देहरादून,पौड़ी-गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 291 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार-प्रवाह...
कूटनीतिक हलकों में भी दिलचस्पी

पेज थ्री

देहरादून, शुक्रवार, 1 मार्च 2024

मौसम अधिकतम 21.0° न्यूनतम 10.0° | 72547.22

2 चीन ने कंगाल पाकिस्तान को दी राहत
7 इतिहास पलटना चाहेगी रोहित की पलटन

एक करोड़ परिवार पाएंगे फ्री बिजली और कमाई

सोलर रूफ टॉप स्कीम पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सरकार का बड़ा फैसला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने रूफटॉप सोलर स्कीम के लिए 75 हजार करोड़ रुपये की राशि मंजूर की है। इस स्कीम से देश के एक करोड़ परिवारों को फायदा पहुंचाने का लक्ष्य तय किया गया है। केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर ने कैबिनेट मीटिंग में हुए इस फैसले की जानकारी दी। उन्होंने कहा, श्पीएम मोदी के नेतृत्व में हुई मीटिंग में यह फैसला हुआ है।

पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना को मंजूरी दी गई है। इससे एक करोड़ परिवारों को 300 यूनिट बिजली मुफ्त में हर महीने मिल सकेगी। इस स्कीम के तहत प्रति एक किलोवॉट सिस्टम पर हर परिवार को 30 हजार रुपये की सब्सिडी मिलेगी। इसके अलावा 2 किलोवॉट सिस्टम के तहत 60 हजार रुपये की सब्सिडी मिलेगी। इस स्कीम के तहत कोई भी परिवार नेशनल पोर्टल पर जाकर सब्सिडी के लिए अप्लाई कर सकता है और किसी भी वेंडर को रूफटॉप सोलर स्कीम के लिए चुन सकता है। इसके अलावा कम ब्याज पर उन्हें लोन भी मिल सकता है। सरकार ने इस स्कीम के तहत हर जिले में एक मॉडल सोलर स्कीम बनाने का भी फैसला लिया है। इन गांवों को रोल मॉडल के तौर पर तैयार किया जाएगा ताकि ग्रामीण इलाकों में लोग इसके लिए जागरूक हो सकें। इस स्कीम का बजट में भी ऐलान किया गया था।

केंद्रीय मंत्रिमंडल ने बाघों के संरक्षण के लिए एक वैश्विक नेटवर्क स्थापित करने के उद्देश्य से आईबीसीए के गठन को भी गुरुवार को मंजूरी दे दी। भारत-मुख्यालय वाले इस गठबंधन की कल्पना 96 बिग कैट रेंज देशों और अन्य के बहु-देशीय, बहु-एजेंसी गठबंधन के रूप में की गई थी। इसकी परिकल्पना बाघों के संरक्षण के लिए एक साझा मंच स्थापित करने के लिए की गई थी।

सात बाघों (बाघ, शेर, तेंदुआ, हिम तेंदुआ, प्यूमा, जगुआर और चीता) में से पांचदृ बाघ, शेर, तेंदुआ, हिम तेंदुआ और चीतादृ भारत में पाए जाते हैं। मंत्रिमंडल ने 2023-24 से 2027-28 तक पांच वर्षों की अवधि के लिए आईबीसीए के लिए 150 करोड़ रुपये के एकमुश्त बजटीय समर्थन को मंजूरी दी है। आईबीसीए का उद्देश्य बाघों के संरक्षण एजेंडा को आगे बढ़ाने में पारस्परिक लाभ के लिए देशों के बीच सहयोग करना है।

टाटा यहां भी लगाएगी प्लांट

टाटा सेमीकंडक्टर असेंबली एंड टेस्ट प्राइवेट लिमिटेड 27,000 करोड़ रुपये के निवेश से असम के मोरीगांव में एक सेमीकंडक्टर संयंत्र स्थापित करेगी। वैष्णव ने यह भी बताया कि सीजी पावर-जापान की रेनेसा इलेक्ट्रॉनिक्स कॉरपोरेशन और थाइलैंड की स्टार्स माइक्रोइलेक्ट्रॉनिक्स के साथ मिलकर गुजरात के साणंद में एक सेमीकंडक्टर संयंत्र लगाएगी। साणंद संयंत्र में 7,600 करोड़ रुपये का निवेश होने का अनुमान है।

3 सेमीकंडक्टर संयंत्र लगाने की मंजूरी

सरकार ने चिप मैन्यूफैक्चरिंग पर निर्भरता घटाने की दिशा में पहला कदम बढ़ा दिया है। उसने देश में सेमीकंडक्टर फैब सुविधा लगाने को हरी झंडी दी है। गुरुवार को सरकार ने 1.26 लाख करोड़ रुपये के अनुमानित निवेश के साथ गुजरात और असम में तीन सेमीकंडक्टर संयंत्र स्थापित करने के प्रस्तावों को मंजूरी दे दी। केंद्रीय मंत्रिमंडल के प्रस्तावों को मंजूरी देने के बाद दूरसंचार मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि तीनों इकाइयों का निर्माण अगले 100 दिन में शुरू हो जाएगा। यह सुपरपावर बनने की दिृशा में बड़ा कदम माना जा रहा है। अभी भारत चिप के लिए चीन, अमेरिका सहित कई देशों पर निर्भर है।

कैसे उठा सकते हैं स्कीम का फायदा

1. इस स्कीम के तहत एक करोड़ परिवारों को महीने में 300 यूनिट मुफ्त बिजली मिलेगी। इससे बिजली का बिल बचेगा और कई हजार रुपये महीने की बचत होगी।
2- सोलर प्लांटों से जो अतिरिक्त बिजली बचेगी, उसे लोग बिजली कंपनियों को बेच सकेंगी और उन्हें कमाई भी होगी।
3- रिहायशी इलाकों में सोलर प्लांट लगाए जाने से 30 गीगावॉट बिजली भी तैयार होगी।
4- इससे कार्बन उत्सर्जन में भी अगले 25 सालों में 720 मिलियन टन तक की कमी आएगी।
5- इस स्कीम से 17 लाख रोजगार मैन्युफैक्चरिंग, लॉजिस्टिक्स, सप्लाई चेन, सेल्स और अन्य सेवाओं में मिलेंगे।

संक्षिप्त समाचार

पीएम मोदी ने एमपी को दी 17 हजार करोड़ की सौगात

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) भोपाल। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गुरुवार को विकसित भारत, विकसित मध्य प्रदेश कार्यक्रम में राज्य को करीब 17 हजार करोड़ रुपये की सौगात दी। पीएम मोदी ने कई परियोजनाओं का शुभारंभ व शिलान्यास किया। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार विरासत और विकास को कैसे एक साथ लेकर चलती है, इसका उदाहरण उज्जैन में लगी वैदिक घड़ी है। पीएम ने कहा कि अब हमने विश्व की पहली विक्रमादित्य वैदिक घड़ी फिर से स्थापित की है।

अखिलेश यादव का खनन घोटाला कनेक्शन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। उत्तर प्रदेश के बहुचर्चित खनन घोटाले में सपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव पर सीबीआई ने शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। केंद्रीय जांच ब्यूरो ने अखिलेश यादव को आज यानि 29 फरवरी को पूछताछ के लिए बुलाया है। लोकसभा चुनाव से पहले यूपी की राजनीति में यह बहुत घटनाक्रम बहुत महत्वपूर्ण है।

गिरफ्तारी के बाद शाहजहां शेख पर टीएमसी की बड़ी कार्रवाई

छह साल के लिए पार्टी से किया निलंबित

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कोलकाता। तृणमूल कांग्रेस ने शाहजहां शेख को छह साल के लिए पार्टी से निलंबित कर दिया है। कोलकाता में तृणमूल नेता डेरेक ओ ब्रायन ने इसकी जानकारी दी। इससे पहले पश्चिम बंगाल के संदेशखाली हिंसा के मुख्य आरोपी शाहजहां शेख को गुरुवार को गिरफ्तार किया गया। तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) नेता शेख प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के अधिकारियों की टीम पर हमले के बाद से फरार था। पुलिस ने कलकत्ता उच्च न्यायालय के आदेश पर उसे गिरफ्तार किया। आरोपी को बशीरहाट की अदालत में पेश किया गया, जिसने उसे दस दिन की पुलिस हिरासत में भेज दिया। संदेशखाली मामले में मुख्य आरोपी शाहजहां शेख पर कलकत्ता हाईकोर्ट ने गुरुवार को कहा कि कोर्ट को तृणमूल कांग्रेस नेता शाहजहां शेख के प्रति कोई सहानुभूति नहीं है। यौन उत्पीड़न और भूमि मामले पर स्वतरू संज्ञान लेते हुए उनके वकील को चार मार्च को अदालत के सामने पेश होने के लिए कहा है।

मुख्य न्यायाधीश टीएस शिवगणनम की अध्यक्षता वाली एक खंडपीठ ने उन्हें सोमवार को उसके सामने पेश होने के लिए कहा है। सुनवाई के दौरान कोर्ट ने कहा कि अगर शाहजहां शेख ने वकील को वकालतनामा दिया होता तो उसके ठिकाने का पता चल जाता।

उच्च न्यायालय ने निर्देश दिया था कि संदेशखाली में महिलाओं पर यौन अत्याचार और जमीन हड़पने के मामले के मुख्य आरोपी शाहजहां शेख को पश्चिम बंगाल पुलिस के अलावा (सीबीआई और ईडी भी गिरफ्तार कर सकती है।

मिनाखा में एक घर में छिपा हुआ था शेख

पुलिस ने बताया कि शाहजहां शेख उत्तर 24 परगना जिले के मिनाखा में एक घर में छिपा हुआ था, जहां से उसे गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया और 14 दिन की हिरासत की मांग की। लेकिन अदालत ने दस दिन की पुलिस हिरासत की अनुमति दी। कई रिपोर्ट में दावा किया जा रहा है कि शेख ने पुलिस के सामने ईडी पर हमले के लिए भीड़ को भड़काने का जुर्म कबूल भी कर लिया है।

कांग्रेस का दावा-खत्म हो गया हिमाचल का संकट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

शिमला। राज्यसभा चुनाव में क्रॉस वोटिंग की वजह से हिमाचल प्रदेश में सरकार और पार्टी पर आए संकट को कांग्रेस ने सफलतापूर्वक दूर कर लिए जाने का दावा किया है। पर्यवेक्षक बनाकर भेजे गए डीके शिवकुमार और भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने कहा है अब सबकुछ ठीक होने का दावा करते हुए कहा है कि सरकार पूरे पांच साल चलेगी और विक्रमादित्य सिंह ने अपना इस्तीफा वापस ले लिया है। हालांकि, यह पूछे जाने पर कि क्या सुक्खू भी सीएम के रूप में अपना कार्यकाल पूरा करेंगे, दोनों नेताओं ने हां या ना में जवाब देने से इनकार किया।

मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू और कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष प्रतिभा सिंह की मौजूदगी में दोनों पर्यवेक्षकों ने मीडिया से बातचीत करते हुए दावा किया कि सरकार पर किसी तरह का खतरा नहीं है। डीके शिवकुमार ने कहा, देशभर के कार्यकर्ता हिमाचल प्रदेश के राज्यसभा चुनाव को देख रहे थे। इसमें हमारे एक वरिष्ठ नेता हार गए। मुख्यमंत्री ने स्वीकार किया है कि कुछ विफलता हुई है, लेकिन ऐसा आगे नहीं होगा। हमने सभी विधायकों, मुख्यमंत्री और पीसीसी चीफ से बात की है। सभी ने सारे मतभेद खत्म कर दिए हैं। सभी साथ काम करेंगे। लोकसभा चुनाव में अच्छे परिणाम आएंगे।

दावा

■ विक्रमादित्य भी मान गए, इस्तीफा वापस ले लिया

तालमेल के लिए कमिटी, साथ काम करने की शपथ

डीके ने सरकार और पार्टी के बीच बेहतर तालमेल के लिए एक कमिटी के गठन का ऐलान किया। उन्होंने कहा, हम सरकार और पार्टी के बीच एक समन्वय समिति बना रहे हैं, जिसमें 5-6 सदस्य होंगे। सभी ने भरोसा दिया है और शपथ ली है कि सरकार और पार्टी को बचाने के लिए एक साथ काम 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. | Mob: 9319700701, 7579011930
E-Mail: contact@gadoli.in

तेज स्पीड से दौड़ी देश की अर्थव्यवस्था

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

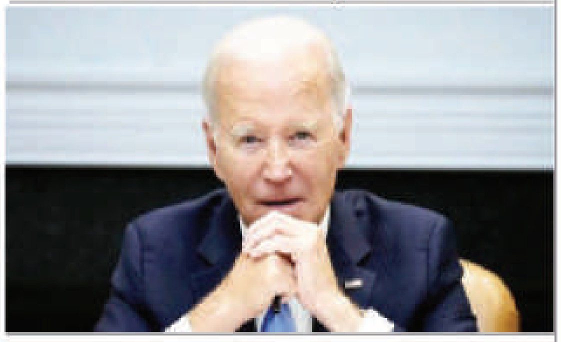
नई दिल्ली। दुनिया के कई देशों मंदी की आशंका के बीच भारतीय अर्थव्यवस्था का शानदार प्रदर्शन जारी है। गुरुवार को सांख्यिकी मंत्रालय की तरफ से जारी आंकड़ों के अनुसार वित्त वर्ष 2023-24 की तीसरी तिमाही यानी अक्टूबर-दिसंबर तिमाही में भी भारत की जीडीपी 8.4 फीसदी की रफ्तार से बढ़ी है।

8.4 फीसदी की रफ्तार से दौड़ी इकोनॉमी

वित्त वर्ष 2022-23 की तीसरी तिमाही के दौरान जीडीपी 40.35 लाख करोड़ रुपये थी, जो मौजूदा वित्त वर्ष की समान अवधि में बढ़कर 43.72 लाख करोड़ रुपये हो गया है।

मैन्यूफैक्चरिंग सेक्टर में जहां दोहरे अंक (11.6 प्रतिशत) की तेजी रही तो वहीं निर्माण क्षेत्र 9.5 फीसदी की तेजी से आगे बढ़ा। इन दोनों क्षेत्रों के शानदार प्रदर्शन की बदौलत जीडीपी में 8.4 फीसदी की तेजी दर्ज की गई। इस वित्त वर्ष में विकास दर के 7.6 फीसदी रहने का अनुमान जताया गया है जो कि पिछले वित्त वर्ष (2022-23) में 7 फीसदी थी। अर्थव्यवस्था में यह तेजी मैन्युफैक्चरिंग, खानन और उत्खनन व निर्माण क्षेत्रों में बेहतर प्रदर्शन के कारण रही है।

न्यूज डायरी



उम्मीद है कि भारत की अध्यक्षता में क्वाड की प्रगति बरकरार रहेगी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वाशिंगटन। व्हाइट हाउस ने कहा है कि अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन के प्रशासन को उम्मीद है कि क्वाड 2024 में भारत की अध्यक्षता में अपने पिछले तीन वर्षों की गति को बरकरार रखेगा। क्वाड (चतुष्पक्षीय सुरक्षा संवाद) में भारत, अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया और जापान चार देश शामिल हैं। व्हाइट हाउस की प्रेस सचिव कैरिन जीन–पियरे ने बुधवार को अपने दैनिक संवाददाता सम्मेलन में संवाददाताओं से कहा, राष्ट्रपति (जो बाइडन) पिछले तीन वर्षों में क्वाड की प्रगति पर बहुत गर्व महसूस करते हैं। क्वाड के सदस्यों ने मार्च 2021 में व्हाइट हाउस में अपना पहला शिखर सम्मेलन आयोजित किया था। जीन–पियरे ने एक सवाल के जवाब में कहा ष्क्वाड की वर्षगांठ आ रही है और हम 2024 में उस गति के बरकरार रहने की उम्मीद कर रहे हैं और हम सिर्फ अमेरिका के बारे में नहीं, जाहिर तौर पर भारत, जापान और ऑस्ट्रेलिया के बारे में भी बात कर रहे हैं।'' उन्होंने कहा ष्हम सभी के पास स्वतंत्र, खुले और समृद्ध हिंद–प्रशांत क्षेत्र का एक साझा दृष्टिकोण है। क्वाड हिंद–प्रशांत क्षेत्र को लाभ पहुंचाने में मदद कर रहा है। इसलिए 2024 में भी हम इस गति को बरकरार रखना चाहते हैं और न केवल 2024 में, बल्कि उससे आगे भी।''क्वाड देशों का वार्षिक शिखर सम्मेलन इस वर्ष भारत में होना है हालांकि इसकी तारीख अभी घोषित नहीं की गई है।

चीन ने कंगाल पाकिस्तान को दी बड़ी राहत, ब्याज भी पहले जैसा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान की आर्थिक हालत लगातार खराब हो रही है। इस बीच पाकिस्तान को चीन ने बड़ी राहत दी है। चीन और पाकिस्तान ने 2 अरब डॉलर के कर्ज को लेकर डील की है। चीन इस डील में ब्याज दरों को बदलना चाहता था, जो पाकिस्तान के लिए महंगा होता। लेकिन अब दोनों देश मौजूदा समझौते को कायम रखने और उसपर आगे बढ़ने को तैयार हुए हैं। पाकिस्तान को अपने विदेशी मुद्रा भंडार को बनाए रखने के लिए उच्च ब्याज दरों का सामना करना पड़ता है। चीन का यह फैसला पाकिस्तान को राहत देने वाला है। पाकिस्तानी मीडिया आउटलेट द एक्सप्रेस ट्रिब्यून के मुताबिक वित्त मंत्रालय के अधिकारियों ने कहा कि 23 मार्च यानी पाकिस्तान दिवस को पूरा होने वाले 2 अरब डॉलर के लोन की अवधि को आगे बढ़ाने पर चीन से सहमति बन गई है। चीन की ओर से इस पर कोई प्रतिक्रिया नहीं आई है। रिपोर्ट्स में सूत्रों ने बताया कि चीन ने शुरुआत में 2 अरब डॉलर के कर्ज पर ब्याज दरें बढ़ाने को कहा था। पाकिस्तान वर्तमान में 7.1 फीसदी ब्याज दर का भुगतान कर रहा है। अधिकारियों ने कहा कि चीन ने भुगतान का समय बढ़ाने से जुड़े अपने फैसले के बारे में अनौपचारिक रूप से बता दिया है।

भारत ने यूएन में अल्पसंख्यकों की खराब दशा पर पाकिस्तान को सुनाई खरी–खरी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) जिनेवा। भारत ने पाकिस्तान में अल्पसंख्यकों की बहुत खराब दशा पर उसे खरी–खरी सुनाई है। कहा कि भारत में सम्मान और सुविधापूर्वक रह रहे अल्पसंख्यकों की स्थिति पर वह देश (पाकिस्तान) दुष्प्रचार कर रहा है जहां पर व्यवस्थित तरीके से अल्पसंख्यकों का हर स्तर पर उत्पीड़न किया जाता है। प्रत्युत्तर के अधिकार का इस्तेमाल करते हुए संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार परिषद में यह बात भारत की प्रथम सचिव अनुपमा सिंह ने कही है। उन्होंने कहा, अपने दुष्प्रचार को पुष्ट रूप देने के लिए पाकिस्तान ने जिस तरह से झूठी बातों का इस्तेमाल किया, वह दुर्भाग्यपूर्ण और निंदनीय है। यह अंतरराष्ट्रीय मंच का दुरुपयोग भी है। प्रथम सचिव ने कहा, केंद्रशासित जम्मू–कश्मीर और लद्दाख भारत के अभिन्न अंग हैं। वहां पर भारतीय संविधान के अनुरूप सामाजिक और आर्थिक विकास के कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। इन कार्यक्रमों से वहां की जनता हाल के वर्षों में लाभान्वित हुई है और लोगों का जीवन खुशहाल हुआ है। पाकिस्तान भारत को लेकर दुष्प्रचार बंद करे और अपने नागरिक अल्पसंख्यकों की स्थिति में सुधार के लिए कार्य करे और उन्हें उनके वास्तविक अधिकार दे।

रूस के परमाणु प्लान की खुली पोल

रिपोर्ट

सीक्रेट दस्तावेज ने बताया पुतिन कब–कब करेंगे हमला, चीन भी निशाने पर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मॉस्को। रूस और यूक्रेन के बीच युद्ध चल रहा है। इस युद्ध को दो साल हो चुके हैं। इन दो वर्षों में हर बार रूस की ओर से परमाणु हमले की दुनिया चिंता जातती रही है। इस बीच फाइनेंशियल टाइम्स ने लीक दस्तावेजों के जरिए एक हैरान करने वाली रिपोर्ट दुनिया के सामने रखी है। इस लीक दस्तावेज में बताया गया है कि आखिर रूस कब परमाणु हथियार का इस्तेमाल कर सकता है। रूसी राष्ट्रपति कार्यालय क्रेमलिन कई वजह हो सकती हैं, जब परमाणु बम का इस्तेमाल करे। यह 29 लीक फाइलें 2008 से 2014 के बीच और टैक्टिकल न्यूक्लियर हथियार से जुड़ी हैं। यानी रूस का यह प्लान लगभग एक दशक पुराना है।

इन फाइलों के मुताबिक जिन हथियारों का इस्तेमाल रूस करना चाहता है वह पूरे शहर को तबाह

करने वाले अंतरमहाद्वीपीय–श्रेणी के परमाणु बम नहीं हैं। लेकिन रिपोर्ट के मुताबिक इसमें यह बताया गया है कि आखिर कितना नुकसान होने पर रूस परमाणु हथियारों का इस्तेमाल करेगा। दस्तावेज में कहा गया है कि अगर रूस के 20 फीसदी रणनीतिक बैलिस्टिक मिसाइल पनडुब्बियां खत्म हो जाती हैं तो वह परमाणु हथियार का इस्तेमाल कर सकता है। ऐसी पनडुब्बियां मिसाइल हमला करने में सक्षम हैं।

रिपोर्ट में कहा गया है कि अगर तीन एयरफील्ड तबाह हो जाती है तो भी परमाणु युद्ध हो सकता है। न्यूक्लियर पावर पनडुब्बियां अगर 30 फीसदी नष्ट हो जाती हैं तो भी हमला किया जा सकता है। इन लीक फाइलों में वॉरगेम के विवरण भी हैं, जो सेना को हमले का जवाब देने की रणनीति से जुड़ा है। इस दस्तावेज में सबसे हैरान करने वाली बात चीन का जिक्र है। दरअसल इसमें उस कल्पना को भी शामिल किया गया है, जिसमें चीन रूस पर हमला कर सकता है। ऐसी स्थिति में चीन को रोकने के लिए रूस टैक्टिकल न्यूक्लियर हथियार तैनात कर सकता है।

एक परिदृश्य में कहा गया है कि चीन को रोकने के लिए टैक्टिकल न्यूक्लियर हथियार का इस्तेमाल किया जाएगा। यह दूसरे आक्रमण को रोकने के लिए होगा। यह दस्तावेज दिखाते हैं कि भले ही चीन और रूस की करीबी बढ़ रही हो, लेकिन एक समय रहा है, जब रूस को चीन के हमले से भी डर रहा है। आज के समय दोनों देशों के बीच श्नो लिमिट पार्टनरशिप है। दोनों देशों ने एक दूसरे की सेना और अर्थव्यवस्था को मजबूत करने के लिए यह प्रतिज्ञा की है।

रिपोर्ट में रूसी राष्ट्रपति पुतिन के एक प्रवक्ता ने परमाणु फाइलों की सत्यता को चुनौती दी है।

कतर से आठवें अधिकारी की जल्द हो सकती है वापसी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) दोहा। कतर की जेल में बंद आठ नेवी के पूर्व अधिकारियों की रिहाई को दो सप्ताह से ज्यादा हो चुके हैं। आठ में से सात लोग 12 फरवरी को भारत वापस आ चुके हैं। लेकिन यात्रा प्रतिबंधों का सामना कर रहे कमांडर पूर्णेंदु तिवारी की वापसी अभी तक नहीं हुई है। कमांडर तिवारी से जुड़ा एक और मामला अभी पेंडिंग है, जिसके खत्म होने का इंतजार है। इस कारण उन पर यात्रा प्रतिबंध लगा है। हालांकि 12 फरवरी को नजरबंदी से रिहाई की घोषणा के बाद उन्हें अपने घर जाने की इजाजत दी गई थी।

ऐसी रिपोर्ट्स आ रही है कि जल्द ही वह वापसी कर सकते हैं। वह इस सप्ताह या अगले सप्ताह की शुरुआत में वापस आ सकते हैं। एक खबर में सूत्रों के हवाले से कहा कि कमांडर तिवारी के आने की घोषणा पहले से नहीं की जाएगी। कमांडर तिवारी की मां 85 वर्ष की हैं जो अपने बेटे के भारत लौटने का इंतजार कर रही हैं। 30 अगस्त 2022 को कतर के आंतरिक मंत्रालय की ओर से आठ पूर्व नौसेनिकों को गिरफ्तार किया गया था।

इजरायल के लिए जासूसी करने के आरोपों में बाद में इन्हें मौत की सजा सुनाई गई। जिस कारण से भारत में कतर को लेकर एक नाराजगी देखी जा रही थी।

टेक्सास के जंगलों में भीषण आग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कैनेडियन (अमेरिका)। टेक्सास पैनहैंडल के जंगलों में आग लग गई, जिसके कारण लोगों को प्रभावित क्षेत्र छोड़कर सुरक्षित स्थान पर जाना पड़ा। इसके कारण क्षेत्र में बिजली आपूर्ति काट दी गई जिससे हजारों लोग प्रभावित हुए जबकि एक परमाणु हथियार इकाई को कुछ समय के लिए बंद करना पड़ा, क्योंकि तेज हवाओं, सूखी घास और बेमौसम गर्म तापमान के चलते आग तेजी से फैल रही थी। टेक्सास के गवर्नर ग्रेग एबॉट ने 60 काउंटी के लिए आपदा घोषित की। स्मोकहाउस क्रीक में लगी आग प्रांत के इतिहास में दूसरी सबसे बड़ी जंगल की आग बन गई। अमेरिका के परमाणु हथियार इकाई का कामकाज मंगलवार रात रोक दिया गया लेकिन इकाई की ओर से कहा गया कि यह सामान्य काम के लिए खुला है।

भारत में खुली हथियारों की सबसे बड़ी फैक्ट्री, बौखलाए पाकिस्तानी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

■अडानी डिफेंस की इस फैक्ट्री में मिसाइल का भी निर्माण होगा

इस्लामाबाद। उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ से तीन घंटे की ड्राइव पर कानपुर में एक गोला–बारूद की फैक्ट्री बनाई गई है। यह दक्षिण एशिया में सबसे बड़ी डिफेंस फैक्ट्री होगी, जिसका उद्देश्य भारत की डिफेंस जरूरतों के साथ वैश्विक मांग को पूरा करना है। 500 एकड़ में फैली यह फैसिलिटी अडानी डिफेंस और एयरोस्पेस के 3000 करोड़ के निवेश का हिस्सा है। यह दक्षिण एशिया की सबसे बड़ी फैक्ट्री होगी। सोमवार को उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने इसका उद्घाटन किया। इस फैसिलिटी में मिसाइल तक का निर्माण होगा। इस फैक्ट्री में छोटे कैलिबर की गोलियां बननी शुरू हो गई हैं। 15 करोड़ गोलियां बनाई जाएंगी। अडानी ग्रुप के अनुमान के मुताबिक यह भारत की जरूरत का 25 फीसदी है, जिसे समय के साथ बढ़ाया जाएगा। मध्यम क्षमता वाले गोला बारूद बनाने से पहले हाई कैलिबर आर्टिलरी गोले बनाए जाएंगे। लेकिन इसे देख कर पाकिस्तान के एक्सपर्ट बौखला गए हैं।

पाकिस्तानी एक्सपर्ट सबसे पहले इस उद्घाटन के दिन को लेकर बौखलाए हैं, जो 26 फरवरी है। यह वही दिन है जब पुलवामा हमले के बाद भारत ने एयर स्ट्राइक की थी। पाकिस्तानी पत्रकार कमर चीमा ने कहा कि भारत का विमान पाकिस्तान ने गिराया था, तभी से वह अपने डिफेंस को मजबूत करने में लगा है। भारत अब ड्रोन घर में बनाना चाहता है। कमर चीमा ने आगे सीएम योगी की तारीफ की। उन्होंने कहा कि योगी उत्तर प्रदेश में लगातार निवेश की कोशिशों में लगे रहते हैं।

पाकिस्तानी नेताओं को लताड़ लगाते हुए उन्होंने कहा, भारत के हर राज्य में एक प्रतिस्पर्धा रहती है कि वह ज्यादा से ज्यादा निवेश अपने राज्य में लाए। इसके लिए सरकारें जमीन बिजली और बहुत सारी मुफ्त सुविधाएं देती हैं। लेकिन पाकिस्तान में उल्टा है। यहां निवेश करने वाले से हर चीज का कमीशन लिया जाता है।

पश्चिमी नॉर्वे में हुआ हेलीकॉप्टर क्रैश, एक की मौत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) ओस्लो। पश्चिमी नॉर्वे के पास समुद्र में एक हेलीकॉप्टर के दुर्घटनाग्रस्त होने से एक व्यक्ति की मौत हो गई और पांच घायल हो गए। अधिकारियों ने कहा है कि ब्रिस्टो नॉर्वे द्वारा संचालित सिकोरस्की एस–92 विमान बुधवार को खोज और बचाव प्रशिक्षण मिशन पर था जब दुर्घटना हुई। पुलिस ने गुरुवार को एक बयान में कहा कि बचावकर्मियों ने जहाज पर सवार छह लोगों को समुद्र से बाहर निकाला, लेकिन एक को बाद में अस्पताल में मृत घोषित कर दिया गया।

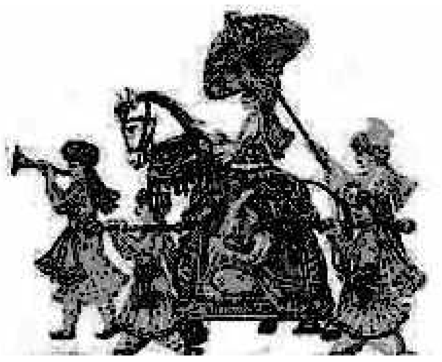
पुलिस ने बताया कि जीवित बचे पांच लोगों में से एक को केवल हल्की चोटें आईं, जबकि अन्य चार को हल्की से गंभीर चोटें आईं। दुर्घटना का कारण का तत्काल पता नहीं चल पाया है। हेलीकॉप्टर का निर्माण करने वाली लॉकहीड मार्टिन कंपनी सिकोरस्की ने बुधवार को कहा कि सुरक्षा उसकी सर्वोच्च प्राथमिकता है और वह जांच में सहयोग के लिए तैयार 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

यात्रा से पूर्व सभी व्यवस्थाओं को बहाल करने के दिए निर्देश

बैठक

रूद्रनाथ यात्रा व्यवस्थाओं को लेकर जिलाधिकारी ने ली बैठक

18 मई को खुलेंगे भगवान रूद्रनाथ मंदिर के कपाट

संवाददाता

चमोली। चतुर्थ केदार श्री रूद्रनाथ धाम की यात्रा व्यवस्थाओं को लेकर बृहस्पतिवार को जिलाधिकारी हिमांशु खुराना ने मंदिर के पुजारियों, हक हकूक धारियों एवं संबंधित विभागीय अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने विभागों को निर्देशित किया कि यात्रा शुरू होने से पहले सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाए। इस वर्ष भगवान रूद्रनाथ मंदिर के कपाट 18 मई को खुलेंगे।

जिलाधिकारी ने वन विभाग के अधिकारियों को निर्देशित किया कि मंदिर समिति के पदाधिकारियों के साथ मिलकर रूद्रनाथ पैदल मार्ग का स्थलीय निरीक्षण करते हुए मार्ग में क्षतिग्रस्त स्थलों को चिन्हित करें और ऐसे स्थलों पर प्राथमिकता से मार्ग सुधारीकरण का कार्य किया जाए। रूद्रनाथ पैदल मार्ग लोक निर्माण विभाग को हस्तांतरित करने के लिए प्रस्ताव तैयार किया जाए। तीर्थयात्रियों की सुविधा के लिए पंचगंगा के निकट रैन सेल्टर और यात्रा मार्ग पर साइनबोर्ड लगाए जाए।

जिलाधिकारी ने संबंधित विभागों को निर्देशित करते हुए कहा कि रूद्रनाथ में बर्फ पिघलने के बाद रूद्रनाथ पेयजल योजना का अवशेष कार्य तेजी से पूरा करें। प्रमुख स्थानों पर सोलर लाइट की व्यवस्था की जाए। पैदल मार्ग में स्वच्छता एवं सफाई व्यवस्था के लिए ईडीसी का गठन किया जाए। यात्रा मार्ग पर प्लास्टिक सामान को प्रतिबंधित करने के लिए व्यवस्था बनाई जाए। नेटवर्क कंपनियों के माध्यम से दूरसंचार व्यवस्था को सुदृढ़ कराया जाए। बैठक में सुरक्षित यात्रा व्यवस्थाओं को लेकर मंदिर के पुजारी, हक हकूधारियों एवं ग्राम वासियों के सुझाव भी लिए गए।

इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, अपर जिलाधिकारी विवेक प्रकाश, डीएफओ अभिमन्यु, सीओ पुलिस प्रमोद शाह, जिला पर्यटन विकास अधिकारी बृजेन्द्र पांडेय, डीडीएमओ एनके जोशी, रूद्रनाथ मंदिर के मुख्य पुजारी जर्नादन प्रसाद तिवारी, वेद प्रकाश भट्ट, हक हकूकधारी सत्येन्द्र रावत, देवेंद्र सिंह बिष्ट आदि सहित सभी संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

न्यूज डायरी

ग्रामीण करेंगे लोस चुनाव का बहिष्कार

संवाददाता उत्तरकाशी। मोरी के गोविंद वन्य जीव विहार राष्ट्रीय पार्क क्षेत्र के अंतर्गत स्थित सीमावर्ती गांव लिवाड़ी के सड़क के अधूरे निर्माण से रोष में ग्रामीणों ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द का काम पूरा नहीं हुआ तो वो लोकसभा चुनाव का बहिष्कार करेंगे।

समाचार पत्र पंजीयन (केन्द्रीय) कानून, 1956 आठवें नियम के अंतर्गत अपेक्षित पेज थ्री, देहरादून नामक समाचार पत्र से सम्बधित स्वामित्व और अन्य बातों का ब्यौरा –:

प्रपत्र – 4

1. प्रकाशन स्थान : जाखन जोहड़ी रोड,पी0ओ–राजपुर देहरादून
2. प्रकाशन अवधि : प्रतिदिन
3. मुद्रक का नाम : प्रदीप चौधरी
   क्या भारत के नागरिक है : हॉं
   पता : जाखन जोहड़ी रोड,पी0ओ–राजपुर देहरादून
4. प्रकाशक का नाम : प्रदीप चौधरी
   क्या भारत के नागरिक है : हॉं
   पता : जाखन जोहड़ी रोड, पी0ओ–राजपुर देहरादून
5. संपादक : प्रदीप चौधरी
   क्या भारत के नागरिक है : हॉं
   पता : जाखन जोहड़ी रोड, पी0ओ–राजपुर देहरादून
6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के स्वामी हों, तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हो। : प्रदीप चौधरी

मैं प्रदीप चौधरी एतद्द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य है।

rk ! 1 ekp 2024 प्रदीप चौधरी (प्रकाशक के हस्ताक्षर)

उद्यमियों के साथ मिलकर समस्या को सोर्टआउट करने के निर्देश

संवाददाता चमोली। जिला उद्योग मित्र समिति की बैठक बृहस्पतिवार को जिलाधिकारी हिमांशु खुराना की अध्यक्षता में संपन्न हुई। जिसमें एमएसएमई नीति के तहत 18 उद्योग इकाइयों को 63.11 लाख ब्याज प्रतिपूर्ति सहायता, तीन इकाइयों को 22.05 लाख पूंजी निवेश सहायता तथा एक इकाई को 2.15 लाख विद्युत प्रतिपूर्ति सहायता की स्वीकृति प्रदान की गई। इस दौरान उन्होंने उद्योग मित्रों की समस्याओं पर गहनता से चर्चा करते हुए उनके सुझाव भी लिए।

औद्योगिक आस्थान कालेश्वर में बरसाती नाले के ट्रीटमेंट को लेकर जिलाधिकारी ने सिंचाई विभाग को एनडीआरएफ मद में प्रस्ताव प्रस्तुत कराने के निर्देश दिए। कई उद्यमियों द्वारा अग्निशमन यंत्र न लगाए जाने को लेकर जिलाधिकारी ने जीएम डीआईसी को अग्निशमन अधिकारी के साथ सर्वे कर उद्योगों में अग्निशमन यंत्र लगवाए जाने हेतु आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए। वहीं उद्यमियों द्वारा औद्योगिक आस्थान कालेश्वर और सिमली में विद्युत सप्लाई बाधित होने की शिकायत पर जिलाधिकारी ने यूपीसीएल के अधिशासी अभियन्ता को उद्यमियों के साथ मिलकर समस्या को सोर्टआउट करने के निर्देश दिए।

बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, टीओ पंकज श्रीवास्तव, एलडीएम जीएस रावत,औद्योगिक आस्थान कालेश्वर के अध्यक्ष भरत सिंह रावत सहित अन्य उद्यमी एवं समिति के सदस्य उपस्थित रहे।

वरिष्ठ सहायक राजवीर भंडारी को दी भावभीनी विदाई

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जनपद रुद्रप्रयाग में करीब 10 वर्षों की सेवा के पश्चात् वरिष्ठ सहायक राजवीर भंडारी सूचना मुख्यालय, देहरादून स्थानांतरित हो गए हैं। बुधवार को सूचना विभाग के अधिकारी एवं कर्मचारियों ने उन्हें भावभीनी विदाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की। वरिष्ठ सहायक राजवीर भंडारी ने जनपद के अपने अनुभव साझा करते हुए सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों को धन्यवाद दिया। इस अवसर पर सूचना अधिकारी रती लाल शाह ने कहा कि राजबीर भंडारी जैसे मृदुभाषी एवं सकारात्मक ऊर्जा वाले कर्मचारियों से विभागों एवं आमजन के कार्य बिना बाधा के होते हैं। उन्होंने राजबीर भंडारी के उज्जवल भविष्य की कामना करते हुए नई पारी की शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर सहायक लेखाकार नितीश फारसी, डाटा एंट्री ऑपरेटर राकेश नौटियाल, तकनीकी सहायक आनंद सिंह बिष्ट, भुवनेश नेगी सहित अन्य कर्मचारी मौजूद रहे।

सभी मतदाताओं को अपने मताधिकार का प्रयोग करने के लिए करें प्रेरित

संवाददाता रुद्रप्रयाग। लोकसभा सामान्य निर्वाचन–2024 को सफलता पूर्वक संपादित कराने के लिए निर्वाचन व्यवस्थाओं के लिए तैनात किए गए नोडल एवं सहायक नोडल अधिकारियों द्वारा की जा रही तैयारियों एवं व्यवस्थाओं के संबंध में उप जिला निर्वाचन अधिकारी/अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा ने विकास भवन सभागार में बैठक आयोजित करते हुए की जा रही तैयारियों एवं व्यवस्थाओं की जानकारी ली।

बैठक में उप जिला निर्वाचन अधिकारी ने निर्वाचन कार्य को संपादित कराने में तैनात किए गए नोडल एवं सहायक नोडल अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि कोई शिथिलता एवं ढिलाई न बरती जाए।

लोकसभा सामान्य निर्वाचन को सफलतापूर्वक संपादित कराने के लिए जिस स्तर से जो भी तैयारियां एवं व्यवस्थाएं की जा रही हैं वह तत्परता से करना सुनिश्चित करें। इसमें किसी भी तरह की कोई शिथिलता एवं ढिलाई न बरती जाए। उन्होंने यह भी निर्देश दिए हैं कि सेक्टर अधिकारियों द्वारा जिन भी बूथों में मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराई जानी हैं उन व्यवस्थाओं को आपसी समन्वय के साथ शीघ्रता से शीघ्र आवश्यक कार्यवाही करना सुनिश्चित करें। उन्होंने सहायक नोडल अधिकारी स्वीप को भी निर्देश दिए हैं कि मतदाताओं को जागरूक करने के लिए व्यापक रूप से जागरूकता अभियान चलाते हुए सभी मतदाताओं को अपने मताधिकार का प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने दोनों विधानसभाओं में दिव्यांग मतदाताओं के संबंध में नोडल अधिकारी को निर्देश दिए हैं कि ऐसे मतदाताओं का पूर्ण डाटा तैयार किया जाए जो पोलिंग बूथ पर नहीं पहुंच सकते तथा पोस्टल बैलट के माध्यम से अपने मताधिकार का प्रयोग करेंगे इसके लिए बूथवार डाटा तैयार करने के निर्देश दिए।

इस अवसर पर उप जिला निर्वाचन अधिकारी ने उपस्थित नोडल एवं सहायक नोडल अधिकारियों को मतदान की शपथ भी दिलाई गई।

सक्षम एप्प को चमोली के दिव्यांग मतदाता बता रहे वरदान

संवाददाता चमोली। व्यवस्थित मतदाता शिक्षा और चुनावी भागीदारी के निर्धारित कार्यक्रम के तहत बृहस्पतिवार को चमोली जनपद में दिव्यांग रथ के माध्यम से दूरस्थ क्षेत्रों में घर–घर जाकर दिव्यांग मतदाताओं को सक्षम एप की जानकारी दी गई। समाज कल्याण अधिकारी धनंजय लिंगवाल ने मतदाताओं को सक्षम एप के माध्यम से मिलने वाली सुविधाओं के बारे में दिव्यांगजनों को विस्तृत जानकारी दी। जनपद के दिव्यांग आइकन धीर सिंह झिंक्वाण व संजीव बुटोला ने कहा कि निर्वाचन आयोग की ओर से शुरू किया गया सक्षम एप्प दिव्यांग मतदाताओं के लिये वरदान साबित हो रहा है। उन्होंने कहा कि जनपद के शत–प्रतिशत दिव्यांग मतदाताओं का सक्षम एप पर पंजीकरण करवाने के प्रयास किए जा रहे हैं। जिला दिव्यांग पुनर्वास केंद्र ने गोपेश्वर के साथ ही मंडल, गंगोलगांव, सगर, ग्वाड़ और देवलधार में दिव्यांग मतदाताओं से घर–घर जाकर सम्पर्क कर सक्षम एप की जानकारी दी।

मेरी खुद की अनुमति के बिना कोई भी मुझे ठेस नहीं पहुंचा सकता।
– अज्ञात

विचार-प्रवाह देहरादून, शुक्रवार, 1 मार्च 2024

पेज थ्री
www.page3news.in

कूटनीतिक हलकों में भी दिलचस्पी

यूएई और भारत के रिश्तों में बीते दस साल काफी अहमियत रखते हैं। 2014 में पीएम बनने के बाद जब नरेंद्र मोदी वहां गए तो वह 34 साल में किसी भारतीय प्रधानमंत्री की पहली यात्रा थी। लेकिन उसके बाद के नौ सालों में यह सातवां मौका है।

गुलशन राय खत्री।।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की संयुक्त अरब अमीरात और कतर की तीन दिवसीय यात्रा अगर सबका ध्यान खींच रही है तो यह बेवजह नहीं है। बेशक प्रधानमंत्री ने दुबई में वर्ल्ड गवर्नमेंट समिट में वैश्विक नेताओं को संबोधित किया, लेकिन इस यात्रा से जुड़े कुछ और अहम बिंदु भी हैं, जो इसे खास बनाते हैं।

यूएई और भारत के रिश्तों में बीते दस साल काफी अहमियत रखते हैं। 2014 में पीएम बनने के बाद जब नरेंद्र मोदी वहां गए तो वह 34 साल में किसी भारतीय प्रधानमंत्री की पहली यात्रा थी। लेकिन उसके बाद के नौ सालों में यह सातवां मौका है, जब भारत के प्रधानमंत्री यूएई की यात्रा पर गए हैं। दोनों देशों के बीच 85 अरब डॉलर का द्विपक्षीय व्यापार होता है। यही नहीं यूएई में करीब 35 लाख प्रवासी भारतीय रहते हैं, जो वहां की कुल आबादी की करीब 35 फीसदी है।

दोनों देशों के बीच करीबी रिश्तों का सांस्कृतिक पक्ष इस यात्रा के दौरान मजबूती से उभरा, जब पीएम मोदी ने अबू धाबी में भव्य हिंदू मंदिर का उद्घाटन किया। ध्यान रहे, इस मंदिर का प्रस्ताव भी पीएम नरेंद्र मोदी की ओर से 2015 में यूएई के राष्ट्रपति शेख मोहम्मद बिन जायद को दिया गया था और इसके लिए जमीन भी वहां की सरकार ने मुहैया कराई है। अयोध्या में राममंदिर की ऐतिहासिक प्राण प्रतिष्ठा के बाद पीएम मोदी द्वारा अबू धाबी में इस मंदिर के उद्घाटन को कूटनीतिक हलकों में भी दिलचस्पी से देखा जा रहा है। यह सही है कि प्रधानमंत्री जब भी विदेश यात्रा पर जाते हैं तो प्रवासी भारतीय समुदाय के सदस्यों से मिलने–जुलने या उन्हें सार्वजनिक रूप से संबोधित करने पर उनका जोर रहता है। फिर भी यूएई जैसे देश में किसी विदेशी राष्ट्राध्यक्ष या शासनाध्यक्ष के लिए ऐसा कार्यक्रम आयोजित किया जाना सामान्य बात नहीं है। आहलान मोदी यानी स्वागत मोदी कार्यक्रम भी दोनों देशों की बढ़ती करीबी का एक उदाहरण बनकर सामने आया है।

पिछले दस सालों में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की यह दूसरी कतर यात्रा है। इसकी घोषणा उस समय हुई, जब कतर ने वहां कैद आठ भारतीय पूर्व नौसेनाकर्मियों को रिहा कर दिया और उनमें से सात भारतीय स्वदेश पहुंच गए। यह कतर सरकार का बड़ा कदम इसलिए भी था कि इन भारतीयों पर ऐसा गंभीर आरोप था जिसमें इन्हें निचली अदालत ने मौत की सजा सुनाई थी। इनकी रिहाई ने दोनों देशों के सर्वोच्च नेतृत्व के स्तर पर बने गुडविल को रेखांकित किया। उम्मीद की जा रही है कि कतर के इस दोस्ताना रुख का परिणाम पीएम मोदी की इस यात्रा के दौरान रिश्तों को नई ऊंचाई देने वाले समझौतों के रूप में सामने आ सकता है।

धर्मात्मा

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। वारा और असि नदियों के मध्य बसे होने के कारण इस नगर का नाम वाराणसी पड़ गया। इस प्रकार काशी का वाराणसी के रूप में पुनर्जन्म हुआ। राजा उपरिचर एक महान प्रतापी राजा था। वह बड़ा धर्मात्मा और बड़ा सत्यव्रती था। उसने अपने तप से देवराज इंद्र को प्रसन्न करके एक विमान और न सूखने वाली सुंदर माला प्राप्त की थी। वह माला धारण करके, विमान पर बैठकर आकाश में परिभ्रमण किया करता था। उसे आखेट का बड़ा चाव था। वह प्रायः वनों में आखेट के लिए जाया करता था। उपरिचर की रानी का नाम गिरिका था। गिरिका भी बड़ी सुंदर और पवित्र हृदया थी। वह अपने पति को प्रेम तो करती ही थी, ईश्वर के प्रति भी बड़ी आस्थालु थी। निरंतर भजन और चिंतन में लगी रहती थी।

संपादकीय

दुनिया की नजर

अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव न केवल वहां के नागरिकों के लिए बल्कि पूरी दुनिया के लिए मायने रखता है। ट्रंप की वापसी की संभावना पर मॉस्को से पेइचिंग तक और ब्रसेल्स से नई दिल्ली तक, सबकी नजरें टिकी हैं। दूसरी जो चीज गौर से देखी जा रही है वह है अमेरिकी संस्थागत ताने–बाने का दरकना। एक देश जो हमेशा दुनिया को लोकतंत्र की अहमियत पर उपदेश देता रहता है, आज खुद एक ऐसे नेता की सत्ता में वापसी का गवाह बनने जा रहा है, जिसने तीन साल पहले अमेरिकी लोकतंत्र की नींव पर हमला करते हुए भीड़ को इस बात के लिए उकसाया था कि वह बाइडन को 2020 में मिली लोकतांत्रिक चुनावी जीत से वंचित कर दे। अमेरिका में राष्ट्रपति चुनाव का यह साल इस बात की याद दिलाता है कि लोकतंत्र को बनाए रखना आसान नहीं होता और ट्रंप का फिर से अमेरिकी राजनीति के केंद्र में आ जाना बताता है कि एक समय लोकतंत्र का स्व–घोषित झंडाबरदार रहा यह देश लोकतंत्र के मोर्चे पर गंभीर चुनौतियों से गुजरने वाला है।

वह एक बार फिर दावा कर रहे हैं कि अमेरिकी संविधान की रक्षा का दायित्व निभाने के तमाम दावेदारों में सबसे ज्यादा लायक वही हैं। आश्चर्य की बात यह कि अमेरिका में कई लोगों को उनके इस दावे पर यकीन भी है।

ट्रंप तय कर रहे दिशा

रंजीत कुमार।।

दुनिया अव्यवस्था के एक ऐसे दौर से गुजर रही है, जिससे छोटे–बड़े देशों के लिए गंभीर नीतिगत सवाल खड़े हो रहे हैं। लेकिन जिस देश को इस पूरे विमर्श के केंद्र में होना चाहिए, वह घरेलू राजनीतिक चुनौतियों में उलझा हुआ है। वह देश है अमेरिका, जहां इस साल नवंबर में राष्ट्रपति चुनाव होंगे।

दिलचस्प है कि इस चुनाव की दिशा पूर्व राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप तय कर रहे हैं, जो न केवल कई अदालती मुकदमों में फंसे हैं, बल्कि अमेरिकी लोकतंत्र के मूल आधार को चुनौती दे चुके हैं। वह एक बार फिर दावा कर रहे हैं कि अमेरिकी संविधान की रक्षा का दायित्व निभाने के तमाम दावेदारों में सबसे ज्यादा लायक वही हैं। आश्चर्य की बात यह कि अमेरिका में कई लोगों को उनके इस दावे पर यकीन भी है।

राष्ट्रपति पद के प्रत्याशी के लिए रिपब्लिकन पार्टी के अंदर हुए पहले मुकाबले में उन्होंने आयोवा रिपब्लिकन कॉकस में ऐतिहासिक जीत हासिल की। आयोवा की 99 काउंटियों में से 98 में उन्हें सबसे अधिक वोट मिले। उनके समर्थकों में सभी हैं– पुरुष और महिला, युवा और बूढ़े, दक्षिणपंथी और रूढ़िवादी, यहां तक कि कॉलेज में शिक्षित रिपब्लिकंस भी। रिपब्लिकन पार्टी में ट्रंप की राष्ट्रपति पद का प्रत्याशी होने की

दावेदारी को निकी हेली चुनौती दे रही हैं, लेकिन उनके लिए आगे की राह कठिन है। हालांकि हेली ने न्यू हैम्पशर में बेहतर प्रदर्शन किया, लेकिन वहां भी जीत ट्रंप को ही मिली। साफ है कि हेली भले ही मुकाबले में बनी रहें, रिपब्लिकन प्रत्याशी ट्रंप के ही बनने आसार हैं।

हेली की चुनौती के जवाब में ट्रंप अब उनके मूल को निशाना बना रहे हैं। उन्होंने इस दुष्प्रचार अभियान का सहारा लिया कि हेली राष्ट्रपति पद का प्रत्याशी बनने की पात्रता नहीं रखतीं क्योंकि उनके जन्म के समय उनके माता–पिता अमेरिकी नागरिक नहीं थे। हेली को ट्रंप का जवाब देते हुए हुए भी काफी संभल कर चलना पड़ रहा है। वह ट्रंप की आलोचना तो कर रही हैं लेकिन यह भी देख रही हैं कि ट्रंप समर्थकों की भावनाएं न आहत हो जाएं। इसलिए उन्होंने यह कहकर ट्रंप और बाइडन पर एक साथ निशाना साधा है कि 'आप रिपब्लिकन अराजकता से डेमोक्रेटिक अराजकता को नहीं हरा सकते'।

ट्रंप रिपब्लिकन समर्थकों के एक बड़े हिस्से को यह समझाने में कामयाब रहे कि वह 2020 के राष्ट्रपति चुनाव में हारे नहीं थे। उन्हें जितना भी अदालतों में घसीटा गया, समर्थकों के बीच उनकी लोकप्रियता उतनी ही बढ़ती गई है। ये समर्थक मानते हैं कि ट्रंप को राजनीतिक कारणों से निशाना बनाया जा रहा है। पूर्व राष्ट्रपतियों और राष्ट्रपति पद के उम्मीदवारों को एक अलग तरह की चमक ट्रंप ने दी है। अब तक चुनाव हारा हुआ पूर्व राष्ट्रपति धीरे–धीरे सार्वजनिक विमर्श से गायब हो जाता था। उसकी आभा फीकी पड़ती जाती थी। ट्रंप के रूप में हमारे सामने एक ऐसा पूर्व राष्ट्रपति है जो तीन साल पहले अपने राजनीतिक प्रतिद्वंद्वी से हार गया था। लेकिन हार स्वीकार न करते हुए 6 जनवरी के कैपिटल हिल दंगों का समर्थन किया था। मेन और कोलराडो में उनका नाम मतपत्रों से हटाया जा चुका है। ये मामले अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट में हैं। लेकिन इसके बावजूद वह जबर्दस्त राजनीतिक वापसी कर चुके हैं, मानो उनका दामन पूरी तरह पाक–साफ हो।

अष्टयोग-5083

4	1			2		3
	35	6	30	1	32	7
7	5		3		4	
	29	2	31	4	31	
2	4				6	
	29		40	5	34	6
5	1	3		7		

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 5082 का हल

7	6	5	4	3	2	1
2	39	1	29	6	26	5
5	6	7	1	2	3	4
4	30	2	25	1	34	6
1	2	3	4	5	6	7
6	30	6	39	4	35	3
3	5	4	6	7	1	2

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

पार्टी पर मजबूत पकड़

मोहन। पिछले कुछ वर्षों से रिपब्लिकन पार्टी ट्रंप से पीछा छुड़ाने की कोशिश कर रही है लेकिन जैसा कि आयोवा में हुई उनकी भारी जीत से स्पष्ट है कि वह पार्टी के निर्विवाद नेता बने हुए हैं। आज की ग्रैंड ओल्ड पार्टी यानी रिपब्लिकन पार्टी एक तरह से ट्रंप की छवि में पुनर्गठित हो चुकी है। उनके विरोधी कुछ कर नहीं पाए हैं। पूरे देश में रिपब्लिकन पार्टी के सभी स्तरों पर ट्रंप समर्थकों की मजबूत पकड़ बनी हुई है। इस वजह से वह अपने प्रतिद्वंद्वियों पर भारी पड़ रहे हैं। अब ऐसे आसार दिख रहे हैं कि प्रतिद्वंद्वियों के लाख प्रयास के बावजूद रिपब्लिकन पार्टी की ओर से ट्रंप ही जो बाइडन को चुनौती देंगे। इसके बाद राष्ट्रपति चुनाव का नतीजा मुट्ठी भर 'स्विंग स्टेंट्स' पर निर्भर करेगा, जहां हालिया सर्वेक्षणों में ट्रंप की स्थिति मजबूत दिखी है। बहरहाल, मुकाबला कांटे का होगा। इसका मतलब यह है कि पहले से ही गोलबंद अमेरिकी समाज में ध्रुवीकरण और तेज होने वाला है।

बचपना है मेरे अंदर, भूल जाओ और मुझे काम दे दोः खानजादी

बिग बॉस 17 में नजर आईं रैपर फिरोजा खान उर्फ खानजादी ने सलमान खान से माफी मांगी है और कहा है कि वह उन्हें काम दे दें। बिग बॉस के घर में खानजादी को सलमान खान से कई बार डांट पड़ी। एक्टर ने उन्हें गेम पर ध्यान देने के लिए भी कहा था। पर खानजादी जिद पर अड़ी रहीं। ऐसा भी समय आया जब वह शो छोड़कर घर जाने की जिद पर अड़ गईं। अब खानजादी को अपने किए का पछतावा हो रहा है, और माफी मांगी है। खानजादी ने में सलमान खान से पड़ी डांट पर बात की। खानजादी से जब पूछा गया कि क्या"सउंद झींद शो में बायस्ड रहे, तो उन्होंने कहा कि उन्हें ऐसा कभी नहीं लगा। लेकिन जब पूछा गया कि सलमान तो शो में खानजादी का सपोर्ट करते नहीं दिखे, तो वह बोलीं– शायद उस घर के अंदर ऐसा था, लेकिन बाहर...। खानजादी से जब पूछा गया कि क्या उनकी बिग बॉस 17श के बाद सलमान खान से मुलाकात हुई, तो उन्होंने इससे इनकार किया। साथ में बोलीं, मैं उनसे मिलना चाहूंगी, और यह भी चाहूंगी कि वो मुझे माफ कर दें। मुझे मैं चाहती हूं कि मैं उनके साथ काम करूं। मुझे एक मौका मिल जाए में खुद को साबित कर सकूं। बचपना है मेरे अंदर। मैं भी खान और वो भी खान। कम से कम थोड़ा समझ जाएं।

पंचायत 2 की आंचल तिवारी का नहीं हुआ है निधन

भोजपुरी सिनेमा से एक बुरी खबर सामने आई थी। मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया गया था कि श्पंचायतश एक्ट्रेस आंचल तिवारी का निधन हो गया है। वह उन 9 लोगों में शामिल थीं, जिनकी 25 फरवरी को बिहार के मोहनिया थाना क्षेत्र के देवकली गांव के पास एक रोड एक्सीडेंट में जान चली गई है। लेकिन अब एक्ट्रेस ने सभी खबरों को अफवाह बताया है और कहा कि वह जिंदा हैं। आंचल तिवारी ने पंचायत सीजन 2 में प्रधानजी की बेटी की पक्की सहेली का किरदार निभाया था। वह उससे चर्चा में आई थीं। और अब मौत की खबर से उन्होंने सबका ध्यान अपनी तरफ खींचा था। लेकिन आंचल ने खुद सामने आकर उस मौत की खबर को झुठलाया है और बताया है कि ऐसा कुछ नहीं हुआ। वह एकदम ठीक–ठाक हैं। साथ ही उन्होंने इस बात को भी साफ किया है कि जिस आंचल तिवारी की मौत हुई है, वह भोजपुरी एक्ट्रेस थीं। आंचल तिवारी ने सोशल मीडिया का सहारा लेकर मीडिया रिपोर्ट्स को अफवाह बताया है।

ईडी के फेर में क्यों फंसे अब्दु रोजिक, मनी लॉन्ड्रिंग केस में क्यों हुई पूछताछ

बिग बॉस फेम और तजाकिस्तान के सिंगर अब्दु रोजिक से मनी लॉन्ड्रिंग के मामले में पूछताछ हो रही है। प्रवर्तन निदेशालय ने उन्हें 14 फरवीर को समन जारी किया था, जिसके बाद अब्दु से पूछताछ की गई। अपनी क्यूटनेस और नेकदिली से दर्शकों का दिल जीतने वाले इस छोटा भाईजान के फैंस जाहिर तौर पर इसको लेकर चिंता में हैं। अब्दु का मनी लॉन्ड्रिंग केस से क्या कनेक्शन है और आखिर उनसे क्यों पूछताछ हुई है, इसको लेकर सोशल मीडिया पर तमाम तरह के दावे हो रहे हैं। इस बीच अब्दु के वकील ने मामले की सच्चाई सामने रखी है। आइए, समझते हैं कि आखिर ये पूरा माजरा क्या है। मनी लॉन्ड्रिंग मामले में अब्दु रोजिक से दोबारा भी पूछताछ हो सकती है। बुधवार को सिंगर से पूछताछ के बाद उनके वकील प्रशांत पाटिल ने इस बाबत मीडिया से बात की। वकील ने कहा, यह सच है कि अब्दु रोजिक को प्रवर्तन निदेशालय ने बुलाया था। वह पूछताछ में पूरी तरह से सपोर्ट कर रहे हैं। लेकिन यह मामला सीधे तौर पर उनसे नहीं जुड़ा है, बल्कि यह अली असगर शिराजी से जुड़ा है। मेरे क्लाइंट का इस मामले से सीधे तौर पर कोई लेना देना नहीं है। पिछले दिनों ऐसी खबरें आई थीं कि अब्दु रोजिक ने मुंबई में अपना जो रेस्टोरेंट खोला है, मनी लॉन्ड्रिंग के इस केस का उससे जुड़े फाइनेंस से कनेक्शन है।

शाहिद कपूर का फूटा गुस्सा, बताया कैसा होता है बर्ताव

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जियाश को लेकर चर्चा बटोर रहे शाहिद कपूर ने अब बॉलीवुड के कैम्प पर गुस्सा निकाला है। साथ ही हिदायत दी है कि अगर उन्हें बुली या परेशान किया गया तो वह भी पलटकर बुली करेंगे। शाहिद की इस वक्त श्तेरी बातों में ऐसा उलझा जियाश के लिए तारीफ हो रही है। फिल्म बंपर कमाई कर रही है और इसमें शाहिद–कृति सेनन की जोड़ी भी पसंद की गई है। इसी बीच शाहिद ने बॉलीवुड में आउटसाइडर्स के प्रति बर्ताव और कैम्प पर बात की है। शाहिद ने बताया कि फिल्म इंडस्ट्री में आउटसाइडर्स के साथ कैसा बर्ताव किया जाता है। साथ ही उन्होंने बॉलीवुड कैम्प पर निशाना साधा है। शाहिद ने हाल ही नेहा धूपिया के शो नो फिल्टर नेहा पर इस बारे में बात की। बॉलीवुड कैम्प पर अपनी बेबाक और बेधड़क राय रखते हुए शाहिद ने बताया कि बचपन से लेकर बड़े होकर फिल्म इंडस्ट्री में आने तक उन्हें परेशान किया गया।

मेरे साथ काफी समय तक बुरा बर्ताव हुआ

वह बोले, शायद मुझमें एक कैंप का हिस्सा बनने के गुण नहीं हैं। मैं दिल्ली से था। मैं मुंबई आया और मुझे मेरी क्लास में स्वीकार नहीं किया गया। मैं आउटसाइडर था क्योंकि मेरा लहजा अलग था। मेरा लहजा दिल्ली वाला था। मेरे साथ बहुत लंबे समय तक बहुत बुरा व्यवहार किया गया।

बाहर वाले को आसानी से स्वीकार नहीं करते

शाहिद ने आगे बताया, हम किराए के मकान में रहते थे, इसलिए हर 11 महीने में हम शिफ्ट हो जाते थे। मैं एक नई बिल्डिंग में होता और उन लोगों से दोस्ती करने की कोशिश करता, जिन्हें मैं जानता तक नहीं था। मैं श्यामक डावर के पास और फिर कॉलेज गया, और वहां मुझे आखिरकार स्वीकार किया गया। मेरे पास लोगों का अपना ग्रुप था, और फिर मैं एक एक्टर बन गया। जब मैं इंडस्ट्री में आया, तो मुझे अहसास हुआ कि यह भी एक स्कूल की तरह है। तो इस कई साल तक आपको इसे झेलना पड़ता है। बाहर वाले को आसानी से स्वीकार नहीं करते ये लोग। इनको बड़ी प्रॉब्लम होती है कि तुम आ कैसे गए अंदर।

मुझे बुली किया तो मैं भी पलटकर बुली करूंगा

शाहिद कपूर ने फिर कहा कि उन्हें फिल्म इंडस्ट्री का यह कैम्प वाला कल्चर बिल्कुल पसंद नहीं है। वह बोले, श्मुझे यह कैम्पी चीज पसंद नहीं है। मुझे लगता है कि जो लोग रचनात्मक रूप से एक–दूसरे के साथ काम करना चाहते हैं, उन्हें करना चाहिए। लोग एक–दूसरे के साथ सहज हैं, होना भी चाहिए। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप अन्य लोगों को नापसंद करें या अन्य लोगों को नीचा दिखाएं या आप अन्य लोगों के लिए दरवाजे बंद कर दें। और मुझे लगता है कि इस फिल्म इंडस्ट्री में ऐसा कुछ होता है। मुझे बुली किए जाने से नफरत है। जब बच्चा था और जब बड़ा हुआ, तो मुझमें आत्मविश्वास नहीं था। लेकिन अब, अगर तुम मुझे बुली करने की कोशिश करोगे, मैं भी पलटकर तुम्हें बुली करूंगा।

अलाना ने वीडियो में बेबी बंप फ्लॉन्ट करते हुए दी गुड न्यूज

अनन्या पांडे की बहन अलाना पांडे प्रेगनेंट है और उन्होंने बेबी बंप फ्लॉन्ट कर गुड न्यूज दी है। अलाना पांडे सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर हैं और उन्होंने आइवर मैक्रे से 2023 में शादी की थी। अनन्या पांडे मौसी बनने वाली हैं और खुश हैं।

अनन्या पांडे अब जल्द ही मौसी बनने वाली हैं। उनकी कजन अलाना पांडे प्रेगनेंट हैं और जल्द ही पहले बच्चे को जन्म देंगी। अलाना ने बॉयफ्रेंड आइवर मैक्रे से 16 मार्च 2023 को शादी की थी। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो के जरिए फैंस संग गुड न्यूज शेयर की। अलाना पांडे एक्टर चंकी पांडे के भाई चिक्की की बेटी हैं। अलाना पांडे पेशे से एक सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर हैं। वहीं पति आइवर मैक्रे एक फोटोग्राफर और वीडियोग्राफर हैं। दोनों फिलहाल लॉस एंजेलिस में रहते हैं। अलाना और आइवर की शादी में कई फिल्मी सितारे शामिल हुए थे। शाहरुख खान और गौरी भी अलाना की शादी में शामिल हुए थे। शाहरुख ने खूब जमकर डांस भी किया था। अनन्या पांडे भी खूब इंजॉय करती नजर आई थीं।

अलाना ने शेयर मेटरनिटी शूट का वीडियो, जंगल में पोज

अलाना पांडे की बात करें, तो अब प्रेग्नेंसी के इस फेज में बेहद खुश हैं। हाल ही उन्होंने मेटरनिटी फोटोशूट करवाया था, जिसमें उनका बेबी बंप साफ नजर आ रहा था। मेटरनिटी शूट में अलाना पांडे पति के साथ जंगल में पोज देती और बेबी बंप को सहलाती नजर आईं। फ्लोरल ड्रेस में अलाना पांडे बेहद खूबसूरत लग रही थीं। अलाना ने इसी वीडियो को शेयर कर गुड न्यूज फैंस को दी। वीडियो में अलाना ने सोनोग्राम की भी झलक दिखाई है, जिसमें उनका बेबी नजर आ रहा है।

अलाना की मम्मी और पति एक्साइटेड

अलाना पांडे के इस वीडियो पर फैंस और सेलेब्स के खूब कमेंट आ रहे हैं। अलाना की मम्मी और पति आइवर की भी खुशी का ठिकाना नहीं है। आइवर और अलावा पांडे ने 2021 में सगाई की थी। दोनों ने एक–दूसरे को दो साल तक डेट किया और फिर आइवर ने अलाना पांडे को मालदीव में शादी के लिए प्रपोज किया था।

प्रोटीन इनटेक बढ़ाने के लिए इन चीजों को करें डाइट में शामिल

प्लेन ग्रीक योगर्ट
100 ग्राम ग्रीक योगर्ट में तकरीबन 9 ग्राम और दही में 4 ग्राम प्रोटीन होता है। अगर आप लो कैलोरी और लो फैट युक्त प्रोटीन ऑप्शन चाहते हैं, तो ग्रीक योगर्ट बेहतर साबित हो सकता है।

आज कल जिसे देखो वो यह कहता दिखाई देता है कि अपने आहार में प्रोटीन इनटेक पर्याप्त मात्रा में करना जरूरी होता है। हेल्थ और फिटनेस की दुनिया में प्रोटीन का जिक्र न हो ऐसा हो ही नहीं सकता है।

प्रोटीन के स्वास्थ्य के लिए अनगिनत फायदे हैं। बात मसल्स गेन की हो या वजन घटाने की, इंजरी से हीलिंग से लेकर ब्लड प्रेशर को नियंत्रित व इम्यूनिटी को बूस्ट करने में यह अहम भूमिका निभाता है। शरीर में प्रोटीन की कमी जोड़ों में दर्द, थकान आदि समस्या का कारण बनती है।

चिकन ब्रेस्टः नॉन वेज खाने वाले चिकन ब्रेस्ट का सेवन करके प्रोटीन इनटेक बढ़ा सकते हैं। आपको जानकर हैरानी होगी कि लगभग 85 ग्राम चिकन ब्रेस्ट में 25.9 ग्राम प्रोटीन होता है। साथ ही इसमें विटामिन–बी, जिंक और सेलेनियम भी अच्छी मात्रा में शामिल होते हैं।

टोफू को बनाएं आहार का हिस्सा
प्रोटीन के लिए टोफू का सेवन करना अच्छा हो सकता है। बात करें इसमें प्रोटीन की मात्रा की तो 85 ग्राम टोफू में 71 कैलोरी और 9 ग्राम प्रोटीन होता है। वेट लॉस डाइट करने वाले लोगों का ये काफी पसंदीदा होता है। टोफू को डाइट में एड करने के लिए इससे सैलेड, टोफू स्टिर फ्राई, स्क्रैबल टोफू आदि रेसिपी तैयार कर सकते हैं।

पीनट बटरः पीनट बटर में मौजूद ऑयल हार्ट के लिए अच्छा होता है। 100 ग्राम पीनट बटर में 24 ग्राम प्रोटीन होता है। ध्यान रखें पीनट बटर को डाइट में शामिल करने का प्लान कर रहे हैं, तो बाजार से पीनट बटर खरीदने की बजाय घर पर इसे तैयार करना बेहतर होगा।

अंडे का व्हाइट हिस्साः एक्सपर्ट्स प्रोटीन रिच डाइट के लिए एग व्हाइट्स यानी अंडे के सफेद हिस्से का सेवन करने की सलाह देते हैं। एक अंडे के व्हाइट हिस्से में 0.5 ग्राम फैट और 3.6 ग्राम प्रोटीन होता है। यही वजह है जिम करने वाले व वेट लॉस के लिए लोगों की पहली पसंद एग व्हाइट का सेवन करना होता है।

इस खास डाइट को करें फॉलो, खर्राटे आने हो जाएंगे बंद

अक्सर ऐसा होता है कि घर में अगर किसी एक को खर्राटे लेने की आदत है, तो बाकी सब की नींद खराब होती है। हर कोई उसके आस–पास सोने से बचता है। यही नहीं घर वालों को तो चलो आपकी परेशानी झेलने की आदत हो जाती है, लेकिन दूसरे लोगों के सामने कई दफा ये आपको शर्मिंदगी का सामना करा सकती है। बहुत सारे लोग खर्राटों को सामान्य समझकर, उस पर कभी ध्यान नहीं देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह किसी गंभीर स्वास्थ्य समस्या का लक्षण हो सकता है। वहीं, कुछ लोगों में खराब आदतों के कारण खर्राटे आने की समस्या होती है। इस लेख में हम खर्राटे की समस्या से निजात पाने के लिए डाइट से जुड़ी टिप्स के बारे में जानेंगे। शोधकर्ताओं के अनुसार, नियमित रूप से प्लांट बेस्ड डाइट को फॉलो करने से गंभीर खर्राटों की समस्या को दूर करने में मदद हो सकती है। ईआरजे ओपन रिसर्च जर्नल में छपे एक शोध में इस बात का जिक्र मिलता है कि हेल्दी प्लांट बेस्ड डाइट जैसे फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज और नट्स का सेवन करने वाले लोगों में ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया का जोखिम कम होता है।

दिमाग को बीमार करने वाले इस रोग की अब खैर नहीं!

हंटिंगटन एक गंभीर रोग है। इसमें हमारे दिमाग की छमतअम ब्मससे धीरे–धीरे टूटने लगती हैं और शरीर के अंग ठीक से काम करना बंद करने लगते हैं। दुनिया भर के हेल्थ एक्सपर्ट हनटिंग्टन का इलाज खोजने में जुटे हुए हैं। इसी क्रम में इजराइली वैज्ञानिकों के एक शोध ने उम्मीद की नई किरण जगाई है और इस रोग का संभावित इलाज खोज लिया है। एक नए अध्ययन में दो अणुओं की पहचान की गई है, जो ब्लड–ब्रेन अवरोध को दूर करने और दोषपूर्ण प्रोटीन के लेवल को कम करने में सक्षम हैं। ये दोनों ही हनटिंग्टन रोग के बड़े कारणों में से एक हैं। यही कारण है कि शोधार्थी दावा कर रहे हैं कि इनको ठीक कर हनटिंग्टन रोग को कंट्रोल किया जा सकता है। आसान भाषा में समझें तो हनटिंग्टन एक एक दिमाग की बीमारी है, जो मानसिक और शारीरिक समस्याओं को पैदा करती है। नेशनल सेंटर फार सेल साइंस पुणे के एक शोध के मुताबिक इस रोग के लिए HTT जीन जिम्मेदार है।

कैल्शियम–प्रोटीन से भरपूर चीजें खाने के दो बड़े फायदे

खराब खान–पान के साथ–साथ गतिहीन जीवनशैली से Diabete का खतरा काफी बढ़ सकता है। कहा जाता कि इंसान अगर अपना ब्लड शुगर कंट्रोल में रखें तो डायबिटीज और प्रीडायबिटीज से खुद को बचा सकता है। अब सवाल है कि ब्लड शुगर कंट्रोल में कैसे रहेगा? जवाब है अच्छी डाइट। शोध बताते हैं कि शुगर लेवल को कंट्रोल करने में कुछ फूड आइटम्स मदद कर सकते हैं। यही कारण है कि आज हम आपके लिए कैल्शियम और प्रोटीन से भरी कुछ ऐसी चीजें लेकर आए हैं, जिनकी मदद से घर पर ही शुगर लेवल को कंट्रोल में रख सकते हैं। पालक में पाया जाने वाला श्क्लोरोफिलश शरीर को हेल्दी रखता है। पालक में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण भी पाए जाते हैं। जो सांस से जुड़ी समस्या को कम करते हैं। साथ ही इसमें पाई जाने वाली विटामिन–सी फेफड़ों को स्वस्थ रखने में सहायक है। पालक के अलावा शुगर के मरीजों अन्य कैल्शियम से भरपूर हरी पत्तेदार सब्जियों का नियमित सेवन करना चाहिए। दूध, पनीर और दही जैसे डेयरी प्रोडक्ट प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर होते हैं। इसके अलावा फोर्टिफाइड टोफू भी कैल्शियम का एक बढ़िया स्रोत है, जो हड्डियों में जान भरने का काम करता है। इन्हें अगर नियमित डाइट में शामिल किया जाए तो हमारा ब्लड शुगर कंट्रोल में रहेगा। बादाम, अखरोट, चिया बीज और अलसी के बीज जैसे ड्राई फ्रूट्स और सीड्स प्रोटीन और हेल्दी फैट के अच्छे स्रोत हैं।

खाना शुरू करें ये होममेड पाउडर, वेजिटेरियन प्रोटीन से भर जाएगा बदन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बाजार में अलग–अलग तरह के प्रोटीन पाउडर मौजूद हैं। मगर यह काफी महंगे हैं और इससे साइड इफेक्ट भी हो सकता है। इनकी जगह घर का बना देसी प्रोटीन पाउडर उपयोग करें। यह दालों से भी ज्यादा ताकत देता है और जल्दी पच जाता है। अगर घर पर नहीं बना पा रहे हैं तो इसे बाजार से भी खरीदा जा सकता है। डाइटिशियन श्वेता जे पांचाल ने सत्तू के पीछे के साइंटिफिक बेनिफिट्स बताए हैं जिसके बाद आप इस पाउडर से दूर नहीं रह पाएंगे। डाइटिशियन इसके फायदों की वजह से इसे सुपरफूड मानती हैं। सही वर्कआउट के साथ देसी प्रोटीन पाउडर लेना आपके शरीर को बेहद शक्तिशाली बना सकता है। आइए जानते हैं कि सत्तू से कितने फायदे मिल सकते हैं।

दालों से ज्यादा ताकतवर
वेजिटेरियन और वीगन लोगों के लिए सत्तू अच्छा प्रोटीन फूड है। 100 ग्राम सत्तू से 20 ग्राम प्रोटीन मिलेगा। इसका प्रोटीन दालों से बेहतर अवशोषित होता है क्योंकि इसका डायजेस्टिव स्कोर दालों से बढ़िया है। यानी यह काफी जल्दी पच जाता है और मसल्स को जरूरी ताकत देता है। जिससे वो जल्दी विकसित हो जाती है।

ग्लोइंग स्किन
यह स्किन को ग्लो करने में मदद करता है। क्योंकि यह शरीर के

हाइड्रेशन स्टेटस को बेहतर बनाता है। साथ ही यह आयरन का अच्छा सोर्स है जिससे ब्लड सर्कुलेशन और हीमोग्लोबिन सुधरता है। इस वजह से आपके चेहरे पर एक अलग ही रौनक मिलेगी।

हेयर हेल्थ के लिए अच्छा
सत्तू आपके बालों के स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छा है। क्योंकि यह उनके लिए जरूरी दो चीजें देता है। इसमें आयरन और प्रोटीन मिलने से बालों की जड़ मजबूत होती हैं। यह तत्व बालों को मजबूत बनाने के साथ उनका स्ट्रक्चर भी बेहतर करते हैं।

डायजेशन बढ़ाता है
इसमें इनसॉल्यूबल फाइबर होता है, जो आपकी आंतों को साफ करने में मदद करता है। यह खाने का पाचन सुधारकर मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है। इसलिए अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो भी इसका सेवन कर सकते हैं।

डायबिटीज में मजे से खाओ
मधुमेह में खाने पीने पर काफी ध्यान रखना होता है। क्योंकि गलत चीज खाने से आपका ब्लड शुगर तेजी से बढ़ सकता है। मगर सत्तू का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है जिस वजह से डायबिटिक लोग भी इसे अलग–अलग तरीकों से खा सकते हैं।

ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल
अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर या हाई कोलेस्ट्रॉल की बीमारी है तो सत्तू का सेवन जरूर करें। इसमें मौजूद फाइबर ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल का लेवन नीचे लाने में मदद करता है।

मैट हेनरी ने ऑस्ट्रेलिया को दिए शुरुआती झटके

न्यूजीलैंड की तरफ से पहले दिन मैट हेनरी ने 4 विकेट चटकाए और कंगारू बल्लेबाजों को खूब परेशान किया। विलियम ओ'रूर्क और स्कॉट कगलेजन को 2-2 विकेट मिला, जबकि रचिन को एक सफलता मिली। 100 रन के अंदर टीम ने अपने अहम विकेट गंवा दिए थे, जिसके बाद कैमरन ग्रीन ने अकेले ही लड़ते हुए तूफानी शतक जड़ा। कैमरन ने 155 गेंदों का सामना करते हुए नाबाद 103 रन बनाए। उनके अलावा मिचेल मार्श 40 रन बनाकर आउट हुए। मार्श और कैमरन के बीच 67 रन की साझेदारी बनी। जबकि कप्तान पैट कमिंस ने बल्ले से 16 रन निकले।

कीवी गेंदबाजों के सामने ऑस्ट्रेलिया की बल्लेबाजी चरमराई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। न्यूजीलैंड बनाम ऑस्ट्रेलिया के बीच दो मैचों की टेस्ट सीरीज का पहला टेस्ट वेलिंगटन में खेला जा रहा है। इस टेस्ट मैच में न्यूजीलैंड के कप्तान टिम साउदी ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। पहले बैटिंग करते हुए ऑस्ट्रेलियाई टीम ने पहले दिन के खेल तक 9 विकेट के नुकसान पर 279 रन बना लिए हैं। कैमरन ग्रीन ने कंगारू टीम के विकेटों के पतझड़ के बीच टीम की पारी को संभाला और तूफानी शतक जड़ा। 100 रन के अंदर जहां कंगारू टीम का टॉप ऑर्डर पवेलियन लौट चुका था, तो कैमरन ग्रीन ने अकेले कीवी टीम से लड़ते हुए ऑस्ट्रेलिया को पहले दिन के खेल तक 279⁄9 स्कोर तक पहुंचाया। दरअसल, पहले बैटिंग करते हुए ऑस्ट्रेलिया की तरफ से स्टीव स्मिथ और उस्मान ख्वाजा ने पारी का आगाज किया। दोनों ही सलामी बल्लेबाजों ने टीम को शानदार शुरुआत दिलाई, लेकिन न्यूजीलैंड की तरफ से मैट हेनरी ने घातक गेंदबाजी करते हुए ओपनर्स को अपना शिकार बनाया। स्टीव स्मिथ 71 गेंदों में 31 रन बनाकर आउट हुए, तो उस्मान ख्वाजा 33 रन बनाकर आउट हुए। मार्नस एक रन ही बना सके।

ईशान किशन और श्रेयस अय्यर पर एक्शन तो हार्दिक पर क्यों नहीं

क्रिकेट

प्लेयर्स के लिए सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट की लिस्ट पर इरफान पठान की खरी-खरी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। हार्दिक पंड्या आगामी इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) सीजन में मुंबई इंडियंस (एमआई) की कप्तानी करेंगे। बांग्लादेश के खिलाफ विश्व कप मैच के दौरान टखने में चोट लगने के कारण पंड्या पिछले साल अक्टूबर से ही मैदान से बाहर थे। हालांकि, अब उन्होंने आईपीएल की तैयारियां फिर से शुरू कर दी हैं और बड़ौदा में अपने भाई क्रुणाल पंड्या और एमआई के साथी ईशान किशन के साथ ट्रेनिंग कर रहे हैं।

इस बीच भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट जारी किया था, जिसमें हार्दिक पंड्या को रिटेनरशिप में ग्रेड ए अनुबंध मिला। यह हैरान करने वाला था, क्योंकि किशन और श्रेयस अय्यर को सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट से बाहर रखा

गया है। देखा जाए तो हार्दिक पंड्या से अधिक मैच इन दोनों ने खेले और रणजी ट्रॉफी खेलने से कतराने की वजह से बोर्ड ने एक्शन लिया। दूसरी ओर, हार्दिक पंड्या लंबे समय से डोमेस्टिक नहीं खेल रहे हैं, लेकिन उनपर एक्शन नहीं लिया गया।

रिपोर्ट है कि सिलेक्टर्स खेल के सबसे लंबे प्रारूप के वर्कलोड को देखते हुए हार्दिक पंड्या को टेस्ट में नहीं खिला रहे हैं, लेकिन इस बीच भारत के पूर्व ऑलराउंडर इरफान पठान ने एक ट्वीट करते हुए सवाल उठाया है। उनका मानना है कि अगर पंड्या टेस्ट क्रिकेट नहीं खेलना चाहते हैं तो उन्हें कम से कम घरेलू सफेद गेंद वाले खेलों में भाग लेना चाहिए जब वह राष्ट्रीय टीम के साथ नहीं होते हैं। पठान का सुझाव है कि चयन मानदंड सभी खिलाड़ियों के लिए समान होना चाहिए।

इरफान पठान ने एक्स पर लिखा- श्रेयस और ईशान दोनों ही टैलेंटेड क्रिकेटर हैं। उम्मीद है कि वे वापसी करेंगे और मजबूती से वापसी करेंगे। यदि हार्दिक जैसे खिलाड़ी रेड बॉल क्रिकेट नहीं खेलना चाहते हैं तो क्या उन्हें और उनके जैसे प्लेयर्स को नेशनल ड्यूटी पर नहीं होने पर वाइट बॉल वाले घरेलू क्रिकेट में भाग लेना चाहिए? यदि यह सभी (नियम) पर लागू नहीं होता है, तो भारतीय क्रिकेट मनचाहा परिणाम प्राप्त नहीं कर पाएगा! उनके ट्वीट पर ढेरों क्रिकेट फैंस ने अपना समर्थन भी जताया है।

हार्दिक पंड्या के सिर चढ़कर बोल रहा घमंड

■बोले- मुझे फैंस की बात का कोई फर्क नहीं पड़ता

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। मुंबई इंडियंस के कप्तान रोहित शर्मा की जगह हार्दिक पंड्या को इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2024 सीजन के लिए नया कप्तान बनाया गया है। पंड्या पिछले साल अक्टूबर से टखने की चोट के कारण अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से बाहर चल रहे हैं। इस चोट के कारण वह ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ सीरीज और दक्षिण अफ्रीका दौरे सहित कई मैच नहीं खेल पाए। आईपीएल से पहले, पंड्या को गुजरात टाइटंस से मुंबई इंडियंस में ट्रेड किया गया था। हार्दिक के मुंबई में आते ही रोहित शर्मा की कप्तानी चली गई, जिन्होंने पांच बार फ्रैंचाइजी को टाइटल दिलाया था। इसके बाद से ही हार्दिक पंड्या और मुंबई इंडियंस फ्रैंचाइजी रोहित शर्मा के फैंस के निशाने पर आ गई थी।

हाल ही में एक इंटरव्यू में, पंड्या ने अपने बारे में कई ऐसी बातें बताईं, जो कम ही लोग जानते हैं, मसलन वह घर पर रहना पसंद करते हैं और शायद ही कभी बाहर जाते हैं। उन्होंने कहा कि वह पिछले कुछ साल से घर पर ही हैं, केवल जरूरत पड़ने पर या अपने दोस्तों से जुड़ी किसी इमरजेंसी में ही बाहर निकलते हैं। पंड्या अपने घर की सुविधाओं का आनंद लेते हैं, जिसमें एक होम जिम और एक होम थिएटर शामिल है।

इंटरव्यू के दौरान, पंड्या से एक सुपरकार में उनकी वायरल फोटो के बारे में पूछा गया। उन्होंने स्पष्ट किया कि किसी ने उन्हें टेस्ट ड्राइव के लिए कार भेजी थी और वह आमतौर पर मीडिया में ऐसी चीजों पर कमेंट नहीं करते हैं। पंड्या ने मैन ऑफ द मैच ट्रॉफी के लिए पुरस्कार राशि के बारे में एक मजेदार घटना भी साझा की। उन्होंने स्वीकार किया कि वह सोचते थे कि पूरी राशि उस खिलाड़ी को मिलती है जिसे पुरस्कार मिलता है। हालांकि, बाद में उन्हें पता चला कि क्रिकेट एक टीम स्पोर्ट है, इसलिए पैसे टीम के सदस्यों के बीच बांटे जाते हैं।

मुंबई इंडियंस के कप्तान के रूप में हार्दिक पंड्या की आईपीएल में वापसी निश्चित ही आगामी सीजन का मुख्य आकर्षण होगी। टखने की चोट से उबरने के बाद फैंस उन्हें मैदान पर खेलते हुए देखने के लिए उत्सुक होंगे।

आरसीबी की कप्तान स्मृति ने बनाई कोहली की ड्राइंग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर की कप्तान स्मृति मंधाना ने स्टार बल्लेबाज विराट कोहली की मजेदार ड्राइंग की, जिसे देखकर आप अपनी हंसी नहीं रोक पाएंगे। आरसीबी का यूट्यूब पर पोडकास्ट रिलीज हुआ, जिसमें पिक्शनरी के तहत मंधाना ने यह ड्राइंग बनाई। हेड टू हेड गेम के दौरान स्मृति मंधाना को विराट कोहली की ड्राइंग बनानी थी। मंधाना ने अपने प्रतिस्पर्धी मिस्टर नेग्स (दानिश सैत) को क्राउन बनाकर दिखाया, जिसे प्रेजेंटर कम कमेडियन नहीं पहचान सके। फिर मंधाना ने कार्टून कैरेक्टर ड्रॉ किया। जब दाढ़ी के बारे में सवाल किया गया तो उन्होंने कहा कि लुक पूरा करने के लिए यह जोड़ा है। दोनों ने फिर ड्रॉइंग के साथ फोटो खिंचवाया और आरसीबी की कप्तान अपनी हंसी नहीं रोक पाईं। मंधाना ने कोहली और नैग्स से अपनी ड्रॉइंग शैली के बारे में माफी मांगी। मंधाना ने कहा, सॉरी। इस पर नेग्स ने जवाब दिया, नहीं, ये अच्छा है।

न्यूज डायरी

112 साल का इतिहास पलटना चाहेगी रोहित की पलटन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारत और इंग्लैंड के बीच पांच मैचों की टेस्ट सीरीज में टीम इंडिया ने 3-1 से अजेय बढ़त हासिल कर ली है। राजकोट टेस्ट में भारत ने इंग्लैंड को 5 विकेट से मात देकर सीरीज पर कब्जा जमाया। ध्रुव जुरेल और शुभमन गिल के बीच शानदार साझेदारी ने भारत को जीत दिलाई। इसके बाद अब भारतीय टीम की निगाहें धर्मशाला में होने वाले पांचवें टेस्ट मैच को जीतने पर बनी हुई है। अगर टीम इंडिया पांचवां टेस्ट मैच जीत जाती है तो वह टेस्ट क्रिकेट में एक बड़ा रिकॉर्ड अपने नाम कर लेगी। ऐसा रिकॉर्ड जो कि किसी टीम द्वारा 112 साल बाद पहली बार बनेगा। आइए जानते हैं इसके बारे में। दरअसल, भारत और इंग्लैंड के बीच टेस्ट सीरीज का आखिरी टेस्ट 7 मार्च से धर्मशाला के मैदान पर खेला जाएगा। इस मैच में अगर टीम इंडिया जीत हासिल कर लेती है तो वह सीरीज को 4-1 से अपने नाम कर लेगी। इस दौरान 112 साल बाद टेस्ट क्रिकेट में ऐसा दूसरी बार होगा जब कोई टीम 5 मैचों की सीरीज का पहला मुकाबला हारने के बाद सीरीज को 4-1 से अपने नाम कर ले। इससे पहले साल 1912 में इंग्लैंड टीम ने ही यह कारनामा किया था। इंग्लैंड के खिलाफ पांचवें टेस्ट मैच के लिए भारतीय टीम में तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह की वापसी होगी, जिन्हें रांची टेस्ट में आराम दिया गया था। उनके अलावा केएल राहुल का पांचवां टेस्ट खेल पाना मुश्किल है, क्योंकि उन्हें प्रैक्टिस करते हुए दाएं क्वाड्रीशेप्स में सूजन महसूस हुई।

श्रीलंका ने टी20 स्क्वॉड का किया एलान आईसीसी ने लगाया बैन उसे बनाया कप्तान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। श्रीलंका क्रिकेट बोर्ड ने बुधवार को आगामी टी20 सीरीज के लिए 17 सदस्यीय स्क्वॉड का एलान कर दिया है। श्रीलंका और बांग्लादेश के बीच टी20 सीरीज खेली जानी है, जिसका पहला टी20 मैच 4 मार्च को खेला जाएगा। टी20 सीरीज के अलावा श्रीलंका और बांग्लादेश के बीच 3 मैचों की वनडे सीरीज और दो मैचों के टेस्ट सीरीज खेली जाएगी। बांग्लादेश के खिलाफ खेली जाने वाली टी20 सीरीज के लिए श्रीलंका ने अपनी स्क्वॉड में वानिंदु हसरंगा को कप्तान बनाया है। वानिंदु का नाम देखकर हर कोई हैरान रह गया, क्योंकि आईसीसी ने हाल ही में उन पर बैन लगाया था। दरअसल, 26 साल के वानिंदु हसरंगा बांग्लादेश के खिलाफ श्रीलंका की टी20 स्क्वॉड में शामिल है, लेकिन आईसीसी द्वारा लगाए गए बैन की जगह से वह टूर्नामेंट के शुरुआती दो मैच नहीं खेलेंगे। बता दें कि हसरंगा पर आईसीसी ने दो मैचों का प्रतिबंध लगाया है। अफगानिस्तान के खिलाफ टी20 सीरीज के तीसरे मैच में वानिंदु हसरंगा को अंपायर से भिड़ते हुए और बहसबाजी करते हुए देखा गया था और इस आरोप की उन्हें आईसीसी से सजा मिली है। बता दें कि शुरुआती दो मैचों के लिए चौरिथ असलांका श्रीलंका के कप्तान के रूप में खड़े होंगे। श्रीलंका बनाम अफगानिस्तान के तीसरे टी20 मैच के खत्म होने के बाद हसरंगा ऑन फील्ड अंपायर लिंडन हैनिबल से बहस करते हुए दिखे थे।

उमरान मलिक सहित 5 खिलाड़ियों को दिया स्पेशल कॉन्ट्रैक्ट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने अपने सालाना केंद्रीय अनुबंध की घोषणा कर दी है। बुधवार को बीसीसीआई ने 40 क्रिकेटरों को अपना वार्षिक केंद्रीय अनुबंध दिया। यह कॉन्ट्रैक्ट 2023-24 सीजन के लिए है। टीम इंडिया के इन खिलाड़ियों को ए प्लस, ए, बी और सी चार ग्रुप में बांटा गया है। 40 खिलाड़ियों के अलावा 5 प्लेयर्स को खास कॉन्ट्रैक्ट मिला है। बीसीसीआई ने एक बयान में कहा कि तेज गेंदबाजी अनुबंध की सिफारिश टीम इंडिया की चयन समिति ने की थी, इसलिए ही 5 प्लेयर्स को खास कॉन्ट्रैक्ट मिला है। लिस्ट में पहले नंबर पर भारतीय टीम के तेज गेंदबाज आकाश दीप का नाम शामिल हैं, जिन्होंने इंग्लैंड के खिलाफ रांची टेस्ट में अपना टेस्ट डेब्यू किया। लिस्ट में दूसरे नंबर पर है कर्नाटक के लिए घरेलू क्रिकेट खेल रहे विदवत कवरप्पा का नाम। कवरप्पा ने 20 प्रथम श्रेणी मैचों में 80 विकेट हैं। लिस्ट में तीसरे नंबर पर उमरान मलिक का नाम है, जिन्हें तेज रफ्तार से गेंदबाजी करते हुए बल्लेबाजों की खबर लेते हुए देखा जाता है। लिस्ट में चौथे नंबर पर है कर्नाटक के तेज गेंदबाज विजयकुमार वैशाख का नाम, जिन्हें बीसीसीआई ने तेज गेंदबाजी अनुबंध में शामिल किया है।

पेज थ्री देहरादून

हमारा दून

देहरादून, शुक्रवार, 1 मार्च 2024

मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी खेल विभाग की समीक्षा करते हुए।

संक्षिप्त समाचार

पैक्स के कंप्यूटरीकरण के लिए धनराशि मंजूर करने पर सीएम ने किया आभार प्रकट

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड में 670 पैक्स के कंप्यूटरीकरण के लिए केंद्र सरकार द्वारा 13 करोड़ 47 लाख 88 हजार 610 रुपये की धनराशि को मंजूरी प्रदान करने पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रसन्नता प्रकट की है। मुख्यमंत्री ने इसके लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं केंद्रीय सहकारिता मंत्री अमित शाह का आभार प्रकट किया है। उन्होंने कहा कि पैक्स के कम्प्यूटराइजेशन से वित्तीय और प्रशासनिक पारदर्शिता सुनिश्चित होगी।

सुभाषचंद बोस की स्मृति में डाक टिकट जारी करने की मांग

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद प्रवक्ता चिंतन सकलानी ने सुभाष चंद्र बोस की याद में डाक टिकट जारी करने की मांग की है। उन्होंने कहा कि जिन स्वतंत्रता सेनानियों ने देश की लड़ाई में अहम भूमिका निभाई। उनका भी एक भव्य संग्रहालय सरकार को बनाना चाहिए। जिससे कि आने वाली पीढ़ी को यह पता लग सके की हमारी आजादी में किन–किन लोगों ने भागीदारी की। उन्होंने उत्तराखंड राज्य आंदोलन के इतिहास को हिंदी पाठ्यक्रम में भी लेने की मांग की।

हिन्दुओं का अभिमान सनातन भजन का विमोचन

संवाददाता देहरदून। एचआरटी फिल्म्स के बैनर तले फिल्माए भजन हिन्दुओं को अभिमान सनातन का विमोचन संस्कृति साहित्य एवं कला परिषद की उपाध्यक्ष मधु भट्ट ने प्रेस क्लब में किया। भजन के वीडियो की मुख्य भूमिका में अनुज पंडित, हंसराज तनेजा, संजय कुमार, अश्वनी वशिष्ठ, दिनेश, अमित वर्मा, देवांश, शिवांश व आरव हैं। भजन को स्वर देने वाले अनिल थापा, संगीत में अमित वी कपूर, गीतकार हंसराज तनेजा, निर्देशक सुशील यादव, कैमरा मैन विकास उनियाल, नरेश कुमार हैं। इस अवसर पर सिविल डिफेंस के घटना नियंत्रक अधिकारी व ग्रासरूट अवेयरनेस एंड टेक्निकल इंस्टीट्यूट ऑफ सोसायटी के सचिव नीरज कुमार उनियाल उपस्थित रहे।

रिलायंस फाउंडेशन ने किया वंतारा की घोषणा

संवाददाता देहरादून। रिलायंस इंडस्ट्रीज और रिलायंस फाउंडेशन ने आज अपने वंतारा (जंगल का सितारा) कार्यक्रम के शुभारंभ की घोषणा की, जो भारत सहित विदेशों में भी घायल, शोषित और खतरे में पड़े जानवरों के बचाव, उपचार, देखभाल और पुनर्वास पर ध्यान केंद्रित करने के लिए एक व्यापक पहल है। गुजरात में रिलायंस के जामनगर रिफाइनरी कॉम्प्लेक्स के ग्रीन बेल्ट के भीतर 3000 एकड़ में फैले वंतारा का लक्ष्य विश्व स्तर पर संरक्षण प्रयासों में अग्रणी योगदानकर्ताओं में से एक बनना है।

मिलेट्स मंडुआ, झंगोरा का उपयोग बढ़ाने के निर्देश

निर्देश

■ सीएस ने दिए निर्देश, कृषि एवं उद्यान विभाग के साथ ही सहकारिता विभाग को भी सक्रिय भूमिका निभानी होगी

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने मंडुआ, झंगोरा व चौलाई का उत्पादन बढ़ाने तथा सप्लाई चेन को बेहतर करने के सम्बन्ध में गुरूवार को विधानसभा भवन में हाउस ऑफ हिमालया तथा मिलेट मिशन की बैठक में महत्वपूर्ण निर्देश जारी किये हैं। सीएस ने कृषि एवं उद्यान विभाग को प्रदेश में अनुपयोगी घाटियां एवं जमीनों को चिहिन्त कर उनमें मंडुआ, झंगोरा एवं चौलाई के बड़े स्तर पर उत्पादन को बढ़ावा देने तथा क्षेत्र विस्तार की कार्ययोजना तैयार करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि यह कार्य चरणबद्ध तरीके से किया जाना है। इसका संचालन महिला स्वयं सहायता समूहों को प्राथमिकता से दिया जाना चाहिए।

मुख्य सचिव ने कहा है कि मंडुआ, झंगोरा, चौलाई तथा अन्य स्थानीय उत्पादों के उत्पादन तथा प्रोक्यूरमेंट को बढ़ाने के लिए कृषि एवं उद्यान विभाग के साथ ही सहकारिता विभाग को भी सक्रिय भूमिका निभानी होगी। इस दिशा में मुख्य सचिव ने यूसीएफ (उत्तराखण्ड स्टेट कॉपरेटिव फेडरेशन) तथा हाउस ऑफ हिमालया के मध्य एमओयू किये जाने हेतु निर्देश दिए हैं। सीएस ने झंगोरा तथा चौलाई की एमएसपी (न्यूनतम समर्थन मूल्य) के सम्बन्ध में प्रस्ताव बनाने के सम्बन्ध में इनपुट कॉस्ट (लागत मूल्य) का अध्ययन करने के निर्देश अधिकारियों को दिए हैं।

मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने विधानसभा, सचिवालय, सहित जीएमवीएन, केएमवीएन आदि सभी सरकारी भवनों एवं संस्थानों में परोसे जाने वाले खाद्य उत्पादों में मिलेट्स मंडुआ, झंगोरा आदि का उपयोग बढ़ाने के निर्देश दिए हैं। सीएस ने विशेषरूप से महिला विकास एवं बाल कल्याण विभाग तथा स्वास्थ्य विभाग को महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य विकास हेतु मंडुआ, झंगौरा, चौलाई जैसे स्थानीय मिलेट्स को प्रोत्साहित करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि इस कार्य में एएनएम, आशा वर्कर्स तथा आंगनबाड़ी की भूमिका महत्वपूर्ण होगी।

उत्तराखण्ड के अम्ब्रेला ब्राण्ड हाउस ऑफ हिमालया की मजबूती के लिए तथा स्थानीय उत्पादों की बेहतरीन मार्केटिंग के लिए मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के बड़े स्थापित ब्राण्ड्स की कार्यप्रणाली का अध्ययन करने के निर्देश सम्बन्धित अधिकारियों को दिए हैं। सीएस ने निर्देश दिए हैं कि स्थानीय उत्पादों हेतु प्लेटफॉर्म के रूप में कार्य करने वाले हाउस ऑफ हिमालया के तहत उत्पादों की गुणवत्ता तथा प्रमाणीकरण का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए।

मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने खेल विभाग की समीक्षा की

संवाददाता देहरादून। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूडी ने विधानसभा भवन में खेल विभाग के साथ श्री पूर्णानंद स्पोर्ट्स स्टेडियम, मुनि की रेती टिहरी तथा इन्दिरा गांधी अन्तर्राष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम, हल्द्वानी में लाइटिंग के कार्यों की समीक्षा की। सीएस श्रीमती राधा रतूडी ने श्री पूर्णानंद स्पोर्ट्स स्टेडियम, मुनि की रेती में बहुउद्देशीय भवन को पहाड़ी वास्तुकला से निर्मित एवं सुसज्जित करने के निर्देश दिए हैं। इसके साथ ही उन्होंने इन्दिरा गांधी अन्तर्राष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम, हल्द्वानी में SITC OF DMX Integrated ^*LEDß Flood Light for High Definition Televised International Level के कार्यों की भी समीक्षा की।

मुख्य सचिव राधा रतूडी ने खेल विभाग को राज्य में खेल इन्फ्रास्ट्रक्चर के कार्यों को मिशन मोड पर जल्द से जल्द पूरा करने के निर्देश दिए। सीएस ने कहा कि राज्य में विकसित खेल इन्फ्रास्ट्रक्चर उत्तराखण्ड में प्रस्तावित राष्ट्रीय खेलों के आयोजन के साथ ही भविष्य में दीर्घ अवधि तक राज्य के खिलाड़ियों तथा युवाओं को लाभान्वित करेगा।

कानून व्यवस्था को लेकर विपक्ष का हंगामा, सदन से किया वॉकआउट

बजट सत्र

■ उत्तराखंड विधानसभा में बजट को लेकर सदन में हुई चर्चा

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा के बजट सत्र का गुरूवार को चौथा दिन था। बजट को लेकर सदन में चर्चा हुई। जिसके बाद कांग्रेस विधायकों ने गुरूवार सुबह रेसकोर्स के पास 15 साल की किशोरी की संदिग्ध मौत का मामला उठाया। वहीं, इसके बाद कानून व्यवस्था को लेकर कांग्रेस विधायकों ने सदन में जोरदार हंगामा किया।

विपक्ष ने इस दौरान कानून व्यवस्था को लेकर चर्चा की मांग की। जिस पर विधानसभा अध्यक्ष ने कहा कि शुक्रवार को इसकी रिपोर्ट सदन के सामने रखी जाएगी। जिसके बाद विपक्ष ने सदन से वॉकआउट कर दिया। वहीं, वेल में आकर पुलिस और सरकार के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की।

उत्तराखंड विधानसभा सत्र के चौथे दिन भोजनावकाश के बाद बजट पर चर्चा शुरू हुई। इससे पहले सदन में नियम 58 के तहत आरक्षण पर चर्चा हुई। भाजपा विधायक दुर्गेश्वर लाल, बृजभूषण गैरोला, प्रदीप बत्रा, बंशीधर भगत, सुरेश चौहान ने बजट को सर्वस्पर्शी बताया। उन्होंने कहा, बजट उत्तराखंड को वैश्विक स्तर पर नई पहचान दिलाएगा। इस दौरान नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य ने कहा, सरकार सीधे तौर पर आरक्षण खत्म करना चाहती है।

वहीं संसदीय कार्यमंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने कहा, आरक्षण की मूल भावना में कोई बदलाव नहीं होगा। किसी को भी इससे नुकसान नहीं होगा। जिस भर्ती का रिजल्ट जारी हो जाएगा, एक माह के भीतर जॉइनिंग दी जाएगी। अगर निर्धारित अवधि में जॉइन नहीं किया तो उसका अभ्यर्थन निरस्त करते हुए, उसी रिजल्ट के दूसरे अभ्यर्थियों को मौका दिया जाएगा। विपक्ष का आरोप है कि आरक्षण सही नहीं दिया गया। वहीं प्रेमचंद अग्रवाल ने कहा, स्वीकृत पदों के सापेक्ष ही आरक्षण का प्रावधान है।

दून लाइब्रेरी में दिखाई जर्मन फिल्म लुक हूज बैक

संवाददाता देहरादून। दून पुस्तकालय एवं शोध केंद्र में गुरुवार को लुक हूज बैक फिल्म का प्रदर्शन किया गया। अंग्रेजी उप–शीर्षक वाली यह जर्मन फिल्म की स्क्रीनिंग विश्व सिनेमा में चल रही खोजों और चर्चाओं की एक श्रृंखला का हिस्सा है। लुक हूज बैक 2015 की जर्मन व्यंग्यपूर्ण ब्लैक कॉमेडी फिल्म है। जिसे डेविड नेंट ने निर्देशित किया है। फिल्म में एडॉल्फ हिटलर के रूप में ओलिवर मैसुची के अप्रकाशित दृश्य हैं, जो सामान्य जर्मनों के साथ बातचीत करते हैं। इसे आठ फिल्मों में से एक के रूप में सूचीबद्ध किया गया था, जो 89 वें अकादमी पुरस्कारों में सर्वश्रेष्ठ विदेशी भाषा फिल्म थी। फिल्म की शुरुआत एडोल्फ हिटलर के 2014 में बर्लिन पार्क में जागने से होती है। जहां कभी उसका फ्यूहररबंकर खड़ा था। विचलित होकर वह शहर में घूमता है और युद्धकालीन परिप्रेक्ष्य से आधुनिक परिस्थितियों की व्याख्या करता है।

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

सिटी कार्यालय:
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।