देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित
www.page3news.in
नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 263 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
सीटों की सौदेबाजी

पेज श्री

देहरादून, मंगलवार, 30 जनवरी 2024

मौसम अधिकतम 17.0° न्यूनतम 9.0°

71998.5

2 ड्रोन हमले पर ईरान की सफाई

7 हारना रोहित सेना को पड़ा भारी

टीचर से ज्यादा दोस्त की जरूरत

प्रधानमंत्री मोदी ने परीक्षा पे चर्चा पर बच्चों को दिए गुरुमंत्र

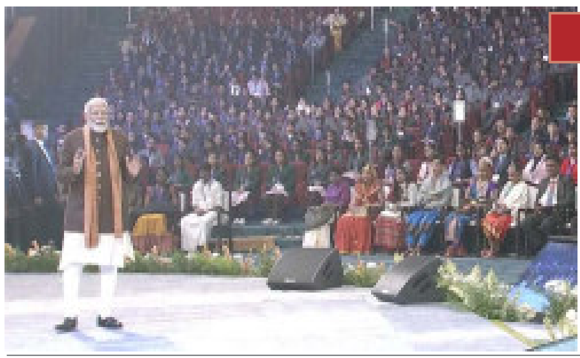
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने परीक्षा पे चर्चा के 7वें संस्करण में देशभर के छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों से बातचीत की। करीब पौने दो घंटे तक पीएम सर की मेगा क्लास में बच्चों को परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन से लेकर बेहतर नागरिक बनने के गुर मिले। पीएम ने बच्चों के साथ–साथ उनके माता–पिता और शिक्षकों से भी बात की। पीएमी ने बेहद सरल और मजेदार अंदाज में बच्चों के हर एक सवाल का जबाव दिया। कैसे बोर्ड परीक्षा की तैयारी की जाए, टाइम मैनेजनेंट कैसे हो, मोबाइल के दुष्प्रभाव से कैसे बचा जाए? उन्होंने ये भी बताया कि वो कैसे इतने पॉजिटिव रहते हैं और प्रधानमंत्री के रूप में आने वाली चुनौतियों का सामना कैसे करते हैं।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से छात्रों ने सवाल किया कि वो परीक्षा और सिलेबस के प्रेशर को कैसे हैंडल करें। इसके जवाब में पीएम ने कहा, श्हमें किसी भी प्रेशर को झेलने के लिए खुद को सामर्थ्यवान बनाना चाहिए। दबाव को हमें अपने मन की स्थिति से जीतना जरूरी है। किसी भी प्रकार की बात हो, हमें परिवार में भी चर्चा करनी चाहिए।

प्रधानमंत्री मोदी ने शिक्षकों को टिप्स देते हुए कहा कि बच्चों के तनाव को कम करने में शिक्षक की अहम भूमिका होती है। इसलिए शिक्षक और छात्रों के बीच हमेशा सकारात्मक रिश्ता रहना चाहिए। शिक्षक का काम सिर्फ जॉब करना नहीं, बल्कि जिंदगी को संवारना है, जिंदगी को सामर्थ्य देना है, यही परिवर्तन लाता है। परीक्षा के तनाव को विद्यार्थियों के साथ–साथ पूरे परिवार और टीचर को मिलकर एड्रेस करना चाहिए। अगर जीवन में चुनौती और स्पर्धा ना हो, तो जीवन प्रेरणाहीन और चेतनाहीन बन जाएगा। इसलिए कॉम्पटिशन तो होना ही चाहिए, लेकिन हेल्दी कॉम्पटिशन होना चाहिए।

प्रधानमंत्री से एक छात्र ने सवाल किया कि पढ़ाई के साथ–साथ हमारे लिए व्यायाम और खेल कितना जरूरी है। इसके जवाब में पीएम मोदी ने कहा कि जिस तरह मोबाइल को इस्तेमाल करने के लिए उसे चार्जिंग और रिचार्ज की जरूरत है, ठीक वैसे ही हमारे शरीर को रिचार्ज करना जरूरी है। स्वस्थ रहना सबसे जरूरी है। अगर हम स्वस्थ नहीं रहेंगे तो परीक्षा में बैठने की सामर्थ्य नहीं होगी। कभी कभी सूर्य के प्रकाश में बैठिए। इसके अलावा नींद को महत्व दें।



माता-पिता और बच्चों के बीच भरोसा होना जरूरी

एक छात्रा ने पीएम मोदी से सवाल किया कि हम अपने मां–बाप को कैसे यकीन दिलाएं कि हम मेहनत कर रहे हैं? इसके जवाब में प्रधानमंत्री मोदी ने कहा ये सोचने का विषय है कि पारवारिक माहौल में माता–पिता या टीचर भरोसा नहीं कर पा रहे। एक विद्यार्थी के नाते हमें ये सोचना चाहिए कि क्या आप जो कहते हैं उसका सच में पालन करते हैं या नहीं। माता–पिता के मना करने भी अगर हम फोन चला रहे हैं, तो भरोसा तो कम होगा ही। ठीक ऐसे ही मां–बाप को भी बच्चों पर भरोसा करना चाहिए। अगर बच्चों के नंबर नहीं आए हैं, तो इस तरह की बातें, कि तुम पढ़ते नहीं हो, दोस्तों के साथ समय बिताते रहते हो, ऐसी बातें बच्चों और मां–बाप के बीच दूरी बढ़ा देती हैं।

पढ़ने के साथ-साथ लिखने की प्रैक्टिस जरूर करें

प्रधानमंत्री मोदी ने बच्चों को टिप्स देते हुए कहा कि आजकल लोगों की लिखने की आदत कम हो गई है। हम आईपैड वगैरह पर ज्यादा वक्त बिताते हैं। लेकिन जितना लिखेंगे उतनी ही अच्छी तैयारी होगी और कॉन्फीडेंस भी बढ़ेगा। इसलिए आप दिन में जितनी देर पढ़ते हैं उसका कम से कम आधा वक्त नोट्स बनाने में लगाएं। इससे आपको आइडिया लग जाएगा कि परीक्षा में कितनी देर में क्या आंसर लिखना है। अगर आपको तैरना आ जाएगा तो पानी में उतरने में डर नहीं लगेगा, ठीक वैसे ही जब आप लिखने की प्रैक्टिस करेंगे तो आपको टाइम मैनेजमेंट आ जाएगा और जाहिर तौर पर परीक्षा परिणाम में इसका असर दिखेगा।

संक्षिप्त समाचार

केंद्र ने सिमी पर बढ़ा दिया पांच साल का बैन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने स्टूटेंड इस्लामिक मूवमेंट ऑफ इंडिया पर पांच साल का प्रतिबंध बढ़ाने का आदेश जारी किया है। केंद्रीय गृह मंत्रालय का कहना है कि यह संगठन देश में शांति, सौहार्द और कानून व्यवस्था के लिए खतरा है। गृह मंत्री अमित शाह ने सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म एक्स पर पोस्ट करते हुए कहा, आतंकवाद के खिलाफ जीरो टॉलरेंस के पीएम मोदी के विजन को ध्यान में रखते हुए सिमी पर पांच साल का प्रतिबंध बढ़ाया जाता है।

लालू यादव पर इडी का शिकंजा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पटना। जमीन के बदले नौकरी मामले में आज राजद सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव से ईडी पूछताछ कर रही है। यहां कार्यालय के बाहर बड़ी संख्या में राजद कार्यकर्ता मौजूद रहे और केंद्र सरकार के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन कर रहे हैं।

ट्रेन के संचालन से गढ़वाल व कुमाउं के रामभक्तों को होगी सहूलियत

मुख्यमंत्री ने हरिद्वार से अयोध्या आस्था स्पेशल ट्रेन का किया फ्लैग ऑफ

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को हरिद्वार रेलवे स्टेशन से अयोध्या जाने वाली आस्था स्पेशल ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस ट्रेन से 1504 श्रद्धालु प्रथम रवानगी में अयोध्या पहुँचेंगे। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने हरिद्वार से अयोध्या के मध्य आस्था स्पेशल ट्रेन के संचालन की शुभकामनाएं देते हुए ट्रेन के संचालन पर प्रधानमंत्री और रेल मंत्री का धन्यवाद ज्ञापित किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि इस ट्रेन के संचालन से हरिद्वार, ऋषिकेश, देहरादून सहित गढ़वाल व कुमाउं क्षेत्र के रामभक्तों को सहूलियत मिलेगी। उन्होंने कहा कि राम मंदिर के लिए हम सभी ने कितना संघर्ष किया, अब हमें उस संघर्ष का प्रतिफल प्रधानमंत्री जी के नेतृत्व वाली सरकार में मिला है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राम मंदिर के लिए चलाए गए आंदोलन में अर्पण भी था, तर्पण भी था, संघर्ष भी था, संकल्प भी था। उन्होंने कहा कि जिनके त्याग, बलिदान और संघर्ष से वर्षों पुराना ये स्वप्न साकार हुआ, जिनकी तपस्या राममंदिर में नींव की भांति जुड़ी हुई है, मैं उन सभी लोगों को नमन करता हूँ, उनका वंदन करता हूं। मुख्यमंत्री ने कहा कि जब मैं स्टेशन में प्रवेश कर रहा था तो राम भक्तों के चेहरों पर जो भाव देख रहा था, उन्हें शब्दों में बयां करना संभव नहीं है। सभी रामभक्त वर्षों पुराने स्वप्न को सच होते देखने के लिए अयोध्या जा रहे हैं।

हमारी राष्ट्रीय भावना का प्रतीक बनेगा राम मंदिरः सीएम

मुख्यमंत्री ने कहा कि श्रीराम का मंदिर हमारी संस्कृति का आधुनिक प्रतीक बनेगा, हमारी शाश्वत आस्था का प्रतीक बनेगा, हमारी राष्ट्रीय भावना का प्रतीक बनेगा और ये मंदिर करोड़ों–करोड़ लोगों की सामूहिक संकल्प शक्ति का भी प्रतीक बनेगा। उन्होंने कहा कि श्रीराम मंदिर आने वाली पीढ़ियों को आस्था, श्रद्धा, और संकल्प की प्रेरणा देता रहेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि हम उत्तराखंड को भगवान श्रीराम के आशीर्वाद से देश का श्रेष्ठ राज्य बनाने के लिए कृतसंकल्पित हैं। इस लक्ष्य में हमें आप सभी का सहयोग व समर्थन चाहिए।

फिर पीएम बने मोदी तो देश में नहीं होगा अगला चुनाव

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

भुवनेश्वर। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर एक बार फिर निशाना साधा है। खरगे ने कांग्रेस कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि यदि 2024 में पीएम नरेंद्र मोदी दोबारा प्रधानमंत्री बनेंगे तो यह आम चुनाव देश का आखिरी चुनाव होगा। खरगे ने दावा किया कि यदि पीएम मोदी इस साल आम चुनाव के बाद फिर से अपनी सरकार बना लेते हैं तो वह तानाशाही पर उतर आएंगे। कांग्रेस अध्यक्ष ने यह भी दावा किया कि देश के लोग 2024 में आखिरी बार चुनाव में हिस्सा लेंगे।

खरगे के कहा, अगर लोकसभा चुनाव के बाद मोदी सत्ता में आए तो तानाशाही होगी, भारत एक लोकतंत्र नहीं रह जाएगा और यहां अब कोई चुनाव नहीं होगा। कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए खरगे ने कहा, वे (पीएम मोदी) हर किसी को ईडी का नोटिस दे रहे हैं। वे लोगों को डरा रहे हैं... डर के कारण कुछ लोग दोस्ती छोड़ रहे हैं, कुछ पार्टी छोड़ रहे हैं और कुछ गठबंधन छोड़ रहे हैं... यह आपके लिए मतदान करने का आखिरी मौका है। इसके बाद कोई मतदान नहीं होगा। बीजेपी और आरएसएस ने नफरत की दुकान खोल दी है।

कटाक्ष

■ खरगे ने भाजपा और आरएसएस को बताया जहर

ओडिशा दौरे पर खरगे

कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे सोमवार को यहां ओडिशा बचाओ समावेश कार्यक्रम को संबोधित किया। ओडिशा के पहले दौरे पर आ रहे कांग्रेस अध्यक्ष की रैली में गांव, ब्लॉक और बूथ स्तर के लोग शामिल होंगे। कांग्रेस अध्यक्ष के रूप में कार्यभार संभालने के बाद खरगे की यह पहली ओडिशा यात्रा है। अपनी ओडिशा यात्रा के दौरान कांग्रेस अध्यक्ष राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा के ओडिशा चरण की भी समीक्षा करेंगे।

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

बीटिंग रिट्रीट के साथ गणतंत्र दिवस समारोह का समापन

संवाददाता

नई दिल्ली। गणतंत्र दिवस समारोह औपचारिक समापन बीटिंग रिट्रीट के साथ सोमवार को हो गया। इस दौरान रायसीना हिल्स (विजय चौक) पर शाम को बीटिंग रिट्रीट समारोह शुरू हुआ। विजय चौक पर सेना, अर्धसेनिक बैंडों ने भारतीय धुन बजाई। बैंड के जरिए रघुवति राघव राजाराम, ऐ मेरे वतन के लोगों, राष्ट्रगान सहित अन्य धुनों को बजाया गया। मौके पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ भी मौजूद थे।

विजय चौक पर झुकाया राष्ट्रीय ध्वज

ढलते सूरज के साथ सैनिक भारतीय धुनों पर मार्च कर रहे थे। भारतीय सेना, भारतीय नौसेना, भारतीय वायु सेना और केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ) के संगीत बैंड ने मनमोहक धुनें बजाईं।

रायसीना हिल्स मनमोहक और थिरकाने वाली भारतीय धुनों से गूंज उठीं, जिन्हें सैन्य और अर्धसैनिक बैंडों द्वारा बजाया जा रहा था। राष्ट्रपति और सशस्त्र बलों के सर्वोच्च कमांडर द्रौपदी मुर्मू पारंपरिक बग्गी में कार्यक्रम स्थल पर पहुंचीं, जो आकर्षण का केंद्र रही।

न्यूज डायरी

चीन और फ्रांस के बीच राजनयिक संबंधों को पूरे हुए 60 साल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बीजिंग। चीन और फ्रांस के बीच राजनयिक संबंधों को 60 साल पूरे हो चुके हैं। इस अवसर पर चीनी राष्ट्रपति शी चिनफिंग ने अपना संदेश फ्रांसीसी राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों को दिया। शी ने कहा कि आज की दुनिया एक बार फिर एक महत्वपूर्ण मोड़ पर है। चीन और फ्रांस को संयुक्त रूप से मानव विकास के लिए शांति, सुरक्षा, समृद्धि और प्रगति का रास्ता खोलना चाहिए। शी ने कहा कि चीन द्विपक्षीय संबंधों के विकास को बहुत महत्व देता है और वह मैक्रों के साथ राजनयिक संबंधों की 60वीं वर्षगांठ को श्बुनियादी सिद्धांतों को बनाए रखने, पिछली उपलब्धियों पर निर्माण करने, एक नया रास्ता खोलने के अवसरश के रूप में भविष्य में काम करने के लिए तैयार हैं। वहीं, चीन के विदेश मंत्री वांग यी ने देश में फ्रांसीसी आयात बढ़ाने की पेशकश की है। उन्होंने कहा कि हम फ्रांस से उच्च गुणवत्ता वाले उत्पादों और सेवाओं के आयात का विस्तार करना जारी रखेंगे। बता दें कि चीन, फ्रांस के साथ अपने संबंधों को प्राथमिकता देता है क्योंकि मैक्रों यूरोप को तीसरा ब्लॉक बनाने के लिए दबाव डाल रहे हैं, जो अमेरिका और चीन के बीच संतुलन बनाने वाली ताकत है। चीन–फ्रांस संबंधों की सराहना करते हुए, चीनी आधिकारिक मीडिया ने उच्च तकनीक क्षेत्रों में सहयोग बढ़ाने का आह्वान किया है। राष्ट्रपति मैक्रों 26 जनवरी को नई दिल्ली में भारत के 75वें गणतंत्र दिवस समारोह में मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंचे तो बीजिंग ने मैक्रों की भारत यात्रा पर सतर्क नजर रखी।

पाकिस्तानी सुरक्षा बलों ने बलूचिस्तान में 10 और लोगों का किया अपहरण

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बलूचिस्तान। द बलूचिस्तान पोस्ट की रिपोर्ट के अनुसार, पाकिस्तान के अत्याचारों के खिलाफ लगातार विरोध प्रदर्शनों के बीच पाकिस्तान में बलूचिस्तान प्रांत के डेरा बुगती इलाके से 10 लोग गायब हो गए हैं। रविवार को दैनिक की रिपोर्ट में कहा गया है कि पाकिस्तानी सुरक्षा बलों ने गुप्त एजेंसियों के साथ मिलकर सुई शहर, डेरा बुगती में घर–घर तलाशी अभियान चलाया और अलग–अलग घरों पर छापे मारकर 10 लोगों को गायब कर दिया। रिपोर्ट में बताया गया, पाकिस्तानी सेना ने जफर कॉलोनी में छापेमारी की जिसके बाद जीटीए के जिला अध्यक्ष और जम्हूरी वतन पार्टी के कार्यकर्ता मीरान बख्श बुगती के बेटे मास्टर गौस बख्श लापता हैं। इसी तरह, हाजी बुगती के बेटे रहीम दाद और स्वाली बुगती के बेटे रहीम दाद को भी आतंकवाद विरोधी विभाग (सीटीडी) और गुप्त एजेंसी के अधिकारियों द्वारा कथित तौर पर अपहरण कर लिया गया।
बलूचिस्तान पोस्ट ने रिपोर्ट किया, षगोबर खान बुगती का बेटा आतिफुल्ला सुई के जोकरा मोड़ इलाके में अपने घर से कथित तौर पर पाकिस्तानी खुफिया एजेंसियों द्वारा हिरासत में लिए जाने के बाद लापता हो गया, जबकि तीन अन्य युवकों को भी सुई के शाहजैन पंप इलाके से हिरासत में लिया गया और उनकी पहचान नहीं की जा सकी।

पाकिस्तान आम चुनाव के लिए 8 फरवरी को होगी वोटिंग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान में 8 फरवरी को आम चुनाव के लिए मतदान होने है। इससे पहले पाकिस्तान चुनाव आयोग (ईसीपी) ने पूर्ण मतदान योजनाएं जारी की हैं। इसके अनुसार देश भर में कुल 90,675 मतदान केंद्र स्थापित किए जाएंगे। ईसीपी द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार, 25,320 मतदान केंद्र पुरुषों के लिए जबकि 23,952 मतदान केंद्र महिलाओं के लिए बनाए गए हैं। ईसीपी ने कहा कि पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए 41,403 संयुक्त मतदान केंद्र भी स्थापित किए जाएंगे। चुनावी निकाय ने कहा कि पंजाब में मतदान केंद्रों की संख्या यानी 50,944 स्थापित की जानी है, जबकि सिंध में 19,006 मतदान केंद्र होंगे। इसी तरह खैबर पख्तूनख्वा में 15,697 और बलूचिस्तान में 5,028 मतदान केंद्र स्थापित किये जायेंगे। ईसीपी ने इससे पहले शनिवार को कहा था कि उसने प्रायोगिक आधार पर चुनाव प्रबंधन प्रणाली (ईएमएस) का सफलतापूर्वक अभ्यास किया है, जिसके उपयोगी और उत्साहजनक परिणाम मिले हैं। ईसीपी प्रवक्ता ने एक बयान में बताया कि कुल मिलाकर पीठासीन अधिकारी संतोषजनक परिणाम देने में कामयाब रहे।

अमेरिकी सैन्य अड्डे 'टॉवर 22' पर खूनी हमला

तनाव

ईरान पर बरसे जो बाइडन, दी चेतावनी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

तेहरान। जॉर्डन में सीरिया की सीमा के पास अमेरिकी सैन्य अड्डे टॉवर 22 पर खूनी ड्रोन हमले के बाद खाड़ी देशों में हालात बहुत तनावपूर्ण हो गया है। इराक के इस्ध्लामिक रेजिस्टेंस ग्रुप ने इस हमले की जिम्मेदारी ली है जिसमें 3 अमेरिकी सैनिक मारे गए हैं और कई घायल हो गए हैं। इजरायल और हमास के बीच युद्ध शुरू होने के बाद पहली बार किसी अमेरिकी सैनिक की हमले में मौत हुई है। इराक के इस इस्लामिक गुट को ईरान का समर्थन माना जाता है। यही वजह है कि अब अमेरिका के ईरान पर जवाबी हमला करने की आशंका तेज हो गई है। इस बीच ईरान ने अमेरिकी सैन्य अड्डे पर हमला करने वाले गुट को समर्थन देने से इंकार किया है।

अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन ने ईरान समर्थित गुट को इस हमले के लिए जिम्मेदार ठहराया है। वहीं ईरान के विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता नासीर कनानी ने कहा है कि इस तरह के बयान क्षेत्रीय और अंतरराष्ट्रीय शांति तथा स्थिरता को खतरा पैदा करते हैं। इस बीच अमेरिकी सेना ने कहा है कि 3 सैनिकों की जहां ड्रोन हमले में मौत हुई है, वहीं 34 अन्य घायल हो गए हैं। अमेरिकी सेना का यह बेस जॉर्डन की इराक और सीरिया से लगती सीमा के पास है। अमेरिका बिना घोषणा किए चोरी छिपे हमला कर सकता है ताकि ईरान को कड़ा संदेश दिया जा सके। यही नहीं बाइडन प्रशासन सीधे ईरानी अधिकारियों को निशाना बना सकता है।

यह ठीक उसी तरह से हो सकता है जैसे साल 2020 में राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के आदेश पर अमेरिकी सेना ने ईरान के शीर्ष जनरल कासिम सुलेमानी को इराक के अंदर मार गिराया था। एक अमेरिकी सूत्र ने कहा कि अमेरिका गाजा युद्ध शुरू होने के बाद अब तक का सबसे बड़ा ऐक्शन ले सकता है। उन्ध्होंने कहा कि बाइडन का यह ऐक्ध्शन उनके पूरे कार्यकाल का सबसे निर्णायक हो सकता है ताकि दोबारा ईरान या उसके सहयोगी गुट फिर हमला करने का साहस नहीं कर सकें। विश्लेषकों का कहना है कि अगर ऐसा होता है तो अमेरिका और ईरान के बीच सीधा संघर्ष हो सकता है।

इससे पहले अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन ने ईरान समर्थित आतंकवादियों पर उस हमले के पीछे होने का आरोप लगाया था। रेडियो फ्री यूरोप/रेडियो लिबर्टी की रिपोर्ट के अनुसार, बाइडेन ने कहा कि सीरियाई सीमा के पास पूर्वोत्तर जॉर्डन में तैनात अमेरिकी बलों पर ड्रोन हमले में तीन अमेरिकी सैनिक मारे गए और कई घायल हो गए।

जॉर्डन में हुए ड्रोन हमले पर ईरान की सफाई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) तेहरान। सीरियाई सीमा के पास पूर्वोत्तर जॉर्डन में रात भर हुए ड्रोन हमले में तीन अमेरिकी सैनिकों की मौत हो गई और दर्जनों अन्य घायल हो गए। इस बीच ईरान ने सफाई दी है कि जॉर्डन में हुए ड्रोन हमले से उसका कोई संबंध नहीं है। रात भर हुए ड्रोन हमले में मारे गए 3 अमेरिकी सेना के बाद राष्ट्रपति जो बाइडन ने रविवार को कहा कि अमेरिका इसका जवाब देगा। बता दें कि बाइडन ने इस हमले के लिए ईरान समर्थित मिलिशिया को जिम्मेदार ठहराया है।

राज्य समाचार एजेंसी आईआरएनए द्वारा पब्लिश एक बयान में कहा गया कि श्ईरान का अमेरिकी बेस पर हमले से कोई संबंध नहीं था और इसका इससे कोई लेना–देना नहीं था। क्षेत्र में अमेरिकी बलों और प्रतिरोध समूहों के बीच संघर्ष है, जो जवाबी हमले करते हैं।

जो बाइडन इस समय दक्षिण कैरोलिना के दौरे पर हैं और यहां से उन्होंने एक बयान जारी किया। उन्होंने कहा, श्रविवार की रात हमारे लिए काफी कठिन रही। हमने अपने 3 जवान को खो दिया। इसका जवाब हम देंगे। क्षेत्र में सैन्य वृद्धि के बढ़ते खतरे के साथ, अमेरिकी अधिकारी हमले के लिए जिम्मेदार सटीक समूह की पहचान करने में जुटे हुए हैं।

जापान के लिए वीजा मुक्त नीति शुरू करने पर विचार करेगा चीन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बीजिंग। जापान के साथ अपनी सीमा यात्रा को और भी आसान बनाने के लिए चीन पिछली वीजा–मुक्त व्यवस्था को फिर से शुरू करने की सोच रहा है। चीन के विदेश मंत्रालय ने सोमवार को कहा कि इस प्रोसेस को फिर से शुरू करने पर चीन विचार करेगा। इसके साथ ही चीन ने उम्मीद जताई है कि जापान दोनों देशों के बीच सीमा पार यात्रा को आसान बनाने के लिए बीजिंग के साथ काम करेगा। चीनी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता वांग वेनबिन ने एक डेली प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान पूछे गए सवाल पर यह जवाब दिया है। एक रिपोर्ट ने वांग से पूछा था कि चीन ने अभी तक महामारी के दौरान निलंबित की गई वीजा–मुक्त नीति को बहाल क्यों नहीं किया है?

बिगड़े संबंधों को सुधारने की कोशिश में ईरान और पाकिस्तान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

- प्रधानमंत्री अनवारुल हक काकर से मुलाकात करेंगे

इस्लामाबाद। हाल ही में ईरान और पाकिस्तान के बीच छिड़ी जंग के बाद ईरान के विदेश मंत्री पाकिस्तान पहुंचे हैं। ईरान के विदेश मंत्री होसैन अमीर–अब्दोलहियन सोमवार को अपने पाकिस्तानी समकक्ष जलील अब्बास जिलानी के साथ गहन बातचीत करेंगे।

विदेश कार्यालय ने कहा कि अतिरिक्त विदेश सचिव (अफगानिस्तान और पश्चिम एशिया) राह हयात ने रविवार देर रात नूर खान हवाई अड्डे पर अब्दुल्लाहियन का स्वागत किया। एक बयान में कहा गया, यात्रा के दौरान, विदेश मंत्री अब्दुल्लाहियन विदेश मंत्री जिलानी के साथ गहन बातचीत करेंगे और प्रधानमंत्री अनवारुल हक काकर से मुलाकात करेंगे।

यह यात्रा ईरान द्वारा पाकिस्तान सीमा क्षेत्र पुंजगुर के अंदर आतंकवादियों के कथित ठिकानों को एकतरफा निशाना बनाए जाने के बाद हो रही है। हालांकि, संघर्ष की स्थिति तब बच गई, जब इस्लामाबाद द्वारा उसकी कार्रवाई के जवाब में जवाबी हमले शुरू करने के बाद तेहरान ने खुद को जवाबी कार्रवाई करने से रोक लिया। इस महीने की शुरुआत में, पाकिस्तान ने ईरान के सिस्तान–बलूचिस्तान प्रांत में आतंकवादी ठिकानों के खिलाफ सटीक सैन्य हमले किए, जिसमें नौ लोग मारे गए। इस हमले को ईरानी मिसाइल और ड्रोन हमलों के प्रतिशोध के रूप में देखा गया, जिसमें पाकिस्तान के अनियंत्रित बलूचिस्तान प्रांत में सुन्नी बलूच आतंकवादी समूह जैश अल–अदल के दो ठिकानों को निशाना बनाया गया था। हालांकि, विवाद के बाद संबंधों में सुधार हुआ है, लेकिन आतंकवादियों ने शनिवार को ईरान के सिस्तान–ब्लूचिस्तान प्रांत में नौ पाकिस्तानी मजदूरों की हत्या कर दी, जिससे नई चिंताएं पैदा हो गई हैं।

यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की ने सार्वजनिक की अपनी आय

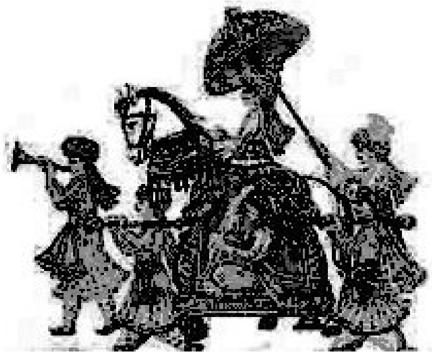
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कीव। रूस और यूक्रेन के बीच जारी युद्ध के दौरान यूक्रेन के राष्ट्रपति वलोडिमिर जेलेंस्की (टवसवकलउलत ध्मसमदेाल) ने भ्रष्टाचार को जड़ से खत्म करने के लिए अभियानल चलाया है। इस अभियान के दौरान देश में पारदर्शिता को बढ़ावा देने और स्थानिक भ्रष्टाचार को जड़ से खत्म करने के रविवार को उन्होंने दो साल की अवधि में अर्जित अपनी आय सार्वजनिक की।
जेलेंस्की ने कहा कि रूस ने यूक्रेन पर जब से आक्रमण किया है तब से लेकर उनकी आय 2021 में और 2022 में और कम हो गई है। मालूम हो कि यह पहली बार है, जब उन्होंने सार्वजनिक रूप से अपनी आय घोषित की है। साल 2021 यूक्रेन पर रूस के आक्रमण से एक साल पहले राष्ट्रपति जेलेंस्की और उनके परिवार की कुल संपत्ती 10.8 मिलियन रिव्निया यानि 286,168 अमेरिकी डॉलर थी, जो अब 12 मिलियन रिव्निया कम है।

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

वनाग्नि की रोकथाम के लिए सभी से की गई सहयोग की अपील

बैठक

वन संपदा को वनाग्नि से बचाने के लिए विकास भवन सभागार में आयोजित की गई बैठक

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जनपद में वन संपदा को वनाग्नि से बचाने के लिए विकास भवन सभागार में मुख्य विकास अधिकारी नरेश कुमार की अध्यक्षता में संबंधित अधिकारियों के साथ आवश्यक बैठक आयोजित की गई।

बैठक में मुख्य विकास अधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि 15 फरवरी से शुरू होने वाले फायर सीजन के लिए वनों में घटित होने वाली वनाग्नि की रोकथाम के लिए जिस स्तर से जो भी आवश्यक कार्यवाही एवं व्यवस्थाएं की जानी हैं वह सभी समय से सभी व्यवस्थाएं कर ली जाएं ताकि किसी भी क्षेत्र में वनाग्नि की घटना घटित होने से इसकी रोकथाम के लिए त्वरित कार्यवाही सुनिश्चित की जा सके। उन्होंने सभी खंड विकास अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि खंड विकास स्तर एवं ग्राम पंचायत स्तर पर जो भी समितियां गठित की जानी हैं उन समितियों का शीघ्रता से गठन सुनिश्चित कर लिया जाए जिससे कि वनाग्नि जैसी घटना घटित होने से संबंधित समितियों द्वारा इस पर त्वरित कार्यवाही की जा सके।

उन्होंने कहा कि वन संपदा को वनाग्नि से बचाने के लिए एवं पर्यावरण के संरक्षण एवं संवर्द्धन के लिए इसमें सभी की सहभागिता जरूरी है तथा सभी के सहयोग से ही वन संपदा को बचाया जा सकता है। इसके लिए उन्होंने वन विभाग, राजस्व विभाग एवं लोक निर्माण विभाग एवं तहसील व खंड विकास स्तर पर तथा ग्राम पंचायत स्तर पर सभी को जागरूक करने के लिए व्यापक प्रचार–प्रसार करें तथा वन विभाग को वनाग्नि की रोकथाम के लिए उचित प्रशिक्षण देने के भी निर्देश दिए गए।

इस अवसर पर प्रभागीय वनाधिकारी अभिमन्यु ने कहा कि जनपद में दो वन प्रभाग हैं जिसमें 66 प्रतिशत वन आरक्षित क्षेत्र हैं जिसमें 20 प्रतिशत क्षेत्र चीड़ बाहुल्य क्षेत्र हैं। उन्होंने कहा कि इस समय वर्षा कम हुई है जिससे कि वन में वनाग्नि की अधिक संभावना है जिसके लिए वनाग्नि की रोकथाम के लिए सभी के सहयोग की अपेक्षा की गई है। उन्होंने संबंधित विभागों से भी अपेक्षा की है कि वनाग्नि की घटना घटित होने पर सभी विभाग इसमें वन विभाग का पूर्ण सहयोग उपलब्ध कराएंगे।

उन्होंने यह भी कहा कि वनो की सुरक्षा के लिए 28 फायर क्रू स्टेशन विभिन्न क्षेत्रों में तैयार किए गए हैं तथा वनाग्नि की घटना घटित होने पर इसकी सूचना तत्काल उपलब्ध हो इसके लिए फोरेस्ट फायर एप भी तैयार किया गया है। जिसके माध्यम से तत्काल सूचना उपलब्ध हो जाएगी जिससे कि संबंधित क्षेत्र में अग्नि सुरक्षा टीम को तत्काल भेजा जा सकेगा। उन्होंने वनाग्नि को रोकने में सभी से सहयोग करने की अपील की है।

न्यूज डायरी

उत्तराखंड की परीक्षा भर्तियों में फिर घोटाले की सुगबुगाहट

संवाददाता हल्द्वानी। उत्तराखंड बेरोजगार संघ की ओर से उत्तराखंड सरकार में होने वाली भर्तियों में दोबारा घोटाले और भ्रष्टाचार होने की बात कहते सीबीआई जांच कराने की मांग की है। संगठन के अध्यक्ष बॉबी पवार ने समूह ग की होने वाली भर्ती और अनुदेशक भर्ती को लेकर सवाल खड़े किए हैं। बताया कि अनुदेशक भर्ती में तमाम फर्जी अनुभव प्रमाणपत्र वालों को नियुक्ति दी गई है। वहीं समूह ग में होने वाली भर्ती के विज्ञापन को ही सवालों के कटघरे में खड़ा कर दिया है। बतया की जारी हुए विज्ञापन में लिखी आवेदन की तीसरी शर्त ने उत्तराखंड के युवाओं के अधिकारों पर डाका डाला है। इस शर्त में स्थानीय निवास और मूल निवास प्रमाण पत्र होने की बाध्यता को खत्म करते हुए केवल उत्तराखंड बोर्ड से हाईस्कूल और इंटरमीडिएट की परीक्षा उत्तीर्ण होने की छूट दे दी गई है।

आईआईएम के कृषि मेला स्टार्ट–अप एक्सपो ने 15 करोड़ रुपए की फंडिंग जुटाई

संवाददाता देहरादून। फाउंडेशन फॉर इनोवेशन एंड एंटरप्रेन्योरशिप डेवलपमेंट और आईआईएम काशीपुर में ई–सेल का दो दिवसीय प्रतिभा, नवाचार और रचनात्मकता से भरा कृषि मेला स्टार्ट–अप एक्सपो का 7वां संस्करण 'उत्तिष्ठ 2024' बड़े धूमधाम से संपन्न हो गया है। इस प्रोग्राम में प्रतिभाशाली युवाओं द्वारा संचालित कई दूरदर्शी स्टार्टअप का प्रदर्शन किया गया। स्टार्टअप सहायता योजनाओं के तहत स्टार्टअप्स ने कुल 14.6 करोड़ रुपए की फंडिंग जुटाई, जिनमें से कृषि और किसान कल्याण मंत्रालय द्वारा आरकेवीवाई रफ्तार रबी योजना द्वारा वित्त वर्ष 23–24 में 13 कृषि केंद्रित स्टार्टअप्स को 1.30 करोड़ रुपए स्वीकृत किए गए हैं और 2.89 करोड़ रुपए दिए गए हैं। स्टार्टअप इंडिया सीड फंड योजना के तहत 13 स्टार्टअप को मंजूरी दी गई।

एचडीएफसी और कुमाऊं मंडल विकास निगम ने डिजिटल प्लेटफॉर्म का उद्घाटन किया

संवाददाता देहरादून। भारत के अग्रणी निजी क्षेत्र के बैंक एचडीएफसी बैंक और कुमाऊं मंडल विकास निगम (केएमवीएन) ने उत्तराखंड के कुमाऊं क्षेत्र के सभी 49 सरकारी स्वामित्व वाले पर्यटक विश्राम गृहों (टीआरएच) की बुकिंग की सुविधा के लिए एक डिजिटल प्लेटफॉर्म का उद्घाटन किया। अपनी तरह की पहली पहल का उद्देश्य सुंदर कुमाऊं हिमालय में पर्यटन को बढ़ावा देना, पूरे भारत के साथ–साथ विदेशों से पर्यटकों को आकर्षित करना और स्थानीय अर्थव्यवस्था पर सकारात्मक प्रभाव डालना है। यह साझेदारी यात्रियों के लिए समग्र बुकिंग अनुभव को बेहतर बनाने और केएमवीएन के लिए बुकिंग को बढ़ाने में मदद करेगी।

अधिकारियों को दिए शेष समस्याओं का निराकरण करने के निर्देश

संवाददाता रुद्रप्रयाग। मुख्य विकास अधिकारी नरेश कुमार की अध्यक्षता में विकास भवन सभागार में जन संवाद/जनता मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विभिन्न विभागों से संबंधित कुल 13 शिकायतें दर्ज की गई। इनमें 6 शिकायतों का मौके पर ही निराकरण किया गया जबकि शेष शिकायतों का निस्तारण करने के लिए संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया।

आयोजित जनता मिलन कार्यक्रम में तिमली निवासी जीत सिंह रौथाण ने गदनू को सड़क मार्ग से जोड़ने हेतु सर्वेक्षण होने के बाद भी कार्य शुरू नहीं होने की शिकायत दर्ज की। मनसूना निवासी पूरण लाल ने उनकी किसान सम्मान निधि व वृद्धावस्था पेंशन न आने की समस्या से अवगत कराया। बांसी गांव के भरत सिंह ने उनके द्वारा गौशाला निर्माण करवाने के बाद भी स्वीकृत धनराशि का भुगतान न करने, जग्गी कांडई निवासी अनूप सिंह पीएमजीएसवाई के तहत उनके आवासीय भवन के ऊपर से जाने वाली सड़क का पानी आने, पुनाड़ वार्ड नं. 6 निवासी सुशील चंद्र डियूंडी ने जिला प्रशासन द्वारा अधिग्रहित दुकानों के एवज में दुकान आवंटित करने तथा वार्ड नं. 7 निवासी केवलानंद कांडपाल निवासी उनके आवास तक अधूरे रास्ते निर्माण की शिकायत दर्ज की। मुख्य विकास अधिकारी ने संबंधित विभागों को निर्देश दिए हैं कि जनता मिलन कार्यक्रम में जो भी शिकायतें व समस्याएं दर्ज हो रही हैं उनका निराकरण त्वरित गति से करना सुनिश्चत करें।

फायर यूनिट में दिया गया व्यवहारिक प्रशिक्षण

संवाददाता पुरोला। उत्तराखंड की प्रथम महिला अग्निशमन दल की फायर स्टेशनों में तैनाती के बाद बड़कोट फायर स्टेशन में तैनात 9 महिला फायर कर्मियों को स्टेशन प्रभारी सूरत सिंह चौहान के नृतत्व में पुरोला फायर यूनिट में व्यवहारिक प्रशिक्षण दिया गया। स्टेशन प्रभारी सुरत सिंह चौहान ने बताया कि बड़कोट फायर स्टेशन में 9 महिला कर्मियों की तैनाती हुई है जिनको व्यवहारिक प्रशिक्षण के लिए पुरोला यूनिट में फायर टेंडर,फायर उपकरणों के साथ क्षेत्र की भौगोलिक परिस्थितियों से अवगत कराया गया इस दौरान पुरोला यूनिट प्रभारी दिनेश कुमार, फायर मेन राजीव कवि, यशपाल सिंह सहित प्रशिक्षु फायर कर्मी रुचि शर्मा,आरती,आँचल, रवीना,प्रतिशिखा ,शीतल आदी उपस्थित रहे।

नारी शक्ति वंदन कार्यक्रम के तहत 15 फरवरी को गौचर में आयोजित होगा नंदा गौरा महोत्सव

संवाददाता चमोली। महिला सशक्तिकरण को लेकर चमोली जिला प्रशासन द्वारा गौचर में 15 फरवरी को नंदा गौरा महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। जिसमें प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी शिरकत करेंगे। गौचर में मुख्यमंत्री के प्रस्तावित कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर सोमवार को जिलाधिकारी हिमांशु खुराना और पुलिस अधीक्षक रेखा यादव ने संयुक्त रूप से जिला स्तरीय अधिकारियों के साथ कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण किया। उन्होंने समय से सभी व्यवस्थाएं चाक चौबंद रखने के दिशा निर्देश अधिकारियों को दिए।

नंदा गौरा महोत्सव में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी करेंगे शिरकत

इस दौरान जिलाधिकारी ने गौचर हवाई पट्टी से लेकर मेला मैदान तक सुरक्षा व्यवस्था, कार्यक्रम स्थल पर मंच एवं सीटिंग अरेंजमेंट, स्टॉल, यातायात, वाहन पार्किंग, पेयजल, शौचालय, सफाई आदि व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने अधिकारियों को सभी व्यवस्थाएं समय पर पूर्ण करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, एसडीएम संतोष कुमार पांडेय, परियोजना निदेशक आनंद सिंह, सहायक परियोजना निदेशक केके पंत, मुख्य शिक्षा अधिकारी कुलदीप गैरोला, अधिशासी अभियंता अला दिया, जिला पर्यटन विकास अधिकारी बृजेन्द्र पांडेय, अधिशासी अभियंता जल संस्थान मुकेश कुमार, नगर पालिका गौचर के अधिशासी अधिकारी ज्योति प्रसाद उनियाल, एआरटीओ ज्योति शंकर मिश्र आदि मौजूद थे।

नारी शक्ति वंदन कार्यक्रम के तहत जिला प्रशासन चमोली में नंदा–गौरा महोत्सव मनाने जा रहा है। मां नंदा देवी की चमोली जिले के साथ ही गढ़वाल और कुमाऊं मंडल में अधिष्ठात्री देवी के रूप में पूजा की जाती है और ध्याण की भांति स्नेह किया जाता है। जबकि गौरा पर्वतीय क्षेत्र की मातृशक्ति की चिपको आंदोलन में अगुवा रही है। जिसके चलते गौरा देवी को संघर्षशील पर्वतीय नारी के प्रतिनिधि के रूप में जाना जाता है।

स्कूलों में विद्यार्थियों ने लाइव देखा परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम

संवाददाता हरिद्वार। हरिद्वार के सभी स्कूलों में परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम को कक्षा छह से 12वीं कक्षा तक के विद्यार्थियों को लाइव दिखाया गया। इसके लिए पहले ही सभी स्कूलों में तैयारियां पूरी कर ली गई थीं। सोमवार को स्कूलों में इस कार्यक्रम को लाइव दिखाया गया। प्रधानमंत्री को लाइव देखकर और सुनकर विद्यार्थी बेहद उत्साहित हुए। विद्यार्थियों ने कहा कि वार्षिक परीक्षा को लेकर मन में उलझन और तनाव था। करीब दो घंटे तक चले कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बड़े सहज तरीके से मन की शंकाओं को दूर किया है। इधर डीपीएस रानीपुर के बच्चों ने भी परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम को देखा। प्रधानमंत्री ने अपने सम्बोधन में तनाव रहित वातावरण बनाने पर जोर दिया। कार्यक्रम के अंत में विद्यालय के प्रधानाचार्य डॉ. अनुपम जग्गा ने इस आयोजन को लेकर प्रधानमंत्री की प्रशंसा करते कहा कि उनका मार्गदर्शन परीक्षा के तनाव को कम करने में अवश्य ही सहायक सिद्ध हो रहा है।

जो लोग दिल मे उतरते हैं, उन्हें संभाल कर रखिए और, जो लोग दिल से उतरते हैं, उनसे संभलकर रहिए !–अज्ञात ।

सीटों की सौदेबाजी

गठबंधन में सीटों के बंटवारे का काम अभी तक पूरी तरह नहीं निपटा है। हालांकि बातचीत की प्रक्रिया सहज ढंग से आगे बढ़ने का पूरा संकेत दिया जा रहा है। विवादित बयानों से बचने की कोशिश भी हो रही है। फिर भी पश्चिम बंगाल जैसे राज्यों में बने मतभेद छुप नहीं पा रहे।

अनिल शर्मा।।

दिलचस्प है कि इस साल होने वाले लोकसभा चुनावों के मद्देनजर दो सबसे बड़े अभियानों की शुरुआत गैर–पार्टी पहल के रूप में हुई है। सत्ता पक्ष ने अयोध्या के राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा समारोह को जितना भव्य और व्यापक रूप दे दिया है, उससे इसे राष्ट्रीय स्तर पर सबसे बड़ा चुनावी मुद्दा बनाने का मकसद साफ झलक रहा है।

हालांकि बीजेपी की ओर से लगातार कहा जा रहा है कि उसके लिए मंदिर कोई चुनावी मुद्दा नहीं। कुछ इसी तर्ज पर कांग्रेस नेता राहुल गांधी की अगुआई में मणिपुर से भारत जोड़ो न्याय यात्रा भी शुरू कर दी गई। निश्चित रूप से इसके पीछे चुनावी माहौल बदलने और अपने अनुकूल नैरेटिव सेट करने की मंशा काम कर रही है। लेकिन कांग्रेस के नेता बार–बार दोहरा रहे हैं कि इस यात्रा का चुनाव से कोई लेना देना नहीं है।

चुनावी हितों के साथ तालमेल बनाने की ही कोशिशों के तहत इंडिया गठबंधन की शनिवार को हुई बैठक के दौरान कांग्रेस ने सभी सहयोगी दलों को यात्रा में शामिल होने का आमंत्रण दिया। इससे पहले जब इस न्याय यात्रा की तारीखें घोषित की गई थीं, तब समाजवादी पार्टी के अखिलेश यादव ने सार्वजनिक तौर पर कहा था कि यात्रा से पहले सीटों का बंटवारा हो जाना चाहिए। जाहिर है, सहयोगी दलों के मन में कही न कहीं यह भाव भी है कि यात्रा के जरिए अगर देश का माहौल कांग्रेस या राहुल गांधी के पक्ष में बना तो उसका असर सीटों के लिए होने वाली सौदेबाजी पर पड़ सकता है।

गठबंधन में सीटों के बंटवारे का काम अभी तक पूरी तरह नहीं निपटा है। हालांकि बातचीत की प्रक्रिया सहज ढंग से आगे बढ़ने का पूरा संकेत दिया जा रहा है। विवादित बयानों से बचने की कोशिश भी हो रही है। फिर भी पश्चिम बंगाल जैसे राज्यों में बने मतभेद छुप नहीं पा रहे।

गठबंधन की अगुआई का सवाल हालांकि मल्लिकार्जुन खरगे को इंडिया का अध्यक्ष बनाकर निपटाने की कोशिश की गई, लेकिन इस पर विभिन्न दलों की असहजता दूर नहीं हुई है। इसका पता इस बात से चलता है कि संयोजक पद की पेशकश नीतीश कुमार ने ठुकरा दी, जबकि JDU नेता काफी समय से अलग–अलग तरीकों से इस मांग पर जोर दे रहे थे।

कांग्रेस नेता मानें या न मानें भारत जोड़ो न्याय यात्रा की सफलता की सबसे बड़ी कसौटी विपक्ष के चुनावी प्रदर्शन को ही माना जाएगा। इस लिहाज से न्याय यात्रा के साथ ही कांग्रेस को इंडिया गठबंधन के मोर्चे पर भी तेजी से आगे बढ़ना होगा। सीटों के बंटवारे के साथ न्यूनतम साझा कार्यक्रम को अंतिम रूप देने का काम भी जितनी जल्दी निपटाया जाएगा, मतदाताओं को अपनी एकजुटता का यकीन दिलाने में उतनी आसानी होगी।

कन्या वृंदा

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। एक बार शिव ने अपने तेज को समुद्र में फैंक दिया था। उससे एक महातेजस्वी बालक ने जन्म लिया। यह बालक आगे चलकर जालंधर के नाम से पराक्रमी दैत्य राजा बना। इसकी राजधानी का नाम जालंधर नगरी था।

दैत्यराज कालनेमी की कन्या वृंदा का विवाह जालंधर से हुआ। जालंधर महाराक्षस था। अपनी सत्ता के मद में चूर उसने माता लक्ष्मी को पाने की कामना से युद्ध किया, परंतु समुद्र से ही उत्पन्न होने के कारण माता लक्ष्मी ने उसे अपने भाई के रूप में स्वीकार किया। वहां से पराजित होकर वह देवि पार्वती को पाने की लालसा से कैलाश पर्वत पर गया। भगवान देवाधिदेव शिव का ही रूप धर कर माता पार्वती के समीप गया, परंतु मां ने अपने योगबल से उसे तुरंत पहचान लिया तथा वहां से अंतध्यान हो गईं।

संपादकीय

मोदी पीएम बने तो

भारत सरकार के सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय ने 2020–21 में नशा मुक्त भारत अभियान चलाया था। मंत्रालय द्वारा यह एक सही पहल थी और यह सच है कि नशा मुक्त भारत ही सुदृढ़ भारत का निर्माण करेगा। इस पहल को प्रभावी ढंग से एक मिशन की भांति चलाये जाने की नितांत आवश्यकता है। नशे के खिलाफ समाज में सक्रिय सभी संस्थाएं एक जुटता के साथ काम करेंगी और भारत सरकार नशे के खिलाफ कानून को सख्ती से लागू करेगी तो अवश्य हमारे सभी नौनिहालों का भविष्य सुनहरा होगा। नशा मुक्त भारत के लिए सरकारी, अर्द्ध सरकारी और व्यक्तिगत स्तर पर हर जागरूक नागरिक को पहल करनी होगी। विशेषकर अपने बच्चों को यदि हर अभिभावक नशे से बचाने का प्रयास करेगा तो स्कूल और कॉलेज लेवल पर नशे का नामो–निशान मिट जायेगा तो फिर नशा मुक्त समाज बनेगा। नशे के लिए यह बच्चे कुछ भी करने को तैयार रहते है। जिस उम्र में इन बच्चों के हाथों में कॉपी और किताब होनी चाहिए, उस उम्र में इनके हाथों में व्हाइटनर, सिलोचन और आयोडेक्स की शीशी नजर आती है।

नशा नहीं अच्छी शिक्षा दो, चौबीसों घंटे बिजली दो, नशा नही अच्छा स्वास्थ्य सुविधा दो, ठेके नहीं अच्छी सड़क दो आदि जैसे जन जागरण की आवश्यकता है। खैर 1984 और 1994 के महा आंदोलनों ने उत्तराखंड को जागृति किया।

नशा नहीं अच्छी शिक्षा दो

रंजीत कुमार।।

नशे के खिलाफ जन जागृति के लिए आर्य समाज मंदिर, गायत्री परिवार, चिन्मय मिशन, राम कृष्ण मिशन आदि जैसे संघटन समय समय पर जागरूकता अभियान चलाते हैं। इन संघटनों से जुड़े लोग स्वयं निरव्यसनी होते हैं और समाज को भी निरव्यसनी बनाना चाहते हैं। देश विदेश में कई सामाजिक और जन सरोकारों की बातें करने वाले संघटन मानते हैं कि सरकारों को सबसे ज्यादा राजस्व (रेवेन्यू) शराब जैसे व्यवसाय से मिलता है तो सरकारें क्यों चाहेंगी कि लोग शराब और अन्य नशा न करें। इतिहास गवाह है इसीलिए शराब और नशे के खिलाफ जनांदोलन हुए। उत्तराखंड में भी 1984 में सरकार की गलत शराब नीति के खिलाफ उत्तराखंड जन संघर्षवाहिनी के नेतृत्व में 'नशा नहीं रोजगार दो आन्दोलन चला।' पूरे उत्तराखंड में इस आंदोलन ने शराब माफिया की चूलें हिला दी थी और गांव गांव में महिलाओं और बच्चों ने भी बढ़ चढ़ कर भाग लेकर शराबियों को बिच्छू घास लगाकर शराब न पीने की सौगंध दिलाई और नशे का कारोबार करने वालों का मुँह काला कर नशा न बेचने को मजबूर किया। कई सालों तक इस आंदोलन का प्रभाव रहा और लोग शराब पीने से डरने लग गए थे। आज उत्तराखंड को विशेषकर इस नशे के खिलाफ खड़े होने की

नितांत आवश्यकता है। नशा नहीं अच्छी शिक्षा दो, चौबीसों घंटे बिजली दो, नशा नही अच्छा स्वास्थ्य सुविधा दो, ठेके नहीं अच्छी सड़क दो आदि जैसे जन जागरण की आवश्यकता है। खैर 1984 और 1994 के महा आंदोलनों ने उत्तराखंड को जागृति किया लेकिन जन आंदोलन करने वालों को हासिये में धकेलने के कारण अब शायद ही कोई बड़ा आंदोलन हो पायेगा। भले ही जान आंदोलनकारी अपने स्तर पर समाज को जागरूक कर रहे हैं और लोक नियंताओं की गलत नीतियों से समाज का ग्वाला भी कर रहे हैं।

नशा करने वाले कई भयंकर दुर्घटना के शिकार हुए हैं, कई को सांप ने डस दिया तो कई पहाड़ से गिरकर या नदी में डूबकर काल का ग्रास बने। अभी हाल ही में रानीखेत के पास राजन नाम के व्यक्ति की मौत तेंदुए के आक्रमण से हुई। राजन भी बीए करने के बाद महानगर में नौकरी करने गया, छोटी मोटी नौकरी कर गुजारा तो करने लगा लेकिन दिल्ली में वह नशेड़ियों की संगत में पड़ गया। जो भी वह कमाता था नशे में फूंक देता था। थक हार कर माँ के पास गांव इस आशा में लौटा कि बूढ़ी माँ को कुछ सहारा दे सके और नशे से बच सके। लेकिन नशे का आदी हो चुका राजन नशा नहीं छोड़ पाया और नशे की खोज में रोज मार्किट जाता और अपने नशे का इंतजाम कर ही लेता था। नशे की हालत में वह अकेले पहाड़ का रास्ता तय करता और देर रात घर लौटकर बूढ़ी माँ से खाना मांगता था। ममतामयी माँ खाना परोसकर उसे समझती थी। तेंदुए के खतरे से उसे सावधान रहने को कहती। लेकिन राजन की विवेकशीलता तो मानों खत्म हो गई थी। एक दिन रात भर वह घर नहीं लौटा तो माँ ने आसपड़ोस के लोगों से राजन का पता लगाने को कहा। दूसरे दिन जंगल में रस्ते से दूर झाड़ियों में उसकी आधी खाई लाश मिली। बूढ़ी माँ अपने राजन की इस दर्दभरी मौत पर मातम मचाती रही, शायद यही उसकी नियति रही होगी। हमारी सरकारों में कभी कभी ऐसे लोग, लोकनियंता बन जाते हैं जिन्हें सामाजिक सरोकारों से कोई मतलब नहीं होता है। दिल्ली सरकार की शराब नीति का दुष्परिणाम सर्व विदित है। उत्तराखंड में प्रस्तावित शराब नीति तो मानो देवभूमि के घर घर को बार में तब्दील करने वाली थी।

सूडोकू बवाल-5329

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

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक है.
- 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.

सूडोकू बवाल -5328 का हल

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

अपना ब्लॉग

बार-बार रिपीट हो जाने वाली बीमारी

मोहन। किसी व्यक्ति के नशे के आदी होने के पीछे कई कारण होते हैं। जैसे कि उस व्यक्ति विशेष की अपब्रिंगिंग, उसकी आनुवंशिकता (जीन), लिंग, जातीयता, और उसका सामाजिक परिवेश। नशे की लत एक क्रॉनिक, बार–बार रिपीट हो जाने वाली बीमारी है। इससे दिमाग में लंबे समय तक चलने वाले कैमिकल बदलाव होते हैं, जो नशे की लत को छूटने नहीं देते। मैं जब पीछे मुड़कर देखता हूँ तो मुझे अपने आस पास की कई छोटी छोटी घटनाएं याद आती हैं। बड़े–बूढ़े गांव के जब हुक्का या बीड़ी पीते थे तो वह आस पास के बच्चों को हुक्का या बीड़ी पीने के लिए जाने अनजाने प्रेरित सा कर देते थे। मैंने कई बच्चों को उनके द्वारा फेंकी बीड़ी के टुकड़ों को शौक शौक में सुट्टा लगाते हुए पाया। इनमे से कई को उनके अभिभावकों ने मार पीटकर इस बुरी आदत के घेरे में आने से रोका तो कई बेलगाम ऐसे हुए कि बाद में चिलमबाज भी बन गए। शौक शौक में फेंकी गई बीड़ी के टुकड़ों से शुरू हुई यह दुर्गति यात्रा कई में शराब की आदत डाल गई। ऐसे ही आसपास घटने वाली कई सच्ची घटनाएं हैं जिनको देखकर मन दुखी हो जाता है।

बॉबी भईया को सौतेली बहन ईशा देओल ने किया बर्थडे विश

बॉबी देओल 27 जनवरी को अपना 55वां जन्मदिन मना रहे हैं और इस मौके का जश्न मनाने के लिए हर तरफ से बधाइयां आ रही हैं। उनकी सौतेली बहन ईशा देओल ने भी उन्हें विश किया और खास दिन को और खास बनाने के लिए एक प्यारा नोट शेयर किया। ईशा ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर बॉबी की एक फोटो पोस्ट की, जिसके बैकग्राउंड में एनिमल का उनका किरदार अबरार का म्यूजिक बज रहा है। ईशा देओल ने लिखा, हैप्पी बर्थडे भईया! आप पर गर्व है। इससे पहले सनी देओल ने भी उन्हें शुभकामनाएं भेजी थीं। उन्होंने अपने भाई के साथ कई फोटोज शेयर कीं और उन्हें माई लिल लॉर्ड बॉबी कहा। पहली फोटो में दोनों भाई गले मिलते नजर आ रहे हैं। एक और फोटो करण जौहर के चैट शो कॉफी विद करण में दोनों की हालिया प्रेजेंस की है। आज बॉबी देओल की आने वाली फिल्म कंगुवा के मेकर्स ने एक्टर का फर्स्ट–लुक पोस्टर रिलीज किया। पोस्टर में बॉबी दमदार नजर आ रहे हैं। उनके लंबे, बिखरे हुए बाल और हड्डियों का हार था जिस पर खून के निशान थे। श्कंगुवाश बॉबी देओल की पहली तमिल फिल्म है। इसमें सूर्या और दिशा पाटनी भी लीड रोल में हैं। शिवा के डायरेक्शन में बनी फिल्म में वेट्री पलानीसामी की सिनेमैटोग्राफी और रॉकस्टार देवी श्री प्रसाद का संगीत है।

देव पटेल संग शोभिता धुलिपाला का हॉलीवुड डेब्यू ट्रेलर

एक्शन थ्रिलर फिल्म श्मंकी मैनश का ट्रेलर रिलीज हो गया है। स्लमडॉग मिलिनेयर एक्टर देव पटेल ने इस फिल्म का डायरेक्शन किया और इसमें एक्टिंग करते भी दिख रहे हैं। इसी फिल्म से शोभिता धुलिपाला ने भी हॉलीवुड में एंट्री मारी ही। 3 मिनट से लंबे इस ट्रेलर में देव उन भ्रष्ट नेताओं के खिलाफ खड़े हैं और उससे बदला लेने की ताक में दिख रहे। दरअसल वो उनसे अपनी मां की हत्या का बदला लेने का प्लान कर रहा जो आज भी गरीबों और मजबूर लोगों को पीड़ित कर रहे हैं।फिल्म की कहानी भारत पर बेस्ड है और ये हनुमान की कथा से प्रेरित दिख रही है। ट्रेलर में देव के किरदार को एक अंडरग्राउंड फाइट क्लब में दिखाया जा रहा है जिसे पैसों के लिए कुछ फेमस फाइटर्स जाकर पीटते हैं। लड़ाई के दौरान वह गोरिल्ला वाला मुखौटा पहनते हैं। इस ट्रेलर में देव के बचपन की झलकियां हैं जिसमें वह अपनी मां के साथ समय वक्त बिताता दिख रहा और कैसे उनकी जिंदगी खत्म हो गई। इसमें दिखाया गया है कि जैसे–जैसे वह बड़ा होता है देव दुश्मनों से बदला लेने के तमाम तरीके ढूंढता है।

बर्थडे पर बॉबी देओल के कंगुआ लुक ने कंपा दिया सबका रूह

कंगुआ में विलन बने बॉबी देओल की पहली झलक सामने आ चुकी है। इससे पहले फिल्म से सूर्या का पोस्टर जारी हुआ था और उन्हें काफी तारीफें मिली थीं। बॉब्बी का लुक देखकर लोगों का इस फिल्म के टीजर को लेकर इंतजार बढ़ गया है। बता दें कि इस फिल्म कंगुआ में बॉबी देओल जिस विलन की भूमिका को जीने जा रहे हैं उसका नाम उधिरन है। इस पोस्टर में उधिरन के बाल लंबे और माथे पर बारहसिंगा के सिंग की तरह मुकुट नजर आ रहे हैं। आसपास जितनी दूर तकर नजर डाले उनके कबीले के लोग ही नजर आ रहे हैं और पोस्टर देखकर ऐसा लग रहा है कि ये लोग अपने राजा से प्यार भी करते हैं। लोग इस तस्वीर को देखकर इतने हैरान हैं कि एक ने तो कह भी डाला है– अभी हम एनिमल से बाहर भी नहीं निकल पाए कि आपने अब ये पोस्ट कर दिया। एक ने लिखा– कोलिवुड में स्वागत है सर। एक और फैन ने कहा– आज तक का सबसे खतरनाक विलन। हालांकि, कुछ लोग अभी भी जपनाम से बाहर नहीं निकल पाए हैं, जो वेब सीरीज श्आश्रमश में उनका पेट डायलॉग है। एक फैन ने लिखा– आज तक ऐसा लुक हमने कभी किसी का नहीं देखा।

अरुण राम गौड़ा और ऐश्वर्या इस साल अयोध्या में करेंगे शादी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कन्नड़ फिल्म स्टार अरुण राम गौड़ा और ऐश्वर्या ने 22 जनवरी को राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के शुभ दिन सगाई की थी, और अब जल्द ही शादी करने वाले हैं। अरुण राम खुद को भगवान श्रीराम का भक्त बताते हैं और उन्होंने कहा है कि वह अयोध्या में ही शादी के बंधन में बंधेंगे। अरुण राम और ऐश्वर्या की सगाई में परिवार के लोग और दोस्त ही शामिल हुए थे। अब दोनों इस साल शादी की प्लानिंग कर रहे हैं। अरुण राम गौड़ा ने ऐश्वर्या संग शादी की डिटेल शेयर की। उन्होंने कहा, भगवान राम का भक्त होने के नाते, मैं राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के ऐतिहासिक दिन सगाई करना चाहता था। सगाई समारोह बेहद सिंपल था। हम (अरुण राम और ऐश्वर्या) एक दशक से अधिक समय से रिलेशनशिप में हैं।

ऐश्वर्या से पहली मुलाकात और अयोध्या में शादी का प्लान

अरुण राम ने यह भी बताया कि मंगेतर ऐश्वर्या से उनकी पहली मुलाकात कैसे और कब हुई थी। उन्होंने बताया, श्हमारी पहली मुलाकात तब हुई, जब हम दोनों गेलेयारा बालागा थिएटर ट्रूप में शामिल हुए। उस समय हम बहुत छोटे थे। हम एक–दूसरे को पसंद करते थे। लेकिन तब हमने अपने–अपने

करियर पर फोकस किया, क्योंकि हम आगे बढ़ना चाहते थे। अब हमें लगा कि यह सही समय है कि हम अपने रिश्ते को आगे लेकर जाएं। हम दोनों के परिवार वाले इस बात से बहुत खुश हैं कि इतने साल तक इंतजार कराने के बाद आखिरकार हमने शादी करने का फैसला किया।

अरुण ने गिनाईं मंगेतर की खूबियां, की तारीफ

अरुण गौड़ा ने फिर मंगेतर ऐश्वर्या की तारीफ की और उनकी खूबियां गिनाते हुए कहा, ऐश्वर्या बहुत वफादार हैं, समझदार हैं। मेरा रेस्टोरेंट का बिजनेस भी है। वह जानती हैं कि बैलेंस बनाए रखना कितना मुश्किल हो जाता है। मेरा प्लान है कि अपनी निर्देशित फिल्म को लॉन्च करने के बाद इस साल के आखिर तक हम अयोध्या में शादी कर लें। यह शादी अगले छह महीनों में हो सकती है।

प्रियंका के हसबैंड निक जोनस भाइयों संग पहुंचे मुंबई

मुंबई एयरपोर्ट पर प्रियंका चोपड़ा के हसबैंड अपने भाइयों के साथ दिखे। जोनस ब्रदर्स के साथ प्रियंका नजर नहीं आईं। अब एयरपोर्ट से इन सिलेब्रिटीज की तस्वीरें और वीडियो सामने आ रहे हैं। निक जोनस को भाइयों के साथ देखकर लोग शबिग बॉस 17श के फिनाले की बातें कर रहे हैं।

प्रियंका चोपड़ा के हसबैंड निक जोनस इस वक्त अपने ससुराल में हैं। निक अपने भाइयों संग भारत टूर पर पहुंचे हैं। तीनों भाई एकसाथ मुंबई एयरपोर्ट पर दिखे, जहां पपाराजियों के कैमरों में वे कैप्चर भी खूब हुए। सामने पपाराजी को मौजूद देखकर निक ने अपनी सिक्योरिटी को साइड होने का इशारा किया और तीनों भाई कैमरे के सामने पोज देते दिखे। हालांकि, इन तीनों के साथ प्रियंका चोपड़ा को न देखकर काफी फैन्स हैरान हैं। वहीं कुछ लोगों को लग रहा है कि जोनस ब्रदर्स बिग बॉस 17 के ग्रैंड फिनाले के लिए पहुंचे हैं और वे प्रियंका की बहन मन्नारा को सपोर्ट करने आए हैं। यहां बता दें कि जोनस ब्रदर्स के इंडिया आने का मकसद कुछ और है। आइए इस बारे में विस्तार से बताते हैं आपको। दरअसल, जोनस ब्रदर्स यानी निक जोनस, केविन और जो जोनस तीनों भाई अपने कॉन्सर्ट के लिए मुंबई पहुंचे हैं। बता दें कि मुंबई में लोलापालूजा कॉन्सर्ट होने वाला है। इसी कॉन्सर्ट में शामिल होने के लिए ये भाई मुंबई पहुंचे हैं। इंडियन मीडिया के सामने निक काफी कम्फर्टेबल दिख रहे हैं और भाइयों को भी संभालते दिखे।

मुंबई में हो रहा लोलापालूजा इवेंट

जोनस ब्रदर्स इसी कॉन्सर्ट का हिस्सा बनने के लिए इंडिया आए हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक 27 और 28 जनवरी को मुंबई में दूसरी बार लोलापालूजा इवेंट होगा जिसे दुनिया के सबसे बड़े म्यूजिक इवेंट में से एक बताया जा रहा है। इस इवेंट में स्टिंग, जोनस ब्रदर्स, हैल्सी, लाउव, वनरिपब्लिक और द रोज भी शामिल होंगे। दो दिन के कॉन्सर्ट में लगभग 40 इंटरनैशनल आर्टिस्ट यहांपरफॉर्म करने जा रहे हैं।

प्रियंका चोपड़ा का फैन्स को है बेसब्री से इंतजार

बताते चलें कि प्रियंका चोपड़ा जोनस ब्रदर्स के कॉन्सर्ट में अक्सर उन्हें चियर करने पहुंचती हैं। कई बार तो प्रियंका बेटी मालती के साथ भी जोनस ब्रदर्स के कॉन्सर्ट में दिखी हैं। ऐसे में जब ये कॉन्सर्ट इंडिया में हो रहा है तो प्रियंका की मौजूदगी का फैन्स बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

फैटी लिवर से बचना है तो शराब पीने वाले खाएं ये लाल फल

हर दिन शराब की बिक्री का रिकॉर्ड टूटता जा रहा है। भारी संख्या में लोग एल्कोहॉल एडिक्शन के शिकार बनते जा रहे हैं। यह आपके लिवर को सड़ाकर फैटी बना देता है। ऐसे लोगों में लिवर कैंसर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है। शराब के साथ डायबिटीज का खतरा भी बढ़ जाता है जिससे आपकी नजर जवानी में ही जा सकती है।

शराब के इन सभी साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए आप गोजी बेरी खा सकते हैं। इसे वोल्फ बेरी भी कहा जाता है जो ऐसे पोषक तत्व देती है जिससे शराब के दुष्परिणामों से छुटकारा मिल सकता है। यह ड्राई फ्रूट किडनी और फेफड़ों के डैमेज को कम करने के लिए आयुर्वेदिक और चाइनीज मेडिसिन में इस्तेमाल किया जाता है।

फैटी लिवर और कैंसर का इलाज: एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज के मरीजों में सिरोसिस और कैंसर की संभावना ज्यादा देखी जाती है। लेकिन कुछ शोध में पता लगा कि फैटी लिवर के इस प्रकार से बचने के लिए गोजी बेरी को चाइनीज मेडिसिन में इस्तेमाल किया जाता है। एनसीबीआई पर मौजूद रिसर्च (तमं.) भी कहती है कि यह लाल बेरीज कैंसर के ट्यूमर का विकास रोक देते हैं।

बढ़ने लगेगी आंखों की रोशनी: शराब की वजह से नसें कमजोर हो जाती हैं और डायबिटीज भी बन सकती है। इसके बाद आंखों की रोशनी कमजोर होने लगती है और वक्त से पहले ही चश्मा चढ़ जाता है। गोजी बेरी खाने से जैक्सैंथिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स मिलते हैं जो नजर तेज करने के लिए जाने जाते हैं।

दिमाग की सारी चिंताएं खत्म: दिमाग के बढ़ते प्रेशर के कारण मेंटल हेल्थ कमजोर हो गई है। डिप्रेशन, एंग्जायटी, नींद की कमी आपके कमजोर ब्रेन हेल्थ की निशानी है। अध्ययन में देखा कि जो लोग डाइट में इस बेरी के जूस को लेते हैं उनकी मेंटल हेल्थ सुधरने लगती है और इन समस्याओं से दूर हो जाते हैं।

इम्यून सिस्टम के लिए जरूरी
इम्यूनिटी सही होने की वजह से इंफेक्शन नहीं होते। अगर कोई बीमार भी है तो जल्दी ठीक भी हो जाता है। यह ताकत आपको गोजी बेरी खाने से मिलती है। इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो इम्यून सिस्टम को बूस्ट करते हैं।

प्रोटीन की डोज
28 ग्राम गोजी बेरी आआपको 4 ग्राम प्रोटीन, 21.6 ग्राम कार्ब्स, 3.6 ग्राम फाइबर और शुगर देती है। आप ना सिर्फ अंदर से मजबूत बनते हैं बल्कि शरीर के बाहर से भी ताकतवर बनने लगते हैं। यह आपको कमजोरी, थकान और दुबलापन दूर करने में मदद करती है।

महिलाओं का सुख–चैन छीन लेती है थायरॉइड

थायरॉइड ग्रंथि गर्दन के सामने, श्वासनली (ट्रेकिया) के चारों ओर स्थित होती है। इस छोटे से अंग का हमारे स्वास्थ्य पर काफी महत्वपूर्ण प्रभाव होता है। यह अंग हार्मोन का उत्पादन करता है, जिससे मेटाबोलिज्म, तापमान और प्रजनन प्रणाली का कार्य नियंत्रित होता है। जब थायरॉइड द्वारा इन महत्वपूर्ण हार्मोन्स का बहुत अधिक या बहुत कम उत्पादन होने लगता है, तो यह थायरॉइड रोग कहा जाता है। पटियाला के मणिपाल अस्पताल की वरिष्ठ सलाहकार – प्रसूति एवं स्त्री रोग डॉ. गोल्डी कंबोज बताती हैं कि थायरॉइड रोग दो तरह का हो सकता है। जब थायरॉइड ग्रंथि हार्मोन का अत्यधिक उत्पादन करने लगती है, तब इसे हाइपरथायरॉयडिज्म कहते हैं, और जब हार्मोन का उत्पादन बहुत कम हो रहा हो, तो उसे हाइपोथायरॉयडिज्म कहा जाता है। ये दोनों ही स्थितियां हार्मोन के संतुलन के लिए ठीक नहीं होतीं, और शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती हैं। शरीर के बहुत तेज गति में होने की कल्पना करें। ऐसे में वजन घटने, चिंता, कंपकंपी और दिल की धड़कनें बढ़ने का अनुभव हो सकता है। हार्मोन में इस असंतुलन के कारण अनियमित माहवारी, अत्यधिक रक्तस्राव, या कभी–कभी माहवारी नहीं होने की समस्या होती है। इस स्थिति में सब कुछ धीमा हो जाता है।

लाइफस्टाइल से जुड़ी इन अच्छी आदतों से बैलेंस होंगे असंतुलित हार्मोन

हमारे शरीर में कई तरह के हार्मोन होते हैं और हार्मोनल असंतुलन का अर्थ है शरीर में किसी हार्मोन के स्तर का कम या ज्यादा होना। हार्मोन का हमारे शरीर में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके असंतुलन होने पर न सिर्फ हमारी शारीरिक गतिविधियां प्रभावित होती हैं, बल्कि मानसिक स्थितियों पर भी गहरा असर पड़ता है। कई लोगों में यह गहरे तनाव और चिंता कारण भी बन जाता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के अनुसार हार्मोनल असंतुलन के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन इसके सबसे बड़े मुख्य कारणों में गलत लाइफस्टाइल शामिल है। जिसे गलत खानपान और नींद की कमी शामिल है। हार्मोनलब बैलेंस के लिए आपको अपनी एक अच्छी लाइफस्टाइल की तरफ ध्यान देना होगा। हार्मोन असंतुलन के लक्षण सभी में अलग–अलग नजर आते हैं। यह इस बात पर निर्भर कर सकते हैं कि आपके शरीर में कौन से हार्मोन प्रभावित हुए हैं। लेकिन कुछ लक्षण अधिकतर मामलों में देखने को मिलते हैं, जैसे किः वजन बढ़ना या अचानक से वजन घटना, थकान महसूस करना, ठंड या गर्मी का बहुत ज्यादा अहसास करना, कब्ज की समस्या होना, रूखी त्वचा, दिल के धड़कने की दर तेज या धीमी होना और मांसपेशी में कमजोरी आना आदि।

नींद नहीं आती मतलब शरीर में सूख चुका है ये विटामिन बी

नींद में शरीर की कोशिकाएं खुद को रिपेयर करती हैं। जिन लोगों को नींद नहीं आती उनकी सेल्स डैमेज होने लगती हैं और रिलैक्स भी नहीं मिल पाता। अक्सर इंसोम्निया का कारण विटामिन डी या मेंटल हेल्थ से जोड़कर देखा जाता है लेकिन आपको हैरानी होगी कि एक विटामिन की कमी से भी रातों की नींद उड़ सकती है। विटामिन बी शरीर के कई सारे काम करवाने के लिए जिम्मेदार होता है। इसके कई सारे प्रकार हैं जैसे– बी1, बी2, बी3, बी5, बी6, बी7, बी9 और बी12। इनमें से विटामिन बी12 आपकी नींद के पैटर्न से जुड़ा होता है। इसके कम होने पर नींद की समस्या भी हो सकती है। इस आर्टिकल में कुछ ऐसे लक्षणों के बारे में जानेंगे जो विटामिन बी12 डेफिशिएंसी की तरफ इशारा करते हैं।

नींद नहीं आने का कारण विटामिन
स्लीप डिसऑर्डर की वजहे जानने के लिए शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि जिन लोगों में विटामिन बी12 का लेवल कम या बिल्कुल नीचे चला जाता है उनको इंसोम्निया हो सकता है। यह विटामिन नींद के लिए बहुत महत्वपूर्ण है और सर्काडियन रिदम को सुधारता है। इस अध्ययन को एनसीबीआई (तमं.) पर प्रकाशित किया गया।

खाना खाने का मन न करना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इस पोषक तत्व की कमी से भूख खत्म हो जाती है। फिर शरीर में दूसरे न्यूट्रिशन की भी कमी होने लगती है। धीरे–धीरे मसल्स गिरने लगती हैं और शरीर सूख जाता है। ऐसे लोगों को थकान और कमजोरी भी काफी जल्दी होती है।

दिमाग काम ना करना
दिमाग की क्षमता कम होने के पीछे भी विटामिन बी12 की कमी हो सकती है। आपकी मेंटल हेल्थ को कई सारे डिसऑर्डर घेरने लगते हैं और याददाश्त, रिएक्शन, सेंसेज धीमे हो जाते हैं। ऐसे लोगों को अक्सर उदासी और अकेलापन भी परेशान कर सकता है।

बी12 कम होने के संकेत
■ दिल का तेज धड़कना
■लगातार सिरदर्द बना रहना
■आंखों के आगे धुंधलापन
■ डायरिया
■खून कम होना
■बॉडी में सुन्नपन आना
■पेशाब निकल जाना

विटामिन बी१२ के लिए खाएं ये चीजें
■दूध
■पनीर
■अंडा
■सैल्मन मछली
■न्यूट्रिशनल यीस्ट
■जानवरों का गुर्दा–कलेजी

मेडिटेशन करने से दिमाग बन जाता है हेल्दी, इस तरीके से लगेंगे बस 5 मिनट

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मेंटल हेल्थ सबसे ज्यादा प्रभावित होती है। ऐसे में रोजाना 5 मिनट मेडिटेशन करने से आपको मानसिक तौर पर शांति मिलती है। इससे आपका मूड बेहतर होता है और आपको अच्छा महसूस होता है। मेडिटेशन करने से आपको हमेशा पॉजिटिव एनर्जी फील होती है और आप हमेशा खुश रहते हैं। इससे आपका ब्रेन भी शार्प होता है। मेडिटेशन करने से आपको थकान से भी छुटकारा मिलता है। इस तरह यह आपको अच्छी नींद लाने में भी मदद करता है। मेडिटेशन एक ध्यान लगाने की प्रक्रिया है। इसमें आप शांत जगह पर बैठकर लंबी व गहरी सांसें लेते हैं। इस समय आपको अपना सारा ध्यान सांसों पर लगाना होता है। इस तरह यह तनाव को भी कम करता है। आपको मेडिटेशन करने के लिए शांत जगह का चुनाव करना होगा। शोर वाली जगह पर आपको ध्यान लगाने में परेशानी होगी। आप किसी कुर्सी पर या फर्श पर भी बैठ सकते हैं। इस दौरान अपनी रीढ़ को बिल्कुल सीधा रखें। टाइम का अंदाजा लगाने के लिए आपको टाइमर सेट करना चाहिए। इससे आपको बार–बार घड़ी देखने की जरूरत नहीं पड़ेगी और आप बिना रुकावट के मेडिटेट कर पाएंगे। मेडिटेशन करने के लिए सबसे पहले अपनी आंखों को बंद करें। इस समय आपको बाहरी आवाजों पर ध्यान न देकर अपनी सांसों पर फोकस करना है।

भारत को झेलनी पड़ी 28 रन से हार

पहले टेस्ट मैच में इंग्लैंड ने पहली पारी में 246 रन बनाए थे। इसके जवाब में भारत ने पहली में 436 रन बनाए। इंग्लैंड ने दूसरी पारी में 436 रन बनाए और भारत को जीत के लिए 231 रन का लक्ष्य दिया। भारत के पास दो दिन शेष बचे थे और जीत आसान लग रही थी। हालांकि, टॉम हार्डली की स्पिन के आगे भारतीय बल्लेबाजों ने अपने घुटने टेक दिए। पूरी भारतीय टीम चौथे दिन 202 रन बनाकर ऑल आउट हो गई। हार्डली ने सात विकेट चटकाए।

माइकल वॉन ने की रोहित शर्मा की आलोचना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। हैदराबाद टेस्ट में मिली हार के बाद रोहित शर्मा की कप्तानी की आलोचना होनी शुरू हो गई है। सोशल मीडिया पर क्रिकेट फैंस कोहली और रोहित की कप्तानी की तुलना कर रहे हैं। वहीं, इंग्लैंड के पूर्व क्रिकेटर माइकल वॉन ने रोहित की कप्तानी को औसत करार दिया है। वॉन ने कहा कि रोहित की कप्तानी श्औसतश् थी। जब ओली पोप स्वीप और रिवर्स–स्वीप खेल रहे थे तो भारतीय कप्तान को पता नहीं था। भारत और इंग्लैंड के बीच पांच टेस्ट मैचों की सीरीज का पहला मैच हैदराबाद में खेला गया। पहले मैच में इंग्लैंड ने 28 रन से जीतकर 1–0 की बढ़त हासिल कर ली है। ओली पोप ने दूसरी पारी में 196 रन की पारी खेली। स्वीप और रिवर्स–स्वीप से खूब रन बटोरे। हालांकि, जसप्रीत बुमराह की गेंद पर उनका रिवर्स–स्कूप का प्रयास ही उनके आउट होने का कारण बना। मैच के बाद टेलीग्राफ के अपने कॉलम माइकल वॉन ने लिखा, श्मुझे लगता है कि रोहित शर्मा की कप्तानी बहुत ही औसत थी। वह इतना एग्रेसिव था कि उसने अपनी फील्डिंग में बहुत बदलाव किए। अपनी गेंदबाजी में बदलाव किए। उनके पास ओली पोप के स्वीप या रिवर्स स्वीप का कोई जवाब नहीं था।

चेतेश्वर पुजारा को नहीं मिलते थे इतने मौके

क्रिकेट

शुभमन गिल पर भड़के महान अनिल कुंबले

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

हैदराबाद। 24 साल के युवा ओपनर शुभमन गिल ने पिछली 11 टेस्ट पारियों में अर्धशतक नहीं लगाया है, उन्होंने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पिछले साल मार्च में पहली पारी में 128 रन बनाए थे। तब से उनका सर्वोच्च स्कोर 36 रन रहा है। गिल ने इंग्लैंड के खिलाफ राजीव गांधी स्टेडियम में खेले गए पहले टेस्ट की पहली पारी में 23 रन बनाए जबकि दूसरी पारी में खाता भी नहीं खोल सके। भारत को पहले मैच में 28 रन से पराजय झेलनी पड़ी। गिल का घटिया प्रदर्शन देखकर अनिल कुंबले को चेतेश्वर पुजारा की याद सताने लगी।

अनिल कुंबले ने कहा, 'गिल को जो टीम से बाहर न होने की सुरक्षा मिली हुई है वह चेतेश्वर पुजारा को भी नहीं मिली थी जबकि

उसने 100 से ज्यादा टेस्ट खेले हैं। उन्होंने कहा, 'मैं बार–बार पुजारा की बात करता हूं क्योंकि वह कुछ समय पहले तक तीसरे नंबर पर उतरते थे। पुजारा ने विश्व टेस्ट चैम्पियनशिप फाइनल खेला और उसके बाद से शुभमन गिल तीसरे नंबर पर उतर रहा है।'

36 वर्ष के पुजारा ने जून 2023 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ विश्व टेस्ट चैम्पियनशिप फाइनल खेला था, जिसके बाद से वह टीम में नहीं हैं। इस महीने की शुरूआत में रणजी मैच में उन्होंने नाबाद 243 रन बनाए।

कुंबले ने कहा कि गिल को अपनी मानसिकता पर काम करना होगा और तकनीक में भी सुधार करना होगा। अगर आप भारत में तीसरे नंबर पर बल्लेबाजी करना चाहते हैं तो तकनीक पर काम करना होगा। उसके पास हुनर है और वह युवा है, सीख रहा है, लेकिन उसे दूसरे टेस्ट में अच्छा खेलना होगा वरना उस पर दबाव आ जाएगा।'

अगले टेस्ट से चार दिन पहले क्या वह अपनी शैली में बदलाव कर सकते हैं, यह पूछने पर कुंबले ने कहा, 'यह मानसिकता की बात है, उसके पास बताने के लिए सर्वश्रेष्ठ व्यक्ति कोच (राहुल द्रविड़) के रूप में है। भारतीय बल्लेबाजों को स्पिन को बेहतर ढंग से खेलना होगा। कुछ बल्लेबाजों का रवैया सकारात्मक नहीं था और फुटवर्क भी खराब था।'

इंग्लैंड से हारना पड़ा कप्तान रोहित शर्मा सेना को भारी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारत विश्व टेस्ट चौंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) अंक तालिका में बांग्लादेश से नीचे खिसक गया और पांच मैचों के शुरुआती टेस्ट मैच में इंग्लैंड से करारी हार के बाद वर्तमान में पांचवें स्थान पर है। इंग्लैंड के खिलाफ शुरुआती टेस्ट मैच में भारत ने आगाज शानदार किया, लेकिन अंतिम दिनों में बुरी तरह लड़खड़ा गई। रोहित शर्मा की अगुवाई में भारत ने शुरुआती दिनों में दबदबा बनाए रखा। लेकिन ओली पोप की शतकीय पारी भारतीय टीम पर हावी रही। ओली पोप की 196 रनों की शानदार पारी ने मैच की गति बदल दी, जिससे भारत को 231 रनों का चुनौतीपूर्ण

■डब्ल्यूटीसी अंक तालिका में बांग्लादेश से नीचे खिसक गया

लक्ष्य मिला।

फिर, भारतीय बल्लेबाजी लाइनअप को टॉम हार्टले ने तहस–नहस कर दिया। युवा स्पिनर ने अंतिम पारी में 7 महत्वपूर्ण विकेट लिए और भारत को हार की तरफ धकेल दिया। टीम इंडिया अपनी दूसरी पारी में सिर्फ 202 रन पर ऑल आउट हो गई, और इंग्लैंड ने 28 रन से यह मुकाबला अपने नाम किया। इस हार से भारत को विश्व टेस्ट चौंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) अंक तालिका में भी नुकसान हुआ है।

भारतीय टीम अब पॉइंट्स टेबल में पांचवें स्थान पर खिसक गई है जो कि इस मुकाबले से पहले दूसरे स्थान पर थी। डब्ल्यूटीसी पॉइंट्स टेबल में भारतीय टीम 5 मैचों में 2 जीत, 2 हार और 1 ड्रॉ के साथ 5वें स्थान पर है। टीम इंडिया के अब 43.33 पॉइंट्स हैं। वहीं, भारत के आगे बांग्लादेश निकल गया है। इसके अलावा 10 में से 6 मैच जीतने के बाद ऑस्ट्रेलिया डब्ल्यूटीसी पॉइंट्स टेबल में टॉप पर चल रही है। दूसरे स्थान पर 12 अंक के साथ साउथ अफ्रीका है।

टीम इंडिया के पास इंग्लैंड टेस्ट सीरीज में वापसी करने का मौका है। अभी दोनों टीमों को 4 टेस्ट और खेलने है। सीरीज का दूसरा टेस्ट 2 फरवरी से विशाखापत्तनम में शुरू होगा। वहीं तीसरा टेस्ट राजकोट, चौथा रांची तो पांचवां धर्मशाला में खेला जाएगा।

बेटे का फर्ज निभाने के लिए गंवाया टीम इंडिया से मिला मौका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारत के तेज गेंदबाज दीपक चाहर ने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ ष्वनडे और टी20 दौरे से अपना नाम वापस लेने के फैसले का समर्थन किया है। दीपक ने कहा कि मेरे पिता मेरे लिए सबसे पहले आते हैं। चाहर के पिता को ब्रेन स्ट्रोक हुआ था, जिसके कारण वह दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ वनडे और टी20 सीरीज में टीम इंडिया में शामिल नहीं हो सके। चाहर ने कहा कि मेरे लिए मेरे पिता सबसे पहले हैं। मैं यहां सिर्फ उनकी वजह से हूं। मैंने जो कुछ भी हासिल किया है वह मेरे पिता की वजह से किया है। अगर मैं इन हालातों में उनके साथ नहीं हूं, तो मैं किस तरह का बेटा हूं? अगर सीरीज भारत ष्में खेली जा रही होती तो मैं जरूर खेलने की कोशिश करता। इस दौरान आप जरूरत पड़ने पर 4–5 घंटे के अंदर अस्पताल पहुंच सकते हैं, लेकिन दक्षिण अफ्रीका से वापस आने में 2–3 दिन लगते हैं। कोई भी बेटा ऐसा करेगा।

न्यूज डायरी

टीम इंडिया के पूर्व क्रिकेट कप्तान एमएस धोनी की हाईकोर्ट से गुहार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। टीम इंडिया के पूर्व क्रिकेट कप्तान महेंद्र सिंह धोनी ने सोमवार को दिल्ली हाईकोर्ट के सामने अपना बयान दर्ज करवाया। धोनी ने कहा कि उनके दो पूर्व बिजनेस पार्टनर की उनके खिलाफ दायर मानहानि याचिका सुनवाई के योग्य नहीं है। उच्च न्यायालय ने फिलहाल धोनी , कई मीडिया घरानों और सोशल मीडिया प्लेटफार्मों के खिलाफ कोई भी अंतरिम आदेश पारित करने से इनकार कर दिया ताकि उन्हें किसी भी मंच पर वादी के खिलाफ किसी भी कथित झूठी मानहानिकारक सामग्री को पोस्ट करने या प्रकाशित करने से रोका जा सके जो उनकी साख और प्रतिष्ठा को धूमिल कर सकती है। वादी और पूर्व बिजनेस पार्टनर मिहिर दिवाकर और उनकी पत्नी सौम्या दास ने धोनी, कई सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म और मीडिया घरानों के खिलाफ स्थायी रोक और क्षतिपूर्ति की मांग करते हुए हाई कोर्ट का दरवाजा खटखटाया है। उन्हें मानहानि कारक, झूठी बातें बनाने, प्रकाशित करने, प्रसारित करने से रोकने की मांग की है। धोनी के वकील अदालत में पेश हुए और कहा कि उनके खिलाफ दायर याचिका सुनवाई योग्य नहीं है और उन्होंने हाल ही में रांची की एक अदालत में दंपति के खिलाफ मामला दायर किया है। उनके वकील ने आगे कहा कि उन्हें वादपत्र और संबंधित दस्तावेजों की प्रति नहीं मिली है और उन्हें मामला दायर करने के बारे में केवल उच्च न्यायालय रजिस्ट्री द्वारा सूचित किया गया था।

एक–दो नहीं, पूरे 13–0 से इस टीम को पीटा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) मस्कट। मनिंदर सिंह के चार गोल की मदद से भारत ने जमैका को तीसरे और आखिरी पूल मैच में 13–0 से हराकर एफआईएच हॉकी 5 पुरुष विश्व कप के क्वॉर्टर फाइनल में प्रवेश कर लिया। मनिंदर ने दूसरे मिनट में दो गोल करने के बाद 28वें और 29वें मिनट में गोल दागे। ये चारों फील्ड गोल थे। इसके अलावा मनजीत (पांचवां और 24वां), राहील मोहम्मद (16वां और 27वां) और मनदीप मोर (23वां और 27वां) ने 2–2 गोल किए। दूसरी ओर, उत्तम सिंह (पांचवां), पवन राजभर (नौवां) और गुरजोत सिंह (14वां) ने एक एक गोल किया। भारत ने पहले ही मिनट से आक्रामक हॉकी दिखाई और मनिंदर सिंह ने लगातार 2 गोल दाग दिए। इसके बाद उत्तम और मनजीत के एक एक गोल से पहले छह मिनट में स्कोर 4–0 हो गया। अच्छी बढ़त बनाने के बाद भी भारतीय खिलाड़ियों ने हमले बोलना बंद नहीं किया। पवन ओर गुरजोत ने गोल करके हाफटाइम तक स्कोर 6–0 कर दिया। दूसरे हाफ में भी यही कहानी रही और गेंद पर नियंत्रण के मामले में भारत काफी आगे रहा। राहील, मनदीप , मनजीत और मनिंदर ने गोल करके भारत को बड़ी जीत दिलाई। भारत ने पूल बी में स्विटजरलैंड को हराया था लेकिन मिस्र से हार गया था। इस जीत के साथ भारत ने अंतिम 8 में जगह बना ली।

श्रेयस अय्यर टेस्ट क्रिकेट में रनों के लिए बुरी तरह तरस रहे हैं

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। टेस्ट क्रिकेट में श्रेयस अय्यर का फ्लॉप शो थमने का नाम नहीं ले रहा है। इंग्लैंड के खिलाफ हैदराबाद में खेले गए पहले टेस्ट मैच में भी श्रेयस का बल्ला खामोश रहा। दोनों ही पारियों में अय्यर ने शुरुआत अच्छी की, पर अपना विकेट फेंककर चलते बने। अय्यर के बल्ले से क्रिकेट के सबसे लंबे फॉर्मेट में अर्धशतक लगाए हुए भी जमाना हो चुका है। इंग्लैंड के खिलाफ खेले गए पहले टेस्ट मैच की फर्स्ट इनिंग में श्रेयस अय्यर 35 रन बनाकर आउट हुए। अय्यर ने शुरुआत अच्छी की, लेकिन दमदार आगाज को बड़ी पारी में फिर तब्दील नहीं कर सके। दूसरी इनिंग में महज 13 रन बनाकर चलते बने। क्रिकेट के सबसे लंबे फॉर्मेट में खेली पिछली 10 पारियों में सिर्फ 131 रन बनाए हैं। अय्यर को कुछ मैचों में अच्छी शुरुआत मिली है, लेकिन वह हर बार अपना विकेट तोहफे के तौर पर देकर चलते बने हैं। श्रेयस अय्यर के बल्ले से आखिरी अर्धशतक 22 दिसंबर 2022 को बांग्लादेश के खिलाफ निकला था। इसके बाद से अय्यर पिछले डेढ़ साल में 11 पारियों में एक बार भी पचास का आंकड़ा नहीं पार कर सके हैं। अय्यर के लगातार फ्लॉप शो को देखते हुए यह सवाल उठना लाजिमी है कि क्या उनकी टेस्ट टीम में जगह बनती है?

अयोध्या जाने वाली आस्था स्पेशल ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए सीएम।

संक्षिप्त समाचार

गिरधारी अध्यक्ष व गिरीश महासचिव निर्वाचित

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड सिविल सेवा (कार्यकारी शाखा) संघ के चुनाव में गिरधारी सिंह रावत अध्यक्ष और गिरीश गुणवंत महासचिव निर्वाचित किए गए। संघ के दो दिवसीय अधिवेशन के समापन पर नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। संघ के निवर्तमान अध्यक्ष ललित मोहन रयाल के आईएएस काडर में प्रमोशन होने के बाद से कार्यकारी अध्यक्ष के रूप में गिरधारी रावत जिम्मेदारी संभाल रहे थे। वहीं, महासचिव हरक सिंह रावत भी लंबे समय से बीमार चल रहे हैं। संघ के चुनाव में गिरधारी रावत को अध्यक्ष, अभिषेक त्रिपाठी उपाध्यक्ष, गिरीश गुणवंत महासचिव, मनीष सिंह संयुक्त सचिव, गौरव पांडेय कोषाध्यक्ष, कुमकुम जोशी आडिटर और हिमांशु काफल्टिया सांस्कृतिक सचिव एवं संपादक चुने गए। इसके अतिरिक्त कार्यकारिणी में पांच सदस्य भी बनाए गए

दो करोड़ की रंगदारी मांगने के आरोपी पर मुकदमा

संवाददाता देहरादून। दो करोड़ रुपये की रंगदारी मांगने और महिलाओं से छेड़छाड़ के झूठे मुकदमे में जेल भिजवाने की धमकी देने के आरोपी के खिलाफ राजपुर थाना पुलिस ने मुकदमा दर्ज किया है। पुलिस साक्ष्य जुटाकर आरोपों की जांच कर रही है। एसओ प्रेमनगर पीडी भट्ट ने बताया कि राहुल सेतिया निवासी आईवीएम टावर डालनवाला ने तहरीर दी। बताया कि उनकी हथनीवाला में जमीन है। जिसका एग्रीमेंट किया गया है। पुलिस ने गौरव कपूर और उसके अज्ञात साथियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

दायत्विों को भलीभांति समझते हुए निर्वहन करें अधिकारी

संवाददाता देहरादून। मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. वी षणमुगम ने एनआईसी सभागार कलेक्ट्रेट में लोकसभा सामान्य निर्वाचन–2024 हेतु टिहरी लोकसभा ससंदीय क्षेत्र के अधिकारियों के साथ बैठक करते हुए अद्यतन तैयारियों का जायजा लेते हुए सम्बन्धित अधिकारियों एवं नोडल अधिकारियों कों आवश्यक दिशा– निर्देश दिए। मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने निर्देशित किया कि लोकसभा सामान्य निर्वाचन–2024 को निष्पक्ष, निर्विघ्न एंव शांतिपूर्वक सम्पन्न कराने हेतु सभी अधिकारी एवं नोडल अधिकारी अपने दायत्विों को भलीभांति समझते हुए उनका निर्वहन करें।

लोक परंपरा पर बनी फिल्म पितृकुड़ा दो को होगी रिलीज

संवाददाता देहरादून। पित्रों के प्रति उत्तराखण्ड की अनोखी परम्परा पर बनी गढ़वाली फीचर फिल्म पितृकुड़ा दो फरवरी को रिलीज हो रही है। सोमवार को मसूरी में फिल्म का ऑफिशियल पोस्टर लांच किया गया। सिल्वर स्क्रीन पर पहली बार लोगों को पितृकुड़ा संस्कार के रूप में प्रदेश की अद्भुत संस्कृति के दर्शन होंगे।

परीक्षा के समय बच्चों पर अनावश्क दबाव न डालें अभिवाहक: सीएम

परीक्षा पे चर्चा

■ सीएम ने विद्यार्थियों के साथ प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के 'परीक्षा पर चर्चा 2024' कार्यक्रम में किया प्रतिभाग

संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने दिल्ली के भारत मंडपम से 'परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम में देश के छात्र–छात्राओं के साथ संवाद किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह ने जीजीआईसी कौलागढ़ में विद्यार्थियों के साथ प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के 'परीक्षा पर चर्चा 2024' कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने विद्यार्थियों को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा लिखित पुस्तक ' एग्जाम वॉरियर्स' भी प्रदान की।

परीक्षा पे चर्चा के दौरान उत्तराखण्ड के ऊधम सिंह नगर जनपद की कक्षा 07 की छात्रा स्नेहा त्यागी ने प्रधानमंत्री से पूछा कि हम आपकी तरह सकारात्मक कैसे हो सकते हैं? प्रधानमंत्री ने स्नेहा की जिज्ञाशा का समाधान करते हुए कहा कि उनकी प्रकृति है कि वे हर चुनौती को चुनौती देते हैं। उसके कारण उन्हें नया सीखने को मिलता है। उन्होंने कहा कि उनके भीतर आत्मविश्वास है कि देश के 140 करोड़ देशवासी उनके साथ हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि 'परीक्षा पे चर्चा' के दौरान तैयारी में जुटे विद्यार्थियों को प्रधानमंत्री का प्रेरणादायी, सारगर्भित और व्यावहारिकता से परिपूर्ण उद्बोधन सुनने का अवसर मिला। उन्होंने कहा कि हमारा सम्पूर्ण जीवन एक परीक्षा है और इस परीक्षा में हार और जीत उतनी महत्वपूर्ण नहीं है, जितना कि हमारी सकारात्मक सोच, क्योंकि एक सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति जीवन की किसी भी परीक्षा में असफल नहीं हो सकता। मन की बात हो या परीक्षा पे चर्चा इन दोनों कार्यक्रमों के माध्यम से प्रधानमंत्री ने लोगों को प्रेरित करने का कार्य किया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि परीक्षा से पूर्व बच्चों को जिस प्रकार उनके माता–पिता और परिजनों द्वारा मानसिक रूप से मजबूत बनाने का प्रयास किया जाता है, उसी प्रकार प्रधानमंत्री मोदी परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम के माध्यम से देश के विद्यार्थियों का हौसला बढ़ाते हैं। उन्होंने परीक्षा में भाग ले रहे छात्र–छात्राओं के अभिभावकों से अपील की कि परीक्षा के समय बच्चों पर अनावश्क दबाव न डालें। उन्होंने सभी विद्यार्थियों से कहा कि अपने जीवन में कार्य करने के लिए जो भी क्षेत्र चुनें, उसमें लीडर की भूमिका में कार्य करें।

मुख्यमंत्री ने कहा कि किसी भी बच्चे की प्रतिभा का आंकलन किसी भी एक परीक्षा में सफल या असफल होने पर नहीं किया जा सकता, क्योंकि प्रतिभा तथा बौद्धिक क्षमता किसी भी परीक्षा से ऊपर है। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि महान लोगों की जीवनी जरूर पढ़ें। समाज में बड़े कार्य करने वाले अधिकांश लोग सामान्य परिस्थितियों से आगे बढ़े हैं। जब मेहनत के साथ सकारात्मक सोच का मिश्रण हो जाता है तो व्यक्ति को सफल होने से कोई नहीं रोक सकता।

टिहरी बांध विस्थापितों की लड़ाई लड़ेंगे हरीश रावत

संवाददाता देहरादून। टिहरी बांध विस्थापितों को भूमिधरी का अधिकार देने की मांग को लेकर हरीश रावत एक फरवरी को गांधी पार्क देहरादून में मौन धरने पर बैठेंगे। इसमें बड़ी संख्या में बांध विस्थापित भी शिरकत करेंगे। पूर्व सीएम हरीश रावत ने कहा कि 45 साल बाद आज भी टिहरी विस्थापित अपने हक–हकूकों की लड़ाई लड़ रहे हैं। सरकार मामले का हल निकालने के बजाए उलझाने का काम कर रही है। कांग्रेस मुख्यालय में सोमवार को पत्रकार वार्ता में पूर्व सीएम हरीश रावत ने हरिद्वार के पथरी में निवासरत टिहरी बांध विस्थापितों के मामले को उठाया। कहा कि 45 साल बाद भी विस्थापितों को उनके मकान और खेतों पर भूमिधरी का अधिकार नहीं मिला है। उन्हें बैंक उनकी ही जमीन या मकान पर लोन तक नहीं दे रहे हैं। रावत ने मुख्यमंत्री से भूमिधरी का अधिकार देने को लेकर मंत्रिमंडल की बैठक बुलाने की मांग की। कहा कि 2016 में तत्कालीन सरकार ने मालिकाना हक देने के निर्देश जारी किए थे। गैरसैंण में हुए विधानसभा सत्र में स्थानीय विधायक ने यह मामला उठाया और सदन में आश्वासन भी दिया गया।

जनसुनवाई में प्राप्त शिकायतों का समयबद्ध करें निस्तारण

जनसुनवाई

■डीएम की अध्यक्षता में जनसुनवाई का किया गया आयोजन

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में जनसुनवाई का आयोजन किया गया। जनसुनवाई में 98 शिकायतें प्राप्त हुई, जिनमें अधिकतर शिकायतें भूमि विवाद सम्बन्धी प्राप्त हुई, इसके अतिरिक्त आपसी विवाद, नगर निगम, सिंचाई, रोजगार दिलाने, एमडीडीए, पुलिस आदि विभागों से सम्बन्धित प्राप्त हुई। जिलाधिकारी ने सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देशित किया कि जनसुनवाई में प्राप्त शिकायतों का समयबद्ध निस्तारण करें तथा शिकायतों के निस्तारण के सम्बन्ध में विभागीय स्तर पर भी समीक्षा की जाए।

जनसुनवाई में टीचर्स कालोनी के शिकायतकर्ता द्वारा सम्पत्ति दूरस्तीकरण प्रकरण पर नगर निगम द्वारा लम्बे समय से कार्यवाही न किये जाने, कैन्ट रोड पर ठेली, रेहड़ी वालों द्वारा सड़क अतिक्रमित किये जाने की शिकायत पर नगर निगम के अधिकारियों को कार्यवाही के निर्देश दिए। इसी प्रकार ग्राम दाबड़ा भोगपुर में महादेव खाले की निकासी हेतु निर्माण के सम्बन्ध में प्राप्त शिकायत पर जिलाधिकारी ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों को मौका मुआवना करते हुए वस्तुस्थिति से अवगत कराने हेतु निर्देशित किया। इसी प्रकार तहसील सदर अन्तर्गत भूमि सीमांकन न होने की शिकायत पर तहसीलदार सदर को कार्यवाही के निर्देश दिए। इसके अतिरिक्त अन्य तहसीलों से प्राप्त भूमि सम्बन्धी शिकायत पर सम्बन्धित उप जिलाधिकारियों एवं तहसीलदारों को मौका मुआवना करते हुए कार्यवाही के निर्देश दिए।

जनसुनवाई में मुख्य नगर अधिकारी नगर निगम गौरव कुमार, नगर मजिस्ट्रेट प्रत्युष सिहं, अधि.अभि. सिंचाई राजेश लांबा, जिला प्रोबेशन अधिकारी मीना बिष्ट सहित एमडीडीए, विद्युत अदि सम्बन्धित विभागों के अधिकारी एवं कार्मिक उपस्थित रहे।

मास्टर्स गेम्स फेडरेशन के पूर्व पदाधिकारी पर गंभीर आरोप

संवाददाता देहरादून। मास्टर्स गेम्स फेडरेशन ने अपने एक पूर्व पदाधिकारी पर वित्तीय अनियमितताओं के गंभीर आरोप लगाए हैं। कहा कि पदाधिकारी अब फर्जी फेडरेशन बनाकर छठे नेशनल गेम्स कराने की तैयारी में है। उत्तरांचल प्रेस क्लब में सोमवार को हुई प्रेसवर्ता में फेडरेशन के अध्यक्ष सुनील कुमार डंग ने कहा कि वित्तीय अनियमितताओं के आरोपी पूर्व महासचिव विनोद कुमार को 2022 में फेडरेशन से बाहर किया जा चुका है। उनपर करीब 1.50 करोड़ रुपये हड़पने का आरोप हैं। आरोप लगाया कि इसके बाद भी कुमार ने धोखे से वाराणसी में पांचवें मास्टर्स नेशनल गेम्स कराए। जिन्हें बीच में ही रोक दिया गया था। कुमार ने कोरिया ले जाने के नाम पर खिलाड़ियों से रकम भी हड़पी। एक मामले में मुकदमा भी दर्ज किया गया है। डंग ने बताया कि कुमार ने अक्तूबर में फर्जी तरीके से सूपर मास्टर्स गेम्स एंड स्पोर्ट्स फेडरेशन बनाया है।

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

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

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