



चीफ पोस्टमास्टर जनरल, उत्तराखण्ड अमिताभ खर्कवाल ने की राज्यपाल से शिष्टाचार भेंट

अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी की अध्यक्षता में हुई चारधाम यात्रा से जुड़े होटल व्यवसायियों, तीर्थपुरोहित समाज व टूर ऑपरेटर्स की बैठक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। उत्तराखण्ड में आगामी माह से शुरू होने चारधाम यात्रा की तैयारियों को लेकर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी की अध्यक्षता में शुक्रवार को सचिवालय में चारधाम यात्रा से जुड़े होटल व्यवसायियों, तीर्थपुरोहित समाज व टूर ऑपरेटर्स के साथ बैठक आयोजित की गई।

अपर मुख्य सचिव ने कहा कि पिछले वर्ष चारधाम यात्रा में जितनी संख्या में श्रद्धालु पहुंचे थे, इस बार उससे अधिक आने की संभावना है, लिहाजा सरकार हर स्तर पर तैयारियों की समीक्षा कर रही है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए

कि केदारनाथ, बदरीनाथ, गंगोत्री, यमुनोत्री धाम में कपाट खुलने से पहले बिजली- पानी की व्यवस्था को सुचारू कर दिया जाए। अपर मुख्य सचिव ने ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया को और भी सुलभ बनाए जाने के निर्देश दिए। अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने चारधाम यात्रा से जुड़े सभी प्रतिनिधियों से अपील करते हुए कहा कि चारधाम यात्रा को लेकर पूरे देश में सकारात्मक संदेश जाए उस दिशा में हम सबको सामूहिक प्रयास करना होगा। उन्होंने कहा कि देश दुनिया में हमारे प्रदेश की छवि पर्यटन प्रदेश कि रूप में है ऐसे में हम सबको को इस बात को ध्यान रखना होगा कि जो भी यात्री प्रदेश में आए वह एक अच्छा अनुभव लेकर



वापस जाए। बैठक में सचिव पर्यटन सचिन कुर्वे ने कहा जानकारी देते हुए बताया कि इस वर्ष चारधाम यात्रा के लिए गुरुवार तक 2 लाख 12 हजार से अधिक पंजीकरण हो चुके हैं। चारधाम यात्रियों को पंजीकरण के लिए 65 दिनों का समय दिया गया है, इसके अलावा यात्रियों की सुविधा हेतु ऑन कॉल पंजीकरण और व्हाट्सएप के माध्यम से पंजीकरण की व्यवस्था भी लागू की गई है। सचिव पर्यटन ने बताया कि हेलीकॉप्टर सेवा के पंजीकरण के लिए और भी बेहतर और पारदर्शी व्यवस्था इस वर्ष लागू की जा रही है।

बैठक के दौरान गंगा सभा के अध्यक्ष संजीव सेमवाल ने गंगोत्री धाम में नए घाट निर्माण को लेकर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और राज्य सरकार का आभार प्रकट किया। उत्तरकाशी

होटल एसोसिएशन के अध्यक्ष शैलेंद्र मट्टू ने पार्किंग संबंधी सुझाव दिए। इस दौरान उत्तराखण्ड टूर ऑपरेटर एसोसिएशन के अभिषेक आहलूवालिया, चारधाम महापंचायत से डॉ बृजेश सती, गंगोत्री तीर्थपुरोहित समाज से रजनीकांत सेमवाल ने भी महत्वपूर्ण सुझाव दिये। इस दौरान अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने कहा कि बैठक में विभिन्न धामों से आये प्रतिनिधियों द्वारा जो भी महत्वपूर्ण सुझाव दिये गये हैं उन्हें माननीय मुख्यमंत्री को भी अवगत कराया जाएगा।

इस दौरान मुख्यमंत्री के पूर्व जनसंपर्क अधिकारी किशोर भट्ट, बदरीनाथ होटल एसोसिएशन के अध्यक्ष राजेश मेहता समेत चारों धामों के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

देहरादून-मसूरी रोड पर खाई में गिरी फॉर्च्यूनर, 6 लोगों की हालत गंभीर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

मसूरी 11 मार्च : देहरादून से एक बड़ी खबर सामने आ रही है। यहां मसूरी रोड पर पर्यटकों की कार खाई में गिर गई। इस हादसे में एक ही परिवार के 6 लोग घायल हो गए। बताया जा रहा है कि ये हादसा भट्टा फॉल के पास हुआ।

नरेश जैन अपने पूरे परिवार के साथ मसूरी घूमने आ रहे थे। इस बीच कार भट्टा फॉल के पास पहुंची और अचानक



अनियंत्रित हो गई। इसके बाद देखते ही देखते कार खाई में समा गई। मौके पर हड़कंप मच गया। लोगों ने तुरंत पुलिस को इस बाबत खबर की। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर सभी को रेस्क्यू किया। कार में सवार सभी लोगों की हालत नाजुक है। हादसे में नरेश जैन परिवार के 6 लोगों के साथ ड्राइवर भी गंभीर रूप से घायल है। सभी घायलों को एंबुलेंस की मदद से अस्पताल पहुंचाया गया है। हमारी आपसे अपील है कि पहाड़ों में हमेशा संभलकर ही वाहन चलाएं।

सीएम धामी ने की केंद्रीय मंत्री भारी उद्योग मंत्रालय डॉ महेन्द्र नाथ पाण्डेय से शिष्टाचार भेंट



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नई दिल्ली में केंद्रीय मंत्री, भारी उद्योग मंत्रालय डॉ महेन्द्र नाथ पाण्डेय से शिष्टाचार भेंट की। मुख्यमंत्री ने केंद्रीय मंत्री से राज्य में इलेक्ट्रिक व्हीकल चार्जिंग स्टेशन जल्द बनाने के लिए अनुरोध किया। उत्तराखण्ड में इलेक्ट्रिक व्हीकल एवं बैटरी उत्पाद में निवेश के लिए सहायता का अनुरोध किया। साथ ही ऑटोमोटिव उद्योग में

नवाचार और नई तकनीक पर शोध एवं प्रोत्साहन के लिए उत्तराखण्ड में इंडस्ट्री पार्टनर के साथ सेंटर ऑफ एक्सीलेंस शुरू करवाने का आग्रह किया ताकि प्रदेश में दक्षता विकास, औद्योगिक विकास के साथ साथ औद्योगिक निवेश भी आये। राज्य में निवेश बढ़ने से रोजगार सृजन के अवसर बढ़ेंगे। केंद्रीय भारी उद्योग मंत्री डॉ महेंद्र नाथ पांडेय ने राज्य में औद्योगिक विकास के लिए केंद्र सरकार से हर संभव सहयोग के प्रति आश्वस्त किया।

उत्तराखंड : मार्च में मई जैसी गर्मी झेलने के लिए तैयार रहिए



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 11 मार्च : बीते सालों की तुलना में इस साल सूरज के तेवर ज्यादा तल्ख दिख रहे हैं। गर्मी का आलम ये है कि इस बार मैदानी जिलों में फरवरी में ही पंखे चलने शुरू हो गए।

अब होली के बीतने के बाद मौसम विज्ञानियों ने गर्मी को लेकर टेंशन बढ़ाने वाली खबर दी है। मौसम विज्ञानियों ने इस बार मार्च में मई जैसी गर्मी पड़ने का अंदेशा जताया है। इसको लेकर अलर्ट भी जारी किया गया है। मार्च के पहले हफ्ते में ऊधमसिंह नगर समेत समूचे उत्तराखंड में तापमान तेजी से बढ़ा है, जिससे गर्मी भी बढ़ गई है। बीते कुछ दिनों से तापमान सामान्य

की तुलना में अधिक रहा। मौसम में हो रहे बदलाव के चलते वैज्ञानिकों ने इस बार भीषण गर्मी पड़ने के संकेत दिए हैं। गर्मी बढ़ने से मार्च में ही मई जैसी गर्मी का अहसास होने लगेगा, गर्म हवाओं के थपेड़े चल सकते हैं। प्रदूषण बढ़ रहा है, ग्रीन हाउस इफेक्ट बढ़ने से जलवायु में परिवर्तन हो रहा है। इसके दुष्प्रभाव से भीषण गर्मी पड़ने का अनुमान है। बीते 6 सालों में इस साल मार्च का महीना सबसे गर्म रहा। बीते साल मार्च में ऊधमसिंह नगर जिले का अधिकतम तापमान 26 डिग्री सेल्सियस था, जो कि इस साल 31 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया। यह बीते साल की तुलना में 5 डिग्री अधिक है।



20 हजार से भी कम होगी कीमत, आने वाला है पोको का ये गज़ब 5G स्मार्टफोन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

11 मार्च : भारतीय बाजार में पिछले महीने POCO X5 Pro 5G लॉन्च करने के बाद, POCO India अब देश में वैनिला POCO X5 5G लॉन्च करने के लिए पूरी तरह तैयार है। आधिकारिक घोषणा के अनुसार, POCO X5 5G भारतीय बाजार में 14 मार्च को लॉन्च होगा। कंपनी POCO X5 5G इंडिया लॉन्च की तारीख की घोषणा अपने सोशल मीडिया चैनल पर की है।

POCO X5 Pro 5G इन कलर ऑप्शन में होगा लॉन्च

दूसरे सभी POCO स्मार्टफोन्स की तरह, POCO X5 को भारतीय बाजार में सिर्फ फ्लिपकार्ट के माध्यम से बेचा जाएगा। POCO, POCO X5 5G की मार्केटिंग 5G ऑल स्टार के रूप में कर रहा है। कंपनी द्वारा जारी किए गए टीजर में POCO X5 5G के कलर ऑप्शन को भी दिखाया गया है। टीजर के अनुसार, POCO X5 5G भारतीय बाजार में ब्लैक, ब्लू और ग्रीन कलर ऑप्शन में लॉन्च होगा।

POCO X5 Pro 5G की कीमत

POCO India ने हाल ही में खुलासा किया था कि आगामी POCO X5 5G की कीमत बाजार में 20,000 रुपये से कम होगी। इससे पता चलता है कि POCO X5 5G देश में ब्रांड का सबसे सस्ता X-सीरीज स्मार्टफोन हो सकता है। आपको याद दिला दें कि POCO X5 को पिछले महीने ग्लोबल मार्केट में POCO X5 Pro के साथ लॉन्च किया गया था।

POCO X5 Pro 5G की खासियत

POCO X5 5G में 120Hz रिफ्रेश रेट, फुल एचडी + रिजॉल्यूशन, 1200 units पीक ब्राइटनेस और कॉर्निंग गोरिल्ला ग्लास 3 प्रोटेक्शन के साथ 6.67-इंच AMOLED डिस्प्ले दी गई है। स्मार्टफोन क्वालकॉम स्नैपड्रैगन 695 प्रोसेसर और एड्रेनो 619 जीपीयू से लैस है। यह 8GB तक LPDDR4X रैम और 256GB तक UFS 2.2 स्टोरेज के साथ आता है।

POCO X5 Pro 5G के फीचर्स



POCO X5 5G ट्रिपल-रियर कैमरा सेटअप के साथ आता है जिसमें 48MP का प्राइमरी कैमरा, 8MP अल्ट्रा-वाइड-एंगल लेंस, 2MP मैक्रो सेंसर और एक एलईडी फ्लैश शामिल है। स्मार्टफोन में सेल्फी और वीडियो कॉल के लिए 13MP का फ्रंट कैमरा दिया गया है। नए X-सीरीज स्मार्टफोन 5000mAh बैटरी यूनिट और 33W फास्ट चार्जिंग सपोर्ट से लैस है। प्राइवैसी के लिए इसमें एक साइड-माउंटेड फिंगरप्रिंट स्कैनर भी दिया गया है।

भारतीय बाजार में पिछले महीने POCO X5 Pro 5G लॉन्च करने के बाद, POCO India अब देश में वैनिला POCO X5 5G लॉन्च करने के लिए पूरी तरह तैयार है। आधिकारिक घोषणा के अनुसार, POCO

X5 5G भारतीय बाजार में 14 मार्च को लॉन्च होगा। कंपनी POCO X5 5G इंडिया लॉन्च की तारीख की घोषणा अपने सोशल मीडिया चैनल पर की है।

POCO X5 Pro 5G इन कलर ऑप्शन में होगा लॉन्च

दूसरे सभी POCO स्मार्टफोन्स की तरह, POCO X5 को भारतीय बाजार में सिर्फ फ्लिपकार्ट के माध्यम से बेचा जाएगा। POCO, POCO X5 5G की मार्केटिंग 5G ऑल स्टार के रूप में कर रहा है। कंपनी द्वारा जारी किए गए टीजर में POCO X5 5G के कलर ऑप्शन को भी दिखाया गया है। टीजर के अनुसार, POCO X5 5G भारतीय बाजार में ब्लैक, ब्लू और ग्रीन कलर ऑप्शन में लॉन्च होगा।

POCO X5 Pro 5G की कीमत

POCO India ने हाल ही में खुलासा किया था कि आगामी POCO X5 5G की कीमत बाजार में 20,000 रुपये से कम होगी। इससे पता चलता है कि POCO X5 5G देश में ब्रांड का सबसे सस्ता X-सीरीज स्मार्टफोन हो सकता है। आपको याद दिला दें कि POCO X5 को पिछले महीने ग्लोबल मार्केट में POCO X5 Pro के साथ लॉन्च किया गया था।

POCO X5 Pro 5G की खासियत

POCO X5 5G में 120Hz रिफ्रेश रेट, फुल एचडी + रिजॉल्यूशन, 1200 units पीक ब्राइटनेस और कॉर्निंग गोरिल्ला ग्लास 3 प्रोटेक्शन के साथ 6.67-इंच AMOLED डिस्प्ले दी गई है। स्मार्टफोन

क्वालकॉम स्नैपड्रैगन 695 प्रोसेसर और एड्रेनो 619 जीपीयू से लैस है। यह 8GB तक LPDDR4X रैम और 256GB तक UFS 2.2 स्टोरेज के साथ आता है।

POCO X5 Pro 5G के फीचर्स

POCO X5 5G ट्रिपल-रियर कैमरा सेटअप के साथ आता है जिसमें 48MP का प्राइमरी कैमरा, 8MP अल्ट्रा-वाइड-एंगल लेंस, 2MP मैक्रो सेंसर और एक एलईडी फ्लैश शामिल है। स्मार्टफोन में सेल्फी और वीडियो कॉल के लिए 13MP का फ्रंट कैमरा दिया गया है। नए X-सीरीज स्मार्टफोन 5000mAh बैटरी यूनिट और 33W फास्ट चार्जिंग सपोर्ट से लैस है। प्राइवैसी के लिए इसमें एक साइड-माउंटेड फिंगरप्रिंट स्कैनर भी दिया गया है।

नींद के दुश्मन हैं ये 5 फूड आइटम, इस समय खाने से बचें



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

11 मार्च : अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद होना जरूरी है। लेकिन अच्छी नींद कितने घंटे की हो। इसपर डॉक्टरों का अलग अलग मत है। कुछ डॉक्टरों का कहना है कि रात को 7 से 8 घंटे जरूर सोना चाहिए। वहीं, कुछ डॉक्टर कहते हैं कि 7 से 8 घंटे में एक से दो घंटे ऐसे जरूर होने चाहिए। जहां आप गहरी निद्रा में हो। तब स्लीप साइकल पूरी मानी जाती है। मसलन रात को आप बेड पर सोने के लिए जाते हैं, मगर उससे पहले आप

क्या खा, पी रहे हैं। यह बहुत इंपॉर्टेंट है। कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जिन्हें यदि रात को खाकर या पीकर सोते हैं तो वह नींद उड़ाने का काम करते हैं। इन खाद्य पदार्थों के बारे में जानना बेहद जरूरी है।

रात को सोते समय अधिक सूखे मेवे, बींस, ब्रोकोली, फूलगोभी खाने से बचना चाहिए। इनसे पेट में ऐंठन हो सकती है। यह पेट में दबाव का कारण बनता है। उच्च फाइबर वाले फल और सब्जियां का सेवन करें। इससे नींद अच्छी आती है। खराब होती



लाइफ स्टाइल और बढ़ते तनाव, काम के बोझ में लोगों में शराब का चलन अधिक बढ़ा है। लोग अंधाधुंध शराब पीकर सो जाते हैं। लेकिन एक समय बाद यह लत बन जाती है और बिना शराब नींद नहीं आती है। शराब पीना बंद कर देना चाहिए। रात को अच्छी नींद लेना चाहते हैं तो मसालों का प्रयोग कम करना चाहिए। रात के समय मसाले अधिक खाने से बॉडी का तापमान बढ़ जाता है। इससे पेट खराब होने के साथ नींद भी अच्छी नहीं आती

है। टमाटर में ऑक्सालिक एसिड पाया जाता है। रात में टमाटर खाने पर यह एसिड बनाने का काम करता है। इससे खट्टी डकारें आती हैं। एसिडिटी की समस्या बढ़ती है।

रात में टमाटर खाने से बचना चाहिए। आइसक्रीम बॉडी में कोर्टिसोल हार्मोन का लेवल बढ़ाती है। यह हार्मोन बॉडी में उत्तेजना लाता है। इससे नींद नहीं आती है। रात में आइसक्रीम में नहीं खानी चाहिए। इससे नींद की समस्या पैदा हो

सकती है। चाय कॉफी में कैफीन पाया जाता है। यह ब्लड प्रेशर को बढ़ाने का काम करते हैं। इसलिए लोग एनर्जेटिक रहते हैं। उन्हें नींद नहीं आती है। कैफीन युक्त पदार्थों के सेवन से रात को बचना चाहिए। आजकल की डाइट का पिज्जा भी एक हिस्सा बन गया है। लेकिन इसे रात में बिल्कुल न खाएं। इसमें बटर और टोमेटो का मिश्रण होता है। दोनों ही नींद में खलल डालने का काम करते हैं। इससे रात में नींद गायब हो जाती है।

ये 10 स्किल्स सीख लेंगे तो बन जाएंगे लाखों कमाने वाले

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

11 मार्च : डिजिटल मार्केटिंग सेक्टर में अब तक लाखों युवा अपना करियर बना चुके हैं। ये सेक्टर लगातार ग्रे करते हुए 2027 तक 750 मिलियन डॉलर का बन सकता है। अगर आप भी डिजिटल मार्केटिंग क्षेत्र में अपना करियर बनाने की सोच रहे हैं तो आप भी सफलता ज़्यादा दूर नहीं हैं

इस क्षेत्र में काम करने के लिए जरूरी गूगल एनालिटिक्स, हॉटस्पॉट, इनबाउंड मार्केटिंग, फेसबुक ब्लूप्रिंट जैसे सर्टिफिकेट्स हासिल करने होंगे। हम यहां आपको 10 स्किल्स के बारे में बता रहे हैं जो आपको एक सफल डिजिटल मार्केटर बना सकती हैं। आप इन स्किल्स को हासिल करने के लिए डिजिटल मार्केटिंग कोर्स की मदद भी ले सकते हैं।

- सर्च इंजन ऑप्टिमाइजेशन (SEO) - किसी भी डिजिटल मार्केटर के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि सर्च इंजन के लिए वेबसाइटों और सामग्री को कैसे अनुकूलित किया जाए। SEO में कीवर्ड रिसर्च, लिंक बिल्डिंग और ऑन-पेज ऑप्टिमाइजेशन जैसी तकनीकों के माध्यम से वेबसाइट रैंकिंग और दृश्यता में सुधार करना शामिल है।

- सोशल मीडिया मार्केटिंग (SMM) - सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म डिजिटल मार्केटिंग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह समझना कि ब्रांड की उपस्थिति कैसे बनानी है, ग्राहकों के साथ जुड़ना और प्रभावी सोशल मीडिया अभियान कैसे बनाना है, यह आवश्यक है।

- कंटेंट मार्केटिंग (Content Marketing) - कंटेंट मार्केटिंग में परिभाषित दर्शकों को आकर्षित करने और बनाए रखने के लिए मूल्यवान, प्रासंगिक और सुसंगत सामग्री बनाना और वितरित करना शामिल है। इसके लिए लक्षित दर्शकों, सामग्री निर्माण और वितरण की गहरी समझ की आवश्यकता होती है।

- ईमेल मार्केटिंग (Email Marketing) - ईमेल मार्केटिंग सबसे प्रभावी डिजिटल मार्केटिंग चैनलों में से एक है। आकर्षक ईमेल सामग्री, सेगमेंट ऑडियंस और ईमेल अभियान के प्रदर्शन

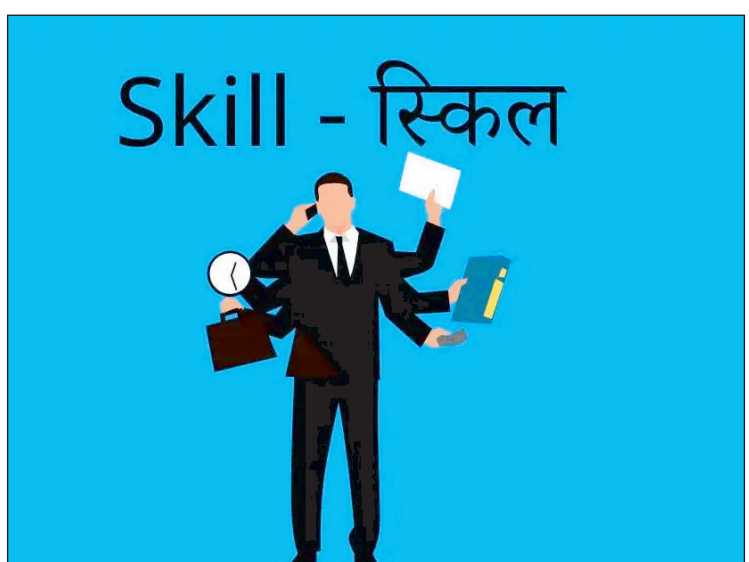


को ट्रैक करने के तरीके को समझना महत्वपूर्ण है।

- पेड एडवर्टाइजिंग (Paid Advertising) - पेड एडवर्टाइजिंग में गूगल ऐड्स और सोशल मीडिया जैसे प्लेटफॉर्म पर पेड ऐड चलाना शामिल है। प्रभावी विज्ञापन अभियान बनाने, मेट्रिक्स को ट्रैक करने और विज्ञापन खर्च को अनुकूलित करने के तरीके को समझना महत्वपूर्ण है।

- वेब डिजाइन और डेवलपमेंट (Web Design and Development) - बुनियादी वेब डिजाइन सिद्धांतों को समझना और वेबसाइट बनाने का तरीका जानना किसी भी डिजिटल मार्केटर के लिए आवश्यक है। HTML और CSS जैसी वेब डेवलपमेंट लैंग्वेज से परिचित होना भी मददगार है।

- एनालिटिक्स और डेटा विजुअलाइजेशन (Analytics and Data Visualization) - डेटा डिजिटल मार्केटिंग का एक महत्वपूर्ण घटक है। डेटा का विश्लेषण और व्याख्या करना, वेबसाइट और अभियान प्रदर्शन को ट्रैक करना और आकर्षक डेटा विजुअलाइजेशन बनाना महत्वपूर्ण है।



- परियोजना प्रबंधन (Project Management) - डिजिटल मार्केटिंग अभियानों में सामग्री निर्माण से लेकर अभियान प्रबंधन तक कई गतिशील भाग शामिल हो सकते हैं। परियोजनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने, संगठित रहने और कार्यों को प्राथमिकता देने में सक्षम होना आवश्यक है।

- ग्राफिक डिजाइन (Graphic Design) - विजुअल कंटेंट डिजिटल मार्केटिंग में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। Adobe Photoshop और Illustrator जैसे ग्राफिक डिजाइन टूल से परिचित होना सम्मोहक दृश्य बनाने में सहायक है।
- कॉपी राइटिंग (Copywriting) - सभी डिजिटल

मार्केटिंग चैनलों के लिए आकर्षक, प्रेरक और प्रभावी प्रतिलिपि बनाना महत्वपूर्ण है। कॉपी राइटिंग सिद्धांतों की एक ठोस समझ, जैसे हेडलाइन्स, कॉल-टू-एक्शन और स्टोरीटेलिंग, आवश्यक है।

एडवांस्ड डिजिटल मार्केटिंग कोर्स में ये है खास

सफलता के साथ बनाएं अपना करियर

देश की जानी - मानी एडटेक कंपनी सफलता ने युवाओं की मदद के लिए कई प्रोफेशनल और स्किल ओरिएंटेड शॉर्ट और लॉन्ग टर्म कोर्स की शुरुआत की है जहां से आप घर बैठे खुद को एक किसी फील्ड का प्रोफेशनल बना सकते हैं। यहां डिजिटल मार्केटिंग के अलावा भी कई कोर्स मौजूद हैं। इतना ही नहीं सरकारी नौकरी का सपना देख रहे युवाओं के लिए भी सफलता पर लगभग सभी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए कोर्सेज हैं। यहां से पढ़कर सैकड़ों युवाओं ने सरकारी और प्राइवेट सेक्टर में शानदार नौकरियां हासिल की हैं तो फिर देर किस बात की आज ही सफलता से जुड़ें और अपना शानदार करियर बनाएं। आप अपने फोन में safalta app डाउनलोड करके भी इन कोर्सेज से जुड़ सकते हैं।

ये तरीके अपनाते ही मूड बन जाएगा आपका

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

11 मार्च : क्रोध और तनाव किसी भी व्यक्ति के जीवन के लिए नुकसानदायक है। अक्सर ऐसा होता है कि आपका छोटी छोटी बातों का मूड खराब हो जाता है। आपका इस तरह का व्यवहार आसपास के माहौल को भी प्रभावित करता है। परिवार, पार्टनर और दोस्तों से आप दूर होने लगते हैं। मूड खराब होने के कई लक्षण भी आप महसूस करते हैं। जैसे हो सकता है कि आपका किसी काम में मन न लगे। घर या दफ्तर में भी मन न लगे। ऐसी स्थिति में आप लोग अकेले रहना पसंद करते हैं। किसी से न तो बात करना चाहते हैं और न ही वक्त बिताना चाहते हैं। कई बार तो अकेले में आपका बेवजह होने का मन भी करता है।

कुछ लोग आत्महत्या के बारे में सोचने लगते हैं। चिंता की बात यह है कि इस लक्षणों के देखने के बाद भी लोग समझ नहीं पाते कि आखिर उनके साथ समस्या क्या है। दरअसल, ये सारे लक्षण अवसाद के हैं। तनाव या अवसाद की स्थिति में दिमाग काम करना बंद कर देता है। जो आपके जीवन के लिए नुकसानदायक बन जाता है। आइए जानते हैं कि अगर आप भी इन लक्षणों को महसूस कर रहे हैं तो किन उपायों के जरिए इससे राहत पा सकते हैं।

मूड ठीक करने के तरीके

सबसे पहले तो अपना मूड ठीक करने की कोशिश करें। इसके लिए ऐसा खानपान अपनी डाइट में शामिल करें तो सेहत और मन दोनों के लिए लाभकारी हो। सैल्मन, अखरोट आदि का सेवन अधिक करें। इसके अलावा आप सूखे मेवे, मछली और सब्जी आदि का सेवन करें।

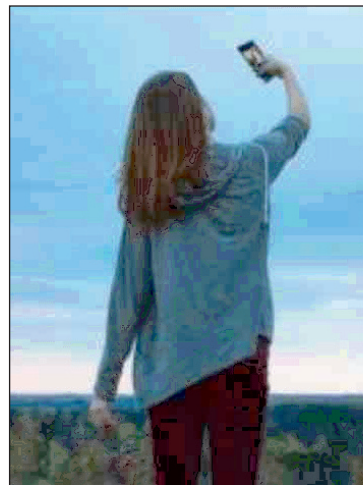
केला और मछली को डाइट में शामिल कर सकते हैं। अधिकतर लोग अवसाद की स्थिति में शराब और सिगरेट का सेवन करना शुरू कर देते हैं। लेकिन मादक पदार्थ आपको अवसाद से बाहर नहीं निकालते, बल्कि इस स्थिति की ओर अधिक धकेलते हैं। इसलिए जब मूड खराब हो, तो शराब का सेवन बिल्कुल न करें। इस अवस्था में शराब का गलत असर पड़ सकता है। अपने मूड को ठीक करने के लिए मेडिटेशन करें। योग व ध्यान मन और शरीर दोनों को हल्का करता है। जिन बातों से आपका मूड खराब होता है, उसके दिमाग से निकालने के लिए ध्यान लगाएं। मूड ठीक न होने पर लोग अकेले रहना चाहते हैं। लेकिन आपकी स्थिति अधिक न खराब हो इसलिए दोस्तों या परिवार के साथ हैंगआउट की योजना बना सकते हैं। किसी ट्रिप पर जाएं ताकि जगह बदलने पर मूड भी बदले। अधिक समस्या महसूस होने पर चिकित्सक या मनोरोग विशेषज्ञ से सलाह लें।



रुड़की : सेल्फी लेते वक्त अचानक नहर में गिरी बीटेक की छात्रा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 11 मार्च : रुड़की में दिल दहला देने वाला हादसा की खबर सामने आई है। यहां पर एक 19 वर्ष की छात्रा सेल्फी लेने के दौरान सीधे गंग नहर में जा गिरी और कुछ ही मिनटों में छात्रा गंग नहर में ओझल हो गई। बता दें कि वह अपनी बहन के साथ में पार्क में घूमने आई हुई थी और उसकी बहन के शोर मचाने पर आसपास के मौजूद लोग दौड़ते हुए मौके पर पहुंचे मगर छात्रा का अब तक कोई भी पता नहीं लग पाया है। जल पुलिस के गोताखोर भी मौके पर पहुंचे और उन्हें तत्काल रेस्क्यू अभियान शुरू किया मगर छात्रा का पता नहीं चल सका। मिली जानकारी के मुताबिक थाना क्षेत्र के इमली खेड़ा गांव की निवासी पुनीजा सैनी कलियर के एक निजी इंजीनियरिंग कॉलेज में बीटेक की छात्रा थी और वह गुरुवार को अपनी बहन निकिता के साथ में सोलानी पार्क के पास बने पुल पर आई थी और यहां पर वह गंग नहर के ऊपर



बने सीमेंट के पिलर पर खड़ी होकर सेल्फी लेने लगी।

अचानक ही उसका संतुलन बिगड़ गया और वह गंग नहर में गिर गई बहन को गंग नहर में गिरता देख निकिता ने शोर मचाना शुरू कर दिया निकिता के शोर मचाने पर

कुछ युवक वहां पर पहुंचे और छात्रों को बचाने के लिए उन्होंने गंग नहर में छलांग लगा दी। इस बीच पुलिस भी मौके पर पहुंची मगर तब तक छात्रा गंग नहर में डूब चुकी थी काफी तलाश के बाद भी युवती का सुराग नहीं मिल पाया है। जांच अभी भी जारी है।

विकासनगर में कारोबार करने से पहले व्यापार मंडल को देनी होगी आवश्यक जानकारी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

विकासनगर। विकासनगर मुख्य बाजार में बाहर से आने वाले व्यापारियों को अब व्यापार करना मुश्किल होगा। उद्योग व्यापार मंडल ने बाहर से आने वाले व्यापारियों के लिए कड़े नियम तय किए गए हैं। इसके साथ ही जो स्थानीय व्यापारी बाहर से आने वाले व्यापारियों को अपनी दुकान किराये पर देगा उसे भी व्यापार मंडल के पास आवश्यक दस्तावेज जमा कराने होंगे। व्यापार मंडल अध्यक्ष संजय गुप्ता और महामंत्री भारत कालरा ने व्यापारियों को बताया कि बाहर से आने वाले जो भी व्यापारी विकासनगर में ठेली, फड़ या नियमित दुकान किराये पर चला रहे हैं उनके लिए एक अभियान

शुरू किया गया है। अभियान के तहत बाहर से आने वाले प्रत्येक व्यापारी को निवास स्थान सहित अपनी पूरी जानकारी, आधार कार्ड, पैन कार्ड, व्यापारी के साथ रहने वाले अन्य लोगों की जानकारी, दुकान का रेंट एग्रीमेंट, जीएसटी नंबर समेत अन्य सभी जानकारी देनी होगी। संदेह होने पर व्यापारी को विकासनगर बाजार में व्यापार की अनुमति नहीं दी जाएगी। इसके साथ ही जो व्यापारी दुकान किराये पर देगा, उसे भी संपूर्ण जानकारी देनी होगी। कहा कि बाजार में व्यापारियों की आड़ में असामाजिक तत्वों की घुसपैठ पर रोक लगाने के साथ ही नशे के कारोबार पर लगाम लगाने के लिए पूरी कवायद की जा रही है।

बूथों को मजबूत कर ही शक्ति केंद्रों को मजबूत किया जा सकता है: महेंद्र भट्ट

नई टिहरी। बूथ सशक्तिकरण अभियान के तहत भाजपा की टिहरी विधानसभा बूथ सशक्तिकरण कार्यशाला एक निजी होटल में आयोजित की गई। बूथ सशक्तिकरण कार्यशाला की शुरुआत भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने टिहरी विधानसभा से की। प्रदेश की सभी 70 विधानसभाओं में यह कार्यशाला आयोजित की जानी है। टिहरी पहुंचने पर प्रदेश अध्यक्ष का भव्य स्वागत भी भाजपाइयों ने किया गया। टिहरी विधानसभा की बूथ सशक्तिकरण कार्यशाला को संबोधित करते हुए प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने कहा कि बूथ स्तर पर भाजपा के कार्यक्रमों को प्रमुखता से लागू किया जाय। भाजपा का कार्य बूथ स्तर पर मजबूती अभियान चलाना एक अहम कदम है। बूथों को मजबूत कर ही शक्ति केंद्रों को मजबूत किया जा सकता है। पन्ना प्रमुखों व टोली प्रमुखों की इसमें अहम भूमिका है।

संक्षिप्त खबरें

दुकान से उड़ाया मोबाइल फोन, सीसीटीवी में हुआ कैद

हल्द्वानी। पटेल चौक स्थित एक दुकान से अज्ञात चोर मोबाइल फोन ले उड़ा। चोरी की घटना सीसीटीवी में कैद हो गई। जानकारी के मुताबिक सात मार्च को जगदीश लाल सेठी की दुकान में एक व्यक्ति घुस गया। आरोपी दुकान से फोन लेकर फरार हो गया। चोरी की पूरी घटना सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई। दुकान स्वामी की शिकायत पर पुलिस ने चोर की तलाश शुरू कर दी है।

ब्लैकमेलिंग से तंग आकर युवती ने जान दी

हल्द्वानी। ब्लैकमेलिंग से तंग आकर एक युवती ने फांसी लगाकर जान दे दी। आरोप है कि युवक ने अश्लील वीडियो से युवती का उत्पीड़न किया। मृतका की मां की तहरीर पर पुलिस ने रामपुर निवासी अमर सिंह के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है। दमुवाटूंगा निवासी एक महिला ने पुलिस को तहरीर सौंपी है। कहा है कि छह मार्च को उनकी बेटी ने पंखे से लटक कर जान दे दी। आरोप लगाया कि मृतका और आरोपी एक दूसरे को जानते थे। जान पहचान के बीच आरोपी ने युवती के कुछ फोटो और वीडियो बना लिए। कुछ समय बाद आरोपी युवती को ब्लैकमेल करने लगा। आरोपी बार-बार फोटो और वीडियो वायरल करने की धमकी दे रहा था। आरोपी ने ब्लैकमेल कर युवती से एक बाइक फाइनेंस करवा ली, जिसकी किस्त युवती ही भर रही थी। इस बीच आरोपी को काफी समझाने का प्रयास किया गया, लेकिन वह नहीं माना। आरोपी की धमकियों से तंग आकर युवती ने छह मार्च को घर में ही पंखे से लटक कर जान दे दी। पीड़िता की मां ने आरोपी पर बेटी को आत्महत्या के लिए उकसाने का आरोप लगाते हुए पुलिस से कार्रवाई की मांग की है। एसओ प्रमोद पाठक ने बताया कि तहरीर के आधार पर मुकदमा दर्ज किया गया है। मामले की जांच की जा रही है। जल्द आरोपी को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

संविदा कर्मि की मौत पर मुकदमा दर्ज

हल्द्वानी। वन विभाग के संविदा कर्मचारी की मौत मामले में पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है। पुलिस के मुताबिक मृतक शुभम आर्या के पिता मनोज राम निवासी बिंदुखत्ता की ओर से तहरीर मिली है। उनका कहना है कि छह मार्च को उनका बेटा अपने दोस्त के साथ पैदल जा रहा था। रामपुर रोड के पास एक तेज रफ्तार कार ने उसे टक्कर मार दी। दुर्घटना में शुभम गंभीर रूप से घायल हो गया, जबकि दोस्त मुकेश चोटिल हो गया। शुभम को अस्पताल ले जाया गया, जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई।

चरस, इंजेक्शन व शराब के साथ तीन युवक दबोचे

हल्द्वानी। वनभूलपुरा पुलिस ने चरस, नशे के इंजेक्शन और शराब के तीन अलग-अलग मामलों में आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जेल भेजा गया है। पुलिस के मुताबिक गुरुवार को एसआई मनोज यादव बिलाली मस्जिद के पास गश्त पर थे। इस दौरान एक युवक संदिग्ध अवस्था में मिला। पूछताछ की तो उसने अपना नाम राहुल वाल्मीकी निवासी गांधीनगर बताया। तलाशी लेने पर आरोपी के पास 115 ग्राम चरस बरामद हुई। दूसरे मामले में एसआई शंकर नयाल की टीम ने एक व्यक्ति से नशे के इंजेक्शन बरामद किए। उन्होंने बताया कि मुखबिर की सूचना पर इंदिरानगर फाटक के पास वसीम अहमद निवासी उत्तर उजाला रोड की तलाशी ली गई। इस दौरान आरोपी के पास से 38 नशे के इंजेक्शन मिले। तीसरे मामले में मुक्तिधाम के पास से विक्की मालवीय निवासी शिव मंदिर राजपुरा को 58 पच्चे देशी शराब के साथ पकड़ा गया। एसओ नीरज भाकुनी ने बताया कि तीनों आरोपियों के खिलाफ मुकदमे दर्ज किए हैं।

धारचूला में दिव्यांगों को बांटे कृत्रिम अंग

हल्द्वानी। जिला दिव्यांग पुनर्वास केंद्र, बेस अस्पताल और समाज कल्याण विभाग की ओर से पिथौरागढ़ के धारचूला में दिव्यांगों को कृत्रिम अंग बांटे गए। दिव्यांगों ने विभागों का आभार जताया। कविता भट्ट और राजेश ने बताया कि संस्था और समाज कल्याण के सहयोग से दिव्यांग रमेश सिंह और मोहन सिंह को कृत्रिम पैर दिए गए। उन्होंने बताया कि संस्था की ओर से दिव्यांगों को सहायता उपलब्ध कराने के प्रयास किए जा रहे हैं।

तुषार गुप्ता का योगी अंदाज़, गोवा हवाई अड्डे वालों की ले ली क्लास

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

गोवा अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा सलाहकार समिति के सदस्य तुषार गुप्ता ने देर रात गोवा हवाई अड्डे डब्लिम का निरीक्षण किया साथ ही एयरपोर्ट के अधिकारियों को पैसेंजरस

के लिये अच्छी से अच्छी सुविधा देने हेतु निर्देशित किया। साफ सफ़ाई का भी विशेष ध्यान रखने को बोला एयरपोर्ट पार तैनात सुरक्षाकर्मियों से भी उनके सुझाव लिए और बेहतर सुविधा के लिए यात्रियों से भी सुविधा हेतु उनके सुझाव लिए ।।



डीएम सोनिका की अध्यक्षता में मानसून की तैयारियों को लेकर हुई बैठक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। जिलाधिकारी सोनिका की अध्यक्षता में मानसून की तैयारियों को लेकर ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में बैठक आयोजित की गई। बैठक में जिलाधिकारी ने अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व को निर्देशित किया कि विभागों से आपदा प्रबंधन के दृष्टिगत बनाई गई उनके विभाग की कार्ययोजना निर्धारित प्रारूप पर प्राप्त की जाए, जिस पर कार्य प्रारंभ होने के साथ ही कार्य पूर्ण होने की तिथि का उल्लेख किया गया हो। जिला अधिकारी ने लोक निर्माण विभाग, पेयजल निगम, अधिशासी अधिकारी नगर पालिक परिषद मसूरी के स्वयं बैठक में प्रतिभाग न करने ना ही लिंक अधिकारी को भेजे जाने पर गहरी नाराजगी व्यक्त करते हुए अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व को संबंधित विभागों के अधिकारियों का स्पष्टीकरण तलब करने के निर्देश दिए। तथा जिन विभागों द्वारा अभी तक मानसून की तैयारियों की कार्य योजना प्रस्तुत नहीं की गई है, उनको आपदा एक्ट लगाते हुए पत्र प्रेषित करने के निर्देश दिए।



जिलाधिकारी ने नगर निगम एवं नगरपालिका परिषदों को अपने-अपने क्षेत्र अंतर्गत जलभराव वाले स्थान चिन्हित करते हुए जल निकासी की व्यवस्था करने के साथ ही नालियों की सफाई करवाने के निर्देश दिए। उन्होंने जल संस्थान को

पेयजल की लीकेज ठीक करने तथा आपदा परिचालन केंद्र की ओर से पाषण्डों एवं वार्ड सदस्यों को पत्र प्रेषित करने के भी निर्देश दिए यदि उनके क्षेत्र में कहीं पानी की लीकेज है आपदा कंट्रोल रूम को सूचित करें ताकि मानसून से पूर्व ही लीकेज पेयजल लाईन ठीक कर ली जाए। उन्होंने विद्युत विभाग को जर्जर विद्युत पोल बदलने तथा झूलती विद्युत लाईन ठीक करने के निर्देश दिए। उन्होंने सभी विभागों के अधिकारियों को संभावित आपदा प्राभावित क्षेत्रों में उपकरण, स्टोरेज, मानव संसाधन आदि की सूचना आपदा परिचालन केंद्र को प्रेषित करने के निर्देश दिए।

शीशमबाड़ा प्लांट के सम्बन्ध में डीएम सोनिका ने की बैठक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। जिलाधिकारी सोनिका की अध्यक्षता में शीशमबाड़ा प्लांट के सम्बन्ध में माननीय विधायक सहसपुर सहदेव सिंह पुण्डरी की उपस्थिति में स्थानीय लोगों एवं सम्बन्धित अधिकारियों के साथ बैठक हुई।

बैठक में जिलाधिकारी ने वैस्ट मैनेजमेंट प्लान्ट हेतु चिन्हित की गई भूमि के संबंध में जानकारी प्राप्त करने पर मुख्य नगर आयुक्त नगर निगम देहरादून मनुज गोयल ने अवगत कराया है कि तीन स्थानों पर भूमि चयन की गई है जिनमें दो स्थानों पर शीशमबाड़ा प्लांट कार्य प्रारंभ हो जाएंगे। जिस पर जिलाधिकारी ने कार्यों में तेजी लाने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने मुख्य नगर आयुक्त नगर निगम देहरादून एवं प्रभागीय वनाधिकारी देहरादून व मसूरी को वैस्ट मैनेजमेंट प्लान्ट हेतु भूमि चयन के साथ ही वन विभाग संबंधी प्रक्रिया जल्द पूर्ण करने के निर्देश दिए।



मा0 विधायक सहसपुर सहदेव सिंह पुण्डरी

इस अवसर पर मुख्य नगर आयुक्त नगर निगम देहरादून मनुज गोयल, प्रभागीय वनाधिकारी देहरादून नितेशमणी त्रिपाठी, प्रभागीय वनाधिकारी मसूरी, अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व रामजीशरण शर्मा सहित संबंधित विभागों के अधिकारी कार्मिक एवं स्थानीय लोग उपस्थित रहे।

टूटी सड़कें और लीकेज की समस्या को जल्द करें दूर : अग्रवाल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ऋषिकेश। कबीना मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने जल संस्थान के अधिकारियों से विश्व बैंक पोषित पैरी अर्बन अद्वधनगरीय योजना के अंतर्गत हो रहे कार्यों की जानकारी ली। उन्होंने अधिकारियों को पेयजल के कारण टूटी सड़कों का निर्माण न किये जाने पर फटकार भी लगाई। साथ ही लीकेज की समस्या के जल्द निस्तारण के निर्देश दिए। शुक्रवार को जल संस्थान कार्यालय में कबीना मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने जल संस्थान के अधिकारियों संग बैठक की। बैठक में मंत्री ने अधिकारियों से विश्व बैंक पोषित पैरी अर्बन अद्वधनगरीय योजना के तहत गुमानीवाला, ऋषिकेश देहात और प्रतीतनगर रायवाला, खडगामाफ में किये जा रहे कार्यों की जानकारी ली। जिस पर अधिकारियों ने अवगत कराया कि प्रतीतनगर रायवाला और खडगामाफ में पेयजल

लाइन बिछाने का कार्य पूर्ण हो चुका है। गुमानीवाला और ऋषिकेश देहात में पेयजल लाइन बिछाया जा रही है। मंत्री अग्रवाल ने निर्माण कार्य की धीमी गति पर नाराजगी व्यक्त की। उन्होंने फटकार लगाते हुए कहा कि प्रतीतनगर रायवाला और खडगामाफ में लीकेज की समस्या आ रही है, इससे आमजन को दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने यहां टूटी सड़कों को भी दूरस्त करने के निर्देश दिए। कहा कि गुमानीवाला और ऋषिकेश देहात में जल्द पेयजल लाइन बिछाई जाये। साथ ही जिन जगहों पर पेयजल लाइन बिछाई जा चुकी है, वहां वाटर हाइड्रो टेस्टिंग का कार्य अतिशीघ्र किया जाए। मौके पर जल संस्थान के महाप्रबंधक राजेंद्र कुमार रोहिला, अधिशासी अभियंता राजेंद्र पाल, सहायक अभियंता अरुण रावत, कमलेश पंत मौजूद रहे।

इसी माह पूरा किया जाएगा सड़कों का पैच वर्क : अनिता

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ऋषिकेश। मेयर अनिता ममगाई ने मेन बाजार और मालवीय नगर में स्थलीय निरीक्षण कर जर्जर सड़कों के जल्द निर्माण की बात कही। इस दौरान उन्होंने क्षेत्रवासियों की समस्याएं जानी और उसके निराकरण के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया। शुक्रवार को मेयर अनिता ममगाई ने ऋषिकेश बाजार में भ्रमण किया। व्यापारियों ने मेयर के समक्ष शौचालय की मांग रखी। मेयर ने व्यापारियों को आश्वासन दिया कि निर्विवाद वाली जगह मिलते ही ये मांग पूर्ण कर दी जायेगी। उन्होंने वार्ड नंबर नौ के अंतर्गत बाजार क्षेत्र की सड़कों की स्थिति देख जल्द निर्माण करने की घोषणा की। उसके बाद मेयर मालवीय नगर पहुंची और लोगों की समस्याएं सुनी। उन्होंने राशन कार्ड, पेंशन, आधार कार्ड की समस्याओं को लेकर अधिकारियों को फोन किया और समस्याओं का निराकरण करने को कहा। मेयर ने कहा कि नगर

निगम क्षेत्र अंतर्गत सभी वार्डों में निगम द्वारा चरणबद्ध श्रंखला में सड़कों एवं नालियों का निर्माण कराया जा रहा है। बाजारों की कुछ सड़कों पर पैचवर्क के निर्देश दिए गये हैं। अधिकांश निर्माण कार्यों को इस माह के अंत तक पूरा करा लिया जाएगा। सभी कार्यों की रूपरेखा तैयार हो गई है। प्रस्ताव भी पास हो गए हैं। इस मौके पर पार्षद रीना शर्मा, गौरव कौशिक, बृजेश चंद शर्मा, राजेश कोठियाल, अभिषेक शर्मा, दीपक डंग, दीपक अग्रवाल, आशु अरोड़ा, अजय कालरा, सुधीर गुप्ता, चुन्नु कालरा, संजय व्यास, राजपाल ठाकुर, पंकज शर्मा, पवन शर्मा, मदन कोठारी, मोतीराम टुटेजा, हरि शंकर मदान, पंकज गुप्ता, अमित गुप्ता, प्रदीप गुप्ता, राहुल पाल, नवीन शर्मा, राधा बल्लभ, सुनील कुठेलिया, पूजा पोखरियाल, रामेश्वरी कंडवाल, कालिका कंडवाल, मनमोहन सेमवाल, सुलतान सिंह, अनुराधा शर्मा, प्रीति जोशी, विमला पोखरियाल, भगवती, दीपू, कमला बडोनी आदि उपस्थित रहे।

