देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित www.page3news.in नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 292 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
चुनाव सुधारों की दिशा

पेज श्री

देहरादून, शनिवार, 2 मार्च 2024

मौसम अधिकतम 21.0° न्यूनतम 10.0° | 73745.35 | 2 चीन ने कंगाल पाकिस्तान को दी राहत | 7 धोनी के स्तर तक पहुंच सकते है ध्रुव

लूटने वालों को लौटाना ही पड़ेगाः पीएम

बंगाल में पीएम का रौद्र रूप, कहा-संदेशखाली में बहनों-बेटियों के साथ दुस्साहस की सारी हदें पार कर दी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

हुगली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पश्चिम बंगाल के हुगली के आरामबाग में एक जनसभा को संबोधित करते हुए संदेशखाली मामले को लेकर ममता सरकार पर जमकर निशाना साधा। लोकसभा चुनाव से पहले पीएम मोदी ने कहा कि ये मेरी गारंटी है, मैं बंगाल के लोगों से वादा करता हूं कि लूटने वालों को लौटाना ही पड़ेगा, ये मोदी छोड़ने वाला नहीं है। मोदी इनकी गालियों और हमले से डरने वाला नहीं है, झुकने वाला नहीं है। जिसने गरीब को लूटा है, उसको लौटाना ही पड़ेगा।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा, कांग्रेस और इंडी गठबंधन के लिए भ्रष्टाचारियों, परिवारवादियों और तुष्टिकरण करने वालों का साथ देना, यही एक काम बचा है, यही उनके लिए सबसे बड़ा काम है। टीएमसी ने बंगाल में अपराध और भ्रष्टाचार का एक नया मॉडल पैदा कर दिया है। पश्चिम बंगाल विकसित होगा, तभी भारत भी विकसित होगा। इसके लिए आने वाले लोकसभा चुनाव में यहां की सभी सीटों पर कमल खिलाना है। टीएमसी को घमंड है कि उसके पास एक निश्चित वोट बैंक है, लेकिन इस बार टीएमसी का ये घमंड भी टूटेगा।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि टीएमसी सरकार गरीब, किसान, नौजवान और महिला के सशक्तीकरण में बहुत बड़ी रुकावट है। ये चार वर्ग जब तक सशक्त नहीं होंगे, तब तक बंगाल विकसित नहीं हो सकता, इसलिए आज केंद्र सरकार गरीब, किसान, नौजवान और महिला सशक्तीकरण पर सबसे ज्यादा जोर दे रही है। ये भाजपा की ही सरकार है कि नारी शक्ति वंदन अधिनियम बनाकर लोकसभा और विधानसभाओं में महिला को आरक्षण दिया। पीएम मोदी ने आयुष्मान योजना का जिक्र करते हुए कहा कि मोदी ने हर गरीब परिवार को 5 लाख रुपए तक के मुफ्त इलाज की गारंटी दी है। आयुष्मान कार्ड से देशभर में करोड़ों गरीब परिवारों का मुफ्त में इलाज हुआ है। इससे इन परिवारों को लगभग एक लाख करोड़ रुपए की बचत हुई है। लेकिन गरीब, एससी/एसटी विरोधी टीएमसी यहां के सवा करोड़ परिवारों को इसका लाभ नहीं देती। आज बंगाल की जनता दीदी से पूछ रही है कि क्या कुछ लोगों का वोट आपके लिए संदेशखाली की पीड़ित महिलाओं से भी ज्यादा अहम हो गया है? शर्म आनी चाहिए।

बंगाल के विकास में टीएमसी बाधक

पीएम मोदी ने कहा कि बंगाल के विकास में टीएमसी पूरी तरह से बाधक है। टीएमसी ने राज्य के गरीबों के घर तक नहीं बनने दिए। केंद्र की जनकल्याण योजनाओं को टीएमसी ने रोका। कांग्रेस और इंडियाश गठबंधन के लिए भ्रष्टाचारियों, परिवारवादियों और तुष्टिकरण करने वालों का साथ देना, यही एक काम बचा है और यही उनके लिए सबसे बड़ा काम है।

संदेशखाली मुद्दे का जिक्र कर ममता सरकार को घेरा

पीएम मोदी ने संदेशखाली मुद्दे का भी जिक्र किया। पीएम मोदी ने कहा कि बीजेपी के दबाव में इन सारे नेताओं ने दिन–रात माता–बहनों के सम्मान में लड़ाई लड़ी। लाठियां भी खाईं। बीजेपी के दबाव में आकर कल बंगाल पुलिस को आरोपी (शाहजहां शेख) को गिरफ्तार करना पड़ा। टीएमसी के राज में टीएमसी नेता करीब दो महीने तक फरार रहा। कोई तो होगा जो उसे बचाता होगा। क्या आप ऐसी टीएमसी को माफ करेंगे? माता–बहनों के साथ जो हुआ है, उसका बदला लेंगे? चोट का जवाब वोट से देना है।

पीएम मोदी ने झारखंड को दी बड़ी सौगातें

धनबाद। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सिंदरी में कई रेल परियोजनाओं को हरि झंडी दिखाई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 35,700 करोड़ रुपए की कई विकास परियोजनाओं का शिलान्यास और लोकार्पण किया। झारखंड में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को बड़ी सौगातें दीं। उन्होंने कहा कि सिंदरी में खाद कारखाने का शिलान्यास प्रदेश में रोजगार के नए अवसर खोलेगा। पीएम मोदी ने साल 2047 से पहले विकसित भारत बनाने के संकल्प को एक बार फिर दोहराया। जबसे झामुमो, कांग्रेस की परिवारवादी सरकार बनी है, बदहाली बढ़ी है।लूट मची है, रंगदारी बढ़ी है। जेएमएम का मतलब है जम कर के खाओ। जनता का जो लूटा है लौटाना होगा, मोदी की गारंटी है।

संक्षिप्त समाचार

सीएम ने पूर्व राज्यपाल अजीज कुरैशी के निधन पर शोक व्यक्त किया

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रदेश के पूर्व राज्यपाल अजीज कुरैशी के निधन पर शोक व्यक्त किया है। उन्होंने दिवंगत आत्मा की शांति एवं शोक संतप्त परिजनों को धैर्य प्रदान करने की ईश्वर से कामना की है।

मुख्यमंत्री ने राज्यपाल से भेंट कर वसंतोत्सव की दी शुभकामना

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शुक्रवार को राजभवन में राज्यपाल गुरमीत सिंह से भेंट कर उन्हें वसंतोत्सव की शुभकामना दी। मुख्यमंत्री ने राजभवन में आयोजित वसंतोत्सव का अवलोकन कर इस अवसर पर आयोजित आकर्षक पुष्प प्रदर्शनी की सराहना करते हुए इस आयोजन को प्रकृति से जुड़ने का सार्थक प्रयास बताया। उन्होंने कहा कि विभिन्न प्रजाति के पुष्पों का सौंदर्य मानसिक शांति के साथ पर्यावरण की स्वच्छता का भी संदेश देता है।

पेंशन का भुगतान 3 माह की जगह अब प्रत्येक माह होगा

सीएम ने लाभार्थियों को भेजी 125 करोड़ सामाजिक पेंशन की धनराशि

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शुक्रवार को मुख्यमंत्री आवास में समाज कल्याण विभाग के अंतर्गत दी जाने वाली वृद्धावस्था, विधवा, एवं दिव्यांग पेंशन का डीबीटी के माध्यम से हस्तांतरण किया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने 8 लाख 36 हजार 603 लाभार्थियों को 125 करोड़ रुपए की धनराशि बतौर पेंशन, वन–क्लिक व्यवस्था से भेजी।

वन क्लिक माध्यम से माह फरवरी–2024 की पेंशन में वृद्धावस्था पेंशन के 5 लाख 33 हजार 180 लाभार्थियों को कुल 79.97 करोड़, विधवा पेंशन के 2 लाख 12 हजार 30 लाभार्थियों को 31.80 करोड़ और दिव्यांग पेंशन के 91 हजार 393 लाभार्थियों को 13.70 करोड़ की धनराशि भेजी गई है। इस प्रकार 8 लाख 36 हजार 603 लाभार्थियों को 125 करोड़ रुपए की धनराशि बतौर पेंशन भेजी गई है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि डीबीटी के माध्यम से दी जाने वाली वृद्धावस्था, विधवा, तथा दिव्यांग पेंशन से लाभार्थियों को राहत मिलेगी। उन्होंने कहा पेंशन एक साथ एक क्लिक से सीधे लाभार्थियों के खातों में जा रही है। राज्य सरकार ने पेंशन योजनाओं को सरल बनाने का कार्य किया है। साथ ही पूर्व में मिलने वाली धनराशि को 1200 से बढ़ाकर 1500 किया गया है। उन्होंने कहा राज्य सरकार ने दोनों बुजुर्ग दंपतियों को पेंशन देने का कार्य भी किया है।

हम उत्तराखंड को सर्वश्रेष्ठ राज्य बना रहेः सीएम

मुख्यमंत्री ने कहा कि अप्रैल 2023 से ही पेंशन योजना के समस्त आवेदन ऑनलाईन किए जाने की व्यवस्था की गई है। राज्य सरकार द्वारा समय–समय पर पेंशन वितरण व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए प्रयास किए जा रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि उनका हर क्षण, हर पल राज्य के विकास एवं राज्य वासियों को समर्पित है। राज्य सरकार राज्य के विकास एवं जनहित के निर्णय लेने में पीछे नहीं हटेगी। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री के नेतृत्व में हम उत्तराखंड को सर्वश्रेष्ठ राज्य बना रहे हैं।

उत्तराखंड में मौसम ने फिर बदली करवट

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में मौसम ने शुक्रवार को फिर करवट बदली। सुबह से ही राजधानी देहरादून समेत प्रदेश के कई इलाकों में बादल छाए रहे। वहीं, यमुनोत्री धाम सहित आस–पास के इलाकों में दोपहर बाद बारिश शुरू हो गई। साथ ही हर्षिल सहित मां गंगा के शीतकालीन धाम मुखबा में बर्फबारी शुरू हो गई। अभी तक यहां छह इंच से ज्यादा बर्फ जम चुकी है। मां यमुना के शीतकालीन पुजारी अरुण उनियाल ने बताया कि यमुनोत्री क्षेत्र में बर्फबारी होने से ठंड में इजाफा हुआ है।

मौसम विज्ञान केंद्र ने उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग, चमोली, बागेश्वर और पिथौरागढ़ जिले में कहीं–कहीं भारी बर्फबारी का येलो अलर्ट जारी किया गया है। प्रदेश के पर्वतीय जिलों में आज शुक्रवार को बिजली चमकने, ओलावृष्टि के साथ बर्फबारी होने की संभावना जताई थी। जबकि झोकेदार हवाएं तापमान को गिराने का काम करेगी। मौसम विज्ञान केंद्र की ओर से जारी पूर्वानुमान के अनुसार 30 से 40 किलोमीटर की रफ्तार से झोकेदार हवाएं चलेंगी। जबकि अगले दिन दो मार्च को बारिश–बर्फबारी और ओलावृष्टि का ओरेंज अलर्ट जारी किया गया। वहीं तीन मार्च को भी प्रदेश भर में मौसम खराब रहेगा।

मौसम

■ हर्षिल समेत ऊंची चोटियों पर बर्फबारी

चटक धूप से बढ़ा दून का तापमान

भले ही शुक्रवार से मौसम में बदलाव आया हैं। दिनभर आसमान में बादल छाए रहे हो लेकिन बीते दिनों दून में खिली चटक धूप ने जिले का अधिकतम तापमान सामान्य से चार डिग्री बढ़ा दिया। जबकि मुक्तेश्वर का तीन, पंतनगर और नई टिहरी का अधिकतम तापमान एक डिग्री बढ़ा हुआ रहा। तापमान बढ़ने से दिन में गर्मी का अहसास होने लगा।

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

6 काले नागों ने ईमान बेच दिया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

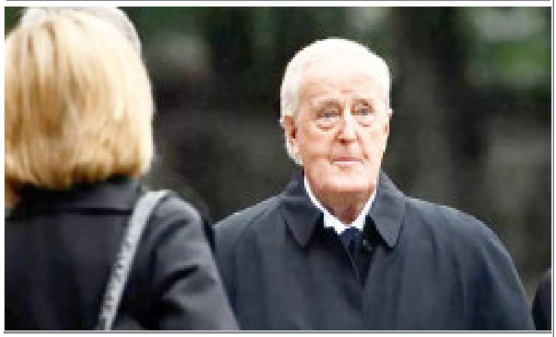
शिमला। हिमाचल प्रदेश में राज्यसभा चुनाव के बाद से सरकार पर संकट के बादल मंडराने लगे थे। हालांकि, वक्त रहते कांग्रेस आलाकमान और सीएम सुखविंदर सिंह सुक्खू ने सरकार पर आए संकट को दूर कर लिया। इसी बीच मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू ने शुक्रवार को सोलन जिले की जनता को

बागी विधायकों पर बरसे हिमाचल सीएम सुखविंदर सुक्खू

88 करोड़ की परियोजनाओं की सौगात दी। उन्होंने जनसभा को संबोधित करते हुए क्रॉस वोटिंग करने वाले 6 विधायकों पर तीखा हमला किया। साथ ही सीएम सुक्खू ने धर्मपुर में एक जनसभा को संबोधित करते हुए सीएम सुक्खू ने छह कांग्रेस विधायकों को काला नाग तक बता दिया। जनसभा को संबोधित करते हुए सीएम सुक्खू भावुक भी हो गए।

सीएम सुक्खू ने कहा, लोगों ने षडयंत्र कर सरकार गिराने की कोशिश की। लेकिन मैं डरता नहीं हूं। जो विधायक अपना ईमान बेच दे वो विधानसभा क्षेत्र के लोगों का क्या भला करेगा। बीजेपी के नेता और जो कांग्रेस के काले नाग थे, उन्होंने अपने ईमान को बेच दिया।

न्यूज डायरी



कनाडा के पूर्व पीएम ब्रायन मुल्रोनी का 84 वर्ष की आयु में निधन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) टोरंटो। कनाडा के पूर्व प्रधानमंत्री ब्रायन मुल्रोनी का 84 वर्ष की आयु में निधन हो गया, उनकी बेटी ने एक सोशल मीडिया पोस्ट में इसकी जानकारी दी। कैरोलीन मुल्रोनी ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा, देश के 18वें प्रधानमंत्री का परिवार के बीच निधन हो गया। मुल्रोनी परिवार ने कहा कि पिछली गर्मियों में 2023 की शुरुआत में प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के बाद हुई हृदय प्रक्रिया के बाद उनमें रोजाना सुधार हो रहा था। क्यू के बाई कोमो में एक श्रमिक वर्ग के परिवार में जन्मे मुल्रोनी के शुरुआती करियर की बात करें, तो वह राजनीति विज्ञान का अध्ययन करने वाले एक विश्वविद्यालय के छात्र के रूप में प्रधानमंत्री जॉन डाइफेनबेकर के सलाहकार बन गए थे। उन्होंने कई सालों तक राजनीति में पर्दे के पीछे से काम किया। 1976 में अगले संघीय प्रगतिशील कंजर्वेटिव नेता बनने के लिए पहले कानून की डिग्री हासिल की। बाद में कंजर्वेटिव से खड़े हुए। हालांकि, जोय क्लर्क से हार का सामना करना पड़ा। वह हार के बाद भी निराश नहीं हुए। मुल्रोनी एक वरिष्ठ कार्यकारी के रूप में कॉर्पोरेट कनाडा में शामिल हो गए। साथ के साथ क्लर्क को सत्ता से बाहर करने के लिए एक अभियान की साजिश रचते रहे। 1983 में आखिरकार उन्होंने कंजर्वेटिव पार्टी का नेतृत्व जीता और सत्ता अपने नाम कर ली। उस समय उन्होंने शपथ ली थी कि हम एकसाथ एक नई पार्टी और एक नया देश बनाने जा रहे हैं।

कई राजनीतिक दलों को चुनाव के नतीजों पर आपत्ति

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। पाकिस्तान तहरीक–ए–इंसाफ (पीटीआई) ने जमीयत उलेमा–ए–इस्लाम–फजल (जेयूआई–एफ) से पाकिस्तान के प्रधानमंत्री और नेशनल असेंबली (एनए) स्पीकर स्लॉट के चुनावों में अपनी पार्टी का समर्थन करने का आह्वान किया है। इसकी जानकारी पाकिस्तान स्थित एआरवाई न्यूज ने दी। विवरण के अनुसार, पीटीआई प्रतिनिधिमंडल, जिसमें पाकिस्तान के प्रधानमंत्री उमर अयूब और नेशनल असेंबली के अध्यक्ष अमीर डोगर और अन्य शामिल थे, ने इस्लामाबाद में जेयूआई–एफ प्रमुख मौलाना फजलुर रहमान के घर का दौरा किया।
पीएम पद के लिए पीटीआई के उम्मीदवार उमर अयूब ने कहा कि उन्होंने जेयूआई–एफ प्रमुख से चुनाव प्रक्रिया में उनका समर्थन मांगने के लिए मुलाकात की। उन्होंने कहा, हम प्रधानमंत्री और नेशनल असेंबली स्पीकर पद के चुनाव में पीटीआई के उम्मीदवारों के लिए वोट करने के अनुरोध के साथ यहां आए हैं। यह पूछे जाने पर कि क्या अदैला जेल में बंद पीटीआई के संस्थापक इमरान खान को घटनाक्रम की जानकारी है, उमर अयूब ने जवाब दिया, हां। रिपोर्ट के मुताबिक, उन्होंने कहा कि कई राजनीतिक दलों को चुनाव के नतीजों पर आपत्ति है।

सरकारी शटडाउन को टालने के लिए अमेरिकी नेता अस्थायी समझौते पर पहुंचे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वॉशिंगटन। कांग्रेस नेताओं ने घोषणा की है कि वे फिलहाल सरकारी शटडाउन को रोकने के लिए एक अस्थायी समझौते पर पहुंच गए हैं। सदन अस्थायी निधियों को मंजूरी देने के लिए समय सीमा से पहले मतदान करेगा। इस शटडाउन से कुछ संघीय कार्यों पर जोखिम मंडरा रहा था। योजना के तहत कांग्रेस अस्थायी रूप से संघीय एजेंसियों के एक सेट को आठ मार्च तक और दूसरे को 22 मार्च तक फंडिंग करेगी। दरअसल, कट्टर–दक्षिणपंथी रिपब्लिकन खर्च में भारी कटौती के लिए प्रयासरत हैं। यह लगभग पांच महीनों में चौथा अल्पकालिक वित्तपोषण विस्तार होगा। इस बीच, कांग्रेस बजट वर्ष के शेष समय के लिए सरकार को फंड देने के लिए कानून के पैकेज का मसौदा तैयार करने और पारित करने का प्रयास करेगी। लेकिन यूक्रेन, इजरायल और अन्य सहयोगियों के लिए 95 अरब डॉलर की आपातकालीन राष्ट्रीय सुरक्षा निधि को मंजूरी देने की कोई तत्काल योजना नहीं है।
यह समझौता तब हुआ है, जब कांग्रेस में वार्ताकार संघीय व्यय योजना को पूरा करने के लिए तेजी से काम कर रहे हैं और वॉशिंगटन यूक्रेन और दुनिया भर के अन्य अमेरिकी सहयोगियों के साथ हाउस स्पीकर माइक जॉनसन के अगले कदम पर नजर रख रहा है।

बैरिस्टर गौहर खान फिर बने इमरान खान की पार्टी के अध्यक्ष

घोषणा

दो दिनों में उम्मीदवारों ने वापस लिया नामांकन, 3 मार्च को घोषित होंगे चुनावी परिणाम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इस्लामाबाद। जेल में बंद पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान की पार्टी ने संगठनात्मक चुनावों से अन्य सभी उम्मीदवारों की वापसी के बाद दूसरी बार अध्यक्ष पद के लिए बैरिस्टर गौहर खान के चुनाव की घोषणा की है। 71 वर्षीय पूर्व क्रिकेटर से नेता बने खान की पाकिस्तान तहरीक–ए–इंसाफ (पीटीआई) में 3 मार्च को नए सिरे से संगठनात्मक चुनाव होने थे, क्योंकि इसके पहले इंट्रा–पार्टी चुनाव के नतीजे चुनाव आयोग द्वारा रद्द कर दिए गए थे।
45 वर्षीय बैरिस्टर गोहर को निर्विरोध पार्टी का अध्यक्ष चुना गया और वह पार्टी में इस पद पर दो बार चुने जाने वाले एकमात्र नेता बने। पार्टी ने देर रात घोषणा की कि प्रधानमंत्री पद के लिए पीटीआई के उम्मीदवार उमर अयूब खान को भी पार्टी के केंद्रीय महासचिव के रूप में निर्विरोध चुना गया।
डॉ. यास्मीन राशिद को पंजाब, अली अमीन गंडापुर को खैबर पख्तूनख्वा और हलीम आदिल शेख को सिंध के लिए पार्टी के अध्यक्ष पद के लिए निर्विरोध चुना गया, क्योंकि उनके खिलाफ किसी भी उम्मीदवार ने चुनाव नहीं लड़ा था। इमरान खान की पार्टी पीटीआई के संघीय चुनाव आयुक्त रऊफ हसन ने समाचार पत्र डॉन को बताया कि कई पार्टी नेताओं ने इंट्रा–पार्टी चुनावों के लिए पैनल के रूप में अपने नामांकन पत्र जमा किए थे, लेकिन उनमें से अधिकांश ने संगठनात्मक चुनाव से केवल दो दिन पहले अपना नामांकन वापस ले लिया। हसन ने कहा कि अधिकांश सीटों पर विरोधियों की अनुपस्थिति में उनके पास निर्विरोध विजेताओं की घोषणा करने के अलावा कोई विकल्प नहीं था।
पूर्व सत्तारूढ़ पार्टी बलूचिस्तान के राष्ट्रपति पद के लिए क्वेटा में एक संगठनात्मक चुनाव आयोजित करेगी। पार्टी के एक बयान में कहा गया है, चुनाव का अंतिम परिणाम चुनाव प्रक्रिया के बाद 3 मार्च, 2024 को संघीय चुनाव आयुक्त द्वारा घोषित किया जाएगा। ईसीपी और सुप्रीम कोर्ट द्वारा पिछले साल दिसंबर में हुए अंतर–पार्टी चुनावों को गैरकानूनी घोषित करने के बाद से पार्टी का शीर्ष पद खाली पड़ा हुआ था। पीटीआई ने ईसीपी के निर्देश पर दिसंबर में संगठनात्मक चुनाव कराए थे।
पार्टी को शीर्ष चुनावी निकाय द्वारा उसके प्रतिष्ठित क्रिकेट बल्ले के प्रतीक से वंचित कर दिया गया और गोहर, जो उन चुनावों के बाद अध्यक्ष बने थे, अब पार्टी प्रमुख नहीं थे। इससे पहले, बैरिस्टर अली जफर को पार्टी के अगले अध्यक्ष पद के उम्मीदवार के रूप में घोषित किया गया था। हालांकि, उन्होंने अध्यक्ष पद स्वीकार करने से इनकार कर दिया और बाद में, पूर्व सत्तारूढ़ दल ने गोहर को शीर्ष पद के लिए नामित किया।

कश्मीर पाकिस्तान में मिलना ही नही चाहता

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। भारत ने गुरुवार को संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार परिषद में जम्मू कश्मीर का मुद्दा उठाने पर तुर्की और पाकिस्तान को लताड़ लगाई। भारत ने तुर्की से आंतरिक मामलों में हस्तक्षेप न करने को कहा। इसके अलावा पाकिस्तान से कहा कि जम्मू और कश्मीर और पूरा लद्दाख भारत का अभिन्न अंग है। भारत के इस बयान से पाकिस्तानी पूरी तरह बौखला गए हैं। पाकिस्तान के लोगों से जब इस बारे में पूछा गया तो उन्हें यकीन ही नहीं हुआ। ऐसा इसलिए क्योंकि पाकिस्तानी मीडिया ने भारत के सख्त रवैये को खबरों से गायब कर दिया था। पाकिस्तानी यूट्यूबर सना अमजद ने जब लोगों से इस मुद्दे पर बात की तो वो बौखला गए। उन्होंने कहा कि भारत के पास पैसा है इसलिए वो सभी को आंख दिखा रहा है।
बातचीत में रहमान नाम के एक शख्स ने कहा कि भारत से ट्रेड करनी चाहिए। लेकिन जब उसे कहा गया कि ट्रेड इमरान खान ने बंद कर दी थी तो वह मानने को तैयार ही नहीं हुआ। वहीं जब पूछा गया कि भारत के अलावा अफगानिस्तान और ईरान के साथ पाकिस्तान का विवाद क्यों रहता है। इस पर उसने कहा कि क्योंकि दोनों देशों में भारत मौजूद है। एक अन्य शख्स ने कहा कि कश्मीर तो आजाद तब होगा जब पाकिस्तान पहले हो।

चांद पर भारत की बराबरी करने चला था अमेरिका, टूटी टांग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कैनावेरल। अमेरिका का एक अंतरिक्ष विमान चांद की सतह पर एक सप्ताह तक टहलने के बाद लंबी नींद सो गया है। अमेरिका की प्राइवेट कंपनी इन्टुएटिव मशीन्स के इस ओडीसियस नामक स्पेसक्राफ्ट को चंद्रमा पर उतरने के लिए एक सप्ताह पहले लॉन्च किया गया था। चांद पर इस यान की लैंडिंग भारत के चंद्रयान–3 की तरह नहीं हुई और उतरते ही इस अमेरिकी अंतरिक्ष यान का एक पैर टूट गया और यह चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर पलट गया। सौर ऊर्जा और संचार से वंचित होने के बाद भी कंपनी ने कई इसे खड़ा करने की कोशिश की, लेकिन ऐसा हो नहीं सका। अंत में कंपनी ने ओडीसियस से एक आखिरी तस्वीर प्राप्त की और उसके कंप्यूटर और बिजली प्रणालियों को स्टैंडबाय पर रख दिया।

जंगल में अमंगल! गूगल मैप का इस्तेमाल करना पड़ा भारी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

■गूगल मैप ने पहुंचाया बंद पड़े राष्ट्रीय उद्यान

नई दिल्ली। अक्सर हम लंबा सफर तय करने से पहले गूगल मैप का इस्तेमाल करते हैं जिससे हम आसानी से अपनी मंजिल पर पहुंच जाए लेकिन दो जर्मन पर्यटकों को गूगल मैप का इस्तेमाल करना भारी पड़ा। दो जर्मन पर्यटक, फिलिप मैयर और मार्सेल शोएने ने गूगल मैप्स का इस्तेमाल कर रहे थे, जिसके बाद दोनों ऑस्ट्रेलियाई जंगल में खो गए। वे दोनों केर्न्स से बामागा तक यात्रा कर रहे थे और एक सुदूर गंदगी वाले रास्ते पर जा पहुँचे जो उन्हें एक बंद राष्ट्रीय उद्यान में ले गया।
समाचार आउटलेट के अनुसार, उनकी कार सुनसान ट्रैक पर 37 मील चलने के बाद कीचड़ में फंस गई। कोई फोन सेवा नहीं होने और सीमित आपूर्ति के कारण, उन्हें सुरक्षित जगह तक पहुँचने के लिए अपने वाहन को भी छोड़ना पड़ा और एक सप्ताह से अधिक समय तक पैदल यात्रा करने के लिए मजबूर होना पड़ा। इस यात्रा के दौरान उन्हें तूफान, तेज गर्मी और बदलते मौसम की स्थिति का भी सामना करना पड़ा और यहां तक कि उन्हें मगरमच्छों से भरी नदी का भी सामना करना पड़ा।
60 किलोमीटर का सफर तय करने के बाद उनकी गाड़ी फंस जाने से उन्हें दिक्कत का सामना करना पड़ा। पैदल आगे बढ़ने का प्रयास करते हुए, उन्हें जल्द ही एहसास हुआ कि वे एक गंभीर स्थिति का सामना कर रहे हैं।
मैयर ने कहा, मुझे ऐसा लग रहा है जैसे मैं किसी फिल्म में हूं, किसी खराब फिल्म की तरह, लेकिन इसका अंत सुखद था। मैयर ने आगे कहा कि हमने एक आश्रय स्थल बनाने का प्रयास किया। लेकिन यह वास्तव में अच्छा काम नहीं कर पाया। जिसके बाद हम खुले आसमान के नीचे सोये और इस दौरान पूरे समय बारिश होती रही, लेकिन स्थिति ठीक थी। उन्हें वापस कोएन शहर तक पैदल चलने में एक सप्ताह लग गया। आखिरकार, वे सहायता लेने के लिए एक छोटी बस्ती में पहुँचे।

मदद की आस में एकत्र भीड़ पर इजरायली हमला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) काहिरा। गाजा में युद्धविराम की कोशिशों के बीच इजरायल के हमले जारी हैं। गाजा के स्वास्थ्य अधिकारियों ने आरोप लगाया कि गाजा शहर में मदद की आस लगाए फलस्तीनियों पर इजरायली हमले में 104 लोग मारे गए हैं और 280 लोग घायल हो गए। अधिकारियों ने कहा, इजरायल–हमास जंग शुरू होने के बाद से अब तक 30,035 फलस्तीनी मारे जा चुके हैं, जबकि 70,457 लोग घायल हुए हैं। इजरायल के प्रवक्ता ने गाजा के अधिकारियों के आरोप को खारिज करते हुए कहा कि जिस स्थान पर घटना की बात कही जा रही है वहां किसी तरह की गोलाबारी नहीं हुई है। वहीं, फलस्तीनी अधिकारियों ने कहा कि एक अस्पताल ने कहा कि वहां 10 लोगों के शव ले जाए गए। सात अक्टूबर के हमास हमले के बाद इजरायल के हवाई, समुद्री व जमीनी हमले का सबसे अधिक प्रभाव गाजा सिटी और उत्तरी गाजा के आसपास के क्षेत्र में रहा है। लगातार हमलों की मार से तीन चौथाई आबादी विस्थापन का शिकार हो गई।

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

योजनाओं से वाइब्रेंट विलेजों को करें शत प्रतिशत आच्छादित: डीएम

समीक्षा

जिलाधिकारी ने की प्रस्तावित विकास योजनाओं की प्रगति की समीक्षा

संवाददाता

चमोली। जिलाधिकारी हिमांशु खुराना ने शुक्रवार को वाइब्रेंट विलेज कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रस्तावित विकास योजनाओं की प्रगति समीक्षा की। उन्होंने निर्देशित किया कि चिन्हित गांवों में केन्द्र एवं राज्य सरकार द्वारा संचालित जन कल्याणकारी योजनाओं से पात्र लाभार्थियों को शत प्रतिशत आच्छादित किया जाए।

जिलाधिकारी ने कहा कि वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम में शामिल सीमावर्ती गांव सामरिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है। उन्होंने रेखीय विभागों के समस्त जिला स्तरीय अधिकारियों को निर्देशित किया कि चिन्हित वाइब्रेंट विलेजों में प्रत्येक माह कम से कम एक गांव का भ्रमण करना सुनिश्चित करें और जो लाभार्थी छूट गए है उनको विभागीय योजनाओं से शत प्रतिशत आच्छादित किया जाए। जिलाधिकारी ने कहा कि सभी रेखीय विभाग एक्टिविटी कैलेंडर तैयार करते हुए उपलब्ध कराए। स्व रोजगारपरक योजनाओं को एक साथ क्लब करते वाइब्रेंट विलेजों में शिविर लगाए जाए।

इस दौरान जिलाधिकारी ने आयुष्मान भारत, पीएम पोषण, मिशन इन्द्रधनुष, अन्नपूर्णा, अंत्योदय अन्न योजना, जननी शिशु सुरक्षा कल्याण योजना, जननी सुरक्षा योजना, अटल पेंशन, अनुसूचित जनजाति छात्रवृत्ति योजना, पीएम किसान, मृदा कार्ड, किसान क्रेडिट कार्ड, पीएम मुद्रा, उज्जवला, पीएम जनधन, पीएम सुरक्षा बीमा, राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य, सौभाग्य योजना सहित विभिन्न पेंशन योजनाओं की समीक्षा की। उन्होंने आगामी समय में वाइब्रेंट विलेजों में छात्र–छात्राओं की कैरियर काउंसलिंग, कृषि एवं उद्यान गोष्ठी एवं अन्य विभागीय गतिविधियों से ग्रामीणों को लाभान्वित करने के निर्देश दिए।

परियोजना निदेशक आनंद सिंह ने वाइब्रेंट विलेजों में बुनियादी सुविधाओं और आजीविका विकास हेतु संचालित एवं प्रस्तावित कार्यो से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि वाइब्रेंट विलेज कार्यक्रम के अन्तर्गत जनपद चमोली में सीमावर्ती गांव नीती, गमशाली, बाम्पा, फरकिया, मलारी, कोषा, कैलाशपुर, महरगांव, गुरूकुटी, माणा, बामणी, गजकोटी, कुरकुटी एवं जोशीमठ को संतृप्त किया जा रहा है। इन गांवों में केन्द्र व राज्य सरकार की योजनाओं में सभी पात्र लोगों को लाभान्वित करने के साथ ही बुनियादीय सुविधाओं के विकास और आजीविका सृजन के लिए कार्य किए जा रहे है।

न्यूज डायरी

मजबूत लोकतंत्र के लिए मताधिकार का प्रयोग जरूरीः पर्यावरणविद जंगली

संवाददाता रुद्रप्रयाग। विश्व प्रसिद्ध पर्यावरणविद जगत सिंह जंगली ने जनपद रुद्रप्रयाग सहित देश भर के मतदाताओं से आगामी लोकसभा चुनाव सामान्य निर्वाचन 2024 में अनिवार्य रूप से मताधिकार का प्रयोग करने की अपील की। सुव्यवस्थित मतदाता शिक्षा एवं निर्वाचन सहभागिता कार्यक्रम के जनपद आईकॉन जगत सिंह जंगली ने कहा कि यह 'चुनाव का पर्व, देश का गर्व' है। आगामी लोकसभा चुनाव सामान्य निर्वाचन में अपने–अपने बूतों पर जाकर अपने मताधिकार का प्रयोग जरूर करें। जिस प्रकार एक मजबूत पर्यावरण के लिए पौधारोपण एवं उनका संरक्षण जरूरी है उसी प्रकार एक मजबूत लोकतंत्र के लिए हर एक मतदाता द्वारा अपने मताधिकार का प्रयोग करना जरूरी है। उन्होंने जनपद रुद्रप्रयाग के सभी नागरिकों को अनिवार्य रूप से मताधिकार का प्रयोग करने एवं अपने आसपास के सभी मतदाताओं को भी अनिवार्य रूप से मताधिकार का प्रयोग करने के लिए जागरूक करने की अपील की।

दूरस्थ गांवों में मतदाताओं को ईवीएम पर मतदान का दिया प्रशिक्षण

संवाददाता चमोली। लोकसभा चुनाव से पहले ईवीएम और वीवीपैट पर पूरे जनपद चमोली में जागरूकता कार्यक्रम संचालित किया जा रहा है। जिला निर्वाचन अधिकारी हिमांशु खुराना के निर्देशों के क्रम में ईवीएम प्रदर्शन केन्द्रों और मोबाईल वैन के माध्यम से आम चुनाव से पहले लोगों को मतदान प्रक्रिया का साक्षात अनुभव और ईवीएम व वीवीपैट मशीनों की जानकारी दी जा रही है।

इस क्रम में शुक्रवार को प्रशिक्षकों ने जोशीमठ, चमोली, कर्णप्रयाग, गैरसैंण, पोखरी और थराली क्षेत्र के दूरस्थ गांवों में ईवीएम प्रशिक्षण शिविर आयोजित कर लोगों को ईवीएम पर मतदान की जानकारी दी गई।

इसके साथ ही दिव्यांग रथों के माध्यम से शुक्रवार को रौली–ग्वाड़, घिंघराण, गंगोलगांव और मंडल गांव में ग्रामीणों को सक्षम एप्प की जानकारी दी गई।

जागरूकता वाहनों के माध्यम से कर्णप्रयाग, चौंडली, ईडा बधाणी, रिठोली, हेलुरी, दियारकोट, जाख, पुडियाणी, नौटी, नंदासैण, शेलेश्वर, बैनोली, उज्वल पुर, आदिबदरी गांवों में जानकारी देते हुए लोगों से आगामी चुनाव में अपने मताधिकार का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

लंबित बिलों के भुगतान न होने से ठेकेदारों में भारी आक्रोश

संवाददाता पुरोला। क्षेत्र के ठेकेदारों ने आरोप लगाया है कि विभागों में बजट के आते ही विभागीय अधिकारियों व कर्मचारियों की मिलीभगत से सिर्फ चुनिंदा ठेकेदारों को ही भुगतान किया जाता है। जिस कारण अन्य ठेकेदारों के हितों के साथ खिलवाड़ हो रहा है। आक्रोशित ठेकेदारों ने यूनियन उपाध्यक्ष बद्री प्रसाद नोडियाल के नेतृत्व में अधिशासी अभियंता लोनिवि पुरोला बलराम मिश्रा व सिंचाई खंड के साथ बैठक कर अपनी समस्याओं से अवगत कराते हुए बताया कि क्षेत्र में आपदा से क्षतिग्रस्त नहरों को तत्काल खोला जाय। अधिशासी अभियंताओं ने ठेकेदारों को आश्वस्त कर बिल भुगतान में किसी भी ठेकेदार की अनदेखी नहीं करने की बात कही। उन्होंने कहा कि बिना बिलो के भुगतान हुए एआर मद में कोई कार्य नही किया जायेगा । तथा अधिशासी अभियंता सिंचाई खंड ने ठेकेदारों को आपदाग्रस्त नहरों पर शीघ्र कार्य प्रारंभ करने का आश्वासन दिया।

विभिन्न स्थानों पर मतदान जागरुता अभियान चलाया जा रहा

देहरादून। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं जिलाधिकारी सोनिका के दिशा निर्देशन पर संबंधित अधिकारियों द्वारा लोकसभा सामान्य निर्वाचन–2024 की तैयारी एवं स्वीप के तहत् जपनद के विभिन्न स्थानों पर मतदान जागरुता अभियान चलाया जा रहा है। जनमानस को दीवारों में पेन्टिंग कर मतदाता जागरूकता स्लोगन, बूथ लेवल पर कार्यक्रम आयोजित कर जागरुकता लायी जा रही है ।

कार्यालय अधिशासी अभियन्ता
प्रान्तीय खण्ड लो0नि0वि0, देहरादून

पत्रांकः 707 / निविदा | दिनांकः 28–02–2024

अल्पकालीन निविदा सूचना

महामहिम राज्यपाल उत्तराखण्ड की ओर से अधिशासी अभियन्ता, प्रान्तीय खण्ड लो0नि0वि0, देहरादून द्वारा निम्नलिखित कार्यो की सील्ड निविदा दिनांक 06.03.2024 को आमंत्रित की जाती है। निविदा प्रपत्र दिनांक 01.03.2024 से 06.03.2024 तक किसी भी कार्य दिवस में निम्न कार्यालयों में प्राप्त किये जा सकते है तथा दिनांक 07.03.2024 अपरान्ह 3.30 बजे तक इन्हीं कार्यालयों में डाले जा सकते है।

(1) प्रा0ख0 लो0नि0वि0 देहरादून। (2) नि0ख0 लो0नि0वि0 देहरादून। (3) अधी0अभि0 9वॉ वृत्त, लो0नि0वि0 देहरादून। (4) प्रा0ख0 लो0नि0वि0 हरिद्वार।

क्र0 सं0	कार्य का नाम	धरोहर धनराशि (लाख रू0 में)	निविदा प्रपत्र का मूल्य (व्यापार कर अतिरिक्त)	निविदा की वैद्यता	कार्य पूर्ण करने की अवधि	ठेकेदारों की पंजीकृत श्रेणी
1.	वार्षिक अनुरक्षण के अन्तर्गत नेशविला रोड़ इन्दिरा कालोनी–चुक्खूवाला के मार्गो में पैच मरम्मत का कार्य।	0.36	1500.00+GST	45 दिन	03 माह	श्रेणी'डी' एवं उत्तचर
2.	वार्षिक अनुरक्षण के अन्तर्गत डालनवाला क्षेत्र के मार्गो में पैच मरम्मत का कार्य।	0.45	1500.00+GST	45 दिन	03 माह	.....तदैव.......

निविदा दिनांक 08.03.2024 को अपरान्ह् 3.30 बजे उपस्थित निविदादाताओं के समक्ष खोली जायेगी। अन्य शर्ते निविदा प्रपत्रों के साथ देखी जा सकेगी।

अधिशासी अभियन्ता
प्रान्तीय खण्ड लो0नि0वि0,
देहरादून।

कार्यालय अधिशासी अभियन्ता
प्रान्तीय खण्ड लो0नि0वि0, देहरादून

पत्रांकः 708 / नीलामी | दिनांकः 28–02–2024

"नीलामी सूचना"

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि इस खण्ड के नागल स्थित स्टोर में खाली इमल्सन के ड्रम एवं निर्माण खण्ड लो0नि0वि0, देहरादून परिसर में वेस्ट प्लास्टिक की नीलामी दिनांक 08 मार्च 2024 को सांय 3.00 बजे अधोहस्ताक्षरी के कार्यालय में की जायेगी। नीलामी में भाग लेने वाले बोलीदाताओं को जमानत के रूप में रू0 20000/–की धनराशि का एफ0डी0आर0/सी0डी0आर0 जो अधिशासी अभियन्ता,प्रान्तीय खण्ड लोक निर्माण विभाग, देहरादून के पदनाम से बंधक हो जमा करनी होगी जो कि बोली समाप्त होने के पश्चात् उच्चतम बोलीदाता के अतिरिक्त अन्य समस्त बोलीदाताओं को वापस कर दी जायेगी।

बोली की अन्य नियम व शर्ते कार्यालय के नोटिस बोर्ड में देखी जा सकती हैं

अधिशासी अभियन्ता
प्रान्तीय खण्ड लो0नि0वि0,
देहरादून।

मन का धर्म है मनन करना, मनन में ही उसे आनंद है, मनन में बाधा प्राप्त होने से उसे पीड़ा होती है। – अज्ञात

विचार-प्रवाह देहरादून, शनिवार, 2 मार्च 2024

पेज थ्री
www.page3news.in

चुनाव सुधारों की दिशा

मगर फैसले की ज्यादा अहमियत इस बात में है कि इसने चुनाव सुधार के मार्गदर्शक सिद्धांतों को एक बार फिर स्पष्ट किया है। ध्यान रहे, चुनावी बॉन्ड स्कीम के पक्ष में एक दलील यह भी थी कि इससे राजनीतिक दलों को कैश में चंदा देने की प्रवृत्ति कमजोर होगी।

गुलशन राय खत्री।।

चुनावी बॉन्ड स्कीम को बैन करने का सुप्रीम कोर्ट का फैसला तात्कालिक और दूरगामी, दोनों लिहाज से महत्वपूर्ण है। इससे राजनीतिक दलों को मिलने वाले चंदे और उसके तरीके पर तो तुरंत असर पड़ेगा ही, राजनीति में पारदर्शिता और लोकतंत्र में जनता के सूचना के अधिकार की अहमियत भी रेखांकित हुई है।

लोकसभा चुनाव से कुछ समय पहले आए इस फैसले में सुप्रीम कोर्ट ने चुनावी बॉन्ड को लाने के लिए कानूनों में किए गए बदलावों को असंवैधानिक ही नहीं घोषित किया है, इन प्रावधानों के असर को काटने वाले उपायों के साथ समय सीमा भी जोड़ी है। फैसले के मुताबिक, 12 अप्रैल 2019 के बाद चुनावी बॉन्डों के जरिए आए चंदे से जुड़े सारे डीटेल्स 13 मार्च 2024 तक चुनाव आयोग की वेबसाइट पर सार्वजनिक हो जाने चाहिए। मतलब यह कि अप्रैल–मई में संभावित चुनावों में राजनीतिक दलों की प्रचार शैली पर भी इस फैसले का कुछ न कुछ प्रत्यक्ष या परोक्ष असर हो सकता है।

मगर फैसले की ज्यादा अहमियत इस बात में है कि इसने चुनाव सुधार के मार्गदर्शक सिद्धांतों को एक बार फिर स्पष्ट किया है। ध्यान रहे, चुनावी बॉन्ड स्कीम के पक्ष में एक दलील यह भी थी कि इससे राजनीतिक दलों को कैश में चंदा देने की प्रवृत्ति कमजोर होगी। इस लिहाज से सुप्रीम कोर्ट का फैसले में यह दर्शाना महत्वपूर्ण है कि मूल बात पारदर्शिता है और नागरिकों को पता होना चाहिए कि राजनीतिक दलों को कौन पैसा दे रहा है।

अगर विपक्षी दल इस फैसले से अति उत्साहित दिख रहे हैं तो उसकी अपनी वजह है। उन्हें लग रहा था कि चुनावी बॉन्ड स्कीम फंड के फ्लो को सत्ताधारी पार्टी की तरफ मोड़ने और उनके स्रोतों को सुखा देने के कथित मकसद से प्रेरित है। उनका यह भी कहना है कि इसी वजह से सरकार ने रिजर्व बैंक और चुनाव आयोग की राय की अनदेखी की। 2017 में रिजर्व बैंक ने आगाह किया था कि शेल कंपनियां चुनावी बॉन्ड का दुरुपयोग मनी लॉन्ड्रिंग के लिए कर सकती हैं। 2019 में चुनाव आयोग ने भी इस स्कीम को चंदों में पारदर्शिता के लिहाज से पीछे ले जाने वाला कदम बताया था। बहरहाल, सुप्रीम कोर्ट के फैसले ने एक बार फिर स्थापित किया है कि लोकतंत्र में सभी दलों को लेवल प्लेइंग फील्ड सुनिश्चित करना जरूरी है।

कुल मिलाकर देखा जाए तो आरोप–प्रत्यारोप से अलग, इस फैसले ने उन शिकायतों को दूर किया है, जिनसे कुछ लोगों के मुताबिक चुनावी प्रक्रिया की निष्पक्षता प्रभावित हो रही थी। इस लिहाज से फैसले ने लोकतंत्र की विश्वसनीयता को बढ़ाया है और इसका स्वागत किया जाना चाहिए।

सुगंधित हवा

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। एक बार गिरिका ऋतुमती हुई। तीन दिनों के पश्चात जब वह शुद्ध हुई, तो उपरिचर उसके साथ रमण करने से पूर्व ही वन में आखेट के लिए चला गया। राजा आखेट के लिए चला तो गया, किंतु उसका ध्यान रानी के साथ रमण करने की ओर ही लगा रहा। दोपहर का समय था। राजा वन में एक अशोक वृक्ष के नीचे बैठा हुआ था। शीतल और सुगंधित हवा चल रही थी। मृदुल स्वरों में पक्षी गान कर रहे थे। राजा का ध्यान रानी की ओर चला गया। वह रमण के संबंध में मन ही मन सोचने लगा। राजा कामातुर हो उठा और उसका वीर्य स्खलित हो गया। राजा ने सोचा, उसका वीर्य व्यर्थ नहीं जा सकता अतः उसने अपने वीर्य को एक दोने में रखकर विमान में बैठे हुए बाज पक्षी को बुलाकर उससे कहा, "तुम इस दोने को ले जाकर मेरी रानी को दे दो। वह इसे अपने गर्भ में धारण कर लेगी।"

संपादकीय

हाशिये पर पार्टी

तेलंगाना में बीजेपी हाशिये पर है। लेकिन वह हालिया विधानसभा चुनावों में 6.5–7 फीसदी वोटों से आगे अच्छे प्रदर्शन की उम्मीद कर रही है। राज्य में बीआरएस विरोधी वोटों का बड़ा हिस्सा (करीब 11 फीसदी) इन चुनावों में कांग्रेस को गया। लेकिन बीजेपी को लगता है कि जब मोदी अपने तीसरे कार्यकाल के लिए प्रचार करेंगे तो ठे विरोधी वोटों का बड़ा हिस्सा कांग्रेस के बजाय उसकी ओर आएगा। तमिलनाडु और आंध्र प्रदेश में वह सहयोगी दलों पर निर्भर है। तमिलनाडु में एआईएडीएमके स्पष्ट विकल्प है। लेकिन आंध्र में टीडीपी और वाईएसआर कांग्रेस दोनों विकल्प उपलब्ध हैं। फिलहाल वह दोनों से समान दूरी बनाए हुए है। चुनाव और करीब आने पर वह दोनों में से किसी एक को चुनेगी। केरल में यह कुछेक सीटों पर फोकस करेगी, इस उम्मीद में कि कुछ पैठ बढ़े। बीजेपी की 2024 की रणनीति का अहम हिस्सा है नंबर से आगे जाकर पूरे देश में ऐसा माहौल बनाना जिससे लोगों में उसके लिए अधिकतम स्वीकार्यता का भाव आए। मोदी के तीसरे कार्यकाल के लिए राष्ट्रीय एकता का संदेश अहम है। अयोध्या के राममंदिर में प्राण–प्रतिष्ठा कार्यक्रम को मोदी ने जिस तरह से अंजाम दिया, उसमें भी इसकी झलक मिली।

लेकिन 2024 में बड़ी जीत का लक्ष्य लेकर चल रहे बीजेपी के राष्ट्रीय नेतृत्व के सामने कुछ बातें स्पष्ट थीं जैसे उसे 2019 के वोट बेस को बिखरने से रोकने के लिए जो भी संभव हो करना है।

विपक्षी गठबंधन से नुकसान

प्रणब ढल सामंता।।

नरेंद्र मोदी के दूसरे कार्यकाल के मध्य में दो राज्य महाराष्ट्र और बिहार बीजेपी के लिए सिरदर्द बनकर सामने आए। वहां पूर्व सहयोगियों–नीतीश कुमार और उद्धव ठाकरे ने उसका साथ छोड़ दिया और विरोधी ताकतों से मिलकर सरकार बना ली। बाद में दोनों राज्यों में बीजेपी ने जिस तरह से समीकरण पलटकर सत्ता में वापसी की, वह ऐसी कहानी है, जिससे 2024 की उसकी रणनीति का पता चलता है। इन दोनों ही राज्यों में आगे वह इस रणनीति को और धार देना चाहेगी। बिहार में नीतीश और बीजेपी सरकार विश्वास मत हासिल कर चुकी है। वहीं, महाराष्ट्र में पूर्व मुख्यमंत्री अशोक चव्हाण ने कांग्रेस छोड़ दी है और बीजेपी में शामिल हो गए हैं।

बहरहाल, इन दोनों राज्यों के साथ यूपी और पश्चिम बंगाल को जोड़ लिया जाए तो चार बड़े राज्यों का वह क्लब बन जाता है, जहां लोकसभा की 40 से ज्यादा सीटें हैं। लोकसभा की कुल 543 में से 210 सीटें इन चारों राज्यों से आती हैं। 2019 के लोकसभा चुनाव में इनमें से 120 सीटें ठश्रच की झोली में आई थीं। छक। के सहयोगियों को जोड़ लिया जाए तो सीटों की संख्या 162 हो जाती है। इस बार पार्टी को पूर्ण बहुमत मिले, इसके लिए जरूरी है कि इन चारों बड़े राज्यों में से कम से कम दो में उसका स्कोर

अच्छा हो।

जहां यूपी बीजेपी की मुट्ठी में दिख रहा है, वहीं बिहार और महाराष्ट्र में गठबंधन राजनीति की वजह से पार्टी नुकसान में नजर आ रही थी। हालांकि प्रदेश इकाइयों का जोर इस बात पर था कि पार्टी को अकेले लड़ना चाहिए ताकि उसे शिवसेना और जेडीयू की विश्वसनीयता खत्म होने का फायदा मिले। लेकिन 2024 में बड़ी जीत का लक्ष्य लेकर चल रहे बीजेपी के राष्ट्रीय नेतृत्व के सामने कुछ बातें स्पष्ट थीं जैसे उसे 2019 के वोट बेस को बिखरने से रोकने के लिए जो भी संभव हो करना है। इस वोट बेस में नया कुछ जोड़ने के उपाय तलाशने हैं। पार्टी का भौगोलिक दायरा बढ़ाना है ताकि किसी क्षेत्र में झटका लगे तो उसकी भरपाई इस तरह से हो सके।

इन उद्देश्यों को हासिल करने की बीजेपी की रणनीति दो मुख्य पैमानों पर आधारित लगती है जैसे नए टैलंट को आकर्षित किया जाए, अपनाया जाए और बढ़ावा दिया जाए। विपक्ष को इस तरह से कमजोर किया जाए कि उसके लिए उबरना मुश्किल हो।

जिन राज्यों में बीजेपी पारंपरिक तौर पर मजबूत रही है, वहां सवाल खुद को इस तरह से रीन्यू करने का था, जिससे वह नई लगने लगे। गुजरात इसका अच्छा उदाहरण है। 2017 विधानसभा चुनाव में पार्टी वहां जैसे–तैसे जीती थी, लेकिन 2022 में उसने शानदार जीत दर्ज की। इसकी बड़ी वजह यह थी कि नेतृत्व ने 111 में से 40 विधायकों के टिकट काट दिए, जिनमें पांच मंत्री थे। मध्य प्रदेश और राजस्थान में भी बीजेपी ने नए मुख्यमंत्री दिए और नेतृत्व में नए चेहरों को आगे बढ़ाया।

दूसरी श्रेणी में वे राज्य हैं, जहां बीजेपी मजबूत है। लेकिन यहां उसे सहयोगियों को साथ बनाए रखने के लिए खास प्रयास करने की जरूरत है। बिहार और महाराष्ट्र ऐसे ही राज्य हैं। कार्यकाल के पहले हिस्से में सत्ता से बाहर कर दिए जाने के बाद इसने विपक्षी खेमे के मतभेदों का इस्तेमाल करते हुए शानदार वापसी की है। महाराष्ट्र में मुख्यमंत्री पद के रूप में इसकी कीमत चुकानी पड़ी, लेकिन विरोधियों का गठबंधन तोड़ने की यह कीमत देने को पार्टी खुशी–खुशी तैयार थी।

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 1से 7 तक के अंक लिखने अनिवार्य हैं. गहरे काले वर्ग में लिखी संख्या चारों ओर के 8 वर्गों की संख्या का कुल योग होगी. सीधी अथवा आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक होना अनिवार्य है.

अष्टयोग 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

विस्तार की जरूरत

मोहन। आखिरी श्रेणी उन राज्यों की है, जहां पार्टी को विस्तार करने की जरूरत है। 2019 में फोकस पूर्वी राज्यों पर था। जिन राज्यों में पार्टी की कमजोर उपस्थिति थी, वहां इसने खुद को खड़ा करने के लिए दूसरी पार्टी से आए अच्छे नेताओं पर भरोसा किया। असम में यह प्रयोग पूरी तरह कामयाब हुआ, पश्चिम बंगाल में भी यह रणनीति फलती दिख रही है। 2024 में फोकस दक्षिणी राज्यों पर है। कर्नाटक और तेलंगाना में वह अपनी ताकत पर भरोसा कर रही है। कर्नाटक तो उसका गढ़ ही रहा है। भले ही वह पिछले साल मई में हुआ विधानसभा चुनाव हार गई हो, लेकिन उसका मानना है कि उस हार के पीछे बोम्मई सरकार से लोगों की नाराजगी थी और आम चुनाव में जब मोदी अपने नाम पर प्रचार अभियान चलाएंगे तो नतीजे पॉजिटिव रहेंगे। यही नहीं, इसके बाद अपने वोट बेस को जहां तक हो सके मजबूती देने के लिए पार्टी ने शिवसेना और एनसीपी के टूटे हुए धड़ों को शामिल करने का लचीलापन दिखाया।

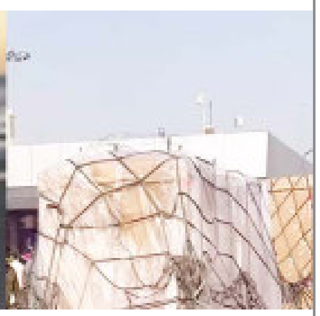
अनंत अंबानी की प्री वेडिंग पर रणबीर–आलिया संग बेटी राहा भी पहुंची

मुकेश अंबानी के छोटे बेटे अनंत अंबानी और राधिका मर्चेंट के प्री वेडिंग फंक्शन को लेकर इस वक्त खूब चर्चा है। दरअसल 1 से 3 मार्च तक होनेवाले इस कार्यक्रम में दुनिया भर की हस्तियां शामिल हो रही हैं। इस फंक्शन के लिए बॉलीवुड से लेकर साउथ तक के सितारे जामनगर पहुंच चुके हैं। इनमें सलमना खान से लेकर अभिषेक बच्चन, जान्हवी कपूर, अर्जुन कपूर जैसे कई सारे कलाकार हिस्सा ले रहे हैं और इन सबके बीच मम्मी–पापा के साथ राहा भी पहुंच रही है। रणबीर कपूर और आलिया भट्ट बेटी राहा को लेकर इस फंक्शन में हिस्सा लेने के लिए निकले, जिसकी तस्वीरें और वीडियो सोशल मीडिया पर खूब नजर आ रहे हैं। राहा को गोद में लिए आलिया भट्ट नजर आईं। अनंत अंबानी और राधिका मर्चेंट की प्री वेडिंग पर आलिया और रणबीर कपूर के बेटी राहा के साथ और मां नीतू कपूर को लेकर भी पहुंचे हैं। कलीना एयरपोर्ट से इन सितारों की कई खूबसूरत झलकियां सामने आई हैं जिनमें राहा की नई तस्वीरें कैप्चर हुई हैं। एयरपोर्ट से इनके वीडियोज सामने आए हैं जिनमें कपूर फैमिली कार से निकलकर एयरपोर्ट के अंदर जाती दिख रही है। वहां भीड़ के बीच से कैमरे में आलिया के साथ उनकी बेटी का चेहरा भी खूब कैप्चर हुआ है। इस वीडियो को देखकर लोग तरह–तरह के कॉमेंट करते दिख रहे हैं।

सुनील ग्रोवर, कृष्णा, कीकू शारदा संग होगा धमाल

द कपिल शर्मा शो की सफलता के बाद, स्टैंड–अप कॉमेडियन और एक्टर कपिल शर्मा एक नए कॉमेडी शो के साथ वापसी कर रहे हैं। उन्होंने इस आगामी प्रोजेक्ट के लिए ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स के साथ साझेदारी की है। शो का नाम है द ग्रेट इंडियन कपिल शो। इसका नाम अब तक कंफर्म नहीं था लेकिन अब नए प्रोमो में टीम ने शो के नमा की अनाउंसमेंट कर दी है। इसमें आपको वही पुरानी टीम देखने को मिल रही है, जो कपिल शर्मा शो में थी। यहां तक कि कपिल और सुनील ग्रोवर ने भी अपने आपसी मनमुटाव को ठीक करके साथ आने का फैसला किया और अब वे मिलकर शो को आगे बढ़ाएंगे। देखिए शो का नया प्रोमो। प्रोमो की शुरुआत होती है कपिल शर्मा, कृष्णा अभिषेक और अर्चना पूरन सिंह से। तीनों एक साथ बैठकर बातें करते दिखाई देते हैं कि शो के नाम का अनाउंसमेंट आखिर कैसे करें। सभी अपनी–अपनी बात बता रहे होते हैं और आइडिया शेयर कर रहे होते हैं कि उन्हें शो के नाम को कैसे दर्शकों को बताना चाहिए।

अनंत अंबानी की प्री वेडिंग पर जामनगर पहुंचा रिहाना का लगेज



इस वक्त गुजरात के जामनगर में दुनिया भर से तमाम बड़ी हस्तियों के साथ फिल्मी और म्यूजिक दुनिया के सितारों की धूम मची हुई है। बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक के सितारे इस शहर में आयोजित एक खास कार्यक्रम में हिस्सा लेने के लिए पहुंच रहे हैं। मौका है मुकेश अंबानी और नीता अंबानी के बेटे अनंत अंबानी और होनेवाली बहू राधिका मर्चेंट की प्री–वेडिंग फंक्शन का, जिसका हिस्सा बनने पहुंची हैं तमाम हस्तियां। इस मौके की कई झलकियां सामने आई हैं जिनमें हॉलीवुड की मशहूर सिंह रिहाना से लेकर बॉलीवुड के तमाम सितारे पहुंच चुके हैं। इस खास मौके के कुछ वीडियो वायरल हो रहे हैं जिसमें मशहूर सिंगर रिहाना की टीम और इस प्री वेडिंग के लिए उनकी धमाकेदार तैयारियों की झलक दिख रही हैं। रिहाना की टीम ने जैसे ही जामनगर में एंट्री की उन्हें लेकर जमकर चर्चा होने लगी है। हालांकि, इस वक्त सबसे अधिक चर्चा रिहाना के लगेज को लेकर हो रही है जिसका वीडियो भी सामने आ गया है। एक वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से छाया है जिसे लेकर बताया जा रहा है कि ये सामान रिहाना के हैं। इस वीडियो में कई सारे ट्रक एक लाइन से निकलते दिख रहे हैं जिसपर पैक्ड सामान नजर आ रहा है। अब इस वीडियो को देखकर लोग हैरानी जता रहे हैं।

मन्नारा चोपड़ा ने दिखाए टॉर्चर टास्क में मिर्च से मिले जख्मों के निशान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

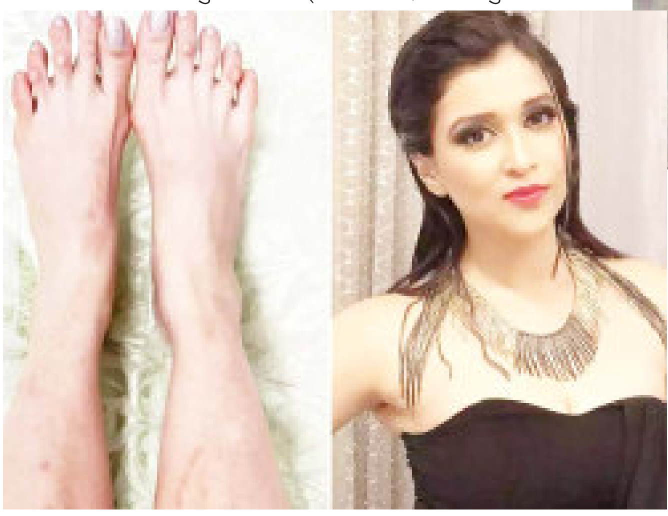
बिग बॉस 17 खत्म हो चुका, पर मन्नारा चोपड़ा इससे मिले श्जख्मोंश से उबर नहीं पाई हैं। शो में हुए मिर्ची टास्क में मन्नारा चोपड़ा की हालत खराब हो गई थी। लेकिन हाल ही उन्होंने एक तस्वीर में अपनी हालत दिखाई। मन्नारा ने दिखाया कि मिर्ची टास्क से उनके शरीर पर कितने गहरे निशान और जख्म हो गए। हालांकि एक्ट्रेस ने कहा कि वो अब धीरे–धीरे ठीक हो रहे हैं। मन्नारा चोपड़ा का हाल देख फैंस भी शॉक्ड रह गए, और उन्होंने ग पर ठतंअम ँवनस डंददतं ट्रेंड करना शुरू कर दिया। वो मन्नारा चोपड़ा की हिम्मत की तारीफ कर रहे हैं और एक्ट्रेस को हौसला भी दे रहे हैं।

मन्नारा चोपड़ा ने इसलिए दिखाए निशान

मन्नारा ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर अपने हाथ–पैर की तस्वीरें शेयर कर लिखा है कि मंदिर की तस्वीर वायरल होने के बाद कुछ लोग मिर्ची टास्क के दौरान मिले निशान के बारे में पूछ रहे थे। इस वजह से तस्वीर शेयर कर रही हूं। अब ये निशान हल्के हो रहे हैं।

क्या हुआ था टॉर्चर और मिर्ची टास्क में?

बता दें कि बिग बॉस 17 में फिनाले वीक से कुछ दिन पहले टॉर्चर टास्क हुआ था, जिसमें घरवालों ने एक–दूसरे पर मिर्च–मसालों से लेकर फोम, स्प्रे, साबुन का पानी और वेक्सिंग तक की थी। जहां कुछ कंटेस्टेंट्स हार गए, वहीं कुछ ने हार



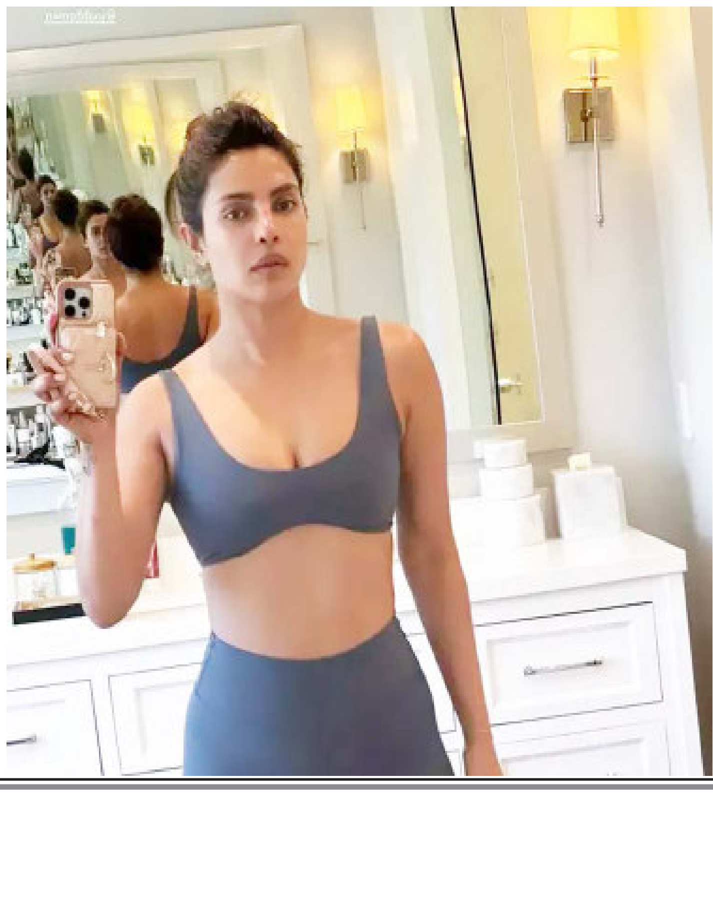
नहीं मानी और आखिर तक टिके रहे। मन्नारा चोपड़ा भी इन्हीं में से एक थीं। लेकिन टॉर्चर टास्क में उन मिर्च–मसालों का ऐसा असर हुआ कि मन्नारा हाथ–पैर और टांगों पर गहरे निशान बन गए। यह देख फैंस मन्नारा को हिम्मत दे रहे हैं।

ऐसे ही शाइन करती रहो

एक और फैन ने लिखा, तुम्हारे ये निशान देखकर मुझे अभी भी दुख होता है। याद आती है कि यह कितना मुश्किल था। तुम सच में बहादुर हो। प्रोफेशनल फ्रंट की बात करें, तो मन्नारा चोपड़ा बिग बॉस 17 के बाद अभिषेक कुमार के साथ एक म्यूजिक वीडियो में नजर आई थीं

काम पर वापस लौटीं प्रियंका चोपड़ा ने शेयर की मिरर सेल्फी

प्रियंका चोपड़ा काम पर वापस लौट आई हैं और उन्होंने नए प्रोजेक्ट की शूटिंग शुरू कर दी हैद्य प्रियंका ने वर्कआउट के दौरान अपनी मिरर सेल्फी शेयर की है, जिसे देख फैंस क्रेजी हो गए हैंद्य वह पिछले कुछ समय से ब्रेक पर थीं और पति निक व बेटी मालती संग वक्त बिता रही थीं।



एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा ने पिछले काफी समय से काम और एक्टिंग से ब्रेक लिया हुआ था। अब यह ब्रेक खत्म हो चुका है, और एक्ट्रेस काम पर लौट चुकी हैं। प्रियंका ने पुराने मोड में वापस आने की ठान ली है और वर्कआउट भी शुरू कर दिया है। गुरुवार, 29 फरवरी को उन्होंने अपनी एक मिरर सेल्फी शेयर की, और बताया कि काम पर लौट आई हैं।

वापस काम पर लौट रही

प्रियंका चोपड़ा ने यह तस्वीर अपने नए प्रोजेक्ट के सेट से शेयर की। वह पहले ही तरह एकदम फिट नजर आ रही थीं। तस्वीर शेयर कर प्रियंका ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर लिखा, फाइनली वर्क एनर्जी में वापस लौट रही हूं। प्रियंका की इस तस्वीर को देख फैंस झूम उठे। उनकी खुशी का ठिकाना नहीं है कि एक्ट्रेस अब वापस काम पर लौट रही हैं।

प्रियंका चोपड़ा की वापसी पर झूमे फैंस

फैंस ने प्रियंका की इस मिरर सेल्फी को एक्स पर शेयर कर रिएक्ट करना शुरू कर दिया। एक फैन ने लिखा– मां वापस आ गई है। एक अन्य फैन ने सेल्फी शेयर कर लिखा, सभी लोग चियर करो। आखिरकार प्रियंका फिल्म के सेट पर वापस लौट आई हैं।

अब इस फिल्म में नजर आएंगी प्रियंका

प्रियंका चोपड़ा 2023 में फिल्म लव अगेन में नजर आई थीं। उसके बाद से उन्होंने काम से ब्रेक लिया हुआ था। तबसे वह पति निक जोनस और बेटी मालती मैरी के साथ वक्त बिता रही थीं। वह अकसर ही पति के साथ ट्रैवल करती और वेकेशन पर नजर आतीं। लेकिन अब प्रियंका वापसी कर चुकी हैं, और फिल्म हेड्स ऑफ स्टेट में नजर आएंगी, जिसकी अभी शूटिंग चल रही है।

अच्छे से नींद नहीं आती? अपनाएं आयुर्वेदिक घरेलू उपाय

अश्वगंधा किसी दवा से कम नहीं है

अश्वगंधा औषधीय गुणों से भरा होता है। इसको कई प्रकार की बीमारियों को दूर करने के लिए दवा के रूप में यूज किया जाता है। आयुर्वेद के मुताबिक जिन लोगों को तनाव, चिंता, और थकावट के कारण नींद नहीं आती है वो इसकी मदद से अपनी समस्या को हल कर सकते हैं। यह स्ट्रेस हार्मोन कॉर्टिसोल के लेवल को कम करता है और अच्छी नींद आती है।

रात में अच्छे से नींद नहीं आती है तो आपको नींद की गोलियां खाने की जरूरत नहीं है। बाबा रामदेव के मुताबिक इस समस्या को आयुर्वेदिक उपाय से ठीक किया जा सकता है।

आजकल नींद न आना एक बड़ी समस्या बनती जा रही है। तनाव भरी जिंदगी, स्ट्रेस, एंग्जायटी, और स्लीप डिसऑर्डर इन्सोम्निया इसके पीछे के कुछ बड़े कारण हो सकते हैं। इस समस्या के हल के रूप में अक्सर लोग नींद आने की दवा खाने लगते हैं। लेकिन, बार–बार दवाओं का सेवन सेहत को नुकसान भी पहुंचा सकता है। ऐसे में आप गहरी नींद सोने के लिए स्वामी बाबा रामदेव का बताया आयुर्वेदिक घरेलू उपाय अपना सकते हैं।

पोस्ता दाना और मखाना की खीर

स्वामी रामदेव के अनुसार पोस्ता दाना और मखाना की बनी नींद न आने की समस्या को हल कर सकती है। मखाने में प्रोटीन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, हेल्दी फैट, फास्फोरस और आयरन भरपूर होता है। इसके अलावा मखाना सोडियम, विटामिन का भी अच्छा सोर्स है। वही पोस्ता दाना में भी बढ़िया फाइबर, कार्ब्स, प्रोटीन पाया जाता है। ऐसे में अगर आप इन दोनों को दूध के साथ मिलाकर खाते हैं तो थकान, तनाव और चिंता कम होती है और नींद अच्छी आती है।

अनिद्रा में रामबाण औषधि है सर्पगंधा

सर्पगंधा को सर्पेटाइन और स्नेक रूट के नाम से भी जाना जाता है। उन लोगों के लिए सर्पगंधा एक अच्छा विकल्प हो सकता है, जो नीद न आने की समस्या से ग्रस्त हैं। सर्पगंधा शरीर को आराम देने, शांत करने और नींद के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। इसमें औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो अनिद्रा, हिस्टीरिया और तनाव में आराम दिलाने में सहायक हैं।

डायबिटीज की मोटी–कड़वी दवाओं से पा लो मुक्ति

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

डायबिटीज एक गंभीर बीमारी है जिसका कोई स्थायी इलाज नहीं है। इसे शुगर की बीमारी भी कहा जाता है। एक बार जो इसकी चपेट में आ गया उसे जिंदगीभर दवाओं का सेवन करना पड़ सकता है। डायबिटीज में शुगर लेवल बिगड़ जाता है जिस वजह से पीड़ित को थकान, कमजोरी, चोट का जल्दी ठीक न होना, त्वचा रोग, पेशाब के रोग आदि समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

डायबिटीज का इलाज क्या है?

डायबिटीज में ब्लड शुगर कंट्रोल रखने के लिए दिन–रात दवाओं का सेवन करना पड़ता है। हालांकि डाइट में बदलाव करके और एक हेल्दी और एक्टिव लाइफस्टाइल के जरिए काफी हद तक डायबिटीज को कंट्रोल रखा जा सकता है।

डायबिटीज की सबसे बढ़िया दवा क्या है?

डायबिटीज के अधिकार मरीजों को कंडीशन को कंट्रोल में रखने के लिए दवाओं पर डिपेंड रहना पड़ता है। इसकी गोलियां मोटी और कड़वी होती हैं, जो आपके पूरे सिस्टम को कड़वा बनाकर रख देती हैं। आपको कुछ तरीके बता रही हैं जो आपकी दवाएं छुड़वा सकते हैं।

पॉजिटिव सोच रखें

शिवानी के अनुसार, डायबिटीज से निपटने के लिए आपको सबसे पहले अपनी सोच को पॉजिटिव बनाना चाहिए। आप यह सोचें कि आप बेहतर तरीके से इसका मुकाबला कर सकते हैं। बेशक रास्ता कठिन है लेकिन नामुमकिन नहीं।

सभी टेस्ट कराएं

इसके अलावा समय पर सभी जरूरी टेस्ट जैसे ए1सी, विटामिन बी12, और विटामिन डी लेवल आदि कराएं और रिजल्ट के आधार पर अपने डाइट प्लान को फॉलो करें।

अपनी डाइट का रखें खास ध्यान

डायबिटीज और इसके लक्षणों से जुड़े टेस्ट कराते रहें और उनके रिजल्ट के आधार पर अपनी डाइट का ध्यान रखें। ध्यान रहे कि जरूरत के मुताबिक कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट या लो कार्ब डाइट फॉलो करें।

प्रोसेस्ड फूड और शुगर से तौबा कर लें

अपने खाने से प्रोसेस्ड फूड्स और शुगर को पूरी तरह से हटा दें। प्रोसेस्ड फूड्स और मीठी चीजें आपके ब्लड शुगर लेवल को तेजी से बढ़ा सकते हैं और इसकी वजह से आप कभी दवाएं नहीं छोड़ सकते।

ब्लड शुगर चेक करते रहें

एक्सपर्ट का मानना है कि शुगर के मरीजों को सप्ताह में कम से कम दो बार अपने ब्लड शुगर लेवल की निगरानी करना जरूरी है। इससे आपको डायबिटीज को सही से मैनेज करने में मदद मिल सकती है।

इससे ज्यादा या कम न होने दें ब्लड शुगर

ध्यान रहे कि फास्टिंग ब्लड शुगर 70–130 मिलीग्राम/डीएल और खाने के बाद (भोजन के 2 घंटे बाद) 80 मिलीग्राम/डीएल से कम होना चाहिए।

डायरी मेंटेन करें

अपने खाने के पैटर्न की पहचान करने के लिए एक फूड डायरी बनाएं। इससे आपको अपनी खाने की आदतों और उससे पहले या बाद के ब्लड शुगर के बढ़ने के बारे में सही जानकारी मिल सकती है। अगर सब कुछ ठीक रहता है, तो आप डॉक्टर से दवाओं को छोड़ने की बात कर सकते हैं।

दुनिया में हाहाकार मचाने वाली 5 बीमारियां, रोज लेती हैं हजारों जान

दुनिया में पहले से कई सौ बीमारियां मौजूद हैं और वक्त के साथ कोई न कोई नई बीमारी जन्म ले लेती है। मगर क्या आप जानते हैं कि सबसे ज्यादा जान लेने वाली बीमारियों के नाम क्या हैं? अगर नहीं तो इस आर्टिकल में सबसे ज्यादा खतरनाक बीमारियों में से 5 के बारे में बताया जा रहा है। इनसे बचने के लिए आपको उचित कदम उठाने चाहिए। जानलेवा बीमारियों के नामरू हार्ट डिजीज, कैंसर, डायबिटीज, ऑस्टियोपोरोसिस और मोटापा की वजह से हर दिन कई लोग अपनी जान गंवा देते हैं। हाई एलडीएल कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड शुगर, खराब डायजेशन और लो बोन मास की वजह से ये खतरनाक बीमारियां बनती हैं। मगर केले का फूल खाने से इन कारणों को दूर रखा जा सकता है। हार्ट अटैक का सबसे बड़ा कारण गंदे कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना है। यह नसों में जाकर जम जाता है, फिर रक्त प्रवाह को ब्लॉक कर देता है। इसे कम करने के लिए अत्यधिक फैट देने वाले फूड्स से बचने के साथ केले के फूल का सेवन कर सकते हैं। एक शोध के मुताबिक, इसके अंदर स्टेरोल्स होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल घटाने के लिए जाने जाते हैं।

ये लक्षण बार–बार बताते हैं आपको हो रहा है पित्त नली का कैंसर

ऐसी कई खतरनाक बीमारियां हैं जिनके बारे में हमारा शरीर हमें बार बार चेतावनी तो देता है, लेकिन हम उस पर ध्यान नहीं दे पाते।शोध बताते हैंकोलेंजियोकार्सिनोमा, यानी पित्त नली का कैंसर भी एक ऐसी ही भयानक बीमारी है। पित्त नलिकाएं यकृत को पित्ताशय और छोटी आंत से जोड़ती हैं। जब पित्त नलिकाओं में कोशिकाएं डीएनए परिवर्तन से गुजरती हैं तो इन परिवर्तनों से असामान्य कोशिकाओं की वृद्धि होती है, जो पित्त नलिकाओं में ट्यूमर बना सकती हैं। आगे कैंसर इन नलिकाओं में विकसित हो सकता है, और पित्त के प्रवाह को अवरुद्ध कर सकता है। इस स्थिति में यदि समय पर इलाज न किया जाए तो यह अन्य कैंसर की तुलना में अधिक घातक साबित हो सकता है। वैसे तो पित्त नली का कैंसर 50 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में होता है, लेकिन बहुत से ऐसे कारण हैं जिनकी वजह से ये किसी भी उम्र में हो सकता है। एक रिसर्च के मुताबिक पेट में दर्द के साथ बेचैनी रहना पित्त नली के कैंसर का एक बड़ा लक्षण है। यह दर्द आमतौर पर पेट के दाहिनी तरफ और पसलियों के ठीक नीचे होता है।

कैंसर, डायबिटीज समेत 32 खतरनाक बीमारियों की है असली जड़

भूख लगने पर खाना खाने का मन नहीं करता तो आप क्या करते हैं? आमतौर पर लोग अपना पेट भरने के लिए चिप्स, बिस्किट–नमकीन, पिज्जा–बर्गर और कोल्ड ड्रिंक्स जैसे अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाते हैं। अगर आप भी स्वाद की वजह से इन्हें खाते हैं तो आपको दिक्कत हो सकती है। एक बड़े अध्ययन के अनुसार, श्अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूडश के नियमित सेवन से कैंसर, हार्ट और फेफड़ों समेत 32 बड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। शोध के मुताबिक स्नैक्स, फिजी पेय, शर्करा युक्त कोल्ड ड्रिंक्स हम तक पहुंचने से पहले कई औद्योगिक प्रक्रियाओं से गुजरते हैं। अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड को कॉस्मेटिक फूड भी कहा जाता है। इन्हें स्वादिष्ट बनाने के लिए इनमें रंग, स्वाद इत्यादि के लिए तरह–तरह की चीजें डाली जाती हैं। इनमें अतिरिक्त चीनी और फैट होता है, लेकिन विटामिन और फाइबर कम होते हैं। यही कारण है कि ये सेहत के लिए हानिकारक हैं। ऑस्ट्रेलिया, अमेरिका, फ्रांस और आयरलैंड के शोधकर्ताओं की एक अंतरराष्ट्रीय टीम को इस बात के पुख्ता सबूत मिले कि हाई अल्ट्रा–प्रोसेस्ड फूड का सेवन हृदय रोग से संबंधित मृत्यु के लगभग 50 प्रतिशत, यानी 48–53 प्रतिशत अधिक जोखिम भरा है। जबकि चिंता व अन्य मानसिक विकार, और टाइप 2 मधुमेह का खतरा 12 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।

अंबानी आईपीएल फ्रैंचाइजी मुंबई इंडियंस के मालिक

यहां बताना जरूरी हो जाता है कि मुकेश अंबानी की पत्नी नीता अंबानी और बड़े बेटे आकाश अंबानी आईपीएल फ्रैंचाइजी मुंबई इंडियंस के मालिक हैं। मुंबई इंडियंस ने पांच बार टूर्नामेंट जीता है। सचिन तेंदुलकर मुंबई इंडियंस के कप्तान रह चुके हैं। बाद में संन्यास लेने के बाद उन्होंने मेंटॉर की भूमिका निभाई। हार्दिक पंड्या को मुंबई इंडियंस की ही खोज माना जाता है, जो इस सीजन से टीम की कप्तान करेंगे। मुंबई ने उन्हें गुजरात टाइटंस से ट्रेड किया है। इस कदम से मुंबई इंडियंस के कप्तान के रूप में रोहित शर्मा की दशक लंबी विरासत का अंत हो गया।

अनंत अंबानी और राधिका मर्चेंट की शादी में घूम रहे ईशान किशन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) मुंबई। पूर्व भारतीय क्रिकेट कप्तान महेंद्र सिंह धोनी और महान बल्लेबाज सचिन तेंदुलकर अपने–अपने परिवार के साथ शुक्रवार को गुजरात के जामनगर पहुंचे, जहां वो अनंत अंबानी और राधिका मर्चेंट के तीन दिवसीय प्री–वेडिंग उत्सव में शामिल होंगे। हाल ही में बीसीसीआई के सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट से बाहर किए गए ईशान किशन, हार्दिक पंड्या, क्रुणाल पंड्या सूर्यकुमार यादव, जहीर खान, ड्वेन ब्रावो और ट्रेंट बोल्ट सरीखे प्लेयर्स कई वर्तमान और पूर्व दिग्गज क्रिकेटर्स इस फंक्शन में आए हैं। सोशल मीडिया पर इन वीआईपी मेहमानों की कई फोटोज और वीडियोज वायरल हैं। रिलायंस इंडस्ट्रीज के चेयरमैन मुकेश अंबानी और नीता अंबानी के सबसे छोटे बेटे अनंत अंबानी इसी साल एनकोर हेल्थकेयर के सीईओ विरेन मर्चेंट और उद्यमी शैला मर्चेंट की छोटी बेटी राधिका मर्चेंट से शादी करेंगे। 1 मार्च से शुरू हो रहे इस उत्सव में दुनिया भर के उद्योगपति और मशहूर हस्तियां भी शामिल होंगी। इस कार्यक्रम में अंतरराष्ट्रीय पॉप आइकन रिहाना परफॉर्म करेंगी। श्एन इवनिंग इन एवरलैंडश नामक पहले दिन के जश्न के लिए मेहमानों को एलिगेंट कॉकटेल पोशाक पहननी होगी।

धोनी के स्तर तक पहुंच सकते है भारतीय खिलाड़ी ध्रुव जुरैल

क्रिकेट

ध्रूव जुरैल ने रांची टेस्ट में प्लेयर ऑफ द मैच का खिताब अपने नाम किया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। युवा भारतीय विकेटकीपर बल्लेबाज ध्रूव जुरैल ने इंग्लैंड के खिलाफ रांची टेस्ट में अपनी ऑलराउंड शैली से काफी प्रभावित किया। ध्रूव जुरैल ने पहली पारी में पुछल्ले बल्लेबाजों के साथ मिलकर टीम की नैया पार लगाई और फिर दूसरी पारी में शुभमन गिल के साथ भारत को जीत दिलाकर दम लिया।

ध्रूव जुरैल को दोनों पारियों में शानदार प्रदर्शन के लिए रांची में प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। बता दें कि जुरैल ने चौथे टेस्ट की पहली और दूसरी पारी में क्रमशरू 90 व 39′ रन बनाए। पूर्व कप्तान सुनील गावस्कर ने ध्रूव जुरैल की तारीफ करते हुए कहा कि उनमें अगला एमएस धोनी बनने की क्षमता है। यह तुलना तब शुरू हुई जब

राजकोट टेस्ट में जुरैल ने बेन डकेट को दूसरी पारी में शानदार अंदाज में रन आउट किया था।

सुनील गावस्कर ने जियो सिनेमा से बातचीत में कहा, ध्रूव जुरैल ने स्थिति के मुताबिक जिस तरह अपने दिमाग का उपयोग किया, उससे मुझे लगा कि वो अगले एमएमस धोनी बन सकते हैं। अब अनिल कुंबले भी जुरैल की तारीफों के पुल बांधते हुए नजर आए। पूर्व भारतीय कप्तान अनिल कुंबले ने कहा कि जुरैल में प्रतिभा है कि वो एमएस धोनी जैसा बड़ा कमाल कर सकते हैं। ध्रूव जुरैल में वो सभी क्षमताएं हैं कि एमएस धोनी अपने करियर में जहां पहुंचे, वो वहां तक पहुंच सकते हैं। उन्होंने आक्रमण और डिफेंस करते समय अपनी तकनीक में काफी सुधार दिखाया। पहली पारी में भी वो काफी सुनिश्चित दिखे और क्रीज पर जमने के बाद लंबे–लंबे छक्के जमाए। ध्रूव जुरैल ने शानदार प्रदर्शन किया और तेज गेंदबाजों के खिलाफ भी उनकी तकनीक बेहतरीन लगी। वो यहां से केवल सुधरते जाएंगे। यह उनका दूसरा ही टेस्ट था और मुझे विश्वास है कि वो ज्यादा खेलेंगे तो सुधार भी करेंगे। यह भारत के लिए भी शानदार है। जुरैल का स्क्वाड में होना बेहतर बात है। हां, केएस भरत के लिए यह आसान नहीं होगा।

ध्रूव जुरैल से पूछा गया कि उनकी तुलना सुनील गावस्कर ने एमएस धोनी से की तो इस पर विकेटकीपर बललेबाज ने कहा कि वो इसे जानकर बेहद उत्साहित हुए। ध्रूव जुरैल अब धर्मशाला में होने वाले पांचवें व अंतिम टेस्ट में क्रिकेट एक्शन में नजर आएंगे।

ऑस्ट्रेलिया ने न्यूजीलैंड के खिलाफ पहले टेस्ट में कसा शिकंजा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। न्यूजीलैंड के खिलाफ वेलिंगटन में चल रहे पहले टेस्ट के दूसरे ही दिन ऑस्ट्रेलिया ने मैच पर शिकंजा कस लिया है। ऑस्ट्रेलिया की पहली पारी 383 रन के जवाब में न्यूजीलैंड की पहली पारी केवल 179 रन पर ऑलआउट हुई। इस तरह कंगारू टीम को पहली पारी के आधार पर 204 रन की विशाल बढ़त मिली। दूसरे दिन स्टंप्स तक ऑस्ट्रेलिया ने 8 ओवर में 2 विकेट खोकर 13 रन बनाए और उसकी कुल बढ़त 217 रन हुई। स्टंप्स के समय उस्मान ख्वाजा (5′) और नाइट वॉचमैन नाथन लियोन (6′) रन बनाकर खेल रहे थे।

ऑस्ट्रेलिया ने दूसरे दिन अपनी पहली पारी 279/9 के स्कोर से

■न्यूजीलैंड की पहली पारी 179 रन पर सिमटी

आगे बढ़ाई। कैमरन ग्रीन (174′) और जोश हेजलवुड (22) ने आखिरी विकेट के लिए 116 रन की रिकॉर्ड साझेदारी की और कीवी गेंदबाजों को विकेट के लिए तरसाए रखा। इन दोनों ने न्यूजीलैंड के खिलाफ ऑस्ट्रेलिया की तरफ से 10वें विकेट की सबसे बड़ी साझेदारी की। ऑस्ट्रेलियाई टेस्ट इतिहास में ग्रीन–हेजलवुड ने 10वें विकेट की चौथी सबसे बड़ी साझेदारी की।

मैट हेनरी ने जोश हेजलवुड को रचिन रवींद्र के हाथों कैच आउट कराकर ऑस्ट्रेलिया की पहली पारी का अंत किया। न्यूजीलैंड की तरफ से मैट हेनरी ने सबसे ज्यादा 5 विकेट लिए। विलियम ओ रोरके और स्कॉट कुजलेजिन ने दो–दो विकेट लिए। रचिन रवींद्र के खाते में एक विकेट आया।

न्यूजीलैंड की पहली पारी की शुरुआत बेहद खराब रही। मिचेल स्टार्क ने पांचवें ओवर में टॉम लैथम (5) को क्लीन बोल्ड किया। इसी ओवर की आखिरी गेंद पर केन विलियमसन दुर्भाग्यपूर्ण तरीके से रन आउट हुए। विलियमसन खाता नहीं खोल पाए। जोश हेजलवुड ने रचिन रवींद्र को लियोन के हाथों कैच आउट कराकर न्यूजीलैंड को तीसरा झटका दिया। रवींद्र भी खाता नहीं खोल सके। न्यूजीलैंड ने केवल 29 रन के स्कोर पर पांच विकेट गंवा दिए थे। ग्लेन फिलिप्स (71) और मैट हेनरी (42) ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाजों का कुछ हद तक सामना कर सके, लेकिन अन्य बल्लेबाजों ने निराश किया।

ईशान और श्रेयस को बाहर कर सही फैसला लिया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारत के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली ने कहा कि बीसीसीआई ने ईशान किशन और श्रेयस अय्यर के केंद्रीय अनुबंध को समाप्त करके सही निर्णय लिया है। बुधवार को जारी हुई बीसीसीआई की सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट लिस्ट से दोनों को बाहर कर दिया है। बीसीसीआई ने एक बड़े फैसले तहत दोनों ही खिलाड़ियों को केंद्रीय अनुबंध से बाहर कर दिया है। जबकि दोनों ही खिलाड़ी पिछले साल समाप्त हुए वनडे वर्ल्ड कप में भारतीय टीम का हिस्सा रहे थे। ईशान किशन ने आखिरी बार नवंबर 2023 में भारत के लिए खेला था। जबकि अय्यर ने इंग्लैंड के खिलाफ दूसरे टेस्ट में हिस्सा लिया था। रेवस्पोर्ट्स से बात करते हुए सौरव गांगुली ने कहा कि किशन और अय्यर पर बीसीसीआई का फैसला सही था। उन्होंने जोर देकर कहा कि अनुबंधित खिलाड़ियों के खेलने की उम्मीद है। अय्यर ग्रेड बी अनुबंध का हिस्सा थे, जबकि किशन पिछले सीजन में ग्रेड सी सूची में थे।

न्यूज डायरी

केन विलियमसन को बीच पिच पर साथी खिलाड़ी से टकराना पड़ गया भारी

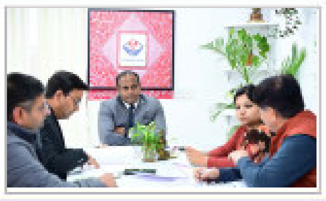
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। न्यूजीलैंड के पूर्व कप्तान केन विलियमसन शुक्रवार को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पहले टेस्ट में दुर्भाग्यपूर्ण तरीके से रन आउट हुए। विलियमसन बिना खाता खोले निराश होकर पवेलियन लौटे। मिचेल स्टार्क ने पांचवें ओवर की आखिरी गेंद डाली, जिस पर विलियमसन ने हल्के हाथों से मिड ऑफ की दिशा में ड्राइव लगाया और रन लेने के लिए दौड़ गए। हालांकि, बीच पिच पर विलियमसन अपने साथी विल यंग से टकरा गए। इस बीच मार्नस लाबुशेन ने गेंद सीधे नॉन स्ट्राइकर्स एंड पर सटीक थ्रो मारकर विलियमसन की पारी का अंत कर दिया। विलियमसन के रन आउट का वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से फैला। केन विलियमसन शानदार फॉर्म में होने के बावजूद निराश होकर पवेलियन लौटे। विलियमसन मार्च 2012 के बाद पहली बार टेस्ट क्रिकेट में रन आउट हुए। विलियमसन के विकेट का जश्न ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ियों ने जोरदार अंदाज में मनाया। बता दें कि केन विलियमसन ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ सीरीज से पहले शानदार फॉर्म में थे। दाएं हाथ के बल्लेबाज ने पिछली 10 पारियों में छह शतक लगाए, जिसमें एक दोहरा शतक शामिल है। बता दें कि ऑस्ट्रेलिया ने कैमरन ग्रीन (174′) की उम्दा पारी की बदौलत पहली पारी में 383 रन बनाए। ऑस्ट्रेलिया की पहली पारी 115.1 ओवर में 383 रन पर ऑलआउट हुई। इसके जवाब में न्यूजीलैंड के हाल खस्ता है और उसने 32 ओवर में 7 विकेट खोकर 114 रन बना लिए हैं।

सौरव गांगुली ने ऋषभ पंत की वापसी पर कही बड़ी बात

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय टीम के स्टार बल्लेबाज ऋषभ पंत की वापसी की हर कोई उम्मीद कर रही है। कार दुर्घटना के के बाद से वह भी वापसी के लिए बेताब दिखे हैं। अब दिल्ली कैपिटल्स के क्रिकेट निदेशक सौरव गांगुली के बयान ने फैंस के बीच खलबली मचा दी है। दिल्ली कैपिटल्स के क्रिकेट निदेशक सौरव गांगुली ने कहा है कि वह पंत की टीम में वापसी से काफी उत्साहित हैं। रेवस्पोर्ट्ज से बात करते हुए गांगुली ने कहा है कि पंत खुद आईपीएल 2024 एक्शन में वापसी करना चाहते हैं और अपनी फिटनेस हासिल करने के लिए कड़ी ट्रेनिंग कर रहे हैं। गांगुली ने कहा, यह दिल्ली कैपिटल्स के लिए बहुत बड़ी खुशखबरी है। जाहिर है, उन्होंने ज्यादा क्रिकेट नहीं खेला है और मुझे उम्मीद है कि वह जल्द ही लय में लौट आएंगे। काफी समय हो गया है जब वह प्रतिस्पर्धी क्रिकेट से दूर हैं, लगभग 17– 18 महीने। उन्होंने वापसी के लिए बहुत मेहनत की है। वह आश्वस्त हैं और दिल्ली कैपिटल्स और भारत के लिए खेलना चाहते हैं। मैं बेहद खुश हूं कि वह वापस आ गए हैं और उम्मीद है कि वह सीजन में सफल रहेंगे। भारत के विकेटकीपर–बल्लेबाज दिसंबर 2023 में आईपीएल नीलामी में दिल्ली कैपिटल्स के साथ मौजूद थे। कार दुर्घटना के बाद से पंत ने वापसी को लेकर बहुत मेहनत की है। उन्होंने फैंस की उम्मीदों को जिंदा रखने के लिए समय–समय पर अपने रिहैब का वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर करते रहे हैं।

बंगाल के पूर्व क्रिकेटर ने क्लब क्रिकेट के मैच में फिक्सिंग का लगाया आरोप

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कोलकाता। बंगाल के पूर्व क्रिकेटर श्रीवत्स गोस्वामी ने कोलकाता क्लब क्रिकेट के सुपर डिवीजन के एक मैच में फिक्सिंग का गंभीर आरोप लगाया है। उन्होंने अपने फेसबुक अकाउंट पर टाउन क्लब और मोहम्मडन स्पोर्टिंग क्लब के बीच पिछले दिनों हुए एक मैच का वीडियो फुटेज अपलोड कर मोहम्मडन स्पोर्टिंग के कुछ बल्लेबाजों के आउट होने के तरीके पर प्रश्न उठाया है। विकेटकीपर बल्लेबाज रहे श्रीवत्स गोस्वामी ने पिछले साल अक्टूबर में प्रथम श्रेणी क्रिकेट से संन्यास लिया था। वे 2008 में विराट कोहली के नेतृत्व में अंडर–19 वर्ल्डकप जीतने वाली भारतीय टीम का हिस्सा रहे हैं। उन्होंने वीडियो फुटेज अपलोड कर लिखा, यह कोलकाता क्लब क्रिकेट का सुपर डिवीजन मैच है। दो बड़ी टीमें क्या कर रही हैं, क्या इसके बारे में कोई बता सकता है? मैं यह देखकर शर्मिंदगी महसूस कर रहा हूं। मैं क्रिकेट और बंगाल से खेलने से प्यार करता हूं, लेकिन यह देखकर मेरा दिल टूट गया है। क्लब क्रिकेट बंगाल का दिल और आत्मा है। कृपया इसे बर्बाद न करें। मुझे लगता है कि यह पहले से निर्धारित क्रिकेट है। इस मैच में टाउन क्लब ने पहली पारी में 446 रन बनाए थे।



हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

टनकपुर–देहरादून के मध्य नई ट्रेन के संचालन को मिली स्वीकृति

संवाददाता देहरादून। रेल मंत्रालय ने टनकपुर–देहरादून के मध्य नई ट्रेन के संचालन को स्वीकृति प्रदान की है। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने नई ट्रेन के संचालन पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी एवं रेल मंत्री श्री अश्विनी वैष्णव का आभार प्रकट किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि पूर्व में उनके द्वारा रेल मंत्री से टनकपुर–देहरादून के मध्य रेल सेवा के संचालन का अनुरोध किया गया था। उन्होंने कहा कि इस नई ट्रेन के चलने से यात्रियों को काफी सुविधा होगी।

9 मार्च को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन

संवाददाता देहरादून। सचिव/वरिष्ठ सिविल जज, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, ने अवगत कराना है कि उत्तराखण्ड राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण नैनीताल द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुपालन में 09 मार्च 2024 को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाना है, जिसमें फौजदारी के शमनीय वाद, धारा 138 एन. आई. एक्ट से सम्बन्धित वाद, मोटर दुर्घटना प्रतिकर सम्बन्धित वाद, वैवाहिक/कुटुम्ब न्यायालयों के वाद (विवाह विच्छेद को छोड़कर), श्रम सम्बन्धित वाद, भूमि अर्जन के वाद, दीवानी वाद, राजस्व सम्बन्धित वाद, वेतन–भत्तों एवं सेवानिवृत्ति से सम्बन्धित वाद, धन वसूली से सम्बन्धित वाद, विद्युत एवं जलकर बिलों के मामले (अशमनीय मामलों को छोड़कर), अन्य ऐसे मामले जो सुलह–समझौते के आधार पर निस्तारित हो सके।

सीएम ने टीवी 100 के एडिटर इन चीफ कुलीन गुप्ता के निधन पर जताया शोक

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने टीवी 100 समाचार चैनल के एडिटर इन चीफ कुलीन गुप्ता के निधन पर गहरा शोक प्रकट किया है। उन्होंने प्रभु से पुण्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान देने एवं शोक संतप्त परिजनों को इस कष्ट को सहन करने की क्षमता प्रदान करने की प्रभु से प्रार्थना की है। सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी ने भी कुलीन गुप्ता के निधन पर शोक प्रकट करते हुए शोकाकुल परिवार को यह दुःख सहन करने की प्रार्थना प्रभु से की है।

केदारनाथ धाम में गेस्ट हाउस को बीकेटीसी ने मांगी भूमि

संवाददाता देहरादून। श्री बदरीनाथ केदारनाथ मंदिर समिति ने केदारनाथ में गेस्ट हाउस निर्माण को भूमि उपलब्ध कराने की मांग की। परिषद अध्यक्ष अजेंद्र अजय ने मुख्य सचिव राधा रतूड़ी से मुलाकात कर परिषद का पक्ष रखा। कहा कि केदारनाथ मास्टर प्लान के कार्यों के लिए बीकेटीसी की पूरी भूमि अधिग्रहित कर ली गई है। अब बीकेटीसी के पास कोई भी विश्राम गृह नहीं है।

समाज के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति तक हो सामान्य जन सुविधाओं की पहुंच

शुभारम्भ

■ सीएम ने विभिन्न सॉफ्टवेयर और चार–धामों में यात्रियों की सुविधा के लिए स्थापित एटीएम का किया शुभारम्भ

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शुक्रवार को मुख्य सेवक सदन में एचडीएफसी बैंक के राजपुर गांव की 111वीं शाखा, युकाडा के विभिन्न सॉफ्टवेयर एवं चार–धामों में यात्रियों की सुविधा के लिए स्थापित एटीएम का वर्चुअल शुभारंभ किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आत्मनिर्भर भारत का जो मंत्र दिया है, वह मंत्र तभी सार्थक हो सकता है जब हम समाज के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति तक सामान्य जन सुविधाओं को पहुंचा सकें। उन्होंने कहा कि आज राज्य में वित्तीय समावेशन को एक आत्मनिर्भर राज्य के निर्माण की दिशा में प्राथमिकता के साथ आगे बढ़ाया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने वित्तीय संस्थानों की सराहना करते हुये कहा कि राज्य में वित्तीय संस्थानों, विशेषकर बैंकों द्वारा ग्रामीण और अर्द्ध–शहरी क्षेत्रों पर ध्यान देने के प्रयास भी उत्साहजनक रहे हैं, लेकिन हमें इस क्षेत्र में बुनियादी स्तर पर कार्य करने की और अधिक आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार का उद्देश्य सरलीकरण, समाधान, निस्तारीकरण और संतुष्टि के तहत सुदूर गांवों में बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराना है। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड में एचडीएफसी बैंक की वर्तमान में कई शाखाएं संचालित हैं, जिसके माध्यम से प्रदेश के निवासियों को बेहतर बैंकिंग सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं, जिसमें एचडीएफसी बैंक लगातार सफल हो रहा है। यही नहीं एचडीएफसी बैंक पेपर लैस वर्क कल्चर को अधिक तरजीह देता है, जो डिजिटल तकनीक का विशिष्ट उदाहरण है। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार का निरन्तर प्रयास और संकल्प है कि प्रदेश के हर कोने और अन्तिम व्यक्ति तक बैंकिंग सुविधाओं का लाभ पहुंचे। मुख्यमंत्री ने कहा कि आज पूरा देश जनधन खातों का महत्व देख व समझ रहा है तथा बैंक खातों की वजह से ही सरकारी योजनाओं का पैसा सीधे लाभार्थी के खाते में पहुंच रहा है। उन्होंने कहा कि आज दुनिया का आधा डिजिटल ट्रांजेक्शन भारत में हो रहा है, जिसमें हम तेजी से आगे बढ़ रहे हैं। उन्होंने एचडीएफसी बैंक द्वारा सरकार को दिये जा रहे सहयोग की सराहना करते हुए कहा कि बैंक द्वारा जहां केदारनाथ धाम के सौंदर्यीकरण के लिए धनराशि प्रदान की गई थी, वहीं जोशीमठ के सहायतार्थ भी आर्थिक मदद की गई। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार उत्तराखंड के विकास के लिए लोक केंद्रित पहल शुरू करने में सबसे आगे रही है तथा जब एचडीएफसी जैसे बैंक इन पहलों में सरकार का सहयोग करने के लिए आगे आते हैं, तो यह साझेदारी समाज के लिए अत्यंत लाभकारी होती है। उन्होंने कहा कि एचडीएफसी बैंक अथवा अन्य बैंक जहां आदर्श स्थिति में खड़े हो सकते हैं, वह आदर्श स्थान, देवभूमि उत्तराखण्ड ही है। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुये एचडीएफसी बैंक के स्टेट हेड बकुल सिक्का, ब्रांच हेड अखिलेश कुमार राय ने बैंक के क्रियाकलापों पर विस्तार से प्रकाश डाला।

बैंकों, कॉरपोरेट्स और अन्य व्यवसायों को उत्तराखंड में स्थापित करना उद्देश्य

मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारी सरकार ने हमेशा आजीविका के अवसरों को बढ़ाने, आय के विविध और स्थायी स्रोतों को प्रदान करने, रोजगार और उद्यमिता को सक्षम बनाने पर ध्यान केंद्रित किया है ताकि उत्तराखंड को एक आदर्श राज्य बनाया जा सके। उन्होंने कहा कि हम बैंकों, कॉरपोरेट्स और अन्य व्यवसायों को उत्तराखंड में स्थापित और विस्तारित करने के लिए कृत संकल्पित हैं। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार बैंकों सहित विभिन्न व्यवसायों को आवश्यक बुनियादी ढांचा और सुविधा प्रदान करने का प्रयास कर रही है, जिससे राज्य के नागरिकों के जीवन स्तर और स्वास्थ्य मानकों में सुधार किया जा सके।

प्रतिभावान एवं क्षमतावान अभ्यर्थी ही परीक्षाओं में हो रहे सफल

नियुक्ति–पत्र

■ सीएम ने 35 सहायक समाज कल्याण अधिकारियों तथा 03 छात्रावास अधीक्षकों को प्रदान किए नियुक्ति–पत्र

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने शुक्रवार को मुख्यमंत्री आवास में अधीनस्थ सेवा चयन आयोग से समाज कल्याण विभाग में चयनित 35 सहायक समाज कल्याण अधिकारियों तथा 03 छात्रावास अधीक्षकों को नियुक्ति–पत्र प्रदान किए। मुख्यमंत्री ने सभी नवनियुक्त अधिकारियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि राज्य सरकार द्वारा निरंतर सरकारी रिक्त पड़े पदों पर भर्तियां करवाई जा रही है। जिसके फल स्वरूप नियुक्ति पत्र वितरण कार्यक्रम भी निरंतर चल रहे हैं। विभिन्न सरकारी विभागों में रिक्त पड़े पदों को भरने का अभियान जारी है। कड़ी मेहनत, परिश्रम करने वाले आज सभी मेहनती युवाओं को नियुक्ति पत्र वितरित किए जा रहे हैं। सीएम ने सभी नवनियुक्त अधिकारियों से जीवन में हमेशा अनुशासन रखे जाने की बात कही। उन्होंने कहा स्वयं में अनुशासन रखकर हम आमजन को सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं से आच्छादित करवा सकते हैं। अपनी सेवाओं के दौरान अच्छे काम करके दिखाना है ताकि हम अपनी सेवाओं से अंत्योदय के सिद्धांत को पूर्ण कर सकें। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने कड़ा नकल विरोधी कानून लाकर नकल माफियाओं पर अंकुश लगाने का काम किया है। नकल के अपराध में शामिल लोगों को जेल की सलाखों के पीछे भेजा है। अब राज्य में पूर्ण पारदर्शिता से परीक्षाएं हो रही हैं। योग्यता प्रतिभावान क्षमतावान अभ्यर्थी ही परीक्षाओं में सफल हो रहे हैं।

इस दौरान सचिव बृजेश कुमार संत, प्रभारी निदेशक जीआर नौटियाल, उप निदेशक वासुदेव आर्य, मुख्य वित्त नियंत्रक कमलेश भंडारी, जिला समाज कल्याण अधिकारी गोवर्धन सिंह सहायक निदेशक हेमलता पांडे एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने ली आबकारी विभाग की बैठक

संवाददाता देहरादून। मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. बी.वी.आर. सी. पुरुषोत्तम ने शुक्रवार को सचिवालय में आबकारी विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक की। मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने आबकारी आयुक्त डॉ. प्रशांत आर्य को शराब की बिक्री और बरामदगी की निगरानी बढ़ाए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने चौकपोस्ट में निगरानी के लिए सीसीटीवी आदि लगाए जाने के निर्देश देते हुए प्रतिदिन रिपोर्ट मुख्य निर्वाचन अधिकारी कार्यालय को उपलब्ध कराए जाने के भी निर्देश दिए। मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने आबकारी विभाग के अधिकारियों को "इलेक्शन सीजर मैनेजमेंट सिस्टम" पोर्टल पर प्रतिदिन सभी जनपदों में अवैध शराब को लेकर की गई कार्रवाई की प्रगति रिपोर्ट अनिवार्य रूप से अपलोड करने के निर्देश दिये हैं। उन्होंने आबकारी अधिकारियों और नोडल अधिकारियों के प्रशिक्षण कार्यक्रम अगले 2–3 दिनों में पूर्ण कराए जाने के सख्त निर्देश दिए।

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

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

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