



पैक्स कम्प्यूटराइजेशन को जल्द पूर्ण किए जाने के निर्देश : मुख्य सचिव

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 11 अक्टूबर, मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु ने सहकारिता विभाग के तहत प्राथमिक कृषि ऋण समितियों (PACS) के सम्बन्ध में बैठक ली। मुख्य सचिव ने कहा कि प्राथमिक कृषि ऋण समितियों (पैक्स) के माध्यम से प्रदेश के गरीब तबके की आर्थिकी को बढ़ाया जा सकता है।

मुख्य सचिव ने सभी जिलाधिकारियों को पैक्स के कम्प्यूटराइजेशन कार्य को शीघ्र पूर्ण किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने सभी जिलाधिकारियों को जनपद की सभी पैक्स का निरीक्षण किए जाने के भी निर्देश दिए। उन्होंने जिला स्तरीय निगरानी एवं कार्यान्वयन समितियों के अंतर्गत पैक्स की समीक्षा किए जाने के भी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि पैक्स को अधिक से अधिक रोजगार उपलब्ध कराकर छोटे किसान, गरीब मजदूरों आदि को सीधे लाभ प्रदान कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि गैस वितरण एजेंसियों और पेट्रोल पम्पों आदि आर्बटन में पैक्स को वरीयता दी जाए। उन्होंने जिलाधिकारियों को इसके लिए पैक्स द्वारा निर्धारित तिथि तक आवेदन कराये जाने के निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने कहा कि केन्द्र सरकार की विकासेन्द्रित अन्न भण्डारण योजना के तहत प्रत्येक जनपद में अन्न भण्डारण हेतु भूमि चयनित कर पैक्स को आर्बटन की जाए। पैक्स को इसके संचालन के लिए अनुमति दी जाए।

जाए। उन्होंने कहा कि इसमें स्वयं सहायता समूहों को भी शामिल किया जाए। उन्होंने सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) के खरीद और वितरण में भी पैक्स को शामिल किए जाने की बात कही। कहा कि इससे उत्पादों को खरीद कर बेचने की प्रक्रिया भी छोटी होगी, क्योंकि दूरस्थ और पर्वतीय क्षेत्रों के उत्पादों को खरीद कर नीचे लाया जाता है, फिर वापस पर्वतीय क्षेत्रों और दूरस्थ क्षेत्रों में वितरण के लिए भेजा जाता है। उन्होंने कहा कि पैक्स के माध्यम से खरीद कर वितरित करना और अन्न भण्डारण गृहों में रखे जाने से ये प्रक्रिया आसान हो जाएगी। उन्होंने कहा कि बिचौलियों को भी दूर रखा जा सकेगा, और लाभ सीधे स्थानीय पैक्स सदस्यों और किसानों को होगा। उन्होंने गन्ना समितियों को भी इसमें शामिल करते हुए अधिक से अधिक प्राथमिक कृषि ऋण समितियां तैयार की जाने के निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने प्रदेश के खाली पड़े स्कूलों एवं सरकारी भवनों को आवश्यकता के अनुसार सहकारिता विभाग को हस्तांतरित करते हुए पैक्स के उपयोग हेतु कार्रवाई किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने प्रधानमंत्री जन औषधि केन्द्रों का संचालन भी पैक्स के माध्यम से कराए जाने की बात कही। उन्होंने कहा कि इसके लिए बेरोजगार फार्मासिस्टों की जानकारी राज्य की फार्मासिस्ट काउंसिल से लेकर फार्मासिस्टों को इससे जोड़ने के साथ ही ड्रग लाइसेंस उपलब्ध कराया जाए।



साथ ही सभी सरकारी चिकित्सालयों में प्रधानमंत्री जन औषधि केन्द्रों के लिए स्थान उपलब्ध कराया जाए।

मुख्य सचिव ने कहा कि जिला सहकारी विकास समितियों की लगातार समीक्षाएं आयोजित कर इसे बढ़ावा देने के लिए कार्य किया जाए। प्रदेश के कॉमन सर्विस सेंटरों को भी पैक्स

के माध्यम से संचालित किया जाए। पैक्स को मल्टी स्टेट संघों की सदस्यता लेने हेतु भी प्रोत्साहित किया जाए। उन्होंने कहा कि पैक्स को मजबूत करके हम प्रदेश के आम आदमी को मजबूत कर सकते हैं, प्राथमिक कृषि ऋण समितियों में आर्थिकी को बढ़ाने की अपार सम्भावनाएं हैं। इससे होने वाला लाभ सीधे

समिति के सदस्यों में बराबर वितरित होता है। इससे जो भी लाभ होगा वह सीधे पैक्स के सदस्य यानि उससे जुड़े किसान और आमजन को होगा। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन, सचिव दिलीप जावलकर, डॉ. बी.वी.आर.सी. पुरुषोत्तम एवं दीपेन्द्र कुमार चौधरी सहित अन्य उच्चाधिकारी उपस्थित थे।

'गरीब कैदियों' को सहायता योजना' पर तेज़ हुई कार्यवाही

खराब आर्थिक स्थिति वाले कैदियों को मिलेगा लाभ

- अपर मुख्य सचिव ने जारी किये आदेश,
- जिलों में गठित होगी समिति लेगी ऐसे मामलों में निर्णय
- मुख्यमंत्री ने तत्काल अधिकारियों को दिए निर्देश

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 11 अक्टूबर, भारत सरकार के गृह मंत्रालय द्वारा कैदियों को वित्तीय सहायता प्रदान करने के लिए शुरू की गई 'गरीब कैदियों को सहायता योजना' जल्द उत्तराखंड में प्रभावी होगी और इसके लिए जनपदों में जिला मजिस्ट्रेट की अध्यक्षता में सशक्त समिति का गठन करने के आदेश जारी किए हैं। ऐसे गरीब कैदियों, जो आर्थिक तंगी के कारण उन पर लगाये गए जुर्माने को अदा न कर पाने अथवा जमानत राशि वहन न कर पाने के कारण जेल से रिहा नहीं हो पा रहे हैं, को वित्तीय सहायता प्रदान किये जाने हेतु गृह मंत्रालय, भारत सरकार 'गरीब कैदियों को सहायता योजना' प्रारंभ की गई है।

मुख्यमंत्री धामी ने राज्य के अधिकारियों को इसके लिए निर्देश जारी किए थे, जिसके बाद अपर मुख्य सचिव ने इसे लेकर आदेश जारी कर दिए हैं। प्रदेश की अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने भारत सरकार द्वारा निर्धारित दिशा-निर्देश एवं मानक

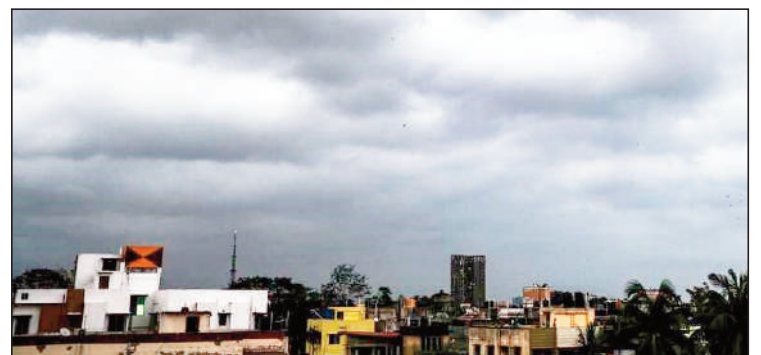


संचालन प्रक्रिया के अनुसार राज्य में इस योजना के प्रभावी होने के लिए सभी जिलों में सशक्त समिति का गठन किया है। जिसमें जिला मजिस्ट्रेट अध्यक्ष जबकि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक/पुलिस अधीक्षक, वरिष्ठ कारागार अधीक्षक/कारागार अधीक्षक, जनपद न्यायाधीश द्वारा संबंधित कारागार क्षेत्र के नामित न्यायाधीश सदस्य होंगे।

आपको बता दें कि समिति भारत सरकार द्वारा निर्धारित एसओपी के अनुसार प्रत्येक

प्रकरण में जमानत/जुर्माना राशि के भुगतान के लिए धनराशि की आवश्यकता का निर्णय लेगी, जिसके क्रम में जिला मजिस्ट्रेट द्वारा अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो द्वारा गठित केंद्रीय नोडल एजेंसी से धनराशि आहरित कर जरूरी कार्रवाई करेगी। उक्त समिति एक नोडल अधिकारी भी नामित करेगी व कैदियों की आवश्यकतानुसार सामाजिक संस्था के प्रतिनिधि, समाज सेवक, जिला प्रोबेशन अधिकारी से अपेक्षित सहयोग प्राप्त करेगी।

उत्तराखंड में करवट बदलेगा मौसम, 9 जिलों में बारिश की संभावना



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 11 अक्टूबर : उत्तराखंड में मौसम एक बार फिर बदलाव की ओर है। प्रदेश के कई जिलों से मानसून की विदाई हो चुकी है, लेकिन पर्वतीय क्षेत्रों में अब भी बारिश का दौर जारी है। आज भी पहाड़ी इलाकों में कहीं-कहीं आंशिक बादल छाए रहेंगे। कुछ इलाकों में हल्की बारिश होने के आसार हैं। अन्य जिलों में मौसम शुष्क रहेगा। बात करें राजधानी देहरादून की तो यहां भी मौसम करवट बदलेगा। दून में कहीं-कहीं बूदाबूदा के आसार हैं। मौसम विभाग ने प्रदेश के देहरादून, उत्तरकाशी, चमोली, रुद्रप्रयाग, टिहरी, पौड़ी, हरिद्वार, बागेश्वर और पिथौरागढ़ जिले में कहीं-कहीं गरज व चमक के साथ बारिश का

पूर्वानुमान जताया है।

इन 9 जिलों में रहने वाले लोगों को सावधान रहने की सलाह दी गई है। प्रदेश में गुलाबी ठंड दस्तक दे चुकी है, जिससे मौसम खुशगवार हो गया है। कुमाऊं मंडल के पर्यटक स्थलों रामनगर, नैनीताल, भीमताल, कैची, अल्मोड़ा, कौसानी, बागेश्वर, पिथौरागढ़ और लोहाघाट-चंपावत में लोगों की खूब भीड़ उमड़ रही है। टिहरी, धनौली और मसुरी जैसे शहर भी पर्यटकों से पैक हैं। प्रदेश के नौ जिलों में बारिश हो सकती है, अन्य जगहों पर मौसम शुष्क रहेगा। बदलते मौसम में मौसमी बीमारियों का कहर भी बढ़ गया है। अब भी कई जगह डेंगू के मामले सामने आ रहे हैं, ऐसे में स्वास्थ्य को लेकर सचेत रहें।

मां दुर्गा के नौ स्वरूप का जानिए रहस्य

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 अक्टूबर, आश्विन माह के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि से शारदीय नवरात्रि की शुरुआत होती है। इस साल शारदीय नवरात्रि की शुरुआत 15 अक्टूबर 2023 से होने जा रही है। नवरात्रि के नौ दिन बहुत ही पावन माने जाते हैं। हर साल मां अंबे के भक्त शारदीय नवरात्रि के पर्व को पूरी श्रद्धा, भक्ति और हर्षोल्लास के साथ मनाते हैं। इस दौरान मां दुर्गा के नौ अलग-अलग रूपों की पूजा की जाती है। शारदीय नवरात्रि में आश्विन मास की प्रतिपदा तिथि से लेकर नवमी तक देवी दुर्गा के जिन नौ स्वरूपों की आराधना की जाती है, उन सभी का अलग-अलग महत्व है।

प्रथम स्वरूप मां शैलपुत्री हिमालय की पुत्री

नवरात्रि के प्रथम दिन मां शैलपुत्री की पूजा का विधान है। शैलपुत्री देवी दुर्गा का पहला स्वरूप है। पर्वतराज हिमालय के यहां जन्म लेने कारण ये देवी शैलपुत्री नाम से विख्यात हुईं। देवी का यह स्वरूप इच्छाशक्ति और आत्मबल को दर्शाता है। मां दुर्गा का यह मानवीय स्वरूप बताता है कि मनुष्य की सकारात्मक इच्छाशक्ति ही भगवती की शक्ति है। इनकी पूजा करने से चंद्रमा से संबंधित सभी दोष दूर होते हैं।

द्वितीय स्वरूप मां ब्रह्मचारिणी: तप की देवी
देवी दुर्गा का दूसरा स्वरूप ब्रह्मचारिणी का है। ब्रह्मा की इच्छाशक्ति और तपस्विनी का आचरण करने वाली यह देवी त्याग की प्रतिमूर्ति हैं। इनकी उपासना से मनुष्य में तप, त्याग, वैराग्य, सदाचार और संयम की वृद्धि होती है। साथ ही कुंडली में मंगल ग्रह से जुड़े सारे दोषों से

मुक्ति मिल जाती है।

तृतीय स्वरूप मां चंद्रघण्टा: नाद की देवी
देवी दुर्गा का तीसरा स्वरूप मां चंद्रघण्टा हैं। माता के मस्तक पर घण्टे के आकार का चंद्र शोभित है। यही इनके नाम का आधार है। ये देवी एकाग्रता का प्रतीक हैं। इनकी आराधना से आरोग्य का वरदान प्राप्त होता है। मां चंद्रघण्टा ऊर्जा बढ़ाती हैं। जो लोग एकाग्र नहीं रह पाते, क्रोधी स्वभाव और विचलित मन वाले हैं, उन्हें मां चंद्रघण्टा की पूजा करनी चाहिए।

चतुर्थ स्वरूप मां कूष्माण्डा: जननी स्वरूपा

जगत जननी मां जगदंबे के चौथे स्वरूप का नाम कूष्माण्डा है। देवी का यह स्वरूप ब्रह्मांड का सृजन करता है। अपनी मंद, हल्की हंसी द्वारा ब्रह्मांड को उत्पन्न करने के कारण इनका नाम कूष्माण्डा पड़ा। मां कूष्माण्डा नवीनता का प्रतीक हैं और सृजन की शक्ति हैं। अपनी लौकिक, परलौकिक उन्नति चाहने वालों को कूष्माण्डा मां की उपासना जरूर करनी चाहिए।

पंचम स्वरूप मां स्कंदमाता: वत्सला स्वरूप

नवरात्रि के पांचवे दिन मां स्कंदमाता की पूजा होती है। भगवान स्कन्द यानी कार्तिकेय की माता होने के कारण ये स्कंदमाता कहलाती हैं। स्कन्दमाता भक्तों की समस्त इच्छाओं की पूर्ति करती हैं। इन्हें मोक्ष के द्वार खोलने वाली माता के रूप में पूजा जाता है। देवी का यह स्वरूप चित्त में शीतलता और दया भरने वाला है।

षष्ठम स्वरूप मां कात्यायनी: ऋषि पुत्री, वीरांगना स्वरूप

नवरात्रि की षष्ठी तिथि देवी कात्यायनी को



समर्पित है। इस दिन मां दुर्गा के कात्यायनी स्वरूप की पूजा की जाती है। ऋषि कात्यायन की पुत्री होने से वह कात्यायनी कहलाती हैं। माता का यह स्वरूप कर्मठता का प्रतीक है और नारी जाति को प्रेरणा देता है कि वह अपनी दया, तपस्या, संयम और त्याग जैसे गुणों के साथ वीरांगना भी है।

सप्तम स्वरूप मां कालरात्रि: शुभफला शुभांकी देवी

नवरात्रि के सातवें दिन दुर्गाजी की सातवीं शक्ति देवी कालरात्रि की पूजा का विधान है। मां

कालरात्रि को यंत्र, मंत्र और तंत्र की देवी भी कहा जाता है। भयानक स्वरूप के बाद भी शुभफल देने वाली देवी शुभांकी नाम से पूजित होती हैं। मां कालरात्रि दुष्टों का विनाश और ग्रह बाधाओं को दूर करने वाली हैं।

अष्टम स्वरूप मां महागौरी: पुण्यतेज स्वरूप

आठवें दिन यानी कि अष्टमी तिथि को मां दुर्गा के आठवें स्वरूप माता महागौरी की पूजा का विधान है। देवी का यह स्वरूप शिवप्रिया स्वरूप है जो उनके साथ कैलाश में विराजित हैं। इनकी

उपासना से भक्तों के सभी पाप धुल जाते हैं।

मां दुर्गा के नौ स्वरूप - नवम स्वरूप मां सिद्धिदात्री: सिद्धियां प्रदान करने वाली

मां दुर्गा की नौवीं शक्ति सिद्धिदात्री हैं। यह सभी सिद्धियों की अधिष्ठाता हैं। ये सभी प्रकार की सिद्धियों को प्रदान करने वाली हैं। इनकी उपासना के बाद भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूर्ण हो जाती हैं। कहा जाता है कि वीर हनुमान को मां सिद्धिदात्री की कृपा से ही आठों सिद्धियां और नव निधियों का वरदान प्राप्त हुआ था।

ED अफसर बनने के लिए क्या करना होता है ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 अक्टूबर, देश में बड़ी-बड़ी जांच एजेंसियां हैं जो बड़ी कंपनियों के काले चिट्ठों को खोलती हैं इसमें ही ईडी (ED) का नाम आता है जिसने अब तक देशभर के कई बड़े नेताओं और कारोबारियों पर निशाना साधा है। इस ईडी के अधिकारियों को कितनी सैलरी महीने मिलती है और इनका क्या काम होता है इस पोस्ट पर भर्ती कैसे होती है आइए जानते हैं इस लेख में...

इस परीक्षा के तहत होती है नियुक्ति आपको बताते चलें, ईडी के अंतर्गत अधिकारियों की भर्ती दरअसल एनफोर्समेंट

डायरेक्टरेट के जरिए हर साल अलग-अलग पदों के लिए होती है। इसमें डायरेक्ट तौर पर एनफोर्समेंट अधिकारी की भर्ती के लिए ऑल इंडिया लेवल पर होने वाली परीक्षा SSC-CGL क्रेक करना होता है। इस परीक्षा में रैंकिंग के आधार पर चयन होता है जहां पर चयनित उम्मीदवारों की नियुक्ति एनफोर्समेंट अधिकारी या अन्य पदों के तौर पर अलग-अलग दफ्तरों में की जाती है और अच्छा सैलरी पैकेज भी मिलता है।

जानें कितनी होती है अधिकारियों की सैलरी आपको बताते चलें, यहां पर सैलरी पैकेज की बात की जाए तो, ईडी की आधिकारिक

वेबसाइट के मुताबिक स्पेशल डायरेक्टर ऑफ एनफोर्समेंट के लिए 37400 से 67000 तक की सैलरी के साथ 8700 तक का ग्रेड पे दिया जाता है वहीं पर असिस्टेंट एनफोर्समेंट ऑफिसर को लेवल-7 के तहत 44900 से लेकर 142400 तक का वेतन दिया जाता है। यहां पर ईडी के काम की बात की जाए तो, एनफोर्समेंट डायरेक्टरेट का काम मनी लॉन्ड्रिंग की निगरानी करना और उसे रोकना है। मनी लॉन्ड्रिंग से जुड़े तमाम मामलों में ईडी कार्रवाई करती है। तमाम बड़े भ्रष्टाचार के मामले में ईडी केस दर्ज करती है, ईडी जैसे अवैध लेनदेन और लिंक का पता लगाता है।



बच्चे को डरपोक बनाती है ये गलतियां

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 अक्टूबर, कई बार माता-पिता बच्चों को खेलने-कूदने से इसलिये रोकते हैं, क्योंकि उनको लगता है कि कहीं बच्चे को चोट न लग जाए। लेकिन उनका अत्यधिक रक्षात्मक व्यवहार बच्चे को डरपोक बनाता है। मानव व्यवहार विशेषज्ञों का मानना है कि खेल-खेल में गिरना, हल्की-फुल्की चोट लगना भी एक तरह का अनुभव है, यह जिंदगी की बड़ी चोटों और चुनौतियों से लड़ना सिखाता है। कल्पना करिये जिसने जीवन में कभी कोई संकट नहीं झेला है और न ही कोई चोट खाई है, वह गंभीर संकट आने पर या किसी तरह की चोट खाने पर कैसा रियास देगा।

खुद करके ज्यादा सीखता है बच्चा एक जमाना था जब कहा जाता था- रूखेलोगे-कूदोगे तो बनोगे खराब, पढ़ोगे-लिखोगे तो बनोगे नवाब। इस दो लाइन की नसीहत का जो मतलब निकाला गया, वह यह था कि बच्चा केवल पढ़ाई पर फोकस करें, खेलने-कूदने में समय नष्ट न करें, लेकिन बाल मनोविज्ञानी या चाइल्ड साइकोलॉजिस्ट्स का कहना है कि यह गलत व्याख्या है। मानव की एक खासियत यह है कि वह जितना पढ़कर सीखता है, उससे ज्यादा वह करके सीखता है। इसलिए कहा जाता है कि

'गलत वह नहीं है जिससे कुछ गलतियां हो जाती हैं, गलत वह है जिससे कोई गलती होती ही नहीं है।' गलतियां भी उसी से होती हैं, जो कुछ करता है। जो कुछ करता ही नहीं है उससे गलतियां कैसे होंगी। यानी कुछ नहीं करने से अच्छा है कि कुछ करिये।

ऐसा नहीं करने वाले बच्चों के साथ क्या होता है? ऐसे बच्चे, जो ज्यादातर घर में ही रहते हैं, बाहर की दुनिया से कटे रहते हैं, अपनी युवावस्था में अपने साथ के अन्य बच्चों से अलग-थलग और अति अंतर्मुखी हो जाते हैं। वे एक मायने में खुद को बहुत पढ़ा-लिखा बता सकते हैं, लेकिन चार लोगों के सामने बोलने में उनका आत्म विश्वास डोल जाता है। वे बेहद शर्मीले होते हैं, और विकास की रफ्तार में बहुत पिछड़ जाते हैं। वे खुद गलती न करके भी हमेशा अपराधबोध में जीने को विवश रहते हैं। ऐसे बच्चे बड़े होकर अपनी बात प्रमुखता से नहीं उठा पाते हैं, नेतृत्व क्षमता बेहद कमजोर होती है

'व्यस्तता' बुरी आदतों से बचाती है बचपन में खेलने-कूदने और दौड़ने-भागने से बच्चों का शारीरिक विकास तो होता ही है, साथ ही वे मानसिक रूप से खुद में इतने व्यस्त रहते हैं कि उनमें अपराधिक आदतें नहीं पनपती हैं।



कहा भी गया है कि खाली दिमाग शौतान का घर होता है। इसके उलट जो बच्चे अपना समय पढ़ने-लिखने के साथ खेलने-कूदने में लगाते हैं,

वे ऐसी बातों से दूर रहते हैं। आजकल बच्चे अधिकतर समय बंद घरों या फ्लैटों में रहते हैं। जिससे वे पार्क या मैदानों से दूर रहते हैं। साथ ही

मोबाइल की वजह से छोटे बच्चे भी सोशल मीडिया पर उलजुलूल चीजें देखकर खुद को मानसिक विकारों से घिरा हुआ बना रहे हैं।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का यह उत्तराखंड दौरा देवभूमि के विकास को गति देगा : मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी



न्यूज़ वायरस नेटवर्क
पिथौरागढ़ 10 अक्टूबर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आगामी 12 अक्टूबर को पिथौरागढ़ में प्रधानमंत्री के प्रस्तावित भ्रमण के दृष्टिगत चल रही तैयारियों का जायजा लिया। मुख्यमंत्री ने नैनी सैनी एयरपोर्ट पर वायुयान लैंडिंग व्यवस्था, सुरक्षा व्यवस्था एवं अन्य व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इसके बाद उन्होंने जनसभा स्थल पिथौरागढ़ स्थित एसएस वल्लिया स्पोर्ट्स स्टेडियम में मंच व्यवस्था, सीटिंग अरेंजमेंट, साउंड व्यवस्था, सुरक्षा व्यवस्था, टेण्ट, पेयजल, शौचालय आदि व्यवस्थाओं का जायजा

लिया। उन्होंने सभी संबंधित अधिकारियों को सभी व्यवस्थाएं त्रुटि रहित और समय पर पूर्ण करने के निर्देश दिये। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का यह उत्तराखंड दौरा देवभूमि के विकास को और गति देने के साथ ही प्रदेश के विभिन्न धार्मिक पर्यटन क्षेत्रों को भी वैश्विक स्तर पर नई पहचान देने का कार्य करेगा। इस अवसर पर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी, सांसद अजय टम्टा, जिला पंचायत अध्यक्ष दीपिका बोहरा, विधायक बिशन सिंह चुफाल, जिलाधिकारी रीना जोशी, मुख्य विकास अधिकारी वरुण चौधरी एवं अन्य अधिकारी उपस्थित थे।



बालिका दिवस पर सम्मानित हुयी देवभूमि की बेटियां

न्यूज़ वायरस नेटवर्क
ऋषिकेश, 11 अक्टूबर, अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस पर क्षेत्रीय विधायक व मंत्री डॉ प्रेमचंद अग्रवाल ने अलग-अलग क्षेत्रों में तीर्थनगरी का नाम रोशन करने पर 05 बालिकाओं को पुष्पगुच्छ, पटक और मिष्ठान देकर सम्मानित किया। उन्होंने बालिकाओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना भी की। डॉ अग्रवाल ने सोशल मीडिया के जरिये देशभर में पहचान बना चुकी तनु रावत, हिंदी बॉलीवुड फ़िल्म कलरव में अभिनेत्री का किरदार निभाने पर अम्बिका आर्य, दसवीं कक्षा में राज्य की मेरिट सूची में स्थान पाने वाली आसना सकलानी, राष्ट्रीय किक बॉक्सिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक विजेता वंशिका कंडवाल, चित्रकारी के लिए राज्य सरकार से पुरुस्कृत सान्या बिष्ट को

सम्मानित किया। डॉ अग्रवाल ने कहा कि हमारी सरकार बालिकाओं के लिए कई योजनाएं चला रही हैं। बताया कि बेटे बचाओं, बेटे पढ़ाओं, सुकन्या समृद्धि योजना, माध्यमिक शिक्षा के लिए बालिकाओं को प्रोत्साहित किये जाने हेतु राष्ट्रीय योजना, किशोरियों को आत्मनिर्भर बनाने हेतु योजना सहित उत्तराखंड में भी अनेक योजनाएं गतिमान हैं। जिनमें नंदा गौरा योजना, मुख्यमंत्री उत्थान योजना आदि शामिल हैं। इस मौके पर महिला मोर्चा टिहरी जिलाध्यक्ष इंद्रा आर्य, मण्डल अध्यक्ष महिला मोर्चा माधवी गुप्ता, निर्मला उनियाल, पुनिता भंडारी, रजनी बिष्ट, निर्वदिता सरकार, गुड्डी कालूडा, पूनम डोभाल, आशा शुक्ला, वरिष्ठ पार्षद शिव कुमार गौतम, कराटे कोच शिवानी गुप्ता, अनुज कुमार आदि उपस्थित रहे।



सैकड़ों छात्रों ने रैली निकाल कर दिया मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता का संदेश

न्यूज़ वायरस नेटवर्क
देहरादून 11 अक्टूबर : विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष में आज वंडर वेल फाउंडेशन की ओर से एक अवेयरनेस वॉक का आयोजन पवेलियन ग्राउंड से किया गया जिसका उद्घाटन मेयर सुनील उनियाल गामा, वंडरवेल फाउंडेशन की अध्यक्ष डॉक्टर याशना बाहरी सिंह, बार एसोसिएशन के अध्यक्ष अनिल शर्मा, माया ग्रुप का कॉलेज की एमडी डॉ तृप्ति जुयाल सेमवाल, निरावधी की डायरेक्टर डॉक्टर प्राची चंद्रा कंडवाल, ग्रेस बुटीक की एमडी मंजू हरनाल ने किया। इस मौके पर मेयर सुनील उनियाल गामा जी ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि आज के समय के इस भाग दौड़ वाली जीवन शैली में खुद के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना आसान नहीं



वर्ल्ड मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर आयोजित किया गया कार्यक्रम

है। आज जब लोग इस बारे में बात करने से भी हिचकते हैं इस तरह के कार्यक्रम आयोजित करना अपने आप में बहुत ही सराहनीय है। कार्यक्रम के दौरान सभी आमंत्रित अतिथियों ने रंग-बिरंगे गुब्बारे उड़ाए इसके बारे में आयोजक

एवं वंडर वेल फाउंडेशन की अध्यक्ष याशना बाहरी सिंह कहां की यह गुब्बारे हम मानसिक स्वास्थ्य की जागरूकता के लिए उड़ा रहे हैं कि ज्यादा से ज्यादा लोगों को हम जागरूक कर सके कि अपने मानसिक स्वास्थ्य का कैसे ध्यान रखें। सभी कॉलेज से आए प्रतिनिधियों को मेयर सुनील उनियाल गामा ने मोमेंटो दे कर सम्मानित



किया। इस मौके पर के नुककड़ नाटक का मंचन भी दिल्ली पब्लिक स्कूल के छात्रों ने किया और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता का संदेश दिया। कार्यक्रम में माया ग्रुप ऑफ कॉलेजेस के बच्चे, दिल्ली पब्लिक स्कूल, ओशनिक इंटरनेशनल, आईटीएम कॉलेज, सुभारती कॉलेज, एसजीआरआर पीजी कॉलेज, एवं हिमालयीय

विश्वविद्यालय के योग, फिजियोथेरेपी और पंचकर्म के छात्र छात्राओं ने प्रतिभाग किया। छात्रों ने स्लोगन बैनर लेकर पवेलियन ग्राउंड से होते हुए दून क्लब इंदिरा मार्केट से होकर एक जागरूकता रैली निकाली जो वापस पवेलियन ग्राउंड में आकर संपन्न हुई जहां सभी प्रतिभाग करने वाले छात्रों को सर्टिफिकेट प्रदान किए गए।

न हो हार्ट अटैक, अभी से अपना लें ये 5 हेल्दी आदतें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 अक्टूबर, कहा जाता है कि प्रीवेंशन इज बेटर दैन क्योर, यानी इलाज से बेहतर है पहले से ही इससे बचाव कर लें। हम सब जानते हैं कि आए दिन हार्ट अटैक के मामले किस तरह तेजी से बढ़ने लगे हैं। अब वह बात नहीं जिसमें हार्ट अटैक सिर्फ बुजुर्गों में आता था बल्कि अब तक 20-22 साल की उम्र में भी होने लगा है। चूंकि हार्ट अटैक से पहले इसके संकेतों को समझना एक तरह से मुश्किल ही है, इसलिए हार्ट अटैक से बचने के लिए जीवन में हेल्दी आदतों को अपनाना ही सबसे बेस्ट ऑप्शन है।

हार्ट अटैक के अधिकांश कारणों में धमनियों में कोलेस्ट्रॉल का जमा होना और हाई ब्लड प्रेशर है। ये दोनों चीजें लाइफस्टाइल से संबंधित हैं। इसलिए हम अपने लाइफस्टाइल को जितना अधिक हेल्दी बनाएंगे, हार्ट अटैक से हम उतना ही बचे रहेंगे। तो आइए जानते हैं कि हार्ट अटैक से बचने के लिए कौन-कौन सी हेल्दी आदतों को अपनाना जरूरी है।

1. फिजिकल एक्टिविटी-यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के मुताबिक रोजाना हमारे लिए फिजिकल एक्टिविटी जरूरी है। हम जितना



हेल्दी हार्ट के लिए हेल्दी लाइफस्टाइल है जरूरी

अधिक फिजिकली एक्टिव रहेंगे, उतना ही अधिक हार्ट अटैक या हार्ट से संबंधित डिजीज को खतरा कम रहेगा। इसके लिए रोज वॉकिंग,

रनिंग, स्विमिंग, साइक्लिंग आदि का सहारा लें। 2. तनाव से बचें-तनाव का सबसे ज्यादा असर हार्ट पर होता है। रिपोर्ट के मुताबिक तनाव

के कारण शरीर में 1400 से अधिक बायोकेमिकल प्रतिक्रियाएं होती हैं। इनसे बीपी और पल्स रेट में अचानक वृद्धि होती है। लगातार

तनाव शारीरिक परेशानियों के कुचक्र में फंसा देता है। तनाव भगाने के लिए योगा, मेडिटेशन बेहतर ऑप्शन है

3. हेल्दी फूड-हार्ट को सुरक्षित रखना है तो हमेशा हेल्दी फूड का सेवन करें। प्रोसेस्ड फूड, पैकेज्ड फूड, ज्यादा मीठा, ज्यादा नमकीन फूड से बचें। जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड, रेड मीट, ज्यादा तेल वाली चीजें, ज्यादा मीठा, ज्यादा नमक आदि न खाएं। हेल्दी फूड के लिए अधिकतर प्लांट बेस्ड फूड का सेवन करें। इसके लिए मोटा अनाज, साबुत अनाज, मछली, बादाम, फल, सीजनल हरी सब्जियां आदि का सेवन करें

4. सिगरेट, शराब को कहे बाय-हार्ट को हेल्दी रखने के लिए सिगरेट शराब को बाय कहे। स्मोकिंग सिर्फ फेफड़े को ही नहीं जलाता बल्कि हार्ट की सेहत को भी बिगाड़ देता है। स्मोकिंग और शराब के कारण हार्ट से संबंधित कई बीमारियां हो सकती हैं

5. वजन कम करें-शरीर का ज्यादा वजन कई बीमारियों की जड़ है। इसलिए हार्ट को हेल्दी रखने के लिए हमेशा वजन को नियंत्रित करना चाहिए। मोटापे की वजह से हार्ट से संबंधित कई बीमारियों का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

बदले जा सकेंगे 2000 रुपए के नोट, ये हैं विकल्प

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 अक्टूबर, 2000 रुपए के नोट बदलने या उसे खातों में जमा करने की आखिरी तारीख शनिवार या 7 अक्टूबर, 2023 को खत्म हो चुकी है। समय-सीमा खत्म होने से एक दिन पहले भारतीय रिजर्व बैंक (RBI) के गवर्नर शक्तिकांत दास ने कहा था कि अब सिर्फ 12,000 करोड़ रुपए के मूल्य के बराबर का ही ये नोट सर्कुलेशन में

रह गया है।

अभी बदले जा सकेंगे 2000 रुपए के बैंक नोट फिर भी यह सवाल उठता है कि अगर 2000 रुपए के नोट अभी भी किसी के पास रह गए हैं, उसे बैंकों को वापस करने या बदलने के क्या विकल्प हैं? क्योंकि, यह नोट अभी भी लीगल टेंडर है। आरबीआई के मुताबिक व्यक्ति या संस्थाओं की ओर से अभी भी 2000 रुपए वाले बैंक नोट बदले जा सकते हैं। लेकिन,

इसके लिए आरबीआई के 19 इश्यू ऑफिस निर्धारित किए गए हैं। यहां पर एक बार में अधिकतम 20,000 रुपए मूल्य के 2000 के नोट बदले जा सकते हैं।

इसके अलावा किसी भी मात्रा में 2000 वाले ये नोट व्यक्ति या संस्था अपने बैंक अकाउंट में जमा कर सकते हैं। यही नहीं लोग देश के अंदर 2000 वाले नोट इंडिया पोस्ट के माध्यम से भी उन 19 ऑफिसों में भेज सकते हैं, जिसे यहां से देश में कहीं भी अपने बैंक खाते में उसे क्रेडिट करवाया जा सकता है।

19 जगहों पर बचे हैं 2000 रुपए के नोट बदलने या जमा करने के विकल्प आरबीआई के ये 19 इश्यू ऑफिस अहमदाबाद, बेलापुर, बैंगलोर, भोपाल, चेन्नई, भुवनेश्वर, चंडीगढ़, हैदराबाद, गुवाहाटी, जम्मू, जयपुर, कानपुर, कोलकाता, मुंबई, नागपुर, लखनऊ, नई दिल्ली, पटना और तिरुवनंतपुरम में हैं। एक बात और गौर करने वाली है कि कई मौकों पर आरबीआई ने कहा है कि 2000 वाले नोट लीगल टेंडर बने रहेंगे। यानी इसका प्रचलन तो बंद होगा, लेकिन यह नोट कानूनी माने जाएंगे।



कहीं आप ठंडी चाय तो नहीं पीते हैं? हो सकती है जहर



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 अक्टूबर, चाय सिर्फ पेय नहीं बल्कि भारतीय संस्कृति का हिस्सा है। अधिकांश लोग अपने दिन की शुरुआत चाय से करते हैं। कुछ लोगों को तो दिन में दो-तीन बार चाय चाहिए ही चाहिए। हालांकि कुछ रिसर्च में ज्यादा चाय पीने के नुकसान को भी रेखांकित किया गया है लेकिन लोग हैं कि मानते नहीं। कई ऐसे लोग हैं जो दिन में 5 से 6 बार चाय पीते हैं। कभी-कभी लोग चाय ज्यादा बना लेते हैं और जब बाद में उन्हें तलब होती है तो फिर इसे दोबारा गर्म कर पी लेते हैं। लेकिन क्या दोबारा चाय को गर्म करने पर यह जहर बन जाती है?

कितनी देर की ठंडी चाय हो सकती है जहर

एक मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक चाय बनाने के कुछ मिनट बाद यदि चाय ठंडी हो गई तो उसी समय इसे दोबारा गर्म करने से कोई खास नुकसान नहीं है। हालांकि एक्सपर्ट का मानना है कि बेहतर यही होगा कि चाय को हमेशा फ्रेश पीएं। दोबारा गर्म न करें तो ज्यादा बेहतर है। कभी-कभार यदि बहुत जल्दी चाय ठंडी हो गई तो इसे गर्म कर लें लेकिन इसे आदत न बनाएं। दरअसल, चाय को दोबारा गर्म करने से चाय में मौजूद फ्लेवोर, खुशबू और पोषक तत्वों की हानि होने लगती है।

एक्सपर्ट के मुताबिक अगर चाय को बनाए हुए कुछ समय बीत चुके हैं तो इसका दोबारा

इस्तेमाल किसी भी कीमत पर न करें। क्योंकि इसमें तब तक कई बैक्टीरिया का बसेरा होने लगता है। अगर आप इसे एक घंटे भी बनाकर छोड़ देते हैं तो भी इसमें बैक्टीरिया के पनपने का पूरा जोखिम रहता है। अगर आपने दूध वाली चाय बनाई है तो इसमें तेजी से बैक्टीरिया पनपती है। भारत में अधिकांश लोग दूध वाली चाय ही पीते हैं इसलिए दूध वाली चाय को दोबारा गर्म करने की कोशिश न करें।

दूध-चीनी वाली चाय में दिक्कत

दूसरी ओर अक्सर हम लोग जब चाय बनाते हैं तो इसमें दूध के साथ-साथ चीनी भी मिलाते हैं। चीनी बैक्टीरिया को और ज्यादा आर्म्बित करती है। जब आप दूध और चीनी के साथ चाय बनाते हैं और जब यह ठंडी हो जाती है तो यह बहुत जल्दी खराब हो जाएगी। गर्मी के मौसम में जब तापमान बहुत ज्यादा होती है तब चाय ठंडी होने के बाद बहुत तेजी से खराब होने लगती है। यानी गर्मी में तो ऐसा बिल्कुल न करें। हालांकि यह भी सही है कि अगर आप ठंडी चाय को दोबारा गर्म कर पीते हैं तो यह जहर बन जाए, इसकी भी कोई गारंटी नहीं है। लेकिन टेस्ट, न्यूट्रिशन आदि की समस्याएं तो होती ही हैं। अगर ठंडी चाय को दोबारा गर्म कर पीते हैं तो बहुत ज्यादा साइड इफेक्ट हुआ तो इससे पेट में समस्याएं हो सकती हैं। इन सारी बातों को ध्यान में रखते हुए बेहतर यही होगा कि ठंडी चाय को गर्म कर न पीएं

एवरेस्ट विजेता है ये बहादुर आईएस

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 अक्टूबर, उत्तर प्रदेश सरकार आईएस अधिकारियों के बीच सबसे चर्चित नाम बरेली के नए डीएम रवींद्र कुमार का है। उनका निजी जीवन काफी संघर्षों भर रहा। साथ ही उनके नाम पर कुछ कीर्तिमान भी हैं। रवींद्र कुमार बिहार के बेगूसराय जिले के रहने वाले हैं। उनका परिवार खेती करता था, ऐसे में उनकी प्रारंभिक शिक्षा गांव के ही स्कूल में ही हुई। इसके बाद उन्होंने 10वीं तक की पढ़ाई जवाहर नवोदय विद्यालय वेगूसराय से की। फिर वो 12वीं के लिए रांची आ गए।

रवींद्र पढ़ने में काफी तेज थे, ऐसे में उन्होंने आईआईटी एंट्रेंस एग्जाम को क्रेक किया। हालांकि बाद में वो मर्चेन्ट नेवी में शामिल हो गए। साल 2002 के बाद करीब 6 साल तक वो उसमें काम करते रहे और फिर उनमें सरकारी अधिकारी बनने का सपना जगा। इस वजह से उन्होंने वो नौकरी छोड़ दी। 2011 में उन्होंने यूपीएससी की सिविल सेवा परीक्षा पास की और आईएस बन गए। शुरू में उनको सिविकम कैडर



मिला था। वहां के कई विभागों में उन्होंने काम किया। वहीं पर नौकरी के दौरान ही उनको ट्रेकिंग का शौक दिल में जगा और उन्होंने पर्वतारोहण शुरू कर दिया। 19 मई 2013 को कीर्तिमान रचते हुए वो माउंट एवरेस्ट पर पहुंच गए।

रवींद्र यहीं नहीं रुके, 2015 में उन्होंने दूसरी बार एवरेस्ट को फतह किया। हालांकि उस दौरान भूकंप की वजह से हिमस्खलन हुआ था। एवरेस्ट

बेस कैंप में उन्होंने जांबाजी का परिचय देते हुए कई लोगों की जान बचाई। बाद में उन्होंने इन यात्राओं पर दो किताबें भी लिखीं। कई जिलों में दी सेवाएं मई 2016 में उनकी जिंदगी में नया मोड़ आया जहां उनका ट्रांसफर यूपी कैडर में कर दिया गया। इसके बाद उन्होंने झांसी, बुलंदशहर के डीएम के रूप में सेवाएं दीं। अब उनको यूपी सरकार ने बरेली की कमान दी है।

देहरादून : मैक्स हॉस्पिटल में मनाया गया मेंटल हेल्थ डे

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 11 अक्टूबर, 2023: विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर, मैक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल देहरादून मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के बारे में जागरूकता बढ़ाने में वैश्विक समुदाय के साथ मजबूती के साथ खड़ा होकर और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने की आवाहन किया। इस महत्वपूर्ण पहल में, मैक्स हॉस्पिटल देहरादून की टीम ने मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर जोर देते हुए एक बैलून रिलीज समारोह का आयोजन किया। इस अवसर पर मानसिक स्वास्थ्य विभाग के प्रतिष्ठित डॉक्टरों ने मीडिया से बात करते हुए, दैनिक जीवन पर मानसिक स्वास्थ्य के प्रभाव, तनाव से निपटने की रणनीतियों और समय पर उपचार के महत्व पर प्रकाश डाला।

डॉ. सलोनी गुप्ता, कंसल्टेंट, साइकलोजिस्ट, मानसिक स्वास्थ्य और व्यवहार विज्ञान, मैक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल देहरादून जोर देकर कहा, 'मानसिक स्वास्थ्य हमारे विचारों, भावनाओं और कार्यों को गहराई से प्रभावित करता है, हमारे रिश्तों, कार्य कुशलता और जीवन की समग्र गुणवत्ता को आकार देता है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतों को नजरअंदाज करने से भविष्य में गंभीर चुनौतियाँ पैदा हो सकती हैं। अपने काम और निजी जीवन को मिलाने से कई व्यक्तियों के लिए तनाव बढ़ा दिया है। इम्प्लॉयर और कार्मिक को समान रूप से मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिए और ऐसे वातावरण को बढ़ावा देना चाहिए जहां मानसिक स्वास्थ्य के बारे में खुली चर्चा को प्रोत्साहित किया जाए और समर्थन आसानी से उपलब्ध हो।

डॉ. अंकिता प्रियदर्शिनी, विजिटिंग कंसल्टेंट, मनोचिकित्सक और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ ने भी बताया कि अच्छा मानसिक स्वास्थ्य लगातार सकारात्मक आदतों, व्यापक संतुलन, प्रभावी तनाव प्रबंधन और भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहने से होता है। आत्म-सहानुभूति



विकसित करना, सकारात्मक मानसिकता के साथ परिवर्तन को अपनाना और सार्थक संबंध बनाना हमारी मानसिक संवर्धन को मजबूत करता है। सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह की हमारी भावनाओं को स्वीकार करना और स्वस्थ प्रतिरोध होना हमारी मानसिक दृढ़ता को मजबूत करता है। स्वस्थ मन कोई मंजिल नहीं है, बल्कि एक सतत यात्रा है, जो हमारे द्वारा प्रतिदिन उठाए जाने वाले सावधानीपूर्वक कदमों से आकार लेती है, जो एक लचीले और संतुष्ट जीवन का मार्ग प्रशस्त करती है।

आज के कठिन समय में मैक्स हेल्थकेयर के विशेषज्ञों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के लिए निम्नलिखित सलाह दी जाती है :

स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता दें: उन गतिविधियों के लिए समय आवंटित करें जो आपको आनंद, शांति और संतुष्टि लाती हैं, जैसे आपके अपने शौक: व्यायाम करना, पढ़ना अथवा अपने

प्रियजनों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना। स्वस्थ जीवनशैली बनाएं: संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि और पर्याप्त मात्रा में पानी पीना अपनाएं। पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ और व्यायाम से एंडोर्फिन निकलता है जिससे मूड में सुधार और तनाव को कम होता है।

स्वस्थ सम्बन्ध विकसित करें: सकारात्मक संबंधों को बढ़ावा दें और एक सशक्त नेटवर्क स्थापित करें। स्वस्थ संवाद, सहानुभूति और समझ की नींव भावनात्मक सुरक्षा पैदा करती है जो मानसिक संवर्धन में मदद करते हैं। माइंडफुलनेस और तनाव प्रबंधन का अभ्यास करें: तनाव को प्रबंधित करने और मानसिक स्पष्टता बढ़ाने के लिए ध्यान और गहरी सांस लेने जैसी माइंडफुलनेस क्रियाओं में संलग्न रहें। योग और ध्यान भावनात्मक विनियमन में सुधार करते हैं और चिंता को कम करते हैं।

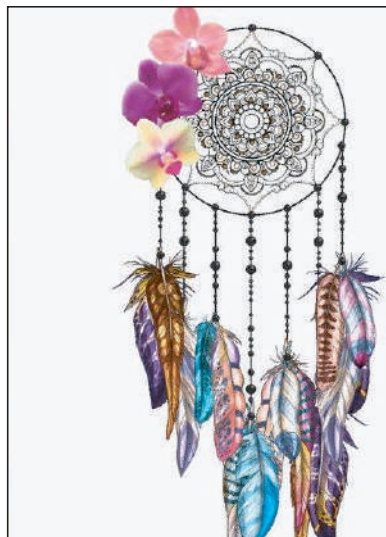
स्क्रीन टाइम और सोशल मीडिया एक्सपोजर

सीमित करें: अपर्याप्तता और चिंता की भावनाओं को कम करने के लिए विशेष रूप से सोशल मीडिया पर स्क्रीन समय की सीमाएँ निर्धारित करें। डिजिटल उपकरणों से नियमित अवकाश से की स्वस्थ रहने में बहुत सहायक होता है। जरूरत पड़ने पर पेशेवर मदद लें: यह जाने कि मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों से समय पर मदद मांगना अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। उदासी, चिंता या तनाव की लगातार भावनाओं के लिए मूल्यवान मार्गदर्शन और सहायता के लिए मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श की आवश्यकता होती है।

डॉ. संदीप तंवर, यूनिट हेड एवं वीपी ऑपरेशंस, मैक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल देहरादून ने आगे कहा, 'हम पारंपरिक उपचारों से आगे जाना चाहते हैं, हमारे दयालु विशेषज्ञ एक ऐसे वातावरण को बढ़ावा देने के लिए समर्पित हैं जहां मानसिक स्वास्थ्य के बारे में खुली चर्चा को प्रोत्साहित किया जाता है और समय पर सलाह देने

के लिए आसानी से उपलब्ध होते हैं। साथ ही यह सुनिश्चित करना कि व्यक्तियों को मानसिक और भावनात्मक कल्याण की यात्रा के लिए विशेषज्ञों का आवश्यक व्यक्तिगत समर्थन प्राप्त हो। चिंता, अवसाद, द्विध्रुवी विकार, फाइब्रोमायलजिया, सिरदर्द, ओसीडी और व्यक्तित्व विकारों को लक्षित करने वाले विशेष उपचारों से लेकर संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी, हिप्नोथेरेपी, पूर्व जीवन की पुनरावृत्ति और माइंड बॉडी रिलैक्सेशन सहित चिकित्सीय दृष्टिकोण तक, हमारी व्यापक देखभाल महत्वपूर्ण पारिवारिक और वैवाहिक प्रदान करने तक फैली हुई है। हमारी व्यापक देखभाल परिवार और पति-पत्नी सलाह प्रदान करने और साथ ही गहरे मानसिक मूल्यांकन जैसे न्यूरोसाइकोलॉजिकल मूल्यांकन, आईक्यू टेस्टिंग, बच्चे के विकास मूल्यांकन, लर्निंग डिसेंबिलिटी मूल्यांकन और व्यक्तित्व मूल्यांकन को शामिल करते हैं।

ड्रीम कैचर लगा लिया तो निखर जाएगी जिंदगी



बुरे सपनों से बचाएगा ड्रीम कैचर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 अक्टूबर, ड्रीमकैचर देखने में जितना सुंदर होता है, ड्रीमकैचर घर में उतना ही शुभ होता है। ड्रीमकैचर जिस स्थान पर रहता है वहां सकारात्मक ऊर्जा लाता है। घर की दीवारों या खिड़कियों पर लटकें विभिन्न रंगों के ड्रीम कैचर वास्तुशास्त्र के अनुसार हमारे सपनों को पूरा करने में हमारी मदद करते हैं। वास्तु कहता है कि घर में ड्रीम कैचर रखने से घर में ऊर्जा का संतुलन बना रहता है। ड्रीम कैचर नकारात्मक ऊर्जा को दूर करता है और वातावरण को शुद्ध करता है। शयनकक्ष में ड्रीम कैचर रखने से नींद अच्छी आती है और बुरे सपने आना बंद हो जाते हैं।

ड्रीम कैचर को घर के किस तरफ न लटकाएं?

वैसे तो ड्रीम कैचर बहुत शुभ होता है लेकिन इसे घर में कहीं भी नहीं लटकाना

चाहिए। जानिए घर के किस तरफ ड्रीम कैचर नहीं लटकाना चाहिए। ड्रीम कैचर को हमेशा घर की उत्तर या दक्षिण दिशा में लटकाना चाहिए। ड्रीम कैचर को पूर्व या पश्चिम दिशा में लटकाना न भूलें। इससे आपके जीवन में कई परेशानियाँ आ सकती हैं। इसके अलावा दक्षिण-पश्चिम दिशा में ड्रीम कैचर रखने से सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है। शयनकक्ष की उत्तर-पश्चिम दिशा में ड्रीम कैचर रखने से बुरे सपने आना बंद हो जाते हैं। लेकिन याद रखें कि ड्रीम कैचर को किचन या बाथरूम के पास न रखें। परिणामस्वरूप घर में नकारात्मक ऊर्जा बढ़ेगी।

ड्रीम कैचर कहां रखना शुभ होता है? वास्तुशास्त्र के अनुसार आप ड्रीम कैचर को बालकनी, आंगन या खिड़की पर रख सकते हैं। इससे आपके घर में नकारात्मक ऊर्जा प्रवेश नहीं कर पाएगी और

सकारात्मक ऊर्जा प्रवेश कर सकेगी। ड्रीम कैचर लटकाने समय आप इसे घर के किस तरफ और कहां लटका रहे हैं, इन दो बातों का ध्यान रखना जरूरी है। ड्रीम कैचर को ऐसी जगह न रखें जहां कोई उसके नीचे से न चल सके। ड्रीम कैचर को गलत जगह पर रखने से आपकी आर्थिक बाधाएं भी आने लगती हैं।

बुरे सपनों से छुटकारा पाने के लिए शयनकक्ष की खिड़की पर ड्रीम कैचर रखें।

घर में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाने के लिए आप लिविंग रूम में ड्रीम कैचर रख सकते हैं। अपने करियर को बेहतर बनाने और सफलता की बाधाओं को दूर करने के लिए कार्यालय में अपने बैठने की जगह के पास एक ड्रीम कैचर लटकाएं। परिणामस्वरूप, आप काम पर अधिक ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

देहरादून : करोड़ों की जमीन पर फर्जीवाड़ा करने वाले 16 गिरफ्तार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 11 अक्टूबर : देहरादून पुलिस ने एक बड़ा खुलासा किया है। यहां इंग्लैंड निवासी एनआरआई महिला की करोड़ों की भूमि के फर्जी दस्तावेज बनाए गए। आखिरकार पुलिस ने फर्जी दस्तावेज बनाने वाले गिरोह का भंडाफोड़ कर दिया। मामले में अब तक 16 शांति आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया गया है। गिरोह के सदस्य ओमवीर सिंह के खिलाफ जमीन धोखाधड़ी के कई मुकदमे दर्ज हैं।

इस गिरोह के लोग देहरादून में काफी समय से खाली पड़ी जमीनों पर नजर रखते थे। इसके बाद मौका मिलते ही जमीनों के फर्जी कागज तैयार कर लिए जाते थे और अन्य लोगों को बेच दिया करते थे। इस फर्जी रजिस्ट्री मामले में 16 आरोपियों की गिरफ्तारी हो चुकी है। आपको बता दें कि देहरादून में कई जमीनों के फर्जी तरीके से बेनामे और अन्य दस्तावेजों तैयार किए गए। इसके बाद रजिस्ट्रार कार्यालय

में फर्जी व्यक्तियों के नाम पर इन जमीनों को दर्ज किया गया। कोतवाली नगर देहरादून में अब तक 9 मुकदमे पंजीकृत कराए जा चुके हैं।

6 अक्टूबर को आरोपी अजय मोहन पालिवाल को गिरफ्तार किया तो बड़े खुलासे हुए। जानकारी मिली कि अजय मोहन फॉरेंसिक एक्सपर्ट था। उसने आरोपी कमल बिरमानी, केपी सिंह आदि के साथ मिलकर कई बड़े फर्जीवाड़े किए थे। जमीनों के फर्जी बैनामों में फर्जी राइटिंग और हस्ताक्षर बनाए गए। इन्होंने एनआरआई महिला रक्षा सिन्हा की राजपुर रोड पर स्थित जमीन के फर्जी बैनामा तैयार कर लिया। इस जमीन के कागज को राम रतन शर्मा के नाम से बनाया गया। ओमवीर सिंह का पहले से ही जमीनों के फर्जीवाड़े का आपराधिक इतिहास रहा है। पहले भी कई विवादित जमीनों में इसकी संलिप्तता रही है।



अभिनेत्री रेखा के जन्मदिन पर स्पेशल बच्चों ने शानदार प्रस्तुतियां



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

नई दिल्ली, 10 अक्टूबर | बॉलीवुड की मशहूर अदाकारा के जन्मदिन के उपलक्ष्य में दिल्ली के मुक्तधारा ऑडिटोरियम में एक रंगारंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रेखा द दीवा संस्था द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम की शुरुआत विमेन पॉवर ग्रुप द्वारा गणेश वंदना से की गई। इसके बाद स्कूल ऑफ रिहैबिलिटेशन के दिव्यांग और स्पेशल बच्चों द्वारा विभिन्न प्रकार की प्रस्तुतियां दी गईं। जिन्हें सभागार में बैठे तमाम दर्शकों ने खूब सराहा। इसके बाद ओम साई के दिव्यांग बच्चों को रैंप पर उतारा गया तो पूरा सदन तालियों से गूंज गया। इसके बाद नारी शक्ति ग्रुप, नटराज ग्रुप, लक्ष्मी बाई ग्रुप द्वारा रेखा के ऊपर फिल्माए गीतों पर प्रस्तुतियां दी गईं। कार्यक्रम में मशहूर कथक डांसर आयुषी और कंचन पटवा द्वारा अभिनेत्री रेखा के गीतों पर मनमोहक नृत्य प्रस्तुति ने समा बांध दिया। संस्था के संस्थापक ऋषभ शर्मा और सचिव अमित शर्मा ने बताया कि उनकी संस्था पूरी तरह रेखा जी को समर्पित है।



संस्था वर्ष 2006 से प्रत्येक वर्ष समाज का अलग अलग मुद्दों पर आधारित कार्यक्रम कर रेखा जी का जन्मदिन मनाती है। इस वर्ष दिव्यांग और विशेष बच्चों के स्वावलंबन पर आधारित थीम को अपनाया गया था।

कार्यक्रम के दौरान कार्यक्रम में पत्रकार व साहित्यकार अभिमन्यु पाण्डेय को गेस्ट ऑफ ऑनर से सम्मानित किया गया। नारी सशक्तिकरण के लिए काम कर रहे अनीता,

विजय श्रीवास्तव व राधिका और विशेष बच्चों के लिए उत्कृष्ट कार्यों के लिए मंजू गुप्ता को वूमन पॉवर अवार्ड दिया गया। पत्रकारिता क्षेत्र में इकबाल चौधरी, लोकेश कुमार, हरवीर चौहान व पूजा भारती को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में संस्था के आरव, जिया ठकराल, पूजा शर्मा, नरेंद्र शर्मा, कंचन पटवा आदि सहित दिल्ली व आस पास के तमाम गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

हड्डियों को खोखला करती है ये बुरी आदतें



: न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 अक्टूबर, उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों का कमजोर होना आम है। लेकिन खराब लाइफस्टाइल और खानपान में गड़बड़ी के कारण आजकल कम उम्र में ही लोगों को हड्डियों से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। वैसे तो हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए कैल्शियम रिच डाइट को जरूरी बताया गया है, लेकिन कैल्शियम के अलावा कुछ और भी पोषक तत्व इसमें अहम भूमिका निभाते हैं पर आपको इसके बारे में पता होना जरूरी है। बता दें कि हमारी डे टू डे की कुछ आदतें भी हड्डियों को कमजोर और मजबूत बनाने का काम करती हैं। इसलिए हड्डियों को मजबूत बनाए रखना है तो अपनी आदतों में भी सुधार करना होगा। ऐसे में आज हम आपको ऐसी ही कुछ आदतों के बारे में बता रहे हैं, जिसके कारण आपकी हड्डियां अंदर से कमजोर होने लगती हैं। आइए जानते हैं इसके बारे में...

ज्यादा प्रोटीन लेना : ज्यादा प्रोटीन से शरीर में एसिडिटी बनने लगती है और इसकी वजह से

कैल्शियम टॉयलेट के जरिए बाहर निकल जाता है। इसलिए सीमित मात्रा में ही प्रोटीन का सेवन करना चाहिए। क्योंकि ज्यादा प्रोटीन से हड्डियों को नुकसान पहुंचता है।

ड्रिंक्स पीना : हड्डियों को लंबे समय तक स्वस्थ और मजबूत बनाए रखना चाहते हैं तो कार्बोनेटेड पेय पदार्थ जैसे सॉफ्ट ड्रिंक, शैपेन का सेवन कम कर दें। बता दें कि इस तरह के ड्रिंक्स में फास्फेट ज्यादा होता है जो कैल्शियम को कम कर हड्डियों को कमजोर बनाते हैं।

दवाएं लेना: इसके अलावा एसिडिटी वाली दवाओं का इस्तेमाल कम से कम करें। क्योंकि इसकी वजह से शरीर को कैल्शियम, मैग्नीशियम और जिंक जैसे खनिज पदार्थों को अवशोषित करने में मुश्किल होती है।

कैफीन का अधिक सेवन : हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए कैफीन से दूर रहें। क्योंकि ज्यादा कैफीन का सेवन करने से हड्डियों पर असर पड़ता है और ऐसे लोगों को कैल्शियम की भी ज्यादा जरूरत होती है।

विटामिन डी की कमी : बता दें कि हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम के साथ-

साथ विटामिन डी की भी जरूरत होती है और कैल्शियम को हड्डियों तक पहुंचाने में विटामिन डी मदद करता है। इसलिए विटामिन डी से भरपूर चीजों का सेवन बढ़ाएं।

खाने में जरूरी पोषक तत्व न शामिल करना : इसके अलावा हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए शरीर में एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन भी जरूरी है। इसलिए बढ़ती उम्र के साथ हार्मोस और शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों पर भी ध्यान दें।

स्ट्रेस लेना : हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखना है तो ज्यादा तनाव में न रहें। क्योंकि स्ट्रेस से कोर्टिसोल हार्मोन बढ़ने लगता है और इससे ब्लड शुगर बढ़ने लगता है। इसकी वजह से टॉयलेट के रास्ते कैल्शियम भी शरीर से बाहर निकल जाता है।

एक्सरसाइज न करना : हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करना जरूरी है। क्योंकि एक्सरसाइज करने से मांसपेशियां हड्डियों के विपरीत खिंचती हैं। इस वजह से हड्डियों में उत्तेजना पैदा होती है और हड्डियां स्वस्थ बनती हैं।

इन खूबसूरत महिलाओं की नहीं होती शादी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 11 अक्टूबर : यह दुनिया अजूबों और अनूठे रहस्यों से भरी पड़ी है। एक की तलाश करने पर अनेक सामने आ जाने वाले किस्से हमें हमेशा ही चौंका जाते हैं। आज हम बात करेंगे ऐसे ही एक अनूठे किस्से की जिसे सुनकर आप हैरान रह जायेंगे। दरअसल, यह किस्सा है ब्राजील के एक ऐसे गांव का जहां की सभी महिलाएं बेहद ही सुन्दर होते हुए भी शादी न हो पाने का दुख सहती हैं। आइये जानते हैं इसके पीछे का कारण की क्यों इन सुन्दर महिलाओं को वर नहीं मिलता और उन्हें जीवन भर अपने साथी की तलाश रहती है।

दक्षिण पूर्व ब्राजील की पहाड़ियों में बसा छोटा सा गाँव नोइवा डो कॉर्डेइरो अपनी सुन्दरता के लिए प्रसिद्ध है। बात फिर चाहे यहाँ के पेड़ पौधों, फूल पत्तियों, झरनों की हो या फिर यहाँ की महिलाओं की। प्राकृति ने सुन्दरता यहाँ की हर एक चीज में बखूबी तराशी है लेकिन हैरान करने वाली बात यह है की यहाँ रहने वाली सभी महिलाएं जीवन भर अपने साथी के इंतजार में ही जीवन व्यतीत करती हैं।

नोइवा डो कॉर्डेइरो में रहने वाली महिलाओं



की संख्या लगभग 700 है जिसमें से 400 की उम्र 25 से 30 वर्ष के बीच है। जबकि यहाँ पुरुष न के बराबर ही हैं जिसका कारण है कि काम की तलाश में यहाँ के पुरुष स्थान छोड़ कर चले जाते हैं और खेती व घर आदि महिलायें खुद सम्भालती

हैं। बाहर गये पुरुषों में काफी पुरुष लौट कर नहीं आते और बाहर ही परिवार बसा लेते हैं इसलिए यहाँ की महिलाएं सदैव ही अपने साथी के इन्तेजार में अपनी गुजर बसर करती हैं और बिना शादी के ही रह जाती हैं।

असम राइफल्स के पूर्व सैनिकों ने मंत्री गणेश जोशी को सौंपा ज्ञापन



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

पिथौरागढ़ 11 अक्टूबर। असम राइफल्स के पूर्व सैनिकों ने प्रदेश के सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी को ज्ञापन सौंपकर असम राइफल्स को उपनल के माध्यम से सेवामुक्ति करने का अनुरोध किया। पिथौरागढ़ के वन विश्राम गृह में हुए भेंट के दौरान असम राइफल्स के पूर्व सैनिक और संगठन के राष्ट्रीय महासचिव नारायण सिंह बिष्ट ने बताया कि उपनल के माध्यम से असम राइफल्स के पूर्व सैनिकों को सेवामुक्ति नहीं किया जा रहा है। मंत्री ने पूर्व सैनिकों की समस्याओं को सुनने के बाद दूरभाष पर उपनल के एमडी को आवश्यक दिशा निर्देश दिये। मंत्री

ने दूरभाष पर रक्षा राज्य मंत्री अजय भट्ट से भी इस विषय अनुरोध किया। मंत्री ने कहा कि सरकार पूर्व सैनिकों के कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है। सैनिक कल्याण मंत्री ने असम राइफल्स के प्रतिनिधिमंडल को यह भी अवगत कराया कि 2018 के बाद सरकार ने असम राइफल्स के दो शहीद सैनिकों के परिजनों को राज्य सरकार में नियुक्ति दी है। इस अवसर पर पूर्व विधायक चंद्रा पंत, असम राइफल्स के राष्ट्रीय महासचिव नारायण सिंह बिष्ट, मदन सिंह, हेमंत सिंह, शंकर सिंह मेहता, दामोदर, गणेश दत्त नगरकोटी, हरीश तिवारी, लक्ष्मण सिंह बिष्ट सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

संपादकीय



जनगणना की नई पहचान

जातिगत गणना के सिद्धांत पर चलती कांग्रेस की नई सियासत अब हिमाचल की पलकों पर सवार होकर, समाज को पुकार रही है। जाहिर है जाति के आधार पर जब लोग गिने जाएंगे, तो चुनाव की किशितियां भी दरिया बदल लेंगी। जो दरिया हिमाचल में पहले बहते रहे, उन्होंने केवल शोर से ही सियासत में उत्तराधिकार पैदा किया और इसी के कारण पैदा हुआ परिवारवाद व कुछ जातियों का वर्चस्व परिलक्षित है। ऐसे में अगर जनगणना में दबे-कुचले लोग, पिछड़ी जातियां और चुनावी सूचियों से दूर रह गए लोग अगर नई पहचान के साथ गिन लिए गए, तो सियासत को अपना चरित्र बदलना पड़ेगा। हालांकि इसके खतरे हैं और सामाजिक विद्रूपता के आईनों में नई खुमारियों का डर भी, लेकिन जहां सियासत का पानी ठहर गया था, वहां हलचल बदल जाएगी और कई छप्पड़ आगे चलकर सरोवर बन सकते हैं। आश्चर्य यह है कि सियासत ने तो नया रास्ता चुनकर मतगणना को समाज में जोत दिया, लेकिन देश के लिए और देश की प्राथमिकताओं के लिए समाज के पीछे रह गए वर्ग को अलग नहीं किया जा रहा। कहना न होगा कि आज भी राष्ट्रीय संसाधनों का दोहन, आरक्षण की मुहिम में कुछ जातियों के जरिए मतदान को धो रहा है। आरक्षण में अगर सामाजिक सिक्के के दो पहलू हैं, तो चांदी के वर्क के ठीक नीचे तथाकथित उच्च जातियों के अति दरिद्र लोग विद्रूप हैं। इसलिए आरक्षण और जातिगत चयन में राष्ट्रीय योजनाओं, संकल्पों और संसाधनों की दरियादिली के बावजूद आर्थिक तौर पर विपन्नता तो दूर नहीं हो रही। हर बार एक नई क्रीमी लेयर उभर कर पुरानी पर चरम हो जाती और समाज में एक नए वर्ग को आरक्षण देने की मांग सवार हो जाती है। जातिगत जनगणना का आधार, दरअसल सियासी अखाड़े के सारे नियम और पहलवान बदल सकती है। हिमाचल के राजनीतिक इतिहास का अवलोकन करें तो सत्ता के अहम रोल में कुछ जातियों की चमक यथावत है, जबकि शिखर पर संभावना तो जातिगत आधार पर भी हो सकती थी। अभी इस सवाल का जवाब मिलना बाकी है कि एक अकेली जातीय जनगणना किस तरह समूचे समाज को न्याय दिला सकती है, जबकि सामाजिक दर्पण में देखेंगे तो राष्ट्रीय संसाधनों के आबंटन में आर्थिक पिछड़ेपन की एक महाजाति पैदा हो गई है। देश अब चुनाव के पांव पर चलता है और राजनीतिक पार्टियां इसी अवधारणा में खुद को साध रही हैं। यह वजह है कि इस बार जातिगत गणना का पलड़ा भारी होकर राष्ट्रीय विपक्ष को आश्वासन दे रहा है, तो दूसरी ओर बिदक कर भाजपा इसके खिलाफ तर्क दे रही है। हिमाचल में जातिगत गणना अगर होती है, तो क्षेत्रीय राजनीति में बदलाव आ सकता है। अब तक हिमाचल में सबसे अधिक बार राजपूत व दो बार ब्राह्मण मुख्यमंत्री बने, तो क्या आइंदा सत्ता के शिखर से अन्य जातियां आलिंजन कर पाएंगी। क्या नेताओं से बड़े जातीय समीकरण हो जाएंगे और तब हम समाज को अलग-अलग खाकों की सियासत में पहचानेंगे।

‘ख्वाजा’ का क्या है मतलब ? पढ़िए रोचक जानकारी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 अक्टूबर, हम अपनी जिंदगी में रोज ऐसे बहुत से शब्द इस्तेमाल करते हैं, जिनका सही मतलब हमें पता ही नहीं होता है। हम इनसे इतने ज्यादा फैमिलियर हो जाते हैं कि कभी कोशिश भी नहीं करते कि इसका मतलब जानें, बस इसे वैसा का वैसा ही एक्सेप्ट कर लेते हैं। ऐसा ही एक उर्दू शब्द है ‘ख्वाजा’, जिसे फिल्मी गानों से लेकर शायरियों और गजलों में खूब पढ़ा और सुना जाता है। कभी ठहरकर आपने सोचा है कि आखिर इस शब्द का मतलब होता क्या है? हम जो बोल रहे हैं वो सही है भी या नहीं। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म कोरा पर किसी ने इसी सवाल का जवाब जानने के लिए पूछा कि ‘ख्वाजा’ का मतलब क्या है, तो उस पर ढेर सारे जवाब आए। इनमें से सबसे सटीक जवाबों के जरिये हमने आपके लिए जानकारी जुटाई है और बताया कि ‘ख्वाजा’ कहां से आया और किसे कहा जाता है। यूं तो सवाल के तमाम जवाब दिए गए लेकिन एक शख्स ने बताया कि दरअसल



‘ख्वाजा’ उर्दू भाषा का शब्द है ही नहीं। इसमें ज्यादातर शब्द या तो संस्कृत और प्राकृत से आए या फिर अरबी-फारसी और तुर्क भाषाओं से लिए गए। ‘ख्वाजा’ भी ऐसे ही शब्दों में से एक है, जो फारसी भाषा से उर्दू भाषा में आया है। इसकी उत्पत्ति के बारे में बताने से पहलले हम आपको बता दें कि इसका इस्तेमाल फारसी भाषा में

स्वामी, अधिपति, सज्जन, अमीर, महाशय, मंत्रियों के लिए होता था। जब ये उर्दू में आया, तो सूफी मत के प्रभाव की वजह से इस शब्द को मार्गदर्शक गुरुओं और चमत्कार करने वाले गुरुओं के लिए इस्तेमाल होने लगा। यही वजह है कि ज्यादातर सूफी संतों के नाम के आगे ख्वाजा लगा हुआ आप देखेंगे।

उत्तराखंड : 5 सड़क हादसों में 12 लोगों की मौत, 33 घायल, 8 लापता

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 11 अक्टूबर : उत्तराखंड में एक ही दिन में अलग-अलग जगह हुए सड़क हादसों से कोहराम मच गया। यहां नैनीताल, पिथौरागढ़ और ऊधमसिंहनगर जिले में हुए पांच हादसों में 12 लोगों की मौत हो गई, जबकि 33 लोग घायल हो गए। कालाढूंगी में एक बस सड़क हादसे का शिकार हो गई। इस हादसे में 7 लोग मारे गए, जबकि धारचूला में एक जीप के दुर्घटनाग्रस्त होने के बाद कई लोग मलबे में दब गए। अंधेरा होने की वजह से 8 लोगों को रेस्क्यू नहीं किया जा सका। पहला मामला नैनीताल का है। जहां हरियाणा के हिसार से 32 शिक्षकों का एक दल नैनीताल घूमने आया था। दूर खत्म होने के बाद बीते दिन सभी शिक्षक बस से वापस लौटने लगे।



नैनीताल से आगे कालाढूंगी रोड पर घटगढ़ के समीप पहुंचते ही रात करीब छह बजे बस अचानक अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरी। सूचना पाकर मौके पर पहुंची एसडीआरएफ और पुलिस ने रेस्क्यू अभियान चलाया। जिसके बाद घायलों को कालाढूंगी स्वास्थ्य केंद्र पहुंचाया गया। देर रात तक करीब 23 घायलों को एसटीएच हल्द्वानी भर्ती कराया गया। कालाढूंगी हादसे में 7 लोगों की मौत हुई है। जिनमें हरियाणा के हिसार निवासी मनमीत (07), चालक रामेश्वर (50), पुष्पा (27), संगीता (35), ज्योति (22), पूनम (25) और रवींद्र (38) शामिल हैं।

बताया जा रहा है कि बस का ब्रेक फेल हो गया था, जिस वजह से बस खाई में जा गिरी। इसी तरह धारचूला-लिपुलेख राष्ट्रीय राजमार्ग पर बूंदी से करीब चार किमी पहले कोथला झरने के पास पहाड़ से चट्टान का बड़ा हिस्सा टूटकर चलती जीप के ऊपर गिर गया। हादसे में जीप में सवार नौ लोग मलबे के ढेर में दब गए। घंटों चले रेस्क्यू ऑपरेशन के बाद टीम को एक व्यक्ति की लाश मिली, लेकिन 8 लोग अब भी मलबे में दबे हुए हैं। लापता लोगों में तीन बच्चे, एक सेवानिवृत्त शिक्षक दंपति और नेपाली मजदूर बताए जा रहे हैं। हादसे के बाद पीड़ितों के परिवार में कोहराम मचा है। लापता लोगों की तलाश के लिए सर्च ऑपरेशन जारी 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

PM मोदी के कमांडो की 'साइबर सेना' तैयार !

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

तेजी से बढ़ते साइबर क्राइम को ध्यान में रखते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पहल पर केंद्रीय गृह मंत्रालय बड़ा कदम उठाने जा रहा है। भारत साइबर खतरों के अगले स्तर से निपटने के लिए कमर कस रहा है और इसके लिए केंद्र सरकार ने 'साइबर कमांडो' की एक विंग स्थापित करने का फैसला किया है। इस विंग में राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के पुलिस बलों के साथ-साथ केंद्रीय पुलिस संगठनों से जवानों को शामिल किया जाएगा।

10 उपयुक्त 'साइबर कमांडो' की पहचान शुरू

साइबर कमांडो विंग का विचार इस साल की शुरुआत में आया था, जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने डीजीपी/आईजी सम्मेलन के दौरान इसकी स्थापना की सिफारिश की थी। MHA पत्र में कहा गया है कि विशेष नई विंग साइबर सुरक्षा के खतरों का मुकाबला करेगी। इंफॉर्मेशन एंड टेक्नोलॉजी की रक्षा करेगी और साइबर स्पेस में जांच करेगी।

गृह मंत्रालय ने सभी राज्यों को लिखा पत्र गृह मंत्रालय द्वारा लिए गए पत्र में कहा गया है, "जनवरी, 2023 के महीने में आयोजित डीजीपी/आईजीपी सम्मेलन के दौरान, प्रधान



मंत्री ने सिफारिश की थी कि साइबर सुरक्षा के खतरों का मुकाबला करने, सूचना प्रौद्योगिकी नेटवर्क की रक्षा करने, जांच करने के लिए उपयुक्त रूप से प्रशिक्षित 'साइबर कमांडो' की एक विशेष विंग स्थापित की जानी चाहिए, जिसका साइबर स्पेस और पुलिस और सरकारी संगठनों की साइबर सुरक्षा आवश्यकताओं का 'निरंतर आधार' पर ध्यान रखना काम होगा।

विंग के कमांडो आईटी सुरक्षा और डिजिटल फॉरेंसिक के होंगे जानकार

प्रस्ताव के मुताबिक, साइबर कमांडो विंग पुलिस संगठनों का अभिन्न अंग होगा। इसमें ऐसे कमांडो होंगे जो आईटी सुरक्षा और डिजिटल फॉरेंसिक के क्षेत्र में जानकार होंगे और उनमें योग्यता होगी। प्रस्तावित साइबर कमांडो विंग पुलिस संगठन का एक अभिन्न अंग होगा। इसका संचालन राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों और केंद्रीय पुलिस संगठनों/सीएपीएफ से लिए गए उपयुक्त रूप से प्रशिक्षित और सुसज्जित सेवारत पुलिस कर्मियों द्वारा किया जाएगा।



लेना है स्नोफॉल का मजा, इन 5 फेमस जगहों का बनाये प्लान



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 अक्टूबर, नवंबर के महीने से हल्की-हल्की ठंड शुरू हो जाती है। ये मौसम काफी सुहाना होता है। यही वजह है कि घूमने फिरने के शौकीन ज्यादातर लोग इस महीने में घूमने निकल जाते हैं। इतना ही नहीं, नवंबर के महीने से ही देश के कई जगहों पर बर्फबारी शुरू हो जाती है। ऐसे में अगर आप इस बार नवंबर में कहीं घूमने फिरने का प्लान बना रहे हैं तो आज हम आपको 5 ऐसी जगहों के बारे में बता रहे हैं, जहां आप बर्फबारी मजा उठा सकते हैं। साथ ही नेचर की खूबसूरती का दीदार कर सकते हैं। इस दौरान यहां का नजारा देखने लायक होता है। साथ ही इन जगहों पर होने वाले स्नोफॉल को आप एंजॉय कर सकते हैं। एक और खास बात

यह है की यहां आप कम बजट में भी अपनी, फैमिली, पार्टनर या दोस्तों के साथ घूमने जा सकते हैं.. नवंबर के महीने में उत्तराखंड के इस हिल स्टेशन पर आप जबरदस्त बर्फबारी का मजा ले सकते हैं। इतना ही नहीं Hiking और Skiing के दीवानों के लिए ये जगह किसी जन्त से कम नहीं है। इसके अलावा यहां उत्तराखंड पर्यटन विभाग द्वारा हर साल विंटर स्पोर्ट्स कॉम्पिटिशन भी करवाया जाता है, जिसमें आप भी हिस्सा ले सकते हैं। सेला दर्रा बर्फ, शांति और प्राकृतिक सुंदरता की तलाश करने वालों के लिए परफेक्ट टूरिस्ट स्पॉट है। ये मिनी कश्मीर जैसा है और आपको अगर स्नोफॉल का मजा लेना है तो नवंबर के महीने में यहां की ट्रिप प्लान कर

लें। सोनमर्ग, गुलमर्ग और पहलगाम कश्मीर के कुछ फेमस और खूबसूरत टूरिस्ट प्लेस हैं। नवंबर के महीने में यहां खूब बर्फ गिरती है। इसके अलावा आप यहां सेब के बाग से लेकर केसर के खेतों तक की सैर कर सकते हैं। इसके अलावा हिमाचल प्रदेश के कुफरी में भी अक्टूबर में सर्दियों की शुरुआत हो जाती है और मार्च तक ये मौसम रहता है। ऐसे में स्नोफॉल के साथ हॉलीडे मनाने का आनंद यहां भी लिया जा सकता है। बर्फ से लदी वादियों और बर्फबारी देखनी है तो आपको विंटर सीजन में लद्दाख जरूर जाना चाहिए। इस दौरान यहां का मौसम काफी सुहाना होता है। इतना ही नहीं इस मौसम में यहां की कुछ झीलें और नदियां फ्रीज हो जाती हैं, ऐसे में आप इसका भी लुत्फ उठा सकते हैं।

मुलायम सिंह यादव जैसे नेता सदियों में पैदा होते हैं : अब्दुल मतीन सिद्दीकी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 11 अक्टूबर, समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय आह्वान पर समाजवादी पार्टी के संस्थापक देश के पूर्व रक्षा मंत्री, व बार के उत्तर प्रदेश के मुख्य मंत्री निवर्तमान में लोकसभा सांसद रहे मुलायम सिंह यादव की प्रथम पुण्य तिथि पर उत्तराखण्ड समाजवादी पार्टी के प्रदेश कार्यालय परेड ग्राउण्ड देहरादून पर एक श्रद्धांजली सभा का आयोजन किया गया। जहाँ पूर्व सीएम मुलायम सिंह यादव को श्रद्धांजली देने वालों का तौता लगा रहा।

उत्तराखण्ड समाजवादी पार्टी के प्रदेश प्रभारी हाजी अब्दुल मतीन सिद्दीकी, डॉ० राजेंद्र पराशर, सपा महिला सभा की राष्ट्रीय महासचिव आभा बर्थवाल सपा, उत्तराखण्ड महासचिव अतुल शर्मा ने अपने तमाम साथियों के साथ मुलायम सिंह यादव के चित्र पर माल्यार्पण एवं पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि अर्पित की। शोक सभा को सम्बोधित करते हुए सपा, उत्तराखण्ड प्रभारी अब्दुल मतीन सिद्दीकी ने कहा कि मुलायम सिंह यादव जैसा नेता सदियों में ही पैदा होता है नेता जी से लेकर उन्हें जितनी भी उपाधि मिली है। सब उनके कार्यों के कारण ही मिली है चाहे उसमें धरती पुत्र मुलायम सिंह यादव हो। चाहे जिसका जलवा कायम है उसका नाम मुलायम है। नेता जी सुभाष चन्द्र बोस के बाद किसीको नेताजी की उपाधि मिली तो वह थे। मा० मुलायम सिंह यादव



इसी के साथ ही सिद्दीकी ने कहा मुलायम सिंह यादव उत्तराखण्ड के सबसे बड़े हितैषी थे। उन्होंने यहाँ की भौगोलिक व आर्थिक परिस्थिति को देखते हुए उत्तराखण्ड अलग राज्य बनाने का सपना देखा था जिसके लिये उन्होंने कोशिश व बर्थवाल कमेटी का गठन करके उत्तराखण्ड राज्य बनाने की शुरुआत करने के साथ साथ दो बार उत्तर प्रदेश के दोनो सदनों विधानसभा व विधान परिषद से उत्तराखण्ड का बिल पास कराके केंद्र

सरकार को भेजा। लेकिन जिस उत्तराखण्ड का सपना मुलायम सिंह यादव ने देखा था। आज उत्तराखण्ड की तस्वीर बिल्कुल उसके विपरीत है। बेरोजगारी, पलायन, भ्रष्टाचार, अपराध सभी चरम सीमा पर है।

वहीं महिला सभा की राष्ट्रीय महासचिव आभा बर्थवाल ने मुलायम सिंह यादव को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि नेता जी जैसा नेता सदियों में एक आद ही पैदा होता है। उन्होंने



कहा माननीय नेता जी स्व. विनोद बर्थवाल जी को बहुत मानते थे। और उत्तराखण्ड के अधिकांश फैसले उन्हीं के राय मशवरे से ही करते थे। उन्होंने कहा नेता जी की कथनी और करनी में कोई अन्तर नहीं था। वह जो कहते थे। वही करते थे। सपा, प्रदेश महासचिव अतुल शर्मा ने भी माननीय नेता जी को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि उत्तराखण्ड के पर्वतीय इलाकों में जितना विकास माननीय नेता जी के सरकार के

समय में हुआ है। अभी तक की कोई भी सरकार इतना काम नहीं करा पाई है। शोकसभा को सम्बोधित करने व श्रद्धांजली अर्पित करने वालों में मुख्य रूप से हेमा बोरा, अतुल यादव, अश्वनी मुदगल, रघुवीर मेहता, ज्योत्सना रावत, गुड्डि चौधरी, सन्दीप नेगी, युद्धवीर सिंह, जमील मिकरानी, शकील अन्सारी, रेहान मलिक, एच.पी. यादव अनस सिद्दीकी, सहित सैकड़ों कार्यकर्ता मौजूद थे।