देहरादून,पौड़ी-गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | अल्मोड़ा, वर्ष 16 अंक: 219 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

पेज थ्री

अल्मोड़ा, शुक्रवार, 19 जुलाई 2024

विचार-प्रवाह...
निशाने पर जम्मू

मौसम अधिकतम 22.0⁰ न्यूनतम 16.0⁰

79924.77

2 बांग्लादेश में जारी है छात्रों का प्रदर्शन
7 शाह कब बनेंगे आईसीसी के अध्यक्ष ?

राज्य में हवाई कनेक्टिविटी बढ़ाने पर दिया जाए ध्यान

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रदेश में हेली सेवाओं के विस्तार के निर्देश दिये हैं। उन्होंने कहा कि राज्य के प्रत्येक जनपद और महत्वपूर्ण पर्यटक स्थल हवाई सेवा से जुड़े इस दिशा में तेजी से कार्य किये जाएं। जौलीग्रांट के साथ ही पंतनगर एयरपोर्ट पर नाइट लैंडिंग की व्यवस्था तथा इनके विस्तारीकरण एवं अवस्थापना सुविधाओं के विकास पर भी ध्यान देने को कहा है। मुख्यमंत्री ने चारधाम यात्रा के दौरान यात्रियों एवं पर्यटकों को बेहतर हवाई सुविधा उपलब्ध कराये जाने हेतु टिकट बुकिंग एवं टिकटों की ब्लैक मार्केटिंग रोकने के लिये भी कारगर व्यवस्था सुनिश्चित किये जाने पर ध्यान देने को कहा है।

गुरूवार को सचिवालय में नागरिक उड्डयन विकास प्राधिकरण के निदेशक मण्डल की नवीं बैठक की अध्यक्षता करते हुए मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये कि राज्य में हवाई कनेक्टिविटी बढ़ाने पर विशेष ध्यान दिया जाए। केन्द्र सरकार के स्तर पर इसके लिए जो भी सहयोग की आवश्यकता है, उसका पूरा प्रस्ताव बनाया जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि देहरादून के साथ ही पंतनगर एयरपोर्ट की देश के प्रमुख शहरों से कनेक्टिविटी बढ़ाने की दिशा में कार्य किये जाए।

निर्देश

■मुख्यमंत्री ने प्रदेश में हेली सेवाओं के विस्तार के निर्देश दिए

हवाई कनेक्टिविटी को विस्तार प्रदान करना आवश्यक

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में उद्योगों को बढ़ावा देने तथा डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड की सफलता के लिए हवाई कनेक्टिविटी को विस्तार तथा मजबूती प्रदान करना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि बेहतर हवाई सुविधाओं के आधार पर हमें लोगों को उत्तराखण्ड आने के लिये प्रेरित करना होगा।

विमान सेवा का शुभारंभ तो किया लेकिन शुरू नहीं कर पाए

पिथौरागढ़ से दिल्ली के लिए नहीं शुरू पाई 42 सीटर विमान सेवा

संवाददाता

पिथौरागढ़। औपचारिक शुभारंभ के बाद भी पिथौरागढ़ से दिल्ली 42 सीटर विमान सेवा शुरू नहीं हो पाई है। सीमांत के लोग खुद को ठगा सा महसूस कर रहे हैं। लोगों ने कहा कि सीएम ने लोकसभा चुनाव से पहले विमान सेवा का शुभारंभ तो किया गया, लेकिन इसे शुरू नहीं कर पाए। लोगों ने शीघ्र विमान सेवा को शुरू करने की मांग की है।

नैनीसैनी हवाई अड्डे और दिल्ली के लिए 42 सीटर विमान सेवा का शुभारंभ सीएम पुष्कर सिंह धामी ने 13 मार्च को किया था। हवाई अड्डे में विमान की ट्रायल लैंडिंग भी सफल रही थी। लोगों का कहना है कि विमान सेवा का औपचारिक शुभारंभ होने के बाद सेवा नियमित रूप से शुरू होने की उम्मीद थी। दिल्ली में रहने वाले प्रवासियों को भी विमान सेवा शुरू होने से राहत मिलती, लेकिन सरकार ने औपचारिक शुभारंभ कर दिया और नियमित सेवा शुरू नहीं की।

सरकार ने दिल्ली– पिथौरागढ़ 42 सीटर विमान सेवा करने का झूठा सपना दिखाया है। सरकार का ये वायदा चुनावी वायदा था। विमान शुरू नहीं की गई तो आंदोलन किया जाएगा।

– मयूख महर, कांग्रेस विधायक पिथौरागढ़।

यूथ कांग्रेस के राष्ट्रीय सचिव ऋषेंद्र महर और भाकपा माले के गोविंद कफलिया का कहना है सरकार दिल्ली– पिथौरागढ़ हवाई सेवा के नाम पर गुमराह कर रही है। सरकार को इसे जल्द शुरू करना चाहिए जिससे लोगों को राहत मिल सके।

भाजपा पिथौरागढ़ के जिलाध्यक्ष गिरीश जोशी का कहना है कि दिल्ली– पिथौरागढ़ विमान सेवा शुरू करने के लिए सीएम से बात चल रही है। जल्द ही विमान सेवा शुरू हो जाएगी।

संक्षिप्त समाचार

कुपवाड़ा में बड़ी आतंकी साजिश को सेना ने किया नाकाम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कुपवाड़ा। जम्मू–कश्मीर के कुपवाड़ा में सेना को बड़ी कामयाबी मिली है। सेना की एक टीम ने घुसपैठ की कोशिश कर रहे 2 पाकिस्तानी आतंकवादियों को मार गिराया। अभी इन आतंकियों की पहचान सामने नहीं आई है। इस एनकाउंटर से कुछ दिन पहले डोडा में आतंकियों के साथ मुठभेड़ में सेना के चार जवान (एक कैप्टन समेत) शहीद हो गए थे। कुपवाड़ा में सेना और आतंकियों के बीच हुई मुठभेड़ की जानकारी शेयर करते हुए भारतीय सेना की चिनार कोर ने एक्स पर लिखा, आज केरन सेक्टर, कुपवाड़ा में नियंत्रण रेखा पर दो आतंकवादियों को मार गिराने के साथ घुसपैठ की कोशिश को सफलतापूर्वक रोक दिया गया है। सेना का इलाके पर सर्च ऑपरेशन अभी जारी है।

पाकिस्तान से होगी भारत की पहली भिड़ंत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। महिला एशिया कप 2024 का 9वां संस्करण 19 जुलाई से शुरू होगा। भारतीय महिला टीम श्रीलंका के दांबुला पहुंच चुकी है। डिफेंडिंग चैंपियन भारत हरमनप्रीत कौर की अगुआई में 8वीं बार महिला एशिया कप खिताब पर कब्जा जामने उतरेगी। यह टूर्नामेंट टी20 प्रारूप में खेला जाएगा, जिसमें भारत 19 जुलाई, शुक्रवार को अपने पहले मैच में पाकिस्तान से भिड़ेगा। टूर्नामेंट में 15 मैच होंगे और इसमें भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, बांग्लादेश के साथ–साथ नेपाल, मलेशिया, थाईलैंड और यूएई सहित पूर्ण सदस्य देश शामिल हैं।

भाजपा ने कांग्रेस पर साधा निशाना, राहुल गांधी को घेरा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भाजपा ने बृहस्पतिवार को कांग्रेस पर पीएम मोदी के खिलाफ अक्सर हिंसा भड़काने वाले बयानों का इस्तेमाल करने का आरोप लगाया और कहा कि भाषणों में राजनीतिक प्रतिद्वंद्वियों को निशाना बनाने के लिए 'हत्या' और 'हिंसा' जैसे शब्दों का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

छात्रों के मार्क्स फिर से अपलोड करने के निर्देश

नीट यूजी परीक्षा पर सुप्रीम कोर्ट का बड़ा आदेश

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। नीट यूजी परीक्षा में हुई गड़बड़ियों को लेकर बड़ा आदेश देते हुए सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि छात्रों के मार्क्स वेबसाइट पर अपलोड किए जाएं। साथ ही एनटीए को निर्देश दिया कि अंकों को अपलोड करते समय छात्रों की पहचान गुप्त रखी जाए। कोर्ट ने कहा कि नतीजे शहर और केंद्र के हिसाब से अलग–अलग घोषित किए जाने चाहिए। इसके साथ ही कोर्ट ने मामले की सुनवाई के लिए नई तिथि निर्धारित की है, जिसके अनुसार अब नीट परीक्षा में पेपर लीक और गड़बडी का आरोप लगाने वाली याचिकाओं पर 22 जुलाई को आगे की सुनवाई होगी।

सुनवाई के बाद याचिकाकर्ता के वरिष्ठ वकील नरेंद्र हुडा ने समाचार एजेंसी एएनआई से कहा, हमने सुप्रीम कोर्ट में वह सारी बातें उठाईं, जो संकेत देती हैं कि पेपर लीक हुआ है। पेपर सिर्फ हजारीबाग और पटना में ही नहीं, बल्कि अन्य जगहों पर भी लीक हुआ है।

उन्होंने कहा, कोर्ट ने अगली सुनवाई सोमवार को करने का निर्णय लिया है। बिहार पुलिस और भारत सरकार को बिहार पुलिस की प्रारंभिक जांच रिपोर्ट को रिकॉर्ड पर लाने का निर्देश दिया गया है और एनटीए को सभी उम्मीदवारों के परिणाम अपनी वेबसाइट पर घोषित करने का निर्देश दिया गया है।

इससे पहले गुरुवार को मामले पर सुनवाई के दौरान कोर्ट ने अभ्यर्थियों के वकील से कहा कि वे परीक्षा में व्यापक अनियमितताओं के अपने दावे को साबित करें, जिसमें प्रश्न पत्र लीक से लेकर परीक्षा रद्द करना और दोबारा परीक्षा कराना शामिल है। अदालत ने कहा कि प्रथम दृष्टया ऐसा प्रतीत होता है कि प्रश्नपत्र लीक का मामला पटना और हजारीबाग तक ही सीमित था और यह नहीं कहा जा सकता कि गुजरात के गोधरा में ऐसा कुछ हुआ था।

हुड्डा ने पूछा कि केंद्र और एनटीए सिर्फ 17 छात्रों का ही डेटा क्यों दे रहे हैं, टॉप 100 छात्रों का डेटा क्यों नहीं देते, वे इससे क्यों कतरा रहे हैं। 100 छात्रों के नतीजे दिखाने पर ही पता चलेगा कि उनमें से आठ छात्र एक ही केंद्र से हैं।

पैसा कमाना था उद्देश्यः कोर्ट

चीफ जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ का मानना था कि लोग पैसे के लिए ऐसा कर रहे थे। यह परीक्षा को बदनाम करने के लिए नहीं था और कोई पैसा कमाने के लिए ऐसा कर रहा था, जो अब स्पष्ट है। उनका कहना था कि पेपर के बड़े पैमाने पर लीक के लिए उस स्तर पर संपर्कों की भी आवश्यकता होती है, ताकि आप विभिन्न शहरों में ऐसे प्रमुख लोगों से जुड़ सकें। जो कोई भी इससे पैसा कमा रहा है, वह इसे बड़े पैमाने पर प्रसारित नहीं करेगा।

45 मिनट में कैसे हल हो गए 180 सवाल?

सीजेआई ने कहा, पटना का हजारीबाग से क्या संबंध है? मुझे यकीन नहीं हो रहा है कि 45 मिनट में पूरा प्रश्नपत्र हल किया जा सकता है। इस पर वरिष्ठ अधिवक्ता संजय हेगड़े ने कहा कि पटना पुलिस का कहना है कि पेपर परीक्षा से एक दिन पहले ही शाम में लीक हुआ था। उन्होंने कहा कि हजारीबाग से भी यही सूचना मिली है और पेपर लीक में गिरफ्तार किए गए लोगों का भी कहना है कि परीक्षा की तारीख से पहले ही यानी पिछली शाम को ही प्रश्नपत्र हल कर लिया गया था और परीक्षार्थियों को याद करवा दिया गया था।

चंडीगढ़ एक्सप्रेस के 14 डिब्बे पटरी से उतरे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

गोंडा। यूपी के गोंडा में रेल हादसा हुआ है। चंडीगढ़ से डिब्रूगढ़ जा रही 15904 एक्सप्रेस ट्रेन के कई डिब्बे पटरी से उतर कर पलट गए हैं। हादसे में चार लोगों की मौत हो गई है। कई यात्री घायल हैं।

बताया जाता है कि ट्रेन के दस से 12 डिब्बे पटरी से उतरे हैं। इनमें पांच डिब्बे पलट गए हैं। एक डिब्बा काफी दूर जाकर पलटा है।आला अधिकारी मौके पर पहुंचे हैं। जिले की सारी एंबुलेंस घटनास्थल पर बुलाई गई है। सीएम योगी ने अधिकारियों को मौके पर पहुंचने और राहत कार्य तेज करने के आदेश दिए हैं। रेलवे और जिला प्रशासन की टीमें मौके पर पहुंची हैं। घायलों को रेलवे अस्पताल पहुंचाया जा रहा है। फिलहाल हादसे का कारण नहीं पता चल पा रहा है।

हादसा गोंडा स्टेशन के आगे मोतीगंज क्षेत्र में हुआ है। मनकापुर से थोड़ा पहले घटनास्थल बताया जा रहा है। ट्रेन का अगला स्टेशन गोरखपुर था। ऐसे में गोरखपुर स्टेशन पर अपनों के लेने पहुंचे लोगों में भी अफरातफरी मची है।

हादसे में चार यात्रियों की मौत, 14 जख्मी

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

न्यूज डायरी

हिजबुल्लाह ने इजरायल को दी बदले की धमकी, बड़े हमले की चेतावनी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) तेल अवीव। इजरायल और हमास का युद्ध चल रहा है। इस बीच हिजबुल्ला के नेता हसन नसरल्लाह ने इजरायल को बड़ी धमकी दी है। उसने कहा कि अगर इजरायल लेबनान में नागरिकों की हत्या करता रहा तो वह नए इजरायली ठिकानों पर हमला करेगा। नसरल्लाह ने हाल के दिनों में लेबनान में मारे गए गैर लड़ाकों की बढ़ती संख्या को भी रेखांकित किया। सरकारी मीडिया और सुरक्षा सूत्रों के मुताबिक मंगलवार को लेबनान में इजरायली हमलों में पांच नागरिक मारे गए, जिनमें सेभी सीरियाई थे और तीन बच्चे भी शामिल थे। इससे एक दिन पहले कम से कम तीन लेबनानी नागरिक मारे गए थे। नसरल्लाह ने मुहर्रम के मौके पर एक टेलीविजन संबोधन किया। इसमें टिप्पणियों के दौरान कहा, नागरिकों को निशाना बनाना जारी रखने से हिजबुल्लाह उन बस्तियों पर मिसाइल लॉन्च करने को मजबूर हो जाएगा, जिन्हें पहले निशाना नहीं बनाया गया था। ईरान के समर्थन वाला संगठन हिजबुल्लाह इजरायली आबादी वाले इलाके को बस्ती के रूप में संदर्भित करता है और इजरायल को मान्यता नहीं देता। इजरायल ने गाजा पर हमला शुरू किया। तब से अब तक इजरायल और हिजबुल्लाह के बीच गोलीबारी जारी है।

तिब्बत की निर्वासित सरकार के साथ गुप्त बातचीत कर रहा चीन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बीजिंग। तिब्बत की निर्वासित सरकार और चीन के बीच पर्दे के पीछे बातचीत जारी है और वार्ता का पिछले दौर इसी महीने हुआ था। यह बातचीत ऐसे समय हो रही है जब कुछ ही दिन पहले अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने एक विधेयक पर हस्ताक्षर किए थे, जिसका उद्देश्य तिब्बत की अधिक स्वायत्तता की मांग पर बातचीत के जरिए समाधान के लिए बीजिंग पर दबाव डालना है। तिब्बत की निर्वासित सरकार के राजनीतिक प्रमुख या सिक्योंग पेनपा शेरिंग ने कहा, पिछले दौर की वार्ता इस महीने की शुरुआत में हुई थी। उन्होंने पत्रकारों के एक छोटे समूह को बताया कि तिब्बती पक्ष दीर्घकालिक परिप्रेक्ष्य के साथ पर्दे के पीछे की वार्ता में शामिल हो रहा है और उसे शी चिनफिंग के नेतृत्व वाली चीन की सरकार से कोई उम्मीद नहीं है। उन्होंने कहा, ष्हम अल्पावधि के बारे में नहीं सोच सकते। हम केवल शी चिनफिंग के बारे में नहीं सोच सकते। वह कुछ समय के लिए रहेंगे और फिर चले जाएंगे। लेकिन हमें (बीजिंग के साथ) अपना संवाद जारी रखना होगा। चीन ने अप्रैल में तिब्बत की निर्वासित सरकार के साथ पर्दे के पीछे की बातचीत की खबरों को खारिज कर दिया था और कहा था कि वह केवल दलाई लामा के प्रतिनिधियों के साथ ही वार्ता करेगा।

चीन के शॉपिंग सेंटर में आग लगने से 16 लोगों की मौत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बीजिंग। चीन के दक्षिण पश्चिम शहर जिगोंग के शॉपिंग सेंटर में आग लग गई है। इस घटना में 16 लोगों की मौत हो गई। ऑफिशियल न्यूज एजेंसी शिन्हुआ से मिली जानकारी के अनुसार, शाम 6 बजे के बाद 14 मंजिला कॉमर्शियल बिल्डिंग में आग लगने की सूचना मिली। फायर ब्रिगेड और बचाव कर्मियों की टीम लोगों को बाहर निकलने की कोशिश में जुटी हुई है। बचाव कर्मी की ये टीम सुबह 3 बजे तक लोगों को बचाने की कोशिश में लगे रहे। चीन की हाईटेक 14 मंजिला इमारत के निचले हिस्से में पड़ते शॉपिंग सेंटर में ये आग लगी है। आग लगने से आसपास के क्षेत्र में ६ुआं फैल गया। अभी पता नहीं चल पाया है कि आग किस कारण से लगी या आग लगने के समय बिल्डिंग में कितने लोग थे। शुरुआती जांच में ये बात सामने आई है कि आग लगने की वजह कंस्ट्रक्शन का काम था, हालांकि अभी तक इसको लेकर कोई आधिकारिक बयान सामने नहीं आया है। इस घटना की जांच की जा रही है। चीन में आग के खतरे और अन्य घातक घटनाएं बहुत आम हैं, 20 मई तक आग से अब तक 947 लोगों की मौतें हुई हैं, जो पिछले साल की तुलना में 19 प्रतिशत ज्यादा है। राष्ट्रीय अग्नि और बचाव प्रशासन के प्रवक्ता का इस मामले में कहना है कि होटल और रेस्तरां जैसे सार्वजनिक स्थानों पर आग लगने की घटनाओं में 40 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। इसका कारण आमतौर पर बिजली या गैस लाइनों की खराबी और लापरवाही बताया जा रहा है।

बांग्लादेश में जारी है छात्रों का प्रदर्शन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) रॉयटर्स। बांग्लादेश में सरकारी नौकरी में आरक्षण के खिलाफ छात्रों का प्रदर्शन जारी रहा। छात्रों को तितर–बितर करने के लिए पुलिस ने आंसू गैस के गोले और रबर की गोलियां चलाईं। एक दिन पहले हुई हिंसक झड़पों में छह लोगों की मौत हो गई थी और कई घायल हुए थे। सुरक्षा बलों की इस कार्रवाई के विरोध में प्रदर्शनकारियों ने गुरुवार को देशव्यापी बंद का आह्वान किया है। आंदोलन के एक प्रमुख समन्वयक आसिफ महमूद ने एक पोस्ट में कहा कि अस्पताल और आपातकालीन सेवाओं को छोड़कर सभी प्रतिष्ठान बंद रहेंगे। प्रदर्शनकारियों की ओर से सरकारी नौकरी में 1971 के बांग्लादेश मुक्ति युद्ध में शामिल परिवार के सदस्यों के लिए आरक्षण समाप्त करने की मांग की जा रही है।

ताइवान के आसपास 20 पीएलए विमानों को किया डिटेक्ट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) ताइपे। ताइवान और चीन के बीच लंबे समय से तनाव जारी है। ताइवान के आसपास चीनी सैन्य गतिविधियां बढ़ा दी गई हैं। ताइवान के आसपास के क्षेत्र में बड़ी संख्या में चीनी विमान और जहाज मौजूद हैं। ताइवान ने खुद इसकी जानकारी दी है।

ताइवान राष्ट्रीय रक्षा मंत्रालय (एमएनडी) ने एक बयान में कहा कि चीन की पीपुल्स लिबरेशन आर्मी (पीएलए) विमान और पीपुल्स लिबरेशन आर्मी नेवी (पीएलएएन) जहाजों को ताइवान के वायु रक्षा पहचान क्षेत्र (एडीआईजेड) में और उसके आसपास पाया गया है। एमएनडी ने ताइवान के आसपास 20 पीएलए विमानों और 6 पीएलएएन जहाजों को डिटेक्ट किया, जो सैन्य गतिविधियों में उल्लेखनीय वृद्धि को दर्शाता है। खोजे गए विमानों में से दस ने ताइवान की मध्य रेखा को पार किया,ये पारंपरिक रूप से दोनों पक्षों को अलग करने वाली एक अनौपचारिक सीमा के रूप में कार्य करती है। ताइवान के राष्ट्रीय रक्षा मंत्रालय ने एक्स पर एक पोस्ट के जरिए कहा, विमान ने ताइवान के उत्तरी, दक्षिण–पश्चिमी और पूर्वी ADI क्षेत्र में एंटर किया, इसके बाद से ताइवान के रक्षा बलों की ओर से रणनीतिक प्रतिक्रिया हुई।

रूस से दोस्ती को लेकर भारत पर बनाया जा रहा अनुचित दबाव

जवाब

रूसी विदेश मंत्री ने भारत की आलोचना पर पश्चिमी देशों को दिया जवाब

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

न्यूयॉर्क। रूस के विदेश मंत्री सर्गेई लावरोव ने कहा है कि भारत अपने राष्ट्रीय हितों को आगे बढ़ाने वाली एक महान शक्ति है और मॉस्को के साथ उसके संबंधों को लेकर उस पर पूरी तरह से अनुचित दबाव बनाया जा रहा है। उन्होंने एक संवाददाता सम्मेलन में कहा, भारत एक महान शक्ति है, अपने राष्ट्रीय हितों को खुद तय करता है, अपने दोस्त खुद चुनता है, और हम जानते हैं कि भारत पर पूरी तरह से अनुचित दबाव डाला जा रहा है। उन्होंने पिछले हफ्ते प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की मॉस्को यात्रा की आलोचना के खिलाफ रूस के साथ भारत के संबंधों, विशेष रूप से ऊर्जा सहयोग का बचाव करते हुए कहा, मुझे लगता है कि भारत जो कर रहा है सही कर रहा है।

लावरोव ने प्रधानमंत्री मोदी की मॉस्को यात्रा के बारे में यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेन्स्की की टिप्पणी को बहुत अपमानजनक कहा। उन्होंने कहा

कि भारत ने यूक्रेन के नई दिल्ली स्थित राजदूत ओलेक्सांद्र पोलिशचुक को विदेश मंत्रालय में बुलाया और जेलेंस्की की टिप्पणी पर विरोध जताया था। जेलेंस्की ने एक्स पर पोस्ट किया था, यह शांति प्रयासों के लिए बड़ा झटका है कि दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र के नेता ने मॉस्को में दुनिया के सबसे खूनी अपराधी को ऐसे दिन गले लगाया जब कीव में बच्चों के अस्पताल पर रूसी मिसाइल से हमला हुआ था।

भारत के साथ चीन को भी जोड़ते हुए, लावरोव ने एशियाई दिग्गजों की पश्चिमी देशों की ओर से हो रही आलोचना पर हमला किया। उन्होंने कहा, मल्टीपोलर दुनिया एक वास्तविकता है। यह काल्पनिक नहीं है। उन्होंने कहा, यह सच है कि पश्चिम चीन जैसी शक्तियों के प्रति अपनी नाराजगी दिखाता है, यह कूटनीति की विफलता को भी दर्शाता है। उन्होंने कहा, इस तरह से व्यवहार करना वास्तव में ओछी बात है, खास तौर पर तब जब वे इन दो दिग्गजों से इस तरह से बात कर रहे हैं।

अमेरिकी विदेश विभाग के प्रवक्ता मैथ्यू मिलर ने प्रधानमंत्री मोदी की मास्को यात्रा के दौरान कहा था, हमने भारत के रूस के साथ संबंधों के बारे में अपनी चिंताओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त किया है। भारत एक रणनीतिक साझेदार है जिसके साथ हम स्पष्ट बातचीत करते हैं, और इसमें रूस के साथ संबंधों के बारे में हमारी चिंताएं भी शामिल हैं।

लावरोव ने भारत के विदेश मंत्री द्वारा रूस से ऊर्जा उत्पाद खरीदने के बारे में भी बात की। लावरोव ने कहा, और फिर उन्होंने कहा था कि भारत खुद तय करेगा कि उसे किसके साथ व्यापार करना है और अपने राष्ट्रीय हितों की रक्षा कैसे करनी है।

अमेरिका के राष्ट्रपति बाइडन कोरोना पॉजिटिव

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वाशिंगटन। अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन कोरोना पॉजिटिव पाए गए हैं। लास वेगास की यात्रा के दौरान जो बाइडन का कोरोना टेस्ट किया गया, जिसमें वह पॉजिटिव पाए गए। व्हाइट हाउस ने कहा कि राष्ट्रपति बाइडन हल्के लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं। व्हाइट हाउस की प्रेस सचिव कैरिन जीन–पियरे ने राष्ट्रपति बाइडन के कोरोना संक्रमित होने की घोषणा की। जो बाइडन आगामी कार्यक्रमों में कोरोना संक्रमित होने की वजह से बोलने में सक्षम नहीं होंगे। जीन–पियरे ने कहा कि जो बाइडन डेलावेयर लौटेंगे जहां वह आइसोलेट हो जाएंगे और उस दौरान अपने सभी कर्तव्यों को पूरी तरह से निभाते रहेंगे। व्हाइट हाउस राष्ट्रपति की स्थिति पर नियमित अपडेट प्रदान करेगा। राष्ट्रपति अलगाव में रहते हुए कार्यालय के पूर्ण कर्तव्यों का पालन करना जारी रखेंगे।

हंसने वाला पुलिस अधिकारी बर्खास्त, भारत ने उठाया था मुद्दा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

■पुलिसकर्मी ने जाह्नवी कंडुला को टक्कर मार दी थी

न्यूयॉर्क। अमेरिका में भारतीय छात्रा की मौत के बाद असंवेदनशील टिप्पणियां करने और हंसने वाले एक पुलिस अधिकारी को बर्खास्त कर दिया गया है। वाशिंगटन के नॉर्थईस्टर्न यूनिवर्सिटी की छात्रा जाह्नवी कंडुला (23) जब 23 जनवरी को सड़क पार कर रही थीं, तब पुलिस के एक वाहन ने उसे टक्कर मार दी थी। इस वाहन को केविन डेव नाम का अधिकारी चला रहा था और वह एक अन्य मामले की जांच के लिए तेजी से वाहन चलाते हुए जा रहा था। वाहन के टक्कर मारने के बाद कंडुला 100 फुट दूर जा कर गिरी थीं।

सिएटल पुलिस विभाग द्वारा जारी 'बॉडीकैम फुटेज' में अधिकारी डैनियल ऑडरर भीषण दुर्घटना पर हंसते हुए और यह कहते सुनाई दिया कि 'ओह, मुझे लगता है कि वह बोनट पर आ गिरी, आगे के शीशे से टकराई और फिर जब उसने (पुलिस वाहन के चालक ने) ब्रेक मारे तो कार से दूर जाकर गिरी... वह मर चुकी है।' अनुशासनात्मक कार्रवाई रिपोर्ट में कहा गया कि ये असंवेदनशील टिप्पणियां करने के बाद ऑडरर 'चार सेकंड तक जोर–जोर से हंसा।'

सिएटल पुलिस विभाग की कार्यवाहक प्रमुख स्यू राह ने एक ई–मेल में कहा कि ऑडरर की टिप्पणियों से कंडुला के परिवार को जो पीड़ा पहुंची उसे 'दूर' नहीं जा सकता। पुलिस अधिकारी के कृत्य ने सिएटल पुलिस विभाग और हमारे पूरे पेशे को शर्मसार कर किया है, जिससे हर पुलिस अधिकारी का काम और अधिक कठिन हो गया है।' राह ने कहा कि संस्था की प्रमुख के रूप में उनका कर्तव्य है कि जनता का विश्वास बनाए रखने के लिए उच्च मानकों को बरकरार रखा जाए।

उन्होंने कहा, 'इस अधिकारी को हमारे बल में बने रहने देना पूरे विभाग का अपमान होगा। इस कारण से मैं उसे बर्खास्त कर रही हूं।' डेव एक ड्रग्स ओवरडोज के मामले की जांच के लिए जा रहे थे। इस दौरान वह 119 किमी प्रति घंटे की स्पीड से गाड़ी चला रहे थे।

एक सप्ताह पूर्व बंद हुई बांस खतीगांव सड़क अब तक नहीं खुली

सड़क बंद होने से नहीं मिल सका इलाज, बीमार युवती ने तोड़ा दम

जिम्मेदार कौन

संवाददाता

पिथौरागढ़। पिथौरागढ़ में चट्टान खिसकने से एक सप्ताह पूर्व बंद हुई बांस–खतीगांव सड़क नहीं खुल पाई है। सड़क बंद होने की वजह से बीमार युवती को समय से अस्पताल नहीं पहुंचाया जा सका। इसके चलते युवती की मौत हो गई। पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष की सूचना पर एडीएम ने पीडब्लूडी अधिकारियों के साथ बंद सड़क का निरीक्षण कर शीघ्र सड़क खोलने के निर्देश दिए।

पिथौरागढ़ जिले की बांस–खतीगांव सड़क एक सप्ताह पहले चट्टान दरकने से बंद हो गई थी। तल्लीसार निवासी हरक सिंह की पुत्री गंगा (30) को मंगलवार रात तेज पेट दर्द की शिकायत हुई लेकिन सड़क बंद होने से उसे ग्रामीण अस्पताल नहीं ले जा सके। उपचार नहीं मिलने से गंगा ने घर पर ही दम तोड़ दिया। इस मामले की जानकारी बीती सुबह क्षेत्र पंचायत सदस्य सोबन सिंह ने पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष वीरेंद्र बोहरा को दी।

बोहरा ने इस मामले से डीएम रीना जोशी को अवगत कराया। इसके बाद डीएम के निर्देश पर एडीएम शिवकुमार बरनवाल लोक निर्माण विभाग के ईई के साथ बंद सड़क का निरीक्षण करने पहुंचे। उन्होंने ईई को शीघ्र सड़क खोलने के निर्देश दिए। इस अवसर पर ललित सिंह, जमन सिंह, भरत सिंह, कमल सिंह, आनंद सिंह आदि ग्रामीण मौजूद रहे।

वहीं पिथौरागढ़ में एक सप्ताह से खतीगांव और तल्लीसार की सड़क बंद होने से लोगों को जरूरी सामान तक नहीं मिल पा रहा है। क्षेत्र में आलू की कीमत 80 रुपये किलो पहुंच गई है। अन्य सब्जी भी गांव तक नहीं पहुंच पा रही है। लगातार बारिश के कारण स्थानीय स्तर पर पैदा होने वाली सब्जी खराब हो चुकी है।

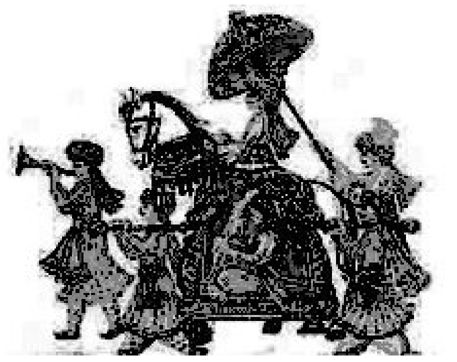
Page Three

Classified

Adds can be booked under these Categories : (all day publication)

Recruitment
Property
Business Opportunity
Vehicles
Announcements
Antiques & Collectables
Barter
Books
Computers
Domain Names
Education
Miscellaneous
Entertainment & Event
Hobbies & Interests
Services
Jewellery & Watches
Music
Obituary
Pets & Animals
Retail
Sales & Bargains
Health & Sports
Travel

Matrimonial (Sunday Only)



अब मात्र रु. 20 प्रति शब्द

बारिश से हुआ भूस्खलन पड़ गया भारी

संवाददाता चंपावत। जिले के बहुचर्चित टनकपुर–जौलजीबी निर्माणाधीन मोटरमार्ग में 16 जुलाई की रात हुई भीषण बारिश से पुल निर्माण सामग्री को भारी नुकसान हुआ है । कार्यदायी संस्था के प्रोजेक्ट मैनेजर प्रकाश सिंह अधिकारी के मुताबिक सीम गांव में स्थित ब्रिज के ए 2 साइड में एक मिक्स प्लांट, चार कंक्रीट मिक्चर, दो जनरेटर, तीन वेल्डिंग मशीन, पांच ऑक्सीजन सिलेंडर, एक स्टील कटिंग वेल्डिंग मशीन, छह एमएम और 10 एमएम की लाइनर प्लेट, 12 टन वेंटोनाइट पाउडर, एक टन पॉलीमर, दो क्विंटल सोडियम, दो क्विंटल अल्फाबांड, 10 टन एडमिक्चर, 5800 बैग सीमेंट, 80 टन सरिया, 5000 लीटर डीजल बारिश के मलबे के साथ महाकाली नदी में बह गया। क्षतिग्रस्त और बह चुके सामान की कीमत करीब ढाई से तीन करोड़ के बीच आंकी जा रही है।

एनएच बंद रहने से बाजार में पसरा रहा सन्नाटा

संवाददाता

चंपावत। पिथौरागढ़–चंपावत जिले में बीती रात हुई मूसलाधार बारिश से टनकपुर–धारचूला नेशनल हाईवे समेत तमाम सड़कें बंद हो गईं। एनएच समेत पिथौरागढ़ जिले की 22 और चंपावत की 20 ग्रामीण सड़कें बंद हैं। सड़कों पर जगह–जगह मलबा आने से लोगों का पैदल आवागमन भी बाधित हो गया है। पिथौरागढ़ जिले में भू स्खलन से दो मकान क्षतिग्रस्त हो गए हैं। दोनों जिलों में कई आवासीय मकान खतरे की जद में आ गए हैं। कई इलाकों में बिजली पानी का संकट पैदा हो गया है। निर्माण सामग्री नदी में समा गई है। स्कूली बच्चों, बुजुर्गों और राहगीरों को खासी दिक्कतें हो रही हैं।

टनकपुर–पिथौरागढ़ राष्ट्रीय राजमार्ग में कई स्थानों पर भारी बारिश के कारण मलबा आने से राजमार्ग में वाहनों की आवाजाही प्रभावित रही। एनएच समेत जिले की 20 ग्रामीण सड़कों पर यातायात बाधित रहा। एनएच बंद होने से जिला मुख्यालय की बाजार में बीते दिन में सन्नाटा पसरा रहा। एनएच में वाहनों की आवाजाही प्रभावित होने से खाने पीने के होटल और मिठाई कारोबारियों को नुकसान उठाना पड़ा। दूसरी ओर मुर्हरम का अवकाश होने के कारण अधिकांश सरकारी विभाग और स्कूलों में अवकाश रहा, जबकि अधिकतर बैंक बीते दिन खुले रहे।

पहाड़ में भारी बरसात से एक बार फिर पूर्णागिरि मार्ग पर किरौड़ नाला और बाटनागाड़ नाले उफना गए। बीती सुबह के समय बाटना गाड़ में मलबा आने से करीब दो घंटे यातायात बंद रहा। लोनिवि की जेसीबी निरंतर मलबा हटाने में जुटी रही।

मलबा आने से सीमांत की 22 सड़कें बंद

पिथौरागढ। सीमांत जिले में लगातार हो रही बारिश से सीमा और ग्रामीण क्षेत्र की 22 सड़कों पर यातायात बाधित रहा। तवाघाट–घट्टाबगड़ सड़क गढ़घढ़ नाला, तीनतोला और पिथौरागढ़–तवाघाट मार्ग निगालपानी के पास मलबा आने से बंद रहा। न्यू सोबला–तिदांग सड़क मलबा आने से बंद है। ग्रामीण क्षेत्र की बंगापानी–जाराजिबली, नाचनी–भैंसकोट, बांसबगड़–कोटा पंद्रहपाला, खेला–गर्गुवा, पौड़ी–घटकुना, कालिका–खुमती, छिरकिला–जम्कू, बुंई–पातो, मदकोट–तोमिक सड़क बंद चल रही हैं। मुनस्यारी। साईपोलू में बीती रात बहादुर सिंह के मकान के दो कमरे ध्वस्त हो गए हैं।

डीएम वंदना बाढ़ सुरक्षा का जायजा लेने रामनगर पहुंची

संवाददाता रामनगर। जिलाधिकारी वंदना सिंह बाढ़ सुरक्षा कार्यों का जायजा लेने गुरुवार दोपहर रामनगर पहुंची। यहां कोसी बैराज में बाढ़ सुरक्षा के कार्य का निरीक्षण किया। इसके बाद जिलाधिकारी ने एसटीपी प्लांट के पास प्रस्तावित बस पार्किंग स्थल का भी दौरा किया। यहां के बाद डीएम बाढ़ प्रभावित गांव सावल्डे पहुंची और भूमि कटाव का निरीक्षण किया। इसके बाद डीएम वंदना गर्जिया मंदिर, धनगढ़ी नाला, सुंदरखाल और चुकुम गांव जाकर बाढ़ प्रभावित इलाकों और सुरक्षा कार्यों का जायजा लेंगी।

जलभराव से नहीं हो पा रहा रेलवे के अंडरपास से आवागमन

संवाददाता बनबसा। जलभराव होने से रेलवे के अंडर पास से इन दिनों आवागमन प्रभावित हो चुका है। बरसात में यहां भूमिगत पानी के काफी ऊपर आने से अंडरपास जलमग्न हो गए हैं। इससे पैदल, दोपहिया और छोटे चौपहिया वाहनों का संचालन बंद हो गया है। अब अक्तूबर बाद ही अंडरपास से आवागमन संभव हो पाएगा। गौरव सेनानी कल्याण समिति ने रेलवे प्रशासन से इस समस्या का समाधान करने की मांग की है। इनमें अध्यक्ष कैप्टन भानी चंद की अध्यक्षता और सचिव कैप्टन हरीश कापड़ी, कैप्टन गोविंद बल्लभ भट्ट, पूर्व सैनिक जिला पंचायत सदस्य पुष्कर दत्त कापड़ी, कैप्टन राजेंद्र सिंह अधिकारी, कैप्टन चंद्र शेखर गहतोड़ी, लैफ्टीनेंट पीएन जोशी, सूबेदार मेजर हयात सिंह ठकुराठी, सूबेदार बीबी पांडेय, भोला दत्त, हवलदार उमेश चंद्र भट्ट आदि थे।

बंगापानी के पीएमजीएसवाई जारा जिबली की सड़क बदहाल हो गई है। सड़क पर जगह–जगह गड्ढे हो गए। वाहन चालक बदहाल सड़कों पर वाहन चलाने को मजबूर हैं। सड़क पर कई जगहों पर हादसे होने का खतरा बना है। ग्राम प्रधान संजीव बिष्ट ने कहा कि लगातार बारिश से कहीं न कहीं सड़क बंद हो जाती है। क्षेत्र में जेसीबी नहीं होने से ग्रामीणों को लंबा इंतजार करना पड़ता है। उन्होंने क्षेत्र में जेसीबी तैनात करने की मांग की है।

न्यूज डायरी

महिला डिग्री कॉलेज में छात्राओं ने निबंध प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा

संवाददाता हल्द्वानी। इंदिरा प्रियदर्शिनी राजकीय स्नातकोत्तर महिला वाणिज्य महाविद्यालय हल्द्वानी में नमामि गंगे के तहत हरेला पखवाड़े के अंतर्गत निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें इसका उद्घाटन प्राचार्य प्रो. शशि पुरोहित ने किया। उन्होंने कहा कि निबंध लेखन तार्किक विश्लेषण कर तथ्यों को प्रस्तुत करने का एक सशक्त साधन है। जिसके माध्यम से कोई भी व्यक्ति विषय का पूरा विवेचनकर अपने विचारो से मंथन करता है। नोडल अधिकारी नमामि गंगे डॉ. रितुराज पंत ने बताया कि निबन्ध का विषय ष्द फ्यूचर का एनवायरमेंटल कंजर्वेशन चौलेंजिस एंड ऑपच्यरुनिटीष्रखा गया। वर्तमान में पर्यावरण संरक्षण एक चुनौती बनी हुई है जिसमें युवाओं की प्रतिभागिता क्या हो और इनके विचारों को जानने के लिऐ इसका आयोजन किया गया। जिसमें छात्राओं ने अपने अपने विचार रखे। इसमें प्रथम स्थान शिखा बीएससी 1सेम बायो ग्रुप, द्वितीय स्थान नेहा कांडपाल बीकॉम ऑनर्स 1 सेम, खुशी बिष्ट बीएससी 1सेम बायो ग्रुप, तृतीय स्थान तमन्ना भट्ट एमएससी तृतीय सेम तथा नंदिता बोरा बीकॉम 1सेम ने प्राप्त किया।

सात सूत्री मांगों को लेकर आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं ने किया प्रदर्शन

संवाददाता पिथौरागढ़। राज्य कर्मचारी घोषित करने, मासिक मानदेय 21 हजार रुपये करने समेत सात सूत्री मांगों को लेकर आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन किया। जिला मुख्यालय पहुंचीं आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं ने कहा कि उनका काम लगातार बढ़ाया जा रहा है लेकिन वेतन काम के बराबर नहीं मिल रहा है। कार्यकर्ताओं ने राज्य कर्मचारी घोषित करने, मानदेय 21 हजार सुनिश्चित करने, आंगनबाड़ी केंद्र संचालन की व्यवस्था विभाग स्तर से करने, शिक्षा विभाग की तर्ज पर अवकाश देने आदि मांगें प्रमुखता से उठाईं। कहा कि नेटवर्क के चलते उपस्थिति नहीं लग पा रही है। इसके बावजूद उनका मानदेय काटा गया है। बाद में मांग संबंधी ज्ञापन डीएम के माध्यम से बाल विकास मंत्री रेखा आर्या को भेजा गया।

घायल लड़की को डोली के सहारे 12 किलोमीटर दूर अस्पताल पहुंचाया

संवाददाता चम्पावत। चंपावत जिले के ग्राम पंचायत जयगांव जैतोली के ग्रामीणों ने सड़क बंद होने के कारण एक बीमार बालिका को चार किमी की खड़ी चढ़ाई होते हुए मुख्य मार्ग तक डोली से पहुंचाया। यहां से उसे 108 एंबुलेंस की मदद से आठ किमी दूर जिला अस्पताल इलाज के लिए लाए। सड़क बंद होने से बीमारों, गर्भवतियों को अस्पताल लाने के लिए डोली ही एकमात्र सहारा है। बृहस्पतिवार को नंदकुली निवासी कविता (20) पुत्री हरीश चंद्र जोशी अपने घर से नौ किमी दूर किस्कोट डेयरी में दूध पहुंचाने गई थी।

तुम कभी खुश नहीं रहोगे, तुम लगातार तलाशते रहोगे किस खुशी में है क्या है। -अज्ञात

विचार-प्रवाह अल्मोड़ा, शुक्रवार, 19 जुलाई 2024

पेज थ्री
www.page3news.in

निशाने पर जम्मू

जिस सफाई से आतंकी वारदातों को अंजाम दिया जा रहा है, इसके लिए उपयुक्त स्थान और समय को चुना जा रहा है, वारदात के बाद आतंकवादी मौके से सुरक्षित निकल जा रहे हैं, यह सब बगैर स्थानीय समर्थन के संभव नहीं है।

गुलशन राय खत्री।।

जम्मू कश्मीर के कठुआ में सोमवार को सेना के काफिले पर हुआ आतंकवादी हमला इस बात की नए सिरे से पुष्टि करता है कि बदले हालात में आतंकी तत्व अपनी मौजूदगी का जल्द से जल्द और अधिकाधिक तीव्रता से अहसास कराना चाहते हैं। हाल के दिनों में अंजाम दी जा रही आतंकी घटनाओं में कुछ नए पैटर्न दिख रहे हैं जो कई लिहाज से गौर करने लायक हैं।

इसी साल की बात करें तो जम्मू क्षेत्र में छह बड़ी आतंकी घटनाएं हो चुकी हैं। इनमें रियासी क्षेत्र में बस पर हुआ हमला शामिल है, जिसमें 9 तीर्थयात्री मारे गए थे। पहली बात तो यह कि तीर्थयात्रियों को निशाना बनाना भी जम्मू कश्मीर में हिंसा की पृष्ठभूमि को देखते हुए कोई सामान्य बात नहीं है। दूसरी बात यह कि घाटी में सुरक्षा बलों की बढ़ी हुई चौकसी के मद्देनजर आतंकी तत्वों ने जम्मू के अपेक्षाकृत शांत माने जा रहे इलाकों में अपनी सक्रियता बढ़ाई है।

जिस सफाई से आतंकी वारदातों को अंजाम दिया जा रहा है, इसके लिए उपयुक्त स्थान और समय को चुना जा रहा है, वारदात के बाद आतंकवादी मौके से सुरक्षित निकल जा रहे हैं, यह सब बगैर स्थानीय समर्थन के संभव नहीं है। जाहिर है, इस बीच आतंकियों का एक लोकल सपोर्ट नेटवर्क खड़ा हो गया है।

आतंकी हरकतों में हुए इस इजाफे को खुफिया सूत्रों से मिली इस सूचना से अलग करके नहीं देखा जा सकता कि करीब दो महीने पहले ही सीमा पार से बड़ी संख्या में आतंकवादियों की घुसपैठ कराई गई है। हालिया आतंकी घटनाओं पर बारीकी से गौर करें तो साफ हो जाता है कि प्लानिंग से लेकर इम्प्लीमेंटेशन तक पूरी प्रक्रिया अच्छी तरह प्रशिक्षित लोगों द्वारा अंजाम दी जा रही है।

इस संदर्भ में देखें तो साफ है कि सीमा पार बैठे आकाओं का मकसद इन आतंकी वारदात के जरिए जम्मू कश्मीर में अशांति का संदेश देना और जैसे भी संभव हो जम्मू कश्मीर में आगामी चुनावों की प्रक्रिया को मुल्तवी कराना हो सकता है। पिछले लोकसभा चुनावों में हुए 58.6 प्रतिशत मतदान ने निश्चित रूप से आतंकवादियों के आकाओं को परेशान किया होगा, जो पिछले 35 वर्षों का जम्मू कश्मीर का सबसे ऊंचा मत प्रतिशत है।

ऐसे में इन आतंकवादी घटनाओं पर काबू पाना तो महत्वपूर्ण है ही, लेकिन सबसे पहले यह सुनिश्चित करना होगा कि आतंकी तत्वों के मंसूबे पूरे न हों। चुनाव हर हाल में सुप्रीम कोर्ट द्वारा तय की गई 30 सितंबर की समय सीमा के अंदर संपन्न किए जाएं और जम्मू कश्मीर को राज्य का दर्जा भी जल्द से जल्द दिया जाए। आखिर आतंकवाद की जड़ में मट्ठा डालने का एक प्रभावी तरीका निर्णय प्रक्रिया में लोगों की भागीदारी सुनिश्चित करना भी है।

कोशिश

अशोक वोहरा। दोनों के प्यार को ग्रहण लग चुका था। साढ़े साती काल ने काजल को, अपनी गिरफ्त में ले लिया था। काजल का स्वभाव बदलने लगा था। वह अपने पति पर शक करने लगती है, जिसके चलते उसके रिश्तों में दरार आ चुकी थी। कुछ दिनों के अंदर, दोनों के बीच में झगड़े होने प्रारंभ हो जाते हैं। राहुल, काजल को समझाने की बहुत कोशिश करता है, लेकिन काजल के दिमाग में, वही मैसेज घूम रहा होता है। वह राहुल की किसी भी बात पर भरोसा नहीं कर पा रही थी। राहुल काजल को खुश करने के लिए, उससे कहता है, "चलो मंदिर चलते हैं और वही से बाजार घूमने चलेंगे। आज कुछ कपड़े खरीदते हैं" लेकिन काजल गुस्से में, वहाँ से उठकर चली जाती है। राहुल अकेले ही, मंदिर चल देता है। राहुल को दोबारा, वही बाबा मंदिर की सीढ़ियों में फिर से दिखाई देते हैं। वह राहुल को देखते ही, उसे अपने पास बुलाते हैं। राहुल हाथ जोड़कर, बाबा के सामने जाकर खड़ा हो जाता है। ... शेष कल

संपादकीय

सेकंड हैंड स्मोक

फोन लोगों में सीखने की क्षमता को भी प्रभावित कर सकते हैं। कई अध्ययनों में पाया गया कि स्कूल में फोन का इस्तेमाल एकाग्रता को कम करता है। खास बात यह कि फोन का इस्तेमाल सिर्फ उपयोगकर्ता को ही नहीं प्रभावित करता। फोन फ्री स्कूल आंदोलन की संस्थापक साबिने पोलाक ने इसके लिए 'सेकंड हैंड स्मोक' टर्म इजाद किया है। जिस तरह किसी व्यक्ति के द्वारा छोड़ा गया सिगरेट का धुआं पास खड़े व्यक्ति को नुकसान पहुंचाता है, उसी तरह भले किसी छात्र के पास फोन न हो, वह क्लास में दूसरों द्वारा फोन के इस्तेमाल से प्रभावित होता है। यह उपकरण शिक्षकों में भी तनाव बढ़ाता है। भारत में अभी तक इस दिशा में कोई ठोस पहल न होना चिंता का विषय है। मगर अभिभावक अपने स्तर पर भी प्रयास कर सकते हैं। बेहतर होगा वे अपने बच्चों को स्मार्टफोन देने में देरी करें और स्कूल इस फैसले में उनका समर्थन करें। अपने बच्चों पर नजर रखने के लिए माता–पिता फ्लिप फोन, स्मार्ट वॉच, ट्रैकिंग डिवाइसेस जैसे उपकरणों की मदद ले सकते हैं। इसके साथ ही यह भी जरूरी है कि अब बच्चों को जीवन जीने के तौर–तरीके सिखाने के साथ–साथ मोबाइल मैनर भी सिखाए जाएं।

इस डिजिटल दुनिया ने हमारे युवाओं को चिंता और डिप्रेशन जैसी विकृतियों से भर दिया है। मोबाइल फोन एक लत की तरह है, लगातार बच्चों का ध्यान भटकाता है और उन्हें उस दुनिया में ले जाता है जो हमारे नियंत्रण से बाहर है।

डिजिटल दुनिया

मुकुल श्रीवास्तव।।

स्मार्टफोन की बच्चों को कितनी जरूरत है। यह एक अहम सवाल है। अफसोस कि भारत में इस ओर कोई विशेष ध्यान नहीं दिया जा रहा है। फर्ज करिए, अगर आपकी 10 साल की बेटी को मंगल ग्रह की पहली मानव बस्ती में शामिल होने के लिए चुना जाए, और वह जाने के लिए पूरी तरह तैयार हो, तभी आपको पता चले कि इस मिशन के अरबपति आर्किटेक्ट ने उस लाल ग्रह के जहरीले वातावरण को नजरअंदाज किया है, जिसमें बच्चों के दिल, दिमाग और आंखों में गंभीर विकृतियां आ जाएंगी, तो क्या सबकुछ जानने के बाद भी आप अपनी बेटी को उस मिशन पर जाने देंगे ? यह कोशिश नहीं करेंगे कि वह लाल ग्रह पर जाने के उस मिशन से मुंह मोड़ ले?

जोनाथन हैड ने अपनी किताब ^The AnÛious Generation* की शुरुआत इसी उदाहरण से की है, जिसे ब्लैक मिरर कहा गया है। इस उदाहरण में मंगल ग्रह को सोशल मीडिया की खतरनाक दुनिया का प्रतीक माना गया है। कॉमन सेंस मीडिया की एक रिपोर्ट के मुताबिक, आज 10 साल की उम्र वाले 42 प्रतिशत बच्चों के पास स्मार्टफोन है। 12 साल की उम्र में यह 71 प्रतिशत तक पहुंच जाता है। 14 साल के उम्र समूह में तो 91 प्रतिशत बच्चों के हाथ में मोबाइल

फोन है। इस डिजिटल दुनिया ने हमारे युवाओं को चिंता और डिप्रेशन जैसी विकृतियों से भर दिया है। मोबाइल फोन एक लत की तरह है, लगातार बच्चों का ध्यान भटकाता है और उन्हें उस दुनिया में ले जाता है जो हमारे नियंत्रण से बाहर है। भारत में एक बड़ा बदलाव 2000 के दशक से शुरू हुआ, जब अभिभावकों ने बच्चों को अनजान खतरों से बचाने के लिए भय आधारित पैरंटिंग करनी शुरू की। इसकानी ऐसी पैरंटिंग जिसमें बच्चों पर ज्यादा नजर रखी जाती थी, यह ध्यान रखा जाता था कि वह घर की सुरक्षित दुनिया से बाहर ज्यादा समय न बिताए। इसका परिणाम यह रहा कि बच्चों के खेलने का समय कम हुआ और उन पर माता–पिता का नियंत्रण बढ़ गया। दूसरी बात यह कि शहरों में खेल के मैदान खत्म होते गए। नतीजा कुल मिलाकर यह रहा कि बच्चे मोबाइल स्क्रीन में डूबते चले गए।

आज के बच्चे और उनके माता–पिता एक तरह के डिफेंस मोड में फंसे हुए हैं। इससे बच्चे चुनौतियों का सामना करने, जोखिम उठाने और नई चीजें एक्सप्लोर करने से वंचित रह जाते हैं, जो उन्हें मानसिक रूप से मजबूत करने और आत्मनिर्भर बनाने के लिए जरूरी है। असल में बच्चों को माता–पिता से वैसी ही परिस्थितियां मिलनी चाहिए जैसी एक माली अपने पौधों को स्वाभाविक रूप से बढ़ने और विकसित होने के लिए उपलब्ध कराता है। मगर अभिभावक हैं कि बच्चों को एक बढ़ई की तरह बड़ा कर रहे हैं जो अपने सांचों को पूरी तरह से अपने नियंत्रण में आकार देता है।

असली दुनिया में हम अपने बच्चों को अधिक सुरक्षा प्रदान करते हैं, लेकिन डिजिटल दुनिया में उन्हें अपने हाल पर छोड़ देते हैं, जो कि उनके लिए खतरनाक साबित हो रहा है। स्मार्टफोन और अत्यधिक सुरक्षात्मक पालन–पोषण के इस मिश्रण ने बचपन की संरचना को बदल दिया है और मेंटल हेल्थ ईशूज को जन्म दे रहा है।

सूडोकु नवताल-5345

★★★★☆ कठिन

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

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं।
- प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।
- पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।
- पहेली का केवल एक ही हल है।

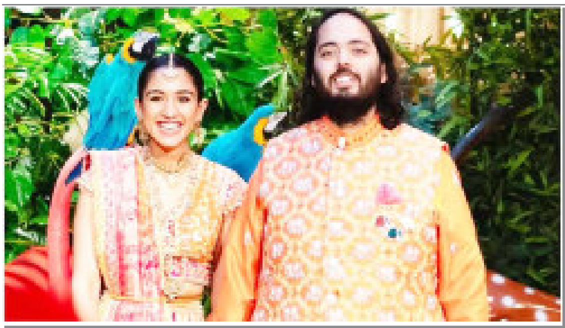
सूडोकु नवताल -5344 का हल

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

अपना ब्लॉग

भावनात्मक स्थिरता पर प्रभाव

मोहन। संयुक्त राष्ट्र की शिक्षा, विज्ञान और संस्कृति एजेंसी यूनेस्को के मुताबिक इस बात के प्रमाण मिले हैं कि मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग शैक्षणिक प्रदर्शन में कमी से जुड़ा है और स्क्रीन के अधिक समय का बच्चों की भावनात्मक स्थिरता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यूनेस्को ने अपनी ग्लोबल एजुकेशन मॉनिटर रिपोर्ट 2023 में लिखा है कि डिजिटल तकनीक ने शिक्षा में गुणवत्ता जोड़ी है, यह प्रदर्शित करने के लिए बहुत कम मजबूत शोध हुए हैं। इस बाबत दिए गए ज्यादातर साक्ष्य निजी शिक्षा कंपनियों द्वारा वित्त पोषित थे, जो डिजिटल शिक्षण उत्पाद बेचने की कोशिश कर रही थीं। इस रिपोर्ट में चीन का हवाला दिया गया है, जिसने शिक्षा में डिजिटल उपकरणों के उपयोग की सीमाएं निर्धारित कर दी हैं। वहां उन्हें कुल शिक्षण समय के 30 प्रतिशत तक सीमित कर दिया गया है और छात्रों से नियमित तौर पर स्क्रीन ब्रेक लेने की अपेक्षा की जाती है।



अनंत–राधिका की शादी का अब पैतृक शहर में मन रहा खूब जश्न

मुकेश और नीता अंबानी के बेटे अनंत अंबानी की शादी राधिका मर्चेंट से 12 जुलाई को हुई। इससे पहले जामनगर में प्री–वेडिंग फंक्शन हुआ था। फिर क्रूज पर दो दिन तक जश्न चला। इसके बाद शादी से पहले के रस्म–रिवाज हुए। शादी के बाद अगले दिन शुभ आशीर्वाद और रिसेप्शन पार्टी हुई। अगर आप सोच रहे हैं कि मार्च महीने से चल रहे इवेंट्स अब खत्म हो गए हैं तो आप गलत हैं! अनंत और राधिका की शादी का जश्न अभी भी जारी है। एक बार फिर से गुजरात का जामनगर गुलजार हो गया है। मुंबई में शानदार आयोजन के बाद अब न्यूलीवेड्स अपने पैतृक शहर पहुंचे, जहां उनका भव्य स्वागत हुआ। सड़कों को फूलों से सजा दिया गया और अब ढोल–नगाड़ों व आरती के साथ उनका शाही स्वागत हुआ। अनंत और राधिका भी गाड़ी में सवार होकर सबका अभिवादन कर रहे थे। उनके वीडियो पर यूजर्स का रिएक्शन आ रहा है। एक ने लिखा, श्ये इंडिया की नई रॉयल फैमिली है। इस युग के महाराज। दूसरे ने कॉमेंट किया, राजा महाराज निकलते थे पहले ऐसे... वाह क्या नसीब पाया है। कुछ ये भी कह रहे हैं कि लोगों के पास कितना फालतू समय है बर्बाद करने के लिए। कई पूछ रहे हैं कि ये मुंबई में सेटल होंगे या फिर गुजरात में। जबकि बहुत सारे लोगों ने ये लिखा है, हो गया बस, बंद करो यार ये ड्रामा।

नेजी ने पूछा सवाल तो रणवीर शौरी ने बताया कहां फंस जाता है पेच

रणवीर शौरी और कोंकणा सेन शर्मा का तलाक हो चुका है। नेजी से बातचीत में रणवीर शौरी ने कहीं ना कहीं वह कारण बताया, जिसकी वजह से उनका और कोंकणा का तलाक हुआ। नेजी ने बर्तन धोते वक्त रणवीर की तारीफ की और कहा कि उनका बर्ताव उनकी पूर्व पत्नी कोंकणा से बहुत मिलती–जुलती हैं। इस पर रणवीर ने पूछा कि क्या वह एक्ट्रेस से बाहर मिले हैं। इस पर नेजी ने कहा कि वह मिले तो नहीं हैं, लेकिन उनके बारे में जानते हैं। नेजी ने इस पर रणवीर शौरी से ऐसा सवाल पूछा, जो सिनेमा की दुनिया से मोह रखने वाले हर फैन के दिल में हैं। नेजी ने कहा कि बॉलीवुड में तलाक या रिश्तों में अलगाव की चीज बीते कुछ समय में आम बात हो गई है। इस पर रणवीर ने कहा कि इसका इंडस्ट्री का कोई लेना देना नहीं है। ये जमाने का, जहां ये दुनिया है ना, उससे लेना–देना है। क्योंकि अभी जो नारीवादी आंदोलन है वह अपने चरम पर है, महिलाएं कभी–कभी इसका दुरुपयोग करती हैं। जबकि पुरुष इससे निपटने में असमर्थ हैं।

फिर टूटी पोपटलाल की सगाई तो दर्शक हुए नाराज

तारक मेहता का उल्टा चश्मश के लेटेस्ट एपिसोड में दर्शकों को उस वक्त बड़ा झटका लगा जब पोपटलाल और मधुबाला की सगाई टूट गई। दर्शक लंबे वक्त से पोपटलाल की शादी का इंतजार कर रहे थे। खुद पोपटलाल भी काफी समय से अपने लिए दुल्हन तलाश रहे थे। अब जब मधुबाला के रूप में पोपटलाल को पार्टनर मिली, तो सगाई टूट गई और शादी का प्लान भी छोड़ना पड़ा। डॉ. हाथी ने बताया कि पोपटलाल और मधुबाला में थैलेसीमिया के लक्षण हैं। यह एक जेनेटिक बीमारी है, जिसमें हीमोग्लोबिन का स्तर काफी घट जाता है, जो आगे चलकर घातक साबित हो सकता है। इससे दर्शकों का दिल टूट गया था। फैंस को इस बात से झटका लगा कि पोपटलाल की शादी होते–होते रह गई। अब शो के प्रोड्यूसर असित मोदी ने इस बारे में बात की है। उन्हें पता है कि दर्शक श्तारक मेहताश में पोपटलाल की शादी न होने से कितने निराश हैं। लेकिन वह चाहते हैं कि दर्शक शो की कहानी पर फोकस करें और देखें कि किस तरह थैलेसीमिया जैसी गंभीर बीमारी के प्रति जागरुकता फैलाई जा रही है। शो में डॉ. हाथी, पोपटलाल और मधुबाला से कहते हैं कि उनके होने वाले बच्चों में थैलेसीमिया होने के 25 प्रतिशत संभावना होगी, जो एक गंभीर स्थिति है। यह सुनकर पोपटलाल और मधुबाला भारी मन से सगाई तोड़ देते हैं।

मुंबई में मेरे पापा स्वीपर का काम करने को तैयार थे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

विक्की कौशल इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म बैड न्यूज के प्रमोशन में काफी व्यस्त चल रहे हैं। इसी फिल्म के प्रमोशन के दौरान विक्का ने अपने पापा शाम कौशल के उन दिनों को याद किया जब वो स्ट्रगल कर रहे थे। फिल्मों में एक्शन डायरेक्टर बनने से पहले शाम कौशल को काफी मुश्किल हालातों का सामना करना पड़ा था। विक्की ने ये भी बताया कि काम नहीं मिलने की वजह से उनके पापा सुसाइड के बारे में भी सोचने लगे थे। विक्की कौशल ने बताया कि उनके पिता मुंबई आने से पहले पंजाब में काफी स्ट्रगल कर रहे थे। राज शमानी को दिए इंटरव्यू में विक्की ने कहा कि उनके पिता के पास काम नहीं था और तब वह जान देने के बारे में सोचने लगे थे। उन्होंने इंजीनियरिंग की पढ़ाई के बाद एक्टिंग का करियर चुनने को लेकर भी बातें कीं।

मेरे दादाजी की गांव में एक छोटी सी किराने की दुकान थी

उन्होंने बताया, श्मेरे मां–पापा मेरे रेग्युलर (9–5) जॉब को लेकर खुश थे। मेरे दादाजी की पंजाब के हमारे गांव में एक छोटी सी किराने की दुकान थी। मेरे माता–पिता वहीं से हैं। पिताजी 1978 में मुंबई आए थे। उन्होंने अंग्रेजी लिटरेचर में एमए किया था, लेकिन वे इसके बावजूद बेरोजगार थे। हमारे पास वहां (पंजाब में) कोई जमीन नहीं थी। एक दिन, अपने दोस्तों के साथ शराब पीने के बाद उन्होंने कहा कि वे मरना चाहते हैं। मेरे दादाजी बहुत परेशान हो गए, इसलिए उन्होंने उन्हें एक दोस्त के साथ मुंबई भेज दिया।

मेरे पिता स्वीपर का काम करने के लिए तैयार थे

विक्की ने कहा, मुंबई में मेरे पिता स्वीपर (सफाई करने वाले) के तौर पर भी काम करने को तैयार थे, क्योंकि वो जानते थे कि गांव में किसी को पता नहीं चलेगा। मेरे पिता के युवा दिन स्ट्रगल से भरे थे। इस फील्ड में काम की कोई सुरक्षा नहीं है। जब आप एक प्रोजेक्ट पर काम कर रहे होते हैं तो आप सोचते हैं कि क्या आपको आगे कुछ और मिलेगा। मेरा परिवार वाकई बहुत खुश था कि आखिरकार किसी के पास स्टेबल इनकम, नौकरी की सुरक्षा और छुट्टियां होंगी। वह (मेरे पिता) बहुत खुश थे। उन्हें लगा कि आखिरकार उनके उनके स्ट्रगल का फल मिल गया। लेकिन मैं बस इतना जानता था कि मैं रेग्युलर 9–5 वाली नौकरी नहीं कर सकता। मेरे पास ऑफर लेटर था, मैं अच्छे नंबरों से पास हुआ था लेकिन मुझे पता था कि अगर मैं इसे आगे बढ़ाता तो मैं खुश नहीं रहूंगा।

बहलीवुड और हहलीवुड की फिल्मों में अपना योगदान दिया

बताते चलें कि शाम कौशल ने 1990 में एक्शन डायरेक्टर के तौर पर बड़ा ब्रेक मिलने से पहले कई सालों तक स्टंटमैन के तौर पर काम किया। वे चार दशकों से इंडस्ट्री में काम कर रहे हैं और उन्होंने बॉलीवुड और हॉलीवुड की फिल्मों में अपना योगदान दिया है। एक्शन डायरेक्टर के तौर पर उनकी पहली फिल्म इंद्रजालम (1990) थी, जो एक मलयालम फिल्म थी।

गैंग्स अहफ वासेपुर से लेकर स्लमडहग मिलियनेयर तक

बॉलीवुड में, शाम ने गैंग्स ऑफ वासेपुर (2012), भाग मिल्खा भाग (2013), पीके (2014), पद्मावत (2018), संजू (2018), टाइगर जिंदा है (2017), और सिम्बा (2018) जैसी फिल्मों में एक्शन डायरेक्टर के तौर पर काम किया है। उन्होंने अकैडमी अवॉर्ड विनर फिल्म स्लमडॉग मिलियनेयर (2008) जैसी अंतरराष्ट्रीय प्रॉजेक्ट पर भी काम किया है।

दर्द से हर पल छटपटा रही हैं हिना खान, अस्पताल के स्टाफ दे रहे हैं हिम्मत

एक्ट्रेस हिना खान अपने ब्रेस्ट कैंसर का इलाज मुंबई के कोकिलाबेन अस्पताल में करवा रही हैं। यहां जब वह जाती हैं, तो पोस्ट जरूर करती हैं। इस बार भी किया। उन्होंने वहां के हाउसकीपिंग स्टाफ की तरफ से दिए गए एक नोट को शेयर किया है। और साथ ही बताया है कि वह कितना दर्द में तड़प रही हैं। मगर मुस्कुरा रही हैं।

तीसरे स्टेज के ब्रेस्ट कैंसर से जूझ रहीं हिना खान सोशल मीडिया पर लगातार एक्टिव हैं। वह वहां, अपनी इस बीमारी से जुड़ी पल–पल की अपडेट चाहने वालों तक पहुंचा रही हैं। अब उन्होंने दो और पोस्ट किए हैं, जिसमें उन्होंने बताया कि वह दर्द से तड़प रही हैं। मगर फिर भी मुस्कुरा रही हैं और ठीक होने का दावा कर रही हैं। लेकिन जबकि वह छटपटा रही हैं। वहीं, अस्पताल में के स्टाफ से भी उन्हें एक प्यारा–सा नोट मिला है, जिसको उन्होंने शेयर किया है। हिना खान ने अपनी बीमारी के संघर्ष के बारे में दिल छू लेने वाला मैसेज शेयर किया है। हिना खान ने ये रिश्ता क्या कहलाता है में अक्षरा के किरदार से घर–घर पहचान बनाई थी। उन्होंने लोगों के दिलों में अपनी एक खास जगह मुकम्मल की थी। यही वजह है कि उनके इस बीमारी में आज वह सभी इनके लिए ऊपरवाले के आगे हाथ फैलाए खड़े हैं और दुआ कर रहे हैं कि वह इन्हें जल्द ठीक कर दे।

हिना खान ने दर्द की लड़ाई के बारे में बताया

हिना खान ने इंस्टाग्राम स्टोरी में लिखा, लगातार दर्द में रहना। हां, लगातार। हर एक सेकेंड। भले इंसान मुस्कुरा रहा है? मगर वह अभी भी दर्द में है। इंसान उस बारे में बात नहीं कर रहा, उसको जाहिर नहीं कर रहा? मगर वह अभी भी दर्द में है। अगर वह कह रहा कि मैं ठीक हूं, लेकिन वह अभी भी दर्द में ही है।

कोकिलाबेन अस्पताल के हाउसकीपिंग स्टाफ ने मदद की

इस स्टोरी के बाद एक्ट्रेस ने अस्पताल के हाउसकीपिंग स्टाफ से एक हाथ से पेपर पर लिखा नोट भी शेयर किया। उसमें लिखा, प्रिय हिना खान। मुझे पता है कि ये सर्जरी आपके लिए मुश्किल है लेकिन खुशी है कि आप इससे ठीक हो रही हैं। मैं आपके जल्द ठीक होने की कामना करता हूं। आशा करता हूं कि आप अच्छा महसूस कर रही हों। जल्द ठीक हो जाइए। इसको शेयर करते हुए एक्ट्रेस ने कोकिलाबेन अस्पताल के हाउसकीपिंग डिपार्टमेंट स्टाफ पर प्यार लुटाया।

ताकत का तड़का लगाता है लहसुन का ये उपाय, बनाकर छोड़ेगा जवान

लहसुन एक मसाले से बढ़कर चीज है। यह कई दवाओं से बचाने में मदद करता है। इसे खाने से बीमारियों को रोका जा सकता है। अधिकतर घरों में इसे सब्जी में डालकर खाया जाता है। मगर यह बेस्ट तरीका नहीं है। अगर आप इसका पूरा फायदा पाना चाहते हैं तो इस उपाय का सही तरीका जानना जरूरी है।

मर्दाना ताकत के लिए लहसुन के फायदेरू पुरुषों का बीमारियों से बचना मुश्किल हो गया है। कोलेस्ट्रॉल की वजह से पूरे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन ढंग से नहीं हो पाता। वक्त से पहले बुढ़ापे के लक्षण घेरने लगते हैं। लहसुन का उपाय पुरुषों को खोई जवानी लौटा सकता है।

लहसुन दवा के फायदे
लहसुन एक आयुर्वेदिक औषधि है। वैज्ञानिक भी इसके फायदों को मानते हैं। शोध में इसे स्टेमिना और एथलीट परफॉर्मेंस बढ़ाने वाला देखा गया है। एक शोध यह भी मानता है कि इससे शरीर में ऑक्सीजन का लेवल बढ़ जाता है। जिस वजह से यह फायदे मिल सकते हैं।

ज्यादा जीने के लिए खाएं लहसुन
आजकल एंटी एजिंग फूड्स के बारे में लोगों की दिलचस्पी बढ़ती जा रही है। 2019 में एक चीनी स्टडी आई थी। इसमें देखा गया कि जो बुजुर्ग हफ्ते में कम से कम एक बार लहसुन का सेवन करते हैं वो ज्यादा साल तक हेल्दी जीते हैं।

नसों में दौड़ेगा साफ खून
अगर आपकी लाइफस्टाइल बेकार हो गई है तो यकीनन खून में गंदगी भी बढ़ रही होगी। इसे प्लाक कहते हैं जो कोलेस्ट्रॉल या किसी अन्य चीज के ज्यादा बढ़ने से होती है। इसकी वजह से ब्लड सर्कुलेशन ब्लॉक हो जाता है और हार्ट अटैक आ सकता है। लहसुन आपकी नसों से यह गंदगी निकालने का काम करता है।

इम्यूनिटी बूस्टर फूड
लहसुन को डाइट में शामिल जरूर करना चाहिए। मौसम बदलने पर यह कमाल का असर दिखाता है। इसमें इम्यूनिटी बूस्ट करने वाले कंपाउंड होते हैं। सामान्य जुकाम, खांसी, बुखार, गले की सूजन, वायरल और बैक्टीरियल इंफेक्शन से बचाने में यह असरदार साबित होता है।

लहसुन खाने के 2 सही तरीके
सब्जी में लहसुन डालकर खाना आप जारी रखें। इसके साथ आप दो तरीके और आजमाएं। यह सीधा आपके शरीर पर सकारात्मक प्रभाव दिखाएगा। खाली पेट लहसुन की 2 कच्ची कली पानी के साथ सेवन करें। रात में सोने से पहले लहसुन की 2 भुनी कली पानी के साथ खाएं।

99 प्रतिशत लोग गलत तरीके से खा रहे फल, आंतों में जहर घोल देगा यह तरीका

फलों के सेवन से सेहत को अनगिनत फायदे होते हैं। फलों में सभी तरह के मिनरल्स, विटामिन और फाइबर सहित शरीर के लिए सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। फलों के सेवन से पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है, खून की कमी दूर होती है, शरीर का विकास होता है, इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है और बीमारियों से बचाव होता है। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार के अनुसार, हर चीज की तरह फलों को खाने के कुछ नियम होते हैं। गलत समय और गलत तरीके से फलों को खाने से सेहत को फायदे की जगह नुकसान भी हो सकते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, फल बहुत हल्के और पचने में आसान होते हैं। अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में ये काफी हल्के होते हैं। पेट में इस तरह पकी हुई किण्वित गंदगी को आयुर्वेद में श्आमाश या अनुचित रूप से पचने वाले भोजन विषाक्त पदार्थ कहा जाता है। यह नम, अम्लीय अपशिष्ट पदार्थ पाचन तंत्र में जमा हो जाता है जहां यह पाचन को प्रभावित कर सकता है – हमारे पाचन रसों के उत्सर्जन में बाधा डालता है, पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा डालता है और संभावित रूप से अपच, खाद्य संवेदनशीलता और आंत की सूजन में योगदान देता है। यही वजह है कि फलों को अकेले ही खाना हमेशा अच्छा होता है, भोजन के साथ या बाद में नहीं।

कैंसर पर फुल स्टॉप लगा देंगे ये बदलाव, शरीर में पनपने नहीं देंगे ट्यूमर

स्टडी में अमेरिका में कैंसर से होने वाली मौतों के आंकड़े भी दिए गए हैं। सबसे ज्यादा मौतें लंग कैंसर से हुईं, उसके बाद फीमेल ब्रेस्ट कैंसर, स्किन मेलानोमा, कोलोरेक्टल कैंसर, लिवर कैंसर और एसोफेगल कैंसर का नंबर आता है। रिसर्चर्स का कहना है कि अगर लोग अपनी लाइफस्टाइल में बदलाव लाएं, तो इनमें से कई मौतों को रोका जा सकता है। रिसर्चर्स का कहना है कि धूम्रपान सबसे बड़ा खतरा है। लगभग 20: कैंसर के मामले और कैंसर से होने वाली एक तिहाई मौतें धूम्रपान से जुड़ी हैं। सिगरेट का धुआं सीधे तौर पर शरीर में कैंसर पैदा करने वाले तत्व बढ़ाता है, जीन्स में बदलाव (म्यूटेशन) को बढ़ावा देता है और इम्यूनिटी को कमजोर करता है। इससे ट्यूमर बनने और बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। ज्यादा वजन होना भी कैंसर के खतरे को बढ़ाता है। मोटापे से कोलोरेक्टल, ब्रेस्ट कैंसर (मेनोपॉज के बाद) और एसोफेगल कैंसर होने की आशंका बढ़ जाती है। जब शरीर में ज्यादा फैट होता है, तो ऐसे हार्मोन और ग्रोथ फैक्टर बनते हैं जो सूजन और सेल्स को बढ़ावा देते हैं। यह स्थिति कैंसर के विकास के लिए अनुकूल होती है। उदाहरण के लिए ब्रेस्ट कैंसर में फैट टिश्यू एस्ट्रोजन के लेवल को बढ़ा सकता है।

कोलेस्ट्रॉल से भयंकर है नसों में चिपका ये पदार्थ, देता है हार्ट अटैक

आपने मेडिकल साइंस में लिपिड शब्द जरूर सुना होगा। यह काफी हद तक कोलेस्ट्रॉल से जुड़ा है। कोलेस्ट्रॉल ब्लड में एक लिपिड की तरह है। शरीर को फिट और विटामिन लेने और हार्मोन बनाने में इसकी जरूरत पड़ती है। पर सवाल है कि आखिर लिपिड है क्या। कई तरह के ऑयली, ग्रीसी और मोम जैसे कार्बनिक पदार्थ को लिपिड कहते हैं। तेल, घी, फैट, नेचुरल रबड़ लिपिड के उदाहरण हैं। इनका काम एनर्जी को स्टोर करना, विटामिन को अवशोषित करना और हार्मोन बनाना है। लिपिड हमारे शरीर के विकास के लिए जरूरी हैं। लेकिन इसका अधिक मात्रा हानिकारक है। विशेषज्ञों के अनुसार, शरीर में लिपिड के बढ़ने के लक्षण आसानी से दिखाई नहीं देते। लेकिन शरीर में साइलेंट किलर की तरह फैलते हैं। ध्यान न दिए जाने पर यह हार्ट अटैक या कार्डियक अरेस्ट के रूप में सामने आता है। लिपिड बॉडी में इंसुलेटर की तरह काम करता है। ये हीट लॉस को कम करके बॉडी टेंपरेचर को बनाए रखने में मदद करता है। इतना ही नहीं यह लंबे समय तक ऊर्जा को स्टोर करने का प्रभावी तरीका भी है। लिपिड सेल मेंब्रेन में फास्फोलिपिड के रूप में पाए जाते हैं। इसके अलावा सेल मेंब्रेन में कोलेस्ट्रॉल के रूप में भी लिपिड पाए जाते हैं।

विटामिन बी12 से भरी ये चीजें खाएं, बदन में भरने लगेगी ताकत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

जिस तरह शरीर के विकास और बेहतर कामकाज के लिए आयरन, कैल्शियम और प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों की जरूरत होते हैं, ठीक उसी तरह विटामिन्स और खासकर विटामिन बी12 की भी सख्त जरूरत होती है। विटामिन बी12 को कोबालामिन भी कहा जाता है और शरीर इसे खुद नहीं बनाता इसलिए इसे खाने–पीने की चीजों से प्राप्त करना पड़ता है। शरीर में विटामिन बी12 की कमी से थकान, कमजोरी, तनाव और दिमागी हालत खराब होना जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं।

विटामिन बी12 के स्रोत क्या हैं?
मांस, मछली, अंडे और डेयरी उत्पादों जैसे पशु खाद्य पदार्थों में विटामिन बी12 की अच्छी मात्रा पाई जाती है। इनके अलावा विटामिन बी12 को सप्लीमेंट के रूप में भी लिया जा सकता है।

कमजोर शरीर के लिए ताकत की दवा
विटामिन बी12 रेड ब्लड सेल्स बनाता है और इसकी कमी से मेगालोब्लास्टिक एनीमिया नामक रोग हो सकता है जिससे आपको थकान और कमजोरी जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। यही वजह है कि विटामिन बी12 से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने से शरीर को जान मिलती है।

कमजोर और बूढ़ी हड्डियों में भर देगा जान
पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी12 का सेवन हड्डियों के बेहतर स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है। अध्ययनों में पाया गया है कि शरीर में विटामिन बी12 का कम होना, खासकर महिलाओं में, हड्डियों को कमजोर करने वाले ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को बढ़ा सकता है।

दिमाग को बनाता है मजबूत
विटामिन बी12 ब्रेन में सेरोटोनिन नामक रसायन को बनाने का काम करता हिया। यह रसायन मूड को कंट्रोल करता है। विटामिन बी12 अवसाद के लक्षणों को कम करता है। यह ब्रेन फंक्शन को बढ़ावा देता है और ब्रेन के न्यूरॉन्स को कम होने से भी बचाता है, जिससे आपको मेमोरी लॉस की समस्या हो सकती है।

त्वचा, बाल और नाखूनों के स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी
विटामिन बी12 ऐसी सेल्स बनाने में मदद करता है, जो स्वस्थ त्वचा, बाल और नाखूनों के लिए जरूरी है। शरीर में विटामिन बी12 की कमी से त्वचा संबंधी कई समस्याएं हो सकती हैं, जिनमें त्वचा का रंग गहरा हो जाना, नाखूनों का रंग बदलना, बालों में बदलाव और सूजन शामिल हैं।

विटामिन बी१२ के अन्य फायदे
विटामिन बी12 शरीर को ऊर्जा बनाने में मदद करता है। यह कार्बोहाइड्रेट को ग्लूकोज में बदलने की प्रक्रिया में शामिल होता है। यह होमोसिस्टीन नामक एमिनो एसिड के लेवल को कम करने में मदद करता है। इसके बढ़ने से हार्ट डिजीज हो सकती है। विटामिन बी12 पाचन एंजाइम बनाता है, जिससे पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है और पोषक तत्वों का अवशोषण बेहतर होता है। शरीर में विटामिन बी12 की कमी से नर्व डैमेज और हाथ–पैरों में झुनझुनी और सुन्नपन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इन चीजों में पाया जाता है विटामिन बी12
विटामिन बी12 आपको खाद्य पदार्थों से लेना पड़ता है इसलिए आपको अपनी डाइट में कलेजी, मछली, लिवर, शेलफिश, रेड मीट, अंडे, चिकन, दूध, पनीर और दही जैसे डेयरी उत्पाद, फोर्टिफाइड यीस्ट, फोर्टिफाइड सीरियल्स आदि का सेवन करना चाहिए।

न्यूज डायरी

मेरी प्यारी नन्हीं परी, बेटी से मिलने को तड़प रहे मोहम्मद शमी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय टीम के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी ने बेटी आयरा के जन्मदिन पर एक प्यारा सा मैसेज शेयर किया। क्रिकेट स्टार ने बेटी की तस्वीरें अपने सोशल मीडिया हैंडल पर शेयर करते हुए एक खास संदेश लिखा और जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं। पत्नी से विवाद के बाद शमी का बेटी के लिए प्यार जागा है। मोहम्मद शमी ने साल 2014 में हसीन जहां से शादी की थी। साल 2015 में दोनों को एक बच्ची हुई जिसका नाम उन्होंने आयरा रखा। बाद में शमी और हसीन जहां के बीच विवाद हो गया और दोनों अलग हो गए। उनकी बेटी अब अपनी मां के साथ रहती है। 17 जुलाई को आयरा का जन्मदिन होता है। इस पर शमी ने बेटी पर अपना प्यार लुटाया। आयरा के जन्मदिन पर शमी ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम अकाउंट पर बेटी की तस्वीर साझा करते हुए जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं। साथ एक एक प्यारा सा संदेश भी लिखा। शमी ने लिखा, मेरी छोटी राजकुमारी को जन्मदिन की शुभकामनाएं। मुझे आशा है कि आपका साल प्यार, सफलता और खुशी से भरा हो। गौरतलब हो कि मोहम्मद शमी साल 2023 वनडे वर्ल्ड के बाद से क्रिकेट के मैदान से दूर हैं। इस साल की शुरुआत में उनकी अकिलीज टेंडन सर्जरी हुई थी।

जय शाह कब बनेंगे आईसीसी के अध्यक्ष? एजीएम में होगी माथापच्ची

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। आईसीसी के कोलंबो में शुक्रवार से शुरू होने वाले चार दिवसीय वार्षिक सम्मेलन के दौरान सभी की निगाहें बीसीसीआई के सचिव जय शाह पर होंगी। इस मीटिंग इस बात पर गंभीर चर्चा हो सकती है कि वह न्यूजीलैंड के ग्रेग बार्कले से वैश्विक संस्था के अध्यक्ष का पद कब संभालेंगे। शुक्रवार को बोर्ड की बैठक के साथ शुरू होने वाले आईसीसी सम्मेलन में वैश्विक संस्था द्वारा अमेरिका में टी20 विश्व कप मैचों की मेजबानी में दो करोड़ अमेरिकी डॉलर से अधिक के नुकसान पर चर्चा होने की उम्मीद है। हालांकि एजीएम के नौ सूत्रीय एजेंडे में टूर्नामेंट का वित्तीय विवरण शामिल नहीं है, लेकिन बोर्ड द्वारा 'कार्यक्रम के बाद की रिपोर्ट' के रूप में इस पर चर्चा की जाएगी जो एक मानक संचालन प्रक्रिया है। आईसीसी की सदस्यता, एसोसिएट सदस्यों की बैठक की रिपोर्ट और आईसीसी विकास पुरस्कार प्रस्तुति पर चर्चा के साथ–साथ आईसीसी के नए बाहरी लेखा परीक्षक की नियुक्ति भी एजेंडे में है। हालांकि चीजों की जानकारी रखने वाले आईसीसी के एक सूत्र ने कहा कि आईसीसी में सभी की मुख्य रूप से इसमें है कि शाह वैश्विक संस्था की बागडोर कब संभालेंगे।

सोशल मीडिया पर ईशान ने शेयर की बर्थडे की खास तस्वीरें

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय टीम के सलामी बल्लेबाज ईशान किशन ने गुरूवार को अपना 26वां जन्मदिन मनाया। उन्होंने अपने बर्थडे की शुरुआत बेहद ही शानदार तरीके से की। सोशल मीडिया पर अपनी फोटो शेयर कर उन्होंने फैंस का दिल जीत लिया है। जन्मदिन के अवसर पर ईशान किशन भक्ति में डूबे हुए नजर आए। दरअसल, भारतीय टीम के स्टार विकेटकीपर बैटर ईशान किशन काफी समय से क्रिकेट मैदान से बाहर चल रहे हैं। साउथ अफ्रीका दौरे पर टीम से हटने के बाद उनकी दोबारा से वापसी नहीं हो सकी है। टीम में वापसी के लिए ईशान काफी ज्यादा बेताब हैं। वह सब कुछ कर रहे हैं। बात चाहें प्रैक्टिस की हो या फिर पूजा–पाठ की, ईशान किसी भी चीज में कोई कसर नहीं छोड़ रहे। हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर की है, जिसमें वह साईं बाबा के मंदिर पहुंचकर उनका आशीर्वाद ले रहे हैं। उनकी इस फोटो पर कई फैंस अपने कमेंट्स कर रहे हैं। इंटरनेशनल क्रिकेट में साल 2021 में डेब्यू किया था। इंग्लैंड के खिलाफ उन्होंने इंटरनेशनल क्रिकेट में अपना पहला मैच खेला था। अब तक ईशान किशन 32ज्20८ खेल चुके है, जिसमें बाएं हाथ के बैटर ने 124 के स्ट्राइक रेट से 796 रन बनाए हैं। वनडे में ईशान किशनके नाम दोहरा शतक जड़ने का रिकॉर्ड दर्ज हैं। वहीं, टेस्ट क्रिकेट में उन्होंने अर्धशतक जमाया है। आईपीएल में भी ईशान अपना जलवा बिखेरते हुए नजर आते हैं। उन्होंने अब तक आईपीएल में 135 के स्ट्राइक रेट से 2644 रन बना लिए हैं।

अगली पीढ़ी के गेंदबाजों के बीच शमी–अश्विन कहां?

क्रिकेट

भारतीय ड्रेसिंग रूम के माहौल पर बोले पूर्व भारतीय गेंदबाजी कोच पारस म्हाम्ब्रे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। 2015 से राहुल द्रविड़ के भरोसेमंद सिपहसिलार रहे पारस म्हाम्ब्रे का भी कार्यकाल खत्म हो चुका है। भारत को टी–20 विश्व कप जिताने में इस बॉलिंग कोच का अहम रोल था। भारत के लिए दो टेस्ट और तीन वनडे इंटरनेशनल खेलने वाले पारस म्हाम्ब्रे ने खास बातचीत की। इस दौरान 42 वर्षीय मुंबईकर ने कई मुद्दों पर बेबाकी से अपनी राय रखी। उन्होंने वर्ल्ड कप जीतने के बाद ड्रेसिंग रूम के माहौल से लेकर गाबा 2021 की ऐतिहासिक जीत पर भी बात की। मगर इस इंटरव्यू का सबसे बड़ा आकर्षण म्हाम्ब्रे का अश्विन और शमी पर दिया बड़ा बयान है।

पारस म्हाम्ब्रे ने कहा कि टीम मैनेजमेंट को मोहम्मद शमी और रविचंद्रन अश्विन के साथ बैठकर बात करनी चाहिए। उनकी भविष्य की योजनाओं के बारे में चर्चा करनी चाहिए और फिर एक रोडमैप तैयार करना चाहिए। दोनों ही गेंदबाजों ने टेस्ट क्रिकेट में अहम रोल निभाया है। अश्विन के नाम टेस्ट क्रिकेट में 500 से ज्यादा विकेट हैं। वर्ल्ड कप में इंजर्ड हुए मोहम्मद शमी भी वापसी के लिए तैयार हैं। अश्विन 38 साल के हो चुके हैं और शमी की उम्र भी 34 साल हो गई है, जिसकी वजह से उनके इंटरनेशनल करियर में अब ज्यादा वक्त नहीं बचा हुआ है।

डेटा कलेक्शन...जब हमने शुरुआत की थी, तो अंडर–19 और भारत ए लेवल पर कोई डेटा नहीं था। कोई वीडियो विश्लेषक नियुक्त नहीं किया गया था। हमें खिलाड़ियों का डेटा रखने के लिए इधर–उधर भागना पड़ा और राज्य संघों का पीछा करना पड़ा। मुझे याद है कि न्यूजीलैंड में एक सीरीज थी जब मुझे गेम को परफेक्ट एंगल से शूट करने के लिए पूरा दिन कैमरा पकड़कर एक जगह पर बैठना पड़ता था। एनसीए में देवराज राउत ने काफी मदद की। जैसे ही हमें खेल के सभी पहलुओं पर डेटा मिला, हम कई कार्यक्रमों को औपचारिक बना सकते हैं और संरचना को सुव्यवस्थित कर सकते हैं। जब आपके पास डेटा होता है तो वर्कलोड मैनेजमेंट जैसी अपनी योजना में खिलाड़ियों को शामिल करना आसान हो जाता है।

जब आप लोगों ने भारतीय ड्रेसिंग रूम में कदम रखा तो यह कितना अलग था? यह अलग था। हमने वरिष्ठ खिलाड़ियों के साथ संबंध बनाने में समय लगाया। आप शमी, अश्विन, विराट या रोहित जैसों के साथ उसी तरह व्यवहार नहीं कर सकते जैसा आपने बीसीसीआई कार्यक्रमों के माध्यम से उभरते प्लेयर्स के साथ किया था।

कभी उमरान मलिक की तूती बोल रही थी, उनका हर कोई दीवाना था

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग के 2022 सीजन में भारतीय टीम को एक कोर पेस गेंदबाज मिला। नाम है उमरान मलिक। 150 किलोमीटर प्रतिघंटा की रफ्तार से आग उगलती गेंदों ने खूब सुर्खियां बटोरीं। हर किसी ने उनकी तारीफ की और टीम इंडिया में खिलाने की मांग की। जल्द ही यह मुराद भी पूरी हुई और उन्हें शोएब अख्तर के विश्व की सबसे तेज गेंद फेंकने के रिकॉर्ड को सबसे बड़ा खतरा माना जाने लगा, लेकिन कुछ ही समय बाद उमरान मलिक गमनाम गलियों में गुम से हो गए। यहां तक कि आईपीएल 2024 में उनकी फ्रेंचाइजी सनराइजर्स हैदराबाद ने भी उन्हें बहुत मौके नहीं दिए।

देखा जाए तोलगातार 150 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से गेंद फेंकने

कभी शोएब अख्तर के रिकॉर्ड को खतरा थे

की उनकी क्षमता ने उन्हें सबसे ज्यादा चर्चित खिलाड़ियों में से एक बना दिया। दो आईपीएल सीजन में उनके शानदार प्रदर्शन ने उन्हें भारत की टी20ई और वनडे टीम में एक प्रतिष्ठित स्थान दिलाया, जहां वे अपनी घरेलू सफलता को भव्य अंतरराष्ट्रीय मंच पर दोहराने के लिए तैयार थे। भारत के लिए उमरान का शुरुआती प्रदर्शन आशाजनक था, उनकी तेज गति और आक्रामकता ने उन्हें आईपीएल में चर्चा का विषय बना दिया था। हालांकि, उस शीर्ष प्रदर्शन को बनाए रखना मुश्किल साबित हुआ। जैसे–जैसे खेल आगे बढ़े उमरान को खासकर अपनी लाइन और लेंथ को बनाए रखने में निरंतरता की कमी खलने लगी। इस वजह से उन्हें अंतरराष्ट्रीय मुकाबलों और आईपीएल मुकाबलों दोनों में एक बड़ी चुनौती पेश की।

उनके खराब होते फॉर्म के नतीजे तेज और गंभीर थे। उमरान को भारतीय राष्ट्रीय टीम और आईपीएल फ्रेंचाइजी दोनों से बाहर होना पड़ा। एक समय जो शानदार करियर की ओर बढ़ते दिख रहा था अब वह दोराहे पर खड़ा है। उमरान के उत्थान और पतन के दौरान भारत के गेंदबाजी कोच रहे पारस म्हाम्ब्रे ने युवा तेज गेंदबाज के सफर के बारे में प्रकाश डाला। उन्होंने कहा– मुझे लगता है कि प्रतिभा का निर्माण करना चाहिए। तेज गति वाला कोई गेंदबाज मिलना दुर्लभ है और आप उसमें क्षमता देखते हैं। वह निश्चित रूप से तेज थे और नियमित रूप से 140 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से गेंदबाजी कर रहे थे।

दयाल ने सोशल मीडिया पर लिखा दिल छू लेना वाला मैसेज

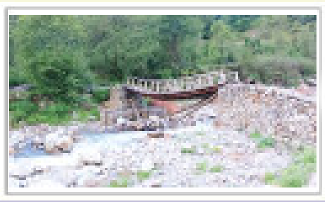
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरू के तेज गेंदबाज यश दयाल ने सोशल मीडिया पर विराट कोहली की प्रशंसा की है। दयाल का यह दिल को छू लेने वाला मैसेज पूर्व भारतीय लेग स्पिनर अमित मिश्रा के विवादास्पद बयान के बाद आया है। दयाल ने लिखा कि विराट कोहली के साथ खड़ा होना सम्मान की बात है। दरअसल, अमित मिश्रा ने आरोप लगाया था कि कोहली के आक्रामक स्वभाव के कारण उनके कम दोस्त हैं और यह कोहली ही थे जिनके चलते त्ब्ठ और ैस्ळ के बीच आईपीएल मैच के दौरान नवीन–उल–हक के साथ कहासुनी हुई थी। इस बयान के बाद यश दयाल ने अपने सोशल मीडिया पर विराट कोहली की तारीफ की। इसके अलावा यश दयाल ने कोहली के आरसीबी कप्तान के रूप में आखिरी मैच का एक ऑडियो इस्तेमाल करते हुए अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पोस्ट की। ब्रैक ग्राउंड में विराट कोहली को यह करते हुए सुना जा सकता है, मैंने अपना सर्वश्रेष्ठ दिया है।

पूरी तरह फिट हैं हार्दिक पांड्या

हार्दिक पांड्या टी20 वर्ल्ड कप 2024 में रोहित शर्मा के डिप्टी थे। यही नहीं हार्दिक ने भारत के लिए टी20ए के 16 मैच में कप्तानी भी की है। इसमें से भारत ने 10 मैच जीते हैं। फिलहाल हार्दिक पांड्या पूरी तरह फिट हैं और श्रीलंका दौरे के लिए पूरी तरह फिट भी हैं।

जब तक आप प्रयास करते हैं, रिजल्ट मिलते हैं

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। हार्दिक पांड्या की फिटनेस के चलते टी20 में भारतीय टीम का नेतृत्व करने पर ग्रहण लग गया है। रोहित शर्मा के टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास के बाद सूर्यकुमार को उनकी जगह कप्तान बनाने की खबर है। हालांकि, अभी आधिकारी पुष्टी नहीं हुई है। गौतम गंभीर ने इसको लेकर हरी झंडी दिखा दी है। इस बीच हार्दिक पांड्या ने अपनी फिटनेस को लेकर पहला रिएक्शन दिया है। हार्दिक पांड्या ने अपने इंस्टाग्राम पर दो तस्वीरें शेयर की। पहली तस्वीर 2023 वनडे वर्ल्ड कप के बाद की है जब हार्दिक चोटिल हो गए थे। वहीं, दूसरी तस्वीर टी20 वर्ल्ड कप जीतने के बाद की है। इन दो तस्वीरों में देखा जा सकता है कि हार्दिक पांड्या ने अपनी फिटनेस पर कितना काम किया है। पोस्ट करते हुए हार्दिक ने लिखा, 2023 वर्ल्ड कप में चोट लगने के बाद यह सफर कठिन था, लेकिन टी20 वर्ल्ड कप में जीत के साथ यह प्रयास सार्थक रहा। जब तक आप प्रयास करते हैं, रिजल्ट मिलते हैं। कड़ी मेहनत बेकार नहीं जाती। आइए हम सभी अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें और अपनी फिटनेस पर काम करें। गौरतलब हो कि हार्दिक पांड्या का और इंजरी का रिश्ता काफी पुराना रहा है। वह कई बार महीनों तक चोट के चलते टीम से बाहर भी रहे हैं।



धारचूला के सिमखोला और बुंगबुंग के बीच क्षतिग्रस्त पुल।

आरटीओ कार्यालय में जल्द टेस्टिंग ट्रैक अस्तित्व में आएगा

ड्राइविंग परखने के बाद ही परिवहन विभाग जारी करेगा डीएल

राहत

संवाददाता

अल्मोड़ा। संभागीय परिवहन अधिकारी (आरटीओ) कार्यालय में जल्द टेस्टिंग ट्रैक अस्तित्व में आएगा। डीएल हासिल करने के लिए चालकों की इस ट्रैक पर परीक्षा होगी। उनकी ड्राइविंग परखने के बाद ही परिवहन विभाग उन्हें डीएल जारी करेगा।

हवालबाग स्थित आरटीओ कार्यालय में रोजाना 30 से अधिक लोग ड्राइविंग लाइसेंस (डीएल) के लिए आवेदन करते हैं। नियमों के मुताबिक लिखित परीक्षा और ड्राइविंग टेस्ट लेने के बाद ही इसमें सफल लोगों को डीएल जारी होता है। जिले में परिवहन विभाग के पास टेस्टिंग ट्रैक न होने से बगैर ड्राइविंग टेस्ट के ही लोगों को डीएल जारी करना मजबूरी है। ऐसे में परिवहन विभाग ने अपने कार्यालय के पास एक साल पूर्व 4.35 करोड़ रुपये से टेस्टिंग ट्रैक का निर्माण शुरू किया इसका कार्य अंतिम चरण में है। विभागीय अधिकारियों के मुताबिक जल्द ही ट्रैक अस्तित्व में आएगा।

परिवहन विभाग के अधिकारियों के मुताबिक 200 वर्ग फुट का टेस्टिंग ट्रैक बनेगा। डीएल पाने के लिए लोगों को ट्रैफिक सिग्नल की पूरी जानकारी रखनी होगी। ऑनलाइन लिखित परीक्षा के बाद ट्रैक पर उन्हें स्ट्रेट रैंप, इमरजेंसी ब्रेक, रिवर्स पार्किंग, फॉर्मेशन एट आदि प्रक्रिया से गुजरना होगा। इससे चालक की कुशलता को परखा जाएगा।

डॉ. गुरदेव सिंह, आरटीओ, अल्मोड़ा, ने बताया कि जल्द ही टेस्टिंग ट्रैक अस्तित्व में आएगा इसमें चालकों की कुशलता को परखा जाएगा। सफल आवेदकों को ही डीएल जारी होंगे और सड़क दुर्घटनाओं पर लगाम लगेगी।

आठ साल बाद भी विज्ञान संकाय को मंजूरी नहीं मिली

संवाददाता अल्मोड़ा। शीतलाखेत महाविद्यालय में आठ साल बाद भी विज्ञान संकाय को मंजूरी नहीं मिली है। महाविद्यालय का संचालन होने के बाद भी क्षेत्र के विद्यार्थियों को यहां विज्ञान का ज्ञान नहीं मिल रहा और वे इसके लिए पलायन करने के लिए मजबूर हैं। वर्ष 2016 में शीतलाखेत महाविद्यालय का संचालन हुआ। क्षेत्र के विद्यार्थियों को उम्मीद थी कि स्थानीय स्तर पर उन्हें उच्च शिक्षा मिलेगी लेकिन आठ साल बाद भी यहां विज्ञान संकाय संचालित न होने से विद्यार्थी निराश हैं। विद्यार्थियों को विज्ञान का ज्ञान लेने के लिए 35 किमी दूर अल्मोड़ा या 90 किमी दूर हल्द्वानी की दौड़ लगानी पड़ रही है। आर्थिक रूप से कमजोर विद्यार्थियों के लिए कला संकाय में प्रवेश लेना मजबूरी बन गया है। महाविद्यालय में संचालित बीए में सभी विषय नहीं होने से विद्यार्थियों को दिक्कत झेलनी पड़ रही है। बीए में गणित, भूगोल, कला, समाजशास्त्र विषय संचालित नहीं हो रहे हैं। ऐसे में मजबूरन विद्यार्थियों को अन्य महाविद्यालयों का रुख करना पड़ रहा है।

प्रो. ललन प्रसाद वर्मा, प्राचार्य, शीतलाखेत महाविद्यालय ने बताया कि महाविद्यालय में विज्ञान पाठ्यक्रम संचालित करने के लिए प्रस्ताव भेजा जाएगा। मौजूदा संसाधनों में पठन–पाठन किया जा रहा है।

रोडवेज की बस से कुचलकर एक सफाई कर्मचारी की दर्दनाक मौत

हंगामा

■ चालक मौके से फरार, एकत्र भीड़ ने जमकर किया हंगामा

संवाददाता

अल्मोड़ा। अल्मोड़ा नगर के लोअर माल रोड स्थित अंतरराज्यीय बस अड्डे में रोडवेज की बस से कुचलकर एक सफाई कर्मचारी की दर्दनाक मौत हो गई है। हादसे के बाद से बस का चालक मौके से फरार हो गया है। हादसे की सूचना मिलते ही मौके पर भीड़ एकत्र हो गई। वाल्मीकि समाज के पदाधिकारियों समेत पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई है और फरार चालक की खोजबीन की जा रही है। हादसे की जानकारी मिलने के बाद मृतक के परिजनों में कोहराम मच गया है।

बृहस्पतिवार को दिल्ली से बागेश्वर की ओर जा रही रोडवेज की एक बस (संख्या यूके–07–ए–4449) माल रोड पर खराब हो गई। बस को आईएसबीटी के वर्कशॉप तक पहुंचाने के लिए डिपो की ओर एक चालक मौके पर भेजा गया। चालक बस को लेकर वर्कशॉप के पास पहुंचा तो उसने पहले बस को आईएसबीटी गेट से टकरा दिया। बाद में अंदर खड़ी चार पांच बसों पर भी जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी भयानक थी कि एक बस के पीछे सफाई कर रहा सफाई कर्मचारी विकास उर्फ विक्की (36) पुत्र स्व. शिवचरण निवासी वाल्मीकी बस्ती उसी बस का टायर के नीचे आ गया। इससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। हादसे के बाद आरोपी बस चालक मौके से फरार हो गया।

घटना की जानकारी मिलने के बाद मौके पर भीड़ एकत्र हो गई। पुलिस ने सफाई कर्मचारी के शव को बस के नीचे से बाहर निकाला। वाल्मीकी समाज के प्रदेश अध्यक्ष सिकंदर पंवार ने घटना पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि हादसे के बाद भी डिपो का कोई भी पदाधिकारी मौके पर नहीं पहुंचा। इधर रोडवेज के सहायक महाप्रबंधक विजय तिवारी ने बताया कि वह वाहनों की चेकिंग के लिए काकड़ीघाट की ओर गए हुए हैं। हादसे की जानकारी उन्हें मिल गई है और वह मौके की ओर रवाना हो रहे हैं।

संक्षिप्त समाचार

सल्ट में कांग्रेस ने सरकार का पुतला जलाया

संवाददाता मौलेखाल। दिल्ली में स्थापित होने वाले केदारनाथ मंदिर के विरोध में सल्ट में कांग्रेस ने सरकार का पुतला जलाया। उन्होंने इसे प्रदेश के लोगों की आस्था के साथ खिलवाड़ बताया। कांग्रेस कार्यकर्ता ब्लॉक अध्यक्ष देवेंद्र सिंह रावत के नेतृत्व में मुख्य बाजार में एकत्र हुए और प्रदर्शन किया। उन्होंने आरोप लगाया कि कुछ दिन पूर्व केदारनाथ मंदिर से 228 किलो सोना निकालकर पीतल लगा दिया गया। अब सरकार केदारनाथ मंदिर को ही दिल्ली में स्थापित कर रही है। खुद सीएम दिल्ली में बनने वाले केदारनाथ मंदिर के भूमिपूजन में शामिल हुए। यह कृत्य प्रदेश की जनता की आस्था के साथ खिलवाड़ है। वहां पर शोबन सिंह, दयाकृष्ण भट्ट, नारायण सिंह रावत, घनानंद शर्मा, मदन सिंह, विशन दत्त, हरी सिंह, गोपाल सिंह आदि थे।

नंदा देवी मंदिर के गीता भवन परिसर में हरेला पर्व मनाया गया

संवाददाता अल्मोड़ा। घुश्मेश्वर महिला समिति की ओर से नंदा देवी मंदिर के गीता भवन परिसर में हरेला पर्व मनाया गया। इस दौरान सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन हुआ। महिलाओं ने झोड़ा, चांचरी गायन कर संस्कृति के रंग बिखेरे। समिति की महिलाओं ने नंदा देवी मंदिर पहुंचकर मां नंदा को हरेला अर्पित किया। इस दौरान उन्होंने कुमाऊंनी, गढ़वाली गीतों के साथ झोड़ा, चांचरी का गायन किया। कार्यक्रमों का आनंद लेने दर्शकों की खासी भीड़ जुटी रही। समिति की अध्यक्ष लता तिवारी ने कहा कि हरियाली का प्रतीक हरेला पर्व आपसी भाईचारा भी बढ़ाता है। समिति ने कार्यक्रम में शामिल महिलाओं को उपहार देकर सम्मानित किया। यहां मुख्य अतिथि पूर्व पालिकाध्यक्ष प्रकाश चंद्र जोशी, सीएल वर्मा, प्रमोद रावत, नीता उप्रेती, ज्योति तिवारी, शोभा जोशी, राधा बिष्ट, प्रीति बिष्ट आदि मौजूद रहीं।

एनएच बंद होने से बच्चों को स्कूल पहुंचने में हो रही दिक्कत

संवाददाता चम्पावत। चंपावत–टनकपुर एनएच धौन के समीप बंद होने से स्कूली छात्र–छात्राओं का स्कूल पहुंचना मुश्किल हो रहा है। सड़क बंद होने का खामियाजा बनलेख, मौराड़ी, ओलन, चांतोला आदि क्षेत्रों के बच्चों को भुगतना पड़ रहा है। एनएच पर मलबा आने से बच्चे घर से सुबह ही करीब चार से छह किमी की पैदल दूरी तय कर स्कूल पहुंचने का प्रयास कर रहे हैं, लेकिन मलबा और बोल्डर उनकी राह में कई बार बाधा बन रहा है। बृहस्पतिवार तड़के सुबह से ही एनएच धौन के समीप बंद होने से स्कूली छात्र–छात्राओं को घंटों स्कूल जाने का इंतजार करना पड़ा। किसी तरह बच्चे बंद एनएच को पार कर स्कूल पहुंचे।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक
प्रदीप चौधरी
द्वारा
पेज थ्री प्रेस जाखन-जोहड़ी रोड, पो.आं. राजपुर देहरादून से मुद्रित तथा सनवाल भवन, मोती निवास निकट हनुमान मंदिर नंदादेवी बाजार अल्मोड़ा (उत्तराखण्ड) से प्रकाशित।
संपादकः प्रदीप चौधरी
देहरादून कार्यालयः
शिवम् मार्केट, द्वितीय तल दर्शनलाल चौक, देहरादून।
(M) 9319700701
pagethreedaily@gmail.com
आर.एन.आई.नं0
UTTHIN\2009\33014
सभी विवादों का न्याय क्षेत्र देहरादून ही मान्य होगा।