग–11 का ऐलान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सिडनी। पाकिस्तान ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ सिडनी क्रिकेट ग्राउंड (एससीजी) में 3 जनवरी से शुरू होने वाले तीसरे टेस्ट के लिए अपनी प्लेइंग इलेवन का ऐलान किया है। मेहमान टीम ने ऑस्ट्रेलिया में लगातार 16वीं हार के बाद एक ऐसा फैसला किया है, जिसकी शायद ही किसी को उम्मीद रही होगी। पाकिस्तान ने सलामी बल्लेबाज इमाम उल–हक और तेज गेंदबाज शाहीन शाह अफरीदी को को बाहर कर दिया है। माना जा रहा है कि इससे पाकिस्तान टीम मेजबानों को के आगे बेहद हल्की हो गई है।

इसके साथ ही युवा सैम अयूब के लिए टेस्ट क्रिकेट में डेब्यू करेंगे, जबकि साजिद खान को

- सैम अयूब करेंगे सिडनी टेस्ट में डेब्यू
- ऑस्ट्रेलिया एससीजी के लिए विनिंग प्लेइंग–11 पर कायम

एकादश में शामिल किया गया है। दरअसल, स्पिनर अबरार अहमद अपनी चोट से उबरने में नाकाम रहे हैं। यही वजह है कि साजिद को कंगारुओं को हैरान करने की जिम्मेदारी दी गई है। इस बीच शाहीन शाह अफरीदी को टीम से बाहर रखना समझ से परे है। उनके जाने के बाद मेहमान टीम गेंदबाजी में पूरी तरह से अनुभवहीन हो गई है।

इस बीच मेजबान टीम के कप्तान पैट कमिंस ने पुष्टि की कि वे डेविड वॉर्नर के विदाई टेस्ट में पिछले दो मैचों की तरह ही अंतिम

एकादश के साथ उतरेंगे। कमिंस ने कहा कि ऑस्ट्रेलिया के पास विनिंग टीम के साथ छेड़छाड़ करने का कोई कारण नहीं है। टीम सीरीज के अंतिम मैच में उसी प्लेइंग–11 के साथ उतरेगी। भले ही एससीजी को अन्य ऑस्ट्रेलियाई स्थानों की तुलना में स्पिन के लिए अनुकूल माना जाता है, लेकिन टीम में अतिरिक्त स्पिनर को खिलाने की कोई आवश्यकता नहीं है।

पाक टीम डायरेक्टर को फ्लाइट में चढ़ने से रोका गया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। पाकिस्तान के टीम डायरेक्टर मोहम्मद हफीज ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ आखिरी टेस्ट सीरीज के लिए सिडनी के लिए अपनी फ्लाइट छूट गई। ऑस्ट्रेलिया ने तीन मैचों की सीरीज में लगातार दूसरी जीत के बाद खिलाफ 2–0 की अजेय बढ़त हासिल कर ली है। सीरीज का तीसरा मैच 3 जनवरी से सिडनी क्रिकेट गाउंड पर खेला जाना है। पाकिस्तान को ऑस्ट्रेलिया में 16 टेस्ट से जीत नहीं मिली है। जियो न्यूज के सूत्रों के मुताबिक, हफीज अपनी पत्नी के साथ यात्रा ट्रैवल रहे थे और उन्हें पाकिस्तान टीम के साथ सिडनी जाना था। लेकिन वह हवाई अड्डे पर अपनी फ्लाइट छूट गई। पूर्व पाकिस्तानी खिलाड़ी हवाई अड्डे पर देर से पहुंचे जिसके बाद कर्मचारियों ने उन्हें और उनकी पत्नी को विमान में चढ़ने की अनुमति नहीं दी। हफीज और उनकी पत्नी ने कुछ घंटे बाद सिडनी के लिए दूसरी फ्लाइट ली।

न्यूज डायरी :

गिल को लगा सूर्यकुमार वाला रोग, नहीं संभले तो टीम इंडिया से हो जाएंगे ड्रॉप

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। शुभमन गिल उन युवाओं में शामिल हैं जो विराट कोहली और रोहित शर्मा की विरासत को आगे बढ़ाते नजर आते हैं। पिछला साल उनके लिए जबरदस्त रहा। न केवल उन्होंने वनडे में कोहराम मचाया, बल्कि टी–20 क्रिकेट में भी उनका बल्ला खूब गरजा। विराट कोहली और रोहित शर्मा के साथ कदम से कदम मिलाते नजर आए, लेकिन एक बात जो क्रिकेट विशेषज्ञों को नागवार गुजर रही है वह यह कि उनका टेस्ट में आंकड़ा वाइट बॉल जितना चमकदार नहीं है। देखा जाए तो यह सूर्यकुमार यादव जैसा दिखता है। सूर्या जहां टी–20 में आग बरसाते नजर आते हैं तो वनडे में उनके बल्ले को अजीब जंग लग जाती है। यही वजह है कि वह वनडे में अंदर–बाहर होते रहे हैं। गिल ने टेस्ट क्रिकेट में 35 पारियों के बाद पूर्व भारतीय ऑलराउंडर इरफान पठान से कुछ ही ज्यादा रन बनाए हैं, जबकि रविचंद्रन अश्विन से कम रन उनके खाते में हैं। जब मुकाबला चेतेश्वर पुजारा और अजिंक्य रहाणे जैसे धाकड़ बल्लेबाजों के साथ हो तो यह आंकड़ा कतई उनके रेड बॉल क्रिकेट के भविष्य के लिए ठीक नहीं है। अगर उन्हें टीम इंडिया की टेस्ट टीम में बने रहना है तो बल्ले से बेहतर प्रदर्शन करना होगा। उन्हें साबित करना होगा कि वह न केवल अनुभवी बल्लेबाजों, बल्कि मौजूदा दौर के बल्लेबाजों से भी बेहतर हैं। एक ओर जहां अजिंक्य रहाणे और चेतेश्वर पुजारा टीम में कमबैक के लिए डोमेस्टिक क्रिकेट में जोर लगाए हुए हैं तो दूसरी ओर सरफराज खान, हनुमा विहारी, प्रियांक पांचाल जैसे खिलाड़ी भी लाइन में हैं।

आईपीएल से पहले केएल राहुल की लखनऊ सुपर जायंट्स को बड़ा झटका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग के हर सत्र से पहले टीमें कुछ न कुछ बदलाव जरूर करती हैं। कई टीमों के कप्तान बदल जाते हैं तो कई बार कोचिंग स्टाफ में बदलाव होता है। इस तरह आईपीएल 2024 से ठीक पहले मुंबई इंडियंस ने 5 बार के चैंपियन लीडर रोहित शर्मा की जगह जहां हार्दिक पंड्या को गुजरात टाइटंस से ट्रेड करके कप्तानी की जिम्मेदारी दी तो गौतम गंभीर की अपनी पुरानी फ्रेंचाइजी कोलकाता नाइटराइडर्स में वापसी हुई। टूर्नामेंट शुरू होने में अभी वक्त है इस बीच केएल राहुल की कप्तानी वाली लखनऊ सुपर जाइंट्स (एलएसजी) फ्रेंचाइजी में भी बड़ा बदलाव हुआ है। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2024 से पहले सहायक कोच विजय दहिया ने टीम का साथ छोड़ दिया है। पूर्व भारतीय विकेटकीपर विजय दहिया पूर्व भारतीय ओपनर गौतम गंभीर के साथ 2022 में टीम की स्थापना के बाद से एंडी फ्लावर के नेतृत्व वाले सहयोगी स्टाफ का एक अभिन्न अंग रहे हैं। दहिया ने 2022 और 2023 में एलएसजी की प्लेऑफ की यात्रा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। उन्होंने सोशल मीडिया पर अपना आभार व्यक्त किया और टीम की सफलता की कामना की। दहिया ने एक इंस्टाग्राम पोस्ट में कहा– एलएसजी को अलविदा कहने का समय आ गया है।

डेविड वॉर्नर के साथ आखिरी टेस्ट से पहले बड़ा हादसा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) सिडनी। धाकड़ ओपनर डेविड वॉर्नर सिडनी क्रिकेट स्टेडियम में अपना आखिरी टेस्ट खेलेंगे। इससे पहले ही उनके साथ एक बड़ा हादसा हो गया है। मेलबर्न से सिडनी जाने के दौरान रास्ते में बेशकीमती सामानों से भरा एक बैग गायब हो गया है। इससे दुखी डेविड वार्नर ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर करते हुए उसे लौटाने की याचिका की है। दरअसल, उस बैग में ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ी की बैगी ग्रीन यानी टेस्ट मैच की कैप थी और बच्चों के गिफ्ट थे। डेविड वॉर्नर के अनुसार, बैकपैक को एक बड़े ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट बैग के अंदर रखा गया था, जिसे बॉक्सिंग डे टेस्ट के दौरान बेनौद कादिर ट्रॉफी हासिल करने के बाद सिडनी ले जाया गया था। चैंपियन सलामी बल्लेबाज पाकिस्तान के खिलाफ बुधवार से शुरू होने वाले एससीजी टेस्ट के पूरा होने के साथ ही रेड बॉल क्रिकेट से रिटायर हो जाएगा। वॉर्नर ने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट में कहा– दुर्भाग्य से ऐसा करना मेरा आखिरी उपाय है। उन्होंने खुलासा किया कि उन्होंने टीम होटल और क्वांटास के सीसीटीवी फुटेज की समीक्षा की है। दुर्भाग्य से किसी ने सामान से मेरा बैग निकाल लिया है, जिसमें मेरा कैप और मेरी लड़कियों के गिफ्ट थे। यह मेरे लिए भावुक है, यह कुछ ऐसा है जिसे मैं वापस अपने हाथों में लेना पसंद करूंगा।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

मुख्यमंत्री धामी रोड शो में किया प्रतिभाग

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को कपकोट, बागेश्वर में विकास खण्ड कपकोट से केदारेश्वर मैदान तक आयोजित रोड शो में प्रतिभाग किया। इस दौरान हजारों की संख्या में मौजूद स्थानीय जनता ने पुष्प वर्षा से मुख्यमंत्री का स्वागत किया। इस दौरान सांसद श्री अजय टम्टा, विधायक श्री सुरेश गढ़िया, विधायक श्रीमती पार्वती दास मौजूद रहे।

सीएस ने की राज्य कार्यकारिणी समिति की बैठक

संवाददाता देहरादून। मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु की अध्यक्षता में मंगलवार को सचिवालय में राज्य आपदा मोचन निधि एवं राज्य आपदा न्यूनीकरण निधि के प्रस्तावों के अनुमोदन हेतु राज्य कार्यकारिणी समिति की बैठक आयोजित हुयी। मुख्य सचिव ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि समिति में प्रस्तावों के लाने से पूर्व जिला स्तरीय एवं राज्य स्तरीय मूल्यांकन समिति द्वारा प्रस्तावों की जांच अनिवार्य रूप से करा ली जाए। उन्होंने कहा कि जिला स्तर पर विभिन्न जनपदों द्वारा प्रस्तावों की स्वीकृति के लिए अलग–अलग प्रक्रियाएं अपनाई जा रही है। इसमें सुधार लाए जाने की आवश्यकता है। उन्होंने सभी जनपदों से सुझाव मांगते हुए प्रस्तावों के अनुमोदन के लिए एक समान प्रक्रिया अपनाए जाने के निर्देश दिए।

गोवा का नटवरलाल एसटीएफ ने दून से गिरफ्तार किया

संवाददाता देहरादून। गोवा का नटवरलाल एसटीएफ ने देहरादून से गिरफ्तार किया है। आरोपी वहां कंस्ट्रक्शन कंपनी के 17 करोड़ रुपये अपने एकाउंट में ट्रांसफर कर फरार हो गया था। एसएसपी एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि गोवा पुलिस ने अशोक कुमार मौर्य पुत्र ओरियम मौर्य निवासी बशरतपुर, शाहपुर जिला गोरखपुर, यूपी के बारे में इनपुट साझा किया। बताया कि अशोक कुमार गोवा के सांताक्रुज नॉर्थ इलाके में रहकर वहां अदिति कंस्ट्रक्शन कंपनी में एकाउंट कार्यालय में नियुक्त था। कई वर्षों तक कंपनी में काम कर विश्वास बनाया।

मदनराम आर्य बने निदेशक ऑपरेशन ऊर्जा निगम

संवाददाता देहरादून। शासन ने ऊर्जा के निगमों में निदेशक ऑपरेशन के खाली पदों पर तैनाती कर दी है। ऊर्जा निगम में निदेशक ऑपरेशन के पद पर मुख्य अभियंता गढ़वाल मदनराम आर्य को जिम्मेदारी दी है। यूजेवीएनएल में निदेशक ऑपरेशन पद पर जीएम भागीरथी वैली अजय कुमार सिंह को जिम्मा दिया गया। सचिव ऊर्जा आर मीनाक्षी सुंदरम की ओर से मंगलवार को विधिवत आदेश जारी किए गए।

बस, ट्रक और टैक्सियों का संचालन रहा ठप, यात्री परेशान

हड़ताल

■ रोडवेज की 30 फीसदी बसों के संचालन से थोड़ी बहुत ही मिली राहत

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में ट्रांसपोर्टरों की हड़ताल दूसरे दिन भी जारी रही। 'हिट एंड रन' के नए कानून के विरोध में ड्राइवरों ने मंगलवार को भी विरोध जारी रखा। दरअसल, भारतीय न्याय संहिता 2023 में हुए संशोधन के बाद हिट एंड रन के मामलों में दोषी ड्राइवर को 10 साल तक कैद और 7 लाख रुपये तक जुर्माने का प्रावधान है। ट्रांसपोर्टरों की हड़ताल के कारण यात्री दूसरे दिन भी यात्री परेशान रहे। रोडवेज की 30 फीसदी बसों के संचालन से थोड़ी बहुत राहत ही मिल पाई। निजी बसों का संचालन पूरी तरह ठप रहा। टैक्सियां भी नहीं चल पाई। कुछ यात्री बस अड्डों तो कुछ सड़क किनारे इंतजार करते दिखे, लेकिन घंटों इंतजार के बाद भी बसें नहीं मिल पाई। ज्यादातर यात्रियों को बैरंग वापस लौटना पड़ा। दून शहर में हालांकि, हड़ताल का ज्यादा असर नहीं दिखा। यहां सभी रूटों पर सिटी बस, ऑटो, विक्रम, मैजिक और ई रिक्शा चलते दिखे। दोपहर बाद संख्या और बढ़ गई थी। देहरादून, ऋषिकेश, हरिद्वार, रुड़की, टनकपुर, नैनीताल, हल्द्वानी में स्थानीय लोगों और पर्यटकों को काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ा।

आंदोलनकारियों ने कई जगह वाहनों को जबरन रोक कर सवारियों को सड़कों पर ही उतार दिया। कुछ स्थानों पर टैक्सी–मैक्सी चालकों ने पर्यटकों से कई कई गुना किराया वसूलकर खूब चांदी काटी। वाहनों की हड़ताल पर अब फैसला तीन जनवरी को ऑल इंडियां मोटर ट्रांसपोर्ट कांग्रेस की दिल्ली में सरकार से होने वाली बैठक के बाद ही होने की उम्मीद है। कई स्थानों पर आंदोलनकारियों ने रिक्शे में बैठी यात्रियों को जबरन उतार दिया। जिससे उनमे आपस में नोक झोक भी होती दिखी।

बसों के लिए भटकते रहे यात्री: आईएसबीटी– रोडवेज प्रबंधन ने सुबह से ही बसों का संचालन शुरू करवा दिया था। आरएम संचालन संजय गुप्ता सुबह ही आईएसबीटी पहुंच गए थे। लेकिन ज्यादातर ड्राइवर ड्यूटी पर नहीं। दिल्ली रूट पर ही ज्यादातर बसें भेजी गई। बाकी रूटों पर इक्का–दुक्का बसें ही चल पाई। हड़ताल के कारण रोडवेज 30 फीसदी बसों का संचालन ही करवा पाया। बस अड्डे पर यात्री बसों के लिए भटकते रहे। कोई मेरठ, मुजफ्फरनगर तो कोई चंडीगढ़ और कुमाऊं की बसों को लेकर पूछताछ करता दिखा। यहां से कई यात्रियों को जब बसें नहीं मिली तो बैरंग वापस लौटना पड़ा।

प्रावधान वापस लेने की मांग: ऑल इंडिया मोटर ट्रांसपोर्ट कांग्रेस की परिवहन समिति के अध्यक्ष सीएल मुकाती ने कहा कि सरकार के कड़े प्रावधानों से चालकों में आक्रोश है और उनकी मांग है कि प्रावधानों को वापस लिया जाए। सरकार को हिट एंड रन के मामलों में अन्य देशों की तर्ज पर सख्त प्रावधान से पहले उनकी तरह बेहतर सड़क व परिवहन व्यवस्था सुनिश्चित करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

कुमाऊं में भी असर, पर्यटकों को झेलनी पड़ी परेशानी: कुमाऊं मंडल में टनकपुर, हल्द्वानी, नैनीताल, रुद्रपुर में चक्का जाम का असर रहा। बसों के साथ अन्य यात्री वाहनों भी नहीं चले। हल्द्वानी–नैनीताल में पर्यटकों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा। जबकि बागेश्वर, पिथौरागढ़ में चक्का जाम बेअसर रहा। अल्मोड़ा में रोडवेज चालक जरूर हड़ताल पर हैं, लेकिन केमू की बसे रोज की तरह संचालित हो रही हैं।

कानून में क्या होगा बदलाव

हिट एंड रन मामले को आईपीसी की धारा 279 (लापरवाही से वाहन चलाना), 304ए (लापरवाही के कारण मौत) और 338 (जान जोखिम में डालना) के तहत केस दर्ज किया जाता है। इसमें दो साल की सजा का प्रावधान है। विशेष केस में आईपीसी की धारा 302 जोड़ दी जाती है। संशोधन के बाद सेक्शन 104(2)के तहत हिट एंड रन के बाद यदि आरोपी मौके से भाग जाता है। पुलिस या मजिस्ट्रेट को सूचित नहीं करता है,तो उसे 10वर्ष तक की सजा भुगतनी होगी और जुर्माना देना होगा।

हिट एंड रन केस में सजा और जुर्माना बढ़ेगा

देहरादून आरटीओ शैलेश तिवारी ने बताया कि पहले किसी व्यक्ति को वाहन से टक्कर मारने वाले चालक को दो साल तक की सजा होती थी। लेकिन अब यदि चालक हादसे की जानकारी तत्काल सिटी मजिस्ट्रेट और पुलिस को दे देता है तो उसे पांच साल का कारावास होगा। यदि कोई व्यक्ति किसी को टक्कर मारकर मौके से भागता है तो उसे दस साल तक की सजा हो सकती है। इसके अलावा जुर्माना भी बढ़ेगा।

सुन्दर दून के लिए लगातार किये जा रहे प्रयास: सीएम

फ्लैग ऑफ

■सीएस ने अपशिष्ट प्रबंधन के लिए 58 डोर–टू–डोर वाहनों का किया फ्लैग ऑफ

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय से 'स्वच्छ भारत मिशन' के अन्तर्गत देहरादून शहर में अपशिष्ट प्रबंधन के लिए 58 डोर–टू–डोर वाहनों का फ्लैग ऑफ किया। इस अवसर पर उन्होंने सेग्रिगेशन पर आधारित गीत का विमोचन भी किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि इन वाहनों की उपलब्धता से नगर निगम को अपशिष्ट प्रबंधन में काफी सुविधा होगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा प्रदेश में स्वच्छता की दिशा में लगातार कार्य किये जा रहे हैं। स्वच्छ भारत मिशन में हम सबको अपना पूरा योगदान देना है। स्वच्छ और सुन्दर दून के लिए लगातार प्रयास किये जा रहे हैं। लोगों में स्वच्छता के प्रति तेजी से जागरूकता बढ़ी है। उन्होंने कहा कि स्वच्छता के प्रति जागरूकता अभियान निरन्तर चलाये जाएं। मुख्यमंत्री ने जिन 58 डोर–टू–डोर वाहनों का फ्लैग ऑफ किया उनसे नगर निगम देहरादून के सात विधानसभा क्षेत्रों राजपुर, रायपुर, डोईवाला, धर्मपुर, सहसपुर, मसूरी एवं देहरादून कैंट क्षेत्र से अपशिष्ट प्रबंधन का कार्य किया जायेगा। डोर–टू–डोर कूड़ा एकत्रीकरण की व्यवस्था को मजबूत करने के लिए 3.98 करोड़ रूपये की धनराशि से स्पेशल असिस्टेंश स्कीम में नगर निगम द्वारा ये 58 वाहन क्रय किये गये हैं।

इस अवसर पर शहरी विकास मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल, सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी, राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, विधायक विनोद चमोली, उमेश शर्मा काऊ, खजान दास, श्रीमती सविता कपूर, निवर्तमान मेयर सुनील उनियाल गामा, जिलाधिकारी देहरादून श्रीमती सोनिका, नगर आयुक्त देहरादून गौरव कुमार, अपर नगर आयुक्त वीर सिंह बुदियाल एवं नगर निगम देहरादून के अधिकारी उपस्थित थे।

किसान सम्मान निधि के लाभार्थियों की ई केवाईसी को लगेंगे कैंप

संवाददाता देहरादून। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने ब्लाक स्तर पर कैंप लगाकर किसान सम्मान निधि के लाभार्थी किसानों की ई केवाईसी कराने के निर्देश दिए। साथ ही विलुप्त हो रही फसलों को पुनर्जीवित करने के लिए ठोस नीति बनाने को भी कहा है। मंगलवार को कैंट रोड स्थित कैंप कार्यालय में कृषि एवं उद्यान विभाग की संयुक्त समीक्षा करते हुए उन्होंने इसके निर्देश दिए। जोशी ने अधिकारियों को शीघ्र विभाग का कैलेंडर तैयार करने की हिदायत भी दी। कहा प्रदेश में फूड प्रोसेसिंग सेक्टर में काफी संभावनाएं हैं। फूड प्रोसेसिंग पर प्राथमिकता और सुनियोजित तरीके से काम किया जाए। कृषि मंत्री ने कहा प्रदेश में एफपीओ की बेहतर कार्य कर रहे हैं, उन्हें प्रोत्साहित किया जाए। एप्पल मिशन के अंतर्गत किए जा रहे कार्यों को लेकर भी अधिकारियों को आवश्यक दिशा– निर्देश दिए। बैठक में कृषि महानिदेशक रणवीर सिंह चौहान, केसी पाठक आदि मौजूद रहे।

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।