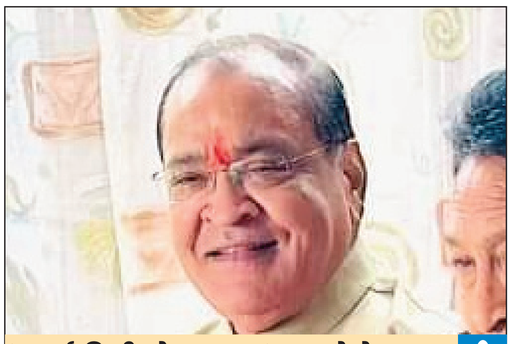
हिंदी दैनिक
न्यूज़ वायरस
वर्ष : 12 अंक : 22 देहरादून, सोमवार, 10 जुलाई, 2023 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08



'स्मार्ट सिटी' के बजाय 'तालाबों के शहर' में बदल गया देहरादून : यशपाल आर्य 3

आपके घर आएगी आपकी 'अपणि सरकार' घुमाइए टोल फ्री नंबर 18009110007

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 10 जुलाई , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय में 'अपणि सरकार' नागरिक सेवाएं आपके द्वार योजना का फ्लैग ऑफ किया। देहरादून के नागरिकों को एक फोन कॉल पर अपणि सरकार पोर्टल की नागरिक सेवाएं उनके द्वार पर उपलब्ध होगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि नागरिकों को उनके घर पर जाकर जन सेवा केन्द्र के माध्यम से सेवाएं उपलब्ध कराये जाने की शुरूआत की गई है, यह सेवा जल्द ही राज्य के अन्य स्थानों पर भी शुरू की जायेगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार की प्राथमिकता है की नागरिक सेवाओं का लाभ आम जन को उनके घर पर ही मिल जाए। अभी तक 575 सेवाएं ऑनलाइन रूप से अपणि सरकार पोर्टल पर उपलब्ध करायी जा रही हैं ।

एक फोन पर अपणि सरकार की नागरिक सेवाएं मिलेंगी

वर्तमान में पायलट रूप में यह सेवा देहरादून शहर के 100 वार्डों में नजदीकी सी.एस.सी केंद्र के संचालकों द्वारा उपलब्ध करायी जाएगी। सूचना प्रौद्योगिकी, सुराज व विज्ञान प्रौद्योगिकी विभाग के अंतर्गत आई.टी.डी.ए ने "डोर स्टेप डिलीवरी" हेतु सी.एस.सी-एस.पी.वी को यह जिम्मेदारी सौंपी है। देहरादून शहर के सी.एस.सी संचालकों को पुलिस वेरि-फिकेशन के उपरांत पहचान-पत्र जारी किए गए हैं। इस सेवा का लाभ उठाने के लिए नागरिक 18009110007 टोल फ्री नंबर पर फोन कर सकते हैं। नागरिकों की सुविधानुसार घर पर ही आवेदन लिया जाएगा तथा संबंधित प्रमाण पत्र / अभिलेख घर पर ही उपलब्ध कराया जाएगा ।

सचिव शैलेश बगौली ने बताया कि इस सेवा की तीन माह की समीक्षा उपरांत पूरे प्रदेश में इस सेवा को उपलब्ध कराये जाने का लक्ष्य है। भविष्य में दूर दराज क्षेत्रों में निवास करने वाले वरिष्ठ नागरिकों को इस सेवा से विशेष लाभ होगा । आई.टी.डी.ए. निदेशक नितिका खण्डेलवाल ने जानकारी दी कि सी.एस.सी. द्वारा केंद्र व राज्य की सरकारी सेवाओं के अलावा व्यावसायिक सेवाएँ जैसे बीमा, शिक्षण, बैंकिंग, पेंशन, डिजी पे, टेली-हेल्थ, टेली-लॉ भी नागरिकों को ग्राम स्तर तक उपलब्ध करायी जा रही हैं। वहीँ आज राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) से राजभवन में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शिष्टाचार भेंट की। इस दौरान उनके मध्य राज्य की विभिन्न विकास योजनाओं और समसा-मयिक विषयों पर चर्चा हुई।

मुख्यमंत्री धामी ने धोये कावड़ियों के पाँव

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 10 जुलाई , इंसान जब से धरती पर जन्मा हैं तब से ही वह दुनिया पर मोह-माया की सभी वस्तुओ का प्रयोग करता हैं। जिसके बाद उसके कर्म ही ये तय करते हैं कि उसे स्वर्ग प्राप्त होगा या फिर नर्क, अपनी जिंदगी जी लेने के बाद जब उसकी मौत हो जाती है तो अपने कर्म के मुताबिक़, वो स्वर्ग या नर्क में जाता है. इंसान की मौत के बाद उसके अंतिम संस्कार के कई तरीके हैं. ये तरीके मरने वाले के धर्म के आधार पर तय किये जाते हैं. हिंदू धर्म में लाश को जलाया जाता है. मुस्लिम और ईसाई धर्म लाश को दफनाते हैं. हर प्रक्रिया में काफी समय लगता है.

यूके ने किया मशीन का आविष्कार

भारत में बीते कुछ सालों से इलेक्ट्रिक मेथड से लाश जलाने का चलन शुरू हुआ है. इसमें एक भट्टी जैसे स्ट्रक्चर से गुजारकर लाश को राख में बदल दिया जाता है. हिंदू इस तरीके का अब इस्तेमाल करने लगे हैं. इसके पीछे ख़ास वजह थी. दरअसल, जब लाश को जलाया जाता है तो लकड़ी का इस्तेमाल किया जाता है. इसके लिए पेड़ काटे जाते हैं. पर्यावरण को बचाने के लिए इलेक्ट्रॉनिक मेथड अब अपनाया जाने लगा है. लेकिन इस बीच यूके में एक और नए मेथड को इंट्रोड्यूज किया गया है.

अब आग भी नहीं पड़ेगी ज़रूरत

यूके में शुरू हुए इस नए तरीके में आग की जरुरत नहीं होगी. लाश को पानी में गलाया जाएगा. जी हां, इस मेथड में बॉडीज को एक बड़े से थैलानुमा टैंक में डाल दिया जाएगा. इसके बाद बॉडी को एक मशीन में घुसाया जाएगा, जिसके अंदर सिर्फ चार घंटे के अंदर लाश घुल जाएगी. इस मेथड में आग की जगह खौलते पानी का इस्तेमाल किया जाएगा. चार घंटे के बाद मशीन में डाले गए बैग में सिर्फ हड्डियां और राख बच जाएगी, जिसे परिजनों को सौंप दिया जाएगा.

इन देशो में पहले से ही हो रहा हैं इस्तेमाल

यूके में इस मेथड को हाल ही में शुरू किया गया है. भारत में अभी तक इस मेथड का इस्तेमाल नहीं किया जाता. लेकिन ये तरीका साउथ अफ्रीका, कनाडा और अमेरिका के कुछ हिस्सों में काफी सालों से मशहूर है. पहले जहां अंतिम संस्कार के तरीके काफी लिमिटेड थे, आज के समय में कई तरीके मशहूर हो चुके हैं. इसमें से अब ये वॉटर मेथड भी शुरू हो गया है. धीरे-धीरे फ्यूनरल का भी बिजनेस फैलता जा रहा है.

उत्तराखंड : पहाड़ की सबसे डरावनी जगह आत्मा और चीख का है यहाँ आज भी डेरा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 10 जुलाई : उत्तराखंड, देवभूमि के नाम से दुनियाभर में अपनी खूबसूरत नज़रों के लिए हमेशा से ही आकर्षण का केंद्र रहती है। यहां पर दूर-दूर से पर्यटक आते हैं और प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद उठाते हैं. लेकिन इसी देवभूमि में कई रहस्यमयी लोकेशन ऐसी भी है जहाँ आज भी लोग जाने से बचते हैं। में एक जगह ऐसी है जहां पर जाने से लोग बचते हैं या अगर ये कहें कि वो जाना ही नहीं चाहते हैं तो गलत नहीं होगा.... इस जगह के बारे में जानकर आप सिहर जाएंगे क्योंकि इसे सबसे भूतिया जगहों में से एक माना जाता है.... मसूरी से कुछ ही दूरयह जगह है उत्तराखंड की लंबी देहर खदान और इस जगह के कुछ किलोमीटर तक लोगों को डर, दहशत का अहसास होता रहता है. इस जगह के साथ कई भूतिया कहानियां हैं जो यहां पर आसपास के लोगों भी सुनाते हैं.... इस जगह पर कई हॉरर फिल्मों और सीरियल्स की शूटिंग भी हो चुकी है. यह जगह मसूरी से कुछ किलोमीटर की दूरी पर है....

यहां पर जाते ही अगर आप किसी स्थानीय नागरिक से लांबी देहर घूमने की बात करेंगे तो वो आपको इस जगह पर न जाने के लिए कहेगा.... 1996 से बंद पड़ी है खदानइस जगह की कहानी सन् 1990 से जुड़ी है. कहते हैं कि खदान में काम करने वाले 50,000 मजदूर गलत प्रक्रिया से होने वाली माइनिंग के चलते दर्द से मर गए थे. जो मजदूर खदान के पास रहते थे उन्हें फेफड़ों की बीमारी हो गई थी.... से सभी मजदूर खांस-खांस कर मर गए... सभी मजदूरों को खून की उल्टियां हुई थीं.... तब से ही लंबी देहर माइंस मसूरी की सबसे खतरनाक जगह बन गई है... इसका डरावना इतिहास पिछले कई सालों से लोगों को डरा रहा है... स्थानीय लोगों के मुताबिक लंबी देहर माइंस चूना पत्थर की खदानें हुआ करती थीं...

यहां पर अंग्रेजों के जमाने की इन खदानों को साल 1996 में बंद कर दिया गया था.सुनाई देती हैं चीखेंआसपास रहने वाले लोगों को अचानक ही किसी की चीख सुनाई देती है तो कभी कोई आवाज देकर राहगीरों से मदद की अपील करने लगता है.... हर साल यहां पर होने वाले हादसे बढ़ते जा रहे थे और इस वजह से ही खदानों को बंद करने का फैसला किया गया था....

इस जगह पर सिर्फ 20 लोग ही रहते हैं.... लोगों के मुताबिक, यहां पर प्रेतात्माएं रहती हैं और यहां से लगातार उनके रोने, चीखने-चिल्लाने की अजीब आवाजें आती रहती हैं..... लोगों के मुताबिक, इस खदान के सामने से जो भी गुजरता है या तो खुद ही उसकी मौत हो जाती है या फिर उसका एक्सीडेंट हो जाता है.... क्रैश हो चुका है एक हेलीकॉप्टरलंबी देहर माइंस पर अब में कई बड़े-बड़े पेड़ उग आए हैं और ये एक जंगल का रूप ले चुका है.....

कई लोगों के चीखने चिल्लाने की आवाजें अक्सर यहां पर सुनाई देती हैं जिसकी वजह से कोई भी रात में इसके पास से भी नहीं गुजरता है.... यहां से गुजरने वाले वाहनों के हादसे तो आम बात हो गयी है. बुजुर्गों की मानें तो किसी समय पर यहां पर चुड़ैल का साया था जिसकी वजह से ही अक्सर एक्सीडेंट्स होते थे.... अगर आप भी रोमांचक और रहस्यमय लोकेशन की कहानियों में दिलचस्पी रखते हैं तो एक बार इस डेस्टिनेशन पर समय बिताने ज़रूर आये , लेकिन शर्त ये है कि आपका दिल मज़बूत हो.....

गर्म पानी में उबलेगा शव अंतिम संस्कार का नया तरीका

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 10 जुलाई , इंसान जब से धरती पर जन्मा हैं तब से ही वह दुनिया पर मोह-माया की सभी वस्तुओ का प्रयोग करता हैं। जिसके बाद उसके कर्म ही ये तय करते हैं कि उसे स्वर्ग प्राप्त होगा या फिर नर्क, अपनी जिंदगी जी लेने के बाद जब उसकी मौत हो जाती है तो अपने कर्म के मुताबिक़, वो स्वर्ग या नर्क में जाता है. इंसान की मौत के बाद उसके अंतिम संस्कार के कई तरीके हैं. ये तरीके मरने वाले के धर्म के आधार पर तय किये जाते हैं. हिंदू धर्म में लाश को जलाया जाता है. मुस्लिम और ईसाई धर्म लाश को दफनाते हैं. हर प्रक्रिया में काफी समय लगता है.

यूके ने किया मशीन का आविष्कार

भारत में बीते कुछ सालों से इलेक्ट्रिक मेथड से लाश जलाने का चलन शुरू हुआ है. इसमें एक भट्टी जैसे स्ट्रक्चर से गुजारकर लाश को राख में बदल दिया जाता है. हिंदू इस तरीके का अब इस्तेमाल करने लगे हैं. इसके पीछे ख़ास वजह थी. दरअसल, जब लाश को जलाया जाता है तो लकड़ी का इस्तेमाल किया जाता है. इसके लिए पेड़ काटे जाते हैं. पर्यावरण को बचाने के लिए इलेक्ट्रॉनिक मेथड अब अपनाया जाने लगा है. लेकिन इस बीच यूके में एक और नए मेथड को इंट्रोड्यूज किया गया है.

अब आग भी नहीं पड़ेगी ज़रूरत

यूके में शुरू हुए इस नए तरीके में आग की जरुरत नहीं होगी. लाश को पानी में गलाया जाएगा. जी हां, इस मेथड में बॉडीज को एक बड़े से थैलानुमा टैंक में डाल दिया जाएगा. इसके बाद बॉडी को एक मशीन में घुसाया जाएगा, जिसके अंदर सिर्फ चार घंटे के अंदर लाश घुल जाएगी. इस मेथड में आग की जगह खौलते पानी का इस्तेमाल किया जाएगा. चार घंटे के बाद मशीन में डाले गए बैग में सिर्फ हड्डियां और राख बच जाएगी, जिसे परिजनों को सौंप दिया जाएगा.

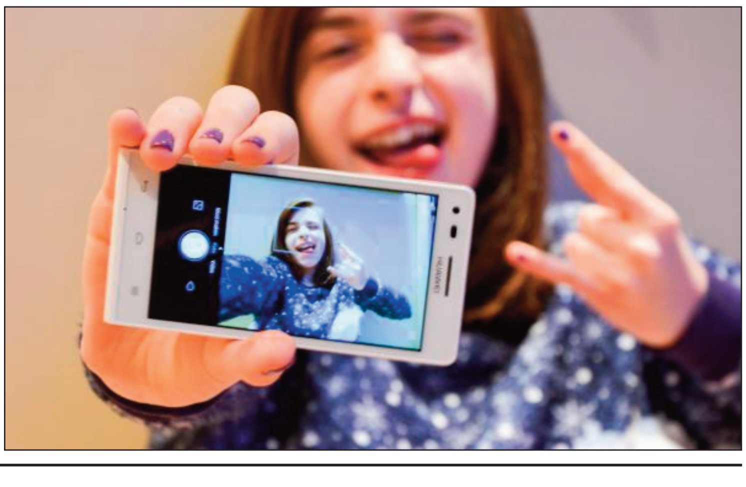
इन देशो में पहले से ही हो रहा हैं इस्तेमाल

यूके में इस मेथड को हाल ही में शुरू किया गया है. भारत में अभी तक इस मेथड का इस्तेमाल नहीं किया जाता. लेकिन ये तरीका साउथ अफ्रीका, कनाडा और अमेरिका के कुछ हिस्सों में काफी सालों से मशहूर है. पहले जहां अंतिम संस्कार के तरीके काफी लिमिटेड थे, आज के समय में कई तरीके मशहूर हो चुके हैं. इसमें से अब ये वॉटर मेथड भी शुरू हो गया है. धीरे-धीरे फ्यूनरल का भी बिजनेस फैलता जा रहा है.

सेल्फी लेने की आदत बना देगी बूढ़ा !

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 10 जुलाई : मौका कोई भी हो लोग आजकल मोबाइल से सेल्फी लेने के एक्सपर्ट हो चुके हैं ,. ख़ास तौर पर बात करें यूथ की तो उनके मोबाइल में सेल्फी पिक्स और पोजेज़ की भरमार रहती है। सेलिब्रेशन हो , कॉलेज हो या ट्रेवलिंग टूर लड़कियां खास तौर पर सेल्फी लेने में अव्वल रहती हैं। लेकिन अगर आपको यह पता चल जाए कि सेल्फी लेने से आपकी उम्र में तेज़ी से इज़ाफा हो सकता है और सेल्फी की साइड इफेक्ट्स सीधे आपके चेहरे पर दिखाई दे सकती है तो शायद आप खुद-ब-खुद सेल्फी लेने के इस शौक को हमेशा के लिए अलविदा कह देंगे.सेल्फी लेते वक्त निकलते हैं हानिकारक रेडिएशनज्यादातर स्किन स्पेशलिस्ट मानते हैं कि सेल्फी लेते वक्त चेहरे पर पड़ने वाली नीली लाइट और इले-क्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन स्किन के लिए काफी हानिकारक साबित हो सकते हैं. सेल्फी लेने के दौरान मोबाइल से निकलने वाले रेडिएशन को सनस्क्रीन की परत भी नहीं रोक सकती, जिससे त्वचा खराब हो सकती है.चेहरे पर समय से पहले आ सकती है झुर्रियांसेल्फी लेने का खामियाजा सबसे ज्यादा आपकी त्वचा को उठाना पड़ सकता है, क्योंकि बार-बार सेल्फी लेने की वजह से उम्र तेज़ी से बढ़ने लगती है और आप कम उम्र में ही उम्रदराज़ दिख सकते हैं. इसके अलावा आपके चेहरे पर समय से पहले झुर्रियां आ सकती है जो आपको समय से पहले बूढ़ा होने का अहसास करवा सकती है.स्किन की रिपेयरिंग क्षमता होती है प्रभा-वितसेल्फी लेते वक्त मोबाइल से निकलने वाला हानिकारक रेडिएशन त्वचा में मौजूद डीएनए पर भी असर डालता है, जिसके चलते स्किन की रिपेयरिंग क्षमता प्रभावित होती है. जिससे किसी भी क्रीम या सनस्क्रीन के इस्तेमाल से नहीं बचाया जा सकता.ये थी सेल्फी की साइड इफेक्ट्स – बहरहाल यहां गौर करनेवाली बात यह भी है कि सेल्फी लेने का आपका क्रेज आपके चेहरे की रंगत को भी बिगाड़ सकता है.आप जितनी ज्यादा सेल्फी लेंगे, आपकी त्वचा उतनी ही ज्यादा बीमार होने लगेगी. इसलिए हमे यकीन है कि सेल्फी की साइड इफेक्ट्स को जानने के बाद यकीनन आप अपनी इस आदत को बदलने की कोशिश करेंगे.



'स्मार्ट सिटी' के बजाय 'तालाबों के शहर' में बदल गया देहरादून : यशपाल आर्य

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 10 जुलाई , नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य ने आरोप लगाया कि , करोड़ों रुपये खर्च होने के बाद भी देहरादून शहर ₹ स्मार्ट सिटी ₹ के बजाय ₹ तालाबों के शहर ₹ में बदल गया है । उन्होंने कहा कि , केंद्र सरकार स्मार्ट सिटी मिशन समेटने की ओर है और स्मार्ट सिटी के नए कामों पर केंद्र सरकार की ओर से रोक लग चुकी है लेकिन देहरादून शहर की सड़कें मानसून आने से पहले तालाबों में बदल गयी हैं। नेता प्रतिपक्ष ने कहा कि , देश के किसी राज्य के प्रमुख शहर की ऐसी बुरी हालात नही हो सकती है जैसी पिछले 3 दिन की बरसात के बाद देहरादून की हुई है।

यशपाल आर्य ने बताया कि , 1461 करोड़ रुपये के शुरुआती बजट वाले स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट को शुरू करते समय सरकार ने इस प्रोजेक्ट इस तरह से पेश किया था जैसे कि , ₹ प्रोजेक्ट पूरा होने पर दून पेरिस बन जाएगा।₹ लेकिन प्रोजेक्ट शुरू होने के बाद से साल दर साल लोगों की परेशानियां उल्टे बढ़ती जा रही हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि , स्मार्ट सिटी के नाम पर देहरादून की सड़कों को खोदे 6 साल बीत गये हैं लेकिन अभी तक मुश्किल से 30 प्रतिशत काम भी पूरा नहीं हो पाया है। नेता प्रतिपक्ष ने कहा कि , जो निर्माण कार्य पूरे भी हुए हैं वे बेहद घटिया हैं। इन योजनाओं में बहुत बड़ा घोटाला हुआ है यह करदाताओं या कर्ज के पैसों में लूट का मामला है।

नेता प्रतिपक्ष ने कहा कि , सिर्फ सड़कों के मामले में ही नही सेंसर ट्रैफिक लाइटिंग, पैडिस्ट्रियन क्रॉस, स्मार्ट बस स्टॉपेज,स्मार्ट पार्किंग मैनेजमेंट, इंडिकेटिव क्रॉस आदि कार्य अभी तक केवल कागजो में ही सीमित हैं ।यशपाल आर्य ने कहा कि , योजना को शुरू करते समय सरकार ने दावा किया था कि , शहर से निकलने वाले कूड़े से बिजली बनेगी लेकिन हकीकत में कूड़े से बिजली बनाना दूर देहरादून शहर कूडें के ढेरों से पटा है । उन्होंने कहा कि , देहरादून महानगर इस प्रोजेक्ट की कमियों के कारण पहले से अधिक जाम की समस्या से जूझ रहा है । हाल ये है कि , जब किसी विदेशी राजनायिक अथवा बड़े नेता का आगमन होता है उस दिन कुछ समय के लिए उस रास्ते को चमकाया जाता है जिससे इन महानुभावों को गुजरना होता है।

नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य ने बताया कि , राष्ट्रीय स्तर पर स्मार्ट सिटी बनाने का मकसद था कि किसी भी शहर के हैरिटेज को सुदृढ़ रखते हुए उसे स्मार्ट बनाया जाए , उसकी सड़कें चौड़ी हों वँहा व्यवस्थित पार्किंग हो शहर में उच्चस्तरीय जल निकासी की व्यवस्था हो लेकिन 6 सात साल बीत जाने के बाद भी देहरादून शहर के 'हाल बेहाल' हैं। उन्होंने कहा कि अभी मानसून की बरसात की शुरुआत है परंतु देहरादून में हल्की बारिश में भी शहर की सड़कें और मुहल्ले पानी के तालाब में बदल रहे हैं।

नेता प्रतिपक्ष ने कहा कि , कहने को तो देहरादून स्मार्ट सिटी की सूची में शामिल हो गया है लेकिन अब कभी वह सचमुच स्मार्ट बन भी पायेगा या नही इसे देखने के लिए आंखे

तरस रही हैं। उन्होंने कहा कि , देहरादून को स्मार्ट सिटी बनाने के नाम पर चल रहे बेतरतीब कामों के कारण आज देहरादून शहर की सड़कें जगह-जगह खुदी पड़ी हैं, जिसका खामियाजा देहरादून की आम जनता को उठाना पड़ रहा है ।

नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य ने बताया कि , सत्ता दल के जनप्रतिनिधि भी सार्वजनिक रूप से स्वीकार रहे हैं कि , निर्माण कार्य बेहद घटिया हैं और अधिकारी परियोजना के तहत किए गए विकास कार्यों के प्रश्नों के उत्तर नहीं दे पा रहे है । उन्होंने मांग की कि , इसलिए स्मार्ट सिटी परियोजना के भ्रष्टाचार में शामिल एजेंसी और अधिकारियों के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की जानी चाहिए और संपूर्ण कार्यों की न्यायिक जाँच होनी चाहिए।

यूसीसी के नाम पर आग से खेलने की कोशिश कर रही भाजपा : राजीव महर्षि

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 10 जुलाई , उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ नेता तथा मीडिया प्रभारी राजीव महर्षि ने समान नागरिक संहिता के मुद्दे पर भाजपा सरकार पर आरोप लगाया है कि वह इस बहाने समाज में विभाजन और विभेद पैदा करने की कोशिश कर रही है। उन्होंने चेताया कि भाजपा आग से खेलना बंद करे, अन्यथा उस आग में उसका झुलसना तय है। महर्षि ने कहा कि उत्तराखंड में समान नागरिक संहिता की कोई आवश्यकता नहीं है। भाजपा सिर्फ राजनीतिक फायदे के लिए यह शिगूफा लाई थी, अब उसका कोई औचित्य नहीं है और न ही इस कानून से प्रदेश का किसी तरह का भला होने वाला है।

उन्होंने सवाल किया कि सरकार यह स्पष्ट करे कि इस पूरी कसरत से राज्य को क्या लाभ होगा। अपनी ऊर्जा निरर्थक बातों में लगाने के बजाय भाजपा सरकार को लोगों के कल्याण पर फोकस करना चाहिए। पर्वतीय क्षेत्रों से हो रहे पलायन को रोकने, कमरतोड़ महंगाई से लोगों को कैसे राहत मिले, नौजवानों को कैसे रोजगार मिले, महिलाओं, मजदूरों और किसानों की स्थिति कैसे सुधरे, इन ज्वलंत मुद्दों पर सरकार का कोई ध्यान नहीं है और जनता का ध्यान भटकाने के लिए समान नागरिक संहिता के नाम पर समाज में विभाजन की दीवार खड़ी की जा रही है।

महर्षि ने जोर देकर कहा कि समान नागरिक संहिता से प्रदेश को कोई लाभ नहीं होने वाला है। यह सिर्फ भाजपा की विभाज-नकारी नीति का आईना है। वह अर्से से साथ रह रहे लोगों के बीच विभाजन की दीवार खड़ी कर अपना राजनीतिक स्वार्थ साधना चाहती है। अंततः इससे प्रदेश को नुकसान ही होगा।उन्होंने कहा कि यदि यूसीसी इतना जरूरी होता तो कांग्रेस अपने कार्यकाल में इसे लागू कर देती लेकिन समाज की समरसता को बनाए रखने के मद्देनजर कांग्रेस ने इस गैरजरूरी मुद्दे के बजाय लोक कल्याण को ही प्राथमिकता दी जबकि भाजपा अपनी नाकामियों को ढकने के लिए ऐसे संवेदनशील मुद्दों को बेवजह तूल दे रही है। महर्षि ने कहा कि भारत में सामाजिक विविधता के कारण यूसीसी को लेकर व्यावहारिक कठिनाइयां हैं, व्यक्तिगत मामलों में राज्य का हस्तक्षेप. इस कानून को लाने का न तो अभी उपयुक्त समय है और न ही इसकी जरूरत है। समाज का कोई वर्ग अगर यूसीसी को धार्मिक स्वतंत्रता पर अतिक्रमण के रूप में समझ रहा है तो भाजपा को उनकी चिंताओं पर भी ध्यान देना चाहिए।

उन्होंने कहा कि सरकार को यह स्पष्ट करना चाहिए कि अभी प्रारूप आए बिना ही लोगों के मन में अनेक आशंकाएं उत्पन्न हो गई हैं। यह चिंताएं बेहद गंभीर हैं, लिहाजा भाजपा को उन बुनियादी सवालों का जवाब देना होगा जैसे कि शादी और तलाक का क्या मानदंड होगा? गोद लेने की प्रक्रिया और परिणाम क्या होंगे? तलाक के मामले में गुजारा भत्ते या संपत्ति के बंटवारे का क्या अधिकार होगा? और संपत्ति के उत्तराधिकार के नियम क्या हों? इसके विपरीत बिना प्रारूप जारी किए, समाज में विस्तृत किए बिना भाजपा के नेता बेवजह यूसीसी का ढोल पीट रहे हैं। निश्चित रूप से यह उसके लिए घातक होगा और अगले साल के आम चुनाव में उसे इसकी कीमत चुकानी होगी। उन्होंने बिना मांगे सलाह देते हुए कहा कि भाजपा को चाहिए की महंगाई, बेरोजगारी और सामाजिक न्याय के लिए काम करे, नागरिकों को कठिन हो रहे जीवन को आसान करने का प्रयास करे, अंकिता जैसी बेटियों के हत्यारों को सजा दिलाए न कि समाज में विघटन की दीवार खड़ी करे।

राज्यपाल गुरमीत सिंह ने किया गढ़ीकैन्ट में उपनल के 19वें स्थापना दिवस कार्यक्रम में प्रतिभाग

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) ने रविवार को गढ़ीकैन्ट में उपनल के 19वें स्थापना दिवस कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। कार्यक्रम में सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी भी उपस्थित रहे। राज्यपाल ने इस अवसर पर कला, साहित्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया। इस अवसर पर राज्यपाल और सैनिक कल्याण मंत्री ने उपनल के उत्कृष्ट कार्य करने वाले 03 कर्मचारियों को भी पुरस्कार राशि देकर सम्मानित किया। पर्वतारोहण और साइकिलिंग के क्षेत्र में कई मेडल जीतने वाले पूर्व सैनिक कलम सिंह बिष्ट को भी इस अवसर पर सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम में राज्यपाल ने सम्मानित होने वाले सभी छात्र-छात्राओं और कर्मचारियों को हार्दिक शुभकामनाएं दी। उन्होंने उपनल संस्था के अधिकारियों को भी स्थापना दिवस की बधाईयां दी। राज्यपाल ने कहा कि पूर्व सैनिक के आश्रितों के कल्याण के लिए बनी इस संस्था का मुख्य उद्देश्य उन्हें रोजगार उपलब्ध कराना है। उन्होंने कहा कि हम सभी को संकल्प लेना होगा कि हम इसकी बेहतरी के लिए कार्य करें। राज्यपाल ने कहा कि इस संस्था का लाभ प्रत्येक पूर्व सैनिक और उनके परिवारों को मिले, इसके तरीके खोजे जाएं। उपनल में नवाचार और नवीन तकनीकी का इस्तेमाल किया जाए।

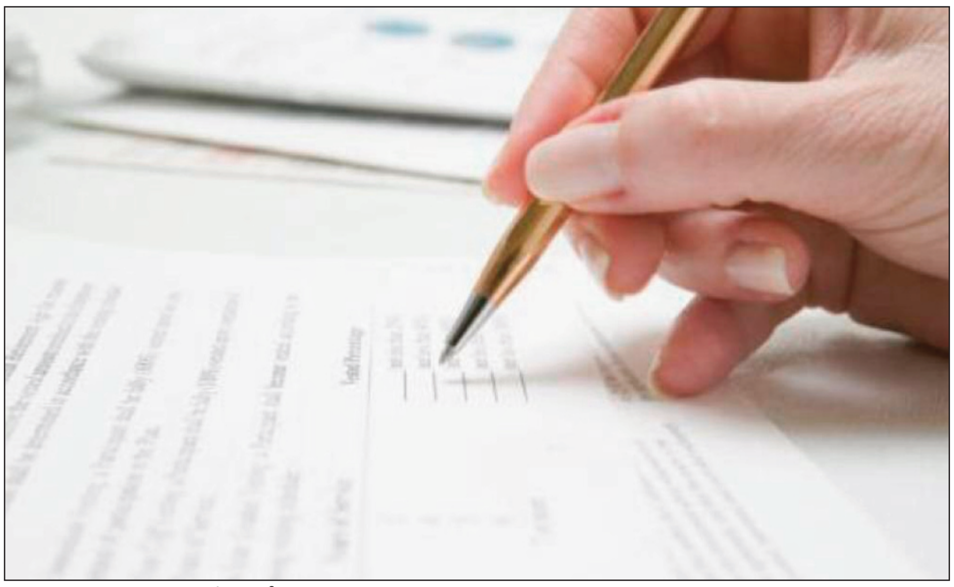
उन्होंने कहा कि सभी उपनल कर्मचारी पूरी श्रद्धा व मेहनत से दिए गए दायित्व का निर्वहन कर रहे हैं। इसी सेवाभाव को जारी रखा जाए और संस्था के मान को बढ़ाया जाए। उन्होंने सभी कर्मचारियों से यह संकल्प लेने की अपील की कि वे किसी भी प्रकार के गलत कार्य संस्कृति को बढ़ावा न दें जिससे संस्था का मान व सम्मान प्रभावित हो। राज्यपाल ने कहा कि पूर्व सैनिकों में प्राकृतिक नेतृत्व क्षमता है। वे शासन एवं प्रशासन को किस प्रकार अपना सहयोग दें इस पर विचार किया जाय। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड में पर्यटन, कृषि एवं वैलनेस के क्षेत्र में असीमित संभावनाएं हैं। पूर्व सैनिक इन क्षेत्रों

में रोजगार के नवीन अवसर तलाशने हेतु आगे आएं। उन्होंने कहा कि हमें अपनी ताकत को पहचानते हुए उस क्षेत्र में कार्य करने की जरूरत है।

उन्होंने कहा कि यह हम सभी के लिए खुशी के क्षण हैं कि उपनल का कारोबार व टर्नओवर लगातार बढ़ रहा है। उपनल प्रदेश में जीएसटी भुगतान में सर्वोच्च स्थान पर है जिसे केन्द्रीय अप्रत्यक्ष कर बोर्ड ने प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया है। राज्यपाल ने इस बात पर खुशी व्यक्त की कि उपनल द्वारा एक साफ्टवेयर विकसित किया गया है जिससे ऑनलाइन पंजीकरण, विभागों के समय पर बीजक तथा वेतन प्रेषण किया जा रहा है। इस कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा उपनल के स्थापना दिवस हेतु प्रेषित शुभकामना संदेश भी पढ़ा गया। उन्होंने 19वें स्थापना दिवस पर उपनल के सभी अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवारों को बधाई एवं शुभकामनाएं प्रेषित की। इस अवसर पर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने उपनल के 19वें वर्षगांठ पर उपनल के सभी अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवारों को बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए कहा उपनल का मुख्य उद्देश्य पूर्व सैनिकों और उनके आश्रितों को रोजगार उपलब्ध कराना है। इस क्रम में उपनल द्वारा पूर्ण पारदर्शिता एवं जवाबदेही के साथ कार्य किया जा रहा है। मंत्री जोशी ने कहा उपनल कर्मचारी उत्तराखण्ड के प्रत्येक विभाग में कंधे से कंधा मिलाकर सरकार के साथ कार्य कर रहे हैं। उन्होंने कहा सरकार का दायित्व है कि कर्मचारियों की समस्या को सुने और उनकी समस्या का समाधान करें इस दिशा में सरकार द्वारा निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। मंत्री ने कहा वर्तमान में उपनल द्वारा 24000 अभ्यर्थियों का प्रायोजन किया जा चुका है, देश में जितने भी कारपोरेशन संचालित हैं उनमें से उत्तराखण्ड एक छोटा प्रदेश होते हुए भी प्रायोजन हेतु उपनल दूसरे स्थान पर है, जो कि एक बहुत ही गर्व की बात है। उन्होंने कहा कल्याणकारी योजनाओं में व्यय पूर्व सैनिकों एवं उनके आश्रितों के कल्याणकारी योजनाओं में सी0एस0आर0 मद द्वारा वर्तमान तक लगभग रू0 56 लाख व्यय किये जा चुके हैं। हाल ही में जोशीमठ आपदा से निपटने के लिए उपनल द्वारा मुख्यमंत्री राहत कोष में 11 लाख रुपये दान दिये गये।

उन्होंने उपनल द्वारा पूर्व सैनिकों एवं उनके आश्रितों के कल्याण हेतु किये गये कार्यों की प्रशंसा की और आशा व्यक्त करते हुए कहा कि उपनल आगे भी इसी क्षमता, कर्तव्यनिष्ठा और पारदर्शिता के साथ कार्य करता रहेगा। मंत्री ने उपनल के सभी कर्मचारियों को विश्वास दिलाया कि सरकार कर्मचारियों के हितों का सदैव ध्यान रखती आयी है और आगे भी यथासंभव प्रयत्न इस दिशा में जारी रहेंगे। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने प्रतिभावान युवाओं जो एनडीए, आईएएस, एमबीबीएस की प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे हैं उनके लिए शीघ्र ही उपनल एक कोष तैयार करेगा।

नेशनल एप्टीट्यूड टेस्ट इन आर्किटेक्चर (नाटा) 2023 का तीसरा टेस्ट सफल....



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

नई दिल्ली,9 जून। भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय के एक स्वायत्त वैधानिक प्राधिकरण, काउंसिल ऑफ आर्किटेक्चर ने 5-वर्षीय बी.आर्क के प्रथम वर्ष में प्रवेश के लिए 09 जुलाई, 2023 को NATA 2023 (नेशनल एप्टीट्यूड टेस्ट इन आर्किटेक्चर) का तीसरा टेस्ट सफलतापूर्वक आयोजित किया। पूरे देश में वास्तुशिल्प संस्थानों में डिग्री पाठ्यक्रम नाटा 2023 का तीसरा टेस्ट, एक कंप्यूटर-आधारित एप्टीट्यूड टेस्ट, देश के 85 केंद्रों और 8 अंतर्राष्ट्रीय केंद्रों पर दो सत्रों में आयोजित किया गया था। पहला सत्र सुबह 10.00 बजे से दोपहर 01.00 बजे तक और दूसरा सत्र दोपहर 2.30 बजे से शाम 05.30 बजे तक आयोजित किया गया। तीसरे टेस्ट के लिए पंजीकृत कुल 14081 उम्मीदवारों में से 9207 (65.39%) उम्मीदवार टेस्ट में उपस्थित हुए। तीसरे टेस्ट के नतीजे परिषद द्वारा 17.07.2023 को घोषित किए जाएंगे।

उम्मीदवार अपने स्कोर कार्ड “नाटा” 2023 की वेबसाइट www.nata.in से डाउनलोड कर सकेंगे। यदि कोई उम्मीदवार 2 टेस्ट के लिए उपस्थित होता है, तो 2 परीक्षणों में से सर्वश्रेष्ठ स्कोर को वैध स्कोर के रूप में लिया जाएगा। और 3 प्रयासों के मामले में, 2 सर्वश्रेष्ठ स्कोर के औसत को वैध स्कोर के रूप में लिया जाएगा। अधिक जानकारी के लिए “NATA” की वेबसाइट www.nata.in का संदर्भ लिया जा सकता है।

क्या आप जानते हैं क्या है पैनिक अटैक और उसके लक्षण ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 10 जुलाई : क्या आपके करीबी, परिचितों या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि आप अचानक से इतने डर गये कि आपका पूरा शरीर ढेर सारे रोगों से ग्रस्त हो गया; जैसे शरीर से आपके प्राण निकलने लगे हों, पूरे शरीर में करंट सा दौडऩे लगा, दिल जोर-जोर से धड़कने लगा हो, श्वास लेना दुभर हो गया और मरने तक का डर लगने लगा हो? यदि हां, तो यह पैनिक अटैक था।

जी हां! पैनिक अटैक तीव्र भय या जबरदस्त घबराहट के दौरे को कहते हैं। बारंबार पडऩे वाले अटैक को पैनिक डिसार्डर कहते हैं। ऐसे दौरे अचानक ही पड़ते हैं और प्रायः 15 से 30 मिनट में ख़त्म भी हो जाते हैं। परंतु ये कभी-कभी साइक्लिक या घंटों जारी रहने वाले भी हो सकते हैं। इसमें कोई बड़ा खतरा ना होने के बावजूद्र असाधारण शारीरिक लक्षणों के कारण पीड़ित अचानक से आतंकित या भयग्रस्त हो जाता है। कभी यह हल्का होता है, तो कभी यह पैनिक डिसार्डर या सोशल फोबिया जैसा लगता है। यह ऐसा डिसार्डर है, जो इंसान के जीवन का सबसे कष्टप्रद अनुभव होता है और पहले दौरे में ही हार्ट अटैक या नर्वस ब्रेकडाउन का डर समा जाता है। परंतु ये आमतौर पर मानसिक विकार के संकेत नहीं होते।

पैनिक अटैक के लक्षण क्या होते हैं ?

पैनिक अटैक एक सैन्सिटिव नर्वस सिस्टम का रिएक्शन होता है। इसके प्रमुख लक्षण अक्सर सांसें छोटी होना व सीने में दर्द महसूस होना है, जिस कारण पीड़ित इसे दिल के दौरे का संकेत समझ लेता हैं। ऐसे रोगी को एमरजेंसी कक्ष में इलाज़ की ज़रूरत होती है।

डीएसम (नैदानिक मानदंड) अनुसार, पैनिक अटैक तीव्र भय या बेचैनी की ऐसी अस्थायी अवधि है, जिसमें निम्न-वर्णित चार या ज्यादा लक्षण अचानक से महसूस हों और 10-15 मिनट के अंदर अपने चरम तक पहुंच जाएं, जैसे :

अत्यंत तीव्र घबराहट;बढ़ी हुई ह्रदयगति या धुकधुकी;चिल्स/कंपन व हॉट फ्रलैशेज (बेहद पसीना आना);सुन्न या झुनझुनी महसूस होना;दम घुटना/सांस लेने में बेहद कठिनाई महसूस होना;सीने में दर्द, बेचैनी या जकडऩ;नियंत्राण खोने का भयत्र्ञ चक्कर,असंतुलन, कमज़ोरी या बेहोशी;मरने का भय;मांसपेशियों में तनाव; मिचली या पेट दर्द; धुंधली दृष्टि व समझ,भ्रम या रियेलिटी का लोप होना;शुन्य दिमाग लगना;निकल भागने की ज़रूरत महसूस होना;चेहरे व गर्दन के भाग में जलन महसूस होना;सिरदर्द नहीं, पर हां, सिर में अजब सा दबाव लगना;घुटनों में कमज़ोरी वसमय बीतने का अहसास कम होना आदि हैं।

श्रीनगर में गंगा दर्शन मोड़ पर किया पौधरोपण

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

श्रीनगर गढवाल। राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार तहसील विधिक सेवा समिति श्रीनगर की ओर श्से पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस मौके पर विधिक सेवा समिति श्रीनगर के अध्यक्ष सिविल जज रजनीश मोहन के नेतृत्व में गंगा दर्शन मोड़ पर वन विभाग के सहयोग से बृहद स्तर पर छायादार, औषधीय एवं फलदार वृक्षों का रोपण किया गया। इस दौरान सिविल जज रजनीश मोहन ने पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए पर्यावरण को बचाने के लिए सभी से आगे आने की अपील की। कहा कि पे? हमें जीवनदायिनी ऑक्सीजन प्रदान करते हैं। इसलिए हमारा दायित्व है कि हमने जो पौधे रोपित किए हैं उनका संरक्षण भी करना है। इस अवसर पर उन्होने गंगा दर्शन मोड़ के पास बनी गोशाला का निरीक्षण किया। मौके पर तहसील विधिक सेवा समिति के सचिव तहसीलदार हरीश जोशी, नगर निगम के स्वाथ्य निरीक्षक शशि मोहन पंवार, बार एसोशियेशन के संरक्षक अनुपश्री पांथरी, अध्यक्ष प्रमेश जोशी सहित वन विभाग के अधिकारी व कर्मचारी भी मौजूद रहे।

संक्षिप्त खबरें

चम्पावत में बारिश से जनजीवन प्रभावित हुआ

चम्पावत। चम्पावत में तडक़े चार बजे से तेज बारिश हुई। सबसे अधिक बारिश बनबसा में 55 मिमी रिकार्ड की गई। इससे लोगों को दिक्कतों का सामना करना पड़ा। बारिश होने से ग्रामीण क्षेत्रों से कम संख्या में लोग बाजार पहुंचे। इससे बाजार में सुनसानी छाई रही। बीते 24 घंटे में बनबसा में सर्वाधिक बनबसा में 55 एमएम बारिश रिकॉर्ड की गई। रविवार को चम्पावत में तडक़े चार बजे से तेज बारिश हुई। सुबह करीब आठ बजे बारिश बंद हुई। इसके बाद यहां हल्की धूप खिली। दोपहर बाद कुछ देर फिर बारिश हुई, इसके बाद शाम तक धूप और छांव का खेल चलता रहा। जिला आपदा नियंत्रण कक्ष से मिली जानकारी के मुताबिक बीते 24 घंटे में बनबसा में सर्वाधिक 55 एमएम बारिश रिकॉर्ड की गई। जबकि चम्पावत में 44, पाटी में 21 और लोहाघाट में 15 एमएम बारिश हुई।

लोहाघाट में दुकान में आग लगी, लाखों का सामान खाक

चम्पावत। लोहाघाट में एक रेडीमेड कपड़ों की दुकान में आग लग गई। इससे लाखों रुपये का सामान जल कर खाक हो गया। दमकल कर्मियों ने एक घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। आग लगने की वजह शार्ट सर्किट बताई जा रही है। शनिवार देर रात करीब पौने दो बजे एसडीएम कोर्ट तिराहे में रजनीश महर की रेडीमेड कपड़ों की दुकान में आग लग गई। आग इतनी विकराल थी कि दुकान का शटर फट गया। शटर फटने के धमाके से आसपास के लोग जागे। सूचना मिलने पर प्रभारी एफएसओ जगदीश तिलाड़ा के नेतृत्व में दमकल की दो गाडियां मौके पर पहुंची। दमकल कर्मियों की एक घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया जा सका। दुकान स्वामी रजनीश ने बताया कि आग से आठ लाख रुपये का नुकसान हुआ है। लोगों ने पीड़ित को मुआवजा देने की मांग की है। दमकल टीम में राजेश खर्कवाल, सुनील जोशी, भरत सिंह , प्रमोद कुमार, चंचल सिंह, राजेंद्र जोशी, दीवान सिंह आदि आदि शामिल रहे।

पार्किंग की सुरक्षा दीवार ढहने से चपेट में आए तीन वाहन

चम्पावत। लगातार हो रही भारी बारिश से नगर पालिका की बनाई अस्थाई कार पार्किंग की सुरक्षा दीवार ढह गई। क्षतिग्रस्त दीवार की चपेट में तीन वाहन आ गए। तीनों वाहनों को नुकसान पहुंचा है। रविवार सुबह हुई मूसलाधार बारिश से अस्थाई पार्किंग की दीवार गिर गई। इससे पार्किंग में खड़ी अल्टो, वैगनआर और बोलेरो वाहन को नुकसान पहुंचा।

यरन फाउंड्री का सौंदर्यीकरण जल्द होगा

हल्द्वानी। रविवार को अपर निदेशक पर्यटन पूनम चंद ने कॉर्बेट के गांव छोटी हल्द्वानी का भ्रमण किया। उन्होंने उत्तर भारत की प्रथम आयरन फाउंड्री को भी देखा। कॉर्बेट गांव में संचालित होम स्टे अन्य पर्यटन गतिविधियों की जानकारी ली। कॉर्बेट ग्राम विकास समिति ने उनको होम स्टे, समुदाय आधारित पर्यटन के बारे में पूर्ण जानकारी दी। बताया कि यहां पर ग्रामीण अपने दम पर समुदाय आधारित पर्यटन संचालित कर रहे हैं। अपर निदेशक ने गांव छोटी हल्द्वानी का भ्रमण कर यहां समुदाय आधारित पर्यटन एवं पर्यटन से जुड़ी गतिविधियों को देख संतोष व्यक्त किया। कहा आयरन फाउंड्री का सौंदर्यीकरण बहुत जल्द होने वाला है, जिसके लिए राज्य सरकार और पर्यटन विभाग ने पूरा खाका तैयार कर लिया है। धनराशि भी स्वीकृत कर दी है। समुदाय आधारित पर्यटन उत्तराखंड में संचालित किए जाने के लिए इस गांव की तर्ज पर विशेष कार्य योजना बनाई जाएगी। उन्होंने गांव के सौंदर्यीकरण के लिए विभाग से सहायता की बात कही। उन्होंने कॉर्बेट ग्राम विकास समिति से इसका मांग पत्र बनाकर भेजने की बात कही। यहां ग्राम विकास समिति के अध्यक्ष राजकुमार पांडे, मोहन पांडे, इंदर सिंह बिष्ट, गणेश कार्की, गणेश मेहरा, दीपक शर्मा, हर्षवर्धन सिंह मेहरा, कमला पांडे मौजूद रहे।

लड़कियां स्मार्ट कैसे बने, तो आप भी अपनाएं ये बेहतरीन तरीके

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 10 जुलाई : आज के समय में हर व्यक्ति स्मार्ट बनना चाहता है ताकि वे अपने जीवन को बेहतर बना सके और अपने परेशानियों का सामना करके एक अच्छी और खुशहाल जिंदगी जी सके। ऐसे में जब बात लड़कियों के स्मार्ट बनने की होती है तो मामला और ज्यादा गंभीर हो जाता है। वैसे तो स्मार्ट बनने की चाहत हर लड़की को होती है लेकिन ज्यादातर लड़कियां खुद को सिर्फ स्मार्ट समझती हैं पर उनमें स्मार्ट जैसा कुछ नहीं होता! ऐसे में अगर आप खुद को सिर्फ स्मार्ट होने का भ्रम नहीं रखना चाहती हैं बल्कि सच में स्मार्ट बनना चाहती हैं तो इस आर्टिकल को पूरा जरूर पढ़ें क्योंकि इस आर्टिकल में हमने आपको बताया है कि लड़कियां स्मार्ट कैसे बने? लड़कियों को स्मार्ट बनना इसलिए भी जरूरी है क्योंकि जो लड़कियां स्मार्ट होती है उनमें अलग तरह का Confidence देखने को मिलता है ,

लड़कियों के स्मार्ट बने रहने 7 बेहतरीन टिप्स-लड़कियों के लिए स्मार्ट बनना क्यों जरूरी है ? ये समझने के बाद आपको भी स्मार्ट बनने का मन कर रहा होगा। अगर आप भी बहुत मासूम है और आपको दूसरों की चालाकी समझ नहीं आती है तो आपको कुछ tips दिए हैं जिन को ध्यान में रखकर आप आसानी से स्मार्ट बन सकती हैं। 1, कई बार ऐसा होता है कि लड़कियां खुद के पैरों पर खड़ी नहीं होती और ऐसी स्थिति में उन्हें दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है दूसरा व्यक्ति चाहे कोई भी हो लेकिन कभी ना कभी आपको इस बात का एहसास हो जाता है कि आपको भी कुछ खुद करना होगा ताकि आप खुद का आत्मविश्वास बना रहे। आत्मनिर्भर बनना ना सिर्फ आपको खुद पर निर्भर होना सिखाता है बल्कि आपको शक्ति भी देता है, ऐसी शक्ति जिससे आप कुछ भी कर सकते हैं। इसलिए अगर आपको स्मार्ट बनना है. तो आपको पहले आत्मनिर्भर बनना पड़ेगा। ध्यान रहे आत्मनिर्भर बनने में कोई आपकी मदद नहीं करेगा, आपको हर कदम पर अपनी मदद खुद ही करनी होगी।

2, कुछ लड़कियों को लगता है कि वो सिर्फ चेहरे पर बहुत सारा मेकअप लगाकर स्मार्ट बन सकती हैं। पर स्मार्ट बने रहना सिर्फ चेहरे पर नहीं बल्कि पूरे बॉडी लैंग्वेज पर निर्भर करता है। अगर आप स्मार्ट बनना चाहती हैं, तो ऐसी स्थिति में बॉडी लैंग्वेज को सही रखना होगा और हर तरह की गलती से बचना होगा। जब भी आप कहीं आते जाते हैं या उठते बैठते हैं तो ऐसी स्थिति में बॉडी लैंग्वेज को इस प्रकार रखना होगा कि आप बिल्कुल परफेक्ट नजर आए। ऐसे में आप को सही तरीके से ही खुद पर ध्यान रखना होगा।

3,अपनी स्मार्टनेस दिखाने के लिए कई बार लड़कियां गलत पहनावे का चुनाव करती हैं, जो बिल्कुल भी सही नहीं है। स्मार्टनेस लाने के लिए आपको उन्हीं पहनावे का ध्यान रखना होगा जो आपके ऊपर अच्छे लगते हो और आप पर बिल्कुल फिट हो ऐसे में पहनावे के रूप में भी उन्हीं कलर का चुनाव करना होगा, जो आपके ऊपर बिल्कुल सही लगे। ऐसे में बहुत तड़क-भड़क वाले कपड़े या फिर बहुत ज्यादा फैशन करना भी सही नहीं होता है आप सिंपल और एलिगेंट रहकर भी स्मार्ट लुक दे सकती हैं।

4, कई बार ऐसी स्थिति उत्पन्न होती है जब लड़कियों के ऊपर घर वालों का दबाव होता है और वे अपना खुद का निर्णय नहीं ले पाती हैं। वे उसी निर्णय को लेना सही मानती हैं जो कि दूसरे थोप देते हैं। अगर आप स्मार्ट बनना चाहते हैं, तो ऐसे में आपके अंदर इच्छा शक्ति होनी चाहिए जिसके बलबूते ही आप अपना निर्णय खुद ले। जब आप अपना निर्णय खुद लेने लगती हैं तब आपको बहुत ही अच्छा महसूस होता है और आप स्वतंत्र रूप से अपना निर्णय लेने के लिए भी आजाद नजर आती हैं।

5,अगर आप स्मार्ट बनना चाहती हैं, तो ऐसे में आपको अपना विचार व्यक्त करना आना होगा। कई बार मन की भावनाओं को अंदर ही दबा दिया जाता है लेकिन यह सही नहीं होता है। अगर आप अपने विचारों को सही तरीके से व्यक्त कर पाते हैं। और लोगों के बीच में अपनी भावनाओं को प्रदर्शित कर पाते हैं ऐसी स्थिति में आप स्मार्ट बन सकते हैं। जितने भी स्मार्ट व्यक्ति होते हैं वो कभी भी दूसरों की परवाह नहीं करते और हमेशा अपने काम में ध्यान लगाते हैं। ऐसे में अगर आप भी स्मार्ट रहते हुए विचारों को सही दिशा में ले जाती हैं, तो आपके लिए भी फायदेमंद होता है।

6 , मनुष्य का सबसे बड़ा हथियार उसकी मुस्कान होती है। ऐसे में किसी भी जंग को आसानी से मुस्कान के माध्यम से जीती जा सकती है। अगर आप अपनी मुस्कान को हमेशा अपने चेहरे पर बनाए रखते हैं और अपने अंदर के तकलीफ और दुख को दूसरों के सामने प्रदर्शित नहीं करते हैं, तो आप स्मार्ट बन सकती हैं। स्मार्ट बने रहने के लिए आपको अंदरुनी रूप से मजबूत होना पड़ता है ताकि आप अपने अंदर की भावनाओं को कभी भी गलत तरीके से प्रदर्शित ना कर पाए।

7. अगर आप स्मार्ट बनना चाहती हैं, तो इसके लिए आपको अपनी गलतियों से सीखना होगा ताकि होने वाली गलती को दूर किया जाए और आप सही तरीके से निर्णय लेने के काबिल बन सके।

पौड़ी पुलिस ने बिना साइलेंसर लगी 16 मोटरसाइकिलों को किया सीज

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

पौड़ी , 10 जुलाई , कांवड़ यात्रा में इस बार बिना साईलेंसर वाली दुपहिया वाहनों पर पाबंदी लगायी है। ऐसे दुपहिया वाहनों को जनपद में चैकिंग कर रोका जा रहा है। श्री नीलकंठ कांवड़ मेला आरम्भ होने से वर्तमान तक 16 दुपहिया वाहनों के चालान किये गये। वर्तमान में श्री नीलकंठ कांवड़ मेला यात्रा में पैदल एवं वाहनों से काफी संख्या में कांवड़िये यात्रा पर आ रहे हैं। जिनमें से कई कांवड़िये दुपहिया वाहनों में बिना साइलेंसर लगाये यात्रा में आ रहे हैं। जिसके दृष्टिगत पुलिस महानिदेशक उत्तराखण्ड द्वारा यात्रा से पूर्व ही कांवड़ यात्रा-2023 को सुगमता और सुरक्षित तरीके से सम्पन्न कराने हेतु उत्तराखंड पुलिस की प्राथमिकता बताते हुये बिना साइलेंसर के मोटरसाइकिल चलाने से उसमें आग लगने की सम्भावना बढ़ जाने पर कांवड़ियों व उनके साथियों के लिये खतरनाक होता है।

साथ ही मोटर साइकिल से ध्वनि प्रदूषण भी होता है। ध्वनि प्रदूषण होने से पैदल चलने वाले कांवड़िये हड़बड़ा जाते हैं। अतः जो कांवड़िये दुपहिया वाहनों में बिना साईलेंन्सर लगाये श्री नीलकंठ मन्दिर दर्शन करने उत्तराखंड आयेंगे, उन पर नियमानुसार मोटर वाहन अधिनियम के तहत कार्यवाही करने हेतु सख्त आदेश दिये गये हैं। इसी क्रम में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक पौड़ी श्वेता चौबे के निर्देशन में पौड़ी पुलिस द्वारा श्री नीलकंठ कांवड़ यात्रा के दौरान बिना साइलेंसर लगाये 16 कांवड़ियों के विरुद्ध नियमानुसार कार्यवाही करते हुये यात्रा पर आने वाले अन्य कांवड़ियों को भी दोषपूर्ण साइलेंसर वाली मोटरसाइकिल से यात्रा ना करने हेतु जागरूक किया गया।

संक्षिप्त खबरें

बिजली पोल से टकराई बाइक, एक युवक की मौत, ।एक गंभीर घायल

विकासनगर। विकासनगर-कालसी-यमुनोत्री हाईवे पर लाइन जीवनगढ़ स्थित एक निजी अस्पताल के समीप शनिवार मध्य रात्रि को एक बाइक अनियंत्रित होकर बिजली के पोल से टकरा गयी। जिससे बाइक बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गयी। बाइक सवार एक युवक की मौत हो गयी, जबकि बाइक सवार दूसरा युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल का उपजिला चिकित्सालय विकासनगर में उपचार किया जा रहा है। मृतक के शव का पंचनामा पोस्टमार्टम कर पुलिस ने शव परिजनों को सौंप दिया है। शनिवार देर रात करीब साढे बारह बजे विकासनगर से अंबाडी की ओर जा रही बाइक कालिंदी अस्पताल के समीप अनियंत्रित होकर सडक़ किनारे खड़े बिजली के पोल से टकरा गयी, जिससे बाइक बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गयी। स्थानीय लोगों की सूचना पर बाइक सवार दोनों लोगों को पुलिस उपजिला चिकित्सालय विकासनगर ले गयी। जहां बाइक सवार हर्षित चौहान 24 पुत्र सिन्हा सिंह चौहान निवासी सैंसा कोरवा चकराता को चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। जबकि गंभीर रूप से घायल दिव्यांश पुत्र किशनलाल निवासी मंडी चौक गंभीर रूप से घायल है। दिव्यांस का पैर फैक्चर है।, जिसका उपजिला चिकित्सालय में उपचार किया जा रहा है। चौकी प्रभारी हरबर्टपुर अर्जुन सिंह ने बताया कि मृतक के शव का पंचनामा पोस्टमार्टम कर परिजनों को सौंप दिया है।

कांवड़ यात्रा के लिए आधार नबंर के साथ करना होगा रजिस्ट्रेशन

बागेश्वर। भगवान शिव के लिए जलाभिषेक के लिए कांवड़ जल यात्रा की तैयारी शुरू हो गई है। कमेटी की बैठक में यात्रा भव्य बनाने के लिए चर्चा की गई। कहा यात्रा में शामिल श्रद्धालुओं को आधार नंबर से रजिस्ट्रेशन करना जरूरी होगा। रविवार को शिव मंदिर परिसर में डॉ. भूपाल सिंह कपकोटी की अध्यक्षता में बैठक हुई। उन्होंने कहा इस बार यात्रा में शामिल कांवडियों को रजिस्ट्रेशन के लिए निर्धारित शुल्क जमा करना होगा। शुल्क सामाजिक कार्यकर्ता नवीन सिंह कपकोटी के पास जमा होगा। यात्रा ढोल-नगाड़े के साथ निकलेगी। पुरोहितों द्वारा पंचांग गणना के अनुसार यात्रा प्रस्थान की तिथि निकाली जाएगी। इसके बाद बैठक होगी। इसमें जिला पंचायत अध्यक्ष, विधायक, नगर पंचायत अध्यक्ष, ब्लॉक प्रमुख, सभासद, ग्राम प्रधान, बीडीसी सदस्य, व्यापार मंडल भराड़ी, कपकोट के पदाधिकारी औऱ अन्य संगठनों से जुड़े लोगों को आमंत्रित किया जाएगा। उसी दिन कमेटी का पुनर्गठन औऱ यात्रा रूट तैयार किया जाएगा। पहले दिन 14 कांवडियों ने यात्रा में शामिल होने की हामी भरी और 11 हजार रुपये देकर रजिस्ट्रेशन कराया। यहां पूर्व ग्राम प्रधान गणेश चंद्र उपाध्याय, पूर्व सभासद गिरीश चंद्र जोशी, नवीन चंद्र, नवीन जोशी, हरीश ऐठानी, ललित कपकोटी, ललित शाही, रघुवीर बिष्ट, कमल कपकोटी, पवन कपकोटी, राम जी त्रिपाठी और हेम चंद्र जोशी रहे।

धूमधाम से मनाया 75वां स्थापना दिवस

बागेश्वर। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद ने 75 वां स्थापना दिवस धूमधाम से मनाया। इस दौरान उन्होंने मंदिरों में स्वच्छता अभियान चलाया। साथ ही विद्यार्थियों की समस्याओं के समाधान को संघर्ष करने का निर्णय लिया। रविवार का जिला संयोजक आशीष कुमार ने कहा छात्र शक्ति का राष्ट्र निर्माण में बड़ा योगदान है। उन्होंने छात्रों हितों के साथ समाज के लिए भी सदैव अग्रणी रहने का आह्वान किया। इस दौरान उन्होंने राधाकृष्ण मंदिर पर स्वच्छता अभियान चलाया। यहां सौरभ जोशी, भूपेंद्र दानू, पूजा फस्वाण, ललिता थापा, भावना आर्या, विक्रम दानू, शिवि, पंकज, पवन, दीपक नेहा रहे।

थायराइड को कंट्रोल करने में मदद करेंगे ये 5 फूड, आज ही करें डाइट में शामिल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 10 जुलाई : थायराइड एक ऐसी बीमारी है, जिसके लिए खराब लाइफ-स्टाइल भी काफी हद तक जिम्मेदार है। खराब लाइफस्टाइल और खान-पान की गलत आदतों की वजह से तमाम उम्र साथ रहने वालीं थायराइड जैसी बीमारियां अपना शिकार बना लेती हैं। यह एक ऐसी बीमारी है जिसकी चपेट में महिलाएं ज्यादा आती हैं।थायराइड के लक्षण - इस बीमारी की चपेट में आने के बाद महिलाओं की बॉडी में कई तरह के लक्षण दिखने लगते हैं, जैसे- अत्यधिक थकान, बालों का झड़ना, टाइम से पीरियड न आना, टेंशन आदि। इसके अलावा पसीने से तर रहना, बार-बार भूख लगना भी थायराइड के संकेत हैं।थायराइड क्या है - थायराइड गले में स्थित एक ग्रंथि है। यह तितली के आकार का एक ग्लैंड होता है जो सांस की नली के ऊपर होता है।

थायराइड ग्लैंड थ्योरिकसिन नाम का हार्मोन बनाता है। ये हार्मोन शरीर के मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाता है और बॉडी में सेल्स को कंट्रोल करता है।थायराइड की परेशानी बॉडी में आयोडीन की कमी के कारण होती है। डाउन टू अर्थ की रिपोर्ट के अनुसार हमारे देश में चार करोड़ लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं।

थायराइड ग्रंथि पर्याप्त मात्रा में हार्मोन का निर्माण नहीं कर पाती जिसकी वजह से बॉडी में कई तरह की परेशानियां पैदा होने लगती है। थायराइड से बचना चाहते हैं तो इस बीमारी के लक्षणों को समझे और डाइट में कुछ हेल्दी फूड्स को शामिल करें।

थायराइड को कंट्रोल करने के आसान तरीके - अलसी के बीजों का करें सेवनः अलसी में कैलोरी, सोडियम , पोटैशियम, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम के साथ ही ओमेगा 3 फैटी एसिड भी मौजूद होता है जो थायराइड को कंट्रोल करता है, साथ ही वज़न भी बढ़ने नहीं देता।नारियल भी करेगा थायराइड कंट्रोलः थायराइड के मरीज़ नारियल का सेवन करें मेटाबॉलिज्म बूस्ट रहेगा, साथ ही थायराइड की परेशानी से निजात भी मिलेगी। नारियल का इस्तेमाल आप कच्चा, नारियल का तेल, चटनी और लड्डू बनाकर कर सकते हैं।मुलेठी भी है असरदारः मुलेठी में ट्रीटरपेनोइड ग्लाइसेरी-थेनिक एसिड मौजूद होता है जो थायराइड कैंसर की कोशिकाओं को खत्म करता है, साथ ही इसपर कंट्रोल भी करता है।मशरूम का करें सेवनःविटामिन्स और मिनरल्स से भरपूर मशरूम थायराइड के मरीज़ों के लिए बेहद उपयोगी है।

मशरूम वज़न को कंट्रोल करने के साथ ही थायराइड भी कंट्रोल करता है।हल्दी का दूध भी असरदारः औषधीय गुणों से भरपूर हल्दी थायराइड के मरीज़ों के लिए बेहद असरदार है। हल्दी के साथ दूध का सेवन करने से थायराइड कंट्रोल रहेगा, साथ ही कई बीमारियों का उपचार भी होगा। रोजाना सोने से पहले एक गिलास दूध में हल्दी डालकर जरूर पिएं।धनिया थायराइड करेगा कंट्रोलः धनिया में विटामिन सी, विटामिन के और प्रोटीन भरपूर होता है। रोजाना एक गिलास पानी में 2 चम्मच साबुत धनिया डालकर रातभर के लिए भिगो दें। सुबह इस धनिया को पानी समेत पांच मिनट के लिए उबालें और फिर छानकर इसका सेवन करें आपको फायदा पहुंचेगा।

क्या है फाइब्रोमायल्जिया? किन वजहों से होती है यह समस्या और क्या इसका उपचार अभी जानें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 10 जुलाई : फिजिकली फिट न रहने, बहुत ज्यादा तनाव लेने और आराम न करने से हमारी बॉडी कई तरह की प्रॉब्लम्स का शिकार होते जाती है जिसमें से एक है फाइब्रोमायल्जिया। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को ये समस्या ज्यादा परेशान करती है। आज हम उसी के बारे में विस्तार से जानेंगे।

क्या है फाइब्रोमायल्जिया?

पूरे शरीर में, हड्डियों के साथ मांसपेशियों में दर्द रहना, सुबह के वक्त जोड़ों में अकड़न, नींद में कमी, मूड स्विंग और याददाश्त कम होने की समस्या अकसर परेशान कर रही है, तो यह फाइब्रोमायल्जिया हो सकता है। दर्द विशेषज्ञ चिकित्सक के परामर्श, व्यायाम, बेहतर नींद, व्यवहार चिकित्सा और दवाओं के साथ बेहतर परिणाम पा सकते हैं। दर्द दो प्रकार के होते है- एक्यूट या तीव्र और क्रोनिक। एक्यूट जो चोट लगने या ऑपरेशन के बाद ज्यादातर होता है। क्रोनिक वह दर्द होता है जो 3 महीने से ज्यादा आपको परेशान कर रहा है। तो फाइब्रोमायल्जिया का दर्द भी क्रोनिक ही है।

फाइब्रोमायल्जिया के लक्षण

- थकान महसूस होना- नींद सही तरीके से न होना, जिसकी वजह से दिनभर थकान का

अनुभव होना।- हमेशा दर्द का एहसास होना।अन्य लक्षणसिरदर्द, डिप्रेशन, पेट दर्द या ऐंठन की समस्या।

फाइब्रोमायल्जिया की वजहें

1. स्ट्रेस

तनाव का हमारी बॉडी पर बहुत ही निगेटिव प्रभाव पड़ता है। इससे हार्मोन असंतुलित होने लगते हैं जो फाइब्रोमायल्जिया की एक वजह हो सकता है।

2. आनुवांशिकअगर आपकी फैमिली में कोई इस समस्या से पीड़ित है या हो चुका है तो काफी हद तक संभावना है कि ये आपको भी प्रभावित कर सकता है। हालांकि अभी पूरी तरह से ये साबित नहीं हुआ है।

3. चोट

फाइब्रोमायल्जिया के पीछे किसी तरह की शारीरिक या मानसिक चोट भी वजह हो सकती है।

बचाव एवं उपचार

इस परेशानी को रोका तो नहीं जा सकता लेकिन हां लाइफस्टाइल में कुछ जरूरी बदलावों के जरिए इसकी गंभीरता को कम जरूर किया जा सकता है। जैसे-- सबसे पहले तो व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।- व्यायाम की थकान अच्छी नींद दिलाने में मदद करेगी।

चुनावों में मतदान प्रतिशत बढ़ाने की तैयारी शुरू

टिहरी। आगामी लोक सभा चुनाव में मतदान प्रतिशत को ब?ाने को जन सामान्य के मध्य चुनाव प्रक्रिया की जानकारी स्वीप व ईएलसी गतिविधियों के माध्यम से देने के लिए जिला प्रशासन ने तैयारियां शुरू कर दी हैं। जिसे लेकर स्वीप-ईएलसी गतिविधियों के संबंध में सीडीओ मनीष कुमार ने सभी संबंधित अधिकारियों के साथ वर्चुअल बैठक की। सीडीओ ने बैठक में कहा कि सभी संबंधित अधिकारी चुनावी साक्षरता क्लब (ईएलसी) गतिविधियों को धरातल पर उतारने के लिए अपने-अपने स्तर पर तत्परता से ईएलसी का गठन कर रोस्टर वाइज गतिविधियों को संचालित कर साप्ताहिक रिपोर्ट फोटोग्राफ्स सहित निर्धारित प्रारूप पर उपलब्ध कराना सुनिश्चित करेंगें। सीडीओ ने कहा कि समन्वयक स्वीप सीईओ को जनपद के समस्त स्कूल, कॉलेज, यूनिवर्सिटी आदि मे स्वीप-ईएलसी गतिविधियां आयोजित कर संकलित सूचना निर्धारित समयानुसार उपलब्ध कराने के निर्देश दिये गये। इसके साथ ही समस्त आंगनबा?ी केन्द्रों, चिकित्सालयों, बैंक शाखाओं, सस्ता गल्ला दुकानों, एनआरएलएम ग्रुप, स्वयं सहायता समूहों की बैठक, जिला पंचायत, क्षेत्र पंचायत, ग्राम पंचायत की बैठक, मतदेय स्थलों, कृषि-उद्यान-पशुपालन की इकाईयों, बसों-टैक्सी, गैस सिलेण्डर, दुग्ध वाहन-कंटेनर्स आदि में निर्वाचन प्रक्रिया संबंधी पोस्टर, पम्पलेट, स्टीकर चस्पा करने के निर्देश दिए।

विद्यालयों में सोमवार व शनिवार को रहेगा अवकाश

नई टिहरी। कांव? यात्रा को देखते हुए विकासखण्ड नरेन्द्रनगर के तहत जनपद के नगर पालिका मुनि की रेती, ढालवाला व तपोवन क्षेत्रान्तर्गत संचालित विद्यालयों में आगामी 17 जुलाई तक प्रत्येक सप्ताह के सोमवार एवं शनिवार को अवकाश रहेगा। यह जानकारी देते हुए सीईओ एलएम चमोला ने बताया कि कांव? यात्रा के दौरान मार्गों पर अत्यधिक भी? होने के मद्देनजर ब्लाक नरेन्द्रनगर के नगर पालिका मुनि की रेती, ढालवाला व तपोवन क्षेत्रान्तर्गत संचालित सभी सरकारी, निजी व अशासकीय विद्यालयों में आगामी 17 जुलाई तक प्रत्येक सोमवार व शनिवार को अवकाश रहेगा।

संक्षिप्त खबरें

सीएम से की पशु चिकित्सालय खोलने की मांग

विकासनगर। विकासखंड के अंतर्गत खत बनगांव, मोहना, द्वार, अठगांव, बिशलाड़, तपलाड़, और बोंदुर खत के ग्रामीणों ने क्षेत्र में पशु चिकित्सालय खोले जाने की मांग को लेकर उपजिलाधिकारी के माध्यम से एक ज्ञापन मुख्यमंत्री को प्रेषित किया है। भेजे गए ज्ञापन में लिखा है कि ब्लाक के अंतर्गत आने वाली इन सात खतो में 100 से ज्यादा गांव है लेकिन यहाँ पर कोई पशु चिकित्सालय नही है जिससे ग्रामीण परेशान हैं कहा कि उनके पालतू पशु अक्सर बीमार होते रहते है जिसके लिए उन्हें कई किलोमीटर दूर चकराता या विकासनगर जाना पड़ता है कहना है कि कई बार पशु को ले जाने के लिए वाहन तक नही मिलता है जिसके चलते उनके पशु इलाज के आभाव में दम तक तोड़ देते है कहा कि इन सात खतो में कही भी यदि एक या दो पशु चिकित्सालय खुल जाए तो क्षेत्र के सैकड़ो पशुपालकों को फायदा होगा उन्होंने मुख्यमंत्री से इस ओर कार्यवाही की मांग की है।ज्ञापन भेजने वालों में बलदेव चौहान, श्याम दत्त जोशी, तिलक सिह, कुँवर सिह, प्रदीप कुंवर, सृजन सिह, विपिन सिंह, विकास वर्मा, खुशीराम जोशी, कोमल शर्मा, आदि शामिल रहे।

शिमला बाईपास पर बरसाती नाले उफान पर, यातायात बाधित रहा

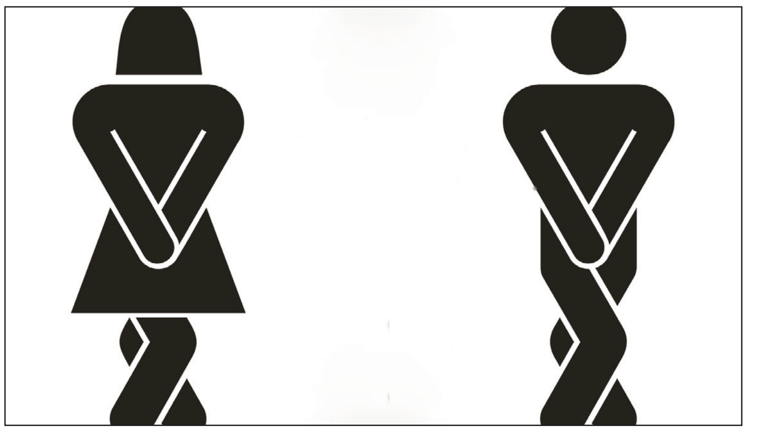
विकासनगर। शिमला बाईपास पर बरसाती नाले उफान पर आने से करीब तीन घंटे यातायात ठप रहा। इस बीच सिंहनीवाला में हिमाचल प्रदेश पथ परिवहन निगम की बस नाले के तेज बहाव में फंस गई। हालांकि सभी यात्रियों को सुरक्षित निकाल लिया गया, जिससे बड़ा हादसा होने से बच गया। शिमला बाईपास पर मलूक चंद नाला और धोबी नाला सुबह से ही उफान पर आ गए थे। दोपहर बाद पानी अधिक बढने पर यातायात ठप हो गया। करीब तीन घंटे तक वाहनों की आवाजाही ठप रही। इससे सडक़ के दोनों ओर यात्री वाहनों की लंबी कतार लग गई। इस मार्ग से अधिकतर हिमाचल प्रदेश, हरियाणा, चंडीगढ़, पंजाब से आने जाने वाले वाहन चलते हैं। जबकि सिंहनीवाला में हिमाचल प्रदेश की ओर से आ रहा यात्री वाहन रपटे के तेज बहाव में फंस गया। वाहन में बैठे यात्रियों में चीख पुकार मच गई। हालांकि स्थानीय ग्रामीणों और एसडीआरएफ की टीम ने मिलकर सभी यात्रियों को सुरक्षित बस से बाहर निकाल दिया। इसके साथ ही उदियाबाग नाला, गौना नदी, शीतला नदी भी उफान पर आ गई हैं।

मंडी परिषद उपलब्ध करायेगी आम लोगों को सस्ता टमाटर

विकासनगर। विकासनगर में टमाटर के दाम एक सौ बीस रुपये किलो तक पहुंचने के बाद आम आदमी के लिए टमाटर खरीदना मुश्किल हो गया है। गरीब लोगों की थाली से टमाटर का स्वाद गायब है। जिसके बाद मंडी परिषद ने आम आदमी के लिए सस्ता टमाटर उपलब्ध कराने का निर्णय लिया है। इसके लिए विकासनगर मंडी परिषद ने मंडी की ओर से चार काउंटर सस्ते टमाटर के लगाये हैं। देहरादून में मंडी परिषद की ओर से लोगों को सस्ता टमाटर उपलब्ध कराने के निर्णय के बाद विकासनगर मंडी परिषद ने भी मंडी की ओर से अलग काउंटर लगाकर लोगों को सस्ता टमाटर उपलब्ध कराने का निर्णय लिया है। मंडी परिषद के अध्यक्ष अनिल जैन ने बताया कि विकासनगर मंडी में रविवार से चार काउंटर सस्ते टमाटर के लगाये गये हैं। जिनमें पचास रुपये से लेकर सत्तर रुपये रुपये प्रति किलो टमाटर लोगों को उपलब्ध कराया जायेगा। बताया कि एक बार में प्रत्येक व्यक्ति जो टमाटर खरीदना चाहेगा उसे दो किलो तक ही मिलेगा। एक व्यक्ति को एक ही बार मिलेगा। बताया कि चार काउंटर लगाये गये हैं। जिनमें एक काउंटर हिमाचल फ्रूट कंपनी, महेंद्र कुमार एंड संस, अमित सब्जी भंडार व सुनील कुमार रामलाल के काउंटरों से सुबह दस बजे से दोपहर एक बजे तक उपभोक्ता टमाटर खरीद सकेंगें। कहा कि महंगाई के इस दौर में अधिक से अधिक उपभोक्ता इसका लाभ ले सकते हैैं। बताया कि रविवार सुबह से काउंटर लगा दिए गये हैं, जो लगातार लोगों को सस्ता टमाटर उपलब्ध करायेंगे।

टॉयलेट रोका तो गंभीर होगा नतीजा महिलाओं को रहना चाहिए सावधान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क



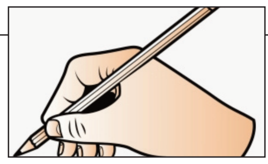
ब्यूरो रिपोर्ट 10 जुलाई : यूँ तो कहने को ये छोटी सी बात मान सकते हैं क्योंकि ये काम हम और आप कभी न कभी हालात से मज़बूरन कर ही देते हैं। लेकिन यही मामूली सी लापरवाही हमको बड़े संकट में भी डाल सकती है। हम बात कर रहे हैं टॉयलेट की , जो कभी कभी सही जगह न मिलने की वजह से हम नज़रअंदाज़ कर देते हैं और असहनीय न हो जाए तब तक टॉयलेट रोक कर रखते हैं। यही नहीं आजकल देर रात या ठंड और आलस या कई बार शर्म की वजह से भी लोग ऐसा करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी ये गलत आदत काफी खतरनाक हो सकती है। यही नहीं आपकी ये आदत कई बीमारियों को जन्म भी दे सकती है ज्यादातर लोगों को किसी न किसी चीज से डर लगता है, जिसे फोबिया भी कहते हैं। किसी को ऊंचाई से, तो किसी को पानी में जाने से, या फिर किसी को सांप से डर लगता है। इन सब से अलग कुछ लोगों को टॉयलेट जाने से भी डर लगता है। इसे शाय ब्लैडर सिंड्रोम कहा जाता है। इन लोगों को अपने घर के अलावा किसी और जगह पर टॉयलेट यूज करने में हिचक महसूस होती है।

महिलाओं में ज्यादा देखी जाती है ये समस्या - इस सिंड्रोम से पीड़ित लोगों को पब्लिक टॉयलेट का इस्तेमाल करने से डर लगता है, खासकर तब जब दूसरे लोग इनके आस-पास होते हैं। शाय ब्लैडर सिंड्रोम वैसे तो महिलाओं में आम है, क्योंकि अधिकतर समय महिलाएं शर्म या गंदे टॉयलेट की वजह से बाथरूम जाने से बचती हैं, लेकिन ये परेशानी पुरुषों और बच्चों में भी देखी जाती है। इंटरनेशनल पैरुरिसिस एसोसिएशन की एक रिपोर्ट अनुसार दुनिया में करीब 2 करोड़ लोग शाय ब्लैडर सिंड्रोम से जूझ रहे हैं। ये लोग आउटडोर पब्लिक गैदरिंग, ट्रैवलिंग या बाजार तक आने-जाने से भी कतराते हैं। सर्दियों में ये समस्या और भी बढ़ जाती है। ठंड के चलते भी कुछ लोग बहुत देर तक टॉयलेट जाने से बचते हैं। सुनने में भले ही ये छोटी सी बात लगती हो, लेकिन ये समस्या कई और गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है। तो आप भी अगर ऐसी लापरवाही करते हैं तो अब ज़रा सम्हल जाएँ और अपनी सेहत से अनजाने में कोई खिलवाड़ न करें।

स्नेहलता बनी आर्य उप प्रतिनिधि सभा देहरादून की अध्यक्ष

देहरादून। आर्य उप प्रतिनिधि सभा देहरादून के चुनावों में स्नेहलता खट्टर को तीसरी बार सर्वसम्मति से प्रधान चुना गया। मंत्री विनय कुमार सैनी बनाए गए। आर्य समाज मंदिर धामावाला के सत्संग भवन में आर्य प्रतिनाधि सभा उत्तराखंड के मंत्री चंद्र प्रकाश की मौजूदगी में आर्य उप प्रतिनिधि सभा के वार्षिक चुनाव सौहार्द पूर्ण वातावरण में हुए। जिसमें उपमंत्री शंकर सिंह क्षेत्री, ईश्वर सिंह, सतीश चंद, रविंद्र मोहन बहुगुणा, कोषाध्यक्ष राम बाबू सैनी, सह कोषाध्यक्ष सुभाष गोयल, आर्यवीर दल अधिष्ठाता राजपाल कृषाली, सह आर्य वीर दल अधिष्ठाता केशर सिंह, पुस्तकालय अध्यक्ष अरुणा, सह पुस्तकालय अध्यक्ष कौमुदी वर्मा, लेखा निरीक्षक सतपाल आनंद, सह लेखा निरीक्षक रोहित आर्य को चुना गया। आर्य प्रतिनिधि सभा प्रवक्ता सुधीर गुलाटी ने बताया कि अंतरंग सदस्यों में टीकाराम डबराल, धीरेंद्र मोहन सचदेव, नागेंद्र सिंह तोमर, रेखा आर्य, दयानंद तिवारी, गंभीर सिंह सिंधवाल, सोनिका वालिया, रतन सिंह सिंधवाल, संगीता आर्य शामिल किए गए।

संपादकीय



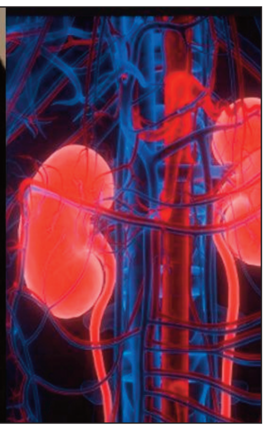
आसमानी कहर

खबरें मौसम की उत्पात मचा रही हैं, हमारे करीब आपदाग्रस्त हिमाचल की तस्वीर बना रही हैं। मकान, सडक और राज्य का विकास कांप रहा है, पहाड़ों पर जल्लाद मौसम का यह रुख बदनाम कर रहा है। हम नहीं चाहते इस मौसम में कोई पर्यटक यहां आए। यह भी नहीं चाहते कि हमारी मंजिलों पर कोई खलल आए, लेकिन फिर एक साथ कई परीक्षाओं में बारिश ने हमें चुन लिया और बादलों ने कहर से हमें डराने का सबब बुन लिया। हिमाचल में यात्राएं ही कठिन नहीं, बल्कि जीने की हर राह पर आसमानी मंजर का भयावह परिदृश्य उभर आता है हर बार। पिछले एक हफ्ते से हिमाचल का दर्द बढ़ता जा रहा है। यह पीड़ा सिर्फ हिमाचल की है जिसे हम वर्षों से झेलते आ रहे हैं अकेले। हो सकता है कुछ गलतियां हो गई हों, लेकिन इतने भी गलत नहीं कि पर्वतीय राज्य को हमेशा मौसम की बेरुखी में अकेला छोड़ दिया जाए। बहरहाल पिछले पंद्रह दिनों ने करीब पांच सौ करोड़ का नुकसान इस राज्य की प्रगति, प्रवृत्ति और प्रासंगिकता को सुना दिया। कोटगढ़ के मधावनी गांव के उस परिवार का क्या कसूर, जिसके अस्तित्व को ही छीन लिया गया या श्रीखंड यात्रा में आस्था का क्या दोष जहां एक यात्री की ईहलीला गुम हो गई। शिमला के मौसम की वीभत्स तस्वीर में मधावनी के ढहते मकान में दबे पति-पत्नी और बेटे की मौत सता रही है, तो दरकते पहाड़ों के नीचे जोखिम जिस तरह बढ़ रहा है, उसे देखते हुए बरसात का यह कहर मापा नहीं जा सकता। दोष किसे दें, मानवीय प्रगति या पहाड़ के विकास में आदतन सुराख कहां खोजें। ऊना में डूबने का मंजर, पंडोह के बाजार से कम नहीं और न ही चंबा के रास्तों में दूरी कम हो रही। खड्डें या नदियां जिस तरह के उफान पर हैं, उसे देखते हुए सिर्फ आपदा प्रबंधन की घंटियां ही बजाई जा सकती हैं या अब बाढ़ जैसी स्थिति के इतिहास से बहुत कुछ सीखना होगा। प्रदेश की प्राथमिकताओं में कहीं हम मौसम के खूंखार पहलुओं को नजरअंदाज तो नहीं कर रहे। कहीं प्रकृति के नियमों के विरुद्ध विकास तो नहीं कर रहे। हम इस आफत में यूं ही नहीं फंसे, राष्ट्रीय मानकों के फलक पर पर्वतीय आवरण से यह तकरार मानी जानी चाहिए। दरअसल जलनिकासी की प्राकृतिक भूमिका से जहां-जहां छेड़छाड़ हुई या विकास की हिदायतों को नजरअंदाज किया गया, वहां-वहां मौसम के खंजर उभर आए हैं। ऐसे में राष्ट्रीय चेतना में पहाड़ को केवल पर्यावरण का मसौदा मानकर हिफाजत नहीं होगी, बल्कि विकास के विकल्पों में माकूल अनुदान चाहिए। हिमाचल में या हिमाचल से निकलते जल की निकासी को उच्च दर्जे का प्रबंधन और विकास के मानदंडों में नया सृजन चाहिए ताकि मानव बस्तियों को राष्ट्र का इंसाफ मिले।

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

आशिकी में गर्लफ्रेंड ने ले ली किडनी फिर दूसरे से कर ली शादी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क



ब्यूरो रिपोर्ट 10 जुलाई : रिलेशनशिप बचाने और अपना प्यार पाने के लिए लोग क्या-क्या नहीं करते हैं। कई बार लोग अपने पार्टनर की इच्छा के चलते अपना सब कुछ कुर्बान कर देते हैं। मैक्सिको से हाल ही में एक मामला सामने आया जहां एक शख्स ने अपनी गर्लफ्रेंड की मां को बचाने के लिए अपनी खुद की किडनी निकलवा दी लेकिन उसकी गर्लफ्रेंड ने किसी और शख्स से शादी कर ली। यह सब तब हुआ जब शख्स की गर्लफ्रेंड की मां गंभीर रूप से बीमार थी दरअसल, यह घटना मैक्सिको की है। द सन की एक ऑनलाइन रिपोर्ट के मुताबिक, इस पूरी घटना के बारे में शख्स ने अपने सोशल मीडिया स्पेस पर बताया है। शख्स का नाम उजिएल मार्टिनेज है और वह एक टीचर है। उसने एक वीडियो जारी कर बताया कि उसकी गर्लफ्रेंड की मां की हालत काफी गंभीर थी और उसे तत्काल किडनी की जरूरत थी क्योंकि उसकी किडनी खराब हो चुकी थी इसके बाद शख्स ने फैसला किया कि वह अपनी किडनी निकलवाएगा और अपनी गर्लफ्रेंड की मां को किडनी दान में देगा। उसने डॉक्टरों की टीम से संपर्क किया और अपनी एक किडनी निकलवा दी। इसके बाद डॉक्टरों ने उसकी गर्लफ्रेंड की मां का सफलतापूर्वक ऑपरेशन किया और उसकी मां ठीक हो गई। लेकिन शख्स को शायद अंदाजा नहीं था कि इस वफ़ा के बदले उसे क्या सजा मिलेगी

उत्तराखंड में बारिश के चलते भूस्खलन से हाईवे सहित 165 सडक़ें बंद

देहरादून। उत्तराखंड में हो रही भारी बारिश से बड़ी संख्या में सडक़ें बाधित हो गई हैं। इससे यातायात के साथ ही जनजीवन भी बुरी तरह प्रभावित हो गया है। बारिश से राज्य की 165 सडक़ें बंद चल रही हैं। जिसमें 11 राज्य मार्ग भी शामिल हैं। लोनिवि की रिपोर्ट के अनुसार शुक्रवार तक राज्य में 133 सडक़ें बंद थी।

जबकि शनिवार को 89 सडक़ें और बंद हो गईं जिससे कुल बंद सडक़ों का आंकड़ा 222 पहुंच गया था। लेकिन देर सांय तक 57 सडक़ों को लोनिवि द्वारा खोल दिया गया। जिसके बाद अब राज्य में कुल बंद सडक़ों की संख्या 165 रह गई है। लोनिवि के एचओडी डीके यादव ने बताया कि भारी बारिश की वजह से सडक़ों को खोलने के काम में खासी कठिनाई आ रही है। बार बार सडक़ों पर मलबा आ रहा है। हालांकि उन्होंने कहा कि सडक़ों को खोलने के काम को युद्ध स्तर पर किया जा रहा है। सभी डिविजनों को सडक़ों को तत्काल खोलने को कहा गया है। उधर, बद्रीनाथ मार्ग छिनका व चाड़ा के पास सडक बाधित रहा, जिससे लोगों को कुछ देर इंतजार करना पड़ा।

राज्य की प्रमुख बंद सडक़ें

रुद्रप्रयाग पोखरी गोपेश्वर मार्ग, टिहरी घनसाली तिलवाड़ा मार्ग, कर्णप्रयाग नौटी पैठाणी मार्ग, सहिया क्वानू मोटर मार्ग, मोरी नैटवाड़ साकरी जखोल मार्ग, ककरालीगेट दुलीगाड मार्ग, काठगोदाम खुटानी देवीधुरा लोहाघाट पंचेश्वर मार्ग, लोहाघाट बाराकोट सिमलखेत काफलीखान भनोली मार्ग, रामनगर भंडारपानी विल्लेख मार्ग आदि के साथ ही बड़े स्तर पर ग्रामीण मार्ग बंद चल रहे हैं।

गुलदार की दहशत के चलते आज भी बंद रहेंगे स्कूल

पौड़ी। पौड़ी के चंदोला रांई गांव में स्थित राजकीय प्राथमिक विद्यालय, राजकीय कन्या उच्च प्राथमिक विद्यालय के साथ ही आंगनबाड़ी केंद्र में दस जुलाई को अवकाश घोषित कर दिया है। कुछ दिन पूर्व गुलदार ने यहां पर एक चार वर्षीय बच्ची पर हमला कर घायल कर दिया था। जिसका जिला चिकित्सालय में उपचार किया गया। इस मामले में स्कूल के शिक्षकों द्वारा राजस्व उप निरीक्षक नान्दलस्यूं एवं खंड शिक्षा अधिकारी पौड़ी को बताया गया कि इन दिनों बरसात के मौसम में घने कोहरे के कारण छात्र-छात्राओं के स्कूल आते समय गुलदार का भय बना हुआ है। ऐसी स्थिति बच्चों के अभिभावक उन्हें स्कूल छोडने जा रहे हैं। राजस्व उप निरीक्षक नान्दलस्यूं व खंड शिक्षा अधिकारी पौड़ी द्वारा इस संबंध में बच्चों की सुरक्षा को देखते हुए संयुक्त आख्या उप जिलाधिकारी को सौंपी गई। अब उप जिलाधिकारी के अनुरोध पर डीएम डा. आशीष चौहान ने दस जुलाई को चंदोला रांई गांव में स्थित राजकीय प्राथमिक स्कूल, राजकीय कन्या उच्च प्राथमिक स्कूल के साथ आंगनबाड़ी केंद्र में अवकाश घोषित कर दिया है।

वन संरक्षक ने गुलदार प्रभावित क्षेत्रों का लिया जायजा : पौड़ी शहर के गुलदार प्रभावित क्षेत्रों का वन संरक्षक गढ़वाल पंकज कुमार ने जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने वन विभाग की टीम को गुलदार प्रभावित क्षेत्रों में लगातार गश्त करने के साथ ही लोगों को सतर्क करने के निर्देश दिए। कहा कि गुलदार से लोगों की सुरक्षा के हरसंभव कदम उठाए। शहर में इन दिनों शिक्षा विभाग के पास शिवकुटी, गडोली, चंदोला राई में गुलदार की दहशत बनी है।

इन 3 राशि की लड़कियां होती हैं स्मार्ट और चुलबुली - बोलचाल का अंदाज होता है सबसे अलग

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 10 जुलाई : वैदिक ज्योतिष में 27 नक्षत्र, 9 ग्रह और 12 राशियों का वर्णन मिलता है। इन राशियों से जुड़े लोगों का नेचर और व्यक्तित्व अलग- अलग होता है। साथ ही उनकी पसंद और नापसंद भी भिन्न- भिन्न होती है।आज हम ऐसी 3 राशियों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनसे जुड़ी लड़कियां स्मार्ट और चुलबुली होती हैं। इनके बात करने का अंदाज बहुत अलग और आकर्षित करने वाला होता है। आइए जानते हैं इन ये राशियां कौन सीं हैं

वृषभ राशिः इस राशि की लड़कियां काफी बातूनी और चुलबुली होती हैं। ये बातों ही बातों में किसी का भी दिल जीत लेती हैं। ये जिस महफिल में जाती हैं, वहां रंग जमा देतीं हैं। इनके बात करने की स्टाइल से सामने वाला प्रभावित हो जाता है। ये कला की जानकार और कला प्रेमी भी होती हैं। इनको महंगी- महंगी ड्रेस और चीजें खरीदने का शौक होता है। वृष राशि पर शुक्र देव का आधिपत्य है, जो इनको ये खूबी प्रदान करते हैं।

मिथुन राशिः इस राशि की लड़कियां स्मार्ट और खुले विचारों की होतीं हैं। ये बातचीत करने में काफी माहिर होती हैं। किसी से कुछ कहना है तो ये मुंह पर ही कह देतीं हैं। ये कहने से पहले सोचती नहीं हैं। लड़के इनकी तरफ काफी जल्दी आकर्षित हो जाते हैं।

वृश्चिक राशिः इस राशि की लड़कियां चतुर और बुद्धिमान होतीं हैं। इनका सेंस ऑफ ह्यूमर काफी अच्छा होता है। साथ ही ये लड़कियां साहसी और निडर भी होती हैं। ये विपरीत से विपरीत परिस्थिति में भी घबराती नहीं हैं। ये पहली मुलाकात में सामने वाले को अपना दीवाना बना देतीं हैं। ये किसी भी काम को फटाफट करतीं हैं। इनकी बातचीत करने की शैली लोगों को प्रभावित करती हैं। वृश्चिक राशि के स्वामी मंगल देव हैं, जो इनको ये गुण प्रदान करते हैं।

50 के बाद भी रहें फिट, नहीं आएगा बुढ़ापा, लेकिन ये है शर्तें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 10 जुलाई : 50 की उम्र जीवन का एक अहम पड़ाव होता है। आमतौर पर इस उम्र तक आते आते महिलाओं का शरीर ढ़लने लगता है, तो कई बीमारियां उन्हें घेर लेती हैं। वहीं पुरुष रिटायरमेंट के करीब आने लगते हैं और उनके एक्टिविटी लेवल में ब्रेक लग जाता है। कई लोग तो 50 के बाद दुनियादारी और घर परिवार की जिम्मेदारियों में इतना व्यस्त हो जाते हैं कि खुद को भूल जाते हैं। चिंता और तनाव के कारण लोगों को तमाम बीमारियां हो जाती हैं और 50 के बाद का आधे से ज्यादा समय इनका इलाज कराने में बीत जाता है। ऐसे में बड़ा सवाल यह है कि 50 के बाद शरीर को चुस्त दुरुस्त और जवां बनाए रखने के लिए क्या किया जाए।

चिकित्सक कहते हैं कि अगर आपकी उम्र 50 साल है, तो आप बहुत लकी हैं। क्योंकि 100 में से 11 लोग ही 50 की उम्र पार कर पाते हैं और केवल 7 लोग ही 65 से 70 वर्ष तक की उम्र को खुशी-खुशी जी पाते हैं। ऐसे में आपको अपने जीवन को नीरस नहीं बल्कि हेल्दी, हैप्पी और फिट बनाना चाहिए। तो आइए जानते हैं 50 के बाद जीवनशैली में क्या करने चाहिए बदलाव।

खूब पानी पीएं

बढ़ती उम्र के साथ पानी पीते रहना चाहिए। यह आपको जीवनभर एक्टिव रखने का बेहतरीन नुस्खा है। भले ही मौसम कोई भी

हो, प्यास लगे न लगे, हर समय पानी पीएं। डॉक्टर के अनुसार, दिन में कम से कम 2 लीटर पानी पीना बहुत जरूरी है। इससे शरीर स्वस्थ रहेगा।

चलते-फिरते रहें

50 साल के बाद शरीर बॉडी की मसल्स सिकुड़ने लगती हैं। इनमें दर्द रहता है और व्यक्ति एक स्टेज पर आकर आलसी हो जाता है। लेकिन जितना हो सके, शरीर को एक्टिव रखें। वॉकिंग, जॉगिंग, साइकिलिंग और स्वीमिंग को अपने डेली रूटीन का हिस्सा बनाएं। इससे कार्डियोवस्कुलर सिस्टम और मसल्स स्ट्रांग रहेंगी।

खान पान का रखें ध्यान

ईट टू लिव, नॉट लिव टू ईट। 50 की उम्र पार कर चुके लोगों को अपनी जीवनशैली में यह फिटनेस मंत्र जरूर अपनाना चाहिए। डॉक्टर के अनुसार, व्यक्ति को उतना ही खाना चाहिए, जितना शरीर के लिए जरूरी है। इसमें भी जरूरी है पौष्टिक आहार लेना। अच्छी मात्रा में प्रोटीन लें और कार्बोहाइ रेट कम लें। अगर आप दो हफ्ते मीठे का सेवन कम कर दें, तो चेहरे और शरीर पर दिखने वाली सूजन गायब हो जाएगी।

कम से कम करें व्हीकल का प्रयोग

50 के बाद लाइफ को हैप्पी बनाना चाहते हैं, तो 100 या 200 मीटर तक जाने के लिए व्हीकल के इस्तेमाल से परहेज करें। संभव है तो साइकिल चलाएं। जितना संभव हो पैदल चलें। फ्लैट या अपार्टमेंट में आने जाने के लिए लिफ्ट के बजाय सीढ़ी का इस्तेमाल करें। वहीं स्टेशन पर लगे एस्केलेटर से न जाते हुए सीढियों या रैंप से जाएं।

गुस्से पर कंट्रोल करें

50 के बाद गुस्सा सेहत के लिए अच्छा नहीं है। डॉक्टर की सलाह है कि 50 की उम्र पार करने के बाद आपको अपने गुस्से पर नियंत्रण रखना चाहिए। जितना हो सके, कम बोलें और बोलने से पहले सोचें। कमरे की दीवार पर नो एंगर जोन का पोस्टर लगा सकते हैं। यह आपको भी बार-बार याद दिलाएगा कि गुस्सा नहीं होना है।

आशावादी बनें

कहते हैं कि उम्मीद व्यक्ति को सेहतमंद बनाए रखती है। सफेद बालों को बुढ़ापा न समझें। 50 साल के बाद बालों में सफेदी आना लाजमी है। ऐसे में जीने की उम्मीद न खोएं। आशावादी बनें और जिस तरह अब तक जिन्दगी जीते आए हैं, खुलकर जीएं।

संक्षिप्त खबरें

बीमा पॉलिसी खुलवाने के नाम पर युवक से 1.30 लाख की साइबर ठगी

देहरादून। बीमा पॉलिसी खुलवाने के नाम पर दून निवासी एक युवक से 1.30 लाख रुपये की साइबर ठगी हो गई। पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर छानबीन शुरू दी है। पटेलनगर पुलिस के अनुसार, संदीप निवासी प्रेमनगर ने तहरीर में बताया कि 26 जून को उन्हें एक अनजान नंबर से कॉल आया था। कॉल करने वाले ने खुद को एक बीमा कंपनी का प्रतिनिधि बताया। उसका कहना था कि जिस कंपनी में आप का बीमा है, वो बंद हो सकती है। लिहाजा, आप हमारी कंपनी में बीमा पॉलिसी कराएं। इससे आप को काफी लाभ होगा। संदीप ने बताया कि बीमा कंपनी का प्रतिनिधि समझकर उसने पॉलिसी करने के लिए हामी भर ली। इसके बाद उसने युवक के बताए बैंक खाते में 130625 रुपये ट्रांसफर कर दिए। बाद में उसने संबंधित कंपनी में फोन किया तो पता चला, कंपनी में ऐसी कोई पॉलिसी पंजीकृत नहीं है। इसके बाद संदीप को ठगी का अहसास हुआ।

बारिश के बीच युवाओं ने चलाया सफाई अभियान

देहरादून। मालदेवता में रविवार को कई संस्थाओं से जुड़े युवाओं ने बारिश के बीच सफाई अभियान चलाया। युवाओं ने 35 बैग कूड़ा एकत्र किया, उन्होंने यहां आने वाले पर्यटकों से कूड़ा न फैलाने की अपील की। भूमि संस्था, रक्तमित्र उत्तराखंड परिवार, परिवर्तन एवं नेचर बडी संस्था के युवाओं ने अभियान चलाया। कूड़े को नगर निगम की गाड़ी से भिजवाया गया। इस दौरान अनुभव सिंह, रिया, अमन, नीतू, अवंतिका, सुनील, अक्षिता, कबीर, अभिषेक, राम, ज्योति, अभिनव, हंसिका, गुरजस, हरवीन, वंश, चितवन, राजेन्द्र आदि शामिल रहे।

विधायक खजानदास ने की स्मार्ट सिटी और पीआईयू सेल के अधिकारियों संग बैठक

देहरादून। विधायक राजपुर रोड खजानदास ने रविवार को स्मार्ट सिटी और पीआईयू सेल के अधिकारियों के साथ बैठक की। इस दौरान उन्होंने स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के अधूरे कार्यों को लेकर नाराजगी जताई। साथ ही अधिकारियों को निर्देश दिए कि शेष कार्य समय से पूरा करवाएं और जलभराव की समस्या का समाधान करने के लिए ठोस कदम उठाएं। विधायक ने कहा कि कई इलाकों में धीमी रफ्तार से काम चल रहा है। जगह- जगह सडक़ों की खुदाई करने के बाद काम अधूरा छोड़ दिया है। जिससे जनता को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। ड्रेनेज कार्यों की धीमी रफ्तार को लेकर अधिकारियों को नाराजगी जताते हुए विधायक ने कहा कि अधिकारी मौके पर जाकर कार्यों की मॉनीटरिंग करें। ताकि समय से काम पूरे हो सकें। इस दौरान मुख्य महाप्रबंधक तकनीकी स्मार्ट सिटी जगमोहन चौहान, अधिशासी अभियन्ता पीआईयू सेल प्रवीन कुश, सहायक महाप्रबंधक कृष्णपल्लव चमोला आदि मौजूद रहे।

सुरेश चंद्र पंत के पेयजल एमडी बनने पर दी बधाई

देहरादून। कूर्मांचल सांस्कृतिक एवं कल्याण परिषद ने परिषद के वरिष्ठ सदस्य सुरेश चंद्र पंत को जल निगम का एमडी बनने पर उनके आवास पर जाकर उनको बधाई व शुभकामनाएं दी। अध्यक्ष कमल रजवार ने कहा कि सुरेश चंद्र पंत बहुत सरल और जमीनी स्तर के व्यक्ति हैं। यही कारण है कि वे आज इस मुकाम तक पहुंचे। वह उत्तराखंड से भली भांति परिचित हैं। मुख्य अभियंता के पद पर भी उत्तराखंड की पानी की समस्या के लिए बहुत कार्य किया है। इस अवसर पर महासचिव गोविंद पांडे, जीडी जोशी, एनडी जोशी, प्रकाश अवस्थी, एमएम पंत, विपिन पंत, उमेश भट्ट, दिनेश पांडे मौजूद रहे।