



# सीएम धामी का मेगा इवेंट से पहले दुबई में ग्लोबल थो

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

दुबई, 18 अक्टूबर, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी दिसंबर में आयोजित होने वाले ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट में अधिक से अधिक निवेशकों की भागीदारी के लिये लंदन के बाद दुबई एवं अबू धाबी के भ्रमण पर हैं। दुबई पहुंचने पर प्रवासी भारतीयों द्वारा उनका स्वागत किया गया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने दुबई में रह रहे समस्त प्रवासी भारतीयों का आभार प्रकट किया। मुख्यमंत्री 'इन्वेस्ट इन उत्तराखण्ड' अभियान के तहत संयुक्त अरब अमीरात में उद्योगपतियों एवं प्रवासी भारतीयों से मिल रहे हैं और उत्तराखण्ड में निवेश की संभावनाओं पर आयोजित बैठकों में अपना

विजन पेश कर रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड देवभूमि के साथ ही योग, आध्यात्मिक की भी भूमि है। उत्तराखण्ड देश की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत का प्रतीक भी है। उन्होंने कहा कि हमें गर्व है कि हमारी जड़े उत्तराखण्ड से जुड़ी हुई हैं। मुख्यमंत्री ने सभी प्रवासी उत्तराखण्डियों का आह्वान करते हुए कहा कि वह साल में एक बार अपने प्रदेश उत्तराखण्ड जरूर आएँ। इससे उनकी भावी पीढ़ी को भी अपनी मातृभूमि से जुड़ने की प्रेरणा मिलेगी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि हमारे प्रवासी भाईयों ने अपनी प्रतिभा एवं मेहनत से स्वयं के साथ अपनी मातृभूमि का भी नाम



रोशन किया है। यह हम सभी के लिये सम्मान की बात है। उन्होंने कहा कि अपने अप्रवासी भाई-बहनों और उत्तराखण्ड सरकार के बीच बेहतर सामंजस्य स्थापित करने तथा उनके निवेश प्रस्तावों पर त्वरित कार्यवाही करने के लिए मुख्यमंत्री कार्यालय में एक उत्तराखण्ड अप्रवासी सेल बनाया गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि अब तक 40 हजार करोड़ के निवेश प्रस्तावों पर एम ओ यू हस्ताक्षरित हो चुके हैं। हमारा लक्ष्य

ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट में 2.5 लाख करोड़ के निवेश का लक्ष्य है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में दुनिया भर में भारत का मान, सम्मान और स्वाभिमान बढ़ा है। उन्होंने कहा कि आज विदेशों में भी एक भारत श्रेष्ठ भारत की परिकल्पना को मूर्त रूप दिया जा रहा है। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री धन सिंह रावत भी उपस्थित रहे।

## सीएम धामी की मौजूदगी में दुबई में 5450 करोड़ के एमओयू साइन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

दुबई, 18 अक्टूबर, उत्तराखण्ड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट 2023 हेतु दुबई में आयोजित रोड शो में उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विभिन्न उद्योग समूहों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक की। मुख्यमंत्री की उपस्थिति में दुबई में अभी तक विभिन्न उद्योग समूहों के साथ ₹5450 करोड़ के इन्वेस्टमेंट एमओयू साइन किए जा चुके हैं। जबकि कई अन्य उद्योग समूहों के साथ बैठक जारी है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सभी उद्योग घरानों को आगामी 8 एवं 9 दिसम्बर माह में देहरादून में आयोजित होने वाले समिट हेतु निमंत्रण भी दिया। इस दौरान मुख्यमंत्री श्री धामी के साथ कैबिनेट मंत्री डा. धनसिंह रावत भी मौजूद हैं।

उत्तराखण्ड सरकार एवं विभिन्न उद्योग समूहों के साथ इन्वेस्टमेंट एमओयू साइन किए गए। जिनमें पर्यटन, शिक्षा, इन्फ्रा, रियल एस्टेट से जुड़े उद्योग समूहों के साथ 5450 करोड़ के निवेश पर करार किया गया। दुबई में अब तक सर बायटेक एवं हयात इंडिया के साथ 2 हजार करोड़, कार्मिला न्यूट्रीशन टेक्नोलॉजी ग्रुप के साथ फार्मा प्रोडक्शन हेतु 950 करोड़, जीटीसी ग्रुप के साथ 800 करोड़, फ्लो कॉंग्लोमिरेट समूह के साथ रियल एस्टेट, इन्फ्रा एवं पर्यटन के क्षेत्र में निवेश हेतु 500 करोड़ का एमओयू, एक्सले ग्रुप के साथ मैनुफैक्चरिंग सेक्टर हेतु 700 करोड़, शरफ लॉजिस्टिक के साथ 500 करोड़ के इन्वेस्टमेंट एमओयू साइन किए जा चुके हैं। प्रदेश सरकार की ओर से सचिव



उद्योग विनय शंकर पांडेय ने एमओयू साइन किए।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में उत्तराखण्ड में निवेश अनुकूल सिस्टम विकसित किया गया है। राज्य में इन्फ्रास्ट्रक्चर के क्षेत्र में बहुत काम हुआ है। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत और संयुक्त अरब अमीरात के बीच द्विपक्षीय संबंध पहले से और अधिक मजबूत हुए हैं। दोनों देशों के बीच द्विपक्षीय व्यापार लगभग 20 प्रतिशत की दर से बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि संयुक्त अरब अमीरात में काफी संख्या में प्रवासी भारतीय कार्यरत हैं। उत्तराखण्ड भी अपने शहरों का सुनियोजित विकास एवं नये शहरों की स्थापना करने हेतु आपके साथ सहयोग करने का इच्छुक है, जिससे इस क्षेत्र में आपकी विशेषज्ञता

का लाभ उठाया जा सके।

उत्तराखण्ड सरकार निवेशकों को राज्य में सभी प्राथमिक आवश्यक सुविधायें उपलब्ध कराने हेतु सदैव तत्पर है और विशेष रूप से गत दो वर्षों में राज्य में निवेश आकर्षित करने की दिशा में सुनियोजित प्रयास किये हैं इसी कड़ी में उत्तराखण्ड में वैश्विक निवेश आकर्षित करने हेतु माह दिसम्बर, 2023 में "उत्तराखण्ड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट - 2023 (डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड)" आयोजित किया जा रहा है।

उत्तराखण्ड राज्य, प्रगतिशील औद्योगिक प्रोत्साहन नीतियों के कारण भारत में अपनी एक पृथक पहचान बनाने में सफल हुआ है। राज्य में औद्योगिक विद्युत दरें भारत के अन्य राज्यों की तुलना में कम हैं, राज्य में औद्योगिक सद्भाव एवं उत्कृष्ट कानून व्यवस्था इसे और विशेष बनाते



हैं। हमारा प्रदेश, हिमालयी क्षेत्र में स्थित होने के कारण वरदान स्वरूप विविध कृषि जलवायु से समृद्ध क्षेत्र है, और ऑर्गेनिक कृषि के लिए अनुकूल है। राज्य में खाद्य प्रसंस्करण उद्योगों की स्थापना को बेहतर वातावरण प्रदान किये जाने हेतु राज्य सरकार द्वारा विभिन्न नीतियां, योजनायें एवं सुविधायें उपलब्ध कराई जा रही हैं। वर्तमान में उत्तराखण्ड में दो मेगा फूड पार्क एवं चार फूड क्लस्टर बनाए गए हैं, जो अपनी पूरी क्षमता के साथ कार्य कर रहे हैं।

उत्तराखण्ड के कैबिनेट मंत्री डा धन सिंह रावत ने अपने सम्बोधन में कहा कि राज्य सरकार द्वारा प्रदेश को निवेश के लिये एक सर्वाधिक उपयुक्त डेस्टिनेशन के रूप में विकसित करने की दिशा में लगातार सक्रियता के साथ प्रयास किया जा रहा है। इसी कड़ी में

उत्तराखण्ड राज्य अपनी असीम सम्भावनाओं के साथ आपके मध्य उपस्थित हुये हैं। ईज आफ डूईंग बिजनेस की दिशा में राज्य सरकार सतत प्रयत्नशील है। उत्तराखण्ड एचिवर्स श्रेणी में है। श्रम कानूनों में सुधार की दिशा में राज्य ने विशिष्ट पहल की है। इसी प्रकार निवेशकों को भूमि उपलब्ध कराने की दिशा में भी लगातार सुधार एवं सरलीकरण किया गया है। राज्य सरकार इस बात के प्रति विशेष रूप से सजग है कि हम उन विशिष्ट क्षेत्रों, जो राज्य में उपलब्ध संसाधनों पर आधारित हैं, में निवेश को विशेष रूप से प्रोत्साहित करें। इस अवसर पर उत्तराखण्ड के अपर मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन, सचिव शैलेश बगौली, महानिदेशक उद्योग रोहित मीणा समेत डेलिगेशन के अन्य प्रतिनिधि मौजूद रहे।



# क्या आप करते हैं सही टाइम पर लंच और डिनर ? जानिए सही टाइमिंग

**खाने के बीच कितना गैप होना चाहिए, ब्रेकफास्ट कभी न अर्वायड करें**

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 18, अक्टूबर अगर आप खाना सही समय पर नहीं खाते हैं तो भी सेहत को बड़ा नुकसान हो सकता है। यह 100 प्रतिशत सच है। हेल्दी खाना भी सेहत को तभी लगता है, जब उसे सही समय पर खाया जाए। अगर हेल्दी खाना गलत समय पर खाएं तो उसका साइड इफेक्ट्स देखने को मिल सकता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, खाना खाने का सही समय और हर बार खाने के बीच का गैप स्वास्थ्य के लिए बेहतर माना जाता है। अगर आप भी खाने के सही समय से अनजान हैं तो यहां जानें खाने का सबसे परफेक्ट टाइम क्या होता है...

भारत में ज्यादातर लोग दिन में तीन बार खाना खाते हैं। इसमें ब्रेकफास्ट, दोपहरा लंच और रात का डिनर शामिल है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, एक बार खाने के कम से कम चार घंटे बाद ही भोजन करना चाहिए। क्योंकि खाना पचने में इतना ही समय लगता है। सुबह के ब्रेकफास्ट और रात के डिनर के बीच कम से कम 12 घंटे का गैप होना चाहिए। चूंकि हर किसी के सुबह उठने का वक्त भी अलग-अलग होता है, ऐसे में खाना खाने का नियम भी बदल जाता है। सुबह उठने के कम से कम तीन घंटे के अंदर नाश्ता कर लेना चाहिए।

सुबह का नाश्ता सेहत के लिए सबसे जरूरी माना जाता है। नाश्ते का सबसे परफेक्ट टाइम सुबह 7 बजे से लेकर 9 बजे तक माना जाता है। कई लोग सुबह का ब्रेकफास्ट दोपहर में लंच के वक्त करते हैं। यह गैस्ट्राइटिस, एसिडिटी और ब्लोटिंग जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है।

लंच कब करना चाहिए

सही समय पर ब्रेकफास्ट करने के बाद दोपहर का लंच दोपहर 12.30 बजे से लेकर 2 बजे तक कर लेना चाहिए। यह ऐसा वक्त होता है, जब मेटाबॉलिज्म सबसे तेजी से काम करता है। इस समय किया गया भोजन सही तरह से पच जाता है। अगर कहीं बिजी हैं तो तीन बजे तक भी दोपहर का भोजन कर सकते हैं लेकिन इससे ज्यादा देर समझाएं पैदा कर सकता है। अगर दोपहर का खाना इससे भी ज्यादा देरी से खाते हैं तो वजन तेजी से बढ़ सकता है, पेट में भी समस्याएं हो सकती हैं। इससे खाना भी सही तरह नहीं पचता है। इसलिए सही समय पर लंच करना चाहिए।

रात का डिनर कब करना चाहिए

रात में सोने से से कम से कम दो से तीन घंटे पहले ही खाना खा लेना चाहिए। इसका मतलब यह कहीं नहीं हुआ कि आप रात में दो बजे सोते



हैं तो 11 बजे खाना खाएं। भले ही किसी कारणवश सोने में लेट हो जाए लेकिन खाना शाम को 7 से 8 बजे तक खा लेना चाहिए। यह

सबसे सही समय माना जाता है। रात में देर से खाना पाचन को बिगाड़ सकता है। इसके अलावा लेट से खाना खाना तनाव पैदा करने वाले हार्मोन

को भी पैदा कर सकता है। इससे नींद खराब होती है और पेट में चर्बी भी बढ़ सकती है। देर रात स्नैक्स खाने से भी बचना चाहिए।

# प्रॉपर्टी से जुड़ा नियम RBI बदलने वाला है, 1 दिसंबर से हो जाएगा लागू

- इससे पहले डॉक्यूमेंट्स पाने में होती थी समस्या
- कई ग्राहकों के डॉक्यूमेंट्स खो गए थे
- कोविड के बाद से बढ़ा है लोन का दायरा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 18 अक्टूबर, अगर आपने प्रॉपर्टी के लिए पर्सनल लोन लिया है तो जल्द ही इसके एक नियम में बड़ा बदला होने वाला है। आंकड़ों की बात करें तो टोटल लोन में से 25 फीसदी होम लोन यानी प्रॉपर्टी से जुड़े होते हैं। इसलिए ये खबर आपके लिए जानना जरूरी है। दरअसल आरबीआई ने NBFC बैंकों को आदेश जारी किया है कि लोन पूरा होने के बाद ग्राहकों के सभी डॉक्यूमेंट्स 30 दिन के अंदर वापस कर दें। अगर ऐसा नहीं किया जाता है तो हर दिन के हिसाब से बैंक को 5000 रुपए जुर्माने के तौर पर देने होंगे।

अभी तक आरबीआई के पास इससे जुड़ी

काफी शिकायतें सामने आती थीं। इसलिए रिजर्व बैंक की तरफ से ये बड़ा कदम उठाया गया है। इससे पहले बैंक कई महीने डॉक्यूमेंट्स देने में लगा देते थे। जिससे ग्राहकों को समस्या का सामना करना पड़ता था। इसके अलावा ये भी केस सामने आए थे कि ग्राहकों के डॉक्यूमेंट्स खो गए हैं। इसलिए अब डॉक्यूमेंट्स खोने की स्थिति में बैंक ग्राहक की पूरी मदद करेगा कि जल्द से जल्द इन डॉक्यूमेंट्स को बनाया जाए। जुर्माने की राशि की बात करें तो ये बैंक प्रॉपर्टी के मालिक को करेगा। कोरोना के बाद से पर्सनल लोन लेने के नंबर में तगड़ा इजाफा हुआ है। साल 2020 से पहले जहां पर्सनल लोन 15 फीसदी ही ले पाए थे, लेकिन साल 2020 के बाद से 45 फीसदी की ग्रोथ NBFC के आंकड़ों में हुई है। तभी से धोखाधड़ी के केस सबसे ज्यादा सामने आ रहे हैं। इसी वजह से RBI को अपनी पॉलिसी में कड़ा रुख अपनाना पड़ा है।



# अनोखी परंपरा : यहां लड़कियां करती हैं 4 शादी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 18 अक्टूबर : भारतीय समाज अपनी विविधता के लिए पूरी दुनिया में मशहूर है। इसी भारतीय समाज में शादी को लेकर अनेकों परंपराएं देखने को मिलती हैं। आज हम आपको एक ऐसी अनसुनी परंपरा से रूबरू कराने वाले हैं जिसे सुनकर आप भी चौंक जाएंगे। हिमाचल प्रदेश के सांगला से 28 किमी दूर एक छितकुल नाम का गांव है, जहां पर महिलाओं को इस बात की पूरी आजादी है कि वह 4 शादियां कर सकती हैं। हैरान होने की बात नहीं है क्योंकि यह परंपरा कई सालों पुरानी है और इसी तरह से चली आ रही है।

स्थानीय लोगों की मानें तो छितकुल का खानपान, रहन-सहन, पहनावा और यहां की संस्कृति देश के बाकी हिस्सों से बहुत अलग है। छितकुल तिब्बत और चीन की सीमा के बिल्कुल नजदीक है। इसे देश का आखिरी गांव

भी कहा जाता है। यहां पर देश का आखिरी बस स्टैंड, आखिरी पोस्ट ऑफिस और आखिरी स्कूल भी मौजूद है। यहां पर महिलाओं को 4 शादी करने की पूरी छूट दी गई है। अक्सर यहां देखा जाता है कि महिलाएं दो या चार भाइयों से शादी करती हैं।

हालांकि, यह जरूरी नहीं है लेकिन शादी होती है तो महिला अपने सभी पतियों के साथ एक ही घर में रहती है। स्थानीय लोग मानते हैं कि महाभारत काल के दौरान इसी गांव की एक गुफा में कुंती और द्रौपदी ने वास किया था। द्रौपदी और कुंती के साथ गांव के लोगों ने भी समय बिताया जिसके बाद से 4 विवाह वाली परंपरा को उन्होंने भी अपना लिया था तब से यह परंपरा जस की तस चली आ रही है।

जब कोई एक पति. पत्नी के साथ कमरे में होता है, तब वो अपनी टोपी कमरे के बाहर दरवाजे पर छोड़ देता है। इसका मतलब होता है



कि पति-पत्नी एकान्त में रहना चाहते हैं। इस वजह से दूसरा पति उनके माहौल में दखल नहीं देता है।

सबसे अजीब बात है कि यहां पर शादी में सात फेरे नहीं लिए जाते हैं बल्कि बलि दी जाती है।

आपको बता दें कि यहां पर शादी के बाद बेटियों को संपत्ति में कोई हिस्सा नहीं दिया जाता है।



# निवेशकों के लम्बित मामलों तत्काल शासन के समक्ष रखे जाय : राधा रतूड़ी



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 18 अक्टूबर, निवेशकों द्वारा उत्तराखण्ड सरकार से किये गए एमओयू को शत प्रतिशत ग्राउंडिंग के लिए अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने आवास विभाग, राजस्व विभाग, उत्तराखण्ड प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, वित्त विभाग तथा नियोजन विभाग को धरातल स्तर पर आ रही समस्याओं के त्वरित निवारण के निर्देश दिए हैं। एसीएस ने सचिवालय में सिंगल विण्डों सिस्टम एवं ईज ऑफ़ डुईंग बिजनेस की बैठक में आवास

- उद्योग विभाग को एमओयू की ग्राउंडिंग के लिये सभी विभागों के नोडल अधिकारियों के साथ वर्कशॉप करने के निर्देश
- सिंगल विण्डों पोर्टल पर लम्बित आवेदनों का त्वरित निस्तारण

विभाग को निर्देश दिए कि राज्य के सभी जनपदों से निवेशकों को लैण्डयूज चेंज, मैप अप्रूवल तथा



भूमि से सम्बन्धित आ रही समस्याओं की जानकारी तत्काल शासन स्तर पर प्रेषित की जाए ताकि इनमें इनका प्रभावी समाधान किया जा सके। उन्होंने जनपद स्तर पर लम्बित मामलों को प्राप्त करते हुये आगामी बैठक में प्रस्तुत करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने राजस्व विभाग तथा आवास विभाग को इस सम्बन्ध में समन्वय के साथ कार्य करने के निर्देश दिए हैं। अपर मुख्य सचिव ने उद्योग विभाग के अधिकारियों को उत्तराखण्ड ग्लोबल इन्वेस्टर समिट

2023 के तहत किये जा रहे एमओयू की ग्राउंडिंग के लिये सभी विभागों के नोडल अधिकारियों के साथ वर्कशॉप आयोजित करने तथा एमओयू की यथाशीघ्र ग्राउंडिंग के लिये प्रयास तीव्र करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने सभी सम्बन्धित विभागों को सिंगल विण्डों पोर्टल पर लम्बित आवेदनों को जल्द से जल्द निस्तारित करने के निर्देश दिए हैं। उत्तराखण्ड प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के सदस्य सचिव ने जानकारी दी कि उनके द्वारा सभी आवेदनों का ससमय निस्तारण कराया जा रहा है।

सिंगल विण्डो पोर्टल पर जो आवेदन लम्बित हैं, वह तकनीकी समस्याओं के कारण हैं, इसे उद्योग विभाग के साथ समन्वय कर यथाशीघ्र निस्तारित करा लिया जायेगा। एसीएस द्वारा राजस्व विभाग की समीक्षा पृथक से किये जाने का निर्देश दिए गए हैं। इस अवसर पर बैठक में प्रमुख सचिव, आर.के. सुधांशु, सचिव वित्त वी षण्मगम, अपर सचिव, विजय कुमार जोगदाण्डे, देव कृष्ण तिवारी, अतर सिंह, एवं अन्य विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

## आज होगा सेल ब्रॉडकास्ट अलर्ट सिस्टम का परिक्षण, पढ़िए पूरी खबर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 18 अक्टूबर, दूरसंचार विभाग राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के सहयोग से आपदाओं के दौरान आपातकालीन संचार को बढ़ाने और नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए एक सेल ब्रॉडकास्ट अलर्ट सिस्टम का परिक्षण कर रहा है। ये परीक्षण आज देहरादून में आयोजन किया जा रहा है।

भारत के नागरिकों और समुदायों की सुरक्षा के प्रति निरंतर प्रतिबद्धता में, प्रत्येक दूरसंचार सेवा प्रदाता पर सेल ब्रॉडकास्ट अलर्ट सिस्टम (Cell Broadcast Alert System) का परीक्षण किया जा रहा है। विभिन्न मोबाइल ऑपरेटर्स और सेल ब्रॉडकास्ट सिस्टम की आपातकालीन चेतावनी प्रसारण क्षमताओं की दक्षता और प्रभावशीलता का आंकलन करने के लिए ये परीक्षण समय-समय पर देश भर के विभिन्न क्षेत्रों में किए जाएंगे।

सेल ब्रॉडकास्ट अलर्ट सिस्टम (Cell Broadcast Alert System) एक अत्याधुनिक तकनीक है जो हमें एक निश्चित भौगोलिक क्षेत्र के भीतर सभी मोबाइल उपकरणों

पर आपदा प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण और समय पर संवेदनशील संदेश भेजने की अनुमति देता है, भले ही प्राप्तकर्ता प्रदेश का निवासी हों या फिर पर्यटक/ आगन्तुक। सेल ब्रॉडकास्ट अलर्ट सिस्टम यह सुनिश्चित करता है कि महत्वपूर्ण आपातकालीन जानकारी समय पर अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचे। इसका उपयोग सरकारी एजेंसियों और आपातकालीन सेवाओं द्वारा जनता को संभावित खतरों के बारे में सूचित करने और गंभीर परिस्थितियों के दौरान उन्हें सूचित रखने के लिए किया जाता है। सेल ब्रॉडकास्ट सिस्टम का उपयोग आमतौर पर आपातकालीन अलर्ट देने के लिए किया जाता है, जैसे कि गंभीर मौसम की चेतावनी (जैसे -सुनामी, अचानक बाढ़, भूकंप आदि), सार्वजनिक सुरक्षा संदेश, निकासी नोटिस और अन्य महत्वपूर्ण जानकारी देता है।

परीक्षण अवधि के दौरान, लोगों को उनके मोबाइल उपकरणों पर कृत्रिम आपातकालीन अलर्ट प्राप्त हो सकते हैं। हम आश्चर्य करते हैं कि ये अलर्ट नियोजित परीक्षण प्रक्रिया का हिस्सा हैं और वास्तविक आपात स्थिति का संकेत नहीं देते हैं। भ्रम से बचने के लिए प्रत्येक परीक्षण



अलर्ट स्पष्ट रूप से इंगित करेगा कि यह एक परीक्षण संदेश है। ये परीक्षण बीएसएनएल

बिल्डिंग में आयोजित होगा। सिस्टम की तत्परता के आधार पर, अंतिम क्षण में बिना अधिक

जानकारी के परीक्षण अनुसूची में बदलाव हो सकते हैं।

## मां चंद्रघंटा की पूजा कट सुख समृद्धि, खुशहाली की कामना

विकासनगर। शारदीय नवरात्र के तीसरे दिन मां दुर्गा के चंद्रघंटा स्वरूप की आराधना की गई। श्रद्धालुओं ने मंदिरों और घरों में मां दुर्गा की पूजा कर सुख समृद्धि और खुशहाली की कामना की। वहीं देवी स्थानों से लेकर घरों तक पूजा पाठ, कन्या भोज और विभिन्न अनुष्ठान किए जा रहे हैं। भक्त कन्याओं का विधिवत पूजन कर रहे हैं। पछुवादून में नवरात्र पर भक्ति की बयार बह रही है हर कोई पूजा अर्चना और ध्यान में लीन है। नवरात्र शुरू होते ही सभी धार्मिक कार्य का भी शुभारंभ हो गया है। तीसरे दिन भक्तों ने मां के चंद्रघंटा स्वरूप की विधिवत आराधना की और परिवार की सलामती की मनोकामना मांगी। काली माता मंदिर में सुबह आरती से पूर्व नौ कन्याओं को चुनरी ओढ़ाकर उनका पूजन किया गया। मंदिर में दूर-दूर से भक्तों ने पहुंचकर धार्मिक अनुष्ठान किए। कालसी काली माता मंदिर में भी धार्मिक आयोजनों का क्रम चल रहा है। श्रद्धालु यहां पर पहुंचकर कन्याभोज करा रहे हैं। काली माता मंदिर में सुबह से कन्याभोज शुरू होता है और दोपहर तक चलता रहता है। दुर्गा माता मंदिर भोजवाला में प्रतिदिन पांच कुंडीय यज्ञ संपन्न कराया जा रहा है। दुर्गा मंदिर डाकपत्थर रोड में भी बड़ी संख्या में भक्त पहुंचकर पूजा अर्चना कर रहे हैं। कैनाल रोड स्थित सुरकंडा माता मंदिर और हरबर्टपुर के माता वैष्णो देवी मंदिर में महिलाओं की टोली डोलक, मजीरा की धुन पर भजन कीर्तन कर रही हैं। विकासनगर के हनुमदधाम, गुडरिच स्थित हनुमान मंदिर, बाला जी धाम झाझरा, बाला सुंदरी मंदिर सुखोवाला में सुबह शाम श्रद्धालु भक्ति भाव के साथ आराधना कर रहे हैं। शाम के समय कन्याएं मोहल्लों में स्थित मंदिरों में दीपक रख रही हैं और आरती में पहुंचकर लोग पुण्यफल प्राप्त कर रहे हैं। इसके साथ ही घर-घर में भजन मंडली माता के कीर्तन कर रही हैं।

## विकासनगर से देहरादून को रवाना हुई अमृत कलश यात्रा

विकासनगर। मेरी माटी-मेरा देश अभियान के तहत मंगलवार को नगर पालिका प्रशासन की ओर से अमृत कलश को विकासनगर से देहरादून के लिए रवाना किया गया। इस दौरान नगर पालिका कर्मियों, सभासदों समेत आम जनता में भी उत्साह नजर आया। नगर पालिका के वरिष्ठ सभासद धर्मेश ठाकुर ने कहा कि हमारे वीर शहीदों के सम्मान में 'मेरी माटी मेरा देश' अभियान शुरू किया गया। इसके तहत हमारे अमर शहीदों की याद में देशभर में कई कार्यक्रम आयोजित किये गए। इन विभूतियों की स्मृति में देश की लाखों ग्राम पंचायतों, निकायों में विशेष शिलालेख भी लगाए गए। अधिशासी अधिकारी बद्धी प्रसाद भट्ट ने कहा कि अमृत कलश यात्रा यहां से नगर निगम देहरादून के लिए रवाना हुई। बताया कि देश के कोने-कोने से 7500 कलशों में मिट्टी लेकर देश की राजधानी दिल्ली पहुंचेगी। यह यात्रा अपने साथ देश के विभिन्न हिस्सों से पौधे भी लेकर जाएगी। 7500 कलशों में की मिट्टी और पौधों को मिलाकर राष्ट्रीय युद्ध स्मारक के पास 'अमृत वाटिका बनाई जाएगी। ये 'अमृत वाटिका 'एक भारत-श्रेष्ठ भारत का भी भव्य प्रतीक बनेगी। यात्रा में सभी कर्मचारियों समेत सभासद शामिल हुए।

पर्यावरण मित्रों को किया सम्मानित : माता मंगला के जन्मोत्सव पर हंस फाउंडेशन की ओर से नगर पालिका हरबर्टपुर के 35 पर्यावरण मित्रों को शॉल और छाता देकर सम्मानित किया। इस दौरान नया अध्यक्ष देवेन्द्र बिष्ट, पंकज गौड़, जितेंद्र रावत, पम्मी देवी आदि मौजूद रहे।

## मंत्री अग्रवाल ने किया महिला जनप्रतिनिधियों को सम्मानित

ऋषिकेश (आरएनएस)। शारदीय नवरात्र पर कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने महिला जनप्रतिनिधियों को माता की चुनरी ओढ़ाकर सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार महिलाओं को उचित सम्मान देने के लिए कार्य कर रही है। मंगलवार को बैराज रोड स्थित कैप कार्यालय में कार्यक्रम आयोजित हुआ। कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने भाजपा महिला मोर्चा जिलाध्यक्ष कविता साह, पूर्व ब्लॉक प्रमुख नगीना रानी, पूर्व पंचायत सदस्य रुकमणि व्यास, मंडल अध्यक्ष महिला मोर्चा निर्मला उनियाल, खदरी खडकमाफ की प्रधान संगीता थपलियाल, गुमानीवाला की प्रधान दीपिका व्यास, पार्षद रश्मि देवी, पार्षद लक्ष्मी रावत, पार्षद रीना शर्मा, हरिपुर कला प्रधान गीतांजलि जखमोला, जिप सदस्य दिव्या बेलवाल को सम्मानित किया। प्रेमचंद अग्रवाल ने कहा कि नवरात्र के पवित्र दिनों में मातृ शक्ति को सम्मानित कर गर्व महसूस कर रहा हूँ। वह घर, मोहल्ला सौभाग्यशाली होता है, जहां माता का गुणगान होता है और जो इसमें सम्मिलित होता है। हर परिस्थिति में हमें माता का साथ मिलता है। हमारी सनातन संस्कृति को बचाने में भी माता का गुणगान आवश्यक है। भाजपा सरकार महिलाओं को उचित सम्मान दे रही है।



# बिना जुराब के पहनते हैं जूते तो छोड़ दें ये आदत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 18 अक्टूबर, बदलते समय के साथ हमारा खानपान ही नहीं, लाइफस्टाइल से लेकर ड्रेसिंग स्टाइल तक बदल गया है। इसबीच फैशन ट्रेंड में कई सारे बदलाव हुए हैं। इनमें पेट से लेकर जूतों की शैप तक शामिल हैं। जहां पहले लोग स्पोर्ट्स शूज पसंद करते थे। वहीं अब बिना फिते वाले जूते खूब पहने जाते हैं। ये बिना जुराबों के ही पहने जाते हैं। कुछ लोग छोटे मोजो के साथ इन्हें पहनना पसंद करते हैं तो कुछ खाली, लेकिन क्या आप जानते हैं कि बिना जुराब के जूते पहनना आपकी सेहत को प्रभावित करते हैं। यह ब्लड सर्कुलेशन से लेकर स्वास्थ्य में कई सारे बदलाव करने लगते हैं, जो आपकी सेहत के लिए काफी नुकसानदायक साबित हो सकते हैं।

रिसर्च की मानें तो बिना जुराब के जूते पहनना आपकी फिजिकल हेल्थ के लिए बेहद खराब होता है। यह पैरों में एलर्जी बढ़ाने के साथ ही पसीने से बहकटीरिया और फंगल इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। अगर आप भी बिना जुराब के जूते पहनना पसंद करते हैं तो इसे तुरंत छोड़ दें। आइए जानते हैं बिना जुराब के जूते पहनने के नुकसान...

पैरों में आने लगता है पसीना

एक रिसर्च की मानें तो व्यक्ति के पैरों में पूरे दिन में करीब 300 मिलीलीटर पसीना आता है। बिना जुराब के यह पसीना सूख नहीं पाता। इसके चले यह पैरों में नमी बढ़ाने लगता है। इसकी वजह से ही पैरों की स्किन में एलर्जी होन लगती है। साथ ही बैक्टीरिया और फंगल संक्रमण होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

बिना जुराब के जूते आपकी स्किन को ही नहीं, ब्लड सर्कुलेशन को भी प्रभावित करती है। यह ब्लड सर्कुलेशन को बहुत धीमा और तेज कर देती है। इसकी वजह कई जूतों को बहुत टाइट या लूज जूते पहनने पर ऐसा हो सकता है। इसे नसं तन जाती है। वहीं जूतों में जुराब पहनने से ये रिलेक्स रहती है। इसलिए कभी भी बिना जुराब के जूते नहीं पहनने चाहिए।

एलर्जी की समस्या

जूतों के साथ जुराब न पहनने की वजह से स्किन एलर्जी का खतरा काफी बढ़ जाता है। इसकी वजह स्किन का सेंसिटिव होना है। ऐसे में लेदर या दूसरे किसी सिंथेटिक तरह के जूते पहनने की वजह से स्किन में एलर्जी हो जाती है। इसे पैरो घाव होने के साथ ही यह खुजली घर कर लेती है। ऐसी स्थिति से बचने के लिए बिना जुराब के जूते न पहनें।



## केदारनाथ पहुंची बॉलीवुड एक्ट्रेस जैकलिन, दर्शन कर लिया आशीर्वाद

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 18 अक्टूबर : उत्तराखंड में बारिश बर्फबारी का दौर जारी है। इस बीच केदारनाथ और बदरीनाथ में जमकर बर्फबारी हुई है। बारिश और बर्फबारी के बीच बॉलीवुड एक्ट्रेस जैकलिन बीते दिन केदारनाथ पहुंची। यहां पहुंच कर उन्होंने बाबा केदार के दर्शन किए। इस अवसर पर उन्होंने मंदिर समिति के पदाधिकारियों से बातचीत करते हुए केदारनाथ के बारे में जानकारी ली।

जैकलिन हेलीकॉप्टर से केदारनाथ पहुंची थीं। यहां पर केदारनाथ उत्थान चैरिटेबल ट्रस्ट के संयुक्त सचिव और बदरीनाथ-केदारनाथ मंदिर समिति के मुख्य कार्यकारी योगेंद्र सिंह और कार्यकारी रमेश चंद्र तिवारी ने उनका स्वागत करते हुए पुष्प गुच्छ भेंट किया। उन्होंने बाबा केदार की पूजा-अर्चना करते हुए दर्शन कर आशीर्वाद लिया। मंदिर समिति ने उन्हें केदारनाथ धाम का प्रसाद और रुद्राक्ष की माला भेंट की।



## कभी आपने भी पी है मछली वाली चाय

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 18 अक्टूबर : भारत में चाय के दीवाने बहुत हैं। उनके लिए यह सिर्फ एक पेय नहीं है बल्कि एक भावना है। ऐसे में एक फोटो वायरल हो रहा है, जिसमें एक महिला 'मछली वाली चाय' बना रही है। इस अजीबोगरीब फूड कॉम्बिनेशन वाले फोटो को देखकर चाय प्रेमियों का तो मन ही खराब हो गया है। इस फोटो में एक महिला बंगाली चाय बना रही है। आइये इस बारे में विस्तार से जानते हैं। इस फोटो की शुरुआत में चाय उबल रही होती है। इसमें महिला कच्ची मछली के पीछे का हिस्सा यानी उसकी पूंछ को उसी चाय में डालकर मिला देती है। थोड़ी देर बाद महिला चाय से मछली की पूंछ को निकाल लेती है और एक कप में चाय को छान लेती है। इसके बाद वह उसी मछली की पूंछ को डंडी में फंसाकर कप के किनारे रखकर सजा देती है। इंटरनेट पर यह फोटो तेजी से वायरल हो रहा है। इसे एक्स पर 2 अक्टूबर को साझा किया गया था



और अभी तक इसे 31,000 से ज्यादा लोग देख चुके हैं। फिलहाल इस फोटो को देखकर सबसे ज्यादा चाय प्रेमी निराश और गुस्से में हैं। वायरल फोटो को देखकर एक यूजर ने लिखा, 'ये देखने के बाद मैंने अब चाय पीना ही छोड़ दिया है। दूसरे यूजर ने लिखा, इस फोटो के देखने के बाद जब भी चाय सामने आती है तो उसमें मछली दिखने लगती है।

## केंद्र को 23 अक्टूबर तक भेजा जाएगा 51 वाइब्रेंट विलेज का एक्शन प्लान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 18 अक्टूबर। मंगलवार को केंद्रीय गृह सचिव अजय कुमार भल्ला ने उत्तराखंड समेत चार राज्यों और समस्त केंद्रीय मंत्रालयों के अधिकारियों के साथ बैठक की। बैठक में गृह सचिव ने उत्तराखंड राज्य को 51 सीमांत ग्रामों का विलेज एक्शन प्लान अति शीघ्र बनाकर केंद्र सरकार को भेजने के निर्देश दिए हैं।

उत्तराखंड सरकार की ओर से 23 अक्टूबर तक राज्य के 51 सीमांत गांवों का विलेज एक्शन प्लान तैयार कर केंद्र सरकार को भेज दिया जाएगा। इसके साथ उत्तराखंड शासन की ओर से केंद्र सरकार से अनुरोध किया गया कि उसे वीवीपी (वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम) के पोर्टल को देखने का अधिकार दिया जाए, ताकि संबंधित कार्यों का शीघ्रता के साथ अनुपालन किया जा सके। अपर मुख्य सचिव गृह राधा रतूड़ी ने वर्चुअल माध्यम से केंद्रीय गृह सचिव अजय कुमार भल्ला की अध्यक्षता में केंद्र सरकार की महत्वपूर्ण योजना वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम की समीक्षा बैठक में भाग लिया। बैठक में चार राज्यों और समस्त केंद्रीय मंत्रालयों ने प्रतिभाग किया। बैठक में गृह

### केंद्रीय गृह सचिव अजय कुमार भल्ला ने ली बैठक, दिए आवश्यक निर्देश

सचिव ने उत्तराखंड राज्य को 51 सीमांत ग्रामों का विलेज एक्शन प्लान अति शीघ्र बनाकर केंद्र सरकार को भेजने के निर्देश दिए हैं। एसीएस राधा रतूड़ी ने बताया, विलेज एक्शन प्लान 23 अक्टूबर तक भेज दिए जाएंगे। एसीएस ने आग्रह किया कि चीन सीमा पर स्थित गांवों से आईटीबीपी एवं आर्मी की ओर से स्थानीय उत्पादों की खरीद की जाए तो इससे यहां के ग्रामीणों की आजीविका के साधन बढ़ेंगे एवं पलायन को रोका जा सकेगा। एसीएस के अनुरोध पर केंद्रीय गृह सचिव ने राज्य सरकार को सकारात्मक आश्वासन दिया। बताते चलें कि इन मुद्दों पर सात अक्टूबर को केंद्रीय गृह मंत्री एवं मुख्यमंत्री की बैठक में भी चर्चा की गई थी।

वाइब्रेंट विलेज

❖ 2,967 वाइब्रेंट विलेज हैं अरुणाचल, सिक्किम, उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश व लद्दाख में।

❖ 662 कुल गांवों की पहचान की गई है पहले चरण में।

❖ 51 वाइब्रेंट विलेज चिह्नित किए गए हैं उत्तराखंड में।





# भक्तों के उत्साह ने बना दिया नया इतिहास, पहली बार तीर्थयात्रियों की संख्या 50 लाख के पार



## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

मेरठ। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशन में विश्वप्रसिद्ध चारधाम दर्शन के लिए देश-विदेश से आ रहे श्रद्धालुओं की संख्या ने रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। तीर्थयात्रियों की संख्या 50 लाख के पार पहुंच गई है। डीजीपी अशोक कुमार ने कहा है कि सुगम

यात्रा लिए उत्तराखंड पुलिस समर्पित है। चारधाम यात्रा में इस साल रिकॉर्ड संख्या में तीर्थयात्री पहुंच रहे हैं। सुरक्षित चारधाम, हमारा प्रण हमारा लक्ष्य व हमारा कर्तव्य है।

डीजीपी ने बताया कि 16 अक्टूबर 2023 तक चारधाम दर्शन करने वाले तीर्थयात्रियों की

संख्या 50 लाख के पार पहुंच गयी है। इसके साथ ही लगभग 5 लाख 41 हजार वाहन भी चारधाम पहुंचे हैं। वर्तमान में रिकॉर्ड स्तर पर यात्री 00 अपनी उपस्थिति दर्ज करा चुके हैं। यात्रा प्रारम्भ होने के बाद केदारनाथ धाम में लगभग 17 लाख 08 हजार, बदरीनाथ धाम में 15 लाख 90

हजार, गंगोत्री में 08 लाख 46 हजार, यमुनोत्री में 06 लाख 94 हजार, हेमकुण्ड साहिब में 01 लाख 77 हजार से अधिक श्रद्धालुओं द्वारा दर्शन किये जा चुके हैं। श्री हेमकुण्ड साहिब के कपाट शीतकाल के लिए बंद कर दिए गए हैं। डीजीपी अशोक कुमार बताया कि उत्तराखंड पुलिस द्वारा

प्रत्येक स्तर पर तीर्थयात्रियों की हर सम्भव सहायता की जा रही है, जिससे उनके मन में देवभूमि की पवित्र आस्था के साथ ही उत्तराखंड पुलिस की सकारात्मक छवि की स्मृतियां भी अंकित हो रही हैं। हम सुरक्षित व निर्बाधित चारधाम यात्रा के लिए प्रतिबद्ध हैं।

## स्वास्थ्य महानिदेशक डॉ विनीत शाह पौड़ी में अस्पतालों का दौरा

### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

पौड़ी, 18 अक्टूबर, स्वास्थ्य महानिदेशक डॉ विनीत शाह ने जिला चिकित्सालय पौड़ी, पीएचसी परसुंडाखाल, सीएचसी कोट, हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर डडुआ देवी और पीएचसी ल्वाली का निरीक्षण किया निरीक्षण के दौरान पीपीपी मोड में संचालित जिला चिकित्सालय की खामियां देखकर महानिदेशक बिखर पड़ी ओपीडी रजिस्ट्रों में खामियों के साथ ही चिकित्सालय में निरीक्षण के दौरान सर्जन डॉ आरके तिवारी के साथ ही अन्य कर्मी अनुपस्थित मिले वहीं वार्ड में अधिकांश बैड पर चादर बिछी हुई नहीं मिली उपस्थिति पंजिका और बायोमेट्रिक उपस्थिति में अंतर पर उनके द्वारा अधिकारियों को फटकार लगाई और उन्होंने वार्ड में भर्ती मरीजों का हाल चाल जाना।

महानिदेशक ने डॉ विजय यादव से सवाल पूछे जाने पर अभद्र तरीके से बात करने पर उनके खिलाफ चिकित्सालय प्रबंधन को कार्यवाही करने के आदेश दिए उनके द्वारा पीपीपी मोड में संचालित जिला चिकित्सालय प्रबंधन को व्यवस्थाओं में सुधार लाने हेतु निर्देशित गया उनके द्वारा मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ प्रवीण कुमार को जिला चिकित्सालय में 15 दिन के भीतर व्यवस्थाओं में सुधार हेतु निरीक्षण करने के



लिए आदेशित किया गया इसके उपरांत उनके द्वारा टीवी क्लिनिक का निरीक्षण किया गया जिला क्षयरोग अधिकारी डॉ रमेश कुमार द्वारा टीबी कार्यक्रम की प्रगति के बारे में विस्तार से जानकारी दी टीबी कार्यक्रम की प्रगति पर महानिदेशक द्वारा उनकी सराहना की गई।

जनसंवाद कार्यक्रम में टीबी मरीजों से बात करने के साथ ही उनके द्वारा पोषण किट भी

वितरित की गई पीएचसी परसुंडाखाल में उन्होंने फर्श पर टाइल्स बिछाने व भवन की मरम्मत करने के साथ ही नए भवन के निर्माण का प्रस्ताव बनाने हेतु निर्देशित किया उन्होंने एनीमिक और एएनसी वाली महिलाओं की जानकारी प्राप्त की और एएनसी रजिस्टर को मंटेन करने हेतु कर्मचारियों को निर्देशित किया उन्होंने हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर डडुआदेवी में व्यवस्थित स्थिति वहां पर नियुक्त सीएचओ के कार्य की तारीफ भी की साथ ही अधिकारियों को हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर में पानी की व्यवस्था करने हेतु निर्देशित किया।

पीएचसी ल्वाली में उनके द्वारा कोल्ड चैन प्वाइंट निरीक्षण के साथ ही एएनएम सेंटर और हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर का निरीक्षण किया उनके द्वारा जिला कार्यक्रम प्रबन्धक को सभी सीएचओ के विजिट प्लान बनाने हेतु निर्देशित किया। वहां पर एएनएम को पीपीआईयूसीडी की ट्रेनिंग के साथ ही परिवार नियोजन सेवाओं पर जोर देने हेतु कहा गया इस दौरान डा० अजीत जौहरी, डॉ आदित्य कुमार तिवारी, डा०जितेंद्र भारती, विवेक धिल्लियाल, शकुंतला नेगी और चिकित्सालय के अधिकारी कर्मचारी मौजूद रहे।



## 21 अक्टूबर को होगा गरबा मस्ती का मजा क्रिएटिव हब के साथ

- आज और कल होंगी फ्री क्लासेज
- इस बार बंगाल के कल्चर की दिखेगी झलक



### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। क्रिएटिव हब का डॉडिया एवं गरबा इवेंट 21 अक्टूबर को लज्जरिया फॉर्म में होने जा रहा है इसके लिए दो दिन की मुफ्त क्लासेस आज व कल आयोजित की गई है। वहीं इस बार आयोजन में बंगाल के कल्चर की झलक भी देखने को मिलेगी। अधिक जानकारी देते हुए आयोजक मीतू बंसल ने बताया कि क्रिएटिव हब जो की एक वेडिंग प्लानिंग कंपनी है जो सगाई से विदाई तक करवाते है को डांस म्यूजिक आदि क्षेत्र में एक व्यापक अनुभव है। पारंपरिक और पश्चिमी नृत्य के साथ-साथ अपने शहर का पारंपरिक गरबा प्रस्तुत करना और डॉडिया रास लगातार करवाने का 12 बार सफल आयोजन करवाने का भी श्रेय क्रिएटिव हब को जाता है। मीतू ने कहा की अब उनको अपने 13वें संस्करण की घोषणा करते हुए गर्व हो रहा है। इस वर्ष भी यह आयोजन लकसुरिया फार्म बाय द

सॉलिटियर कैनाल रोड पर स्थित है में होगा जिसमें दिल्ली के नवाब साहब का डीजे होगा जो हर साल धूम मचाता है। वहीं इस बार नया ये रहेगा कि लोगों को बंगाल के कल्चर की झलक भी देखने को मिलेगी वहीं। इस बार हिमालयन ट्री एवं बीकानेर वाला की ओर से लोगों के लिए उपहार भी रहेंगे। इस आयोजन के मुख्य आकर्षण, गरबा मंडली द्वारा मंच प्रदर्शन, डीजे बैड, ग्रीन बाय गूज रीसाइक्लिंग उत्पाद, चयनात्मक स्टॉल प्रदर्शन, खाने के स्टॉल, पारंपरिक डॉडिया राउंड, प्रैक्टिस क्लासेस, डेर सारे पुरस्कार, हरा-भरा स्थल, आयोजन में सर्वोत्तम सुरक्षा, मैत्रीपूर्ण और पारिवारिक माहौल, पर्याप्त पार्किंग स्थान रहेगा। मीतू बंसल ने बताया की उनको बहुत हर्ष और गर्व महसूस होता है की हम 13वें साल भी एक सफल आयोजन करने जा रहे हैं और इस कार्यक्रम में लगभग 700 लोगों के आने की उम्मीद है।



# 1.28 अरब लोगों को है हाई बीपी, आधे को पता भी नहीं

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 18 अक्टूबर, खून का सर्कुलेशन होना जरूरी है। इसी कारण हार्ट शरीर के अंग-अंग में खून पहुंचाता है जिससे आवश्यक पोषक तत्व और ऑक्सीजन पहुंचती है। इसके लिए खून की धमनियों का फ्लेक्सिबल और हेल्दी होना जरूरी है। पर बदलते लाइफस्टाइल के कारण आज हाई ब्लड प्रेशर की समस्या तेजी से बढ़ रही है। दुनिया भर में करीब 7 अरब आबादी में 1.28 अरब आबादी हाई ब्लड प्रेशर के शिकार हैं। डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के मुताबिक हरान कर देने वाली बात यह है कि इनमें से 46 प्रतिशत लोगों को पता भी नहीं है कि उन्हें हाई ब्लड प्रेशर है।

हाई ब्लड प्रेशर ऐसी बीमारी है जिसमें तुरंत कुछ रता नहीं चलता। यानी शरीर में कुछ लक्षण दिखाई नहीं देता। लेकिन यह दिमाग, आंखें, हार्ट, किडनी और धमनियों पर गंभीर असर डालता है। इसके कारण अचानक कभी हार्ट अटैक या कार्डिएक अरेस्ट या स्ट्रोक हो सकता है जो बेहद घातक साबित हो सकता है। चूंकि अधिकांश लोगों को पता नहीं है कि उन्हें हाई ब्लड प्रेशर है, इसलिए हर वयस्क को कुछ महीनों के अंतराल पर ब्लड प्रेशर की जांच जरूरी करानी चाहिए। यदि आपका ब्लड प्रेशर 130/90 है तो आपको अभी से तुरंत सतर्क होने की जरूरत है। इसके लिए हार्वर्ड मेडिकल हेल्थ ने कुछ आसान उपाय

बताए हैं।

हाई ब्लड प्रेशर के संकेत हालांकि हाई ब्लड प्रेशर के लक्षण आमतौर पर नहीं दिखते लेकिन यदि ब्लड प्रेशर बहुत ज्यादा हो गया है तो इन स्थितियों में सिर दर्द, चक्कर आना, थकान और सांस लेने में तकलीफ की शिकायतें हो सकती हैं।

हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के टिप्स  
1. सबसे पहले बीपी चेक कराएं-हार्वर्ड मेडिकल हेल्थ के मुताबिक हाई ब्लड प्रेशर से बचना है तो सबसे पहले ब्लड प्रेशर की सटीक जांच कराएं। इसके लिए डॉक्टर के पास जाएं। बीपी जांच कराने से एक घंटा पहले कठिन एक्सरसाइज, स्मोकिंग, इटिंग न करें, चाय कॉफी, अल्कोहल आदि न लें। अगर बीपी ज्यादा है तो इसके बाद अब अपने जीवन में कुछ चीजों को अभी से सुधार लें।

2. एयरोबिक एक्सरसाइज-अब से अपने जीवन में रोजाना एयरोबिक एक्सरसाइज की आदत डाल लें। यानी हर रोज तेज वॉक करें, रनिंग करें या साइक्लिंग, स्विमिंग करें। वॉक करने के समय चलने की रफ्तार 6 किलोमीटर प्रति घंटे से कम न हो।

3. नमक और अल्कोहल ज्यादा नहीं-अगर आप अपने भोजन में ज्यादा नमकीन खाने की आदत रखते हैं तो तुरंत छोड़ दें। इससे ब्लड प्रेशर और ज्यादा बढ़ जाएगा। इसके साथ ही शराब को



बिल्कुल हाथ न लगाएं। स्मोकिंग करते हैं तो उसे भी छोड़ दें। तनाव और चिंता भी बीपी को बढ़ा सकते हैं।

4. नमक और अल्कोहल ज्यादा नहीं-अगर आप अपने भोजन में ज्यादा नमकीन खाने की

आदत रखते हैं तो तुरंत छोड़ दें। इससे ब्लड प्रेशर और ज्यादा बढ़ जाएगा। इसके साथ ही शराब को बिल्कुल हाथ न लगाएं। स्मोकिंग करते हैं तो उसे भी छोड़ दें। तनाव और चिंता भी बीपी को बढ़ा सकते हैं।

5. ताजे फल और सब्जियां-अब से नियमित रूप से अपने भोजन में हरी पत्तीदार सब्जियों और ताजे फल का सेवन बढ़ा दें। प्रोसेस्ड फूड, पैकेज्ड फूड, फास्ट फूड आदि को अपनी डाइट से हमेशा के लिए निकाल दें।

## आंखों की सेहत को बेहतर बनाने में मदद करते है ये योग

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 18 अक्टूबर : भागदौड़ भरी जिंदगी में आज कल हर कोई अपनी सेहत का ख्याल कम ही रख पाते हैं तो वहीं पर लगातार स्क्रीन के सामने काम करना सेहत के लिए सही नहीं होता है। आंखों की सेहत के लिए ही अगर आप अपनी लाइफ में योगासन को अपना लें तो इसका फायदा आपको मिलता है। यहां पर सेहत के जरिए अगर आप हमारे द्वारा बताए जा रहे योगासनों को अपनी जीवन शैली में शामिल करते हैं तो आंखों की सेहत अच्छी बनती है।

इन योगासनों को करें डेली लाइफ में शामिलआपको बताते चलें, योगासनों में से खास अगर आप इन आसन को करते हैं तो आपकी आंखों की सेहत सुधर जाती है आइए जानते हैं

1- काकासन इस आसन को करने से पहले आप अपने पैरों को जोड़ कर खड़े हो जाएं। इसके बाद आगे की तरफ झुकते हुए, अपनी हथेलियों को अपने पैरों के सामने रखें और अपनी उंगलियों को फैलाकर रखें। अब अपनी कोहनी को मोड़ते हुए, अपने घुटनों को बाहर की तरफ निकालें। अपने शरीर के वजन को धीरे-धीरे अपने हाथों पर लें। इस दौरान अपने मुंह को सामने की तरफ रखें। धीरे-धीरे अपना सारा वजन अपने हाथों पर छोड़ते हुए, अपने पैरों को हवा में उठाएं और उन्हें जोड़ लें। कुछ सेकेंड

लगभग 20-30 सेकेंड तक इस आसन में रहें, फिर रिलैक्स हो जाएं।

2-वृक्षासन (Tree Pose) इस आसन को करने से पहले जमीन पर सीधे खड़े हो जाएं। इसके बाद अपने हाथों को ऊपर करें और जोड़ लें। अब अपने एक पैर को दूसरे पैर की थाई पर रखें। कोशिश करें की आपका पैर आपके पेल्विक रीजन के पास हो। इस आसन में 20-30 सेकेंड तक रखें फिर रिलैक्स हो जाएं। इसके बाद यही चरण अपने दूसरे पैर के साथ दोहराएं।

3-सर्वांगासन इस आसन को करने से पहले जमीन पर सीधे लेट जाएं और अपने पैरों को 90 डिग्री ऊपर उठा लें। इसके बाद अब अपने हाथों की सहायता से अपने पैरों को इस तरह उठाएं। अब सिर्फ आपका सिर, पीठ का ऊपरी हिस्सा और कंधे से लेकर कोहनी तक का हिस्सा ही केवल जमीन पर होना चाहिए। अपने पैरों के अंगूठे को आसमान की तरफ रखें। इस आसन में 20-30 सेकेंड के लिए रुकें और फिर रिलैक्स हो जाएं।

4-अधोमुखशवासन इस आसन को करने से पहले जमीन पर पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अब अपने हाथों के सहारे अपने शरीर के ऊपर की तरफ उठाएं। अपने हाथों को एक-दूसरे से दूर रखें और पैरों को चिपका कर रखें। अब



अपने शरीर से त्रिकोण बनाएं और अपने मुंह को पैरों की तरफ रखें यानी अंदर की तरफ देखें। थोड़ी देर तक इस आसन में रहें फिर रिलैक्स हो जाएं।

5-पादहस्तासन इस आसन को करने से पहले अपने पैरों को जोड़कर खड़े हो जाएं। इसके बाद अपने हाथों को ऊपर की तरफ उठाएं और लंबी सांस लें। अब धीरे-धीरे सांस

छोड़ते हुए आगे की तरफ झुकें। अपने हाथों से पैरों के अंगूठे को छूने की कोशिश करें। इस आसन को 20-30 सेकेंड के लिए करें, फिर रिलैक्स हो जाएं।

## बच्चों को बाहर भेजते समय पेरेंट्स इन बातों का रखें ध्यान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 18 अक्टूबर : आज के समय में बढ़ते अपराध, बच्चियों और लड़कियों से साथ हो रही अप्रिय घटनाओं को लेकर अब अलर्ट रहने की जरूरत है। ऐसे में अपनी लाइली को सामाजिक और व्यवहारिक शिक्षा देना बेहद जरूरी है। इसलिए अगर आप भी एक लाइली के पेरेंट हैं तो हम आपको बताने जा रहे हैं ऐसी बातें जो बच्चों के घर से बाहर जाते समय आपको उसे जरूरी बतानी चाहिए। जानते हैं कौन सी हैं वे बातें गुड टच-बैड टच समझाएं : घर में बच्चों को गुड टच-बैड टच के बारे में जरूर बताएं और समझाएं। यदि आप ऐसा करते हैं तो आपका बच्चा टच किए जाने वाले व्यक्ति की मानसिकता को पहले ही समझ सकता है। जिससे आपकी बच्चे के साथ होने वाली किसी अप्रिय घटना से बचा जा सकता

है।उठने-बैठने का तरीका : घर में बच्चों को उठने-बैठने का तरीका जरूर सिखाएं। वह समाज में कई तरह के लोगों के साथ बैठता उठता है। इसलिए ये जरूरी है कि वह किस व्यक्ति के सामने कैसे उठता बैठता है। ताकि बच्ची द्वारा किए गए बरताव सामने वाला व्यक्ति किस तरीके से ले रहा है। उसे गलत न समझे और उसका गलत इस्तेमाल न करे। बच्ची जब बाल्या अवस्था से किशोरावस्था में प्रवेश करे तो इस बात का जरूर ध्यान रखें।बाहर क्या चल रहा है इससे बच्चों को अवेयर रखें।आज कल बच्चों के साथ हो अप्रिय घटनाएं बहुत हो रही हैं। ऐसे में बच्चों को इन सब से अवेयर कराना जरूरी है। इसलिए उन्हें अवगत कराएं। बच्चों में बड़ों की बातों का पालन करना, हर बात की अनुमति लेना जरूर सिखाएं। ताकि ऐसा न करने पर उससे होने वाले दुष्परिणामों

के बारे में अवगत कराया जा सके नीति नियम के साथ समझाएं : कौन अच्छा कौन बुरा अपनी बच्चियों को माता-पिता को बाल्यावस्था से ही नीति नियम सिखाने चाहिए। नीति-नियमों की जानकारी होना बहुत जरूरी है। ताकि वे इसे जीवन में अपनाएं। इससे उसे पता चलेगा कि कौन अच्छा है और कौन बुरा है। इसलिए जरूरी है कि बड़ों की बातों का पालन करना कितना जरूरी है और ऐसा न करने पर क्या दुष्परिणाम हो सकते हैं। ये उन्हें समझ आ जाए।बच्चों के पास हो कॉन्टैक्ट नंबर : बच्ची जब पढ़ने समझने लगती है तभी से उसे अपने माता-पिता का फोन नंबर एड्रेस आदि याद करवा कर रखें। हो सके तो उसे पास भी माता-पिता का नंबर होना चाहिए। ताकि जरूरत पड़ने पर किसी अप्रिय घटना के होने पर उससे संपर्क किया जा सके।





## मैदानी इलाकों में निकली धूप तो पहाड़ों में छाए बादल, बारिश-बर्फबारी का अलर्ट जारी



### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 18 अक्टूबर। मौसम विज्ञान केंद्र ने पर्वतीय समेत मैदानी इलाकों में 17 अक्टूबर को बिजली चमकने और हवा चलने के साथ बर्फबारी व बारिश होने की संभावना जताई है। उत्तराखंड में मंगलवार को मौसम का मिजाज बदला हुआ है।

मैदानी इलाकों में दिन की शुरुआत हल्की धूप के साथ हुई तो पहाड़ी इलाकों में बादल छाए हैं। वहीं, उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग, चमोली, बागेश्वर और

पिथौरागढ़ जिले के 3500 मीटर व उससे अधिक ऊंचाई वाले इलाकों में बर्फबारी होने के आसार हैं। अन्य सभी जिलों में बारिश का येलो अलर्ट जारी किया गया है। हालांकि कल यानी बुधवार से अगले कुछ दिन राहत मिलने के आसार हैं। पर्वतीय इलाकों में बारिश होने से ठंड बढ़ने के साथ मैदानी इलाकों में भी तापमान में गिरावट दर्ज की जा रही है। जबकि 18 से 20 अक्टूबर तक प्रदेश भर का मौसम शुष्क रहने के आसार हैं।

**कहां कैसा है मौसम का हाल**  
मसूरी में हल्के बादल छाए। शहर में तापमान गिरकर 10 डिग्री हुआ। नई टिहरी में खिली हल्की धूप। बीते दिन झमाझम बारिश होने से ठंड बढ़ी है। केदारनाथ में घने बादल छाए हैं। यमुनोत्री धाम में बादल छाए और बर्फबारी का मौसम बना हुआ है। ऋषिकेश में मौसम साफ है, धूप भी खिली है। चमोली में बारिश बर्फबारी के बाद ठंड बढ़ी है। आसमान में छिटपुट बादलों के बीच धूप खिली है। विकासनगर में आसमान में बादल छाए हैं और तापमान गिरने से ठंड बढ़ी है।

### अग्रसेन जयंती पर मेधावियों का होगा सम्मान

काशीपुर (आरएनएस)। श्री अग्रसेन महाराज जयंती के अवसर पर अग्रवाल समाज एकता अभियान की ओर से तीन दिवसीय विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है। अभियान की राष्ट्रीय सचिव सुरभि अग्रवाल ने बताया प्रतियोगिता के दूसरे दिन कार्यक्रम का शुभारंभ ऊषा चौधरी ने दीप जलाकर किया। इसके बाद किड्स डांस, प्रश्नोत्तरी, फैशन, डांडिया डांस का आयोजन किया गया। उन्होंने बताया, 18 अक्टूबर को विजेता प्रतिभागियों व बोर्ड परीक्षाओं के मेधावियों को सम्मानित किया जाएगा। इस मौके पर डॉ. पारूल, डॉ. नमृता, मनोज अग्रवाल, सुरभि बंसल, पूजा अग्रवाल, कल्पना रहीं।

## संपादकीय



## ओलंपिक मेजबानी का सपना

भारत के लिए ओलंपिक सपना ही है। हालांकि हम बहुत पहले एशियाई गेम्स और 2010 में राष्ट्रमंडल खेलों के सफल आयोजन कर चुके हैं। एशिया में ओलंपिक खेलों की मेजबानी अभी तक चीन, जापान, दक्षिण कोरिया के ही हिस्से आई है। भारत इनसे कमतर राष्ट्र नहीं है। विश्व की 5वीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है और 140 करोड़ से अधिक आबादी है, लिहाजा भारत एक व्यापक बाजार भी है और विपुल दर्शकों का देश भी है। हम खेलप्रिय देश भी हैं और करोड़ों लोग टीवी पर भी खेलों के विभिन्न मैच देखते रहे हैं। भारत में फिलहाल एकदिनी क्रिकेट का विश्व कप जारी है। दरअसल भारत का बुनियादी ढांचा किसी भी विकसित देश से कम नहीं है। हमारे देश में राजमार्गों और सड़कों का व्यापक और समुन्नत ढांचा है। बड़े शहर आपस में जुड़े हैं। सुंदर और व्यवस्थित होटल हैं। निर्बाध आवागमन के साधन हैं। खेल मंत्रालय के अधीन प्रशासन और प्रबंधन की अच्छी-खासी व्यवस्था है। भारतीय ओलंपिक समिति और राष्ट्रीय खेल संघों की स्वायत्तता है। हालांकि उनमें पेशेवर सुधारों की गुंजाइश है। विभिन्न खेल संघों का 'राजनीतिक चेहरा' बदलना है। हालांकि ये भी हमारी लोकतांत्रिक व्यवस्था के ही हिस्से हैं। सारांश यह है कि भारत को ओलंपिक खेलों की मेजबानी क्यों नहीं मिलनी चाहिए? हाल ही में चीन में सम्पन्न एशियाई खेलों में 28 स्वर्ण पदकों समेत कुल 107 पदक जीत कर भारत चौथे स्थान पर रहा, लिहाजा खेलों के प्रति भारत की प्रतिबद्धता, मेहनत और जुनून स्पष्ट है। हमारे खिलाड़ियों ने विश्व कीर्तिमान भी स्थापित किए हैं। हाँकी में हम पुरानी ताकत बनते जा रहे हैं और एशियाई खेलों के 'चैम्पियन देश' हैं। अलबत्ता यह भी हकीकत है कि टोक्यो ओलंपिक में भारत पदकों की तालिका में 48वें स्थान पर रहा। वह भी कुछ बेहतर प्रदर्शन था, क्योंकि चार लंबे दशकों के बाद हमारा खिलाड़ी एथलेटिक्स में स्वर्ण पदक जीत सका था। बहरहाल खेल के अतिरिक्त भारत ने जी-20 देशों की अध्यक्षता करते हुए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर साबित कर दिया कि वह ऐसी पेचीदा, सुरक्षात्मक, समयबद्ध और सफल मेजबानी करने में भी सक्षम है। दुनिया के लगभग सभी बड़े देशों के राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री नई दिल्ली में आए थे। इस संदर्भ में मुंबई में आयोजित अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति की बैठक महत्वपूर्ण है, जिसके मंच पर प्रधानमंत्री मोदी ने 2036 के ओलंपिक खेलों की मेजबानी करने की इच्छा व्यक्त की और पेशकश भी की। उन्होंने इस मेजबानी को 140 करोड़ भारतीयों की भावना और महत्वाकांक्षा से भी जोड़ा। हालांकि ओलंपिक खेल अधिकतर महानगरों और बड़े शहरों में ही आयोजित किए जाते रहे हैं, जिनका सीधा असर अल्पविकसित शहरों के पुनरोद्धार और कुल मिलाकर देश की अर्थव्यवस्था पर भी पड़ता है। फिर भी ओलंपिक खेलों की मेजबानी हमारे लिए सपना है, चुनौती है और मील पत्थर भी है, क्योंकि इसमें कई पूर्वाग्रह भी जुड़े हैं। भारत के लिए मानवाधिकार और सहिष्णुता संबंधी धारणाएं भी हैं।

### 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

## पार्टनर से कभी शेयर न करें ये 5 सीक्रेट वरना ....

### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 18 अक्टूबर, मजबूत रिश्ते की नींव विश्वास, प्रेम, एक-दूसरे के प्रति इज्जत, वफादारी होती है। ये तमाम क्वालिटी अगर किसी भी रिश्ते में नहीं है तो रिश्ता टूट सकता है। रिश्ते की डोर काफ़ी नाजुक होती है। कुछ लोग सोचते हैं कि एक-दूसरे से कुछ भी छिपाना नहीं चाहिए, सभी बातों को शेयर करना चाहिए वरना रिश्ता कमजोर पड़ सकता है। चीजें छुपाने से रिश्ते में दूरियां आ सकती हैं। लेकिन, ऐसा हर बार जरूरी नहीं कि हो ही, कई बार कुछ बातों को अपने तक ही सीमित रखना चाहिए। कुछ बातें ऐसी होती हैं, जिन्हें सीक्रेट रखना चाहिए, उन्हें पार्टनर को बताने से उनका ईगो हट हो सकता है। बुरा लग सकता है। चलिए जानते हैं कि ऐसी कौन-कौन सी बातों को आपको पार्टनर के साथ कभी शेयर नहीं करनी चाहिए।

1. अपने पास्ट के रिलेशनशिप का जिक्र ना करें- यदि आपकी शादी अच्छी चल रही है और शादी के चार-पांच साल हो चुके हैं तो अपने एक्स बॉयफ्रेंड या पुराने रिलेशनशिप के बारे में कभी भी जिक्र ना करें। जो चीजें पास्ट हो चुकी हैं, उन्हें मजाक में भी कहना पार्टनर को हट कर सकता है। खासकर, लड़के अपनी पत्नी, गर्लफ्रेंड के पास्ट रिलेशनशिप को जानकर जल्दी बर्दाश्त नहीं कर पाते हैं। हेल्दी रिलेशनशिप के लिए जरूरी है कि आप दोनों ही एक-दूसरे को पुराने रिलेशनशिप के बारे में ना ही बताएं तो ही बेहतर है।

2. परिवार की बुराई ना करें- यदि आपको पार्टनर के परिवार के किसी भी सदस्य का व्यवहार, बात करने का तरीका, उठना-बैठना, रहन-सहन पसंद नहीं है तो आप इसे जाहिर ना करें। इसका मजाक ना उड़ाएं, अपने मन में ही दबा कर रखें। इससे पार्टनर को बुरा लग सकता है। उन्हें लगेगा कि आपको उनके परिवार की कद्र नहीं है। खासकर, सास-ससुर के बारे में भला-बुरा ना कहें, क्योंकि खीज कर आपका पार्टनर भी आपके पैरेंट्स के बारे में उल्टा-सीधा कह सकता है। बेहतर है कि एक-दूसरे के पैरेंट्स को इज्जत दें। उनकी कमियां ना गिनाएं।

3. पार्टनर की बुराई ना करें- हर इंसान परफेक्ट नहीं होता है। हम सभी में अच्छाई के साथ बुराई भी है। कुछ अच्छी आदतें हैं तो कुछ बुरी भी। यदि आपके पार्टनर की भी कोई बात आपको पसंद नहीं लगती, आदतें अच्छी नहीं लगती हैं तो उन्हें बार-बार बोलकर मजाक ना उड़ाएं। अपने पार्टनर की कमियों को बार-बार उनसे कहेंगे तो उन्हें बुरा लग सकता है। इससे वे आपसे दूर रहने लगेगे। उनके आत्मविश्वास, ईगो को ठेस पहुंच सकती है।

4. एक्स की अच्छाई ना करें शेयर- हर समय आप अपने लाइफ पार्टनर या बॉयफ्रेंड, गर्लफ्रेंड से अपने एक्स की बातें ना शेयर करते रहें। उसमें लाख अच्छाई थी, यदि आपका ब्रेकअप हो चुका है तो उसके बारे में प्रेजेंट पार्टनर से जिक्र करना उन्हें दुख पहुंचा सकता है। एक्स का जिक्र करते रहने से जीवनसाथी को लगेगा कि आप अभी भी उसकी ही यादों में खोए रहते हैं। आप प्रेजेंट रिलेशनशिप में खुश नहीं हैं, जो बार-बार उसकी बातों को जिक्र कर देते हैं। ये सभी बातें लड़का और लड़की दोनों पर लागू होती हैं।

5. आपके पार्टनर के प्रति दोस्त की गलत राय- हो सकता है कि आपका कोई दोस्त आपके पार्टनर, बॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड को पसंद ना करता हो। उसकी कोई आदत अच्छी ना लगती है। ऐसे में इन बातों को भी अपने जीवनसाथी से जिक्र ना करें, इन्हें अपने तक ही सीक्रेट रखें। ऐसा नहीं करेंगे तो आपके पार्टनर को हट हो सकता है।

## 80 साल की उम्र में भी जवान रहती हैं यहां की महिलाएं



### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 18 अक्टूबर: दुनिया में कई लोग ऐसे हैं जो बूढ़ा नहीं होना चाहते हैं। जिसके लिए वह तरह-तरह के जतन भी करते हैं। लेकिन आज हम आपको एक ऐसी जगह के बारे में बताने जा रहे हैं जहां कि महिलाएं बिना कुछ भी 80 साल की उम्र भी जवान रहती हैं। इसके अलावा इस जगह की महिलाओं के पास और भी कई तरह के एडवान्टेज हैं जो हम आपको आगे बताने जा रहे हैं।

सबसे पहले को यह बता दें कि, यह जगह कहीं और नहीं बल्कि हमारे पड़ोसी देश पाकिस्तान के कश्मीर में स्थित है। जिसे हुंजा

वैली के नाम से जाना जाता है। अगर दिल्ली से इसकी दूरी देखी जाए तो यह 800 किलोमीटर के आसपास आएगी। हुंजा वैली को पाकिस्तान का स्वर्ग भी कहते हैं। इस वैली की महिलाएं ही ऐसी हैं जो सबसे सुंदर मानी जाती हैं। यह महिलाएं 80 साल की उम्र में भी जवान रहती हैं। सिर्फ महिलाएं ही नहीं यहां के लोग 100 साल से ज्यादा जीते हैं। इतना ही नहीं यहां की औरतें 60 साल की उम्र में भी बच्चा पैदा करने में सक्षम रहती हैं।

बता दें कि, हुंजा वैली को ब्लू जोन में गिना जाता है। यह वह जगह होती है जहां लोग आम दुनिया में रहने वाले लोगों के मुकाबले ज्यादा

जिंदा रहते हैं। यहां के रहने वाले लोगों की लाइफस्टाइल भी बिल्कुल अलग होती है। यहां के लोग सादा खाना खाते हैं, खूब शारीरिक मेहनत करते हैं। वहीं अगर आप इन लोगों से कैन्सर के बारे में बात करेंगे तो पता चलेगा कि इन्हें इस बीमारी के बारे में कुछ पता ही नहीं है। ऐसा इसलिए क्योंकि यहां के लोग इस तरह की गंभीर बीमारियों की चपेट में कभी आते ही नहीं। इनका लाइफस्टाइल और खानपान काफी हेल्दी होता है। इस जगह को फेमस इंटरनेशनल मैगजीन फोर्ब्स ने साल 2019 के सबसे कूल्लेस्ट प्लेस टू विजिट की लिस्ट में शामिल किया था।



# हरिद्वार में खुला फ़ूड ग्रेन एटीएम, खाद्य मंत्री रेखा आर्या ने किया शुभारंभ

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

हरिद्वार, 18 अक्टूबर, खाद्य मंत्री रेखा आर्या ने हरिद्वार स्थित रावली महदूद में फ़ूड ग्रेन एटीएम का उद्घाटन किया। साथ ही उन्होंने एटीएम मशीन का निरीक्षण भी किया। खाद्य मंत्री ने इसके साथ ही राशन डीलरों के साथ वार्ता कर आ रही तकनीकी दिक्कतों के बारे में जानकारी ली। उन्होंने कहा कि यह बड़ी खुशी की बात है कि इस फ़ूड ग्रेन एटीएम से कई सारी सुविधा राशन डीलर के साथ राशन लेने आ रहे लोगों को भी प्राप्त होगा, साथ ही मंत्री रेखा आर्या ने बायोमेट्रिक के बारे में भी जानकारी ली। इस दौरान

दुकानों पर राशन लेने के लिए लंबी-लंबी कतारें लगी रहती हैं जिससे लोगों को झंझट एवं परेशानियों का सामना करना पड़ता है साथ ही लोगों का समय एवं पैसे दोनों की बर्बादी होती है। इन्हीं मुसीबतों और परेशानियों को दूर करने के लिए उत्तराखंड खाद्य विभाग ने फ़ूड ग्रेन एटीएम को आरम्भ किया है। कहा कि जल्द ही अन्य स्थानों पर भी इसे शुरू भी किया जाएगा, इससे राज्य के नागरिकों को राशन प्राप्त करने में आसानी होगी तथा यही इस योजना का प्रमुख उद्देश्य है।

खाद्य आपूर्ति मंत्री रेखा आर्या ने बताया है कि



उन्होंने स्थानीय महिलाओं से वार्ता कर उन्हें फ़ूड ग्रेन एटीएम मशीन के बारे में जानकारी दी।

खाद्य मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि फ़ूड ग्रेन एटीएम योजना का प्रमुख उद्देश्य है कि उत्तराखंड के लोगों को एटीएम से अनाज प्राप्त करवाना। मंत्री ने कहा कि अमूमन राशन की

यह सिस्टम एटीएम मशीन की तरह काम करता है, साथ ही इस पर भी एटीएम मशीन की तरह स्क्रीन होती है। यह मशीन ड्रमों से जुड़ी रहती है जिनमें गेहूँ-चावल भरा रहता है। राशन कार्ड धारक यहां आकर एटीएम मशीन की तर्ज पर गेहूँ, चावल एवं दाल निकाल सकेंगे। बता दें कि

यह सुविधा केवल उन राशन कार्ड धारकों को ही मिलेगी जिनके पास एटीएम कार्ड की तरह ही राशन कार्ड होगा जिनके पास एटीएम कार्ड की तरह राशन कार्ड नहीं है वह राशन कार्ड प्राप्त करने की प्रक्रिया को पूरा करने के बाद ही इस योजना का लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

उन्होंने कहा कि यहां पर वन नेशन वन कार्ड धारकों को भी गेहूँ, चावल खरीदने का लाभ प्राप्त होगा। साथ ही इस दौरान उन्हें लोगों द्वारा राशन कार्ड नहीं मिलने की बात कही गई जिसपर उन्होंने सभी से आग्रह किया कि यदि कहीं पर ऐसा देखने में आ रहा है कि कोई अपात्र व्यक्ति राशन कार्ड का इस्तेमाल कर रहा है तो यह बिना किसी डर के विभागीय टोल

फ्री नंबर 1967 पर फ़ोन कर सकते हैं जिसपर उनका नाम गोपनीय रखा जाएगा और अपात्र व्यक्ति का राशन कार्ड निरस्त करते हुए पात्र व्यक्ति को उसका लाभ दिया जाएगा। केंद्र सरकार ने एनएफएसए के कार्ड धारकों को गेहूँ व चावल मुफ्त देने का निर्णय लिया है। इसे देखते हुए प्रदेश सरकार इस प्रयास में है कि गरीबों को इसके साथ ही नमक व चीनी भी मुफ्त दी जा सके।

वहीं अपने हरिद्वार जनपद भ्रमण के दौरान खाद्य मंत्री रेखा आर्या ने बहादुराबाद में धान क्रय केंद्र का भी निरीक्षण किया। उन्होंने विभागीय अधिकारियों से धान क्रय के बारे में जानकारी ली। साथ ही खाद्य मंत्री ने किसानों से

धान को बेचने में आ रही दिक्कतों को भी सुना। इस दौरान किसानों ने उन्हें कई दिक्कतों से रूबरू कराया जिनपर उनके समाधान का आश्वासन विभागीय मंत्री ने उन्हें दिया। साथ ही उन्होंने अधिकारियों से किसानों के लिए पीने के पानी, शौचालय के बारे में जानकारी ली। वहीं उन्होंने बताया कि चूँकि बारिश के कारण इस बार धान की फसल विलंब से कटी है ऐसे में पांच से दस दिनों के भीतर सभी किसान अपनी फसल को क्रय केंद्रों में लाने लगेंगे। उन्होंने अधिकारियों को कहा कि किसान भाइयों के धान की फसल के भुगतान के साथ ही उन्हें अन्य किसी प्रकार की परेशानी ना हो इसे सुनिश्चित अवश्य करें।

## किसान संगठन के प्रतिनिधियों ने कृषि मंत्री को सौंपा झापन



**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून 18 अक्टूबर : कृषि मंत्री ने कहा कि किसान संगठन के प्रतिनिधियों द्वारा 05 सूत्रीय मांग पत्र सौंपा गया है। उन्होंने कहा कि आपदा की दृष्टि

से सर्वाधिक नुकसान हरिद्वार जिले को झेलना पड़ा है जिसमें किसान संगठन के प्रतिनिधियों द्वारा सर्वे में कुछ अनियमितताओं को लेकर रोष प्रकट किया गया। मंत्री ने जिन क्षेत्रों में सर्वे में अनियमितता की

शिकायत पायी गई है वहां विभागीय अधिकारी तथा राजस्व अधिकारियों की टीम द्वारा पुनः सर्वे करने के निर्देश दिये।

मंत्री ने किसान संगठन की मांग के अनुसार किसानों को मनरेगा से जोड़ने हेतु आयुक्त, ग्राम्य विकास को दूरभाष के माध्यम से निर्देशित किया। मंत्री ने सोनाली नदी पर बांध बनाने के भी निर्देश दिये जिससे नदी के आसपास के क्षेत्रों में बाढ़ की समस्या से किसानों को राहत मिल सकेगी।

मंत्री ने कहा कि मानकों के अनुसार अभी तक लगभग 35 करोड़ रुपये का मुआवजा किसानों को दिया जा चुका है। मंत्री ने कृषि सचिव को निर्देशित करते हुए कहा कि प्रत्येक जिलों के जिलाधिकारी माह में एक दिन किसानों से वार्ता कर उनकी समस्याओं को प्राथमिकता के आधार पर निस्तारित किया जाना सुनिश्चित करें। इस अवसर पर सचिव, कृषि, दीपेन्द्र कुमार चौधरी, महानिदेशक, कृषि एवं उद्यान, रणवीर सिंह चौहान, भारतीय किसान संगठन के प्रदेश अध्यक्ष, संजय चौधरी तथा अन्य विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।



### संक्षिप्त खबरें

#### हरीश रावत महाराष्ट्र जाकर करें सावरकर को लेकर बयानबाजी: महेन्द्र भट्ट

हल्द्वानी (आरएनएस)। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेन्द्र भट्ट ने पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत के सावरकर को लेकर दिए गए बयान पर पलटवार किया है। भट्ट ने कहा कि यदि कांग्रेस नेता रावत वास्तव में ताकतवर हैं तो वह महाराष्ट्र की धरती पर जाकर सावरकर को लेकर बयानबाजी करें। उन्होंने कहा कि सावरकर नहीं, कांग्रेस की विघटनकारी नीतियां देश के विभाजन के लिए जिम्मेदार थीं। भाजपा के कुमाऊं संभाग कार्यालय में मंगलवार को पत्रकारों से बतचित कर रहे हुए भट्ट ने कहा कि कांग्रेस की नीति हमेशा अल्पसंख्यक तुष्टिकरण वाली रही है। कहा कि पिछले चुनावों में वोटों के धुवीकरण के लिए कांग्रेस ने मुस्लिम युनिवर्सिटी का मुद्दा उठाया था। अब लोकसभा चुनाव नजदीक आते देख रावत फिर से तुष्टिकरण का कार्ड खेलने लगे हैं। इसका खामियाजा उन्हें विधानसभा चुनावों की तरह लोकसभा चुनाव में भी हार के रूप में भुगतना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि यदि कांग्रेस की तुष्टिकरण नीति नहीं बदली तो उत्तराखंड से उनका पूरी तरह से सफाया हो जाएगा। उन्होंने कहा कि देवभूमि की राष्ट्रवादी जनता, जिसमें अल्पसंख्यक समुदाय भी शामिल है, रावत की इन साजिशों में फंसने वाली नहीं है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेन्द्र भट्ट ने कहा कि कुमाऊं में प्रधानमंत्री मोदी का दौरा ऐतिहासिक रहा है। पीएम मोदी के दौर से देश-दुनिया के लोगों की नजरें कुमाऊं के आध्यात्मिक पर्यटक स्थलों पर पड़ी है। इससे कुमाऊं में आध्यात्मिक पर्यटन नई ऊंचाइयों तक पहुंचेगा।

#### 28 को निकाली जाएगी शोभायात्रा

हल्द्वानी (आरएनएस)। मंगलवार को भगवान वाल्मीकि शोभायात्रा समिति के पदाधिकारी ने समिति के अध्यक्ष शुभम उत्तम के नेतृत्व में कोतवाली में तैनात वरिष्ठ उपनिरीक्षक मौ० युनुस से मुलाकात की गई। 28 अक्टूबर को शहर में निकलने वाली भव्य शोभायात्रा के विषय पर चर्चा की गई। समिति के पदाधिकारियों द्वारा शोभायात्रा में सुरक्षा की दृष्टिकोण से पर्याप्त पुलिस बल लगवाने को कहा। शासन प्रशासन का पूर्ण सहयोग करने का भी आश्वासन दिया गया। इस दौरान उपाध्यक्ष राजकुमार रौनी, महामंत्री प्रिंस कुमार व गौरव कुमार, झाँकी सयोजक सुजल उत्तम, व कोषाध्यक्ष राजीव चौधरी मौजूद रहे।

#### 15 दिन में तुला मात्र 392.80 कुंतल धान

काशीपुर (आरएनएस)। धान खरीद को स्थापित किए 18 क्रय केंद्रों में से मात्र दो केंद्रों में 15 दिन में मात्र 392.80 कुंतल धान ही तुल पाया। इसमें से भी 90 फीसदी धान यूपी के किसान लेकर पहुंचे। 15 दिन में 18 धान केंद्रों में से दो केंद्रों पर ही धान खरीद हो सकी है। बताया जा रहा है कि किसानों की तहसील से खसरा खतौनी की सत्यापन में दिक्कतें आ रही हैं। इसके चलते तौल केंद्रों में उत्तराखंड के किसानों का धान कम पहुंच रहा है। साथ ही 17 प्रतिशत से अधिक नमी होने से भी तौल में परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। मंडी निरीक्षक नवनीत चौधरी ने बताया, अभी यूपी से करीब 90 फीसदी धान पहुंचा है। जबकि 10 फीसदी धान ही उत्तराखंड के किसानों का पहुंच सका है। उन्होंने बताया, किसान जल्दबाजी में फसल काट रहे हैं। जिससे धान में नमी अधिक आ रही है।