देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित
www.page3news.in
नगर संस्करण वर्ष 19 अंक: 280 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

पेज थ्री

देहरादून, रविवार, 16 फरवरी 2025

विचार–प्रवाह...
शांति कायम रखने की चुनौती

मौसम अधिकतम 21.0° न्यूनतम 11.0°

82924.41

2 मोदी की मीटिंग को बताया मास्टरक्लास
7 रोहित की सेना में कितना दम

अमृतसर को नहीं बनने देंगे डिपोर्ट केंद्र

केंद्र पर भड़के पंजाब के सीएम भगवंत मान, बताया गहरी साजिश

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अमृतसर। पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने अमृतसर हवाई अड्डे पर भारतीय प्रवासियों को ला रहे अमेरिकी विमानों की लैंडिंग को लेकर केंद्र पर हमला बोला है। उन्होंने कहा कि पवित्र शहर अमृतसर को बदनाम किया जा रहा है। कहा कि अमृतसर को डिपोर्ट केंद्र नहीं बनने देंगे।

सीएम मान ने शनिवार को हवाई अड्डे का दौरा किया और कहा कि उनकी सरकार ने डिपोर्ट होकर आए लोगों के दूसरे बैच में से पंजाब के निवासियों को उनके गृहनगर ले जाने की व्यवस्था की है। केंद्र सरकार पर हमला करते हुए कहा कि देश में कई एयरबेस हैं और फ्लाइट को उनमें से किसी एक पर उतारा जा सकता है। क्या डिपोर्ट हुए लोगों का दूसरा बैच बेड़ियों में होगा, इस सवाल के जवाब में उन्होंने कहा कि उन्हें इस बारे में कोई जानकारी नहीं है। सीएम मान ने कहा कि केंद्र को अवैध रूप से निर्वासित भारतीयों को लाने के लिए अपना विमान भेजना चाहिए था।

बता दें कि 119 भारतीय प्रवासियों को लेकर दूसरी अमेरिकी फ्लाइट शनिवार रात अमृतसर में लैंड किया। इससे पहले 5 फरवरी को 104 अवैध रूप से पहुंचे भारतीय प्रवासियों को डिपोर्ट करके अमृतसर हवाई अड्डे पर उतारा गया था।

सीएम मान ने कहा कि डिपोर्ट हुए दूसरे राज्यों के लोग रविवार सुबह की फ्लाइट से अमृतसर से दिल्ली जाएंगे। आधिकारिक सूत्रों के मुताबिक, शनिवार रात करीब 10 बजे अमेरिकी विमान आया।

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान के अमेरिका से अवैध भारतीय अप्रवासियों को अमृतसर ले जाने वाले विमानों के बारे में दिए गए बयान पर कांग्रेस नेता सुप्रिया श्रीनेत ने कहा कि पिछली बार आए अधिकतर निर्वासित लोग गुजराती थे। यह जरूर पूछेंगे कि विमान अमृतसर में क्यों उतरा, गुजरात में क्यों नहीं। पीएम मोदी ने हमारे लोगों के साथ अमानवीय व्यवहार का मामला अमेरिकी राष्ट्रपति के समक्ष नहीं उठाया।

केंद्र सरकार की साजिश है: सीएम मान

मुख्यमंत्री भगवंत मान ने कहा कि अमेरिका से डिपोर्ट किए गए लोगों को अमृतसर एयरपोर्ट पर उतारना केंद्र सरकार की साजिश है। यह जहाज दिल्ली या अहमदाबाद अथवा देश के किसी भी एयरबेस पर उतारा जा सकता है। अमेरिका से आने वाले जहाज के लिए पहले दिल्ली एयरपोर्ट आता है। मान ने कहा कि डिपोर्ट होकर आ रहे लोगों को किन किन ट्रेवल एजेंटों ने झांसा दिया, कितनी राशि वसूली इसकी पड़ताल की जाएगी। इन पैसों की रिकवरी भी एजेंटों से की जाएगी। ये लोग पंजाब में रहकर अपनी योग्यता के अनुसार जो काम करना चाहें, सरकार उसमें सहायता करेगी। प्रतियोगी परीक्षाएं पास कर सरकारी नौकरी भी प्राप्त कर सकते हैं।

भगवंत मान को सवाल नहीं, जवाब देने चाहिए

मुख्यमंत्री भगवंत मान के अमेरिका से अमृतसर आने वाली अवैध भारतीय प्रवासियों की फ्लाइट पर दिए गए बयान पर भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता जयवीर शेरगिल ने तीखी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने कहा कि अमेरिका से डिपोर्ट किए जा रहे पंजाबी धोखेबाज एजेंटों और पंजाब में फेल हो चुकी आप सरकार के शिकार हैं। भगवंत मान को सवाल पूछने का हक नहीं, बल्कि आज उन्हें जवाब देना चाहिए। उन्हें बताना चाहिए कि पंजाब का युवा आखिर पंजाब छोड़कर क्यों जा रहा है? क्या इसका कारण यह है कि आप सरकार रोजगार पैदा करने में बुरी तरह नाकाम रही है।

संक्षिप्त समाचार

छत्तीसगढ़ के 10 नगर निगम में बीजेपी की धाक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज रायपुर। छत्तीसगढ़ में नगर निकाय चुनावों के नतीजे आ गए हैं। एक बार फिर से बीजेपी को छत्तीसगढ़ में प्रचंड जीत मिली है। सभी नगर निगमों पर बीजेपी का कब्जा हो गया है। छत्तीसगढ़ में कुल 10 नगर निगम हैं। इन 10 नगर निगम में मेयर पद पर बीजेपी को जीत मिली है। कांग्रेस दिल्ली की तरह छत्तीसगढ़ मेयर चुनाव में भी 0 पर आउट हो गई है।

उत्तराखंड में मौसम ने ली फिर करवट

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड में शनिवार को मौसम के करवट लेते ही ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फबारी हुई। चकराता, औली और यमुनोत्री में बर्फबारी की सिलसिला जारी है। मौसम के बदले मिजाज के चलते एक बार फिर लोगों को ठंड का अहसास हुआ। उत्तराखंड में पहाड़ से लेकर मैदान तक मौसम का मिजाज बदला हुआ है।

केजरीवाल को मिल रहा झटके पर झटका

अब एमसीडी भी हाथ से निकलने का खतरा! बराबरी पर बीजेपी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। दिल्ली में आम आदमी पार्टी (आप) की सरकार जाने के बाद अब अरविंद केजरीवाल की एक और चिंता बढ़ गई है। अब दिल्ली नगर निगम में भी आप की सत्ता पर खतरा मंडराने लगा है। शनिवार को तीन पार्षदों के भाजपा में जाने के बाद आप और भाजपा के पार्षदों की संख्या बराबर हो गई है। जल्द ही 12 सीटों पर उपचुनाव होने जा रहे हैं, जिसके नतीजे तय करेंगे कि एमसीडी में श्आपश की सत्ता रहेगी या फिर दिल्ली में भाजपा की ट्रिपल इंजन सरकार होगी।

शनिवार को आम आदमी पार्टी के तीन पार्षद भाजपा में शामिल हो गए। एंड्रयूज गंज से पार्षद अनिता बसोया, हरि नगर से निखिल चपराना और आरकेपुरम से धरमवीर सिंह ने भाजपा की सदस्यता ग्रहण कर ली। इस दल–बदल के बाद 250 सदस्यों वाले सदन में आप के 116 पार्षद बच गए हैं तो भाजपा के पार्षदों की संख्या बढ़कर 115 हो गई है। दोनों संख्याबल में अब लगभग बराबरी पर हैं। कांग्रेस के पास सात पार्षद हैं। ऐसे में कांग्रेस की भूमिका भी अहम हो गई है।

यदि उपचुनाव के नतीजे आप हक में नहीं गए या कुछ और पार्षद भाजपा में गए तो अरविंद केजरीवाल के हाथ से एमसीडी निकल सकती है या फिर उसे कांग्रेस के सहारे की जरूरत होगी। दिसंबर 2022 में हुए एमसीडी चुनाव में आप ने 15 सालों से काबिज भाजपा को हरा दिया था।

12 सीटों पर होगा उपचुनाव

द्वारका बी वार्ड से भाजपा की पार्षद कमलजीत सहरावत पश्चिमी दिल्ली से सांसद बन चुकी हैं। उनके लोकसभा चुनाव जीतने के बाद से ही यह पद खाली है। अब विधानसभा चुनाव में भी 17 पार्षद मैदान में उतरे थे। इनमें से भाजपा के 8 और श्आपश के 3 पार्षद विधायक बन चुके हैं। इस हिसाब से कुल 12 सीटें खाली हो गईं हैं। एमसीडी में मौजूदा समीकरण को देखते हुए यह उपचुनाव अब बेहद दिलचस्प हो गया है।

महाकुंभ मेला क्षेत्र में फिर लगी आग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। महाकुंभ में शनिवार को सेक्टर 19 में फिर से कई पंडालों में आग लग गई। सूचना पाकर दमकल की कई गाड़ियां मौके पर पहुंची हैं। अग्निशमन कर्मी आग को बुझाने में जुटे हुए हैं। पुलिस भी मौके पर मौजूद है। आग लगने के बाद अफरातफरी का माहौल हो गया है।

सूचना है कि आग ने कई पंडालों को अपनी जद में लिया है। फिलहाल किसी के भी हताहत होने की खबर सामने नहीं आई है। अभी आग लगने का कारण और नुकसान का आकलन नहीं हुआ है। बताया गया है कि सेक्टर 19 में मोरी मार्ग पर लवकुश महाराज का पंडाल लगा है। यहां पर टेंट बने थे, जहां कल्पवासी और दूसरे श्रद्धालु रुकते थे। पंडाल को उखाड़ने और सामान समेटने का काम चल रहा था।

इसी बीच शनिवार शाम को अचानक वहां आग लग गई। धुंआ और आग की लपटें उठने पर श्रद्धालुओं में खलबली मच गई। पुलिस और फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंचकर आग बुझाने में जुटी है।

हादसा

■सेक्टर 19 में कई पंडाल जले, दमकल की कई गाड़ियां मौके पर

दो दिन पहले भी लगी थी आग

बता दें कि दो दिन पहले 13 फरवरी को भी मेला क्षेत्र में दो अलग–अलग स्थान पर आग लगी थी। अग्निशमन कर्मियों ने किसी तरह आग पर काबू पाया, लेकिन तब तक चार टेंट जल चुके थे। आग से ज्यादा नुकसान नहीं हुआ। अचानक एक टेंट में शॉर्ट सर्किट से आग लग गई, जिससे वहां अफरातफरी मच गई थी।

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

इंफ्रास्ट्रक्चर का इस्तेमाल खेल प्रतिभा निखारने में हो

■39वें राष्ट्रीय खेलों के लिए अभी से तैयारी शुरू करें: सीएम धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने, 38वें राष्ट्रीय खेलों में राज्य के खिलाड़ियों के शानदार प्रदर्शन पर बधाई देते हुए कहा है कि, अब हमें 39वें राष्ट्रीय खेलों की तैयारी में जुटना होगा। उन्होंने कहा कि राज्य में, राष्ट्रीय खेलों के लिए तैयार किए गए खेल इंफ्रास्ट्रक्चर के भी दीर्घकालिक इस्तेमाल की योजना बनाई जाएगी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि, 38वें राष्ट्रीय खेल उत्तराखंड को आयोजन के साथ ही खेल प्रदर्शन को लेकर शानदार यादें देकर गया है। उत्तराखंड की मेजबानी को राष्ट्रीय स्तर पर सराहा गया है, उत्तराखंड ने इस आयोजन के जरिए लंबी लकीर खींचने का काम किया है। इसी तरह उत्तराखंड के खिलाड़ियों ने भी अपने शानदार प्रदर्शन से, इस आयोजन को अविस्मरणीय बना दिया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि अब हमें मेघालय में प्रस्तावित 39वें राष्ट्रीय खेलों की तैयारी में जुटना होगा।

न्यूज डायरी

एशिया के इस्लामिक देशों पर चढ़ा एर्दोगन का बुखार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इंस्ताबुल। तुर्की के राष्ट्रपति रेचेप तैय्यप एर्दोगन ने इस हफ्ते तीन देशों की यात्रा की है। इंडोनेशिया, मलेशिया और पाकिस्तान। इन तीनों देशों में तुर्की के राष्ट्रपति का गहरा असर देखा गया। इस दौरान इन देशों ने तुर्की की रक्षा कंपनियों के साथ कई हथियार समझौते किए हैं। जिनका असर आगे जाकर देखे जाने की उम्मीद है। माना जा रहा है इन सौदों से तुर्की की डिफेंस इंडस्ट्री को काफी फायदा होने वाला है। तुर्की के राष्ट्रपति के एशिया दौरे के दौरान उनके साथ विदेश मंत्री हकन फिदान, राष्ट्रीय रक्षा मंत्री यासर गुलर, उद्योग एवं प्रौद्योगिकी मंत्री मेहमत फतिह कासिर, कृषि एवं वानिकी मंत्री इब्राहिम युमकली और व्यापार मंत्री ओमर बोलत भी शामिल थे। तुर्की की मीडिया के मुताबिक एर्दोगन ने मलेशिया की यात्रा के दौरान 11 समझौतों पर हस्ताक्षर किए। इनमें से एक देसन शिपयार्ड और मलेशियाई गृह मंत्रालय के बीच बहुउद्देशीय मिशन जहाजों की खरीद के लिए प्रारंभिक समझौता किया गया है। हालांकि ये समझौता कितने अरब डॉलर का है, फिलहाल इसका खुलासा दोनों ही पक्षों की तरफ से नहीं किया गया है। मलेशियाई सरकार ने कहा है कि यह जहाज 2027 की पहली तिमाही में पूरी तरह से ऑपरेशनल होने की उम्मीद है। इस जहाज की क्षमता लगातार 30 दिनों तक गहरे समुद्र में काम करने की होगी। इसके जहाज पर मौजूद विशेषताओं में एक हेलीडेक, दो हवाई ड्रोन और चार तेज इंटरसेप्टर बोट शामिल हैं।

ट्रंप प्रशासन ने सरकारी अधिवक्ता किए बर्खास्त, अन्य विभागों में छंटनी के निर्देश

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वाशिंगटन। बदलाव और खर्चों में कटौती के अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए ट्रंप प्रशासन ताबड़तोड़ फैसले लेने में जुटा हुआ है। पूर्व की बाइडन सरकार के समय नियुक्त बहुत से सरकारी अधिवक्ताओं को हटाने के लिए ट्रंप प्रशासन ने आदेश जारी कर दिए हैं। ट्रंप प्रशासन द्वारा बर्खास्त करने के इस कदम से निवर्तमान सरकारी अधिवक्ता आहत हैं। कई का कहना है कि सरकार बदलने के साथ ही वे पद छोड़ने की औपचारिकता पूरी करने के लिए तैयार थे। नई सरकार त्यागपत्र देने के लिए उनसे कह सकती थी लेकिन उन्हें बर्खास्त करना अपमानजनक है। प्रशासन द्वारा सरकारी अधिवक्ताओं के लिए जारी पत्र में कहा गया है कि राष्ट्रपति डोनाल्ड जे ट्रंप के निर्देशानुसार आपको तत्काल प्रभाव से बर्खास्त किया जा रहा है। पता चला है कि सिएटल, मैरीलैंड और कई अन्य शहरों–प्रांतों के कई सरकारी अधिवक्ता यह पत्र मिलने से पहले ही अपने पद छोड़ चुके हैं। ट्रंप प्रशासन ने विश्व भर में स्थित अपने दूतावासों को कर्मियों की संख्या 10 प्रतिशत कम करने का निर्देश दिया है। विदेश मंत्रालय द्वारा जारी परिपत्र में दूतावासों को स्थायी और अस्थायी स्थानीय कर्मियों की संख्या में यह कमी करने के लिए कहा गया है।

गाजा से फिलिस्तीनियों को बाहर नहीं निकालने देंगे प्रिंस सलमान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) रियाद। डोनाल्ड ट्रंप ने गाजा पट्टी के पुनर्निर्माण के लिए एक प्रस्ताव पेश किया है। जिसके तहत फिलिस्तीनियों को बाहर निकालने की घोषणा की है। मिस्र और जॉर्डन पहले ही ट्रंप के प्लान को खारिज कर चुके हैं। वहीं सऊदी अरब भी कह चुका है कि फिलिस्तीनियों को लेकर वो किसी भी तरह का समझौता करने के मूड में नहीं है। वहीं अब कम से कम 10 सूत्रों ने बताया है कि सऊदी अरब, गाजा के भविष्य को लेकर एक योजना विकसित करने के लिए अरब देशों की कोशिशों का नेतृत्व कर रहा है। इसका मतलब ये है कि सऊदी अरब, गाजा पट्टी में डोनाल्ड ट्रंप के प्रस्ताव को रोकने के लिए एक समूह का नेतृत्व कर रहा है। यानि गाजा पट्टी में अब सऊदी के प्रधानमंत्री मोहम्मद बिन सलमान और डोनाल्ड ट्रंप आमने–सामने खड़े हो गये हैं।

पता नहीं क्या होगा, सब कुछ खत्म हो जाएगा

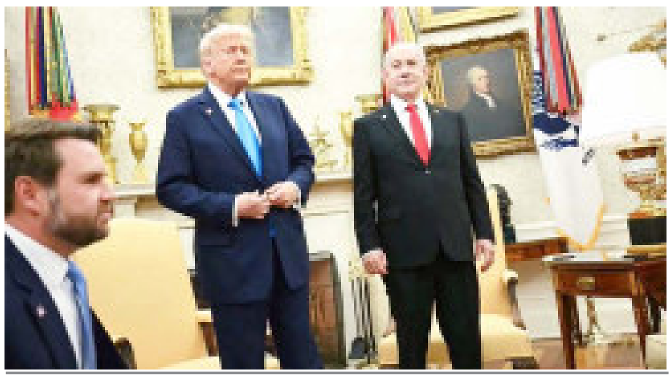
रिपोर्ट

ट्रंप ने इजरायली बंधकों को नहीं छोड़ने पर हमास को दी चेतावनी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वाशिंगटन। गाजा में लड़ाई कभी भी शुरू हो सकती है, इसको लेकर अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने एक बार फिर संकेत दे दिए हैं। उन्होंने कहा कि अगर हमास शनिवार को दोपहर तक गाजा में बंधक बनाए गए बंधकों को रिहा नहीं करता है तो उन्हें यकीन नहीं है कि क्या हो जाएगा। उन्होंने कहा कि सब कुछ खत्म हो जाएगा। उन्होंने बंधकों को रिहा करने के लिए हमास से अपना आह्वान दोहराया।

पत्रकारों से बात करते हुए ट्रंप ने पिछले हफ्ते रिहा किए गए बंधकों के बारे में बात की और बताया कि गाजा में कैद में रहने के बाद वे कैसे कमजोर हो गए हैं। उन्होंने कहा कि हमास ने बंधकों के साथ बहुत बुरा व्यवहार किया है। बंधकों की रिहाई के लिए अपनी पूर्व समय



सीमा के बारे में पूछे जाने पर, ट्रंप ने कहा कि मुझे नहीं पता कि कल क्या होने वाला है। यह मेरे ऊपर है। मैं बहुत सख्त रुख अपनाऊंगा। मैं आपको नहीं बता सकता कि इजरायल क्या करने जा रहा है। उन्होंने कहा कि मैंने हमास की कैद लोगों को बाहर आते देखा, उसमें एक लड़का था जो काफी कमजोर था मैंने उसे बहुत देर तक देखा है, और उनके साथ बहुत बुरा व्यवहार किया गया है।

उन्होंने कहा कि हमास ने पहले घोषणा की थी कि वे बंधकों को रिहा नहीं करेंगे और उन्होंने इस सप्ताह की शुरुआत में आतंकवादी समूह को दी गई समय सीमा को याद किया। ट्रंप ने कहा कि हमास बंधकों को रिहा नहीं करना चाहता था, हालांकि, उन्होंने अचानक यह निर्णय लिया कि वह तीन बंधकों को छोड़ेगा। हमास शनिवार को तीन बंधकों को रिहा करने वाला है। उसकी ओर से रिहा होने वालों में इयार हार्न, अमेरिकी मूल के सागुई डेकेल–चेन और रूसी मूल के एलेक्जेंडर साशा ट्रोफानोव शामिल होंगे। युद्धविराम पर सहमति बनी रहेगी या नहीं इस पर कई दिनों की अनिश्चितता के बाद मिस्र और कतर के मध्यस्थों के प्रयासों के बाद यह घोषणा की गई है।

हालांकि, ट्रंप का समर्थन मिलने के बाद इजरायली प्रधानमंत्री ने धमकी दी थी कि अगर बंधकों को रिहा नहीं किया गया तो वह फिर से लड़ाई शुरू करेंगे। प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू के कार्यालय ने कहा कि इजरायल को सूची प्राप्त हुई। हमास ने कहा कि इजरायल को बदले में 369 फलस्तीनी कैदियों और बंदियों को रिहा करने की उम्मीद है। शनिवार को रिहा होने वाले सभी तीन बंधकों को गाजा के पास पकड़ा गया था।

अमेरिका में अब ट्रांसजेंडर नहीं बन पाएंगे सैनिक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वाशिंगटन। अमेरिकी सेना ने घोषणा की है कि वह अब ट्रांसजेंडर लोगों को सेना में भर्ती होने की अनुमति नहीं देगी और सेवा सदस्यों के लिए लिंग परिवर्तन से संबंधित प्रक्रियाओं को सुविधाजनक बनाना बंद कर देगी।

अमेरिकी सेना ने कहा कि यह निर्णय तुरंत लागू किया जाता है। आर्मी ने एक्स पर लिखा कि जेंडर डिस्फोरिया की हिस्ट्री वाले व्यक्तियों के लिए सेना में भर्ती होने पर रोक लगा दी गई है।

एक्स पर साझा की गई पोस्ट की में, अमेरिकी सेना ने लिखा कि अमेरिकन आर्मी अब ट्रांसजेंडर व्यक्तियों को सेना में शामिल होने की अनुमति नहीं देगी और सेवा सदस्यों के लिए लिंग परिवर्तन से जुड़ी प्रक्रियाओं को निष्पादित करना या सुविधा प्रदान करना बंद कर देगी। अधिक जानकारी के लिए हमारे साथ बने रहें। इसमें आगे कहा गया है कि तत्काल प्रभाव से, लिंग डिस्फोरिया के इतिहास वाले व्यक्तियों के लिए सभी नए प्रवेश रोक लगा दी गई है और सेवा सदस्यों के लिए लिंग परिवर्तन की पुष्टि या सुविधा से जुड़ी सभी अनिर्धारित, अनुसूचित या नियोजित चिकित्सा प्रक्रियाओं को रोक दिया गया है।

अमेरिकी राष्ट्रपति जेडी वेंस ने यूरोपीय नीतियों पर बोला हमला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वॉशिंगटन। अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस ने अपनी पहली अंतरराष्ट्रीय यात्रा के दौरान यूरोपीय देशों पर तीखा हमला बोला है। वेंस ने डोनाल्ड ट्रंप को वॉशिंगटन का नया टैरिफ बताते हुए पापुलिस्ट पार्टियों, इमिग्रेशन और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर यूरोप की नीतियों को जमकर निशाने पर लिया। जर्मनी के म्यूनिख सुरक्षा सम्मेलन में बोलते हुए वेंस ने घोषणा की कि राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का प्रशासन अपने यूरोपीय सहभागियों के साथ अमेरिकी संबंधों के मामले में एक महत्वपूर्ण मोड़ साबित होगा। अमेरिकी उपराष्ट्रपति ने अपने संबोधन में अमेरिकी नेताओं पर प्रवासन नीतियों में ढिलाई बरतने, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर रोक लगाने और अपनी रक्षा प्रतिबद्धताओं में चूक करने का आरोप लगाया।

अमेरिकी मीडिया ने प्रधानमंत्री मोदी की मीटिंग को बताया मास्टरक्लास

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

■ट्रंप को कैसे डील करना है, यह दुनियाभर के नेता सीखें

नई दिल्ली। अमेरिकी मीडिया में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की वाशिंगटन यात्रा की खूब तारीफ हो रही है। दो दिवसीय अमेरिकी यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के साथ द्विपक्षीय वार्ता की। दोनों नेताओं ने रक्षा, व्यापार और रक्षा सहयोग पर मंथन किया।

डोनाल्ड ट्रंप के साथ पीएम मोदी के अंदाज की अमेरिकी मीडिया में खूब तारीफ हो रही है। एक अमेरिकी पत्रकार ने कहा कि ट्रंप को पीएम मोदी ने बेहतरीन तरीके से डील किया। दोनों नेताओं की मुलाकात दुनियाभर के अन्य नेताओं के लिए मास्टर क्लास है। पीएम मोदी अमेरिका में थे। तभी डोनाल्ड ट्रंप ने सभी देशों पर रिसिप्रोकल टैरिफ लगाने की बात कही। मतलब यह है कि जो देश अमेरिका पर जितना टैरिफ लगाएगा, बदले में अमेरिका भी उतना ही टैरिफ लगाएगा।

ट्रंप भारत को टैरिफ किंग भी कह चुके हैं। मगर पीएम मोदी ने ट्रप को बेहतरीन तरीके से डील किया। इसका नतीजा यह हुआ कि ट्रंप ने खुद कहा कि वह पीएम मोदी से मिलकर उत्साहित हैं। ट्रंप ने पीएम मोदी को एक महान नेता बताया और यह भी कहा कि भारत और अमेरिका कुछ अहम व्यापार सौदे करने जा रहे हैं।

सीएनएन के वरिष्ठ पत्रकार विल रिप्ले ने एक्स पर लिखा कि हमने देखा है कि जापानी प्रधानमंत्री इशिबा के बाद भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की डोनाल्ड ट्रंप के साथ एक बेहद सकारात्मक बैठक हुई। यह दुनिया भर के अन्य नेताओं के लिए एक मास्टर क्लास है कि वे राष्ट्रपति ट्रंप के साथ बातचीत कैसे करें? विल रिप्ले ने कहा कि डोनाल्ड ट्रंप के साथ अपनी आठवीं बैठक के दौरान भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने असाइनमेंट को समझा। यह बुरा हो सकता था। दोनों देश व्यापार सौदे पर बातचीत को तेज करेंगे। इससे दोनों पक्षों को लाभ हुआ है।

ट्रंप के दबाव के आगे झुके जेलेंस्की

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) म्यूनिख। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने कहा कि वह रूस के साथ सीधी बातचीत को तैयार हैं। हालांकि, उन्होंने यह भी कहा कि ऐसा तब होगा, जब तीन साल से चल रहे युद्ध को समाप्त करने के लिए अमेरिका और यूरोपीय सहयोगियों के साथ साझा योजना बन जाएगी। म्यूनिख सुरक्षा सम्मेलन में जेलेंस्की ने कहा, हम अमेरिका और हमारे सहयोगियों के साथ किसी भी बातचीत के लिए तैयार हैं। अगर वे हमारे विशिष्ट अनुरोधों के लिए हमें विशिष्ट उत्तर प्रदान करते हैं और खतरनाक पुतिन के बारे में आम सहमति पर पहुंचते हैं। तो हम रूसियों के साथ बातचीत के लिए तैयार होंगे। उन्होंने कहा था कि फिलहाल इस पर कोई बातचीत नहीं हो रही है। रूसियों के साथ चर्चा की कोई योजना नहीं है।

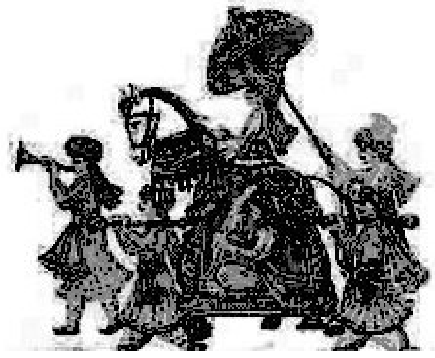
Page Three

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

बेटियों के संरक्षण को लेकर आमजन को किया जा रहा जागरूक

जागरूकता रैली

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत गोपेश्वर में निकली बाइक जागरूकता रैली

जिलाधिकारी ने हरी झंडी दिखाकर किया पुलिस और होमगार्ड की महिला जवानों की रैली का रवाना

संवाददाता

चमोली। जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने शनिवार को बेटी बचाओ बेटी पढाओ अभियान के दस वर्ष पूर्ण होने पर महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास विभाग की ओर से आयोजित बाइक जागरुकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। रैली में पुलिस और होमगार्ड की महिला जवानों के साथ आंगनबाड़ी कार्यकर्तीयों ने भाग लिया। रैली के माध्यम से आम जनता को बेटी के संरक्षण और संवर्द्धन को लेकर जागरुक किया गया। रैली जिलाधिकारी कार्यालय से गोपेश्वर मुख्य बाजार तक आयोजित की गई।

जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने बताया कि बेटी बचाओ बेटी पढाओ अभियान के दस वर्ष पूर्ण होने पर जनपद में जागरुकता अभियान संचालित किए जा रहे हैं। जिसके तहत जनपद में विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से बेटियों के संरक्षण को लेकर आमजन को जागरुक किया जा रहा है।

साथ जनपद में बेटियों के स्वास्थ्य को लेकर भी एनीमिया की जांच, स्कूलों में बालिकाओं के लिये पाठ्य सामग्री वितरण के साथ अन्य आवश्यक वस्तुएं उपलब्ध करवाई जा रही है। उन्होंने कहा कि अभियान के माध्यम से जहां बेटियों के संरक्षण को लेकर लोगों में संवेदनशीता बढ़ी है। वहीं जनपद में लिंगानुपात में भी सुधार आ रहा है।

जिला परियोजना अधिकारी हिमांशु बडोला ने बताया कि बेटी बचाओ बेटी पढाओ अभियान के 10 वर्ष पूर्ण होने पर 22 जनवरी से 8 मार्च तक जागरूकता अभियान संचालित किए जाएंगे। जिसके तहत जागरूकता रैलियों, शपथ कार्यक्रम और गोष्ठियों का आयोजन किया जा रहा है। इस दौरान आमजन बेटियों के संरक्षण के लिए जागरूक करने के साथ ही बालिका सुरक्षा के लिए पीसीपीएनडीटी एक्ट और विभाग की ओर से बेटियों के लिए संचालित केंद्र व राज्य सरकार की योजनाओं की जानकारी दी जा रही है। कहा कि कार्यक्रम के समापन पर जनपद में विभिन्न क्षेत्रों में अपनी विशिष्ट पहचान रखने वाली महिलाओं को सम्मानित किया जाएगा।

इस मौके पर मुख्य विकास अधिकारी नंदन कुमार, सीडीपीओ मुकेश कुमार, मीना तिवारी सहित अन्य अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

पल्स एनीमिया महा अभियान में जनपद ने किया अच्छा प्रदर्शन

संवाददाता रुद्रप्रयाग। मिशन निदेशक राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन ने गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य के दृष्टिगत विगत 03 से 10 फरवरी तक चले पल्स एनीमिया महाअभियान में जनपद रुद्रप्रयाग की बेहतर प्रदर्शन के लिए सराहना की है। साथ ही उन्होंने स्वास्थ्य कर्मियों को एनीमिया को लेकर गर्भवती महिलाओं की निरंतर निगरानी पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित भी किया है। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. राम प्रकाश ने बताया कि गर्भावस्था में एनीमिया अथवा खून की कमी से मां के स्वास्थ्य में असर डालने के साथ–साथ शिशु स्वास्थ्य की जटिलताओं का कारण भी बन सकता है, जिसके दृष्टिगत 03 से 10 फरवरी तक पल्स एनीमिया महाअभियान चलाया गया था। उन्होंने बताया कि अभियान के तहत जनपद में सभी 81 स्वास्थ्य उपकेंद्रों में गर्भवतियों की हीमोग्लोबिन जांच की गई।

विधायक ने बांटे सामुहिक कार्यक्रमों के लिए महिला मंगल दलों को सामग्री

संवाददाता पुरोला। पुरोला विधायक दुर्गेश लाल ने मोरी विकास खण्ड के वन विश्राम गृह नेटवाड में आयोजित कार्यक्रम में न्याय पंचायत जखोल,दौणी एवं सिंगतूर पट्टी के 37 ग्राम पंचायतों के महिला मंगल दलों को अपनी विधायक निधि से प्रथम चरण में सामुहिक कार्यक्रमों के लिए सामाग्री कुर्सियां,फ्रेशर कुकर, भगोने,परात,टेंट, कड़ाई,दरी, ढोलक करतार आदि वितरित किए। इस दौरान महिला मंगल दलों की महिलाएं दूर दराज से कार्यक्रम स्थल पहुंची। महिलाओं ने कहा कि इस सामग्री से गांव में आयोजित विवाह एवं दैवीय कार्यक्रम में सुलभता होगी।

केदारनाथ यात्रा के लिए रुद्रप्रयाग जिला प्रशासन को स्कॉच अवॉर्ड

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी सौरभ गहरवार के कुशल नेतृत्व एवं मार्गदर्शन में केदारनाथ यात्रा 2024 के सफल संचालन के लिए जिला प्रशासन को इंडिया हैबिटेट सेंटर, नई दिल्ली में प्रतिष्ठित स्कॉच अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। जिसे उप जिलाधिकारी ऊखीमठ अनिल कुमार शुक्ला एवं जिला कार्यक्रम अधिकारी अखिलेश मिश्रा द्वारा जिलाधिकारी की ओर से अवॉर्ड प्राप्त किया। यह पुरस्कार केदारनाथ यात्रा 2024 के सफल संचालन, स्वच्छता, पारिस्थितिकी संतुलन, पशु कल्याण और तीर्थयात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए दिया गया है। श्री केदारनाथ यात्रा के दौरान प्रशासन ने स्वच्छता को सर्वोच्च प्राथमिकता दी।

जिला प्रशासन ने इनर लाइन परमिट के आवेदन के लिए तैयार की वेबसाइट

संवाददाता चमोली। चमोली जनपद की भारत–तिब्बत सीमा क्षेत्र में भ्रमण के आवेदन की प्रक्रिया अब सरल हो जाएगी। जिला प्रशासन की पहल पर इनर लाइन परमिट के आवेदन के लिए ऑनलाइन सुविधा शुरू की जा रही है। जिसके लिए प्रशासन की ओर वेबसाइट तैयार की गई है। जिसका शीघ्र सुचारू संचालन शुरू किया जाएगा। जिसके बाद सीमा क्षेत्र में भ्रमण के इच्छुक पर्यटक घर बैठे सुगमता से इनर लाइन परमिट के लिये आवेदन कर सकेंगे।

चमोली जनपद में भारत–तिब्बत सीमा क्षेत्र में माणा पास, रिमखिम पास और नीती पास मौजूद हैं। जो नैसर्गिक सौंदर्य से भरपूर होने के साथ ही धार्मिक आस्था के केंद्र भी है। ऐसे में इन क्षेत्रों के भ्रमण के लिए प्रतिवर्ष बड़ी संख्या में राज्य और देश के अनेकों पर्यटक और श्रद्धालु पहुंचते हैं। लेकिन सीमा क्षेत्र होने के चलते यहां पहुंचने के लिए प्रशासनिक अनुमति आवश्यक है। जिसके लिए वर्तमान तक ऑफ लाइन आवेदन करना होता था। ऐसे में पर्यटकों और श्रद्धालुओं की आवेदन में हो रही दिक्कतों को देखते हुए चमोली जिला प्रशासन आवेदन की प्रक्रिया को ऑन लाइन सुविधा से जोड़ने का कार्य किया है। जिससे पर्यटक और श्रद्धालु अब घर बैठे ही इनर लाइन पास के लिए आवेदन कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि इनर लाइन पास के लिए अब इच्छुक व्यक्ति सुगमता से आवेदन कर सकेंगे।

हर घर जल सर्टिफिकेशन में तेजी लाने के निर्देश

संवाददाता चमोली। जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने शनिवार को कलेक्ट्रेट सभागार में जल जीवन मिशन के अन्तर्गत संचालित कार्यो की प्रगति समीक्षा की। जिलाधिकारी ने जल संस्थान और जल निगम को जल जीवन मिशन में स्वीकृत योजनाओं को फरवरी तक पूर्ण करने तथा जल निगम कर्णप्रयाग को हर घर जल सर्टिफिकेशन में तेजी लाने के निर्देश दिए। साथ ही उन्होंने 90 प्रतिशत से ऊपर वाली योजनाओं पर विशेष फोकस करने के निर्देश दिए। उन्होंने देवर खडोरा व लस्यारी में जल स्त्रोत विवाद के कारण लंबित योजना के निस्तारण को लेकर डीपीआरओ को विभाग और प्रधानों की बैठक कराने के भी निर्देश दिए।

गैरसैंण परिक्षेत्र के स्थाई विकास पर सीएम धामी की पैनी नजर

डीएम चमोली से गैरसैंण विकास कार्यो की कर रहे समीक्षा

संवाददाता

चमोली। ग्रीष्मकालीन राजधानी परिक्षेत्र का स्थाई विकास करना मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी की प्राथमिकता में शामिल है। विगत नवंबर माह में मुख्यमंत्री ने गैरसैंण का दौरा करते हुए जिलाधिकारी चमोली सहित जनपद के तमाम विभागीय अधिकारियों के साथ उच्च स्तरीय बैठक करते हुए राजधानी परिक्षेत्र के ढांचागत विकास पर जोर दिया था और जनभावनाओं के अनुरूप गैरसैंण का स्थाई विकास कर पहाड़ों से हो रहे पलायन को रोकने और बेरोजगारों को रोजगार उपलब्ध कराने के निर्देश दिए थे।

मुख्यमंत्री ने सारकोट गांव को गोद लेकर एक आदर्श ग्राम बनाने की घोषणा भी की थी। जिसके बाद राजधानी परिक्षेत्र में तेजी से विकास कार्य होने लगे है। ग्रीष्मकालीन राजधानी के विकास को लेकर मुख्यमंत्री गंभीर है और चमोली के जिलाधिकारी के साथ विकास कार्यो की नियमित समीक्षा भी कर रहे हैं।

सीएम के निर्देशों पर जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने सभी विभागों की योजनाओं को एकीकृत करते हुए राजधानी परिक्षेत्र में विकास कार्यो को रफ्तार देने में जुटे है। मुख्यमंत्री आदर्श ग्राम सारकोट के विकास के लिए योजनाबद्ध तरीके से काम चल रहा है। कृषि और उद्यान विभाग के माध्यम से गांव में पालिहाउस लगाकर यूरोपियन वेजिटेबल उत्पादन को बढावा दिया जा रहा है। गांव में मशरूम हार्वेस्टिंग के लिए मशरूम टनल लगाना की भी योजना है। गांव में मशाला चक्की लगाने के साथ डेयरी पर काम शुरू किया गया है। स्वास्थ्य जांच के लिए गांव में नियमित शिविर लगाए जा रहे है। सारकोट गांव में उरेडा के माध्यम से 10 सोलर लाइट लगाकर गांव को रोशन किया गया है। गांव में ही रोजगार मिलने से ग्रामीणों में उत्साह है। मुख्यमंत्री के निर्देशों पर पूरे राजधानी क्षेत्र को मशरूम वैली के रूप में विकसित किया जा रहा है।

एप्पल प्रीमियम पार्टनर स्टोर 'फ्यूचर वर्ल्ड' का भव्य उद्घाटन

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड के पहले और सबसे बड़े एप्पल प्रीमियम पार्टनर स्टोर 'फ्यूचर वर्ल्ड' का भव्य शुभारंभ मॉल ऑफ देहरादून में किया गया। इस ऐतिहासिक अवसर पर देहरादून के मेयर सौरभ उनियाल ने मुख्य अतिथि के रूप में उद्घाटन किया। यह स्टोर एप्पल के प्रशंसकों के लिए एक नई सौगात लेकर आया है, जहां वे नवीनतम एप्पल उत्पादों को एक्सप्लोर और खरीद सकते हैं। फ्यूचर वर्ल्ड स्टोर में ग्राहकों के लिए आईफोन, मैकबुक, एप्पल वॉच, एयरपोड्स और अन्य एप्पल एक्सेसरीज की विस्तृत रेंज उपलब्ध है। एप्पल की प्रतिष्ठित न्यूनतम डिजाइन फिलॉसफी को दर्शाते हुए, यह स्टोर ग्राहकों को एक प्रीमियम और इमर्सिव शॉपिंग अनुभव प्रदान करता है।

शांति कायम रखने की चुनौती

जहां कुकी समुदाय की ओर से अपने लिए अलग प्रदेश की मांग उठी है, वहीं मैतेई समुदाय राज्य के किसी भी विभाजन के सख्त खिलाफ है। बीच की कोई राह कैसे और कब तक निकलती है, यह एक अलग मसला है, मगर फिलहाल चुनौती तब तक शांति–व्यवस्था बनाए रखने की है।

रहीस सिंह।।

आखिरकार मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन सिंह ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया। अगर यही काम वह पहले करते तो हो सकता है उन्हें जिम्मेदारी समझने और उसे स्वीकार करने का थोड़ा–बहुत श्रेय मिलता। लेकिन जिन हालात में यह इस्तीफा हुआ है, उसमें ऐसी कोई गुंजाइश नहीं रह गई है। बहरहाल, सबसे बड़ा सवाल यह है कि क्या अब प्रदेश में अमन–चौन और आपसी भाईचारा स्थापित हो सकेगा।

यह इस्तीफा आगे के लिए एक उम्मीद दिखाता है। लेकिन प्रदेश की मैतेई और कुकी आबादी के बीच संदेह और अविश्वास की खाई जितनी चौड़ी हो गई है, उसे देखते हुए तत्काल सुलह–समझौते का कोई फॉर्म्युला निकलने की संभावना नहीं दिखती। जहां कुकी समुदाय की ओर से अपने लिए अलग प्रदेश की मांग उठी है, वहीं मैतेई समुदाय राज्य के किसी भी विभाजन के सख्त खिलाफ है। बीच की कोई राह कैसे और कब तक निकलती है, यह एक अलग मसला है, मगर फिलहाल चुनौती तब तक शांति–व्यवस्था बनाए रखने की है।

कुकी और मैतेई दोनों तरफ के गिरोहों ने सुरक्षा बलों के हथियार लूटे हैं। जब तक ये हथियार वापस नहीं लिए जाते, तब तक शांति की संभावना भी दूर की कौड़ी रहेगी। लेकिन पुलिस और सुरक्षा बलों पर पक्षपात के आरोप दोनों ही तरफ के लोग लगाते रहे हैं। जाहिर है, लूटे गए हथियारों की जब्ती तो होनी ही चाहिए, इसके साथ–साथ पुलिस और सरक्षा बलों की विश्वसनीयता बढ़ाने पर भी काम करना होगा।

फिलहाल सभी पक्षों की निगाहें इस बात पर टिकी हैं कि बीरेन सिंह के इस्तीफे के बाद राज्य में सत्ता की बागडोर किसके हाथों में जाती है। उनकी जगह लेने वाले नेता की छवि और विश्वसनीयता पर बहुत कुछ निर्भर करेगा। लेकिन चूंकि राज्यपाल ने विधानसभा का बजट सत्र बुलाए जाने का फैसला रद्द कर दिया है। इसलिए संभावित अविश्वास प्रस्ताव की बात भी टल गई है। ऐसे में देखना यह भी होगा कि क्या केंद्र यहां राष्ट्रपति शासन लागू करने का फैसला करता है।

चूंकि राज्य में विधानसभा चुनाव एक साल के अंदर ही होने हैं, इसलिए चुनावी समीकरणों को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। ऐसे माहौल में तनाव कम करके शांति–सौहार्द कायम करना खासा मुश्किल हो जाता है। फिर भी बीरेन सिंह के इस्तीफे ने एक अच्छा मौका तो दिया ही है।

आस्था और पूजन

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। भारत में होने वाले चार महाकुंभों में से दो प्रयागराज और हरिद्वार गंगा तट पर होते हैं। नासिक का कुंभ गोदावरी के तट पर और अवंतिका (उज्जयिनी) का सिंहस्थ कुंभ क्षिप्रा के तट पर हर बारहवें वर्ष पर होता है। प्रयागराज का महाकुंभ तो समूचे विश्व का सबसे बड़ा धार्मिक, आध्यात्मिक समागम है। आस्था और पूजन की चरम मान्यता के बावजूद यह स्पष्ट है कि जो गौरव नर्मदा जी को प्राप्त है वह अन्य पवित्र सरिताओं के हिस्से में नहीं आया है। नर्मदा एकमात्र ऐसी नदी है जिसकी परिक्रमा की जाती है। वर्तमान युग में वाहनों से परिक्रमा की जाने लगी है। पैदल परिक्रमा में भी नर्मदा में विलीन होने वाली सहायक नदियों को लाँघ लिया जाता है। इससे 7–8 महीने में परिक्रमा पूरी हो जाती है।

संपादकीय

मोदी का प्रभाव

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की छवि और कद ईमानदारी और राजनीतिक शुचिता के मामले में अरविंद केजरीवाल से कही ऊंचा है। मोदी का प्रभाव भी जनता पर बहुत व्यापक है। भाजपा के घोषणा पत्र में भी जनता से जुड़ी लोक कल्याणकारी योजनाओं का वादा किया गया। पार्टी कार्यकर्ताओं ने प्रचार में पूरी शक्ति लगा दी और एकजुट रहकर चुनाव लड़ा। इसलिए जब वोट देने की बारी आई तो मतदाताओं ने मोदी वाली भाजपा को ही चुना। परिणाम सामने है, 27 साल बाद दिल्ली में भारतीय जनता पार्टी की सरकार बनने जा रही है। अन्ना हजारे ने चुनाव परिणामों पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए जो कहा है वह बताता है कि कैसे आप ने अपनी जमीन छोड़ दी है। अन्ना ने कहा कि मैंने हमेशा कहा है कि उम्मीदवार का आचरण शुद्ध होना चाहिए, जीवन दोष अयोग्य होना चाहिए, त्याग करना चाहिए. मैंने यह अरविंद को बताया था, लेकिन उन्होंने इस पर ध्यान नहीं दिया और अंततः उन्होंने शराब पर ध्यान केंद्रित किया। वहीं अरविंद केजरीवाल के पुराने साथी और आप के संस्थापक सदस्य रहे कुमार विश्वास ने अपनी प्रतिक्रिय्या में कहा कि यह आम आदमी पार्टी के पतन का मार्ग है और पार्टी उस पर आगे बढ़ चुकी है।

आम आदमी पार्टी के नेता अरविंद केजरीवाल की छवि खराब हुई है, वह पैसे और शराब के चक्कर में फंस गए। उनकी जमीन आठ फरवरी को आए चुनाव परिणामों के साथ दरक गई है।

केजरीवाल की छवि हुई खराब

डॉ. सुदीप शुक्ल।।

देश की नजरें जब दिल्ल्ली चुनावों की मतगणना और परिणाम के रुझानों पर टिकी थीं तब प्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्ता अन्ना हजारे ने मीडिया के सवालों पर प्रतिक्रया देते हुए कहा कि आम आदमी पार्टी के नेता अरविंद केजरीवाल की छवि खराब हुई है, वह पैसे और शराब के चक्कर में फंस गए। यह प्रतिक्रिया इसलिए बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि अन्ना आंदोलन से ही आम आदमी पार्टी की जमीन तैयार हुई थी और यह जमीन आठ फरवरी को आए चुनाव परिणामों के साथ दरक गई है।

11 साल बाद आम आदमी पार्टी दिल्ली की सत्ता से बुरी तरह से बाहर हो गई है। आम आदमी पार्टी के एकछत्र नेता, संस्थापक और पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल स्वयं चुनाव हार गए हैं। केजरीवाल की इस हार के साथ ही मुख्यमंत्री आतिशी मार्लेना को छोड़कर उपमुख्यमंत्री मनीष सिसौदिया सहित अधिकांश मंत्री तक अपनी सीट नहीं बचा पाए हैं। इस बात का अंदेशा तब भी लग रहा था जब जनवरी महीने में तेज चुनाव प्रचार के बीच दिल्ली यात्रा के दौरान मैंने वहां लोगों से बात की थी। आप के वास्तविक वोटर आम

लोग ही आप और केजरीवाल के विरुद्ध मुखर थे। यह जनता के उस सपने के टूटने की अभिव्यक्ति थी जिसमें उन्होंने ईमानदारी और शुचिता की राजनीति की अपेक्षा की थी।

27 साल बाद भारतीय जनता पार्टी दिल्ली विजय कर चुकी है। भाजपा की आंधी में वह आप बुरी तरह से पराजित हुई है जिसने पिछले एक दशक से अपनी अजेय छवि गढ़ी थी। पिछले पांच साल में केजरीवाल और आम आदमी पार्टी की छवि टूटी है। आम आदमी पार्टी की इस पराजय में ही इसके अर्थ छिपे हुए हैं। 11 साल पहले आम आदमी पार्टी का सत्तासीन होना जनता का उस विकल्प को परखना था जिसने राजनीतिक शुचिता, ईमानदारी, शुद्ध आचरण, सत्य और आम आदमी के प्रभावी होने की उम्मीद का सपना दिखाया था। आप जनता का यह सपना पूरा नहीं कर पायी उल्टे खुद भी भ्रष्टाचार, शराब जैसे घोटालों, राजनीतिक गिरावट और राष्ट्रीय हितों के मुद्दों की अनदेखी की प्रवृत्ति में शामिल हो गई।

ईमानदारी, साधारण आदमी, मफलर, सादे कपड़े, छोटा फ्लैट, नीली वैगन आर जैसे प्रतीकों से केजरीवाल और आप की ओर दिल्ली की जनता आकर्षित हुई थी। केजरीवाल का दावा था कि वे राजनीति में आम आदमी को प्रभावी रखेंगे लेकिन सत्ता में आने के बाद ये प्रतीक, दावे और वादे पीछे छूटते चले गए। दिल्ली की जनता को जब तक यह समझ आया काफी देर हो चुकी थी। जनता ने तब अपने को ठगा अनुभव किया जब केजरीवाल ने अपने लिए आलीशान शशीशमहल' पर 40 करोड़ रुपए खर्च कर दिए। ईमानदारी के प्रतीक के रूप में सामने आए केजरीवाल और उनके साथियों का शराब घोटाले में जेल जाना और फिघ्र भी कुर्सी नहीं छोड़ना लोगों के लिए तगड़ा झटका था। अन्ना आंदोलन के समर्थकों के लिए यह सब धक्के और धोखे जैसा ही था। जनता ने अपने दरकते सपनों की पीड़ा को ईवीएम का बटन दबाते समय याद रखा और परिणाम सबके सामने हैं।

सूडोकु बवाल- 5351

★★★★★ कठिनाइ

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

- 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.

सूडोकु बवाल -5350 का हल

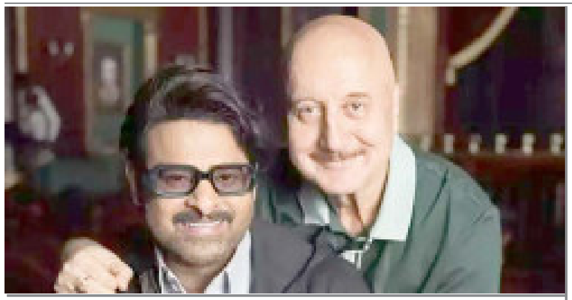
6	5	4	3	1	9	7	2	8
7	2	3	5	8	4	9	6	1
8	9	1	7	2	6	3	4	5
1	7	2	8	3	2	5	9	4
4	3	8	9	6	5	1	7	6
5	6	9	4	7	1	8	3	2
2	8	7	1	4	3	6	5	9
9	1	6	2	5	7	4	8	3
3	4	5	6	9	8	2	1	7

अपना ब्लॉग

आप से मोहभंग

मोहन। केजरीवाल और उनकी पार्टी ने पंजाब, गोवा और गुजरात के चुनावों में जमकर पैसा खर्च किया। उनकी पार्टी का नाम ही आम आदमी पार्टी रह गया और वह कब खास होती चली गई किसी को पता भी नहीं चला। पार्टी के भीतर भी कम गड़बड़ नहीं थी। केजरीवाल और आप उस दावे के प्रतीक थे जो राजनीति में बदलाव को लेकर किया गया था। पार्टी की ही महिला सांसद को मुख्यमंत्री निवास में पीटा जाना और उस पर मुख्यमंत्री का मौन रहना महिलाओं के आप से मोहभंग के लिए बड़ा कारण था। एक बड़ी गलती केजरीवाल यह भी कर बैठे कि उन्होंने अपनी रेवड़ी स्कीमों के आगे इंफ्रास्ट्रक्चर और विकास की मूल अवधारणा पर ही ध्यान नहीं दिया। ऐसे मे जनता के उस विकल्प की उम्मीद टूटती गई जिसकी उसने आदर्श कल्पना की थी।

2025 का चुनाव तेजस्वी के नेतृत्व में लड़ेंगे-नीतीश



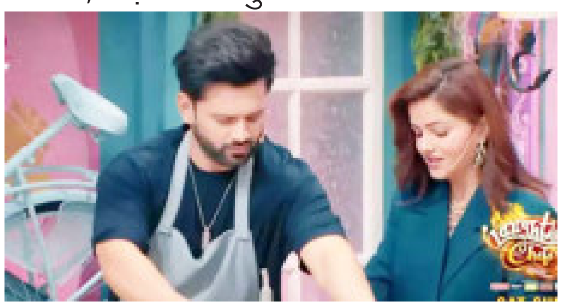
अनुपम खेर ने साइन की प्रभास संग अपने करियर की 544वीं फिल्म

भारतीय सिनेमा के दिग्गज अभिनेता अनुपम खेर ने करियर की 544वीं फिल्म साइन कर ली है। जी हां, खास बात यह है कि ये फिल्म बाहुबली स्टार प्रभास के साथ होगी। अनुपम खेर ने ट्विटर पर इसकी घोषणा की है। उन्होंने प्रभास और फिल्म की टीम के साथ कुछ तस्वीरें भी शेयर की हैं। इस फिल्म को हनु राघवपुडी डायरेक्ट कर रहे हैं, जबकि इसका निर्माण मैथरी मूवी मेकर्स के बैनर तले हो रहा है। उन्होंने आगे लिखा है, फिल्म का निर्देशन बहुत ही प्रतिभाशाली हनु राघवपुडी कर रहे है और मैथरी मूवी मेकर्स की अद्भुत टीम इसका निर्माण कर रही है! मेरे बहुत प्रिय दोस्त और बेहद प्रतिभाशाली सुदीप चटर्जी इसके डायरेक्टर ऑफ फोटोग्राफी हैं! कमाल की कहानी है और क्या चाहिए लाइफ में दोस्त! एक ओर, जहां अनुपम खेर के इस पोस्ट से उनके फैंस रोमांच से भर गए हैं, वहीं बहुत से लोगों ने अनुमान लगाया है कि यह प्रभास की वही फिल्म है, जिसका टाइटल फौजी है। इस फिल्म की कहानी का प्लॉट साल 1945 का है। प्रभास इसमें ब्रिटिश आर्मी के अधिकारी बने हैं। फिल्म की कास्ट में मिथुन चक्रवर्ती और जया प्रदा भी हैं। बीते दिनों डायरेक्टर हनु राघवपुडी ने बताया था कि इसके एक्शन–सीक्वेंस को लार्जर–दैन–लाइफ अंदाज में शूट किया जा रहा है। शूटिंग अभी हैदराबाद के रामोजी फिल्म सिटी में चल रही है।

उड़िया रैपर अभिनव सिंह ने किया सुसाइड, मां का भी बड़ा दावा

मशहूर उड़िया सिंगर अभिनव सिंह की मौत पर बवाल शुरू हो गया है। जगनॉट के नाम से मशहूर अभिनव सिंह हाल ही बेंगलुरु के कडुबीसनहल्ली स्थित अपार्टमेंट में मृत पाए गए। पुलिस ने इस केस में मौत का मामला दर्ज किया। शुरुआती जांच में जहां मौत की वजह सुसाइड बताई गई, वहीं अभिनव की मां ने चौंकाने वाले दावे किए हैं। अभिनव के घरवालों ने उनकी पत्नी और ससुराल पर शोषण के आरोप लगाए हैं। उन्होंने दावा किया है कि मानसिक शोषण से तंग आकर ही अभिनव ने सुसाइड किया है। ओडिशा टीवी के मुताबिक, अभिनव के पिता ने उनकी पत्नी समेत 8–10 लोगों पर उनके बेटे का मानसिक उत्पीड़न करने का आरोप लगाया है। साथ ही मामले की जांच की भी मांग की है। बताया जा रहा है कि घटना की रात अभिनव ने अपने कमरे पर लौटने से पहले एक दोस्त के साथ खाना खाया, जहां उन्होंने कथित तौर पर जहर खा लिया।

राहुल वैद्य ने रुबीना दिलैक को दिया जवाब, उड़ाया था कुकिंग स्किल्स का मजाक



लाफ्टर शेफ्स अनिलिमिटेड का दूसरा सीजन जब से शुरू हुआ है, तभी से चर्चा में है। दर्शकों को यह काफी पसंद आ रहा है। सिलेब्रिटी कंटेस्टेंट्स न सिर्फ अपनी कुकिंग स्किल्स से प्रभावित कर रहे हैं, बल्कि उनके बीच मीठी नोंक–झोंक भी देखने को मिलती है। अब ऐसी ही नोंक–झोंके रुबीना दिलैक और राहुल वैद्य के बीच भी देखने को मिल रही है। मेकर्स ने आने वाले एपिसोड का प्रोमो रिलीज किया है, जिसमें दोनों कुकिंग करते वक्त एक–दूसरे को ताना मार रहे हैं। दरअसल, रुबीना ने राहुल वैद्य की कुकिंग स्किल्स पर तंज कसा, लेकिन फिर सिंगर ने जो जवाब दिया, उसे सुन सभी हंस पड़े। यह देखकर रुबीना, राहुल वैद्य से कहती हैं, अरे सिजर्स (कैंची) से पील नहीं होता। क्यों इतना इंटेलिजेंट पैदा हुआ? यह सुनकर राहुल वैद्य जवाब देते हैं, ज्यादा बोल मत, जीभ छील दूंगा। इस प्रोमो को देखते ही कमेंट्स की बाढ़ आ गई। यूजर्स ने कमाल के कमेंट्स किए। एक यूजर ने लिखा, रुबीना और राहुल की केमिस्ट्री काफी पसंद आ रही है। दोनों बहुत क्यूट हैं। एक और यूजर ने लिखा, इनका बॉन्ड बहुत प्यारा लगता है।

कृति सेनन रूमर्ड बॉयफ्रेंड कबीर बहिया संग शादी में हुईं शामिल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पिछले काफी समय से कृति सेनन और कबीर बहिया के अफेयर की खबरें आ रही हैं, पर दोनों आज तक अपने रिलेशनशिप पर खुलकर सामने नहीं आए। हालांकि, कृति को कई बार कबीर के साथ स्पॉट किया गया है। हाल ही दोनों जब कलीना एयरपोर्ट पर नजर आए, तो यूजर्स के मन में सवाल उठा कि कृति और कबीर कहां जा रहे हैं? अब एक वीडियो आया है, जिसमें कृति और कबीर बहिया एक शादी में नजर आ रहे हैं। इस शादी से उनका एक रोमांटिक पल सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है।

फैंस का दिल भी पिघल गया

कृति सेनन के एक फैन ने इंस्टाग्राम पर एक्ट्रेस का वीडियो शेयर किया है। वीडियो में कृति सेनन ने काले रंग का गाउन पहना है और कबीर बहिया से बात करती नजर आ रही हैं। तभी कबीर बात करते हुए कृति के कंधे पर हाथ रख लेते हैं। इस रोमांटिक पल को देख फैंस का दिल भी पिघल गया और कमेंट्स कर रहे हैं।

फैंस ने लुटाया प्यार और कहा- क्यूट जोड़ी

एक फैन ने जहां कृति सेनन और कबीर बहिया की जोड़ी को क्यूट बताया, तो एक फैन ने कहा कि ये तो रब ने बना दी जोड़ी है। वहीं कुछ फैंस ने उम्मीद जताई कि उन्हें कृति और कबीर के ऐसे ही अनदेखे वीडियोज देखने को मिलते रहें।

ऐसे आईं कृति और कबीर बहिया के अफेयर की खबरें

हाल ही कृति और कबीर बहिया को मुंबई में एक रेस्टोरेंट के बाहर देखा गया था। दोनों बाद में एक ही गाड़ी में बैठकर जाते दिखे। मालूम हो कि कबीर बहिया यूके बेस्ड बिजनसमैन हैं। कृति और कबीर के अफेयर की खबरें तब आना शुरू हुईं, जब एक्ट्रेस के बर्थडे पर दोनों ग्रीस गए थे। वहां से दोनों की तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो गई थीं।

कौन हैं कबीर बहिया?

कबीर बहिया 25 साल के हैं और यूके बेस्ड कंपनी Worldwide Aviation and Tourism Limited के फाउंडर हैं। उनके परिवार में कई अरबपति हैं। खुद कबीर बहिया भी काफी अमीर हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, कबीर बहिया के परिवार की नेट वर्थ 4 हजार करोड़ रुपये है।

ठग सुकेश चंद्रशेखर ने जैकलीन फर्नांडिस को गिफ्ट किया प्राइवेट जेट

सुकेश चंद्रशेखर ने जैकलीन फर्नांडिस को वैलेंटाइन डे पर लिखा रोमांटिक लेटर लिखा है और उन्होंने उनके लिए एक बार फिर से अपने प्यार का इजहार किया है। सुकेश ने जैकलीन को एक प्राइवेट जेट गिफ्ट करने की बात कही। सुकेश 200 करोड़ रुपये की ठगी मामले में दिल्ली की मंडोली जेल में बंद हैं।

मैं एक पल के लिए कहना चाहता हूं, जैकी

सुकेश ने इस लेटर में आगे लिखा, बेबी, इससे पहले कि मैं आगे कुछ कहूं, मैं एक पल के लिए कहना चाहता हूं, जैकी, मैं तुमसे सच में बहुत प्यार करता हूं, तुम दुनिया की सबसे अच्छी वेलेंटाइन हो, मैं तुम्हें पागलों की तरह प्यार करता हूं।

अब इस जेट के साथ, आपकी जर्नी आसान हो जाएगी

सुकेश ने आगे कहा है कि वो इस खास मौके पर जैकलीन को एक प्राइवेट जेट गिफ्ट कर रहे हैं। उसने बताया कि जेट पर एक्ट्रेस के नाम के पहले लेटर लिखे हुए हैं। सुकेश ने ये भी यह भी दावा किया कि जेट का रजिस्ट्रेशन नंबर भी जैकलीन की डेट ऑफ बर्थ है। इस लेटर में सुकेश ने आगे लिखा है, बेबी, आप हमेशा काम की शूटिंग के लिए दुनिया भर में उड़ान भरती रहती हैं, अब इस जेट के साथ, आपकी जर्नी आपकी पसंद और सुविधा के अनुसार बेहद आसान हो जाएगी।

दोबारा जन्म होता है तो मैं तुम्हारे दिल के रूप में जन्म लेना चाहता हूं

इस लेटर के अंत में लिखा है, बेबी, इस वैलेंटाइन पर मेरी एक ही इच्छा है, अगर दोबारा जन्म होता है तो मैं तुम्हारे दिल के रूप में जन्म लेना चाहता हूं ताकि मैं तुम्हारे अंदर धड़कता रहूं, माय बोम्मा, मैं इस प्लैनेट पर रहने वाला सबसे लकी इंसान हूं। मुझे इस लाइफ में सबसे सुंदर, सबसे अमेजिंग इंसान, तुम मुझे वेलेंटाइन के रूप में मिले।

करीब 200 करोड़ रुपये की ठगी मामले में जेल में बंद हैं सुकेश

बताते चलें कि सुकेश चन्द्रशेखर, करीब 200 करोड़ रुपये की ठगी मामले में दिल्ली की मंडोली जेल में बंद हैं। अक्सर खास मौकों पर जेल से जैकलीन के नाम सुकेश का लव लेटर सामने आया करता है। हालांकि, जैकलीन सुकेश के साथ किसी भी तरह के रोमांटिक रिश्ते से इनकार कर चुकी हैं।

अंडे के हैं कई फायदे फिर भी नहीं खा रहे लोग?

अंडे खाने के फायदे

अंडे में प्रोटीन, विटामिन डी, बी12, कोलीन और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो आंखों की रोशनी, दिमाग और इम्यून सिस्टम के लिए फायदेमंद होते हैं। अंडे को हेल्दी तरीके से खाने के लिए उबालकर या कम तेल में पकाकर खाएं। बेकन, सॉसेज, मक्खन या चीज के साथ अंडे खाने से शरीर में संतृप्त वसा ज्यादा जा सकती है, जिससे कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है। अगर किसी को अंडे से एलर्जी है या वे इसे खाना पसंद नहीं करते, तो वे टोफू, चिया सीड्स, अलसी, केले, या सेब की चटनी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अंडे को लेकर पहले की गलतफहमियां अब भी बनी हुई हैं, लेकिन शोध से यह साबित हो चुका है कि सही मात्रा में अंडे खाना सेहत के लिए फायदेमंद है। डॉक्टरों और न्यूट्रिशन विशेषज्ञों का मानना है कि अंडे खाने से पहले पूरी जानकारी लेना और सही संतुलन बनाए रखना जरूरी है।

जहां तक खाने की बात है, तो फैट वाली चीजें ज्यादा कोलेस्ट्रॉल बढ़ाती हैं। बहुत से लोग अंडे को भी फैट वाला फूड मानते हैं जिस वजह से वो इसे खाने से बचते हैं। इसे लेकर कई रिसर्च हुए हैं। चलिए समझते हैं कि कोलेस्ट्रॉल और अंडे का क्या कनेक्शन है।

अंडा और कोलेस्ट्रॉल, क्या कहती है स्टडी

जर्नल न्यूट्रिएंट्स में प्रकाशित एक नए अध्ययन से पता चला है कि कई लोग अभी भी अंडों को ज्यादा कोलेस्ट्रॉल वाला मानते हैं और इस कारण उन्हें अपनी डाइट में कम शामिल करते हैं। यह 2015 की डाइटरी गाइडलाइन्स के बावजूद हो रहा है, जिसमें अंडे के सेवन पर पहले की सीमा को हटा दिया गया था।

अंडे खाने को लेकर भ्रम क्यों बना हुआ है?

पहले ऐसा माना जाता था कि अंडों में मौजूद कोलेस्ट्रॉल हमारे खून में कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकता है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा होता है। इसी वजह से 1968 में अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने अंडे के सेवन पर सीमा लगाने की सिफारिश की थी। लेकिन बाद के शोधों ने यह साबित कर दिया कि डाइट में मौजूद कोलेस्ट्रॉल का हमारे खून में कोलेस्ट्रॉल से सीधा संबंध नहीं होता। इस कारण 2015 में इन दिशानिर्देशों को हटा दिया गया और अंडों को सेहत के लिए फायदेमंद बताया गया।

फिर भी लोग अंडे खाने से क्यों बचते हैं?

2021 के अध्ययन में पाया गया कि 22.1 प्रतिशत लोगों ने अब भी अंडों का सेवन सीमित कर दिया क्योंकि उन्हें लगा कि ज्यादा अंडे खाना स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। अंडों में कोलेस्ट्रॉल ज्यादा होने की वजह से उन्होंने इसे कम कर दिया। उनके डॉक्टर ने उन्हें कोलेस्ट्रॉल की समस्या के कारण अंडे कम खाने की सलाह दी थी।

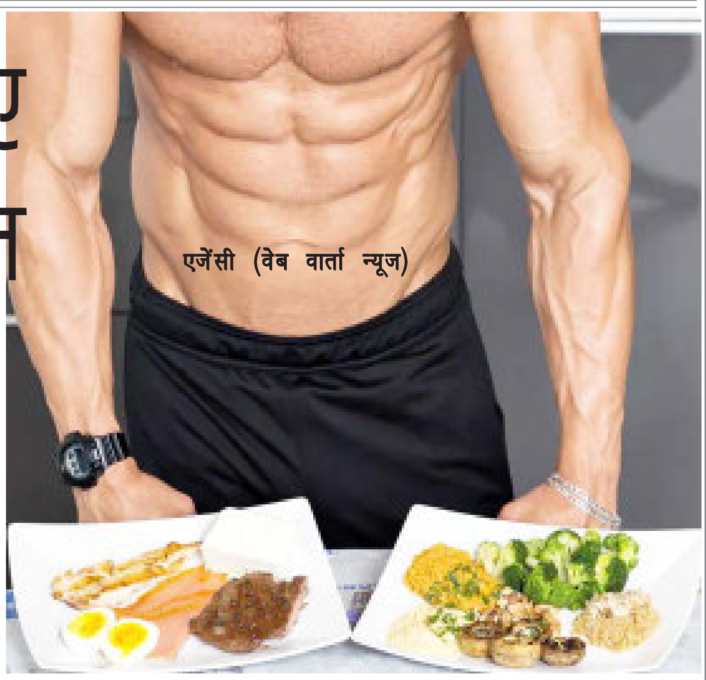
सर्दियों में तांबे के बर्तन में पानी पीने से हो सकते हैं ये फायदे

तांबे के बर्तन में पानी रखना आयुर्वेद में बेहद फायदेमंद माना गया है। ऐसा माना जाता है कि यह न सिर्फ पानी के स्वाद को बेहतर बनाता है, बल्कि शरीर के लिए कई स्वास्थ्य लाभ भी देता है। बताया जाता है कि तांबा पेट की समस्याओं को दूर करता है और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है। तांबे के बर्तन में पानी पीने के फायदे क्या हैं? ऐसा माना जाता है कि यह शरीर की चर्बी कम करने में सहायक होता है, तांबे के एंटीबैक्टीरियल गुण संक्रमण से बचाते हैं, यह ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करता है और गठिया और जोड़ों के दर्द में फायदेमंद सूजन और दर्द को कम करने में भी मदद करता है। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार कहती हैं कि मैं सर्दियों की सुबह की शुरुआत तांबे के पानी से करती हूं। यह मुझे ऊर्जावान, हल्का और ताजा महसूस कराता है। तांबे के बर्तन में रखा पानी स्वाद में भी बेहतर और मीठा लगता है। तांबे के बर्तन में पानी रखना आयुर्वेद में बेहद फायदेमंद माना गया है। यह न सिर्फ पानी के स्वाद को बेहतर बनाता है, बल्कि शरीर के लिए कई स्वास्थ्य लाभ भी देता है। तांबे के बर्तन को साफ करना सबसे जरूरी और मुश्किल काम होता है। इसे बहुत ध्यान से और सही तरीके से साफ करना चाहिए।

फ्राइड खाने का करता है मन तो ये कुकिंग ऑयल कर सकते हैं परेशानी सॉल्व

मूंगफली का तेल बहुत अधिक तापमान पर भी सुरक्षित रहता है। डीप फ्राई के लिए यह परफेक्ट तेल है। मूंगफली के तेल में विटामिन ई भरपूर मात्रा में मौजूद होता है, जो स्किन और बालों के लिए काफी अच्छा होता है। इसमें मोनो अनसैचुरेटेड फैट मौजूद होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और हृदय से जुड़ी बीमारियों को दूर रखता है। रिफाइंड कोकोनट ऑयल मे हेल्दी फैटी एसिड होते हैं, जो जल्दी से एनर्जी में बदल जाते हैं और वजन बढ़ाने की प्रक्रिया को कम कर देते हैं। कोकोनट ऑयल में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। यह अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करके कोलेस्ट्रॉल लेवल को बैलेंस करता है। रिफाइंड कोकोनट ऑयल डाइजेशन में मददगार है। रिफाइंड कैनोला ऑयल में ओमेगा 3 और ओमेगा 6 मौजूद होता है, जो हृदय के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद है। घी में हेल्दी सैचुरेटेड फैट होता है, जो शरीर के लिए आवश्यक है। घी का सेवन करने से मेटाबॉलिज्म फास्ट होता है और डाइजेशन में सुधार देखा जा सकता है।

बॉडी बनाने के लिए रोजाना कितना प्रोटीन खाना चाहिए?



प्रोटीन शरीर की हर सेल्स और टिश्यू में पाया जाता है। यह शरीर में कई जरूरी काम करता है, लेकिन मसल्स के बनाने और रखरखाव के लिए इसका खास महत्व है। जब कोई एक्सरसाइज करता है बॉडी मसल्स के टिश्यू टूटते हैं और प्रोटीन उन्हें ठीक करने और मजबूत बनाने में मदद करता है। कुल मिलाकर मसल्स ग्रोथ और हड्डियों की मजबूती के लिए प्रोटीन जरूरी है। लेकिन सवाल यह है कि बॉडी बनाने के लिए रोजाना कितने प्रोटीन की जरूरत होती है और प्रोटीन के लिए क्या खाना चाहिए?

मसल्स के बनाने के लिए प्रोटीन की जरूरत

कम एक्टिव लाइफस्टाइल वाले वयस्कों के लिए रोजाना 0.8 ग्राम प्रति किलोग्राम शरीर के वजन के हिसाब से प्रोटीन की सिफारिश की जाती है। लेकिन जो लोग मसल्स बनाना चाहते हैं, उन्हें इससे ज्यादा प्रोटीन की जरूरत होती है।

प्रोटीन कैसे काम करता है?

प्रोटीन अमीनो एसिड से बना होता है, जो शरीर की सेल्स और टिश्यू के बनाने में मदद करते हैं। शरीर 20 तरह के अमीनो एसिड का उपयोग करता है, जिनमें से 9 को वह खुद नहीं बना सकता, इसलिए इन्हें हमें अपने भोजन से लेना पड़ता है। जब हम प्रोटीन खाते हैं, तो यह पाचन प्रक्रिया में टूटकर अमीनो एसिड में बदल जाता है, जो शरीर की कई जरूरी प्रक्रियाओं जैसे ऊतक मरम्मत, इम्यून सिस्टम और एनर्जी उत्पादन में मदद करता है।

कितना प्रोटीन लेना चाहिए?

अमेरिकी कृषि विभाग के अनुसार, 19 साल से ज्यादा उम्र के स्वस्थ वयस्कों को अपनी कुल डेली कैलोरी का 10–35 प्रतिशत प्रोटीन से लेना चाहिए। अगर कोई व्यक्ति रोजाना 2,000 कैलोरी लेता है, तो उसे 50 से 175 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है। शोध बताते हैं कि जो लोग मसल्स का बनाने करना चाहते हैं, उनके लिए रोजाना 1.2 से 1.6 ग्राम प्रति किलोग्राम शरीर के वजन के हिसाब से प्रोटीन फायदेमंद होता है।

शोध में क्या पाया गया?

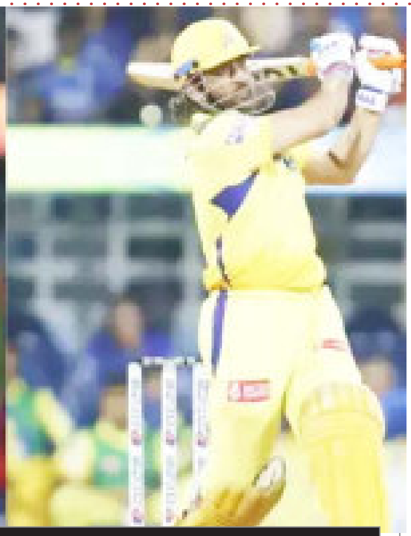
2020 में जर्नल न्यूट्रिएंट्स में प्रकाशित एक नए अध्ययन के अनुसार, 0.5 से 3.5 ग्राम प्रति किलोग्राम शरीर के वजन तक प्रोटीन लेना मसल्स की बढ़ाने में मदद कर सकता है। 2022 में प्रकाशित एक अन्य अध्ययन के मुताबिक, प्रतिदिन 1.5 से 1.6 ग्राम प्रति किलोग्राम शरीर के वजन के हिसाब से प्रोटीन लेने से मसल्स की ताकत में सुधार होता है। यह भी पाया गया कि वृद्ध व्यक्तियों में प्रोटीन की उच्च मात्रा लेने से मसल्स के विकास पर मामूली असर पड़ता है।

प्रोटीन के स्रोत

एनिमल बेस्ड प्रोटीनः अंडे, मांस (चिकन, बीफ, मटन), मछली, डेयरी उत्पाद (दूध, दही, पनीर), और मट्ठा प्रोटीन पाउडर।
प्लांट बेस्ड प्रोटीनः दालें, बीन्स, सोया, मेवे, बीज और पादप–आधारित प्रोटीन पाउडर। पशु–आधारित प्रोटीन में सभी जरूरी अमीनो एसिड सही अनुपात में होते हैं और यह शरीर द्वारा आसानी से पचाया जा सकता है। वहीं, पौधों से मिलने वाले प्रोटीन को संतुलित करने के लिए अलग–अलग स्रोतों को मिलाकर खाना जरूरी होता है, जैसे कि चावल और दाल, साबुत गेहूं की रोटी और पीनट बटर आदि।

बुखार और सर्दी–खांसी को न करें नजरअंदाज, लें डॉक्टर की सलाह

सर्दियां जाते–जाते और गर्मी आने से पहले मौसम में बदलाव सेहत पर बुरा असर डाल रहा है। इन दिनों दिन में गर्मी और रात में ठंडक बढ़ने से लोग तेजी से वायरल और फ्लू की चपेट में आ रहे हैं। सर्दी–खांसी के मामले भी बढ़ रहे हैं, जिससे लोगों को गले में खराश, बंद नाक और सिरदर्द जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। अगर आपको बार–बार बुखार आ रहा है, तो इसे हल्के में न लें। खासकर अगर बुखार लंबे समय तक बना रहे, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और जरूरी टेस्ट करवाएं। इस मौसम में मलेरिया, डेंगू, वायरल फीवर या टाइफाइड जैसी बीमारियों का ज्यादा खतरा हो सकता है। खासकर बच्चों और बुजुर्गों को ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत होती है, क्योंकि उनकी इम्यूनिटी कमजोर होती है। इसके अलावा, सर्दी–खांसी, गले में खराश और नाक बंद जैसी समस्याओं को भी हल्के में न लें। अगर यह लक्षण लगातार बने रहते हैं, तो सही समय पर जांच और इलाज से गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है। मच्छरों से फैलने वाली बीमारियां जैसे मलेरिया और डेंगू इस मौसम में भी लोगों को बीमार बना रही हैं।



लक्ष्य का पीछा करने का विश्वास था

ऋचा घोष ने कहा– मेरा प्लान समय लेकर खेलना और अंत तक बल्लेबाजी करना था। मैंने अपने स्वाभाविक खेल पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश की। हम हमेशा सकारात्मक थे और हमें इस लक्ष्य का पीछा करने का विश्वास था। तैयारी वाकई मददगार रही क्योंकि हमने इस तरह के लक्ष्यों का सामना किया था और उन परिस्थितियों ने वास्तव में हमारी मदद की। योजना बस गेंद देखना और हिट करना था।

वाह! वही बैक लिफ्ट, वही बल्ले का फ्लो...

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) वडोदरा। वडोदरा में डब्ल्यूपीएल 2025 सीजन के पहले मैच में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने गुजरात जायंट्स को छह विकेट से हराकर अपने खिताब की रक्षा की शुरुआत धमाकेदार अंदाज में की। गुजरात ने 20 ओवर में 5 विकेट के नुकसान पर 201 रन बनाए थे। इसके जवाब में आरसीबी ने 18.3 ओवर में 4 विकेट के नुकसान पर 202 रन बनाकर मैच जीत लिया। ऋचा घोष ने मैच जिताऊ छक्का लगाया और उन्हें प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। ऋचा घोष ने केवल 27 गेंदों में नाबाद 64 रन की तूफानी पारी खेली। घोष ने अपनी पावर–हिटिंग से सभी का दिल जीत लिया। 19वें ओवर की तीसरी गेंद पर उन्होंने डिएंड्रा डॉटिन की गेंद पर मिडविकेट के ऊपर से छक्का लगाकर आरसीबी को ब्ल्यूपीएल इतिहास का सबसे बड़ा लक्ष्य हासिल कराया। सोशल मीडिया पर ऋचा घोष की तारीफों का दौर शुरू हो गया। लोग उनकी तुलना पूर्व भारतीय कप्तान एमएस धोनी से करने लगे, जो अपने मैच जिताऊ छक्कों और चौकों के लिए जाने जाते हैं।

5 स्पिनर, अनुभवहीन पेस बैटरी रोहित की सेना में कितना दम

क्रिकेट

आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी में भारत का क्या होगा?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। क्रिकेट का हर जानकार भारतीय टीम को आईसीसी चौंपियंस ट्रॉफी 2025 के लिए सबसे बड़ा दावेदार मान रहा है। क्रिकेट खेलने वाला छोटा बच्चा भी भारतीय टीम को लेकर भविष्यवाणी कर सकता है। इसकी वजह टीम इंडिया में कप्तान रोहित शर्मा का होना और उनके साथ ही विराट कोहली सबसे मशहूर हैं। देखा जाए तो पेपर पर ओवरऑल भारत मजबूत भी है, लेकिन अगर एक–एक पोजिशन और तीनों विभाग को देखा जाए तो कमजोरियों का पता चलेगा। दूसरी ओर, कोच गौतम गंभीर का फलसफा रहा है कि जितना अधिक जोखिम, उतना ही अच्छा फल लेकिन चोट के कारण करिश्माई तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह के चैंपियंस ट्रॉफी

से बाहर होने के बाद क्या यह रणनीति भारत के लिए कारगर साबित होगी?

इस सवाल का जवाब सीधा नहीं है चूंकि अंतिम 15 को चुनते समय काफी जोखिम लिया गया। दुबई जाने वाली टीम में पांच स्पिनर रविंद्र जडेजा, अक्षर पटेल, वॉशिंगटन सुंदर, कुलदीप यादव और वरुण चक्रवर्ती होंगे।

बुमराह की जगह हर्षित राणा ने ली है, जबकि अधिक अनुभवी मोहम्मद सिराज को युवा बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल और हरफनमौला शिवम दुबे के साथ रिजर्व में रखा गया है जो टीम के साथ यात्रा नहीं करेंगे। भारत के मैच दुबई में होने हैं जहां आम तौर पर वनडे क्रिकेट में तेज गेंदबाजों को अधिक कामयाबी मिली है।

दुबई अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम पर 2009 के बाद से 58 वनडे खेले जा चुके हैं जिसमें तेज गेंदबाजों को पांच से कम की इकॉनामी दर से 466 विकेट मिले हैं। स्पिनरों को 334 विकेट मिले हैं और उनकी किफायत दर 4.2 रही है। यहां भारतीय टीम की रणनीति उल्टा पड़ सकती है, क्योंकि रोहित सेना में 5 स्पिनर हैं। स्पिन ऑलराउंडर के रूप में रविंद्र जडेजा, वाशिंगटन सुंदर और अक्षर पटेल हैं तो दूसरी ओर स्पिन स्पेशलिस्ट के रूप में वरुण चक्रवर्ती और कुलदीप यादव हैं। कप्तान रोहित शर्मा का कहना है कि पुरानी गेंद से उतने प्रभावी नहीं होने के कारण सिराज को बाहर रखा गया।

दुनिया का सबसे अच्छा गेंदबाज नहीं खेल रहा है, तो फिर समस्या है

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम को उस समय बड़ा झटका लगा जब जसप्रीत बुमराह चोट के कारण चैंपियंस ट्रॉफी से बाहर हो गए। उनकी जगह हर्षित राणा को टीम में शामिल किया गया है। हर्षित ने इसी महीने इंग्लैंड के खिलाफ अपना ओडीआइ डेब्यू किया था। बुमराह की गैरमौजूदगी में भारत का तेज गेंदबाजी आक्रमण कम अनुभवी दिख रहा है। अर्शदीप सिंह ने अभी तक केवल 9 वनडे मैच खेले हैं। मोहम्मद शमी एक अनुभवी गेंदबाज हैं, लेकिन चोटों के कारण एक साल से ज्यादा समय बाद पिछले महीने ही टीम इंडिया में वापसी की है।

इंग्लैंड के पूर्व क्रिकेटर और कमेंटेटर डेविड श्वम्बलश लॉयड ने बुमराह की कमी पर चिंता जताई है। साथ ही

■अर्शदीप सिंह पर अंग्रेज क्रिकेटर ने मारा ताना

उन्होंने अर्शदीप की वनडे में विश्वसनीयता पर भी सवाल उठाए हैं। जसप्रीत बुमराह पीठ की चोट के कारण चैंपियंस ट्रॉफी से बाहर हो गए हैं। यह खबर इस हफ्ते की शुरुआत में आई। हर्षित राणा को 15 सदस्यीय टीम में उनकी जगह शामिल किया गया है। राणा ने हाल ही में इंग्लैंड के खिलाफ वनडे क्रिकेट में पदार्पण किया था। बुमराह के बाहर होने से भारत के तेज गेंदबाजी आक्रमण पर सवाल उठ रहे हैं।

डेविड लॉयड ने बुमराह की अनुपस्थिति पर चिंता व्यक्त की है और अर्शदीप सिंह की क्षमता पर भी सवाल उठाए हैं। उन्होंने कहा कि अर्शदीप को वनडे में गेंदबाजी आक्रमण की अगुवाई करने में चुनौतियां आ सकती हैं। बुमराह पिछले साल हुए टी20 वर्ल्ड कप में भारत की जीत में अहम भूमिका निभाई थी। उन्होंने 8 मैचों में 4.17 की शानदार इकॉनमी रेट से 15 विकेट लिए थे।

लॉयड ने कहा– आप उसे (बुमराह) को याद करेंगे। आप इस तथ्य से बच नहीं सकते कि दुनिया का सबसे अच्छा गेंदबाज नहीं खेल रहा है, तो फिर आपको समस्या है। लॉयड ने अर्शदीप सिंह के बारे में भी अपनी राय दी। उन्होंने कहा कि अर्शदीप को वनडे क्रिकेट में चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। उन्होंने कहा कि वनडे, टी20 जैसा छोटा फॉर्मेट नहीं है, जहां अर्शदीप नियमित रूप से खेलते हैं।

युजवेंद्र चहल ने वेलेंटाइंस डे पर किया पोस्ट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय टीम से बाहर चल रहे लेग स्पिनर युजवेंद्र चहल इस समय काफी निराश हैं। उनकी टीम इंडिया में वापसी की कोशिश नाकाम हो रही हैं। हाल ही में उन्हें प्यार में भी धोखा मिला है। उनकी पत्नी धनश्री और उनके बीच सबकुछ ठीक नहीं है। ऐसे में वेलेंटाइंस–डे के दिन चहल ने सोशल मीडिया पर अपना दर्द बयां किया और साथ ही एक मैसेज भी दिया। चहल और धनश्री इस समय अलग–अलग रह रहे हैं। दोनों ने सोशल मीडिया पर एक–दूसरे को अनफॉलो कर दिया है। दोनों को लेकर ये बातें हो रही हैं कि ये दोनों तलाक लेने वाले हैं। हालांकि, आधिकारिक तौर पर दोनों में से ही किसी ने कुछ नहीं कहा है। 14 फरवरी यानी प्यार के दिन चहल ने इंस्टाग्राम पर अपनी एक फोटो पोस्ट की। चहल ने लिखा, आप जैसे हैं वैसे ही काफी हैं। किसी और को कुछ और महसूस कराने नहीं दें।

न्यूज डायरी

ऐसी गलती तो क्लब क्रिकेट में भी नहीं होती, रिजवान ने क्यों चुनी पहले बैटिंग

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कराची। पाकिस्तान को न्यूजीलैंड के खिलाफ त्रिकोणीय सीरीज के फाइनल में हार मिली। कराची के नेशनल स्टेडियम पर न्यूजीलैंड को 5 विकेट से जीत मिली। विलियम ओरुर्के के शानदार प्रदर्शन के बाद पाकिस्तान की टीम 242 रन पर सिमट गई। ओरुर्के ने 9.3 ओवर में 43 रन देकर चार विकेट झटके। कीवी टीम ने 243 रनों का लक्ष्य आसानी से हासिल कर लिया। डेरिल मिशेल ने 57 और टॉम लाथम ने 56 रनों की शानदार पारी खेली।

इसी मैदान पर पिछले मैच में पाकिस्तान ने पहली बार वनडे इतिहास में 350 का टारगेट चेज किया था। दूसरी पारी के दौरान ओस भी आती है। इसके बाद भी पाकिस्तानी कप्तान मोहम्मद रिजवान ने टॉस जीतकर पहले बॉलिंग करने का फैसला लिया। हार के बाद अपने फैसले पर उन्होंने कहा, श्हमने पहले बल्लेबाजी की क्योंकि हमें लगा कि पिच मुश्किल होगी। और ऐसा ही हुआ। इसका श्रेय उनके गेंदबाजों को जाता है। सलमान और मुझे 3 विकेट खोने के बाद साझेदारी बनानी थी। हम 260 रन के करीब पहुंच रहे थे। मैं गलत समय पर आउट हो गया। मैच की पहली पारी में ओस नहीं होने के कारण स्पिन गेंदबाजों का काफी मदद मिली। न्यूजीलैंड के कप्तान मिचेल सैंटनर ने अपने 10 ओवर में सिर्फ 20 रन दिए।

दुबई में रोहित शर्मा का रिकॉर्ड गेंदबाजों के लिए डराने वाला

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। चैंपियंस ट्रॉफी 2025 की मेजबानी पाकिस्तान के पास है। लेकिन भारतीय टीम पाकिस्तान नहीं जाएगी। भारत अपने मुकाबले यूएई के दुबई में खेलेगा। अगर टीम इंडिया सेमीफाइनल और फाइनल में पहुंचती हो तो वो भी दुबई इंटरनेशनल स्टेडियम पर खेला जाएगा। भारत के साथ ग्रुप में पाकिस्तान, बांग्लादेश और न्यूजीलैंड की टीम है। रोहित शर्मा की कप्तानी वाली भारतीय टीम 20 फरवरी को बांग्लादेश के खिलाफ अपने अभियान की शुरुआत करेगी। भारतीय कप्तान रोहित शर्मा का वनडे में दुबई क्रिकेट स्टेडियम पर शानदार रिकॉर्ड है। रोहित ने यहां अभी तक 5 वनडे मुकाबले खेले हैं। इसमें उन्हें 317 रन बनाए हैं। इस दौरान भारतीय कप्तान का औसत 105.66 का रहा। उन्होंने एक शतक के अलावा दो फिफ्टी भी लगाई है। ये सभी मुकाबला एशिया कप 2018 के थे। विराट ने उस टूर्नामेंट में आराम लिया था और भारत ने रोहित की कप्तानी में खिताब अपने नाम किया। रोहित शर्मा ने पाकिस्तान के खिलाफ इस मैदान पर शतक ठोका था। उन्होंने 119 गेंदों पर 111 रनों की पारी खेली थी। उस मैच में मोहम्मद आमिर, शाहीन अफरीदी और हसन अली पाकिस्तान की टीम का हिस्सा थे। दुबई के मैदान पर सबसे ज्यादा छक्के मारने का रिकॉर्ड भी वनडे में रोहित के नाम है।

कोहली, रोहित और रवींद्र जडेजा आखिरी बार खेलेंगे आईसीसी टूर्नामेंट!

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। पाकिस्तान और दुबई की संयुक्त मेजबानी में 19 फरवरी से चैंपियंस ट्रॉफी का आयोजन किया जा रहा है। आठ साल बाद ये टूर्नामेंट लौटकर आ रहा है। साल 2017 में आखिरी बार इस टूर्नामेंट का आयोजन किया गया था। तब फाइनल में भारत को पाकिस्तान के हाथों हार का सामना करना पड़ा था। उस मैच को हारने वाली और इस साल चुनी गई टीम इंडिया में कुछ नाम कॉमन है। ये नाम हैं–विराट कोहली, रोहित शर्मा और रवींद्र जडेजा। चैंपियंस ट्रॉफी–2025 इन सभी का आखिरी टूर्नामेंट हो सकता है। आकाश के मुताबिक, ये टूर्नामेंट इन तीनों का आखिरी आईसीसी टूर्नामेंट हो सकता है। उनके मुताबिक ये तीनों 2027 में होने वाले वनडे वर्ल्ड कप तक शायद ही इंतजार करें और इससे पहले ही संन्यास ले लेंगे। तीनों ने पिछले साल टी20 इंटरनेशनल से संन्यास ले लिया था। आकाश ने बताया कि चैंपियंस ट्रॉफी इन तीनों के लिए अपने आईसीसी टूर्नामेंट्स करियर का शानदार अंत करने का बेहतरीन मौका है।

बिमला बहुगुणा के पार्थिव देह पर पुष्पचक्र अर्पित कर श्रद्धांजलि देते हुए सीएम।

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

स्व. सुंदर लाल बहुगुणा की पत्नी के निधन पर सीएम ने व्यक्त किया दुख

संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सामाजिक कार्यकर्ता और पर्यावरणविद् रहे स्व. सुंदर लाल बहुगुणा की पत्नी श्रीमती बिमला बहुगुणा के निधन पर शोक व्यक्त किया। मुख्यमंत्री ने शनिवार को स्व. बिमला बहुगुणा के शास्त्री नगर स्थित आवास पर जाकर उनकी पार्थिव देह पर पुष्पचक्र अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री ने दिवंगत आत्मा की शांति और शोकाकुल परिजनों को धैर्य प्रदान करने की ईश्वर से कामना की है। इस दौरान विधायक उमेश शर्मा काऊ भी मौजूद थे।

उत्तराखंड की प्रति व्यक्ति आय 11.33 प्रतिशत बढ़ोत्तरी का अनुमान

संवाददाता देहरादून। वित्तीय वर्ष 2024–25 में उत्तराखंड की प्रतिवर्ष प्रति व्यक्ति आय 2,74,064 रुपए होने का अनुमान है, जो कि वित्तीय वर्ष 2023– 24 की तुलना में 11.33 प्रतिशत अधिक है, वित्तीय वर्ष 2023– 24 के लिए प्रति व्यक्ति आय 2,46,178 रुपए अनुमानित की गई है। इधर, राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय, सांख्यिकी एवं कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय, भारत सरकार के अनुसार राष्ट्रीय स्तर पर वर्ष 2024–25 में प्रति व्यक्ति आय 2,00,162 रुपए अनुमानित है जो कि वर्ष 2023–24 की तुलना में 8.7 प्रतिशत की वृद्धि दर्शाता है। वर्ष 2023– 24 में 1,84,205 रुपए प्रति व्यक्ति आय अनुमानित की गई है।

पूर्व सैनिकों के लिए राजभवन के दरवाजे हमेशा खुले

संवाददाता देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल (सेनि) गुरुमीत सिंह ने कहा कि देश की सुरक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले सैनिक हमारे देश का गौरव हैं। पूर्व सैनिकों की समस्याओं के समाधान के लिए राजभवन के दरवाजे हमेशा खुले हैं। राज्यपाल शनिवार को कारगी चौक स्थित एक वेडिंग प्वाइंट में असम राइफल्स के पूर्व सैनिकों की मेगा रैली में बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुए।

स्मार्ट मीटर से खत्म होंगी बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतें

जानकारी

■ पुराने मीटर को स्मार्ट मीटर से बदलने पर नहीं लिया जायेगा कोई इंस्टॉलेशन शुल्कः प्रमुख सचिव ऊर्जा

संवाददाता

देहरादून। प्रमुख सचिव ऊर्जा डॉ आर मीनाक्षी सुंदरम ने कहा है कि, स्मार्ट मीटर लगने से बिजली उपभोक्ताओं की रीडिंग या बिलिंग संबंधित शिकायतों में अप्रत्याशित तरीके से कमी आएगी। साथ ही वर्तमान में स्मार्ट मीटर बिना शुल्क के बदले जाएंगे।

शनिवार को मीडिया सेंटर में आयोजित प्रेस वार्ता में डॉ आर मीनाक्षी सुंदरम ने कहा कि स्मार्ट मीटर अत्याधुनिक बिजली मीटर है जिसका कन्ट्रोल उपभोक्ता के हाथ में रहता है। इससे आपको पल पल बिजली उपयोग की जानकारी, सभी जरूरी सूचनाएं, बिजली उपयोग की तुलना, भुगतान के कई विकल्प मिल जाते हैं। उन्होंने बताया कि यह एक राष्ट्रीय कार्यक्रम है, जो भारत सरकार के सहयोग से भी सभी राज्यों में चलाया जा रहा है। प्रमुख सचिव ऊर्जा ने कहा कि अभी यूपीसीएल के उपभोक्ता शिकायत निवारण केंद्र के साथ ही सीएम हेल्पलाइन और विभागीय शिविरों में सबसे अधिक शिकायतों बिलिंग और रीडिंग को लेकर आती हैं। अब स्मार्ट मीटर लगने के बाद मीटर रीडिंग में मानवीय हस्तक्षेप समाप्त हो जाएगा, इससे बिलिंग सम्बन्धी शिकायतों में अप्रत्याशित कमी आएगी। उपभोक्ता को खपत का विवरण मोबाइल एप पर उपलब्ध, होगा जिससे वो अपनी बिजली खपत को बेहतर तरीके से मैनेज कर सकेंगे। साथ ही विद्युत फाल्ट व सप्लाई बाधित होने की सूचना भी तुरंत विभाग तक पहुंच जाएगी। उन्होंने बताया कि रूफ टॉप सोलर लगाने पर यही मीटर नेट मीटर की तरह कार्य करेगा।

प्रमुख सचिव ऊर्जा ने बताया कि पुराने मीटर को स्मार्ट मीटर से बदलने पर कोई इंस्टॉलेशन शुल्क नहीं लिया जायेगा। वर्तमान में भारत सरकार के निर्देश पर पोस्ट पेड मीटर ही लगाए जा रहे हैं। फिर भी कोई उपभोक्ता स्वेच्छा से प्रीपेड मीटर की सेवाएं लेना चाहता हैं तो उन्हें घरेलू कनेक्शन पर वर्तमान में लागू विद्युत दरों पर 4 प्रतिशत तथा अन्य श्रेणी के उपभोक्ताओं को 3 प्रतिशत की छूट मिलेगी। उन्होंने बताया की मुख्यमंत्री के निर्देश पर विभाग मंत्रीगणों, विधायकों और अधिकारियों के आवासों पर स्मार्ट मीटर लगाने का अभियान शुरू करेगा। घर बैठे मीटर को मोबाइल एप या ऑनलाइन रिचार्ज करने पर बिजली बिल पर लगने वाले ब्याज या लेट फीस से छुटकारा।

वहीं स्मार्ट बिजली मीटर पर राजनीतिक करंट इतना बढ़ गया है कि कांग्रेस और भाजपा के बीच जुबानी जंग छिड़ चुकी है। किच्छा के कांग्रेस विधायक ने स्मार्ट मीटर तोड़कर अपने विरोध जताया तो कांग्रेस के कई नेता उनके समर्थन में उतर आए। उधर भाजपा ने भी कांग्रेस पर पलटवार कर दिया। पार्टी ने कहा कि कांग्रेस स्मार्ट मीटर विरोधी रवैया बिजली चोरी रोकने में बाधक बन रहा है। जबकि हिमाचल सहित कांग्रेस शासित राज्यों में भी स्मार्ट बिजली मीटर लगे हैं।

पार्टी के प्रदेश मीडिया प्रभारी मनवीर सिंह चौहान ने कहा कि स्मार्ट मीटर उपभोक्ता और प्रदेश दोनों की आर्थिकी के लिए जरूरी है। उन्होंने विपक्ष के आरोपों को भ्रामक दुष्प्रचार से प्रेरित करार दिया। देश भर में लगभग 20 करोड़ स्मार्ट मीटर लगाया जाना स्वीकृत किया गया है और 55 लाख से अधिक स्मार्ट कनेक्शन लगाए जा चुके हैं।

बैलेंस खत्म होने के बाद भी बिना रूकावट मिलेगी बिजली

प्रमुख सचिव ऊर्जा ने कहा कि छुट्टियों के दिनों में या रात में बैलेंस खत्म होने के बाद भी बिना रूकावट बिजली की उपलब्धता बनी रहेगी। उन्होने बताया कि योजना के तहत जून 2026 तक 15.88 लाख उपभोक्ताओं सहित 59212 ट्रांसफार्मर और 2602 फीडर के मीटर बदले जाने हैं।

मंत्रियों, विधायकों और अधिकारियों के घरों पर लगेंगे स्मार्ट मीटर

उत्तराखंड में सभी मंत्रियों, विधायकों और अधिकारियों के घरों पर स्मार्ट मीटर लगाए जाएंगे। मुख्यमंत्री धामी ने इस संबंध में निर्देश दिए। प्रमुख सचिव ऊर्जा ने इस संबंध में जानकारी दी। अब तक 24 हजार उपभोक्ताओं के घर पर स्मार्ट मीटर लग चुके हैं।

राष्ट्रीय खेल में मौली की सक्रियता ने सबका दिल जीता: सीएम

स्वागत

■मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सीएम आवास में मौली का स्वागत किया

संवाददाता

देहरादून। 38वें राष्ट्रीय खेल में लोगों के आकर्षण का मुख्य केन्द्र रहा शुभंकर 'मौली' राष्ट्रीय खेलों के समापन के बाद सीएम आवास पहुंचा। मुख्यमंत्री ने सीएम आवास में मौली का स्वागत किया। राष्ट्रीय खेलों का शुभंकर प्रतीक 'मौली' (मोनाल पक्षी) देशभर में चर्चा का केन्द्र रहा है।

उत्तराखण्ड में आयोजित राष्ट्रीय खेलों का शुभंकर मौली राज्य के हर जनपद में भव्य स्वागत हुआ। मुख्यमंत्री ने कहा कि राष्ट्रीय खेल के दौरान मौली की सक्रियता ने सबका दिल जीतने का कार्य किया। उत्तराखण्ड का राज्य पक्षी मोनाल की विशिष्टता से देशभर के लोग परिचित हुए।

38वें राष्ट्रीय खेल ने उत्तराखण्ड को देवभूमि और वीरभूमि के साथ ही खेल भूमि के रूप में नई पहचान दिलाई है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में राज्य में खेल इन्फ्रास्ट्रक्चर का तेजी से विकास और नई खेल नीति के परिणाम स्वरूप राज्य के खिलाड़ियों द्वारा 38वें राष्ट्रीय खेलों में शानदार प्रदर्शन कर 103 पदक हासिल कर देशभर में शीर्ष सात राज्यों की श्रेणी में स्थान प्राप्त किया है।

37वें राष्ट्रीय खेलों में उत्तराखण्ड 25वें स्थान पर था। उत्तराखण्ड में हुए 38वें राष्ट्रीय खेल ग्रीन गेम्स, ई–वेस्ट से बनाये गये मेडल और पदक विजेता खिलाड़ियों के नाम से पौध रोपण के लिए भी याद किया जायेगा।

डीएम ने यूसीसी के क्रियान्वयन पर अधिकारियों को दिए दिशा–निर्देश

संवाददाता देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल ने ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में यूसीसी की बैठक लेते हुए अधिकारियों को यूसीसी के क्रियान्वयन के सम्बन्ध में अधिकारियों के दायित्वों, एवं प्राप्त आवेदनों के निस्तारण के सम्बन्ध में आवश्यक दिशा–निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने सम्बन्धित रजिस्ट्रार/उप जिलाधिकारी से उनके पास प्राप्त आवेदनों के सापेक्ष निस्तारण की स्थिति की प्रत्येक दिन आख्या प्रस्तुत करने के निर्देश दिए, तथा अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व को यूसीसी के तहत् रजिस्ट्रार के कार्यों की प्रतिदिन मॉनिटिरिंग करने के निर्देश दिए। वहीं ग्रामीण क्षेत्रों के लिए डीपीआरओ को नोडल अधिकारी नियुक्त करने के निर्देश दिए। उन्होंने निर्देशित किया कि यूसीसी के अन्तर्गत प्राप्त आवेदनों का निर्धारित समयावधि में निस्तारण करना सुनिश्चित करेंगे।

कौशल विस्तार में एनएसडीसी इंटरनेशनल की महत्वपूर्ण भूमिका

संवाददाता देहरादून। भारत का केयर सेक्टर एक महत्वपूर्ण मोड़ पर खड़ा है, जिसे राष्ट्रीय और वैश्विक दोनों मांगों को पूरा करने के लिए एक मजबूत वर्कफोर्स की आवश्यकता है। नीति आयोग के सदस्य (स्वास्थ्य) वी.के. पॉल ने पारंपरिक चिकित्सा शिक्षा से परे स्किलिंग पहलों को विस्तारित करने और क्वालिटी और क्वांटिटी के बीच संतुलन स्थापित करने की आवश्यकता पर जोर दिया।

In a Digital World Why
To wait for a Howker
Visit Us at https://www.page3news.co.
Supporting Devices
All Apple Touch Phones & Tablets
All Android Touch Phones & Tablets
All Window & BlackBerry Touch Phones 10+

Scan This Code
Read News
Watch News Channel

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

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

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