हिंदी दैनिक

न्यूज़ वायरस

वर्ष : 11 अंक : 144 देहरादून, शुक्रवार, 25 नवंबर, 2022 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08

सशक्त उत्तराखंड@25 चिंतन शिविर में दिखा धामी विजन का असर 3

चिंतन शिविर में परिवहन मंत्री चंदन राम दास ने गिनाई उपलब्धियां

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

मसूरी, 24 नवम्बर। कैबिनेट मंत्री चंदन राम दास ने लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासनिक अकादमी, मसूरी में सशक्त उत्तराखंड@25 चिंतन शिविर में प्रतिभाग किया। मंत्री ने चिंतन शिविर के तीसरे दिन चर्चा के दौरान अपने विभागों के रोडमैप बताते हुए कहा कि हमारा राज्य पर्यटन एवं तीर्थाटन की अपार सम्भावनाओ से परिपूर्ण है, प्रदेश का सड़क परिवहन ही यातायात का मुख्य साधन है।। राज्य का अधिकतर भू-भाग पर्वतीय होने के कारण यहां यात्रियों को सुगम एवं सुरक्षित परिवहन उपलब्ध कराना हमारा उद्देश्य है।

राज्य गठन के समय विभाग की राजस्व प्राप्तियां 56.02 करोड़ थी, जिसमे वृद्धि का प्रयास करते हुए वित्तीय वर्ष 2021-22 में 861.10करोड़ राजस्व की प्राप्ति थी, चालू वितीय वर्ष के दौरान माह अक्टूबर तक रुपए 658.36 करोड़ राजस्व की प्राप्ति हुई है। जनता को विभागीय सुविधाएं पारदर्शी व त्वरित रूप से प्रदान करने के लिए 30 सेवाओ को ऑनलाइन की व्यवस्था की गयी है।प्रदेश में परिवहन निगम 919 निगम बसें तथा 337 अनुबंधित बसें अर्थात कुल 1256 बसें परिवहन निगम के बस बेड़े में शामिल है, जिसमे 1174 साधारण बसें, 51 वॉल्वो बसे एवं 5 इलेक्ट्रानिक वोल्वो बसें तथा 26 ए0सी0 जनरथ बसे है, परिवहन निगम ने माह अप्रैल 2022 से अक्टूबर 2022 तक परिवहन नपरिवहन निगम की कुल आय रु0 415.75 करोड़ की आय अर्जित की है, परिवहन निगम को माह अक्टूबर 2022 तक रु0 17.22 करोड़ का लाभ हुवा है। प्रदेश के कार्यशालाओं बस स्टेशनों को आधुनिक किये जाने की कार्यवाही गतिमान है।परिवहन निगम 2025 तक प्रदूषण मुक्त सी0एन0जी0 बसों एवं इलेक्ट्रॉनिक बसों को बेड़े में शामिल कर बस बेड़े में वृद्धि करेगी, निगम के स्टेशनों को आधुनिक सुविधाओं से युक्त किया जाना, ताकि राज्य में पर्यटक एवं यात्रियों को अधिक से अधिक सुविधाएं प्राप्त हो सके।समाज कल्याण विभाग की सर्वोच्च प्राथमिकता अनुसूचित जाति, दिव्यांग एवं पिछड़ी जाति के लोगो को गुणवत्तापरक शैक्षिक सुविधा उपलब्ध कराकर उनके शैक्षिक स्तर में गुणात्मक सुधार लाकर समाज मे व्याप्त सामाजिक एवं आर्थिक असमानता को दूर कर समाज के सामान्य वर्ग की बराबरी के स्तर पर लाना है। समाज कल्याण के माध्यम से विभिन्न योजनाओं से इन वर्गों के परिवारों में सुधार लाने का प्रयास किह जा रहा है। समाज कल्याण के द्वारा पति-पत्नी दोनों को वृद्धावस्था पेंशन देना, दिव्यांग व विधवा पेंशन को समय पर प्रदान किया जा रहा है। अल्पसंख्यक वर्गों एवं अनुसूचित जनजातियों की सामाजिक एवं आर्थिक पृष्टभूमि को परिप्रेक्षय में उनकी विशिष्ट समस्याओ के निराकरण करने एवं उनका समाजिक, शैक्षिक एवं आर्थिक विकास करते हुए उनको राष्ट्र एवं समाज की मुख्य धारा में लाने हेतु अनेक योजनाएं संचालित की जा रही है। समाज कल्याण 2025 तक प्रदेश में मानसिक रूप से दिव्यांग हेतु पुनर्वास गृह का निर्माण कराकर संचालन किया जाएगा, वृद्धाजनों की देखभाल, सुरक्षा भोजन एवं स्वास्थ्य आदि के निमित्त राजकीय वृद्ध एवं अशक्त आवास का निर्माण देहरादून में करेगी। दिव्यांगजनों के UDID कार्ड बना कर उन्हें लाभ दिया जाएगा।

उद्योग करने से ही सिद्धि मिलती है, इस रूप में सूक्ष्म एवं लघु उद्योग के उद्यम से ही आत्मनिर्भर उत्तराखंड को बल मिलेगा। इस सेक्टर के माध्यम से एक लाख से अधिक इकाइयां कार्यरत है, जिससे चार लाख लोगों को रोजगार के अवसर प्राप्त हो रहे है, उत्तराखण्ड में मा0 प्रधानमंत्री जी के मंत्र वोकल फ़ॉर लोकल, लोकल फ़ॉर वोकल ग्लोबल थीम के अन्तर्गत राज्य के ऑर्गेनिक उत्पाद एवं परम्परागत शिल्प उत्पादो के विकास एवं विपणन के निरंतर प्रयासरत है। स्टार्टअप नीति के अंतर्गत राज्य में 139 स्टार्टअप को मान्यता प्रदान की जा चुकी है ,तथा 33 स्टार्ट अप को वित्तीय प्रोत्साहन भी उपलब्ध कराया जा चुका है। प्रदेश में कोविद काल मे राज्य के लोगो को आजीविका उपलब्ध कराने एवं राज्य में वापस आये लोगो के लिए मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना आरम्भ की गई जिससे 10 हजार से अधिक लोगो को स्वरोजगर हेतु बैंक के माध्यम से वित्तीय सहायता उपब्ध कराया गया है, जिससे राज्य सरकार द्वारा सब्सिडी के रूप मे रु0 100 करोड़ उपलब्ध कराए गए। लोगो की आर्थिकी को मजबूत करने के उद्देश्य से एक जनपद दो उत्पाद योजना लागू को गई है, प्रदेश सरकार द्वारा इन उत्पादों से जुड़े सभी किसानों, काश्तकारों एवं शिल्पियों को 50 प्रतिशत तक सीधे आर्थिक सहायता विभिन्न सब्सिडी के रूप में उपब्ध कराएगी। राज्य के 5 हथकरघा/हस्तशिल्प उत्पादों को जियोग्राफिकल इंडिकेशन प्रदान किया गए है, भविष्य में 5 अन्य ओर उत्पादों को जी0आई0 टैग प्रदान किया जाएंगे।

चिंतन शिविर में छाया सतपाल महाराज का मार्गदर्शन, अधिकारियों को सुझाये मंत्र

■ **योजनाओं की सफलता, असफलता देखने क्षेत्र में जाएं अधिकारीः सतपाल महाराज**

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 24 नवम्बर। चिंतन शिविर को उत्तराखंड के विकास की महत्वपूर्ण पहल बताते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की प्रशंसा करते हुए प्रदेश के लोक निर्माण, पर्यटन, सिंचाई, पंचायतीराज, ग्रामीण निर्माण, जलागम, धर्मस्व एवं संस्कृति मंत्री सतपाल महाराज ने कहा कि इस शिविर के आयोजन से नौकरशाह तथा सरकार के बीच सीधे-सीधे संवाद कायम हुआ है।लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासनिक अकादमी मसूरी में चिंतन शिविर के अंतिम दिन प्रदेश के निर्माण, पर्यटन, सिंचाई, पंचायतीराज, ग्रामीण निर्माण, जलागम, धर्मस्व एवं संस्कृति मंत्री सतपाल महाराज ने अधिकारियों को विकास का मंत्र देते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की प्रशंसा की और कहा कि उनकी इस पहल से नौकरशाह तथा सरकार के बीच सीधे-सीधे संवाद

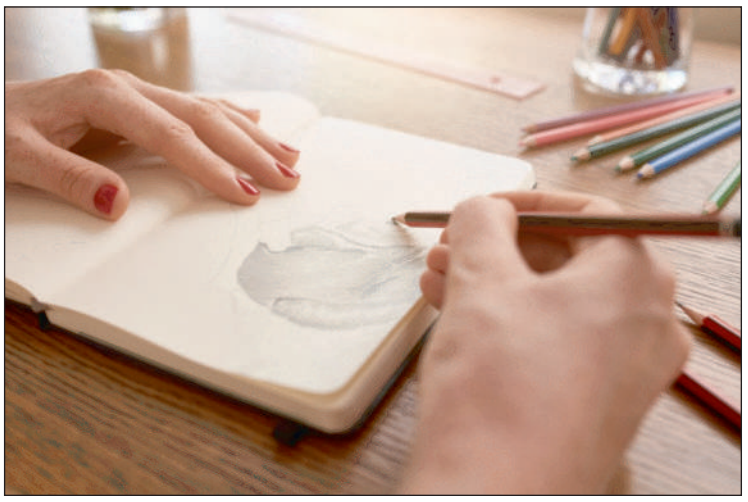
कायम हुआ है। उन्होने कहा कि इन 3 दिनों मैं राज्य के विकास हेतु कही महत्वपूर्ण सुझाव प्रकाश में आए हैं जिन पर भविष्य में कार्य योजना बनाई जानी चाहिए।कैबिनेट मंत्री महाराज ने ₹रोको मत जाने दो₹ के द्विअर्थी वाक्य का उदाहरण देते हुए कहा कि विकास कार्यों के मामले में ऐसे वाक्यों का सही इस्तेमाल जनता के हित में निर्णय लेने के होना चाहिए ना कि काम में अवरोध पैदा करने के लिए।उन्होंने कहा कि अधिकारियों को अपनी कार्यप्रणाली में सुधार लाना चाहिए। जनसमस्याओं के निस्तारण में अनावश्यक विलंब नहीं होना चाहिए। फाइलों को उलझाने की परंपरा विकास कार्यों को बाधित करती है। उन्होंने मंत्रियों की एसीआर लिखने के विषय को स्पष्ट करते हुए कहा कि जिस प्रकार से आप अपने से नीचे के अधिकारियों की एसीआर लिखते हैं उसी प्रकार मंत्री भी चाहते हैं कि वह भी अधिकारियों के कार्य के आधार पर उनकी एसीआर लिखें। इसमें कुछ भी गलत नहीं है।कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज ने कहा की चारधाम यात्रा के साथ साथ हमें शीतकालीन टूरिज्म को बढ़ावा दिए जाने के विषय में कार्य योजना बनाने और प्रदेश को वेडिंग डेस्टिनेशन बनाए जाने के लिए गंभीरता से काम करना चाहिए। इस प्रकार के कार्यों से यहां के लोगों को रोजगार मिलेगा। उन्होंने कहा कि इस बार चारधाम यात्रा पर 46 लाख से अधिक तीर्थयात्री उत्तराखंड आए हैं और भविष्य में यह संख्या और अधिक बढ़ने की संभावना है। ऐसी स्थिति में जो यात्री दिल्ली, मुंबई या अन्य दूरस्थ क्षेत्रों से सीधे पहाड़ों पर चढ़ रहे हैं उनको रास्ते में विश्राम करवाने के विषय में भी हमें सोचना चाहिए, ताकि चारधामों पर अनावश्यक दबाव को कम किया जा सके और यात्री भी स्वस्थ रहकर अपनी यात्रा को सुगमता से कर सके।

चिंतन शिविर में अधिकारियों को संबोधित करते हुए महाराज ने कहा कि अधिकारियों को योजनाओं की सफलता असफलता देखने के लिए क्षेत्र में भी जाना चाहिए ताकि उन्हें वस्तुस्थिति का पता चल सके उन्होंने अधिकारियों से कहा आप विभिन्न क्षेत्रों में डीएम या एसडीएम रहे हैं जब आप उन क्षेत्रों में पहुंचेंगे तो आपको इस बात का पता चलेगा कि वहां आपके जाने के पश्चात क्या क्या तब्दीलियां हुई हैं। महाराज ने कहा कि पंचायतीराज विभाग में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के अनुरूप कई कार्य हुए हैं और कई कार्य अभी होने बाकी हैं। उन्होंने कहा कि विकास कार्यों की दृष्टिगत शासनादेशों का अनुपालन सही ढंग से होना चाहिए।

पत्रकार समाचार न्यूज़ खबर दैनिक मीडिया

आप अच्छी ड्रॉइंग करते हैं तो ये है कैरियर के शानदार विकल्प

न्यूज़ वायरस नेटवर्क



आप अगर हुनरमंद हैं तो नौकरी आपके पास आएगी। बीएस ज़रूरत इस बात की है कि आप खुद को उस हुनर में कितना कामयाबी से बेहतर बना लेते हैं। न्यूज़ वायरस आपको आज ऐसे ही एक शानदार रोज़गार और जॉब प्रोफाइल के बारे में बता रहा है जहाँ आप पेंसिल से लेने उकेर कर बड़ा नाम और दाम कमा सकते हैं। हम में से कई लोगो के पास ड्रॉइंग, पेंटिंग, सिंगिंग कोई म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट बजाने आदि की प्रतिभा होती है, लेकिन कई बार माता-पिता बच्चों को इन प्रतिभाओं को इसलिए नहीं निखारने देते कि इनसे इनकम प्राप्त करना मुश्किल होता है या उन्हें उस फील्ड में करिअर की गुंजाइश नहीं दिखती।

अच्छी ड्रॉइंग स्किल वालों के लिए 7 करिअर ऑप्शंस क्या है आइये आपको बताते हैं।

1- फैशन डिजाइनर या टेक्सटाइल डिजाइनर

A) फैशन डिजाइनर अपने ग्राहकों के लिए CAD प्रोग्राम का उपयोग करके, या हाथ से ड्राइंग करके, नई-नई डिजाइन्स का निर्माण करते हैं। (CAD अच्छा चलाने हेतु भी ड्रॉइंग सेंस अच्छा होना चाहिए

B) एक हाई-एन्ड फैशन डिजाइनर आमतौर पर हाथ से विस्तृत, अभिनव डिजाइन तैयार करता है। अधिकांश फैशन डिजाइनर परिधान कंपनियों के लिए काम करते हैं जो रनवे शो, हाई-एंड ब्रांड और मौसमी रुझानों से प्रेरणा लेकर बड़े पैमाने पर कपड़े का उत्पादन करती हैं।

C) वे नए सीजन के संग्रह को हाथ से स्केच करना शुरू कर सकते हैं, लेकिन अक्सर खरीदारों और कॉस्ट्यूम प्रोडक्शन डेवलपमेंट टीम को दिखाने के लिए CAD प्रोग्राम में अपने डिजाइन को अंतिम रूप देना पड़ता है। फैशन डिजाइनर अपने डिजाइनों में इस्तेमाल के लिए रंगों और कपड़ों का चयन भी करते हैं।

2 - कार्टूनिस्ट: यदि आप अच्छा ड्रॉ कर सकते हैं पॉलिटिकली और सोशली अवेयर हैं तो आप कार्टूनिंग में करिअर बना सकते हैं।

A) कार्टूनिस्ट राजनीतिक, विज्ञापन, हास्य और खेल कार्टून बनाते हैं। कुछ कार्टूनिस्ट एक टीम के साथ काम कर सकते हैं जिसमें वे दूसरों के विचारों को आकर दे सकते हैं या कैप्शन लिखते हैं।

B) ड्राइंग कौशल के अलावा, अधिकांश कार्टूनिस्टों में हास्य, आलोचना, पॉलिटिकली और सोशल अवेयरनेस और एक अच्छा जनरल नॉलेज होना चाहिए।

C) पहले कार्टूनिस्ट के पास कॉमिक्स में डिजाइन करने का एक अच्छा करिअर ऑप्शन अवेलबल था, लेकिन पिछले दिनों डिजिटल मीडिया और टीवी के बढ़ने के बाद अब कॉमिक्स के क्षेत्र में स्कोप कम है, हालांकि उसकी कमी एनिमेशन के क्षेत्र द्वारा पूरी की गई है।

3 - एनिमेटर: एनिमेटर्स कार्टून, वीडियो गेम और एनिमेटेड फिल्मों के लिए मूविंग इमेज बनाते हैं। वे अक्सर हाथ से चित्र बनाने के साथ शुरू करते हैं, लेकिन पात्रों और कहानियों के लिए दो और तीन आयामी एनिमेशन बनाने के लिए कंप्यूटर सॉफ्टवेयर और ग्राफिक्स का उपयोग करते हैं।

A) एनिमेटर चरित्र, फोरग्राउंड, बैकग्राउंड और किसी भी अन्य चलती वस्तुओं सहित एनीमेशन के हर पहलू को चित्रित करने के लिए जिम्मेदार होते हैं।

B) कलाकार डिजाइन अवधारणा को विकसित करने, स्टोरीबोर्ड बनाने और क्रिएटिव या प्रोडक्शन टीमों को विचार प्रस्तुत करने का काम करते हैं।

C) फिर क्रिएटिव टीम तब इंडिविजुअल इमेजेस को एक मूविंग इमेज और विसुअल इफेक्ट में विकसित करती है।

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन अहमदाबाद, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फिल्म एंड फाइन आर्ट्स कोलकाता, सेंट जेवियर्स कॉलेज कोलकाता, माया इंस्टीट्यूट, अरीना एनिमेशन के अलावा IIT बॉम्बे भी एनिमेशन में एक पोस्ट ग्रेजुएट प्रोग्राम प्रदान करता है।

4 - आर्ट कमिशन: यदि आप अच्छा ड्रॉ /पेंट कर सकते है तो आप दूसरों के लिए आर्ट पीसेस को कमीशन कर सकते हैं अर्थात धन लेकर ग्राहक की मर्जी के अनुसार पेंट कर सकते हैं। आप अपने ड्रॉइंग्स और पेंटिंग्स की ऐग्जीबिशन भी लगा सकते हैं। आज कल कई वेबसाइट्स उपलब्ध हैं जो ऑनलाइन कमीशन करने में मदद करती है।

5 - ग्राफिक डिजाइनर: ग्राफिक डिजाइनर कपड़ों, वेबसाइटों, प्रिंट मीडिया, ऐडवर्टाइजमेंट और लोगो के लिए व्यक्तिगत, मूल चित्र बनाते हैं। वे उस ब्रांड के बारे में ज्ञान प्राप्त करते हैं जिसके लिए वे डिजाइन कर रहे हैं और यह सुनिश्चित करते हैं ग्राफिक सामंजस्यपूर्ण और दृष्टिगत रूप से मनभावन हो।

A) ग्राफिक डिजाइनर मुख्य रूप से CAD प्रोग्राम में काम करता है ताकि ग्राफिक को आवश्यक प्रिंट मीडियम पर आसानी से उपयोग किया जा सके, लेकिन कई बार वे हाथ से ड्रॉइंग से शुरू कर सकते हैं।

B) वे सरल, लेकिन ध्यान देने योग्य तरीके से रंग प्रदर्शित करने के लिए रचनात्मकता का उपयोग करते हैं, क्योंकि छपाई अक्सर आठ या उससे कम रंगों तक सीमित होती है।

C) विज्ञापन डिजाइन (एडवर्टाइजमेंट) इस क्षेत्र की स्पेशल फील्ड है जिसमें डिजाइनर डिजिटल और प्रिंट प्रकाशनों में विज्ञापन के लिए उपयोग करने के लिए सम्मोहक छवि बनाने के लिए चित्र, सुलेख, फोटोग्राफी और ग्राफिक डिजाइन का उपयोग करते हैं।

इस क्षेत्र के प्रमुख इंस्टीट्यूट्स में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ डिज़ाइन, सिम्बायोसिस इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन, पर्ल अकेडमी, एलपीयू, इत्यादि है।

6 - आर्ट टीचर: आज कल आर्ट टीचर्स की जरूरत ऊपर बताए गए इंस्टीट्यूट्स से लेकर स्कूल्स में भी जगह होती है। आर्ट टीचर छात्रों को विभिन्न प्रकार की आर्ट विधियों के बारे में सिखाने के लिए प्राथमिक से लेकर कॉलेज तक सभी शिक्षा स्तरों पर काम करते हैं। आर्ट टीचर ड्राइंग, पेंटिंग और मूर्तिकला के माध्यम से सेल्फ-एक्सप्रेशन करना सिखाते हैं। किसी अच्छी युनिवर्सिटी से फाइन या विजुअल आर्ट में डिग्री वाले व्यक्तियों को आर्ट टीचर के पद पर प्राथमिकता दी जाती है।

7 - आर्किटेक्ट एवं इंटीरियर डिजाइनर: आर्किटेक्ट एक घर के एक छोटे से कमरे से लेकर पूरे शहर तक के पैमाने पर काम करते हैं। एक अच्छा आर्किटेक्ट मुर्दा ईंटों में जान डाल सकता है, और वहीं एक बेकार आर्किटेक्ट, अच्छी-भली साइट को बर्बाद कर सकता है!

A) इंटीरियर डिजाइनर घरों, व्यवसायों और सार्वजनिक भवनों में सुंदर और कार्यात्मक इनडोर स्थान बनाते हैं।

B) वे नई या मौजूदा इमारतों पर कार्य करते हैं। वे कमरे के लेआउट बनाते हैं।

C) एक बड़ी परियोजना में कस्टम-डिजाइन फर्नीचर शामिल हो सकता है, जिसे कस्टम निर्माण कंपनियों के साथ साझेदारी करके निष्पादित करने के लिए इंटीरियर डिजाइनर जिम्मेदार होता है। वे वांछित उपयोग के आधार पर कमरे के लिए उपयुक्त फर्नीचर डिजाइन करते हैं।

आप कहाँ से अपने हुनर को तराश सकते हैं जानिए -

भारत में आर्किटेक्चर में ग्रेजुएशन और पोस्ट ग्रेजुएशन लेवल पर आईआईटी सहित कई अच्छे निजी और सार्वजनिक इंस्टीट्यूट्स उपलब्ध है, जैसे NID अहमदाबाद, जे जे स्कूल ऑफ आर्ट्स मुंबई, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ़ आर्ट एंड डिज़ाइन, पर्ल अकेडमी इत्यादि प्रमुख है।आप इसके अलावा मोशन ग्राफिक्स डिजाइनर, आर्ट डायरेक्टर, इंडस्ट्रियल डिजाइनर इत्यादि क्षेत्रों में करिअर बना सकते हैं। अपनी ड्रॉइंग, स्केचिंग और इमेजिनेशन स्किल्स को वेस्ट न करें, बल्कि इन शानदार फील्ड्स में आगे प्रोफेशनल करिअर तलाशें।

अब खाना बनाना हुआ आज ही लाएं ये इंडक्शन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

समय के साथ गैस के दाम बढ़ते ही जा रहे हैं, जिससे आम आदमी की जेब पर बोझ भी बढ़ रहा है। खाना बनाना अब पहले से भी महंगा हो गया है, ऐसे में इसके विकल्प के तौर पर इंडक्शन यूज कर सकते हैं। बिजली से चलता है। यह एक इलेक्ट्रिक प्लेट है, जो बिजली से गर्म होती है, इसके बाद इसके ऊपर रखा बर्तन गर्म होकर खाना पकाने में मदद करता है। इस पर आप चाय, सब्जी, हलवा, दूध गर्म करना, दाल जैसे किचन के काम कर सकते हैं।यह बहुत ही पॉपुलर है। इसको 50 हजार से ज्यादा यूजर्स ने खरीदा है। यह 1800 वाट की पावर वाला इंडक्शन है। इसमें आपको प्रोसेस कुकिंग मेन्यू मिलते हैं। इस को इंडियन खाने के हिसाब से प्रोग्राम किया है। यह क्रूज इंडक्शन कुकटॉप बिजली और तापमान के लिए 7 सेगमेंट एलईडी डिस्प्ले के साथ आता है। यह किलोग्राम तक वजन ले सकता है। इसको बनाने के लिए ग्लास मैटेरियल का इस्तेमाल किया है। यह 2100 वाट का दमदार है। इसे इंडियन खाने के हिसाब से प्रोग्राम किया है। इस इंडक्शन कुकटॉप में ऑटो शट ऑफ का फीचर मिलता है। 1600 वाट की पावर के साथ आने वाला यह Prestige Induction Chulha बहुत ही बढ़िया है। इससे आपके किचन के काम फटाफट निपट जायेंगे। इस में ओवर हीटिंग प्रोटेक्शन और ऑटो शट ऑफ का फंक्शन दिया है, जो बिजली की कम खपत करता है।ब्लैक कलर का स्लिम और स्टाइलिश Usha Induction बहुत ही शानदार फीचर के साथ आता है। इसमें आपको 1600 वाट की पावर मिलती है, जो फटाफट से खाना पकाने में मदद करती है। यह Induction Stove Top पैन सेंसर टेक्नोलॉजी के साथ आता है, जो कुकवेयर के रखने पर ही चालू होता है. एलिगेंट लुक वाला यह टॉप क्वालिटी वाला है। 1900 वाट का यह Induction Stove Top

माइक्रो क्रिस्टल ग्लास इंडक्शन प्लेट के साथ 62 डीबी की कम ध्वनि पर बिना शोर किए काम करता है। IMें आपको भारतीय खाने के अनुसार 6 परसेंट मेनू और 3 घंटे तक का टाइम मिलता है।

बॉडी की हर पल खबर रखनी है तो ले लीजिए ये स्मार्टवॉच

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

फिटनेस प्रेमी है और किफायती कीमत पर स्मार्ट वॉच खरीदना चाहते हैं तो यहां हम आपको कुछ लेटेस्ट फीचर्स वाली स्मार्टवॉच के बारे में बता रहे हैं। इस स्मार्टवॉच को कलाई पर पहन कर आप अपनी फिटनेस की हर एक्टिविटी को ट्रैक कर सकते हैं। साथ ही ये बहुत ही स्टाइलिश और ट्रेंडी लुक देती हैं।अगर आप स्मार्ट वॉच खरीदना चाहते हैं तो यहां टॉप क्वालिटी की के बारे में बता रहे हैं, जिनको आप अपने इच्छा के अनुसार खरीद सकते हैं। इनमें आपको काफी अट्रैक्टिव कलर ऑप्शन भी मिलते हैं। साथ ही इन में आपको एलेक्सा और वॉइस असिस्टेंट का भी फीचर मिलता है। के डिस्प्ले की साइज़ काफी बड़ी है, जो आपको रियल टाइम फिटनेस एक्टिविटी को बताती है, तो चलिए जानते हैं इन के फीचर्स के बारे में।इस में आपको अलेक्सा बिल्ट इन का फीचर मिलता है। यह बहुत ही पॉपुलर स्मार्टवॉच है। इसको 1 लाख से ज्यादा यूजर्स ने ख़रीदा है। यह मल्टीपल वाच फेस के साथ आती है। इसे कलाई पर बांधकर स्ट्रेस, हार्ट बीट को आसानी से ट्रैक कर सकते हैं। पावरफुल बैटरी के

साथ आने वाली यह काफी बढ़िया है। इसकी 1.4 इंच की टच डिस्प्ले है, जो हार्ट, स्लीप, स्ट्रेस को मॉनिटर करती है। यह वाटरप्रूफ है, जिससे आप स्विमिंग भी आराम से कर सकते हैं। यह ब्लूटूथ कॉलिंग, बिल्ट इन माइक और स्पीकर, वॉयस असिस्टेंट, एक्सेलेरोमीटर, एक्टिविटी ट्रैकर, अलार्म क्लॉक, कैलोरी ट्रैकर, कैमरा, नोटिफिकेशन, स्लीप मॉनिटर, टाइम डिस्प्ले जैसे फीचर के साथ आती है। इस में आपको मल्टीपल वॉच फेस मिलते हैं, जिनको आप अपने हिसाब से कस्टमाइज़ कर सकते हैं।

सशक्त उत्तराखंड@25 चिंतन शिविर में दिखा धामी विजन का असर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

मसूरी , 24 नवम्बर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सशक्त उत्तराखंड@25 चिंतन शिविर में हिस्सा लिया । इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल, गणेश जोशी, डॉ. धन सिंह रावत, सुबोध उनियाल, रेखा आर्य, नीति आयोग के उपाध्यक्ष सुमन बेरी, मुख्य सचिव डॉ. एस.एस संधु ने प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने चिंतन शिविर के तीसरे दिन चर्चा के दौरान कहा कि राज्य में खेती एवं बागवानी को बंदरो द्वारा काफी नुकसान पहुंचाया जा रहा है। जिससे अधिकांश लोग खेती एवं बागवानी में कम रूचि ले रहे हैं। इस वजह से ग्रामीण क्षेत्रों से पलायन भी हो रहा है। इस दिशा में विशेष ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए संबंधित विभागों को भी वन विभाग के साथ समन्वय बनाकर कार्य करने होंगे। वन विभाग, कृषि विभाग एवं उद्यान विभाग द्वारा कार्यशाला का आयोजन कर इस समस्या का समाधान निकाला जाए।वन मंत्री सुबोध उनियाल ने कहा कि वन पंचायतों के माध्यम से स्थानीय लोगों को वनों से जोङना होगा। इसके लिये वनों के माध्यम से उनकी आजीविका को बढ़ाने के प्रयास करने हैं। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि आईटीआई में बच्चों को अच्छा प्रशिक्षण मिले, इसके लिए आईटीआई में आवश्यक संसाधनों एवं मैनपावर को बढ़ाने की दिशा में विशेष ध्यान देना होगा। भविष्य की आवश्यकताओं के हिसाब से विश्लेषण कर कार्यों को आगे बढ़ाना होगा।कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने कहा कि वन डिस्ट्रिक्ट टू प्रोडक्ट को और अधिक प्रमोट करने की जरूरत है। योग के क्षेत्र में भी राज्य में और तेजी से कार्य हों, योग में राज्य में अनेक संभावनाएं हैं, इस दिशा में प्रयास किए जाए।

नीति आयोग के उपाध्यक्ष सुमन बेरी ने कहा कि उनका उत्तराखण्ड से काफी समय से लगाव रहा है। राज्य के समग्र विकास के लिए हो रहे इस चिंतन शिविर के आने वाले समय में राज्य को अच्छे परिणाम मिलेंगे। नीति आयोग द्वारा राज्य को हर संभव सहयोग दिए जाने के प्रयास किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि उत्पादों की वैल्यू एडिशन, मार्केटिंग एवं ब्रांडिंग की दिशा में विशेष ध्यान देना होगा। अगले 25 साल भारत के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में भारत तेजी से आगे बढ़ रहा है।

देहरादून। सशक्त उत्तराखंड@25 चिंतन शिविर के अंतिम दिन आज वन विभाग एवं कौशल विकास के की लघु एवं दीर्घ कालिक योजनाओं पर प्रस्तुतिकरण दिया।

वन विभाग

वन विभाग के प्रमुख वन संरक्षक श्री अनूप मालिक द्वारा दिए गए प्रस्तुतिकरण में बताया गया कि किस तरह से विभाग दीर्घ एवं लघु योजनाओं पर काम कर रहा है। प्रकृति आधारित पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए पांच नए डेस्टिनेशन को अगले पांच वर्षों में चयनित एवं विकसित किए जाएंगे। इसी तरह अंतरराष्ट्रीय मार्केटिंग लिंकेज बनाकर 10 नए डेस्टिनेशन को अगले दस वर्ष में विकसित किए जाएंगे। मानव-वन्य जीव संघर्ष को रोकने हेतु स्टेट एक्शन प्लान बनाया जाएगा। साथ ही संवेदनशील इलाकों में रैपिड रेस्पॉन्स टीमों का गठन किया जाएगा, स्टेक होल्डर्स यानि स्थानीय निवासियों को प्रशिक्षित किया जा रहा है। पर्वतीय क्षेत्रों में बंदरों के आतंक को कम करने के लिए बताया गया कि बंदरों को पकड़कर इनकी नसबंदी की जा रही है। वहीं, हाथी एवं बाघ के पारंपरिक गलियारों को रिस्टोर करने के प्रयास किये जा रहे हैं।

आयुष

सचिव आयुष डॉ. पंकज कुमार पांडेय द्वारा आयुष को लेकर विभाग का रोडमैप बताया गया। उन्होंने कहा कि आयुष को दोबारा स्थापित करना है। उत्तराखण्ड को आयुष और योग का हब बनाना बनाना है। इस क्षेत्र में प्राइवेट इन्वेस्टमेंट को प्रोमोट किया जा रहा है। आयुष ढांचे को अपग्रेड करने के प्रयास किये जा रहे हैं। अभी 300 वेलनेस सेन्टर राज्य में संचालित हो रहे हैं। योगा एवं नेचुरोपैथी का सेल बनाया जा रहा है।उन्होंने दवाओं के प्रमाणीकरण करने की जानकारी भी दी। इसके लिए राष्ट्रीय स्तर का सिस्टम बनाने की बात कही। जड़ी-बूटियों के प्रोडक्शन को बढ़ाने पर बल दिया। उन्होंने विभाग में प्रशिक्षित डॉक्टर एवं पैरामेडिकल स्टाफ की कमी को इंगित किया। राज्य में आदर्श आयुष ग्राम विकसित करने के प्रयास किये जा रहे हैं। बताया कि डेंगू में होमियोपैथी काफी कारगर साबित हो रही है।

उद्योग

डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय द्वारा उद्योग के क्षेत्र में किए जा रहे प्रयासों पर भी प्रस्तुतिकरण दिया गया जिसमें बताया गया कि हरिद्वार एवं पंतनगर सिडकुल में अच्छा काम हो रहा है। इकॉनमिक डेवलपमेन्ट के लिए स्वरोजगार पर जोर दिया गया। उन्होंने बताया कि जीआई टैगिंग के बाद हमारी मार्केटिंग ऊपर आ जाती है। इसे बढ़ाने के प्रयास किये जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना में अच्छा कार्य हो रहा है।टूरिज्म एवं सर्विस सेक्टर पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। वन डिस्ट्रिक्ट टू प्रोडक्ट पर कार्य किए जा रहे है। उद्योग जगत के लोगों को राज्य में अधिकतम इन्वेस्ट के लिए प्रेरित किया जा रहा है। प्रोडक्ट की जी.आई. टैगिंग पर भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है। इन्वेस्टमेंट के लिए लैंड बैंक पर भी कार्य किए जा रहे हैं। गति शक्ति में तेजी से कार्य किए जा रहे हैं।

कौशल विकास

सचिव कौशल विकास विजय कुमार यादव ने कौशल विकास पर कहा कि उद्योगों की डिमांड के हिसाब से कौशल विकास विभाग द्वारा लोगों को विभिन्न क्षेत्रों में प्रशिक्षण की व्यवस्था की गई है। लॉन्ग टर्म एवं शॉर्ट टर्म स्किल डेवलपमेंट की व्यवस्थाएं की गई हैं। फैकल्टी को भी अप स्किलिंग करने की व्यवस्था की जा रही है।अपडेटेट ट्रेनिंग मेटेरियल एवं इन्फ्रास्ट्रक्चर के साथ लोगों को प्रशिक्षण मिले इस दिशा में प्रयास किए जा रहे हैं। आईटीआई में स्पेशियल ट्रैनिंग प्रोग्राम भी आयोजित किए जा रहे हैं। ये प्रशिक्षण देश के अच्छे संस्थानों से सहयोग लेकर किए जा रहे हैं। आईटीआई सहसपुर में स्किल हब भी बनाया गया है।

उन्होंने कहा कि प्रशिक्षण देने वाले विभागों में आपसी समन्वय का होना भी जरूरी है।कौशल विकास विभाग के प्रस्तुतिकरण के दौरान नैनीताल के जिलाधिकारी धीराज गबर्याल द्वारा पहाड़ी भवन निर्माण शैली को संरक्षित करने और रोजगार देने के उद्देश्य से हुनरशाला पहाड़ों में खोलने का सुझाव दिया गया। उनके द्वारा बताया गया कि वर्तमान में कौशल विकास का पूरा ध्यान उद्योग की जरूरत पर आधारित है जबकि हम अपनी पारंपरिक हुनर को खो रहे हैं जिनके संरक्षित कर इसे पर्वतीय इलाकों में रोजगार सृजन का बड़ा माध्यम बनाया जा सकता है। सचिव स्वास्थ्य डॉ. आर. राजेश कुमार द्वारा कौशल विकास विभाग को नोडल विभाग बनाने का सुझाव दिया गया।इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी, आनंद बर्धन, प्रमुख सचिव आर.के सुधांशु, एल फैनई , सचिवगण एवं वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

15 मिनट की यह एक्सरसाइज दिल मजबूत करती है

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

कोरोना काल के बाद दुनिया में ट्रैम्पोलिन की मांग तेजी से बढ़ी है। 2027 तक इसका बाजार 33 करोड़ रुपए से ज्यादा का होने की संभावना है। दरअसल, ट्रैम्पोलिन सिर्फ बच्चों के खेलने के लिए नहीं, बल्कि दिल की एक्सरसाइज के लिए भी महत्वपूर्ण है। एक स्टडी में सामने आया कि छोटे ट्रैम्पोलिन पर 15 मिनट तक छलांग लगाने से पुरुषों की 12.4 कैलोरी बर्न होती है, जबकि महिलाओं में हर मिनट 9.4 कैलोरी बर्न होती है। यह जमीन पर छह मील तक दौड़ लगाने के बराबर है। स्टडी में यह भी सामने आया कि ट्रैम्पोलिन पर कूदने से हड्डियां मजबूत होती हैं। जमीन पर संतुलन भी बना रहता है। हार्ट और मांसपेशियों में मजबूती आती है।हफ्ते में तीन दिन 5 या 10 मिनट के लिए साधारण तौर पर पैरों के बीच दो फीट का गैप बनाकर कूदने से इसकी शुरुआत की जा सकती है। यह एक तरह की एक्सरसाइज होती है। इसके जरिए जमीन पर पैरों की अच्छी पकड़ होती है और आप आसानी से गिरते नहीं। खास बात यह है कि इस ट्रैम्पोलिन पर उछल कूद करने से बचपन की यादें ताजा हो जाती हैं। जो एक्सरसाइज करने के लिए प्रेरित करती है। सारा शुल्क, एक बायोमैकेनिक्स और मॉनमाउथ यूनिवर्सिटी में स्कूल ऑफ नर्सिंग एंड हेल्थ स्टडी की डीन हैं। उन्होंने बताया कि एक बड़े आउटडोर ट्रैम्पोलिन पर रिबॉन्डिंग करने से उन्हें अपने बच्चों के साथ जुड़ने का मौका मिल जाता है। इसे वे बच्चों के साथ बिताए हुए अच्छे समय में से एक मानती हैं। ट्रैम्पोलिन पर कूदने से बढ़ती उम्र के साथ होने वाली यूरिन से जुड़ी बीमारियों में फायदा होता है। 30 मिनट मिनी ट्रैम्पोलिन में 12 हफ्ते तक कूदने से समय यूरिन आने की परेशानी से भी छुटकारा मिलता है। मांसपेशियां सक्रिय हो जाती हैं।

एसपी चमोली प्रमेन्द्र डोबाल ने कोतवाली का किया औचक निरीक्षण, दिए निर्देश

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

चमोली, 24 नवम्बर। पुलिस अधीक्षक चमोली प्रमेन्द्र डोबाल ने कोतवाली चमोली का औचक निरीक्षण किया। जिसमें थाना परिसर, पुलिस मॉर्डन बैरक, भोजनालय, थाना कार्यालय, सीसीटीएनएस कक्ष, मालखाना, महिला हेल्प डेस्क आदि का निरीक्षण किया ।

◆पुलिस अधीक्षक ने रिकार्डों को अद्यतन करने व साफ सफाई रखने एवं महिला हेल्प डेस्क पर नियुक्त महिला पुलिसकर्मियों को आने वाली महिला फरियादियों की समस्याओं को सुनकर उनके प्रति सहानुभूतिपूर्वक व्यवहार करते हुए तत्काल निस्तारण कराने के निर्देश दिए ।

◆इसके अतिरिक्त भोजनालय में बन रहे खाने का निरीक्षण करते हुए थाने पर उपस्थित पुलिसकर्मियों को उनके ड्यूटी के प्रति व कर्तव्य और दायित्व के प्रति उचित दिशा निर्देश दिए गए।

◆ कोतवाली परिसर का भ्रमण कर साफ-सफाई का जायजा लेकर कोतवाली परिसर में

खड़े माल मुकदमाती वाहनों का नियमानुसार निस्तारण करने हेतु निर्देशित किया गया।

◆ थाने के त्यौहार, मासिक व अपराध रजिस्टर का अवलोकन किया तथा सभी अभिलेखो को अद्यावधिक रखने के निर्देश दिए।

◆सघन चेकिंग हेतु सायंकाल नियमित एवं रूटीन पैट्रोलिंग एवं रात्रि में पैदल गश्त व पिकेट ड्यूटी हेतु प्रभारी निरीक्षक चमोली को दिये आवश्यक दिशा निर्देश ।इस मौके पर पुलिस उपाधीक्षक चमोली प्रमोद शाह, प्रभारी निरीक्षक चमोली कुलदीप रावत व अन्य पुलिस अधिकारी कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

नौकरशाहो ने सोचा भी नहीं होगा कि ऐसा भी मुख्यमंत्री मिलेगा जब मुख्य सेवक ने लगाई अधिकारियों की योगा क्लास

एम. फ़हीम 'तन्हा'
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 24 नवम्बर। लाल बहादुर शास्त्री प्रशासनिक अकादमी के अंतिम दिन की शुरूआत योगा शिविर से हुई। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की उपस्थिति में मुख्य सचिव एसएस संधू व तमाम वरिष्ठ अधिकारी गणों ने योग किया।अकादमी के कालिंदी ग्राउंड में योग शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर योग प्रशिक्षकों के द्वारा सभी को योग के विभिन्न आसन कराए गए। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सहित अधिकारियों ने योग के आसनों का अभ्यास किया। योगाभ्यास में डीजी सूचना बंशीधर तिवारी, सीईओ सौजन्या, आरके सुधांशु, जेपी गैरोला एवं तमाम आईएएस अफसर शामिल हुए।

एलबीएसएनए परिसर में मुख्यमंत्री ने की मॉर्निंग वॉक, गेट पर आईटीबीपी जवानों से मिले

एम. फ़हीम 'तन्हा'
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

मसूरी/देहरादून, 24 नवम्बर। लाल बहादुर शास्त्री प्रशासनिक अकादमी में चल रहे चिंतन शिविर से पहले मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अकादमी परिसर के अंदर ही मॉर्निंग वॉक की। इस दौरान वह अकादमी के गेट तक गए और यहां सुरक्षा में तैनात आईटीबीपी के जवानों से मुलाकात कर उनकी कुशलक्षेम पूछी। इस दौरान रास्ते में मिले लोगों का वह अभिवादन स्वीकार करते रहे। इसके बाद मुख्यमंत्री ने अकादमी परिसर में भी राउंड लगाया और यहां स्थापित पूर्व प्रधानमंत्री स्व. लाल बहादुर शास्त्री की प्रतिमा के पास पहुँचकर नमन किया।

क्या आपने सुना है जनाब मुल्ला दो प्याजा कैसे बने अकबर के नवरत्न ?

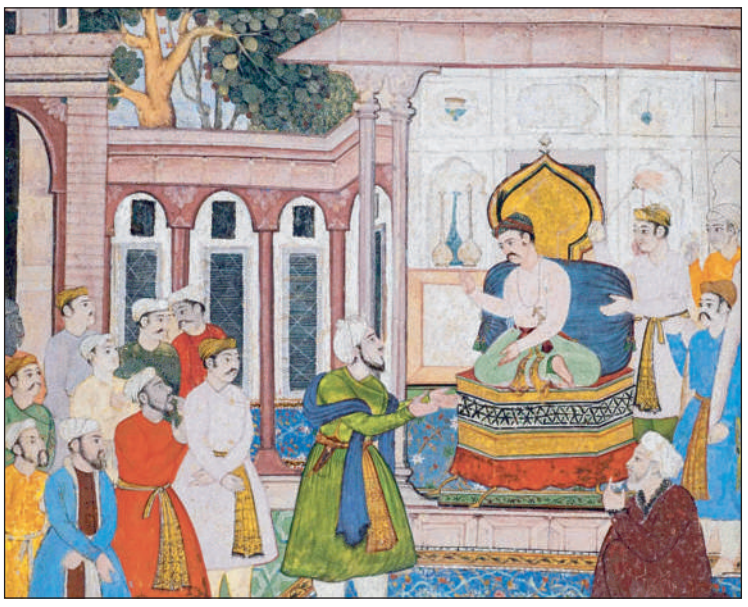
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 24 नवंबर , मुल्ला-दो-प्याजा मुगलिया सल्तनत का ऐसा इंसान रहा जिसके नाम और काम को लेकर लोगों में सबसे ज्यादा दिलचस्पी रही. मुगल बादशाह अकबर के नवरत्नों में शामिल मुल्ला-दो-प्याजा का असली नाम बहुत कम लोग जानते हैं. इनका असली नाम था अब्दुल हसन. स्कूल मास्टर के बेटे अब्दुल हसन का ज्यादातर समय किताबें पढ़ने में बीतता था, लेकिन कभी भी साधारण जीवन जीना मंजूर नहीं रहा. अपनी इसी महत्वकांक्षा के कारण अकबर के नवरत्नों के बीच जगह बनाने की पूरी कोशिश की और सफल भी रहे.

अब्दुल हसन ने अकबर का नवरत्न बनने के लिए न जाने कितने पापड़ बेले. कई महीनों की मशक्कत के बाद शाही परिवार के मुर्गीखाना के प्रभारी बने. पढ़े-लिखे होने के बावजूद हसन ने यह पद स्वीकार तो कर लिया, लेकिन खुद को लक्ष्य से भटकने नहीं दिया.

मुर्गीखाने का वो लेखा-जोखा जिसने सपना सच कर दिया

मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक अब्दुल ने महीनेभर मुर्गियों को वो खाना खिलाया जो शाही रसोई में बच जाता था. इस तरह मुगियों को दिए जाने वाले चारे का खर्च बच गया. मुर्गीखाने में नियुक्ति के एक माह बाद हसन ने लेखा-जोखा पेश किया. उस ब्यौरे में दिखाया गया कि इन्हें पद मिलने के बाद



किस हद तक बचत की गई. इनकी इसी खूबी के कारण बादशाह अकबर प्रभावित हुए और हसन को शाही पुस्तकालय का प्रभारी बना दिया.हसन अपनी इस उपलब्धि से खुश नहीं थे, क्योंकि उनका लक्ष्य दरबार के नवरत्नों में शामिल होना था. अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए उन्होंने पुस्तकालय में उस मखमल और जरी के पर्दे बनवाए जो फरियादी बादशाह को तोहफे में देते थे. नियुक्ति के एक साल बाद जब बादशाह अकबर पुस्तकालय गए तो वहां जरी और मखमल के पर्दे को देखकर खुश हो गए. इस घटना के बाद बादशाह अकबर ने उन्हें अपने नवरत्नों में शामिल कर लिया.

अब्दुल हसन ऐसे बने मुल्ला-दो-प्याजा

अब्दुल हसन अकबर के पिता हुमायूं के जरिए ईरान से भारत पहुंचे थे. हुमायूं ने जब दिल्ली फतह की तो अब्दुल हसन मस्जिद में रहे और वहां के इमाम बन गए. दमदार आवाज होने के कारण चर्चा में रहे. धीरे-धीरे मुगल दरबारियों से इनका मेलजोल बढ़ने

लगा. एक दिन इनकी मुलाकात अकबर के नवरत्नों में शामिल फैजी से हुई. दोनों में दोस्ती हुई और नवरत्नों में शामिल होने का इनका ख्वाब सच होने के करीब पहुंचने लगा.एक दिन फैजी ने इन्हें शाही दावत पर बुलाया और मुर्ग गोश्त बनवाया. अब्दुल को पकवान पसंद बनाया और नाम पूछा तो फैजी से उसे मुर्ग दो प्याजा बताया. ये इस कदर उसके दीवाने हुए कि जब भी शाही दावत में बुलाया जाता तो यही बनवाया जाता. इस पकवान में प्याज का खास तरह से इस्तेमाल किया जाता था, यही इसकी खूबी थी.जब मुगल बादशाह ने अब्दुल हसन को शाही बावर्चीखाने की जिम्मेदारी तो उन्होंने अकबर से सामने अपनी देखरेख में बने मुर्ग दो प्याजा को पेश किया. उसका जायका अकबर को इतना पसंद आया कि अब्दुल हसन को 'दो प्याजा' की उपाधि से नवाजा. मस्जिद में इमाम रह चुके अब्दुल को मुल्ला भी कहा जाता था. यहीं से इनका नाम मुल्ला-दो-प्याजा पड़ा.

अन्तर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में फिल्म पालिसी की जमकर ब्रांडिंग कर रहे विशेष प्रमुख सचिव सूचना अभिनव कुमार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

गोवा, 24 नवम्बर। गोवा में उत्तराखंड फ़िल्म पैवेलियन में विशेष प्रमुख सचिव सूचना अभिनव कुमार ने अन्तर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में शामिल की गई उत्तराखंड में निर्मित शार्ट हिंदी फिल्म पाताल-ती की टीम से भेंट कर उन्हें बधाई एवं शुभकामनाएं दी। उन्होंने पूरी टीम को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा भी अपनी शुभकामनाएं प्रेषित की गई है। मुख्यमंत्री धामी का कहना है कि राज्य के लिए यह गर्व की बात है कि रुद्रप्रयाग जिले के युवाओं का यह प्रयास राष्ट्रीय एव अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी अलग पहचान बना पाया है। कुमार ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा ऐसे प्रयासों को हर संभव सहयोग एवं प्रोत्साहन देगी। पाताल ती आज 25 नवम्बर को फ़िल्म महोत्सव में दिखायी जाएगी। नई फ़िल्म नीति में अंतर्राष्ट्रीय समारोहों हेतु चयनित फ़िल्मों को प्रोत्साहन देने हेतु विशेष प्रावधान किया जाएगा। उन्होंने कहा कि राज्य के युवा फ़िल्म निर्माताओं को हर संभव सहयोग देना प्राथमिकता है जिससे उत्तराखंड में स्वस्थ और समृद्ध फ़िल्म संस्कृति का विकास हो।

इस अवसर पर फिल्म के निर्माता-निर्देशक रुद्रप्रयाग जिले के संतोष रावत एव उनकी टीम ने बताया कि अपने सीमित संसाधनों के बल पर इस शार्ट फ़िल्म का निर्माण किया गया है। इस फ़िल्म को दक्षिण कोरिया के बुसान शहर में 39वें इंटरनेशनल शार्ट फिल्म फेस्टिवल में प्रदर्शित किया जा चुका है। इसके साथ ही मास्को में भी प्रदर्शित हो चुकी है। रावत ने बताया कि यह फ़िल्म उत्तराखंड की भोटिया जनजाति पर केंद्रित फिल्म है, जो एक दादा-पोते के बीच भावनात्मक रिश्ते के ऊपर है। यह फ़िल्म 26 मिनट की है, जो पहाड़ में प्रकृति व मानव के बीच के संघर्ष को सामने लाती है। रावत ने विशेष प्रमुख सचिव सूचना का धन्यवाद ज्ञापित किया। साथ ही राज्य सरकार से युवाओं को सहयोग प्रदान करने का अनुरोध किया।

उत्तराखंड पवेलियन में प्रसिद्ध अभिनेता पंकज त्रिपाठी और संजय सूरी ने भ्रमण किया।इस अवसर पर उत्तराखंड फ़िल्म विकास परिषद के नोडल अधिकारी डॉ. नितिन उपाध्याय भी उपस्थित थे।बॉलीवुड में अपनी कला और सरल व्यक्तित्व के दम पर अलग पहचान बना चुके प्रसिद्ध अभिनेता पंकज त्रिपाठी ने उत्तराखंड पवेलियन में आकर फ़िल्म नीति और शूटिंग लोकेशन की जानकारी ली। पंकज त्रिपाठी को इस अवसर पर उत्तराखंड की पहाड़ी टोपी और अंगवस्त्र भेंट किया गया। त्रिपाठी ने कहा कि उत्तराखंड बेहद खूबसूरत जगह है।इसके साथ ही प्रसिद्ध फ़िल्म अभिनेता संजय सूरी भी उत्तराखण्ड पैवेलियन में आए। सूरी ने फ़िल्म नीति में शॉर्ट फ़िल्म और वीडियो ब्लॉगिंग को स्थान देने का सुझाव दिया। संजय सूरी ने कोविड काल में उत्तराखंड में दो फ़िल्में शूट की हैं । 53वे अन्तर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा प्रतिभाग किया गया है। मध्यप्रदेश, उत्तराखंड, गुजरात, छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश, पंजाब, दिल्ली, झारखंड के साथ ही अन्य फ़िल्म निर्माता और निर्देशकों द्वारा प्रतिभाग किया जा रहा है। इन सबके बीच उत्तराखंड पवेलियन सभी फ़िल्म निर्माता और निर्देशकों के लिए आकर्षण का केंद्र बना हुआ है।

मुख्य विकास अधिकारी झरना कमठान ने कार्य प्रवृत्ति में सुधार लाने के निर्देश दिए

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 24 नवम्बर। सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ जनमानस तक पंहुचाने तथा विभागों एवं बैंकों द्वारा इस हेतु किये जा रहे प्रयासों एवं कार्यों की प्रति सप्ताह समीक्षा के लिये जिलाधिकारी के निर्देशों के क्रम में मुख्य विकास अधिकारी झरना कमठान ने विकास भवन सभागार में रेखीय विभागों के साथ ही बैंक के प्रबन्धकों एवं प्रतिनिधियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी झरना कमठान ने उपस्थित विभागों के अधिकारियों को योजनाओं की प्रगति बढाने तथा बैंक को विशेष अभियान चलाते हुए लाभार्थियों के बैंक खाते खुलवाने तथा बैंको को नवम्बर तक लंबित प्रकरण निपटाने के निर्देश दिए। उन्होंने बैंको को शासकीय योजनाओं के क्रियान्वयन में तेजी लाने के निर्देश दिए जो बैंक शासकीय योजनाओं के क्रियान्वयन में लापरवाही कर रहे है उनके विरूद्ध कार्यवाही की जाने की चेतावनी दी। साथ ही कतिपय बैंकों द्वारा बैठक में प्रतिभाग न किये जाने पर गहरी नाराजगी व्यक्त करते हुए कार्य प्रवृत्ति में सुधार लाने के निर्देश दिए। उन्होंने निर्देश दिए रेखीय विभाग एवं बैक आपसी समन्वय करें जंहा पर कोई तकनीकि दिक्कत आ रही है उसका निस्तारण करें हुए सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओ की प्रगति बढाएं तथा इसके लिए अभियान चलाकर लक्ष्य पूर्ण करे। उन्होंने रेखीय विभागों को उनके विभाग में संचालित जनकल्याणकारी योजनाओ का प्रचार-प्रसार करते हुए पात्रों को योजनाओ से लाभान्वित करने के निर्देश दिए। बैठक परियोजना निदेशक ग्राम्य विकास अभिकरण आर सी तिवारी, लीड बैंक प्रबन्धक कुलबीर सिंह पांगती, जिला ग्रामोद्योग अधिकारी डॉ अलका पाण्डे, उप निदेशक जिला उद्योग केन्द्र शैलेन्द्र नेगी, नगर निगम ऋषिकेश वरूण मल्होत्रा, नगर निगम देहरादून, नगर पालिका परिषद हरबर्टपुर, डोईवाला, मसूरी, पर्यटन के अधिकारियों कर्मचारियों सहित विभिन्न बैंकों के प्रबन्धक उपस्थित रहे।

दिसंबर में 13 दिनों तक बंद होंगे बैंक पढ़ लीजिये तारीखें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 24 नवम्बर , अगर आपको सैलरी अकाउंट, सेविंग अकाउंट या करंट अकाउंट खुलवाने के काम से, लोन के काम से, डिमांड ड्राफ्ट बनवाने के लिए या चेक से जुड़े किसी काम से बैंक जाना है, तो अपने काम जल्दी निपटा लें। अगर आपने देर की तो आपके जरूरी काम अटक सकते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि साल 2022 के आखिरी महीने में बैंक एक- दो नहीं, बल्कि पूरे 13 दिनों तक बंद रहेंगे। आइए जानते हैं दिसंबर 2022 में बैंक कितने दिन बंद रहेंगे। बैंकिंग छुट्टियों की ये लिस्ट अलग-अलग राज्यों में मनाए जाने वाले त्योहारों पर निर्भर है। मालूम हो कि बैंक की ब्रांच बंद रहने के बावजूद आप घर बैठे ही बैंकिंग से जुड़े काम कर सकते हैं। ग्राहकों के लिए ऑनलाइन बैंकिंग पहले की तरह ही चालू रहेगी। इसके साथ ही एटीएम की सर्विस भी चालू रहेगी।

अगर आपको बैंक जाना है और नहीं चाहते कि ब्रांच बंद होने से कोई परेशानी हो, तो इस लिस्ट को अच्छे से देख लें। दरअसल भारतीय रिजर्व बैंक (RBI) की ओर से जारी लिस्ट के अनुसार अगले महीने सिर्फ आठ दिन ही बैंक बंद हैं। लेकिन हर महीने दूसरे और चौथे शनिवार और हर रविवार को भी बैंक बंद होते हैं। ऐसे में बैंकों की कुल छुट्टियां 13 हो जाती है।

तारीख	शहर	अवसर
3 दिसंबर 2022	पणजी	सेंट फ्रांसिस ज़ेवियर पर्व
4 दिसंबर 2022	सभी शहर	रविवार
10 दिसंबर 2022	सभी शहर	दूसरा शनिवार
11 दिसंबर 2022	सभी शहर	रविवार
12 दिसंबर 2022	शिलांग	पा-तोगन नेंगमिन्जा संगमा
18 दिसंबर 2022	सभी शहर	रविवार
19 दिसंबर 2022	पणजी	गोवा मुक्ति दिवस
24 दिसंबर 2022	शिलांग और सभी शहर	क्रिसमस का त्योहार, चौथा शनिवार
25 दिसंबर 2022	सभी शहर	रविवार
26 दिसंबर 2022	आईजोल, गंगटोक और शिलांग	क्रिसमस उत्सव/ लोसूंग/ नामसूंग
29 दिसंबर 2022	चंडीगढ़	गुरु गोबिंद सिंह जी जयंती
30 दिसंबर 2022	शिलांग	यू कियांग नांगबाह
31 दिसंबर 2022	आईजोल	नए वर्ष की पूर्व संध्या

(स्रोत: रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया)

बीवी ने प्रेमी संग मिलकर कर दिया खौफनाक कांड, देहरादून में खुलासा

■ प्रेमी के साथ मिलकर सम्पत्ति तथा पैसो के लिये षडयन्त्र रचकर की हत्या

देहरादून , 24 नवम्बर। 23 नवम्बर को थाना सहसपुर को सूचना मिली कि ग्राम बालूवाला में एक मकान में एक व्यक्ति मृत अवस्था में पड़ा है जिस सूचना पर तत्काल थानाध्यक्ष सहसपुर ने मौके पर पंहुचकर घटना का निरीक्षण किया और मौके पर एस0ओ0जी0 एवं फौरेंसिक टीम को बुलाया गया। आज उस हत्यकांड का जो खुलासा हुआ उससे सब हैरान रह गए। घटना के सम्बन्ध में उच्चाधिकारियों को अवगत कराया गया, जिस पर घटनास्थल का उच्चाधिकारियों द्वारा निरीक्षण किया गया। घटना के सम्बन्ध में मृतक गुमान सिंह की बहिन पुष्पा देवी ने किसी अज्ञांत व्यक्ति द्वारा अपने भाई की हत्या करने के सम्बन्ध में प्रार्थनापत्र थाना सहसपुर पर दिया जिस पर तत्काल मुकदमा दर्ज करते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक दिलीप सिंह कुंवर के आदेशो पर पुलिस अधीक्षक ग्रामीण और पुलिस अधीक्षक अपराध के निर्देशन तथा क्षेत्राधिकारी विकासनगर नेतृत्व में घटना के खुलासे के लिए थानाध्यक्ष सहसपुर द्वारा टीमें लगाए दी गयी आज उसी टीम ने सटीक सूत्रों और सर्विलॉस और रास्तों पर लगे लगभग 45 कैमरों का फुटेज चैक किया गया, जिसमें घटना में संलिप्त अभियुक्त रणजीत सिंह नेगी को घटना में प्रयुक्त दो सिम कार्ड, दो मोबाईल, एक मोटर साईकिल के साथ थाना सहसपुर क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया। जिसके बाद पूरा मामला खुल गया पूछताछ में मृतक की पत्नी आशा ने बताया कि उसका अपने पति मृतक गुमान सिंह से वर्ष 2013 में तलाक हो गया था। बच्चे उसके पति के पास ही थे लेकिन उसका पति बच्चों और उसका ख्याल नही रखता था। लगातार सम्पत्ति को बेचकर अपने ऐसो आराम पर खर्च कर रखा था। ऐसे में उसने खुद पति द्वारा बालूवाला में अपना मकान भी बेचा गया और उस पैसे को उसका पति अपनी मौज मस्ती में खर्च कर रहा था। इस दौरान जब पत्नी और उसके बच्चों ने पैसे मांगे तो वो उन्हें कुछ नही दे रहा था। इस दौरान वह पत्नी और बच्चों के साथ मारपीट करता था। ऐसे में अपना जीवन गुज़रने के लिए महिला सेलाकुंई में काम करने लगी । इसी दौरान उसकी मुलाकात रणजीत सिंह नेगी से हो गयी थी जिससे उसके जल्द ही काफी नजदीकी सम्बन्ध हो गये थेअपने पति के बारे में जब उस महिला ने नेगी से चर्चा की तो उन्होंने गुमान सिंह को रास्ते से हटाने की योजना बनायी। 22 नवम्बर को ये दोनों मृतक गुमान सिंह को रास्ते से हटाने की योजना के मुताबिक महिला ने अपने पति को बालूवाला स्थित घर पर बुलाया। जहां पर महिला ने अपने पति को खाने में नींद की गोली दी गयी, जब वह सो गया तो उन्होंने एक रस्सी से उसका गला घोटकर हत्या कर दी। इस तरह से परिवार के मुखिया की हत्या हो गयी और महिला अब कानून के शिकंजे में पहुँच गयी है।

सर्दी में ये लक्षण बताते हैं कि बॉडी में पानी की कमी हो गई है

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

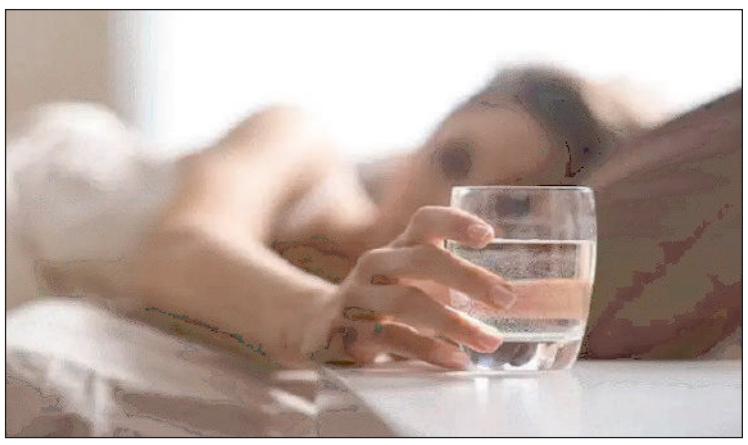
ब्यूरो रिपोर्ट , 24 नवम्बर , पानी हमारे शरीर का सबसे अहम तत्व है। खाना एक बार न भी मिले लेकिन पानी बेहद ज़रूरी है। आजकल के सर्द मौसम में हमारी खाने-पीने की आदतें बदलने लगती हैं। इस मौसम में हमें प्यास कम लगती है और हम लिक्विड डाइट पर कम ध्यान देते हैं। सर्दी में प्यास कम लगने का मतलब ये नहीं है कि बॉडी को पानी की जरूरत नहीं है। इस मौसम में पानी का कम सेवन बॉडी में डिहाइड्रेशन की परेशानी को बढ़ा देता है। सर्दी में बॉडी में पानी की कमी होने पर बॉडी में कई बीमारियों का खतरा बढ़ने लगता है। आइये जानते हैं किन लक्षणों के दिखते ही सतर्क होने की ज़रूरत है -

स्किन पर ड्राईनेस का अधिक होना

सर्दी में बॉडी में पानी की कमी होने पर स्किन में ड्राईनेस अधिक होने लगती है जिससे स्किन में सूखापन और पपड़ी जमने लगती है। कई बार स्किन में ड्राईनेस इतनी ज्यादा बढ़ती है कि स्किन से खून तक निकलने लगता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के मुताबिक मामूली डिहाइड्रेशन भी ध्यान केंद्रित करने, याददाश्त को कमजोर करने और मूड को खराब करने में जिम्मेदार है। जो लोग लंबे समय तक कम पानी का सेवन करते हैं सर्दी में उन लोगों को किडनी की बीमारी, किडनी की पथरी और डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारी का खतरा अधिक रहता है।

डार्क रंग का यूरीन आना

सर्दी में कम पानी का सेवन करने से यूरीन से संबंधित परेशानियों का खतरा भी अधिक रहता है। सर्दी में अगर आपको पीले रंग का पेशाब आता है तो समझ जाएं कि बॉडी में पानी की कमी हो रही है। सर्दी में अगर आप पानी ज्यादा पीते हैं तो आपको हल्के रंग का पेशाब आएगा और पेशाब में बदबू भी कम होगी।



मुंह का सूखना

अगर सर्दी में आपका मुंह ज्यादा सूख रहा है तो समझ जाए की बॉडी में पानी की कमी है। सूखा मुंह इस बात का सबूत है कि सैलिवेरी ग्लैंड पर्याप्त मात्रा में स्लाइवा (saliva) का उस्पादन नहीं कर रहा है।

सिर दर्द होना

डिहाइड्रेशन की वजह से सिरदर्द तब होता है जब मस्तिष्क पानी की कमी की वजह से अस्थायी रूप से सिकुड़ने लगता है, जिससे सिर दर्द होता है। इंडियन जर्नल ऑफ़ मेडिकल रिसर्च के मुताबिक डिहाइड्रेशन सोचने समझने और दिमाग के काम करने की क्षमता को भी प्रभावित करता है। सर्दी में पानी की कमी सिर दर्द का बड़ा कारण बनती है।

रुद्रप्रयाग : चीड़ के पेड़ो ने बचाली पांच दोस्त की जान घंटो जिंदगी और मौत के बीच झुलसते रहे

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

आए दिन उत्तराखंड में सड़क दुर्घटनाएं देखने की मिलती है. आज रुद्रप्रयाग की दुर्गम सड़क पर कार चलाना सीख रहे युवक और उसके चार दोस्तों की जान चीड़ के पेड़ों ने बचा ली। स्टेयरिंग गलत दिशा में घूमने से कार खाई में लुढ़क गई। नीचे लुढ़कती कार पेड़ों पर जाकर अटक गई। एक घंटे तक कार में सवार पांचों युवक जिंदगी और मौत के बीच झुलसते रहे। प्रशासन की टीम ने उन्हें खाई से निकाला और अस्पताल में भर्ती कराया।

दो युवक गंभीर रूप से घायल हो गए। तडांग गांव निवासी मनजीत सिंह (23) ने कुछ दिन पहले ही कार खरीदी थी। वह अपने चार दोस्तों के साथ कार चलाना सीख रहा था। बुधवार दोपहर वह चार दोस्तों के साथ रुद्रप्रयाग पहुंचा। वापसी में करीब 12:30 बजे थरासू के समीप कार अनियंत्रित होकर खाई में लुढ़क गई और चीड़ के दो पेड़ों पर अटक गई। गनीमत रही कि खाई सीधे नीचे गहरी खाई में नहीं गिरी। कार उसका दोस्त अमन नेगी (20) चला रहा था। बताया जा रहा है कि उसने एक मोड़ पर स्टेयरिंग गलत दिशा में घुमा दिया था इस वजह से ये हादसा हुआ।हादसे की सूचना मिलते ही जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह और एसडीआरएफ के जवानों के साथ मौके पर पहुंचे। टीम ने सबसे पहले पेड़ों पर अटकी कार को रस्सियों के सहारे सुरक्षित किया।

इसके बाद कार में सवार अरविंद नेगी (35), पंकज नेगी (22), अमन, मनजीत और राहुल नेगी (25) को बाहर निकालकर जिला चिकित्सालय में भर्ती कराया। तड़ाग गांव को जोड़ने वाला चोपता-उर्खोली-तड़ाग मोटर मार्ग बहुत खतरनाक है। संकरा होने के साथ ही मार्ग पर कई तीखे मोड़ हैं। वर्ष 2017 में इस मार्ग पर बारात का वाहन भी दुर्घटनाग्रस्त हो गया था, जिसमें आठ लोगों की मौत हुई थी। इसके बाद एक कार हादसे में दो लोगों की और एक अन्य वाहन दुर्घटना में एक व्यक्ति की मौके पर मौत हो चुकी है।

जौनसार में पांच दिवसीय बूढ़ी दीपावली का जश्न शुरू, व्यापारियों के खिले चेहरे

चकराताः जौनसार के करीब 200 गांवों में पांच दिवसीय बूढ़ी दीपावली का जश्न शुरू होने पर व्यापारी हो या ग्राहक सभी के चेहरे खिले हुए हैं। नौकरी-पेशा लोग परिवार के साथ अपने पैतृक गांव लौट रहे हैं। जिस कारण जौनसार के अधिकांश मार्गों पर ओवरलोड वाहन दौड़ते नजर आ रहे हैं। स्थानीय प्रशासन का इस ओर ध्यान नहीं है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है. चकराता, साहिया, क्वांसी, लाखामंडल आदि क्षेत्रों के स्थानीय बाजार में खरीदारी को जमकर भीड़ लग रही है। जिससे व्यापारियों के चेहरे खिले हुए नजर आ रहे हैं।

बाजार में गर्म कपड़ों व अन्य सामान की ग्रामीण जमकर खरीदारी कर रहे हैं। साहिया बाजार में अन्य क्षेत्र से आकर व्यापारियों ने गर्म कपड़ों की फेरी लगाई है, जिस पर ग्रामीणों को सस्ते दाम पर गर्म कपड़े बेचे जा रहे हैं। वहीं, वाहनों की कमी के कारण ज्यादातर ग्रामीणों को मार्गों पर वाहनों के लिए घंटों तक इंतजार भी करना पड़ रहा है, क्योंकि जो भी वाहन आ रहे हैं, उनमें सीट नहीं मिल पा रही है। ऐसे में लोग वाहनों के छतों में तक बैठकर गांव जा रहे हैं। जश्न शुरू होने से अब पंचायती आंगन में लोक संस्कृति की अनूठी छटा बिखरेगी। कालसी ब्लाक के साहिया, कोठा तारली, पजिटीलानी, उत्पाल्टा, बोहा, सलगा, उभरेऊ, मसराड़, टुंगरा, ठाणा, रिखाड़, कोरुवा, कोटा, डिमऊ, लेल्टा, कोटी, सिमोग, मंगरौली, हयो टगरी, शिबऊ, कोफ्टी व चकराता ब्लाक के लोहारी, जाड़ी, भंगार समेत करीब दो सौ गांवों में बूढ़ी दीवाली का जश्न मनाया जा रहा है। बूढ़ी दीपावली मनाने को विवाहित युवतियां भी अपने मायके पहुंचने लगी हैं। जौनसार के गांवों में हर घर में विशेष व्यंजन चिउड़ा मूड़ी तैयार किया गया है। हालांकि, कुछ ग्रामीणों ने बाजार से भी चिउड़ा खरीदा। विशेष व्यंजन तैयार करने को महिलाओं में विशेष उत्साह रहा। जनजाति क्षेत्र जौनसार में त्योहार मनाने के अंदाज निराले हैं।

देहरादून के अभिमन्यु ईश्वरन बनाए गए भारत A टीम के कप्तान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 24 नवम्बर। उत्तराखंड के लिए ये बड़ी खबर है। यहाँ के रहने वाले एक और क्रिकेटर ने अपनी धाक जमाते हुए कप्तानी वाली कैप पहन ली है। आपको यहाँ बता दें कि बांग्लादेश दौरे पर इंडियन क्रिकेट ए टीम की कमान देहरादून के अभिमन्यु ईश्वरन को सौंपी गयी है। । अभिमन्यु के टीम का कप्तान बनाए जाने की खबर से उत्तराखंड में उनके फैंस के साथ ही पूरे प्रदेश में खुशी की लहर है। उत्तराखंड के लिए बड़ी खुशखबरी है। बांग्लादेश दौरे के लिए इंडियन क्रिकेट ए टीम का एलान कर दिया गया है। देहरादून के अभिमन्यु ईश्वरन को ए टीम का कप्तान बनाया गया। अभिमन्यु ईश्वरन को कप्तान की जिम्मेदारी मिलने की खबर मिलते ही पूरे राज्य में उत्साह की लहर है। देहरादून के अभिमन्यु ईश्वरन ने अपने खेल से न सिर्फ टीम में जगह बनाई थी, बल्कि आज वह इस टीम को लीड करने जा रहे हैं। उनकी इस उपलब्धि पर प्रदेश भर के लोग बहुत खुश हैं। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने बुधवार को न्यूजीलैंड और बांग्लादेश के खिलाफ वनडे सीरीज के लिए अपडेटेड स्क्वाड का एलान किया। अखिल भारतीय वरिष्ठ चयन समिति ने 4 दिसंबर से बांग्लादेश के खिलाफ तीन मैचों की एकदिवसीय श्रृंखला से यश दयाल और रवींद्र जडेजा को बाहर कर दिया। इनकी जगह तेज गेंदबाज कुलदीप सेन और हरफनमौला शाहबाज

अहमद को दी गई है।इसी के साथ चयनकर्ताओं ने बांग्लादेश ए के खिलाफ चार दिवसीय दो मैचों के लिए भारत की ए टीम का भी चयन किया है। अभिमन्यु ईश्वरन को टीम का कप्तान बनाया गया है। जबकि सरफराज खान को भी जगह दी गई है। अब अभिमन्यु ईश्वरन की कप्तानी पर भी हर किसी की नजर रहेगी। उत्तराखंड में क्रिकेट प्रेमियों का कहना है कि अभिमन्यु ने अपने खेल से जिस तरह टीम में जगह बनाई वह हर जिम्मेदारी को बखूबी निभाएंगे।

संपादकीय

स्पष्ट और प्रभावी डाटा कानून जरूरी

डाटा सुरक्षा के नये विधेयक के मसौदे पर सरकार ने 17 दिसंबर तक सुझाव मांगा है. बजट सत्र में इस पर कानून बनाने की बात हो रही है. मौजूदा चुनावी प्रचार के कुछ रोचक मुद्दों से इसके महत्व को समझा जा सकता है. सत्ता पक्ष का दावा है कि देश में हो रहे बड़े पैमाने पर विकास को डाटा की सस्ती कीमत से समझा जा सकता है, जबकि विपक्षी नेता राहुल गांधी के अनुसार इवीएम की तर्ज पर सोशल मीडिया से भी चुनावी प्रक्रिया और लोकतंत्र को प्रभावित किया जा सकता है. इन सब चुनावी भाषणों से परे बेंगलुरु में एक निजी संस्था ने लाखों लोगों के व्यक्तिगत संवेदनशील डाटा को इकट्ठा करने की कोशिश की, जिसकी जांच सरकार कर रही है. इंटरनेट आने के बाद भारत में 2000 में आइटी कानून बनाया गया. उसके बाद सोशल मीडिया, ई-कॉमर्स, डिजिटल पेमेंट आदि का विस्तार होने पर 2011 में आईटी इंटरमीडियरी नियम बनाये गये. जस्टिस एपी शाह समिति की रिपोर्ट के आधार पर 2012 में पहली बार डाटा सुरक्षा कानून का मसौदा तैयार हुआ. आधार से जुड़े डाटा सुरक्षा पर विवाद के बाद सुप्रीम कोर्ट के नौ जजों की बेंच ने 2017 में प्राइवेसी के पक्ष में ऐतिहासिक फैसला दिया. उसके बाद जस्टिस श्रीकृष्णा समिति की रिपोर्ट के आधार पर 2018 और फिर 2019 में नये कानून का ड्राफ्ट जारी हुआ. सरकार ने 2021 में नया बिल संसद में पेश किया, पर उसे वापस ले लिया गया. तब सरकार ने भ्रम और विरोधाभास दूर करने के लिए नया ड्राफ्ट बनाने की बात की थी. केंद्रीय आइटी मंत्री के अनुसार इस संतुलित कानून से भारतीय ग्राहकों को डिजिटल सुरक्षा मिलने के साथ स्टार्टअप अर्थव्यवस्था को लाभ होगा. इससे ग्राहकों की सहमति के बगैर डाटा का व्यावसायिक इस्तेमाल नहीं हो पायेगा. सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से ग्राहकों का संबंध खत्म होने के बाद यूजर के निजी डाटा को हटाना होगा. बैंक में खाता खुलवाने के लिए सिर्फ केवाईसी के लिए जरूरी डाटा ही लिया जायेगा. कंपनियां बेवजह लोगों का निजी डाटा हासिल नहीं कर सकेंगी. इसके दो और प्रावधानों को बहुत ही प्रगतिशील बताया जा रहा है. अठारह साल से कम उम्र के बच्चों को नाबालिग मानते हुए उनका डाटा हासिल करने के लिए अभिभावकों की स्वीकृति जरूरी होगी. इस बिल में पुरुष वाचक 'ही' जैसे शब्दों के बजाय महिलाओं के लिए 'शी' और 'हर' जैसे शब्दों का इस्तेमाल होना महिला सशक्तीकरण के लिहाज से प्रगतिशील माना जा रहा है. लेकिन पिछले दस सालों से हो रही विधायी मेहनत और सुप्रीम कोर्ट के फैसलों के गंभीर बिंदुओं का इस ड्राफ्ट में अभाव है.

अब न चलेगी चोरी ना सीनाजोरी अजय सिंह, एसएसपी हरिद्वार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

■ मिनी बैंक चोरी में शातिर चोर आए हरिद्वार पुलिस की गिरफ्त में

हरिद्वार, 24 नवम्बर। 25 नवंबर , एसएसपी हरिद्वार अजय सिंह की रणनीति कामयाब हुयी और लुटेरों की गैंग को पकड़ने के लिए बिछाए जाल में तीन शातिर फंसाये और फिर एक लाख के माल के साथ उन्हें गिरफ्तार कर लिया है। इस तरह से आम जन को राहत देते हुए एसएसपी अजय सिंह की टीम ने अन्य वारदात को अंजाम देने से पहले ही तीन तमंचे और कारतूस के साथ उन्हें पकड़ कर हवालात के पीछे धकेल दिया है। आपको यहाँ बता दें कि पुलिस की नजरों से छिपने की लुटेरों की कोशिश को हरिद्वार पुलिस ने नाकाम कर दिया और उनके प्लान को भी फेल कर दिया जहाँ ये शातिर बैंक को टारगेट कर रहे थे। इस लुटेरों ने गिस्सूपुरा पथरी मंदिर और , सीएससी सेंटर (मिनी बैंक) पदार्था में अज्ञात चोरों द्वारा चोरी की गई थी।जिसमें पुलिस टीम द्वार काफी मेहनत एवं इलेक्ट्रॉनिक साक्ष्यों के आधार पर चार अभियुक्तों को पकड़ा जिन्होंने पूछताछ में उक्त दोनों घटना कबूल करते हुए घटना के संबंध में पुलिस को जानकारी दी। इन्हीं अभियुक्तों की निशांदेही पर चोरी का सामान बरामद

हिंसा की शिकार महिलाओं की सहायता के लिए टोल फ्री नंबर जारी, पढ़ें क्या है निधि प्रोजेक्ट

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

प्रोजेक्ट 'निधि' के तहत घरेलू हिंसा, यौन शोषण और अन्य हिंसा की शिकार महिलाओं और बच्चियों की सहायता के लिए टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर जारी किया गया है। हेल्पलाइन के माध्यम से ऐसी पीड़ित बच्चियां और महिलाएं जो किसी वजह से पुलिस को रिपोर्ट नहीं कर सकती हैं।

राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (सेनि) से राजभवन में डॉ. लीलाधर भट्ट मेमोरियल कल्याण समिति (डीएलबीएमकेएस) के चेयरमैन राज भट्ट व अन्य पदाधिकारियों ने मुलाकात की। उन्होंने राज्यपाल को समिति के प्रोजेक्ट 'निधि' के बारे में जानकारी दी।उन्होंने बताया कि प्रोजेक्ट 'निधि' के तहत घरेलू हिंसा, यौन शोषण और अन्य हिंसा की शिकार महिलाओं और बच्चियों की सहायता के लिए टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर 18001804039, 05946-297101 जारी

किया गया है। हेल्पलाइन के माध्यम से ऐसी पीड़ित बच्चियां और महिलाएं जो किसी वजह से पुलिस को रिपोर्ट नहीं कर सकती हैं, उनकी सहायता करते हुए उनके मामलों को आसानी से पुलिस तक पहुंचाया जाएगा। इस मौके पर प्रोजेक्ट से जुड़े पदाधिकारी मेजर जनरल (रि) गुलाब रावत, ब्रिगेडियर (रि.) भारत रावत आदि उपस्थित रहे।

दूसरों की मदद करने से लम्बी होती है.उम्र खुशियां भी ज्यादा मिलती हैं

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

दूसरों की मदद करने से आपका भी भला होता है। भलाई का असर सेहत और खुशी पर पड़ता है। हाल ही में प्रकाशित एक रिसर्च में सामने आया कि बदले की चाहत किए बगैर परोपकारी काम करने से दिमाग शरीर में हैप्पी हॉर्मोन्स रिलीज करता है। इससे व्यक्ति को खुशी का एहसास होता है. स्टडी के दौरान हाई ब्लड प्रेशर वाले लोगों के दो समूह बनाए गए। एक समूह को लगभग 3 हजार रुपए खुद पर खर्च करने के लिए कहा गया। वहीं, दूसरे समूह को दूसरों की भलाई के लिए खर्च करने के लिए कहा गया। 6 हफ्ते बाद सामने आया कि दूसरों पर खर्च करने वाले लोगों का ब्लड प्रेशर कम हो गया था और सेहत भी बेहतर थी।

को हर रोज किसी की मदद करने को कहा गया। दूसरे को रोज एक नया काम और तीसरे को कुछ नहीं करने के लिए कहा गया। जिन लोगों ने दूसरों की मदद की और नए काम किए, उनकी खुशी बढ़ोतरी हुई। जिन लोगों ने अनाथ बच्चों की मदद के लिए दान दिया। उन्हें बिजली का झटके भी कम महसूस हुए। छोटी मदद करने पर भी बड़ी खुशियां मिलती हैं। डिलीवर करने आए व्यक्ति को पानी के लिए पूछना। कठिन समय से गुजर रहे दोस्त या परिवार के मन की बात सुनना और मदद करना। रात होने पर दोस्त को घर छोड़ने से भी खुशी मिलती 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

पांडव ने यहीं से की थी स्वर्ग की अंतिम यात्रा, ये हैं माणा की कहानी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 24 नवम्बर , माणा गांव हिंदुओं के लिए एक बड़ा धार्मिक महत्व रखता है, क्योंकि यह स्थान महाभारत के समय से संबंधित है. ऐसा माना जाता है कि पांडव माणा गांव से गुजरे थे जब उन्होंने स्वर्ग की अपनी अंतिम यात्रा की थी. इस स्थान पर सरस्वती नदी के पास एक पत्थर का पुल भी है, जिसे 'भीम पुल' कहा जाता है, जिसे पांच पांडव भाइयों में से एक भीम द्वारा बनाया गया माना जाता है.माणा गांव हिंदुओं के लिए एक बड़ा धार्मिक महत्व रखता है, क्योंकि यह स्थान महाभारत के समय से संबंधित है. ऐसा माना जाता है कि पांडव (महाकाव्य महाभारत के पांच पौराणिक पात्र) माण गांव से गुजरे थे जब उन्होंने स्वर्ग की अपनी अंतिम यात्रा की थी. इस स्थान पर सरस्वती नदी के पास एक पत्थर का पुल भी है, जिसे 'भीम पुल' कहा जाता है, जिसे पांच पांडव भाइयों में से एक भीम द्वारा बनाया गया माना जाता है.नीलकंठ चोटीः

समुद्र तल से 6597 फीट की ऊंचाई पर स्थित, नीलकंठ चोटी इस क्षेत्र के प्रमुख आकर्षणों में से एक है. 'गढ़वाल की रानी' के रूप में भी जानी जाने वाली, यह बर्फ से ढकी चोटी बद्रीनाथ मंदिर की खूबसूरती से चमकती है और हर रोमांच और ट्रेकिंग के शौकीनों के लिए एक जरूरी आकर्षण है.तप्त कुंडः हिंदू पौराणिक कथाओं के अनुसार, तप्त कुंड अग्नि या अग्नि के देवता का पवित्र निवास स्थान है। माना जाता है कि इस प्राकृतिक झरने में औषधीय गुण हैं और लोग कहते हैं कि कुंड के पानी में डुबकी लगाने से चर्म रोग ठीक हो जाते हैं.वसुधाराः बद्रीनाथ मंदिर से लगभग 9 किमी दूर यह एक मनोरम झरना है. किंवदंती है कि

पांडव कुछ समय के लिए यहां रुके थे जब वे वनवास में थे.व्यास गुफाः जैसा कि नाम से पता चलता है, वेद व्यास, प्रसिद्ध विद्वान और महाभारत महाकाव्य के लेखक, प्रसिद्ध चार वेदों की रचना करते समय इस गुफा के अंदर रहते थे. जो चीज इस गुफा को दिलचस्प बनाती है वह है एक छोटा मंदिर, जो उन्हें समर्पित है और माना जाता है कि यह 5000 साल से अधिक पुराना है.भीमा पुलः माणा गांव के प्रमुख आकर्षणों में से एक भीमा पुल है. ऐसा कहा जाता है कि भीम ने इस पत्थर के पुल का निर्माण इसलिए किया था ताकि उनकी पत्नी द्रौपदी स्वर्ग की यात्रा के दौरान सरस्वती नदी को पार कर सकें.

अमृत सरोवर से पर्यटन को लगेंगे पंख, सरोवर में पैडल बोट संचालित करने की तैयारी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 24 नवम्बर , टिहरी जिले में बने अमृत सरोवर को पर्यटन के नए केंद्र के रूप में विकसित करने की प्रशासन तैयारी कर रहा है। केंद्र सरकार के महत्वाकांक्षी प्रोजेक्ट के तहत टिहरी जिले में 105 अमृत सरोवर बनने हैं। इनमें से अब तक 61 सरोवर बनकर तैयार हो चुके हैं।इन सरोवर के निर्माण का जिम्मा ग्राम्य विकास विभाग और वन विभाग को सौंपा गया है। अब मुख्य विकास अधिकारी ने अमृत सरोवर में पर्यटन विकास को लेकर कार्ययोजना तैयार करने के निर्देश दिए हैं। जिले में कुछ प्रमुख सरोवर चिह्नित किए हैं, जहां पर्यटकों के लिए पैडल बोट, कैंपिंग और साहसिक खेलों की सुविधा जुटाने की तैयारी चल रही है।प्रशासन का मानना है कि इन अमृत सरोवर में अगर पर्यटन विकास के लिए सुविधाएं जुटाई जाएं और इनका प्रचार-प्रसार

किया जाए तो यहां पर्यटन गतिविधि बढ़ना तय है। विकासखंड चंबा के जड़धार गांव में पायलट प्रोजेक्ट के तहत सरोवर में पैडल बोट संचालित करने की तैयारी है। इसी के साथ यहां पर राक क्लाइंबिंग और ट्रैकिंग रूट की संभावनाएं भी तलाशी जा रही हैं।

अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट की तर्ज पर सहस्त्रधारा में बनेगा हेलीड्रोम, दो धाम के लिए शुरू होगी हेली सेवा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ज़रुरत को समझते हुए सहस्त्रधारा में आधुनिक सुविधाओं से हेलीड्रोम का निर्माण किया जाना है। यूकाडा को अगले साल तक यात्रा सीजन शुरू होने से पहले हेलीड्रोम को तैयार करने के निर्देश दिए गए हैं। इससे हेलिकॉप्टर की पार्किंग के अलावा यात्रियों को एयरपोर्ट पर कई तरह की सुविधाएं मिलेंगी।इस हेलीड्रोम की क्षमता 500 यात्रियों की होगी। यात्रा सीजन के दौरान हेली सेवा के लिए यात्रियों की भीड़ को देखते हुए उत्तराखंड नागरिक उड्डयन विकास प्राधिकरण अगले यात्रा सीजन से सहस्त्रधारा से भी केदारनाथ और बदरीनाथ धाम के लिए हेली सेवा संचालन का प्रस्ताव तैयार कर रहा है।सचिव नागरिक उड्डयन दिलीप जावलकर ने बताया कि सहस्त्रधारा में आधुनिक सुविधाओं से हेलीड्रोम का निर्माण किया जा रहा है। यूकाडा को अगले साल तक यात्रा सीजन शुरू होने से पहले हेलीड्रोम को तैयार करने के निर्देश दिए गए

हैं। इससे हेलिकॉप्टर की पार्किंग के अलावा यात्रियों को एयरपोर्ट पर कई तरह की सुविधाएं मिलेंगी। केदारनाथ धाम के लिए सिरसी, गुप्तकाशी, फाटा से संचालित होने वाली हेली सेवा में यात्रियों की भीड़ बढ़ रही है। इसे देखते हुए अगले साल से सहस्त्रधारा से केदारनाथ, बदरीनाथ के लिए हेली सेवा संचालित करने का प्रस्ताव तैयार किया जा रहा है। यूकाडा के माध्यम से प्रस्ताव शासन को भेजा जाएगा। हेली सेवा संचालन के लिए यूकाडा की ओर से एविएशन कंपनी को आफर दिया जाएगा। डीजीसीए की अनुमति मिलने के बाद देहरादून से भी यात्रियों को सीधे हेली सेवा का लाभ मिलेगा।

उत्तराखंड से दिल्ली भेजे जाएंगे चौड़ी पत्ती वाले 5000 पौधे, हवा में सुधरेगा ऑक्सीजन लेवल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

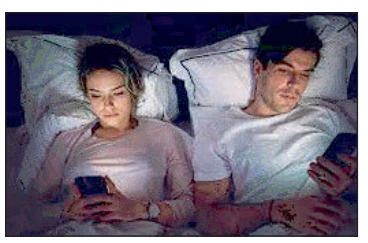
देश की राजधानी दिल्ली प्रदूषण की गंभीर समस्या से जूझ रही है. दिल्ली के कई इलाकों में एयर क्वालिटी इंडेक्स यानी एक्यूआई खतरनाक स्थिति में है. ऐसे में हल्द्वानी वन अनुसंधान और लालकुआं वन अनुसंधान केंद्र से दिल्ली को खास चौड़ी पत्ती वाले अलग-अलग प्रजाति के 5,000 पौधे भेजे जा रहे हैं, जो दिल्ली के प्रदूषण को कम करने में मदद करेंगे.

इन पौधों को दिल्ली में बायोडायवर्सिटी पार्क में लगाया जाएगा जिससे वहां पर्यावरण के साथ ही लोगों की सेहत अच्छी हो सके. वन अनुसंधान केंद्र हल्द्वानी में कई तरह के पौधे तैयार किए जाते हैं. इनमें औषधीय से लेकर लुप्तप्रायः हो चुके पौधों को विशेषज्ञों की देखरेख में उगाया जाता है. चौड़ी पत्ती समेत कई प्रकार के पौधे दिल्ली के प्रदूषण को कम करने के लिए हल्द्वानी से भेजे जा रहे हैं.दिल्ली की सेहत सुधारने के लिए मुख्य तौर पर चौड़ी पत्ती वाले पौधे भेजे जा रहे हैं. इसमें सागौन, हल्दू, खैर समेत कई तरह के पौधे शामिल हैं. वैसे तो दिल्ली अलग-अलग राज्यों से पौधे मंगवाता है. उत्तराखंड के पौधे वहां सरवाईव कर लेते हैं, जिसके कारण हर साल दिल्ली उत्तराखंड से ही पौधे मंगाता है. हर वर्ष दिल्ली को लगभग पांच हजार पौधे हल्द्वानी वन अनुसंधान केंद्र भेजता रहा है.दिल्ली भेजे जाने वाले पौधों में पीपल, बरगद, पाकड़, ढाक, गूलर के पौधे भी शामिल हैं, जो ऑक्सीजन का स्तर सुधारने में मददगार माने जाते हैं. उत्तराखंड में पाए जाने वाले चौड़ी पत्ती वाले पौधे प्रदूषण के स्तर को काफी हद तक कम करने में सक्षम हैं. यह पौधे पारिस्थितिकी तंत्र का एक बड़ा हिस्सा हैं. जैव विविधता से परिपूर्ण ये पौधे प्रदूषित दिल्ली के पारिस्थितिक तंत्र को मजबूत करने में भी मददगार साबित होंगे. हल्द्वानी वन अनुसंधान केंद्र में इन पौधों को विकसित किया गया है

स्मार्टफोन की लत से बढ़ रहे हैं ये 6 तरह के दर्द

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

स्मार्टफोन आज के ज़माने में हर किसी की ज़रूरत बन गया है। लोगों को इसकी ऐसी लत लगी है के इसके बिना हम कॉन्फिडेंट महसूस नहीं करते। इसमें कोई शक नहीं कि स्मार्टफोन ने हमारी ज़िंदगी को आसान बनाया है, लेकिन साथ ही यह कई नई तरह की समस्याओं को पैदा भी कर रहा है। खासतौर पर फोन हमारी सेहत को कई तरह से प्रभावित करता है। फोन को रोज़ और लगातार इस्तेमाल करने से हमारा शरीर तनाव में आ जाता है, उसे सही तरीके से आराम नहीं मिल पाता और इसी थकावट का असर शरीर के कई हिस्सों में नज़र आता है। आजकल जो स्मार्टफोन आते हैं उनका साइज़ काफी बड़ा होता है। दिनभर सोशल मीडिया पर एक्टिव होने की वजह से हमारे हाथ की छोटी उंगली काफी मुड़ती है, जिससे कुछ समय बात इसमें दर्द होना शुरू हो जाता है। यह दर्द आता जाता रहता है, लेकिन डॉक्टर्स इसे लेकर चेतावनी देते हैं, कि लंबे समय में यह उंगली में अकड़न का भी कारण बन सकता है। भले ही यह इस वक्त किसी बड़ी समस्या का कारण न बन रहा है, लेकिन फिर भी भविष्य में उंगलियों की जकड़न से बचने के लिए फोन का उपयोग सीमित ही रखें।जैसा की नाम से ज़ाहिर है, लगातार फोन को देखते रहने की वजह से गर्दन लगातार झुकी रहती है, जो इसकी सही पोज़ीशन नहीं है। इससे गर्दन पर काफी दबाव पड़ता है और आप अक्सर गर्दन के सात कंधों पर दर्द का अनुभव करते हैं। कुछ समय पहले हुई एक स्टडी में पाया गया कि 18 से 24 साल के 84 फीसदी युवा कमर दर्द से जूझते हैं। यह एक ऐसी उम्र है जिस दौरान आप हेल्थ की चरम पर होते हैं, इसलिए शरीर में लगातार दर्द होना सही नहीं है। मोबाइल और नई टेक्नोलॉजी के इस ज़माने में हम लगातार



झुकते जा रहे हैं। झुककर चलने या बैठने से हमारी कमर जवाब देने लगी है। हम पूरा दिन मोबाइल पर सोशल मीडिया को स्क्रॉल करने से खुद को रोक नहीं पाते। इसके अलावा हम लगातार लैपटॉप या डेस्कटॉप पर काम भी करते हैं, टीवी भी देखते हैं। जिससे हमारी आंखों पर दबाव पड़ता है, आंखों कमज़ोर तो होती है साथ ही ड्राईनेस की समस्या भी होने लगती है। दरअसल, गैजेट्स का इस्तेमाल करते वक्त हम पलकों को झपकाना भूल जाते हैं, जिससे आंखों में सूखापन आने लगता है। ड्राईनेस से इन्फेक्शन और अन्य समस्याएं भी होती है।इसके लिए ज़रूरी है कि आप काम के बीच हर 20 मिनट में आंखों को 20 सेकेंड के लिए आराम दें। गैजेट्स को दूर भी रखें और हां, पलकों झपकाना न भूलें। साथ ही आप मोबाइल या लैपटॉप की ब्राइटनेस को भी कम कर सकते हैं। स्मार्टफोन को घंटों हाथों में पकड़कर रखने से आपके हाथ ज्यादातर समय मुड़े ही रहते हैं। जिससे यह दर्द पैदा होता है। अगर आपकी कोहनी में दर्द, सुन या झनझनाहट अक्सर रहती है, तो इसके पीछे आपका फोन का उपयोग हो सकता है। इसके लिए भी आपको फोन का उपयोग कम करना होगा। साथ ही रोज़ हाथों के लिए स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज़ करें, ताकि ब्लड सर्कुलेशन ठीक रहे।