देहरादून,पौड़ी-गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित
www.page3news.in
नगर संस्करण वर्ष 18 अंकः 243 पृष्ठ : 8 मूल्यः एक रूपए

विचार-प्रवाह...
सत्ता की भूख

पेज थ्री

देहरादून, शुक्रवार, 5 जनवरी 2024

मौसम अधिकतम 18.0° न्यूनतम 9.0°

71892.48

2 काठमांडू पहुंचे विदेश मंत्री एस जयशंकर

7 विदाई टेस्ट में भावुक हुए वॉर्नर

मतभेदों को भुलाएं, न उठाएं आंतरिक मुद्दे

लोकसभा चुनाव से पहले कांग्रेस नेताओं को खरगे की सलाह

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने गुरुवार को भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) पर पिछले 10 साल की अपनी विफलताओं को छिपाने के लिए भावनात्मक मुद्दे उठाने का आरोप लगाया और कार्यकर्ताओं से 2024 के लोकसभा चुनाव में पार्टी की जीत सुनिश्चित करने के लिए एकजुट होने का आह्वान किया। देश भर के पार्टी नेताओं की एक बैठक को संबोधित करते हुए खरगे ने कहा कि वे अपने मतभेदों को भुलाएं, मीडिया में आंतरिक मुद्दे न उठाएं और पार्टी की जीत सुनिश्चित करने के लिए एक टीम के रूप में काम करें। उन्होंने कहा, आप देख रहे होंगे कि भाजपा के सारे हमले कांग्रेस और इंडिया गठबंधन पर हो रहे हैं। राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन केवल नाममात्र का रह गया है जबकि इंडिया गठबंधन में जमीन से जुड़ी प्रमुख पार्टियां हैं, जिनके पास मजबूत कार्यकर्ता, आधार और विचारधारा है।

नाम और रूप बदलने का काम करते रही है भाजपा

भाजपा ने पिछले 10 साल में एक भी ऐसा काम नहीं किया है जिसे मील का पत्थर कहा जा सके। उन्होंने कहा, वे कांग्रेस के जमाने की योजनाओं का नाम और रूप बदलने का काम करते रहे हैं। वे सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों और बड़ी संस्थाओं को बेच रहे हैं। देश की लाइफलाइन रेलवे से लेकर हर संस्थान को तबाह किया है। प्रवर्तन निदेशालय, केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो और आयकर विभाग जैसी संस्थाओं का खुलेआम दुरुपयोग कर रहे हैं। मणिपुर में आज तक प्रधानमंत्री का न जाना ये बताता है कि राष्ट्रीय सवालों पर वे कितनी गैर जिम्मेदारी से काम करते हैं। कांग्रेस अध्यक्ष ने कार्यकर्ताओं को पार्टी की आंख और कान बताया और उनसे अगले तीन महीने रात-दिन एक करके पार्टी के लिए जी जान से जुट जाने की अपील की।

उन्होंने कहा, भाजपा पिछले 10 साल में अपनी सरकार की विफलताओं को छिपाने के लिए भावनात्मक मुद्दों को आगे बढ़ा रही है। वे जानबूझकर हर मुद्दे में कांग्रेस को शामिल करते हैं। हमें एकजुट होकर लोगों के सामने जमीनी मुद्दों पर भाजपा के झूठ, फरेब और गलत बातों का मुंहतोड़ जवाब देना है।

कांग्रेस अध्यक्ष ने कन्याकुमारी से कश्मीर भारत जोड़ो यात्रा करने के लिए राहुल गांधी की सराहना की और विश्वास जताया कि मणिपुर से महाराष्ट्र तक उनकी भारत जोड़ो न्याय यात्राश सामाजिक न्याय के मुद्दों को राष्ट्रीय चर्चा के केंद्र में लाएगी। बैठक का एजेंडा 2024 के लोक सभा चुनाव में विजय सुनिश्चित करने और भारत जोड़ो न्याय यात्राश की विस्तार से तैयारी करना था। खरगे ने कहा, हमारे लिए दोनों की सफलता जरूरी है इसलिए हम सबको इस बीच में काफी समय देना है। यात्रा में कांग्रेस आर्थिक, सामाजिक और राजनीतिक अन्याय की हकीकत लोगों के सामने रखेगी। संविधान और लोकतंत्र को बचाने के लिये अपनी अवाज पूरी ताकत से उठानी है, कांग्रेस के कैडर इसे सफल बनाने के लिए पूरा जोर लगाएगें। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार आधुनिक भारत बनाने में कांग्रेस के योगदान को नजरंदाज करने का लगातार प्रयास कर रही है, जिसका कि पार्टी कार्यकर्ताओं को ठोस जवाब देना है।

भारत न्याय यात्रा का बदला नाम, नेताओं को भी मिलेगा न्योता

कांग्रेस ने राहुल गांधी के नेतृत्व में निकलने जा रही भारत न्याय यात्रा का नाम बदल दिया है। अब इसे भारत जोड़ो न्याय यात्रा कहा जाएगा। गुरुवार को हुई वरिष्ठ नेताओं की बैठक में यह फैसला लिया गया, जिसकी जानकारी महासचिव जयराम रमेश ने दी। उन्होंने कहा कि राहुल गांधी की बीते साल 5 महीने तक चली भारत जोड़ो यात्रा से लोग खूब जुड़े थे और यह नाम लोगों के दिलों में बैठ गया था। इसलिए हम नई यात्रा में भी भारत जोड़ो नाम शामिल कर रहे हैं। जयराम रमेश ने कहा, श्महासचिवों, प्रभारियों, प्रदेश अध्यक्षों और विधानसभाओं में नेता विपक्ष की मीटिंग में यह फैसला लिया गया।

संक्षिप्त समाचार

पीएम मोदी के खिलाफ आपत्तिजनक टिप्पणी मामले में पवन खेड़ा को झटका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। पीएम नरेंद्र मोदी के खिलाफ कथित आपत्तिजनक टिप्पणी करने के मामले में कांग्रेस नेता पवन खेड़ा को बड़ा झटका लगा है। सुप्रीम कोर्ट ने खेड़ा के खिलाफ दर्ज एफआईआर और आपराधिक कार्रवाई को रद्द करने से इनकार कर दिया है।
खेड़ा के खिलाफ पीएम मोदी पर गलत टिप्पणी करने पर मामला दर्ज किया गया था। खेड़ा ने पीएम मोदी और उनके पिता के नाम पर कथित आपत्तिजनक टिप्पणी की थी।

परिवहन निगम कर्मचारियों की हड़ताल पर सख्ती

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड परिवहन निगम कर्मचारियों की हड़ताल पर सरकार ने सख्ती दिखाई है। सरकार ने कर्मियों की समस्त सेवाओं को आवश्यक सेवा घोषित कर दिया है। इसके साथ ही उनकी हड़ताल को आगामी छह माह तक रोक करने का फैसला किया है।

ईडी भी मुझे आठ महीने पहले बुला सकती थी

दिल्ली के मुख्यमंत्री केजरीवाल का बड़ा आरोप

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। दिल्ली शराब घोटाला मामले में ईडी के तीन समन मिलने के बाद भी पेश नहीं होने के बाद बृहस्पतिवार को दिल्ली के सीएम अरविंद केजरीवाल ने प्रेस वार्ता की। इस दौरान उन्होंने भाजपा पर कई आरोप लगाए साथ ही अपनी पार्टी के उन नेताओं का बचाव भी किया जो जेल गए हैं।

मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने अपने प्रेस कॉन्फ्रेंस की शुरुआत में कहा कि शराब घोटाला ये शब्द आपने बीते एक साल में कई बार सुना होगा। इसे लेकर कई जांच हुई और कई नेताओं की गिरफ्तारी हुई लेकिन आज तक इस मामले में एक पैसे का भी हेर-फेर नहीं मिला है।

सीएम ने आगे कहा, मुझे ईडी के जो समन भेजे जा रहे हैं, वे जांच के लिए नहीं बल्कि राजनीति से प्रेरित है। मुझे मेरे वकील ने बताया है कि यह समन गैरकानूनी हैं। यह क्यों हैं वो मैं इन्हें विस्तार से पत्र लिखकर बता चुका हूं लेकिन इन्होंने मेरे एक भी खत का जवाब नहीं दिया।

सीएम आगे बोले, भाजपा मुझे लोकसभा चुनाव में प्रचार करने से रोकने की साजिश रच रही है। आठ महीने पहले मुझे सीबीआई ने बुलाया था तो मैं गया था, ईडी भी मुझे पहले बुला सकती थी। लेकिन इन्होंने तब नहीं बुलाया अब लोकसभा चुनाव से ठीक पहले ये मुझे समन भेज रहे हैं। केजरीवाल आगे बोले, भाजपा मेरे जैसे ईमानदार नेताओं पर शिकंजा कसना चाहती है, जेल में डालना चाहती है। भ्रष्टाचारियों पर भाजपा कोई कार्रवाई नहीं करती, जो भाजपा में चला जाता है, उसके सभी दाग भी धुल जाते हैं। मैं कट्टर ईमानदार हूं, देश के लिए काम करना चाहता हूं।

क्या सारे पैसे हवा में उड़ गए?

केजरीवाल ने कहा कि अगर भ्रष्टाचार वाकई में हुआ है तो करोड़ों रुपये कहां गए, क्या हवा में उड़ गए? सच्चाई ये है कि कोई भ्रष्टाचार हुआ ही नहीं है। होता तो पैसा भी मिलता। खुले आम गुंडागर्दी चल रही है किसी को भी पकड़ के जेल में डाल रहे हैं। अब ये मुझे भी गिरफ्तार करना चाहते हैं। मेरी सबसे बड़ी संपत्ति मेरी ईमानदारी है।

केपटाउन में भारत ने तोड़ा साउथ अफ्रीका का घमंड

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारत ने दक्षिण अफ्रीका को केपटाउन में खेले गए दूसरे टेस्ट मैच में 7 विकेट से हरा दिया है। इस जीत के साथ भारत ने दो मैच की टेस्ट सीरीज 1-1 से बराबर की। दूसरा टेस्ट मैच सिर्फ पांच सेशन तक ही चला। दक्षिण अफ्रीका ने भारत को जीत के लिए 79 रनों का लक्ष्य दिया था, जिसे भारत ने तीन विकेट गंवाकर 12 ओवर में ही हासिल कर लिया। भारत की ओर से दूसरी पारी में यशस्वी जायसवाल (28), शुभमन गिल (10) और विराट कोहली (12) रन बनाकर आउट हुए। रोहित शर्मा ने 17 रन बनाए। केपटाउन में इससे पहले कोई भी एशियाई टीम जीत हासिल नहीं कर सकी थी लेकिन भारत ने अफ्रीका को हराकर ये किला भी भेद दिया है।

दक्षिण अफ्रीका के कप्तान डीन एल्गर ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला किया था। उनका निर्णय गलत साबित हुआ। पहली पारी में दक्षिण अफ्रीका की टीम 55 रन पर ही सिमट गई थी। उसके बाद भारत 153 रन पर ऑलआउट हो गया था। दोनों टीमों की पहली पारी मैच के पहले दिन ही समाप्त हो गई थी। मुकाबले के दूसरे दिन मेजबानों ने दूसरी पारी में 173 रन बनाए। इस तरह भारत को 79 रन का लक्ष्य मिला। उसने तीन विकेट के नुकसान पर इसे हासिल कर लिया।

जीत

■पहली बार टेस्ट मैच जीती टीम इंडिया

दूसरी बार सीरीज ड्रॉ

भारतीय टीम दक्षिण अफ्रीका के मैदान पर दूसरी बार टेस्ट सीरीज ड्रॉ कराने में सफल रही। पिछली बार 2010-11 में ऐसा हुआ था। तब महेंद्र सिंह धोनी कप्तान थे। टीम इंडिया पहले टेस्ट में हारने के बाद दूसरा जीती थी और तीसरा मुकाबला ड्रॉ रहा था। अब रोहित शर्मा वहां सीरीज ड्रॉ कराने वाले दूसरे कप्तान बन गए।

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

अब चीन भी पीएम मोदी का मुरीद

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

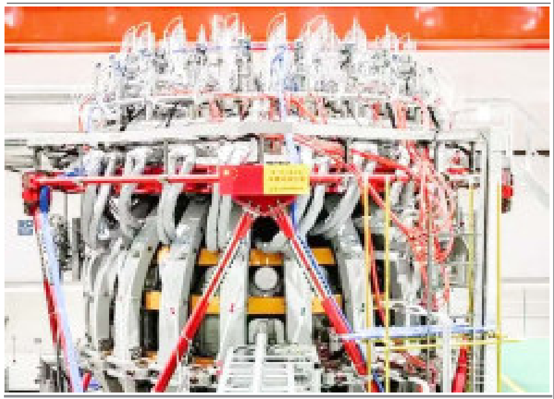
नई दिल्ली। अकसर भारत से प्रतिस्पर्धा और कई मामलों पर तल्ख राय रखने वाले चीन ने मोदी सरकार की तारीफ की है। चीन के सरकारी अखबार ग्लोबल टाइम्स के लेख में कहा गया है कि भारत वैश्विक कारोबार, संस्कृति, अर्थव्यवस्था और राजनीति के मामले में तेजी से कदम बढ़ा रहा है। उसका दुनिया में कद बढ़ा है।

फुदान यूनिवर्सिटी में सेंटर फॉर साउथ एशियन स्टडी के डायरेक्टर झांग जियादोंग ने यह लेख लिखा है। उन्होंने लिखा है, अपने तेज आर्थिक और सामाजिक विकास से भारत का आत्मविश्वास बढ़ा है। वह आज दुनिया में भरोसे के साथ आगे बढ़ रहा है और महत्वपूर्ण हो गया है। उसने पूरी मजबूती के साथ भारत नैरेटिव को आगे बढ़ाया है।

दुनिया में भरोसे से भरा देश और तेजी से ग्रोथ

दुनिया में लगातार आगे बढ़ रहे भारत का लोहा मानने वाले देशों की लंबी फेहरिस्त में अब चीन भी शामिल हो गया है। कुछ दिन पहले रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने पीएम मोदी की तारीफ की थी। अब चीन ने भी भारत का लोहा मान लिया है।

न्यूज डायरी



चीन बनाने जा रहा दहकता नकली सूरज, असली से होगा 7 गुना ज्यादा गरम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बीजिंग। चीन की सरकार परमाणु संलयन तकनीक के आधार नकली सूरज का निर्माण करने जा रही है। चीन का यह सूरज असली सूर्य के मुकाबले 7 गुना ज्यादा गरम होगा। परमाणु संलयन तकनीक पर आधारित इस नकली सूरज को चीन राष्ट्रीय प्राथमिकता के आधार पर बनाने जा रहा है। चीन का दावा है कि इस नकली सूरज से वघ्श्विभर में चल रहे ऊर्जा चुनौतियों का एक आदर्श हल निकलेगा। चीन का यह परमाणु रिएक्टर साल 2035 तक बनकर तैयार हो जाएगा। चीन की सरकारी कंपनी चाइना नैशनल न्यूक्लियर कार्पोरेशन इस सूरज को बनाने में जुटने जा रही है। वहीं अमेरिका समेत कई अन्य देश भी नकली सूरज को बनाने में जुटे हुए हैं। दरअसल, अनंत ऊर्जा का स्रोत सूरज परमाणु संलयन तकनीक पर काम करता है और यही पूरी दुनिया को आकर्षित कर रहा है। चीन का प्ल्लान है कि साल 2035 इस नकली सूरज का प्रोटोटाइप बना लिया जाए और साल 2050 तक बड़े पैमाने पर व्यवसायिक उत्पादन शुरू कर दिया जाए। सितंबर महीने में चीनी कंपनी के चेयरमैन लू तिएझोंग ने कहा था कि परमाणु संलयन के आधार पर बिजली का निर्माण सबसे पहले चीन में होना चाहिए। हम इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए काम कर रहे हैं। चीन की जिनपिंग सरकार अब इस क्षेत्र पर और ज्यादा फोकस कर रही है।

गुलाम हैदर ने भारत और पाक, दोनों सरकारों से की अपील

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान से गैरकानूनी तरीके नेपाल के रास्ते भारत आई और नोएडा में रह रहीं सीमा हैदर के पति गुलाम हैदर ने बच्चों की पाक वापसी की मांग की है। गुलाम ने अपने यूट्यूब चौनल पर कहा कि उसके बच्चों का भविष्य अधर में लटक गया है। उनको इस तरह से दूसरे देश और संस्कृति में ले जाना बच्चों के लिए मानसिक तौर पर ठीक नहीं है। वहीं बच्चों के सचिन के साथ घुलने मिलने और खुद को गैर जिम्मेदार पिता कहे जाने की बात पर गुलाम ने कहा कि वह एक अच्छा पिता है। उसके बच्चों और बीवी को बहकाया गया है। दूसरी ओर पाकिस्तान के यूट्यूबर ने आरोप लगाया है कि सीमा के बच्चों के साथ यौन उत्पीड़न हो रहा है। गुलाम हैदर ने रोते हुए कहा, मुझे बच्चों को छोड़कर जाने वाला कहा जा रहा है। मैं कहीं घूमने–फिरने नहीं गया था, मैं अपने बच्चों की परवरिश के लिए कमाने गया था। आज मेरे बच्चों को मुझसे दूर कर दिया गया है। छह महीने से मैंने बच्चों को देखा नहीं है, इससे मेरे दिल पर जो बीत रही है, वो मेरा खुदा जानता है। खुदा सीमा हैदर को कभी भी माफ नहीं करेगा क्योंकि उसने मेरे बच्चों को मुझसे दूर किया है।

स्वीडन में ठंड ने पिछले कई वर्षों का रिकॉर्ड तोड़ा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) स्टॉकहोम। स्वीडन में 25 वर्षों में जनवरी की सबसे ठंडी रात दर्ज की गई। देश के सुदूर उत्तर क्षेत्र में तापमान शून्य से 43.6 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया, क्योंकि देश और पड़ोसी फिनलैंड में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। स्वीडन की राष्ट्रीय मौसम एजेंसी एसएमएचआई के मौसम विज्ञानी मैटियास लिंड ने बताया कि साल 1999 के बाद से स्वीडन में सबसे कम जनवरी का तापमान है। जनवरी 1999 में, स्वीडन में शून्य से 49 डिग्री सेल्सियस नीचे तापमान दर्ज किया गया था। 1951 में बनाए गए रिकॉर्ड की बराबरी कर ली। लिंड ने कहा कि माप स्वीडन के सुदूर उत्तर में क्विक्कजोक अरेन्जारका स्टेशन पर की गई थी। उन्होंने कहा कि साइट 1888 में माप शुरू होने के बाद से इस जगह पर सबसे कम तापमान दर्ज किया गया है। स्वीडन के उत्तरी भागों में कई अन्य स्टेशनों पर तापमान शून्य से 40डिग्री सेल्सियस से नीचे दर्ज किया गया। जबकि यह क्षेत्र ठंड के तापमान को देखने का आदी है। हाल की ठंड ने स्थानीय बस ऑपरेटरों को सेवाएं रद्द करने के लिए मजबूर कर दिया है और ट्रेन ऑपरेटर ने मंगलवार को कहा कि उसने उमिया शहर के उत्तर में सभी ट्रेनों को कई दिनों के लिए रद्द कर दिया है।

वे लाल सागर में जहाजों पर हमले करना बंद करें

अमेरिका समेत 13 देशों ने हूतियों को दी आखिरी चेतावनी

चेतावनी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वॉशिंगटन। अमेरिका और उसके 12 सहयोगी देशों ने यमन के हूती विद्रोहियों को कड़ी चेतावनी देते हुए कहा कि वे लाल सागर में जहाजों पर हमले बंद करें अन्यथा संभावित सैन्य कार्रवाई का सामना करने के लिए तैयार रहें। गाजा में 19 दिसंबर से इजराइल–हमास युद्ध के जवाब में यमन के आतंकवादियों ने कम से कम 23 हमले किए हैं। अमेरिका में राष्ट्रपति जो बाइडन प्रशासन के एक वरिष्ठ अधिकारी ने हमले जारी रहने पर संभावित भागीदारी के नियमों के बारे में विस्तृत जानकारी देने से इनकार कर दिया, लेकिन इस बात पर जोर दिया कि ईरान समर्थित हूतियों को अमेरिका और उसके सहयोगियों से 'एक और चेतावनी की उम्मीद नहीं करनी चाहिए'।

सहयोगी देशों की ओर से हमलों की निंदा करते हुए जारी किये गये एक संयुक्त बयान के तुरंत बाद वाइट हाउस के एक अधिकारी ने नाम उजागर न करने की शर्त पर इस बारे में जानकारी दी। बयान पर अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, बहरीन, बेल्जियम, कनाडा, डेनमार्क, जर्मनी, इटली, जापान, नीदरलैंड, न्यूजीलैंड, सिंगापुर और ब्रिटेन ने हस्ताक्षर किए। इसके अलावा अमेरिका ने संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद से हूतियों के खिलाफ कार्रवाई करने का आह्वान किया और उनके वित्तपोषक ईरान को चेतावनी दी कि उसके पास विकल्प मौजूद है कि वह विद्रोहियों को समर्थन जारी रखे या नहीं।

इन देशों ने कहा, 'अब हमारा संदेश स्पष्ट होना चाहिए। हम इन हमलों को तत्काल समाप्त करने और गैरकानूनी रूप से हिरासत में लिए गए जहाजों और चालक दल को रिहा करने का आह्वान करते हैं।' उन्होंने कहा, 'अगर हूती जीवन, वैश्विक अर्थव्यवस्था और क्षेत्र के महत्वपूर्ण जलमार्गों में वाणिज्य के मुक्त प्रवाह को खतरे में डालना जारी रखते हैं तो परिणाम भुगतने के लिए खुद जिम्मेदार होंगे।' हाल के हफ्तों में हूतियों ने लाल सागर में उन जहाजों पर हमलों का दावा किया है जिनके बारे में उनका कहना है कि वे या तो इजराइल से जुड़े हैं या इजराइली बंदरगाहों की ओर जा रहे थे। हूतियों का कहना है कि उनके हमलों का उद्देश्य गाजा पट्टी में इजराइली हवाई और जमीनी हमले को खत्म करना है, जो दक्षिणी इजराइल में सात अक्टूबर को फलस्तीनी चरमपंथी समूह हमास के हमले के बाद शुरू हुआ था।

हूतियों के हमलों में अहम बाब अल–मंडेब जलडमरूमध्य से गुजरने वाले मालवाहक जहाजों को निशाना बनाया गया है। बाब अल–मंडेब जलडमरूमध्य एशिया और यूरोप को जोड़ता है। अमेरिका और उसके सहयोगियों ने जहाज यातायात की सुरक्षा के लिए 'ऑपरेशन प्रॉस्पेरिटी गार्जियन' का गठन किया है और वर्तमान में अमेरिका, फ्रांस और ब्रिटेन के युद्धपोत इस क्षेत्र में गश्त कर रहे हैं।

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।

काठमांडू पहुंचे विदेश मंत्री एस जयशंकर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) काठमांडू। विदेश मंत्री एस. जयशंकर गुरुवार से अपनी दो दिवसीय यात्रा के लिए नेपाल की राजधानी काठमांडू पहुंचे। उद्देश्य कनेक्टिविटी, डिजिटल भुगतान और व्यापार सहित कई क्षेत्रों में दोनों देशों के बीच सहयोग का बढ़ाने के लिए विदेश मंत्री नेपाल पहुंचे हैं। नेपाली विदेश मंत्री नारायण प्रकाश सौद के निमंत्रण पर वहां पहुंच हैं। जयशंकर अपने नेपाली समकक्ष एन पी सऊद के साथ भारत–नेपाल संयुक्त आयोग की बैठक की सह–अध्यक्षता करेंगे। भारत–नेपाल संयुक्त आयोग की स्थापना 1987 में की गई थी और यह दोनों पक्षों को द्विपक्षीय साझेदारी के सभी पहलुओं की समीक्षा करने के लिए एक मंच प्रदान करता है। विदेश मंत्रालय ने कहा, नेपाल अपनी नेबरहुड फर्स्ट नीति के तहत भारत का प्राथमिकता वाला भागीदार है।

अमेरिका के कई अस्पतालों में अब मास्क हुआ जरूरी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

जेएन.1 वेरिएंट के बढ़ते मामलों ने बढ़ाई चिंता

वॉशिंगटन। अमेरिका के कोरोना का मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल के डाटा के अनुसार, पूरे अमेरिका में 17–23 दिसंबर तक कोविड की वजह से 29,000 मरीजों को अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। वहीं, इस दौरान बुखार की वजह से 14,700 मरीजों को अस्पताल में भर्ती कराया गया। अमेरिका में कोरोना की रफ्तार तेज न हो इसके लिए कुछ राज्यों ने मास्क पहनना अनिवार्य कर दिया है। अमेरिका के चार राज्य, न्यूयॉर्क, कैलिफोर्निया, इलिनोइस और मैसाचुसेट्स के अस्पताल में मरीजों और स्वास्थ्य कर्मियों को मास्क पहनना अनिवार्य कर दिया गया है। न्यूयॉर्क शहर के स्वास्थ्य आयुक्त डॉ.अश्विन वासन ने जानकारी दी कि शहर से सभी 11 सरकारी अस्पताल, 30 स्वास्थ्य केंद्र और पांच दीर्घकालिक देखभाल सुविधा केंद्र में मरीजों और स्वास्थ्य कर्मियों को मास्क लगाना होगा।

सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल के आंकड़ों के अनुसार अमेरिका में कोरोना की वजह से 11 लाख मरीजों की मृत्यु हो चुकी है। शिकागो में रश यूनिवर्सिटी मेडिकल सिस्टम में भी मंगलवार को जानकारी दी कि अस्पताल के कैंपस में मरीजों और स्वास्थ्य कर्मियों को मास्क पहनना अनिवार्य कर दिया गया है। बता दें कि न्यूयॉर्क शहर ने पिछले सप्ताह शहर के 11 सार्वजनिक अस्पतालों के लिए मास्क अनिवार्य किया था। पिछले सप्ताह लॉस एंजिल्स और मैसाचुसेट्स के कुछ अस्पतालों में इसी तरह के उपायों का आदेश दिए गए थे।

विशेषज्ञों की मानें तो कोविड के बढ़ते मामलों से घबराने की जरूरत नहीं है। न्यू ईयर की छुट्टियों के बाद अमेरिकी रोजमर्रा की जिंदगी में वापस लौटने वाले हैं। इस मद्देनजर डॉक्टरों ने कोरोना और बुखार से बचने के लिए लोगों को एहतियात बरतने की चेतावनी भी दी है। बता दें कि इस जापान, भारत समेत कई देशों में कोरोना जेएन.1 वेरिएंट के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। अमेरिका भी इस वेरिएंट को लेकर चिंतित है।

हमास के एक-एक कमांडर को ढूंढ़कर मारेंगे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) तेल अवीव। इजरायल की खुफिया एजेंसी मोसाद के चीफ डेविड बार्निया ने कहा कि हमास के सभी प्रमुख कमांडरों को खत्म करने के लिए उनका देश प्रतिबद्ध है। बार्निया ने कहा कि 7 अक्टूबर को गाजा से आए हत्यारों और हमलों की योजना बनाने वालों से हिसाब बराबर करने के लिए इजरायल प्रतिबद्ध है। बार्निया का ये बयान लेबनान में हमास के डिप्टी लीडर सालेह अल अरौरी के मारे जाने के एक दिन बाद आया है। इजरायल ने सालेह पर हमले की जिम्मेदारी नहीं ली है। इस बीच विदेशी खुफिया सेवा के प्रमुख ने हमास नेताओं को ट्रैक करने और मारने की कसम खाई है। बार्निया ने मोसाद के पूर्व निदेशक जवी जमीर के अंतिम संस्कार में बोलते हुए हमास को खत्म करने की बात कही। उन्होंने कहा, म्यूनिख नरसंहार के बाद की कार्रवाई की तरह हमास को खत्म करने में समय लगेगा लेकिन जहां भी वे होंगे, हम उनको ढूंढ़ेंगे।

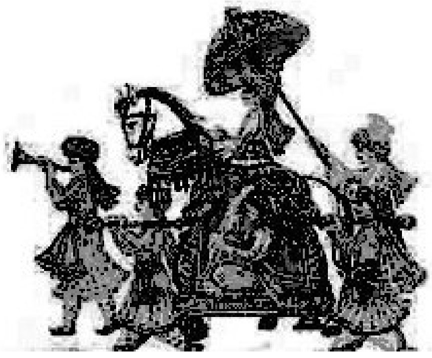
Page Three

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

मत्स्य बीज स्वयं तैयार कर काश्तकारों की आय में होगी वृद्धि

मुहिम

मत्स्य पालकों को मछली बीज उत्पादन के लिए आत्मनिर्भर बना रहा मत्स्य विभाग

संवाददाता

चमोली। चमोली जनपद में काश्तकार जहां वर्तमान में मत्स्य पालन से अपनी आर्थिकी मजबूत कर रहे हैं। वहीं मत्स्य विभाग ने जनपद के काश्तकारों की बीज के लिए विभाग व अन्य पर निर्भरता को खत्म करने की मुहिम शुरु कर दी है। विभाग की ओर से दिए जा रहे मत्स्य प्रजनन के प्रशिक्षण के बाद काश्तकार स्वयं मछली के बीज का उत्पादन कर सकेंगे। जिससे बीज की खरीद में होने वाले खर्च से काश्तकार बच सकेंगे।

चमोली जनपद में 451 काश्तकार मत्स्य पालन कर अपनी आर्थिकी को मजबूत कर रहे हैं। जिला मत्स्य प्रभारी जगदम्बा कुमार ने बताया कि जनपद के काश्तकार प्रतिवर्ष 2 हजार कुंतल से अधिक मछली का विपणन कर अच्छी आय प्राप्त कर रहे हैं। लेकिन वर्तमान तक काश्तकारों को करीब 55 लाख की लागत से मछली का बीज

विभाग अथवा बाजार से खरीदना पड़ रहा था। ऐसे में कुछ काश्तकार बीज न मिलने की सूरत में मत्स्य पालन से विमुख हो रहे थे। ऐसे में प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना के साथ ही मत्स्य विभाग के सचिव वीवीआर पुरुषोत्तम के निर्देश पर विभाग ने जनपद में काश्तकारों को मछली के बीज उत्पादन के लिए आत्मनिर्भर बनाने की योजना शुरु की है। जिसके तहत विभाग की ओर उर्गम के 6 काश्तकारों के साथ ही ल्वांणी, चलियापाणी और वांण की समिति से जुड़े काश्तकारों को मत्स्य प्रजनन का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। उन्होंने बताया कि बीते वर्ष वांण की समिति को दिए प्रशिक्षण के बाद वर्तमान समिति की ओर से ढाई लाख मत्स्य बीच का विपणन कर करीब 14 लाख की आय अर्जित की गई है। बताया कि जल्द ही जनपद के काश्तकारों की मत्स्य बीज को लेकर विभाग और बाजार पर निर्भरता समाप्त हो जाएगी। कहा कि इस वर्ष विभाग की ओर से 3 लाख से अधिक मत्स्य बीज उत्पादन का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। जिसके लिये विभागीय प्रशिक्षकों की देखरेख में मत्स्य पालन कर रहे काश्तकारों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

मत्स्य विभाग केंद्र व राज्य सरकार की योजनाओं के माध्यम से टैंक निर्माण कर मत्स्य पालन से काश्तकारों को जोड़ने का काम कर रहा है। वर्तमान में जनपद के उर्गम घाटी, वांण, चलियापानी, ल्वांणी, करछौं, नंदानगर, मंडल घाटी के गांवों में काश्तकार मत्स्य पालन कर रहे हैं। ट्राउड मछली के सेवन को स्वास्थ्य के लिये बेहतर होता है।

न्यूज डायरी

सरकार गुलदारों और भालुओं को पकड़ने का चलाए विशेष अभियान

संवाददाता देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी ने गुरूवार को एक संयुक्त विज्ञप्ति जारी करते हुए प्रदेश सरकार से मांग की है कि पर्वतीय क्षेत्रों में आए दिन गुलदार हाथियों भालुओं का आतंक व्याप्त रहता है सरकार से उस पर नियंत्रण करने हेतु व्यापक कदम उठाने की मांग की है अभी हाल में ही सिंगली गांव में एक गुलदार 4 वर्ष के बच्चे को उठा ले गया और बाद में उस बच्चे का शव मिला। समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और आरिफ वारसी ने उम्मीद जताई है कि प्रदेश की धामी सरकार गुलदारों और भालुओं को पकड़ने का विशेष अभियान चलाएगी ताकि लोग अपने आप को सुरक्षित महसूस कर सकें।

एनएसएस शिविर में पेश किए रंगारंग कार्यक्रम

संवाददाता उत्तरकाशी। एनएसएस के सात दिवसीय शिविर का कुमारकोट गांव में स्थित स्वतंत्रता सैनानी स्मारक स्थल पर सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ समापन हुआ। पुरोला विकासखण्ड के राइंका मोल्टाड़ी के सात दिवसीय एनएसएस विशेष शिविर का विभिन्न सांस्कृतिक रंगारंग कार्यक्रमों के साथ गुरुवार को समापन किया गया। कुमारकोट गांव में इंटर कॉलेज मोल्टाड़ी के एनएसएस के आयोजित शिविर में छात्र–छात्राओं ने जंहा सात दिनों तक स्वच्छ भारत अभियान के तहत स्वच्छता अभियान सहित नशा मुक्त प्रदेश, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, साक्षरता अभियान व दहेज प्रथा जैसे सामाजिक कुरीतियों पर नुक्कड़ नाटक व जागरूकता अभियान चलाए गए। गांव के पनघट,मरघट आदि रास्तों की सफाई तथा मरम्मत कार्य किये गए। वहीं समापन दिवस पर स्वतंत्रता सैनानी स्मारक स्थल पर सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किये गए।

आयोडेक्स ने ब्रांड एंबेसडर ऋषभ पंत के साथ पेश किया आयोडेक्स अल्ट्राजेल प्लर्स

संवाददाता देहरादून। अब पूरे दिन दर्द से राहत पाने के लिए बार–बार पेन रिलीफ जेल लगाना और उसकी तेज गंध पुरानी बात हो गए हैं। चूँकि हेलियोन की ओर से विश्वसनीय पेन रिलीफ ब्रांड आयोडेक्स, ने 2 प्रतिशत डायक्लोफेनेक इमल्जेल के साथ आयोडेक्स अल्ट्राजेल प्लस लॉन्च कर दिया है प्रसिद्ध भारतीय क्रिकेटर ऋषभ पंत को इसका ब्रांड एंबेसडर चुना गया है इस नए लॉन्च की घोषणा एक ब्रांड फिल्म अब दर्द से दिन भर आराम के जरिए की गई। इस स्टार विकेट कीपर ने क्रिकेट पिच पर अपनी वापसी के लिए कड़ी मेहनत की और इस सफर में आयोडेक्स अल्ट्राजेल उनका भरोसेमंद साथी बना।

दो पालियों में होगा समूह ग मुख्य भर्ती परीक्षा का आयोजन

संवाददाता चमोली। उत्तराखण्ड लोक सेवा आयोग द्वारा 07 जनवरी 2024, (रविवार) को सम्मिलि कृषि, उद्यान, पशुपालन विभाग हेतु समेकित(समूह ग) मुख्य भर्ती परीक्षा का दो पालियों में आयोजन किया जा रहा है। जिसके लिए पीजी कालेज गोपेश्वर में परीक्षा केन्द्र बनाया गया है।

जिला मजिस्ट्रेट हिमांशु खुराना के आदेशों के क्रम में परीक्षा केन्द्र पर शाांति व्यवस्था बनाए रखने हेतु परीक्षा केन्द्र की 200 मीटर की परिधि में दिनांक 06.01.2024 के अपराह्न 6 बजे से दिनांक 07. 01.2024 के अपराह्न 6 बजे तक धारा–144 लागू रहेगी। परीक्षा केन्द्रों की 200 मीटर की परिधि के अन्तर्गत 5 या इससे अधिक व्यक्तियों के एक साथ एक स्थान पर एकत्रित होने, जुलूस, झांकी, जनसभा, प्रदर्शन, लाउडस्पीकर के प्रयोग पर रोक तथा किसी भी प्रकार का शस्त्र ले जाना पूरी तरह वर्जित रहेगा। परीक्षा केन्द्र परिसर में सेलुलर फोन, पेजर, पाठ्य सामग्री ले जाने की अनुमति कदापि नही होगी। परीक्षा केन्द्र के 200 मीटर की परिधि में प्रिंट एवं फोटोस्टेट की दुकानें पूर्ण रूप से बन्द रहेगी और परीक्षा केन्द्र में किसी प्रकार का साहित्य, प्रेस नोट, पम्पलेट, पोस्टर बैनर आदि नही लगवाए और बंटवाये जाएंगे।

शान्ति व्यवस्था में संलग्न अधिकारी एवं कर्मचारी पुलिस बल, परीक्षार्थियों के अतिरिक्त अन्य कोई व्यक्ति प्रवेश नही करेगा। आदेश का उल्लंघन करने पर बिना वारण्ट गिरफ्तार किया जाएगा तथा भारतीय दण्ड संहिता की धारा–188 के अन्तर्गत दण्डनीय होगा।

बीएलजुवांठ राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय को मिला 'सी' ग्रेड

संवाददाता पुरोला। बीएलजुवांठा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय पुरोला को विश्वविद्यालय अनुदान आयोग नई दिल्ली की गुणवत्ता प्रमाणन संस्था–राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद बैंगलुरू से प्रत्यायन प्रमाण पत्र प्राप्त हुवा जिसमे महाविद्यालय को 1–99 CGPA के साथ 'C' ग्रेड प्राप्त हुआ है। प्रमाण पत्र प्राप्त होने पर महाविद्यालय पीटीए समिति सहित छात्र संघ के पदाधिकारियों व क्षेत्र के गणमान्य व्यक्तियों ने महाविद्यालय परिवार को बधाई के साथ शुभकामनाएं प्रेषित की। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. एके तिवारी ने बताया कि दिनांक 18–19 अक्टूबर, 2023 को नैक की तीन सदस्यीय पीयर टीम ने महाविद्यालय का भ्रमण कर निर्धारित 07 विभिन्न मानदण्डों पर गहन निरीक्षण किया था जिसमे की महाविद्यालय को सी ग्रेड प्राप्त हुआ जिसकी प्रमाण पत्र की प्राप्ति डाक के माध्यम से हो गयी है।

दमा, निमोनिया, सांस व फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों के मरीजों को मिलेगी राहत

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जनपद की स्वास्थ्य सेवाओं के सुदृढ़ीकरण की दिशा में जारी प्रयासों की कड़ी में एक और अच्छी खबर है। जिले को चेस्ट फिजिशीयन मिल गया है, स्वास्थ्य विभाग ने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र अगस्त्यमुनि में चेस्ट फिजिशीयन को तैनात किया है।

अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. विमल सिंह गुसाईं ने बताया कि शासन ने एक सप्ताह पूर्व डा0 अतुल उपाध्याय को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र अगस्त्यमुनि में बतौर चेस्ट फिजिशीयन तैनात किया हे, उन्होंने अपना कार्यभार ग्रहण कर दिया है। बताया कि चेस्ट फिजिशियन की तैनाती होने से दमा, निमोनिया,

रूद्रप्रयाग को मिला चेस्ट फिजिशीयन

सांस व फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों के मरीजों को जनपद में ही विशेषज्ञ सेवा मिल पाएगी।

चेस्ट फिजिशीयन की तैनाती होने से जहां सांस व फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों के उपचार के लिए जनपद के बाशिंदों को अब अन्य शहरों की दौड़ नहीं लगानी होगी। वहीं, अब टीबी मुक्त अभियान को भी गति मिल पाएगी। दरअसल, टीबी मुक्त जनपद के लक्ष्य को हासिल करने के जनपद में फील्ड स्तर पर एक्टिव केस फाइंडिंग की गतिविधियां को लगातार अंजाम दिया जा रहा है, फिर भी कतिपय मामलों में टीबी लक्षणों को छुपाने की प्रवृत्ति के दृष्टिगत ऐसे मामलों के टीबी संक्रमण होने की आशंका बनी रही है। ऐसे में चेस्ट फिजिशियन के पास उपचार के लिए आने वाले मामलों की तत्काल टीबी जांच कर अधिक से अधिक केसों को ढुंढकर उनका उपचार किया जा सकता है, जिससे टीबी मुक्त अभियान को गति मिलेगी।

स्वास्थ्य विभाग द्वारा सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र अगस्त्यमुनि में स्वास्थ्य सेवाओं की सुदृढीकरण की दिशा में लगातार प्रयास किया जा रहा है। जिसके तहत बीते एक वर्ष में सीएचसी अगस्त्यमुनि में जनरल सर्जन, सोनोलॉजिस्ट की तैनाती की गई, वहीं एक माह पूर्व बाल रोग विशेषज्ञ भी तैनात किया गया है।

स्कोडा ऑटो इंडिया ने दो सालों में 1,00,000 से ज्यादा कारों की बिक्री दर्ज की

संवाददाता देहरादून। स्कोडा ऑटो इंडिया ने अपनी कारों की बिक्री की तेज रफ्तार बरकरार रखी है। इसने पिछले दो सालों में 1,00,000 से ज्यादा कारों की बिक्री की महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल कर ली है। यह भारत को ध्यान में रखकर प्रॉडक्ट्स बनाने की कंपनी की रणनीति का अहम हिस्सा है। इसके तहत भारतीय बाजार के लिए बनाए गए दो विश्वस्तरीय प्रॉडक्ट्स कुशाक और स्लाविया लॉन्च किए गए थे। इन दोनों मॉडल की कारों की बिक्री से कंपनी को दो साल में ही यह उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल हो गई। इससे पहले कंपनी को 1 लाख कारों की बिक्री के आंकड़े तक पहुंचने में छह साल से ज्यादा समय लगा था। कुशाक और स्लाविया जैसी कारों की बड़े पैमाने पर लॉन्चिंग के बाद 2022 में स्कोडा ऑटो इंडिया की कारों की बिक्री ने सारे रेकॉर्ड तोड़ दिए। 2023 में सप्लाई के मुद्दों और अन्य परेशानियों की वजह से इस बिक्री की रफ्तार में थोड़ी कमी आई।

शांत रहना सीखे लोहा ठंडा होने पर मजबूत होता है, गर्म रहने पर उसे किसी में ढाला जा सकता है !–अज्ञात।

विचार-प्रवाह देहरादून, शुक्रवार, 5 जनवरी 2024
पेज थ्री
www.page3news.in

नियमों की अवहेलना

एक तरफ मेडल जीत कर दुनिया में भारत का नाम ऊंचा करने वाले पहलवान यौन शोषण के अपने आरोपों पर कायम हैं तो दूसरी ओर देश के कुश्ती जगत की संरचना पर बृजभूषण समर्थकों का कब्जा बरकरार है, एक्स पर किए उनके इस कॉमेंट से भी जाहिर है कि 'दबदबा तो है, दबदबा तो रहेगा।'

अनुज सनवाल।।

केंद्रीय खेल मंत्रालय ने भारतीय कुश्ती संघ के नवनिर्वाचित अध्यक्ष समेत इसकी पूरी कार्यकारिणी को निलंबित कर दिया। इसकी गतिविधियों पर भी अगले आदेश तक के लिए रोक लगा दी गई है।

खेल मंत्रालय के मुताबिक, U–15 और अंडर–20 नैशनल्स प्रतियोगिताएं आयोजित करने की हालिया घोषणाएं करते समय नियम–कानून का बिल्कुल ख्याल नहीं रखा गया। दूसरी बात यह भी कही गई कि फेडरेशन का कामकाज उस परिसर से चलाया जा रहा है, जो पिछले पदाधिकारियों के नियंत्रण में है। समस्या के मूल में यही बात है कि नवनिर्वाचित अध्यक्ष संजय सिंह पूर्व अध्यक्ष बृजभूषण शरण सिंह के सहायक रहे हैं और उनके बेहद करीबी माने जाते हैं। ध्यान रहे, बृजभूषण शरण सिंह पर उनके कार्यकाल के दौरान यौन शोषण और छेड़छाड़ के आरोप लगे। इन आरोपों की दिल्ली पुलिस जांच कर रही है और उन्हें अभी उस मामले में क्लीन चिट नहीं मिली है।

यौन शोषण के आरोपों को लेकर महीनों धरने पर बैठ चुके पहलवानों ने शनिवार को चुनाव नतीजे आने के बाद गहरी निराशा जताई। बजरंग पूनिया ने जहां पद्मश्री लौटाने का एलान किया, वहीं देश की इकलौती महिला पहलवान ओलिंपिक मेडल विनर साक्षी मलिक ने कुश्ती छोड़ने की घोषणा कर दी।

चुनावों से हालांकि यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग की यह शिकायत दूर हो गई कि भारतीय कुश्ती संघ समय पर चुनाव नहीं करवा रहा। इसी वजह से UWW ने WFI को सस्पेंड भी कर दिया था। लेकिन इस कानूनी औपचारिकता के पूरे होने के बाद भी ये चुनाव नतीजे विश्वास के उस संकट को दूर नहीं कर सके, जिससे भारतीय कुश्ती संघ लंबे समय से जूझ रहा है।

भारतीय कुश्ती जगत इस दुष्चक्र से जल्दी निकलता नहीं दिख रहा। एक तरफ मेडल जीत कर दुनिया में भारत का नाम ऊंचा करने वाले पहलवान यौन शोषण के अपने आरोपों पर कायम हैं तो दूसरी ओर देश के कुश्ती जगत की संरचना पर बृजभूषण समर्थकों का कब्जा बरकरार है, जो चुनाव के ठीक बाद सोशल मीडिया साइट एक्स पर किए उनके इस कॉमेंट से भी जाहिर है कि 'दबदबा तो है, दबदबा तो रहेगा।' जिस तरह से कुश्ती संघ का कामकाज इसके पूर्व अध्यक्ष के सरकारी आवास से ही चलाया जाता रहा है, उससे भी स्पष्ट हो जाता है कि संघ का संचालन कितने अनप्रफेशनल ढंग से हो रहा है। मगर नवनिर्वाचित अध्यक्ष की ओर से इस स्थिति को बदलने का कोई संकेत नहीं मिला। उलटे, खबर यह है कि वह खेल मंत्रालय के ताजा आदेश को अदालत में चुनौती देने की सोच रहे हैं।

पृथ्वी पर विचरण

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। जब लक्ष्मीजी की बारी आई तब वह असमंजस में पड़ गई किस पशु–पक्षी को अपना वाहन चुनें। इस बीच पशु–पक्षियों में भी होड़ लग गई की वह लक्ष्मीजी के वाहन बनें। इधर लक्ष्मीजी सोच विचार कर ही रही थी तब तक पशु पक्षियों में लड़ाई होने लगी गई। इस पर लक्ष्मीजी ने उन्हें चुप कराया और कहा कि प्रत्येक वर्ष कार्तिक अमावस्या के दिन मैं पृथ्वी पर विचरण करने आती हूं। उस दिन मैं आपमें से किसी एक को अपना वाहन बनाऊंगी। कार्तिक अमावस्या के रोज सभी पशु–पक्षी आंखें बिछाए लक्ष्मीजी की राह निहारने लगे। रात्रि के समय जैसे ही लक्ष्मी जी धरती पर पधारी उल्लू ने अंधेरे में अपनी तेज नजरों से उन्हें देखा और तीव्र गति से उनके समीप पंहुच गया और उनसे प्रार्थना करने लगा की आप मुझे अपना वाहन स्वीकारें।

संपादकीय

भारत का असर

अभी जब हिंदू राष्ट्र की राजनीतिक विचारधारा ने वहां इतना जोर पकड़ लिया है तो नेपाल पर इसका कुछ तो व्यवस्थागत प्रभाव पड़ेगा ही।' लेकिन उनकी अपनी राय है कि यह सोच नेपाल में आए बदलाव के आंतरिक कारणों की अनदेखी पर आधारित है। 'लोकतंत्र में समस्याएं झेल रहे लोगों ने राजतंत्र में इससे कहीं ज्यादा चौतरफा बदहाली देख रखी है।' नेपाली लोकतंत्र में काफी कुछ मुझे ऐसा दिखता है, जो 1990 की शुरुआत तक मौजूद राजतंत्र के लिए कल्पना से भी परे था। मसलन, तामांग और नेवार जैसी बौद्ध जातियों को सरकारी तौर पर 'मतवाली' (पियक्कड़) जाति मानकर नागरिक अधिकारों से वंचित रखा जाता था। लेकिन लोकतंत्र आने के बाद संसद में इनका प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया गया। नेपाल की क्षेत्रीय पहचानें 'पहाड़ी' और 'मधेस' तक सीमित नहीं हैं, यह अनुभूति लोगों को फेडरलिज्म से होनी शुरू हुई है। नेपाली राजनेता अगर गिरने की होड़ ही न ठान लें तो लगता नहीं कि इन परिवर्तनों को पीछे छोड़कर लोग राजतंत्र और हिंदू राष्ट्र की ओर दौड़ लगाने लगेंगे।

मसलन यही कि सत्ता की ललक नेपाली राजनेताओं में बहुत ज्यादा है और इसके लिए वे किसी भी हद तक जा सकते हैं। वहां पूरे-पूरे गुट के इधर से उधर होने की घटनाएं अक्सर देखी गई हैं।

सत्ता की भूख

चंद्रभूषण।।

नेपाल में राजतंत्र और 'हिंदू राष्ट्र' को फिर से बहाल करने को लेकर प्रदर्शनों का एक नया सिलसिला शुरू हो गया है। 15 दिसंबर से राष्ट्रीय प्रजातंत्र पार्टी ने इन्हीं दोनों मुद्दों पर दो महीने का 'जनजागरण अभियान' चलाने की घोषणा की है। इस अभियान के बाद उसकी योजना 'मेची से महाकाली तक' यानी नेपाल के पूरबी और पश्चिमी छोरों को जोड़ती हुई एक जागरण यात्रा निकालने की है। RPP के पास नेपाली संसद में 14 सीटें हैं, लेकिन इन प्रदर्शनों का नेतृत्व उसके हाथ में नहीं था। यूं कहें कि इनके बारे में उसका नजरिया दुविधाग्रस्त था। नवंबर में हुए प्रदर्शनों में केंद्रीय भूमिका नेपाल के सुदूर पूर्वी जिले झापा के रहने वाले दुर्गा प्रसाई नाम के एक संदिग्ध व्यक्ति की बताई जाती है, जिसके नजदीकी रिश्ते नेपाल की तीनों बड़ी पार्टियों से रहे हैं और जिसकी ख्याति 500 करोड़ रुपये का कर्ज लेकर अदायगी के नाम पर सन्नाटा खींच जाने वाले व्यक्ति की है।

यह कोई दबा–छिपा तथ्य नहीं है। इस आंदोलन का सबसे मुखर आर्थिक मुद्दा अब तक यही है कि सरकार के इशारे पर बैंक लोगों को खामखा कर्ज वसूली के लिए परेशान कर रहे हैं। राजतंत्र की वापसी हो गई तो रातोंरात यह जोर–जबर्दस्ती खत्म हो जाएगी और सारे कर्जे

माफ कर देने के अलावा बैंकों के पास कोई चारा ही नहीं रहेगा!

तीन साल पहले हुए ऐसे ही प्रदर्शनों के मुकाबले इस बार के प्रदर्शन यकीनन ज्यादा बड़े हैं। संसद में एक राजतंत्र समर्थक दल की मौजूदगी से इन्हें एक तार्किक स्वर मिला है। हालांकि राजा की प्रशंसक शक्तियों में आपसी अंतर्विरोध भी कम नहीं हैं। RPP के राष्ट्रीय अध्यक्ष राजेंद्र लिंग्डेन दुर्गा प्रसाई को 'अराजक शक्ति' बता रहे हैं और मीडिया से अपना नाम 'एक डिफॉल्टर के साथ तो न ही जोड़ने' का आग्रह कर रहे हैं। सवाल यह है कि दक्षिण एशिया के इस सबसे नए गणराज्य में लिखित संविधान लागू होने के मात्र आठ वर्षों के अंदर राजतंत्र की वापसी को लेकर शुरू हुई इस दूसरी सुगबुगाहट को किस तरह देखा जाए? गणराज्य, लोकतंत्र, धर्मनिरपेक्षता और संघवाद से नेपाल के लोगों का क्या सचमुच इतनी जल्दी मोहभंग हो गया है?

कुछ बातें निश्चय ही चिंताजनक हैं। मसलन यही कि सत्ता की ललक नेपाली राजनेताओं में बहुत ज्यादा है और इसके लिए वे किसी भी हद तक जा सकते हैं। वहां पूरे–पूरे गुट के इधर से उधर होने की घटनाएं अक्सर देखी गई हैं। दूसरा मामला अस्तित्व के संकट का है। सत्ता के करीब नहीं रहे तो पार्टी खत्म हो जाएगी, और अकेले पड़ गए तो जेल चले जाएंगे, इस तरह का एक डर सबको है। माओवादी धड़े में यह डर सशस्त्र संघर्ष के समय की गतिविधियों से जुड़ा है। बाकियों के साथ ऐसा मामला नहीं है तो उन्हें भ्रष्टाचार के किसी न किसी मामले में धर लिए जाने का डर है। विचार को लेकर काफी सारा खूनखराबा वहां हो चुका है, लेकिन संसदीय राजनीति में वैचारिक पोलेपन का हाल यह है कि चीन के करीबी समझे जाने वाले कम्युनिस्ट नेता केपी शर्मा ओली की पार्टी NCP ने पिछला आम चुनाव राजतंत्र के पक्ष में खुलकर खड़ी पार्टी RPP के साथ कई सीटों पर समझदारी बनाकर लड़ा।

अष्टयोग-5068

		4	3			1
2	34	7	30		28	
		1	6		5	4
3	31		32	6	33	
	5	3			2	7
5	28		33	7	38	
1		2		5		6

प्रस्तुत खेल सुडोकू व जोड़ की पद्धति का मिश्रण है. खड़ी व आड़ी पंक्तियों में 1से 7 तक के अंक लिखने अनिवार्य हैं. गहरे काले वर्ग में लिखी संख्या चारों ओर के 8 वर्गों की संख्या का कुल योग होगी. सीधी अथवा आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक होना अनिवार्य है.

अष्टयोग 5067 का हल

3	1	4	6	2	5	7
5	32	7	32	1	30	3
1	6	5	4	3	7	2
2	35	3	35	7	32	6
7	5	6	3	4	2	1
6	34	1	34	5	28	4
4	3	2	7	6	1	5

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

भूकंप की चोट

मोहन। इस गिरावट में कुछ भूमिका संयोगों की भी है। 2015 के विनाशकारी भूकंप ने नेपाल में आम लोगों के तो घर–बार तबाह किए ही, इन्फ्रास्ट्रक्चर को भी बहुत नुकसान पहुंचाया। हालात कुछ सुधरने शुरू हुए तो कोरोना महामारी की रोक–छेक ने यहां की टूरिस्ट अर्थव्यवस्था की कमर तोड़ दी। कोरोना गया तो रूस–यूक्रेन युद्ध और अभी इस्राइल–फलस्तीन टकराव ने मुद्रास्फीति को बेकाबू कर दिया। इसके चलते ब्याज दरें डबल डिजिट में चल रही हैं और कर्ज अदायगी में चूक की घटनाएं बढ़ गई हैं। इसका मतलब क्या यह लगाया जाए कि लोकतंत्र, धर्मनिरपेक्षता, संघवाद और भाषाई बहुलता के नाटक का पर्दा गिराकर 'एक राष्ट्र, एक धर्म, एक भाषा, एक राजा' वाले पुराने 'स्वर्णिम' दौर में वापस लौट जाने का वक्त आ गया है? तराई के वरिष्ठ पत्रकार चंद्र किशोर जहां–तहां सुनने में आ रही इस बात का जिक्र करते हैं कि 'नेपाल में राजतंत्र के समापन की घोषणा तब हुई थी, जब भारत में सोनिया गांधी के प्रभाव वाली सरकार मौजूद थी।

आरती सिंह का बदल गया पूरा हूलिया, वेकेशन से ऐसी फोटो की शेयर

टीवी एक्ट्रेस और बिग बॉस 13 की कंटेस्टेंट रहीं आरती सिंह ने अपनी लेटेस्ट फोटो से इंटरनेट की दुनिया पर आग लगा दी है। वैसे तो वो अपने ट्रांसफॉर्मेशन की वजह से चर्चा में रहती हैं, लेकिन अब उन्होंने जो फोटो शेयर की है, उसमें उनकी पूरी मेहनत साफ दिखाई दे रही है। इस तस्वीर में उनके एब्स भी नजर आ रहे हैं। आरती सिंह नया साल मनाने के लिए कश्मीर गई हुई हैं। वहां की खूबसूरत बर्फीली वादियों के बीच पोज देते हुए उन्होंने अपनी फोटोज शेयर की हैं। इसके अलावा आरती ने एक फोटो शेयर की है, जिसमें वो अपने एब्स फ्लॉन्ट कर रही हैं। इस तस्वीर पर कश्मीरा शाह, बिपाशा बसु, माही विज और युविका चौधरी सहित कई सिलेब्स ने कॉमेंट किया है। आरती ने साल 2007 में मायका सीरियल से एक्टिंग की दुनिया में कदम रखा था। वो थोड़ा है बस थोड़े की जरूरत है, परिचय और वारिस जैसे शोज के लिए जानी जाती हैं। उन्होंने साल 2019 में बिग बॉस 13 में पार्टिसिपेट किया था। इस सीजन को सिद्धार्थ शुक्ला ने जीता था। वो इन दिनों "तंअंदप सीरियल में काम कर रही हैं।

दीपिका चिखलिया को इस बात का दुख, पीएम से की अपील

रामानंद सागर के सीरियल रामायण में सीता मैया का किरदार निभाने वालीं दीपिका चिखलिया बहुत खुश हैं कि उन्हें राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह का मौका मिला है। 37 साल पहले आए सीरियल श्रामायणश से दीपिका घर–घर मशहूर हो गई थीं। आज भी बहुत से लोग उन्हें सीता मानकर पूजते हैं। दीपिका इस समारोह के लिए निमंत्रण मिलने से खुश तो हैं, पर उन्हें एक बात का दुख है। दीपिका चिखलिया ने राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के समारोह और निमंत्रण को लेकर बताया कि किस बात से दुख है। साथ ही उन्होंने प्रधानमंत्री छंतमदकतं डवकप से भी एक अपील की। दीपिका चिखलिया ने कहा कि उन्हें इस बात का दुख है कि रामजी के बगल में सीताजी की मूर्ति नहीं रखी जा रही है। जबकि उन्हें हमेशा ऐसा लगा था कि भगवान राम के साथ सीता भी होंगी।

भोजपुरी फिल्म कलयुग के राम का ट्रेलर हो गया रिलीज

देसी लोटा इंटरटेनमेंट और आरवीएस फिल्म्स के बैनर तले बनी फिल्म कलयुग के राम का धांसू ट्रेलर आउट हो गया है। इस फिल्म में चंदन सिंह राजपूत लीड रोल में हैं। वह इस फिल्म में कलयुग के राम की भूमिका निभाते दिखेंगे। उनके ऑपोजिट फिल्म में श्यामली श्रीवास्तव नजर आएंगी। कलयुग के राम में उनका किरदार चंदन सिंह राजपूत की पत्नी का है। कलयुग के राम की कहानी एक रिक्शा चालक की है। फिल्म में गरीबी और वेदना को बहुत ही करीबी से दिखाया जाएगा। ट्रेलर में कई ऐसे पल हैं, जिन्हें देख आंखें भर आएंगी। फिल्म में देव सिंह नेगेटिव रोल में होंगे। रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म का क्लाइमैक्स बहुत ही बेहतरीन और रोंगटे खड़े करने वाला होगा। कलयुग के रामश को लेकर चंदन सिंह राजपूत ने बताया, शफिल्म की कहानी ने मुझे खूब प्रभावित किया, इस वजह से मैं इस फिल्म को करना चाहता था। आज फाइनली हमारी फिल्म शकलयुग के रामश का ट्रेलर आ गया है। दर्शक हमारी फिल्म के ट्रेलर को जरुर देखें और जब यह फिल्म रिलीज हो, तब जाकर हमारी फिल्म को भी देखें। चंदन सिंह राजपूत ने आगे कहा, शफिल्म के लिए मैंने बेहद मेहनत की है। फिल्म में सभी कलाकारों ने शानदार काम किया है। फिल्म के गाने और डायलॉग भी बहुत प्रभावी हैं।

डॉक्टरों ने मान लिया था मैं मर चुका हूं, मुझे नई जिंदगी मिली

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

फेमस एक्टर श्रेयस तलपड़े के लिए दिसंबर का महीना मुश्किलों से भरा गुजरा। उन्हें हार्ट अटैक पड़ा था, जिसके बाद उनकी एंजियोप्लास्टी हुई। दवा के साथ–साथ दुआओं ने भी असर किया और अब वो काफी रिकवर कर चुके हैं। अब उन्होंने अपने उस खौफनाक एक्सपीरियंस के बारे में खुलकर बात की है। साथ ही ये भी खुलासा किया कि वो क्लिनिकली मर चुके थे, ये लाइफ में उनका दूसरा मौका है। श्रेयस तलपड़े ने बताया कि वो लाइफ में पहले कभी भी हॉस्पिटल में एडमिट नहीं हुए थे। हेल्थ इमरजेंसी ने अहसास दिलाया है कि जान है तो जहान है। उन्होंने ये भी बताया कि उनके दिल ने पूरे 10 मिनट तक धड़कना बंद कर दिया था।

पिछले कुछ दिनों से थका हुआ महसूस कर रहे थे श्रेयस

एक्टर ने बताया कि वो क्लिनिकली मर चुके थे। ये भी बोला कि उनकी फैमिली में दिल की बीमारियों का इतिहास रहा है। वो 20 साल की उम्र से लगातार काम कर रहे हैं और अब वो 47 साल के हैं। वो पिछले कुछ महीने से बिजी शेड्यूल होने के कारण बहुत थका हुआ महसूस कर रहे थे। इसलिए उन्होंने बिना लापरवाही किए कई टेस्ट भी कराए।

सेट पर आया था हार्ट अटैक

श्रेयस ने उस दिन को याद किया जब उन्हें कार्डियक अरेस्ट

आया था। वो अपकमिंग मूवी वेलकम टू द जंगल पर काम कर रहे थे। वो मिलिट्री एक्सरसाइज कर रहे थे, जब उन्हें हार्ट अटैक पड़ा। उन्होंने कहा, अचानक मुझे बेदम (हांफना) महसूस हुआ और मेरा बांया हाथ दर्द होने लगा। मैं मुश्किल से अपनी वैनिटी वैन तक जा पाया और कपड़े बदल पाया।

ट्रैफिक जाम में फंसे, हो गए थे बेहोश

श्रेयस घर पहुंचे, जहां उनकी वाइफ दीप्ती ने उनकी हालत देखी और उन्हें अस्पताल ले गए, लेकिन रास्ते में उनकी गाड़ी ट्रैफिक जाम में फंस गई। इस दौरान श्रेयस बेहोश हो गए। दीप्ति ने किसी तरह से मदद ली और श्रेयस को डॉक्टरों से मेडिकल हेल्प मिल सकी। जब उन्हें होश आया, डॉक्टर ने उन्हें बताया कि वो एंजियोप्लास्टी के दौरान मुस्कुरा रहे थे। साथ ही बीवी दीप्ति को परेशान में डालने के लिए माफी भी मांग रहे थे।

स्मोकिंग नहीं करते हैं श्रेयस, कभी–कभार ही पीते हैं शराब

श्रेयस ने फैंस से गुजारिश की है कि वो अपनी हेल्थ का ध्यान रखें। उन्होंने बताया कि वो स्मोकिंग नहीं करते हैं। शायद ही कभी ड्रिंक करते हैं। अच्छा खाना खाते हैं और अच्छी लाइफस्टाइल जीते हैं। फिर भी उनके साथ ये अनहोनी घट गई।

तारक मेहता की सोनू यानी झील मेहता रचाने जा रही हैं शादी

टेलिविजन के सबसे पॉप्युलर शो में से एक रहे तारक मेहता का उल्टा चश्मा की छोटी सी सोनू यानी झील मेहता अब बड़ी हो चुकी हैं और शादी रचाने जा रही हैं। झील ने अपने बॉयफ्रेंड के शादी का प्रपोजल स्वीकार कर लिया है और इस खास मौके का वीडियो भी शेयर किया है।

झील ने इस वीडियो को शेयर करते हुए कैप्शन में अपने अंदर छिपे प्यार का भी इजहार किया है। उन्होंने लिखा है, श्कोई मिल गया मेरा दिल गया। इसी के साथ सोनू यानी झील ने #LoveAJkal हैशटैग भी दिया है। इस वीडियो में कुछ दोस्त झील की आंखों पर पट्टी बांधकर उन्हें स्टेज पर लेकर आते हैं और फिर उनका बॉयफ्रेंड आदित्य दुबे उनके सामने डांस करते हुए उन्हें प्रपोज करते हैं। झील उन्हें गले से लगा लेती हैं और शादी का प्रपोजल स्वीकार कर लेती हैं।

टप्पू यानी भव्य गांधी ने भी किया कॉमेंट

अब इस वीडियो पर जहां आम पब्लिक उन्हें लगातार बधाई दे रहे हैं वहीं तारक मेहता के पुराने टप्पू यानी भव्य गांधी ने भी कॉमेंट किया है। हालांकि, उन्होंने कॉमेंट सेक्शन में केवल रेड हार्ट इमोजी शेयर की है।

भिड़े शांत होगा कि सोनू की लाइफ में टप्पू नहीं

वहीं कुछ लोगों ने आत्माराम तुकाराम भिड़े के क्लिप्स शेयर किए हैं जो इस पोस्ट को देखकर हैरान नजर आ रहे हैं। कुछ लोगों ने शो के किरदारों से जोड़ते हुए कॉमेंट में लिखा है– ओए भिड़े, बाहर निकल देख, अब देख कौन शैतानी कर रहा है, हर बार टप्पू की ही गलती नहीं होती। एक ने कहा– अब जाकर भिड़े शांत होगा कि सोनू की लाइफ में टप्पू नहीं है।

साल २००८ से लेकर २०१२ तक शो में आई थीं नजर

यहां बता दें कि झील अब श्तारक मेहता का उल्टा चश्माश का हिस्सा नहीं हैं। उन्होंने साल 2008 से लेकर 2012 तक इस शो में सोनू का किरदार निभाया था।

कौन हैं आदित्य दुबे

आदित्य एक 3डी आर्टिस्ट हैं। झील मेहता को शादी के लिए प्रपोज करने के बाद से आदित्य सुर्खियों में हैं।

इन गंभीर बीमारियों का संकेत देते हैं दुखते पैर

पैरों में दर्द होने की कई वजह हो सकती हैं। उदाहरण के लिए रोजाना के कामकाज की वजह से पैरों में दर्द होना आम बात है। हालांकि कुछ स्वास्थ्य स्थितियां भी पैरों में गंभीर दर्द का कारण बन सकती हैं। पैरों में दर्द का कोई भी कारण हो लेकिन वार्को लेग केयर हर मुश्किल में आपका साथ दे सकती है। यह एक ऐसी कंपनी हैं जो ऐसे उत्पाद और सेवाएं देती है, जिससे आपके पैरों का दर्द खत्म होता है। इस लेख में आप जानेंगे कि पैरों में दर्द के क्या कारण होते हैं और आपको पैरों के दर्द को हल्के में क्यों नहीं लेना चाहिए।

डायबिटिक फुट और न्यूरोपैथिक दर्द

डायबिटीज के मरीजों को अक्सर पैर दर्द का सामना करना पड़ता है। उन्हें यह दर्द डायबिटीज के साइड इफेक्ट्स या न्यूरोपैथी जैसी जटिलताओं की वजह से हो सकता है। तंत्रिका में किसी भी तरह का नुकसान होने पर जलन या दर्द हो सकता है।

वैरिकोज वेन्स

वैरिकोज वेन्स पैरों पर घूमती हुई नीली या गहरे बैंगनी रंग की रेखाएं होती हैं। जब इनमें कुछ असुविधा होती है, तो यह उभरती हैं और साफ नजर आती हैं। इसकी वजह ब्लड सर्कुलेशन का खराब होना और नस वाल्व का कमजोर होना हो सकता है। इससे आपको पैरों में दर्द, सूजन और भारीपन महसूस होना जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं।

फुट अल्सर

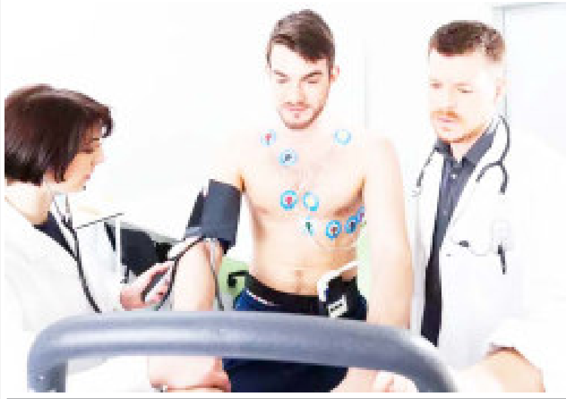
फुट अल्सर का सबसे ज्यादा खतरा डायबिटीज के मरीजों को होता है। इससे उन्हें कई प्रकार की असुविधाएं हो सकती हैं। सूजन के साथ पैर का दर्द और खुले घाव के लिए बेहतर उपचार की जरूरत होती है।

साइटिका और रेस्टलेस लेग सिंड्रोम

साइटिक नर्व में दर्द को साइटिका कहते हैं। इस स्थिति में दर्द पीठ के निचले हिस्से से लेकर पैरों तक फैल जाता है। इस बीच, रेस्टलेस लेग सिंड्रोम रात को होने वाला विकार है जिससे आपकी नींद खराब हो सकती है।

भारी पैर

पैरों में भारीपन महसूस होना उन क्षणों का संकेत है जब पैर सामान्य से अधिक वजन उठाने लगते हैं। इससे आपको थकान महसूस हो सकती है और ब्लड सर्कुलेशन भी बिगड़ सकता है। वार्को लेग केयर इन चुनौतियों का सामना करने वालों को बेहतर समर्थन और समझ प्रदान करता है। यह पैर दर्द का अनुभव करने वाले व्यक्तियों के लिए जीवन की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाने, अंतर्दृष्टि और सहायता प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है।



संकेत बताते हैं आपका हृदय है सुपर हेल्थी, घबराने की नहीं है कोई बात

स्वस्थ हृदय अच्छे स्वास्थ्य और खुशहाली का प्रतीक है। वैसे भी कहा जाता है ना कि अगर आप एक लंबा और स्वस्थ जीवन जीना है, तो दिल का आकार अच्छा होना चाहिए। इसमें जरा सी भी गड़बड़ी आपको मुश्किल में डाल सकती है। लेकिन सर्दियों का मौसम हृदय के लिए थोड़ा रिस्की होता है। इस मौसम में जैसे ही तापमान में गिरावट आती है, आर्टरी सिकुड़ने लगती हैं, जिससे इसे काम करने में दिक्कत आती है। इसी वजह से ठंड के दिनों में दिल का दौरा पड़ने की संभावना भी बढ़ जाती है। खासतौर से बुजुर्गों के लिए यह स्थिति और भी ज्यादा चुनौतीपूर्ण है। हालांकि, ऐसा नहीं है कि हार्ट अटैक केवल हृदय रोग से जुड़े लोगों को ही आ सकता है, कई बार चुस्त दुरुस्त दिखा रहा व्यक्त भी अचानक से इसकी गिरफ्त में आ सकता है। पर क्या कोई ऐसा तरीका है, जिससे आपको पता चले कि आपका दिल स्वस्थ है या नहीं? सही हार्ट रेट एक स्वस्थ्य हृदय की निशानी है। खासतौर से जब आप आराम कर रहे हों, तब आपकी हार्ट रेट बहुत मायने रखती है। पर इस दौरान आपके हार्ट रेट आखिर कितनी होनी चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार, रिलेक्स करने के दौरान हार्ट रेट 60 से 100 बीट प्रति मिनट होनी चाहिए।

क्यों लोग जल्दी छोड़ देते हैं एक्सरसइज, बताया कारण और उपाय

नए साल में सेहत के लिए तमाम लोग नई एक्सरसाइज शुरू करते हैं मगर महीने-दो महीने में बोर होकर उस एक्सरसाइज को छोड़ भी देते हैं। ऐसे युवा अब हर थोड़े वक्त पर अपनी एक्सरसाइज में बदलाव कर रहे हैं ताकि वह बोर भी ना हों और फिटनेस पर काम भी चालू रहे। बी.कॉम की स्टूडेंट तुलिका भी ऐसी ही हैं। वह कहती हैं कि मैं गर्मियों में स्विमिंग करती हूं और सर्दियों में जिम। एरोबिक्स करना भी मुझे पसंद है। हाउसवाइफ सुधा माथुर बताती हैं कि वह कभी पार्क में योग कर लेती हैं, तो कभी वॉक। इससे सालभर फिटनेस रूटीन तकरीबन बना ही रहता है। एक्सपर्ट्स का भी कहना है कि अगर एक्सरसाइज को वैरायटी में बांटकर किया जाए तो यह ज्यादा फायदेमंद होती है क्योंकि यह शरीर के हर अंग को प्रभावित करते हैं। वहीं दूसरी ओर इसे करने वाले की दिलचस्पी भी बनी रहती है।

अलग-अलग व्यायाम के ढेर सारे फायदे

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के मुताबिक, अलग-अलग तरह की एक्सरसाइज शरीर को कई फायदे देती है, मसलन जिम करने के फायदे अलग हैं, तो योग करने के अलग। मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल्स फरीदाबाद में आर्थोपेडिक्स एवं जॉइंट रिप्लेसमेंट विभाग के डायरेक्टर व एचओडी डॉ. अनुराग अग्रवाल कहते हैं कि स्ट्रेचिंग, वार्म अप, हैमस्ट्रिंग, अपर लिंब एक्सरसाइज जैसी एक्सरसाइज तो

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नियमित की जा सकती है। कुछ व्यायाम करने से कुछ ही मांसपेशियों का विकास होगा। अलग-अलग व्यायाम करने से विभिन्न मांसपेशियों में सुधार होगा। इससे सुप्त मांसपेशियों में भी सुधार होता है। सुप्त मांसपेशियां ऐसी मांसपेशियों के समूह हैं जो पोजिशन और विभिन्न मांसपेशियों के सेट बदलने के बाद ही एक्टिव हो जाती हैं।

असंतुलन और चोट का कम जोखिम

मेट्रो हॉस्पिटल में फिजिशियन डॉ. वीरेंद्र सिंह कहते हैं कि फिटनेस रूटीन कार्यक्रम को डिजाइन करते समय वैरायटी रखना जरूरी है। रोजाना एक ही तरह की दिनचर्या शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। दरअसल, इससे आप एक ही तरह की मसल्स पर काम कर रहे होते हैं। मसलन, ट्रेडमिल पर केवल एक ही गति पर चल रहे हैं तो मांसपेशियों में असंतुलन हो सकता है और चोट का जोखिम बढ़ जाता है।

बदल-बदलकर एक्सरसाइज करने से न केवल आपका वजन कंट्रोल में रहेगा, बल्कि आपके जॉइंट सही रहेंगे, हड्डियां मजबूत होंगी और याददाश्त कमजोर होने की संभावना भी कम होगी। वर्कआउट उबाऊ और दर्दनाक नहीं होना चाहिए। अगर आप इसे बुद्धिमानी से चुनते हैं, तो वे मजेदार हो सकता हैं।

जोड़ों का दर्द दूर करे स्विमिंग

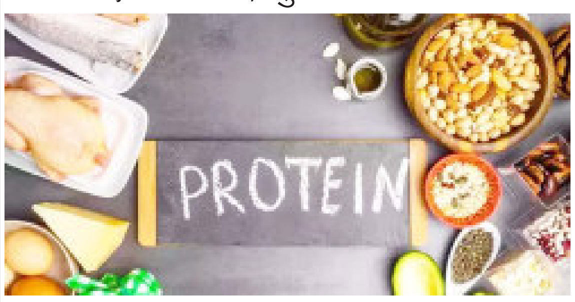
ज्यादातर लोग सेहत में सुधार के लिए जिम में हैवी वेट ट्रेनिंग और कार्डियो का सहारा लेते हैं। मगर मेडिकल एक्सपर्ट्स का कहना है कि अपने फिटनेस रूटीन में ज़ुंबा, योग और स्विमिंग जैसी एक्सरसाइज को भी शामिल करना चाहिए क्योंकि यह शरीर के विभिन्न अंगों को फायदा पहुंचाती हैं।

मदर्स लैप आईवीएफ सेंटर की मेडिकल डायरेक्टर डॉक्टर शोभा गुप्ता कहती हैं कि हर एक्सरसाइज का अपना महत्व है। बात योगा की करें, तो कुछ ऐसे योगासन हैं जो शरीर में ब्लड सर्कुलेशन सुधारते हैं। इससे स्ट्रेस दूर होता है साथ ही प्रोस्टेट ग्लैंड और ओवरी से जुड़ी समस्याएं भी दूर होती है। योग हमारे श्वास लेने के तरीके को बेहतर बनाता है और हमारी मांसपेशियों और अंगों को मजबूत करता है।

कमजोर शरीर में ताकत भरता है शिलाजीत, खुद खत्म होंगी ये बीमारी

शिलाजीत एक आयुर्वेदिक औषधि है जिसका सदियों से इस्तेमाल होता आ रहा है। इसका उपयोग तंत्रिका, डायबिटीज, मूत्र, इम्यूनिटी, दिल और पाचन विकारों में किया जाता है। इनके अलावा इसका इस्तेमाल मर्दाना ताकत बढ़ाने के लिए भी किया जाता है। शिलाजीत का उपयोग आमतौर पर आयुर्वेदिक चिकित्सा में किया जाता है। यह एक प्रभावी और सुरक्षित सप्लीमेंट है, जो समग्र स्वास्थ्य और कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। शिलाजीत क्या है? शिलाजीत एक चिपचिपा, टार जैसा पदार्थ है जो हिमालय की चट्टानों में पाया जाता है। शिलाजीत का रंग भूरे से काले तक हो सकता है। इसमें शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। साथ ही यह मैग्नीशियम, कैल्शियम, आयरन, जिंक, कॉपर, मैंगनीज और अन्य जैसे तत्वों का भंडार है। योग गुरु स्वामी बाबा रामदेव आपको शिलाजीत के फायदे बता रहे हैं। रामदेव के अनुसार, शिलाजीत एक सुपरफूड है, जिसके सेवन से शरीर को ताकत मिलती है। अगर आप कमजोर और बीमार रहते हैं।

फैटी लिवर से हैं परेशान? आज ही आजमाएं ये उपाय, तुरंत मिलेगा आराम



फैटी लिवर एक गंभीर परेशानी है। इसमें लिवर सही तरह से कार्य नहीं करता है। इसके मुख्य कारण खराब खानपान व अनहेल्दी लाइफस्टाइल को माना गया है।खानपान की गलत आदत का लीवर पर बुरा असर होता है। कुछ मामलों में यह समस्या मोटापा व डायबिटीज के कारण भी हो सकती है। आमतौर पर शुरुआत में इसके कोई लक्षण नजर नहीं आते हैं और जब तक इसके बारे में पता चलता है, तो बहुत देर हो चुकी है। समय के साथ फैटी लिवर की समस्या गंभीर रूप ले सकती है। यह हाई ब्लड प्रेशर, लिवर कैंसर, डायबिटीज, किडनी और हार्ट संबंधित परेशानी का जोखिम बढ़ाती है। इसलिए, फैटी लिवर की शिकायत को दूर करने के लिए बिना देरी कर डॉक्टर सौरभ सेठी द्वारा शेयर किए गए टिप्स को फॉलो करें। अपनी डाइट में फल और सब्जियों को अच्छी मात्रा में शामिल करें। इसके अलावा साबुत अनाज जैसे गेंहू, बाजरा, ज्वार, राई, मक्का, रागी आदि का सेवन करें। प्रोटीन हमारे लिए कितना आवश्यक है, इससे हम अच्छे से वाकिफ हैं। लेकिन आपको ध्यान देना होगा कि आप इसके लिए लीन प्रोटीन का चयन करें। जैसे फिश, टोफू, चिकन ब्रेस्ट, हरी मटर, काबुली चना, सोयाबीन, पीनट आदि। फैटी लिवर को स्वस्थ रखने के लिए हेल्दी फैट्स को आहार में शामिल करें।

भारत के लिए टी20 विश्व कप 2024 का कार्यक्रम (ग्रुप स्टेज)

- 5 जून को भारत बनाम आयरलैंड (न्यूयॉर्क)
- 9 जून को भारत बनाम पाकिस्तान (न्यूयॉर्क)
- 12 जून को भारत बनाम यूएसए (न्यूयॉर्क)
- 15 जून को भारत बनाम कनाडा (फ्लोरिडा)

टी-20 विश्व कप का शेड्यूल आया सामने

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। टी–20 वर्ल्ड कप 2024 को लेकर बड़ी खबर सामने आई है। रिपोर्ट्स की मानें तो भारत टी20 विश्व कप 2024 के दौरान 9 जून को न्यूयॉर्क में पाकिस्तान से भिड़ेगा और अपने कट्टर प्रतिद्वंद्वियों के खिलाफ मैच से चार दिन पहले अपने अभियान की शुरुआत में आयरलैंड से करेगा। भारतीय टीम अपने ग्रुप मैच यूएसए में और सुपर 8 मैच वेस्टइंडीज में खेल सकती है। भारत अपना पहला मुकाबला 5 जून को न्यूयॉर्क में आयरिश टीम के खिलाफ खेलेगा। दावा किया जा रहा है कि इस के बाद 9 जून को उसकी भिड़ंत पाकिस्तान से होगी। भारत अपने अंतिम ग्रुप स्टेज गेम में कनाडा का सामना करने के लिए फ्लोरिडा जाने से पहले 12 जून को न्यूयॉर्क में संयुक्त राज्य अमेरिका का सामना करेगा। अगर भारत सुपर 8 चरण के लिए क्वॉलिफाइ करता है तो उसका पहला मैच 20 जून को बारबाडोस में होगा। उम्मीद है कि भारतीय टीम अपने सभी सुपर 8 मैच वेस्टइंडीज में खेलेगी। सूत्रों के मुताबिक टूर्नामेंट का फाइनल 29 जून को उसी स्थान पर खेले जाने की उम्मीद है। पीटीआई की हालिया रिपोर्ट के मुताबिक, भारतीय स्टार रोहित शर्मा और विराट कोहली टी20 वर्ल्ड कप के लिए टीम का हिस्सा बनने के इच्छुक हैं।

विदाई टेस्ट में भावुक हुए वॉर्नर उस्मान ख्वाजा को लगाया गले

आगा सलमान ने किया ऑस्ट्रेलियाई ओपनर का शिकार

क्रिकेट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलिया और पाकिस्तान के बीच सिडनी क्रिकेट ग्राउंड में सीरीज का आखिरी मैच खेला जा रहा है। दूसरे दिन बारिश और खराब लाइट के कारण दिन का खेल देरी से शुरू हुआ।

ऐसे में ऑस्ट्रेलियाई ओपनर डेविड वॉर्नर के करियर का यह आखिरी टेस्ट मैच में है। आखिरी टेस्ट की पहली पारी में वॉर्नर एक बड़ा स्कोर नहीं बना सके, लेकिन उन्होंने उस्मान के साथ मिलकर टीम को अच्छी शुरुआत दिलाई।वॉर्नर और उस्मान ने पहले विकेट के लिए 70 रन जोड़े। वॉर्नर के रूप में टीम पहला विकेट 70 रन पर गिरा।

वॉर्नर ने 68 गेंदों में 4 चौके लगाकर 38 रन बनाए। आगा सलमान ने बाबर के हाथों कैच से ऑस्ट्रेलियाई ओपनर का विकेट अपने नाम किया। बता दें कि ऑस्ट्रेलियाई ओपनर अपने घरेलू सिडनी क्रिकेट मैदान पर अपने करियर का आखिरी टेस्ट मैच खेल रहे हैं, जिसे लेकर वह काफी उत्साहित है।

अगर मैच की बार करें तो दूसरे दिन ऑस्ट्रेलिया ने पहली पारी में अब तक 2 विकेट गंवाकर 116 रन बनाए हैं। डेविड वॉर्नर और उस्मान ख्वाजा पवेलियन लौट गए हैं। स्टंप्स तक क्रीज पर लाबुशेन और स्मिथ मौजूद थे, जिन्होंने तीसरे विकेट के लिए 8 रन दिन का खेल खत्म होने तक 8 रन जोड़े हैं।

इससे पहले ऑस्ट्रेलिया की ओर से कप्तान पैट कमिंस ने शानदार गेंदबाजी करते हुए 5 विकेट अपने नाम किए। पहले दो मैचों में जीत दर्ज करके ऑस्ट्रेलिया ने सीरीज पहले ही अपने नाम कर ली है। ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाजों के सामने पाकिस्तान की बल्लेबाजी पूरी तरह से तहस–नहस हो गई। कप्तान कमिंस ने पिछले मैच में भी एक पारी में 10 विकेट चटकाए और दो पारियों ने 10 विकेट। अब ऑस्ट्रेलिया इस मैच में जीत दर्ज करके पाकिस्तान को सीरीज में क्लीन स्वीप करना चाहेगी।

सीरीज से पहले श्रीलंका क्रिकेट ने फूंका सफलता का नया मंत्र

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। श्रीलंका क्रिकेट सेलेक्टर ने बुधवार को एक अहम घोषणा करते हुए जिम्बाब्वे और अफगानिस्तान के दौरे के लिए सभी फॉर्मेट के लिए अगल–अलग कप्तानों की घोषणा की है। ऐसे में श्रीलंका की टीम के एक नए अध्याय की शुरुआत हुई है। टीम ने पहली बार अलग–अलग फॉर्मेट के लिए अलग कप्तानों का सेलेक्शन किया है। टेस्ट टीम के लिए 32 साल के अनुभवी बल्लेबाजी ऑलराउंडर धनंजय डी सिल्वा को कप्तानी सौंपी गई है। टेस्ट क्रिकेट में नई प्लानिंग और एनर्जी लाने के लिए श्रीलंका क्रिकेट ने यह

■टीम ने तीनों फॉर्मेट के लिए अलग–अलग कप्तानों की घोषणा की

फैसला लिया है।

मुख्य सेलेक्टर उपुल थरंगा ने कोलंबो में प्रेस कॉन्फ्रेंस करते हुए कहा कि ष्वे तीनों फॉर्मेट के लिए एक ही कप्तान रखना पसंद करूंगा, लेकिन इस वक्त हमारे पास जो खिलाड़ी हैं उके साथ ऐसा करना संभव नहीं है। कुसल मेंडिस वनडे में श्रीलंका की कप्तानी करेंगे। कुसल मेंडिस की कप्तानी काफी अहम होगी। टीम को वनडे में गति और निरंतरता बढ़ानी होगी।

वानिंदु हसरंगा श्रीलंका की टी20 टीम का नेतृत्व करेंगे। उनकी कप्तानी में टीम टी20 फॉर्मेट में युवाओं पर ज्यादा ध्यान देने की कोशिश करेगी। टी20 में एकमद से फैसला लेना और जल्द ही नई रणनीतियों का गठन करना जरूरी हिस्सा है। हर फॉर्मेट में अलग–अलग कप्तान रखने के फैसला श्रीलंका ने पहली बार लिया है। इससे तीनों फॉर्मेट की अलग–अलग मांग का पता चलता है कि तीनों तरह के क्रिकेट में अगल रणनीतियो की जरूरत है।

श्रीलंका की वनडे टीमः जिम्बाब्वे से खेलने के लिए श्रीलंका की वनडे कुसल मेंडिस (कप्तान), चौरिथ असलांका, पथुम निसांका, अविष्का फर्नांडो, सदीरा समाराविक्रमा, सहान अराचिगे, महीश थीक्षाना, दिलशान मदुशंका, दुशमंथा चमीरा, डुनिथ वेलालेज, प्रमोद मदुशन, जेफरी वांडरसे, अकिला धनंजय। वानिंदु हसरंगा।

बारिश ने बिगाड़ा दूसरे दिन का खेल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। सिडनी क्रिकेट ग्राउंड में ऑस्ट्रेलिया और पाकिस्तान के बीच तीन मैचों की टेस्ट सीरीज का दूसरा मैच खेला जा रहा है। दूसरे दिन बारिश और खराब लाइट के कारण मैच देरी से शुरू हुआ। ऑस्ट्रेलिया की पारी काफी देर से शुरू हुई और मैदान गीला होने के कारण टीम ज्यादा रन नहीं बटोर सकी। मैच के दूसरे दिन स्टंप्स तक ऑस्ट्रेलिया ने बोर्ड पर 2 विकेट गंवाकर 116 रन बनाए। पहले दिन पाकिस्तान ने पहली पारी में स्कोर बोर्ड पर ऑस्ट्रेलिया के सामने 313 रन का लक्ष्य रखा था। ऐसे में ऑस्ट्रेलिया की ओर से डेविड वॉर्नर और उस्मान ख्वाजा ने पारी की शुरुआत की। टेस्ट क्रिकेट के आखिरी मैच में डेविड वॉर्नर ने 68 गेंदों में 34 रन बनाए। इसके उस्मान ख्वाजा तीन गेंदों में अर्धशतक बनाने से चूक गए। दोनों बल्लेबाजों ने पहले विकेट के लिए 149 गेंदों में 70 रन की पार्टनरशिप की। ऑस्ट्रेलिया ने 70 रन पर वॉर्नर के रूप में अपना पहला विकेट गंवाया।

न्यूज डायरी

स्काई को मिलेगा आईसीस मेन्स टी20 क्रिकेटर ऑफ द ईयर का अवार्ड!

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। विश्व के नंबर–1 टी20 बल्लेबाज सूर्यकुमार यादव को जिम्बाब्वे के सिकंदर रजा, युगांडा के अल्पेश रमजानी और न्यूजीलैंड के मार्क चौपमैन के साथ आईसीसी पुरुष टी20 क्रिकेटर ऑफ द ईयर 2023 पुरस्कार के लिए नामांकित किया गया है। बता दें कि सूर्यकुमार यादव टी20ष् नंबर वन के बल्लेबाज हैं। भारत के इस स्टार खिलाड़ी ने टी20 क्रिकेट में अपना दबदबा कायम रखा हुआ है। सूर्यकुमार यादव ने साल 2023 में भारत के लिए टी20 क्रिकेट में काफी अच्छा प्रदर्शन करते हुए सबसे ज्यादा रन बनाए हैं। सूर्यकुमार ने 17 पारियों में 48.86 की औसत और 155. 95 की स्ट्राइक रेट से 733 रन बनाए हैं। वहीं, जिम्बाब्वे के ऑलराउंडर सिकंदर रजा भी इस लिस्ट में शामिल हैं। सिकंदर रजा ने साल 2023 में 11 पारियों में 51.50 की औसत और 150.14 की स्ट्राइक रेट से 515 रन बनाए हैं। वहीं, इस दौरान 14.88 की औसत और 6.57 की इकोनॉमी से 17 विकेट लिए हैं। यूगांडा के अल्पेश रमजानी के दमदार प्रदर्शन के चलते टीम ने टी20 वर्ल्ड कप के लिए क्वालीफाई कर लिया है। जिम्बाब्वे को हराने में रमजानी ने अहम भूमिका निभाई थी। इसके अलावा केन्या के खिलाफ 3 ओवर में 12 रन देकर 2 विकेट चटकाए थे। रमजानी ने इस साल 8.98 की औसत और 4.77 की इकोनॉमी से 55 विकेट लिए हैं। मार्क चौपमैन ने न्यूजीलैंड के लिए बल्ले से जोरदार प्रदर्शन किया है। उन्होंने 145.54 की स्ट्राइक रेट और 50. 54 की औसत से बल्लेबाजी करते हुए नंबर–4 और नंबर–5 पर न्यूजीलैंड के लिए कई अहम पारियां खेली हैं।

नहीं चलेगी विकेटकीपर की चालाकी, आईसीसी ने रिव्यू का नियम ही बदल दिया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) दुबई। नए साल में क्रिकेट के नियमों में कुछ बदलाव किए गए हैं, जिनमें से कुछ की आधिकारिक घोषणा नहीं की गई है। खासकर अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद ने एक बड़ी समस्या का समाधान किया है, जिसका फायदा खिलाड़ी कुछ समय से उठाते आ रहे थे। ये बदलाव स्टंपिंग की वीडियो रिव्यू से जुड़ा है। अब ये रिव्यू सिर्फ साइड–ऑन कैमरों की रिप्ले देखकर लिए जाएंगे, यानी अब अंपायर स्टंपिंग चेक करने के दौरान बल्ले का किनारा चेक नहीं करेंगे। कुछ समय से विकेटकीपर स्पिन गेंदबाजों के खिलाफ जब गेंद बल्ले को छकाकर जाती थी तो स्टंपिंग कर देते थे। अंपायर को स्टंपिंग का रिव्यू लेना पड़ता था, इससे डीआरएस लिए बिना ही बल्ले का किनारा चेक हो जाता था। उदाहरण के लिए, पिछले साल भारत के खिलाफ घरेलू सीरीज में ऑस्ट्रेलिया के विकेटकीपर एलेक्स कैरी कई बार जानबूझ कर बल्लेबाज को स्टंप कर रहे थे। जब अंपायर स्टंपिंग के लिए तीसरे अंपायर के इशारा करते थे तो बल्ले का किनारा भी चेक होता था। इससे रिव्यू भी हो जाता था, लेकिन इसके लिए टीम का अपना डीआरएस भी खर्च नहीं होता था। अब ऐसा नहीं होगा।

जीरो रन पर 6 विकेट गिरने पर रवि शास्त्री ने किया मजेदार कमेंट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) केपटाउन। दूसरे टेस्ट के पहले दिन साउथ अफ्रीका के खिलाफ न्यूलैंड्स के मैदान पर भारत की बल्लेबाजी में बुरी तरह नाकाम रही। साउथ अफ्रीका को 55 रनों पर आउट करने के बाद एक समय भारत का स्कोर 153 रन पर 4 विकेट था। लेकिन सिर्फ 11 गेंदों के अंदर 6 विकेट गंवाकर और कोई रन ना जोड़ते हुए टीम 153 रन पर ऑलआउट हो गई। ऐसा क्रिकेट इतिहास में पहली बार हुआ और जैसा कि हमेशा होता है, पूर्व भारतीय खिलाड़ी रवि शास्त्री ने अपने मजाकिया अंदाज में सुर्खियां बटोर लीं। भारतीय टीम के ऑलआउट होने के बाद रवि शास्त्री ने कुछ ऐसा बोल दिया, जो इंटरनेट पर जमकर वायरल हो रहा है। पूर्व क्रिकेटर भी इसपर जमकर प्रतिक्रिया दे रहे हैं। भारतीय टीम के कोच रहे शास्त्री ने कमेंट्री के दौरान कहा, कोई अगर कॉर्नर के पास शौच के लिए गया और वापस आया, तब तक भारत 153 रन पर ऑलआउट हो चुका है। पांचवां विकेट खोने के बाद जब स्कोर 33.1 ओवर में 153 था, उसके बाद के 5 भारतीय बल्लेबाज बिना कोई रन जोड़े आउट हो गए। बगैर रन बनाए इतना बड़ा पतन क्रिकेट में बेहद असाधारण और दुर्लभ होता है, जिसने इसे एक यादगार पल बना दिया। कोहली सबसे ज्यादा 46 रन बनाए, जबकि कप्तान रोहित शर्मा और शुभमन गिल ने क्रमशः 39 और 36 रन का योगदान दिया।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

उत्तरायणी पर होने वाले आयोजन अयोध्या थीम पर आयोजित किए जाएं

संवाददाता देहरादून। 22 जनवरी को अयोध्या में राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम को लेकर उत्तराखंड में भी तैयारियां तेज हो गयी हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने निर्देश दिए हैं कि उत्तरायणी पर होने वाले कार्यक्रमों को अयोध्या में प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम की थीम पर आयोजित किए जाएं। साथ ही लोगों से अपील की है कि वे दीपोत्सव के साथ ही विभिन्न आयोजन इस अवधि में करें। देवभूमि उत्तराखंड के लोगों में भी इस समारोह को लेकर विशेष उमंग एवं ऊर्जा का माहौल है। इसी क्रम में मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए हैं कि उत्तरायणी को इस बार अयोध्या समारोह की थीम पर आयोजित किया जाए।

पंवार गढ़वाल और पाठक कुमाऊं मंडल अध्यक्ष बने

संवाददाता देहरादून। पुष्कर सिंह पंवार को डिप्लोमा फार्मासिस्ट एसोसिएशन का गढ़वाल मंडल, जबकि गजेंद्र कुमार पाठक को कुमाऊं मंडल का अध्यक्ष बनाया गया है। डिप्लोमा फार्मासिस्ट एसोसिएशन की गुरुवार को बैठक हुई जिसमें कार्यकारणी को विस्तार देने का निर्णय लिया गया। एसोसिएशन की प्रदेश अध्यक्ष सुधा कुकरेती ने बताया कि पुष्कर सिंह पंवार को गढ़वाल, गजेंद्र कुमार पाठक को कुमाऊं मंडल का अध्यक्ष बनाया गया है। गढ़वाल के लिए मुकेश नौटियाल को सचिव, कमल मेहता को कोषाध्यक्ष मनोनीत किया गया। कुमाऊं के लिए प्रेम शंकर सिंह को सचिव, दिगंबर रावत को कोषाध्यक्ष मनोनीत किया गया।

स्वयंसेवकों ने घर–घर पहुंचाई पूजित अक्षत

संवाददाता देहरादून। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ सरस्वती शाखा के स्वयंसेवकों ने महिला कीर्तन मंडली आदर्श विहार को साथ लेकर अयोध्या से आये पूजित अक्षत श्री राम मन्दिर का चित्र व साहित्य घर–घर पहुंचाया। स्वयंसेवकों ने 22 जनवरी को घरों मे 5 दिए जलाकर दिवाली मनाने का आह्वान किया। क्षेत्र में जगह जगह जय श्री राम के जयकारे लगे। राम भक्त राम भजनों पर थिरकते नजर आए। आरएसएस से जुड़े नवीन नौटियाल ने कहा 15 जनवरी तक यह सिलसिला चलता रहेगा।

केएफसी ने पेश किया ऑल न्यू केएफसी लंच स्पेशल्स

संवाददाता देहरादून। क्या आप आज लंच के लिए कुछ अलग चाहते हैं या फिर आप लंच मिस करते हो क्योंकि बहुत सारा काम है या फिर आज आपके लंच में फिर से वही एक सा खाना आया है तो अब आपके लंच को और ज्यादा स्वादिष्ट बनाने के लिए केएफसी लेकर आया है केएफसी लंच स्पेशल्स। नए साल 2024 में केएफसी लाया है, लंच स्पेशल्स, और लंच स्पेशल्स में मिलेगी केएफसी फेवरिट्स के साथ स्वादिष्ट मील्स की श्रृंखला केवल 149 रु. में।

राज्य के युवाओं को रोजगार और स्वरोजगार से जोड़ना हमारी प्राथमिकता

निर्देश

■ सीएम पुष्कर सिंह धामी ने की उद्योग विभाग की समीक्षा

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरूवार को सचिवालय में उद्योग विभाग की समीक्षा के दौरान अधिकारियों को निर्देश दिये कि डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड इन्वेस्टर्स समिट के तहत हुए करारों की ग्राउंडिंग के लिए और तेजी से कार्य किये जाएं। सीएम ने कहा कि राज्य के युवाओं को रोजगार और स्वरोजगार से जोड़ना राज्य सरकार की शीर्ष प्राथमिकता है। डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड के तहत हुए करारों की ग्राउंडिंग के लिए संबंधित विभागों द्वारा किये गये कार्यों का प्रस्तुतीकरण के माध्यम से पूरा ब्योरा देने के निर्देश भी मुख्यमंत्री ने दिये। उन्होंने कहा कि औद्योगिक संस्थानों में राज्य के युवाओं को अधिक से अधिक रोजगार के अवसर मिल सके, इसके लिए रोजगार मेलों के आयोजन किये जाएं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उद्योगों को बढ़ावा देने के लिए नई नीतियों और जिन नीतियों में संसोधन की आवश्यकता है, उनका प्रस्ताव जल्द लाया जाए। उन्होंने अमृतसर कोलकाता इंडस्ट्रियल पार्क, काशीपुर में बनने वाले इलेक्ट्रोनिक पार्क, सितारगंज में बनने वाले प्लास्टिक पार्क के लिए राज्य स्तर से होने वाली कार्यवाही को शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश दिये। राज्य में रोजगार को बढ़ावा देने के उद्देश्य से नई आई.टी.पॉलिसी को भी जल्द लाने के निर्देश मुख्यमंत्री ने दिये। निर्यात संवर्द्धन के लिए डेडिकेटेड सेल बनाने के साथ देहरादून ऋषिकेश में कन्वेंशन सेंटर की स्थापना के लिए भी शीघ्र कार्यवाही करने के निर्देश मुख्यमंत्री ने दिये।

बैठक में जानकारी दी गई कि उद्योग विभाग द्वारा वित्तीय वर्ष 2023–24 के लिए 13640 करोड़ के निवेश का लक्ष्य के सापेक्ष अभी तक 28800 करोड़ का निवेश की ग्राउडिंग की जा चुकी है। इस वित्तीय वर्ष में अभी तक निवेश की ग्राउडिंग में 250 प्रतिशत वृद्धि हो चुकी है। मार्च 2024 तक 17200 करोड़ के और निवेश प्रस्तावों की ग्राउंडिंग का लक्ष्य है। जबकि 46 हजार रोजगार सृजन का लक्ष्य भी पूर्ण किया जा चुका है। सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योगों के तहत राज्य में 215 यूनिट का रजिस्ट्रेशन हुआ है। जिसमें 5–5 गोल्ड और सिल्वर तथा 205 ब्रांज सेर्टिफिकेशन शामिल हैं। राज्य में 6180 एकड़ का लैंड बैंक बनाया गया है।

राज्य में जिन परियोजनाओं पर कार्यवाही गतिमान है, उनमें एरोमा पार्क काशीपुर, प्लास्टिक पार्क सिंतारगंज, इलेक्ट्रोनिक पार्क काशीपुर, फूड पार्क कोटद्वार के निर्माण का कार्य गतिमान हैं। इसके साथ ही हरिद्वार में 200 करोड़ की लागत से 5 लाख स्क्वायर फीट में फ्लेटेड फैक्ट्री का निर्माण, पंतनगर और हरिद्वार में रेन्ट बेस एकमोडेशन के लिए 60 करोड़ की लागत 2 एकड़ में भवन निर्माण किया जायेगा। निवेशकों की सुविधाओं के लिए उद्योग विभाग द्वारा अनेक सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं।

मुख्यमंत्री करेंगे राज्य स्तरीय युवा महोत्सव का शुभारंभ

संवाददाता देहरादून। 5 से 9 जनवरी तक देहरादून के परेड मैदान में होने वाले राज्य स्तरीय युवा महोत्सव का मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी शुक्रवार को शुभारंभ करेंगे। इस दौरान वह युवा महोत्सव कार्यक्रम स्थल पर फोटो गैलरी एवं विभिन्न स्टॉलों का भी भ्रमण करेंगे। युवा महोत्सव के प्रत्येक दिवस पर विभिन्न आयोजन होंगे।

सचिवालय स्थित मीडिया सेंटर में आयोजित पत्रकार वार्ता में खेल मंत्री श्रीमती रेखा आर्य ने यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि परेड मैदान के खेल परिसर में स्टार्ट–अप, युवा समूहों, स्वयं सहायता समूहों, हैंडीक्राफ्ट, टेक्सटाइल एवं अग्रोप्रोड्क्ट आदि के 150 स्टॉल लगाए जाएंगे। साथ ही स्थानीय परंपरागत एवं फ्यूजन फूड पर आधारित 25 फूड फेस्टिवल के स्टॉल भी लगाए जाएंगे। इसके अलावा लोक गायकों की प्रस्तुति के साथ अलग–अलग दिवसों पर यूथ एज जॉब क्रिएटर्स विषय पर विभिन्न विशेषज्ञों द्वारा युवाओं के साथ परिचर्चा की जाएगी।

खेल मंत्री ने बताया कि 12 जनवरी को स्वामी विवेकानंद जयंती पर देहरादून में राष्ट्रीय युवा दिवस का शुभारंभ भी मुख्यमंत्री ही करेंगे।

अस्पताल और डॉक्टरों पर सभी की नजर

पुरस्कार

■स्वास्थ्य मंत्री ने डॉक्टरों को अवार्ड की गरिमा को बनाए रखने को कहा

संवाददाता

देहरादून। स्वास्थ्य मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने कहा कि अस्पताल और डॉक्टरों पर सभी की नजर है। ऐसे में पुरस्कार की गरिमा बनाए रखें और सरकार की छवि का भी ख्याल रखें।

गुरुवार को आईटीडीए ऑडिटोरियम में स्वास्थ्य मंत्री ने राज्य के 144 अस्पतालों को कायाकल्प पुरस्कार प्रदान किए। इस दौरान उन्होंने विभिन्न श्रेणी में पुरस्कार पाने वाले सीएमओ, अस्पतालों के अधीक्षक और डॉक्टरों व अन्य स्वास्थ्य कर्मियों से कहा कि इलाज और मरीजों की सुविधाओं पर फोकस करें। रावत ने कहा कि राज्य की स्वास्थ्य सेवाओं को देश में 2025 तक टॉप थ्री में लाने का लक्ष्य है। इसके लिए सभी मेडिकल कॉलेज व जिला अस्पतालों को इसी साल एनएबीएच प्रमाणित कराना है। अगले साल सभी उपजिला अस्पताल व 2027 तक सभी पीएचसी के लिए यह लक्ष्य है। इस अवसर पर राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य एवं अनुश्रवण परिषद के उपाध्यक्ष सुरेश भट्ट, राजपुर रोड विधायक खजानदास, एमडी एनएचएम स्वाति भदौरिया, डीजी विनीता शाह, निदेशक डॉ आशुतोष सयाना आदि ने विचार व्यक्त किए।

कोरोनेशन व जेएलएन अस्पताल श्रेष्ठ जिला अस्पताल

राज्य के जिन 144 अस्पतालों को अवार्ड दिए गए उनमें देहरादून के कोरोनेशन व यूएस नगर के जेएलएन अस्पताल को श्रेष्ठ जिला अस्पताल का अवार्ड दिया गया। इन दोनों ही अस्पतालों को 25– 25 लाख रुपए के चौक दिए गए। इसके अलावा अस्पतालों के रखरखाव, स्वच्छता, बायोमेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट, इंफेक्शन कंट्रोल, हाईजीन, पेशेंट फीडबैक के तहत अलग अलग अस्पतालों को कुल दो करोड़ के चौक वितरित किए गए।

सचिव स्वास्थ्य डॉ आर राजेश कुमार ने अवार्ड पाने वाले सभी अस्पतालों व डॉक्टरों को बधाई दी और कहा कि स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता से कोई समझौता नहीं किया जा सकता। उन्होंने कहा कि कायाकल्प इसी सोच को आगे ले जाने का काम करता है। उन्होंने कहा कि इस तरह से अस्पतालों के बीच एक प्रतियोगी भावना विकसित होगी और इससे मरीजों को बड़ा लाभ होगा। उन्होंने अस्पतालों में हेल्थ हाईजीन और बायो मेडिकल वेस्ट डिस्पोजल पर विशेष फोकस करने को कहा। सचिव ने कहा कि आज हम इलनेस से वेलनेस की ओर बढ़ रहे हैं और इसमें अस्पतालों की अहम भूमिका है।

राज्य कर्मचारियों ने महंगाई भत्ता बढ़ाने को बनाया दबाव

संवाददाता देहरादून। महंगाई भत्ता बढ़ाने की मांग को लेकर राज्य कर्मचारियों ने सरकार पर दबाव बढ़ा दिया है। कर्मचारी संगठनों ने मुख्यमंत्री को पत्र लिख कर चार प्रतिशत डीए बढ़ाने की मांग की। उतराखंड अधिकारी कर्मचारी शिक्षक समन्वय समिति ने जुलाई महीने से प्रस्तावित चार प्रतिशत महंगाई भत्ता का लाभ न मिलने पर सवाल उठाए। सचिव संयोजक पूर्णानंद नौटियाल ने कहा कि दिसंबर समाप्त होने के बाद भी अभी तक बढ़े हुए डीए का लाभ नहीं मिल पाया है। इसे लेकर कर्मचारियों में गहरी नाराजगी है। 15 जनवरी तक डीए घोषित न हुआ, तो आंदोलन तय है। कहा कि केंद्र सरकार ने अपने कर्मचारियों को जुलाई महीने से चार प्रतिशत बढ़े हुए महंगाई भत्ता का लाभ देने का आदेश बहुत पहले कर दिया था। केंद्रीय कर्मचारियों को 46 प्रतिशत डीए मिल रहा है, जबकि राज्य कर्मचारी अभी भी 42 प्रतिशत डीए ही ले रहे हैं।

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

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

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

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