देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित
www.page3news.in
नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 242 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
एक तबके में खुशी

पेज श्री

देहरादून, गुरूवार, 4 जनवरी 2024

मौसम अधिकतम 18.0° न्यूनतम 9.0°

71356.6

2 भारत के एस–400 से डरा पाकिस्तान
7 मोहम्मद सिराज को छठी सफलता

पूरे देश में मोदी की गारंटी की चर्चा: पीएम

केरल के त्रिशूर में स्त्री शक्ति कार्यक्रम में विपक्ष पर जमकर बरसे पीएम मोदी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

त्रिशूर। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बुधवार को कांग्रेस और लेफ्ट पर प्रहार करते हुए कहा कि इन सरकारों ने महिलाओं को उचित सम्मान नहीं दिया। उन्होंने केरल के त्रिशूर में एक महिला सम्मेलन की विशाल सभा को संबोधित करते हुए कहा, मैं स्त्री शक्ति का आभारी हूं, जो इतनी बड़ी संख्या में मुझे अपना आशीर्वाद देने यहां पहुंची हैं।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आजकल देश में मोदी की गारंटी की चर्चा है, लेकिन मैं मानता हूं कि देश की नारी शक्ति विकसित भारत के संकल्प की सिद्धि की सबसे बड़ी गारंटी है। दुर्भाग्य से आजादी के बाद कांग्रेस की सरकारों ने, एलडीएफ–यूडीएफ की सरकारों ने नारी शक्ति को कमजोर माना। लोकसभा और विधानसभा में महिलाओं को आरक्षण देने वाला कानून वर्षों तक लटकाए रखा।

पीएम मोदी ने कहा कि इंडी गठबंधन, हमारी आस्था पर चोट करता है। इन्होंने मंदिरों और हमारे त्योहारों को लूट का माध्यम बना दिया है। त्रिशूर पूरम के साथ जिस प्रकार की राजनीति की जा रही है, वह दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने कहा कि सबरीमाला में भी जिस प्रकार की अव्यवस्था सामने आई है, उससे श्रद्धालुओं को बहुत असुविधा हुई है। पीएम ने इसके लिए राज्य सरकार को जिम्मेदार ठहराया।

प्रधानमंत्री ने कहा कि केरल में लंबे समय तक लेफ्ट और कांग्रेस सत्ता और विपक्ष का ढोंग रचते रहे हैं। ये सिर्फ नाम के लिए दो पार्टियां हैं। पीएम ने कांग्रेस और लेफ्ट पर निशाना साधते हुए कहा कि केरल में भ्रष्टाचार, अपराध या परिवारवाद ये दोनों पार्टियां मिलकर सब कुछ करती हैं। उन्होंने कहा कि अब इंडी अलायंस बनाकर इन्होंने घोषणा कर दी है कि इनकी विचारधारा और नीतियों में कोई अंतर नहीं है। महिलाओं की सभा को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि सौभाग्य से मैं शिव की नगरी काशी संसदीय क्षेत्र से सांसद हूं और यहां वडक्कुनाथन मंदिर में भी भगवान शिव विराजमान हैं।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज शिवगंगे की महान रानी वेलु नचियार की जन्मजयंती है। आज समाज सुधारक सावित्रीबाई फुले की भी जन्म जयंती है। नारी शक्ति का सामर्थ्य कितना बड़ा होता है यह इन दोनों से सीखने को मिलता है।

लक्षद्वीप को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मिली पहचान

पीएम ने कहा कि आजादी के अमृत काल में विकसित भारत के निर्माण में लक्षद्वीप ने भी बड़ी भूमिका निभाई। भारत सरकार लक्षद्वीप को अंतरराष्ट्रीय पर्यटन मानचित्र पर प्रमुखता से लाने का प्रयास कर रही है। यहां आयोजित जी20 बैठक के कारण लक्षद्वीप को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान मिली है।

पीएम मोदी ने लक्षद्वीप को दी करोड़ों की सौगात

लक्षद्वीप। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने लक्षद्वीप दौरे पर करोड़ों की सौगात दी। पीएम मोदी ने कवरत्ती में 1,156 करोड़ रुपये की लागत से कई विकास परियोजनाओं का उद्‌घाटन और शिलान्यास किया। इस दौरान उन्होंने सभा को भी संबोधित किया। पीएम मोदी ने कहा, आजादी के बाद दशकों तक केंद्र में जो सरकारें रहीं उनकी प्राथमिकता सिर्फ अपने राजनीतिक दल का विकास था। जो दूर–सुदूर के राज्य हैं, जो बॉर्डर पर हैं या जो समुद्र के बीच में हैं, उनकी तरफ ध्यान नहीं दिया जाता था। हज यात्रियों के लिए वीजा नियमों को आसान बनाया गया है।

हमारी सरकार ने बीते 10 सालों में किया विकास

प्रधानमंत्री ने आगे कहा कि बीते 10 सालों में हमारी सरकार ने जो बॉर्डर के इलाके हैं, जो समुद्र के छोर के इलाके हैं, हमने उन्हें अपनी प्राथमिकता बनाया है। भारत के हर क्षेत्र और हर नागरिक का जीवन आसान बनाना और उसे सुविधा से जोड़ना ही केंद्र सरकार की प्राथमिकता है। आज यहां लगभग 1200 करोड़ रुपये के प्रोजेक्ट्स का शिलान्यास और लोकार्पण हुआ है। ये इंटरनेट, बिजली, पानी, स्वास्थ्य और बच्चों से जुड़ी परियोजनाएं हैं। इन सभी स्वास्थ्य परियोजनाओं के लिए आप सभी को बहुत–बहुत बधाई।

संक्षिप्त समाचार

भारत की पहली पारी 153 रन पर सिमटी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारत की पहली पारी 153 रन पर सिमट गई है। भारत ने आखिरी छह विकेट बिना कोई रन बनाए खो दिए हैं। एक समय भारत का स्कोर 153/4 था। विराट कोहली और लोकेश राहुल बल्लेबाजी कर रहे थे। इसके बार राहुल आउट हुए और टीम इंडिया आगे कोई रन नहीं बना पाई। यशस्वी जायसवाल, श्रेयस अय्यर, रवींद्र जडेजा, बुमराह, मोहम्मद सिराज, प्रसिद्ध कृष्णा और मुकेश कुमार अपना खाता नहीं खोल पाए। भारत के सिर्फ तीन बल्लेबाज दहाई का आंकड़ा छू पाए।

हेमंत सोरेन नहीं छोड़ेंगे सीएम पद

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)
रांची। झारखंड के सीएम हेमंत सोरेन इस्तीफा नहीं देंगे। रांची में सीएम आवास पर हुई विधायक दल की बैठक में यह फैसला लिया गया है। कांग्रेस विधायक प्रदीप यादव ने बैठक में लिए गए फैसले की जानकारी देते हुए कहा कि बैठक में 43 विधायक थे।

हड़ताल खत्म होने बाद भी पेट्रोल डीजल, एलपीजी गैस की किल्लत

सब्जियों के दामों में भी उछाल, लोगों की मुश्किलें रही बरकरार

संवाददाता

देहरादून। हिट एंड रन नए कानून को लेकर ट्रांसपोर्टरों ने अपनी हड़ताल बेशक वापिस ले ली, लेकिन लोगों की मुश्किलें बरकरार रहीं। पेट्रोल–डीजल की किल्लत से लेकर घरेलू रसोई गैस सिलेंडर नहीं बांटे जा सके। ट्रकों की हड़ताल की वजह से सब्जियों के दामों में भी उछाल दर्ज किया गया।

बुधवार शाम तक कुछ पेट्रोल पंपों में पेट्रोल मिलना शुरू हुआ तो लोगों की भारी भीड़ पंपों में दिखाई दिखी। उत्तराखंड में देहरादून, हल्द्वानी, हरिद्वार, काशीपुर, रुड़की सहित अन्य शहरों में पेट्रोल सूखे रहे। हल्द्वानी में इंडियान पेट्रोलियम के टैंकर तो पंपों में पहुंच गए, लेकिन भारत पेट्रोलियम के पंपों में शाम तक तेल की गाड़ियां पहुंच नहीं पाई थी। इसके अलावा गैस की गाड़ियां पहाड़ों को चढ़ गई, लेकिन शहर में नहीं बांटी गईं। शहर में रूट प्लान के चलते इंडेन गैस के ट्रक गौलापार में खड़े रहे। उधर, सब्जियों की सप्लाई से शहर में सब्जियों के दाम बढ़ गए।

आलू–फल आढ़ती व्यापारी एसोसिएशन के अध्यक्ष कैलाश जोशी ने बताया कि जो गोभी मंगलवार तक 20 से 22 रुपये प्रति किलो बिकने वाली प्याज बुधवार को 25 से 30 रुपये किलो तक बिकी। 20 से 25 रुपये बिकने वाला पांच किलो का फूल गोभी का कट्टा 30 से 40 रुपये में बिका। इसी तरह 10 से 15 रुपये किलो बिकने वाला टमाटर 15 से 20 रुपये किलो तक बिका। इसी तरह आलू के एक धड़ी यानि पांच किलो के दाम में भी 10 से 15 रुपये की बढ़ोतरी देखने को मिली। बुधवार को हड़ताल खत्म होने के बाद मंडी से पहाड़ों को काफी मात्रा में सब्जियों की सप्लाई हुई।

सिलेंडर की नहीं पहुंची गाड़ियां

देशव्यापी हड़ताल का असर गैस उपभोक्ताओं को भी उठाना पड़ रहा है। रुड़की शहर के लगभग सभी गैस एजेंसियों के यहां गैस खत्म हो चुका है। एजेंसी संचालक बुधवार पुरे दिन इंतजार में रहे कि गाड़ियां समय से पहुंच जाएंगी तो सिलेंडरों का वितरण शुरू किया जाएगा। लेकिन ऐसा नहीं हो सका। बुधवार देर शाम तक गैस गोदामों तक गाड़ियां नहीं पहुंची थी।

जौलजीबी पीएचसी के लिए 10 पदों पर होगी भर्ती

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर राज्य स्वास्थ्य विभाग पर्वतीय जिलों में स्वास्थ्य सेवाओं को युद्वस्तर पर मजबूत करने पर जुटा हुआ है। इसको लेकर सबसे पहले राज्य के सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में चिकित्सा स्टाफ की कमी के साथ ही चिकित्सा उपकरणों की कमी दूर करने के निर्देश मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार को दिए हैं। इसी क्रम में स्वास्थ्य विभाग ने पिथौरागढ़ जिले के धारचुला विकासखंड के जौलजीबी गांव स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के संचालन के लिए 10 पदों के सृजन के लिए मंजूरी प्रदान की है। इन पदों में स्वास्थ्य अधिकारी, नर्स, फार्मासिस्ट, लैब टेक्नीशियन और तीन पद चतुर्थ कर्मचारियों के लिए हैं।

स्वास्थ्य सचिव डा. आर. राजेश कुमार ने बताया कि सरकार ने इस प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के लिए इन पदों पर नियुक्तियों की अनुमति प्रदान कर दी है। उन्होंने बताया कि प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में एक चिकित्सा अधिकारी, चार स्टाफ नर्स, एक फार्मासिस्ट, एक लैब टेक्निशियन, एक सेनेटरी वर्कर कम वॉचमैन, दो मल्टीस्किल्ड ग्रुप डी की नियुक्ति करने का मंजूरी दी गयी है। यह पद फिलहाल अस्थायी होंगे। जरूरत के मुताबिक पदों का सृजन बढ़ाया जा सकता है।

निर्देश

■पर्वतीय जिलों में स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने में जुटी सरकार

राज्यपाल से मिल गयी अनुमति

स्वास्थ्य सचिव डा. आर राजेश कुमार ने कहा है कि इन पदों पर नियुक्ति के लिए महामहिम राज्यपाल से अनुमति मिल गयी है। जौलजीबी में इंडियन पब्लिक हेल्थ स्टैंडर्ड के मानकों के अनुसार प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र का संचालन किया जा रहा है। इसके लिए चिकित्सा स्वास्थ्य महानिदेशालय ने विभाग से 10 पदों के सृजन के लिए अनुमति मांगी थी।

कड़कड़ाती ठंड में अब बारिश की बारी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। उत्तर भारत के कुछ राज्यों में अगले दो दिनों में बारिश का अनुमान लगाया जा है। मौसम विभाग के मुताबिक दक्षिण पूर्व के हिस्से में बने कम दबाव के चलते अगले 72 घंटों में अलग–अलग राज्यों में बारिश हो सकती है। जबकि उत्तर भारत के कई इलाकों में न्यूनतम पारे से लेकर अधिकतम पारे में भी कुछ गिरावट हो सकती है। मौसम विभाग के मुताबिक उत्तर भारत के राज्यों में 10 जनवरी तक कोहरे की भी लगातार संभावनाएं बनी हुई हैं।

बीते कुछ दिनों से लगातार दिन का तापमान भी कम होता जा रहा है। विभाग के आंकड़ों के मुताबिक दिन का पारा देश की राजधानी समेत उत्तर भारत के कई राज्यों में 12 से 16 डिग्री के बीच बना हुआ है। वहीं रात का तापमान 5 से 8 डिग्री के बीच पहुंच गया है।

मौसम विभाग के मुताबिक पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड का मैदानी इलाका और बिहार समेत मध्यप्रदेश, झारखंड और छत्तीसगढ़ के हिस्सों में कोहरा बना रहेगा।

अगले दो दिन में बरसात के बने हालात

श्रीलंका ने चीनी जासूसी जहाज पर लगाया बैन

पीएम मोदी ने दी थी सख्त सलाह, जिनपिंग के मंसूबे को बड़ा झटका

झटका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कोलंबो। श्रीलंका की सरकार ने चीन के जासूसी जहाजों के अपने देश के बंदरगाहों पर रुकने पर 1 साल का प्रतिबंध लगा दिया है। श्रीलंका का यह प्रतिबंध 1 जनवरी से शुरू होने जा रहा है। इससे हिंद महासागर में जासूसी करने वाले चीन के जहाज अब श्रीलंका के बंदरगाह पर अब रुक नहीं पाएंगे। श्रीलंका के इस कदम को भारत के लिए बड़ी जीत माना जा रहा है। पीएम मोदी समेत भारत सरकार ने कई माध्यमों से श्रीलंका से साफ– साफ कह दिया था कि चीन के जहाज वैज्ञानिक शोध के नाम पर हिंद महासागर में जासूसी कर रहे हैं। भारत की इस चेतावनी के बाद श्रीलंका की सरकार ने यह बैन लगाया है। श्रीलंका इस समय चीन के पहाड़ जैसे कर्ज के तले दबा हुआ है और ड्रैगन इसी का लाभ उठाते हुए अपने जासूसी जहाजों

को भेज रहा था।

श्रीलंका के इस फैसले को चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग की भूराजनीतिक महत्वाकांक्षा को बड़ा झटका माना जा रहा है जो पड़ोसियों के जरिए भारत को घेरने की कोशिश में लगे हुए हैं। माना जाता है कि चीन हिंद महासागर और मलक्का स्ट्रेट के उथले जल के अंदर अपनी किलर सबमरीन के गुजरने के लिए रास्ता तलाश रहा है। इसके जरिए चीन की कोशिश भारत को उसके घर के अंदर चुनौती देने की है। चीन ने कर्ज के जाल में फंसाकर श्रीलंका के हंबनटोटा बंदरगाह को अपने कब्जे में ले लिया था। श्रीलंका ने यह बैन लगाने का फैसला तब लिया है जब चीन जनवरी 2024 में एक और जासूसी जहाज को कोलंबो भेजने की साजिश रच रहा था। इस चीनी जहाज का नाम शियांग यांग होंग 3 है।

इससे पहले पीएम मोदी ने श्रीलंका के राष्ट्रपति रानिल विक्रमसिंघे से अपनी मुलाकात के दौरान अनुरोध किया था कि हमारा पड़ोसी देश चीन के जहाज को लेकर भारतीय सुरक्षा चिंताओं को समझे। इस प्रतिबंध के फैसले का ऐलान करते हुए श्रीलंका के विदेश मंत्री अली साबरी ने कहा कि यह प्रतिबंध जनवरी माह से शुरू होने जा रहा है। उन्होंने सफाई देते हुए कहा, यह हमारे अपने लिए है ताकि हम अपनी क्षमता का विस्तार कर सकें। इससे हम इस तरह के शोध गतिविधियों में समान भागीदार के रूप में हिस्सा ले सकेंगे।

श्रीलंका में साल 2024 में चुनाव होने वाले हैं और विक्रमसिंघे सरकार अपने सबसे करीबी पड़ोसी देश के साथ भूराजनीतिक तनाव को भड़काकर पंगा नहीं लेना चाहती है। इससे पहले साल 2023 में चीन के कई जासूसी जहाज हिंद महासागर में आए थे और उन्होंने श्रीलंका के बंदरगाहों पर शरण ली थी। विशेषज्ञों के मुताबिक इस तरह के चीनी जहाज नागरिक और सैन्य दोनों ही उद्देश्यों के लिए चीन ने बनाए हैं। चीन समुद्र की स्थिति का पता लगाने की कोशिश कर रहा है।

न्यूज डायरी

सवीरा ने भारत के साथ बेहतर संबंधों पर दिया है जोर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा की बुनेर सीट से पीपीपी के टिकट पर चुनाव लड़ रहीं पहली हिंदू उम्मीदवार डॉक्टर सवीरा प्रकाश ने भारत से अच्छे रिश्ते रखने पर जोर दिया है। सवीरा ने कहा है कि अगर वो जीतकर आती हैं तो पाकिस्तान और भारत के बीच चीजें बेहतर करने के लिए पुल बनाने के काम करेंगी। साथ ही उन्होंने खैबर पख्तूनख्वा में महिला अधिकारों की लड़ाई को भी अपने एजेंडे में सबसे ऊपर बताया है। सवीरा प्रकाश बहुत पढ़ी लिखीं और पेशे से डॉक्टर हैं। पाकिस्तान का अल्पसंख्यक समुदाय भी चुनाव में उनको उम्मीद की नजरों से देख रहा है। 25 साल की सवीरा ने कहा कि उन्हें श्बुनेर की बेटीश की उपाधि मिली है। मुस्लिम भाइयों ने उन्हें ना केवल वोट देने का आश्वासन दिया है, बल्कि उनका पूरा समर्थन भी कर रहे हैं। सवीरा का कहना है कि दुनिया में सबसे बड़ा धर्म इंसानियत है और वो इसी धर्म के लिए काम करेंगी। डॉक्टर सवेरा ने चुनाव लड़ने के लिए पीपीपी को चुनने पर कहा कि उनके परिवार का पार्टी को 37 साल पुराना संबंध है। सवीरा ने कहा कि मुझे पश्तून संस्कृति का हिस्सा होने पर गर्व था, लेकिन जब मुझे आम चुनावों के लिए पार्टी का टिकट मिला तो मुस्लिम भाइयों से जिस तरह का समर्थन मिला, उसने मेरा मनोबल हिमालय से भी ऊंचा उठा दिया है।

प्रदर्शन में भाग लेने वाले 44 कर्मचारियों को बलूचिस्तान सरकार ने किया निलंबित

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। इस्लामाबाद में चल रहे बलूच विरोध के बीच बलूचिस्तान सरकार ने तुरबत और कोहलू में कुछ अधिकारियों समेत 44 सरकारी कर्मचारियों को निलंबित कर दिया है। पाकिस्तान स्थित डॉन की रिपोर्ट के अनुसार, बालाच मोला बख्श की कथित हत्या के खिलाफ एक विरोध प्रदर्शन और रैली में कथित तौर पर भाग लेने के आरोप में ये निलंबन किया गया है। मकरान डिवीजन के आयुक्त ने एक आधिकारिक अधिसूचना जारी कर तुरबत में विभिन्न विभागों के 30 सरकारी कर्मचारियों के खिलाफ कार्रवाई की पुष्टि की है। अधिकारियों के मुताबिक, यह फैसला हाल ही में जिला खुफिया समन्वय समिति की बैठक के दौरान लिया गया है। रिपोर्ट के अनुसार, बैठक के दौरान इन अधिकारियों की पहचान सरकार विरोधी धरने और विरोध रैली में भाग लेने वालों को सहायता प्रदान करने के रूप में की गई। अधिसूचना के अनुसार, बैठक की सिफारिशों के आधार पर, आयुक्त ने ग्रेड 1 से 15 तक के 30 कर्मचारियों को निलंबित कर दिया है और संबंधित विभागों के सचिवों को पत्र के माध्यम से ग्रेड 16 और उससे ऊपर के अधिकारियों के खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई शुरू की गई है।

अंजू ने कहा– अरविंद के साथ लगातार खराब रिश्ते में रही

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। चार महीने से ज्यादा समय तक पाकिस्तान में रहकर लौटी अंजू का कहना है कि उनकी बातें अगर परिवार ने सुनी होतीं तो शायद आज हालात अलग होते। अंजू ने अपनी बातें ना सुनने को लेकर माता–पिता पर भी गुस्सा जाहिर किया है। उन्होंने कहा कि वो एक खराब रिश्ते में थीं और 15 साल तक इस बात को मां और पिता से कहती रहीं, चीखती रहीं लेकिन किसी ने नहीं सुनी। माता–पिता को एक बेटी की आवाज सुननी चाहिए थी लेकिन उनकी आवाज नहीं सुनी गई। अंजू ने एक टीवी चैनल से बातचीत में कहा कि पाकिस्तान जाने से पहले भी उनके अरविंद से अच्छे रिश्ते नहीं थे। पाकिस्तान जाने की वजह से माता पिता से रिश्ते खराब होने की बात पर अंजू ने कहा, समाज और परिवार आज बड़ी–बड़ी बातें कर रहा है लेकिन परिवार और समाज ने उसकी 15 साल तक नहीं सुनी। 15 साल तक मैं रोती–चीखती रही लेकिन ना परिवार ने सुनी और ना समाज ने। मैं 15 साल तक चाहती रही कि मेरी बात कोई सुने लेकिन किसी ने मेरी आवाज नहीं सुनी। अंजू ने कहा कि माता–पिता से ज्यादा अपने बच्चों को कोई नहीं जानता। मेरे लिए तो भगवान माता–पिता ही थे।

साल 2023 में सऊदी अरब ने 170 लोगों को दी मौत की सजा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) रियाद। बीते साल, 2023 में सऊदी अरब में 170 लोगों को मौत की सजा दी गई है। इसमें नए साल की पूर्व संध्या यानी 31 दिसंबर को फांसी पर लटकाए गए चार लोग भी शामिल थे। वहीं दिसंबर महीने में 38 लोगों को सजा–ए–मौत दी गई।

सऊदी अधिकारियों के मुताबिक, 2023 में 2022 के मुकाबल सजा–ए–मौत दिए जाने के मामलों में वृद्धि हुई है। सऊदी में 2022 में कुल 147 को मौत की सजा दी गई थी, जो 2023 में बढ़ी है। इससे पहले 2019 में सऊदी में रिकॉर्ड 187 लोगों को मौत की सजा दी गई थी।

आंतरिक मंत्रालय के बयानों का हवाला देते हुए बताया कि चार लोगों को सजा दी गई, चारों को हत्या का दोषी ठहराया गया था। इनमें दो फांसी उत्तर–पश्चिमी शहर ताबुक में, एक राजधानी रियाद में और एक दक्षिण–पश्चिम में जाजान में दी गई। साल 2023 में जिन 170 लोगों को मौत की सजा हुई उनमें 33 लोगों पर आतंकवाद संबंधी आरोप थे जबकि दो सऊदी सेना के सैनिक थे, जिन पर राष्ट्रद्रोह के आरोप थे।

सऊदी अरब उन देशों में है, जहां सबसे ज्यादा मौत की सजा दी जाती हैं। 2022 में यहां सबसे ज्यादा लोगों को गोली मार कर या सिर काटकर मौत की सजा दी गई थी।

भारत के एस–400 से डरा पाकिस्तान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। भारत के एडवांस्ड मीडियम कॉम्बैट एयरक्राफ्ट योजना और एस–400 एयर डिफेंस सिस्टम से घबराया पड़ोसी पाकिस्तान एक बार फिर से अब चीन की शरण में पहुंचता दिख रहा है। पाकिस्तानी सेना प्रमुख जनरल असीम मुनीर ने ऐलान किया है कि उनका देश निकट भविष्य में चीन से जे–31 स्टील्थ फाइटर जेट खरीदेगा। असीम मुनीर ने पाकिस्तानी वायुसेना की एक परेड में चीन के जे–10 फाइटर जेट की उड़ान देखी। विशेषज्ञों का कहना है कि चीन ने जे–31 फाइटर जेट को अमेरिका के पांचवीं पीढ़ी के फाइटर जेट एफ–22 और एफ–35 की नकल करके बनाया है। पाकिस्तान की योजना भारत के राफेल, सुखोई जैसे चौथी पीढ़ी के फाइटर जेट और एस–400 जैसे ताकतवर एयर डिफेंस सिस्टम को मात देने की है।

लाल सागर में हूती कर रहे हैं इजरायली जहाजों पर हमले

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वाशिंगटन। गाजा पट्टी में जंग शुरू होने के बाद लाल सागर में यमन के हूती विद्रोहियों ने इजरायल के जहाजों को निशाना बनाना शुरू कर दिया। लाल सागर में इजरायल से जुड़े जहाजों पर हमले हुए तो अमेरिका ने इस मुद्दे पर दुनिया के बड़े देशों को एक मंच पर लाने की कोशिश की। अमेरिका की ओर से लाल सागर में जहाजों को सुरक्षा देने के लिए एक मल्टीनेशनल टास्क फोर्स बनाने का ऐलान कर दिया गया। इसे ऑपरेशन प्रॉस्पेरिटी गार्जियन नाम दिया गया है।

अमेरिकी रक्षा मंत्री लॉयड ऑस्टिन ने लाल सागर में जहाजों की सुरक्षित आवाजाही में सहायता के लिए 19 दिसंबर को ऑपरेशन प्रॉस्पेरिटी गार्जियन की घोषणा की थी। इस घोषणा के करीब 15 दिन बाद भी अमेरिका के कई अहम सहयोगियों ने इसमें शामिल होने से कन्नी काट रखी है। ऐसे में सवाल उठ रहा है कि अमेरिका की नाराजगी लेकर भी क्यों उसके कई खास सहयोगी इस ऑपरेशन का हिस्सा नहीं बनना चाहते हैं।

अमेरिकी के साझीदार इस अहम ऑपरेशन से हुए गायब

अमेरिका ने लाल सागर में ऑपरेशन प्रॉस्पेरिटी गार्जियन का ऐलान करने के बाद बताया गया कि 9 देश इस ऑपरेशन में शामिल हो रहे हैं। इनमें अमेरिका के अलावा ब्रिटेन, बहरीन, कनाडा, फ्रांस, इटली, नीदरलैंड, नॉर्वे, सेशेल्स और स्पेन शामिल हैं। खास बात ये है कि इस सूची से अमेरिकी के अहम साझेदार जैसे ऑस्ट्रेलिया, जापान और सऊदी अरब गायब हैं। पश्चिम एशिया से बहरीन एकमात्र देश है जो इस ऑपरेशन में शामिल हुआ है। अमेरिकी अधिकारियों ने ये भी कहा है कि 20 से अधिक देश इस ऑपरेशन में शामिल हो चुके हैं, लेकिन वे सार्वजनिक रूप से खुद को भागीदार घोषित करने के इच्छुक नहीं हैं।

अमेरिका के अरब साझीदारों के इस ऑपरेशन से कन्नी काटने की एक अहम वजह फिलीस्तीन में चल रही लड़ाई भी है। 1948 में इजरायल के निर्माण के बाद से अरब देशों ने इसके सैद्धांतिक विरोध का दावा किया है।

पाकिस्तान की पासपोर्ट रैंकिंग दुनिया में सबसे खराब

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। नए साल में दुनियाभर के पासपोर्ट की नई रैंकिंग आ गई है। ताजा रैंकिंग में जहां संयुक्त अरब अमीरात ने कमाल कर दिया है, वहीं पाकिस्तान का महापतन हो गया है। खाड़ी देश संयुक्त अरब अमीरात के पासपोर्ट को दुनिया में सबसे शक्तिशाली माना गया है। यूएई के पासपोर्ट धारक नागरिक को दुनिया के 130 देशों में वीजा फ्री एंट्री मिल रही है। यूएई की कुल मोबिलिटी स्कोर 180 माना गया है। वहीं पाकिस्तान को 47 मोबिलिटी स्कोर मिला है जो दुनिया में 5वां सबसे कम शक्तिशाली पासपोर्ट है। इस ताजा रैंकिंग में भारत को 77वां स्थान मिला है। ग्लोबल सिटिजनशिप फाइनेंशियल एटवाइजरी कंपनी एर्टन कैपिटल ने यह रैंकिंग जारी की है। इसमें कहा गया है कि यूएई का पासपोर्ट रखने वाले नागरिक 130 देशों में बिना पहले वीजा लिए यात्रा कर सकते हैं।

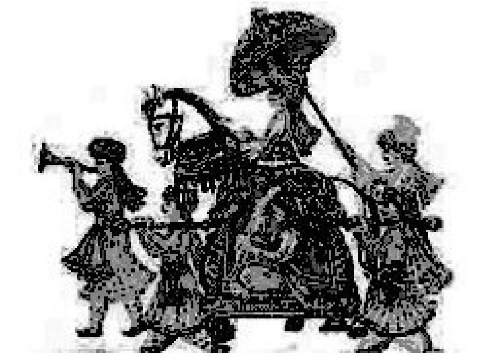
Page Three

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

समाज के हर वर्ग के लोगों को ध्यान में रखकर योजनाएं बनाई गई: सीएम

संवाद

सीएम ने विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत अल्मोड़ा जनपद के लाभार्थियों से किया संवाद

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को सचिवालय से वर्चुअल माध्यम से विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत अल्मोड़ा जनपद के लाभार्थियों से संवाद किया। इन्हें विकसित भारत संकल्प यात्रा के दौरान केन्द्र सरकार की विभिन्न योजनाओं का लाभ मिला है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने 12 लाभार्थियों से संवाद भी किया।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के 09 साल के कार्यकाल में समाज के हर वर्ग के लोगों को ध्यान में रखकर योजनाएं बनाई गई और उनका लाभ समाज के अंतिम पंक्ति पर खड़े लोगों तक पहुंचाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि विकसित भारत संकल्प यात्रा का मुख्य उद्देश्य यही है कि प्रत्येक पात्र व्यक्ति को योजनाओं का पूरा लाभ मिले। राज्य की सभी ग्राम पंचायतों तक विकसित भारत संकल्प यात्रा का आयोजन

किया जा रहा है। प्रधानमंत्री के 09 साल के कार्यकाल में देश में कई ऐतिहासिक कार्य हुए हैं। 2047 तक भारत हर क्षेत्र में दुनिया का विकसित देश बने, इस दिशा में भारत तेजी से आगे बढ़ रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन में उत्तराखण्ड का तेजी से विकास हो रहा है। इस दशक को उत्तराखण्ड का दशक बनाने के लिए राज्य सरकार द्वारा हर क्षेत्र में तेजी से कार्य किये जा रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि विभागों द्वारा केन्द्र एवं राज्य सरकार की योजनाओं को आम जन तक पहुचाने के लिए शिविरों के आयोजन और व्यापक स्तर पर प्रचार–प्रसार किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारी और मुख्य विकास अधिकारी अल्मोड़ा को निर्देश दिये कि पी.एम विश्वकर्मा योजना के तहत पात्र लोगों को पूरा लाभ मिल सके, इसके लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं की जाएं।

सीएम से संवाद के दौरान अल्मोड़ा के पान सिंह परिहार ने बताया कि उन्होंने किसान क्रेडिट कार्ड के तहत 03 लाख रूपये का लोन लिया था। वे पोल्ट्री फार्म का कार्य कर रहे हैं। इस व्यवसाय से उनकी सालाना 08 से 10 लाख रूपये की आय हो रही है। प्रीति भंडारी ने बताया कि उन्होंने 2014 से मशरूम का कार्य शुरू किया। सरकार का इसके लिए पूरा सहयोग मिला। 2021 में दीन दयाल किसान कल्याण योजना से उन्होंने 03 लाख का लोन लिया। अभी उनकी संस्था से 26 महिलाएं जुड़ी हैं। सीमा कुमारी ने बताया कि वे 2021 में राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन से जुड़ी। उन्हें सीआईएफ और आर.एफ के तहत धनराशि मिली। उनके द्वारा अन्य महिलाओं के साथ जूट बैग बनाये जा रहे हैं। उनका सालाना लाभांश तीन से साढ़े तीन लाख रूपये का है।

न्यूज डायरी

एक दिवसीय जनपद भ्रमण पर रहेंगे राज्य मंत्री चंडी प्रसाद भट्ट

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जिला कार्यालय से प्राप्त सूचना के अनुसार सीमांत क्षेत्र अनुश्रवण परिषद (राज्य मंत्री) उत्तराखंड सरकार चंडी प्रसाद भट्ट वृहस्पतिवार) को एक दिवसीय जनपद भ्रमण पर रहेंगे। इस दौरान वे पार्टी पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं के साथ भेंट करेंगे साथ ही विभिन्न स्थानों में जनसंपर्क करेंगे। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार सीमांत क्षेत्र अनुश्रवण परिषद (राज्य मंत्री) उत्तराखंड सरकार श्री चंडी प्रसाद भट्ट 4 जनवरी को प्रातः 10 बजे श्रीनगर गढ़वाल से कार द्वारा जनपद रुद्रप्रयाग हेतु प्रस्थान करेंगे। 11 बजे रुद्रप्रयाग पहुंचने के बाद जन संपर्क करेंगे तथा भाजपा के जिला कार्यालय में पार्टी पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं से भेंट करेंगे। इसके पश्चात् 12 बजे तिलवाड़ा के लिए प्रस्थान कर जनसंपर्क करेंगे तथ पार्टी कार्यकर्ताओं से भेंट करेंगे। इसी तरह दोपहर 1 बजे अगस्त्यमुनि 2 बजे सौड़ी, 2:20 बजे चंद्रापुरी व 3 बजे भीरी में कार्यकर्ताओं से भेंट करेंगे। सायं 4 बजे ऊखीमठ पहुंचकर स्थानीय पार्टी पदाधिकारियों से भेंट कर रात्रि विश्राम वहीं करेंगे।

ठेकेदार व बिचौलियों को योजना का लाभ नहीं दिया जाएगा

संवाददाता चमोली। मुख्य उद्यान अधिकारी तेजपाल सिंह ने बताया कि वित्तीय वर्ष 2023–24 हेतु राज्य में उत्पादित सी ग्रेड माल्टा का 9 रुपये प्रति किग्रा एवं पहाड़ी नींबू (गलगल) का 6 रुपये प्रति किग्रा की दर से न्यूनतम समर्थन मूल्य घोषित किया गया। उन्होंने बताया कि विभाग की ओर से सी ग्रेड फलों के उर्पाजन की कार्यवाही प्रारम्भ की जा रही है। जिसके लिये निर्धारित मानकों के अनुसार सी ग्रेड माल्टा का न्यूनतम व्यास 50 मिलीमीटर से अधिक होना चाहिए। जबकि सी ग्रेड नींबू (गलगल) का न्यूनतम व्यास 70 मिलीमीटर होन आवश्यक है। साथ कटे–फटे आंशिक सड़े–गले फलों का भी विभाग की ओर क्रय नहीं किया जाएगा। साथ ही योजना से उद्यान कार्ड धारकों को आच्छादित किया जाएगा। ठेकेदार व बिचौलियों को योजना का लाभ नहीं दिया जाएगा।

रैपिडो ने देहरादून में मनाया अपने कैप्टन्स की सफलता की कहानियों का जश्न

संवाददाता देहरादून। भारत के प्रमुख कम्यूट ऐप रैपिडो ने अपनी उल्लेखनीय उपलब्धि का जश्न मनाते हुए देहरादून में पहली रिवॉर्ड्स एण्ड रिकॉग्निशन (आर एण्ड आर) सेरेमनी के साथ प्लेटफॉर्म के असली हीरोज पर रोशनी डाली। इस एक्सक्लुजिव कार्यक्रम के माध्यम से रैपिडो कैप्टन्स के उत्कृष्ट योगदान एवं समर्पण के लिए उन्हें सम्मानित किया गया, जो कंपनी के विकास में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। इस अवसर पर 200 से अधिक कैप्टन्स ने हिस्सा लिया जिन्होंने रैपिडो की सफलता में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

मतदाता जागरूकता अभियान में पुरस्कार जीतने का मौका

संवाददाता रुद्रप्रयाग। निर्वाचन कार्यालय द्वारा आगामी लोकसभा चुनाव समान्य निर्वाचन– 2024 के दृष्टिगत प्रदेशभर में मतदाता जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत ऑनलाइन निबंध, चित्रकला एवं स्लोगन प्रतियोगिताओं का किया जा रहा है। प्रतियोगिताओं में अव्वल रहने वाले लोगों को पुरस्कृत किया जाएगा। पहला स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को 5000 रुपए द्वितीय स्थान हासिल करने वाले को 3000 रूपए एवं तृतीय स्थान हासिल करने वाले 08 विजेताओं को 2000 रूपए प्रति व्यक्ति पुरस्कार मिलेगा।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी कार्यालय द्वारा राज्य स्तर पर निबंध, चित्रकला एवं स्लोगन प्रतियोगिताओं का आयोजन 01 जनवरी से 10 जनवरी के बीच तक किया जाएगा। 10 जनवरी को शाम 04 बजे तक एंट्री भेजी जा सकती हैं। प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग के लिए न्यूनतम आयु 15 वर्ष होनी अनिवार्य है। प्रतियोगिता के लिए तय मानकों के अनुसार प्रतियोगिता में स्लोगन एवं निबंध प्रतियोगिताओं के लिए दी गई एंट्री कंप्यूटर से टाइप या हस्तलिखित एवं स्पष्ट होनी चाहिए। उत्तराखंड के अंतर्गत निवासरत नागरिक ही प्रतियोगिता में हिस्सा ले सकते हैं।

प्रतिभागियों को अपनी एंट्री पर ही अपना नाम, ई–मेल, मोबाईल नंबर एवं पता अंकित करना अनिवार्य होगा। निबंध अधिकतम 300 शब्दों का होना चाहिए। एक प्रतिभागी तीनों श्रेणी में आवेदन कर सकते हैं। एंट्री हिंदी अथवा अंग्रेजी भाषा में भेजनी होगी। प्रतिभागी अपनी एंट्री ई–मेल अथवा व्हाट्सएप से भेज सकते हैं।

राष्ट्रीय खेल ध्वज रैली के आयोजन पर ली बैठक

संवाददाता चमोली। प्रभारी जिलाधिकारी अभिनव शाह ने बुधवार को विकासभवन में राष्ट्रीय खेल ध्वज रैली के आयोजन के संबध में बैठक ली। उन्होने खेल विभाग को समय से रैली के आयोजन की तैयारी करने के निर्देश दिए। जिला क्रीड़ाधिकारी जयवीर सिंह रावत ने बताया कि शासन, खेल निदेशालय से राष्ट्रीय खेल ध्वज रैली के लिए तिथि निर्धारित की जाएगी। उसके बाद जिला क्रीडाधिकारी द्वारा कमेड़ा में राष्ट्रीय खेल ध्वज प्राप्त कर गौचर में राष्ट्रीय खेल ध्वज की मिनी रैली का आयोजन किया जायेगा। मुख्य ध्वज रैली जिला कार्यालय चमोली से प्रारंभ होकर गोपीनाथ मन्दिर होते हुये रैली का मुख्य समारोह स्पोर्ट्स स्टेडियम गोपेश्वर में आयोजित किया जाएगा। इसके पश्चात राष्ट्रीय खेल ध्वज को जनपद बागेश्वर को उपलब्ध कराने हेतु एक मिनी रैली का आयोजन ग्वालदम में किया जायेगा।

भद्राली गांव में पांडव मंडाण के साथ 7 दिवसीय थाती माता पूजन सम्पन

संवाददाता पुरोला। प्रखंड के कमल सिराईं पट्टी के भद्राली गांव में 7 दिवसीय थात माता विशेष पूजा व अर्चना का पांडव व रघुनाथ महाराज देव डोलि के सानिध्य में गांव की चारों दिशाओं में सतनजा रक्षा सूत्र बंधन के साथ बुधवार को संपन्न हो गया।

रवांई क्षेत्र के गांव –गांव में थात माता की यह विशेष पूजा अर्चना हर पांच वर्षों में एक बार गांव की सुख–शांति,समृद्धि के लिए 7 दिनों तक की जाती है। पूजा अर्चना एवं संस्कृतिक परंपरा पांडव कालीन आस्था की झलक देखने को मिलती है।

7 दिवसीय पूजा के सातवें दिन अर्थात कालरात्रि को गांव, क्षेत्र की सुख समृद्वी–बूरी आत्माओं

रवांई घाटी की सांस्कृतिक परम्पराओं का अनूठा मेल है पांडव मंडाण व थात पूजा

से रक्षा को पांडव कालीन पांडुलिपि के पंडित बिपिन उनियाल ग्राम देवता,ईष्ट देवता की उपासना कर सत्नजा एवं धागे कच्चे सूत व सात प्रकार के अनाज विभिन्न प्रकार की बली देकर गांव की चारों दिशाओं में सुरक्षा बंधन बांधा जाता हैं।

7 दिनों तक गांव के मध्य थात मांता के प्राचीन काल से बने हवन कुंड में केदार पात्री,सुगंधित जडियों व देवदार लकड़ी से दोनों समय हवन पूजा की जाती हैं। अंतिम दिवस पर खेतों की मिट्टी,पारम्परिक कृषि यंत्रों व औजारों की पूजा की जाती है। पंडित बिपिन उनियाल ने बताया कि थाती पूजा हर पांच वर्षों में होती है सदियों व पूर्वजों के समय से ही पाडंव लिपि से थाती माता की पूजा अर्चना व सुरक्षा बंधन किया जाता हैं। थाती पूजन में बंनाल क्षेत्र से रघुनाथ महाराज की डोलि भी पूरे –गांव से ढोल व नगाड़ों के साथ 7 दिवसीय यज्ञ पूजन में शामिल होती हैं।

थाती माता पूजन कार्यक्रम में रघुनाथ के पुजारी उदय सेमवाल,मनोज,राजपाल पंवार, रामकृष्ण गैरोला,रबिन्द्र सिंह,उपेन्द्र सिंह, बिनोद, जगत, संतोष, कमलेश,अनिल,संजय, बृजमोहन, सियाराम,गोविंद राम सहित समस्त ग्रामवासी व क्षेत्रीय लोग मौजूद थे।

नेताओं और अफसरों ने उत्तराखंड को धर्मशाला बनायाः उनियाल

संवाददाता हल्द्वानी। उत्तराखंड क्रांति दल के केंद्रीय महामंत्री सुशील उनियाल का कहना है कि मुख्यमंत्री जगह–जगह जाकर उत्तराखंड की भोली–भाली जनता को गुमराह कर रहे हैं। कृषि भूमि की खरीद पर रोक लगाने का निर्णय ध्यान भटकाने का हथकंडा मात्र है।

मीडिया को जारी बयान में उनियाल ने कहा कि सभी जानते हैं कि नेताओं और अफसरों की मिलीभगत से उत्तराखंड कुछ ही समय में असम जैसा बनने वाला है। उत्तराखंड को धर्मशाला बना दिया गया है। चोर दरवाजे के रास्ते बाहरी माफियाओं की घुसपैठ राज्य में हो चुकी है। नेताओं और अफसरों को ये साफ दिख रहा है। कहा कि मजबूत भू–कानून लागू करना, मूल निवासी और गैरसैंण राजधानी घोषित करने की मांग उक्रांद की आधारशिला हैं। उत्तराखंडियों के मूल निवास अधिकार के लिए उक्रांद हमेशा लड़ता रहेगा।

जिस आदमी में आत्मविश्वास होता है वही, दूसरों के विश्वास पर जीत हासिल कर सकता है ! –अज्ञात।

विचार-प्रवाह देहरादून, गुरूवार, 4 जनवरी 2024

पेज थ्री
www.page3news.in

बार–बार हो रहे हमले

पुंछ और राजौरी के सीमावर्ती जिस इलाके में यह आतंकी हमला हुआ है, वह घने जंगलों के लिए जाना जाता है। डेरा की गली और बुफलियाज के बीच के इस इलाके में चामरेर के जंगल हैं और आगे भाटा धुरियन जंगल शुरू हो जाता है।

अनुज सनवाल।।

जम्मू–कश्मीर के पुंछ जिले में एक बार फिर आतंकवादियों ने घात लगाकर सुरक्षाकर्मियों पर हमला किया, जिसमें पांच जवान शहीद हो गए। हालांकि आंकड़ों के लिहाज से देखा जाए तो इसमें संदेह नहीं कि जम्मू–कश्मीर में आतंकवादी घटनाओं में कमी आई है, लेकिन यह भी सच है कि ऐसे कई हमले पिछले कुछ अर्से में हुए हैं।

यह संविधान के अनुच्छेद 370 पर सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद किया गया पहला बड़ा आतंकवादी हमला है। ऐसे में इस संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता कि इसके पीछे आतंकियों की हताशा से उपजी यह दर्शाने की भावना हो कि उनका वहां अब भी थोड़ा–बहुत प्रभाव बना हुआ है। अगर यह बात सही है तो हो सकता है आने वाले दिनों में ये बचे–खुचे आतंकी तत्व ऐसी और वारदात को अंजाम देने की कोशिश करें। जाहिर है, सुरक्षाकर्मियों को इस लिहाज से भी अपनी तैयारी रखनी होगी।

पुंछ और राजौरी के सीमावर्ती जिस इलाके में यह आतंकी हमला हुआ है, वह घने जंगलों के लिए जाना जाता है। डेरा की गली और बुफलियाज के बीच के इस इलाके में चामरेर के जंगल हैं और आगे भाटा धुरियन जंगल शुरू हो जाता है। इसी इलाके में इस साल अप्रैल में सेना के वाहनों पर हुए ऐसे ही हमले में पांच जवान शहीद हुए थे। इसके अगले महीने मई में यहीं एक आतंकविरोधी अभियान के दौरान सेना पर हमला हुआ, जिसमें पांच जवानों की जान गई। यही नहीं, अक्टूबर महीने में फिर यहीं आतंकी हमला हुआ, जिसमें नौ जवान शहीद हुए।

ये घटनाएं संकेत देती हैं कि जम्मू–कश्मीर के अन्य हिस्सों में सुरक्षा बलों के दबाव और संभवतः स्थानीय आबादी में कम होते समर्थन के कारण आतंकवादी तत्वों ने इस जंगली इलाके को अपना नया ठिकाना बनाया है। घने जंगल के कारण यहां आतंकियों का छिपना आसान है और जवानों का उन्हें ढूंढना खतरनाक।

लेकिन जम्मू–कश्मीर के ज्यादातर इलाकों में जिस तरह से शांति–व्यवस्था लौटी है, पर्यटकों की लगातार बढ़ती संख्या रोजगार के मौके जिस तरह से बढ़ा रही है और सीमा पार से घुसपैठ को जिस तरह से रोका गया है, उन्हें देखते हुए यह समझना मुश्किल नहीं कि आतंकवादियों का यह ठिकाना भी ज्यादा समय तक बना नहीं रह सकता।

अच्छी बात यह है कि सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद अब अगले साल चुनाव होना भी तय हो चुका है। लोकतांत्रिक प्रक्रिया की बहाली आम लोगों को अपनी इच्छा और आकांक्षा व्यक्त करने के बेहतर मौके मुहैया कराएगी जिससे हिंसक और आतंकी तत्वों के अलग–थलग पड़ने की प्रक्रिया और तेज होगी।

लक्ष्मी का वाहन

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा।
एक बार सभी देवी देवता अपना अपना वाहन चुन रहे थे जब लक्ष्मी जी की बारी आई तो वे सोचने लगीं कि किसे अपना वाहन चुनें लक्ष्मी जी जब अपना वाहन चुनने में सोच–विचार कर रहीं थीं उतनी देर में पशु–पक्षी लक्ष्मी जी का वाहन बनने की होड़ में आपस में लड़ाई करने लगे। प्राणी जगत की संरचाना करने के बाद एक रोज सभी देवी–देवता धरती पर विचरण के लिए आए। जब पशु–पक्षियों ने उन्हें पृथ्वी पर घूमते हुए देखा तो उन्हें अच्छा नहीं लगा और वह सभी एकत्रित होकर उनके पास गए और बोले आपके द्वारा उत्पन्न होने पर हम धन्य हुए हैं। हम आपको धरती पर जहां चाहेंगे वहां ले चलेंगे। कृपया आप हमें वाहन के रूप में चुनें और हमें कृतार्थ करें। देवी–देवताओं ने उनकी बात मानकर उन्हें अपने वाहन के रूप में चुनना आरंभ कर दिया।

संपादकीय

अल्पसंख्यकों का प्रभाव

असम की राजनीति में अल्पसंख्यकों का प्रभाव लगातार बढ़ता जा रहा था। राज्य की कुल आबादी में मुसलमानों की आबादी तीस फीसदी से अधिक है। वे विधानसभा की कुल 126 सीटों में करीब 30 सीटों पर सीधा प्रभाव डालते हैं। असम में बीजेपी सरकार आने के बाद से इस स्थिति को बदलने के तरीकों पर सोच–विचार शुरू हो गया। मुख्यमंत्री हिमंता बिस्वा ने असमिया मुसलमानों की अलग पहचान बनाए रखने की बेचौनी को परख लिया और उस दिशा में रणनीति बनाने लगे। माना जा रहा है कि मुख्यमंत्री ने मुसलमान आबादी को विभाजित करने के लिए असमिया मुसलमान और मियां मुसलमान कार्ड खेला है। इसलिए असमिया मुसलमानों को अलग पहचान देने की वैधानिक प्रक्रिया आरंभ कर दी गई है। असम सरकार ने खिलंजिया (असमिया) मुसलमानों की स्थिति पर अध्ययन के लिए वरिष्ठ पत्रकार वसबीर हुसैन की अध्यक्षता में गत 31 जुलाई 2021 को एक उप–समिति के गठन की अधिसूचना जारी की। इसमें असमिया मुसलमानों के प्रबुद्ध लोगों को शामिल किया गया। उसी वर्ष दिसंबर में उप–समिति की रिपोर्ट आ गई, जिसमें गोरिया, मोरिया, देसी और जुलाहा समुदायों को खिलंजिया (असम के भूमि पुत्र) का दर्जा देने की सिफारिश की गई।

माना जा रहा है कि मुख्यमंत्री हिमंता बिस्वा सरमा की इस पहल से मुस्लिम वोट बैंक विभाजित हो गया है। असल में, बांग्लादेशी मूल के मुसलमानों की तुलना में भारतीय मूल के असमिया मुसलमान खुद को श्रेष्ठ मानते हैं।

एक तबके में खुशी

रविशंकर रवि।।

असम में इन दिनों एक दिलचस्प बहस चल रही है, देसी मुसलमान और कथित विदेशी मुसलमान को लेकर। राज्य सरकार ने भारतीय मूल के असमिया मुसलमानों के पांच समुदायों– गोरिया, मोरिया, देसी, सैयद और जुलाहा को खिलंजिया (असम के भूमि पुत्र) का दर्जा दिया है। असम सरकार के इस फैसले के बाद राज्य की राजनीति में जैसे भूचाल आ गया है। अल्पसंख्यकों की राजनीति करने वाले नेताओं में इस फैसले से बेचौनी है। माना जा रहा है कि मुख्यमंत्री हिमंता बिस्वा सरमा की इस पहल से मुस्लिम वोट बैंक विभाजित हो गया है। असल में, बांग्लादेशी मूल के मुसलमानों की तुलना में भारतीय मूल के असमिया मुसलमान खुद को श्रेष्ठ मानते हैं। वे नहीं चाहते कि उनकी पहचान बांग्लादेश मूल के मुसलमानों के साथ की जाए। इसलिए असम में बसे असमिया मुसलमानों के बीच सरकार के इस फैसले से खुशी की लहर है।

सरकार का कहना है कि असमिया मुसलमानों को विशेष मान्यता दी गई है, क्योंकि वे उस समाज के अंग हैं। मुसलमान होने से उनकी भाषा, संस्कृति और रहन–सहन में विशेष अंतर नहीं है। यह समझना जरूरी है कि असम में दो तरह के मुसलमान हैं। एक को स्थानीय मुसलमान कहा जाता है और दूसरे को स्थानीय बोली में मियां मुसलमान कहते हैं।

स्थानीय मुसलमान पूरी तरह असमिया संस्कृति में रचे–बसे हैं। उनकी भाषा भी असमिया है। उनका रहन–सहन और वेशभूषा स्थानीय समाज की तरह है। इनमें कुछ लोग मुगल शासन काल में देश के विभिन्न हिस्से से यहां आए थे। मुगल सेना की पराजय के बाद यहीं रह गए। आहोम शासकों ने इन्हें ऊपरी असम में बसा दिया। स्थानीय मुसलमानों में ही कुछ लोग कोच राजवंशी समुदाय के हैं, जो इस्लाम धर्म के प्रभाव में आकर मुसलमान हो गए। इसी समुदाय के धार्मिक नेता अजान फकीर ने असम में धार्मिक गीत परंपरा–जिकिर और जारी की रचना की, जिसे स्थानीय परंपरागत वाद्ययंत्रों के साथ गाया जाता है।

मियां मुसलमान मूल रूप से बांग्ला बोलते हैं और आजादी के पहले या बाद में बांग्लादेश से आकर असम में बसे हैं। वे लुंगी और टोपी पहनते हैं। उनमें ज्यादातर मजदूरी और खेती करते हैं। वे शैक्षणिक रूप से भी पिछड़े हैं। ये लोग पहले निचले असम में वास करते थे, लेकिन अब धीरे–धीरे नगांव, मोरीगांव और दरंग जिलों में फैल चुके हैं। असमिया मुसलमानों के अधिकांश बच्चे असमिया माध्यम के सरकारी या निजी स्कूलों में पढ़ते हैं। वे बीहू भी पूरे उत्साह से मनाते हैं। आम असमी की तरह कपड़े पहनते और घर के अंदर भी असमिया बोलते हैं।

घुसपैठ विरोधी आंदोलन से असमिया मुसलमान खुद को असहज महसूस करते रहे हैं। अल्पसंख्यक विरोधी अभियान का खामियाजा उन्हें भी भुगताना पड़ता रहा है। इसलिए वे मियां मुसलमान से खुद को अलग रखना चाहते हैं। असमिया मुस्लिम अपनी भाषाई, जातीय और धार्मिक पहचान के बीच संतुलन बनाने की कोशिश कर रहे हैं। इन्हें थोलुवा मुसलमान या खिलंजिया मुसलमान के नाम से भी जाना जाता है। ये असमिया पहचान और राष्ट्रीयता के साथ एकीकृत हैं।

सूडोकू नवताल-5211

***** कठिनतम

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

सूडोकू नवताल -5210 का हल

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

अपना ब्लॉग

परिसीमन का असर

मोहन। असम में परिसीमन का काम पूरा हुआ है, जिसमें अल्पसंख्यक बहुल इलाके वाले विधानसभा क्षेत्रों में दूसरे अल्पसंख्यक बहुल इलाकों को जोड़ दिया गया है। परिसीमन का हिंदू बहुल विधानसभा क्षेत्रों के साथ ही लोकसभा क्षेत्रों पर भी प्रभाव पड़ेगा। यह कहा जा सकता है कि असम की राजनीति में अल्पसंख्यकों का विस्तार रोकने के लिए उन्हें विभाजित कर दिया गया है। निश्चित रूप से यह एक बड़ा फैसला है और इसके सभी पहलुओं का आकलन करने में वक्त लगेगा। राज्य के असमिया भाषी 60 लाख मुसलमान सरकार के इस फैसले से खुश हैं। बाद में असम सरकार ने इन समुदायों को खिलंजिया मुसलमान के रूप में मान्यता दे दी। वसबीर हुसैन की अध्यक्षता वाली इस उप–समिति ने असमिया मुललमानों के विकास के लिए एक अलग विभाग खोलने की सिफारिश भी है। इससे साफ है कि असम में मुसलमान दो खेमे में बंट गए हैं। इससे अल्पसंख्यकों के आधार पर राजनीति करने वाले मौलाना बदरुद्दीन अजमल जैसे नेता परेशान हैं। इस फैसले को राजनीतिक रूप से अल्पसंख्यकों की ताकत कम करने के लिए लगातार प्रयास कर रहे मुख्यमंत्री हिमंता का मास्टर स्ट्रोक कहा जा रहा है।

एंजेलिना जोली को हॉलीवुड से है नाराजगी? छोड़ना चाहती हैं एक्टिंग!

हॉलीवुड की फेमस एक्ट्रेस एंजेलिना जोली और उनके स्टार पति ब्रैड पिट के बीच हुए विवाद से हर कोई वाकिफ है। इस वक्त एंजेलिना पब्लिक स्क्रूटनी से बिल्कुल भी खुश नहीं हैं। वो इस बात से नाखुश हैं कि उनकी गलत इमेज बनाई जा रही है। यही वजह है कि वो हॉलीवुड को अलविदा कहने वाली हैं। यानी वो अब एक्टिंग नहीं करेंगी। इस बात में कितनी सच्चाई है, आइये जानते हैं। एंजेलिना जोली और ब्रैड पिट ने तब एक–दूसरे को डेट करना शुरू किया था, जब वे श्मिस्टर एंड मिसेज स्मिथश के सेट पर मिले थे। इससे पहले ब्रैड पिट की जेनिफर एनिस्टन से शादी हो चुकी थी, लेकिन उन्होंने पांच साल का रिश्ता तोड़ दिया था। इनके 6 बच्चे हुए। दोनों ने साल 2014 में अपने बच्चों के सामने शादी की, लेकिन किस्मत को शायद कुछ और ही मंजूर था। इनकी शादीशुदा जिंदगी में खटास आ गई और साल 2016 में एंजेलिना ने तलाक की अर्जी दी। 48 साल की एंजेलिना जोली ने ब्रैड पिट पर घरेलू हिंसा का भी आरोप लगाया था। उन्होंने कहा था कि ब्रैड उनके और बच्चों के साथ बुरा बर्ताव करते थे। छं. जपवदंस म्दुनपतमत की रिपोर्ट के मुताबिक, एंजेलिना दोस्तों के बीच 'Bad Guy' वाली इमेज से थक चुकी हैं। वो अपने तीन बायोलॉजिकल बच्चों के 18 साल का होने का इंतजार कर रही हैं ताकि वो बेहतरी के लिए इस चमकते हुए शहर को छोड़ सकें।

कल्लू और रक्षा गुप्ता के डांस नंबर से सजी फिल्म कस्मे वादे का ट्रेलर रिलीज

भोजपुरी फिल्मो के जाने माने गायक व नायक अरविंद अकेला कल्लू और अभिनेत्री रक्षा गुप्ता के शानदार अभिनय से सजी फिल्म श्कस्मे वादेश का ऑफिसियल ट्रेलर आज डी आर जे रिकार्ड्स के यूट्यूब चौनल पर रिलीज कर दिया गया है। फिल्म के ट्रेलर की शुरुआत एक अच्छे शायरी से होती है जो पूरी तरह से आधुनिक है, उसके साथ ही साथ अरविन्द अकेला कल्लू और रक्षा गुप्ता की गाने की एंट्री श्तमातमश पर दूल्हा–दुल्हन बनकर हो रही जो पूरी गांवती अंदाज मे दिख रहा है। श्री दुर्गा इंटरटेमेन्ट के बैनर तले बनी फिल्म के निर्माता जीतेन्द्र तिवारी है वही फिल्म के निर्देशक अरविन्द चौबे है, वो कहते है आज इस साल के शुरुआती मे ही हमारी फिल्म का ट्रेलर रिलीज होना मेरे और टीम के लिए शुभ संकेत है।

एनिमल का ये सीन देखकर रो पड़े करण जौहर

फिल्ममेकर करण जौहर ने संदीप रेड्डी वांगा की फिल्म एनिमल की जमकर तारीफ की है। उन्हें रणबीर कपूर, बॉबी देओल की ये फिल्म इतनी पसंद आई कि अब तक दो बार देख चुके हैं। करण ने कहा कि ये साल की बेस्ट फिल्म है और इसी के साथ उन्होंने बताया कि पहले वो इस फिल्म की तारीफ करने से डर रहे थे कि कहां लोग उन्हें जज न करें। उन्होंने इस फिल्म की सक्सेस को गेम चेंजर भी कहा है। करण जौहर ने संदीप रेड्डी वांगा, रानी मुखर्जी, तापसी पन्नू, पृथ्वी कोनानूर, जूड एंथनी जोसेफ और रीमा दास के साथ एक इवेंट में पहुंचे, जहां उन्होंने संदीप की फिल्म की तारीफ की। उन्होंने इसी दौरान इस फिल्म को साल की बेस्ट फिल्म कही और ये भी कहा कि इस निर्णय तक पहुंचने में उन्हें वक्त लग गया। उन्होंने कहा– ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि जब हम लोगों के आसपास होते हैं तो इस तरह के निर्णय लेने से डरते हैं, जैसा कि फिल्म कबीर सिंह के दौरान हुआ। उन्होंने बताया कि ये फिल्म भी उन्हें काफी पसंद आई थी लेकिन उन्हें डर लग रहा था कि कहीं इसकी तारीफ के बाद लोग उन्हें गंदी नजरों से न देखें। हालांकि उन्होंने कहा कि वो इन बातों का अब कोई परवाह नहीं करते। करण जौहर ने आगे बताया कि उन्हें रणबीर कपूर की फिल्म श्एनिमलश इतनी पसंद क्यों है।

एनिमल पार्क में बॉबी देओल के मरे हुए किरदार को किया जाएगा जिंदा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बॉबी देओल के लिए साल 2023 जाते–जाते खुशियों की सौगात दे गया। उन्होंने इतने सालों में जो हासिल नहीं किया, उन्हें संदीप रेड्डी वांगा के जरिए वो चंद मिनटों में मिल गया। फिल्म एनिमल में एक्टर ने अबरार हक का रोल किया था। वह विलन बने थे। और उनका रोल दर्शकों को इस कदर पसंद आया कि अब वह उन्हें सीक्वल में भी देखना चाहते हैं। उसी से जुड़ी एक अपडेट सामने आई है।

फिल्म में होगा इमोशनल एंगल

एक रिपोर्ट के मुताबिक, एनिमल पार्क, जो कि सीक्वल है, उसमें पहले पार्ट जैसा ही एक्शन होगा। लेकिन इमोशनल कंटेंट भी फैमिली ऑडियंस के लिए भरपूर मात्रा में डाला जाएगा, जिससे इस बार इसे हर वर्ग का इंसान देखकर इंजॉय कर पाए। इसके अलावा, बॉबी देओल, जिनका किरदार पार्ट 1 में मर चुका है, उसको भी दोबारा जिंदा जाएगा। वह दूसरे पार्ट में देखने को मिलेगा।

बह्बी देओल को क्यों बनाया मुसलमान?

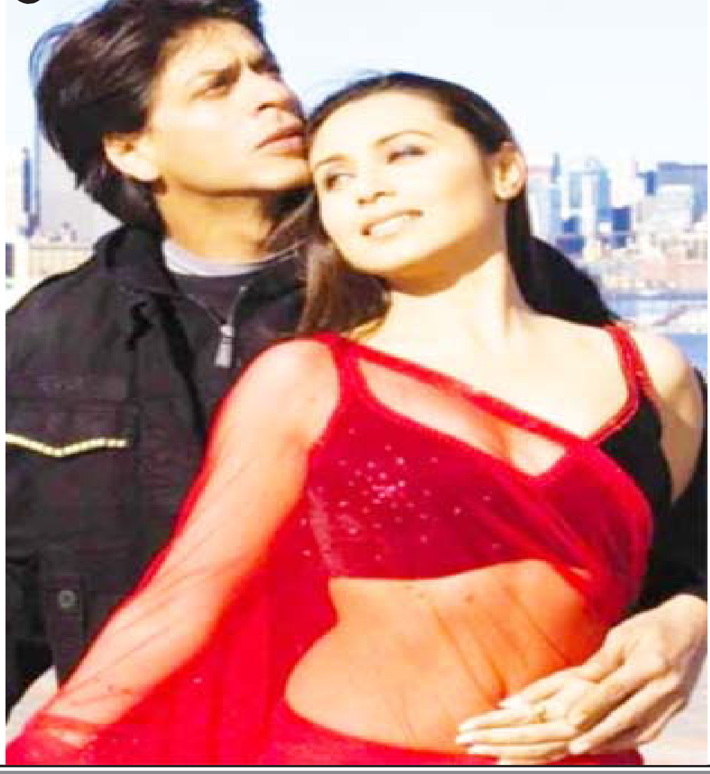
संदीप रेड्डी वांगा ने गलाटा प्लस को दिए इंटरव्यू में बॉबी देओल के किरदार को मुसलमान बनाने के पीछे की वजह बताई थी। कहा था कि जब लोगों की लाइफ में एक वक्त पर काफी कुछ हो जाता है। वह जीवन के एकदम लो फेज में

पहुंच जाते हैं तो वह एक समय बाद नई शुरुआत करते हैं। वह अपना नाम और पहचान सब बदलना चाहते हैं। कुछ पहचान छिपाने के लिए तावीज भी पहनते हैं। डायरेक्टर के मुताबिक, उन्होंने अमूमन देखा है कि लोग ईसाई या इस्लमा धर्म अपनाते हैं। लेकिन हिंदू धर्मांतरण कम ही सुनाई देता है। अब वह अबरार के किरदार की कई बीवियां और बच्चे दिखाना चाहते थे। इसलिए उन्होंने उनको मुसलमान बनाया।

रणबीर कपूर का होगा डबल रोल

श्एनिमल पार्कश के आने की जानकारी को मेकर्स ने पहले पार्ट के पोस्ट क्रेडिट सीन में दी थी। उसमें रणबीर कपूर के किरदार का हमशक्ल भी नजर आया था, जो कि अबरार की मौत का बदला लेने के लिए रणविजय की शक्ल जैसी सर्जरी करवा लेता है। यानी पार्ट 2 में रणबीर कपूर का डबल रोल देखने को मिलेगा। वहीं, अब बॉबी देओल भी नजर आएंगे। लेकिन मेकर्स क्या कहानी दिखाने वाले हैं, इसका खुलासा अभी नहीं हुआ है।

रानी मुखर्जी ने –14 डिग्री में शूट किया था तुम्ही देखो ना गाना



बॉलीवुड एक्ट्रेस रानी मुखर्जी ने साल 2006 में फिल्म कभी अलविदा ना कहना में काम किया था। इसका एक सॉन्ग तुम्ही देखो ना को माइनस 14 डिग्री में शूट किया गया था। जिसमें रानी ने लाल साड़ी पहनी थी। एक्ट्रेस ने बताया कि वह पूरी तरह जम गई थीं, चल भी नहीं पा रही थीं।

करण जौहर की डायरेक्टेड रोमांटिक ड्रामा कभी अलविदा ना कहना का प्रीमियर 2006 में हुआ था। फिल्म में रानी मुखर्जी ने अहम भूमिका निभाई थी। कहानी में इनकी शादीशुदा जिंदगी में बेवफाई और टेंशन देखने को मिली थी। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने इस मूवी के गाने श्तुम्ही देखो नाश से जुड़ा एक किस्सा सुनाया है। बताया है कि वह इसकी शूटिंग के दौरान जम गई थीं। उन्हें उनकी कार तक उठाकर ले जाना पड़ा था।

ठंड में रानी की हालत खराब हो गई थी

रानी मुखर्जी ने याद किया कि फिल्म श्कभी अलविदा ना कहनाश के गाने श्तुम्ही देखो नाश की शूटिंग के दौरान, उन्होंने लाल साड़ी पहनी थी। उन्हें बहुत ठंड भी लग रही थी। इनती की, वह चल नहीं पा रही थीं। उनके चचेरे भाई, अयान मुखर्जी (जो डायरेक्टर को असिस्ट भी कर रहे थे) को उन्हें कार तक ले जाना पड़ा क्योंकि वह पूरी तरह से जम गई थीं।

रानी मुखर्जी के होंठ तक जम गए थे

उन्होंने कहा, श्मैंने उस गाने में लाल साड़ी पहनी हुई थी और मैं सचमुच जम गई थी। मैं चल नहीं सकती थी और मेरा चचेरा भाई, जो वहीं था, अयान, उसे सचमुच मुझे अपनी कार तक ले जाना पड़ा, क्योंकि मैं जम गई थाश उन्होंने बताया कि अगर आप गाना देखेंगे तो पाएंगे कि लिप सिंक के दौरान एक्ट्रेस के होंठ जमे हुए हैं। हालाँकि यह सेंसुअल लग सकता है, हकीकत में यह कोई आरामदायक अनुभव नहीं था।

माइनस 14 डिग्री में हुई थी शूटिंग

करण जौहर ने आगे याद करते हुए बताया कि, मैं उस समय एकदम पागल हो गया था, माइनस 14 डिग्री में, मैंने कहा कि मुझे बारिश चाहिए। तो, वहाँ एक बारिश मशीन थी, लेकिन वह उन तक पहुंचने से पहले ही बर्फ बन रही थी। हमारा एक हेल्थ एंड सेफ्टी डिपार्टमेंट भी था, जो कह रहा था, आप उन्हें मार डालेंगे।

मोटापा कम कर देगी लो कार्बोहाइड्रेट वाली ये डाइट

डाइट में ज्यादा कार्ब होने से फैट जल्द्दी बढ़ने लगता है और शरीर में चर्बी की मात्रा बढ़ जाती है। सोडा, कार्बोनेटिड ड्रिंक, केक जैसी चीजें हमारा मोटापा बढ़ाता है। कम कार्बोहाइड्रेट वाली डाइट वजन घटाने में कैसे मदद करती है यहां जानें।

क्या खाएं-क्या ना खाएं

अंडे, मांस व कुछ डेयरी उत्पाद (जैसे दूध), फल, सब्जियां, बीज, मेवे, फलियां व दालें, मटर – ये कुछ उदाहरण हैं स्वास्थ्यवर्धक कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार के। रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट वाले आहार के कुछ उदाहरण हैं– प्रोसेस्ड फूड जैसे कि पेस्ट्री, केक, सोडा, कार्बोनेटिड ड्रिंक ये चीजें ब्ल्ड शूगर बढ़ा देती हैं, जिसके नतीजे में सेहत संबंधी समस्याएं शुरु होती हैं।

मानव शरीर आंत की वसा से निर्मित होता है, जो हमारे उदर एवं विभिन्न अंगों के इर्दगिर्द एकत्र होती है। सबक्युटेनियस फैट त्वचा के नीचे मौजूद होता है। इसलिए जब हम कम कार्बोहाइड्रेट को अपनाते हैं तो आंत की वसा उदर में से हट जाती है और इससे वजन घटाने में मदद मिलती है। इसके अलावा, हमारे खून में ट्राइग्लिसिराइड या फैट मॉलिक्यूल होते हैं, जब हम रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट खाते हैं तो ये कई गुना बढ़ जाते हैं जिससे वजन भी बढ़ने लगता है। कम कार्बोहाइड्रेट वाली खुराक यह सुनिश्चित करती है कि ये नीचे आ जाएं जिससे कि दिल की बीमारियों का जोखिम भी बहुत कम हो जाता है। इससे हाई–डेंसिटी लिपोप्रोटीन या अच्छा कॉलेस्ट्रॉल बढ़ाने में भी मदद मिलती है।

वजन कम करने में मददगार होते हैं ये फूड

गूजबैरी, ब्लैकबैरी, ब्ल्यूबैरी, स्ट्रॉबैरी आदि जैसी बैरीज जब कम कार्बोहाइड्रेट वाली खुराक के हिस्से के तौर पर उपयुक्त मात्रा में खाई जाएं तो वजन घटाने के मामले में ये कमाल कर देती हैं और शरीर को सेहतमंद बनाती हैं। पॉलिफिनोल का समृद्ध स्त्रोत इन खाद्य पदार्थों में इम्यूनिटी बढ़ाने वाले गुण होते हैं और ये ऐलर्जी, रोगों व कुछ किस्म की अस्वस्थता को दूर रखने में सहायक होते हैं। उदाहरण के लिए इनमें फ्लावोनॉयड–ऐन्थोथोसियानिन जुकाम एवं श्वसन तंत्र के संक्रमणों से लड़ने में मददगार साबित होते हैं।

दिमाग के लिए अच्छा है लो कार्ब फूड

कम कार्बोहाइड्रेट वाला भोजन मानव मस्तिष्क के लिए भी बहुत गुणकारी है। जब हम कम कार्बोहाइड्रेट वाला भोजन खाते हैं तो दिमाग कीटोन्स को सक्रिय कर देता है। इस प्रक्रिया को न्यूरोलॉजिकल विकारों (जैसे मिरगी) के उपचार हेतु बहुत लंबे समय से प्रयोग में लाया जा रहा है। पबमैड सेंट्रल पर एक रिसर्च में खुलासा हुआ है कि कम कार्बोहाइड्रेट वाली खुराक (जैसे कीटोनिक डाइट) ने स्मृति वृद्धि में उल्लेखनीय परिणाम दिए हैं। जिन लोगों को अल्जाइमर या स्ट्रोक का संभावित जोखिम है उन्हें भी इस खुराक को अपनाने के फायदे हो सकते हैं।

इस वक्त खाने पड़ेंगे विटामिन डी फूड्स तभी दूर होगी कमी

डॉ. पारेख कहते हैं कि पेनकिलर्स के साथ सेफ जैसा कुछ नहीं है। हर एक पेनकिलर साइड इफेक्ट के साथ आती है। जो लोग बिना डॉक्टर की सलाह के दर्द के लिए कोई भी दवा ले लेते हैं ,बाद में इसके दुष्प्रभाव बहुत गंभीर होते हैं। इसलिए पेनकिलर्स भी डॉक्टर से पूछ कर ही लेनी चाहिए। बात अगर पैरासिटामोल की करें, तो दर्द में इस दवा का उपयोग सबसे ज्यादा किया जाता है। बच्चा बच्चा तक जानता है कि दर्द से राहत के लिए पैरासिटामोल अच्छी दवा है। डॉक्टर के अनुसार, ये 500 मिग्रा की टेबलेट दिन में 3 या 4 बार 8 घंटे के अंतराल में ले सकते हैं। वो भी डॉक्टर की सलाह पर। ये दवा आपको 3–4 दिन से ज्यादा नहीं लेनी चाहिए। जब भी डॉक्टर पेनकिलर लिखे, तो उनसे जरूर पूछें कि आपको पेनकिलर की जरूरत क्यों है। डॉक्टर की सलाह है कि जब तक बीमारी का निदान न हो, उसकी जड़ तक ना जाएं, तब तक लगातार दर्द की दवा लेते रहना नुकसानदायक है। क्योंकि हर दर्द की दवा का एक दुष्प्रभाव होता है, जो भले ही तुरंत ना दिखे, लेकिन लगातार और बार–बार लेने पर यह शरीर को प्रभावित करनी लगती है।

छूट जाएंगे बीमारियों की गिरफ्त से, रोज सुबह खाली पेट पिएं शक्तिशाली ड्रिंक

आज हम सबकी लाइफस्टाइल ऐसी है कि न चाहते हुए भी हम बीमारियों की गिरफ्त में आ रहे हैं। ऐसे में अगर आप खुद को रखना चाहते हैं बीमारियों से दूर तो इस हेल्दी ड्रिंक को जरूर ट्राई करें। यहां हम बात कर रहे हैं नबीज ड्रिंक के बारे में, जो एक एल्कलाइन ड्रिंक है। जो आपकी बोन मिनरल डेंसिटी और मसल मास को इम्प्रूव करती है। साथ ही ये आपकी हार्ट की हेल्थ के लिए भी काफी अच्छी मानी जाती है। इसी के साथ ये आपको कैंसर, ऑस्टियोपोरोसिस और एसिडिटी जैसी बीमारियों से भी दूर रखने में मदद करती है। तो हुई न मैजिक ड्रिंक। ये एक पारंपरिक इस्लामिक ड्रिंक है, जो पैगंबर मोहम्मद सल्लल लाहु की पसंदीदा ड्रिंक रही है। यह खजूर, किशमिश और पानी से बनती है। इसकी रेसिपी थोड़ी और अलग भी हो सकती है। वैसे इसमें आमतौर पर फल, जड़ीबूटियां और शहद शामिल होता है। इसमें कई बीमारियों के इलाज और ये पुरुषों के लिए काफी फायदेमंद ड्रिंक मानी जाती है। अगर आप भी जान गए इसके फायदे तो फिर रोज इसका सेवन करना नहीं भूलेंगे।

हवा से ठिठुरने लगी हैं हड्डियां, ये चीज खाने से मिलेगी गर्मी

नया साल ठंडी हवाओं का झोंका और ठिठुरने वाली सर्दियां लेकर आया है। उत्तर भारत में अचानक पारा गिरने से लोगों का घर से बाहर निकलना मुश्किल हो गया है। ऐसे में बच्चे–बूढ़े क्या, एडल्ट लोग भी कांपने पर मजबूर हो गए हैं। ठंड का मौसम चोट या फ्रैक्चर से रिकवर हो रहे लोगों के लिए काफी मुश्किल हो जाता है। शरीर को गर्म कैसे रखें? हर बीमारी की तरह ठंड का इलाज भी खानपान में छिपा हुआ है। शोध में खाने के थर्मिक इफेक्ट के बारे में बताया है। जब खाना पचता है तो उससे केमिकल एनर्जी हीट में बदलती है। यह शरीर की गर्मी का मुख्य सोर्स है और कुछ फूड्स को खाने से ज्यादा गर्मी पैदा होती है। गर्म रहने के लिए सर्दियों में सब्जियों को रोस्ट करके खा सकते हैं। भुने होने की वजह से यह अंदर से गर्म होते हैं और इनमें फाइबर होता है। जिसे पचाने में काफी वक्त लगता है और देर तक शरीर को गर्मी मिलती रहती है। आप शकरकंद, गोभी, शिमला मिर्च का इस्तेमाल कर सकते हैं। आपने देखा होगा कि ठंडी जगहों पर चिकन, मटन, मछली, अंडा आदि नॉन वेज फूड ज्यादा खाए जाते हैं। क्योंकि इनमें प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है। शरीर को इसे पचाने में काफी वक्त लगता है और शरीर गर्म रहता है। शाकाहारी लोग नट्स, एवोकाडो, कद्दू के बीज, बादाम, अखरोट, पालक का सेवन कर सकते हैं।

न्यू ईयर रिजॉल्यूशन लेकर एक्सरसाइज करना शुरू, सावधान

सर्दियों को हार्ट अटैक का सीजन भी कहा जाता है। नए साल पर तमाम लोग न्यू ईयर रिजॉल्यूशन लेकर एक्सरसाइज करना शुरू कर देते हैं। सावधानी ना रखी जाए तो यह सेहत पर भारी पड़ सकता है। हार्ट अटैक के बढ़ते मामले और ज्यादा डरा देते हैं। तो क्या इस सीजन में एक्सरसाइज ना करें? और अगर करें तो किन बातों का ख्याल रखें, हमने एक्सपर्ट्स से जाना। नए साल में एक बार फिर जिम में भीड़ लग जाएंगी और न्यू ईयर रिजॉल्यूशन लिए लोग जिम में वजन कम करने, शरीर को फिट करने और बॉडी बनाने पहुंच जाएंगे। कई लोग टमी कम करने के लिए सुबह–सुबह पार्क पहुंचने लगेंगे। इन लोगों की यही कोशिश होती है कि जल्दी से जल्दी वजन कम हो जाए और बॉडी बन जाए। एक्सपर्ट्स का कहना है कि इस दौरान तमाम लोग लापरवाही भी करते हैं जो उनकी सेहत पर भारी पड़ सकती हैं। मसलन कुछ लोग जहां शुरू में ही भारी वजन उठाने लगते हैं तो वहीं कई लोग खाना–पीना एकदम कम कर देते हैं। यह उनकी सेहत के लिए खराब हो सकता है, यहां तक कि जान को भी खतरा होता है।

हार्ट अटैक का ज्यादा खतरा

इसकी वजह के बारे में मैक्स हॉस्पिटल में कार्डियोलजी विभाग के डायरेक्टर डॉ. (कर्नल) मनजिंदर संधु बताते हैं कि सर्दियों में हार्ट अटैक की संभावनाएं थोड़ी बढ़ जाती हैं क्योंकि ठंड की वजह से हमारी नसें सिकुड़ती हैं और बीपी बढ़ जाता है। बीपी बढ़ने का हार्ट अटैक से सीधा कनेक्शन है। फिर खून भी इस सीजन में थोड़ा गाढ़ा हो जाता है। जो दिल की नसें हैं, जहां अटैक होने की संभावनाएं

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

होती हैं, उनके अचानक सिकुड़ जाने की संभावनाएं भी होती हैं। इन सब वजहों से इस सीजन में हार्ट अटैक की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

धीरे-धीरे आदत डालना सही तरीका

तो क्या सर्दियों में एक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए? क्योंकि एक्सरसाइज शुरू करते ही दिल की कसरत भी बढ़ जाती है और खून का प्रवाह भी तेज होता है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि जो लोग पहले से रेगुलर एक्सरसाइज कर रहे हैं, उन्हें तो कोई समस्या नहीं होती। लेकिन कोई व्यक्ति इस सीजन में एक्सरसाइज शुरू करने की सोच रहा है तो उसे कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

ऐसे करें जिम की शुरुआत

खासकर जिम जॉइन करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें। डॉ. मनजिंदर संधु कहते हैं कि न्यू ईयर रिजॉल्यूशन लेकर जिम जा रहे हैं तो ट्रेनर की गाइडेंस में ही कसरत करें। एकदम हैवी वेट एक्सरसाइज या बहुत ज्यादा कार्डियो ना करें। मसलन शुरुआत वॉकिंग से करें, फिर एक हफ्ते बाद जॉगिंग पर आएं, इसके एक–डेढ़ हफ्ते बाद लाइट वेट उठाना शुरू करें। इस तरह धीरे–धीरे स्टैमिना बनेगा। ऐसा इसलिए क्योंकि मान लीजिए कि आपकी नसों में कोलेस्ट्रॉल के जमे छोटे– मोटे प्लाक हैं और आप बिना गाइडेंस, बिना तौर–तरीकों के एक्सरसाइज कर रहे हैं तो इन प्लाक की वजह से हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

अगर ठंड में पार्क जाना शुरू कर रहे हैं तो

जिम में पहुंचने के बाद चारदीवारी होती है जिस वजह से बाहरी हवा नहीं लगती। लेकिन अगर कोई पार्क जाकर एक्सरसाइज करने की सोच रहा है तो वहां उसे ठंड के साथ ठंडी हवा का भी सामना करना पड़ सकता है। बहुत ठंडे समय में, यानी जल्दी सुबह या देर शाम को ना जाएं। बल्कि धूप निकलने के बाद पार्क में जाकर एक्सरसाइज करें।

सिराज को छठी सफलता

मोहम्मद सिराज ने मैच में छठा विकेट ले लिया है। उन्होंने विकेटकीपर बल्लेबाज काइल वेरेन को स्लिप में आउट करवाया। शुभमन गिल ने उनका कैच लिया। उनके बल्ले से 15 रनों की पारी निकली। वेरेन अभी तक साउथ अफ्रीका के लिए सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज हैं। मोहम्मद सिराज ने अपने पहले ही स्पेल में पंजा खोल दिया है। उन्होंने अपने 8वें ही ओवर में बेडिंगहम के बाद यानसेन को भी आउट कर दिया। उनका खाता नहीं खुल पाया। विकेटकीपर केएल राहुल ने उनका कैच लिया। 16 ओवर के बाद साउथ अफ्रीका का स्कोर 34 रन पर 6 विकेट है। सिराज ने 8 ओवर में 9 रन देकर 5 विकेट लिए हैं।

भारत के खिलाफ अपने सबसे छोटे स्कोर पर सिमटी साउथ अफ्रीका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) सिडनी। भारत और साउथ अफ्रीका के बीच दूसरा टेस्ट केपटाउन के न्यूलैंड्स स्टेडियम में खेला जा रहा है। साउथ अफ्रीका टीम के कप्तान डीन एल्गर ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला किया है। उनकी पूरी टीम सिर्फ 55 रनों पर आउट हो गए। मैच के पहले ही सेशन में टीम ऑलआउट हो गई। भारत के लिए मोहम्मद सिराज ने करियर का बेस्ट स्पेल डालते हुए 6 विकेट झटके। बुमराह और मुकेश को 2–2 विकेट मिले। साउथ अफ्रीका की पारी दूसरे टेस्ट के पहले ही सेशन में 55 रनों पर सिमट गई है। मोहम्मद सिराज ने भारत के लिए 6 बल्लेबाजों को आउट किया। जसप्रीत बुमराह और मुकेश कुमार को 2–2 विकेट मिले। यह साउथ अफ्रीका का भारत के खिलाफ सबसे छोटा स्कोर है। यह टेस्ट में कभी भी टीम का भी भारत के खिलाफ सबसे कम स्कोर है। मुकेश कुमार ने पहले ही ओवर में आकर विकेट ले लिया है। 20वें ओवर में उन्होंने केशव महाराज को आउट किया। मुकेश ने इस ओवर में कोई रन नहीं दिया। वह सिर्फ 3 ही रन बना सके। 20 ओवर में साउथ अफ्रीका का स्कोर 8 विकेट पर 48 रन है। सिराज को हटाकर रोहित शर्मा ने उस छोर से मुकेश को गेंद थमाई थी।

फर्जी आंदोलन के कारण भारत में कुश्ती हो रही है बर्बाद

कुश्ती

बजरंग पूनिया गुट को पहलवानों ने दी चुनौती, अब होने वाला है नया खेल?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। विभिन्न राज्यों के कई अंतरराष्ट्रीय पदक विजेता पहलवानों ने बजरंग पूनिया, विनेश फोगाट और साक्षी मलिक पर 'फर्जी आंदोलन' चलाने का आरोप लगाते हुए कुश्ती की विश्व के सर्वोच्च संस्था यूडब्ल्यूडब्ल्यू से संपर्क कर निलंबित भारतीय कुश्ती महासंघ (डब्ल्यूएफआई) की बहाली के लिए हस्तक्षेप करने का अनुरोध किया है। इन तीन पहलवानों ने डब्ल्यूएफआई के पूर्व अध्यक्ष बृजभूषण शरण सिंह पर महिला पहलवानों का यौन उत्पीड़न करने का आरोप लगाकर उन्हें गिरफ्तार करने के लिए चलाए गए आंदोलन का नेतृत्व किया था।

इस मामले की सुनवाई दिल्ली की एक अदालत कर रही है तथा बृजभूषण जमानत पर हैं। भाजपा

के सांसद बृजभूषण और पहलवानों के बीच चल रही तनातनी के कारण लंबे समय से राष्ट्रीय शिविरों का आयोजन नहीं किया गया। अभी तदर्थ समिति डब्ल्यूएफआई का कामकाज देख रही है। एशियाई खेलों और राष्ट्रमंडल खेलों के पदक विजेता एक पहलवान ने पत्र में लिखा है, 'मैं आपको सूचित करना चाहती हूं कि इन तीन पहलवानों के फर्जी आंदोलन के कारण भारत में कुश्ती बर्बाद हो रही है। मैं एक महिला पहलवान हूं लेकिन मुझे कभी भी यौन उत्पीड़न का सामना नहीं करना पड़ा।'

उन्होंने आगे लिखा, 'मुझे लगा था कि डब्ल्यूएफआई के चुनाव के बाद यह विवाद खत्म हो जाएगा लेकिन यह तीन पहलवान भारत में कुश्ती को बर्बाद करने का प्रयास कर रहे हैं। महिला पहलवान होने के नाते मैंने कई महिला पहलवानों से संपर्क किया लेकिन किसी ने भी इन तीन पहलवानों की बातों का समर्थन नहीं किया।'

इस अर्जुन पुरस्कार विजेता पहलवान ने लिखा, 'मेरा यूडब्ल्यूडब्ल्यू से विनम्र अनुरोध है कि वह इस मामले में हस्तक्षेप करके भारत में स्थायी महासंघ की स्थापना करे नहीं तो कुश्ती बर्बाद हो जाएगी।'

महाराष्ट्र की एक जूनियर पहलवान ने यूडब्ल्यूडब्ल्यू के अध्यक्ष नेनाद लालोविच को लिखे अपने पत्र में लिखा है कि जूनियर राष्ट्रीय चैंपियनशिप का आयोजन नहीं होने से उनका करियर थम गया है। इस पहलवान ने लिखा है, 'पिछले दो वर्षों से सब जूनियर और जूनियर प्रतियोगिताएं नहीं हुई हैं। पहलवानों को अपना कौशल दिखाने का मौका नहीं मिल रहा है क्योंकि तीन सीनियर खिलाड़ियों और तिस पर राजनीति के कारण बड़ा संकट पैदा हो गया है। कृपया भारतीय कुश्ती महासंघ को बहाल करके भारतीय पहलवानों के साथ न्याय करें।'

यशस्वी जायसवाल ने धरती खोदकर लपका गजब का कैच

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

केपटाउन। दक्षिण अफ्रीका के कप्तान डीन एल्गर ने न्यूलैंड्स क्रिकेट ग्राउंड में अपने विदाई टेस्ट मैच में टॉस जीतकर भारत के खिलाफ बल्लेबाजी करने का फैसला किया। उन्हें लगा था कि जिस तरह से सेंचुरियन में उन्होंने भारतीय गेंदबाजों को डॉमिनेट किया था कुछ ऐसा ही करने में सफल रहेंगे, लेकिन यहां तो मोहम्मद सिराज ने पासा ही पलट दिया। उन्होंने ओपनर एडेन मार्करम को सिर्फ 2 रन पर आउट करते हुए कमाल कर दिया। दरअसल, चौथे ओवर की तीसरी गेंद पर सिराज ने आउटस्विंगर डाली, जिसपर एडेन मार्करम अपना बल्ला अड़ा बैठे। गेंद बल्ले का किनारा लेकर स्लिप में पहुंची,

■साउथ अफ्रीकी कप्तान का दांव पड़ा उल्टा, डीन एल्गर ने चुनी बल्लेबाजी

जहां यशस्वी जायसवाल ने लगभग धरती को खोदते हुए गेंद को लपक लिया। वह गेंद को लपकने के दौरान दो–तीन गुलाटी भी लगाते नजर आए, लेकिन गेंद को नहीं छोड़ा। इस तरह करिश्माई गेंद पर यशस्वी ने शानदार कैच लपकते हुए भारत को पहला विकेट दिला दिया।

इससे पहले दक्षिण अफ्रीका ने भारत के खिलाफ दूसरे और आखिरी टेस्ट में टॉस जीतकर बल्लेबाजी का फैसला किया। भारतीय टीम में रविचंद्रन अश्विन की जगह रविंद्र जडेजा और शार्दुल ठाकुर की जगह मुकेश कुमार को शामिल किया गया। अपना आखिरी टेस्ट खेल रहे डीन एल्गर नियमित कप्तान तेम्बा बावुमा की गैर मौजूदगी में दक्षिण अफ्रीका की कप्तानी करेंगे। बावुमा हैमस्ट्रिंग में खिंचाव के कारण बाहर हैं। दक्षिण अफ्रीका ने विकेटकीपर बल्लेबाज ट्रिस्टन स्टब्स को पदार्पण का मौका दिया है। लुंगी एंगिडी और केशव महाराज भी अंतिम एकादश में हैं जबकि बावुमा, कीगन पीटरसन और गेराल्ड कोएट्जी बाहर हैं।

आखिरी टेस्ट खेल रहे डीन एल्गर ने टॉस जीतने के बाद कहा– अच्छी पिच लग रही है। हम उस पिच पर पहले बल्लेबाजी करने की चुनौती को समझते हैं, लेकिन फिर भी, सीमर्स के लिए पिच में काफी कुछ होगा, इसलिए उम्मीद है कि हम इसका फायदा उठाएंगे। अतीत में जो हुआ उसे भूलना महत्वपूर्ण है। हम बोर्ड पर रन बनाने और 20 विकेट लेने के महत्व को समझते हैं।

रोहित ने बताया क्यों नंबर तीन पर खेल रहे हैं शुभमन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। साउथ अफ्रीका के खिलाफ खेले गए पहले टेस्ट मैच में शुभमन गिल ओपनिंग की जगह पर नंबर तीन पर बल्लेबाजी करने उतरे थे। गिल को सेंचुरियन में यह पोजिशन बिल्कुल भी रास नहीं आई थी और वह पहली इनिंग में 2 और दूसरी में 26 रन बनाकर चलते बने थे। हालांकि, गिल को नंबर तीन की पोजिशन पर बैटिंग करने रोहित शर्मा की वजह से आना पड़ा। हिटमैन ने दूसरे टेस्ट मैच के आगाज से पहले इस बात का खुद खुलासा किया है। रोहित शर्मा ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में बातचीत करते हुए बताया कि नंबर तीन की पोजिशन पर खेलने उनको बिल्कुल भी पसंद नहीं है। उन्होंने कहा, मुझे निजी तौर पर नंबर तीन पर बल्लेबाजी करना बिल्कुल भी पसंद नहीं है। आप या तो पारी का आगाज कीजिए या फिर थोड़ा इंतजार करके पांच या छह नंबर पर बैटिंग करने आइए। जब से मैंने ओपनिंग करना शुरू किया है, तब से नंबर से लेकर सात तक की बैटिंग पोजिशन मुझे किसी के लिए भी सही नहीं लगती है (हंसते हुए)।

न्यूज डायरी

आमेर जमाल ने किया कारनामा, जो आज तक कोई भी पाकिस्तानी नहीं कर सका था

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) सिडनी। एक ओर जहां ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाज सिडनी क्रिकेट स्टेडियम में अपनी कहर बरपाती गेंदों से आग लगा रहे थे तो दूसरी ओर 9वें नंबर पर बैटिंग करने उतरे आमेर जमाल ने 11वें नंबर के बल्लेबाज मीर हमजा ने गजब की गेंदबाजी करते हुए एक अद्भुत रिकॉर्ड बना डाला। यह सिडनी क्रिकेट ग्राउंड पर पाकिस्तान के लिए टेस्ट इतिहास में 10वें विकेट के लिए सबसे बड़ी साझेदारी है। यही नहीं, यह पाकिस्तान के लिए ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 10वें विकेट के लिए दूसरी सबसे बड़ी साझेदारी है। इससे पहले ऑस्ट्रेलिया के कप्तान पैट कमिंस ने लगातार तीसरी बार पारी के पांच विकेट लेकर पाकिस्तान के शीर्षक्रम को झकझोर दिया लेकिन निचले क्रम के बल्लेबाजों के जुझारू प्रदर्शन के दम पर मेहमान टीम ने तीसरे और आखिरी क्रिकेट टेस्ट के पहले दिन 313 रन बनाए। लंच के बाद पाकिस्तान का स्कोर पांच विकेट पर 96 रन था और लग रहा था कि टीम सस्ते में सिमट जाएगी। इससे पहले पाकिस्तान ने टॉस जीतकर बल्लेबाजी का फैसला किया था। विकेटकीपर मोहम्मद रिजवान के 88 रन, आगा सलमान और आमेर जमाल के अर्धशतकों की मदद से पाकिस्तान ने वापसी की। ऑस्ट्रेलिया ने पहले दिन का खेल समाप्त होने पर बिना किसी नुकसान के छह रन बनाए थे। अपना आखिरी टेस्ट खेल रहे डेविड वॉर्नर और उस्मान ख्वाजा को स्पिनर साजिद खान ने काफी परेशान किया। वॉर्नर ने पहली गेंद पर चौका लगाया लेकिन अगली गेंद पर बाल बाल बचे।

डीन एल्गर का मानना है कि टेस्ट क्रिकेट का भविष्य प्रशासकों के हाथ में

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) केपटाउन। दक्षिण अफ्रीका के कप्तान डीन एल्गर ने कहा कि टेस्ट क्रिकेट का भविष्य प्रशासकों के हाथ में है। उन्होंने साथ ही न्यूजीलैंड के विरुद्ध सीरीज में युवा टीम का चयन करने पर हैरानी जताई है। एल्गर ने कहा कि अनकैप्ड कप्तान के नेतृत्व में सीरीज खेलना आदर्श स्थिति नहीं है। एल्गर ने कहा, मुझे अब भी लगता है कि टेस्ट क्रिकेट का भविष्य है और यह प्रशासकों के हाथ में है। न्यूजीलैंड के लिए जिस टीम का चयन किया गया है वो इसके लिए आदर्श नहीं है जैसी टेस्ट टीम को मैं देखता हूं। क्रिकेट दक्षिण अफ्रीका ने एसएटी–20 को प्राथमिकता देते हुए न्यूजीलैंड जैसी मजबूत टीम के विरुद्ध सात अनकैप्ड खिलाड़ियों का चुना था। इस मामले पर क्रिकेट दक्षिण अफ्रीका ने कहा कि वह टेस्ट क्रिकेट का सम्मान करता है। बोर्ड ने कहा कि हम टेस्ट सीरीज को दूसरे समय पर आयोजित करना चाहते थे, लेकिन व्यस्त कैलेंडर होने के कारण ऐसा नहीं कर सके। कई सीनियर खिलाड़ियों की व्यस्तता के कारण हमने युवाओं को मौका दिया है। ये दिखाता है कि हमारे पर प्रतिभा की कोई कमी नहीं है। भविष्य में यह सुनिश्चित करेंगे कि हमारा एफटीपी कार्यक्रम घरेलू लीग के साथ न टकराए।

पाकिस्तान के ओपनर्स का शर्मनाक प्रदर्शन, पहली बार बना ऐसा अनचाहा रिकॉर्ड

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलिया और पाकिस्तान के बीच बुधवार से सिडनी क्रिकेट ग्राउंड पर तीसरा व अंतिम टेस्ट मैच शुरू हुआ। पाकिस्तान के कप्तान शान मसूद ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला किया। पाकिस्तान के ओपनर्स अब्दुल्लाह शफीक और सैम अय्यूब अपने कप्तान के फैसले को बिलकुल सही साबित नहीं कर सके और बिना खाता खोले आउट हुए। पारी की दूसरी गेंद पर मिचेल स्टार्क ने शफीक को दूसरे स्लिप में स्टीव स्मिथ के हाथों कैच आउट कराया। अगले ही ओवर की दूसरी गेंद पर जोश हेजलवुड ने डेब्यूटेंट सैम अय्यूब को विकेटकीपर कैरी के हाथों कैच आउट कराकर पाकिस्तान को दूसरा झटका दिया। इसी के साथ पाकिस्तानी ओपनर्स के नाम एक बेहद शर्मनाक रिकॉर्ड दर्ज हो गया। सिडनी क्रिकेट ग्राउंड में यह पहला मौका रहा, जब टेस्ट मैच की एक पारी में दोनों ओपनर्स बिना खाता खोले आउट हुए। बता दें कि सैम अय्यूब को पाकिस्तान ने टेस्ट डेब्यू का मौका दिया, जो पूरी तरह असफल रहे। सैम अय्यूब बिना खाता खोले आउट हुए। अय्यूब पहले ओपनर हैं, जिन्होंने शान मसूद की कप्तानी में टेस्ट डेब्यू किया और बिना खाता खोले आउट हुए। अब तक शान मसूद पाकिस्तान के आखिरी ओपनर थे, जो डेब्यू में बिना खाता खोले आउट हुए थे। मसूद ने 2013 में अबुधाबी में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ अपना टेस्ट डेब्यू किया था।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

विभिन्न मुद्दों के समाधान को गठित समिति की प्रथम बैठक का हुआ आयोजन

संवाददाता देहरादून। अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी की अध्यक्षता में गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्यागिकी विश्वविद्यालय, पन्तनगर की विभिन्न मुद्दों के समाधान हेतु गठित समिति की प्रथम बैठक का आयोजन बुधवार को सचिवालय में हुआ। बैठक के दौरान एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने समिति के सदस्यों से पंतनगर विश्वविद्यालय में कार्यरतध्सेवानिवृत शैक्षणिक व गैर शैक्षणिक कार्मिकों से सम्बन्धित विभिन्न मुद्दों पर विस्तृत चर्चा की। उन्होंने सम्बन्धित अधिकारियों एवं सदस्यों को कार्मिकों एवं विश्वविद्यालय के अन्य मुद्दों के सभी पहलुओं पर गहन अध्ययन कर जल्द समाधान के निर्देश दिए हैं।

जूडो बालक वर्ग में दून का दबदबा रहा

संवाददाता देहरादून। युवा कल्याण एवं प्रांतीय रक्षक दल विभाग की ओर से आयोजित राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ की जूडो प्रतियोगिता में बालक अंडर–14 वर्ग में देहरादून ने दबदबा बनाया। आमवाला स्थित बहुद्देशीय हॉल में बुधवार से शुरू हुई प्रतियोगिता में बालक अंडर–14 वर्ग के मुकाबले हुए। 40 किग्रा भार वर्ग में देहरादून के कार्तिक सिंह बोरा ने प्रथम व ऊधमसिंह नगर के मोहसिन ने द्वितीय स्थान हासिल किया। 45 किग्रा वर्ग में हरिद्वार के सिद्धार्थ पहले और देहरादून के हिमांशु पांडे दूसरे स्थान पर रहे।

रायपुर बी और नेहरुग्राम ने जीते फुटबॉल मैच

संवाददाता देहरादून। 54वें अमर शहीद खड़क बहादुर बिष्ट मेमोरियल फुटबॉल टूर्नामेंट में रायपुर बी ने कड़े संघर्ष में जिप्सी यंग्स को 2–1 से हराकर अगले दौर में प्रवेश कर लिया। दूसरे मैच में नेहरूग्राम ने ड्रीम फुटबॉल एकेडमी को 6–1 से शिकस्त दी। एसजीआरआर इंटर कॉलेज नेहरूग्राम में चल रहे टूर्नामेंट में बुधवार को रायपुर बी व जिप्सी यंग्स के बीच पहला मैच खेला गया। 21वें मिनट में जिप्सी यंग्स के फॉरवर्ड सूरज ने गोल दागकर टीम को 1–0 की बढ़त दिलाई। मध्यांतर के बाद रायपुर बी ने आक्रामक खेल दिखाया।

एसजीआरआर कर्णप्रयाग के पूर्व छात्र का एनडीए में चयन

संवाददाता देहरादून। श्री गुरु राम राय पब्लिक स्कूल कर्णप्रयाग के पूर्व छात्र पीयूष पंत का चयन एनडीए में हुआ है। पीयूष पंत ने वर्ष 2023 में 12वीं की परीक्षा कर्णप्रयाग से 94.8 प्रतिशत अंक प्राप्त कर उत्तीर्ण की है। एसजीआरआर एजुकेशन मिशन के चेयरमैन श्रीमहंत देवेन्द्र दास महाराज ने पीयूष पंत शुभकामनाएं देकर उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। एसजीआरआर कर्णप्रयाग के प्रधानाचार्य बुद्धि बल्लभ डोभाल ने कहा कि ऐसे छात्र स्कूल के सभी बच्चों के रोल मॉडल बनते हैं।

राज्य में ऊर्जा एवं वैकल्पिक ऊर्जा के क्षेत्र में तेजी से किये जाए कार्य

निर्देश

■ सीएम ने ऊर्जा विभाग की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को दिए निर्देश

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को सचिवालय में ऊर्जा विभाग की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को निर्देश दिये कि राज्य में ऊर्जा एवं वैकल्पिक ऊर्जा के क्षेत्र में तेजी से कार्य किये जाएं। राज्य में निवेश में तेजी से वृद्धि होगी, इसको ध्यान में रखते हुए गतिमान परियोजनाओं पर तेजी से कार्य किये जाएं। उन्होंने कहा कि कार्यों को तेजी से धरातल पर उतारने के लिए और प्रयासों की जरूरत है। यह प्रयास किये जाएं कि परियोजनाओं को पूर्ण करने की जो समयावधि है, उस समयावधि के अन्दर पूर्ण हो जाएं। यदि कहीं पर किसी भी प्रकार की समस्याएं आ रही हैं, तो समस्याएं बताई जाएं, उनका उचित समाधान किया जायेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि ऊर्जा से संबंधित जिन प्रस्तावों पर केन्द्र सरकार के स्तर से आवश्यक कार्यवाही होनी है, उनका विस्तृत प्रस्ताव बनाया जाय।

ऊर्जा विभाग की समीक्षा के दौरान मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये कि हाइड्रो और सोलर ऊर्जा में उत्पादन को तेजी से बढ़ाया जाए। यू.जे.वी.एन.एल की अतिरिक्त भूमि पर पर्यटन आधारित गतिविधियों और सोलर के लिए प्राथमिकता के आधार पर उपयोग किया जाए। इन्वेस्टर्स समिट में निवेश के लिए जिन परियोजनाओं के लिए करार किये गये हैं, उनकी ग्राउंडिग जल्द की जाए। लखवाड़ और किशाऊ बहुउददशीय परियोजनाओं पर भी तेजी से कार्य करने के मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये।

बैठक में जानकारी दी गई कि वर्तमान में हाइड्रो और सोलर ऊर्जा उत्पादन 7513 मिलियन यूनिट है, जिसे 2031 तक 18740 मिलियन यूनिट तक करने का लक्ष्य रखा गया है। 17 मे.वा. कीकुल 03 सौर ऊर्जा परियोजनाएं 2024 से शुरू होंगी। 29.25 मे.वा. की कुल 06 परियोजनाएं अक्टूबर 2025 तक शुरू होंगी। 2026 तक 5.5 मे.वा की नादेही, 18 मे.वा. की कर्मी कपकोट और 11.5 मे.वा. की बागेश्वर के पास शामा गांव सौर ऊर्जा परियोजना को 2026 तक शुरू करने का लक्ष्य रखा गया है। बैठक में जानकारी दी गई कि अभी तक 21520 करोड़ की परियोजनाओं की ग्राउडिंग हो चुकी है। जिसमें 6780 करोड़ रूपये की जल विद्युत परियोजनाएं, 14670 रूपये करोड़ की पंप स्टोरेज परियोजनाएं और 70 करोड़ रूपये की सौर आधारित परियोजनाएं शामिल हैं। जबकि इन्वेस्टर्स समिट में निवेश के लिए हुए करारों पर 54977 करोड़ रूपये की जल विद्युत, पंप स्टोरेज, सौर आधारित एवं अन्य परियोजनाओं की ग्राउडिंग की कार्यवाही गतिमान है।

इस अवसर पर तिलोथ विद्युत गृह के आर.एम.यू के बारे में भी प्रस्तुतीकरण दिया गया। यू.जे.वी.एन.एल द्वारा नवाचार के रूप में हाइड्रो काइनेटिक टरबाइन के लिए आई.आई.टी रूड़की के साथ अनुसंधान और विकास कार्य किया जा रहा है। ग्रीन हाइड्रोजन के लिए प्रथम चरण में पथरी मोहम्मदपुर में एक मेगावाट क्षमता का प्लांट स्थापित किया जा रहा है। ''जीरो इन्वेस्टमेंट एक्सपेंस मॉडल'' के आधार पर 01 जनवरी 2026 के बाद ऊर्जीकृत परियोजनाओं को ग्लोबल कार्बन काउंसिल के ग्रीनहाउस मिटिगेशन प्रोग्राम में पंजीकृत कर ' कार्बन क्रेडिट ' जारी करा कर विक्रय करने की प्रक्रिया गतिमान है।

इस अवसर पर उपाध्यक्ष अवस्थापना अनुश्रवण समिति विश्वास डाबर, अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी, सचिव आर मीनाक्षी सुंदरम, एमडी यू.जे.वी.एन.एल संदीप सिंघल, एमडी यूपीसीएल अनिल कुमार, एमडी पिटकुल पी.सी.ध्यानी एवं संबंधित अधिकारी उपस्थित थे।

डिजिटल भुगतान को तेजी से दिया जाय बढ़ावा

मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये डिजिटल भुगतान को तेजी से बढ़ावा दिया जाय। राजस्व वृद्धि के लिए लगातार प्रयास किये जाएं। मुख्यमंत्री ने पिटकुल से विद्युत पारेषण तंत्र की मजबूती की दिशा में ध्यान देने को कहा। अल्प, मध्य एवं दीर्घकालिक योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन पर भी ध्यान देने के निर्देश दिये।

विकास से ही रोजगार और पलायन पर अंकुश के मार्ग खुलेंगे

समीक्षा

■एसीएस ने की 47000 करोड़ रूपये के एमओयू की ग्राउंडिग की समीक्षा

संवाददाता

देहरादून। अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने पर्यटन विभाग को ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के तहत पर्यटन क्षेत्र में किये गए एमओयू की जल्द से जल्द ग्राउडिंग हेतु मिशन मोड पर कार्य करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने अधिकारियों को डेडिकेटेड फॉलोअप के साथ ही निवेशकों की सभी समस्याओं के जल्द निराकरण पर विशेष रूप से कार्य करने की नसीहत दी है।

बुधवार को सचिवालय में एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने उत्तराखण्ड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के तहत विभिन्न कम्पनियों द्वारा पर्यटन विभाग से किये गए लगभग 47000 करोड़ रूपये के एमओयू की ग्राउंडिग की समीक्षा की। एसीएस श्रीमती रतूड़ी ने विभाग को निर्देश दिए हैं कि एमओयू की ग्राउडिंग के लिए प्रत्येक प्रोजेक्ट के लिए डेडिकेटेड नोडल अधिकारियों को निवेशकों से लगातार फीडबैक लेकर उनकी धरातल स्तर से शासन के उच्च स्तर तक सहायता हेतु सदैव उपलब्ध रहना होगा। राधा रतूड़ी ने कहा कि पर्यटन क्षेत्र राज्य की आर्थिकी की रीढ़ है, इसके विकास से ही राज्य में स्वरोजगार, रोजगार और पलायन पर अंकुश के मार्ग खुलेंगे। इस क्षेत्र में किया गया प्रत्येक एमओयू अत्यन्त महत्वपूर्ण है तथा सभी एमओयू को धरातल पर उतारने के लिए हर संभव प्रयास किया जाना चाहिए।

बैठक में जानकारी दी गई कि पर्यटन क्षेत्र से सम्बन्धित विभिन्न 64 एमओयू जल्द ही धरातल पर कार्य शुरू कर देंगे। 52 एमओयू की ग्राउडिंग पर गम्भीर कार्य चल रहा है एवं 319 एमओयू पर कार्यवाही गतिमान है, जिनके उत्साहजनक परिणाम जल्द मिलेंगे। बैठक में सचिव विनय शंकर पाण्डेय, सचिन कुर्वे, एमडी सिडकुल रोहित मीणा एवं अपर सचिव श्रीमती पूजा गर्ब्याल सहित पर्यटन एवं उद्योग विभाग के उच्च अधिकारी उपस्थित थे।

अपने अनुपयोगी गरम कपड़े जरूरतमंद लोगों को भेंट करें: डीएम

संवाददाता देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका की अनुभव पहल पर जिला प्रशासन द्वारा पिछले वर्ष की भांति इस भी जरूरतमंद लोगों के लिए गर्म कपड़े एकत्रित किये जा रहे हैं। जिलाधिकारी ने कहा कि बढ़ती सर्दियों के कारण कई लोगो को गरम कपड़ों की उपलब्धत ना होने के कारण काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता है, इस समस्या को लेकर जिला प्रशासन देहरादून द्वारा एक कदम बढ़ाया गया है, जिसको आप सभी के सहयोग से सफल बनाया जा सकता है। उन्होंने जनपदवासियों से अनुरोध कि अपने अनुपयोगी गरम कपड़े जरूरतमंद लोगों को भेंट करें। उन्होंने कहा कि गरम कपड़े भेंट करने के लिए 18001802525 पर संपर्क कर अपना पता बताएं और टीम दिए गए पते पर पंहुचकर कपड़े प्राप्त करेंगी। या स्वयं भी देहरादून स्मार्ट सिटी लिमिटेड द्वारा चलाई जा रही इलेक्ट्रिक बस या देहरादून स्मार्ट सिटी ऑफिस, सात्विक टावर, कौलागढ़ रोड, देहरादून में कपड़े भेंट कर सकते हैं।

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।
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।