हिंदी दैनिक

न्यूज़ वायरस

वर्ष : 11 अंक : 147 देहरादून, मंगलवार, 29 नवंबर, 2022 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08

युवाओं के लिए अच्छी खबर, घर बैठे मिलेगी संविदा पर नौकरी, जानें कैसे 3

धनौल्टी में सीएम धामी ने किया 126.58 करोड़ की 29 योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

धनौल्टी , 29 नवम्बर , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जनपद टिहरी क्षेत्रान्तर्गत परोगी(अगलाड़) थत्यूड़ में विभिन्न विकास योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया। उन्होंने अठजूला क्रीड़ा एवं सांस्कृतिक महोत्सव में मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग किया गया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विधान सभा क्षेत्र धनोल्टी की विभिन्न विकास योजनाओं के तहत लगभग 126.58 करोड़ रुपए की 29 योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास कर क्षेत्र के लोगों को विकास की सौगात दी गई। जिसमें 21.53 करोड़ रुपए के 07 लोकार्पण एवं 105.05 करोड़ रूपये के 22 शिलान्यास शामिल हैं। मुख्यमंत्री ने परोगी में प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र की स्थापना की स्वीकृति प्रदान करने तथा अठजूला क्रीड़ा एवं सांस्कृतिक विकास समिति, परोगी नैनबाग जौनपुर टिहरी गढ़वाल को इस वर्ष महोत्सव हेतु 02 लाख देने की घोषणा भी की ।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम, मेले एवं महोत्सव गांवों को जोड़ने का कार्य करने के साथ ही लोक संस्कृति को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कहा कि अपनी लोक संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए इगास के दिन अवकाश घोषित की गई। आज लगभग 125 करोड़ की योजनाओं का शिलान्यास एवं लोकार्पण किया गया, जिसमें लम्बे समय से मांग की जा रही काण्डी

पम्पिंग पेयजल योजना भी शामिल है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार सुदूरवर्ती क्षेत्रों तक लोगों की सेवा के लिए तत्पर है। अधिकारियों को सरलीकरण, समाधान एवं निस्तारण के मूल मंत्र पर कार्य करने के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि लाल बहादुर शास्त्री अकादमी में आयोजित चिंतन शिविर में राज्य के विकास के लिए अनेक विषयों पर चर्चा हुई। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड को 2025 तक देश के श्रेष्ठ राज्यों की श्रेणी में लाने के लिए राज्य सरकार प्रयासरत है। सभी प्रदेशवासियों के सहयोग से उत्तराखण्ड को हर क्षेत्र में अग्रणी राज्य बनाया जायेगा। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में देश हर क्षेत्र में तेजी से प्रगति कर रहा है। वैश्विक स्तर पर भारत का मान, सम्मान एवं स्वाभिमान बढ़ा है।

विधायक राजपुर खजान दास एवं विधायक धनोल्टी प्रीतम सिंह पंवार द्वारा भी जनता को सम्बोधित किया गया। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री द्वारा जो विकास कार्य किये जा रहे हैं, वह दिख रहे हैं, जितनी भी घोषणाएं की गई हैं, वह पूरी हो रही है। विकास गोष्ठियां विकास का एक मंच होता है। इस अवसर पर उन्होंने नंदा गौरा कन्या योजना में आने वाली समस्याओं के शीघ्र समाधान की भी बात कही।विधायक प्रीतम सिंह पंवार ने परोगी क्षेत्र में मुख्यमंत्री धामी का स्वागत करते हुए उन्हें लोक संस्कृति प्रेमी बताया। उन्होंने कहा मुख्यमंत्री जी का इस क्षेत्र से विशेष लगाव है। हमारे जौनपुर क्षेत्र ने हमेशा हमारी लोक संस्कृति, खान पान का संरक्षण किया है। उन्होंने कहा आज मुख्यमंत्री जी द्वारा 126 करोड़ की योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया गया है, जो इस क्षेत्र के विकास में मील का पत्थर साबित होगी। इस मौके पर जिला प्रशासन द्वारा बहुउद्देशीय शिविर का आयोजन भी किया गया, जिसमें विभिन्न विभागों द्वारा स्टॉलों के माध्यम से केन्द्र एवं राज्य सरकार द्वारा संचालित योजनाओं की जानकारी देने के साथ ही उपकरण, दवा एवं बीज वितरित किये गये। आयुष विभाग द्वारा 60 लोगों को दवा वितरण, स्वास्थ्य विभाग द्वारा लगभग 04 लोगों का पंजीकरण/स्वास्थ्य परीक्षण कर दवा वितरित की गई तथा 10 लोगों का कोविड वैक्सीनेशन किया गया। समाज कल्याण विभाग द्वारा 17 नये पेंशन के आवेदन पत्र प्राप्त किये गये। कृषि विभाग द्वारा 26 लोगों को कृषि बीमा एवं 05 लोगों सब्सिडी पर कृषि यंत्र वितरित किये गये। इस अवसर पर प्रदेश महामंत्री भाजपा आदित्य कोठारी, जिलाध्यक्ष भाजपा राजेश नौटियाल, अध्यक्ष डीसीबी सुभाष रमोला, जिलाधिकारी टिहरी गढ़वाल डॉ. सौरभ गहरवार, एसएसपी नवनीत सिंह भुल्लर, मुख्य विकास अधिकारी मनीष कुमार, अपर जिलाधिकारी रामजी शरण शर्मा, अध्यक्ष अठजूला क्रीड़ा एवं सांस्कृतिक विकास समिति परोगी रणवीर सिंह सजवाण, मण्डल अध्यक्ष भाजपा नैनबाग हुकुम सिंह, ब्लॉक प्रमुख जौनपुर सीता रावत, जिला पंचायत सदस्य सुश्री कविता रौतेला, डीडीओ श्री सुनील कुमार, उपजिलाधिकारी धनोल्टी श्री लक्ष्मीराज चौहान सहित अन्य गणमान्य एवं क्षेत्रीय जनता मौजूद रहे।

पीएम मोदी के नेतृत्व में संभव हुआ जम्मू-कश्मीर में पंचायतों का गठन : सतपाल महाराज

जम्मू-कश्मीर से आये पंचायत प्रतिनिधियों ने मिले मंत्री सतपाल महाराज

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 29 नवम्बर , प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में ही जम्मू-कश्मीर में पंचायतों का गठन संभव हो पाया है। इसलिए अब पंचायतों को सशक्त करने के लिए आपको बढ़-चढ़कर आगे आना चाहिए। ये कहना है प्रदेश के पंचायती राज मंत्री सतपाल महाराज ने जिला पंचायत कार्यालय सभागार में जम्मू-कश्मीर से पंचायतों की कार्यप्रणाली समझने उत्तराखण्ड आए सैकड़ों पंचायत प्रतिनिधियों को संबोधित करते हुए कही।

पंचायत मंत्री सतपाल महाराज ने जम्मू-कश्मीर से आये पंचायत प्रतिनिधियों से कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से आपको चुनाव का अधिकार मिला है और पंचायतों का गठन संभव हो पाया है। इसलिए अब पंचायतों को सशक्त करने के लिए आपको बढ़-चढ़कर आगे आना चाहिए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्रीय पंचायत राज मंत्री गिरिराज सिंह के प्रयासों से पंचायतों को सशक्त करने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं इस व्यवस्था के तहत पंचायत प्रतिनिधियों को कई अधिकार दिए जा रहे हैं। 29 विषय हैं जिन्हें पंचायतों को कंट्रोल करना है और अपने क्षेत्र का विकास करना है।पंचायत मंत्री ने उत्तराखंड में पंचायती राज विभाग द्वारा किए जा रहे कार्यों की जानकारी देते हुए कश्मीर से आए पंचायत प्रतिनिधियों को पंचायतों के सशक्तिकरण का मंत्र देते हुए कहा कि आप भी अपने पंचायतों की आय बढ़ाने का उपाय करें और उस आय से पंचायतों का विकास करें। ऐसी फसलों का उत्पादन करें जिसे बंदर नुकसान न पहुंचा सकें। मालाबार नीम, नींबू, आंवले आदि को लगायें। हमारे सम्मुख इस समय सबसे बड़ी चुनौती पंचायतों को स्वच्छ रखने की है इस विषय में भी हमें प्रमुखता से सोच रहे हैं। आपके यहां जो पंचायतों के सशक्तिकरण का मॉडल आया है उसमें सब को सम्मिलित होना चाहिए। इस अवसर पर पंचायती राज विभाग के संयुक्त निदेशक राजीव नाथ त्रिपाठी, जिला पंचायत राज अधिकारी विद्या सिंह सोमनाल सहित अनेक अधिकारी मौजूद थे।

Google का अलर्ट ! तुरंत पढ़िए आपके फोन पर हैकिंग का खतरा बढ़ा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 29 नवंबर , अगर आप एंड्रॉइड स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते हैं, तो आपकी डिवाइस पर हैकिंग का खतरा है। दरअसल Google की तरफ से सभी एंड्रॉइड स्मार्टफोन के लिए चेतावनी जारी की गई है। गूगल रिसर्चर रिपोर्ट के मुताबिक एंड्रॉइड डिवाइस की ग्राफिक्स प्रोसेसिंग यूनिट यानी GPU में एक बग की पहचान हुई है, जिससे लाखों एंड्रॉइड स्मार्टफोन हैकिंग का खतरा बढ़ गया है। बता दें कि एंड्रॉइड स्मार्टफोन में हाई ग्राफिक्स गेमिंग वाले स्मार्टफोन में जीपीयू का इस्तेमाल किया जाता है।

Google ने जारी की चेतावनी

गूगल रिसर्चर टीम ने ARM Mali GPU Driver में कमी का पता लगाया है। ऐसे में गूगल की टीम की तरफ से उनकी तरफ से चिप डिजाइनर ARM को GPU बग के बारे में जानकारी दे दी गई थी। ऐसे में चिप डेवल्पर्स की तरफ से इन खामियों और कमियों को ठीक कर दिया गया है। हालांकि इसके बावजूद Samsung, Xiaomi, Oppo और Google समेत अन्य स्मार्टफोन पर हैकिंग का खतरा बना हुआ है। रिपोर्ट के मुताबिक इस बग की पहचान जून और जुलाई 2022 के बीच हुई थी। ऐसे में ARM ने जुलाई और अगस्त 2022 में इन कमियों को ठीक कर लिया था। लेकिन Google ने Mali GPU का यूज करने वाले सभी टेस्ट किए गए डिवाइस में अभी भी बग है।

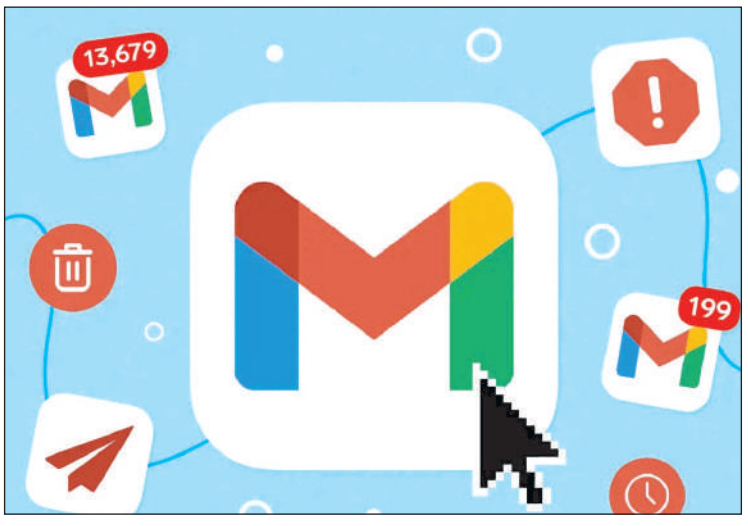
एंड्रॉइड स्मार्टफोन यूजर्स को सतर्क रहने की जरूरत

रिपोर्ट के मुताबिक स्नैपड्रैगन चिपसेट बेस्ड Samsung Galaxy S22 सीरीज के स्मार्टफोन इन बगों से प्रभावित नहीं होंगे। रिसर्चर की मानें, तो बग से प्रभावित एंड्रॉइड स्मार्टफोन के लिए जल्द सिक्योरिटी अपडेट उपलब्ध कराया जाएगा। ऐसे में जल्द स्मार्टफोन और चिप मैन्युफैक्चरिंग इस सिक्योरिटी पैक को रोलआउट कर सकती हैं। गूगल की तरफ से स्मार्टफोन कंपनियों को इस तह के बग से सतर्क रहने की जरूरत है।

Gmail का करते हैं इस्तेमाल, तो जान लें ये 4 जरूरी फीचर्स, लाइफ हो जाएगी आसान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 29 नवंबर , आप Gmailका इस्तेमाल तो ज़रूर करते होंगे । स्टूडेंट हों या नौकरीपेशा , सेलेब्रिटी हों या खिलाडी आज जी मेल एक पॉप्युलर ई-मेल मैसेजिंग प्लेटफॉर्म है। आमतौर पर सभी Gmail का इस्तेमाल करते हैं। एंड्रॉइड स्मार्टफोन यूजर्स के लिए तो Gmail एक जरूरी बना जाता है। लेकिन शायद कम लोग Gmail को रोजाना काम में आने वाले फीचर को जानते हैं। ऐसे में आज हम आपको जीमेल से जुडे.कुछ फीचर्स के बारे में बताने जा रहे हैं, तो आपकी डेली लाइफ को आसान बना सकते हैं। आइए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से..



सेट कर सकते हैं टेम्प्लेट

Gmail पर समय बचाने के लिए एक आसान टेम्पलेट तैयार किए जा सकते हैं। इसके लिए आपको सेटिंग में जाकर एडवांस लिंक को सर्च करना होगा। फिर टेम्प्लेट सेक्शन को स्क्रॉल कीजिए और फिर एनेबल कीजिए। अब आप एक नया टेम्प्लेट बना सकते हैं और कंपोज पर क्लिक कर सकते हैं।

ईमेल की गलती कैसे करें ठीक

अगर भेजने में कोई गलती हो गई है, तो उसके लिए आपको Undo ऑप्शन मिलता है। हालांकि इसे सिंगल बार ही इस्तेमाल किया जा सकता है। Gmail आपको मैसेज को पूरी तरह से रिकॉल करने की अनुमति देता है। आपको बस सेटिंग्स में जाना है और फिर अनडू सेंड के बगल में अपनी पसंद के मुताबिक 5, 10, 20, या 30 सेकंड का कैंसलेशन पीरियड चुन सकते हैं।

सभी अनरीड ईमेल करें लाइनअप

कई बार कोई मेल इनबॉक्स में नहीं मिलता है, तो आपको घबराने की जरूरत नहीं है। आप सभी अनरीड ईमेल एक ही स्थान पर पा सकते हैं। बस अपने जीमेल अकाउंट के टॉप पर सर्च बार में जाएं और ₹अनरीडइ टाइप करें। ऐसा करने पर आपको सभी अनरीड ईमेल एक ही बार में मिल जाएंगे।

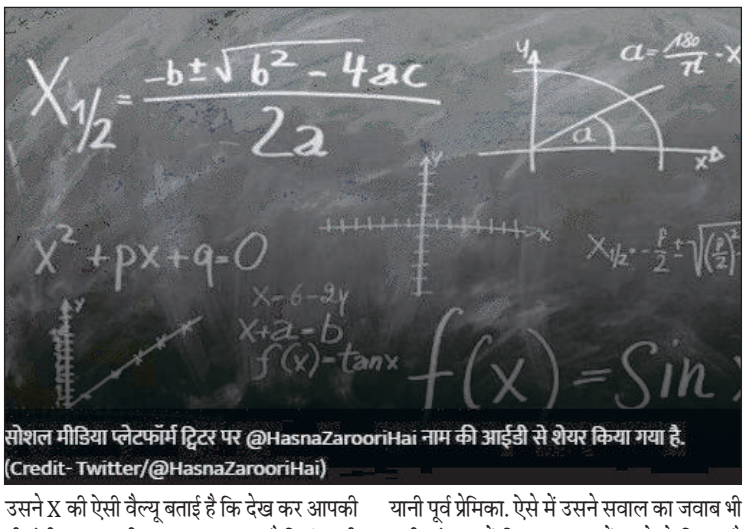
क्रिएट लेबल

लेबल आपको जीमेल मैसेज को कैटिगराइज्ड करने का ऑप्शन देता है। आप अपने ईमेल को ज्यादा ठीक तरीके मैनेज करके और आकर्षक बनाने के लिए अपने कुछ या सभी लेबल को कलर-कोड कर सकते हैं।

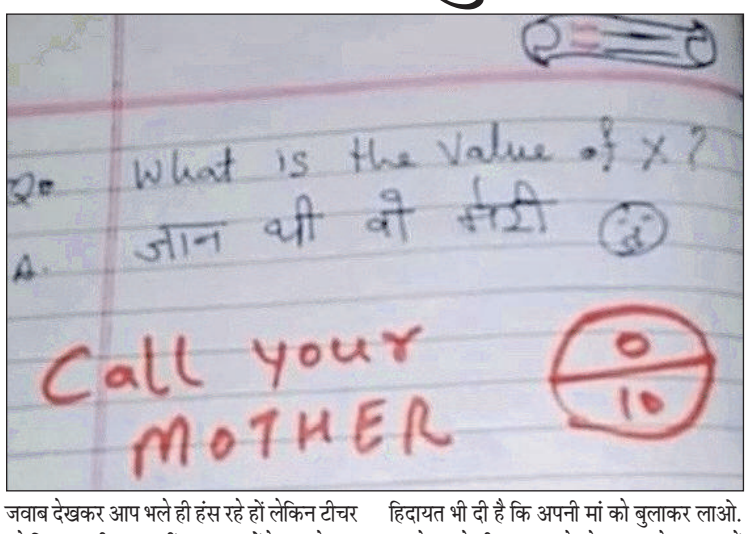
बच्चे के इस जवाब पर मैम बोली मम्मी को बुलाओ

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 29 नवम्बर , गणित एक ऐसा हौवा है जिसके बारे में ज्यादातर बच्चों को बातें करके ही पसीना आ जाता है। इम्तेहान से पहले टेंशन और रिजल्ट से पहले तेज़ धड़कन दरससल बचपन में ज्यादातर बच्चों को जिस सब्जेक्ट से सबसे ज्यादा डर लगता है, वो विषय है – गणित. जिसे ये विषय समझ में आता है, उसके लिए तो सब आसान होता है लेकिन जिसे समझ में नहीं आता, वो उल्टे-सीधे उत्तर लिखता है. ऐसी अजीबोगरीब उत्तर आंसर शीट्स जब वायरल होती हैं, तो लोग भी इन जवाबों के मज़े लेते हैं. एक ऐसी ही आंसर शीट हम आपको आज दिखा रहे हैं. मैथ्स के इस बेसिक सवाल का ऐसा शानदार जवाब छात्र ने आंसर शीट पर लिखा है कि टीचर देखकर ही दंग रह गए. उन्होंने बदले में सिर्फ इतना कहा है कि छात्रा अपनी मां को बुलाकर लाए. सोशल मीडिया पर ये आंसर शीट खूब वायरल हो रहा है, जिसमें



उसने X की ऐसी वैल्यू बताई है कि देख कर आपकी भी हंसी छूट जाएगी. सवाल पूछा गया है कि 'X की वैल्यू क्या है?' बच्चे ने X को Ex समझ लिया है यानी पूर्व प्रेमिका. ऐसे में उसने सवाल का जवाब भी उसी अंदाज में दिया. जवाब में बच्चे ने लिखा है 'जान थी वो मेरी'. 10 नंबर के सवाल का ऐसा जवाब देखकर आप भले ही हंस रहे हों लेकिन टीचर को बिल्कुल भी मज़ा नहीं आया. उन्होंने छात्र के इस जवाब पर उसे 10 में 0 नंबर दिए हैं. साथ में उन्होंने हिदायत भी दी है कि अपनी मां को बुलाकर लाओ. इससे पहले भी एक लड़के ने सवाल के जवाब में भोजपुरी गाना लिख दिया था.



युवाओं के लिए अच्छी खबर, घर बैठे मिलेगी संविदा पर नौकरी, जानें कैसे

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

सरकारी विभागों में संविदा पर नौकरी के लिए अब युवाओं को दफ्तरों के चक्कर नहीं काटने पड़ेंगे। उन्हें सेवायोजन आउटसोर्सिंग एजेंसी की वेबसाइट पर आवेदन करना होगा। रिक्त पदों की सूचना जारी होते ही जरूरी औपचारिकताओं के बाद अभ्यर्थियों को नियुक्तिपत्र जारी कर दिया जाएगा। यह पूरी प्रक्रिया ऑनलाइन होगी।राज्य में उत्तराखंड पूर्व सैनिक कल्याण निगम लिमिटेड (उपनल) और प्रांतीय रक्षक दल (पीआरडी) के माध्यम से सरकारी विभागों में संविदा पर भर्तियां होती हैं। विभाग अपनी जरूरत के हिसाब से दोनों एजेंसियों को पत्र भेजते हैं। सेवायोजन आउटसोर्सिंग एजेंसी के लिए एनआईसी की मदद से वेबसाइट तैयार की जा रही है।उपनल के जरिये सिर्फ पूर्व सैनिक व उनके आश्रितों की ही भर्ती हो सकती है। वहीं, पीआरडी के जरिये भी कुछ ही पदों पर भर्ती होती है। ऐसे में एक ऐसी आउटसोर्सिंग एजेंसी की जरूरत महसूस हुई जो सभी पदों पर भर्ती की जिम्मेदारी संभाल सके। इसीलिए पिछले दिनों कैबिनेट बैठक में निर्णय लिया गया था कि सेवायोजन विभाग को आउटसोर्सिंग एजेंसी बनाया जाएगा। सेवायोजन की वेबसाइट पर बेरोजगारों को पंजीकरण करना होगा। उन्हें शैक्षिक योग्यता, पते आदि की जानकारी देने के साथ संबंधित दस्तावेज भी अपलोड करने होंगे। यह पूरा डाटा सेवायोजन आउटसोर्सिंग एजेंसी के पास सुरक्षित रहेगा। इसके बाद कोई भी विभाग जब सेवायोजन को रिक्त पदों की संख्या भेजेगा तो उस शैक्षिक योग्यता वाले लोगों के नामों की लिस्ट तैयार हो जाएगी। यह सूची विभाग को जाएगी और चयन की प्रक्रिया शुरू होगी। पूरी प्रक्रिया ऑनलाइन होगी।

स्कूली छात्रों को उद्यमी बनाएगी सरकार, नए आइडिया देने वाले को करेगी भी प्रोत्साहित

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 29 नवंबर , अभी तक सिर्फ कॉलेज छात्रों को सरकार स्टार्टअप में मदद देती है, लेकिन अब स्कूली छात्रों को भी उद्यमी बनाने का निर्णय लिया गया है। स्टार्टअप के लिए सरकारी क्षेत्र में वेंचर फंड बनेगा। इससे नए उद्यमियों को निवेशक नहीं ढूंढने पड़ेंगे।10वीं से 12वीं तक के छात्र भी बिजनेस के नए आइडिया से उद्यमी बन सकेंगे। इसके लिए स्टार्टअप नीति में बदलाव किया जा रहा है। नई नीति के तहत सरकार स्कूली छात्रों को भी उद्यमिता के लिए प्रोत्साहित करेगी।

अब सरकार नए बिजनेस आइडिया के साथ सामने आने वाले स्कूली छात्रों को उद्यमी बनने में मदद करेगी। शासन स्तर पर नई नीति के प्रस्ताव का वित्त विभाग को प्रस्तुतिकरण दिया गया। आइडिया चयन के लिए जिला स्तर पर कमेटी बनाने का प्रावधान किया जा रहा है। स्टार्टअप में वित्तीय सहायता के लिए सरकारी क्षेत्र में वेंचर फंड बनाया जाएगा। इससे नए

उद्यमियों को निवेशक नहीं ढूंढने पड़ेंगे। स्टार्टअप को सरकार की ओर से प्रति माह दिए जाने वाला भत्ता भी बढ़ाया जाएगा।अभी तक स्टार्टअप के लिए छात्रों को सबसे पहले कंपनी का पंजीकरण करना होता है। इसके बाद ही बिजनेस आइडिया के आधार पर सरकार स्टार्टअप की मान्यता देती है। नई नीति में स्कूली छात्रों के लिए यह शर्त नहीं रहेगी। बिजनेस स्थापित करने के लिए स्टार्टअप को एक साल तक 10 हजार रुपये प्रति माह भत्ता दिया जाता है। एससी, एसटी, महिला, दिव्यांगों के स्टार्टअप को ए श्रेणी के जनपदों में 15 हजार प्रति माह भत्ता मिलता है। स्टांप शुल्क में शत प्रतिशत छूट, उत्पाद का पेटेंट कराने के लिए एक से पांच लाख की वित्तीय सहायता, मार्केटिंग के लिए पांच से 7.50 लाख सहायता दी जाती है। इन्क्यूबेटर सेंटर के लिए पूंजीगत व्यय पर 50 प्रतिशत या अधिकतम एक करोड़ की वित्तीय सहायता मिलती है।

'उड़नपरी' पीटी उषा भारतीय ओलंपिक संघ की पहली महिला अध्यक्ष बनीं

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 29 नवम्बर , एथलीट पीटी उषा को भारतीय ओलंपिक संघ का अध्यक्ष चुना गया है। केंद्रीय कानून मंत्री किरन रिजिजू ने 'उड़नपरी' पीटी उषा को उनके चुने जाने पर बधाई दी है। किरन रिजिजू पहले केंद्रीय खेल मंत्री थे।किरन रिजिजू ने पीटी उषा के लिए ट्वीट किया। इसमें रिजिजू ने लिखा, 'दिग्गज गोल्डन गर्ल, श्रीमती पीटी उषा को भारतीय ओलंपिक संघ के अध्यक्ष के रूप में चुने जाने पर बधाई। मैं अपने देश के सभी खेल नायकों को प्रतिष्ठित आईओए का पदाधिकारी बनने पर भी बधाई देता हूं! देश को उन पर गर्व है!' भारतीय खेल प्राधिकरण ने भी किरन रिजिजू के ट्वीट को रीट्वीट किया।इससे पहले पीटी उषा ने कहा था कि वह इस पद के लिए नामांकन दाखिल कर रही हैं। पीटी उषा ने शनिवार को ट्वीट कर कहा था, 'मेरे साथी एथलीट्स और राष्ट्रीय संघों के गर्मजोशी से समर्थन के साथ, मैं आईओए के अध्यक्ष पद के लिए नामांकन फाइल करने के लिए खुद को सम्मानित महसूस कर रही हूं।'पीटी उषा के

साथ उनकी टीम के 14 अन्य लोगों ने भी विभिन्न पदों के लिए नामांकन पत्र दाखिल किया। आईओए चुनावों के लिए नामांकन पत्र दाखिल करने की समय सीमा रविवार को समाप्त हो गई। 'पायोली एक्सप्रेस' के नाम से मशहूर पीटी उषा को भाजपा का उम्मीदवार माना जा रहा है।

हल्द्वानी के रक्षित डालाकोटी का हुआ उत्तराखंड अंडर 16 क्रिकेट टीम में चयन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

कक्षा 11 वीं के छात्र रक्षित डालाकोटी का अंडर 16 उत्तराखंड क्रिकेट टीम मेंचयन हुआ है। रक्षित डालाकोटी सोमवार को बीसीसीआई द्वारा आयोजित विजय मर्चेंट ट्रॉफी मेंउत्तराखंड की ओर से प्रतिभाग करनेर वाना ह ो गए हैं। रक्षित की इस उपलब्धि पर विद्यालय के चीफ ट्रस्टी एवं प्रधानाचार्यानेरक्षित को बधाई दी एवं उनकेउज्जवल भविष्य की कामना की।

उत्तराखंड में बाइकर्स के समूह में ट्रक की टक्कर से एक की मौत, 3 घायल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

यहां सोमवार को एक ट्रक के अनियंत्रित हो जाने और बाइक सवारों के एक समूह में घुस जाने से एक व्यक्ति की मौत हो गई, जबकि तीन अन्य घायल हो गए। दुर्घटना पटेल नगर इलाके के चंद्रबनी चौक पर हुई, जब ब्रेक फेल होने के बाद ट्रक ने उन्हें टक्कर मार दी, पटेल नगर एसएचओ सूर्य भूषण नेगी ने कहा।उन्होंने कहा कि हादसे में एक व्यक्ति की मौके पर ही मौत हो गई और तीन अन्य घायल हो गए।उन्होंने बताया कि घायलों को अस्पताल ले जाया गया है जहां उनकी हालत खतरे से बाहर बताई जा रही है।

109 बॉण्डधारी लापता डॉक्टर तत्काल लौटे काम पर, वर्ना होंगे आउट : डॉ. आर.राजेश कुमार

स्वास्थ्य विभाग करेगा अंतिम नोटिस जारी स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार ने दिए निर्देश

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 29 नवंबर , प्रदेश के बॉन्ड से जुड़े लापता डॉक्टर्स को स्वास्थ्य सचिव ने अंतिम मौका देते हुए कहा है कि वो तत्काल ड्यूटी पर लौटे वर्ना विभाग उन्हें आउट करने की तैयारी कर रहा है। पहाड़ हो या मैदान आज जिस तरह से स्वास्थ्य सेवाओं को चुस्त दुरुस्त बनाने के लिए तेज़तर्रार सचिव और अनुभवी आईएएस डॉ राजेश कुमार ने रफ़्तार पकड़ी है उसके बाद विभाग की अब उन डॉक्टर्स पर नज़रे टेढ़ी होनी तय है जो अपने फ़र्ज़ और ज़िम्मेदारी से भागते रहे हैं। स्वास्थ्य सचिव डॉ राजेश कुमार ने बताया है अब सरकार की ओर से अनुपस्थित डॉक्टरों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जायेगी । सचिव स्वास्थ्य डॉ. आर.राजेश कुमार ने कहा कि विभाग ने प्रदेश भर में कार्यरत डॉक्टरों का डाटा तैयार किया है। इसमें 109 डॉक्टर लंबे समय से अनुपस्थित हैं।राज्य के दूरस्थ क्षेत्रों के स्वास्थ्य केंद्रों में डॉक्टरों की कमी से मरीजों को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। वहीं, विभाग में 109 डॉक्टर ऐसे हैं, जो लंबे समय से गैरहाजिर चल रहे हैं। शासन अब इन डॉक्टरों के खिलाफ सख्त कार्रवाई कर सेवाएं समाप्त करेगा। स्वास्थ्य विभाग के ढांचे में डॉक्टरों के 2856 पद स्वीकृत हैं। इसमें वर्तमान में

1924 पदों पर डॉक्टर तैनात हैं जबकि 588 पदों पर संविदा और बांडधारी डॉक्टर सेवाएं दे रहे हैं। वहीं 13 जिलों में 109 डॉक्टर बिना अनुमति के अनुपस्थित चल रहे हैं। ये डॉक्टर निजी अस्पतालों में सेवाएं दे रहे हैं या अपना क्लीनिक चला रहे हैं।विभाग की फाइलों में डॉक्टरों की तैनाती है। लेकिन अस्पतालों से नदारद हैं। अब सरकार की ओर से अनुपस्थित डॉक्टरों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए रही है। सचिव स्वास्थ्य डॉ. आर.राजेश कुमार ने कहा कि विभाग ने प्रदेश भर में कार्यरत डॉक्टरों का डाटा तैयार किया है। इसमें 109 डॉक्टर लंबे समय से अनुपस्थित हैं।इन डॉक्टरों को अंतिम नोटिस जारी किया जाएगा। इसके बाद उनकी सेवाएं समाप्त की जाएगी। उन्होंने कहा कि प्रदेश में विशेषज्ञ डॉक्टरों की कमी को दूर करने के लिए सरकार ज्यादा वेतन देने तैयार हैं। इसके अलावा संविदा के आधार पर भी डॉक्टरों की नियुक्ति की जा रही है।

औषधीय गुणों की खान है पहाड़ की लाल मूली, फायदे जान रह जाएंगे दंग

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 29 नवम्बर ,आपने अक्सर लंबी सफेद मूली तो काफी जगह देखी होगी, लेकिन पहाड़ में मूली का आकार और उसका रंग काफी अलग और सबसे हटकर होता है। यहां गोल या फिर शंखाकार की मूली देखने को मिल जाएगी। इस मूली का रंग लाल और सफेद होता है। पहाड़ की मूली औषधीय गुणों से भरपूर होती है। वैसे तो देशभर में लंबी मूली का ही सेवन किया जाता है। इसका सलाद या फिर पराठे बनाकर खाए जाते हैं। पहाड़ की मूली को कई तरह से इस्तेमाल में लाया जाता है। पहाड़ी मूली यहां की शान है और इसके बिना पहाड़ की रसोई अधूरी सी है। पहाड़ में मूली की सब्जी बनाकर भी खाई जाती है, इसमें आलू-मूली का थेचवा सबसे प्रसिद्ध है, जिसमें आलू और मूली को बराबर मात्रा में काट कर सिलबट्टे में थेच कर पकाया जाता है। मूली को नींबू सानने के साथ भी इस्तेमाल करते हैं, क्योंकि ज्यादातर मूली बरसात से लेकर जाड़ों के मौसम तक होती

हैं। इसलिए इसे धोकर चिप्स के आकार में काटकर सुखाने के लिए रख दिया जाता है। ऐसा करने से इसे गर्मियों में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। मूली की जड़ ही नहीं बल्कि इसके पत्तों की भी सब्जी बनाकर खाई जाती है। इसके पत्तों से बनने वाली मूली की भुजिया हर पहाड़ी की पसंद है। पहाड़ की मूली औषधीय गुणों की भी धनी है। इसमें अलग-अलग तरह के मिनरल्स काफी मात्रा में पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें प्रोटीन, विटामिन सी, फाइबर, पोटेशियम, मैंगनीज और आयरन भी होता है। इसके पत्ते भी काफी गुणकारी होते हैं। इसके पत्ते लिवर के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। पीलिया के मरीजों के लिए मूली के पत्तों की सब्जी बहतरीन उपाय है।

10% क्षेतीज आरक्षण हमारा जन्मसिद्ध अधिकार : धीरेंद्र प्रताप

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड कांग्रेस के उपाध्यक्ष और चिन्हित राज्य आंदोलनकारी संयुक्त समिति के केंद्रीय मुख्य संरक्षक धीरेंद्र प्रताप ने कहा है कि 10% क्षैतिज आरक्षण उत्तराखंड राज्य निर्माण आंदोलन कार्यों का जन्मसिद्ध अधिकार है हम उसे लेकर रहेंगे आज विधानसभा के सम्मुख होरे सत्याग्रह को आंदोलनकारियों की भावना का प्रतीक बताते हुए 3 प्रताप ने कहा कि 2016 में जब 1 दिन कार्य समान परिषद के अध्यक्ष थे उन्होंने तत्कालीन मुख्यमंत्री हरीश रावत को क्षितिज आरक्षण के लिए राज्य करा कर गैरसैण विधान सभा सत्र में से पास करवाया था इसके पीछे उनकी भावना थी राज्य निर्माण करने वाले आंदोलनकारियों को राज्य का संरक्षण प्राप्त हो और इस तरह से राज्य सरकार राज्य निर्माण में उनके योगदान का सम्मान करें उन्होंने कहा कि अत्यंत दुखद बात है 6 साल हो गए लेकिन भाजपा सरकार ने सत्ता में रहते हुए इस बिल को कानून बनाने में राज्यपाल के हस्ताक्षर कराने के कोई गंभीर प्रयास नहीं किए धीरेंद्र

प्रताप ने चेतावनी दी यदि आज के सत्याग्रह के बाद भी सरकार नहीं मानी थोड़ा जानकारी घेरा डालो डेरा डालो आंदोलन करेंगे और विधानसभा का घेराव करेंगे इसकी जिम्मेदारी राज्य सरकार पर होगी आज के सत्याग्रह का नेतृत्व राजेंद्र कारी मंच के अध्यक्ष जगमोहन सिंह नेगी प्रदीप कुकरेती रामलाल खंडूरी अंबुज शर्मा विशंभर बौठियाल क्रांति कुकरेती समेत तमाम नेताओं ने किया और अपने संबोधन में सरकार की हीला हवाली पर नाराजगी व्यक्त की

देहरादून के शौर्य स्थल में शोभा बढ़ाएगा ऐतिहासिक 'विजयंत टैंक'

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 29 नवम्बर , उत्तराखंड को वीरों की भूमि भी कहा जाता है क्योंकि यहां की माटी ने कई वीर सपूतों को जन्म दिया है। यहां की धरती के कई लाल देश पर कुर्बान हुए हैं। उनकी कुर्बानियों की निशानी आज भी उनकी शहादत की कहानी बयां करती हैं। इन्हीं निशानियों में से एक है 'विजयंत टैंक' . अब यह टैंक राजधानी देहरादून के गढ़ी कैंट के चीड़बाग में स्थित युद्ध स्मारक 'शौर्य स्थल' की शान बढ़ाने वाला है। दरअसल, प्रदेश के युवाओं में देशप्रेम और उत्साह बढ़ाने के लिए देहरादून के गढ़ी कैंट में स्थित शौर्य स्थल में भारत-पाकिस्तान युद्ध में दुश्मनों के छक्के छुड़ाने वाला 'विजयंत टैंक' स्थापित किया जाएगा। यहां पहले से मिग-21 लड़ाकू विमान और नौसेना के युद्धपोत की प्रतिकृति मौजूद है। अब 'विजयंत टैंक' भी इसमें चार चांद लगाएगा। बता दें कि 1971 के जंग में विजयंत टैंक किसी बाहुबली से कम नहीं था। दुश्मनों को मार गिराने वाले विजयंत टैंक की ऑपरेशनल रेंज 530 किलोमीटर थी और यह 50 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से चलता था। इस टैंक में चार क्रू मेंबर बैठा करते थे। विजयंत टैंक 39,000 टन वजनी है और इसकी लंबाई 9.788 मीटर, चौड़ाई 3.168 मीटर व ऊंचाई 2.711 मीटर है। भले ही आज के दौर में विजयंत टैंक मैदान-ए-जंग से रूखसत हो गया है, लेकिन अभी भी यह वीर सपूतों की शहादत याद दिलाता है।

आयुक्त परिवहन अरविन्द सिंह ह्याँकी ने आटोमेटेड टेस्टिंग स्टेशन स्थापना की स्थिति स्पष्ट की

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 29 नवम्बर , परिवहन आयुक्त ने आटोमेटेड टेस्टिंग स्टेशन की स्थापना एवं परिकल्पना का उल्लेख करते हुए स्पष्ट किया है कि परिवहन यान का समय-समय पर फिटनेस टेस्ट आर.टी.ओ / ए.आर.टी.ओ. कार्यालयों में तैनात आर.आई. (टेक्निकल) के द्वारा भौतिक तरीके से करते हुए फिटनेस सर्टिफिकेट निर्गत किया जाता रहा है। इस पद्धति के अंतर्गत आर. आई. (टेक्निकल) की दक्षता के साथ-साथ परीक्षण सम्बन्धी उपयुक्त उपकरणों की अनुपलब्धता सम्बन्धी व्यावहारिक कठिनाइयां भी रही है।उन्होंने बताया कि देश एवं प्रदेश के अंतर्गत यात्रियों, वाहन चालक एवं वाहन की सुरक्षा के साथ-साथ प्रदूषण नियंत्रण भी नित्य प्रति एक चिंता का विषय बनता जा रहा है। इस दृष्टि से वाहन का सही-सही परीक्षण करने हेतु तकनीक का प्रयोग अपरिहार्य हो गया है।

वाहन के फिटनेस परीक्षण को बेहतर एवं त्रुटिरहित बनाये जाने के निमित्त ही भारत सरकार द्वारा ऑटोमेटेड टेस्टिंग सेंटर्स की स्थापना की परिकल्पना तैयार की गई और इस निमित्त ऐसे केन्द्रों की स्थापना हेतु सभी राज्य सरकारों से प्रस्ताव आमंत्रित किये गये, जिसके क्रम में राज्य सरकार द्वारा दो स्थानों पर ऑटोमेटेड टेस्टिंग सेंटर्स की स्थापना का प्रस्ताव भारत सरकार को प्रेषित किया गया। इसके अतिरिक्त निजी निवेश के माध्यम से भी ऐसे केन्द्रों की स्थापना हेतु दिनांक 23.09.2021 को दिशा-निर्देश निर्गत किये गये। भारत सरकार द्वारा निर्गत दिशा-निर्देशों में राज्य सरकारों के द्वारा अपने राज्यों में ऑटोमेटेड फिटनेस टेस्टिंग सेंटर्स की शीघ्र स्थापना की जानी थी। इस निमित्त भारत सरकार द्वारा समय-समय पर अनुश्रवण किया जाता रहा है।

परिवहन आयुक्त द्वारा यह भी स्पष्ट किया गया है कि भारत सरकार द्वारा फिटनेस टेस्टिंग की व्यवस्था को त्रुटिरहित बनाये जाने हेतु दिनांक 05.04.2022 को निर्गत अधिसूचना के माध्यम से जारी होने वाले परिवहन वाहनों के फिटनेस के प्रमाण पत्र का नवीनीकरण के संबंध में जो अवधि

निर्धारित की गई है उसमें आठ साल तक के वाहनों के लिए दो साल और आठ साल से पुराने वाहनों के लिए एक साल की अवधि रखी गई है जबकि स्वचालित परीक्षण स्टेशन की मान्यता, विनियमन और नियंत्रण के लिए नियम 175 के अनुसार पंजीकृत स्वचालित परीक्षण स्टेशन के माध्यम से ही फिटनेस अनिवार्य रूप से की जाएगी।

इस प्रकार 01 अप्रैल 2023 से प्रभावी भारी माल वाहनों/भारी यात्री मोटर वाहनों के लिए तथा मध्यम माल वाहनों/मध्यम यात्री मोटर वाहनों और हल्के मोटर वाहनों (परिवहन) के लिए 01 जून 2024 से यह व्यवस्था प्रभावी रहेगी। भारत सरकार द्वारा उक्तानुसार मोटर व्हीकल रूल में किये गये संशोधन के क्रम में राज्य सरकारों को संदर्भित नियम में निर्दिष्ट तिथि से पूर्व ऑटोमेटेड टेस्टिंग केन्द्रों की व्यवस्था करनी है।उक्त पृष्ठभूमि में ही उत्तराखण्ड शासन द्वारा इस वर्ष जनपद ऊधमसिंहनगर तथा जनपद देहरादून में एक-एक ऑटोमेटेड फिटनेस टेस्टिंग सेंटर्स की स्थापना हेतु निजी व्यवसायियों को लाईसेंस दिया गया और उनके द्वारा भारत सरकार के मानकानुसार केन्द्र की स्थापना कर लिये जाने पर उन केन्द्रों में टेस्टिंग हेतु सम्बन्धित वाहन परिक्षेत्रों का चिन्हीकरण करते हुए तत्सम्बन्धी दिशा-निर्देश निर्गत किये गये।उन्होंने यह भी स्पष्ट किया है कि राज्य में टेस्टिंग स्टेशन की वर्तमान में उत्तराखण्ड राज्य में मात्र देहरादून एवं रुद्रपुर में ही निजी क्षेत्र में ऑटोमेटेड टेस्टिंग स्टेशन की स्थापना की गई है जबकि अन्य जनपदों में वर्तमान में वाहनों की फिटनेस का कार्य पूर्ववत परिवहन कार्यालयों में सम्पादित किया जाता रहेगा।परिवहन आयुक्त द्वारा सभी जिलाधिकारियों, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षकों एवं संभागीय परिवहन अधिकारियों को जारी पत्र में टेस्टिंग स्टेशन की स्थापना के विरोध में प्रस्तावित चक्का जाम के दृष्टिगत स्थानीय स्तर पर अतिआवश्यक सेवाओं के वाहनों का संचालन बाधित न हो, इस हेतु समुचित उपाय किये जाने तथा ऐसे वाहन स्वामी जो अपने वाहनों का संचालन करना चाहते हैं, उन्हें सुरक्षा प्रदान की जाए और यह सुनिश्चित किया जाए कि यूनियन के सदस्यों द्वारा जबरन वाहनों के संचालन में बाधा उत्पन्न न की जाए। साथ ही आवश्यकता पड़ने पर उत्तराखण्ड परिवहन निगम से समन्वय करते हुए स्थानीय स्तर पर वाहनों की व्यवस्था की जाए। स्थानीय परिवहन व्यवसायियों के साथ संवाद करते हुए योजना की सही जानकारी उपलब्ध कराये जाने तथा उन्हें चक्काजाम में सम्मिलित न होने के लिए प्रेरित किये जाने की अपेक्षा भी उन्होंने की है।

सुखाताल झील का सौंदर्यीकरण नैनीताल वासियों के लिए चिंता का विषय बना हुआ है

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

नैनीताल प्रशासन की नैनी झील के मुख्य पुनर्भरण क्षेत्र सुखाताल झील के सौन्दर्यीकरण की योजना से रहवासियों में चिंता का माहौल है। सुखताल, जो एक दशक पहले 44,000 वर्गमीटर में फैला हुआ था, अब लगभग 23,000 वर्गमीटर तक सिकुड़ गया है।

शेष क्षेत्र का 'सौंदर्यीकरण' किया जा रहा है लेकिन नैनीताल के निवासियों द्वारा इस कदम को अस्वीकार किया जा रहा है। स्थानीय लोगों को डर है कि सूखाताल के कंक्रीटीकरण से परिदृश्य की समग्र पारिस्थितिकी के साथ छेड़छाड़ होगी, जो अपनी समृद्ध जलीय जैव विविधता के लिए प्रसिद्ध है।वाडिया इंस्टीट्यूट ऑफ हिमालयन जियोलॉजी और आईआईटी-रुड़की जैसे प्रमुख संस्थानों द्वारा किए गए मूल्यांकन के आधार पर, पहले यह निर्णय लिया गया था कि एक चारदीवारी, छलकाव, वाहन व्यवस्था और तटरेखा विकास कार्य किया जाएगा। यह दावा किया गया था कि इससे न केवल किसी भी रिसाव को होने से रोका जा सकेगा, बल्कि अतिक्रमण को नियंत्रित करने में भी मदद मिलेगी। हाला

ंकि, बाद में जिला प्रशासन द्वारा इस योजना को पलट दिया गया और यह निर्णय लिया गया कि इसके बजाय 'साल भर जल निकाय' बनाया जाएगा। अब सुखताल झील को कथित रूप से कंक्रीट सामग्री का उपयोग करके दो जल निकायों में विभाजित किया जा रहा है और कंक्रीट पथ के भीतर विभाजित झील को घेर लिया गया है।विशेषज्ञों का मानना है कि सुखाताल नैनी झील से उपसतह स्तर पर जुड़ा हुआ है, इसलिए झील की सतह पर कोई भी ठोस काम करने का अर्थ होगा इसकी घुसपैठ क्षमता को नुकसान पहुंचाना। हाइड्रोलॉजिकल अध्ययनों के अनुसार, सुखाताल नैनी झील में कुल उपसतह प्रवाह का 40-50% योगदान देता है जो उपसतह प्रवाह के माध्यम से लगभग 39% पानी प्राप्त करता है।

पर्यावरण अल एनजीओ के कार्यकारी निदेशक विशाल सिंह ने कहा, ₹किसी भी कीमत पर सुखाताल झील के साथ छेड़छाड़ नहीं की जानी चाहिए। यदि क्षेत्र में निर्माण कार्य की आवश्यकता है, तो यह नरम भूनिर्माण होना चाहिए, जो यह सुनिश्चित करता है कि सुखाताल झील की पारिस्थितिकी और भूगोल परेशान न हो।₹ , CEDAR (पारिस्थितिकी विकास और अनुसंधान केंद्र)। सुखाताल एक आर्द्रभूमि है, लेकिन राज्य के आर्द्रभूमि अधिकारियों ने यह भी आरोप लगाया कि इसके सौंदर्यीकरण कार्य की योजना बनाते समय उन्हें भी लूप में नहीं रखा गया था।विशेष रूप से, कुछ दिनों पहले सुखाताल के संरक्षण पर एक मामले की सुनवाई करते हुए, अदालत ने 22 नवंबर के अपने आदेश में कहा था कि ₹प्रथम दृष्टया, यह प्रतीत होता है कि उक्त क्षेत्र विकास परियोजना बिना मंजूरी प्राप्त किए शुरू नहीं की जा सकती थी। राज्य पर्यावरण प्रभाव आकलन प्राधिकरण (एसईआईएए)। बेशक, एसईआईएए से कोई भी मंजूरी नहीं मिली है।₹ अदालत ने यह भी कहा कि, ₹आईआईटी-रुड़की पर्यावरणीय प्रभाव आकलन करने के लिए गठित प्राधिकरण नहीं है।₹अब कोर्ट ने सुखाताल में 44 परिवारों द्वारा किए गए अतिक्रमण को तोड़ने का आदेश दिया है. ₹पूरे सुखाताल पर कब्जा कर लिया गया है। हम कैसे वर्गीकृत करते हैं कि 44 चिन्हित घरों के अलावा किसके घर को ध्वस्त किया जाना है? झील के किनारे का सौंदर्यीकरण पारगम्य मिट्टी सामग्री द्वारा किया जा रहा है जो इसके जल विज्ञान को प्रभावित नहीं करेगा और इसे और अतिक्रमण से बचाएगा,₹ कहा अजय रावत, नैनीताल स्थित अकादमिक और पर्यावरणविद।

सर्दियों में पहाड़ की दालों और सब्जियों के हैं बड़े फायदे, शरीर को रखती हैं फिट

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 29 नवम्बर , उत्तराखंड की खूबसूरती का जिक्र पूरी दुनिया में होता है, उसी तरह यहां का खाना भी काफी लोकप्रिय है। यह खाना न केवल स्वादिष्ट होता है बल्कि खूब पौष्टिक भी होता है। पहाड़ का भोजन आपको सर्दी, खांसी और जुकाम जैसी बीमारियों से भी बचाने का काम करता है। पहाड़ की दालें और सब्जियां इम्युनिटी बढ़ाती हैं और उत्तराखंड के अलावा कई और राज्यों में भी इनकी काफी डिमांड रहती है। सर्दी का मौसम है लिहाज़ा इस वक्त हमें अपने खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। सर्दियों में अगर आप पहाड़ी दालों और पहाड़ी सब्जियों का सेवन करेंगे तो एकदम फिट रहेंगे। ऐसा हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि पहाड़ी दालों और सब्जियों में भरपूर मात्रा में आयरन और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के लिए बेहद लाभदायक होते हैं। जानकार बताते हैं कि पहाड़ की सब्जियां जैसे- गडेरी, अरबी, गेठी, गोल मूली, साग आदि को अपने भोजन में शामिल कर आप इनके फायदे खुद महसूस कर सकते हैं। पहाड़ी दालों की बात करें तो सर्दियों में पहाड़ी दाल में मसूर, गहत, अरहर की दाल, उड़द, तुर, भट और लोबिया की डिमांड सबसे ज्यादा रहती है क्योंकि यह दालें गर्म होती हैं, जिससे शरीर एकदम फिट रहता है। उत्तराखंड की संस्कृति एवं परंपराओं ही नहीं, यहां के खानपान में भी विविधता का समावेश है। पौष्टिक तत्वों से भरपूर उत्तराखंडी खानपान में मोटी दालों को विशेष स्थान मिला हुआ है। यहां होने वाली दालें राजमा, गहत, उड़द, तुर, लोबिया, काले भट आदि औषधीय गुणों से भरपूर हैं और इन्हें मौसम के हिसाब से उपयोग में लाया जाता है। खास बात यह कि उत्तराखंडी दालें जैविक होने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिहाज से भी बेहद लाभदायी हैं। पहाड़ में किसानी करने वाले लोगों के मुताबिक सर्दियों में पहाड़ी सब्जियों और पहाड़ी दालों का सेवन करना शरीर के लिए बेहद फायदेमंद होता है। जाड़ों में जितना गर्म सब्जी और गर्म दालों का उपयोग करेंगे, उससे हमारा शरीर उतना ही फिट रहेगा। आयुर्वेद डॉक्टरो के अनुसार सर्दियों में पहाड़ी उत्पादों का सेवन न सिर्फ हमारे शरीर को गर्म रखता है बल्कि इम्युनिटी भी बढ़ाता है। इस मौसम में हमें शरीर को गर्म रखने वाले उत्पादों का ही सेवन करना चाहिए।

एसएसपी श्वेता चौबे ने 18 वीं प्रादेशिक शूटिंग प्रतियोगिता विजेताओं को दी बधाई

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

पौड़ी / श्रीनगर , 29 नवम्बर , जनपद पौड़ी के श्रीनगर में स्थित केदार फायरिंग रेंज (एस.एस.बी) में 18 वीं प्रादेशिक अंतर्जनपदीय/ वाहिनी राइफल/ रिवाल्वर एवं पिस्टल शूटिंग प्रतियोगिता-2022 का वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक पौड़ी गढ़वाल श्वेता चौबे के सहयोग से मुख्य अतिथि सृष्टिराज गुप्ता, उप महानिरीक्षक, एस0एस0बी0 श्रीनगर (गढ़वाल) द्वारा समापन किया गया। जिसमें उत्तराखंड पुलिस की विभिन्न जनपदों/वाहिनियों से कुल 17 टीमों के 155 प्रतिभागियों द्वारा प्रतिभाग किया गया। इस प्रतियोगिता में रिवाल्वर/पिस्टल शूटिंग के 04 इवेंट (15 गज, 25 गज, 30 गज व 50 गज) एवं राइफल शूटिंग में 04 इवेंट (100 गज, 200 गज, 300 गज व 300 गज स्नैप शूटिंग) आयोजित किये गये।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा मुख्य अतिथि उप महानिरीक्षक, एस0एस0बी0 श्रीनगर (गढ़वाल) महोदय को उक्त प्रतियोगिता के आयोजन हेतु फायरिंग बट एवं अन्य आवश्यक सुविधायें उपलब्ध कराने के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया गया। साथ ही प्रतियोगिता में सभी टीम मेनेजरों, निर्णायक मण्डल टीम एवं प्रतियोगिता के आयोजन में लगे समस्त पुलिसकर्मियों के उच्च कोटि के अनुशासन खेल भावना के उत्कृष्ट प्रदर्शन की सराहना करते हुये समापन समारोह में आये श्रीनगर के स्थानीय गणमान्य व्यक्तियों और इस प्रतियोगिता में आये प्रतिभागी टीमों को ठहरने की व्यवस्था का सहयोग करने वाले होटल एसोसिएशन के स्थानीय व्यक्तियों को भी सम्मानित किया । मुख्य अतिथि उप महानिरीक्षक, एस0एस0बी0 श्रीनगर (गढ़वाल) द्वारा निम्न विजेता टीम प्रतिभागियों व निर्णायक मण्डल की टीम को हार्दिक बधाई देकर पुरस्कृत किया गया।

विजेता प्रतिभागियों का विवरण

(राइफल शूटिंग प्रतियोगिता-2022)

(1)-100 गज प्रथम- निरीक्षक नीरज कुमार (ATS)-52 अंक द्वितीय- आरक्षी 4557 विनय कुमार (IRB II)- 43 अंक तृतीय- आरक्षी 645 नारायण गिरी (31 PAC)- 42 अंक(2)-200 गज प्रथम- हे0का0 नारायण जोशी (ATS)- 90 अंक द्वितीय- आरक्षी विक्रम रावत (ATS)- 88 अंक तृतीय- आरक्षी आर0 दीपक जोशी (31 PAC)-84 अंक(3)-300 गजप्रथम- आरक्षी जितेन्द्र (IRB II)- 90 अंक द्वितीय- आरक्षी राजीव कुमार (ATS)- 86 अंकतृतीय- हे0का0 योगेश सिंह (ATS)-82 अंक(4)-300 गज स्नैप राइफल शूटिंग प्रतियोगिताप्रथम- हे0का0 सचिन चौहान (ATS)-09 अंकद्वितीय- मुख्य आरक्षी 4090 राजेन्द्र सिंह (IRB II) -06 अंकतृतीय- हे0का0 दिनेश जोशी (31 PAC)- 06 अंकविजेता प्रतिभागियों का विवरण (पिस्टल/रिवाल्वर शूटिंग प्रतियोगिता-2022)(1)-15 गज प्रथम- आरक्षी राजीव कुमार (ATS)- 56 अंकद्वितीय- आरक्षी 3558 नरेन्द्र रावत (IRB-I)-52 अंकतृतीय- हे0का0 नारायण जोशी (ATS)-51 अंक(2)-25 गज प्रथम- प्रतिसार निरीक्षक विपेन्द्र सिंह (GRP) -40 अंक द्वितीय- आरक्षी राजीव कुमार (ATS)- 33 अंकतृतीय- हे0का0 नारायण जोशी (ATS)- 33 अंक(3)-30 गज प्रथम- हे0का0 नारायण जोशी (ATS)-39 अंक द्वितीय-CC गोपाल सिंह बिष्ट (31 PAC)- 37 अंकतृतीय- ASI अर्जुन सिंह (46 PAC)-26 अंक(4)-50 गज प्रथम- आरक्षी राजीव कुमार (ATS)- 42 अंक द्वितीय- CC गोपाल सिंह बिष्ट (31 PAC)- 40 अंकतृतीय- हे0का0 नारायण जोशी (ATS)- 35 अंक

ओवर ऑल राइफल शूटिंग प्रतियोगिता- प्रथम- ATS- 418 अंकओवर ऑल राइफल फल शूटिंग प्रतियोगिता- द्वितीय- IRB II- 381 अंकओवर ऑल रिवाल्वर/पिस्टल शूटिंग प्रतियोगिता- प्रथम- ATS- 430 अंकओवर ऑल रिवाल्वर/ पिस्टल शूटिंग प्रतियोगिता- द्वितीय- 31 (PAC)- 354 अंक

बेस्ट फायरर- हे0का0 नारायण जोशी (ATS)- 158 अंक

निर्णायक मण्डल टीम

1. पुलिस उपाधीक्षक टिहरी सुरेन्द्र प्रसाद बलूनी2. प्रतिसार निरीक्षक रुद्रप्रयाग गणेश लाल3. दलनायक 31 पीएसी शुक्रुलाल कन्याल4. दलनायक 31 पीएसी गोपाल सिंह बिष्ट5. आरक्षी 112 ना0पु0 बद्री प्रसाद, पौड़ी गढ़वाल6. आरक्षी 81 स0पु0 हृदय भूषण, पौड़ी गढ़वाल7. आरक्षी आंनद प्रकाश-पौड़ी गढ़वाल

संपादकीय

साइबर सुरक्षा जरूरी

पिछले दिनों दिल्ली स्थित देश के सबसे प्रतिष्ठित चिकित्सा संस्थान एम्स से लगभग चार करोड़ मरीजों का डाटा हैकरों द्वारा चोरी किये जाने के बाद साइबर सुरक्षा का मसला एक बार फिर चर्चा के केंद्र में है. उल्लेखनीय है कि साइबर सेंधमारी के सबसे अधिक मामले जिन देशों में आते हैं, उनमें भारत शीर्ष के दो-तीन देशों में शुमार होता है. इसी बीच इस खबर ने तहलका मचा दिया है कि दुनियाभर के पचास करोड़ व्हाट्सएप यूजरों के डाटा उड़ाकर उन्हें खुले बाजार में बेचा जा रहा है. प्रभावित लोगों में भारतीयों की बड़ी संख्या होने की आशंका जतायी जा रही है. कुछ समय पहले लाखों मरीजों का डाटा चुराकर इंटरनेट पर डालने का मामला भी सामने आया था. डिजिटल तकनीक के तेज विस्तार के साथ भारत में एक अरब से अधिक लोग फोन इस्तेमाल करने लगे हैं. इंटरनेट का इस्तेमाल भी लगातार बढ़ता जा रहा है. मनोरंजन, समाचार, संवाद और सोशल मीडिया के लिए स्मार्ट फोन और कंप्यूटरों का उपयोग तो हो ही रहा है, साथ ही डिजिटल लेन-देन, स्वास्थ्य सेवाओं और मौसम व कारोबार संबंधी जानकारियां जैसी सेवाओं का फायदा भी उठाया जा रहा है. ऐसे में डाटा सुरक्षा की चिंता बढ़ती जा रही है. हैकिंग के अलावा साइबर धोखाधड़ी, फर्जीवाड़ा, ब्लैकमेल आदि अपराध भी बढ़ रहे हैं. हाल ही में केंद्र सरकार ने टेक कंपनियों की जिम्मेदारी तय करने तथा देश के उपयोगकर्ताओं एवं उपभोक्ताओं के डाटा का संग्रहण देश में ही करने संबंधी कानून का मसौदा पेश किया है. हालांकि भारत में दो दशक पहले से ही साइबर कानूनों को बनाने और लागू करने का सिलसिला चल रहा है, लेकिन ये प्रयास आंशिक रूप से ही कामयाब हो सके हैं. ऐसे में कठोर कानूनी प्रावधानों की जरूरत तो है, साथ ही पुलिस और अन्य एजेंसियों को तकनीकी रूप से दक्ष बनाने और प्रशिक्षित करने की आवश्यकता भी है. सरकार, बैंकों तथा पुलिस-प्रशासन की ओर से लोगों को अक्सर जागरूक करने के लिए सुझाव एवं निर्देश दिये जाते हैं. फिर भी लापरवाही में या सही जानकारी नहीं होने के कारण लोग अपने डाटा की सुरक्षा नहीं कर पाते. एप के जरिये कर्ज के जाल में फंसाने के आपराधिक नेटवर्क जिस तरह से फैले हैं, उनसे यही इंगित होता है कि गूगल और एप्पल जैसे मंच भी सावधान नहीं हैं तथा स्थानीय स्तर पर पुलिस के साइबर अपराध शाखा भी सचेत नहीं हैं. सरकारी संस्थानों, मंत्रालयों, विद्युत केंद्र, अस्पतालों, बैंकों जैसे अहम जगहों पर साइबर इंफ्रास्ट्रक्चर की निगरानी और संचालन कर रहे लोगों को भी ठोस प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए. बड़ी सेंधमारियों और फर्जीवाड़े के अंतरराष्ट्रीय नेटवर्क पर अंकुश लगाने के लिए वैश्विक स्तर पर कोई तंत्र स्थापित होना चाहिए.

सत्र सरकार का, इम्तेहान जनता का

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

सुबह 9 से देर शाम तक आप अगर हरिद्वार रोड , रिस्पना पुल , डिफेन्स कॉलोनी राजीव नगर , शास्त्री नगर सहित धर्मपुर के इर्द गिर्द से गुजरने की सोच रहे हैं तो जनाब ये ख्याल बदल दें क्योंकि आज से सरकार की गाड़ियां विधान सभा स्तर के लिए फर्राटा भरेंगी और ट्रेफिक बिलकुल नए नियम से चलेगा। आज से धामी सरकार का विधानसभा के शीतकालीन सत्र के दौरान पुलिस के साथ आपके सब्र और जुगाड़ का भी इम्तेहान शुरू है। वजह यह कि विभिन्न राजनीतिक संगठन ने सत्र के दौरान विधानसभा के समक्ष धरना-प्रदर्शन और रैली निकालने की तयारी की है। पहले भी सत्र में ऐसी स्थिति बनी थी जहाँ पुलिस के लिए राजनीतिक संगठनों को विधानसभा तक पहुंचने से रोक पाना बड़ी चुनौती साबित हुई थी। एसएसपी दिलीप सिंह कुंवर ने बाकायदा फील्ड में जाकर सेफ्टी और सेक्युरिटी के पुख्ता इंतज़ाम परखे हैं और इसके लिए पुलिस ने जगह-जगह बैरियर बनाकर फोर्स तैनात कर दी है।

आज से पांच दिसंबर तक विभिन्न रूट रहेंगे डायवर्ट

विधानसभा के आसपास यातायात न पहुंच पाए, इसके लिए ट्रैफिक प्लान भी बनाया गया है। इसके तहत मंगलवार से पांच दिसंबर तक विभिन्न रूट डायवर्ट रहेंगे। हर सत्र की तरह इस बार भी पुलिस का यह ट्रैफिक डायवर्जन और बैरियर शहरवासियों के लिए परेशानी का सबब बनेंगे।

रिजर्व पुलिस लाइन में ब्रीफिंग की

इसके पहले एसएसपी ने सत्र के दौरान सुरक्षा समेत अन्य व्यवस्था दुरुस्त रखने के लिए तैनात किए गए पुलिस बल की रिजर्व पुलिस लाइन में ब्रीफिंग की। रिजर्व पुलिस लाइन में एसएसपी दलीप सिंह कुंवर ने ब्रीफिंग के दौरान निर्देश दिया कि सत्र में तैनात सभी अधिकारी और कर्मचारी निर्धारित समय से पहले ड्यूटी स्थल पर पहुंचकर ड्यूटी संबंधी जानकारी प्राप्त कर लें। लेकिन असल इम्तेहान तो दफ्तर स्कूल और व्यवसायियों की होगी जिनके लिए समय से आना जाना ज़रूरी होता है।

रुद्रपुर में जवाहर लाल नेहरू जिला चिकित्सालय में पुरूष नसबन्दी पखवाड़ा शुरू

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रूद्रपुर 29 नवम्बर , मुख्य विकास अधिकारी विशाल मिश्रा ने जवाहर लाल नेहरू जिला चिकित्सालय में पुरूष नसबन्दी पखवाड़ा का शुभारम्भ किया। उन्होने कहा कि जिला चिकित्सालय में 4 दिसम्बर तक चलने वाले पुरूष नसबन्दी पखवाड़ा का आयोजन किया गया है। उन्होने कहा कि विश्व की जनसंख्या लगातार बढ़ती जा रही है, इसकी रोकथाम के लिए हमें परिवार नियोजन के तरीखों का प्रयोग करते हुए जनसंख्या को नियन्त्रित करें, ताकि हमारे समाज व देश के जो संसाधन है वे सभी संसाधन इस पीढ़ी के साथ साथ आने वाली पीढ़ी के भी काम आ सके।

मुख्य विकास अधिकारी मिश्रा ने कहा कि हमारी गतिविधियां सिर्फ लक्ष्य तक सीमित न रहें। अगर पुरूष अपने दायित्व को उठा लें तो महिलाओं की कई परेशानियां दूर हो जाये। मुख्य विकास अधिकारी ने कहा कि ऐसे क्षेत्रों को चिन्हित करें जहां महिलाओं की अपेक्षा पुरूष कम जागरूक है। उन्होने अपर मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ0 हरेन्द्र मलिक को निर्देश दिये कि जनता के आने-जाने वाले सरकारी कार्यालयों में कैम्प लगवाकर लोगों को जागरूकर करें पुरूष नसबन्दी पूरी तरह से सुरक्षित है। उन्होने एसीएमओ डॉ0 मलिक को निर्देश दिये कि धरातल पर कार्य करने वाली आशा बहनों को किसी भी प्रकार की कोई समस्या न हो, जिससे सभी आशा कार्यकत्रियां सुगमता से कार्य कर सके। उन्होने कहा कि आशा कार्यकत्रियां परिवार नियोजन वाले शिविरों में अधिक से अधिक से लोगों को लाये। उन्होने कहा कि आशा कार्यकत्रियां ऐसे क्षेत्रों को चिन्हित करें जहां विगत कुछ समय में जनसंख्या तेजी से बढ़ रही है उन स्थानों पर व्यापक स्तर पर प्रचार-प्रसार करें ताकि लक्ष्य पूर्ण करने के साथ-साथ राष्ट्रहित में इसका लाभ मिलें। उन्होने कहा कि हमारा प्रथम दायित्व है कि जनसंख्या नियंत्रण हो एवं 1 बच्चे सें दूसरे बच्चे के बीच कम से कम 3 वर्ष का अन्तर अवश्य हो। उन्होने कहा कि आशा कार्यकत्रियों को जो दायित्व दिये गये है उसका निर्वाहन बखूबी करेंगे इसका विश्वास है।

मुख्य विकास अधिकारी ने में फैमिली प्लानिंग पखवाड़ा के अन्तर्गत जिला चिकित्सालय लगे विभिन्न स्टॉलों का निरीक्षण भी किया। इस अवसर पर अपर मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ0 हरेन्द्र मलिक, पीएमएस डॉ0 राजेश सिन्हा, जिला समन्वयक प्रदीम मेहर, प्रबन्धक डॉ0 अजयवीर, नोडल अधिकारी परिवार नियोजन डॉ0 राजेश आर्या, जिला कार्यक्र समन्वयक हिमांशु मस्यूनि आदि उपस्थित थे।

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

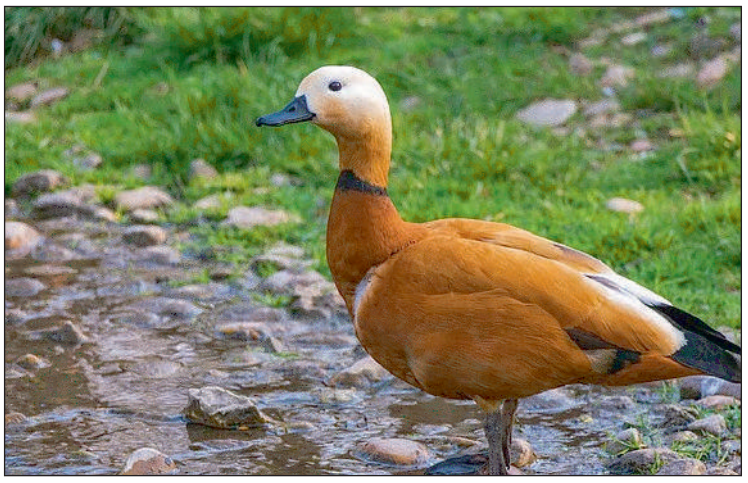
email-dainiknewsvirus@gmail.com
RNI No.- UTTHIN/2012/44094

वाद-विवाद का न्याय क्षेत्र देहरादून न्यायालय मान्य होगा

उत्तराखंड तराई के दलदल में पहुंचे प्रवासी पक्षी, वन विभाग ने किया अलर्ट

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

जैसे-जैसे सर्दियां धीरे-धीरे शुरू होती हैं, वैसे-वैसे प्रवासी पक्षियों ने तराई क्षेत्र के आर्द्रभूमि में आना शुरू कर दिया है, जो पक्षी प्रेमियों के लिए बहुत खुशी की बात है। इस बीच, वन विभाग ने पक्षियों को शिकारियों से बचाने के लिए अलर्ट जारी कर दिया है।प्रवासी पक्षियों को देखने के लिए बर्ड वॉचर्स और पर्यटक उधमसिंह नगर के गूलरभोज में बौर और हरिपुरा जलाशयों और रामनगर, नैनीताल में कोसी नदी पर एक बैराज पर उमड़ रहे हैं। साइबेरिया, मलेशिया, कजाकिस्तान और मंगोलिया से पक्षी भोजन और उपयुक्त आवास की तलाश में हर साल हजारों किलोमीटर की यात्रा करके गूलरभोज और रामनगर पहुंचते हैं।



अपने विविध वनस्पतियों और जीवों के साथ-साथ अपनी आर्द्रभूमि के कारण यह क्षेत्र प्रवासी पक्षियों के लिए हमेशा एक पसंदीदा स्थान रहा है।रामनगर के प्रभागीय वन अधिकारी (डीएफओ) कुंदन कुमार ने कहा, ₹कोसी बैराज और अन्य आर्द्रभूमि पर कड़ी निगरानी रखने के लिए कई गश्त दल गठित किए गए हैं। पक्षियों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए महत्वपूर्ण स्थानों पर सीसीटीवी कैमरे लगाए जा रहे हैं। पर नजर रखने के।₹पूर्व मुख्य वन्यजीव वार्डन और वरिष्ठ आइएफएस अधिकारी पराग मधुकर धकाते ने कहा, ₹प्रवासी पक्षियों के आगमन के साथ, वन विभाग को अलर्ट पर रखा गया है। सीजन के दौरान शिकारी सक्रिय हो जाते हैं और विभाग पक्षियों के लिए सुरक्षित प्रवास सुनिश्चित करेगा

विभाग विभिन्न प्रकार के पक्षियों को देखने आने वाले पर्यटकों के लिए जागरूकता शिविर भी आयोजित कर रहा है।

धकाते ने कहा, ₹तराई और इसके आसपास के क्षेत्रों में प्रवासी पक्षियों की लगभग 20 प्रजातियां आती हैं, लेकिन दो मुख्य प्रजातियां बार-हेडेड गीज़ और ब्राह्मणी बतख (रूडी शेल्डक) हैं। पक्षियों की स्थानीय प्रजातियां जैसे कार्मोरेंट भी यहाँ आते हैं।₹ नवंबर में पक्षी आना शुरू हो जाते हैं और मार्च तक रहते हैं। इस क्षेत्र में आने वाली प्रमुख प्रजातियों में ओपन बिल स्टॉर्क, रेड-क्रेस्टेड पोचार्ड, सैंडपाइपर, प्लोवर और मार्श हैरियर के साथ-साथ कई अन्य शामिल हैं।साइबेरिया और मध्य एशिया के ये पक्षी आर्द्रभूमि का उपयोग अपने अस्थायी शिविरों के रूप में करते हैं, जो प्रजनन पक्षियों की एक बड़ी आबादी को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

क्या आप जानते हैं चुप रहने के फायदे, मौन का महत्व

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 29 नवम्बर , मौन रहने से आतंरिक और मानसिक रूप से हमें शान्ति मिलती हैं. मौन रहने के फायदें बहुत सारे हैं जिसे जानना जरूरी हैं. यदि आप अपने आस-पास किसी पढ़े-लिखे और सुखी इंसान को देखेंगे तो आप को उसमें यह गुण जरूर नजर आएगा. आपको यहाँ ये भी बता दें कि जीवन में मौन दो प्रकार के होते है.

वाणी से मौन – इसके अंतर्गत कम-से-कम बोलना, जिभ्वा या वाणी को वश में रखना, नहीं बोलना, जरूरत भर बोलना आदि आते हैं.

मन से मौन – इसके अंतर्गत मन को शांत रखना, मन में बुरे विचार न आने देना, मन को वश में रखना, मन में अध्यात्मिक विचार को लाना आदि आते हैं.

मौन रहने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे आत्मविश्वास, आत्मशक्ति, एकाग्रता और मन की शान्ति बढ़ती हैं. मौन रहने से व्यक्ति के सकारात्मक सोच को बल मिलता हैं.मौन रहने से शरीर ऊर्जावान बना रहता है और हम अपने कार्य को बेहतर तरीके से करते हैं. बोलने में भी ऊर्जा लगती हैं. अगर आप बिना वजह बोल रहे है तो अपनी ऊर्जा और क्षमता का दुरूपयोग कर रहे हैं। मौन रहने से हम दूसरों की बातों को अच्छी तरह सुनते हैं और समझते हैं जिसके कारण हमारे सोचने और समझने की शक्ति बढ़ती है.मौन रहने से ऑफिस के दोस्त, दोस्त, रिश्तेदार और व्यक्तिगत रिश्तों में सुधार महसूस करेंगे.शहर में अधिक्तर लोग शोर की वजह से तनाव ग्रस्त रहते हैं. इस तरह के तनाव को कम करने के लिए “मौन रहना” सबसे उत्तम हैं.

कभी-कभी ज्यादा बोलने की वजह से अपने प्रियजन या दोस्तों को कुछ ऐसा बोल देते हैं जिसकी वजह से हमारा झगड़ा हो जाता हैं या हमें बाद में उस बात के लिए बहुत पछतावा होता हैं. ऐसी स्थिति से बचने के लिए मौन रहना सबसे उत्तम उपाय हैं। वर्तमान समय में परिवारिक कलह भी एक बड़ी समस्या हैं, यदि परिवार के एक या दो सदस्य मौन रहना सीख ले तो पारिवारिक कलह से बचा जा सकता हैं.शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यक्ति व्यायाम करता हैं उसी प्रकार यदि आप अपने मस्तिष्क को स्वस्थ रखना चाहते है तो मौन रहना सीख लीजिए.मौन में ही इतनी ताकत होती है जो व्यक्ति के अंदर के ताकत का अनुभव कराता हैं. जिस दिन आप अपने अंदर की ताकत को जान लेंगें आपके लिए कुछ भी असम्भव नहीं होगा.मौन रहने से आत्मसंतुष्टि बढ़ती हैं, जिसके कारण अभाव में भी संतुष्ट होकर लक्ष्य को प्राप्त करने का प्रयास करते हैं. इससे लक्ष्य प्राप्ति आसानी से होता हैं.

जौलीग्रांट एयरपोर्ट पर सेटेलाइट फोन के साथ पकड़े गए रूसी संघ के पूर्व मंत्री, पूछताछ में खुलासा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून जौलीग्रांट एयरपोर्ट पर स्क्रीनिग चैकिग में एक विदेशी नागरिक से सेटेलाइट फोन बरामद हुआ है। सीआईएसएफ ने फोन बरामद किया। महिला निरीक्षक सीआईएसएफ सुनीता सिंह की ओर से इस संबंध में सूचना दी गई।डोईवाला कोतवाली में मामला दर्ज किया गया। पुलिस पूछताछ में सामने आया है कि पकड़ा गया रूसी नागरिक रूस के कृषि और खाद्य मंत्री रहे हैं। मौजूदा समय में कृषि विकास समिति के प्रमुख हैं।

प्रभारी निरीक्षक थाना डोईवाला ने बताया कि महिला निरीक्षक सीआईएसएफ सुनीता सिंह ने शिकायत कर बताया कि जौलीग्रांट एयरपोर्ट पर स्क्रीनिंग चेकिंग के दौरान विदेशी नागरिक विक्टर सेमनाउ निवासी रूस से प्रतिबंधित सेटेलाइट फोन बरामद किया है। उक्त विदेशी नागरिक को हिरासत में ले लिया गया है। पुलिस ने मामले में संबंधित धाराओं में मुकदमा दर्ज किया है। विदेशी नागरिक से प्रतिबन्धित सेटेलाइट फोन बरामद होने पर थाना डोईवाला पर मुकदमा दर्ज किया गया।

पुलिस के अनुसार रूसी नागरिक विक्टर सेमेनोव ने पूछताछ में बताया कि वह वर्ष 1998 से 99 तक रूसी संघ में कृषि एवं खाद्य मंत्री रहे हैं। उन्होंने बताया कि मौजूदा समय में कृषि विकास समिति के प्रमुख हैं। उन्होंने बताया कि वह 22 नवंबर को भारत आए थे। दिल्ली एयरपोर्ट से कार से ऋषिकेश पहुंचे और फिर चमोली जिले के चोपता में घूमने गए। दिल्ली लौटते समय सीआईएसएफ ने उनको जौलीग्रांट एयरपोर्ट पर पकड़ लिया। वहीं बड़ा सवाल यह भी है कि दिल्ली एयरपोर्ट पर जांच के दौरान सुरक्षाकर्मियों को रूसी नागरिक के पास मौजूद सेटेलाइट फोन का पता नहीं लगा पाई।