हिंदी दैनिक

न्यूज़ वायरस

वर्ष : 11 अंक : 143 देहरादून, बृहस्पतिवार, 24 नवंबर, 2022 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08

पीएम मोदी के घर गुजरात में गरजे दिग्गज सतपाल महाराज

3

चिंतन शिविर की एक सप्ताह में प्रत्येक अधिकारी को देनी होगी रिपोर्ट : मुख्य सचिव

कृषि-बागवानी, डेयरी विकास-फिशरीज, पर्यटन सेक्टर्स पर हुआ मंथन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 23 नवम्बर। मसूरी स्थित लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासनिक अकादमी में चल रहे चिंतन शिविर के द्वितीय दिन कृषि-बागवानी, पर्यटन, वन आदि विषयों पर मंथन हुआ। इस दौरान मुख्य सचिव एसएस संधू ने सत्र के शुरुआती उद्बबोधन में सभी अधिकारियों से कहा कि तीन दिन तक चलने वाले इस मंथन शिविर की प्रत्येक को एक सप्ताह के अंदर रिपोर्ट प्रेषित करनी होगी। उन्होंने कहा कि चिंतन शिविर में होने वाला ब्रेन स्टॉर्मिंग सेशन की असली चिंतन शिविर है। उन्होंने कहा कि इस शिविर में जो भी नए एवं इन्नोवेटिव विचार सामने आ रहे हैं उन पर हमें व्यापक विचार करना होगा।

इसके उपरांत सर्वप्रथम सचिव कृषि बीवीआरसी पुरुषोत्तम द्वारा अर्थव्यवस्था एवं रोजगार के अंतर्गत कृषि एवं बागवानी के अलावा एनिमल हसबेंडरी, डेयरी विकास एवं मत्स्य पालन पर प्रस्तुतिकरण पेश किया गया। इस दौरान उनके द्वारा बताया गया कि आज हमें कृषि एवं बागवानी के क्षेत्र में रिफार्म लाने की जरूरत है। पर्वतीय जिलों में बीज की गुणवत्ता सुधार की जरूरत है। पर्वतीय क्षेत्रों में जमीन की सेहत सुधार पर भी जोर दिया गया। आर्गेनिक के क्षेत्र को और आगे ले जाने पर जोर देते हुए बताया कि इससे कम से 50 हजार कृषकों को लाभ पहुँचाया जा सकता है।

उन्होंने कहा कि पर्वतीय क्षेत्रों में हमें रिसोर्स, टेक्नोलॉजी एवं इनोवेशन पर ध्यान देना होगा। साथ ही यह भी बताया कि वर्तमान में इस क्षेत्र में कई विभाग काम कर रहे हैं, इसके लिए हमको सबको साथ लाने का प्रयास करना होगा। अलग-अलग विभागों की ओर से होने वाले जीओ के बजाय हमको कॉम्प्रीहेनशिव जीओ लाने होंगे। इसके अलावा क्लस्टर फार्मिंग पर जोर देने के साथ ही लैंड रिफार्म दोबारा किये जाने पर बल दिया गया। इससे कॉन्ट्रैक्ट फार्मिंग में मदद मिलेगी। यह भी बताया कि अगले पांच वर्षों में 5 फलों के क्षेत्र में 5 सेंटर फार एक्सेलेन्स बनाने का लक्ष्य है। इस दौरान रुद्रप्रयाग में स्टेट ऑफ आर्ट होमस्टे के अलावा नैनीताल जनपद में जिलाधिकारी धीराज गबर्याल द्वारा क्लस्टर बेस्ड कृषि प्रयासों की विशेष सराहना की गई।

प्रस्तुतिकरण में जोर दिया गया कि लाइवस्टॉक में सुधार के लिए हमें बाहर से भी इन्हें लेना चाहिए और बद्री गाय को भी बढ़ावा दिया जाना चाहिए। ऐसा करके रोजगार को भी बढ़ावा मिलेगा। इसके अलावा 13 जिलों में गोट वैली विकसित किये जाने पर बल दिया गया। इस अवसर पर बिसन जी द्वारा सक्सेस स्टोरीज पर प्रस्तुतिकरण(पीएम गतिशक्ति) दिया गया।

...और जब श्रोता के रूप में पहुँचे मुख्यमंत्री धामी

- मसूरी में चल रहे चिंतन शिविर के दौरान अचानक पहुँचे मुख्यमंत्री
- सभागार में श्रोता की तरह बैठकर सुनने लगे विचार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 23 नवम्बर। मसूरी स्थित लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासनिक अकादमी में चल रहे चिंतन शिविर के के समापन सत्र में देर सायं मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी अचानक सरदार पटेल भवन सभागार में पहुँचे और अन्य अधिकारियों के मध्य बैठकर एक श्रोता के रूप में विचारों को सुनने लगे।

मुख्यमंत्री ने इस दौरान बेहद गंभीरता के साथ प्रस्तुतिकरण को देखने के साथ ही अधिकारियों के विचारों और सुझावों को सुना।

उत्तराखंड में पर्यटन के क्षेत्र में अपार संभावनाएं : ब्यूरोक्रेसी का मंथन विचार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 23 नवम्बर। लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी, मसूरी में चल रहे सशक्त उत्तराखंड@25 चिंतन शिविर के द्वितीय सत्र में पर्यटन, नागरिक उड्डयन एवं पब्लिक फाइनेंस पालिसी एंड मैनेजमेंट विषयों पर प्रस्तुतिकरण हुआ। पर्यटन सचिव सचिन क़ुर्बे ने प्रस्तुतिकरण के माध्यम से बताया कि राज्य में पर्यटन सालाना 12 प्रतिशत की दर से बढ़ रहा है। हालांकि हमारे यहां अधिकांश पर्यटक धार्मिक पर्यटन हेतु आ रहा है जबकि हिमाचल विदेशी पर्यटकों एवं एडवेंचर टूरिज्म के क्षेत्र में हमसे आगे है। इसमें सुधार की जरूरत है।यात्रा मार्गों पर शौचालय निर्माण के कार्य में तेजी लाई जा रही है। 52 नए शौचालय स्वीकृत किए गए हैं। उन्होंने बताया कि राज्य में बर्ड वाचिंग के क्षेत्र में तमाम संभावनाएं हैं। आसन बैराज इस लिहाज से उभरता हुआ डेस्टिनेशन है। औली के लिए मास्टर प्लान तैयार किया जा रहा है। आईडीपीएल ऋषिकेश में अंतरराष्ट्रीय स्तर का कन्वेंशन सेन्टर निर्माण के लिए भूमि पर कब्जा लेने का कार्य शुरू किया जा रहा है। चारधाम में विंटर टूरिज्म को विकसित करने के लिए नए स्पॉट विकसित किये जा रहे हैं जिससे स्थानीय लोगों के लिए रोजगार के अवसर पैदा हों। चंपावत, बागेश्वर और अल्मोड़ा में पर्यटन को बढ़ाने के लिए विशेष फोकस किया जा रहा है। रोपवे के लिहाज से सुरकंडा में यह प्रारंभ हो चुका है जिसके चलते यहां श्रद्धालु 32 प्रतिशत तक बढे हैं। देहरादून मसूरी-रोपवे, यमुनोत्री रोपवे पर आगे बढ़ा जा रहा है। केदारनाथ और हेमकुंड में रोपवे की आधारशिला रखी जा चुकी है।

उन्होंने बताया कि राज्य में होमस्टे के क्षेत्र में होमस्टे नीति गेम चेंजर का काम कर रही है। इसके सुखद नतीजे मिले हैं। पर्यटन क्षेत्रों की ब्रांडिंग के लिए असाइनमेंट आधारित एजेंसी को इंगेज किया जा रहा है। एंगलिंग राज्य में नए क्षेत्र के रूप में उभरा है। इस क्षेत्र में चंपावत में काफी संभावना है। अपर सचिव नागरिक उड्डयन सी रविशंकर ने बताया कि सिविल एविएशन का क्षेत्र तेजी से आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड उन गिने चुने राज्यों में शुमार है जहां लोग हेली का काफी ज्यादा इस्तेमाल कर रहे हैं। इसके पीछे चारधाम यात्रा अहम वजह है। उन्होंने कहा कि हमें ट्रेवल अनुभव के क्षेत्र में सुधार करने की जरूरत है।

वित्तीय रिसोर्सेज को बढ़ाना होगा

सत्र के दौरान पब्लिक फाइनेंस पालिसी एंड मैनेजमेंट पर बोलते हुए वित्त सचिव दिलीप जावलकर ने कहा कि हमें अपने वित्तीय रिसोर्सेज को बढ़ाना होगा। अभी 50 प्रतिशत वैट और gst से प्राप्तियां आती हैं जबकि 10 प्रतिशत स्टाम्प से आता है। बाकी 40 प्रतिशत विभागों से प्राप्त होता है। अन्य विभागों को इनका इनकम जेनरेशन की दिशा में ठोस काम करने की जरूरत है। खनन, आबकारी और वन विभाग को इस लिहाज से उन्होंने महत्वपूर्ण बताया। सत्र के दौरान सभी अधिकारियों को चार टीमों में बांटकर ग्रुप डिस्कशन एवं राइट अप एक्टिविटी का आयोजन हुआ।

Biography : जानिए कौन है मेघालय के पूर्व राज्यपाल सत्यपाल मलिक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हिंदुस्तान में शायद ही ऐसा कोई नेता होगा जो भले ही भाजपा का विरोधी हो लेकिन सीधे-सीधे देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को अपने बयानों से निशाने पर लेता हो । एक समय था जब राहुल गांधी और अरविंद केजरीवाल केवल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर ही हमले करते थे । उनके बयानों में सिर्फ पीएम की आलोचना नजर आती थी। लेकिन बीते कुछ समय में इन दोनों ही नेताओं ने अपने निशाने बदल दिए हैं । लेकिन इन दिनों एक ऐसे भी शख्स है जो केवल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर ही अपने तीखे बयान देते नजर आ रहे हैं, हैरानी की बात है कि भाजपा की टीम में शामिल रहे यह दिग्गज नेता भाजपा के लिए ही अब सर दर्द बन गए हैं। जानते हैं वह वरिष्ठ नेता कौन है तो पढ़िए यह खबर जी हाँ ये हैं मेघालय के पूर्व राज्यपाल सत्यपाल मलिक जिन्होंने अब राजस्थान में ओबीसी आरक्षण पर विवाद को खत्म करने की मांग करते हुए पीएम मोदी पर जमकर निशाना साधा है. उन्होंने कहा, 'प्रधानमंत्री को यह समझना की जरूरत है कि सत्ता की पावर तो आती और जाती रहती है. इंदिरा गांधी की सत्ता भी चली गई, जबकि लोग कहते थे कि उन्हें कोई नहीं हटा सकता. एक दिन आप भी चले जाएंगे, इसलिए हालात इतने भी न बिगाड़े कि जिसे सुधारा नहीं जा सके.₹ सत्यपाल मलिक पहले भी कई बार पीएम पर निशाना साध चुके हैं. इसी संबोधन के दौरान उन्होंने 'अग्निपथ' योजना को लेकर भी केंद्र सरकार पर हमला बोला. सत्यपाल मलिक ने कहा कि सैनिकों की भर्ती की इस योजना से सेना कमजोर हो सकती है और केवल तीन साल की सेवा देने के दौरान जवानों में बलिदान का जज्बा नहीं रह जाएगा. उन्होंने कहा कि जवान में जो कुर्बानी देने का जज्बा होता था, वह तीन साल की ड्यूटी के लिए नहीं आएगा. यह पहला मौका नहीं है कि जब सत्यपाल मलिक ने तीखे बयान देकर सरकार की नाम में दम न किया हो.

सत्यपाल मलिक ने बीजेपी की गुजरात मॉडल पर भी निशाना साधते हुए कहा, 'गुजरात मॉडल कुछ भी नहीं है. इसमें वही गरीबी है.' उन्होंने कहा कि हमारे देश के किसान पीड़ित हैं. यहां बेरोजगारी है और कोई बेहत स्वास्थ्य की कोई सुविधा नहीं है. साथ ही ना कोई अच्छा स्कूल हैं. गुजरात में कोई स्वर्ग नहीं है.

कौन हैं सत्यपाल मलिक

सत्यपाल मलिक इसी साल 30 सितंबर को 2022 को मेघालय के राज्यपाल पद से रिटायर हुए हैं. रिटायरमेंट से पहले ही उन्होंने कई बार भारतीय जनता पार्टी और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के खिलाफ मोर्चा खोला हुआ है. सत्यपाल मलिक पश्चिमी उत्तर प्रदेश के जाट समुदाय से आते हैं और उन्हें रामनाथ कोविंद के राष्ट्रपति बनने के बाद बिहार का राज्यपाल बनाया गया था. बिहार का

राज्यपाल बनने से पहले मलिक बीजेपी में किसानों के मुद्दों को प्रमुखता से उठाते रहे थे. उन्होंने अपना राजनीतिक करियर मेरठ यूनिवर्सिटी में एक छात्र नेता के तौर पर किया था. वह साल 1974 में उत्तर प्रदेश के बागपत में चरण सिंह के भारतीय क्रांति दल से विधायक चुने गए थे. इसके अलावा साल 1980 से 1992 तक राज्यसभा के सांसद भी रह चुके हैं. 2004 में बीजेपी में हुए थे शामिलसत्यपाल मलिक बीजेपी से पहले कांग्रेस के साथ भी जुड़े रहे हैं. वह साल 1984 में कांग्रेस में शामिल हुए थे. कांग्रेस से जुड़े रहने के दौरान वह राज्यसभा सदस्य भी बने लेकिन लगभग तीन साल बाद उन्होंने इस्तीफा दे दिया. इसके बाद वह साल 1988 में वीपी सिंह नीत जनता दल के साथ जुड़ गए और साल 1989 में अलीगढ़ से सांसद चुने गए.सत्यपाल सिंह का बीजेपी के साथ सफर साल 2004 में शुरू हुआ और वह लोकसभा चुनाव लड़े, लेकिन इस चुनाव में उन्हें पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह के बेटे अजीत सिंह ने हरा दिया. वह 21 अप्रैल 1990 से 10 नवंबर 1990 तक केंद्र में राज्य मंत्री भी रहे थे.

खाना चाहिए खाना, हर निवाला 15 बार चबाएं

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 23 नवम्बर। स्वास्थ्य ही हमारी पूंजी है और इसी स्वास्थ्य के लिए हम खाना खाते हैं ,लेकिन आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम आराम से और धीरे-धीरे खाना खाना तो बिल्कुल भूल ही गए हैं। खाना खाने को हम किसी काम की तरह जल्दी बाजी में निपटा देते हैं। यही वजह है कि आज इंसान बीमार है। लोगों को 100 तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। अगर आप भी फास्ट ईटर हैं तो आपको इससे जुड़ी कुछ बातें जरूर जाननी चाहिए।

खाना खाने के लिए औसत कितना समय लेना चाहिए?

एक्सपर्ट और विशेषज्ञों के मुताबिक खाना खाने के समय आपको कम से कम 30 से 35 मिनट का समय जरूर लेना चाहिए। इस दौरान आपको बिल्कुल रिलैक्स होकर भोजन को खूब चबाकर खाना चाहिए। एक्सपर्ट कहते हैं कि भोजन को आनंद लेते हुए सेवन करने से ये शरीर में लगता भी है और आपको खाने ने मजा भी आता है। खाना खाते समय आपको दिमाग को शांत रखते हुए थाने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। खाने को आराम-आराम से धीरे-धीरे खाना चाहिए क्योंकि जल्दी बाजी में खाने से आपके खाने का कण सांस वाली नली में फंस सकता है, जल्दी बाजी में खाना खाने से पाचन क्रिया पर बहुत ज्यादा दबाव पड़ता है, जिससे भोजन को पचने में अधिक समय लगता है।

भोजन की गति को धीमा करने के सुझाव

– अपने भोजन को 30 मिनट तक बढ़ाने के लिए टाइमर का उपयोग करें या घड़ी देखें।

– भोजन के आधार पर प्रत्येक निवाले को 15 से 30 बार चबाने की कोशिश करें।

– हर कुछ खाने के निवाले के साथ पानी के घूंट लें। यह आपको भरा हुआ महसूस करने में भी मदद कर सकता है।

Time क्या कहती है स्टडी?

एक अलग अध्ययन से यह बात सामने आई, खाने की गति में कमी से वजन बढ़ना कम हो गया और मोटापे को रोका गया। जापान के एक विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने टाइप 2 मधुमेह वाले 59,717 लोगों के डेटा की जांच की। शोधकर्ताओं ने लोगों से खुद को फास्ट ईटर्स, मीडियम ईटर्स या स्लो ईटर्स के रूप में वर्णित करने के लिए कहा, जो लोग धीरे-धीरे खाने वाले थे उनमें मोटापे का जोखिम सबसे कम था। जो लोग स्वयं को मध्यम-खाने वाले के रूप में वर्णित करते हैं, उनमें थोड़ा अधिक जोखिम था, लेकिन सबसे अधिक जोखिम तेजी से खाने वाले समूह में था।

जल्दी में खाने से हो सकती है ये परेशानियां

– अगर आप खाना धीरे और चबा कर खाते हैं तो इससे आपका डाइजेशन सही रहता है, लेकिन जल्दी बाजी में खाना खाने से या चबाने के बजाय निगल जाने से डाइजेशन बिगड़ सकता है। सीने में जलन, अपच और गैस जैसी दिक्कतें होने की संभावना रहती है।

– जल्दी-जल्दी खाने से आपको डायबिटीज का भी खतरा हो सकता है। खाना जल्दी खाने से शरीर में इंसुलिन का प्रभाव कम होने और ब्लड ग्लूकोस के बढ़ने की संभावना बनी रहती है, इसके चलते आप डायबिटीज के शिकार हो सकते हैं। जल्दी में खाना खाने से इंसान मेटाबोलिक सिंड्रोम का शिकार हो जाता है। ऐसे में उसे हाई ब्लड प्रेशर की समस्या होने लगती है, और हाई ब्लड प्रेशर की वजह से ही हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।जल्दी जल्दी खाने की आदत कैसे बदले

– अपने खाने के लिए समय नियमित करें।

– दिन में जितनी बार भी खाते हैं उसके हिसाब से अपना समय तय करें।

– खाते समय किसी अन्य चीजों के बारे में ना सोचे।

– ट्रैवल के वक्त खाने से बचें।

पीएम मोदी के घर गुजरात में गरजे दिग्गज सतपाल महाराज

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून/गुजरात , 23 नवम्बर । केंद्र की मोदी सरकार कई ऐसी जन कल्याणकारी योजनाएं लेकर आई, जिनसे आम लोगों को बेहद लाभ पहुंचा है। जन धन योजना, आयुष्मान योजना, प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना और उज्ज्वला योजना से करोड़ों लोगों के जीवन में परिवर्तन देखने को मिला।उक्त बात प्रदेश के लोक निर्माण, पर्यटन, संस्कृति मंत्री और भाजपा के वरिष्ठ नेता सतपाल महाराज ने गुजरात के लुनावडा विधानसभा स्थित मलिकपुर, भोला, खटाना, मुवाडा, दौलतपुर, गंगडिया, सोनिया ना मुआडा, कम्बोया, रामपुर, राजगढ़ और नवागांव पल्ली आदि क्षेत्रों में भाजपा प्रत्याशी जिग्नेश भाई सेवक के पक्ष में चुनाव प्रचार के दौरान जन संपर्क करते हुए कही।

भाजपा हाईकमान के निर्देश पर गुजरात के लुनावडा विधानसभा क्षेत्र में पहुंचे कैबिनेट मंत्री और भाजपा के वरिष्ठ नेता सतपाल महाराज ने राज्य में होने वाले विधानसभा चुनाव के द्वितीय चरण के प्रचार हेतु बुद्धवार को भाजपा के पक्ष में चुनाव प्रचार हेतु जनसंपर्क करते हुए जनता से राज्य में फिर से कमल खिलाने और मोदी जी के हाथों को मजबूत करने की अपील करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री मोदी की महत्वाकांक्षी योजना 'प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि' का लाभ आज लाखों किसानों को मिल रहा है।

इस योजना के तहत किसानों के खातों में हर वर्ष 6 हजार रुपये दिए जा रहे हैं। इस योजना का लाभ आज देश के लाखों गरीब किसानों को मिल रहा है।उन्होने कहा कि देश में गरीबों की स्वास्थ्य समस्याओं को देखते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आयुष्मान भारत योजना की शुरूआत कर एक बडा. काम किया है। इसके तहत 10 करोड़ गरीब परिवारों को 5 लाख रुपये प्रतिवर्ष फ्री बीमा की सुविधा दी जा रही है। महत्वाकांक्षी उज्जवला योजना ने गरीब महिलाओं के मुश्किल भरे जीवन की राह काफी हद तक आसान की है।

प्रधानमंत्री जन धन योजना की तो कई अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं ने तारीफ की है। इस योजना के जरिए लाखों गरीब लोगों का बैंक अकाउंट जीरो बैलेंस पर खुलवाया गया है। इन खातों को खुलवाने का एक बडा लाभ ये हुआ है कि अब सरकार द्वारा चलाई जाने वाली योजनाओं का लाभ सीधे जन धन खातों में ट्रांसफर कर दिया जाता है। महाराज ने कहा कि कोरोना महामारी के दौरान लगे लाकडाउन में प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना ने लाखों लोगों का पेट भरा। इस योजना के तहत 5 किलो राशन प्रति व्यक्ति हर महीने मुफ्त दिया जा रहा है। योजना का सीधा लाभ 80 करोड़ से अधिक लोगों को पहुंच रहा है। मोदी सरकार की इस योजना को काफी सराहा गया। पिछले आठ वर्षों में आर्थिक नीतियों के कारण, भारत दुनिया की 10वीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था से छलांग लगाकर 5वीं सबसे बड़ी मजबूत अर्थव्यवस्था वाला देश बन गया है।भाजपा के दिग्गज नेता व वरिष्ठ मंत्री सतपाल महाराज ने कहा कि मोदी सरकार में हजारों किलोमीटर सड़कें बनाई जा रही हैं, रेल लाइनें दोगुनी की जा रही हैं। हवाई अड्डों का निर्माण किया जा रहा है। सुप्रीम कोर्ट के फैसले पर अमल करते हुए केंद्र सरकार ने तीन तलाक पर रोक लगाई। ऐतिहासिक फैसला लेते हुए जम्मू कश्मीर से धारा 370 को खत्म किया गया। वर्षों से चले आ रहे हैं राम जन्मभूमि विवाद को समाप्त करवा कर मोदी सरकार ने न्यायालय से श्रीराम मंदिर निर्माण का मार्ग प्रशस्त करवाया।उन्होने कहा बाबा विश्वनाथ की नगरी काशी में नरेंद्र मोदी ने श्रद्धालुओं के लिए गंगा तथा मंदिर को एक सुगम मार्ग से जोड़ने के लिए काशी विश्वनाथ कॉरिडोर बनाकर जहां एक अभूतपूर्व कार्य किया वहीं उज्जैन के महाकाल मंदिर को भव्यता प्रदान करते हुए महाकाल कॉरिडोर का निर्माण करवाया।

कुल मिलाकर मोदी जी ने अब तक जितने भी काम किए हैं उससे देश का का मस्तक ऊंचा उठने के साथ-साथ विश्व में भारत का कीर्तिमान बढ़ाएं।गुजरात विधानसभा चुनाव में प्रचंड जीत हासिल करने के उद्देश्य से भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा एवं राष्ट्रीय महामंत्री (संगठन) बीएल संतोष के मार्गदर्शन में केंद्रीय नेताओं तथा पार्टी के वरिष्ठ पदाधिकारियों के प्रवास के तहत वरिष्ठ भाजपा नेता और प्रदेश के कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज को गुजरात विधानसभा चुनाव प्रचार अभियान में लगाया है।जनसंपर्क अभियान के द्वारा अनेक जनप्रतिनिधि और भारतीय जनता पार्टी कार्यकर्ता पदाधिकारी उपस्थित थे।

कोटद्वार में फरवरी में लगेगा रोजगार मेला : विधानसभा अध्यक्ष

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

नई दिल्ली, 23 नवंबर। कोटद्वार विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत बेरोजगार युवाओं को रोजगार उपलब्ध कराने के उद्देश्य से भारत सरकार के श्रम व रोजगार मंत्रालय के सहयोग से फरवरी माह में रोजगार मेला आयोजित किया जाएगा। जिसको लेकर विधानसभा अध्यक्ष ने केंद्रीय श्रम व रोज़गार मंत्रालय की सचिव आरती आहूजा से नई दिल्ली में श्रम भवन मंत्रालय में बैठक की । बैठक में मुख्य रूप से कोटद्वार में रोज़गार मेला अयोजित करने को लेकर विधानसभा अध्यक्ष के प्रस्ताव पर सहमति बनी।

इस अवसर पर विधानसभा अध्यक्ष ने श्रमिकों के अधिकारों व हितों सहित सामाजिक सुरक्षा, कौशल विकास एवं नवीन योजनाओं को लेकर सचिव के साथ चर्चा की।वहीं प्रदेश सहित कोटद्वार के अन्तर्गत सिडकुल में कार्यरत श्रमिकों के संबंध में ईएसआई व पीएफ जैसे महत्वपूर्ण विषयों को लेकर भी बात की।

कोटद्वार में रोजगार मेला फरवरी माह में : केंद्रीय श्रम व रोज़गार मंत्रालय के सहयोग से रोजगार मेला आयोजित करने को लेकर मंत्रालय द्वारा सहमति प्राप्त हुई, इस मेले में स्थानीय युवाओं को रोजगार के अवसर उपलब्ध कराने को लेकर कई बड़ी कंपनियां कोटद्वार में पहुंचेंगी।

उत्तराखंड के विकास में प्रवासियों की अहम भूमिका : अभिनव कुमार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

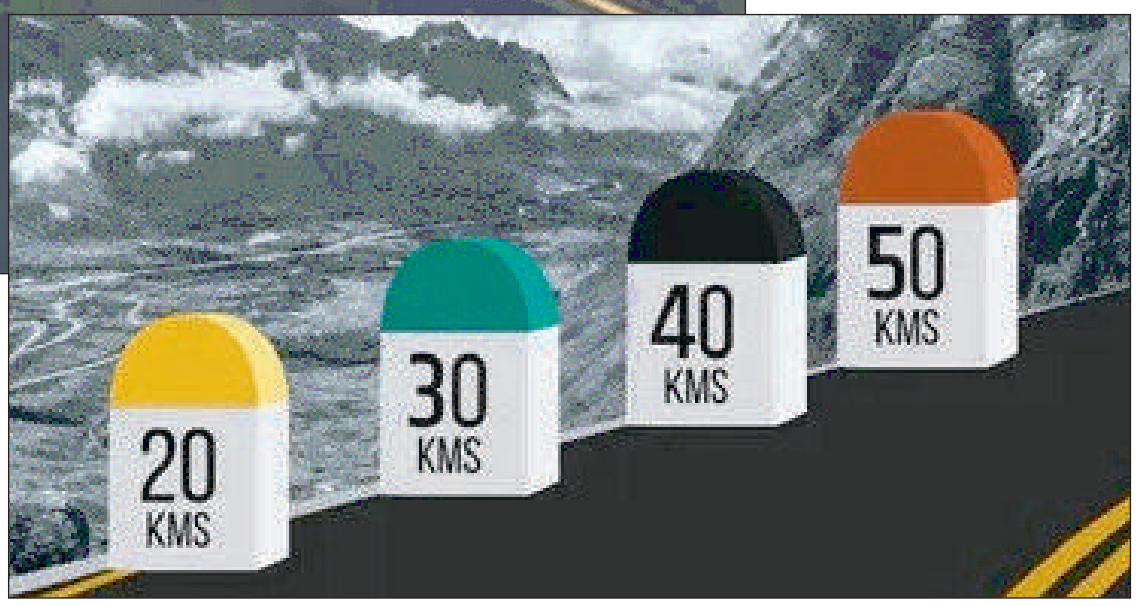
गोवा / देहरादून , 23 नवम्बर , विशेष प्रमुख सचिव अभिनव कुमार से गोवा में आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय फ़िल्म फेस्टिवल में प्रवासी उत्तराखंडवासियों ने भेंट की। उन्होंने कहा कि सभी प्रवासियों का उत्तराखंड के विकास में अहम भूमिका है। अभिनव कुमार ने कहा कि राज्य के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का उत्तराखंड को 2025 तक देश का आदर्श राज्य बनाने का लक्ष्य है। इसके मुख्यमंत्री द्वारा उत्तराखंड@25 के तहत हर वर्ग से भागीदारी का आहवान किया है। इसी उद्देश्य को प्रवासी संघटन भी आये। राज्य सरकार द्वारा प्रवासियों को हर सम्भव मदद दी जाएगी। उन्होंने कहा कि गोवा में उत्तराखंड की सांस्कृतिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करने हेतु राज्य सरकार द्वारा हर संभव सहायता दी जाएगी। इस अवसर पर गढ़वाली कल्चरल एसोसिएशन के अध्यक्ष के.एल. कोटनाला ने गोवा आने पर विशेष प्रमुख सचिव अभिनव कुमार का स्वागत करते हुए कहा कि यह पहली बार हुआ है जब किसी उत्तराखंड सरकार के किसी प्रतिनिधि द्वारा गोवा में निवास कर रहे प्रवासियों से संवाद किया है। कोटनाला ने कहा कि हम लोग यहां पर उत्तराखंड महोत्सव कार्यक्रम करना चाहते है, जिसमे राज्य सरकार से पूरा सहयोग चाहिए। इस अवसर पर भेंट करने वालो में पूर्व अध्यक्ष आर.डी. पालीवाल, सचिव यशपाल सिंह नेगी, द्वारिका प्रसाद आदि शामिल थे।

माइलस्टोन के रंग काले पीले लाल काले क्यों होते हैं ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 23 नवम्बर , अगर आप लॉन्ग ड्राइव के शौकीन है, तो आपने सड़कों के किनारे कुछ पत्थरों को देखा होगा. देखने में किसी किताब की तरह लगने वाले इन पत्थरों के मायने बहुत ही ज्यादा हैं. दरअसल, इन पत्थरों को माइलस्टोन कहा जाता है.

इन माइलस्टोन का सीधा मतलब 'मील का पत्थर' नहीं है, बल्कि इसके अर्थ कुछ और ही है.आमतौर पर इन रंग-बिरंगे पत्थरों को हाईवे और गांव की सड़कों के किनारे देखा जाता है, जो किसी लोकेशन तक की दूरी बताते हैं. भले ही आज के दौर में जीपीएस आने की वजह से कई बार हम इन पत्थरों को नजरअंदाज कर देते हैं. लेकिन एक समय ऐसा भी था, जब ये पत्थर दूरी बताने के लिए सबसे विश्वसनीय सोर्स हुआ करते थे.भारत का रोड नेटवर्क 62 लाख किमी का है. इसमें नेशनल हाईवे, स्टेट हाईवे और गांव की सड़कें शामिल हैं. हर सड़क पर आपको अलग-अलग रंग Milestones देखने को मिल जाएंगे. ऐसे में सवाल उठता है कि आखिर हर अलग-अलग रंग माइलस्टोन का मतलब क्या है? आइए इस सवाल का जवाब जाना जाए.नेशनल हाईवे एक से अधिक राज्यों में फैले हुए होते हैं. अगर आप सड़क के किनारे पीले रंग का माइलस्टोन देखते हैं, तो इसका



मतलब है कि आप नेशनल हाइवे पर हैं. नेशनल हाइवे अथॉरिटी ऑफ इंडिया (NHAI) देश में नेशनल हाईवे का रखरखाव करती है.स्टेट हाइवे किसी राज्य के अलग-अलग शहरों को जोड़ते हैं. स्टेट हाइवे की पहचान हरे रंग के माइलस्टोन होते हैं, जो सड़क किनारे दिख जाएंगे. इन हाइवे का निर्माण और रखरखाव राज्य सरकारों द्वारा किया जाता है.कई बार सड़कों पर नीले या फिर ब्लैक-एंड-व्हाइट रंग वाले माइलस्टोन दिखाई देते हैं. नेशनल हाईवे या स्टेट हाइवे के माइलस्टोन के बारे में तो आप जान चुके हैं. दरअसल, नीले या फिर ब्लैक-एंड-व्हाइट रंग वाले माइलस्टोन डिस्ट्रिक्ट रोड की पहचान होते हैं. वहीं, अगर आपको सड़क पर नारंगी रंग का माइलस्टोन दिखाई देता है, तो इसका मतलब है कि ये ग्रामीण सड़क है. नारंगी रंग का माइलस्टोन प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना वाली सड़कों को भी दिखाता है.

हर जगह ब्लैक फ्राइडे सेल, आखिर क्या है ये ब्लैक फ्राइडे ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्लैक फ्राइडे थैंक्सगिविंग के एक दिन बाद मनाया जाता है जो नवंबर का चौथा शुक्रवार होता है। यह संयुक्त राज्य अमेरिका में प्रमुखता से मनाया जाता है लेकिन वर्षों से यह परंपरा अन्य क्षेत्रों में भी फैल गई है। दिन छुट्टियों के मौसम या खरीदारी के मौसम की शुरुआत का प्रतीक है। इस साल यह 25 नवंबर को पड़ रहा है।इस दिन, खुदरा विक्रेता ग्राहकों को अपनी बिक्री बढ़ाने के लिए उत्पादों पर भारी छूट प्रदान करते हैं। कई स्टोर थैंक्सगिविंग या उससे पहले आधी रात को खुलते हैं। हालांकि ब्लैक फ्राइडे आधिकारिक अवकाश नहीं है, लेकिन अमेरिका के कुछ राज्य इसे सरकारी कर्मचारियों के लिए

अवकाश घोषित करते हैं।

इसे ब्लैक फ्राइडे क्यों कहा जाता है?

खुदरा विक्रेताओं द्वारा दी जाने वाली भारी छूट के कारण बिक्री में वृद्धि के कारण, थैंक्सगिविंग के बाद का दिन वर्ष के सबसे लाभदायक दिनों में से एक बन जाता है। लेखाकार अपनी पुस्तकों में लाभ का संकेत देने के लिए काली प्रविष्टियों का उपयोग करते हैं, जबकि लाल प्रविष्टियाँ नुकसान का संकेत देती हैं।व्यापार से जुड़े जातकों को आज के दिन काफी सकारात्मक परिणाम मिलते हुए दिखाई दे रहे हैं काली प्रविष्टियों में। इसलिए इस दिन को ब्लैक फ्राइडे के नाम से जाना जाने लगा। यूएस के नेशनल रिटेल फेडरेशन के अनुसार, छुट्टियों का मौसम, जो ब्लैक फ्राइडे के साथ शुरू होता है, कई खुदरा विक्रेताओं की वार्षिक बिक्री का लगभग 20 प्रतिशत होता है।

भारत में ब्लैक फ्राइडे

चूंकि ब्लैक फ्राइडे अमेरिका में प्रमुखता से मनाया जाता है, इसलिए यहां इसके बारे में कम ही लोग जानते हैं। भारत का अपना छुट्टियों का मौसम है जो दिवाली, दशहरा और अन्य त्योहारों के साथ मेल खाता है। वर्षों से प्रमुख खुदरा विक्रेताओं ने ब्लैक फ्राइडे पर छूट भी देना शुरू कर दिया है। इस साल कुछ सबसे बड़े ई-कॉमर्स रिटेलर्स भारत में भी इस दिन को मना रहे हैं।

फ्लिपकार्ट और अमेज़न ने ब्लैक फ्राइडे मनाने वाले भारतीय ग्राहकों के लिए भारी छूट की पेशकश की है।

अच्छा ! तो मुर्दों को शमशान घाट ले जाते वक्त इसलिए कहते हैं 'राम नाम सत्य है' !

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

राम नाम यानी 'राम का नाम' अक्सर हिंदू धर्म की कई परंपराओं में गाया जाता है। महाभारत में, भगवान शिव द्वारा कहा गया है कि जब राम का नाम 3 बार लिया जाता है, तो यह 1000 बार भगवान के अन्य नामों का उच्चारण करने के बराबर होता है। हम आमतौर पर लोगों को शव को श्मशान घाट ले जाते समय 'राम नाम सत्य है' का जाप करते हुए सुनते हैं। हालांकि, कभी सोचा है कि लोग इसका जाप क्यों करते हैं? खैर, यहाँ कारण हैं!

कारण 1

जब राम का नाम लिया जाता है तो आत्मा को मुक्ति मिल जाती है। अंतिम अनुष्ठानों के दौरान इसका पाठ करने पर, 'आत्मान' या 'जीव' संसार चक्र से मुक्त हो जाता है।

कारण 2

'राम नाम सत्य है' का अर्थ है 'सत्य भगवान राम का नाम है'। यहाँ राम का तात्पर्य 'बृहत्मत्मन' से है, अर्थात सर्वोच्च शक्ति का प्रकटीकरण। आमतौर पर जो मृत शरीर रहित या सांस से रहित होता है उसका कोई अस्तित्व या अर्थ नहीं होता है। हालाँकि, इसका अर्थ तभी मिलता है जब आत्मा ब्रह्मात्मा से जुड़ी हो। इसका जाप करके हम सब कुछ भगवान पर छोड़ रहे हैं क्योंकि यही परम सत्य है।

कारण 3

यह जाप हमें इस बात का आभास कराता है

कि संसार में जो कुछ भी आता है वह विदा हो जाता है। प्रभु को छोड़कर सब कुछ एक भ्रम है।

कारण 4

हिंदू शास्त्र के अनुसार, आरए और एमए बीजाक्षर हैं जो ढेर सारे बुरे या अशुभ विचारों को दूर करने में मदद करते हैं। र म का उच्चारण करने से व्यक्ति इस प्रकार के मोह से दूर रहता है। इस शब्द के उच्चारण से न केवल बुरी प्रवृत्ति दूर होगी बल्कि मृतक को उसके बुरे कर्मों से मुक्ति भी मिलेगी।

कारण 5

कुछ का मानना है कि यह जाप मृतकों के परिजनों की मदद करता है। आमतौर पर किसी प्रियजन की मृत्यु के बाद लोग काफी उदास हो जाते हैं। इस मंत्र का उच्चारण लोगों को निराशाजनक स्थिति से बाहर आने में मदद करता है क्योंकि वे ईश्वर में विश्वास विकसित कर सकते हैं और क्षणिक दुनिया से संबंधित हो सकते हैं।

अरे वाह ! 8 रुपए में शाही पनीर, और 5 रुपए दाल मखनी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हममें से ज्यादातर लोग रेस्टोरेंट या कैफे में बाहर से खाना पसंद करते हैं। लेकिन आजकल बहुत से लोग छोटे हिस्से और अत्यधिक उच्च कीमतों की शिकायत करते हैं। क्या अधिक है बिल में जोड़ा गया कर। बजट के अनुकूल जगह पर एक बार के भोजन की कीमत लगभग 1,000-1,200 रुपये हो सकती है। लेकिन क्या आपने कभी क़रीब चार दशक पहले की कीमत के बारे

में सोचा है? एक रेस्तरां ने लगभग 37 साल पहले, 1985 से एक बिल साझा किया है और इसने कई इंटरनेट उपयोगकर्ताओं को

चौंका दिया है।मूल रूप से फेसबुक पर 12 अगस्त, 2013 को साझा की गई यह पोस्ट अब फिर से वायरल हो गई है। दिल्ली के लाजपत नगर इलाके में स्थित लज़ीज़ रेस्तरां और होटल ने 20 दिसंबर, 1985 का एक बिल साझा किया।

ग्राहक ने बिल में दिखाए अनुसार शाही पनीर, दाल मखनी, रायता और कुछ चपातियों की एक प्लेट का ऑर्डर दिया था। पहले दो व्यंजनों के लिए आइटम की कीमत ₹8, अन्य दो के लिए क्रमशः ₹5 और ₹6 थी। इससे भी ज्यादा चौंकाने वाली बात यह है कि बिल की कुल राशि - ₹26 - जो आज के समय में चिप्स के एक पैकेट की कीमत के बराबर है।साझा किए जाने के बाद से, पोस्ट को 1,800 से अधिक लाइक और 587 शेयर मिल चुके हैं। इसे देखकर कई यूजर्स हैरान रह गए। एक यूजर ने कहा, ₹ओएमजी... तब इतना सस्ता था... हां बेशक उन दिनों पैसे की कीमत कहीं ज्यादा थी... ।₹एक चौथे यूजर ने कहा, 'पुराना कलेक्शन रखने के लिए भाई हैट्स ऑफ टू यू'।

ब्यूरोक्रेट्स की पाठशाला में स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार की वाह वाह

उत्तराखंड@चिंतन शिविर में स्वास्थ्य व्यवस्थाओं पर भी हुआ चिंतन

मो.सलीम सैफी
वायरस नेटवर्क

मसूरी, 23 नवंबर । सशक्त उत्तराखंड@चिंतन शिविर के आज के समापन सत्र में स्वास्थ्य विषय पर स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार द्वारा प्रस्तुतिकरण दिया गया। उन्होंने बताया कि राज्य में चिकित्सकों एवं नर्सिंग स्टाफ की कमी बनी हुई है जिसे दूर करने के प्रयास किए जा रहे हैं। इसके लिए विशेषज्ञ चिकित्सकों को और अधिक वेतन दिए जाने पर विचार किया जा रहा है। इसके अलावा पीपीपी मॉडल को अपनाया गया है ताकि मानव संसाधन को बढ़ाया जा सके। वहीं, मानव संसाधन प्रबंधन के लिहाज से बताया गया कि अभी विभाग के पास कोई ट्रांसफर पालिसी नहीं है जिसकी वजह से समस्या आ रही है। अगर इस क्षेत्र में पीपीपी मॉडल से भर्ती करते हैं तो इस समस्या को काफी हद तक दूर किया जा सकता है। स्वास्थ्य सचिव द्वारा बताया गया कि विभाग द्वारा विशेष रूप से डेडिकेटेड हाई एल्टीट्यूड सिस्टम बनाया जा रहा है। यह ऐसी टीम होगी जिससे यात्रा के दौरान मृत्यु दर को कम करने में मदद मिलेगी। वहीं, चिकित्सा शिक्षा के क्षेत्र में निजी सेक्टर को आकर्षित करने की जरूरत है।

जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप गोल्ड विनर से मिले सीएम धामी

देहरादून, 23 नवम्बर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुख्यमंत्री आवास में 37वें नेशनल जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप की 05 कि.मी. रेस वाक में अंडर 16 में स्वर्ण पदक विजेता हिमांशु कुमार एवं 10 कि. मी. रेस वाक में रजत पदक विजेता सचिन सिंह बोहरा ने भेंट की। मुख्यमंत्री ने दोनों एथलीट को आगामी खेलों की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आगे भी राज्य सरकार द्वारा ऐसे प्रतिभावान खिलाड़ियों को प्रशिक्षण आदि के लिए हर संभव मदद दी जायेगी। मुख्यमंत्री ने दोनों एथलीट के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

यूकोस्ट में आयोजित होगा तृतीय देहरादून इंटरनेशनल सांइस एंड टेक्नोलॉजी फेस्टिवल-2022

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 23 नवंबर। इंटरनेशनल सांइस एंड टेक्नोलॉजी फेस्टिवल 2022 का आयोजन उत्तराखंड स्टेट काउंसिल फॉर साइंस एंड टेक्नोलॉजी (यूकोस्ट) एवं सोसायटी फॉर रिसर्च एंड डेवलपमेंट इन साइंस, टेक्नोलॉजी एंड एग्रीकल्चर (सरदस्ता) के संयुक्त तत्वधान में 25 से 27 नवंबर को यूकोस्ट झाझरा परिसर में आयोजित किया जा रहा है।

इस फेस्टिवल को ओ.एन.जी.सी. देहरादून एवं उत्तराखंड विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान केन्द्र (यूसर्क) द्वारा विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के प्रचार-प्रसार के लिए प्रमुख सहयोगी के रूप से प्रायोजित किया जा रहा है। इस फेस्टिवल में 150 से ज्यादा एजुकेशनल इंस्टीट्यूशन के 50,000 से अधिक छात्र प्रतिभाग करेंगे। इस फेस्टिवल में 25 से ज्यादा कार्यक्रमों का आयोजन किया जायेगा।

जिसमे मुख्य रूप से ग्रीन एनर्जी कॉन्क्लेव, एग्रीकल्चर एंड टेक्नोलॉजी कॉन्क्लेव, यंग सांइटिस्ट एवं स्टार्टअप कॉन्क्लेव, मीट द साइंटिस्ट कॉन्क्लेव, हिमालयन एजुकेशनल लीडरशिप कॉन्क्लेव, वर्कशॉप ऑन एयरोमॉडलिंग, वर्कशॉप ऑन यूएवी टेक्नोलॉजी, मैजिक ऑफ मैथ्स, हिमालयन मीट, वर्कशॉप ऑन रोबोटिक्स, वर्कशॉप ऑन इलेक्ट्रॉनिक सर्किट डिजाइन एंड डेवलपमेंट आदि कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। इस फेस्टिवल में एक विशाल प्रदर्शनी का भी आयोजन किया जा रहा है, जिसमें विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी से जुड़े समस्त विभाग एवं निजी कंपनियां अपने-अपने स्टॉल के माध्यम से अत्याधुनिक टेक्नोलॉजी का प्रदर्शन करेंगी। इस अवसर पर 3 दिनों के लिए रीजनल साइंस सेंटर में छात्रों का प्रवेश निःशुल्क रखा गया है।

इस फेस्टिवल में छात्रों के लिए साइंस पोस्टर प्रतियोगिता, साइंस क्विज प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया है जोकि तीन वर्गो में रखी गई है। जिसमे प्रथम वर्ग में प्रथम पुरस्कार रू. 5000/- दिया जायेगा, द्वितीय पुरस्कार रू. 3000/- एवं तृतीय पुरस्कार रू. 2000/- रखा गया है। साथ ही प्रत्येक वर्ग में 5 सांत्वना पुरस्कार दिये जायेंगे, जिसके अंतर्गत छात्रों को 500 रूपये की नकद धनराशि एवं सर्टिफिकेट प्रदान किए जायेंगे। इसके अलावा स्टार्टअप कॉन्क्लेव में चयनित 5 बेस्ट स्टार्टअप को 10,000/- रूपये की नकद धनराशि (प्रत्येक को) के साथ ही अवॉर्ड सर्टिफिकेट प्रदान किया जायेगा। कार्यक्रम के समापन समारोह में 32 सस्थानों को 'हिमालयन शैक्षिक उत्कृष्टता सम्मान 2022' प्रदान किया जायेगा। विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी प्रदर्शनी में प्रमुख रूप से डीआरडीओ, सीएसआईआर, ओएनजीसी, एसडीआरएफ, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी उत्तराखंड सरकार, वाडिया इंस्टीट्यूट, जियोलाजिकल सर्वे ऑफ इण्डिया, संगघ पौधा केन्द्र, औषधीय पादप बोर्ड, उत्तराखंड स्टार्टअप काउन्सिल, स्वास्थ्य विभाग, ऊर्जा विभाग के साथ ही अन्य प्रौद्योगिकी ईकाइयां, विज्ञान पुस्तक प्रदर्शनी, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी शिक्षक संस्थाओं की प्रदर्शनी, इंजीनियरिंग के छात्रों की विज्ञान एवं तकनीकी मॉडल प्रदर्शनी लगाई जाएगी। प्रेसवार्ता में यूकोस्ट के संयुक्त निदेशक डॉ. डी.पी. उनियाल, वरिष्ठ वैज्ञानिक अधिकारी डॉ. अपर्णा, वैज्ञानकि सहायक डॉ. जगबीर असवाल, जनसंपर्क अधिकारी अमित पोखरियाल तथा यूसर्क के वरिष्ठ वैज्ञानिक अधिकारी डॉ. ओपी नौटियाल उपस्थित थे।

उत्तराखंड : अब पैनिक बटन दबाने का बदला नियम, ये है वजह

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

अब पैनिक बटन को कम से कम तीन बार दबाने का प्रावधान किया जाएगा। वहीं प्रदेश में 108 इमरजेंसी एंबुलेंस सेवा और 112 को एकीकृत किया जाएगा। इसके लिए पुलिस और स्वास्थ्य विभाग के बीच जल्द ही बैठक होगी। सवारी वाहनों में सफर कर रहीं महिलाओं को पुलिस की मदद पाने के लिए अब पैनिक बटन को तीन बार दबाना होगा। दरअसल अनजाने में पैनिक बटन दबाने की काफी घटनाएं सामने आ चुकी हैं। गृह विभाग की समीक्षा बैठक में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के सामने पुलिस ने यह परेशानी बताई थी। अब पैनिक बटन के प्रयोग में संशोधन किया जाएगा। प्रदेश में अभी तक 20 हजार से ज्यादा वाहनों में पैनिक बटन लग चुके हैं।बीते दिनों हुई बैठक में बताया गया कि वाहनों में लगे पैनिक बटन से जो सूचनाएं 112 इमरजेंसी नंबर पर प्राप्त हो रही हैं, उनमें बड़ी तादाद झूठी या अनजान सूचनाओं की है। जब पुलिस उन वाहनों तक पहुंचती है तो पता चलता है कि भूलवश पैनिक बटन दबा दिया गया। कई बार हाथ लगने से भी पैनिक बटन दब रहा है। इसके चलते पुलिस को अनावश्यक भागदौड़ करनी पड़ रही है। लिहाजा, बैठक में तय किया गया कि गृह विभाग की ओर से परिवहन विभाग को एक पत्र भेजा जाएगा। इसमें पैनिक बटन को कम से कम तीन बार दबाने का प्रावधान किया जाएगा। गौरतलब है कि प्रदेश में अभी तक 20 हजार से ज्यादा वाहनों में पैनिक बटन लग चुके हैंप्रदेश में 108 इमरजेंसी एंबुलेंस सेवा और 112 को एकीकृत किया जाएगा। इसके लिए पुलिस और स्वास्थ्य विभाग के बीच जल्द ही बैठक होगी। इसके बाद अगर इमरजेंसी में किसी को एंबुलेंस की जरूरत होगी तो उसे सीधे 112 नंबर ही मिलाना होगा। इसकी सूचना स्वास्थ्य विभाग और पुलिस दोनों को पहुंच जाएगी। एक्सीडेंट होने की सूरत में पुलिस भी तत्काल मौके पर पहुंच सकेगी

संस्कृत कॉलेजों में रविवार की छुट्टी के लिए जनहित याचिका पर हाईकोर्ट ने सरकार से जवाब मांगा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

नैनीताल, 23 नवम्बर। उत्तराखंड उच्च न्यायालय ने मंगलवार को राज्य के अधिकांश संस्कृत स्कूलों और कॉलेजों में अवकाश के रूप में रविवार की अनुपलब्धता को चुनौती देने वाली जनहित याचिका पर सरकार से जवाब मांगा है.चमोली निवासी याचिकाकर्ता गिरीश लाल आर्य ने कहा कि राज्य के 12 संस्कृत विद्यालयों और कॉलेजों में से तीन संस्थानों में रविवार को अवकाश रहता है और बाकी को तृप्ता या अष्टमी का अवकाश मिलता है. "कैलेंडर के आधार पर अष्टमी सप्ताह के किसी भी दिन पड़ सकती है। इसलिए संस्कृत शिक्षा निदेशालय के अंतर्गत आने वाले सभी संस्कृत विद्यालयों और महाविद्यालयों में रविवार को अवकाश घोषित किया जाए। मामले की सुनवाई के बाद, मुख्य न्यायाधीश विपिन सांघी और न्यायमूर्ति आरसी खुल्बे की खंडपीठ ने राज्य सरकार, निदेशक संस्कृत शिक्षा, चमोली के मुख्य शिक्षा अधिकारी और अन्य को 18 अप्रैल, 2023 तक अपना जवाब दाखिल करने को कहा।

ग्रीन टी बनाम मिल्क टी - कौन सी है स्वास्थ्यवर्धक?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

पानी जीवन का अमृत है और आपकी भलाई के लिए आवश्यक है। हालांकि, पसंद के पेय के रूप में अपनी लोकप्रियता के कारण चाय दूसरे स्थान पर है। दरअसल एशिया, यूनाइटेड किंगडम और कनाडा के साथ-साथ अफ्रीका के कुछ हिस्सों के निवासी इस अनोखे पेय को पसंद करते हैं, जिसे गर्म पानी में मुट्ठी भर चाय की पत्तियों को भिगोकर बनाया जाता है। यह सेकंड के भीतर तरोताजा होने का मानव जाति के लिए जाना जाने वाला सबसे पुराना तरीका है।चाय चाहे काली हो, हरी हो या सफेद, जब गर्म या ठंडे पानी में डालकर स्वयं सेवन किया जाता है, तो इसमें बहुत कम कैलोरी होती है। हालांकि, ज्यादातर लोग दूध वाली चाय पसंद करते हैं। इसमें दूध मिलाने से न केवल इसके कई स्वास्थ्य लाभ कम हो जाते हैं बल्कि इसका महत्व भी काफी हद तक कम हो सकता है। चिकित्सा पेशेवर इसके लाभों की पूरी सीमा प्राप्त करने के लिए किसी भी स्वाद बढ़ाने वाले पदार्थ के बिना चाय पीने की सलाह देते हैं।

बेशक, दूध एक संपूर्ण भोजन है, लेकिन इसे काली चाय में मिलाने से चाय में कुछ नहीं आएगा। इसके बजाय, यह अप्रभावी साबित हो सकता है। तो, आगे बढ़ें और अपनी ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने के लिए चाय पीएं लेकिन याद रखें कि इसे कच्चे रूप में गर्म पानी में भिगोकर पीना चाहिए। कड़वे स्वाद से छुटकारा पाने के लिए आप दूध की जगह नींबू की एक बूंद डाल सकते हैं।यदि आप ग्रीन और मिल्क टी के फायदों की तुलना करने के लिए उत्सुक हैं, तो यह ग्रीन टी है जो अधिकांश बॉक्स को चेक करती है। नीचे दिए गए विवरण देखें और स्वस्थ विकल्प चुनें।1. ग्रीन टी में भरपूर मात्रा में फ्लोराइड होता है जो हड्डियों और दांतों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है, लेकिन दूध की चाय में इसकी मात्रा कम होती है2. काली चाय की तुलना में ग्रीन टी में कैफीन की मात्रा बहुत कम होती है। इसे बाद में दूध के साथ मिलाने से आपका दिल तेजी से धड़क सकता है और आपका रक्तचाप बढ़ सकता है3. ईजीसीजी की बहुतायत रक्त वाहिकाओं के अस्तर की रक्षा करके रक्त परिसंचरण में मदद करती है। काली चाय में दूध मिलाकर पीने से आपको बहुत अधिक लाभ नहीं हो सकते हैं4. माना जाता है कि ग्रीन टी वजन कम करने में मदद करती है जबकि चाय में दूध कैलोरी जोड़ता है क्योंकि कई लोग इसे चीनी के साथ पसंद करते हैं

सारांश

हरी और काली चाय दोनों के कई साझा लाभ हैं, जिनमें ऊर्जा बढ़ाने और हृदय स्वास्थ्य में सुधार शामिल है। ग्रीन टी में अतिरिक्त एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो आपके स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं। दूध वाली चाय पीने से सावधान रहें क्योंकि यह हरी चाय के रूप में प्रभावी नहीं हो सकती है और अतिरिक्त कैलोरी जोड़ सकती है।

इन 5 आंटों की रोटियां बढ़ाती हैं शरीर में गर्मी, सर्दियों में ज़रूर आजमाएं

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 23 नवम्बर , देश में ठंडक ने अपना पाँव पसार दिया है। दिल्ली से देहरादून और कश्मीर से हैदराबाद तक सर्दी के मौसम में शरीर को गर्म लोग कई उपाय अपनाते है। लेकिन क्या आप जानते हैं खानपान में कुछ तरह के आटे को शामिल कर आप खुद को गर्म रख सकते हैं। आमतौर पर अपने घरों में लोग गेहूं के आटे की रोटी खाते हैं। यूं तो गेहूं के आटे की रोटी कई पोषक तत्वों से भरपूर होती है, लेकिन सर्दी के मौसम में हमें कुछ खास किस्म के आटे की रोटी भी खानी चाहिए। सर्दियों में गिरता तापमान और ठंडी हवाएं हमारी सेहत को नुकसान पहुंचाती हैं, इसलिए इसमें शरीर को गर्म रखना बहुत जरूरी हो जाता है। आइए आज आपको बताते हैं कि सर्दियों में किन चीजों के आटे से बनी रोटियां हमारे शरीर को आसानी से गर्म रख सकती हैं।

बाजरे का आटा

सर्दी के मौसम में बाजरे के आटे की रोटी बहुत फायदेमंद होती है। ये न सिर्फ हमारे शरीर को गर्म रखती है, बल्कि मांसपेशियों को मजबूत बनाने का भी काम करती हैं। जिन लोगों को कमर दर्द या जोड़ों का दर्द सताता है, उन्हें सर्दियों में बाजरे के आटे की रोटी जरूर खानी चाहिए।

रागी का आटा

रागी का आटा भी शरीर के लिए बहुत फायदेमंद चीज माना जाता है। इसमें कैल्शियम, प्रोटीन, पोटैशियम, आयरन और फाइबर जैसे गुणकारी तत्व शामिल होते हैं। रागी का आटा न सिर्फ हमारे शरीर को गर्म रखता है, बल्कि इम्यूनिटी के लिए भी बेहतरीन माना जाता है।

ज्वार का आटा

प्रोटीन, विटामिन बी, पोटैशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम और आयरन जैसे गुणकारी तत्वों से युक्त ज्वार के आटे की रोटी सर्दियों में खाना अच्छा माना जाता है। ये इम्यूनिटी को फायदा पहुंचाने के साथ-साथ शरीर को गर्माहट देने का काम करता है। अस्थमा, डायबिटीज और ठंड से परेशान लोगों के लिए ज्वार का आटा किसी जड़ी बूटी से कम नहीं है।

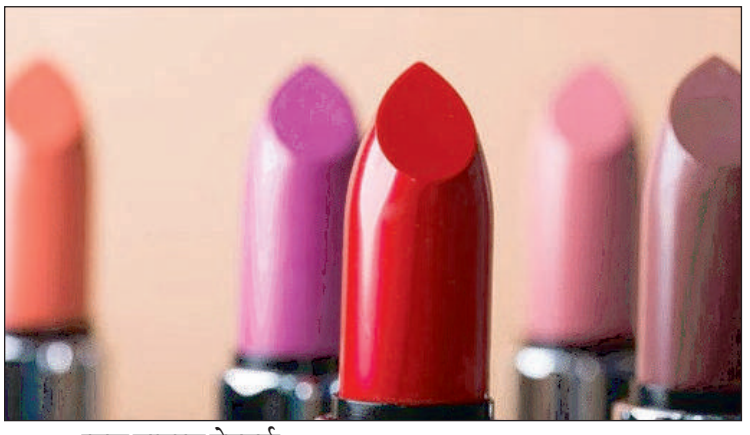
मक्के का आटा

मक्के के आटे से बनी रोटी न सिर्फ स्वाद में बेहतरीन होती है, बल्कि इसमें मौजूद पोषक तत्व भी शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। मक्के के आटे में फाइबर, विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन ई समेत कई प्रकार के एंटी ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जिनसे हमारे शरीर को बड़ा फायदा होता है।

कुट्टू का आटा

आपने देखा होगा कि नवरात्र के दिनों में ज्यादातर लोग घर में कुट्टू के आटे का सेवन करते हैं। क्या आप जानते हैं कि सर्दियों में कुट्टू के आटे से बनी रोटियां खाने से हमारे शरीर को कितने फायदे होते हैं। कुट्टू के आटे में प्रोटीन, फैट, कार्ब्स, फाइबर, कैल्शियम, पौटेशियम, फॉस्फोरस और आयरन जैसे पोषक तत्व शामिल होते हैं, जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद हैं।

महिलाओं की पर्सनालिटी का आईना है लिपस्टिक



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 23 नवम्बर , क्या आपने कभी सोचा है कि महिलाओं द्वारा यूज की जा रही लिपस्टिक की टिप की शेप अलग-अलग क्यों होती है। शायद नहीं ! तो आज हम आपको बता रहे हैं इसके पीछे छिपा रहस्य। दरअसल, यूज लिपस्टिक की टिप की शेप महिलाओं की पर्सनेलिटी को दिखाती है। जैसी शेप, वैसा स्वभाव। चलिए जानते हैं।

लिपस्टिक के टिप में क्या राज छिपे हैं

किसी भी महिला के मेकअप में सबसे महत्वपूर्ण होती है लिपस्टिक। लिपस्टिक के बिना कोई भी मेकअप अधूरा है। अगर आप मेकअप नहीं भी करते तो सिर्फ लिपस्टिक लगाने से ही आपका लुक निखर जाता है। लिपस्टिक सिर्फ महिलाओं, युवतियों के लुक को ही नहीं अट्रैक्टिव बनाती है, बल्कि उन्हें आपकी पर्सनालिटी के बारे में भी बताती है। जी हां, आपकी यूज की गई लिपस्टिक से यह पता चलता है कि आपका स्वभाव कैसा है।हालांकि आप कौन सा लिप शेड पसंद करती हैं यह भी आपकी पर्सनालिटी को दिखाता है। स्टडी बताती हैं कि अगर आप लाल रंग की लिपस्टिक लगाना पसंद करती हैं तो आप हमेशा खुश रहने वाली महिला हैं। हालांकि आपको गुस्सा बहुत जल्दी आता है। अगर आप पिंक लिपस्टिक लगाना पसंद करती हैं तो आप बहुत ही इमोशनल पर्सन हैं। आपको फैशन ट्रेंड्स फॉलो करना पसंद है। वहीं अगर आप ब्राउन कलर शेड्स पसंद करती हैं तो इसका मतलब है कि आप बेहद कॉन्फिडेंट हैं और टीम लीड करने में विश्वास रखती हैं।गोल टिपः आप जो लिपस्टिक यूज करती हैं अगर उसकी टिप गोल हो जाती है तो इसका मतलब है कि आप लाइफ को बहुत ही पीसफुल याती शांतिपूर्ण तरीके से जीना पसंद करती हैं। आप किसी भी बात की बहुत ज्यादा टेंशन लेने में विश्वास नहीं रखती। हालांकि अपनी जिम्मेदारियां पूरी ईमानदारी से निभाती हैं।

नुकीली गोल टिपः अगर आपकी लिपस्टिक की टिप किसी पर्वत की शेप की यानी नुकीली और गोल है तो इसका मतलब है कि आप सभी को इंप्रेस करती हैं। यही कारण है कि आपको सभी का प्यार मिलता है। आप फैमिली पर्सन हैं, हमेशा परिवार के लिए पहले सोचती हैं। हालांकि आपको दोस्तों से बात करना और उनके साथ समय बिताना पसंद है। एक तरफ से ऊंचा टिपः लिपस्टिक जब नई होती है तो एक तरफ से ऊंची होती है। अगर लिपस्टिक यूज करने के बाद भी यही शेप बनी हुई है तो इसका मतलब है कि आप लाइफ को सलीके से जीना पसंद करती हैं। आप किसी से फालतू बात नहीं करती हैं। अगर कोई आपको अपना सीक्रेट बताता है तो वो राज आप कभी किसी को नहीं बताती। आप एक सच्ची दोस्त हैं, जो हमेशा दोस्तों का साथ देती हैं।शार्प टिपः जब हम नई लिपस्टिक लाते हैं तो उसका टिप उठा होता है। अगर यूज करने के दौरान यह टिप और भी शार्प हो गया है तो आप उन लोगों में से हैं तो रूल्स को ब्रेक करना पसंद करती हैं। आप अपनी मस्ती में लाइफ जीती हैं। आपको दोस्तों के साथ घूमना, मौज-मस्ती करना पसंद है। फ्लैट टिपः लिपस्टिक की टिप फ्लैट होने का मतलब है कि आप बहुत ही समझदार हैं। आपको घुमा फिराकर बात करना पसंद नहीं है। सीधी बात करने वाले ही आपको समझ आते हैं। आप अपने सिद्धांतों पर जिंदगी जीती हैं। आप बेहद भरोसेमंद हैं और आपको किसी भी चुनौती से डर नहीं लगता। अपने सेंस ऑफ ह्यूमर के कारण आप हमेशा चर्चा में रहती हैं।

संपादकीय

भारत और वैश्विक मंदी

कई बड़ी अर्थव्यवस्थाएं जहां आर्थिक चुनौतियों का सामना कर रही हैं, वहीं इस वित्त वर्ष में भारतीय अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर सात प्रतिशत रहने की संभावना है. इस दर के साथ भारत सबसे अधिक गति से विकास करने वाला देश है. हमारे देश में भी मुद्रास्फीति की समस्या है, पर वह अनेक विकसित और विकासशील देशों से बहुत कम है. कोरोना महामारी से उत्पन्न स्थितियों का सामना भी हमने सफलतापूर्वक किया है. लेकिन आज वैश्विक अर्थव्यवस्था के तार इस हद तक परस्पर जुड़े हुए हैं कि अंतरराष्ट्रीय बाजार की हलचलों के असर से भारत भी पूरी तरह मुक्त नहीं हो सकता है. रूस-यूक्रेन युद्ध तथा आपूर्ति श्रृंखला में अवरोध के कारण दुनिया के अनेक हिस्से में ऊर्जा और खाद्य संकट की स्थिति पैदा होने की आशंका जतायी जा रही है. इसका सबसे अधिक आर्थिक और वित्तीय प्रभाव विकसित अर्थव्यवस्थाओं पर दिख रहा है. ऐसे में कई विशेषज्ञ, उद्योग एवं वित्त जगत से संबद्ध लोग तथा कारोबारी आशंका जता रहे हैं कि वर्तमान संकट आर्थिक मंदी में बदल सकता है. भारतीय रिजर्व बैंक तथा केंद्रीय वित्त मंत्रालय की ओर से लगातार यह भरोसा दिया जाता रहा है कि मंदी के आसन्न दौर का असर भारत पर नहीं होगा. कई जानकार यह भी मान रहे हैं कि अगर प्रभाव पड़ता भी है, तो वह मामूली ही होगा. अधिक से अधिक यह हो सकता है कि आर्थिक वृद्धि दर अगले वित्त वर्ष में कुछ कम हो जाए. फिर भी फरवरी में प्रस्तुत होने वाले केंद्रीय बजट की तैयारियों में मंदी की आहटों का संज्ञान लिया जायेगा, ऐसी आशा है. मुद्रास्फीति से निपटने के लिए अमेरिका समेत अनेक विकसित देशों में भी ब्याज दरों में बढ़ोतरी की गयी है. हाल ही में रिजर्व बैंक के गवर्नर शक्तिकांत दास ने कहा है कि अगर ये देश इस तरह दरें बढ़ाते रहेंगे, तो वैश्विक वित्तीय बाजार पर असर पड़ेगा. इस कारण भारतीय बाजार से पूंजी का पलायन चिंता का कारण रहा है. रुपये की तुलना में डॉलर की बढ़ती कीमतों को अभी तो नियंत्रित कर लिया गया है, पर आगे की संभावनाओं और आशंकाओं के बारे में अनुमान लगाना कठिन है. आयात बढ़ने और निर्यात घटने से व्यापार घाटा में वृद्धि भी चिंता की बात है. वैश्विक मंदी की स्थिति में भारत वस्तुओं के दाम में कमी का फायदा उठा सकता है. चूंकि निर्यात पर हमारी अर्थव्यवस्था बहुत अधिक निर्भर नहीं है, तो वह विदेशी पूंजी को आकर्षित कर सकती है. इसका ठोस आधार आत्मनिर्भर भारत अभियान ने बना दिया है. भारत को वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला में प्रमुखता से स्थापित करने का प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आह्वान भी धीरे धीरे साकार हो रहा है.

मैरिज ब्यूरो और इसके 'जुगाड़ू' के संस्थापक कमलनाथ की दास्ताँ है 'लक्कड़ के लड्डू'

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 23 नवम्बर , उत्तराखंड सरकार द्वारा प्रदान किए गए सहायक वातावरण के साथ-साथ प्राकृतिक सुंदरता अधिक से अधिक प्रोडक्शन हाउस को यहां अपनी फिल्मों की शूटिंग के लिए आकर्षित कर रही है। 'लक्कड़ के लड्डू' ऐसी ही एक फिल्म है, जिसे उत्तराखंड में मसूरी, ऋषिकेश, हरिद्वार, देहरादून और कई खूबसूरत जगहों को कवर करते हुए शूट किया गया है।

लक्कड़ के लड्डू या एलकेएल जैकी पटेल द्वारा निर्देशित और दो नेशनल बेस्ट सेलर्स के लेखक वसंत कल्लोला द्वारा लिखित एक सिचुएशनल कॉमेडी है।हिंदी भाषा में बन रही है फिल्म यह एक मैरिज ब्यूरो और इसके 'जुगाड़ू' के संस्थापक कमलनाथ के इर्द-गिर्द घूमती है। दो सिरों को पूरा करने में असमर्थ, कमल ने अपने मैरिज ब्यूरो की सदस्यता को बढ़ावा देने के लिए नकली उम्मीदवारों का उपयोग करने की योजना बनाई। उनकी योजना काम करती है लेकिन एक घातक अंत के साथ मिलती है, जब अनजाने में, वह एक डॉन की बेटी भवानी सिंह से पैसे लूटने के लिए उसी तकनीक का उपयोग करता है। कमल का गेम प्लान मासूम लव बड्र्स, आयुष और अनामिका को भी फंसाता है।

फिल्म में प्रसिद्ध कॉमेडी टीवी शो 'कपिल शर्मा शो' के प्रमुख जोड़े - उपासना सिंह और अली असगर हैं। फिल्म को अनुभवी अभिनेता मेहुल बुच का भी समर्थन है जो डॉन का किरदार निभाते हैं। क्यूट लव कपल को संजीत धुरी और कृपा द्वारा हुसैनी दावाला, खुसबू, ग्रिवा कंसारा और अन्य जैसे सहायक अभिनेताओं के साथ निभाया जा रहा है।लाइव फॉरएवर प्रोडक्शंस प्राइवेट लिमिटेड द्वारा निर्मित फिल्म और रितेश शर्मा द्वारा निर्मित रक्षा फिल्मों के साथ। मूवी को मार्च 2023 के आसपास सिनेमाघरों में रिलीज करने की योजना है। पत्रकार वार्ता में जीएल सदाना, एक्टर मेहुल बुच , संजीत धुरी, क्रुपा , वसंत कालोला, प्रोड्यूसर हितेश शर्मा, डायरेक्टर जैकी पटेल आदि मौजूद थे।

भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा हल्द्वानी मोर्चे पर दिख रहा है मुस्तैद

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हल्द्वानी, 23, नवंबर। प्रदेश प्रभारी अल्पसंख्यक मोर्चा उत्तराखण्ड भाजपा मुकेश कोली ने कुमाऊँ प्रवास के अंतर्गत हल्द्वानी विधान सभा में कार्यकर्ताओं से संवाद किया। प्रदेश प्रभारी व प्रदेश अध्यक्ष का कार्यक्रम स्थल पर पहुँचने पर फूल मालाओं से स्वागत किया गया मुकेश कोली ने अपने संबोधन में कहा कि भाजपा सभी समुदायों को साथ लेकर चलने वाली पार्टी है अल्पसंख्यक समाज को सभी योजनाओं का लाभ मिल रहा है। कार्यक्रम में मोर्चे के प्रदेश अध्यक्ष इंतजार हुसैन ने संगठन पर विस्तार से चर्चा की ,प्रदेश मंत्री ज़हीर अंसारी, प्रदेश मीडिया सह प्रभारी डॉ जेड ए वारसी, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य गुरविंदर चन्नी, वरिष्ठ भाजपा नेता रहमत अली खान,पूर्व जिला महामंत्री इसरार अहमद, जिला मंत्री आबिद

अली, लाल मोहम्मद, नगर महामंत्री अमन अल्वी,अनवर अली खान और फहीम रिजवी आदि कार्यकर्ताओं ने मुख्य रूप से संवाद किया । कार्यक्रम का संचालन अल्पसंख्यक मोर्चे के प्रदेश सचिव व कार्यक्रम संयोजक ज़हीर अंसारी ने किया

पिथौरागढ़ धारचूला में 14 दुकानें जलकर राख

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

पिथौरागढ़ के धारचूला कस्बे में रात आग लगने से कम से कम 14 दुकानें जलकर खाक हो गयी. मंगलवार को जानकारी देते हुए धारचूला के एसएचओ के.एस रावत ने कहा कि शार्ट सर्किट से हुई इस घटना में कोई हताहत नहीं हुआ है।रावत ने कहा कि सोमवार की रात पुलिस के एक गश्ती दल ने गांधी चौक पर कुछ दुकानों से धुआं निकलते देखा और जल्द ही दमकल विभाग को सूचित किया।

धारचूला के एसडीएम दिनेश साशानी ने कहा, ₹धारचूला से 30 किमी दूर जौलजबी मेले में दमकल की गाड़ियां तैनात हैं। इसलिए, प्रशासन ने आग बुझाने के लिए धारचूला में तैनात सेना को बुलाया।" व्यापारियों ने दावा किया कि उनका लाखों रुपये का सामान खराब हो गया 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

वाहन कटान से जुड़े कबाडियों के कसे जाएंगे पेच : अजय सिंह, एसएसपी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरिद्वार , 24 नवम्बर , वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक हरिद्वार अजय सिंह द्वारा वाहन चोरी के मामलों को तत्काल दर्ज करते हुए चोरों को सलाखों के पीछे भेजने और चोरी वाहनों के कटान पर रोक लगाने हेतु दिए गए कड़े निर्देशों के क्रम में खानपुर पुलिस द्वारा शमशाद अहमद पुत्र सईद अहमद निवासी ग्राम मौहल्ला झोझगान पुरकाजी जिला मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश के कबाड के गोदाम में छापा मारा गया।

छापेमारी के दौरान गोदाम मालिक शमशाद अहमद पुत्र सईद अहमद निवासी मौहल्ला झोझगान थाना पुरकाजी जिला मुजफ्फरनगर उ0प्र0 मौके पर पुलिस को देखकर भाग गया। अन्य मौजूद व्यक्ति तसव्वर पुत्र सईद निवासी मौहल्ला झोझगान थाना पुरकाजी जिला मुजफ्फरनगर उ0प्र0 ने बताया कि यह कबाड का गोदाम उसका और उसके भाई (जो मौके से भागा) का है। गोदाम के अंदर 45 गाडियों (कार व मोटर साईकिल) के कटे हुए पार्टस, स्ट्रक्चर व बहुत सारी गाडियों के रजिस्ट्रेशन सम्बंधित कागजात मौजूद मिले। गोदाम स्वामी तसव्वर द्वारा गोदाम में खडे वाहनों, चैसिस इंजनों, पार्ट्स एवं वाहन के स्ट्रक्चरों के सम्बंध में कोई दस्तावेज व जी0एस0टी0 नम्बर उपलब्ध न करा पाने पर गोदाम में रखे हुये सामान को कब्जे में लिया गया।

मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने गंगा के प्रति युवाओं को किया जागरूक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ऋषिकेश , 23 नवंबर , राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन (एनएमसीजी), जल शक्ति मंत्रालय भारत सरकार की ओर से गंगा उत्सव कार्यक्रम के तीसरे दिन आज क्षेत्रीय विधायक व कैबिनेट मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने शिरकत की। इस मौके पर गंगा स्वच्छता संबंधित कार्यक्रम, नगर के विभिन्न विद्यालयों के बच्चों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित हुए। साथ ही मंत्री डा. अग्रवाल ने विद्यालयी बच्चों को पुरस्कृत भी किया। त्रिवेणी घाट परिसर पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने किया। मंत्री डा. अग्रवाल ने कहा कि गंगा सिर्फ नदी भर नहीं है, बल्कि इसमें मातृत्व छिपा है, जैसे एक मां के लिए अपने सभी बच्चे एक समान होते हैं, इसी तरह गंगा भी हमारे लिए मातृरूपेण हैं, जो भी उसकी शरण में आकर उसे नित्य रूप से भजता है। मां उसकी चिंताओं को मुक्त कर देती है।डा. अग्रवाल ने कहा कि जिला गंगा सुरक्षा समिति नमामि गंगे योजना के तहत किये जा रहे विकास कार्यो की समीक्षा कर रही है, जो अति आवश्यक भी है। कहा कि गंगाजी की निर्मलता एवं समय-समय पर सांस्कृतिक, आध्यात्मिक

आयोजनों के माध्यम से संस्कृति के संरक्षण संवर्धन के प्रति आमजन को जागरूक करने का प्रयास सराहनीय है। डा. अग्रवाल ने कहा कि गंगा उत्सव कार्यक्रम के जरिए गंगा की अविरलता और निर्मलता को बनाए रखने में लोगों में जागरूकता बढ़ेगी। उन्होंने कहा कि गंगा उत्सव को सफल बनाने के लिए हम सभी को मिलकर पतित पावनी माँ गंगाजी को स्वैच्छिक रूप से निर्मल करने का संकल्प लेना होगा। साथ ही अपनी युवा पीढ़ी को गंगाजी की पौराणिकता और उसके महत्व को समझाना होगा। इस मौके पर जिला विकास अधिकारी सुशील मोहन डोभाल, उप जिलाधिकारी नंदन कुमार, नगर आयुक्त राहुल गोयल, निरंजनी अखाड़ा हरिद्वार महंत रविन्द्र गिरी, पर्यावरण विद विनोद जुगरान, मण्डल अध्यक्ष दिनेश सती, महामंत्री सुमित पंवार, पार्षद रीना शर्मा, राजेश दिवाकर, राकेश पारछा, राजीव थपलियाल, रूपेश गुप्ता, युवा मोर्चा अध्यक्ष नितिन सक्सेना, हरीश तिवारी आदि उपस्थित रहे

खर्राटे लेना हो सकता है इस गंभीर बीमारी का लक्षण

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

सोते समय खर्राटे लेना आम बात है और ज्यादातर लोग इसे हल्के में लेते हैं। हम सब के घर में कोई न कोई ऐसा जरूर है जो खर्राटे लेता है। इस समस्या को हल्के में नहीं लेना चाहिए। कई लोग समझते हैं कि खर्राटे गहरी नींद में आते हैं। लेकिन, खर्राटे आना शरीर में किसी ना किसी बीमारी का सिग्नल है।इसके पीछे बहुत से कारण हो सकते हैं। इसकी सबसे पहली वजह है मोटापा, नाक और गले की मसल्स का कमजोर हो जाना, स्मोकिंग, रेस्पिरेटरी समस्या, लंग्स में प्रॉपर ऑक्सीजन ना पहुंचना और साइनस की समस्या के कारण हो सकता है।

खर्राटे की वजह से 'स्लीप एपनिया' जैसी बीमारी तो हो ही सकती है। आपको बता दें कि देश का हर चौथा शख्स खर्राटे लेता है। स्वामी रामदेव के अनुसार, खर्राटा आना बुरी नींद का कारण होता हैं। इसके कारण हार्ट अटैक, शरीर में ऑक्सीजन की कमी , डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल बढ़ना, ब्रेन स्ट्रोक जैसी बीमारियों का कारण बन सकता हैं। खर्राटा आने के मुख्य 3 कारण हैं। जो कफ के कारण, बढ़े हुए वजन के कारण और गले की ग्रंथि ट्यूनिंग न होने के कारण इस समस्या का सामना करना पड़ता है। जानिए कौन से योगासन और आयुर्वेदिक उपायों के जरिए आप इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। खर्राटे की वजह सर्दी और बंद नाक खर्राटे की वजह बढ़ती उम्र है खर्राटे की वजहस्मोकिंग है खर्राटे की वजह मोटापा है खर्राटे की वजह एल्कोहल के ज्यादा इस्तेमाल भी खर्राटे की वजह जीभ और गले की मांसपेशियों की कमजोरी साइनस के मरीजों में खर्राटे की दिक्कत।

बेवजह की शॉपिंग करना दिमागी परेशानी परवरिश जिम्मेदार, छोटी कोशिशों से बदलेगा व्यवहार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

बिना जरूरत के खरीदारी करना आमतौर पर कुछ लोगों की आदत मानी जाती है, लेकिन ये आदत उनके शौक से ज्यादा उनकी दिमागी परेशानी है। दरअसल दिमाग एक तरह का डोपामाइन रिलीज करता है, जो खरीदारी के लिए मजबूर करता है।

कई बार किसी दूसरी बीमारी के इलाज के लिए चलाई जा रही दवाओं की वजह से डोपामाइन रिलीज होता है जैसे पार्किंसन की दवाएं। ये दवाएं खरीदने के लिए प्रेरित करती हैं।अमेरिका में हॉर्वर्ड यूनिवर्सिटी की न्यूरोसर्जन ऐन क्रिस्टीने दुहैम अपनी किताब 'माइंडिंग क्लाइमेटः हाऊ न्यूरोसाइंस कैन हेल्प सॉल्व ऑवर एनवायर्नमेंटल क्राइसिस' में कहती हैं- बेवजह की खरीदारी की दूसरी वजह परवरिश है।

कोई किस माहौल में पला है और उसने खरीदारी को बचपन में किस तरह देखा है। इससे भी उसकी खरीदारी की आदत तय होती है।अगर किसी ने बचपन से बार-बार यह सुना है कि ज्यादा खरीदारी इंसान को कंगाल बना देती है, तो वह बड़ा होकर कम खर्चीला होता है।

अगर उसके माता-पिता ऐसे न भी हों तो भी। यदि किसी ने बचपन में सुना है कि ज्यादा खर्च कर बेहतर जिंदगी जी जाती है, तो वह बड़ा होकर बेवजह की खरीदारी करता है। हैम अपनी किताब में एक रिसर्च का हवाला देते हुए बताती हैं कि सिगरेट पीने वाले युवा जो अपनी तलब नहीं रोक पाते और जिनके परिवार में जुआरी रहे हों, वे भी बिना जरूरत के खरीदारी करते हैं।

दिमाग खरीदारी के लिए कैसे प्रेरित होता है आपने कहीं वॉटर कलर के बारे में पढ़ा और आपको अपनी चित्रकारी का शौक याद आया। आपने ऑनलाइन देखा और वह सस्ता लगा। आपने खरीद लिया। अगले दिन कोई घर के पास वॉटर कलर बेचने आया। आपको उसकी क्वालिटी ज्यादा बेहतर लगी। आपका दिमाग

फिर खरीदने के लिए कहेगा। दिमाग ऐसे ही काम करता है।एकदम से खरीदारी बंद मत कीजिए। ऐसा करने से रिवेंज बाइंग करने लगेंगे।कोई भी चीज रिवॉर्ड के लिए मत खरीदिए। जैसे एक पर एक फ्री जैसी स्कीम।नए कपड़े खरीदने की बजाय खुद को पुराने कपड़ों में फिट होने का चैलेंज दें।हफ्ते में कोई एक दिन ऐसा तय कीजिए, जिस दिन आप कुछ नहीं खरीदेंगे।