हिंदी दैनिक
न्यूज़ वायरस
वर्ष : 12 अंक : 126 देहरादून, बुधवार, 08 नवंबर, 2023 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08

अप्रवासियों को जड़ों से जोड़ने का प्रयास है अप्रवासी सेल : राधा रतूड़ी 3

मुंबई में अभिनेता जीतेन्द्र और सीएम धामी संग रोड शो में जुटे बॉलीवुड दिग्गज

मुख्यमंत्री ने मुंबई में किया फ़िल्म उद्योग से जुड़ी हस्तियों से विचार-विमर्श

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

मुंबई , 8 नवंबर , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुंबई में आयोजित रोड शो के दूसरे दिन फिल्म उद्योग से जुड़े निर्माता, निदेशक एवं कलाकारों से बैठक कर उत्तराखंड में फिल्म उद्योग की सम्भावनाओं पर चर्चा की। इस दौरान मुख्यमंत्री ने सिनेमा जगत से जुड़े लोगों को आगामी 8-9 दिसंबर को देहरादून में होने वाले ग्लोबल इन्वेस्टर समिट के लिए भी आमंत्रित भी किया। इस अवसर पर फिल्म उद्योग से जुडे निवेशकों द्वारा कई सुझाव भी दिए गए। इस दौरान मुख्यमंत्री ने फिल्म जगत से जुड़े कई वरिष्ठ कलाकारों को सम्मानित भी किया गया। रोड शो के दौरान फ़िल्म निर्माताओं ने उत्तराखण्ड सरकार द्वारा फ़िल्म शूटिंग के दौरान मिलने वाले सहयोग के लिए आभार जताया और उत्तराखण्ड में फ़िल्म शूटिंग के लिए उत्साह भी दिखाया।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मशहूर अभिनेता जीतेन्द्र को सम्मानित करते हुए सभी फिल्मी हस्तियों का स्वागत किया और कहा कि उत्तराखंड में देहरादून, हरिद्वार, ऋषिकेश के

- मंच पर दिग्गज अभिनेता जीतेन्द्र ने सीएम धामी को किया सम्मानित
- फिल्म निर्माताओं ने उत्तराखण्ड में फ़िल्म शूटिंग के लिए दिखाया उत्साह
- मुख्यमंत्री ने फिल्म जगत से जुड़े लोगों को किया ग्लोबल इन्वेस्टर समिट में आमंत्रित
- फिल्म विकास परिषद के CEO बंशीधर तिवारी ने दी जानकारी

अलावा बदरी केदार और गंगा-यमुना जैसी सदाबहार नदियां हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में शूटिंग के लिए देश दुनिया की सबसे सुंदर और बेस्ट डेस्टिनेशन हैं। नैनीताल मसूरी, औली, चकराता, पिथौरागढ़, मुनस्यारी चोपता -हर्षिल, वैली ऑफ़ फ्लावर्स जैसे मनोहारी स्थान भी उत्तराखंड में उपलब्ध हैं। उन्होंने कहा कि बीते कुछ वर्षों में प्रदेश में कई नए शूटिंग डेस्टिनेशन भी विकसित हुए हैं। अब प्रदेश में अच्छी कनेक्टिविटी तथा आवास की बेहतर व्यवस्थायें

उपलब्ध है।

मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि प्रदेश सरकार फिल्म निर्माताओं,वेब सीरीज बनाने वाले निर्माता निर्देशकों के लिए कई योजनाएं प्रदेश में संचालित कर रही है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में फ़िल्म शूटिंग के बेहतर वातावरण बन सके, इसके लिए प्रदेश सरकार निरंतर प्रयासरत है। उन्होंने बताया कि फ़िल्म नीति और नयी सेवा क्षेत्र नीति (Service Sector Policy) के अंतर्गत फिल्म एवं मीडिया प्रोत्साहन के लिए, फ़िल्म सिटी, फ़िल्म संस्थानों, नये शूटिंग स्टूडियोज, नये प्रोडक्शन हाउस, नये पोस्ट प्रोडक्शन हाउस, नये सिनेमाघरों की स्थापना को सम्मिलित किया गया है।

महानिदेशक सूचना तथा उत्तराखण्ड फिल्म विकास परिषद के मुख्य कार्याधिकारी बंशीधर तिवारी ने बताया कि उत्तराखंड में फिल्मों की 75 प्रतिशत शूटिंग होने पर हिंदी फिल्मों के लिए ₹1.5 करोड़ तक की सब्सिडी, क्षेत्रीय फिल्मों के लिए ₹25 लाख तक की सब्सिडी और अन्य राज्य की भाषाओं हेतु फिल्मों को ₹15 लाख तक की सब्सिडी दी जा रही है। प्रदेश सरकार क्षेत्रीय, हिन्दी व अन्य भाषाओं की फ़िल्मों के लिए अनुदान राशि को बढ़ाने पर भी विचार करन रही है। इसके साथ ही OTT/Web Series, TV&Serials, Documentaries, Short Films को भी अनुदान के लिये सम्मिलित किए जाने पर विचार किया जा रहा है।

कार्यक्रम के दौरान फ़िल्म निर्देशक विवेक अग्निहोत्री ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि उत्तराखण्ड में फ़िल्म शूटिंग के दौरान सरकार, पुलिस और प्रशासन का बेहतर सहयोग मिलता है। उन्होंने कहा कि “द कश्मीर फ़ाइल्स” फ़िल्म की शूटिंग के दौरान कोविड काल में उत्तराखण्ड सरकार का द्वारा अभूतपूर्व सहयोग उन्हें मिला, अग्निहोत्री ने मुख्यमंत्री का इसके लिए आभार भी प्रकट किया है। इस दौरान कई फ़िल्म / वेब सीरिज़ निर्माताओं ने उत्तराखण्ड में शूटिंग लिए उत्सुकता दिखाई। इस दौरान फिल्म अभिनेता जितेन्द्र, निदेशक विवेक अग्निहोत्री, अर्चना पूरण सिंह, हिमानी शिवपुरी, रमेश तौरानी, राज शांडिल्य, राहुल रवैल, दीपक डोबरियाल समेत फिल्म उद्योग जगत से जुड़े अनेक कलाकार, निर्माता, निदेशक मौजूद रहे।

उत्तराखंड में 9 नवंबर को 3 जिलों में बारिश-बर्फबारी का अलर्ट

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 08 नवंबर : उत्तराखंड में मौसम का मिजाज दिन पर दिन बदलते जा रहा है। मौसम विभाग द्वारा उत्तराखंड में बारिश बर्फबारी का अलर्ट जारी किया गया है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग ने नए पश्चिमी विक्षोभ के चलते हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड और जम्मू कश्मीर में बर्फबारी और बारिश की संभावना जताई गई है। मौसम विभाग ने उत्तराखंड के उत्तरकाशी चमोली और रुद्रप्रयाग जिलों में 9 नवंबर को वर्षा और बर्फबारी होने की संभावना जताई है। मौसम विभाग के मुताबिक वर्षा और बर्फबारी के बाद उत्तराखंड में कड़ाके की ठंड शुरू हो जाएगी। एक ताजा पश्चिमी विक्षोभ के 8 नवंबर की रात से हिमालयी को प्रभावित करने की संभावना है। ऐसे में उत्तराखंड वासियों को भी सावधान रहने की जरूरत है।

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु उत्तराखण्ड के तीन दिवसीय भ्रमण पर पहुंची, राज्यपाल ने किया स्वागत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु उत्तराखण्ड के तीन दिवसीय भ्रमण पर पंतनगर एयरपोर्ट उधमसिंह नगर पहुंची। इस दौरान राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि), केंद्रीय रक्षा एवं पर्यटन राज्य मंत्री अजय भट्ट, सैनिक कल्याण मंत्री एवं कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, कुमाऊं कमिश्नर दीपक रावत, डीआईजी कुमाऊं डॉ. योगेंद्र रावत, एडीजीपी पीवीके प्रसाद, जिलाधिकारी उदयराज सिंह, मेयर रामपाल उधमसिंह नगर, विधायक अरविंद पांडे, राम सिंह खेड़ा, शिव अरोड़ा, मोहन बिष्ट भाजपा जिला अध्यक्ष प्रताप बिष्ट के अलावा जनप्रतिनिधियों एवं अधिकारियों ने पुष्प गुच्छ देकर राष्ट्रपति जी का स्वागत एवं अभिनंदन किया।

इस फेस्टिव सीजन अपने परिवार को दें हेल्थ इंश्योरेंस का तोहफा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 नवंबर , इस बार अपने परिवार को ऐसा तोहफा दें, जो सिर्फ दिखावे के लिए नहीं बल्कि ऐसा हो, जो उन्हें मुश्किल समय में भी आर्थिक सुरक्षा दे सके और आपको चिंता मुक्त रख सके। ऐसा ही एक प्लान रिलायंस हेल्थ इंफिनिटी इंश्योरेंस है, जो कई तरह के फायदे साथ लेकर आता है। यह ऐसा फ्लोटर प्लान है, जिसमें सिर्फ कपल नहीं बल्कि उनके बच्चों को भी कवरेज मिलता है।

दुनिया भर में अलग-अलग फेस्टिवल्स को जमकर सेलिब्रेट किया जाता है। लेकिन जब भारत में त्योहार मनाए जाते हैं, तो इन्हें महज सेलिब्रेशन के मौके के रूप में नहीं देखा जाता, बल्कि यह तो सभी के लिए ऐसे पल बन जाते हैं, जो दूर रह रहे अपनों को भी करीब ले आते हैं। यहां त्योहारों पर परिवार और दोस्त मिलकर लजीज पकवानों का मजा लेते हैं, तो एक-दूसरे के साथ हंसी-मजाक से भरे खुशियों के पल भी बिताते हैं। इन मौकों पर सभी अपने प्यार और स्नेह को अलग-अलग तरीकों के जरिए जताते नजर आते हैं।

ऐसा ही एक तरीका उस हेल्थ इंश्योरेंस में निवेश करना है, जो फ्लोटर पॉलिसी के साथ आता हो। FamilyHealthInsurancePlan ऐसा ही एक विकल्प है। व्यक्तिगत स्वास्थ्य बीमा से उलट यह बीमा शादीशुदा जोड़े के साथ ही उनके बच्चों को भी कवरेज देता है। यही वजह है कि इस फेस्टिव सीजन अपने परिवार को फैमिली हेल्थ इंश्योरेंस प्लान देने से बेहतर तोहफा कुछ हो ही नहीं सकता।

हेल्थ इंश्योरेंस, एक ऐसा तोहफा जो हमेशा रहेगा साथ

महंगे जूतों से लेकर स्मार्टफोन तक भले ही ट्रेंडी गिफ्ट हों, लेकिन यह चलन से तेजी से बाहर भी हो जाते हैं। वहीं हेल्थ इंश्योरेंस कभी भी आउटडेटिड नहीं होता। यह तो ऐसा तोहफा होता है, जो हर साल आपको सिर्फ देता ही है, फिर भले ही वह आपकी सेहत की सुरक्षा हो या फिर मानसिक शांति। इसकी बड़ी खूबी यह है कि इसे हर साल रिन्यू किया जा सकता है। यही वजह है कि इसमें निवेश करना न सिर्फ समझदारी से भरा निर्णय है, बल्कि यह परिवार को पूरी सुरक्षा देने वाला वह माध्यम है, जो दिखाता है कि आप उनकी परवाह करते हैं।

बाथरूम से डरकर क्यों 700 लड़कियां नहीं पीती पानी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 नवंबर , घर घर शौचालय भले ही आज एक बड़ी उपलब्धि के रूप में हमारे सामने पेश किया जाता हो लेकिन क्या आप यकीन करेंगे कि एक स्कूल में सैंकड़ों स्टूडेंट्स हैं। जिसमें करीब 700 से अधिक लड़कियां है। इसके अलावा यहां कई महिला और पुरुष टीचर भी है। लेकिन यहां बाथरूम नहीं है। हैरानी की बात है कि इस स्कूल में खेलकूद और विभिन्न प्रतियोगिताओं के लिए स्टेडियम भी है। इस कारण सबसे अधिक परेशानी का सामना महिला टीचर्स और छात्राओं को करना पड़ता है।

हम बात कर रहे हैं झारखंड के चतरा जिले में स्थित मयूरहंड ब्लॉक में स्थित स्वामी विवेकानंद उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की, यहां स्कूल परिसर में ही बहुत बड़ा स्टेडियम तैयार हो रहा है। जिसमें लाखों रुपए की लागत भी आएगी। लेकिन हैरानी की बात है कि उच्चतर माध्यमिक विद्यालय होने के बाद भी इस स्कूल में बाथरूम नहीं है। इस कारण यहां पढ़ने वाली छात्राएं घर से स्कूल के लिए निकलते वक्त बाथरूम करके ही आती है। ताकि स्कूल जाते ही बाथरूम नहीं आए।

प्यास लगने पर भी पानी नहीं पीती छात्राएं

स्कूल में पढ़ने आने वाली छात्राएं दिन में प्यास लगने पर भी पानी नहीं पीती हैं। क्योंकि उन्हें डर रहता है कि अगर पानी पिया तो बाथरूम कहां जाएंगी। ऐसे में छात्राओं के शरीर में पानी की भी कमी हो जाती है। फिर वे घर जाने के बाद ही ठीक से पानी पीती है। हैरानी की बात यह है कि न तो स्टेडियम का काम पूरा हो रहा है न ही बाथरूम तैयार हो रहा है।

खुले में बाथरूम करते हैं लड़के और टीचर्स

स्कूल में बाथरूम नहीं होने के कारण जहां छात्राओं को बहुत परेशानी होती है। वहीं दूसरी तरफ छात्रों को भी बाथरूम नहीं होने के कारण खुले में जाना पड़ता है। इस कारण वे स्कूल के आसपास खुले स्थान में पेड़ों के आगे पीछे जाकर बाथरूम करते हैं। जेंट्स टीचर्स भी बाथरूम खुले में ही जाते हैं। वे बाथरूम जाने के लिए खेत में या जंगल में जाना पड़ता है। इस स्कूल में 1100 से अधिक स्टूडेंट्स हैं जिसमें करीब डेढ़ दर्जन से अधिक टीचर्स है। इनमें दो तीन महिला शिक्षक भी है। जिन्हें बाथरूम जाने के लिए स्कूल के आसपास स्थित घरों में जाना पड़ता है।

छात्राएं बोलीं लोगों के घरों में आती है शर्म

इस मामले में कुछ छात्राओं ने बताया कि

बाथरूम जाने के लिए हम स्कूल के आसपास स्थित ग्रामीणों के घरों में जाते हैं। वे मना नहीं करते हैं लेकिन हमें शर्म आती है कि बार बार हमें उनके घरों में बाथरूम करने के लिए जाना पड़ता है। उनकी अनुमति लेकर हम उनके घर में प्रवेश करते हैं। फिर बाथरूम करके आते हैं।

पूरे शरीर को ले डूबेगा खाने के बाद मीठा खाने का शौक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 08 नवंबर : हेल्दी और बैलेंस डाइट बहुत जरूरी है। यह शरीर के लिए जरूरी न्यूट्रिशन देती है। बीमारियों से बचाव या इलाज के लिए स्वस्थ आहार सबसे पहला कदम होता है। एक बढ़िया डाइट में साबुत अनाज, फलियां, फल-सब्जी, लीन प्रोटीन आदि का संतुलित मिश्रण होता है।अगर बॉडी को फिट रखने के लिए आपको खाना खाने के बाद भी कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। सांकेतिक चित्र

क्योंकि, कुछ गलतियां करने से आपको नुकसान पहुंच सकता है। मेडिकल न्यूट्रीशनिस्ट विपिन राणा ने 3 काम बताए हैं, जो भोजन लेने के बाद कभी नहीं करने चाहिए। बहुत से लोगों को खाना खाने के बाद मीठा खाने की आदत होती है। इसके बिना उनका भोजन पूरा ही नहीं होता और पेट खाली-खाली लगता है। यह काम करने से कफ बढ़ने लगता है। इसके कारण सांस की तकलीफ, खांसी, भारीपन महसूस हो सकता है।

मीठे की तरह लोगों को खासकर डिनर के बाद आइसक्रीम का शौक होता है। मगर डिनर या किसी भी मील के तुरंत बाद आइसक्रीम खाने से नुकसान हो सकता है। आयुर्वेद में गर्म भोजन के बाद ठंडे पदार्थ खाना सख्त मना किया गया है, इसे विरुद्ध आहार कहते हैं। फिट रहने के लिए जिम और एक्सरसाइज बहुत जरूरी है। यह दिल की बीमारी से बचाने के साथ वजन कंट्रोल रखती है। मगर खाना खाने के तुरंत बाद कभी भी जिम या हैवी एक्सरसाइज ना करें। इससे उल्टी, पेट दर्द, अपच हो सकती है। एक्सपर्ट ने बताया कि भोजन के बाद शतपावली की जा सकती है। इसमें आपको आराम से कम से कम 100 कदम चलने होते हैं। यह खाना पचाने और ब्लड सर्कुलेशन सही रखने में मदद करेगा।

खेलों में प्रदेश के खिलाड़ी कर रहे हैं उम्दा प्रदर्शन : सतपाल महाराज

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

विकासनगर (देहरादून), 8 नवंबर, जीवन में खेलकूद का अत्यंत महत्व है। खेलकूद से विद्यार्थियों में नेतृत्व, समान लक्ष्य के लिए मिलकर काम करना, खेल की भावना, साहस, सहनशीलता जैसे आवश्यक सद्गुणों का विकास होता है। साथ ही इससे तनाव भी कम होता है। ये बात विकासनगर, ग्राम पसौली, लांघा स्थित मिनी स्टेडियम में ₹आदर्श क्लब ग्राम पसौली खेल एवं सांस्कृतिक उत्थान समिति₹ द्वारा 5 नवंबर से प्रारंभ हुए तीन दिवसीय 25वें खेलकूद एवं सांस्कृतिक आयोजन के समापन अवसर पर मंगलवार को प्रदेश के लोक निर्माण, पर्यटन, सिंचाई, पंचायतीराज ग्रामीण निर्माण, जलागम, धर्मस्व एवं संस्कृति मंत्री सतपाल महाराज ने बतौर मुख्य अतिथि अपने संबोधन में कही।

ग्राम पसोली में मिनी स्टेडियम में आयोजित खेलकूद एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम के समापन अवसर पर कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज ने कहा हमारी सरकार राज्य में खेलों में स्वस्थ प्रतिस्पर्धा बढ़ाने, जनमानस का खेलों के प्रति रूझान बढ़ाने, खिलाड़ियों की प्रतिभागगिता में वृद्धि करने के लिए प्रतिबद्ध है। इसके लिए खेलकूद विभाग द्वारा के कई योजनाएं चलाई जा रही हैं। इसके अतिरिक्त राज्य सरकार द्वारा अंतर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय खेलों में विजयी तथा प्रतिभाग

करने वाले प्रतिभावान खिलाड़ियों का उत्साहवर्द्धन करने के लिए धनराशि भी मुहैया करायी जा रही है।

उन्होंने कहा कि मुझे यह बताते हुए प्रसन्नता हो रही है कि अभी गोवा में जो राष्ट्रीय गेम्स चल रहे हैं, उसमें हमारे प्रदेश के खिलाड़ी बहुत उम्दा प्रदर्शन कर रहे हैं। हमारे राज्य के होनहार खिलाड़ी विभिन्न खेलों में काफी पदक ला रहा हैं यह हमारे लिए गर्व की बात है। महाराज ने कबड्डी एवं वालीबाल आदि खेल प्रतियोगिताओं में भाग ले रहे सभी प्रतियोगियों का आभार व्यक्त करते हुए उन्हें दीपावली और राज्य स्थापना दिवस की अग्रिम शुभकामनाएं भी दी।

इस मौके पर पछवादून (ग्रामीण) भाजपा जिला अध्यक्ष मीता सिंह, मण्डल अध्यक्ष खजान नेगी,जिला उपाध्यक्ष अमर सिंह चौहान, प्रधान ग्राम लांघा श्रीमती प्रमिला राणा, आदर्श क्लब के अध्यक्ष चैतराम चौहान सूरत सिंह, कमल बिजल्वाण और गंगा सिंह आदि उपस्थित थे।

उत्तराखंड में हिंदी में एमबीबीएस 10 नवंबर से शुरू

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 8 नवंबर, राज्य स्थापना दिवस 9 नवंबर को है उसके अगले दिन यानी 10 नवंबर का दिन प्रदेश के लिए यादगार बनाने गृह मंत्री अमित शाह देहरादून पहुंचने वाले हैं. आपको बता दें कि देहरादून के दून मेडिकल कॉलेज में एमबीबीएस में शुरू होने वाले हिंदी पाठ्यक्रम की शुरुआत अमित शाह के हाथों होगी इस मौके पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के साथ उनकी कैबिनेट के कई मंत्री शामिल होंगे. उत्तराखंड में भी मध्य प्रदेश की तर्ज पर अब एमबीबीएस की पढ़ाई हिंदी पाठ्यक्रम के अनुसार कराई जाएगी.

हिंदी में एमबीबीएस की सभी तैयारियां पूरी

दरअसल उत्तराखंड में एमबीबीएस की पढ़ाई हिंदी पाठ्यक्रम के अनुसार करने की मांग पिछले कई सालों से चल रही थी. जिसे लेकर धामी सरकार ने एमबीबीएस की पढ़ाई उत्तराखंड में भी हिंदी पाठ्यक्रम के अनुसार कराने का फैसला किया है। लम्बे समय से इसको सफल बनाने में लगे स्वास्थ्य मंत्री धन सिंह रावत उत्तराखंड में भी एमबीबीएस की पढ़ाई हिंदी पाठ्यक्रम के अनुसार शुरू होने पर ख़ुशी ज़ाहिर कर रहे हैं।

हिंदी माध्यम में होगी एमबीबीएस की पढ़ाई

गृह मंत्री अमित शाह द्वारा इस ऐतिहासिक कदम की शुरुआत 10 नवंबर को दून मेडिकल कॉलेज में होगी। हिंदी में एमबीबीएस की पढ़ाई शुरू होने के बाद अगले 1 साल तक मध्य प्रदेश में पढ़ाई जाने वाली किताबों को उत्तराखंड के छात्र पढ़ेंगे.उत्तराखंड सरकार ने राज्य में

एमबीबीएस में हिंदी की पढ़ाई शुरू करने से पहले कुछ डॉक्टर और शिक्षकों को मध्य प्रदेश भेजा था. ताकि वहां पर चल रही एमबीबीएस की हिंदी में पढ़ाई किस प्रकार से कराई जा रही है, उसका अध्ययन हो सके. वहां से कुछ डॉक्टर और प्रोफेसर जाकर इस पूरी व्यवस्था को देखकर उसे किस प्रकार से उत्तराखंड में लागू करना है, इस पर रिसर्च कर वापस आए हैं.

राज्य में एक लाख तक हो स्काउट गाइड की संख्या : राज्यपाल

देहरादून। भारत स्काउट्स एवं गाइड्स के स्थापना दिवस के अवसर पर राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (सेनि) को राजकीय स्कार्फ और फ्लैग स्टीकर पहनाया। स्काउट गाइड प्रतिनिधिमंडल ने राज्यपाल को अपनी भावी योजनाओं के बारे विस्तृत जानकारी दी। राज्यपाल ने राष्ट्रपति पुरस्कार के लिए चयनित रोवर एवं गाइड्स से उनके प्रशिक्षण के बारे में विस्तृत जानकारी ली। कहा कि, इस वर्ष पंजीकृत सदस्यों की संख्या एक लाख से अधिक होनी चाहिए और सभी विश्वविद्यालयों में पंजीकरण को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। मालूम हो कि वर्तमान में प्रदेश में स्काउट गाइड की संख्या 50 हजार के करीब है। प्रतिनिधिमण्डल में इस वर्ष उत्तराखण्ड से राष्ट्रपति पुरस्कार के लिए चयनित रोवर विशाल आर्य, भारत स्काउट्स एवं गाइड्स उत्तराखण्ड से सविच रवीन्द्र मोहन काला, सहायक प्रशासनिक अधिकारी बीएस रावत एवं बिमला पन्त शामिल रहे।

अप्रवासियों को जड़ों से जोड़ने का प्रयास है अप्रवासी सेल : राधा रतूड़ी

उत्तराखण्ड अप्रवासी सेल के संचालन को आरम्भ करने की कार्यवाही गतिमान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 8 नवंबर, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने उत्तराखण्ड अप्रवासी सेल के संचालन को जल्द आरम्भ करने हेतु सचिवालय में आज सम्बन्धित अधिकारियों को महत्वपूर्ण निर्देश दिए। एसीएस ने उत्तराखण्ड अप्रवासी सेल के सम्बन्ध में देश और दुनिया के विभिन्न क्षेत्रों में रह रहे उत्तराखण्ड मूल के अप्रवासियों के सम्बन्ध में डाटा बेस तैयार करने के निर्देश दिए हैं। इस दिशा में देश के विभिन्न राज्यों, शहरों और विदेशों में उत्तराखण्डी अप्रवासियों के संगठनों, एसोसिएशन एवं संस्थाओं की मदद ली जाएगी। विश्वभर में रह रहे उत्तराखण्ड मूल के अप्रवासियों को अपनी जड़ों का यह प्रयास आगामी दिसम्बर माह में आयोजित ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट में ही आरम्भ हो जाएगा। इस समिट में देश विदेश में उत्कृष्ट कार्य करने वाले उत्तराखण्ड अप्रवासियों को सम्मानित किया जाएगा। बैठक में राज्य के अप्रवासियों के नियमित अप्रवासी सम्मेलन आयोजित करवाने, उत्तराखण्ड सरकार तथा अप्रवासियों के बीच बेहतर सामंजस्य, अप्रवासियों के निवेश प्रस्तावों पर त्वरित कार्यवाही, अप्रवासियों की समस्याओं के तत्काल समाधान की कार्ययोजना पर चर्चा की गई।

बैठक में उत्तराखण्ड अप्रवासियों के राज्य में समाज कल्याण, महिला सशक्तीकरण एवं सामाजिक उद्यमिता (सोशल इन्टरप्रियोन्शिप), ऑल्ड एज होम आदि में निवेश एवं योगदान को प्रोत्साहित करने की योजना पर भी चर्चा की गई। एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने कहा कि उत्तराखण्ड अप्रवासी सेल अप्रवासियों को राज्य में शिक्षा, स्वास्थ्य, टेक्नॉलजी सहित सभी क्षेत्रों में जोड़ने एवं निवेश के लिए प्रोत्साहित भी करेगा। उन्होंने उत्तराखण्ड अप्रवासी सेल की वेबसाइट को जल्द से जल्द आरम्भ करने के भी निर्देश दिए। इसके साथ ही श्रीमती राधा रतूड़ी ने अधिकारियों को अन्य राज्यों के अप्रवासी सेल के अध्ययन के निर्देश दिए हैं। एसीएस श्रीमती रतूड़ी के निर्देश पर तत्कालिन व्यवस्था के रूप में सचिवालय में उत्तराखण्ड अप्रवासी सेल का एक कार्यालय का संचालन जल्द ही शुरू होने जा रहा है। बैठक में सचिव शैलेष बगौली, अपर सचिव नमामि बंसल एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे।

- एसीएस राधा रतूड़ी ने अप्रवासी सेल को जल्द संचालित करने पर चर्चा की
- अप्रवासियों के सम्बन्ध में डाटा बेस तैयार करने के निर्देश
- उत्तराखण्डी अप्रवासियों के संगठनों, एसोसिएशन एवं संस्थाओं की मदद ली जाएगी
- सचिवालय में उत्तराखण्ड अप्रवासी सेल के कार्यालय का संचालन जल्द
- आगामी दिसम्बर माह में आयोजित ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट में आरम्भ

सैन्य धाम में चल रहे निर्माण कार्य का मंत्री गणेश जोशी ने किया निरीक्षण

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 08 नवंबर, सूबे के सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने सोमवार को देहरादून के गुनियाल गांव में निर्माणाधीन सैन्य धाम का निरीक्षण किया। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि निर्माण कार्य तय समय से पूर्ण होना चाहिए।

सैनिक कल्याण मंत्री ने कहा कि हमारा लक्ष्य है कि हम दिसंबर के अंत तक सैन्य धाम के निर्माण कार्य को पूर्ण करेंगे। मंत्री ने निर्माण के लिए बजट व्यवस्था पर भी प्रकाश डालते हुए कहा कि निर्माण के लिए सरकार ने बजट जारी कर दिया है और पुनरीक्षित आगणन पर बजट जारी करने के लिए मुख्य सचिव से वार्ता की जाएगी। सैनिक कल्याण मंत्री ने कहा कि यह देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की परिकल्पना और मेरा ड्रीम प्रोजेक्ट है। प्रदेश के अमर शहीदों की याद में जल्द ही सैन्य धाम बनकर तैयार होगा।

विदित हो कि सैन्य धाम निर्माण की भौतिक प्रगति 60 प्रतिशत पूर्ण हो गई है और सेना की तरफ से भी टैंक, एयरक्राफ्ट इत्यादि प्रदान किए जा चुके हैं। इस अवसर पर सैनिक कल्याण विभाग के अपर सचिव सीएस धर्मसत्तू, निदेशक ब्रिगेडियर अमृत लाल, कर्नल बीएस रावत, उपजिलाधिकारी नंदन कुमार, जिला पंचायत उपाध्यक्ष दीपक पुंडीर, पार्षद सुंदर कोठाल, अनुराग सिंह, लक्ष्मण रावत, परियोजना अधिकारी रवींद्र कुमार उपस्थित रहे।

मानसी जोशी के छक्के से, उत्तराखंड टीम पहली बार सेमीफाइनल में

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 08 नवंबर : सीनियर वुमेंस टी-20 ट्रॉफी में उत्तराखंड की बेटी मानसी का शानदार प्रदर्शन जारी है। बीते दिन क्वार्टर फाइनल में अंतिम ओवर में मानसी ने शानदार प्रदर्शन किया। रायपुर के शहीद वीर नारायण सिंह इंटरनेशनल स्टेडियम में मानसी जोशी के छक्के ने उत्तराखंड की टीम को सेमीफाइनल में पहुंचा दिया। ये पहला मौका है, जबकि उत्तराखंड की टीम ने सेमीफाइनल का सफर तय किया है। उत्तराखंड महिला सीनियर टीम ने क्वार्टर फाइनल मुकाबले में पंजाब को एक विकेट से हराया।

बीते दिन को हुए क्वार्टर फाइनल मुकाबले में पंजाब ने पहले खेलते हुए निर्धारित 20 ओवर में छह विकेट खोकर 146 रन बनाए। प्रगति सिंह ने 53, अमनजोत कौर ने 31, तानिया भाटिया ने 28 रन बनाए। लक्ष्य का पीछा करने उतरी उत्तराखंड टीम की शुरुआत कुछ अच्छी नहीं रही। पहले ओवर की चौथी गेंद पर रीना जिंदल बिना खाता खोले पवेलियन लौट गईं। इसके बाद जासिया अख्तर ने 28 गेंदों में नौ चौकों की मदद से 47 रनों की पारी खेली।

पूनम राउत ने 43 और नीलम ने 15 रन बनाकर उत्तराखंड को जीत के करीब पहुंचाया। इसके बाद आखिरी छह गेंदों में उत्तराखंड को जीत के लिए 13 रन चाहिए थे। आखिरी ओवर में प्रीति भंडारी का विकेट गिरा। इसके बाद मानसी ने तीसरी गेंद पर छक्का और चौथी गेंद पर चौका जड़ दिया। आखिरी गेंद पर भी मानसी ने छक्का लगाया और उत्तराखंड की जीत पक्की कर दी। अब सात नवंबर को उत्तराखंड और केरल के बीच सेमीफाइनल खेला जाएगा।

उत्तराखंड की बेटी ने जूडो में दिखाया जलवा, नेशनल गेम्स में जीता सिल्वर मेडल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तरकाशी 08 नवंबर : उत्तराखंड के हुनर मंद खिलाड़ी आजकल गोवा में चल रहे नेशनल गेम्स में गजब का हुनर दिखा रहे हैं। इस बीच फिर से एक गुड न्यूज आई है। गोवा में आयोजित 37 वें राष्ट्रीय खेलों में उत्तराखंड की स्नेहा चौहान ने 57 किलोग्राम वजन की जूडो प्रतियोगिता में रजत पदक जीत कर प्रदेशवासियों को गौरवान्वित किया है।

स्नेहा चौहान हनोल के बंगाण क्षेत्र से जुड़े सीमावर्ती भगियार गांव की रहने वाली है। स्नेहा चौहान इससे पहले खेलो इंडिया यूथ गेम्स में भी जूडो में गोल्ड मेडल जीत चुकी हैं। इस मुकाम तक स्नेहा को ले जाने तक हरिद्वार पुलिस में तैनात उनके चाचा संतोष चौहान की अहम भूमिका रही। उनके चाचा उत्तराखंड पुलिस में तैनात हैं। अपने चाचा की मेहनत, लगन और जज्बे को देखकर स्नेहा भी कुछ करना चाहती थी। अब स्नेहा ने नेशनल गेम्स में रजत पदक अपने नाम किया है।न्यूज़ वायरस की तरफ से स्नेहा को उज्जवल भविष्य की शुभकामनाएं।

दून से जयपुर और धर्मशाला के डायरेक्ट मिलेगी बस सर्विस

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 08 नवंबर : अगर आप देहरादून से जयपुर और धर्मशाला जाने का प्लान बना रहे हैं, तो आपके लिए एक अच्छी खबर है। उत्तराखंड परिवहन निगम ने इन रूटों पर सफर करने वालों को दिवाली से पहले तोहफा दिया है। उत्तराखंड परिवहन निगम द्वारा देहरादून से जयपुर और देहरादून से हिमाचल के धर्मशाला के लिए डायरेक्ट बस सेवा शुरू कर दी गई है।

पांच नवंबर से दोनों जगहों के लिए डायरेक्ट बस सेवा शुरू कर दी गई है। देहरादून से जयपुर और हिमाचल के डायरेक्ट बस सेवा की डिमांड कई वक्त पहले से आ रही थी। ऐसे में अब यात्रियों को परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा। रोडवेज कर्मचारी संयुक्त परिषद ग्रामीण डिपो के शाखा अध्यक्ष अतुल पोखरियाल ने इस बारे में मीडिया को कुछ जानकारी दी है।

उन्होंने बताया 5 नवंबर से जयपुर और धर्मशाला के लिए डायरेक्ट बस सेवा शुरू की गई है। देहरादून आईएसबीटी शाम साढ़े पांच बजे डायरेक्ट बस निकलेगी। ये बस पांवटा साहिब, चंडीगढ़, ऊना और कांगड़ा होते हुए धर्मशाला पहुंचेगी। इसके अलावा जयपुर के लिए शाम सात बजे बस देहरादून आईएसबीटी से रवाना होगी जो दिल्ली, गुरुग्राम होते हुए जयपुर जाएगी।

मंत्री सौरभ बहुगुणा ने पशुप्रेमियों को किया सम्मानित

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 8 नवंबर , उत्तराखंड के युवा कैबिनेट मंत्री सौरभ बहुगुणा की अनोखी योजना परवान चढ़ी और एक सफल आयोजन में इसके विजेताओं को इनाम देकर हौसला बढ़ाया गया। आपको बता दें पशुपालन मंत्री बहुगुणा ने पशुप्रेम और उनके संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए सेल्फी विथ पेट्स प्रतियोगिता शुरू की थी जिसका बेहतरीन जोश पुरे प्रदेश के पेट लवर्स के अंदर नज़र आया और जब मंच पर उन्हें सम्मानित किया गया तो जमकर तालियां बजी और सराहना भी की गयी।

आपको बता दें कि पशुपालन निदेशालय के प्रांगण में विभाग के बहुचर्चित #Selfiewithpets अभियान के विजेताओं को मंत्री सौरभ बहुगुणा और क्षेत्रीय विधायक विनोद चमोली ने पुरस्कृत किया। दीक्षय वर्मा को प्रथम, कुमारी मेघना को द्वितीय, मनोहर कन्याल को तृतीय इनामी राशि प्रदान की। साथ ही कुमारी खुशी नौटियाल के प्रयासों को सराहते हुए उन्हें अपनी ओर से धनराशि प्रदान की।

इसके अतिरिक्त 25 प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। साथ ही उत्तराखंड भेड़ एवं ऊन विकास परिषद द्वारा प्रारम्भ की गई अंशदान पर मेंढा वितरण योजना का भी शुभारंभ किया।कार्यक्रम की अध्यक्षता विधायक धर्मपुर विनोद चमोली ने की। इस दौरान विभाग के सभी अधिकारी और पशुओं की सेवा में लगी मंत्री सौरभ बहुगुणा की समर्पित पूरी विभागीय टीम भी इस योजना की सफलता के साक्षी बने।

आईटीबीपी का सतर्कता जागरूकता सप्ताह हुआ समाप्त

चमोली।प्रथम वाहिनी आईटीबीपी जोशीमठ में एक सप्ताह तक चले सतर्कता जागरूकता सप्ताह का सामापन हो गया है। समापन अवसर पर बल की सहायक सेनानी मोनिका शर्मा ने हिमवीरों को संबोधित करते हुए कहा कि आईटीबीपी का अपना गौरवपूर्ण इतिहास है व सदैव हिमवीर देश की रक्षा एवं विपरीत परिस्थितियों में चुनौतियों का डट कर सामना करने के लिए जाने जाते हैं, कहा कि आईटीबीपी आगे भी देश का नाम रोशनी करती रहेगी ऐसा सभी को विश्वास है। एक सप्ताह तक चले सतर्कता जागरूकता सप्ताह का उद्धघाटन उप सेनानी सुशील चन्द पोखरियाल के नेतृत्व में हुआ था। इस दौरान हिमवीरों के मध्य मैराथन, वाद विवाद, पेंटिंग, निबंध एवं भाषण प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। वहीं कन्या उमावि सुनील में बच्चों के मध्यम आजादी के अमृतकाल के दौरान विकसित भारत विषय पर चित्रकाला का आयोजन किया गया तो वहीं सुनील गांव के विविध तोकों में जाकर हिमवीरों ने लोगों को भ्रष्टाचार मुक्त भारत बनाने, सतर्कता अपनाने आदि विषयों पर परिचर्चा की।

लापता मोहन का बीस दिन बाद भी पता नहीं चला

चमोली ।नारायणबगड़ विकासखंड के बिरमाल गांव निवासी मोहन प्रसाद का 20 दिन बीत जाने के बाद भी कोई सुराग नहीं मिल पाया है 14 अक्तूबर को मोहन प्रसाद नारायणबगड़ से रहस्यमय ढंग से लापता हो गए थे, लेकिन 20 दिन से अधिक बीत जाने के बाद भी लापता मोहन का कोई सुराग नहीं मिल पाया है। इस कारण परिजन भारी परेशान हैं। परिजनों ने शीघ्र ही लापता मोहन के खोजबीन की मांग की है। नारायणबगड़ विकासखंड की बिरमाल गांव निवासी मोहन प्रसाद मलेथा 14 अक्टूबर को अचानक नलगांव के समीप अपनी स्कूटी को खड़ी करके रहस्यमय ढंग से लापता हो गए थे 20 दिन भी जाने के बाद भी लापता मोहन को खोजने में पुलिस एवं प्रशासन नाकाम रहा है ।वहीं पुलिस अधिकारियों ने बताया कि पुलिस के द्वारा मोहन प्रसाद को खोजबीन के प्रयास लगातार किए जा रहे हैं।

गोपेश्वर कॉलेज के नवनिर्वाचित छात्रसंघ पदाधिकारियों ने ली शपथ

चमोली ।राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय गोपेश्वर में मंगलवार को छात्रसंघ शपथ ग्रहण का आयोजन किया गया। नवनिर्वाचित छात्रसंघ पदाधिकारियों को प्राचार्य प्रो. कुलदीप सिंह नेगी ने पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। अपने संबोधन में प्राचार्य ने समस्त छात्रसंघ से महाविद्यालय हित में सकारात्मक सहयोग की अपील की। छात्र संघ निर्वाचन अधिकारी डॉ जगमोहन नेगी ने बताया कि विश्वविद्यालय प्रतिनिधि के पद पर रोहित कुमार, अध्यक्ष पद पर आयुष गौड़, उपाध्यक्ष पद पर अवंतिका गडिया, सचिव पद पर ललित सिंह, सहसचिव पद पर अंजली राजपूत, कोषाध्यक्ष पद पर प्रेम सिंह निर्विरोध निर्वाचित हुए हैं जबकि कार्यकारिणी सदस्य के रूप में सिया रावत, दिया, निकिता, अनामिका गडिया, अनमोल तिवारी, ऋषभ कपरवान नामित किए गए हैं। शपथ ग्रहण के बाद नवनिर्वाचित पदाधिकारियों ने बताया कि अपने लोकतांत्रिक प्रणाली पर गर्व हो रहा है। इस अवसर पर प्रो. रचना नौटियाल, प्रो. एमके उनियाल, प्रो. चंद्रावती जोशी, प्रो अमित जायसवाल, डॉ मनीष डंगवाल डॉ बीपी देवली, डॉ एसपी उनियाल, डॉ मनीष कुकरेती, डॉ रंजू बिष्ट डॉ दिनेश सती, डॉ अरविंद भट्ट, डा ममता असवालडॉ रमन बहुगुणा, सूरज कुमार, योगेंद्र लिंगवाल, धनप्रकाश, राजेश चौहान आदि उपस्थित रहे।

राहुल अध्यक्ष और शैलेंद्र महासचिव बने

रुद्रप्रयाग ।राजकीय महाविद्यालय गुप्तकाशी (विद्यापीठ) रुद्रप्रयाग में छात्रसंघ चुनाव में अध्यक्ष पद पर राहुल, उपाध्यक्ष राखी, महासचिव शैलेंद्र सिंह, सह सचिव अभिषेक राणा, कोषाध्यक्ष प्रियांशु कुमार, विवि प्रतिनिधि रश्मि निर्वाचित हुए। विद्यालय के प्राचार्य डॉ. पीएस जगवाण ने सभी विजेता छात्र-नेताओं को निर्वाचित घोषित किया।

जखोली में अध्यक्ष महासचिव सहित सभी पदों पर निर्विरोध चयन

रुद्रप्रयाग ।राजकीय महाविद्यालय जखोली छात्र संघ चुनाव में कुमारी शीतल अध्यक्ष और कुमारी सपना को निर्विरोध रुप से छात्र संघ सचिव चुना गया है। महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डा. देवेश चंद्र एवं छात्र संघ चुनाव अधिकारी डा. सुभाष कुमार ने संयुक्त रूप से बताया है कि छात्र संघ चुनाव में सभी पदों पर एक एक नामांकन पत्र दाखिल होने पर सभी छात्र संघ पदाधिकारियों को निर्विरोध निर्वाचन हुआ है। सह सचिव पद पर कुमारी स्वीटी, कोषाध्यक्ष पद पर कुमारी बबीता एवं विश्वविद्यालय प्रतिनिधि पद पर कुमारी रिंकी को चुना गया है। मंगलवार को निर्विरोध निर्वाचन की घोषणा के बाद महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डा. देवेश चंद्र ने छात्र संघ पदाधिकारियों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई है।

कर्णप्रयाग में एबीवीपी सभी पदों पर हारी, एनएसयूआई के प्रीतम बने अध्यक्ष

चमोली ।डा. शिवानंद नौटियाल राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में आयोजित छात्र संघ चुनावों में मंगलवार अपराह्न परिणाम जारी हुए। जिसमें एनएसयूआई के अधिकृत प्रत्याशियों ने सभी पदों पर जीत दर्ज की। वहीं अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के सभी प्रत्याशियों को हार का सामना करना पड़ा। जिसके बाद विजयी प्रत्याशियों ने महाविद्यालय परिसर से बाजार तक विजयी जुलूस निकाला। महाविद्यालय चुनाव समिति द्वारा जारी परिणामों में अध्यक्ष पद पर एनएसयूआई के प्रीतम सिंह 603 मत मिले। जबकि एबीवीपी की प्रतिभा को 205 मत मिले।

रात में लेंगे 7-8 घंटे की नींद, तो दूर होंगी सेहत से जुड़ी दिक्कतें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 08 नवंबर : रोज़ रात में अच्छी नींद लेना आपकी सेहत के लिए बेहद जरूरी होता है। यहां तक कि, यह इतना ज़रूरी है, जितना की संतुलित और पोषण से भरी डाइट लेना और एक्सरसाइज करना। हालांकि, हर व्यक्ति की नींद की ज़रूरत अलग होती है, लेकिन फिर भी मनुष्य को 7 से 8 घंटे की नींद हर रात को लेनी चाहिए। दुनियाभर में 35 फीसदी से ज़्यादा लोग ऐसे हैं, जो नींद पूरी नहीं लेते। नींद का पूरा होना होना आपको कई बीमारियों का शिकार बना सकता है। इसलिए इसे गंभीरता से लें और खुद को हेल्दी रखें।

1. वजन घटाने में मिल सकती है मददऐसी कई स्टडीज़ हुई है, जो कम नींद को लेकर की गई हैं। इनमें देखा गया है. कि जो लोग 7 घंटे से कम की नींद लेते हैं, उनमें वजन बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। 2020 में हुए एक विश्लेषण से पता चलता है. कि जो लोग रोज़ 7 घंटे से कम सोते हैं, उनमें मोटापा बढ़ने का खतरा 41 फीसदी ज़्यादा हो जाता है। नींद की कमी आपकी भूख को प्रभावित करती है. और आप ज़्यादा कैलोरी का सेवन कर लेते हैं। खासतौर पर मीठा और कैलोरी से भरपूर खाना ज़्यादा खा लिया जाता है।

2. ध्यान और प्रोडक्टिविटी बढ़ती है.हमारे दिमाग के फंक्शन के लिए नींद का पूरा होना बेहद जरूरी है। नींद की कमी से अनुमति, एकाग्रता, उत्पादकता और प्रदर्शन सभी नकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं। अगर आप रोज़ 8 घंटे की नींद लेते हैं, तो इससे आपकी समस्या को हल करने क्षमता बढ़ती है. और साथ ही याददाश्त भी मजबूत होती है। वहीं, नींद न पूरी होने की वजह से आपका दिमाग सही तरीके से काम नहीं करता और आप फैसला लेने में भी जूझते हैं।

3. आप एनर्जेटिक बनते हैं,रोज़ अच्छी नींद लेने से आप दिनभर एनर्जेटिक रहते हैं, जिससे आपकी प्रोडक्टिविटी भी बेहतर होती है। ऐसी कई रिसर्च हुई है, जिसमें देखा गया है कि नींद अच्छी तरह से पूरी करने से मोटर स्किल्स, रिएक्शन टाइम, ताकत, एंडुरेंस और समस्या हल करने की क्षमता बेहतर होती है। वहीं, नींद पूरी न हो तो उससे आप पूरा दिन चिड़चिड़े रहते हैं, और किसी भी काम को करने की शक्ति नहीं महसूस करते.

4. आपके दिल की सेहत में सुधार होता है,अगर आप रोज़ 7 घंटे से कम की नींद लेते हैं, तो इससे आप में दिल की बीमारी और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ता है। इसके साथ ही स्टडी में यह भी पाया गया है कि जो लोग 9 घंटे से ज़्यादा सोते हैं, उनमें भी दिल की बीमारी और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ता है।

5. डायबिटीज का खतरा कम होता है.अगर आप रोज़ कम सोते हैं. तो इससे टाइप-2 डायबिटीज का खतरा बढ़ता है। ऐसी कई रिसर्च हुई है. जिसमें नींद की कमी और टाइप-2

डायबिटीज में संबंध को देखा गया है।

6. डिप्रेशन का जोखिम भी कम होता है.नींद पूरी न लेना भी डिप्रेशन से जुड़ा पाया गया है, खासतौर पर जो लोग स्लीपिंग डिसऑर्डर से जूझ रहे होते हैं।

7. इम्यून सिस्टम को मिलती है. मजबूतीरोज़ कम से कम 7 घंटे की नींद लेने से इम्यून सिस्टम के काम में सुधार होता है। आपका शरीर सर्दी, खांसी, बुखार से लड़ने में सक्षम होता है।

8. एल्ज़ाइमर का खतरा कम होता है.नींद की कमी शरीर में सूजन का कारण भी बनती है। नींद अगर ठीक से न आए, तो इससे शरीर में सूजन बढ़ने लगती है। समय के साथ इससे दिल की बीमारी, तनाव और एल्ज़ाइमर जैसी बीमारियां होने लगती हैं।

ये स्पेशल चाय घटाती है वजन, बढ़ाती है ताकत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 08 नवंबर : उम्र को मुट्ठी में करना सभी का सपना है। हर इंसान चाहता है कि जिंदगीभर उसके शरीर में जवानी की तरह ताकत और स्टेमिना रहे। लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि एक पाकिस्तानी समुदाय के लोग सच में लंबे समय तक खुद को जवान रख सकते हैं।

कई रिपोर्ट तो कह भी देती हैं कि ये 70 साल तक जवानों की तरह ताकतवर और हेल्दी रहते हैं। हुन्जा घाटी के लोग खुद को स्वस्थ रखने के लिए खास डाइट लेते हैं। उनकी औसत उम्र 100 साल से ज्यादा बताई जाती है और कुछ लोग तो 120 साल से ज्यादा भी जी लेते हैं। मेडिकल न्यूट्रिशनिस्ट विपिन राणा के अनुसार, ये खास तरह की चाय पीते हैं, जिसे हुंजा टी कहा जाता है। यह चाय ग्रीन टी या लेमन टी से कई गुना ज्यादा फायदेमंद है।

चाय पीना भारतीयों की आदत है, जिसे छोड़ा नहीं जा सकता। लेकिन इसकी वजह से डायबिटीज, एसिडिटी, स्ट्रेस, इंसोम्निया, कैफीन की लत भी हो सकती है। इसलिए आप हुन्जा घाटी की चाय पीना शुरू करें। यह ग्रीन टी या दूध वाली चाय से काफी लाभदायक है। हालांकि, इसे डायबिटीज या मेडिटेशन पर डॉक्टरी परामर्श के बाद लें।

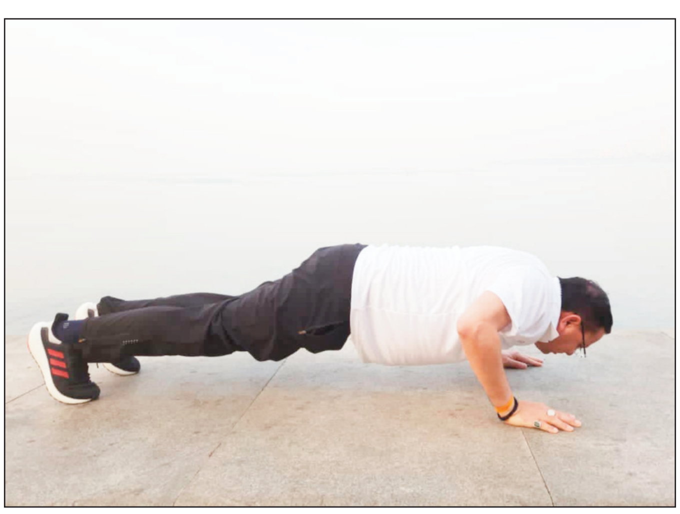
4 कप पीने का पानी , 12 पुदीना पत्ती , 8 तुलसी पत्ता, 4 हरी इलायची , 2 ग्राम दालचीनी , 20 ग्राम गुड़ सबसे पहले एक पैन में पानी डालें। अब जैसे ही पानी गर्म हो जाए तो इसमें सारी सामग्री डाल दें। इन मिक्सचर को 5-7 मिनट तक उबलने दें। उसके बाद कप में डालकर परोसें और गुनगुना ही पीएं। फ्लू और खांसी से राहत जल्दी वेट लॉस होता है , मेटाबॉलिज्म बढ़ता है , थायराइड फंक्शन में बढ़ोतरी , तेजी से फैट बर्न होता है , डिस्क्लेमरः यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

जीआईसी बनचुरी में आपदा प्रबंधन का प्रशिक्षण दिया

नई टिहरी।जनपद के भिलंगना ब्लॉक के जीआईसी बनचुरी में छात्र-छात्राओं सहित विद्यालय स्टाफ सहित कुल 134 लोगों को आपदा प्रबंधन का प्रशिक्षण देते हुए आपदा से निपटने के गुर सिखाये। आपदा में सजग रहने की जानकारी भी दी गई। आपदा प्रबंधन अधिकारी बृजेश भट्ट ने बताया कि डीएम मयूर दीक्षित ने निर्देश पर जनपद के विभिन्न क्षेत्र के विद्यालयों में आपदा प्रशिक्षण आपदा प्रबंधन विभाग की मदद से दिया जा रहा है। ताकि आपदा में लोग बेहतर बचाव कर सकें। इसी क्रम में जीआईसी बनचुरी में आपदा प्रबंधन विभाग ने छात्र-छात्राओं व स्टाफ सहित दर्जनों लोगों को आपदा का प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान आपदा प्रबंधन एवं अन्य महत्वपूर्ण जन-जागरूकता संबंधी जानकारियां भी दी गई। जिनमें आपदा, आपदा के प्रकार भूकम्प, भूस्खलन, त्वरित बाढ़, वनाग्नि सहित आपदा पूर्व-दौरान-पश्चात की जानकारी दी गई। खोज बचाव उपकरणों की जानकारी, आपातकालीन स्ट्रेचर बनाना, प्राथमिक उपचार की जानकारी के साथ राज्य व जनपद आपातकालीन केंद्र के टोल फ्री नम्बरों की जानकारी और विद्यालय परिसर के सुरक्षित स्थान एवं निकासी मार्गों की भी जानकारी दी गई। प्रधानाचार्य प्रदीप कुमार द्वारा भी सभी छात्र-छात्राओं और उपस्थित कार्मिकों को संबोधित कर आपदा को लेकर सचेत रहने की अपील की गई।

धामी सरकार के पुशअप्स से हुए बम्पर समझौते

मुंबई , 8 नवंबर , मुख्यमंत्री ने मुंबई के समुन्द्र किनारे मोर्निंग वाक के दौरान जमकर पसीना बहाया और पुशअप्स किये। इस दौरान उत्साह एवं उमंग से भरे हुए मुंबई वासियों के साथ योग एवं सूर्य नमस्कार किया। मुख्यमंत्री धामी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'स्वस्थ भारत-सशक्त भारत' के विज़न को साकार करने हेतु सभी को नियमित दिनचर्या में योग एवं प्रातः काल भ्रमण को शामिल करने का संदेश दिया । इस दौरान मुंबईवासियों ने देवभूमि उत्तराखण्ड भ्रमण के अपने अनुभव को साझा करते हुए प्रदेश सरकार द्वारा की गई व्यवस्थाओं एवं प्रदेशवासियों के सरल व्यवहार एवं सत्कार की प्रशंसा की।



नैनबाग में अध्यक्ष पद पर आरजेजे और यूआर पर एबीवीपी की जीत

नई टिहरी।राजकीय महाविद्यालय नैनबाग में छात्र संघ चुनाव में सभी पदों पर एक-एक प्रत्याशियों के नामांकन होने से सभी पदों पर निर्विरोध निर्वाचन हुआ। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. सुमिता श्रीवास्तव ने सभी निर्वाचित पदाधिकारियों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। महाविद्यालय के मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. ब्रिश कुमार ने बताया कि छात्रसंघ चुनाव के लिए सभी पदों पर एक-एक नामांकन किया गया। जिसमें रवांई जौनपुर, जौनसार संगठन की ओर से अध्यक्ष पद के लिए आकाश चौहान, उपाध्यक्ष आरती रावत, सचिव सविता रावत तथा कोषाध्यक्ष सुहानी का नामांकन कराया। जबकि एबीवीपी संगठन की ओर से सह सचिव पद पर हरीश कुमार तथा विवि प्रतिनिधि पर आकाश अग्रवाल ने नामांकन कराया।

सेना में जाने वाले युवाओं को प्रशिक्षण देगी जनकल्याण समिति

श्रीनगर गढ़वाल।पूर्व सैनिक एवं जनकल्याण समिति श्रीनगर की एक आवश्यक बैठक आहूत की गई। बैठक में पुलिस और भारतीय सेना में जाने वाले इच्छुक युवाओं को प्रशिक्षण दिए जाने को लेकर विचार विमर्श किया गया। समिति के अध्यक्ष दिनेश सिंह पटवाल ने कहा कि पूर्व सैनिकों ने पुलिस, अद्र्धसैनिक और भारतीय सेना में अपना भविष्य बनाने वाले युवाओं को समिति के सदस्यों द्वारा निशुल्क प्रशिक्षण देने का फैसला लिया गया है। कहा कि समिति के सदस्य एवं पूर्व सैनिक एनआईटी खेल मैदान में सुबह 6 बजे से 7 बजे तक प्रशिक्षण देंगे। बैठक में सुरेंद्र सिंह नेगी, सत्य सिंह तडियाल, हर्षवर्धन नेगी, प्रेम सिंह रावत, उदय सिंह कण्डवाल, मोहन सिंह रावत, दिनेश भण्डारी सहित आदि मौजूद थे।

अवैध शराब की बिक्री पर चलाया चेकिंग अभियान

नई टिहरी।एसडीएम घनसाली के नेतृत्व में राजस्व विभाग की टीम ने घनसाली-चमियाला-विनयखाल मोटर मार्ग पर रात्रि के समय सघन चेकिंग अभियान चलाया। चेकिंग अभियान के दौरान अवैध शराब का परिवहन, अवैध खनन का परिवहन, मोटर व्हीकल एक्ट का उल्लंघन आदि मामलों को विशेष रूप से चेक किया गया। चमियाला एवं विनकखाल क्षेत्र में लंबे समय से अवैध शराब की बिक्री एवं परिवहन की शिकायत के बाद एसडीएम शैलेंद्र सिंह नेगी ने घनसाली-विनयखाल मोटरमार्ग पर विशेष चेकिंग अभियान चलाया। इस दौरान कमर्शियल एवं प्राइवेट वाहनों की जांच करते हुए दो वाहर मोटर व्हीकल एक्ट के अंतर्गत नियम विरुद्ध संचालित होते हुए पाए गए। टीम ने वाहन चालकों के पास आवश्यक दस्तावेज उपलब्ध न होने पर उन्हें कब्जे में ले लिया। अवैध शराब एवं अवैध खनन का कोई भी प्रकरण नहीं पकड़ा गया। इसके साथ ही टीम ने चमियाला बाजार में होटल, रेस्टोरेंट आदि में भी निरीक्षण एवं चेकिंग अभियान चलाया गया। एसडीएम ने निरीक्षण के दौरान सभी होटल स्वामी एवं रेस्टोरेंट मालिकों को अपने प्रतिष्ठानों में शराब का सेवन न किया जाने के निर्देश दिए। इसके उपरांत एसडीएम ने अंग्रेजी शराब की दुकान में ओवररेट भी जांच की। जिसमें दुकान के सभी दरवाजों पर लगे सीसीटीवी तथा बिलिंग मशीन काम करती हुई नहीं पाई गई।

संपादकीय

कब तक चलेगा युद्ध

इजरायल-हमास युद्ध को एक महीना बीत चुका है। हमास आतंकी गुट के कई ठिकाने, कमांड सेंटर 'मलबा' किए जा चुके हैं। कई कमांडरों को ढेर करने के दावे इजरायली सेना कर रही है। हमास की भूमिगत सुरंगों को भी 'मिट्टी' किया जा रहा है। हालांकि इस जमीनी लड़ाई में इजरायल के भी 30 से ज्यादा सैनिक 'शहीद' हो चुके हैं। हजारों टन बारूद की बमबारी की जा चुकी है। मिसाइल, रॉकेट दागे जा रहे हैं इस अवधि में 10,000 से अधिक मासूम लोग मारे जा चुके हैं। उनमें आधे तो बच्चे होंगे! घायलों का आंकड़ा अनिश्चित है, क्योंकि उनके इलाज करने वाले अस्पताल या तो ध्वस्त किए जा चुके हैं अथवा उनमें दवाइयां, इलाज की सामग्रियां उपलब्ध नहीं हैं। सब कुछ तबाह होता जा रहा है, मानो मानवीय जीवन की कोई कीमत ही नहीं है! हमास के आतंकियों ने 7 अक्तूबर को इजरायल पर अचानक बेरहम हमला किया था। आंकड़े बताते हैं कि उसमें करीब 1500 लोगों का कत्लेआम किया गया। आतंकियों ने 200 से अधिक बेकसूर लोगों को बंधक बनाया था, जिनमें या तो हमास के कब्जे में होंगे अथवा मार दिए गए होंगे! कोई निश्चित सूचना नहीं है। आक्रमण न केवल जारी है, बल्कि हमास के समर्थन में लेबनान के हिजबुल्लाह और यमन के हूती आतंकी संगठन भी युद्ध में उतर आए हैं। वे इजरायल पर हवाई हमले भी कर रहे हैं। अब हमास परमाणु बम की बात भी करने लगा है। आतंकियों के पास परमाणु बम कहां से आए? ईरान पर संदेह होता है, क्योंकि वह युद्ध की शुरुआत से ही फिलिस्तीन की आड़ में हमास का समर्थन करता रहा है। कल्पना करें कि यदि किसी भी इलाके पर परमाणु बम गिराया गया, विस्फोट सफल रहा, तो विध्वंस कितना होगा? हिरोशिमा और नागासाकी को अभी भूलना नहीं चाहिए। आतंकी किसी अंतरराष्ट्रीय नियम-कानून से तो बंधे नहीं हैं। बेशक इजरायल को अपने नागरिकों की रक्षा करने और उन पर किए गए हमले का पलटवार करने का अधिकार है, लेकिन वैश्विक चिंता और सरोकार यह भी है कि आखिर यह युद्ध कब तक चलेगा? क्या युद्ध अनिश्चितकाल तक जारी रह सकता है? इजरायल ने अपना लक्ष्य तय किया है कि वह हमास का अस्तित्व समाप्त करके ही दम लेगा, लेकिन एक माह के युद्ध के बावजूद हमास अब भी जिंदा है और इजरायल के शहरों पर मिसाइल, रॉकेट दाग रहा है। बेशक इजरायल की सेना और हथियार उच्च तकनीक के हैं। उसकी वायु सुरक्षा प्रणाली भी काफी हद तक अभेद्य है, लेकिन यह युद्ध और खासकर गाजा पट्टी मानवीय संकट का 'कुरुक्षेत्र' बन गया है और अभी युद्धविराम के कोई आसार नहीं हैं। हालांकि अमरीका, भारत और कुछ यूरोपीय देश, अपने मित्र-देश इजरायल को, समझा रहे हैं कि मानवीय हताहतों की संख्या कम की जाए। इजरायल ठोस खुफिया सूचनाओं के आधार पर ही हमले करे, ताकि हमास को ही सीधे निशाना बनाया जा सके। संयुक्त राष्ट्र आम सभा में भी युद्धविराम के पक्ष में प्रस्ताव पारित हो चुका है, लेकिन इजरायल इस बार हमास को बिल्कुल मटियामेट कर देना चाहता है। लेकिन हजारों मासूमों की हत्या करके इजरायल को विरोधी देशों की घेराबंदी में सुरक्षित नहीं माना जा सकता, क्योंकि दुनिया यहूदी बनाम मुसलमान में बंट गई है। कोई भी मुस्लिम और अरब देश खुलेआम हमास को 'आतंकी संगठन' मानने को तैयार नहीं 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

युवा तीर्थपुरोहितों ने राहुल गांधी के आश्वासन का किया स्वागत

नई टिहरी।श्री बदरीश युवा पुरोहित संगठन ने कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी द्वारा केदारनाथ यात्रा के दौरान तीर्थपुरोहितों को उनके हक हकूक व मास्टर प्लान से आ रही मुश्किलों को उचित फोरम में उठाने का आश्वासन दिये जाने का स्वागत किया है। युवा पुरोहित संगठन अध्यक्ष श्रीकांत बडोला व सचिव गौरव पंचभैया के अनुसार, राहुल गांधी द्वारा केदारनाथ में तीर्थ पुरोहितों से एक घण्टे बातचीत कर उनकी समस्याओं को सुना गया। जिसमें मास्टर प्लान के तहत तीर्थ पुरोहितों के सुरक्षित घरों को तोड़े जाने, उनके पारंपरिक हक हकूक से हस्तक्षेप किये जाने आदि की बात शामिल थी। युवा पुरोहित संगठन के अनुसार वहीं बदरीनाथ धाम में तीर्थ पुरोहित समाज को मास्टर प्लान के नाम पर उनके पुश्तैनी निवासों से विस्थापित किये जाने, उनके हक हकूकों की उपेक्षा किये जाने पर मोदी सरकार कुछ सुनने को तैयार नहीं है। स्वयं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा बदरीनाथ धाम में रात्रि विश्राम किये जाने के बाबजूद तीर्थपुरोहितों को भेंट करने तक का समय नहीं दिया गया। श्री बदरीश पंडा पंचायत के पूर्व अध्यक्ष मुकेश प्रयागवाल ने राहुल गांधी की पहल का स्वागत करते हुए कहा कि, देवप्रयाग तीर्थपुरोहित समाज उनसे बदरीनाथ धाम में भी भ्रमण का न्यौता देगा।

दीवाली मेले में युवकों से लेकर बुजुर्गों तक को मिला सम्मान

रुडकी। रुडकी। दीपावली मेले में बच्चों की सांस्कृतिक प्रस्तुति ने सभी का मन मोह लिया। मेले में सांसद डॉ. रमेश पोखरिया निशंक समेत कई जनप्रतिनिधि मौजूद रहे। इस दौरान अलंकरण समारोह में कई लोगों को सम्मानित किया गया। सोलानीपुरम वेलफेयर एसोसिएशन की ओर से दीवाली मेले का कार्यक्रम किया गया। सांसद डॉ. रमेश पोखरिया निशंक की ओर से अलंकरण समारोह में सिविल सेवा यूपी में जज की परीक्षा उत्तीर्ण करने पर सचिन नयाल, अधिकारी स्तर पर चयनित होने पर विकल्प सैनी, खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन पर रवि परमार, दीया भटनागर और उमेश भटनागर को सम्मानित किया गया। उन्होंने कहा कि प्रतिभाशाली बच्चों को सम्मानित करने से अन्य युवाओं को भी आगे बढ़ाने की प्रेरणा मिलती है। उन्होंने सभी लोगों को उज्जवल भविष्य की बधाई दी।

तो आंदोलनकारी सरकार को वापस करेंगे सम्मान पत्र

रुडकी। उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी संघर्ष समिति का कहना है कि राज्य आंदोलनकारियों के परिवार वालों को नौकरी में दस प्रतिशत क्षैतिज आरक्षण का शासनादेश नौ नवंबर तक जारी नहीं किया गया तो दस नवंबर को वह अपना सम्मान पत्र सरकार को वापस करेंगे। समिति ने वंचित राज्य आंदोलनकारियों को चिन्हित करने की मांग की। समिति के केंद्रीय अध्यक्ष हर्ष प्रकाश काला ने पत्रकारों से कहा कि राज्य बने 23 वर्ष हो गए हैं लेकिन आजतक चिन्हीकरण से वंचित आंदोलनकारियों की सूची जारी नहीं की गई। जबकि 31 दिसंबर 2021 तक इसकी सूची जारी करने की बात कही गई थी। उन्होंने कहा कि सरकार की ओर से बार-बार वंचित आंदोलनकारियों को चिन्हित कर सूची जारी करने की बात कही जा रही है लेकिन वंचितों को इसका लाभ नहीं मिलने से वह आक्रोशित हैं।

नाला निर्माण कार्य की जांच की मांग

रुड़की। खेलपुर नसरूल्लापुर के ग्रामीणों ने सिंचाई सचिव को शिकायती पत्र भेजकर गांव में बनाए गए नाले का स्थलीय निरीक्षण कराए जाने की मांग की है। ग्रामीण रियासत अली, सोहेल, फहीम, इस्लाम, हुसैन आदि ने पत्र में बताया कि खेलपुर में काफी समय से सिंचाई विभाग की ओर से नाले का निर्माण किया जा रहा है। बताया कि नाला गलत तरीके से बनाया गया है। नाले का लेवल मानक के तहत नहीं है।

संक्षिप्त खबरें

बंद खाते का फर्जी चेक देकर प्रॉपर्टी डीलर ने हड़पे 8.75 लाख

हरिद्वार। कई साल पहले बंद हो चुके खाते का चेक देकर 8.75 लाख रुपये की धोखाधड़ी के मामले में पुलिस ने सराय ज्वालापुर निवासी कथित प्रॉपर्टी डीलर के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है। आरोप है कि रकम मांगने पर गाली-गलौच कर जान से मारने और झूठा मुकदमा दर्ज कराने की धमकी भी दी। पुलिस के मुताबिक ज्वालापुर निवासी मेहताब ने बताया कि उसने सराय गांव निवासी जिंदा हसन से बीते नौ मार्च को बहादरपुर जट स्थित एक जमीन खरीदने का सौदा तय किया था। रकम का कुछ हिस्सा एडवांस देकर नोटरी एग्रीमेंट कराया गया था। जमीन की रजिस्ट्री कुछ समय बाद जमीन के मूल मालिक वजहुल कमर निवासी सराय को करनी थी। आरोप है कि वजहुल पहले तो जमीन पर विवाद बताकर रजिस्ट्री का समय टालता रहा। बाद में खुद ही कुछ मुनाफा देकर जमीन खरीदने की बात चलाई। सौदा तय होने के बाद वजहुल ने कुछ रकम नकद दी और बाकी रकम की एवज में गारंटी के तौर पर तीन चेक दिए। एक महीने बाद वजहुल ने दो किश्तों में नौ लाख रुपये देते हुए दो चेक वापस ले लिए। लेकिन तीसरे चेक की एवज में 8.75 लाख रुपये देने में बहाने बनाता रहा।

स्टील काउंटर बेचने के नाम पर पचास हजार की ठगी

हरिद्वार। फैक्ट्री संचालक से फूड स्टील काउंटर बेचने के नाम पर 50 हजार की धोखाधड़ी के मामले में कोर्ट के आदेश पर मुकदमा दर्ज किया गया है। रानीपुर कोतवाली पुलिस के अनुसार, कोर्ट को दिए प्रार्थना पत्र में मनोज मेहरा निवासी डी-28 इंडस्ट्रियल एरिया गैस प्लांट चौकी के पास ने बताया कि उसकी स्टील फर्नीचर की फैक्ट्री है। ऑनलाइन हन्नी अरोड़ा नाम के व्यक्ति ने उनसे संपर्क करते हुए अपना स्टील फूड काउंटर बेचने की बात कही। सौदा तय होने के बाद एडवांस भुगतान करने के बात कही। खाते में ऑनलाइन भुगतान के जरिये एडवांस 50 हजार रुपये तीन किश्तों में अलग-अलग तारीख में भेज दिए। आरोप है कि हन्नी अरोड़ा ने रकम लेने के बाद भी फूड काउंटर नहीं भेजा। इसके बाद अपना मोबाइल नंबर बंद कर लिया। बाद में दूसरे नंबर से कॉल करने पर उसने कहा कि वह इंटरनेट पर ऐसे ही लोगों को जाल में फंसाकर रकम ठगता है।

व्यापारी से अश्लील वीडियो के नाम पर वसूले 21 हजार रुपये

हरिद्वार। ज्वालापुर क्षेत्र के एक व्यापारी की वीडियो एडिट कर उसे अश्लील बना रकम वसूलने का मामला सामने आया है। 21 हजार रुपये देने के बाद अलग-अलग मोबाइल नंबरों से फोन कर 43 हजार रुपये और मांगे जा रहे हैं। मुकदमा दर्ज कर पुलिस जांच कर रही है। पुलिस के मुताबिक, ज्वालापुर पीठ बाजार क्षेत्र के एक व्यापारी ने पुलिस को तहरीर देकर बताया कि पांच नवंबर को उनके मोबाइल पर एक वीडियो कॉल आई। जिसमें कॉल करने वाले का चेहरा नहीं दिख रहा था। कुछ समय बाद कॉल कट गई और दूसरे नंबर से कॉल आई। बात करने वाले ने बताया कि उनकी अश्लील वीडियो हमारे पास है। वीडियो हटवानी है तो बताया जाए। कुछ देर बाद एक अन्य नंबर से फोन आया। बात करने वाले शख्स ने खुद को दिल्ली क्राइम ब्रांच से बताया और वीडियो डिलीट कराने के लिए कहा। उसने एक नंबर भी कारोबारी को दिया।

कर्मचारी संयुक्त मोर्चा ने की बोनस और भत्ते की मांग

हरिद्वार। उत्तराखंड निकाय कर्मचारी संयुक्त मोर्चा के विभिन्न घटक संगठनों ने साल 2022-23 का बोनस और जुलाई के बढ़े हुए महंगाई भत्ते का भुगतान दीपावली से पहले किए जाने का शासनादेश जारी किए जाने की मांग की है। मांग करने वालों में मोर्चा के नेता सुरेंद्र तेश्वर,मुरली मनोहर,राजेंद्र श्रमिक,आत्माराम बेनीवाल,अशोक तेश्वर,प्रवीण तेश्वर,प्रमोद बिरला,संजय पीवाल, सलेकचंद,बलराम चौटाला,अरुण कुमार,दीपक चावरिया आदि शामिल रहे

हरिद्वार के शिक्षक का उत्तराखंड की टीम में चयन

हरिद्वार। ओडिशा के बिरसा मुंडा स्टेडियम में 15 नवंबर से होने वाली अखिल भारतीय सिविल सर्विसेज हॉकी प्रतियोगिता में उत्तराखंड टीम की ओर से हरिद्वार के प्राइमरी स्कूल मे तैनात शिक्षक राकेश पंवार भी प्रतिभाग करेंगे। शासन ने ओडिशा में होने जा रही हॉकी प्रतियोगिता के लिए महिला और पुरुष टीम की अंतिम सूची जारी कर दी है। पुरुष हॉकी टीम में हरिद्वार के प्राथमिक विद्यालय शिवगढ़ में तैनात शिक्षक राकेश पंवार ने भी 18 सदस्य दल में जगह बनाई है। तीन और चार जुलाई को खिलाड़ियों के चयन को ट्रायल वंदना कटारिया स्टेडियम रोशनाबाद में हुआ था। जिसमें बैटरी टेस्ट, स्किल टेस्ट लिया गया। जिसमें उत्तराखंड का प्रतिनिधित्व करने वाली महिला एवं पुरुष हॉकी टीम का चयन किया गया। शिक्षक राकेश पंवार के चयन पर शिक्षकों और अधिकारियों ने उन्हें शुभकामनाएं दी।

जलभराव की समस्या के निदान को लेकर उपाध्यक्ष से मिलीं मेयर

हरिद्वार। मेयर अनिता शर्मा ने एचआरडीए के उपाध्यक्ष अंशुल सिंह से मुलाकात की। इस दौरान नगर निगम क्षेत्र में होने वाली जलभराव की समस्या से निजात दिलाने के लिए विभिन्न स्थानों पर नाले निर्माण के लिए कार्ययोजना बनाकर काम करने की मांग की। मेयर ने बताया कि एचआरडीए के उपाध्यक्ष ने अपने अधीनस्थ को दीपावली के बाद जलभराव की समस्या के निदान के लिए बैठक बुलाने के निर्देश दिए। मेयर अनिता शर्मा ने बताया कि भगत सिंह चौक, चन्द्राचार्य चौक, हरिद्वार रेलवे स्टेशन के बाहर, ज्वालापुर, कनखल, उत्तरी हरिद्वार में विभिन्न स्थानों पर नाला निर्माण कराकर बरसाती सीजन में होने वाले जलभराव से निजात दिलाने के लिए उपाध्यक्ष को पत्र लिखा है।

आश्रम से चोरी हुआ स्कूटर बरामद, दो दबोचे

हरिद्वार। स्वरूपानन्द आश्रम गुरुकुल कांगड़ी कैंपस से चोरी स्कूटर को बरामद कर कनखल पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया। प्रभारी निरीक्षक अमरचंद शर्मा ने बताया कि श्री दिगम्बर राम मोहन गिरी ने बीस अक्तूबर को आश्रम से स्कूटर, नगदी और अन्य सामान चोरी करने की शिकायत दर्ज कराई थी। बताया कि सीसीटीवी कैमरे की फुटेज के आधार पर जियापोता से गाडोवाली तिराहे पर चेकिंग के दौरान स्कूटर सवार दो युवकों को रोकना चाहा, लेकिन भागने के प्रयास में समय स्कूटर से युवक गिर गए। पुलिस टीम ने युवकों को पकड़ लिया। सामने आया कि स्कूटर आश्रम कैंपस से चोरी किया गया था। आरोपियों के नाम उस्मान उर्फ मन्नू पुत्र अब्दुल हमीद और अब्दुल रहमान पुत्र मंजूर हसन निवासी मोहल्ला पांवधोई है। बताया कि आरोपियों को कोर्ट में पेश कर जेल भेज दिया गया।

एटीएम में तोडफ़ोड़ का आरोपी दबोचा, चाकू बरामद

हरिद्वार। आईडीबीआई बैंक के एटीएम को क्षतिग्रस्त करने के आरोप में फरार चल रहे आरोपी को सिडकुल पुलिस ने चाकू के साथ गिरफ्तार किया। एसओ मनोहर सिंह भंडारी ने बताया कि कुछ दिन पहले क्षेत्र में लगे एटीएम को क्षतिग्रस्त करते हुए रकम निकालने की कोशिश की गई थी। बताया कि एटीएम में लगे सीसीटीवी कैमरे में पूरा घटनाक्रम कैद हुआ था। पुलिस टीम ने एबीबी चौक से आगे इंद्रलोक कॉलोनी मार्ग पर एक युवक को पकड़ लिया, जिसके कब्जे से एक चाकू बरामद हुआ।

हिंदी दैनिक
न्यूज़ वायरस

चमोली : राष्ट्रपति के कार्यक्रम को लेकर पुलिस सतर्क

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

चमोली 08 नवंबर : महामहिम राष्ट्रपति भारत गणराज्य द्रौपदी मुर्मु जी के श्री बद्रीनाथ भ्रमण कार्यक्रम के दृष्टिगत सुरक्षा में नियुक्त समस्त पुलिस बल को पुलिस महानिरीक्षक गढ़वाल परिक्षेत्र करन सिंह नगन्याल, जिलाधिकारी चमोली हिमांशु खुराना एवं पुलिस अधीक्षक चमोली रेखा यादव (IPS) द्वारा श्री बद्रीनाथ में एवं पुलिस अधीक्षक रूद्रप्रयाग विशाखा अशोक भदाणे द्वारा गौचर में नियुक्त पुलिस बल को किया गया ब्रीफ। ब्रीफिंग के दौरान महामहिम राष्ट्रपति जी के कार्यक्रम के दृष्टिगत किए गए सुरक्षा-प्रबंधों एवं बेहतर सुरक्षा व्यवस्था से जुड़े विभिन्न बिन्दुओं पर विस्तृत चर्चा करते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक व उचित दिशा-निर्देश दिए-

उच्चाधिकारियों द्वारा महामहिम राष्ट्रपति जी के भ्रमण कार्यक्रम के दौरान सुरक्षा में तैनात समस्त राजपत्रित अधिकारियों को सौंपे गये दायित्वों से अवगत कराते हुए कुशल नेतृत्व कर कार्यक्रम को सकुशल सम्पन्न कराने के निर्देश दिये गये। ड्यूटीरत पुलिस बल को ड्यूटी के प्रति संवेदनशीलता बरतने तथा VIP की सुरक्षा प्रोटोकॉल का शत-प्रतिशत पालन करते हुए ड्यूटी करने हेतु निर्देशित किया गया।समस्त ड्यूटी प्रभारियों को अपने अधीनस्थ नियुक्त कर्म गणों को भौगोलिक परिस्थितियों को अनुसार ड्यूटी के संबंध में भली-भांति ब्रीफ करने की दी गई हिदायत।

बद्रीनाथ मन्दिर के आसपास के क्षेत्रों पर बी0डी0एस0 व डॉग स्कवाड टीम से सघन चैकिंग करने व संवेदनशील स्थानों पर अतिरिक्त पुलिस बल को तैनात करने हेतु दिए गए निर्देश। वी0वी0आई0पी0 ड्यूटी के दौरान निर्धारित समय से 03 घण्टा पूर्व अपने ड्यूटी स्थल पर पहुंचने तथा सभी अधिकारी/कर्मचारियों को सजग व सतर्क रहकर अपना कर्तव्य निर्वहन करने के निर्देश दिए गए।

ड्यूटी में लापरवाही बरतने वाले अधिकारी/कर्मचारियों के विरुद्ध की जायेगी सख्त कार्रवाई। अभिसूचना तंत्र एवं पुलिस के उच्चाधिकारियों के साथ समन्व्य स्थापित करने के दिए गए निर्देश। पुलिस बल को

विशेषकर बाह्य जनपद से आये पुलिस कर्मियों को सतर्कता बरते हुए गर्म कपड़े पहनने व ठंड से बचने की हिदायत दी गयी। ब्रीफिंग के दौरान पुलिस एवं प्रशासन के आला अधिकारी एवं वीवीआईपी ड्यूटी में नियुक्त समस्त पुलिस बल मौजूद रहा।

आखर सम्मान-2023 से पुरस्कृत होंगे राकेश चमोली

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)।राष्ट्रपति पुरस्कार से सम्मानित आदर्श एवं विज्ञान-गणित नवाचारी शिक्षक स्व. शिवदर्शन सिंह नेगी की जयन्ती के उपलक्ष्य में 19 नवंबर को आखर चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से आखर विज्ञान शिक्षक सम्मान समारोह आयोजित किया जाएगा। आखर ट्रस्ट के अध्यक्ष संदीप रावत ने बताया कि वर्ष-2023 का शिवदर्शन सिंह नेगी स्मृति आखर विज्ञान शिक्षक सम्मान-2023 विद्यालयी शिक्षा स्तर पर विज्ञान-गणित शिक्षण के क्षेत्र में नवाचारी प्रयोग करने, बोर्ड परीक्षा में विगत दस वर्षों से अपने विषय में शत-प्रतिशत परीक्षाफल देने, शिक्षा उन्नयन में उल्लेखनीय योगदान देने, अपने छात्रों को राज्य के साथ राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिभाग करवाने हेतु सुभाष इंटर कॉलेज थौलधार टिहरी गढ़वाल के गणित प्रवक्ता राजेश चमोली को प्रदान किया जाएगा। ट्रस्ट के अध्यक्ष संदीप रावत ने बताया कि वर्ष 2021 में आखर चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा स्व. शिवदर्शन सिंह नेगी की जयन्ती के अवसर पर उनकी स्मृति में शिवदर्शन सिंह नेगी स्मृति आखर विज्ञान शिक्षक सम्मान की शुरुआत की गई थी। यह सम्मान प्रतिवर्ष एक शिक्षक को विज्ञान-गणित में उल्लेखनीय कार्य हेतु प्रदान किया जाता है। बैठक में आखर ट्रस्ट की इस बैठक में डॉ. नागेंद्र रावत, दीवान मेवाड़, रेखा चमोली, डॉ.नीलम नेगी, ट्रस्ट की संस्थापक लक्ष्मी रावत, साक्षी रावत, अनीता काला आदि उपस्थित थे।

स्कूली छात्रों को किया कैंसर के प्रति जागरूक

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)।रेनबो पब्लिक स्कूल चौरास में राष्ट्रीय कैंसर जागरूकता दिवस मनाया गया। इस अवसर पर बतौर मुख्य अतिथि मेडिकल कॉलेज श्रीनगर की डॉ. एकता ने कैंसर से दूर रहने के लिए खान-पान और डायट पर विशेष ध्यान देने को कहा। कहा कि बीड़ी, सिगरेट, गुटखा आदि व्यसनों के साथ ही जंक फूड इत्यादि कैंसर के मुख्य कारण हैं। कहा कि कैंसर से डरने की जरूरत नहीं बल्कि जागरूक होकर इलाज कराने की आवश्यकता है। इस मौके पर विद्यालय की प्रधानाचार्य डा. रेखा उनियाल सहित आदि मौजूद थे।

स्कूली छात्रों को किया कैंसर के प्रति जागरूक

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)।रेनबो पब्लिक स्कूल चौरास में राष्ट्रीय कैंसर जागरूकता दिवस मनाया गया। इस अवसर पर बतौर मुख्य अतिथि मेडिकल कॉलेज श्रीनगर की डॉ. एकता ने कैंसर से दूर रहने के लिए खान-पान और डायट पर विशेष ध्यान देने को कहा। कहा कि बीड़ी, सिगरेट, गुटखा आदि व्यसनों के साथ ही जंक फूड इत्यादि कैंसर के मुख्य कारण हैं। कहा कि कैंसर से डरने की जरूरत नहीं बल्कि जागरूक होकर इलाज कराने की आवश्यकता है। इस मौके पर विद्यालय की प्रधानाचार्य डा. रेखा उनियाल सहित आदि मौजूद थे।

एसडीपीजी कॉलेज में निर्विरोध बना छात्रसंघ

रुडक़ी। श्री सनातन धर्म प्रकाश चंद कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय में छात्र संघ चुनाव का शपथ ग्रहण समारोह संपन्न हुआ। चुनाव की संपूर्ण प्रक्रिया मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. अलका आर्या के नेतृत्व में हुआ। उन्होंने बताया कि छात्र संघ के विभिन्न पदों के लिए एक-एक ही प्रत्याशी का नामांकन प्राप्त होने के कारण सभी पदाधिकारी निर्विरोध चुने गए हैं। बताया कि अध्यक्ष पद पर जोया, उपाध्यक्ष नम्रता, सचिव गायत्री, सहसचिव आयशा, कोषाध्यक्ष रजनी, विश्वविद्यालय प्रतिनिधि शिवानी, कार्यकारिणी सदस्य आयशा सिद्दीकी, जीनत, शाकिरा, शाल्वी सैनी रही। अन्य दो पद रिक्त रहे। छात्र संघ के सभी पदाधिकारी को प्राचार्या डॉ. अनुपमा गर्ग ने पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। इस दौरान अनुशासन समिति के पदाधिकारी डॉ. भारती शर्मा, अंजलि प्रसाद, डॉ. उमा रानी, निशु नामदेव, वैशाली, सहसचिव गोपाल गुप्ता, योगेश सिंघल, अंजलि प्रसाद, डॉ. कामना जैन, डॉ. अर्चना चौहान, डॉ. शालिनी वर्मा, डॉ. रुचि सिंह आदि उपस्थित रहे।

चुनाव: बीएसएम पीजी कॉलेज की अध्यक्ष बनी राजश्री

रुडक़ी। बीएसएम पीजी कॉलेज में छात्र संघ चुनाव की प्रक्रिया संपन्न हो चुकी है। इसमें अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद की एक तरफा जीत हुई। लिंगदोह कमेटी की सिफारिशों पर 41 छात्र प्रतिनिधियों का चुनाव किया गया था। इन छात्र प्रतिनिधियों ने अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, सचिव, सह सचिव, कोषाध्यक्ष, विश्वविद्यालय प्रतिनिधि और अन्य सदस्यों का चुनाव किया। सर्वाधिक वोटों के साथ अंग्रेजी स्नातकोत्तर विभाग की राजश्री को अध्यक्ष चुना गया।

संक्षिप्त खबरें

निर्विरोध चुने गए छात्र संघ के पदाधिकारी

रुडक़ी। राजकीय महाविद्यालय चुडियाला में छात्र संघ का चुनाव सम्पन्न हुआ। इसमें पदाधिकारी निर्विरोध चुने गए। सभी पदाधिकारियों को शपथ दिलाई गई। मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. आरपी द्विवेदी ने बताया कि अध्यक्ष पद पर अक्षय कुमार, उपाध्यक्ष विशाखा, सह सचिव जयदीप, कोषाध्यक्ष रितिक कुमार और यूआर सिद्धान्त कुमार चुने गए।

बुजुर्ग की हत्या में बेटा, दामाद सहित चार जेल भेजे

रुडक़ी। अपनी बेटी की ससुराल आए बुजुर्ग की हत्या करने के आरोपी बड़े बेटे और दामाद सहित चार आरोपियों को कोतवाली पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। इनके खिलाफ मृतक के छोटे बेटे ने मुकदमा दर्ज कराया था। चारों को पुलिस ने कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया है। डालनवाला (देहरादून) के नंदकिशोर की बेटी पूजा की ससुराल लक्सर के मखियाली कलां गांव में है। उसके लिए करवाचौथ के नेग का सामान लेकर नंदकिशोर 31 अक्तूबर को मखियाली गांव आए थे। शाम को उनका बड़ा बेटा बिट्टू भी वहीं आ गया था। रात में बाप बेटे में तकरार हो गई थी। इस दौरान नंदकिशोर ने धमकी दी थी कि सुबह वे बेटे बिट्टू और बेटी पूजा को देहरादन की अपनी संपत्ति से बेदखल करेंगे। इससे नाराज बिट्टू ने अपने जीजा, जीजा के पिता और भाई के साथ मिलकर रात में ही पिता की हत्या कर दी थी।

गांवों में शहरों से बेहतर सुविधाएं मिलेंगी: सैनी

रुडक़ी। राज्यसभा सांसद डॉ. कल्पना सैनी ने कहा कि केंद्र और प्रदेश की सरकार गांवों के विकास के लिए मिलकर काम कर रही है। सरकार का सबसे ज्यादा फोकस स्वास्थ्य और शिक्षा व्यवस्था को बेहतर बनाने पर है। उन्होंने सांसद आदर्श ग्राम दल्लावाला में एक करोड़ रुपये से ज्यादा के सडक़ निर्माण कार्य की शुरुआत की। राज्यसभा सांसद डॉ. सैनी ने दल्लावाला गांव को सांसद आदर्श ग्राम के लिए चयनित किया है। उन्होंने दल्लावाला में आयोजित समारोह में कहा कि गांव से शहर की ओर पलायन बड़ा मुद्दा है। इसे रोकने के लिए गांवों में शहरों जैसी सुविधाएं मुहैया कराना जरूरी है। सरकार इसके लिए कई योजनाएं बनाकर काम कर रही है। उन्होंने दावा किया कि केंद्र और प्रदेश सरकार के बीच अच्छा तालमेल होने से इन योजनाओं की गति अपेक्षित से भी तेज है।

आंगनबाड़ी केंद्र से सामान चोरी

रुडक़ी। मेहवड़ कलां गांव स्थित आंगनबाड़ी केंद्र से कागजात सहित अन्य सामान के साथ कलियर सोहलपुर रोड स्थित मोबाइल की दुकान से हजारों रुपये नगदी चोरी हो गई है। दुकान स्वामी और केंद्र संचालिका ने पुलिस को तहरीर देकर अज्ञात चोरों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। मेहवड़ कलां गांव में आंगनबाड़ी केंद्र की संचालिका लता, सुनीता और गौमती ने पुलिस को तहरीर देकर बताया कि मंगलवार को सुबह वह आंगनबाड़ी केंद्र पर पहुंची तो सेंटर का सामान बिखरा हुआ था और कमरों के ताले टूटे हुए थे।