



ड्रग्स माफिया होशियार, कड़े कानून बनाएगी धामी सरकार

जरूरत पड़ी तो लाया जा सकता कडा कानून : सीएम धामी



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 22 जून मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बड़ा एलान करते हुए कहा है कि प्रदेश में नकल कानून की तरह ड्रग्स माफिया को जड़ से समाप्त करने के लिए कड़े से कड़े कानून को लाने की जरूरत पड़ी तो, यह भी लाया जा सकता है। सीएम धामी ने उत्तराखण्ड में नशे की सप्लाई चैन तोड़ने

के लिए पुलिस विभाग को नशे का व्यापार करने वाले अपराधियों व ड्रग्स माफिया पर ताबड़तोड़ कार्यवाही के निर्देश दिए हैं।

सीएम ने आगामी 26 जून को वर्ल्ड एन्टी ड्रग्स डे के अवसर पर प्रदेशभर के युवाओं के एन्टी ड्रग ई प्लज के आंकड़े को 55300 से बढ़ाकर नया रिकॉर्ड बनाने का लक्ष्य पुलिस विभाग को दिया है। उन्होंने कहा कि योग

दिवस की भांति ही आगामी 26 जून को राज्यभर में वर्ल्ड एन्टी ड्रग्स डे मनाया जाएगा। मुख्यमंत्री धामी ने सचिव स्वास्थ्य को निर्देश दिए कि राज्य में नशा मुक्ति केन्द्रों की स्थापना, संचालन, उपचार एवं चिकित्सकों की व्यवस्था हेतु स्पष्ट गाइडलाइन्स एवं वर्किंग प्लान को जल्द से जल्द कार्यान्वित करने में आ रही बाधाओं के समाधान हेतु

मुख्यमंत्री स्तर पर सीधा सम्पर्क किया जाए। प्रदेशभर में 26 जून को वर्ल्ड एन्टी ड्रग्स डे

नारकोटिक्स कन्ट्रोल ब्यूरो के डिप्टी डायरेक्टर जनरल ज्ञानेश्वर सिंह ने जानकारी दी कि उत्तराखण्ड में वर्ष 2022 में 238 किलोग्राम चरस, 30 किलोग्राम डोडा, 12 किलोग्राम अफीम, 19.11 किलोग्राम स्मैक,

1.57 किलोग्राम हिरोइन, 1232.55 किलोग्राम गांजा, 105390 कैप्सूलस, 17506 इंजेक्शन, 32110 टैब्लेट्स सीज की गई। इसके साथ ही वर्ष 2022 में 141.5 एकड़ भांग तथा 108.5 भांग की फसल नष्ट की गई। इस वर्ष मई 2023 तक तक एनडीपीएस एक्ट के तहत 586 केस रजिस्टर्ड हो चुके हैं जिनमें 742 आरोपी अरेस्ट हो चुके हैं।

शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, धार्मिक और सांस्कृतिक चेतना का संयोजन है योग : सीएम धामी



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

अल्मोड़ा 22 जून : मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जागेश्वर धाम पहुंचकर प्रदेश में योग के जरिए धार्मिक पर्यटन को विकसित करते हुए नए विजन को दर्शाया है। सीएम धामी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा विकास के नवरत्नों में शामिल किए गए तीसरे रत्न मानसखंड क्षेत्र को इस बार इस आयोजन के लिए चुना है। योग, ध्यान, अध्यात्म का केंद्र बनेगा जागेश्वर

धाम मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की विशेष पहल पर इस बार योग महोत्सव का आयोजन सुदूरवर्ती अल्मोड़ा के जागेश्वर धाम में किया गया। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि मानस मंदिर माला मिशन के जरिए सरकार कुमाऊं के प्राचीन मंदिरों में विभिन्न सुविधाओं को विकसित कर रही है।

इस योजना की शुरुआत जागेश्वर धाम से की जा रही है, जागेश्वर धाम को योग ध्यान एवं आध्यात्मिक चेतना का केंद्र बनाया जाएगा। मुख्यमंत्री धामी ने

जागेश्वर धाम से योग के पांच संयोजन का भी जिक्र करते हुए कहा कि योग ज्ञान रूपी धरोहर है। मुख्यमंत्री ने कहा कि योग शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, धार्मिक और सांस्कृतिक चेतना का संयोजन है। उन्होंने प्रदेशवासियों से उत्तराखंड को हर स्तर पर उत्कृष्ट बनाने के लिए प्रतिदिन एक घंटा योग करने का संकल्प लेने का आह्वान किया। सीएम धामी ने कहा कि प्रतिदिन योग करें, सूरज उगने से पहले जगना होगा और खुद को

बदलना होगा, जिससे देवाओं पर आने वाला व्यय भी कम होगा।

मुख्यमंत्री धामी ने सनातन संस्कृति का उल्लेख करते हुये कहा कि हमारी गौरवशाली सनातन संस्कृति का मूल आधार 'वसुधैव कुटुम्बकम्' है और यही हमारे देश की 140 करोड़ जनता का मूल संस्कार भी है, जो सम्पूर्ण विश्व को एक परिवार का रूप मानता है। इसी सिद्धांत को केंद्र में रखते हुए इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'वसुधैव कुटुम्बकम् के लिए योग' तय की

गई। मुख्यमंत्री ने कहा कि अनेकों वैश्विक चुनौतियों और षड्यंत्रों का सामना करने के बावजूद भारत ने कभी भी मानवीय मूल्यों से हटकर आचरण नहीं किया और हमारी इस लोक कल्याणकारी अवधारणा का आधार हमारी संस्कृति है, जिसके मुख्य स्तंभों में से एक योग भी है। इसी वजह से योग आज दुनिया के करोड़ों लोगों की दिनचर्या का अहम हिस्सा बन गया है जो विश्व को भारतीय संस्कृति के साथ और अधिक प्रगाढ़ता से जोड़ने का काम कर रहा है।



30 दिन चीनी मत खाओ, फिर देखो कमाल ! जवां होगी ज़िंदगी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 22 जून , वैसे तो चीनी जिसे शुगर के नाम से भी जाना जाता है, हमारे मुंह में मिठास घोलने का काम करती है और मिठास बहुत से लोगों को पसंद भी होती है। हमारे देश में कुछेक त्यौहार तो ऐसे भी हैं जो बिना मिठास के अधूरे हैं। पर आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि जरूरत से ज्यादा चीनी का सेवन हमारे स्वास्थ्य के लिए कितना नुकसानदायक साबित हो सकता है। एक रिपोर्ट के अनुसार एक किलो चीनी में 50 मिग्रा. से 70 मिलीग्राम तक सल्फर होता है, जिससे कई भयानक और जानलेवा बीमारियों पैदा होने का खतरा बना रहता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अगर आप चीनी को पूरे एक महीने तक नहीं खाएंगे तो आपके स्वास्थ्य पर इसका विस्मयकारी लाभ देखने को मिलेगा। आइये आपको बताते हैं कि एक महीने तक चीनी न खाने से आपकी सेहत में वो क्या विस्मयकारी लाभ हो सकते हैं।

झुर्रियों से बचाव

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि चीनी खाने से आपकी त्वचा जल्दी बूढ़ी दिखने लगती है, हमारी त्वचा पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं और त्वचा असमय ही बूढ़ी दिखने लगती है। ऐसे में अगर आप एक महीने तक सफेद दिखने वाली चीनी नहीं खाएंगे तो आपके चेहरे, आपकी त्वचा पर



अलग सा ग्लो उभरकर आया जिससे आपकी त्वचा जवां-जवां दिखने लगेगी।

शुगर लेवल कंट्रोल

बता दें कि अगर आप अपनी दिनचर्या में से चीनी खत्म कर देते हैं, तो इससे आपका ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल रह सकता है। अगर आप ऐसा करते हैं तो आपको इंसुलिन उत्पादन को

रेगुलेट करने और टाइप 2 मधुमेह और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

मोटापा ढल जाएगा

जब हम चीनी खाते हैं तो वह हमारे पेट के आसपास बहुत से अंगों पर जम जाती है। खासकर किडनी, लीवर के साथ ही

रिप्रोडक्टिव अंगों पर चीनी खाने का दुष्प्रभाव पड़ता है। हालांकि, अगर हम अपनी दिनचर्या से चीनी को अलग कर देते हैं, तो इससे कौलोरी की मात्रा भी कम हो जाएगी, जिससे पेट का ही नहीं पूरे शरीर का भार कम होने लगता है और बहुत हद तक बीमारियां पैदा होने का खतरा भी कम रहता है।

फर्जी नहीं होगी एनर्जी

कई बार आप देखते होंगे कि इंसान मोटा-ताजा तो भरपूर दिखता है लेकिन उसमें एनर्जी ना के बराबर पाई जाती है यानि वो एनर्जी फर्जी होती है केवल दिखावटी। क्या होता है कि सफेद सी दिखने वाली ये चीनी कार्बोहाइड्रेट से मिलकर बनी होती है जो जल्दी ही हजम हो जाती है और ब्लड का हिस्सा बन जाती है जिसके कारण एक बार तो एनर्जी का अहसास जरूर होता है लेकिन जैसे जैसे ये चीनी पच जाती है तो एनर्जी खत्म होती जाती है। इसके विपरीत आप चीनी खाना छोड़कर हैल्दी फूड खाकर देखें और फिर एनर्जी महसूस करें। आपके अंदर दिनभर एनर्जी बनी रहेगी।

चेहरा लेगा यूटर्न

आप आज से ही चीनी खाना बंद करके एक महीने बाद असर देखें, आपके चेहरे पर इसका असर साफ देखने को मिलेगा। आप देखेंगे कि आपके चेहरे का आकार बदल जाएगा और पहले से अधिक चुस्त और स्लिम दिखने लगेंगे।

दांतों की बेहतरीन सुरक्षा

आप देखते ही होंगे कि मीठे पर जल्दी ही कीड़ा वगैरह पहुंच जाता है ऐसे ही चीनी खाने से आपके दांतों में जल्दी ही कीड़ा वगैरह लग सकता है इतना ही नहीं दांतों की सड़न के लिए भी चीनी एक प्रमुख स्रोत है। ऐसे में चीनी का उपयोग बंद करने से दांतों की समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है, जैसे कैविटीज और मसूड़ों की बीमारी।

अजब गजब : पक्षी के मल से निकले बीन्स से बन रही कॉफी



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 22 जून , कॉफी पीना तो बहुत लोगों को पसंद होता है, पर दुनिया की सबसे महंगी कॉफी पीना हर किसी के बस की बात नहीं है! आज हम आपको उस कॉफी के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसकी कीमत इतनी ज्यादा है कि आम आदमी की सैलेरी उसके कीमत जितनी होती है। ये कॉफी इसलिए इतनी महंगी है क्योंकि इसके बीन्स पेड़-पौधों पर नहीं उगते, बल्कि पक्षी के पेट से पॉटी के रास्ते निकलते हैं! इसे दुनिया की सबसे महंगी कॉफी में से एक माना जाता है। ये जानने के बाद क्या आप इस कॉफी को पी पाएंगे? आप भले ना पी पाएं, पर दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जो इस कॉफी को पीने की खाहिश रखते हैं, और जिन्होंने इसे पिया है, वो इसकी बहुत तारीफ भी करते हैं। ऑडिटी सेंटरल न्यूज वेबसाइट की रिपोर्ट के अनुसार ये कॉफी जाकू पक्षी (Jacu Bird) के मल से बनती है। पर इसको बनाने की कहानी काफी रोचक है। ब्राजील के Espirito Santo राज्य में कैमोसिम कॉफी फार्म है। इस फार्म के मालिक हैं हेनरीक स्लोपर स्लोपर के कॉफी के बगीचों में जाकू पक्षी आने लगा जो कॉफी

के पेड़ों को नष्ट करता था और कॉफी बीन्स खा जाता था। स्लोपर इससे काफी परेशान हो चुका था। उसने कई तरीके आजमाए जिससे पक्षी को भगाया जा सके, पर जब वो असफल रहा तो उसने दूसरा तरीका खोजा। उसने पक्षी को भगाने की जगह पालना शुरू कर दिया। इसका कारण ये था कि वो जानता था कि दुनिया की सबसे महंगी कॉफी सिवेट पक्षी के मल से बनती है। उसे लगा कि वो जाकू पक्षी के मल से निकले बीज से कॉफी बनाएगा। बस उसने कर्मियों से कहा कि वो पक्षी के मल में निकले बीजों को जुटाएं। उसने पाया कि पक्षी के अंदर इतनी समझ थी कि वो बेहतर क्वलिटी के बीन्स को ही खाता था। पक्षी बीन्स से कैफिन हजम कर जाता था इसलिए जो बीन्स निकलता था, वो कैफिन रहित होता था और उसे ज्यादा फर्मेंट करने की जरूरत नहीं पड़ती थी। इस तरह ये फार्म दुनिया का सबसे बड़ा और एकलौता फार्म बन गया जहां जाकू पक्षी के मल से कॉफी बीन्स पैदा किए जाते थे। लगभग 10 सालों से यहां इस तरह से ही कॉफी बन रही है, और उसे फ्रांस, जापान और यूके में 1.3 लाख रुपये प्रति 1 किलो के हिसाब से बेचा जा रहा है।

जानिए कितने तरह के होते हैं स्नान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 22 जून , नहाने से शरीर के रोमछिद्र खुल जाते हैं। स्नान कितने प्रकार के होते हैं के बारे में जाने। मांसपेशियां तनावरहित व शरीर रोगमुक्त होता है। पानी में रोगों को दूर करने का औषधीय गुण होता है, इसलिए शरीर को साफ तथा निरोग रखने के लिए प्रतिदिन नहाना बहुत जरूरी है। नहाने के अनगिनत तरीके हैं, लेकिन कुछ खास स्नान ऐसे भी हैं, जिनसे हम अपने शरीर को स्वच्छ, निर्मल, निरोग व चुस्त-दुरुस्त रख सकते हैं। वायु स्नान, धूप का स्नान, जल स्नान, मिट्टी स्नान, कटि यानी कमर का स्नान, भाप स्नान, तेल स्नान, नमक स्नान, गुलाब स्नान आदि कुछ प्रमुख स्नान हैं।

1. वायु स्नान

सुबह के समय ताजी हवा में घूमने से शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक शक्तियों का विकास होता है। सुबह की शुद्ध, ताजा वायु जीवनदायिनी होती है। आयुर्वेद के अनुसार भोर के समय सूर्य से ऊषा नामक किरण निकलती है। इस ऊषा वायु या अमृतमयी वायु के त्वचा से लगने पर शरीर में तेज, बल, स्फूर्ति, उत्साह व आरोग्यता का संचार होता है। यह रक्त शुद्ध करती है। रक्त का प्रवाह बढ़ाती है।

2. धूप स्नान

इसके लिए सुबह-सुबह धूप का सेवन करना चाहिए, क्योंकि उगते सूरज की किरणों स्वास्थ्यवर्द्धक होती हैं। इस दौरान कम-से-कम पतले और हल्के कपड़े पहनें। धूप का सेवन करने से पहले सनस्क्रीन लोशन लगा



लेना बेहतर रहता है।

3. जल स्नान

सादे पानी से नहाना हमारे लिए बहुत ही फायदेमंद होता है हम रोज नहाने में तो सादे पानी का प्रयोग करते ही हैं जिससे हमारे शरीर की गंदगी साफ हो जाती है और हमारी स्किन कि छोटे छोटे रूम क्षेत्र खुल जाते हैं। रोजमर्रा की जिंदगी में हमारे शरीर से काफी पसीना निकलता है इसे रोज साफ करना बहुत ही जरूरी है इसलिए हमें रोज नहाना चाहिए।

4. कटि या कमर का स्नान

एक टब में गुनगुना पानी तथा दूसरे टब में ठंडा पानी भरिए पहले गुनगुने पानी में कमर से नीचे का भाग डुबोकर बैठें। पांच या दस मिनट बाद गर्म पानी से निकलकर इतने ही समय ठंडे पानी में बैठें, इससे शरीर की अतिरिक्त चर्बी कम होती है। जिनके कूल्हे भारी होते हैं, उनके लिए हिप बाथ बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। इसमें कमर के निचले हिस्से से लेकर जांघों के निचले हिस्से को कटि स्नान की तरह ही पहले गुनगुने पानी, फिर ठंडे पानी के टब में डुबोया

जाता है। इससे भी कूल्हों व जांघों की चर्बी में कमी आती है।

5. भाप स्नान

किसी बंद कमरे में, जहां हवा का आवागमन न हो, वहां बिजली से या किसी चूल्हे पर गर्म पानी करके उसकी भाप लें। भाप से शरीर के सभी रोमछिद्र खुल जाते हैं। त्वचा पर जमी मृत कोशिकाएं व शरीर के टॉक्सिन बाहर निकलते हैं। पांच से सात मिनट भाप स्नान लें, फिर गुनगुने पानी से स्नान करें।

6. गुलाब स्नान

नहाने के पानी में गुलाब अर्क या तेल डालकर नहाएं। गुलाब की महक से आपका शरीर भी महक जाएगा और आपका तन-मन गुलाब के फूल की भांति खिल उठेगा।

7. तेल स्नान

पानी में सुगंधित तेल डालकर स्नान करें। इससे स्नान के साथ-साथ शरीर की तेल मालिश भी हो जाती है। जिनकी त्वचा रूखी होती है, उनको इस विधि से ही नहाना चाहिए, ताकि उनकी त्वचा नरम, चिकनी व सौम्य हो जाए। सुगंधित तेलयुक्त जल में स्नान करने से पूरे दिन शरीर महकता रहता है।

8. नमक स्नान

हल्के गुनगुने पानी में एक चम्मच नमक डालकर टब में थोड़ी देर बैठें, फिर बाहर आ जाएं। इस स्नान से सूखी त्वचा मुलायम हो जाती है और बदन दर्द भी दूर होता है। इस स्नान से दिन-भर की सारी थकान दूर हो जाती है।

9. रेत या मिट्टी स्नान

रेत या मिट्टी स्नान के दो रूप हैं। एक तो समुद्र की रेत में और दूसरा मिट्टी का तन पर लेप करके। रेत स्नान में समुद्र में नहाने के बाद व्यक्ति को किनारे लिटाकर गर्दन तक शरीर को रेत से ढक दिया जाता है। जरूरत के मुताबिक एक-डेढ़ घंटे इसी स्थिति में रखने के बाद फिर समुद्र में स्नान करवाया जाता है। मिट्टी स्नान में बारीक पिसी मुल्लानी मिट्टी में चंदन पाउडर, गुलाब जल व अन्य सुगंधित हर्बल तेल डालकर पेस्ट बनाया जाता है। इसका शरीर पर लेप करके एक निश्चित अवधि के लिए छोड़ दिया जाता है। उसके पश्चात गुनगुने पानी से स्नान किया जाता है। ये स्नान शरीर को शीतलता देते हैं व अनेक त्वचा रोगों का उपचार भी हैं।



स्नान कितने प्रकार के होते हैं

हरिद्वार : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर सीएम धामी ने बाबा रामदेव के साथ किया योग

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरिद्वार 22 जून : योगाभ्यास के बाद अपने संबोधन में सभी को योग दिवस की हार्दिक बधाई व शुभकामना देते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के एक दृढ़ संकल्प से प्रारंभ हुई ये यात्रा आप सभी के समर्पण और दृढ़ता के कारण इस गंतव्य तक पहुंच सकी है। सनातन संस्कृति का उल्लेख करते हुये पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि हमारी गौरवशाली सनातन संस्कृति का मूल आधार 'वसुधैव कुटुम्बकम्' है और यही हमारे देश की 140 करोड़ जनता का मूल संस्कार भी है, जो सम्पूर्ण विश्व को एक परिवार का रूप मानता है। इसी सिद्धांत को केंद्र में रखते हुए इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'वसुधैव कुटुम्बकम् के लिए योग' तय की गई।

मुख्यमंत्री ने कहा कि अनेकों वैश्विक चुनौतियों और षड्यंत्रों का सामना करने के बावजूद भारत ने कभी भी मानवीय मूल्यों से हटकर आचरण नहीं किया और हमारी इस लोक कल्याणकारी अवधारणा का आधार हमारी संस्कृति है, जिसके मुख्य स्तंभों में से एक योग भी है। इसी वजह से योग आज दुनिया के करोड़ों लोगों की दिनचर्या का अहम हिस्सा बन गया है जो विश्व को भारतीय संस्कृति के साथ और अधिक प्रगाढ़ता से जोड़ने का काम कर रहा है। भारत की संत परंपरा हमेशा से ही 'देश प्रथम' की परिकल्पना को साकार करने का माध्यम रही है और पतंजलि योगपीठ की स्थापना भी इसी उद्देश्य के लिए हुई है। योगगुरु स्वामी रामदेव जी ने भारत को पुनः विश्व गुरु बनाने के उद्देश्य से राष्ट्रीय चेतना को जगाने का कार्य किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री और महान योग साधक नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में आज भारत एवं भारतीय संस्कृति का मान, सम्मान और स्वाभिमान संपूर्ण विश्व में बढ़ रहा है तथा भारत विश्व गुरु के पद पर पुनः आरूढ़ होने के लिए तैयार हो रहा है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस इसका एक सर्वश्रेष्ठ उदाहरण है। पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आज सायंकाल अमेरिका में योग दिवस में शामिल होंगे। उन्हीं के आह्वान पर आज विश्व के लगभग सभी देश 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' मना रहे हैं तथा चित्त वृत्ति निरोध योग के माध्यम से हमारे जीवन में जो कमी है, उसे दूर करते हुए सम्पूर्णता की ओर ले जाने का मार्ग दिखाया है।



मुख्यमंत्री ने कोरोना काल का जिक्र करते हुए कहा कि योग भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग है और कोरोना महामारी के दौरान हम सभी योग के महत्व से परिचित भी हो चुके हैं। उन्होंने कहा कि दौड़-भाग की जिन्दगी में चुनौती के साथ तनाव भी है तथा इस तनाव को दूर करने का साधन योग है, जिसे उत्तरोत्तर आगे बढ़ाने में पतंजलि का महत्वपूर्ण योगदान है। पुष्कर सिंह धामी ने

कहा कि हमारा मन अत्यंत चंचल है। यह भौतिक साधनों के पीछे भागता है, यह दौड़ता हुआ मन कभी भी व्यक्ति को चेतना की गहराइयों में नहीं ले जा पाता। हमारे इसी अन्तर्द्वन्द्व को शांत करने की प्रक्रिया योग कहलाती है और योग से ही हमें अपने शुद्ध आत्म स्वरूप को जानने का अवसर मिलता है। यही कारण है कि आज भारत ही नहीं बल्कि विदेशों में भी योग की ख्याति बढ़ रही

है और प्राचीन भारतीय पद्धतियों की महत्ता एवं वैज्ञानिकता सिद्ध हो रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारी देवभूमि की तो पहचान ही एक विश्व स्तरीय योग केंद्र के रूप में है और सरकार का पूर्ण प्रयास है कि इस पहचान को और भी अधिक सशक्त किया जाए। उन्होंने कहा कि हम विकल्प रहित संकल्प के तहत निरंतर इस दिशा में कार्य कर रहे हैं कि देवभूमि उत्तराखण्ड एक

उत्कृष्ट व नम्बर वन राज्य बनने के साथ ही सनातन संस्कृति की वैश्विक राजधानी बनापुष्कर सिंह धामी ने सभी प्रदेशवासियों का भी आह्वान किया कि उत्तराखंड को हर स्तर पर उत्कृष्ट बनाने के लिए हम सभी प्रतिदिन एक घंटा स्वयं के लिए निकालने का संकल्प लें और प्रतिदिन योग करें, सूरज उगने से पहले जगना होगा और खुद को बदलना होगा, जिससे दवाओं पर आने वाला व्यय भी कम होगा।

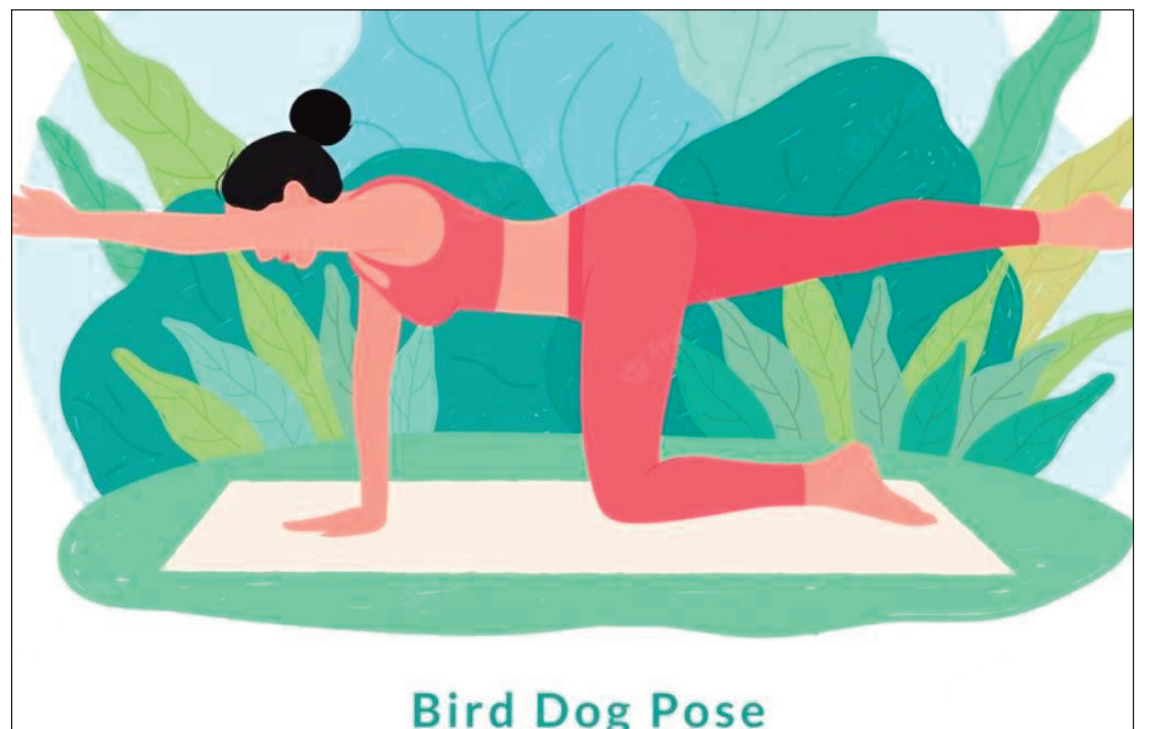
योग गुरु स्वामी बाबा रामदेव ने कार्यक्रम का शुभारम्भ सूक्ष्म व्यायाम से किया। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का उल्लेख करते हुये कहा कि यह इतिहास की पहली घटना है कि प्रधानमंत्री आज शाम को यू0एन0ओ0 के हेडक्वार्टर में योग करेंगे। उन्होंने अष्टांग योग- (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) ताड़ासन, सूर्य नमस्कार, योगिंग-जोगिंग, भस्त्रिका प्रणायाम, कपालभाती, अनुलोम-विलोम, मण्डूक आसन, पवन मुक्त आसन, शीतली, मकर आसन, भुजंग आसन, शीर्षासन, सर्वांग आसन, चक्रासन आदि का अभ्यास कराते हुये योग के महत्व के साथ-साथ पतंजलि की विकास यात्रा पर भी विस्तृत प्रकाश डाला। आचार्य बालकृष्ण ने कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए कहा कि योग ने लोगों को रोग मुक्त करने के साथ ही रोजगार के द्वार भी खोले हैं तथा योग रोगों को दूर रखने में सहायक होने के साथ ही विचारों तथा बुराईयों से भी दूर रखता है तथा एक स्वस्थ राष्ट्र के निर्माण में भी सहायक होता है।

लगातार बैठने से होता है कमर में दर्द, तो बर्ड डॉग पोज दिलाएगा इससे राहत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 22 जून : आज दुनिया भर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है, इस मौके पर 9 टू 5 जाँच करने वालों को कैसे फिट रखा जाए इसके बारे में बात करना बेहद जरूरी हो जाता है। कभी काम का प्रेशर, कभी थकान और आलस, तो कभी नींद पूरी न होना जैसी कई समस्याएं फिटनेस के आड़े आती हैं। लेकिन अगर आपकी सीटिंग जॉब है और आप बिना हिले-डुले कई घंटों तक लगातार काम करते रहते हैं, तो इससे पीठ, कमर, गर्दन और कंधे में दर्द की शिकायत हो सकती है। समय रहते ध्यान न देने पर ये दर्द क्रॉनिक पेन में बदल सकते हैं। तो आज हम आपको एक ऐसे आसन के बारे में बताएंगे जो इन सभी दर्द को दूर करने में कारगर है। इस आसन को करना भी आसान है। दर्द दूर करने के साथ ही ये और भी कई समस्याओं से राहत दिलाता है। इस आसन का नाम है बर्ड-डॉग पोज। बर्ड डॉग एक सिंपल सी कोर एक्सरसाइज है, जो बैलेंस में सुधार करती है। यह स्पाइन के

लिए बहुत ही अच्छी एक्सरसाइज है। इस एक्सरसाइज को करने से लोअर बैक पेन दूर होता है। बड़ों से लेकर बच्चों तक के लिए यह आसन फायदेमंद है। - अपने हाथों और घुटनों को जमीन पर टिकाएं। पीठ एकदम सीधी रखें और कोर मसल्स टाइट। - अब अपने दाएं पैर को ऊपर की ओर उठाएं। पैर पीठ की सीध में रखना है और साथ ही बाएं हाथ को ऊपर उठाना है। - इस स्थिति में कोर को टाइट रखें जिससे बैलेंस बना रहे। - कुछ सेकंड इस स्थिति में बने रहें फिर नॉर्मल पोजिशन में आ जाएं। - अब बाएं पैर और दाहिने हाथ से इस आसन को करना है। - 3 से 5 बार इस पोज को दोहराएं। - बर्ड डॉग पोज आपकी मसल्स के लिए बहुत ही अच्छी एक्सरसाइज है। - यह एक्सरसाइज गर्दन, कमर और कंधे का दर्द दूर करने में फायदेमंद है। इससे बैलेंस और पॉश्चर सही रहता है। - बर्ड-डॉग पोज आपकी रीढ़ की हड्डी के लिए लाभदायक है और कोर को मजबूत बनाता है। बर्ड-डॉग पोज को आप वर्कआउट के बाद भी कर सकती हैं।



Bird Dog Pose

मिलिए सबसे हॉट योगा गुरु से, साल में नहाते है 1 बार



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 22 जून, योग आज देश दुनिया में अब ये एक व्यवसाय बन गया है। ट्रेनर्स भी मोटी फीस लेकर योगा सिखाते हैं। लेकिन आज हम आपको जिनसे आपको मिलवाने जा रहे हैं उनके बारे में आप जानकर हैरान रह जायेंगे। ब्रिटेन के हॉट योगा गुरु के नाम से फेमस स्चुअर्ट गिलक्रिस्ट एक ऐसा ही नाम है जो अपने योगा स्टाइल के साथ-साथ अपने बालों की वजह से मशहूर है। आइए जानें इनके बारे में...

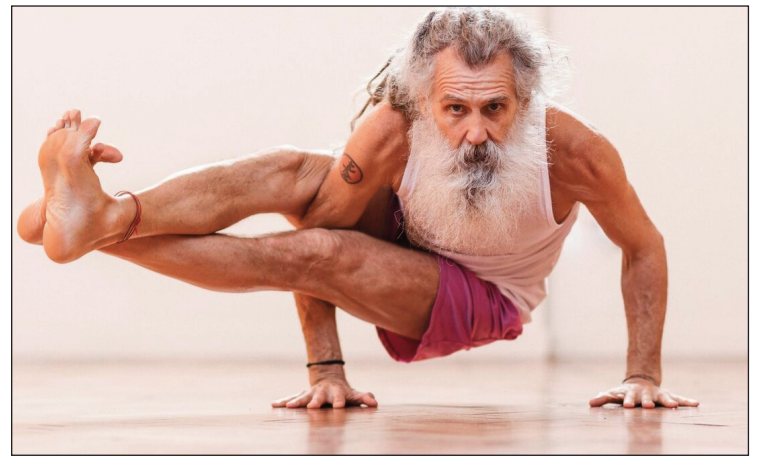
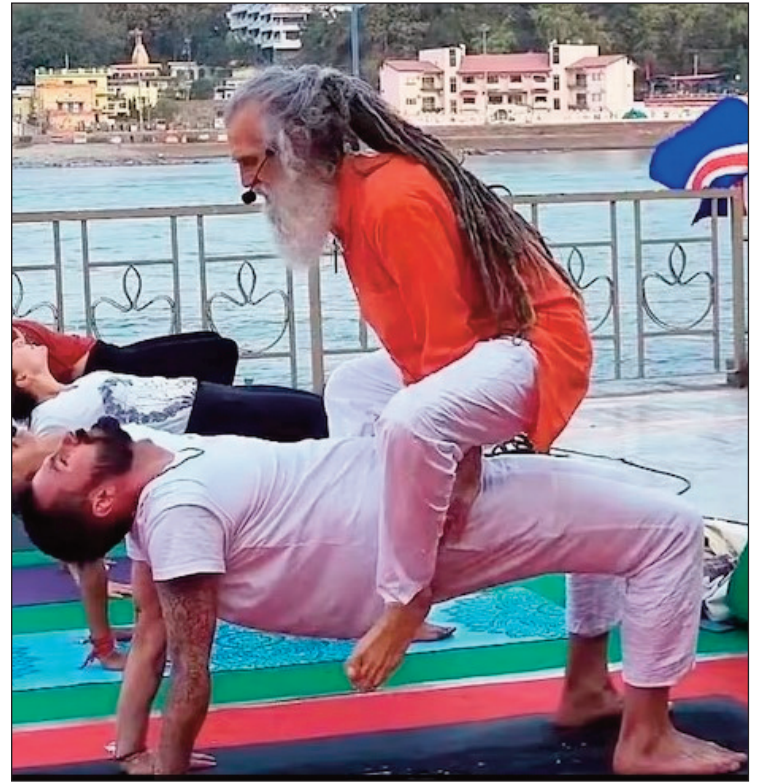
पहले तो ये बता दें कि योग गुरु स्चुअर्ट साल साल में सिर्फ एक बार बाल धोते हैं।

अपने लंबे बालों को धोने के लिए वे समुद्र का पानी इस्तेमाल करते हैं। जिसकी वजह से उनके बालों से काफी बदबू भी आती रहती है, लेकिन इन सबके बावजूद उनके पास योग सीखने के लिए लोग भारी संख्या में आते हैं। इंग्लैंड के स्चुअर्ट गिलक्रिस्ट 60 साल के हो चुके हैं और सालों से अपने देश में लोगों को योगा सिखा रहे हैं। उनके योग को 'हॉट योगा' कहा जाता है क्योंकि इसमें वो पुरुष से लेकर स्त्रियों तक को काफी इंटिमेंट तरीके से छूकर योग सिखाते हैं।

ब्रिटेन के राजकुमार प्रिंस विलियमस की साली पीपा मिडलटन से लेकर एक्ट्रेस केट मॉस और वुडी हैरलसन तक उनके शिष्य

रह चुके हैं। स्चुअर्ट को 'टची-फिली योगा टीचर' कहा जाता है। यानी वो टीचर जो शिष्यों को योग का सबक सिखाने में इतना डूब जाता है कि उनके ऊपर चढ़ जाता है।

आपको ये बात सुनकर हंसी आ सकती पर ये सच है। कई बार स्चुअर्ट अपने शिष्यों को सही आसन सिखाने के लिए उनके शरीर के अलग-अलग अंगों को छूकर आसन सुधारते हैं या फिर उनके ऊपर चढ़ जाते हैं। ऐसा वो स्त्री और पुरुष दोनों के साथ ही करते हैं। लेकिन संयमित और मर्यादा का भी पूरा ध्यान रखते हैं जिसकी वजह से आज भी उनकी डिमांड सबसे ज्यादा है और कीमत भी दुनिया में सबसे ज्यादा



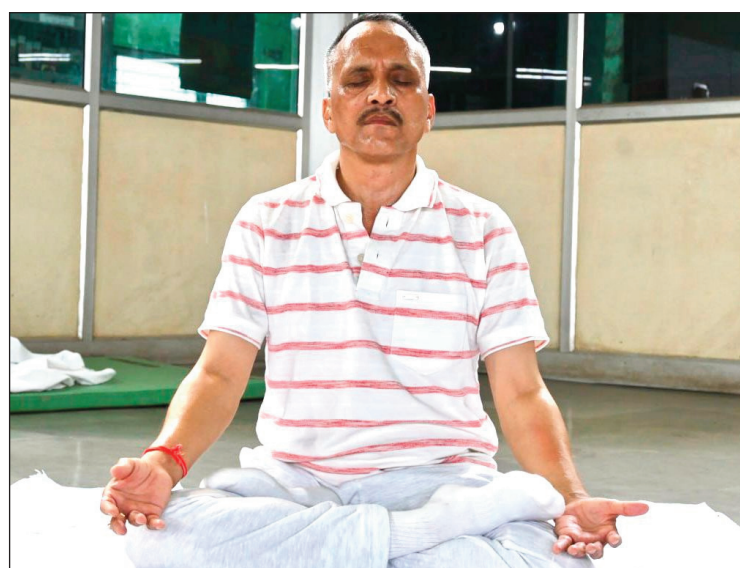
योग के प्रति जागरूकता ज़रूरी : दिलीप सिंह कुंवर, डीआईजी



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 22 जून, 9 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पुलिस लाइन देहरादून में योग शिविर का किया गया आयोजन, शिविर में पुलिस उपमहानिरीक्षक/वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा सभी पुलिस कर्मियों को नियमित रूप से योग करने के लिए प्रेरित किया गया। पुलिस लाइन देहरादून में योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में पुलिस उपमहानिरीक्षक/वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा प्रतिभाग करते हुए उपस्थित पुलिसकर्मियों को योग के प्रति जागरूक किया गया।

इस दौरान डीआईजी दिलीप सिंह कुंवर ने बताया कि आधुनिक युग में निरोग रहने के लिए योग बहुत जरूरी है। वर्तमान में योग के माध्यम से भारत में ही नहीं वरन पूरे विश्व में लोग स्वास्थ्य लाभ ले रहे हैं। आज की तेजी से बदलती जीवन शैली के बीच लोगों में कई बीमारियां बढ़ी हैं, जिन पर नियंत्रित करने के लिए योग एक कारगर विकल्प है, उन्होंने कहा कि योग करने से शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक सुकून मिलता



है इसलिए हम सभी ने योग को अपनी जीवन शैली का हिस्सा बनाते हुए नियमित रूप से योग करना चाहिए तथा अपने आसपास के लोगों को भी योग के

प्रति जागरूक करना चाहिए। योग शिविर में पुलिस लाइन देहरादून तथा आरटीसी देहरादून में नियुक्त अधिकारी/कर्मचारियों ने भी हिस्सा लिया।

स्वस्थ मन मस्तिष्क के लिए योग आवश्यक : आदेश चौहान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरिद्वार। योग दिवस पर विधानसभा रानीपुर में विधायक आदेश चौहान ने कार्यकर्ताओं संग शिवालिक नगर शिव मंदिर समिति के तत्वावधान और बहादुराबाद मंडल के हरीलोक कॉलोनी स्थित पार्क में योग किया। विधायक आदेश चौहान ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग को पूरे विश्व में नई पहचान मिली है। कहा कि स्वस्थ मन मस्तिष्क के लिए योग आवश्यक है। इस मौके पर नागेंद्र राणा, मोहित शर्मा, रजनी वर्मा, संजय मेहता, संदीप राठी, चित्रा शर्मा, रजनी कांत शुक्ला, विनीत चौहान, विपिन शर्मा, अशोक मेहता, अजय मलिक, एके माथुर, वृंदावन बिहारी, अतुल वशिष्ठ आदि शामिल रहे।

पुलिसकर्मियों ने किया योग
हरिद्वार। 40 वीं वाहिनी पीएसी में सेनानायक प्रदीप कुमार राय और उपसेनानायक सुरजीत सिंह पंवार के मार्गदर्शन में पुलिसकर्मियों ने योग किया। लगभग तीन सौ से अधिक अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उत्तराखंड पुलिस में नौकरी शुरू

करने वाले नागरिक पुलिस के 198 प्रशिक्षु आरक्षियों ने भी योग शिविर का लाभ उठाया। इस मौके पर सहायक सेनानायक हीरालाल बिजलवाण, राजपाल सिंह रावत, ओम प्रकाश, रवेन्द्र सिंह, महिपाल सिंह, विक्रम भण्डारी आदि शामिल रहे।

योग केवल बाह्य स्वास्थ्य के लिए नहीं हरिद्वार। उत्तरांचल संस्कृत भारती के द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के प्रोफेसर विनय विद्यालंकार ने कहा कि योग केवल बाह्य व्यायाम नहीं है। आन्तरिक शुद्धिकरण का भी कारण योग प्राणायाम ही है। अतः हमें इसे पूर्ण स्वस्थ मानव के लिए जीवन में प्रतिदिन योग को अपनाया जाना चाहिए। इस अवसर पर संस्कृत भारती द्वारा योग करवाया गया। जिसमें नगर के विभिन्न प्रतिष्ठित व्यक्तियों ने प्रतिभाग किया। प्रतिभाग करने वालों में डॉ. एसएस जायसवाल, डॉ. संगीतार्थ शर्मा, डॉ. मोहरहसिंह मीणा, डॉ. अरुण कुमार मिश्र, राजवीर चौधरी आदि मौजूद रहे।

हरकी पैड़ी घाट पर बही योग की गंगा

हरिद्वार। 9वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हर घर आंगन योग थीम पर जिला प्रशासन, श्री गंगासभा एवं डीपीएस रानीपुर ने संयुक्त रूप से हरकी पैड़ी पर योग कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसमें स्कूली बच्चों के साथ-साथ नागरिकों ने भी प्रतिभाग किया। कार्यक्रम में योगाचार्य रजनीश ने योग के विभिन्न आसानों-सूर्य नमस्कार आदि का महत्व बताते हुए योगाभ्यास कराया। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुये अपर जिलाधिकारी पीएल शाह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विजन एवं योगगुरु रामदेव के निरन्तर प्रयासों से आज हमें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। इनकी वजह से ही हम एक तरह से विश्व को स्वास्थ्य का दान दे रहे हैं। श्रीगंगा सभा के महामंत्री तन्मय वशिष्ठ ने कहा कि योग से निरोगी रहते हुए हम अपने जीवन में उत्तरोत्तर उन्नति प्राप्त कर सकते हैं।

रविश्व योग दिवस पर कैबिनेट मंत्री महाराज, दून डिफेंस ड्रीम्स परिसर के योगाभ्यास में हुए शामिल



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 22 जून : 9वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा अमेरिका में संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में सामूहिक योग प्रदर्शन का नेतृत्व करना भारत की बढ़ती ताकत और योग की शक्ति को दर्शाता है। उक्त बात रविश्व योग दिवस पर सहस्रधारा रोड स्थित दून डिफेंस ड्रीम्स परिसर में आयोजित योगाभ्यास के दौरान प्रदेश के पर्यटन, लोक निर्माण, सिंचाई, ग्रामीण

निर्माण, जलागम, धर्मस्व एवं संस्कृति मंत्री सतपाल महाराज ने देश एवं प्रदेशवासियों को विश्व योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कही। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर दून डिफेंस ड्रीम्स परिसर में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं को योग की महत्ता के विषय में बताते हुए कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज ने कहा कि हमारे लिए यह गर्व की बात है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी आज संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह का नेतृत्व कर रहे हैं। 9वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर प्रधानमंत्री द्वारा संयुक्त राष्ट्र में रखे गए प्रस्ताव से ही हुई थी।

इस बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2023 की थीम 'वसुधैव कुटुंबकम के लिए योग' है। वसुधैव कुटुंबकम का अर्थ है पूरी धरती ही एक परिवार है। अर्थात् सभी लोग अपने स्वास्थ्य के लिए योग करें। महाराज ने कहा कि प्रसन्नता की बात है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी आज संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह का नेतृत्व कर रहे हैं। 9वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर प्रधानमंत्री द्वारा अमेरिका में संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय

में सामूहिक योग प्रदर्शन का नेतृत्व करना भारत की बढ़ती ताकत और योग की शक्ति को दर्शाता है। संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा वर्ष 2014 में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया था। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की स्थापना के मसौदे का प्रस्ताव भारत द्वारा किया गया था। जिसका रिकॉर्ड 175 सदस्य देशों द्वारा समर्थन किया गया। उन्होंने कहा कि योग के अभ्यास होने वाले कई लाभों के बारे में दुनिया भर में जागरूकता बढ़ाने के लिए इस सप्ताह अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2023 मनाया जा रहा है। महाराज ने कहा कि हर दिन योग करने से आपको अनगिनत लाभ होते हैं। यह हमारी शारीरिक सुदृढ़ता को बढ़ाने के साथ-साथ मानसिक चिंताओं को कम करने और तनाव से भी छुटकारा दिलाता है। आज की दुनिया में स्वस्थ रहना निश्चित रूप में सबसे बड़ा धन है। इसलिए हम सभी प्रधानमंत्री की अपील के अनुरूप योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं और स्वस्थ रहें।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर खुले यूपी के सभी स्कूल, छात्र-छात्राओं ने अपने शिक्षकों के साथ किया योग



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तर प्रदेश 22 जून : उत्तर प्रदेश की योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व वाली सरकार ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर राज्य के सभी स्कूलों को एक दिन के लिए खुला रखने का निर्देश दिया था। इससे प्राथमिक और पूर्व माध्यमिक विद्यालयों के बच्चे विभिन्न योग गतिविधियों में हिस्सा ले। खास बात यह है कि 21 जून को योगाभ्यास के अलावा विभिन्न शैक्षणिक प्रतिस्पर्धाएं आयोजित की गईं, नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन के संबंध में मध्याह्न भोजन अधिकारी और बेसिक शिक्षा निदेशक द्वारा सभी बेसिक शिक्षा अधिकारियों को

विस्तृत निर्देश जारी किए गए थे। इसी क्रम इस वर्ष 15 से 21 जून के बीच उत्तर प्रदेश में योग सप्ताह मनाने का निर्णय किया गया था। हालांकि, योग दिवस के एक दिन पूर्व साफ सफाई के लिए स्कूल खोले गए हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर मिठाई, खीर, हलवा, फल और स्वच्छ पेयजल का वितरण सभी स्कूलों में बच्चों को किया गया है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर यूपी के सभी स्कूलों में छात्र-छात्राओं ने अपने शिक्षकों के साथ योग किया। इस कार्यक्रम का आयोजन बच्चों को योग के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से किया गया। इस कार्यक्रम का आयोजन बच्चों को

योग के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से किया गया।

बताया गया कि योग के माध्यम से शरीर के सामंजस्य को ठीक रखा जा सकता है। कार्यक्रम की शुरुआत ऊँ व गायत्री मंत्र के उच्चारण के साथ हुई। उसके बाद योग शिक्षिका ने बच्चों को विभिन्न आसन व प्राणायामों के बारे में व उनसे होने वाले लाभ के बारे में बताया। उच्च प्राथमिक विद्यालय कमालपुर के प्राचार्य दीपक कुमार ने भी बच्चों को योग के बारे में विस्तार से बताया तथा योग से होने वाले शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक फायदों को गिनाया।

गर्भवती महिलाओं के साथ मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, ब्यूरो रिपोर्ट, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला चिकित्सालय कोरोनाशन के स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग एवं मातृ स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत राष्ट्रीय स्तर से प्रशिक्षण प्राप्त मिडवाइफरी एजुकेटर्स द्वारा गर्भवती महिलाओं के साथ विश्व योग दिवस मनाया गया। जिसके माध्यम से योग द्वारा होने वाले विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी लाभ गर्भवती महिलाओं एवं उनके परिजनों को विस्तारपूर्वक बताए गए। कार्यक्रम का आयोजन मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डॉ शिखा जंगपांगी के दिशा निर्देश में करवाया गया। जिला चिकित्सालय देहरादून में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत नर्स प्रैक्टिशनर मिडवाइफरी एजुकेटर्स द्वारा प्रसव पूर्व जांच की ओ.पी.डी. एवं गर्भवती महिलाओं हेतु बनाए गये एक्सरसाइज रूम में गर्भावस्था के दौरान किये जाने वाले व्यायाम सिखाए जा रहे हैं। प्रदेश में मातृ मृत्यु दर कम करने के उद्देश्य से वर्तमान तक लगभग 1 हजार गर्भवती महिलाओं को सम्मानजनक देखभाल एवं प्रसव पूर्व जांच मिडवाइफरी एजुकेटर द्वारा दी गई है। जिसमें से 99 उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं का चिन्हीकरण किया

गया तथा उन्हें उच्च परामर्श, जांच की सुविधा एवं संस्थागत प्रसव की महत्ता के बारे में जागरूक किया गया है। डॉ सरोज नैथानी निदेशक राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन द्वारा योगासन से गर्भावस्था के दौरान होने वाले लाभ बताये गये। योगासन गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था एवं प्रसव पश्चात् स्वस्थ एवं शारीरिक रूप से दुरुस्त एवं तरोताजा रखता है। योगासन गर्भवती महिलाओं को सामान्य प्रसव के लिए तैयार करता है। गर्भावस्था के दौरान होने वाली परेशानियाँ जैसे कमर दर्द, पैरों में दर्द, नींद ना आना, कब्ज, तनाव, आदि से योग के द्वारा निजात मिलता है तथा गर्भावस्था के दौरान मां से बच्चे को खून का संचार अच्छे से होता है। डॉ नैथानी द्वारा योग दिवस पर बताया गया कि जल्द ही प्रदेश के विभिन्न जिला चिकित्सालयों में मिड लेवल केयर यूनिट की स्थापना की जाएगी, जिसमें प्रशिक्षित नर्स प्रैक्टिशनर मिडवाइफ को तैनात किया जाएगा ताकि यह सुविधा का लाभ प्रदेश की समस्त गर्भवती महिलाओं को प्राप्त हो सके। आयोजन में मिडवाइफरी एजुकेटर आरती कपरवान, वंदना रावत एवं लेबर रूम की मेटरन पूनम गौतम आदि उपस्थित रहे।



मज़ाक नहीं सच है ये खबर, अब बीस पैसे में एक किलोमीटर का सफर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 22 जून : कई दिन से रोजाना पेट्रोल-डीजल की कीमतों में बढ़त दर्ज की जा रही है। ऐसा लग रहा है कि जल्द ही पेट्रोल की कीमतें आंकड़ा पार कर लेंगी। जिससे जनता पर महंगाई की ज्यादा मार पड़ सकती है। बुधवार को देहरादून में डीजल 92.92 रुपये प्रति लीटर तो पेट्रोल 99.42 रुपये प्रति लीटर बिक रहा है। पेट्रोल के दाम 100 रुपये प्रति लीटर तक पहुंच गए हैं... लगातार बढ़ते दामों के चलते कार या बाइक चलाना दुष्कर होता जा रहा है। मध्यवर्गीय लोग अब स्कूटर या बाइक निकालने से बचते हैं। स्कूटर का एवरेज बाइक की तुलना में काफी कम होता है... आजकल बाजार में जो स्कूटर उपलब्ध हैं वे हद से हद 45 किलोमीटर प्रति लीटर का एवरेज दे रहे हैं... दिल्ली जैसे ट्रैफिक वाले शहर में तो यह एवरेज और भी कम हो जाता है..

इस महंगे होते सफर में अगर कोई कहे कि वह आपको महज 20 पैसे किलोमीटर में सफर कर सकता है तो फौरन इस दावे पर विश्वास करना मुश्किल है। लेकिन यह



हकीकत है। इलेक्ट्रिक टू-व्हीलर बनाने वाली कंपनी होप इलेक्ट्रिक का दावा है कि उसके मौजूदा ई-स्कूटर की रनिंग लागत लगभग 20 पैसे प्रति किमी है, जो पेट्रोल स्कूटरों की तुलना में काफी कम है... कीमत और फीचर्स

HOP LEO इलेक्ट्रिक स्कूटर की कीमत 72,500 रुपये है और HOP LYF की कीमत 65,500 रुपये है... कंपनी का कहना है कि ये इलेक्ट्रिक स्कूटर एक बार की फुल चार्जिंग में 125 किलोमीटर तक की रेंज देते हैं... इसमें 72V



आर्किटेक्चर, हाई परफॉर्मेंस मोटर और 19.5 लीटर के बूट स्पेस दिए हुए हैं... इन इलेक्ट्रिक स्कूटर में इंटरनेट, जीपीएस और मोबाइल ऐप जैसे कनेक्टेड फीचर्स दिए गए हैं.

HOP मेगाप्लेक्स शुरू किया है. होप ने अपनी विनिर्माण क्षमता को 1.80 लाख यूनिट प्रति वर्ष तक बढ़ा दिया है. HOP मेगाप्लेक्स में फिलहाल इलेक्ट्रिक स्कूटर HOP LEO और HOP LYF का निर्माण कर रहा है.

HOP Electric Mobility ने एक

हल्द्वानी : रोडवेज चलाते हुए बेहोश हुआ डाइवर, ऐसे बची 55 लोगों की जान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 22 जून : हल्द्वानी से दिल्ली जा रही बस में अचानक हड़कंप मच गया। दरअसल बस चलाते चलाते बस का डाइवर बेहोश हो गया। बताया जा रहा है कि बस की रफतार 100 किमी प्रति घंटा थी। इस बीच बस में सवार एक असिस्टेंट कमांडेंट ने स्टेयरिंग संभाल ली। अपनी सूझबूझ से असिस्टेंट कमांडेंट ने 55 यात्रियों की जान बचाई। खबर के मुताबिक रोडवेज बस हल्द्वानी से दिल्ली जा रही थी। अचानक चालक संदिग्ध हालत में बेहोश हो गया।

अनियंत्रित बस टांडा जंगल की रोड पर 100 की स्पीड में दौड़ने लगी। इस बीच बस सवार 55 से ज्यादा लोगों के बीच चीख पुकार मच गई।

सभी लोग पूरी तरह से घबरा गए और चिल्लाने लगे। इस बीच बस में सीआई-एसएफ के असिस्टेंट कमांडेंट भी सवार थे। उन्होंने डाइवर को स्टेयरिंग से



हटाया और बस को सड़क किनारे खड़ा कर दिया। उनके साहस की वजह से 55 यात्रियों की जान बच सकी। ये बात भी सामने आ रही है कि बस चालक और कंडक्टर नशे में थे। पुलिस ने चालक पर मुकदमा दर्ज कर लिया है। इसके अलावा बस को भी कब्जे में ले लिया है।

सीआईएसएफ के असिस्टेंट कमांडेंट सोनू शर्मा की हर कोई तारीफ कर रहा है। सूचना मिलने के बाद उत्तराखंड रोडवेज के अधिकारी और कर्मचारी मौके पर पहुंचे। दूसरी बस को मौके पर बुलाया गया और यात्रियों दिल्ली के लिए रवाना किया गया।

छात्रों के लिए गुरुकुल कांगड़ी विवि में खुलेगा सहायता केंद्र

हरिद्वार। गुरुकुल कांगड़ी समविश्वविद्यालय के अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी संकाय को पिछले सालों की तरह इस वर्ष भी शिक्षा मंत्रालय की ओर से संयुक्त सीट आवंटन प्राधिकरण के लिए रिपोर्टिंग एवं सहायता केंद्र दिया गया है। जिसमें देश के सभी नीट, आईआईटी, जीएफटीआई, बीटेक प्रथम वर्ष में प्रवेश एवं ऑनलाइन काउंसिलिंग प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने, प्रमाण पत्रों के सत्यापन, प्रवेश संबंधी प्रक्रिया में हो रही कठिनाइयों के समाधान के लिए एवं दिव्यांग छात्रों के फिजिकल वेरिफिकेशन का कार्य किया जाएगा। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर सोमदेव शतांशु ने सेंटर प्राप्ति के अवसर पर अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी संकाय की समस्त टीम एवं संकाय अध्यक्ष डॉ. सुनील पंवार को बधाई दी और उत्तरोत्तर विकास के लिए प्रेरित किया। विवि के कुलसचिव डॉ. सुनील कुमार ने संकाय अध्यक्ष को शुभकामनाएं दीं। इस रिपोर्टिंग सेंटर का प्रभारी डॉ. मुरली मनोहर तिवारी को बनाया गया है। रिपोर्टिंग सेंटर के सह प्रभारी के रूप में डॉ. तनुज गर्ग को नियुक्त किया गया है।

जिला और मेला अस्पताल में चिकित्सकों एवं अन्य कर्मचारियों ने किया योग

हरिद्वार। जिला और मेला अस्पताल में चिकित्सकों एवं अन्य स्वास्थ्य कर्मचारियों ने योग किया। जिला चिकित्सालय के प्रमुख अधीक्षक डॉ. सीपी त्रिपाठी की अध्यक्षता में योग प्रशिक्षक साधना चौहान ने योग करने के सही और आसान तरीके बताए। इस दौरान डॉ. संदीप टंडन, डॉ. रामप्रकाश, डॉ. रविन्द्र चौहान, डॉ. विकासदीप, डॉ. हितेन जंगपांगी, डॉ. श्रष्टी, डॉ. ऋषभ, पीसी रतूड़ी, महावीर सिंह चौहान, नवीन बिनजोला, दिनेश लखड़ा, उषा, आदेश, आशा शुक्ला, हिमांशु जोशी, रुचिका, मनोरमा राय, ऐंजिलिना, मुकेश, अनिता जैन, मीरा नेगी, राहुल यादव, अजित रतूड़ी, दीपाली, सुभाष गौतम, राजेन्द्र, राकेश मौजूद रहे।

'वसुधैव कुटुंबकम की अवधारणा योग में ही समाहित: धस्माना

ऋषिकेश। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'वसुधैव कुटुंबकम की थीम पर स्वामी राम हिमालयन विश्वविद्यालय (एसआरएचयू) जौलीग्रैंड के सेंट्रल पार्क में आयोजित कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के विभिन्न कॉलेजों के छात्र-छात्राओं और स्टाफ ने संयुक्त रूप से योगाभ्यास किया। कुलाधिपति डॉ. विजय धस्माना ने कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थापक डॉ. स्वामी राम के चित्र के समक्ष दीप जलाकर किया। धस्माना ने कहा कि योग किसी के एक व्यक्ति विशेष के लिए नहीं, बल्कि योग पूरी मानवता के लिए है। भय, मानसिक अवसाद, उदासीनता के बीच स्वस्थ मन के साथ कैसे रहें योग यह बताता है। स्वस्थ जीवन के लिए हम योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं और दूसरों को भी योग करने के लिए प्रेरित करें। डॉ. प्रकाश केशवया ने योग सत्र के दौरान लोगों को पंचकोश और प्राण योग विषय के संबंध में जानकारी दी।

संक्षिप्त खबरें

गुरुमण्डल आश्रम ने निकाली जगन्नाथ रथयात्रा

हरिद्वार। श्री गुरुमंडल आश्रम की ओर से जगन्नाथ रथयात्रा निकाली गयी। रथयात्रा महोत्सव समिति के तत्वावधान में एवं आश्रम के अध्यक्ष महामंडलेश्वर स्वामी भगवत स्वरूप महाराज के संयोजन में निकाली गई। यात्रा में कई अखाड़ों के संत मौजूद रहे। इस दौरान भव्य झांकियों और बैंडबाजों के साथ देवपुरा स्थित श्री गुरुमंडल आश्रम से शुरू हुई। जगन्नाथ रथयात्रा नगर भ्रमण करते हुए वापस आश्रम में आकर संपन्न हुई। रथयात्रा के समापन के पश्चात आश्रम में संत सम्मेलन का आयोजन किया गया। संत सम्मेलन को संबोधित करते हुए महामंडलेश्वर स्वामी कपिल मुनि महाराज ने कहा कि समाज को ज्ञान की प्रेरणा देकर धर्म व अध्यात्म के मार्ग पर अग्रसर करने वाले संत महापुरुषों के सानिध्य में ही व्यक्ति का कल्याण होता है। इस मौके पर महामंडलेश्वर शिवानन्द, महंत जयेंद्र मुनि, महंत प्रेमदास, महंत कैवलानन्द, महंत राघवेंद्रदास, महंत मुरलीदास, महंत केशवदास, महंत बलवंत दास, महंत गोविंददास, महंत दिनेश दास, महंत मोहन सिंह, स्वामी रविदेव शास्त्री आदि शामिल रहे।

गंगोत्री-यमुनोत्री में योगाभ्यास में शामिल हुए देश विदेश के श्रद्धालु

उत्तरकाशी। गंगोत्री- यमुनोत्री सहित उत्तरकाशी और अन्य जगहों पर विश्व योग दिवस हर्षोल्लास से मना। गंगोत्री और यमुनोत्री में देश विदेश के श्रद्धालुओं ने सुबह गंगा-यमुना नदी घाट किनारे योगाभ्यास किए। उत्तरकाशी के केदारघाट आरती स्थल पर डीएम समेत अन्य प्रशासनिक अधिकारी योग कार्यक्रम में शामिल हुए। बुधवार को जिले भर में नौवां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस गंगा ग्रामों, नमामि गंगे स्नान घाटों व जनपद मुख्यालय पर केदारघाट एवं कीर्ति इंटर कालेज परिसर में योगाभ्यास कार्यक्रम हुए। इस दौरान आम लोगों, अधिकारियों एवं कर्मचारियों, आईटीबीपी जवानों ने योगाभ्यास किया। जिलाधिकारी अभिषेक रुहेला ने नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कीर्ति इंटर कालेज परिसर एवं केदारघाट में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस दौरान जागेश्वर धाम से मुख्यमंत्री के संबोधन को सीधे प्रसारण के माध्यम से देखा व सुना गया। केदारघाट में आयोजित योग कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक एडवोकेट अभयराज सिंह बिष्ट एवं कीर्ति इंटर कालेज में योग प्रशिक्षक कृष्णानंद विजलवाण द्वारा योगाभ्यास कराया गया। गंगोत्री धाम में क्षेत्रीय विधायक सुरेश चौहान समेत तीर्थपुरोहितों ने योगाभ्यास किया।

कांवड़ यात्रा की तैयारियों में जुटा पुलिस प्रशासन

उत्तरकाशी। आगामी चार जुलाई से प्रारंभ हो रही कांवड़ यात्रा के लिए पुलिस प्रशासन ने तैयारियां शुरू कर दी हैं। पुलिस अधीक्षक अपर्ण यदुवंशी ने कहा कि इस वर्ष कांवड़ यात्रा में कांवड़ियों के बढ़ने की संभावना है। जिसके लिए उन्होंने सभी पुलिस कर्मियों एवं थानाध्यक्षों को समय रहते तैयारियां पूर्ण करने के निर्देश दिए हैं। बुधवार को एसपी अपर्ण यदुवंशी ने पुलिस लाइन ज्ञानसू में अधीनस्थ अधिकारी एवं कर्मचारियों की मासिक बैठक ली। इस मौके पर उन्होंने सभी कर्मियों को आगामी बरसात सीजन के दृष्टिगत सभी को अपनी तैयारियां पूर्ण रखने व आपदा उपकरणों को 24 घण्टे तैयारी हालात में रखने के निर्देश दिये। कहा कि 04 जुलाई से कांवड़ यात्रा प्रारंभ होने जा रही है। इसलिये सभी पहले से तैयारियां पूरी कर ले। ड्रग्स फ्री देवभूमि मिशन:2025 के अन्तर्गत नशा तस्करो पर अंकुश लगाने हेतु सभी को अवैध नशा करोबारियों के खिलाफ सक्रिय रहकर जानकारी जुटाते हुये कठोर कार्रवाई अमल में लाएं। उन्होंने जिले में नशे के खिलाफ चलाये जा रहे धरपकड़ अभियान को और अधिक प्रभावी करने के निर्देश देते हुए, एसओजी को अधिक सक्रिय होकर कार्य करने हेतु निर्देशित किया। उन्होंने सोशल मीडिया पर भ्रामकता फैलाने वालों की लगातार निगरानी करने तथा बाहरी प्रान्तो से जनपद में निवासरत व्यक्तियों (किरायेदार, घरेलू नौकर, फड-फेरी, रेडी-टेली आदि के शत-प्रतिशत सत्यापन करने को कहा। इस मौके पर सीओ अनुज कुमार, प्रतिसार निरीक्षक जनक सिंह पंवार, निरीक्षक यातायात राजेन्द्र नाथ, निरीक्षक एलआईयू बृजमोहन गुंसाई सहित सभी कोतवाली व थाना प्रभारियों ने प्रतिभाग किया।

उत्तराखंड में तय हुई वाहनों की अधिकतम स्पीड लिमिट, नियम तोड़े तो होगी कड़ी कार्रवाई

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 22 जून : उत्तराखंड में हर दिन होने वाले सड़क हादसे गंभीर समस्या हैं। कभी खराब सड़कें तो कभी रफ्तार का जुनून लोगों की मौत की वजह बन रहे हैं। अब सड़क हादसों पर अंकुश लगाने के लिए संभागीय परिवहन प्राधिकरण ने एक बड़ा फैसला लिया है। संभागीय परिवहन प्राधिकरण यानी आरटीओ ने वाहनों की अधिकतम स्पीड लिमिट तय कर दी है। दोपहिया वाहनों के लिए गति सीमा 20 और कार के लिए अधिकतम गति सीमा 45 किमी प्रति घंटे तय की गई है।

बीते दिन को आरटीओ की बैठक हुई। जिसमें सिटी बस, छोटी ओमनी बस व ई-रिक्शा के संचालन, नए रूटों को मंजूरी, गति सीमा निर्धारण व ट्रेवल एजेंसी संचालकों के पंजीकरण जैसे विषयों के प्रस्ताव पर चर्चा की गई। संभागीय परिवहन प्राधिकरण के सचिव/संभागीय परिवहन अधिकारी सुनील शर्मा ने बताया कि पर्वतीय रूटों पर गति सीमा के निर्धारण के लिए परिवहन, लोनिवि व पुलिस विभाग की संयुक्त टीम का गठन किया गया था। अब गति सीमा को मंजूरी प्रदान कर दिए जाने के बाद सभी साइन बोर्ड बदले जाएंगे। लोगों की जानकारी के लिए नई गति सीमा दर्ज की जाएगी और इसी के मुताबिक चालान व



अन्य कार्रवाई की जाएगी। गति सीमा तय होने का असर देहरादून समेत टिहरी व उत्तरकाशी जिले के पर्वतीय रूटों पर पड़ेगा। जो लोग नियमों का पालन नहीं करेंगे, उनके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। बैठक में ट्रेवल एजेंसी संचालकों के अनिवार्य पंजीकरण व छोटी ओमनी बसों (टाटा मैजिक) के परमिट जारी करने की अवधि बढ़ाने संबंधी

प्रस्तावों को भी मंजूरी दी गई। टिहरी में 84 व उत्तरकाशी में छह ऐसे मार्ग पाए गए, जिन पर वाहनों के संचालन के लिए मंजूरी नहीं मिल पाई थी। इन रूटों पर वाहन संचालन की अनुमति दे दी गई है। इससे लोगों को बेहतर परिवहन सुविधाएं मिल सकेंगी, माल ढुलाई संबंधी परेशानियों से भी निजात मिलेगी।

अवैध खनन के विरुद्ध रायपुर पुलिस की बड़ी कार्यवाही, 02 बड़े डंपर व 01 ट्रैक्टर ट्रॉली सीज



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

अवैध खनन ढोने वालों के खिलाफ बुधवार को रायपुर थाना पुलिस ने कार्रवाई की है। इस दौरान रायपुर पुलिस ने दो डम्पर और एक ट्रैक्टर ट्रॉली अवैध खनन ले जाते वक्त सीज की गयी है। रायपुर पुलिस के मुताबिक सहस्रधारा रोड पर खनन वाहनों की चेकिंग की गयी, इस दौरान वाहन सीज किये गए हैं। थानाध्यक्ष रायपुर द्वारा अवैध खनन ओवरलोड के विरुद्ध कार्यवाही हेतु स्वयं के नेतृत्व में टीम गठित कर मयूर विहार व रिंग रोड क्षेत्र में चेकिंग अभियान चलाया गया। गठित टीम द्वारा सघन चेकिंग अभियान चलाकर मयूर विहार क्षेत्र से 02 बड़े डम्पर व रिंग रोड से एक ट्रैक्टर ट्रॉली

को अवैध खनन/ओवरलोड में सीज किया गया। सीज डम्पर व ट्रैक्टर ट्रॉली का विवरण-वाहन नंबर UK 07CD5300 डंपर चालक आकिल पुत्र इरशाद निवासी जबलपुर थाना बुग्गावाला हरिद्वार है। वाहन UK 07CB 1232 डंपरचालक चांद पुत्र जुल्फर निवासी जबलपुर थाना बुग्गावाला जनपद हरिद्वार है। UK 07CBB 9075 ट्रैक्टरचालक मोहित यादव पुत्र श्री नरेश निवासी नेहरू ग्राम थाना रायपुर जनपद है। खनन वाहनों की रिपोर्ट प्रशासन को भेजी जा रही है। इस अभियान में मौजूद पुलिस टीम उप निरीक्षक रमन बिष्ट, कांस्टेबल दिगपाल, कांस्टेबल दीपक, कांस्टेबल प्रेम पवार और कांस्टेबल दिनेश सिंह रहे।

संपादकीय



अमरीकी प्रौद्योगिकी या फैक्टरी

अमरीकी प्रवास पर जाते हुए एक साक्षात्कार में प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि भारत का समय आ गया है। यकीनन सारांश में यह कथन सटीक है। भारत दुनिया में सबसे बड़ा लोकतंत्र है। सबसे अधिक आबादी है। यानी उपभोक्ता है। सबसे विशाल और विविध बाजार है। हथियारों का सबसे बड़ा खरीददार है। अमरीका भी 11 फीसदी हथियार भारत को सप्लाई करता है। करीब 45 फीसदी हथियारों की आपूर्ति रूस और करीब 30 फीसदी फ्रांस करता है। भारत-अमरीका आपसी सैन्य अभ्यास भी चूअद्वितीय है। बीते दो दशकों में भारत-अमरीका के रिश्तों के कई नए आयाम खुले हैं। दोनों देश भरोसेमंद रणनीतिक साझेदार भी हैं। दोनों का नाजुक सरोकार हिंद प्रशांत महासागर क्षेत्र है, जिसमें चीन का हस्तक्षेप भी है। च्वाडज् के जरिए भारत, अमरीका, जापान, ऑस्ट्रेलिया का एक शक्तिशाली मंच भी है, जिससे चीन पर अंकुश रखा जा सकता है। दरअसल अमरीका के शहरों में जो नारेबाजी बुलंद है, राजधानी वाशिंगटन और न्यूयॉर्क में चिंरंगाज् लहरा रहा है, भारतवंशी भावुक हो रहे हैं, अमरीकी राष्ट्रपति और भारतीय प्रधानमंत्री गलेमिलेंगे और च्हाइट हाउस में राजकीय रात्रि-भोज रखा गया है, भारत के लिए यही सब पर्याप्त नहीं है। महत्त्वपूर्ण सवाल यह है कि हर लिहाज से भारत को, इस राजकीय दौर से, क्या मिलने वाला है? या संभावनाएं ठोस हो रही हैं? राजकीय यात्रा वाले मेहमान राष्ट्राध्यक्ष या प्रधानमंत्री का स्वागत परंपरागत है। जून, 1963 में तत्कालीन राष्ट्रपति सर्वपल्ली राधाकृष्णन और नवंबर, 2009 में तत्कालीन प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह भी अमरीका के राजकीय अतिथि ही थे। डॉ. सिंह ने 2005 में अमरीका के साथ जो परमाणु करार किया था, वह भी अभूतपूर्व और ऐतिहासिक था। दरअसल अमरीका अब भारत के लिए पलक-पांवड़े बिछा रहा है, क्योंकि कई स्तरों पर भारत के साथ विश्वास और कूटनीति परिपक्व हुए हैं। अमरीकी उद्योग अपने धंधों के विस्तार के लिए नया बाजार देख रहे थे। उन्हें ऐसा पार्टनर चाहिए था, जो उनके उत्पादों का निर्माण भी कर सके, लिहाजा प्रौद्योगिकी के स्तर पर करार की बातें की जा रही हैं। प्रधानमंत्री मोदी भारत के निर्वाचित कार्यकारी प्रतिनिधि हैं, लिहाजा अमरीकी राष्ट्रपति जो बाइडेन उन्हीं के साथ द्विपक्षीय संवाद करेंगे और आपसी संबंधों की बुनियाद को ठोस करेंगे। यह लोकतांत्रिक परंपरा भी है। हमने अमरीकी कंपनी जनरल इलेक्ट्रिक (जीई) के जेट विमान इंजन का उल्लेख एक संपादकीय में किया था।

ढोल की थाप पर जमकर थिरके कार्तिक-कियारा, 'सुन सजनी' गाना रिलीज

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 22 जून : कार्तिक आर्यन और कियारा आडवाणी स्टारर फिल्म सत्यप्रेम की कथा इन दिनों काफी चर्चा में है। यह एक रोमांटिक फिल्म होने वाली है। इसमें कार्तिक और कियारा की जोड़ी लोगों को काफी पसंद आ रही है। इस फिल्म का गाना 'सुन सजनी' रिलीज हो गया है। इस गाने में कियारा आडवाणी लाल रंग का लहंगा पहनकर गुजराती लुक में नजर आ रही हैं तो वहीं कार्तिक आर्यन गुजराती छोरा बनकर ढोल की थाप पर थिरकते हुए नजर आए। सुन सजनी गाने में कार्तिक और कियारा दोनों गरबा करते हुए और मस्ती में डूबे नजर आए। गाने में दोनों की केमिस्ट्री भी काफी सिजलिंग लगी।

यह गाना आते ही सोशल मीडिया पर छा गया है। लोग इसे काफी पसंद कर रहे हैं और इसपर जमकर प्यार लुटा रहे हैं। इस गाने में कियारा आडवाणी को देखने के बाद लोगों के दिलों की धड़कनें तेज हो गई हैं। बता दें



कियारा और कार्तिक की यह दूसरी फिल्म होने वाली है।

बता दें कि सत्यप्रेम की कथा इसी महीने 29 जून को रिलीज होने वाली है। फिल्म को लेकर फैंस काफी एक्साइटेड हैं। बता दें कि कार्तिक और कियारा की जोड़ी हिट है। इससे पहले दोनों भूल भुलैया 2 में नजर आए

थे। यह मूवी सुपरहिट साबित हुई थी। ऐसे में अब लोगों का ये मानना है कि सत्यप्रेम की कथा भी बॉक्स ऑफिस पर ताबड़तोड़ कमाई करने वाली है। हाल ही में इस मूवी का ट्रेलर रिलीज हुआ था जिससे ये साफ हो गया था कि फिल्म की कहानी काफी इमोशनल होने वाली है।

डीएम सोनिका की अध्यक्षता में हुई जिला गंगा सुरक्षा समिति कि बैठक

देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में जिला गंगा सुरक्षा समिति कि बैठक आयोजित कि गयी। जिलाधिकारी ने पूर्व बैठक में दिए गये निर्देशों के क्रम में कृत कार्यवाही कि समीक्षा करते हुए सम्बन्धित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिये। जिलाधिकारी ने बाढ़ सुरक्षा कार्यों हेतु सिंचाई विभाग के अधिकारियों को निर्देशित किया, जिसके क्रम में अवगत कराया गया कि टेंडर प्रक्रिया पूर्ण हो गयी है। उन्होंने नगर निगम ऋषिकेश के अधिकारियों को निर्देशित किया कि नदी एवं नदी तट तथा खुले में कूड़ा ना डाला जाए इसके लिए प्रभावी व्यवस्था बनाई जाए तथा खुले में कूड़ा फेंकने वालों पर कार्यवाही करें, जिसके क्रम में अवगत कराया गया कि चिह्नित दस स्थानों पर कैमरे लगाए गये हैं तथा अन्य स्थलों को चिह्नित कर कैमरे लगाए जायेंगे जिससे खुले में कुड़ा फेकने वालों पर कार्यवाही की जा सके। उन्होंने ग्रीन बैल्ट विकसित करने हेतु निर्देश दिये जिसके क्रम में अवगत कराया गया कि समुति वन को ग्रीन बैल्ट के अंतर्गत विकसित करने का प्रस्ताव तैयार किया गया है। उन्होंने नगर निगम के अधिकारियों को कूड़ा उन्मूलन अभियान के साथ ही पालिधन पर प्रभावी अभियान चलाने निर्देश दिये। बैठक में 72 सीडी पर अतिक्रमण हटाए जाने तथा निराश्रित पशुओं हेतु कांजी हाउस हेतु स्थान चिह्नित किये जाने के अनुरोध जिलाधिकारी ने नगर निगम के अधिकारियों को उप जिलाधिकारी ऋषिकेश से समन्वय करते हुए आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए।

बैठक में जिला विकास अधिकारी सुशील मोहन डोभाल, पर्यावरणविद विनोद जुगलान, समिति के सदस्य सुदामा सिंघल, एमआईएस अधि0अभि0 नगर निगम ऋषिकेश गुरमीत सिंह, सहायक अभियन्ता सिंचाई, वन विभाग से स्पर्श काला, पेयजल निगम आदि सम्बन्धित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

दैनिक न्यूज़ वायरस

संपादक : मो.सलीम सैफी, कार्यकारी संपादक : आशीष कुमार तिवारी न्यूज़ वायरस नेटवर्क प्रा. लिमिटेड के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मो.सलीम सैफी द्वारा विश्वनाथ प्रिंटर्स, अजबपुर कलां, देहरादून से प्रकाशित एवं न्यूज़ वायरस नेटवर्क प्रा. लिमिटेड, 48/3 बलबौर 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

राष्ट्रीय स्तर के स्वास्थ्य चिंतन शिविर का होगा आयोजन, पूर्व तैयारियों को लेकर हुयी समीक्षा बैठक



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, ब्यूरो रिपोर्ट। आगामी 14 जुलाई से 16 जुलाई तक देहरादून में आयोजित होने वाले राष्ट्रीय स्तर के स्वास्थ्य चिंतन शिविर का आयोजन किया जाएगा। इस दौरान इसमें शामिल होने वाले अतिथियों द्वारा दिनांक 16 जुलाई 2023

को परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश में गंगा आरती में प्रतिभाग किया जाना प्रस्तावित है। जिसके मद्देनजर गंगा आरती इवेंट के प्रबंधन और इसकी पूर्व तैयारियों के संबंध में परमार्थ निकेतन प्रबंधक, जिला प्रशासन और स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के द्वारा परमार्थ निकेतन में समीक्षा बैठक

आयोजित की गई। इस समीक्षा बैठक के दौरान स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार, जिलाधिकारी डॉ आशीष चौहान, परमार्थ निकेतन प्रमुख चिदानंद सरस्वती जी महाराज और स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के द्वारा आगामी 16 जुलाई को प्रस्तावित गंगा आरती इवेंट को सुगमता

से, भव्यता से और व्यवस्थित तरीके से संपादित करवाने के संबंध में चर्चा की गई। इस दौरान गंगा आरती के आयोजन को सात्विक, नैसर्गिक और हिमालयन की श्रम पर आधारित संपादित करवाए जाने को लेकर भी बातचीत हुयी। इस संबंध में विभिन्न कार्य के संपादन से संबंधित

दिशा निर्देश दिए गए। इस दौरान अपर सचिव (अतिरिक्त मिशन निदेशक स्वास्थ्य मिशन) अमनदीप कौर, डॉ अजय कुमार नगरकर, dr तुहिन कुमार, डॉ अमित शुक्ला, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ प्रवीण कुमार आदि उपस्थित रहे।

सीडीओ झरना कमठान की अध्यक्षता में हुई "बेटी बचाओ, बेटी पढाओ" कार्यक्रम की बैठक

देहरादून। मुख्य विकास अधिकारी सुश्री झरना कमठान की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार कलैक्ट्रेट में, "बेटी बचाओ, बेटी पढाओ" कार्यक्रम की बैठक आयोजित की गयी। मुख्य विकास अधिकारी ने बेटी बचाओ बेटी पढाओ अभियान को प्रभावी ढंग से संचालित करने हेतु महत्वपूर्ण एवं आवश्यक निर्देश दिए। जिला कार्यक्रम अधिकारी बाल विकास विभाग ने बाल विकास विभाग द्वारा संचालित कार्यक्रम की जानकारी दी गयी।

मुख्य विकास अधिकारी ने निर्देशित किया कि सेवायोजन विभाग के समन्वय से बेटियों हेतु विकासखंड स्तर पर कैरियर काउंसिलिंग कार्यक्रम संचालित करते हुए बेटियों को रोजगारपरक प्रशिक्षण देने तथा शिक्षा विभाग के सहयोग से विभिन्न विभागों, पदों की कार्यशैली एवं कार्य प्रकृति की जानकारी तथा तैयारी के सम्बन्ध में मार्गदर्शिका हो ताकि बेटियां अपनी रूचि अनुसार अपना कार्यस्थल चुन सकें। उन्होंने विभागों के अधिकारियों को निर्देशित किया कि विभिन्न विभागों की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी शिविर के माध्यम से बेटियों को दी जाए। कहा कि विकासखंड स्तर पर कार्यक्रम आयोजित करते हुए अलग-अलग क्षेत्रों में सफल महिलाओं को बुलाकर बालिकाओं से संवाद कराए तथा उनकी संघर्ष/सफलता की कहानी से बच्चों को बताएं।

बेटियों/महिलाओं को टूरिस्ट गाइड, वाहन चलाने, मोबाईल रिपेयरिंग के साथ ही योग्यता/रूचि अनुसार रोजगारपरक प्रशिक्षण दिये जाने के निर्देश दिये। साथ ही बेटी के जन्म पर उत्सव के रूप में मनाया जाए।

मुख्य विकास अधिकारी ने ग्राम पंचायत स्तर पर रोस्टरवार बेटी की बात कार्यक्रम आयोजित करते हुए महिला प्रधान/प्रतिनिधि वाले गांव में कार्यक्रम चलाए साथ ही जीन अभिभावकों की एक ही बेटी है अथवा बेटियां हैं उनको सम्मानित एवं प्रोत्साहित भी किया जाए। विकासखंड वार सर्वे कराते हुए महिलाओं/बेटियों की हिमोग्लोबिन जांच, सम्पूर्ण स्वास्थ्य जांच, स्थानीय न्यूट्रिशियन के फाइंडे की जानकारी, नियमित योगा एवं व्यायाम करने हेतु प्रेरित करने, पुलिस के सहयोग से सैल्फ प्रशिक्षण देने, ग्राम स्तर पर पैंटिंग प्रतियोगिता आयोजित करने के निर्देश दिये। जिला कार्यक्रम अधिकारी को वर्षवार संचालित किए जाने वाले कार्यक्रमों का कलैंडर बनाते हुए कार्यक्रम संचालित करने के निर्देश दिये।

इस अवसर पर अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ0 दिनेश चौहान, जिला कार्यक्रम अधिकारी, बाल विकास मोहित चौहान, जिला सेवायोजन अधिकारी अजय सिंह, जिला पंचायती राज अधिकारी विद्या सिंह सोनवाल, पुलिस, शिक्षा, समाज कल्याण सहित सम्बन्धित विभागों के अधिकारी कर्मचारी एवं समस्त सी.डी.पी.ओ उपस्थित रहे।

पछुवादून में धान की रोपाई कर रही महिलाएं गीतों से लोगों को कर रही आकर्षित

विकासनगर। बीते दो दिनों लगातार बारिश होने से खेती किसानों में भी बहार आ गई है। पछुवादून में अब धान की रोपाई शुरू हो चुकी है। धान की रोपाई तो इन दिनों हर गांव, कस्बे में हो रही है, लेकिन पछुवादून में धान की रोपाई कई संस्कृतियों से रूबरू कराती हैं। दरअसल यहां खेतों में काम करने वाले मजदूर उत्तर प्रदेश के पूर्वांचल समुदाय और बिहार के भोजपुरी समुदाय के होते हैं। ऐसे में धान की रोपाई के दौरान यहां पारंपरिक पूर्वांचली, भोजपुरी, गढ़वाली, हिमाचली गीतों की मधुर स्वर लहरियां इन दिनों सुनने को मिल रही हैं। पछुवादून के विकासनगर से सटे ग्रामीण इलाकों में बुधवार को खेतों में धान की रोपाई के दौरान मीरजापुरी कजरी की मधुर धुनें सुनाई दे रही थीं। महिला पुरुष मजदूरों की टोलियां खेत दर खेत धान रोपते हुए 'नदिया में गिर गई झूलनियां रे... कजरी गाते हुए माहौल को मदमस्त बना रही थीं। रोपाई कर रही एक महिला मालती ने बताया कि इससे काम जल्दी होता है और थकावट भी नहीं आती। कुछ आगे जाने पर भोजपुरी गीतों की मीठी तान सुनाई देती है। पश्चिमीवाला में एक खेत में रोपाई कर रही महिलाएं समूह में 'चल सखी रोप आई हैं खेतवा में धानवा... दूसरे खेत में पुरुष मजदूरों की टोली 'धीरे-धीरे हरवा चलाइहे हरवहवा गिरहत मिलले मुहंजोर। नए बाड़े हरवा, नए रे हरवहवा, नए बडे हरवा के कोर... जैसे भोजपुरी गीतों से माहौल में रूहानियत घोल रहे थे। दोपहर बाद अचानक आसमान में बादल छाने पर महिलाओं का गीत भी बदल जाता है। वो गाने लगती हैं 'सैंया हमसे होय ना धान की रोपाई, आसमां में गरजे कारे बदरा...। दिनकर विहार की ओर इन दिनों खेतों में रोपाई के दौरान गढ़वाली और हिमाचली गीतों की धुन सुनाई दे रही है। गढ़वाल मूल के बाशिंदे अपने खेतों में रोपाई करते हुए जीतू बगडवाल का गीत 'छह गति आषाड जीतू लगे रोपणी को दिन, जीतू पैटीगे अब शोभनी बैदोण...गाकर माहौल को रूहानी बना रहे हैं। इसके साथ ही हिमाचली नाटी की धुन भी खेतों में सुनाई दे रही है। गीतों के माध्यम से खेतों में काम कर रहे मजदूर अपनी थकान तो मिटा ही रहे हैं, इसके साथ ही यहां से गुजरने वाले लोगों को भी बरबस ही अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं।

विधायक चौहान ने बाढ़ सुरक्षा कार्यों का निरीक्षण किया

विकासनगर। सिंचाई विभाग की फ्लड स्कीम के तहत बरोटीवाला में बरसाती नालों पर हो रहे बाढ़ सुरक्षा कार्यों का विधायक मुन्ना सिंह चौहान ने अधिकारियों के साथ स्थलीय निरीक्षण किया। उन्होंने अधिकारियों को सभी कार्य जल्द पूरा करने के निर्देश दिए। फ्लड स्कीम के तहत बरोटीवाला में बड़वाला नाला, रीठा राय नाला, ढाका राय नाला पर बाढ़ सुरक्षा कार्य कराए जा रहे हैं। इसके साथ ही पृथ्वीपुर में बरसाती नालों पर इन दिनों कार्य कराए जा रहे हैं। बुधवार को विधायक ने सिंचाई विभाग और लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों के साथ स्थलीय निरीक्षण किया।

विधायक ने संबंधित ग्रामीणों से भी सुझाव भी मांगे। अधिकारियों से कहा कि ग्रामीणों के सुझाव के आधार पर ही बाढ़ सुरक्षा कार्य किए जाने चाहिए। स्थानीय बाशिंदों को नालों के बहाव और उसकी प्रकृति की जानकारी होती है। नालों के बहाव का कई वर्षों के अनुभव के आधार पर ही ग्रामीण अपने सुझाव देते हैं। बताया कि हर बरसात में नालों का बहाव बस्ती की ओर हो जाता है, जिससे ग्रामीणों को भारी नुकसान झेलना पड़ता था।

संक्षिप्त खबरें

30 सितंबर तक हल्द्वानी स्टेडियम का काम पूरा हो जाएगा

नैनीताल। हल्द्वानी गौलापार स्थित इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय स्पोर्ट्स स्टेडियम का काम 30 सितंबर तक पूरा हो जाएगा। 14 अक्टूबर तक स्टेडियम खेल विभाग को सौंप दिया जाएगा। जनहित याचिका पर सुनवाई के दौरान बुधवार को निर्माण एजेंसी पेयजल निगम ने हाईकोर्ट के समक्ष यह बात कही। मामले की सुनवाई मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति विपिन सांघी व न्यायमूर्ति राकेश थपलियाल की खंडपीठ में हुई। कोर्ट ने राज्य सरकार से पूछा है कि एक साल में यहां कितने खेल हुए हैं, उनकी फोटोग्राफ समेत शपथपत्र एक सप्ताह के भीतर पेश करें। हल्द्वानी अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम का निर्माण कार्य पूरा न होने से जुड़ी जनहित याचिका पर कोर्ट ने सुनवाई की। पिछली सुनवाई पर कोर्ट ने राज्य सरकार से पूछा था कि एक साल में कौन-कौन से खेल हुए, कितने लोगों को प्रशिक्षण दिया है और कितने प्रशिक्षण देने वाले कर्मचारी हैं। इसका पूरा चार्ट बनाकर पेश करें। इस पर राज्य सरकार ने पूरा चार्ट पेश किया। लेकिन कोर्ट इससे संतुष्ट नहीं हुई। पेश चार्ट में यह पता नहीं चल रहा था कि कौन सा चार्ट किस खेल से संबंधित है। इस पर कोर्ट ने सरकार से मय फोटोग्राफ समेत चार्ट पेश करने को कहा है। मामले की अगली सुनवाई 4 अगस्त की तिथि नियत की है।

फायरिंग का आरोपी गिरफ्तार

रुडकी। छह महीने पहले राशन की दुकान को लेकर बैठक में कहासुनी के बाद फायरिंग के एक आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने उसे जेल भेज दिया है। घोसीपुरा गांव में राशन की सरकारी दुकान को लेकर खुली बैठक में दो पक्षों में कहासुनी हो गई थी। दो दिन के बाद दोनों पक्षों में तनातनी के चलते जमकर संघर्ष हुआ था। दोनों ओर से एक दूसरे पर फायरिंग की गई थी। पुलिस के सामने भी आरोपियों ने दोनों ओर से फायरिंग की थी। पुलिस की ओर से भी एक मुकदमा दर्ज किया गया था। बाद में दोनों ओर से एक दूसरे के खिलाफ पुलिस को तहरीर दी गई।

शुगर मिल फर्जीवाड़े में एक और आरोपी गिरफ्तार

रुडकी। उत्तम शुगर मिल फर्जीवाड़े के एक और आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पुलिस का दावा है कि जल्द ही अन्य आरोपियों को भी गिरफ्तार कर लिया जाएगा। उत्तम शुगर मिल के पेराई सत्र के दौरान कुछ कर्मचारियों ने मिल को आर्थिक नुकसान पहुंचाने की नियत से काम किया। एक ही गन्ने से भरी ट्राली को दो बार तोल में दिखा कर उसकी रकम हड़प कर ली। यह सिलसिला काफी लंबे समय से चल रहा था। मिल के मुख्य सुरक्षा अधिकारी पुष्पेंद्र सिंह की ओर से पुलिस को सात नामजद आरोपियों के खिलाफ तहरीर दी गई थी। पुलिस ने एक आरोपी राजपाल निवासी मुरादाबाद को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था।

चाकू सहित तीन युवक गिरफ्तार

रुडकी। कोतवाली पुलिस के सिपाही अरविंद कुमार, महेंद्र सिंह, अजीत तोमर, अनिल वर्मा व होमगार्ड आजाद रात के समय गश्त कर रहे थे। इस दौरान उन्होंने लक्कर सुल्तानपुर रोड पर एक बैंकवट हॉल के बाहर घूम रहे सावेज पुत्र महमूद और तमरेज पुत्र मोहम्मद हासिम निवासी सुल्तानपुर को रोक लिया। तलाशी लेने पर दोनों के पास एक-एक चाकू बरामद हुआ। पुलिस ने उन्हें हिरासत में ले लिया है। उधर, लक्कर खानपुर रोड पर शेखपुरी के पास घूम रहे खेड़ी कलां निवासी दीपक पुत्र सेठपाल को भी पुलिस ने चाकू के साथ पकड़ा है। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है।

शुगर मिल फर्जीवाड़े का एक आरोपी गिरफ्तार

रुडकी। उत्तम शुगर मिल फर्जीवाड़े के एक और आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पुलिस का दावा है कि जल्द ही अन्य आरोपियों को भी गिरफ्तार कर लिया जाएगा। उत्तम शुगर मिल के पेराई सत्र के दौरान कुछ कर्मचारियों ने मिल को आर्थिक नुकसान पहुंचाने की नियत से काम किया।