हिंदी दैनिक

न्यूज़ वायरस

वर्ष : 12 अंक : 04 देहरादून, सोमवार, 19 जून, 2023 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08

भारतीय किसान यूनियन के राष्ट्रीय प्रवक्ता राकेश टिकैत सीएम से भेंट करते हुए 3

हेस्को और ICICI फाउण्डेशन ने बनाये 55 पुल CM धामी ने किया लोकार्पण

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 19 जून ,मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय में हेस्को और आईसीआईसीआई फाउण्डेशन के माध्यम से राज्य के पर्वतीय जनपदों के गांवों में निर्मित 55 पुलों का वर्चुअल लोकार्पण किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि में हेस्को और आईसीआ-ईसीआई फाउण्डेशन के सहयोग से बनाये गये इन 55 पुलों से हमारे सुदूर पर्वतीय क्षेत्रों के लोगों को काफी फायदा होगा। ये पुल लाखों लोगों के आवागमन के माध्यम बनेंगे। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड विषम भौगोलिक परिस्थितियों वाला राज्य है। आपदा की दृष्टि से भी राज्य संवेदनशील है। मानसून अवधि में पहाड़ में जनजीवन बहुत प्रभावित होता है। पर्वतीय क्षेत्रों में लोगों के जन जीवन को सामान्य करने की दिशा में हेस्को ने आईसीआईसी फाउंडेशन के साथ मिलकर सराहनीय पहल की है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि हेस्को एवं आईसीआई-सीआई फाउंडेशन इसी तरह आगे भी राज्य के पर्वतीय क्षेत्रों में सेतुओं के निर्माण में और सहयोग देते रहेंगे। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि इन पुलों के निर्माण से स्थानीय लोगों को काफी मदद मिलेगी। इन पुलों से कई गांवों को तय की जाने वाली दूरी भी कम होगी।

कार्यक्रम में वर्चुवल माध्यम से जुड़े भारत सरकार के प्रधान वैज्ञानिक सलाहकार प्रो. अजय कुमार सूद ने कहा कि पर्वतीय क्षेत्रों में लोगों को आवागमन की बेहतर सुविधा के लिए सरकार की भागीदारी से हेस्को एवं आईसीआईसीआई फाउंडेशन द्वारा यह सराहनीय प्रयास किया गया है। उन्होंने कहा कि दूरस्थ पर्वतीय जनपदों में बनाये गये इन पुलों से वहां के आम जनमानस के जीवन को आसान बनाने में काफी मदद मिलेगी। उन्होंने कहा कि पर्वतीय क्षेत्रों के लिए इस तरह की पहल लगातार होनी चाहिए। अन्य क्षेत्रों में भी ऐसे कार्य होने चाहिए। उन्होंने कहा कि राज्य को पीएसए कार्यालय से जो भी सहयोग की आवश्यकता होगी, जितना संभव होगा सहयोग दिया जायेगा। हेस्को के संस्थापक एवं पद्म भूषण डॉ. अनिल प्रकाश जोशी ने कहा कि आपदा के समय दुर्गम क्षेत्रों के गांवों में सम्पर्क मार्गों की सबसे अधिक समस्या आती है। ऐसे क्षेत्रों में लोगों राहत देने के उद्देश्य से हेस्को एवं आईसी-आईसीआई फाउंडेशन द्वारा सरकार को सहयोग देने के प्रयास किये गये हैं। पिछले साल भी मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा 15 पुलों का लोकार्पण किया गया था। पर्वतीय क्षेत्रों के लोगों को इन पुलों के बनने से काफी मदद मिल रही है।

आईसीआईसीआई फाउण्डेशन के चीफ ऑपरेटिंग ऑफिसर अनुज अग्रवाल ने कहा कि फाउण्डेशन द्वारा राज्य के पर्वतीय क्षेत्रों के लोगों को आवागमन की बेहतर सुविधा दिलाये जाने के उद्देश्य से पुलों का निर्माण किया गया है। पर्वतीय क्षेत्रों में लोगों को बेहतर सुविधाएं मिल सके इसके लिए आगे भी सहयोग दिया जायेगा। उन्होंने कहा कि आईसीआईसीआई फाउंडेशन द्वारा वर्षा जल संचय की दिशा में भी कार्य किये जा रहे हैं। सामाजिक सरोकारों एवं जनहित में कार्य करने के फाउंडेशन द्वारा प्रयास किये जाते रहे हैं। इस अवसर पर महानिदेशक यूकॉस्ट प्रो. दुर्गेश पंत, फिल्म एवं कला जगत से जुड़ी हिमानी शिवपुरी, आईसीआईसीआई फाउंडेशन से अभय शर्मा एवं वर्चुअल माध्यम से सभी जिलाधिकारी जुड़े.

चमोली पुलिस ने खेल खेल में बच्चों को नशे से किया जागरूक

■ नशा मुक्त भारत पखवाड़ा अभियान" के तहत पेंटिंग/खेल प्रतियोगिता का आयोजन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

चमोली , 19 जून , पुलिस अधीक्षक चमोली प्रमेन्द्र डोबाल के निर्देशन में "नशा मुक्त भारत पखवाड़ा अभियान" व ड्रग्स जागरूकता सप्ताह के तहत पुलिस लाईन गोपेश्वर में पुलिस परिवार के बच्चों हेतु पेंटिंग/खेल प्रतियोगिता का आयोजित की गयी। जिसमें कक्षा एल0के0जी0 से लेकर कक्षा पांचवीं के बच्चों के मध्य खेल/पेंटिंग प्रतियोगिता एवं 6th से 10th क्लास के बच्चों के मध्य पेंटिंग/निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

सर्वप्रथम प्रतिसार निरीक्षक चमोली आनन्द सिंह रावत व प्रभारी एस0ओ0जी0 उपनिरीक्षक नवनीत भण्डारी द्वारा कक्षा अनुसार सभी बच्चों का परिचय लेकर पेंटिंग शीट वितरित की गयी। जिसमें छोटे बच्चों को कलरिंग शीट और बड़े बच्चों को ड्रॉइंग शीट प्रदान करते हुए स्केच कलर, वाटर कलर दिए गए तत्पश्चात सभी बच्चों को नशे के दुष्प्रभावो के बारे में जानकारी देते हुए उनके दुष्परिणामों के संबंध में जानकारी दी गई उक्त पेंटिंग प्रतियोगिता के पश्चात सभी बच्चों को टॉफी, एनर्जी ड्रिंक बिस्किट आदि वितरित कर खेल प्रतियोगिता के साथ-साथ बच्चो के मनोरंजन प्रोगाम भी कराए गये।

उक्त प्रतियोगिताओं के परिणाम कमेटी द्वारा 26 जून 2023 को घोषित कर प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित किए जायेंगे।

सीडीओ कमठान की उपस्थिति में चलाया गया विकास भवन कार्यालय कक्षों एवं भवन परिसर में स्वच्छता अभियान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। मा0 उच्च न्यायालय, उत्तराखण्ड, नैनीताल द्वारा दिये गये निर्देशों के अनुपालन में 12 जून 2023 से स्वच्छता जागरूकता सप्ताह एवं 18 जून 2023 दिन-रविवार को प्रातः 08:00 बजे से बृहद स्तर पर श्रमदान के माध्यम से स्वच्छता कार्यक्रम आयोजित किया जाने हेतु दिए गए निर्देशों के अनुपालन में आज मुख्य विकास अधिकारी सुश्री झरना कमठान, की उपस्थिति में विकास भवन कार्यालय कक्षों एवं भवन परिसर में स्वच्छता अभियान के अन्तर्गत सफाई कार्य किया गया। इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी ने कार्यालय परिसर में झाड़ू लगाकर सफाई अभियान में प्रतिभाग किया।

मुख्य विकास अधिकारी द्वारा उपस्थित अधिकारी/ कर्मचारियों को स्वच्छता शपथ दिलायी गयी एवं विकास भवन में तैनात सफाई कर्मचारियों श्री राजकुमार, श्रीमती सीमा श्री हर्ष एवं श्री अजय सिंह आदि को प्रशस्ति पत्र एवं पौधा भेंट कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर अन्य कार्यालयों सहित जनपद में वृहद्स्तर पर स्वच्छता अभियान चलाया गया।

इस अवसर पर विक्रम सिंह परियोजना निदेशक, सुशील मोहन डोभाल, जिला विकास अधिकारी, देहरादून, एम0पी0शाही, जिला आलू एवं शाकभाजी अधिकारी तथा अन्य अधिकारी/ कर्मचारी उपस्थित रहे।

इसी क्रम में कोषागार के अधिकारी कर्मचारियों द्वारा इन्द्रा मार्केट में चलाये जा रहे स्वच्छता अभियान में प्रतिभाग करते हुए सफाई की गई। सफाई अभियान में जिला सूचना अधिकारी एवं कर्मचारियों ने कार्यालय कक्षों एवं कार्यालय परिसर के बाहर सफाई अभियान चलाते हुए स्वच्छता कार्यक्रम में प्रतिभाग किया ।

इस अवसर पर सहायक निदेशक बद्री चन्द्र नेगी, कनिष्ट सहायक इन्द्रेश, तकनीकि सहायक अंकिता एवं पंकज आदि ने उपस्थित रहकर स्वच्छता अभियान में प्रतिभाग किया।

केदारनाथ के पवित्र शिवलिंग की पौराणिक मान्यता जानिए

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 19 जून , भगवान शिव की महिमा अपरंपार है. अलग-अलग समय पर उन्होंने अलग-अलग अवतारों में अपने भक्तों और प्राणियों का उद्धार किया है. विभिन्न समयांतरालों पर बने देश के कोने-कोने में भगवान शिव के मंदिर श्रद्धालुओं की भक्ति और आस्था का केंद्र हैं. ऐसा ही एक प्रसिद्ध शिव मंदिर है देव भूमि उत्तराखंड में बसा केदारनाथ मंदिर. यहां शिव मंदिर में स्थापित शिवलिंग 12 ज्योतिर्लिंग में से एक है और यह 11वें स्थान पर है. हालांकि यहां भगवान शिव का नाम केदारनाथ है जिसके पीछे एक रोचक पौराणिक कहानी है.

केदारनाथ कहलाने की कहानी

हिंदू पौराणिक ग्रंथों में उल्लेखित और चली आ रही प्रचलित कथाओं के अनुसार एक बार सतयुग में भगवान विष्णु ने नर और नारायण के रूप में अवतार लिया. अवतार रूप में ही वे उत्तराखंड में अलकनंदा नदी के किनारे स्थित नर और नारायण पर्वत पर ध्यान लगाकर बैठ गए और कठोर तपस्या करने लगे. तपस्या को देखते हुए भगवान भोलेनाथ प्रकट हुए और वर मांगने को कहा. तब नर और नारायण ने भगवान शिवजी से कहा कि हे प्रभु हमें किसी और चीज चाहत नहीं है.

अगर आप कुछ देना ही चाहते हैं तो बस आप यहां आकर बस जाएं. उनकी इन बातों से प्रसन्न होते हुए भगवान शिव ने खुद को शिवलिंग के रूप में खुद को प्रकट करने का वरदान दिया और स्वयंभू शिवलिंग के रूप में स्थापित हो गए. वहीं जिस स्थान पर भगवान शिव शिवलिंग रूप में प्रकट हुए, वह जगह केदार नामक राजा के राज्य का हिस्सा थी. यह भूमि केदार खंड कहलाती थी. इसी कारण उनका नाम केदारनाथ पड़ गया.

क्यों है बैल के पीठ जैसी शिवलिंग

कहते हैं कि द्वापर युग में पांडवों ने सबसे पहले इस मंदिर की खोज की थी. अपने पापों से मुक्ति पाने के लिए हिमालय में भटकते हुए शिवजी की खोज में पांडव यहां तक आ पहुंचे. धार्मिक ग्रंथों में इस बात का जिक्र है कि पांडवों के वंशज जनमेजय ने मंदिर की सबसे पहले आधारशिला रखी थी. उसके बाद मंदिर को क्षति पहुंचने पर आदिशंकाराचार्य ने मंदिर का जीर्णोद्धार करवाया था. पांडवों द्वारा घनघोर तपस्या करने के बाद शिवजी ने उन्हें बैल के रूप में दर्शन दिए थे. इसी कारण शिवजी बैल के रूप शिवलिंग बन इसी स्थान पर स्थापित हो गए. यही कारण है कि यहां पर शिवलिंग बैल की पीठ के जैसा दिखता है.

संक्षिप्त खबरें

लंपी की रोकथाम के लिए लगाये टीके

पिथौरागढ़। लंपी वायरस से ग्रसित पशुओं के टीकाकरण के लिए पशुपालन विभाग ने अभियान तेज किया है। रविवार को पशुपालन विभाग के शंकर आर्य ने गणाई - गंगोली क्षेत्र के कुनलता ,चौनलिया, गणाई, चौकी, गुना कीटान व अन्य गांवों में घर - घर जाकर पशुओं का टीकाकरण किया। आर्या ने कहा गांव - गांव जाकर अभी तक 2 हजार 600 पशुओं का टीकाकरण पशुपालन विभाग ने कर दिया है। कहा क्षेत्र में लंपी वायरस से एक भी गाय की मरने की सूचना नहीं मिली है। आर्या ने पशुपालको से कहा लंपी वायरस की रोकथाम के लिए पशुओं पर साफ - सफाई का विशेष ध्यान देना होगा। कहा गंदगी में इस वायरस के ज्यादा फैलने की संभावना रहती है।

76 लोगों के सत्यापन को फार्म उनके गृह थाने भेजे

पिथौरागढ़। थाना प्रभारी मंगल सिंह ने गैर राज्यों के मजदूर और किरायेदारों के सत्यापन को लेकर अब उनके संबंधित थानों से पत्राचार किया है। जनपद मुरादाबाद 5, पूर्वी चंपारण 10, पश्चिमी चंपारण 7, बरेली 17, बहराइच 9, लखीमपुर खीरी 14, पश्चिम बंगाल 3, रामपुर 4, मुजफ्फरनगर 7 सत्यापन फार्म भेजे गए हैं। इस तरह 76 सत्यापन अभी नहीं आए हैं। थाना प्रभारी सिंह ने कहा यदि इन भेजे गए सत्यापनों में से किसी के विरुद्ध संबंधित थानों में कोई अभियोग पंजीकृत होगा तो उनके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी।

पनघट-गोचर को अतिक्रमण बताने पर आपत्ति,सांसद टम्टा को दिया ज्ञापन

पिथौरागढ। कुजौली,पाण्डेगांव में रह रहे लोगों ने प्रशासन की ओर से गोचर और पनघट को अतिक्रमण बताने पर आक्रोश जताया है। उन्होंने सांसद अजय टम्टा को ज्ञापन देकर कार्रवाई की मांग की है। नगर के कुजौली, हुड़ेती और पाण्डेगांव के ग्रामीणों ने सांसद अजय टम्टा को ज्ञापन दिया। ग्रामीणों ने बताया कि प्रशासन ने ग्रामीण क्षेत्रों में अतिक्रमण चिह्नित किया है। हम लोग अपनी पैतृक संपति में रह रहे हैं और भूमिधरी मालिक हैं। बताया कि पनघट व गौचर का उपयोग पूर्व से करते आ रहे हैं। तत्कालीन पालिकाध्यक्ष ने 5 साल पहले एक लिंक मार्ग बनाया था जिसका वह उपयोग कर रहे हैं। उन्होंने ग्रामीणों की भूमि को अतिक्रमण हटाओ अभियान से मुक्त रखने की मांग की है। इस दौरान राजवर्धन उप्रेती, एचसी उप्रेती, हेमा उप्रेती, ललिता उप्रेती, पुष्पा उप्रेती, सुरेश प्रकाश उप्रेती, विक्रम उप्रेती, राजेश धौनी आदि शामिल रहे।

अल्मोड़ा में भाजपाईयों ने सुनी मन की बात

अल्मोड़ा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की मन की बात के 102 वें संस्करण को रविवार को अल्मोड़ा नगर के बूथों पर देखा एवं सुना गया। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री द्वारा कई महत्वपूर्ण बिंदुओं पर अपनी बात रखी गई और उसके महत्व को जन जन तक पहुंचाने का काम किया। उन्होंने कहा कि भारत ने 2025 तक 'टीबी मुक्त भारत' बनाने का संकल्प किया है। एक समय था, जब टीबी का पता चलने के बाद परिवार के लोग ही दूर हो जाते थे, लेकिन ये आज का समय है, जब टीबी के मरीज को परिवार का सदस्य बनाकर उनकी मदद की जा रही है। क्षय रोग को जड़ से समाप्त करने के लिए निक्षय मित्रों ने मोर्चा संभाल लिया है। पीएम मोदी ने सभी देशवासियों से ये भी अनुरोध किया कि, योग को अपने जीवन में जरुर अपनाएं, इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। देखिये, जब आप योग से जुड़ेंगे तो आपके जीवन में कितना बड़ा परिवर्तन आएगा।

वास्तु ज्ञान : गलत दिशा में लगी घड़ी आपको कंगाल बना देगी !

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 17 जून , जमाना बहुत बदल गया है. वो भी एक वक्त था जब समय का पता लगाने के लिए नजरें हमेशा हर घर की दीवार पर टंगी घड़ी पर रहती थीं. घड़ी में घूमते कांटों से ही कामकाज का टाइम निर्धारित होता था. लेकिन अब स्मार्ट फोन का जमाना है. बहुत ही कम लोग अब समय देखने के लिए घड़ी का इस्तेमाल करते हैं. जमाना चाहे कितना भी बदल गया हो लेकिन घड़ी लोगों की जिंदगी से पूरी तरह बाहर नहीं हुई है.समय देखने के लिए न सही सजावट के तौर पर ही सही, लोग घड़ी को घर में दीवार पर टांगते ही हैं.लेकिन ये बात शायद ही कुछ लोगों को पता होती है कि जहां घड़ी लगाई गई है वह जगह इसके लिए सही है भी या नहीं. क्यों कि घड़ी लगाने की भी एक निश्चित दिशा और जगह होती है. अगर इसे फॉलो न किया जाए तो बर्बादी आने में देर नहीं लगती. अगर आप भी आर्थिक तंगी से जूझ रहे हैं तो आज ही बदल दें घड़ी की दिशा.कहां और किस दिशा में लगाना शुभ, जानें यहां.

1-कौन सी दिशा घड़ी लगाने के लिए सही

घड़ी को हमेशा वास्तु के हिसाब से ही लगाएं. वास्तुशास्त्र कहता है कि घड़ी को घर में पूर्व या फिर पश्चिम दिशा में ही लगाना चाहिए. इसके लिए दक्षिण दिशा बिल्कुल भी शुभ नहीं होती. पश्चिम दिशा भी तभी चुनें जब पूर्व दिशा न मिले. दक्षिण दिशा में घड़ी लगाने से आर्थिक तंगी आने लगती है और पैसों की खूब बर्बादी होती है. इसीलिए हमेशा दिशा का ध्यान रखना चाहिए.

2-इस जगह पर घड़ी लगाने से बचें

घर के दरवाजे के ऊपर घड़ी न लगाएं, इसे शुभ नहीं माना जाता है. यहां लगी हुई घड़ी आर्थिक पेरशानियां लेकर आती है. कमरे के किसी भी गेट के ऊपर और बेड के ऊपर वाली दीवार पर और बेड के पास कभी घड़ी नहीं टांगनी चाहिए.इसे बिल्कुल भी शुभ नहीं माना जाता है.

3-भूलकर भी न लगाएं इस तरह की घड़ी

घड़ी को जीवन से जोड़कर देखा जाता है. चलती हुई घड़ी लगातार बढ़ते हुए जीवन का संकेत देती है. यही घड़ी अगर बंद हो जाए तो लाइफ में रुकावट आने लगती है. इसीलिए घर में कभी बंद घड़ी को नहीं लगाना या रखना चाहिए. बंद, खराब या फिर टूटी हुई और टूटे कांच वाली घड़ी को कभी दीवार पर नहीं टांगना चाहिए. घड़ी के शीशे पर धुंध भी न जमने दें.

4-घड़ी का कौन का शेप और रंग शुभ

आमतौर पर बाजार में कई शेपों वाली घड़ियां मिलती हैं. लेकिन घर में लगाने के लिए गोल घड़ी सबसे ज्यादा शुभ मानी जाती है. वास्तुशास्त्र के मुताबिक सफेद,क्रीम. लाइट ग्रीन और लाइट सिलेटी रंग की घड़ी घर में लगाना अच्छा रहता है. इससे पैसा बढ़ता है और जीवन खुशहाल रहता है. अच्छे और खुशहाल जीवन के लिए घर में घड़ी लगाने से पहले इन बातों का ध्यान जरूर रखें.

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से रविवार को मुख्यमंत्री आवास में किसान नेता तथा भारतीय किसान यूनियन के राष्ट्रीय प्रवक्ता राकेश टिकैत ने शिष्टाचार भेंट की।

डेमोग्राफी चेंज के लिए भाजपा ही सबसे बड़ी दोषी : सूर्यकान्त धस्माना

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 19 जून ,केदारनाथ दौरे में मुख्यमंत्री पुष्कर धामी के डेमोग्राफी चेंज के बयान पर तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने प्रदेश की सामाजिक संरचना के परिवर्तन के लिए उल्टा भारतीय जनता पार्टी की त्रिवेंद्र सरकार को ही दोषी ठहरा दिया। धस्माना ने कहा कि तिवारी सरकार ने सख्त भू कानून बना कर राज्य से बाहर के लोगों पर भूमि खरीद पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया था और नगरीय सीमा में केवल 250 गज भूमि की अनुमति थी किंतु 2017 में राज्य में भाजपा सरकार बनने के बाद जब तत्कालीन मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र रावत ने इन्वेस्टर मीट की तो निवेश का बहाना बना कर असीमित भूमि खरीद व उसके किसी भी प्रकार के भू उपयोग की छूट दे दी और उसके लिए अनुमति की अनिवार्यता समाप्त कर दी। सूर्यकान्त धस्माना ने कहा कि इससे एक कदम आगे बढ़ते हुए धामी सरकार ने तो भू उपयोग के विपरीत किसी भी कार्य के लिए भूमि उपयोग की छूट कर दी जिसका परिणाम यह हुआ कि बाहरी राज्यों के धनपशुओं ने राज्य की अधिकांश कृषि भूमि औने पौने दामों में खरीद ली और पहाड़ों में अपने ऐशगाह और होटल रेसोर्ट बनाने के काम शुरू कर दिए और उनमें काम करने वाले भी बाहर से लाये जा रहे हैं जिसके कारण डेमोग्राफी परिवर्तित हो रही है। सूर्यकान्त धस्माना ने कहा कि आज उत्तराखंड की सरकार को छह वर्ष से अधिक समय सत्ता में काबिज हुए बीत चुका है किंतु जनता से किये गए तमाम वादों के हिसाब का कोई जवाब भाजपा सरकार व भाजपा के पास नहीं है इसलिए अब उनके पास एक ही हथियार बचा है धार्मिक ध्रुवीकरण और इसीलिए प्रदेश में जानबूझ कर लैंड जिहाद और लव जिहाद जैसे बेमतलब के मुद्दे बनाये जा रहे हैं । उन्होंने कहा कि केदारनाथ में मुख्यमंत्री द्वारा गया बयान भी उसी कड़ी का हिस्सा है। सूर्यकान्त धस्माना ने कहा कि अगर राज्य में किसी भी प्रकार का जेहाद हो रहा है तो सरकार की खुफिया एजेंसियां क्या घास काटने के लिए रक्खी हुई हैं वो कार्यवाही क्यों नहीं करती ? सूर्यकान्त धस्माना ने कहा कि मुख्यमंत्री की जिम्मेदारी है कि वे राज्य में अमन शांति के लिए अपनी पार्टी के लोगों को संयमित भाषा में बयान देने के लिए प्रेरित करें और राज्य को मणिपुर न बनने दें।

सीएम धामी ने सुना प्रधानमंत्री मोदी के मन की बात कार्यक्रम का 102 वां संस्करण सुना

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को विधानसभा कैंट, देहरादून के अंतर्गत बूथ न0 59, पटेल नगर में स्थानीय जनता एवं पार्टी कार्यकर्ताओं के साथ प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के मन की बात का 102 वां संस्करण सुना। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि आज मन की बात कार्यक्रम में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने जन भागीदारी, सेवा भाव से होने वाले सामाजिक कार्यों का उल्लेख किया। उन्होंने जल संरक्षण से जुड़े स्टार्टअप, तालाबों/ नदियों को पुनर्जीवित करने, भारत में आपदा प्रबंधन सशक्त किए जाने, टी.बी. मुक्त भारत, मियावाकी तकनीक से पौधरोपण, दुग्ध उत्पादन जैसे विभिन्न विषयों पर आम जन को जागरूक किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने भारत को 2025 तक 'टी.बी. मुक्त भारत' बनाने का संकल्प को दोहराया है। प्रधानमंत्री जी ने उत्तराखंड में नैनीताल जिले के एक गांव के निक्षय मित्र दीकर सिंह मेवाड़ी का उल्लेख किया। निक्षय मित्र दीकर सिंह मेवाड़ी ने टी.बी मुक्त भारत के संकल्पों को पूर्ण करने के मकसद से टी.बी के 6 मरीजों को गोद लिया है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा की प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के मन की बात के सभी कार्यक्रम आम जन से जुड़े रहते हैं। मन की बात कार्यक्रम के माध्यम से लोगों में सामाजिक कार्यों के प्रति प्रेरणा मिलती है। कार्यक्रम के उपरांत मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नैनीताल जिले के दीकर सिंह मेवाड़ी से फोन पर वार्ता कर, उनके द्वारा किए जा रहे कार्यों के प्रति उनका आभार व्यक्त किया।

मुख्य सचिव डॉ. संधू ने किया लाखामण्डलइ धार्मिक पर्यटन स्थल का निरीक्षण

देहरादून। मुख्य सचिव एस.एस. संधू ने आज लाखामण्डलइ धार्मिक पर्यटन स्थल का निरीक्षण किया । उन्होंने कहा कि लाखामण्डल प्राचीन स्थल है तथा इसमें पर्यटन के दृष्टिगत विकास की बहुत संभावना है। उन्होंने कहा कि शासन स्तर से प्रयास किया जाएगा की लाखामण्डल के विकास को और अधिक गतिशील किया जाए तथा जो सुविधा की कमी है उसको पूरा किया जाए।

इस अवसर पर जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका, अपर जिलाधिकारी प्रशासन डॉ एस के बरनवाल, जिला पर्यटन विकास अधिकारी सुशील नौटियाल, सहित क्षेत्रीय लोग उपस्थित रहे।

संक्षिप्त खबरें

ऑल इंडिया बैडमिंटन टूर्नामेंट में उत्तराखंड ने तीन पदक जीते

देहरादून। ऑल इंडिया सब जूनियर बैडमिंटन टूर्नामेंट में उत्तराखंड ने दो स्वर्ण समेत तीन पदक जीते। उत्तरांचल राज्य बैडमिंटन संघ के सचिव बीएस मनकोटी ने बताया कि अंडर-17 बालक एकल वर्ग में देहरादून के अंश नेगी ने स्वर्ण पदक जीता। अंडर-17 बालिका युगल में अल्मोड़ा की मानसा और गायत्री रावत की जोड़ी ने स्वर्ण पदक अपने नाम किया। अंडर-14 मिश्रित युगल में देहरादून की पीहू नेगी और राजस्थान के अर्णव की जोड़ी ने रजत पदक प्राप्त किया। उत्तरांचल राज्य बैडमिंटन संघ की अध्यक्ष डा. अलकनंदा अशोक ने खिलाडियों के बेहतर प्रदर्शन पर उन्हें बधाई दी है।

पेशन कानून के खिलाफ चार जुलाई को सिंचाई कर्मी करेंगे प्रदर्शन

देहरादून। नए पेंशन कानून के खिलाफ सिंचाई विभाग के नियमित कार्यप्रभारित दैनिक श्रमिक चार जुलाई को प्रमुख अभियंता कार्यालय पर प्रदर्शन करेंगे। रविवार को प्रांतीय सिंचाई नियमित कार्यप्रभारित दैनिक श्रमिक महापरिषद की आपात बैठक में यह निर्णय किया गया। यमुना कालोनी स्थित संघ भवन में आयोजित बैठक में वक्ताओं ने कहा कि कार्यप्रभारित और नियमित सेवा जोडक़र पेंशन लाभ देने का आदेश कोर्ट ने दिया है। इसे रोकने के लिए सरकार पेंशन कानून ले आई। यह कर्मचारी विरोधी फैसला है। प्रदेश अध्यक्ष गबर सिंह सुरियाल, महामंत्री शेषनाथ यादव ने कहा कि कोर्ट के पूर्व के आदेश के अनुसार यह कानून मान्य नहीं है। सरकार के फैसले के विरोध में जुलाई में विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। इस मौके पर विजय कुमार, दीवान सिंह, भरत सिंह रावत, सुनील, अनिल कुमार आदि मौजूद रहे।

सिंगल यूज प्लास्टिक का पूर्ण त्याग करें: राज्यपाल

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (सेनि) ने कहा कि सिंगल यूज प्लास्टिक का पूर्ण रूप से त्याग करना होगा।और अपनी जीवनशैली में ग्रीन एक्टिविटीज और ग्रीन गुड्स" को स्थान देना चाहिए। प्लास्टिक खिलाफ जागरूकता के लिए जल्द ही राजभवन में प्लास्टिक के विरुद्ध जंग सेमिनार का आयोजन किया जाएगा। रविवार को राज्यपाल ने हाईकोर्ट के निर्देशन में प्रदेश भर में चलाए गए राज्यव्यापी स्वच्छता महाअभियान की प्रशंसा की। कहा कि अपने आस-पड़ोस व अपने प्रदेश को साफ-सुथरा रखना सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। सभी को पर्यावरण के संरक्षण-संवद्र्धन का संकल्प लेना होगा। तभी पर्यावरण को सुरक्षित रखा सकेगा। सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है कि हम देवभूमि के पर्यावरण को प्लास्टिक कचरे से पूर्ण रूप से मुक्त करें। राज्यपाल ने कहा कि स्वच्छता अभियान जैसे कार्यक्रम लोगों को स्वच्छता के लिए प्रेरित करते हैं। ऐसे अभियान लगातार चलाए जाने जरूरी है। राज्यपाल ने कहा कि प्लास्टिक से होने वाले दुष्परिणामों के प्रति लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से राजभवन देहरादून में जल्द ही एक सेमिनार 'प्लास्टिक के विरुद्ध जंग आयोजित किया जाएगा। इस सेमिनार में प्लास्टिक से होने वाले दुष्प्रभावों की जानकारी के साथ-साथ स्वच्छता अभियान के प्रति लोगों को जागरूक किया जाएगा।

यूपी में तीन जनसभाओं को संबोधित करेंगे निशंक

देहरादून। पूर्व मुख्यमंत्री और हरिद्वार सांसद डा. रमेश पोखरियाल निशंक उत्तर प्रदेश के फतेहपुर, हमीरपुर और बांदा लोकसभा क्षेत्र में तीन जनसभाओं को संबोधित करेंगे। भाजपा के महाजनसंपर्क अभियान के तहत डा. निशंक सोमवार 19 जून को फतेहपुर गांधी मैदान में जनसभा करेंगे। इसी दिन शाम पांच बजे वह अभियान के तहत हमीरपुर में विशिष्ट जनों से संपर्क करेंगे। मंगलवार दोपहर में हमीरपुर के नेशनल इंटर कॉलेज मौदहा और शाम को महोबा में विशिष्ट जनों से संपर्क करेंगे। 21 जून को महोबा में योग दिवस कार्याक्रमों में शामिल होने के साथ ही वे जीआईसी ग्राउंड बांदा में जनसभा को संबोधित करने के बाद लखनऊ के लिए रवाना होंगे। भारतीय जनता पार्टी की कानपुर बुंदेलखंड इकाई ने 19 से 21 जून तक का पूर्व केंद्रीय मंत्री निशंक का यह प्रवास कार्यकम जारी किया है।

आईपीएल की तर्ज पर दून में आयोजित होगा यूपीएल

देहरादून। क्रिकेट एसोसिएशन ऑफ उत्तराखंड (सीएयू) 22 जून से आईपीएल की तर्ज पर उत्तराखंड प्रीमियर लीग(यूपीएल) का आयोजन करने जा रहा है। इसमें छह टीमें हिस्सा लेंगी। 30 जून को प्रतियोगिता का फाइनल खेला जाएगा। अभिमन्यु क्रिकेट एकेडमी में रविवार को हुई प्रेस वार्ता में सीएयू के प्रवक्ता विजय प्रताप मल्ल ने बताया कि यीपीएल बीसीसीआई से स्वीकृत लीग है। प्रतियोगिता के मैच रायपुर स्थित अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम में खेले जाएंगे। प्रतियोगिता में कुल 18 मैच होने हैं। मल्ल ने बताया कि प्रतियोगिता का उद्देश्य प्रदेश की क्रिकेट प्रतिभाओं को बेहतर मंच प्रदान करना है। लीग में आईपीएल फेम आकाश मधवाल, प्रथम श्रेणी खिलाड़ी राजन चौधरी, जीवन जोत समेत कई प्रसिद्ध खिलाड़ी प्रतिभाग करेंगे। चयनकर्ताओं ने ट्रायल के माध्यम से खिलाडियों का चयन किया है। टीम में टिहरी टाइटंस, देहरादून दबंग, हरिद्वार हीरोज, नैनिताल निंजा, ऊधमसिंहनगर टाइगर, पिथौरागढ़ कैंपस शामिल हैं। उधर, रविवार शाम कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल ने अभिमन्यु एकेडमी में टूर्नामेंट की टॉफी और जर्सी का अनावरण किया गया। उन्होंने सीएयू के पदाधिकारियों को आयोजन की शुभकामनाएं दी। मौके पर हेड कोच मनीष रावत, मनोज रावत, रवि नेगी, पवन पाल, गजेंद्र रावत, कादिर खान, प्रोसीजीत बोस, देशराज चौहान आदि मौजूद थे।

कर्मचारी हड़ताल पर प्रतिबंध लगाने का विरोध तेज

देहरादून। कर्मचारियों की हड़ताल पर अगले छह महीने के लिए प्रतिबंध लगाने का विरोध तेज हो गया है। उतराखंड अधिकारी कर्मचारी शिक्षक समन्वय समिति ने विरोध करते हुए आंदोलन की चेतावनी दी। उत्तराखंड अधिकारी कर्मचारी शिक्षक समन्वय समिति के सचिव संयोजक पूर्णानन्द नौटियाल और शक्ति प्रसाद भट्ट ने कहा कि हड़ताल पर प्रतिबन्ध लगाने से साफ हो गया है कि शासन तानाशाही रवैया अपनाना चाहता है। प्रदेश का कर्मचारी डरने वाला नहीं है। इस तानाशाही का जोरदार जवाब दिया जाएगा। कहा कि यदि उत्तराखंड शासन ने पदोन्नति मे शिथिलीकरण की व्यवस्था, गोल्डन कार्ड मे राज्य कर्मचारियों के लिए ओपीडी में दवाइयों और पैथोलॉजी टेस्ट की निशुल्क व्यवस्था की जाए। पुरानी एसीपी का लाभ देते हुए 10, 16 और 26 वर्ष पर पदोन्नत वेतनमान का लाभ दिया जाए। इससे जुड़े सभी शासनादेश जल्द किए जाएं। दो टूक साफ किया कि यदि जल्द इन मांगों से जुड़े शासनादेश नहीं होते, तो कर्मचारी हड़ताल पर जाने से पीछे नहीं हटेंगे। कहा कि लोकतांत्रिक प्रणाली के तहत मांगों के निस्तारण को अपनी आवाज उठाने का संवैधानिक अधिकार प्राप्त है। ये अधिकार कोई भी वापस नहीं ले सकता। हड़ताल पर प्रतिबंध लगाना पूरी तरह लोकतंत्र के विरुद्ध है। इसे किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। सरकार तत्काल हड़ताल पर प्रतिबन्ध लगाने के आदेश को वापस ले। क्योकि सरकार वैसे भी जिस मानसून सत्र मे सम्भावित आपदाओं की आड़ मे हड़ताल पर प्रतिबन्ध लगा रही है, वह आवश्यक सेवाओं में है।

तरक्की की सीढ़ियां चढ़ने के लिए सही होनी चाहिए घर में बनी सीढ़ियां

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 19 जून , अपना घर बनाना हर किसी का सपना होता है. लोग अपनी जिंदगी की पूरी कमाई घर बनाने में लगा देते हैं. मकान बनाने से पहले उसका नक्शा बनाया जाता है. इसके अलावा कुछ लोग वास्तुशास्त्रियों से भी सलाह लेते हैं. लेकिन बावजूद इसके लोग अपने सपनों के घर को बनवाते समय कुछ गलतियां लोगों के समझाने के बाद भी कर जाते हैं. ऐसी ही एक गलती है सीढ़ियों का सही न होना.

तरक्की की सीढ़ियां

कहते हैं कि इंसान की तरक्की की सीढ़ियां चढ़ने में काफी हद तक उसकी मेहनत किस्मत और घर, परिवार का हाथ होता है. उसी तरह घर में बनी हुई सीढ़ियां भी काफी हद तक उसके जीवन में असर डालती हैं. भवन निर्माण में जो सीढ़ियां सामान्य मालूम होती है वहीं यदि इन्हें सही ढंग से नहीं बनाया गया है तो ये घर, परिवार और उसमें रहने वाले लोगों पर उल्टा असर डालती है. यहा तक की सीढ़ियां बनाते समय की गई गलतियों से उस घर से लक्ष्मी रूठ जाती है. वहीं घर में रहने वाला व्यक्ति जीवनभर तंगी का शिकार रहता है.

इन बातों का रखें ध्यान

सीढ़ियों का सही दिशा में होना बहुत ही जरूरी है. सीढ़ियां बनवाते समय इस बात का ध्यान रखें कि वह उत्तर दिशा से शुरू होकर दक्षिण की ओर जानी चाहिए. इसके अलावा पूर्व दिशा से प्रारंभ होकर पश्चिम की ओर जाने वाली सीढियां भी बनवा सकते हैं. वहीं अगर आप घुमावदार सीढ़ियां बनवा रहे हैं तो वह घड़ी की सुई की दिशा में ऊपर जाती हुई होनी चाहिए. इसके विपरीत घड़ी की विपरीत दिशा में जाती सीढ़ियां बनवाने से पैसे का नुकसान हो सकता है.

सीढियों के नीचे न बनवाएं शौचालय

वास्तु के अनुसार सीढियों के नीचे शौचालय इत्यादि बनवाने से भी बचना

चाहिए. ऐसा करने से घर मे नकारात्मक उर्जा का संचार होता है. वहीं सीढियां जहां खत्म होती है वहां पर इस बात की भी गुंजाइश रहे कि इन्हें बढ़ाया जा सके. इससे जीवन में और तरक्की की संभावना बची रहती है.

'PM मोदी का ये है जबरा फैन मुलाकात की ज़िद पर अड़ा !

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 19 जून , आपने अभी तक क्रिकेटर, बॉलीवुड एक्टर के साथ-साथ राजनेताओं के फैन तो बहुत देखे और सुने होंगे, लेकिन न्यूज़ 18 लोकल आज आपको प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के तीन ऐसे फैन की दीवानगी के बारे में बताने जा रहा है जो साइकिल से सैकड़ों-हजारों किलोमीटर की दूरी तय कर दिल्ली पहुंचे. पीएम मोदी के यह फैन साइकिल से उत्तर प्रदेश के बलिया से पूरे भारत भ्रमण करने निकले हैं. वो हरियाणा, पंजाब, उत्तराखंड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, गुजरात, तेलंगाना, पश्चिम बंगाल, बिहार होते हुए पूरे भारत का भ्रमण करेंगे. वो अभी दिल्ली में हैं. उनका कहना है कि वो प्रधानमंत्री मोदी जी से मिले बिना आगे नहीं बढ़ेंगे.

संपूर्ण भारत की साइकिल यात्रा पर निकले भगत सिंह ने बताया कि मैं मोदी जी के काम से बहुत प्रसन्न हूं. मैं चाहता हूं कि

2024 लोकसभा चुनाव में नरेंद्र मोदी फिर से विजयी हों, और तीसरी बार देश के प्रधानमंत्री बनें. मैं सभी देशवासियों को बताना चाहता हूं कि मोदी जी ने देश के लिए क्या-क्या किया है, इसलिए साइकिल से घूम-घूम कर उनका प्रचार-प्रसार कर रहा हूं. इससे पहले, मैं वर्ष 2016 में भी साइकिल यात्रा कर चुका हूं. भगत सिंह के साथ यात्रा कर रहे मोनू यादव और निरंजन मौर्या ने भी कहा कि वो बिना पीएम नरेंद्र मोदी से मिले दिल्ली के आगे नहीं जाएंगे. जब तक मोदी जी मिलेंगे नहीं, तब तक हम दिल्ली छोड़ कर आगे नहीं जाएंगे.

सीएम धामी ने स्वयं झाड़ू लगाकर दिया स्वच्छता का संदेश, 10 पर्यावरण मित्रों को किया सम्मानित

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को देहरादून में स्वच्छता सप्ताह के अंतर्गत आयोजित स्वच्छता कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस दौरान उन्होंने गांधी पार्क से पं0 दीनदयाल उपाध्याय पार्क तक स्वयं झाड़ू लगाकर स्वच्छता का संदेश दिया।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने स्वच्छता के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले 10 पर्यावरण मित्रों को सम्मानित किया। साथ ही लोगों को स्वच्छता के प्रति शपथ भी दिलाई।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि कुल 102 निकायों में स्वच्छता का महा अभियान चल रहा है। आमजन में स्वच्छता को लेकर जागरूकता निरंतर बढ़ रही है। देश-विदेश से लाखों की संख्या में श्रद्धालु एवं पर्यटक उत्तराखंड आते हैं। राज्य का प्रत्येक जिला एवं पर्यटन स्थल स्वच्छ एवं सुंदर रखने की जिम्मेदारी यहां के प्रत्येक व्यक्ति की है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि देहरादून को स्वच्छ दून, सुंदर दून बनाने के लिए जनभागीदारी से विभिन्न स्वच्छता कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने लोगों से स्वच्छता को अपनी रोजमर्रा की आदत में लाने का आग्रह किया। जन जागरूकता से स्वच्छता के कार्यक्रम को आगे बढ़ाने का कार्य किया जा रहा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व मार्गदर्शन में स्वच्छ भारत अभियान ने एक बड़े जनांदोलन का रूप लिया, जिसका परिणाम अब दिखने लगा है।

इस दौरान कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री श्री प्रेम चंद अग्रवाल, मेयर श्री सुनील उनियाल गामा, विधायक श्री विनोद चमोली, विधायक श्रीमती सविता कपूर, प्रमुख सचिव श्री आर.के सुधांशु, एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

अब पैदल नहीं चलेगी वुशु खिलाड़ी आयशा मंत्री गणेश जोशी ने गिफ्ट की साइकिल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 19 जून , कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने वुशु की उदीयमान खिलाड़ी आयशा चौहान पुत्री संजु चौहान, निवासी विजय कॉलोनी, हाथीबड़कला देहरादून को साइकिल भेंट की। गौरतलब है कि हाथीबड़खला के जीआईसी में कक्षा 9 की छात्रा आयशा ने खेलो इंडिया गेम्स में वुशु में सिल्वर मेडल जीता है और अब आगे के लिए वो झारखण्ड में होने वाली चैम्पियनशिप की तैयारी परेड ग्राउंड में कर रही हैं।

आयशा तैयारी के लिए उन्हें हर रोज करीब 4.5 किमी पैदल चलना पड़ता है। आयशा की माता घरेलू सहायिका के तौर पर काम करती हैं तो पिता फल विक्रेता हैं। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने सेना में जाने की चाहत रखने वाली बिटिया को साइकिल भेंट कर उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। मंत्री गणेश जोशी ने कहा देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के यशस्वी नेतृत्व में भारत सरकार का खेल मंत्रालय राष्ट्रव्यापी खेलो इंडिया अभियान चला रही है, जिसमें ग्राम्यांचलों से लेकर मेट्रोपोलिटन शहरों तक वंचित वर्ग के बच्चों को भी अपनी खेल कला

का प्रदर्शन करने का न सिर्फ मौका मिल रहा है, बल्कि वो मेडल जीतकर आगे भी बढ़ रहे हैं। भारत सरकार ने देश भर में सैकड़ों खेलो इंडिया सेंटर की शुरुआत की है, जिसमें विभिन्न आयु वर्ग के बच्चे बेहतर ट्रेनिंग पा रहे हैं। मंत्री ने कहा उत्तराखंड में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में खेलो को बढ़ावा देने और खिलाड़ियों के प्रोत्साहन के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे है।

'PM मोदी का ये है जबरा फैन मुलाकात की ज़िद पर अड़ा !

आपने अभी तक क्रिकेटर, बॉलीवुड एक्टर के साथ-साथ राजनेताओं के फैन तो बहुत देखे और सुने होंगे, लेकिन न्यूज़ 18 लोकल आज आपको प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के तीन ऐसे फैन की दीवानगी के बारे में बताने जा रहा है जो साइकिल से सैकड़ों-हजारों किलोमीटर की दूरी तय कर दिल्ली पहुंचे. पीएम मोदी के यह फैन साइकिल से उत्तर प्रदेश के बलिया से पूरे भारत भ्रमण करने निकले हैं. वो हरियाणा, पंजाब, उत्तराखंड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, गुजरात, तेलंगाना, पश्चिम बंगाल, बिहार होते हुए पूरे भारत का भ्रमण करेंगे. वो अभी दिल्ली में हैं. उनका कहना है कि वो प्रधानमंत्री मोदी जी से मिले बिना आगे नहीं बढ़ेंगे

संपूर्ण भारत की साइकिल यात्रा पर निकले भगत सिंह ने बताया कि मैं मोदी जी के काम से बहुत प्रसन्न हूं. मैं चाहता हूं कि 2024 लोकसभा चुनाव में नरेंद्र मोदी फिर से विजयी हों, और तीसरी बार देश के प्रधानमंत्री बनें. मैं सभी देशवासियों को बताना चाहता हूं कि मोदी जी ने देश के लिए क्या-क्या किया है, इसलिए साइकिल से घूम-घूम कर उनका प्रचार-प्रसार कर रहा हूं. इससे पहले, मैं वर्ष 2016 में भी साइकिल यात्रा कर चुका हूं. भगत सिंह के साथ यात्रा कर रहे मोनू यादव और निरंजन मौर्या ने भी कहा कि वो बिना पीएम नरेंद्र मोदी से मिले दिल्ली के आगे नहीं जाएंगे. जब तक मोदी जी मिलेंगे नहीं, तब तक हम दिल्ली छोड़ कर आगे नहीं जाएंगे.

डायबिटीज के मरीज चाहे जितना खा लें नहीं बढ़ेगा ब्लड शुगर, वजह जानिए

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 19 जून , मधुमेह एक साइलेंट किलर बीमारी है. देश में 10 करोड़ से ज्यादा शुगर के मरीज हैं और यह संख्या तेजी से बढ़ रही है. संयोग से, मधुमेह का कोई इलाज नहीं है. स्वस्थ आहार और व्यायाम से ही इसे नियंत्रित किया जा सकता है. ब्लड शुगर का बढ़ना डायबिटीज का सबसे खतरनाक और सामान्य लक्षण है.ब्लड शुगर कंट्रोल रखने के लिए डायबिटीज के मरीजों को क्या खाना चाहिए? इसका सबसे सीधा सा जवाब है कि मधुमेह के रोगियों को कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए. ग्लाइसेमिक इंडेक्स का अर्थ है कि सभी खाद्य पदार्थों को उनके मूल्य के अनुसार जीआई रैंकिंग दी जाती है, जिनका जीआई मान 55 या उससे कम होता है, वे खाद्य पदार्थ रक्त में ग्लूकोज को धीरे-धीरे बढ़ाते हैं, जबकि 70 से अधिक जीआई मूल्य वाले खाद्य पदार्थ हां, वे तेजी से ब्लड शुगर बढ़ाएं.तो आइये आपको बताते हैं कि आपको कौन से फूड्स खाने मे शामिल करना चाहिए -

मधुमेह को कैसे नियंत्रित करें

राजमा का जीआई 30 से कम होता है. अच्छी बात यह है कि यह प्रोटीन का भी अच्छा स्रोत है. इसके अलावा राजमा में आयरन, फॉस्फोरस, विटामिन के और घुलनशील के साथ-साथ अघुलनशील फाइबर भी पाया जाता है.

सफेद चना

सफेद चना प्रोटीन और फाइबर का बेहतरीन स्रोत है. सबसे बड़ी बात यह है कि इसका जीआई कम होता है. यह हड्डियों, दिमाग और दिल के लिए भी अच्छा होता है. आप इसका सेवन सब्जी और उबले हुए सलाद के रूप में कर सकते हैं.

चेरी : चेरी एक ऐसा फल है जिसका जीआई स्कोर केवल 20 है. चेरी कैलोरी में कम लेकिन विटामिन सी, पोटेशियम, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है. इसके इस्तेमाल से त्वचा और बालों के स्वास्थ्य में सुधार होता है.

नारंगी : संतरे वजन घटाने में सहायता कर सकते हैं और आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत कर सकते हैं. संतरा शुगर के मरीजों के लिए एक बेहतरीन विकल्प है क्योंकि यह विटामिन सी से भरपूर होता है. इसका जीआई स्कोर 40 के आसपास होता है. संतरे में कैलोरी कम और एंटीऑक्सीडेंट ज्यादा होते हैं.

सेब

सेब को लो जीआई फल भी माना जाता है. सेब में फ्रुक्टोज, पॉलीफेनोल्स और एंथोसायनिन होते हैं – ये सभी मधुमेह के कम जोखिम से जुड़े हुए हैं. इस फल का सेवन आपकी हड्डियों, दांतों, मसूड़ों और पाचन स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है. सेब खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने और दिल को स्वस्थ रखने के लिए भी जाना जाता है.

12 लाख रुपये किलो बिकता है इस गुलाब का तेल, जानें क्यों है इतना महंगा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 19 जून , यूं तो गुलाब की खेती पूरे भारत में की जाती है. इससे इत्र, खुशबूदार तेल और ब्यूटी प्रोडक्ट्स बनाए जाते हैं. लेकिन दमस्क रोज की बात ही अलग है. यह गुलाब की बहुत ही बेहतरीन किस्म है. इसकी कीमत भी सामान्य गुलाब के मुकाबले अधिक होती है. ऐसे कहा जाता है कि दमस्क गुलाब का मूल स्थान सीरिया है, लेकिन अब इसकी खेती कई देशों में हो रही है. हिमाचल प्रदेश में किसानों को इसकी खेती करने के लिए प्रशिक्षण दिया जा रहा है. दमस्क रोज से इत्र और परफ्यूम बनाया जाता है. इसके अलावा इसका उपयोग पान मसाले में तेल और रोज वाटर के तौर भी किया जाता है.

एक मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, गुणवत्ता और क्वालिटी की वजह से दमस्क गुलाब की डिमांड भारत में भी बढ़ती जा रही है. इसका तेल 10 से 12 लाख रुपये किलो बिकता है. अगर भारत के किसान दमस्क गुलाब की खेती करते हैं, तो उनकी किस्मत बदल सकती है. खास बात यह है कि इंस्टीट्यूट ऑफ हिमालयन बायोरिसोर्स टेक्नोलॉजी (IHBT), पालमपुर, हिमाचल प्रदेश लगातार दमस्क रोज के ऊपर रिसर्च कर रहा है, ताकि किसान भाई इसकी खेती से अच्छी कमाई कर सकें.

इत्र और परफ्यूम तैयार करने में इसकी कुछ बूंदों की जरूरत पड़ती है

मार्केट में दमस्क रोज की कीमत डिमांड के अनुसार ऊपर- नीचे होती रहती है. लेकिन इसका रेट हमेशा 10 से 12 लाख रुपये के बीच ही होता है. इसका तेल इसलिए इतना महंगा बिकता है, क्योंकि एक किलो तेल निकालने के लिए साढ़े तीन टम दमस्क रोज की प्रोसेसिंग करनी पड़ती है. ऐसे भी दमस्क रोज की पैदावार बहुत कम है. यही वजह है कि इसका तेल इतना महंगा बिकता है. हालांकि, तेल निकालने के दौरान रोज वाटर भी निकलता है, जो सामान्य रोज वाटर के मुकाबले काफी तेज होता है. इत्र और परफ्यूम तैयार करने के लिए इसकी कुछ बूंदें ही काफी हैं.

फूलों के तेल में 100 से 150 के बीच कंपाउंड पाए जाते हैं

आईएचबीटी के इंजीनियर मोहित शर्मा का कहना है कि फूलों से निकाले गए तेल या या इसके रस से बनाए गए इत्र को कांच की बोतल में नहीं रखा जाता है. इसे एल्युमीनियम की बोतल में ही रखना होता है. मोहित शर्मा की माने तो फूलों के तेल में 100 से 150 के बीच कंपाउंड पाए जाते हैं. इनमें से 15- 16 कंपाउंड ही ऐसे होते हैं, जो तेल के रूप में होते हैं. कांच की बोतल में फूलों का तेल रखने पर उसके ऊपर सूर्य की रोशनी पड़ेगी. ऐसे में कंपाउंड खराब हो जाएंगे, जिससे तेल की क्वालिटी बेकार हो जाएगी.

संक्षिप्त खबरें

उत्तराखण्ड लोक सेवा अधिकरण एवं श्रम न्यायालय देहरादून में चला विशेष साफ-सफाई अभियान

देहरादून। मा0 उच्च न्यायालय उत्तराखण्ड, नैनीताल द्वारा चलाये गये स्वच्छता अभियान के क्रम में उत्तराखण्ड लोक सेवा अधिकरण एवं श्रम न्यायालय देहरादून में न्यायालय परिसर एवं आस-पास आज प्रातः 8:00 बजे से अपराह्न 12:00 बजे तक विशेष साफ-सफाई अभियान चलाया तथा न्यायालय परिसर एवं आसपास साफ-सफाई की गयी। मा0 उपाध्यक्ष द्वारा सफाई की महत्ता पर जोर देते हुए कहा गया कि स्वच्छता स्वस्थ जीवन की संजीवनी है। इस दौरान उत्तराखण्ड लोक सेवा अधिकरण, देहरादून के मा0 उपाध्यक्ष (न्यायिक) श्री राजेन्द्र सिंह चैहान द्वारा उत्तराखण्ड लोक सेवा अधिकरण एवं श्रम न्यायालय देहरादून के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को स्वच्छता के सम्बन्ध में शपथ दिलायी गयी। इस अवसर पर मा0 उपाध्यक्ष द्वारा सफाई की महत्ता पर जोर देते हुए कहा गया कि स्वच्छता स्वस्थ जीवन की संजीवनी है। हम सभी को प्रत्येक दिन अपने निवास स्थान एवं कार्यालय परिसर में साफ सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिये। इसे मानव जीवन में एक व्यवहार के रूप में सम्मिलित किया जाना चाहिये न कि मात्र किसी अवसर विशेष के रूप में मा0 उपाध्यक्ष द्वारा यह भी कहा गया कि मा0 उच्च न्यायालय उत्तराखण्ड द्वारा सफाई हेतु जो जागरुकता राज्य में चलायी गयी है, उसे जारी रखना भविष्य में जिला न्यायालय, न्यायाधिकरणों एवं अन्य शासकीय कार्यालयों का दायित्व है। इस मौके पर उत्तराखण्ड लोक सेवा अधिकरण के मा0उपाध्यक्ष (न्यायिक), राजेन्द्र सिंह चैहान, श्रम न्यायालय देहरादून के पीठासीन अधिकारी, राकेश कुमार सिंह, उत्तराखण्ड लोक सेवा अधिकरण के रजिस्ट्रार धर्मेन्द्र कुमार सिंह, संयुक्त निबंधक योगेन्द्र कुमार सागर एवं अधिकरण एवं श्रम न्यायालय के समस्त कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

लक्ष्मण सिद्ध मंदिर परिसर में आयोजित हुआ स्वच्छता कार्यक्रम

देहरादून। मा0 उच्च न्यायालय, उत्तराखण्ड, नैनीताल, मा0 उत्तराखण्ड राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण नैनीताल एवं जिला न्यायाधीश महोदय द्वारा दिये गये निर्देशों के अनुपालन में मा0 उत्तराखण्ड अल्पसंख्यक आयोग, देहरादून एवं जिला अल्पसंख्यक कल्याण अधिकारी कार्यालय, देहरादून के श्रमदान के माध्यम से स्वच्छता कार्यक्रम लक्ष्मण सिद्ध मंदिर परिसर में आयोजित किया गया, जिसमें डॉ0 आर0के0जैन, मा0 अध्यक्ष, उत्तराखण्ड अल्पसंख्यक आयोग देहरादून द्वारा स्वच्छता के सम्बन्ध में संबंधित अधिकारी व कर्मचारियों को प्रतिज्ञा दिलाते हुए स्वच्छता के प्रति वचनबद्ध रहते हुए अपने परिवार, मोहल्ले और अपने कार्यस्थल को स्वच्छ बनाये रखने में सहयोग प्रदान किये जाने संबंधी शपथ-ग्रहण करायी गयी, जिसमें श्री जे. एस. रावत, सचिव, उत्तराखण्ड अल्पसंख्यक आयोग/ जिला अल्पसंख्यक कल्याण अधिकारी, देहरादून एवं दोनों कार्यालयों के टीम लीडर श्रीमती शमा प्रवीन, वैयक्तिक सहायक, उत्तराखण्ड अल्पसंख्यक आयोग, देहरादून एवं अनूप सिंह भण्डारी, कनिष्ठ सहायक, जिला अल्पसंख्यक कल्याण अधिकारी कार्यालय, देहरादून के नेतृत्व में गठित टीमों के सदस्यों क्रमशः श्रीमती दीपा बत्र्वाल, लेखाकार, प्रकाश सिंह दानू कनिष्ठ सहायक, कमल सिंह, अनुसेवक, प्रमोद पंवार, अनुसेवक, विक्रम सिंह, अनुसवेक, धीरेन्द्र कुमार, वाहन चालक व अवनीश कुमार, चैकीदार, उत्तराखण्ड अल्पसंख्यक आयोग व जनपद देहरादून कार्यालय के सुश्री पुष्पा, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी, श्रीमती फरीदा खातून, सहायक अल्पसंख्यक कल्याण अधिकारी, श्रीमती प्रियंका गुसाई रावत, सहायक अल्पसंख्यक कल्याण अधिकारी, श्रीमती रेशमा, कम्प्यूटर ऑपरेटर, कु0 सपना रानी, कनिष्ठ सहायक, श्रीमती मिनाक्षी रावत, बहुउद्देशीय लिपिक, लक्ष्मण मनवाल, अनुसेवक, नरेश मनवाल, अनुसेवक व जस्सु, अनुसेवक/ चैकीदार द्वारा शपथ ग्रहण करते हुए स्वच्छता अभियान कार्यक्रम को सफल बनाये जाने में अपना पूर्ण सहयोग प्रदान किया गया।

टनकपुर सैनिक विश्राम के लिए 1.35 करोड जारी

देहरादून। टनकपुर के सैनिक विश्राम के पुनर्निर्माण सौंदर्यीकरण के लिए 1.35 करोड़ रुपये जारी कर दिए। इस साल की यह पहली किस्त है। सैनिक विश्राम गह को मॉडल के रूप में विकसित किया जा रहा है। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने बताया कि रुदप्रयाग में जखोली और टिहरी घनशाली में भी सैनिक कल्याण विभाग के विश्राम गृहों का भी जीर्णोद्वार किया जा रहा है।

नगर निगम, पीएसी, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण ने जागरूकता रैली में दया संदेश

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रूद्रपुर 19 जून , माननीय उत्तराखण्ड उच्च न्यायालय नैनीताल एवं शासन के निर्देशानुसार सोर्स सेग्रीगेशन, सिंगल यूज पॉलिथीन पर प्रतिबंध के लिए लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से ''स्वच्छता अभियान'' के अन्तर्गत नगर निगम रुद्रपुर, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, 31वीं एवं 46वीं वाहिनी पीएसी की ओर से शहर में जनजागरूकता रैली निकाली गयी। साथ ही गांधी पार्क में नुक्कड़ नाटक के माध्यम से स्वच्छता का संदेश दिया गया।नगर निगम परिसर में मेयर रामपाल सिंह ने नगर निगम कर्मियो, पीएसी जवानों एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण से जुड़े स्वयंसेवकों को स्वच्छता की शपथ दिलाई और स्वच्छता जागरूकता रैली का शुभारम्भ किया। रैली नगर निगम से डीडी चैक होते हुए अग्रसेन चैक होते हुए गांधी पार्क पहुंची। रैली के माध्यम से लोगों को घरों के आसपास साफ-सफाई रखने का संदेश दिया गया। कर्मचारियों ने गीला कूड़ा सूखा कूड़ा अलग अलग डिब्बों में रखने के लिए भी लोगों को जागरूक किया।गांधी पार्क में स्वच्छता अभियान के अन्तर्गत श्रमदान कर कूड़ा एकत्र किया। इस दौरान गांधी पार्क में सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिन कुमार पाठक ने सभी को स्वच्दता की शपथ दिलाई। इस अवसर पर सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग में पंजीकृत पंखुड़ी थारू सांस्कृतिक समिति खटीमा के कलाकारों ने नुक्कड़ नाटक का मंचन कर स्वच्छता का

संदेश दिया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव सचिन पाठक ने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता जरूरी है।

स्वच्छता अभियान में जनता की सहभागिता और जनप्रतिनिधियों का सक्रिय सहयोग जरूरी है। उन्होंने स्वच्छता को नियमित आदत में शामिल करने का आग्रह करते हुए जागरूक नागरिक होने का परिचय देने का कहा।

उन्होंने कहा कि सुंदर और स्वच्छ शहर की परिकल्पना को साकार करने के लिए सभी को आगे आना होगा।इस अवसर पर मेयर रामपाल सिंह ने कहा कि रैली और नुक्कड़ नाटक का मुख्य उद्देश्य लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करना है। जागरूक होकर जब प्रत्येक नागरिक अपने घर और आसपास सफाई करेगा, तो पूरे शहर की सफाई होगी। मेयर ने कहा कि गीला कूड़ा और सूखा कूड़ अलग-अलग इसलिए रखा जाना चाहिए ताकि इसे आसानी से डिस्पोजल किया जा सके।इस अवसर पर सहायक नगर आयुक्त राजू नबियाल,दीपक गोस्वामी, पार्षद सुशील चैहान,नगर स्वास्थ्य अधिकारी हर्ष पाल सिंह चंडोक, सैनिटरी इंस्पेक्टर उदयवीर सिंह, कुलदीप सिंह, गौतम सिंह, कपूर सिंह, देवभूमि सफाई कर्मचारी संघ के अध्यक्ष मुकेश राजोरिया, सुनील कुमार, राजपाल सिंह, कालीचरण, कर्म सिंह दानू, महेंद्र सिंह धोनी, जगदीश कुमार, शुभम पाल, दीपक पंत, सपन मंडल, ममता आर्य, शिप्रा अधिकारी, मनोज कुमार, बलवंत सिंह, अभिनव गुप्ता सहित डीएलएसए से आमोद पाण्डेय, पीएलबी आदि शामिल थे।

धरा गया SSC MTS की परीक्षा देने आया मुन्नाभाई थाना प्रेमनगर का मामला

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 19 जून , तुलाज इन्स्टीट्यूट धूलकोट झाझरा प्रेमनगर देहरादून के सेन्टर इन्चार्ज कुमार यशपाल सिन्हा द्वारा थाना प्रेमनगर पुलिस को सूचना दी कि उनके परीक्षा केन्द्र पर SSC द्वारा मल्टीटास्किंग स्टाफ के विभिन्न पदों पर भर्ती परीक्षा आयोजित की गयी थी।जिसमें उनके स्टाफ को परीक्षा केन्द्र में एन्ट्री के दौरान एक व्यक्ति को पकडा,जो कि परीक्षा देने आया था और संदिग्ध लग रहा है तथा अपने बारे में जानकारी नहीं दे रहा है।जिस पर थाना पुलिस द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुए तुलाज इन्स्टीट्यूट में जाकर उक्त पकडे व्यक्ति से पूछताछ की व तलाशी ली तो उसके पास मौजूद परीक्षा हेतु प्रवेश पत्र तथा आधार कार्ड मे लगी फोटो परीक्षा देने आये व्यक्ति से भिन्न थी,जिससे सख्ती से पूछताछ की गयी तो ज्ञात हुआ की पकडा गया व्यक्ति किसी अन्य अभ्यर्थी के स्थान पर परीक्षा देने केन्द्र पर आया था।

इस पर व्यक्ति को थाने पर लाकर पुलिस द्वारा पूछताछ की गयी तो व्यक्ति ने अपना नाम जतिन कुमार और निवास बिजनौर बताया। उसने बताया कि मूल अभ्यर्थी अमूल कुमार से पैसे के लालच में साठं गांठ कर उसके स्थान पर परीक्षा देने की योजना बनाकर उक्त केन्द्र पर परीक्षा देने आया था।जिसकी तलाशी में मूल अभ्यर्थी के नाम से पहचान पत्र तथा परीक्षा हेतु मूल अभ्यर्थी का प्रवेश पत्र बरामद हुआ। प्रकरण के सम्बन्ध मे जनपद के उच्चाधिकारीगण को अवगत कराकर प्रकरण के आधार पर थाना प्रेमनगर पर केस पंजीकृत किया गया है

पॉवर जूनियर इंजीनियर्स ने प्रमोशन में देरी पर यूपीसीएल मैनेजमेंट को घेरा

देहरादून। ऊर्जा निगम में सहायक अभियंता और अधिशासी अभियंता के बड़ी संख्या में खाली पड़े पदों पर प्रमोशन में हो रही देरी पर उत्तराखंड पावर जूनियर इंजीनियर एसोसिएशन ने नाराजगी जताई। जल्द से जल्द प्रमोशन सुनिश्चित किए जाने समेत अन्य सभी मांगों के निस्तारण की मांग की। प्रमोशन में देरी के कारण मैनेजमेंट पर हाइकोर्ट से लगे एक लाख के जुर्माने के लिए जिम्मेदार अफसरों पर कार्रवाई कजी मांग की। एसोसिएशन के माजरा स्थित संघ भवन में हुई केंद्रीय कार्यकारिणी की बैठक में यूपीसीएल मैनेजमेंट की ओर से एई और ईई के खाली पदों पर पदोन्नति न किए जाने पर आक्रोश जताया गया। केन्द्रीय अध्यक्ष आनन्द रावत ने कहा कि यूपीसीएल मैनेजमेंट की ओर से लगातार भेदभाव किया जा रहा है। बार बार टालमटोल का रवैया अपनाया जा रहा है। इसी लापरवाह रवैये पर नौ जून को हाईकोर्ट ने मैनेजमेंट पर एक लाख का जुर्माना लगाया। 23 जून को एमडी यूपीसीएल को हाईकोर्ट में व्यक्तिगत रूप से मौजूद रहने के निर्देश दिए। रविंद्र सैनी ने कहा कि जिन अफसरों के कारण ये जुर्माना लगा है, उन्हें चिन्हित करते हुए उन पर कार्रवाई की जाए। केन्द्रीय उप महासचिव केडी जोशी ने कहा कि मैनेजमेंट किसी के भी साथ भेदभाव न करे, बल्कि न्याय करे। इस बार किसी भी तरह का कोई भेदभाव हुआ, तो सीधे आर पार की लड़ाई लड़ी जाएगी। संस्थापक अध्यक्ष जीएन कोठियाल ने एकजुट होकर आगे की लड़ाई लडने का आह्वान किया। महासचिव पवन रावत ने कहा कि सभी विभागीय जांचों का निस्तारण जल्द किया जाए। जेई को पहले की तरह दो वेतनवृद्धि दी जाए। 4600 ग्रेड पे का लाभ एक जनवरी 2009 से दिया जाए। जेई का प्रमोशन कोटा 58.33 प्रतिशत किया जाए।

संक्षिप्त खबरें

भारतीय प्रतिरक्षा मजदूर संघ ने न्यूनतम पेंशन का फार्मूला सुझाया

देहरादून। भारतीय प्रतिरक्षा मजदूर संघ ने नई पेंशन योजना को खत्म करने की मांग की है। साथ ही पुरानी पेंशन बहाल करने या फिर न्यूनतम पेंशन की गारंटी सुनिश्चित करने की मांग की है। परेड ग्राउंड स्थिति रेस्टोरेंट में पत्रकार वार्ता में भारतीय प्रतिरक्षा मजदूर संघ के राष्ट्रीय सचिव अनिल कुमार ने कहा कि वर्ष 2003 में जिस तरह के फायदे गिनाकर नई पेंशन योजना लागू की गई थी, वह सही साबित नहीं हो रहे हैं। रिटायरमेंट के बाद कर्मचारियों को सामाजिक सुरक्षा के नाम पर मामूली पेंशन मिल रही है। उन्होंने कहा कि अब तक नई पेंशन योजना में जो भी बदलाव हुए हैं, वह संघ के दबाव की वजह से हुए हैं, फिर भी यह रिटायरमेंट के बाद कर्मचारियों के लिए कारगर साबित नहीं हो पाई। संघ के संयुक्त सचिव हेमंत कुमार ने कहा कि नई पेंशन स्कीम को खत्म करना चाहिए। सरकार या तो पुरानी पेंशन स्कीम को लागू करे, या फिर न्यूनतम पेंशन की गारंटी सुनिश्चित करे। इसमें पेंशन के तौर पर कर्मचारियों को अंतिम वेतन का 50 फीसदी राशि कम से कम मिले, साथ में महंगाई भत्ता भी भी जोड़ा जाए। इस मौके पर केशर सिंह, सतीश गौड़, नीरज कुमार, उज्जवल त्यागी, जीवन सिंह, अरुण कुमार, पंकज कुमार, संजय चावला, चंद्र दत्त सुयाल, राजेश कुकरेती, जयकृत सिंह, मनोज नेगी, कल्याण सिंह, गौरव ममगाईं, विनोद त्यागी समेत अन्य मौजूद रहे।

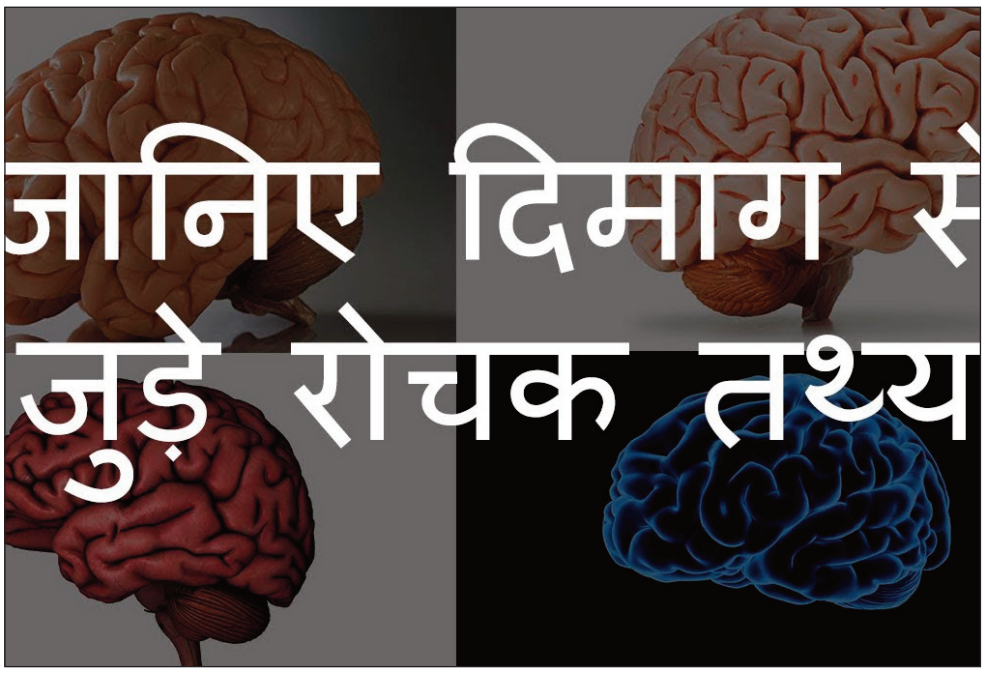
गोर्खाली सुधार सभा की रामगढ़ शाखा ने बांटी छात्रवृत्तियां

देहरादून। गोर्खाली सुधार सभा की रामगढ़ शाखा का वार्षिक अधिवेशन शाखा अध्यक्ष हरि प्रसाद थापा की अध्यक्षता में सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ। मुख्य अतिथि गोर्खाली सुधार सभा के केंद्रीय अध्?यक्ष पद्म सिंह थापा, उपाध्यक्ष पूजा सुब्बा चंद, महामंत्री गोपाल क्षेत्री ने मेधावी छात्र-छात्राओं को छात्रवृत्तियां प्रदान की। जिनमें सुधांशु क्षेत्री, कृतिका शर्मा, अमन थापा, अभिषेक थापा, विदांशु क्षेत्री, संशिता थापा, पीयूष शर्मा, पदमा शामिल थी। मौके पर वयोवृद्ध सदस्यों को सम्मानित किया गया। जिसमें अनुमाया गुरूंग, नर्मदा थापा शामिल थे। बसंत कुमार थापा ने संचालन किया। मौके पर शाखा सचिव संदीप थापा, सुभाष गुरूंग, पदम बहादुर लिम्बू, गजेंद्र सिंह थापा, मेक बहादुर राना, देश मान राई, नील कमल चंद, किशन थापा, ललित थापा, हेम विक्रम शाही मौजूद रहे।

शिविर में 78 यूनिट रक्तदान, वर्मा को सारथी अवार्ड

देहरादून। विश्व रक्तदाता दिवस के उपलक्ष में रविवार को जैन पारस मिलन संस्था की ओर से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 78 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। 150 से ज्यादा बार रक्तदान करने वाले रक्तदाता शिरोमणि अनिल वर्मा को जैन मिलन रक्तदाता सारथी अवॉर्ड से नवाजा गया। श्री दिगम्बर जैन पंचायती मंदिर जैन भवन में रक्तदान शिविर एवं रक्तदाता सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि प्रवीण कुमार जैन सर्राफ एवं अति विशिष्ट अतिथि प्रदेश उपाध्यक्ष अंकुर जैन ने दीप जला शुभारंभ किया। कार्यक्रम अध्यक्ष अध्यक्ष जैन मुनि क्षुल्लक श्री समर्पण सागर जी महाराज ने कहा कि रक्तदान समाज एवं मानवता की सेवा का सर्वोत्तम माध्यम है।

अपने दिमाग को कितना जानते हैं आप? हिला देगी ये जानकारी



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 19 जून , दिमाग का हमारे शरीर में के सभी अंगों में एक खास महत्व है क्योंकि दिमाग की वजह से इंसान सोचने समझने की शक्ति रखता है। इसलिए इस अंग को महत्वपूर्ण माना जाता है। एक स्वस्थ व्यक्ति तभी माना जाता है जब उसका दिमाग सही तरीके से सोचने समझने की शक्ति रखता हो। अगर इंसान का दिमाग काम ना करें सिर्फ सांसे चलती रहे तो इंसान किसी काम का नहीं रहता उस स्थिति में इंसान को कोमा की स्थिति कहा जाता है। आज हम आपके साथ दिमाग से जुड़े कुछ ऐसे अहम तथ्य बताने जा रहे हैं जिनको पढ़कर आप भी आश्चर्यचकित रह जाएंगे।

दिमाग में रहने वाले संदेशों का तरीका इतना गहरा होता है कि अगर एक बार सब कुछ लिख दिया जाए, तो वो लगभग 1000 पृष्ठों के समान होगा। अगर 5 से 10 मिनट तक दिमाग में ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो यह हमेशा के लिए डैड हो सकता है।एक दिमाग में बने सिनाप्सिस की संख्या, जिसे न्यूरॉन्स कहा जाता है, विश्व में कीटों की जनसंख्या से भी अधिक होती है।जब हम सोते हैं, तो हमारा दिमाग अच्छी तरह से काम करता है और इतनी संगठन के साथ संकेत भेजता है कि हम रात को उनकी सहायता से गहरी नींद पा सकते हैं।

जब हम खुश होते हैं, तो हमारे दिमाग के भीतर न्यूरोट्रांसमीटर नामक रसायनिक पदार्थ बढ़ जाते हैं, जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य को सुधारते हैं।दिमाग द्वारा उत्पन्न गर्मी एक बिजली बल्ब को चमकाने के लिए पर्याप्त होती है। दिमाग में रहने वाले सोचने के प्रक्रिया में ताकतवर इलेक्ट्रिकल संकेत उत्पन्न होते हैं, जिनका ध्यान आपको भयानक या अद्भुत विचारों के साथ उपहास करते हुए भी खुदरा कर सकता है। हमारे दिमाग की मेमोरी अनलिमिटेड होती है

दिन के मुकाबले में रात में हमारा दिमाग ज्यादा एक्टिव रहता है। मोटरसाइकिल चलाते समय हेलमेट पहनने से दिमाग को चोट लगने की संभावना 80% कम हो जाती है। मनुष्य का दिमाग सबसे ज्यादा चर्बी वाला अंग माना जाता है इसके 60 % हिस्से में चर्बी होती है। जब कोई इंसान मर जाता है तो उसका दिमाग 60 मिनट तक जिंदा रहता है जिससे वह अपने जीवन की सभी यादें सपने की तरह देखता है। एक गिलास पानी पीने के बाद मनुष्य का दिमाग 14% तेजी से काम करता है। जिंदा व्यक्ति का दिमाग बहुत आसानी से काटा जा सकता है क्योंकि जिंदा दिमाग काफी नरम होता है। एक शोध के अनुसार पता चला है कि महिला और पुरुष का दिमाग की संरचनाएं अलग-अलग होती हैं।

दिमाग की संरचना कुदरत ने बड़े ही अनोखे तरीके से की है। दिमाग को पेड़ की जड़ की तरह माना जाता है। जिस प्रकार एक पौधे की जड़ में सब कुछ समाया होता है उसी प्रकार इंसान का दिमाग भी पौधे की जड़ की तरह होता है। अगर हमारे शरीर में कहीं भी तकलीफ होती है तो सबसे पहले संकेत दिमाग को मिलता है बाकी की बॉडी बाद में काम करती है, सपोज करो आपके शरीर में कहीं किसी शरीर के किसी भी हिस्से में अगर खुजली हो रही है तो सबसे पहले मैसज दिमाग आपको देता है इसलिए दिमाग सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण माना जाता है।

संपादकीय

नाम गुम नहीं होगा

देश के प्रथम प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू से लेकर पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह तक नामकरण बदलने की जरूरत क्या है? प्रधानमंत्री, अंततः, देश का प्रधानमंत्री होता है और वह संवैधानिक होता है। यदि कैबिनेट ने किसी स्थान, भवन, संस्थान, पुरस्कार आदि का नामकरण, किसी प्रधानमंत्री के नाम पर, तय किया है, तो उसे एक अच्छी, खूबसूरत लोकतांत्रिक परंपरा के तौर पर स्वीकार करना चाहिए। यदि मौजूदा प्रधानमंत्री किसी पूर्व प्रधानमंत्री के स्मारक में हस्तक्षेप करता है और नामकरण ही बदल दिया जाता है, तो यह राजनीति की क्षुद्रता है। कमोबेश मौजूदा प्रधानमंत्री यह तो स्पष्ट करेंगे कि ऐसा क्यों किया गया? क्या सरकारें पहले की कैबिनेट के फैसलों को खारिज करने में ही जुटी रहेंगी? ऐसा करने से किसी प्रधानमंत्री स्तर के व्यक्तित्व का नाम, कद, ख्याति गुम नहीं हो सकते और न ही ऐसा जबरन किया जा सकता है। भारत में चंद्रशेखर, देवगौड़ा, इंद्रकुमार गुजराल सरीखे प्रधानमंत्री भी हुए हैं, जिनके कार्यकाल बेहद कम रहे, लेकिन प्रधानमंत्री के तौर पर उन्होंने जो भी निर्णय लिये, वे इतिहास में दर्ज हैं। देश उनके नाम पर मिट्टी फेरकर गुम नहीं कर सकता। प्रधानमंत्री के तौर पर पंडित नेहरू की लंबी विरासत है। 1947 से लेकर 27 मई, 1964 तक वह लगातार प्रधानमंत्री चुने जाते रहे। वह कालखंड संक्रमण, संकट और अभाव का था। आज के भारत की अर्थव्यवस्था 3.75 ट्रिलियन डॉलर की है। उसकी तुलना में तब भारत 'गरीब देश' ही था। यदि प्रधानमंत्री के तौर पर नेहरू, इंदिरा गांधी और राजीव गांधी के नाम पर देश की 74 सडक़ों और भवनों, 98 शैक्षणिक संस्थानों, 52 राष्ट्रीय पुरस्कारों, 39 अस्पतालों, 15 राष्ट्रीय अभयारण्य, 28 खेल मुकाबलों, 19 स्टेडियम, 15 फेलोशिप, 09 हवाई अड्डों, 12 केंद्रीय और 52 राज्य योजनाओं तथा 37 अन्य संस्थानों के नामकरण किए गए थे, तो आज उन्हें खुरचने या मिटाने अथवा बदलने के औचित्य और तर्क क्या हैं? इन नेताओं को भरपूर जनादेश मिले और उन्होंने देश का नेतृत्व किया था। इन नामकरणों को 'वंशवाद' की परिधि में तब बांधा जा सकता था, यदि वे किसी साम्राज्य की पीढ़ी-दर-पीढ़ी ईकाई होते और उनका 'राजतिलक' शाही परंपराओं के मुताबिक किया जाता। ब्रिटेन के महाराजा किंग चाल्स की हालिया ताजपोशी लोकतांत्रिक नहीं है, लेकिन भारत में नेहरू-गांधी नामधारी प्रधानमंत्रियों के अलावा, असंख्य नेताओं के नामकरण पर सार्वजनिक स्थल और स्मारक हैं। यह सूची बहुत लंबी है। देश बखूबी जानता है।

दैनिक न्यूज़ वायरस
संपादक : मौ.सलीम सैफी, कार्यकारी संपादक : आशीष कुमार तिवारी न्यूज़ वायरस नेटवर्क प्रा. लिमिटेड के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मौ.सलीम सैफी द्वारा विश्वनाथ प्रिंटर्स, अजबपुर कलां, देहरादून से प्रकाशित एवं न्यूज़ वायरस नेटवर्क प्रा. लिमिटेड, 48/3 बलबीर रोड, डालनवाला, देहरादून से मुद्रित। **फ़ोन :** 0135-4066790, 2672002 **RNI No. :** UT-THIN/2012/44094 **Cert. Ser. No. :** 31406 **E-mail :** dainiknewsvirus@gmail.com **Website :** www.newsvirusnetwork.com **YouTube :** TV News Virus
न्याय क्षेत्राधिकार : जनपद देहरादून (उत्तराखंड), भारत

आपदा में न हो कोई चूक, डीएम युगल किशोर ने खुद परखे एक्यूप्मेंट्स

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रूद्रपुर 19 जून , जिलाधिकारी युगल किशोर पन्त ने मानसून काल के दृष्टिगत जनपद की तहसीलों, अग्निशमन तथा 31वी पीएसी वाहिनी रूद्रपुर को आपदा राहत एवं बचाव से सम्बन्धित उपकरण उपलब्ध कराए हैं। जिलाधिकारी ने उपकरण रखे वाहनों कोजिला कार्यालय परिसर से हरी झण्डी दिखाकर सम्बन्धित तहसीलों के लिए रवाना किया।

जिलाधिकारी ने कहा कि जनपद में बारिस के कारण कई नदियां उफान पर आ जाती हैं और आबादी प्रभावित होती है। उन्होंने कहा कि जनपद में बाढ़ की स्थिति उत्पन्न होने राहत-बचाव एवं खोजबीन कार्य को आसानी से किया जा सके इसके लिए सभी तहसीलों तथा अग्निशमन व 31वी वाहिनी पीएसी को उपकरण उपलब्ध कराये जा रहे हैं ताकि किसी भी प्रकार की चुनौती का आसानी से सामना किया जा सके और आपदा के प्रभाव को कम से कम किया जा सके। इस दौरान जिलाधिकारी के सामने विभिन्न उपकरणों को चलाकर देखा गया व जांच भी की गई।

उन्होंने बताया कि जनपद की सभी तहसीलों-जसपुर, काशीपुर, बाजपुर, गदरपुर, रूद्रपुर, किच्छा, सितारगंज, खटीमा को चार-चार सर्च लाइट, लाइफ ब्वाय, लाइफ जैकेट, दो-दो स्ट्रेचर, मल्टीपर्पज रोप, फ्लोटिंग रोप फोर रिवर, स्पाइन बोर्ड स्ट्रेचर, वॉकी-टॉकी, एक-एक वूड कटर, पांच-पांच हैलमेंट विथ हैड टॉर्च वितरित किये गये। तहसील काशीपुर, खटीमा व गदरपुर को एक-एक इमेंन्सी रेस्क्यू लाइट भी दी गई। उन्होंने बताया कि अग्निशमन विभाग को चार सर्च लाइट, पांच लाइफ जैकेट, दो वूड कटर, चार बीए सेट, तीन पोर्टएबल फ्लोटिंग पम्प दिये गये।

उन्होंने बताया कि 31वी वाहिनी पीएसी को चार सर्च लाइट, दस हैलमेट विथ टॉच, पांच स्पाइन बोर्ड स्ट्रेचर, 20 लाइफ जैकेट, पांच लाइफ ब्वाय दिये गये जबकि आपदा प्रबन्धन में कार्यालय में 13 सर्च लाइट, चार-चार स्ट्रेचर, मल्टीपर्पज रोप, फ्लोटिंग रोप फोर रिवर, एक इमर्जेन्सी लाइट, दस हैल्मेट विथ टॉर्च, दो स्पाइन बोर्ड स्ट्रेचर, तैंतीस लाइफ जैकेट, आठ लाईफ ब्वाय, पांच वूड कटर, एक-एक अस्का लाईट, पोर्टेबल फ्लोटिंग पम्प व बीए सेट तथा चा वॉकी-टॉकी दिये गये हैं। इस दौरान अपर जिलाधिकारी जय भारत सिंह, उप जिलाधिकारी कौस्तुभ मिश्रा, जिला आपदा प्रबन्धन अधिकारी उमा शंकर नेगी सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

आजीविका के क्षेत्र में वन विभाग का मजबूत क़दम खोलेगा रोज़गार और उन्नति का रास्ता

हॉफ अनूप मलिक नए नए प्रयोगों के लिए जाने जाते है

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून,18 जून।आईसीआईसीआई फाउंडेशन और उत्तराखंड वन विभाग के बीच पारिस्थितिक संरक्षण और सतत आजीविका के लिए एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए। श्री अनुज अग्रवाल, सीओओ, आईसीआईसीआई फाउंडेशन और श्री अनूप मलिक, पीसीसीएफ, वन बलों के प्रमुख (एचओएफएफ) ने दस्तावेज़ पर हस्ताक्षर किए।

समझौता ज्ञापन उत्तराखंड राज्य में वनों में व्यापक गतिविधियों को कवर करेगा जैसे आवास विकास और इसकी सुरक्षा, वन्य जीवन के लिए पानी की उपलब्धता, वनों की रक्षा के लिए वैकल्पिक आजीविका के लिए कौशल विकास, पर्यावरण परियोजनाएं, समुदाय आधारित प्रकृति पर्यटन, लाभ के लिए अनुसंधान और विकास वनस्पतियों और जीवों आदि के। इसके अतिरिक्त, संगठन संयुक्त रूप से राज्य में वनों के कई अन्य पहलुओं पर काम करेंगे। आईसीआईसीआई समूह के पास पर्यावरण और पारिस्थितिकी के लिए काम करने की एक लंबी विरासत है। यह पहल एक और कदम है जिसके माध्यम से आईसीआईसीआई समूह इन परियोजनाओं के माध्यम से उत्तराखंड राज्य में पारिस्थितिकी संरक्षण का समर्थन करेगा, जिसे आईसीआईसीआई फाउंडेशन द्वारा कार्यान्वित किया जाएगा। कार्यक्रम के दौरान श्री जी.एस. पांडे एपीसीसीएफ, उत्तराखंड वन विभाग, श्री अभय शर्मा, जोनल हेड, आईसीआईसीआई फाउंडेशन, श्री अभिषेक पराशर, जोनल हेड, आईसीआईसीआई बैंक, श्री सुधीर जैन और श्री पारस गुरुंग उपस्थित थे।

बिस्तर में झटपट नींद आने का ये है आर्मी फार्मूला

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 19 जून , क्या आप इस बात को मानते हैं कि सोना भी एक कला है? आप सोचेंगे कि ये तो बेमतलब की बात हुई, इसमें कौन सी कला, ये तो एक क्रिया है जो हर व्यक्ति के साथ होती है। हर व्यक्ति सोता है। चलिए हम समझाते हैं कि ये कला किस तरह से है। दरअसल, दुनिया में बहुत से लोग हैं जो स्वस्थ हैं, और उन्हें लेटते ही नींद आ जाती है, पर कई लोग ऐसे भी होते हैं जिन्हें नींद के लिए जूझना पड़ता है, करवटें बदलते-बदलते उनकी रात बीत जाती है पर नींद नहीं आती। ऐसे में अगर उन्हें जल्दी सोने की कला आ जाए, तो फिर उन्हें जूझना नहीं पड़ेगा। आप भी अगर अनिद्रा के शिकार हैं या नींद के अभाव में देर रात तक जगकर फोन चलाते रहते हैं तो आपको आर्मी जवानों द्वारा अपनाई जाने वाली ये खास ट्रिक के बारे में जान लेना चाहिए।

आर्मी के जवानों को सोने की एक ऐसी कला आती है जिसकी मदद से वो सिर्फ 2 मिनट में नींद के आगोश में गोते लगाने लगते हैं। न्यूज वेबसाइट डेली स्टार की एक रिपोर्ट के अनुसार 1981 में एक किताब लॉन्च हुई थी। उसका नाम था, "रिलैक्स ऐंड विनः चैंपियनशिप परफॉर्मेंस"। किताब के लेखक लॉयड बड विंटर थे। लौयड ने ये किताब इसलिए लिखी थी जिससे वो मैदान में उतरे

खिलाड़ियों की परफॉर्मेंस को सुधार सकें और उन्हें रिलैक्स महसूस करवा सकें। इस किताब में सोने की एक बेहद खास ट्रिक लिखी है जिसे अमेरिकी सेना के सैनिक भी इस्तेमाल करते हैं। इसी ट्रिक के जरिए वो सिर्फ 2 मिनट में गहरी नींद हासिल कर लेते हैं।

ये है जल्दी नींद आने का फॉर्मूला

ये ट्रिक बेहद सिंपल है और आपको इसे फॉलो करने में बिल्कुल भी परेशानी नहीं होगी। ट्रिक का पहला स्टेप है शरीर को रिलैक्स करना। अगर आप अपने शरीर को रिलैक्स नहीं करेंगे, तो आप जो सी भी ट्रिक अपना लें। आपको नींद नहीं आएगी। लेने के बाद अपने चेहरे की मसल्स को ढीला करने की कोशिश करें। जबड़ा, जीभ, आंखों को बिल्कुल हलका छोड़ दें, कोई हलचल ना करें।

2 मिनट में आ जाएगी नींद

इसके बाद अपने दोनों हाथों को साइड में रख लें और कंधों को भी ढीला करने की कोशिश करें। इस तरह आपके शरीर का सारा तनाव खत्म होने लगेगा। इस पूरी प्रक्रिया में सांसों का अहम किरदार है। सांस लेने और छोड़ने के वक्त धीरे-धीरे अपने सीने, हाथ-पांव को भी ढीला करने लगें। आपको एक पॉइंट पर समझ आ जाएगा कि आपका शरीर ढीला हो चुका है। जब आपको हल्का महसूस होने लगे तो 10 सेकेंड तक ऐसे दृश्य के बारे में सोचें जिससे आपका मन हल्का लगने लगे। ये दृश्य आपके जीवन से जुड़ी घटना या कोई जगह हो सकती है। अगर कुछ ना समझ आ रहा हो तो समुद्र या तालाब के किनारे लेटे हुए खुद को इमेजिन करें। इस प्रक्रिया को अगर आप सिर्फ 6 महीने तक दोहराएंगे तो आपको 2 मिनट में ही नींद आने लगेगी।