देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित
www.page3news.in
नगर संस्करण वर्ष 19 अंकः 167 पृष्ठ : 8 मूल्यः एक रूपए

विचार–प्रवाह...
संसाधन कैसे जुटेंगे

# पेज श्री

देहरादून, रविवार, 6 अक्टूबर 2024

मौसम | अधिकतम 31.0° | न्यूनतम 21.0° | 79924.77

2 कराची की सुरक्षा करेगी पाक सेना | 7 टी20 वर्ल्डकप में महामुकाबला आज

# कांग्रेस पर शहरी नक्सलियों का राजः पीएम

## महाराष्ट्र में गरजे प्रधानमंत्री मोदी, कांग्रेस को जमकर कोसा

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

वाशिम। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी महाराष्ट्र के एक दिवसीय दौरे पर हैं। शनिवार की सुबह नांदेड़ एयरपोर्ट पर भाजपा नेता अशोक चह्वाण ने उनका स्वागत किया। यहां से उन्होंने हेलीकॉप्टर से पोहरादेवी के लिए उड़ान भरी। पोहरादेवी पहुंचकर उन्होंने जगदंबा माता मंदिर में पूजा–अर्चना की। पीएम मोदी ने संत सेवालाल महाराज और पोहरादेवी में संत रामराव महाराज की समाधि पर श्रद्धांजलि अर्पित की और बंजारा विरासत म्यूजियम का उद्घाटन किया। इसके बाद पीएम मोदी ने यहां एक रैली को भी संबोधित किया।

महाराष्ट्र के वाशिम में एक जनसभा को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कांग्रेस पर बड़ा आरोप लगाया है। मोदी ने कहा, मैं महाराष्ट्र के लोगों को कांग्रेस की एक और करतूत बताना चाहता हूं। आपने खबरों में देख होगा कि अभी दिल्ली में हजारों करोड़ के ड्रग्स पकड़ा गया। और देखिए दुख की बात इस ड्रग रैकेट का सरगना कौन निकला, कांग्रेस का एक नेता निकला। कांग्रेस युवाओं को नशे की लत में धकेल कर उस पैसे से चुनाव लड़ना और जीतना चाहती है। हमें इस खतरे से सावधान रहना है और दूसरों को भी सावधान रखना है। बंजारा समाज को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि जिन्हें किसी ने नहीं पूछा, उसे मोदी पूजता है।

पीएम मोदी ने कांग्रेस को जमकर कोसा। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पर शहरी नक्सलियों का राज है। उन्हें लगता है कि अगर हम सब एक हो गए तो देश को बांटने का उनका एजेंडा फेल हो जाएगा। हर कोई देख सकता है कि कांग्रेस उन लोगों के साथ कितनी निकटता से खड़ी है, जो भारत के लिए अच्छे इरादे नहीं रखते।

पीएम मोदी ने यह भी कहा कि हाल ही में दिल्ली में हजारों करोड़ रुपये की ड्रग्स जब्त की गई। कांग्रेस के एक नेता पर इसका सरगना होने का संदेह है। कांग्रेस युवाओं को नशे की ओर धकेलकर मिलने वाले पैसे से चुनाव लड़ना चाहती है। हमें ऐसे एजेंडों से सावधान रहना चाहिए। नवरात्रि के पवित्र समय में मुझे अभी पीएम किसान सम्मान निधि की 18वीं किस्त जारी करने का अवसर मिला है।

### कांग्रेस पर जमकर बरसे

प्रधानमंत्री ने कहा कि कांग्रेस की सोच शुरू से ही विदेशी रही है। अंग्रेजी हुकूमत की तरह ही ये कांग्रेसी परिवार भी दलित, पिछड़ा और आदिवासियों को अपने बराबर नहीं मानते। उन्होंने कहा, ष्इन्हें लगता है कि भारत पर सिर्फ एक परिवार की ही हुकूमत रहनी चाहिए। उनलोगों ने बंजारा समाज के प्रति हमेशा अपमानजनक रवैया बनाए रखा।

### बंटेंगे तो बांटने वाले महफिल सजाएंगेः पीएम

पीएम ने कहा, कांग्रेस जानती है कि उनका वोट बैंक तो एक रहेगा, लेकिन बाकी लोग आसानी से बंट जाएंगे। कांग्रेस और उनके साथियों का एक ही मिशन है, समाज को बांटो और सत्ता पर कब्जा करो। इसलिए हमारी एकता को ही देश की ढाल बनाना है। हमें याद रखना है कि अगर हम बंटेंगे तो बांटने वाले महफिल सजाएंगे। हमें कांग्रेस और अघाड़ी वालों के मंसूबों को कामयाब नहीं होने देना है। कांग्रेस जानती है कि उनका वोट बैंक तो एक रहेगा, लेकिन बाकी लोग आसानी से बंट जाएंगे। कांग्रेस और उनके साथियों का एक ही मिशन है, समाज को बांटो और सत्ता पर कब्जा करो। इसलिए हमारी एकता को ही देश की ढाल बनाना है, हमें याद रखना है कि अगर हम बंटेंगे तो बांटने वाले महफिल सजाएंगे।

### हिमाचल सरकार ने हद कर दी

पीएम ने कहा कि हिमाचल में कांग्रेस सरकार ने तो हद ही कर ही है। हिमाचल में कांग्रेस सरकार ने शौचालय टैक्स लगाया है। एक ओर मोदी कह रहा है– शौचालय बनाओ और ये कह रहे हैं– हम शौचालय पर टैक्स लगाएंगे, यानी कांग्रेस लूट और फरेब का पूरा पैकेज है। उन्होंने कहा, आप पिछले एक हफ्ते का हाल देख लीजिए। कांग्रेस के एक सीएम का जमीन घोटाले में नाम आया है। उनके एक मंत्री महिलाओं को गालियां दे रहे हैं। उनको अपमानित कर रहे हैं। हरियाणा में कांग्रेस का एक नेता ड्रग्स के साथ पकड़ा गया है। पीएम ने कांग्रेस को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि कांग्रेस चुनाव में बड़े–बड़े वादे करती है, लेकिन सरकार बनने पर जनता के शोषण का नया नया तरीका खोजती है।

## संक्षिप्त समाचार

### विदेश मंत्री ने सरदार पटेल की नीति को सराहा

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। विदेश मंत्री जयशंकर एससीओ बैठक में शामिल होने के लिए 15–16 अक्तूबर को पाकिस्तान दौरे पर रहेंगे। किसी भी भारतीय मंत्री का यह बीते नौ साल में पहला पाकिस्तान दौरा होगा। सरदार पटेल व्याख्यान में विदेश मंत्री एस जयशंकर ने पूर्व गृह मंत्री सरदार पटेल की पाकिस्तान नीति की सराहना की। उन्होंने कहा, सरदार पटेल संयुक्त राष्ट्र में जाने के खिलाफ थे। उन्होंने जूनागढ़, हैदराबाद के मामले में भी इसका विरोध किया था।

### संजौली मस्जिद की तीन मंजिलें अवैध घोषित

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज** शिमला। नगर निगम आयुक्त ने संजौली मस्जिद के उस हिस्से को हटाने की अनुमति दे दी है, जिसे खुद ही मस्जिद कमेटी ने आगे आकर हटाने की पेशकश की थी। इसके लिए दो महीने का समय दिया गया है। नगर निगम के आयुक्त ने कहा कि मस्जिद के तीन फ्लोर को हटाने का काम वक्फ बोर्ड की देखरेख में होगा।

# इजरायल ने हिजबुल्लाह के नए नेता साफीद्दीन को भी उड़ा दिया

## हसन नसरल्लाह का संभावित उत्तराधिकारी था साफीद्दीन

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

बेरूत। हिजबुल्लाह नेता हसन नसरल्लाह के बाद अब उसका संभावित उत्तराधिकारी हाशेम साफीद्दीन भी मारा गया है। शुक्रवार को दक्षिणी बेरूत में इजरायली हमले में साफीद्दीन की मौत हो गई। हमले के दौरान वह समूह के नेताओं के साथ बैठक कर रहा था। सऊदी अरब के मीडिया आउटलेट अल हदाथ ने शनिवार सुबह इस बारे में जानकारी दी है। इसके पहले शुक्रवार को इजरायली सेना ने बताया था कि उसने बेरूत दक्षिणी उपनगर दहियाह में हमले में हिजबुल्लाह के संभावित नेता सफीद्दीन को निशाना बनाया था।हालांकि, शुक्रवार को साफीद्दीन की मौत की पुष्टि नहीं हुई थी।

तीन इजरायली अधिकारियों ने शनिवार सुबह बताया कि हमले में साफीद्दीन समेत हिजबुल्लाह के वरिष्ठ अधिकारियों की एक बैठक को निशाना बनाया गया था। साफीद्दीन हिजबुल्लाह की कार्यकारी परिषद के रूप में समूह के राजनीतिक मामलों को संभालता था। वह जिहाद काउंसिल में भी था, जो समूह के सैन्य अभियानों का प्रबंध करती है।

साफीद्दीन हिजबुल्लाह के मारे गए नेता हसन नसरल्लाह का ममेरा भाई था और उसे संगठन के अगले नेता के रूप में देखा जा रहा था। माना जा रहा है कि इजरायली हमले के डर से समूह अपने नए नेता के नाम का ऐलान करने में देरी कर रहा है। इस बीच शनिवार को इजरायली वायु सेना ने दक्षिणी लेबनान में एक मस्जिद के अंदर स्थित हिजबुल्लाह के कमांड सेंटर पर हमला किया है। आईडीएफ ने कहा कि हिजबुल्लाह के आतंकी कमांड सेंटर का इस्तेमाल सैनिकों और इजरायली नागरिकों के खिलाफ हमले की योजना बनाने और उसे अंजाम देने के लिए कर रहे थे। आईडीएफ ने बताया कि कमांड सेंटर अस्पताल परिसर के अंदर मस्जिद में मौजूद था।

### इजरायली हमले में हमास अधिकारी की मौत

उत्तरी लेबनान में एक शरणार्थी शिविर पर इजरायली हमले में हमास अधिकारी सईद अताल्ला अली और उनके परिवार की मौत हो गई है। हमास ने शनिवार को यह जानकारी दी। यह हमला सुबह–सुबह हुआ।

# आरक्षण पर मौजूदा 50 प्रतिशत की सीमा हटाना जरूरी

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

कोल्हापुर। कांग्रेस नेता राहुल गांधी शनिवार को महाराष्ट्र के कोल्हापुर पहुंचे। यहां राहुल ने कहा कि संविधान की रक्षा के लिए आरक्षण पर मौजूदा 50 प्रतिशत की सीमा हटाना जरूरी है। कोल्हापुर में संविधान सम्मान सम्मेलन में बोलते हुए उन्होंने यह भी कहा कि कांग्रेस और इंडिया ब्लॉक इस 50 फीसदी की सीमा को हटाने के लिए कानून पारित करना सुनिश्चित करेंगे। उन्होंने कहा कि हम लोकसभा और राज्यसभा में जाति जनगणना पर कानून पारित करना सुनिश्चित करेंगे और कोई भी ताकत इसे रोक नहीं सकती। उन्होंने कहा कि दलितों या पिछड़े वर्गों का इतिहास स्कूलों में नहीं पढ़ाया जा रहा था, उन्होंने आरोप लगाया कि अब उस इतिहास को मिटाने का प्रयास किया जा रहा है।

लोकसभा में विपक्ष के नेता ने कहा कि अगर आप ओबीसी समाज को देखें, जैसे ही मैंने स्वप्निल कुम्हार से हाथ मिलाया, जिन्होंने मुझे मूर्ति दी, संपर्क से ही मुझे समझ आ गया कि इस हाथ में हुनर है। जिन हाथों में हुनर होता है, लोग उन्हें पीछे बिठा देते हैं। भारत में ये 24 घंटे हो रहा है। मैंने कभी स्कूल में दलितों, पिछड़ों का इतिहास नहीं पढ़ा। आज तो इससे भी उल्टा हो रहा है।

### निशाना

■राहुल गांधी ने मिशन महाराष्ट्र की तैयारी कर दी शुरू

### भाजपा की तीखी आलोचना

राहुल गांधी ने छत्रपति शिवाजी महाराज की प्रतिमा का अनावरण किया। राहुल ने अपने संबोधन में मालवन में छत्रपति शिवाजी महाराज की प्रतिमा ढहने को लेकर भाजपा की तीखी आलोचना की। उन्होंने कहा कि श्लोगों को डराने और संविधान, संस्थाओं को नष्ट करने के बाद शिवाजी महाराज के सामने झुकने का कोई फायदा नहीं 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

# विदेशी पर्वतारोहियों की खोजबीन जारी

**संवाददाता**

चमोली। चौखंबा पर्वत पर दो विदेशी महिला पर्वतारोहियों को ढूंढने के लिए रेस्क्यू अभियान जारी है। सेना के हेलिकॉप्टर से शनिवार को एसडीआरएफ के चार जवानों को चौखंबा बेस कैंप पर उतारा गया। यहां बेस कैंप में टीम को टेंट और स्लीपिंग बैग मिला है।

ज्योर्तिमठ सेना के हेलीपैड से वायु सेना व एसडीआरएफ की संयुक्त टीम के द्वारा पहले राउंड का सर्च अभियान करने के बाद सफलता नहीं मिली। अब दूसरी बार का सर्च ऑपरेशन जारी है। उत्तराखंड के चमोली में चौखंबा–श्री ट्रैकिंग पर गई दो विदेशी महिला पर्यटक वहां फंस गईं। वन विभाग ने एसडीआरएफ से हेलिकॉप्टर भेजकर सर्च अभियान चलाने के लिए मदद मांगी।

■टेंट–स्लीपिंग बैग मिला, देखें चौखंबा की हेली से ली गई तस्वीरें

6995 मीटर की ऊंचाई पर स्थित चौखंबा पर्वत–श्री के आरोहण के लिए ब्रिटिश नागरिक फायजने मान्नेरस (27) व यूएसए नागरिक मिचेल थेरेसा देवोरोक (23) इंडियन काउंट ट्रेनिंग एसोसिएशन से अनुमति लेकर चौखंबा ट्रैकिंग पर गए थे। उनके पास 11 सितंबर से 18 अक्तूबर तक की अनुमति है।

## न्यूज डायरी

### सबसे पहले परमाणु बमों के ठिकानों को बनाओ निशाना

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** वाशिंगटन। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने ईरान के मिसाइल अटैक के बाद इजरायल को खास सलाह दी है। ट्रंप ने कहा कि ईरान के हमले के जवाब में इजरायल को ईरान के परमाणु प्रतिष्ठानों पर हमला करना चाहिए। उत्तरी कैरोलिना में एक चुनावी रैली में बोलते हुए पूर्व राष्ट्रपति ने जो बाइडन से कुछ दिन पहले पूछे गए एक सवाल का जिक्र किया, जिसमें इजरायल द्वारा ईरान के परमाणु कार्यक्रम को निशाना बनाए जाने की संभावना के बारे में पूछा गया था। आप ईरान के बारे में क्या सोचते हैं, क्या आप ईरान पर हमला करेंगे? या जब तक वे परमाणु बम नहीं गिराते तब तक कुछ नहीं करेंगे। बाइडन से पूछा गया कि क्या वह ईरानी परमाणु स्थलों पर हमले का समर्थन करेंगे तो अमेरिकी राष्ट्रपति ने कहा कि उनके पास इसका जवाब नहीं है। ट्रंप ने कहा कि मुझे लगता है कि बाइडन गलत कर रहे हैं। बाइडन को खुलकर परमाणु हथियार पर हमले का समर्थन करना चाहिए। ट्रंप ने कहा कि हमारे लिए सबसे बड़ा जोखिम परमाणु हथियार ही है। ट्रंप ने कहा कि जब बाइडन से पूछा गया कि इस पर वो क्या सोच रहे हैं तो उनका जवाब यह होना चाहिए था कि पहले परमाणु पर हमला करो और बाकी के बारे में बाद में चिंता करो। बाइडन ने ईरान की परमाणु सुविधाओं के खिलाफ इस तरह के हमलों का विरोध किया, जो कि इजरायल की ओर लगभग 200 ईरानी मिसाइलों की फायरिंग के जवाब में था।

### इजरायल के कट्टर दुश्मन के खिलाफ उतरे दोस्त अमेरिका–ब्रिटेन

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** तेल अवीवरू इजरायल के खिलाफ लगातार उसके दुश्मन एक्शन में हैं। उन्हीं में से एक यमन के हूती विद्रोही हैं। लेबनान में हिजबुल्लाह के खिलाफ इजरायल कार्रवाई कर रहा है। ऐसे में उसके दोस्त ब्रिटेन और अमेरिका उसकी मदद को आगे आ गए हैं। अमेरिकी अधिकारियों ने पुष्टि की है कि अमेरिकी और ब्रिटिश सेनाओं ने शुक्रवार को यमन में ईरान के समर्थन वाले हूती विद्रोहियों के 15 ठिकानों पर हमला बोला। हूती विद्रोहियों को कमजोर करने के लिए ऐसा किया गया है। उनके हथियार प्रणालियों, ठिकानों और अन्य उपकरणों पर हमला हुआ है। अधिकारियों के मुताबिक सैन्य विमानों और युद्धपोतों ने हूती के लगभग पांच गढ़ों पर बम बरसाए। हूती मीडिया ने कहा कि एक प्रमुख बंदरगाह शहर होदेइदा में दो हवाई अड्डे और काथीब क्षेत्र में सात हमले हुए। काथीब में हूतियों के कंट्रोल वाला सैन्य अड्डा है। चार और हमले राजधानी सना के सेयाना इलाके में हुए और दो हमले धमार प्रांत में हुए। हूती मीडिया की ओर से सना के दक्षिण–पूर्व में बायदा प्रांत में तीन हवाई हमलों की जानकारी मिली है।

अमेरिका या ब्रिटेन की ओर से हमने को लेकर कोई टिप्पणी नहीं की गई है। वहीं हूतियों की ओर से भी नहीं बताया गया कि इसमें कितना नुकसान हुआ है। यह हमले तब हो रहे हैं जब यमन के ऊपर उड़ रहे अमेरिकी ड्रोन को हूतियों ने मार गिराया था और फिर इजरायल के खिलाफ सैन्य अभियान बढ़ाने की धमकी दी। पिछले सप्ताह समूह ने अमेरिकी युद्धपोतों को निशाना बनाकर किए गए हमले की जिम्मेदारी ली थी।

### अर्थशास्त्र के लिए नोबेल पुरस्कार की घोषणा 14 अक्टूबर को होगी

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** स्टवांगर। दुनिया के कई हिस्सों में छिड़े युद्ध, शरणार्थी संकट के बीच अगले सप्ताह से नोबेल पुरस्कारों की घोषणा शुरू होगी। पुरस्कार की घोषणाएं सोमवार को चिकित्सा पुरस्कार के साथ शुरू होंगी। इसके बाद भैतिकी, रसायन, साहित्य के लिए नोबेल पुरस्कार दिए जाएंगे। शांति पुरस्कार की घोषणा ओस्लो में नार्वे की नोबेल समिति द्वारा की जाएगी। जबकि अन्य पुरस्कारों की घोषणा स्टाकहोम में रायल स्वीडिश एकेडमी आफ साइंसेज द्वारा की जाएगी। अर्थशास्त्र के लिए नोबेल पुरस्कार की घोषणा 14 अक्टूबर को होगी। स्टॉकहोम इंटरनेशनल पीस रिसर्च इंस्टीट्यूट के निदेशक डैन स्मिथ ने कहा कि मैं दुनिया पर नजर डालता हूं तो बहुत अधिक संघर्ष, शत्रुता और टकराव देखता हूं। हालांकि, पीस रिसर्च इंस्टीट्यूट ओस्लो के निदेशक हेनरिक उर्डल ने कहा कि इस वर्ष पुरस्कार नहीं देना भूल होगी, क्योंकि यह पुरस्कार शांति के लिए अहम कार्यों को बढ़ावा और मान्यता देने के लिए महत्वपूर्ण है।

# उत्तर कोरिया के तानाशाह किम जोंग ने दी परमाणु हमले की धमकी

**रिपोर्ट**

## अब पूर्व एशिया में भी दो पुराने दुश्मनों में बढ़ती जा रही कड़वाहट

### किम ने सियोल के अस्तित्व पर बता दिया खतरा

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

प्योंगयांग। उत्तर कोरिया के तानाशाह किम जोंग उन ने दक्षिण कोरिया के खिलाफ परमाणु हथियारों का इस्तेमाल कर उसे खत्म करने की धमकी दी है। उत्तर कोरिया के सरकारी मीडिया ने यह जानकारी दी है। इसके पहले दक्षिण कोरिया के राष्ट्रपति ने चेतावनी दी थी कि अगर उत्तर कोरिया ने परमाणु हथियारों का इस्तेमाल किया तो वह अपने शासन का अंत देखेगा। दोनों कट्टर दुश्मन देशों के बीच यह उग्र बयानबाजी उत्तर कोरिया के नेता किम की यूरेनियम संवर्धन सुविधा का दौरा करने के कुछ ही सप्ताह बाद आई है।

उत्तर कोरिया की सरकारी न्यूज एजेंसी के अनुसार, बुधवार को देश के पश्चिमी हिस्से में एक सैन्य अड्डे का दौरा करते हुए किम ने कहा कि अगर दक्षिण कोरिया उत्तर की संप्रभुता का अतिक्रमण करता है, तो प्योंगयांग बिना किसी संकोच के पूरी ताकत से हमला करेगा, जिसमें परमाणु हथियार भी शामिल है।

किम ने आगे कहा, अगर ऐसी स्थिति आती है तो सियोल और कोरिया गणराज्य का स्थायी अस्तित्व असंभव हो जाएगा। इस साल कोरियाई प्रायद्वीप के दोनों देशों के बीच दुश्मनी बढ़ती जा रही है। उत्तर कोरिया ने अपने परमाणु उत्पादन के प्रयासों को तेज कर दिया है और रूस के साथ संबंधों को मजबूत किया है। इसी साल जून में रूस के राष्ट्रपति पुतिन ने 24 साल बाद उत्तर कोरिया का दौरा किया था। किम की टिप्पणी दक्षिण कोरियाई राष्ट्रपति यूं सुक येओल को सीधा जवाब है। उत्तर कोरिया के सशस्त्र सेना दिवस की परेड के दौरान सियोल ने शक्तिशाली बैलिस्टिक मिसाइल और अन्य हथियारों का प्रदर्शन किया था। 1953 में कोरियाई युद्ध के बाद से ही उत्तर कोरिया और दक्षिण कोरिया के बीच कोई संपर्क नहीं है।

1953 का कोरियाई युद्ध भी युद्धविराम के साथ रुका था और इसमें शांति संधि नहीं हुई थी। इसका मतलब है कि तकनीकी रूप से दोनों देश अभी भी युद्ध में हैं। उत्तर कोरिया ने अपने मुख्य लक्ष्य में दक्षिण कोरिया का एकीकरण करने को शामिल किया था। हालांकि, इस साल की शुरुआत में किम ने घोषणा की कि अब उनका देश एकीकरण के लक्ष्य का पीछा नहीं करेगा। उन्होंने दक्षिण कोरिया को श्मुख्य दुश्मन बताया और एकीकरण के प्रतीक एक स्मारक को ध्वस्त कर दिया था।

## युद्ध हुआ तो भारत को हो सकता है भारी नुकसान

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज** नई दिल्ली। ईरान ने इजरायल के साथ जंग में पीछे न हटने का एलान कर दिया है। सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई ने कहा है कि जरूरत पड़ने पर इजरायल पर फिर से हमला किया जाएगा। उन्होंने सात अक्टूबर, 2023 को इजरायल पर हुए हमास के हमले को जायज ठहराया, कहा–अपनी धरती की रक्षा का अधिकार सभी को है। खामेनेई ने कुरान की आयतों का हवाला देते हुए मुसलमानों से एकजुट होने का आह्वान किया।सर्वोच्च नेता ने कहा कि ईरान, हिज्बुल्लाह और हमास का साथ देता रहेगा।

आशंका जताई जा रही है कि इजरायल और ईरान के बीच भी जंग छिड़ सकती है। अगर ऐसा हुआ तो इसका बुरा असर मिडिल ईस्ट के साथ–साथ भारत पर भी दिख सकता है।

दरअसल, भारत और ईरान के बीच व्यापारिक संबंध काफी पुराना है। भारत बड़े पैमाने पर ईरान को बासमती चावल और चाय की पत्ती निर्यात करता है। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक, भारत ने साल 2023–24 में ईरान को 680 मिलियन डॉलर का बासमती चावल निर्यात किया था। भारत बासमती चावल का कुल 19 प्रतिशत हिस्सा ईरान को निर्यात करता है। अगर ईरान और इजरायल के बीच जंग छिड़ती है तो इसका सीधा असर चावल के निर्यात पर पड़ेगा।

**बांग्लादेश में अल्पसंख्यकों ने उत्पीड़न के खिलाफ की बड़ी रैली**

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** ढाका। बांग्लादेश में दुर्गा पूजा से पहले हिंदुओं और दूसरे अल्पसंख्यकों ने राजधानी ढाका में एक बड़ी रैली का आयोजन किया। बांग्लादेश संयुक्त अल्पसंख्यक गठबंधन के बैनर तले रैली में देश में अल्पसंख्यकों पर हो रहे अत्याचार के खिलाफ आवाज उठाई गई। इस दौरान अल्पसंख्यकों को लिए न्याय की गारंटी समेत 8 सूत्री मांगे रखी गई। बांग्लादेश में दुर्गा पूजा त्योहार को लेकर हिंदुओं को लगातार धमकी दी जा रही है और उनसे त्योहार न मनाने को कहा जा रहा है। हिंदू समुदाय के मंदिरों और पूजा समितियों को धमकी भरे खत भेजे जा रहे हैं, जिसमें उन्हें दुर्गा पूजा मनाने के लिए 5 लाख रुपये तक की मांग की गई है। दाकोप, खुलना में अनेक मंदिरों को ऐसे अज्ञात खत मिले हैं। इस रैली में 8 प्रमुख मांगें उठाई गईं, जो इस तरह हैं।

# चीन के चंगुल से निकल उसे ही आंखें दिखाने लगा पड़ोसी मुल्क

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

### श्रीलंकाई राष्ट्रपति ने चीन को खरी–खरी सुनाई

कोलंबो। भारत को घेरने के लिए चीन हमेशा से अपने पड़ोसी मुल्कों का फायदा उठाता रहा है। कभी पाक तो कभी नेपाल तो कभी श्रीलंका। सभी की जमीन का इस्तेमाल वो भारत को घेरने के लिए करता है। हालांकि, इस बार उसे मुंह की खानी पड़ी है। दरअसल, श्रीलंका दौरे पर गए भारतीय विदेश मंत्री एस जयशंकर से मुलाकात के दौरान श्रीलंकाई राष्ट्रपति अनुरा कुमार दिसानायके ने चीन को खरी–खरी सुनाई है।

राष्ट्रपति अनुरा कुमार दिसानायके ने जयशंकर से मुलाकात के दौरान कई मोर्चों पर चर्चा की। इसी दौरान उन्होंने कहा कि वो श्रीलंका की जमीन का इस्तेमाल भारत के खिलाफ गतिविधियों के लिए नहीं होने देंगे। दोनों देशों ने इस बात पर जोर दिया कि हमारे सुरक्षा हित आपस में जुड़े हुए हैं। भारत ने श्रीलंका को उसकी अर्थव्यवस्था के पुनर्निर्माण के लिए निरंतर समर्थन का आश्वासन दिया और बदले में कोलंबो ने कहा कि उसके क्षेत्र का इस्तेमाल नई दिल्ली के सुरक्षा हितों के प्रतिकूल तरीके से नहीं होने दिया जाएगा। विदेश मंत्री एस जयशंकर के साथ यहां एक बैठक के दौरान, राष्ट्रपति अनुरा कुमार दिसानायके ने कहा कि समृद्ध श्रीलंका के उनके दृष्टिकोण को साकार करने और लोगों की आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए भारत का आर्थिक समर्थन महत्वपूर्ण है। 23 सितंबर को दिसानायके के नेतृत्व वाली एनपीपी सरकार के सत्ता में आने के बाद जयशंकर श्रीलंका का दौरा करने वाले पहले विदेश मंत्री हैं। उन्होंने आश्वासन दिया कि भारत द्विपक्षीय ऋण पुनर्गठन पर श्रीलंका के साथ एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर करेगा और निजी बांड धारक ऋण पुनर्गठन समझौते का समर्थन करेगा।

दिसानायके के साथ अपनी बैठक के दौरान जयशंकर ने इस बात पर जोर दिया कि कैसे ऊर्जा उत्पादन और संचरण और ईंधन और एलएनजी आपूर्ति के क्षेत्र में चल रही पहल अन्य क्षेत्रों के अलावा द्वीप राष्ट्र के लिए आर्थिक स्थिरता में योगदान देगी और राजस्व के नए स्रोत प्रदान करेगी।

### कराची–इस्लामाबाद की सुरक्षा करेगी पाक सेना

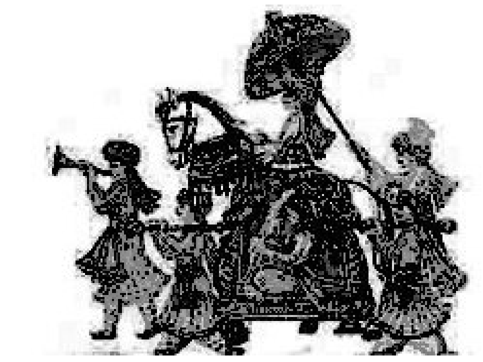
**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** इस्लामाबाद। महंगाई और आतंकवाद से जूझ रहे पाकिस्तान में 15–16 अक्टूबर को शंघाई सहयोग संगठन (एससीओ) शिखर सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। हालांकि, एससीओ बैठक से पहले पाकिस्तान की सबसे बड़ी चिंता कराची शहर की कानून–व्यवस्था है। देश की राजधानी में मर्डर और लूटपाट की घटना आम है। एससीओ की बैठक के दौरान कराची में कानून–व्यवस्था बनी रहे इसके लिए शहबाज सरकार ने फैसला किया है कि सम्मेलन के दौरान पाकिस्तान आर्मी, रेंजर्स, फ्रंटियर कोर्प्स (एफसी), और पंजाब पुलिस के अतिरिक्त कर्मियों को सुरक्षा ड्यूटी पर तैनात किया जाएगा। सेना कराची के सरकारी भवनों और इस्लामाबाद के रेड जोन की सुरक्षा करेगी।

## 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**


# विभिन्न योजनाओं के पात्र लाभार्थियों को लाभान्वित करने के सख्त निर्देश

## डीएम ने सीएम के आयोजित कार्यक्रम की तैयारियों एवं व्यवस्थाओं का लिया जायजा

**जायजा**

प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी आज जनपद भ्रमण पर रहेंगे

**संवाददाता**

रुद्रप्रयाग। प्रदेश के मुख्यमंत्री के अगस्त्यमुनि खेल मैदान में आयोजित कार्यक्रम की तैयारियों एवं व्यवस्थाओं के लिए जिलाधिकारी सौरभ गहरवार ने जिला स्तरीय अधिकारियों के साथ बैठक कर की जा रही तैयारियों एवं व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक अक्षय प्रहलाद कोंडे भी मौजूद रहे

प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी आज जनपद भ्रमण पर रहेंगे। एक दिवसीय भ्रमण के दौरान मुख्यमंत्री अगस्त्यमुनि में जन संवाद एवं अभिमुखीकरण कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित लखपति दीदी अभियान, शक्ति का सम्मान कार्यक्रम में प्रतिभाग करेंगे। कार्यक्रम के सफल आयोजन हेतु जिलाधिकारी सौरभ गहरवार ने की जा रही व्यवस्थाओं एवं तैयारियों के संबंध में संबंधित अधिकारियों के साथ अगस्त्यमुनि खेल कार्यालय में बैठक कर की जा रही तैयारियों एवं

व्यवस्थाओं का जायजा लिया।

जिलाधिकारी ने नोडल अधिकारी पांडाल व्यवस्थाध्अधिशासी अभियंता लोनिवि इंद्रजीत बोस को निर्देश दिए हैं कि कार्यक्रम के लिए जो भी मंच व्यवस्था एवं कार्यक्रम में प्रतिभाग करने वाले महानुभावों एवं आम जनमानस के लिए समुचित व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। इसके साथ ही नोडल अधिकारी/अधिशासी अधिकारी नगर पंचायत अगस्त्यमुनि को कार्यक्रम स्थल एवं संपूर्ण क्षेत्र में साफ–सफाई व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। इसके साथ ही अस्थाई शौचालय की पर्याप्त व्यवस्था एवं उसकी साफ–सफाई हेतु कार्मिकों की तैनाती करने के निर्देश दिए। उन्होंने अधिशासी अभियंता एनएच को राष्ट्रीय राजमार्ग की उचित सफाई व्यवस्था एवं राजमार्ग को दुरूस्त करने के निर्देश दिए। उन्होंने पुलिस को शांति, सुरक्षा, कानून व्यवस्था सहित यातायात व्यवस्था को दुरूस्त रखने के भी निर्देश दिए। विभिन्न विभागों द्वारा सरकार द्वारा संचालित जन कल्याणकारी योजनाओं का स्टाल प्रदर्शनी के माध्यम से व्यापक प्रचार–प्रसार करने के भी निर्देश दिए तथा विभिन्न योजनाओं के पात्र लाभार्थियों को लाभान्वित करने के निर्देश दिए। जल संस्थान को कार्यक्रम स्थल में पर्याप्त मात्रा में पानी की व्यवस्था तथा विद्युत विभाग को विद्युत आपूर्ति सुचारू रखने के निर्देश दिए। जिला पूर्ति अधिकारी को कार्यक्रम स्थल में पर्याप्त मात्रा में जलपान की व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक अक्षय प्रहलाद कोंडे, मुख्य विकास अधिकारी डॉ. जीएस खाती, अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा, परियोजना निदेशक प्रदीप कुमार पांडेय, उप जिलाधिकारी आशीष चंद्र घिल्डियाल, पुलिस उपाधीक्षक प्रबोध कुमार घिल्डियाल, जिला कार्यक्रम अधिकारी अखिलेश मिश्रा, मुख्य शिक्षा अधिकारी प्रमेंद्र सिंह बिष्ट, अधिशासी अभियंता लोनिवि इंद्रजीत बोस, मुख्य कृषि अधिकारी लोकेंद्र सिंह बिष्ट, महाप्रबंधक जिला उद्योग केंद्र महेश प्रकाश, जिला पूर्ति अधिकारी केएस कोहली सहित संबंधित अधिकारी मौजूद रहे।

## न्यूज डायरी

### पात्र लाभार्थियों को 60 वर्ष होते ही मिलेगी पेंशनः घिल्डियाल

**संवाददाता** हल्द्वानी। जिला समाज कल्याण अधिकारी नैनीताल दीपांकर घिल्डियाल ने बताया कि 60 वर्ष की उम्र पूरी करते ही पात्र लाभार्थियों को आसानी से पेंशन मिलनी शुरू हो जाएगी। इसकी प्रक्रिया नियमित तिथि से पहले ही पूरी करने का प्रयास है। कहा कि समाज कल्याण विभाग की ओर से पात्र लाभार्थियों के बारे में जानकारी जुटाई जा रही है। जारी निर्देश में कहा कि विकासखंड एवं नगर क्षेत्र में निवास कर रहे ऐसे व्यक्ति जो विभाग की ओर से वृद्धावस्था पेंशन की पात्रता की श्रेणी में आते हैं और 59 वर्ष – छह माह की आयु पूरी कर चुके हैं, उनका डाटा अनिवार्य रूप से 15 अक्तूबर 2024 तक उपलब्ध करा दें। इस कार्य में सहयोग के लिए निदेशालय पंचायतीराज को अनुरोध पत्र भी भेजा है। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्र के लोग काफी संख्या में आ रहे हैं लेकिन शहर के लोगों में इसकी जानकारी का तेजी से प्रचार प्रसार हो, ऐसी विभाग की कोशिश है। उन्होंने इस मामले में अधिक जानकारी के लिए सहायक समाज कल्याण अधिकारी राहुल आर्या से तहसील में संपर्क करने को कहा है।

### ओप्पो इंडिया आफ्टर–सेल्स और कस्टमर सर्विस में पहले स्थान पर आया

**संवाददाता** देहरादून। ओप्पो इंडिया अतुलनीय सेवा प्रदान करने की अपनी प्रतिबद्धता के साथ आफ्टर–सेल्स और कस्टमर सर्विस में पहले स्थान पर आया है इसके 62 प्रतिशत ग्राहकों को उनकी इन–स्टोर आफ्टर–सेल्स सर्विस बहुत संतोषजनक महसूस हुई अगस्त 2024 में काउंटरपॉईंट रिसर्च में भारत के सर्वोच्च पाँच मोबाईल ब्रांड्स के 2000 से ज्यादा ग्राहकों का सर्वे करके उनके आफ्टर–सेल्स सर्विस अनुभव के बारे में जाना गया। इस सर्वे में अपने नए जनरेशन के सेंटर्स द्वारा सर्विस अनुभव में सुधार लाने के लिए ओप्पो इंडिया का ग्राहक–केंद्रित दृष्टिकोण सामने आया।

### एमजी विंडसर बनी पहले दिन बुकिंग हासिल करने वाली पहली पैसेंजर ईवी

**संवाददाता** देहरादून। भारत की पहली इंटेलिजेंट सीयूवी, एमजी विंडसर ईवी की बुकिंग 3 अक्टूबर, 2024 की सुबह 7रू30 बजे से शुरू हो गई है। बुकिंग शुरू होने के कुछ ही मिनटों के भीतर विंडसर ईवी को ग्राहकों की ओर से जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला है। 24 घंटे के भीतर, कंपनी को 15,176 यूनिट्स की बुकिंग प्राप्त हुई है। यह बड़ी उपलब्धि हासिल करने वाली एमजी विंडसर भारत की पहली पैसेंजर ईवी बन गई है। एमजी विंडसर की यह उपलब्धि बताती है कि भारतीय बाजार में चार पहिया ईवी की मांग कितनी तेजी से बढ़ रही है, इसके साथ ही ग्राहकों की यह प्रतिक्रिया इलेक्ट्रिक मोबिलिटी की ओर लोगों के रुझान में बदलाव को भी प्रदर्शित करती है।

## सीएम लखपति दीदी अभियान, शक्ति का सम्मान कार्यक्रम में करेंगे प्रतिभाग

**संवाददाता**

रुद्रप्रयाग। प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी आज जनपद भ्रमण पर रहेंगे। एक दिवसीय भ्रमण के दौरान मुख्यमंत्री अगस्त्यमुनि में जन संवाद एवं अभिमुखीकरण कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित लखपति दीदी अभियान, शक्ति का सम्मान कार्यक्रम में प्रतिभाग करेंगे।

निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार मुख्यमंत्री आज प्रातः 11:45 बजे देहरादून से हैलीकॉप्टर के माध्यम से प्रस्थान कर 12:30 बजे अगस्त्यमुनि हैलीपैड़ पहुंचेंगे। अगस्त्यमुनि क्रीड़ा मैदान में 12:30 बजे से दोपहर 2 बजे तक जन संवाद एवं अभिमुखीकरण कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित लखपति दीदी अभियान, शक्ति का सम्मान कार्यक्रम में प्रतिभाग करेंगे। कार्यक्रम के समापन के पश्चात् दोपहर 2:45 बजे मुख्यमंत्री हेलीकॉप्टर के माध्यम से जीटीसी हैलीपैड़ देहरादून के लिए प्रस्थान करेंगे।

मुख्यमंत्री के उपरोक्त कार्यक्रम के दृष्टिगत जिलाधिकारी सौरभ गहरवार के निर्देशन में जनपद स्तरीय अधिकारियों को मुख्यमंत्री के आगमन से विदाई तक सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के लिए नोडल अधिकारी नामित किया गया है। मुख्यमंत्री के आगमन से विदाई के दौरान मुख्यमंत्री द्वारा की जाने वाली समस्त घोषणाओं को अभिलिखित करने सहित समस्त व्यवस्थाओं के लिए मुख्य विकास अधिकारी डॉ. जीएस खाती को नोडल अधिकारी नामित किया गया है। इसी तरह अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा कानून एवं शांति व्यवस्था बनाए रखने हेतु ओवर ऑल मजिस्ट्रेट होंगे।

### ऋषिकेश का गंगातट धरती का स्वर्ग : राजकुमार राव

**संवाददाता** ऋषिकेश। फिल्म अभिनेता राजकुमार राव अपनी पत्नी अभिनेत्री पत्रलेखा संग शनिवार को परमार्थ निकेतन पहुंचे। उन्होंने गंगा आरती में शिरकत की। अभिनेता राजकुमार राव ने कहा कि वास्तव में ऋषिकेश का गंगा तट धरती का स्वर्ग है। उन्होंने परमार्थ निकेतन के अध्यक्ष स्वामी चिदानंद सरस्वती से आशीर्वाद भी लिया। राजकुमार राव ने कहा कि वे पिछले साल भी परमार्थ निकेतन आए थे। गंगा आरती का अनुभव व पल उनके जीवन के विशेष पलों में से एक महत्वपूर्ण पल है। परमार्थ निकेतन की यात्रा ने एक नई दिशा और दृष्टिकोण प्रदान किया, जिससे हमारे जीवन में और अधिक सकारात्मकता और शांति प्राप्त हुई है। अब तो ऐसा लगता है मानों परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश हमारा दूसरा घर है। वास्तव में यह स्थान धरती का स्वर्ग है।

# कांग्रेस सत्ता में आई तो चतुर्थ श्रेणी के पद बहाल होंगेः गोदियाल

**संवाददाता**

■कर्मचारियों के आंदोलन को समर्थन देने पहुंचे पूर्व कांग्रेस अध्यक्ष

देहरादून। पूर्व कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने कहा कि कांग्रेस पार्टी यदि राज्य की सत्ता में आई तो सभी विभागों में चतुर्थ श्रेणी के पद बहाल किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि उच्च स्तर पर अधिकारियों के पद बढ़ाने की बजाए निचले स्तर के कर्मचारियों के पद बढ़ाए जाने चाहिए। शनिवार को गणेश गोदियाल यमुना कॉलोनी स्थित लोक निर्माण विभाग के मुख्यालय में आउटसोर्स कर्मचारियों के आंदोलन को समर्थन देने पहुंचे। इस दौरान उन्होंने कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कहा कि उनकी मांगे जायज हैं और सरकार को यह मांगे तत्काल पूरी करनी चाहिए। उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा की सरकार बड़े पद बढ़ाकर छोटे पदों को समाप्त कर रही है।

उन्होंने कहा कि मै इस पक्ष में कतई नहीं हूं कि छोटे पद कम किए जाएं। उन्होंने कहा कि बड़े पद बढ़ाए जाने से सरकार पर आर्थिक बोझ बढ़ता है। जबकि एक बड़ा पद बढ़ाने की बजाए निचले स्तर के कई पद बढ़ाए जाने चाहिए ताकि कई लोगों का फायदा हो। उन्होंने विभागों में ठेकेदारी से कर्मचारियों की नियुक्ति को गलत बताते हुए कहा कि उनकी पार्टी सत्ता में आई तो राज्य में चतुर्थ श्रेणी के पद बहाल किए जाएंगे।

इस दौरान उन्होंने कहा कि राज्य के लोगों को चुनावों के दौरान जाति, धर्म की बजाए मैरिट के आधार पर वोट करने चाहिए। ताकि सरकार आम लोगों की पीड़ा को समझ सके। कर्मचारियों को संबोधित करने के बाद गोदियाल ने कर्मचारियों के प्रतिनिधि मंडल की विभाग के एचओडी डीके यादव से वार्ता भी कराई। लेकिन दोनों पक्षों के बीच सहमति नहीं बन पाई। इस अवसर पर आउटसोर्स कर्मचारी संघ के अध्यक्ष जयेंद्र सिंह, ममता देवी, भावना देवी, सूरजी देवी, शकुंतला देवी, पुष्पा देवी गिरधारी लाल भी मौजूद रहे।

### अभिसूचना विभाग के एसपी हरीश वर्मा को मिला आईपीएस कैडर

**संवाददाता** हल्द्वानी। वर्तमान में पुलिस अधीक्षक (क्षेत्रीय) अभिसूचना विभाग हल्द्वानी के पद पर कार्यरत हरीश वर्मा की आईपीएस कैडर मिला है। उनकी पदोन्नति पर विभागीय अफसरों और कर्मचारियों में खुशी का माहौल है। हरीश वर्मा मूल रूप से रानीबाग हल्द्वानी के निवासी हैं। वह साल 2005 के पीपीएस अधिकारी हैं। इससे पहले वह बतौर सीओ देहरादून के विकासनगर, काशीपुर, किच्छा, हरिद्वार के लक्सर में सेवा दे चुके हैं। साथ ही एडिशनल एसपी के रूप में कोटद्वार, एसपी ट्रैफिक–क्राइम नैनीताल, ऊधमसिंह नगर, सीआईडी हल्द्वानी व 46–बटालियन रुद्रपुर में रहे हैं। उन्हें उत्कृष्ठ सेवा के रूप में वर्ष 2010 में प्रधानमंत्री जीवन रक्षक पदक और 2023 में मुख्यमंत्री सम्मान चिह्न से नवाजा गया है। उनकी पदोन्नति पर विभाग के एसएस गनघरिया समेत पूरे स्टाफ ने खुशी जताई है।

# संसाधन कैसे जुटेंगे

**बार-बार चुनावों के खर्च से बचने का तर्क अपनी जगह ठीक है, लेकिन यही तर्क इस प्रस्ताव के खिलाफ भी काम करता है। सवाल यह है कि पूरे देश में इलेक्शन कराने के लिए जितने बड़े पैमाने पर संसाधन चाहिए, क्या उसे जुटाया जा सकेगा?**

अनुज श्रीवास्तव।।

एक देश, एक चुनावश पर कोविंद कमिटी की सिफारिशों को मानकर केंद्र सरकार ने भले पहला कदम बढ़ा दिया हो, लेकिन असल चुनौती अब आने वाली है। राजनीतिक मतभेदों को दरकिनार करते हुए इस मसले पर विपक्ष को अपनी तरफ करना और इस योजना के व्यावहारिक पक्षों को देखना, ये दो बातें हैं, जो तय करेंगी कि सरकार अपने इस विजन को अमली जामा पहनाने में कितना सफल हो पाती है।

सरकार शीत सत्र के दौरान वन नेशन, वन इलेक्शन से जुड़ा प्रस्ताव संसद में पेश करने की सोच रही है। लेकिन इसके लिए आवश्यक संख्याबल उसके पास नहीं है। इसका मतलब है, उसे विपक्षी खेमे के सहयोग की जरूरत पड़ेगी। इस लोकसभा चुनाव के बाद से सत्ता पक्ष और विपक्ष के बीच जिस तरह का रिश्ता रहा है, उसे देखते हुए तो यह उम्मीद व्यावहारिक नहीं लगती कि विपक्ष इस मामले में किसी तरह का सहयोग करेगा।

इस मामले पर विचार के लिए बनी उच्च स्तरीय कमिटी ने 62 राजनीतिक दलों से संपर्क किया था। इनमें से 47 ने जवाब दिया। 32 दल पक्ष में थे और 15 ने विरोध किया। पूरे देश में एक साथ चुनाव कराने के पीछे सबसे बड़ा तर्क है कि इससे खर्च में कटौती होगी। और यह तर्क भी जोरदार है कि अभी लगभग हर वक्त ही देश के किसी न किसी हिस्से में चुनावी माहौल चल रहा होता है, जिसके चलते विकास कार्य प्रभावित होते हैं। यह बात भी सही है कि एक साथ चुनाव उन छोटे दलों के लिए सुविधाजनक होंगे, जिनके पास बार-बार प्रचार में उतरने लायक पैसे नहीं होते।

बार-बार चुनावों के खर्च से बचने का तर्क अपनी जगह ठीक है, लेकिन यही तर्क इस प्रस्ताव के खिलाफ भी काम करता है। सवाल यह है कि पूरे देश में इलेक्शन कराने के लिए जितने बड़े पैमाने पर संसाधन चाहिए, क्या उसे जुटाया जा सकेगा? हालिया लोकसभा चुनाव सात चरणों में हुए थे। राज्यों के विधानसभा चुनाव भी अलग-अलग चरणों में कराने पड़ रहे हैं।

आजादी के बाद देश में पहले चार चुनाव इसी तर्ज पर हुए थे। उसके बाद भी काफी समय तक यह स्थिति बनी रही। लेकिन तब परिस्थितियां दूसरी थीं। केंद्र और राज्यों में एक ही पार्टी की सरकार थी। क्षेत्रीय दलों के ताकतवर होने से राजनीतिक विविधता आई है हमारे पॉलिटिकल सिस्टम में। देश के हर राज्य की अपनी जरूरतें हैं और अपने मुद्दे। हर चुनाव इन खास मुद्दों के इर्द-गिर्द लड़ा जाता है। किसी भी बदलाव में देश की इस अनेकता का ध्यान रखा जाना चाहिए, क्योंकि यही तो हमारी ताकत है।

## श्रद्धालुओं का झुंड

धर्म-दर्शन

**अशोक वोहरा।**
डायना कुछ अंदाजे से कुछ फोटो खींचती है, लेकिन अघोरी का प्रतिबिंब फोटो में नजर नहीं आता द्य डायना को लगता है कि, उसके कैमरे में कोई खराबी हो गई होगी, इसलिए वह चैक करने के लिए, कुछ आने जाने वाले लोगों की भी तस्वीर खींचती है, लेकिन उनकी तस्वीर साफ साफ दिखाई दे रही होती है, तो फिर अघोरी में ऐसा क्या था जो, उनकी तस्वीर नहीं आ रही थी। डायना अघोरी के पास जाकर उनसे बात करना चाहती है, लेकिन अघोरी भक्तों की भीड़ में, आगे बढ़ते जाते हैं। डायना भी उनका पीछा करने लगती है और धीरे धीरे आगे बढ़ती जाती है। डायना को अघोरी रहस्यमयी लगने लगे थे। वह उनके बारे में जानने के लिए उत्सुक थी। थोड़ा दूर चलते ही डायना का पैर फँस जाता है और वह गिर जाती है और जैसे ही, उठकर खड़ी होती है, तो देखती है कि, अघोरी उसकी आँखों से ओझल हो चुके थे। **...शेष कल**

# संपादकीय

## छोटा पर कारगर

अमेरिका की करीब 70 और चीन की करीब एक दर्जन परमाणु पनडुब्बी क्षमता के मद्देनजर भारत ने भी परमाणु पनडुब्बियों के संचालन की न्यूनतम क्षमता हासिल करने का लक्ष्य रखा है। इसके तहत भारतीय नौसेना को करीब छह महीने बाद तीसरी परमाणु पनडुब्बी अरिदमन मिलेगी। चौथी परमाणु पनडुब्बी का निर्माण भी चल रहा है। तुलनात्मक रूप में भारत का परमाणु पनडुब्बी बेड़ा काफी छोटा होगा, लेकिन दुश्मनों से निपटने के लिए फिलहाल इसे काफी माना जा रहा है। परमाणु पनडुब्बी बनाने में भारत को अमेरिका या किसी पश्चिमी देश से सहयोग नहीं मिल सकता था, लेकिन इसके संचालन में रूस से अहम तकनीकी मदद मिली है। अरिहंत और अरिघाट के विकास में रूसी इंजिनियरों का काफी सहयोग मिला है। रूस अपनी दो परमाणु पनडुब्बियां भी भारत को लीज पर दे चुका है। 1989 में उसने पहली बार चार्ली वर्ग की पनडुब्बी दी थी, जिसका नाम चक्र-1 रखा गया था। इसका लीज समाप्त होने के बाद अकुला वर्ग की दूसरी परमाणु पनडुब्बी दस साल के लीज पर दी। अब रूस से दस साल के लीज पर एक और परमाणु पनडुब्बी लेने की बात चल रही है।

आईएनएस अरिघाट, अरिहंत से अधिक क्षमतावान है। इसमें साढ़े तीन हजार किलोमीटर तक मार करने वाली चार परमाणु बैलिस्टिक मिसाइलें लोड की जा सकती हैं।

# बढ़ेगा दबदबा

रंजीत कुमार।।

परमाणु मिसाइलों से लैस दूसरी स्वदेशी परमाणु पनडुब्बी अरिघाट के भारतीय नौसेना में पिछले हफ्ते शामिल हो जाने के बाद भारत को वह ब्रह्मास्त्र मिल गया है, जिसे शायद ही कभी चलाने की जरूरत पड़े। समुद्र की तलहटी में महीनों चुपचाप विचरण करने की क्षमता वाली परमाणु पनडुब्बी के रूप में इसकी मौजूदगी यह सुनिश्चित करेगी कि भारत पर कोई भी देश परमाणु हमला न कर पाए।

परमाणु पनडुब्बियों के विकास में मिली इस असाधारण कामयाबी से विश्व सामरिक जगत में भारत का दबदबा बढ़ेगा। आठ साल पहले 2016 में भारतीय नौसेना में परमाणु बिजली से चालित पहली पनडुब्बी आईएनएस अरिहंत को शामिल किया गया था। आईएनएस अरिघाट, अरिहंत से अधिक क्षमतावान है। इसमें साढ़े तीन हजार किलोमीटर तक मार करने वाली चार परमाणु बैलिस्टिक मिसाइलें लोड की जा सकती हैं। युद्ध की स्थिति में यह पनडुब्बी दुश्मन के समुद्र तट के काफी करीब छुपकर बैठ सकती है और दुश्मन के अहम ठिकानों पर वार कर सकती है। ऐसा हमला करने का निर्देश अरिघाट के कमांडर को तब मिलेगा, जब भारत पर परमाणु हमला हुआ हो और भारतीय सेनाएं अपनी जमीन आधारित अग्नि बैलिस्टिक मिसाइल या फिर

राफेल या सुखोई-30 विमानों से दुश्मन पर परमाणु बम गिराने की स्थिति में न हों।

परमाणु पनडुब्बी हासिल कर भारत ने परमाणु त्रिकोण यानी न्यूक्लियर ट्रायड की क्षमता को और मजबूत किया है। इसकी मौजूदगी मात्र से दुश्मन देश भारत पर परमाणु हमला तो क्या पूर्ण स्तर का पारंपरिक युद्ध छेड़ने से भी हिचकेंगे। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि परमाणु पनडुब्बियां अपनी ताकत की बदौलत शांति बनाए रखने के काम आएंगी।

भारत ने दुश्मन में खौफ पैदा करने के लिए वैसे तो अग्नि बैलिस्टिक मिसाइलें तैनात की हैं और वायुसेना के लड़ाकू विमानों को भी परमाणु बम गिराने के लिए तैयार रखा है, लेकिन समुद्र आधारित परमाणु मिसाइलों की जरूरत इसलिए थी कि देश सेकंड स्ट्राइक यानी जवाबी हमला करने की स्थिति में हमेशा बना रहे। मई, 1998 में दूसरी बार परमाणु परीक्षण करने के बाद भारत ने दुनिया को आश्वस्त किया था कि वह किसी भी देश पर पहले परमाणु हमला नहीं करेगा। लेकिन यह भी स्पष्ट कर दिया गया था कि यदि किसी ने उस पर परमाणु हमला किया तो वह दुश्मन पर महाविनाशकारी हमला करने को स्वतंत्र होगा।

अरिघाट हासिल करने के बाद भारत उन चुनिंदा देशों- अमेरिका, फ्रांस, रूस, चीन- के क्लब में शामिल हो गया है, जो परमाणु त्रिकोण की ताकत रखते हैं। शायद यह भी एक वजह है कि पूर्वी लद्दाख की सीमाओं पर 50 हजार से अधिक सैनिकों की पिछले चार वर्षों से तैनाती जारी रहने के बावजूद चीन के साथ खुला युद्ध शुरू नहीं हुआ है क्योंकि इसकी अंतिम परिणति परमाणु मिसाइलों के इस्तेमाल के रूप में हो सकती है। भारत को जल्द ही अपना पारंपरिक डीजल पनडुब्बी बेड़ा बढ़ाने का फैसला करना होगा।

### अष्टयोग-4996

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | 2 | | | 7 | 5 |
| | 25 | | 26 | 5 | 40 | |
| 4 | 5 | 1 | | | 2 | |
| | 37 | 6 | 35 | | 27 | 3 |
| | 3 | | | 4 | 1 | |
| 5 | 33 | 4 | 42 | | 26 | |
| 2 | | | 6 | 3 | | 4 |

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 4995 का हल

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 3 | 1 | 5 | 2 | 7 | 4 |
| 2 | 30 | 4 | 30 | 6 | 30 | 1 |
| 5 | 2 | 7 | 4 | 1 | 6 | 3 |
| 3 | 32 | 6 | 39 | 7 | 31 | 2 |
| 1 | 5 | 3 | 7 | 4 | 2 | 6 |
| 4 | 31 | 5 | 35 | 5 | 33 | 7 |
| 7 | 4 | 2 | 6 | 3 | 1 | 5 |

Jagrutidaur.com, Bangalore

## अपना ब्लॉग

### बढ़ाना होगा बेड़ा

**मोहन।** सदी की शुरुआत में भारत ने तय किया था कि नौसेना के पास 2030 तक न्यूनतम 24 पनडुब्बियां होनी चाहिए। लेकिन नई डीजल पनडुब्बियां शामिल करने का कोई फैसला नहीं लिया गया है और पुरानी 12 डीजल पनडुब्बियां अगले कुछ सालों के भीतर रिटायर करनी होंगी। परमाणु पनडुब्बी अरिघाट के शामिल होने से कुछ राहत मिलेगी लेकिन हिंद महासागर की समुचित चौकसी के लिए पनडुब्बी बेड़ा बढ़ाने की जरूरत इसलिए है कि भारत के समुद्री इलाके में चीनी नौसेना की हलचल पिछले कुछ सालों से काफी बढ़ गई है। भारत को डीजल चालित पनडुब्बी के बेड़े का तेजी से विस्तार करने की जरूरत है क्योंकि भारत के पारंपरिक पनडुब्बी बेड़े में फिलहाल 16 डीजल पनडुब्बियां ही हैं। फ्रांसीसी स्कॉरपीन वर्ग की अब तक मिली पांच पनडुब्बियों (छठी और अंतिम का निर्माण मुंबई में चल रहा है) के अलावा सभी पनडुब्बियां रिटायर होने की उम्र में हैं।

## आलिया भट्ट और शर्वरी सुपर एजेंट की भूमिका में करेंगी धांसू एक्शन

आलिया भट्ट की स्पाई यूनिवर्स फिल्म अल्फा के मेकर्स ने आखिरकार रिलीज की तारीख की घोषणा कर दी है। यह फिल्म क्रिसमस पर यानी 25 दिसंबर, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है। इस फिल्म में उनके साथ शर्वरी वाघ भी नजर आएंगी। अपकमिंग स्पाई यूनिवर्स फिल्म अल्फा की रिलीज डेट की घोषणा यशराज फिल्म्स बैनर ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर की। इंस्टाग्राम पर एक पोस्टर भी शेयर किया गया है, जिसमें रिलीज की तारीख बताई गई है। यशराज फिल्म्स बैनर ने पोस्ट पर कैप्शन देते हुए लिखा कि अल्फा क्रिसमस 2025 को रिलीज होगी। शिव रवैल के डायरेक्शन में बनी फिल्म में आलिया और शर्वरी दोनों ही सुपर एजेंट की भूमिका में नजर आएंगी। सितंबर में यह बताया गया था कि दोनों अभिनेत्रियां मुंबई में अल्फा के अपने अगले चुनौतीपूर्ण शेड्यूल के लिए कड़ी मेहनत कर रही हैं। उस समय एक सूत्र ने कहा था, अल्फा का सबसे खतरनाक, शारीरिक रूप से थका देने वाला शेड्यूल आलिया और शर्वरी का इंतजार कर रहा है। सूत्र ने बताया कि इस शूटिंग शेड्यूल के लिए एक बहुत ही सुरक्षित सेट लगाया गया है। यह शूट 15 दिनों तक चलेगा। इसके लिए मुंबई में एक बहुत ही सुरक्षित सेट बनाया गया है और दोनों को इसके लिए बेहद ही खास तरह के फिटनेस की आवश्यकता होगी।

## पवन सिंह के लटके–झटके के सामने राजकुमार राव भी कम नहीं

इन दिनों राजकुमार राव और पवन सिंह की जोड़ी की खूब धूम मची है। हाल ही में राजकुमार राव की फिल्म श्स्त्री 2श से सिनेमाघरों में बवाल मचा रही है। इस फिल्म के गाने श्काटी रातश में पवन सिंह ने आवाज दी है और गाना हिट रहा है। अब ऐसा लग रहा है कि राजकुमार राव के साथ उनकी अगली फिल्म श्विक्की विद्या का वो वाला वीडियोश में भी पवन सिंह धमाल मचाने जा रहे हैं। दरअसल सेट से इस वक्त पवन सिंह और राजकुमार राव का एक मजेदार वीडियो सामने आया है। इस वीडियो में दोनों एक–दूसरे के साथ डांस स्टेप्स मैच करते दिख रहे हैं। वहीं चारों तरफ से क्रू ने उन्हें घेर रखा है। पहले तो दोनों ताल मिलाते दिख रहे हैं और फिर बाद में वे गले मिलते दिख रहे हैं। पपाराजी हैंडल विरल भयानी के इंस्टाग्राम पर शेयर किए गए इस वीडियो के साथ कैप्शन में लिखा गया है, श्ये है असली ब्रोमांस का बाप, राजकुमार राव और पवन सिंह की जोड़ी है सुपर हिट। विक्की विद्या का वो वाला वीडियो का वो वाला गाना जो आपको नाचने पर मजबूर कर दे।

## कटरीना कैफ से श्रद्धा कपूर तक बन–ठनकर एयरपोर्ट पहुंचीं हसीनाएं

एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा के पिता अनिल मेहता का निधन 11 सितंबर को हुआ था। जिस तरह से उन्होंने इस दुनिया को अलविदा कहा था, वो हर किसी के लिए हैरान करने वाला था। खासकर उनके परिवार और करीबियों के लिए। अब उन्हें गुजरे 22 दिन से ऊपर हो गया है। ऐसे में एक्ट्रेस धीरे–धीरे अपनी लाइफ में नॉर्मल होने की कोशिश कर रही हैं। उन्हें एयरपोर्ट स्पॉट किया गया, जहां लोगों ने उनकी आलोचना करनी शुरू कर दी। मलाइका अरोड़ा बालों में लाल रंग के गुलाब लगाए हुए, गोल्डन बॉर्डर की ऑफ व्हाइट रंग की साड़ी पहने हुए कलीना एयरपोर्ट पर स्पॉट हुईं। इस दौरान वह पपाराजी के सामने नहीं आईं। लेकिन उन्हें कैमरों ने कैद कर लिया। जहां से उनका बैक लुक अब वायरल हो रहा है। वीडियो शेयर करते हुए पैप्स के इंस्टाग्राम अकाउंट विरल भयानी ने कैप्शन में लिखा, श्साड़ी में मलाइका। इसे देखने के बाद कुछ ने आलोचना की और कुछ ने पूछा ये कहां जा रही हैं। मलाइका अरोड़ा ही नहीं, इनके अलावा श्रद्धा कपूर, कटरीना कैफ, शिल्पा शेट्टी, निखिल द्विवेदी, कृति सेनन, सैफ अली खान समेत अन्य सितारे भी इसी एयरपोर्ट पर स्पॉट हुए। जिन्हें देख हर कोई एक ही सवाल कर रहा है कि ये सभी जा कहां रहे हैं। यहां नवरात्रि उत्सव में शामिल होने के लिए ये सितारे पहुंचे हैं। अजय देवगन और रश्मिका मंदाना भी शामिल हुए हैं।

# गोविन्दा ने अब सुनाई गोली लगने की पूरी कहानी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

*गोली चलने की घटना के बाद आज बॉलीवुड स्टार गोविंदा को इलाज के बाद अस्पताल से छुट्टी मिल गई। यह घटना कैसे हुई इस पर अब तक अलग–अलग तरह के बयान आते रहे हैं। अब एक्टर ने खुद इस घटना की पूरी कहानी सुनाई है। एक्टर से सवाल किया गया कि ये सब कैसे हुआ तो मुस्कुराते हुए एक्टर बोले, बंदूक गिरी और चल पड़ी। अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद गोविंदा ने बाहर आकर मीडिया से बात की। व्हीलचेयर पर बैठे गोविन्दा ने अपने सभी फैंस का शुक्रिया अदा किया।*

**आप सभी के प्यार और आशीर्वाद ने मुझे सुरक्षित रखा है**

गोविंदा ने कहा, मैं देश के सभी लोगों को उनके प्यार, प्रार्थनाओं और समर्थन के लिए धन्यवाद देता हूं। मैं प्रशासन, पुलिस और माननीय शिंदे जी को खास तौर पर शुक्रिया कहना चाहता हूं। आप सभी के प्यार और आशीर्वाद ने मुझे सुरक्षित रखा है। आपके प्यार के लिए बहुत–बहुत धन्यवाद। जय माता दी।

**फिर मैंने खून का फव्वारा निकलता देखा**

गोविंदा ने गोली चलने की घटना पर कहा, यह एक गहरी चोट थी और जब यह लगी तो मुझे यकीन ही नहीं हुआ। ऐसा लगा जैसे कुछ हो गया हो। मैं कोलकाता में एक शो के लिए जा रहा था और सुबह करीब 5 बजे, वो गिरी और चल पड़ी। मैं दंग रह गया और फिर मैंने खून का फव्वारा निकलता देखा।

**गोविंदा अपनी बंदूक अलमारी में रख रहे थे**

उन्होंने बताया कि इसके बाद उन्हें अस्पताल लाया गया। बताया जाता है कि गोविंदा अपनी बंदूक अलमारी में रख रहे थे। इसी दौरान मिस फायर हुआ और गोविंदा को गोली लग गई। मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो उनकी बंदूक के लॉक का एक छोटा सा हिस्सा टूटा हुआ था, जिसकी वजह से गलती से गोली चल गई।

**घटना के समय बंदूक में 6 गोलियां लोड थीं**

बताया जाता है कि गोविन्दा कोलकाता जाने वाले थे, लेकिन उससे पहले उन्होंने अपनी बंदूक को साफ करने के बारे में सोचा, लेकिन बंदूक का लॉक टूट जाने की वजह से यह हादसा हुआ। घटना के समय बंदूक में 6 गोलियां लोड थीं। गोली उनके पैर पर लगी जिसके बाद उन्हें तुरंत जुहू के अस्पताल पहुंचाया गया।

# माही विज को हुआ चिकनगुनिया तो अस्पताल में हुई भर्ती

*टीवी एक्ट्रेस माही विज जो बालिका वधू और लागी तुझसे लगन में नजर आई थीं, को चिकनगुनिया की वजह से अस्पताल में भर्ती कराया गया है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर अस्पताल से एक फोटो शेयर की है। जिसके बाद फैंस जल्द ठीक होने की दुआ कर रहे हैं।*

टीवी की मशहूर एक्ट्रेस माही विज, जिन्होंने बालिका वधू और लागी तुझसे लगन जैसे सीरियल्स से पॉप्युलैरिटी हासिल की है। वह अब अस्पताल में भर्ती हैं। उन्हें चिकनगुनिया हुआ, जिसके बाद फौरन मुंबई में उन्हें एडमिट करना पड़ा। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, लंबे समय से उनकी तबीयत सही नहीं चल रही थी। टेस्ट में इस बात का पता चला। कई रिपोर्ट्स के मुताबिक, पिछले कुछ दिनों से एक्ट्रेस माही विज की तबीयत ठीक नहीं थी। उन्हें जोड़ों में बहुत दर्द और तेज बुखार था। तभी उन्होंने डॉक्टर को दिखाने का फैसला किया। वहां उनके कुछ टेस्ट्स हुए, जिसके बाद पता चला कि उन्हें चिकनगुनिया है।

**माही विज ने अस्पताल से शेयर की फोटो**

माही विज ने 3 अक्टूबर को इंस्टाग्राम पर अपनी इस बीमारी के बारे में बताया। अस्पताल के बेड पर बैठे हुए उन्होंने अपनी एक फोटो शेयर की, जिसमें वह खिड़की के बाहर देख रही हैं और उनकी पीठ कैमरे की तरफ है। उन्होंने इसके साथ कुछ लिखा नहीं, क्योंकि ये एक फोटो ही काफी कुछ बयां कर रही है।

**माही विज ने पिता को नहलाते हुए शेयर किया था वीडियो**

एक्ट्रेस के फैंस उनके जल्द ठीक होने की दुआ कर रहे हैं। इनकी बेटी तारा का ध्यान जय भानुशाली और परिवार के अन्य सदस्य रख रहे हैं। इसके पहले ये चर्चा में तब आई थीं, जब इन्होने पिता को नहलाते हुए एक वीडियो शेयर किया था। बताया था कि 10 दिन वह बीमार रहे। और उन्होंने ही उनकी देखभाल की थी।

**माही विज के पति और बच्चे**

माही विज ने लागी तुझसे लगन में नकुशा और बालिका वधू में नंदिनी का रोल निभाकर घर–घर में अपनी पहचान बनाई थी। उन्होंने 2011 में एक्टर जय भानुशाली से शादी की थी और 2017 में हाउसहेल्प के बच्चों राजवीर और खुशी को गोद ले लिया था। इसके बाद इन्हें 2019 में IVF के जरिए बेटी तारा हुई थी।

# हट्टे-कट्टे शरीर को मरियल बना देगी विटामिन बी12 की कमी

*अगर विटामिन बी12 से भरपूर 10 चीज नहीं खाएंगे तो हट्टा-कट्टा शरीर भी अचानक मरियल बन जाएगा। मरियल आदमी एकदम दुबला-पतला और कमजोर होता है। विटामिन बी12 यानी कोबालामिन की कमी से स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाएं नहीं बनती हैं। जो अलग-अलग कोने तक ऑक्सीजन पहुंचाती हैं। परिणामस्वरूप शरीर में कमजोरी छा जाती है। नर्वस सिस्टम भी ठीक से काम करना बंद कर देता है। डीएनए की खराबी तो सबसे ज्यादा भयंकर रूप ले सकती है।*

**विटामिन बी12 की जरूरी खुराक**

जन्म से 6 महीने तक सभी को 0.4 एमसीजी की दैनिक खुराक चाहिए होती है। वहीं 7 से 12 महीने तक 0.5 एमसीजी, 1 से 3 साल तक 0.9 एमसीजी, 4 से 8 साल तक 1.2 उबह, 9 से 13 साल तक 1.8 एमसीजी और 14 साल के बाद सभी पुरुष व महिला को 2.4 एमसीजी रोज चाहिए। प्रेग्नेंसी और बच्चे को दूध पिलाने के मामले में थोड़ा ज्यादा चाहिए होता है।

**विटामिन बी12 देने वाले फूड्स**

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के मुताबिक कोबालामिन लेने के लिए इन दिए हुए फूड्स का सेवन कर सकते हैं। विटामिन की मात्रा के मुताबिक इन्हें ऊपर से नीचे लिखा गया है। जानवरों का लिवर, ऑयस्टर, न्यूट्रिशनल यीस्ट, सैल्मन मछली, दूध, योगर्ट।

**फोर्टिफाइड ब्रेकफास्ट सीरियलः** चीज, अंडा, टेम्पेह।

**विटामिन बी12 की कमी के संकेत**

रेड ब्लड सेल्स में कमी आना, व्हाइट ब्लड सेल्स में कमी आना, प्लेटलेट्स में कमी आना, जीभ सूजना, थकान और कमजोरी रहना, तेज धड़कन रहना, स्किन पीली पड़ना, डिमेंशिया, अचानक वजन घटना और इंसोम्निया।

**शरीर में विटामिन बी12 की कमी का कारण**

जैसे कुछ खाद्य पदार्थ इस विटामिन को देते हैं, वैसे ही कुछ चीजें लेने से शरीर में यह कम होने लगता है। आपको किसी भी डाइट से फालतू शुगर, सैचुरेटेड फैट, अतिरिक्त सोडियम, शराब आदि को दूर रखना चाहिए। क्योंकि इससे शरीर का नॉर्मल फंक्शन बिगड़ता है और किसी भी विटामिन की कमी हो सकती है।

**कोबालामिन की कमी से खतरनाक बीमारियां**

विटामिन बी12 और खतरनाक बीमारियों के संबंध पर काफी शोध हुए हैं। कैंसर के मामले में इनका रिजल्ट मिला जुला है। कुछ अध्ययन कहते हैं कि खून में इसकी कमी से कैंसर का खतरा बढ़ता है तो कुछ इसके लिए कोबालामिन की अधिकता को जिम्मेदार देखते हैं। दूसरी तरफ दिल की बीमारी और स्ट्रोक में भी इसका रोल कम देखा जाता है।

## नवरात्रि में ऐसे बनाएं डाइट प्लान, आसानी से कम होगा 5 किलो वजन

नवरात्रि का त्योहार देश भर में भक्ति और उत्साह के साथ मनाया जाता है। भक्त 9 दिनों तक माता रानी की पूजा अर्चना करते हैं। इस दौरान लोग 9 दिनों तक व्रत रखते हैं, जो सेहत के हिसाब से भी फायदेमंद होता है। 9 दिनों तक व्रत रखने वाले लोग इन दिनों पूरी, पकौड़े, सब्जी, नमकीन, चिप्स का सबसे ज्यादा सेवन करते हैं, जो उनके शरीर को शुद्ध करने के बजाय उसको नुकसान पहुंचा सकता है। जिसकी वजह से तेजी से वजन बढ़ने लगता है, जिसे कंट्रोल में रखना जरूरी है। व्रत के दौरान एक ऐसी हेल्दी डाइट को फॉलो करना चाहिए, जिससे वजन को कंट्रोल रखने में मदद मिले और हमारा शरीर भी डिटॉक्स हो सके। यानी अपने डाइट प्लान में ऐसी चीजों को शामिल करना चाहिए, जिससे हमारे शरीर को पोषक तत्व मिल पाए और मोटापा दूर रहे। फलों में नेचुरल शुगर, विटामिन्स और फाइबर पाए जाते हैं, जो व्रत के दौरान आपके शरीर को एनर्जी प्रदान करते हैं, जिससे आपके शरीर में फुर्ती बनी रहती है। इसके लिए अपनी डाइट में पपीता, संतरा, नाशपाती, केला और सेब जैसे ताकतवर फलों को शामिल करना चाहिए। इन्हें लेने से न केवल आपका पेट भरा-भरा रहेगा बल्कि आपके शरीर को जरूरी पोषण भी मिल सकेगा। फ्रेश फ्रूट्स को खाने से भूख कंट्रोल में रहती है और आप ओवर ईटिंग का शिकार नहीं बनते हैं।

## फैटी लिवर-डैमेज का नहीं रहेगा डर, आज ही कर दें शुरू

पॉल्यूशन, अनहेल्दी फूड और अल्कोहल लिवर को काफी नुकसान पहुंचाते हैं। ऐसे में लिवर को हेल्दी रखने के लिए हमें इन सारी चीजों से बचना चाहिए। लिवर को शरीर की फैक्ट्री कहा जाता है क्योंकि इससे शरीर के कई सारे काम होते हैं। लिवर विटामिन, मिनिरल और ग्लूकोज को स्टोर करता है जिससे शरीर को एनर्जी मिलता है। यह प्रोटीन, कोलेस्ट्रॉल और हार्मोन जैसी महत्वपूर्ण चीजों को भी बनाता है। वैसे तो लिवर अपने अंदर जमी गंदगी को खुद ही साफ कर लेता है लेकिन जब जरूरत से ज्यादा गंदगी जमा हो जाती है तो कई तरह की समस्याएं होने लगती है। इस गंदगी को टॉक्सिन कहते हैं, जिससे लिवर डैमेज हो सकता है। साओल के डॉक्टर बिमल छाजेड़ ने अपने एक वीडियो में लोगों को नेचुरल तरीके से लिवर को डिटॉक्सिफाई करने का तरीका बताया है। हल्दी केवल एक मसाला ही नहीं बल्कि यह एक ऐसा सुपरफूड है जो इम्यूनिटी को स्ट्रांग बनाता है और बीमारियों से बचाव करता है। इसमें एंटी इन्फ्लेमेशन, एंटीऑक्सीडेंट और करक्यूमिन होता है। हल्दी का सेवन करना लिवर के लिए बहुत ही अच्छा होता है।

## गले पर दिखे ऐसा निशान तो भूलकर भी न करें इग्नोर

मेडिकल भाषा में इसे एकेंथोसिस निग्रिकन्स कहा जाता है। छूने पर यह मखमली लगता है और इसे नेकलेस साइन भी कहा जाता है। मशहूर गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट शिव सरीन ने सोसल मीडिया पर अपने एक वीडियो के जरिए एकेंथोसिस निग्रिकन्स के बारे में बात की है। यह एक त्वचा विकार है जो हल्के भूरे से काले रंग के धब्बे के रूप में होता है। जरूरी नहीं है कि यह किसी बीमारी की वजह से हो लेकिन कुछ मामलों में यह किसी गंभीर बीमारी का संकेत हो सकता है। एकेंथोसिस निग्रिकन्स का दाग धोने से नहीं हटता है। इसके निशान शरीर पर कहीं भी दिख सकते हैं खासतौर पर गर्दन, बगल, कमर के नीचे की परतों और स्तनों के नीचे। अक्सर गर्दन पर काली लाइन को हम मैल समझ लेते हैं लेकिन यह मैल नहीं बल्कि किसी बीमारी का संकेत होता है। यह मखमली लाइन दिखने पर व्यक्ति को सतर्क हो जाना चाहिए क्योंकि इसका मतलब होता है कि आपका मेटाबॉलिज्म ठीक नहीं है और आपको सारे रिस्क फैक्टर्स हैं। यहां तक ऐसे में कैंसर होने की भी संभावना रहती है। डॉक्टर सरीन के अनुसार शरीर पर यदि कोई नया मस्सा दिखे तो उसे भी नजरंदाज नहीं करना चाहिए। स्किन पर निकलने वाले यह मस्से इन्फेक्शन के कारण हो सकते हैं। मस्से एक प्रकार का त्वचा संक्रमण है जो ह्यूमन पेपिलोमावायरस के कारण हो सकते हैं। यदि इनका इलाज न किया जाए तो व्यक्ति जानलेवा बीमारी की चपेट में आ सकता है।

# अच्छा सुनने के चक्कर में बहरा बना सकते हैं ईयरबड्स

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

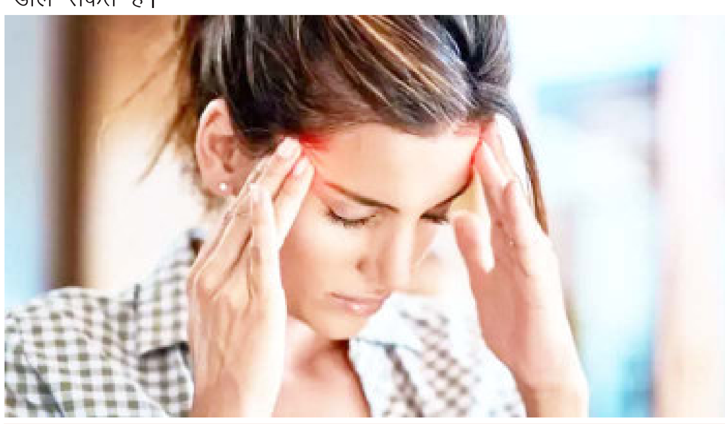
आज के समय में युवाओं के साथ-साथ वयस्कों में भी गैजेट्स का इस्तेमाल काफी बढ़ा है। लोग फोन कॉल या गाने सुनने, मूवी देखने के दौरान ज्यादातर ईयरबड्स का इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, इनका ज्यादा इस्तेमाल कानों के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। यह सुनने की क्षमता को नुकसान पहुंचाने के साथ ही कई परेशानियों का कारण बन सकता है। इसके कारण कान में मैल जमने लगता है। ऐसे में गंदगी कान की नली के अंदर चली जाती है, इससे परेशानी बढ़ सकती है। इसके साथ ही हृदय की समस्याएं भी पनपने लगती हैं।

**कान और दिल दोनों बन सकते हैं रोगी**

मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल्स गुरुग्राम में न्यूरोलॉजी विभाग के क्लिनिकल डायरेक्टर व एचओडी डॉक्टर कपिल अग्रवाल ने कहा ,लंबे समय तक ईयरबड्स का इस्तेमाल करने पर कानों के साथ-साथ हमारे ब्रेन पर भी इसका बुरा असर पड़ता है। ऐसे उपकरणों से निकलने वाली इलेक्ट्रोमैग्नेटिक वेव्स हमारे मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव डालती हैं। कई लोगों को इसकी वजह से अलग-अलग तरह की आवाज आने का भ्रम महसूस होने लगता है।

**हो सकती हैं ये गंभीर समस्याएं**

डॉक्टर शाह, ई एन टी, स्पेशलिस्ट के मुताबिक यदि आप लगातार ईयरबड्स यूज करते हैं तो आप कई परेशानियों के शिकार हो सकते हैं। ईयरबड्स का घंटों तक इस्तेमाल करने से सिरदर्द की समस्या होना एक कॉमन प्रॉब्लम है। इससे माइग्रेन की शिकायत भी बढ़ सकती है। इतना ही नहीं यह आपकी नींद पर भी बुरा असर डाल सकते हैं।



**स्लीप एप्निया**

लंबे समय तक ईयरबड्स लगाए रहने से अनिद्रा या स्लीप एप्निया जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ईयरबड्स का सबसे खतरनाक साइड इफेक्ट है सुनने की क्षमता को नुकसान पहुंचना। लगातार तेज आवाज में गाना सुनने से कानों के सुनने की क्षमता कम होने लगती है।

**दिल के लिए भी खतरा**

डब्ल्यू एच ओ के मुताबिक बहुत कम लोगों को इस बात का एहसास होगा कि ईयरबड्स दिल की बीमारियों का भी कारण बन सकते हैं। घंटों तक ईयरफोन या हेडफोन से लगाकर तेज आवाज में म्यूजिक सुनने से दिल की धड़कन बढ़ सकती है। ऐसे में हार्ट पर बुरा असर पड़ता है, जो आगे चलकर गंभीर रोग का कारण बन सकता है। इसी के साथ इस गैजेट्स के कारण कानों का ब्लड फ्लो भी बेहद प्रभावित होता है। इस कारण रात में सोने के दौरान ईयरबड्स लगाने से बचें।ह

**कान में संक्रमण**

ईयरबड्स का लगातार प्रयोग करने से कान में मैल जमा होने लगता है। यह मैल आपके कान के पर्दे को नुकसान पहुंचा सकता है। इतना ही नहीं ईयरबड्स और हेडफोन के कारण कानों में हवा नहीं जा पाती, जिससे कान की स्किन पर इंफेक्शन होने का डर भी रहता है। ऐसे ईयर इंफेक्शन की संभावना बढ़ जैती है और कानों की नसों पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। ज्यादा बेस वाले ईयरबड्स कान के पर्दे पर गहरा प्रभाव डालते हैं, जिससे कान के ऊतकों को हानि होती है।

**कितनी देर तक करें इस्तेमाल**

घंटों तक ईयरबड्स या हेडफोन का इस्तेमाल करते हैं तो तुरंत अपने रूटीन में बदलाव करें। हर दिन 60 मिनट से ज्यादा ईयरबड्स या हेडफोन का इस्तेमाल नहीं करें। बहुत तेज आवाज करके इन्हें न सुनें। ईयरबड्स के इस्तेमाल के दौरान उसकी साउंड के लेवल का ख्याल रखना जरूरी है। साउंड का लेवल 130 डेसिबल से ज्यादा नहीं होना चाहिए। इससे ज्यादा आवाज होने पर कान में तेज दर्द होने के साथ ही सुनने की क्षमता प्रभावित हो सकती है।

गेंदबाजी में दिखाया हाथ

## टीम इंडिया को मिल गया रविचंद्रन अश्विन का विकल्प

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। बांग्लादेश के खिलाफ खेली गई दो मैचों की टेस्ट सीरीज में रविचंद्रन अश्विन ने दमदार खेल दिखाया था। इस सीरीज में अश्विन मैन ऑफ द सीरीज चुने गए थे। अश्विन 38 साल के हो गए हैं और उम्र के लिहाज से देखा जाए तो उनका करियर अब ज्यादा लंबा नहीं। ऐसे में टीम इंडिया को उनका विकल्प तलाशना होगा, लेकिन लगता है कि सेलेक्टर्स को उनका विकल्प खोजने के लिए ज्यादा परेशान नहीं होना पड़ेगा। घरेलू क्रिकेट में एक खिलाड़ी ऐसा तैयार हो रहा है जो अश्विन का स्थान ले सकता है और इस खिलाड़ी ने इस समय खेले जा रहे ईरानी कप में बता दिया है कि वह अश्विन की जगह लेने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। इस खिलाड़ी का नाम है तनुष कोटियान। तनुष मुंबई के लिए खेलते हैं और ईरानी कप की दूसरी पारी में इस खिलाड़ी ने रेस्ट ऑफ इंडिया के खिलाफ शतक जमाया है। उनकी इस पारी के दम पर मुंबई ने ये मैच ड्रॉ कर लिया। मुंबई ने अपनी दूसरी पारी आठ विकेट के नुकसान पर 329 रनों पर घोषित कर दी। तनुष ने नाबाद 114 रनों की पारी खेली जिसमें 150 गेंदों का सामना किया और 10 चौकों के अलावा एक छक्का मारा।

तनुष, अश्विन की तरह ही एक बेहतरीन ऑफ स्पिनर हैं। उन्होंने इस मैच में अपनी गेंदबाजी से प्रभाव छोड़ा है। उन्होंने रेस्ट ऑफ इंडिया की पहली पारी में तीन बल्लेबाजों को आउट किया था। पहली पारी में उन्होंने साई सुदर्शन, प्रसिद्ध कृष्णा और मुकेश कुमार के विकेट लिए। तनुष ने घरेलू क्रिकेट में लगातार अच्छा खेल दिखा रहे हैं। उन्होंने पिछले साल रणजी ट्रॉफी क्वार्टर फाइनल में शतक जमा टीम को सेमीफाइनल में पहुंचाने में मदद की थी।

# भारत-पाकिस्तान के बीच वर्ल्डकप में महामुकाबला आज

क्रिकेट

## भारत को पाकिस्तान और श्रीलंका को अच्छे अंतर से हराना होगा

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

नई दिल्ली। अनुभवी कप्तान सोफी डिवाइन (नाबाद 57 रन) के अर्धशतक और उनकी शानदार रणनीति की बदौलत न्यूजीलैंड महिला टीम ने यहां महिला टी20 विश्व कप ग्रुप ए मैच में भारत को 58 रन से हरा दिया। न्यूजीलैंड ने टी20 में भारत के खिलाफ अपनी सबसे बड़ी जीत भी दर्ज कर अपने पिछले 10 मैच के हार के सिलसिले को भी समाप्त किया। भारतीय टीम का प्रदर्शन बेहद निराशाजनक रहा जो चुनौती पेश किये बिना 19 ओवर में 102 रन पर सिमट गई। हालांकि इस बड़ी हार के बाद भी भारत अब भी सेमीफाइनल में जगह बना सकता है।

टीम इंडिया के ग्रुप में पाकिस्तान, न्यूजीलैंड, ऑस्ट्रेलिया और श्रीलंका है। भारत को सेमीफाइनल में प्रवेश करने के लिए पाकिस्तान और श्रीलंका

को अच्छे अंतर से हराना होगा ताकि उन्हें न केवल चार अंक मिलें बल्कि उनका रन रेट भी सुधरे। बता दें कि न्यूजीलैंड से हारने के बाद भारत का नेट रन रेट (–2. 900) काफी खराब है। भारत का अंतिम ग्रुप स्टेज मैच छह बार के चैंपियन ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ है और उन्हें हराना टीम के लिए एक बड़ी उपलब्धि होगी। यदि भारत ऑस्ट्रेलिया से हार जाता है, तो उसे न्यूजीलैंड और पाकिस्तान के कम से कम दो मैचों में हारने की उम्मीद करनी होगी। तब समीकरण बेहतर रन रेट तक आ जाएगा। ऐसे में अगर भारत की बेहतर नेट रन रेट हुई तो वह सेमीफाइनल के लिए क्वालीफाई कर जाएगा।

नई दिल्ली। आईसीसी महिला टी20 वर्ल्ड कप 2024 का आगाज हो गया है। यूएई में इसब बार वर्ल्ड कप खेला जा रहा है। भारत ने अपने अभियान की शुरुआत 4 अक्टूबर को दुबई में न्यूजीलैंड के खिलाफ हार के साथ की। भारत को उनके टी20 वर्ल्ड कप के इतिहास की रनों के मामले में दूसरी सबसे बड़ी हार मिली।

वहीं अब हरमनप्रीत कौर की कप्तानी वाली टीम इंडिया का अगला मुकाबला 6 अक्टूबर को चिर प्रतिद्वंदी पाकिस्तान के साथ है। पाकिस्तान ने वर्ल्ड कप में जीत के साथ आगाज किया। उन्होंने श्रीलंका को हराया। दोनों टीमों के बीच एक रोमांचक मैच होने की पूरी उम्मीद है।

# एमेलिया केर को पता था कि वह आउट हैं, लेकिन अंपायर...

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

नई दिल्ली। भारत और न्यूजीलैंड के बीच महिला टी20 वर्ल्ड कप में खेला गया मैच विवादों के कारण चर्चा में रहा। इस मैच में एमेलिया केर का रन आउट काफी चर्चा में है जिसे लेकर टीम इंडिया की कप्तान हरमनप्रीत कौर अंपायरों से भी भिड़ गई थीं। अंपायरों ने इस रन आउट को माना नहीं था और केर को दोबारा बल्लेबाजी के लिए बुलाया था। अब इसे लेकर भारत की बल्लेबाज जेमिमा रोड्रिग्स ने अपनी बात रखी है।

इसे लेकर भारतीय टीम के हेड कोच अमोल मजूमदार भी तीसरे अंपायर से चर्चा करने पहुंचे थे और काफी नाराज नजर आ रहे थे। इस विवाद को लेकर रोड्रिग्स ने कहा है कि केर को पता था कि वह आउट हैं और वह बाहर चली गई थीं, लेकिन अंपायरों ने उन्हें बुलाया।

### रन आउट विवाद पर जेमिमा रोड्रिग्स ने तोड़ी चुप्पी

रोड्रिग्स ने कहा कि अंपायरों का फैसला आखिरी होता है उसमें कोई कुछ नहीं कर सकता।

मैच के बाद रोड्रिग्स ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि केर जानती थी कि वह आउट हैं और इसलिए वह बाहर जाने लगी थी। उन्होंने कहा, जब अंपायर ने दीप्ति को कैप दी तो मैं वहां नहीं थी। लेकिन न्यूजीलैंड की टीम इस बात को लेकर आश्वस्त थी कि ये दो रन हैं और एमेलिया केर ने बताया कि ओवर खत्म नहीं हुआ है। हमें भी फिर यही लगा और हमने रन आउट कर दिया। उन्होंने कहा, ईमानदारी से कहूं तो ये हमारे कंट्रोल में नहीं है और हम अंपायर के फैसले का सम्मान करते हैं। लेकिन ये काफी हैरान करने वाले फैसला था क्योंकि केर को भी पता था कि वह रन आउट हैं और इसलिए वह बाहर जाने लगी थीं।

न्यूजीलैंड की पारी के दौरान दीप्ति शर्मा 14वां ओवर फेंक रही थीं. ओवर की आखिरी गेंद पर केर ने रन लिया। वह लॉन्ग ऑफ की तरफ शॉट खेल एक रन लेने के लिए दौड़ गईं। वहां खड़ी हरमनप्रीत कौर ने गेंद को पकड़ा लेकिन थ्रो नहीं किया। इसी दौरान दीप्ति ने अंपायर से अपनी कैप वापस ले ली, लेकिन इतने में ही केर दूसरे रन के लिए दौड़ गईं। हरमनप्रीत ने ये देखते हुए उन्हें रन आउट कर दिया लेकिन अंपायरों ने उन्हें वापस बुला लिया। अंपायरों ने जब केर को आउट नहीं दिया और उन्हें वापस बुलाया तो हरमनप्रीत कौर काफी नाराज हो गईं और उनसे बहस करने पहुंच गईं। लेकिन इसका कोई फायदा नहीं हुआ।

## 14 साल बाद ग्वालियर में होगा मैच

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम तीन मैचों की टी20 सीरीज में बांग्लादेश के खिलाफ मैदान पर उतरेगी। सीरीज की शुरुआत रविवार से हो रही है। ये मैच ग्वालियर में खेला जाएगा। 14 साल बाद ग्वालियर को किसी इंटरनेशनल मैच की मेजबानी मिली है। इससे पहले साल 2010 में भारत और साउथ अफ्रीका के बीच कैप्टन रूप सिंह स्टेडियम मे मैच खेला गया और इस मैच में सचिन ने दोहरा शतक बना रिकॉर्ड बनाया था। हालांकि भारत और बांग्लादेश के बीच मैच नए स्टेडियम में खेला जाएगा। टीम इंडिया सूर्यकुमार की कप्तानी में उतर रही है। इससे पहले भारत ने श्रीलंका के खिलाफ टी20 सीरीज खेली थी और जीती थी। भारत ने बांग्लादेश को टेस्ट में तो आसानी से हरा दिया लेकिन क्रिकेट के सबसे छोटे प्रारूप में इस टीम को हल्के में लेना बहुत बड़ी भूल साबित हो सकती है।

## न्यूज डायरी :

## श्रीलंका दौर के लिए वेस्टइंडीज ने किया वनडे और टी20 टीम का एलान

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। वेस्टइंडीज क्रिकेट बोर्ड ने इसी महीने श्रीलंका दौरे पर खेली जाने वाली वनडे और टी20 सीरीज के लिए टीम का एलान कर दिया है। वेस्टइंडीज ने हाल ही में अपने घर में साउथ अफ्रीक को टी20 सीरीज में मात दी थी जिसके उसका आत्मविश्वास काफी ऊपर होगा। लेकिन श्रीलंका को उसके घर में हराना आसान नहीं है। वो भी तब जब वेस्टइंडीज के दिग्गजों ने इस दौरे से अपना नाम वापस ले लिया है। श्रीलंका ने हाल ही में भारत को वनडे सीरीज में मात दी थी और 27 साल बाद पहली बार इस फॉर्मेट में भारत को हराया था। वेस्टइंडीज टी20 में तो काफी मजबूत है लेकिन वनडे में वह कमजोर नजर आती है। वेस्टइंडीज के दिग्गज निकोलस पूरन इस दौरे पर टीम के साथ नहीं होंगे। उनके अलावा ऑलराउंडर आंद्रे रसेल, शिमरॉन हेटमायर, अकीला हुसैन भी श्रीलंका दौर पर टीम के साथ नहीं जाएंगे। वेस्टइंडीज क्रिकेट बोर्ड ने एक बयान जारी कर बताया है कि इन सभी ने निजी कारणों से दौरे पर से हटने का फैसला किया। लेकिन इससे टीम की ताकत आधी हो गई है। पूरन इस समय शानदार फॉर्म में हैं। साउथ अफ्रीका के खिलाफ उन्होंने जमकर रन बनाए थे। इसके बाद सीपीएल में भी उनका बल्ला जमकर चला। वहीं रसेल जैसे ऑलराउंडर का न होना किसी भी टीम के लिए बहुत बड़ा सदमा है।

## मुझे दुख होता है... पाकिस्तान टीम की स्थिति देखकर निराश हैं अश्विन

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** नई दिल्ली। पाकिस्तान क्रिकेट टीम मुश्किल दौर से गुजर रही है। एशिया कप 2023 से टीम एक-एक जीत के लिए तरह रही है। वर्ल्ड कप 2023 में टीम सेमीफाइनल में नहीं पहुंच पाई तो टी20 वर्ल्ड कप 2024 के पहले ही राउंड से बाहर हो गई। अब बांग्लादेश से टेस्ट सीरीज में मिली हार और लगातार कप्तानी बदलने से टीम में अस्थिरता का माहौल है। भारतीय क्रिकेटर रविचंद्रन अश्विन ने भी पाकिस्तान क्रिकेट की इस स्थिति पर चिंता जताई है। वनडे वर्ल्ड कप 2023 के बाद बाबर आजम ने टीम की कप्तानी छोड़ दी थी। फिर टी20 वर्ल्ड कप से पहले उन्हें कप्तान बना दिया गया। अब उन्होंने एक बार फिर कप्तानी भी छोड़ दी है। इन हारों ने पाकिस्तानी फैंस को निराश किया है और ड्रेसिंग रूम में अंदरूनी कलह की खबरें भी सामने आई हैं। भारतीय टीम के दिग्गज स्पिनर रविचंद्रन अश्विन का मानना है कि लगातार कप्तानी में बदलाव से टीम में भ्रम की स्थिति पैदा हुई है और खिलाड़ी टीम की सफलता के बजाय अपने व्यक्तिगत खेल पर अधिक ध्यान दे रहे हैं। एक वीडियो में अश्विन ने कहा, श्मैं सच बोल रहा हूं कि पाकिस्तान क्रिकेट की मौजूदा स्थिति और जिस दौर से वे गुजर रहे हैं, उसे देखकर मुझे दुख होता है। कई खतरनाक क्रिकेटरों ने पाकिस्तान के लिए खेला है और यह बहुत ही शानदार टीम थी। अगर आप इसे एक क्रिकेटर के नजरिए से देखें तो यह प्राउड क्रिकेटिंग देश है। उनके स्किल में कहां कमी है? उनके पास इतने कुशल खिलाड़ी हैं। अश्विन ने आगे कहा, कभी-कभी, उनका पूरा म्यूजिकल चेयर वाला हाल सचमुच देखने लायक होता है।

## बैजबॉल के सबसे बड़े योद्धा ने रोहित शर्मा सेना के लिए गुणगान

**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)** लाहौर। इंग्लैंड की टीम पाकिस्तान के दौरे पर पहुंच गई है। दोनों टीमों के बीच तीन मैचों की टेस्ट सीरीज खेली जाएगी। सीरीज शुरू होने से पहले इंग्लैंड के सलामी बल्लेबाज जैक क्राउली ने कानपुर में बांग्लादेश के खिलाफ दूसरे टेस्ट के दौरान भारतीय बल्लेबाजों के आक्रामक अंदाज की जमकर तारीफ की। कानपुर टेस्ट में बारिश और गीले आउटफील्ड के कारण पहले तीन दिन सिर्फ 35 ओवर का खेल हो पाया था। इसके बाद भी भारत ने 5वें दिन मैच जीत लिया। बैजबॉल के सबसे विस्फोटक बल्लेबाजों में शामिल जैक क्राउल ने मुल्तान टेस्ट से पहले कहा, लोग यही देखना चाहते हैं। हम पिछले दो सालों से यही बात कर रहे हैं। वे विश्व स्तरीय खिलाड़ी हैं। कुछ मेरे फेवरेट बल्लेबाज हैं लेकिन जब हमारे साथ नहीं खेल रहे हो तब। लेकिन यह बहुत बढ़िया है। 2022 में ब्रैंडन मैकुलम इंग्लैंड टेस्ट टीम के हेड कोच बने थे। उसके बाद से इंग्लिश टीम ने टेस्ट खेलने का तरीका ही बदल दिया। आगे ही उनके बल्लेबाज अटैक करते हैं। जैक क्राउली टीम का महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं। पाकिस्तान और इंग्लैंड के बीच 7 से टेस्ट सीरीज की शुरुआत हो रही है।

राजधानी में अवैध पशु कटान की शिकायतों पर एक्शन लेते हुए अजय सिंह।

## संक्षिप्त समाचार

### एनएसयूआई ने किया शिक्षा मंत्री के खिलाफ प्रदर्शन

**संवाददाता** देहरादून। एनएसयूआई के राष्ट्रीय संयोजक अंकित बिष्ट के नेतृत्व में संगठन के छात्रों ने डीएवी कालेज गेट पर शनिवार को शिक्षा मंत्री डा. धनसिंह के खिलाफ प्रदर्शन किया। इस अवसर पर अंकित बिष्ट ने कहा कि पहले छात्रसंघ चुनाव समय पर हो रहे थे। लेकिन पिछले दो सालों से ये चुनाव काफी देरी से नवंबर व दिसंबर में हो रहे हैं। इस साल अक्टूबर का एक सप्ताह बीत चुका है। लेकिन अब तक चुनाव की घोषणा तक नहीं हो पायी। जिससे छात्रों में रोष है। कहा कि इसमें जानबूझकर इसमें देरी की जा रही है, क्योंकि शिक्षा मंत्री और अभाविप को अपनी हार का डर सता रहा है। उन्होंने आगे कहा कि लिंगदोह कमेटी की सिफारिशों के अनुसार महाविद्यालय खुलने की तिथि से 45 दिन की अवधि के अन्दर छात्रसंघ के चुनाव सम्पन्न कराये जाने आवश्यक हैं। कहा कि अगर जल्द चुनाव की घोषणा ना हुई तो एनएसयूआई उग्र आंदोलन करेगा।

### हरियाणा व जम्मू कश्मीर में भाजपा जीतेगीः श्रीनिवासन

**संवाददाता** देहरादून। भाजपा महिला मोर्चा की राष्ट्रीय अध्यक्ष वनथी श्रीनिवासन के मसूरी पहुंचने पर भाजपा महिला मोर्चा ने उनका गुलदस्ता व शॉल भेंट कर स्वागत किया। इस मौके पर उन्होंने कहा कि जम्मूकश्मीर व हरियाणा में भाजपा पूर्ण बहुमत से सरकार बनायेगी। इस मौके पर महिला मोर्चा की राष्ट्रीय अध्यक्ष वनथी श्रीनिवासन ने कहा कि भाजपा महिला मोर्चा पूरे देश में हर क्षेत्र में अच्छा कार्य कर रही है व केंद्र सरकार व राज्य सरकारों की महिला कल्याणकारी योजनाओं को जनता तक पहुंचाने का कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि महिला मोर्चा सदस्यता अभियान मे सक्रिय होकर कार्य कर रही है खास कर भाजपा शासित राज्यों में तेजी से सदस्य बना रही है। दक्षिण भारत में उत्तर भारतीयों के साथ अभद्रता पर कहा कि ऐसा नहीं है पूरा भारत एक है और भाजपा एक राष्ट्र की बात करता है।

### बादाम के पोषण से बढ़ाइये नवरात्रि का आनंद

**संवाददाता** देहरादून। नवरात्रि भारत के सबसे ज्यादा धूमधाम वाले त्यौहारों में से एक है। इसे विभिन्न क्षेत्रों में अनूठे तरीकों से मनाया जाता है। यह त्यौहार परिवारों और दोस्तों को एकजुट करता है। लोग खुशी के पल साझा करते हैं और उत्सव के उत्साह में डूब जाते हैं। नवरात्रि में खास व्यंजनों, स्नैक्स और मिठाइयों पर टूट पड़ने की परंपरा बेहद खास होती है और इससे अपनापन भी बढ़ता है। लेकिन इनमें से कई चीजें शुगर, फैट्स और कार्बोहाइड्रेट्स से भरपूर होती हैं और वजन बढ़ने, डायबिटीज तथा दिल की बीमारियों का जोखिम बढ़ा देती हैं।

# देवभूमि में जिधर भी आपकी नजर जाएगी वो स्थान देवों का है: सीएम

**ग्लोबल समिट**

■ सीएम ने माउंट आबू स्थित प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्विद्यालय के ग्लोबल समिट–2024' में किया प्रतिभाग

**संवाददाता**

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शनिवार को राजस्थान के माउंट आबू स्थित प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्विद्यालय द्वारा आयोजित 'ग्लोबल समिट–2024' में प्रतिभाग किया।

मुख्यमंत्री ने वैश्विक सम्मेलन में उपस्थित सभी विद्वान जनों का स्वागत और अभिनंदन किया। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड को देवों की भूमि कहा जाता है, जहां कण–कण में शंकर का वास है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारा राज्य एक ओर जहां प्राकृतिक रूप से सुरम्य है वहीं आध्यात्मिक रूप से विशिष्ट भी है। विश्व के कोने–कोने से लोग देवभूमि उत्तराखंड में आकर स्वयं की खोज करते हैं। स्वयं को साधना में लगाते हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि लोग उन्हें पूछते हैं कि देवभूमि में कितने देवस्थान हैं या कितने प्रसिद्ध स्थान हैं तो मेरा एक ही उत्तर होता है कि देवभूमि में जिधर भी आपकी नजर जाएगी वो हर स्थान देवों का है। हर स्थान हमारा पर्वतों, वनों से आच्छादित है, हर स्थान हिम ग्लेशियर, नदियों से आच्छादित है। मुख्यमंत्री ने कहा कि ऐसी देवभूमि से आकर आप सबके बीच आकर आप सबके कार्यक्रम से जुड़ना, आप सबके बीच आने का जो सुअवसर प्राप्त हुआ यह उनके लिए सौभाग्य की बात है। मुख्यमंत्री ने कहा कि ऐसे स्थान पर वही आ पाता है जिन पर बाबा की कृपा होगी। इसीलिए सब लोग यहां पर पहुँचे हैं। उन्होंने कहा कि आज मैं भी एक जिज्ञासु बनकर आया हूँ, मुझे अपने भीतर भी एक आत्मिक शांति का एहसास हो रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि वे कई वर्षों से प्रजापिता ब्रह्मकुमारीज के कार्यक्रमों में आते रहे हैं। बहुत बार संस्थान के लोग माउंट आबू आने के लिए कहते थे। मन में आने की बहुत इच्छा भी रही। इसके पीछे का कारण परमपिता परमात्मा का असीम आशीर्वाद भी है और इस स्थान की महत्ता भी है और राज योगिनी दीदी मां रतन मोहिनी से जो स्नेह यहां मिलता है वह भी इसका बड़ा कारण है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हम सबके लिए यह गर्व का विषय है कि संयुक्त राष्ट्र के साथ ही परामर्शदात्री दर्जा प्राप्त भारत की भूमि से उपजा हुआ यह स्थान विश्व के कोने–कोने में आज शांति, सद्भाव और मानवता का संदेश देने का कार्य कर रहा है। सच में लोगों को स्वयं को खोजने का एक बहुत बड़ा प्रकल्प चल रहा है। मैं आज यहां स्वच्छ और स्वस्थ समाज के निर्माण में आद्यात्मिक की महत्वपूर्ण भूमिका को ही समझने के लिए ही आया हूँ कि कैसे इन मूल्यों को हम अपने जीवन में उतार सकते हैं ताकि सभी के लिए एक बेहतर समाज का निर्माण हो सके। जब हम आध्यात्मिकता को अस्तित्व के एक भागीदार के रूप में देखने लगते हैं तो हमारा मन स्वतः ही स्वच्छ होने लगता है।

### भाईचारे का संदेश आज भी प्रासंगिक

मुख्यमंत्री ने कहा कि वसुधैव कुटुम्बकम भारतीय जीवन दर्शन का सार है। परस्पर भाईचारे का संदेश आज भी प्रासंगिक है। जिस प्रकार से नई तकनीक हमें भौतिक सुख प्रदान करती है वैसे ही आध्यात्मिकता हमें आंतरिक सुख प्रदान करती है। हमारे शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य पूर्ण संतुलन बनाने का काम करती है। पूरे विश्व के अंदर यह संस्था करोड़ो लोगों के जीवन में बदलाव लाने का काम कर रहा है। ब्रह्कुमारीज संस्था से जुड़ी बहने और भाइयों द्वारा जीवन जीने की कल बहुत ही सरल शब्दों में लोगों को समझाया जाता है, उससे आमजनमानस में भी आसानी से इन विषयों को जानकर लोग अपने जीवन को सरल बना सकते हैं। इस प्रकार के जो बदलाव हैं, इनको मैंने अपने जीवन में महसूस किए हैं।

इस अवसर पर भारत सरकार के रेल एवं फूड प्रोसेसिंग मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू, उत्तराखंड से राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट,गोरखपुर के सांसद रवि किशन आदि उपस्थित रहे।

# सरकार ने दी ट्रेनिंग, राफ्टिंग कराने के लिए तैयार हैं बेटियां

**उपलब्धि**

■तीन महीने के प्रशिक्षण के बाद अब गंगा की लहरों पर कराएंगी पर्यटकों को सैर

*उत्तराखण्ड में साहसिक पर्यटन के क्षेत्र में रोजगार की अपार संभावनाएं हैं, अब बड़ी संख्या में महिला पर्यटक भी राफ्टिंग के लिए आ रही हैं। ऐसे में महिलाओं को बतौर राफ्ट गाईड प्रशिक्षण दिया जाने का प्रयास किया जा रहा है। अच्छी बात है कि महिलाओं ने इसके लिए रुचि दिखाई है, यह उत्तराखण्ड की बेटियों और महिलाओं को सशक्त बनाने की दिशा में अहम कदम साबित होगा।*

**-पुष्कर सिंह धामी मुख्यमंत्री उत्तराखंड।**

**संवाददाता**

देहरादून। उत्तराखण्ड की बेटियां जल्द ही ऋषिकेश में गंगा नदी पर पर्यटकों को राफ्टिंग कराती नजर आएंगी। इसके लिए पर्यटन विभाग की ओर से 14 महिलाओं को व्हाइट वॉटर रिवर राफ्टिंग गाइड का प्रशिक्षण दिया गया है। जो अब पंजीकरण प्रक्रिया पूरी होने के बाद, बतौर प्रोफेशनल राफ्टिंग गाईड अपना करियर शुरू करने को तैयार हैं।

ऋषिकेश हाल के समय में राफ्टिंग के प्रमुख केंद्र के रूप में उभरा है, यहां हर साल पांच लाख से अधिक पयर्टक राफ्टिंग के लिए आ रहे हैं, इस तरह राफ्टिंग गतिविधि, कारोबार के साथ ही रोजगार का भी जरिया बन रही है। लेकिन अब तक राफ्टिंग गाइड का काम पूरी तरह पुरुष ही कर रहे थे। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर पहली बार उत्तराखंड पर्यटन विभाग ने महिलाओं को रिवर राफ्टिंग गाइड का प्रशिक्षण दिया है। इसके बाद पर्यटन विभाग ने चुनिंदा 14 महिलाओं को अप्रैल से जून के बीच तीन महीने का निशुल्क प्रशिक्षण दिया। इसमें प्रशिक्षण के साथ ही रहने खाने का खर्च भी पर्यटन विभाग की ओर से उठाया गया।

पौड़ी जिले में सिरांसू गांव निवासी प्रियंका राणा, वर्तमान में बीबीए कर रही हैं, प्रियंका क्याकिंग एथलीट हैं। प्रियंका बताती हैं कि उनके गांव के पास बड़ी संख्या में राफ्टिंग होती है, ऐस में जब उन्हे उत्तराखंड सरकार के अधीन महिलाओं को राफ्टिंग गार्डड का प्रशिक्षण दिए जाने की जानकारी मिली तो उन्होंने इसमें अपना पंजीकरण कर लिया। प्रियंका इसके लिए पुष्कर सिंह धामी सरकार का आभार व्यक्त करते हुए कहती हैं कि अब बतौर राफ्टिंग गाइड अपना करियर बनाना चाहती हैं।

रामनगर निवासी कामाक्षी गोयल वर्तमान में गोवा की नॉटिकल कंपनी में काम कर रही हैं। कामाक्षी बताती हैं कि वो पहले से ही वाइट वॉटर फील्ड में जॉब कर रही थी, इसलिए उन्होंने स्किल बढ़ाने के लिए राफ्टिंग प्रशिक्षण लिया।

### अवैध पशु कटान की शिकायतों पर अजय सिंह का एक्शन!

**संवाददाता** देहरादून। राजधानी में अवैध पशु कटान के संबंध में लगातार मिल रही शिकायतों के खिलाफ पुलिस कप्तान अजय सिंह द्वारा फौरन रिस्पांस करते हुए अपने समस्त थाना प्रभारियों को अपने अपने क्षेत्र स्थित मीट की दुकानों की आकस्मिक चेकिंग कर अवैध रूप से हो रही गतिविधियों पर लगाम लगाने तथा बिना लाइसेंस के संचालित हो रही दुकानों को चिन्हित करने के आदेश दिए। जिस क्रम में अलग अलग थाना क्षेत्रों में मीट की दुकानों की आकस्मिक चौकिंग की गई। चौकिंग के दौरान पुलिस द्वारा विभिन्न थाना क्षेत्रों में स्थित 442 दुकानो को चौक किया गया, जिनमें से 119 दुकाने बिना लाइसेंस के संचालित की जा रही थी। पुलिस द्वारा उक्त सभी दुकानों को निर्धारित समयावधि के अन्दर लाइसेंस बनवाने का नोटिस दिया है। इस दौरान 88 मीट की दुकाने बंद मिली तथा दुकानों मे सफाई व्यवस्था खराब मिलने पर 27 दुकानों का 81 पुलिस एक्ट में चालान कर 6 हजार 750 रुपये जुर्माना वसूल किया गया।

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

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