देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित
www.page3news.in
नगर संस्करण वर्ष 19 अंक: 253 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
बदलते पैटर्न

पेज श्री

देहरादून, गुरूवार, 16 जनवरी 2025

मौसम अधिकतम 14.0° न्यूनतम 7.0°

82924.41

2 यून सुक योल गिरफ्तार

7 स्मृति मंधाना ने तेज वनडे शतक जड़ा

भारत किसी सीमा में बंधा भूमि का टुकड़ा नहीं

प्रधानमंत्री मोदी ने नवी मुंबई में इस्कान के श्री श्री राधा मदनमोहनजी मंदिर का किया उद्घाटन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। बुधवार को प्रधानमंत्री मोदी ने नवी मुंबई में इस्कॉन के श्री श्री राधा मदनमोहनजी मंदिर का उद्घाटन किया। इस अवसर पर पीएम मोदी ने कहा कि आज ज्ञान और भक्ति की इस महान धरती पर इस्कॉन के प्रयासों से श्री श्री राधा मदनमोहन जी मंदिर का उद्घाटन हो रहा है। मेरा सौभाग्य है कि मुझे ऐसे अलौकिक अनुष्ठान में अपनी भूमिका निभाने का पुण्य प्राप्त हुआ है।

पीएम मोदी ने कहा कि मैं अभी देख रहा था कि श्री श्री राधा मदनमोहन जी मंदिर परिषद की जो रूपरेखा है, इस मंदिर के पीछे जो विचार है, इसका जो स्वरूप है, उसमें अध्यात्म और ज्ञान की सम्पूर्ण परंपरा के दर्शन होते हैं। मंदिर में ईश्वर के विविध स्वरूपों के दर्शन होते हैं। मुझे विश्वास है कि ये मंदिर परिसर आस्था के साथ–साथ भारत की चेतना को भी समृद्ध करने का एक पुण्य केंद्र बनेगा।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि मैं इस पुनीत कार्य के लिए इस्कॉन के सभी संतों और सदस्यों को और महाराष्ट्र के लोगों को बहुत–बहुत बधाई देता हूं। आज इस मौके पर मुझे परम श्रद्धेय गोपालकृष्ण गोस्वामी महाराज का भावुक स्मरण भी हो रहा है। इस प्रोजेक्ट में उनका विजन जुड़ा हुआ है। भगवान श्रीकृष्ण के प्रति उनकी अगाध भक्ति का आशीर्वाद जुड़ा हुआ है। आज वो भौतिक शरीर से भले ही यहां न हो, लेकिन उनकी आध्यात्मिक उपस्थिति हम सब महसूस कर रहे हैं।

आज दुनिया के हर कोने में करोड़ों लोगों को उनकी तपस्या का प्रसाद मिल रहा है। श्रील प्रभुपाद स्वामी की सक्रियता, उनके प्रयास आज भी हमें प्रेरित करते हैं।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि भारत केवल भौगोलिक सीमाओं में बंधा भूमि का एक टुकड़ा मात्र नहीं है। भारत एक जीवंत धरती है, एक जीवंत संस्कृति है और इस संस्कृति की चेतना है– यहां का आध्यात्म! इसलिए, यदि भारत को समझना है, तो हमें पहले आध्यात्म को आत्मसात करना होता है। पीएम मोदी ने कहा कि सेवा की यही भावना सच्चा सामाजिक न्याय लाती है। सच्चे धर्मनिरपेक्षता का प्रतीक है।

जनसामान्य की चेतना से जोड़ने का अनुष्ठान

पीएम मोदी ने कहा कि श्रील प्रभुपाद स्वामी ने उस समय वेद–वेदांत और गीता के महत्व को आगे बढ़ाया जब देश गुलामी की बेड़ियों में जकड़ा था। उन्होंने भक्ति वेदांत को जनसामान्य की चेतना से जोड़ने का अनुष्ठान किया।

हमें हमेशा देश हित में काम किया: पीएम

पीएम मोदी ने कहा कि जो लोग दुनिया को केवल भौतिक दृष्टि से देखते हैं, उन्हें भारत भी अलग–अलग भाषा और प्रांतों का समूह नजर आता है। लेकिन जब आप इस सांस्कृतिक चेतना से अपनी अपनी आत्मा को जोड़ते हैं, तब आपको भारत के विराट रूप के दर्शन होते हैं। मुझे संतोष है कि हमारी सरकार भी सेवा भावना के साथ पूरे समर्पण से लगातार देशवासियों के हित में काम कर रही है। पीएम मोदी ने कहा, हर घर में शौचालय बनवाना, हर गरीब महिला को उज्ज्वला का गैस कनेक्शन देना, हर घर तक नल से जल की सुविधा पहुंचाना, हर गरीब को 5 लाख रुपये तक के मुफ्त इलाज की सुविधा देना, 70 वर्ष की आयु से ऊपर के हर बुजुर्ग को इस सुविधा के दायरे में लाना, हर बेघर को पक्के घर देना, इसी सेवा भावना और समर्पण भाव के साथ किए गए कार्य हैं।

पीएम बोले- श्रील प्रभुपाद आज भी हमनें प्रेरित करते हैं

पीएम मोदी ने कहा कि श्रील प्रभुपाद स्वामी ने उस समय वेद–वेदांत और गीता के महत्व को आगे बढ़ाया जब देश गुलामी की बेड़ियों में जकड़ा था। उन्होंने भक्ति वेदांत को जनसामान्य की चेतना से जोड़ने का अनुष्ठान किया। आज दुनिया के हर कोने में करोड़ों लोगों को उनकी तपस्या का प्रसाद मिल रहा है। श्रील प्रभुपाद स्वामी की सक्रियता, उनके प्रयास आज भी हमें प्रेरित करते हैं। प्रधानमंत्री ने बताया कि दुनियाभर में फैले इस्कॉन के अनुयायी भगवान श्रीकृष्ण की भक्ति की डोर से बंधे हैं। उन सबको एक–दूसरे से कनेक्ट रखने वाला एक और सूत्र है, जो चौबीसों घंटे हर भक्त को दिशा दिखाता रहता है।

संक्षिप्त समाचार

आतिशी गलियों में हिरनी के जैसी भागती फिर रहीं: बिधूड़ी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज नई दिल्ली। दिल्ली की कालकाजी सीट से बीजेपी उम्मीदवार रमेश बिधूड़ी ने एक बार फिर विवादित बयान दिया है। इस बार उन्होंने दिल्ली की सीएम और आप नेता आतिशी पर आपत्तिजनक टिप्पणी की है। उन्होंने अपने चुनावी भाषण में कहा कि आतिशी गलियों में हिरनी के जैसी भागती फिर रही हैं। इससे पहले बीजेपी नेता ने प्रियंका गांधी के खिलाफ भी विवादित टिप्पणी की थी। इसके लिए उनकी काफी आलोचना भी हुई थी।

जूता विवाद में प्रवेश वर्मा के खिलाफ एफआईआर का आदेश

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज नई दिल्ली। चुनाव आयोग ने दिल्ली के भाजपा नेता और नई दिल्ली सीट से पार्टी प्रत्याशी प्रवेश वर्मा के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराने का आदेश दे दिया है। चुनाव अधिकारी ने इस बारे में एसएचओ को एक चिट्ठी लिखते हुए वर्मा पर आचार संहिता उल्लंघन के मामले में एफआईआर दर्ज करने का निर्देश दिया है।

हम आरएसएस के साथ ही इंडियन स्टेट से भी लड़ रहे हैं

राहुल गांधी के बयान पर तूफान, भड़की बीजेपी बीजेपी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के एक बयान से बुधवार को बवाल मच गया। नए कांग्रेस मुख्यालय के उद्घाटन समय दिए गए भाषण में राहुल ने कहा कि हम अब बीजेपी, आरएसएस और इंडियन स्टेट से लड़ रहे हैं। राहुल गांधी ने पार्टी के नए मुख्यालय इंदिरा भवन में कांग्रेस नेताओं को संबोधित करते हुए कहा, यह मत सोचिए कि हम निष्पक्ष स्थिति वाली लड़ाई लड़ रहे हैं। यदि आप मानते हैं कि हम सिर्फ भाजपा नामक राजनीतिक संगठन और आरएसएस के खिलाफ लड़ रहे हैं, तो ऐसा नहीं है। क्योंकि उन्होंने हमारे देश की लगभग हर संस्था पर कब्जा कर लिया है। उन्होंने कहा, हम सिर्फ भाजपा नामक राजनीतिक संगठन और आरएसएस से नहीं, बल्कि इंडियन स्टेट से भी लड़ रहे हैं।

राहुल गांधी ने दावा किया, मैंने स्पष्ट रूप से कहा है कि महाराष्ट्र चुनाव में कुछ गलत हुआ है। हम चुनाव आयोग के काम करने के तरीके से असहज हैं। महाराष्ट्र में लोकसभा और विधानसभा चुनाव के बीच अचानक करीब एक करोड़ नये मतदाताओं का सामने आना समस्या की बात है।

राहुल गांधी के अनुसार, पारदर्शिता सुनिश्चित करना निर्वाचन आयोग का कर्तव्य है और यह बताना उनकी पवित्र जिम्मेदारी है कि ऐसा क्यों हुआ है। कांग्रेस नेता ने कहा, यह ऐसी बात है जिसे हर कांग्रेसी और हर विपक्षी सदस्य को ध्यान में रखना चाहिए। हमारी चुनाव प्रणाली में एक गंभीर समस्या है। पारदर्शी होना चुनाव आयोग का कर्तव्य है।

कांग्रेस का घिनौना सच सामने आया: बीजेपी

इस टिप्पाणी पर बीजेपी अध्यक्ष जेपी नड्डा, केंद्रीय मंत्री हरदीप पुरी, निर्मला सीतारमण समेत तमाम नेताओं ने राहुल गांधी को घेरा है। नड्डा ने कहा कि नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी की इस टिप्पणी से कांग्रेस का घिनौना सच सामने आ गया है। इसके अलावा, बीजेपी नेता अमित मालवीय ने कहा कि राहुल गांधी ने अब भारत राज्य के खिलाफ खुली जंग छेड़ दी है। वहीं, हरदीप सिंह पुरी ने टिप्पणी की कि राहुल गांधी को नए इंदिरा गांधी भवन में की गई टिप्पणियों के जवाब में अपनी मानसिक स्थिरता की जांच करवानी चाहिए।

बीजेपी के पास न तो सीएम और न ही विजन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। आम आदमी पार्टी के संयोजक व दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने विधानसभा चुनाव के लिए नई दिल्ली सीट से आज बुधवार को नामांकन कर दिया है। नामांकन दाखिल करने के बाद आप के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने कहा, मैंने नामांकन दाखिल कर दिया है। मैं दिल्ली के लोगों से कहना चाहता हूं कि कृपया काम के लिए वोट करें, एक तरफ काम करने वाली पार्टी है। दूसरी तरफ एक ऐसी पार्टी है जो गाली देती है... इसलिए काम, शिक्षा, स्वास्थ्य, बिजली, पानी, सड़क इन चीजों के लिए वोट करें, अभी भी बहुत काम बाकी है।

केजरीवाल ने कहा कि अभी यह काम किया जाना है, इसलिए मुझे उम्मीद है कि लोग कड़ी मेहनत के लिए वोट करेंगे। (बीजेपी) के पास न तो कोई सीएम है, न ही विजन, न ही नैरेटिव। केजरीवाल ने कहा पिछले 10 सालों में दिल्ली की जनता ने जो प्यार और आशीर्वाद दिया, उसने मुझे पूरी लगन और सेवाभाव से काम करने की शक्ति और प्रेरणा दी है। मुझे पूरा विश्वास है कि दिल्ली की जनता इस बार भी काम की राजनीति को चुनेगी।

नामांकन

■अरविंद केजरीवाल ने हॉट सीट से किया नामांकन

केजरीवाल ने नहीं पूरा किया कोई वादा: प्रवेश शर्मा

नामांकन के बाद प्रवेश वर्मा ने कहा, अरविंद केजरीवाल ने नई दिल्ली विधानसभा में तीन बार जीतने के बाद भी कोई भी वादा पूरा नहीं किया है ना तो एनडीएमसी मीटिंग में कोई मुद्दा उठाया है और ना ही कर्मचारियों की नौकरी के लिए कोई आवाज उठाई है। इस दौरान प्रवेश शर्मा ने मतदाताओं से अपील की है कि इस बार चुनाव इतने बटन दबाना कि केजरीवाल की जमानत जब्त हो जाए।

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

एक्सस्पाई के खिलाफ हो कानूनी कार्रवाई

■पन्नू की हत्या की साजिश के मामले में कमेटी ने केंद्र को दी सीक्रेट रिपोर्ट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। खालिस्तानी आतंकी गुरपतवंत सिंह पन्नू की हत्या की साजिश के मामले में केंद्र सरकार की बनाई कमेटी ने एक रिपोर्ट बनाई है। रिपोर्ट के अनुसार, आरोपी भारतीय एजेंट के खिलाफ कानूनी कार्रवाई हो सकती है। लंबी जांच के बाद कमेटी ने केंद्र सरकार को अपनी रिपोर्ट सौंप दी है। हालांकि, अभी तक एजेंट का नाम नहीं बताया गया है।

बता दें कि अमेरिका द्वारा आरोप लगाए जाने के बाद जांच का आदेश दिया गया था कि 2023 में न्यूयॉर्क में भारतीय एजेंटों द्वारा खालिस्तानी आतंकी गुरपतवंत सिंह पन्नू की हत्या का प्रयास किया गया था। बुधवार को गृह मंत्रालय ने बताया कि लंबी जांच के बाद समिति ने एक व्यक्ति के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की सिफारिश की है। हालांकि, गृह मंत्रालय के बयान में किसी ऐसे व्यक्ति का नाम नहीं लिया गया जिसके खिलाफ कार्रवाई शुरू की गई है। गृह मंत्रालय द्वारा जारी बयान में कहा गया है, लंबी जांच के बाद, समिति ने सरकार को अपनी रिपोर्ट सौंप दी है।

न्यूज डायरी

गाजा में लड़ाई रोकने पर इजरायल अभी कर रहा विचार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) काहिरा। गाजा में युद्धविराम के लिए समझौते के मसौदे को फलस्तीनी संगठन हमास ने स्वीकार कर लिया है। अब इजरायल के रुख का इंतजार है। अगर इजरायल सरकार ने समझौते का प्रारूप को स्वीकार कर लिया तो युद्धविराम कुछ घंटे में प्रभावी हो सकता है और बंधकों व कैदियों की रिहाई की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी। प्रतिक्रिया देने में आमतौर पर संयम बरतने वाले कतर ने कहा है कि समझौते को लेकर दोनों पक्ष सबसे नजदीक हैं। मिस्त्र और हमास के अधिकारियों ने समझौते को फलस्तीनी संगठन द्वारा स्वीकार किए जाने की पुष्टि की है। जबकि इजरायली शीर्ष अधिकारी ने कहा, उनकी सरकार में मसौदे की स्वीकृति को लेकर सकारात्मक रुख है लेकिन अंतिम निर्णय होना अभी बाकी है। इजरायली कैबिनेट के विचार के बाद ही समझौते के प्रारूप को स्वीकार या अस्वीकार करने की घोषणा की जाएगी। अमेरिका, मिस्त्र और कतर बीते 15 महीनों से चल रहे इस युद्ध को रुकवाने के प्रयास में लगे हैं। अब जबकि अमेरिका में 20 जनवरी को जो बाइडन का राष्ट्रपति पद का कार्यकाल पूरा हो रहा है तब उनकी कोशिश है कि गाजा में युद्ध रुकवाने का श्रेय उनकी (बाइडन) सरकार को मिले। वैसे निर्वाचित अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने भी हमास को 20 जनवरी तक बंधकों को रिहा करने का समय दिया है। कहा है कि अगर बंधक रिहा नहीं हुए तो उसके बाद पश्चिम एशिया को दुष्परिणाम भुगतने होंगे।

तालिबानी सरकार ने दुनियाभर के देशों से दोस्ती करना तेज कर दिया है

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) काबुल। अफगानिस्तान में साल 2021 में सत्ध्ता पर कब्जा करने के बाद अचानक से तालिबानी सरकार ने दुनियाभर के देशों से दोस्ती करना तेज कर दिया है। भारत के विदेश सचिव विक्रम मिस्री से मुलाकात के बाद अब तालिबानी सऊदी अरब के साथ दोस्ती मजबूत कर रहे हैं। सऊदी अरब ने काबुल में अपने दूतावास को फिर से पूरी तरह से शुरू कर दिया है। यही नहीं तालिबान सरकार में बेहद शक्तिशाली हक्कानी नेटवर्क के सरगना और अफगानिस्तान के गृहमंत्री सिराजुद्दीन हक्कानी ने सऊदी अरब के राजदूत से मुलाकात की है। तालिबान ने दोनों ही शक्तिशाली देशों से ऐसे समय पर दोस्ती बढ़ाई है जब उसका पाकिस्तान के साथ सैन्य संघर्ष हो चुका है। विश्लेषकों का कहना है कि इन मुलाकातों की वजह पाकिस्तान तो है ही लेकिन बड़ी वजह अमेरिका में डोनाल्ड ट्रंप की वापसी है। दरअसल, तालिबान राज आने के बाद से ही अमेरिका के बाइडन प्रशासन ने 18 अरब डॉलर की सहायता अफगानिस्तान को सहायता राशि के रूप में दी है। इससे अफगानिस्तान को चलाने में तालिबान को बड़ी मदद मिल रही थी। अब डोनाल्ड ट्रंप ने साफ कर दिया है कि वह तालिबान को दी जा रही इस मदद को बंद करेंगे। विश्लेषकों का कहना है कि अमेरिका से डॉलर के बंद होने की आशंका से तालिबानी सरकार टेंशन में आ गई है।

तेज हवाओं से और भड़की आग, लुटेरों के लिए बना स्वर्ग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) लॉस एंजिलिस। अमेरिका के लॉस एंजेलिस (एलए) की आग अमेरिका की श्सुपर पावरश का इम्तिहान ले रही है। विश्व के सबसे ज्यादा संपन्न लोगों के शहर में आठ दिनों से लगी आग अमेरिका की सामर्थ्य पर सवाल खड़े कर रही है। अमेरिका पड़ोसी देशों–कनाडा और मेक्सिको की मदद लेने के बावजूद इस आग को बुझा नहीं पाया है। लॉस एंजेलिस इलाके में सोमवार रात से हवा एक बार फिर तेज होने लगी, मंगलवार देर शाम तक इसके 120 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार पकड़ लेने की आशंका है। इससे आग का फैलना तय माना जा रहा है। लेकिन प्रशासन भी हाई अलर्ट पर है। आठ दिनों से आग बुझाने की भरसक कोशिश में जुटीं लॉस एंजेलिस शहर की अग्निशमन सेवा की प्रमुख क्रिस्टीन क्रोली कहती हैं कि अभी और कितना नुकसान होगा इसका अंदाजा नहीं है। वैसे प्रशासन ने शुष्क हवाओं वाले कैलिफोर्निया के अन्य नजदीकी शहरों को भी आग के खतरे से सतर्क कर दिया है। जंगल में लगी आग ने सात जनवरी को सबसे पहले पैलिसेड्स को अपनी गिरफ्त में लिया, वहां पर आठवां दिन गुजरने के बावजूद आग नहीं बुझ सकी है।

दक्षिण कोरिया में हाईवोल्टेज ड्रामा के बाद यून सुक योल गिरफ्तार

रिपोर्ट

राष्ट्रपति आवास में सीढ़ी लगाकर घुसे 1000 पुलिसकर्मी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सियोल। दक्षिण कोरिया में महाभियोग लगाए गए राष्ट्रपति यून सुक योल को गिरफ्तार कर लिया गया है। 15 जनवरी बुधवार की सुबह दक्षिण कोरियाई अधिकारी यून सुक योल को गिरफ्तार करने राष्ट्रपति आवास में पहुंचे। भ्रष्टाचार जांच कार्यालय ने बताया है कि यून को स्थानीय समयानुसार सुबह 10 बजकर 33 मिनट पर गिरफ्तार किया गया। इसके पहले 3 जनवरी को गिरफ्तार करने पहुंची टीम और राष्ट्रपति सुरक्षा सेवा के बीच टकराव हुआ था, जिसके बाद टीम को वापस लौटना पड़ा था। इस बार बड़ी संख्या में पुलिस टीम के साथ अधिकारी राष्ट्रपति आवास में घुसने में सफल रहे।

रिपोर्ट के अनुसार, स्थानीय समयानुसार सुबह 4.20 बजे ही अधिकारी राष्ट्रपति आवास के बाहर पहुंचने लगे थे। इस दौरान वहां बड़ी संख्या में यून समर्थक और विरोधी जमा हुए थे। करीब 1000 पुलिस अधिकारियों की टीम ने राष्ट्रपति आवास में अलग–अलग रास्तों से घुसने की कोशिश की और यह सफल रही। जांच अधिकारियों ने कहा है कि वे यून के आवास में प्रवेश कर गए हैं।

पुलिस ने स्थानीय मीडिया रिपोर्ट का खंडन किया है, जिसमें कहा गया है कि राष्ट्रपति सुरक्षा सेवा के कार्यवाहक प्रमुख किम सुंग–हून को गिरफ्तार कर लिया गया है। किम पर यून की गिरफ्तारी के पिछले प्रयास में बाधा डालने का आरोप है। इस बीच महाभियोग लगाए गए राष्ट्रपति यून सुक योल की टीम ने भ्रष्टाचार जांच कार्यालय के सामने स्वेच्छा से पेश होने की संभावना को लेकर बातचीत करने का प्रयास किया है। हालांकि, सीआईओ ने इसे अस्वीकार कर दिया है।

दक्षिण कोरियाई समाचार एजेंसी योनहाप की रिपोर्ट के अनुसार, जांचकर्ताओं ने सीढ़ियों का उपयोग करके राष्ट्रपति आवास परिसर में प्रवेश किया है। इसके पहले उन्हें सत्तारूढ़ पार्टी के सांसदों और यून के वकीलों ने प्रवेश द्वार पर रोक दिया था। यून कई सप्ताह से सियोल स्थित अपने आधिकारिक आवास से बाहर नहीं निकले हैं। राष्ट्रपति की सुरक्षा सेवा में शामिल अधिकारियों का तीन जनवरी को लगभग छह घंटे तक उन जांच अधिकारियों के साथ टकराव हुआ जो यून को हिरासत में लेने के लिए आए थे।

उच्च पदस्थ अधिकारियों से संबंधित ऐसे मामलों को देखने वाले भ्रष्टाचार जांच कार्यालय और पुलिस ने यून को हिरासत में लेने के लिए और अधिक सख्त कदम उठाने का संकल्प जताया था। भ्रष्टाचार जांच कार्यालय और पुलिस संयुक्त रूप से यून के मामले की जांच करेंगे कि क्या तीन दिसंबर को यून द्वारा कुछ समय के लिए 'मार्शल लॉ' लागू करने घोषणा विद्रोह के प्रयास के समान थी? पुलिस ने खुले तौर पर चेताया है कि वारंट की तामील में बाधा डालने वाले राष्ट्रपति के अंगरक्षकों को मौके पर ही गिरफ्तार किया जा सकता है।

अब मेटा में भी होगी छंटनी, 3500 से ज्यादा लोगों की जाएगी नौकरी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज सैन फ्रांसिस्को। फेसबुक, व्हाट्सएप और इंस्टाग्राम की पैरेंट कंपनी मेटा ने अपने करीब 3600 कर्मचारियों को नौकरी से निकालने का फैसला कर लिया है। कंपनी ने अपने इंटरनल मेमो में इस बात का जिक्र किया है। इन सभी कर्मचारियों को उनकी खराब वर्क परफॉर्मेंस के कारण बाहर किया जाएगा। हालांकि इनकी जगह पर नये लोगों की हायरिंग की जाएगी। मार्क जकरबर्ग के इस फैसले से कंपनी के महज 5 फीसदी कर्मचारी ही प्रभावित होंगे।

सितंबर के आंकड़ों के मुताबिक, मेटा में करीब 72,400 कर्मचारी काम करते हैं। मार्क जकरबर्ग ने इस फैसले का बचाव करते हुए कहा कि बेहतर टैलेंट मिलेगा और नये लोग कंपनी से जुड़ सकेंगे।

अमेरिकी कंपनियों में परफॉर्मेंस के आधार पर छंटनी एक सामान्य प्रक्रिया है। पिछले हफ्ते माइक्रोसॉफ्ट ने भी अपने वर्कफोर्स से 1 फीसदी लोगों की छंटनी की थी। ये सभी लोग खराब परफॉर्मेंस वाली लिस्ट में शामिल थे। मैंने कंपनी में मैनेजमेंट का स्तर बढ़ाने और खराब परफॉर्मेंस वाले कर्मचारियों को बाहर करने का फैसला किया है। मेटा में ले–ऑफ की बात डोनाल्ड ट्रंप के शपथ ग्रहण से कुछ दिन पहले ही सामने आई है। पिछले कुछ समय से मार्क जकरबर्ग की रिपब्लिकन नेताओं से नजदीकी बढ़ रही है।

लंदन में -3 डिग्री में बिना पैंट के ही मेट्रो में सफर कर रहे लोग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) लंदन। लंदन की मेट्रो के एक सीन ने लोगों को हैरान करके रख दिया है। कमर से ऊपर तो पूरे कपड़े लेकिन कमर से नीचे सिर्फ एक इनरवियर। जी हां सही सुना आपने। बता दें कि रविवार को लंदन का औसत तापमान 4 से माइनस 3 डिग्री तक रहा लेकिन फिर भी लंदन के लोग मेट्रो में बिना पतलून के दिखाई दिए। उन्होंने नीचे पैरो में जूते और मोजे तो पहन रखे थे लेकिन बिना किसी पैंट के। दरअसल, उत्सवप्रेमी लंदनवासी लंदन ट्यूब नो टर्जर डे मना रहे थे। यानी कि वो दिन जब उन्हें लंदन मेट्रो में पतलून, पैंट, पजामा नहीं पहनना था। बता दें कि लंदन में मेट्रो को ट्यूब कहा जाता है।

शेख हसीना की भतीजी ने ब्रिटेन सरकार में मंत्री पद से दिया इस्तीफा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

लंदन। बांग्लादेश की अपदस्थ पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना की भतीजी और ब्रिटेन में लेबर पार्टी की सांसद ट्यूलिप सिद्दीक ने मंगलवार को ट्रेजरी मंत्री के पद से इस्तीफा दे दिया। पिछले दिनों बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के प्रमुख सलाहकार मुहम्मद यूनुस ने शेख हसीना के साथ लिंक और उनकी संपत्तियों को लेकर सवाल उठाया था जिसके बाद से ट्यूलिप सिद्दीक काफी दवाब में थीं।

बांग्लादेश सरकार ने भी सिद्दीक के अपदस्थ प्रधानमंत्री हसीना के शासन से संबंधों के बारे में गंभीर चिंता जताई और भ्रष्टाचार मामले में उनके खिलाफ जांच की मांग की थी। नोबेल शांति पुरस्कार विजेता अर्थशास्त्री मुहम्मद यूनुस ने कहा था कि ट्यूलिप को दी गई संपत्तियां बांग्लादेश की पूर्व सरकार की ओर अवैध रूप से उपहार दी होंगी।

■ट्यूलिप सिद्दीक पर युनुस सरकार ने उठाए थे सवाल

वहीं, ट्यूलिप सिद्दीक के पद से इस्तीफा देने के बाद ब्रिटिश प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर ने सांसद एम्मा रेनॉल्ड्स को ट्रेजरी मंत्री के रूप में नियुक्त किया गया है। प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर ने ट्यूलिप के इस्तीफे पर खेद व्यक्त किया। ब्रिटिश प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर ने कहा कि उनको ट्यूलिप के खिलाफ मंत्रिस्तरीय उल्लंघनों या वित्तीय अनियमितताओं का कोई सबूत नहीं मिला है। आगे उन्होंने कहा कि ट्यूलिप सिद्दीक के सत्ता में लौटने के लिए दरवाजे खुले हुए हैं।

77 वर्षीय शेख हसीना 5 अगस्त से भारत में रह रही हैं, जब वे छात्रों के नेतृत्व में बड़े पैमाने पर हुए विरोध प्रदर्शन के बाद देश छोड़कर भाग गई थीं, जिसने उनकी 16 साल की सरकार को गिरा दिया था। दूसरी ओर बांग्लादेश स्थित आईसीटी ने हसीना और कई पूर्व कैबिनेट मंत्रियों, सलाहकारों और सैन्य और नागरिक अधिकारियों के खिलाफ मानवता के खिलाफ अपराध और नरसंहार के लिए गिरफ्तारी वारंट जारी किए हैं।

भारत ने बांग्लादेश की अपदस्थ प्रधानमंत्री शेख हसीना के वीजा की अवधि को बढ़ा दिया है। यह कदम ऐसे समय उठाया गया है, जब बांग्लादेश उनके प्रत्यर्पण की मांग कर रही है।

ब्रिटेन में भारतीय मूल की नर्स अचम्मा चेरियन पर हमला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) लंदन। ब्रिटेन के ग्रेटर मैनचेस्टर के ओल्डम रॉयल अस्पताल में भारतीय मूल की एक लगभग 50 वर्षीय नर्स पर एक 30 वर्षीय मरीज ने धारदार चीज से हमला कर दिया। नर्स का नाम अचम्मा चेरियन है। उनकी हालत गंभीर बताई जा रही है। घटना रात साढ़े ग्यारह बजे की है। आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है।

रिपोर्ट के मुताबिक, ग्रेटर मैनचेस्टर पुलिस ने कहा कि अधिकारियों का मानना है कि किसी आम आदमी ने नर्स पर धारदार हथियार से हमला किया, जो चाकू नहीं था। रिपोर्ट्स के मुताबिक, अचम्मा चेरियन पर हमला उस वक्त किया गया जब वह अस्पताल की एक्यूट मेडिकल यूनिट में ड्यूटी पर थीं। द सन की रिपोर्ट के मुताबिक, अचम्मा चेरियन लगभग दस वर्षों से इस अस्पताल में काम कर रही हैं।

Page Three Classified

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

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

Matrimonial (Sunday Only)

अब मात्र रु. 20 प्रति शब्द

दुर्घटनाओं को नियंत्रित करने के लिए नियमों का कड़ाई से किया जाए पालन

जिलाधिकारी ने दिए सड़क दुर्घटनाओं को नियंत्रित करने के लिए सड़क से जुड़े अधिकारियों को निर्देश

निर्देश

ओवर लोडिंग एवं तेज रफ्तार पर विशेष निगरानी के दिए निर्देश

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जनपद में सड़क दुर्घटनाओं को नियंत्रित करने के लिए जिलाधिकारी सौरभ गहरवार की अध्यक्षता में जिला कार्यालय एनआईसी कक्ष में सड़क सुरक्षा समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में जिलाधिकारी ने संबंधित विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि सड़क सुरक्षा के नियमों के बारे में आम जनमानस को जागरूक करें ताकि कोई भी सड़क दुर्घटना ना हो। उन्होंने सहायक परिवहन अधिकारी एवं पुलिस विभाग को सख्त हिदायत दी है कि ओवर लोडिंग एवं तेज रफ्तार के कारण कोई दुर्घटना न हो इस पर कड़ी निगरानी रखने के निर्देश दिए तथा वाहनों के फिटनेस का भी नियमित रूप से परीक्षण किया जाए। उन्होंने तेज रफ्तार, शराब पीकर वाहन चलाने, बिना हेलमेट समेत अन्य यातायात नियमों का उल्लंघन करने पर आपसी समन्वय के साथ नियमानुसार आवश्यक कार्यवाही करना सुनिश्चित करें। जिलाधिकारी ने सड़क से जुड़े अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि उनके अधीन जो भी सड़कें हैं एवं उन सड़कों में अभी तक मलबा पड़ा है उसे हर हाल में अगले माह के प्रथम सप्ताह तक मलबे को हटाना सुनिश्चित करें तथा जिन स्लाइडिंग जोनों में मलबा पड़ा है एवं क्षतिग्रस्त दीवारों का कार्य किया जा रहा है ऐसे स्थानों पर तत्काल क्षतिग्रस्त पुस्तों का कार्य भी तत्काल करने के निर्देश दिए तथा जिन स्थानों पर कार्य शुरू नहीं किया गया है उन स्थानों पर तत्काल कार्य शुरू करने के निर्देश दिए ताकि सड़क पर पड़े मलबे के कारण कोई दुर्घटना न होने पाए।

उन्होंने पुलिस एवं परिवहन विभाग को निर्देश दिए हैं कि वर्ष 2024 में जनपद में जो भी सड़क दुर्घटना घटित हुई है उन स्थानों पर दुर्घटना का स्पष्ट कारण का उल्लेख करें एवं घायल व्यक्तियों एवं मृतकों को उपलब्ध कराए गए मुआवजा की स्पष्ट आख्या तथा जिन 11 सड़कों को यातायात हेतु स्वीकृति एवं रोड परमिट निर्गत की जानी हैं उनका भी स्थलीय निरीक्षण कर सभी सड़कों की पूर्ण जानकारी आगामी बैठक में उपलब्ध कराने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने यह भी निर्देश दिए हैं कि जनपद के अंतर्गत जो भी दुर्घटना संभावितब्लैक स्पोट हैं उन्हें भी चिन्हित कर उस स्थान पर क्या सुधारीकरण कार्य किया जा सकता है इस संबंध में आख्या उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। उन्होंने मुख्य चिकित्सा अधिकारी को भी निर्देश दिए हैं कि किसी प्रकार की सड़क दुर्घटना होने पर त्वरित राहत एवं बचाव कार्यों के लिए सभी सीएचसी चिकित्सालयों में सभी आवश्यक व्यवस्थाएं एवं उपकरण उपलब्ध रहे।

न्यूज डायरी

मतदान के लिए तैनात किए गए कार्मिकों का किया गया द्वितीय रेंडमाईजेशन

संवाददाता रुद्रप्रयाग। नागर निकाय निर्वाचन को पारदर्शिता एवं सफलापूर्वक संपादित कराने के लिए निर्वाचन प्रक्रिया को संपन्न करने के लिए मतदान हेतु तैनात किए गए पीठासीन एवं मतदान अधिकारियों का एनआईसी कक्ष में जिलाधिकारीधजिला निर्वाचन अधिकारी पंचस्थानी सौरभ गहरवार की अध्यक्षता में द्वितीय रेंडमाईजेशन किया गया। नागर निकाय चुनाव को निष्पक्ष एवं पारदर्शिता के साथ संपादित कराने के लिए 37 पोलिंग पार्टियां रिजर्व सहित तैनात की गई हैं जिसमें 30 पोलिंग पार्टियों द्वारा मतदान प्रक्रिया संपन्न कराई जाएगी तथा 07 पोलिंग पार्टियां रिजर्व में रखी गई है। जिसमें कुल 148 कार्मिकों का रेंडमाईजेशन किया गया। नागर निकाय निर्वाचन की मतगणना को पारदर्शिता एवं निष्पक्ष ढंग से संपादित कराने के लिए मतगणना हेतु तैनात किए जाने वाले सुपरवाइजरों मतगणना सहायकों का प्रथम रेंडमाईजेशन किया गया जिसके लिए रिजर्व सहित 33 पोलिंग पार्टियां तैयार की गई हैं।

मुख्य विकास अधिकारी ने की व्यय धनराशि की प्रगति की समीक्षा

संवाददाता चमोली। मुख्य विकास अधिकारी नन्दन कुमार ने बुधवार को विकास भवन सभागार में जिला योजना 2024–25 में अवमुक्त धनराशि के सापेक्ष व्यय धनराशि की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंने सभी विभागों को आवंटित राशि का शत प्रतिशत व्यय करने के निर्देश दिए। उन्होंने 70 प्रतिशत से कम व्यय करने वाले विभागों की शीघ्र कार्य पूर्ण करते हुए उपयोगिता प्रमाण पत्र उपलबध कराने और जिन विभागों ने टेण्डर नहीं किए उन्हें शीघ्र टेण्डर प्रक्रिया पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा अगर किसी कारणवश व्यय नहीं हो रहा है तो इसकी सूचना शीघ्र दें ताकि इस धनराशि का इस्तेमाल किसी अन्य योजना के लिए किया जा सके। इस दौरान उन्होंने पीएमजीएसवाई को अनुरक्षण अवधि वाली सड़कों की लिस्ट देने के निर्देश दिए।

निकाय चुनाव में कांग्रेस भारी बहुमत से जितेगीः धस्माना

संवाददाता पुरोला। पुरोला नगर पालिका परिषद चुनाव में बुधवार को उत्तरकाशी कांग्रेस चुनाव प्रभारी सूर्य कांत धस्माना ने पत्रकारों को बताया कि गंगा यमुना घाटी में कांग्रेस पार्टी ने कांग्रेस के मूल व्यक्तियों को टिकट दिया है। भाजपा सरकार ने नगर निकाय चुनाव में बार–बार आरक्षण में फेरबदल कर लोगों को गुमराह किया है जिसको लेकर गंगा यमुना घाटी के लोगों में भारी रोष है। पुरोला नगर पंचायत में पूर्व अध्यक्ष द्वारा अच्छा विकास कार्य किया गया जिसको देखकर सरकार ने मुख्य कार्य पार्किंग,बस अड्डे सहित 132 योजनाओं को बिलोपित किया गया जिनका टेंडर तक लग चुकें थे।

रूद्रनाथ ट्रैक पर लगेंगे डीआरडीओ के बायो–डाइजेस्टर टॉयलेट्स

संवाददाता चमोली। रूद्रनाथ यात्रा मार्ग पर तीर्थयात्रियों को बेहतर सुविधा देने के लिए डीआरडीओ के ग्रीन हाई टेक प्रीफैब्रिकेटेड बायो टॉयलेट लगाए जाएगें। जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने नई तकनीकी के बायो–डाइजेस्टर टॉयलेट लगाने के लिए केदारनाथ वन प्रभाग को 30 लाख की धनराशि अवमुक्त कर दी है। आगामी यात्रा सीजन से पहले रूद्रनाथ यात्रा मार्ग पर 10 बायो–डाइजेस्टर टॉयलेट स्थापित किए जाएंगे। इसमें 04 बायो टॉयलेट रूद्रनाथ, 04 ल्वींठी और 02 मौली खर्क में लगाए जाएंगे। इससे तीर्थयात्रियों को सुविधा मिलेगी।

जिलाधिकारी ने कहा कि मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशों पर यात्रा मार्ग पर तीर्थयात्रियों के लिए सभी सुविधाएं जुटाने का प्रयास किया जा रहा है। ताकि तीर्थ स्थलों पर आने वाले पर्यटकों एवं श्रद्धालुओं की यात्रा सुगम और सरल हो। उन्होंने कहा कि रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन (डीआरडीओ) ने उच्च ऊंचाई वाले क्षेत्रों में मानव अपशिष्ट निपटान के लिए एक पर्यावरण अनुकूल, रखरखाव–मुक्त, लागत–कुशल जैव–अपघटन तकनीक से बायो–डाइजेस्टर तकनीकी से टायलेट्स तैयार किए है। इन बायो टॉयलेट्स के नीचे बायो डाइजेस्टर कंटेनर लगा होता है। इस कंटेनर में एनेरोबिक बैक्टीरिया होते है। ये बैक्टीरिया सीवेज कचरे को पानी और गैस में बदल देते है, जिसमें कोई बुरी गंध भी नहीं आती है। बायो डाइजेस्टर टेक्नोलॉजी एक स्वच्छ तकनीक है। इसमें सीवेज कचरे के निस्तारण की समस्या भी नही रहती है। जिससे खर्च कम और रखरखाव आसान होता है।

मुख्य विकास अधिकारी ने ली सहकारिता विभाग की समीक्षा बैठक

संवाददाता चमोली। मुख्य विकास अधिकारी नन्दन कुमार ने जिला सहकारी बैंक कार्यालय में सहकारिता विभाग की समीक्षा बैठक ली। इस दौरान दीनदयाल उपाध्याय सहकारिता किसान कल्याण योजना के अन्तर्गत अल्पकालीन मध्यकालीन व स्वयं सहायता समूह को ऋण वितरण, सामान्य ब्याज दर पर अल्पकालीन, मध्यकालीन ऋण वितरण, सहकारी देयकों की वसूली, ग्रामीण बचत केन्द्र के निपेक्ष वृद्धि एवं उर्वरक वितरण की समीक्षा की गयी। मुख्य विकास अधिकारी ने कम ऋण वितरण एवं कम ऋण वसूली वाली बहुउददेशीय साधन सहकारी समितियों को लक्ष्य के सापेक्ष ऋण वितरण एवं ऋण वसूली करने तथा सहायक निबंधक को योजनाओं के सफल संचालन एवं क्रियान्वयन हेतु एमपैक्सों को लाभ की स्थिति में लाने की कार्य योजना बनाने के निर्देश दिए।

कनिष्ठ सहायक संवर्ग की लिखित परीक्षा 19 जनवरी को होगी आयोजित

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। उत्तराखंड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग द्वारा आगामी 19 जनवरी (रविवार) को प्रातः 11 बजे से अपराह्न 1 बजे के मध्य कनिष्ठ सहायक संवर्ग के पदों पर चयन हेतु आयोजित की जाने वाली लिखित परीक्षा को निर्विघ्न, शांति एवं सफलता पूर्वक संपादित कराने के लिए जनपद के सभी परीक्षा केंद्रों पर नोडल अधिकारी नामित किए गए हैं।

अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा की अध्यक्षता में एनआईसी कक्ष में बैठक आयोजित की गई जिसमें उन्होंने सेक्टर अधिकारियों को अवगत कराया कि उत्तराखंड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग द्वारा जनपद के अंतर्गत कुल 14 परीक्षा केंद्रों पर उक्त परीक्षा

परीक्षा को सफलतापूर्वक कराने को नोडल/सेक्टर मजिस्ट्रेट नामित

आयोजित की जाएगी। उन्होंने बताया कि उत्तराखंड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग द्वारा आगामी 19 जनवरी (रविवार) को प्रातः 11 बजे से अपराह्न 1 बजे के मध्य कनिष्ठ सहायक संवर्ग के पदों पर चयन हेतु आयोजित की जाने वाली लिखित परीक्षा में अनूप नेगी मेमोरियल पब्लिक स्कूल गुलाबराय परीक्षा केंद्र हेतु परियोजना अधिकारी उरेड़ा को नोडल/सेक्टर अधिकारी नामित किया गया है।

बैठक में अपर जिलाधिकारी ने सभी सेक्टर मजिस्ट्रेटों को निर्देश दिए हैं कि कनिष्ठ सहायक के पदों पर लिखित परीक्षा को सफलतापूर्वक संपादित कराने के लिए सभी अधिकारी अपने–अपने परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण कर लें तथा परीक्षा केंद्रों में सुरक्षा के सभी मानकों का भी अध्यन कर लें तथा 17 जनवरी तक सभी अधिकारी अपनी निरीक्षण रिपोर्ट उपलब्ध कराने को कहा है।

बैठक में मुख्य शिक्षा अधिकारी प्रमेंद्र बिष्ट, जिला कार्यक्रम अधिकारी अखिलेश मिश्रा, जिला अर्थ एवं संख्याधिकारी संदीप भट्ट, परियोजना अधिकारी उरेड़ा राहुल पंत, जिला शिक्षा अधिकारी अजय चौधरी, जिला होम्यापैथियक अधिकारी दीपा बिष्ट, जिला समाज कल्याण अधिकारी सुनीता अरोड़ा, सेवायोजन अधिकारी सुशील चमोली सहित संबंधित अधिकारी मौजूद रहे।

कार अनियंत्रित होकर खाई में गिरी, दो की मौत, एक घायल

संवाददाता कोटद्वार। उत्तराखंड के पौड़ी में बुधवार को दर्दनाक हादसा हो गया। दिल्ली के यात्रियों की कार अनियंत्रित होकर सड़क से नीचे खाई में जा गिरी। इस दौरान हादसे में दो लोगों की मौत हो गई। वहीं, एक व्यक्ति घायल हुआ है।

जानकारी के अनुसार, पोखारी निवासी एक व्यक्ति दिल्ली से कार बुक कर अपने गांव आया था। कार चालक ने परिवार को खाल्यूंडांडा स्टैंड पर उतारा और खाल्यूंडांडा भौन मोटर मार्ग से होकर वापस दिल्ली की ओर लौटने लगा। कुछ दूर जाकर ही कार अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरी। दुर्घटना में दो की मौत हो गई। बताया जा रहा है कि रमेश लाल मैरा के लिए बैठे थे और प्रदीप दिल्ली से ही बैठकर आए थे । रमेश लाल और प्रदीप की मौके पर मृत्यु हो गई और ड्राइवर घायल है।

अपने कार्यों को ईमानदारी और मेहनत से करने वाला हमेशा अपने कार्य में सफल होता है। –अज्ञात

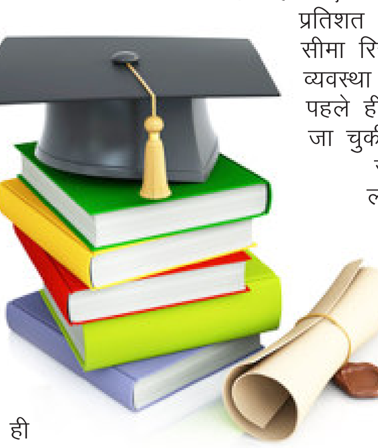
पेज थ्री
www.page3news.in

बदलते पैटर्न

आरटीआई आवेदन के जरिए निकाली गई सूचनाओं के मुताबिक पिछले छह वर्षों में हुए बदलावों से ये संस्थान अब अलग ही नजर आने लगे हैं। जैसे बंद पड़ी गाड़ी हलके से धक्के से स्टार्ट होकर रफ्तार पकड़ लेती है, कुछ उसी तरह रिजर्वेशन के इस धक्के के बाद आईआईटीएस में बदलाव की प्रक्रिया रफ्तार पकड़ने लगी।

रहीस सिंह।।

देश के आईआईटीएस में लड़कियों के लिए रिजर्वेशन की व्यवस्था वहां जिस तरह के बदलाव ला रही है, वे चौंकाने वाले हैं। आरटीआई आवेदन के जरिए निकाली गई सूचनाओं के मुताबिक पिछले छह वर्षों में हुए बदलावों से ये संस्थान अब अलग ही नजर आने लगे हैं। जैसे बंद पड़ी गाड़ी हलके से धक्के से स्टार्ट होकर रफ्तार पकड़ लेती है, कुछ उसी तरह रिजर्वेशन के इस धक्के के बाद आईआईटीएस में बदलाव की प्रक्रिया रफ्तार पकड़ने लगी। ज्यादातर आईआईटीएस ने 2018–19 में 14 प्रतिशत रिजर्वेशन के साथ इस दिशा में कदम बढ़ाए थे। लेकिन 2019–20 में ही यह बढ़कर 19: और 2020–21 तक ज्यादातर संस्थानों में 20 प्रतिशत तक पहुंच गया। 2017 के मुकाबले 2024 में आईआईटी कानपुर में लड़कियों की संख्या 133 प्रतिशत बढ़ी। आईआईट रुड़की में यह इजाफा 76.36 प्रतिशत रहा। अन्य आईआईटीएस में भी बढ़ोतरी इसके आसपास ही रही। दिल्ली और बॉम्बे आईआईटी जरूर इस मामले में अपवाद कहे जाएंगे कि वहां 20 प्रतिशत लड़कियों की सीमा रिजर्वेशन की यह व्यवस्था लागू होने से पहले ही हासिल की जा चुकी थी।



सबसे बड़ी बात, लड़कियों की बढ़ती संख्या ने इन संस्थानों के अंदर स्टूडेंट्स और टीचर्स के व्यवहार में ही नहीं, प्रशासन के नजरिए में भी बदलाव सुनिश्चित किए। न केवल गर्ल्स हॉस्टल्स और लेडीज वॉशरूम की संख्या बढ़ी बल्कि गर्ल्स हॉस्टल्स के लोकेशन भी बदले गए। पहले गर्ल्स हॉस्टल कैंपस के किसी कोने में होते थे, लेकिन बाद के दिनों में ये एक्टिविटी सेंटर के करीब लाए गए। कैंपसों के स्पोर्ट्स कल्चर में भी बदलाव आया।

खास तौर पर जेंडर सेंसिटाइजेशन बढ़ा। देखा गया कि रैगिंग या सेक्शुअल हैरासमेंट के मामले आने पर लड़कियों की ही गलती बताने की प्रवृत्ति कम हो रही है। इसमें दो राय नहीं कि समाज की तरह इन संस्थानों में भी अभी काफी कुछ किया जाना है, लेकिन बदलावों के ये उदाहरण बेहतरीन मिसाल तो पेश करते ही हैं।

दुल्ला भट्टी की कहानी

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा।
तब दुल्ला भट्टी ने एक योजना के तहत लड़कियों को न केवल मुगलों के भय से मुक्त करवाया बल्कि ब्राह्मण की मदद कर मुसीबत की इस घडी में लड़के वालों को मनाकर एक जंगल में आग जलाकर सुंदरी और मुंदरी की शादी हिन्दू लड़कों से करवाई और खुद ही उन दोनों का कन्यादान भी किया और शगुन स्वरूप उनको शकर दी थी। उनकी शादी की सभी व्यवस्थाएं दूल्ले ने करवाईं। लोहड़ी के सभी गीत दुल्ला भट्टी से ही जुड़े हुए हैं तथा यह कहा जा सकता हैं कि लोहड़ी के गीतों के केंद्र बिंदु दुल्ला भट्टी ही है। लोहड़ी का यह पर्व उत्तर भारत, खासतौर पर पंजाब में बड़े ही धूमधाम से मनाए जाने की परंपरा है। पंजाबी संस्कृति के लोग इस त्यौहार को अपने परिवार के साथ घरों के बाहर तथा सामूहिक रूप से इकट्ठे होकर भी लकड़ियां जलाकर मानते हैं।

....शेष कल

संपादकीय

प्रयास करने होंगे

चीनी डॉक्टरों का कहना है कि जिस प्रकार शरीर में पानी की कमी पूरी करने के लिए लगभग एक लीटर पानी पीना पड़ता है उसी प्रकार फेफड़ों में कष्ट आने पर लगभग एक लीटर शुद्ध हवा का प्रयोग करना चाहिए। एक बार शुद्ध हवा लेने के पश्चात इंसान को काफी राहत मिलती है। डॉक्टरों का कहना है कि दिल्ली के लोगों को प्रदूषण से बचने के लिए बड़े पैमाने पर कदम उठाने चाहिए। भारत को चाहिए कि वह भी अपने स्तर पर बंद हवा की बोतलों का उत्पादन करें ताकि भारत के लोगों को भी राहत मिल सके। हवा की बंद बोतलें दुनिया भर में चर्चा का विषय बन चुकी है,लेकिन भारत में अभी इनका ज्यादा प्रचलन नहीं है। अब माना जा रहा है कि यदि आप बोतल बंद हवा का प्रयोग करेंगे तो समझो आधी बीमारियों से निजात पा लेंगे। दवा दवाई डॉक्टर का खर्चा भी बचा सकेगें। वर्तमान प्रदूषित वातावरण में यदि भारत में इंसानी जिंदगियों को बचाना है तो इस दिशा में व्यापक एवं सार्थक प्रयास करने होंगे।

अशुद्ध हवा आए दिन लोगों को कई घातक बीमारियों से त्रस्त कर रही है। प्रदूषित वातावरण में दमघोटू धुआं हमारे फेफड़ों को ही नहीं पूरे शरीर को जर्जर बनाता जा रहा है।

अब हवा भी बिकेगी

सुभाष आनंद।।

जिस प्रकार गंदे पानी से मुक्ति पाने के लिए वैज्ञानिकों ने बोतल बंद पानी की खोज की थी, उसी प्रकार बढ़ते प्रदूषण से राहत पाने के लिए बोतल बंद हवा भी मार्केट में उतारने की तैयारी की जा रही है। बढ़ते औद्योगिकीकरण के चलते सारी दुनिया वायु प्रदूषण की चपेट में है। अशुद्ध हवा आए दिन लोगों को कई घातक बीमारियों से त्रस्त कर रही है। प्रदूषित वातावरण में दमघोटू धुआं हमारे फेफड़ों को ही नहीं पूरे शरीर को जर्जर बनाता जा रहा है। इसीलिए अब सुझाव दिया जा रहा है कि जिस प्रकार शुद्ध पानी की बोतलें मार्केट में बिक रही है उसी प्रकार शुद्ध हवा की बोतलें भी जनता को उपलब्ध करानी चाहिए। ताकि जब भी कोई घुटन महसूस करें या फिर सांस लेने में तकलीफ हो या लगे कि अशुद्ध हवा और वायुमंडल में जहरीली गैसों से चक्कर खाकर गिरने वाले हो फौरन बोतल में लगी पाइप को नाक में फिक्स करें और पूरी की पूरी बोतल शुद्ध हवा को फेफड़ों में उतार लें जिससे वह व्यक्ति पूरी तरह तरोताजा हो जाए।

अब लोग सोच रहे हैं कि हवा की बंद बोतलें मार्केट में कब आएगी। शीघ्र ही लोगों के ये सपने सच होने जा रहे हैं, क्योंकि अब कनाडा की एक कंपनी ने सर्वसुलभ हवा को

बोतलों में बेचना आरंभ कर दिया है। लोगों की जरूरत को पूरा करने के लिए कनाडा की एक कंपनी पहाड़ों की ताजी हवा बेचकर खासी कमाई कर रही है। पहले पहल यह शुद्ध हवा की बोतलें डॉक्टरों की पर्ची पर ही दी जा सकती थी लेकिन अब यह खुले बाजार में भी आम उपलब्ध है। कंपनी ने हवा की दो श्रेणियां बाजार में उतारी है। बोतल बंद हवा की 3 लीटर की बोतल 20 कनाडाई डॉलर और 7.7 लीटर की कीमत लगभग 32 कनाडाई डॉलर है।

अमेरिका और मध्य पूर्व के कई देशों में बोतल बंद हवा का कारोबार भी चल रहा है, लेकिन चीन के मार्केट में आने के पश्चात बंद हवा की बोतलों की बिक्री में काफी वृद्धि हुई है। नए वर्ष पर कई लोगों द्वारा अपने प्रियजनों को गिफ्ट के रूप में हवा की बोतलें देने की बात भी सामने आ चुकी है। अब भारत में भी लोगों ने सोचना शुरू कर दिया है कि क्या हवा की बोतलें यहां के वायु प्रदूषण से बचने के लिए कारगर सिद्ध हो सकती है?

पिछले दिनों विश्व आर्थिक मंच पर प्रस्तुत रिपोर्ट में कहा गया है कि विश्व में वायु प्रदूषण से प्रतिवर्ष 3.30 लाख लोग अपनी जान से हाथ धो बैठते हैं। मरने वालों में सबसे अधिक संख्या भारतीय लोगों की है। दुनिया भर के 20 सबसे प्रदूषित शहरों में से 18 एशिया में है और उनमें भी 12 शहर भारत के हैं ,सबसे ज्यादा प्रदूषित शहरों में देश की राजधानी दिल्ली भी है। प्राप्त जानकारी के अनुसार वर्ष 2014 में प्रयोग के तौर पर हवा का पैकेट बेचना आरंभ किया गया था ,उस समय किसी को इसका अंदाजा नहीं था कि यह भविष्य में कितनी कारगर सिद्ध होगी।

कंपनी के संस्थापक मोसोज लेक ने बताया कि हवा के पैकेट की पहली खेप हाथों–हाथ बिक गयी थी, दूसरी खेप भी पूरी बिकने से हौसला बढ़ा, इसके बाद उन्होंने इसे फुल टाइम कारोबार बना लिया है। जिन लोगों को सांस लेने में तकलीफ होती है या फेफड़े जम जाते हैं उन लोगों के लिए यह काफी सहायक सिद्ध हो रही है। अब शुद्ध हवा की बोतलों की सप्लाई कनाडा के सरकारी अस्पतालों में भी की जा रही है। चीन के इस मार्केट में उतरने के पश्चात हवा की बंद बोतलों के व्यापार ने एक नया मोड़ ले लिया है।

अष्टयोग- 4938

	2		3		1	
2	32	4	39	7	34	4
		7	4			
5	30	3	38	6	31	1
			6	4		
3	27	2	25	1	31	6
	6		4		3	

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 4937 का हल

7	6	1	4	2	3	5
2	28	4	33	7	35	4
1	2	5	6	4	7	3
5	28	3	38	6	34	1
4	2	6	3	5	1	7
3	31	2	31	1	30	6
6	1	7	4	3	5	2

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

एशियाई देशों में प्रदूषण की समस्या ज्यादा

मोहन। चीन की पहली 5000 बोतलों की खेप हाथों हाथ बिक चुकी है। चीनी कंपनी उत्तरी अमेरिका और मध्य पूर्व के देशों में बड़े पैमाने पर इसकी सप्लाई कर रही है। चीन न केवल दूसरे देशों में बोतल बंद हवा की सप्लाई कर रहा है बल्कि चीन खुद भी इसका बड़ा बाजार बनता जा रहा है। चीन में त्यौहारों पर बोतल बंद हवा एक दूसरे को गिफ्ट देना आम बात हो चुकी है। गर्मियों के मौसम में जिस प्रकार लोग अपने पास पानी की बोतल रखते हैं उसी प्रकार हवा में प्रदूषण होने के समय चीनी लोग अपने साथ हवा की बंद बोतल साथ लेकर चलते हैं। जब उन्हें पता चलता है कि उनकी सांस फूलने लगी है या फिर फेफड़ों में तकलीफ होती है वह तुरंत शुद्ध हवा की पाइप नाक में लगाकर राहत महसूस करते हैं। पिछले दिनों पाकिस्तान के बड़े शहरों में आई क्यू 1000 के पार होने के कारण कई लोग प्रदूषण के शिकार हुए हैं। एशियाई देशों में प्रदूषण की समस्या यूरोपीय देशों से काफी ज्यादा है।

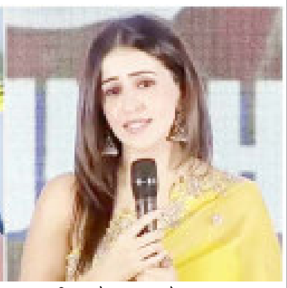
रवि किशन विदेश में बिता रहे हैं सुकून भरे पल! कुछ यूजर्स भिनके

भोजपुरी फिल्म इंडस्ट्री के फेमस एक्टर और बीजेपी सांसद रवि किशन अक्सर चर्चा में रहते हैं। कभी अपने काम के कारण तो कभी किसी विवाद की वजह से। वो सोशल मीडिया पर खूब एक्टिव रहते हैं और अपनी एक्टिविटी के बारे में फैंस को बताते रहते हैं। उन्होंने हाल ही में अपनी कुछ फोटोज शेयर की हैं, जिनमें बैकग्राउंड देखकर साफ पता चलता है कि वो विदेश में हैं। लेकिन कुछ यूजर्स को ये रास नहीं आ रहा है। उन्होंने प्रयागराज में शुरू हुए महाकुंभ 2025 का हवाला देते हुए कहा कि वो इस वक्त देश से बाहर कैसे हो सकते हैं! उन्होंने कैप्शन में लिखा– गुड डे। वो विदेशी धरती पर घूम–टहल रहे हैं। क्वालिटी टाइम बिता रहे हैं और प्रकृति की खूबसूरती के बीच सुकून के पल बिता रहे हैं। हालांकि, उन्होंने अपनी पोस्ट में लोकेशन का जिक्र नहीं किया है और ये तस्वीरें नई हैं या फिर पुरानी, इसकी भी पुष्टि नहीं है। रवि किशन के पोस्ट पर फैन प्यार बरास रहे हैं। एक ने लिखा– लंदन वाइब्स। यानी वो इस वक्त लंदन में हैं। बहुत सारे फैंस उनकी तारीफ कर रहे हैं, लेकिन कुछ यूजर्स मुंह बिचका रहे हैं कि उन्हें महाकुंभ के वक्त अपने देश में, प्रयागराज में होना चाहिए था। रवि किशन का पूरा नाम रविंदर किशन शुक्ला है। वो एक्टर, प्रोड्यूसर, टीवी पर्सनैलिटी और पॉलिटिशियन हैं। उन्होंने भोजपुरी के अलावा हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में काम किया है।

बिग बॉस 13 फेम हिमांशी खुराना की बिगड़ी सेहत, हॉस्पिटल में हुईं एडमिट

रियलिटी शो बिग बॉस 13 में नजर आ चुकीं पंजाबी एक्ट्रेस हिमांशी खुराना हॉस्पिटल में एडमिट हैं। उन्होंने सोशल मीडिया पर अपनी फोटोज शेयर की हैं, जिसे देख फैंस चिंता में पड़ गए। पर उन्होंने मेकअप करते हुए फोटो पोस्ट की है, जिसके यूजर्स मजेदार रिएक्शन दे रहे हैं। हिमांशी खुराना ने इंस्टाग्राम पर अपनी फोटोज शेयर की हैं, जिनमें वो हॉस्पिटल के बेड पर नजर आ रही हैं। उनके हाथ में विगो लगा हुआ है और वो मेकअप कर रही हैं। हिमांशी के इस पोस्ट पर यूजर्स के अलग–अलग रिएक्शन है। एक ने लिखा, श्कोई फायदा नहीं, डॉक्टर फीस कम नहीं करेगा। दूसरे ने लिखा, चाहे कुछ भी हो जाए, लड़कियों की लिपस्टिक नहीं छूटती है। एक यूजर ने हिमांशी के एक्स बॉयफ्रेंड आसिम रियाज का जिक्र करते हुए लिखा, आसिम ब्रो हिमांशी का हालचाल पूछ ले यार। एक ने मजाकिया अंदाज में लिखा, श्मरते दम तक लड़कियां मेकअप करती रहेंग जान जाए पर मेकअप ना जाए।

बॉडी शेमिंग पर किरकिरी के बाद डायरेक्टर त्रिनधा ने हाथ जोड़कर मांगी माफी



साउथ इंडियन एक्ट्रेस अंशु अंबानी और डायरेक्टर त्रिनधा राव नक्कीना सोशल मीडिया पर सुर्खियों में हैं। जनता डायरेक्टर साहब को खूब ट्रोल कर रही है। वजह ये है तेलुगू सिनेमा के मशहूर डायरेक्टर ने अपनी फिल्म मजाका के टीजर लॉन्च इवेंट में अंशु के फिगर पर आपत्तिजनक बयान दे दिया। मजाक–मजाक में त्रिनधा अपनी हद पार कर गए और दो दशक बाद फिल्मों में वापसी कर रही अंशु की बॉडी शेमिंग करने लगे। अब जब इस पर लोगों का गुस्सा फूटा, तो लगे हाथ त्रिनधा राव नक्कीना ने माफी मांग ली है। उन्होंने कहा है कि यह अनजाने में हुआ है और वह जो कह रहे थे वह मजाकिया लहजे में था। त्रिनधा राव नक्कीना ने माफी मांगते हुए एक वीडियो जारी किया है। इसमें वह हाथ जोड़कर एक्ट्रेस से और उनके फैंस से क्षमा याचना कर रहे हैं। डायरेक्टर का कहना है कि जो भी हुआ, वह दुर्भाग्यपूर्ण था। वीडियो त्रिनधा ने कह रहे हैं, मुझे पता चला कि मजाका के टीजर लॉन्च के दौरान मेरे द्वारा दिए गए बयानों से कई महिलाएं असहज थीं। मैं इसे दुर्भाग्यपूर्ण मानता हूं, क्योंकि मैंने यह जान बूझकर नहीं किया। यह अनजाने में हुआ था। मैंने जो कहा, वह मजाक था, ताकि सभी को हंसाया जा सके। लेकिन अगर मेरी बातों से आपको ठेस पहुंची तो यह मेरी गलती है। मैं दिल से माफी मांगना चाहूंगा, क्योंकि वे आपत्तिजनक थीं।

नीतू और ऋषि कपूर ने ब्रैंडी पीकर लिए थे फेरे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बॉलीवुड के फेमस कपल, नीतू कपूर और ऋषि कपूर ने न केवल पर्दे पर धमाल मचाया। बल्कि पर्सनल लाइफ में भी खूब सुर्खियां बटोरी हैं। इनकी जोड़ी को लोगों ने खूब पसंद किया और प्यार दिया है। इनके बीच कई वाकये ऐसे हुए, जो खबर बने और लोगों के बीच चर्चा का विषय रहे। इनकी शादी भी कोई साधारण नहीं थी। बल्कि उसमें भी कई दिलचस्प बातों ने पैर पसारे थे। जिसका खुलासा खुद एक्ट्रेस ने किया था।

शादी से जुड़े मजेदार किस्से

नीतू कपूर ने 2003 में एक इंटरव्यू में अपनी शादी के बारे में मजेदार किस्सा सुनाया था। उन्होंने बताया था कि उनकी शादी किसी बॉलीवुड ड्रामे से कम नहीं थी। उनके इस खास मौके पर न सिर्फ परिवार और दोस्तों ने रौनक बढ़ाई थी, बल्कि घुसपैठियों ने भी मेहमानों के रूप में एंट्री करके सबका ध्यान अपनी तरफ खींचा था।

नीतू कपूर को शादी के तोहफे में मिले थे पत्थर

नीतू कपूर ने बताया था कि कैसे बिना बुलाए मेहमान एक सुंदर कागज में लिपटा गिफ्ट लेकर आए थे। लेकिन जब उन्होंने उसे

खोला था तो वो पत्थरों से भरा हुआ था। इसके अलावा, संगीत सेरेमनी में नुसरत फतेह अली खान पहुंचे थे, जिन्होंने समां बाधां था। एक्ट्रेस ने बताया कि कैसे ससुर राज कपूर ने सिंगर को शादी में परफॉर्म करने के लिए इन्वाइट किया था।

नीतू कपूर ने ब्रैंडी पीकर लिए थे फेरे

नीतू कपूर ने ये भी बताया था कि शादी में भारी भीड़ और शोर–शराबे के कारण ऋषि कपूर घोड़ी पर चढ़ने से ठीक पहले बेहोश हो गए थे। इसके बाद एक्ट्रेस भी बेहोश हो गई थीं। फिर दोनों ने ब्रैंडी पी और फेर लिए थे। 22 जनवरी 1980 को आरके हाउस में हुई शादी में पांच हजार लोग मौजूद थे। एक्ट्रेस ने एक इंटरव्यू में बताया था, मेरी शादी में जेबकतरे थे। उन्होंने मुझे गिफ्ट्स दिए, जिनमें अंदर चप्पलें थीं।

माधुरी दीक्षित और डॉ. श्रीराम नेने ने खरीदी लाल रंग की लग्जरी कार

माधुरी दीक्षित ने पति डॉक्टर श्रीराम नेने के साथ एक कार खरीदी है, जिसकी कीमत 6 करोड़ रुपये से ज्यादा है। 13 जनवरी को उनके मुंबई में लाल फेरारी में दिखने से सबकी निगाहें उन पर टिक गईं।

धक धक गर्ल माधुरी दीक्षित बॉलीवुड इंडस्ट्री की जानी–मानी अदाकारा हैं। रणबीर कपूर, शिल्पा शेट्टी और श्रद्धा कपूर के बाद अब उन्होंने भी एक लग्जरी कार खरीदी है। मकर संक्रांति के एक दिन पहले उन्होंने पति डॉक्टर श्रीराम नेने के साथ अपने घर एक नया मेहमान ले आई हैं। बताया जा रहा है कि जो गाड़ी उन्होंने ली है, उसकी कीमत होश उड़ा देगी।

कीमत जानते हैं आप?

माधुरी दीक्षित और डॉ श्रीराम नेने ने फेरारी 296 जीटीएस खरीदी है, जिसकी कीमत 6 करोड़ रुपये से ज्यादा है। 13 जनवरी को कपल मुंबई में लाल रंग की फेरारी में दिखाई दिया। जिसके बार सबकी आंखें चार हो गईं। पपाराजी ने जब उन्हें कैप्चर किया तो वो मुस्कुराने लगे। इंस्टाग्राम पर अब वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें दोनों कमाल के लग रहे हैं।

माधुरी दीक्षित के पास कार कलेक्शन

एक्ट्रेस ने शिमरी गाउन पहना है तो पति ने काले रंग का सूट पहन रखा है। एक्ट्रेस के पास मर्सिडीज मेबैक एस560 भी है, जिसकी कीमत करीब 2.5 करोड़ रुपये है। कई मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, उनके पास मर्सिडीज एस–क्लास 450 (1.3 करोड़ रुपये), स्कोडा ऑक्टेविया वीआरएस (26.29 लाख रुपये), इनोवा क्रिस्टा (9.5 लाख रुपये), रेंज रोवर वोग (करीब 3 करोड़ रुपये), मर्सिडीज जीएलएस 350डी (88 लाख रुपये) और रेंज रोवर स्पोर्ट्स (91 लाख रुपये से 2.1 करोड़ रुपये के बीच) भी हैं।

माधुरी दीक्षित की फिल्में

माधुरी दीक्षित को आखिरी बार पर्दे पर 2024 में कार्तिक आर्यन स्टारर फिल्म भूल भुलैया 3 में देखा गया था। इसमें तृप्ति डिमरी, विद्या बालन समेत अन्य कलाकार नजर आए थे। हालांकि अब वह किस प्रोजेक्ट पर काम कर रही हैं, इसकी जानकारी अभी नहीं हो सकी है।

अंडा, चिकन, मटन नहीं छूने वाले रोज खाएं ये चीज

कहते हैं कि अंडा-मांस खाने से ताकत आती है। आजकल तो ऐसे कई लोग हैं जो एक तरफ तो शुद्ध शाकाहारी हैं, लेकिन कमजोरी न हो इसके लिए अंडा खाते हैं। कुछ वेजिटेरियन लोग नॉन वेज की तरफ शिफ्ट हो रहे हैं। फिर भी इस देश में अधिकतर लोग अंडा, चिकन, मटन, मछली को छूना भी जुर्म समझते हैं।

अगर आप भी नॉन वेजिटेरियन फूड नहीं खाते तो कुछ चीजों को रोजाना डाइट में जोड़ें। इन्हें खाकर शारीरिक दुर्बलता, कमजोरी, थकान से दूर रह सकते हैं। इन्हें मिलाकर खाना चाहिए, जिससे किसी भी पोषक तत्व की कमी न हो और ज्यादा ताकत मिल सके। इन फूड्स के अंदर प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर, विटामिन बी, हेल्दी फैट्स होते हैं।

हरी सब्जी
हर दिन खाने में कोई न कोई हरी सब्जी रखें। मौसम के हिसाब से सीजनल फूड खाना न भूलें। सर्दी में मेथी, सरसों, पालक, बथवा जैसी हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं। मोटापे से परेशान लोगों को यह पौष्टिक सब्जियां पतला बना सकती हैं और कमजोरी नहीं आने देती।

गाय का दूध
विटामिन बी12, प्रोटीन, विटामिन डी, कैल्शियम न मिलने से शरीर का हाल बुरा हो सकता है। एनसीबीआई पर मौजूद शोध कहता है कि दूध के अंदर ये सारे ताकतवर तत्व होते हैं। आप सुबह खाली पेट इसका सेवन कर सकते हैं या फिर इसमें मखाने, बादाम, हल्दी डालकर और ज्यादा पौष्टिक बना सकते हैं।

दाल चावल
एनर्जी देने का काम कार्ब्स और ताकत देने का प्रोटीन करता है। इसके लिए दाल चावल को मिलाकर खाना चाहिए। इन दोनों फूड्स में अलग–अलग अमिनो एसिड होते हैं, जो मिलाकर कंप्लीट प्रोटीन बनाते हैं। यह खाने में कैलोरी को कंट्रोल करने का बढ़िया तरीका है, जिससे ताकत भी पूरी मिलेगी और वजन भी नहीं बढ़ेगा।

चनाः काला चना या भुना चना को डाइट से हटाने की गलती ना करें। यह फूड खून बनाने के लिए आयरन देता है और एनीमिया से बचाता है। प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर, विटामिन बी6, मैग्नीशियम भी मिलता है। इसे सब्जी बनाकर रोटी के साथ खा सकते हैं या फिर पाउडर का सत्तू भी पिया जा सकता है।

मसालेः इम्यूनिटी पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। कमजोर इम्यून सिस्टम पर कीटाणु, रोगाणु और विषाणु आसानी से हमला कर देते हैं। इस दौरान शरीर खुद को ठीक करने के लिए सारे पोषक तत्व इस्तेमाल कर लेता है। हल्दी, लहसुन, अदरक, मेथीदाना, दालचीनी आदि मसालों को खाने में डालें।

काजल–सूरमा से ज्यादा तेज नजर करेगा जापानी फल

ठंडी हवाओं की वजह से ड्राइ आई, आंखों में दर्द, सूजन, चुभन होना बहुत आम है। मगर यह मौसम नजर कमजोर कर सकता है और साफ देखने में काफी दिक्कत आ सकती है। रक्त धमनियां सिकुड़ जाती हैं, जिसकी वजह से आंखों को खून से पहुंचने वाले पोषण में कमी आ सकती है। यह उन लोगों को चश्मा पहनवा सकता है जो पहले से कमजोर नजर से जूझ रहे हैं। गाजर, पालक के अलावा आंखों के लिए कुछ फलों को भी अच्छा माना जाता है। इनमें जापानी फल भी शामिल है, जिसे उत्तर प्रदेश में अमर फल, असम में अमलोक, मणिपुर में लुकुम, तमिलनाडु में सीमाई पानीचाई और इंग्लिश में पर्सिमन कहा जाता है। यह आंखों की रोशनी में धार लगाकर तेज करने का काम कर सकता है। भारत में काजल और सूरमा लगाने की परंपरा है। माना जाता है कि इससे आंखें साफ रहती हैं और नजर कमजोर नहीं होती। लेकिन इसकी जगह पोषण लेने से ज्यादा फायदा मिलेगा। एक जापानी फल से दिन का 15 प्रतिशत आवश्यक विटामिन ए मिलता है। इसमें आंखों का जरूरी प्रोटीन रहोडोप्सिन होता है। इसके अंदर लुटिन और जैक्सेंथिन होते हैं और एनसीबीआई पर मौजूद एक शोध उम्र बढ़ने के दौरान आंखों को हेल्दी रखने के लिए इन्हें महत्वपूर्ण मानता है। अमर फल खाने से भरपूर विटामिन सी मिलता है। बल्कि आपको हैरानी होगी कि यह न्यूट्रिएंट इसमें नींबू से भी ज्यादा होता है।

गैस–एसिडिटी है, पेट में सड़ रहा खाना? 10 साल पुरानी कब्ज को तोड़ेगा ये नुस्खा

गैस, एसिडिटी, बदहजमी, डकार आना, गंदी गैस पास होना, पेट में भारीपन रहना, कब्ज, मरोड़े लगना, अपच जैसी पेट की समस्याओं से अधिकतर लोग पीड़ित रहते हैं। जाहिर है पाचन सिस्टम ठीक नहीं होने की वजह से यह समस्याएं पैदा होती हैं। इन विकारों के लिए बार–बार दवाओं का सेवन एक समय बाद आपको मुसीबत में डाल सकता है। आयुर्वेद डॉक्टर रोबिन शर्मा इंस्टाग्राम पर इस तरह की समस्याओं के इलाज के लिए घरेलू उपाय बताते रहते हैं। एक मरीज ने उन्हें लिखा कि वो पिछले 12 साल से गैस से पीड़ित था और इलाज के बावजूद भी आराम नहीं मिला। अंत में उन्होंने डॉक्टर का बताया हुआ जीरा, सौंफ और अजवाइन का नुस्खा अपनाया और अब वो बिलकुल ठीक है। गैस और एसिडिटी का घरेलू इलाज क्या है? अगर आप भी पेट की इन समस्याओं से पीड़ित हैं, तो आपको दवाओं या मेडिकल इलाज की नहीं बल्कि घरेलू उपाय की जरूरत है। डॉक्टर आपको जीरा, सौंफ और अजवाइन का नुस्खा बता रहे हैं।

सालों तक रह सकता है चिकनगुनिया का दर्द, सामंथा भी थीं परेशान

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के मुताबिक चिकनगुनिया की बीमारी ठीक होने के बाद भी जोड़ों का दर्द परेशान करता रहता है। इसके जाने के कई हफ्ते, महीने और साल तक यह परेशान कर सकता है। इसके अलावा जोड़ों में सूजन, मसल्स पेन और सिरदर्द की दिक्कत भी हो सकती है। इन सभी के बीच रिकवर होने के लिए सामंथा रेड लाइट थेरेपी ले रही हैं। उन्होंने इसके बारे में इंस्टाग्राम स्टोरी पर शेयर किया। जिसमें उन्होंने लिखा कि जोड़ों में इतना अच्छा पहले कभी महसूस नहीं हुआ। 2022 में उन्हें मायोसाइटिस भी निकली थी, जिसमें मांसपेशियों की ताकत खोने लगती है। इस थेरेपी को अक्सर स्किन कंडीशन के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसमें रेड लाइट की लो लेवल की किरणों को त्वचा पर लगाया जाता है। यह फोटोथेरेपी का एक प्रकार है, जिससे लोगों को झुर्रियां, झाइयां और स्किन एजिंग से फायदा मिलता है। हालांकि इसके रिजल्ट, फायदे और आशंकित दुष्प्रभावों पर पर्याप्त शोध होने बाकी हैं। एक स्टडी कहती है कि इस थेरेपी को जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए करवा सकते हैं। लोगों ने इसे करवाने के बाद इंफ्लामेशन, एडीमा के दर्द में आराम देखा है। यह मसल्स टिश्यू को रिपेयर करने में भी मददगार देखा गया है। शुरुआत में इस थेरेपी को अंतरिक्षयात्रियों को मिलने वाले स्वास्थ्य लाभ के नजरिए से जांचा जा रहा था।

कीड़ा जड़ी के सामने शिलाजीत अश्वगंधा भी फेल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

शारीरिक कमजोरी दूर करने और मर्दाना ताकत बढ़ाने की जब भी बात आती है, तो शिलाजीत, अश्वगंधा, सफेद मुसली, विदारीकंद और शतावरी जैसी आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों का सबसे पहले नाम आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कीड़ा जड़ी नाम की एक ऐसी भी जड़ी बूटी है, जो इन सबसे ज्यादा ताकतवर है और सबसे अच्छी बात है यह अपने ही देश में मिलती है। इस जड़ी बूटी का नाम है कीड़ा जड़ी जिसका वैज्ञानिक नाम ब्वतकलबमचे ‘पदमदेपे या ब्वतकलबमचे उपसपजंतपे है। यह एक परजीवी फंगस है जो खास प्रकार के कीड़ों खासकर कैटरपिलर के लार्वा पर उगती है। इसे शहिमालयन वियाग्राश भी कहा जाता है और इसे यारसगुंबा या कैटरपिलर फंगस के नाम से भी जाना जाता है।

कीड़ा जड़ी के फायदे
कीड़ा जड़ी के फायदों की बात करें तो इसमें यौन स्वास्थ्य और प्रजनन क्षमता में सुधार, थकान–कमजोरी दूर करने, बीपी और ब्लड शुगर कंट्रोल करने, कैंसर से बचाने, बुढ़ापे के लक्षणों को कम करने जैसी अनगिनत गुण हैं। चलिए जानते हैं कि इस जड़ी बूटी के और क्या–क्या फायदे हैं, यह कहां मिल सकती है और इसकी कीमत क्या है?

कीड़ा जड़ी कहां मिलती है?
कीड़ा जड़ी भारत, नेपाल, भूटान और तिब्बत के हिमालयी क्षेत्रों और चीन में पाई जाती है। यह अपने औषधीय गुणों के लिए बहुत प्रसिद्ध है और पारंपरिक चीनी व आयुर्वेदिक चिकित्सा में उपयोग की जाती है। यह दुर्लभ जड़ी–बूटी तब बनती है जब फंगस के बीजाणु कीड़े के लार्वा में प्रवेश करते हैं, उसे ममी बना देते हैं और फिर उसके शरीर से एक डंठल जैसी संरचना के रूप में बढ़ते हैं।

कीड़ा जड़ी की कीमत क्या है?
कीड़ा जड़ी की कीमत इसकी दुर्लभता और भारी मांग के कारण बहुत अधिक होती है। इसकी कीमत अलग–अलग क्षेत्रों, गुणवत्ता और बाजार पर निर्भर करती है। अगर भारत की बात करें, तो यहां प्रति किलोग्राम 3 लाख से 5 लाख तक है।

पतंजलि योगपीठ में भी होती है खेती
एक मीडिया रिपोर्ट (त्मि) के अनुसार, योग गुरु स्वामी रामदेव पतंजलि योगपीठ की लैब में भी इस बेशकीमती को उगाया जा रहा है। यहां लैब में में कीड़ा जड़ी को उगाने के लिए बुग्यालों की तरह पूरा वातावरण तैयार किया जाता है। इस जड़ी बूटी को उत्तराखंड में मशरूम की ब्रांड एंबेसडर दिव्या रावत की देखरेख में उगाया जाता है।

कीड़ा जड़ी के पोषक तत्व
कीड़ा जड़ी में कॉर्डिसेपिन होता है जोकि एंटीऑक्सीडेंट, एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी कैंसर वाला यौगिक है। इसमें पॉलिसैकेराइड्स होते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाने और एनर्जी लेवल बढ़ाते हैं। यह एडेनोसिन का सोर्स है जोकि दिल को स्वस्थ रखता है। इसमें प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स भी पाए जाते हैं।

ताकत बढ़ाने की क्षमता
एक रिपोर्ट के अनुसार, यह शरीर की ऊर्जा और सहनशक्ति बढ़ाती है यह शरीर में एटीपी (एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट) का बढ़ाकर मांसपेशियों में ऑक्सीजन उपयोग को सुधारती है। एथलीटों पर हुए अध्ययनों में पाया गया है कि नियमित उपयोग से शारीरिक ताकत और सहनशक्ति में सुधार होता है।

यौन स्वास्थ्य और प्रजनन क्षमता में सुधार
इसे शहिमालयन वियाग्राश कहा जाता है क्योंकि यह यौन ऊर्जा और प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए पारंपरिक रूप से उपयोग की जाती है। यह पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन लेवल और स्पर्म क्वालिटी में सुधार करती है।

थकान -कमजोरी करती है दूर
इसके पॉलिसैकेराइड्स सफेद रक्त कोशिकाओं को सक्रिय करके शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। यह एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों से संक्रमण से लड़ने में मदद करती है। यह क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम का प्रभावी इलाज है।

पुरुषों को पछाड़ा

भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने राजकोट में तूफान खड़ा करते हुए 50 ओवर में 435/5 का स्कोर बनाया। इस तरह भारतीय महिला टीम ने देश की पुरुष टीम को सबसे बड़े वनडे स्कोर के मामले में पछाड़ दिया। भारतीय पुरुष टीम का वनडे इतिहास में सर्वश्रेष्ठ स्कोर 418/5 है, जो उसने 2011 में वेस्टइंडीज के खिलाफ इंदौर में बनाए थे। बता दें कि स्मृति मंधाना और प्रतीका रावल ने शतक जड़कर कई कीर्तिमान स्थापित किए।

प्रतीका रावल ने धुआंधार शतक जमाया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने बुधवार को रिकॉर्ड्स बुक को हिलाकर रख दिया। स्मृति मंधाना के नेतृत्व वाली भारतीय टीम ने राजकोट में आयरलैंड के खिलाफ अपने वनडे इतिहास का सबसे बड़ा स्कोर बनाया। भारत ने तीसरे वनडे में 50 ओवर में 5 विकेट खोकर 435 रन बनाए। बड़ी बात यह है कि भारत ने तीन दिन के भीतर ही अपने सबसे बड़े वनडे स्कोर के रिकॉर्ड को तोड़ा। इससे पहले भारत ने आयरलैंड के खिलाफ दूसरे वनडे में 50 ओवर में 5 विकेट खोकर 370 रन बनाए थे। अच्छी बात यह है कि भारत महिला वनडे क्रिकेट इतिहास में 400 या ज्यादा स्कोर बनाने वाला पहला एशियाई देश बन गया है।
भारतीय टीम को अपने वनडे इतिहास के सबसे बड़े स्कोर तक पहुंचाने में कप्तान स्मृति मंधाना (135) और युवा प्रतीका रावल (150) ने प्रमुख भूमिका निभाई। मंधाना-रावल ने 233 रन की साझेदारी करके भारत को शानदार शुरुआत दिलाई। मंधाना सबसे तेज शतक जड़ने वाली भारतीय महिला क्रिकेटर बनीं। वहीं, प्रतीका रावल ने अपने वनडे करियर का पहला शतक जमाया। उन्होंने 129 गेंदों में 20 चौके और एक छक्के की मदद से 154 रन बनाए। रावल को मौजूदा सीरीज की खोज माना जा रहा है।

स्मृति मंधाना ने सबसे तेज वनडे शतक जड़ा

क्रिकेट

हरमनप्रीत कौर का ऑल-टाइम रिकॉर्ड किया चूकनाचूर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। स्मृति मंधाना ने आयरलैंड के खिलाफ तीसरे वनडे में इतिहास रच दिया है। स्मृति मंधाना महिला वनडे में सबसे तेज शतक जड़ने वाली भारतीय महिला बल्लेबाज बन गईं। 70 गेंदों में आयरलैंड के खिलाफ राजकोट के निरंजन शाह स्टेडियम में खेले जा रहे तीसरे और आखिरी वनडे में स्मृति ने अपना 10वां वनडे शतक पूरा किया। इस दौरान उन्होंने हरमनप्रीत कौर का ऑल-टाइम रिकॉर्ड तोड़ डाला, जिन्होंने पिछले साल दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 87 गेंदों में शतक बनाया था।

दरअसल, भारतीय टीम के ओपनर स्मृति मंधाना ने प्रतिका रावल के साथ मिलकर शानदार शुरुआत की। पहले विकेट के लिए दोनों के बाच 233 रन की रिकॉर्ड साझेदारी बनी। मंधाना ने मैदान पर बल्ले से चौके-छक्कों की बरसात की। उन्होंने 70 गेंदों पर तूफानी शतक लगाकर

नया रिकॉर्ड बनाया।

उन्होंने सिर्फ 39 गेंदों में अपनी अर्धशतक पूरी की और फिर अगले पचास रन 31 गेंदों में ही बना डाले। उनके साथी रावल भी शानदार प्रदर्शन कर रही थीं और पूरी पारी के दौरान स्मृति मंधाना पर कोई दबाव नहीं था। इसके अलावा आयरलैंड के गेंदबाज भी भारतीय ओपनर्स के आक्रमण के सामने पूरी तरह से बेबस नजर आ रहे थे और स्मृति ने अपना 10वीं वनडे शतक 24वें ओवर में पूरा किया। मंधाना वनडे में 10 शतक लगाने वालीं एशिया महिला बैटर बन गईं हैं।

स्मृति मंधाना ने बुधवार को रिकॉर्ड की लगाई झड़ी जैसे भारतीय महिलाओं द्वारा सबसे तेज वनडे शतक। भारतीय महिलाओं द्वारा एक वनडे पारी में संयुक्त रूप से सर्वाधिक छक्के। महिला वनडे में भारत के लिए सर्वाधिक छक्के और 10 वनडे शतक बनाने वाली पहली भारतीय महिला। महिलाओं में भारत के लिए एक पारी में सर्वश्रेष्ठ स्ट्राइक रेट।

मेंस क्रिकेट में विराट कोहली के नाम सबसे तेज शतक जड़ने का रिकॉर्ड दर्ज हैं, जबकि मंधाना ने महिला क्रिकेट में स्मृति मंधाना ने यह उपलब्धि हासिल की। कोहली के नाम 52 गेंदों पर शतक जड़ने का रिकॉर्ड है, जबकि मंधाना ने 70 गेंदों पर यह रिकॉर्ड बनाया। कोहली और स्मृति दोनों 18 नंबर की जर्सी पहनकर मैदान पर उतरते हैं।

अगर वो नहीं खेलता, तो हम सीरीज जीत सकते थे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारतीय टीम के पूर्व ऑफ स्पिनर रविचंद्रन अश्विन ने ऑस्ट्रेलियाई तेज गेंदबाज स्कॉट बोलैंड को हाल ही में संपन्न बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में सबसे बड़ा फर्क बताया। अश्विन का मानना है कि अगर बोलैंड का टीम में चयन नहीं होता तो भारतीय टीम सीरीज अपने कब्जे में कर लेती। याद दिला दें कि भारत को बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में ऑस्ट्रेलिया के हाथों 1-3 की शिकस्त सहनी पड़ी थी। बोलैंड को पर्थ टेस्ट में प्लेइंग 11 में जगह नहीं मिली थी, जिसे भारत ने जसप्रीत बुमराह की कप्तानी में 295 रन के विशाल अंतर से जीता था। हालांकि, एडिलेड टेस्ट में जोश हेजलवुड चोटिल हुए और स्कॉट बोलैंड को स्क्वाड में जगह मिली। ऑस्ट्रेलिया ने एडिलेड टेस्ट 10 विकेट से जीता था।

बोलैंड को ब्रिस्बेन टेस्ट में फिर बेंच

■आर अश्विन ने बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी को लेकर किया बड़ा खुलासा

पर बिठाया गया था, लेकिन इसके बाद उन्हें मेलबर्न और सिडनी में लगातार खिलाया गया। अश्विन ने अपने यूट्यूब चैनल पर सीरीज के बारे में बातचीत करते हुए कहा कि ऑस्ट्रेलियाई टीम भाग्यशाली थी कि बोलैंड टीम में आए।

सभी कह रहे हैं कि पैट कमिंस के लिए सीरीज शानदार रही, लेकिन वह बाएं हाथ के बैटर्स के खिलाफ संघर्ष करते दिखे। ऑस्ट्रेलिया भाग्यशाली रहा कि स्कॉट बोलैंड टीम में आए। अगर बोलैंड नहीं खेलते तो भारत सीरीज जीत सकता था। जोश हेजलवुड को दुख नहीं पहुंचाना चाहता हूं, वो शानदार गेंदबाज हैं। मगर कंगारू टीम अगर एक समान गेंदबाजी आक्रमण के साथ खेलती तो हम सीरीज जीत जाते। बोलैंड ने हमारे बाएं हाथ के बैटर्स के खिलाफ राउंड द विकेट से जिस तरह गेंदबाजी की, वो बड़ा पहलु रहा। बोलैंड ने बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी का समापन तीसरे सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज के रूप में किया जबकि उन्होंने पांच में से केवल तीन मैच खेले थे। बोलैंड ने आखिरी दो टेस्ट में 16 विकेट चटकाए, जिसकी मदद से ऑस्ट्रेलिया ने जीत दर्ज करके सीरीज अपने नाम की।

बता दें कि ऑस्ट्रेलिया ने 2014/15 के बाद पहली बार भारत को बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में मात दी। कंगारू टीम ने पिछली चार बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी गंवाने के बाद ट्रॉफी अपने कब्जे में की। सीरीज जीतने के साथ ही ऑस्ट्रेलिया ने डब्ल्यूटीसी फाइनल में जगह पक्की की।

हार्दिक पंड्या क्यों उपकप्तान नहीं, उनके साथ क्या हुआ?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। आकाश चोपड़ा ने इंग्लैंड के खिलाफ आगामी टी20 सीरीज के लिए अक्षर पटेल को भारत का उप-कप्तान नियुक्त किए जाने पर सवाल उठाए हैं। चोपड़ा को उम्मीद थी कि कप्तान सूर्यकुमार यादव का डिप्टी हार्दिक पंड्या को बनाया जाएगा। 22 जनवरी से शुरु हो रही पांच मैचों की टी20 सीरीज के लिए बीसीसीआई द्वारा 15 सदस्यीय टीम की घोषणा करने के बाद पूर्व भारतीय सलामी बल्लेबाज हैरान रह गए। अपने यूट्यूब चौनल पर टीम के चयन पर चर्चा करते हुए चोपड़ा ने बताया किया कि कैसे भारत ने पिछले कुछ सालों में कई बार अपने टी20 कप्तान बदले हैं। आकाश चोपड़ा ने कहा, भारत के पास पिछले पांच सालों में टी20 में 10 कप्तान रहे हैं। सूर्यकुमार यादव वर्तमान कप्तान हैं। कुछ समय पहले ऋतुराज गायकवाड़ कप्तान थे और उससे पहले लंबे समय तक हार्दिक पंड्या कप्तान थे और फिर रोहित शर्मा और विराट कोहली।

न्यूज डायरी

ऑस्ट्रेलिया में मोर्ने मोर्कल पर भड़क गए गौतम गंभीर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पांच मैचों की टेस्ट सीरीज में मिली करारी शिकस्त के बाद भारतीय टीम और उनके खिलाड़ी आलोचनाओं के घेरे में हैं। कोच गौतम गंभीर को भा खूब आलोचनाओं का सामना करना पड़ रहा है। दरअसल, बीजीटी 2024-25 के तहत भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच पांच मैचों की टेस्ट सीरीज के अंतिम टेस्ट जो कि सिडनी में खेला गया था, उसमें रोहित शर्मा ने खुद बाहर बैठकर हर किसी को चौंकाया था। रिपोर्ट सामने आई थी कि कोच के दखल के कारण रोहित को ये फैसला लेना पड़ा। वहीं, ऑस्ट्रेलिया दौरे के दौरान कोच गौतम गंभीर ट्रेनिंग सेशन के दौरान मैदान पर भड़क गए थे। उन्होंने गेंदबाजी कोच मोर्ने मोर्कल को बीच मैदान फटकार लगाई थी। इस कड़ी में रिपोर्ट के अनुसार, सूत्रों ने कहा कि बीसीसीआई के उच्चाधिकारियों को अभ्यास सत्र के दौरान हुई घटना से अवगत करा दिया गया है। दौरे से पहले पर्सनल मीटिंग के कारण मोर्ने मोर्केल ट्रेनिंग के दौरान थोड़ी लेट से पहुंचे थे। जिस देखकर गौतम गंभीर नाराज हो गए थे और उन्होंने बीच मैदान कोच मोर्ने को फटकार लगाई। बीसीसीआई सूत्र ने कहा कि गौतम गंभीर अनुशासन को लेकर बेहद सख्त हैं। उन्होंने मैदान पर तुरंत मोर्ने को डांटा। बोर्ड को बताया गया है कि दौरे के बाकी दिनों में मोर्केल थोड़ी दूरी बनाए हुए थे। टीम को सुचारू रूप से चलाने के लिए इन दोनों को इस मामले को सुलझाना होगा।

रणजी ट्रॉफी में खेलने से पहले सरफराज हुए चोटिल, यशस्वी-पंत खेलेंगे मैच

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। रणजी ट्रॉफी 2024-25 का दूसरा फेज 23 जनवरी से शुरू हो रहा है। ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पांच मैचों की टेस्ट सीरीज में 1-3 से हारने के बाद भारतीय टीम के दिग्गज खिलाड़ी आलोचनाओं के घेरे में हैं। खिलाड़ियों को घरेलू क्रिकेट खेलने की सख्त हिदायत मिली है। रणजी ट्रॉफी की शुरुआत से पहले भारतीय टीम के स्टार बैटर सरफराज खान के इंजर्ड होने की खबर सामने आ रही हैं। रिपोर्ट के अनुसार, सरफराज खान को ऑस्ट्रेलिया दौरे के दौरान पसलियों में चोट लग गई थी और इसलिए वह 23 जनवरी से जम्मू-कश्मीर के खिलाफ मुंबई के लिए होने वाले रणजी ट्रॉफी मैच में नहीं खेल पाएंगे। दरअसल, रिपोर्ट के अनुसार, स्टार बल्लेबाज सरफराज खान को ऑस्ट्रेलिया दौरे के दौरान पसलियों में चोट लगी है, जिसके कारण वह 23 जनवरी से जम्मू और कश्मीर के खिलाफ मुंबई के लिए होने वाले रणजी ट्रॉफी मैच में नहीं खेलेंगे। मुंबई क्रिकेट संघ के एक अधिकारी ने रिपोर्ट में बताया कि सने अपनी एक पसली को चोटिल कर लिया है और उसने हमें सूचित किया है कि वह अगला रणजी ट्रॉफी मैच नहीं खेलेगा। वह बीसीसीआई के साथ अनुबंधित है, राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी उसकी मेडिकल जांच करेगी और हमें सूचित करेगी। रिपोर्ट के अनुसार, यशस्वी जायसवाल ने मुंबई रणजी टीम के अगले मैच के लिए अपनी उपलब्धता दर्ज कराई है।

पूर्व दिग्गज खिलाड़ी ने भारतीय स्टार के भविष्य पर दिया बेबाक बयान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय टीम के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली आलोचनाओं का सामना करना पड़ रहा हैं। बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी 2024-25 में पर्थ टेस्ट में उन्होंने शतक बनाया था, जबकि 9 पारियों में 23 की औसत से उनके बल्ले से 190 रन निकले। 8 बार स्टंप के पीछे ऑफ साइड की गेंद से छेड़खानी करते हुए कोहली कैच आउट हुए। इस खराब प्रदर्शन के बाद कोहली को संन्यास तक लेने की सलाह मिल रही हैं। इस बीच इंग्लैंड के पूर्व क्रिकेटर डेविड लॉयड ने एक बड़ा बयान दिया है। पूर्व इंग्लैंड क्रिकेटर डेविड लॉयड ने भारतीय बल्लेबाज विराट कोहली के टेस्ट क्रिकेट भविष्य पर बड़ा बयान दिया है, जिसमें उन्होंने कहा कि कोहली का समय अब खत्म हो चुका है। कोहली हाल ही में टेस्ट क्रिकेट में खराब फॉर्म से गुजर रहे हैं और उन्होंने पिछले टेस्ट सीजन में कोई यादगार प्रदर्शन नहीं किया। हालांकि, उन्होंने पर्थ में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पहले टेस्ट मैच में शतक जड़ा था, लेकिन वह अपनी फॉर्म को जारी नहीं रख सके, क्योंकि ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाजों ने उनकी ऑफ स्टंप के बाहर की कमजोरी का फायदा उठाया। खराब फॉर्म में चल रहे कोहली के भारतीय टेस्ट टीम में स्थान को लेकर सवाल उठने लगे हैं।

परमार्थ निकेतन शिविर प्रयागराज में 77 वां आर्मी डे मनाते हुए।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

कांग्रेस प्रत्याशी पोखरियाल ने दून के विकास का एजेंडा रखा

संवाददाता देहरादून। कांग्रेस के मेयर प्रत्याशी वीरेंद्र पोखिरयाल बुधवार को दून बार एसोसिएशन के कार्यक्रम में शामिल हुए। उन्होंने अधिवक्ताओं के सामने दून के विकास का एजेंडा रखा। दून के हालात और दून की जरूरत पर अपना दृष्टिकोण पेश किया। साथ ही कहा कि मेरी सोच साफ है। मैंने राज्य की लड़ाई लड़ी, तीन महीने से अधिक समय तक जेल रहा। इसलिए दून के दर्द को समझता हूं और उसे हल करने का जो खाका तैयार किया है, उसे आपस सभी की सहयोग से पूरा करुंगा। वीरेंद्र पोखरियाल ने कहा कि हम दून की पुरानी पहचान, यहां के पर्यावरण और स्वच्छता को लेकर बड़ा बदलाव लाने की योजना के साथ चुनाव मैदान में हूं।

दून की छात्राओं ने राष्ट्रीय तलवारबाजी में जीता कांस्य पदक

संवाददाता देहरादून। राष्ट्रीय फेसिंग (तलवारबाजी) चौंपियनशिप में उत्तराखंड की बालिका टीम ने कांस्य पदक जीता है। टीम में शामिल भावना टाकूली और अनिका घिल्डियाल सोशल बलूनी पब्लिक स्कूल की छात्राएं हैं। स्कूल पहुंचने पर दोनों को बुधवार को सम्मानित किया गया। स्कूल के निदेशक विपिन बलूनी ने बताया कि भावना इससे पहले भी नेशनल प्रतियोगिता में मैडल प्राप्त कर चुकी है। कोच प्रदीप कोठारी ने बताया कि वे आगे होने वाली राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं की तैयारी कर रही हैं। नेशनल फेसिंग चौंपियनशिप 8 जनवरी से 11जनवरी को रुद्रपुर में आयोजित हुई थी।

तीस बीघा भूमि पर अवैध प्लॉटिंग का काम रोका

संवाददाता देहरादून। एमडीडीए ने बुधवार को तुन्तोवाला में पंद्रह बीघा भूमि पर अवैध प्लॉटिंग का काम रोका। बडोवाला शिवराजनगर शिमला बाईपास में पंद्रह बीघा भूमि पर बिना लेआउट पास करवाए की जा रही प्लॉटिंग के कार्य पर रोक लगाई गई। एमडीडीए उपाध्यक्ष बंशीधर तिवारी ने निर्देश दिए हैं कि अवैध निर्माण और बिना लेआउट पास करवाए प्लॉटिंग करने वालों के खिलाफ कार्रवाई जारी रखें।

ओप्पो इंडिया ने नए एआई फीचर्स के साथ पेश की रेनो13 सीरीज

संवाददाता देहरादून। ओप्पो इंडिया की पॉपुलर रेनो13 5जी सीरीज का भारत में लॉन्च हो गया है। यह सीरीज, स्मार्टफोन के अनुभव को परिभाषित करने के लिए बनाई गई है। इसमें इमेजिंग और प्रोडक्टिविटी के लिए एक फ्लैगशिप स्तर का कैमरा सिस्टम, मीडियाटेक डायमेंसिटी 8350 एसओसी चिपसेट तथा कई अत्याधुनिक एआई फीचर्स दिए गए हैं रेनो13 सीरीज अल्ट्रा–ड्यूरेबल डिजाईन के साथ उन लोगों के लिए बनाई गई है जो असाधारण परफॉर्मेंस पसंद करते हैं।

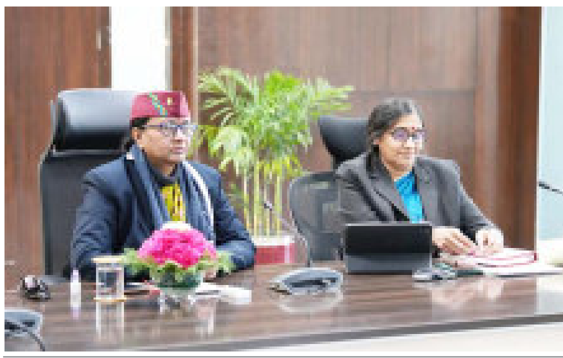
ऑनलाइन प्रशिक्षण के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म पर पंजीकरण के निर्देश

निर्देश

■ मुख्य सचिव ने जानकारी एवं जागरूकता प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित करने की हिदायत दी

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने राज्य सरकार के सभी कार्मिक को मिशन कर्म योगी के तहत क्षमता विकास के ऑनलाइन प्रशिक्षण हेतु अनिवार्यतः iGOT डिजिटल प्लेटफॉर्म पर पंजीकरण के निर्देश दिए हैं। उन्होंने इस मामले में शत प्रतिशत लक्ष्य को समयबद्धता से पूरा करने के निर्देश दिए हैं। इसके साथ ही मुख्य सचिव ने सचिव महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास को सभी विभागों में कार्य स्थल पर महिलाओं के विरुद्ध होने वाले यौन शोषण से संबंधित कानून की जानकारी एवं प्रशिक्षण के कार्यक्रम तत्काल संचालित करने के निर्देश दिए हैं। इसके साथ ही सीएस रतूड़ी ने सभी विभागों के सचिवों एवं विभागाध्यक्षों को उनके विभाग के तहत संचालित की जा रही जनकल्याणकारी योजनाओं के लाभार्थियों हेतु भी जानकारी एवं



जागरूकता प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित करने की हिदायत दी है ताकि अधिक से अधिक नागरिक जनकल्याणकारी योजनाओं का आसानी से लाभ उठा सके।

उत्तराखंड सचिवालय में मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने भारत सरकार की क्षमता निर्माण आयोग की सदस्य डॉ अलका मित्तल के साथ राज्य सरकार के सभी विभागों के सचिवों एवं विभागाध्यक्षों के साथ समीक्षा बैठक के दौरान क्षमता निर्माण आयोग से अनुरोध किया है कि सरकारी कार्मिकों की भांति ही नव निर्वाचित जन प्रतिनिधियों के लिए भी प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किए जाए ताकि उन्हे भी प्रशासनिक प्रक्रियाओं तथा योजनाओं की जानकारी प्राप्त हो सके। इसके साथ ही उन्होंने आग्रह किया कि नागरिकों हेतु विकसित भारत सहित सभी जन कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी एवं जागरूकता से सम्बन्धित प्रशिक्षण की व्यवस्था की जाए।

बैठक में क्षमता निर्माण आयोग की सदस्य डॉ. अल्का मित्तल ने बताया कि कर्मयोगी मिशन के तहत भारत सरकार का मुख्य फोकस सभी सरकारी कार्मिकों के क्षमता निर्माण एवं प्रशिक्षण पर हैं। अभी तक 100 केन्द्रीय संगठनों के लिए क्षमता निर्माण योजनाएं बन चुके हैं। सिविल सर्विस प्रशिक्षण के लिए राष्ट्रीय मानक निर्धारित करते हुए 166 संस्थानों को मान्यता दी गई है। 10 लाख सिविल सेवकों के लिए बड़े स्तर पर जनसेवा कार्यक्रम प्रशिक्षण कार्यक्रम किए जा रहे हैं। iGOT डिजिटल प्लेटफॉर्म पर 75 लाख अधिकारियों को प्रशिक्षण दिया गया है। 14 राज्यों एवं संघ शाषित प्रदेशों के साथ मिशन कर्मयोगी को लागू करने के लिए एमओयू किए गए हैं।

बैठक में क्षमता निर्माण आयोग के सदस्यों एवं अधिकारियों के साथ ही प्रमुख सचिव एल फैनई, सचिव बी के सन्त, चंद्रेश यादव सहित सभी विभागों के सचिव एवं विभागाध्यक्ष मौजूद रहे।

डीएम ने 38 वें राष्ट्रीय खेल की तैयारियों को लेकर दिए निर्देश

संवाददाता देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में 38 वें राष्ट्रीय खेल की तैयारियों के सम्बन्ध्ध में बैठक करते हुए अधिकारियों को समय रहते पूर्ण तैयारियां पूर्ण करने के निर्देश दिए। साथ ही विभागीय अधिकारी अपने मुख्यालय स्तर से भी समन्वय करते हुए दायित्वों को पूर्ण कर लें। उन्होंने निर्देशित किया कार्यक्रम स्थल के समीप पार्किंग, आदि समुचित व्यवस्था समय पर करें। उन्होंने अपर नगर आयुक्त नगर निगम, नगर मजिस्ट्रेट, अधिशासी अभियंता लोनिवि, पुलिस क्षेत्राधिकारी को कार्यक्रम स्थल पर निरीक्षण कर व्यवस्थाएं जाचंने तथा जहां पर सुधार किये जाने हैं पर तत्काल सुधार के निर्देश दिए।

बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, अपर नगर आयुक्त नगर निगम देहरादून हेमंत कुमार, नगर मजिस्ट्रेट प्रत्युष सिह, पुलिस अधीक्षक नगर प्रमोद कुमार, उप जिलाधिकारी मुख्यालय शालिनी नेगी, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ संजय जैन, एसपी देहात जया बलूनी, जिला विकास अधिकारी सुनील कुमार, सहित सम्बन्धित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

सभी अधिकारी समय से कार्यों को पूरा करें: डीएम

बैठक

■गणतंत्र दिवस की तैयारियों को लेकर जिलाधिकारी ने अधिकारियों को दिए दिशा–निर्देश

संवाददाता

देहरादून। गणतंत्र दिवस की तैयारियों को लेकर जिलाधिकारी सविन बंसल की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में बैठक आयोजित करते हुए सम्बन्धित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक दिशा–निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने गणतंत्र दिवस के अवसर पर मुख्य कार्यक्रम स्थल परेड ग्राउण्ड में आयोजित होने वाले कार्यक्रम तथा कार्यक्रम स्थल

पर सुरक्षा एवं बैठने की व्यवस्था, बेरिकेटिंग,यातायात प्लान आदि सुचित व्यवस्था को समय से पूर्ण करने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने निर्देशित किया कि सभी अधिकारी अपने–2 विभागों के अन्तर्गत किये जाने वाले कार्यों को देख लें तथा समय से कार्यों को पूर्ण करें। उन्होंने सभी उप जिलाधिकारियों को तहसील अन्तर्गत होने वाले कार्यक्रमों के साथ ही सरकारी भवनों पर प्रकाश व्यवस्था, चौराहों की सफाई के निर्देश दिए। उन्होंने 26 जनवरी की पूर्व संध्या से ही मुख्य चौराहों देशभक्ति के गीतों को बजाने तथा शासकीय भवनों को प्रकाशमान करने के निर्देश दिए। उन्होंने नगर निगम एवं नगर निकायों अपने–2 क्षेत्रार्न्तगत सफाई व्यवस्था रखने के निर्देश दिए। उन्होंने एमडीडीए को शहर में प्रकाशमान व्यवस्था करने को निर्देशित किया।

बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, अपर नगर आयुक्त नगर निगम देहरादून हेमंत कुमार, नगर मजिस्ट्रेट प्रत्युष सिह, पुलिस अधीक्षक नगर प्रमोद कुमार, उप जिलाधिकारी मुख्यालय शालिनी नेगी, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ संजय जैन, जिला विकास अधिकारी सुनील कुमार, सहित सम्बन्धित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे तथा उप जिलाधिकारी चकराता, डोईवाला एवं ऋषिकेश वर्चुअल माध्यम से जुड़े रहे।

राष्ट्रीय खेल–1200 विशिष्ट खेल स्वयंसेवक भी होंगे तैनात

संवाददाता देहरादून। राष्ट्रीय खेलों में 1200 विशिष्ट खेल स्वयंसेवकों की भी तैनाती की जाएगी। नेशनल फेडरेशन स्पोर्ट्स ऑफ इंडिया के स्तर पर उत्तराखंड को यह स्वयंसेवक उपलब्ध कराए जाएंगे। उत्तराखंड अपने स्तर से भी करीब 2300 सामान्य स्वयंसेवकों को चयनित करने जा रहा है। विशिष्ट खेल स्वयंसेवक इनसे अलग होंगे। हालांकि सामान्य स्वयंसेवकों के साथ ही इन्हें भी व्यवहार और शिष्टाचार की ट्रेनिंग प्रदान की जाएगी। उत्तराखंड राष्ट्रीय खेलों के 38 वें संस्करण की मेजबानी कर रहा है। यह आयोजन 28 जनवरी से शुरू होने जा रहा है। तमाम तरह की व्यवस्थाओं को बनाने के लिए दो तरह के स्वयंसेवक अपना योगदान करेंगे। इसमें से सामान्य स्वयंसेवकों की भर्ती की प्रक्रिया वर्तमान में चल रही है।

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।