

विचार-प्रवाह...

लेकिन क्या कानून को दोष देना चाहिए



मौसम

अधिकतम 17.0° न्यूनतम 9.0°

73128.77

2

कड़ी टक्कर देगी निक्की हेली

7

मैं वर्तमान के बारे में सोचता हूँ: अय्यर

देहरादून, बुधवार, 17 जनवरी 2024

पेज थ्री



सुशासन का प्रतीक है राम राज्य: पीएम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

आंध्र प्रदेश। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आंध्र प्रदेश के पलासमुद्रम में राष्ट्रीय सीमा शुल्क, अप्रत्यक्ष कर और नारकोटिक्स अकेडमी का उद्घाटन किया। इस दौरान प्रधानमंत्री ने कहा, यहां आने से पहले पवित्र लेपाक्षी में वीरभद्र मंदिर जाने का सौभाग्य मिला। मंदिर में मुझे रंगनाथ रामायण सुनने का अवसर भी मिला। मैंने वहां भजन कीर्तन में भी हिस्सा लिया। मान्यता है कि यहीं पास में भगवान श्रीराम का जटायु से संवाद हुआ था।

इस कार्यक्रम में प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, अयोध्या में प्राण-प्रतिष्ठा से पूर्व मेरा 11 दिन का अनुष्ठान चल रहा है। ऐसी पुण्य अवधि में यहां ईश्वर से साक्षात् आशीर्वाद पाकर मैं धन्य हो गया। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, आज कल पूरा देश राममय है, रामभक्ति में सराबोर है।

पीएम ने एनएसीआईएन के नए परिसर का किया उद्घाटन, वीरभद्र मंदिर में की पूजा-अर्चना

भगवान राम को बताया गर्वनेंस का प्रतीक

प्रभु राम गर्वनेंस के सामाजिक जीवन में सुशासन के ऐसे प्रतीक हैं, जो आपके संस्थान के लिए भी बहुत बड़ी प्रेरणा बन सकते हैं। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, मुझे विश्वास है कि राष्ट्रीय सीमा शुल्क, अप्रत्यक्ष कर और नारकोटिक्स अकादमी का यह नया परिसर सुशासन के लिए नए आयाम बनाएगा और भारत में व्यापार और वाणिज्य को बढ़ावा देगा।



विपक्ष पर साधा निशाना

विपक्षी दलों पर निशाना साधते हुए पीएम मोदी ने कहा, अतीत में हमारे यहां प्रोजेक्ट्स को अटकाने, लटकाने और भटकाने की प्रवृत्ति रही है। जिस वजह से देश को बहुत नुकसान हुआ है। बीते 10 वर्षों में हमारी सरकार ने लागत का ध्यान रखा है और योजनाओं को समय पर पूरा करने पर जोर दिया है। उन्होंने कहा, पिछले 10 वर्षों में गरीब, किसान, महिला व युवा... इन सबको हमने सशक्त किया है। हमारी योजनाओं के केंद्र में वही लोग सर्वोपरि रहे हैं, जो वंचित थे, शोषित थे, समाज के अंतिम पायदान पर खड़े थे।

लेकिन प्रभु श्रीराम का जीवन विस्तार, उनकी प्रेरणा, आस्था, भक्ति के दायरे से कहीं ज्यादा है।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, एनएसीआईएन को भारत को व्यापार और वाणिज्य के लिए एक आधुनिक पारिस्थितिकी तंत्र प्रदान करना चाहिए। इसे भारत को वैश्विक व्यापार के लिए एक महत्वपूर्ण भागीदार बनाने और कर,

सीमा शुल्क और नशीले पदार्थों के जरिए व्यापार करने में आसानी को बढ़ावा देने के लिए एक अनुकूल वातावरण बनाना चाहिए। पीएम मोदी ने यह भी कहा, हमें टैक्स कलेक्शन के रूप में एकत्रित धन का उपयोग समाज कल्याण के लिए करना चाहिए। भारत में एक जटिल कर संरचना हुआ करती थी। जीएसटी के

साथ, हमने पारदर्शिता लाते हुए देश को एक अनूठी कराधान प्रणाली प्रदान की। हमने फेसलेस टैक्स असेसमेंट सिस्टम शुरू किया। इन सभी प्रयासों से कर संग्रहण में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। संग्रह को राज्य के खजाने में रखा जाता है और विभिन्न पहलों के रूप में लोगों को लौटाया जाता है। पीएम मोदी ने बताया कि नीति आयोग

की ताजा रिपोर्ट के मुताबिक हमारी सरकार के पिछले 9 वर्षों के दौरान करीब 25 करोड़ लोग गरीबी से बाहर निकले हैं। जिस देश में दशकों तक गरीबी हटाओ के नारे दिए जाते रहे, उस देश में सिर्फ 9 वर्ष में 25 करोड़ लोगों का गरीबी से बाहर निकलना ऐतिहासिक है। बीते 10 साल में हमारी सरकार ने लागत का ध्यान रखा है।

क्यों खास है लेपाक्षी

लेपाक्षी, आंध्रप्रदेश के सत्यसाई जिले का एक गांव है। यहां बना भगवान शिव का वीरभद्र मंदिर करीब 486 साल पुराना है। मंदिर को हेंगिंग पिलर टेंपल के नाम से भी जाना जाता है। इस मंदिर में कुल 70 खंभे हैं, जिसमें से एक खंभा जमीन से जुड़ा नहीं है। वो रहस्यमयी तरीके से हवा में लटका हुआ है। रामायण में भी इसका खास महत्व है। दरअसल, जब रावण माता सीता का अपहरण कर रहा था तो उससे युद्ध के बाद जटायु घायल होकर यहीं गिर पड़ा था। मरते हुए जटायु ने भगवान राम को बताया था कि माता सीता को रावण दक्षिण की ओर ले गया है।

संक्षिप्त समाचार

सीएम ने पिथौरागढ़ के मंदिरों में पूजा अर्चना की संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को पिथौरागढ़ स्थित चटकेश्वर मंदिर व सैनी गांव के देवल समेत मंदिर में पूजा अर्चना कर प्रदेश की सुख शांति व समृद्धि की कामना की। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने मंदिर परिसर में स्वयं झाड़ू लगाकर धार्मिक स्थलों में स्वच्छता अभियान चलाए जाने का संदेश भी दिया। उन्होंने सैनी गांव लोगों से मुलाकात कर जन समस्याएं सुनी साथ ही संबंधित अधिकारियों को समस्याओं के शीघ्र समाधान हेतु निर्देशित किया।

सीएम ने गुरु गोविंद सिंह की जयंती पर शुभकामनाएं दी संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरु गोविंद सिंह जी की जयंती पर प्रदेशवासियों को बधाई एवं शुभकामनाएं दी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि गुरु गोविंद सिंह का सिख धर्म के उत्थान में अमूल्य योगदान है। वे सत्य और धर्म की रक्षा के मार्ग पर चलने वाले सच्चे दिव्यात्मा थे।

आयोजन राजनीतिक इसलिए नहीं जा रहे

कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने राम मंदिर को लेकर दिया बड़ा बयान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारत जोड़ो न्याय यात्रा कार्यक्रम के दौरान कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने राम लला के प्राण प्रतिष्ठा को लेकर बड़ा बयान दिया है। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने मंगलवार को आरोप लगाया कि अयोध्या में 22 जनवरी के राम लला के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम को राजनीतिक कार्यक्रम बना दिया गया है और इसे पीएम नरेंद्र मोदी और आरएसएस के इर्द-गिर्द केंद्रित कर दिया है।

राम लला प्राण प्रतिष्ठा समारोह पर राहुल गांधी ने कहा कि राजनीतिक कार्यक्रम बन गया है। हिन्दू धर्म के प्रमुख लोगों (शंकराचार्य) तक ने कहा है कि यह धार्मिक कार्यक्रम नहीं है। वहीं, राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा को लेकर कांग्रेस नेता राहुल गांधी

इंडिया गठबंधन चुनाव लड़ेगा और जीतेगा

राहुल गांधी ने भारत जोड़ो न्याय यात्रा को लेकर संवाददाताओं से कहा, भारत जोड़ो न्याय यात्रा विचारधारा की यात्रा है। इंडिया गठबंधन चुनाव लड़ेगा और जीतेगा। मैं इलेक्शन कैंपेन में भी भाग लूंगा और चुनाव अच्छे से लड़ेंगे। उन्होंने कहा कि इंडिया गठबंधन का स्टैंड बहुत सही है। हम लोग एक दूसरे से बात कर रहे हैं। सीट शेयरिंग पर भी चर्चा जारी है। एक दो जगह थोड़ी समस्या है, वहां भी सब अच्छे से होगा।

ने अपना स्टैंड स्पष्ट करते हुए कहा कि वे राम मंदिर के उद्घाटन समारोह में नहीं जा रहे हैं। इसके पीछे की वजह बताते हुए राहुल गांधी ने कहा, 22 जनवरी का कार्यक्रम राजनीतिक कार्यक्रम है। हम सभी धर्मों के साथ हैं। मुझे धर्म का फायदा नहीं उठाना। मैं उसमें इंटरस्टेड नहीं हूँ। मुझे मेरे धर्म को शर्त पर पहनने की जरूरत नहीं है। हालांकि, जो भी वहां जाना चाहता है, वो जा सकता है। लेकिन

हम उस दिन वहां नहीं जाएंगे। हमारी पार्टी से भी कोई वहां जा सकता है। लेकिन हम राजनीतिक कार्यक्रम में नहीं जाएंगे। कांग्रेस नेता ने कहा कि यही कारण है कि कांग्रेस के प्रमुख नेताओं ने निमंत्रण अस्वीकार कर दिया। साथ ही राहुल गांधी का कहना था कि कांग्रेस पार्टी का कोई भी व्यक्ति, जो भी दर्शन के लिए जाना चाहता है, वो जा सकता है।

शाही ईदगाह मस्जिद के सर्वे पर सुको ने लगाई रोक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। मथुरा की शाही ईदगाह मस्जिद के सर्वे पर सुप्रीम कोर्ट ने रोक लगा दी है। शीर्ष अदालत ने उच्च न्यायालय के फैसले पर रोक लगाई है, जिसने एडवोकेट कमिश्नर को सर्वे का आदेश दिया था। यह ईदगाह मस्जिद मथुरा में श्रीकृष्ण जन्मभूमि से एकदम सटी हुई है। इसे लेकर दावा किया जाता है कि यह श्रीकृष्णजन्मभूमि के प्राचीन मंदिर के ऊपर बनी है, जिसे तोड़ दिया गया था। इसी के चलते हिंदू पक्ष ने अर्जी दाखिल की है और मस्जिद के सर्वे की मांग की है। बता दें कि हाल ही में काशी की ज्ञानवापी मस्जिद का सर्वे हुआ था और इसकी रिपोर्ट भी अगले कुछ दिनों में आ सकती है।

न्यायमूर्ति संजीव खन्ना और न्यायमूर्ति दीपांकर दत्ता की पीठ ने 14 दिसंबर 2023 के आदेश पर रोक लगा दी है, जिसमें मस्जिद परिसर का सर्वेक्षण अदालत की निगरानी में कराने पर सहमति जतायी गयी थी। मामले में हिंदू पक्ष का दावा है कि मस्जिद परिसर

झटका

शीर्ष अदालत ने उच्च न्यायालय के फैसले पर लगाई रोक

सब कुछ अदालत पर नहीं छोड़ सकते

पीठ ने कहा कि कुछ कानूनी मुद्दे हैं और उसने सर्वेक्षण के लिए अदालती आयुक्त की नियुक्ति के लिए उच्च न्यायालय के समक्ष पेश किए अस्पष्ट आवेदन पर सवाल उठाए। पीठ ने हिंदू पक्षों की ओर से पेश हुए वरिष्ठ अधिवक्ता श्याम दीवान से कहा, आप अदालत आयुक्त की नियुक्ति के लिए अस्पष्ट आवेदन नहीं दे सकते। उद्देश्य बहुत स्पष्ट होना चाहिए। आप सब कुछ अदालत पर नहीं छोड़ सकते।

मैं ऐसी निशानियां हूँ, जिससे पता चलता है कि यह एक वक्त में मंदिर था। न्यायालय ने हिंदू संस्थाओं को नोटिस जारी कर उनसे जवाब मांगा है। यह भी स्पष्ट कर दिया कि विवाद से जुड़े मामलों की उच्च न्यायालय में सुनवाई जारी रहेगी।

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

Gadoli Media Ventures

Shivam Market, 2nd Floor, Darshan Lal Chowk, Dehra Dun. | Mob: 9319700701, 7579011930
E-Mail: contact@gadoli.in

वन्य प्राणियों से सामना होने पर सावधानी बरते

संवाददाता

देहरादून। देहरादून सहित प्रदेश के विभिन्न क्षेत्रों में गुलदार द्वारा बच्चों पर आक्रमण करने की घटनाओं पर चिंता व्यक्त करते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा प्रमुख सचिव वन आरके सुधांशु को निर्देश दिये गये थे कि इस तरह की घटनाओं को रोकने के लिए प्रभावी कार्ययोजना पर कार्य

मानव वन्य जीव संघर्ष की रोकथाम को हो जागरूकता का प्रसार

किया जाय। मुख्यमंत्री के निर्देशों के क्रम में शासन द्वारा मानव वन्यजीव संघर्ष के निवारण में जनसामान्य की सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित करने हेतु वन विभाग के मार्गदर्शन में स्थानीय स्तर पर सहयोग के लिये कतिपय दिशा निर्देश एवं सुझाव निर्गत किये गये हैं। जारी

निर्देशों में उल्लेख किया गया है कि लोग वन्यजीव बाहुल्य वन क्षेत्रों में अकेले जाने से बचें। यथासंभव समूह में जाये तथा इनसे गुजरते समय विशेष रूप से सतर्क रहें। किसी वन्यप्राणी की उपस्थिति का आभास होने पर अत्यन्त सावधानी बरती जाय। वन्य प्राणियों से सामना होने पर सावधानी बरते एवं जल्दी से जल्दी सुरक्षित दूरी बनायी जाय।

न्यूज डायरी



नेपाल में त्रिशुली नदी के अंदर भारतीय नंबर प्लेट वाली मिली जीप

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नेपाल। नेपाल के चितवन जिले में मंगलवार को त्रिशुली नदी में भारतीय नंबर प्लेट वाली एक जीप मिली है। पुलिस ने इसकी पुष्टि की है। चितवन जिले के पुलिस उपाधीक्षक श्रीराम भंडारी ने बताया कि गोताखोरों ने नदी के भीतर एक जीप होने की पुष्टि की है। भंडारी ने एएनआई को बताया, गोताखोरों ने नदी के अंदर जीप का पता लगा लिया है और पुष्टि की है। इससे पहले आज सुबह इक्ष्वाकामना ग्राम परिषद -5 में स्थानीय लोगों ने हमें फोन किया कि एक वाहन नदी में शायद गिर गया है। पुलिस अधिकारी ने कहा, जीप सड़क से उतरकर 85 मीटर नीचे नदी में जा गिरी। पुलिस के मुताबिक, डूबे वाहन में सवार यात्रियों की स्थिति के बारे में अभी तक पता नहीं चल पाया है। इस बीच, शुक्रवार रात मध्य-पश्चिमी नेपाल के डांग जिले में एक सड़क दुर्घटना में दो भारतीय नागरिकों सहित कम से कम 12 लोगों की मौत हो गई। भालूबांग में हुए हादसे में सिर्फ आठ मृतकों की पहचान हो सकी है। पुलिस के मुख्य निरीक्षक उज्ज्वल बहादुर सिंह ने कहा, यात्री बस बांके के नेपालगंज से काठमांडू जा रही थी, लेकिन यह पुल से फिसल गई और राप्ती नदी में गिर गई। हमने केवल आठ मृत यात्रियों की पहचान की है, जिनमें दो भारतीय भी शामिल हैं।

ईरान ने इराक पर दागी कई बैलिस्टिक मिसाइल, चार की मौत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अर्बिल (इराक)। ईरान ने देर रात उत्तरी इराक और सीरिया में कई ठिकानों पर हमले किए हैं। ईरान ने कहा कि उसने अर्बिल में जासूसों के मुख्यालय और ईरानी विरोधी आतंकवादी समूहों के ठिकानों को निशाना बनाया है। कुर्दिस्तान सरकार की सुरक्षा परिषद ने एक बयान में कहा कि ईरान के हमलों में चार नागरिक मारे गए और छह लोग घायल हो गए हैं। ये मिसाइलें अमेरिकी वाणिज्य दूतावास के पास गिरी थीं। एक अमेरिकी रक्षा अधिकारी ने कहा कि इन हमलों में कोई भी अमेरिकी सुविधा प्रभावित नहीं हुई। ईरान के रिवोल्यूशनरी गार्ड्स ने एक बयान में कहा कि उसने सीरिया में इस्लामिक स्टेट के ठिकानों पर कई बैलिस्टिक मिसाइलों से हमला किया है। इस हमले में कई ठिकाने पूरी तरह से तबाह हो गए हैं। एक अन्य बयान में दावा किया गया कि उन्होंने इराक के कुर्द क्षेत्र में स्थित इजरायली खुफिया एजेंसी मोसाद के मुख्यालय पर भी हमला किया है। एक इराकी अधिकारी ने बताया कि अर्बिल में कई बैलिस्टिक मिसाइलें दागी गई हैं। ईरान समर्थित इराकी मिलिशिया के एक अधिकारी ने कहा कि 10 मिसाइलें अमेरिकी वाणिज्य दूतावास के पास के इलाके में गिरी हैं।

भारत को धमकाने के लिए मुइज्जू ने तुर्की से की यूक्रेन वाले घातक ड्रोन की डील

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) माले। भारतीय सेना को जाने का आदेश देने के बाद अब मालदीव की मोहम्मद मुइज्जू सरकार एक के बाद एक भारत विरोधी देशों के साथ अपने रिश्ते मजबूत करने में जुट गई है। चीन के साथ कई समझौते करने के बाद मुइज्जू सरकार अब तुर्की के साथ घातक ड्रोन समझौता कर रही है। मुइज्जू सरकार ने तुर्की की कंपनी बायकर के साथ 3 करोड़ 70 लाख डॉलर के एक समझौते पर साइन किया है। बायकर तुर्की के राष्ट्रपति एर्दोगान के दामाद की कंपनी है। मालदीव में पद संभालने के बाद मुइज्जू सबसे पहले तुर्की ही गए थे। तुर्की के ये ड्रोन आर्मीनिया से लेकर यूक्रेन की जंग में तबाही मचा चुके हैं। भारत का पड़ोसी दुश्मन देश पाकिस्तान भी इन किलर ड्रोन का इस्तेमाल करता है। मालदीव की मुइज्जू सरकार का कहना है कि वह अपने विशाल समुद्री इलाके की निगरानी के लिए इन मिलिट्री ड्रोन की खरीद कर रही है। मालदीव की मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक मुइज्जू सरकार ने इस ड्रोन डील के लिए पैसा भी जारी कर दिया है। इससे पहले भारत ने मालदीव को अपने समुद्री तटों की निगरानी के लिए जॉर्जियन विमान और हेलिकॉप्टर दिया था। भारतीय सैन्य तकनीकी दल इस विमान की रिपेयरिंग करता था। इन भारतीय सैनिकों को मालदीव के राष्ट्रपति ने 15 मार्च तक चले जाने के लिए कहा है। माना जा रहा है कि इसी कमी को पूरा करने के लिए मुइज्जू ने तुर्की के साथ हाथ मिलाया है और सैन्य ड्रोन खरीद रहा है।

बाइडन और ट्रंप को कड़ी टक्कर देगी भारतीय मूल की निक्की हेली

आयोवा कॉकस में हेली लगभग 20 प्रतिशत वोटों के साथ तीसरे स्थान पर रही

चुनाव

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वाशिंगटन। इस साल नवंबर में अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव होने हैं। इसी कड़ी में भारतीय मूल की निक्की हेली एकमात्र रिपब्लिकन उम्मीदवार हैं जो अग्रणी डोनाल्ड ट्रंप और मौजूदा राष्ट्रपति जो बाइडन को टक्कर दे सकती हैं। सोमवार को आयोजित की गई आयोवा कॉकस में ट्रंप ने जीत हासिल कर ली है।

पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने 50 प्रतिशत से अधिक वोटों के साथ कॉकस जीता, जबकि फ्लोरिडा के गवर्नर रॉन डेसेंटिस 21 प्रतिशत के साथ दूसरे स्थान पर रहे। वहीं, संयुक्त राष्ट्र में पूर्व अमेरिकी राजदूत हेली लगभग 20 प्रतिशत वोटों के साथ तीसरे स्थान पर रहीं। बात करें भारतीय-अमेरिकी विवेक रामास्वामी को उन्हें कुल मतदान का 7.7 प्रतिशत वोट ही मिले जिसके कारण उनका राष्ट्रपति अभियान लंबित कर



दिया गया।

दक्षिण कैरोलिना की दो बार की गवर्नर ने कहा कि उनका राष्ट्रपति चुनाव अभियान में ट्रंप और मौजूदा राष्ट्रपति बाइडन के बीच दोबारा मुकाबले को रोकने की सबसे अच्छी उम्मीद है। 51 वर्षीय निक्की ने देर रात वेस्ट डेस मोइनेस, आयोवा में अपने उत्साही समर्थकों से कहा, हमारा अभियान ट्रंप-बाइडन को

रोकने की आखिरी सबसे अच्छी उम्मीद है।

अपने समर्थकों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि सभी सबूत कहते हैं कि यह एक और टॉसअप चुनाव होगा। कुछ भी हो सकता था। चुनाव में हस्तक्षेप को लेकर हमारे बीच और भी विवाद हो सकते हैं।

ट्रंप और बाइडन की उम्र पर

निशाना साधते हुए हेली ने कहा कि ट्रंप 77 वर्ष के हैं और बाइडन 81 वर्ष के हैं। बहुमत उन दोनों को अस्वीकार करता है। ट्रंप और बाइडन दोनों ने हमारे देश को कर्ज में डुबो दिया है और हमारे बच्चे उन्हें इसके लिए कभी माफ नहीं करेंगे। दोनों के पास हमारे देश के भविष्य के लिए कोई दृष्टिकोण नहीं है क्योंकि दोनों ही अतीत में डूबे हुए हैं।

हेली ने कहा, हम नए रुढ़िवादी नेतृत्व के तहत एक नई दिशा के हकदार हैं। हम एक ऐसे राष्ट्रपति के लायक हैं जो हमारे लोगों की जरूरतों पर ध्यान केंद्रित करेगा, न कि खुद पर। हेली ने अपने समर्थकों से कहा कि वे देखें कि जब वह बाइडन के खिलाफ आमने-सामने होंगी तो क्या होगा। हम भारी बहुमत से जीते हैं। यह करीब भी नहीं है। इसका मतलब है कि कोई पुनर्गणना नहीं, कोई मुकदमा नहीं और कोई संदेह नहीं।

राष्ट्रपति पद की रेस से विवेक रामास्वामी ने खुद को किया बाहर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वाशिंगटन। अमेरिका में आगामी राष्ट्रपति चुनाव को लेकर तैयारी शुरू हो चुकी है। आज पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने अमेरिकी राज्य आयोवा कॉकस में बाजी मार ली है। दरअसल, रिपब्लिकन पार्टी का उम्मीदवार चुनने की प्रक्रिया की शुरुआत करने वाले आयोवा कॉकस में हुई वोटिंग में ट्रंप आगे चल रहे हैं। हालांकि, वोटों की गिनती अभी बाकी है। इसी बीच भारतीय मूल के 38 वर्षीय रिपब्लिकन नेता रामास्वामी ने राष्ट्रपति पद की रेस से खुद को बाहर कर लिया है।

माना जा रहा है कि आयोवा कॉकस में मिली जीत और रिपब्लिकन पार्टी में डोनाल्ड ट्रंप

के बढ़ते प्रभुत्व की वजह से उन्होंने राष्ट्रपति पद की रेस से अपना नाम वापस ले लिया है। करोड़पति पूर्व बायोटेक कार्यकारी विवेक रामास्वामी ने राष्ट्रपति पद के लिए डोनाल्ड ट्रंप को समर्थन दे दिया है। बता दें कि आयोवा कॉकस में दूसरे स्थान के लिए फ्लोरिडा के गवर्नर आर डीसेंटिस और पार्टी का उम्मीदवार बनने की दौड़ में शामिल इकलौती महिला निक्की हेली के बीच मुकाबला है। डीसेंटिस और हेली पूर्व राष्ट्रपति के शीर्ष विकल्प के तौर पर एक दूसरे को टक्कर दे रहे हैं। बता दें कि ट्रंप ने तीसरी बार राष्ट्रपति बनने के लिए दावेदारी पेश की है।



शिनजियांग में हिमस्खलन के बाद करीब 1,000 पर्यटक फंसे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बीजिंग। चीन के उत्तर-पश्चिमी शिनजियांग क्षेत्र में हिमस्खलन के कारण लगभग 1,000 पर्यटक एक दूरदराज के छुट्टी वाले गांव में फंसे हुए हैं, जहां मीटर ऊंची बर्फबारी और अस्थिर मौसम के कारण निकासी में बाधा आ रही है। कजाकिस्तान, रूस और मंगोलिया की सीमाओं के पास एक सुंदर स्थल हेमू गांव तक सड़क पहुंच, कई दिनों से हिमस्खलन के कारण कटा हुआ है। मीडिया रिपोर्ट में कहा गया कि यह गांव शिनजियांग के अल्ताई प्रीफेक्चर में स्थित है जहां कुछ इलाकों में 10 दिनों तक लगातार बर्फबारी हुई है। चीनी राज्य मीडिया आउटलेट्स ने सप्ताहांत में बताया कि भारी बर्फबारी के कारण अल्ताय पहाड़ों में कनास दर्शनीय क्षेत्र की ओर जाने वाले राजमार्गों के बड़े हिस्से में दर्जनों हिमस्खलन हुए और कुछ पर्यटकों को हेलीकॉप्टर से सुरक्षित निकाल लिया गया।

दक्षिण कोरिया से अब नहीं होगी कोई बातचीत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सियोल। उत्तर कोरिया ने एक बार फिर दक्षिण कोरिया को धमकी दी है। अमेरिका और दक्षिण कोरिया के सैन्य अभियान से आक्रोशित तानाशाह किम जोंग उन ने उत्तर कोरिया के संविधान को संशोधित करने का भी फैसला कर लिया है। दरअसल, उत्तर कोरिया के संविधान में जिक्र है कि दुश्मन देशों के साथ भी बेहतर रिश्ते बनाए जाएं।

प्योंगयांग में आयोजित 14वीं सुप्रीम पीपुल्स असेंबली (एसपीए) के 10वें सत्र के दौरान किम जोंग उन ने कहा कि सरकार उन एजेंसी को भी निरस्त कर रही है जिसे दक्षिण कोरिया के साथ बेहतर संबंध

■नार्थ कोरिया के तानाशाह ने उत्तर कोरिया को युद्ध की धमकी दी

बनाने का काम दिया गया था। यह एजेंसी अंतर-कोरियाई संवाद और सहयोग को बढ़ावा देने के लिए अस्तित्व में थी। किम जोंग उन ने कहा कि दोनों देश युद्ध में फंसे हुए हैं। वहीं, दक्षिण कोरिया को कूटनीति में भागीदार मानना एक गंभीर गलती होगी।

संसद में भाषण के दौरान किम ने इस बात को दोहराया कि उत्तर कोरिया का एकतरफा युद्ध शुरू करने का कोई इरादा नहीं है, लेकिन युद्ध से बचने का भी कोई इरादा नहीं है। किम जोंग उन ने

आगे कहा कि कोरियाई प्रायद्वीप में परमाणु संघर्ष दक्षिण कोरिया के अस्तित्व को समाप्त कर देगा और अमेरिका को हार का सामना करना पड़ेगा।

इससे पहले रविवार को उत्तर कोरिया ने रविवार को एक इंटरमीडिएट रेंज की बैलिस्टिक मिसाइल लॉच की जो कोरियाई प्रायद्वीप और जापान के बीच समुद्र में जाकर गिरी। यह मिसाइल क्षेत्र में अमेरिका के दूरस्थ बेस को निशाना बना सकने में सक्षम है।

इस वर्ष उत्तर कोरिया का यह पहला मिसाइल परीक्षण है। इस बीच, उत्तर कोरिया के विदेश मंत्री सोमवार को रूस की यात्रा पर रवाना हो रहे हैं।

भारत ही नहीं यूएन की आंखों में भी पाकिस्तान ने झोंकी धूल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान ने दुनिया को बताया है कि आतंकी संगठन जमात-उद-दावा का चीफ हाफिज सईद पाकिस्तान में 78 साल की सजा काट रहा है। हाल ही में संयुक्त राष्ट्र की ओर से भी कहा गया था कि सात आतंकी वित्तपोषण मामलों में दोषी ठहराए जाने के बाद हाफिज सईद पाकिस्तान के पंजाब की जेल में बंद है। हाफिज सईद को यूएन और बाकी दुनिया जेल में बंद मान रही है लेकिन वह बाहर घूम रहा है और मदरसे में युवाओं को पढ़ा भी रहा है। द संडे गार्जियन की एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि सईद खैबर पख्तूनख्वा प्रांत के अकोरा खट्टक शहर स्थित इस्लामी मदरसे दारुल उलूम हक्कानिया में युवाओं को लेक्चर देने में काफी समय बिता रहा है। इस मदरसे को जिहाद यूनिवर्सिटी भी कहा जाता है, क्योंकि यहां इसी तरह के विचार को बढ़ावा दिया जाता है।

Page Three

Classified

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

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

Matrimonial (Sunday Only)



अब मात्र रु. 20 प्रति शब्द

कार्यों की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान दिए जाने के निर्देश

बैठक

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। गढ़वाल सांसद तीर्थ सिंह रावत ने मंगलवार को जनपद स्तरीय अधिकारियों के साथ जिला विकास समन्वय एवं निगरानी समिति (दिशा) की बैठक ली। उन्होंने विभागवार प्रगति समीक्षा करते हुए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस दौरान उन्होंने संबंधित विभागीय अधिकारियों को उनसे संबंधित योजनाओं को आपसी समन्वय के साथ कार्य करते हुए निर्धारित समय अवधि व गुणवत्ता के साथ विकास कार्य पूर्ण करते हुए योजनाओं का लाभ आम जनमानस को उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें।

विकास भवन सभागार में आयोजित बैठक के दौरान गढ़वाल सांसद ने सड़क निर्माणदायी संस्था पीएमजीएसवाई, राष्ट्रीय राजमार्ग सहित जल जीवन मिशन, प्रधानमंत्री आवास योजना, समाज कल्याण, शिक्षा, स्वास्थ्य, बाल विकास,

गढ़वाल सांसद ने विभागवार प्रगति समीक्षा करते हुए अधिकारियों को दिए दिशा-निर्देश



कृषि, एनआरएलएम आदि विभागों की विभागवार समीक्षा की। उन्होंने सड़क निर्माणदायी संस्था के अधिकारियों को निर्माणधीन सड़कों एवं पुलों के कार्यों की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान दिए जाने के निर्देश दिए। इसमें किसी भी प्रकार की कोई शिथिलता न बरती जाए।

महात्मा गांधी रोजगार गारंटी योजना की समीक्षा के दौरान 100 दिन का रोजगार उपलब्ध कराते हुए कार्य करने वाले व्यक्तियों का समय से भुगतान करने के निर्देश

दिए। सर्व शिक्षा अभियान की समीक्षा के दौरान उन्होंने विद्यालयों में बच्चों को दिए जा रहे मिड डे मील में भोजन की गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखने के निर्देश दिए तथा सभी विद्यालयों में किचेन गार्डन में भी विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि कृषि एवं उद्यानीकरण के क्षेत्र में मोर्टे अनाज एवं लोकल प्रोडक्ट पर विशेष ध्यान देते हुए इसे बढ़ाने पर जोर दिया जाए।

बैठक में सांसद द्वारा सभी

अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि उनके माध्यम से जो भी जन कल्याणकारी योजनाओं का कार्य प्रगति पर है उन योजनाओं का कार्य माह फरवरी, 2024 तक गुणवत्ता के साथ पूर्ण करने के निर्देश दिए ताकि योजनाओं का लाभ आम जनमानस को उपलब्ध हो सके। उन्होंने यह भी कि जो भी योजनाएं पूर्ण की जा रही हैं उन योजनाओं की जानकारी सभी जन प्रतिनिधियों को उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें ताकि सभी जनप्रतिनिधियों को यह मालूम रहे कि उनके क्षेत्र में किस विभाग की योजना का कार्य पूर्ण कर लिया गया है।

पूर्व की बैठक में दिए गए निर्देशों की प्रगति पर गढ़वाल सांसद द्वारा संतोष व्यक्त करते हुए कहा कि जिला प्रशासन द्वारा केंद्र व राज्य सरकार द्वारा संचालित योजनाओं का लाभ आम जनमानस को उपलब्ध कराए जाने की दिशा में बेहतर ढंग से कार्य किया जा रहा है।

न्यूज डायरी

जनपद चमोली के आपदा प्रभावित 79 परिवारों के पुर्नवास हेतु 339.75 लाख की स्वीकृत

संवाददाता चमोली। जनपद में आपदा प्रभावित परिवारों के विस्थापन एवं पुर्नवास को लेकर मंगलवार को जिलाधिकारी हिमांशु खुराना की अध्यक्षता में जिला स्तरीय पुर्नवास समिति की बैठक हुई। जिसमें जनपद के पांच आपदा प्रभावित गांवों के 48 परिवारों के विस्थापन एवं पुर्नवास हेतु द्वितीय किस्त के रूप में 1.08 करोड़ धनराशि और पैनागढ़ गांव के 31 परिवारों के विस्थापन हेतु 1.31 करोड़ धनराशि जारी करने की स्वीकृत प्रदान की गई। जिलाधिकारी ने संबंधित एसडीएम को निर्देशित किया कि प्रभावित परिवार के पुनर्वास वाले स्थानों पर बिजली, पानी, कनेक्टिविटी सहित अन्य मूलभूत सुविधाएं भी सुनिश्चित की जाए। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी ने बताया कि तहसीलों से 79 परिवारों के विस्थापन हेतु प्रस्ताव मिले थे। प्रभावित परिवारों के विस्थापन हेतु शासन से 339.75 लाख की धनराशि मिली थी। जो प्रभावित परिवारों के पुनर्वास हेतु आवंटित कर दी गई है।

भू कानून के लिए हल्द्वानी में होगी स्वाभिमान रैली

संवाददाता हल्द्वानी। राज्य में सशक्त भू कानून लागू किए जाने की मांग लगातार जोर पकड़ रही है। आज मंगलवार को समन्वय संघर्ष समिति ने प्रेस वार्ता आयोजित कर बताया कि आगामी 28 जनवरी को हल्द्वानी में स्वाभिमान रैली का आयोजन किया जाएगा। कहा कि इसके लिए मांग का समर्थन कर रहे सभी संगठनों से संपर्क किया जा रहा है। रैली में कुमाऊं मंडल के सभी जिलों के युवा भागीदारी करेंगे। इस मौके पर मोहित डिमरी, सौरभ भट्ट, सुशील भट्ट, हरीश रावत मौजूद रहे।

फायरस्टोन ने 5 साल की वारंटी के साथ अपना रोडहॉक 2 जेड टायर लॉन्च किया

संवाददाता देहरादून। फायरस्टोन, एक वैश्विक ब्रांड, जिसकी 120 साल पुरानी विरासत है, आज अपना - फायरस्टोन रोडहॉक 2 जेड पेश किया है, जो अगली पीढ़ी का टायर है और इसे शानदार स्थानीय और उन्नत तकनीकी विशेषताओं के साथ बनाया गया है। 5 वर्ष की वारंटी के साथ समर्थित, यह टायर नई उद्योग मानकों को स्थापित करने के लिए डिजाइन किया गया है, इस टायर में अपूर्व प्रदर्शन, बेहतर सुरक्षा, श्रेष्ठ माइलेज और उत्कृष्ट ब्रेकिंग क्षमताएं मिलती हैं। फायरस्टोन का रोडहॉक 2 जेड टायर हैचबैक, सेडान और सीयूवी बाजार की मांग को पूरा करेगा। फायरस्टोन का रोडहॉक 2 जेड टायर 12 से 16-इंच रिम आकार की अनुकूलता के साथ बनाया गया है। हमारे लिए यह एक गर्व का क्षण है कि हमने अमेरिका के प्रतिष्ठित टायर ब्रैंड को पेश करने का निर्णय लिया है।

दायित्वों का निर्वहन कुशलता के साथ समय से करने के निर्देश

संवाददाता रुद्रप्रयाग। माह जनवरी, 2024 के अंतिम सप्ताह में प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का प्रस्तावित जनपद भ्रमण कार्यक्रम के दृष्टिगत जनपद स्तरीय अधिकारियों द्वारा की जाने वाली तैयारियों एवं व्यवस्थाओं के संबंध में तैनात किए गए नोडल अधिकारियों के साथ मुख्य विकास अधिकारी नरेश कुमार ने विकास भवन कक्ष में बैठक आयोजित कर संबंधित अधिकारियों द्वारा की जाने वाली व्यवस्थाओं एवं दायित्वों का निर्वहन कुशलता के साथ समय से करने के निर्देश दिए।

मुख्य विकास अधिकारी ने उपस्थित अधिकारियों से कहा कि प्रदेश के मुख्यमंत्री का माह जनवरी के अंतिम सप्ताह में जनपद रुद्रप्रयाग का भ्रमण कार्यक्रम प्रस्तावित है जिसके लिए की जाने

वाली तैयारियों एवं व्यवस्थाओं के लिए जिलाधिकारी के निर्देशन में नोडल अधिकारी तैनात किए गए हैं। विभिन्न विभागों द्वारा संचालित विकास योजनाओं के शिलान्यास एवं लोकार्पण के संबंध में जिला अर्थ एवं संख्याधिकारी व अधिशासी अभियंता ग्रामीण निर्माण विभाग को आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए तथा विभिन्न विभागों द्वारा योजनाओं, कार्यक्रमों उत्पादनों एवं प्रदर्शनी के लिए महाप्रबंधक उद्योग व जिला उद्यान अधिकारी को आवश्यक कार्यवाही के निर्देश दिए। विभिन्न योजनाओं एवं कार्यक्रम के लाभार्थियों एवं स्वयं सहायता समूहों को पुरस्कृत किए जाने परियोजना निर्देशक एवं परियोजना अधिकारी रीप को आवश्यक कार्यवाही के निर्देश दिए गए।

बेहतर साफ-सफाई व्यवस्था रखना सभी अधिकारियों की नैतिक जिम्मेदारी

संवाददाता रुद्रप्रयाग। नगर पालिका क्षेत्रांतर्गत एवं नगर पंचायत के अंतर्गत क्षेत्रों की बेहतर साफ-सफाई व्यवस्था कराए जाने के लिए जिलाधिकारी सौरभ गहरवार ने जिला कार्यालय एनआईसी कक्ष में नगर पालिका एवं नगर पंचायत के अधिशासी अधिकारियों के साथ बैठक आयोजित कर उनके द्वारा शहर एवं नगर पंचायत क्षेत्रांतर्गत स्वच्छता के लिए किए जा रहे प्रयासों की भी जानकारी ली।

जिलाधिकारी ने सभी अधिशासी अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि जनपद रुद्रप्रयाग बाबा केदारनाथ एवं बदरीनाथ धाम का प्रवेश द्वार है तथा जनपद को साफ-सुधरा एवं जनपद में बेहतर

जिलाधिकारी ने सभी अधिशासी अधिकारियों को दिए निर्देश

साफ-सफाई व्यवस्था रखना सभी अधिकारियों की नैतिक जिम्मेदारी है। साफ-सफाई के उचित प्रबंधन के लिए उन्हें जो भी वाहन एवं उपकरण की आवश्यकता है। इसके लिए उन्होंने मांग के अनुसार प्रस्ताव उपलब्ध कराने के भी निर्देश दिए। उन्होंने पुराने कूड़ेदान स्थलों की बेहतर साफ-सफाई व्यवस्था सुनिश्चित करवाने तथा उक्त चिन्हित स्थलों पर सीसीटीवी कैमरे लगाने के निर्देश दिए जिसके लिए उन्होंने सभी अधिशासी अधिकारियों से जिन चिन्हित स्थलों पर सीसीटीवी कैमरे लगाए जाने हैं उनकी सूची उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। उन्होंने



मकर संक्रांति पर दियों से रोशन हुई रुद्रनाथ की नगरी

संवाददाता रुद्रप्रयाग। मकर संक्रांति के पावन पर्व को जनपद में भी बड़े उल्लास के साथ मनाया गया। सुबह सूर्य देव की विशेष पूजा के साथ लोगों ने खिचड़ी खाकर संक्रांति की बधाई एक-दूसरे को दी। इस अवसर पर पर्यटन विकास बोर्ड की पहल पर अलकनंदा एवं मंदाकिनी के संगम पर विशेष भजन संध्या एवं गंगा आरती का आयोजन किया गया। वहीं संगम घाट पर पर्यटन विभाग की ओर से तीन हजार दिए जलाने का कार्यक्रम रखा गया था जिसमें जनपद भर के लोगों के प्रतिभाग कर दिए जलाए। दियों की रोशनी में संगम घाट से लेकर रुद्रनाथ मंदिर तक सब जगमग हो उठा। जिला पर्यटन अधिकारी राहुल चौबे ने बताया कि पर्यटन विकास बोर्ड की ओर से संगम घाट पर मकर संक्रांति के अवसर पर विशेष गंगा आरती, भजन संध्या एवं दिए जलाने का कार्यक्रम किया जा रहा है।

बाल अधिकारों का संरक्षण तभी होगा

जब समाज में जागरूकता आयेगी

संवाददाता अल्मोड़ा। बाल अधिकारों का संरक्षण तभी होगा जब समाज में इसके बारे में जागरूकता आयेगी यह बात मंगलवार को अध्यक्ष उत्तराखण्ड बाल संरक्षण आयोग गीता खन्ना ने सिंग डेल्स सीनियर सैकण्डरी स्कूल में आयोजित कार्यशाला में कही। उन्होंने कहा कि हमारा प्रथम ध्येय है कि हर किसी को सामाजिक न्याय व बच्चों के प्रति उनके अधिकारों के प्रति जागरूक किया जाय इसके लिए सभी अभिभावकों, जिला प्रशासन, न्याय विभाग, राजनैतिक व हर स्तर पर बाल अधिकारों की चर्चा होगी तो स्वतः ही हम उसके लिए काम कर सकेंगे। उन्होंने कार्यशाला में उपस्थित छात्र-छात्राओं को बाल अधिकारों की विस्तृत जानकारी देते हुए कहा कि सभी को अपने अधिकारों के बारे में जानकारी प्राप्त होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा दी जाने वाले अधिकारों और योजनाओं की सही जानकारी न होने के कारण कई लोग सरकार की कल्याणकारी योजनाओं का लाभ उठाने से वंचित रह जाते हैं।

निकाय क्षेत्रांतर्गत आम जनमानस द्वारा अव्यवस्थित ढंग से कूड़ा डालने की घटना को रोकने हेतु वृहद अभियान चलाने के भी निर्देश दिए। उन्होंने यह भी निर्देश दिए हैं कि निकाय क्षेत्रों के अंतर्गत स्वच्छ वार्ड को भी चयनित करने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने निर्देश दिए हैं कि निकाय क्षेत्रों के अंतर्गत पॉलीथीन एवं थर्मोकॉल पूर्ण रूप से प्रतिबंध करने के निर्देश दिए। यदि किसी के द्वारा पॉलीथीन का प्रयोग किया जाता है तो संबंधित के विरुद्ध चालान की कार्यवाही की जाए। उन्होंने निकाय क्षेत्रांतर्गत हाईटैक शौचालय बनाए जाने हेतु प्रस्ताव उपलब्ध कराने के भी निर्देश दिए।



लेकिन क्या कानून को दोष देना चाहिए

ट्रक चालकों की दलीलों में दम तो है, लेकिन कानून को दोष देना उनकी परेशानियों का समाधान नहीं है। एक सख्त कानून की जरूरत है। सड़क दुर्घटनाओं में भारत दुनिया में सबसे आगे है। पूरे देश में पुलिसिंग क्वॉलिटी वास्तव में खराब हो गई है। इसके अलावा, कई गंभीर कारक दुर्घटना का कारण बनते हैं।

हिमानी वर्मा।।

हाईवे जाम करके आपूर्ति रोकना अचानक पलेश मॉब की तरह नहीं हुआ। अखिल भारतीय मोटर ट्रांसपोर्ट कांग्रेस ने दिसंबर के अंत में भारत की नई दंड संहिता बीएनएस में हिट-एंड-रन एक्सिडेंट्स के लिए अधिकतम 10 साल की जेल और १७ लाख के जुर्माने की समीक्षा का अनुरोध किया था। दूसरी तरफ, उसने ट्रक चालकों से भी धैर्य रखने की अपील की थी। लेकिन ट्रक ड्राइवरों ने इस अपील को बिल्कुल भाव नहीं दिया और हड़ताल शुरू कर दी। सरकार के साथ बातचीत के बाद हड़ताल वापस ले ली गई। केंद्र सरकार ने आश्वासन दिया कि नए कानून लागू होने से पहले हितधारकों के साथ परामर्श किया जाएगा। ट्रक चालकों

की दलीलें प्रमुख निकाय और ट्रक चालकों को डर था कि हिट-एंड-रन मामलों में विशेष रूप से हाईवे प पुलिस शायद ही कभी जांच करती है, बस ट्रक चालकों को ही दोषी मानती है। ऐसे मामलों की जांच कैसे की जाए, इस पर कोई मानक प्रक्रिया (एसओपी) नहीं है। दुर्घटना के बाद ट्रक चालक अगर मौके पर रुके तो आग-बबूला हुए स्थानीय लोग उसके साथ क्या करेंगे, इसका कुछ अंदाजा नहीं रहता है।

इस खौफ से ट्रक ड्राइवर एक्सिडेंट को रिपोर्ट करवाने के लिए मौके पर रुकने की बजाय किसी तरह जान बचाकर निकलने को प्राथमिकता देते हैं। इस पर सरकार ने कहा कि कानून में कहीं नहीं लिखा है कि दुर्घटना की सूचना साइट से ही देनी चाहिए। एसोसिएशन का मानना है कि एक तो ट्रांसपोर्टेशन सेक्टर में ड्राइवरों

की 27 प्रतिशत कमी है, ऊपर से 10 साल की जेल की सजा का प्रावधान लोगों के इस सेक्टर से जुड़ने से रोकेंगा। बहरहाल, ट्रक ड्राइवरों की हड़ताल से देश के सप्लाय चेन की जीवन रेखा बाधित हो गई। उम्मीद है आज से पेट्रोल-डीजल समेत अन्य आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति फिर से शुरू हो जाएगी।

ट्रक चालकों की दलीलों में दम तो है, लेकिन कानून को दोष देना उनकी परेशानियों का समाधान नहीं है। एक सख्त कानून की जरूरत है। सड़क दुर्घटनाओं में भारत दुनिया में सबसे आगे है। वर्ष 2022 में हिट एंड रन मामलों में लगभग 59 हजार लोग मारे गए, जो सड़क हादसों में कुल मौतों का लगभग 30 प्रतिशत है। महाराष्ट्र में 2022 में हर घंटे एक व्यक्ति की हाइवे एक्सिडेंट में

मृत्यु हुई, जो 2021 की तुलना में 14 प्रतिशत अधिक है। इसमें कोई शक नहीं कि लापरवाही से गाड़ी चलाने वाले ड्राइवरों की देश में कोई कमी नहीं है, जिनको नियम-कानूनों की कोई परवाह नहीं होती है। ट्रक चालकों को झूठे मुकदमे का डर है।

पूरे देश में पुलिसिंग क्वॉलिटी वास्तव में खराब हो गई है। इसके अलावा, कई गंभीर कारक दुर्घटना का कारण बनते हैं। केंद्रीय सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने 2020 में इसकी सटीक पहचान की। उन्होंने कहा, दुर्घटनाओं और सड़क हादसों के मुख्य कारण खराब रोड इंजीनियरिंग, गलत विस्तृत परियोजना रिपोर्ट, चौक-चौराहों की गलत डिजाइनिंग, संकेतों और रोड चिह्नों का अभाव आदि हैं।

यज्ञ-वेदियां

अशोक बोहरा। पुंजिक अप्सरा को संतोष हुआ। पुनर्जन्म में वानर राज विरज की कन्या के रूप में उसका जन्म हुआ। उसका नाम अंजना रखा गया। विवाह योग्य होने पर

इसका विवाह वानर राज केसरी से हुआ। अंजना केसरी के साथ सुखपूर्वक प्रभास तीर्थ में रहने लगी। इस क्षेत्र में बहुत शांति थी तथा बहुत से ऋषि आश्रम बनाकर यज्ञादि करते रहते थे। एक बार ऐसा हुआ कि वन में विचरने वाला शंखबल नामक जंगली हाथी प्रमत्त हो उठा तथा वन में उत्पात मचाने लगा। उसने कई आश्रमों को रौंद डाला। यज्ञ-वेदियां नष्ट कर दीं। उसके भय से भागते हुए अनेक तपस्वी बालक आहत हो गए। कई आश्रम उजड़ गए। कई ऋषि भय के कारण आश्रम छोड़कर चले गए।

धर्म-दर्शन



संपादकीय

अल्फा मेल शब्द कहां से आया

अल्फा मेल' का जुमला सबसे पहले मध्य अफ्रीकी चिंपांजियों के अध्ययन के क्रम में साठ के दशक में उछला था। उनके सामाजिक व्यवहार पर नजर रखते हुए यह पाया गया था कि इस वानरजाति के हर झुंड में हमले और बचाव, दोनों स्थितियों में एक अकेला नर ही लड़ाई का नेतृत्व करता है। लड़ता पूरा झुंड है, लेकिन अपने इस नेता की नजर देखकर। इस अल्फा मेल के दो और खास पहलू पहचाने गए, जिस पर 'कॉरपोरेट व्यक्तियों' के साथ ऐसी चिपियां चपने वाले गॉसिप इंटेलेक्चुअल कम चर्चा करते हैं। एक, झुंड की मादाओं से यौन संबंध बनाने का और दूसरा, जिस भी भोजन या पानी तक झुंड की पहुंच बन सके, उसे खाने-पीने का पहला हक इन्हीं का होता है। बाद में इससे मिलती-जुलती प्रवृत्तियां चूहे और गिलहरी से लेकर शेर और हाथियों में भी दर्ज की गई और इसकी बहुत सारी वजहें खोजी गईं। लेकिन पता नहीं क्यों इस बात को लेकर उतनी चर्चा नहीं हुई कि बंदरों की ही कुछ जातियों में, मसलन मैकाक्स में अल्फा मेल नहीं, 'अल्फा फीमेल' की प्रवृत्ति देखी जाती है। पक्षियों और हिरनों की कुछ जातियों में नर-मादा का एक जोड़ा भोजन और आश्रय खोजने आगे जाता है, जिसे 'अल्फा कपल' कहते हैं।

लेकिन सुप्रीम कोर्ट के सामने जब यह मामला आया तो उसने अपना ध्यान इसके बुनियादी सवाल पर केंद्रित रखा। यही नजरिया फैसले में भी स्पष्ट झलकता है।

दो बिंदुओं पर फोकस

अनिल कुमार।।

बहुचर्चित अडाणी-हिंडनबर्ग रिसर्च विवाद पर आया सुप्रीम कोर्ट का फैसला अहम तो है ही, यह कई नाजुक पहलुओं को बेहद संजीदगी से स्पर्श करता है। कहने की जरूरत नहीं कि इस फैसले को सावधानी से देखने और समझने की जरूरत है।

राजनीतिक विवाद का हिस्सा होने की वजह से इस मसले से जुड़े कई पहलू आपस में गड़मड़ हो चुके थे। लेकिन सुप्रीम कोर्ट के सामने जब यह मामला आया तो उसने अपना ध्यान इसके बुनियादी सवालों पर केंद्रित रखा। यही नजरिया फैसले में भी स्पष्ट झलकता है। यह फैसला मुख्यतः दो बिंदुओं- रिपोर्ट की प्रामाणिकता और सेबी के अधिकार क्षेत्र - पर कोर्ट के मूल्यांकन पर आधारित है।

अडाणी ग्रुप द्वारा कथित स्टॉक मैनिपुलेशन पर दी गई OCCRP रिपोर्ट और हिंडनबर्ग रिपोर्ट के बारे में सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि इनकी सचाई को स्वतंत्र रूप से परखा नहीं जा सकता और इसीलिए इन रिपोर्टों को प्रामाणिक सूचना के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। यही नहीं, कोर्ट ने उन थ्रू रेग्युलेशंस की वैधता भी स्वीकार की, जिनका इस्तेमाल अडाणी ग्रुप ने कथित तौर पर स्टॉक मूल्यों को बढ़ाने में किया था। कोर्ट ने साफ कहा कि इन रेग्युलेशंस को रद्द करने का



कोई ठोस आधार नहीं है।

जहां तक सेबी के अधिकार क्षेत्र का सवाल है तो सुप्रीम कोर्ट ने असाधारण संवेदनशीलता का परिचय देते हुए न सिर्फ अपनी सीमाओं का खयाल

रखा बल्कि संस्थानों की स्वायत्तता के सिद्धांत को नए सिरे से रेखांकित किया। फैसले में कोर्ट ने कहा कि सेबी के रेग्युलेटरी फ्रेमवर्क में प्रवेश करने का उसका अधिकार सीमित है। सेबी जैसे नियामक निकायों की अपने क्षेत्र में विशेषज्ञता और स्वायत्तता के सम्मान के लिहाज से कोर्ट का यह रुख आगे अन्य मामलों में भी न्यायिक प्रक्रिया के लिए दिशानिर्देश का काम करेगा। यह इस बात का संकेत है कि जब तक नियमों, कानूनों के उल्लंघन के स्पष्ट सबूत न हों तब तक इन नियामक निकायों के कामकाज में दखल देने से बचने की जरूरत है।

सुप्रीम कोर्ट की ओर से नियुक्त एक्सपर्ट कमिटी के सदस्यों के खिलाफ हितों के टकराव संबंधी दलीलों को भी कोर्ट ने इस आधार पर खारिज कर दिया कि किसी थर्ड पार्टी की अपुष्ट रिपोर्ट को कानूनी प्रक्रिया में सबूत के तौर पर पेश नहीं किया जा सकता।

कुल मिलाकर देखा जाए तो सुप्रीम कोर्ट का यह फैसला इस विवाद को पूरी तरह शांत भले न कर पाए, लेकिन इस मसले से जुड़े कानूनी पहलुओं को इसमें महत्वपूर्ण ढंग से संबोधित किया गया है। इसी वजह से यह जटिल पहलुओं वाले एक अहम मामले में दिए गए ऐतिहासिक फैसले के रूप में याद रखा जाएगा।

सूडोकू नवताल-5386				* सुडोकू कठ				
3	9		1					
5	4		6	8		1	3	
		1	7		9	5		
	8	9	5	3		4	7	
6	1		4	9		2	3	
	3	4		1		8		
7	5		8	3		2	4	
			6				7	9

सूडोकू कठताल-5385 का हल								
9	6	2	3	4	1	7	5	
1	4	8	9	7	5	6	2	3
5	7	3	2	6	8	1	4	9
3	2	1	6	9	4	8	7	5
4	8	7	5	1	2	9	3	6
6	9	5	8	3	7	4	1	2
8	3	4	7	2	6	5	9	1
2	1	6	4	5	9	3	7	8
7	5	9	1	8	3	2	6	4

अपना ब्लॉग

माचो मर्द का किस्सा है एनिमल में

मोहन। साथ रखकर देखना हो तो 'कबीर सिंह' और 'एनिमल' में कहानी के स्तर पर कुछ भी साझा नहीं है। कबीर सिंह अंततः एक रोमांटिक फिल्म है। एंगर-इश्यू से ग्रस्त एक व्यक्ति का टूटा-बिखरा, नाकामी की हदें पार कर जाने के बाद भी 'द हैपी एंड' तक पहुंचा रोमांस। इसके उलट, 'एनिमल' का दायरा एक माचो मर्द की व्याख्या तक सीमित है, जिसके जीवन में पारिवारिक रिश्ते, प्रेम, विवाह, बदला वगैरह भी आते हैं, लेकिन इस व्यक्तित्व पर उनका कोई निर्णायक प्रभाव नहीं देखने को मिलता। ऐसी कहानियां अपने पीछे कोई ट्रेंड नहीं बनातीं। एक्सट्रीम वायलेंस वाली एक और फिल्म 'गजनी' की तरह आती हैं, लोगों का ध्यान खींचती हैं और कोई सिलसिला बनाए बगैर चली जाती हैं। आम दर्शकों के सब-कॉन्स में बनती इस इच्छा को गीतांजलि (रश्मिका मंधाना) के उस डायलॉग से जैसे मान्यता मिल जाती है, जिसमें वह कहती है कि जब मैंने सुना कि अपनी बहन की रैपिंग करने वालों को सजा देने के लिए तुम कॉलेज में गन लेकर चले गए थे, तब मुझे यह सोचकर अच्छा लगा था कि अगर कोई मुझे छेड़े तो तुम उसका क्या हाल कर दोगे।





डंकी ने सलार को दी धोबी-पछाड़, 1 करोड़ भी नहीं कमा पाई फिल्म

शाहरुख खान की फिल्म डंकी ने प्रभास की फिल्म सलार की तुलना में काफी कम ओपनिंग की थी, लेकिन इस वक्त सिनेमाघरों में साउथ की इस फिल्म को पछाड़ देती दिख रही है। प्रभास की सलार से ठीक एक दिन पहले रिलीज हुई शाहरुख खान की डंकी ने 29.2 करोड़ रुपये की ओपनिंग की थी, जबकि 25वें दिन रविवार को भी फिल्म ने शानदार कलेक्शन किया है। वहीं सलार की कुल कमाई भले डंकी से अधिक रही हो लेकिन अब शाहरुख ने प्रभास को मात दे दी है। वहीं हाल ही में रिलीज हुई हनुमान, मैरी क्रिसमस, कैप्टन मिलर और गुंदू करम कुछ खास कमाल नहीं दिखा पा रही है। शाहरुख ने एक साल में तीन हिट फिल्म देने का जबरदस्त रेकॉर्ड बना डाला। साल 2023 की शुरुआत ही उन्होंने पठान से की, जिसने 1000 करोड़ से अधिक की कमाई की थी। वहीं उनकी दूसरी फिल्म जवान ने भी बम्पर कमाई की और करीब 1100 करोड़ पार कर लिया। वहीं तीसरी फिल्म डंकी से उम्मीद की जा रही थी कि ये फिल्म कमाई का रेकॉर्ड पार कर जाएगी लेकिन ऐसा हुआ नहीं। डंकी की कमाई कम जरूर हुई लेकिन साल 2023 की शानदार फिल्मों में अपनी जगह बनाने में सफल रही है। रिपोर्ट के मुताबिक, डंकी ने 25 दिनों में 224.32 करोड़ रुपये की कमाई की है। इस फिल्म ने रविवार को 1.1 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया है।

रोंगटे खड़े कर देगी ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण की फिल्म

ऋतिक रोशन, दीपिका पादुकोण और अनिल कपूर स्टारर मूवी फाइटर का दमदार ट्रेलर रिलीज हो गया है। कहानी आतंकी हमले और पाकिस्तान को मुंहतोड़ जवाब देने की है, पुलवामा अटैक की है। आसमान में जबरदस्त एक्शन सीन्स हैं। इमोशंस है। जज्बा है और साहस भी है। फिल्म के ट्रेलर को देखने के बाद टिवटर पर रिएक्शन भी आने लगे हैं। आइये जानते हैं कि पब्लिक को सिद्धार्थ आनंद की इस मूवी का ट्रेलर कैसा लगा। साल 2019 में जम्मू के पुलवामा में भारतीय सुरक्षा कर्मियों को लेकर जा रहे वाहन के काफिले पर आत्मघाती हमला हुआ था। इस आतंकी घटना में 40 जवान शहीद हो गए थे। इस हमले की जिम्मेदारी जैश-ए-मोहम्मद ने ली थी। भारत ने 12 दिनों के अंदर ही इस हमले का बदला ले लिया था। भारत की तरफ से बालाकोट एयरस्ट्राइक करके आतंकीयों को ढेर कर दिया गया था।

अंजलि अरोड़ा ने एमएमएस लीक मामले में दर्ज कराई एफआईआर



कच्चा बादाम गर्ल के नाम से मशहूर अंजलि अरोड़ा सोशल मीडिया की सबसे पॉपुलर इन्फ्लुएंसर्स में से एक हैं। हालांकि, वह आए दिन किसी न किसी बात पर आलोचकों के निशाने पर भी आ जाती हैं। बात साल 2022 की है, जब अंजलि को एमएमएस वीडियो लीक मामले में खूब ट्रोलिंग सहनी पड़ी थी। कंगना रनोट के रियलिटी शो लॉक अप सीजन 1 के बाद अंजलि अरोड़ा का एमएमएस वीडियो लीक हो गया था, जिसने विवाद पैदा कर दिया था। अंजलि को जमकर ट्रोल किया गया। बाद में एक्ट्रेस ने बयान जारी करते हुए साफ कर दिया था कि वीडियो में वो नहीं हैं। किसी ने वीडियो के साथ छेड़छाड़ किया है। अब डेढ़ साल बाद अंजलि ने आरोपियों के खिलाफ एक्शन लिया है। इंस्टैंट बॉलीवुड के मुताबिक, अंजलि अरोड़ा ने मोर्फेड एमएमएस लीक मामले में एफआईआर दर्ज कराई है। शिकायत के बाद पुलिस इस मामले की जांच कर रही है। एक्ट्रेस ने सिर्फ एफआईआर दर्ज नहीं कराया है। कहा जा रहा है कि वह यूट्यूबर्स और पब्लिशिंग हाउस समेत उन लोगों के खिलाफ मानहानि का केस करेंगी, जिन्होंने सोशल मीडिया पर उन्हें बदनाम किया है। इंस्टाग्राम पेज ने एफआईआर की कॉपी भी ऑनलाइन शेयर की है।

सबसे खूबसूरत महिलाओं में से एक सबसे अमीर एक्ट्रेस बनीं ऐश्वर्या राय

सियासत की शेर की गई हालिया रिपोर्ट के मुताबिक बताया गया है कि ऐश्वर्या बॉलीवुड की सबसे अमीर एक्ट्रेस बन गई हैं। इतने सारे प्रोजेक्ट और ब्रांड एंडोर्समेंट के साथ, ऐश्वर्या की कुल नेट वर्थ 800 करोड़ आंकी गई है। उनके बाद प्रियंका चोपड़ा, दीपिका पादुकोण, करीना कपूर खान, अनुष्का शर्मा, माधुरी दीक्षित, कटरीना कैफ, आलिया भट्ट, श्रद्धा कपूर और नयनतारा जैसी हस्तियां हैं।

सबसे अमीर एक्ट्रेस हैं ऐश्वर्या राय

अब, एक यूजर ने सबसे अमीर बॉलीवुड एक्ट्रेस की लिस्ट का एक स्क्रीनग्राब शेयर किया। जल्द ही, नेटिजन्स पोस्ट के कमेंट सेक्शन में चले गए और उस पर रिएक्शन दिया। पोस्ट पर रिएक्ट करते हुए यूजर्स ने कई सारे कमेंट्स किए हैं। ज्यादातर ने ये भी कहा है कि बच्चन परिवार से खटपट के बीच ऐश्वर्या नए मुकाम को छू रही हैं।

ऐश्वर्या राय की संपत्ति

इससे पहले, एक यूजर ने एक वीडियो शेयर किया था जिसमें दुबई में ऐश्वर्या राय बच्चन के ऑफ-शोर अकाउंट के बारे में बताया गया था। यह खाता एक बिजनेस, एएमआईसी पार्टनर्स लिमिटेड से जुड़ा था, जिसे 2009 में बंद कर दिया गया था। वीडियो में आगे दिखाया गया है कि कंपनी में ऐश्वर्या के



नाजिला का वायरल डांस वीडियो देख चौंक गए लोग



मुनवर फारुकी लगातार खबरों में हैं। इन्होंने श्लॉक अपर जीता और वहां, जिस पैंतरे को आजमाया, उसी के जरिए ये बिग बॉस 17 भी जीतने की तैयारी कर रहे थे। मगर तब तक आयशा खान और नाजिला नाम की बला ने इनका वो बुलबुला फोड़ दिया। खैर। अब नाजिला का एक वीडियो सामने आया, जिसमें वह डांस कर रही हैं।

इन दिनों आप नाजिला नाम बहुत सुन रहे होंगे। इनका नाम साल 2021 से सुनने को मिल रहा है। जब उनके साथ डेटिंग की खबर को मुनवर फारुकी ने लॉक अप से बाहर आने के बाद कंफर्म किया था। अब ये नाम बिग बॉस 17 में भी खूब सुनाई दिया। यहां आयशा और मुनवर दोनों ने ही इस नाम का जिक्र किया। इसी दौरान इनका एक वीडियो वायरल हो रहा है, जिस पर लोगों ने रिएक्शन दिए हैं। नाजिला के साथ स्टैंडअप कॉमेडियन मुनवर फारुकी ने कंगना रनोट के रियलिटी शो से निकलने के बाद कई सारी तस्वीरें शेयर की थीं। और लोगों के मन में काफी सवाल घुमड़ने लगे थे क्योंकि शो में तो वह अंजलि अरोड़ा पर लट्टू होते नजर आ रहे थे। मगर समय बीता और इन दोनों का ब्रेकअप हो गया। बिग बॉस 17 में मुनवर ने पहले इन्हें अपनी गर्लफ्रेंड बताया। लेकिन जैसे ही आयशा खान की एंट्री हुई, वह पलट गए।

समंदर किनारे नाचती दिखीं नाजिला

इन सब विवादों के बीच नाजिला का एक वीडियो सामने आया, जिसमें वह शॉर्ट्स और ऑफ शोल्डर टॉप पहनकर डांस कर रही हैं। ये वीडियो किसी कॉन्सर्ट का लग रहा है, जिसे वह खूब इंजॉय कर रही हैं। लगती तो वैसे ही ये बला की खूबसूरत हैं। इस वीडियो में भी वह कहर ढा रही हैं। शायद ये बात कुछ लोगों को पसंद नहीं आई। उन्होंने भदे कमेंट्स करने शुरू कर दिए।

लोगों ने किया नाजिला के वीडियो पर कमेंट

एक यूजर ने लिखा, इसका खुद का बचपन अभी खत्म नहीं हुआ है। और मुनवर उम्मीद कर रहा है कि ये उसका बच्चा सम्भालेगी। एक ने कहा, मुनवर कैसे ये उम्मीद कर सकता है कि नाजिला उसके बच्चे की मां बन सकती है जबकि ये तो खुद बच्ची है। एक ने कहा, प्लीज इसे अकेला छोड़ दो यार। ये मुनवर से 10 साल छोटी है। जब हम भी इसकी उम्र के थे तो पार्टीज में जाना पसंद करते थे। ये अभी भी 20 वाले पड़ाव में है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अलावा तीन और निदेशक थे, जिनमें उनकी मां, वृंदा राय और उनके भाई, आदित्य राय शामिल थे। कथित तौर पर एक्ट्रेस के एम्स्टर्डम में एबीएन एमरो बैंक के खाते में बहुत सारे पैसे हैं। हालांकि वीडियो की प्रामाणिकता पर बहस चल रही है, लेकिन कुछ ही समय में यह सोशल मीडिया पर वायरल हो गया।

भारत की सबसे अमीर एक्ट्रेस की लिस्ट

इसके अलावा, अगर हम बात करें इस लिस्ट की, तो ऐश्वर्या राय तो टॉप पर हैं और बाकी एक्ट्रेस भी इस लिस्ट में शामिल हैं। यहां हम आपको लिस्ट दिखा रहे हैं कि बाकी कौन किस नंबर पर है और किसकी नेट वर्थ कितनी है।

ससुराल वालों के साथ ऐश्वर्या के रिश्ते

बच्चन खानदान में कथित विवाद की खबरें काफी समय से मीडिया में आ रही हैं। इस बीच, श्टाइम्स नाउश की एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि ऐश्वर्या और अभिषेक की शादी में काफी समय से परेशानी चल रही है, लेकिन वे अपनी बेटी आराध्या की खातिर एक साथ हैं। एक सूत्र ने पोर्टल को बताया कि ऐश्वर्या ने जलसा भी छोड़ दिया है और वह अपने पति और बेटी के साथ एक अलग जगह पर रह रही हैं। सूत्र ने यह भी कहा कि जया बच्चन के साथ ऐश्वर्या के रिश्ते अच्छे नहीं हैं और उन्होंने सालों से एक-दूसरे से बात भी नहीं की है।

भयंकर हैं ये चीजें, लिवर के चिथड़े उड़ाने में नहीं लगाती देर



प्रोसेस्ड कार्बोहाइड्रेट

सफेद आटा, सफेद ब्रेड, सफेद चावल, पेस्ट्री, सोडा, स्नैक्स, पास्ता, मिठाई, नाश्ता अनाज और एकस्ट्रा शुगर वाली चीजों के सेवन से लिवर पर गंभीर प्रभाव पड़ता है। इनके अलावा सॉफ्ट ड्रिंक और फ्रुक्टोज से भरपूर चीजें लिवर के लिए खतरनाक होती हैं।

लिवर के बिना स्वस्थ शरीर की कल्पना नहीं की जा सकती। लिवर ऊपरी दाहिने हिस्से में स्थित होता है। शंकु के आकार का लिवर एक गहरे लाल-भूरे रंग का अंग होता है जिसका वजन लगभग 3 पाउंड होता है। यह कई रासायनिक स्तरों को नियंत्रित करता है और पित्त नामक उत्पाद का उत्सर्जन करता है। यह अपशिष्ट उत्पादों को बाहर निकालने में मदद करता है।

सैचुरेटेड फैट: सैचुरेटेड फैट एक प्रकार का डाइटरी फैट है। यह ट्रांस फैट के साथ-साथ अस्वास्थ्यकर वसा में से एक है। ये वसा अक्सर कमरे के तापमान पर ठोस होते हैं। मक्खन, पाम और नारियल तेल, पनीर और लाल मांस जैसे खाद्य पदार्थों में सैचुरेटेड फैट की उच्च मात्रा होती है।

एडेड शुगर: ये आपकी पसंदीदा शुगर और सिरप हैं जिन्हें खाद्य पदार्थों या पेय पदार्थों में तब मिलाया जाता है जब उन्हें संसाधित या तैयार किया जाता है। प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शुगर जैसे कि फल या दूध में मौजूद शुगर में इतर शुगर नहीं होती हैं।

प्रोसेस्ड फूड्स: ऐसे मांस जिन्हें नमकीन बनाकर, उपचारित करके या जिनमें रासायनिक तत्वों को मिलाकर संरक्षित किया गया है। इनमें डेली मीट, बेकन और हॉट डॉग शामिल हैं।

फूड्स कैमिकल्स: खाद्य पदार्थों को फ्रेश रखने या उनके रंग, स्वाद या बनावट को बढ़ाने के लिए उनमें रसायन मिलाए जाते हैं। उनमें खाद्य रंग, स्वाद बढ़ाने वाले या कई प्रकार के परिरक्षक शामिल हो सकते हैं।

हाइड्रोजनीकृत तेल: जैतून, सूरजमुखी और सोयाबीन जैसे पौधों से निकाले गए खाद्य तेलों से हाइड्रोजनीकृत तेल को बनाया जाता है। इनके सेवन से न केवल लिवर पर असर पड़ता है बल्कि कई अंग डैमेज होने का जोखिम होता है।

नमक और उच्च सोडियम वाले खाद्य पदार्थ
ब्रेड, पिज्जा, सैंडविच, बरिटो, टैकोस जैसी चीजें खाने में जितनी स्वादिष्ट होती हैं असल में हेल्थ के लिए उतनी ही खतरनाक होती हैं। इन्हें खाने से लिवर पर गंभीर प्रभाव पड़ता है।

वजन घटाने का आसान तरीका है 'लो कैलोरी वेजिटेरियन डाइट'

वजन घटाने के लिए कई अलग-अलग तरह की डाइट का जिक्र किया जाता है। कोई कीटो डाइट को फायदेमंद बताता है, तो कोई मेडिटरेरियन डाइट। वहीं, कुछ लोग इंटरमिटेन्ट फास्टिंग को बेहतर बताते हैं। वेत लॉस के लिए की जाने वाली डाइट की लिस्ट काफी लंबी है। हालांकि, इनके परिणाम अस्थायी होते हैं। यही नहीं वजन घटाने के चक्कर में लोग इनका सहारा तो लेते हैं, लेकिन इन्हें परमानेंट फॉलो कर पाना बहुत मुश्किल होता है। साथ ही इनके कई दुष्परिणाम भी होते हैं। यही वजह है इस आर्टिकल में हम वेत लॉस के लिए लो कैलोरी वेजिटेरियन डाइट के बारे में जानेंगे। खास बात यह है कि इससे आपके खाने के रूटीन में कोई खास बदलाव भी नहीं आएगा। इसे फॉलो करने के लिए बस आपको क्लीन ईटिंग हैबिट्स डालने की जरूरत होगी।

लो फैट वेजिटेरियन डाइट क्या है?

लो फैट वेजिटेरियन डाइट में चिकन व फिश की जगह प्लांट बेस्ड फूड्स को शामिल किया जाता है। इसमें फल, सब्जियां, अनाज, दाल आदि को आहार का हिस्सा बनाया जाता है। ऐसे में बहुत सारे लोगों के मन में सबसे पहले जो सवाल आता है वो यह कि वजन कम करने के लिए सबसे जरूरी माने जाने वाले प्रोटीन और हेल्दी फैट्स कैसे मिलेंगे। तो आपको बता दें कि इन्हें भी वेजिटेरियन फूड्स से ही हासिल किया जा सकता है।

कैलोरी पर दें ध्यान

वजन कम करने का प्रयास कर रहे हैं, तो अपने कैलोरी काउंट का



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



खास ख्याल रखें। दिनभर में क्या-क्या खा रहे हैं, इसका सख्ती से हिसाब रखना होगा। लो कैलोरी डाइट में महिलाओं को दिनभर में 1200 से 1500 और पुरुषों को 1500 से 1800 कैलोरी लेने की सलाह दी जाती है। कैलोरी का ध्यान रखने के साथ सही खाद्यों का चुनाव करना जरूरी होता है, जिससे शरीर में पोषक तत्वों की कमी न हो।

इस डाइट में किन-किन चीजों का सेवन करें

लो कैलोरी वेजिटेरियन डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, सरसों, मेथी आदि का सेवन करें। साबुत अनाज में विटनोआ, ब्राउन राइस, ओट्स ले सकते हैं। इनमें फाइबर अच्छी मात्रा में होता है, जिससे लंबे समय तक पेट के भरे होने का अहसास होता है।

हेल्दी स्नैक्स से क्रेविंग को करें शांत

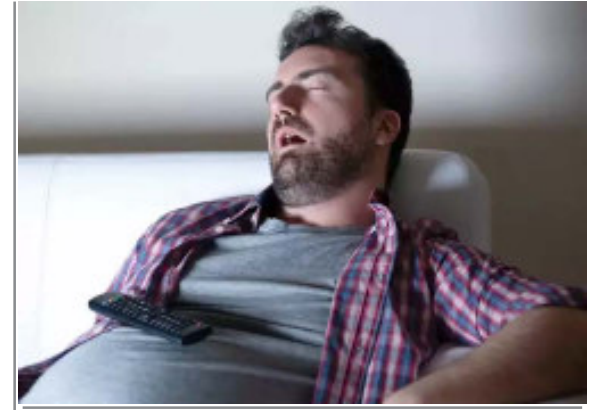
स्नैक्स की क्रेविंग को शांत करने के लिए फलों या मुट्ठी भर मेवों का का सेवन कर सकते हैं। चाहें तो सेब को कट करके उस पर पीनट बटर लगाकर खाएं। टोफू का सेवन करें। इससे वजन घटाने के साथ-साथ मसल मास को मेंटेन रखने में मदद होगी। प्रोटीन के लिए लंच में ग्रीक योगर्ट को जरूर शामिल करें।

प्रोसेस्ड फूड से दूरी बनाकर रखें

लो कैलोरी डाइट को फॉलो करते समय प्रोसेस्ड फूड से दूरी बनाकर रखें। प्रोसेस्ड फूड से हमारा कहने का मतलब है जो भी चीज पैकेट में आती है जैसे चिप्स, बिस्कुट, नमकीन आदि का सेवन करने से परहेज करें। क्योंकि हाई कैलोरी के साथ इनमें सोडियम और अनहेल्दी फैट होते हैं।

फ्राइड फूड को करें अवाइड

इसके अलावा, फ्राइड फूड, जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक्स का सेवन न करें। मैदा व इससे बनी चीजों का सेवन न करें। जैसे व्हाइट ब्रेड, पास्ता आदि का सेवन पूरी तरह अवाइड करें।



टीबी के सामने सो जाने से हेल्थ पर क्या पड़ता है नुकसान

ज्यादातर लोगों को देर रात तक टीवी देखने की आदत है। कई लोग नेटफिलिक्स पर सीरीज देखते हैं, तो कई मूवी देखना पसंद करते हैं। लेट नाइट तक टीवी देखने में कोई बुराई नहीं है, लेकिन अगर आप टीवी देखते देखते सो जाते हैं, तो यह कंडीशन आपकी सेहत के लिए हानिकारक है। हालांकि, कई लोगों को टीवी ऑन करके ही नींद आती है। यहां तक की शो का बैक ग्राउंड म्यूजिक उन्हें चुटकियों में गहरी नींद में ले जाता है। उन्हें लगता है नींद लाने के लिए यह तरीका अच्छा है, पर क्या वास्तव में टीवी चालू करके सोना ठीक है। भारत में कई लोगों को सोने से ठीक पहले टीवी देखने की आदत होती है। लेकिन रिसर्च के अनुसार, सोते समय टीवी देखने से नींद डिस्टर्ब होती है और वजन भी बढ़ सकता है। शिकागो में नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन के रिसर्चर्स ने 2022 में एक स्टडी का हवाला देते हुए बताया कि 63 से 84 वर्ष की आयु के 550 से ज्यादा वालंटियर्स को बिस्तर पर घड़ियां पहनने के लिए कहा गया था। ताकि रिसर्चर्स एम्बिएंट लाइट की मात्रा की निगरानी कर सकें। साथ ही यह भी जान सकें कि इससे स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है। रात में टीवी की रोशनी मेलाटोनिन लेवल को कम कर देती है।

शरीर को अंदर से बाहर तक ठोस बना देगा उत्तरायण का सूरज

मकर संक्रांति के दिन सूर्य उत्तरायण की दिशा में बढ़ने लगता है। इस त्योहार से दिन धीरे-धीरे बड़े होने लगते हैं और रातें छोटी हो जाती हैं। यह समय अपने शरीर को ताकतवर बनाने के लिए बेस्ट है। छोटा सा उपाय करने से दिमाग रॉकेट की स्पीड से चलने लगता है। इसके और भी कई सारे फायदे हैं जिनके बारे में नीचे जानते हैं। गर्मी में धूप काफी तेज होती है और ज्यादा वक्त तक इसमें रहा नहीं जाता। वहीं सर्दियों में दिन छोटे हो जाते हैं और धूप भी पर्याप्त नहीं निकलती। मगर सूर्य के उत्तरायण होने पर धूप तेज होने लगती है। इस वक्त धूप में ज्यादा से ज्यादा देर बैठकर आराम से बैठकर विटामिन डी लिया जा सकता है। यह उपाय आपके शरीर को अंदर से बाहर तक ताकतवर बना देगा। हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम जरूरी है मगर विटामिन डी के बिना यह किसी काम का नहीं। इस विटामिन की वजह से ही हड्डियां कैल्शियम का इस्तेमाल कर पाती हैं। धूप से मिलने वाला यह पोषक तत्व बुजुर्गों को ऑस्टियोपोरोसिस की बीमारी से भी बचाता है।

दवा के बिना भागेगी पुरानी से पुरानी खांसी, फेफड़े हो जाएंगे अंदर से साफ



मौसम बदलने पर कई सारे कीटाणु एक्टिव हो जाते हैं। यह अलग-अलग समस्याओं का कारण बनते हैं, जिसमें फेफड़ों की समस्या सबसे आम है। इनसे बचने और इलाज करने के लिए आप घरेलू उपायों की मदद ले सकते हैं। होम्योपैथिक डॉक्टर वंदना गुलाटी ने मौसम बदलने पर होने वाली खांसी का इलाज बताया है। मौसम बदलने पर कौन सी बीमारियां होती हैं? विभिन्न एक्सपर्ट्स के मुताबिक मौसम में अचानक आया बदलाव अपर रेस्पिरेटरी इंफेक्शन, क्रॉनिक साइनस और गले के रोग, सीजनल अस्थमा, ब्रॉकाइटिस, सीजनल एलर्जी, कोल्ड एंड फ्लू आदि डिजीज हो सकती है। इन सभी रोगों में खांसी सबसे ज्यादा आम लक्षण है। इंफेक्शन फेफड़ों को नुकसान पहुंचाता है। इसका डैमेज कम करने के लिए शरीर सबम्यूकसल ग्लैंड को बलगम रिलीज करने का सिग्नल भेजता है ताकि एक सुरक्षात्मक चिपचिपीदार परत बन सके। हल्दी का करक्यूमिन एंटी इन्फ्लामेटरी होने के कारण इंफेक्शन को कम करता है और फेफड़ों से बलगम साफ होने लगता है। देसी घी कोई साधारण फैटी फूड नहीं है। इसमें कई सारे पोषक तत्वों के साथ एंटी इन्फ्लामेटरी और एंटी माइक्रोबियल गुण होते हैं। यह इंफेक्शन की जड़ को खत्म करने के साथ ही अंदरूनी दिक्कत से भी राहत देता है। इसलिए इसे फेफड़ों के लिए अच्छा माना जाता है।



सभी फॉर्मेट में ग्रुप के लिए एक शानदार साल

आईसीसी प्लेयर ऑफ द मंथ का अवॉर्ड जीतने के बाद पैट कमिंस ने कहा कि यह सभी फॉर्मेट में ग्रुप के लिए एक शानदार साल रहा है और चुनौतीपूर्ण पाकिस्तान टीम के खिलाफ एक मजबूत प्रदर्शन के साथ सफलता के साथ 2023 को समाप्त करने का एक अच्छा तरीका था। कुल मिलाकर हम अब तक बहुत खुश हैं और वेस्टइंडीज और न्यूजीलैंड सीरीज की तरफ अब हमारा फोकस है।

कमिंस के सिर सजा आईसीसी 'प्लेयर ऑफ द मंथ' का ताज

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलियाई टीम के कप्तान पैट कमिंस को हाल ही में दिसंबर महीने के लिए आईसीसी 'प्लेयर ऑफ द मंथ' के अवॉर्ड से नवाजा गया है। पैट कमिंस को पाकिस्तान के खिलाफ खेले गई तीन मैचों की टेस्ट सीरीज में शानदार प्रदर्शन किया था, जिसके बाद उन्हें ये अवॉर्ड दिया गया है। बता दें कि दिसंबर महीने में पाकिस्तान पर ऑस्ट्रेलिया की सफलता में पैट कमिंस का अहम हाथ रहा। पैट कमिंस के लिए साल 2023 काफी बेमिसाल रहा, जहां पहले विश्व टेस्ट चैम्पियनशिप जीती और टीम को विश्व कप का खिताब जिताया। दरअसल, पैट कमिंस ने दिसंबर महीने के लिए आईसीसी का प्लेयर ऑफ द मंथ का अवॉर्ड जीता। पैट कमिंस ये अवॉर्ड जीतने वाले तीसरे कंगारू खिलाड़ी बने। नवंबर महीने में ट्रेविस हेड ने ये पुरस्कार जीता था। बता दें कि पाकिस्तान के खिलाफ हाल ही में खेले गई टेस्ट सीरीज में पैट कमिंस ने कुल 19 विकेट झटके थे। दूसरे टेस्ट में उन्होंने दोनों पारियों में फाइव विकेट हॉल लेकर पाकिस्तानी बल्लेबाजों की जमकर खबर ली। इस परफॉर्मस के बाद उन्हें प्लेयर ऑफ द मैच का अवॉर्ड मिला था। वहीं, तीसरे टेस्ट में भी उन्होंने शानदार परफॉर्म किया और उन्हें प्लेयर ऑफ द सीरीज से नवाजा गया।

न्यूज डायरी



मैं वर्तमान के बारे में सोचता हूँ: अय्यर

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज) मुंबई। श्रेयस अय्यर ना तो अफगानिस्तान के विरुद्ध टी-20 सीरीज के लिए भारतीय टीम में जगह नहीं मिलने से परेशान हैं और ना ही दक्षिण अफ्रीका में लचर प्रदर्शन के बाद इंग्लैंड के विरुद्ध आगामी टेस्ट सीरीज को लेकर ज्यादा चिंतित हैं। अय्यर को अफगानिस्तान के विरुद्ध चल रही टी-20 सीरीज के लिए भारतीय टीम में नहीं चुना गया और मामले की जानकारी रखने वाले लोगों का कहना है कि उनके बाहर होने का संबंध भारत के शीर्ष क्रम में दाएं हाथ के बल्लेबाजों की भरमार से है। रणजी ट्रॉफी में आंध्र के विरुद्ध मुंबई की जीत के बाद अय्यर ने कहा, श्रेयस, मैं वर्तमान के बारे में सोचता हूँ। मैंने वह मैच पूरा कर लिया है जो मुझे खेलने के लिए कहा गया था। मैं आया और मैं खेला इसलिए मैं जो कर रहा हूँ उससे खुश हूँ। उन्होंने कहा, एक समय में एक मैच पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है, पांच मैचों की टेस्ट सीरीज के बारे में नहीं सोचा जाए। टीम केवल पहले दो मैच के लिए है। लक्ष्य शुरुआती दो मैच में अच्छा प्रदर्शन करना होगा और फिर बाकी मैचों के लिए तत्पर रहना होगा।

शिवम दुबे ने एमएस धोनी को अपना करियर बेहतर बनाने का श्रेय दिया

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। शिवम दुबे ने पिछले कुछ समय में शानदार प्रदर्शन करके टी20 वर्ल्ड कप 2024 के लिए अपनी दावेदारी मजबूती से पेश की है। अफगानिस्तान के खिलाफ बाएं हाथ के बल्लेबाज ने लगातार दो अर्धशतक जड़े और स्पिनर्स के खिलाफ लंबे-लंबे छक्के जमाकर अपनी उपयोगिता साबित की। शिवम दुबे ने अपनी सफलता का श्रेय महेंद्र सिंह धोनी और चेन्नई सुपरकिंग्स को दिया। तब से इस बात में फैंस की दिलचस्पी बढ़ गई है कि आखिर एमएस धोनी ने ऐसी क्या सलाह दी कि शिवम दुबे स्टार बन गए हैं। भारतीय टीम के पूर्व क्रिकेटर अभिनव मुकुंद ने बताया कि धोनी ने दुबे को शॉर्ट गेंद पर आक्रमण करने से बचने की सलाह दी है। धोनी की यह सलाह शिवम दुबे के लिए कमाल कर रही है। एक व्यक्ति ने मुझे बताया कि दुबे की एमएस धोनी से बातचीत हुई थी। सीएसके के कप्तान ने कहा— कोई रॉकेट साइंस नहीं है। बस शॉर्ट गेंद पर आक्रमण करने की जरूरत नहीं। शिवम दुबे ने अफगानिस्तान के खिलाफ दूसरे टी20 इंटरनेशनल मैच के बाद अपनी तैयारी और मैच के बारे में अहम जानकारी दी थी। उन्होंने कहा था कि वो किसी और चीज पर ध्यान देने के बजाय केवल उस पल पर पूरा फोकस कर रहे हैं। यह मेरे लिए सम्मान की बात है कि अपने प्रदर्शन में सुधार कर रहा हूँ। मेरी जो शॉर्ट खेलने की रेंज है, वो भगवान का तोहफा है और मैंने इस पर काफी काम भी किया है। मैंने अपने खेल में कई क्षेत्रों में विकास किया और अब रन बना पा रहा हूँ।

भविष्य के जडेजा ने रणजी ट्रॉफी में मचाई तबाही

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। रणजी ट्रॉफी में गुजरात और कर्नाटक के बीच एक कमाल का मैच देखने को मिला। सभी को लग रहा था कि कर्नाटक यह मैच आसानी से जीत जाएगा, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। गुजरात का एक युवा गेंदबाज कर्नाटक की टीम पर ऐसा कहर बनकर टूटा कि पूरी टीम मिलकर 110 रन भी नहीं बना सकी। मैच के आखिरी दिन गुजरात ने अपनी दूसरी पारी में 109 रन की मामूली बढ़त हासिल की और कर्नाटक को जीत के लिए 110 रन का लक्ष्य दिया। मयंक अग्रवाल और देवदत्त पडिक्कल ने पहले विकेट लिए 50 रन की साझेदारी की। कर्नाटक जीत की तरफ आसानी से बढ़ रहा था। तभी सिद्धार्थ देसाई ने दोनों ओपनरों को आउट कर मैच में जान फूंक दी। मयंक (19) और देवदत्त (31) के आउट होने के बाद कर्नाटक के बल्लेबाज तू चल में आया के नियम का पालन करते हुए दिखाई दिए। 55 के स्कोर पर दो विकेट थे और 103 तक पहुंचते-पहुंचते पूरी टीम पवेलियन लौट गई। तीन बल्लेबाज अपना खाता नहीं खोल सके और पांच बल्लेबाज दहाई का आंकड़ा तक नहीं छू सके। टीम के लिए तीन सर्वाधिक देवदत्त पडिक्कल ने बनाए। शुभांग हेगड़े ने 27 रन का योगदान दिया। कर्नाटक के बल्लेबाज सिद्धार्थ देसाई का सामना नहीं कर सके। सिद्धार्थ ने तबाही मचाते हुए 13 ओवर में 4 मेडन और मात्र 42 रन खर्च कर 7 विकेट चटकाए। रिकेश वाघेला को तीन विकेट। दोनों ने मिलकर कर्नाटक के जबड़े से जीत छीन ली। गुजरात की टीम को शानदार जीत दिलाने वाले बाएं हाथ के स्पिनर सिद्धार्थ देसाई की तुलना रवींद्र जडेजा से हो रही है।

ऑस्ट्रेलिया-वेस्टइंडीज के बीच होगी कड़ी टक्कर

क्रिकेट

पहले टेस्ट के लिए दोनों टीमों ने किया अपनी प्लेइंग 11 का एलान

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलिया और वेस्टइंडीज के बीच आज से दो मैचों की टेस्ट सीरीज का आगाज होगा। ऑस्ट्रेलिया और वेस्टइंडीज के बीच सीरीज का पहला टेस्ट एडिलेड ओवल में खेला जाएगा। दोनों टीमों ने पहले टेस्ट के लिए अपनी प्लेइंग 11 की घोषणा कर दी है।

वेस्टइंडीज के कप्तान क्रैग ब्रेथवेट ने बताया कि पहले टेस्ट में उनकी टीम से तीन खिलाड़ी डेब्यू करेंगे। एडिलेड में कावेम हॉज, जस्टिन ग्रीव्स और शामर जोसेफ कैरेबियाई टीम की तरफ से पदार्पण करेंगे। ऑस्ट्रेलियाई कप्तान पैट कमिंस ने पुष्टि की है कि ऑलराउंडर कैमरन ग्रीन के जुड़ने से उनकी टीम की ताकत बढ़ेगी। डेविड वॉर्नर के संन्याय लेने के बाद स्टीव स्मिथ



ने पारी की शुरुआत करने में दिलचस्पी दिखाई। पहले टेस्ट में स्मिथ ऑस्ट्रेलिया के लिए ओपनिंग करते हुए नजर आएंगे। इससे कैमरन ग्रीन को अपनी मनपसंद नंबर-4 पर खेलने की

वेस्टइंडीज की बात करें तो दाएं हाथ के तेज गेंदबाज ग्रीव्स प्रमुख कड़ी बन सकते हैं। ग्रीव्स का फर्स्ट-क्लास गेंदबाजी रिकॉर्ड दमदार है और वो बल्ले से भी योगदान देना जानते हैं। वहीं शामर को भी ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ शानदार प्रदर्शन की उम्मीद होगी। हॉज पर गुडाकेश मोती का साथ निभाने की जिम्मेदारी हो सकती है।

ऑस्ट्रेलिया - उस्मान ख्वाजा, स्टीव स्मिथ, मार्नस लाबुशेन, मार्नस लाबुशेन, कैमरन ग्रीन, ट्रेविस हेड, मिचेल मार्श, एलेक्स कैरी, मिचेल स्टार्क, पैट कमिंस (कप्तान), नाथन लियोन और जोश हेजलवुड। वेस्टइंडीज - क्रैग ब्रेथवेट (कप्तान), तेजनारायण चंद्रपॉल, कर्क मैकेंजी, एलिक एथांजे, कावेम हॉज, जस्टिन ग्रीव्स, जोशुआ डी सिल्वा, गुडाकेश मोती, अल्जारी जोसेफ, शामर जोसेफ और केमार रोच।

पांच टेस्ट मैचों की सीरीज में टर्निंग पिचें तैयार नहीं करने की सलाह

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। इंग्लैंड के पूर्व कप्तान नासिर हुसैन ने भारत को पांच टेस्ट मैचों की सीरीज के दौरान टर्निंग पिचें तैयार नहीं करने की सलाह देते हुए कहा कि ऐसी स्थिति में मेहमान टीम के स्पिनर भी कारगर साबित हो सकते हैं। इंग्लैंड ने भारत दौरे के लिए अपनी टीम में चार स्पिनर रखे हैं।

इनमें जैक लीच और रेहान अहमद के अलावा अभी तक अंतरराष्ट्रीय मैच नहीं खेलने वाले टाम हार्टले और शोएब बशीर शामिल हैं। भारत ने भी 25 जनवरी से शुरू होने वाली सीरीज के पहले दो टेस्ट मैच के लिए अपनी टीम में अक्षर



■ नासिर हुसैन ने भारत को दी चेतावनी

पटेल, कुलदीप यादव, रविचंद्रन अश्विन और रवींद्र जडेजा के रूप में चार स्पिनर रखे हैं। हुसैन ने कहा, शमेरा मानना है कि उन्हें अच्छी पिच तैयार करनी चाहिए जो थोड़ा स्पिन ले क्योंकि इससे उनके स्पिनर और बल्लेबाज दोनों के लिए समान अवसर रहेंगे। अगर वे बहुत अधिक स्पिन लेने वाली पिच तैयार करते हैं तो यह लॉटरी की तरह हो सकता है और इससे इंग्लैंड के स्पिनरों की भी

खेल में भूमिका बढ़ जाएगी। जिस तरह से बैजबाल (इंग्लैंड की टेस्ट क्रिकेट में आक्रामक रणनीति) काम करती है उसे देखते हुए उन्हें आसानी से चंगुल में नहीं फंसाया जा सकता।

गौरतलब हो कि भारत का 2012-13 में स्पिन पिच तैयार करने का दांव उल्टा पड़ गया था। उस समय ग्रीम स्वान और मॉटी पनेसर ने भारतीय बल्लेबाजों को अपने जाल में फंसाकर इंग्लैंड की सीरीज में 2-1 से जीत में अहम भूमिका निभाई थी। हुसैन ने इसके साथ ही कहा कि भारतीय प्रशंसक यह देखने के लिए भी उत्सुक होंगे कि उनकी टीम इंग्लैंड की बैजबॉल रणनीति को कैसे नाकाम करती है।

सभी राम भक्तों को मेरा

प्रणाम: हरभजन सिंह

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज) जालंधर। पूर्व क्रिकेटर और आम आदमी पार्टी के राज्यसभा सदस्य हरभजन सिंह ने अयोध्या में 22 जनवरी को हो रहे श्रीराम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी व देशवासियों को शुभकामनाएं दी हैं। हरभजन ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो अपलोड कर अपनी भावनाएं प्रकट की हैं। उन्होंने कहा कि मुझे भी प्रभु श्रीराम के दर्शन का इंतजार है। 22 जनवरी देशवासियों के लिए बड़ा दिन है। इस दिन पूरे विश्व का सपना पूरा होने जा रहा है। इसका सभी को बेसब्री से इंतजार है। सभी राम भक्तों को मेरा प्रणाम। उन्होंने कहा, मैं सबसे पहले बधाई प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को देना चाहता हूँ क्योंकि यह एक ऐसा मंदिर बनने जा रहा है, जहां बड़ी संख्या में देशवासी आएंगे और श्रीराम के दर्शन कर निहाल होंगे। प्रभु राम हम सब पर कृपा बनाए रखें। 22 जनवरी को राम मंदिर उद्घाटन को लेकर दुनियाभर में रामभक्त काफी उत्साहित हैं।



हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

सीएम ने पिथौरागढ़ में आयोजित रोड शो में प्रतिभाग किया

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को पिथौरागढ़ में सुरेंद्र सिंह बल्दिया स्पोर्ट्स स्टेडियम से देव सिंह मैदान तक आयोजित रोड शो में प्रतिभाग किया। इस दौरान क्लॉक टावर टकाना, गुप्ता तिराहा, केमू रोडवेज स्टेशन से देव सिंह मैदान तक आयोजित रोड शो में सम्मिलित होकर हजारों की संख्या में स्थानीय जनता, जनप्रतिनिधियों, रंग कर्मियों, अधिवक्ताओं, पूर्व सैनिकों, विभिन्न क्षेत्र के लोगों ने मुख्यमंत्री का स्वागत किया। लोक वाद्य यंत्रों, पारंपरिक लोक नृत्य छोलिया, कलश यात्रा के बीच मुख्यमंत्री ने भी स्थानीय जनता पर पुष्प वर्षा कर सभी का आभार व्यक्त किया।

कांग्रेस ने स्वतंत्रता संग्राम सेनानी उत्तराधिकारी प्रकोष्ठ गठित किया

संवाददाता देहरादून। प्रदेश कांग्रेस स्वतंत्रता संग्राम सेनानी उत्तराधिकारी प्रकोष्ठ की प्रथम बैठक में अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि देश की आजादी में स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों और कांग्रेस दोनों का अहम योगदान है। मंगलवार को कांग्रेस भवन में आयोजित प्रकोष्ठ की प्रथम बैठक में करन माहरा ने कहा कि भाजपा सरकार स्वतंत्रता सेनानियों और उनके उत्तराधिकारियों की सुध नहीं ले रही है। देश को आजादी दिलाने वाले नायकों के उत्तराधिकारी रोजगार के लिए दर-दर की ठोकें खा रहे हैं। फुटपाथ व्यवसायियों को जबरन उठाने का विरोध

संवाददाता देहरादून। समाजवादी पार्टी, सीपीआईएम समेत विभिन्न संगठनों ने दून में फुटपाथ व्यवसायियों, रेहड़ी पट्टी वालों को जबरन हटाने का विरोध किया है। उन्होंने अतिक्रमण हटाने की आड़ में गरीबों के शोषण का आरोप लगाया। मंगलवार को संगठनों से जुड़े लोग कचहरी स्थित डीएम कार्यालय पहुंचे और एसडीएम के माध्यम से जिलाधिकारी को ज्ञापन भेजा। आरोप लगाया कि जिला प्रशासन, नगर निगम और पुलिस लाइसेंसधारियों, फुटपाथ के तहत रजिस्टर्ड लघु व्यवसायियों का उत्पीड़न कर रही है। उनके बेवजह चालान काटे जा रहे हैं।

विधायक काऊ ने जनकवि को किया सम्मानित

संवाददाता देहरादून। रायपुर विधायक उमेश शर्मा काऊ ने जनकवि डॉ. अतुल शर्मा को पुष्प गुच्छ देकर सम्मानित किया। विधायक उनसे मिलने के लिए वाणी विहार स्थित जैन प्लाट आए। डॉ. अतुल शर्मा के पिता स्व. श्रीराम शर्मा प्रेम महान स्वतंत्रता सेनानी और राष्ट्रीय धारा के प्रमुख कवि रहे हैं। समाजसेवी रविंद्र जुगरान ने कहा कि स्वाधीनता संग्राम सेनानी के परिवार को उनके नव निर्मित घर पर सम्मानित करना एक सशक्त परंपरा है।

मातृ शक्ति के सहयोग से ही समाज राज्य एवं राष्ट्र का संपूर्ण विकास संभव

महोत्सव

■ मुख्यमंत्री ने पिथौरागढ़ में किया रु 217.28 करोड़ की 65 विकास योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास



संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को देव सिंह मैदान, पिथौरागढ़ में आयोजित 'दीदी-बैणा' नारी शक्ति महोत्सव कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कुल 217.28 करोड़ की कुल 65 विकास योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया। जिसमें 82.82 करोड़ की कुल 37 योजनाओं का लोकार्पण एवं 134.45 करोड़ की 28 योजनाओं का शिलान्यास शामिल है।

इस दौरान मुख्यमंत्री ने जनपद पिथौरागढ़ के विकास को समर्पित विभिन्न घोषणाएं कि जिसमें आंवला घाट फेज-2 पेयजल योजना का निर्माण कार्य किए जाने, फगाली गाड़ से पनार पुल तक वैकल्पिक सड़क मार्ग का निर्माण कार्य किए जाने, मोस्टामानू मंदिर का सौंदर्यकरण किए जाने, नैनी-सैनी

से जाजरदेवल तक हॉटमिक्स सड़क व नाली निर्माण कार्य किए जाने की घोषणा शामिल हैं।

मुख्यमंत्री ने विभिन्न विभागों एवं स्वयं सहायता समूहों द्वारा लगाए गए स्टालों का अवलोकन के साथ भगवान श्री राम दरबार एवं कन्या पूजन भी किया। मुख्यमंत्री ने धारचूला की दारमा, व्यास घाटियों के वाइब्रेट विलेज से आई महिलाओं के साथ बागेश्वरी चरखे एवं तकली से ऊन कताई की। साथ ही

उन्होंने रांच में पारंपरिक विधि से कालिन भी बनाया। मुख्यमंत्री ने फिरका और बिंडा (मटका) के माध्यम से मट्टा भी बनाया। साथ ही सिलबट्टे में हरा नून (नमक) पीसा। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य की मातृ शक्ति अपनी प्रतिभा एवं कौशल से आगे बढ़ रही हैं। उत्तराखंड राज्य निर्माण में मातृ शक्ति का सबसे बड़ा योगदान रहा। महिलाएं परिवार के साथ ही समाज और प्रदेश हितों का भी ख्याल रखती

हैं। मातृ शक्ति के सहयोग से ही समाज, राज्य, राष्ट्र का संपूर्ण विकास संभव है। महिलाएं जिस भी कार्य को अपने हाथों में लेती हैं, उसे स्वाभाविक तौर पर पूरा करती हैं। परिश्रम और मातृ शक्ति एक दूसरे के पूरक हैं। राष्ट्र की मातृ शक्ति शिक्षित होने से उस राष्ट्र का वर्तमान के साथ भविष्य भी सुरक्षित रहता है।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने बिण सिडकुल आस्थान में 253 उद्यमियों को व्यवसायिक भूखंड आवंटन स्वीकृति पत्र प्रदान किए। उन्होंने पर्यटन विभाग जिला प्रशासन की कॉफी टेबल बुक का विमोचन करने के साथ ही मिलेट द्वारा निर्मित भीटोली का शुभारंभ भी किया। मुख्यमंत्री ने 6 मुख्यमंत्री महालक्ष्मी किट, 6 अंतरराष्ट्रीय बालिका खिलाड़ियों को सम्मानित किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कार्यक्रम में बड़ी संख्या में उपस्थित माताओं एवं बहनों का आभार व्यक्त करते हुये कहा कि अपनी जन्मभूमि पिथौरागढ़ में आना उनके लिए हमेशा भावुक क्षण होता है। उन्होंने

अब विकास की दौड़ में हमारे सीमांत रहेंगे सबसे आगे

मुख्यमंत्री ने कहा कि जनपद पिथौरागढ़ के विकास हेतु राज्य सरकार हर संभव कार्य कर रही है। पिथौरागढ़ में जल्द ही मेडिकल कॉलेज बनेगा। जिसके लिए सारी औपचारिकताएं पूरी कर ली गई हैं। मेडिकल कॉलेज हेतु लगभग 1 हजार से ज्यादा पदों की स्वीकृति पर मंत्रिमंडल द्वारा सहमति प्रदान कर दी है। मानसखंड मंदिर माला मिशन के अंतर्गत पिथौरागढ़ के मंदिरों को भी जोड़ा गया है। उन्होंने कहा नैनी सैनी हवाई अड्डे में 19 सीटर विमान की ट्रायल लैंडिंग सफल हुई है। उन्होंने कहा विकास की दौड़ में हमारे सीमांत जनपद सबसे आगे रहेंगे।

कहा आज जिन 206 करोड़ से अधिक की योजनाओं का लोकार्पण व शिलान्यास हुआ है, वो सभी जनपद के विकास में मील का पत्थर साबित होंगी। इस क्षेत्र के विकास के साथ ही आने वाली पीढ़ियों को भी लाभ होगा। उन्होंने कहा कि प्रदेश के अन्य जिलों की भांति ही अपनी जन्मभूमि में माताओं बहनों का जो प्यार और दुलार उन्हें मिला है उससे वे अविभूत हैं।

युवाओं को रोजगार और स्वरोजगार से जोड़ने को कर रहे निरंतर प्रयास

नियुक्ति पत्र

■ मुख्यमंत्री ने नियुक्ति पत्र प्राप्त करने वाले सभी अभ्यर्थियों को शुभकामनाएं दी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को मुख्यमंत्री आवास में उत्तराखण्ड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग द्वारा चयनित समाज कल्याण विभाग के अन्तर्गत 26 अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किये। जिसमें 15 सहायक लेखाकर एवं 11 कनिष्ठ सहायक शामिल हैं।

मुख्यमंत्री ने नियुक्ति पत्र प्राप्त करने वाले सभी अभ्यर्थियों को शुभकामनाएं दी। उन्होंने आशा



व्यक्त की कि सभी चयनित कार्मिक लगन व कड़ी मेहनत के साथ अपने कर्तव्यों का निर्वहन करेंगे और राज्य के विकास व जनसेवा के लिए हमेशा तत्पर रहेंगे। उन्होंने कहा कि समाज कल्याण विभाग के तहत केन्द्र एवं राज्य सरकार द्वारा अनेक जन कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही हैं। इन योजनाओं का

प्रत्येक पात्र व्यक्ति को समय पर लाभ मिले, समाज कल्याण विभाग की इसमें महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

उन्होंने कहा कि यदि हम अपने कार्यक्षेत्र की शुरुआत के दौरान ही दिनचर्या बनाते हैं और नियमित दिनचर्या के साथ कार्य करते हैं, तो सभी कार्य सुगमता से पूर्ण होते हैं। कार्यक्षेत्र में ईमानदारी और

अनुशासन के साथ कार्य करने और लोगों की मदद करने की भावना सबके मन में होनी चाहिए। जब हम सही भावना से कोई कार्य करते हैं, तो इससे मन में संतुष्टि का भाव होता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा युवाओं को रोजगार और स्वरोजगार से जोड़ने के लिए निरंतर प्रयास किये जा रहे हैं। विभिन्न विभागों के माध्यम से अनेक भर्ती प्रक्रियाएं गतिमान हैं। भर्ती परीक्षाएं पूर्ण पारदर्शिता के साथ कराने के लिए राज्य में सख्त नकल विरोधी कानून लागू किया गया है। इस कानून के लागू होने के बाद से सभी भर्ती परीक्षाएं पूर्ण पारदर्शिता से हुई हैं।

संयुक्त सचिव ने की विकसित भारत संकल्प यात्रा की प्रगति की समीक्षा

संवाददाता देहरादून। संयुक्त सचिव भारत सरकार रितेश चौहान ने विकासभवन सभागार में विकसित भारत संकल्प यात्रा की प्रगति की समीक्षा करते हुए अधिकारियों से विभागवार योजनाओं की प्रगति की जानकारी ली तथा योजना के क्रियान्वयन के सम्बन्ध में आ रही समस्याओं एवं अनुभवों की जानकारी लेते हुए क्षेत्र की भौगोलिक स्थिति के अनुसार सरकार की जन कल्याणकारी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए सुझाव भी लिए। उन्होंने स्वास्थ्य, कृषि, उद्यान, मत्स्य, पूर्ति, बाल विकास, शिक्षा, पंचायतीराज, समाजकल्याण आदि विभागों के अधिकारियों कार्मिकों से विकसित भारत संकल्प यात्रा के दौरान लाभान्वित किए गए लोगों से जानकारी प्राप्त की। संयुक्त सचिव भारत सरकार को जानकारी देते हुए बताया कि जनपद देहरादून के 401 ग्राम पंचायतों में विकसित भारत संकल्प यात्रा का कार्यक्रम 15 नवंबर, 2023 से 27 दिसम्बर, 2023 तक सम्पन्न हुआ।

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+

Read News
Watch News Channel

Scan This Code

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक
प्रदीप चौधरी
द्वारा
एल.के. प्रिंटर्स, 74/9, आराध, देहरादून
से मुद्रित
व जाखन जोहड़ी रोड,
पी.ओ.-राजपुर, देहरादून से प्रकाशित।
संपादक: प्रदीप चौधरी

सिटी कार्यालय:
शिवम् मार्केट, द्वितीय तल
दर्शनलाल चौक, देहरादून।

(M) 9319700701
pagethreedaily@gmail.com
आर.एन.आई.नं०
UTTHIN\2005\15735
सभी विवादों का न्याय क्षेत्र देहरादून
ही मान्य होगा।