हिंदी दैनिक

न्यूज़ वायरस

वर्ष : 11 अंक : 68 | देहरादून, मंगलवार, 30 अगस्त, 2022 | मूल्य : एक रुपया | पृष्ठ : 08

देहरादून का दानव, कलेजे के टुकड़ों के टुकड़े कर दिए 3

हर जनपद में 8-8 खेल प्रशिक्षकों की नियुक्ति की जाएगी : मुख्यमंत्री

मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन योजना का हुआ शुभारम्भ

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 29 अगस्त। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राष्ट्रीय खेल दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में ''मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन योजना'' का शुभारम्भ किया। मुख्यमंत्री द्वारा इस अवसर पर प्रदेश के खिलाड़ियों के उन्नयन हेतु कई घोषणाएं भी की गई। उन्होंने कहा कि खेल विभाग के अन्तर्गत खेल प्रशिक्षकों की कमी को देखते हुए प्रत्येक जनपद के लिए 08-08 विभागीय खेल प्रशिक्षकों की नियुक्ति की जायेगी। खिलाड़ियों को त्वरित नियमानुसार वित्तीय लाभ दिये जाने हेतु मुख्यमंत्री खेल विकास निधि की स्थापना की जायेगी। इसके साथ ही खेल विभाग, उत्तराखण्ड के कॉन्ट्रैक्ट प्रशिक्षकों को भारतीय खेल प्राधिकरण के कॉन्ट्रैक्ट प्रशिक्षकों को देय मानदेय के अनुसार मानदेय में वृद्धि की जायेगी। मलखंब खेल को भी खेल नीति में शामिल किया जायेगा। पूर्व की भांति राज्याधीन सेवाओं में कुशल खिलाड़ियों को 4 प्रतिशत आरक्षण पुनः लागू किये जाने का प्रयास किया जायेगा।

कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि मेजर ध्यानचंद जी के जन्मदिन पर हम प्रदेश में "मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन योजना" प्रारंभ कर रहे हैं। इसके लिये आज से बेहतर दिन हो ही नहीं सकता था। मेजर ध्यानचंद जी ने खेल की दुनिया में भारत को एक पहचान दिलाई थी, वो भी उस समय जब भारत में स्पोर्ट्स का इंफ्रास्ट्रक्चर इतना नहीं था, खिलाड़ियों को सुविधाएं नाम मात्र की थीं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हमने कुछ समय पहले राज्य के प्रतिभाशाली उभरते खिलाड़ियों के लिए खेल छात्रवृत्ति देने का निर्णय लिया था, हमें खुशी है कि योजना को शुरू कर दिया गया है। हमारी सरकार जो कहती है, वो करती भी है। मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन योजना में 08 से 14 वर्ष के उभरते खिलाड़ियों को 1500 रूपये प्रतिमाह की खेल छात्रवृत्ति दी जायेगी। हर कुल 3900 उभरते खिलाड़ियों जिसमें से 1950 बालकों एवं 1950 बालिकाओं को खेल छात्रवृत्ति दी जाएगी। राज्य में खेलों को बढावा देने के लिए हम हरसंभव कोशिश कर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि राज्य में खिलाड़ियों को खेल क्षेत्र में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त करने, भविष्य में उत्तराखण्ड राज्य को खेल क्षेत्र में अग्रणी पंक्ति में स्थापित किये जाने के उद्देश्य से खेल नीति- 2021 लागू की गई। खेल नीति में खिलाड़ियों को राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर पदक अर्जित करने पर पूर्व में देय नकद पुरस्कार धनराशि से लगभग 100 प्रतिशत की वृद्धि की गई है। इसी प्रकार प्रशिक्षकों हेतु भी धनराशि में वृद्धि की गई। दिव्यांग खिलाड़ियों को भी सामान्य खिलाड़ियों की भांति समान अधिकार प्रदान किया गया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य खेल पुरस्कार यथा देवभूमि उत्तराखण्ड खेल रत्न, देवभूमि उत्तराखण्ड द्रोणाचार्य पुरस्कारों के साथ ही हिमालय रत्न खेल पुरस्कार भी प्रदान किया जा रहा है। खिलाड़ियों को राज्य में सरकारी नौकरी प्रदान किये जाने की आउट ऑफ टर्न नियुक्ति की व्यवस्था की गई है। खिलाड़ियों को जमीनी स्तर से खेल क्षेत्र में रूचि लाने हेतु 08 से 23 वर्ष तक के खिलाड़ियों को छात्रवृत्ति प्रदान किये जाने की व्यवस्था की गई है। विश्वविद्यालयों में व्यवसायिक पाठ्यक्रमों में प्रवेश हेतु 05 प्रतिशत स्पोर्ट्स कोटा की व्यवस्था की गई है। निजी खेल क्षेत्रों के माध्यम से खेल अवस्थापना सुविधाओं के निर्माण हेतु अनुदान दिये जाने की व्यवस्था की गई है। राज्य के खिलाड़ियों का राज्य परिवहन बसों में निःशुल्क यात्रा किये जाने की व्यवस्था की गई है। स्पोर्ट्स कॉलेज रायपुर को अंतराष्ट्रीय स्तर का स्पोर्ट्स विश्वविद्यालय बनाने हेतु प्रयास किये जा रहे हैं। खेल छात्रावासों के खिलाड़ियों का दैनिक भत्ता 175 रूपए से बढ़ाकर 225 रूपए प्रति छात्र किया गया है। ग्रामीण स्तर पर ओपन जिम के लिये 10 करोड़ रूपए का बजट में प्राविधान किया गया है।

खेल मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि राष्ट्रीय खेल दिवस पर राज्य में मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन योजना' की शुरूआत हुई है। खेल के क्षेत्र में हमारे बच्चों का भविष्य सुरक्षित हो इसके लिए राज्य की नई खेल नीति में हर प्रकार की सुविधाएं दी गई हैं। राज्य की प्रतिभाएं आगे बढ़े इसके लिए खिलाड़ियों को हर संभव मदद करने के लिए राज्य सरकार प्रतिबद्ध हैं। उन्होंने कहा खिलाड़ियों को 1500 रूपये प्रतिमाह की खेल छात्रवृत्ति दी जा रही है, जिससे वह अपनी मूलभूत आवश्यकताओं को पूर्ण कर सकते हैं। राज्य के अंतर्गत कई राष्ट्रीय एवं राजकीय स्तर के स्टेडियमों का निर्माण किया जा रहा है, जो उत्तराखंड राज्य के साथ ही यहां के खिलाड़ियों को नई पहचान देगा। उन्होंने आने वाले समय में खेल महाकुंभ का आयोजन किए जाने की भी बात कही।

इस अवसर पर विधायक धर्मपुर विनोद चमोली, अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी, विशेष प्रमुख सचिव खेल अभिनव कुमार, निदेशक खेल गिरधारी सिंह रावत, संयुक्त निदेशक डॉ. धर्मेन्द्र भट्ट आदि गणमान्य उपस्थित थे।

संस्कृत शिक्षा का होगा वर्गीकरण : डॉ0 धन सिंह रावत

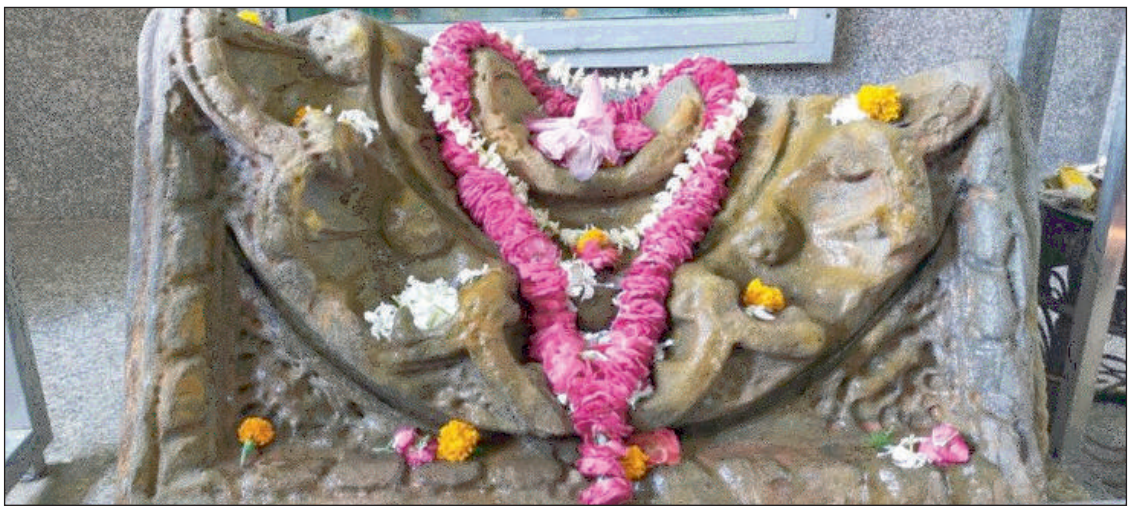
आशीष तिवारी की रिपोर्ट
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 29 अगस्त । संस्कृत शिक्षा का वर्गीकरण करते हुये विद्यालयों एवं महाविद्यालयों की पृथक-पृथक नियमावली बनाई जायेगी ताकि संस्कृत विद्यालयों के संचालन में किसी प्रकार की समस्याओं का सामना न करना पड़े। इसके लिये शीघ्र ही प्रस्ताव तैयार कर कैबिनेट में लाया जायेगा। प्रबंधन तंत्र एवं शिक्षक संगठनों द्वारा उठाई गई मांगों का भी निस्तारण किया जायेगा। दून विश्वविद्यालय के सभागार में आयोजित संस्कृत शिक्षा विभाग की समीक्षा बैठक में विभागीय मंत्री डॉ0 धन सिंह रावत ने कहा कि शीघ्र ही संस्कृत शिक्षा का वर्गीकरण कर

विद्यालयों एवं महाविद्यालयों के लिये अलग-अलग नियमावली तैयार की जायेगी ताकि संस्कृत शिक्षा के संचालन में विद्यालय तथा महाविद्यालय स्तर पर आ रही तमाम समस्याओं का निराकरण किया जा सके। समीक्षा बैठक में अशासकीय सहायता प्राप्त शिक्षक संगठन एवं प्रबंधकीय संगठन की विभिन्न मांगों पर चर्चा करते हुये डॉ0 रावत ने कहा कि जो मांगे शासन स्तर की होंगी उनका शीघ्र निराकरण कर लिया जायेगा। जबकि प्रबंध तंत्र से संबंधित मांगों का निराकरण उन्हें स्वयं ढूंढना होगा। विभागीय मंत्री ने बताया कि संस्कृत भाषा को बढ़ावा देने के लिये राज्य सरकार हर संभव प्रयास करेगी। जिसके तहत प्रत्येक जिले में 1 - 1 संस्कृत ग्राम बनाये जायेंगे साथ ही सूबे के 5 लाख बच्चों एवं युवाओं को संस्कृत भाषा में दक्ष करने के लिये विशेष प्रशिक्षण दिया जायेगा। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के तहत प्री-प्राइमरी स्तर पर बालबाटिकाओं में बच्चों के लिये संस्कृत भाषा के श्लोक संबंधी पाठ्यक्रम शामिल किया जायेगा। बैठक में शिक्षक संगठन के अध्यक्ष डॉ0 राम भूषण बिजल्वाण ने छह सूत्रीय मांगें रखी। जिनमें संस्कृत शिक्षा की नियमावली शीघ्र जारी करने, माध्यमिक शिक्षा की तर्ज पर प्रवक्त, एलटी, लिपिक एवं परिचाकरकों के पदों का सृजन, संस्कृत महाविद्यालयों में तैनात शिक्षकों को उच्च शिक्षा के समान लाभ देने, माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में कार्यरत प्रभारी प्रधानाचार्यों का प्रधानाचार्य पद पर समायोजन करने, अनुरक्षण अनुदान देने तथा अतिथि शिक्षकों की नियुक्ति किये जाने की मांग शामिल है। इसी प्रकार प्रबंधकीय संगठन के अध्यक्ष जनार्दन कैरवान ने भी 13 सूत्रीय मांग पत्र पढ़कर विभागीय मंत्री को सौंपा। जिसमें संस्कृत विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में वर्षों से कार्यरत 155 शिक्षकों का समायोजन करने, विद्यालयों में लिपिक एवं परिचारकों की नियुक्ति हेतु आवश्यकतानुसार पदों का सृजन करने, नये पदों का सृजन करने, उत्तराखंड संस्कृत अकादमी द्वारा दिये जा रहे मानदेय को रूपये 6000 को बढ़ाकर 12000 प्रतिमाह करने तथा इस योजना का लाभ 50 से बढ़कर 100 शिक्षकों को दिये जाने की मांग की। बैठक में सचिव संस्कृत शिक्षा चन्द्रेश यादव, निदेशक एस0पी0 खाली, सहायक निदेशक डॉ0 चंडी प्रसाद घिल्डियाल, शिक्षक संगठन एवं प्रबंधकीय संगठन के पदाधिकारी, प्रभारी प्राचार्य सहित विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

श्राद्ध में भटकती आत्माओं को सद्गति देता है हरिद्वार का नारायणी शिला मंदिर

महविश की रिपोर्ट
न्यूज़ वायरस नेटवर्क



देवभूमि में देवताओं का वास है , यहाँ मंदिरों और तीर्थस्थलों से पौराणिक मान्यताएं जुडी है यही वजह है कि गंगा तट पर बसे हरिद्वार स्थित नारायणी शिला पर पितरों का तर्पण करने से मोक्ष स्थली मानते हैं। यहाँ पितृ पक्ष में श्राद्ध कर्म के लिए यहां देशभर के श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ती है। इस स्थान से कई मान्यताएं और किवंदतियां जुड़ी हुई हैं। देश ही विदेश से भी लोग यहां अपने पितरों की आत्मा की शांति के लिए पूजा करवाने आते हैं।

नारायणी शिला मंदिर के बारे में कहा जाता है कि एक बार जब गयासुर नाम का राक्षस देवलोक से भगवान विष्णु यानी नारायण का श्री विग्रह लेकर भागा तो नारायण के विग्रह का धड़ यानी मस्तक वाला हिस्सा श्री बद्रीनाथ धाम के ब्रह्मकपाली नाम के स्थान पर गिरा। उनके हृदय वाले कंठ से नाभि तक का हिस्सा हरिद्वार के नारायणी मंदिर में गिरा और चरण गया में गिरे। नारायण के चरणों में गिरकर ही गयासुर की मौत हो गई। यानी वहीं उसको मोक्ष प्राप्त हुआ था। स्कंद पुराण के केदार खंड के अनुसार, हरिद्वार में नारायण का साक्षात हृदय स्थान होने के कारण इसका महत्व अधिक इसलिए माना जाता है क्योंकि मां लक्ष्मी उनके हृदय में निवास करती है। इसलिए इस स्थान पर श्राद्ध कर्म का विशेष महत्व है।

पितृ दोष से मिलती है मुक्ति

पितृ दोष से पीड़ित लोग भी यहां पूजा करते हैं। जिन लोगों की अकाल मृत्यु हुई हो, उनके लिए इस मंदिर में पितृ दान, मोक्ष, जप, यज्ञ और श्राद्ध अनुष्ठान भी किए जाते हैं। मंदिर के अंदर भगवान विष्णु की आधी शिला की मूर्ति स्थापित है। यहाँ मंदिर में आसपास के क्षेत्र से हजारों छोटे-बड़े टीले हैं जिनको देखने लोग यहाँ आते हैं। ये टीले पिंड दान के लिए बनाये गए हैं। पितृ पक्ष की शुरुआत 10 सितम्बर से हो जाएगी। पितृ पक्ष में पितरों के निमित्त पिण्डदान आदि किए गए कार्यों को श्राद्ध कहते हैं। श्राद्ध के जरिए पितरों की तृप्ति के लिए भोजन पहुंचाया जाता है और पिंड दान और तर्पण कर उनकी आत्मा की शांति की कामना की जाती है। सनातन धर्म में पितृ पक्ष का विशेष महत्व माना जाता है..

श्राद्ध पक्ष में नारायणी शिला मंदिर पर पिंडदान और श्राद्ध कर्म करने से गया जी का ही पुण्य फल मिलता है। हरिद्वार के इस मंदिर में श्राद्ध करने का अधिक महत्व इसलिए भी है, क्योंकि यहां श्राद्ध करने मात्र से पितृों को मोक्ष मिलता है।स्थानीय ब्राह्मणों के मुताबिक वायु पुराण के अनुसार नारायणी शिला मंदिर के बारे में कहा जाता है कि गयासुर नाम का राक्षस देवलोक से भगवान विष्णु यानी नारायण का श्री विग्रह लेकर भागा था। भागते हुए नारायण के विग्रह का धड़ यानी मस्तक वाला हिस्सा बदरीनाथ धाम के बह्मकपाली नाम के स्थान पर गिरा। उनके कंठ से नाभि तक का हिस्सा हरिद्वार के नारायणी मंदिर में गिरा, जबकि चरण गया में गिरा। जहां नारायण के चरणों में गिरकर ही गयासुर की मौत हो गई। यानी वहीं, उसको मोक्ष प्राप्त हुआ था।

स्कंद पुराण के केदारखंड में लिखा है कि हरिद्वार में नारायण का साक्षात हृदय स्थान होने के कारण इसका महत्व अधिक इसलिए माना जाता है ,क्योंकि मां लक्ष्मी उनके हृदय में निवास करती हैं। इसलिए इस स्थान पर श्राद्ध कर्म का विशेष महत्व माना जाता है। पितृ पक्ष में पितरों का उनके देहान्त की तिथि के दिन श्राद्ध करना जरूरी माना गया है। मान्यता है कि पितरों का श्राद्ध यदि श्रद्धापूर्वक यदि नहीं किया जाये तो पितृ नाराज हो जाते हैं और उनके श्राप से व्यक्ति पितृ दोष से ग्रसित हो जाता है। जिस घर में पितृ दोष होता है उस घर की सुख-शांति खत्म हो जाती है।

जानिए आप यहाँ कैसे पहुंच सकते हैं ?

- यहां से निकटतम हवाई अड्डा जॉली ग्रांट हवाई अड्डा है। यहां से हरिद्वार की दूरी लगभग 40 किलोमीटर हैं, जहां से आपको आसानी से वाहन उपलब्ध हो सकते हैं।

- निकटतम रेलवे स्टेशन हरिद्वार रेलवे स्टेशन हैं।

- हरिद्वार प्रमुख राज मार्गों से भी अच्छा तरह से जुड़ा है। सड़क मार्ग द्वारा भी यहां आसानी से पहुंचा जा सकता है।

जानिए अंग्रेजी सीखने के 7 आसान तरीके और बोलने के फायदे

महविश की रिपोर्ट
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

अगर आपको अंग्रेजी नहीं आती तो ब्रांडेड ड्रेस में भी आप अजीब सी नज़रों से देखे जायेंगे। सोसाइटी में लोग आपको वो तवज्जो शायद नहीं देंगे जिसकी आप उम्मीद करते हैं। दरअसल इंग्लिश को स्टेटस से जोड़ कर देखने की आदत हमारे समाज को पड़ गयी है। तो अगर आप भी इस मामले में कमज़ोर फील करते हैं तो न्यूज़ वायरस संवाददाता महविश आपको कुछ टिप्स बता रही हैं। ज़रा ध्यान से और मन लगाकर पढियेगा

सबसे पहले जानिए इंग्लिश सीखने के फायदे –

1) जॉब्स के अधिक अवसरः यदि आप केवल अपनी लोकल भाषा बोलते हैं, तो आपके नौकरी के अवसर लिमिटेड हो सकते हैं। जब आप अंग्रेजी बोलते हैं, तो आप बड़ी कंपनियों में और अपने देश के बाहर जॉब्स तलाश कर सकते हैं।

2) इंटरनेशनल कंपनियों को इंग्लिश बोलने वालों की जरूरत हैः बड़ी मल्टीनेशनल कंपनियां जो मल्टीपल कन्ट्रीज में काम करती हैं, उन्हें इंग्लिश बढ़िया बोलने वाले बहुत काम आते हैं।

3) प्रमोशन के अधिक अवसरः यदि आप इंग्लिश पढ़ते, लिखते और बोलते हैं तो कंपनियों में आपके प्रमोशन के अवसर अधिक होते हैं।

4) बेहतर कम्युनिकेशनः ज्यादातर बड़ी कंपनियों में और सरकार में भी, हाई लेवल पर इंग्लिश बढ़िया आना आपके लिए एक एसेट ही होता है।

5) बिजनेस की भाषाः अंग्रेजी को अक्सर 'बिजनेस की भाषा' के रूप में जाना जाता है क्योंकि यह बिजनेस वर्ल्ड में सबसे व्यापक रूप से बोली जाने वाली भाषा है। इंग्लिश में फ्लूएंट होने से आप व्यावसायिक बैठकों में भाग ले सकते हैं और नए देशों में अपनी कंपनी के उत्पादों की मार्केटिंग कर सकते हैं।

6) हायर स्टडीज के लिए जरूरीः अधिकांश प्रतिष्ठित इंटरनेशनल यूनिवर्सिटीज इंग्लिश में एजुकेशन देते हैं। इसलिए किसी स्टूडेंट को दुनिया भर के टॉप यूनिवर्सिटीज में प्रवेश पाने के लिए जीआरई, जीमैट, आईईएलटीएस और टीओईएफएल जैसी परीक्षा देनी होती है, जो इंग्लिश में ही होती है।

7) साइंस की भाषाः इंग्लिश साइंस की फील्ड में व्यापक रूप से उपयोग की जाने वाली भाषाओं में से एक है। इंग्लिश में प्रवीणता एसटीईएम - साइंस, टेक्नोलॉजी, इंजीनियरिंग - यहां तक कि मैथ्स के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण है। इसका नॉलेज आपको वर्ल्ड के कुछ सबसे इंटेलेक्चुअल रिसोर्सेज तक पहुंचा देगा।

8) पॉप कल्चर के साथ जुड़ावः अगर आप हॉलीवुड फिल्मों और पॉप कल्चर शो के सब-टाइटल्स पढ़ कर देखते हुए थक गए हैं? इंग्लिश की समझ बढाकर आप ट्रेंडिंग पॉप कल्चर और अंग्रेजी फिल्मों से जुड़ सकते हैं!

तो चलिए अब बात करते है कि आपको करना क्या है –

1) गलतियां करने से न डरेंः आपका गोल सही ग्रामर और वोकैब्युलरी के साथ मैसेज देना है, न कि 100% सही अंग्रेजी बोलना। खुद इंग्लिश देशों में रहने वाले लोग भी इंग्लिश बोलने में गलती करते हैं!

2) इंग्लिश में सोचेंः पहली बार में आपको यह मुश्किल लगेगा, लेकिन कुछ समय बाद आप सीखेंगे कि अंग्रेजी और अपनी पहली भाषा के बीच कैसे स्विच किया जाए।

3) फिल्में देखकर अंग्रेजी सीखेंः एक स्टडी के अनुसार, इंग्लिश फिल्में देखने से सुनने के स्किल्स में सुधार के साथ-साथ बोलने के स्किल्स पर पॉजिटिव प्रभाव पड़ता है। इंग्लिश फिल्में देखने से सही उच्चारण भी बढ़ता है। अंग्रेजी फिल्में वोकैब्युलरी (शब्दावली) बढ़ाने में भी मदद करती हैं। जितना अधिक आप सुनेंगे, आपके लिए बेहतर इंग्लिश बोलना उतना ही आसान होगा।

4) जोर से पढ़ेंः शुरुआती दौर में, आप जोर से पढ़कर आसानी से बोलने की प्रैक्टिस कर सकते हैं। इससे आपको अपने उच्चारण और इंटोनेशन का अभ्यास करने में मदद मिलेगी। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि कुछ कैसे कहा जाए, तो उसे देखें, या अपने कंप्यूटर पर सुनें।

5) छोटे छोटे वाक्य बनाएंः शुरुआत में आप लंबे और कॉम्प्लेक्स सेंटेंस बनाने से बचें।

6) अपने आप को रिकॉर्ड करेंः यह अच्छा आइडिया है, आप इसे स्वयं कर सकते हैं। हो सकता है कि आप स्वयं के साथ बातचीत कर रहे हों या किसी कठिन शब्द के उच्चारण का अभ्यास कर रहे हों।

7) अच्छा टीचर, बढ़िया एप और अच्छी बुक्सः अपने लिए इंग्लिश का अच्छा टीचर ढूंढे, बढ़िया एप्स यूज करें और सही किताबें पढ़ें।

देहरादून का दानव, कलेजे के टुकड़ों के टुकड़े कर दिए

गुस्से में पिता , पति और बेटे की शक्ल में हैवान बन गया वो

फ़िरोज़ आलम गाँधी की रिपोर्ट
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 29 अगस्त। अगर आप कलयुग में यकीन करते हैं तो यकीन मानिये ये कलियुगी दानव ही है जिसने अपनी मासूम बेटियों और पत्नी के साथ साथ जन्म देने वाली बूढी मां की निगल गया। देहरादून में जिसने भी ये खौफनाक खबर सुनी उसको यकीन ही नहीं हो रहा था कि कोई पिता , पति और बेटा ऐसा जघन्य हत्याकांड भी कर सकता है। लेकिन उस हैवान ने ऐसा ही किया वो भी बेहद बेशर्मी और बेरुखी के साथ देहरादून के रानीपोखरी के नागाधेर गांव में इस शख्स ने अपने ही कलेजे के टुकड़ों को टुकड़े टुकड़े कर दिए। अपने ही परिवार के पांच लोगों की हत्या कर दी है... इस वहशी शख्स ने अपने तीन बच्चों, पत्नी और मां की हत्या कर दी है.हांलाकि अब ये देहरादून पोलिसे की गिरफ्त में है लेकिन जो हत्यकांड इसने किया वो देवभूमि के लिए बेहद खौफनाक और चौकाने वाली है।

हत्यारा कितना क्रूर रहा होगा इसका अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि उसने अपने तीन मासूम बच्चों के सीने पर वार कर लहू बहाने में भी नहीं हिचका और जघन्य अपराध कर बैठा। जिस पत्नी के संग ज़िंदगी गुज़ार रहा था उसकी भी हत्या कर दी. और तो और जन्म देने वाली अपनी बूढी मां को भी इस हैवान ने मार डाला।

सूत्रों के मुताबिक घर में बच्चे स्कूल जाने की तैयारी कर रहे थे. दूसरी तरफ महेश तिवारी का अपनी पत्नी नीतू तिवारी से नाश्ते को लेकर विवाद चल रहा था. इस विवाद में महेश तिवारी वहशी दरिंदा बन गया. सबसे पहले उनकी पत्नी को मार डाला. फिर उसने बड़ी बेटी अपर्णा का मर्डर किया. इसके बाद दूसरे नंबर की बेटी सुवर्णा का कत्ल किया. फिर आखिरी नंबर की बेटी अन्नपूर्णा की हत्या कर दी. आखिर में उसने अपनी मां को मार डाला.

सामूहिक हत्याकांड के बाद देहरादून के एसएसपी दलीप सिंह कुंवर भी घटनास्थल पर पहुंचे. एसएसपी ने बताया कि महेश तिवारी बेरोजगार था. वो रानीपोखरी में अपने बड़े भाई उमेश के मकान में रहता था. एसएसपी ने बताया कि महेश तिवारी अपने भाई के मकान में 2015 से रह रहा था. दलीप सिंह कुंवर ने बताया कि बड़ा भाई उमेश तिवारी अपने भाई महेश को हर महीने 15 से 20 हजार रुपए दिया करता था. SSP ने बताया कि आज सुबह नाश्ता बनाने को लेकर विवाद हुआ. महेश पूजा पाठ में लगा था. पत्नी उससे बच्चों के लिए नाश्ता बनाने में सहयोग करने को कहा था. इसी बात से महेश पागलपन की हद पार कर गया. एसएसपी ने कहा कि महेश साइको लग रहा है. हत्या में प्रयुक्त हथियार भी बरामद कर लिया है...

इस मामले में बैठक करते दिखे हरिद्वार के जिलाधिकारी विनय शंकर पांडेय

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरिद्वार, 29 अगस्त। जिलाधिकारी अधिकारी विनय शंकर पाण्डेय के निर्देशों के क्रम में मुख्य विकास अधिकारी/उप जिला निर्वाचन अधिकारी(पं0) प्रतीक जैन की अध्यक्षता में सोमवार को कलेक्ट्रेट सभागार में त्रि-स्तरीय पंचायत सामान्य निर्वाचन-2022 को सकुशल सम्पादित कराये जाने के सम्बन्ध में समस्त रिटर्निंग आफिसरों/सहायक रिटर्निंग आफिसरों की बैठक आयोजित हुई।

बैठक में प्रोजेक्टर के माध्यम से रिटर्निंग ऑफिसर/सहायक रिटर्निंग ऑफिसर को राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा निर्धारित प्रक्रिया के अनुरूप नाम निर्देशन पत्रों को प्राप्त करना, उनकी संवीक्षा करना, उम्मीदवारों द्वारा नाम वापसी, उम्मीदवारों को निर्वाचन प्रतीक आवंटित करना,मतदान दलों का प्रशिक्षण, उनकी रवानगी, मतदान सम्पन्न होने के पश्चात मत पेटियों की वापसी, मतगणना केंद्र पर प्रकाश, फर्नीचर, पानी, शामियाना तथा माइक आदि की व्यवस्था के सम्बन्ध में विस्तृत जानकारी दी गयी।

इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी (वित्त एवं राजस्व)/नोडल अधिकारी वीर सिंह बुदियाल, सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी (पंच स्थानीय) आर0आर0 थपलियाल, समस्त रिटर्निंग ऑफिसर/सहायक रिटर्निंग आफिसर सहित सम्बन्धित अधिकारीगण उपस्थित थे।

खबरों की लत किसी के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

पिछले दो वर्षों के दौरान, हम चिंताजनक वैश्विक घटनाओं की एक श्रृंखला से गुजरे हैं, जिसमें कोविड महामारी से लेकर रूस तक यूक्रेन पर हमला, बड़े पैमाने पर विरोध प्रदर्शन, सामूहिक गोलीबारी और विनाशकारी जंगल की आग शामिल हैं। कई लोगों के लिए, बुरी खबर पढ़ना हमें अस्थायी रूप से शक्तिहीन और व्यथित महसूस करा सकता है।दूसरों के लिए, लगातार विकसित होने वाली घटनाओं के 24 घंटे के समाचार चक्र के संपर्क में आने से मानसिक और शारीरिक भलाई पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है - जैसा कि आज के इन नए निष्कर्षों से पता चलता है, जिनके पास उच्च स्तर की समाचार व्यसन हैहालांकि, कुछ प्रकार के लोगों के लिए, संघर्ष और नाटक जो समाचार योग्य कहानियों की विशेषता रखते हैं, न केवल उनका ध्यान आकर्षित करते हैं और उन्हें अपनी ओर आकर्षित करते हैं, बल्कि समाचार के साथ एक दुर्भावनापूर्ण संबंध भी पैदा कर सकते हैं। इस प्रकार, हमारे अध्ययन के परिणाम इस बात पर जोर देते हैं कि समाचार मीडिया जिन व्यावसायिक दबावों का सामना करता है, वे न केवल स्वस्थ लोकतंत्र को बनाए रखने के लक्ष्य के लिए हानिकारक हैं, बल्कि वे व्यक्तियों के स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक हो सकते हैं।इइस अध्ययन की सीमाओं में एक समय में एकत्र किए गए डेटा पर निर्भरता शामिल है, जहां लेखक समस्याग्रस्त समाचार खपत और मानसिक और शारीरिक अस्वस्थता के बीच सटीक संबंध स्थापित नहीं कर सके।

महिलाओं के आरक्षण मुद्दे पर महिला कांग्रेस ने मुख्यमंत्री आवास घेरा, किया प्रदर्शन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 29 अगस्त। उत्तराखंड की महिलाओं को नौकरी में 30 फीसदी क्षैतिज आरक्षण के मसले की सरकार हाईकोर्ट में ठीक से पैरवी नहीं कर पाई। यही वजह है कि इस पर रोक लगी है। महिलाओं को इसका लाभ मिलता रहे इसके लिए सरकार सुप्रीम कोर्ट जाए या फिर इसके लिए अध्यादेश लाए। महिलाएं मजबूती से आगे बढ़े इसके लिए उन्हें नौकरी में आरक्षण का लाभ मिलता रहना चाहिए। ये कहना है प्रदेष महिला कांग्रेस अध्यक्ष ज्योति रौतेला का जिनके नेतृत्व में महिला कोंग्रेसियों ने सीएम आवास पर हंगामा किया और सरकार पर अदालत में कमजोर पैरवी करने का आरोप लगाया है। इनकी मांग है कि सरकार सुप्रीम कोर्ट का दरवाज़ा खटखटाये।

कांग्रेस नेत्रियों का कहना है कि उत्तराखंड की महिलाओं ने चुनौतियों का मुकाबला कर जन आंदोलनों को मुकाम तक पहुंचाया। बात चाहे स्वतंत्रता आंदोलन की हो या राज्य गठन के आंदोलन की।

महिलाओं ने अपने संघर्ष से इन आंदोलन को कामयाबी दिलाई है। इसके अलावा प्रदेश में पेड़ को कटाने को रोकने के लिए चिपको आंदोलन और नशे बढ़ती प्रवृत्ति के खिलाफ भी महिलाओं ने आवाज को बुलंद किया। उत्तराखंडी महिलाएं अपने सीमित दायरे और सामाजिक रूढ़िवादिता के बावजूद हर समस्या के समाधान के लिए लड़ाई लड़ने में अग्रिम पंक्ति में रही हैं।

उन्होंने अपने आंचल को हमेशा ही इंकलाबी परचम बना दिया।

अध्यक्ष रौतेला ने कहा कि स्वतंत्रता संग्राम के इतिहास को देखा जाए तो उत्तराखंड की नारियों ने इस आंदोलन में अहम भूमिका निभाई है। उत्तराखंड राज्य आंदोलन में महिलाओं की अहम भूमिका रही है। 1994 में उत्तराखंड की महिलाओं ने अलग राज्य की मांग को लेकर सड़कों पर उतर कर आंदोलन किया। इस दौरान प्रदेष उपाध्यक्ष आशा मनोरमा डोबरियाल शर्मा, अनुराधा तिवारी, कोमल बोहरा, संगीता गुप्ता, चन्द्रकला नेगी, पुश्पा पंवार, शिवानी थपलियाल, मीना बिश्ट, ममता शाह , शशिबाला कन्नौजिया, अंषुल त्यागी, सर्वेष्वरी, सुषीला षर्मा, मुकुन्दी, राधिका शर्मा, मौजूद रहीं।

विभागीय स्तर पर समस्याओं का समाधान करें अधिकारी : सोनिका डीएम देहरादून

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 29 अगस्त। जिलाधिकारी सोनिका की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में जनसुनवाई कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें 46 शिकायतें प्राप्त हुई जिनमें अधिकतर शिकायतों संबंधित विभाग के अधिकारियों द्वारा मौके पर ही निस्तारण किया गया। तथा शेष शिकायतों को जिलाधिकारी द्वारा यथाशीघ्र निस्तारण करने के निर्देश दिए।

जनसुनवाई कार्यक्रम में अतिक्रमण, भूमि कब्जा, भूमि मुआवजा कम मिलने, पेंशन, दाखिल खारिज, सीमांकन, पेयजल कनेक्शन दिलाने, भूमि की सर्वे रिर्पोट, अवैध निर्माण, भूमि पर कब्जा दिलाने, शासकीय भूमि से अतिक्रमण हटाने, कोविड के दौरान शासकीय सेवाओं में लगे वाहनों का भुगतान दिलाने आदि शिकायतें प्राप्त हुई।

जिलाधिकारी ने समस्त विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि जनसुनवाई में उनके विभाग से संबंधित प्राप्त हो रही शिकायतों का समयबद्ध निस्तारण करने के साथ ही अपने विभागों की समस्याओं की समीक्षा करते हुए विभागीय स्तर पर समस्याओं का समाधान करें ताकि लोगों को अनावश्यक न भटकना पड़े। उन्होंने कहा कि शिकायत का 1 से अधिक बार जनसुनवाई में आना गंभीरता से लिया जाएगा। सभी अधिकारी यह सुनिश्चित करें की जनसुनवाई में प्राप्त हो रही शिकायत का समयबद्ध निस्तारण हो जाए तथा जिन शिकायतों के निस्तारण में समय लग रहा है उसकी प्रगति से शिकायतकर्ता को अवगत करा दिया जाए।

जनसुनवाई में मुख्य विकास अधिकारी झरना कमठान, अपर जिलाधिकारी प्रशासन डॉ0 शिव कुमार बरनवाल, निदेशक ग्राम्य विकास अभिकरण आर.सी तिवारी, नगर निगम, एमडीडीए, समाज कल्याण, राजस्व आदि संबंधित समस्त विभागों के अधिकारी/कार्मिक उपस्थित रहे तथा उप जिलाधिकारी ऋषिकेश शैलेन्द्र नेगी, चकराता सौरभ असवाल, विकासनगर विनोद कुमार एवं डोईवाला युक्ता मिश्रा वर्चुअल माध्यम से जनसुनवाई में जुड़े रहे।

डीएम पंत ने खिलाड़ियों को बांटे मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन छात्रवृत्ति योजना के चैक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रुद्रपुर, 29 अगस्त। राष्ट्रीय खेल दिवस के अवसर पर मनोज सरकार स्पोर्ट्स स्टेडियम मे मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन छात्रवृत्ति योजना के अन्तर्गत छात्रवृत्ति वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिये प्रदेश मुख्यालय में आयोजित मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्न्यन छात्रवृत्ति योजना कार्य्रकम का भी प्रसारण किया गया। जिलाधिकारी युगल किशोर पंत ने कहा कि आज उत्तराखंड के खिलाड़ी खेलों के माध्यम से प्रदेश और देश का नाम रोशन कर रहे हैं यह बहुत ही गर्व की बात है।

उन्होंने खिलाड़ियों का आह्वान करते हुए कहा कि खिलाड़ी अपनी प्रतिभा को बेहतर ढंग से खेल के मैदान में प्रदशित करें। उन्होंने कहा कि खेलों में भी खिलाड़ियों का एक सुनहरा भविष्य छिपा रहता है। उन्होंने कहा कि खेल बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान रहता है। उन्होंने कहा कि खेलों से टीम भावना जागृत होती है और इच्छा शक्ति भी बढ़ती है जिससे जीवन में दृढ़ता आती है।

उन्होंने खिलाड़ियो का मनोबल बढ़ाते हुए कहा कि सभी खिलाड़ी अपना-अपना लक्ष्य निर्धारित करते हुए सकारात्मक सौच के साथ लक्ष्य प्राप्त करने के लिए पूरी निष्ठा, लगन व सयमबद्धता से रणनीति बनाकर कार्य करें। डीएम ने कहा कि पढ़ाई के साथ-साथ बच्चों में खेल की प्रति भी रुचि होना जरूरी है। डीएम पंत ने इस बात पर भी प्रदेश और उधमसिंह नगर जनपद के खिलाड़ियों की जमकर प्रशंसा

■ **150 बालक व 150 बालिका खिलाड़ियों कुल 300 खिलाड़ियों को बांटे गये चैक**

की, जिन्होंने खेलों के माध्यम से प्रदेश और जनपद का नाम रोशन किया। इस दौरान उन्होंने हॉकी खिलाड़ी मेजर ध्यानचंद के जीवन पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने पैरा ओलंपिक खेलों में देश को पदक दिलाने वाले मनोज सरकार का भी जिक्र करते हुए कहा कि मनोज सरकार की प्रतिभा शुरू से ही उनके शानदार प्रदर्शन में झलकती थी।

इस दौरान डीएम पंत ने अपने उस दौर का भी जिक्र किया जब वह एक दशक पहले रुद्रपुर के खेल स्टेडियम में मनोज सरकार के साथ बैडमिंटन खेला करते थे। इस मौके पर डीएम ने छात्रवित्त योजना के तहत जिले के 08 से 14 वर्ष तक के आयु वाले 150 बालक एवं 150 बालिकाओं को 1500 रुपये प्रतिमाह के अनुसार 3 माह की 4500 रुपये की छात्रवृत्ति का वितरण किया गया। उन्होंने कहा कि हर तीन माह के अंतराल में इस तरह की योजना का लाभ छात्र-छात्राओं को मिलता रहेगा।कार्यक्रम में मुख्य शिक्षा अधिकारी आरसी आर्य, जिला क्रीडा अधिकारी अख्तर अली, वरिष्ठ समाजसेवी एवं द्रोण कालेज आफ ग्रुप के चेयरमैन विजय भूषण गर्ग, भारत भूषण चुघ, रुद्रपुर विधायक प्रतिनिधि राकेश सिंह, नीटू यादव सहित तमाम खेलप्रेमी और खिलाड़ियों के अभिभावक मौजूद थे।

राज्यपाल के हाथों हुआ सामाजिक कार्यों महत्त्वपूर्ण योगदान देने वालो का सम्मानित

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरिद्वार, 29 अगस्त। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से. नि.) सोमवार को भूपतवाला, हरिद्वार में अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन में बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुए। इस दौरान राज्यपाल ने देश एवं प्रदेश में सामाजिक कार्यों में अपना महत्त्वपूर्ण योगदान देने वाले कई लोगों को स्मृति चिन्ह और प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए राज्यपाल ने कहा की अग्रवाल समाज अपने परिश्रम और प्रतिभा के बल पर देश सेवा और राष्ट्र की समृद्धि में अतुलनीय योगदान दे रहा है। उन्होंने कहा कि किसी भी राष्ट्र को बनाने में इकोनॉमी महत्वपूर्ण है, जिसमें अग्रवाल समाज बड़ी भूमिका निभा रहा है। राज्यपाल ने कहा कि महाराज अग्रसेन जैसे महापुरूषों का जीवन चरित्र भारत के प्रत्येक व्यक्ति के लिए प्रेरणा देने में समर्थ है।

हमारी हर पीढ़ी को महाराज अग्रसेन के जीवन चरित्र को समझना होगा। वे एक महान दानवीर, राष्ट्रभक्त और सच्चे समाजवाद के प्रणेता हैं, ऐसे महापुरूष जिस समाज के पूर्वज और पथ प्रदर्शक हों, निश्चित ही वह समाज भी अपने पूर्वजों के मार्ग पर चलते हुए मानवता को उच्च शिखर तक ले जाने में समर्थ हो सकता है।

उन्होंने कहा कि अपने पूर्वजों के पदचिह्नों पर चलते हुए एक महान प्रेरणादायी परम्परा को आगे बढ़ाते हुए अग्रवाल समाज लोगों की भलाई के लिए निरंतर प्रयत्न कर रहा है। महाराजा अग्रसेन जी के मानवतावादी सन्देश को जन-जन तक पहुंचाने के लिए यह संगठन निरंतर प्रयत्न कर रहा है। राज्यपाल ने कहा की संगठन की ओर से देश में अनेकों अग्रवाल धर्मशालाएं, हॉस्पिटल, सेवा केंद्र चलाए जा रहे हैं, पर्यावरण की सुरक्षा के लिए अनेक योजनाओं और गतिविधियों को संचालित किया जा रहा है, बच्चों की प्रतिभा को निखारने के लिए अनेक पुरस्कार और सम्मान प्रदान करने के साथ ही सामाजिक कुरीतियों, भेदभावों और बुराईयों के उन्मूलन के लिए कार्य किये जा रहे हैं।

उन्होंने कहा की बिना ईमानदारी के, चरित्र और राष्ट्र का निर्माण संभव नही है। भ्रष्टाचार एक दीमक की तरह है, इस पर हम सभी की मिलकर प्रहार करना होगा तभी हम एक मजबूत राष्ट्र और विश्वगुरु बन सकते हैं। उन्होंने कहा कि हमें सेवा और कल्याण का भाव हमेशा रखना होगा।

कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुये प्रेम चन्द्र अग्रवाल मंत्री वित्त एवं शहरी विकास, आवास, विधायी एवं संसदीय कार्य, पुनर्गठन व जनगणना ने अग्रवाल समाज का उल्लेख करते हुये कहा कि यह समाज हमेशा व्यक्तिगत नहीं, बल्कि पूरे समाज के हित व कल्याण की बात सोचता है। हमें यह प्रेरणा महाराज अग्रसेन के सिद्धान्तों से मिली है, जिन्होंने हमेशा समाज को जोड़ने का काम किया तथा वे पूरी मानवता के प्रवर्तक थे।

कैबिनेट मंत्री ने कहा कि स्वस्थ समाज में कुरीतियों का कोई स्थान नहीं है। उन्होंने कहा कि आज हमें दहेज जैसी कुरीति को दूर करने के लिये दहेज न लेने का संकल्प लेना होगा। नरेश बंसल सांसद राज्यसभा ने कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुये कहा कि अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन में आज वीरता व समाज की सेवा का अनोखा संगम हुआ है। उन्होंने कहा कि समाज के हित में हमें निरन्तर कार्य करते रहना चाहिये तथा आप समाज की जो भी सेवा करें, उसके लिये मन में अहंकार बिल्कुल भी नहीं आना चाहिये। उन्होंने कहा कि इस सम्मेलन में, गंगा के तट पर, राष्ट्र के हित के लिये, जो मंथन किया है, हम सब मिलकर उसे पूरा करेंगे। कार्यक्रम में अखिल भारतीय अग्रवाल समाज के अध्यक्ष गोपाल शरण गर्ग ने अग्रवाल समाज द्वारा देशभर में किये जा रहे विभिन्न जन-कल्याणकारी कार्यों पर विस्तृत प्रकाश डाला। इस मौके पर महामहिम राज्यपाल ने उत्कृष्ट कार्यों के लिये जिन महानुभावों को सम्मानित किया उनमें रमेश अग्रवाल, डॉ0 विजय जैन, जितेन्द्र, गिरिराज, विजया अग्रवाल, डॉ0 आशु सिंगल, शिल्पी गुप्ता तथा अनन्या गोयल प्रमुख हैं। इस अवसर पर रानीपुर विधायक आदेश चौहान, जिलाधिकारी विनय शंकर पाण्डेय, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ0 योगेन्द्र सिंह रावत, अपर जिलाधिकारी(प्रशासन) पी0एल0 शाह, सिटी मजिस्ट्रेट अवधेश कुमार सिंह, एसपी सिटी स्वतंत्र कुमार सिंह, गोपाल गोयल, राजकुमार, सतीश गर्ग, ताराचन्द्र सहित सम्बन्धित अधिकारीगण एवं पदाधिकारीगण उपस्थित थे।

गणेश चतुर्थी विशेष : घर पर आजमाने के लिए 5 हेल्दी मोदक रेसिपी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

विनायक चतुर्थी, या गणेश चतुर्थी, भारत में सबसे प्रतिष्ठित त्योहारों में से एक है, जो कैलाश पर्वत से पृथ्वी पर सौभाग्य के देवता भगवान गणेश के आगमन का प्रतीक है।भारतीय 11 दिनों तक खुशी-खुशी इस त्योहार को मनाते हैं। त्योहार में अलग-अलग समय पर भगवान गणेश को विभिन्न खाद्य पदार्थ / भोग अर्पित करने की परंपरा है। यह एक ऐसा त्योहार है जिसमें पाठ्यक्रम और समय के दौरान कई व्यंजन तैयार करने होते हैं। हालाँकि, इसमें कई क्षेत्रीय विविधताएँ हैं। सभी पकवानों में मोदक और लड्डू गणेश जी के प्रिय माने जाते हैं। इसके अलावा, गणेश चतुर्थी पर सूखे मेवों से भरे पकौड़े के आकार के मीठे मांस हमेशा गोलाकार गेंदों और लड्डू के साथ तैयार किए जाते हैं।

गुलाब मोदक

सामग्रीःखोयाः 150 ग्राम चीनीः 50 ग्राम इलाइची पाउडरः 1 ग्राम गुलकंदः 75 ग्राम

1. खोया को कद्दूकस कर लें और उसमें चीनी और इलाइची पाउडर मिला लें। 2. मिश्रण को छोटे, बराबर आकार के गोलों में बाँट लें। 3. प्रत्येक में एक चुटकी गुलकंद भरें।4. स्टफ्ड राउंडेल को मोदक के आकार के साँचे में डालिये और आकार सेट कर लीजिये. 5. सूखे या ताज़ी गुलाब की पंखुड़ियों से सजाकर बाहर निकालें और परोसें।

मनचाहा आकार देने के लिए हम बाजार में आसानी से उपलब्ध मोदक के साँचे का उपयोग कर सकते हैं।

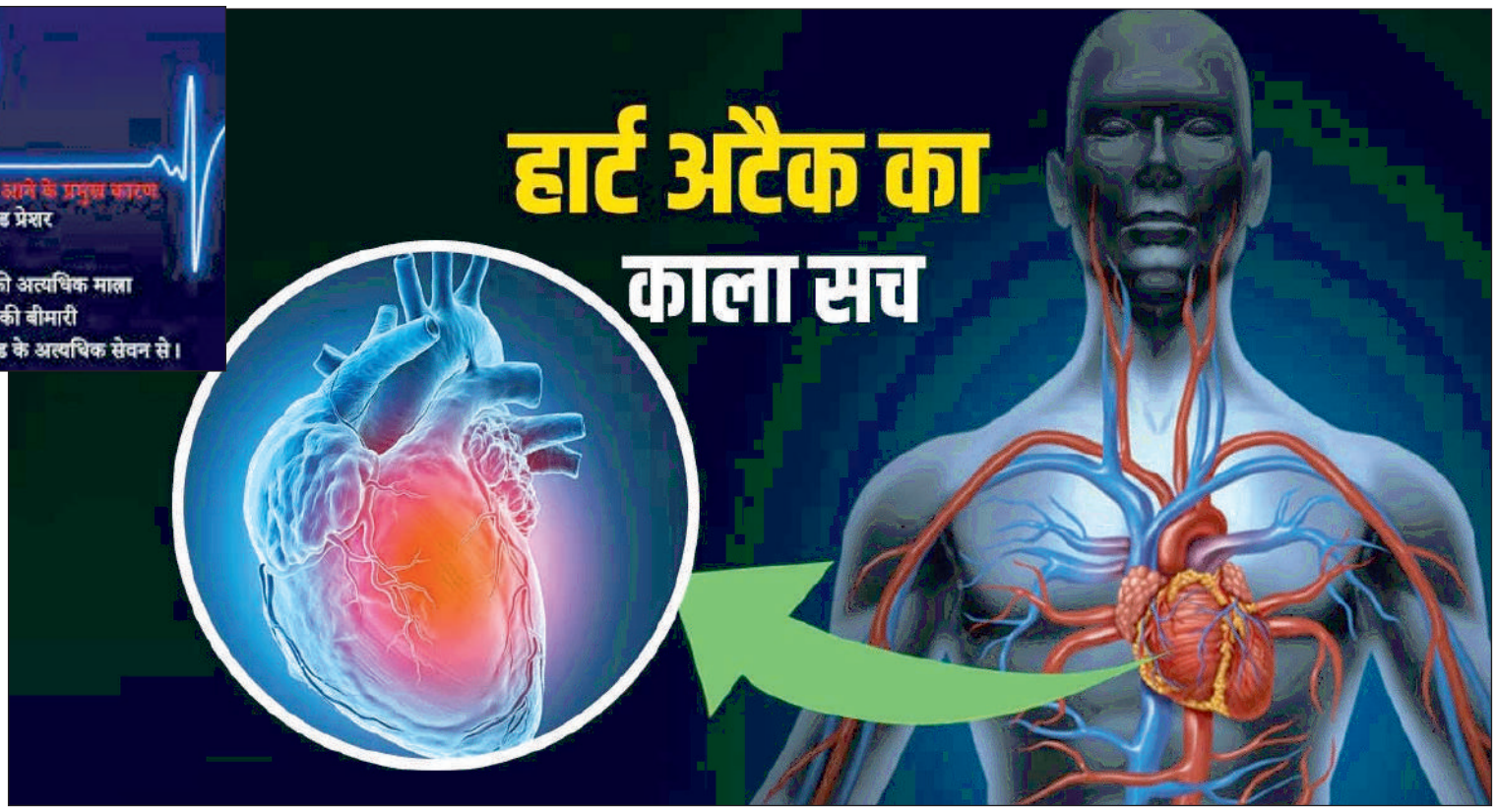
मोदक को स्टीमर में रखते समय, हमेशा स्टीमर की ट्रे को ग्रीस करने की सलाह दी जाती है ताकि मोदक का बेस चिपके नहीं. मोदक को आकार देते समय हमेशा हाथों पर घी लगाना चाहिए।

खादी एवं ग्रामोद्योग के प्राथमिक स्तर को बढ़ावा देने पर चन्दन राम दास ने की बैठक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 29 अगस्त। सोमवार को बोर्ड की 16 बैठक मुख्यालय उत्तराखण्ड खार्द एवं ग्रामोद्योग बोर्ड, भोपालपानी, देहरादून में आहूत की गयी। बैठक में चन्दन राम दास अध्यक्ष / मंत्री जी खादी ग्रामोद्योग बोर्ड एवं 06 गैर सरकारी सदस्यों द्वारा प्रतिभाग किया गया। सरकारी सदस्यों में मुख्य कार्यपालक अधिकारी, अपर मुख्य कार्यपालक अधिकारी, वित्त नियंत्रक, संयुक्त मुख्य कार्यपालक अधिकारी, उप मुख्य कार्यपालक अधिकारी एक सहायक निदेशक उद्योग ऊन द्वारा प्रतिभाग किया गया। अध्यक्ष / मंत्री जी को मुख्य कार्यपालक अधिकारी द्वारा शॉल भेंट कर बैठ का शुभारम्भ किया गया, समस्त उपस्थित सदस्यों के परिचय उपरान्त बोर्ड की गत बैठक का अनुपालन आख्या से अवगत कराया गया। बैठक एजेण्डा के बिन्दुवार प्रस्तावों पर चर्चा की गयी। बैठक में प्रस्तुत समस्त बिन्दुओं पर बोर्ड द्वारा स्वीकृति प्रदान की गयी है। बोर्ड द्वारा खादी ग्रामोद्योग का प्राथमिक स्तर कतकर को बढ़ावा दिये जाने पर जोर दिया गया इस लिए निर्देशित किया गया कि हाथ चख के स्थान पर सोलर चर्खो को स्थापित किया जाय विभागीय प्रशिक्षण केन्द्रों को बढ़ाया जाय तथा चखों की संख्या दोगुनी करते हुए कतकरों रोजगार से जोड़ा जाय। अध्यक्ष / मंत्री द्वारा कहा गया कि विभागीय उत्पादन के श्रेणी पढ़ाई जाने तथा उत्पादों की फिनिशिंग पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। खान उत्पादों के बिकी हेतु चारधाम यात्रा मार्ग तथा पर्यटक स्थलों का चयन कर प्रस्ताव प्रस्तुत कर के निर्देश दिये गये। खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड के विकास हेतु परियोजना प्रबंधक इकाई की स्थापना का प्रस्ताव प्रस्तुत करने के निर्देश दिये गये। बैठक में स्वीकृत प्रस्तावों पर कार्य करते हुए कार्य प्रगति / विस्तृत विवरण / प्रस्तुतीकरण अगली बैठक में प्रस्तुत करने के निर्देश दिये गये

कम उम्र में क्यों बढ़ रहे हार्ट अटैक के मामले? एक्सपर्ट से समझें, क्या हैं कारण



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हार्ट अटैक के मामले देश में तेज़ी से बढ़ रहे हैं। उम्र अब कोई मायने नहीं रखती है। हमारे और आपके आसपास अक्सर ऐसी घटना हम सुनते भी रहते हैं। ऐसे में देहरादून के मशहूर हृदय रोग विशेषज्ञ से जब हमने बात की तो उनका कहना है कि पिछले 20 साल में भारत में दिल का दौरा पड़ने के मामलों की दर दोगुनी हो गई है और अधिकतर युवा अब इसका शिकार हो रहे हैं. उन्होंने कहा कि दिल का दौरा पड़ने के 25 फीसदी मामले 40 साल से कम उम्र के लोगों में देखे जा रहे हैं.

कई हस्तियां कम उम्र में हुई शिकार

हाल ही में हास्य-कलाकार राजू श्रीवास्तव (58) को दिल का दौरा पड़ने के बाद अस्पताल में भर्ती कराया गया था और इसके बाद यह मुद्दा फिर से सुर्खियों में है. इस साल मई में, प्रसिद्ध गायक केके (53) का कोलकाता में एक संगीत कार्यक्रम के बाद हृदय गति रुकने से निधन हो गया था. वहीं, पिछले साल, अभिनेता सिद्धार्थ शुक्ला (40), पुनीत राजकुमार (46), अमित मिस्त्री (47) का दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया था.

डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेशर और कोलेस्ट्रॉल

डॉ कहते हैं कि डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेशर और कोलेस्ट्रॉल जैसे अन्य जोखिम वाले कारकों में धूम्रपान सबसे महत्वपूर्ण है. इसके अलावा बदलती जीवनशैली, ठीक से नींद न लेना, पौष्टिक भोजन न करना और व्यायाम में कमी, तनाव का बढ़ना आदि युवा लोगों में दिल का दौरे पड़ने के कारणों में शामिल हैं. उन्होंने कहा कि इसके अलावा, कोविड-19 भी भारत में युवा लोगों में दिल के दौरे के मामलों में वृद्धि के लिए जिम्मेदार है.

भारत बन रहा डायबिटीज कैपिटल

मीडिया रिपोर्ट की माने तो देश के बड़े डॉक्टर्स भी अब दावा करने लगे हैं कि भारत दुनिया का डायबिटीज कैपिटल बन रहा है और इसलिए यहां ज्यादातर युवाओं में दिल का दौरा पड़ने के मामले बढ़ रहे हैं.विशेषज्ञों का कहना है कि भारतीयों का शरीर क्रिया विज्ञान भी इसका एक अन्य कारक हो सकता है। डॉक्टर्स कहते हैं की एक औसत भारतीय के पास, यूरोप के किसी व्यक्ति की तुलना में समान बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) है, लेकिन भारतीयों के शरीर में वसा सामग्री अधिक है और यह अंतर काफी चौंका देने वाला है. बीएमआई यह बताता है कि आपके शरीर का वजन आपकी लंबाई के अनुसार ठीक है या नहीं. उन्होंने कहा कि एक औसत यूरोपीय के शरीर में वसा की मात्रा सात से आठ प्रतिशत है, जबकि एक औसत भारतीय के शरीर में वसा की मात्रा लगभग 12 से 23 प्रतिशत है.

धूम्रपान, मोटापा, तनाव बड़े कारण

प्रमुख कार्डियक सर्जन ने भी आनुवंशिक प्रवृत्तियों को एक महत्वपूर्ण कारक बताया. उनका भी मानना है कि युवाओं में दिल की समस्याओं के अन्य सामान्य कारणों में मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मौजूदा चिकित्सा स्थितियां, धूम्रपान, मोटापा, तनाव, व्यायाम की कमी और पर्यावरण प्रदूषण जैसी जीवन शैली की समस्याएं शामिल हैं.

आस्ट्रेलिया के उच्चायुक्त श्री बैरी ओ' फैरेल ने सीएम धामी से की मुलाकात

आशीष तिवारी की रिपोर्ट
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 29 अगस्त। संस्कृत शिक्षा का वर्गीकरण करते हुये विद्यालयों एवं महाविद्यालयों की पृथक-पृथक नियमावली बनाई जायेगी ताकि संस्कृत विद्यालयों के संचालन में किसी प्रकार की समस्याओं का सामना न करना पड़े। इसके लिये शीघ्र ही प्रस्ताव तैयार कर कैबिनेट में लाया जायेगा। प्रबंधन तंत्र एवं शिक्षक संगठनों द्वारा उठाई गई मांगों का भी निस्तारण किया जायेगा।

दून विश्वविद्यालय के सभागार में आयोजित संस्कृत शिक्षा विभाग की समीक्षा बैठक में विभागीय मंत्री डॉ0 धन सिंह रावत ने कहा कि शीघ्र ही संस्कृत शिक्षा का वर्गीकरण कर विद्यालयों एवं महाविद्यालयों के लिये अलग-अलग नियमावली तैयार की जायेगी ताकि संस्कृत शिक्षा के संचालन में विद्यालय तथा महाविद्यालय स्तर पर आ रही तमाम समस्याओं का निराकरण किया जा सके। समीक्षा बैठक में अशासकीय सहायता प्राप्त शिक्षक संगठन एवं प्रबंधकीय संगठन की विभिन्न मांगों पर चर्चा करते हुये डॉ0 रावत ने कहा कि जो मांगे शासन स्तर की होंगी उनका शीघ्र निराकरण कर लिया जायेगा। जबकि प्रबंध तंत्र से संबंधित मांगों का निराकरण उन्हें स्वयं ढूंढना होगा। विभागीय मंत्री ने बताया कि संस्कृत भाषा को बढ़ावा देने के लिये राज्य सरकार हर संभव प्रयास करेगी। जिसके तहत प्रत्येक जिले में 2-2 संस्कृत ग्राम बनाये जायेंगे साथ ही सूबे के 5 लाख बच्चों एवं युवाओं को संस्कृत भाषा में दक्ष करने के लिये विशेष प्रशिक्षण दिया जायेगा। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के तहत प्री-प्राइमरी स्तर पर बालबाटिकाओं में बच्चों के लिये संस्कृत भाषा के श्लोक संबंधी पाठ्यक्रम शामिल किया जायेगा। बैठक में शिक्षक संगठन के अध्यक्ष डॉ0 राम भूषण बिजल्वाण ने छह सूत्रीय मांगें रखी। जिनमें संस्कृत शिक्षा की नियमावली शीघ्र जारी करने, माध्यमिक शिक्षा की तर्ज पर प्रवक्त, एलटी, लिपिक एवं परिचाकरकों के पदों का सृजन, संस्कृत महाविद्यालयों में तैनात शिक्षकों को उच्च शिक्षा के समान लाभ देने, माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में कार्यरत प्रभारी प्रधानाचार्यों का प्रधानाचार्य पद पर समायोजन करने, अनुरक्षण अनुदान देने तथा अतिथि शिक्षकों की नियुक्ति किये जाने की मांग शामिल है। इसी प्रकार प्रबंधकीय संगठन के अध्यक्ष जर्नादन कैरवान ने भी 13 सूत्रीय मांग पत्र पढ़कर विभागीय मंत्री को सौंपा। जिसमें संस्कृत विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में वर्षों से कार्यरत 155 शिक्षकों का समायोजन करने, विद्यालयों में लिपिक एवं परिचारकों की नियुक्ति हेतु आवश्यकतानुसार पदों का सृजन करने, नये पदों का सृजन करने, उत्तराखंड संस्कृत अकादमी द्वारा दिये जा रहे मानदेय को रूपये 6000 को बढ़ाकर 12000 प्रतिमाह करने तथा इस योजना का लाभ 50 से बढ़कर 100 शिक्षकों को दिये जाने की मांग की। बैठक में सचिव संस्कृत शिक्षा चन्द्रेश यादव, निदेशक एस0पी0 खाली, सहायक निदेशक डॉ0 चंडी प्रसाद घिल्डियाल, शिक्षक संगठन एवं प्रबंधकीय संगठन के पदाधिकारी, प्रभारी प्राचार्य सहित विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

September New Rules 2022 : 1 सितंबर से बदल जायेंगे ये नियम

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

तो चलिए अब अगस्त का महीना खत्म हो रहा है और सितंबर शुरू होने जा रहा है। तो बात भी आने वाले महीने की करते हैं। जैसा कि आप जानते ही है कि हर महीने की शुरुआत में कई नियम और चीजों में बदलाव होता है। तो एक बार फिर सितंबर की पहली तारीख से कुछ नियम बदले जा रहे है।

इन बदलावों से बैंकिंग से यात्रा को लेकर नियम शामिल है। एक सितंबर से महंगाई की मार पड़ने वाली है। अगले महीने से यमुना एक्सप्रेस वे, जनरल इंश्योरेंस, नेशनल पेंशन स्कीम, प्रॉपर्टी खरीदने और नई गाड़ी खरीदने के नियमों बदलाव हो रहा है। आइए जानते हैं 1 सितंबर से किन नियमों में होगा बदलाव।

पीएनबी केवाईसी

पंजाब नेशनल बैंक ने अपने ग्राहकों को 31 अगस्त तक केवाईसी करवाने के निर्देश दिए है। ऐसा नहीं करने वालों का पीएनबी अकाउंट बंद कर दिया जाएगा। पीएनबी ने महीने भर पहले ही अपने ग्राहकों को मैसेज भेजकर आगाह कर दिया था।

इंश्योरेंस के नियम

आईआरडीएआई ने जनरल इंश्योरेंस के नियमों में बदलाव किया है। अब इंश्योरेंस कमीशन पर एजेंट को 30 से 35 प्रतिशत के बजाय केवल 20 प्रतिशत ही कमीशन मिलेगा। इससे लोगों के प्रीमियम में कमी आएगी और उन्हें राहत मिलेगी। ये नया ड्राफ्ट नोटिफिकेशन सितंबर मध्य से ये प्रभावी हो जाएगा। इससे आने वाले समय में बीमा प्रीमियम में कमी आ सकती है।

नेशनल पेंशन स्कीम का खाता

एक सितंबर से नेशनल पेंशन स्कीम के खातों को लेकर भी नियमों में बदलाव हो रहा है। नेशनल पेंशन स्कीम का खाता खोलने पर प्वाइंट ऑफ प्रजेंस का कमीशन मिलता है। यह कमीशन अब 15 रुपये से बढ़ाकर मिलेगा। नए नियमों के अनुसार अब 10 हजार रुपये कर दिया गया है।

जेब पर बढ़ा टोल का बोझ

अब दिल्ली आने जाने के लिए यमुना एक्सप्रेस वे का इस्तेमाल करने आपकी जेब पर टोल का बोझ बढ़ जाएगा। यमुना एक्सप्रेसवे इंडस्ट्रियल डेवलपमेंट अथॉरिटी ने टोल में बढ़ोतरी को मंजूर कर दिया है। छोटे वाहन पर प्रति किलोमीटर 10 पैसे ज्यादा लोन लेगा। वहीं बड़े कमर्शियल गाड़ियों पर प्रति किलोमीटर 52 पैसे ज्यादा टोल चुकाना होगा।

ऑडी कार हुई महंगी

ऑडी कंपनी ने अपने सभी मॉडल की कारें महंगी कर दी है। सितंबर से इस कंपनी की कार खरीदने पर ज्यादा पैसे देने पड़ेंगे। यह बढ़ोतरी 2.4 प्रतिशत की होगी और यह नए प्राइस 20 सितंबर 2022 से लागू हो जाएंगे।

LPG सिलेंडर के दाम में होंगे बदलाव

1 सितंबर को एलपीजी के दाम में बदलाव हो सकता है। जैसा कि हर महीने की पहली तारीख को सिलेंडर की कीमतों में बदलाव होता है। ऐसे में माना जा रहा है कि 1 सितंबर को पेट्रोलियम कंपनियां एलपीजी सिलेंडर की कीमत को रिवाइज कर सकती है। उम्मीद की जा रही है कि सितंबर में एलपीजी सिलेंडर के दाम घटेंगे।

संपादकीय

ऐतिहासिक धरोहर सबके लिए सुलभ हों

निश्चित रूप से यह समाचार निराशाजनक है कि भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (एएसआइ) दुनियाभर में प्रसिद्ध ताजमहल में टिकट खिड़कियों को बंद करने जा रहा है. अगर यह लागू हो जाता है, तो इस स्मारक को देखने के लिए ऑनलाइन प्रक्रिया से टिकट लेने का ही विकल्प रह जायेगा. सबसे पहले हमें यह समझना चाहिए कि कोई ऐतिहासिक इमारत या स्मारक कारोबार भर नहीं है, यह एक सार्वजनिक स्मारक है. यह हम सभी की धरोहर है. यह हम सभी का अधिकार है कि हम स्मारक को देखें. केवल ऑनलाइन बुकिंग का विकल्प रखना या क्यूआर कोड के जरिये टिकट लेने की व्यवस्था करना मेरी राय में हमारे उस अधिकार का उल्लंघन है. ताजमहल हो या कोई और विख्यात इमारत हो, उसे देखने के लिए बड़ी संख्या में लोग पहुंचते हैं. उनमें से ऐसे बहुत से लोग हो सकते हैं, जिनके पास स्मार्ट फोन नहीं हो, जिन्हें डिजिटल भुगतान के बारे में जानकारी नहीं हो, जिन्हें मोबाइल चलाना नहीं आता हो, वैसे लोगों के लिए यह भेदभाव है. ताजमहल को देखने के लिए हर साल लाखों लोग आते हैं, जिनमें बहुत बड़ी संख्या देश के अलग-अलग क्षेत्रों से आने वाले घरेलू पर्यटकों की होती है. एएसआइ ऑनलाइन बुकिंग या क्यूआर कोड स्कैनिंग की व्यवस्था रखे, पर स्मारक के दरवाजे पर टिकट खिड़की भी रखे. कुछ इमारतों पर ये दोनों व्यवस्थाएं हैं, लेकिन एक विसंगति यह भी है कि नगद टिकट का शुल्क डिजिटल शुल्क से अधिक है. इस तरह का अंतर भी नहीं रखा जाना चाहिए. कुछ दिन पहले दिल्ली के हौज खास में स्थित इमारतों में मेरा जाना हुआ. वहां पर तैनात सुरक्षाकर्मी ने मुझे बताया कि क्यूआर कोड स्कैन कर टिकट लेना होगा, क्योंकि नगद देकर टिकट लेने की व्यवस्था नहीं है, जबकि वहां पहले चलती रही टिकट खिड़की थी. यहां भी टिकट खिड़की पर अधिक राशि लिखी हुई थी, पर डिजिटल में टिकट सस्ता था. इसका सीधा मतलब है कि जिनके पास डिजिटल भुगतान के माध्यम नहीं हैं, उन्हीं से अधिक पैसे लिये जा रहे हैं. देश में कितने लोग ऐसे माध्यमों का इस्तेमाल करते हैं, इसका आंकड़ा और आकलन देखा जाना चाहिए. हम किसी को भी राष्ट्रीय धरोहर देखने से न तो रोक सकते हैं और न ही हमें ऐसी कोई पहल करनी चाहिए, जिससे लोगों को असुविधा हो. ऐसे उपायों से घरेलू पर्यटन पर असर पड़ सकता है, पर इस मामले में पर्यटन का सवाल प्राथमिक नहीं है. मुख्य बात यह है कि किसी को परेशानी या बाधा नहीं होनी चाहिए. घरेलू पर्यटक ही नहीं, कई विदेशी पर्यटकों को भी ऑनलाइन प्रक्रिया से मुश्किल आ सकती है. जब आप किसी दूसरे देश में जाते हैं, तो कई बार आपके डिजिटल भुगतान के तरीके ठीक से काम नहीं करते. मोबाइल कनेक्शन को लेकर भी समस्याएं आती हैं. कई विदेशी पर्यटक बहुत मामूली सुविधाओं व संसाधनों के साथ यात्रा करते हैं. ऐसे में यह कहना ठीक नहीं है कि ऑनलाइन प्रक्रिया से उनके लिए आसानी हो जायेगी. अगर पर्यटन पर ऐसे उपायों से प्रभाव न भी पड़ रहा हो, तो भी मेरे हिसाब से यह करना गलत है. वैसे भी कोविड महामारी के दौर में पर्यटन को बहुत नुकसान हो चुका है, तो अब ऐसा कुछ नहीं करना चाहिए, जिससे और हानि हो. अब जो ताजमहल में करने की कोशिश हो रही है, वह कई स्मारकों के साथ पहले ही किया जा चुका है.

आपदा प्रभावित लोगों की हर मदद करने के लिए तैयार : कृषि मंत्री गणेश जोशी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 29 अगस्त। रविवार देर रात से जारी भारी बारिश के कारण देहरादून के राजपुर क्षेत्र के काँठबंगला क्षेत्र में अत्यधिक नुक़सान के चलते कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी सूचना मिलते ही सुबह घटना स्थल पहुंचकर स्वयं राहत बचाव कार्यों का मौके पर मौजूद होकर जायजा लिया और घटनास्थल पर उपस्थित अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। गौरतलब है कि मंत्री जोशी ने आज के सभी कार्यक्रम निरस्त करते हुए आपदा क्षेत्र का दौरा किया और स्थिति का जायजा लिया।

मंत्री गणेश जोशी ने प्रभावित क्षेत्र किशनपुर, सहस्त्रधारा रोड़ बांडावाली, मालदेवता सरखेत, टिमली मानसिंह, जोहड़ी रोड़ में भारी बारिश से प्रभावित स्थलों का निरीक्षण कर अधिकारियों को उचित दिशा निर्देश दिए और अधिकारियों को निर्देशित किया कि वह प्रभावितों को उचित मुआवजा तत्काल प्रदान करें। साथ ही मंत्री जोशी ने

प्रभावितों से मिलकर उन्हें सरकार की तरफ से हर संभव मदद का भरोसा दिलाया। मंत्री जोशी ने कहा कि सरकार दुःख की इस घड़ी में प्रभावितों के साथ खड़ी है जो भी यथा संभव मदद होगी वो प्रभावित परिवारों की जायेगी।

विदित हो कि देहरादून के राजपुर क्षेत्र में देर रात हुई भारी बारिश के चलते काठबंगला में आवास ढहने से एक मासूम सहित दो महिलाओं की मलबे में दबने से मौत हो गई। रेस्क्यू टीम ने तीनों शवों को बरामद कर लिया गया था।घटनास्थल पर जिलाधिकारी देहरादून सोनिका सहित कई विभागों के आपदा नोडल अधिकारी उपस्थित रहे।

शीशम बाड़ा परियोजना हेतु चयनित कम्पनी करेगी 2 माह में दायित्वों का हस्तानांतरण

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 29 अगस्त। नगर निगम देहरादून की शीशम बाड़ा परियोजना में अपशिष्ट प्रसंस्करण हेतु चयनित कंपनी रैमकी का अनुबंध नगर निगम के साथ 31 अगस्त 2022 को समाप्त हो रहा है। नगर निगम द्वारा अपशिष्ट प्रसंस्करण के कार्य को सुचारु एवं समयबद्ध तरीके से किये जाने हेतु नहर निगम द्वारा कंपनी रैमकी के साथ बैठक आयोजित की गयी।

27 अगस्त 2022 को आयोजित बैठक में नगर आयुक्त नगर निगम द्वारा कंपनी को निर्देशित किया गया की कंपनी द्वारा किए जाने वाले कार्यों के दायित्व का हस्तांतरण सुचारु रूप से व व्यवस्थित तरीके से किया जाए। प्रस्ताव को रैमकी कंपनी एव नगर निगम की

आपसी सहमति से स्वीकार किया गया , तथा कंपनी द्वारा नगर निगम से 2 माह का समय मांगा गया ताकि सभी प्रकार के दायित्वों का हस्तांतरण सही तरीके से किया जा सके.

नगर आयुक्त नगर निगम ने बताया की २ माह के समय में निविदा प्रक्रिया को पूर्ण कर नयी कंपनी को चयनित कर लिया जायेगा जिससे शीशम बाड़ा परियोजना के अपशिष्ट प्रसंस्करण के कार्य में कोई व्यवधान न पड़े.

यह अवसाद क्यों होता है? इसे कैसे पहचानें और दूर भगाएं

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

तनाव, घबराहट, मूड ऑफ या उदासी, ये सभी लक्षण जीवन में एक बार नहीं आते हैं। वे रोज आते हैं और चले जाते हैं। दिन में कई बार आ सकते हैं। उनके आने-जाने का सिलसिला चलता रहता है। लेकिन इन कारणों से हमारा काम, हमारी दिनचर्या, हमारी बॉडी लैंग्वेज, शरीर में ऊर्जा का स्तर आमतौर पर ज्यादा प्रभावित नहीं होता है। जब ऐसी भावनाएँ आती हैं और रहती हैं और किसी के मन में अपना घर बनाने लगती हैं, तो समस्या होती है। जिससे हमारा सामान्य काम भी प्रभावित होने लगता है या उदासी का स्तर उस जगह तक पहुंचने लगता है कि मन के भीतर से ऐसी आवाज आने लगती है कि अब कुछ भी सही नहीं हो सकता, किसी से बात करने की बिल्कुल भी इच्छा नहीं होती है. मन को उन सभी चीजों से पूरी तरह हटा दें जिनमें पहले बहुत रुचि थी।

डिप्रेशन कैसे होता है?

हमारे मस्तिष्क में संदेश ले जाने के लिए कुछ न्यूरोट्रांसमीटर हैं। इनमें से सबसे महत्वपूर्ण सेरोटोनिन है। यह हमारे मूड को भी नियंत्रित करता है। इतना ही नहीं यह दिमाग के संदेश को हमारे पाचन तंत्र तक पहुंचाता है। माना जाता है कि इसकी कमी से डिप्रेशन हो सकता है। सेरोटोनिन की कमी से भी नींद में खलल पड़ता है। आमतौर पर इसे बढ़ाने के लिए दवा दी जाती है।

शरीर के अन्य भागों पर अवसाद का प्रभाव

क्योंकि इसमें खाना खराब हो जाता है। दिनचर्या पूरी तरह से अस्त व्यस्त हो गई है। इसलिए हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कम हो जाती है।शरीर में अन्य विटामिन और खनिज भी कम हो जाते हैं।अगर डिप्रेशन के साथ-साथ कोई और बीमारी हो तो उसके बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है क्योंकि सही समय पर दवाइयाँ नहीं ली जातीं। खाने का भी ख्याल नहीं रख पा रहे हैं। अवसाद के रोगी दवा और परामर्श के साथ सामान्य जीवन में लौट आते हैं। व्यक्तिगत और पेशेवर दोनों तरह के कामों को अच्छी तरह से संभाला जाता है। लेकिन अगर इलाज ठीक से नहीं किया गया तो यह परिवार और समाज पर बोझ बन सकता है।

डिप्रेशन के लिए आयुर्वेद के उपाय

अवसाद के उपचार में ब्राह्मी, जटामांसी, शंखपुष्पी, अश्वगंधा आदि का उपयोग किया जाता है। उनसे दवाएं बनाई जाती हैं। अश्वगंधारिष्ट, सारस्वतारिष्ट तैयार है। ये हर्बल वाइन हैं। इनका उपयोग उपचार में भी किया जाता है। शिरोधारा भी लाभदायक है। इसमें जटामांसी या अन्य चीजों को तिल के तेल आदि में मिलाकर सिर पर 45 मिनट तक प्रवाहित किया जाता है। योग और मेडिटेशन भी फायदेमंद है। यह उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। दवाओं की मात्रा कितनी होगी, दवा कब तक देनी है, यह इस बात पर निर्भर करेगा कि रोगी में लक्षण कैसे हैं और किस कारण से ये लक्षण आए हैं।

सिरसा मोड़ हादसे में घायलों से मिलकर भावुक हुए मंत्री सौरभ बहुगुणा, हर मदद का दिया भरोसा

आशीष तिवारी की रिपोर्ट
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रुद्रपुर, 29 अगस्त। उत्तराखंड के कैबिनेट मंत्री सौरभ बहुगुणा ने चीमा हॉस्पिटल, मेडिसिटी हॉस्पिटल, जिला चिकित्सालय पहुँचकर वाहन दुर्घटना में घायल व्यक्तियों के चल रहे इलाज की विस्तार से जानकारी ली। इस दौरान बेहद भावुक और अपनत्व के साथ उन्होंने हर घायल मरीज़ से उनका हाल जाना और उन्हें मदद के साथ साथ बेहतर इलाज़ की भी तसल्ली दी।

काबीना मंत्री सौरभ बहुगुणा ने चिकित्सालय पहुँचकर सिरसा मोड़ पर हुई ट्रेक्टर ट्राली दुर्घटना में घायल व्यक्ति के संबंध में चिकित्सकों से भी जानकारी। उन्होंने घायलों के बेहतर से बेहतर इलाज के निर्देश सम्बन्धितों को दिए।

उन्होंने दुर्घटना में जान गंवाने वाले व्यक्तियों के परिवारों के घर पहुँचकर अपनी संवेदना व्यक्त की और कहा कि सरकार की पूरी सहानुभूति उनके साथ है और परिवारों की हर संभव मदद की जायेगी।

मंत्री बहुगुणा ने कहा कि वो व्यक्तिगत तौर पर वाहन दुर्घटना में घायल व्यक्तियों के शीघ्रातिशीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना करने के साथ ही हादसे में जान गंवाने वाली पुण्यात्माओं को श्रद्धांजलि दे रहे हैं। भावुक होते हुए मंत्री सौरभ ने इस दौरान मृतक आत्मा की शान्ति के लिए ईश्वर से कामना की तथा उनके परिवार को इस कुठाराघात से उभरने की भी कामना की। इस दौरान अपर जिलाधिकारी डॉ.ललित नारायण मिश्र, उप जिलाधिकारी प्रत्यूष सिंह, तुषार सैनी, सहायक निदेशक मत्स्य संजय कुमार छिमवाल, सहित भारत भूषण चुघ, अमित गौड़, दयानन्द तिवारी, अनादि मण्डल, जिला पंचायत सदस्य उदय सिंह राणा सहित अन्य व्यक्ति उपस्थित थे।

यूकेएसएसएससी पेपर लीक मामले में फिर हमला करते दिखी कांग्रेस

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 29 अगस्त । उत्तराखंडअधीनस्थ सेवा चयन आयोग (यूकेएसएसएससी) पेपर लीक घोटाला मामले को लेकर विपक्षी दल कांग्रेस राज्य सरकार पर हमला करती दिख रही है। दिल्ली में कांग्रेस नेताओं ने पूरे मामले को लेकर प्रेस कॉन्फ्रेंस कर राज्य सरकार को घेर लिया.उत्तराखंड कांग्रेस के प्रभारी देवेंद्र यादव ने कहा कि जहां भाजपा सरकार के प्रियजनों को बिना इंटरव्यू और परीक्षा के नौकरी दी जा रही है. वहीं, योग्य और शिक्षित युवा बिना रोजगार के भटकने को मजबूर हैं। उत्तराखंड में कई विभागों में भर्ती में घोटाले सामने आ रहे हैं और उसके बाद बड़ी मछलियों को बचाया जा रहा है.इस मामले की सीबीआई से जांच होनी चाहिए और मुख्य आरोपी की संलिप्तता सामने आनी चाहिए। राहुल गांधी और कांग्रेस का प्रयास है कि उत्तराखंड के युवाओं के साथ कोई अन्याय न हो। वहीं, उत्तराखंड कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करण महरा ने कहा कि यूकेएसएसएससी परीक्षा में बड़ा घोटाला हुआ है और भाजपा सरकार की लापरवाही सामने आई है. इस पूरे मामले की सीबीआई जांच होनी चाहिए और हम सीबीआई से कम जांच को स्वीकार नहीं करते हैं।

दैनिक
न्यूज वायरस
न्यूज़ वायरस नेटवर्क प्रा. लिमिटेड, मेरठ के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक मौ. सलीम सैफी द्वारा विश्वनाथ प्रिंटर्स, अजबपुर कलां, देहरादून से मुद्रित एवं 48/3 बलबीर रोड, डालनवाला, देहरादून (उत्तराखंड) से प्रकाशित।
सम्पादक :
मौ. सलीम सैफी
कार्यकारी सम्पादक
आशीष तिवारी
दूरभाष : 0135-2672002
email-dainiknewsvirus@gmail.com
RNI No.- UTTHIN/2012/44094
वाद-विवाद का न्याय क्षेत्र देहरादून न्यायालय मान्य होगा