देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 19 अंकः 94 पृष्ठ : 8 मूल्यः एक रूपए

विचार–प्रवाह...
गतिरोध बरकरार

पेज श्री

देहरादून, शनिवार, 13 जुलाई 2024

मौसम अधिकतम 30.0° न्यूनतम 24.0° | 80519.34

2 भारत को धोखा देगा रूस
7 गौतम गंभीर की एक और जिद

कावड़ियों के स्वागत में हेलीकॉप्टर से होगी पुष्प वर्षा

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शुक्रवार को मेला नियंत्रण कक्ष हरिद्वार में कावड़ मेला की तैयारियों को लेकर समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिये कि कांवड़ मेला शुरू होने से पहले सभी तैयारियां पूर्ण कर ली जाए। उन्होंने कहा कि यह सुनिश्चित किया जाए कि कांवड़ के दौरान किसी भी प्रकार की अव्यवस्था न हो। स्थानीय लोगों को आवागमन में अनावश्यक परेशानी न हो। उन्होंने कहा कि कांवड़ मेला हर वर्ष आयोजित होता है, इसके दृष्टिगत स्थायी प्रकृति के कार्यों को प्राथमिकता दी जाए। दीर्घकालीन विकास की कार्य योजनाओं को कार्य संस्कृति में लाने के निर्देश दिये।

मुख्यमंत्री ने कहा की शिव भक्त कावड़ियों के स्वागत में हेली से पुष्प वर्षा की व्यवस्था की जाए। कावड़ यात्रा के दौरान आने वाली चुनौतियों से निपटने के लिए पुलिस और प्रशासन तैयार रहे। कावड़ यात्रा में संपूर्ण मार्ग पर पुलिस बलों की तैनाती के साथ विभिन्न स्थानों पर अस्थाई पुलिस चौकी का निर्माण कार्य भी कराया जाए एवं अतिरिक्त पुलिस फोर्स की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। अत्यधिक भीड़–भाड़ वाले इलाकों में ड्रोन एवं सीसीटीवी कैमरों से भी नियमित निगरानी रखे जाने के निर्देश भी मुख्यमंत्री ने दिए। बाईपास और वैकल्पिक मार्गों की जानकारी साइन बोर्ड के माध्यम से कावड़ियों को दी जाए। उन्होंने कांवड़ को सकुशल सम्पन्न कराने के लिए निरन्तर पड़ोसी राज्यों से भी समन्वय स्थापित कर कार्य करने के निर्देश दिए।

सीएम धामी ने कावड़ मेला की तैयारियों को लेकर की समीक्षा

कावड़ यात्रा में भी विशेष वेरिफिकेशन ड्राइव चलाएः सीएम

मुख्यमंत्री ने कहा कि स्थानीय लोगों को आवाजाही में किसी प्रकार की दिक्कत का सामना न करना पड़े, सड़कों पर यातायात प्रभावित न हो, यातायात प्रबंधन के लिये बेहतर रूट प्लान बनाया जाए। उन्होंने हरिद्वार क्षेत्र में पर्याप्त पार्किंग की व्यवस्था करने के निर्देश दिए। अन्य राज्यों से परस्पर समन्वय बनाकर कॉमन डायवर्जन प्लान बनाने के भी निर्देश दिए। इसके अलावा वाटर एंबुलेंस की व्यवस्था भी कावड़ यात्रा के दौरान की जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि कावड़ यात्रा में भी विशेष वेरिफिकेशन ड्राइव चलाई जाए। ताकि पहचान छुपा कर आने वाले लोगों पर सख्ती से कार्यवाही अमल में लाई जा सके। विभिन्न कार्यों के सुपरविजन हेतु विशेष मजिस्ट्रेट की नियुक्तियां भी की जाए।

मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये कि कावड़ यात्रा से पहले कावड़ पटरी के सौंदर्यीकरण एवं अन्य मूलभूत व्यवस्थाएं सुनिश्चित करवाई जाए। कावड़ यात्रा मार्ग पर शौचालयों, स्नान घरों, स्वच्छ पेयजल, यात्री शेड, लाईट, मेडिकल सुविधाओं की पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। कावड़ियों की यात्रा और सुगम सरल हो इसका विशेष ध्यान रखा जाए। यात्रा मार्ग एवं हरिद्वार क्षेत्र में स्थित होटलों ढाबों में भोजन की गुणवत्ता हेतु गुणवत्ता चेकिंग अभियान नियमित चलाया जाए, होटलों और ढाबों में रेट लिस्ट लगाये जाए। सफाई का कार्य 24 घंटे संचालित रहे।

कावड़ मेला अवधि 22 जुलाई से 2 अगस्त तक हैः जिलाधिकारी

जिलाधिकारी धीराज सिंह गर्ब्याल ने बताया कि कावड़ मेला अवधि 22 जुलाई से 2 अगस्त तक है। इस वर्ष 5.5 करोड़ कावड़ियों के हरिद्वार आने की संभावना है। कांवड यात्रा के सुचारू संचालन हेतु कन्ट्रोल रूम की स्थापना की गई है, जो 24 घण्टे संचालित होगा। यात्रा के सुचारू संचालन हेतु 14 सुपर जोन, 36 जोन एवं 130 सेक्टर बनाये गये हैं। मेले के लिए 5 नोडल अधिकारियों को नामित किए गए हैं। कांवड पटरी एवं प्रमुख मार्गों को यात्रा हेतु सुगम एवं सुविधाजनक बनाया गया है। स्वास्थ्य शिविर, मोबाईल मेडिकल टीम एवं एम्बुलेंस की सुविधा भी बढ़ाई जा रही है। यह सुनिश्चित किया जाए कि मेला क्षेत्र में किसी तरह का अतिक्रमण न हो।

संक्षिप्त समाचार

जीवन में हार–जीत तो होती रहती हैः राहुल गांधी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। पूर्व केंद्रीय मंत्री स्मृति ईरानी ने अपना सरकारी बंगला खाली कर दिया है। स्मृति ईरानी के सरकारी बंगला खाली करने पर सोशल मीडिया पर कई लोगों ने टिप्पणी की है। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने अपनी पार्टी कार्यकर्ताओं को सख्त हिदायत दी है कि वो स्मृति ईरानी के खिलाफ कोई टिप्पणी न करें। राहुल गांधी ने एक्स हैंडल पर लिखा, जीवन में हार–जीत तो होती रहती है।

महंगाई के मोर्चे पर झटका, 5 प्रतिशत के पार रिटेल इंफ्लेशन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। खाद्य वस्तुओं की कीमतों में तेजी के चलते जून में रिटेल महंगाई बढ़कर 5.08 प्रतिशत पर पहुंच गई है। मई में महंगाई दर 4.75 प्रतिशत रही थी। इससे पहले अप्रैल में महंगाई दर 4.85 प्रतिशत रही थी। सांख्यिकी मंत्रालय ने जून महीने के लिए खुदरा महंगाई दर के आंकड़े शुक्रवार, 12 जुलाई को घोषित किए हैं। जून में अधिकांश खाद्य पदार्थों की कीमतों में वृद्धि हुई है।

संविधान हत्या दिवस के रूप में मनाया जाएगा 25 जून

केंद्र सरकार का ऐलान, इसी दिन लगी थी इमरजेंसी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने 25 जून को हर साल 'संविधान हत्या दिवस' के तौर पर मनाने का ऐलान किया है। इसे लेकर केंद्र सरकार की ओर से शुक्रवार को नोटिफिकेशन जारी हुआ। इसमें कहा गया, श25 जून 1975 को आपातकाल की घोषणा की गई थी। इसके बाद उस समय की सरकार की ओर से सत्ता का घोर दुरुपयोग किया गया और भारत के लोगों पर ज्यादतियां और अत्याचार किए गए। जबकि, भारत के लोगों को भारत के संविधान और भारत के मजबूत लोकतंत्र पर दृढ़ विश्वास है। इसलिए, भारत सरकार ने आपातकाल की अवधि के दौरान सत्ता के घोर दुरुपयोग का सामना और संघर्ष करने वाले सभी लोगों को श्रद्धांजलि देने के जिए 25 जून को शसंविधान हत्या दिवसश घोषित किया है। भारत के लोगों को भविष्य में किसी भी तरह से सत्ता के घोर दुरुपयोग का समर्थन नहीं करने के लिए फिर से प्रतिबद्ध किया है।

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने केंद्र सरकार के इस फैसले का स्वागत किया है। उन्होंने एक्स पर पोस्ट करके कहा, श25 जून 1975 को तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने अपनी तानाशाही मानसिकता को दर्शाते हुए देश में आपातकाल लगाकर भारतीय लोकतंत्र की आत्मा का गला घोंट दिया था। लाखों लोगों को अकारण जेल में डाल दिया गया और मीडिया की आवाज को दबा दिया गया। भारत सरकार ने हर साल 25 जून को 'संविधान हत्या दिवस' के रूप में मनाने का निर्णय किया है।

केंद्र के फैसले पर कांग्रेस ने बोला हमला

कांग्रेस ने केंद्र सरकार के इस फैसले पर सवाल उठाए हैं। कांग्रेस के सीनियर नेता जयराम रमेश ने एक्स पर पोस्ट करके कहा, नॉन–बायोलॉजिकल प्रधानमंत्री एक बार फिर हिपोक्रेसी से भरा एक हेडलाइन बनाने का प्रयास कर रहे हैं। लेकिन भारत के लोगों से 4 जून, 2024 (जिसे इतिहास में मोदी मुक्ति दिवस के नाम से जाना जाएगा) को मिली निर्णायक व्यक्तिगत, राजनीतिक और नैतिक हार से पहले उन्होंने 10 सालों तक अघोषित आपातकाल लगा रखा था।

नेपाल में पुष्प कमल दहल की सरकार गिरी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नेपाल में पुष्प कमल दहल प्रचंड के नेतृत्व वाली सरकार गिर गई है। शुक्रवार को संसद में वह विश्वासमत हासिल नहीं कर पाए जिसके बाद उन्होंने प्रधानमंत्री पद से इस्तीफा दे दिया। पिछले सप्ताह उनकी सरकार से कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ नेपाल–यूनिफाइड मार्क्सवादी लेनिनवादी (सीपीएन–यूएमएल) ने अपना समर्थन वापस ले लिया था। देश की 275 सदस्यीय प्रतिनिधि सभा में 69 वर्षीय प्रचंड को 63 वोट मिले, जबकि विश्वासमत प्रस्ताव के विरोध में 194 वोट पड़े। विश्वासमत हासिल करने के लिए कम से कम 138 वोट की जरूरत थी। प्रचंड 25 दिसंबर, 2022 को पद संभालने के बाद चार बार विश्वासमत हासिल करने में सफल रहे, लेकिन इस बार उन्हें असफलता मिली।

पूर्व प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली के नेतृत्व वाली सीपीएन–यूएमएल ने सदन में सबसे बड़ी पार्टी है। इसने नेपाली कांग्रेस के साथ सत्ता–साझेदारी समझौते पर हस्ताक्षर करने के बाद पिछले सप्ताह प्रचंड के नेतृत्व वाली सरकार से समर्थन वापस ले लिया था। नेपाली कांग्रेस के अध्यक्ष शेर बहादुर देउबा पहले ही अगले प्रधानमंत्री के रूप में ओली का समर्थन कर चुके हैं।

इस्तीफा

■भारत विरोधीश ओली ने वापस लिया समर्थन

चार टेस्ट जीतकर, पांचवां हारे

दहल 25 दिसंबर 2022 को प्रधानमंत्री नियुक्त होने के बाद चार फ्लोर टेस्ट का सामना कर चुके थे, जिनमें उनको कामयाबी मिली लेकिन इस दफा यानी पांचवें फ्लोर टेस्ट में वह फेल हो गए। प्रधानमंत्री के मतदान में विफल हो जाने के बादतो स्पीकर देवराज घिमिरे राष्ट्रपति पौडेल को परिणामों की जानकारी देंगे। राष्ट्रपति रामचंद्र पौडेल अब नई सरकार के गठन का आह्वान करेंगे।

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

ईडी मामले में केजरीवाल को अंतरिम जमानत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को सुप्रीम कोर्ट ने अंतरिम जमानत दे दी है। अहम बात यह है कि केजरीवाल को यह राहत ईडी से जुड़े मामले में दी गई है और फिलहाल वे सीबीआई की हिरासत में हैं। ऐसे में उन्हें अभी जेल में ही रहना होगा। इससे पहले पीठ ने 17 मई को केजरीवाल की याचिका पर अपना फैसला सुरक्षित रखा था।

गिरफ्तारी को चुनौती वाली अर्जी को अब बड़ी बेंच सुनेगी

दरअसल, ईडी की ओर से उनकी गिरफ्तारी को चुनौती देने वाली उनकी याचिका पर सुप्रीम कोर्ट में आज यानी शुक्रवार को सुनवाई हुई। याचिका में दिल्ली में कथित आबकारी नीति घोटाले से जुड़े धनशोधन मामले में प्रवर्तन निदेशालय की ओर से उनकी गिरफ्तारी को चुनौती दी गई थी। कोर्ट ने इस याचिका को बड़ी पीठ के पास भेज दिया है।

कोर्ट ने ईडी की ओर से दायर आबकारी नीति मामले में अंतरिम जमानत देते हुए कहा कि हम धारा 19 के प्रश्न पर विचार कर रहे हैं। हमने धारा 19 और 45 के बीच अंतर साफ कर दिया है। धारा 19 जांच अधिकारी की व्यक्तिपरक राय है।

न्यूज डायरी

पाकिस्तान पहुंच कश्मीर–कश्मीर चिल्लाए अजरबैजानी राष्ट्रपति

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान की आधिकारिक यात्रा पर पहुंचे अजरबैजान के राष्ट्रपति इल्हाम अलीयेव ने एक बार फिर कश्मीर का राग अलापा है। उन्होंने कश्मीर मुद्दे पर पाकिस्तान के रुख का समर्थन किया और संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद के प्रस्तावों की बात की। इस दौरान उन्होंने भारत का बिना नाम लिए आरोप लगाया कि कश्मीरियों के अधिकारों का अनदेखी और उल्लंघन हो रहा है। यह पहली बार नहीं है, जब अलीयेव ने कश्मीर पर पाकिस्तान का समर्थन किया है। हालांकि, हर बार भारत ने अजरबैजान को करारा जवाब देकर उसकी बोलती बंद की है। माना जा रहा है कि अलीयेव भारत–अर्मेनिया दोस्ती से चिढ़े हुए हैं और इसलिए ही पाकिस्तान पहुंच कश्मीर मुद्दा उठा रहे हैं। अलीयेव ने कहा, आज पाकिस्तान और अजरबैजान के बीच भाईचारे के रिश्ते इसी बुनियाद पर टिके हैं। हम भाई हैं, हम दोस्त हैं, हम हर मुद्दे पर, हर अंतरराष्ट्रीय संस्था में, हर अंतरराष्ट्रीय मामले पर एक दूसरे का समर्थन करते हैं। जब हमने जो मामला पेश किया, उसमें हमारे भाई हमारा समर्थन करते हैं। जम्मू–कश्मीर के मुद्दे पर हमारा सीधा समर्थन हमारे भाईचारे के प्रति हमारी प्रतिबद्धता और अंतरराष्ट्रीय कानून के प्रति हमारा सम्मान है। दशकों से कश्मीरियों के अधिकारों की अनदेखी और उनका उल्लंघन किया जा रहा है।

भारतीय जहाज के कप्तान और चालक दल ने बहादुरी के लिए जीता पुरस्कार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) लंदन। अंतरराष्ट्रीय समुद्री संगठन (आईएमओ) ने समुद्र क्षेत्र में बहादुरी के लिए अपने 2024 पुरस्कारों में भारतीय नाविकों की असाधारण बहादुरी और साहस को पुरस्कृत किया है। आईएमओ परिषद ने 10 जुलाई, 2024 को अपनी कार्यवाही में कैप्टन अविनाश रावत और ऑयल टैंकर मार्लिन लुआंडा के चालक दल की उनकी असाधारण बहादुरी, नेतृत्व और दृढ़ संकल्प के लिए सराहना की है। चालक दल के प्रयास, नौसेना बलों की सहायता से महत्वपूर्ण समर्थन के साथ, चालक दल की सुरक्षा सुनिश्चित करने, जहाज को बचाने और संभावित पर्यावरणीय आपदा को रोकने में महत्वपूर्ण थे। इसके अतिरिक्त, कैप्टन ब्रिजेश नांबियार और भारतीय नौसेना जहाज आईएनएस विशाखापत्तनम के चालक दल को मार्लिन लुआंडा पर अग्निशमन प्रयासों में शामिल होने के उनके उल्लेखनीय साहस और संकल्प के लिए प्रशस्ति पत्र से सम्मानित किया गया है। अत्यधिक खतरनाक माल ले जाते समय जहाज पर ईरानी समर्थित हौथी विद्रोहियों ने एक जहाज–रोधी बैलिस्टिक मिसाइल से हमला किया गया था। आग बुझाने और एक महत्वपूर्ण पतवार दरार को सील करने के लिए उपकरणों और कर्मियों के उनके प्रभावी उपयोग ने जान की रक्षा के साथ साथ एक गंभीर समुद्री प्रदूषण की घटना को रोक दिया।

पाकिस्तान सरकार ने अपनी ही अवाम से कर दिया खेल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने इस साल जून के शुरू में चीन का दौरा किया था। इस दौरान उन्होंने राष्ट्रपति शी जिनपिंग समेत तमाम बड़े चीनी नेताओं के साथ मुलाकात की। इस दौरे को पाकिस्तान की सरकार ने बेहद कामयाब बताया। खासतौर से पाकिस्तान में सीपीईसी के तहत बनी स्वतंत्र एनर्जी परियोजनाओं (आईपीपी) के लिए चीन से निवेश की बात कही गई। पाकिस्तान की मीडिया और राजनीतिक एक्सपर्ट ने इसमें एक बड़ा खेल पकड़ा है। पाक मीडिया ने चीन और पाकिस्तान की ओर से जारी बयानों में कुछ ऐसी चीजें पकड़ी हैं, जिनसे लगता है कि पाक सरकार ने अपनी जनता को निवेश के नाम पर धोखा दिया है। पाकिस्तान की मीडिया के मुताबिक, शहबाज शरीफ के बीजिंग दौरे के बाद चीन और पाकिस्तान की ओर से बयान जारी किए गए। बयान में तमाम प्रोजेक्ट पर बनी सहमति के बारे में जानकारी दी गई। दौरे के बारे में पाक विदेश मंत्रालय के बयान में क्लोज 19 में कहा है कि चीन की ओर से आईपीपी प्रोजेक्ट के आधुनिकीकरण और ट्रांसमिशन बेहतर करने में भी निवेश किया जाएगा। वहीं चीन की ओर से जारी बयान कहा है कि वह सीधे एनर्जी प्रोजेक्ट में इन्वेस्ट करेंगे ना कि आधुनिकीकरण और ट्रांसमिशन में पैसा लगाएंगे।

भारत को धोखा देगा रूस चीन को लेकर भी किया अगाह

दावा

अमेरिका को रास नहीं आई मोदी–पुतिन की दोस्ती

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वॉशिंगटन। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 8–9 जुलाई को रूस के दौरे पर थे, इस दौरान उनका मॉस्को में भव्य स्वागत हुआ। जहां रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने पीएम मोदी को अपना परम मित्र कह कर संबोधित किया वहीं रूस ने उन्हें अपने देश के सर्वोच्च सम्मान से नवाज। मगर, रूस और भारत की दोस्ती अमेरिका को रास नहीं आ रही है। पीएम मोदी की रूस यात्रा को लेकर अमेरिका के राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार जेक सुलिवन का कहना है कि भारत का लंबे समय तक रूस पर भरोसा करना अच्छा नहीं है। अगर एशिया की दो महाशक्तियों भारत और चीन के बीच कभी युद्ध की स्थिति बनती है तो रूस बीजिंग के पक्ष में खड़ा नजर आएगा।

सुलिवन ने कहा, हमने भारत सहित दुनिया के हर देश को स्पष्ट कर दिया है कि लंबे समय तक विश्वसनीय साझेदार के रूप में रूस पर दांव लगाना अच्छा कदम नहीं है। जेक सुलिवन ने आगे कहा कि रूस चीन के काफी नजदीक होता जा रहा है। सही मायनों में रूस चीन का जूनियर पार्टनर बन रहा है। इस तरह रूस कभी भी भारत के बजाय चीन का पक्ष लेगा। प्रधानमंत्री मोदी, निश्चित रूप से भारत के खिलाफ चीनी आक्रामकता की संभावना के बारे में गहरी चिंता रखते हैं।

वहीं अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने यूक्रेन के खिलाफ युद्ध में रूस की मदद करने के लिए चीन को परिणाम भुगतने की चेतावनी दी है। बाइडन ने कहा कि मुद्दा यह है कि हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि शी जिनपिंग यह समझें कि रूस का साथ देने के लिए कीमत चुकानी होगी।

बाइडन ने आगे कहा कि मुझे लगता है कि जल्द ही हमारे कुछ यूरोपीय मित्र चीन में अपने निवेश को कम करने जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि जब तक चीन, रूस को मदद करता रहेगा तब तक उसे इसके परिणाम भुगतने होंगे। बाइडन ने यह भी कहा कि हमें पश्चिम में एक नई औद्योगिक नीति की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि यूरोपीय संघ और नाटो दोनों को अपनी स्वयं की गोला–बारूद क्षमता का निर्माण शुरू करने में सक्षम होना चाहिए।

हालांकि एनएसए सुलिवन ने यह भी माना है कि भारत के रूस के साथ ऐतिहासिक संबंध हैं और यह रातो–रात बदलने वाला नहीं है। उन्होंने कहा, लंबा खेल है। हम (अमेरिका) दुनियाभर में भारत जैसे अपने लोकतांत्रिक सहयोगियों के साथ रिश्ते मजबूत कर रहे हैं। हम जैसे–जैसे आगे बढ़ेंगे हमारे रिश्ते और मजबूत होंगे। बता दें कि राष्ट्रपति पुतिन के साथ मुलाकात में प्रधानमंत्री मोदी ने रूस के साथ भारत के रिश्ते मजबूत करने पर जोर दिया।

राष्ट्रपति बनने के योग्य हैं डोनाल्ड ट्रंप, बाइडन की फिसली जुबान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वाशिंगटन। अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने बीते दिन अपनी डिप्टी उपराष्ट्रपति कमला हैरिस की खूब तारीफ की। बाइडन ने कहा कि कमला हैरिस देश का नेतृत्व करने के लिए योग्य हैं।

दरअसल, एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में बाइडन ने कहा, शुरू से ही मैंने इस बारे में कोई संदेह नहीं किया कि कमला हैरिस राष्ट्रपति बनने के योग्य हैं और इसलिए ही मैंने उन्हें चुना। जब बाइडन से इसके कारणों के बारे में पूछा गया, तो उन्होंने कहा कि सबसे पहले, जिस तरह से हैरिस ने महिलाओं की स्वतंत्रता के मुद्दे को संभाला है, इसपर नियंत्रण रखा और दूसरा बोर्ड में लगभग किसी भी मुद्दे को संभालने की उनकी क्षमता बेहतरीन है।

बाइडन ने आगे कहा कि हैरिस वास्तव में काफी अच्छा काम करती हैं। मैं उन्हें तब तक नहीं चुनता जब तक मुझे नहीं लगता कि वह राष्ट्रपति बनने के योग्य हैं। प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान राष्ट्रपति ने गलती से कमला हैरिस को डोनाल्ड ट्रंप कह दिया। उन्होंने कहा, मैं ट्रंप को उपराष्ट्रपति के रूप में नहीं चुनता, क्या मुझे लगता है कि वह राष्ट्रपति बनने के योग्य नहीं हैं। इससे पहले बाइडन ने जेलेंस्की को भी पुतिन के नाम से संबोधित कर दिया था।

नेपाल में भूस्खलन से बड़ा हादसा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) काठमांडू। शुक्रवार को नेपाल में बड़ा हादसा हो गया। मध्य नेपाल में मदन–आश्रित हाइवे पर भूस्खलन हो गया, जिसमें 65 यात्रियों को ले जा रही दो बसें त्रिशूली नदी में बह गईं। इसमें सात भारतीय नागरिक भी शामिल हैं। दोनों बसों में ड्राइवर सहित कुल 65 यात्री सवार थे। चितवन के मुख्य जिला अधिकारी इंद्रदेव यादव ने घटना की पुष्टि करते हुए बताया कि शुरुआती जानकारी के मुताबिक दोनों बसों में बस ड्राइवरों सहित कुल 65 लोग सवार थे। भूस्खलन के कारण बसें सुबह करीब 3:30 बजे नदी में बह गईं। उन्होंने कहा कि हम घटनास्थल पर टीम के साथ हैं और तलाशी अभियान चल रहा है। इस घटना पर नेपाल के प्रधानमंत्री पुष्प कमल दहल ने एक्स पर ट्वीट करके दुख जताया है। उन्होंने कहा कि मैं गृह प्रशासन सहित सरकार की सभी एजेंसियों को यात्रियों की खोज और प्रभावी बचाव के निर्देश देता हूं।

यूक्रेन की मदद के लिए फिर आगे आया अमेरिका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वाशिंगटन। अमेरिका ने यूक्रेन के लिए 22.5 करोड़ डॉलर के नए सुरक्षा पैकेज की घोषणा की। इसमें पैट्रियट मिसाइल, आर्टिलरी राकेट सिस्टम और मिसाइलों के लिए अतिरिक्त गोला–बारूद, अन्य सामान शामिल हैं। वर्ष 2022 में रूसी आक्रमण के बाद से वाशिंगटन यूक्रेन को 50 अरब डालर से अधिक की सैन्य सहायता प्रदान कर चुका है।

अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने वाशिंगटन में नाटो शिखर सम्मेलन में द्विपक्षीय बैठक से पहले यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर जेलेंस्की से कहा, हम आपके साथ रहेंगे। अमेरिकी विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकन ने पैकेज की घोषणा करते हुए कहा, अमेरिका

■अमेरिकी समकक्ष जो बाइडन से मिले यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की

और हमारा अंतरराष्ट्रीय गठबंधन यूक्रेन के साथ खड़ा रहेगा। इस बीच यूक्रेन ने नाटो से उस प्रतिबंध को हटाने के लिए आग्रह किया जिसके तहत यूक्रेन रूस के खिलाफ लंबी दूरी के हथियारों का इस्तेमाल नहीं कर सकता। नाटो सदस्यों ने वाशिंगटन में शिखर सम्मेलन में यूक्रेन के समर्थन की घोषणा की। नाटो की घोषणा में कहा गया है कि सहयोगी देश अगले वर्ष के भीतर यूक्रेन को कम से कम 40 अरब यूरो की सैन्य सहायता देंगे।

अमेरिका, नीदरलैंड और डेनमार्क ने घोषणा की है कि वे यूक्रेनी सैन्य पायलटों को एफ–16 लड़ाकू विमान उपलब्ध कराएंगे। अमेरिका ने कहा कि वह 2026 में जर्मनी में लंबी दूरी की मिसाइलें तैनात करेगा। इसका उद्देश्य रूस के बढ़ते खतरे का मुकाबला करना है। नाटो ने कहा कि चीन रूस के साथ अपनी असीमित भागीदारी और उसके रक्षा औद्योगिक आधार को बड़े पैमाने पर बढ़ावा देकर युद्ध का समर्थक बन गया है। बीजिंग यूरोप और सुरक्षा के लिए चुनौतियां पेश कर रहा है।

यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की ने गुरुवार को कहा कि यूक्रेन नाटो सदस्यता के अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के बहुत करीब है। वाशिंगटन में नाटो महासचिव जेन्स स्टोलटेनबर्ग के साथ संयुक्त संवाददाता सम्मेलन में उन्होंने कहा, हम अपने लक्ष्य के बहुत करीब हैं।

चीन और जापान को मिली बड़ी कामयाबी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बीजिंग। चीन और जापान के बीच तनातनी और हथियारों की होड़ एशिया में एक नई रेस शुरू कर सकती है। चीन की मिसाइल डिफेंस रडार की सफलता और जापान के हाइपरसोनिक मिसाइल टेस्ट ने पूर्वी एशिया में हथियारों की होड़ बढ़ने का संकेत दिया है। चीन और जापान में हाइपरसोनिक हथियारों की होड़ से क्षेत्रीय तनाव भी बढ़ सकता है। एक हालिया रिपोर्ट के मुताबिक, सिंघुआ विश्वविद्यालय के चीनी वैज्ञानिकों ने एक नया रडार बनाया है जो बेहद सटीकता के साथ 10 मिसाइलों को ट्रैक कर सकता है। चीन के नए रडार में लेजर तकनीक और एक नए एल्गोरिदम का इस्तेमाल रडार की विश्वसनीयता सुनिश्चित करती है। चीन और उत्तर कोरिया से बढ़ते सैन्य खतरों के बीच जापान ने एचवीजीपी के उत्पादन में तेजी ला दी है।

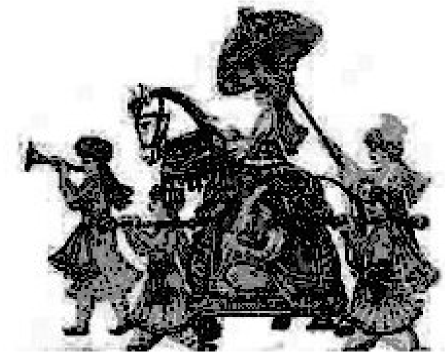
Page Three

Classified

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

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

Matrimonial (Sunday Only)



अब मात्र रु. 20 प्रति शब्द

उपचुनाव की मतगणना को लेकर जिला प्रशासन ने सभी तैयारियां पूरी

बैठक

मतगणना से पूर्व जिला निर्वाचन अधिकारी ने राजनीतिक दलों के साथ की बैठक

निर्वाचन आयोग द्वारा जारी दिशा निर्देशों और मतगणना परिसर में व्यवस्थाओं की दी जानकारी

संवाददाता

चमोली। बद्रीनाथ विधानसभा उपचुनाव की मतगणना को लेकर जिला प्रशासन ने सभी तैयारियां पूरी कर ली है। शुक्रवार को जिलाधिकारी हिमांशु खुराना ने राजनीतिक दलों और प्रेस प्रतिनिधियों के साथ बैठक करते हुए निर्वाचन आयोग द्वारा जारी दिशा निर्देशों और मतगणना केंद्र पर व्यवस्थाओं की पूरी जानकारी दी।

जिलाधिकारी हिमांशु खुराना ने कहा कि राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय गोपेश्वर में 13 जुलाई 2024 को प्रातः 8.00 बजे से मतगणना का कार्य शुरू होगा। मतगणना के लिए विधानसभा में 14 टेबल लगाई गई। सबसे पहले पोस्टल बैलेट की गणना की जाएगी। पोस्टल बैलेट की गणना के लिए 07 टेबल है। वही ईटीपीबीएस की स्कैनिंग के लिए 08 मशीने रहेगी। ठीक 8:30 बजे से ईवीएम में पड़े मतो की गणना शुरू की जाएगी। मतगणना में ड्रॉ ऑफ लॉट के माध्यम से विधानसभा के 5 मतदेय स्थलों की वीवीपैट की पर्चियों की गणना भी की जाएगी।

मतगणना कक्ष में किसी भी व्यक्ति को मोबाइल फोन ले जाने की अनुमति नहीं होगी। साथ ही मतगणना केंद्र जाने के लिए प्रवेश पास अनिवार्य है। राजनीतिक दलों के एजेंट प्रातः 7 बजे तक मतगणना टेबल पर पहुंच जाए। मतगणना का चक्रवार परिणाम नोटिस बोर्ड पर चस्पा करने के साथ लाउडस्पीकर के माध्यम से भी घोषित किया जाएगा। इसके अलावा मतगणना परिसर में स्थापित कंट्रोल रुम से 1950 नम्बर पर संपर्क करके मतगणना के संबंध में जानकारी ली जा सकेगी।

बैठक में अपर जिलाधिकारी विवेक प्रकाश, रिटर्निंग ऑफिसर राजकुमार पांडेय, सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी डीसी सती, सभी सहायक रिटर्निंग अधिकारी सहित भाजपा के रविन्द्र सिंह नेगी, कांग्रेस के सुरेश कुमार डिमरी, निर्दलीय उम्मीदवार के प्रतिनिधि विश्वनाथ खाली मौजूद थे।

न्यूज डायरी

पैथोलॉजी लैब का औचक निरीक्षण, 02 को नोटिस

संवाददाता रुद्रप्रयाग। स्वास्थ्य मंत्री के निर्देश पर स्वास्थ्य विभाग ने शुक्रवार को जनपद मुख्यालय में संचालित सभी निजी पैथोलॉजी लैबों का औचक निरीक्षण किया, निरीक्षण में एक पैथोलॉजी लैब का पंजीकरण समाप्त पाए जाने व एक पैथोलॉजी लैब के टेक्नीशियन का मेडिकल काउंसिल लैब टेक्नीशियन का पंजीकरण न पाए जाने पर संबंधित लैब के संचालक को नोटिस जारी किया जा रहा है। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा0 एचसीएस मर्तोलिया के निर्देश पर क्लीनिकल एस्टेब्लिशमेंट एक्ट के तहत जिला प्रतिरक्षण अधिकारी डा0 आशुतोष कुमार की अध्यक्षता में गठित तीन सदस्यीय टीम द्वारा नगर क्षेत्र में 06 लैब का औचक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान सभी लैबों से पंजीकरण प्रमाणपत्र, पैथोलॉजिस्ट, लैब टेक्नीशियन और ब्लड कलेक्शन आदि की जानकारी ली गई। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा0 एचसीएस मर्तोलिया ने बताया कि निरीक्षण टीम को एक पैथोलॉजी लैब का क्लीनिकल एस्टेब्लिशमेंट के अंतर्गत पंजीकरण समाप्त होने का मामला सामने आने पर संबंधित लैब संचालक को नोटिस भेजा जा रहा है।

5जी का चैंपियन टेक्नो स्पार्क 20 प्रो 5जी अब सबसे किफायती कीमत पर उपलब्ध

संवाददाता देहरादून। ग्लोबल स्मार्टफोन ब्रैंड, टेक्नो ने अपनी लोकप्रिय स्पार्क सीरीज, टेक्नो स्पार्क 20 प्रो 5जी में एक और ऑल–राउंडर एडिशन के साथ दमदार वापसी की है। स्पार्क 20 प्रो 5जी सबसे शानदार सुविधाओं के साथ आता है, जिसमें 10 5जी बैंड्स, स्लीक और मॉडर्न सुपरएलिप्स डिजाइन, 16 जीबी रैम और 256 जीबी तक की इंटरनल स्टोरेज आदि शामिल हैं। यह आज से ही ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों माध्यमों में बिक्री के लिए उपलब्ध होगा।

केनरा रोबेको ने लॉन्च किया 'केनरा रोबेको बैलेंस्ड एडवांटेज फंड'

संवाददाता देहरादून। भारत के दूसरे सबसे पुराने एसेट मैनेजर, केनरा रोबेको म्यूचुअल फंड ने आज केनरा रोबेको बैलेंस्ड एडवांटेज फंड को लॉन्च किया है। यह एक ओपन–एंडेड डायनैमिक एसेट एलोकेशन फंड है, जिसका लक्ष्य बाजार के अच्छे प्रदर्शन के समय शानदार रिटर्न देना और खराब बाजार स्थितियों के दौरान गिरावट के जोखिम को कम करना है। एनएफओ 12 जुलाई, 2024 को खुलेगा और 26 जुलाई, 2024 को बंद होगा। फंड का कुल आवंटन का 65 प्रतिशत या उससे अधिक इक्विटी में होगा, जिससे निवेशकों के लिए इक्विटी टैक्स तय होगा। शेष राशि को डेट और मनी मार्केट निवेश विकल्पों में निवेश किया जाएगा। इसका उद्देश्य बाजार में उतार–चढ़ाव के कारण निवेशकों के लिए होने वाले जोखिम को मैनेज करना है।

दो पालियों में आयोजित होने वाली परीक्षा केंद्रों में धारा–144 प्रभावी रहेगी

संवाददाता रुद्रप्रयाग। आगामी रविवार को एकल सत्र में आयोजित होने वाली उत्तराखंड सम्मिलित राज्य सिविलध्प्रवर अधीनस्थ सेवा प्रारंभिक परीक्षा–2024 के अंतर्गत को दो पालियों में आयोजित होने वाली परीक्षा केंद्रों में धारा–144 प्रभावी रहेगी। उप जिलाधिकारी रुद्रप्रयाग द्वारा उक्त बावत आदेश जारी किया गया है।

उप जिलाधिकारी रुद्रप्रयाग आशीष चंद्र घिल्डियाल ने बताया कि सब डिविजन रुद्रप्रयाग के अंतर्गत उत्तराखंड सम्मिलित राज्य सिविलध्प्रवर अधीनस्थ सेवा प्रारंभिक परीक्षा–2024 हेतु परीक्षा 05 केंद्रों में आयोजित की जानी है। दो पालियों में पूर्वाह्न 10 बजे से 12 बजे तथा 2 बजे से सायं 4 बजे तक आयोजित होने वाली परीक्षा अवधि में धारा–144 प्रभावी रहेगी। उन्होंने बताया कि परीक्षा के सफल संचालन हेतु परीक्षा केंद्रों के बाहर व भीतर अनुशासनहीनता, धमकी, मारपीट तथा घातक आक्रमणों जैसी घटनाओं के साथ ही परीक्षार्थियों को अनुचित साधन के प्रयोग आदि के मध्यनजर सब डिविजन रुद्रप्रयाग के परीक्षा केंद्रों में धारा–144 को प्रभावी किया गया है।

परीक्षा केंद्रों के बारे में जानकारी देते हुए उन्होंने बताया कि सब डिविजन रुद्रप्रयाग की सीमांतर्गत कुल 05 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, इनमें अटल उत्कृष्ट राजकीय इंटर कॉलेज रुद्रप्रयाग, राजकीय इंटर कॉलेज रतूड़ा, अनूप नेगी मेमोरियल पब्लिक स्कूल गुलाबराय, स्व. हरिदत्त बेंजवाल अटल उत्कृष्ट राजकीय इंटर कॉलेज अगस्त्यमुनि एवं राजकीय बालिका इंटर कॉलेज अगस्त्यमुनि शामिल हैं।

चमोली जिला प्रशासन तीर्थयात्रियों की हर संभव मदद में जुटा

संवाददाता चमोली। बदरीनाथ हाईवे जोशीमठ के जोगीधारा में दुपहिया वाहनों के साथ ही पैदल आवाजाही के लिए सुचारु कर दिया गया है। साथ ही सीमा सड़क संगठन की ओर से यहां हाईवे पर बड़े वाहनों की आवाजाही सुचारु करने के लिये सुधारीकरण कार्य किया जा रहा है। जबकि यहां प्रशासन की ओर से हाईवे बाधित होने रुके तीर्थयात्रियों की हर संभव मदद की जा रही है। यहां प्रशासन की ओर से तीर्थयात्रियों के आवास व भोजन की व्यवस्था की गई है। जिलाधिकारी हिमांशु खुराना ने कहा कि जोशीमठ में बाधित हाईवे को खोलने का कार्य युद्ध स्तर पर किया जा रहा है। बीआरओ की ओर हाईवे पर वाहनों की आवाजाही जल्द शुरु करवाने की बात कही गई है। वहीं दूसरी ओर हाईवे के बाधित होने से दोनों रुके तीर्थयात्रियों के लिये प्रशासन की ओर स्वयं सेवी संस्थाओं के सहयोग से भोजन व आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति की जा रही है।

आपदा बचाव के कार्यों में लापरवाही पर मुख्यमंत्री का बड़ा एक्शन

संवाददाता।

■हल्द्वानी सिंचाई विभाग के अधिशासी अभियंता बीसी नैनवाल को हटाया

हल्द्वानी। अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम हल्द्वानी में आपदा के कार्यों में हुई लापरवाही पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बड़ी कार्रवाई की है। मामले में शुक्रवार को सिंचाई विभाग हल्द्वानी के अधिशासी अभियंता बीसी नैनवाल को हटा दिया गया है। नैनवाल को मुख्य अभियंता कार्यालय अल्मोड़ा से संबद्ध किया है। उनके स्थान पर भीमताल में तैनात दिनेश सिंह रावत को हल्द्वानी का अधिशासी अभियंता बनाया गया है। सीएम के निर्देश पर सिंचाई सचिव डॉ. आर राजेश कुमार ने यह आदेश जारी किया है।

अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम हल्द्वानी में आपदा से भारी नुकसान हुआ था। जिसे ध्यान में रखते हुए मंगलवार 9 जुलाई को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम का निरीक्षण किया था। वहीं स्टेडियम में हुए भू–कटाव के कार्यों को लेकर पिछले दिनों शासन से रिपोर्ट मांगी गई थी। मामले में सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता कार्यालय हल्द्वानी से शासन को रिपोर्ट भेजी गई थी। जिसमें आपदा के बचाव कार्यों में लापरवाही व कोताही की पुष्टि की गई थी। शासन को भेजी गई इसी रिपोर्ट के आधार पर मुख्यमंत्री के निर्देश पर सिंचाई सचिव डॉ. आर राजेश कुमार ने हल्द्वानी सिंचाई विभाग के अधिशासी अभियंता बीसी नैनवाल को पद से हटाने के आदेश जारी किए गए हैं। सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता एमके खरे ने बताया कि शासन से आपदा कार्यों की रिपोर्ट मांगी गई थी। जिसे लेकर अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम, कलसिया, नंधौर आदि के कार्यों की रिपोर्ट शासन को भेजी गई थी।

अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम में हो रहे भू–कटाव को लेकर बीते सिंतबर में खेल विभाग के अधिकारियों ने सिंचाई विभाग को बचाव कार्यों के लिए प्रस्ताव भेजा था। जिसे सिंचाई विभाग की ओर से शासन को भेज दिया गया। शासन स्तर से बजट मंजूर नहीं होने के कारण आपदा बचाव के कार्य शुरू नहीं हो पाए थे।

112 मतगणना कार्मिकों को दिया गया मतगणना का द्वितीय प्रशिक्षण

संवाददाता चमोली। विधानसभा उप निर्वाचन की मतगणना को पारदर्शी एवं निष्पक्ष ढंग से सम्पन्न कराने के लिए तैनात किए गए 112 मतगणना कार्मिकों को पीजी कॉलेज गोपेश्वर में मतगणना का द्वितीय प्रशिक्षण दिया गया। शुक्रवार को मतगणना कार्मिकों के रेंडमाइजेशन के बाद 31 गणना सुपरवाइजर, 26 गणना सहायक, 35 माइक्रो आब्जर्वर तथा 20 एमटीएस कार्मिकों को प्रशिक्षण दिया गया। जिला निर्वाचन अधिकारी हिमांशु खुराना ने मतगणना कार्मिकों को भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशों का अक्षरशः पालन करने के निर्देश दिए गए। उन्होंने कहा कि यह मतदान प्रक्रिया का अन्तिम चरण है इसमें कहीं कोई त्रुटि नहीं होनी चाहिए। कहा कि अगर अभी भी किसी के मन में कोई शंका है तो ट्रेनिंग मेटीरियल डीईओ की वेबसाइट पर उपलब्ध है। वहां से भी डाउनलोड कर सकते हैं।

पेज थ्री
www.page3news.in

गतिरोध बरकरार

कोर कमांडर लेवल पर भी 21 दौर की बातचीत हो चुकी है। कुछ मसले सुलझे भी हैं। लेकिन डेपसांग और डेमचक जैसे पॉइंट पर मतभेद बने हुए हैं, जिसकी वजह से सीमा पर दोनों ओर बड़ी संख्या में सैनिकों की तैनाती बरकरार है।

गुलशन राय खत्री।।

कजाकिस्तान के अस्ताना में शंघाई सहयोग संगठन की बैठक के दौरान चीन और भारत के विदेश मंत्रियों के बीच हुई द्विपक्षीय बातचीत को एक पॉजिटिव संकेत तो माना जा सकता है, लेकिन दोनों देशों के रिश्तों में सुधार की ठोस उम्मीद के लिहाज से देखा जाए तो उसके लिए अभी और बहुत कुछ करने की जरूरत है।

पहली बात तो यह कि दोनों देशों के विदेश मंत्रियों की मुलाकात इस बीच जरूर हुई है, लेकिन उनकी बैठक एक साल बाद हो रही थी। बैठक की सार्थकता इस बात में भी है कि पहली बार दोनों पक्षों ने महसूस किया, एलएसी पर गतिरोध का लंबा खिंचना किसी के हक में नहीं है और यह कि 'सीमा पर शांति हमेशा बनानी पड़ती है।' इस लिहाज से दोनों पक्षों में इस बात पर भी सहमति बनी कि कूटनीतिक और सैन्य अधिकारियों की मीटिंग जारी रखी जाए।

देखा जाए तो मई–जून 2020 में सीमा पर कई इलाकों में चीनी सेना के आगे बढ़ आने और गलवान घाटी में भिड़ंत होने के बाद तनावों के बीच भी दोनों पक्षों में बातचीत जारी रही। एलएसी पर बने गतिरोध को खत्म करने के लिए वर्किंग मेकेनिज्म फॉर कंसल्टेशन एंड कोऑर्डिनेशन की दो दर्जन से ज्यादा बैठकें हो चुकी हैं। कोर कमांडर लेवल पर भी 21 दौर की बातचीत हो चुकी है। कुछ मसले सुलझे भी हैं। लेकिन डेपसांग और डेमचक जैसे पॉइंट पर मतभेद बने हुए हैं, जिसकी वजह से सीमा पर दोनों ओर बड़ी संख्या में सैनिकों की तैनाती बरकरार है।

सवाल है कि क्या चीनी पक्ष इस बात को लेकर सचमुच गंभीर है कि बातचीत का कोई हल भी निकले। संदेह की वजह यह भी है कि उसकी तरफ से पिछले कुछ समय से लगातार इस बात पर जोर दिया जा रहा है कि सीमा पर जो भी मतभेद हैं उन्हें दरकिनार करते हुए दोनों देशों को आपसी संबंध सामान्य बनाने की ओर कदम बढ़ाना चाहिए। इस पर भारत अपना रुख साफ कर चुका है और उस पर अडिग है कि जब तक सीमा पर जारी गतिरोध को दूर नहीं कर लिया जाता तब तक दोनों देशों के रिश्ते सामान्य हो ही नहीं सकते।

ऐसे में दोनों विदेश मंत्रियों का यह स्वीकार करना कि 'सीमा पर शांति हमेशा बनानी पड़ती है', इस बात का संकेत माना जा सकता है कि अब दोनों पक्षों में होने वाली बातचीत को फलप्रद बनाने का अतिरिक्त प्रयास दोनों सरकारों की ओर से होगा। लेकिन यह संभावना सच होती है या नहीं और चीन अब सचमुच सीमा पर गतिरोध खत्म करना चाहता है या इस बैठक का मकसद अंतरराष्ट्रीय हलकों में कुछ खास संकेत देने तक सीमित था, यह आगे के उसके व्यवहार से ही स्पष्ट होगा।

साढ़ेसाती

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। राहुल को काजल का बर्ताव अच्छा नहीं लगताद्य वह काजल से कहता है, "क्या तुम साढ़ेसाती की महादशा के बारे में कुछ जानती हो, जो तुमने उसे बकवास समझ लिया। धर्म की बातें समझने के लिए, आस्था लगती है, लेकिन तुम तो बिलकुल नास्तिक हो, लेकिन तुम्हें किसी और की भावनाओं को तकलीफ देने का हक नहीं है"। काजल को राहुल की बात से, ग्लानि महसूस होती है और वह राहुल से माफी माँगते हुए, वही शनि भगवान का कार्यक्रम ज्ट में दोबारा से लगा देती हैद्य राहुल काजल को बहुत प्यार करता था। वह मुस्कुराते हुए कहता है, "अरे कोई बात नहीं, चलो आज शनि मंदिर चलते हैं"। वैसे काजल को मंदिर जाने में कोई दिलचस्पी नहीं है, लेकिन वह राहुल का दिल रखने के लिए, मंदिर जाने को तैयार हो जाती है। ... शेष कल

संपादकीय

साथ की बात

विदेश नीति के कई जानकार कहते हैं कि भारत को खुलकर पश्चिम का साथ देना चाहिए। मगर भारत को इससे बचना चाहिए। राष्ट्रीय हितों को बढ़ाने से ही भारत का फायदा हो सकता है। उसे पश्चिमी मीडिया और स्थानीय पश्चिमी विशेषज्ञों की इस तरह यह कहने से बचना चाहिए कि वह चीन को रोकने वाली ताकत है। यह बात सही है कि चीन के साथ भारत की अपनी समस्याएं हैं। दोनों देशों के बीच लंबे समय से सीमा विवाद चला आ रहा है। लेकिन इन्हें एक सीमा से ज्यादा बढ़ा–चढ़ाकर पेश नहीं किया जाना चाहिए। ग्लोबल साउथ की लीडरशिप को लेकर विकसित देशों की तरफ से भारत को अभी तक अमूर्त लाभ ही मिल रहे हैं। भारत को इन देशों से ठोस लाभों की भी मांग करनी चाहिए। भारत को कहना चाहिए कि उसे सेमीकंडक्टर, आर्टिफिशल इंटेलिजेंस में रिसर्च, महत्वपूर्ण और उन्नत तकनीक और उपभोक्ता वस्तुओं के बड़े पैमाने पर उत्पादन में निवेश की जरूरत है। चीन इसी रास्ते से दुनिया में इतना ताकतवर बना है। हमें जी7 और पश्चिम की उतनी ही जरूरत है जितनी उन्हें हमारी। राष्ट्रीय हित हमेशा सर्वोच्च होना चाहिए।

भारत की अमेरिका, यूके, फ्रांस, जापान और जर्मनी के साथ रणनीतिक साझेदारी है। पिछले कुछ वर्षों में भारत ग्लोबल साउथ का चेहरा बन गया है। इसने जी20 का नेतृत्व भी किया है, जो ग्लोबल साउथ और विकसित देशों का केंद्र है।

भारत की भूमिका

अमिताभ सिंह।।

जी7 सात देशों का एक खास क्लब है, जो 70 के दशक में बना। पहले छह देश एक साथ आए थे ताकि तेल संकट से पैदा हुए मुश्किलों का सामना कर सकें। बाद में कनाडा इस ग्रुप में शामिल हो गया। फिर इसे जी7, यानी औद्योगिक देशों का समूह कहा जाने लगा। 1997 में रूस इस ग्रुप का सदस्य बना, जिससे यह जी8 बन गया। लेकिन 2014 में यूक्रेन के इलाके क्राइमिया पर रूस ने कब्जा कर लिया, जिसके बाद उसे ग्रुप से निकाल दिया गया।

दुनिया को भारत की तरह शक्तिशाली देश की जरूरत है। भारत अपनी समझदारी, रणनीतिक स्वतंत्रता और स्वतंत्र विदेश नीति के जरिए दुनिया में अहम भूमिका निभा रहा है। शीत युद्ध खत्म होने के बाद दुनिया में जो सहमति बनी थी, वह रूस–यूक्रेन युद्ध और इस्राइल–गाजा संघर्ष से टूट गई है। इस वजह से बहुपक्षीय और छोटे–छोटे समूहों के बीच बैठकों और शिखर सम्मेलनों पर जोर दिया जा रहा है ताकि दुनिया में शांति, बातचीत और सहयोग को बढ़ावा दिया जा सके।

भारत जी7 के आउटरीच प्रोग्राम का हिस्सा है और 11 बैठकों में हिस्सा ले चुका है। इनमें से 5 का नेतृत्व प्रधानमंत्री मोदी ने किया है। भारत की अर्थव्यवस्था 3.94 ट्रिलियन डॉलर की है, जो

कि जी7 के चार देशों, यूनाइटेड किंगडम, फ्रांस, कनाडा और इटली की अर्थव्यवस्था से बड़ी है। भारत की अमेरिका, यूके, फ्रांस, जापान और जर्मनी के साथ रणनीतिक साझेदारी है। पिछले कुछ वर्षों में भारत ग्लोबल साउथ का चेहरा बन गया है। इसने जी20 का नेतृत्व भी किया है, जो ग्लोबल साउथ और विकसित देशों का केंद्र है।

इटली की प्रधानमंत्री जॉर्जिया मेलोनी ने जी7 सम्मेलन से पहले कहा कि 'ग्लोबल साउथ के साथ बातचीत को मजबूत करने की जरूरत है।' उन्होंने यह भी कहा कि 'ळ7 अपने आप में बंद किला नहीं है, बल्कि दुनिया के सामने पेश किए जाने वाले मूल्यों का प्रस्ताव है।' इस लिहाज से देखें तो भारत आदर्श राष्ट्र है। भारत ग्लोबल साउथ का एक महत्वपूर्ण देश है और इसकी आवाज दुनिया सुनती है। भारत पश्चिमी देशों के साथ अपने संबंधों को मजबूत करना चाहता है और इस दिशा में काम कर रहा है। पश्चिमी देशों को मजबूत और विश्वासपात्र सहयोगी की जरूरत है और भारत इसके लिए पूरी तरह से योग्य है। लंबे अरसे से विकासशील देश जी7 की आलोचना अमीर देशों के क्लब के रूप में करते रहे हैं। ळ7 की बैठकों का विरोध करने वाले वैश्वीकरण और पूंजीवाद–विरोधी कार्यकर्ताओं का सड़कों पर पुलिस के साथ संघर्ष पहले आम बात थी।

दूसरा दृष्टिकोण यह भी है कि हिंद–प्रशांत और हिंद महासागर में चीन के कारण सुरक्षा संबंधी चिंताएं बढ़ गई हैं, इसलिए जी7 को भारत का साथ चाहिए। इसके अलावा, पड़ोसी देशों और पश्चिम के लिए भी चीन खतरा पैदा कर सकता है। इसलिए भी पश्चिमी देशों को भारत की जरूरत है। एक फिक्र चीन के बढ़ते आर्थिक दबदबे को लेकर भी है, जिसे पश्चिम 'ओवरप्रॉडक्शन' कहता है। पश्चिमी देशों को लगता है कि अपने आर्थिक हितों को बढ़ावा देने के लिए भी चीन विस्तारवाद की नीति पर आगे बढ़ रहा है।

अष्टयोग-5056

1		5		3		2
	32	7	32		30	
3		4	6			7
	22		37	7	39	
4		2			1	5
	34		34	5	28	
7		6	3		2	

प्रस्तुत खेल सुडोकू व जोड़ की पद्धति का मिश्रण है. खड़ी व आड़ी पंक्तियों में 1 से 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 5055 का हल

2	3	4	5	6	7	1
6	28	1	36	2	30	4
3	4	5	6	7	1	2
7	36	2	37	3	25	6
4	5	6	7	1	2	3
5	33	7	37	4	33	5
1	2	3	4	5	6	7

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

गलत सूचना से लड़ाई

मोहन। विभिन्न हितधारकों के लिए सहयोग बनाना और हाथ मिलाना पहले से ज्यादा महत्वपूर्ण है ताकि चुनाव से संबंधित गलत सूचना से लड़ाई लड़ी जा सके। शक्ति सहयोग महत्वपूर्ण इनसाइट्स देता है और भारत में उभरते पैटर्न को उजागर करता है, खासकर चुनाव अवधि के दौरान। ज्यादातर चुनाव से संबंधित गलत सूचनाएं दृश्य सामग्री में पाई गईं, जैसे फोटो और वीडियो। लेकिन गलत सूचना में प्रमुख हस्तियों और युवा आइकन की क्लोन आवाजें भी शामिल थीं, जिसका लक्ष्य पहली बार मतदान करने वाले और युवाओं को प्रभावित करना था। मिसइन्फोर्मेशन कैंपेन ने मुख्य रूप से प्रमुख राजनीतिक नेताओं, राजनीतिक दलों और उनके घोषणापत्रों और चुनावी प्रक्रियाओं को निशाना बनाया, जिनमें ईवीएम और वीवीपीएटी शामिल हैं। जबकि चुनाव से संबंधित डीपफेक की एक बड़ी संख्या की आशंका थी, भारतीय चुनावों के दौरान डीपफेक से जुड़ी घटनाएं अपेक्षाकृत कम थीं। क्षेत्रीय भाषाओं में गलत सूचना में भी वृद्धि हुई, जो मुख्य रूप से ईवीएम के हेरफेर से संबंधित थी। उदाहरण के लिए, 2019 के चुनावों की तुलना में इस चुनाव में अपेक्षाकृत कम हिंसा हुई।

निया शर्मा ने बताया कैसा होगा सपनों का राजकुमार

कलर्स का सीरियल सुहागन चुड़ैल अपने शादी के सीन्स से दर्शकों को लुभा रहा है, जिसमें निया शर्मा एक शानदार दुल्हन के जोड़े में निशिगंधा की भूमिका निभा रही हैं। जहां उनके ऑन–स्क्रीन किरदार की शादी की ड्रेस ने लोगों का ध्यान खींचा है, वहीं निया की असल जिंदगी में शादी के लिए अलग प्लानिंग हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू में, एक्ट्रेस ने अपनी शादी के बारे में खुलकर बात की और इसके बारे में बताया। हालांकि, निया शर्मा अभी शादी के बंधन में बंधने के लिए तैयार नहीं हैं लेकिन उन्होंने शेयर किया कि कैसे शो में उनकी ड्रेस ने उन्हें सोचने पर मजबूर कर दिया है। अपनी शादी के सपनों के बारे में उनके खुलासों ने फैंस को एक्साइटेड कर दिया है, जो उनके ग्लैमरस ऑन–स्क्रीन प्रेजेंस से पहले से ही इंप्रेस हैं। अपनी शादी के बारे में बात करते हुए, निया शर्मा कहती हैं, शादियां हमेशा रोमांचक होती हैं, खासकर जब आप किसी ऐसे से शादी कर रहे हों जिसे आप जानते हों। लेकिन जब यह आपकी अपनी शादी हो, तो यह पूरी तरह से अलग कहानी है! अपने 13 साल के करियर में, मैंने बहुत सारे दुल्हन के कपड़े पहने हैं और हर एक मुझे बहुत पसंद आया। लेकिन अपनी शादी के लिए चुनाव करना बहुत बड़ी बात लगती है। यह केवल सुंदर दिखने और मजेदार डांस करने के बारे में नहीं है।

लव स्टोरी ने बनाया स्टार, पर घमंड ले डूबा करियर?

1980 के दशक में दिग्गज एक्टर कुमार गौरव 1981 की फिल्म श्लव स्टोरीश में काम करने के बाद रातों–रात फेमस हो गए। एक्ट्रेस विजयता पंडित के साथ जोड़ी बनाकर कुमार गौरव अपने हैंडसम लुक और हाव–भाव के साथ जल्द ही कई फैंस के पसंदीदा बन गए। महान एक्टर राजेंद्र कुमार के बेटे 11 जुलाई को 67 साल के हो गए। गौरव उस समय सबसे अधिक मांग वाले एक्टर्स में से एक बनकर उभरे। इतनी कम उम्र में जबरदस्त सफलता हासिल करने के बावजूद, कुमार गौरव का स्टारडम धीरे–धीरे अंधकार में चला गया। लेकिन क्या आप जानते हैं अब वो कहां हैं और क्या करते हैं? एक रिपोर्ट के अनुसार, अपना बेस्ट करने के बावजूद, एक्टर को शोबिज को अलविदा कहने और अपना बिजनेस चलाने के लिए मजबूर होना पड़ा। सिनेमा जगत को छोड़ने के बाद कुमार गौरव ने खुद भी लाइमलाइट से दूर रहने का फैसला किया। जल्द ही, गौरव और रीमा के रिश्ते में दरारें आने लगीं, जब उनकी लव स्टोरी की एक्ट्रेस विजयता के साथ डेटिंग की अफवाहें फैलने लगीं।

सोनाक्षी–जहीर के रिसेप्शन वीडियो में रोती दिखीं रेखा

सोनाक्षी सिन्हा और जहीर इकबाल ने करीब 7 साल लंबे रिलेशनशिप के बाद फाइनली हाल ही में 23 जून को शादी रचाई। ये शादी खूब सुर्खियों में रही। शादी से ठीक पहले तक ये खबरें सामने आईं कि सोनाक्षी के घरवाले इस शादी से खुश नहीं है। हालांकि, बाद में शत्रुघ्न सिन्हा ने इन खबरों को बेबुनियाद बताया और सबको खामोश रहने की हिदायत भी दी। वहीं अब सोनाक्षी सिन्हा का एक पोस्ट इस वक्त चर्चा में है जिसमें उन्होंने अपनी शादी पर मिले शानदार तोहफे का जिक्र किया है। वहीं सोनाक्षी और जहीर ने अपना रिसेप्शन वीडियो शेयर किया है, जिसमें रेखा से लेकर सलमान खान तक के साथ कपल की खास झलकियां नजर आ रही हैं। सोनाक्षी और जहीर ने रिसेप्शन पार्टी का वीडियो भी शेयर किया है। सोनाक्षी ने इस वीडियो को शेयर कर लिखा, शशादी, इसे महसूस और इंजॉय कीजिए वैसे ही जैसे हमने किया। हमारी शादी को परफेक्ट बनाने के लिए मेरे सभी दोस्तों, फैमिली और टीम का शुक्रिया। सोना और जहीर की शादी तो एक एपिक पार्टी तो बनती है बॉस। इस वीडियो में सोनाक्षी जहां अनिल कपूर के साथ डांस करती दिख रही हैं और वहीं सलमान खान को गले भी लगाती नजर आई हैं।

श्वेता त्रिपाठी क्यों कही जा रहीं मिर्जापुर 3 के फ्लॉप होने का कारण?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

चार साल के लंबे इंतजार के बाद आखिरकार मिर्जापुर सीजन 3 आ गया है, लेकिन दुख की बात है कि ये सीजन लोगों को पसंद नहीं आया है। जब 2018 में मिर्जापुर का पहला सीजन सामने आया, तो इसने एक्शन, छल, राजनीति और पावर के साथ फैंस की बाढ़ ला दी। विक्रांत मैसी के कैरेक्टर बब्लू पंडित की मौत के गम ने फैंस की आंखों में आंसू ला दिए, जबकि पंकज त्रिपाठी के कालीन भैया के डरावने रोल ने दर्शकों का दिल जीत लिया। दूसरे सीजन में, अली फजल के गुड्डू पंडित की बदला लेने की चाहत ने भी लोगों का दिल जीता और सत्ता के भूखे मुन्ना भैया के रूप में दिव्येंदु की परफॉर्मेंस बेहतरीन थी।

लोग बोले- इतिहास की पहली ऐसी गैंगस्टर

अब, चार साल के इंतजार के बाद, मिर्जापुर सीजन 3 आधी रात को रिलीज हुई और फैंस के लिए निराशा लेकर आई। गुड्डू और कालीन भैया की वापसी, बीना त्रिपाठी के रूप में रसिका दुग्गल और गोलू के रोल में श्वेता त्रिपाठी शामिल हुए। हालांकि, मुन्ना भैया की कमी बहुत महसूस की जा सकती है। एक्साइटेड फैंस ने नए सीजन को लगभग तुरंत ही देखा, लेकिन शो में फिर से हिंसा देखने को मिली। लोगों को जाहिर तौर पर ये सीजन पसंद नहीं आया।

क्यों श्वेता त्रिपाठी को माना जा रहा कारण?

कुछ फैंस को सीजन उबाऊ लगा, दूसरों ने कमजोर कहानी पर अफसोस जताया। लेकिन इंटरनेट पर मीम्स और वायरल डायलॉग्स के सिलसिले को कोई नहीं रोक सका। एक फैन ने अफसोस जताया– मिर्जापुर सीजन3, सीजन 1 और सीजन 2 में सबसे खराब अनुभव...। कोई कंटेंट नहीं, कोई कहानी नहीं, कोई एक्शन नहीं.. बहुत ज्यादा उबाऊ सीजन। एक ने चुटकी लेते हुए कहा– मिर्जापुर सीजन 3 एक धीमी पकी हुई खिचड़ी की तरह है – बहुत सारे किरदार और कहानी एक साथ मिल जाती है, जिससे यह एक उबाऊ बन जाता है। खासकर कुछ लोग एक्ट्रेस श्वेता त्रिपाठी को इस सीजन के फ्लॉप होने का कारण मान रहे हैं। लोगों ने उन्हें इंडियन सिनेमा का सबसे कमजोर गैंगस्टर बताया है।

कब आएगा मिर्जापुर सीजन 4?

मिली–जुली प्रतिक्रियाओं के बावजूद, मिर्जापुर सीजन 4 भी आने वाला है। लेकिन बड़ा सवाल यह है कि क्या फैंस इसके लिए उतनी ही उत्सुकता से इंतजार करेंगे, जितना उन्होंने सीजन 3 के लिए किया था, जो साफ तौर से अपनी छाप छोड़ने से चूक गया है? ये केवल समय बताएगा।

दिव्यांका त्रिपाठी और विवेक दहिया के साथ लूटपाट

दिव्यांका त्रिपाठी और विवेक दहिया अपनी शादी की आठवीं सालगिरह को सेलिब्रेट करने के लिए रोमांटिक हॉलीडे पर यूरोप गए थे और वहां उनके साथ लूटपाट हुई और सारा सामान, पासपोर्ट और शॉपिंग में खरीदी गई सारी चीजें चोरी हो गईं।

दिव्यांका त्रिपाठी और विवेक दहिया 8 जुलाई को अपनी शादी की 8वीं सालगिरह मनाने के लिए रोमांटिक टूर पर यूरोप निकले थे। अब उन्होंने बताया है कि इस ट्रिप पर उनका सारा सामान चोरी हो गया। उनके सामान में पासपोर्ट, पर्स और ट्रिप पर खरीदे गए सारे सामान थे और इन सबकी कीमत कुल मिलाकर करीब 10 लाख रुपये के आसपास बताई जा रही है। उन्होंने कहा है कि वापस इंडिया आने के लिए उन्हें मदद की जरूरत है।

एक्टर्स की कार के अंदर से लूटकर ले गया सारा सामान

विवेक ने कहा है, इस यात्रा में सब कुछ शानदार रहा सिवाय इस घटना के। हम कल फ्लोरेंस पहुंचे और एक दिन के लिए रहने का प्लान बनाया। हम अपने ठहरने के लिए एक प्रॉपर्टी देखने गए और अपना सारा सामान बाहर खड़ी कार में छोड़ दिया लेकिन जब जब हम अपना सामान लेने वापस लौटे तो हमें ये देखकर झटका लगा कि कार में सेंध लगाई गई थी और हमारे पासपोर्ट, पर्स, पैसे, खरीदारी वाले सारे सामान और हमारे सभी कीमती सामान गायब थे। अच्छी बात ये है कि उन्होंने कुछ पुराने कपड़े और खाने का सामान छोड़ दिया था।

फ्लोरेंस की पुलिस ने ये बहाना देकर झाड़ा पल्ला

कपल ने वहां की लोकल पुलिस से बात की, लेकिन उन्हें कोई मदद नहीं मिली। उन्होंने ये कहते हुए उनके मामले को खारिज कर दिया कि उस इलाके में सीसीटीवी कैमरे न होने के कारण वे उनकी मदद नहीं कर सकते। इसके बाद उन्होंने दूतावास से भी सम्पर्क करने की कोशिश की लेकिन दुर्भाग्य से वो भी तब तक बंद हो चुका था।

पैसे नहीं हैं, चाहिए दूतावास से मदद

इसके बाद वे फ्लोरेंस के पास एक छोटे से शहर पहुंचे और होटल के स्टाफ उनकी मदद कर रहे हैं। हालांकि, उनके पास पैसे भी नहीं हैं और ऐसे में वे बुरी तरह से फंस चुके हैं और उन्हें दूतावास से मदद की सख्त जरूरत है। विवेक ने कहा, हमें भारत वापस आने के लिए टेम्प्ररी पासपोर्ट और दूतावास से जरूर मदद की सख्त जरूरत है, क्योंकि हमारे पास कुछ भी नहीं है।

चर्बी काटने वाली इस चीज की धार 100 गुना तेज कर देंगी ये चीजें

आपने कई बार मेटाबह्लिज्म शब्द सुना होगा। यह हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। इसका काम आपके खाने को पचाकर शरीर में एनर्जी देना है। अगर मेटाबह्लिज्म स्लो हो जाए, तो खाना ठीक से नहीं पच पाता, शरीर को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिलती और फैट जमने लगता है।

ब्रोकली
ब्रोकली में विटामिन के 1, मिनरल और फाइबर बहुत अच्छी मात्रा में पाया जाता है। अपने आहार में ब्रोकली का सेवन बढ़ाएं। यह आपके मेटाबॉलिज्म को बूस्ट अप करता है।

जिन लोगों का मेटाबॉलिज्म स्लो होता है, उनका वजन भी तेजी से बढ़ता है। शरीर का मेटाबॉलिक रेट बेहतर है, तो वेटलॉस करने में काफी मदद मिलती है। वैसे तो मेटाबॉलिज्म को बूस्ष्ट करने के कई तरीके हैं, लेकिन अगर आप अपनी डाइट में कुछ बदलाव करती हैं, तो इससे आपका मेटाबॉलिक रेट काफी बेहतर हो सकता है। मेटॉबालिज्म को बेहतर बनाने के लिए विटामिन के से भरपूर फूड फायदेमंद होते हैं। न्यूट्रिशनिस्ट और डाइटीशियन शिखा अग्रवाल शर्मा आपको उन फूड्स के बारे में बता रही हैं, जिनमें विटामिन के अच्छी मात्रा में होता है और जो आपके मेटाबॉलिज्ध्म को अप करने में मदद कर सकते हैं।

हरी सब्जियां: मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त करने के लिए हेल्ध्दी डाइट जरूरी है। इसलिए आप नियमित रूप से पालक, केल और कोलार्ड साग का सेवन कर सकते हैं। ये सभी सब्जियां विटामिन के का पॉवरहाउस कहलाती हैं।

अंडे: मेटाबॉलिज्म को एक्टिव बनाने के लिए अंडा खाएं। यह विटामिन के2 का अच्छा सोर्स है। इसे आप अपने हेल्दी ब्रेकफास्ट का पार्ट बना सकते हैं।

फर्मेंटेड फूड: शरीर में विटामिन के की मात्रा बढ़ाने के लिए फर्मेंटेड फूड जैसे किमची, केफर बहुत फायदेमंद हैं। ये हल्के और सुपाच्य होते हैं। इनके सेवन से मेटाबॉलिज्म में सुधार आता है। वजन कम करने में भी ये बहुत असरदार है।

पनीर
आप अपने ब्रेकफास्ट में पनीर शामिल करें। यह आपके मेटाबॉलिज्म को किक स्टार्ट देने का काम करेगा। बता दें कि गौडा और एडम जैसे चीज विटामिन के 2 से भरपूर होते हैं। मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने के लिए इनका नियमित सेवन जरूरी है।

डायबिटीज के मरीजों के लिए हेल्दी और बैलेंस डाइट लेना महत्वपूर्ण

डायबिटीज के मरीज क्या खाते हैं और क्या नहीं, ये दोनों ही बात बहुत अहम है। डायबिटीज को मधुमेह के नाम से भी जाना जाता है और आज के समय में बड़े से लेकर बच्चे तक इससे प्रभावित हो रहे हैं। यह एक लाइफस्टाइल डिजीज है और इसके होने का सबसे बड़ा कारण हमारी बिगड़ी हुई जीवनशैली और खराब डाइट है। आज हम डायबिटीज के मरीजों के लिए हेल्दी ब्रेकफास्ट ऑप्शन के बारे में जानेंगे। आप सुबह के नाश्ते में सूजी से बना उपमा भी खा सकते हैं। इसे सब्जियों के साथ बनाएं और इसे नारियल के चटनी के साथ खाएं। इससे आपकी शुगर भी कंट्रोल रहेगी। ओट्स डायबिटीज वालों के लिए हाई प्रोटीन युक्त हेल्दी नाश्ता है। यह लो कैलोरी और हाई फाइबर होता है, इसलिए यह शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। आप ओट्स का चिला, इडली, डोसा या वेजी ओट्स बनाकर खा सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि इसमें चीनी न मिलाएं। शुगर के मरीजों के लिए भी पोहा एक पौष्टिक नाश्ता है। इसे सब्जियों और मूंगफली के साथ बनाएं, ताकि आपको प्रोटीन और फाइबर दोनों की मिल सके और आपकी शुगर कंट्रोल रहने के साथ आप एनर्जेटिक भी रहें। मूंग दाल या बेसन से बना चिल्ला प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होता है। इसे हरी सब्जियों के साथ बनाएं और दही या हरी चटनी के साथ खाएं। अंकुरित मूंग, चना और अन्य दालों से बना सलाद एक बेहतरीन ब्रेकफास्ट है। इसमें कटी हुई सब्जियां, नींबू का रस और थोड़ी सा नमक मिलाकर खाएं।

नसों–नलियों में चुंबक की तरह चिपक जाते हैं गंदे पदार्थ

शरीर के अंदर कई सारी चीजें बनती रहती हैं। इनके बारे में बाहर से पता नहीं लग पाता। जब इनके बनने की मात्रा कम या ज्यादा हो जाती है तो दिक्कतें होने लगती हैं। फालतू मात्रा गंदगी बन जाती है और नसों–नलियों में जाकर जमने लगती है। मगर इन सभी गंदगी को एक झटके में बाहर निकाला जा सकता है। पूरे शरीर को साफ कैसे करें? शरीर में जमने वाली यह गंदगी नजरअंदाज नहीं करनी चाहिए। इनकी वजह से खांसी से लेकर हार्ट अटैक तक आ सकता है। आयुर्वेदिक एक्सपर्ट तन्मय गोस्वामी ने बताया कि वात–कफ के कारण बढ़ने वाली गंदगी को त्रिकटु चूर्ण से साफ किया जा सकता है। आइए इस आयुर्वेदिक उपाय के बारे में जानते हैं। यह आयुर्वेदिक उपाय शरीर में जमने वाली 3 गंदगी को प्रमुख रूप से निकालता है। इनमें बलगम, कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड शामिल हैं। जो कि वात और कफ के बिगड़ने से बढ़ जाती हैं।

ओवरनाइट ओट्स खाएंगे तो सेहत को होंगे बड़े फायदे

वेट लॉस जर्नी में चल रहे लोग ओट्स के फायदों के बारे में तो जानते ही होंगे, लेकिन हाल के वर्षों में ओवरनाइट ओट्स काफी पसंद किए जा रहे हैं। इसकी सबसे खास बात है वो तरीके जिनकी मदद से इसे जीरो ऑयल के साथ तैयार किया जा सकता है। ओवरनाइट ओट्स के कई स्वास्थ्य लाभ देखे गए हैं। इसे, फल दूध, दही और चिया सीड्स के साथ मिक्स कर के रात भर रखकर तैयार किया जाता है। तो आइए ओवरनाइट ओट्स के फायदों को विस्तार से जानते हैं।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ओवरनाइट ओट्स कैसे बनाएं?
ओवरनाइट ओट्स बनाने के लिए आपको बस ओट्स में दूध या दही और अपनी पसंद के फल और नट्स मिलाने हैं। इसे रातभर फ्रिज में रखने के बाद सुबह नाश्ते के लिए तैयार हो जाता है।

दिल के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है

ओवरनाइट ओट्स जीरो ऑयल और हेल्दी फैट्स से तैयार होता है। इसलिए इसके सेवन से बैड कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने का खतरा नहीं होता है। इसके अलावा ओट्स में मौजूद बीटा–ग्लूकॉन फाइबर, बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इससे हाई ब्लड प्रेशर का खतरा भी कम हो जाता है।

वजन घटाने में मददगार
ओवरनाइट ओट्स में लो कैलोरी और हाई प्रोटीन होती है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।ओट्स में मौजूद फाइबर भूख को कंट्रोल करता है, जिससे आप ओवरईटिंग से बच जाते हैं।

एनर्जी बूस्टर का काम करता है
ओट्स के गुड कार्बोहाइड्रेट धीरे–धीरे रिलीज होते हैं, जिससे आपको लंबे समय तक शरीर में एनर्जी महसूस करते हैं। साथ ही ओट्स में प्रोटीन मसल्स रिकवरी का काम करता है।

पाचन में सुधार करता है
ओवरनाइट ओट्स में दही या दूध का उपयोग किया जाता है, तो इसमें प्रोबायोटिक्स भी शामिल हो जाते हैं, जो आंत के स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं। ओट्स में फाइबर की उच्च मात्रा पाई जाती है, जिससे पाचन तंत्र को मजबूती मिलती है और इसमें मौजूद फाइबर से कब्ज की समस्या भी दूर होती है।

2 गिलास दूध से ज्यादा कैल्शियम देती है ये रोटी, हड्डियों में भर देगी ताकत

क्या आपकी हड्डियां कमजोर हो गई हैं, क्या आप हमेशा कमजोर और थका महसूस करते हैं, क्या शरीर में खून बनना कम हो गया है, क्या ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ा रहता है, क्या आप मोटापे का शिकार हैं? अगर इनमें से एक भी सवाल का जवाब हां, तो अब वक्त आ गया है कि अपने साधारण आटे से बेनी रोटियों की बजाय रागी के आटे की रोटियां खानी शुरू कर दें।

आयुर्वेद एक्सपर्ट डॉक्टर रोबिन सिंह के अनुसार, रागी के आटे से बनी रोटियों की एक सर्विंग में लगभग पौने 2 गिलास दूध के बराबर कैल्शियम है, इसी मात्रा में प्रोटीन की मात्रा अंडे से दो गुना ज्यादा है। इसमें आयरन की मात्रा पालक से दो गुना, मैग्नीशियम की मात्रा कद्दू के बीज से 15: और पोटेशियम की मात्रा केले से 28 प्रतिशत ज्यादा है। डॉक्टर के अनुसार, रागी के आटे से बनी रोटी में विटामिन ठ1 का लेवल चावल से 5 गुना ज्यादा है जबकि विटामिन ठ12 का लेवल चावल से 9 गुना ज्यादा और विटामिन ठ3 का लेवल गेहूं से 2 गुना ज्यादा है। इसके अलावा इसमें विटामिन ए और विटामिन सी की भी अच्छी मात्रा पाई जाती है। अगर आप अक्सर कब्ज, पेट में भारीपन, अफारा या पाइल्स की समस्या से पीड़ित रहते हैं, तो आपको इस आटे की रोटी को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

इन्हें मिलेगा मौका

टॉप ऑर्डर के बल्लेबाज सूर्यकुमार यादव समेत विश्व कप विजेता खिलाड़ी ऋषभ पंत, अक्षर पटेल, कुलदीप यादव, अर्शदीप सिंह और मोहम्मद सिराज को टी-20 स्क्वॉड में जगह मिलने की पूरी संभावना है। संजू सैमसन, रिंकू सिंह, जायसवाल और खलील जिम्बाब्वे दौरे के लिए टीम का हिस्सा हैं और उनकी भी श्रीलंका सीरीज के लिए टीम में अपना स्थान बरकरार रखने की संभावना है।

हार्दिक-ऋषभ पंत की वापसी, पराग-दुबे बाहर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) मुंबई। राहुल द्रविड़ ने अपने कोचिंग कार्यकाल के पहले साल सात अलग-अलग कप्तानों के साथ काम किया था। तब भारतीय टीम टी-20 वर्ल्ड कप के लिए जमकर प्रयोग कर रही थी। अब नए हेड कोच गौतम गंभीर को भी अपने शुरुआती दिनों में अलग-अलग कप्तानों के साथ काम करना होगा। जिम्बाब्वे सीरीज के बाद अगले साल वनडे चैंपियंस ट्रॉफी से पहले भारत को 15 टी-20 इंटरनेशनल मुकाबले खेलने हैं। रोहित शर्मा, विराट कोहली और रविंद्र जडेजा के संन्यास के बाद पूरी उम्मीद है कि हार्दिक पंड्या ही टी-20 फॉर्मेट में कप्तान बनाए जाएंगे। ऐसे में 26 जुलाई से शुरू होने जा रहे श्रीलंका दौरे से पहले गौतम गंभीर और चीफ सिलेक्टर अजीत अगरकर जल्द ही टी-20 और वनडे सीरीज के लिए भारतीय टीम की घोषणा कर सकते हैं। टी-20 विश्व कप में बल्ले और गेंद दोनों से संघर्ष करने के बाद विश्व कप ट्रॉफी थामने वाले शिवम दुबे को श्रीलंका में शायद ही मौका मिले। जिम्बाब्वे दौरे पर प्रभावशाली प्रदर्शन के बाद अभिषेक शर्मा, वाशिंगटन सुंदर और रुतुराज गायकवाड़ भी स्क्वॉड में शामिल किए जा सकते हैं, लेकिन रियान पराग और जितेश शर्मा जैसे खिलाड़ियों को श्रीलंका सीरीज के लिए नजरअंदाज किए जाने की संभावना है।

न्यूज डायरी

'इंटरव्यू तो अच्छा लेते हैं, लेकिन अब देखेंगे: शाहिद अफरीदी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। बीसीसीआई ने पूर्व भारतीय दिग्गज ओपनर गौतम गंभीर को टीम इंडिया का नया हेड कोच बनाया है। गंभीर श्रीलंका के खिलाफ सीरीज से अपना कार्यभार संभालेंगे। गंभीर के हेड कोच बनने के बाद पाकिस्तान के पूर्व कप्तान शाहिद अफरीदी का रिएक्शन सामने आया है। अफरीदी ने गंभीर के कोच बनाने के फैसले को सकारात्मक बताया और कहा कि उनके लिए अपनी नई भूमिका में छाप छोड़ने का अच्छा मौका है। दरअसल, टी20 विश्व कप 2007 और 2011 वनडे विश्व कप विजेता टीम का हिस्सा रहे गौतम गंभीर अब टीम इंडिया के हेड कोच की भूमिका में नजर आएंगे। गंभीर के कोच बनने के बाद शाहिद अफरीदी ने स्टार स्पोर्ट्स से बातचीत करते हुए कहा कि मेरे हिसाब से उनके (गौतम गंभीर) लिए बड़ा मौका है। अब ये उनपर निर्भर करता है कि वो इस मौके को किस तरह से भुनाते हैं। कभी-कभार उनका इंटरव्यू सुनने को मिल जाता है। वो काफी सकारात्मक बातें करते हैं। भारतीय टीम ने टी20 वर्ल्ड कप 2007 और वनडे वर्ल्ड कप 2011 की ट्रॉफी उठाई थी तो गंभीर इस विजेता टीम का हिस्सा थे। उन्होंने दोनों ही टूर्नामेंट के फाइनल में मैच जिताऊ पारी खेली थी। टी20 वर्ल्ड कप 2007 के फाइनल में गौतम गंभीर ने 54 गेंदों पर 75 रन ठोके थे। वनडे विश्व कप 2011 के फाइनल में भारतीय दिग्गज ने 122 गेंदों पर 97 रन की मैच जड़ दिए थे।

टी20 विश्व कप 2024 से पहले शाहीन और मोहम्मद युसूफ के बीच हुई थी बहस

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। टी20 विश्व कप 2024 से पहले पाकिस्तान टीम इंग्लैंड दौरे पर गई थी। जहां दोनों टीमों के बीच टी20 सीरीज खेली गई। इस सीरीज के दौरान पाकिस्तान पेसर शाहीन अफरीदी और उनके बैटिंग कोच मोहम्मद युसूफ में तीखी बहस हुई। रिपोर्ट के अनुसार, कोच और मैनेजमेंट ने पीसीबी चेयरमैन मोहसिन नकवी से शाहीन के इस रवैये को लेकर शिकायत भी की थी। न्यूज एजेंसी एनआई ने जियो न्यूज की उस रिपोर्ट को कंफर्म किया कि शाहीन और यूसुफ के बीच ट्रेनिंग सेशन के दौरान आप में तीखी बहस हुई थी। दरअसल, टी20 विश्व कप 2024 से पहले पाकिस्तान की टीम ने इंग्लैंड के खिलाफ टी20 सीरीज खेली थी। इस सीरीज से पहले ट्रेनिंग सेशन के दौरान शाहीन और यूसुफ के बीच टकराव हुआ। जियो न्यूज की रिपोर्ट के अनुसार, यूसुफ ने शाहीन नो बॉल की तरफ इशारा किया। बार-बार की आलोचना से निराश शाहीन ने यूसुफ से अपने काम से काम रखने को कहा। इस दौरान यूसुफ ने शाहीन को याद दिलाया कि वह बस एक कोच के रूप में अपना काम कर रहे थे। दोनों के बीच इस तरह जुबीनी जंग हो गई और स्थिति बिगड़ गई, लेकिन बाद में शाहीन ने माफी भी मांग ली। वेस्टइंडीज और यूएस में आयोजित हुए आईसीसी मेंस टी20 विश्व कप 2024 में पाकिस्तान टीम का प्रदर्शन कुछ खास नहीं रहा।

रिंकू सिंह जिम्बाब्वे दौरे के दौरान मिस्ट्री गर्ल संग आए नजर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारत और जिम्बाब्वे के बीच इस वक्त पांच मैचों की टी20 सीरीज खेली जा रही है, जिसमें टीम इंडिया ने दो मैच जीतकर 2-1 की बढ़त बना ली है। तीसरे टी20 मैच में मिली जीत के बाद भारतीय टीम के सभी खिलाड़ी जंगल सफारी पर गए थे, जिसका वीडियो भारतीय टीम के इंस्टाग्राम के ऑफिशियल अकाउंट पर शेयर किया गया। इस वीडियो में सभी खिलाड़ी जंगल में जानवरों की फोटो क्लिक करते हुए नजर आए। वहीं, वायरल वीडियो में स्टार क्रिकेटर रिंकू सिंह को एक मिस्ट्री गर्ल के साथ देखा गया। अब हर कोई ये जानना चाहता है कि आखिर ये मिस्ट्री गर्ल कौन है? दरअसल, हरारे जू में भारतीय टीम के खिलाड़ियों की ट्रिप का वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है, जिसमें रिंकू सिंह एक मिस्ट्री गर्ल के साथ घूमते हुए नजर आ रहे हैं। ये मिस्ट्री गर्ल और कोई नहीं, बल्कि शुभमन गिल की बहन शहनील गिल हैं। दोनों को वीडियो में एक साथ सेल्फी लेते हुए देखा गया। ये वीडियो देख फैंस काफ खुश हो रहे हैं। इससे पहले भी पिछले साल रिंकू सिंह ने मालदीव टूर के दौरान अपनी एक शर्टलेस फोटो शेयर की थी, जिस पर रिंकू के फैंस ने जमकर कमेंट्स कर उनकी तारीफ की थी और उस फोटो पर शहनील ने भी कमेंट किया था।

गंभीर की एक और जिद, दो प्रपोजल ठुकरा चुका है बीसीसीआई

क्रिकेट

बॉलिंग कोच पद के लिए बढ़ाया दक्षिण अफ्रीका के पेसर मोर्न मोर्कल का नाम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। गौतम गंभीर भारतीय टीम के हेड कोच तो बन गए, लेकिन अपना मनमाफिक कोचिंग स्टाफ नहीं चुन पा रहे। कहा गया कि हेड कोच बनने के बाद गंभीर को फ्री हैंड दिया जाएगा। वह अपने फैसले लेने के लिए स्वतंत्र होंगे, लेकिन पदभार संभालने से पहले ही बीसीसीआई उन्हें दो झटके दे चुकी है। पहले बॉलिंग कोच के लिए आर विनय कुमार को नकारा गया तो बाद में फील्डिंग कोच के लिए जोंटी रोड्स को भी सिरे से खारिज कर दिया गया। अब गौतम गंभीर ने बीसीसीआई के सामने तीसरे डिमांड रखी है।

रिपोर्ट की माने तो अब गौतम गंभीर साउथ अफ्रीका के पूर्व पेसर मोर्न मोर्कल को भारत का बॉलिंग कोच बनाना चाहते हैं। मोर्कल के पास कोचिंग का लंबा अनुभव है। पिछले वनडे वर्ल्ड कप में वह

पाकिस्तानी टीम के कोच थे। मगर टीम के खराब प्रदर्शन के बाद पीसीबी ने उनका कार्यकाल खत्म कर दिया था। 2006 से 2018 के बीच साउथ अफ्रीका के लिए 86 टेस्ट, 117 वनडे और 44 टी-20 खेलने वाले मॉर्कल अब ऑस्ट्रेलिया में सैटल हो चुका है।

आईपीएल में जब गौतम गंभीर लखनऊ सुपर जायंट्स के मेंटॉर हुआ करते थे। तब मोर्कल लखनऊ के बॉलिंग कोच हुआ करते थे। गंभीर के केकेआर में चले जाने के बाद भी मोर्कल लखनऊ के साथ बने रहे। 39 साल के मोर्न मोर्कल ने 2018 में आईपीएल से संन्यास लेने के बाद कोचिंग का रुख अख्तियार किया। वह खेल की नवीनतम तकनीकों से अच्छी तरह वाकिफ और अपडेट हैं। गंभीर उन लोगों के साथ काम करने के लिए जाने जाते हैं जिनके साथ वह सहज महसूस करते हैं और माना जाता है कि वह अपनी कोचिंग टीम में मोर्कल को शामिल करने के इच्छुक हैं।

इससे पहले गौतम गंभीर ने बोलिंग कोच के लिए पूर्व भारतीय पेसर आर. विनय कुमार का नाम आगे बढ़ाया था, लेकिन बीसीसीआई ने एतराज जताया थआ। मीडिया रिपोर्ट्स की माने तो बोर्ड लक्ष्मीपति बालाजी और जहीर खान में से किसी एक को चाहता है। हालांकि अभी अंतिम फैसला होना बाकी है, लेकिन ऐसा लग रहा है कि बीसीसीआई जल्द ही किसी नतीजे पर पहुंच सकता है। यदि मोर्कल को इस पद के लिए चुना जाता है तो वह पारस म्हाम्ब्रे की जगह लेंगे। इसके अलावा अभिषेक नायर और रयान टेन डोशेट के नाम की भी गंभीर ने सिफारिश की थी।

वीवीएस लक्ष्मण ने वर्ल्ड चैंपियन भारतीय टीम की जमकर की तारीफ

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारत और जिम्बाब्वे के बीच पांच मैचों की टी20 सीरीज खेली जा रही है, जिसमें भारतीय टीम ने दो मैचों में जीत हासिल की है। टीम इंडिया ने तीसरे टी20 मैच में जिम्बाब्वे को 23 रन से मात दी। इस जीत के साथ ही टीम इंडिया सीरीज में 2-1 से आगे चल रही है।

तीसरे टी20 मैच के लिए विश्व चैंपियन टीम का हिस्सा रहे यशस्वी जायसवाल, संजू सैमसन और शिवम दुबे ने टीम में वापसी की। वहीं, हाल ही में जिम्बाब्वे दौरे पर भारत के साथ गए कोच ने टी20 विश्व कप 2024 का खिताब जीतने वाली भारतीय टीम की जमकर तारीफ की। उनका वीडियो बीसीसीआई ने अपने एक्स पर शेयर किया है। इस वीडियो में वीवीएस लक्ष्मण विराट

संन्यास लेने वाली त्रिमूर्ति को दिया स्पेशल मैसेज

कोहली और पूर्व हेड कोच राहुल द्रविड़ की तारीफ में जमकर कसीदे पढ़ रहे हैं।

पूर्व भारतीय बल्लेबाज और राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी (एनसीए) के प्रमुख वीवीएस लक्ष्मण ने कहा कि टी20 विश्व कप की खिताबी जीत देश के लिए काफी मायने रखती है। उन्होंने साथ ही कहा कि यह जीत तब और विशेष हो गई, जब हम हार की कगार पर थे और हमने वापसी करते हुए जीत दर्ज की। लक्ष्मण ने बारबाडोस से लेकर मुंबई तक हुए जश्न को भी याद किया। लक्ष्मण ने टी20 विश्व कप फाइनल के बाद जश्न के दौरान राहुल द्रविड़ को वह स्थान देने के लिए रोहित शर्मा और विराट कोहली की सराहना की जिसके द्रविड़ हकदार थे। जिस तरह से हमें हाई-प्रेशर मुकाबले में फिनिश मिली, जहां साउथ अफ्रीका के बैटर्स को जीत के लिए 30 गेंदों पर एक पल 30 रन की दरकार थी, लेकिन टीम के हर एक खिलाड़ी ने अपना पूरा योगदान दिया और यहां से पता चला कि हमारे पास शानदार और टेलैंटिड प्लेयर्स की कमी नहीं हैं।

उन्होंने साथ ही कहा कि ये जीत हमारी पूरी टीम, प्लेइंग-11, पूरे स्क्वाड और स्पोर्ट स्टाफ के लिए काफी मायने रखती हैं। जिस तरह से उन्होंने मेहनत की और उसके बाद उन्हें जीत नसीब हुई, उससे उनकी खुशी का कोई ठिकाना नहीं था। जैसा कि हमने मैदान पर हार्दिक पांड्या को भारत के चैंपियन बनने के बाद बैठते हुए देखा।

शाहीन अफरीदी पर लगा कोच कर्स्टन से बदसलूकी का आरोप

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। टी20 विश्व कप में पहले दौर में बाहर होने के बाद पाकिस्तानी टीम में विवाद थमने का नाम ही नहीं ले रहा है। अब पाकिस्तान के तेज गेंदबाज शाहीन अफरीदी पर टीम के कोच गैरी कर्स्टन और अन्य कोच के साथ दुर्व्यवहार करने आरोप लगा है। स्थानीय मीडिया की रिपोर्ट के अनुसार, अफरीदी ने टी-20 विश्व कप के दौरान कर्स्टन और अजहर महमूद के साथ बदतमीजी की थी। हालांकि अब इस बात की जांच की जा रही है कि इतना होने के बाद भी टीम प्रबंधन ने अफरीदी पर कोई कार्रवाई क्यों नहीं की थी। रिपोर्ट में यह भी दावा किया गया है कि अफरीदी ने आयरलैंड दौरे और इंग्लैंड दौरे पर भी कोचिंग स्टाफ के साथ बदतमीजी की थी। इससे पहले, चयनकर्ता पद से हटाए जाने के बाद वहाव रियाज ने पहली बार चुप्पी तोड़ते हुए कहा था कि मैं बहुत कुछ कह सकता हूं, लेकिन मैं इस ब्लेम गेम का हिस्सा नहीं बनना चाहता हूं।

ई–रिक्शा संचालकों की समस्या सुनते हुए जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष के रघुनाथ सिंह नेगी।

भूस्खलन संभावित क्षेत्रों की नियमित मॉनिटरिंग करें अधिकारी

दिशा–निर्देश

■ अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी ने मानसून को लेकर प्रदेशभर की स्थिति का लिया जायजा

■ आगामी कांवड़ यात्रा की तैयारियों को लेकर भी दिए जरूरी दिशा–निर्देश

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (यूएसडीएमए) के अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी (प्रशासन) आनंद स्वरूप ने शुक्रवार को राज्य आपातकालीन केंद्र पहुंचकर मानसून को लेकर प्रदेशभर की स्थिति का जायजा लिया। साथ ही आगामी कांवड़ यात्रा की तैयारियों को लेकर भी जरूरी दिशा–निर्देश दिए।

शुक्रवार को स्वरूप ने यूएसडीएमए स्थित कंट्रोल रूम से मानसून के चलते बंद राष्ट्रीय राजमार्गों, राज्य राजमार्गों तथा ग्रामीण सड़कों को लेकर जानकारी ली तथा जीआईएस के माध्यम से भूस्खलन क्षेत्रों का जायजा लिया। उन्होंने कहा कि ऋषिकेश बदरीनाथ एनएच पर जोगीधारा में बार–बार हो रहे भूस्खलन का स्थायी समाधान किया जाएगा और जल्द यूएसडीएमए तथा यूएलएमएमसी

की टीम प्रभावित क्षेत्र का निरीक्षण करेगी। उन्होंने कहा कि जिन भूस्खलन क्षेत्रों में ट्रीटमेंट का कार्य पूर्व में किया जा चुका है, संबंधित विभाग वहां नियमित तौर पर निगरानी करें ताकि कहीं फेंसिंग टूटी हो या अन्य टूट–फूट हो तो समय रहते उसकी मरम्मत की जा सके।

इस दौरान उन्होंने आगामी कांवड़ यात्रा को लेकर भी संबंधित जनपदों से उनके स्तर पर की जा रही तैयारियों को लेकर यूएसडीएमए के विशेषज्ञों से चर्चा की। उन्होंने चिकित्सा शिविरों की क्षमता, जल भराव से निपटने के लिए संसाधनों की उपलब्धता, विभिन्न स्नान घाटों पर सुरक्षा व्यवस्था को लेकर इंतजाम तथा शौचालयों की व्यवस्था को लेकर विस्तृत रिपोर्ट मंगवाने के निर्देश दिए।

वहीं अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी (क्रियान्वयन) राजकुमार नेगी ने बताया कि कांवड़ यात्रा को लेकर पुलिस तथा हरिद्वार जिला प्रशासन की एसओपी तथा प्लान का अध्ययन कर लिया गया है। यूएसडीएमए यात्रा के सफल संचालन के लिए संबंधित जिलों के अधिकारियों के साथ समन्वय बनाए हुए है।

इस मौके पर एसईओसी के दिवस प्रभारी व आईईसी विशेषज्ञ मनीष भगत, विशेषज्ञ रोहित कुमार, डॉ. पूजा राणा, डॉ. वेदिका पंत, हेमंत बिष्ट, जेसिका टेरोन, तंद्रीला सरकार आदि मौजूद थे।

बता दें कि नभनेत्र अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस है। नभ नेत्र ड्रोन पूर्णतः ऑटोमेटिक है तथा रात को भी उड़ान भरने में सक्षम है तथा थर्मल कैमरा के जरिये रात में भी फोटो तथा वीडियो शूट कर सकता है। यूएसडीएमए के कंट्रोल रूम में इसकी लाइव स्ट्रीमिंग भी की जा सकेगी।

कांवड़ यात्रा की ड्रोन से निगरानी करेगा यूएसडीएमए

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण अपने नभनेत्र ड्रोन से कांवड़ यात्रा की निगरानी करेगा। अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी (प्रशासन) आनंद स्वरूप ने बताया कि ड्रोन चालक यूएसडीएमए को मिल चुके हैं। उन्होंने कहा कि कांवड़ यात्रा के दौरान कांवड़ यात्रा मार्ग तथा प्रमुख स्थलों की इसके जरिये सतत निगरानी की जाएगी। साथ ही इसके जरिये आपदा प्रभावित क्षेत्रों में भूस्खलन, बाढ़ आदि की स्थिति की भी निगरानी की जाएगी।

24 साल हो गये हैं परन्तु कुछ संपत्तियों का बंटवारा अभी शेष

बैठक

■ वित्त मंत्री ने की पुनर्गठन विभाग के अधिकारियों के साथ विभागीय समीक्षा बैठक

संवाददाता

देहरादून। प्रदेश के वित्त मंत्री डॉ. प्रेम चन्द अग्रवाल ने विधान सभा स्थित कार्यालय कक्ष में पुनर्गठन विभाग के अधिकारियों के साथ विभागीय समीक्षा बैठक की।

मंत्री ने कहा कि उत्तर प्रदेश राज्य से अलग होने के पश्चात उत्तराखण्ड को बने हुए 24 साल हो गये हैं परन्तु कुछ संपत्तियों का बंटवारा अभी शेष है, जिसपर पुनर्गठन विभाग लगातार कार्यरत है। उन्होंने कहा कि कुछ बिन्दुओं को निस्तारित कर

दिया गया है तथा कुछ बिन्दुओं का निस्तारण अभी शेष है जिसपर कार्यवाही गतिमान है।

मंत्री ने कहा कि हरिद्वार में उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग की 697 हेक्टेयर भूमि का उपयोग कुम्भ मेला या अन्य आयोजन हेतु उपयोग किये जाने पर सहमति बनी है। हरिद्वार तथा उद्यमसिंह नगर की कुल 24 नहरों का हस्तांतरण उत्तराखण्ड सरकार को किया गया है, इसी तरह हरिद्वार स्थित गंग नहर में स्पोर्ट्स गतिविधि पर भी उत्तर प्रदेश के साथ सहमति बनी है।

पुनर्गठन मंत्री ने कहा कि लम्बित परिसंपत्तियों के बंटवारे हेतु ऊर्जा विभाग, सिंचाई विभाग तथा वन विभाग के साथ आगामी कुछ दिनों में संयुक्त बैठक ली जायेगी तथा आवश्यकता होने पर उत्तर प्रदेश सरकार के संबंधित विभागों से भी उक्त के विषय में चर्चा कर आवश्यक कार्यवाही की जायेगी।

इस अवसर पर सचिव, पुनर्गठन विभाग, डॉ. नीरज खैरवाल, संयुक्त सचिव, पुनर्गठन विभाग, देवेन्द्र सिंह एवं अन्य विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

संक्षिप्त समाचार

आयोग ने परीक्षा की समस्त तैयारियां की पूर्ण

संवाददाता देहरादून। उत्तराखण्ड लोक सेवा आयोग द्वारा सम्मिलित राज्य प्रवर अधीनस्थ सेवा (प्रारम्भिक) परीक्षा–2024 (पीसीएस) का आयोजन प्रदेश के कुल 405 केन्द्रों पर 14 जुलाई को दो सत्रों में किया जाएगा। आयोग द्वारा उक्त परीक्षा हेतु समस्त तैयारियां पूर्ण कर ली गयी हैं। उत्तराखंड लोक सेवा आयोग के सचिव गिरधारी सिंह रावत ने अवगत कराया है कि परीक्षा को निष्पक्ष एवं शुचितापूर्वक सम्पन्न कराये जाने हेतु आयोग और शासन द्वारा सुरक्षा तथा गोप्नीयता से संबन्धित सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की गयी हैं।

क्षेत्र में कहीं भी जल जमा न रहे: जिलाधिकारी

संवाददाता देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका द्वारा मानसून काल के दृष्टिगत नगर निगम, नगर पालिका परिषद के अधिकारियों को नालों, नालियों की सफाई के निर्देश दिए गए हैं। जिलाधिकारी के निर्देशों के अनुपालन में नगर निगम देहरादून द्वारा नालों एवं नालियों की सफाई निरंतर गतिमान है। जिलाधिकारी द्वारा नगर निगम एवं नगर पालिका परिषदों के अधिकारियों को निर्देशित किया गया है क्षेत्र में कहीं भी जल जमा न रहे तथा जल जनित रोगों का प्रसार न हो इसके लिए क्षेत्रों नियमित फागिंग के साथ ही साफ–सफाई रखी जाए तथा लोगों को जागरूक करें।

डीएम ने किया भूमि पर जलभराव का स्थलीय निरीक्षण

संवाददाता देहरादून। विगत दिवस जन शिकायत के दृष्टिगत, विधायक रायपुर एवं जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका द्वारा राजकीय चिकित्सालय रायपुर के सामने भूमि पर जलभराव का स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान जिलाधिकारी ने मौके पर उपस्थित अधिकारियों को उक्त भूमि पर जलभराव से संभावित जल जनित रोग, डेंगू मलेरिया आदि के प्रसार तथा आपदा के दृष्टिगत सुरक्षात्मक कार्य हेतु तत्काल सेना एवं सम्बन्धित अधिकारियों से समन्वय कर पानी की निकासी का ठोस प्रबन्ध करने के निर्देश दिए। जल भराव की सूचना पर त्वरित कार्यवाही की जाए।

ओप्पो इंडिया ने लॉन्च की रेनो12 5जी सीरीज

संवाददाता देहरादून। ओप्पो इंडिया ने रेनो 12 सीरीज लॉन्च की। यह देश में एआई फोन की उपलब्धता बढ़ाने की ओर कंपनी का पहला कदम है। रेनो 12 सीरीज आपकी दैनिक सहयोगी है। इसमें एआई इरेजर 2.0, एआई क्लियर फेस, और स्मार्ट इमेज मैटिंग 2.0 जैसी खूबियाँ हैं, जो बिना किसी जटिल इमेज एडिटिंग के बेहतरीन और मनोरंजक फोटो प्रदान करती हैं। इस डिवाईस में एआई टूलबॉक्स दिया गया है, जो गूगल जेमिनी एलएलएम द्वारा पॉवर्ड है।

जनपद के 121 परीक्षा केन्द्रों पर धारा 163 लागू रहेगी

संवाददाता देहरादून। डीएम सोनिका ने अवगत कराया है कि रविवार को उत्तराखण्ड सम्मिलित राज्य सिविल/प्रवर अधीनस्थ सेवा प्रारम्भिक परीक्षा–2024 के अन्तर्गत प्रारम्भिक परीक्षा की लिखित परीक्षा निम्नानुसार जनपद देहरादून के विभिन्न परीक्षा केन्द्रों में आयोजित की जानी है। परीक्षा प्रथम पाली सत्र में प्रातः 10:00 बजे से 12:00 बजे तथा द्वितीय पाली अपराह्न 02:00 से 04:00 बजे के मध्य सम्पन्न होगी। उक्त परीक्षा को जनपद के 121 परीक्षा केन्द्रों पर धारा 163 लागू रहेगी। परीक्षा केन्द्रों पर शान्ति एवं सुरक्षा तथा विधि व्यवस्था बनाये रखने हेतु देहरादून जनपद के उपरोक्त परीक्षा केन्द्रों एवं उनके आस–पास की 200 मीटर की परिधि में धारा 163 भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 के अन्तर्गत देहरादून जनपद के उपरोक्त परीक्षा केन्द्रों के आस–पास की 200 मीटर की सीमा के अन्तर्गत लागू रहेगी।

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 प्रिटर्स,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।