हिंदी दैनिक

न्यूज़ वायरस

वर्ष : 11 अंक : 157 देहरादून, शनिवार, 10 दिसंबर, 2022 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08

कांग्रेस पार्टी का गौरवमयी स्वर्णिम इतिहास : राजकुमार, पूर्व विधायक 3

अधिकारियों को समाज के वंचित वर्ग के प्रति संवेदनशील होना चाहिए : राष्ट्रपति

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

मसूरी , 10 दिसंबर , राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू ने शुक्रवार को लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी मसूरी में सिविल सेवा के 97वें कॉमन फाउंडेशन कोर्स के समापन समारोह को संबोधित किया। प्रशिक्षु अधिकारियों को संबोधित करते हुए राष्ट्रपति ने कहा कि जब वह उन्हें संबोधित कर रही थीं, तो उनकी स्मृति में सरदार बल्लभ भाई पटेल के शब्द गूंज रहे थे। अप्रैल 1947 में सरदार पटेल ने आई.ए.एस. प्रशिक्षुओं के एक बैच से मिलते समय कहा था कि '' हमें उम्मीद करनी चाहिए और हमें अधिकार है कि हम हर सिविल सेवक से सर्वश्रेष्ठ की अपेक्षा करें, चाहे वह किसी भी जिम्मेदारी के पद पर हो। '' राष्ट्रपति ने कहा कि आज हम गर्व से कह सकते हैं कि लोक सेवक इन अपेक्षाओं पर खरे उतरे हैं।

राष्ट्रपति ने कहा कि इस फाउंडेशन कोर्स का मूल मंत्र '' मैं नहीं, हम हैं ''। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि इस कोर्स के प्रशिक्षु अधिकारी सामूहिक भावना के साथ देश को आगे ले जाने की जिम्मेदारी उठाएंगे। उन्होंने कहा कि उनमें से कई आने वाले 10-15 वर्षों तक देश के एक बड़े हिस्से का प्रशासन चलाएंगे और जनता से जुड़ेंगे। वे अपने सपनों के भारत को एक ठोस आकार दे सकते हैं।अकादमी के आदर्श वाक्य 'शीलम परम भूषणम' का उल्लेख करते हुए, जिसका अर्थ है 'चरित्र सबसे बड़ा गुण है', राष्ट्रपति ने कहा कि लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी में प्रशिक्षण की पद्धति कर्म-योग के सिद्धांत पर आधारित है, जिसमें चरित्र का बहुत महत्व है। उन्होंने सलाह दी कि प्रशिक्षु अधिकारियों को समाज के वंचित वर्ग के प्रति संवेदनशील होना चाहिए। उन्होंने कहा कि 'गुमनामी', 'क्षमता' और 'आत्मसंयम' एक सिविल सेवक के आभूषण हैं। ये गुण उन्हें पूरी सेवा अवधि के दौरान आत्मविश्वास देंगे।

राष्ट्रपति ने कहा कि प्रशिक्षण के दौरान अधिकारी प्रशिक्षुओं ने जो मूल्य सीखे हैं, उन्हें सैद्धांतिक दायरे तक सीमित नहीं रखना चाहिए। देश के लोगों के लिए काम करते हुए उन्हें कई चुनौतियों और कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा। ऐसे में उन्हें इन मूल्यों का पालन करते हुए पूरे विश्वास के साथ काम करना होगा। भारत को प्रगति और विकास के पथ पर अग्रसर करना तथा देश की जनता के उत्थान का मार्ग प्रशस्त करना उनका संवैधानिक कर्तव्य के साथ-साथ नैतिक दायित्व भी है। राष्ट्रपति ने कहा कि समाज के हित के लिए कोई भी कार्य कुशलतापूर्वक तभी पूरा किया जा सकता है जब सभी हितधारकों को साथ लिया जाए। जब अधिकारी समाज के हाशिए पर पड़े और वंचित वर्ग को ध्यान में रखते हुए निर्णय लेंगे तो निश्चय ही वे अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सफल होंगे।राष्ट्रपति ने कहा कि सुशासन समय की मांग है। सुशासन का अभाव हमारी अनेक सामाजिक और आर्थिक समस्याओं की जड़ है। लोगों की समस्याओं को समझने के लिए आम लोगों से जुड़ना जरूरी है। उन्होंने प्रशिक्षु अधिकारियों को लोगों से जुड़ने के लिए विनम्र होने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि तभी वे उनसे बातचीत कर पाएगें और उनकी जरूरतों को समझ सकेंगे और उनकी बेहतरी के लिए काम कर सकेंगे। सरकारी योजनाओं का लाभ प्रत्येक जरूरतमंद व्यक्ति तक पहुंचे, यह सुनिश्चित करने का दायित्व भी आपको निभाना हैं।

ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन का उल्लेख करते हुए राष्ट्रपति ने कहा कि पूरी दुनिया इन मुद्दों से जूझ रही है। इन समस्याओं के समाधान के लिए प्रभावी कदम उठाने की तत्काल आवश्यकता है। उन्होंने अधिकारियों से अपेक्षा की कि वे भविष्य को बचाने के लिए पर्यावरण संरक्षण के लिए भारत सरकार द्वारा उठाए गए कदमों को पूरी तरह से लागू करने में मददगार बने। राष्ट्रपति ने कहा कि भारत की आजादी के अमृत काल में 97वें कॉमन फाउंडेशन कोर्स के अधिकारी सिविल सेवाओं में प्रवेश कर रहे हैं। अगले 25 वर्षों में, वे देश के सर्वांगीण विकास के लिए नीति-निर्माण और उसके कार्यान्वयन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

इस संबंध में राष्ट्रपति ने अकादमी में आज उद्घाटन किए गए 'वाक वे ऑफ सर्विस' का जिक्र करते हुए कहा कि जहां हर साल, अधिकारी प्रशिक्षुओं द्वारा निर्धारित राष्ट्र निर्माण लक्ष्यों को टाइम कैप्सूल में रखा जाएगा, राष्ट्रपति ने प्रशिक्षु अधिकारियों से अपेक्षा की कि वे अपने द्वारा निर्धारित लक्ष्यों को हमेशा याद रखें और उन्हें प्राप्त करने के लिये समर्पित रहें। उन्होंने कहा कि जब वे वर्ष 2047 में टाइम कैप्सूल खोलेंगे, तो उन्हें अपने लक्ष्य को पूरा करने पर गर्व और संतोष होगा।राष्ट्रपति ने प्रशिक्षु अधिकारियों के इस बैच में 133 बेटियां के शामिल होने पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि हमारे देश के सर्वांगीण विकास के लिए महिलाओं और पुरूषों दोनों का योगदान महत्वपूर्ण हैं। उन्होंने विशेषकर बेटियों से अपील की कि अपनी सेवा के दौरान वह जहां भी रहे, लड़कियों को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करते रहें। जब हमारी बेटियाँ विभिन्न क्षेत्रों में आगे आएंगी तो हमारा देश और समाज सशक्त बनेगा।

राष्ट्रपति ने लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी के पूर्व और वर्तमान अधिकारियों की देश के प्रतिभाशाली लोगों को सक्षम सिविल सेवकों में ढालने में उनके महान समर्पण और कड़ी मेहनत के लिए सराहना की। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि अकादमी के नए छात्रावास ब्लॉक और मैस, एरिना पोलो फील्ड सहित आज उद्घाटन की गई सुविधाओं से प्रशिक्षु अधिकारियों को लाभ होगा। उन्होंने कहा कि "पर्वतमाला हिमालयन एंड नॉर्थ ईस्ट आउटडोर लर्निंग एरिना", जिसका निर्माण आज शुरू हो गया है, हिमालय और भारत के उत्तर-पूर्व क्षेत्र के बारे में सिविल सेवकों और प्रशिक्षुओं के लिए एक ज्ञान आधार के रूप में कार्य करेगा। इस अवसर पर राष्ट्रपति द्वारा प्रशिक्षण के दौरान सराहनीय एवं बेहतर कार्य व्यवहार वाले प्रशिक्षु अधिकारियों को सम्मानित भी किया।

इससे पहले राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी परिसर में पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री एवं पूर्व उप प्रधानमंत्री सरदार बल्लभ भाई पटेल की मूर्तियों पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की तथा अकादमी परिसर में स्थापित पोलो ग्राउंड के उन्नयन एवं पोलो एरिना, अकादमी कर्तव्य पथ, अकादमी अमृत टेलीमेडिसिन परामर्श सेवा केन्द्र एवं मोनेस्टी परिसर तथा वॉक-वे ऑफ सर्विस का उद्घाटन किया। राष्ट्रपति द्वारा पर्वतमाला हिमालय एवं पूर्वोत्तर आउटडोर लर्निंग एरिना का भी शिलान्यास किया गया। इन योजनाओं के सम्बन्ध में अकादमी निदेशक द्वारा राष्ट्रपति को विस्तार से जानकारी भी दी गई। इस अवसर पर राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) एवं मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी भी इन कार्यक्रमों में राष्ट्रपति के साथ मौजूद रहे।

राष्ट्रपति ने राजभवन में किया रुद्राभिषेक

देहरादून , 10 दिसंबर , राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने उत्तराखण्ड प्रवास के दूसरे दिन प्रातः राजभवन स्थित राज प्रज्ञेश्वर महादेव मंदिर में विधिवत पूजा अर्चना के साथ रुद्राभिषेक किया। इसके बाद राष्ट्रपति ने राजभवन स्थित नक्षत्र वाटिका का उद्घाटन किया। इस दौरान राज्यपाल लेफ़्टिनेंट जरनल गुरमीत सिंह (से.नि.) एवं प्रथम महिला गुरमीत कौर समेत मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी मौजूद रहे।

मौसम में बदलाव से हो सकती है आंखों में खुजली और नाक बहने की समस्या

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

शोधकर्ताओं ने पाया है कि कैसे जलवायु परिवर्तन दो प्रमुख एलर्जेंस - ओक और रैगवीड पराग के वितरण को प्रभावित करेगा। परिणाम आपकी आंखों में पानी ला सकते हैं। यह पाया गया है कि 2050 तक जलवायु परिवर्तन से हवाई पराग भार में काफी वृद्धि होगी, कुछ सबसे बड़े उछाल उन क्षेत्रों में होंगे जहां पराग ऐतिहासिक रूप से असामान्य है।रपराग जलवायु परिवर्तन के प्रभावों के लिए एक उत्कृष्ट प्रहरी है क्योंकि कार्बन डाइऑक्साइड और तापमान जैसे चर में बदलाव पौधों के व्यवहार के तरीके को प्रभावित करते हैंर साथ ही, जलवायु परिवर्तन के कारण पराग और एलर्जी रोग पर पराग के प्रभाव का उत्पादन बढ़ रहा है, और यह भविष्य में इस प्रवृत्ति की भविष्यवाणी करने वाले कुछ अध्ययनों में से एक है।रपराग सूचकांकों को जलवायु परिवर्तन से जोड़ने के पिछले प्रयास डेटा की कमी के कारण सीमित रहे हैं। उदाहरण के लिए, यू.एस. में लगभग 80 पराग नमूना केंद्र हैं, जो विभिन्न नमूना विधियों का उपयोग करके विभिन्न निजी और सार्वजनिक एजेंसियों द्वारा संचालित हैं।इस चुनौती से उबरने के लिए, शोधकर्ताओं ने ऐतिहासिक (2004) और भविष्य (2047) के लिए एलर्जेनिक ओक और रैगवीड पराग के वितरण का अनुकरण करने के लिए अमेरिकी पर्यावरण संरक्षण एजेंसी (ईपीए) द्वारा प्रबंधित एक ओपन-सोर्स टूल कम्युनिटी मल्टीस्केल एयर क्वालिटी मॉडलिंग सिस्टम को अनुकूलित किया।परिणामों से पता चला कि मध्यम तापमान की स्थिति में भी, पराग का मौसम पहले शुरू होगा और पूरे अमेरिका में लंबे समय तक चलेगा, देश के अधिकांश हिस्सों में औसत पराग सांद्रता बढ़ेगी।पूर्वोत्तर और दक्षिण पश्चिम में ओक पराग की औसत सांद्रता 40 प्रतिशत से अधिक बढ़ सकती है और इन क्षेत्रों में रैगवीड की सांद्रता 20 प्रतिशत से अधिक बढ़ सकती है।क्षेत्रीय पराग बदलाव भी देखे गए। नेवादा और उत्तरी टेक्सास के कुछ हिस्सों में, ओक पराग का स्तर मध्य शताब्दी तक दोगुना हो सकता है, जबकि मैसाचुसेट्स और वर्जीनिया में 2050 तक रैगवीड पराग में 80 प्रतिशत की वृद्धि देखी जा सकती है।पराग अनुसंधान रटगर्स ओजोन रिसर्च सेंटर द्वारा चल रही एक परियोजना का हिस्सा था, जिसे ईपीए और न्यू जर्सी द्वारा वित्त पोषित किया जाता है ताकि यह अध्ययन किया जा सके कि जलवायु परिवर्तन राज्य में वायु गुणवत्ता को कैसे प्रभावित करेगा। उस काम का बड़ा हिस्सा जमीनी स्तर के ओजोन के साथ राज्य के संघर्षों की जांच करता है, जीवाश्म ईंधन दहन का एक उपोत्पाद जो फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है।

यदि आपको पीसीओएस है तो स्वाभाविक रूप से हार्मोन को कैसे संतुलित करें, जाने इधर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम या पीसीओएस में कई तरह के लक्षण होते हैं जैसे कि मुंहासे, चेहरे पर बाल, हिर्सुटिज्म और अनियमित पीरियड्स जहां यह सब एक महिला के शरीर में अंतर्निहित हार्मोनल असंतुलन के कारण होता है। वर्तमान में पीसीओएस के लिए कोई मानक आहार नहीं है, हालांकि इस बात पर व्यापक सहमति है कि कौन से खाद्य पदार्थ फायदेमंद हैं।

अपने हार्मोन को संतुलित करने के कई तरीके:

1 एक कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) आहार इंसुलिन के स्तर को अन्य खाद्य पदार्थों की तरह या उतनी तेजी से नहीं बढ़ाता है, इनमें साबुत अनाज, फलियां, नट, बीज, फल, स्टार्च वाली सब्जियां और अन्य असंसाधित, कम कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थ शामिल हैं।

2. विरोधी भड़काऊ खाद्य पदार्थ, जैसे जामुन, वसायुक्त मछली, पत्तेदार साग, और अतिरिक्त कुंवारी जैतून का तेल, थकान जैसे सूजन से संबंधित लक्षणों को कम कर सकते हैं।

3. उच्च रक्तचाप को रोकने के लिए आहार संबंधी दृष्टिकोण (डीएएसएच) आहार का उद्देश्य हृदय रोग के जोखिम या प्रभाव को कम करना है। यह पीसीओएस के लक्षणों को प्रबंधित करने में भी मदद कर सकता है। DASH डाइट मछली, पोल्ट्री, फल, सब्जियां, साबुत अनाज और कम वसा वाले डेयरी उत्पादों से भरपूर होती है। आहार संतृप्त वसा और चीनी में उच्च खाद्य पदार्थों को हतोत्साहित करता है।

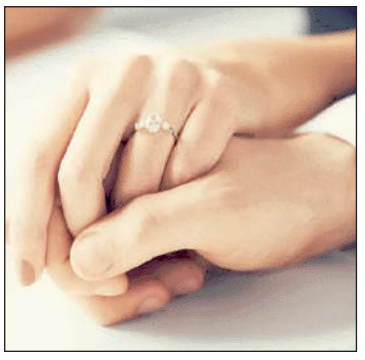
4. हार्मोन्स को संतुलित करने के लिए जीवनशैली में बदलाव जरूरी है। पीसीओएस महिलाओं के लिए रोजाना व्यायाम के अपने फायदे हैं। योग ध्यान का अभ्यास और हर रात 7 से 8 घंटे की अच्छी गुणवत्ता वाली नींद के साथ नियमित रूप से 30 मिनट व्यायाम करने से पीसीओएस महिलाओं को अपने हार्मोन को संतुलित करने में मदद मिल सकती है। उपरोक्त के अलावा, आपके शरीर में गंभीर हार्मोनल असंतुलन पैदा करने वाले कारकों के आधार पर, आप डॉक्टर से परामर्श कर सकते हैं और उपचार जैसे निर्धारित उपचार के लिए जा सकते हैं।अवनि की संस्थापक और सीईओ सुजाता पवार ने बताया कि अध्ययनों और विशेषज्ञों के अनुसार, पीसीओएस में हार्मोन को संतुलित करने और इसके लिए रूटिंग करने के तीन प्राकृतिक तरीके हैं:

1. पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं में इंसुलिन प्रतिरोध देखा गया है। इससे रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि होती है और अंततः मधुमेह की ओर जाता है। इंसुलिन के स्तर को प्रबंधित करने का सबसे अच्छा तरीका संतुलित आहार लेना है। एक कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (कम जीआई) आहार जो फलों, सब्जियों और साबुत अनाज से अधिकांश कार्बोहाइड्रेट प्राप्त करता है, मासिक धर्म चक्र को नियमित वजन घटाने वाले आहार से बेहतर तरीके से नियंत्रित करने में मदद करता है।

2. तनाव का प्रबंधन, यह शारीरिक या भावनात्मक हो जो कोर्टिसोल और एड्रेनालाईन जैसे हार्मोन में स्पाइक का कारण बनता है। कोर्टिसोल के बढ़े हुए स्तर से एस्ट्रोजन स्राव कम हो जाता है। विश्राम तकनीक तंत्रिका तंत्र और तनाव हार्मोन के स्तर का समर्थन करने का एक महत्वपूर्ण तरीका है।

3. स्वस्थ आहार के साथ संयुक्त होने पर व्यायाम और भी फायदेमंद होता है। जीवनशैली में योग को शामिल करना तनाव के स्तर को कम करने के लिए व्यायाम के सर्वोत्तम रूपों में से एक है।

एक सफल रिश्ते के लिए आपको इन 3 कौशलों पर जरूर ध्यान देना चाहिए



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

एक रिश्ते में होने के अपने फायदे हैं, जैसे एक समर्पित कडलिंग पार्टनर की निरंतर उपलब्धता और एक साथी जिसके साथ आप अपने विचारों और भावनाओं पर चर्चा कर सकते हैं। रिश्तों में, प्यार के नियम होते हैं, और एक जादुई संबंध को खोजना, बनाना और बनाए रखना काफी हद तक इन आवश्यक कौशलों को समझने, अभ्यास करने और मास्टर करने की आपकी क्षमता पर निर्भर करता है। अपने साथी की जरूरतों, भावनाओं और व्यवहारों के बारे में समझने और सम्मान करने के लिए बहुत कुछ है। इन जानकारियों का उपयोग करके, आप अपने साथी और अपने रिश्ते को सर्वोत्तम संभव तरीकों से सहायता कर सकते हैं, जिससे वह आपकी बेतहाशा अपेक्षाओं से परे खिल सकता है और विकसित हो सकता है।

रहम सभी एक स्वस्थ रिश्ता चाहते हैं लेकिन कभी-कभी हम रिश्ते को काम करने के लिए सही उपकरण नहीं होने के साथ संघर्ष करते हैं। कोई भी रिश्ता सही नहीं होता है, और रिश्ते को बनाए रखने के लिए दोनों पक्षों को अपना समय और प्रयास निवेश करने की आवश्यकता होती है। यह होना महत्वपूर्ण है अपनी ज़रूरतों और अपने साथी की ज़रूरतों को ध्यान में रखते हुए। जब हम एक रिश्ते में आत्म-केंद्रित हो जाते हैं, तो हम नकारात्मक विश्वासों का अनुभव करते हैं, अपने साथी की ज़रूरतों की उपेक्षा करते हैं, निष्कर्ष पर पहुँचते हैं और धारणाएँ बनाते हैं। ये सभी हमारी भावनाओं को नियंत्रित करने के तरीके को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं और स्थिति को और खराब करते है। तीन आवश्यक कौशलों का सुझाव दिया, जिनमें आपको एक सफल रिश्ते के लिए महारत हासिल करनी चाहिए

1. भावना नियम

किसी रिश्ते में होने पर विभिन्न स्थितियों में अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में सक्षम होना। उदाहरण के लिए: जब आपका साथी आपको तुरंत संदेश नहीं भेजता है, तो कोशिश करें कि आप आवेगी पाठ संदेश भेजकर या कॉल करके अपनी चिंता पर कार्रवाई न करें। इसके बजाय, अपनी चिंता को प्रबंधित करने पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें।

2. पारस्परिकता

किसी रिश्ते में निर्णय लेते समय, आप अपनी आवश्यकताओं और अपने साथी की ज़रूरतों पर विचार करने के प्रति सचेत रहते हैं। एक रिश्ते में दोनों लोग समान रूप से महत्वपूर्ण हैं और उनकी ज़रूरतें भी, लेकिन वास्तविकता यह है कि मनुष्य के लिए अपने आत्म-केंद्रित परिप्रेक्ष्य में फंसना बहुत आसान है।

3. अंतर्दृष्टि

यह एक महत्वपूर्ण कौशल है क्योंकि यह आपको यह जानने में मदद करता है कि आप कौन हैं, आपको क्या चाहिए, आप क्या चाहते हैं, और आप जो काम करते हैं वह क्यों करते हैं। उदाहरण के लिए: यदि आप सावधान हैं, तो आपको एहसास होगा कि आप अपने साथी पर इसलिए नहीं ताना मार रहे हैं क्योंकि वह नाराज हो रहा है, बल्कि इसलिए कि आपके काम का दिन खराब था।

दून विश्वविद्यालय के तृतीय दीक्षांत समारोह में 36 मेधावी छात्र-छात्राओं को राष्ट्रपति ने सम्मानित किया

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 10 दिसंबर , राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मु ने दून विश्वविद्यालय के तृतीय दीक्षांत समारोह में 36 मेधावी छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया। समारोह में वर्ष 2021 के स्नातक, परास्नातक एवं पी.एच.डी के 669 विद्यार्थियों को उपाधि प्रदान की गई। स्वर्ण पदक प्राप्त करने वाले 36 विद्यार्थियों में 24 छात्राएं शामिल थीं। जिन्होंने विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह की थीम 'उभरती नारी शक्ति' को चरितार्थ किया। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने देवभूमि उत्तराखंड को नमन करते हुए कहा कि दून विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में भाग लेकर उन्हें बहुत खुशी हो रही है। डिग्री और मेडल प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उन्होंने कहा कि इस दिन की स्मृति इन विद्यार्थियों के जीवन-यात्रा के सबसे यादगार अनुभव में से एक रहेगी। आज इन विद्यार्थियों का एक सपना साकार हो रहा है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि यह विश्वविद्यालय शिक्षा के विभिन्न मानकों पर एक उत्कृष्ट संस्थान के रूप में अपनी पहचान बनाएगा। राष्ट्रपति ने कहा कि किसी भी देश की प्रगति, उसके मानव संसाधन की गुणवत्ता पर निर्भर होती है। मानव संसाधन की गुणवत्ता, शिक्षा की गुणवत्ता पर निर्भर करती है। आज का युवा, कल का भविष्य है, इस सूत्र वाक्य को अंगीकार करते हुए, दून विश्वविद्यालय को सिर्फ राज्य स्तर पर ही नहीं, बल्कि राष्ट्रीय स्तर पर गुणवत्तापूर्ण मानव संसाधन तैयार करने की दिशा में कार्यरत रहना है।

राष्ट्रपति ने कहा कि दून विश्वविद्यालय युवाओं को सक्षम बनाने हेतु उन्हें कौशल प्रदान करने के लिए कृतसंकल्प है। विश्वविद्यालय द्वारा पांच विदेशी भाषाओं और तीन स्थानीय भाषाओं का भी अध्ययन व अध्यापन कार्य किया जा रहा है। विश्वविद्यालय द्वारा स्थानीय भाषाओं को प्रोत्साहित करना हमारी लोक संस्कृति की संरक्षण का सराहनीय प्रयास है। हमारी लोक भाषाएं हमारी संस्कृति की अमूर्त धरोहर हैं। विश्वविद्यालय ने वर्तमान सत्र से राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 को लागू किया है। भारत को नॉलेज सुपर पावर बनाने के राष्ट्रीय लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में यह उपयोगी कदम है। उन्होंने कहा कि हम स्वाधीनता के 75 वर्ष पूरे होने पर आजादी का अमृत महोत्सव मना रहे हैं। हमारा राष्ट्रीय लक्ष्य है कि देश को अगले पच्चीस वर्षो के अमृत- काल में विकसित राष्ट्रों की श्रेणी में शामिल करें। इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए युवा शक्ति का सहयोग अधिक महत्वपूर्ण होगा।राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु ने कहा कि विश्वविद्यालय में 'सेंटर फॉर पब्लिक पॉलिसी चेयर स्थापित की गई है, जो राज्य के विकास के लिए नीति-निर्माण और क्षमता विकास के लिए समर्पित है। डॉ. नित्यानंद हिमालयी शोध एवं अध्ययन केन्द्र भी स्थापित किया गया है, जिसमें राज्य के भौगोलिक, ईकोलॉजिकल, आर्थिक और सामाजिक विकास से जुड़े विभिन्न विषयों में शोध और अध्ययन को प्रोत्साहित किया जायेगा। उत्तराखण्ड में राष्ट्रीय स्तर के अनेक संस्थान भारतीय सैन्य अकादमी, भारतीय वन्य जीव संस्थान, लाल बहादुर शास्त्री अकादमी, वन अनुसंधान संस्थान, भारतीय पेट्रोलियम अनुसंधान संस्थान तथा गोविंद वल्लभ पंत कृषि विश्वविद्यालय विद्यमान हैं जिनकी राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विशेष पहचान है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि दून विश्व विद्यालय भी इन संस्थानों की तरह ख्याति प्राप्त करेगा। राष्ट्रपति ने कहा कि शिक्षा ही वह माध्यम है जो पूरे राष्ट्र में बदलाव ला सकता है। शिक्षण संस्थानों में अनुसंधान और नवाचार को बढ़ावा दिया जाना चाहिए ताकि छात्र तकनीकी कौशल से और अधिक सम्पन्न हां और स्वयं रोजगार की तलाश करने के बजाए दूसरों को रोजगार उपलब्ध करवाएं। विश्वविद्यालय में डेमोग्राफिक रिसर्च को बढ़ावा देने के लिए स्थापित किये गये डाटा सेंटर से राज्य की डेमोग्राफिक इंफोर्मेशन सहज उपलब्ध होगी, और डेमोग्राफिक रिसर्च को बढ़ावा मिलेगा।

राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल (से.नि.) श्री गुरमीत सिंह ने राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु का हार्दिक स्वागत करते हुए कहा कि आज एक सुखद अनुभूति रही है। आज दून विश्वविद्यालय में सर्वोच्च मातृशक्ति के रूप में माननीय राष्ट्रपति जी हम सभी को आशीर्वाद प्रदान करने हेतु उपस्थित हुई हैं। विश्वविद्यालय ने पूरे वर्ष के लिए 'उभरती नारी शक्ति' थीम को आत्मसात किया है। इसका प्रत्यक्ष उदाहरण हमारे सामने है, आज विश्वविद्यालय की मीडिया एवं एन.सी.सी की टीम में बड़ी तादात में हमारी बेटियां भाग ले रही हैं। राज्यपाल ने डिग्री प्राप्त करने वाले सभी छात्र-छात्राओं को बधाई देते हुए कहा कि आज का दिन इन विद्यार्थियों के लिए एक उत्सव का दिन है, लेकिन आज का दिन मनन का भी है। कुछ साल पहले जब इन विद्यार्थियों ने इस ज्ञान के मन्दिर के अन्दर कदम रखा था, तो इनके ज्ञान के सच्चे साधक होने का प्रशिक्षण, आपके आलोचनात्मक सोच के क्षितिज को व्यापक बनाने का प्रशिक्षण शुरु हुआ था। दीक्षांत समारोह औपचारिक रूप से उस दीक्षा के पूरा होने का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि डिग्री हासिल करने का यह अर्थ नहीं है कि हमारी सीखने एवं ज्ञान अर्जन की प्रक्रिया पूरी हो गयी, उन्होंने आशा व्यक्त की कि ये विद्यार्थी पूरे जीवन ज्ञान और विद्या के शिक्षार्थी बनें रहेंगे। राज्यपाल ने आशा व्यक्त की कि ये विद्यार्थी अपनी शिक्षा और ज्ञान का उपयोग न केवल अपनी भौतिक समृद्धि के लिए करेंगे, बल्कि अपनी आध्यात्मिक समृद्धि के लिए भी करेंगे। जीवन की सफलताओं में विनम्र बने रहेंगे,एक जिम्मेदार नागरिक बनेंगे।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु के संघर्षमय जीवन का फलक अत्यंत व्यापक रहा है। उनकी प्रगतिशील चेतना ही थी जिसने इन भीषण संघर्षों की ज्वाला में तपाकर उनको विश्व के सबसे बड़े लोकतांत्रिक देश भारत की राष्ट्रपति होने का गरिमामय आसन प्रदान किया। राष्ट्रपति जी का जीवन संघर्ष के साथ साथ महिला सशक्तिकरण की भी प्रेरणादाई मिसाल है। उनका सरल स्वभाव, धैर्यशीलता एवं विनम्र आचरण सभी के लिए अनुकरणीय उदाहरण है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारा राज्य प्राचीन काल से ही धर्म, आध्यात्म और संस्कृति की महान परम्परा का ध्वजवाहक रहा है। देवभूमि उत्तराखंड सच्चे अर्थों में वसुधैव कुटुम्बकम की समृद्ध विचारधारा का पुण्य स्त्रोत है, जहां से "चिपको" जैसा जनआंदोलन प्रारंभ हुआ जिसने प्रकृति की महत्ता को विश्व पटल पर पुनः रेखांकित किया और विश्व को गौरा देवी जी जैसी जुझारू महिला के व्यक्तित्व से परिचित होने का मौका दिया। उत्तराखण्ड के शैक्षणिक संस्थान भारत ही नहीं अपितु विश्वभर में विद्या के प्रचार प्रसार के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। उत्तराखंड की समृद्ध ज्ञान परंपरा को आगे बढ़ाते हुये दून विश्वविद्यालय शिक्षा के क्षेत्र में निरंतर प्रगति कर रहा है। उत्तराखण्ड सरकार द्वारा राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 को राज्य में लागू करने का निर्णय लिया जा चुका है। दून विश्वविद्यालय के लिये नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति इसलिये भी प्रासंगिक हो जाती है क्योंकि दून विश्वविद्यालय उत्तराखण्ड का एकमात्र विश्वविद्यालय है जहाँ विदेशी भाषाओं जैसे जापानी, फ्रेंच, जर्मन, चीनी तथा स्पेनिश में ग्रेजुएट, पोस्ट ग्रेजुएट एवं पीएच०डी० कोर्स संचालित किये जा रहे हैं, जिससे छात्रों को न केवल अंतराष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न देशों की भाषा एवं संस्कृति को समझने में मदद मिल रही है बल्कि रोजगार के नए अवसर भी सृजित हो रहे हैं।

उच्च शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने डिग्री प्राप्त करने वाले सभी विद्यार्थियों को शुभकामना देते हुए कहा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 को लागू करना वाला उत्तराखण्ड देश का पहला राज्य है। राज्य में उच्च शिक्षा में भी राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 लागू हो चुकी है। उन्होंने कहा कि राज्य में 05 लाख से अधिक विद्यार्थी उच्च शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं, जिसमें से 65 प्रतिशत बालिकाएं हैं। 2025 तक राज्य को पूर्ण साक्षर बनाने, क्षय रोग मुक्त उत्तराखण्ड, नशा मुक्त उत्तराखण्ड बनाने का लक्ष्य रखा गया है। इस अवसर पर वैज्ञानिक, पद्मविभूषण डॉ० के. कस्तूरीरंगन, दून विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. सुरेखा डंगवाल ने भी विद्यार्थियों को संबोधित किया।इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री प्रेमचन्द अग्रवाल, सुबोध उनियाल, पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत, विधायकगण, विभिन्न विश्वविद्यालयों के कुलपति एवं अन्य गणमान्य उपस्थित थे

कांग्रेस पार्टी का गौरवमयी स्वर्णिम इतिहास : राजकुमार, पूर्व विधायक

राजीव गांधी काम्पलेक्स में मनाया सोनिया गांधी का जन्मदिन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 10 दिसंबर , राजपुर विधानसभा क्षेत्र के पूर्व विधायक राजकुमार के नेतृत्व में अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की पूर्व अध्यक्ष सोनिया गांधी के जन्मदिन पर कार्यकर्ताओं ने सोनिया गांधी जिंदाबाद के नारे लगाये और मिष्ठान्न वितरित किया। यहां पूर्व विधायक राजकुमार के नेतृत्व में कार्यकर्ता डिस्पेंसरी रोड स्थित राजीव गांधी काम्पलेक्स में इकटठा हुए और वहां पर अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की पूर्व अध्यक्ष सोनिया गांधी के जन्मदिन पर कार्यकर्ताओं ने सोनिया गांधी जिंदाबाद के नारे लगाये और मिष्ठान्न वितरित किया।इस अवसर पर पूर्व विधायक राजकुमार ने कहा कि आज सोनिया गांधी के कांग्रेस शासनकाल में प्रधानमंत्री के पद को त्याग कर एक अनूठा उदाहरण पेश किया।उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी का गौरवमयी स्वर्णिम इतिहास रहा है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस की इसी गौरवशाली परम्परा का निर्वहन करते हुए सोनिया गांधी ने पार्टी कार्यकर्ताओं के सम्मुख त्याग व बलिदान का उदाहरण पेश किया उनका आशीर्वाद एवं मार्ग दर्शन हमें सदैव मिलता रहेगा। इस अवसर पर महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा ने कहा कि सोनिया गांधी की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाकर कांग्रेस पार्टी की मजबूती के लिए कार्य करने का आह्वान किया। इस अवसर पर अन्य कार्यकर्ताओं ने संबोधित किया।इस अवसर पर पूर्व विधायक राजकुमार, महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा, अर्जुन सोनकर, नागेश रतूड़ी, सुनील कुमार बांगा, जहांगीर खान, राकेश चौधरी, सोम प्रकाश वाल्मीकि, राहुल शर्मा, प्रियांश छाबड़ा ,आशु रतूड़ी ,राम कपूर ,शेखर कपूर, अजीत सिंह, राजेंद्र सिंह घई ,राजेंद्र सिंह नेगी ,विशाल सनी ,सोनकर चमन ,लाल प्रवीण बागां ,तीरथ सचदेवा ,राहुल कुमार ,रईस अहमद, राजेश गर्ग आदि उपस्थित रहे।

उत्तराखंड युवाओं के लिए खुशखबरी, UKPSC में बंपर भर्तियां

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

UKPSC की भर्तियों का इंतजार कर रहे युवाओं के लिए एक अच्छी खबर सामने आ रही है। उत्तराखंड लोक सेवा आयोग के तहत उत्तराखंड सरकार के विभिन्न विभागों में सहायक लेखाकारों की भर्ती के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित कर रहा।इच्छुक और योग्य उम्मीदवार 17 दिसंबर 2022 तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। उत्तराखंड में UKPSC लेखाकार भर्ती पोस्ट की कुल संख्या 661 है। 661 पदों पर बंपर भर्ती की जाएगी। इच्छुक और योग्य उम्मीदवार 17 दिसंबर 2022 तक आधिकारिक वेबसाइट www.ukpsc.net.in के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।सहायक लेखाकार परीक्षा 2022 के लिए कोई आवेदन शुल्क नहीं लिया जाएगा। याद रहे कि ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि 17 दिसंबर 2022 है। इसके बाद आवेदन स्वीकार नहीं किए जाएंगे।

उत्तराखंड हाईकोर्ट ने हाथी गलियारों पर मांगी रिपोर्ट

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड उच्च न्यायालय ने कॉर्बेट नेशनल पार्क के पास हाथी गलियारों को पर्यावरण के प्रति संवेदनशील क्षेत्र घोषित करने और ऐसे गलियारों में पड़ने वाले क्षेत्रों में निर्माण कार्यों पर रोक लगाने के अपने 26 अगस्त के आदेश पर राज्य सरकार से एक अनुपालन रिपोर्ट मांगी।

याचिकाकर्ता इंडिपेंडेंट मेडिकल इनिशिएटिव ने हाल ही में अदालत को सूचित किया कि सरकार ने उसके आदेश का पालन नहीं किया है, मुख्य न्यायाधीश विपिन सांघी और न्यायमूर्ति आरसी खुल्बे की खंडपीठ ने सरकार को सुनवाई की अगली तारीख 27 फरवरी तक अनुपालन रिपोर्ट प्रस्तुत करने का निर्देश दिया।इंडिपेंडेंट मेडिकल इनिशिएटिव ने 2019 में जनहित याचिका दायर की थी, जिसमें कहा गया था कि राज्य में 11 हाथी

कॉरिडोर मार्गों पर व्यावसायिक इमारतें और सार्वजनिक सड़कें हाथियों के व्यवहार को प्रभावित कर रही हैं जो हिंसक हो रहे हैं। जनहित याचिका में यह भी कहा गया था कि जंगलों में मानव अतिक्रमण को रोकने के बजाय, हाथियों को मिर्च पाउडर और पटाखों का उपयोग करके निर्दिष्ट गलियारों में प्रवेश करने से रोका जा रहा है।26 अगस्त को, अदालत ने सरकार से यह भी कहा कि प्रोजेक्ट एलिफेंट के तहत सीमांकित पारंपरिक हाथी कॉरिडोर का संरक्षण तुरंत शुरू किया जाए और हाथियों के आवागमन के लिए अंडरपास की व्यवस्था किए बिना किसी भी सड़क का निर्माण न किया जाए।

उत्तराखंड के बागेश्वर सड़क हादसे में 4 की मौत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

बागेश्वर जिले के शामा कनौली इलाके के पास एक कार के 100 मीटर गहरी खाई में गिर जाने से कम से कम चार लोगों की मौत हो गई और ढाई साल की बच्ची सहित दो अन्य घायल हो गए। पुलिस ने कहा।कपकोट के एक पुलिस अधिकारी ने कहा कि वाहन जिले के नमतीचेताबगर से कपकोट आ रहा था, तभी उसके चालक ने उस पर नियंत्रण खो दिया, स्थानीय लोगों ने घायल लोगों को कपकोट के एक सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में पहुंचाया।

मृतकों की पहचान दर्पण सिंह (60), लीला देवी (55), गोपुली देवी (62) और मनुली देवी (52) के रूप में हुई है, जबकि पुष्पा देवी (35) और ढाई वर्षीय ज्योति को चोटें आई हैं।

उत्तराखंड में सर्दी के आसार नहीं, पारा और बढ़ेगा : मौसम विभाग

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

अधिकतम तापमान, जो पहले से ही राज्य भर में सामान्य स्तर से ऊपर चल रहा है, आने वाले दिनों में और बढ़ने के लिए तैयार है, क्षेत्रीय मौसम विज्ञान केंद्र ने कहा।इसके अलावा, उत्तराखंड में शुष्क स्थिति कम से कम 17 दिसंबर तक जारी रहने की संभावना है, मौसम पूर्वानुमान ने कहा है। मौसम केंद्र के निदेशक बिक्रम सिंह ने कहा कि मैदानी और तलहटी दोनों इलाकों में पारा फिलहाल 23-24 डिग्री सेल्सियस के आसपास है, जबकि इस सप्ताह के अंत तक इसके 27-28 डिग्री सेल्सियस तक पहुंचने की संभावना है।बिक्रम सिंह ने कहा, ₹उत्तराखंड में अगले 10 दिनों तक बारिश के कोई संकेत नहीं हैं। मैदानी इलाकों में भी तापमान में 3-5 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि होने की

संभावना है, क्योंकि एक ताजा पश्चिमी विक्षोभ 9 दिसंबर को जम्मू और कश्मीर के ऊपर से गुजरेगा।₹ .क्षेत्रीय मौसम विज्ञान केंद्र के आंकड़ों के अनुसार, दिसंबर के महीने में 100% बारिश की कमी है, सभी 13 जिलों में एक बार भी बारिश नहीं हुई है।

सर्दियों में शरीर को रखना है गर्म, तो जरूर करें इन चीजों का सेवन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

अगर आप सर्दियों में खुद को गर्म रखना चाहते हैं और अपनी इम्यूनिटी को मजबूत करना चाहते हैं तो ऐसे में यहां दिए गए फूड्स का सेवन करके आप अपनी इस इच्छा को पूरा कर सकते हैं. दरअसल इस मौसम में सर्दी-जुकाम, बुखार-खांसी के कारण सेहत बिगड़ने का डर होता है। ठंड से बचने के लिए लोग गर्म कपड़े तो पहनते हैं लेकिन खानपान को लेकर लापरवाही करते हैं। जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। आप डाइट में उन चीजों को शामिल कर सकते हैं, जो ठंड के मौसम में शरीर को गर्म रखती हैं। आइए जानते हैं उन फूड्स के बारे में...

1. तिल : सर्दियों में तिल का सेवन करना काफी फायदेमंद होता है। इसमें फाइबर, विटामिन-ई, कैल्शियम, प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो कई रोगों से बचाने में मदद करते हैं। इसके नियमित सेवन से पाचन शक्ति मजबूत हो सकती है, शरीर को अंदर से गर्म रखते हैं।

2. खजूर : खजूर में विटामिन-ए, विटामिन-बी, कैल्शियम, पोटेशियम और अन्य विटामिन भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं। इसकी तासीर भी गर्म होती है, इसके नियमित सेवन से शरीर अंदर से गर्म रहता है। डाइट में आप सीमित मात्रा में खजूर शामिल कर सकते हैं।

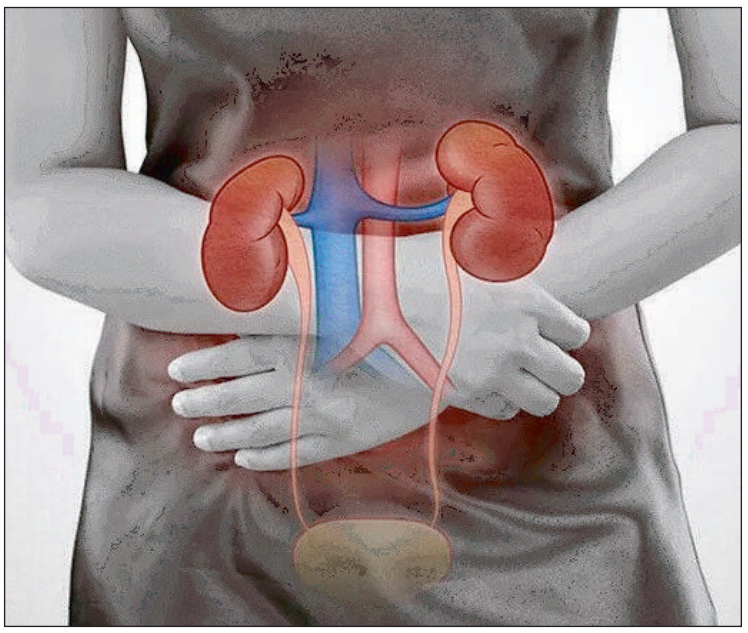
3. अंडे : अंडे में प्रोटीन और अन्य

पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। सर्दियों में शरीर को गर्म रखने के लिए आप ब्रेकफास्ट में अंडे शामिल कर सकते हैं। चाहें तो आप उबले हुए अंडे खा सकते हैं या इससे अन्य डिशेज भी बना सकते हैं।

4. गुड़ : गुड़ में जिंक, कैल्शियम, फास्फोरस और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। इसे खाने से सर्दी-जुकाम की समस्या से बच सकते हैं।

आलस में रोका यूरिन तो फट सकता है ब्लैडर, पढ़िए मीडिया रिपोर्ट क्या कहती है

न्यूज़ वायरस नेटवर्क



आम जीवन में कई ऐसी छोटी सी गलती होती है जो हो तो जाती है लेकिन उसका दुष्परिणाम हमें लम्बे समय का दर्द दे जाता है। लेकिन उस तरफ शायद हमारा ध्यान ही नहीं जाता है। ऐसी ही एक आदत होती है पेशाब आने पर उसको अंतिम समय तक रोकने की , ये हमारे आलस और व्यस्तता की वजह से भी हो सकती है लेकिन इसका नतीज़ा खतरनाक हो सकता है। मीडिया में ऐसे ही अहम सवालों के साथ एक्सपर्ट ने जवाब दिया है जो हम सबको ज़रूर जानना चाहिए। आइये आपको बताते हैं वो क्या सवाल है जिसका जवाब हमे मालूम होना ही चाहिए।

सवाल- आखिर लोग यूरिन होल्ड करते क्यों हैं?

जवाब- अक्सर मजबूरी में ही लोग यूरिन होल्ड करते हैं, जैसे लोको पायलट जिनके लिए इंजन में टॉयलेट नहीं होता है। हर व्यक्ति के पास ऐसा करने के अलग-अलग कारण होते हैं। ज्यादातर लोग साफ टॉयलेट की कमी की वजह से यूरिन होल्ड करते हैं। इस समस्या का सामना महिलाओं को ज्यादा करना पड़ता है।सफर करते हुए ट्रेन के गंदे टॉयलेट या बस से लंबी दूरी तय करनी पड़ जाए तो महिलाओं को लंबे समय के लिए यूरिन होल्ड करना पड़ता है। इसके अलावा कई बार लोग आलस में या व्यस्तता के चलते टॉयलेट नहीं जा पाते और अपने ब्लैडर पर दबाव बढ़ाते रहते हैं। बच्चे अक्सर खेलने या टीवी देखने के चक्कर में यूरिन रिलीज नहीं करते हैं।

सवाल-कुछ देर के लिए यूरिन होल्ड करने में प्रॉब्लम क्या है?

जवाब- शरीर के टॉक्सिन, हानिकारक बैक्टीरिया और गैरजरूरी सॉल्ट यूरिन के जरिए बाहर निकलते हैं। यूरिनरी ब्लैडर के भर जाने पर दिमाग को सिग्नल जाता है, जिससे यूरिन रिलीज करने की इच्छा होती है। कुछ देर के लिए अगर कोई यूरिन होल्ड करे तो कोई दिक्कत नहीं। मगर जब कोई इंसान टॉयलेट जाने की जगह यूरिन होल्ड करने को अपनी आदत बना ले, तब कई गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

सवाल- अच्छा। तो क्या कुछ समय तक यूरिन होल्ड करना सेफ हो सकता है?

जवाब- यूरिन होल्ड नहीं करना चाहिए। जब भी इच्छा हो तो आसपास टॉयलेट ढूंढ कर यूरिन रिलीज करें। 1 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए हर घंटे यूरिन रिलीज करना जरूरी है। बढ़ते बच्चे दिन में 10 से 12 बार टॉयलेट जा सकते हैं और अडल्ट्स अगर दिनभर में 6 बार यूरिन रिलीज कर रहे हैं तो यह उनके लिए नॉर्मल है।

सवाल- यह तो उन लोगों की बात हुई जो बता सकते हैं कि यूरिन के लिए जाना है, नवजात यानी इन्फेंट यूरिन तो नहीं रोक रहा या कम कर रहा है इसे कैसे पता कर सकते हैं?

जवाब- नवजात और छोटे बच्चों का ब्लैडर छोटा होता है। इस वजह से उन्हें जल्दी-जल्दी यूरिन रिलीज करने की जरूरत पड़ती है। आमतौर पर नवजात शिशु दिनभर में करीब 8 डायपर गीले कर सकते हैं।अगर बच्चा दिनभर में सिर्फ 4 डायपर गीला कर रहा है तो तुरंत डॉक्टर से इस बारे में बात करें। साथ ही बच्चे के यूरिन के रंग पर भी ध्यान देना जरूरी है।

सवाल- कार या बस से ट्रैवल करते समय यूरिनेशन के लिए क्या उपाय हो सकते हैं?

जवाब- लंबा ट्रैवल करने जा रहे हैं तो तैयार रहें क्योंकि संभावना है कि लंबे समय तक टॉयलेट नहीं मिलेगा। ऐसे समय में पहले से ही रास्ते में पड़ने वाले पब्लिक टॉयलेट चिन्हित कर लें। उसी हिसाब से रूट तय कर सकते हैं। आजकल पेट्रोल पंप पर भी टॉयलेट की सुविधा होती है। रास्ते में पड़ने वाले ढाबों में भी टॉयलेट होते हैं।

सवाल- रास्ते और हाईवे में आने वाले ढाबों पर टॉयलेट तो होते हैं, लेकिन वो इतने गंदे होते हैं कि हम चाहकर भी यूज करने से बचते हैं, ऐसे में क्या उपाय है?

जवाब- आप ट्रैवल करते वक्त एब्जॉर्बेंट पैड साथ लेकर चलें ताकि इमर्जेंसी की स्थिति में परेशानी का सामना न करना पड़े। यह आसानी से मेडिकल स्टोर पर आपको मिल जाएंगे।इसके साथ ही गंदे पब्लिक टॉयलेट से निपटने के लिए टॉयलेट सीट पर सैनिटाइजर स्प्रे का इस्तेमाल करें। आप एंटीसेप्टिक लिक्विड जैसे- डिटॉल, सेवलॉन के साथ डिस्पोजेबल टॉयलेट सीट कवर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इन्हें इस्तेमाल करने के बाद फ्लश कर सकते हैं।

सवाल- क्या यूरिन होल्ड करना जानलेवा हो सकता है?

जवाब- यूरिन होल्ड करने से मौत होने की आशंका वैसे बहुत कम है। ज्यादा देर तक अगर आप यूरिन होल्ड करते हैं तो ब्लैडर बिना आपकी इच्छा के लीक हो सकता है।मगर कुछ कंडीशन्स में लोग बहुत लंबे समय तक यूरिन होल्ड करने के बाद भी यूरिन रिलीज नहीं कर पाते हैं। ऐसी स्थिति में ब्लैडर फट सकता है। यह स्थिति जानलेवा हो सकती है। हांलाकि यह स्थिति रेयर है। एक्सट्रीम कंडीशन में ही ऐसा होता है।

सवाल- यूटीआई की समस्या बार-बार हो रही है तो क्या करें?

जवाब- यूटीआई यानी यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन के कई कारण हो सकते हैं। बोलचाल की भाषा में इसे बिकोलाई या ईकोलाई के नाम से जानते हैं। बार-बार इंफेक्शन के खतरे से बचने के लिए हम कुछ उपाय कर सकते हैं...

सवाल- क्या बार-बार यूरिन आना समस्या हो सकती है?

जवाब- अक्सर गर्भावस्था में महिलाएं बार-बार यूरिन रिलीज करती हैं। इसके अलावा कई दवाईयां और कुछ ड्रिंक्स भी ऐसी होती है जिससे जल्दी-जल्दी यूरिन आता है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि अगर यह समस्या ज्यादा हो रही है तो कोई इंफेक्शन या बीमारी के लक्षण हो सकते हैं। इसलिए डॉक्टर की सलाह लें।

सवाल- सोते समय कैसे 8-9 घंटे तक यूरिन नहीं आता?

जवाब- दरअसल, सोते समय हमारे शरीर में कम यूरिन बनता है। सोते समय हमारा दिमाग किडनी को ज्यादा से ज्यादा पानी एब्जॉर्ब करने का सिग्नल देता है जिससे यूरिन कम बनता है। हांलाकि कई लोगों को बीच रात में उठकर टॉयलेट जाना पड़ता है। इस कंडीशन को नोक्टूरिया कहते हैं। एल्कोहल और कैफीन के अत्यधिक सेवन से दिमाग और किडनी के बीच के सिग्नल कमजोर हो जाते हैं जिससे नोक्टूरिया की समस्या पैदा होती है। अगर रोजाना रात में आप टॉयलेट जाने के लिए जागते हैं तो इसे हल्के में न लें।

आदमखोर तेंदुए के बढ़ते मामले को देख वन विभाग ने उठाया बड़ा कदम

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

टिहरी के भिलंगना ब्लॉक में देर रात वन विभाग द्वारा नियुक्त दो शूटरों ने एक ₹आदमखोर₹ तेंदुए को मार गिराया, जिसके बारे में माना जाता है कि उसने पिछले हफ्ते 12 साल के एक बच्चे को मार डाला था। अधिकारियों ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। टिहरी डीएफओ वीके सिंह ने कहा, ₹तेंदुए को शूटर जीएस भंडारी और जॉय हुकिल ने मार गिराया है।

अधिकारियों ने कहा कि तेंदुआ करीब 9 साल का था और उसके ऊपरी नुकीले दांत टूट गए थे और पंजे टूट गए थे।राज्य से लगातार मानव-वन्यजीव संघर्ष के मामले सामने आ रहे हैं। 22 नवंबर से एक पखवाड़े के भीतर उत्तराखंड में तेंदुए के हमले में चार लोगों की जान जा चुकी है। 6 दिसंबर को अल्मोड़ा में दो शूटरों ने एक और आदमखोर तेंदुए को मार गिराया। उस तेंदुए ने कथित तौर पर 29 नवंबर को 58 वर्षीय एक व्यक्ति को मार डाला था।संयोग से, इस सप्ताह उत्तराखंड वानिकी प्रशिक्षण अकादमी, हल्द्वानी द्वारा उत्तराखंड में मानव-वन्यजीव संघर्ष प्रबंधन पर आयोजित दो दिवसीय सम्मेलन में वक्ताओं ने राज्य भर में 'लिविंग विद लेपर्ड्स' मॉडल को दोहराने पर जोर दिया।

मंत्री ने अनुपस्थित कर्मचारी का एक दिन का वेतन रोकने के दिए निर्देश

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 10 दिसंबर, कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी शुक्रवार को अचानक देहरादून के न्यू कैंट रोड स्थित राजकीय उद्यान पहुंचे। मौके पर पहुंचे मंत्री को देख अधिकारियों हड़कंप मच गया। सरप्राइस निरीक्षण के दौरान मंत्री जोशी ने मौके पर मौजूद अधिकारियों से एक अनुपस्थित कर्मचारी जानकारी प्राप्त की, विभाग के वरिष्ठ उद्यान निरीक्षक अरुण पांडेय बिना उच्चाधिकारियों को सूचित किए हुए अनुपस्थित हैं। मंत्री ने कर्मचारी का एक दिन का वेतन काटने के निर्देश दिये। साथ ही कर्मचारियो ओर अधिकारियों को तय समय पर कार्यालय में उपस्थित होने के भी निर्देश दिए।मंत्री ने उद्यान निदेशक के अवकाश पर रहने पर भी नाराजगी जताई। मंत्री जोशी ने अधिकारियों को सख्त निर्देश देते हुए कहा कि भविष्य में विभाग के उच्च अधिकारीगण अगर अवकाश पर जाते है तो उसकी जानकारी मंत्री कार्यालय को दिया जाए। मंत्री गणेश जोशी ने अधिकारियों को सख्त हिदायत देते हुए कहा कि जनता से जुड़े कार्यों का समय पर निस्तारण किया जाए अन्यथा लापरवाही ओर किसी भी प्रकार की बहाने बाज़ी करने वाले अधिकारियों एवं कर्मचारियों पर सख्त कार्रवाई की जायेगी।

अपर सचिव स्वास्थ्य अमनदीप कौर का मिशन टीबी उन्मूलन शुरू, विभाग के विशेषज्ञों के साथ किया मंथन

डॉ.आर.राजेश कुमार की टीम जुटी है मुख्यमंत्री धामी के संकल्प को साकार करने में

मो.सलीम सैफी
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 10 दिसंबर , राज्य से टीबी उन्मूलन के लक्ष्य को प्राप्त करने के उद्देश्य से राष्ट्रीय क्षय उन्मूलन कार्यक्रम के अंतर्गत मेडिकल कॉलेजों (निजी व राजकीय) की भूमिका एवं परस्पर समन्वय हेतु गठित स्पेशल टास्क फोर्स की बैठक दिनांक 09 दिसम्बर 2022 शुक्रवार को राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एन.एच.एम.) सभागार में आयोजित की गई।

अपर सचिव स्वास्थ्य अमनदीप कौर की अध्यक्षता में आहूत की गई बैठक में प्रदेश के सभी मेडिकल कॉलेजों के प्रतिनिधियों ने प्रतिभाग किया। बैठक में स्वास्थ्य विभाग द्वारा मेडिकल कॉलेजों के साथ समन्वय स्थापित कर प्रदेश को 2024 तक टीबी मुक्त करने हेतु विचार साझा किए गये। अपर सचिव स्वास्थ्य अमनदीप कौर द्वारा टीबी मुक्ति हेतु मेडिकल कॉलेजों की भूमिका पर जोर दिया गया।

उन्होंने प्रदेश के सभी मेडिकल कॉलेज के शिक्षकों, एम.बी.बी.एस. एवं एम.डी. छात्र-छात्राओं को जागरुक कर निःक्षय मित्र योजना में प्रतिभाग हेतु अपने विचार साझा किए।

उन्होंने मेडिकल कॉलेजों से आए प्रतिनिधियों से विचार साझा करते हुए कहा कि मेडिकल छात्र-छात्राएं भावी पीढ़ी है जो कि टीबी उन्मूलन के लक्ष्य को प्राप्त करने में अहम भूमिका निभा सकते हैं। एक सामाजिक ज़िम्मेदारी के रुप में निःक्षय मित्र बन टीबी रोगियों को पोषण आहार के साथ ही अपना भावनात्मक सहयोग प्रदान कर जरुरतमंद की सहायता कर सकते हैं। अपर सचिव द्वारा मेडिकल कॉलेज में टीबी की जांच हेतु प्रयुक्त होने वाले उपकरणों की सुनिश्चितता करने तथा निर्बाध संचालन हेतु निर्देशित किया गया।

बैठक में एन.एच.एम. निदेशक डॉ. सरोज नैथानी द्वारा टीबी रोग उन्मूलन हेतु मेडिकल कॉलेजों में पर्याप्त सुविधाएं सुनिश्चित करने तथा क्षय रोग के क्षेत्र में विभिन्न शोध कार्यों को बढ़ावा देने हेतु एन.एच.एम. उत्तराखंड से सभी संभव सहयोग दिए जाने का आश्वासन दिया गया। उनके द्वारा रोगियों की इंडोर स्क्रीनिंग व जनपद स्तर पर मुख्य चिकित्साधिकारियों के साथ समन्वय स्थापित कर समीक्षा करने पर जोर दिया गया।बैठक में राष्ट्रीय टीबी टास्क फोर्स के अध्यक्ष डॉ. अशोक भारद्वाज द्वारा बताया गया कि राज्य टास्क फोर्स प्रदेश के सभी मेडिकल कॉलेजों में जांच, औषधि, आदि सुविधा की उपलब्धता की मॉनिटरिंग की जाती है तथा जोनल टास्क फोर्स व राष्ट्रीय टास्क फोर्स नीतिगत सुझाव देने का कार्य करता है।

बैठक में एन.एच.एम. निदेशक डॉ. सरोज नैथानी, राज्य नोडल अधिकारी डॉ. पंकज सिंह, डॉ. ए.के. श्रीवास्तव, डॉ. प्रदीप अग्रवाल, राज्य, राज्य टास्क फोर्स के अध्यक्ष डॉ. अशोक भारद्वाज, डॉ. वर्णा जेठानी, डॉ. पुनीत औहरी, डॉ. शैली व्यास, डॉ. साधना अरोड़ा, सूरज रावत, डॉ. विकास पांडे, प्रशांत चौधरी आदि अधिकारी एवं टी.बी मुक्त मिशन से जुड़े विभिन्न कर्मचारी मौजूद रहे।

क्या आप जानते हैं इंसानी त्वचा पर रहते हैं 8 पैर वाले अदृश्य घुन ?

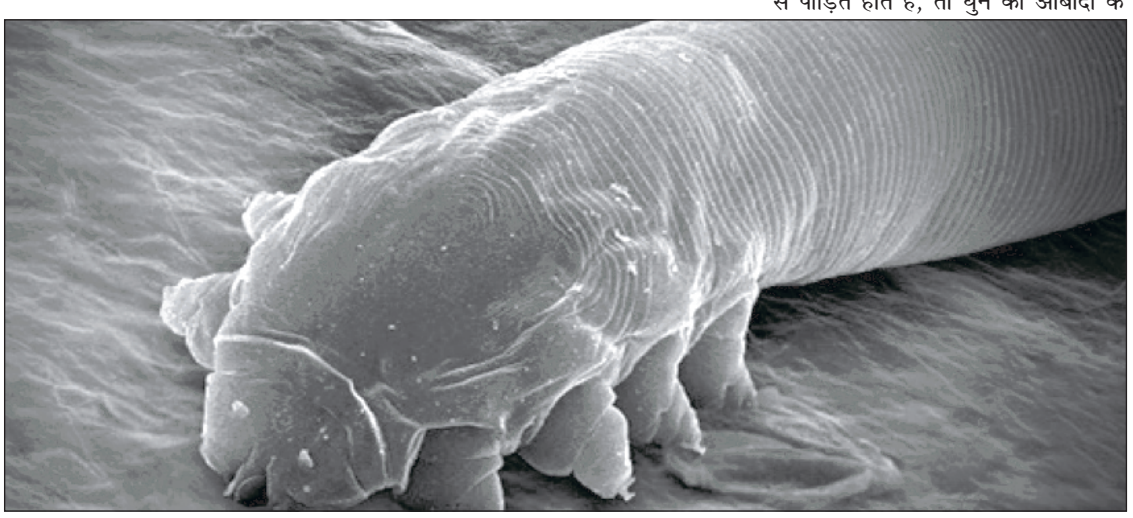
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

डेमोडेक्स आठ-पैर वाले घुन परिवार का एक सदस्य है जो हमारे बालों के रोम में रहते हैं और कई स्तनधारियों की तेल ग्रंथियों से जुड़े होते हैं। मनुष्यों में इस घुन की दो प्रजातियाँ ज्ञात हैं - डेमोडेक्स फॉलिकुलोरम, जो मुख्य रूप से हमारे चेहरे (विशेष रूप से पलकों और भौहों) पर बालों के रोम में रहते हैं, और डेमोडेक्स ब्रेविस, जो चेहरे और अन्य जगहों पर तेल ग्रंथियों में घर बनाते हैं। नवजात शिशुओं में डेमोडेक्स माइट्स नहीं होते हैं। वयस्क मनुष्यों पर उनकी तलाश करने वाले एक अध्ययन में, शोधकर्ता उन्हें केवल 14 प्रतिशत लोगों में देखकर पहचान सके। हालांकि, एक बार जब उन्होंने डीएनए विश्लेषण का उपयोग किया, तो उन्होंने जितने लोगों पर परीक्षण किया उन सभी पर यानी 100 प्रतिशत वयस्क मनुष्यों पर डेमोडेक्स के संकेत पाए।

यह एक ऐसी खोज थी जो इस संबंध में पहले हो चुके परीक्षणों का समर्थन कर रही थी। यदि वह पूरी मानवता में रहते हैं, तो सवाल उठता है कि क्या ये घुन परजीवी हैं या हानिरहित जीव हैं और अपने अनजाने यजमानों के साथ सद्भाव से रहते हैं? और हमारी कौन सी दैनिक आदतें, जैसे चेहरा धोना और मेकअप लगाना, घुन के जीवित रहने में सहायता या बाधा डाल सकती हैं? यही सवाल मुश्किल हैं। डेमोडेक्स घुन बहुत छोटे होते हैं। दो मानव प्रजातियों में से बड़ी, डी. फोलिक्युलोरम, लगभग एक तिहाई मिलीमीटर लंबी होती है, जबकि डी. ब्रेविस एक चौथाई मिलीमीटर से भी कम होती है। वे अपने शरीर पर बैक्टीरिया की कई प्रजातियों को भी साथ रखते हैं। घुनों का सीधे पता लगाने के लिए कई विधियों का उपयोग किया जाता है। सबसे अच्छा तरीका एक त्वचा बायोप्सी है जिसमें माइक्रोस्कोप स्लाइड पर साइनोएक्रिलेट ग्लू (सुपरग्लू) की थोड़ी मात्रा का इस्तेमाल किया जाता है।

डेमोडेक्स कुछ लोगों में एलर्जी का कारण : घुन की रहने की आदतें ऐसी होती हैं कि वह बालों में अकसर लगने वाली बेलनाकार रूसी में आराम से रह जाते हैं। ज़िट एक्सट्रैक्टर के साथ माइट्स को फॉलिकल्स से भी निकाला जा सकता है। घुन त्वचा की कोशिकाओं और वसामय तेलों को अपने भोजन के तौर पर इस्तेमाल करते हैं, जिन्हें वे एंजाइमों की एक श्रृंखला को स्रावित करके पहले से पचा लेते हैं। चूंकि उनके शरीर में मलद्वार नहीं होते, वे अपने अपशिष्ट उत्पादों को मुंह से निकालते हैं। फॉलिकल में अपने आरामदायक घरों में रहते हुए ये नन्हे जीव साथी बनाते हैं और अंडे देते हैं; लगभग 15 दिनों के जीवनकाल के बाद, वे मर जाते हैं और कूप में वहीं सड़ जाते हैं। इनके इन्हीं खराब जीवनचक्र के कारण डेमोडेक्स कुछ लोगों में एलर्जी का कारण बन सकता है, और कई संबद्ध नैदानिक प्रभावों का कारण भी हो सकता है।

फेस माइट्स कई तरह की समस्याएं पैदा कर सकते हैं और हाल के अध्ययन डेमोडेक्स माइट्स से जुड़ी कई स्थितियों के बारे में जानकारी देते हैंः जैसे चकत्ते, त्वचा पर मुंहासे और फुंसियां , पलकों में सूजन, पलकों की तेल ग्रंथियों में रुकावट जिससे सिस्ट की समस्या हो सकती है, कॉर्निया में सूजन, शुष्क आंखें और आंख पर मांस बढ़ जाना। हालांकि इन स्थितियों के अन्य कारण भी हैं, लेकिन इनमें घुन की भूमिका को लेकर अधिक संदेह है। हालांकि, हम सभी की इन प्राणियों के प्रति नकारात्मक प्रतिक्रिया नहीं होती है। जब हम इनसे संक्रमित होते हैं, तो हमारे जीन हमारी प्रतिरक्षा और अन्य प्रतिक्रियाओं को निर्धारित करते हैं। हममें से कुछ बिल्कुल भी प्रतिक्रिया नहीं करते हैं, हममें से कुछ को थोड़ी देर के लिए खुजली होती है। इसी तरह, घुन की संख्या लोगों के बीच भिन्न होती है - यदि वे उच्च स्तर पर पुनरुत्पादन करते हैं, तो उनसे होने वाली समस्याएं बढ़ने की संभावना अधिक होती है।



दिलचस्प बात यह है कि उपरोक्त स्थितियों और घुन की संख्या उम्र के साथ और कमजोर प्रतिरक्षा वाले रोगियों में बढ़ती हुई प्रतीत होती है, जो कम प्रतिरक्षा के साथ इसके संबंध का सुझाव देती है। ऐसा प्रतीत होता है कि घुन के प्रजनन और उनके नैदानिक प्रभावों को समझने के लिए हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली महत्वपूर्ण है। कई चिकित्सीय यौगिक हैं जो घुन की संख्या को कम करते हैं, लेकिन आम सहमति यह है कि डेमोडेक्स हमारी त्वचा के वनस्पतियों का एक स्वाभाविक हिस्सा है, इसलिए यह सबसे अच्छा हो सकता है कि उन्हें पूरी तरह से खत्म न किया जाए। जब लोग पुरानी बीमारी से पीड़ित होते हैं, तो घुन की आबादी के खिलाफ अधिक मजबूत उपचार की आवश्यकता हो सकती है, हालांकि मानव परिवार के सदस्यों से पुनः संक्रमण की अत्यधिक संभावना है। घुन अपने परपोषी से अधिक समय तक जीवित नहीं रहते हैं। सीधे संपर्क के अलावा, व्यक्तिगत स्वच्छता उत्पाद संभवतः संक्रमण का रास्ता बनाते हैं।

संपादकीय

विपक्ष की राह मुश्किल

मेरी दृष्टि में हिमाचल प्रदेश का परिणाम कांग्रेस के लिए बोनस है. हालांकि पार्टी सक्रिय रही थी, लेकिन उसमें अनेक धड़े भी थे, इसलिए खतरा भी लग रहा था. जो नतीजे आये हैं, उनमें भाजपा और कांग्रेस के बीच मतों का अंतर बहुत मामूली है, पर सीटों में खासा अंतर है. जो राज्य के चुनाव होते हैं, उसमें स्थानीय कारक प्रमुख होते हैं. गुजरात में पीएम मोदी एक क्षेत्रीय कारक भी तो हैं, क्योंकि वे वहीं से आते हैं. उनकी लोकप्रियता प्रभावी है. वहां के मुख्यमंत्री का कोई असर नहीं है. उनका महत्व यही है कि वे पटेल समुदाय से आते हैं और वह समुदाय अनेक कारणों से भाजपा से नाराज था. उनके आंदोलन को बेअसर करने के लिए भूपेंद्र पटेल को चुनाव से पहले मुख्यमंत्री बनाया गया था, जबकि वे पहली बार ही विधायक बने थे. इस चुनाव में कोई भी उम्मीदवार उन्हें नहीं बुला रहा था. सभी का आग्रह प्रधानमंत्री मोदी और गृह मंत्री अमित शाह के लिए होता था. ऐसा हिमाचल में नहीं हो सका और वहां स्थानीय मुद्दे हावी हो गये तथा कांग्रेस को जीत मिली. आप के प्रदर्शन को बहुत बढ़ा-चढ़ा कर देखने की आवश्यकता नहीं है. गुजरात में उन्हें पाटीदार आंदोलन का ही कुछ लाभ मिला है. उसी आंदोलन के एक धड़े के आने से आप ने सूरत नगरपालिका में 27 सीटें जीती थीं. सूरत सौराष्ट्र का हिस्सा है. इसी इलाके से आप की पांच में से चार सीटें आयी हैं. एक सीट आदिवासी क्षेत्र से मिली है. वह उम्मीदवार एक स्थानीय पार्टी से संबद्ध है, जो इनके चिह्न पर लड़ा था. अच्छे प्रचार से भी कुछ वोट इन्हें मिले हैं. हिमाचल में केजरीवाल को एक प्रतिशत के आसपास वोट मिला है और सभी सीटों पर जमानत जब्त हुई है. अब विपक्ष के लिए एक ही रास्ता बचता है कि सभी मिलाकर एक न्यूनतम साझा कार्यक्रम बनायें और उसके आधार पर एक हों. इसके अलावा कोई विकल्प नहीं है, वरना भाजपा इन्हें कुचलते हुए आगे बढ़ती रहेगी. कभी कभी स्थानीय कारकों के चलते हिमाचल जैसे परिणाम मिलेंगे, लेकिन केंद्र में सत्ता बदलने का इरादा पूरा नहीं हो सकेगा. दिल्ली नगर निगम में आप को विधानसभा की तुलना में 12 फीसदी वोट कम मिले हैं. अगर कांग्रेस थोड़ा दम लगाकर लड़ती, तो आप के लिए जीत पाना मुश्किल हो जाता.

जनता के द्वार कार्यक्रम के तहत दशोली ब्लॉक पहुंचे सचिव दीपक कुमार गैरोला

मो.सलीम सैफी
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

चमोली 10 दिसम्बर, सचिव कार्यक्रम क्रियान्वयन दीपक कुमार सरकार जनता के द्वार कार्यक्रम के तहत दशोली ब्लॉक के ग्राम सभा सल्ला रैंतोली पहुंचे। वहां उन्होंने सरकार जनता के द्वार कार्यक्रम अंतर्गत सायं 4 बजे से 7 बजे तक बैठक कर ग्रामवासियों को मिल रही सरकार की योजनाओं के बारे में जानकारी ली तथा ग्राम वासियों की समस्याओं को सुना। वहीं संबंधित विभागों को समस्याओं का निस्तारण करने के निर्देश दिए।

रेखीय विभागों कृषि, उद्यान ग्राम्य विकास, राजस्व विभाग के अधिकारियों द्वारा ग्राम वासियों को सरकार की कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी गई। साथ ही ग्रामवासियों द्वारा अवगत कराया गया कि गांव में पानी की लाइन क्षतिग्रस्त है, मनरेगा में मैटीरियल का पैसा नहीं आया, सोलर लाइट आधी रात में बन्द हो जाती है, जंगल का रास्ता बनाने, इण्टर कालेज में एनसीसी की मांग तथा स्वास्थ्य कैंप ग्राम सभा में लगाए जांए, राजस्व ग्राम सोलियाणी में लाइट तथा सस्ते गले की दुकान को ग्राम सभा में स्थानातरित किया जाए आदि। प्राप्त शिकायतों का मौक़े पर निस्तारण कर अन्य को सम्बंधित विभागों के अधिकारियों को सरलीकरण, समाधान और निस्तारण के मंत्र अनुसार त्वरित कार्यवाही हेतू निर्देशित किया गया! इस दौरान सभी संबंधित विभागों के अधिकारी तथा समस्त ग्राम वासी मौजूद रहे।

आने वाली है भारत की 'सबसे छोटी ईवी कार'

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

किफायती ई वी सेगमेंट की तलाश कर रहे ग्राहकों के लिए एक अच्छी खबर आई है। एमजी मोटर जल्दी ही अपनी एक नई कार को लॉन्च कर सकती है। इसकी टेस्टिंग शुरू कर दी गई है और यह एक इलेक्ट्रिक कार (ईवी) होने वाली है। खास बात है कि टेस्टिंग के दौरान देखा गया मॉडल साइज में काफी छोटा दिखाई दे रहा था, जिससे अंदाजा लगाया जा रहा है कि यह भारत की सबसे छोटी कार हो सकती है। हालांकि, अपकमिंग ई वी किस नाम से होगी इसका खुलासा फिलहाल नहीं किया गया है। अनुमान है कि इसे नई एमजी ZS ईवी या एयर ईवी के नाम से चलाया जा सकता है।

टेस्टिंग के दौरान दिखाई देने वाली कार एक थ्री-डोर मॉडल के रूप में दिखाई देती है, जो कि फिटेड आयताकार फॉग लैंप और बॉडी कलर्ड बंपर के साथ नजर आई। टेस्टिंग के दौरान लीक हुई इमेज से पता चलता है कि इस कार को कूलिंग एयर ईवी के रीवैज मॉडल के रूप में लाया जा सकता है, जिसमें रियर सेक्शनऔर टेल लाइट को अपडेट किया जा सकता है। साइज की बात करें तो एमजी की यह छोटी कार स्टैंडर्ड व्हील बेस और लॉन्ग व्हील बेस के साथ आ सकती है।

स्टैंडर्ड व्हील बेस वेरिएंट की लंबाई 2,599mm और चौड़ाई 1,505mm हो सकती है। वहीं, लॉन्ग व्हील बेस वेरिएंट की लंबाई 2,974mm और चौड़ाई 1,631mm होने की उम्मीद है।

अगर यह मान लिया जाए कि अपकमिंग कार Air ईवी की ही रीवैज मॉडल होगी तो इसमें 30kW बैटरी पैक और 50 kW बैटरी पैक विकल्प देखने को मिल सकता है। इसका 30kW बैटरी पैक विकल्प 40 bhp की पावर देने में सक्षम है।

वहीं, 50 kW बैटरी पैक विकल्प 67 bhp की पावर जनरेट करने में सक्षम है। इस मॉडल को एक बार चार्ज करने पर 200 km से 300 km रेंज के बीच एक विकल्प मिलता है। साथ ही मॉडल सिंगल-स्पीड ऑटोमैटिक यूनिट के साथ आते हैं।

क्या ठंड में आपकी भी एड़ियां फट जाती है, तो आजमाएं ये घरेलू नुस्खा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ठंड के मौसम में सिर्फ चेहरा ही नहीं बल्कि पूरी शरीर ड्राई हो जाती है.सर्दियों में लोग फटी एड़ियों से भी बहुत परेशान रहते हैं, खासकर महिलाएं. कुछ के एड़ियों से तो खून निकलने लगता है. जिसमें बहुत ज्यादा दर्द भी होने लगता है. ऐसे में आपको कुछ घरेलू उपाय अपना लेना चाहिए क्योंकि ये इस समस्या को जड़ से खत्म कर देंगे. तो चलिए जानते हैं उन नुस्खों के बारे में.अगर आप अपनी फटी एड़ियों से निजात पाना चाहते हैं. तो इसकी स्क्रबिंग बहुत जरूरी है. इसके लिए आप चीनी, शहद और नींबू का इस्तेमाल करें. यह आपकी एड़ियों के डेड सेल्स को निकाल देंगे.फटी एड़ियों से छुटकारा दिलाने में वैक्स भी बहुत कारगर होता है. इसमें दो बूंद तेल मिलाकर रात में लगाकर मोजे पहन लीजिए फिर, सुबह में साफ कर लीजिए. इससे आपकी फटी एड़ियां धीरे-धीरे ठीक होने लगेंगी.आपको फटी एड़ियों से राहत दिलाने में चावल का आटा भी कारगर है. आपको 2 चम्मच चावल का आटा लेना है फिर उसमें 1 चम्मच शहद, 3-4 बूंद सेब का सिरका और जैतून या नारियल का तेल लगाकर अच्छे से मालिश करना है.वैसलीन से फटी एड़ियों से निजात दिलाने में कारगर है. बस आपको सोने से पहले इसे लगा लेना है. इससे आपको जल्द आराम मिलना शुरू हो जाएगा.इसके अलावा आप फटी एड़ियों से छुटकारा पाने के लिए गरम पानी में पैर डालकर बैठ जाइए फिर प्यूमिस स्टोन से एड़ियों को रगड़कर साफ करें, फिर बादाम तेल या नारियल तेल गरम करके एड़ियों पर लगाएं.

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

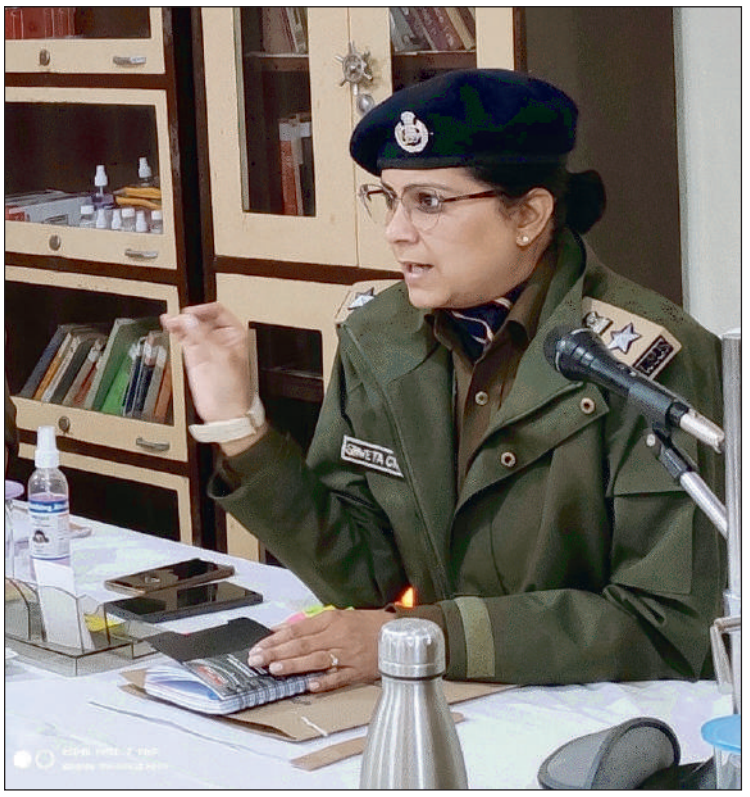
जिगर के टुकड़े को जिन्दगी दें, वाहन नहीं : श्वेता चौबे

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

पौड़ी , 10 दिसंबर , पुलिस मुख्यालय के आदेशानुसार नाबालिग के अभिभावकों के विरूद्ध मोटर वाहन अधिनियम 1988 (संशोधित 2019) की धारा 199A (1) के अन्तर्गत के तहत कार्यवाही किये जाने के क्रम में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्वेता चौबे द्वारा जनपद के समस्त थाना प्रभारियों को उनके थाना क्षेत्रों में नाबालिगों द्वारा वाहन चलाने पर उनके अभिभावकों एवं वाहन स्वामियों विरूद्ध अभियान चलाकर कार्यवाही किये जाने हेतु कड़े निर्देश दिए गए हैं। अभियान के क्रम में अब तक जनपद (श्रीनगर-03, पौड़ी-01, कोटद्वार-02, यातायात कोटद्वार/श्रीनगर-04) में 10 किशोर वाहन चालकों को वाहन चलाते हुए पाए जाने पर उनके अभिभावकों/वाहन स्वामी के विरूद्ध चालानी कार्यवाही करते हुए वाहनों को मौके पर ही नियमानुसार मोटर वाहन अधिनियम के अन्तर्गत सीज किया गया। उक्त अभियान लगातार जारी है।

एसएसपी श्वेता चौबे के निर्देशन में भविष्य में नाबालिग किशोरों को वाहन न देने सम्बन्ध में उनके अभिभावकों/परिजनों को ये हिदायत दी गयी -

मोटर वाहन अधिनियम 1988 (संशोधित 2019) की धारा 199A(1) के अन्तर्गत नाबालिग द्वारा किए गए अपराध पर उनके अभिभावक/वाहन स्वामियों को दोषी माना जाएगा।भविष्य में यदि पुनः नाबालिग बच्चे वाहन चलाते हुए पाये जायेंगे तो उनके अभिभावकों के विरूद्ध कानूनी कार्यवाही की जायेगी, जिसके अन्तर्गत 03 वर्ष तक का कारावास या रू0 25,000/- तक के जुर्माने का प्रावधान है । हिदायत देने के अतिरिक्त यह जानकारी भी दी कि आप घर में अपने बच्चे को जो नाबालिग हो उसे वाहन चलाने को ना दें, वरना आप बहुत मश्किल में पड़ सकते हैं।



रोमांच के शौकीनों का ट्री हॉउस में स्वागत है

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 10 दिसंबर , अगर आप घूमने का प्लान बना रहे हैं तो उत्तराखंड के ट्री हाउस में आपका स्वागत है हैं। लंबे समय बाद उत्तराखंड के रामनगर में ऊंचे पेड़ों पर बने कमरों में रात में ठहरने की पर्यटकों की मुराद पूरी होने वाली है।ट्री हाउस में रात्रि विश्राम की चाह रखने वाले सैलानियों के लिए फाटो जोन का ट्री हाउस 15 दिसंबर से शुरू हो रहा है। ट्री हाउस में रात्रि विश्राम करने के साथ सैलानी जंगल सफारी का भी लुत्फ उठाएंगे। तराई पश्चिमी वन प्रभाग का फाटो जोन कॉर्बेट पार्क के ढेला जोन से लगा हुआ है। तराई पश्चिमी वन प्रभाग के फाटो जोन में सन 1912 में बने रेस्ट हाउस के पास ट्री हाउस का निर्माण किया गया था। पेड़ के ऊपर बने हाउस में होटल की तरह बेहद आकर्षक कमरे हैं। उसमें सभी सुविधाओं का ध्यान रखा गया है। ट्री हाउस में प्रकृति को नजदीक से देखने के साथ शांति की अनुभूति होती है। ट्री हाउस को एक विशालकाय पेड़ पर बनाया गया है। इसमें लकड़ी और बांस का प्रयोग किया गया है। सैलानी सीढ़ियां चढ़कर ट्री हाउस में जाएंगे और वन विभाग की ओर से खाने-पीने की व्यवस्था की जाएगी। 15 दिसंबर से फाटो पर्यटन जोन में ट्री हाउस पर्यटकों के लिए खुल जाएगा। हालांकि अभी प्रमुख वन संरक्षक ने लिखित रूप से शुल्क की अनुमति नहीं दी है। फिलहाल वन विभाग ने अगले आदेश तक ट्री हाउस में एक रात ठहरने का किराया दो हजार रुपये तय किया है।

घने जंगल के बीच रात में पेड़ में ठहरने जैसा रोमांच मिलेगा

तराई पश्चिमी वन प्रभाग के अंतर्गत फाटो पर्यटन जोन में इसी साल मार्च में ट्री हाउस बनकर तैयार हो गया था। ट्री हाउस एक ऊंचे पेड़ में बनाया गया लकड़ी से निर्मित कमरा है।इसमें घने जंगल के बीच रात में पेड़ में ठहरने जैसा रोमांच मिलेगा।वन विभाग ने यहां ठहरने के शुल्क के अनुमोदन के लिए प्रमुख वन संरक्षक देहरादून को भेजा था।करीब आठ माह बाद भी प्रमुख वन संरक्षक की ओर से इसका शुल्क तय नहीं हो पाया है। ऐसे में सरकार को भी राजस्व का नुकसान हो रहा था। पर्यटक भी यहां ठहरने के लिए उत्सुक हैं। डीएफओ प्रकाश चंद्र आर्या ने बताया कि 15 दिसंबर से ट्री हाउस को पर्यटकों के लिए खोलने का निर्णय लिया है।

कुलदीप यादव की वापसी, बीसीसीआई ने तीसरे वनडे में किया शामिल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

बीसीसीआई ने स्पिनर कुलदीप यादव को शामिल करने के बाद बांग्लादेश के खिलाफ सीरीज के तीसरे मैच के लिए एक संशोधित वनडे टीम की घोषणा की। बाएं हाथ के कलाई के स्पिनर कुलदीप यादव को शनिवार को बांग्लादेश के खिलाफ तीसरे वनडे के लिए भारतीय टीम में शामिल किया गया है। कप्तान रोहित शर्मा सहित तीन भारतीय क्रिकेटरों के चोटिल होने के कारण श्रृंखला के अंतिम मैच से बाहर होने के बाद यह फैसला लिया गया। उम्मीद है कि रोहित की गैरमौजूदगी में उपकप्तान के.एल राहुल भारत की अगुवाई करेंगे।

कुलदीप ने न्यूजीलैंड दौरे में भारतीय सीमित ओवरों की टीम में वापसी की थी, लेकिन आश्चर्यजनक रूप से उन्हें टी20ई और वनडे श्रृंखला में एक भी मैच खेलने का मौका नहीं मिला। कुलदीप को टेस्ट सीरीज से पहले बांग्लादेश में भारतीय टीम में शामिल होना था, लेकिन अब उत्तर प्रदेश का यह क्रिकेटर पहले पहुंच जाएगा और तीसरा मैच खेलने के लिए तैयार है।इस बीच, "रोहित को दूसरे वनडे में क्षेत्ररक्षण के दौरान दूसरे ओवर में अपने अंगूठे पर चोट लगी थी। बीसीसीआई की मेडिकल टीम ने उनका आकलन किया और ढाका के एक स्थानीय अस्पताल में उनका स्कैन किया गया। वह विशेषज्ञ परामर्श के लिए मुंबई के लिए रवाना हो गए हैं और अंतिम वनडे में नहीं खेल पाएंगे। आगामी टेस्ट सीरीज के लिए उनकी उपलब्धता पर फैसला बाद में लिया जाएगा।

'नापसंद है तो न देखें'....

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को एक ऐसे व्यक्ति पर 25,000 रुपये का जुर्माना लगाया, जिसने कंपनी के स्वामित्व वाले यूट्यूब पर स्पष्ट विज्ञापनों के कारण प्रतियोगी परीक्षा में सफल नहीं होने पर गूगल से मुआवजे की मांग की थी।न्यायमूर्ति संजय किशन कौल और एएस ओका की पीठ ने याचिका को ₹सबसे क्रूर याचिकाओं में से एक₹ और एक जनहित याचिका का ₹घोर दुरुपयोग₹ कहा।₹यदि आपको कोई विज्ञापन पसंद नहीं है, तो उसे न देखें। यदि कोई विज्ञापन आपको विचलित करता है तो उसे क्यों देखें? इस तरह की याचिकाएं न्यायिक समय की बर्बादी हैं। हम सुप्रीम कोर्ट के मध्यस्थता केंद्र में चार सप्ताह के भीतर जमा करने के लिए 25,000 रुपये की लागत के साथ याचिका को खारिज करते हैं।अदालत ने शुरुआत में याचिकाकर्ता आनंद किशोर चौधरी पर 1 लाख रुपये का जुर्माना लगाया था, लेकिन बाद में माफी मांगने के बाद इस राशि को कम कर दिया। चौधरी ने उन्हें जाने देने का अनुरोध भी किया।₹हम आपको बिना किसी जुर्माने के आसानी से हटने नहीं देंगे। यह केवल प्रचार के लिए है कि आपने याचिका दायर की है, "मध्य प्रदेश निवासी से कहा।अपनी याचिका में, चौधरी ने दावा किया कि उसने राज्य पुलिस सेवा परीक्षा की तैयारी के लिए यूट्यूब की सदस्यता ली थी। हालांकि, वीडियो शेयरिंग प्लेटफॉर्म पर यौन और स्पष्ट सामग्री वाले विज्ञापनों ने उसे विचलित कर रखा था, जिसके कारण वह परीक्षा में सफल नहीं हो सका।चौधरी ने कहा कि गूगल को उन्हें मध्य प्रदेश पुलिस बल में नौकरी से भटकाने के लिए ₹75 लाख का मुआवजा देना चाहिए।