देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित
www.page3news.in
नगर संस्करण वर्ष 19 अंक: 293 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

विचार–प्रवाह...
अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता

पेज श्री

देहरादून, मंगलवार, 4 मार्च 2025

मौसम अधिकतम 21.0° न्यूनतम 11.0° | 82924.41

2 बगराम एयरबेस पर चीन का कब्जा ?
7 रोहित को मोटा कहने पर भड़का बीसीसीआई

उत्तराखंड में नई आबकारी नीति लागू

उत्तराखंड कैबिनेट बैठक में कई योजनाओं पर मुहर

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में हुई प्रदेश मंत्रिमंडल की बैठक में सोमवार को 17 प्रस्ताव आए। सीएम की घोषणा के तहत उत्तराखंड आंदोलन और सांस्कृतिक विरासत का इतिहास कक्षा 6 से 8 तक हमारी विरासत एवं विभूतियां पढ़ाए जाने के प्रस्ताव पर मुहर लगी। इसके साथ ही धामी कैबिनेट कई महत्वपूर्ण फैसले लिए गए।

सोमवार को कैबिनेट समाप्त होने के बाद सचिव गृह शैलेश बगोली ने जानकारी दी। कक्षा 10 के बाद जो छात्र तीन वर्षीय पॉलिटेक्निक डिप्लोमा करते हैं, उन्हें कक्षा 12 के समकक्ष माना जाएगा। चीनी मिलों के लिए अगेती 375 रुपये, सामान्य प्रजाति 365 रुपए प्रति कुंतल की गई। जबकि गन्ना समर्थन मूल्य में कोई बदलाव नहीं किया गया है। उप महानिरीक्षक, अधीक्षक कारागार की नियमावली पास की गई। वहीं भारतीय न्याय संहिता के तहत नियमालिओं को अनुमोदन किया गया।

मंत्रिमंडल ने आबकारी नीति को भी मंजूरी दे दी है। उत्तराखंड कैबिनेट ने सोमवार को नई आबकारी नीति 2025 को मंजूरी प्रदान कर दी। उत्तराखंड की इस नई आबकारी नीति में धार्मिक स्थलों के नजदीक शराब की दुकानों के लाइसेंस बंद करने का फैसला किया गया है। इसके अलावा सूबे में शराब की बिक्री पर कड़े नियंत्रण का फैसला भी किया गया है। इसके साथ ही उप–दुकानों और मेट्रो शराब बिक्री प्रणाली को समाप्त कर दिया गया है।

नई आबकारी नीति में यदि कोई दुकान एमआरपी से ज्यादा कीमत वसूलती है तो उसका लाइसेंस रद्द किया जा सकता है। डिपार्टमेंटल स्टोर पर भी एमआरपी लागू होगी, जिससे उपभोक्ताओं को लाभ होगा। बैठक में साथ ही कई अलग–अलग विभागों से संबंधित महत्वपूर्ण फैसले लिए गए। बीते 2 वर्षों के दौरान राज्य में आबकारी राजस्व में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है।

कैबिनेट की बैठक के दौरान पहाड़ में ट्राउट को प्रोत्साहन करने के लिए 200 करोड़ की योजनाओ को मंजूरी दी गई है। इसके अलावा गोला, कोसी, दाबका व नंधौर नदियों के खनन क्षेत्रों में सुरक्षा, सीमांकन, लाभांश की दरों में संशोधन को स्वीकृति दी गई है।

राज्य कर्मियों को लाभ

राज्य कर्मियों के लिए शिथिलीकरण का लाभ एक बार मिलेगा। कुछ नियमावली में शिथिलीकरण की व्यवस्था है। ये सभी कर्मचारियों के लिए लागू हो गई है। 50 प्रतिशत तक छूट। राज्य संपत्ति विभाग की समूह–क व समूह–ख की सेवा नियमावली को अनुमोदन।

उत्तराखंड आंदोलन का इतिहास पढ़ेंगे बच्चे

बैठक में तय हुआ कि नई नीति के तहत स्कूलों और धार्मिक स्थलों के करीब शराब की दुकानें नहीं खोली जाएंगी। इसके अलावा स्कूली शिक्षा में उत्तराखंड की सांस्कृतिक विरासत एवं राज्य की विभूतियों को पाठ्यक्रम में शामिल करने की स्वीकृति मिली है। कैबिनेट ने फैसला लिया है कि कक्षा 10वीं के बाद तीन साल के पालीटेक्निक डिप्लोमा को 12वीं के समकक्ष माना जाएगा। इसके अलावा मुख्यमंत्री एकल महिला स्वरोजगार योजना को भी स्वीकृति मिली है। स्वरोजगार के लिए 2 लाख रुपये तक मिलेंगे।

ये महत्वपूर्ण फैसले भी

- पेंशन एवं हकदारी निदेशालय में कनिष्ठ सहायक के 13 पद सृजित करने पर।
- उत्तराखंड में यूपीएस लागू करने पर कैबिनेट की मंजूरी। जो कर्मचारी चाहेंगे, वो इसमें आ सकेंगे।
- स्टाम्प व निबंधन विभाग में 213 से बढ़कर पड़ 240 हुए।
- अपर पुलिस अधीक्षक उच्चतम वेतनमान की नियमावली को मंजूरी।
- कार्मिक: रिवोल्विंग फंड इस्तेमाल करने की नियमावली को मंजूरी।
- उधमसिंह नगर की प्रयाग फार्म की 1354 एकड़ भूमि इंडस्ट्री को दी जाएगी।
- एकीकृत स्वयं सहायता योजना। 2.3 करोड़ सीएलएफ के लिए।

संक्षिप्त समाचार

यूपी की महिला को यूएई में फांसी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज नई दिल्ली। संयुक्त अरब अमीरात की राजधानी अबू धाबी में चार महीने के बच्चे की कथित हत्या के लिए मौत की सजा का सामना कर रही उत्तर प्रदेश की महिला शहजादी खान को 15 फरवरी को ही फांसी दे दी गई। यह जानकारी महिला की सलामती के लिए पिता द्वारा दाखिल याचिका पर सुनवाई के दौरान सोमवार को दिल्ली हाई कोर्ट में विदेश मंत्रालय ने दी है। इस घटनाक्रम की जानकारी मिलने पर जस्टिस सचिन दत्ता ने इसे 'बेहद दुर्भाग्यपूर्ण' बताया।

सीएम रेखा गुप्ता ने आतिशी को लेकर जताई चिंता

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज नई दिल्ली। सदन में दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता ने कहा कि आम आदमी पार्टी में चाहे जितनी भी कमियां हों, एक अच्छी बात यह है कि आम आदमी पार्टी के नेता अंत में अपनी गलतियों को स्वीकार करते हैं। आतिशी ने सदन में स्वीकार किया कि उनकी सरकार ने गलतियां की हैं।

आधी आबादी के लिए की गई कई बड़ी घोषणाएं

बिहार में 3 लाख 17 हजार करोड़ का बजट पेश

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। बिहार में गरीब बेटियों की शादी में नीतीश सरकार मदद करेगी। बेहद कम खर्च पर विवाह संबंधी सुविधाएं दी जाएंगी। राज्य की हर पंचायत में कन्या विवाह मंडप बनाया जाएगा। जिसका संचालन भी महिलाएं करेगी। सोमवार को उपमुख्यमंत्री सह वित्त मंत्री सम्राट चौधरी ने 2025–26 के तहत 3 लाख 16 हजार 895 करोड़ रुपये का वार्षिक बजट पेश किया। जिसमें आधी आबादी के लिए कई बड़ी घोषणाएं की। जिसमें कन्या विवाह मंडप योजना भी शामिल है, जो गरीब परिवारों के लिए काफी हितकर साबित होगी।

सम्राट चौधरी ने जानकारी देते हुए कहा कि राज्य की हर पंचायत में गरीब कन्याओं के विवाह के लिए मंडप का निर्माण कराया जाएगा। साथ ही बेहद कम शुल्क पर विवाह संबंधी सुविधाएं दी जाएंगी। जिसके संचालन की जिम्मेदारी भी महिलाओं के हाथ में होगी। इससे गरीब परिवार पर शादी का आधा हो जाएगा। इससे अलावा बजट में हिला हाट, जिम, टॉयलेट के अलावा पिंक बसों के संचालन की घोषणा हुई।

राज्य के मुख्य शहरों में महिलाओं के लिए पिंक बसों का संचालन होगा। जिसमें सवारी, चालक और कंडक्टर सभी महिलाएं होंगी। बिहार राज्य पथ परिवहन निगम से चालक, कंडक्टर और डिपो मेंटेनेंस स्टाफ के पदों में महिलाओं के लिए 33 फीसदी आरक्षण की व्यवस्था की जाएगी। इसके अलावा स्वरोजगार को बढ़ावा देने के लिए महिला चालकों को ई–रिक्शा और दो पहिया वाहन के व्यावसायिक परिचालन हेतु खरीद के लिए नगद अनुदान का प्रावधान किया जाएगा। शहरों में ड्राइविंग के लिए प्रशिक्षण केंद्र खोले जाएंगे।

महिलाओं के लिए स्पेशल जीम खोलेगी सरकार

वित्त मंत्री किसानों और महिलाओं के लिए भी काफी अहम घोषणा की। उन्होंने ऐलान किया कि राज्य के शहरों में महिलाओं के लिए स्पेशल जिम खोले जाएंगे। वहीं, किसानों के लिए सम्राट चौधरी ने बताया कि बिहार में 1289 करोड़ की लागत से बाजार समिति का विकास किया जाएगा। एमएसपी पर मूंग और अरहर दाल खरीदा जाएगा। सभी प्रखंड में कोल्ड स्टोर बनाया जाएगा। तरकारी सुविधा आउटलेट प्रखंड के स्तर पर खोला जाएगा।

पश्चाताप नहीं किया, उलटे अहंकार दिखाया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। बसपा सुप्रीमो मायावती ने भतीजे आकाश आनंद को पार्टी से ही बाहर कर दिया है। उन्होंने उन्हें नेशनल कॉर्डिनेटर समेत सभी जिम्मेदारियों से मुक्त कर दिया था और कहा था कि अब उनके जीते–जी कोई भी उत्तराधिकारी नहीं होगा। यही नहीं अब उन पर कड़ा ऐक्शन लेते हुए बसपा से निकाल दिया है। मायावती ने एक्स पर लगातार तीन पोस्ट लिखकर आकाश आनंद को खूब सुनाया भी है और कहा कि वह अपने ससुर अशोक सिद्धार्थ के प्रभाव में आकर बहक गए।

मायावती ने लिखा, बीएसपी की आल–इण्डिया की बैठक में कल आकाश आनन्द को पार्टी हित से अधिक पार्टी से निष्कासित अपने ससुर अशोक सिद्धार्थ के प्रभाव में लगातार बने रहने के कारण नेशनल कोआर्डिनेटर सहित सभी जिम्मेदारियों से मुक्त कर दिया गया था, जिसका उसे पश्चताप करके अपनी परिपक्वता दिखानी थी। इसके आगे मायावती लिखती हैं, लेकिन इसके विपरीत आकाश ने जो अपनी लंबी–चौड़ी प्रतिक्रिया दी है। वह उसके पछतावे व राजनीतिक मैच्योरिटी का नहीं बल्कि उसके ससुर के ही प्रभाव वाला ज्यादातर स्वार्थी, अहंकारी व गैर–मिशनरी रवैया है, जिससे बचने की सलाह मैं पार्टी के ऐसे सभी लोगों को देने के साथ दंडित भी करती रही हूं।

ऐक्शन

- आकाश आनंद को मायावती ने पार्टी से ही निकाला

अशोक सिद्धार्थ के निकालने की बताई वजह

राज्य मुख्यालय पर देश भर के पदाधिकारियों संग बैठक में मायावती ने कहा कि अशोक सिद्धार्थ ने उप्र सहित पूरे देश में पार्टी को दो गुटों में बांटकर कमजोर करने का प्रयास किया था, इसलिए उनको बाहर निकाला गया था।

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

राजद्रोह का मुकदमा दर्ज हो

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

- अबू आजमी ने औरंगजेब को बताया महान प्रशासक, भड़के एकनाथ शिंद

नई दिल्ली। महाराष्ट्र के उप मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने समाजवादी पार्टी (सपा) के नेता और विधायक अबू आजमी के औरंगजेब के बारे में दिए बयान पर कड़ी प्रतिक्रिया दी। शिंदे ने कहा, अबू आजमी का बयान गलत है और इसकी निंदा की जानी चाहिए।

औरंगजेब ने छत्रपति संभाजी महाराज को 40 दिनों तक यातनाएं दी थीं। ऐसे व्यक्ति को अच्छा कहना सबसे बड़ा पाप है और इसलिए आजमी को माफी मांगनी चाहिए। हमारे मुख्यमंत्री ने इस मामले को गंभीरता से लिया है और उन पर राजद्रोह का मामला दर्ज किया जाना चाहिए। आजमी ने मुंबई में मीडिया से बात करते हुए कहा था, सारा गलत इतिहास दिखाया जा रहा है।

औरंगजेब ने कई मंदिर बनवाए...औरंगजेब क्रूर नहीं था। यह ताजा विवाद मराठा साम्राज्य के संस्थापक छत्रपति शिवाजी महाराज के सबसे बड़े बेटे छत्रपति संभाजी महाराज पर केंद्रित एक बॉलीवुड फिल्म छावा से पैदा हुआ है। इस फिल्म का निर्देशन लक्ष्मण उतेरकर ने किया है।

न्यूज डायरी

शेख हसीना का हिसाब करेंगे मुख्य सलाहकार मोहम्मद यूनुस!

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) ढाका। बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के मुख्य सलाहकार मुहम्मद यूनुस ने शेख हसीना के प्रशासन के तहत किए गए कथित अत्याचारों का दस्तावेजीकरण करने वाले रिकॉर्ड के सावधानीपूर्वक संरक्षण का आह्वान किया है। ढाका ट्रिब्यून अखबार ने बताया कि संयुक्त राष्ट्र के अधिकारियों के साथ रविवार की बैठक के दौरान, यूनुस ने इस बात पर जोर दिया कि उचित अभिलेखीय प्रणाली के बिना सच्चाई जानना और न्याय सुनिश्चित करना मुश्किल है। मुख्य सलाहकार के प्रेस विंग द्वारा जारी एक बयान में कहा गया है कि मुख्य सलाहकार ने संयुक्त राष्ट्र के रेजिडेंट कोऑर्डिनेटर ग्वेन लुईस और संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार विशेषज्ञ हुमा खान के साथ अपनी बातचीत के दौरान शापला चत्तर में प्रदर्शनकारियों पर कार्रवाई, डेलवर हुसैन सईदी फैसले के बाद प्रदर्शनकारियों के खिलाफ पुलिस की बर्बरता और वर्षों की कथित न्यायेतर हत्याओं का हवाला दिया। जवाब में संयुक्त राष्ट्र के अधिकारियों ने मानवाधिकारों के हनन का दस्तावेजीकरण करने में बांग्लादेश की सहायता करने की अपनी इच्छा की पुष्टि की। लुईस ने तकनीकी सहायता और क्षमता निर्माण में संयुक्त राष्ट्र की विशेषज्ञता की पेशकश करते हुए कहा, यह उपचार और सत्य–निर्माण की एक प्रक्रिया है। यूनुस ने जुलाई–अगस्त 2024 के विद्रोह के बाद मानवाधिकारों के उल्लंघन पर संगठन की हालिया तथ्य–खोज रिपोर्ट की भी सराहना की, जिसके कारण सत्ता से 15 साल के अवामी लीग शासन का अंत हुआ और हसीना भारत भाग गईं।

पाकिस्तानी पायलट ने भारत के राफेल से की जे–10सी की तुलना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। फरवरी 2019 में भारत ने पाकिस्तान के अंदर घुसकर एयर स्ट्राइक करके आतंकी ठिकानों पर बमबारी की थी। इसके बाद पाकिस्तानी वायु सेना ने भारत की सीमा में घुसने की कोशिश की थी, जिसे भारतीय एयरफोर्स ने खदेड़ दिया था। इस दौरान डॉग फाइट में एक भारतीय मिग–21 बाइसन क्रैश हो गया था। इस डॉग फाइट का हिस्सा रहे पाकिस्तानी वायु सेना के पायलट नौमान अली खान ने हाल ही में भारत और पाकिस्तान की एयर फोर्स की तुलना की है। खास बात ये है कि इन छह सालों में भारतीय वायु सेना के बेड़े में राफेल फाइटर जेट शामिल हो चुका है। एक कार्यक्रम में जब नौमान अली खान से भारत के पास राफेल होने के बारे में पूछा गया तो उन्होंने क्षेत्र के बदले हुए एयर डायनिमिक के बारे में बात की। पाकिस्तानी वायु सेना के अधिकारी ने कहा कि भारत ने राफेल खरीदा है तो पाकिस्तान ने जे–10सी को शामिल किया है। पाकिस्तानी पायलट ने अपने जे–10सी को क्षेत्र का सबसे बेहतरीन लड़ाकू जहाज बताया, जिसे 2022 में पाकिस्तानी वायु सेना में शामिल किया गया था। नौमान अली खान ने कहा, श्जे–10सी 4.5 पीढ़ी का फ्रंट लाइन फाइटर है और क्षेत्र में उसके मुकाबले का कोई जहाज नहीं है। उसमें वह सारी खासियत हैं, जो किसी भी मॉडर्न फाइटर में होनी चाहिए।

ब्रिटिश पीएम स्टार्मर ने यूक्रेन में शांति योजना का पेश किया खाका

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) लंदन। ब्रिटेन के प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर ने यूक्रेन युद्ध को समाप्त करने और रूस से देश की रक्षा के लिए चार सूत्रीय प्लान पेश किया है। स्टार्मर ने रविवार को कहा कि यूरोपीय नेताओं ने यूक्रेन शांति योजना तैयार करने पर सहमति जताई है, जिसे वे अमेरिका के सामने पेश करेंगे। उन्होंने कहा कि वे यूक्रेन के लिए अपने समर्थन में अमेरिका को शामिल करने का प्रयास करेंगे, जो वॉशिंगटन की सुरक्षा गारंटी हासिल करने के लिए महत्वपूर्ण कदम है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की के बीच तीखी नोंकझोंक के दो दिन बाद लंदन में एक शिखर सम्मेलन में स्टार्मर ने ये घोषणा की। शिखर सम्मेलन में यूरोपीय नेताओं ने यूक्रेन के प्रति अपना समर्थन दिखाया और उसकी मदद के लिए और अधिक करना वादा किया। यूरोपीय नेताओं ने सहमति व्यक्त की कि उन्हें रक्षा पर अधिक खर्च करना चाहिए, ताकि ट्रंप को दिखाया जा सके कि महाद्वीप अपनी रक्षा कर सकता है। 18 नेताओं के शिखर सम्मेलन के बाद स्टार्मर ने कहा, आज हम इतिहास के एक चौराहे पर हैं।

बलूचिस्तान में पाकिस्तान और चीन के खिलाफ ऐलान–ए–जंग

रिपोर्ट

ब्रास की बैठक में बलूचिस्तान के प्रमुख गुट हुए शामिल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इस्लामाबाद। बलूचिस्तान में पाकिस्तान के खिलाफ लड़ रहे विद्रोही समूहों ने बड़ा फैसला लिया है। बलोच राजी आजोई संगर की बैठक में सभी बलूच समूहों ने फैसला लिया है कि एकजुट होकर पाकिस्तान की सरकार और आर्मी के खिलाफ लड़ा जाएगा। बैठक में हिस्सा लेने वाले गुटों में बलूच लिबरेशन आर्मी, बलूचिस्तान लिबरेशन फ्रंट, बलूच रिपब्लिकन गार्ड्स और सिंधी लिबरेशन ऑर्गनाइजेशन, सिंधु देश रिवोल्यूशनरी आर्मी शामिल हैं। ये गुट लंबे समय से पाकिस्तान की आर्मी और सरकार से लड़ रहे हैं। चीन की परियोजनाओं पर भी इन गुटों ने हमले किए हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, बलूचिस्तान के विद्रोही गुटों के नेता तीन दिन तक चली ब्रास की बैठक में शामिल हुए, जो पाकिस्तानी आर्मी से लड़ने की योजना बनाने के लिए आयोजित की गई। बलूच गुटों का एकजुटता से लड़ने का फैसला पाकिस्तान के लिए बड़ी मुश्किल का सबब बन सकता है। बलूचिस्तान के कई क्षेत्रों में पहले से ही विद्रोही गुटों ने पाक सेना के पैर उखाड़े हुए हैं। इस नए फैसले से पाक सरकार के सामने बलूचिस्तान के अलग होने का भी खतरा पैदा हो सकता है। ऐसे खतरे की बात हालिया समय में कुछ पाकिस्तान के नेता और एक्सपर्ट भी कह चुके हैं। ब्रास की ओर से जारी बयान में कहा गया है कि यह सुनिश्चित किया जाएगा कि चीन या फिर कोई भी शक्ति पाकिस्तान सरकार के साथ मिलकर बलूच संसाधनों का दोहन ना कर सके। ब्रास ने बैठक में इस पर विचार किया है कि सैन्य और कूटनीतिक तौर पर कैसे आगे बढ़ना है। साथ ही बैठक में इस पर भी सहमति बनी कि पाक सेना के खिलाफ युद्ध ज्यादा आक्रमकता और मजबूती के साथ लड़ा जाएगा। ब्रास ने कहा कि सभी गुटों की एकजुटता से लड़ाई बलूचों की आजादी को वास्तविक बनाएगी।

बलूचिस्तान क्षेत्रफल के हिसाब से पाकिस्तान का सबसे बड़ा प्रांत है लेकिन यहां देश की दो प्रतिशत आबादी ही रहती है। बलूचिस्तान में लंबे समय से विद्रोह चल रहा है। जातीय बलूच अलगाववादी अधिक स्वायत्तता और क्षेत्र के समृद्ध प्राकृतिक संसाधनों पर नियंत्रण चाहते हैं। बलूच कार्यकर्ताओं और नागरिकों के जबरन गायब होने और गैरकानूनी हिरासत में लिए जाने के आरोप भी यहां पाकिस्तान सेना पर लगते रहे हैं, जो स्थानीय लोगों की नाराजगी की वजह है।

बलूचिस्तान प्रांत में पाकिस्तान के लिए नाराजगी नई नहीं है लेकिन हालिया समय में ये बढ़ी है। इसकी बड़ी वजह क्षेत्र में चीन के प्रोजेक्ट हैं। बलूच लोगों को लगता है कि चीन उनके संसाधनों को लूट रहा है, जिसमें पाकिस्तान उसकी मदद कर रहा है।

बांग्लादेश के भारतीय पोर्ट पर पहुंच रहा पाकिस्तानी जहाज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) ढाका। मोहम्मद यूनुस ने पाकिस्तान के लिए बांग्लादेश के दरवाजे खोल दिए हैं। बांग्लादेश की आजादी के बाद पहली बार ऐसा होगा, जब पाकिस्तान का जहाज देश के रणनीतिक मोंगला बंदरगाह पर पहुंचेगा। पाकिस्तानी झंडे वाला मालवाहक जहाज कुछ दिन पहले ही कराची के कासिम बंदरगाह से 25 हजार टन चावल लेकर रवाना हुआ था। इसके अगले एक–दो दिन के भीतर चटगांव बंदरगाह पर लंगर डालने की उम्मीद है।

रिपोर्ट के अनुसार, वहां 60 प्रतिशत चावल उतारने के बाद यह जहाज मोंगला की ओर बढ़ेगा। मोंगला पोर्ट पर पाकिस्तानी जहाज का पहुंचना इसलिए और अहम है क्योंकि बीते साल ही भारत ने इसके संचालन के अधिकार में बाजी मारी थी। ऐसे में मोहम्मद यूनुस और शहबाज शरीफ की दोस्ती का असर भारत के निवेशों पर साफ दिख रहा है।

पिछले महीने की शुरुआत में बांग्लादेश और पाकिस्तान की सरकारों के बीच एक समझौता हुआ था, जिसके तहत ट्रेडिंग कॉरपोरेशन ऑफ पाकिस्तान के माध्यम से ढाका 50,000 टन बासमती चावल का आयात करेगा। समझौते के अनुसार, चावल की पहली खेप बांग्लादेश पहुंच चुकी है। दूसरी खेप इस महीने के अंत में आने की उम्मीद है।

यूक्रेन की सुरक्षा के लिए ब्रिटेन में सिक्योरिटी समिट का आयोजन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। यूरोपीय देशों की एकजुटता को और भी मजबूत करने व यूक्रेन की सुरक्षा के लिए ब्रिटेन में सिक्योरिटी समिट का आयोजन किया गया। यूरोपीय नेताओं ने शिखर सम्मेलन में यूरोप की सुरक्षा को लेकर चिंता जताई और यूक्रेन को समर्थन का आश्वासन दिया। इस समिट में रूस–यूक्रेन युद्ध को समाप्त करने के समाधान पर भी चर्चा हुई। गौरतलब है कि सभी यूरोपीय देशों के नेताओं के बीच बैठक से पहले पोलैंड के प्रधानमंत्री डोनाल्ड टस्क ने एक ऐसी बात कह दी, जो अमेरिका को पसंद नहीं आने वाला। उन्होंने कहा, यह एक विरोधाभास है कि 50 करोड़ यूरोप की जनता 30 करोड़ अमेरिकियों से गुहार लगा रही है कि वे 14 करोड़ रशियन से उनकी रक्षा करें। उन्होंने यूक्रेन युद्ध पर अमेरिका की स्थिति को एक "दुविधा" बताया और कहा, "हमें इस दुविधा से उबरने की जरूरत है।"

अफगानिस्तान में बगराम एयरबेस पर चीन का कब्जा?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

काबुल। अफगानिस्तान की राजधानी काबुल के पास मौजूद विशाल बगराम एयरबेस को लेकर अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और अफगान तालिबान आमने–सामने हैं। तालिबान ने एयरबेस को लेकर ट्रंप के दावे को झूठ बताया है। काबुल से लगभग 44 किमी दूर उत्तर में स्थित बगराम एयरबेस 20 साल तक अमेरिकी अभियान के दौरान प्रमुख बेस और केंद्रीय कमान के रूप में काम करता रहा है। हालांकि, अगस्त 2021 में चीजें बदल गईं, जब अमेरिकी और नाटो सैनिकों ने अफगानिस्तान से वापसी कर ली। बगराम एयरबेस पर तालिबान ने कब्जा कर लिया था।

इस बीच अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने दावा किया है कि बगराम एयरबेस

■तालिबान ने डोनाल्ड ट्रंप के दावे को बताया झूठ

पर चीन ने नियंत्रण कर लिया है और इसका संचालन चीनी लोग कर रहे हैं। ट्रंप के दावे का तालिबान के प्रवक्ता जबीबुल्लाह मुजाहिद ने खंडन किया और कहा कि उन्हें निराधार जानकारी के आधार पर भावनात्मक बयान देने से बचना चाहिए।

अफगानिस्तान के सरकारी टीवी पर मुजाहिद ने कहा, बगराम पर इस्लामिक अमीरात (तालिबान) का नियंत्रण है, चीन का नहीं। चीनी सैनिक यहां मौजूद नहीं हैं और न ही हमारा किसी देश के साथ ऐसा कोई समझौता है। उन्होंने ट्रंप प्रशासन से अनुरोध किया कि वह राष्ट्रपति को समझाए और अफगानिस्तान के बारे में उनकी जानकारी को सही करे।

डोनाल्ड ट्रंप ने चुनाव के दौरान अक्सर दावा किया कि चीन की पीपल्स लिबरेशन आर्मी ने बगराम बेस पर नियंत्रण कर लिया था। पिछले बुधवार को अपनी पहली बैठक से पहले फिर इसे दोहराया और इस बात पर जोर दिया कि बाइडन को इस पूर्व अमेरिकी बेस पर नियंत्रण बनाए रखना चाहिए था। ट्रंप की बयानबाजी ऐसे समय हो रही है, जब बीजिंग ने अमेरिका की वापसी के बाद तालिबान के साथ संपर्क बढ़ाया है। ट्रंप ने कहा, हम बाहर निकलने वाले थे, लेकिन बगराम को अपने पास रखने वाले थे। आप जानते हैं कि अभी इस पर कौन कब्जा कर रहा है? चीन... बाइडन ने इसे सौंप दिया।

एलन मस्क बने 14वें बच्चे के पिता

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। टेस्ला और स्पेसएक्स के सीईओ और अरबपति कारोबारी एलन मस्क एक बार फिर पिता बने हैं। मीडिया रिपोर्ट्स में ये जानकारी सामने आई है कि वह अपने 14वें बच्चे के पिता बने हैं। 28 फरवरी 2025 को मस्क की पार्टनर और न्यूरालिंक की एक्जीक्यूटिव शिवोन जिलिस ने घोषणा की है कि उन्होंने अपने चौथे बच्चे, सेल्डन लाइकर्गस मस्क का स्वागत किया है। यह एलन मस्क की 14वीं ज्ञात संतान है। गौरतलब है कि एलन मस्क अपनी बिजनेस वाली जिंदगी के साथ–साथ निजी जिंदगी को लेकर भी काफी चर्चा में रहते हैं। मस्क की पहली शादी कनाडाई लेखिका जस्टिन विल्सन से हुई थी। जब दोनों की मुलाकात हुई थी तो उस वक्त मस्क इतनी बड़ी हस्ती नहीं बने थे।

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

सभी शिकायतों का शीघ्र निस्तारण करें, न बरती जाए कोई लापरवाही

जन संवाद

जन संवाद कार्यक्रम आयोजित, 32 शिकायतें दर्ज, 15 का मौके पर निस्तारण

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी सौरभ गहरवार की अध्यक्षता में विकास भवन सभागार में जन संवाद कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें विभिन्न विभागों से जुड़ी 32 शिकायतें दर्ज की गईं। इनमें से 15 शिकायतों का मौके पर ही निस्तारण कर दिया गया, जबकि शेष समस्याओं को समाधान हेतु संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया।

आयोजित जन संवाद कार्यक्रम के दौरान सुमाड़ी के ग्रामीणों ने बताया कि निर्माणाधीन राजीव गांधी नवोदय विद्यालय के कारण गांव के आवाजाही के रास्ते बंद हो गए हैं। जिस पर ग्रामीणों ने उक्त समस्या का समाधान करने की मांग की। सारी गांव के दिनेश सिंह ने सारी–चमसील पेयजल योजना से संबंधित समस्या से अवगत कराया। ईशाला गांव के निवासी बुद्धिबल्लभ थपलियाल ने जिला परिषदीय मार्ग गढ़ीधार तक जोड़ने हेतु पीसीसी मार्ग जोड़ने की मांग की। सुमाड़ी

निवासी लक्ष्मी प्रसाद डिमरी ने पेयजल लाइन बदलने की मांग की। अमसारी निवासी बंशी लाल द्वारा चिनग्वाड़ रुद्रप्रयाग मोटर मार्ग निर्माण के चलते उनकी सिंचाई नहर क्षतिग्रस्त होने की शिकायत दर्ज कराई गई जबकि रैंतोली के ग्रामीणों ने पेयजल संकट के चलते हो रही परेशानी के संबंध में समस्या से अवगत कराया।

इस तरह आयोजित जन संवाद कार्यक्रम में कुल 32 शिकायतें दर्ज की गई जिनमें 15 शिकायतों का मौके पर ही निराकरण कर दिया गया। जबकि शेष शिकायतों का निस्तारण करने हेतु संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया।

जिलाधिकारी ने सभी विभागों को निर्देशित किया कि जन संवाद कार्यक्रम में प्राप्त शिकायतों का त्वरित निस्तारण सुनिश्चित किया जाए और किसी भी स्तर पर देरी न हो। उन्होंने कहा कि जन संवाद कार्यक्रम के माध्यम से जनमानस की समस्याओं के बारे में शीघ्र जानकारी प्राप्त होती है और सभी विभाग समयबद्ध तरीके से इन समस्याओं का समाधान कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि आज जन संवाद कार्यक्रम में सड़क, बिजली, पानी और अतिक्रमण से जुड़ी कुछ शिकायतें सामने आईं, जिन पर आवश्यक दिशा–निर्देश जारी कर समाधान के आदेश दिए गए।

जन संवाद कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री पोर्टल पर दर्ज शिकायतों की भी समीक्षा की गई। जिलाधिकारी ने बताया कि एल–1 स्तर पर 122 और एल–2 स्तर पर 23 शिकायतें लंबित हैं। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि इन सभी शिकायतों का शीघ्र निस्तारण किया जाए और किसी भी स्तर पर लापरवाही न बरती जाए।

इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी डॉ. जीएस खाती, अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा, उपजिलाधिकारी जखोली भगत सिंह फोनिया, उपजिलाधिकारी रुद्रप्रयाग आशीष घिल्डियाल, जिला विकास अधिकारी अनीता पंवार, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. राम प्रकाश सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं जनपद के विभिन्न क्षेत्रों से आए फरियादी उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी

रुद्रप्रयाग में सरकार जनता के द्वार: 7 मार्च को कंडाली में होगा जनसंवाद

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी सौरभ गहरवार के निर्देशानुसार जनपद के विभिन्न विकास खंडों में सरकार जनता के द्वार कार्यक्रम के तहत जनता की समस्याओं को सुना जा रहा है। इस क्रम में आगामी 7 मार्च को ग्राम पंचायत कंडाली में जनसंवाद कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। उक्त जानकारी देते हुए मुख्य कृषि अधिकारी लोकेंद्र सिंह बिष्ट ने बताया कि 7 मार्च को विकास खंड जखोली की ग्राम पंचायत कंडाली में जनसंवाद कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों की समस्याओं को सुनने के साथ ही यथासंभव उनके निराकरण के लिए आवश्यक कार्यवाही की जाएगी। उन्होंने बताया कि सरकार जनता के द्वार कार्यक्रम का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों की समस्याओं को मौके पर ही हल करना और प्रशासन को जनता के और करीब लाना है। इस दौरान सामाजिक कल्याण, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, सिंचाई, बिजली, पानी, सड़क, राजस्व और अन्य आवश्यक सेवाओं से जुड़ी समस्याओं को संज्ञान में लिया जाएगा।

नगर पालिका अध्यक्ष पुरोला ने रवांई बसंतोत्सव मेले के समापन पर जताया आभार

संवाददाता पुरोला। नव–निर्वाचित नगर पालिका अध्यक्ष बिहारी लाल शाह ने रवांई बसंतोत्सव मेले के सफल समापन के बाद प्रेस वार्ता कर सभी का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि यह मेला क्षेत्र की सांस्कृतिक धरोहर को संजोए रखने और स्थानीय व्यापार को बढ़ावा देने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। रवांई बसंतोत्सव मेला हर वर्ष बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है, जिसमें स्थानीय कलाकारों, व्यापारियों की भागीदारी रहती है। इस वर्ष भी मेले में बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लिया, जिससे स्थानीय संस्कृति और पर्यटन को बढ़ावा मिला। अध्यक्ष ने आयोजन समिति, प्रशासन, व्यापारियों और स्थानीय जनता को इस मेले को सफल बनाने के लिए धन्यवाद दिया।

गारंटीड इनकम वाला प्रोडक्ट है आईसीआईसीआई प्रू गिफ्ट सिलेक्ट

संवाददाता देहरादून। आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल लाइफ इंश्योरेंस ने आईसीआईसीआई प्रू गिफ्ट सिलेक्ट पेश किया है। यह प्रोडक्ट ग्राहकों को लंबी अवधि की बचत प्रदान करने के साथ ही तुरंत आय की गारंटी भी देता है, जिससे उन्हें आर्थिक लिक्विडिटी मिलती है। इस प्रोडक्ट में कई विकल्प हैं, जैसे ग्राहक तय कर सकते हैं कि गारंटीड इनकम कब शुरू होगी, कितने समय तक मिलेगी और मैच्योरिटी पर कितना पैसा मिलेगा। इसके साथ ही, इसमें लाइफ कवर भी शामिल है, जो परिवार की आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित करता है। बढ़ती हुई आय का विकल्प इस प्रोडक्ट की खासियत है। इसमें हर साल 5 प्रतिशत की कंपाउंडिंग दर से इनकम बढ़ती है।

राशन कार्ड सत्यापन शुरूः अपात्र पाए जाने पर होगी कार्यवाही

संवाददाता रुद्रप्रयाग। राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना (अंत्योदय एवं प्राथमिक परिवार) के अंतर्गत चल रहे राशन कार्डों का व्यापक सर्वेक्षण एवं सत्यापन शुरू हो गया है। खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, उत्तराखंड के निर्देशानुसार अपात्र परिवारों के राशन कार्ड निरस्त किए जाएंगे, जबकि पात्र एवं आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों को इस योजना में शामिल किया जाएगा।

जिला पूर्ति अधिकारी केएस कोहली ने बताया कि वर्तमान में सफेद (प्राथमिक परिवार), गुलाबी (अंत्योदय) और पीले (उत्तराखंड राज्य खाद्य योजना) राशन कार्ड धारकों का सत्यापन किया जा रहा है। जिन परिवारों की मासिक आय 15,000 से अधिक है, परिवार में कोई सदस्य सरकारी सेवा में है, या जो अन्य व्यवसाय व्यापार से आर्थिक रूप से सक्षम हो चुके हैं, वे स्वेच्छा से अपना राशन कार्ड संबंधित कार्यालयों में जमा कर सकते हैं।

यदि सत्यापन के दौरान कोई राशन कार्ड धारक अपात्र पाया जाता है, तो राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम, 2013 और आवश्यक वस्तु अधिनियम के तहत कठोर कानूनी कार्रवाई की जाएगी, जिसमें एफआईआर और वसूली की कार्रवाई भी शामिल होगी।जिला पूर्ति अधिकारी द्वारा सभी लाभार्थियों से अपील की है कि वे अपनी पात्रता की जांच कर स्वयं राशन कार्ड समर्पित करें, अन्यथा उन पर सख्त कदम उठाए जाएंगे।

सीएम ने साहित्यकारों को उत्तराखंड साहित्य गौरव सम्मान से नवाजा

संवाददाता मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज आईआरडीटी ऑडिटोरियम में पुस्तक मेले का शुभारंभ किया। वहीं, उत्तराखंड भाषा संस्थान द्वारा आयोजित उत्तराखंड साहित्य गौरव सम्मान–2024 में भाग लिया। इस दौरान सीएम ने साहित्य के क्षेत्र में योगदान देने वाले साहित्यकारों को सम्मानित किया।

ग्रामोत्थान परियोजना चमोली में महिलाओं की आजीविका को कर रही मजबूत

संवाददाता

चमोली। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में चमोली जनपद में ग्रामोत्थान परियोजना ग्रामीणों की आर्थिकी को मजबूत कर रही है। जिले में योजना के तहत विभिन्न योजनाओं के माध्यम से ग्रामीणों को स्वरोजगार उपलब्ध करवाया जा रहा है। जिससे ग्रामीण घर पर बैठकर ही अपनी आय को मजबूत कर रहे हैं।

जिला परियोजना प्रबंधक ममराज सिंह चौहान ने बताया कि ग्रामोत्थान परियोजना के तहत जनपद में 25 क्लस्टर लेवल फेडरेशन बनाई गई है। जिनके माध्यम से ग्रामीण क्षेत्रों में बकरी, पालन, डेयरी यूनिट, मशरूम उत्पादन, मधुमक्खी पालन, कुक्कुट पालन, ब्यूटी पार्लर, सिलाई सेंटर,

परियोजना की मदद से जनपद में 408 ग्रामीण महिलाएं कर रही स्वरोजगार

रिटेल शॉप, फर्नीचर निर्माण, ढाबा, रेस्टोरेंट, फूड प्रोसेसिंग यूनिट जैसे उद्यमों का संचालन किया जा रहा है। जिससे ग्रामीण अपनी आजीविका को मजबूत कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि परियोजना के तहत जनपद में कृषि आधारित योजनाओं में 53, गैर कृषि आधारित उद्यम में 55 तथा एक्ट्रीम व अल्ट्रा पुअर योजना के तहत 300 ग्रामीणों को लाभान्वित किया गया है। योजना की जानकारी देते हुए बताया कि कृषि आधारित व व्यक्तिगत उद्यम योजना में परियोजना की ओर से 30 प्रतिशत तथा लाभार्थी की ओर से 20 प्रतिशत का अंशदान किया जाता है। जबकि शेष धनराशि बैंक ऋण के माध्यम से प्रदान की जाती है। जिससे ग्रामीण उद्यम की स्थापना कर सकता है।

टंगसा गांव निवासी मंजू देवी का कहना है कि ग्रामोत्थान परियोजना की मदद से उन्होंने व्यक्तिगत उद्यम योजना के तहत वर्ष 2024–25 में मिनी डेयरी का उद्यम स्थापित किया। जिससे उनको आर्थिक रूप से मजबूती मिली है। बताया कि प्रतिदिन मिनी डेयरी से वे 22 लीटर दूध का विपणन कर 18 से 20 हजार तक की आय प्राप्त कर रही हैं। उन्होंने कहा कि सरकार की ओर से संचालित योजना से उन्हें आर्थिक मजबूती मिली है।

गैस सिलेंडर की होम डिलीवरी पर कोई अतिरिक्त शुल्क नहीं

संवाददाता रुद्रप्रयाग। एलपीजी उपभोक्ताओं से घरेलू गैस सिलेंडर की होम डिलीवरी के लिए कोई अतिरिक्त शुल्क नहीं लिया जाएगा। पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्रालय, भारत सरकार के आदेशानुसार, गैस एजेंसियों को निर्धारित मूल्य पर बिना किसी अतिरिक्त शुल्क के उपभोक्ताओं को सिलेंडर की होम डिलीवरी करनी होगी। यदि कोई उपभोक्ता स्वयं गैस गोदाम से सिलेंडर लेता है, तो उसे कैश एंड कैरी के तहत अनिवार्य रूप से छूट प्रदान की जाएगी।

जिला पूर्ति अधिकारी के एस कोहली ने बताया कि यदि किसी गैस एजेंसी द्वारा नियमों का उल्लंघन किया जाता है, तो उसके खिलाफ आवश्यक वस्तु अधिनियम, 1955 के तहत दंडात्मक कार्रवाई की जाएगी। उपभोक्ता किसी भी प्रकार की अनियमितता की शिकायत क्षेत्रीय पूर्ति निरीक्षक कार्यालय अथवा जिला पूर्ति अधिकारी, रुद्रप्रयाग के कार्यालय में दर्ज करा सकते हैं।

अपनी असफलता पर अफसोस करने के बजाय फिर से शुरुआत करें, अफसोस करने में व्यक्त ना गवाएं। -अज्ञात

पेज थ्री

www.page3news.in

बदला अमेरिकी रुख

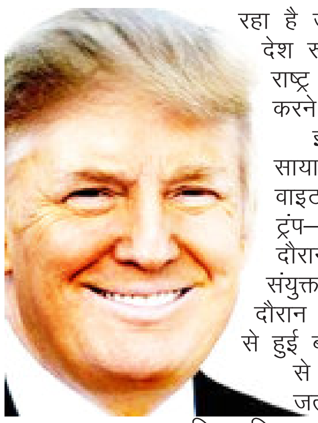
इस सारी हलचल की वजह यह है कि राष्ट्रपति ट्रंप के सत्ता में आने के बाद अमेरिका के रुख में अचानक 180 डिग्री का फर्क आ गया है। अमेरिका अब यूक्रेनी राष्ट्रपति वोलोडिमीर जेलेंस्की को तानाशाह बता रहा है जबकि यूरोपीय देश रूस को हमलावर राष्ट्र के रूप में चित्रित करने पर अड़े हुए हैं।

राधा यादव।।

रूस–यूक्रेन युद्ध को लेकर संयुक्त राष्ट्र के मंच पर सोमवार को दिखी रस्साकशी ने यह स्पष्ट कर दिया कि द्वितीय विश्वयुद्ध के बाद बने और उस समय से लगभग निरंतरता में चले आ रहे वैश्विक समीकरण बिल्कुल बदल चुके हैं। इसके बाद फ्रांसीसी राष्ट्रपति इमैनुअल मैक्रों की अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप के साथ वाइट हाउस में हुई मुलाकात के दौरान अमेरिका और यूरोप के बीच की यह दरार और गहरी दिखी।

संयुक्त राष्ट्र के मंच पर सोमवार को दिखा वह दुर्लभ दृश्य वाकई ऐतिहासिक कहा जाएगा जब यूक्रेन युद्ध से जुड़े प्रस्ताव पर अमेरिका और रूस एक पाले में खड़े थे और अमेरिका के निकट सहयोगी माने जाने वाले ब्रिटेन और फ्रांस जैसे देश उनका विरोध कर रहे थे। स्थिति यह हुई कि अमेरिका को संयुक्त राष्ट्र महासभा में लाए अपने ही प्रस्ताव पर वोटिंग से दूर रहना पड़ा क्योंकि उसमें ऐसे संशोधन मंजूर कर लिए गए, जो उसे स्वीकार्य नहीं थे।

इस सारी हलचल की वजह यह है कि राष्ट्रपति ट्रंप के सत्ता में आने के बाद अमेरिका के रुख में अचानक 180 डिग्री का फर्क आ गया है। अमेरिका अब यूक्रेनी राष्ट्रपति वोलोडिमीर जेलेंस्की को तानाशाह बता रहा है जबकि यूरोपीय देश रूस को हमलावर राष्ट्र के रूप में चित्रित करने पर अड़े हुए हैं।



इस टकराव का साया सोमवार को ही वाइट हाउस में हुई ट्रंप–मैक्रों मुलाकात के दौरान भी नजर आया। संयुक्त प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान जहां ट्रंप ने पूतिन से हुई बातचीत के हवाले से शांति की संभावना जताई वहीं मैकों ने साफ किया कि इस शांति का मतलब यूक्रेन का समर्पण नहीं हो सकता, न ही बिना किसी गारंटी के युद्ध विराम हो सकता है। उन्होंने यह भी कहा कि प्रस्तावित शांति समझौते में यूक्रेन की संप्रभुता की पूरी गुंजाइश होनी चाहिए।

जहां तक भारत का सवाल है तो वह पहले से ही खुद को निष्पक्ष नहीं बल्कि शांति का पक्षधर बताता रहा है। ऐसे में सभी पक्षों के प्रयास से रूस–यूक्रेन युद्ध बंद होता है और शांति की कोई राह निकलती है, तो वह निश्चित रूप से पूरी दुनिया के लिए सुकून की बात होगी। लेकिन जिस तरह के मतभेद पश्चिमी खेमे में उभरे हैं, वे तुरंत मिटने वाले नहीं हैं। अंतरराष्ट्रीय संबंधों का नया स्वरूप इन नई वास्तविकताओं के बीच से ही उभरेगा।

भौतिक सुखभोग

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। पारद के पिरामिड और श्रीयंत्र की स्थापना कराने से मनचाहा कार्य होता है परन्तु पारद शिवलिंग की स्थापना एवं आराधना से मनुष्य इस जीवन में भौतिक सुखभोग कर स्वर्ग में निवास करता है। महाशिवरात्रि के दिन पारे का शिवलिंग बनवाकर अपने घर पर विधि–विधान से स्थापित करने से मानवीय एवं दैविक शक्ति प्राप्त होती है। वैसे समस्त देवताओं में सबसे जल्दी प्रसन्न होने वाले भगवान शिव है इसलिए उनका नाम आशुतोष भी है। शिवजी त्याग, सादगी, सरलता के साक्षात स्वरूप है। भोलेनाथ, अवढर दानी, अवधूत, परमवैरागी, महान योगी, महान दानी, कृपालु देवता, उदारता की सजीव प्रतिमा है। शिवलिंगों के रूपाकार में विभिन्न प्रतिमाओं का प्रभाव और प्राचीनता, यह सब इस तथ्य के प्रमाण है कि मानव–सभ्यता के आदि काल से ही शिवजी पूज्य रहे है।

संपादकीय

उत्थान या पतन

मजाक कहलाने वाली हर बात हानि रहित नहीं होती। कुछ हास्य हानिकारक व्यवहार को सामान्य बना देता है। यदि कोई मजाक अनादर, असंवेदनशीलता या नैतिक सीमाओं को लांघने पर आधारित है, तो यह सवाल उठना उचित है कि क्या यह समाज का उत्थान करता है या पतन करता है। आलोचना का मतलब घटिया मानसिकता रखना नहीं है। यह संस्कृति पर विषय–वस्तु के प्रभाव को पहचानने के बारे में है। यदि कॉमेडी पर सवाल नहीं उठाया जा सकता तो फिर वास्तव में संवेदनशील कौन है? अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता के नाम पर ऐसी सामग्री का बचाव करना केवल यह साबित करता है कि समाज में क्या स्वीकार्य है, इसके प्रति लोग कितने असंवेदनशील हो गए हैं। स्वतंत्रता का अभिप्राय है, सही समय पर सही यानि नैतिक कार्य करने की स्वतंत्रता। इसी प्रकार अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अभिप्राय है– उचित समय पर उचित बात कहने की स्वतंत्रता। इसके विपरीत कुछ भी, कभी भी कह देने की स्वतंत्रता, स्वतंत्रता नहीं स्वच्छंदता है। स्वच्छंदता को ही अराजकता कहा जाता है। अतः स्वतंत्रता एक कानूनी प्रक्रिया है, इसके विपरीत स्वच्छंदता गैरकानूनी है। अतः अभिव्यक्ति की कानूनी स्वतंत्रता के तहत अभिव्यक्ति की स्वच्छंदता की अनुमति गैरकानूनी है। अभिव्यक्ति की स्वच्छंदता को प्रश्रय, सोशल मीडिया की गुणवत्ता की जगह मात्रा को अहमियत देने की व्यवस्था ने दिया है। लोग ज्यादा व्यूज के लिए सस्ती लोकप्रियता हासिल करना चाहते हैं।

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता के नाम पर ऐसी सामग्री का बचाव करना केवल यह साबित करता है कि समाज में क्या स्वीकार्य है, इसके प्रति लोग कितने असंवेदनशील हो गए हैं।

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता

प्रियंका सौरभ।।

कानूनी कार्रवाई का मतलब सिर्फ व्यक्तियों को दंडित करना नहीं हैय इसका उद्देश्य एक मिसाल कायम करना है कि कुछ चीजें स्वीकार्य नहीं हैं, चाहे लोग उन्हें कितना भी हास्यपूर्ण बताने की कोशिश करें। यदि वे सचमुच समाज को बेहतर बनाने के बारे में चिंतित हैं, तो उन्हें यह समझना चाहिए कि सांस्कृतिक पतन से लड़ना भी बड़े अपराधों से निपटने जितना ही महत्वपूर्ण है। यदि आप सोचते हैं कि हमें ऐसे घृणित 'मजाक' को नजरअंदाज कर देना चाहिए और केवल 'वास्तविक अपराधों' पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, तो आप यह समझने में विफल हैं कि समाज कैसे काम करता है। विकृत और अपमानजनक हास्य को सामान्य मानने से नैतिक सीमाएं कमजोर होती हैं और लोग अस्वीकार्य चीजों के प्रति असंवेदनशील हो जाते हैं। कॉमेडी में बिना किसी परिणाम के कुछ भी कहने की छूट नहीं है – खासकर तब जब यह बहुत ही विचलित करने वाले क्षेत्र में प्रवेश कर जाए। यदि कोई मजाक अनादर, असंवेदनशीलता या नैतिक सीमाओं को लांघने पर आधारित है, तो यह सवाल उठना उचित है कि क्या यह समाज का उत्थान करता है या पतन करता है?आलोचना का मतलब श्घटिया मानसिकताश रखना नहीं हैय यह संस्कृति पर विषय–वस्तु के प्रभाव को

पहचानने के बारे में है। यदि कॉमेडी पर सवाल नहीं उठाया जा सकता तो फिर वास्तव में संवेदनशील कौन है? अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता के नाम पर ऐसी सामग्री का बचाव करना केवल यह साबित करता है कि समाज में क्या स्वीकार्य है, इसके प्रति लोग कितने असंवेदनशील हो गए हैं।

कुछ लोग ह्यूमर के नाम पर समाज में गंदगी फैला रहे हैं। ऐसा कंटेट प्रसारित कर रहे हैं जो चिंता का विषय है। विवाद बढ़ने के बाद ये अश्लील इंफ्लूएंसर अपनी करतूत पर माफी मांग लेते हैं। लेकिन सवाल ये है कि क्या इनकी शर्मनाक हरकत पर इनका माफी मांग लेना काफी है या बड़ा एक्शन होना चाहिये? ऐसे लगों को कानूनी तौर पर तो सजा मिलनी ही चाहिए, लेकिन साथ ही में जनता उनके सभी चौनलों का बहिष्कार करेगी तो यह उनके लिए सबसे बड़ी सजा होगी। इन लोगों को सजा मिलनी आवश्यक है तभी बाकी इस प्रकार के मानसिक दिवालिया वाले लोग सुधार पाएंगे। ऐसे सारे कार्यक्रम, ओटीटी, टीवी, आदि पर भी हैं। सब बंद होना चाहिए। ऐसा बलगर कंटेंट्स हमारे देश की संस्कृति को खत्म कर देगी।.यह निंदनीय है और सभ्य समाज के लिए गलत भी। ऐसे लोग हमारा सनातन धर्म और हिंद संस्कृति का बेड़ागर्क कर रहे है। इनको सजा होनी चाहिए ताकि आने वाले समय ऐसी नीच हरकत और सोच रखने वाले ऐसी हरकत करने से पहले 10 बार सोचना पड़े। इस सब प्रकार की घिनौनी मानसिकता को देखना और सुनना आज के समाज का भी कसूर है। इन जैसे लोगों का समाज से बहिष्कार करना चाहिए। सुप्रीम कोर्ट ने यूट्यूबर रणवीर इलाहाबादिया की इंडियाज गॉट लैटेंट पर आपत्तिजनक टिप्पणियों की निंदा की।

सर्वोच्च न्यायालय ने अल्लाहबादिया के शब्दों के पीछे छिपे गहरे मुद्दों को उजागर करते हुए इसे उनके दिमाग की गंदगी कहा। अल्लाहबादिया के शब्दों की निंदा करते हुए कहा कि उसकी भाषा से माता–पिता और बहनों को शर्म आएगी। सुप्रीम कोर्ट के अनुसार, अल्लाहबादिया की टिप्पणियों की विकृत प्रकृति से पूरा समाज शर्मिंदा महसूस करेगा। डिजिटल युग में प्रभावशाली व्यक्तियों और सामग्री निर्माताओं की जिम्मेदारी के बारे में व्यापक चर्चा को जन्म देता है। वैसे भी सार्वजनिक हस्तियों को अपनी भाषा के प्रयोग के प्रति सचेत रहना चाहिए, क्योंकि इससे सामाजिक मूल्यों पर असर पड़ता है।

सूडोकु नवताल-5392

★☆☆☆☆ सरल

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

- 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.

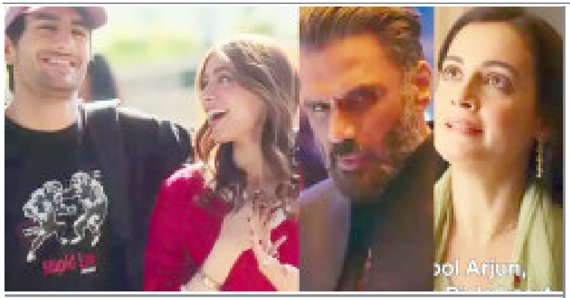
सूडोकु नवताल -5391 का हल

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

अपना ब्लॉग

कानूनी कार्रवाई

मोहन। कानूनी कार्रवाई का मतलब सिर्फ व्यक्तियों को दंडित करना नहीं है। इसका उद्देश्य एक मिसाल कायम करना है कि कुछ चीजें स्वीकार्य नहीं हैं, चाहे लोग उन्हें कितना भी हास्यपूर्ण बताने की कोशिश करें। यदि वे सचमुच समाज को बेहतर बनाने के बारे में चिंतित हैं, तो उन्हें यह समझना चाहिए कि सांस्कृतिक पतन से लड़ना भी बड़े अपराधों से निपटने जितना ही महत्वपूर्ण है। यदि आप सोचते हैं कि हमें ऐसे घृणित 'मजाक' को नजरअंदाज कर देना चाहिए और केवल 'वास्तविक अपराधों' पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, तो आप यह समझने में विफल हैं कि समाज कैसे काम करता है। विकृत और अपमानजनक हास्य को सामान्य मानने से नैतिक सीमाएं कमजोर होती हैं और लोग अस्वीकार्य चीजों के प्रति असंवेदनशील हो जाते हैं। कॉमेडी में बिना किसी परिणाम के कुछ भी कहने की छूट नहीं है। खासकर तब जब यह बहुत ही विचलित करने वाले क्षेत्र में प्रवेश कर जाए। कानून गरिमा को बनाए रखने और बुनियादी शालीनता के क्षरण को रोकने के लिए मौजूद हैं।



इब्राहिम अली खान और खुशी कपूर की फेक लव स्टोरी

नेटफ्लिक्स ने हाल ही में रोमांटिक ड्रामा फिल्म नादानियां का ट्रेलर रिलीज किया है, जिसमें इब्राहिम अली खान और खुशी कपूर लीड रोल्स में हैं। धर्मेटिक एंटरटेनमेंट के बैनर तले करण जौहर, अपूर्व मेहता और सोमेन मिश्रा की यह फिल्म नए जमाने की लव स्टोरी को पेश करती है, जिसमें ड्रामा, परेशानी और इमोशन्स हैं। नादानियां का बेस सोशलाइट पिया जय सिंह (खुशी कपूर) हैं, जो मानती हैं कि प्यार को एक परफेक्ट स्क्रिप्ट के हिसाब से होना चाहिए। अर्जुन मेहता (इब्राहिम अली खान) की एंट्री होती है, जो एक मिडिल क्लास फैमिली से है और अपने स्कूल की डिबेट टीम का कैप्टन बनने पर ध्यान देता है। जब पिया अर्जुन को उसके बॉयफ्रेंड का रोल करने के लिए मनाती है, तो सबकुछ बदल जाता है। एक सिंपल सी प्रेम कहानी शुरू होकर गलतफहमियों और परेशानी के बवंडर में बदल जाती है, जिससे दोनों को यह सवाल उठता है कि क्या प्यार ऐसा हो सकता है। कुल मिलाकर ट्रेलर का रिव्यू करें, तो ये कुछ कुछ होता है और स्टूडेंट ऑफ द ईयर की चीप कॉपी भी कहा जा सकता है। ऐसा लग रहा है कि दोनों फिल्मों को मिलाकर एक नए जेनरेशन की लव स्टोरी तैयार कर दी गई है। बाकी ये फिल्म 7 मार्च को नेटफ्लिक्स पर रिलीज हो रही है। फिल्म में महिमा चौधरी, सुनील शेट्टी, दीया मिर्जा और जुगल हंसराज जैसे कलाकार हैं, जो इस दिल को छू लेने वाली कहानी में इन स्टार्स के माता–पिता का रोल कर रहे हैं।

मुनमुन दत्ता ने सेलिब्रिटी मास्टरशेफ का ऑफर ठुकराया

तारक मेहता का उल्टा चश्मा की बबीता अय्यर उर्फ मुनमुन दत्ता घर–घर में फेमस हैं। वह अपनी खूबसूरती से तो जेठालाल का दिल पिघलाती रहती हैं। दर्शकों को भी खूब पसंद आती हैं। हालांकि लंबे समय से हम उन्हें एक ही शो में देख रहे हैं। बीच में उन्हें सोनी टीवी पर आ रहे कुकिंग शो श्सेलिब्रिटी मास्टरशेफश का ऑफर मिला था। लेकिन उन्होंने मना कर दिया। क्या कारण था, आइए बताते हैं। मुनमुन दत्ता ने 2004 में हम सब बाराती से करियर की शुरुआत की थी और फिर वह द खतरा शो और बिग बॉस 15 में बतौर चैलेंजर के रूप में नजर आई थीं। इन्होंने कुछ फिल्में भी की हैं, जिसमें हॉलिडे और मुंबई एक्सप्रेस शामिल है। शो से जुड़े एक सोर्स ने बताया कि मुनमुन दत्ता को सेलिब्रिटी मास्टरशेफ के लिए अप्रोच किया गया था। लेकिन उन्होंने इनकार कर दिया क्योंकि वह मौजूदा कमिटमेंट्स और शो के शेड्यूल के बीच टाइम मैनेज नहीं कर पा ही थीं इसलिए उन्होंनो शो साइन नहीं किया। शेफ विकास खन्ना, रणवीर बरार और फराह खान जज कर रहे हैं। जल्द ही किसी एक के सिर पर ताज सज जाएगा।

इशिता दत्ता ने फ्लॉन्ट किया बेबी बंप तो वत्सल सेठ ने बच्चे पर लुटाया प्यार

वत्सल सेठ और इशिता दत्ता ने साल 2017 में शादी की थी। और जुलाई, 2023 में बेटे वायु का स्वागत किया था। अब दो साल बाद कपल फिर से नन्हे मेहमान का स्वागत करने के लिए बाहें फैलाए खड़े है। वैलेंटाइन्स डे पर एक्ट्रेस ने प्रेग्नेंसी का इशारा करते हुए लिखा था, श्तुम्हें जानने के लिए 9 साल, प्या करने के लिए 8 साल और एक प्यार जो हमने बनाया.. जल्द ही हमारा दिल फिर से बड़ा होने वाला है। एक वैलेंटाइन्स पोस्ट तो बनता है। वत्सल सेठ ने भी इंटरव्यूज में इशिता की प्रेग्नेंसी की पुष्टी की थी। फैंस भी एक्साइटेड थे और लगातार पूछ रहे थे कि क्या सच है? और अब कंफर्म हो गया है। बेबी बंप से अंदाजा लगाया जा रहा है कि एक्ट्रेस का पांचवा से सातवां महीना चल रहा है। हालांकि अभी कुछ मालूम नहीं कि बच्चा किस महीने में आने वाला है। काम की बात करें तो इशिता को दृश्यम 2 में देखा गया था। वहीं अभी वह रकुल प्रीत सिंह के साथ एक नई फिल्म पर काम कर रही हैं। वहीं, वत्सल सेठ को आदिपुरुष में देखा गया था। वह टार्जनः द वंडर कार से फेमस हुए थे। दोनों ही कलाकार पर्दे पर अजय देवगन के बच्चे का रोल कर चुके हैं। और रियल लाइफ में भी उन्हें अजय अपने बच्चों की ही तरह ट्रीट करते हैं।

वो व्यस्त हैं, हम बहुत कम मिलते हैं

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बॉलीवुड एक्टर गोविंदा और उनकी पत्नी सुनीता आहूजा के अलगाव की बढ़ती अफवाहों के बीच, गोविंदा की बहन कामिनी खन्ना ने अब इस मुद्दे पर प्रतिक्रिया दी है। हाल ही में कामिनी ने गोविंदा और सुनीता आहूजा के अलगाव की खबरों पर चुप्पी तोड़ी। उन्होंने गोविंदा और सुनीता दोनों के व्यस्त शेड्यूल का हवाला देते हुए स्थिति के बारे में ज्यादा कुछ नहीं कहा।

ज्यादा जानकारी नही

कामिनी ने कहा, नहीं, मुझे ज्यादा जानकारी नहीं है। मैं बहुत बिजी रहती हूं और वे भी बहुत व्यस्त रहते हैं। हम बहुत कम मिलते हैं, इसलिए मुझे ज्यादा जानकारी नहीं है। मैं इस विषय पर ज्यादा कुछ नहीं कहना चाहती क्योंकि इसमें दोनों परिवार शामिल हैं और मैं दोनों से बहुत प्यार करती हूं।

गोविंदा की बहन ने क्या कहा!

सुनीता के साथ अपने रिश्ते के बारे में बात करते हुए कामिनी ने बताया कि उनका रिश्ता आपसी सहयोग और दोस्ती से भरा है। उन्होंने बताया, हमारे माता–पिता अब हमारे साथ नहीं हैं, इसलिए हम एक–दूसरे के लिए माता–पिता की तरह हैं। और हम बहुत अच्छे दोस्त भी हैं। कामिनी खन्ना को लगा कि अफवाहों के बारे में सुनीता और गोविंदा से संपर्क करना सही नहीं था।

परिवार के अंदर ही निपटें मामले

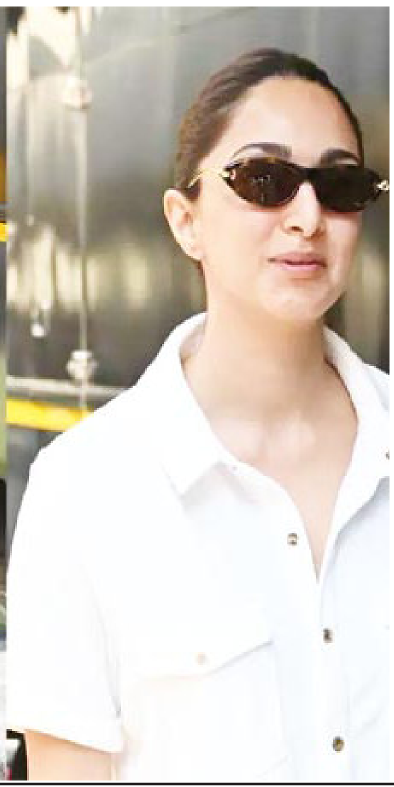
हालांकि वह मीडिया में चल रही अटकलों के बारे में जानती हैं लेकिन उन्हें लगता है कि इस तरह के निजी मामलों को परिवार के भीतर निजी तौर पर निपटाया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि सुनीता और गोविंदा की निजता का सम्मान करना बहुत जरूरी है, खासकर जब उनके रिश्ते जैसे सेंसेटिव टॉपिक की बात आती है।

सुनीता ने जारी किया था नोटिस

इस बीच, रिपोर्ट्स में दावा किया गया कि सुनीता ने छह महीने पहले ही अलगाव का नोटिस जारी कर दिया था। हालांकि, उनके वकील ने क्लियर किया कि दोनों ने अपने मतभेदों को सुलझा लिया है और साथ रहते हैं। सुनीता ने बताया कि गोविंदा के राजनीतिक मसलों और उनके बंगले पर अक्सर होने वाली पार्टीज के कारण वे अलग रहते हैं, जबकि वह अपने बच्चों के साथ उनके फ्लैट में रहती हैं। उन्होंने तलाक की अफवाहों को खारिज करते हुए कहा कि कोई भी उन्हें अलग नहीं कर सकता।

कियारा आडवाणी ने की प्रेग्नेंसी की अनाउंसमेंट

एक्ट्रेस कियारा आडवाणी और उनके पति सिद्धार्थ मल्होत्रा जल्द ही माता–पिता बनने वाले हैं। उन्होंने अपनी प्रेग्नेंसी की घोषणा की है। कियारा की प्रेग्नेंसी के बाद उनके चेहरे पर आए ग्लो पर हर कोई फिदा हो गया। वहीं कुछ की नजर उनके बेबी बंप की तरफ भी थी।



एक्ट्रेस कियारा आडवाणी मां बनने वाली हैं। उन्होंने शादी के दो साल बाद अपनी प्रेग्नेंसी की अनाउंसमेंट की है और सबका दिल बाग–बाग कर दिया है। सिद्धार्थ मल्होत्रा के साथ उन्होंने एक प्यारे अंदाज में नन्हें मेहमान के आने का जिक्र किया था। बताया था कि जल्द ही एक खास तोहफा आने वाला है। हर कोई उन्हें बधाई दे रहा था। अब इस ऐलान के बाद उन्हें पहली बार स्पॉट किया गया। जहां उन्हें देख हर कोई हैरान रह गया।

मुस्कुराते हुए कहा थैंक यू

कियारा आडवाणी को मुंबई में एक शूट से पहले पपाराजी ने कैप्चर कर लिया। यहां उन्होंने सफेद रंग का शॉर्ट्स और मैचिंग शर्ट पहना था। साथ ही लुक को स्टाइलिश बनाने के लिए काला चश्मा लगाया था। जब वह अपनी वैनिटी के पास आईं तो सभी उन्हें बधाई देने लगे। वह भी मुस्कुराते हुए उन्हें थैंक यू कहने लगीं।

कियारा आडवाणी और सिद्धार्थ मल्होत्रा की उम्र में अंतर

कियारा आडवाणी का ग्लो देख फैंस भी खुशी से झूम उठे। एक यूजर ने लिखा, श्प्रेग्नेंसी की न्यूज के बाद चेहरा और भी ग्लो करने लगा।श वहीं कुछ ने रेड हार्ट और फायर इमोजी के जरिए भी प्यार लुटाया है। इनके अलावा, कुछ तो पेट की तरफ इनका बेबी बंप खोजते भी दिखाई दिए। बता दें की एक्ट्रेस 33 साल की हैं और सिद्धार्थ मल्होत्रा 40 साल के हैं। वह एक्ट्रेस से 7 साल बड़े हैं।

कियारा लड़का या लड़की क्या चाहती हैं?

मां बनने के बारे में एक्ट्रेस ने 2019 में ही कह दिया था कि वह दो स्वस्थ बच्चे चाहती हैं। साथ ही वह सिर्फ इसलिए प्रेग्नेंट होना चाहती हैं कि वह जो चाहें वह खा सकें। उनकी ऐसी कोई इच्छा नहीं कि उन्हें लड़का या लड़की चाहिए। बस वह हेल्दी बच्चे चाहती हैं। कपल ने भी ऐलान तो नहीं किया है कि उनका बेबी किस महीने में आएगा। लेकिन शायद सितंबर से नवंबर महीने में वह पहले बच्चे का स्वागत करेंगे।

भारत में बादाम को माना जाता है प्रोटीन का तगड़ा स्रोत

बादाम को पावरफुल फूड माना जाता है, आमंड बोर्ड ऑफ कैलिफोर्निया के सहयोग से यूगोव द्वारा किए गए एक सर्वे में पता चला कि बादाम भारत में शाकाहारी प्रोटीन के टॉप 5 स्रोतों में शामिल हैं। एक्सपर्ट ने बादाम खाने के फायदे और तरीके बताए हैं।

बादाम खाने के फायदे

नए सर्वे के नतीजों के बारे में, एमबीबीएस और न्यूट्रीशनिस्ट डॉ. रोहिणी पाटिल ने कहा, श्प्रोटीन एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है, और भारतीय उपभोक्ता इसके फायदों के बारे में तेजी से जागरूक हो रहे हैं। प्रोटीन के सबसे प्राकृतिक स्रोतों में से एक होने के नाते, बादाम मांसपेशियों के स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं, निरंतर ऊर्जा प्रदान करते हैं और संपूर्ण सेहत में योगदान करते हैं। मैं बेहतर स्वास्थ्य के लिए आपकी दैनिक डाइट में एक मुट्ठी बादाम शामिल करने की सलाह देती हूं।

भारत में 10 में से 8 लोग खाते हैं बादाम

सर्वे में पता चला कि 10 में से 6 से ज्यादा लोग जानते हैं कि बादाम में भरपूर प्रोटीन होता है और 10 में से 8 से ज्यादा लोग रोजाना बादाम खाते हैं, जिससे पता चलता है कि यह एक लोकप्रिय पौष्टिक नाश्ता है। भारत में 47 प्रतिशत लोग बादाम इसलिए खाते हैं क्योंकि इसमें प्रोटीन का मात्रा बहुत ज्यादा होती है। मिलेनियल्स और जेन–एक्स प्रोटीन को ज्यादा महत्व देती है, 56 प्रतिशत लोग प्रोटीन की वजह से बादाम को दूसरे स्नैक्स से बेहतर मानते हैं।

मसल्स मजबूत बनाने में सहायक

रितिका समद्दर, रीजनल हेड – डायटेटिक्स, मैक्स हेल्थकेयर, नई दिल्ली ने कहा, भूख लगने पर एक मुट्ठी बादाम खाना एक समझदारी भरा विकल्प है क्योंकि इसके तृप्तिदायक गुण भूख को दूर रखने में मदद कर सकते हैं। फिटनेस के शौकीनों के लिए, बादाम एक बेहतरीन प्री– और पोस्ट–वर्कआउट स्नैक के रूप में काम करते हैं।

ज्यादा फायदे के लिए कैसे खाएं बादाम

न्यूट्रीशन एवं वेलनेस कंसल्टेंट शीला कृष्णास्वामी ने कहा, बादाम 15 जरूरी पोषक तत्वों और प्रोटीन, हेल्दी फैट, डाइटरी फाइबर आदि के प्राकृतिक स्रोत से भरपूर होते हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि बादाम को किसी भी रूप में खाया जा सकता है–भिगोकर, कच्चा, छिलका उतारकर या बिना छिलके के और इन्हें कैसे भी खाया जाए, इसे खाने से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। बहुत वर्सेटाइल हैं और इन्हें कई तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं।

बादाम के पोषक तत्व

सर्वे में पाया गया कि भारत में प्रोटीन के लिए बादाम टॉप पांच विकल्पों में शामिल हैं। प्रोटीन का एक प्राकृतिक स्रोत, बादाम – खासकर कैलिफोर्निया आमंड्स – 15 जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जिनमें स्वास्थ्यवर्धक फैट्स, डाइटरी फाइबर, मैग्नीशियम, पोटेशियम और जिंक शामिल हैं। रोजाना खाने पर, ये कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं, जिससे वे भारतीयों के बीच एक पसंदीदा स्नैकिंग विकल्प हैं।

ब्राउन राइस या वाइट राइस, हेल्थ के लिए कौन से चावल हैं बेस्ट?

चावल दुनिया भर में खाया जाने वाला एक प्रमुख भोजन है। यह कई रंगों में मिलता है जैसे बैंगनी, काला, सुनहरा, लाल, भूरा और सफेद। लेकिन जब ब्राउन और वाइट राइस की बात आती है, तो कौन–सा स्वास्थ्य के लिए बेहतर है? वाइट राइस की तुलना में अक्सर ब्राउन राइस को ज्यादा हेल्दी बताया जाता है। मगर सबसे ज्यादा वाइट राइस ही खाया जाता है। हार्वर्ड हेल्थ के अनुसार, अगर आप फिटनेस फ्रीक हैं, तो आपको मालूम होना चाहिए कि इन दोनों में ज्यादा बेहतर ऑप्शन क्या है और क्यों। चलिए जानते हैं कि ये दोनों चावल कैसे बनाए जाते हैं, उनका पोषण मूल्य क्या है, उनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स क्या है, और वे आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ब्राउन राइस और वाइट राइस में फर्क?

ब्राउन राइस एक साबुत अनाज है, जिसमें चावल के तीनों हिस्से होते हैं दृ चोकर जो बाहरी परत है जिसमें फाइबर, विटामिन और खनिज होते हैं। बीच का हिस्सा, जिसमें मुख्य रूप से कार्बोहाइड्रेट होते हैं। भीतरी हिस्सा, जिसमें स्वस्थ वसा, विटामिन और खनिज होते हैं। इसी तरह वाइट राइस में से चोकर और जर्म को हटा दिया जाता है। इससे केवल स्टार्च वाला एंडोस्पर्म बचता है। सफेद चावल जल्दी पकता है, लेकिन इसमें पोषक तत्व भूरे चावल से कम होते हैं।

पोषण में क्या फर्क है?

ब्राउन राइस में वाइट राइस से ज्यादा फाइबर, विटामिन और खनिज होते हैं। ब्राउन राइस में फाइबर होता है जो पाचन में मदद करता है और कब्ज को रोकता है। यह मैग्नीशियम का अच्छा स्रोत है जो हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करता है। इसमें पोटेशियम होता है जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है। यह आयरन का भी अच्छा स्रोत है जो शरीर में ऑक्सीजन पहुँचाने में मदद करता है। इमें बी विटामिन भी होता है।

पाचन के लिए कौन-सा चावल बेहतर है?

ब्राउन राइस में ज्यादा फाइबर होता है, इसलिए यह पाचन को धीमा करता है। वाइट रोके में फाइबर कम होता है, इसलिए यह आसानी से पच जाता है। यह इरिटेबल बाउल सिंड्रोम या इन्फ्लेमेटरी बाउल डिजीज जैसी पाचन समस्याओं वाले लोगों के लिए बेहतर हो सकता है।

ग्लाइसेमिक इंडेक्स क्या है और इसका असर?

जीआई यह बताता है कि कोई भोजन रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को कितनी तेजी से बढ़ाता है। ब्राउन राइस में जीआई लगभग 68 ± 4 होता है (मध्यम स्तर)। वाइट राइस में इसका जीआई लगभग 73±4 होता है (उच्च स्तर)। सफेद चावल ज्यादा खाने से टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ सकता है। ब्राउन राइस ब्लड शुगर लेवल को धीरे–धीरे बढ़ाता है, जिससे डायबिटीज का खतरा कम होता है।

कैलोरी में क्या फर्क है, कौन-सा चावल बेहतर है?

1 कप पका हुआ ब्राउन राइसः लगभग 218 कैलोरी।
1 कप पका हुआ वाइट राइसः लगभग 242 कैलोरी।

अगर आप स्वस्थ हैं, तो ब्राउन राइस बेहतर है। इसमें ज्यादा पोषक तत्व और फाइबर होते हैं, जो हृदय रोग और डायबिटीज का खतरा कम करते हैं। यह वजन को कंट्रोल करने में भी मदद करता है। सफेद चावल उन लोगों के लिए बेहतर है, जिन्हें कम फाइबर वाला भोजन चाहिए।

बर्ड फ्लू के कहर के बीच क्या चिकन या अंडे खाना सुरक्षित है?

हेल्थ एक्सपर्ट्स भी बचाव के लिए कच्चे दूध, अंडे और मुर्गी से दूर रहने की सलाह देते हैं। लेकिन इस बीच पशु चिकित्सा और पशुपालन विभाग ने चिकन और अंडे के सेवन को सुरक्षित बताया है। हालांकि इस दौरान कुछ बातों का ख्याल रखना चाहिए। आइए जानते हैं इनके बारे में। तेलंगाना में एवियन इन्फ्लूएंजा पर बढ़ती चिंताओं के बीच सरकार ने आंध्र प्रदेश से लाए गए पोल्ट्री उत्पादों के परिवहन और बिक्री पर प्रतिबंध लगा दिया है। वहीं, बढ़ते बर्ड फ्लू के चलते लोगों ने मुर्गे के सेवन से बचाव करना शुरू कर दिया है। इस बीच जनता से न घबराने की अपील की है और यह भी बताया है कि चिकन और अंडे सेवन के लिए सुरक्षित हैं। एक मीडिया रिपोर्ट में एक्सपर्ट्स के हवाले से बताया गया है कि चिकन और अंडे का सेवन सुरक्षित है। लेकिन जरूरी है कि अंडे और चिकन को ठीक तरह से पकाया जाए। गुरुवार को जारी एक बुलेटिन में, विभाग ने रेखांकित किया कि भारत सरकार की सलाह के अनुरूप, 70 डिग्री सेल्सियस से ऊपर के तापमान पर कम से कम 30 मिनट तक पकाया गया पोल्ट्री मांस सुरक्षित माना जाता है। विशेषज्ञों के मुताबिक, अंडों के मामले में, किसी भी संभावित संदूषण से छुटकारा पाने के लिए उन्हें कम से कम 175 डिग्री फारेनहाइट या 80 डिग्री सेल्सियस पर उबाला जाना चाहिए। उबले और फ्राइड एग खाने के लिए सबसे अच्छे और सुरक्षित विकल्प हैं, जबकि आधे उबले अंडे खाने से बचने की सलाह दी गई है।

आदतें जो आपके दिल को बना रहीं बीमार, दिल को कैसे रखें हेल्दी

अगर आपसे कहा जाए कि आपके बीमार दिल के पीछे आप ही वजह हैं तो? यानी आप जिस तरह का भोजन करते हैं और आपकी लाइफस्टाइल दिल समेत पूरे शरीर पर असर डालती है। ऐसे में अमेरिकी डॉक्टर ने उन चार आदतों के बारे में बताया है, जिनसे दूरी बना लेने से आपका दिल हेल्दी रह सकता है। स्ट्रेस यानी तनाव हार्ट संबंधी प्रॉब्लम का एक प्रमुख कारण है, जो हाई ब्लड प्रेशर के साथ ही उन बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है, जो धीरे–धीरे आपके दिल को डैमेज करने का काम करते हैं। पर्याप्त और अच्छी क्वालिटी की नींद पूरे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बेहद जरूरी है। डॉक्टर के मुताबिक, कम या खराब क्वालिटी की नींद लेने की वजह से आपके हार्ट को रिकवर होने का समय नहीं मिलता है और इसके चलते समय के साथ आपके ब्लड वेसल्स और हार्ट पर स्ट्रेस पड़ता है। अगर आप शारीरिक तौर पर एक्टिव नहीं रहते हैं तो इससे मोटापा, हाई कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। ये दोनों ही समस्याएं हार्ट डिजीज का कारण बनती हैं। अगर आप बहुत ज्यादा पोल्यूटेड एनवायरनमेंट में रहते हैं तो इससे सीरियस हेल्थ रिस्क का खतरा रहता है, ठीक वैसे ही जैसे स्मोकिंग करने वाले लोगों को होता है।

डाइट से शुगर हटाने के फायदे, वजन रह सकता है कंट्रोल

डॉक्टर ने बताया कि अगर आप केवल 14 दिनों के लिए चीनी को कट आउट कर देते हैं तो इससे आपके बेली में स्टोर फैट कम होने लगेगा। साथ ही इससे लीवर में जमा फैटभीकम होने लगता है। साथ ही इससे आपके गट हेल्थ में भी सुधार होता है। दरअसल, चीनी छोड़ने से गट में हेल्दी गट बैक्टीरिया रीस्टोर होते हैं,जिससे गट हेल्थ बूस्ट होता है। अगर आप चीनी को डाइट से हटा देते हैं तो इससे आपके चेहरे पर जो एक्ने है या फिर रेड स्पॉट है, वह कम होने लगेंगे और स्किन क्लियर नजर आएगी। अगर आपका फेस राउंड दिखता है तो चीनी छोड़ने से आपका राउंडर फेस नेचुरल शेप में आने लगेगा। इसके अलावा अगर आपकी आंखों के पाससूजन बनी रहती है तो वो भी कम होने लगेगी। वयस्कों को एक दिन में 30 ग्राम से अधिक फ्री शुगर नहीं खानी चाहिए। इसके अलावा 7 से 10 साल के बच्चों को डेली 24 ग्राम और 4 से 6 वर्ष की आयु के बच्चों को 19 ग्राम से ज्यादा फ्री शुगर नहीं लेनी चाहिए। बता दें एक चम्मच चीनी (लगभग 5 ग्राम) में लगभग 20 कैलोरी होती हैं। वहीं, एक टेबलस्पून चीनी में करीब 49–60 कैलोरी होती हैं।

शमा का बयान

शमा ने न्यूजीलैंड के खिलाफ जीत मिलने के बाद रोहित शर्मा को लेकर पोस्ट किया था। उन्होंने लिखा, एक खिलाड़ी के तौर पर रोहित शर्मा मोटे हैं! उन्हें वजन कम करने की जरूरत है! साथ भी वह भारत के अभी तक के सबसे प्रभावहीन कप्तान हैं। उनके इस पोस्ट के बाद काफी बवाल मचा। उनकी पार्टी ने ही उनके इस बयान से पलड़ा झाड़ लिया और उनसे ये पोस्ट डिलीट करने को कहा जो उन्होंने कर भी दिया।

रोहित शर्मा को मोटा कहने पर भड़का बीसीसीआई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। कांग्रेस की महिला नेता शमा मोहम्मद ने भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान रोहित शर्मा को एक पोस्ट में मोटा कहा दिया था। उनके इस पोस्ट के बाद बवाल हो गया और अब चारों तरफ शमा की आलोचना की जा रही है। ये मुद्दा काफी गरमा गया है। अब भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने इस पर अपनी प्रतिक्रिया दी है। बोर्ड के सचिव देवजीत सइकिया ने इस बयान को दुर्भाग्यपूर्ण बताया है और कहा कि जिम्मेदारी भरी गद्दी पर बैठे लोगों से इस तरह के बयान आना अच्छा नहीं है। गौरतलब है कि भारत ने रोहित शर्मा की कप्तानी में चैंपियंस ट्रॉफी के सेमीफाइनल में जगह बना ली है जहां उसका सामना मंगलवार को ऑस्ट्रेलिया से होना है। बीसीसीआई सेकेट्री ने कहा है कि रोहित हमारे कप्तान हैं और उनके खिलाफ इस तरह के बयान शोभा नहीं देते। उन्होंने कहा, एक जिम्मेदारी भरी पोस्ट पर बैठे शख्स से हमारे कप्तान के खिलाफ इस तरह का बयान आना दुर्भाग्यपूर्ण है। खास ऐसे समय जब टीम इंडिया आईसीसी टूर्नामेंट में खेल रही है और सेमीफाइनल मैच खेलने को तैयार है। भारत ने रोहित की कप्तानी में न्यूजीलैंड को 44 रनों से मात देकर चैंपियंस ट्रॉफी में जीत की हैट्रिक लगाई है।

ऑस्ट्रेलिया ने सेमीफाइनल से पहले युवा ऑलराउंडर को स्क्वाड में जोड़ा

क्रिकेट

भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच दुबई में आज खेला जाएगा सेमीफाइनल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलियाई टीम ने चोटिल मैथ्यू शॉर्ट के विकल्प के रूप में कूपल कोनोली को शामिल किया है। ऑस्ट्रेलिया ने भारत के खिलाफ सेमीफाइनल से पहले यह बदलाव किया। बता दें कि भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच मंगलवार को पहला सेमीफाइनल दुबई में खेला जाएगा। याद दिला दें कि मैथ्यू शॉर्ट को अफगानिस्तान के खिलाफ चोट लगी थी और वो नॉकआउट से बाहर हो गए हैं। 21 साल के कूपर कोनोली बाएं हाथ के बल्लेबाज और बाएं हाथ के स्पिनर हैं। वह टीम के ट्रेवलिंग रिजर्व थे, इसलिए तुरंत टीम से जुड़ पाए।

कूपर कोनोली के पास अब तक कुल 6 अंतरराष्ट्रीय मैचों का अनुभव है, जिसमें तीन वनडे हैं। शॉर्ट की ऑफ स्पिन क्षमता को देखते हुए कूपर को सीधे टीम में एंट्री मिल सकती है।

अगर टीम प्रबंधन ने मैथ्यू शॉर्ट के बजाय ओपनर को शामिल करना चाहा तो जैक फ्रेजर मैकगर्क को जगह मिल सकती है। वहीं, अगर टीम ने विशेषज्ञ स्पिनर को शामिल करना चाहा तो तनवीर सांघा को मौका मिल सकता है। संघा को एडम जैम्पा का जोड़ीदार बनाकर मैदान पर उतारा जा सकता है।

बता दें कि मिचेल मार्श के विकल्प के रूप में शामिल किए गए जैक फ्रेजर मैकगर्क अपने पिछले सात वनडे में संघर्ष करते हुए नजर आए। वह नई गेंद के खिलाफ असहज दिखे, लेकिन चयनकर्ता अब भी मानते हैं कि वो पावरप्ले में हावी हो सकते हैं। अगर मैकगर्क को मौका नहीं मिला तो मिडिल ऑर्डर से किसी को ओपनिंग पर आना पड़ सकता है। याद दिला दें कि ऑस्ट्रेलिया ने 16 साल बाद चैंपियंस ट्रॉफी के सेमीफाइनल में प्रवेश किया। स्टीव स्मिथ की अगुवाई में कंगारू टीम तीसरी बार चंपियंस ट्रॉफी खिताब अपने नाम करना चाहेगी। ऑस्ट्रेलिया ने 2006 और 2009 में खिताब जीता था। वो चैंपियंस ट्रॉफी इतिहास की इकलौती टीम है, जिसने अपने खिताब की रक्षा की थी। कंगारुओं का पूरा ध्यान भारत को हराने पर लगा है।

सेमीफाइनल में ऑस्ट्रेलिया का स्क्वाडः स्टीव स्मिथ (कप्तान), शॉन एबट, एलेक्स कैरी, कूपर कोनोली, बेन ड्वारशुईस, नाथन ऐलिस, जैक फ्रेजर मैकगर्क, आरोन हार्डी, ट्रेविस हेड, जोश इंग्लिस, स्पेंसर जॉनसन, मार्नस लाबुशेन, ग्लेन मैक्सवेल, तनवीर सांघा और एडम जंपा।

उन्हें टीम में होना चाहिए, अकेले गेम पलट सकते हैं

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

दुबई। भारतीय टीम ने जब आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी के लिए 5 स्पिनर टीम में चुने तो हर कोई सिलेक्टर्स की आलोचना कर रहा था। टीम इंडिया के हेड कोच गौतम गंभीर और कप्तान रोहित शर्मा की रणनीति पर सवाल उठा रहा था। अब जब टीम इंडिया लगातार 3 मैच जीतकर सेमीफाइनल में पहुंच चुकी है और यही स्पिनर उसके लिए गेम चेंजर साबित हो रहे हैं तो हर किसी ने पाला बदल लिया है। सभी लोग रोहित और गंभीर की रणनीति की तारीफ कर रहे हैं।

पूर्व खिलाड़ियों ने खासकर न्यूजीलैंड के खिलाफ शानदार गेंदबाजी करने वाले वरुण चक्रवर्ती की तारीफ की है और रवि शास्त्री ने कहा है कि ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ चैंपियंस ट्रॉफी सेमीफाइनल में उसे खिलाना चाहिए।

■ गौतम गंभीर के मास्टर स्ट्रोक से गदगद रवि शास्त्री

चक्रवर्ती ने न्यूजीलैंड पर आखिरी ग्रुप मैच में 44 रन से मिली जीत में 42 रन देकर पांच विकेट लिए। भारत के पूर्व मुख्य कोच शास्त्री ने इंस्टाग्राम पर आईसीसी द्वारा डाले गए वीडियो में कहा, 'मैं उससे काफी प्रभावित हूं। टीम प्रबंधन को पूरे अंक जाते हैं जिसने उसे उतारने का फैसला लिया। बीच के ओवरों में वह विकेट दिलाने वाला गेंदबाज है।'

उन्होंने कहा, 'यह सही समय है कि उसे मौके दिए जाएं। उसे टीम में शामिल किया तो उसने पांच विकेट ले लिए। उसके मौजूदा फॉर्म और हाव भाव को देखें, उसके आत्मविश्वास और कौशल को देखें। टूर्नामेंट में अब न्यूजीलैंड, ऑस्ट्रेलिया और दक्षिण अफ्रीका बचे हैं और उन्होंने उसके खिलाफ ज्यादा खेला नहीं है।' शास्त्री ने कहा, 'मुझे लगता है कि इसी एकादश को उतारना चाहिए क्योंकि 48 घंटे के भीतर ही खेलना है। स्पिनरों की भूमिका अहम रहने वाली है।'

भारत के पूर्व कोच और महान लेग स्पिनर अनिल कुंबले ने वरुण की तारीफ करते हुए कहा, 'मुझे लगता है कि पिछले एक डेढ साल में उसका प्रदर्शन शानदार रहा है और वह लगातार मैच जिताता आया है। चाहे तमिलनाडु हो, केकेआर या भारतीय टी20 टीम।' उन्होंने कहा, 'अब उसे वनडे में मौका मिला है और पिच तथा हालात को देखते हुए उसे आगे भी खिलाना चाहिए। भारत को इसी पिच पर खेलना है और उसका चौतरफा स्पिन आक्रमण किसी भी टीम के लिए मुश्किलें खड़ी करेगा।' भारत के पूर्व क्रिकेटर अंबाती रायुडू ने कहा, 'वरुण ने शानदार प्रदर्शन किया।

दिनेश कार्तिक पर रोहित शर्मा भड़क गए!

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) दुबई। भारतीय क्रिकेट टीम ने चैंपियंस ट्रॉफी के अपने आखिरी लीग मैच में न्यूजीलैंड को 44 रन से हरा दिया। इस मैच में टीम इंडिया ने पहले बल्लेबाजी करते हुए बोर्ड पर 249 रन लगाए थे। जवाब में न्यूजीलैंड की टीम सिर्फ 205 रन पर ऑलआउट हो गई। इस मैच में टॉस न्यूजीलैंड के कप्तान ने जीता था और पहले टीम इंडिया को बैटिंग का बुलावा दिया था। इसी के साथ टीम इंडिया के कप्तान रोहित शर्मा ने टॉस हारने का भी एक गजब रिकॉर्ड बना दिया है। रोहित शर्मा एक और मुकाबले में टॉस हार गए। यह पहला मौका नहीं है। टीम इंडिया ने पिछले 13 मैचों में लगातार टॉस हारे हैं। वहीं बतौर कप्तान रोहित शर्मा ने वनडे में लगातार 10वां टॉस हारा है। अच्छी बात यह है कि टीम इंडिया टॉस भले ही गवा रही हो, लेकिन वो वनडे में लगातार जीत हासिल करने में कामयाब हो रही है।

न्यूज डायरी

अनुष्का शर्मा ने रोहित शर्मा के बेटे के साथ जमकर की मस्ती

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय स्टार विराट कोहली की पत्नी बॉलीवुड एक्ट्रेस अनुष्का शर्मा का रोहित शर्मा के बेटे के साथ मस्ती करने वाला वीडियो वायरल हो गया है। भारत और न्यूजीलैंड के बीच चैंपियंस ट्रॉफी 2025 का आखिरी लीग मुकाबला दुबई में खेला जा रहा था। इस दौरान देखने को मिला कि भारतीय कप्तान रोहित शर्मा की पत्नी ऋतिका सजदेह अपने बेटे अहान को लिए खड़ी हुई थी, तभी अनुष्का शर्मा ने अहान को हंसाने के लिए उनसे बातचीत की और मस्तीभरा अंदाज दिखाया। यह पल कैमरे में कैद हो गया और इसका वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो गया है। बता दें कि अनुष्का शर्मा दुबई में अपने पति विराट कोहली का समर्थन करने के लिए पहुंची थीं। कोहली पिछले कुछ समय से खराब दौर से गुजर रहे थे, लेकिन चिर–प्रतिद्वंद्वी पाकिस्तान के खिलाफ शतक जड़कर उन्होंने फॉर्म में वापसी की थी। तब कोहली ने 111 गेंदों में सात चौके की मदद से सैकड़ा पूरा किया था। हालांकि, न्यूजीलैंड के खिलाफ कोहली का बल्ला फिर खामोश रहा और वो महज 11 रन बनाकर पवेलियन लौट गए। बहरहाल, भारतीय टीम ने विराट कोहली के फ्लॉप होने के बावजूद स्पिनर्स के दम पर न्यूजीलैंड को 44 रन से मात देकर टूर्नामेंट में जीत की हैट्रिक लगाई। दुबई में खेले गए मुकाबले में भारत ने पहले बल्लेबाजी करके निर्धारित 50 ओवर में 9 विकेट खोकर 249 रन बनाए। जवाब में न्यूजीलैंड की टीम 45.3 ओवर में 205 रन पर ढेर हो गई। भारतीय टीम ने अजेय रहते हुए सेमीफाइनल में प्रवेश किया।

भारत के खिलाफ अन्य देशों को भड़का रहे इंजमाम उल हक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कराची। चैंपियंस ट्रॉफी से राष्ट्रीय टीम के जल्दी बाहर होने के बाद पाकिस्तान के पूर्व सितारों की प्रतिक्रिया हास्यास्पद से लेकर निराशाजनक रही हैं जिसमें जहां सकलेन मुश्ताक ने भारत के साथ सभी प्रारूपों में द्विपक्षीय सीरीज में खेलने की चुनौती देने की बात कही तो वहीं इंजमाम उल हक द्वारा क्रिकेट बोर्ड से अपने खिलाड़ियों को आईपीएल में नहीं भेजने की अपील तक की गई है। चैंपियन ऑफ स्पिनर और पाकिस्तान टीम के मुख्य कोच रह चुके सकलेन ने एक टीवी चौनल पर कहा कि भारत के पास बहुत अच्छी टीम है, लेकिन पाकिस्तान की हार का कारण दोनों देशों के बीच द्विपक्षीय क्रिकेट की अनुपस्थिति है। उन्होंने कहा, 'अगर भारत यह साबित करना चाहता है कि वह पाकिस्तान की टीम से बेहतर है, तो मेरा सुझाव है कि वे घरेलू और विदेशी आधार पर कम से कम 10 टेस्ट, वनडे और टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों की द्विपक्षीय सीरीज खेलें। हम एक–दूसरे के खिलाफ खेलते हुए दोनों टीमों की असली ताकत जान पाएंगे।' सकलेन ने कहा कि चूंकि भारत और पाकिस्तान के बीच बहुत कम ही मुकाबला होता है इसलिए लंबे समय की योजना बनाना और अपने पारंपरिक प्रतिद्वंद्वियों को हराना मुश्किल है।

भारत में एल क्लासिको खेलने आएंगे कई दिग्गज फुटबॉलर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। फुटबॉल के महान खिलाड़ी लुइस फिगो, रिवाल्डो और फर्नांडो मोरिएंटेस 6 अप्रैल को नवी मुंबई के डीवाई पाटिल स्टेडियम में रियल मैड्रिड और बार्सिलोना के बीच खेले जाने वाले एल क्लासिको मैच में मैदान पर उतरने वाले हैं। रियल मैड्रिड और बार्सिलोना के बीच मुकाबला, जिसे आमतौर पर एल क्लासिको कहा जाता है, वर्ल्ड फुटबॉल में सबसे भयंकर प्रतिद्वंद्विता में से एक है। पुर्तगाली दिग्गज लुइस फिगो होंगे जिन्होंने अपने शानदार करियर के दौरान बार्सिलोना और रियल मैड्रिड दोनों का प्रतिनिधित्व किया। उन्होंने बार्सिलोना और रियल मैड्रिड दोनों के साथ दो–दो ला लीगा खिताब जीते। फिगो ने 2001–02 सीजन में लॉस ब्लैंकोस के साथ यूईएफए चैंपियंस लीग का खिताब भी जीता। इस बीच, ब्राजीलियाई आइकन और वर्ल्ड कप विजेता रिवाल्डो ने बार्सिलोना के साथ दो बार ला लीगा का ताज जीता। उनके मुंबई में भी खेलने की उम्मीद है।

पूर्व स्पेनिश फॉरवर्ड फर्नांडो मोरिएंटेस, जिन्होंने लॉस ब्लैंकोस के साथ दो ला लीगा मुकुट और तीन यूईएफए चैंपियंस लीग खिताब जीते, बार्का बनाम मैड्रिड लीजेंड्स मैच में भी अपनी पूर्व टीम का प्रतिनिधित्व करेंगे। दोनों क्लबों के और भी फुटबॉल दिग्गज आने वाले समय में प्रदर्शनी मैच में अपनी भागीदारी की पुष्टि करने के लिए तैयार हैं।

पेज थ्री देहरादून

परमार्थ निकेतन में संयुक्त राष्ट्र विश्व वन्यजीव दिवस मनाते हुए।

देहरादून, मंगलवार, 4 मार्च 2025 पेज 8

हमारा दून

संक्षिप्त समाचार

चालीस साल बाद नया अध्यक्ष चुनेगी यूनियन

संवाददाता देहरादून। नगर निगम ठेकेदार यूनियन करीब चालीस साल के बाद नये अध्यक्ष को चुनने के लिए चुनाव करवाने जा रही है। मौजूदा अध्यक्ष मोहन सिंह रावत ने बताया कि अब तक सर्वसम्मति से पदाधिकारियों का चयन हो रहा था। उन्होंने कहा कि जल्द ही चुनाव की तिथि तय का चुनाव करवाने का निर्णय लिया गया है। इसमें अध्यक्ष और अन्य पदों पर पदाधिकारियों का चयन होगा। उन्होंने बताया कि चुनाव प्रक्रिया संपन्न होने के बाद मेयर और नगर आयुक्त से मांग की जाएगी कि लोक निर्माण अनुभाग में रजिस्ट्रेशन की प्रक्रिया को पारदर्शी बनाने के लिए ठोस कदम उठाए जाएं। गाइडलाइन के मुताबिक ही किसी ठेकेदार का रजिस्ट्रेशन हो।

नगर निगम पहुंचे दस देशों के अधिकारी

संवाददाता देहरादून। लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी मसूरी स्थित नेशनल सेंटर फॉर गुड गोवर्नेंस (एनसीजीजी) में प्रशिक्षण ले रहे दस देशों के प्रशासनिक अधिकारी सोमवार को नगर निगम देहरादून पहुंचे। यहां उप नगर आयुक्त गौरव भसीन ने उन्हें पीपीटी के माध्यम से निगम की कार्यप्रणाली के बारे में विस्तार से जानकारी दी। नगर आयुक्त नमामी बंसल ने श्रीलंका, थाइलैंड, वियतनाम, कंबोडिया, इंडोनेशिया, मॉलदीव, लाओस, अफ्रीका आदि देशों के अधिकारियों को ऑनलाइन संबोधित किया। अधिकारियों के प्रश्नों के उत्तर दिए।

मसूरी से देहरादून तक पैदल मार्च निकालने का ऐलान

संवाददाता देहरादून। मसूरी में सोमवार को उत्तराखंड बचाओ संयुक्त संघर्ष समिति का गठन किया गया। समिति मंत्री प्रेमचंद पर कार्रवाई के साथ ही मसूरी की समस्याओं को लेकर आंदोलन करेगी। समिति ने तय किया कि अगर 15 दिन में मंत्री पर कार्रवाई नहीं होती है तो समिति मसूरी से देहरादून तक पैदल मार्च निकालने के साथ ही मुख्यमंत्री आवास का घेराव करेगी। उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी मंच के अध्यक्ष देवी गोदियाल की अध्यक्षता में मसूरी के एक होटल में हुई बैठक में उत्तराखंड बचाओ संयुक्त संघर्ष समिति का गठन किया गया।

केंद्र पोषित योजनाओं का लक्ष्य गुणवत्ता के साथ पूर्ण करने के निर्देश

बैठक

■ सांसद माला राज्य लक्ष्मी शाह ने ली जिला विकास एवं निगरानी समिति की बैठक

■ शिक्षा के विकास के लिए जिलाधिकारी सविन बंसल के प्रयासों को सराहा

संवाददाता

देहरादून। सांसद माला राज्य लक्ष्मी शाह ने सोमवार को राजपुर रोड़ स्थित वन मुख्यालय के मंथन सभागार में देहरादून जिला विकास समन्वय एवं निगरानी समिति (दिशा) की बैठक ली। इस दौरान उन्होंने केंद्र सरकार द्वारा जनहित में विभिन्न विभागों के माध्यम से संचालित विकास योजनाओं की विस्तृत समीक्षा की। उन्होंने जन प्रतिनिधियों एवं अधिकारियों को आपसी सामंजस्य बनाकर गुणवत्ता के साथ जनहित की योजनाओं का बेहतर क्रियान्वयन करने पर जोर दिया।

सांसद ने निर्देशित किया कि गुणवत्ता के साथ केंद्र पोषित योजनाओं का लक्ष्य पूर्ण किया जाए। प्रधानमंत्री ग्रामीण सड़क योजना और जल जीवन मिशन की अधिकांश शिकायतों को देखते हुए सांसद ने संबंधित विभागों को निर्देशित किया कि शिकायतों का त्वरित समाधान करें। पीएमजीएसवाई की सड़कों पर पानी निकासी के साथ सड़कों को गड्ढा मुक्त बनाया जाए।

सांसद ने जिलाधिकारी सविन बंसल द्वारा देहरादून में शिक्षा के क्षेत्र में किए जा रहे उत्कृष्ट कार्यों की सराहना भी की। उन्होंने कहा सर्व शिक्षा सरकार की प्राथमिकता में शामिल है। उन्होंने बच्चों को बेहतर शिक्षा के लिए सभी जरूरी प्रयास करने की बात कही। इस दौरान सांसद ने राष्ट्रीय राजमार्ग, प्रधानमंत्री ग्राम सड़क, जल जीवन मिशन, सर्व शिक्षा, पीएम पोषण, एनएचएम, स्मार्ट सिटी, दूर संचार, डिजिटल इंडिया, पीएम स्वरोजगार, बाल विकास, समाजिक सहायता, पीएम कृषि एवं सिंचाई, मनरेगा, स्वच्छ भारत मिशन, पीएम आवास एवं अन्य केंद्र पोषित योजनाओं की प्रगति समीक्षा की।

बैठक में विधायकों एवं समिति के सदस्यों ने विभिन्न विकास योजनाओं में आ रही समस्याएं समिति के समक्ष रखी और उनका त्वरित निराकरण करने की बात कही।

बैठक में विभागीय अधिकारियों ने सांसद को जिले में संचालित केंद्र पोषित योजनाओं की प्रगति से अवगत कराया। बताया कि पीएमजीएसवाई द्वारा 19 स्वीकृत सड़कों में से 09 सड़कों का निर्माण कार्य पूर्ण कर लिया गया है। जल जीवन मिशन के तहत 129538 एफएचटीसी लगाने का काम पूरा कर लिया गया है। देहरादून स्मार्ट सिटी के अंतर्गत संचालित 21 प्रोजेक्ट में से 20 पूरे हो गए है और ग्रीन बिल्डिंग का काम प्रगति पर है। जिले में 350 आंगनबाड़ी भवन में से 178 का निर्माण पूर्ण हो गया है। प्रधानमंत्री आवास ग्रामीण में वर्ष 2023–24 के लिए निर्धारित लक्ष्य 1330 में से 1297 आवास निर्माण कार्य पूर्ण कर लिया गया है और 33 प्रगति पर है। प्रधानमंत्री आवास शहरी के अंतर्गत 1101 में से 837 पूर्ण और 231 भवन निर्माण कार्य प्रगति पर है।

बैठक में रायपुर विधायक उमेश शर्मा, डोईवाला विधायक बृजभूषण गैरोला, सहसपुर विधायक सहदेव पुंडीर, नगर पालिका अध्यक्ष नीरू देवी, दिशा समिति के सदस्य वंदना बिष्ट, दिव्या राणा, अन्य जनप्रतिनिधियों सहित जिलाधिकारी सविन बंसल, मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, अपर जिलाधिकारी केके मिश्रा, अपर नगर आयुक्त हेमंत कुमार वर्मा एवं सभी विभागों के जिला स्तरीय अधिकारी उपस्थित थे।

योजनाओं की जानकारी जन प्रतिनिधियों को दी जाएः सांसद

सांसद ने कुपोषित बच्चों को चिन्हित करने और समय पर उनको पोषण आहार किट उपलब्ध कराते हुए उनकी देखरेख करने पर भी जोर दिया। मनरेगा कार्यो की समीक्षा करते हुए सांसद ने कहा कि मनरेगा के अंतर्गत जो देनदारियां शेष है, उनका त्वरित भुगतान करने का प्रयास किया जाएगा। उन्होंने विभागीय अधिकारियों को निर्देशित किया कि जनहित में जो भी विकास योजनाएं बनाई जाती है, उन योजनाओं की जानकारी जन प्रतिनिधियों को अवश्य दी जाए।

प्रत्येक जनता दर्शन में जनमानस का बढ़ता विश्वास

जनसुनवाई

■बिना अनुमति अनुपस्थित रहने पर सहायक श्रम आयुक्त का पुनः रोका 1 दिन का वेतन

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल की अध्यक्षता में प्रत्येक सोमवार की भांति ऋषिपर्णा सभागार में जनता दर्शन/जनसुनवाई का आयोजन किया गया। जनता दर्शन कार्यक्रम में 128 शिकायत प्राप्त हुई अधिकतर शिकायत भूमि मामलों से सम्बन्धित प्राप्त हुई इसके अतिरिक्त आपसी विवाद, श्रम विभाग, एमडीडीए, नगर निगम, पुलिस, परिवहन, शिक्षा,विद्युत, पीएमजीआईसी, खनन आदि विभागों से सम्बन्धित प्राप्त हुई।

श्रम विभाग से सम्बन्धित 03 शिकायतें प्राप्त हुई सहायक श्रमआयुक्त के बिना अनुमति अनुपस्थित रहने से सुनवाई बाधित होने पर उनका पुनः 1 दिन का वेतन रोकने के साथ ही शिकायतों पर 07 मार्च तक निस्तारित करने के निर्देश दिए, इससे पूर्व भी सहायक श्रमआयुक्त के उपस्थित न रहने पर 01 दिन का वेतन रोकने के निर्देश दिए गए थे। ऋषिकेश निवासी महिला पति के मृत्यु के उपरान्त मिलने वाली आर्थिक सहायता को भटक रही थी, उनके पति की मृत्यु जनवरी 2024 में हो गई थी, जिनका श्रम कार्ड पंजीकृत है, आर्थिक सहायता का फार्म जमा नही किया जा रहा है इधर से उधर भटका रहे हैं। वहीं एक अन्य प्रकरण में भवन स्वामी द्वारा मजदूरी न दिए जाने का प्रकरण था, जिस पर डीएम ने सहायक श्रमआयुक्त को 7 मार्च तक प्रकरण निस्तारित कर आख्या प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। समस्या का निस्तारण न होने पर दी प्रतिकूल प्रविष्टि की चेतावनी।

वहीं हरिपुर निवासी 80 वर्षीय बुजुर्ग की ने भूमाफियाओं द्वारा उनके घर के रास्ते एवं नाली पर अतिक्रमण कर कब्जा किये जाने की शिकायत की गई जिस पर डीएम ने उप जिलाधिकारी ऋषिकेश एवं पुलिस को कार्यवाही के निर्देश दिए। एक अन्य बुजर्ग महिला जिन्होंने पुत्रवधु द्वारा प्रताड़ित किये जाने की शिकायत की गई जिस पर डीएम ने एसएचओ पटेलनगर को कार्यवाही के निर्देश देते हुए महिला को सारथी वाहन से पटेलनगर थानें तक छुड़वाया।

पदोन्नति में शिथिलता पर सीएम धामी का जताया आभार

संवाददाता देहरादून। कैबिनेट से पदोन्नति में शिथिलता का लाभ देने के फैसले पर मुहर लगने पर कर्मचारी संगठनों ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का आभार जताया। सभी कर्मचारी संगठनों ने लंबे समय पुरानी मांग के पूरा होने पर सीएम धामी को धन्यवाद दिया।

राज्य कर्मचारी संयुक्त परिषद उत्तराखंड की प्रांतीय कार्यकारिणी की बैठक में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी समेत पूरे मंत्रिमंडल के लिए धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया गया। प्रदेश अध्यक्ष मनोज चौहान ने कहा कि सीएम पुष्कर सिंह धामी ने परिषद से किए वादे को पूरा कर दिया है। कर्मचारियों को सीएम की ओर से आश्वासन दिया गया था कि उनकी इस मांग को जल्द पूरा किया जाएगा। अब इस मांग के पूरा होने से कर्मचारियों के लिए प्रमोशन के रास्ते खुलेंगे। महामंत्री गुड्डी मटूड़ा ने कहा कि पदोन्नति में शिथिलता का लाभ मिलने से उन सभी कर्मचारियों को लाभ मिल पाएगा, जो प्रमोशन को समय सीमा पूरी नहीं कर पा रहे थे। कहा कि कई विभागों में बड़ी संख्या में प्रमोशन के पद खाली हैं।

पुलिस ने स्कूलों में नशे के खिलाफ चलाया जागरूकता अभियान

संवाददाता देहरादून। मसूरी कोतवाली पुलिस ने स्कूलों में नशे के विरूद्ध जागरुकता अभियान के तहत राजकीय प्राथमिक विद्यालय मलिंगार में जागरूकता अभियान चलाया व बच्चों को नशामुक्ति की शपथ दिलायी गई। नशे के विरुद्ध पुलिस ने स्कूली बच्चों को नशे से दूर रहने के लिए जागरुकता अभियान चलाया गया। राजकीय प्राथमिक विद्यालय मलिंगार में प्राथमिक स्कूल के बच्चों को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया व इससे होने वाली बुराई के बारे में अवगत कराया।

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

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

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