हिंदी दैनिक

न्यूज़ वायरस

वर्ष : 11 अंक : 104 देहरादून, सोमवार, 10 अक्टूबर, 2022 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08

केंद्रीय मंत्री डॉ. संजीव बालियान ने सीएम धामी से की मुलाकात 3

मुख्यमंत्री ने रुद्रप्रयाग दौरे में कसे अफसरों के पेंच

बीडीसी की बैठकों में डीएम, सीडीओ सहित अन्य उच्च अधिकारी अनिवार्य रूप से करें प्रतिभाग

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रुद्रप्रयाग, 9 अक्टूबर। प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने एक दिवसीय जनपद भ्रमण के दौरान रुद्रप्रयाग स्थित गढ़वाल मंडल विकास निगम के गेस्ट हाउस बहुदेश्य भवन में विभागों के अंतर्गत संचालित योजनाओं की समीक्षा ली।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने जिले में समाज कल्याण विभाग द्वारा बच्चों, वृद्धजन और दिव्यागों के लिए तैयार महत्वकांक्षी प्रोजेक्ट 'कवच' भी लांच किया।बैठक में जिलाधिकारी द्वारा जनपद में संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी। वहीं पुलिस अधीक्षक आयुष अग्रवाल द्वारा जनपद में यात्रा के दौरान सुरक्षा व्यवस्था को लेकर जानकारी दी। बैठक में मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार सरलीकरण समाधान और निस्तारण के मूल मंत्र पर काम कर रही है। सभी विभागों का दायित्व होना चाहिए कि जनता को किसी तरीके की परेशानी ना हो अगर किसी काम में कोई व्यावहारिक दिक्कत है तो उसका रास्ता निकाला जाए। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि तहसील दिवसों को नियमित आयोजित किया जाए। तहसील दिवसों को और अधिक प्रभावशाली बनाने के साथ-साथ बीडीसी की बैठकों में जिलाधिकारी, मुख्य विकास अधिकारी सहित अन्य उच्च अधिकारी को अनिवार्य रूप से प्रतिभाग करने के निर्देश दिए है।

मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए कि ग्राम सभा में चौपाल की व्यवस्था भी की जाए इसके साथ ही हर गांव में साल में एक विशेष आयोजन कर स्थापना दिवस के तौर पर ग्राम दिवस के रूप में आयोजित किया जाए। उन्होंने कहा कि हम सबका दायित्व है कि बेहतर कार्य संस्कृति के साथ काम किया जाए।

मुख्यमंत्री ने विभाग़ों की जनपदीय समीक्षा में पौराणिक जल स्रोतों के पुनर्जीवन करने. नेशनल हाईवे और अन्य मुख्य मार्गों के आसपास वृक्षारोपण करने के साथ ही चार धाम यात्रा मार्ग पर बेहतर व्यवस्था करने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि कीवी उत्पादन , हथकरघा व हस्तशिल्प के उत्पादों को और बढ़ावा दिया जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि केदारनाथ धाम में न्यूनतम 15 से 20 हजार लोगों के रहने की व्यवस्था की जाए इसके साथ ही सरकार की योजनाओं एवं सरकारी अभियान में जनता को सहभागी बनाकर आगे बढ़ाया जाए।

मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए कि जिला स्तर पर भी आने वाले 25 वर्षों के रोड मैप तैयार किया जाए। उन्होंने कहा कि आजादी के अमृत महोत्सव के बाद अब अमृत काल में हम सब प्रवेश कर रहे हैं, इसलिए इस अमृत काल में विशेष कार्य योजना के साथ हम सब कार्य करें। उन्होंने कहा कि केदारनाथ तीर्थ यात्रियों को बाबा केदार के दर्शन हेतु पंक्तियों में खड़े होकर इंतजार ना करना पड़े इसके लिए ठोस कार्य योजना तैयार की जाए।मुख्यमंत्री ने कहा कि जिस प्रकार भारत सरकार में नीति आयोग थिंक टैंक के रूप में अहम भूमिका निभाता है उसी प्रकार जनपद स्तर पर विकास विभाग भी थिंक टैंक की भूमिका निभा सकता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरलीकरण समाधान और निस्तारण को कार्यशैली में शामिल करते हुए जनता की समस्याओं के निराकरण की पहल शुरू करें।

बैठक में जिला पंचायत अध्यक्ष सुमंत तिवारी, विधायक रुद्रप्रयाग भरत सिंह चौधरी, केदारनाथ शैला रानी रावत, बद्री केदार मंदिर समिति के अध्यक्ष अजेंद्र अजय, जिलाध्यक्ष भाजपा दिनेश उनियाल, जिलाधिकारी मयूर दीक्षित, पुलिस अधीक्षक आयुष अग्रवाल, मुख्य विकास अधिकारी नरेश कुमार, अपर जिला अधिकारी दीपेन्द्र सिंह नेगी, डीएफओ रुद्रप्रयाग अभिमन्यु, डीएफओ केदारनाथ इंद्र सिंह नेगी, जिला विकास अधिकारी मनविंदर कौर, परियोजना निदेशक ग्राम विकास रमेश चंद्र, उप जिलाधिकारी परमानन्द राम, उप जिलाधिकारी सुश्री अपर्णा ढोंडियाल , अधीक्षण अभियंता सिंचाई सुधीर कुमार, अधिशासी अभियंता लोनिवि जीत सिंह रावत, जिला बचत अधिकारी सूरत लाल समेत अन्य लोग मौजूद रहे।

दशनाम जूना अखाड़ा की पवित्र छड़ी यात्रा में शामिल हुए सीएम

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरिद्वार, 9 अक्टूबर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पंच दशनाम जूना अखाड़ा की पवित्र छड़ी यात्रा का हरिद्वार स्थित अधिष्ठात्री माया देवी मन्दिर एवं आनन्द भैरव मन्दिर में विधि विधानपूर्वक पूजा-अर्चना कर स्वागत एवं अभिनन्दन किया। अनेक धार्मिक स्थलों की परिक्रमा कर जूना अखाड़ा की पवित्र छड़ी यात्रा हरिद्वार से चारधाम यात्रा के लिए रवाना होगी।

इस पुनीत अवसर पर अखाड़े के अन्तर्राष्ट्रीय संरक्षक एवं अखाड़ा परिषद के महामंत्री श्री महन्त हरिगिरि जी महाराज, जूना अखाड़ा के अध्यक्ष श्री महंन्त प्रेम गिरि, निरंजनी अखाड़े के राष्ट्रीय सचिव एवं अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष महन्त रविन्द्र पुरी, सुमेरू पीठ के शंकराचार्य नरेन्द्र गिरि जी महाराज, श्री महन्त केदारपुरी, महन्त महेश पुरी, श्रीमहन्त शैलेन्द्र गिरि, श्रीमहन्त सुरेशानन्द पूजारी, पशुपति गिरि, वशिष्ठ गिरि पूजारी, पूर्व विधायक संजय गुप्ता, जिलाधिकारी विनय शंकर पाण्डेय, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ0 योगेन्द्र सिंह रावत, सिटी मजिस्ट्रेट अवधेश कुमार सिंह, एसडीएम पूरण सिंह राणा, एसपी सिटी स्वतंत्र कुमार सहित अधिकारीगण, पदाधिकारी एवं श्रद्धालुगण उपस्थित थे।

बदरी-केदार की चोटियों और हेमकुंड में बर्फबारी, तीन जिलों में स्कूल बंद रहेंगे

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 9 अक्टूबर। उत्तराखंड में मानसून बिदा होने से पहले जमकर बरस रहा है। रविवार को बदरीनाथ, केदारनाथ की चोटियों के साथ हेमकुंड साहिब में बर्फबारी हुई। जबकि निचले क्षेत्रों में दिनभर रुक-रुककर वर्षा होती रही। लगातार वर्षा के कारण अधिकतम तापमान में दो से पांच डिग्री सेल्सियस की कमी दर्ज की गई है। मौसम विज्ञान केंद्र के निदेशक बिक्रम सिंह के अनुसार, आज भी नैनीताल और चंपावत जनपदों में कहीं-कहीं भारी वर्षा होने का अनुमान है। इन दोनों जिलों के लिए यलो अलर्ट जारी किया गया है।

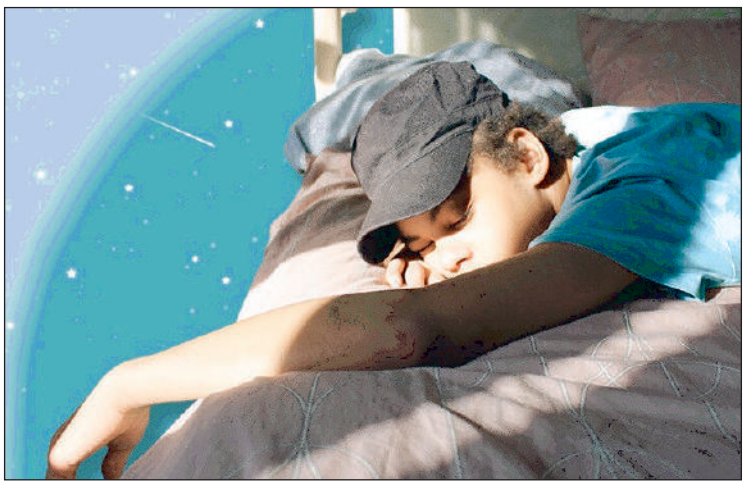
वहीं अन्य जिलों में कुछ स्थानों पर आकाशीय बिजली चमकने के साथ एक से दो दौर तेज वर्षा हो सकती है। मौसम का यह मिजाज 12 अक्टूबर तक बना रहेगा। इसके बाद आसमान साफ होने की उम्मीद है।

रविवार को बर्फबारी व बारिश का असर हेमकुंड यात्रा पर पड़ा। बर्फबारी के चलते प्रशासन ने रविवार को घांघरिया में 370 यात्रियों हेमकुंड को रोका है। हालांकि तड़के से 40 से अधिक यात्री हेमकुंड साहिब जाकर वापस लौट आए। हेमकुंड साहिब में सात इंच से ज्यादा बर्फ जमी है।

ब्लड शुगर और नींद के बीच संबंध

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रक्त शर्करा का स्तर शरीर में मौजूद ग्लूकोज की मात्रा है। शरीर में ग्लूकोज आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन से आता है। रक्त ग्लूकोज को ऊर्जा के रूप में शरीर की कोशिकाओं तक पहुंचाता है। शोध से पता चलता है कि जब कोई व्यक्ति सोता है तो रक्त शर्करा का स्तर आमतौर पर बढ़ जाता है। हालांकि, रात में और नींद के दौरान होने वाले रक्त शर्करा में उतार-चढ़ाव सामान्य है और अधिकांश स्वस्थ लोगों के लिए चिंता का कारण नहीं है। लेकिन, नींद की कमी चिंता का कारण है क्योंकि यह आपके रक्त शर्करा के स्तर पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है। नींद की कमी के कारण मधुमेह वाले लोगों को रक्त शर्करा के स्तर से संबंधित समस्याओं का अधिक खतरा होता है। अनुचित नींद का एक और नतीजा अस्वास्थ्यकर चीनी की लालसा है। अपर्याप्त नींद से जागने के बाद आपका शरीर ऊर्जा की कमी महसूस करता है। नतीजतन, आप कुछ नमकीन या मीठा खाने



की इच्छा महसूस करते हैं।

ज्यादातर मामलों में, ऊर्जा की कमी और उचित जलयोजन स्तर अस्वास्थ्यकर चीनी की लालसा का कारण बन सकते हैं। नतीजतन, यह रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि की ओर जाता है। लगातार नींद की कमी से उच्च रक्त शर्करा का स्तर हो सकता है और अंततः इंसुलिन प्रतिरोध हो सकता है। लगातार नींद की कमी से मोटापा और टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा, नींद की कमी आपको अधिक निर्जलित महसूस कराती है। बढ़े हुए शर्करा के स्तर को कम करने के लिए शरीर अधिक पानी निकालकर ऊतकों को समाप्त कर देता है।

स्नैक्स टाइम में ये चीज़े खाओ, सेहत को नहीं देंगी नुकसान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

कई बार खाना खाने के कुछ देर बाद हल्की भूख लगनी शुरू हो जाती है। इस भूख को शांत करने के लिए कई बार लोग अनहेल्दी चीजें खाना लग जाते है। ये चीजें सेहत को नुकसान पहुंचाने के साथ वजन भी तेजी से बढ़ाती है। अगर आप भी अपनी बार-बार भूख लगने की आदत से परेशान हो चुके हैं, तो डाइट में ये हेल्दी चीजों को शामिल करें। ये चीजें हल्की फुल्की भूख को कम करके पेट भरने में मदद करेंगी सेहत के लिए भी फायदेमंद होंगे। इन चीजों को आप हर समय अपने साथ भी रख सकते है। ये चीजें आसानी से खराब भी नहीं होती। आइए जानते हैं हल्की- फुल्की भूख को कम करने के लिए 5 हेल्दी चीजें।

मखाना : मखाना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। मखाना प्रचुर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। प्रोटीन होने के कारण मखाना खाने से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है और शरीर में मजबूत होता है। मखाने को आसानी से आप कैरी भी कर सकते हो। मखाना में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम, सोडियम और कोलेस्ट्रॉल पाया जाता है, जो शरीर को हेल्दी रखने में मदद करता है।

शकरकंद : शकरकंद सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। शकरकंद में विटामिन ए और बीटा-

कैरोटीन, विटामिन ए, विटामिन सी और विटामिन बी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसे आप उबालकर या भूनकर आसानी से खा सकते है। शकरकंद को आप हल्की- फुल्की भूख लगने पर आसानी से खा सकते है। शकरकंद वजन कम करने में भी मददगार होती है।

मूंगफली : मूंगफली पोषक तत्वों से भरपूर होती है। मूंगफली में प्रोटीन, विटामिन, फाइबर और कैल्शियम आदि भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके सेवन से इम्यूनिटी मजबूत होने के साथ पाचन शक्ति भी मजबूत होती है। इसे आप छोटी-मोटी भूख लगने के समय आसानी से खा सकते है। ये भूख को शांत करके आपकी इम्यूनिटी को भी मजबूत करेगी। मूंगफली को आसानी से कैरी भी कर सकते है। ये लंबे समय तक खराब भी नहीं होती।

मेडेन फार्मा. कंपनी जिसके सिरप ने गैम्बियन बच्चों को मार डाला

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरियाणा की कंपनी मेडेन फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड, जिसने गाम्बिया में 66 बच्चों की जान लेने वाली खांसी की दवाई का निर्माण और निर्यात किया था, एक दोहरा अपराधी है और अपनी वेबसाइट पर डब्ल्यूएचओ-प्रमाणित होने के बारे में भी झूठ बोला है। डब्ल्यूएचओ ने मेडेन द्वारा बनाए गए चार उत्पादों के खिलाफ अलर्ट जारी किया क्योंकि उनमें डायथिलीन ग्लाइकॉल और एथिलीन ग्लाइकॉल शामिल थे। मानव शरीर में इन दो यौगिकों के चयापचय से लिवर और किडनी को काफी नुकसान होता है। यही कारण है कि जब पॉलीइथाइलीन ग्लाइकॉल का उपयोग खाद्य योज्य के रूप में किया जाता है, तो अमेरिका में पॉलीइथाइलीन ग्लाइकॉल में डायथाइलीन ग्लाइकॉल की केवल 0.2% की सीमित सीमा होती है। मेडेन के कफ सिरप को स्वयं पॉलीइथाइलीन ग्लाइकॉल की आवश्यकता होती है।

कंपनी ने अतीत में अपनी वेबसाइट पर दावा किया है कि हरियाणा के कुंडली जिले में उसकी विनिर्माण सुविधा को डब्ल्यूएचओ

द्वारा 'अच्छी विनिर्माण प्रथाओं' (जीएमपी) के अनुपालन के रूप में प्रमाणित किया गया था। डब्ल्यूएचओ की घोषणा के बाद से वेबसाइट कम से कम एक्सेस नहीं की जा सकती है। वेबैक मशीन में मेडेन वेबसाइट पर एक पेज का 19 मई, 2020 का एक स्नैपशॉट है, जो दावा करता है कि इसकी कुंडली डब्ल्यूएचओ-प्रमाणित थी।

इसी पृष्ठ ने दावा किया कि कंपनी द्वारा संचालित दो अन्य संयंत्र, हरियाणा के पानीपत

और हिमाचल प्रदेश के सोलन में, ₹डब्ल्यूएचओ-जीएमपी अनुपालन₹ थे। यह स्पष्ट नहीं था कि क्या मेडेन दावा कर रही थी कि इन सुविधाओं को डब्ल्यूएचओ द्वारा भी प्रमाणित किया गया था। किसी भी तरह, डब्ल्यूएचओ के प्रवक्ता ने द वायर को बताया कि संगठन ने ऐसा कुछ नहीं किया है: ₹इस निर्माता का निरीक्षण नहीं किया गया है और न ही इसके किसी भी उत्पाद का डब्ल्यूएचओ द्वारा किसी भी तरह से मूल्यांकन किया गया है।

आरबीआई जल्द ही ई-रुपया लॉन्च करेगा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

डिजिटल भुगतान के प्रसार और तेजी से स्वीकृति के साथ, भारत का केंद्रीय बैंक अपनी खुद की एक सेंट्रल बैंक डिजिटल करेंसी जारी करने के लाभों और जोखिमों का अध्ययन कर रहा है, जिसे डिजिटल रुपया (e₹) कहा जाता है।सीबीडीसी अनिवार्य रूप से जोखिम मुक्त डिजिटल मुद्रा है, जो देश के केंद्रीय बैंक द्वारा समर्थित है - हमारे मामले में, भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई)। जबकि सीबीडीसी लेन-देन में उतनी ही आसानी प्रदान करते हैं जितना कि अन्य डिजिटल मुद्राएं, जैसे कि बिटकॉइन, करते हैं, वे स्वाभाविक रूप से भिन्न होते हैं क्योंकि वे बैंक द्वारा विनियमित होते हैं।एक अवधारणा नोट में, आरबीआई ने कहा कि वह जल्द ही विशिष्ट मामलों में ई-रुपये के उपयोग के लिए पायलट लॉन्च करेगा। फीडबैक के आधार पर ई-रुपये के उपयोग का दायरा और विस्तार होगा।सबसे पहले, ई-रुपया की शुरुआत कागजी मुद्रा को खत्म नहीं करेगी, जिसके साथ हम परंपरागत रूप से लेन-देन करते हैं।

डिजिटल मुद्रा केवल भौतिक मुद्रा का एक अलग रूप होगी।

यह समान मूल्य धारण करेगा, अर्थात कागजी मुद्रा के बराबर विनिमय योग्य होगा। इसे ₹भुगतान के माध्यम, कानूनी निविदा और मूल्य के सुरक्षित भंडार के रूप में स्वीकार किया जाएगा। आरबीआई नोट में कहा गया है कि सीबीडीसी केंद्रीय बैंक की बैलेंस शीट पर एक दायित्व के रूप में दिखाई देंगे। यह सबसे अधिक संभावना है कि ई-रुपये में मुद्रा जारी करने और प्रबंधन के लिए एक अप्रत्यक्ष मॉडल होगा जहां मध्यस्थ (जैसे बैंक और अन्य सेवा प्रदाता) ग्राहकों के दावों को संभालते हैं और केंद्रीय बैंक

केवल बिचौलियों को थोक भुगतान करता है। यह वर्तमान भौतिक नकद प्रबंधन प्रणाली पर आधारित होगा जिसमें चेक और बैलेंस के लिए सभी लेखांकन नियम और दिशानिर्देश शामिल हैं।आरबीआई का कहना है कि सीबीडीसी को 'टोकन-आधारित' या 'खाता-आधारित' मुद्रा के रूप में अपनाया जा सकता है। जो कोई भी टोकन धारण करेगा उसे टोकन प्रणाली में सीबीडीसी का मालिक माना जाएगा, जबकि खाता-आधारित प्रणाली में, एक मध्यस्थ को सीबीडीसी के सभी धारकों के शेष और लेनदेन का रिकॉर्ड बनाए रखने की आवश्यकता होगी।

देहरादून सरस मेले में उमड़ रही भीड़ उत्पादों के साथ मनोरंजन मिल रहा फ्री

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 9 अक्टूबर। राष्ट्रीय सरस मेले में आज तीसरे दिन भारी संख्या में लोग आए । राष्ट्रीय सरस मेले में जागर सम्राट प्रीतम भरतवाण प्रस्तुति देते हुए अपने जागरों एवं गीतों से मंत्रमुग्ध किया। अपनी प्रस्तुति में उन्होंने सर्वप्रथम शुभ संध्या भगवती जागर से शुरुआत करते हुए, मेरो हिमवंती देसा,शिवजी कैलाश रौंदा,है बाबाजी किले मार मि,मेरी बजा वचना, सिरा लाई बेदी, बन्द अमरावती,बिंदुली, सरुली मेरु जिया,ढोल दामों पवड़ा जागर,माहेश्वरी जागर,मोहना तेरी मुरिल बजे, मोरी रख्या खोली,नारायणी दुर्गा और नॉनस्टॉप गीतों से लोगों को आनंदित किया। साथ ही लोगों ने राष्ट्रीय सरस मेले में लगाए गए स्टॉल में खूब खरीदारी की।

कार्यक्रम के आज के मुख्य अतिथि डॉ. समीर सिन्हा (पी.सी.सी.एफ. वन्यजीव, उत्तराखंड) गुरु नानक अकादमी एवं दून हेरिटेज के बच्चों को सम्बोधित करते हुए सोशल अवेयरनेस प्रोग्राम# की जानकारी दी। जिसके उपरान्त उन्होंने, उपयुक्त तरीकों को लागू करने से विलुप्त होने या लुप्त होने से वन्यजीवों की प्रजातियों की सुरक्षा कैसे की जा सकती है, राष्ट्रीय सरस कार्यक्रम में मुख्य नगर आयुक्त नगर निगम देहरादून मनोज गोयल ने सिंगल यूज प्लास्टिक बैन को लेकर जानकारी दी।

सिंगल यूज प्लास्टिक बैन को लेकर जिला प्रशासन, नगर निगम देहरादून एवं वेस्ट वॉरियर्स संस्था द्वारा मिलकर जागरूकता अभियान चलाया गया । इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व के के मिश्रा द्वारा लोगों को सिंगल यूज प्लास्टिक प्रतिबंध के बारे में जानकारी देते हुए सिंगल यूज प्लास्टिक का इस्तेमाल न करने की अपेक्षा की। वेस्ट वॉरियर्स संस्था द्वारा प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक हेतु विकल्प वस्तुएं के बारे में लोगों को अवगत कराया गया।

राष्ट्रीय सरस मेला-2022 सरस मेलों की इसी श्रृंखला की कड़ी है जिसमें देश के 20 राज्यों (उत्तराखण्ड, बिहार, तेलंगाना, तमिलनाडु, कर्नाटक, मेघालय, पंजाब, त्रिपुरा, पंडुचेरी, छत्तीसग पश्चिम बंगाल, आंध्राप्रदेश, गुजरात, केरला, सिक्किम, उत्तरप्रदेश, हिमांचल, हरियाणा, मध्यप्रदेश एवं महाराष्ट्र द्वारा प्रतिभाग किया गया है। इस मौके पर मुख्य विकास अधिकारी सुश्री झरना कमठान, मुख्य कार्यकारी अधिकारी यू एस आर एल एम आनंद स्वरूप, निदेशक ग्रामीण विकास अभिकरण आरसी तिवारी, जिला विकास अधिकारी सुशील मोहन डोभाल , अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी यू एस आर एल एम प्रदीप पांडेय एवं समस्त अधिकारी एवं अन्य एनआरएलएम कर्मचारी मौजूद रहे। राष्ट्रीय सरस मेले में 11 अक्टूबर को शाम को 6:00 बजे गढ़रत्न नरेंद्र सिंह नेगी प्रस्तुति देंगे।

केंद्रीय मंत्री डॉ. संजीव बालियान ने सीएम धामी से की मुलाकात

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 9 अक्टूबर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से केन्द्रीय राज्य मंत्री मत्स्य पालन, पशुपालन एवं डेयरी डॉ. संजीव बालियान ने शिष्टाचार भेंट की। भेंट के दौरान मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी एवं केंद्रीय राज्य मंत्री के मध्य राज्य में मत्स्य पालन एवं पशुपालन के क्षेत्र में चल रही विभिन्न योजनाओं पर चर्चा हुई। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में अनेक लोग मत्स्य पालन के क्षेत्र में सराहनीय कार्य भी कर रहे हैं। केंद्रीय राज्य मंत्री डॉ. संजीव बालियान ने कहा कि राज्य में मत्स्य पालन एवं पशुपालन को बढ़ावा देने के लिए केंद्र सरकार से हर संभव मदद दी जाएगी।

महिलाओं का उत्पीड़न कैसे रोकेगा शी-बॉक्स, अभी जान लीजिये

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 9 अक्टूबर। कामकाजी महिलाओं का उत्पीड़न रोकने के लिए सरकार ने हर संस्थान में शी-बॉक्स और वन स्टॉप सोल्यूशन एप योजना लागू करने जा रही है। शी-बॉक्स केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की एक वेबसाइट है, जिसके माध्यम से कामकाजी महिलाएं कार्यस्थल पर उत्पीड़न की शिकायत ऑनलाइन कर सकती हैं। वहीं वन स्टॉप सोल्यूशन एप में नियुक्ति के समय ही रजिस्ट्रेशन कराया जा सकेगा।इसके जरिये वे एप पर ही अपनी समस्या बता सकेंगी। औद्योगिक संस्थानों, कारखानों एवं नियोक्ताओं को भी महिला कार्मिकों एवं श्रमिकों का रजिस्ट्रेशन वन स्टॉप सॉल्यूशन एप में करवाने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। शुक्रवार को राज्य सचिवालय में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अगुवाई में हुई बैठक में डीआईजी सेंथिल अबुदई कृष्णराज एस ने इस एप का प्रस्तुतीकरण दिया।

सीएम ने विभिन्न संस्थानों में कार्य करने वाली महिलाओं के रजिस्ट्रेशन की व्यवस्था करने के लिए पुलिस, श्रम एवं संबंधित विभागों को सिस्टम विकसित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि पुलिस हेल्प डेस्क और हेल्पलाइन नंबर 112 को और मजबूत बनाया जाए।

नियमानुसार मातृत्व अवकाश देने के निर्देश

मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए कि नियमानुसार सभी कामकाजी महिलाओं को मातृत्व अवकाश दिया जाए। बता दें कि पीआरडी, महिला अतिथि शिक्षकों व सरकारी क्षेत्र में कई अन्य महिला कर्मियों को मातृत्व अवकाश का लाभ नहीं दिया जा रहा है।

ऐसे करेगा शी-बॉक्स काम

शी-बॉक्स (सेक्सुअल हैरसमेंट इलेक्ट्रानिक बॉक्स) महिला सशक्तीकरण और बाल विकास मंत्रालय की वेबसाइट है। इसमें जो शिकायत दर्ज होगी, वह विभाग की आंतरिक शिकायत समिति के पास चली जाएगी। समिति कार्रवाई करेगी और शिकायत पर कार्रवाई की प्रगति इस वेबसाइट पर अपडेट भी करेगी।

UKSSSC भर्ती घोटाले में धाकड़ धामी का सबसे बड़ा धमाका, गिरफ्तार हुए पूर्व चेयरमैन आरबीएस रावत सहित 3 बड़े अधिकारी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

राज्य में भर्ती परीक्षाओं में हुई धाँधलियों पर मुख्यमन्त्री पुष्कर सिंह धामी के जीरो टॉलरेंस के हथौड़े ने करारा धमाका किया है। चौकते हुउत्तराखंड एसटीएफ़ ने बड़ी कार्रवाई की है। यूकेएससीसी द्वारा 2016 में कराई गई वीपीडीओ भर्ती परीक्षा में धांधली की जाँच में आज आरबीएस रावत पूर्व चेयरमैन,सचिव मनोहर कन्याल,पूर्व परीक्षा नियंत्रक आरएस पोखरिया को गिरफ़्तार कर लिया गया है

यह भर्ती परीक्षा प्रकरण में अब तक की सबसे बड़ी कार्यवाही है । 2016 के मामले में लंबे समय से जाँच चल रही थी लेकिन मुख्यमन्त्री के कड़े रुख़ के बाद जाँच एजेंसियों ने भी तेज़ी दिखाई। मुख्यमंत्री धामी पिछले कई अवसरों पर बार बार कह रहे हैं कि वो अपने युवा भाई बहनों के साथ अन्याय नहीं होने देंगे, सरकारी नौकरियों की भर्ती में भ्रष्टाचार का जो दीमक लगा है उसे वे जड़ से मिटा देंगे।

इस क्रम में वीपीडीओ भर्ती में 6 वर्ष बाद विधिसम्मत कार्यवाही कर सीएम ने एक बड़ी लकीर खींच दी है। मुख्यमंत्री धामी ने एसटीएफ की कार्रवाई की सराहना करते हुए कहा कि " जाँच एजेंसिया अपना काम कर रही हैं। उत्तराखंड के युवा का हक़ मारने वाले किसी भी दोषी को छोड़ा नहीं जाएगा।सरकार ये सुनिश्चित कर रही है कि भविष्य की सभी भर्ती परीक्षाएँ स्वच्छ और पारदर्शी हो। आज की कार्रवाई इस बात की मिसाल है कि भविष्य में कोई इन परीक्षाओं में गड़बड़ी करने की हिम्मत न कर सके "

वर्ष 2019 में सचिव कार्मिक एवं सतर्कता अनुभाग के निर्देशानुसार उक्त परीक्षा में हुई अनियमितताओं के संबंध में जांच सतर्कता अधिष्ठान सेक्टर देहरादून को प्राप्त हुई। वर्ष 2022 माह अगस्त में मुख्यमंत्री के निर्देश अनुसार उक्त प्रकरण की विवेचना एसटीएफ को स्थानांतरित हुई। एसटीएफ द्वारा विवेचना को आगे बढ़ाते हुए साक्ष्य संकलन की कार्रवाई की गई।

पूर्व में जांच कमेटी द्वारा उक्त परीक्षा से संबंधित ओएमआर शीट को FSL भेजा गया था एवं FSL से उक्त OMR शीट में छेड़छाड़ होने की पुष्टि हुई थी। विवेचना के दौरान यह भी पाया गया कि उक्त परीक्षा से संबंधित ओएमआर स्कैनिंग / फाइनल रिजल्ट बनाए जाने का का कार्य तत्कालीन सचिव मनोहर सिंह कन्याल के घर पर हुआ था। एसटीएफ द्वारा पर्याप्त साक्ष्यों के आधार पर आज तत्कालीन अध्यक्ष UKSSSC डॉ रघुवीर सिंह रावत , तत्कालीन सचिव UKSSSC मनोहर सिंह कन्याल और तत्कालीन परीक्षा नियंत्रक UKSSSC राजेंद्र सिंह पोखरिया को पर्याप्त साक्ष्यों के आधार पर गिरफ्तार किया गया है।

आईएफएस अधिकारी ने बताया पहले ऐसे रहता था बिना रेफ्रिजरेटर के दूध

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

आज की दुनिया में, कोई भी रेफ्रिजरेटर का उपयोग किए बिना किसी भी प्रकार के खाद्य संरक्षण की कल्पना नहीं कर सकता, खासकर जब दूध जैसे उत्पादों की बात आती है। हालांकि, भारत में कई ग्रामीण परिवार अभी भी अपनी उपज के भंडारण और प्रबंधन के लिए गैर-विद्युत उपकरणों का उपयोग करते हैं।भारतीय वन सेवा के एक अधिकारी, परवीन कस्वां ने साझा किया कि कैसे गाँव में उनका घर में कैसे दूध को संभाला जाता है ताकि यह खराब न हो।

कस्वां ने एक पारंपरिक चूल्हे की एक तस्वीर साझा की और बताया कि हर सुबह दूध का एक बड़ा बर्तन, जिसमें आमतौर पर 20 से 25 किलोग्राम होता है, पूरे दिन धीमी आंच पर उबाला जाता है।दूध को धीमी गति से गर्म करने से दूध पाश्चुरीकृत हो जाता है। यह पाश्चराइजेशन दूध से सभी रोगजनकों को मारता है और इसके शेल्फ जीवन को बढ़ाता है।एक अन्य पोस्ट में, कस्वां ने एक तस्वीर साझा की, जिसमें एक छोटे से पिंजरे के आवरण के नीचे रखे दूध के बड़े बर्तन को दिखाया गया है, जो बांस से बना प्रतीत होता है। इस तस्वीर को शेयर करते हुए कस्वां ने कहा, "घर की तकनीक सीधी साधी है। रात को बिजली रहे ना रहे, दूध सही रहना चाहिए। तो बड़े बर्तन में इस

पिंजरे में दूध खुले में रख दिया जाता है। ये तकनीक भी विलुप्त होती जा रही है। माँ ने अभी भी सम्भाल के रखी है।".यह मोटे तौर पर अनुवाद करता है, ₹घरेलू तकनीक सरल है। रात में बिजली न हो तो भी दूध ठीक होना चाहिए। इसलिए इस पिंजरे के अंदर दूध को खुले में रखा जाता है। यह तकनीक भी विलुप्त होती जा रही है। मेरी मां अभी भी यही तरीका अपना रही है।

पिटकुल इंजीनियर्स को फील्ड में रहने के निर्देश, निरीक्षण के दिन भी हुए तय

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 9 अक्टूबर। पावर ट्रांसमिशन कॉरपोरेशन ऑफ उत्तराखंड लिमिटेड में इंजीनियर्स को अब फील्ड में रहना होगा. पिटकुल के प्रबंध निदेशक ने अभियंताओं को लेकर सख्त निर्देश जारी करते हुए फील्ड में निरीक्षण करने को लेकर समय तय कर दिया है. इसके बाद अब बिजली घरों में सभी अभियंताओं को फील्ड में अपनी मौजूदगी दिखानी होगी.पिटकुल के अभियंताओं को अब ऐसी कमरों से बाहर निकल कर फील्ड में भी जाना होगा. इसके लिए पिटकुल के प्रबंध निदेशक पीसी ध्यानी ने बकायदा निर्देश देते हुए सभी को फील्ड में निरीक्षण के लिए मौजूद रहने को कहा है. इस कड़ी में जूनियर इंजीनियर को हर दिन बिजली घरों का निरीक्षण करना होगा. वहीं, सहायक अभियंताओं को हर दूसरे दिन निरीक्षण कर स्थितियों को देखना होगा. अधीक्षण अभियंताओं को भी हफ्ते में एक बार बिजली घरों और दूसरी व्यवस्थाओं से संबंधित चीजों का निरीक्षण कर रिपोर्ट देनी होगी.देहरादून , 10 अक्टूबर ,एमडी पीसी ध्यानी ने कहा निगम में काम का माहौल बनाने के लिए लगातार नए निर्देश दिए जा रहे हैं. इस कड़ी में कर्मचारियों और अधिकारियों को ज्यादा से ज्यादा फील्ड में रहने के लिए कहा गया है. ताकि वास्तविक स्थितियों की जानकारी सही से हो सके, उन्होंने कहा वह खुद भी तमाम जगहों पर निरीक्षण कर रहे हैं. नए प्रोजेक्ट को लेकर मॉनिटरिंग की जा रही है.

देश की पांचवीं साइंस सिटी का बजट मंजूर देहरादून में 25 एकड़ में होगा निर्माण

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 9 अक्टूबर। उत्तराखंड में साइंस सिटी के निर्माण का सपना पूरा होने जा रहा है। यहां देश की पांचवीं साइंस सिटी बनेगी और इसका निर्माण देहरादून स्थित झाझरा में किया जाएगा। यहां पर अभी विज्ञान धाम के रूप में रीजनल साइंस सेंटर स्थापित है।

साइंस सिटी के निर्माण के लिए उत्तराखंड शासन ने बजट जारी कर दिया है। प्रारंभिक चरण के कार्यों के लिए 15 करोड़ रुपये जारी किए गए हैं। बजट जारी कराने में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अहम भूमिका रही। क्योंकि विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग भी उन्हीं के पास है और केंद्र के साथ निरंतर वार्तालाप से इस साझी परियोजना के बजट की राह आसान हो पाई।

गत वर्ष मिली थी प्रशासनिक स्वीकृति

उत्तराखंड राज्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद (यूकास्ट) के महानिदेशक प्रो. दुर्गेश पंत के मुताबिक केंद्र सरकार ने करीब चार साल पहले साइंस सिटी की मंजूरी प्रदान की थी। हालांकि, बजट के अभाव में बात आगे नहीं बढ़ पाई। गत वर्ष साइंस सिटी के निर्माण के लिए प्रशासनिक स्वीकृति मिली थी।अब उत्तराखंड शासन से बजट जारी हो जाने के बाद जल्द निर्माण शुरू किया जाएगा। परियोजना का कुल बजट करीब 172 करोड़ रुपये है। कुल बजट का 60 प्रतिशत भाग केंद्रीय संस्कृति मंत्रालय वहन करेगा, जबकि 40 प्रतिशत बजट राज्य सरकार मुहैया कराएगी। इसका निर्माण रीजनल साइंस सेंटर की जगह को मिलाकर कुल 25 एकड़ में किया जाएगा।

देश में अभी यहां है साइंस सिटीपश्चिम बंगाल (कोलकाता)असम (गुवाहाटी)गुजरात (अहमदाबाद)पंजाब (कपूरथला)

साइंस सिटी से यह मिलेगा लाभ

साइंस सिटी में विज्ञान के तमाम माडल के माध्यम से पर्यावरणीय व भौगोलिक घटनाओं को बताया जाएगा। साथ ही विज्ञान के विभिन्न अनुप्रयोगों को आसान माडल से समझाया जाएगा। जीवन मे जो बातें व घटनाएं आम जीवन का हिस्सा हैं, उनके वैज्ञानिक पहलुओं को प्रायोगिक तौर पर बताया जाएगा।जिससे छात्रों समेत हर वर्ग के नागरिकों को विज्ञान की बारीकियों को समझने में मदद मिलेगी और इनकी रुचि भी बढ़ेगी। इसके अलावा साइंस सिटी में प्रदेश की संस्कृति व उनके वैज्ञानिक महत्व को भी रेखांकित किया जाएगा।

हे भगवान ऐसी किस्मत मेरी क्यों नहीं है, यह खबर पढ़ कर आप भी यही बोलोगे

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

एक चौंकाने वाली और सुखद घटना में एक उपयोगकर्ता ने एक iPhone 13 का आर्डर दिया, लेकिन इसके बजाय उसको एक iPhone 14 प्राप्त हुआ। आपको बता दे व्यापक दृष्टिकोण और गोक से, नवीनतम iPhone 14 और iPhone 13 जुड़वाँ की तरह दिखते हैं! उन्हें अलग बताना कठिन है। नए iPhone 14 के लॉन्च के बाद से, लोग इन iPhones के बीच अंतर खोजने में व्यस्त हैं और उनका चलना कठिन हो गया है। और अब, ऐसा लगता है कि फ्लिपकार्ट भी iPhone 14 के अलावा iPhone 13 को बताने में भ्रमित हो गया।

बता दे एक ट्विटर उपयोगकर्ता, अश्विन हेगड़े ने ट्वीट किया है कि उनके एक अनुयायी ने फ्लिपकार्ट से iPhone 13 का ऑर्डर दिया था, लेकिन आश्चर्यजनक रूप से अनबॉक्स करते समय, उन्हें iPhone 14 मिल गया !उन्होंने पूछा की क्या क्फ्लिपकार्ट को दोष दें? लोगो ने कहा रहने भी दो! आपने ऐसी घटनाओं के बारे में सुना होगा जब खरीदारों को गलत उत्पाद मिले हों। हाल ही में एक ग्राहक ने लैपटॉप ऑनलाइन ऑर्डर किया था लेकिन उसकी जगह डिटर्जेंट साबुन मिला। लेकिन इस बार, नए iPhone 13 फोन की अनबॉक्सिंग एक iPhone 14 को आश्चर्य से भरा बॉक्स लेकर आई है। नए लॉन्च किए गए iPhone 1-4 की कीमत रु। 79900, जबकि अभी, iPhone 13 की कीमत रु। 128GB स्टोरेज वैरिएंट के लिए 60990। ट्विटर उपयोगकर्ता ने ऑनलाइन भुगतान विवरण दिखाते हुए आदेश का प्रमाण साझा किया, जो फ्लिपकार्ट पर iPhone 13 की प्रभावी कीमत केवल रु। 49019

अब ऐसे खबर पड़ने के बाद आप भी यही कह रहे होंगे की रहे भगवान ऐसी किस्मत मेरी क्यों नहीं हैर

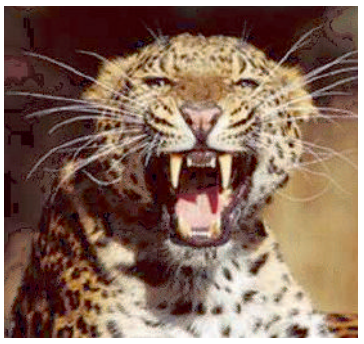
दाखिल ख़ारिज के लम्बित मामलों का निस्तारण मिशन मोड में हो : मुख्यमंत्री

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून,9 अक्टूबर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राजस्व न्यायालयों के लम्बित मुकदमों को विशेष अभियान के तहत और समयबद्धता के साथ निस्तारण करने के निर्देश दिये है। मुख्यमंत्री ने राजस्व न्यायालयों की कार्यप्रणाली और कार्यों के निस्तारण की प्रगति में अप्रसन्नता व्यक्त करते हुए अध्यक्ष राजस्व परिषद् को तत्काल समस्त राजस्व न्यायालयों के पीठासीन अधिकारियों के साथ बैठक करने के निर्देश दिये हैं। मुख्यमंत्री ने आयुक्त एवं सचिव को नियमित पाक्षिक समीक्षा कर प्रगति से अवगत कराने के भी निर्देश दिये है।उल्लेखनीय है कि कृषि भूमि से सम्बन्धित विवादों जिनमें नामान्तरण अधिकारों की घोषणा, खेतों का बँटवारा, अवैध कब्जा हटाना आदि के त्वरित निस्तारण के लिए ही राजस्व न्यायालयों का गठन किया गया और राजस्व न्यायालयों को सिविल न्यायालयों की भाँति शक्तियाँ दी गई है। उक्त शक्तियों के बावजूद राजस्व न्यायालयों में छोटे-छोटे जमीन विवाद सालों तक लम्बित चले आ रहे हैं।वर्तमान में सम्पूर्ण उत्तराखण्ड के राजस्व न्यायालयों जिनमें राजस्व परिषद्, आयुक्त, कलेक्टर, अपर कलेक्टर, सहायक कलेक्टर, तहसीलदार, नायब तहसीलदार के न्यायालय सम्मिलित है। लगभग 34,000 मुकदमें लम्बित हैं जिनमें से सैकड़ों मुकदमें तीन साल से भी अधिक पुराने है मुख्यमंत्री ने मुकदमों के निस्तारण की प्रगति पर असंतोष व्यक्त करते हुए कहा कि राज्य सरकार के सरलीकरण, समाधान, निस्तारण और संतुष्टि के मूलमंत्र को साकार करने के लिए राजस्व न्यायालयों के लम्बित मुकदमों को विशेष अभियान के तहत और समयबद्धता के साथ निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। जनपदों के भ्रमण और समीक्षा बैठकों के दौरान भी राजस्व वादों के निस्तारण की स्थिति की समीक्षा मुख्यमंत्री द्वारा की जानी है।

उत्तराखंड रुद्रपुर गांव में तेंदुए के हमले में 10 साल की बच्ची की मौत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क



ऊधमसिंह नगर , 9 अक्टूबर। ऊधमसिंह नगर जिले के नानकमट्टा कस्बे के देवीपुर गांव में तेंदुए ने 10 साल की बच्ची की हत्या कर दी. उसका क्षत-विक्षत शव गन्ने के खेत से बरामद किया गया है। प्रतापपुर चौकी के उपनिरीक्षक विजेंद्र कुमार ने कहा कि आनंदी जोशी के रूप में पहचानी गई लड़की गुरुवार शाम घर से लापता हो गई थी.उन्होंने कहा, ₹ग्रामीण उसकी तलाश कर रहे थे, जब उन्होंने पास के गन्ने के खेत से कुछ गर्जना सुनी। ग्रामीणों ने खेत की घेराबंदी की और हाथों में आग की मशाल लेकर अंदर प्रवेश किया, जहां उन्हें लड़की का शव मिला।₹ग्राम प्रधान रमेश यादव ने पुलिस को सूचना दी। कुमार ने कहा, ₹हमारी टीम, वन्यजीव टीमों के साथ, इलाके में गई और शरीर पर पंजे और जबड़े के निशान पाए और पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया।₹इस बीच यादव ने शोक संतप्त परिवार के लिए मुआवजे की मांग की और तेंदुए को आदमखोर घोषित करने को कहा.

एंग्जाइटी और डिप्रेशन को रोकने के लिए 7 प्रभावी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 09 अक्टूबर , एंग्जाइटी और डिप्रेशन दो मानसिक बीमारियां हैं जिन्हें अक्सर लोग एक साथ अनुभव करते हैं. अध्ययनों से पता चलता है कि एंग्जाइटी का अनुभव करने वाले लगभग 60 प्रतिशत लोगों में भी डिप्रेशन के लक्षण दिखाई देते हैं, लेकिन इन स्थितियों के लिए नियमित दवाएं गंभीर साइड इफेक्ट के साथ आती हैं जो बदले में दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनती हैं. एंग्जाइटी और डिप्रेशन के लिए एक साइड-इफेक्ट-फ्री समाधान आयुर्वेद में दिया गया है. आयुर्वेदिक उपचार एक हेल्थ मेंटल स्पेस प्रदान करने के लिए योग और ध्यान का सहारा लेता है. लाइफस्टाइल में बदलाव और स्ट्रेस मैनेजमेंट के साथ कुछ हर्ब्स भी बेहद फायदेमंद मानी जाती हैं.

चिंता और अवसाद से राहत के लिए जड़ी-बूटियां

ग्जाइटी और डिप्रेशन के असहज लक्षणों के उपचार में हर्बलिज्म कारगर साबित हुआ है. चूंकि आयुर्वेद मूल कारण से लड़ने के लिए पूरे शरीर पर काम करता है, इसलिए हर्बलिज्म शरीर में संतुलन को बनाने में काम करके इसको सपोर्ट करता है.कई मानसिक बीमारियों का मूल कारण पुराना तनाव है. तो हम उन जड़ी-बूटियों के बारे में बता रहे हैं जो तनाव को कम कर सकती हैं और आपके शरीर में हार्मोन को संतुलित कर सकती हैं.

अश्वागंधा

अश्वगंधा सबसे शक्तिशाली एडाप्टोजेन में से एक है जो व्यक्ति के शरीर की जरूरतों के लिए खुद को अनुकूलित करने की क्षमता रखता है. यह तनाव की प्रतिक्रियाओं और हार्मोन को नियंत्रित करके तनाव को कम करने की दिशा में काम करता है. यह बूटि तनाव के हार्मोन पर नियंत्रण बनाए रखती है और जिससे शरीर को एक स्वस्थ नींद मिलने में मदद मिलती है. अश्वगंधा का प्रभाव कई अध्ययनों से सिद्ध जड़ी-बूटियां है. इसका सेवन या तो तरल अर्क या टैबलेट के रूप में किया जाता है.

ब्राम्ही

ब्राह्मी एक सदियों पुरानी जड़ी बूटी है जो अपने आने के बाद से आयुर्वेद का हिस्सा रही है. इसकी शक्ति हमारे मस्तिष्क की स्मृति शक्ति में सुधार करती है और शरीर में इम्यूनिटी को बढ़ाती है. ब्राह्मी एक एडाप्टोजेन है. नियमित रूप से सेवन करने पर यह शरीर में सेरोटोनिन के उत्पादन को बढ़ाने की क्षमता रखता है. यह प्रभावी रूप से तनाव का मुकाबला करता है और एक हद तक एंग्जाइटी और डिप्रेशन से राहत देता है.

कैमोमाइल

कैमोमाइल एक छोटा फूल है जो मन और शरीर को विश्राम के मार्ग पर ले जाने में बहुत शक्तिशाली है. कैमोमाइल चाय, अर्क और गोलियां इसके सेवन का सबसे आम तरीका है.

लेमन बाम

लेमन बाम तनाव से राहत और चिंता रोधी गुणों से भरपूर एक जड़ी-बूटी है. यह जड़ी बूटी मूड को बदल सकता है और मिजाज को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है. यह अनिद्रा पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है और एक अच्छी नींद आने में मदद करता है. लेमन बाम एंग्जाइटी और डिप्रेशन के लक्षणों से लड़ने में अत्यधिक प्रभावी है.

जटामासी

जटामांसी अवसाद के लक्षणों का इलाज करने के लिए एक प्रभावी जड़ी बूटी है. एक हेल्दी नींद चक्र में परेशानी हमेशा आपके मानसिक स्वास्थ्य को खराब करती है. यह बारहमासी जड़ी बूटी अनिद्रा का मुकाबला करने और मूड को बढ़ाने के लिए जानी जाती है. इस जड़ी बूटी की जड़ें अत्यधिक शक्तिशाली होती हैं और चिकित्सीय उपचार में उपयोग की जाती हैं.

माका

समृद्ध पोषक तत्वों से भरपूर माका अत्यधिक चिंता को दबाने की क्षमता रखता है. हाई फाइटोन्यूट्रिएंट सामग्री भी शरीर को सक्रिय करती है और एक हेल्दी नींद चक्र प्रदान करने के लिए हार्मोन को नियंत्रित करती है.

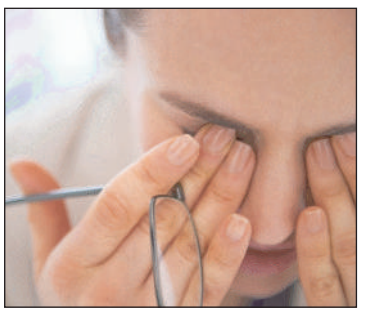
गोटूकोला

गोटू कोला में आपके शरीर और दिमाग को आराम देने की एक बड़ी क्षमता है. सही मात्रा में सेवन आपको अनिद्रा जैसे चिंता और अवसाद के लक्षणों से लड़ने में मदद करता है.

जानिए मधुमेह आपकी दृष्टि को कैसे प्रभावित कर सकता है और क्षति को रोकने के तरीके

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

यदि आपका रक्त शर्करा का स्तर अधिक है, तो हो सकता है कि आप अपनी दृष्टि के लिए इसे नियंत्रण में रखना चाहें। जानिए मधुमेह आपकी आंखों को कैसे प्रभावित करता है। मधुमेह एक बेहद आम समस्या है। लोग न केवल इस बीमारी से जूझ रहे हैं, उन्हें इसके शरीर पर होने वाले कई दुष्प्रभावों से भी जूझना पड़ रहा है। ऐसा ही एक दुष्प्रभाव है धुंधली दृष्टि। आइए देखें कि मधुमेह आपकी आंखों को कैसे प्रभावित कर सकता है। नेत्र रोग विशेषज्ञ कहते हैं, ₹मधुमेह दुनिया में अंधेपन के सबसे आम कारणों में से एक बन रहा है क्योंकि एक व्यक्ति जितना अधिक समय तक मधुमेह के साथ रहता है, उतनी ही अधिक मधुमेह की जटिलताएं होने का खतरा होता है जो उनकी आंखों, गुर्दे और अन्य अंगों को प्रभावित करता है। ।₹मधुमेह एक जटिल चयापचय रोग है जिसमें अग्न्याशय पर्याप्त या किसी भी मात्रा में इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता है, जो रेटिना, कांच, लेंस और ऑप्टिक तंत्रिका सहित आंख को प्रभावित कर सकता है। क्या मधुमेह धुंधली दृष्टि का कारण बन सकता है? एक मधुमेह रोगी के रूप में, क्या आपकी दृष्टि कभी धुंधली हुई है या धुंधली हो गई है, खासकर जब आपके रक्त शर्करा का स्तर अधिक हो? खैर, यह आपके बेहोश होने का संकेत नहीं है।डॉ सचदेव बताते हैं कि ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ₹मधुमेह के रोगियों में, रेटिना की छोटी रक्त वाहिकाएं कमजोर हो जाती हैं, जिससे उनमें रिसाव, सूजन या ब्रश जैसी शाखाएं विकसित हो जाती हैं। यह गिरावट रेटिना की रक्त वाहिकाओं को रेटिना को पर्याप्त ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति नहीं करने का कारण बनती है जो अंततः धुंधली दृष्टि की ओर ले जाती है। इस स्थिति के बिगड़ने से व्यक्ति को दृष्टि में धुंधलापन, अंधे धब्बे, फ्लोटर्स या यहां तक कि अचानक दृष्टि की हानि का अनुभव हो सकता है।



मधुमेह रोगी आंखों की समस्याओं से बचने के लिए क्या कर सकता है?

1. स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें

एक स्वस्थ जीवन शैली को किसी भी बीमारी का उत्तर कहा जाता है, खासकर जब बात मधुमेह की हो। सचदेव कहते हैं, ₹डायबिटिक रेटिनोपैथी को रोकने के लिए व्यक्ति को अपने ब्लड शुगर लेवल, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रण में रखकर स्वस्थ जीवनशैली का पालन करना चाहिए।

2. धूम्रपान या शराब पीना छोड़ दें

अध्ययनों से पता चला है कि तीन परिवर्तनीय व्यवहार - धूम्रपान, शराब पीना और शारीरिक गतिविधि दृष्टि में परिवर्तन से जुड़े थे। डॉ सचदेव का सुझाव है कि स्वस्थ स्तर को बनाए रखते हुए धूम्रपान और शराब पीने जैसी बुरी आदतों को खत्म करने से डायबिटिक रेटिनोपैथी को रोकने में काफी मदद मिल सकती है।

रिलायंस जियो ने निकाला अब तक का सबसे बेहतरीन लैपटॉप

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रिलायंस जियो ने देश में अपना पहला लैपटॉप लॉन्च कर दिया है। लैपटॉप को गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस पोर्टल पर सूचीबद्ध किया गया है जो इसके विनिर्देशों और कीमत का खुलासा करता है। Jio क्वालकॉम स्नैपड्रैगन 665 11.6 इंच नोटबुक के रूप में सूचीबद्ध, लैपटॉप की कीमत 19,500 रुपये है। हालांकि यह पहले से ही बिक्री पर है, हर कोई इसे खरीद नहीं सकता है। पोर्टल के माध्यम से केवल सरकारी विभाग ही खरीदारी कर सकते हैं। उम्मीद है कि दिवाली के दौरान लैपटॉप को आम जनता के लिए उपलब्ध करा दिया जाएगा। JioBook पहले से ही इंडिया मोबाइल कांग्रेस , 2022 के चल रहे छठे संस्करण में प्रदर्शित है।

जियो लैपटॉप के फीचर्स

जैसा कि सरकारी ई-मार्केटप्लेस वेबसाइट पर सूचीबद्ध है, लैपटॉप क्वालकॉम स्नैपड्रैगन 665 ऑक्टा-कोर प्रोसेसर द्वारा संचालित है। इसमें एक मानक रूप कारक है और यह धातु के टिका के साथ आता है। चेसिस एबीएस प्लास्टिक से बना है। लैपटॉप कंपनी के अपने JioOS ऑपरेटिंग सिस्टम पर चलता है।पेज पर मौजूद स्पेसिफिकेशन शीट से पता चलता है कि Jio लैपटॉप 2GB LPDDR4X रैम पैक करता है। डिवाइस पर कोई रैम एक्सपेंडिबिलिटी सपोर्ट नहीं है। रैम को 32GB eMMC स्टोरेज के साथ जोड़ा गया है।डिस्प्ले की बात करें तो Jio लैपटॉप में 11.6 इंच का HD LED बैकलिट एंटी-ग्लेयर डिस्प्ले है। स्क्रीन नॉन-टच है और इसमें 1366x768 पिक्सल का रिज़ॉल्यूशन है। डिवाइस के पोर्ट में एक यूएसबी 2.0 पोर्ट, एक यूएसबी 3.0 पोर्ट और एक एचडीएमआई पोर्ट शामिल हैं। इसमें कोई यूएसबी टाइप-सी पोर्ट उपलब्ध नहीं है। हालांकि, एक माइक्रोएसडी कार्ड स्लॉट उपलब्ध है। लैपटॉप पर वायरलेस कनेक्टिविटी वाई-फाई 802.11ac द्वारा समर्थित है। डिवाइस में ब्लूटूथ कनेक्टिविटी है और यह ब्लूटूथ वर्जन 5.2 के साथ आता है। यह 4जी मोबाइल ब्रॉडबैंड कनेक्टिविटी को भी सपोर्ट करता है। Jio लैपटॉप डुअल इंटरनल स्पीकर और डुअल माइक्रोफोन के साथ आता है। डिवाइस एक मानक आकार के कीबोर्ड और मल्टी-जेस्चर सपोर्ट के साथ टचपैड के साथ आता है। हालांकि, डिवाइस पर कोई फिंगरप्रिंट स्कैनर नहीं है। बैटरी के मामले में, Jio लैपटॉप में 8 घंटे तक के बैकअप के साथ 55.1-60Ah की बैटरी क्षमता है। डिवाइस का वजन 1.2 किलोग्राम है और यह एक साल की ब्रांड वारंटी के साथ आता है।

संपादकीय

मेडिकल टूरिज्म के लिए

चुनावी संभावनाएं भी कमाल की होती हैं। जैसे ही इन्हें तराशा जाता है, कई बीज अंकुरित हो जाते हैं। चुनाव आते-आते सौहार्द के फूल खिलते हैं और रिश्तों की खुशबू बिखर जाती है। यही सब आजकल हिमाचल की खुशनसीबी है और इसी पर रश्क होता है कि परमात्मा को ढूंढते रहे लोग नेताओं को ही खुदा कबूल कर सकते हैं। चांदनी में नहाए सपने और लाभार्थियों की चांदी में मुस्कराता चुनाव। वाकई हिमाचल सोने की खान है और चुनाव के सीजन में यह चमकती है। जब देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी बिलासपुर में एम्स का सोना हमें सौंपते हैं, तो मालूम होता है कि यह प्रदेश तो मेडिकल टूरिज्म के काबिल हो गया वरना अब तक एक बड़े खाके पर काम शुरू हो जाता। पिछली धूमल सरकार में एक मंत्री थे डा. राजीव बिंदल, जिन्होंने आयुर्वेद विभाग को पंचकर्म के पर्यटन का नूर सौंप दिया, लेकिन आज ये सारे शिलालेख कहीं छिप गए हैं। इसी प्रदेश में पपरोला नामक स्थान पर वर्षों से एक आयुर्वेद कालेज चल रहा है और जिसकी राष्ट्रीय रैंकिंग भी प्रमुख दस संस्थानों में आती है, लेकिन हाय! री तकदीर कि इस संस्थान को अपनी सूरत सुधारने के लिए राजनीति के चंद सिक्के भी नहीं मिले। नतीजतन इसकी क्षमता में लिखा गया 'हैल्थ पर्यटन', आज भी सन्नाटे में है। पांच सालों में सरकार के पहिए तो खूब घूमे। कई नए संस्थान खुले, मेडिकल कालेजों में घोषणा पट्ट लगे और मेडिकल यूनिवर्सिटी भी खुल गई, लेकिन आयुर्वेदिक मेडिकल कालेज की बिखरती छत को आवश्यक राशि भी न मिली ताकि इसके भीतर रचा-बसा सेवा भाव बचा और बसा रह सके। पूर्व में एक और मंत्री थे जो भाजपा से छिटक कर 'आप' में अपना राजनीतिक पर्यटन संवार रहे हैं, लेकिन यही डा. राजन सुशांत प्रदेश में जड़ी-बूटियों के साथ हर्बल खेती की शुरुआत करने को जाने जाते हैं, तो बाद में जगत प्रकाश नड्डा ने भी मंत्री रहते हर घर की खेती के साथ औषधीय पौधे उगा दिए, लेकिन आज इनकी सुध लेने वाला कोई नहीं। शायद जब प्रधानमंत्री हिमाचल में मेडिकल टूरिज्म की संभावनाएं देख रहे थे, तो राज्य के स्वास्थ्य मंत्री डा. सहजल के कान बज रहे होंगे। क्या वह बता सकते हैं कि उनके विभाग ने मेडिकल टूरिज्म का खाका कितना आगे बढ़ाया है। क्या वह बता सकते हैं कि हिमाचल के औषधीय पौधे और आयुर्वेद विभाग की अमानत में पंचकर्म कितना आगे बढ़ चुका है। इसमें दो राय नहीं कि हिमाचल अगर मेडिकल टूरिज्म में आगे बढने की ठान ले, तो यहां कई तरह की पारंपरिक पद्धतियां, आयुर्वेदिक व एलोपैथिक चिकित्सा के साथ-साथ प्राकृतिक व आध्यात्मिक अभ्यास से कई रोगों का निदान व मानसिक शांति का मार्ग प्रशस्त होगा। हिमाचल में चिकित्सा का ढांचा काफी सशक्त है, लेकिन उसे पर्यटन के काबिल बनाने का एहसास पैदा करना होगा यानी यहां प्रश्न मात्र गुणवत्ता बढ़ाने का ही नहीं, बल्कि चिकित्सकीय संतुष्टि का कहीं अधिक है।

झलक एरा में दिखी लोकल उत्पादों की धूम

डांडिया की धुन पर जमकर नाचे आगंतुक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून,9 अक्टूबर। आज झलक ऐरा एग्जीबिशन में लोकल उत्पादों की धूम रही। लोगों ने करवा चौथ एवं दिवाली के मद्देनजर जमकर शॉपिंग की। इस मौके पर कार्यक्रम का उद्घाटन खादी बोर्ड अधिकारी डॉ अलका पांडे जी नेशनल वाईस प्रेजिडेंट भारतीय जनता युवा मोर्चा नेहा जोशी एवं हिमाचल टाइम न्यूज़ ग्रुप की चेयरपर्सन रचना पांधी ने किया। सभी ने प्रदर्शनी में महिलाओं द्वारा लगाए गए उत्पादों की सराहना की एवं झलक एरा को महिलाओं को एक मंच प्रदान करने के लिए सराहा ।

इस मौके पर उन्होंने कहा कि झलक एरा महिलाओं को एक ऐसा मंच प्रदान करता है जहां महिलाएं घर से निकल कर अपनी एक नई पहचान बना रही है। वहीं दूसरी ओर शाम को अर्चना सिंगल द्वारा डांडिया का आयोजन किया गया था जिसकी धुन पर लोग

जमकर नाचे। झलक एरा की आयोजक मीनाक्षी अग्रवाल ने वहां पर आए सभी अतिथियों एवं आगंतुकों का धन्यवाद करते हुए कहा कि यह झलक ऐरा का सौभाग्य है कि वह महिलाओं को एक ऐसा मंच दे पा रहे हैं और आगे भी इसी तरीके से काम करते रहेंगे।

उफनती उत्तराखंड नदी में फंसे आदमी को एसडीआरएफ ने सुरक्षित निकाला

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड में देर रात के ऑपरेशन में राज्य आपदा प्रतिक्रिया टीम ने अपनी कार के गिरने के बाद एक उग्र नदी में फंस गए एक व्यक्ति को बचाया। पौड़ी गढ़वाल में यंत्र टपू के पास नदी के बीच में संघर्ष कर रहे व्यक्ति को छोड़ दिया गया था इससे पहले जिला आपदा मोचन बल (एसडीआरएफ) ने उसे सुरक्षित निकालने में मदद की।बता दे की तस्वीर में एक शख्स को अपनी कार की छत पर बैठे देखा गया था। ऐसे में बचाव दल के सदस्य आदमी को बचाने के लिए पानी में रस्सियों का इस्तेमाल करते हुए ढलान पर चढ़े । वे अंततः उसके पास पहुंचने में सक्षम होते हैं और उसे सुरक्षित स्थान पर ले जाते है।बताया जा रहा है कि बचा हुआ व्यक्ति स्थानीय निवासी है और सुरक्षित है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने किया विरासत आर्ट एंड हेरिटेज फेस्टिवल का शुभारंभ

विरासत आर्ट एंड हेरिटेज फेस्टिवल 2022 का रंगारंग कार्यक्रम के साथ हुआ आगाज

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 9 अक्टूबर। उत्तराखंड के जाने-माने सांस्कृतिक कार्यक्रम 'विरासत आर्ट एंड हेरिटेज फेस्टिवल 2022' का शुभारंभ मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ डॉ. बी. आर. अंबेडकर स्टेडियम (कौलागढ़ रोड) देहरादून में हुआ। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के साथ आर के श्रीवास्तव प्रबंध निदेशक ओएनजीसी, पुर्व प्रबंध निदेशक ओएनजीसी डॉ. अलका मितल एवं डायरेक्टर ऑपरेशन पंकज कुमार भी मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन आर के सिंह, जनरल सेक्रेटरी रीच के द्वारा किया गया।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने उद्बोधन में विरासत के सभी सदस्यों को धन्यवाद दीया। उन्होंने कहा कि इस भव्य आयोजन के लिए मैं विरासत के आयोजको का आभार प्रकट करता हूं। उन्होंने कहा कि हमारे लोकल कलाकारों को भी ऐसे मंच में भाग लेने का अवसर प्रदान हो और देश-विदेश से तमाम आए हुए कलाकारों के साथ उत्तराखंड के कलाकार भी अपना नाम कमा सकें। उन्होंने कहा विरासत ने पूरे भारतवर्ष में अपनी एक सांस्कृतिक पहचान बनाई है और विरासत के सहयोग करने वाले सभी लोगों को भी मैं धन्यवाद व्यक्त करता हूं। उन्होंने कहा कि साहित्य, संगीत और कला लोगों को विनम्र बनाता है।

आर के श्रीवास्तव ने विरासत और ओएनजीसी के मजबूत और लंबे संबंध के साथ अपने भाषण की शुरुआत की और उन्होंने सभी कलाकारों को उनके अपार योगदान के लिए धन्यवाद दिया।सांस्कृतिक कार्यक्रम की शुरुआत उत्तराखंड के लोकप्रिय छोलिया नृत्य के साथ हुआ जिसमें उत्तराखंड के प्रतिष्ठित कलाकारों ने प्रस्तुतियां दी एवं इस प्रस्तुती ने लोगों का मन मोह लिया। यह लोक नृत्य पहले पारंपरिक युद्ध के रूप में होता था जिसमें ढोल, दमोऊ , नगाड़े वाद्य यंत्र जैसे कई यंत्रों का इस्तेमाल किया जाता था इस बार पारंपरिक यंत्रों के साथ-साथ अपनी प्रस्तुति को और मनोरंजक बनाने के लिए कैसियो का इस्तेमाल भी किया गया। छोलिया नृत्य प्रस्तुति की शुरुआत उन्होंने देवताओं के आगमन से किया उसके बाद नव मूर्ति मदोबाज ,छोला युद्ध , मीनार जैसे प्रस्तुतियां दी। इस छोलिया नृत्य में मुख्य कलाकार गीता सरारी के साथ सहायक कलाकार हरीश कुमार (ढोल रणसिंह) प्रताप राम (बैग पाइपर) मोहन राम , गिरीश कुमार , दर्शन कुमार ,राजू कुमार (छोलिया योद्धा) किशन (ताल) रोहित (तूकी) राजू (कैसियो) में अपने पारंपरिक यंत्रों पर अपनी संगत दी।

विरासत महोत्सव के सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति से झूम उठे दूनवासी

कार्यक्रम की अगली प्रस्तुति में लोकप्रिय कथक नृत्यक श्री कृष्ण मोहन जी ने अपनी मनमोहक प्रस्तुतियां दी। श्री कृष्ण मोहन जी ने अपनी संस्कृति और विरासत को आगे बढ़ाने की धारणा से अपने शिष्यों के साथ यह प्रस्तुति दी, उन्होंने इस बार अपनी नई थीम 'कलर्स ऑफ कत्थक' पर अदभुत नृत्य प्रस्तुत किया। जिसमें उन्होंने कत्थक के सभी पहलुओं का प्रस्तुतीकरण किया एवं प्रस्तुति की शुरुआत कृष्ण की आराधना (सूरदास के पद) से की। इसके बाद उन्होंने हिंदू काल, मुगल काल तराने सूफी जैसे पदों में प्रस्तुतियां दी। साथ ही साथ उन्होंने एक ग़ज़ल मे कथक की प्रस्तुति दी जो कि उनके द्वारा लिखी एवं संयोजित की गई है। उन्होंने रिदम में फ्यूजन का इस्तेमाल भी एक दायरे में रहते हुए किया एवं उन्होंने एक खास प्रस्तुति पंडित बिरजू महाराज जी की एक रचना में भी दी।

विरासत की पहली शाम छोलिया नृत्य, कथक और शहनाई वादन के नाम रहा

कार्यक्रम की आखिरी प्रस्तुति शहनाई वादन का रहा जिसमें लोकप्रिय शहनाई वादक अश्वनी एवं संजीव शंकर ने कथक की धमाकेदार प्रस्तुतियां दी। इस प्रस्तुति में शहनाई वादक अश्वनी और उनके सहायक कलाकार योगेश शंकर (शहनाई वादक)मिथिलेश झां (तबला वादक) पर संगत दी। अश्वनी एवं संजीव शंकर ने बताया कि उनका परिवार 300 साल से यह कार्य कर रहा है साथ ही साथ उन्होंने इस परंपरा को आगे बढ़ाने और ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाने की बात की। अपनी प्रस्तुति की शुरुआत उन्होंने रागबिहाग और बनारस की ठुमरी से की , उनकी प्रस्तुति में तबला और शहनाई की जुगलबंदी भी नजर आए।

इस 15 दिवसीय महोत्सव में भारत के विभिन्न प्रांत से आए हुए संस्थाओं द्वारा स्टॉल भी लगाया गया है जहां पर आप भारत की विविधताओं का आनंद ले सकते हैं। मुख्य रूप से जो स्टाल लगाए गए हैं उनमें भारत के विभिन्न प्रकार के व्यंजन, हथकरघा एवं हस्तशिल्प के स्टॉल, अफगानी ड्राई फ्रूट, पारंपरिक क्रोकरी, भारतीय वुडन क्राफ्ट एवं नागालैंड के बंबू क्राफ्ट के साथ अन्य स्टॉल भी हैं।

09 अक्टूबर से 23 अक्टूबर 2022 तक चलने वाला यह फेस्टिवल लोगों के लिए एक ऐसा मंच है जहां वे शास्त्रीय संगीत एवं नृत्य के जाने-माने उस्तादों द्वारा कला, संस्कृति और संगीत का बेहद करीब से अनुभव कर सकते हैं। इस फेस्टिवल में परफॉर्म करने के लिये नामचीन कलाकारों को आमंत्रित किया गया है। इस फेस्टिवल में एक क्राफ्ट्स विलेज, क्विज़ीन स्टॉल्स, एक आर्ट फेयर, फोक म्यूजिक, बॉलीवुड-स्टाइल परफॉर्मेंसेस, हेरिटेज वॉक्स, आदि होंगे। यह फेस्टिवल देश भर के लोगों को भारत की समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर और उसके महत्व के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानकारी प्राप्त करने का मौका देता है। फेस्टिवल का हर पहलू, जैसे कि आर्ट एक्जिबिशन, म्यूजिकल्स, फूड और हेरिटेज वॉक भारतीय धरोहर से जुड़े पारंपरिक मूल्यों को दर्शाता है।

रीच की स्थापना 1995 में देहरादून में हुई थी, तबसे रीच देहरादून में विरासत महोत्सव का आयोजन करते आ रहा है। उदेश बस यही है कि भारत की कला, संस्कृति और विरासत के मूल्यों को बचा के रखा जाए और इन सांस्कृतिक मूल्यों को जन-जन तक पहुंचाया जाए। विरासत महोत्सव कई ग्रामीण कलाओं को पुनर्जीवित करने में सहायक रहा है जो दर्शकों के कमी के कारण विलुप्त होने के कगार पर था। विरासत हमारे गांव की परंपरा, संगीत, नृत्य, शिल्प, पेंटिंग, मूर्तिकला, रंगमंच, कहानी सुनाना, पारंपरिक व्यंजन, आदि को सहेजने एवं आधुनिक जमाने के चलन में लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है और इन्हीं वजह से हमारी शास्त्रीय और समकालीन कलाओं को पुणः पहचाना जाने लगा है।

विरासत 2022 आपको मंत्रमुग्ध करने और एक अविस्मरणीय संगीत और सांस्कृतिक यात्रा पर फिर से ले जाने का वादा करता है।

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