देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित www.page3news.in नगर संस्करण वर्ष 19 अंक: 210 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
दायरा बढ़ेगा

देहरादून, बुधवार, 27 नवंबर 2024

पेज थ्री

मौसम अधिकतम 21.0° न्यूनतम 11.0° | 79924.77 | 2 बुशरा बीबी पर बरसी शहबाज सरकार | 7 अलविदा कहते वक्त भावुक हुए पंत

संविधान हमारा मार्गदर्शक: पीएम

संविधान दिवस पर सुप्रीम कोर्ट में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का संबोधन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संविधान दिवस पर सुप्रीम कोर्ट में आयोजित समारोह में संबोधन दिया। उन्होंने कहा कि मैं देश का यह संकल्प दोहराता हूं कि भारत की सुरक्षा को चुनौती देने वाले हर आतंकी संगठन को मुंहतोड़ जवाब दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि सभी को संविधान दिवस की बधाई। भारत के संविधान का ये 75वां साल पूरे देश के लिए एक गौरव का विषय है। आज मुंबई में हुए आतंकी हमले की भी बरसी है। इस हमले जिनकी मृत्यु हुई उनको मैं श्रद्धांजलि देता हूं।

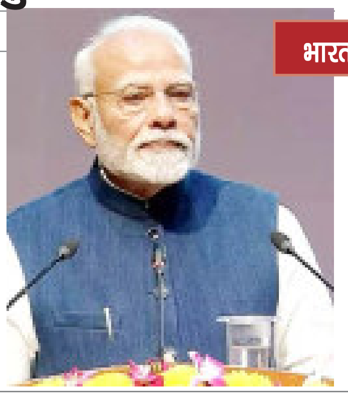
पीएम मोदी ने कहा कि हमारा संविधान, हमारे वर्तमान और भविष्य का मार्गदर्शक है। बीते 75 वर्षों में देश के सामने जो भी चुनौतियां आई हैं। हमारे संविधान ने हर चुनौती का समाधान करने के लिए उचित मार्ग दिखाया है। संविधान ने आपातकाल का सामना किया। संविधान से मिली शक्ति की वजह से ही आज जम्मू–कश्मीर में भी बाबा साहब आंबेडकर का संविधान पूरी तरह लागू हुआ है। आज पहली बार वहां भी संविधान दिवस मनाया जा रहा है। पीएम मोदी ने कहा कि संविधान सभा की बहस के दौरान बाबा साहब आंबेडकर ने कहा था कि संविधान केवल वकीलों का दस्तावेज नहीं है। इसकी भावना हमेशा युग की भावना है।

पीएम ने कहा कि आज यह आसान लगता है कि लोगों को नल से पानी मिल रहा है, लेकिन आजादी के 75 साल बाद भी सिर्फ तीन करोड़ घरों में ये सुविधा थी। संविधान की मूल प्रति में भगवान राम, माता सीता की तस्वीरें हैं। भारतीय संस्कृति के प्रतीक चित्र इसलिए हैं ताकि वो हमें मानवीय मूल्यों की याद दिलाते रहें। ये मानवीय मूल्य आज के भारत की नीतियों और निर्णयों का आधार हैं।

पीएम मोदी ने कहा कि पिछले 10 साल में 53 करोड़ से ज्यादा भारतीयों के बैंक खाते खुले, जो बैंक के दरवाजे तक नहीं पहुंच पाए। पिछले 10 साल में 4 करोड़ से ज्यादा भारतीयों के घर पक्के हुए। उन्होंने कहा कि भारत के हर नागरिक का सपना विकसित भारत है। इसी ध्येय से हम काम कर रहे हैं। हमने दिव्यांगों को पहचान दिलाई है। हमने संविधान की भावना को सशक्त किया है।

अतिक्रमण करने की कोशिश नहीं की

पीएम मोदी ने कहा कि डॉ. राजेंद्र प्रसाद ने संविधान सभा में अपने भाषण में कहा था कि भारत को ईमानदार लोगों के समूह की जरूरत है जो देश के हित को अपने से ऊपर रखते हैं। राष्ट्र प्रथम की यह भावना आने वाले कई वर्षों तक भारतीय संविधान को जीवंत रखेगी। मैंने उस मर्यादा का पालन करने की कोशिश की जो संविधान ने मुझसे मांगी थी, मैंने उसका अतिक्रमण करने की कोशिश नहीं की।



भारत के नागरिकों की जरूरतें बदलेंगी

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि हमारे संविधान निर्माता ये जानते थे कि भारत की आकांक्षाएं, भारत के सपने समय के साथ नई ऊंचाई पर पहुंचेंगे। वो जानते थे कि आजाद भारत की और भारत के नागरिकों की जरूरतें बदलेंगी, चुनौतियां बदलेंगी। इसलिए उन्होंने हमारे संविधान को महज कानून की एक किताब बनाकर नहीं छोड़ा... बल्कि इसको एक जीवंत, निरंतर प्रवाहमान धारा बनाया। पीएम मोदी ने कहा कि भारतीयों को त्वरित न्याय मिले, इसके लिए नई न्याय संहिता लागू की गई है। दंड आधारित व्यवस्था अब न्याय आधारित व्यवस्था में बदल चुकी है।

पारदर्शी होना न्यायपालिका की सबसे बड़ी ताकत: सीजेआई

संविधान दिवस समारोह के अवसर पर चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया संजीव खन्ना ने कहा कि हम जो भी निर्णय देते हैं, वह एक शून्य–योग खेल होता है। कुछ लोग जश्न मनाते हैं और कुछ आलोचना करते हैं। यह द्वंद्व है जो न्यायालयों के कामकाज में जांच को आमंत्रित करता है। भारत की सांवधानिक अदालतें दुनिया की सबसे शक्तिशाली अदालतों में से हैं। न्यायाधीशों के रूप में दृष्टिकोण और आलोचना मायने रखती है। क्योंकि हमारा सबसे पहला कर्तव्य जनता के प्रति है और दूसरा खुला और पारदर्शी होना न्यायपालिका की सबसे बड़ी ताकत है।

संक्षिप्त समाचार

पुलिस ने सार्वजनिक किए संभल हिंसा के कई वीडियो

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) संभल। जामा मस्जिद के सामने हुई आगजनी और पथराव की घटना को बेशक उकसावे का परिणाम दावा किया जा रहा हो, लेकिन यहां एकत्रित हुई भीड़ की तस्वीरें कुछ सीसीटीवी कैमरे में कैद हुई, जिसमें किसी हिंसा को रूप देने से पहले तैयारी नजर आ रही है। फुटेज में साफ देखने को मिला कि उपद्रवियों ने न केवल सीसीटीवी कैमरे को क्षतिग्रस्त किया, बल्कि अपने चेहरे को छुपाने के लिए नकाब लगाकर एकत्रित हुए।

हिंदुओं की सुरक्षा सुनिश्चित हो: भारत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज नई दिल्ली। बांग्लादेश की एक कोर्ट ने हिंदू संगठन सम्मिलित सनातनी जोत के नेता चिन्मय कृष्ण दास ब्रह्मचारी की जमानत याचिका खारिज करते हुए उन्हें जेल भेजने का आदेश दिया। इसस पहले बांग्लादेश पर हिंदुओं पर हो रहे अत्याचार के विरोध में प्रदर्शन करने पर इस्कॉन के चिन्मय कृष्ण दास प्रभु पर कार्रवाई की गई थी।

हारे तो ईवीएम खराब और जीते तो चुप्पी

सुको ने लगाई फटकार, बैलेट पेपर से चुनाव कराने की मांग वाली याचिका खारिज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। महाराष्ट्र चुनाव में हार के बाद विपक्ष फिर से ईवीएम (इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन) के मुद्दे को तूल देने में जुटा है। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने मंगलवार को ईवीएम पर सवाल खड़ा करते हुए देशभर में बैलेट पेपर से चुनाव कराने को लेकर अभियान चलाने का एलान कर दिया। हालांकि उनके इस एलान से ठीक पहले सुप्रीम कोर्ट ने बैलेट पेपर से चुनाव कराने की मांग वाली एक याचिका पर न सिर्फ याचिकाकर्ता को कड़ी फटकार लगाई बल्कि राजनीतिक दलों को भी कड़ा संदेश दिया। कोर्ट ने कहा कि जब चुनाव हार जाते हैं तो ईवीएम खराब हो जाती है और जीत जाते हैं तो चुप्पी। हार का ठीकरा ईवीएम पर फोड़ना ठीक नहीं है। सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश विक्रम नाथ और पीबी वराले की पीठ ने बैलेट पेपर से चुनाव कराने की मांग वाली एक याचिका पर सुनवाई करते हुए यह टिप्पणी की। कोर्ट में यह जनहित याचिका डा. केए पॉल ने दायर की थी।

कोर्ट ने इस दौरान याचिकाकर्ता से पूछा कि इस याचिका को दायर करने का शानदार विचार आपको कैसे मिला? इस पर पॉल ने कहा कि वह एक ऐसे संगठन के अध्यक्ष है, जिसने तीन से अधिक अनाथों और 40 लाख विधवाओं को बचाया है। कोर्ट ने कहा कि आपका यह क्षेत्र तो बहुत अच्छा है। फिर आप क्यों राजनीतिक क्षेत्र में आ रहे है? इस पर पॉल ने कहा कि दुनिया के 150 से अधिक देशों में जा चुका है। इनमें से ज्यादातर देशों में अब बैलेट पेपर से मतदान होता है। कोर्ट ने कहा कि आप दुनिया के दूसरे देशों से अलग क्यों नहीं रहना चाहते है? पॉल ने कहा कि इससे भ्रष्टाचार बढ़ रहा है।

एलन मस्क का किया जिक्र

याचिकाकर्ता ने कोर्ट को बताया कि उनकी इस याचिका को 18 से ज्यादा राजनीतिक दलों का समर्थन है। साथ ही टेस्ला के सीईओ एलन मस्क और आंध्र प्रदेश के मौजूदा मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू भी कह चुके है कि ईवीएम के साथ छेड़छाड़ हो सकती है। आंध्र प्रदेश के पूर्व मुख्य मंत्री जगन मोहन रेड्डी ने भी कहा है कि ईवीएम से छेड़छाड़ हो सकती है।

बैलेट पेपर से चुनाव कराने के लिए चलाएंगे अभियान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। मंगलवार को एक कार्यक्रम के दौरान कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने पीएम मोदी पर जमकर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जाति जनगणना से डरते हैं क्योंकि उन्हें डर है कि फिर हर कोई अपना हिस्सा मांगना शुरू कर देगा।

मल्लिकार्जुन खरगे ने केंद्र सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि अगर आप वाकई देश में एकता चाहते हैं, तो आपको नफरत फैलाना बंद कर देना चाहिए। दरअसल, तालकटोरा स्टेडियम में कांग्रेस पार्टी द्वारा आज संविधान दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया था, जहां पर उन्होंने ये टिप्पणी की। कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष ने देश में होने वाली चुनावी प्रक्रिया पर भी सवाल उठाया। चुनावों में पहले इस्तेमाल किए जाने वाले बैलेट पेपर सिस्टम की वापसी जाए। इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग सिस्टम का समापन हो। उन्होंने कहा कि हमें ईवीएम नहीं चाहिए, हमें बैलेट पेपर चाहिए। देश में अगर फिर से बैलेट पेपर से होने वाली वोटिंग प्रक्रिया की शुरुआत नहीं होती है तो एक बड़ा अभियान कांग्रेस चलाएगी।

निशाना

■मल्लिकार्जुन खरगे ने पीएम मोदी पर जमकर निशाना साधा

केंद्र सरकार पर साधा निशाना

मल्लिकार्जुन खरगे ने बीजेपी सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि आप सत्ता में आए और लूटपाट करके इसे अडानी, अंबानी और उनके जैसे अन्य लोगों को दे रहे हैं। इन लोगों ने कभी देश के बारे में नहीं सोचा। मोदी और वे एक–दूसरे के बारे में सोचते हैं। मैं यह इसलिए कह रहा हूं क्योंकि महाराष्ट्र के चुनावों में अडानी की अहम भूमिका थी। उनके पास कोई संवैधानिक मूल्य नहीं है। उनमें संस्थागत अखंडता की कमी है।

Are you Planning to make a Website or already have ?
If yes, then we are here to serve you
What we do
Website Development — All type of Websites E-Commerce, Hotel Booking, Travel, Bus Ticket Booking, News Portal, Blogs, or as per client requirement.
Promotion & Branding — 1. Website Promotion & Branding in any country (200+ Countries) 2. Social Media 3. Bulk SMS
Search Engine Optimisation — A-2-Z Work to make a Website Search Engine Friendly. You tell us, we do it.
Contact: Gadoli Media Ventures
Shivam Market, 2nd Floor, Darshan Lal Chowk, Dehra Dun. I Mob: 9319700701, 7579011930
E-Mail: contact@gadoli.in

हिंसक हुआ इमरान समर्थकों का मार्च

■ 6 सुरक्षाकर्मियों की मौत और 100 से ज्यादा घायल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इस्लामाबाद। जेल में बंद पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान की पार्टी का प्रदर्शन इस्लामाबाद पहुंचते–पहुंचते हिंसक हो गया है। इमरान समर्थकों के साथ झड़प में छह सुरक्षाकर्मियों की जान गई और 100 से अधिक घायल हुए हैं। पाकिस्तान की केंद्र सरकार ने राजधानी इस्लामाबाद में सेना उतार दी है। इमरान समर्थकों को देखते ही गोली मारने का आदेश दिया गया है। उधर, इमरान खान समर्थक इस्लामाबाद के मध्य तक पहुंच चुके हैं। इमरान खान के समर्थक डी चौक तक पहुंच चुके हैं।

डी चौक इस्लामाबाद का बेहद अहम इलाका है। इसी के आसपास राष्ट्रपति भवन, पीएम दफ्तर, सुप्रीम कोर्ट और संसद भवन स्थित है। इमरान खान की पार्टी के नेताओं का कहना है कि जब तक इमरान खान को रिहा नहीं किया जाता है तब तक वह इस्लामाबाद में डटे रहेंगे।

गृह मंत्री मोहसिन नकवी ने दावा किया कि किसी को भी डी–चौक तक पहुंचने की अनुमति नहीं दी जाएगी। सरकार ने पीटीआई नेताओं को हर तरह से मनाने की कोशिश की।

यूक्रेन में रूस ने हासिल की बढ़त, जेलेंस्की की बड़ी जमीन कब्जाई

रिपोर्ट

पुतिन की सेना में सैकड़ों यमनी युवाओं की हुई भर्ती

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मॉस्को। रूस और यूक्रेन के युद्ध में अचानक वृद्धि देखने को मिल रही है। विश्लेषकों का कहना है कि रूसी सेनाओं ने अपने आक्रमण के शुरुआती महीनों के बाद हाल ही में सबसे तेजी से जमीनों पर कब्जा किया है। डोनेट्स्क क्षेत्र के माध्यम से रूसी सेना तेजी से आगे बढ़ रही है। रूसी सैनिक कथित तौर पर रणनीतिक शहर कुराखोव पर कब्जा जमाने में लगे हैं। दक्षिणपूर्वी क्षेत्रों में यह यूक्रेन की सुरक्षा के लिए बड़ा खतरा बन सकता है।

वॉशिंगटन स्थित इंस्टीट्यूट फॉर द स्टडी ऑफ वॉर के विश्लेषकों ने एक एक रिपोर्ट में कहा, 'रूसी सेना हाल ही में पूरे 2023 की तुलना में काफी तेज गति से आगे बढ़ रही है। रिपोर्ट में हाल ही में वुहलदार और वेलिका नोवोसिल्का के पास युद्धक्षेत्र में बढ़त की पुष्टि हुई है, जो पूर्वी यूक्रेन में डोनेट्स्क क्षेत्र में है। स्वतंत्र रूसी समाचार समूह एजेंटस्टोवो की रिपोर्ट के मुताबिक पिछले सप्ताह रूसी सेना ने यूक्रेन का लगभग 235 वर्ग किमी के इलाके पर कब्जा कर लिया। एक सप्ताह में इतने बड़े इलाके को कब्जाना रूस के लिए 2024 में रिकॉर्ड है।

इंस्टीट्यूट फॉर द स्टडी ऑफ वॉर और रूसी सैन्य ब्लॉगर्स का कहना है कि रूसी सैनिक कुराखोव में हैं। एजेंटस्टोवो की ओर से विश्लेषण किए गए डेटा से पता चलता है कि रूस ने पूरे अक्टूबर की तुलना में नवंबर की शुरुआत के बाद से यूक्रेन में ज्यादा क्षेत्र पर कब्जा कर लिया है। 2022 में यूक्रेन पर रूस के हमले के शुरुआती महीनों के बाद, यह रूसी सेना की सबसे तेज प्रगति है।

इंस्टीट्यूट फॉर द स्टडी ऑफ वॉर के विश्लेषकों ने अपनी रिपोर्ट में कहा, रूसी सेना की प्रगति काफी हद तक यूक्रेन की सीमाओं में कमजोरी का परिणाम है। रूस की तुलना में यूक्रेन के पास सैनिक कम हैं। यूक्रेनी सेना सैनिकों की भर्ती करने और नई यूनिट को लड़ाई से जुड़े उपकरण देने के लिए संघर्ष कर रही है। यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की लगातार अपने पश्चिमी सहयोगियों से ज्यादा से ज्यादा सैन्य सहायता की गुहार लगा रहे हैं। जेलेंस्की ने कहा कि उनका मानना है कि पुतिन का उद्देश्य पूरे डोनबास पर कब्जा करना है।

रूस ने यूक्रेन के खिलाफ अपनी जंग में लड़ने के लिए लगातार विदेशी लड़ाकों की भर्ती की है। यमन के नागरिक इस सूची में सबसे नया जुड़ाव हैं। रूस ने कथित तौर पर 10,000 उत्तर कोरियाई सैनिकों को भी तैनात किया है। इससे पहले भारतीय और नेपाली नागरिकों को भी रूस ने भर्ती किया था। नेपाल और भारत के युवाओं को भी नौकरी कुछ और कहकर दी गई थी और फिर उनको यूक्रेन के खिलाफ लड़ने को मजबूर किया गया। नेपाल और भारत की सरकार ने इस मामले को रूस के सामने उठाया भी था।

न्यूज डायरी

ट्रंप के आते ही चीन, कनाडा और मैक्सिको के आएंगे बुरे दिन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वाशिंगटन। अमेरिका के नव-निर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने सोमवार को कहा कि वह मैक्सिको और कनाडा से आनेवाले सामानों पर 25 प्रतिशत टैरिफ लगाने वाले हैं। इसके साथ ही उन्होंने चीन से आयात पर 10 प्रतिशत टैरिफ लगाने की भी बात कही है। अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर कई पोस्ट करते हुए ट्रंप ने अमेरिका के बड़े व्यापारिक साझेदारों पर देश में प्रवेश करने वाले सभी सामानों पर व्यापक टैरिफ लगाने की कसम खाई है। उन्होंने पोस्ट में लिखा, 20 जनवरी को मैं मेक्सिको और कनाडा से संयुक्त राज्य अमेरिका और उसकी हास्यास्पद खुली सीमाओं में आने वाले सभी उत्पादों पर 25: टैरिफ लगाने के लिए सभी आवश्यक दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करूंगा। उन्होंने कहा कि हजारों की संख्या में लोग मेक्सिको और कनाडा की सीमा से अमेरिका में दाखिल हो रहे हैं। अमेरिका में इस समय क्राइम का स्तर बहुत अधिक है। इस समय भी मेक्सिको से बड़े पैमाने पर अवैध प्रवासी अमेरिका में दाखिल हो रहे हैं। 20 जनवरी को मेरे पहले आदेशों में एक आदेश ये भी होगा कि मैं मेक्सिको और कनाडा से अमेरिका में आयात हो रहे सभी उत्पादों पर 25 फीसदी का शुल्क लगाऊंगा। यह फैसला ऐसे समय पर लागू किया जाएगा, जब ड्रग्स विशेष रूप से फेंटानिल और सभी गैरकानूनी सामान धड़ल्ले से अमेरिका में लाया जा रहा है। गौरतलब है कि अमेरिका के नव-निर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप 20 जनवरी को राष्ट्रपति पद की शपथ लेंगे।

अमेरिका के एफ 35 फाइटर जेट को लेकर विवाद गहराया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वॉशिंगटन। ईरान में तबाही मचाने वाला अमेरिका का बनाया एफ-35 फाइटर जेट बड़े विवादों में आ गया है। अमेरिका के रक्षा मंत्रालय ने अपनी ताजा रिपोर्ट में खुलासा किया है कि अमेरिका के इतिहास का सबसे महंगा फाइटर जेट एफ-35 विश्वसनीयता, मेंटेनेंस में देरी और साइबर डिफेंस जैसी गंभीर समस्या से जूझ रहा है। इसकी वजह से यह विमान उम्मीद के मुताबिक उड़ान भरने के लिए उपलब्ध नहीं रहता है। इस रिपोर्ट में यह भी खुलासा हुआ है कि डोनाल्ड ट्रंप के सत्ता में आने के बाद लॉकहीड मॉर्टिन के इस विमान प्रोजेक्ट की व्यापक स्तर पर समीक्षा होगी और फंडिंग में भारी कमी हो सकती है। इस बीच एफ-35 विमान के खिलाफ दुनिया के सबसे अमीर इंसान और ट्रंप के करीबी एलन मस्क ने भी मोर्चा खोल दिया है। एलन मस्क ने एक्स पर पोस्ट करके कहा कि पायलट के द्वारा उड़ाए जाने वाले फाइटर जेट ड्रोन के दौर में अप्रचलित हो जाएंगे। इनसे सिर्फ पायलट मारे जाएंगे। उन्होंने कहा कि भविष्य में हवा में लड़ाई ड्रोन से लड़ी जाएगी। मस्क ने इस विमान को बनाने वाली कंपनी लॉकहीड मार्टिन की भी आलोचना की और कहा, इस बीच कुछ इडियट हैं जो अभी भी पायलट वाले एफ-35 फाइटर जेट बना रहे हैं। इस दौरान मस्क ने एक वीडियो भी पोस्ट किया जिसमें बड़े पैमाने पर ड्रोन हवा में उड़ रहे हैं। एक एफ 35 फाइटर जेट की कीमत करीब 12 करोड़ डॉलर है।

रूस ने एस-400 सिस्टम की भारत को आपूर्ति पर प्रतिबद्धता जताई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) मॉस्को। रूस के डिप्टी विदेश मंत्री एंड्री रुडेंको ने कहा है कि उनका देश भारत की सेना को आधुनिक बनाने और नए उपकरणों से लैस करने में अहम भूमिका निभाएगा। इसमें एस-400 सिस्टम की भारत को आपूर्ति भी शामिल है। रुडेंको ने सरकारी समाचार एजेंसी ताश से कहा कि रूस-भारत सैन्य-तकनीकी सहयोग का एक लंबा इतिहास रहा है। रूस ने हमेशा भारत को अपना भरोसेमंद साथी माना है। यह गहरे आपसी विश्वास पर आधारित है और किसी भी बाहरी राजनीतिक दबाव से प्रभावित नहीं होता है।

रूसी एस-400 मिसाइल सिस्टम की भारत को आपूर्ति के सवाल पर एंड्री रुडेंके ने जोर देकर कहा कि मॉस्को अपने अनुबंधों का पूरी तरह से पालन करता है। हमने भारत के साथ जो डील की है, उसे पूरा करने के लिए हम प्रतिबद्ध हैं। सभी मुद्दों को भारत के साथ मिलकर पूरा किया जाएगा। उन्होंने कहा कि रूस और भारत के बीच रक्षा क्षेत्र में द्विपक्षीय सहयोग के तहत आधुनिक हथियारों का संयुक्त उत्पादन भी शामिल है। ये साझेदारी क्षेत्र और दुनिया में सुरक्षा और स्थिरता बनाए रखने के हित में विकसित हो रहा है। हमारा हथियार उत्पादन यह कभी भी दूसरे देशों के खिलाफ नहीं रहा है।

बांग्लादेश में चिन्मय प्रभु की गिरफ्तारी पर भारी बवाल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज ढाका। बांग्लादेश पुलिस ने ढाका में हिंदू समूह सम्मिलिता सनातनी जोत के नेता और इस्कान ट्रस्ट के सचिव रहे चिन्मय कृष्ण दास ब्रह्मचारी को गिरफ्तार कर लिया। उनकी गिरफ्तारी के विरोध में हिंदु समुदाय के लोगों ने प्रदर्शन किया और उन्हें तत्काल रिहा करने की मांग की। इस दौरान हिंदू प्रदर्शनकारियों पर हमले भी किए गए। इसमें एक प्रोफेसर के घायल होने की सूचना है।

बता दें कि चिन्मय ने बांग्लादेश में हिंदुओं पर हो रहे हमलों के खिलाफ प्रदर्शनों की अगुआई की थी। जानकारी के मुताबिक चिन्मय को राजद्रोह के मामले में गिरफ्तार किया गया है। पुलिस प्रवक्ता रेजाउल करीम ने कहा कि चिन्मय को ढाका के हजरत शाहजलाल अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से गिरफ्तार किया गया। हालांकि उन्होंने उन आरोपों का विवरण नहीं दिया जिनके लिए उन्हें पकड़ा गया।

बंगाली भाषा के अखबार प्रोथोम अलो ने बताया कि दास इस्कान ट्रस्ट के लीडर थे। उन्हें हाल में वहां से निष्कासित कर दिया गया था। इस बीच अब इस्कॉन की तरफ से इस मामले में बयान आया है, उन्होंने कहा, हमें परेशान करने वाली खबरें मिली हैं कि इस्कॉन बांग्लादेश के प्रमुख नेताओं में से एक चिन्मय कृष्ण दास को ढाका पुलिस ने हिरासत में ले लिया है।

पीटीआई प्रदर्शनकारियों ने इस्लामाबाद में निकाला मार्च

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। जेल में बंद पीटीआई संस्थापक इमरान खान को रिहा करने के लिए सरकार पर दबाव बनाने के लिए खैबर पख्तूनख्वा के मुख्यमंत्री अली अमीन गंडापुर के नेतृत्व में पूर्व सत्तारूढ़ पार्टी के समर्थकों का एक काफिला इस्लामाबाद पहुंच गया है। बहुचर्चित करो या मरो विरोध के कारण सरकार ने अराजकता को रोकने के लिए देश के बड़े हिस्से को बंद कर दिया है। अधिकारियों ने इस्लामाबाद, रावलपिंडी और अन्य शहरों को कंटेनरों से अवरुद्ध कर दिया है, जिससे शहरों में दैनिक जीवन बाधित हो गया है। जेल में बंद पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान की पार्टी के समर्थक पंजाब प्रांत के हसन अब्दाल में कंटेनरों को खाली करने के बाद इस्लामाबाद की ओर मार्च कर रहे हैं। इस दौरान सभी नारे लगाते हुए भी दिखाई दिए।

प्रदर्शन के बीच इमरान खान की पत्नी पर बरसी शहबाज सरकार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इस्लामाबाद। पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ (पीटीआई) के कार्यकर्ता और समर्थक इमरान खान की रिहाई की मांग के लिए सड़कों पर प्रदर्शन कर रहे हैं। बुशरा बीबी और केपी के मुख्यमंत्री अली अमीन गंडापुर के नेतृत्व में यह प्रदर्शन हो रहा है, और बुशरा ने स्पष्ट किया है कि आंदोलन तब तक जारी रहेगा जब तक इमरान खान को रिहा नहीं किया जाता।

सूत्रों ने दावा किया, कि पीटीआई और सरकार के नेताओं ने बातचीत की थी, जिसमें एक ऐसा स्थान तय करने के लिए बातचीत की गई, जहां पीटीआई समर्थकों को शांति के साथ इस्लामाबाद में प्रदर्शन करने की अनुमति दी जा सके।

> वो खून की गंध सूंघ सकती, कहा-समझौता करने के मूड में नहीं

वहीं सरकार और पाकिस्तान की पार्टी के बीच रक्षा मंत्री ख्वाजा आसिफ का बयान सामने आया है। उन्होंने कहा, बातचीत अनिश्चितता के साथ खत्म हुई है, क्योंकि बुशरा बीबी खून की गंध महसूस कर सकती हैं और समझौता करने के मूड में नहीं है। जियो न्यूज के मुताबिक, पीएमएल-एन नेता ने कहा, वह (बुशरा) जानती हैं कि वह डी-चौक के करीब हैं और एक नेता बन गई हैं। वह अपने फायदे के लिए लोगों पर दबाव बनाएंगी। साथ ही ख्वाजा आसिफ ने आगे कहा कि सरकार के पास इस्लामाबाद में एंटर करने की कोशिश कर रहे प्रदर्शनकारियों के खिलाफ बल प्रयोग करने के अलावा कोई विकल्प नहीं था। उन्होंने इमरान की पार्टी पर निशाना साधते हुए कहा, वे (पीटीआई) मानते हैं कि उन्हें फायदा है और वे (इस्लामाबाद) आगे बढ़ना जारी रखेंगे।

आसिफ ने ये भी कहा कि किसी भी कीमत पर इस्लामाबाद की रक्षा करने का सरकार का स्पष्ट संकल्प और विशेष रूप से तब जब कोई विदेशी गणमान्य व्यक्ति, बेलारूस के राष्ट्रपति, देश का दौरा कर रहे हों। ख्वाजा आसिफ ने आगे कहा, इमरान जानते हैं कि उनकी पत्नी स्थिति को नियंत्रित कर रही हैं, उन्होंने दोहराया कि सरकार को अपना संकल्प प्रदर्शित करना चाहिए क्योंकि स्थिति बिगड़ रही है।

इजरायल और हिजबुल्लाह के बीच युद्ध विराम फाइनल!

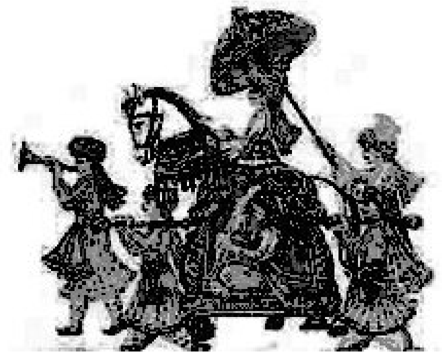
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) तेल अवीव। इजरायल और हिजबुल्लाह के बीच लेबनान में चल रही लड़ाई जल्दी ही रुक सकती है। इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू की ओर से सैद्धांतिक मंजूरी के बाद मंगलवार, 26 नवंबर को इजरायली कैबिनेट युद्ध विराम समझौते पर मतदान करेगी। इससे करीब दो हफ्ते से चल रही इस लड़ाई के रुकने की उम्मीद बंधी है। इजरायल ने लेबनान में करीब दो महीने से भीषण युद्ध छेड़ रखा है। इजरायल के लेबनान में किए गए हमलों में अब तक 3,700 से ज्यादा लोगों की जान जा चुकी है और लाखों की तादाद में लोग बेघर हुए हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन और फ्रांसीसी प्रेसीडेंट इमैनुएल मैक्रों की ओर से इजरायल और हिजबुल्लाह के बीच युद्ध विराम की घोषणा करने की उम्मीद 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

नंदा देवी राजजात यात्रा की तैयारियों को लेकर दिए आवश्यक दिशा निर्देश

बैठक

यात्रा के सुचारू एवं सुगम संचालन को लेकर की गयी चर्चा

■अधिकारियों को विधायकों, जनप्रतिनिधियों के साथ मिलकर औचित्य के प्रस्ताव बनाने के निर्देश

संवाददाता

चमोली। आगामी नंदा देवी राजजात यात्रा 2026 की तैयारियों को लेकर मंगलवार को कलेक्ट्रेट सभागार में बैठक आयोजित की गयी। जिसमें यात्रा के सुचारू एवं सुगम संचालन को लेकर चर्चा की गयी। इस दौरान कर्णप्रयाग विधायक अनिल नौटियाल, थराली विधायक भूपाल राम टम्टा व जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने यात्रा की तैयारियों को लेकर आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने सभी संबंधित अधिकारियों को विधायकों, जनप्रतिनिधियों के साथ मिलकर औचित्य के प्रस्ताव बनाने के निर्देश दिए। कहा कि जो भी प्रस्ताव बनाएं उसकी एक प्रति संबंधित विधायकों को भी अवश्य उपलब्ध कराएं। साथ ही उन्होंने पड़ावों के अनुसार कार्ययोजना बनाने के निर्देश दिए। यात्रा पड़ाव पर पड़ने वाले सड़क मार्ग, पैदल मार्ग, पार्किंग के निर्माण कार्यो के प्रस्ताव उपलब्ध कराने और आपदा प्रभावित क्षेत्रों के उपचारात्मक कार्य आपदा मद से कराने के निर्देश दिए। वहीं उरेडा को यात्रा मार्ग पर खराब सोलर लाइटों की मरम्मत कराने को कहा। उन्होंने कहा संबंधित एसडीएम मुख्य भूमिका में रहेंगे और सभी संबंधित विभागों दिशा निर्देश देंगे। थराली विधायक भूपाल राम टम्टा ने कहा कि यह एक बड़ी यात्रा है हमने इस प्रकार कार्य योजना बनानी है जिससे श्रद्धालुओं को अच्छी सुविधाएं उपलब्ध करा सकें।

कर्णप्रयाग विधायक अनिल नौटियाल ने कहा कि यह यात्रा ऐतिहासिक हो यह जिम्मेदारी हम सब लोगों की हैं उम्मीद करता हूं सब जिम्मेदारी से काम करेंगे। साथ ही उन्होंने सभी से आग्रह किया कि किसी के पास अन्य सुझाव हैं जो हमारी यात्रा के लिए आवश्यक है तो उसकी कार्ययोजना भी शामिल की जाए।

बैठक मे पीडी आनन्द सिंह, नन्दा राजजात समिति के महामंत्री भुवन नौटियाल, पर्यटन अधिकारी बृजेन्द्र पाण्डेय सहित संबंधित अधिकारी व उप जिलाधिकारी व खंड विकास अधिकारी वर्चुअल माध्यम से मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

दो निकायों में निर्वाचन की पूरी जिम्मेदारी महिला अधिकारियों के हाथ

संवाददाता रुद्रप्रयाग। आगामी निकाय चुनावों में न केवल महिलाओं के लिए 33 फीसदी सीटों का आरक्षण होगा अपितु जनपद रुद्रप्रयाग में दो नागर निकायों अगस्त्यमुनि और तिलवाड़ा के निर्वाचन संपन्न कराने की पूरी जिम्मेदारी भी महिलाओं के हाथों में ही होगी। जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी सौरभ गहरवार ने बताया कि प्रदेश में पहली बार ऐसा हो रहा है कि किसी नागर निकाय चुनाव में रिटर्निंग अधिकारी और सभी सहायक रिटर्निंग अधिकारी महिलाएं हों। जनपद रुद्रप्रयाग में अगस्त्यमुनि और तिलवाड़ा में इन अधिकारियों को रिटर्निंग अधिकारी और सहायक रिटर्निंग अधिकारी नियुक्त किया गया है। अनीता पंवार जिला विकास अधिकारी अगस्त्यमुनि नगर पंचायत के लिए रिटर्निंग अधिकारी होंगी, जबकि सुनीता अरोड़ा जिला समाज कल्याण अधिकारी, मोनिका चुनेरा, सहायक निबंधक, सहकारी समितियां सपना तिवाड़ी, सहायक विकास अधिकारी उद्यान, ऊखीमठ सहायक रिटर्निंग अधिकारी होंगी।

कचरा प्रबन्धन पर एक कार्यशाला का किया गया आयोजन

संवाददाता रुद्रप्रयाग। पर्वतीय महिला चेतना सेवा समिति कोटद्वार द्वारा अगस्त्यमुनि में उत्तराखण्ड राज्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद् के सहयोग से कचरा प्रबन्धन पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। ब्लॉक सभागार अगस्त्यमुनि में आयोजित कार्यशाला में स्थानीय विद्यालयों के 350 छात्र छात्राओं एवं उनके मार्ग दर्शक शिक्षकों के साथ ही 10 महिला स्वयं सहायता समूह की 100 अधिक महिलाओं ने प्रतिभाग किया। कार्यशाला में जहां छात्र छात्राओं को कचरा प्रबन्धन के तरीकों एवं उससे लाभ अर्जित करने के तरीको पर विस्तार से चर्चा की गई। वहीं युवाओं को तनाव से बचने तथा उसे दूर करने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए पर्वतीय महिला चेतना सेवा समिति की अध्यक्ष सरोजनी कैन्तुरा ने बताया कि कचरा प्रबन्धक की यह कार्यशाला अगस्त्यमुनि में आयोजित करने का मुख्य कारण यह है कि यह स्थान केदारनाथ यात्रा मार्ग का प्रमुख केन्द्र है।

संविधान दिवस की वर्षगांठ पर कार्मिकों को दिलाई संविधान की शपथ

संवाददाता रुद्रप्रयाग। संविधान दिवस के अवसर पर जिला कार्यालय परिसर में जिलाधिकारी सौरभ गहरवार ने संविधान दिवस की वर्षगांठ पर जिला कार्यालय परिसर में समस्त कार्मिकों को संविधान की शपथ दिलाई। इसके अलावा जनपद के अन्य विभागों में भी संविधान दिवस के अवसर पर संविधान में निहित मूल्यों और सिद्धांतों पर विचार–विमर्श किया गया।

रिटर्निंग व सहायक रिटर्निंग अधिकारी की तैनाती के आदेश किए गए जारी

संवाददाता रुद्रप्रयाग। नगर पालिका परिषद रुद्रप्रयाग सहित नगर पंचायत अगस्त्यमुनि, तिलवाड़ा, ऊखीमठ एवं गुप्तकाशी के अध्यक्ष व सदस्य पदों पर निर्वाचन कराए जाने हेतु रिटर्निंग व सहायक रिटर्निंग अधिकारी की तैनाती के आदेश जारी किए गए हैं।

नगर पालिका परिषद रुद्रप्रयाग हेतु उप जिलाधिकारी आशीष चंद्र घिल्डियाल रिटर्निंग अधिकारी जबकि तहसीलदार राम किशोर ध्यानी, सहायक अभियंता लोनिवि अरविंद सतवारिया व संजीव कुमार सैनी सहायक रिटर्निंग अधिकारी नामित किए गए हैं। इसके अलावा नगर पंचायत तिलवाड़ा हेतु अधिशासी अभियंता ग्रामीण निर्माण विभाग मीनल गुलाटी रिटर्निंग अधिकारी तथा सहायक प्रबंधक जिला उद्योग केंद्र रिंकी कुकरेती, सहायक विकास अधिकारी शिक्षा बिंदोला व प्रगति चौहान को सहायक रिटर्निंग अधिकारी बनाया गया है। इसके साथ–साथ नगर पंचायत अगस्त्यमुनि हेतु जिला विकास अधिकारी अनिता पंवार, नगर पंचायत ऊखीमठ हेतु उप जिलाधिकारी अनिल कुमार शुक्ला तथा गुप्तकाशी हेतु अधिशासी अभियंता सिंचाई खुशवंत सिंह चौहान को रिटर्निंग अधिकारी नामित किया गया है।

इनके अतिरिक्त अधिशासी अभियंता लोनिवि मनोज भट्ट, अधिशासी जल संस्थान अनीष पिल्लई को आरक्षित रिटर्निंग अधिकारी जबकि जिला सेवायोजन अधिकारी सुशील चमोली, सहायक अभियंता जल संस्थान रेवत सिंह रावत व लोनिवि अनुज भारद्वाज को आरक्षित सहायक रिटर्निंग अधिकारी नामित किया गया है।

सीएम के निर्देशों के क्रम में शहीद की माताजी का किया गया स्वास्थ्य परीक्षण

संवाददाता चमोली। मंगलवार को गैरसैंण ब्लॉक के सारकोट के ग्रामीणों ने मुख्यमंत्री को जानकारी दी कि सेना के शहीद बसुदेव सिंह की माताजी श्रीमती माहेश्वरी देवी का स्वास्थ्य खराब है। इस पर मुख्यमंत्री ने तत्काल संज्ञान लेते हुए डॉक्टरों की एक टीम सारकोट भेजी। जहां डॉ राजेश गैडी व डॉ ज्योति ने शहीद की माताजी का स्वास्थ्य परीक्षण किया और आवश्यक दवाइयां दी। इसके साथ ही मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारी को इस संबंध में नियमित फॉलोअप करने को कहा। जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने कहा है कि अगर शहीद की माताजी के स्वास्थ्य में सुधार नहीं होता है तो जिला चिकित्सालय से विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम सारकोट भेजी जाएगी।

देश की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करना सबकी जिम्मेदारी

■ डीएम ने संविधान दिवस पर अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सत्यनिष्ठा की दिलाई शपथ

संवाददाता

चमोली। संविधान दिवस के अवसर पर सभी सरकारी संस्थानों के अधिकारियों व कर्मचारियों ने भारत के संविधान के प्रति सत्यनिष्ठा की प्रतिज्ञा ली। जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने कलेक्ट्रेट परिसर में अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सत्यनिष्ठा की शपथ दिलाते हुए संविधान दिवस की बधाई दी। जिलाधिकारी ने कहा कि हमें संविधान द्वारा दिए गए मौलिक अधिकारों की रक्षा के साथ मौलिक कर्तव्यों का भी तत्परता के साथ पालन करना चाहिए। उन्होंने कहा कि देश की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करना सबकी जिम्मेदारी है।

संविधान के प्रति निष्ठा और सम्मान रखते हुए देश में शांति, सद्भाव और सामाजिक समरसता बनाए रखना भी हम सबका दायित्व है। इस दौरान देश के संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हुए पूरी निष्ठा और ईमानदारी के साथ संविधान की प्रस्तावना का पालन करने और अपने दायित्वों एवं कर्तव्यों का निर्वहन करने की शपथ ली गई।

संविधान दिवस के अवसर पर तहसील एवं ब्लाक मुख्यालयों पर भी सविधान को आत्मसात करने और इसका पालन करने की शपथ ली गई। हर साल 26 नवंबर को राष्ट्रीय संविधान दिवस के रूप में मनाया जाता है। 26 नवम्बर 1949 में भारत

की संविधान सभा ने भारत के संविधान को अपनाया था। इसके बाद 26 जनवरी 1950 को लागू किया गया।

इस दौरान अपर जिलाधिकारी विवेक प्रकाश, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव पुनीत कुमार सहित सभी विभागों के अधिकारी–कर्मचारी मौजूद रहे।

आगामी सोमवार को आयोजित होगा जन संवाद कार्यक्रम

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जन समस्याओं के निस्तारण हेतु जिलाधिकारी सौरभ गहरवार की अध्यक्षता में आगामी सोमवार (02 दिसंबर) को जन संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। इस अवसर पर दर्ज शिकायतों का यथासंभव मौके पर ही निराकरण किया जाएगा। अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा ने जानकारी देते हुए बताया कि राजकीय अवकाश को छोड़कर प्रत्येक सोमवार को विकास भवन सभागार में डीएम की अध्यक्षता में जन संवाद/जनता मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया जाता है। साथ ही सीएम हैल्पलाइन की समीक्षा भी की जाती है। प्रदेश में सुशासन के दृष्टिगत जन संवाद तथा जन समस्याओं के समाधान की व्यवस्था को सुदृढ़ किए जाने हेतु आगामी सोमवार (02 दिसंबर) को प्रातः 10 बजे से जन संवाद जनता मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा।

दायरा बढ़ेगा

सुप्रीम कोर्ट ने इस याचिका पर केंद्र सरकार से जवाब मांगा है। हालांकि यह मामला ऐसा नहीं है, जिस पर सरकार को फैसला लेने में बहुत दिक्कत हो। पीएम–जेएवाई या आयुष्मान भारत दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य बीमा योजना है। लगभग 55 करोड़ लोग इसके दायरे में आते हैं।

अनुज श्रीवास्तव।।

सुप्रीम कोर्ट में पिछले दिनों एक याचिका दाखिल कर पीएम जन आरोग्य योजना में पारंपरिक चिकित्सा पद्धति को शामिल करने की मांग की गई। यह बिल्कुल ठीक है कि ऐसा करने से एक बड़ी आबादी को सस्ती स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ मिल सकेगा। साथ ही, पारंपरिक चिकित्सा को भी बढ़ावा मिलेगा।

सुप्रीम कोर्ट ने इस याचिका पर केंद्र सरकार से जवाब मांगा है। हालांकि यह मामला ऐसा नहीं है, जिस पर सरकार को फैसला लेने में बहुत दिक्कत हो। PM-JAY या आयुष्मान भारत दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य बीमा योजना है। लगभग 55 करोड़ लोग इसके दायरे में आते हैं। लेकिन एक बड़ी आबादी अब भी इसके लाभ से छूटी हुई है। पारंपरिक चिकित्सा और भी लोगों को जोड़ सकती है।

भारत की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति जैसे कि आयुर्वेद और योग दूसरी पद्धतियों के मुकाबले सस्ती हैं। इसके लिए ज्यादा इन्फ्रास्ट्रक्चर की जरूरत नहीं पड़ती। मौजूदा स्वास्थ्य ढांचे के जरिये ही इन्हें भी लागू किया जा सकता है। इससे न सरकार पर ज्यादा बोझ आएगा और न जनता पर, बल्कि स्वास्थ्य बीमा का विस्तार होने से देश की कुल चिकित्सा लागत में कमी ही आएगी। सोशल सिक्यॉरिटी को बढ़ावा मिलेगा। देश में लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। फोर्ब्स की एक रिपोर्ट कहती है कि भारत में दवद–बवउउनदपबंइसम कपेमेंमे से हर साल लगभग 58 लाख लोगों की मौत होती है। इनसे बचाव में पारंपरिक चिकित्सा पद्धति कारगर साबित हो सकती है। केंद्र ने कुछ अरसा पहले ही PM-JAY में 70 साल से अधिक उम्र के बुजुर्गों को भी शामिल करने की मंजूरी दी थी। पारंपरिक चिकित्सा बढ़ती बुजुर्ग आबादी की जरूरतों को भी बेहतर तरीके से पूरा कर सकती है।

आयुर्वेद पर भरोसा और दुनिया में इसकी मांग, दोनों में इजाफा हुआ है। बाजार के लिहाज से देखें, तो इसकी ग्रोथ रेट 15: से अधिक है। साल 2014 में आयुष का मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर 2.85 बिलियन अमेरिकी डॉलर था, जो 2020 में बढ़कर 18 बिलियन अमेरिकी डॉलर हो गया। अमेरिका और यूरोप समेत 100 से अधिक देशों में भारत के हर्बल प्रॉडक्ट पहुंच रहे हैं। आयुष्मान भारत के तहत इसे लाने से इसमें और तेजी आएगी। मांग बढ़ेगी तो जाहिर है कि उत्पादन भी बढ़ाना होगा। इससे इस क्षेत्र में रोजगार के मौके बनेंगे।

पारंपरिक चिकित्सा पद्धति को पूरी दुनिया में ज्यादा स्वीकार्य बनाने के लिए सरकार काम कर रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के साथ मिलकर यह भी देखा जा रहा है कि किस तरह से भारत का पारंपरिक ज्ञान दुनिया को सेहतमंद रखने में योगदान दे सकता है। इस दिशा में रिसर्च और इनोवेशन पर फोकस है। याचिका में उठाई गई मांग को पूरा करके सरकार अपने काम को ही आगे बढ़ाएगी।

जीवन यापन

अशोक वोहरा। जब भी तुम्हारी दूध और कुल्फी बन जाती है उसकी बिक्री हो जाती है जब पैसे आ जाएंगे तो मुझे लाकर दे देना। उसके बाद वह लड़का कहता है कि मैं रोज यही पर मिलूंगा तुम्हें जब भी किसी चीज की जरूरत पड़ेगी दूरियां मेवा लेने की तुम यहीं पर आ जाना। वह लड़की रोजाना दूध और मेवा लेने के लिए उसी लड़के के पास आया करते थे। जब पूरी बिक्री हो गई थी उसके बाद उसके पास पैसे आ गए थे और पैसे देने के लिए जब सुनीता उस लड़के के पास जाती है तो लड़का कहता है कि कोई बात नहीं मेरे पास पैसे तो है तुम्हारे पास नहीं है रख लो तुम्हारे काम आएंगे। सुधा और उसकी बेटी का जीवन यापन बिल्कुल अच्छी तरह से चल रहा था। क्योंकि कुल्फी बेचने का बिजनेस है उसका बहुत ज्यादा अच्छी तरह से चलने लगा था। अब उसके घर में किसी प्रकार की कोई भी दिक्कत नहीं हो रही थी।

...शेष कल

संपादकीय

यूं बनेगी बात

वायु प्रदूषण अगले 10 साल में भी कम नहीं होगा, अगर हम सही एक्शन प्लान लेकर नहीं आते। लेकिन अगर सही एक्शन प्लान हो तो अगले 3 से 5 साल में वायु प्रदूषण 25 से 30 फीसदी कम हो सकता है। दिल्ली और पूरे भारत की वायु गुणवत्ता में सुधार तब तक नहीं हो सकता जब तक कि खाना पकाने, गर्म करने और उद्योग, परिवहन तथा बिजली उत्पादन के लिए स्वच्छ ऊर्जा के इस्तेमाल में तेजी से बढ़ोतरी न हो। इसी तरह, भूमि और कृषि से होने वाले प्रदूषण को संबोधित करना होगा। केंद्र सरकार को पर्यावरण संरक्षण अधिनियम का उपयोग करते हुए दिल्ली और उसके आसपास के क्षेत्रों को वायु प्रदूषण नियंत्रण क्षेत्र घोषित करना चाहिए। इस क्षेत्र के भीतर, वायु प्रदूषण से संबंधित सभी उपायों को समन्वित तरीके से लागू किया जाना चाहिए। इन मोर्चों पर ठोस परिणाम पाने के लिए साहसिक योजनाओं, समर्पित संसाधनों और बहु–वर्षीय प्रयासों की आवश्यकता होगी। इसके लिए, एक वास्तविक कार्य योजना विकसित करने की आवश्यकता है।

ग्रैजुएट रेस्पॉन्स एक्शन प्लान का कार्यान्वयन शुरू हो चुका है। सड़कों पर पानी छिड़का जा रहा है। कुछ दिन में गाड़ियों के अंदर आने पर भी रोक होगी।

हाईटेक बातें

चंद्रभूषण।।

अल्बर्ट आइंस्टाइन ने एक बार कहा था कि एक ही काम को बार–बार करना और हर बार अलग परिणाम की उम्मीद करना पागलपन कहलाता है। दिल्ली और उसके आसपास के इलाके में वायु प्रदूषण की जो स्थिति है, उस पर अल्बर्ट आइंस्टाइन की यह कहावत एकदम फिट बैठती है। पिछले 10 साल में हम वायु प्रदूषण को कम करने के लिए लगातार एक ही तरह के काम कर रहे हैं और उम्मीद कर रहे हैं कि परिणाम अलग होगा।

आज दिल्ली में प्रदूषण वेरी पुअर कैटिगरी में है। ग्रैजुएट रेस्पॉन्स एक्शन प्लान का कार्यान्वयन शुरू हो चुका है। सड़कों पर पानी छिड़का जा रहा है। कुछ दिन में गाड़ियों के अंदर आने पर भी रोक होगी। निर्माण कार्य को बंद कर दिया जाएगा, लेकिन यह सब करने के बाद भी वायु प्रदूषण कम नहीं होगा।

पिछले साल भी ऐसा किया गया था। तब दिल्ली सरकार ने एक 15 सूत्रीय विंटर एक्शन प्लान जारी किया था, जिसका कोई फायदा नहीं हुआ बल्कि 2023–24 में वायु प्रदूषण का सीजन, जो अक्टूबर से फरवरी तक होता है, सबसे खराब था। 2023–24 में अक्टूबर से फरवरी के बीच में एयर क्वॉलिटी इंडेक्स 304 था, जबकि 2022–23 में 280 और 2021–22 में 278 था।

इस साल भी दिल्ली सरकार ने वायु प्रदूषण को रोकने के लिए 21 सूत्रीय प्रोग्राम लागू किया है। इस बार हाईटेक बातें की जा रही हैं। मसलन, ड्रोन मॉनिटरिंग और आर्टिफिशल वर्षा। लेकिन इन सबका रिजल्ट वही होगा। अभी की AQI वेरी पुअर कैटेगरी, सिवियर कैटिगरी में जाएगा और फरवरी तक यही हाल रहेगा। बीच में अगर बारिश हो गई, हवा चल गई तब कुछ राहत की उम्मीद है, नहीं तो इस तरह के एक्शन से काम नहीं बनेगा। इसकी बड़ी सीधी वजह है। दिल्ली पूरे राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र का 2. 7 फीसदी है। आंकड़े दिखाते हैं कि मौसम के आधार पर 30 से 50 फीसदी प्रदूषण की वजह खुद दिल्ली है, लेकिन 70 से 50 फीसदी प्रदूषण बाहर का है। यानी अगर हम देश की राजधानी की हवा साफ करना चाहते हैं तो हमें एक रीजनल एक्शन प्लान चाहिए, जिसमें कि न सिर्फ दिल्ली बल्कि इसके आसपास भी वायु प्रदूषण कम करने पर काम हो।

दूसरी बात, हर रिसर्च में आया है कि वायु प्रदूषण का सबसे बड़ा कारण है बायोमास । जलावन, जो घर से लेकर छोटे, मझोले और घरेलू इंडस्ट्री में जलता है। औसतन प्रतिवर्ष बायोमास कम से कम 40 फीसदी पीएम 2.5 में योगदान करता है। पीएम 2.5 हमारी सेहत के लिए सबसे अधिक खतरनाक है। फिर लगभग 30 फीसदी वायु प्रदूषण आता है इंडस्ट्री और थर्मल पावर प्लांट से। पराली का हिस्सा है 10 फीसदी, लेकिन अक्टूबर और नवंबर में इसका योगदान 30:–40: तक हो सकता है। 10 फीसदी प्रदूषण आता है वाहनों से। इंडस्ट्री और थर्मल पावर प्लांट और बायोमास वायु प्रदूषण का 80 फीसदी हिस्सा है, जिस पर हम ठोस एक्शन नहीं ले रहे हैं।

मौजूदा संस्थागत व्यवस्था को देखते हुए, इस क्षेत्र में दिल्ली–एनसीआर और उत्तर प्रदेश के चार अतिरिक्त जिले– अलीगढ़, हाथरस, मथुरा और आगरा शामिल हो सकते हैं। इसमें लगभग 150 किलोमीटर के दायरे में लगभग 8 करोड़ की आबादी वाला क्षेत्र शामिल होगा। हालांकि इसमें पंजाब और हरियाणा के प्रमुख कृषि क्षेत्र शामिल नहीं हैं जहां पराली जलाई जाती है, लेकिन विशेष कार्यक्रमों के माध्यम से इस समस्या का समाधान किया जा सकता है।

अष्टयोग- 4936

			6		7	
4	**33**	4	**40**	7	**31**	2
	2		3	5		
1	**29**	3	**37**	6	**35**	5
		7	4		5	
6	**30**	2	**24**	1	**30**	3
	6		4			

प्रस्तुत खेल सुडोकू व जोड़ की पद्धति का मिश्रण है. खड़ी व आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक लिखने अनिवार्य हैं. गहरे काले वर्ग में लिखी संख्या चारों ओर के 8 वर्गों की संख्या का कुल योग होगी. सीधी अथवा आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक होना अनिवार्य है.

अष्टयोग 4935 का हल

3	5	7	4	2	1	6
1	**30**	2	**37**	6	**31**	3
5	1	6	3	7	2	4
6	**37**	3	**34**	1	**25**	5
4	7	5	6	3	2	1
7	**33**	4	**32**	4	**30**	2
2	3	1	4	5	6	7

■ Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

नई एजेंसी की जरूरत

मोहन। कंट्रोल जोन में स्वच्छ वायु कार्य योजना को लागू करने के लिए एक नई अधिकार प्राप्त एजेंसी की स्थापना की जानी चाहिए। इस एजेंसी में निर्णय लेने के स्तर पर केंद्र और राज्य दोनों सरकारों के प्रतिनिधि होने चाहिए। पर्याप्त अधिकार प्रदान करने के लिए, इसका नेतृत्व केंद्र सरकार के वरिष्ठ सचिव स्तर के अधिकारी को सौंपा जाना चाहिए। एजेंसी के पास जिला कार्यालय और अपने स्वयं के तकनीकी और प्रशासनिक कर्मचारी होने चाहिए। कई देशों में ऐसी एजेंसी स्थापित की गई है। 1960–70 के दशक में अमेरिका में एक कैलिफोर्निया एयर रिसोर्स बोर्ड बनाया गया था, क्योंकि उस समय लॉस एंजिलिस जैसे शहर में वायु प्रदूषण बहुत था। हाल ही में चीन ने पेइचिंग तियानजिन और हवाई रीजनल कोआर्डिनेशन काउंसिल बनाया है, पेइचिंग के वायु प्रदूषण को कम करने के लिए। उसका काफी फायदा हुआ है। हमें भी ऐसी ही एक स्ट्रॉन्ग एजेंसी स्थापित करने की जरूरत है।

मोहिनी डे ने तोड़ी चुप्पी, एआर रहमान संग नाम जुड़ने पर कहा—बकवास

एआर रहमान और सायरा बानो ने अपनी 29 साल की शादी तोड़ने का ऐलान किया तो फैंस का दिल टूट गया। उसी वक्त सिंगर और म्यूजिशियन की बैंड मेंबर मोहिनी डे ने भी अपने पति से अलगाव का पोस्ट शेयर किया, जिसके बाद सोशल मीडिया पर हलचल मच गई। हर कोई दोनों का नाम जोड़ने लग गया। लेकिन अब इस पर मोहिनी डे ने अपनी चुप्पी तोड़ी है। मोहिनी डे ने अफवाहों को खारिज कर दिया है। उन्होंने प्राइवेसी का सम्मान करने की गुजारिश की है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर लिखा, श्मुझे इंटरव्यू के लिए बहुत सारी रिक्वेस्ट मिल रही है और मुझे पता है कि ये किस बारे में है। मुझे हर एक को सम्मान के साथ मना करना होगा, क्योंकि मैं पूरी तरह से बकवास को बढ़ावा देने में दिलचस्पी नहीं रखती। उन्होंने आगे कहा, श्मेरा मानना है कि मेरी एनर्जी अफवाहों पर खर्च करने के लायक नहीं है। प्लीज मेरी प्राइवेसी का सम्मान करें। मालूम हो कि मोहिनी डे, एआर रहमान के बैंड में गिटारिस्ट हैं। उन्होंने जाकिर हुसैन, विलो स्मिथ और स्टीव वै जैसे इंटरनेशनल आइकन के साथ मिलकर काम किया है। उन्होंने 9 साल की उम्र में अपना करियर शुरू किया था। एआर रहमान ने सायरा बानो से 12 मार्च 1995 को हुई थी। दोनों के तीन बच्चे हैं। सेपरेशन का ऐलान हो चुका है, लेकिन अभी तक पैसों को लेकर बातचीत नहीं हुई है। सायरा की वकील ने खुलासा किया था कि इस शादी में सायरा को उतार—चढ़ाव का सामना करना पड़ा।

सुहाना खान ने अगस्त्य नंदा के बर्थडे पर कान खींचते हुए शेयर की तस्वीर

सुहाना खान और अगस्त्य नंदा के अफेयर की खबरें पिछले काफी समय से आम हैं। दोनों ने फिल्म द आर्चीज में साथ काम किया था, और तभी से उनका नाम साथ जोड़ा जाने लगा। इसी बीच सुहाना ने अगस्त्य को उनके बर्थडे पर एक प्यारे पोस्ट के साथ विश किया है। अगस्त्य नंदा का 23 नवंबर को 24वां बर्थडे है। फैंस और सेलेब्स एक्टर को खूब बधाइयां दे रहे हैं। नव्या नवेली ने बड़े ही दिलचस्प अंदाज में अगस्त्य नंदा को बर्थडे विश किया। उन्होंने इंस्टाग्राम स्टोरी पर अगस्त्य नंदा संग एक मोनोक्रोम तस्वीर शेयर की। इसमें सुहाना, अगस्त्य का कान खींचती नजर आ रही हैं और दोनों हंस रहे हैं। साथ में सुहाना ने लिखा, हैप्पी बर्थडे।

सुहाना और अगस्त्य के करियर और रिलेशनशिप की बात करें, तो दोनों ने जोया अख्तर की द आर्चीज से एक्टिंग डेब्यू किया था। दोनों अभी अपने—अपने करियर में बिजी हैं, पर अकसर ही साथ हैंगआउट करते नजर आते हैं। सुहाना और अगस्त्य नंदा ने अभी तक अपने अफेयर की खबरों पर कुछ नहीं कहा है। दोनों के अफेयर को तब और हवा मिली।

अरमान मलिक ने यूट्यूबर सौरभ संग मारपीट करने के मामले पर दी सफाई

फेमस यूट्यूबर और बिग बॉस ओटीटी 2 कंटेस्टेंट अरमान मलिक अक्सर अपनी पर्सनल लाइफ के कारण सुर्खियों में छाए रहते हैं। अब उन पर हरिद्वार के रहने वाले यूट्यूबर सौरभ के साथ मारपीट करने का आरोप लगा है। पुलिस के मुताबिक, अरमान मलिक अपने आदमियों के साथ बुधवार 20 नवंबर 2024 की रात ज्वालापुर के खन्नानगर में सौरभ के घर पहुंचे, हंगामा किया और उसके साथ मारपीट की। वहीं अरमान ने कृतिका के साथ एक वीडियो बनाया और सफाई दी। साथ ही सबूत भी पेश किए। यूट्यूबर अरमान मलिक और कृतिका मलिक ने बताया कि हरिद्वार में जो कुछ हुआ, उसके पीछे एक बड़ी वजह थी। उन्होंने सौरभ के कुछ वीडियोज भी म्यूट करके दिखाए, जो गालियों से भरे हुए थे। अरमान ने बताया कि सौरभ ने उनके परिवार के हर एक सदस्य के खिलाफ वीडियो बनाए। अभद्र टिप्पणियां कीं। गंदी—गंदी गालियां दीं। साथ ही उनकी 1.5 साल की बेटी तूबा तक को भी नहीं छोड़ा। अरमान मलिक ने इस वीडियो में सौरभ के उस वीडियो की थंबनेल भी दिखाई, जिसमें लिखा था, अरमान मलिक ने अपनी बेटी तूबा का रेप किया और यही कारण था जिसके बाद अरमान आपा खो बैठे थे।

तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा के घर गूंजेगी शहनाई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बॉलीवुड के फेमस कपल तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा एक—दूसरे के प्यार में डूबे नजर आते हैं। दोनों हर इवेंट में एक—दूसरे का हाथ थामे दिखते हैं। अब वो अपने रिश्ते को नाम देने जा रहे हैं। रिपोर्ट्स बता रही हैं कि 2025 में उनके घर शहनाई बजेगी। उन्होंने अपने सपनों का घर भी तलाशना शुरू कर दिया है।

कपल ने घर की तलाश शुरू की

तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा ने आने वाले साल के लिए अपनी शादी की तैयारियां शुरू कर दी हैं। 123 तेलुगू की रिपोर्ट के मुताबिक, दोनों कथित तौर पर साल 2025 में सात फेरे लेने की योजना बना रहे हैं। शादी के बाद रहने के लिए दोनों आलीशान अपार्टमेंट की तलाश कर रहा है। हालांकि, अभी तक इसकी आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है।

2022 में शुरू की थी डेटिंग

तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा ने कथित तौर पर दिसंबर 2022 में डेटिंग शुरू की। शुरू में दोनों ने अपने रिश्ते के बारे में चुप्पी साधे रखी, लेकिन तमन्ना ने आखिरकार जून 2023 में एक इंटरव्यू में विजय के साथ डेटिंग की पुष्टि की। उन्होंने कहा कि विजय उनके हैप्पी प्लेस हैं।

मजबूत है रिश्ता

विजय ने मैशेबल इंडिया के साथ एक इंटरव्यू के दौरान बताया था कि उनका रिश्ता बहुत मजबूत और प्यारा है। वो अपने इस रिश्ते को इंजॉय कर रहे हैं।

स्त्री 2 और वेदा में आईं नजर

वर्कफ्रंट की बात करें तो तमन्ना को स्त्री 2 में गाने में स्पेशल अपीयरेंस में देखा गया। उनका गाना आज की रात खूब पॉपुलर हुआ। वो जॉन अब्राहम की वेदा में भी नजर आई थीं।

कश्मीरा शाह ने दिखाई कैसी है चेहरे की हालत

टीवी एक्ट्रेस कश्मीरा शाह ने सोशल मीडिया पर अपनी हेल्थ से जुड़ा अपडेट दिया है। उन्होंने बताया कि उनकी नाक से पट्टी हट गई है। ज्यादा बड़ा निशान नहीं पड़ा है। उन्होंने एक बार फिर से अपने पति कृष्णा अभिषेक और फैंस का शुक्रिया अदा किया, जो इस मुश्किल समय में उनके साथ खड़े थे।

टीवी एक्ट्रेस और कॉमेडियन कृष्णा अभिषेक की वाइफ कश्मीरा शाह का लॉस एंजिल्स में एक्सीडेंट हो गया था। उनकी नाक पर बुरी तरह चोट लगी थी। अब उन्होंने हेल्थ अपडेट शेयर किया है। अभी भी उनका ट्रीटमेंट चल रहा है। हालांकि, अब वो खतरे से बाहर हैं।

कश्मीरा शाह ने दिया हेल्थ अपडेट

कश्मीरा शाह ने इंस्टाग्राम पर अपनी हेल्थ को लेकर अपडेट दिया। उन्होंने अपनी फोटो भी शेयर की, जिसमें उनकी नाक पर बैंडेज बंधा दिख रहा है। उन्होंने कैप्शन में लिखा, श्आखिरकार पट्टी हट गई। बहुत बड़ी राहत है कि मुझे कोई बड़ा निशान नहीं हो सकता। समय ही बताएगा। ये तेजी से ठीक हो रहा है। आप सभी के प्यार के लिए शुक्रिया। यहां आने के लिए लगभग फ्लाइट पकड़ने के लिए पति को धन्यवाद। आप मेरी ताकत हैं।

महल में शीशे से टकराईं थीं कश्मीरा

बता दें कि कुछ दिनों पहले कश्मीरा, अमेरिका के एक मॉल में शीशे से टकराने के बाद चोटिल हो गई थीं। एक्ट्रेस ने पहले खुलासा किया था कि उनके पति कृष्णा शूटिंग छोड़कर उनकी देखभाल करने आना चाहते थे, लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं होने दिया, क्योंकि वह उनसे कहते श्नाक काट ली अपनी (मजाक में)।

खून से लथपथ कपड़े की फोटो

कश्मीरा ने पहले खून से लथपथ कपड़ों की फोटो शेयर की थी, जिसे देखकर फैंस घबरा गए थे। उन्होंने बाद में बताया कि वो बाल—बाल बचीं, वर्ना उनके चेहरे पर भयानक चोट लग जाती। गनीमत ये थी कि सिर्फ नाक पर ही चोट लगी, जिससे वो अब उबर रही हैं। एक्ट्रेस ने ये भी कहा था कि वो जल्द ही भारत लौटेंगी।

डिनर के बाद टहलना करें शुरू, आने लगेगा सेहत में बदलाव

खाना खाने के बाद टहलने से कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं जैसे पाचन में सुधार और वजन घटाने में का फी मदद मिलती है। भोजन के बाद टहलने से रात में अच्छी नींद भी आती है।

वेट लॉस में मददगार

आपने अक्सर सुना होगा कि वॉक करने से कैलोरी बर्न होती है और वेट लॉस करने में काफी मदद मिल सकती है। जी हां इस बात में दम है और इसलिए रात के डिनर के बाद टहलना एक अच्छा ऑप्शन है, जो आपको वजन घटाने में मदद करेगा। वजन घटाने के साथ–साथ नियमित रूप से टहलने पर शरीर का मेटाबॉलिज्म भी बूस्ट होता है, जिससे आपकी बॉडी अधिक कैलोरी बर्न करेगी।

पाचन तंत्र बनाएं बेहतर

रात के समय खाना खाने के बाद टहलने की आदत डाइजेशन में तेजी लाती है और इससे आपका पाचन तंत्र एक्टिव बनता है। वहीं भोजन को छोटी आं में अच्छी तरह पहुंचने में यह सहायता करता है। डिनर के बाद नियमित रूप से वॉकिंग करने से कब्ज की समस्या भी नहीं होती। यह आंतों की एक्टिविटी को बढ़ाता है और मल त्याग को आसान बनाने में मदद करता है। साथ ही खाने के बाद टहलने से पेट में बनने वाले एसिड का प्रोडक्शन भी कम होता है, जिससे सीने में जलन, पेट फूलना और एसिडिटी की समस्या कम होती है।

बेहतर होती है नींद

आजकल खराब लाइफस्टाइल के चलते लोग कई घंटे बिस्तर पर लेटे रहते हैं हालांकि तब भी उन्हें सुकून भरी नींद नहीं आती। अगर आपका पाचन बेहतर होता है तो आपको घबराहट और बेचैनी नहीं होती ऐसे में रात की सैर आपको अच्छी नींद देने में मदद कर सकती है। डिनर के बाद टहलने से आप फिजिकली फिट रहते हैं और आपका मेंटल हेल्थ भी अच्छा होता है। इस आदत को अपनाने से आप नोटिस करेंगे कि बिस्तर पर जाते ही आपको नींद आने लगेगी।

हार्ट रहेगा हेल्दी

टहलने से हार्ट से जुड़ी कई बीमारियों के जोखिम को कम किया जा सकता है। यह हाई ब्लड प्रेशर लेवल को कम करने में मदद करता है और बैड कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कंट्रोल में रखता है। टहलने से दिल को मजबूती मिलती है। इसलिए रात में खाना खाने के बाद वॉकिंग को अपनी रूटीन में जरूर शामिल करें।

कितनी देर तक टहलें

वैसे को लगभग 10 मिनट तक वॉकिंग करने से आपको पेट खराब होने जैसी परेशानियों से बचाव होगा और कई अन्य लाभ भी मिलते हैं। रोजाना 10 मिनट की सैर करके आप आसानी से 30 मिनट की फिजिकल एक्टिविटी को जमा कर सकते हैं। लेकिन रात में डिनर करने के 30 मिनट बाद टहलना शुरू करें।

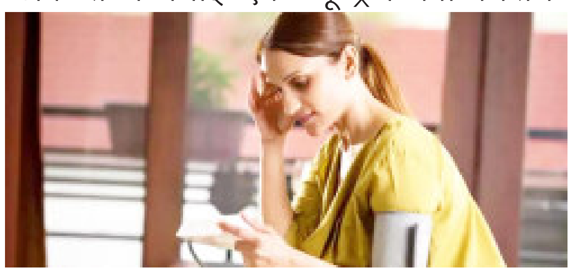
कभी न फेंके फ्रिज में रखे बासी चावल, साइलेंट किलर रोगों से बचा सकते हैं जान

फ्रिज में बचा हुआ खाना रखना अक्सर अन्हेल्दी माना जाता है। ऐसा मन जाता है कि फ्रिज में रखे खाने से पाचन सहित कई समस्याएं हो सकती हैं। मगर क्या आप जानते हैं कि आपके फ्रिज में रखा हुआ बचा हुआ चावल हेल्दी हो सकता है? इंस्टाग्राम पर फेमस फिटनेस कोच राल्स्टन डिसूजा ने बताया कि फ्रिज में रखे बासी चावल खाने के क्या फायदे हैं। एक्सपर्ट ने बताया कि इसका मतलब यह नहीं है कि ताजा पका हुआ चावल अच्छा नहीं होता। लेकिन, यह जानकारी इस बात पर प्रकाश डालती है कि बासी हमारे विचार से कहीं ज्यादा पोषण होता है। यह नियम आलू, पास्ता और ब्रेड जैसे अन्य स्टार्च युक्त खाद्य पदार्थों पर भी लागू होता है। ताजा पके हुए चावल की तुलना में बासी चावल हमारे शरीर में आसानी से नहीं पचता। इसलिए, इसमें कैलोरी की मात्रा भी कम होती है, जो वजन कम करने में सहायक हो सकती है। आप बासी चावल को ओवन में गर्म करके भी खा सकते हैं, इससे उसके गुणों पर कोई असर नहीं पड़ता। रजिस्टेंट स्टार्च हमारे शरीर में फाइबर की तरह काम करता है। यह हमारे पेट के लिए अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ावा देता है, जिससे पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है और कोलोन कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है। एक्सपर्ट के अनुसार, जब पके हुए चावल को 12 से 24 घंटे तक फ्रिज में रखते हैं, तो उसमें मौजूद स्टार्च रजिस्टेंट स्टार्च में बदल जाता है।

क्या सच में कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ा देते हैं काजू

काजू एक ऐसी चीज है जिसको खाने से लाभ भी मिलते हैं लेकिन इसमें कैलोरीज की संख्या अधिक होती है जिस वजह से इसका सेवन करने से आपका वजन बढ़ सकता है इसलिए काजू का सेवन हमेशा नियंत्रित मात्रा में ही करना चाहिए। ऐसा माना जाता है की काजू का सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। अगर आप ज्यादा मात्रा में काजू खाते हैं तो इससे आपका कोलेस्ट्रॉल लेवल भी बढ़ सकता है और काजू से मिलने वाले लाभ हानियों में बदल सकते हैं। हालांकि आपको इसके पीछे की पूरी सच्चाई को जान लेना चाहिए। डॉ निधि धवन, एच ओ डी डायटिक्स , सरोज सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली के मुताबिक, सर्दियों के मौसम में अक्सर लोग काजू और बादाम जैसे ड्राई फ्रूट्स का सेवन करते हैं क्योंकि यह आपके शरीर को गर्म रखने में मदद करते हैं और आपको कई सारे पौष्टिक तत्व भी प्रदान करते हैं जो आपकी इम्युनिटी मजबूत करने में सहायक होते हैं। सबसे पहले आपको जान लेने चाहिए की हमारे शरीर में दो प्रकार के कोलेस्ट्रॉल होते हैं एक भ्क्स् और दूसरा स्क्स्। भ्क्स् को शरीर के लिए आवश्यक और फायदेमंद कोलेस्ट्रॉल माना जाता है जबकि स्क्स् को शरीर के लिए हानिकारक कोलेस्ट्रॉल माना जाता है। काजू का सेवन करने से शरीर का कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है।

हाइपरटेंशन के इलाज के लिए एम्स के डॉक्टरों ने बनाई एक न्यू ड्रग कॉम्बिनेशन



इंटरनेशनल स्टैंडर्ड्स के अनुसार भारत में हाइपरटेंशन यानी ब्लड प्रेशर के इलाज के लिए किसी प्रभावित दवा की कमी के कारण उसके डॉक्टर ने हाई ब्लड प्रेशर के इलाज के लिए 2 दवाओं के प्रभावी संयोजन की खोज की है। इस कांबिनेशन की मदद से न केवल ब्लड प्रेशर को नियंत्रित किया जा सकता है बल्कि स्थिर भी रखेगा। जल्द ही इस क्लिनिकल ट्रायल को पूरा किया गया, जो पूर्ण रूप से सुरक्षित और कारगर है। इस बेहतरीन खोज से भारत के लाखों मरीजों को राहत मिलेगी। यह हृदय रोगों के खतरों को भी कम करने में कारगर है। इस रिसर्च के दौरान रिसर्चर्स का दावा है कि इस ड्रग कांबिनेशन से मरीजों के ब्लड प्रेशर को तेजी से नियंत्रित किया जा सकेगा और हार्ट से जुड़ी समस्याएं दूर होंगे। एम्स के डॉक्टर ने हाइपरटेंशन के इलाज के लिए काफी बड़ी सफलता हासिल की है। उन्होंने एक ऐसा ड्रग कांबिनेशन बनाया है, जो हाई ब्लड प्रेशर को बेहतरीन रूप से नियंत्रित कर पाएगा। इन विशेषज्ञों का कहना है कि ट्रेडिशनल दवाओं के मुकाबले यह नया कांबिनेशन अधिक प्रभावी और सुरक्षित है, जो लॉन्ग टर्म हाइपरटेंशन से जूझ रहे हैं। उन मरीजों के लिए यह बहुत ही कारगर है। एम्स के वैज्ञानिकों ने 500 से अधिक मरीजों पर इस शोध को किया।

पेट की जिद्दी चर्बी का असली दुश्मन है सेब का सिरका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

काफी इंतजार के बाद ठंड का मौसम आखिरकार आ ही गया है। सर्दियां आते ही खाने–पीने के शौकीनों के लिए मजेदार सीजन शुरू हो जाता है। लेकिन इसी मौसम में ज्यादा भूख लगने और लाइफस्टाइल के धीमे पड़ जाने से वजन बढ़ने का खतरा भी सबसे ज्यादा होता है। अगर आप अपना वजन कंट्रोल में रखना चाहते हैं, तो सेब का सिरका आपके लिए वरदान साबित हो सकता है। यह फैट बर्न करने, पाचन को सुधारने और ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने में मदद करता है।

अंदर धंस जाएगा थुलथुला पेट

यशोदा सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, कौशांबी कि डाइटीशियन और न्यूट्रिशनिस्ट डॉ. भावना गर्ग कहती हैं कि सर्दियों में वजन बढ़ने की समस्या आम है, लेकिन एप्पल साइडर विनेगर को डाइट में सही तरीके से शामिल करके इसे कंट्रोल किया जा सकता है।
यह न केवल मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाता है, बल्कि पाचन तंत्र और ब्लड शुगर को भी कंट्रोल में रखता है, खासतौर पर हाई कार्बोहाइड्रेट वाले भोजन के साथ इसका सेवन ब्लड शुगर को स्थिर रखने में सहायक होता है। इसे हमेशा पानी में मिलाकर ही सेवन करें, ताकि दांतों की इनेमल को नुकसान न पहुंचे।

सुबह खाली पेट लें एप्पल साइडर विनेगर

सर्दियों की सुबह अक्सर हैवी ब्रेकफास्ट से शुरू होती है। लेकिन अगर दिन की शुरुआत 1 गिलास गुनगुने पानी में 2 चम्मच एप्पल साइडर विनेगर मिलाकर की जाए, तो यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। यह भूख को नियंत्रित कर दिनभर ओवरईटिंग से बचाता है।

सलाद का स्वाद बढ़ाएं

सर्दियों में तरह–तरह के सलाद का आनंद लिया जाता है। एप्पल साइडर विनेगर एक बेहतरीन सलाद ड्रेसिंग के रूप में काम कर सकता है। इसे अपने सलाद में डालें और हेल्दी और टेस्टी डिश तैयार करें। यह फैट बर्न करने में मदद करेगा और पाचन को भी बेहतर बनाएगा।

फैट-कटिंग ड्रिंक बनाएं

एक गिलास सेल्ट्जर वॉटर या गुनगुने पानी में 1–2 चम्मच एप्पल साइडर विनेगर मिलाएं। स्वाद के लिए इसमें नींबू का रस या शहद मिला सकते हैं। यह ड्रिंक न केवल ताजगी देता है, बल्कि मेटाबॉलिज्म भी बढ़ाता है।

हाई-कार्ब मील्स के साथ लें

सर्दियों में अक्सर परांठे, मक्के की रोटी और चावल जैसे हाई–कार्ब फूड्स खाए जाते हैं। इनसे वजन बढ़ने का खतरा रहता है। ऐसे में खाने के साथ 1 चम्मच एप्पल साइडर विनेगर लेने से कार्बोहाइड्रेट्स का अवशोषण धीमा होता है और ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है।

नाइट डिटॉक्स ड्रिंक के रूप में करें इस्तेमाल

सोने से पहले एक गिलास गुनगुने पानी में 1 चम्मच एप्पल साइडर विनेगर मिलाएं और इसे पिएं। यह शरीर को डिटॉक्स करने के साथ मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाता है और फैट बर्निंग प्रक्रिया को तेज करता है। एप्पल साइडर विनेगर का सेवन 1–2 चम्मच से अधिक न करें। इसे हमेशा पानी में मिलाकर ही पिएं। यदि आपको एसिडिटी या कोई अन्य स्वास्थ्य समस्या है, तो डॉक्टर की सलाह लें।

एलएसजी ने 27 करोड़ रुपये की रिकॉर्ड कीमत पर खरीदा

दिल्ली कैपिटल्स को अलविदा कहते वक्त भावुक हुए ऋषभ पंत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) पर्थ। इंडियन प्रीमियर लीग के 2025 सीजन से पहले हुए मेगा ऑक्शन के बाद कई खिलाड़ियों का अपनी पुरानी टीमों से रिश्ता खत्म हो गया। उनमें से एक ऋषभ पंत भी शामिल हैं। पंत दिल्ली कैपिटल्स का हिस्सा थे और टीम के लिए कप्तानी की, लेकिन अब वह लखनऊ सुपर जायंट्स के लिए खेलते नजर आएंगे। टीम ने उन्हें आईपीएल इतिहास की सबसे बड़ी बोली 27 करोड़ रुपये लगाते हुए खरीदा है। 9 साल का लंबा समय दिल्ली कैपिटल्स में गुजारने के बाद अब जब वह अलग हो रहे हैं तो उन्होंने भावुक पोस्ट कहते हुए हर किसी को शुक्रिया कहा है। पंत ने लिखा– मैदान पर रोमांच से मैदान के बाहर के शानदार पलों तक दिल्ली कैपिटल्स के साथ सफर अद्भुत रहा है। इस सफर की कभी मैंने कभी कल्पना भी नहीं की थी। मैं एक युवा के रूप में यहां आया था और पिछले 9 वर्षों में हम एक साथ बढ़े हैं। इस सफर को सार्थक बनाने वाली चीज आप हैं– फैंस...आपने मुझे गले लगाया, मेरा उत्साहवर्धन किया और मेरे जीवन के सबसे कठिन दौर में मेरे साथ खड़े रहे। मैं जब भी मैदान पर उतरूंगा, आपका मनोरंजन करने के लिए उत्सुक रहूंगा। मेरा परिवार बनने और यात्रा को इतना खास बनाने के लिए आपका धन्यवाद।

पंत ने अंडर–19 विश्व कप 2016 में अपने आक्रामक खेल से सभी को प्रभावित किया था। उसी साल टीम ने उन्हें अपने साथ जोड़ा और हर सीजन के लिए रिटेन किया। अब तक 111 मैच खेल चुके पंत टूर्नामेंट के इतिहास में दिल्ली कैपिटल्स के लिए सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी हैं। उन्होंने 35.31 की औसत से 3248 रन बनाए हैं। जेद्दा में मेगा नीलामी से पहले दिल्ली कैपिटल्स द्वारा रिलीज किए गए पंत आईपीएल के इतिहास में सबसे महंगे खिलाड़ी बन गए। उन्हें एलएसजी ने 27 करोड़ रुपये की रिकॉर्ड कीमत पर खरीदा।

अचानक ऑस्ट्रेलिया छोड़ भारत के लिए रवाना हुए हेड कोच गंभीर

छह दिसंबर से खेले जाने वाले दूसरे मैच से पहले टीम के साथ जुड़ेंगे

क्रिकेट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम ने पर्थ में ऑस्ट्रेलिया को मात दी। टीम इंडिया की ये जीत दमदार और ऐतिहासिक थी। लेकिन इस जीत के बाद टीम के हेड कोच गौतम गंभीर अचानक भारत के लिए रवाना हो गए। कोच को एक दम से भारत आना पड़ा जिससे टीम इंडिया में चिंता का माहौल है। गंभीर की कोचिंग में टीम इंडिया पहली बार ऑस्ट्रेलिया दौरे पर है। पर्थ टेस्ट मैच के पहले दिन भारत 150 रनों पर ढेर हो गया था। इसके बाद गंभीर आलोचकों को निशाने पर थे। लेकिन टीम इंडिया ने दमदार वापसी करते हुए सभी का मुंह बंद कर दिया।

रिपोर्ट के मुताबिक, गंभीर पर्सनल इमरजेंसी के कारण वापस भारत आ रहे हैं और छह दिसंबर से खेले जाने वाले दूसरे मैच से पहले टीम के साथ जुड़ जाएंगे। अखबार ने अपनी रिपोर्ट में बीसीसीआई सूत्रों के हवाले से लिखा है, हां, गंभीर भारत के लिए रवाना हो गए हैं। वह पर्सनल इमरजेंसी के कारण वापस भारत लौट रहे हैं। ऐसा लगता है कि उनके परिवार में किसी का स्वास्थ ठीक नहीं है। पिंक बॉल टेस्ट के तीन दिन पहले वह टीम के साथ जुड़ जाएंगे। पर्थ टेस्ट मैच भारत के लिए ऐतिहासिक रहा था।

भारत ने 2008 के बाद पहली बार पर्थ में टेस्ट मैच जीता है। 16 साल बाद भारत ने ये जीत हासिल की है। इसके बाद भारत को अगला टेस्ट एडिलेड में खेलना है। इससे पहले टीम इंडिया को कैनबरा में एक टूर गेम खेलना है। इसके लिए टीम इंडिया कुछ ही दिनों में रवाना होगी। भारत के लिए ये सीरीज काफी अहम है। इस सीरीज में जीत उसके आईसीसी वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के दरवाजे खोल सकती है, लेकिन हार उसे सीरीज से बाहर कर सकती है।

गंभीर की गैरमौजूदगी में कोचिंग स्टाफ की जिम्मेदारी बढ़ जाएगी। सहायक कोच अभिषेक नायर, रयान टेन डोश्चटे और गेंदबाजी कोच मोर्ने मोर्कल पर टीम की जिम्मेदारी होगी। रोहित शर्मा पहले टेस्ट मैच में टीम के साथ नहीं थे। वह अपने बेटे के जन्म के कारण भारत में ही रुक गए थे। हालांकि, अब रोहित ऑस्ट्रेलिया पहुंच चुके हैं और मैच के चौथे दिन वह टीम के ड्रेसिंग रूम में दिखाई दिए थे। रोहित ने नेट प्रैक्टिस भी शुरू कर दी है।

आरसीबी ने दो दुश्मनों को किया टीम में शामिल!

■घरेलू क्रिकेट में दोनों की दुश्मनी के हैं चर्चे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। आईपीएल–2025 की मेगा नीलामी खत्म हो गई है। इस नीलामी में हर फ्रेंचाइजी ने अपनी पसंद के खिलाड़ी खरीदे हैं। रॉयल चैलेंजर्स बैंगलुरू ने नीलामी के पहले दिन तो ज्यादा सक्रियता नहीं दिखाई, लेकिन दूसरे दिन ये टीम काफी एक्टिव रही। हालांकि, जाने–अनजाने में फ्रेंचाइजी ने दो दुश्मनों को अपनी टीम में शामिल कर लिया है और इन दोनों को संभालना फ्रेंचाइजी के लिए मुश्किल हो सकता है।

आरसीबी ने दो दुश्मनों को टीम में शामिल किया है इस बात का खुलासा उसके अपने ही एक वीडियो से हुआ है। आरसीबी अभी तक एक भी आईपीएल नहीं जीती है। इस बार नीलामी में जिस तरह से इस टीम ने प्रदर्शन किया उसकी काफी आलोचना हो रही है। आरसीबी ने इस बार हार्दिक पांड्या के भाई क्रुणाल को अपनी टीम में जोड़ा है। उनके लिए फ्रेंचाइजी ने 5.75 करोड़ की कीमत अदा की है। इसके अलावा फ्रेंचाइजी ने स्वप्निल सिंह के लिए आरटीएम यूज किया था और 50 लाख रुपये की कीमत में उन्हें अपने साथ जोड़ा। दोनों के इस टीम में शामिल होने के बाद दोनों के बीच मनमुटाव की खबरों ने भी तूल पकड़ लिया है। आरसीबी ने स्वप्निल का जो वीडियो पोस्ट किया है उससे इस बात का खुलासा हुआ है।

इस वीडियो में स्वप्निल बता रहे हैं कि वह भारत के बेहतरीन ऑलराउंडर्स में गिने जाते हैं और जब बड़ौदा टीम के सेलेक्शन की बात आई तो उन्हें उनके कप्तान ने बताया कि उनकी टीम में जगह नहीं है। उस समय बड़ौदा के कप्तान क्रुणाल पांड्या थे। उन्होंने कहा, मैंने बड़ौदा के लिए सबसे ज्यादा रन बनाए थे। 2019 में मैं सीमित ओवरों में भारत का नंबर–2 या नंबर–3 ऑलराउंडर था। इसके बाद 2020 में कोविड आ गया। इसके बाद बड़ौदा की टीम का सेलेक्शन होना था। मैं लगातार खेल रहा था तो मुझे लगा कि मेरा सेलेक्शन हो जाएगा। मैं अपने कप्तान से मिला जिन्होंने मुझसे कहा कि मेरी टीम में जगह नहीं है। तो मैंने उनसे सीधा कह दिया कि मैं भारत के टॉप ऑलराउंडरों में से एक हूं तो फिर मेरी जगह कैसे नहीं बनती? उन्होंने कहा कि मेरी जगह किसी युवा खिलाड़ी को दी गई है। मैंने इस बात को कबूल कर लिया। दीपक हुड्डा से भी क्रुणाल लड़ाई हो चुकी थी।

जेम्स एंडरसन को आईपीएल में नहीं मिला खरीदार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। इसी साल अपने इंटरनेशनल करियर को अलविदा कहने वाले इंग्लैंड के महान तेज गेंदबाज जेम्स एंडरसन ने इस बार आईपीएल 2025 की मेगा निलामी में नाम लिखवाया था। एंडरसन जब तक खेले तब तक वह आईपीएल से दूर रहे, लेकिन संन्यास के बाद 42 साल की उम्र में उन्होंने नीलामी में रजिस्ट्रेशन कराया। हालांकि, उनका नाम नीलामी के लिए आया ही नहीं और इस तरह दाएं हाथ के इस गेंदबाज की आईपीएल खेलने की उम्मीदें टूट गईं। जेम्स एंडरसन ने जब अपना नाम लिखवाया था तब वह आईपीएल नीलामी में रजिस्ट्रेशन कराने वाले सबसे उम्रदराज खिलाड़ी थे। अगर वह बिक जाते तो आईपीएल में खरीदे जाने वाले सबसे ज्यादा उम्र के खिलाड़ी भी बन जाते, लेकिन ऐसा हुआ नहीं। एंडरसन का नाम दूसरे दिन नीलामी में आना था लेकिन आया नहीं। इस लिस्ट में एंडरसन का नाम नहीं था। इसलिए उनका नाम नीलामी में नहीं आया।

न्यूज डायरी

वैभव सूर्यवंशी की उम्र को बताया जा रहा गलत, अब पिता ने इस पर तोड़ी चुप्पी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। 13 साल की उम्र में जहां बच्चों की जिंदगी स्कूल से घर और घर से स्कूल जाने में व्यस्त रहती हैं, तो वहीं इसी उम्र के एक बच्चे की किस्मत तो देखिए छोटे उस्ताद ने आईपीएल 2024 ऑक्शन में इतिहास रच दिया है। ये और कोई नहीं, बल्कि बिहार के समस्तीपुर में रहने वाले वैभव सूर्यवंशी ही हैं, जिन्हें जेद्दा में आयोजित आईपीएल नीलामी में राजस्थान रॉयल्स ने 1.10 करोड़ रुपये में खरीदा। इस तरह वैभव 13 साल और 8 महीने की उम्र के साथ आईपीएल ऑक्शन में चुने जाने वाले सबसे युवा क्रिकेटर बने, लेकिन वैभव सूर्यवंशी की उम्र को लेकर विवाद उठ रहा। इस बीच उनके पिता ने इस तरह की खबरों को गलत बताया। उनके पिता ने कहा कि वैभव का बोन टेस्ट हो चुका है और वह फिर से एज टेस्ट कराने से डरते नहीं हैं। दरअसल, सूर्यवंशी के पिता संजीव सूर्यवंशी ने कहा कि वह अब सिर्फ हमारा बेटा नहीं बल्कि पूरे बिहार का बेटा है। उन्होंने बताया कि उनका बेटा इस समय अंडर–19 एशिया कप के लिए दुबई में है। संजीव ने मुश्किल दिनों को याद करते हुए कहा कि मेरे बेटे ने कड़ी मेहनत की है। 8 साल की उम्र में, उसने अंडर–16 जिला ट्रायल में शानदार प्रदर्शन किया। मैं उसे क्रिकेट कोचिंग के लिए समस्तीपुर ले जाता था और फिर वापस ले आता था। उन्होंने साथ ही कहा कि हम किसी से डरते नहीं हैं और वह फिर से एज टेस्ट करवा सकता है।

कोलकाता ने 119.95 करोड़ खर्च करके 21 खिलाड़ियों का बनाया स्क्वाड

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। पिछले साल की चैंपियन कोलकाता नाइटराइडर्स का आईपीएल 2025 के लिए 21 सदस्यीय स्क्वाड तैयार हो गया है। जेद्दा में संपन्न दो दिवसीय आईपीएल 2025 मेगा नीलामी में कोलकाता नाइटराइडर्स ने 119.95 करोड़ रुपये खर्च करके अपनी ब्रिगेड तैयार की। कोलकाता नाइटराइडर्स के लिए नीलामी में सबसे महंगे खिलाड़ी वेंकटेश अय्यर रहे, जिन्हें फ्रेंचाइजी ने 23.75 करोड़ रुपये में खरीदा। याद हो कि आईपीएल 2025 नीलामी से पहले केकेआर ने रिंकू सिंह, रमनदीप सिंह, वरुण चक्रवर्ती, सुनील नरेन, आंद्रे रसेल और हर्षित राणा को रिटेन किया था। रिंकू सिंह टीम के सबसे महंगे रिटेन खिलाड़ी बने, जिन्हें फ्रेंचाइजी ने 13 करोड़ रुपये में बरकरार रखा। केकेआर की टीम आईपीएल इतिहास में चार बार फाइनल में पहुंची, जिसमें से तीन बार चैंपियन बनी है। बता दें कि कोलकाता नाइटराइडर्स ने रिंकू सिंह (13 करोड़), वरुण चक्रवर्ती (12 करोड़), सुनील नरेन (12 करोड़), आंद्रे रसेल (12 करोड़), रमनदीप सिंह (4 करोड़) और हर्षित राणा (4 करोड़) रुपये में रिटेन किया। केकेआर आईपीएल इतिहास में निरंतर बेहतर प्रदर्शन करने वाली टीमों में से एक है। गौतम गंभीर की कप्तानी में फ्रेंचाइजी ने 2012 और 2014 में खिताब जीता। फिर श्रेयस अय्यर के नेतृत्व में आईपीएल 2024 का खिताब जीता। 2021 में भी केकेआर फाइनल में पहुंचा था, लेकिन तब उसे रनर्स–अप पर संतुष्ट होना पड़ा था। केकेआर 9 सीजन में लीग स्टेज से बाहर हुई जबकि चार बार प्लेऑफ में पहुंची।

पंजाब किंग्स ने 119.65 करोड़ खर्च करके 25 खिलाड़ियों का बनाया स्क्वाड

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। पंजाब किंग्स ने आईपीएल 2025 सीजन के लिए अपना 25 सदस्यीय स्क्वाड तैयार कर लिया है। जेद्दा में संपन्न दो दिवसीय आईपीएल 2025 मेगा नीलामी में पंजाब किंग्स ने स्टार खिलाड़ियों पर दिल खोलकर पैसा बहाया। आईपीएल 2025 मेगा नीलामी में पंजाब किंग्स के लिए सबसे महंगे खिलाड़ी श्रेयस अय्यर रहे, जिन्हें फ्रेंचाइजी ने 26.75 करोड़ रुपये में पाया। इसके अलावा पंजाब किंग्स ने तेज गेंदबाज अर्शदीप सिंह को 18 करोड़ रुपये में आरटीएम के जरिये हासिल किया। युजवेंद्र चहल के लिए फ्रेंचाइजी ने खजाना खोला और 18 करोड़ रुपये में खरीदा। याद दिला दें कि पंजाब किंग्स ने केवल दो अनकैप्ड भारतीय खिलाड़ी शशांक सिंह और युवा विकेटकीपर–बल्लेबाज प्रभसिमरन सिंह (4 करोड़ रुपये) में रिटेन किया था। साल 2007 में, बीसीसीआई ने खेल के टी–20 प्रारूप पर आधारित क्रिकेट टूर्नामेंट इंडियन प्रीमियर लीग बनाया। किंग्स इलेवन पंजाब के रूप में इस टीम ने आईपीएल में एंट्री मारी। 17 फरवरी 2021 को इंडियन प्रीमियर लीग से पहले किंग्स इलेवन पंजाब का नाम बदलकर पंजाब किंग्स कर दिया गया।

पेज थ्री देहरादून

संविधान की प्रस्तावना को दोहरा कर संविधान की शपथ दिलाते हुए मुख्य सचिव।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

ग्राउंड जीरो पर उतरे पुलिस कप्तान अजय सिंह

संवाददाता देहरादून। देहरादून। शहर को यातायात से निजात दिलाने व हादसों का कारण बन रहे चौक, दोराहा व मुख्य सड़कों में सुधार के दृष्टिगत पुलिस कप्तान अजय सिंह निरंतर शहर भर में डेंजरस बन चुके पॉइंट्स का आंकलन को प्रयासरत है। जिस क्रम में मंगलवार को पुलिस कप्तान अजय सिंह अपनी टीम संग नगर क्षेत्र का भ्रमण कर शहर के आउटर एरिया में बोटल नेक दुर्घटना सम्भावित क्षेत्रों का स्थलीय निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान कप्तान अजय सिंह द्वारा निर्माणाधीन देहरादून – दिल्ली एक्सप्रेस वे का निरीक्षण कर एक्सप्रेस वे के शुरू होने के बाद आशारोड़ी तथा उसके आसपास के मार्गो पर पड़ने वाले यातायात के दबाव ल आंकलन लिया गया।

संविधान दिवस पर एक गोष्ठी का किया गया आयोजन

संवाददाता देहरादून। देहरादून। उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के तत्वाधान में मंगलवार को शहीद स्मारक में विधि (संविधान) दिवस पर एक गोष्ठी का आयोजन किया गया। गोष्ठी की अध्यक्षता परिषद के प्रदेश उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और संचालन जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार ने किया। इस मौके पर वक्ताओं ने सर्वप्रथम संविधान निर्माता डॉक्टर भीमराव अंबेडकर को याद किया तथा भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। परिषद के प्रदेश उपाध्यक्ष राज्य आंदोलनकारी प्रभात डंडरियाल , सुरेश कुमार और आरिफ वारसी ने कहा कि आज हम संविधान दिवस तो मना रहे हैं लेकिन इस दिवस को मनाने की सार्थकता तभी सिद्ध होगी जब हम संविधान का आदर करेंगे।

खाद्य संरक्षा एवं औषधि प्रशासन विभाग की लैब को मिला एनएबीएल सर्टिफिकेट

संवाददाता देहरादून। राज्य औषधि विश्लेषणशाला देहरादून के नाम एक और उपलब्धि जुड़ गयी है। राष्ट्रीय परीक्षण और अंशशोधन प्रयोगशाला प्रत्यायन बोर्ड ने देहरादून की लैब को औषधि परीक्षण प्रमाण पत्र जारी कर दिया है। खाद्य संरक्षा एवं औषधि प्रशासन आयुक्त डा. आर राजेश कुमार का कहना है कि यह प्रमाणपत्र मिलने के बाद इस लैब से टेस्ट की गयी दवाएं और कॉस्मेटिक को विश्व स्तर पर मान्यता मिल जाएगी।

रक्षा पेंशनर्स के लिए फेस अथेटिकेशन कैंप लगाया

संवाददाता देहरादून। रक्षा पेंशनर्स के फेस ऑथेटिकेशन तकनीक जागरूकता कैंप लगाया गया। राजपुर रोड स्थित रक्षा लेखा प्रधान नियंत्रक कार्यालय में मंगलवार को आयोजित कैंप में रक्षा मंत्रालय के पेंशनर्स एवं पारिवारिक पेंशन के लिए स्पर्श पेंशन से जुड़ी समस्याओं का निस्तारण किया गया। पेंशनर्स को जीवन प्रमाण पत्र जमा करने के लिए फेस अथेटिकेशन तकनीक के बारे में जानकारी दी गई।

सफाई व्यवस्था को केवल बिजनेस न समझे कंपनियां: जिलाधिकारी

निर्देश

- अनुबंध को मजाक न बनाए कंपनियां, निर्धारित शर्तों के अनुसार करना होगा सफाई कार्य, नहीं तो लौटाया जाएगा
- शीशमबाड़ा प्लांट से कूड़ा निस्तारण न होने पर संबंधित कंपनियों पर पुनः भारी अर्थदंड के निर्देश

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी/प्रशासक नगर निगम सविन बंसल की अध्यक्षता में नगर निगम कार्यालय कक्ष में शहर की सफाई व्यवस्था एवं प्रकाश व्यवस्था को लेकर समीक्षा बैठक आयोजित की गई। जिलाधिकारी ने कंपनियों को सख्त शब्दों में कहा कि कूड़ा उठान व्यवस्था को केवल बिजनेस ना समझे यह लोगों के स्वास्थ्य एवं जीवन से जुड़ा हुआ विषय है जिस पर गंभीरता से कार्य किया जाना है, यदि कोई कंपनी कार्य नहीं कर पा रही है तो उसपर गंभीरता से एक्शन लिया जाएगा। उन्होंने कहा कि कंपनियां अनुबंध शर्तों के अनुसार अपने संसाधन बढ़ाएं, या अपने उपलब्ध संसाधनों से डबल ड्यूटी करें।

वहीं सफाई कंपनियों द्वारा कूड़ा उठान हेतु नगर निगम द्वारा दिए जाने वाली धनराशि बढ़ाए जाने के अनुरोध पर जिलाधिकारी ने नगर निगम के अधिकारियों को विधिक रूप से जो करवाई है प्रस्तावित किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि कम्पनियों को आर्थिक क्षति पंहुचाना मकसद नही हैं किन्तु सफाई व्यवस्था में लापरवाही एवं जनमानस के स्वास्थ्य से खिलवाड़ किसी भी सूरत में बर्दाश्त नही किया जाएगा। कम्पनियों को निर्धारित शर्तों के अनुसार सफाई व्यवस्था करनी होगी।

जिलाधिकारी ने शीशमबाड़ा प्लांट से निर्धारित शर्तों के अनुसार कूड़ा निस्तारण न होने पर कंपनियों के प्रतिनिधियों को फटकार लगाते हुए कंपनी के उच्च स्तरीय अधिकारियों को एक सप्ताह के भीतर तलब किया। साथ ही निर्देशित किया कि यदि कंपनी के उच्चाधिकारी उपस्थित न हुए तो कंपनी पर टर्मिनेट की कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

उन्होंने शीशमबाड़ा प्लांट में कूड़ा निस्तारण हेतु कंपनी निकोल एवं एनवायरनमेंटल टेक्नो पर अर्थदंड की करवाई करने के निर्देश दिए। वहीं शहर की प्रकाश व्यवस्था की समीक्षा करते हुए अधिकारियों ने बताया कि एक अक्टूबर से अब तक 26852 लाइटों की मरम्मत की गई है. जिम कंट्रोल रूम सीएम हेल्पलाइन एवं अन्य माध्यम से प्राप्त शिकायतों पर 4072 लाइट भी शामिल हैं, जिनकी मरम्मत की गई है। उन्होंने कम्पनी के प्रतिनिधि को लाईट का बैकलॉग रखने तथा मरम्मत को गई लाईटों को निर्धारित समयावधि में उपलब्ध कराने को निर्देशित किया।

बैठक में मुख्य नगर आयुक्त नगर निगम गौरव कुमार, अपर नगर आयुक्त बीर सिंह बुदियाल, उप नगर आयुक्त गोपाल राम बिनवाल, गौरव भसीन, अधि.अभि रचना पायल सहित सम्बन्धित अधिकारी कार्मिक एंव कम्पनियों के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

बाकी कंपनियों को सुधार हेतु दिए आखिरी 15 दिन

जिलाधिकारी ने कूड़ा उठान व्यवस्था में सुधार लाने जाने हेतु इकोन वेस्ट मैनेजमेंट एवं सनलाइट को 15 दिन का समय दिया, उन्होंने निर्देशित किया कि अनुबंध के अनुसार वाहन एवं मैनपॉवर लगाएं अन्यथा रूट पर डबल सर्विस दें। उन्होंने स्पष्ट किया कि शहर की कूड़ा उठान व्यवस्था लापरवाही बर्दाश्त नहीं करेंगे। दिए गए 15 दिन में अपने प्रदर्शन में सुधार करें कम्पनियां नही तो शेष 53 वार्डों हेतु सफाई व्यवस्था हेतु टैण्डर प्रक्रिया प्रारम्भ कर दी जाएगी।

28 नवंबर को एलबीएस एकेडमी पहुंचेंगे गृह मंत्री अमित शाह

बैठक

- मुख्य सचिव ने तैयारियों को लेकर की बैठक

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने केन्द्रीय गृह मंत्री के 28 नवम्बर को लाल बहादुर शास्त्री प्रशासन अकादमी, मसूरी भ्रमण कार्यक्रम के दौरान सुरक्षा एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाओं की तैयारियों के सम्बन्ध में बैठक की।

मुख्य सचिव ने आयुक्त गढ़वाल मण्डल, पुलिस उप महानिरीक्षक गढ़वाल रेंज, जिलाधिकारी एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून सहित सभी संबंधित अधिकारीयों को समस्त व्यवस्थाएं पुख्ता करने के निर्देश दिए हैं।

इस अवसर पर पुलिस महानिदेशक श्री दीपम सेठ, प्रमुख सचिव श्री आर के सुधांशु, एडीजी ए पी अंशुमान, आईजी के एस नगन्याल, सचिव पंकज कुमार पाण्डेय, दीपेन्द्र चौधरी, डा. आर राजेश कुमार, विनोद कुमार सुमन, आयुक्त गढ़वाल विनय शंकर पाण्डेय, जिलाधिकारी देहरादून सविन बंसल, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह, अपर सचिव श्रीमती सोनिका सहित अन्य अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

संविधान की प्रस्तावना को दोहरा कर संविधान की शपथ

देहरादून। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने संविधान दिवस के अवसर पर सचिवालय में अधिकारियों व कर्मचारियों के साथ संविधान की प्रस्तावना को दोहरा कर संविधान की शपथ दिलवाई। इस अवसर पर पुलिस महानिदेशक दीपम सेठ, प्रमुख सचिव आर के सुधांशु, एडीजी ए पी अंशुमान, आईजी के एस नगन्याल, सचिव पंकज कुमार पाण्डेय, दीपेन्द्र चौधरी, डा. आर राजेश कुमार, जिलाधिकारी दून सविन बंसल, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह, अपर सचिव श्रीमती सोनिका सहित अन्य अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

भू–कानून के उल्लंघन पर प्रशासन की कार्रवाई जारी

संवाददाता देहरादून। अपर सचिव राजस्व ने बताया कि राज्य में मौजूदा भू–कानून के उल्लंघन से जुड़े मामलों में जिला प्रशासन स्तर से लगातार कार्रवाई जारी है। इन कार्रवाई के बीच ऐसी सूचनाएं आ रही हैं कि राज्य से बाहर के लोग, जिन्होंने पूर्व में भू–कानून का उल्लंघन कर जमीनें खरीदी हैं, वे अब इन जमीनों को राज्य के लागों को ही बेच रहे हैं। इसलिए स्थानीय जनता से अपील है कि ऐसे लोगों से किसी भी तरह से जमीन का सौदा न करें। ताकि भविष्य में उन्हें किसी भी तरह का कोई वित्तीय नुकसान न हो। अपर सचिव राजस्व ने स्पष्ट किया है कि यदि राज्य से बाहर के किसी व्यक्ति ने भू–कानून उल्लंघन कर राज्य में जमीन खरीदी है तो उन प्रकरण में भू–कानून के स्पष्ट प्रावधानों के तहत कार्रवाई की जाएगी। यदि ऐसे व्यक्ति द्वारा बाद में जमीन राज्य के निवासियों को बेच भी दी जाती है, तो भी राज्य से बाहर का व्यक्ति भू–कानून का उल्लंघन के मामलों में कार्रवाई से बच नहीं सकता। ऐसे उल्लंघन पर कार्रवाई तय है।

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

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

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