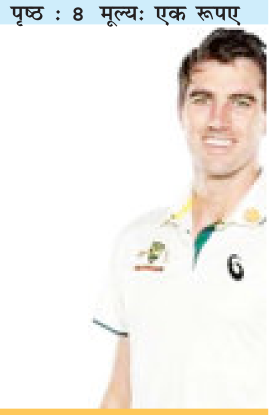
देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित www.page3news.in नगर संस्करण वर्ष 18 अंक: 294 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
रजिस्ट्रेशन हुआ अनिवार्य

पेज थ्री

देहरादून, मंगलवार, 5 मार्च 2024



मौसम अधिकतम 21.0° न्यूनतम 11.0°

73872.29

2 पाकिस्तान ने चीन को लगाया चूना

7 360 प्लेयर है पैट कमिंस

पूरा देश मोदी का परिवार: पीएम

पीएम के नारे के बाद भाजपा नेताओं का नया परिचय–मैं हूं मोदी का परिवार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

आदिलाबाद। पीएम नरेंद्र मोदी ने सोमवार को तेलंगाना से लालू यादव समेत पूरे विपक्ष पर तीखा हमला बोला। उन्होंने लालू यादव के रविवार को दिए बयान पर जवाब देते हुए कहा कि आज अपने परिवार के लिए करप्शन करने वाले लोग मेरे परिवार के बारे में पूछ रहे हैं। यही नहीं लालू यादव के आपत्तिजनक बयान पर इशारों में जवाब देते हुए पीएम मोदी ने 2024 के लिए नया नारा भी गढ़ दिया। पीएम मोदी ने कहा कि आज देश ही कह रहा है कि मैं हूं मोदी का परिवार। पीएम मोदी ने कहा कि देश का हर गरीब मेरा परिवार है। देश में जिसका कोई नहीं है, उसका मोदी है।

पीएम मोदी की ओर से दिए इस नारे के तुरंत बाद भाजपा के टॉप नेताओं ने अपने ट्विटर बायो को बदल लिया है। अमित शाह,

अब पूरा देश बोल रहा है कि मैं हू मोदी का परिवार

लालू यादव के इस बयान पर पीएम मोदी ने सोमवार को पलटवार किया। तेलंगाना के अदिलाबाद में जनसभा को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा, मेरे परिवार को लेकर मेरे ऊपर निशाना साधा गया। लेकिन, अब पूरा देश बोल रहा है कि मैं हू मोदी का परिवार। उन्होंने आगे कहा कि परिवारवादी पार्टी के चेहरे अलग हो सकते हैं लेकिन चरित्र एक ही होता है। दो पक्की चीजें हैं इनके चरित्र में एक झूठ और दूसरा लूट। मैं इनसे कहना चाहता हूं कि 140 करोड़ देशवासी मेरा परिवार हैं। जिनका कोई नहीं है, वो भी मोदी के हैं और मोदी उनका है। मेरा भारत ही मेरा परिवार है।

जेपी नड्डा और पीयूष गोयल जैसे नेताओं ने ट्विटर प्रोफाइल में अपने नाम के आगे मोदी का परिवार लिख लिया है। इससे साफ है कि भाजपा अब इस नारे के साथ चुनाव में आक्रामक रुख अपनाएगी। यह 2019 जैसा ही कैंपेन है, जब राहुल गांधी ने चौकीदार चोर है कहा था और भाजपा ने इसे लपक लिया था। तब भी सभी भाजपा नेताओं ने अपने प्रोफाइल में मैं हूं चौकीदार जोड़ लिया था।

पीएम मोदी ने कहा, मैं जब देर रात तक काम करता हूं और उसकी खबर बाहर आती है तो लाखों लोग मुझे खत लिखते हैं। कहते हैं कि आप इतना काम मत कीजिए। थोड़ा आराम भी कीजिए। मैंने बचपन में एक सपना लेकर घर छोड़ा था। यह सोचा था कि देशवासियों के लिए काम करूंगा। मेरा कोई निजी सपना नहीं होगा और आपके सपने ही मेरा संकल्प होंगे। पीएम मोदी ने कहा कि आपके सपनों और आपके बच्चों के भविष्य को उज्जवल बनाने के लिए जीवन खपा दूंगा।

उन्होंने आगे कहा, भ्रष्टाचार, परिवारवाद और तुष्टिकरण में आकंठ डूबे इंडिया गठबंधन के नेता बौखलाते जा रहे हैं। अब इन्होंने 2024 के चुनाव का अपना असली घोषणा पत्र निकाला है। मैं इनके परिवारवाद पर सवाल उठाता हूं, तो इन लोगों ने अब बोलना शुरू कर दिया है कि मोदी का कोई परिवार नहीं है। कल ये ऐसा भी कह सकते हैं कि तुम्हें कभी जेल की सजा नहीं हुई, इसलिए तुम राजनीति में भी नहीं आ सकते।

लालू यादव ने की राहुल गांधी वाली गलती

लालू यादव ने बयान देकर कुछ ऐसी ही गलती कर दी, जो गलती राहुल गांधी ने साल 2019 में लोकसभा चुनाव के पहले किया था। साल 2019 में चुनाव रैली के दौरान कांग्रेस नेता ने श्चौकीदार चोर है का नारा दिया थाश, जिसके बाद बीजेपी नेताओं ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए मैं भी चौकूदार कैंपेन शुरू किया था। पटना में रैली को संबोधित करते हुए लालू यादव ने कहा था,कौन है ये मोदी। है क्या चीज। उन्होंने दावा किया कि इसे (मोदी सरकार को) 2024 में उखाड़ फेकेंगे। उन्होंने गांधी मैदान में आयोजित जन विश्वास रैली के मंच से लोगों का आह्वान किया कि दिल्ली पर कब्जा करना है तैयार हो जाइये।

संक्षिप्त समाचार

आप को हटाना होगा अपना दफ्तर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। आम आदमी पार्टी को राउज एवेन्यू स्थित अपना पार्टी कार्यालय खाली करना होगा। सुप्रीम कोर्ट ने इसके लिए आप को अब मोहलत दे दी है। देश की सबसे बड़ी अदालत ने आम आदमी पार्टी को 15 जून तक अपना दफ्तर खाली करने की मोहलत दी है। अदालत ने भूमि और विकास कार्यालय को यह भी निर्देश दिया है कि वो पार्टी के आग्रह पर चार हफ्ते के अंदर फैसला ले।

वकील पब्लिसिटी के लिए याचिकाएं दायर न करें

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने किसानों की मांगों के मुद्दे पर दायर एक याचिका को वापस लेने की इजाजत दे दी है। साथ ही सुप्रीम कोर्ट ने अहम टिप्पणी करते हुए कहा कि ऐसे जटिल मुद्दों पर वकील सिर्फ पब्लिसिटी के लिए अखबारों की रिपोर्ट के आधार पर याचिकाएं दायर न करें। दाखिल याचिका में मांग की गई थी कि सरकार किसानों के साथ उचित व्यवहार करे।

वोट के बदले नोट मामले में माननीयों को नहीं मिलेगी मुकदमे से राहत

सुप्रीम कोर्ट ने पलटा पुराना फैसला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। सांसदों और विधायकों को वोट के बदले रिश्वत लेने के मामले में मुकदमे से मिली राहत छिन सकती है। सुप्रीम कोर्ट ने इस छूट पर अपनी असहमति जताई है और साल 1998 में दिए अपने पिछले फैसले को पलट दिया है। सुप्रीम कोर्ट ने वोट के बदले नोट मामले में सांसदों–विधायकों को आपराधिक मुकदमे से छूट देने से इनकार कर दिया। कोर्ट ने कहा कि संसदीय विशेषाधिकार के तहत रिश्वतखोरी की छूट नहीं दी जा सकती। मुख्य न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली सात जजों की संविधान पीठ ने इस मामले पर अपना फैसला सुनाया। मुख्य न्यायाधीश के अलावा संविधान पीठ

केंद्र सरकार ने मुकदमे से छूट के विरोध में दी थी दलील

संविधान पीठ ने 1998 के झामुमो रिश्वतकांड पर दिए अपने फैसले पर पुनर्विचार के संबंध में सुनवाई पूरी कर बीते साल 5 अक्तूबर को अपना फैसला सुरक्षित रख लिया था। अक्तूबर में सुनवाई के दौरान केंद्र सरकार ने सुको में रिश्वत के बदले वोट के मामले में मिले विशेषाधिकार का विरोध किया था। सरकार ने भी अपनी दलील में कहा था कि रिश्वतखोरी कभी भी मुकदमे से छूट का विषय नहीं हो सकती।

में जस्टिस ए एस बोपन्ना, जस्टिस एम एम सुंदरेश, जस्टिस पी एस नरसिम्हा, जस्टिस जेपी पारदीवाला, जस्टिस संजय कुमार और जस्टिस मनोज मिश्रा शामिल रहे।

मुख्य न्यायधीश डीवाई चंद्रचूड़ ने कहा कि हम मानते हैं कि रिश्वतखोरी, संसदीय विशेषाधिकार नहीं है। माननीयों द्वारा किया जाने वाला भ्रष्टाचार और रिश्वतखोरी भारत के संसदीय लोकतंत्र को तबाह कर रहे हैं। कोर्ट ने कहा कि जो विधायक राज्यसभा चुनाव देने या सवाल पूछने के लिए रिश्वत ले रहे हैं उनके खिलाफ भ्रष्टाचार रोधी कानून के तहत कार्रवाई होनी चाहिए। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि पैसे लेकर वोट देने या सवाल पूछने से भारत का संसदीय लोकतंत्र तबाह हो जाएगा। फैसला सुनाते हुए मुख्य न्यायाधीश ने कहा कि पीठ के सभी जज इस मुद्दे पर एकमत हैं कि पीवी नरसिम्हा राव मामले में दिए फैसले से हम असहमत हैं।

उपद्रवियों से होगी सार्वजनिक संपत्ति के नुकसान की भरपाई

संवाददाता

देहरादून। उपद्रव फैलाने वालों पर शिकंजा कसने की दिशा में उत्तराखण्ड सरकार ने बड़ा कदम उठाया है। दंगा और अशांति फैलाने के दौरान सार्वजनिक संपत्ति के नुकसान की वसूली नुकसान पहुंचाने वालों से की जाएगी। इसके लिए एक क्लेम ट्रिब्यूनल का गठन किया जाएगा। सोमवार को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में हुई बैठक में कैबिनेट ने इससे संबंधित कानून बनाने पर अपनी मुहर लगा दी है। हड़ताल, बंद, उपद्रव फैलाने अथवा विरोध प्रदर्शन आदि के दौरान प्रदर्शनकारी सार्वजनिक संपत्तियों को नुकसान पहुंचाते हैं। इससे सरकारी और निजी संपत्तियों को भी नुकसान होता है। इसकी क्षतिपूर्ति के लिए अब तक उत्तराखण्ड में कोई ठोस व्यवस्था नहीं थी। दंगे करने और अशांति फैलाने वालों पर उत्तराखण्ड सरकार अब सख्ती से पेश आएगी। राज्य मंत्रिमंडल की आज हुई बैठक में इसे लेकर महत्वपूर्ण निर्णय लिया गया। इसके तहत सरकारी या निजी

कदम

■क्लेम ट्रिब्यूनल करेगा नुकसान का आंकलन

कानून बनाने को प्रदान की मंजूरी

"दंगों और अशांति फैलाने के मामलों में सख्ती से रोक लगाने के उद्देश्य से कैबिनेट बैठक के दौरान एक विशेष ट्रिब्यूनल के गठन को मंत्रिमंडल ने मंजूरी दी है। दंगों के दौरान होने वाले सार्वजनिक संपत्ति के नुकसान की क्षतिपूर्ति दंगाइयों से ही की जाएगी। प्रदेश की शांति व्यवस्था बिगाड़ने वालों को भारी कीमत चुकानी पड़ेगी और एक ऐसी नजीर बनाएंगे ।

संपत्ति को नुकसान पहुँचाने पर मुकदमा दर्ज होने की स्थिति में सर्किल ऑफिसर अपनी रिपोर्ट संबंधित डीएम को प्रेषित करेंगे। डीएम द्वारा गठित क्लेम ट्रिब्यूनल, कोर्ट कमिश्नर के माध्यम से नुकसान का आंकलन करेगा।

विस्तृत खबर पेज 8 पर...

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. I Mob: 9319700701, 7579011930
E-Mail: contact@gadoli.in

हिमाचल–उत्तराखंड में होगी बर्फबारी, आईएमडी का अलर्ट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। दिल्ली–एनसीआर में मौसम ने एक बार फिर करवट लिया। आंधी–तूफान और ओलावृष्टि के कारण ठंड और बढ़ गई है। दिल्ली, उत्तर प्रदेश समेत कई राज्यों में हल्की बारिश के साथ ओलावृष्टि का दौर कुछ दिनों तक जारी रहने की उम्मीद है।

मौसम विभाग ने दिल्ली के अलावा उत्तर प्रदेश–बिहार के

भारी बारिश या बर्फबारी की चेतावनी जारी

लिए बारिश और ओलावृष्टि को लेकर अलर्ट जारी किया है। वहीं, पश्चिमी विक्षोभ के कारण उच्च हिमालयी क्षेत्रों में अच्छी बर्फबारी हो रही है। हालांकि, 4 मार्च के बाद से हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में बारिश और बर्फबारी में कमी आ जाएगी। आज उत्तर प्रदेश, बिहार और हरियाणा में आज ओले गिरने की संभावना है। 5 और 6 मार्च को जम्मू कश्मीर, उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश में हल्की बारिश के साथ–साथ बर्फबारी होने के आसार है। उत्तराखंड के अलग–अलग इलाकों में भारी से बहुत भारी बारिश या बर्फबारी की चेतावनी जारी की है। बता दें कि बिहार के 10 जिलों में आज तेज आंधी के साथ बारिश होने के आसार हैं।

न्यूज डायरी

अब मुझे मां कौन कहेगा? खून से सना नवजात का चेहरा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) गाजा। इजरायल–हमास की जंग ने कई मासूमों को मौत के घाट उतार दिया। न जाने कितने ही परिवार अपनों से दूर हो गए। ऐसा ही कुछ रानिया अबू अंजा के साथ हुआ है। रविवार को लोग गाजा में इजरायली हवाई हमले से तबाह हुए घरों के नीचे जीवित बचे लोगों की तलाश कर रहे थे। इसी दौरान अबू की नजर अपने नवजात जुड़वां बच्चों पर पड़ी जो अब जिंदा नहीं रहे। फलिस्तीनी महिला ने कहा कि वह मां बनने के अपने सपने को साकार करने के लिए प्रजनन ट्रीटमेंट के कई दौर से गुजरी थी, लेकिन गाजा पट्टी में नरसंहार ने उससे उसका सबकुछ छीन लिया। रविवार को आंसुओं के साथ अपने बेजान बच्चों को गोद में लिए अबू चिल्लाते और रोते हुए बस यही कह रही थी कि अब से मुझे मां कौन कहेगा? मुझे मां कौन कहेगा? अबू के एक बच्चे का चेहरा पूरा खून से सना हुआ था। हमास द्वारा संचालित गाजा में स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा कि दक्षिणी गाजा शहर राफा में रात भर हुए हमले में मारे गए 14 लोगों में से यह दोनों जुड़वा बच्चे थे। दोनों का नाम विसम और नईम था जो अभी 6 महीने के भी नहीं हुए थे। इन मौतों के लिए इजरायल को जिम्मेदार ठहराया गया है। मरने वालों में सभी अबू अंजा परिवार के सदस्य थे। वे 30,410 मौतों में शामिल हो गए, जिनमें से अधिकांश महिलाएं और बच्चे थे। मंत्रालय द्वारा रिपोर्ट की गई जब से इजरायल ने पिछले अक्टूबर में हमास को खत्म करने के लिए सैन्य अभियान शुरू किया था।

निक्की हेली ने ट्रंप को मात देकर रचा इतिहास, 62.9 फीसदी फीसदी वोट मिले

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अमेरिका। अमेरिका में इस साल नवंबर में राष्ट्रपति पद के लिए चुनाव होने वाले हैं। रिपब्लिकन पार्टी की ओर से निक्की हेली और डोनाल्ड ट्रंप के बीच मुकाबला हो रहा है। इसी बीच निक्की हेली ने डिस्ट्रिक्ट ऑफ कोलंबिया में हुए रिपब्लिकन प्राइमरी में पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप को शिकस्त दे दी है। निक्की को 62.9 फीसदी जबकि ट्रंप को 33.2 फीसदी वोट ही मिले। वो डोनाल्ड ट्रंप को राष्ट्रपति पद की रेस में मात देने के लिए कड़ी मेहनत कर रहीं हैं। किसी रिपब्लिकन प्राइमरी इलेक्शन में जीत दर्ज करने वाली निक्की हेली अमेरिकी इतिहास में पहली महिला बन गई है। हालांकि, राष्ट्रपति पद की रेस में ट्रंप की दावेदारी काफी मजबूत है। भले ही अभी तक प्राइमरी चुनाव में डोनाल्ड ट्रंप ने निक्की हेली को एकतरफा शिकस्त दी है, लेकिन निक्की हेली लगातार ट्रंप को चुनौती दे रही हैं। निक्की हेली ने कुछ दिनों पहले कहा था, मौजूदा राष्ट्रपति जो बाइडन को डोनाल्ड ट्रंप हरा नहीं सकते हैं। ऐसे में मैं रेस से पीछे नहीं हटूंगी। मेरे इस दौड़ में रहने की वजह से लोगों के पास बेहतर ऑप्शन रहेगा। अमेरिका दोबारा डोनाल्ड ट्रंप या जो बाइडन को नहीं झेल सकता है।

पाकिस्तान, अफगानिस्तान से नफरत फैलाने वाले कट्टर इस्लामी प्रचारकों पर ब्रिटेन सख्त

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) लंदन। ब्रिटेन की सरकार उन प्रचारकों पर पाबंदी लगाने की तैयारी कर रही है, जो धार्मिक उपदेश देने के नाम पर नफरत फैलाते हैं। यूके मीडिया में आई एक रिपोर्ट के अनुसार, इसको लेकर सरकार योजना बना रही है। सरकार की ओर से तैयार की जा रही इस योजना में पाकिस्तान, अफगानिस्तान और इंडोनेशिया जैसे देशों के उग्र इस्लामी विचारों वाले प्रचारकों को ब्रिटेन में प्रवेश करने से रोक दिया जाएगा। जो अपने बयानों के जरिए नफरत फैलाते हैं। ब्रिटिश प्रधानमंत्री ऋषि सुनक के लंदन में 10 डाउनिंग स्ट्रीट के मंच से दिए गए हालिया भाषण के बाद ये रिपोर्ट सामने आई है। इस भाषण में उन्होंने चेतावनी दी थी कि देश के लोकतांत्रिक और बहुआस्था वाले मूल्य चरमपंथियों की वजह से खतरे में पड़ रहे हैं। ब्रिटिश अखबार द डेली टेलीग्राफ की रिपोर्ट है कि सुनक सरकार कट्टरपंथी गतिविधियों में चौंकाने वाली वृद्धि से चिंतित है। सरकार ने अधिकारियों को विदेशों से आने वाले सबसे खतरनाक कट्टरपंथियों की पहचान करने के लिए नियुक्त किया जा रहा है ताकि उन्हें उस लिस्ट में जोड़ा जा सके, जिनको वीजा नहीं देना है। नई योजनाओं के तहत इस सूची में शामिल लोगों को यूके में प्रवेश से मना कर दिया जाएगा।

कंगाल पाकिस्तान ने दोस्त चीन को लगाया 500 अरब का चूना

रिपोर्ट

बौखलाए जिनपिंग, भाग खड़ी हुई चीनी कंपनियां

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इस्लामाबाद। पाकिस्तान और चीन दोनों ही आयरन ब्रदर होने का दावा करते हैं लेकिन अब दोनों की दोस्ती पर संकट मंडरा रहा है। कंगाल हो पाकिस्तान अब चीन के लिए मुसीबत बन गया है। पाकिस्तान में चीन की बिजली कंपनियों ने अरबों डॉलर का निवेश कर रखा है लेकिन अब उसका पैसा नहीं लौट रहा है। चीन सरकार की कई चेतावनी के बाद भी पाकिस्तान की सरकार ने जब पैसा नहीं लौटाया तो कई चीनी कंपनियों ने इस्लामाबाद से बोरिया बिस्तर समेट लिया है। यह धनराशि करीब 493 अरब पाकिस्तानी रुपये बताई जा रही है। यह खुद पाकिस्तान की सरकार ने कबूल किया है कि पावर सेक्टर की चीनी कंपनियों ने जनवरी 2024 में अपने निवेश में से 17 करोड़ डॉलर को निकाल लिया है। यह पाकिस्तान के लिए सबसे बड़ी चिंता का विषय बन गया है।

पाकिस्तान में सीपीईसी की परियोजना के तहत चीन ने करीब 62 अरब डॉलर का निवेश कर रखा है और इसे वह और ज्यादा बढ़ा रहा है। पाकिस्तानी पत्रकार कामरान युसूफ कहते हैं कि पाकिस्तान में जहां चीन जमकर पैसा खर्च कर रहा है, वहीं पाकिस्तान को जो पैसा लौटाना था, वह नहीं लौटाया। पाकिस्तान पर अब चीन की बिजली कंपनियों का करीब 493 अरब पाकिस्तानी रुपये का कर्ज बकाया है। पाकिस्तान में चीनी बिजली कंपनियों ने कारखाने लगाए थे और इसके बाद में इस्लामाबाद की सरकार को पैसा वापस देना था। पाकिस्तान अपनी जनता से बिजली का पैसा ही नहीं वसूल कर पा रहा है। उन्होंने बताया कि चीन और पाकिस्तान में सहमति बनी थी कि जो पैसा जनता से नहीं मिल पा रहा है, वह पाकिस्तान की सरकार चीन को लौटाएगी लेकिन ऐसा नहीं हो पाया।

इस मुद्दे को चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने खुद पाकिस्तानी सरकार से कड़ाई से यह मुद्दा उठाया था लेकिन उस पर कोई कार्रवाई नहीं हुई। इसके बाद अब चीन की बिजली कंपनियों ने पाकिस्तान से निकल जाना ही उचित समझा। कामरान ने कहा कि अब पाकिस्तान में नई सरकार आ गई है और उसे चीन को मनाना सबसे जरूरी होगा। शहबाज सरकार के लिए कड़े फैसले लेना भी काफी मुश्किल होगा। अमेरिका के मैरी यूनिवर्सिटी के एड डाटा की रिपोर्ट के मुताबिक पाकिस्तान पर चीन का कुल कर्ज साल 2000 से 2021 के बीच 67 अरब डॉलर था। यह पहले बताए गए आंकड़े से 21 अरब ज्यादा है। चीन ने पाकिस्तान के ऊर्जा सेक्टर में सबसे ज्यादा निवेश कर रखा है। पाकिस्तान और चीन के बीच चीन–पाकिस्तान आर्थिक गलियारा प्रॉजेक्ट पिछले 10 साल से चल रहा है।

सुपर मंगलवार की उल्टी गिनती शुरू

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वाशिंगटन। अमेरिका में 5 नवंबर को राष्ट्रपति चुनाव है और इसके पद के प्रत्याशी तय करने के लिए रिपब्लिकन और डेमोक्रेट्स दोनों ही पार्टियों के भीतर चुनाव किया जा रहे हैं। इस चुनाव से पहले 5 मार्च का दिन दोनों ही पार्टियों के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। दरअसल, 5 मार्च को अमेरिका में सुपर ट्यूजडे (मंगलवार) है और इस दिन 15 राज्यों और समोआ के रिजल्ट की घोषणा होगी और इसी के नतीजे से तय होगा कि रिपब्लिकन पार्टी का प्रत्याशी कौन होगा।

आपको बता दें कि पिछले 36 सालों का रिकॉर्ड है कि जिस भी व्यक्ति ने सुपर ट्यूजडे जीता है वहीं राष्ट्रपति की रेस के लिए रिपब्लिकन पार्टी का प्रत्याशी चुना गया हैं। तो आइये जान लेते है कि आखिर क्या है यह सुपर ट्यूजडे यानी सुपर मंगलवार और यह अमेरिकी चुनाव के दौरान इतनी अहमियत क्यों रखता है? सुपर मंगलवार वह दिन है जब सबसे बड़ी संख्या में मतदाता राष्ट्रपति चुनाव के उम्मीदवार के लिए मतदान करते है। इसमें 6 राज्य ऐसे हैं जहां वोटर्स चाहे वो रिपब्लिकन हो या डेमोक्रेट्स किसी भी पार्टी को अपना वोट दे सकता है। ये राज्य– अलबामा, अर्कांसस, मिनेसोटा, टेक्सास, वर्मोंट और वर्जीनिया हैं। इन राज्यों में ओपन प्राइमरी का चलन है।

अबू धाबी के हिंदू मंदिर में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अबू धाबी। संयुक्त अरब अमीरात के अबू धाबी का हिंदू मंदिर आम लोगों के लिए खुल गया है। मुस्लिम देश में पहली बार हिंदू श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ी है। आधिकारी वेबसाइट के अनुसार, पहले ही दिन 65,000 से अधिक तीर्थयात्री बीएपीएस हिंदू मंदिर पहुंचे। बता दें कि रविवार को यह मंदिर आम जनता के लिए खोला गया था। मंदिर खुलते ही शाम को यहां 25 हजार से ज्यादा लोगों ने पूजा–अर्चना की। बता दें कि 14 फरवरी को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस मंदिर का उद्घाटन किया था। जानकारी के मुताबिक, पहले दिन नमाज अदा करने के लिए सुबह 40,000 और शाम को 25,000 से ज्यादा लोग बसों और गाड़ियों से मंदिर पहुंचे। तस्वीरों में देखा जा सकता है कि भारी भीड़ के बावजूद लोग बिना किसी परेशानी के धैर्य के साथ कतार में खड़े रहे।

क्वेटा में विपक्षी राष्ट्रपति पद के उम्मीदवार महमूद खान अचकजई के घर पर छापेमारी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

▪जमीन पर अवैध कब्जे को लेकर हुई कार्रवाई

कराची। पाकिस्तान के अशांत बलूचिस्तान में राष्ट्रपति चुनाव से पहले अधिकारियों ने प्रांतीय राजधानी क्वेटा में विपक्षी राष्ट्रपति पद के उम्मीदवार और अनुभवी राजनेता महमूद खान अचकजई के घर पर छापेमारी की है। इसके साथ ही पाकिस्तानी अधिकारियों ने उनके द्वारा ‘अवैध रूप से कब्जा की गई सरकारी स्वामित्व वाली भूमि के एक टुकड़े को पुनः प्राप्त कर लिया है।

बलूचिस्तान के 75 वर्षीय अचकजई पश्तूनख्वा मिल्ली अवामी पार्टी (पीकेएमएपी) के प्रमुख हैं और उन्हें पाकिस्तान तहरीक–ए–इंसाफ पार्टी के जेल में बंद नेता इमरान खान ने पूर्व राष्ट्रपति आसिफ अली जरदारी के खिलाफ चुनाव लड़ने के लिए नामित किया था। क्वेटा में अधिकारियों ने कहा कि उन्होंने रविवार को अचकजई के आवास पर छापेमारी की और उनके द्वारा ‘अवैध रूप से कब्जा की गई’ सरकारी स्वामित्व वाली भूमि के एक टुकड़े को पुनः प्राप्त कर लिया।

पाकिस्तानी संसद में अचकजई को सुन्नी इत्तेहाद काउंसिल का समर्थन मिलेगा, जो खान की पार्टी समर्थित निर्दलीय सांसदों का समूह है। अनुभवी राजनेता 9 मार्च को राष्ट्रपति पद के उम्मीदवार के रूप में पाकिस्तान पीपुल्स पार्टी के 68 वर्षीय वरिष्ठ नेता जरदारी के खिलाफ चुनाव लड़ेंगे, जिनका नाम शाहबाज शरीफ के नेतृत्व वाली गठबंधन सरकार ने आगे बढ़ाया है। राजनीतिक और नागरिक अधिकार कार्यकर्ताओं के साथ–साथ मीडिया ने छापे की कड़ी निंदा की है, इसे नेशनल असेंबली में शहबाज के प्रधानमंत्री चुने जाने पर अचकजई के हालिया भाषण पर राज्य संस्थानों की प्रतिक्रिया बताया है।

क्वेटा के डिप्टी कमिश्नर साद असद ने कहा कि छापेमारी की योजना बनाई गई थी क्योंकि पीकेएमएपी अध्यक्ष ने अपने आवास पर 2.5 कनाल (0.3 एकड़) जमीन के एक टुकड़े पर अवैध रूप से कब्जा कर लिया था, जो सरकार का था।

जयशंकर ने की पाकिस्तान की जमकर धुलाई

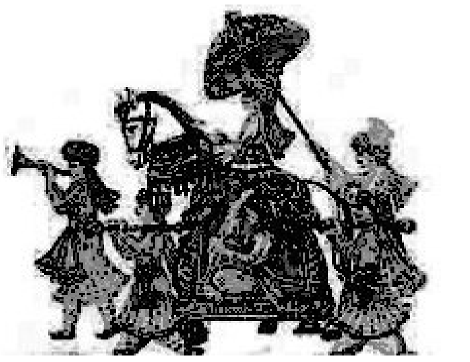
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। पाकिस्तान में शहबाज सरकार के गठन के बीच भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर ने दक्षिण एशियाई सहयोग संगठन या सार्क को तत्काल फिर से आगे बढ़ाने की संभावना को खारिज कर दिया है। जयशंकर ने पाकिस्तान का नाम लिए बिना कहा कि वह आतंकवाद का विभिन्न तरीके से इस्तेमाल कर रहा है। इसमें सार्क के अन्य सदस्यों के खिलाफ भी इस्तेमाल शामिल है। उन्होंने कहा कि सार्क इसलिए संकट में है क्योंकि इसका एक सदस्य देश खुलकर आतंकवाद का समर्थन कर रहा है। आतंकिस्तान बन चुके पाकिस्तान की इन करतूतों के बीच जयशंकर ने जहां इस्लामाबाद की पोल खोलकर रख दी, वहीं सार्क के भविष्य पर भी गंभीर सवाल उठने लगे हैं। जयशंकर ने कहा कि सार्क इसलिए संकट में है क्योंकि आपके पास तब एक क्षेत्रीय संगठन नहीं हो सकता है जब दूसरे देश के खिलाफ खुलकर आतंकी घटनाओं को बढ़ावा दे रहा 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

प्राप्त शिकायतों को संवेदनशीलता के साथ त्वरित निस्तारण करें अधिकारी

जन संवाद

विभिन्न विभागों से संबंधित 27 शिकायतें दर्ज, 11 का मौके पर ही निराकरण

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जनपद वासियों की समस्याओं का त्वरित निराकरण करने के उद्देश्य से जिलाधिकारी सौरभ गहरवार की अध्यक्षता में विकास भवन सभागार में जन संवाद जनता मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विभिन्न क्षेत्रों से आए ग्रामीणों द्वारा विभिन्न विभागों से संबंधित कुल 27 शिकायतें दर्ज की गई। जिसमें 11 शिकायतों का मौके पर ही निराकरण किया गया जबकि शेष शिकायतों का निस्तारण करने के लिए संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया।

आयोजित जनता मिलन कार्यक्रम में ग्राम प्रधान कांडा लक्ष्मण सिंह ने गांव के अंतर्गत नौली नामम तोक में क्षतिग्रस्त पेयजल की मरम्मत करने की मांग की। थलासू गांव के मदन लाल ने अवगत कराया कि उनका मकान क्षतिग्रस्त है। जिसके लिए उन्होंने मुआवजा उपलब्ध कराने की मांग की। जिलाधिकारी ने

उपस्थित अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि जनता मिलन कार्यक्रम में प्राप्त शिकायतों को सभी अधिकारी गंभीरता से लेते हुए उनका निराकरण करना सुनिश्चित करें। उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि जो भी शिकायतें प्राप्त हो रही हैं उनका समयबद्धता के साथ निस्तारण करना सुनिश्चित करें एवं जिन शिकायतों पर स्थलीय निरीक्षण किया जाना है उन पर भी तत्परता से निरीक्षण कर जो भी कार्यवाही की जानी हैं उन पर तत्परता से कार्यवाही की जाए। साथ ही जिन शिकायतों पर कार्यवाही की जा रही है उनकी सूचना संबंधित शिकायतकर्ता एवं जिला कार्यालय को इसकी सूचना उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री जन समर्पण पोर्टल का भी प्रस्तुतिकरण भी किया गया जिसमें तहसील दिवसों एवं जनता मिलन एवं अन्य पोर्टलों के माध्यम से प्राप्त होने वाली शिकायतों के निस्तारण एवं की गई कार्यवाही के संबंध में उपस्थित अधिकारियों को जानकारी उपलब्ध कराई गई। सीएम हेल्पलाइन में दर्ज शिकायतों की समीक्षा करते हुए जिलाधिकारी ने संबंधित विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि एल–1 एवं एल–2 के स्तर पर जो भी शिकायतें लंबित हैं उनका निस्तारण तत्परता से करना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि विभिन्न विभागों में एल–1 पर 176 तथा एल–2 पर 44 शिकायतें निस्तारण हेतु लंबित हैं। जिलाधिकारी ने सीएम हेल्पलाइन में प्राप्त शिकायतों का निस्तारण भी शीघ्रता से सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। इसमें किसी भी प्रकार की कोई ढिलाई न बरती जाए।

इस अवसर पर प्रभागीय वनाधिकारी अभिमन्यु, मुख्य विकास अधिकारी जीएस खाती, अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा, उप जिलाधिकारी जखोली भगत सिंह फोनिया एवं विभिन्न क्षेत्रों से आए ग्रामीण मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

कचहरी स्थित शहीद स्मारक अभी भी कर रहा सौंदर्यकरण का इंतजार

संवाददाता देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी ने मंगलवार को एक संयुक्त प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए कहा है कि राजपुर विधायक खजान दास ने कचहरी स्थित शहीद स्मारक के सौंदर्यकरण के लिए दस लाख रु देने की घोषणा की गई थी वह घोषणा पूर्ण होने का शहीद स्मारक इंतजार कर रहा है। स्मरणर रहे कि 2 अक्टूबर 2023 को विधायक खजानदास जी शहीद स्मारक में मुजफ्फरनगर कांड के शहीदों को श्रद्धांजलि देने आए थे उन्होंने वन मंत्री सुबोध उनियाल और पशुपालन मंत्री सौरभ बहुगुणा जी के समय दस लाख रुपए देने की घोषणा की थी डंडरियाल और वारसी ने उम्मीद जताई कि राजपुर विधायक खजान दास जी शहीद स्मारक के सौंदर्य करण हेतु दस लाख रुपए अपने विधायक निधि से अवश्य देंगे ताकि स्मारक का सौंदर्य करण समय से हो सके पैसा आचार संहिता लगने से पहले लगा देना न्यायहित में होगा।

लोकसभा चुनाव के लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं एवं तैयारियां कर ली गई पूर्ण

संवाददाता रुद्रप्रयाग। लोकसभा सामान्य निर्वाचन–2024 को सफलतापूर्वक व शांतिपूर्ण ढंग से संपादित कराने के लिए जिलाधिकारीधजिला निर्वाचन अधिकारी सौरभ गहरवार ने प्रेस प्रतिनिधियों को जानकारी देते हुए कहा कि निर्वाचन प्रक्रिया को संपादित कराने के लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं एवं तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। उन्होंने कहा कि जनपद की दोनों विधान सभाओं केदारनाथ एवं रुद्रप्रयाग में 345 मतदान केंद्र हैं तथा 362 मतदान स्थल हैं। जनपद की दोनों विधान सभाओं की निर्वाचक क्षेत्र का प्रकाशन करते हुए 1 लाख 94 हजार 342 मतदाता हैं जिसमें केदारनाथ में 90 हजार 292 मतदाता हैं। रुद्रप्रयाग विधान सभा में एक लाख 4 हजार 50 मतदाता हैं, जिसमें दोंनों विधान सभा मे महिला मतदाता 97767 तथा पुरूष मतदाता 96575 हैं।

एचडीएफसी बैंक ने उत्तराखंड में अपनी 111वीं शाखा का उद्घाटन किया

संवाददाता हल्द्वानी। निजी क्षेत्र के अग्रणी बैंक एचडीएफसी बैंक ने आज उत्तराखंड में अपनी 111वीं शाखा का उद्घाटन किया। उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी इस अवसर पर उपस्थित थे। इसके अलावा, मुख्यमंत्री ने सभी चार धाम केदारनाथ, बद्रीनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री में 17 शाखाओं और 4 एटीएम का डिजिटल उद्घाटन किया। एचडीएफसी बैंक के शाखा बैंकिंग प्रमुख, अखिलेश कुमार रॉय ने कहा कि हम सभी भौगोलिक क्षेत्रों में अपने सम्मानित ग्राहकों को विश्व स्तरीय वित्तीय उत्पाद और सेवाएँ प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

9 मार्च तक मनाया जा रहा श्रवण सप्ताह

संवाददाता रुद्रप्रयाग। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, रुद्रप्रयाग के तत्वावधान में श्रवण सप्ताह (हेयरिंग वीक) के तहत आयोजित गोष्ठी में बहरेपन व सुनने की हानि को रोकने के लिए मोबाइल के संतुलित उपयोग करने व तेज ध्वनि में संगीत सुनने से बचने पर जोर दिया गया।

मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा0 एचसीएच मर्तोलिया ने कहा कि बहरेपन व श्रवण हानि के कारण व उसके निवारण के प्रति जागरूकता के उद्देश्य से प्रत्येक वर्ष 03 मार्च विश्व श्रवण दिवस के रूप में मनाया जाता है। इसी कड़ी में जनपद में आगामी 09 मार्च तक श्रवण सप्ताह मनाया जा रहा है।

'श्रवण सप्ताह' के तहत सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र अगस्त्यमुनि सभागार में आयोजित संगोष्ठी में प्रभारी चिकित्सा अधिकारी डा0 विशाल वर्मा ने कहा कि किसी का कान बहता है तो कान में पानी और किसी प्रकार का तरल पदार्थ न डालें, मवाद आने पर साफ और नरम कपड़े से कान साफ करें, कान के मवाद में बदबू होना या खून आना गंभीर रोग के लक्षण हो सकते हैं, कान में मवाद आते रहने पर बहरापन हो सकता है। कहा कि यदि कान में कुछ रिसाव हो या कम सुनाई दे तो संबंधित व्यक्ति को तुरंत नजदीकी चिकित्सालय में जाकर अपनी जांच करानी चाहिए।

उन्होंने कहा कि 60 प्रतिशत से भी अधिक कान एवं श्रवण संबंधित रोगों का उपचार प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर किया जा सकता है।

स्वीप के तहत आयोजित किया गया युवा मतदाता संवाद कार्यक्रम

संवाददाता चमोली। स्वीप के तहत सोमवार चमोली जनपद में युवा मतदाता संवाद कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसके तहत गोपेश्वर के स्पोर्ट्स स्टेडियम में युवा महिला मतदाताओं से संवाद किया गया। इस दौरान स्वीप के सह समन्वयक डा. दर्शन नेगी युवा व नए मतदाताओं का मतदान की शपथ दिलाई। चमोली जनपद में स्वीप के तहत विभिन्न स्थानों पर भी कार्यक्रम आयोजित किए गए। राजकीय पॉलिटेक्निक संस्थान कुलसारी, राजकीय महाविद्यालय नागनाथ पोखरी, औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान कर्णप्रयाग व राजकीय नर्सिंग कॉलेज गोपेश्वर में भी युवा मतदाता संवाद कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस दौरान नए मतदाताओं को मतदान प्रक्रिया की जानकारी भी दी गई।

राष्ट्रीय महिला शक्ति वंदन के तहत चमोली में आयोजित हुई महिला मैराथन

संवाददाता चमोली। राष्ट्रीय महिला शक्ति वंदन के तहत खेल विभाग के तत्वाधान में सोमवार को महिलाओं की स्पोर्ट्स स्टेडियम गोपेश्वर से घिघंराण मोटर मार्ग पर जीरो बैण्ड तक दो किलोमीटर मैराथन दौड़ का आयोजन किया गया। मैराथन दौड़ में युवा कल्याण, होम गार्ड, खेल विभाग, पुलिस की महिला कार्मिकों और पीजी कालेज गोपेश्वर की बालिकाओं ने प्रतिभाग किया। मुख्य अतिथि परियोजना निदेशक आनंद सिंह और महिला मोर्चा अध्यक्ष डॉ. हिमानी वैष्णव ने हरी झंडी दिखाकर मैराथन दौड़ का शुभारंभ किया।

■मैराथन विजेताओं को पुरस्कृत करने के साथ मतदान करने की दिलाई शपथ

महिला शक्ति वन्दन मैराथन में 180 महिला एवं बालिकाएं शामिल हुई। पीजी कॉलेज गोपेश्वर की दीया व ऊषा बिष्ट ने क्रमशः प्रथम व द्वितीय, होमगार्ड चमोली से निकिता ने तृतीय, पीजी कॉलेज गोपेश्वर से सावित्री व बबीता ने क्रमशः चतुर्थ व पंचम स्थान प्राप्त किया। लॉटरी के माध्यम से विशिष्ट पुरस्कार होमगार्ड की रेखा देवी, युवा कल्याण विभाग की शकुन्तला देवी, पीजी कॉलेज गोपेश्वर की चन्द्रकला, रश्मि व मीनाक्षी ने प्राप्त किया। महिला मोर्चा अध्यक्ष डॉ हिमानी वैष्णव एवं संयोजक चन्द्रकला तिवाड़ी ने विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए। इस दौरान आगामी लोकसभा सामान्य निर्वाचन के दृष्टिगत सभी प्रतिभागी खिलाड़ियों, अधिकारीध्कर्मचारियों, प्रतियोगिता के निर्णायकों को राष्ट्रीय मतदाता दिवस की शपथ दिलाई गई।

इस अवसर पर जिला युवा कल्याण अधिकारी आनन्द सिंह नयाल, दिगम्बर उनियाल टीएसआई पुलिस विभाग, प्रभारी जिला कमांडेंट होमगार्ड दीपक कुमार भट्ट, श्रीमती लता झिंक्वाण प्रभारी प्रधानाचार्य जीजीएचएस नैग्वाड, बीओ पीआरडी दीपक बिष्ट, आदर्श पंत, राजदीप पंत, खेल विभाग के सी0ए0ओ0 वी0एस0 चौधरी, एन0एस0 नेगी, राजपाल सिंह, उत्तम सिंह, देवेंद्र सिंह, विक्रम सिंह, लखपत सिंह आदि मौजूद थे।

नारी शक्ति वन्दन मैराथन दौड़ का अगस्त्यमुनि खेल मैदान से हुआ आयोजन

संवाददाता रुद्रप्रयाग। युवा कल्याण एवं प्रान्तीय रक्षक दल विभाग, खेल विभाग एवं होमगार्ड्स विभाग के संयुक्त तत्वाधान में जिलाधिकारी के निर्देशन में नारी शक्ति वन्दन मैराथन दौड़ का अगस्त्यमुनि खेल मैदान से आयोजन किया गया। जिसमें महिलाओं एवं छात्राओं द्वारा बढ़चढ़ कर प्रतिभाग किया। महिला शक्ति वन्दन मैराथन में 40 से अधिक युवतियों ने प्रतिभाग किया। दो किमी की यह दौड़ स्पोर्ट्स स्टेडियम से सिल्ली तक तथा वापस स्टेडियम में समाप्त हुई। इस अवसर पर महिला मोर्चा के सदस्यों द्वारा प्रतिभागी युवतियों पर पुष्प वर्षा कर उनका स्वागत एवं अभिनन्दन किया। नारी शक्ति वन्दन मैराथन की विजेता स्पोर्ट्स हॉस्टल की निकिता कनवाल रही। द्वितीय स्थान पर रिया, तृतीय स्थान पर गुंजन, चतुर्थ स्थान पर सृष्टि परिहार, पंचम स्थान पर कीर्ति रावत, षष्टम स्थान पर प्रज्ञा यादव, सप्तम स्थान पर सपना, अष्टम स्थान पर नैना, नवम् स्थान पर रवीना तथा दशम् स्थान पर सलोनी रही।

सभी दुखों कि जड़ लगाव है। इसलिए खुश रहने कि लिए लगाव छोड़ दीजिये।
– अज्ञात

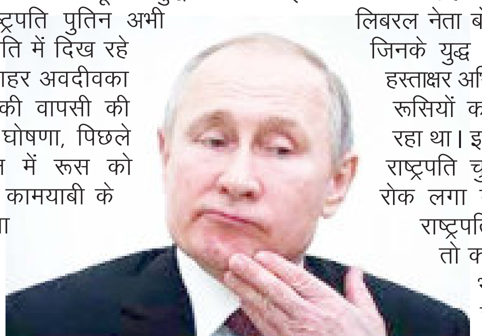
पेज थ्री
www.page3news.in

पुतिन को खतरा नहीं

यूक्रेन युद्ध के मोर्चे पर भी राष्ट्रपति पुतिन अभी बेहद मजबूत स्थिति में दिख रहे हैं। पूर्वी यूक्रेनी शहर अवदीवका से यूक्रेनी सेना की वापसी की शनिवार को हुई घोषणा, पिछले करीब एक साल में रूस को मिली सबसे बड़ी कामयाबी के रूप में देखी जा रही है।

गुलशन राय खत्री।।

रूस में राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के सबसे प्रबल विरोधी माने जाने वाले अलेक्सी नवलनी की पिछले हफ्ते जेल में संदिग्ध हालात में हुई मौत को कम से कम हैरान करने वाला तो नहीं माना जा सकता। विदेश में जहर देकर मारने के प्रयासों से बचने के बाद 2021 में वह रूस लौटे। उसके बाद देश–विदेश में उनके समर्थकों और प्रशंसकों को आशंका थी कि कभी भी उनकी जान जाने की खबर आ सकती है। हालांकि दुनिया भर में उठ रहे सवालों के बावजूद रूस में पुतिन के शासन को किसी तरह का खतरा नहीं माना जा रहा। इसकी एक वजह तो यह है कि नवलनी की मौत के बाद वह धुरी समाप्त हो गई है, जिसके इर्द–गिर्द पुतिन विरोधी तत्वों के इकट्ठा होने की सबसे ज्यादा संभावना थी। दूसरी बात यह कि यूक्रेन युद्ध के मोर्चे पर भी राष्ट्रपति पुतिन अभी बेहद मजबूत स्थिति में दिख रहे हैं। पूर्वी यूक्रेनी शहर अवदीवका से यूक्रेनी सेना की वापसी की शनिवार को हुई घोषणा, पिछले करीब एक साल में रूस को मिली सबसे बड़ी कामयाबी के रूप में देखी जा रही है।



सच तो यह है कि रूस के अंदर जो भी थोड़ा बहुत विरोध पुतिन का हो रहा था, वह धीरे–धीरे कमजोर पड़ता गया। एक–एक कर उनके सारे प्रमुख विरोधी नेता या तो मर चुके हैं या जेल में डाल दिए गए हैं या फिर निर्वासित हैं। इसका ताजा उदाहरण हैं कम चर्चित लिबरल नेता बोरिस नादेज्दीन, जिनके युद्ध विरोधी मंच के हस्ताक्षर अभियान को हजारों रूसियों का समर्थन मिल रहा था। इसी महीने उनके राष्ट्रपति चुनाव लड़ने पर रोक लगा दी गई।

राष्ट्रपति चुनाव पुतिन तो क्या रूस में कभी भी किसी भी राष्ट्रपति के लिए चुनौती नहीं साबित हुए हैं। ऐसे में अगले महीने होने वाले राष्ट्रपति चुनाव को एक औपचारिकता ही माना जा रहा है, जिसमें पुतिन की जीत लगभग तय है। फिर भी सांकेतिक रूप में ही सही, मत प्रतिशत कम होने जैसी किसी स्थिति की भी उम्मीद अगर विरोधी कर रहे थे तो उसकी संभावना अब शून्य मानी जा रही है। मगर नवलनी की जेल में हुई मौत ने दुनिया भर के लोकतंत्र समर्थकों के बीच उन्हें शहीद का दर्जा जरूर दे दिया है। रूसी समाज के लिहाज से भी यह एक बड़ी घटना इसलिए मानी जा रही है क्योंकि आधुनिक और समकालीन दौर में वहां ऐसे प्रेरक व्यक्तित्वों की कमी रही है, जिनसे लोकतांत्रिक संघर्षों को बल मिले। साफ है कि तात्कालिक तौर पर रूस में इसका कोई असर चाहे न दिखे, लेकिन नवलनी की मौत ने दुनिया की लोकतांत्रिक और मानवाधिकारवादी चेतना को झकझोरा है।

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

व्यक्तिगत आजादी

भारतीय समाज में दो दशक पहले तक लिव–इन रिलेशनशिप में रहने वालों को बड़े शहरों में भी किराए का घर नहीं मिलता था। लेकिन समय के साथ सामाजिक नजरिया भी बदलने लगा और हाल के सालों में ऐसे रिश्ते रखने वालों की संख्या काफी बढ़ी है। हालांकि बेडरूम के रिश्तों को लेकर बहस चलती रहती है। लेकिन अदालती फैसलों पर अगर गौर करें तो साफ हो जाता है कि अदालत निजता के अधिकार को तरजीह देती रही है। इसके तहत कोर्ट कई बार कह चुका है कि सेक्सुअल ओरिएंटेशन निजता के दायरे में है। यानी कोई वयस्क बंद कमरे में अपनी सहमति से क्या करता है इससे दूसरों को कोई मतलब नहीं होना चाहिए।

कोर्ट के ये फैसले बेहद तार्किक, प्रगतिशील और व्यक्तिगत आजादी की अवधारणाओं के अनुरूप है। शीर्ष अदालत फैसले में कह चुका है कि स्वायत्तता का अधिकार, व्यक्तिगत इच्छा का अधिकार और गरिमा का अधिकार संवैधानिक अधिकार हैं। इस दायरे में सेक्सुअल स्वायत्तता भी है। इस पूरे मामले को संवैधानिक नैतिकता के चश्मे से देखा गया है। इससे साफ है कि अगर कानून के दायरे में कोई संबंध में है तो बंद कमरे में किसी और को ताक–झांक की इजाजत नहीं होनी चाहिए।

अगर कोई एक महीने तक लिव–इन में रहता है और इस बारे में रजिस्ट्रार के सामने बयान दर्ज नहीं कराता है तो उसे तीन महीने कैद और 10 हजार रुपये तक जुर्माना हो सकता है।

रजिस्ट्रेशन हुआ अनिवार्य

राजेश चौधरी।।

उत्तराखंड के यूनिफॉर्म सिविल कोड में लिव–इन रिलेशनशिप के रजिस्ट्रेशन का प्रावधान कर दिया गया है। लिव–इन रिलेशनशिप में रहने और इससे बाहर निकलने (ब्रेकअप) को रेग्युलेट करने से यह बहस शुरू हो गई है कि कहीं यह व्यक्तिगत स्वतंत्रता और निजता में दखल तो नहीं है। सवाल यह भी है कि क्या इन रिश्तों को बदलते सामाजिक परिवेश की कसौटी पर नहीं कसा जाना चाहिए।

उत्तराखंड के यूनिफॉर्म सिविल कोड में कहा गया है कि जो लोग भी लिव–इन रिलेशनशिप में हों, उन्हें रजिस्ट्रेशन कराना होगा। उत्तराखंड में रहने वाले ऐसे सभी लोगों को रजिस्ट्रेशन के लिए आवेदन देना होगा, चाहे वे स्थानीय निवासी हों या न हों। लिव–इन रिलेशनशिप शुरू करने के एक महीने के भीतर अपने इलाके के रजिस्ट्रार के सामने धारा–381(1) के तहत बयान दर्ज कराना होगा। इसके बाद रजिस्ट्रार ऐसे कपल के वेरिफिकेशन के लिए आदेश पारित कर सकता है।

इन में रहने वाले ऐसे ही लोगों का रजिस्ट्रेशन हो सकता है, जो प्रतिबंधित संबंध में न हों। कपल में अगर कोई एक पार्टनर पहले से शादीशुदा हो या वह पहले से किसी और के साथ लिव–इन में हो या नाबालिग हो तो यह

रिश्ता प्रतिबंधित संबंधों के दायरे में आएगा। ऐसा हुआ तो रजिस्ट्रेशन नहीं होगा। वहीं, अगर लिव–इन में रहने वाले सभी शर्तें पूरी करते हों तो वेरिफिकेशन के बाद उनका रजिस्ट्रेशन हो जाएगा।

अगर कोई एक महीने तक लिव–इन में रहता है और इस बारे में रजिस्ट्रार के सामने बयान दर्ज नहीं कराता है तो उसे तीन महीने कैद और 10 हजार रुपये तक जुर्माना हो सकता है। लिव–इन रिलेशनशिप के टर्मिनेशन का भी प्रावधान किया गया है। इसके लिए भी रजिस्ट्रार के सामने बयान दर्ज कराना होगा। लिव–इन रिलेशनशिप में पैदा हुए बच्चे वैध संतान होंगे। अगर कोई पार्टनर लिव–इन रिलेशनशिप में महिला को छोड़ देता है तो वह मुआवजे के लिए संबंधित कोर्ट का दरवाजा खटखटा सकती है। सुप्रीम कोर्ट ने लिव–इन रिलेशनशिप को पहले से मान्यता दे रखी है। 2010 में उसने लिव–इन रिलेशंस पर महत्वपूर्ण फैसले में कहा था कि ऐसे रिश्ते में रह रही युवतियां चार शर्तें पूरी होने की स्थिति में गुजारा भत्ता पा सकेंगी। एक, कपल खुद को पति–पत्नी की तरह पेश करे। दो, दोनों पार्टनरों की उम्र कानून के अनुसार शादी के लायक हो। तीन, दोनों शादी करने की पात्रता रखते हों, जिनमें अविवाहित होना शामिल है। चार, वे अपनी मर्जी से साथ रह रहे हों।

पहले बेवफाई यानी एडल्टरी कानूनी तौर पर अपराध था, लेकिन अब यह अपराध नहीं रहा। इसे भी व्यक्तिगत स्वायत्तता के नजरिये से देखा गया। पहले आईपीसी की धारा–497 में इसे अपराध माना गया था। यानी कोई व्यक्ति अगर किसी शादीशुदा महिला के साथ संबंध बनाए और उस महिला के पति को ऐतराज हो, वह शिकायत करे तो संबंध बनाने वाले युवक के खिलाफ इस कानून के तहत केस बनता था। लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने इस कानून को निरस्त कर दिया।

सूडोकू बवाल-5236

★☆☆☆☆ सरल

		2				1		
				2	5	7	3	
	9	4		6	7			2
	5		4		3			9
	8			9			7	
1			6		8		2	
6			7	4		9	5	
	4	5	8	3				
		8				6		

■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं.
■ प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें.
■ पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते.
■ पहेली का केवल एक ही हल है.

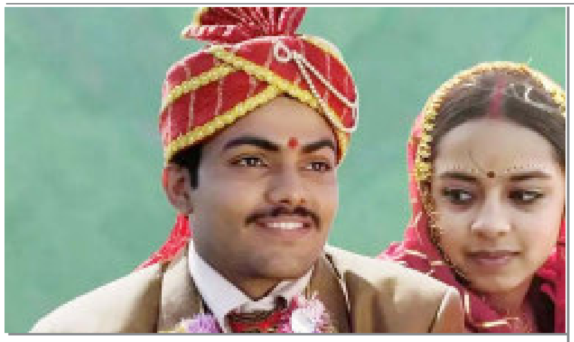
सूडोकू बवाल -5235 का हल

9	1	6	2	3	7	4	5	8
8	2	3	4	5	9	1	7	6
4	5	7	1	6	8	3	9	2
5	6	8	7	1	2	9	3	4
1	7	4	9	8	3	2	6	5
2	3	9	5	4	6	8	1	7
7	4	1	8	9	5	6	2	3
3	8	5	6	2	1	7	4	9
6	9	2	3	7	4	5	8	1

अपना ब्लॉग

मील का पत्थर

मोहन। सुप्रीम कोर्ट ने जब निजता के अधिकार को मौलिक अधिकार माना तब भी पर्सनल लिबर्टी के बारे में काफी कुछ कहा था। 24 अगस्त 2017 का यह फैसला इस मायने में मील का पत्थर साबित हुआ है और आगे भी होगा। सुप्रीम कोर्ट के 9 जजों की संवैधानिक बेंच ने अपने फैसले में कहा था कि निजता का अधिकार संरक्षित अधिकार है, जो व्यक्तिगत आजादी और जीवन के अधिकार के तहत अनुच्छेद–21 में ही समाहित है। निजता के मूल में व्यक्तिगत घनिष्ठता, पारिवारिक जीवन, शादी, प्रजनन, घर, सेक्सुअल ओरिएंटेशन सबकुछ है। दिल्ली हाई कोर्ट ने भी 2009 में होमो सेक्सुअलिटी को अपराध से बाहर करते हुए कहा था कि निजता के अधिकार के तहत किसी व्यक्ति का अधिकार है कि वह दूसरे व्यक्ति के साथ अपनी मर्जी से संबंध में रहे। इसमें किसी बाहरी लोग या राज्य का दखल नहीं होना चाहिए।



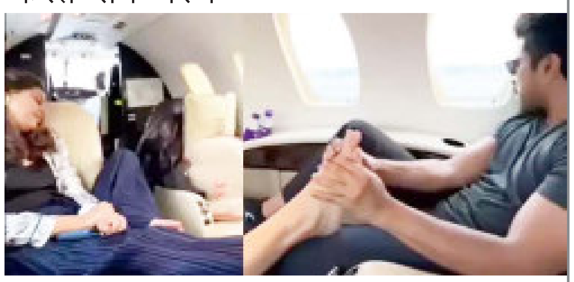
लापता लेडीज के इस एक्टर ने डायरेक्टर से मांगा था एनेस्थीसिया

किरण राव की डायरेक्टेड फिल्म लापता लेडीज रिलीज हो चुकी है और इसे अच्छा रिस्पॉन्स मिल रहा है। दर्शकों से लेकर क्रिटिक्स ने भी इसे अच्छे रिव्यूज दिए हैं। इसमें स्पर्श श्रीवास्तव एक ऐसे लड़के की भूमिका निभा रहे हैं, जिनकी पत्नी रास्ते में ही गुम हो जाती है। उसी की तलाश में वह इधर–उधर भटकते रहते हैं। अब उन्हें पत्नी मिलती है या नहीं, इसके लिए तो मूवी देखनी पड़ेगी। मगर आज हम आपको स्पर्श के बारे में एक दिलचस्प किस्सा सुनाने जा रहे हैं, जिसके बारे में खुद उन्होंने ही बताया था, जो कि जामतारा 2 से जुड़ा है। दरअसल, स्पर्श श्रीवास्तव ने लापता लेडीज से पहले कॉलर बॉम्ब और नटखट में काम किया है। इसके अलावा, वह अब ऐ मेरे वतन में भी नजर आएंगे। श्जामतारा 2, जो कि दो साल पहले 2022 में रिलीज हुई थी। इसमें एक्टर ने सनी का किरदार निभाया था, जो कि पैरालाइज्ड था। ये किरदार निभाना स्पर्श के लिए बहुत चैलेंजिंग था। एक्टर ने बताया था कि उन्होंने क्यों डायरेक्टर से एनेस्थीसिया देने के लिए कह दिया था। स्पर्श ने बताया था, हम सभी ने बॉडी लैंग्वेज पर बहुत काम किया था। सनी एक पैर से पैरालाइज्ड था। इसलिए मुझे इस बात को भूलना पड़ा कि मेरे दो पैर हैं। मेरे लिए ये सबसे बड़ी चुनौती थी। इसलिए मैंने अपने डायरेक्टर से कहा कि वह मुझे एनेस्थीसिया ही दे दें। जिससे मैं अपने इस किरदार को अच्छे से कर सकूं। क्योंकि उस बॉडी लैंग्वेज को कर पाना मुश्किल था। एक पैर पर चलना चुनौतीपूर्ण था।

रंग दे बसंती का ट्रेलर रिलीज, धमाकेदार हैं खेसारी लाल यादव

खेसारी लाल यादव की मच अवेटेड फिल्म रंग दे बसंती का ट्रेलर रिलीज हो गया है। इसमें खेसारीलाल यादव के साथ रति पांडे और डायना खान लीड रोल में नजर आएंगी। रति पांडे हिंदी टीवी सीरियलों की पॉपुलर एक्ट्रेस रही हैं और भोजपुरी सिनेमा में इस फिल्म से डेब्यू कर रही हैं। फिल्म का ट्रेलर धमाकेदार है और खेसारी लाल यादव भी फुल एक्शन में नजर आ रहे हैं। रंग दे बसंती में वह एक जांबाज सैनिक के रूप में होंगे, जो देश के खातिर हमेशा मर मिटने को तैयार रहता है। साथ ही यूनिवर्सिटी में एक युवा नेता के रूप में भी खेसारी दिखेंगे। इस रोल में वह प्रभु श्रीराम का घोष बुलंद करते नजर आ हैं। कभी मूंछ में दिख रहे हैं, तो कभी जटाधारी लुक में। आखिर क्या है, इसका राज? यह ट्रेलर में सस्पेंस पैदा करती है, जिसका राज 22 मार्च को ही खुलेगा। इसमें दोनों का एक लक्ष्य है, देश भक्ति और सेवा।

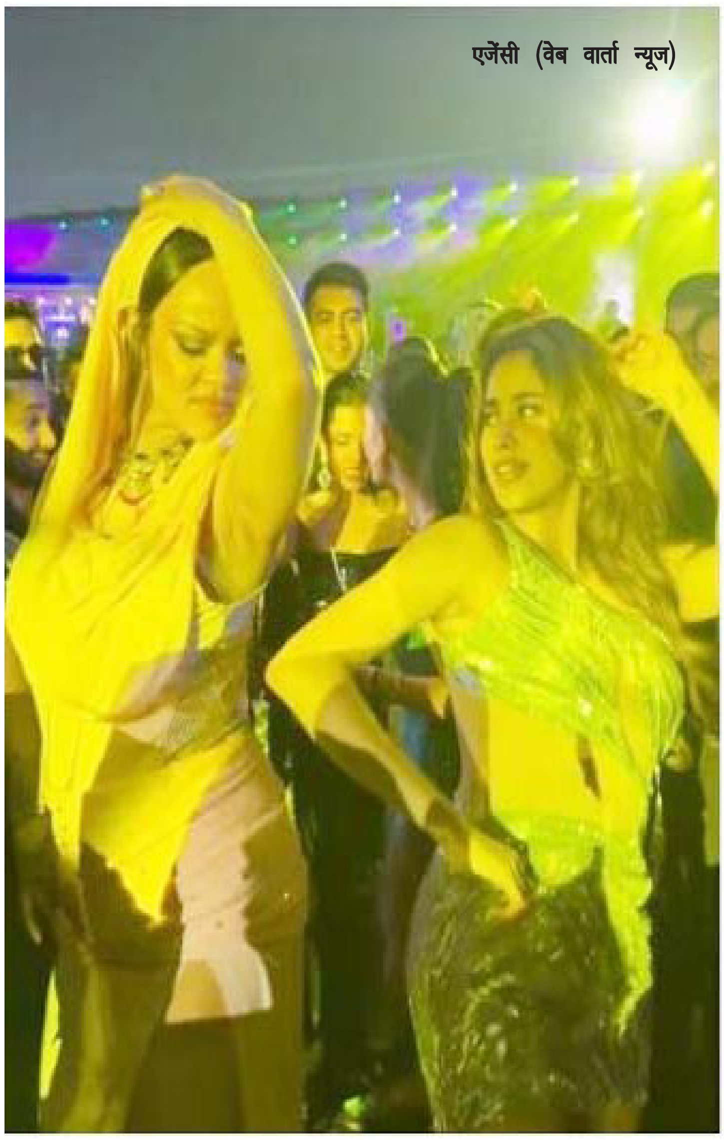
प्राइवेट जेट में पत्नी के पैरों की मालिश करते राम चरण



राम चरण और उनकी पत्नी उपासना कोनिडेला का आपस का बॉन्ड काफी प्यारा है। दोनों अक्सर एक साथ देखे जाते हैं और इनके कपल गोल्स भी फैंस के लिए खास मोमेंट दे जाते हैं। हाल ही में कुछ ऐसा ही हुआ, जब राम चरण को उनकी पत्नी के पैरों की मालिश करते देखा गया। इसका एक वीडियो ट्विटर पर वायरल हो रहा है। वीडियो में, दोनों को अनंत अंबानी और राधिका मर्चेंट की प्री–वेडिंग के लिए जाते हुए देखा जा सकता है। वे फ्लाइट में हैं। उपासना ने अपनी इंस्टा स्टोरी पर एक वीडियो शेयर किया, जिसमें देखा जा सकता है कि राम उनके पैरों को मसाज कर रहे हैं। दोनों अपनी प्राइवेट जेट में हैं। राम चरण खिड़की से बाहर देख रहे हैं और पत्नी के पैरों को गोद में रखकर मालिश कर रहे हैं। वीडियो के कैप्शन में लिखा है, श्हमारे साथ जामनगर के लिए उड़ान भरें। कई फैंस ने वीडियो के नीचे प्यारे कमेंट किए। एक ने दिल वाले इमोजी के साथ लिखा, कपल गोल्स, जबकि दूसरे ने लिखा, उसे बेस्ट पति का अवॉर्ड दें। एक ने लिखा, इंटरनेट पर सबसे प्यारी तस्वीर। इस कपल को शुक्रवार शाम को हैदराबाद एयरपोर्ट पर नीले और काले रंग के कपड़ों में देखा गया। बाद में, प्री वेडिंग से दोनों का वीडियो सामने आया। उपासना ने टॉप के साथ एक स्लिंकी ब्लैक स्कर्ट चुनी, साथ ही उनकी ज्वेलरी ने आउटफिट को पॉप कलर दिया।

रिहाना और जान्हवी कपूर ने झिंगाट गाने पर डांस किया

बॉलीवुड अदाकारा जान्हवी कपूर ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर रिहाना के साथ एक वीडियो शेयर किया है। पॉप सिंगर ने अनंत अंबानी और राधिका मर्चेंट की प्री–वेडिंग पार्टी में परफॉर्म किया था, जिसमें पूरा बॉलीवुड मौजूद था। जान्हवी के वीडियो में रिहाना उनके साथ फिल्म धड़क के गाने झिंगाट पर डांस करती नजर आ रही हैं। जिस पर लोग रिएक्शन दे रहे हैं।



डांस परफहर्मेंस को देख फैन्स लुटा रहे प्यार

रिहाना और जान्हवी मेहमानों के बीच साथ डांस करती दिखाई दीं। इस जोड़ी ने एक साथ अपनी कमर मटकाई और डांस फ्लोर पर आग लगा दी। जहां रिहाना ने अपने स्टाइल में ठुमके लगाए। वहीं जान्हवी भी उनके साथ ताल में ताल मिलाती हुई नजर आईं। जान्हवी कपूर ने इंस्टाग्राम स्टोरी में भी पॉप स्टार के साथ फोटो पोस्ट की है और उनकी तारीफ की है।

जान्हवी कपूर और रिहाना का डांस

जान्हवी कपूर ने इंस्टाग्राम पर वीडियो भी शेयर कर कैप्शन लिखा है, ये महिला तो देवी है। कैसे कहें अलविदा। इस वीडियो को देखने के बाद फैन्स भी खुशी से झूम रहे हैं। कुछ तो इन्हें बहन भी कह रहे हैं। एक ने लिखा, श्जान्हवी कपूर रिहाना को झिंगाट पर डांस सिखा रही हैं। आइकॉनिक है ये पल तो। एक ने कहा, ये पल को दीवाना बना देने वाला है।

रिहाना को अंबानी ने दिए पैसे

बता दें कि रिहाना ने भारत में पहली बार परफॉर्म किया है। उन्हें अंबानी परिवार ने खास न्यौता भेजा था। जिसमें वह शामिल हुई थीं। कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में तो ये भी दावा किया गया है कि रिहाना को परफॉर्मेंस के लिए 52 करोड़ रुपये दिए गए हैं। पॉप स्टार अपने क्रू के साथ इंडिया आई थीं और साथ में वह ढेर सारा लगेज भी लाई थीं। उनके गानों पर पूरा बॉलीवुड अनंत–राधिका के प्री–वेडिंग की कॉकटेल पार्टी में झूमता हुआ दिखाई दिया था।

दोस्त को बैट उठाकर मारने गए थे जीनत अमान के बेटे

जीनत अमान ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर अपने बेटों के साथ एक पुरानी तस्वीर शेयर की और बताया कि कैसे उन्होंने बेटों का सही तरीके से पालन–पोषण किया। उन्होंने एक अलग दुनिया के बारे में भी बात की और यह भी बताया कि हम अपने बेटों को सही ढंग से बड़ा करने के लिए क्या कर सकते हैं। उन्होंने कहा, श्मैं एक आदर्श दुनिया की कल्पना करके बहुत थक गई हूं, लेकिन मैं यह विश्वास करती हूं कि यह बेहतर हो सकता है।

जीनत अमान ने लिखा, मेरे बेटों का बड़ा होना आसान नहीं हो सकता था। हालांकि, जब वे स्कूल में थे तब तक मैं लाइमलाइट से दूर हो चुकी थी, लेकिन वे मेरे बारे में कभी–कभार की जाने वाली भद्दी टिप्पणी, अश्लील सवाल या न्यूज आर्टिकल देख लेते थे। इसीलिए एक फिल्म ने एक याद ताजा कर दी। 90 के दशक में बांद्रा में दोपहर का समय था। बेटे बिल्डिंग के के गेट पर पड़ोस के बच्चों के साथ खेल रहे थे। मैं कुछ घंटों तक उनके वापस आने का इंतजार कर रही थी, लेकिन अचानक दरवाजा खुला और एक रोता हुआ बच्चा घर में घुस आया। मैं हैरान होकर देख रही थी जब उसने अपना हेलमेट अपने सिर से उतारा, अपने बैटिंग पैड बांधे और अपना क्रिकेट बैट उठाया। उसने बल्ला लहराया और उदास होकर मुझे बताया कि वह मेरे सम्मान का बदला लेने जा रहा है। उसके किसी दोस्त ने मेरे लिए गलत शब्द कहे थे।

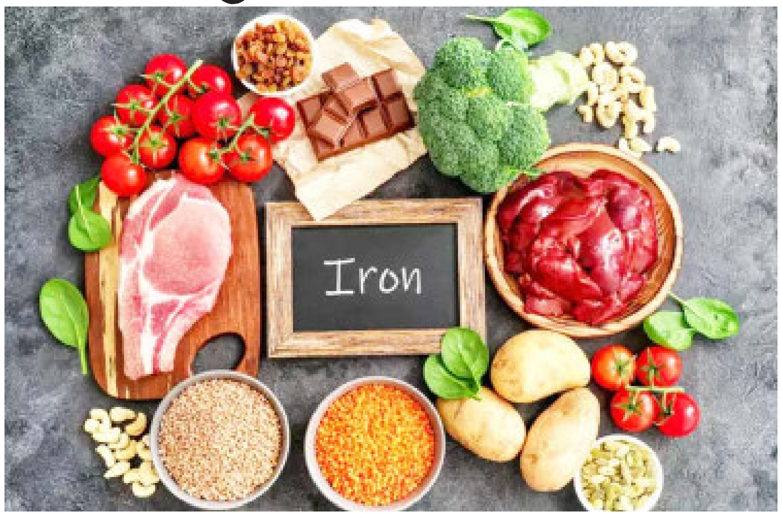
मां के खिलाफ सुनकर मारने चला गया था बेटा

उन्होंने आगे कहा, श्अगर वह इतना बेचैन नहीं होता तो मैं हंसती, लेकिन उसका आक्रोश मुझे छू गया। बेशक मैंने उसे उसके दोस्तों पर अपना गुस्सा निकालने से रोका और उस रात मेरी अपने बेटों के साथ कई सारी बातचीत हुई। पुरुषों, महिलाओं और दुनिया के तौर–तरीकों के बारे में हमने काफी कुछ कहा–सुना।श

जीनत अमान ने बेटों से की खूब सारी बात

जीनत ने आगे कहा, श्हममें से कोई भी अपनी जिंदगी में दोषरहित नहीं हो सकता। यहां तो सेक्स वर्क का केवल सुझाव ही आपत्तिजनक है, हालांकि मुझे समझ नहीं आता कि एक सेक्स वर्कर आपसे और मुझसे कम सम्मान की हकदार क्यों है। फिर सीधी सी बात यह है कि जब महिलाओं को अपमानित किया जाता है, तब भी यह जिम्मेदारी उन पर ही आती है कि वे इसे सहें। फिर बेटे ने कुछ सवाल पूछे– तो फिर हम यह कैसे करें?

शरीर को पीला कर देती है ये बीमारी, तुरंत खाना शुरू करें ये चीजें



आयरन की कमी को पूरा कर सकते हैं ये फूड

राजगिरा (चौलाई), रागी, किशमिश, दाल, सोयाबीन, और करी पत्ता आयरन के अच्छे स्रोत बताएं जाते हैं। एक्सपर्ट बताते हैं कि इन फूड्स को डाइट में शामिल करने के बाद आयरन कम होने का खतरा काफी कम हो जाता है। 25 ग्राम राजगिरा (चौलाई) में जहां, 2.8 मिलीग्राम आयरन होता है, वहीं 20 ग्राम रागी, 10 ग्राम किशमिश, 30 ग्राम दाल, 30 ग्राम सोयाबीन और 10 ग्राम करी पत्ता में क्रमशरू 1.2, 0.7, 6.6, 2.4, और 0.87 मिलीग्राम आयरन पाया जाता है।

आंखों, नाखूनों और चेहरे का रंग पीला पड़ने लगे तो यह पीलिया के लक्षण सकते हैं, लेकिन जरूरी नहीं है कि हर बार ऐसा ही हो। ये एनीमिया के कारण भी हो सकता है।

एनीमिया की स्थिति तब बनती है जब आयरन की कमी के कारण हीमोग्लोबिन और रेड ब्लड सेल्स शरीर में कम होते चले जाते हैं। यह दिक्कत महिलाओं को सबसे ज्यादा होती है। हेल्थ एक्सपर्ट बताते हैं कि अगर खानपान बढ़िया रखा जाए तो शरीर में आयरन की कमी कभी नहीं होती। तो आइए जानते हैं कि वो कौन से चीजें हैं, जिन्हें हमें डाइट में शामिल करना चाहिए।

नहृन-वेजिटेरियन लोगों के लिए ये बेस्ट ऑप्शन है

अगर आप नॉन–वेजिटेरियन हैं, तो रेड मीट को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।शोध बताते हैं कि यह आयरन का बेहतर स्रोत हैं।। 100 ग्राम रेड मीट में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है, जो रोजाना की जरूरत का 15ः है। दावा किया जाता है कि जो लोग नियमित रूप से मांस, मुर्गी और मछली खाते हैं, उनमें आयरन की कमी होने की संभावना कम हो सकती है।

सेब-अनार जैसे फल और सब्जियों से बनेगी बात

जहां सेब हीमोग्लोबिन लेवल बढ़ाने के लिए जाना जाता है। वहीं अनार आपके ब्लड काउंट को बढ़ाने के लिए सबसे अच्छे फलों में से एक है। यह आयरन, विटामिन ए, सी और ई का एक बेहतर स्रोत है। चुकंदर भी आयरन से भरपूर होता है। इसे डाइट में शामिल करके एनीमिया रोग से बचा जा सकता है। 100 ग्राम चुकंदर में 0.8 मिलीग्राम आयरन पाया जाता है।

एनीमिया (खून की कमी) होने पर क्या-क्या होता है?

जिन लोगों के शरीर में आयरन की कमी हो जाती है वो जल्दी थकने लगते हैं। उठने–बैठने चलने में उन्हें दिक्कत होने लगती है। कुछ लोगों की याददाश्त कमजोर होने लगती है। बहुत अधिक बाल झड़ना, नाखूनों का पतला हो जाना भी आयरन की कमी का लक्षण है। इसके अलावा महिलाओं में पीरियड्स के दौरान बहुत अधिक ब्लीडिंग होना भी एक संकेत हो सकता है।

अपनी डाइट में जरूर शामिल करें ये काली चीजें, स्वास्थ्य के होगा बहुत फायदा

आपने आज तक हरे, पीले और लाल फलों और सब्जियों के फायदों के बारे में सुना होगा, लेकिन क्या आप जानते हैं काले फूड्स भी पोषक तत्व और मिनरल्स से भरपूर होते हैं। कई सारे काले फूड आइटम्स की गिनती सूपर फूड्स में होती है। ब्लैक फूड्स के फाइबर और प्रोटीन से भरपूर होने के कारण उन्हें बैलेंस डाइट का हिस्सा बनाने के लिए सलाह दी जाती है। जिस तरह ओरेंज फूड्स कार्टेनॉइड्स से भरपूर होते हैं। ठीक उसी प्रकार ब्लैक फूड्स में उच्च मात्रा में एंथोसायनिन पाया जाता है। बता दें कि एंथोसायनिन को एंटीडायबिटिक, एंटी कैंसर और एंटीइंफ्लामेटरी प्रभाव के साथ इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने और वेट लॉस के लिए जाना जाता है। तो चलिए स्वास्थ्य के लिए कुछ हेल्दी ब्लैक फूड्स के बारे में जानते हैं, जिन्हें आप अपनी हेल्दी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं। इस लिस्ट में सबसे पहला नाम ब्लैक राइस का आता है। फिटनेस फ्रीक लोगों की डाइट के लिए यह परफेक्ट ऑप्शन में से एक है। इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, आयरन और प्रोटीन शामिल होते हैं। इसमें ल्यूटिन और जेक्सैंथिन होते हैं जो आंखों के स्वास्थ्य को बेहतर रखने में सहायक होते हैं।

कई बीमारियों का तोड़ है काली किशमिश, इस तरह करें सेवन

ज्यादातर लोगों के घरों में हरी और पीली किशमिश देखने को मिलती है। लेकिन क्या आप स्वास्थ्य के लिए काली किशमिश के फायदों से वाकिफ हैं। आयुर्वेद में इसकी गिनती सुपरफूड में होती है, जिसका सेवन अमूमन सभी के लिए अच्छा माना जाता है। अगर आप काली किशमिश का सेवन नहीं करते तो आज से ही इसे अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं। काली किशमिश काले अंगूरों से बनी होती है। इसमें फाइबर, प्रोटीन, पोटैशियम, आयरन, कॉपर विटामिन–बी6 आदि पोषक तत्व होते हैं। आयुर्वेदिक डॉक्टर वैशाली शुक्ला ने अपने इंस्टाग्राम पर वीडियो पोस्ट कर इसके लाजवाब फायदे व इसके खाने के तरीके के बारे में जानकारी साझा की है। शरीर का पीएच स्तर एसिडिटी होने पर एसिडिटी, सीने में जलन, छाती में जलन व मुंह में अल्सर जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। काली किशमिश में मौजूद कूलिंग प्रॉपर्टीज और एल्कलाइन गुण इन सभी परेशानियों से सुरक्षा प्रदान करती है। इसके साथ ही इसमें माइल्ड लैक्सेटिव प्रॉपर्टीज होती हैं, जो गट हेल्थ को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है। सुबह उठकर खाली पेट इनका सेवन करने से कुछ ही दिन में बेहतर परिणाम देखने को मिलेंगे।

कैसे हाई ब्लड प्रेशर से बढ़ता है हार्ट डिजीज का खतरा

हाई ब्लड प्रेशर को मेडिकल भाषा में हाइपरटेंशन के नाम से जाना जाता है। इस स्थिति में मरीज का ब्लड प्रेशर अचानक से काफी बढ़ जाता है। बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर शरीर के कई अंगों को प्रभावित करता है, लेकिन सबसे ज्यादा इसका असर हार्ट पर पड़ता है। इस स्थिति में शरीर को ब्लड पंप के लिए काफी जोर लगाना पड़ता है, जिस वजह से दिल की मांसपेशियों पर प्रभाव पड़ता है और वो कमजोर होने लगती हैं। एक्सपर्ट्स की मानें तो हाइपरटेंशन की स्थिति 'साइलेंट किलर' की तरह होती है। डॉक्टर के अनुसार एक व्यक्ति का नॉर्मल ब्लड प्रेशर 120ध्80 के बीच होना चाहिए। अगर बीपी का स्तर इससे ऊपर जाता है तो हाई बीपी की स्थिति होती है। इससे हार्ट अटैक, स्ट्रोक, हार्ट फेल व कोरोनरी आर्टरी डिजीज का जोखिम अधिक होता है। पीएलओएस वन जर्नल में छपे एक शोध में इस बात का जिक्र मिलता है कि पिछले 30 सालों में अमेरिका के लोगों में हाई ब्लड प्रेशर सबसे ज्यादा मौत का कारण रहा है। इसमें सबसे ज्यादा मामले हाइपरटेंशन के कारण हार्ट अटैक के देखे गए हैं। सीडीसी द्वारा जारी की गई जानकारी के अनुसार, हार्ट संबंधित परेशानियों के मुख्य कारणों में से एक हाई ब्लड प्रेशर है। हाई ब्लड प्रेशर की स्थिति में समय के साथ धमनियों को नुकसान पहुंचाता है।

इन वजह से स्वास्थ्य के लिए बेस्ट है प्लांट बेस्ड डाइट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पिछले काफी समय से प्लांट बेस्ड डाइट काफी चर्चा में हैं। काफी सेलिब्रिटी भी प्लांट बेस्ड डाइट पर स्विच कर रहे हैं। यहां तक कि डायटिशियन व न्यूट्रिशनिस्ट से लेकर साइंटिस्ट भी डाइट से मीट को बाहर कर प्लांट डाइट करने पर जोर दे रहे हैं। सुनने में यह डाइट काफी ट्रेंड और हेल्दी डाइट लगती है, लेकिन प्लांट बेस्ड डाइट आखिर क्या होती है और स्वास्थ्य के लिए यह कैसे फायदेमंद है, इसके बारे में विस्तार से लेख में जानेंगे। कई शोध में यह सामने आया है कि इंसान न सिर्फ प्लांट बेस्ट डाइट पर सर्वाइव कर सकता है बल्कि इससे उसका स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है। शोध ाकर्ताओं की मानें तो प्लांट बेस्ड डाइट हार्ट डिजीज, हाइपरटेंशन, ओबेसिटी, टाइप 2 डायबिटीज व कुछ तरह के कैंसर के जोखिम को कम करता है।

प्लांट बेस्ड डाइट क्या होती है?

प्लांट बेस्ड डाइट में साबुत फूड्स और प्लांट्स का सेवन किया जाता है। जैसे फल, सब्जियां, साबुत अनाज, दालें, नट्स और सीड्स। इसमें मीट, फिश के साथ डेयरी प्रोडक्ट्स और अंडे डाइट से बाहर करने होते हैं। प्रोटीन के लिए इस डाइट में सोया प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है।

डायबिटीज से बचाती है

2021 में इंटनेशनल रिव्यू जर्नल में छपे एक शोध में प्लांट बेस्ड डाइट को टाइप–2 डायबिटीज के जोखिम को कम करने के लिए

प्रभावी पाया गया है। ऐसा इसलिए क्योंकि प्लांट डाइट इंसुलिन सेंसिटिविटी को बेहतर कर वजन को नियंत्रण में रखने में मदद करती है। साथ ही इससे अच्छी मात्रा में फाइबर भी मिलता। इन वजहों से ये डायबिटीज के खतरे को काफी हद तक कम करने में सफल होती है। जर्नल ऑफ डायबिटीज इंवेस्टिगेशन द्वारा भी 2020 में इस पर शोध किया गया, जिसमें इसके परिणाम प्रभावी पाए गए।

पोषक तत्वों से भरपूर

प्लांट डाइट काफी हेल्दी होती है। यही वजह है एक्सपर्ट्स हमें ज्यादा से ज्यादा फलों और सब्जियों को डाइट में शामिल करने की सलाह देते हैं। लेकिन, हम इनका सेवन सीमित मात्रा में ही करते हैं। फल और सब्जियों में विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो ओवरऑल हेल्थ को काफी फायदा पहुंचाते हैं।

हार्ट को रखे हेल्दी

प्लांट बेस्ड डाइट काफी हद तक हार्ट और इससे जुड़ी परेशानियों के जोखिम को कम करती है। यही नहीं यह हार्ट अटैक का कारण बनने वाले मुख्य कारण हाई ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रण में रखने में सहायक होती है।

वजन कंट्रोल करती है

एनिमल प्रोडक्ट्स की तुलना में प्लांट बेस्ड डाइट में कैलोरी और सैचुरेटेड फैट बहुत कम होते हैं, जिस वजह से इन्हें वजन को नियंत्रण में रखने के लिए अच्छा माना जाता है।

पाचन को रखे दुरुस्त

फाइबर से भरपूर होने के कारण प्लांट बेस्ड डाइट के पाचन संबंधित फायदे देखे जा सकते हैं। ये पाचन क्रिया को दुरुस्त बनाने के साथ कब्ज से निजात दिलाती है। इसके अलावा यह गट को सपोर्ट करती है और ओवरऑल डाइजेस्टिव सिस्टम को बेहतर तरह से काम करने में मददगार भूमिका निभाती है।

360 प्लेयर है पैट कमिंस

पिछले सीजन तक कोलकाता नाइटराइडर्स का हिस्सा रहे पैट कमिंस ने सिर्फ 14 गेंदों में आईपीएल इतिहास का सबसे तेज अर्धशतक बनाकर इतिहास रच दिया था। भले ही वह टूर्नामेंट में गेंद से इतने प्रभावी नहीं साबित हुए हैं, लेकिन ताबड़तोड़ बल्लेबाजी की क्षमता और कप्तानी का विकल्प उन्हें एक बेशकीमती खिलाड़ी बनाता है। आईपीएल नीलामी में पैट कमिंस पर सनराइजर्स हैदराबाद ने 20 करोड़ की रिकॉर्ड तोड़ बोली लगाई थी, लेकिन जल्द ही उनके टीममेट मिचेल स्टार्क पर कोलकाता नाइटराइडर्स ने 24.75 करोड़ रुपये खर्च करते हुए, उन्हें टूर्नामेंट के इतिहास का सबसे महंगा प्लेयर बना दिया।

20 करोड़ में खरीदे खिलाड़ी को एसआरएच ने बनाया कप्तान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। आखिरकार वही हुआ, जिसका अंदाजा चंद महीने पहले लगाया गया था। सनराइजर्स हैदराबाद ने ऑस्ट्रेलिया के वर्ल्ड चैंपियन कप्तान पैट कमिंस को आईपीएल 2024 के लिए अपना अगुवा नियुक्त किया है। पिछले दो सीजन से टीम एडेन मार्करम की कप्तानी में खेल रही थी, लेकिन निराशाजनक प्रदर्शन के बाद लीडरशिप में बदलाव किया गया। ऑक्शन में सनराइजर्स हैदराबाद की मालकिन काव्या मारन ने पैट कमिंस पर 20.50 करोड़ रुपये की भारी रकम बोली लगाई थी। कमिंस ने ऑस्ट्रेलिया को वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप जिताने के बाद पिछले साल के अंत में वनडे वर्ल्ड कप दिलाया था। वैसे बतौर कप्तान एडेन मार्करम का रिकॉर्ड सनराइजर्स हैदराबाद फ्रैंचाइजी के लिए इतना भी खराब नहीं रहा है। टी20 में फ्रैंचाइजी की ही मालिकाना हक वाली टीम सनराइजर्स ईस्टर्न केप की कप्तानी करते हुए एडेन मार्करम ने लगातार दो टाइटल दिलाए हैं, लेकिन साल 2023 में एसआरएच के खराब प्रदर्शन और पैट कमिंस के असाधारण नेतृत्व कौशल ने बदलाव के लिए उन्हें प्रेरित कर ही दिया। अब कप्तानी जाने के बाद एडेन मार्करम की प्लेइंग इलेवन में भी जगह मुश्किल से बनती नजर आ रही है।

पूरे टेस्ट में सिर्फ 23 ओवर और थक गए

क्रिकेट

सुनील गावस्कर के निशाने पर भारत का बड़ा खिलाड़ी, रोहित शर्मा को भी लपेटा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। लंबे समय से वर्कलोड मैनेजमेंट टीम इंडिया के लिए बड़ा मुद्दा रहा है। पूर्व क्रिकेटर हालांकि इस बात से सहमत नहीं दिखते कि खिलाड़ी वर्कलोड की शिकायत करते हुए इंटरनेशनल मैचों से आराम लें। वे कई बार खुलकर कहते हैं कि अगर वाकई में वर्कलोड मैनेजमेंट करना है तो आईपीएल में मत खेलो। आराम करो और नेशनल ड्यूटी से बहाना मत बनाओ। खैर, फिलहाल कुछ इस तरह ही सुनील गावस्कर ने इंग्लैंड के खिलाफ रांची टेस्ट में रोहित शर्मा एंड कंपनी द्वारा तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह को आराम देने के बारे में चर्चा शुरू की।

इंग्लैंड सीरीज में भारत के उप–कप्तान तेज गेंदबाज बुमराह को पिछले महीने बेन स्टोक्स की टीम के खिलाफ रांची में हुए मुकाबले

की अगुवाई में टेस्ट टीम से रिलीज कर दिया गया था। पहले से ही पूर्व कप्तान विराट कोहली और पूर्व उप–कप्तान केएल राहुल बाहर थे, जबकि बाद में बल्लेबाज के बिना भारत ने रांची में पांच मैचों की सीरीज जीतने के लिए इंग्लैंड को हराया। तेज गेंदबाज आकाश दीप ने रांची में बुमराह की जगह डेब्यू मैच में धमाकेदार प्रदर्शन किया। 27 वर्षीय खिलाड़ी ने चौथे टेस्ट की पहली पारी के दौरान बेन डकेट, जैक क्राउली और ओली पोप के रूप में तीन महत्वपूर्ण विकेट लिए।

इस बीच महान बल्लेबाज गावस्कर ने एक आर्टिकल में इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज के निर्णायक मैच में बुमराह का उपयोग नहीं करने के भारत के साहसिक फैसले के बारे में भी खुलकर बात की। गावस्कर ने कहा– राजकोट में तीसरे टेस्ट की पहली पारी में सिर्फ 15 ओवर और फिर दूसरी पारी में आठ ओवर फेंकने के बावजूद, संभवतः ट्रेनर की सिफारिश पर बुमराह को रांची के लिए आराम दिया गया था। उन्होंने कहा– मत भूलो कि दूसरे टेस्ट और तीसरे टेस्ट मैच के बीच नौ दिन का ब्रेक था और फिर पूरे खेल में 23 ओवर गेंदबाजी करना बिल्कुल भी थका देने वाला नहीं है, तो फिर बुमराह को आराम क्यों दिया गया? उन्होंने कहा– एक पूरे टेस्ट में सिर्फ 23 ओवर कोई भी थकाने वाला नहीं हो सकता है।

दूसरी ओर, रिपोर्ट यह भी आई थी कि जसप्रीत बुमराह आराम नहीं लेना चाहते थे, लेकिन सपोर्ट स्टाफ की ओर से उन्हें रिलीज किया गया। दूसरी ओर, उनकी गैरमौजूदगी में भारत ने तेज गेंदबाज आकाश दीप को रांची में टेस्ट डेब्यू का मौका दिया।

भारत–पाक मैच के टिकट के दाम सातवें आसमान पर पहुंचे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

- टी20 विश्व कप 2024 का आगाज 9 जून से होगा
- फैंस को भारत–पाक मैच देखने के लिए करने पड़ सकते हैं करोड़ों रुपये खर्च

नई दिल्ली। क्रिकेट के मैदान पर जब भी भारत और पाकिस्तान की टीमें आमने–सामने होती है, तो दोनों के बीच रोमांचक मुकाबला देखने को मिलता है। भारत और पाकिस्तान के मैच का क्रेज ही कुछ ऐसा रहता है कि सड़कों पर सन्नाटा पसर जाता है, लोग टीवी स्क्रीन से हटने का नाम नहीं लेते और स्टेडियम में मैच देखने पहुंचे फैंस हूटिंग करते हुए नजर आते हैं।

क्रिकेट के मैदान पर भारत–पाक की टीमें अब टी20 विश्व कप 2024 (ज्20 ॅवतसक ब्नच 2024) में एक–दूसरे से भिड़ेगी। बता दें कि टी20 विश्व कप 2024 का आगाज 9 जून से होना है, जिससे पहले भारत–पाक मैच की टिकटों के दाम आसमान छू रहे हैं। हाल ही में रिपोर्ट के अनुसार, भारत–पाक मैच की टिकट की सबसे कम कीमत छह डॉलर यानी 497 रुपये है।

दरअसल, एक रिपोर्ट के अनुसार, टिकटों की आधिकारिक सेल में प्छक अे च्ज्ञ मैच की टिकट की सबसे कम कीमत 6 डॉलर यानी 497 है। वहीं, सबसे ज्यादा कीमत वाली टिकट 400 डॉलर यानी 33 हजार 148 रुपये है (बिना टैक्स)। हालांकि, स्टबहब और सीटगीक जैसे प्लेटफार्मों पर, टिकट की कीमतें काफी ज्यादा हैं।

आधिकारिक सेल पर जिस टिकट की कीमत 400 डॉलर थी, रीसेल साइटों पर उसकी कीमत 40,000 डॉलर है, यानी लगभग 33 लाख रुपये। अगर इसमें प्लेटफॉर्म फीस भी जोड़ दी जाए तो इसकी कीमत 50000 डॉलर तक हो जाएंगे, यानी की 41 लाख रुपये। बता दें कि सेकेंड्री मार्केट में सुपर बाउल 58 के टिकट की कीमत अधिकतम 9000 डॉलर है, जबकि एनबीए फाइनल के लिए कोर्टसाइड सीटें अधिकतम 24,000 डॉलर की मिलती हैं।

भारत और पाकिस्तान के बीच काफी लंबे समय से द्विपक्षीय सीरीज नहीं खेली गई है, लेकिन यह दोनों ही टीमें आईसीसी टूर्नामेंट में एक–दूसरे से भिड़ती हुई नजर आती है। आखिरी बार दोनों ही ने टीमें विश्व कप 2023 में एक–दूसरे का सामना किया था।

स्टार ऑलराउंडर ने फिर खटखटाया टीम इंडिया का दरवाजा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) मुंबई। पिछले साल वनडे वर्ल्ड कप में बांग्लादेश के खिलाफ अपना आखिरी इंटरनेशनल मैच खेलने वाले शार्दुल ठाकुर ने एकबार फिर सिलेक्टर्स का ध्यान खींचा है। आईपीएल से ठीक पहले और टी–20 वर्ल्ड कप के नजदीक शार्दुल ने रणजी ट्रॉफी सेमीफाइनल में झुझारू शतक जड़ दिया। हार्दिक पंड्या और शिवम दुबे के नाम की चर्चा के बीच शार्दुल की ये पारी उनके इंटरनेशनल करियर के लिए ऑक्सीजन का काम करेगी। रेड बॉल क्रिकेट बनाम आईपीएल की बहस के बीच विपरित हालातों में शार्दुल ठाकुर ने 105 गेंद में 109 रन बनाए, जिसमें तीन चौथाई से ज्यादा रन बाउंड्रीज से आए। दाएं हाथ के इस फास्ट बॉलिंग ऑलराउंडर ने 13 चौके और चार छक्के जड़े। रणजी ट्रॉफी के सेमीफाइनल के दूसरे दिन मुंबई की टीम होमग्राउंड पर ही लड़खड़ा गई थी। तमिलनाडु को 146 रन पर आउट करने के बाद मुंबई का स्कोर भी एक समय सात विकेट पर 106 रन हो गया था।

न्यूज डायरी

न्यूजीलैंड को दूसरे टेस्ट से पहले लगा तगड़ा झटका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। न्यूजीलैंड और ऑस्ट्रेलिया के बीच शुक्रवार से क्राइस्टचर्च में दूसरा व अंतिम टेस्ट मैच खेला जाएगा। कीवी टीम को दूसरे टेस्ट से पहले तगड़ा झटका लगा है। तेज गेंदबाज विलियम ओ रुड़के चोटिल होने के कारण दूसरे टेस्ट से बाहर हो गए हैं और उनके विकल्प के रूप में बेन सियर्स को शामिल किया गया है। ओ रुड़के को पहले टेस्ट के तीसरे दिन चोट लगी थी और स्कैन्स से पुष्टि हुई कि उनके बाएं पैर के हैमस्ट्रिंग में दर्द है। न्यूजीलैंड क्रिकेट ने अपने बयान में कहा, न्यूजीलैंड के तेज गेंदबाज विल ओ रुड़के स्कैन्स के खुलासे के बाद ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ दूसरे टेस्ट से बाहर हो गए हैं। बयान में आगे कहा गया, ओ रुड़के को पहले टेस्ट के तीसरे दिन चोट लगी थी और उन्हें ठीक होने में कम से कम दो सप्ताह का समय लगेगा। अनकैप्ड तेज गेंदबाज बेन सियर्स 13 सदस्यीय स्क्वाड में ओ रुड़के की जगह लेंगे। वह मंगलवार को क्राइस्टचर्च में टीम से जुड़ें। न्यूजीलैंड क्रिकेट के बयान में यह भी खुलासा किया गया कि वेगन को योजना के मुताबिक स्क्वाड से रिलीज किया जाएगा। बयान में कहा गया, नील वेगनर को योजना के मुताबिक क्राइस्टचर्च टेस्ट से पहले स्क्वाड से रिलीज किया जाएगा। नील वेगनर ने वेलिंग्टन में खेले गए पहले टेस्ट से पूर्व ही अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास की घोषणा कर दी थी।

ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ दूसरे टेस्ट से बाहर हुए डेवोन कॉनवे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। आईपीएल 2024 के आगाज से पहले चेन्नई सुपर किंग्स को एक बड़ा झटका लगा है। सीएसके टीम के स्टार ओपनर डेवोन कॉनवे आईपीएल 2024 के आधे सीजन से बाहर रह सकते हैं। न्यूजीलैंड के बैटर डेवोन कॉनवे का ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टी20 सीरीज के दौरान अंगूठे में चोट लग गई थी, जिसकी वजह से वह ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पहला टेस्ट भी नहीं खेल पाए। उनकी इंजरी को लेकर अब न्यूजीलैंड क्रिकेट ने यह अपडेट दिया है कि उन्हें अपनी इंजरी की जल्द ही सर्जरी करानी होगी। ऐसे में डेवोन अपनी सर्जरी की वजह से 8 महीनों तक एक्शन से बाहर रहेंगे। उनकी इंजरी ने एमएस धोनी की सीएसके टीम की मुश्किलें बढ़ा गई हैं। दरअसल, न्यूजीलैंड क्रिकेट ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ दूसरे टेस्ट से पहले स्टार बैटर डेवोन कॉनवे को लेकर एक अपडेट दिया। ब्लैककैप्स ने कहा कि डेवोन को इंजरी से रिकवर होने में लगभग 8 हफ्ते लगेंगे। उनकी जगह टेस्ट मैच के लिए विल ओ रुर्के को टीम में शामिल किया है। इसके अलावा आईपीएल 2024 के आधे सीजन से भी डेवोन कॉनवे बाहर हो सकते हैं, जिससे सीएसके की टीम की मुश्किलें बढ़ गई है। सीएसके टीम के मैच विनर डेवोन कॉनवे ने पिछले सीजन में चेन्नई टीम के लिए शानदार ओपनिंग की थी। डेवोन को 1 करोड़ रुपये में सीएसके ने अपने साथ जोड़ा था। कॉनवे ने आईपीएल 2023 में 16 मैच खेलत हुए 6 अर्धशतक जमाए और कुल 672 रन बनाए थे।

यशस्वी जायसवाल के नाम जुड़ेगी एक और बड़ी उपलब्धि

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। यशस्वी जायसवाल का बल्ला इंग्लैंड के खिलाफ खेले गए अब तक चार टेस्ट मैचों में जमकर चला है। यशस्वी को इंग्लिश बॉलिंग अटैक अब तक खूब रास आया है और वह 4 मैचों में 93.57 की औसत से 655 रन कूट चुके हैं। भारतीय सलामी बल्लेबाज इस सीरीज में कई बड़े रिकॉर्ड्स को चकनाचूर कर चुका है। हालांकि, धर्मशाला में यशस्वी के पास एक और खास उपलब्धि हासिल करने का सुनहरा मौका होगा। यशस्वी जायसवाल ने इंग्लैंड के खिलाफ खेली जा टेस्ट सीरीज में अब तक कुल 23 छक्के जमाए हैं। यशस्वी भारत की ओर से एक टेस्ट सीरीज में सर्वाधिक सिक्स लगाने का रोहित शर्मा का रिकॉर्ड पहले ही ध्वस्त कर चुके हैं। धर्मशाला में अगर यशस्वी तीन और सिक्स जमाने में सफल रहते हैं, तो वह इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट क्रिकेट में सबसे ज्यादा छक्के लगाने वाले बैटर बन जाएंगे। यशस्वी से आगे अभी टिम साउदी और सर विव रिचर्ड्स हैं। साउदी ने इंग्लिश बॉलिंग अटैक के खिलाफ 25 सिक्स लगाए हैं, तो विव रिचर्ड्स ने 34 छक्के जमाए हैं। यशस्वी को इस सीरीज में 700 रन पूरे करने के लिए 45 रन की दरकार है।

जनसुनवाई कर फरियादियों की समस्या सुनते हुए डीएम सोनिका।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

सीएम ने वरिष्ठ पत्रकार की माताजी के निधन पर शोक जताया

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तरांचल प्रेस क्लब के संयुक्त मंत्री वरिष्ठ पत्रकार राजीव थपलियाल की माताजी के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया है। उन्होंने प्रभु से पुण्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान देने एवं शोक संतप्त परिजनों को इस दुःख को सहन करने की शक्ति प्रदान करने की प्रार्थना की है। सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी ने भी वरिष्ठ पत्रकार राजीव थपलियाल जी की माता जी के निधन पर शोक प्रकट करते हुए शोकाकुल परिवार को यह दुःख सहन करने की प्रार्थना प्रभु से की है।

शासन की लापरवाही से नाराज पेंशनर्स की चुनाव बहिष्कार की चेतावनी

संवाददाता देहरादून। सेवानिवृत्त राजकीय पेंशनर्स संगठन ने राज्य स्वास्थ्य योजना की विसंगतियों को दूर न किए जाने पर चुनाव बहिष्कार की चेतावनी दी। शासन में बैठे अफसरों पर पेंशनर्स की मांगों के निस्तारण की बजाय उन्हें उलझाने का आरोप लगाया। कोषागार में हुई बैठक में अध्यक्ष वीरेंद्र सिंह कृषाली ने कहा कि गोल्डन कार्ड की विसंगतियों को दूर किए जाने का आश्वासन मुख्यमंत्री, स्वास्थ्य मंत्री, मुख्य सचिव, सचिव स्वास्थ्य समेत तमाम लोग दे चुके हैं।

नगर निगम में कर्मचारियों ने किया दो घंटे का कार्यबहिष्कार

संवाददाता देहरादून। नगर निकाय कर्मचारी महासंघ के आहवान पर नगर निगम के कर्मचारियों ने सोमवार सुबह दो घंटे का कार्यबहिष्कार किया। नगर निकाय कर्मचारी महासंघ के अध्यक्ष नाम बहादुर ने बताया कि सेवानिवृत्त कर्मचारियों को पेंशन और अन्य भुगतान जल्द करवाने, गोल्डन कार्ड जारी करने, मृतक आश्रितों की नियुक्ति जल्द करने, आउटसोर्स कर्मचारियों की भर्ती में सेवानिवृत्त कर्मचारियों के परिजनों को प्राथमिकता देने समेत अन्य मांगों को लेकर निगम प्रबंधन से ठोस कदम उठाने की मांग की गई।

एचडीएफसी बैंक ने एक्सप्रेसवे टू–व्हीलर मेगा लोन मेला लॉन्च किया

संवाददाता देहरादून। भारत के अग्रणी निजी क्षेत्र के बैंक, एचडीएफसी बैंक ने 6 मार्च, 2024 से 7 मार्च, 2024 तक उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड में श्एक्सप्रेसवेश दोपहिया मेगा लोन मेले की घोषणा की है। इसमें पूरे उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड से 750 से अधिक शाखाओं से भागीदारी देखी जाएगी। इसके अलावा, बैंक ने प्रमुख दोपहिया डीलरों को बैंक की शाखाओं में अपनी नवीनतम दोपहिया पेशकश प्रदर्शित करने के लिए आमंत्रित किया है। यह पहल दोपहिया डीलरों और बैंक के बीच शाखाओं में मौके पर ही ऋण मंजूरी प्रदान करने के लिए कारगर साबित होगा।

देश के सबसे कठोर 'दंगारोधी' कानून पर धामी सरकार की मुहर

मंजूरी

■ देवभूमि में दंगे,फसाद करने वाले उपद्रवियों पर सरकार की कड़ी नकेल

फैसला

क्षति ग्रस्त संपत्ति की भरपाई के अलावा 8 लाख तक का जुर्माना और दंगा नियंत्रण पर सरकारी अमले का खर्चा भी भरेगा

दंगाईयों से होगी निजी, सरकारी संपत्ति क्षति की पूरी वसूली

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सरकार ने "दंगारोधी" यानी दंगे के दौरान होने वाले संपूर्ण नुकसान की भरपाई को देश के सबसे कठोर (अध्यादेश) कानून को मंजूरी दे दी है। इस कानून के तहत अब निजी और सरकारी संपत्ति को नुकसान पहुंचाने पर दंगाइयों से क्षति की पूरी वसूली की जाएगी। इसके अलावा 8 लाख तक का बड़ा जुर्माना और दंगा नियंत्रण में सरकारी अमले और अन्य कार्य पर आने वाले खर्चे की भरपाई भी की जाएगी। आज मंत्रिमंडल ने इस कानून को मंजूरी देकर राज्यपाल की स्वीकृति को भेज दिया है।

देवभूमि में धामी सरकार कड़े और बड़े फैसलों से नित नई इबारत लिख रही है। देश का सबसे बड़ा नकलरोधी कानून लागू करने तथा समान नागरिक संहिता (यूसीसी) विधेयक को मंजूरी देने के बाद आज मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी कैबिनेट ने दंगा रोकने तथा दंगाइयों से निपटने को उत्तराखंड लोक (सरकारी) तथा निजी संपत्ति क्षति वसूली (अध्यादेश) कानून 2024 पर मुहर लगा दी है। इस कानून से राज्य में दंगा, फसाद, हड़ताल, बंद जैसे उपद्रव और अशांति के दौरान निजी और लोक संपत्ति को क्षति पहुंचाने वाले अब बच नहीं पाएंगे। कानून के मुताबिक क्षति पर संपत्ति के नुकसान की वसूली के साथ दंगाई को सजा भुगतनी पड़ेगी। खासकर सरकारी, निजी संपत्ति के नुकसान की भरपाई के अलावा दंगे के दौरान किसी के अंग–भंग करने पर भी इलाज का पूरा खर्चा दंगाई से वसूला जाएगा। इसके अलावा दंगा नियंत्रण को पुलिस, प्रशासन या अन्य एजेंसियों पर दंगे के दौरान होने वाले पूरे खर्चे की वसूली भी की जाएगी। सरकार ने अन्य सजा और कार्रवाई के साथ दंगाइयों पर इस कानून से 8 लाख तक का जुर्माना लगाने का भी निर्णय लिया है। दंगाइयों से सख्ती से निपटने को सरकार ने विधिवत दावा अधिकरण (क्लेम ट्रिब्यूनल) गठित करने को भी मंजूरी दे दी है। ताकि कानून लागू होते ही अधिकरण के माध्यम से दंगाइयों पर कड़ी नकेल कसी जा सके।

संविधान में दी गई यह व्यवस्था

सरकार ने कैबिनेट में इस कानून को मंजूरी के बाद राज्यपाल की स्वीकृति को भेज दिया है। चूंकि वर्तमान में राज्य विधानमंडल सत्र नहीं चल रहा है, ऐसे में भारत का संविधान के अनुच्छेद 213 के खंड 1 द्वारा प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग कर राज्यपाल को इस कानून को राज्य में लागू करने के अधिकार प्राप्त हैं। राज्यपाल की मंजूरी के बाद राज्य में धामी सरकार का तीसरा बड़ा निर्णय और कानून "उत्तराखंड लोक तथा निजी संपत्ति वसूली अध्यादेश 2024" राज्य में लागू हो जाएगा।

देवभूमि में कानून व्यवस्था और स्वरूप को बिगाड़ने की किसी को भी छूट नहीं है। कानून तोड़ने वालों को कड़ी सजा दी जाएगी। हमने दंगाइयों से निपटने को सख्त कानून को मंजूरी दे दी है। दंगाइयों को सजा तो मिलेगी ही नुकसान की पूरी भरपाई कराई जाएगी। इस कानून का राज्य में कड़ाई से पालन कराया जाएगा।

क्लेम ट्रिब्यूनल को कार्रवाई के अधिकार

सरकार ने दंगाइयों के खिलाफ मुकदमा दर्ज होने पर उत्तराखंड लोक तथा निजी संपत्ति क्षति वसूली अध्यादेश 2024 के तहत कार्रवाई की जाएगी। इसके लिए सरकार ने विधिवत दावा अधिकरण (क्लेम ट्रिब्यूनल) को भी मंजूरी दे दी है। इसी ट्रिब्यूनल के तहत दंगाइयों और उनके परिजनों, संपत्ति आदि से नुकसान की भरपाई की जाएगी। इसके लिए एडीएम श्रेणी के अधिकारी को दावा आयुक्त की जिम्मेदारी दी गई है। जबकि दावा अधिकरण में रिटायर्ड जज के अलावा अन्य सदस्यों को शामिल किया गया है।

देहरादून से अयोध्या अमृतसर और वाराणसी के लिए हवाई सेवा

राहत

■ 6 मार्च को होगा तीनों सेवाओं का शुभारंभ

■वाराणसी के लिए वाया पंतनगर उड़ान भरेगा विमान

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का प्रयास रंग लाया है। देहरादून से देश के तीन प्रमुख शहरों अयोध्या, अमृतसर और वाराणसी के लिए सीधी हवाई सेवा को केंद्र की मंजूरी मिल गई है। तीनों सेवाओं का छह मार्च को शुभारंभ होगा। मुख्यमंत्री धामी ने तीनों सेवाओं की मंजूरी के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और नागरिक विमानन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया का आभार प्रकट किया है।

उद्घाटन दिवस पर देहरादून से अयोध्या के लिए विमान सुबह 9–40 बजे उड़ान भरेगा और पूर्वाह्न 11–30 बजे अयोध्या पहुंचेगा। उसी दिन अयोध्या से दोपहर 12–15 बजे उड़ान भरकर दोपहर 01–55 बजे देहरादून पहुंचेगा। देहरादून–अमृतसर हवाई सेवा का विमान दोपहर 12 बजे अमृतसर से उड़ान भरेगा और दोपहर 01–10 बजे देहरादून पहुंचेगा। इसी प्रकार देहरादून से दोपहर 1–35 बजे अमृतसर के लिए उड़ान भरेगा और दोपहर 2–45 बजे अमृतसर पहुंचेगा।

वाराणसी के लिए वाया पंतनगर हवाई सेवा भी 6 मार्च से शुरू हो रही है। यात्री विमान प्रातः 9–50 बजे देहरादून से पंतनगर के लिए उड़ान भरेगा और 10–35 बजे पंतनगर पहुंचेगा। इसी प्रकार पंतनगर से 11–15 बजे वाराणसी के लिए उड़ान भरेगा और दोपहर एक बजे वाराणसी में उतरेगा। वाराणसी से विमान दोपहर 1.40 बजे पंतनगर के लिए उड़ान भरेगा और अपराह्न 3–25 बजे पंतनगर पहुंचेगा। पंतनगर से विमान अपराह्न 3–50 बजे उड़ान भरेगा और शाम 4–35 बजे देहरादून पहुंचेगा।

मुख्यमंत्री धामी तीनों सेवाओं के लिए लंबे समय थे प्रयासरत

मुख्यमंत्री धामी तीनों स्थानों के लिए हवाई सेवा शुरू करने के लिए लंबे समय से प्रयासरत थे। अयोध्या में श्रीराम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा होने से पूर्व उन्होंने केंद्रीय नागरिक विमानन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया से व्यक्तिगत रूप से अनुरोध करने के साथ ही पत्र भी लिखा था। मुख्यमंत्री ने कहा था कि देहरादून से अभी अयोध्या के लिए सीधी उड़ान सेवा उपलब्ध नहीं है। श्रीरामलला के दर्शन के लिए देश–विदेश से बड़ी संख्या में श्रद्धालु अयोध्या पहुंच रहे हैं, अयोध्या से देवभूमि के लिए हवाई सेवा शुरू होने से श्रद्धालुओं को उत्तराखंड की यात्रा में भी सुविधा होगी। इसी प्रकार देवभूमि की यात्रा पर आने वाले तीर्थयात्री भी इस सेवा का लाभ उठा सकेंगे।

जनसुनवाई में 105 शिकायत हुई प्राप्त

संवाददाता देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में प्रत्येक सोमवार की भांति इस सोमवार को भी जनसुनवाई कर फरियादियों की समस्या सुनी। जनसुनवाई में आज 105 शिकायत प्राप्त हुई। प्राप्त शिकायतों में अधिकतर शिकायतें भूमि संबंधी रही, इसके अतिरिक्त आर्थिक सहायता, पेंशन, नगर निगम, एमडीडीए,पशुपालन, सिंचाई, लोनिवि, पुलिस आदि विभागों से सम्बन्धित प्राप्त हुई। जनसुनवाई में भूमि सीमांकन सम्बन्धित शिकायतों पर जिलाधिकारी ने समस्त उप जिलाधिकारियों को अपने स्तर पर जांच कराकर प्रकरण निस्तारण के निर्देश दिए। इसी प्रकार सेवानिवृत्त कानूनगो को 13 माह से पेंशन न लगने की शिकायत को गंभीरता से लेते हुए तत्काल कार्रवाई करने के निर्देश अपर जिलाधिकारी प्रशासन को 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।
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।