देहरादून,पौड़ी–गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 20 अंक: 342 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

पेज थ्री

देहरादून, मंगलवार, 10 मार्च 2026

विचार–प्रवाह...
लिखना तो बनता है?

मौसम अधिकतम 29.0° न्यूनतम 18.0° | 82924.41

2 काबुल पहुंचे जिनपिंग के दूत
7 शिवम दुबे जीत की गारंटी

ईरान की लीडरशिप से संपर्क मुश्किल

विदेश मंत्री जयशंकर ने मिडिल ईस्ट संघर्ष पर गहरी चिंता जताई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर ने राज्यसभा में मिडिल में जारी जंग पर चिंता व्यक्त की है। एस जयशंकर ने मिडिल ईस्ट में जारी संघर्ष पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि ईरान की लीडरशिप से संपर्क मुश्किल हो गया है। साथ ही उन्होंने संवाद और कूटनीति के जरिए तनाव कम करने की अपील की।

मिडिल ईस्ट में जारी जंग को लेकर जयशंकर ने सदन को बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी खुद स्थिति की निगरानी कर रहे हैं और सरकार का प्राथमिक ध्यान वहां फंसे एक करोड़ से अधिक भारतीयों की सुरक्षा सुनिश्चित करने पर है। भारत इस अस्थिरता को रोकने के लिए वैश्विक स्तर पर निरंतर संपर्क में है।

विपक्षी सांसदों की नारेबाजी के बीच जयशंकर ने कहा, हमारी सरकार ने 20 फरवरी को एक बयान जारी कर गहरी चिंता व्यक्त की थी और सभी पक्षों से संयम बरतने का आग्रह किया था। हम अब भी मानते हैं कि तनाव को कम करने के लिए संवाद और कूटनीति का सहारा लेना चाहिए। उन्होंने आगे कहा, मिडिल ईस्ट में जारी तनाव भारत के लिए विशेष रूप से चिंदा का विषय है। क्योंकि एक करोड़ से अधिक भारतीय खाड़ी देशों और क्षेत्र में रहते और काम करते हैं।

उन्होंने यह भी कहा कि यह क्षेत्र भारत की ऊर्जा सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है और इसमें तेल और गैस के कई महत्वपूर्ण आपूर्तिकर्ता शामिल हैं। हम एक पड़ोसी क्षेत्र हैं और पश्चिम एशिया की स्थिरता हमारे लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

जयशंकर ने कहा, व्यापार के सिलसिले में ईरान में मौजूद भारतीय नागरिकों को आर्मेनिया जाने और भारत लौटने में मदद की गई है। तेहरान स्थित हमारा दूतावास पूरी तरह से कार्यरत है और हाई अलर्ट पर है। हम इस समय भारतीय समुदाय को सहयोग देने के लिए प्रतिबद्ध हैं। भारतीय दूतावास ने तेहरान में रह रहे कई भारतीय छात्रों को देश से बाहर स्थानांतरित करने में सहायता की है। जब से विवाद शुरू हुआ है, सरकार लगातार वेस्ट एशिया के हालात का अंदाजा लगा रही है। हम मिडिल ईस्ट में इस तनाव से प्रभावित सभी देशों के संपर्क में हैं।

हालात बेहद खराब

विदेश मंत्री जयशंकर ने कहा, खाड़ी देशों में एक करोड़ भारतीय रहते और काम करते हैं। ईरान में भी कुछ हजार भारतीय अध्ययन या रोजगार के लिए मौजूद हैं। संघर्ष लगातार तीव्र होता जा रहा है और क्षेत्र में सुरक्षा स्थिति बेहद बिगड़ गई है। संघर्ष अन्य देशों में भी फैल गया है, जिससे भारी तबाही मच रही है।

खाड़ी देशों में फंसे भारतीयों की चिंता

विदेश मंत्री ने कहा, प्रधानमंत्री इस डेवलपमेंट पर करीब से नजर रख रहे हैं। बातचीत और डिप्लोमेसी ही इसका एकमात्र हल है। हमारा मानना है कि तनाव कम करने के लिए बातचीत और डिप्लोमेसी को आगे बढ़ाना चाहिए। एस जयशंकर ने आगे कहा, हम चाहते हैं कि वेस्ट एशिया स्थिर रहे। लाखों भारतीय खाड़ी देशों में हैं। हमें उनकी चिंता है। विदेश मंत्री ने बताया कि भारत शांति के पक्ष में है। विदेश मंत्री ने बताया, श्गल्फ रीजन में एक करोड़ भारतीय रहते हैं और इनकी सुरक्षा को लेकर सीसीएस की बैठक में भी चिंता जताई गई।

हाई–अलर्ट पर भारतीय दूतावास

ईरान के जहाज को दी शरण विदेश मंत्री ने सदन में बताया, मैंने ईरान के विदेश मंत्री से 28 फरवरी और 5 मार्च को बात की है. ईरान के विदेश मंत्री ने कहा कि उनके तीन जहाज हिंद महासागर में थे। हमने ईरान के निवेदन पर एक जहाज को शरण दी। इसके लिए ईरान ने धन्यवाद भी कहा है। विदेश मंत्री ने आगे कहा, ऊर्जा जरूरतों को पूरा करने के लिए हम सतर्क हैं। विदेश मंत्री ने यह भी कहा कि भारत शांति के समर्थन में है। हम नागरिकों की सुरक्षा के पक्ष में हैं। केंद्रीय मंत्री ने कहा, श्भारतीय दूतावास ने तेहरान में कई भारतीय छात्रों को बाहर की जगहों पर शिफ्ट करने में मदद की है। ईरान में बिजनेस के सिलसिले में गए भारतीय नागरिकों को आर्मेनिया से भारत लौटने में मदद की गई है।

संक्षिप्त समाचार

बंगाल सरकार ने गृह मंत्रालय को भेजा जवाब

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कोलकाता। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु के हालिया बंगाल दौरे के दौरान प्रोटोकॉल उल्लंघन को लेकर जारी विवाद के बीच ममता सरकार ने केंद्रीय गृह मंत्रालय को अपनी विस्तृत रिपोर्ट सौंप दी है। राज्य के मुख्य सचिव ने केंद्रीय गृह सचिव को भेजे गए दस्तावेजों में उन परिस्थितियों का स्पष्टीकरण दिया है, जिनके कारण मुख्यमंत्री ममता बनर्जी राष्ट्रपति के कार्यक्रम में शामिल नहीं हो सकी थीं।

विपक्ष ने बिरला के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव से खींचे हाथ

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज नई दिल्ली। लोकसभा में बजट सत्र के दूसरे हिस्से की शुरुआत सोमवार को हुई, जहां विपक्ष ने लोकसभा स्पीकर ओम बिरला के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव को अचानक छोड़ दिया है। टीएमसी ने बिरला के खिलाफ पेश किए गए अविश्वास प्रस्ताव के समर्थन का ऐलान किया है। विपक्ष ने सोमवार को ईरान–इजरायल युद्ध के प्रभाव पर केंद्र सरकार को घेरना शुरू कर दिया।

ईरान के खिलाफ जंग में अब तुर्किए की एंट्री

समंदर में मार गिराई ईरानी बैलेस्टिक मिसाइल, मिडिल ईस्ट में हाहाकार

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नई दिल्ली। मिडिल ईस्ट में ईरान के साथ बढ़ते तनाव और क्षेत्रीय अस्थिरता के बीच तुर्किए ने बड़ा सैन्य कदम उठाया है। तुर्किए ने ईरान की ओर से आ रहे एक बैलेस्टिक मिसाइल को पूर्वी भूमध्यसागर में ही मार गिराया। तुर्किए के रक्षा मंत्रालय ने ईरान को चेतावनी दी है कि वे इलाके की सुरक्षा और आम लोगों को खतरे में डालने वाले कदम न उठाएं।

इससे पहले तुर्किए के रक्षा मंत्रालय ने सोमवार को घोषणा की कि उसने तुर्किए गणराज्य उत्तरी साइप्रस की सुरक्षा मजबूत करने के लिए छह एफ–16 फाइटर जेट और एयर डिफेंस सिस्टम तैनात कर दी है। यह कदम पूर्वी भूमध्य सागर में फैलते संघर्ष को देखते हुए उठाया गया है, जहां ईरान के ड्रोन व मिसाइल हमलों से खतरा बढ़ गया है।

हमारी चेतावनी सभी के हित में: तुर्किए

तुर्किए के रक्षा मंत्रालय ने ईरान को चेतावनी देते हुए कहा कि वे उसके इलाके के लोगों की सुरक्षा खतरे में न डाले। उन्होंने आगे कहा, श्हमारी चेतावनी को मानना ही सभी के हित में है। आने वाले खतरों के खिलाफ हम सभी जरूरी कदम बिना किसी झिझक के उठाए जाएंगे।

तुर्किए के रक्षा मंत्रालय के बयान के अनुसार, यह तैनाती योजना का हिस्सा है, जिसका उद्देश्य उत्तरी साइप्रस में तुर्किए समुदाय की सुरक्षा करना है। मंत्रालय ने कहा, हालिया घटनाक्रमों को देखते हुए टीआरएनसी की सुरक्षा के लिए फेजवाइज प्लानिंग की जा रही है। आज से छह एफ–16 जेट और एयर डिफेंस सिस्टम तैनात किए गए हैं।

तुर्किए के भूमध्यसागरीय तट पर सोमवार को पीछा करने के दौरान प्रवासियों को ले जा रही एक नाव की तटरक्षक बोट से टक्कर हो जाने के बाद 14 प्रवासी डूब गए। गवर्नर हुलुसी साहिन ने बताया कि यह घटना अंताल्या प्रांत के डेमरे तट के पास हुई, जब अफगानों को ले जा रही नाव ने रुकने के निर्देशों को अनसुना कर दिया और तटरक्षकों के बोट से बचने के लिए गति तेज कर दी।

तटरक्षक दल ने समुद्र से सात लोगों को बचाया और तत्काल चिकित्सा सहायता प्रदान की गई। किनारे पर पहुंचे 14 अन्य लोगों को पुलिस ने हिरासत में ले लिया। लापता लोगों का पता लगाने के लिए खोज और बचाव अभियान जारी है।

आठ मूल मंत्रों से सरकार ने साधा संतुलन

संवाददाता

देहरादून। वित्त मंत्री के रूप में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को जो बजट पेश किया, उसमें आठ मूल मंत्रों को केंद्र में रखकर संतुलन साधा गया है। ये मूल मंत्र अंग्रेजी में संतुलन शब्द को सामने रखकर बने हैं, जिसके एक–एक अक्षर में गहरे अर्थ समाहित हैं। सरकार ने इसी हिसाब से विभिन्न क्षेत्रों के लिए बजट का प्रावधान किया है। अनूठे अंदाज में सरकार ने राज्य के विकास और उसकी प्रगति से जुड़ी मजबूत परिकल्पना को भी सामने रखा है।

दरअसल, राज्य सरकार ने बजट में हर वर्ग का ख्याल रखते हुए संतुलित बजट पेश किया है। विकास और प्रगति की सोच को जिस अंदाज में सामने रखा गया है, वह अनूठी है। सरकार ने संतुलन शब्द को अंग्रेजी के हिसाब से सामने रखते हुए एक–एक अक्षर पर विकास और प्रगति की तस्वीर खींची है। मसलन, संतुलन के पहले अक्षर एस से समावेशी विकास, ए से आत्मनिर्भरता, एन से नई सोच और टी से तीव्र विकास की परिकल्पना को न सिर्फ पेश किया है, बल्कि उसके अंतर्गत विभिन्न योजनाओं और मदों में अच्छे खासे बजट का प्रावधान भी किया है। इसी तरह, यू अक्षर की जब बात की गई है, तो उसमें उत्तराखंड के उन्नत गांव एवं शहरों को ध्यान में रखा गया है। एल से लोकसहभागिता, ए से आर्थिक विकास और एन से न्यायपूर्ण व्यवस्था की परिकल्पना प्रकट की गई है और विभिन्न मदों में बजट का प्रावधान किया गया है।

बजट

■सीएम ने विकास व प्रगति की सोच को अनूठे अंदाज में सामने रखा

मातृशक्ति की बेहतरी को संजीदा

महिला समानता के लिहाज से महत्वपूर्ण जेंडर बजट का आकार बढ़ाने की बात हो या फिर विभिन्न ऐसी योजनाएं, जो महिलाओं से सीधे जुड़ी हैं, उनके लिए बजट का प्रावधान किया गया है।

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

घुटने टेकेगा तेहरान, यह तो बस ट्रेलर है

■अमेरिकी रक्षा मंत्री की खुली चेतावनी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वॉशिंगटन। अमेरिकी रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने दावा किया है कि ईरान में अमेरिकी सैन्य अभियान अभी तो बस एक शुरुआत है। उन्होंने भविष्य में ईरान पर और भीषण अमेरिकी हमले की चेतावनी दी। हेगसेथ ने अमेरिका की सैन्य शक्ति का बखान करते हुए कहा कि ईरान उनके देश के आगे कहीं भी नहीं टिकता है। उन्होंने यह भी कहा कि अमेरिका और इजरायल ने ईरानी आसमान पर बिना किसी विरोध के पूरा नियंत्रण स्थापित कर दिया है। अमेरिकी रक्षा मंत्री ने ईरान के जल्द ही सरेंडर करने की भी भविष्यवाणी की है।

पीट हेगसेथ ने कहा ष्ईरानी नौसेना अब नहीं रही। इसलिए नौसेना के लिहाज से उस क्षेत्र में कोई भी ताकत दिखाने की उनकी काबिलियत कम हो रही है और और कम होती जाएगी।

उन्होंने कहा यह तो बस शुरुआत है। ईरान की तुलना में हमारी काबिलियत बहुत ज्यादा है। और सच कहूं तो, जब आप हमारी एयर फोर्स को इजरायली डिफेंस फोर्स की एयर फोर्स के साथ मिलाते हैं, तो ये दुनिया की दो सबसे ताकतवर एयर फोर्स हैं।

पाकिस्तान–अफगानिस्तान की लड़ाई रोकने को कूदा चीन

रिपोर्ट

काबुल पहुंचे जिनपिंग के दूत, सुलह के लिए कोशिश की

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

काबुल। पाकिस्तान और अफगानिस्तान के बीच लगातार हो रही सैन्य झड़पों को रोकने और तनाव करने के लिए चीन आगे आया है। चीन ने पाकिस्तान और अफगानिस्तान से बातचीत के जरिए अपने मतभेद सुलझाने की अपील की है। चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग के विशेष दूत यू शियाओयोंग ने काबुल में अफगानिस्तान के विदेश मंत्री से मुलाकात की है। यू ने अफगान पाकिस्तान बॉर्डर पर हो रहे टकराव को लेकर चिंता जताई और शांति के लिए कदम उठाने की जरूरत पर जोर दिया।

अफगान विदेश मंत्रालय की ओर से जारी बयान के मुताबिक, अफगानिस्तान के लिए चीन के विशेष दूत यू शियाओयोंग ने रविवार को काबुल का दौरा किया और तालिबान सरकार में विदेश मंत्री आमिर खान मुत्तकी से बातचीत की। इस दौरान उन्होंने मुत्तकी से इलाके में बिगड़ती

सुरक्षा स्थिति, खासतौर से पाकिस्तान से टकराव के मुद्दे पर चर्चा की।

चीनी दूत ने मुत्तकी के साथ बैठक में इस बात पर जोर दिया कि चीन की कोशिश अफगानिस्तान और पाकिस्तान के बीच के मुद्दे डिप्लोमेसी के जरिए सुलझाने की है। इलाके की स्थिरता और सुरक्षा के लिए दोनों देशों के बीच तनाव को बढ़ने से रोकना जरूरी है। यह जरूरी है कि दोनों पक्ष बातचीत को बंद ना करें।

यू ने कहा है कि चीनी अधिकारी काबुल और इस्लामाबाद दोनों के संपर्क में है। बीजिंग दोनों पक्षों के बीच तनाव कम करने में मदद के लिए एक्टिव रूप से काम कर रहा है। बयान में कहा गया है कि बीजिंग ने दोनों पड़ोसियों से यह साफतौर पर कहा है कि विवादों को डिप्लोमैटिक तरीकों से सुलझाया जाना चाहिए।

पाकिस्तान और अफगानिस्तान के रिश्ते बीच लंबे समय से खराब स्थिति में हैं। खासतौर से बीते दो हफ्तों में बॉर्डर पर दोनों ओर से भीषण गोलीबारी हुई है। पाकिस्तानी एयरफोर्स ने अफगानिस्तान के अंदर हवाई हमले भी किए हैं। अफगान तालिबान के बलों ने भी जवाबी हमले किए हैं। इससे दोनों देशों के बीच युद्ध जैसी स्थिति पैदा हो गई है।

पाकिस्तान और अफगानिस्तान के बीच चीन ने पहले भी मध्यस्थता की कोशिश की है। बीजिंग का अफगानिस्तान और पाकिस्तान, दोनों देशों में प्रभाव है। ऐसे में उम्मीद की जा रही है कि चीन की दखल पाकिस्तान और अफगानिस्तान में तनाव को कम करा सकता है। हालांकि पाकिस्तान और अफगानिस्तान की ओर से लगातार कड़े बयान आ रहे हैं।

न्यूज डायरी

यूएस ने आईआरआईएस डेना पर हमले से पहले वॉरशिप छोड़ने की दी थी चेतावनी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अमेरिका। अमेरिकी नौसेना ने 4 मार्च को श्रीलंका के तट के पास हिंद महासागर में ईरानी वॉरशिप आईआरआईएस डेना पर हमला किया था। यूएस सबमरीन ने ईरानी वॉरशिप को डुबो दिया था। फारसी भाषा के सैटेलाइट टीवी चौनल और न्यूज नेटवर्क ईरान इंटरनेशनल की एक रिपोर्ट के मुताबिक, आईआरआईएस डेना के एक नाविक ने बताया कि अमेरिकी सेना ने क्रू को दो बार वॉरशिप छोड़ने की चेतावनी दी। रिपोर्ट में नाविक के परिवार के एक करीबी सोर्स के हवाले से बताया गया है कि अमेरिका की दो चेतावनियों के बावजूद, आईआरआईएस डेना के कमांडर ने क्रू को जहाज छोड़ने की इजाजत नहीं दी। रिपोर्ट में बताए सोर्स के मुताबिक, नाविक के पिता ने कहा कि कुछ क्रू मेंबर्स ने कमांडर से बहस की थी। नाविक के पिता ने यह भी बताया कि हमले में बचने वाले 32 नाविक असल में वे थे, जो चेतावनी के बाद लाइफबोट पर भागने में कामयाब रहे थे। ईरान के विदेश मंत्री सईद अब्बास अराघची ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट शेयर करते हुए वॉरशिप पर हुए हमले की जानकारी दी। विदेश मंत्री ने बताया, फ्रिगेट पर 130 नाविक थे। ईरानी युद्धपोत से डिस्ट्रेस सिग्नल मिलने के बाद जब तक श्रीलंकाई नेवी मौके पर पहुंची, तब तक उसने देखा कि फ्रिगेट डूब चुका था। विदेश मंत्री ने आगे बताया, 32 क्रू मेंबर समुद्र में लाइफबोट पर तैर रहे थे। लंकाई नेवी ने 32 नाविकों को बचाया और उन्हें किनारे पर ले आई। ईरानी नेवी का एक और जहाज आईआरआईएस बुशहर, जिस पर 208 क्रू मेंबर सवार थे, उन्होंने आइलैंड देश में शरण ले ली।

अमेरिका में भारतीय छात्र का बंदूक लहराते वीडियो वायरल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अमेरिका। अमेरिका में एक भारतीय छात्र का हैंडगन चलाते हुए वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। वीडियो में भारतीय छात्र एक स्टोर के भीतर हैंडगन पकड़े हुए नजर आ रहा है। वीडियो वायरल होने के बाद इसने नया विवाद खड़ा कर दिया है और सोशल मीडिया यूजर्स उसके निर्वासन (डिपोर्ट) की मांग कर रहे हैं। दरअसल, वीडियो को लेकर दावा किया जा रहा है कि जिस भारतीय छात्र के हाथ में हैंडगन है, उसका नाम अखिलेश चेतला रवि है। वह एफ–1 छात्र वीजा पर अमेरिका में है। वह नियमों के विरुद्ध जाकर कैंपस के बाहर एक किराने की दुकान या पेट्रोल पंप पर अवैध रूप से काम कर रहा था। सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे वीडियो में अखिलेश चेतला रवि एक हैंडगन पकड़े हुए देखा जा सकता है, जबकि बैकग्राउंड में रेडियो पर गोलीबारी की आवाज सुनाई दे रही है। इस वीडियो का लिंक सबसे पहले रवि के स्नैपचौट अकाउंट से लिंक किया गया था, जिसके बाद यह सोशल मीडिया पर वायरल हो गया। वीडियो क्लिप साझा करने वाली पोस्टों में दावा किया गया कि रवि एफ–1 छात्र वीजा पर संयुक्त राज्य अमेरिका में था और वीडियो में दिखाई गई दुकान पर कैंपस के बाहर अवैध रूप से काम कर रहा था। अमेरिकी वीजा नियमों के तहत, एफ–1 छात्रों के लिए विश्वविद्यालय के बाहर रोजगार पर सख्त प्रतिबंध हैं और उन्हें अनधिकृत काम करने की अनुमति नहीं है।

मलेशियाई व्यक्ति के मुंह में 32 नहीं बल्कि 42 दांत, बनाया वर्ल्ड रिकॉर्ड

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) मलेशिया। मलेशिया के एक आदमी ने अपने दांतों की वजह से सबका ध्यान खींचा है। उसके मुंह में 32 नहीं बल्कि 42 दांत हैं और इस वजह से उसकी मुस्कान काफी अलग दिखती है। गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स की रिपोर्ट के मुताबिक, इस व्यक्ति का नाम प्रथब मुनियांडी है। प्रथब के नाम किसी पुरुष के मुंह में सबसे ज्यादा दांत होने का वर्ल्ड रिकॉर्ड है। तेल और गैस इंडस्ट्री में काम करने वाले 33 साल के इंजीनियर प्रताप मुनियांडी के मुंह में कुल 42 दांत हैं। यह आम आदमी के दांतों से 10 ज्यादा है, क्योंकि आम तौर पर लोगों के मुंह में 32 दांत होते हैं। एक बच्चे के पिता प्रथब ने बताया कि उन्हें पहली बार इस अजीब बात का एहसास एक फैमिली गैदरिंग के दौरान हुआ। प्रथब ने बताया कि 2021 में अपने परिवार के साथ चाय पीते समय उन्हें लगा कि उनके मुंह में कुछ एक्स्ट्रा दांत उग रहे हैं। उन्होंने इस बारे में अपने परिवार वालों से बात की।

दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा हथियार खरीदार बना भारत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मॉस्को। स्टॉकहोम इंटरनेशनल पीस रिसर्च इंस्टीट्यूट ने ग्लोबल आर्म्स सेल्स को लेकर ताजा रिपोर्ट जारी कर दिया गया है। इसमें कहा गया है कि भारत अभी भी अपनी 48 प्रतिशत डिफेंस सप्लाई रूस से कर रहा है लेकिन रूस पर भारत की निर्भरता लगातार घट रही है। वहीं भारत अब अपने 24 प्रतिशत हथियार फ्रांस से खरीद रहा है। भारत अब दुनिया भर में दूसरा सबसे बड़ा हथियार खरीददार है और यूक्रेन पहले नंबर पर पहुंट गया है। रिपोर्ट में कहा गया है कि रूस से भारत का मोहभंग हो चुका है और नई दिल्ली तेजी से पश्चिमी देशों की तरफ मुड़ गया है। फ्रांस जो 2021–2025 में बड़े हथियारों का दूसरा सबसे बड़ा सप्लायर है उसका सबसे बड़ा खरीददार अब भारत बन चुका है। इसी टाइम फ्रेम में रूस का सबसे बड़ा खरीददार अभी भी भारत (48 प्रतिशत) बना हुआ है। भारत के बाद चीन (13 प्रतिशत) सबसे ज्यादा रूसी हथियार खरीद रहा है जबकि बेलारूस रूसी हथियार खरीदने के मामले में तीसरे नंबर पर है। रिपोर्ट से पता चलता है कि भारत के कुल आयात का 48 प्रतिशत हिस्सा अब भी रूस से आता है, लेकिन यह पहले की तुलना में कम हो रहा है। भारत अब फ्रांस और अन्य पश्चिमी देशों की ओर देख रहा है।

नेपाल चुनाव में बालेंद्र शाह की धमाकेदार जीत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नेपाल। नेपाल में जेन–जी आंदोलन के बाद हुए संसदीय चुनाव के नतीजों ने देश की राजनीति में क्रांतिकारी बदलाव का संकेत दिया। इससे पहले 2006 की पहली जनक्रांति के बाद हुए व्यापक शांति समझौते के आधार पर 2008 में संविधान सभा के चुनाव कराए गए थे। तब पुष्प कमल दाहल 'प्रचंड' की पार्टी कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ नेपाल (माओवादी केंद्र) को जनता का अटूट समर्थन मिला था। मगर वह लोगों की अपेक्षाओं को पूरा नहीं कर सके। 2015 तक नेपाल एक समावेशी संविधान भी नहीं बना पाया। संविधान लागू होने के बाद भी राजनीतिक नेतृत्व में स्थायित्व नहीं आया और कई प्रधानमंत्री बदलते रहे। पिछले साल सितंबर में हुए जेन–जी आंदोलन को नेपाल की दूसरी बड़ी जनक्रांति माना जा रहा है। इसके बाद पहली बार पिछले हफ्ते चुनाव हुए, जिसमें पारंपरिक दलों के खिलाफ नेपालियों का गुस्सा साफ दिखा।

ईरान युद्ध से रुकी तेल की सप्लाई तो कराह उठा पाकिस्तान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इस्लामाबाद। ईरान पर अमेरिका और इजरायल के सैन्य हमले से पैदा हुए तेल संकट में पाकिस्तान फंस गया है। पाकिस्तान ने पेट्रोल और डीजल की कीमतों में 55 रुपए प्रति लीटर की बढ़ोतरी की है। तेल संकट को देखते हुए पाकिस्तानी प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ की सरकार एक बचत प्लान पर भी काम कर रही है। शहबाज इस प्लान को पेश कर सकते हैं। देश में पेट्रोल–डीजल पर मचे बवाल को देखते हुए शरीफ ने सरकार की बचत स्ट्रैटेजी पर कई बैठकें की हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, शहबाज शरीफ की बैठक के बाद बचत प्लान सोमवार को घोषित किया जा सकता है। इस

■देशभर में हंगामे से टेंशन में शहबाज, ला रहे बचत प्लान

प्लान के बारे में अभी ज्यादा जानकारी नहीं है। माना जा रहा है कि इसमें कम पेट्रोल–डीजल में काम चलाने के बारे में बताया जाएगा ताकि तेल की कमी से देश की अर्थव्यवस्था ठप नहीं हो जाए। पाकिस्तान सरकार की ओर से कहा गया है कि किसी आपात स्थिति से निपटने के लिए एहतियाती कदम उठाए जा रहे हैं। सरकार ने एक कंटिंजेंसी प्लान तैयार कर लिया है। इसमें हालात नॉर्मल होने तक वर्क फ्रॉम होम और डिस्टेंस लर्निंग का प्रस्ताव है। हालांकि इस प्रस्ताव को भी अभी पब्लिक के सामने नहीं लाया गया है।

रिपोर्ट के मुताबिक, शहबाज शरीफ की सरकार ने कहा है कि समाज के सभी तबकों को बचत का बोझ समझदारी से उठाना चाहिए। वहीं अमीर लोगों को बचत के उपाय अपनाकर एक मिसाल कायम करनी चाहिए। सरकार ने लोगों को भरोसा दिलाने की कोशिश करते हुए कहा है कि तीन पेट्रोलियम शिपमेंट पाकिस्तान पहुंचने की उम्मीद है।

ईरान युद्ध के चलते सप्लाई प्रभावित होने का पाकिस्तान पर असर इतना ज्यादा है कि ना सिर्फ सरकार को दाम बढ़ाने पड़े हैं बल्कि वह लोगों को भी नहीं समझा पा रही है। पाकिस्तान के लाहौर, कराची, इस्लामाबाद जैसे शहरों में पेट्रोल पंपों पर भारी भीड़ देखी जा रही है। लोगों का कहना है आने वाले दिनों में कहीं तेल की किल्लत होने का डर है।

पाकिस्तान के 80 फीसदी हथियार अब चीनी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) बीजिंग। स्टॉकहोम इंटरनेशनल पीस रिसर्च इंस्टीट्यूट की रिपोर्ट से पता चला है कि पाकिस्तान अब अपने 80 फीसदी हथियार चीन से खरीदता है। एसआईपीआईआर ने 2026 के लिए नई रिपोर्ट जारी की है, जिसमें 2025 में दुनियाभर में हुए हथियार सौदों पर फोकस किया गया है। इस रिपोर्ट से पता चला है कि 2021द25 के बीच दुनिया के देशों के बीच बड़े हथियारों का ग्लोबल वॉल्यूम पिछले पांच साल के टाइमलाइन की तुलना में 9.2 प्रतिशत ज्यादा हुआ है। 2011–15 के मुकाबले ये सबसे बड़ी छलांग है। रिपोर्ट से पता चलता है कि पाकिस्तान अपनी परमाणु और पारंपरिक सैन्य क्षमताओं को लगातार बढ़ा रहा है और सेना का आधुनिकीकरण जारी 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

शिकायतों का समयबद्ध और प्राथमिकता के आधार पर करें निस्तारण

जिलाधिकारी की अध्यक्षता में जिला कार्यालय सभागार में आयोजित हुआ जनसंवाद

जन संवाद

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी विशाल मिश्रा की अध्यक्षता में प्रत्येक सोमवार को आयोजित किए जाने वाले जनसंवाद जनता मिलन कार्यक्रम के तहत आज जिला कार्यालय सभागार में आम जनमानस की समस्याओं को सुनने तथा उनके त्वरित निराकरण हेतु जनता मिलन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में जनपद के विभिन्न क्षेत्रों से पहुंचे नागरिकों ने अपनी समस्याएं और शिकायतें जिलाधिकारी के समक्ष रखीं।

जनता मिलन कार्यक्रम में विभिन्न विभागों से संबंधित कुल 44 शिकायतें दर्ज की गई, जिनमें से 26 शिकायतों का मौके पर ही समाधान कर दिया गया। शेष शिकायतों को आवश्यक कार्यवाही एवं निस्तारण के लिए संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया। जिलाधिकारी ने सभी विभागीय अधिकारियों को निर्देशित किया कि जनता मिलन कार्यक्रम में प्राप्त होने वाली शिकायतों का समयबद्ध और प्राथमिकता के आधार पर निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। कार्यक्रम के दौरान मैखंडा निवासी रमेश लाल ने शिकायत दर्ज कराते हुए बताया कि राष्ट्रीय राजमार्ग निर्माण के दौरान उनकी गौशाला क्षतिग्रस्त हो गई थी, लेकिन अभी तक उन्हें मुआवजा नहीं मिल पाया है। वहीं नारायणकोटी निवासी जसपाल लाल ने भी एनएच द्वारा उनकी दुकान तोड़े जाने के बाद मुआवजा न मिलने की समस्या जिलाधिकारी के समक्ष रखी।

इसके अतिरिक्त तिलवाड़ा निवासी सुबोध चमोला ने भूमि से संबंधित प्रकरण की फाइल लंबे समय से तहसील स्तर पर लंबित होने की जानकारी दी। नाग जगई निवासी ऋतिक ने अपनी आर्थिक स्थिति को देखते हुए आर्थिक सहायता प्रदान करने का अनुरोध किया, जबकि कांडा गांव की विजया देवी ने बीपीएल कार्ड बनाने की मांग की। जनसंवाद कार्यक्रम में भरदार जागरूकता मंच के अध्यक्ष लक्ष्मी प्रसाद डिमरी ने सिलगांव मठियाणा सौंदा मोटर मार्ग के निर्माण की मांग उठाई।

जिलाधिकारी ने सभी विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि जनता मिलन कार्यक्रम में प्राप्त शिकायतों पर त्वरित कार्यवाही सुनिश्चित की जाए और शिकायतों के निस्तारण की जानकारी जिला कार्यालय के साथ–साथ संबंधित शिकायतकर्ता को भी अनिवार्य रूप से उपलब्ध कराई जाए। उन्होंने स्पष्ट किया कि शिकायतों के समाधान में किसी भी प्रकार की ढिलाई या अनावश्यक विलंब स्वीकार नहीं किया जाएगा। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने सीएम हेल्पलाइन पोर्टल में दर्ज शिकायतों की भी समीक्षा की। उन्होंने बताया कि वर्तमान में सीएम पोर्टल पर 216 शिकायतें लंबित हैं, जिनका शीघ्र निस्तारण किया जाना आवश्यक है। साथ ही उन्होंने जानकारी दी कि 01 जनवरी 2025 से अब तक कुल 3346 शिकायतों का सफलतापूर्वक निस्तारण किया जा चुका है। जिलाधिकारी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सीएम हेल्पलाइन में प्राप्त शिकायतों का भी त्वरित और प्रभावी समाधान सुनिश्चित किया जाए।

न्यूज डायरी

केदारनाथ यात्रा को दिव्य एवं भव्य बनाने के लिए प्रशासन की तैयारियां तेज

संवाददाता रुद्रप्रयाग। आगामी श्री केदारनाथ धाम यात्रा को सुचारू, सुरक्षित और व्यवस्थित रूप से संपन्न कराने के लिए जिला प्रशासन ने तैयारियां तेज कर दी हैं। इसी क्रम में आज जिलाधिकारी विशाल मिश्रा ने जिला कार्यालय स्थित एनआईसी सभागार में स्थानीय मीडिया प्रतिनिधियों के साथ शिष्टाचार भेंट कर यात्रा की तैयारियों को लेकर विस्तृत चर्चा की। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने कहा कि पूर्व के वर्षों की भांति इस वर्ष भी श्री केदारनाथ धाम यात्रा को दिव्य और भव्य बनाने के लिए सभी विभागों के माध्यम से व्यापक स्तर पर तैयारियां की जा रही हैं। उन्होंने बताया कि यात्रा के सफल संचालन के लिए संबंधित विभागों को उनकी जिम्मेदारियों के अनुरूप समयबद्ध तरीके से सभी व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं, ताकि श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े।

केंद्रीय विद्युत प्राधिकरण ने फ्रंटलाइन कार्यबल को किया सम्मानित

संवाददाता देहरादून । केंद्रीय विद्युत मंत्रालय के केंद्रीय विद्युत प्राधिकरण (सीईए) द्वारा टाटा पावर दिल्ली डिस्ट्रीब्यूशन लिमिटेड के सहयोग से नई दिल्ली में 'लाइनमैन दिवस' का छठा संस्करण मनाया गया। लाइनमैन दिवस मनाने का उद्देश्य लाइनमैनों और ग्राउंड मेंटेनेंस स्टाफ के अथक समर्पण और अमूल्य सेवाओं को मान्यता देना है, जिनका योगदान देश भर में बिजली सेवाओं की विश्वसनीय आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस कार्यक्रम में भारत के विद्युत तथा नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा राज्य मंत्री श्रीपद येसो नाइक ने शिरकत की। विद्युत सचिव पंकज अग्रवाल ने मुख्य भाषण दिया और सीईए के अध्यक्ष घनश्याम प्रसाद और सीईए के सदस्यों के साथ बिजली क्षेत्र के वरिष्ठ नेता और गणमान्य हितधारक भी उपस्थित रहे।

जेएसडब्ल्यू एमजी मोटर इंडिया ने पेश किया यूनीक 5–5–5 प्रोग्राम

संवाददाता देहरादून । जेएसडब्ल्यू एमजी मोटर इंडिया ने अपनी डी प्लस एसयूवीं एमजी मैजिस्टर के लिए यूनीक 5–5–5 ओनरशिप प्रोग्राम लॉन्च कर कस्टमर्स को लॉन्ग–टर्म ओनरशिप का भरोसा दिया है। इस सेग्मेंट में जहां कस्टमर्स परफॉर्मेंस, साइज और एडवांस्ड टेक्नोलॉजी में निवेश किया गया है वहीं 5–5–5 प्रोग्राम को रनिंग कॉस्ट और नेशन वाइड सपोर्ट को ध्यान में रखते हुए एक शानदार ओनरशिप एक्सपीरियंस और लंबे समय तक लागत का सही अनुमान देने के लिए डिजाइन किया गया है। पूरे पांच साल पूरे देश में ब्रेकडाउन सपोर्ट, और ओनरशिप के शुरुआती सालों में कम सर्विस लागत।

जिलाधिकारी सुनेंगे जनता की समस्या, मिलेगा त्वरित समाधान

संवाददाता रुद्रप्रयाग। जनसमस्याओं के त्वरित समाधान एवं प्रशासन को आमजन के और अधिक निकट लाने के उद्देश्य से जनपद रुद्रप्रयाग में तहसील दिवस का आयोजन किया जाता रहा है।

इस सप्ताह जिलाधिकारी विशाल मिश्रा की अध्यक्षता में 10 मार्च को तहसील दिवस का आयोजन खण्ड विकास कार्यालय, ऊखीमठ के सभागार में किया जाएगा।

उपजिलाधिकारी ऊखीमठ अनिल रावत ने जानकारी देते हुए बताया कि तहसील दिवस के अवसर पर सभी विभागों के जिला स्तरीय एवं तहसील स्तरीय अधिकारी उपस्थित रहेंगे। जिलाधिकारी द्वारा आमजन की समस्याओं को सुना जाएगा तथा संबंधित अधिकारियों को मौके पर ही उनके समाधान के निर्देश दिए जाएंगे। उन्होंने क्षेत्रवासियों से अपील की है कि वे अपनी समस्याओं और शिकायतों के समाधान के लिए निर्धारित तिथि को तहसील दिवस में उपस्थित होकर प्रशासन को अवगत कराएं।

बजट सत्र में प्रतिभाग करते हुए राज्यपाल और विस अध्यक्ष

संवाददाता देहरादून। भराड़ीसैंण (गैरसैंण) में विधानसभा बजट सत्र में प्रतिभाग हेतु प्रस्थान करते हुए राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि), विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खंडूड़ी भूषण एवं मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी।

संतुलित वित्तीय प्रबंधन को दर्शाता उत्तराखंड का बजट

संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड में वित्तीय अनुशासन और विकास के संतुलन को मजबूत करते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने वर्ष 2026–27 का बजट प्रस्तुत किया। लगभग घ्1,11,703.21 करोड़ के इस बजट में जहां विकास की गति को बढ़ाने पर जोर है, वहीं मजबूत राजकोषीय प्रबंधन की झलक भी स्पष्ट दिखाई देती है। वर्ष 2025–26 के सापेक्ष 10.41 प्रतिशत की वृद्धि की गई है। राज्य सरकार ने बजट में वित्तीय जिम्मेदारी और पारदर्शिता बनाए रखते हुए थ्त्ठड अधिनियम के प्रावधानों का पूर्ण अनुपालन सुनिश्चित किया है। बजट के अनुसार राज्य में राजस्व आधिक्य (त्मअमदनम ैनतचसने) की स्थिति बनी हुई है, जो दर्शाता है कि सरकार की आय उसके राजस्व व्यय से अधिक है।

कार्यालय अधिशासी अभियन्ता,
विद्युत/यांत्रिक खण्ड, लोक निर्माण विभाग,
देहरादून।

UTTARAKHAND

Phone/Fax- 0135-2725680 E-mail- pwd.dehradun@yahoo.com

पत्रांक : 492/निविदा दिनांक : 07.03.2026

निविदा सूचना

महामहिम श्री राज्यपाल महोदय, उत्तराखण्ड की ओर से अधिशासी अभियन्ता, वि0/यां0 खण्ड, लो0नि0वि0 देहरादून द्वारा निम्नलिखित कार्य की सीलबंद निविदाएं दिनांक **06.04.2026** को आमंत्रित की जाती है। निविदा प्रपत्र दिनांक **13.03.2026** से दिनांक **04.04.2026** तक किसी भी कार्यदिवस में निम्न कार्यालयों से प्राप्त किये जा सकते है तथा दिनांक **06.04.2026** को अपराहन **03:00** बजे तक इन्हीं कार्यालयों में डाले जा सकते हैं।

1 कार्यालय अधीक्षण अभियन्ता, 11वां वि0/यां0 वृत्त, लो0नि0वि0, देहरादून।
2 कार्यालय अधिशासी अभियन्ता, निर्माण खण्ड, लो0नि0वि0, दुगड्डा।
3 कार्यालय अधिशासी अभियन्ता, वि0/या0 खण्ड, लो0नि0वि0, देहरादून।
4 कार्यालय अधिशासी अभियन्ता, वि0/यां0 खण्ड, लो0नि0वि0, ऋषिकेश।

क्र0 सं0	कार्य का नाम	धरोहर राशि (₹)	निविदा प्रपत्र का मूल्य (₹)	निविदा की वैधता	कार्य की समाप्ति अवधि	पंजीकरण की श्रेणी
1.	SITC of CCTV Surveillance System at Uttarakhand Sadan, New Delhi.	27500/-	रू0 1500 + 18% जी.एस.टी.	90 दिन	6 माह	मूल निर्माता/अधिकृत विक्रेता

निविदा दिनांक **07.04.2026** को अपरान्ह **3:30** बजे उपस्थित निविदादाताओं के समक्ष खोली जाएगी। अन्य शर्तें निविदा प्रपत्र के साथ देखी जा सकेंगी। किसी भी निविदा को स्वीकृत/अस्वीकृत करने का अधिकार सक्षम अधिकारी के पास सुरक्षित होगा।

लिखना तो बनता है?

निशिकांत दुबे ने बस इतना ही कहा कि लिखना तो बनता है? खामेनेई की इस पोस्ट में उन्होंने लिखा कि नेहरू की ओर लिखी गई ग्लिम्प्स ऑफ वर्ल्ड हिस्ट्री का अध्ययन करने से पहले मुझे यह नहीं पता था कि उपनिवेशीकरण से पहले भारत ने इतनी महत्वपूर्ण प्रगति की थी।

निशिकांत दुबे।।

बीजेपी सांसद निशिकांत दुबे ने सोनिया गांधी के लेख पर जवाब देते हुए खामेनेई की एक पुरानी पोस्ट शेयर की है और कहा कि लिखना तो बनता है।

निशिकांत दुबे ने ये पोस्ट कांग्रेस की पूर्व अध्यक्ष सोनिया गांधी के इंडियन एक्सप्रेस को लिखे आर्टिकल पर लिखा है। खामेनेई की इस पोस्ट में उन्होंने लिखा कि नेहरू की ओर लिखी गई ग्लिम्प्स ऑफ वर्ल्ड हिस्ट्री का अध्ययन करने से पहले मुझे यह नहीं पता था कि उपनिवेशीकरण से पहले भारत ने इतनी महत्वपूर्ण प्रगति की थी।

खामेनेई ने ये पोस्ट 6 अगस्त 2013 में किया था। इसी पोस्ट का स्क्रीनशॉट शेयर करते हुए निशिकांत दुबे ने बस इतना ही कहा कि लिखना तो बनता है?

उधर, सोनिया गांधी के आर्टिकल पर राहुल गांधी ने भी एक्स पर एक पोस्ट लिखा है। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने कहा कि जब किसी विदेशी नेता की टारगेट किलिंग पर हमारा देश संप्रभुता या अंतरराष्ट्रीय कानून का कोई स्पष्ट बचाव नहीं करता और निष्पक्षता का त्याग कर देता है, तो इससे हमारी विदेश नीति की दिशा और विश्वसनीयता पर गंभीर सवाल उठते हैं। इस स्थिति में चुप्पी तटस्थता नहीं है।

उन्होंने आगे कहा कि इस पर कांग्रेस संसदीय दल की अध्यक्ष सोनिया गांधी ने नाजुक वैश्विक मोड़ पर खास तौर से एक लेख लिखा है। इसमें उन्होंने इस बात पर जोर दिया है कि भारत को संप्रभुता और शांति के लिए खड़ा होना चाहिए और अपनी नैतिक शक्ति को फिर से हासिल करना चाहिए।

राहुल गांधी के इस पोस्ट पर भी बीजेपी सांसद निशिकांत दुबे ने जवाब दिया। बीजेपी नेता ने पोस्ट में लिखा, आपकी जानकारी के लिए 1984 में जब तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी जी की हत्या हुई थी तो ईरान के तत्कालीन सर्वोच्च धार्मिक नेता खुमेनी साहब ने भी किसी प्रकार का बयान नहीं जारी किया था। क्या करें आपको भूलने की बीमारी है।

चेतना

धर्म-दर्शन

अशोक वोहरा। अब इसका व्यावहारिक मतलब क्या है? यदि हम चेतना हैं, तो दुख क्यों होता है? दुख इसलिए होता है क्योंकि हम अपने भीतर उठने वाली हर भावना को 'मैं' कहकर पकड़ लेते हैं। यदि गुस्सा आता है, तो हम कहते हैं दृ "मैं गुस्से में हूं।" यदि दुख उठता है, तो कहते हैं "मैं दुखी हूं।" लेकिन सच यह है कि गुस्सा आया है, पर मैं गुस्सा नहीं हूं। दुख आया है, पर मैं दुख नहीं हूं। जैसे समुद्र पर लहरें उठती हैं पर समुद्र लहर नहीं बन जाता, वैसे ही चेतना भावनाएं होकर भी भावनाओं में नहीं बदलती। हम दुख से तभी निकल सकते हैं जब हम भीतर से यह पहचानने लगें कि अनुभव हो रहा है, पर अनुभव करने वाला उससे अलग है। यही साक्षी भाव है। और साक्षी का दुख में मिलना असम्भव है।

...शेष कल

संपादकीय

एड्स मुक्त भारत

भारत के "एड्स मुक्त" लक्ष्य को हासिल करने में राज्यों की भूमिका निर्णायक है। राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन द्वारा तय की गई रणनीतियों को जमीनी स्तर पर लागू करने में हरियाणा जैसे संसाधन–संपन्न और प्रशासनिक रूप से सक्षम राज्य अगर संतुलित दृष्टिकोण अपनाते हैं, तो वे केवल आंकड़ों में सफलता हासिल नहीं करेंगे, बल्कि नीति–मॉडल के रूप में भी उभर सकते हैं। अंततः, हरियाणा का एचआईवी जांच अभियान निस्संदेह एक बड़ी उपलब्धि है। इसने यह साबित किया है कि राजनीतिक इच्छाशक्ति और प्रशासनिक प्रतिबद्धता के साथ बड़े पैमाने पर सार्वजनिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप संभव हैं। लेकिन यह सफलता तभी पूर्ण मानी जाएगी जब इसके साथ जुड़ी चेतावनियों को गंभीरता से सुना जाए। यदि राज्य कलंक तोड़ने, रोकथाम को इलाज जितनी प्राथमिकता देने और संक्रमण के सामाजिक कारणों पर ईमानदारी से काम करने में सफल होता है, तो आज के आंकड़े कल की सफलता की कहानी बनेंगे। अन्यथा, यही आंकड़े भविष्य के एक बड़े और गहरे संकट का शुरुआती संकेत बनकर रह जाएंगे।

एचआईवी जैसे दीर्घकालिक और आजीवन प्रबंधन की मांग करने वाले रोग में इलाज की निरंतरता उतनी ही महत्वपूर्ण होती है जितनी प्रारंभिक पहचान। इस मोर्चे पर हरियाणा की स्थिति अपेक्षाकृत मजबूत दिखती है।

पहचान मजबूत, रोकथाम अभी अधूरी

डॉ. सत्यवान सौरभ।।

वित्तीय वर्ष 2025–26 में हरियाणा सरकार द्वारा 12.4 लाख से अधिक लोगों की एचआईवी जांच और 5877 पॉजिटिव मामलों की पहचानकृयह तथ्य पहली दृष्टि में सार्वजनिक स्वास्थ्य तंत्र की सक्रियता, प्रशासनिक इच्छाशक्ति और नीति–स्तरीय गंभीरता का प्रमाण प्रतीत होता है। इतने बड़े पैमाने पर स्क्रीनिंग किसी भी राज्य के लिए न तो सरल होती है और न ही सहज। इसके लिए वित्तीय संसाधन, प्रशिक्षित मानवबल, संस्थागत ढांचा और निरंतर निगरानी की आवश्यकता होती है। इस दृष्टि से देखें तो यह उपलब्धि हरियाणा की स्वास्थ्य व्यवस्था की क्षमता और प्राथमिकताओं को दर्शाती है। यह पहल इस बात का भी संकेत है कि राज्य ने एचआईवी को अब केवल "सीमित समुदायों" या "हाशिये के समूहों" से जोड़कर देखने के पुराने और संकीर्ण नजरिये से आगे बढ़कर एक व्यापक सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती के रूप में स्वीकार किया है। लेकिन यही आंकड़े जब गहराई से पढ़े जाते हैं, तो वे एक साथ यह चेतावनी भी देते हैं कि संक्रमण की सामाजिक, आर्थिक और व्यवहारिक जड़ें अभी भी मजबूत बनी हुई हैं। सवाल यह नहीं है कि कितने लोगों की जांच हुई, बल्कि यह है कि संक्रमण को जन्म देने वाले कारणों पर कितनी प्रभावी रोक लगी।

राज्य में 104 एकीकृत परामर्श एवं परीक्षण केंद्र और 24 एंटी–रेट्रोवायरल थेरेपी केंद्रों का संचालन इस बात का संकेत देता है कि जांच के बाद मरीजों को इलाज की निरंतर श्रृंखला से जोड़ने का प्रयास किया जा रहा है। 40,000 से अधिक लोगों का नियमित उपचार यह स्पष्ट करता है कि नीति केवल घोषणाओं और कागजी योजनाओं तक सीमित नहीं है। एचआईवी जैसे दीर्घकालिक और आजीवन प्रबंधन की मांग करने वाले रोग में इलाज की निरंतरता उतनी ही महत्वपूर्ण होती है जितनी प्रारंभिक पहचान। इस मोर्चे पर हरियाणा की स्थिति अपेक्षाकृत मजबूत दिखती है, जो कई अन्य राज्यों के लिए एक सीख भी हो सकती है।

इस अभियान का सबसे सकारात्मक और दूरगामी प्रभाव गर्भवती महिलाओं की बड़े पैमाने पर जांच में दिखाई देता है। 5.65 लाख से अधिक गर्भवती महिलाओं की स्क्रीनिंग और 613 पॉजिटिव मामलों की पहचान यह दर्शाती है कि माँ–से–बच्चे में संक्रमण रोकने को गंभीरता से प्राथमिकता दी जा रही है। चिकित्सा विज्ञान यह स्पष्ट कर चुका है कि यदि समय रहते एचआईवी संक्रमित गर्भवती महिला को उपचार और परामर्श मिल जाए, तो नवजात को संक्रमण से लगभग पूरी तरह बचाया जा सकता है। यह केवल एक चिकित्सा सफलता नहीं, बल्कि सामाजिक न्याय का भी प्रश्न है, क्योंकि एचआईवी–मुक्त शिशु को उस कलंक और भेदभाव का सामना नहीं करना पड़ता, जो आज भी संक्रमित बच्चों के जीवन को सीमित कर देता है।

दिसंबर 2021 से लागू 2250 प्रतिमाह की वित्तीय सहायता योजनाकृजिसके तहत अब तक 54.3 करोड़ वितरित किए जा चुके हैं यह संकेत देती है कि राज्य सरकार बीमारी को केवल चिकित्सा समस्या के रूप में नहीं देख रही। एचआईवी से प्रभावित व्यक्ति अक्सर रोजगार, सामाजिक स्वीकार्यता और आर्थिक स्थिरताकृतीनों से वंचित हो जाता है। बीमारी के साथ जुड़ा सामाजिक भय और भेदभाव उसकी आजीविका के अवसरों को भी सीमित कर देता है। ऐसे में यह वित्तीय सहायता इलाज के साथ जीवन की बुनियादी गरिमा बनाए रखने का एक प्रयास है, भले ही मौजूदा आर्थिक परिस्थितियों में यह राशि अपर्याप्त प्रतीत हो। एचआईवी नियंत्रण को केवल स्वास्थ्य विभाग की जिम्मेदारी मानना एक बड़ी रणनीतिक भूल होगी।

अष्टयोग-4969

		3	4	5		
2	23	1	26		40	6
	7		4		6	
4	38		24	4	29	4
		6		2		
6	47	7	35		26	2
7			4	3		1

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

अष्टयोग 4968 का हल

7	5	3	6	1	2	4
2	31	7	31	4	28	2
4	2	1	6	3	5	7
5	28	6	31	6	39	3
1	5	4	3	2	7	6
3	29	5	32	7	40	5
6	3	2	4	5	7	1

Jagrutidaur.com, Bangalore

अपना ब्लॉग

नशे की समस्या

मोहन। यौनकर्मी, ट्रक चालक, निर्माण श्रमिक और नशीली दवाओं के आदी लोग आज भी संक्रमण की श्रृंखला में सबसे अधिक जोखिम में हैं। इनके लिए चलाई जा रही लक्षित परियोजनाएं और ओपिओइड प्रतिस्थापन केंद्र निस्संदेह सही दिशा में कदम हैं, लेकिन इनकी पहुंच और प्रभाव अभी भी सीमित दिखाई देता है। नशे की समस्या को केवल उपचार या दवा वितरण तक सीमित रखना पर्याप्त नहीं होगा। जब तक इसे सामाजिक पुनर्वास, रोजगार के अवसरों और मानसिक स्वास्थ्य समर्थन से नहीं जोड़ा जाता, तब तक एचआईवी नियंत्रण अधूरा ही रहेगा। इस पूरी लड़ाई में सबसे बड़ी और सबसे अदृश्य बाधा आज भी कलंक है। लोग बीमारी से कम और समाज की प्रतिक्रिया से अधिक डरते हैं। एचआईवी आज भी नैतिकता, चरित्र और "गलती" के साथ जोड़कर देखा जाता है, जबकि यह एक चिकित्सकीय स्थिति है। यही सोच लोगों को जांच से दूर रखती है, इलाज में देरी कराती है और संक्रमण को चुपचाप फैलने का अवसर देती है। रेड रिबन क्लब, रेडियो जिंगल और सोशल मीडिया अभियानों से जागरूकता बढ़ी है, लेकिन ग्रामीण इलाकों और पारंपरिक सामाजिक संरचनाओं तक यह संदेश अभी भी पूरी मजबूती से नहीं पहुंच पाया है।

जान्हवी कपूर ने नंगे पैर 3,550 सीढ़ियां चढ़ तिरुमला मंदिर में मनाया बर्थडे

जान्हवी कपूर 6 मार्च को 29 साल की हो गईं। हर बार की तरह इस बार भी एक्ट्रेस ने अपना जन्मदिन बहुत ही आध्यात्मिक तरीके से मनाया, पर जो किया उसने सभी को हैरान कर दिया। जान्हवी कपूर आंध्र प्रदेश के प्रसिद्ध तिरुमला मंदिर दर्शन करने पहुंचीं, और इस मंदिर तक पहुंचने के लिए वह नंगे पैर 3,550 सीढ़ियां चढ़ीं। जान्हवी ने पैदल पूरी यात्रा की और सबको हैरान कर दिया। वैसे बता दें कि जान्हवी हर साल तिरुमला मंदिर जाकर ही अपना बर्थडे मनाती हैं और 3,550 सीढ़ियां नंगे पैर चढ़ती हैं। तिरुमला मंदिर भगवान वेंकटेश्वर का मंदिर है और यह तिरुमला की पहाड़ियों पर स्थित है। इस मंदिर तक पहुंचने के लिए श्रद्धालुओं को नंगे पैर सीढ़ियां चढ़कर जाना पड़ता है। जान्हवी ने हर साल की तरह ऐसा ही किया और नंगे पैर 3,550 सीढ़ियां चढ़कर भगवान वेंकटेश का आशीर्वाद लेने पहुंचीं। इस दौरान उन्होंने नंगे पैर पूरे 11 किलोमीटर का ट्रैक पूरा किया। उन्होंने 6 मार्च की एकदम तड़के सुबह तिरुमला मंदिर की अपनी यात्रा शुरू की। यह यात्रा अलीपिरी फुटपाथ से शुरू हुई, जो मंदिर तक पहुंचने का सबसे करीबी पैदल रास्ता है। इस दौरान वह नंगे पैर थीं और एकदम साधारण सलवार–सूट पहना था। उनकी सादगी सभी के दिलों में समा गई। मंदिर पहुंचने के बाद जान्हवी कपूर ने वहां पूजा की और भगवान का आशीर्वाद लिया। उन्होंने वीआईपी दर्शन के बजाय आम श्रद्धालुओं की तरह भगवान के दर्शन किए। दर्शन के वक्त जान्हवी ने साउथ की पारंपरिक ड्रेस पहनी, जिसमें वह बेहद सिंपल और खूबसूरत लग रही थीं। जान्हवी कपूर का दर्शन के लिए नंगे पैर जाते हुए जो वीडियो सामने आया है, उस पर फैंस के खूब कमेंट्स आ रहे हैं। वो एक्ट्रेस को खूब दुआएं दे रहे हैं।

कौन हैं सैंटी शर्मा? खुशी मुखर्जी को लेकर दिया घटिया बयान

अपने अतरंगी पहनावे के कारण विवादों में रहने वाली मॉडल और टीवी एक्ट्रेस खुशी मुखर्जी को लेकर रैपर सैंटी शर्मा ने एक बहुत ही घटिया कमेंट कर दिया है, जिसके बाद उनकी खूब आलोचना हो रही है। खुशी मुखर्जी को हाल ही मुंबई में बहुत ही अजीब तरह के कपड़े पहने देखा गया था। सोशल मीडिया पर खुशी मुखर्जी की खूब भद पिटी और यूजर्स ने उनके पहनावे को श्अश्लीलश बताया। सामने आए वीडियो में खुशी बार–बार अपने आउटफिट को एडजस्ट करती भी दिखीं। अब इसी पर सैंटी शर्मा ने बहुत ही घटिया बात बोल दी। उन्होंने कहा कि ऐसी लड़कियों की वजह से ही इंडिया में ज्यादा रेप होते हैं। सैंटी शर्मा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर खुशी मुखर्जी का वीडियो शेयर किया, और उस पर लिखा, ऐसी लड़कियों की वजह से भारत में रेप ज्यादा होते हैं।

आदित्य धर और रणवीर सिंह के मुरीद हुए ऋतिक रोशन

फिल्ममेकर राम गोपाल वर्मा से लेकर ऋतिक रोशन और आलिया भट्ट जैसे स्टार्स ने आदित्य धर की फिल्म धुरंधर की रिलीज के दिन से ही इसकी जमकर तारीफ की है। अब, जब फिल्ममेकर्स ने धुरंधर 2: द रिवेंज का ट्रेलर जारी किया है, तो राम गोपाल वर्मा खुद को रोक नहीं पाए और सोशल मीडिया पर ट्रेलर को लेकर अपनी खुशी जाहिर की। आलिया भट्ट ने भी ट्रेलर की जमकर तारीफ की। धुरंधर 2: द रिवेंज के मेकर्स ने रणवीर सिंह की इस फिल्म का ट्रेलर रिलीज किया और सोशल मीडिया पर फिल्म को लेकर जबरदस्त उत्साह का माहौल है। राम गोपाल वर्मा ने ग पर आदित्य धर की फिल्म और ट्रेलर की तारीफ करते हुए एक लाइन का मैसेज शेयर किया। उन्होंने लिखा, यह तो आसमान छू लेने वाला है। आलिया भट्ट ने भी इंस्टाग्राम पर धुरंधर 2 का ट्रेलर शेयर करते हुए लिखा, बीस्ट मोड ऑन!!! यह ट्रेलर तो कमाल का है! आउट ऑफ कंट्रोल। कुछ ही देर में ऋतिक रोशन ने भी रणवीर सिंह की पोस्ट पर कमेंट किया। वॉर 2 के एक्टर ने लिखा, श्बहुत ही बढ़िया। कमाल कर दिया! इसके बाद उन्होंने दिल, आग और ताली बजाने वाले इमोजी भी लगाए। इससे पहले, ऋतिक रोशन ने आदित्य धर की फिल्म धुरंधर के बारे में अपनी राय रखी थी। एक्टर ने कहा था कि हालांकि वह फिल्म की राजनीति से सहमत नहीं थे, लेकिन उन्हें इसे देखना बहुत पसंद आया।

दिव्या अग्रवाल पति से हुई अलग पर तलाक नहीं हुआ

एक्ट्रेस दिव्या अग्रवाल हाल ही रियलिटी शो द 50 में नजर आईं। अब वह शो से एलिमिनेट हो चुकी हैं। हालांकि, जब शो के अंदर थीं तो को–कंटेस्टेंट भव्या सिंह ने दावा किया था कि दिव्या अग्रवाल पति अपूर्व पडगांवकर से अलग हो चुकी हैं। भव्या ने तब दिव्या को श्गोल्ड डिगरश तक कह दिया था। भव्या के दावे के बाद कहा जाने लगा था कि दिव्या का पति से तलाक होने वाला है। दिव्या अग्रवाल के पति से अलग होने और तलाक की खबरें पहले भी आई थीं, पर एक्ट्रेस ने तब कुछ रिएक्ट नहीं किया था। हालांकि, अब एक्ट्रेस ने पति से अलग होने की वजह बताई है, और खुद को डायमंड डिगर कहा है।

गर्लफ्रेंड-बहयफ्रेंड की तरह मिलते हैं

दिव्या अग्रवाल ने जैम 50 से बाहर निकलने के बाद पति अपूर्व पडगांवकर से अलग होने और तलाक की खबरों पर रिएक्ट किया। उन्होंने जूमध्टेली टॉक इंडिया को दिए इंटरव्यू में तलाक की बात का खंडन किया, पर यह जरूर कहा कि वह पति से अलग रहती हैं। दिव्या अग्रवाल बोलीं, जी हां, मैं पति अपूर्व पडगांवकर से अलग रह रही हूं। मैं अपने वर्कप्लेस के पास रहती हूं, और वह अपने वर्कप्लेस के पास रहते हैं। हम अब भी गर्लफ्रेंड–बॉयफ्रेंड की तरह मिलते हैं।

मैं खुद को डायमंड डिगर मानती हूं

वहीं, गोल्ड डिगर के आरोपों पर दिव्या अग्रवाल ने कहा, श्हमारी शादी और प्यार आज भी कायम है। लोगों को आधी–अधूरी जानकारी है। मैं लालची और गोल्ड डिगर नहीं हूं, लेकिन खुद को डायमंड डिगर कहना पसंद करूंगी। मेरा पति डायमंड है।

शादी के कुछ महीने बाद ही आईं तलाक की खबरें

दिव्या अग्रवाल ने फरवरी 2024 में अपूर्व पडगांवकर के साथ शादी की थी, जो पेशे से एक बिजनेसमैन हैं। हालांकि, शादी के कुछ महीने बाद ही उनके बीच मतभेद और अलग होने की खबरें आने लगी थीं। तब एक्ट्रेस ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट में उन खबरों पर रिएक्ट किया था। तब दिव्या ने लिखा था, श्मैंने कोई शोर नहीं मचाया। मैंने कोई कमेंट नहीं किया और कोई कहानी नहीं लिखी। मैंने 2500 पोस्ट डिलीट कर दिए। फिर भी मीडिया ने सिर्फ मेरी शादी पर ही ध्यान दिया और उसी पर रिएक्ट किया। यह अजीब बात है कि लोग मुझसे क्या उम्मीदें रखते हैं। मैंने हमेशा वो किया है, जिसकी लोगों ने मुझसे कभी उम्मीद नहीं की थी। और अब वो मुझसे जो उम्मीद कर रहे हैं– बच्चे या तलाक... इनमें से कुछ भी नहीं होने वाला।श और अब दिव्या ने बताया है कि उनका और अपूर्व का रिश्ता अब कैसा है और किस स्टेज पर है।

तलाक की खबरों पर दिव्या ने किया था यह पोस्ट

मैंने 2500 पोस्ट डिलीट कर दिए। फिर भी मीडिया ने सिर्फ मेरी शादी पर ही ध्यान दिया और उसी पर रिएक्ट किया। यह अजीब बात है कि लोग मुझसे क्या उम्मीदें रखते हैं। मैंने हमेशा वो किया है, जिसकी लोगों ने मुझसे कभी उम्मीद नहीं की थी। और अब वो मुझसे जो उम्मीद कर रहे हैं– बच्चे या तलाक... इनमें से कुछ भी नहीं होने वाला।

वरुण सूद को डेट करती थीं दिव्या

शादी से पहले दिव्या अग्रवाल एक्टर वरुण सूद को डेट कर रही थीं,पर चार साल के साथ के बाद साल 2022 में उनका ब्रेकअप हो गया था। बाद में दिव्या ने कहा था कि वरुण से ब्रेकअप का फैसला उनका था। फिर उसी साल दिसंबर में दिव्या अग्रवाल ने अूपर्व पडगांवकर से सगाई कर ली थी।

थलपति विजय की पत्नी ने कोर्ट में दी नई अर्जी

थलपति विजय की पत्नी संगीता सोरनालध्गिम में तलाक केस के बीच कोर्ट में एक नई याचिका दी है। इसमें उन्होंने ससुराल में ही रहने का हक मांगा है। 51 साल की संगीता ने नई याचिका में विजय पर आरोप लगाए हैं कि उन्होंने कानूनी कार्रवाई करने पर घर में नहीं रहने देने की चेतावनी दी थी।

थलपति विजय इन दिनों एक ओर विधानसभा चुनाव की तैयारी में जुटे हैं, वहीं उनकी निजी जिंदगी में मचे बवाल पर विपक्षी दल भी रोटी सेंक रहे हैं। एक्टर की पत्नी संगीता सोरनालिंगम यूनाइटेड किंगडम की नागरिक हैं। अदालत में अपनी नई अर्जी में वह कहती हैं कि भारत में उनका अपना घर नहीं है। ऐसे में वह अपने ससुराल में रहने या दूसरा घर दिए जाने का अधिकार रखती हैं। पिटीशन में सही और वाजिब परमानेंट एलिमनी के पेमेंट की भी मांग की गई है।

विजय ने दी थी कानूनी कार्रवाई को लेकर चेतावनी

संगीता सोरनालिंगम ने आरोप लगाया गया है कि विजय ने उन्हें कोर्ट जाने के बारे में चेतावनी दी थी। याचिका के मुताबिक, विजय ने साफ कर दिया था कि अगर वह कानूनी रूप से तलाक के लिए कोर्ट जाती हैं, तो उन्हें ससुराल में रहने की इजाजत नहीं दी जाएगी। इसलिए संगीता ने कोर्ट से अंतरिम राहत मांगी है, ताकि यह पक्का हो सके कि कानूनी कार्रवाई के दौरान उन्हें रहने की जगह मिले।

मांगा ससुराल में रहने का हक

संगीता ने कोर्ट से अपील की जब तक विजय अपने स्टेटस के हिसाब से बराबर का दूसरा घर नहीं दे देते, तब तक उन्हें अपने ससुराल में रहने दिया जाए। पिटीशन में कहा गया है कि चूंकि अभी इंडिया में उनका अपना घर नहीं है, इसलिए उन्हें रहने की जगह देने से मना करने पर केस पेंडिंग रहने तक उनके पास रहने के लिए कोई जगह नहीं बचेगी। रहने के अधिकारों के अलावा, अर्जी में चल रही लीगल कार्रवाई के हिस्से के तौर पर सही और वाजिब परमानेंट एलिमनी के पेमेंट की रिक्वेस्ट भी शामिल है।

संगीता ने विजय से मांगी है 250 करोड़ रुपये की एलिमनी?

एक रिपोर्ट में दावा किया गया था कि विजय से शादी के 27 साल बाद तलाक ले रही संगीता ने 250 करोड़ रुपये की एलिमनी मांगी है। हालांकि, इसकी आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है। संगीता ने पति विजय पर एक एक्ट्रेस के साथ अवैध संबंधों के अलावा कई और आरोप लगाए। रिपोर्ट के मुताबिक, उन्होंने 250 करोड़ रुपये की एलिमनी के साथ ही हर महीने का मुनासिब खर्च यानी गुजारा भत्ता भी मांगा है। यह अर्जी तब सामने आई है, जब विजय और एक्ट्रेस तृषा कृष्णन एक वेडिंग रिसेप्शन में एकसाथ शामिल हुए।

खुश हो जाना और रोने लगना, बाइपोलर डिसऑर्डर की ओर हैं इशारा

बाइपोलर डिसऑर्डर को कभी भी मूड स्विंग्स समझने की गलती नहीं करना चाहिए। मूड से जुड़े इस डिसऑर्डर में व्यक्ति को इमोशन्स एक्स्ट्रीम में फील होते हैं। जैसे खुश होना तो बेहद खुश होना या फिर एकदम दुखी अवस्था में रोने लग जाना।

बाइपोलर डिसऑर्डर के कारण
बाइपोलर डिसऑर्डर के पीछे कोई एक कारण निश्चित नहीं होता है। इसके पीछे बायोलॉजिकल, जेनेटिक, और आस–पास का माहौल या बाहरी परिस्थितियों से जुड़े कारक हो सकते हैं। अगर परिवार में बाइपोलर या किसी अन्य प्रकार के मूड डिसऑर्डर की हिस्ट्री रही हो, तो इस मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम के होने का जोखिम काफी बढ़ जाता है। ऐसा एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में जाने वाले जेनेटिक्स के कारण होता है।

बाइपोलर डिसऑर्डर एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है, जिसमें व्यक्ति का मूड दो चरम अवस्थाओं में दिखाई दे सकता है। पहला मैनिक और दूसरा डिप्रेसिव। ये एपिसोड अलग–अलग या फिर साथ में भी दिखाई दे सकते हैं। ये व्यक्ति की सोच, व्यवहार, निर्णय क्षमता, रिश्तों और पेशेवर जीवन पर गहरा असर डालते हैं।

मैनिक एपिसोडः इस अवस्था में व्यक्ति काफी उत्साही, ऊर्जावान और आत्मविश्वास की अवस्था में रहता है। ऐसे में वो बिना सोचे–समझे जोखिम से भरे निर्णय ले सकता है।

डिप्रेसिव एपिसोडः इस अवस्था में व्यक्ति को गहरी उदासी और निराशा महसूस होती है। वो हमेशा थकान महसूस करता है और उसकी रुचि चीजों व जीवन के दूसरे पक्षों में कम होने लगती है। गंभीर स्थिति में व्यक्ति आत्महत्या का कदम उठा सकता है।

तुरंत जांच कराने की जरूरत
अगर ये लक्षण कई दिनों या हफ्तों तक किसी व्यक्ति में बने रहें और उसके रोजमर्रा के कामकाज, रिश्तों और पेशेवर जीवन पर इसका असर दिखना शुरू हो जाए, तो तुरंत जांच कराने की जरूरत है। इसके अलावा ब्रेन में मौजूद न्यूरोट्रांसमीटर जैसे डोपामिन और सेरोटोनिन के असंतुलन के कारण भी ये समस्या व्यक्ति में जन्म ले सकती है। ऐसा इसलिए क्योंकि ये केमिकल मैसेंजर मूड और इमोशन्स को नियंत्रित करते हैं। ऐसे में इनमें गड़बड़ी आना, बाइपोलर जैसे मूड डिसऑर्डर का कारण बन सकता है। लंबा और गंभीर तनाव, ट्रॉमा, नींद की अत्यधिक कमी, या जीवन में कोई बड़ी घटना भी बाइपोलर को ट्रिगर कर सकती है। इसके अतिरिक्त शराब या नशीले पदार्थों का सेवन भी मूड को अनस्टेबल करता है।

कौन सा ऐज ग्रुप होता है बाइपोलर से ज्यादा प्रभावित?
बाइपोलर डिसऑर्डर ज्यादातर किशोरावस्था के अंतिम वर्षों या युवावस्था, यानी लगभग 18 से 30 वर्ष की आयु के बीच शुरू होता है। हालांकि, कुछ विशेष मामलों में ये बच्चों या मध्यम आयु वर्ग में भी दिखाई दे सकता है। बाइपोलर डिसऑर्डर एक लॉन्ग टर्म कंडिशन है। हालांकि, सही उपचार की मदद से इसे प्रभावी तरीके से नियंत्रित किया जा सकता है।

गॉलब्लैडर रिमूवल सर्जरी क्यों करनी पड़ती है, ऑपरेशन के बाद क्या खाएं

गॉलब्लैडर में पथरी बनने के बाद कई मरीजों को बार–बार पेट के दाहिने हिस्से में तेज दर्द, उल्टी और अपच की समस्या होती है। ऐसे मामलों में गॉलब्लैडर निकालना सबसे सुरक्षित और प्रभावी इलाज माना जाता है। गॉलब्लैडर सर्जरी आज के समय में काफी सामान्य और सुरक्षित मानी जाती है। सिर्फ सर्जरी के कुछ समय बाद तक डाइट पर कंट्रोल रखने को कहा जाता है। अच्छी बात यह है कि गॉलब्लैडर के बिना भी व्यक्ति सामान्य जीवन जी सकता है। उत्तर भारत में गॉलब्लैडर कैंसर के मामले अपेक्षाकृत ज्यादा पाए जाते हैं इसलिए विशेषज्ञ ऐसे मरीजों को भी सर्जरी की सलाह देते हैं जिनमें पथरी है, लेकिन फिलहाल कोई लक्षण नहीं दिख रहे। रिसर्च से पता चला है कि गॉलब्लैडर में पथरी वाले लगभग 50 प्रतिशत मरीजों में दो साल के भीतर लक्षण शुरू हो जाते हैं, जबकि करीब 15 वर्षों के भीतर लगभग सभी मरीजों में किसी न किसी प्रकार की समस्या सामने आ सकती है। आमतौर पर गॉलब्लैडर हटाने के बाद किसी विशेष भोजन पर स्थायी रोक नहीं होती। गॉलब्लैडर कोई पाचन एंजाइम नहीं बनाता। पाचन के लिए जरूरी एंजाइम लिवर और पैंक्रियाज से निकलते हैं, जो कार्बोहाइड्रेट, फैट और प्रोटीन को पचाने में मदद करते हैं। इसलिए गॉलब्लैडर हटने के बाद भी शरीर सामान्य रूप से भोजन पचा सकता है। बल्कि कई मरीजों में सर्जरी के बाद एसिडिटी और अपच की समस्या भी कम हो जाती है। गॉलब्लैडर रिमूवल सर्जरी के शुरुआती समय में हल्का और संतुलित आहार लेने से पाचन तंत्र को अनुकूल होने में मदद मिलती है।

गर्मी में अपराजिता की बेल को फूलों से भरने के लिए क्या करें?

नीले और सफेद फूलों वाली अपराजिता की बेल न केवल घर की शोभा बढ़ाती है, बल्कि इसे सुख–समृद्धि और सकारात्मक ऊर्जा का प्रतीक भी माना जाता है। हालांकि, अक्सर लोग शिकायत करते हैं कि गर्मी का मौसम आते ही उनकी बेल सूखने लगती है या उसमें फूल आना बंद हो जाते हैं। गार्डनिंग एक्सपर्ट्स के अनुसार, फरवरी और मार्च का समय इस पौधे की कायाकल्प के लिए सबसे अहम होता है। अगर इस दौरान सही तरीके से कटाई–छंटाई, मिट्टी का बदलाव और पोषण पर ध्यान दिया जाए, तो पूरी गर्मी आपकी बेल फूलों से लदी रहेगी। ऐसे में हम आपको गार्डनिंग एक्सपर्ट द्वारा शेयर किए गए 6 असरदार टिप्स के बारे में बता रहे हैं। जिनमें प्रूनिंग से लेकर ह्यूमिक एसिड के इस्तेमाल तक की बारीकियां शामिल हैं। फरवरी और मार्च का महीना अपराजिता की कायाकल्प के लिए सबसे बढ़िया है। इस समय बेल की हार्ड प्रूनिंग या सॉफ्ट प्रूनिंग जरूर करें। पुरानी, सूखी और पीली टहनियों को काट देने से पौधे को नई ऊर्जा मिलती है और वहां से नई शाखाएं निकलती हैं। जितनी ज्यादा शाखाएं होंगी, उतने ही अधिक फूल आएंगे।

30 की एज ग्रुप वाली महिलाओं को कौन सी बीमारियां हो सकती हैं

30 की एज ग्रुप वाली महिलाएं बहुत व्यस्त रहती हैं। घर–परिवार और बच्चों की देखभाल के साथ साथ उनका फोकस अपने करियर पर भी होता है। इतनी सारी जिम्मेदारियां निभाते हुए अधिकांश महिलाओं को अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने का समय नहीं मिल पाता। इस वजह से इस उम्र में महिलाओं को डायबिटीज, थायराइड, हाई ब्लड प्रेशर, एनीमिया और पीसीओडी जैसी स्वास्थ्य समस्याएं होने की संभावना बढ़ जाती है। इन हेल्थ प्रॉब्लम से बचने के लिए डाइट और वर्कआउट पर फोकस करना जरूरी है। इस लेख में हम 30 की एज ग्रुप वाली महिलाओं के लिए डाइट और एक्सरसाइज के संबंध में कुछ उपयोगी सुझाव दे रहे हैं।

आदतों और पैटर्न पर ध्यान दें
30 की एज ग्रुप वाली महिलाएं अनहेल्दी डाइट से बचें अपने खाने–पीने की आदतों और पैटर्न पर ध्यान दें। क्या आप मीठे फूड या ड्रिंक का अधिक सेवन कर रही हैं? क्या आप हाई फैट युक्त जंक फूड खाने की शौकीन हैं? क्या आपको बाहर का खाना खाने की इच्छा होती है? क्या आप अक्सर बाहर का खाना ऑर्डर करती हैं? यदि हां, तो बेहतर होगा कि आप इन आदतों से बचें। मीठे फूड और ड्रिंक कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होते हैं। इनके सेवन से वजन बढ़ सकता है, जिससे कई बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है। इसी तरह हाई फैट फूड या तली–भुनी मसालेदार चीजें खाने से भी वजन बढ़ता है।

हेल्दी फूड खाना चाहिए
30 की एज ग्रुप वाली महिलाओं को अपनी डाइट पर कंट्रोल करना शुरू कर देना चाहिए। इस उम्र की महिलाओं को हाई फैट फूड या तली–भुनी मसालेदार चीजें खाने की बजाय घर का बना हेल्दी फूड खाना चाहिए। अगर कोई हाई फैट फूड खाने को कहे तो 'ना' कहना सीखें या सीमित मात्रा में खाएं। चॉकलेट, आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक, कार्बोनेटेड ड्रिंक, सिगरेट, शराब के सेवन से परहेज करें।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

महिलाओं के लिए हेल्दी डाइट
अपनी डाइट में प्रोटीन और फाइबर भरपूर मात्रा में शामिल करें। फैट और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम कर दें। प्रोटीन से भरपूर फूड में अंकुरित सब्जियां, दालें, फलियां, टोफू, पनीर, मशरूम, चिकन और मछली शामिल हैं। महिलाओं को हरी सब्जियां, फल और सलाद का सेवन करना चाहिए, इनमें प्रोटीन और फाइबर दोनों होते हैं। दाल–रोटी और सब्जी एक आदर्श पारंपरिक भारतीय भोजन है जो इन आवश्यकताओं को पूरा करता है। कभी–कभार चीट डे मनाना ठीक है, लेकिन इसे नियमित आदत न बनाएं। अगर आपको लगता है कि डाइट का सख्ती से पालन करने के बावजूद आपका वजन बढ़ रहा है, तो इसके पीछे के कारणों का पता लगाने के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें। डाइटिशियन या न्यूट्रिशनिस्ट इसमें आपकी मदद कर सकते हैं।

महिलाओं के लिए वर्कआउट
आप अपनी पसंद और सुविधा के अनुसार वर्कआउट, जिम, योग, जॉगिंग का रूटीन बना सकती हैं। महिलाओं को परिवार के अनुरूप फिटनेस रूटीन बनाना पड़ता है। कई बार वो रेगुलर नहीं रह पातीं। इसके बावजूद इस बात का ध्यान रखें कि आप नियमित रूप से कोई न कोई फिटनेस एक्टिविटी करती रहें। बाहर जाने का समय न मिले तो घर पर ही एक्सरसाइज, डांस या कोई भी फिजिकल एक्टिविटी कर सकती हैं। रोजाना नियमित रूप से तेज चलना, जॉगिंग, स्किपिंग, स्विमिंग, सीढ़ियां चढ़ना, ट्रेडमिल पर चलना 30 की एज ग्रुप वाली महिलाओं के लिए बेस्ट एक्सरसाइज हैं। योग मांसपेशियों को मजबूत बनाने, रोग प्रतिरोधक क्षमता और स्टैमिना बढ़ाने बढ़ाने में सहायक है। प्राणायाम और ध्यान तनाव कम करने में मदद करते हैं।

महिलाएं अपने लिए समय निकालें
तीस की उम्र में महिलाओं को मां, पत्नी, बहन और कई भूमिकाएं निभानी होती हैं। इन भूमिकाओं और जिम्मेदारियों को निभाते हुए, उन्हें अपना ख्याल रखने और अपने लिए कुछ समय निकालने का पूरा अधिकार है। ऊपर दिए गए सुझाव महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हैं। ये उपाय वजन को नियंत्रित रखने, पीसीओडी और डायबिटीज जैसी बीमारियों से बचाव में मदद कर सकते हैं।

शादीशुदा महिलाओं को क्यों हो जाते हैं डिप्रेशन–एंग्जायटी जैसे मानसिक रोग

डिप्रेशन में भावनात्मक उपेक्षा, आपसी कलह, फर्टिलिटी से जुड़ी समस्याएं, पोस्टपार्टम के दौरान आने वाले बदलाव, आर्थिक चुनौतियां और दबाव, या परिवार का सपोर्ट न मिलना और उपेक्षित किया जाना। हर समय दुखी महसूस करना, किसी चीज में मन न लगना, नींद ठीक से न होना, थकान बने रहना और आशाओं का खत्म होना। पति से खुलकर बात करें, हेल्दी सोशल सर्कल और कनेक्शन बनाए रखें, खुद को सबसे ज्यादा और पहली तवज्जो दें। अगर ऊपर बताए गए लक्षण लगातार दो सप्ताह तक महसूस हों और इससे रोजमर्रा के जीवन पर असर दिखना शुरू हो जाए, तो तुरंत विशेषज्ञ की सहायता लें। एंग्जायटी डिसऑर्डर में उम्मीदों का अत्यधिक भार, आर्थिक रूप से स्थिर या सुरक्षित न होना, पेरेंटिंग से जुड़ा तनाव, ससुराल वालों के साथ अच्छे संबंध न होना। मन में लगातार चिंता बने रहना, बिना वजह पसीना आना, बेचैनी बने रहना, चिड़चिड़ापन महसूस होना। हेल्दी बाउंड्री बनाना, मन व दिमाग को शांत करने वाली तकनीकें या एक्टिविटीज सीखना, जीवन में अनुशासन और सुव्यवस्थित दिनचर्या का पालन करना। एंग्जायटी और उससे जुड़े लक्षण जब काबू से बाहर होने लगें और पैनिक अटैक का कारण बन जाएं, तो जल्द से जल्द एक्सपर्ट की हेल्प लें। पोस्टपार्टम डिप्रेशन में हार्मोनल बदलाव, पर्याप्त और गहरी नींद न मिल पाना, इमोशनल सपोर्ट की कमी।

टी20 वर्ल्ड कप 2026 में भी किया कमाल

टी20 वर्ल्ड कप 2026 में शिवम दुबे की पारियां काफी इम्पेक्टफुल रहीं। उन्होंने मुश्किल समय में आकर भारतीय टीम के लिए अहम पारियां खेली। दुबे ने इस विश्व कप में 8 मैच खेले और 235 रन बनाए। दुबे ने एक अर्धशतक भी ठोका था। इसके अलावा उन्होंने 5 विकेट भी लिए। 2024 के टी20 वर्ल्ड कप में भी शिवम ने बल्ले से अहम भूमिका निभाई थी। अब दुबे लगातार दूसरा टी20 वर्ल्ड कप जीत चुके हैं। वह आने वाले कुछ साल भी टीम इंडिया के लिए टी20 फॉर्मेट में बड़ी भूमिका निभा सकता है।

शिवम दुबे जीत की गारंटी, ऐसा अद्भुत रिकॉर्ड किसी का नहीं

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट ने न्यूजीलैंड को अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में हराकर लगातार दूसरी बार टी20 वर्ल्ड कप का खिताब अपने नाम कर लिया। हालांकि दुबे पिछले कुछ सालों से टी20 फॉर्मेट में भारत के अहम प्लेयर बन गए हैं। वह टीम इंडिया की जीत की गारंटी बन गए हैं। दुबे के रहते भारत न के बराबर हारा है। भारतीय ऑलराउंडर शिवम दुबे के नाम एक अद्भुत रिकॉर्ड है, जो पिछले साल ही टूटा था। 2019 से लेकर 2025 1 नवंबर तक शिवम दुबे के प्लेइंग 11 में रहते हुए टीम इंडिया ने जो टी20 मुकाबला खेला है, वो कभी नहीं हारा। ऑस्ट्रेलिया में जाकर यह स्ट्रीक टूटी। शिवम दुबे ने लगातार 37 मुकाबले जीते थे। वह अपने करियर में भारत के लिए खेलते हुए न के बराबर मुकाबले हारे हैं। 32 साल के शिवम दुबे ने भारत के लिए 2019 में डेब्यू किया था। उसके बाद से उन्होंने 64 टी20 मुकाबले खेले हैं और 154.1 के स्ट्राइक रेट से बल्लेबाजी करते हुए 991 रन बनाए। दुबे के नाम टी20 इंटरनेशनल में 31 विकेट हैं। दुबे ने टीम इंडिया के लिए 4 वनडे भी खेले हैं, जिसमें उन्होंने 43 रन बनाए और 1 विकेट लिया।

न्यूज डायरी

अभिषेक शर्मा ने उधार के बल्ले से जीता विश्व कप

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। टी20 वर्ल्ड कप के फाइनल से पहले तक अभिषेक शर्मा एक ऐसे खिलाड़ी नजर आ रहे थे जो अपनी लय ढूंढने के लिए संघर्ष कर रहे थे। टूर्नामेंट में लगातार तीन डक और उसके बाद कुछ शांत पारियों ने उन पर सवालों का पहाड़ खड़ा कर दिया था। लेकिन रविवार की रात नरेंद्र मोदी स्टेडियम में करीब एक लाख दर्शकों के सामने इस युवा खब्बू बल्लेबाज ने इतिहास ही पलट दिया। भारत ने अपने इस युवा सितारे पर भरोसा बनाए रखा और अभिषेक ने इस भरोसे का मान रखते हुए न्यूजीलैंड के खिलाफ फाइनल में मात्र 21 गेंदों पर 52 रनों की तूफानी पारी खेली। उन्होंने केवल 18 गेंदों में अपना अर्धशतक पूरा किया जिसमें 6 चौके और 3 छक्के शामिल थे। संजू सैमसन के साथ मिलकर उन्होंने पावरप्ले में 96 रन जोड़े जो टी20 वर्ल्ड कप इतिहास का संयुक्त रूप से सबसे बड़ा पावरप्ले स्कोर है। इस पारी के पीछे एक दिलचस्प राज यह रहा कि जिस बल्ले से अभिषेक ने कीवियों की धज्जियां उड़ाई वह उनका था ही नहीं। मैच के बाद अभिषेक शर्मा ने खुलासा किया कि उन्होंने फाइनल की सुबह ही शिवम दुबे का बल्ला मांग लिया था। अभिषेक ने मैच के बाद कहा, श्आज मैं शिवम दुबे के बल्ले से खेला इसलिए दुबे को बहुत–बहुत शुक्रिया। सुबह मुझे लगा कि कुछ अलग ट्राई करना चाहिए। शुभमन आसपास नहीं थे, इसलिए मैं दुबे के पास गया और उनका बल्ला उठा लिया। अभिषेक का 18 गेंदों में जड़ा गया यह अर्धशतक वर्ल्ड कप इतिहास का तीसरा सबसे तेज पचासा बन गया है।

ईशान और अदिति का मैदान पर दिखा लवी–डवी अंदाज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अहमदाबाद। अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में टी20 वर्ल्ड कप 2026 के ऐतिहासिक फाइनल में न्यूजीलैंड को धूल चटाने के बाद टीम इंडिया के जश्न की तस्वीरें सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं। भारत ने फाइनल मैच में जीत हासिल कर इतिहास रच दिया है। टीम इंडिया ऐसी पहली टीम बन गई है, जिसने रिकॉर्ड 3 बार टी20 विश्व कप का खिताब जीता है। इस खिताबी जीत के बाद मैदान पर एक बेहद खास और इमोशनल नजारा देखने को मिला। टीम इंडिया के स्टार बल्लेबाज ईशान किशन जीत के बाद तिरंगे में लिपटे नजर आए, लेकिन फैंस का दिल तब जीत लिया जब उनकी लेडी लव अदिति हुंडिया स्टैंड्स से उतरकर सीधे मैदान पर उनके पास पहुंच गईं और इस ऐतिहासिक जीत का उन्होंने ईशान के साथ जश्न मनाया। ईशान और अदिति को एक–साथ देखकर फैंस बेहद खुश हुए और उनकी श्लवी–डवीश तस्वीरें अब इंटरनेट पर आग की तरह वायरल हो रही हैं। खिताबी जीत के बाद जब ईशान किशन तिरंगे में लिपटे हुए अपनी खुशी जाहिर कर रहे थे, तभी अदिति हुंडिया स्टैंड्स से उतरकर सीधे मैदान पर आ गईं। दोनों को न केवल एक–दूसरे के साथ जीत का जश्न मनाते देखा गया। ईशान किशन ने अदिति को बाहों में लिया, जिसकी तस्वीरें तेजी से वायरल हो रही हैं। इतना ही नहीं, बल्कि उन्होंने हार्दिक पांड्या और माहिका शर्मा के साथ जमकर डांस भी किया। दिलचस्प बात ये है कि ईशान किशन अभी 27 साल के हैं, जबकि अदिति हुंडिया 29 साल की हैं।

भारत की जीत पर नाराज हुए पूर्व पाक तेज गेंदबाज आमिर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) इस्लामाबाद। भारतीय टीम ने टी20 वर्ल्ड कप 2026 का खिताब जीता। सूर्यकुमार यादव के नेतृत्व वाली भारतीय टीम ने अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम पर न्यूजीलैंड को 96 रन से मात देकर खिताब अपने नाम किया। भारत की जीत से सबसे ज्यादा बुरा पाकिस्तान के पूर्व तेज गेंदबाज मोहम्मद आमिर को लगा, जिनकी भविष्यवाणी लगातार तीसरी बार गलत साबित हुई। आमिर ने भारत के वर्ल्ड चैंपियन बनने पर नाराजगी जाहिर की और न्यूजीलैंड को जमकर फटकार भी लगाई। दरअसल, मोहम्मद आमिर ने भविष्यवाणी की थी कि भारत सेमीफाइनल में नहीं पहुंच पाएगा। मगर यह भविष्यवाणी गलत निकली। उन्होंने फिर कहा कि भारत वर्ल्ड कप ट्रॉफी नहीं जीतेगा। यह भी बेअसर साबित हुआ। आमिर ने नाराजगी में कहा, भारत जीता। ठीक है। वो कप अपने घर ले जाएंगे। वो मेरे घर पर ट्रॉफी लेकर नहीं आएंगे। शाबाश। आमिर का मानना है कि न्यूजीलैंड ने भारत को खिताब परसकर दिया है।

संजू सैमसन बने भारत के लिए असली गेम चेंजर

क्रिकेट

भारत को तीसरी बार वर्ल्ड चैंपियन बनाने में रहा बड़ा हाथ

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अहमदाबाद। क्रिकेट यूं तो एक टीम गेम है, लेकिन भारत को तीसरी बार टी–20 विश्व कप चैंपियन बनाने के लिए अगर किसी एक खिलाड़ी को श्रेय दिया जाए तो वो होंगे संजू सैमसन। शुरुआती मैचों में बाहर रहने के बावजूद संजू ने लगातार तीन मैचों में अद्भुत पारियां खेलीं और टूर्नामेंट में टीम के लिए सबसे बड़े 'गेमचेंजर' बनकर उभरे।

वेस्टइंडीज के खिलाफ करो या मरो मुकाबले में 97 रन की नाबाद पारी, सेमीफाइनल में इंग्लैंड के विरुद्ध 89 रन की पारी अगर संजू के बल्ले से न आतीं तो शायद ही भारतीय टीम फाइनल में पहुंचती और फाइनल में संजू ने फिर 89 रनों की पारी खेलकर टीम को 255 रन के विशाल लक्ष्य तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई।

भारतीय क्रिकेट में संजू सैमसन को हमेशा से एक बेहद प्रतिभाशाली खिलाड़ी माना गया है, लेकिन उनका करियर

उतार–चढ़ाव और इंतजार से भरा रहा। लंबे समय तक टीम इंडिया के अंदर–बाहर होते रहने के बाद आखिरकार वह उस मुकाम पर पहुंचे हैं। संजू सैमसन की बल्लेबाजी शैली हमेशा से खास रही है। रोहित शर्मा की तरह वह भी बेहतरीन टाइमिंग के साथ लंबे छक्के लगाने की क्षमता रखते हैं।

महज 17 साल की उम्र में प्रथम श्रेणी क्रिकेट में पदार्पण करने वाले संजू शुरुआत में खास प्रदर्शन नहीं कर सके, लेकिन अगले ही सीजन में उन्होंने दो शतक और एक अर्धशतक लगाकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। इसके बाद राजस्थान रायल्स ने उन्हें आईपीएल में मौका दिया। उस समय टीम के कोच राहुल द्रविड़ ने उन्हें भविष्य का भारतीय स्टार बताया था। आईपीएल में अच्छे प्रदर्शन के बाद संजू को 2015 में जिंबाब्वे दौरे पर भारतीय टीम में मौका मिला, लेकिन उनका पदार्पण खास नहीं रहा। इसके बाद उन्हें टीम में वापसी के लिए कई साल इंतजार करना पड़ा। घरेलू क्रिकेट और आइपीएल में लगातार प्रदर्शन के बावजूद वह लंबे समय तक टीम में अपनी जगह पक्की नहीं कर पाए। 2024 टी20 विश्व कप में भी वह टीम का हिस्सा तो थे, लेकिन ज्यादातर समय बेंच पर ही बैठे रहे।

इसके बाद जब उन्हें खेलने का मौका मिला तो उन्होंने सिर्फ पांच टी–20 अंतरराष्ट्रीय मैचों में तीन शतक जड़कर अपनी क्षमता का शानदार प्रदर्शन किया। फिर भी टीम संयोजन के कारण उन्हें लगातार मौके नहीं मिल पाए। हाल ही में जब अभिषेक शर्मा की खराब फार्म और टीम की हार के बाद उन्हें अंतिम एकादश में मौका मिला, तो संजू ने उसे दोनों हाथों से भुनाया। उनकी मैच जिताऊ पारी ने भारत को सेमीफाइनल तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई।

माहिका के आने से बदल गई किस्मत

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। आईसीसी टी20 विश्व कप 2026 के फाइनल में भारतीय टीम ने न्यूजीलैंड को 96 रन से मात दी और जीत के साथ रिकॉर्ड तीसरी बार टी20 विश्व कप का खिताब अपने नाम किया। इस जीत के बाद स्टार ऑलराउंडर हार्दिक पांड्या ने अपनी गर्लफ्रेंड माहिका शर्मा को उनकी सफलता का पीरा श्रेय दिया। बता दें कि हार्दिक अब उस एलीट क्लब का हिस्सा बन गए हैं, जिसका सपना हर क्रिकेटर देखता है। 2024 के बाद अब 2026 टी20 वर्ल्ड कप जीतकर हार्दिक दो बार के विश्व विजेता बन चुके हैं। लेकिन इस ऐतिहासिक जीत के बाद हार्दिक ने अपनी सफलता का सारा श्रेय अपनी लेडी लक माहिका शर्मा को दिया है। खिताबी जीत के बाद हार्दिक ने दिल खोलकर कहा कि जब से माहिका मेरी लाइफ में आई है, तब से बस जीत ही जीत मिल रही है। वह मेरे लिए लकी चार्म साबित हुई है।

इन दो सालों में दोनों के बीच कभी कोई बहस नहीं हुई

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान सूर्यकुमार यादव ने कोच गौतम गंभीर के साथ मिलकर टी20 टीम को नए आयामों तक पहुंचाया है। टीम ने लगातार दूसरी बार टी20 वर्ल्ड कप की ट्रॉफी अपने नाम की। सूर्या और गंभीर के फैसलों पर कई बार सवाल उठे, लेकिन इस जोड़ी ने दबदबा बनाते हुए वर्ल्ड कप की ट्रॉफी जीत ली। अब इस जीत के बाद सूर्या ने गंभीर को लेकर एक बड़ा बयान दिया है।

जब सूर्यकुमार से गंभीर के साथ उनके रिश्ते के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा, 'मुझे लगता है कि मैंने गौतम भाई के साथ चार साल (कोलकाता नाइट राइडर्स में) क्रिकेट खेला है और मुझे पता था कि वह कैसे सोचते हैं। वह दो कदम उठाएंगे, मैं दो कदम उठाऊंगा और हम बीच में कहीं मिलेंगे।' सूर्यकुमार ने कहा

■सूर्यकुमार यादव ने गौतम गंभीर को लेकर बड़ा बयान दिया

कि इन दो सालों में दोनों के बीच कभी कोई बहस नहीं हुई और उन्होंने एक आदर्श प्लेइंग 11 तय करने के लिए कभी रातों की नींद नहीं गंवाई।

सूर्यकुमार ने कहा, 'जब से हमने साथ काम करना शुरू किया जब हम श्रीलंका गए थे तब से लेकर अब तक मुझे याद नहीं कि कभी किसी खिलाड़ी को लेकर हमारी बहस हुई हो।' कप्तान ने कहा, 'हम बात करते हैं कि हमें किसी खास खिलाड़ी को खिलाना चाहिए या नहीं। हम दोनों हमेशा टीम को जिताने में दिलचस्पी रखते हैं। हम किसी खिलाड़ी को ऐसी स्थिति में कैसे रख सकते हैं जिससे टीम को फायदा हो सके।'

सूर्यकुमार की अगुआई में भारत ने फाइनल में न्यूजीलैंड को 96 रन से हराकर 2024 में जीते टी20 विश्व कप खिताब का सफलतापूर्वक बचाव किया। सूर्यकुमार के मुताबिक कभी–कभी अपने काम करने के तरीकों से जान–पहचान होने से लंबे समय का खाका तैयार करने में मदद मिलती है। उन्होंने कहा, 'मुझे शुरू से ही पता था कि हमारी आईपीएल में मौका दिया। उस एक–दूसरे से क्या उम्मीदें होंगी। कई बार हमने टीम के बारे में 11 या 15 खिलाड़ियों के बारे में बात की है कि हमें किसे चुनना है और 14 खिलाड़ी हमेशा एक जैसे रहे हैं।'

सूर्यकुमार ने कहा, 'अगर सफलता की दर इतनी अधिक है तो हमें इस पर अधिक बात करने की जरूरत नहीं है। हमारा लक्ष्य मिलकर कुछ अच्छा हासिल करना था।' भारतीय कप्तान ने कहा, 'इसलिए हम किसी भी चयन के फैसले को लेकर सहज थे। अगर आप विश्व कप जीतना चाहते हैं तो दोनों का किसी चीज पर सहमत होना बहुत जरूरी है।'

पेज थ्री देहरादून

हमारा दून

देहरादून, मंगलवार, 10 मार्च 2026

भराड़ीसैंण (गैरसैंण) में विधानसभा में अभिभाषण प्रस्तुत करते हुए राज्यपाल।

हमारी निरंतरता को दर्शाता है बजटः सीएम

■उत्तराखंड की धामी सरकार का 111703.21 करोड़ का बजट

बजट

संवाददाता

देहरादून। भराड़ीसैंण (गैरसैंण) स्थित विधानसभा में उत्तराखंड का बजट सत्र चल रहा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने वित्तीय वर्ष 2026 के लिए 111703.21 करोड़ का बजट सदन में पेश किया। सदन की कार्यवाही 10 मार्च सुबह 11 बजे तक के लिए स्थगित हो गई है। मंगलवार से बजट पर चर्चा की जाएगी।

सीएम पुष्कर धामी ने कहा कि हम संकल्प से सिद्धि की ओर अग्रसर हैं। हमारा विकासनीत विजन है। हम समग्र विकास, कौशल विकास, लोकसहभागिता को मार्गदर्शक मानकर आगे बढ़ रहे हैं। यह बजट हमारी निरंतरता को दर्शाता है। उत्तराखंड सरकार ने बजट में बेटियों के भविष्य को सुरक्षित बनाए रखने के लिए चलाई जा रही नंदा गौरा योजना के लिए 220 करोड़ रुपये का प्रावधान किया है। यह राशि बालिकाओं के जन्म

से लेकर उनकी 12वीं तक शिक्षा तक के सफर को आर्थिक मजबूती प्रदान करेगी। युवाओं को आत्मनिर्भर बनाने और राज्य से पलायन की समस्या को जड़ से खत्म करने की दिशा में पुष्कर धामी सरकार ने एक और बड़ा कदम उठाया है। वित्तीय वर्ष 2026–27 के बजट में राज्य सरकार ने अपनी महत्वाकांक्षी मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना के लिए 60 करोड़ की राशि का विशेष प्रावधान किया है।

सांस्कृतिक धरोहर के संरक्षण के लिए नंदा देवी राजजात यात्रा हेतु 25 करोड़ रुपये का विशेष बजट है। इसके अलावा हरिद्वार और ऋषिकेश में गंगा कॉरिडोर विकसित करने के लिए शुरुआती तौर पर 10–10 करोड़ रुपये आवंटित किए गए हैं।

किसानों की आय बढ़ाने के लिए मिशन एप्पल (सेब उत्पादन) हेतु 42 करोड़ रुपये और पशुपालन विभाग की लाभार्थी योजनाओं के लिए 42.02 करोड़ रुपये आवंटित हैं। युवाओं को उद्यमी बनाने के लिए मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना में 60.00 करोड़ रुपये और एमएसएमई सेक्टर की सहायता के लिए 75 करोड़ रुपये का निवेश किया गया है। तकनीकी विकास के लिए सरकार ने विशेष बजट रखा है। एआई मिशन के क्रियान्वयन के लिए 25.00 करोड़ रुपये का प्रावधान है। राज्य के डाटा सेंटर को मजबूत करने के लिए कुल 105 करोड़ रुपये और सूचना प्रौद्योगिकी विकास एजेंसी को अनुदान के रूप में 25 करोड़ रुपये दिए गए हैं।

शहरी क्षेत्रों को आधुनिक बनाने के लिए शहरी निकायों को 1,814 करोड़ रुपये दिए गए हैं। राज्य के पहाड़ी शहरों को भी आधुनिक सुविधाओं से लैस करने के लिए स्मार्ट सिटी (पहाड़ी शहर) योजना के तहत 30 करोड़ रुपये रखे गए हैं। आवास विकास विभाग को अवस्थापना सुविधाओं के लिए 130 करोड़ रुपये मिले हैं। वृद्धों, विधवाओं और दिव्यांगों के लिए सामाजिक सुरक्षा पेंशन मद में 1,327.73 करोड़ रुपये का भारी–भरकम बजट रखा गया है। साथ ही, विभिन्न विभागों के माध्यम से अनुसूचित जाति/जनजाति के छात्रों की छात्रवृत्ति के लिए लगभग 43.50 करोड़ रुपये आवंटित हैं।

सामाजिक कल्याण के तहत महिलाओं और बच्चों के लिए कई महत्वपूर्ण योजनाएं शामिल हैं। सक्षम आंगनबाड़ी एवं पोषण 2.0 के लिए 598.33 करोड़ रुपये और प्रधानमंत्री पोषण मिशन के लिए 149.45 करोड़ रुपये दिए गए हैं। मुख्यमंत्री महालक्ष्मी किट योजना, आंचल अमृत योजना और वात्सल्य योजना जैसी योजनाओं के माध्यम से पोषण और सुरक्षा पर ध्यान दिया गया है।

राज्य में कनेक्टिविटी सुधारने के लिए बुनियादी ढांचे पर भारी निवेश किया जा रहा है। प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के तहत सड़कों के जाल के लिए 1,050.00 करोड़ रुपये का बजट रखा गया है। इसके साथ ही, सड़कों की स्थिति सुधारने के लिए गड्ढा मुक्त सड़क अभियान हेतु 400.00 करोड़ रुपये का अलग से प्रावधान किया गया है।

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण

उत्तराखंड बजट में स्वास्थ्य क्षेत्र सरकार की मुख्य प्राथमिकताओं में से एक है। अटल आयुष्मान उत्तराखंड योजना के लिए 600.00 करोड़ रुपये का प्रावधान किया गया है। इसके अलावा, राज्य की स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने और दूरस्थ क्षेत्रों में चिकित्सा सुविधाएं पहुँचाने पर जोर दिया गया है। आयुष्मान योजना के माध्यम से राज्य के नागरिकों को कैशलेस इलाज की सुविधा जारी रखी जाएगी।

महिला समानता को प्रोत्साहन

सीएम पुष्कर धामी ने कहा कि महिला समानता को प्रोत्साहित करने के लिए हमने पिछले साल जेंडर बजट में 16961 करोड़ का प्रावधान दिया था, इस साल हमने इसे बढ़ाकर 19692 करोड़ दो लाख का बजट प्रावधान किया जा रहा है।

ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज

ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सशक्त बनाने के लिए ग्रामीण विकास विभाग के अंतर्गत पूंजीगत मद में 1,642.20 करोड़ रुपये आवंटित किए गए हैं। पंचायतों के सशक्तिकरण के लिए पंचायती राज संस्थाओं को 1,491.00 करोड़ रुपये दिए गए हैं। सीमांत क्षेत्रों के विकास के लिए मुख्यमंत्री सीमांत क्षेत्र विकास योजना और वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम (40 करोड़ रुपये) पर विशेष ध्यान दिया गया है।

किस बजट को कितना फंड

पुष्कर धामी सरकार ने विभिन्न विभागों के लिए अलग–अलग मदों में धनराशि की घोषणा की है। विभागवार आवंटन पर नजर डालें तो इस बार सबसे अधिक बजट लोक निर्माण विभाग को दिया गया है, जबकि कला एवं संस्कृति विभाग को सबसे कम धनराशि आवंटित की गई है।

सात वर्ष बीत जाने के बावजूद नहीं बना लॉ विश्वविद्यालय

प्रदर्शन

■प्रधानमंत्री से उक्त भूमि पर शीघ्र लॉ विश्वविद्यालय बनाने की मांग की

संवाददाता

ऋषिकेश। रानीपोखरी के लिस्ट्राबाद में प्रस्तावित विधि विश्वविद्यालय की भूमि अन्यत्र स्थानान्तरित किए जाने से क्षेत्रवासियों में आक्रोश व्याप्त है। सोमवार को रानीपोखरी न्याय पंचायत प्रधान संगठन ने ऋषिकेश तहसील में पहुंचकर प्रदर्शन किया। उन्होंने प्रधानमंत्री से उक्त भूमि पर शीघ्र लॉ विश्वविद्यालय बनाने की मांग की। उन्होंने एसडीएम के माध्यम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी

और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को ज्ञापन भेजा।

रानीपोखरी न्याय पंचायत प्रधान संगठन के अध्यक्ष अनूप सिंह चौहान ने कहा कि 20 मार्च 2019 को तत्कालीन मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत द्वारा रानीपोखरी के लिस्ट्राबाद भट्टनगरी में राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय का उद्घाटन किया गया था। लेकिन सात वर्ष बीत जाने के बावजूद यहां निर्माण कार्य शुरू नहीं हुआ है।

जिसके लिए क्षेत्र की जनता बीती 17 फरवरी से धरना दे रही है। कहा कि सूत्रों से ज्ञात हुआ है कि राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय की भूमि सौंग विस्थापितों को दी जा रही है। जिसके विरोध में जनता आंदोलित है और स्वयं को ठगा हुआ महसूस कर रही है। कहा कि अगर जल्द ही यहां विधि विवि का कार्य शुरू नहीं किया गया तो क्षेत्रवासी भूख हड़ताल या आमरण अनशन करेंगे।

प्रदर्शन करने वालों में ब्लॉक प्रमुख गौरव सिंह, कांग्रेस जिलाध्यक्ष मोहित उनियाल, कौड़सी प्रधान पूनम, सारन्धरवाला प्रधान आनंद सिंह, बड़कोट प्रधान दीक्षा, रैनापुर ग्रांट प्रधान अनूप सिंह चौहान, क्षेत्र पंचायत सदस्य अरुण रावत, रखवाल गांव के प्रधान दीपक सिंह रावत आदि उपस्थित रहे।

संक्षिप्त समाचार

दिल्ली, चंडीगढ़ और आंध्र प्रदेश की शानदार जीत

संवाददाता देहरादून। बीसीसीआई की वूमेंस अंडर–23 वन डे ट्रॉफी एलीट में सोमवार को तीन अलग अलग मैदानों में खेले गए मैचों में दिल्ली, चंडीगढ़ और आंध्र प्रदेश ने शानदार जीत हासिल की। अभिमन्यु क्रिकेट एकेडमी ग्राउंड में दिल्ली क्रिकेट एसोसिएशन और हैदराबाद क्रिकेट एसोसिएशन के बीच मैच खेला गया। पहले बल्लेबाजी कर हैदराबाद की टीम ने 41.2 ओवर में 145 रन बनाएं। जिसमें ममथा 63, वी प्रतीक्षा ने 36 रनों का सर्वाधिक योगदान दिया। दिल्ली की ओर से मधु ने तीन, भारती रावल ने दो विकेट लिया। जवाब में दिल्ली की टीम 26.3 ओवर में 146 रन ही बनाकर नौ विकेट से जीत हासिल कर ली। टीम में नीलांचल ने नाबाद 54, तनीषा सिंह ने नाबाद 56, मानसी शर्मा ने 26 रन बनाए।

श्री दरबार साहिब में मनोतियां मांगने उमड़ी संगत

संवाददाता देहरादून। श्री झंडे जी के आरोहण के बाद सोमवार को भी दरबार श्री गुरु राम राय जी महाराज परिसर में संगतों की भारी चहल–पहल रही। देश–विदेश से आई संगतों के साथ सोमवार को भारी संख्या में दूनवासियों ने भी श्री झंडे जी पर शीश नवाया। संगतों ने श्री झंडा साहिब एवं श्री दरबार साहिब में मत्था टेककर अपनी मनोकामनाएं मांगी। अल सुबह से ही दरबार श्री गुरु राम राय जी महाराज के सज्जादे गद्दी नशीन श्रीमहंत देवेन्द्र दास महाराज के दर्शनों के लिए संगतें कतारों में खड़ी रहीं। श्री महाराज ने संगतों को दर्शन देकर आशीर्वाद प्रदान किया। सोमवार को श्रीमहंत देवेन्द्र दास महाराज ने अपने प्रेरणादायी उदबोधन में गुरु महिमा तथा गुरु भक्ति का महत्व बताया। उन्होंने कहा कि गुरु की शरण में आकर ही मनुष्य को सच्चे मार्ग का ज्ञान प्राप्त होता है। गुरु की वाणी अमृत के समान है, जो मानव जीवन को पवित्र और सफल बनाती है। भक्ति, सेवा और सत्कर्म ही मानव जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है।

केयर इकोसिस्टम में स्किलिंग' पर ब्रेकआउट सेशन का समन्वय करेगा

संवाददाता देहरादून । कौशल विकास और उद्यमशीलता मंत्रालय 'भारत के केयर इकोसिस्टम को मजबूत करनारू 1.5 लाख मल्टीस्किल्ड केयरगिवर्स को स्किल देना' पर एक विशेष ब्रेकआउट सेशन का आयोजन करेगा। यह पोस्ट–बजट वेबिनार सीरीज का हिस्सा है, जिसे वित्त मंत्रालय केंद्रीय बजट 2026–27 के बाद एक विशेष थीम पर आयोजित कर रहा है।

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

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

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