हिंदी दैनिक

न्यूज़ वायरस

वर्ष : 12 अंक : 79 | देहरादून, बृहस्पतिवार, 14 सितंबर, 2023 | मूल्य : एक रुपया | पृष्ठ : 08

सार्वजनिक यातायात व्यवस्था को मजबूत किया जाए : मुख्य सचिव 3

इस वर्ष से दी जाएगी 'एसडीजी एचीवर ट्रॉफी' : मुख्यमंत्री धामी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 14 सितंबर , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 17 व्यक्तियों और संस्थाओं को एसडीजी एचीवर अवार्ड से सम्मानित किया। जिसमें 12 संस्थाओं एवं 05 लोगों को व्यक्तिगत रूप से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि वर्ष 2030 तक सत्त विकास लक्ष्यों को पूर्ण करने के लिए जनपदों में प्रतियोगिता की भावना के दृष्टिगत इस वर्ष से ''एस0डी0जी0 एचीवर ट्रॉफी'' प्रदान की जायेगी जिसमें सभी 13 जनपदों के विजेता एवं उपविजेता घोषित किये जायेंगे। एस.डी.जी. को पंचायत स्तर तक क्रियान्वित करने के लिए वर्ष 2030 तक 17 सितम्बर से 23 सितम्बर तक एस.डी.जी सप्ताह के रूप में मनाया जायेगा। जिसमें सभी विकासखण्डों, पंचायतों विद्यालयों, जनपदों एवं राज्य स्तर पर कार्यशालाएं, जन जागरूकता कार्यक्रम, वाद-विवाद प्रतियोगिता आयोजित की जायेगी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि विकास के लक्ष्य को हासिल करने के लिये सभी को सम्मिलित रूप से प्रयास करने होंगे। आत्मनिर्भर उत्तराखण्ड बनाने के लिए सबको समन्वित प्रयास करने होंगे। बहुत सी संस्थाएं और व्यक्ति सामाजिक, आर्थिक व पर्यावरण के क्षेत्र में बेहतर काम कर रहे हैं। ये सभी राज्य के विकास के ब्राण्ड एम्बेसेडर हैं। उत्तराखण्ड को श्रेष्ठ राज्य बनाने के लिये हम सभी को मिलकर आगे बढ़ना है। इकोलॉजी और इकोनोमी में संतुलन बनाकर विकास जरूरी है। राज्य में सतत विकास लक्ष्य में बेहतर कार्य हो रहे हैं। एसडीजी इंडेक्स में उत्तराखण्ड को अग्रणी राज्यों की श्रेणी में लाने के लिए और प्रयासों की भी उन्होंने जरूरत बताई।

मुख्यमंत्री ने सम्मानित होने वाले व्यक्तियों और संस्थाओं को बधाई देते हुए उम्मीद जताई कि इससे अन्य लोग और संस्थाएं भी प्रेरित होंगे। उन्होंने कहा कि समाज और देश के लिये काम करने वाले व्यक्तियों से मिलकर वे स्वयं प्रेरित होते हैं। उन्होंने कहा कि सतत विकास वह विकास है जो भविष्य की पीढ़ियों की अपनी जरूरतों को पूरा करने की क्षमता से समझौता किए बिना वर्तमान की जरूरतों को पूरा करता है। उत्तराखंड सरकार भी सतत विकास के लिए निरंतर प्रयत्नशील है। राज्य सरकार प्रधानमंत्री द्वारा दिए गए मंत्र 'सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास' को मूल में रखकर लक्ष्य प्राप्ति के पथ पर अग्रसर है। राज्य सरकार प्रधानमंत्री जी के मार्गदर्शन में उत्तराखण्ड को देश का श्रेष्ठ राज्य बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है।

एस०डी०जी० 1 के तहत शून्य गरीबी के लिए गढ़वाल हिल्स कॉपरेटिव लि., पौड़ी एवं जगमोहन सिंह राणा, एस०डी०जी० 2 शून्य भुखमरी के तहत डॉ सुरभि जायसवाल एवं खस्ती कोरंगा, एस०डी०जी० 3 उत्तम स्वास्थ्य और खुशहाली के तहत आरोही फाउंडेशन, एस०डी०जी० 4 गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के तहत भागीरथी फाउंडेशन, एस०डी०जी० 5 लैंगिक समानता के तहत रचनात्मक महिला मंच एवं डिव-इन-प्रो, एस०डी०जी० 6 साफ पानी एवं स्वच्छता के तहत नौला फाउंडेशन, एस०डी०जी० 8 आर्थिक वृद्धि के तहत उत्तरांचल युवा एवं ग्रामीण विकास केन्द्र चमोली, एस०डी०जी० 9 उद्योग और नवाचार के तहत पिथौरागढ़ की देवकी देवी, एस०डी०जी० 12 उपभोग और उत्पादन के तहत ग्राम पंचायत रायगी, एस०डी०जी० 13 जलवायु परिवर्तन के तहत एग्री-नेट फूड्स एण्ड बेवेज प्रा.लि एवं जगदीश सिंह नेगी शिप्रा कल्याण समिति, नैनीताल, एस०डी०जी० 15 भूमि पर जीवन के तहत चंदन सिंह नयाल एवं एस०डी०जी० 16 शांति और न्याय के तहत दर्पण समिति एवं कार्ड संस्था को एसडीजी एचीवर अवार्ड से सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर पूर्व मुख्य सचिव एवं ज्यूरी के अध्यक्ष एन रविशंकर, सचिव आर.मीनाक्षी सुंदरम, यूएनडीपी की प्रतिनिधि इसाबेल त्सचान, सीपीपीजीजी के अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. मनोज कुमार पंत उपस्थित थे।

देहरादून कप्तान बने IPS अजय सिंह आईपीएस प्रमेन्द्र डोभाल पहुंचे हरिद्वार

क.सं	नाम अधिकारी	वर्तमान तैनाती	नवीन तैनाती
1	2	3	4
1	श्री नीलेश आनन्द भरणे	पुलिस महानिरीक्षक, कुमायूं परिक्षेत्र।	पुलिस महानिरीक्षक, पी0एण्ड एम0।
2	डॉ0 योगेन्द्र सिंह रावत	पुलिस उपमहानिरीक्षक, अभिसूचना।	पुलिस उपमहानिरीक्षक, कुमायूं परिक्षेत्र।
3	श्री दलीप सिंह कुंवर	पुलिस उपमहानिरीक्षक/वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, जनपद देहरादून।	पुलिस उपमहानिरीक्षक, अभिसूचना।
4	श्री प्रहलाद नारायण मीणा	पुलिस अधीक्षक, सतर्कता सेक्टर हल्द्वानी/सेक्टर ऑफिसर सी.आई.डी., सेक्टर, हल्द्वानी।	वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, जनपद नैनीताल।
5	श्री अजय सिंह	वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, जनपद हरिद्वार।	वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, जनपद देहरादून।
6	श्री पंकज भट्ट	वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, ज़नपद नैनीताल।	सेनानायक, 46वीं वाहिनी पीएसी, रूद्रपुर।
7	श्री प्रमेन्द्र डोबाल	पुलिस अधीक्षक, जनपद चमोली।	वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, जनपद हरिद्वार।
8	श्रीमती रेखा यादव	पुलिस अधीक्षक, यातायात/अपराध जनपद हरिद्वार।	पुलिस अधीक्षक, जनपद चमोली।

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 14 सितंबर , देर शाम उत्तराखंड में 8 आईपीएस अफसरों का तबादला किया गया है। देहरादून अजय सिंह तो हरिद्वार के एसएसपी प्रमेन्द्र डोभाल को बनाया गया है। पढ़िए किसको कहाँ भेजा गया है -

नीलेश आनंद भरणे को पुलिस महानिरीक्षक पी एंड एम बनाया गया अजय सिंह को देहरादून का एसएसपी बनाया गया दिलीप सिंह कुंवर को पुलिस उप महानिरीक्षक अभी सूचना बनाया गया प्रहलाद नारायण मीणा को एसएसपी नैनीताल बनाया गया पंकज भट्ट को सेना नायक 46वीं वाहिनी पीएसी बनाया गया प्रवीण डोभाल को एसएसपी हरिद्वार बनाया गया रेखा यादव को पुलिस अधीक्षक चमोली बनाया गया योगेंद्र सिंह रावत को पुलिस उपमहानिरीक्षक कुमाऊं बनाया गया।

दून समेत चार जिलों में तेज बारिश की चेतावनी

देहरादून 14 सितम्बर : उत्तराखंड में अगले 2 दिन देहरादून समेत चार जिलों में तेज बारिश होने की संभावना है। मौसम विज्ञान केंद्र की ओर से देहरादून, पौड़ी, नैनीताल और उधम सिंह नगर जिले में बारिश का यलो अलर्ट जारी किया गया है।इन जिलों में बिजली चमकने और तेज गर्जन के साथ कई दौर की बारिश होने के आसार हैं। अन्य जिलों में भी हल्की बारिश होने की संभावना है। केंद्र के निदेशक बिक्रम सिंह ने कहा, आने वाले दो दिनों में प्रदेश भर में मौसम बदला हुआ देखने को मिलेगा।

जीवन लंबा पर सेहतमंद नहीं, जीवन शैली से जुड़े मरीज हो गए दोगुने, रिसर्च

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 14 सितम्बर : कहने को तो अब हम ज्यादा जीने लगे हैं। बीते पांच दशक में हमारी औसत उम्र जीवन प्रत्याशा करीब 22 साल बढ़ गई है। लेकिन उम्र ज्यादा होने से स्वस्थ जीवन में कोई खास इजाफा नहीं हुआ। अब हम पहले के मुकाबले ज्यादा बीमारियों के साथ जीने लगे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की ताजा रिपोर्ट के हिसाब से बीमारों की देखभाल में तो भारत का प्रदर्शन पहले से अच्छा रहा है लेकिन जीवन शैली से जुड़े डायबिटीज जैसे रोगों ने नई चुनौतियां खड़ी कर दी हैं। कभी पोलियो, खसरा, टीबी और एड्स से लड़ता रहा भारत आज डायबिटीज 'कैपिटल' बन गया है और 2025 तक सात करोड़ से ज्यादा लोग इससे ग्रसित होने के आसार हैं।

सबसे ज्यादा मौतें हृदय रोग से

बीते 30 वर्षों में हृदय रोगियों की तादाद दोगुनी हो गई है। हृदय रोग कभी पांचवें पायदान पर था लेकिन अब यह देश में सबसे बड़ी बीमारी बन गया है। एक अध्ययन के मुताबिक, भारत में बीते तीन दशकों के दौरान लोगों की स्वास्थ्य क्षति में सबसे बड़ा योगदान हृदय, सीओपीडी, डायबिटीज और पक्षाघात जैसे रोगों का रहा है।

जीवन शैली के कारण होने वाली बीमारियों ने 35 साल तक की युवा आबादी को शहर ही नहीं, गांवों तक तेजी से अपनी गिरफ्त में लिया है और यह मौत का सबसे बड़ा कारण बन गई हैं। इसका असर कोरोना महामारी में साफ देखने को मिला, जिसमें जान गंवाने वाले आधे भारतीय पहले से ही डायबिटीज और हाइपरटेंशन जैसे रोगों के शिकार थे।

22 साल बढ़ी भारतीयों की उम्र, पर जीवन शैली से जुड़े रोगों के मरीज हो गए दोगुने

गैर संक्रामक रोगों से मरने वालों की तादाद हुई 50% : दक्षिण एशिया क्षेत्र में काफी लोगों के जीवन का एक बड़ा हिस्सा खराब सेहत की भेंट चढ़ रहा है और गैर-संक्रामक (एनसीडी) रोग इसकी बड़ी वजह बनकर उभरे हैं। शोधकर्ताओं का कहना है कि भारत के स्वास्थ्य तंत्र पर 58 फीसदी रोग भार गैर-संक्रामक रोगों के कारण है, जो 1990 में 29 फीसदी था। एनसीडी के कारण अकाल मौतों की तादाद पहले सिर्फ 22 फीसदी थी, जो अब दोगुने से भी ज्यादा बढ़कर 50 फीसदी हो गई है।

वायु प्रदूषण, उच्च रक्तचाप और खराब भोजन मुख्य कारण2019 में एक शोध में पता लगा था कि देश में जान लेने वाले शीर्ष पांच कारणों में वायु प्रदूषण (16.7 लाख मौतें),

उच्च रक्तचाप (14.7 लाख मौतें), तंबाकू (12.3 लाख), खराब भोजन (10.18 लाख) और उच्च ब्लड शुगर (10.12 लाख) शामिल हैं।

हम 70 साल जीने लगे, 10 हजार लोगों पर महज नौ डॉक्टर1970 में औसत उम्र 47.7 साल थी, जो 2020 में बढ़कर 69.6 साल हो गई है। डॉक्टर और नर्सों का अनुपात तुलनात्मक रूप से सुधरा है पर व्यापक रूप से हालात अभी कमजोर हैं। 10 हजार लोगों पर नौ डॉक्टर और 24 नर्सें ही हैं। इतने ही लोगों पर महज नौ फार्मासिस्ट हैं।

च्युइंग गम चबाने से कम हो जाती है चेहरे की चर्बी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 14 सितम्बर : च्यूइंग गम चबाना कई लोगों की लोकप्रिय आदतों में से एक है, जिसे लोग विभिन्न कारणों से अपनाते हैं। कुछ लोग ताजी सांस के लिए च्युइंग गम चबाते हैं, तो कुछ लोग अपनी भूख को कम करने के लिए या सिर्फ मनोरंजन के लिए ऐसा करते हैं, लेकिन क्या च्युइंग गम सचमुच वजन घटाने में मदद कर सकती है?

इस आर्टिकल में, हम पता इसी बात का लगाएंगे कि क्या च्युइंग गम वास्तव में वजन कम करने में आपकी मदद कर सकती है या नहीं।जब आप च्युइंग गम चबाते हैं, तो इसके लिए आप लगातार अपना जबड़ा हिलाते रहते हैं, जिससे आपकी कैलोरी बर्न बढ़ सकती है।

हालांकि, कैलोरी व्यय में वृद्धि न्यूनतम है, फिर भी यह समय के साथ वजन घटाने में योगदान दे सकती है। हालांकि, यह ध्यान रखना भी जरूरी है कि वजन घटाने के लिए अकेले च्यूइंग गम चबाना ही काफी है। बेहतर नतीजों के लिए आप अपनी दिनचर्या में स्वस्थ आहार और नियमित व्यायाम शामिल कर सकते हैं। वजन घटाने के लिए लोग च्युइंग गम इसलिए भी खाते हैं, क्योंकि यह भूख को कम करने की क्षमता रखती है। च्युइंग गम चबाने से, आप अपने मस्तिष्क को यह सोचने पर मजबूर करते हैं कि आप कुछ खा रहे हैं, जिससे क्रेविंग्स कम करने और ओवरईटिंग से बचने में मदद मिल सकती है। हालांकि, अनावश्यक कैलोरी इनटेक से बचने के लिए शुगर-फ्री च्युइंग गम चुनना जरूरी है।च्युइंग गम स्नैकिंग से ध्यान भटकाने का काम भी कर सकती है। जब आपको खाने के बीच नाश्ता करने की इच्छा होती है, तो च्युइंग गम का एक टुकड़ा खाने से अतिरिक्त कैलोरी इनटेक किए बिना ही आप अपनी भी इच्छा को शांत कर सकते हैं। यह आपको तृप्ति की भावना देता है और आपको अनहेल्दी नाश्ता खाना खाने से भी रोक सकता है। च्युइंग गम से वजन कम होने के व्यक्तिगत परिणाम भिन्न हो सकते हैं। कुछ लोगों को च्युइंग गम से वजन घटाने में मदद मिली है। लेकिन क्या च्युइंग गम चेहरे की चर्बी कम करने में मदद कर सकता है?

वजन घटाने और चेहरे की चर्बी को कम करने के लिए च्युइंग गम के कुछ संभावित लाभ हो सकते हैं, लेकिन इसे वजन घटाने और चेहरे की चर्बी कम करने का एकमात्र तरीका नहीं माना जा सकता है। वजन घटाने के लिए संतुलित आहार और नियमित व्यायाम का पालन करना आवश्यक है।

इन छोटे-छोटे बदलावों से दूर की जा सकती है नींद न आने की समस्या

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 14 सितम्बर : नींद हमारे जीवन का एक अनिवार्य पहलू है जो अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नींद के दौरान हमारा शरीर सेल्स और टिश्यूज को बनाने और उनकी मरम्मत करता है। नींद सेहत को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए बहुत ही जरूरी है। इसमें किसी भी तरह की बाधा कई गंभीर समस्याओं, जैसे- मोटापा, टाइप 2 डायबिटीज और हृदय रोग की वजह बन सकती है।

नींद की मात्रा और क्वालिटी दो अलग-अलग चीजें हैं। नींद की गुणवत्ता निर्धारित करती है कि आप कितनी अच्छी तरह सोते हैं, जबकि नींद की मात्रा निर्धारित करती है कि आप हर रात कितना सोते हैं। ResMed के स्लीप सर्वे 2023 के अनुसार, 58% भारतीय खर्राटों को अच्छी नींद का संकेत मानते हैं, वे इस तथ्य से अनजान हैं कि खर्राटे ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया (OSA) और अन्य नींद से जुड़ी कई समस्याओं का एक गंभीर लक्षण होता है। ये खतरनाक आंकड़े भारतीयों के बीच नींद की गुणवत्ता में सुधार के

लिए प्रभावी उपायों की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हैं। ये चीजें आपकी नींद की क्वालिटी सुधारने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

नींद के अनुकूल वातावरण बनाने से आपकी नींद की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद मिल सकती है। सोने से पहले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों या स्क्रीन के इस्तेमाल न करें। फोन/टैबलेट जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से निकलने वाली नीली रोशनी स्लीप हार्मोन मेलाटोनिन के उत्पादन को बाधित कर सकती है, जो हमारे सोने-जागने के चक्र को नियंत्रित करता है। बेहतर नींद को बढ़ावा देने के लिए, नींद लाने वाली एक्टिविटी पर ध्यान दें, जिसमें- शाम को कमरे की रोशनी कम रखना, गर्म पानी से स्नान करना, किताबें पढ़ना, ध्यान या गहरी सांस लेने के व्यायाम का अभ्यास करना शामिल हैं।

उत्तराखंड : UKPSC ने निकाली भर्ती, पढ़िए पूरी डिटेल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 14 सितम्बर : सरकारी नौकरी की तैयारी कर रहे युवाओं के लिए अच्छी खबर है। उत्तराखंड लोक सेवा आयोग (UKPSC) ने राज्य संपत्ति विभाग में प्रबंधन अधिकारी के 7 पदों पर भर्ती के लिए विज्ञापन जारी किया है। प्रदेश के वो युवा, जिन्होंने होटल मैनेजमेंट कोर्स किया है, साथ ही ग्रेजुएट भी हैं, वो भर्ती के लिए आवेदन कर सकते हैं। आवेदन कैसे करना है और कौन-कौन से डॉक्यूमेंट्स मांगे गए हैं,

ये तो आप जान ही चुके हैं कि भर्ती के माध्यम से कुल 7 पदों को भरा जाना है। बात करें शैक्षिक योग्यता की तो उम्मीदवारों का भारत के किसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक होना अनिवार्य है। इसके साथ ही सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त संस्थान से कैटरिंग और होटल प्रबंधन में डिप्लोमा होना चाहिए। आयु सीमा 21 से 42 वर्ष निर्धारित की गई है। आयोग के मुताबिक चयनित अभ्यर्थियों को 9,300 से लेकर 34,800 रुपये (लेवल 8) प्रतिमाह वेतन दिया जाएगा।

चयन प्रक्रिया में उम्मीदवारों को 100 अंकों की एमसीक्यू आधारित लिखित परीक्षा देनी होगी। जिसमें पद-योग्यता के अनुसार प्रश्न पूछे जाएंगे। इच्छुक उम्मीदवारों को ऑनलाइन

आवेदन करना होगा। इसके लिए वेबसाइट पर ओटीआर (एक बार पंजीकरण) के माध्यम से खुद को रजिस्टर्ड करना होगा। जिन्होंने पहले से रजिस्ट्रेशन किया हुआ है, वो लोग यूजर आईडी और पासवर्ड के साथ लॉग इन कर आवेदन प्रक्रिया को पूरा कर सकते है। उम्मीदवारों को दी गई अंतिम तिथि से पहले ऑनलाइन माध्यम से आवेदन करना होगा। ऑनलाइन आवेदन के लिए आयोग की आधिकारिक वेबसाइट https://psc.uk.gov.in/ पर विजिट करें। ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि 18 सितंबर 2023 है, इसलिए देरी न करते हुए जल्द से जल्द आवेदन करें।

सार्वजनिक यातायात व्यवस्था को मजबूत किया जाए : मुख्य सचिव

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 14 सितम्बर, मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु ने देहरादून में यातायात संकुलन को कम करने को लेकर यूनिफाइड मेट्रोपोलिटन ट्रांसपोर्ट अथॉरिटी (यूएमटीए) की बैठक ली। मुख्य सचिव ने कहा कि देहरादून की यातायात व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिए समग्र दृष्टिकोण अपनाने की जरूरत है।

यातायात संकुलन को कम करने के लिए हर प्रकार के छोटे से लेकर बड़े और महत्त्वपूर्ण कदम उठाए जाने की आवश्यकता है।मुख्य सचिव ने कहा कि यातायात संकुलन को कम करने के लिए सार्वजनिक यातायात व्यवस्था को मजबूत किया जाए। उन्होंने कहा कि हमें इस स्तर की यातायात व्यवस्था आमजन को देनी है कि यात्री को शहर के एक बिंदु से दूसरे बिंदु तक जाने में मात्र 200 से 300 मीटर से अधिक पैदल न चलना पड़े और वाहन बदलने पर 5 से 7 मिनट्स से अधिक का इंतजार न करना पड़े। इसके साथ ही अन्य बिंदुओं पर भी ध्यान देने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि यातायात संकुलन के मुख्य स्थानों को चिन्हित कर उन तिराहों और चौराहों के सुधारीकरण का कार्य किया जाए। मुख्य सचिव ने यातायात संकुलन कम करने के लिए प्रवर्तन को सख्ती से लागू करने पर जोर देते हुए कहा कि पार्किंग सुविधाओं को बढ़ाए जाने और नो पार्किंग ज़ोन में वाहन खड़ा करने पर अधिक से अधिक चालान किए जाने से काफी हद तक यातायात संकुलन को कम किया जा सकता है। उचित स्थान और उपयोगिता के अनुसार अंडर पास और फुट ओवर ब्रिज, एलिवेटेड रोड, रोप-वे और पीआरटी जैसी सेवाओं को कहां कहां शुरू किया जा सकता है, इस पर योजना तैयार की जाए।

उन्होंने कहा कि बाईपास सड़कों के निर्माण से भी काफी हद तक यातायात दबाव कम किया जा सकता है।इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन, सचिव अरविन्द सिंह ह्यांकी, जिलाधिकारी देहरादून सोनिका, प्रबन्ध निदेशक उत्तराखण्ड मैट्रो रेल जितेन्द्र त्यागी सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का पिथौरागढ़ भ्रमण राज्य के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण : राधा रतूड़ी

अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने प्रधानमंत्री की आगामी पिथौरागढ़ भ्रमण की तैयारियों की समीक्षा की

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 14 सितंबर , अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने सचिवालय में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की आगामी पिथौरागढ़ भ्रमण कार्यक्रम की तैयारियों की समीक्षा की। एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देश दिए कि मा0 प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी का अक्टूबर माह में होने वाला पिथौरागढ़ भ्रमण कार्यक्रम राज्य के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम के सफल संचालन हेतु जिला प्रशासन तथा सेना, आईटीबीपी, बीआरओ, पुलिस , परिवहन विभाग, केन्द्रीय संचार एजेंसियों व अन्य सम्बन्धित विभागों को प्रभावी समन्वय के साथ कार्य करना होगा।

एसीएस ने बीआरओ (बार्डर रोड ऑगनाइजेशन) तथा लोक निर्माण विभाग को प्रस्तावित भ्रमण कार्यक्रम के मार्गो की व्यवस्था को समयबद्धता से दुरूस्त करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने प्रधानमंत्री के प्रस्तावित भ्रमण कार्यक्रम में जोलिंग कोंग व आगे के उच्च दुर्गम स्थलों में सुचारू सोलर विद्युत आपूर्ति हेतु उरेडा को पुख्ता इंतजाम के निर्देश दिए हैं। इसके साथ ही जिले में वीआईपी मूवमेंट के दृष्टिगत वाहनों की अतिरिक्त आवश्यकता को देखते हुए परिवहन विभाग को वाहन पूल की व्यवस्था के निर्देश दिए हैं। इसके साथ ही एसीएस ने पर्याप्त आवासीय व्यवस्था हेतु आईटीबीपी तथा केएमवीएन को निर्देश दिए हैं।

एसीएस रतूड़ी ने जानकारी दी कि जल्द ही मुख्य सचिव प्रधानमंत्री के पिथौरागढ़ भ्रमण कार्यक्रम की तैयारियों के निरीक्षण हेतु कार्यक्रम स्थलों का भ्रमण करेंगे। इसके बाद मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी भी कार्यक्रम

की तैयारियों की समीक्षा हेतु कार्यक्रम स्थलों का निरीक्षण करेंगे। इस अवसर पर पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार, विशेष प्रमुख सचिव अभिनव कुमार, सचिव अरविन्द सिंह हयांकी, सचिन कुर्वे, पकंज कुमार पाण्डेय, विनोद कुमार सुमन, वर्चुअल माध्यम से कुमाऊ आयुक्त दीपक रावत, जिलाधिकारी पिथौरागढ़ रीना जोशी व अन्य सम्बन्धित अधिकारी उपस्थित थे।

नैनीताल, और पौडी में चलेगा डेंगू रोकथाम अभियान : स्वास्थ्य सचिव

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 14 सितंबर , जबसे स्वस्थ्य महकमा सीएम धामी ने धाकड़ और दबंग आईएएस डॉ आर. राजेश कुमार के हवाले किया है उसके अगले दिन से ही पांचवे गेयर में अस्पताल , डॉक्टर्स , प्रशासनिक अमला और स्वास्थ्य सेवा से जुड़े लोगों को उन्होंने स्पीड पकड़ा दी है। एक तरफ राज्य में डेंगु की रोकथाम के लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और मुख्य सचिव डॉ एसएस संधु के निर्देश पर सचिव, स्वास्थ्य डॉ आर राजेश कुमार जनपद देहरादून, के बाद हरिद्वार, पौडी, नैनीताल जनपदों में डेंगु रोकथाम के लिए माइक्रोप्लान बना रहे हैं उसी तरह से बाकी जनपद भी अपने स्तर पर माइक्रोप्लान तैयार कर डेंगु रोकथाम के लिए अब महाअभियान चलाएंगे जिसका निर्देश सचिव स्वास्थ्य ने दे दिए हैं

सचिव स्वास्थ्य ने उम्मीद जताई है कि प्रत्येक घरों, मोहल्लों में, बच्चों के पार्को व खेलकूद के मैदानों, व्यवसायिक इकाईयों में, सरकारी व अर्द्धसरकारी कार्यालयों में टीम गठित कर डेंगु के लार्वा को नष्ट किया जाए। डेंगु के व्यापक प्रचार-प्रसार हेतु स्थानीय नुक्कड नाटक, सांस्कृतिक दलों के माध्यमों से डेंगु सम्बंधित जानकारी आमजन तक पहुचाई जाए।वहीँ स्वास्थ्य सचिव डॉ राजेश कुमार कहते हैं की अलग अलग जिलों

में झोला छाप डॉक्टरों द्वारा गलत तरीके से लोगों का इलाज किया जा रहा है जिसकी कई तरह की शिकायतें प्राप्त हो रही हैं। लिहाज़ा सभी जनपद यह सुनिश्चित करें कि जनता के स्वाथ्स्य के साथ किसी भी प्रकार का खिलवाड न होने पाए। सभी जनपद यह सुनिश्चित करें कि ऐसे मामलों में नियमानुसार तत्काल कार्यवाही करना सुनिश्चित करे। डेंगू रोगियों का उपचार कर रहे झोलाछाप डॉक्टरों पर अंकुश लगाया जाए।

वीडियों कॉन्फ्रेंसिंग में जिलाधिकारी नैनीताल वंदना, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ भागीरथी जोशी, जनपद हरिद्वार से जिलाधिकारी धीरज गर्बरियाल, नगर आयुक्त दयानंद सरस्वती, जनपद पौडी से जिलाधिकारी मुख्य चिकित्सा अधिकारी, डॉ0 प्रवीण कुमार, जनपद देहरादून से मुख्य नगर आयुक्त देहरादून मनोज गोयल, ए.डी.एम देहरादून राकेश शरद शर्मा जुडे तथा समीक्षा बैठक में महानिदेषक स्वास्थ्य डॉ0 विनीता शाह, निदेशक चिकित्सा शिक्षा, डॉ आशुतोश सयाना, निदेशक राज्य रक्त संचरण परिषद , डॉ. अजय नागरकर, संयुक्त आयुक्त डॉ0 आर0 के0 सिंह, कार्यक्रम अधिकारी एन0एच0एम डॉ पंकज सिह आदि उपस्थित थे।

उत्तराखंड के नाम बड़ी उपलब्धि, बनेगा रोप-वे विनिर्माण वाला पहला राज्य

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 14 सितम्बर : केंद्र की मदद से उत्तराखंड में बड़ी परियोजनाओं पर काम चल रहा है। इसी कड़ी में उत्तराखंड के खाते में एक और उपलब्धि दर्ज होने वाली है। अपना प्रदेश रोपवे विनिर्माण वाला राज्य बनने जा रहा है। पूरे देश में उत्तराखंड पहला ऐसा राज्य होगा, जहां रोपवे विनिर्माण प्रोजेक्ट को मंजूरी मिली है। केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने विनिर्माण प्रोजेक्ट के लिए राज्य सरकार से भूमि उपलब्ध कराने की पेशकश की थी, जिसे लेकर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हामी भर दी है।

प्रदेश के रोपवे विनिर्माण राज्य बनने से क्या-क्या फायदे होंगे, ये भी जान लें। दरअसल देश में रोपवे स्थापित करने वाली कंपनियां तो हैं, लेकिन इसके पुर्जों व अन्य तकनीक के लिए हम काफी हद तक यूरोपीय देशों पर निर्भर हैं। केंद्र सरकार का रोपवे परियोजनाओं को स्थापित करने के साथ ही इसके स्वदेशी पुर्जे और तकनीक तैयार करने पर है।

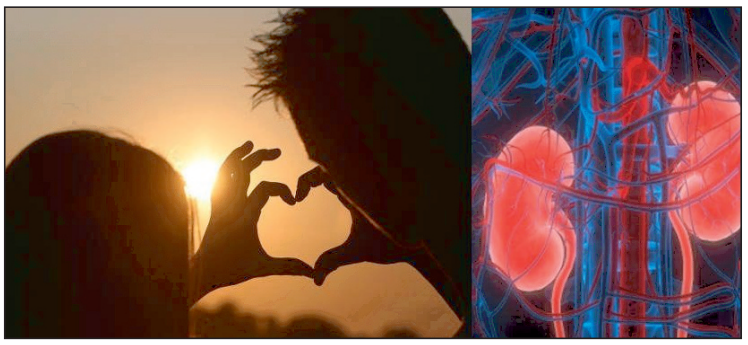
उत्तराखंड में इस वक्त कई रोपवे परियोजनाओं का निर्माण प्रस्तावित है। प्रदेश रोपवे विनिर्माण वाला राज्य बन जाएगा तो वह राज्य में प्रस्तावित रोपवे परियोजनाओं का निर्माण कराने के साथ वह अन्य हिमालयी राज्यों को भी रोपवे प्रोजेक्ट में रोपवे से संबंधित स्वदेशी तकनीक व कलपुर्जे उपलब्ध करा सकेगा। इससे उत्तराखंड के साथ-साथ दूसरे राज्यों को भी फायदा होगा। भूमि मुहैया होने के बाद केंद्र सरकार रोपवे विनिर्माण की अवस्थापना, डिजाइन, तकनीक और शोध में सहयोग देगी। केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने सीएम धामी से प्रोजेक्ट के लिए जमीन उपलब्ध कराने की पेशकश की थी, इस प्रस्ताव पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हामी भर दी है।

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

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 14 सितम्बर : 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 निकल जाएगा 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 वफा के बदले उसे क्या सजा मिलेगी

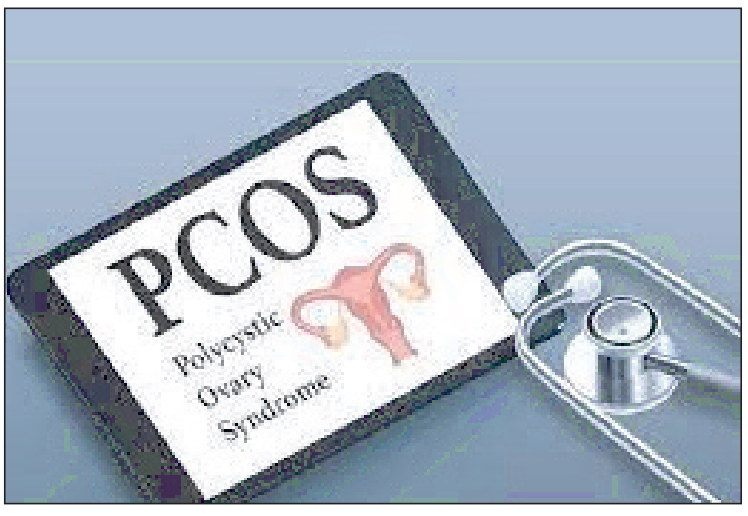
pcos की वजह से नहीं बन पा रही है माँ तो करें ये काम

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 14 सितंबर , तेजी से बदल रही जीवन शैली का हमारी सेहत पर गहरा असर पड़ने लगा। इस वजह से लोगों को कई सारी समस्याओं का शिकार होना पड़ता है। खासकर महिलाओं को हर उम्र में किसी ने किसी परेशानी का सामना करना पड़ता है ।पीसीओएस यानी पॉलीसिस्टिक ओवर सिंड्रोम में से एक है जिससे कई महिलाएं प्रभावित रहती है यह एक ऐसी समस्या है जिसकी वजह से उन्हें सिर्फ कई परेशानियां झेलनी पड़ती है। बल्कि महिलाओं को प्रेगनेंसी में दिक्कत आती है। ऐसे में बहुत जरूरी है की समस्या से राहत पाने के लिए अपनी लाइफस्टाइल में उचित बदलाव किया जाए आप अपनी डाइट में कुछ फूड आइटम्स शामिल कर समस्या से काफी हद तक राहत पा सकते हैं।

बैरिज : ब्लूबेरी स्ट्रॉबेरी और रसभरी जैसी बेरीज एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर का बेहतरीन सोर्स होती है। यह ब्लड शुगर के लेवल को रेगुलेट करने और इंसुलिन रेजिस्टेंट कम करने में मदद करते हैं।

पत्तेदार सब्जियां : पालक , केला और अन्य पत्तेदार सब्जियां कई सारे पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। यह



सब्जियां सूजन कम करने केसाथ ही पूरे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करती है।

साबुत अनाज : अगर आप pcos परेशान है तो इसकी राहत पाने के लिए की भी क्विनोआ, ब्राउन राइस और ओट्स जैसे साबुत अनाज का चयन कर सकते हैं। फाइबर और जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर यह अनाज ब्लड शुगर कंट्रोल करने में काफी मदद करते हैं।

ड्राई फ्रूट्स और सीड्स : बादाम ,अखरोट ,अलसी और किया बीज हेल्दी फाइट और फाइबर से भरपूर होते हैं ऐसे में पीसीओएस ने अपनी डाइट में शामिल करने से हार्मोन संतुलन में मदद मिलती है।

एवाकोड़ा : हेल्दी फैट और फाइबर से भरपूर एवाकोड़ा को भी कई समस्याओं में फायदेमंद है। pcos की समस्या में भी फल बेहद लाभकारी है। अपने गुणों की वजह से ,यह भूख को कंट्रोल करने और हार्मोन रेगुलेट करने में मदद करता है।

संक्षप्ति खबरें

पौड़ी पुलिस ने साइबर ठगों से पीड़ितों के लौटाए 28 लाख

पौड़ी। बीते आठ महीनों में पौड़ी पुलिस ने ऑन लाइन ठगी के छह दर्जन से अधिक मामलों में करीब 28 लाख की धनराशि प्रभावितों लौटाई। साइबर ठगों के जाल में लोग आसानी से फंस जा रहे हैं। इसका अनुमान इसी से लगाया जा सकता है साइबर क्राइम से जुड़े मामले में हर दिन दर्ज हो रहे हैं। इसमें ऑन लाइन ठगी के साथ ही फर्जी फेसबुक आईडी बनाने से लेकर इंस्टाग्राम के मामले भी शामिल है। वहीं दूसरी ओर साइबर ठगों ने पैसा लेने का नया तरीका भी अपनना शुरू किया है। जिसमें टेलीग्राम के जरिए होटल रिव्यू के नाम पर ठगी हो रही है। पौड़ी जिले में साइबर अपराधियों पर पुलिस ने नकेल कसी हुई है। बीते जनवरी महीने से ही अब तक पुलिस ने लोगों के 28 लाख वापस लौटाने का काम किया है। पीड़ितों ने इस मामलों में विभिन्न थानों में मुकदमें दर्ज करवाएं थे। साइबर ठगों के जाल में फंस कर लोगों ने 3 लाख से लेकर 1 लाख, 50 हजार तक अपने पैसे फंसा दिए। ठगी का शिकार होने के बाद पुलिस इन साइबर ठगों से लोगों का पैसा लौटाया। पौड़ी की एसएसपी श्वेता चौबे ने बताया कि साइबर ठगी को लेकर हर दिन मामले दर्ज हो रहे है। हालांकि लोगों को पुलिस जागरूक करने का भी काम रही है लेकिन फिर भी साइबर ठगी के चक्कर में लोग फंस ही जा रहे हैं। बीते आठ महीने में पुलिस छह दर्जन मामलों में रिकवरी की है। अन्य मामलों में रिकवरी के लिए पुलिस टीम लगी है। करीब सौ से अधिक मामले आईटी सेल में पेडिंग है। इसमें फेक आईडी से लेकर अन्य आईटी एक्ट से जुडे अन्य मामले भी शामिल हैं। अब साइबर ठगों ने होटल रिव्यू के नाम पर ठगी का नया तरीका अपना लिया है, पहले साइबर ठग होटल रिव्यू देने के बाद ही संबंधित के खाते पैसा दे रहे है। बाद में उन्हीं लोगों को अपने जाल में फंसा कर उनसे ज्यादा पैसा कमाने के नाम पर बड़ी ठगी कर रहे है। जिले में होटल रिव्यू के नाम पर ठगी का मामला सामने आया है पुलिस ने अपनी जांच पड़ताल शुरू की है। एसएसपी के कहा कि लोग साइबर ठगों के झांसे में न आए और किसी भी तरह की शिकायत को लेकर 1930 पर कॉल कर जरूर बताएं।

श्रीदेवलेश्वर महादेव में बैकुंठ चतुर्दशी मेले की तैयारियां

पौड़ी। पौड़ी मुख्यालय से करीब दस किलोमीटर दूर बलोड़ी गगवाडस्यूं स्थित सिद्धपीठ श्रीदेवलेश्वर महादेव मंदिर में बैंकुठ चतुर्दशी मेले के आयोजन को लेकर तैयारियां जोर पकडने लगी है। देवलेश्वर महादेव मंदिर में बीते आठ साल से मेले का भव्य आयोजन किया जा रहा है। हर साल की भांति इस साल भी मेले का आयोजन जनसहयोग से किया जा रहा है। मेले में आसपास के गांवों के साथ ही बड़ी संख्या में प्रवासी भी हिस्सा लेते हैं। मेले के सफल आयोजन को लेकर तिथियों की घोषणा कर दी गई है। मंदिर के धर्माचार्य पंडित सुधीर चंद्र बड़थ्वाल ने बताया कि 22 नवंबर को 5 दिवसीय मेले का उद्घाटन किया जाएगा। 25 नवंबर को बैकुंठ चतुर्दशी को खड़े दीये को लेकर निसंतान दंपत्ति अपना पंजीकरण करवा सकती है। बताया कि इस बार ननकोट गांव से शिव ध्वजा मंदिर में लाई जाएगी। मेले के दौरान सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। इसके साथ ही खेलकूद आदि गतिविधियों का भी आयोजन होगा।

डीएम ने ली जिला स्तरीय ईको टूरिज्म विकास समिति की बैठक

चमोली। जिलाधिकारी हिमांशु खुराना ने बुधवार को जिला स्तरीय ईको टूरिज्म विकास समिति की बैठक ली। उन्होंने निर्देशित किया कि ईको टूरिज्म साइट्स को विकसित करने के लिए प्राकृतिक सामग्रियों का अधिक से अधिक इस्तेमाल किया जाए। घेस-वगजी ट्रैक मार्ग सुदृढीकरण और मंडल से चोपता तथा भुलकना से सौखर्क ट्रैक मार्ग पर बर्ड वाचिंग का प्रशिक्षण शीघ्र शुरू किया जाए। प्रशिक्षण कार्यक्रम में लोकल गाइड के साथ बाहर से भी प्रोफेशनल प्रशिक्षकों को शामिल किया जाए। ट्रैक मार्गो पर निर्माण कार्यो की नियमित मॉनिटरिंग के साथ ही साफ सफाई के लिए ईको विकास समितियां गठित की जाए। उप वन संरक्षक सर्वेश कुमार दुबे ने बताया कि जनपद में 06 प्रमुख ट्रैक मार्गो के सुदृढ़ीकरण के लिए प्रस्ताव शासन को भेज दिए गए है। जिसमें माणा से सतोपंथ, माणा से वसुंधरा, लार्ड कर्जन/कुंवारी पास, मण्डल से चोपता तथा भुलकाना से सौखर्क होते हुए तुंगनाथ, घेस-वगजी ट्रैक, लोहाजंग से भेंकलताल ट्रैक, वांण-वेदनी-रूपकुंड ट्रैक शामिल है।

कर्णप्रयाग में भाजपा ने बांटी शिक्षण सामग्री

चमोली। चमोली के भाजपा जिलाध्यक्ष रमेश मैखुरी के जन्मदिन पर भाजपाइयों ने आर्थिक रूप से कमजोर स्कूली बच्चों के साथ मनाया। साथ ही अस्पताल में रोगियों को फल वितरित किये और मंदिरों में सुंदरकाण्ड का पाठ किया। भाजपा नगर मंडल अध्यक्ष सुभाष चमोली ने बताया कि जन्मदिन के अवसर पर जिलाध्यक्ष रमेश मैखुरी ने एम फॉर सेवा आश्रम में जाकर वहां रहने वाले जरूरतमंद बच्चों के साथ केक काटा और बच्चों को शिक्षण सामग्री वितरित की। साथ ही उप जिला अस्पताल में रोगियों को फल वितरित किये।

आज है हिंदी दिवस, जानिए हिंदी की कहानी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 14 सितंबर , 14 सितंबर को हर साल हिंदी दिवस के रूप में मनाया जाता है। भारत में कई भाषाएं बोली जाती हैं जिनमें से हिंदी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषाओं में से एक है। केंद्र सरकार द्वारा हिंदी को राजभाषा बनाया गया। लोगों को हिंदी के प्रति प्रोत्साहित करने के लिए इस दिन कई कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं। जानें हिंदी दिवस 14 सितंबर को क्यों मनाते हैं? इस दिन को मनाने का उद्देश्य क्या है। इस दिन का इतिहास और महत्व।

हिंदी दिवस का इतिहास

वर्ष 1949 में 14 सितंबर को भारत की संविधान सभा ने एक मत से निर्णय लिया कि हिंदी ही भारत की राजभाषा होगी। इस दिन को चिह्नित करने के लिए हर साल 14 सितंबर को हिंदी दिवस मनाया जाता है। यह दिन ब्योहार

राजेंद्र सिम्हा का जन्मदिन भी है, जो एक प्रसिद्ध भारतीय विद्वान थे। सिम्हा को भारत के संविधान की मूल अंतिम पांडुलिपि में चित्रण के लिए जाना जाता है। उनके 50वें जन्मदिन पर ही हिंदी भाषा को आधिकारिक तौर पर अपनाया गया था। देश के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू ने 14 सितंबर को हिंदी दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया था। हिंदी भारत में आधिकारिक भाषा है और फिजी, न्यूजीलैंड, सिंगापुर, मॉरीशस आदि देशों में भी काफी लोकप्रिय है। दुनिया भर में 420 मिलियन से अधिक लोग हिंदी को अपनी पहली भाषा के रूप में बोलते हैं जबकि 120 मिलियन लोगों की दूसरी भाषा हिंदी है।

हिंदी दिवस मनाने का उद्देश्य

हिंदी भाषा को बढ़ावा देने के लिए स्कूलों, कॉलेजों और अन्य संस्थानों में हिंदी दिवस बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। हिंदी दिवस के मौके पर स्कूलों और कॉलेजों में भी कई कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं. इसमें छात्र हिंदी भाषा में भाषण तैयार करते हैं, जबकि कुछ छात्र इस अवसर पर निबंध, कविताएं, कहानियां सुनाते हैं। कई संस्थाएं हिंदी दिवस मनाने के लिए सांस्कृतिक उत्सव और गतिविधियां आयोजित करती हैं। राजभाषा कीर्ति पुरस्कार, राजभाषा गौरव पुरस्कार जैसे पुरस्कार मंत्रालयों, विभागों, सार्वजनिक क्षेत्र की इकाइयों, राष्ट्रीयकृत बैंकों और नागरिकों को हिंदी भाषाओं में उनके योगदान के लिए प्रदान किए जाते हैं।

फारसी शब्द हिंद से बना है हिंदी

हिंदी भाषा को इसका नाम फारसी शब्द 'हिंद' से मिला है जिसका अर्थ है 'सिंधु की भूमि'। यह भाषा भारत, त्रिनिदाद, नेपाल, गुयाना, मॉरीशस और कई अन्य देशों में बोली जाती है। हर साल भारतीय 14 सितंबर को हिंदी दिवस मनाते हैं। यह देवनागरी लिपि में लिखी गई हिंदी भाषा को देश की आधिकारिक भाषाओं में से एक के रूप में याद करने और सम्मान देने का दिन है।

चिकन-मटन की हवा निकाल देंगी 8 चीजें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 14 सितंबर , मेंटल और फिजिकल हेल्थ के लिए डाइट का ध्यान रखना जरूरी है। डाइट में ऐसे फूड्स शामिल होने चाहिए, जिनसे शरीर को सभी जरूरी पोषक तत्व मिल सके। प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन और विटामिन सी की तरह शरीर के लिए सबसे ज्यादा जरूरी पोषक तत्व विटामिन बी भी है। विटामिन बी12 एक पावरफुल पानी में घुलनशील विटामिन है। यह खून बनाने वाली रेड ब्लड सेल्स के उत्पादन और मेंटल हेल्थ में सुधार करने का काम करता है। यह पेट में अवशोषित होता है और लिवर में जमा होता है और जब भी शरीर को इसकी जरूरत होती है, तब इसका उपयोग किया जा सकता है।शरीर को बेहतर कामकाज करने के लिए रोजाना 2.4 एमसीजी विटामिन बी12 की जरूरत होती है जबकि गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं में थोड़ी अधिक लगभग 2.8 एमसीजीचाहिए। विटामिन बी12 एनर्जी का पावरहाउस है। यह एनीमिया की रोकथाम से लेकर शरीर को ताकतवर बनाने तक का काम करता है। ऐसा माना जाता है कि चिकन-मटन या अन्य नॉन वेज फूड्स में इसकी अधिक मात्रा पाई जाती है। हालांकि कुछ वेजिटेरियन फूड्स में भी यह भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

न्यूट्रिशनिस्ट और डाइटीशियन शिखा अग्रवाल शर्मा आपको ऐसे ही खाद्य पदार्थों के बारे में बता रही हैं।

दही

शाकाहारियों के लिए दही विटामिन बी12 का सबसे अच्छा स्रोत है। एक कप सादा दही लगभग 28% विटामिन बी12 प्रदान कर सकता है। दही में विटामिन बी 12 चिकन या मांस में विटामिन बी 12 की तुलना में आसानी से अवशोषित हो सकता है। सादा दही कई रोगियों में विटामिन की कमी के लक्षणों को कम करने में सहायक है।

दूध और अन्य डेयरी उत्पाद

दूध विटामिन बी12 के साथ-साथ प्रोटीन, कैल्शियम और खनिजों से भरपूर होता है। दूध से बने उत्पाद जैसे पनीर, पनीर भी इस उत्कृष्ट विटामिन के अच्छे स्रोत हैं। दूध अन्य स्रोतों की तुलना में पेट में तेजी से और आसानी से अवशोषित हो सकता है।

फोर्टिफाइड अनाज

शाकाहारी लोगों के लिए विटामिन बी12 प्राप्त करने का यह सबसे अच्छा विकल्प है। चोकर और साबुत गेहूं जई जैसे फोर्टिफाइड अनाज में विटामिन बी 12 के साथ-साथ फोलेट, आयरन और विटामिन ए की मात्रा अधिक होती है। फो

फोर्टिफाइड नॉन-डेयरी मिल्क

सोया और बादाम का दूध विटामिन बी12 के प्राकृतिक स्रोत नहीं हैं, इन्हें आमतौर पर विटामिन बी12 का स्रोत बनाने के लिए मजबूत किया जाता है। रोजाना एक कप सोया दूध या बादाम दूध में 2.1 एमसीजी विटामिन बी12 होता है।

फोर्टिफाइड यीस्ट

फोर्टिफाइड यीस्ट में बहुत सारा विटामिन बी12 होता है। पूरी तरह से फोर्टिफाइड यीस्ट के एक चम्मच में 2.4 एमसीजी विटामिन बी12 होता है। बेहतर परिणामों के लिए, आप इस फोर्टिफाइड यीस्ट को सॉस या करी में मिला सकते हैं।

उत्तराखंड के उभरते युवा क्रिकेटर को 10 साल की सजा, ये है पूरा मामला

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 14 सितम्बर : सुमित जुयाल उत्तराखंड का उभरता हुआ युवा क्रिकेटर। सुमित ने अपने खेल पर ध्यान देने की बजाय अपने कदम अपराध की ओर बढ़ा दिए और अब उसे इसकी बड़ी कीमत चुकानी पड़ेगी। सुमित पर आरोप है कि उसकी गलत हरकतों के चलते एक किशोरी ने खुदकुशी कर ली। इस जुर्म में स्पेशल फास्ट ट्रैक पंकज तोमर की अदालत ने सुमित जुयाल को 10 साल की सजा सुनाई है।

दोषी पाए जाने पर 10 साल की सजा और 10 हजार रुपये जुर्माना भी लगाया गया है। ये है पूरा मामला दरअसल 9 दिसंबर 2017 को क्लेमेंटाउन में एक किशोरी ने खुदकुशी कर ली थी। जिसके बाद किशोरी के पिता ने सुमित जुयाल पर गंभीर आरोप लगाए थे। 15 दिसंबर 2017 में क्लेमेंट टाउन थाना पुलिस ने सुमित के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया था।किशोरी के पिता ने बताया कि उनकी बेटी सुमित के साथ संपर्क में थी।

उसकी आखिरी चैट भी सुमित के साथ हुई थी। इस चैट में लिखा था कि सुमित तुम सुधरोगे नहीं..बाए। किशोरी की डायरी में भी

सुमित के बारे में लिखा हुआ था। सुमित किशोरी को खेलों में हिस्सा दिलाने के नाम पर शहर से बाहर ले जाता था। इसके लिए वो किशोरी के परिजनों को फर्जी लेटर दिखाता था। बाहर ले जाने के बाद सुमित किशोरी का शोषण करता था। बताया जा रहा है कि सुमित ने किशोरी को ब्लैकमेल कर रुपये भी मांगे थे। प्राथमिक जांच के आधार पर पुलिस ने सुमित जुयाल को गिरफ्तार कर लिया था। सुमित उत्तराखंड में पहली बार आयोजित हुए T20 क्रिकेट का हिस्सा रहे थे, जिसमें उन्होने शानदार प्रदर्शन किया था। किशोरी की खुदकुशी मामले में कोर्ट ने सुमित को दोषी पाते हुए सजा सुनाई है।

पति का साथ देने के लिए वॉन्टेड हिस्ट्रीशीटर बन गई ज्योति, 12 बार हुई गिरफ्तार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरिद्वार 14 सितम्बर : उत्तराखंड वो प्रदेश है जहां की महिलाओं ने नशे के खिलाफ आंदोलन किए हैं, इसी प्रदेश में अब महिलाएं नशा तस्करी करते हुए पकड़ी जा रही हैं। हरिद्वार पुलिस ने हाल में नशा तस्करी के आरोप में एक महिला को गिरफ्तार किया है। यह महिला शराब तस्कर पिछले करीब सात साल से शराब तस्करी कर रही है। मामला कनखल थाना क्षेत्र का है, जहां पुलिस ने ज्योति नाम की महिला को शराब तस्करी के आरोप में पकड़ा है। बीते सात साल में ज्योति 12 से ज्यादा बार गिरफ्तार हो चुकी है। गुंडा एक्ट में भी शिकंजा कसा, लेकिन ज्योति ने धंधा बंद नहीं किया। ज्योति शराब तस्कर कैसे बनी, इसके पीछे भी एक कहानी है।ज्योति का पति राजू टेंपो ट्रैवलर गाड़ी चलाता था। उसने आर्थिक तंगी के चलते अवैध शराब का धंधा शुरू किया था। साल 2013 में एक दुर्घटना में सिर में चोट आने के बाद वो काम करने में असमर्थ हो गया, जिसके बाद ज्योति शराब के धंधे में पति का साथ देने लगी। बाद में उसने खुद भी शराब की तस्करी शुरू कर दी। साल 2017 में पहली बार पुलिस ने ज्योति को गिरफ्तार किया और आबकारी

अधिनियम में केस दर्ज किया।तब से अब तक उसके खिलाफ 12 से अधिक केस दर्ज हो चुके हैं, लेकिन ज्योति ने नशे का कारोबार नहीं छोड़ा। ज्योति का पति राजू आजकल बीमार चल रहा है। चार बच्चे हैं, परिवार चलाने का कोई उपाय न सूझा तो ज्योति शराब के धंधे में उतर गई। फिलहाल पुलिस ज्योति के खिलाफ कार्रवाई कर रही है।

WhatsApp पर ऐसे करें PNR और लाइव ट्रेन स्टेटस चेक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 14 सितंबर , WhatsApp का इस्तेमाल लगभग हर वर्ग के लोग कर रहे हैं। इस पर यूजर्स की संख्या भी लगातार बढ़ रही है। वॉट्सऐप से ज्यादातर लोग वीडियो कॉल, चैटिंग, तस्वीरें शेयर के साथ ही डॉक्यूमेंट भी शेयर करते हैं। लेकिन इसका इस्तेमाल कर यात्रा करते समय PNR नंबर और लाइव ट्रेन स्टेटस चेक करना आसान है। आज के समय में लोग AI Chatbot से अपने काम को आसान बना रहे हैं। आइए वॉट्सऐप से पीएनआर नंबर और लाइव ट्रेन स्टेटस चेक करने के टिप्स और ट्रिक्स जानते हैं।

WhatsApp पर इस चैटबॉट से PNR और लाइव ट्रेन स्टेटस करें चेक

WhatsApp पर लाइव ट्रेन स्टेटस और PNR चेक करने के लिए फ्री में चैटबॉट उपलब्ध है। इसे एंड्रॉयड और iOS दोनों यूजर्स इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए IRCTC की तरफ से 10 अंकों का नंबर जारी किया गया है। अगर आप ट्रेन में यात्रा करते हैं तो इस वॉट्सऐप नंबर को हमेशा के लिए अपने स्मार्टफोन में सेव कर लें। इसके साथ ही भारतीय रेलवे द्वारा जारी हेल्पलाइन नंबर 139 भी डॉयल कर सकते हैं। इस पर कॉल कर ट्रेन स्टेटस ले सकते हैं, लेकिन कई बार नंबर वेटिंग में जाने की भी संभावना रहती है।

स्मार्टफोन में सेव करें ये वॉट्सऐप नंबर

वॉट्सऐप पर लाइव ट्रेन स्टेटस चेक करने के लिए रेलोफी एआई चैटबॉट का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए स्मार्टफोन में +919881193322 नंबर सेव करें। इसके बाद ऐप को रिफ्रेश कर वॉट्सऐप की सेटिंग पर क्लिक करें। अब AI चैटबॉट नंबर सर्च करें, इसके बाद आप रेलोफी AI चैटबॉट से कनेक्ट हो जाएंगे। अब आप मैसेज कर लाइव ट्रेन स्टेटस और पीएनआर नंबर चेक कर सकते हैं। इसके अलावा ट्रेन में यात्रा करते समय खाना ऑर्डर करने के लिए IRCTC Zoop ऐप डाउनलोड करें।

Railofy चैटबॉट ऐसे करें इस्तेमाल

1. Railofy चैटबॉट इस्तेमाल करने के लिए +91-9881193322 पर मैसेज करें।

2. इसके बाद 10 डिजिट PNR नंबर डालें और वॉट्सऐप के चैटबॉट को सेंड कर दें।

3. अब आपके सामने कुछ विकल्प देखने को मिलेंगे। इनमें से ट्रेने लाइव लोकेशन पर क्लिक करें।

4. अब आप Railofy की तरफ से लाइव ट्रेन स्टेशन देख सकेंगे।

इसलिए रात को Wifi को स्विच ऑफ करना है जरूरी

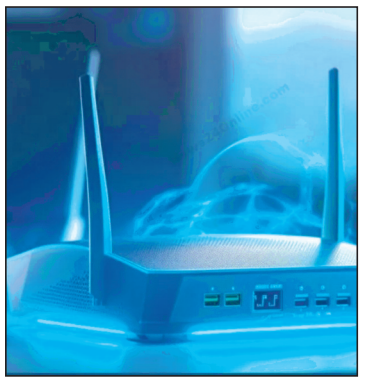
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 14 सितंबर , अक्सर घरों में वाईफ़ाई रूटर का उपयोग करके इंटरनेट की सेवा दी जाती है। ये वाईफ़ाई रूटर घर के सभी क्षेत्रों में अच्छे से इंटरनेट कवरेज प्रदान करता है और इसकी गति भी काफी उच्च होती है। चाहे आपको कार्यालय में काम करना हो या फिर एचडी गुणवत्ता में फ़िल्में डाउनलोड करनी हो, वाईफ़ाई रूटर हमें हमेशा मददगार साबित होता है।हालांकि, जब आप रात को सोते समय इसे चालित रखते हैं, तो ये समस्या का कारण बन सकता है। इस बारे में बहुत सारे लोग जागरूक नहीं होते हैं, लेकिन ये जान लेना महत्वपूर्ण होता है कि वाईफ़ाई रूटर को सोते समय रात को बंद कर देना चाहिए। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं और इसके पीछे के कारण को नहीं जानते हैं, तो आज हम आपको इस बारे में विस्तार से बताते हैं।

वैसे दिन के समय में अगर आपके घर का वाईफाई राउटर चालता रहता है, तो ये कोई बड़ी समस्या नहीं है। लेकिन रात के समय, जब आप सोने जा रहे हैं, तो वाईफाई राउटर को बंद कर देना फायदेमंद हो सकता है। इससे आपको नींद की समस्याओं से बचाव मिल सकता है। नींद की कमी या इनसोम्निया नामक समस्या वाले व्यक्तियों के लिए ये खासकर महत्वपूर्ण हो सकता है।

वाईफाई राउटर को रात के समय बंद करने के कुछ फायदे हैं ----

बेहतर नींद- वाईफाई से आने वाली रेडियो फ्रीक्वेंसी (RF) की रेडिएशन कम होगी, जिससे नींद की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है।इनसोम्निया का



प्रबंधन- इनसोम्निया के रोगियों के लिए, वाईफाई को बंद करना रात को सुनसान और शांति भरी वातावरण बनाने में मदद कर सकता है।बिजली की बचत- वाईफाई राउटर को बंद करने से बिजली की भी बचत हो सकती है, जो आपकी बिजली बिल पर प्रभाव डाल सकती है।सुरक्षा- वाईफाई राउटर को बंद करने से आपकी नेटवर्क सुरक्षित रहता है, क्योंकि कोई अनधिकृत उपयोगकर्ता रात के समय आपके नेटवर्क में प्रवेश नहीं कर सकता।

क्यों बंद करना चाहिए राउटर ? -----

इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन के कारण हो सकने वाली बीमारियों से खुद को सुरक्षित रखने के लिए, आपको इसकी जागरूकता रखने की कोशिश करनी चाहिए कि जब भी संभावना हो, तो वाईफाई राउटर को बंद कर देना चाहिए। यह बात बहुत से लोगों को अज्ञात होती है, लेकिन यह सच है, और आपको अगामी बातचीत में सतर्क रहने की आवश्यकता हो सकती है।

ड्रेनेज सिस्टम फेलियर की वजह से फैला डेंगू : रविंद्र सिंह आनंद

डेंगू की वजह से हुई मृत्यु के लिए स्मार्ट सिटी और नगर निगम बराबर दोषी : आप

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 14 सितंबर , आम आदमी पार्टी के प्रदेश प्रवक्ता एवं गढ़वाल मीडिया प्रभारी रविन्द्र सिंह आनंद ने स्मार्ट सिटी के लंबित पड़े कामों को डेंगू के फैलने का मुख्य कारण बताया। उन्होंने कहा कि इस वक़्त कहीं भी ड्रेनेज सिस्टम नही है जहाँ पानी की निकासी हो सके। जिस कारण जमा हुए पानी में डेंगू का लारवा फैल रहा है। उन्होंने कहा कि काफ़ी समय से स्मार्ट सिटी का काम बहुत धीमी गति से चलने के कारण जब बरसात आई और वो काम भी भी रुक गया तो उस दौरान नालियां तोड़ी जा चुकी थी और बड़े नाले बनने थे लेकिन उनका काम पूर्ण नहीं हुआ और उन नालियों में पानी भर जाने के कारण पूरे शहर में जहाँ भी गड्ढे खोदे गए उसमे डेंगू के लारवा पनपे और धीरे धीरे पूरे शहर के लोग उसकी जद में आ गए इसके लिए पूर्ण रूप से स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट और नगर निगम दोषी है। इस संबंध में लोगों की जान को ताक पर रख कर नगर निगम और स्मार्ट सिटी के कर्मचारियों ने लापरवाही की जिसके कारण ये सब हुआ और न जाने कितने लोगों की मृत्यु भी डेंगू के कारण हो चुकी है। इसके पूर्ण रूप से दोषी नगर निगम और स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट है। इस आधार पर स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के अधिकारियों और नगर निगम को इसकी जिम्मेदारी लेते हुए न सिर्फ जनता से माफी मांगनी चाहिए बल्कि अपने पदों से इस्तीफा भी दे देना चाहिए।रविंद्र ने आगे कहा की नगर निगम का रवैया बरसात के दौरान निराशाजनक रहा और बरसात से पनपे डेंगू के लार्वा के प्रकोप को नगर निगम संभाल नहीं पाया और मेयर गामा सिर्फ फोटो खिंचवाने तक ही सीमित रहे उन्होंने कहा की मेयर सुनील उनियाल गामा भी इसमें पूर्ण रूप से दोषी हैं और उन्हें भी अपने पद से इस्तीफा दे देना चाहिए।

SBI ने देश का पहला ट्रांजिट कार्ड लॉन्च किया

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 14 सितंबर , देश के सबसे बड़े ऋणदाता भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) ने 'नेशन फर्स्ट ट्रांजिट कार्ड' के लॉन्च के साथ आवागमन के अनुभव को बढ़ाने और डिजिटल भुगतान को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है। यह इनोवेटिव कार्ड ग्राहकों को निर्बाध और सुविधाजनक आवागमन अनुभव प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, जो एक ही कार्ड के माध्यम से परिवहन के विभिन्न तरीकों, जैसे मेट्रो, बसों, वॉटर फ़ेरी, पार्किंग और बहुत कुछ में आसान डिजिटल टिकट किराया भुगतान की पेशकश करता है। इसके अतिरिक्त, कार्ड का उपयोग खुदरा और ई-कॉमर्स भुगतान करने के लिए भी किया जा सकता है।

नेशन फर्स्ट ट्रांजिट कार्ड के पीछे का दृष्टिकोण

एसबीआई के अध्यक्ष दिनेश कुमार खारा ने इस बात पर जोर दिया कि रुपे और नेशनल कॉमन मोबिलिटी कार्ड (एनसीएमसी) तकनीक द्वारा संचालित नेशन फर्स्ट ट्रांजिट कार्ड में लाखों भारतीयों के आवागमन के अनुभव में क्रांतिकारी बदलाव लाने की क्षमता है। यह कार्ड सिर्फ एक वित्तीय उपकरण नहीं है बल्कि राष्ट्र की वृद्धि और विकास के लिए एसबीआई की प्रतिबद्धता का प्रतीक भी है।

एसबीआई की एनसीएमसी सुविधाः

एनसीएमसी सुविधा एसबीआई के ग्राहकों को मेट्रो रेल और बसों में सुविधाजनक उपयोग के लिए अपने डेबिट कार्ड को यात्रा कार्ड के रूप में उपयोग करने की अनुमति देती है, जहां भी यह सेवा सुलभ है।

एनसीएमसी की अवधारणा नंदन नीलेकणि समिति द्वारा प्रस्तावित की गई थी, जिसे भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) द्वारा नियुक्त किया गया था।

एनसीएमसी भारत में आवास और शहरी मामलों के मंत्रालय द्वारा शुरू की गई एक पहल है, जिसका उद्देश्य कैशलेस लेनदेन को बढ़ावा देना और यात्रियों के लिए एकीकृत भुगतान मंच प्रदान करना है। यह पहल आधिकारिक तौर पर 4 मार्च, 2019 को शुरू की गई थी।

नेशनल पेमेंट्स कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया (एनपीसीआई) द्वारा विकसित रुपे प्लेटफॉर्म पर काम करते हुए, एनसीएमसी एक व्यापक संपर्क रहित परिवहन समाधान प्रदान करता है।

एनसीएमसी एक स्वचालित किराया संग्रह प्रणाली के रूप में कार्य करता है, जो स्मार्टफोन को एक इंटरऑपरेबल ट्रांसपोर्ट कार्ड में बदल देता है जिसका उपयोग यात्री अंततः मेट्रो, बस और उपनगरीय रेलवे सेवाओं के लिए भुगतान करने के लिए कर सकते हैं।

कुत्ता काट ले, तो तुरंत घर में इस चीज का उपयोग करें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 14 सितंबर , कुत्ते के काटने से लापरवाही नहीं करनी चाहिए। ऐसा करने से आप रेबीज की शिकार हो सकते हैं। रेबीज को हाइड्रोफोबिया भी कहा जाता है। ये जानवरों से फैलने वाला जूनोटिक इन्फेक्शन होता है। कुछ लोगों को इस बात के बारे में जानकारी नहीं है कि कुत्ते के काटने के बाद क्या करना चाहिए। चलिए आज हम आपको बताते है कि कुत्ते के काटने के बाद क्या करना चाहिए।

कुत्ते के काटे हुए घाव को खुला रखें। भूलकर भी करड़े से न बांधें।घाव को तुरंत साबुन से धोएं। 24 घंटे में डॉक्टर को दिखाएं और इन्फेक्शन से बचने के लिए पहला इंजेक्शन लगवाएं। घाव पर रगड़कर इस जगह को अच्छी तरह गर्म पानी से साफ कर लेना चाहिए। घाव पर बीटाडिन मलहम लगा लें। WHO के अनुसार अगर हो सके तो ये जानने की कोशिश करें कि रेबीज वाले कुत्ते ने तो नहीं काटा है। अगर रेबीज वाले कुत्ते ने काटा है तो आपको भी रेबीज हो सकता है। WHO की मानें तो रेबीज का कोई इलाज नहीं है और इससे 5-6 दिन के अंदर इंसान की मौत हो जाती है। कुत्ते के काटने के बाद कुत्ते पर नजर रखें और

अगर कुत्ते की कुछ दिनों में मौत हो जाती है तो आपकी भी मौत तय है।

कुत्तों में रेबीज के लक्षण

जब कुत्ता नहीं छेड़ने पर कांटने लगे।
कुत्ता लकड़ी या अन्य वस्तुओं को काटने लगे।
कुत्ते का घर से भागना और किसी को राह चलते काटना।
कुत्ता सांस लेने के लिए तेज हांफे।कुत्ता यो कोई भी जानवर रेबीज के लक्षण मिलने पर मर जाए।

पीड़ित मे रेबीज के लक्षण ----

कुत्ते का काटने पर चिड़चिड़ा होना
बुखार आना
मुंह से लार निकलना
मांसपेशियों में जकड़न महसूस होना

कुत्ते के काटने के बाद का इलाज

मामूली खरोंच के लिए टीका लगवाना सबसे जरूरी है। कुत्ते के गहरे काटने पर एंटी-रेबीज इम्युनोग्लोबुलिन जरूरी है।ज्यादातर केस में डॉक्टर टांकें लगाने से बचते है क्योंकि इससे शरीर के दूसरे अंगों पर अरस पड़ता है।अगर पालतु कुत्ते ने काटा है, तो 3 टीके लगाने होते है। पहला टीका कुत्ते के काटने के 1 दिन बाद, दूसरा टीका 3 दिन बाद और तीसरा टीका 7 दिन बाद।अगर आवारा कुत्ते ने काटा है, तो तीसरे टीके के बाद एक हफ्ते के अंदर 5-7 टीके लगवाने होंगे। हल्की खरोच आने पर आपको तीन टीके जरूर लगवाने होंगे।

खाने में न दें ये चीजें

चूंकि रेबीज का वायरस फैलता है ऐसे में उसकी रोकथाम के लिए वैक्सीनेशन के अलावा खानपान भी ठीक रखना जरूरी है। मरीज को इम्यूनिटी बढ़ाने वाला खाना जैसे ताजा फल, सब्जियां, जूस, सुपाच्य खाना दें। तला-भुना भोजन, चिप्स आदि ज्यादा मसालेदार चीजें, आलू, टमाटर, धनिया आदि सब्जियां और मीट कुछ दिन खाने के लिए न दें।

संक्षप्ति खबरें

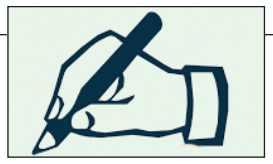
आयुष्मान भवः अभियान का हुआ शुभारम्भ

चमोली। मा0 राष्ट्रपति द्वारा आयुष्मान भवः अभियान के उद्घाटन के साथ ही जनपद में भी इसका शुभारम्भ हो गया। जिला चिकित्सालय गोपेश्वर में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती पुष्पा पासवान ने प्रत्येक जनपदवासी को स्वास्थ्य योजनाओं व सेवाओं का लाभ सुनिश्चित कराने पर जोर दिया। मुख्य विकास अधिकारी डॉ ललित नारायण मिश्र ने अभियान के तहत स्वास्थ्य विभाग को जनपद में सभी का आयुष्मान कार्ड बनाने के लिए निर्देशित दिए। प्रभारी सीएमओ डा0 अभिषेक गुप्ता ने कहा कि आगामी 17 सितंबर से 02 अक्टूबर तक आयुष्मान भवः अभियान का आयोजन किया जाएगा। जिसमें हेल्थ एंड वेलनेस सेंटरों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में साप्ताहिक मेले आयोजित किए जाएंगे और रक्तदान शिविरो का आयोजन किया जाएगा व अंगदान के महत्व के बारे में जागरूक किया जाएगा। 02 अक्टूबर को प्रत्येक ग्राम सभा में आयुष्मान सभा का आयोजन किया जाएगा। मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डा0 अनुराग धनिक ने कहा कि जिला चिकित्सालय गोपेश्वर में सुबह 8 बजे से अपराह्न 8 बजे तक आयुष्मान व गोल्डन कार्ड बनाए जा रहे हैं। उन्होंने इन कार्ड से वंचित रह गए लोगों से चिकित्सालय में आकार अपना आयुष्मान कार्ड बनाने की अपील की। इस अवसर पर एसीएमओ डा0 उमा रावत, डा0 यशोदा पाल, डा0 पवन पाल, आदि मौजूद रहे।

कर्णप्रयाग के तीन वार्डों से आए डेंगू के केस

चमोली। नगर में डेंगू के लगातार केस मिलने से स्वास्थ्य विभाग ने वार्डों में जाकर लोगों को जागरूक करना शुरू किया है। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार अस्पताल में हालांकि अन्य विकासखंडों से भी डेंगू के मरीज आए लेकिन नगर के गांधीनगर, शक्तिनगर और अपर बाजार से सबसे अधिक डेंगू संभावित मरीज अस्पताल पहुंचे। ऐसे में इन वार्डों में स्वास्थ्य विभाग की टीम भ्रमण कर लोगों को जागरूक करने में जुटी है। अस्पताल के प्रभारी चिकित्साधीक्षक डा. हरीश थपलियाल ने बताया कि डेंगू प्रभावित वार्डों में से गांधीनगर में बुधवार को स्कूल हेल्थ की टीम डा. हिमानी के नेतृत्व में गई। जहां टीम ने डेंगू के संभावित स्रोतों का पता लगाकर इसे खत्म करने के प्रयास में जुटी है। जबकि गुरुवार को नगर पालिका टीम के साथ डा. मनोज मिश्रा प्रभावित क्षेत्रों में जाएंगे।

संपादकीय



पूरे देश से मिला है हिंदी को स्नेह

हर साल हम 14 सितंबर को 'हिंदी दिवस' का समारोह मनाते हैं। हालांकि यह हिंदी के सरकारीकरण का दिन है, फिर भी बड़ी संख्या में लोगों का अपनी भाषा से प्रेम इस बहाने व्यक्त होता है। खासतौर से सरकारी दफ्तरों में तमाम लोग हिंदी के काम को व्यक्तिगत प्रयास से और बड़े उत्साह के साथ करते हैं। बेशक वाचिक भाषा के रूप में हिंदी का विस्तार हुआ है। यानी कि मनोरंजन, खेल और राजनीति की भाषा वह बनी है। वह 'पैन इंडियन भाषा'भी बन गई है। मतलब मुंबइया, कोलकाता, बेंगलुरु और हैदराबादी हिंदी की शैलियां। पर ज्ञान-विज्ञान की भाषा के रूप में उसका वैसा विकास नहीं हुआ, जैसा होना चाहिए। खबरिया और मनोरंजन चैनलों की वजह से हिंदी जानने वालों की तादाद बढ़ी है। हिंदी सिनेमा की वजह से तो वह थी ही। सच यह भी है कि हिंदी की आधी से ज्यादा ताकत गैर-हिंदी भाषी जन के कारण है। गुजराती, मराठी, पंजाबी, बांग्ला और असमिया इलाकों में हिंदी को समझने वाले काफी पहले से हैं। भारतीय राष्ट्रवाद को विकसित करने में हिंदी की भूमिका को सबसे पहले बंगाल से समर्थन मिला था। वर्ष 1875 में केशव चन्द्र सेन ने अपने पत्र' सुलभ समाचार' में हिंदी को राष्ट्रभाषा के रूप में स्वीकारने की बात उठाई थी। बंकिम चन्द्र चटर्जी भी हिंदी को ही राष्ट्रभाषा मानते थे। महात्मा गांधी गुजराती थे, फिर भी दक्षिण अफ्रीका से उन्होंने अंग्रेजी में अपना अखबार निकाला, तो उसमें हिंदी, तमिल और गुजराती को भी जगह दी। दो पीढ़ी पहले के हिंदी के श्रेष्ठ पत्रकारों में अमृत लाल चक्रवर्ती, माधव राव सप्रे, बाबूराव विष्णु पराडकर, लक्ष्मण नारायण गर्दे, सिद्धनाथ माधव आगरकर और क्षितीन्द्र मोहन मित्र जैसे अहिंदी भाषी थे। जैसे-जैसे हिंदी का विस्तार हो रहा है, उसके अंतर्विरोध भी सामने आ रहे हैं। दक्षिण के लोगों को भी समझ में आ गया कि बेहतर कैरियर के लिए हिंदी का ज्ञान भी ज़रूरी है। इसलिए नहीं कि हिंदी में काम करना है, इसलिए कि हिंदी इलाके में नौकरी करनी है तो उधर की भाषा का ज्ञान होना चाहिए। हिंदी की जानकारी होने से एक फायदा यह कि किसी तीसरी भाषा के इलाके में जाएं तो हिंदी की मदद मिल जाती है। पर राजनीतिक कारणों से विरोध भी होता है।

दैनिक न्यूज़ वायरस

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

देहरादून लखनऊ के बीच दौड़ेगी वंदे भारत एक्सप्रेस

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 14 सितम्बर : देहरादून से लखनऊ का सफर करने वाले यात्रियों के लिए रेलवे की ओर से बेहद शानदार खबर सामने आ रही है। जी हां, अब जल्द ही लखनऊ से देहरादून के लिए वंदे भारत एक्सप्रेस का संचालन होने जा रहा है। बता दें कि लखनऊ देहरादून के बीच वंदे भारत के संचालन को लेकर तैयारियां भी शुरू कर दी गई हैं। इस नए वर्ष यानी कि जनवरी 2024 से इस ट्रेन के संचालित होने के आसार हैं।

इस ट्रेन के चलने से लखनऊ देहरादून का सफर करने वाले यात्रियों को काफी सहूलियत होगी। दिल्ली के लिए वंदे भारत ट्रेन का संचालन होने के बाद यात्री लखनऊ तक भी वंदे भारत ट्रेन का संचालन होने का इंतजार कर रहे थे। बताते चलें कि वंदे भारत एक्सप्रेस लखनऊ से देहरादून के बीच बरेली तथा मुरादाबाद में रुकेगी। जानकारी के अनुसार लखनऊ से यह ट्रेन सुबह लगभग 5:15 बजे चलेगी तथा 8:33 बजे बरेली में दो मिनट के लिए, 9:52 बजे मुरादाबाद में पांच मिनट तथा इसके बाद 12:25 बजे हरिद्वार में 10 मिनट के लिए रूकेगी। दोपहर लगभग 1:35 बजे हर्रावाला स्टेशन पर पहुंचेगी। इसके बाद दोपहर 2:25 बजे वापस देहरादून से चलेगी तथा 3:25 बजे हरिद्वार, शाम को 5:40 बजे मुरादाबाद, 6:50 बजे बरेली तथा रात को 10:40 बजे लखनऊ पहुंचेगी। लखनऊ से यह ट्रेन लगभग 8 घंटे 15 मिनट में करीब 536 किलोमीटर की दूरी तय करेगी।

हड्डियों से चटकने की आवाज है खतरनाक बीमारी की दस्तक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 14 सितंबर , काम में व्यस्त होने और फास्ट फूड का बढ़ता प्रयोग से पौष्टिक खाने-पीने की आदतें छूट रही हैं। वो आहार जो हम खाते हैं, वह शरीर को आवश्यक पोषण नहीं पहुँचा पाता है। एक सामान्य समस्या हो सकता है। यह समस्या ज्यादातर 60 साल से अधिक उम्र के लोगों में होती है, लेकिन आजकल यह कम उम्र के लोगों में भी पाई जा रही है। इसके कारणः इसका मुख्य कारण शरीर में विटामिन B12 और विटामिन E की कमी हो सकती है।

कैसे इस समस्या से बचा जा सकता है—

डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे दूध, दही, और पनीर को आपके आहार में शामिल करें।मूँगफली, सोयाबीन, और सूरजमुखी के तेल का उपयोग करने का प्रयास करें।

सोते हुए या उठते समय नस चढ़ जाती हैं

सोते समय या जब हम उठते हैं, या जब हम बैठे-बैठे इस चुनौती का सामना करना पड़ता है, जब हमारी नसें चढ़ जाती हैं। हमारे बड़े हिस्से के लोगों को इस समस्या का सामना करना पड़ता है, और कुछ लोगों के लिए यह बार-बार होता है। लोग इसे कमजोरी का कारण मानते हैं।

इस समस्या से कैसे बचा जा सकता है —

हरी सब्जियों, फलों, और सूखे फलों को अपने आहार में शामिल करें।अपने दिन के भोजन में हरी सब्जियां शामिल करें।सुबह के नाश्ते में सूखे फल और मौसमी फलों को शामिल करें।

हमारे उद्यमी ही हमारे ब्राण्ड एम्बेसडर : मुख्यमंत्री

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 14 सितंबर , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी नई दिल्ली में डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड-ग्लोबल इनवेस्टर्स समिट-2023 का कर्टेन रेजर जारी करेंगे। उत्तराखण्ड की आर्थिकी को सुदृढ़ करने के लिये सशक्त उत्तराखण्ड मिशन लॉच किया गया है, जिसके अन्तर्गत अगले 5 वर्षों में राज्य की जी.एस.डी.पी. दोगुना करने का लक्ष्य रखा गया है। राज्य सरकार द्वारा इस लक्ष्य की प्राप्ति की कड़ी के रूप में 'उत्तराखण्ड ग्लोबल इनवेस्टर्स समिट-2023' का आयोजन माह दिसम्बर में किया जा रहा है। इस आयोजन का लोगो एवं वेबसाइट लांच किया जा चुका है। डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड-ग्लोबल इनवेस्टर्स समिट-2023 का लोगो सांस्कृतिक, समृद्धि से परिपूर्ण हमारी परम्परा और प्रगति दोनों का परिचायक है। यह लोगो पर्वतीय भू-भाग, जिसकी अप्रयुक्त क्षमता और विकास के लिये एक अटूट प्रतिबद्धता का भी द्योतक है।

देश के तीव्र आर्थिक विकास में सक्रिय सहभागिता निभाना लक्ष्य

उत्तराखण्ड प्राकृतिक सौन्दर्यता के साथ-साथ विविध संसाधनों से परिपूर्ण है, जिससे राज्य की आर्थिक स्थिरता को और सुदृढ़ बनाने में मदद मिली है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा देश की अर्थव्यवस्था को 5 ट्रिलीयन डालर की अर्थ व्यवस्था बनाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने में राज्य सरकार का यह लक्ष्य है कि उत्तराखण्ड राज्य अपनी प्राकृतिक विरासत को अक्षुण्ण रखते हुये राष्ट्र में सबसे तेजी से बढ़ती अर्थ व्यवस्था के रूप में विकसित हो सके। इस संबंध में राज्य सरकार द्वारा बेहतर योजना संरचना, प्रभावी नीति निर्धारण नवाचारों का प्रोत्साहन एवं अर्न्तविभागीय समन्वय तथा विकास कार्यों के अनुश्रवण एवं मूल्यांकन हेतु नीति आयोग की तरह सेतु (State Institute for Empowering and Transforming Uttarakhand) का गठन किया है।

राज्य में उद्योगों के अनुकूल किया गया है नीतियों में सुधार

इस संबंध में राज्य के सभी स्टेकहोल्डरों एवं राज्य के प्रमुख उद्योग समूहों के साथ इस आयोजन को और बेहतर कैसे बनाया जाय, पर गत 17 अगस्त, 2023 को आयोजित बैठक में देश के प्रमुख सैक्टरर्स के उद्योग समूहों के साथ भी गत 21 अगस्त, 2023 को चर्चा कर इस आयोजन में सहभागी बनने का अनुरोध किया गया है। राज्य में निवेश को बढावा देने के लिये अब तक लगभग 1250 ऐसे अधिनियमों को चिन्हित किया है, जो वर्तमान में अनुपयोगी हैं और इनमें से लगभग 500 अधिनियमों को सिंगल रिंपील एक्ट के माध्यम से विलोपित किया जा रहा है।

पीस आफ डूईग बिजनेस तथा पीस टू प्रॉस्पेरिटी के साथ बनाया गया है सुगम व्यावसायिक वातावरण

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में 'ईज आफ डूईंग बिजनेस' के साथ-साथ 'पीस आफ डूईंग बिजनेस' भी है। उत्तराखण्ड राज्य में कार्यरत उद्योगों में श्रमिक असन्तोष की घटनायें न के बराबर हैं। श्रमिक असन्तोष के कारण उद्योगों में मानव श्रम का हास देश में सर्वाधिक कम है। इसी कारण राज्य सरकार द्वारा इस हेतु अपनी टैग लाईन 'पीस टू प्रॉस्पेरिटी' बनाई है। उन्होंने कहा कि हमारा यही विजन रहा है कि राज्य में विश्व स्तरीय बुनियादी ढांचे के साथ-साथ सुगम व्यवसायिक वातावरण तैयार किया जाय। इस कड़ी में हमने राज्य में निवेशक हितैषी नीतियों का निर्माण करते हुये विगत 4 माह में 27 नीतियां प्रख्यापित की हैं। पर्यटन नीति-2023, एमएसएमई गीति-2023, स्टार्टअप नीति-2023 लॉजिस्टिक्स नीति-2023. निजी औद्योगिक आस्थानों की स्थापना हेतु नीति-2023 प्रमुख हैं।

औद्योगिक वातावरण के सृजन हेतु बनाया गया है 6000 एकड का लैण्ड बैंक

राज्य के लिये पृथक सेवा क्षेत्र हेतु नीति, जिसमें हॉस्पिटल्स प्राईमरी, सैकेण्डरी एजुकेशन तथा विश्वविद्यालय शामिल हैं, पर स्वीकृति दी गई है। राज्य में वर्तमान में लगभग 6000 एकड़ का लैण्ड बैंक विभिन्न सैक्टर के उद्योगों की स्थापना हेतु उपलब्ध है। राज्य में रेल रोड एवं एयर कनेक्टिविटी में लगातार सुधार हुआ है देहरादून एयरपोर्ट से विभिन्न शहरों के लिये सीधी वायु सेवा उपलब्ध हो गई है। देहरादून एवं पंतनगर एयरपोर्ट का विस्तार भी किया जा रहा है।

हमारे उद्यमी ही हमारे ब्राण्ड एम्बेसडर

मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारे राज्य के उद्यमी

ही हमारे ब्राण्ड एम्बेसडर हैं और राज्य में निवेश बढ़ाने में उनकी सबसे अधिक सहभागिता है। हमारी सरकार सरलीकरण, समाधान, निस्तारण और संतुष्टि के आधार पर कार्य कर रही है और यह तभी सम्भव है, जब उद्योग संघों से निरन्तर संवाद कर उनकी समस्याओं का समाधान किया जाय। उत्तराखण्ड सरकार ने लॉजिस्टिक्स को मजबूत करने और इस तरह राज्य में सुगम व्यापार को सुविधाजनक बनाने के लिये कई बुनियादी ढांचा परियोजनायें शुरू की हैं। राज्य ने निर्यात को बढ़ावा देने के लिये स्टेट ऑफ आर्ट के रूप में आईसीटी व एलसीएस की स्थापना की है। राज्य अपने नोडल विभाग सिडकुल के माध्यम से अत्याधुनिक औद्योगिक आस्थानों / क्षेत्रों की भी स्थापना कर रहा है। काशीपुर में अरोमा पर्क सितारगंज में प्लास्टिक पार्क, काशीपुर में इलैक्ट्रॉनिक्स मैन्यूफैक्चरिंग क्लस्टर तथा अमृतसर कोलकाता इण्डस्ट्रियल कॉरिडोर की स्थापना की दिशा में प्रभावी कदम उठाये गये हैं।

राज्य में उत्पादित/निर्मित उत्पादों को हासिल हुई जीआई टैग

उत्तराखण्ड ने राज्य में उत्पादित/निर्मित 09 उत्पादों में जीआई टैग हासिल किये हैं। इन जीआई टैगों में कुमांऊ ब्यूरो ऑयल, मुनस्यारी राजमा भोटिया दन, एपण रिंगाल, ताम्र उत्पाद, धुलमा, तेजपत्ता तथा बासमती चावल शामिल हैं। राज्य सरकार द्वारा नेटल (बिच्छू घास). पिछौड़ा, आर्टिस्टिक कैण्डल मुखौटा एवं मन्दिर प्रतिकृत आदि कुछ अन्य उत्पादों में जीआई टैग के लिये आवेदन किया गया है। उन्होंने कहा कि उद्योग संवर्द्धन और आन्तरिक व्यापार विभाग की 'ईज आफ डूईंग बिजनेस' रैंकिंग में वर्ष 2022 की रैंकिंग में उत्तराखण्ड राज्य एचीवर्स श्रेणी में (8वें स्थान पर) शामिल है। जबकि नीति आयोग द्वारा जारी वर्ष 2022 के निर्यात तैयारी सूचकांक में उत्तराखण्ड राज्य हिमालयी राज्यों में प्रथम स्थान पर, जबकि सम्पूर्ण देश में 9वें स्थान पर है। उद्योग संवर्द्धन और आन्तरिक व्यापार विभाग की LEADS रैंकिंग में वर्ष 2022 की रैंकिंग में उत्तराखण्ड राज्य एचीवर्स श्रेणी में शामिल है। इसी प्रकार स्टार्टअप रैंकिंग में 'लीडर' श्रेणी में शामिल है।

राज्य में उद्यमियों के हित में बनाया गया ऑनलाईन सिंगल विण्डो क्लीयरेंस पोर्टल

राज्य में निवेश प्रोत्साहन एवं संवर्द्धन हेतु उद्योग निदेशालय स्तर पर एक समर्पित इन्वेस्टर फैसिलिटेशन सेल की स्थापना की है, जो निवेशकों / व्यवसायियों के लिये 'वन स्टॉप शॉप' के रूप में डेडीकेटेड हैण्डहोल्डिंग सपोर्ट उपलबध करा रहा है। रू0 5.00 करोड़ से अधिक के पूंजी निवेश करने वाले उद्यमियों के लिये एक डेडीकेटेड रिलेशनशिप मैनेजर की सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है। निवेशकों को उद्योगों की स्थापना के लिये अपेक्षित अनुमोदन/अनुज्ञा/स्वीकृति हेतु राज्य में ऑनलाईन सिंगल विण्डो क्लीयरेंस पोर्टल investuttarakhand.uk.gov.in की स्थापना की गई है। राज्य के आर्थिक विकास में उत्तराखण्ड ग्लोबल इनवेस्टर्स समिट-2023 एक मील का पत्थर साबित होगा तथा राज्य के युवाओं को रोजगार उपलब्ध कराने एवं पलायन रोकने की दिशा में स्वार्णिम मार्ग प्रशस्त करेगा।

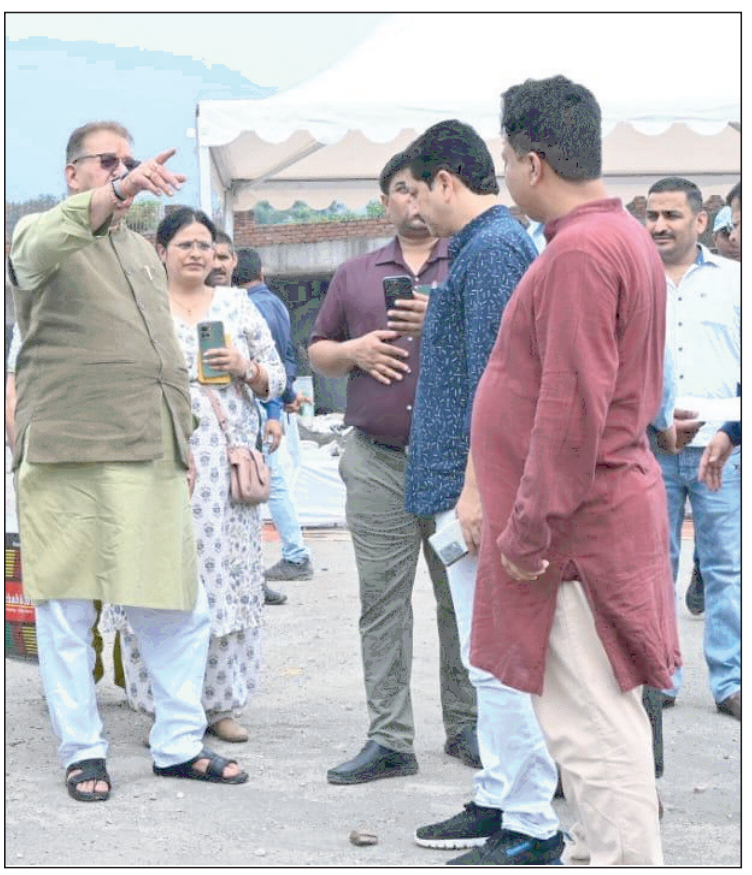
धीमी गति पर मंत्री ने लगाई फटकार, दिन रात कार्य करने के निर्देश

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 14 सितम्बर, सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने देहरादून स्थित गुनियालगांव में निर्माण हो रहे उत्तराखंड के पंचम धाम सैन्यधाम स्थल का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने सैन्य धाम के निर्माण कार्य की धीमी गति पर नाराजगी व्यक्त की और अधिकारियों को फटकार लगाते हुए अधिकारियों को दिन रात कार्य करने के सख़्त निर्देश दिए। निरीक्षण के उपरांत सैनिक कल्याण मंत्री ने सैन्यधाम में विभागीय अधिकारियों, जिला प्रशासन एवं कार्यदायी संस्था के अधिकारियों के साथ बैठक कर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। सैनिक कल्याण मंत्री ने अधिकारियों को सैन्यधाम के निर्माण कार्य को तय समय सीमा के भीतर हर हाल में पूर्ण करने के निर्देश दिए।

उन्होंने निर्माण से सम्बन्धित कार्यों को तेजी से करने और हर हाल में दिसंबर माह तक पूर्ण करने के अधिकारियों को निर्देशित किया। उन्होंने कहा कि देश की सुरक्षा में तैनात हर पांचवां सैनिक उत्तराखंड से है। देश को जब-जब जरूरत पड़ी उत्तराखंड के वीरों ने अपना सर्वोच्च बलिदान दिया।

उन्होंने कहा कि बलिदानी की कोई जाति या धर्म नहीं होता उन्होंने बलिदानियों का सम्मान उनकी यादों को संजोए रखना हर नागरिक का कर्तव्य है। मंत्री ने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हर सैनिक के प्रति अपनत्व और आत्मीयता का भाव रखते हैं। वह हर सैनिक की चिंता करते हैं। उन्हीं की परिकल्पना से आज सैन्य धाम का निर्माण



किया जा रहा है। मंत्री ने कहा सैन्यधाम का मुख्य गेट देश के प्रथम सीडीएस जनरल बिपिन रावत के नाम से बनाया जा रहा है। जोशी ने कहा, जैसे चारों धामों के दर्शन करने लोग आते हैं, उसी तरह सैन्य धाम को देखने भी आएंगे। उन्होंने कहा सैन्य धाम में 1734 बलिदानियों के आंगन की पवित्र मिट्टी के साथ-साथ प्रदेश की 28 प्रमुख नदियों से एकत्रित पवित्र जल भी अमर जवान ज्योति के मुख्य स्तंभ की आधारशिला में अर्पित किया गया। उन्होंने भोरोसा जताते हुए कहा दिसंबर माह तक सैन्य धाम प्रदेश की जनता को समर्पित किया जायेगा इस अवसर पर सैनिक कल्याण निदेशक ब्रिगेडियर (सेनि) अमृतलाल, एसडीम नंदन कुमार, ज़िला पंचायत उपाध्यक्ष दीपक पुंडीर, अनुज कौशल, सुंदर कुठाल सहित राजस्व तथा बिजली विभाग के विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।