देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित www.page3news.in नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 246 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

पेज श्री

देहरादून, मंगलवार, 9 जनवरी 2024

विचार–प्रवाह...
दिखावे की कैद

मौसम अधिकतम 20.0° न्यूनतम 8.0°

71883.74

2 चीन पहुंचे मालदीव के राष्ट्रपति मोइज्जू
7 केएल राहुल को नहीं मिली जगह

दोषियों को फिर से जाना होगा जेल

बिलकिस बानो केस में गुजरात सरकार को शीर्ष अदालत से बड़ा झटका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। बिलकिस बानो केस में सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को बड़ा फैसला सुनाते हुए इस मामले के 11 दोषियों की रिहाई के आदेश को गलत बताते हुए गुजरात सरकार के फैसले को पलट दिया है। अब इसके मामले के दोषी फिर से जेल जाएंगे। सुप्रीम कोर्ट की जस्टिस बीवी नागरत्ना ने आज फैसला सुनाया। शीर्ष अदालत ने कहा कि एक पीड़ित के तकलीफ का अहसास सभी को होना चाहिए चाहे वह किसी भी धर्म या संप्रदाय की हो। गुजरात में 2002 के सांप्रदायिक दंगे के दौरान बिलकिस बानो के साथ गैंगरेप किया गया था। 2022 में गुजरात सरकार ने स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर इस मामले के 11 दोषियों को छोड़ने के आदेश दिया था। शीर्ष अदालत के इस फैसले के बाद दोषियों को दो हफ्ते के अंदर सरेंडर करना होगा। पिछले साल अगस्त में 11 दिन तक चली सुनवाई के बाद जस्टिस नागरत्ना, जस्टिस उज्ज्वल भूयान की पीठ ने फैसला सुनाया। पिछले साल 12 अक्टूबर को शीर्ष अदालत ने अपना फैसला सुरक्षित रख लिया था।

जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि याचिकाकर्ता राधेश्याम भगवानदास ने इस मामले में गुजरात हाई कोर्ट का रुख किया था। गुजरात हाई कोर्ट ने मामले का निपटारा करते हुए कहा कि इस मामले में महाराष्ट्र सरकार को फैसला लेने का अधिकार है। इस मामले में दूसरी याचिका भी रद्द कर दी गई। इसके बाद याचिकाकर्ता ने बिना बताए इस मामले में सुप्रीम कोर्ट का रुख किया था। याचिकाकर्ता ने अपनी याचिका में कहा कि हाई कोर्ट के जजों में अलग–अलाग ओपिनियन के कारण वे सुप्रीम कोर्ट पहुंच आए थे। मई 2022 का फैसला फर्जीवाड़े के तहत लिया गया था।

जस्टिस नागरत्ना ने अपने फैसले में कहा कि हम अपने फैसले में ये तय करना था कि बिलकिस बानो की याचिका स्वीकार्य है या नहीं। हमने इसे मेंशनेबल माना है। उन्होंने कहा कि एक महिला को सम्मान का अधिकार है चाहे वह समाज के किसी भी तबके की हो और किसी भी संप्रदाय से ताल्लुक रखने वाली हो। कोर्ट ने कहा कि जहां ये घटना हुई, वहां दोषियों को रिहा करने का अधिकार नहीं था। जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि तथ्यों को छिपाकर जो आदेश दिया गया था उसे हम रद्द करते हैं।

जस्टिस नागरत्ना की अहम टिप्पणी

- बिलकिस बानो केस के दोषियों की सजा माफ करने का अधिकार गुजरात सरकार के पास नहीं था।
- सुप्रीम कोर्ट के 13 मई 2022 का आदेश धोखाधड़ी से हासिल किया गया था।

गुजरात सरकार का फैसला रद्द

जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि बिलकिस बाने का ट्रायल गुजरात से महाराष्ट्र ट्रांसफर किया गया था। इस केस के महाराष्ट्र ट्रांसफर करने के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन असल बात तो ये थी कि इसके ट्रायल में यह तय होता कि किस राज्य सरकार के पास माफी देने का अधिकार है। यहां उचित सरकार का अर्थ ये है कि जहां मामला चल रहा है वहां। वो राज्य नहीं, जहां ये अपराध हुआ हो। ऐसे में गुजरात सरकार के पास माफी का अधिकार ही नहीं था। इसलिए गुजरात सरकार के फैसले को रद्द किया जाता है।

असली अधिकार तो महाराष्ट्र सरकार के पास था: जस्टिस

जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि पीड़िता की याचिका सही है। हालांकि इस मामले की समाप्ति यही नहीं हो रही है। एएसजी ने माफी पॉलिसी 1992 को भी कोर्ट के सामने रखा। उन्होंने कहा कि ये अपराध गुजरात में हुआ है। हालांकि, जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि माफी का असली अधिकार तो महाराष्ट्र सरकार के पास था। जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि गुजरात सरकार ने 13 मई 2022 के दिन बिलकिस बानो केस के दोषियों को रिहा करके महाराष्ट्र सरकार के काम में दखल दिया था। कोर्ट के विचार में वो फैसला गलत था। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि इस मामले के ट्रायल को गुजरात से महाराष्ट्र ट्रांसफर करने का आदेश दिया।

संक्षिप्त समाचार

बिहार के मंत्री के बयान पर भड़की भाजपा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। अयोध्या में 22 जनवरी को होने वाले राम मंदिर के उद्घाटन को लेकर बिहार के मंत्री और भाजपा के बीच ठन गई है। बिहार के शिक्षा मंत्री और राजद नेता चंद्रशेखर का कहना है कि मंदिर की जगह अस्पताल या स्कूल होना चाहिए। बीजेपी ने पलटवार किया है। सोमवार को प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए केंद्रीय मंत्री नित्यानंद राय ने राजद के मंत्री को बाबर और अफजल गुरु की तस्वीर लगाने और उनकी पूजा करने को कहा।

मालदीव विवाद में भारत के लिए आगे आया इजरायल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)
नई दिल्ली। मालदीव की महिला मंत्री का भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर आपत्तिजनक बयान से शुरू हुआ विवाद कम होने का नाम नहीं ले रहा है। हालांकि हमास के साथ जंग लड़ रहे इजरायल ने भारत को अपना समर्थन दिया है।

दीदी–भुलियों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए कृतसंकल्प है सरकार

दीदी भुली महोत्सव मे शामिल हुए सीएम धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तरकाशी में आयोजित दीदी भुली महोत्सव को सम्बोधित करते हुए कहा कि दीदी–भुलियों को आत्मनिर्भर व सशक्त बनाने हेतु सरकार कृतसंकल्प है। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तरकाशी गंगा और यमुना की लोक संस्कृति, विरासत और आस्था का संगम है। इस जिले में बाबा विश्वनाथ की धरती पर मातृशक्ति का जो स्नेह मिला, वह उनके जीवन में यादगार रहेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारी दीदी भुलियों के जीवन में आजीविका चलाने, बच्चों का लालन पालन करने जैसे कई कठिनाइयों को देखते हुए हमारी सरकार ने नौकरी में 30 फीसद आरक्षण दिया है। इसके अलावा महिला सशक्तिकरण को लेकर चलाई जा रही लखपति दीदी, मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना, एकल महिला सशक्तिकरण योजना, नन्दा गौरा योजना, ब्याज मुक्त लोन योजना समेत कई योजनाओं का लाभ दीदी भुलियों को मिल रहा है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 'दीदी–भुली महोत्सव में भाग लेने आई हजारों महिलाओं को संबोधित करते हुए कहा कि पीएम मोदी के नेतृत्व में हमारी सरकार अंतिम छोर (हिस्से) तक बैठे अंतिम व्यक्ति तक विकास पहुंचाने में शिद्दत और संकल्प के साथ जुटे हुए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि वे तब तक चौन से नहीं बैठेंगे, जब तक उत्तराखंड आदर्श राज्य न बन जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राम मंदिर के निर्माण की सदियों से जो मनोकामना थी, वह 22 जनवरी को पूरी हो रही है। देवभूमि का सनातन स्वरूप बनाए रखने में हम प्रयासरत हैं।

291 करोड़ की योजनाओं का लोकार्पण तथा शिलान्यास

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को उत्तरकाशी जिला मुख्यालय पर रोड–शो किया, तो जन–सैलाब सड़कों पर उमड़ आया। मुख्यमंत्री ने महिलाओं के 'दीदी–भुली महोत्सव' में शिरकत करने के साथ ही रू. 291 करोड़ से अधिक लागत की योजनाओं का शिलान्यास व लोकार्पण किया। पारंपरिक वाद्य यंत्रों की प्रस्तुतियों से हर कोई झूमता–थिरकता नजर आया।

ज्योतिष शास्त्र ब्रह्मांड को समझने का एक रोडमैप: सीएम

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को ग्राफिक एरा विश्वविद्यालय के कन्वेंशन सेंटर में आयोजित ज्योतिष महाकुंभ के समापन अवसर पर समारोह में प्रतिभागी रहे ज्योतिषियों को सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने सभी ज्योतिषियों का देवभूमि उत्तराखण्ड में स्वागत करते हुए ज्योतिष जैसे प्राचीन ज्ञान पर चर्चा करने के लिए एक मंच प्रदान करने के लिए आयोजकों के प्रयासों की सराहना की।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड में ज्योतिष शास्त्र की लम्बी परंपरा और गौरवशाली इतिहास रहा है। भारत की यह महान भूमि ज्ञान, कर्म, उपासना के साथ–साथ लौकिक और अलौकिक विद्याओं और रहस्यों को उजागर करने वाली भूमि है। हमारे ऋषि–मुनियों ने वेदों द्वारा ज्ञान एवं विज्ञान की उपासना का संदेश दिया, वेदों में पूरे ब्रह्माण्ड का रहस्य समाया है इस रहस्य को जानने के लिए ज्योतिष शास्त्र को जानना अत्यंत आवश्यक है। किसी ने ठीक ही कहा है कि ''ज्योतिष शास्त्र ब्रह्मांड को समझने का एक रोडमैप है''।

उन्होंने कहा कि वेद, पुराण, उपनिषद आदि महान ग्रंथों की रचना करने वाले ऋषि केवल कर्मकांडी मात्र नहीं थे बल्कि महान वैज्ञानिक थे, जिन्होंने मानव की भलाई के लिए नई–नई वैज्ञानिक मान्यताएं स्थापित की।

सम्मान

- समारोह में प्रतिभागी रहे ज्योतिषियों को किया सम्मानित

ज्योतिष को वेद विज्ञान और वेदों की आंखे माना गया है

मुख्यमंत्री ने कहा कि हमें अपनी महान मान्यताओं और उपलब्धियों पर गर्व करने के साथ आधुनिक विज्ञान के साथ–साथ ''एंसेंट इंडियन नॉलेज सिस्टम'' को भी समझना होगा। ज्योतिष को वेद विज्ञान और वेदों की आंखे माना गया है।

Are you Planning to make a Website or already have ?
If yes, then we are here to serve you

What we do

Website Development
All type of Websites E-Commerce, Hotel Booking, Travel, Bus Ticket Booking, News Portal, Blogs, or as per client requirement.

Promotion & Branding
1. Website Promotion & Branding in any country (200+ Countries)
2. Social Media
3. Bulk SMS

Search Engine Optimisation
A-2-Z Work to make a Website Search Engine Friendly.
You tell us, we do it.

Contact:
Gadoli Media Ventures
Shivam Market, 2nd Floor, Darshan Lal Chowk, Dehra Dun. I Mob: 9319700701, 7579011930
E-Mail: contact@gadoli.in

तनाव का फायदा उठा रहा चीन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। मालदीव की युवा महिला मंत्री के भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के बारे में आपत्तिजनक बयान से शुरू हुए तनाव में चीन अपनी टांग अड़ाने की कोशिश कर रहा है।

मालदीव और भारत के बीच तनाव का चीन ने फायदा उठाने की कोशिश की है। अपने मुखपत्र में उसने कहा है कि मालदवी से उसका बराबर का रिश्ता है और वह भारत और मालदीव के बीच भी मैत्रीपूर्ण संबंधों का सम्मान करता है। चीन ने भारत को अपना दिल बड़ा करने भी सलाह दी और कहा कि उसने कभी भी मालदीव को भारत से दूर रहने को नहीं कहा। हालांकि मालदीव के राष्ट्रपति मोहम्मद मुइज्जू ने अपने मंत्रियों के विवादित बयान से खुद को किनारे करते हुए दोषियों को सस्पेंड कर दिया है।

हमारा रिश्ता बराबर का है: चीन

मालदीव और भारत के बीच रिश्तों में कड़वाहट का चीन फायदा उठा रहा है। चीनी सरकार के मुखपत्र ग्लोबल टाइम्स के संपादकीय में कहा गया है कि उसने हमेशा मालदीव को एक समान भागीदार माना है और उसकी संप्रभुता का सम्मान किया है।

भारत–विरोधी बयान के बीच चीन पहुंचे मालदीव के राष्ट्रपति मोइज्जू

कई अहम समझौतों पर हस्ताक्षर करेंगे दोनों देश

बैठक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बीजिंग। भारत–मालदीव विवाद के बीच मालदीव के राष्ट्रपति मोहम्मद मुइज्जू सोमवार को पांच दिवसीय राजकीय यात्रा पर चीन पहुंचे हैं। इस दौरान वह अपने चीनी समकक्ष शी चिनफिंग के साथ द्विपक्षीय संबंधों को मजबूत करने के लिए कई समझौतों पर हस्ताक्षर करेंगे। मालूम हो कि राष्ट्रपति मोहम्मद मुइज्जू को चीन समर्थक माना जाता है। चीन की इस यात्रा पर उनके साथ उनकी पत्नी साजिदा मोहम्मद और एक उच्च स्तरीय प्रतिनिधिमंडल भी चीन पहुंचा है। राष्ट्रपति और प्रथम महिला के आगमन पर वरिष्ठ चीनी अधिकारियों ने उनका स्वागत किया।

दरअसल, भारत और मालदीव के बीच इस समय काफी विवाद छिड़ा हुआ है। दरअसल, पीएम मोदी हाल ही में लक्षद्वीप पहुंचे थे और उन्होंने लक्षद्वीप की कुछ तस्वीरें भी शेयर की। इन तस्वीरों के साथ उन्होंने एक वीडियो भी शेयर किया, जिसमें लक्षद्वीप की खूबसूरती दिखाई।

इसके बाद मालदीव के कुछ वरिष्ठ मंत्रियों ने पीएम मोदी और भारत के खिलाफ अपमानजनक टिप्पणी कर दी, जिसको लेकर बात काफी बढ़ गई है। फिलहाल, मालदीव सरकार ने तीन मंत्रियों को टिप्पणी करने के कारण निलंबित कर दिया है। इसके बाद सोमवार को भारत में मालदीव के राजदूत को विदेश मंत्रालय में बुलाया गया और टिप्पणियों पर कड़ी चिंता व्यक्त की गई।

चीनी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता वांग वेनबिन के मुताबिक, मुइज्जू–चीनी राष्ट्रपति शी के साथ बातचीत करेंगे और द्विपक्षीय संबंधों को मजबूत करने के लिए कई समझौतों पर हस्ताक्षर करेंगे। वांग ने जनवरी में मीडिया से कहा, ष्चीन और मालदीव के बीच संबंध अब एक नए ऐतिहासिक शुरुआती बिंदु पर खड़े हैं। हमारा मानना है कि इस यात्रा के माध्यम से, दोनों राष्ट्राध्यक्ष द्विपक्षीय संबंधों को नई ऊंचाई तक पहुंचाने के लिए रणनीतिक मार्गदर्शन प्रदान करेंगे।

मालदीव के राष्ट्रपति कार्यालय ने एक प्रेस विज्ञप्ति में कहा, ष्राष्ट्रपति मुइज्जू की यात्रा के दौरान, मालदीव और चीन आधिकारिक वार्ता करेंगे और व्यापार, व्यावसायिक विकास और सामाजिक आर्थिक सहयोग बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण समझौतों पर हस्ताक्षर करेंगे। इसमें कहा गया है कि यह यात्रा दोनों देशों के बीच प्रौद्योगिकी और अन्य क्षेत्रों में सहयोग का मार्ग भी प्रशस्त करेगी। इसमें कहा गया है कि मुइज्जू चीन के दक्षिणपूर्वी शहर फूजौ में इन्वेस्ट मालदीव फोरम में भी भाग लेंगे और मालदीव और चीन के बीच सामाजिक–आर्थिक संबंधों को मजबूत करने के रास्ते तलाशने के लिए वरिष्ठ चीनी व्यापारिक नेताओं से मिलेंगे।

न्यूज डायरी

बांग्लादेश के चुनाव में लगातार चौथी बार जीतीं शेख हसीना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) ढाका। बांग्लादेश के चुनाव में प्रधानमंत्री शेख हसीना ने अपने पांचवें कार्यकाल के लिए जीत हासिल कर ली है। हालांकि पूरी दुनिया को इस परिणाम से कोई हैरानी नहीं है। नवंबर की शुरुआत में जब इलेक्शन की घोषणा हुई थी और जब मुख्य विपक्षी दल बीएनपी ने चुनाव का बहिष्कार किया था, तभी उनका पीएम बनना तय हो गया था। शेख हसीना की पार्टी अवामी लीग को दो–तिहाई बहुमत मिला है। सवाल है कि दूसरे नंबर पर कौन आया। किसी राजनीतिक दल की जगह निर्दलीय उम्मीदवारों ने बाजी मार ली। शेख हसीना की पार्टी अवामी लीग ने जहां 222 सीटें जीतीं वहीं निर्दलीय उम्मीदवारों को 63 सीट पर कामयाबी हासिल हुई। चुनाव आयोग के मुताबिक वर्तमान में विपक्ष जातीय पार्टी है, जिसे 300 में से 11 सीटों पर जीत हासिल हुई है। जीतने वाले लगभग सभी उम्मीदवार वह हैं, जिन्हें अवामी लीग ने खारिज कर दिया था। हालांकि रिपोर्ट्स के मुताबिक पार्टी ने उन्हें दुनिया को दिखाने के लिए डमी कैंडिडेट के रूप में खड़ा किया था। अल जजीरा की रिपोर्ट के मुताबिक बांग्लादेशी अधिकार कार्यकर्ता और फोटोग्राफर शाहिदुल आलम ने कहा, ष्यह एक विचित्र चुनाव परिणाम है। डमी चुनाव में डमी उम्मीदवार अब एक डमी संसद का नेतृत्व करेंगे।

पोलियो टीका टीम की सुरक्षा पर तैनात पुलिसकर्मियों को निशाना बनाकर विस्फोट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) पेशावर। पाकिस्तान के अशांत खैबर पख्तूनख्वा प्रांत में सोमवार को पोलियो टीकाकरण कार्यकर्ताओं को सुरक्षा प्रदान करने जा रहे पुलिसकर्मियों को निशाना बनाकर एक बम विस्फोट किया गया। इस हादसे में छह पुलिसकर्मियों की मौत हो गई और 22 अन्य घायल हो गए। यह घटना अफगानिस्तान की सीमा से लगे प्रांत के बाजौर जिले की मामुंद तहसील में हुई। जब विस्फोट हुआ तो, पुलिसकर्मी पोलियो टीकाकरण टीमों के साथ सुरक्षा ड्यूटी में शामिल होने के लिए वैन में चढ़े ही थे। घायलों को नजदीकी अस्पताल में ले जाया गया है, जहां आपातकाल घोषित कर दिया गया। विस्फोट में छह पुलिसकर्मी मारे गए और 22 अन्य घायल हो गए। पुलिस प्रवक्ता ने कहा कि सभी घायल व्यक्ति पुलिसकर्मी हैं। कार्यवाहक मुख्यमंत्री केपीके अरशद हुसैन ने हमले की निंदा की और कहा कि आतंकवाद के खिलाफ युद्ध आखिरी आतंकवादी के खात्मे तक जारी रहेगा। टीके के विरोध के कारण पाकिस्तान में पोलियो टीमों को अक्सर आतंकवादी निशाना बनाते हैं। हमले की जिम्मेदारी का तत्काल कोई दावा नहीं किया गया है, लेकिन पाकिस्तान तालिबान सहित इस्लामी आतंकवादियों ने पहले भी कई पोलियो टीकाकरण कार्यकर्ताओं और उनकी सुरक्षा करने वाले पुलिसकर्मियों की हत्या कर दी है।

ओआईसी ने भारत के खिलाफ फिर उगला जहर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) जेद्दा। इस्लामिक देशों के सबसे बड़े संगठन ऑर्गेनाइजेशन ऑफ इस्लामिक कोऑपरेशन (व्प्ब्) ने भारत के खिलाफ फिर जहर उगला है। ओआईसी ने कहा कि 5 जनवरी 2024 को जम्मू और कश्मीर में जनमत संग्रह के संयुक्त राष्ट्र के प्रस्ताव को 75 साल पूरे हो गए हैं। ऐसे में ओआईसी जम्मू और कश्मीर के लोगों के आत्मनिर्णय के अधिकार का समर्थन करने वाले प्रस्ताव को सर्वसम्मति से अपनाने की अपील करता है। ओआईसी के सदस्य देशों में पाकिस्तान भी शामिल है। पाकिस्तान ओआईसी के मंच का इस्तेमाल हमेशा भारत के खिलाफ प्रॉपगैंडा फैलाने के लिए करता है। ओआईसी की जनरल सचिवालय ने बयान जारी कर कहा, 5 जनवरी 2024 को भारत और पाकिस्तान के लिए संयुक्त राष्ट्र आयोग (यूएनसीआईपी) से प्रस्तावित संयुक्त राष्ट्र के तत्वावधान में एक स्वतंत्र और निष्पक्ष जनमत संग्रह के माध्यम से कश्मीरी लोगों के आत्मनिर्णय के अधिकार का समर्थन करने वाले एक प्रस्ताव को सर्वसम्मति से अपनाने के 75 वर्ष पूरे हो गए हैं। इस्लामिक सहयोग संगठन (ओआईसी) का सचिवालय यूएनसीआईपी निर्णय का सम्मान करने के लिए अंतरराष्ट्रीय समुदाय से अपना आह्वान दोहराता है, जिसे संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद ने अपने बाद के प्रस्तावों में बरकरार रखा है।

पाकिस्तान के खिलाफ बलूचिस्तान प्रवासियों का विरोध प्रदर्शन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वाशिंगटन डी.सी.। पाकिस्तान और बलूच लोगों को जबरन गायब करने के खिलाफ बलूचिस्तान प्रवासी के सदस्यों ने व्हाइट हाउस के बाहर विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों में से एक बलूचिस्तान विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष वहीद बलूच ने कहा कि वे यह विरोध प्रदर्शन पिछले 75 वर्षों में बलूचिस्तान में हुए अत्याचारों के खिलाफ कर रहे हैं।

प्रदर्शन के बीच वहीद बलूच ने कहा कि ष्हम पिछले 75 वर्षों से पाकिस्तान द्वारा बलूचिस्तान पर किए जा रहे अत्याचारों का विरोध कर रहे हैं। हम यहां उन बलूच परिवारों के समर्थन में विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं जिनका अपहरण कर लिया गया था और वे लापता हैं। पिछले 75 सालों से पाकिस्तान ने बलूचिस्तान पर जबरदस्ती कब्जा कर रखा है।

जब उनसे पाकिस्तान में आगामी आम चुनावों के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा कि चुनावों की कोई उम्मीद नहीं है क्योंकि वहां कभी भी स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव नहीं हुए हैं। उन्होंने कहा, पाकिस्तान में कभी भी स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव नहीं हुआ है और बलूचिस्तान के लिए कोई उम्मीद नहीं है, वे सिर्फ अपने उम्मीदवारों को दोबारा चुनते हैं। यह असंवैधानिक और अलोकतांत्रिक है।

हिंदू समुदाय के लिए बेहद महत्वपूर्ण

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) न्यूयॉर्क। न्यूयॉर्क के मेयर एरिक एडम और अंतर्राष्ट्रीय मामलों के उपायुक्त दिलीप चौहान न्यूयॉर्क में माता की चौकी समारोह में शामिल हुए। वीडियो में दिलीप चौहान को माता रानी की आरती करते देखा जा सकता है। यह माता की चौकी शहर के गीता मंदिर में आयोजित की गई थी। इस बीच मंदिर के पंडित ने मेयर एरिक एडम और दिलीप चौहान को शॉल पहनाकर सम्मानित किया। जब उनसे अयोध्या राम मंदिर के उद्घाटन को लेकर न्यूयॉर्क के हिंदुओं में दिख रहे उत्साह को लेकर सवाल किया गया तो उन्होंने इस कार्यक्रम को हिंदू समुदायों के लिए बेहद महत्वपूर्ण बताया। अयोध्या राम मंदिर के उद्घाटन पर न्यूयॉर्क शहर के मेयर एरिक एडम ने कहा, अगर हम न्यूयॉर्क शहर में हिंदू समुदाय को देखें, तो यह बेहद महत्वपूर्ण है। यह उन्हें जश्न मनाने और अपनी आध्यात्मिकता को ऊपर उठाने का मौका देता है।

पीएम मोदी के खिलाफ ऐसी भाषा स्वीकार नहीं

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

माले। मालदीव के तीन मंत्रियों ने जब पीएम मोदी और भारत के खिलाफ बयान दिया था, तो उन्हें उम्मीद थी कि अपने देश में उन्हें बंपर समर्थन मिलेगा। चीन के बल पर उछलने वाले मोहम्मद मुइज्जू की पार्टी के इन नेताओं के सोशल मीडिया पोस्ट आम तौर पर भारत विरोधी ही होते हैं। लेकिन इस बार उन्हें मालदीव में ही विरोध का सामना करना पड़ा। पूर्व राष्ट्रपतियों समेत मालदीव की प्रमुख राजनीतिक पार्टियां भारत के समर्थन में उतर गईं। पूर्व राष्ट्रपतियों में इब्राहिम सोलिह और मोहम्मद नशीद भारत के पक्ष में उतरे।

मालदीव के पूर्व विदेश मंत्री अब्दुल्ला शाहिद, सांसद इवा अब्दुल्ला और मालदीव्स रिफॉर्म मूवमेंट के प्रमुख फारिस मौमून भी भारत के पक्ष में उतरे। अब पूर्व उप राष्ट्रपति अहमद अदीब ने भी भारत विरोधी मोहम्मद मुइज्जू के मंत्रियों को लताड़ लगाई। उन्होंने कहा कि पीएम मोदी के खिलाफ अपमानजनक टिप्पणी किसी भी स्तर पर स्वीकार्य नहीं है। ऐसे भद्दे पोस्ट सोशल मीडिया पर साझा नहीं किया जाने चाहिए।

▪समर्थन में मालदीव के पूर्व उपराष्ट्रपति उतरे हैं

पूर्व उपराष्ट्रपति ने कहा, जब आप एक निर्वाचित पद पर होते हैं, तो आपको एक कार्यकर्ता के रूप में शामिल नहीं होना चाहिए। ऐसे पदों पर अधिक जिम्मेदार होना होगा। वैश्विक नेता पीएम मोदी के खिलाफ ऐसी अपमानजनक टिप्पणियां स्वीकार्य नहीं हैं। हम अपने पर्यटन को सहिष्णुता, सद्भाव, मित्रता और आतिथ्य के आधार पर बनाते हैं। मालदीव सरकार से जुड़े मंत्रियों ने पीएम मोदी के लक्षद्वीप जाने वाले पोस्ट पर अपमानजनक टिप्पणी की थी।

दरअसल पीएम मोदी ने 2 जनवरी को लक्षद्वीप का दौरा किया था। अपनी यात्रा की तस्वीरें एक्स पर पोस्ट करते हुए उन्होंने लक्षद्वीप की तारीफ की थी। पीएम मोदी के इस पोस्ट पर मालदीव की मंत्री मरियम शिउना ने अपमानजनक टिप्पणी की। हालांकि कुछ देर बाद ही उन्होंने अपना पोस्ट डिलीट कर लिया था।

अब लेबनान पर हमले की तैयारी में इजरायली सेना!

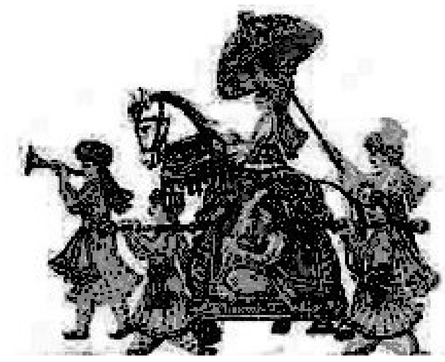
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) तेल अवीव। गाजा में अब अपनी लड़ाई को बंद करने की ओर बढ़ रही इजरायल की सेना अब लेबनान में रहे हिज्बुल्ला आतंकियों को सबक सिखाने की ओर आगे बढ़ रही है। ईरान समर्थक हिज्बुल्ला के लड़ाके लगातार इजरायली सेना के ठिकानों पर हमले कर रहे हैं। ताजा हमले में उन्होंने एक इजरायली एयरबेस में जमकर तबाही मचाई है। यही वजह है कि इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने हिज्बुला को कड़ी चेतावनी दी है। इस बीच इजरायल के नए प्लान से अमेरिका की घबराहट बढ़ गई है और बाइडन के वध्दिेश मंत्री एंटनी ब्लिंकन एक बार फिर से पश्चिम एशिया के दौरे पर पहुंचे हैं। इजरायल के प्रधानमंत्री नेतन्याहू ने हिज्बुल्ला को धमकी देते हुए कहा कि हिज्बुल्ला के आतंकी इजरायली सेना के ऐक्शन से मुक्त नहीं हैं। कोई भी आतंकी बचा नहीं रहेगा।

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

स्वास्थ्य मंत्री के हाथों नर्सिंग अधिकारी का नियुक्ति पत्र पाकर खिले युवाओं के चेहरे

नियुक्ति पत्र

चमोली में 128 नवनियुक्त नर्सिंग अधिकारियों को स्वास्थ्य मंत्री ने सौंपे नियुक्ति पत्र

संवाददाता

चमोली। उत्तराखंड चिकित्सा स्वास्थ्य सशक्तिकरण अभियान के तहत सोमवार को गौचर डायट सभागार में स्वास्थ्य विभाग की ओर से नियुक्ति पत्र वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। राज्य के स्वास्थ्य मंत्री व जनपद के प्रभारी मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए 128 नवनियुक्त नर्सिंग अधिकारियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किए।

स्वास्थ्य मंत्री ने कहा की सरकार की ओर से स्वास्थ्य सेवाओं को चुस्त दुरुस्त करने के लिए तेजी से काम किया जा रहा है। नर्सिंग अधिकारियों की नियुक्ति वर्षवार कर जहां स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत किया जा रहा है। वहीं वर्षों से नियुक्ति का इंतजार कर रहे प्रशिक्षित बेरोजगारों को रोजगार उपलब्ध कराया जा रहा है। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि स्वास्थ्य विभाग में जल्द ही नर्सिंग, वार्ड ब्वाय,

तकनीशियन सहित विभिन्न पदों पर 11 हजार से अधिक नियुक्तियां की जाएगी। जनपद चमोली में नर्सिंग के पदों पर शत प्रतिशत तैनाती कर दी गई है। जिले में स्वास्थ्य सेवाओं को दुरस्त करने के लिए महिला बेस चिकित्सालय में 100 बेड के साथ संचालन की स्वीकृति दी गई है। जिले के दूरस्थ क्षेत्र के स्वास्थ्य केंद्रों को उच्चीकृत किया गया है। जनपद में चिकित्सकों के स्वीकृत पदों से अधिक चिकित्सकों को तैनात किया गया हैं। जिला अस्पताल में सीटी स्कैन मशीन स्थापित की गई है और जल्द ही एमआरआई शुरू की जाएगी।

उप जिला चिकित्सालयों में रेडियोलॉजिस्ट की तैनाती की जाएगी। इससे गर्भवती महिलाओं व मरीजों को अल्ट्रासाउंड की सुविधा घर के पास ही मिल सकेगी। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि चिकित्सकों की सुविधाओं के लिए जनपद के गौचर, गैरसैंण, नंदा नगर, चमोली, बद्रीनाथ व गोपेश्वर में आवासीय भवनों का निर्माण कराया जा रहा है। वर्ष 2026 तक जनपद में विशेषज्ञ चिकित्सकों की कमी को भी दूर किया जाएगा।

कार्यक्रम के दौरान कर्णप्रयाग विधायक अनिल नौटियाल और थराली विधायक भूपाल राम टम्टा ने स्वास्थ्य के क्षेत्र में किए गए कार्यों को अभूतपूर्व बताया। उन्होंने नियुक्ति प्राप्त करने वाले सभी नर्सिंग अधिकारियों को शुभकामनाएं देते हुए कर्तव्य निष्ठा से जनता को स्वास्थ्य सेवा मुहैया कराने की बात कही। इस मौके पर मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, एसीएमओ डॉ एमएस खाती, डा उमा रावत, डा वीपी सिंह, भाजपा जिलाध्यक्ष रमेश मैखुरी, निवर्तमान जिला सहकारी बैंक अध्यक्ष गजेंद्र रावत, ब्लॉक प्रमुख चंद्रेश्वरी देवी, राजेश कपरवान, महेश देवराडी, उदय रावत आदि मौजूद थे।

कार्यालय अधिशासी अभियन्ता, लघु सिंचाई खण्ड, देहरादून

पत्रांकः 1833/ल०सि०/निविदा/2023–24 दिनांकः 05/01/2024

अति–अल्पकालीन निविदा

अधोहस्ताक्षरी द्वारा महामहिम राज्यपाल महोदय उत्तराखण्ड की ओर से निम्न कार्यों की सील बन्द निविदायें दिनांक 19.01.2024 को विभाग में प्रकाशन की तिथि से पूर्व पंजीकृत ठेकेदारों से अपराहन 2:00 बजे तक आमंत्रित की जाती है, जो उसी दिन 3:00 बजे अपराह्न लघु सिंचाई खण्ड, देहरादून में अधोहस्ताक्षरी अथवा अधिकृत प्रतिनिधि द्वारा उपस्थित निविदा दाताओं की उपस्थिति में खोली जायेगी। उक्त कार्य की निविदायें निविदा प्रकाशन की तिथि से दिनांक 18.01.2024 को सांय 4:00 बजे तक अधोहस्ताक्षरी कार्यालय देहरादून से बिकी की जायेगी।

क्र० स०	कार्य का नाम	धरोहर धनराशि	निविदा प्रपत्र का मूल्य + जी०एस०टी०	कार्य पूर्ण करने की अवधि	निविदा की वैधता	पंजीकरण श्रेणी
1	भूजल संरक्षण/संबर्द्धन हेतु पुनर्भरण एवं संग्रहण चैकडेम निर्माण मोहन खाला ग्राम तल्ली।	54,000.00	1500 + जी.एस.टी.	04 माह	45 दिन	ई एव उच्चत्तर
2	सि०यो० हौज एवं पाईप लाईन कुतनोनदी से खड्ड कोटा से रैमू छानी जोगियों।	44,000.00	1500 + जी.एस.टी.	04 माह	45 दिन	ई एव उच्चत्तर
3	पी०एम०के०एस०वाई मद अन्तर्गत स्वीकृत योजना बड़ेत प्रथम।	44,000.00	1500 + जी.एस.टी.	04 माह	45 दिन	ई एव उच्चत्तर

नोटः– निविदा सम्बन्धी अन्य शर्तें एवं आवश्यक सूचना किसी भी कार्यालय दिवस में प्रातः 11:00 बजे से सांय 4:00 बजे तक अधोहस्ताक्षरी कार्यालय में देखे/प्राप्त किये जा सकते है।

कार्यालय अधिशासी अभियन्ता,
लघु सिंचाई खण्ड, देहरादून

स्वास्थ्य मंत्री डा. धन सिंह रावत ने वितरित किए नियुक्ति पत्र

संवाददाता रुद्रप्रयाग। उत्तराखंड चिकित्सा स्वास्थ्य सशक्तिकरण अभियान के तहत सोमवार को विकास भवन सभागार में स्वास्थ्य विभाग की ओर से नियुक्ति पत्र वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि स्वास्थ्य मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए 53 नवनियुक्त नर्सिंग अधिकारियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किए। एक दिवसीय जनपद भ्रमण कार्यक्रम पर पहुंचे स्वास्थ्य मंत्री डॉ. धन सिंह रावत का जिलाधिकारी सौरभ गहरवार ने पुष्प गुच्छ भेंट कर स्वागत किया, तथा जनपद आगमन पर जन प्रतिनिधियों द्वारा भी फूल मालाओं के साथ स्वास्थ्य मंत्री का स्वागत एवं अभिनंदन किया गया।

न्यूज डायरी

बुधवार को होगी मालखाना में निष्प्रोज्य सामग्री की नीलामी

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी सौरभ गहरवार द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुपालन में तहसील रुद्रप्रयाग के मालखाना (स्टोर रूम) में निष्प्रोज्य सामग्री की नीलामी 10 जनवरी को की जाएगी। तहसीलदार रुद्रप्रयाग राम किशोर ध्यानी ने उक्त आशय की जानकारी देते हुए अवगत कराया है कि जिलाधिकारी के निर्देशों के क्रम में तहसील रुद्रप्रयाग के मालखाना में बुधवार (10 जनवरी) को निष्प्रयोजन हेतु सामग्री की नीलामी उप जिलाधिकारी द्वारा गठित समिति के द्वारा निर्धारित बोली के आधार पर की जाएगी। उन्होंने इच्छुक व्यक्तियों से निर्धारित तिथि व समय पर तहसील कार्यालय में उपस्थित होने की अपील की है।

एसबीआई देगा 13 दिवसीय प्रशिक्षण

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जनपद में बेरोजगार युवाओं के लिए सीसीटीवी कैमरा, सुरक्षा अलार्म एवं स्मोक डिटेक्टर की स्थापना और सर्विसिंग प्रशिक्षण हेतु भारतीय स्टेट बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान द्वारा 13 दिवसीय प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। 12 जनवरी से आयोजित होने वाले उक्त प्रशिक्षण कार्यक्रम में जनपद स्तरीय अधिकारियों द्वारा प्रशिक्षार्थियों का मार्गदर्शन किया जाएगा। इस दौरान जनपद के विभिन्न विभागीय अधिकारियों द्वारा प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए प्रशिक्षणार्थियों का मार्गदर्शन किया जाएगा।

शिकायतों का निस्तारण शीघ्रता से सुनिश्चित करने के निर्देश

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी सौरभ गहरवार की अध्यक्षता में विकास भवन सभागार में जन संवाद/जनता मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विभिन्न विभागों से संबंधित कुल 32 शिकायतें दर्ज की गई। इनमें 14 शिकायतों का मौके पर ही निराकरण किया गया जबकि शेष शिकायतों का निस्तारण करने के लिए संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया।

आयोजित जनता मिलन कार्यक्रम में दशज्यूला क्षेत्र के ज प्रतिनिधियों ने कोटखाल–जरम्वाड़ घटुड़ा नामक तोक में सड़क मिलान का कार्य प्रारंभ न होने की शिकायत दर्ज करते हुए यथाशीघ्र संयुक्त निरीक्षण कर कार्य शुरु करवाने की मांग की। इस तरह आयोजित जनता दरबार में कुल 32 शिकायतें दर्ज की गई जिसमें 14

विभिन्न विभागों से संबंधित 32 शिकायतें दर्ज, 14 शिकायतों का मौके पर ही निराकरण

शिकायतों का मौके पर ही निराकरण किया गया। साथ ही शेष शिकायतों को निराकरण हेतु संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया।

जिलाधिकारी ने गोविंद सिंह जगवाण की शिकायत के संबंध में तहसीलदार को निर्देश दिए हैं कि मौके पर जाकर निरीक्षण कर सही नपत की जाए तथा इसके साथ नक्शा भी संलग्न करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने संबंधित विभागों को निर्देश दिए हैं कि जनता मिलन कार्यक्रम में जो भी शिकायतें व समस्याएं दर्ज हो रही हैं उनका निराकरण त्वरित गति से करना सुनिश्चित करें। इसमें किसी भी दशा में कोई विलंब न किया जाए। शिकायतों पर की गई कार्यवाई की जानकारी

जिला कार्यालय एवं संबंधित शिकायतकर्ता को अनिवार्य रूप से अवगत करवाया जाए।

सीएम हेल्पलाइन में दर्ज शिकायतों की समीक्षा करते हुए जिलाधिकारी ने संबंधित विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि एल–1 एवं एल–2 के स्तर पर जो भी शिकायतें लंबित हैं उनका निस्तारण तत्परता से करना सुनिश्चित करें। डीएम ने सीएम हेल्पलाइन में प्राप्त शिकायतों का निस्तारण भी शीघ्रता से सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

10 से 13 जनवरी तक होगा राज्य स्तरीय आमंत्रण वालीबॉल प्रतियोगिता का आयोजन

संवाददाता चमोली। गोपेश्वर में बालिका ओपन वर्ग राज्य स्तरीय आमंत्रण वालीबॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। जानकारी देते हुए प्रभारी क्रीडाधिकारी जयवीर सिंह रावत ने बताया कि खेल विभाग, चमोली द्वारा 10 से 13 जनवरी, 2024 तक चार दिवसीय बालिका ओपन वर्ग राज्य स्तरीय आमंत्रण वालीबॉल प्रतियोगिता का आयोजन स्पोर्ट्स स्टेडियम गोपेश्वर में किया जा रहा है, जिसमें देहरादून, हल्द्वानी, बागेश्वर, अल्मोड़ा, टिहरी, चम्पावत, हरिद्वार, पौडी, रूद्रप्रयाग, कोटद्वार, रूद्रपुर, उत्तरकाशी तथा जनपद चमोली की दो टीमें प्रतिभाग करेंगी। यह प्रतियोगिता नॉक आउट पद्धति द्वारा आयोजित की जायेगी। विजेता एवं उप विजेता टीमों के खिलाड़ियों को आकर्षक पुरस्कार प्रदान किये जायेंगे। साथ ही श्री आदर्श पंत, क्षेत्रीय युवा कल्याण अधिकारी, दशोली द्वारा अपने स्व. पिता विनोद पन्त की पुण्य स्मृति में विजेता टीम को ग्यारह हजार तथा उप विजेता टीम को सात हजार रूपये का नगद पुरस्कार प्रदान किया जायेगा।

जो लोग चादर से ज्यादा पांव फैलाते हैं, उनकी एक दिन हाथ फैलाने की नौबत आ जाती हैं ! अज्ञात।

विचार-प्रवाह देहरादून, मंगलवार, 9 जनवरी 2024

पेज थ्री
www.page3news.in

दिखावे की कैद

अगर जेल में रहते हुए भी हाफिज सईद इस कदर सक्रिय हो सकता है कि उसके इशारे पर उसके लोग पार्टी बनाकर चुनाव में उतर पड़ें तो इससे साफ हो जाता है कि उसकी कैद को दिखावा यों ही नहीं कहा जाता।

अनुज सनवाल।।

पाकिस्तान में 8 फरवरी को होने वाले चुनाव में 2008 के मुंबई आतंकी हमलों का मास्टरमाइंड माने जाने वाले हाफिज सईद की पार्टी भी हिस्सा लेने वाली है। ध्यान रहे, लश्कर–ए–तैयबा के प्रमुख हाफिज सईद को संयुक्त राष्ट्र ने भी आतंकवादी घोषित कर रखा है। टेरर फंडिंग से जुड़े कई केसों के सिलसिले में वह अभी जेल में है। अगर जेल में रहते हुए भी हाफिज सईद इस कदर सक्रिय हो सकता है कि उसके इशारे पर उसके लोग पार्टी बनाकर चुनाव में उतर पड़ें तो इससे साफ हो जाता है कि उसकी कैद को दिखावा यों ही नहीं कहा जाता। खास बात यह कि उसका ताजा कदम पाकिस्तान के मौजूदा राजनीतिक समीकरणों में भी फिट बैठता दिख रहा है।

यह कोई रहस्य नहीं है कि पाकिस्तान में परदे के पीछे से राजनीति की मुख्य सूत्रधार सेना ही होती है। चाहे नवाज शरीफ हों या इमरान खान या कोई और जो भी सेना की नजरों से उतरा, उसे सत्ता से भी हटना पड़ा। मगर पाकिस्तान की राजनीति अभी ऐसे मोड़ पर आ गई है, जिसमें चुनावी मुकाबले में शामिल दोनों प्रमुख दलों के सर्वोच्च नेता सेना से खार खाए बैठे हैं।

इमरान खान तो पिछले कुछ समय से सेना के राजनीतिक वर्चस्व को खुली चुनौती दे ही रहे हैं च्डस्- नेता नवाज शरीफ भी सेना से अपने पुराने रिश्तों की कड़वाहट भूल नहीं पा रहे। हाल के उनके बयान इसकी पुष्टि करते हैं। ऐसे में यह देखना अहम हो जाता है कि हाफिज सईद की नवगठित पार्टी न केवल अधिकतर सीटों पर अपने प्रत्याशी उतार रही है बल्कि दोनों पूर्व प्रधानमंत्रियों के लिए निजी तौर पर भी चुनौती खड़ी करने जा रही है। इस नई पार्टी पाकिस्तान मरकजी मुस्लिम लीग का अध्यक्ष खालिद मसूद सिंधु खुद नवाज शरीफ के खिलाफ खड़ा होगा। इमरान खान के खिलाफ हाफिज सईद के बेटे तल्हा सईद को लड़ाने की तैयारी है। जानकार इसे सेना की ओर से सत्ता के दोनों प्रमुख दावेदारों पर दबाव बढ़ाने की रणनीति के रूप में देख रहे हैं।

हाफिज सईद और अन्य आतंकी तत्व पाकिस्तान में चुनाव के जरिए सत्ता तक पहुंचने की कोशिश पहले भी कर चुके हैं। 2018 के आम चुनावों में हाफिज सईद ने अल्ला–हू–अकबर तहरीक पार्टी के बैनर तले देश भर में उम्मीदवार खड़े किए थे, पर एक भी सीट नहीं मिली। एक अन्य आतंकी संगठन अहल–ए–सुन्नत बल जमात ने डेढ़ सौ सीटों पर प्रत्याशी उतारे और इसी गति को प्राप्त हुआ।

साफ है कि अभी तक आतंकवादी संगठनों को जनता का विश्वास हासिल नहीं है। यह बात आश्वस्त करती है। फिर भी याद रखना चाहिए कि इन आतंकी संगठनों का राजनीतिक इस्तेमाल करना आग से खेलने जैसा है।

अधिष्ठात्री देवी

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा।
तब उन्हें उल्लू वाहिनी कहा जाता है। उल्लू पर विराजमान लक्ष्मी अप्रत्यक्ष धन अर्थात काला धन कमाने वाले व्यक्तियों के घरों में उल्लू पर सवार होकर जाती हैं। महालक्ष्मी जी मूलतः शुक्र ग्रह की अधिष्टात्री देवी हैं तथा लक्ष्मी जी की हर सवारी गरुड़, हाथी, सिंह और उल्लू सभी राहू घर को संबोधित करते हैं।कालपुरुष सिद्धांत के अनुसार शुक्र धन और वैभव के देवता हैं और व्यक्ति की कुण्डली में शुक्र धन और दाम्पत्य के स्वामी है। कालपुरुष सिद्धांत के अनुसार राहू को पाताल का स्थान प्राप्त है तथा कुण्डली में राहू का पक्का घर छठा स्थान होता है और राहू को कुण्डली के भाव नंबर आठवें, तीसरे और छठे में श्रेष्ठ स्थान में माना गया है। कुण्डली में काला धन अथवा छुपा हुआ धन छठे और आठवें भाव से दिखता है।

संपादकीय

संरक्षण का उत्सव

उत्तराखंड मामलों के जानकार चारू तिवारी बताते हैं। पहाड़ में इसे घुघुतिया, पुस्योड़िया, मकरैण, मकरैणी, उतरैणी, उतरैण, घोल्डा, घ्वौला, चुन्या त्यार, खिचड़ी संगंराद आदि नामों से भी जाना जाता है। ‘उत्तरायणी’ जहां हमारे लिये ऋतु का त्योहार है, वहीं यह नदियों के संरक्षण की चेतना का उत्सव भी है। पर्व पर उत्तराखंड की हर नदी में स्नान करने की मान्यता है। उत्तरकाशी में इस दिन से शुरू होने वाले माघ मेले से लेकर सभी प्रयागों विष्णुप्रयाग, नन्दप्रयाग, कर्णप्रयाग, रुद्रप्रयाग और देवप्रयाग, सरयू–गोमती के संगम बागेश्वर के अलावा अन्य नदियों में लोग पहली रात जागरण कर सुबह स्नान करते हैं। असल में उत्तराखंड में हर नदी को मां और गंगा का स्थान प्राप्त है। ‘उत्तरायणी’ के दिन पौड़ी गढ़वाल के जिले यमकेश्वर विकासखंड के थलनदी और द्वारीखाल के डाडामंडी, कोटद्वार के मवाकोट, दुग्गडा आदि जगहों पर ‘गिंदी कौथिग’ का आयोजन होता है। ‘गिंदी कौथिग’ का पहाड़ों में बहुत महत्व है। चारू तिवारी बताते हैं, यह मेला माघ महीने की शुरुआत में कई जगह होता है। डाडामंडी और थलनदी के ‘गिंदी कौथिग’ बहुत मशहूर हैं। दूर–दूर से लोग इन मेलों में शामिल होने के लिए आते हैं।

उत्तराखंड में इसे मकरैणी–उत्तरैणी के रूप में मनाया जाता है। पौष मास में जब सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता है, तभी देश भर में मकर संक्रांति का पर्व मनाया जाता है।

ऐसे पड़ा मकरैणी–उत्तरैणी नाम

पूनम बिष्ट।।

नया साल शुरू होने ही वाला है और नववर्ष शुरू होते ही सबसे पहले और बड़ा हिंदू पर्व आता है मकर संक्रांति का। इस पर्व को देश भर में अलग–अलग नामों से जाना जाता है और विभिन्न तरीकों से मनाया जाता है। उत्तराखंड में इसे मकरैणी–उत्तरैणी के रूप में मनाया जाता है। पौष मास में जब सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता है, तभी देश भर में मकर संक्रांति का पर्व मनाया जाता है। उत्तराखंड में सूर्य के उत्तरायण होने के कारण स्थानीय भाषा में इसे उत्तरैणी और मकर राशि में प्रवेश करने से इसे मकरैणी कहा जाता है। स्थानीय मान्यताओं के अनुसार 14 को गरम पानी का स्नान और 15 को ठंडे पानी का स्नान किया जाता है। स्नान मकरैणी के दिन ब्रह्म मुहूर्त में सुबह 4 बजे ही प्राकृतिक स्रोत पर जाकर स्नान करने का विशेष महत्व है। उत्तराखंड में मान्यता है कि ब्रह्म मुहूर्त में ही मकर देवता दर्शन देते हैं। गढ़वाल में इसे मकरैणी तो कुमाऊं में उत्तरैणी नाम से जाना जाता है।

मान्यता है कि शनिदेव ने अपनी बहन यमुना को वरदान दिया था कि मकर संक्रांति के दिन जो भी भक्त पवित्र यमुना नदी में डुबकी लगाएगा, उसे शनिदोष के प्रकोप से मुक्ति मिलेगी। इस दिन सुबह 4 बजे पवित्र नदी तट संगम पर

स्नान करने वालों को सौ दिन की पूजा के बराबर पुण्य फल प्राप्त होता है।

पहाड़ी समाज मैदानों में रहे या पहाड़ों पर, इस दिन स्नान, दान, हवन और खिचड़ी सेवन करना नहीं भूलता। दिल्ली में कई संस्थाएं तो इस मौके पर बाकायदा हवन और खिचड़ी प्रसाद का प्रबंध करती हैं। दिल्ली में लंबे समय से दो जगहों पर स्नान पर्व के साथ मकरैणी का भव्य उत्सव होता है। इनमें एक यमुना किनारे सूरघाट पर श्रीगुरु माणिकनाथ सर्वजन कल्याण सेवा संस्था है तो दूसरी देवभूमि सांस्कृतिक धार्मिक समिति है जो वेस्ट विनोद नगर के बदरीनाथ पार्क में आयोजन करती है। इन दोनों ही जगहों पर मकरैणी से एक रात पहले सांस्कृतिक कार्यक्रम और अगले दिन ब्रह्म मुहूर्त में स्नान–हवन के साथ खिचड़ी प्रसाद का वितरण किया जाता है। सूरघाट पर होने वाले आयोजन से जुड़े लखपत सिंह भंडारी बताते हैं, हम मकरैणी की पूर्व संध्या पर 14 जनवरी की शाम यमुना आरती, गढ़वाली, कुमाऊंनी और जौनसारी भाषाओं में कवि सम्मेलन, मंडाण का आयोजन करेंगे। वहीं मकरैणी के दिन ब्रह्म स्नान के बाद हवन, खिचड़ी प्रसाद के बाद सूरघाट पर ही सांस्कृतिक कार्यक्रम करेंगे जिसमें दिल्ली–एनसीआर से आईं तमाम मंडलियां प्रस्तुति देंगी। इस बार 22 से 28 मंडलियों के पहुंचने की उम्मीद है। ब्रह्म मुहूर्त में स्नान के लिए आने वाले लोगों के लिए रात में भी ठहरने और भोजन की व्यवस्था की जा रही है। इसी तरह वेस्ट विनोद नगर में आयोजन करवा रही संस्था के संस्थापक देविंदर सजवाण ने बताया कि हम 14 जनवरी की रात सांस्कृतिक कार्यक्रम करेंगे और 15 की सुबह स्नान पर्व होगा।

मकरैणी–उत्तरैणी का पर्व दिल्ली–एनसीआर में सौ से ज्यादा संस्थाएं करवाती हैं। समाज के बीच इस पर्व के महत्व को देखते हुए दिल्ली सरकार की गढ़वाली, कुमाऊंनी, जौनसारी अकादमी इन संस्थाओं को मदद भी देती हैं। अकादमी से जुड़े निशांत रौथाण बताते हैं, मदद के लिए आवेदन करने वाली सभी संस्थाओं को सरकार मदद देने की कोशिश में है। इसके तहत 25 हजार रुपये की मदद दी जाती है। इस बार सौ से ज्यादा आवेदन मिलने की उम्मीद है। अकादमी खुद भी इस बार बुराड़ी और रास विहार में मकरैणी पर भव्य आयोजन करने जा रही है।

अष्टयोग-4904

6	1	4		2		
5	35	3	27	1	28	7
7		5			6	
	31		37	7	34	
	3	6		5	2	4
2	27		41	4	29	
4		7		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 4903 का हल

4	1	5	6	2	7	3
6	35	6	30	1	32	7
7	5	1	3	6	4	2
1	29	2	31	4	31	5
2	4	7	5	3	6	1
3	29	4	40	5	34	6
5	1	3	6	7	2	4

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

काले कव्वा काले, घुघुती माला खाले

मोहन। चारू तिवारी बताते हैं, कुमाऊं मंडल में ‘उत्तरायणी’ को घुघुतिया त्योहार के रूप में जाना जाता है। उत्तरायणी की पहली रात को लोग जागरण करते हैं। रात को ‘तत्वाणी’ (रात को गरम पानी से नहाना) होती है। सुबह ठंडे पानी से नदी या नौलों में नहाने की परंपरा रही है। ‘उत्तरायणी’ की पहली शाम को आटा–गुड़ मिलाकर ‘घुघुते’ बनाने का रिवाज है। आटे के खिलौने, तलवार, डमरू आदि के साथ इन्हें फूल और फलों की माला में पिरोकर बच्चे गले में डालकर आवाज लगाते हुए कव्वों को बुलाते हैं।
काले कव्वा काले, घुघुती माला खाले।
ले कव्वा बड़, मैंके दिजा सुनौंक घ्वड़।
ले कव्वा ढाल, मैंके दिजा सुनक थाल।
ले कोव्वा पुरी, मैंके दिजा सुनाकि छुरी।
ले कौव्वा तलवार, मैंके दे ठुलो घरबार। मेले में गांव के लोग एक मैदान में दो हिस्सों में बंट जाते हैं। दोनों टीमों के सदस्य एक डंडे की मदद से गेंद को अपनी तरफ कोशिश करती हैं। कुमाऊं में उत्तरैणी पर ‘गिर’ खेलने की परंपरा है। यह एक तरह से हॉकी जैसा है।

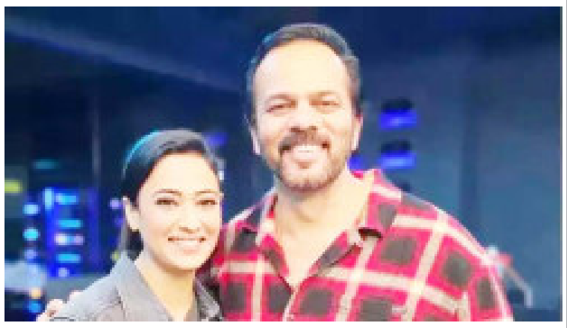
कुर्बानी में फिरोज खान ने काटी थी जीनत अमान की सैलरी

दिग्गज एक्ट्रेस जीनत अमान सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं। वहां, वह अपने करियर से जुड़ी, कई किस्से–कहानियां शेयर करती रहती हैं। उन्होंने हाल ही में इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया था, जहां उन्होंने बताया था कि कैसे दिवंगत निर्देशक फिरोज खान ने शकुर्बानीश के सेट पर उनकी सैलरी में कटौती की थी। अब फिरोज के बेटे फरदीन खान ने इस पोस्ट पर प्रतिक्रिया दी है और इसके पीछे की सच्चाई बताई है। फरदीन ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरीज पर लिखा, जीनत अमान आंटी, अगर यह कोई सांत्वना पोस्ट है, तो परिवार के लोगों को भी कभी नहीं बख्शा गया। हमें भी परिवार का होने के नाते, सिर्फ 25 पर्सेंट की छूट मिलती थी। (मुस्कुराते हुए इमोजी)। खान साब को आपकी पोस्ट पसंद आई होगी। वह जोर से हंसे भी होंगे। (हाथ जोड़ने वाले इमोजी)।श जीनत ने अपने इंस्टाग्राम पर अपना पोस्ट शेयर करते हुए पर्पल हार्ट इमोजी पोस्ट किया है। जीनत ने अपनी और फिरोज की एक तस्वीर शेयर की थी और लिखा था, शफिरोज और मेरी शुरुआत अच्छी नहीं रही। 70 का दशक था, उस वक्त मैं बुलंदियों को छू रही थी और उन्होंने मुझे अपनी अपकमिंग प्रोडक्शन में एक रोल देने के लिए फोन किया।

दिवंगत एक्टर विजयकांत की समाधि के पास बैठकर रोने लगे सूर्या

28 दिसंबर को जब तमिल सिनेमा के स्टार विजयकांत के निधन की खबर आई तो सबको तगड़ा झटका लगा था। पूरी साउथ फिल्म इंडस्ट्री में शोक की लहर दौड़ गई थी। रजनीकांत से लेकर कमल हासन तक, तमाम हस्तियों ने विजयकांत को याद किया और उनके निधन पर शोक जताया था। करीब एक हफ्ते बाद एक्टर सूर्या, विजयकांत को श्रद्धांजलि देने पहुंचे। विजयकांत की समाधि देख वह खुद पर काबू नहीं रख पाए और रो पड़े। सोशल मीडिया पर इसका वीडियो और तस्वीरें चर्चा में हैं। दिवंगत एक्टर विजयकांत के चौन्ने स्थित मेमोरियल पर पहुंचे। वहां उन्होंने विजयकांत की समाधि पर फूल चढ़ाए और उनकी आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की। इस दौरान वह रोने लगे और फिर काफी देर समाधि के पास जमीन पर हाथ जोड़े बैठे रहे। सूर्या की आंखों से आंसू बह रहे थे।

सिंघम अगेन में इंटेलिजेंस अफसर बनेंगी श्वेता तिवारी



एक्ट्रेस श्वेता तिवारी की किस्मत चमक गई है। उन्हें रोहित शेट्टी के साथ एक नहीं बल्कि दो–दो बड़े प्रोजेक्ट मिले हैं। श्वेता तिवारी को न सिर्फ रोहित शेट्टी की कॉप सीरीज इंडियन पुलिस फोर्सश में अहम रोल मिला, बल्कि वह उनके कॉप यूनिवर्स की फिल्म शसिंघम अगेनश में भी नजर आएंगी। रोहित शेट्टी ने यह ऐलान हाल ही शइंडियन पुलिस फोर्सश के ट्रेलर लॉन्च के दौरान किया। टीवी की स्टार रहीं श्वेता तिवारी ने पहली बार रोहित शेट्टी के साथ रियलिटी शो शखतरों के खिलाड़ीश में काम किया था। अब वह टीवी के बाद बड़े पर्दे पर छाने को तैयार हैं। श्वेता तिवारी डायरेक्टर रोहित शेट्टी के साथ काम करने को लेकर बेहद एक्साइटेड हैं। श्वेता एक इंटेलिजेंस अफसर के रोल में नजर आएंगी। इसमें उनके साथ अजय देवगन, अक्षय कुमार, रणवीर सिंह, करीना कपूर खान, दीपिका पादुकोण और टाइगर श्रॉफ जैसे स्टार्स हैं। श्वेता तिवारी ने शइंडियन पुलिस फोर्सश के ट्रेलर लॉन्च पर हंसते हुए कहा कि रोहित शेट्टी ने उनसे कहा था कि वह उन्हें तभी अपने दूसरे प्रोजेक्ट में लेंगे, जब वो शइंडियन पुलिस फोर्सश के सेट पर खाना लाएंगी। लेकिन डायरेक्टर ने उन्हें बिना खाने के ही फिल्म में रोल दे दिया। वह बोलीं, शरोहित शेट्टी के कॉप यूनिवर्स का हिस्सा बनना अपने आप में एक सम्मान की बात है। जब मुझे उनकी टीम से फोन आया तो मैं एक्साइटेड हो गई थी।

भाई और भाभी की गोद भराई में दिल खोलकर नाचीं श्रद्धा कपूर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

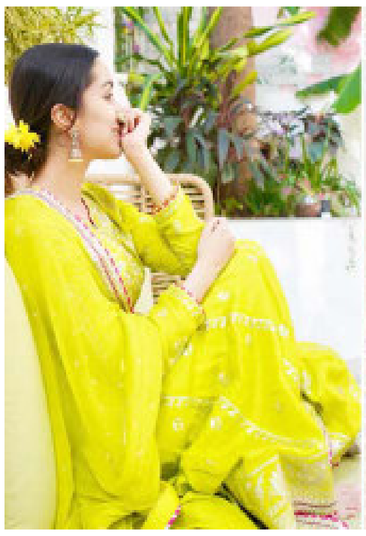
श्रद्धा कपूर बॉलीवुड की सबसे पसंदीदा एक्ट्रेसेस में से एक हैं। सोशल मीडिया पर उनके पोस्ट इतने वायरल होते हैं कि कुछ ही देर में लोग उनके दीवाने हो जाते हैं। श्रद्धा कपूर की बड़ी संख्या में फैन फॉलोइंग है। इंस्टा पर उनकी एक–एक फोटो और वीडियो खूब वायरल होते हैं। हाल ही में श्रद्धा अपने चचेरे भाई प्रियांक शर्मा और उनकी पत्नी शजा मोरानी की गोद भराई में पहुंचीं, जहां उन्होंने दिल खोलकर डांस किया। श्रद्धा का ये वीडियो सामने आते ही फैंस उनकी अदाओं पर मिर–मिटे हैं।

सहेलियों के साथ पीले सूट में लगाए ठुमके

6 जनवरी को इंटरनेट पर ˈतंककीं झंचववत की फोटोज और वीडियो ने उनके लाखों फैंस की सुबह को तरोताजा कर दिया है। एक्ट्रेस हाल ही में शजा मोरानी के बेबी शावर में शामिल हुई थीं। शजा की गोद भराई में श्रद्धा हरे रंग की ड्रेस पहने और नाक में नथ पहने नजर आईं। इस इवेंट में श्रद्धा दिल खोलकर नाचीं और अब उनका एक नया वीडियो वायरल हो गया है, जिसमें श्रद्धा कपूर खूब डांस कर रही हैं।

श्रद्धा कपूर का डांस वीडियो

जो वीडियो अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है, उसमें श्रद्धा, सुखबीर के गाने इश्क तेरा तड़पावे पर जमकर डांस करती और अपने ठुमके दिखाती नजर आ रही हैं। जैसे ही



वीडियो सोशल मीडिया पर आया, उनके फैंस ने कमेंट सेक्शन में प्यार की बौछार की और वीडियो पर आग और लाल दिल वाले इमोजी डाले। प्रियांक शर्मा ने कई फोटोज शेयर कीं, जिसमें न केवल श्रद्धा कपूर बल्कि उनकी मां, पद्मिनी कोल्हापुरे और शजा की बहन, जोआ मोरानी भी दिख रही हैं।

भाई-भाभी और मौसी के साथ श्रद्धा कपूर

एक फोटो में श्रद्धा कपूर को उनके भाई और भाभी के साथ दोस्तों के साथ पोज देते हुए कैद किया गया है। वह ट्रेडिशनल लुक में नजर आ रह हैं, उन्होंने हरे रंग का अनारकली सूट पहना है और नाक में नथ और झुमका पहना हुआ है। उनके बाल पीछे की ओर जूड़े में बंधे हुए हैं। एक फोटो में शजा और प्रियांक को पद्मिनी कोल्हापुरे के साथ पोज देते हुए देखा जा सकता है, जो हल्के गुलाबी रंग की साड़ी में दिख रही हैं। इस बीच, श्रद्धा अगली बार राजकुमार राव के साथ स्त्री 2 में दिखाई देंगी।

ब्रेकअप की खबरों के बीच साथ दिखे मलाइका और अर्जुन कपूर

मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर के रिश्ते में जहां दरार आने की खबरें छाई हुई हैं। वहीं, दोनों को लगातार साथ भी देखा जा रहा है। हालांकि खबर ये है कि दोनों का 2 महीने पहले ब्रेकअप हुआ था। दोनों ने अपने रास्ते अलग कर लिए थे। मगर वह साथ आने के लिए उस पर काम कर रहे हैं। वह एकदम से अलग नहीं हुए हैं। शायद इसीलिए कभी एक्ट्रेस को अर्जुन के घर के बाहर स्पॉट किया जाता है। तो कभी दोनों हैंगआउट करते दिखाई देते हैं। अब इन्हें दोस्क करिश्मा करमचंदानी की शादी में भी साथ देखा गया है।

करिश्मा करमचंदानी पेशे से एक फोटोग्राफर हैं। उन्होंने 5 जनवरी को शादी की, जिसके प्री–वेडिंग फंक्शन्स में अर्जुन कपूर और मलाइका अरोड़ा के अलावा शनाया कपूर, अंशुला कपूर और उनके बॉयफ्रेंड रोहन ठक्कर भी पहुंचे। अब इनकी फोटो सोशल मीडिया पर वायरल हो गई। दोनों साथ में खड़े दिखाई दे रहे हैं। पीछ अर्जुन हैं, तो आगे मलाइका खड़ी होकर पोज देती दिखाई दे रही हैं।

मलाइका ने किया अर्जुन कपूर को टैग

मलाइका ने भी इस ग्रुप फोटो को इंस्टाग्राम स्टोरी में शेयर किया है और बाकी दोस्तों के अलावा अर्जुन कपूर को भी टैग किया है। इस पोस्ट को देखने के बाद लोगों ने रिएक्शन्स दिए हैं। एक यूजर ने लिखा, अब आंटी भी शादी के लिए तैयार है। बस अर्जुन कपूर शादी के लिए बोले तो। एक ने कहा, सलमान भाई कहां हो। कब करोगे इन दोनों का द एंड। एक ने कहा, पक्का ब्रेकअप हुआ है या नहीं। मुझे लगता है कि सिर्फ फिजिकल रिलेशनशिप होगा। एक यूजर ने कहा, रिलैक्स दोस्तों। फिर से आंटी ने बच्चे को मना लिया है।

मलाइका-अर्जुन कब से डेट कर रहे?

अर्जुन कपूर और मलाइका अरोड़ा साल 2016 से साथ हैं। इसके एक साल बाद इनका अरबाज खान से आधिकारिक रूप से तलाक हो गया था। तब से कपल साथ हैं। हालांकि दोनों ने कभी शादी के लिए कभी नहीं कहा। मगर झलक दिखला जा 11 के सेट पर एक्ट्रेस से पूछा गया था कि क्या वो 2024 में शादी करेंगी? तो मलाइका ने कहा था कि कोई होगा तो जरूर करेंगी। और अरबाज खान की शादी के बाद इसका प्रोमो आया था, तो लोगों ने तब भी चुटकी ली थी।

जल्दी नींद लाने की गारंटी हैं ये काम, नहीं लेनी पड़ेगी दवा-दारू

हेल्दी रहने के लिए नींद बहुत जरूरी है। यह दिमागी और शारीरिक बीमारियों को दूर करती है। अगर आपको यह ढंग से नहीं आती तो यहां दिए गए 6 काम जरूर करें। इनकी मदद से आप इंसोम्निया या स्लीप डिप्राइवेशन से छुटकारा पा सकते हैं।

सर्काडियन रिदम फिक्स करें
रिपोर्ट के मुताबिक फिटनेस और वेलनेस कोच मितेन काकैया कहते हैं कि बेहतर नींद पाने का पहला कदम सर्काडियन रिदम फिक्स करना है। आप सूर्य उगने के साथ बिस्तर से उठें और रात में जल्दी सो जाएं। यह सिंपल रूटीन आपकी इंटरनल बॉडी क्लॉक को रेगुलेट कर देगा और आरामदायक रात देगा।

अरोमाथेरेपी
सोचें कि आपको बेडरूम में घुसते ही एक हल्की, अच्छी महक आ रही है। जो कि लैवेंडर के बाग, नेचुरल ब्यूटी और बढ़िया फीलिंग में ले जा रही है। दरअसल, खासकर लैवेंडर ऑयल की अरोमाथेरेपी आपकी इंद्रियों को सुखद एहसास देकर नींद की गिरफ्त में ले जाती है। इससे दिमाग में मेलाटोनिन का लेवल बढ़ने लगता है और नींद की संभावना बढ़ जाती है।

कैमोमाइल चाय की चुस्की
नींद के लिए यह मायने रखता है कि आप रात के खाने के बाद क्या करते हैं। डिनर के बाद कुछ खाने की जगह एक कप कैमोमाइल टी पीएं। यह स्ट्रेस फ्री और रिलैक्स रखती है। जिससे दिमाग शांत और आरामदायक स्थिति में चला जाता है और गहरी नींद प्राप्त करता है।

टाइमिंग सबकुछ है
गहरी नींद पाने के लिए हेल्दी स्लीप रूटीन अपनाएं और टाइम का ध्यान रखें। सुबह जल्दी उठें और दोपहर 3 बजे के बाद चाय, कॉफी, डाइट ड्रिंक्स, एनर्जी ड्रिंक्स जैसे कैफीन प्रॉडक्ट का सेवन ना करें। बिस्तर पर जाने से 30-60 मिनट पहले फोन या लैपटॉप इस्तेमाल करना छोड़ दें।

डिजिटल डिटहक्स
आजकल अधिकतर लोग स्मार्टफोन पर वेबसीरीज, शो आदि देखने में समय बिताते हैं और यह काम बिस्तर पर भी चलता रहता है। मगर आपको बिस्तर पर जाने से कम से कम 30-60 मिनट पहले डिजिटल डिवाइस से दूरी बना लेनी चाहिए। इससे नीली रोशनी निकलती है जो नींद में बाधा डालती है।

कमरे का तापमान
गर्म कमरे की जगह ठंडे कमरे में जल्दी नींद आती है। मगर यह जरूरत से ज्यादा ठंडा नहीं होना चाहिए। अच्छी नींद के लिए रूम टेंप्रेचर 16 से 19 डिग्री सेल्सियस होना चाहिए। इसके साथ अच्छी डाइट, वर्कआउट और हेल्दी हैबिट अपनाएं।

डायबिटीज की जड़ें काटने में देर नहीं लगता आंवला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

डायबिटीज की बीमारी तेजी से फैल रही है। एक रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया भर में 2050 तक 1.13 बिलियन से अधिक लोग डायबिटीज से पीड़ित हो सकते हैं। अकेले भारत में 100 मिलियन से अधिक शुगर के मरीज रोगी हैं, जबकि 2019 में यह संख्या 70 मिलियन थी। डायबिटीज शरीर के कई हिस्सों और शरीर के काम करने के तरीके को नुकसान पहुंचाता है। इस बीमारी से पीड़ित लोगों को अन्य प्रमुख स्वास्थ्य जटिलताओं जैसे दिल का दौरा, स्ट्रोक, किडनी की समस्याएं, मसूड़ों की बीमारियों, तंत्रिका क्षति और आंखों की समस्याएं होने का अधिक खतरा होता है। हालांकि कुछ खाद्य पदार्थों से ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने में रखने में मदद मिल सकती है और आंवला उनमें से एक है। यहां डायबिटीज के लिए आंवले के फायदे और आप इसे अपने आहार में कैसे शामिल कर सकते हैं, इसके बारे में बताया गया है।

आंवला क्या है?
आंवला एक छोटी और गोल आकार की हरी बेरी है जिसे पांच स्वादों के लिए जाना जाता है - कड़वा, मीठा, तीखा, कसैला और खट्टा। आयुर्वेद के अनुसार यह तीनों दोषों- वात, पित्त और कफ को संतुलित कर सकता है। इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट भी होता है जो आपको कई बीमारियों से दूर रखने में मदद करता है। यह डायबिटीज मैनेज करने में भी मदद कर सकता है।

क्या आंवला डायबिटीज के लिए अच्छा है?
माना जाता है कि आंवला मेटाबोलिज्म को बढ़ाता है, ब्लड शुगर को कम करता है और शरीर में विषाक्त पदार्थों के संचय को रोकता है। यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है और आंवले की यह प्रकृति डायबिटीज के लक्षणों को ठीक करते हुए कोशिकाओं में इंसुलिन

रेसिस्टेंट को कम करने में मदद करती है। इंडियन जर्नल ऑफ क्लिनिकल बायोकैमिस्ट्री में प्रकाशित एक अध्ययन (त्मि) में पाया गया कि आंवला आपके ब्लड शुगर लेवल को कम करने में मदद कर सकता है।

डायबिटीज के लिए आंवले का उपयोग कैसे करें?
आंवला पोषक तत्वों का एक पावरहाउस है और पारंपरिक रूप से आयुर्वेद में इसके विभिन्न स्वास्थ्य लाभों के लिए उपयोग किया जाता है, जिसमें डायबिटीज को मैनेज करने में इसकी बड़ी भूमिका भी शामिल है।

आंवला जूस
ताजा आंवले का रस निकालना इसे अपनी डायबिटीज को मैनेज करने का एक बढ़िया तरीका है। पानी में थोड़ी मात्रा में आंवले का रस मिलाएं और सुबह खाली पेट इसका सेवन करें। आंवले में हाई फाइबर सामग्री ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद कर सकती है।

आंवला चूर्ण
आंवला पाउडर के रूप में उपलब्ध है और इसे विभिन्न तरीकों से आपके खाने में शामिल किया जा सकता है। आंवला पाउडर को पानी के साथ मिलाएं या इसे सलाद, दही या अन्य व्यंजनों पर छिड़कें। नियमित रूप से आंवला पाउडर का सेवन करने से ब्लड शुगर लेवल को बेहतर नियंत्रण में मदद मिल सकती है।

आंवला सप्लीमेंट
आंवला सप्लीमेंट जैसे कैप्सूल या टैबलेट, बाजार में आसानी से उपलब्ध हैं। किसी भी सप्लीमेंट को लेने से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करना आवश्यक है। कई दवाओं के साथ इसका रिएक्शन हो सकता है।

आंवले की चाय
सूखे आंवले के टुकड़ों को पानी में उबालकर आंवले की चाय बनाएं। आंवले को अपनी दिनचर्या में शामिल करने का यह एक सुखद और प्रभावी तरीका हो सकता है। ज्यादा लाभ लेने के लिए चाय में दालचीनी जैसी अन्य जड़ी-बूटियां शामिल कर सकते हैं।

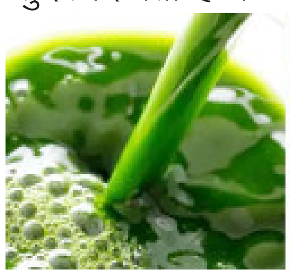
इस दाल के आगे चिकन-मटन भी फेल, एक-एक मसल्स में भरेगी ताकत

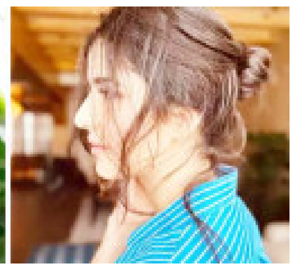
प्रोटीन शरीर के लिए एक जरूरी पोषक तत्व है जो कई कामकाज के लिए जिम्मेदार है। प्रोटीन शरीर के मांसपेशियों का मुख्य घटक है जो मांसपेशियों का निर्माण और मरम्मत करने में मदद करता है। यह शरीर की ऊर्जा और ताकत को बढ़ाता है। यह मसल्स बिल्डिंग के लिए आवश्यक है। प्रोटीन शरीर के विभिन्न अंगों जैसे कि हड्डियों, त्वचा, नाखून और बालों का निर्माण करने में मदद करता है। प्रोटीन की कमी से शरीर में दुर्बलता और थकान हो सकती है। प्रोटीन की कमी से बालों की मात्रा में कमी हो सकती है, जिससे बालों की कमजोरी, झड़ना, नाखूनों में भी कमजोरी और त्वचा में सूखापन जैसी समस्याएं हो सकती हैं इसकी कमी से वजन में कमी हो सकती है और बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में बाधाएं हो सकती हैं। इसकी कमी से मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर हो सकता है, जैसे कि थकान, चिंता, और मूड स्विंग होना। सद्गुरु ने कुलथी की दाल को प्रोटीन का तगड़ा खजाना बताया है। उनका मानना है कि यह दाल धरती पर मौजूद सभी दालों में से प्रोटीन का सबसे बड़ा स्रोत है। अगर आप प्रोटीन की कमी से जूझ रहे हैं या रोजाना की जरूरत का प्रोटीन लेना चाहते हैं, तो आपको इस दाल का सेवन करना चाहिए। कुलथी की दाल से ज्यादा से ज्यादा पोषक तत्व लेने के लिए आपको इसे अंकुरित करके खाना चाहिए।

आप भी पाना चाहते हैं कोरियन जैसी ग्लास स्किन, तो अपनाएं घरेलू नुस्खा

आपके कोरियन गर्ल्स को जरूर देखा होगा। कितनी स्वीट और ब्यूटीफुल दिखती हैं। खासतौर से हर महिला इनके जैसी कोरियन स्किन पाने की तमन्ना रखती है। इस तरह की ग्लास स्किन की खासियत होती है कि चेहरे पर न तो कोई दाग होता है न ही कोई झुर्रियां। इसलिए 50 साल की महिला भी जवान दिखती है। भारतीय महिलाएं इनके जैसी त्वचा पाने के लिए न जाने कितने महंगे ट्रीटमेंट और कॉस्मेटिक का यूज करती हैं, लेकिन ये चीजें इतनी असरदार नहीं होते, बल्कि सही से यूज न किए जाने पर साइड इफेक्ट भी दे सकती हैं। आप एक खूबसूरत और चिकनी त्वचा चाहती हैं, तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा की मां डॉ.मधु चोपड़ा ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है। इसमें उन्होंने ग्लास स्किन पाने के लिए एक ऐसा घरेलू नुस्खा बताया है, जिसे रोजाना फॉलो करके आप शीशे की तरह चमकती हुई स्किन पा सकती हैं। डॉ. चोपड़ा ने कोरियन स्किन पाने के लिए चावल के पानी का घरेलू नुस्खा शेयर किया है।

इस जूस को पीकर बिना मेकअप के भी सुंदर दिखती हैं कटरीना कैफ





हर कोई एक स्वस्थ और चमकदार त्वचा चाहता है। इसके लिए लड़की हो या महिलाएं क्या कुछ नहीं करतीं। महंगे कॉस्मेटिक से लेकर एडवांस ट्रीटमेंट तक पर खूब पैसा खर्च करती हैं। फिर भी स्किन ग्लो करेगी, इस बात की कोई गारंटी नहीं होती। ऐसे में बेदाग और निखरी त्वचा पाने के लिए मॉर्निंग स्किन केयर रूटीन बहुत जरूरी है। सुबह उठकर अपनी स्किन को पैंपर करने से स्किन पर नेचुरल ग्लो आ जाता है। हम आपको एक ड्रिंक के बारे में बता रहे हैं, जिसे आप अपने मॉर्निंग स्किन केयर रूटीन का हिस्सा बना सकते हैं। हम बात कर रहे हैं सेलेरी जूस की। बॉलीवुड एक्ट्रेस कटरीना कैफ भी इससे इंस्पायर हैं और अपने दिन की शुरुआत इस नेचुरल ड्रिंक से करती हैं। एक वीडियो में एक्ट्रेस ने खुलासा किया है कि वह हर सुबह दो गिलास गर्म पानी और उसके बाद सेलेरी जूस पीती हैं। आइए जानते हैं कि यह ड्रिंक आपकी त्वचा के लिए कैसे फायदेमंद है। सेलेरी एक सुगंधित सब्जी है। यह एपियासी परिवार से संबंधित है जिसमें गाजर, पार्सनिप, सौंफ, अजमोद और जीरा भी शामिल हैं। इस सब्जी में पानी की मात्रा बहुत अच्छी होती है, जिससे स्किन हमेशा हाइड्रेटेड रहती है। इसके अलावा, सेलेरी में सोडियम भी अच्छी मात्रा में होता है, जिससे गट हेल्थ में सुधार होता है।

वनडे और टी20 खेलते रहेंगे

हेनरिच क्लासेन वनडे और टी20 खेलना जारी रखेंगे। 4 टेस्ट की 8 पारियों में उनके नाम 104 रन हैं। उन्होंने 10 कैच लिए और दो बल्लेबाजों को स्टंप भी किया। वहीं फर्स्ट क्लास क्रिकेट में 85 मुकाबलों में 46 की औसत से 5327 रन बनाए। इस दौरान उनके बल्ले से 12 शतक और 24 अर्धशतक निकले।

सिर्फ 32 साल की उम्र में हेनरिच क्लासेन का संन्यास

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। साउथ अफ्रीका में एक के बाद एक खिलाड़ी लगातार संन्यास ले रहे हैं। डीन एल्गर ने भारत के खिलाफ टेस्ट सीरीज के बाद संन्यास लिया था। उससे पहले क्विंटन डिकॉक ने वर्ल्ड कप के बाद वनडे क्रिकेट छोड़ दिया। उन्होंने पहले ही टेस्ट से संन्यास ले लिया था। अब 32 साल के विकेटकीपर बल्लेबाज हेनरिच क्लासेन ने भी संन्यास का ऐलान कर दिया है। हेनरिच क्लासेन ने रेड बॉल क्रिकेट से संन्यास से लिया है। यानी अब वह फर्स्ट क्लास क्रिकेट के साथ ही टेस्ट मैच नहीं खेलेंगे। 32 साल के क्लासेन ने साउथ अफ्रीका के लिए चार टेस्ट खेले हैं। 2019 में भारत दौरे पर उनका डेब्यू हुआ था। पिछले साल मार्च में उन्होंने अपना आखिरी टेस्ट खेला था। फर्स्ट क्लास क्रिकेट में उनका डेब्यू 2012 में हुआ था। अपने आखिरी टेस्ट के बाद क्लासेन ने कोई फर्स्ट क्लास मैच भी नहीं खेला है। क्लासेन के अनुसार उनके लिए संन्यास लेने का फैसला आसान नहीं था। उन्होंने बयान में कहा, कई रातों की नींद ये सोचते हुए खराब करने के बाद कि क्या मैं सही कर रहा हूं? मैंने रेड-बॉल क्रिकेट से रिटायर होने का फैसला किया है। यह एक मुश्किल फैसला है क्योंकि यह अब तक खेल का मेरा पसंदीदा फॉर्मेट है।

न्यूज डायरी

भारतीय टीम के पूर्व कप्तान धौनी हुक्का पीते हुए आए नजर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय टीम के पूर्व कप्तान एमएस धौनी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रहा है। इस वीडियो में नजर आ रहा है कि एमएस धौनी हुक्का पी रहे हैं। वीडियो में दिखा कि धौनी ने पाइप से धुंआ खींचा और फिर सामने व बाएं तरफ धुंआ छोड़ा है। हालांकि, इस बात की पुष्टि नहीं हो पाई है कि यह वीडियो कब और कहां का है। एमएस धौनी भले ही क्रिकेट के मैदान से भले ही दूर हों, लेकिन वह खबरों से दूर नहीं रहते हैं। महेंद्र सिंह धौनी पिछले कुछ समय के लिए दुबई में परिवार के साथ छुट्टी मनाने गए थे। यहां पर धौनी ने ऋषभ पंत, परिवार और दोस्तों के साथ क्रिसमस पार्टी और नए साल का जश्न मनाया था। अब धौनी के पार्टी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है, जिसमें धौनी को एक पाइप से धुआं खिंचाते और छोड़ते हुए देखे जा सकता है। यह साफ नहीं है कि वह हुक्का है या कुछ और। हालांकि, कई फैंस ने इसे लेकर धौनी को ट्रोल किया। फैंस का कहना है कि धौनी का हुक्का पीना सही नहीं है। वह युवाओं के आदर्श हैं। धौनी के हुक्का पीने को लेकर फैंस ने कई तरह के कमेंट किए। कुछ फैंस का कहना है कि धौनी फ्लेवर हुक्का पी रहे थे जो कि हानिकारक नहीं है। फैंस ने कहा कि धौनी पहले भी यह बता चुके हैं कि वह फ्लेवर हुक्का पीते हैं।

दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ टेस्ट सीरीज में भारतीय बल्लेबाजी पूरी तरह से फ्लॉप रही

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ टेस्ट सीरीज में भारतीय बल्लेबाजी पूरी तरह से फ्लॉप रही। सेंचुरियन में भारत को दक्षिण अफ्रीका के हाथों पहले टेस्ट में हार का सामना करना पड़ा। इस बीच दूसरी टेस्ट की पहली पारी में एक किस्सा काफी चर्चा में रहा। 11 गेंदों में भारत के 6 बल्लेबाज पवेलियन लौट गए और ऐसे में भारतीय बल्लेबाजी को लेकर काफी सवाल उठाए गए थे और उन्हें काफी आलोचना का सामना भी करना पड़ा था। ऐसे में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ टेस्ट सीरीज के दौरान श्रेयस अय्यर के फॉर्म को लेकर भी काफी सवाल खड़े किए गए। दो टेस्ट मैचों में नंबर 5 पर बल्लेबाजी करने वाले अय्यर 13.67 की निराशाजनक औसत से सिर्फ 41 रन ही बना सके। अय्यर को छोटी गेंद खेलने में परेशानी का सामना करना पड़ा रहा था, लेकिन पहले टेस्ट की दोनों पारियों में फुलर गेंद ने ही उन्हें पवेलियन भेजा। अय्यर ने दूसरे टेस्ट में अंतिम बाउंड्री लगाकर भारत को जीत की राह पर पहुंचाया। पूर्व भारतीय क्रिकेटर सुनील गावस्कर "नदपस ढ्ळॊंत ने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ श्रेयस अय्यर के फॉर्म को लेकर उठ रहे सवालों पर अपनी राय दी है। उन्होंने कहा कि सिर्फ अय्यर पर सवाल उठाना सही नहीं है। अय्यर के अलावा और भी बल्लेबाज दक्षिण अफ्रीका में असफल रहे। गावस्कर ने स्टार स्पोर्ट्स पर बात करते हुए कहा कि विराट कोहली और केएल राहुल के अलावा किसी भी बल्लेबाज ने दक्षिण अफ्रीका में रन नहीं बनाए।

अब अफगानिस्तान के खिलाफ रोहित और विराट को टीम में जगह मिली

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। आईसीसी ने 5 जनवरी को जून में होने वाले टी20 वर्ल्ड कप का शेड्यूल जारी किया था। रोहित शर्मा और विराट कोहली ने टी20 वर्ल्ड कप 2022 सेमीफाइनल के बाद से कोई टी20 मैच नहीं खेला है। दोनों को बीसीसीआई सेलेक्टर्स द्वारा टी20 टीम में जगह नहीं दी जा रही था, लेकिन अब अफगानिस्तान के खिलाफ सीरीज में दोनों खिलाड़ी वापसी कर रहे हैं। अब दक्षिण अफ्रीका के पूर्व कप्तान ग्रीम स्मिथ ने आईसीसी टी20 विश्व कप से पहले रोहित और कोहली को टीम में शामिल करने पर अपनी राय दी है। स्मिथ ने एएनआई से बात करते हुए कहा कि टीम इंडिया ज्मंउ प्दकपं ने सीनियर और युवा खिलाड़ियों को टीम में शामिल करके एक बेहतरीन कॉम्बिनेशन बनाया है। स्मिथ ने कहा कि यह वर्क लोड को बेलेंस करने और समय-समय पर नए खिलाड़ियों को टीम में शामिल करने के बारे में है। स्मिथ ने कहा कि हमने देखे है कि आईपीएल टी20 फॉर्मेट में भारत के लिए शानदार क्रिकेटर पैदा कर रहा है। उन्होंने कहा कि मुझे लगता है कि यह सेलेक्शन पैनल और कोच को तलाशना होगा कि कौन से क्रिकेटर उन्हें चाहिए और वर्ल्ड कप टी 20 World Cup के लिए चुनी गई पिच पर वह किन खिलाड़ियों को भारत से लेकर जाना चाहते हैं।

फॉर्म के बावजूद केएल राहुल को नहीं मिली टी-20 टीम में जगह

टी20 वर्ल्डकप में टीम इंडिया का हिस्सा नहीं होंगे ये पांच खिलाड़ी!

क्रिकेट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। अफगानिस्तान के खिलाफ तीन मैचों की टी-20 सीरीज के लिए भारतीय टीम का एलान कर दिया गया है। रोहित शर्मा और विराट कोहली की लंबे समय बाद टी-20 टीम में वापसी हुई है। हालांकि, कई ऐसे बड़े नाम भी हैं, जिनको इस सीरीज के लिए नहीं चुना गया है। माना जा रहा है कि सेलेक्टर्स ने इन प्लेयर्स को नजरअंदाज करते हुए साफ उनके टी-20 करियर पर भी सवालिया निशान खड़े कर दिए हैं। टी-20 वर्ल्ड कप 2024 की टीम में इन पांच खिलाड़ियों का खेलना बेहद मुश्किल नजर आ रहा है।

टी-20 क्रिकेट में भारत की ओर से सबसे ज्यादा विकेट चटकाने वाले गेंदबाज युजवेंद्र चहल को अफगानिस्तान के खिलाफ चुनी गई टीम से भी नजरअंदाज कर दिया गया है। चहल को पिछले टी-20 विश्व कप के बाद से इस फॉर्मेट में खेलने का मौका नहीं मिला है। यही वजह है कि उनका आगामी टी-20 वर्ल्ड कप में सेलेक्शन बेहद मुश्किल नजर आ रहा है।

2022 में भारतीय बॉलिंग अटैक की अगुआई करने वाले भुवनेश्वर कुमार ने अपना आखिरी टी-20 मैच 22 नवंबर 2022 को खेला था। इसके बाद से भुवी लंबे समय से टी-20 टीम से बाहर चल रहे हैं। अर्शदीप सिंह, आवेश खान और मुकेश कुमार के दमदार प्रदर्शन के बाद भुवी के लिए टी-20 वर्ल्ड कप 2024 के दरवाजे लगभग बंद हो चुके हैं।

साउथ अफ्रीका की धरती पर शानदार प्रदर्शन करके लौटे केएल राहुल को भी टी-20 टीम में नहीं चुना गया है। राहुल ने लगभग डेढ़ साल से कोई भी टी-20 इंटरनेशनल मैच नहीं खेला है। अफगानिस्तान सीरीज में राहुल की अनदेखी ने काफी हद तक इस बात को साफ कर दिया है कि सेलेक्टर्स उनको वर्ल्ड कप टीम में नहीं रखना चाहते हैं।

ऑस्ट्रेलिया और साउथ अफ्रीका के खिलाफ खेली गई टी20 सीरीज में टीम का हिस्सा रहे श्रेयस अय्यर को अफगानिस्तान सीरीज के लिए इग्नोर कर दिया गया है। मिडिल ऑर्डर में सूर्यकुमार और हार्दिक पांड्या की वापसी के बाद अय्यर के लिए टी-20 वर्ल्ड कप टीम में जगह बनाना बेहद मुश्किल दिखाई देता है। अफगानिस्तान सीरीज के लिए चुनी गई भारतीय टीम में ईशान किशन का नाम ना देखकर हर किसी को हैरानी हुई। ईशान के ऊपर संजू सैमसन और जितेश शर्मा को बतौर विकेटकीपर तरजीह दी गई है।

मोहम्मद रिजवान को मिली पाकिस्तान क्रिकेट टीम में बड़ी जिम्मेदारी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

- पाकिस्तान टी-20 टीम का उपकप्तान नियुक्त किया गया है
- पांच मैचों की टी-20 सीरीज में न्यूजीलैंड से भिड़ेगा पाकिस्तान

नई दिल्ली। मोहम्मद रिजवान को पाकिस्तान क्रिकेट टीम में बड़ी जिम्मेदारी सौंपी गई है। रिजवान को टी-20 टीम का उपकप्तान नियुक्त कर दिया गया है। न्यूजीलैंड के खिलाफ 12 जनवरी से शुरू हो रही पांच मैचों की टी-20 सीरीज में रिजवान शाहीन शाह अफरीदी के डिप्टी की भूमिका निभाते हुए नजर आएंगे। कीवी टीम के खिलाफ शाहीन अफरीदी पहली बार पाकिस्तान की टी-20 टीम की कप्तानी करेंगे।

पाकिस्तान क्रिकेट टीम के लिए पिछले कुछ समय से दमदार पारियां खेलने वाले मोहम्मद रिजवान को टी-20 टीम का उपकप्तान नियुक्त किया गया है। रिजवान न्यूजीलैंड के खिलाफ 12 जनवरी से शुरू हो रही पांच मैचों की टी-20 सीरीज में शाहीन शाह अफरीदी के डिप्टी की भूमिका निभाते हुए दिखाई देंगे। रिजवान का प्रदर्शन हाल ही में खेले गए वर्ल्ड कप 2023 में शानदार रहा था।

मोहम्मद रिजवान को क्रिकेट का सबसे छोटे फॉर्मेट खूब रास आता है। रिजवान ने पाकिस्तान की ओर से अब तक कुल 85 टी-20 इंटरनेशनल मैच खेले हैं। इस दौरान विकेटकीपर बल्लेबाज ने 127.30 के स्ट्राइक रेट और 49 की दमदार औसत से 2797 रन बनाए हैं। रिजवान फटाफट क्रिकेट में एक सेंचुरी और 25 अर्धशतक भी लगा चुके हैं। रिजवान के पास मौजूद अनुभव को देखते हुए उनको उपकप्तान की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

पाकिस्तान और न्यूजीलैंड के बीच पांच मैचों की टी-20 सीरीज का आगाज 12 जनवरी से होगा। सीरीज का पहला मुकाबला ऑकलैंड में खेला जाएगा। इसके बाद दूसरे टी-20 में दोनों टीमों की भिड़ंत हेमिल्टन में 14 जनवरी को होगी। सीरीज का तीसरा टी-20 मुकाबला 17 जनवरी को खेला जाएगा। पाकिस्तान टीम का प्रदर्शन ऑस्ट्रेलिया दौरे पर काफी निराशाजनक रहा। टीम को तीन मैचों की टेस्ट सीरीज में कंगारू टीम के हाथों 3-0 से हार का मुंह देखना पड़ा।

मुश्किलों में पड़ गए बांग्लादेश के ऑलराउंडर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। बांग्लादेश में 7 जनवरी को चुनाव हुए। ऐसे में टीम के ऑलराउंडर शाकिब अल हसन एक बूथ पर चुनाव प्रक्रिया का निरीक्षण करने पहुंचे। शाकिब भी संसदीय चुनाव के लिए एक सीट से चुनाव लड़ रहे हैं। ऐसे में शाकिब अपनी एक हरकत को लेकर मुश्किलों में फंस गए हैं। दरअसल शाकिब ने निरीक्षण के दौरान एक फैंस को थप्पड़ जड़ दिया। शाकिब का यह वीडियो सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रहा है। फैंस ने खिलाड़ी की इस हरकत की जमकर आलोचना की है। दरअसल जैसे ही लोगों को पता चला कि शाकिब निरीक्षण के लिए पहुंचे हैं वहां लोगों की भीड़ इकट्ठा होते हुए वक्त नहीं लगा। खिलाड़ी की एक झलक पाने के लिए लोगों की भीड़ बेकरार थी। ऐसे में लोगों की भीड़ ने शाकिब को हर तरफ से घेर लिया और खिलाड़ी के करीब जाने की कोशिश की। ऐसे में एक फैन ने शाकिब का हाथ पकड़ने की कोशिश की और खिलाड़ी ने उन्हें करारा तमाचा जड़ दिया।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

आज होगा तहसील दिवस को विशेष दाखिल खारिज शिविर का आयोजन

संवाददाता देहरादून। तहसीलदार सदर मौ शादाब ने अवगत कराया है कि जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका के निर्देशों के अनुपालन में इस मंगलवार तहसील दिवस को विशेष दाखिल खारिज शिविर का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें दाखिल खारिज के अधिक से अधिक निर्विविवादित वादों का निस्तारण किया जाएगा। उन्होंने तहसील सदर क्षेत्रान्तर्गत जनमानस को अपने दाखिल खारिज के वादों को निस्तारण करवाने हेतु 9 जनवरी 2024 को तहसील सदर में आयोजित होने वाले विशेष दाखिल खारिज शिविर में प्रतिभाग करने का अनुरोध किया है।

पूर्व विधायक चैंपियन यूपी से लड़ना चाहते हैं लोस चुनाव

संवाददाता देहरादून। भाजपा के खानपुर से पूर्व विधायक कुंवर प्रणव सिंह चैम्पियन ने लोकसभा टिकट की दावेदारी करते हुए यूपी की चार सीटों को अपनी पसंद बताया है। कहा कि दिल्ली में शीर्ष नेतृत्व को वह अपनी इच्छा जता चुके हैं। हरिद्वार सीट को लेकर कहा कि डॉ.निशंक दो बार के सांसद हैं, ऐसे में मैं दावेदारी की गलती नहीं करुंगा। पत्रकारों से बातचीत में चौम्पियन ने खुद ही मीडिया से लोकसभा टिकट दावेदारी पर सवाल पूछने को कहा। कहा कि मेरी प्राथमिकता से मेरठ, अमरोहा जैसी सीटों से चुनाव लड़ने की रहेगी। बिजनौर, सहारनपुर को भी अपनी पसंद बताया।

लड़कियों व वंचितों के विकास का आधार है शिक्षा

संवाददाता देहरादून। शिक्षा मौलिक अधिकार के साथ ही लड़कियों और वंचित समुदायों के लिए प्रगति का आधार भी है। ऐसे में समाज के विकास में शिक्षण संस्थानों की अहम भूमिका है। ये बात राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (सेनि.) ने सोमवार को हिम ज्योति स्कूल की मिडिल विंग के उद्घाटन अवसर पर कही। राज्यपाल ने कहा कि हिम ज्योति स्कूल समाज के भावी पीढ़ी के लिए शिक्षा का एक अनुकरणीय मॉडल है। कहा कि विषम परिस्थितियों से लड़कर शिक्षा की मुख्य धारा में शामिल होने वालों के विषय में गहन मंथन किया जाना चाहिए।

सफलता से समाप्त हुआ उत्तराखंड डेवेलपर्स कॉन्क्लेव

संवाददाता देहरादून। सोमवार को हुआ प्रॉपडून की ओर से आयोजित उत्तराखंड डेवेलपर्स कॉन्क्लेव ने अपने 50 से अधिक डेवेलपर्स, कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी और कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल के साथ मिलकर एक महत्वपूर्ण मोमेंट बना दिया। इस गर्म माहौल में शामिल थे एमएलए खजन दास और महानगर अध्यक्ष सुद्धार्थ अग्रवाल भी। कॉन्क्लेव की मुख्य चर्चा इस पर की गई थी कि सरकार डेवेलपर्स की सहायता के लिए कैसे योजना बना रही है।

अतिक्रमण की शिकायतों पर मौका मुआवना करके कार्यवाही करें अधिकारी

जनसुनवाई

■ जिलाधिकारी की अध्यक्षता में जनसुनवाई कार्यक्रम का किया गया आयोजन

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में जनसुनवाई कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जनसुनवाई में सोमवार को 120 शिकायतें आई, जिसमें अधिकतर शिकायतें भूमि सम्बन्धित प्राप्त हुई, इसके अतिरिक्त शिक्षा,जल संस्थान, जल निगम, सिंचाई, पंचायतीराज,नगर निगम, एमडीडीए, पेंशन प्रकरण, जीपीएफ भुगतान, आपसी विवाद आदि शिकायतें प्राप्त हुई। जिलाधिकारी ने नगर निगम क्षेत्रों में सरकारी भूमि पर अतिक्रमण की शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए नगर निगम के अधिकारियों अतिक्रमण की शिकायतों पर मौका मुआवना करके कार्यवाही करें।

विकासखण्ड रायपुर के ग्रामवासियों/कृषकों द्वारा प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना में हुई अनियमितता पर समिति गठित कर निष्पक्ष जांच कराने तथा जांच रिपोर्ट शासन को प्रषित करते हुए दोषी अधिकारी के विरूद्ध विभाग द्वारा निलम्बन की कार्यवाही हो पाई, जिसके लिए किसानों के शिष्टमण्डल दल (ग्राम सिल्ला सरोना किशोरी, हंसराम उनियाल, लोकेन्द्र प्रसाद, एवं ग्राम रामनगर डांडा निवासी चन्द्रप्रभा) द्वारा इस प्रकरण पर त्वरित जांच कराते हुए कार्यवाही किये जाने पर जिलाधिकारी एवं उनकी टीम का आभार व्यक्त किया। ज्ञातब्य है कि प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना में हुई गंभीर अनियमितता की यह शिकायत 30 अक्टूबर को आयोजित जनसुनवाई में प्राप्त हुई थी, जिस पर जिलाधिकारी ने समिति गठित करते हुए जांच कराई, जांच में पाया गया कि उक्त शिकायत सही है, जिस पर शासन को समिति की रिपोर्ट संलग्न कर कार्यवाही हेतु पत्र प्रेषित किया गया।

जनसुनवाई में महिमाकृषण उनियाल, निवासी जोगीवाला माफी द्वारा शिकायत की गई की उनकी भूमि पर पड़ोसियों द्वारा कब्जा किया जा रहा है, जिसकी कई बार शिकायत करने पर भी समाधान नहीं हो पाया, जिस पर डीएम ने उप जिलाधिकारी ऋषिकेश को मौके पर टीम भेजते हुए जांच कर त्वरित कार्यवाही करने के निर्देश दिए।

राजपुर क्षेत्र में नगर निगम भी भूमि पर अतिक्रण किये जाने, घर के आगे वाहन पार्क करने तथा एक क्लब द्वारा देर रात्रि तक गाने बजाने, शराब पिलाने की शिकायत पर नगर निगम, तहसीलदार सदर, आबकारी विभाग एवं पुलिस को कार्यवाही के निर्देश दिए। इसी प्रकार एक पेंशनर जो शासन से 3 वर्ष पूर्व सेवानिवृत्त हुए हैं की पेंशन नही मिल पा रही है, जिस पर जिलाधिकारी ने शासन को अनुरोध पत्र प्रेषित करने के निर्देश दिए। इसी प्रकार तहसील त्यूनी अन्तर्गत ग्राम डेरसा में मोबाईल टावर लगाये जाने के अनुरोध पर आईटीडीए एवं बीएसएनएल के अधिकारियों को निर्देशित किया गया।

मतदाताओं को मतदान के प्रति जागरूक किया जाएः डीएम

संवाददाता देहरादून। आगामी लोकसभा सामान्य निर्वाचन–2024 की तैयारियों के सम्बन्ध में नोडल अधिकारियों के साथ जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी श्रीमती सोनिका की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में बैठक आयोजित की गई। जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी ने निर्देशित किया कि मतदान में मतदाताओं की अधिक से अधिक भागीदारी के लिए स्वीप गतिविधि आयोजित करते हुए मतदान के प्रति जागरूक किया जाए तथा उप जिलाधिकारी अपने–अपने क्षेत्रों में स्वीप गतिविधि की मॉनिटिरिंग भी करें। जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी ने समस्त नोडल एवं सह नोडल अधिकारियों को निर्देशित किया कि सौंपे गए दायित्वों को जिम्मेदारी से पूर्ण करें तथा समस्त उप जिलाधिकारियों तहसीलदारों को निर्देशित किया कि अपने–2 क्षेत्र में प्रत्येक मतदेयस्थलों का भौतिक सत्यापन करते हुए भौतिक सत्यापन आख्या प्रत्येक दशा में 17 जनवरी से पूर्व उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। उन्होंने नोडल अधिकारी स्वीप को विभिन्न वर्गों के वोटर्स को जागरूक करने हेतु आईकन बनाएं।

जल्द से जल्द वेतन की समीक्षा कर श्रमिकों को दी जाएगी राहत

निर्देश

■कृषि मंत्री ने दिए धनराशि के संबंध में अधिकारियों को प्रस्ताव तैयार करने के निर्देश

संवाददाता

देहरादून। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने विधान सभा स्थित कार्यालय कक्ष में पं. गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, पंतनगर के दैनिक वेतनभोगी कार्मिकों के वेतन एवं विश्वविद्यालय की अन्य समस्याओं के सम्बन्ध में समीक्षा बैठक ली।

मंत्री ने कहा कि श्रम विभाग के नियमानुसार सरकारी उपक्रमों में कार्यरत श्रमिकों को दिये जाने वाले दैनिक वेतन के सापेक्ष जीबी

पन्त विश्वविद्यालय में कार्यरत श्रमिकों का दैनिक वेतन कम है जिसकी हर पांच वर्षों में समीक्षा की जाती है। मंत्री ने अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि जल्द से जल्द वेतन के संबंध में समीक्षा की जाए जिससे श्रमिकों को राहत मिल सके।

कृषि मंत्री ने पं. गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के रखरखाव के लिए मांग की गई धनराशि के संबंध में अधिकारियों को प्रस्ताव तैयार करने के निर्देश दिये।

मंत्री ने कहा कि पं.गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय का इतिहास एशिया के प्रथम विश्वविद्यालय एवं हरित क्रान्ति में अपने योगदान के लिए जाना जाता है। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय में शोध तथा अन्य विकास कार्यों के लिए समय–समय पर समीक्षा बैठक की जायेगी तथा बजट में शोध तथा विकास कार्यों के लिए धनराशि की व्यवस्था की जायेगी।

मंत्री ने कहा कि दैनिक वेतनभोगी कार्मिकों के संबंध में गठित कमेटी का रूख सकारात्मक है तथा इस पर जल्द ही समाधान निकाला जायेगा। मंत्री ने कहा कि विश्वविद्यालय के उत्थान एवं पुर्ननिर्माण के लिए हमारी सरकार प्रतिबद्ध है। उन्होंने विश्वविद्यालय के विकास के लिए विभाग द्वारा हर संभव प्रयास एवं सहायता देने का आश्वासन दिया।

कृषि मंत्री ने मेगा फूड पार्क के लिए विद्युत टैरिफ निर्धारण पर की समीक्षा

संवाददाता देहरादून। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने विधान सभा स्थित कार्यालय कक्ष में काशीपुर स्थित मेगा फूड पार्क के लिए विद्युत टैरिफ निर्धारण के सम्बन्ध में समीक्षा बैठक ली। मंत्री ने कहा ने कहा कि सरकार द्वारा प्रदेश की फूड प्रोसेसिंग इकाईयों को कृषि के दर पर विद्युत उपलब्ध कराने का शासनादेश जारी किया गया था किन्तु इस शासनादेश का अनुपालन न होने की शिकायतें प्राप्त हो रहीं हैं। मेगा फूड पार्क में 22 इंडस्ट्रियां स्थापित होनी थी परन्तु अभी तक सभी उद्योग की इकाईयां स्थापित नहीं हो पायी हैं। उन्होंने कहा कि कुछ इंडस्ट्रियों को मिलने वाली विद्युत टैरिफ की दरों में अनियमितताओं के संबंध में अधिकारियों को शासनादेशों का अध्ययन करने के पश्चात प्रस्ताव को कैबिनेट में प्रस्तुत किया जाए। मंत्री ने कहा कि मेगा फूड पार्कों के माध्यम से हमारी कृषि उपजों की खपत बढ़ेगी तथा राज्य के लोगों को रोजगार उपलब्ध हो पायेगा।

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 प्रिंटर्स,74/9,आराघर,देहरादून से मुद्रित
व जाखन जोहड़ी रोड, पी.ओ-राजपुर, देहरादून से प्रकाशित।
संपादकः 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।