हिंदी दैनिक

न्यूज़ वायरस

वर्ष : 13 अंक : 05 | देहरादून, बृहस्पतिवार, 20 जून, 2024 | मूल्य : एक रुपया | पृष्ठ : 8

उत्तरा आर्ट गैलरी के निरीक्षण में महाराज ने दिए संरक्षण के निर्देश 3

दिव्यांग फरियादियों के पास स्वयं पहुंचती हैं मुख्य सचिव राधा रतूड़ी

सीएस ने उनसे मिलने आने वाले दिव्यांगजनों के लिए मुख्य सचिव कार्यालय में की विशेष व्यवस्था

■ आमजन मुख्य सचिव से उनके कार्यालय में मिलकर समस्याओ से अवगत करा सकते हैं

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 20 जून , मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने मुख्य सचिव कार्यालय में उनसे मिलने आए दिव्यांग फरियादियों की सुविधा हेतु भूतल पर विशेष व्यवस्था की है। अब दिव्यांगजनो को अपनी समस्याओं के निराकरण हेतु मुख्य सचिव से मिलने मुख्य सचिव कार्यालय के प्रथम तल पर जाने की आवश्यकता नहीं है।

मुख्य सचिव राधा रतूड़ी स्वयं दिव्यांगजनों की समस्याओं के समाधान के लिए प्रतिदिन फरियादियों के पास पहुंचकर उनकी समस्याओं का संज्ञान लेती है। उल्लेखनीय है कि दिव्यांगजनों के साथ ही आमजन की समस्याओं की सुनवाई के लिए मुख्य सचिव कार्यालय में प्रत्येक कार्यालय दिवस पर व्यवस्था की गई है। आमजन मुख्य सचिव से उनके कार्यालय में मिलकर अपनी समस्याओं से अवगत करा सकते हैं। मुख्य सचिव कार्यालय के भूतल स्थित पर्यावरण प्रकोष्ठ में दिव्यांगजनों की सुविधा के दृष्टिगत विशेष व्यवस्थाएं की गई हैं।

श्रीहेमकुंड साहिब दर्शन को श्रद्धालुओं का तांता

ऋषिकेश। चारधाम यात्रा के साथ ही श्रीहेमकुंड साहिब यात्रा ने रफ्तार पकड़ ली है। रोजाना श्रीहेमकुंड दर्शन के लिए 2500 से ज्यादा श्रद्धालु ऑफलाइन पंजीकरण के लिए काउंटर पर पहुंच रहे हैं। सुबह से लेकर शाम तक रजिस्ट्रेशन के लिए काउंटर पर श्रद्धालुओं की भीड़ जुट रही है। शहर में लक्ष्मणझूला रोड स्थित श्रीहेमकुंड गुरुद्वारा में मंगलवार को श्रीहेमकुंड साहिब की यात्रा के लिए ऑफलाइन रजिस्ट्रेशन के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ दिखी।

सुबह से लेकर शाम तक काउंटर पर पंजीकरण के लिए श्रद्धालुओं के जत्थे डटे नजर आए। 2500 से अधिक श्रद्धालुओं ने पंजीकरण कराने के बाद श्रीहेमकुंड साहिब की यात्रा प्रारंभ की। वहीं, चारधाम पंजीकरण कार्यालय एवं ट्रांजिट कैंप में अन्य दिनों के मुकाबले तीर्थयात्रियों की भीड़ कम रही। सुबह सात से शाम सात बजे तक खुले काउंटरों पर करीब 2000 यात्रियों ने ऑफलाइन पंजीकरण कराया।

रजिस्ट्रेशन के लिए काउंटरों पर यात्रियों के बीच कहीं भी आपाधापी और मारामारी नजर आई। आसानी से यात्रियों ने पंजीकरण कराकर चारधाम यात्रा का रूख किया। मालूम हो कि चारधाम के लिए 40 लाख से ज्यादा तीर्थयात्रियों को पंजीकरण अभी तक हो चुका है, जिनमें 21 लाख से अधिक यात्री धामों के दर्शन भी कर चुके हैं। उधर, श्रीहेमकुंड साहिब की यात्रा में भी श्रद्धालुओं का आंकड़ा एक लाख को भी पार चुका है, जिसमें रोजाना बढ़ोतरी दर्ज की जा रही है। अपर आयुक्त गढ़वाल नरेंद्र सिंह क्वींरियाल ने बताया कि चारधाम और श्रीहेमकुंड साहिब की यात्रा के लिए प्रशासन ने आवश्यक इंतजाम किए हैं।

उत्तराखंड : प्रदेश में होगी प्री-मानसून की झमाझम बारिश, येलो अलर्ट जारी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 20 जून : मौसम विभाग के अनुसार प्रदेश भर में बारिश-तूफान का ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है। प्री मानसून की बारिश होना शुरू हो जाएगा, प्रचंड गर्मी का कहर अब खत्म होगा। प्रदेश के 6 जिलों में तेज आंधी के साथ बारिश होने की उम्मीद वहीं पांच पर्वतीय जनपदों में तेज गर्जन के साथ बारिश व झोंकदार हवाएं चलने के आसार हैं।

पर्वतीय राज्य उत्तराखंड में इस बार मैदानी राज्यों की तरह प्रचंड गर्मी पड़ी है, ऐसा पहली बार हुआ जब लोगों को इस तरह की गर्मी का सामना करना पड़ा। लोगों के साथ-साथ बेजुबान जानवर भी मौसम की मार झेल रहे हैं, लू के थपेड़ों से जनजीवन प्रभावित है। मई का पूरा महीना सूखा ही निकल गया और अब जून भी आधा बिना बारिश के निकल गया है। प्री मानसून की बारिश न होने से इस तरह की प्रचंड गर्मी ने सभी पुराने रिकॉर्ड तोड़े हैं, सूखा पड़ने से गर्म हवाओं से लोग झुलस रहे हैं। वहीं पश्चिमी विक्षोभ के हिमालयी क्षेत्र में पहुंचने से ऊंचाई हल्की बारिश की सिलसिला शुरू हो गया है।

बीते दिन हुई पहाड़ों में बारिश से लोगों को राहत मिली है और तापमान में कुछ गिरावट आई है। कई जगह तेज बारिश से मौसम थोड़ा सुहावना हुआ है। दो महीने बिना बारिश के निकलने के बाद से मौसम करवट लेने वाला है, मौसम केंद्र देहरादून पूर्वानुमान के अनुसार देहरादून, हरिद्वार, पौड़ी, नैनीताल, ऊधमसिंह नगर और चंपावत जिलों में तेज आंधी के साथ बारिश होने के आसार हैं और इन जिलों में 80 किलोमीटर की तेजी से झोंकेदार हवाएं भी चलेंगी जबकि चमोली, उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग, बागेश्वर और पिथौरागढ़ जिले में तेज गर्जन के साथ बारिश और 40-50 किमी. की रफ्तार से झोंकेदार हवाएं चलने की उम्मीद है। मौसम के करवट लेने से मैदानी क्षेत्रों में भी भीषण गर्मी से कुछ राहत मिलने के आसार हैं।

देहरादून का अधिकतम तापमान 43.1 डिग्री और न्यूनतम तापमान 27.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। जबकि पंतनगर का अधिकतम तापमान 41.6 डिग्री और न्यूनतम तापमान 25.4 डिग्री सेल्सियस रहा। वहीं मुक्तेश्वर का अधिकतम तापमान 32.0 डिग्री और न्यूनतम तापमान 18.1 डिग्री सेल्सियस था। नई टिहरी का अधिकतम तापमान 31.4 डिग्री और न्यूनतम तापमान 21.2 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया।

मसूरी में मौसम हुआ सुहाना

देहरादून। पिछले कई दिनों से भीषण गर्मी झेल रहे मसूरी में बुधवार दोपहर बाद राहत की बारिश हुई। दोपहर बाद करीब ढाई बजे मौसम के करवट बदलते ही आसमान में काले बादल छा गए और कुछ ही देर में झमाझम बारिश के साथ तेज हवाएं चलने लगीं। इससे मौसम सुहाना हो गया। इस दौरान मसूरी घूमने आए देश विदेशी पर्यटक मौसम का लुफ्त लेते दिखे। इस पहले मसूरी में दिनभर धूप खिली रही, जिससे यहां काफी गर्मी हो रही थी। पंजाब से मसूरी घूमने आई जसप्रीत कौर ने बताया कि यहां पर सुबह से लेकर दोपहर ढाई बजे तक काफी तेज धूप थी, गर्मी भी काफी लग रही थी। बारिश की वजह से गर्मी से काफी राहत मिली है। वहीं, धनोल्टी में भी झमाझम बारिश से मौसम सुहाना हो गया। यहां काश्तकारों को भी बारिश से बड़ी राहत मिली है। बारिश नहीं होने की वजह से फसलें खराब हो रही थीं। स्थानीय दुकानदार देवेंद्र बेलवाल ने बताया कि धनोल्टी में हुई झमाझम बारिश से फसलों को भी फायदा होगा और मौसम भी काफी अच्छा हो गया है।

डीएम की अध्यक्षता में हुई राजकीय जिला चिकित्सालय प्रबन्धन समिति की बैठक

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 20 जून : जिलाधिकारी सोनिका की अध्यक्षता में जिलाधिकारी कैम्प कार्यालय में राजकीय जिला चिकित्सालय प्रबन्धन समिति, राजकीय सेन्ट मैरीज चिकित्सालय मसूरी, राजकीय संयुक्त चिकित्सालय प्रेमनगर की बैठक आयोजित की गई। राजकीय जिला चिकित्सालय प्रबन्धन समिति द्वारा वर्ष 2024-25 में प्रस्तावित अनुमानित व्यय लगभग 7.81 करोड़, धनराशि का अनुमोदन किया गया। राजकीय सेन्ट मैरीज चिकित्सालय प्रबन्धन समिति मसूरी द्वारा वर्ष 2024-25 हेतु लगभग 73.95 लाख धनराशि का अनुमोदन किया गया। वंही राजकीय संयुक्त चिकित्सालय प्रबन्धन समिति प्रेमनगर द्वारा वित्तीय वर्ष 2024-25 हेतु लगभग 1.09 करोड़ धनराशि का अनुमोदन किया गया।

जिलाधिकारी ने चिकित्सालयों के वर्ष 2023-24 में चिकित्सालयों में आय-व्यय की जानकारी लेते हुए अधिकारियों को निर्देशित किया कि चिकित्सालयों में सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएं ताकि मरीजों को भटकना न पड़े। राजकीय जिला चिकित्सालय (कोरनेशन) में संस्थान में कम प्रसव होने पर नाराजगी जाहिर करते हुए चिकित्सालयों में व्यवस्था में सुधार लाने के निर्देश दिए। साथ ही चिकित्सालय में चिकित्सक एवं उपकरण होने के उपरान्त भी कम फिजियोथैरेपी पर नाराजगी व्यक्त की गई। साथ ही मुख्य चिकित्साधिकारी को निर्देशित किया किया कि चिकित्सालयों में निरीक्षण करते हुए उपलब्ध स्वास्थ्य व्यवस्थाओं को और बेहतर किया जाए। उन्होंने चिकित्सालय में अपेक्षानुसार आय में वृद्धि न होने पर मुख्य चिकित्साधिकारी को तथ्यातत्मक जानकारी लेने के उपरान्त ही नये प्रस्ताव स्वीकृत करने के निर्देश दिए ताकि जिन कारणों से आय की वृद्धि नही हो पाई उसमें सुधार किया जा सके। मसूरी चिकित्सा प्रबन्धन समिति की बैठक के दौरान समिति के सदस्यों द्वारा मसूरी में आर्थों की तैनाती करने का अनुरोध किया जिस पर जिलाधिकारी ने शासन को पत्र प्रेषित करने की बात कही। उन्होंने चिकित्सालयों में व्यवस्थाओं को और अधिक व्यवस्थित एवं सुगम बनाने के लिए समिति के सदस्यों से सुझाव भी मांगे।

बैठक में मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ0 संजय जैन, मुख्य कोषाधिकारी नीतू भण्डारी, प्रमुख चिकित्सा अधीक्षक कोरोनेशन, नरेन्द्र सिंह तोमर, प्रमुख चिकित्सा अधीक्षक मसूरी डॉ0 यतीन्द्र कुमार,मुख्य चिकित्सा अधीक्षक राजकीय चिकित्सालय प्रेमनगर डॉ0 शिव मोहन शुक्ला, सहायक निदेशक सूचना बी.सी भण्डारी, सांसद प्रतिनिधि विनोद खण्डूरी, समाज सेवक राकेश अग्रवाल, विधायक प्रतिनिधि एवं समिति के सदस्य उपस्थित रहे।

दूल्हा-दुल्हन ने पहले दिया शादी का न्योता, फिर मेहमानों से यूं ऐंठ लिए दो-दो लाख रुपये

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 20 जून : हर कपल की ख्वाहिश होती है कि उसकी शादी यादगार और शानदार हो, लेकिन क्या होगा जब मेहमानों से ही इसके लिए पैसे वसूले जाएं? ब्रिटेन में सोफी और जेफ नाम के एक नवविवाहित जोड़े कुछ ऐसा ही किया, और अब इंटरनेट पर उन्हें चौतरफा आलोचनाओं का सामना करना पड़ रहा है. हुआ यूं कि कपल ने लोगों को शादी में इन्वाइट तो किया, लेकिन शादी में होने वाले खर्च को मेहमानों पर ही थोप दिया. वो कैसे, चलिए बताते हैं।

इंडी 100 की रिपोर्ट के अनुसार, सोफी और जेफ की शादी में शामिल हुए मेहमानों में से एक जैक ने जब Reddit पर इसका खुलासा किया, तो जानकर हर कोई दंग रह गया. जैक के मुताबिक, उन्हें ई-मेल के जरिए इन्विटेशन मिला, जिसमें लिखा था- 'हम आपको अपनी शादी में इन्वाइट कर रहे हैं. हमारे सपनों की शादी में मदद करने के लिए आपका तहे दिल से शुक्रिया.' ई-मेल के आखिर में एक लिंक भी था, जिसमें लिखा था- भुगतान करने के लिए कृपया यहां क्लिक करें।

पहले तो जैक को लगा कि यह उन लोगों के लिए एक गैर-अनिवार्य लिंक है, जो अपने दोस्तों के हनीमून के लिए कुछ डोनेट करना चाहते हैं. लेकिन उन्हें तब जोर का झटका लगा, जब लिंक ओपन करते ही शादी में शामिल होने के लिए कपल द्वारा 2,000 पाउंड (यानि दो लाख 11 हजार रुपये से अधिक) की डिमांड की गई। हालांकि, इसके बावजूद जैक ने अपनी सेविंग्स खर्च करके कपल की शादी अटेंड की. उन्होंने सोचा कि जब शादी में आए ही हैं, तो क्यों न पार्टी का जमकर लुत्फ उठाया जाए. उन्होंने बताया कि वह मुफ्त भोजन और शराब छोड़कर महंगी चीजों पर टूट पड़े, लेकिन उनके तब होश फाख्ता हो गए जब उनसे कार्यक्रम स्थल के लिए बतौर टिप 200 पाउंड और वसूल लिए गए.

उन्होंने बताया कि इवेंट ऑर्गेनाइजर को यह आदेश दूल्हा-दुल्हन की ओर से ही मिले थे, जो वहां आए हर मेहमानों से

वसूले जाने थे। जैक का कहना है कि आपको जानकर हैरानी होगी कि सोफी और जेफ ने मेहमानों से पैसे ऐंठ कर पूरी शादी मुफ्त में ऑर्गेनाइज की थी. यूं कहें कि सारा पैसा मेहमानों से ही वसूला गया, और नाम उनका हो गया. हालांकि, जैके के इस पोस्ट पर ढेरों यूजर्स ने प्रतिक्रिया दर्ज कराई है. कुछ ने कपल को लालची बताया, तो कुछ ने उनकी सोच को घटिया करार दिया है. एक यूजर ने कमेंट किया, मैंने भुगतान वाला लिंक देखकर ही न्योता खारिज कर दिया होता।

चिम्पांजी मुझे नोच-नोच कर खाता रहा, महिला ने सुनाई रोंगटे खड़े कर देने वाली कहानी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 20 जून : एंजेलिक टॉड की कहानी दिल दहला देने वाली और प्रेरणादायक दोनों ही है. उनकी हिम्मत और समर्पण एक दुर्लभ उदाहरण है. एक भयावह अनुभव के बावजूद, जिसमें आक्रामक चिम्पांजी ने उनके हाथ को लगभग चीर कर फाड़ दिया था, उन्होंने अपने जुनून को नहीं छोड़ा और जानवरों के प्रति अपनी संवेदनशीलता और प्यार को बनाए रखा।

मीडिया रिपोर्ट के अनुसार 1994 में शोधकर्ता और जीवविज्ञानी एंजेलिक टॉड ब्रिटेन में कैंट के पास पोर्ट लिम्पने चिड़ियाघर पार्क में काम कर रही थीं. एक डॉक्युमेंट्री में बताया कि वह तीन सालों से इस चिड़ियाघर में स्वयंसेवा कर रही थीं. इस दौरान बुस्टाह नामक 33 वर्षीय चिम्पांजी के साथ उनकी काफी अच्छी बॉन्डिंग हो गई थी। एंजेलिक के अनुसार, चिम्पांजी चिड़ियाघर के सबसे खतरनाक जानवरों में से एक हैं. वे बेहद आक्रामक हो सकते हैं, इसलिए उनसे आपको हमेशा सावधान रहना चाहिए. उस खौफनाक दिन को याद करते हुए एंजेलिक ने बताया कि बुस्टाह से अच्छी बॉन्डिंग होने के बावजूद उसने उन पर जानलेवा हमला कर दिया।

उन्होंने कहा, 'उस दिन बुस्टाह खतरनाक मूड में था. मैं पिंजरे के पीछे से उसे खाना खिला रही थी, तभी उसने मेरी आस्तीन पकड़ ली.' एंजेलिक चिम्पांजी की ताकत के आगे असमर्थ हो गईं. वह कहती हैं, 'मैं खुद को जिंदा निवाला बनते हुए देख रही थी.' चिम्पांजी ने उनके अंगूठे और तर्जनी अंगुली की काट लिया. यही नहीं, धमनियों को भी खींचकर खाने लगा. फिर किसी तरह वे बुस्टाह की क्रूरता से बच निकलीं।

एंजेलिक ने बताया कि इस हमले में उन्होंने बहुत अधिक मात्रा में मांसपेशियों को खो दिया. उनके हाथ के दोनों ओर अभी भी दांतों के घाव हैं. लेकिन इस भयावह घटना के बाद भी बुस्टाह के प्रति एंजेलिक के मन में कोई नाराजगी नहीं थी. कई वर्षों बाद उन्होंने चिड़ियाघर छोड़ दिया, लेकिन जानवरों के साथ काम करना जारी रखा।

उन्होंने जीवविज्ञानी बनने के लिए अध्ययन किया और कैंट की जगह अफ्रीकी जंगल में विश्व प्रकृति कोष के लिए शोधकर्ता बन गईं. उन्होंने अब गोरिल्लाओं के साथ गहरा रिश्ता विकसित किया और उनके साथ जीने और उनकी भाषा सीखने में अपना समय बिताया. उनके असाधारण काम और गोरिल्लाओं के साथ उनकी

नजदीकी के कारण उन्हें 'गोरिल्ला व्हिस्परर' कहा जाता है। एंजेलिक की कहानी न केवल जानवरों के प्रति प्रेम और सम्मान को दर्शाती है, बल्कि यह भी बताती है कि कैसे विपरीत परिस्थितियों का सामना करते हुए भी हम अपने सपनों और उद्देश्यों को प्राप्त कर सकते हैं. उनके प्रेरणादायक कार्य को डॉक्यूमेंट्री 'माई गोरिल्ला फैमिली' में भी दिखाया गया है, जिसे नेशनल जियोग्राफिक ने 2012 में प्रकाशित किया था।

Amazon से मंगाया सामान, पैकेट खोलते ही निकला जिंदा कोबरा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 20 जून : बेंगलुरू के एक कपल का दावा है कि उनके ऑनलाइन ऑर्डर किए सामान में जिंदा कोबरा निकला है. कपल ने अमेजॉन से एक Xbox कंट्रोलर मंगाया था, लेकिन पैकेट खोलते ही उसके होश उड़ गए. कथित तौर पर डिब्बे के भीतर से फन फैलाते हुए एक कोबरा बाहर निकला. शुक्र है कि सांप टेप में फंस कर उलझ गया, वरना वो कपल को नुकसान भी पहुंचा सकता था. कपल ने फौरन इसका वीडियो बना लिया और उसे सोशल मीडिया पर शेयर कर दिया. इस घटना ने ई-कॉमर्स कंपनियों की पैकेजिंग और डिलीवरी प्रक्रियाओं को लेकर इंटरनेट पर नई बहस छेड़ दी है।

इंजीनियर कपल के अनुसार, उन्होंने दो दिन पहले अमेजन से एक Xbox कंट्रोल ऑर्डर किया था, लेकिन जैसे ही पैकेट खोलने की कोशिश की, अंदर जिंदा सांप देखकर उनके होश उड़ गए. सरजापुर इलाके के रहने वाले इस कपल ने बताया कि उन्होंने पूरी घटना को खुद कैमरे में कैद किया है. उनके पास इसका एक चश्मदीद भी

है। महिला ने बताया, शुक्र है कि सांप पैकेजिंग टैप में उलझ गया, वरना वो हमारे घर या अपार्टमेंट के किसी अन्य लोगों को नुकसान पहुंचा सकता था. आरोप है कि इतनी बड़ी लापरवाही के बाद भी अमेजन के कानों पर जूं तक नहीं रेंगी और कस्मटर केयर ने कपल को दो घंटे उलझाए रखा और फिर खुद ही स्थिति से निपटने की सलाह दी. कपल को मजबूरन आधी रात को बेवजह तनाव झेलना पड़ा। कपल ने बताया कि उन्हें पूरा रिफंड तो मिल गया है, लेकिन जहरीले सांप की वजह से जो उनकी जान पर बन आई, उसका क्या. इस घटना से साफ है कि ई-कॉमर्स कंपनियों को अपनी पैकेजिंग और डिलीवरी प्रक्रियाओं को और सुरक्षित और विश्वसनीय बनाना होगा. कपल ने सवाल उठाया है कि इतनी गंभीर चूक की जवाबदेही कौन देगा।

सैन्य धाम के आस पास वाले भू स्वामियों को मिलेगी राहत

देहरादून। सैन्य धाम की जमीन को लेकर आ रही दिक्कतों का समाधान तलाश लिया गया है। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने अधिकारियों को सैन्य धाम के आस- पास पांच सौ मीटर के दायरे में निर्माण पर लगी रोक की सीमा घटाने के लिए कहा है। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने बुधवार को कैंप कार्यालय में अधिकारियों को सैन्य धाम निर्माण में पेश आ रही दिक्कतों को दूर करने को कहा। जोशी ने कहा कि सैन्य धाम के पांच सौ मीटर दायरे में निर्माण पर रोक लगाने से कई गतिविधियां प्रभावित हो रही है, इस कारण आस पास के लोगों की जमीन अनुपयोगी हो गई है। इसलिए रोक की सीमा को सौ मीटर तक घटाकर इस समस्या का समाधान निकाला जाए। मंत्री ने कहा शीघ्र ही मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में सैन्य धाम की उच्च स्तरीय कमेटी की बैठक की जाएगी। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की परिकल्पना के अनुरूप सैन्य धाम को पंचम धाम धाम के रूप में तैयार किया जा रहा है। मंत्री ने कहा सैन्य धाम जन भावनाओं से जुड़ा हुआ है, इसलिए अधिकारी इस काम में तेजी दिखाए। इस अवसर पर सचिव सैनिक कल्याण दीपेंद्र चौधरी, जिलाधिकारी सोनिका, उपनिदेशक कर्नल एमएस जोधा सहित कार्यदायी संस्था के अधिकारीगण उपस्थित रहे।

इंटरनेशनल योगा कॉन्क्लेव में डॉ.विपिन जोशी सम्मानित

देहरादून। अंतराष्ट्रीय योग दिवस के पावन अवसर पर नई दिल्ली के डॉ. अंबेडकर इंटरनेशनल सेंटर ऑडिटोरियम जनपथ में हुए इंटरनेशनल योगा कॉन्क्लेव एंड वेलनेस एक्सपो में योग क्षेत्र में सराहनीय सेवाओं के लिए दून योग पीठ देहरादून के संस्थापक आचार्य डॉ. बिपिन जोशी को सम्मानित किया गया। उनको स्मृति चिन्ह, तुलसी का पौंधा भेंट किया गया। डॉ.विपिन जोशी ने योग विशेषज्ञों के एक पैनल के साथ योग से संबंधित योग साधकों की जिज्ञासाओं का भी समाधान किया। कार्यक्रम में स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान डीम्ड यूनिवर्सिटी बेंगलुरु के चांसलर डॉ. नागेंद्र, परमार्थ निकेतन ऋषिकेश की साध्वी भगवती, इस्कॉन, ब्रह्मकुमारिज, आर्ट ऑफ लिविंग के वरिष्ठ पदाधिकारी समेत देश-विदेश के काफी योग साधक उपस्थित रहे। जोशी ने इण्डिया गेट, लालकिले आदि स्थानों में लोगों को योग के प्रति जागरूक भी किया। गुरुवार को दून योग पीठ की हाथीबड़कला शाखा में योग के क्षेत्र में सराहनीय कार्य कर रहे योग शिक्षकों और साधकों को योगश्री सम्मान प्रदान किए जायेंगे।

उत्तरा आर्ट गैलरी के निरीक्षण में महाराज ने दिए संरक्षण के निर्देश

वॉल पेंटिंग, कलाकारों द्वारा बनाए गए चित्रों की उचित साफ सफाई और धरोहरों का संरक्षण सुनिश्चित किया जाए : महाराज

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 20 जून , प्रदेश के संस्कृति मंत्री सतपाल महाराज ने उत्तर समकालीन आर्ट गैलरी का औचक निरीक्षण कर उसकी उचित देखरेख न होने पर आक्रोश व्यक्त करते हुए संस्कृति विभाग के अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए की वहां पर साफ सफाई का प्रबंध करने के साथ-साथ धरोहरों का संरक्षण किया जाये। संस्कृति, धर्मस्व, लोकनिर्माण,पर्यटन, सिंचाई, पंचायतीराज, ग्रामीण निर्माण एवं जलागम मंत्री सतपाल महाराज ने घंटाघर के समीप स्थित हेमवती नंदन बहुगुणा काम्प्लेक्स में संस्कृति विभाग के माध्यम से स्थापित उत्तर समकालीन आर्ट गैलरी का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने आर्ट गैलरी में लगाये गये वॉल पेंटिंग और कलाकारों द्वारा बनाए गए चित्रों की उचित साफ सफाई न होने और वहां रखे गये धरोहरों का संरक्षण न होने पर आक्रोश व्यक्त करते हुए संस्कृति विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए की वहां पर साफ सफाई का प्रबंध करने के साथ-साथ धरोहरों उचित संरक्षण किया जाये।

महाराज ने कहा कि उत्तर आर्ट गैलरी का उद्देश्य उत्तराखंड के चित्रकारों को उनकी प्रतिभा का प्रदर्शन करने के लिए एक मंच देना है इसलिए इसका संरक्षण किया जाना अति आवश्यक है। प्रदेश के कलाकारों का आह्वान करते हुए उन्होंने कहा कि वह अपने चित्रों और कला कृतियों को आर्ट गैलरी में प्रदर्शित करें।महाराज ने औचक निरीक्षण के दौरान उनके साथ उपस्थित संस्कृति विभाग के सचिव हरिश्चंद्र सेमवाल और संस्कृति निदेशक बीना भट्ट को निर्देश देते हुए कहा कि पूर्व में भी उनके द्वारा आर्ट गैलरी को व्यवस्थित करने के निर्देश दिए गए थे लेकिन अभी तक उसमें कोई प्रगति दिखाई नहीं दे रही है। इसलिए तत्काल प्रभाव से आर्ट गैलरी का समुचित संरक्षण कर व्यवस्थाओं को दुरुस्त किया जाए

हरिद्वार जिला प्रभारी मंत्री सतपाल महाराज ने ली हाई लेवल मीटिंग

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरिद्वार , 20 जून , कैबिनेट मंत्री और हरिद्वार जिला प्रभारी मंत्री सतपाल महाराज की अध्यक्षता में जिला योजना की बैठक का आयोजन किया गया. इस बैठक में भाजपा के विधायक आदेश चौहान, कांग्रेस विधायक ममता राकेश, अनुपमा रावत, रवि बहादुर, फुरकान अहमद, बसपा विधायक मोहम्मद शहजाद समेत जिले के आलाधिकारी मौजूद रहे. बैठक में मॉनसून, सड़क निर्माण, पानी और बिजली जैसी समस्याओं को लेकर चर्चा की गई. जिला प्रभारी मंत्री ने सड़क के अधूरे पड़े निर्माण कार्यों को जल्द पूरा करने और जिले भर में पानी की किल्लत की समस्या को जल्द खत्म करने के आदेश दिए.

जिला प्रभारी मंत्री सतपाल महाराज ने बताया कि हरिद्वार जिले की जिला वार्षिक बैठक में शासन द्वारा वर्ष 2024-25 की स्वीकृत धनराशि में 8 प्रतिशत की बढ़ोतरी करते हुए 67 करोड़ 35 लाख रुपये की धनराशि निर्धारित की गई है. जिससे जिले में विकास कार्य कराए जाएंगे. साथ ही उन्होंने कहा कि इस महत्वपूर्ण बैठक में गर्मी के चलते पानी की समस्या को लेकर अधिकारियों को निर्देशित किया गया है. इसके अलावा विधायकों की समस्याओं को भी सुना गया. उनके निराकण के आदेश भी दिए गए हैं. निर्माण कार्यों में गुणवत्ता को लेकर भी सख्त आदेश दिए गए हैं.

गर्मी के कारण इन दिनों हो रही बिजली कटौती पर बोलते हुए सतपाल महाराज ने कहा कि बिजली कटौती को लेकर भी चिंता है. अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए गए हैं. जिन स्थानों पर आपातकाल में बिजली की आवश्यकता होती है, वहां पर वैकल्पिक बिजली के लिए भी कहा गया है.वहीं हरिद्वार में लगातार लग रहे वीकेंड जाम पर उन्होंने कहा कि हमारे द्वारा ट्रैफिक प्लान पर विचार किया जा रहा है. उम्मीद है कि आने वाले वीकेंड पर हरिद्वार में जाम नहीं लगेगा.

नैनीताल : मेहंदी में डांस करते समय दुल्हन को आया हार्ट अटैक, मातम में बदली खुशियां

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

नैनीताल 20 जून : शादी समारोह के लिए भीमताल स्थित नौकुचियाताल के एक रिसॉर्ट में दोनों परिवार पहुंचे थे, दुल्हन दिल्ली से थी और दूल्हा लखनऊ से, लेकिन मेहंदी की रस्मों के बीच नाचते-नाचते दुल्हन को हार्ट अटैक आने से मृत्यु हो गई। जिसके बाद दोनों परिवार में मातम छा गया।बीते शाम को दुल्हन की मौत के बाद शादी समारोह में पहुंचे दोनों परिवारों में मातम पसर गया।

पुलिस ने मामले की जानकारी देते हुए बताया है कि डॉ. संजय कुमार जैन निवासी द्वारका (नई दिल्ली) अपनी बेटी श्रेया जैन उम्र 28 वर्ष की शादी अपने परिजनों और ख़ास मेहमानों को लेकर नौकुचियाताल के एक रिसोर्ट में पहुंचे थे। उनकी बेटी की शादी लखनऊ के एक युवक से होनी थी और इस

रिसोर्ट में दोनों परिवारों के सदस्य ठहरे हुए थे।इसी बीच मेहंदी का समारोह चल रहा था और श्रेया स्टेज पर डांस करते समय अचानक नीचे गिरकर बेहोश हो गई। जिसके बाद परिजनों ने उसे भीमताल सीएचसी पहुँचाया, लेकिन डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। आशंका जताई है कि हार्ट अटैक की वजह से युवती की मौत हुई है, बेटी के पिता द्वारा कोई भी कानूनी कार्रवाही नहीं किए जाने का प्रार्थना पत्र पुलिस को सौंपा गया और फिर बिना पोस्टमार्टम के दुल्हन का शव अपने साथ दिल्ली ले गए।

राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल (से.नि.) गुरमीत सिंह ने कार्कटेश्वर मंदिर में पूजा अर्चना कर देश एवं प्रदेश वासियों की सुख समृद्धि की कामना की

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

अल्मोड़ा। राज्यपाल उत्तराखंड लेफ्टिनेंट जनरल (से.नि.) गुरमीत सिंह ने बुधवार को परिवार सहित काकड़ीघाट स्थित कार्कटेश्वर मंदिर में पूजा अर्चना कर देश एवं प्रदेशवासियों की सुख समृद्धि की कामना की। राज्यपाल ने यहां स्थित ज्ञान वृक्ष को जलाभिषेक किया तथा ध्यान कक्ष में ध्यान भी लगाया।

काकड़ीघाट पहुंचने पर जिलाधिकारी विनीत तोमर, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देवेंद्र पींचा सहित अन्य अधिकारियों एवं क्षेत्रवासियों ने राज्यपाल का पुष्पगुच्छ देकर स्वागत किया। तत्पश्चात उन्होंने कार्कटेश्वर मंदिर में पूजा अर्चना की। इसके बाद उन्होंने ज्ञान वृक्ष (पीपल) का जलाभिषेक कर काकड़ी घाट के बारे में विभिन्न जानकारियां प्राप्त की। राम कृष्ण मिशन अल्मोड़ा के ध्रुवेशानंद महाराज ने उन्हें इस स्थान का महत्व बताया तथा कहा कि स्वामी विवेकानन्द जी ने अपनी परिव्राजक यात्रा के दौरान 21 अगस्त 1890 को काकड़ीघाट में रात्रिवास किया था। यहाँ इस पीपल वृक्ष के नीचे जो बाद में ज्ञानवृक्ष के नाम से जाना गया, ध्यान करते हुए उन्हें एक दुर्लभ आध्यात्मिक अनुभूति हुई थी।

इस दौरान राज्यपाल गुरमीत सिंह ने कहा कि हर जगह की अपनी एक अलग पहचान है। यहां आकर स्वामी विवेकानन्द जी ने ध्यान लगाया था। उन्होंने कहा कि मुझे खुशी है कि उस वक्त जिस पेड़ के नीचे उन्होंने ध्यान लगाया था उसको हमने वैज्ञानिक तरीके से पुर्नजीवित किया है। उन्होंने कहा कि आज हमारे लिए सबसे बड़ी चुनौती जल संरक्षण की है। कोसी नदी हमारे लिए पूज्यनीय है, जल एवं वृक्षों का संरक्षण करना सबसे बड़ी बात है। देवभूमि के हर व्यक्ति की आत्मा में वृक्ष, जल एवं जंगल के प्रति आदर एवं विशेष लगाव है।

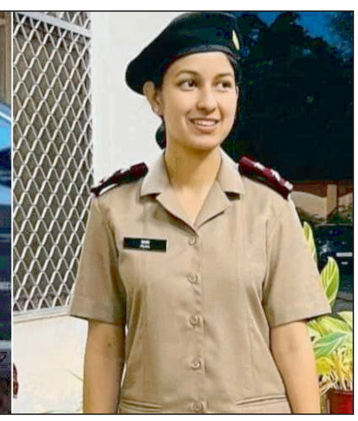
देहरादून से दिल्ली 2.5 घंटे में, एशिया के सबसे लंबे वाइल्डलाइफ एलिवेटेड हाईवे पर रोमांच का सफर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 20 जून : देहरादून को राजाजी नेशनल पार्क से जोड़ने वाले दिल्ली-देहरादून एक्सप्रेस वे के चौथे चरण का काम लगभग पूरा हो चुका है। अगर सब कुछ ठीक रहा तो सड़क का 12 किलोमीटर लंबा एलिवेटेड हिस्सा 30 जुलाई तक शुरू किया जा सकता है।छह लेन का एक्सेस कंट्रोल्ड एक्सप्रेसवे उत्तराखंड की राजधानी देहरादून और देश की राजधानी दिल्ली को जोड़ेगा।

दिल्ली, उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड के अलावा यह बागपत, बड़ौत, शामली और सहारनपुर से भी होकर गुजरेगा। देहरादून-दिल्ली एक्सप्रेसवे वाइल्ड लाइफ कॉरिडोर कुल 571 पिलर पर बन रहा है। दिल्ली उत्तराखंड एक्सप्रेस वे का 20 किलोमीटर का हिस्सा राजाजी राष्ट्रीय उद्यान से होकर गुजरता है और यही वजह है कि इस क्षेत्र को एशिया के सबसे लंबे एलिवेटेड वाइल्ड लाइफ कॉरिडोर में तब्दील किया गया है। ये एक्सप्रेस वे घने जंगल के बीच से होकर गुजरेगा और इसमें देहरादून से दिल्ली का सफर ढाई घंटे में पूरा होगा। 571 पिलर पर बनने वाला अनोखा एक्सप्रेस वे भारत का चलता फिरता चिड़ियाघर है। इस एक्सप्रेस वे में स्पेशल वाइल्ड लाइफ कॉरिडोर बनाया जा रहा है। राजाजी नेशनल पार्क से सेट इस कॉरिडोर में जानवरों की आवाज आई होगी। सफर के दौरान मुसाफिरों को कई जंगली जानवर देखने को मिलेंगे। इस एक्सप्रेस वे के पूरा होने से देहरादून से दिल्ली की दूरी और यात्रा का समय दोनों कम हो जाएगा, 6.5 घंटे का सफर घटकर केवल 2.5 घंटे रह जाएगा, तथा 235 किलोमीटर 146 मिनट से घटकर 213 किलोमीटर 130 मील हो जाएगा।

कीर्तिनगर-बागवान की अलका रावत बनी सेना में लेफ्टिनेंट



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

श्रीनगर गढ़वाल 20 जून : अलका रावत शॉर्ट सर्विस कमीशन पास करके भारतीय सेना में मेडिकल नर्सिंग विंग में लेफ्टिनेंट के पद पर तैनात हुई हैं, बीते 14 जून को पूणे में हुई पासिंग आउट परेड के बाद वह सेना का हिस्सा बनीं।

पौड़ी गढ़वाल के होनहार बेटी अलका रावत ने भारतीय सेना में अफसर बनकर अपने माता-पिता सहित पूरे क्षेत्र का नाम रोशन कर दिया है। अलका कीर्तिनगर विकासखंड के बागवान गाँव की निवासी हैं। वे भारतीय सेना में शॉर्ट सर्विस कमीशन उत्तीर्ण कर ऑफिसर बनी हैं और अभी कमान अस्पताल दक्षिणी कमान पुणे में अपनी सेवाएं दे रही हैं। अलका रावत को उनकी इस उपलब्धि के लिए सभी लोग उन्हें बधाई और शुभकामनाएं दे रहे हैं।अलका ने अपनी स्कूली शिक्षा आर्मी स्कूल से पूरी की और फिर 12वीं की पढ़ाई सैनिक स्कूल रायवाला से की। इसके बाद उन्होंने जौलीग्रांट से 4 वर्षीय बीएससी नर्सिंग की डिग्री प्राप्त की। अलका के पिता हरि सिंह रावत भी भारतीय सेना में सेवा दे चुके हैं। वे 7वीं गढ़वाल राइफल से हवलदार के पद से सेवानिवृत्त हैं और वर्तमान में दिल्ली में गेल इंडिया लिमिटेड में कार्यरत हैं। उनके पिता ने बताया कि वे खुद भारतीय सेना का हिस्सा रह चुके हैं इसलिए उनका सपना था की बच्चे भी माँ भर्ती की सेवा करें इसलिए उन्होंने बच्चों को सैनिक स्कूल में पढ़ाया। अलका का छोटा भाई 12वीं पास करने के बाद सेना में जाने की तैयारी कर रहा है।

चम्पावत : देश की सर्वोच्च खेल नीति संस्था में सहायक निदेशक बनी अनुप्रिया

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

चम्पावत 20 जून : प्रदेश की बेटियां लगातार अपनी उपलब्धियों के बलबूते परिवार सहित पूरे प्रदेश का नाम रोशन करने में आगे हैं और साथ ही वे समाज के हर क्षेत्र में अपनी पहचान बना रही हैं। अनुप्रिया राय का देश की सर्वोच्च खेल नीति नियामक संस्था भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) में सहायक निदेशक के पद पर चयनित हुई हैं, इससे पूर्व उन्होंने एचपीएससी और यूपीएससी की परीक्षा भी भी उत्तीर्ण की है। वर्तमान में वे यूपीएससी सिविल सर्विसेज में चयनित होने के बाद भारतीय डाक सेवा के अधिकारी का प्रशिक्षण प्राप्त कर रही थी।

उत्तराखंड की होनहार बेटी ने बहुत बड़ी उपलब्धि हासिल की है, जिससे उनका परिवार बेहद खुश है और साथ ही इससे पूरे प्रदेश का नाम रोशन हुआ

है। लोहाघाट नगर के ग्राम कलीगांव की अनुप्रिया राय का चयन देश की सर्वोच्च खेल नीति नियामक संस्था, भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) में सहायक निदेशक के पद पर हुआ है। इनके पिता मुकुल कुमार राय लोहाघाट उप जिला अस्पताल में चीफ फार्मासिस्ट हैं और माता किरन राय भी फार्मासिस्ट के पद पर कार्यरत हैं। बेटी की सफलता से पूरे क्षेत्र के लोग उन्हें बधाई दे रहे हैं। अनुप्रिया ने प्रारम्भिक शिक्षा चम्पावत के एबीसी अल्मा मैटर पब्लिक स्कूल से की उसके बाद उन्होंने जवाहर नवोदय विद्यालय से माध्यमिक शिक्षा प्राप्त की और फिर वर्ष 2016 में दिल्ली के डीपीएस स्कूल से इंटरमीडिएट की परीक्षा 95 फीसदी अंकों के साथ उत्तीर्ण करने के बाद उन्होंने खालसा कॉलेज से स्नातक की डिग्री प्राप्त की।

अनुप्रिया ने सर्वप्रथम वर्ष 2019 में दिल्ली विश्वविद्यालय में खालसा कॉलेज में इतिहास ऑनर्स में टॉप किया। इसके बाद इन्होने वर्ष 2023 में हरियाणा राज्य लोक सेवा आयोग में चयनित होकर ये खंड विकास एवं पंचायती अधिकारी बने, फिर ये वर्ष 2023 में संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) की परीक्षा उत्तीर्ण कर भारतीय डाक सेवा में चयनित हुए और अब इन्होने 2024 में भारतीय खेल प्राधिकरण में सहायक निदेशक के पद हासिल किया है। उनकी इस उपलब्धि से सभी परिजन और क्षेत्रवासी गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं।

मैं देहरादून हूँ

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 20 जून : उत्तराखंड की राजधानी देहरादून कई मायनों में खास है। देहरादून नगर पर्यटन शिक्षा स्थापत्य संस्कृति और प्राकृतिक सौंदर्य के लिए प्रसिद्ध है। वहीं देहरादून का महाभारत रामायण और मौर्य वंश काल से भी खास नाता रहा है। यह भी कहा जाता है कि देहरादून की स्थापना 1699 में हुई थी। आइए जानते हैं देहरादून के नाम और इस शहर से जुड़े इतिहास के बारे में कुछ खास बातें।

देहरादून का महाभारत, रामायण और मौर्य वंश काल से भी खास नाता रहा है। देहरादून नगर पर्यटन, शिक्षा, स्थापत्य, संस्कृति और प्राकृतिक सौंदर्य के लिए प्रसिद्ध है। यहां बेहतरीन स्कूल हैं, इसलिए इसे एजूकेशन हब भी कहा जाता है। देश-विदेश से हजारों लोग यहां हर साल घूमने आते हैं और प्रकृति के बीच रहकर कभी न भूल पाने वाली यादें लेकर लौटते हैं। यहां जो एक बार आता है, बस यहीं का होकर रह जाता है।

देहरादून का इतिहास कई सौ वर्ष पुराना है। देहरादून जिले के कालसी में एक शिलालेख मौजूद है जो तीसरी सदी ईसा पूर्व में देहरादून में सम्राट अशोक का अधिकार होने की गवाही देता है।यह भी कहा जाता है कि देहरादून की स्थापना 1699 में हुई थी। तब सिक्खों के गुरु रामराय किरतपुर पंजाब से आकर यहां बस गए थे।वैसे देहरादून का प्रशासनिक इतिहास 150 साल से ज्यादा पुराना है। लेकिन विधिवत रूप से इसे 1871 में जिले का दर्जा मिला था।नौ नवंबर 2000 को उत्तर प्रदेश से विभाजित कर अलग राज्य का दर्जा दिया गया था। तब राज्य की अंतरिम राजधानी देहरादून को बनाया गया।

आज मौजूदा धामी सरकार में निखर और संवर रहे देहरादून को स्मार्ट सिटी' योजना के तहत अब तक 80 प्रतिशत खूबसूरत बनाया जा चूका है। मुख्यमंत्री धामी लगातार मॉनिटरिंग कर रहे हैं तभी तो स्मार्ट बसे , स्मार्ट सड़कें चौक चौराहे और अनूठी चित्रकारी से रंगी दून शहर की ये बेहतरीन सड़कें आज यहाँ पर्यटकों और स्थानीय लोगों को एक अलग ही एहसास करा रही है। देहरादून को स्मार्ट सिटी बनाए जाने की घोषणा जून 2017 में की गयी थी और इसके तहत अब तक 80 प्रतिशत कार्यों को पूरा किया जा चुका है। करीब एक हजार करोड़ रुपये की इस परियोजना पर केंद्र और राज्य सरकार 50-50 प्रतिशत खर्च वहन कर रही हैं। सीएम धामी के निर्देश पर एमडीडीए वीसी बंशीधर तिवारी और डीएम सोनिका के नेतृत्व में हो रहे स्मार्ट वर्क्स को देखकर आप एक सुखद सफर सुरक्षित शहर और सुगम यात्रा का यादगार एहसास कर सकते हैं।

इंदिरा मार्केट प्रोजेक्ट के काम में ढिलाई दिखी तो होगी कार्रवाई : अग्रवाल

देहरादून। इंदिरा मार्केट रिडेवलपमेंट प्रोजेक्ट के काम में फिर से ढिलाई दिखी तो एमडीडीए सीधे कंपनी के खिलाफ सख्त कार्रवाई करे। इस महत्वपूर्ण योजना के काम में लेट लतीफी को लेकर आए दिन शिकायतें मिल रही हैं,ऐसा नहीं होना चाहिए। यह बात बुधवार को कैबिनेट मंत्री डॉ प्रेमचंद अग्रवाल ने निर्माण कार्य के निरीक्षण के दौरान कही। उन्होंने कंपनी के स्टाफ से कहा कि योजना के शुभारंभ के बाद पहले चरण का काम कंपनी तय समय पर पूरा नहीं कर पाई। इसके बाद भी बीच- बीच में काम आए दिन ठप हो रहा है। कंपनी प्रबंधक ने आगे सुचारू रूप से काम जारी रखने की बात कही। इसके अलावा भी उन्होंने प्रस्तावित दुकानों और पार्किंग को लेकर विस्तृत जानकारी मांगी। एमडीडीए उपाध्यक्ष बंशीधर तिवारी ने प्राधिकरण की बैठक में कंपनी को बाहर करने का निर्णय लिया था। इसके बाद मौके पर काम शुरू हुआ। उन्होंने कंपनी को स्पष्ट निर्देश दिए हैं कि निरंतर निर्माण कार्य जारी रखें। बरसात से पहले कार्यस्थल पर लगे मिट्टी के ढेर को हटवा लें। इस दौरान विधायक खजानदास, अधीक्षण अभियंता एचसीएस राणा, अधिशासी अभियंता सुनील कुमार, अभिषेक भारद्वाज आदि मौजूद थे।

केवी बीरपुर में शिक्षकों संस्कृत प्रेरण पाठ्यक्रम शुरू

देहरादून। पीएम केन्द्रीय विद्यालय बीरपुर में बुधवार को नव नियुक्त प्रशिक्षित स्नातक संस्कृत शिक्षकों के लिए पांच दिवसीय प्रेरण पाठय़क्रम का शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम समन्वयक अनुज कुमार ने बताया कि केन्द्रीय विद्यालय संगठन देहरादून संभाग की ओर से रायपुर ,पटना ,भुवनेश्वर और मुंबई संभाग के नव नियुक्त संस्कृत शिक्षकों के लिए ये प्रशिक्षण आयोजित किया गया।कार्यक्रम का शुभारंभा केवी दून संभाग की सहायक आयुक्त स्वाति अग्रवाल प्राचार्य बसंती खंपा ने किया। विद्यार्थियों ने शारदाम्बा स्तुति एवं संस्कृत स्वागत गीत प्रस्तुत किया। इस दौरान प्राचार्य बसंती खम्पा ने कहा संस्कृत वर्तमान परिपेक्ष में और अधिक प्रासंगिक है। यह प्रेरण पाठ्यक्रम संस्कृत शिक्षकों में नवीन ऊर्जा का संचार करेगा। अपितु विविध प्रविधियों के उपयोग से संस्कृत शिक्षण को प्रभावी , मूल्यवान और विद्यार्थी केन्द्रित बनाने की दिशा में भी सहयोगी होगा। सहायक आयुक्त स्वाति अग्रवाल ने नव नियुक्त शिक्षक शिक्षिकाओं का स्वागत करते हुए कहा कि उन्हें संस्कृत को व्यवहार में लाने के लिए संस्कृत गीत , हास्य कणिका , संस्कृत श्लोक पाठ एवं लघु नाटिका मंचन आदि का प्रयोग संस्कृत शिक्षण में नियमित रूप से करना होगा। ताकि बच्चे उसमें रुचि लें। इस दौरान सह पाठ्यक्रम निदेशक जितेन्द्र शर्मा,अनुपमा सेमवाल और अनुज कुमार आदि मौजूद थे।

योग से जुड़े इन 5 मिथक पर न करें भरोसा, एक्सपर्ट की राय

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 20 जून : हर साल 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है. जिसका उद्देश्य योग से जुड़े फायदों के बारे में जागरूकता फैलाना है. इस समय के भागदौड़ और तनाव से भरे लाइफस्टाइल में योग हमें शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रखने में मदद करता है. अगर आप रोजाना कुछ समय निकालकर योग करते हैं तो खराब लाइफस्टाइल के कारण होने वाली समस्या जैसे कि मोटापा, कमर, गर्दन और पैरों में दर्द साथ ही खराब पोस्चर की समस्या से छुटकारा पाया जाता है. तो चलिए जानते हैं इसके बारे में योगा एक्सपर्ट से

योग सिर्फ बड़े लोग कर सकते हैं

योग एक्सपर्ट का कहना है कि लोगों के बीच सबसे बड़ी गलतफहमी है कि योग बड़े बूढ़े लोगों के लिए ही है. लेकिन बच्चे से लेकर बड़े सभी योग कर सकते हैं. आप अपने संपूर्ण स्वास्थ्य को बनाए रखने के साथ-साथ योग से ही अपनी ऊर्जा का उसकी पूरी क्षमता से उपयोग कर सकते हैं. यदि ऊर्जा का उपयोग नहीं किया गया तो कुछ प्रकार की एलर्जी विकसित हो सकती है जिसे केवल दवा के माध्यम से ठीक नहीं किया जा सकता है.

योग से बॉडी कट दिखाई नहीं देते

योग करना मांसपेशियों के लिए फायदेमंद होता है. ये एक्स्ट्रा फैट को कम कर मांसपेशियों को स्थायी रूप से आकार देता है और सभी अंगों के स्वास्थ्य से सुधार करता है. ऐसे कई योगासन हैं जो मांसपेशियों को पंप करते हैं और नेचुरल कट दिखाई दे सकते हैं. हैंड स्टैंड जैसे मुख्य व्यायामों का सुझाव दिया जाता है, जो एक प्रकार का वजन उठाना है क्योंकि आप अपने वजन को अपने हाथों पर संभाल रहे हैं.

योग बोरिंग होता है

कई लोगों को योग बोरिंग लगता है लेकिन ऐसा नहीं है. इसमें बहुत से योगासन आपके पास करने के लिए होते हैं जिन्हें आप अलग-अलग दिन कर सकते हैं. जैसे की कभी हाथों तो कबी सिर के बल खड़े होने जैसे योगासन. लेकिन हां आपको इसका परिणाम एकदम से नहीं बल्कि कुछ समय के अंदर दिखाई देता है.

योग सिर्फ सुबह किया जा सकता है

योग सूर्योदय से पहले और सूर्योदय के दौरान करना सबसे अच्छा होता है. लेकिन इसका मतलब ये नहीं है कि इसे केवल सूर्योदय के समय ही किया जाना चाहिए. आपने सूर्य नमस्कार के बारे में तो सुना ही होगा लेकिन क्या आपने कभी चंद्र नमस्कार के बारे में सुना है. ये अकेला ही इस बारे में इस मिथक को तोड़ने के लिए काफी है. जिम की तरह ही योग किसी भी समय किया जा सकता है. लेकिन बस ध्यान रखें कि योग और मिल में एक घंटे पहले और 2 घंटे बाद का अंतर जरूर रखें.

योग सिर्फ लड़कियां करती हैं

एक्सपर्ट का कहना है कि कोई भी योगासन लिंग आधारित नहीं है. योग के लिए आपको भारी उपकरणों और मशीनों की जरूरत नहीं होती हैं. आपको बस एक अच्छी तरह हवादार, साफ जगह और योगा मैट चाहिए होता है. महिला और पुरुष दोनों के मानसिक और शारीरिक तनाव को दूर रखने में योग मदद कर सकता है.

शाम को एक्सरसाइज करने वालों पढ़ लो खबर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 20 जून : क्या आप भी शाम को जिम में पसीना बहाते हैं ? क्या देर शाम रात को आप फिटनेस के लिए एक्सरसाइज करते हैं ? क्योंकि हेल्दी और फिट रहने के लिए जरूरी है कि नियमित एक्सरसाइज की जाए. इससे वजन कंट्रोल में तो रहता ही है, इसके साथ ही बीमारियों का खतरा भी कम होता है. एक्सरसाइज करने से हम शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से एक्टिव रहते हैं. लेकिन बिजी लाइफस्टाइल के चलते आजकल लोगों को वर्कआउट के लिए समय निकालना थोड़ा मुश्किल हो गया है. ऐसे में शाम को वर्कआउट से फायदे हैं या नुक्सान ये जानना ज़रूरी है।

ज्यादा समय मिले बढ़ती है ताकत

कुछ लोगों का मानना है कि सिर्फ सुबह के समय ही एक्सरसाइज करनी चाहिए. सुबह-सवेरे एक्सरसाइज करने से हेल्थ को काफी फायदा होता है. लेकिन आपको बता दें कि शाम के समय एक्सरसाइज करके आप खुद को फिट और हेल्दी रख सकते हैं. आइए जानते हैं शाम को एक्सरसाइज करने से मिलने वाले फायदों के बारे में...शाम के समय एक्सरसाइज करना बेहतर विकल्प है. इस दौरान आपको भरपूर समय मिल जाता है. इस समय आपको ऑफिस जाने या फिर दूसरे कामों की चिंता नहीं होती. ऐसे में आपको एक्सरसाइज करने का भरपूर फायदा मिल जाता है. जब आप सुबह के समय एक्सरसाइज करते हैं तो शरीर को वार्म अप यानी एक्टिव करने की जरूरत होती है. सोकर उठने के बाद शरीर का सारा एनर्जी लेवल कम हो जाता है. लेकिन अगर आप शाम के दौरान एक्सरसाइज करते हैं तो वार्म अप करने की जरूरत नहीं होती. इससे आप बेहतर तरीके से तो एक्सरसाइज कर

सकते हैं. शरीर में ताकत भी बनी रहती है.

तनाव होगा दूर नींद अच्छी आए : एक्सरसाइज करने का सबसे बड़ा फायदा यही है कि इससे आपको तनाव दूर होगा. आजकल बिजी लाइफस्टाइल में ज्यादातर लोग तनाव का शिकार हैं. शाम के समय एक्सरसाइज करने से दिनभर की थकान और तनाव दूर रहता है. एक्सरसाइज करने से स्ट्रेस हार्मोन कम होता है. इससे आप ज्यादा रिलैक्स फील करते हैं.रात को ठीक तरह से सो नहीं पाते हैं तो शाम के समय एक्सरसाइज करें. इससे सेहत को फायदा होने के साथ-साथ नींद भी अच्छी आएगी. अगर शाम को एक्सरसाइज करते हैं तो मांसपेशियां रिलैक्स रहती हैं. इसके साथ ही, शाम को वर्कआउट करने स्ट्रेस कम होता है.

हरिद्वार : बुजुर्ग महिला से पहले की मारपीट, फिर सोने की चूड़ियां लूटकर फरार हो गए चोर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

नैनीताल 20 जून : धर्मनगरी में बदमाशों के होंसले इतने बुलंद हो गए हैं कि उन्हें किसी का भी डर नहीं है। दिन प्रतिदिन लूटपाट और चोरी की घटनाओं ने पुलिस की सुरक्षा व्यवस्था पर भी सवाल खड़े कर दिए हैं। यहाँ सैर पर निकली बुजुर्ग महिला से बदमाशों ने मारपीट करके उनसे सोने की चूड़ियां छीनकर फरार हो गए, पुलिस ने सीसीटीवी में कैद हुई वारदात के बाद कार्रवाही शुरू कर दी है।

हरिद्वार में बीती सुबह करीब 4:45 बजे ललित रस्तोगी की माँ निवासी आवासीय कॉलोनी ज्वालापुर रोज की तरह मॉर्निंग वाक पर निकली थी, घर से कुछ ही दूर चलने के बाद जैन प्रोविजन स्टोर पर खड़े दो युवकों ने पीछे से आकर उन्हें घेर लिया और उनसे जबरदस्ती छीना झपटी करने लगे। इस झड़प में बुजुर्ग महिला सड़क पर गिर गई और फिर लुटेरों ने उनके हाथ से सोने

की चूड़ियाँ निकलने लगे, इस दौरान उन बदमाशों ने बुजुर्ग महिला को कुछ दूरी तक घसीटा भी और वे तब तक इन्हें निकालने की कोशिश करते रहे जब तक चूड़ियां निकल नहीं गई और इस तरह वे चूड़ी निकालकर फरार हो गए।

घर पहुंचकर बुजुर्ग महिला ने इसकी सूचना परिजनों को दी जिसके बाद उन्होंने पुलिस को इसके बारे में सूचित करवाया। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर छानबीन शुरू कर दी है और आसपास के सीसीटीवी फुटेज देखे जा रहे हैं, पुलिस ने बताया कि दोनों युवकों को जल्द ही पुलिस पहचान करके गिरफ्तार करेगी।

संक्षिप्त खबरें

राहुल गांधी के जन्मदिन पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने रोपा पौधा

देहरादून। कांग्रेस ने देहरादून में बुधवार को राहुल गांधी के जन्मदिन पर गांधी पार्क में पौधा लगाया। साथ ही कांग्रेस भवन के सामने राजपुर रोड पर युवा कांग्रेस और एनएसयूआई ने छबील लगाकर राहगीरों को शरबत पिलाया। कांग्रेस महानगर अध्यक्ष डॉ. जसविन्दर सिंह गोगी ने कहा कि राहुल गांधी ने पूरे देश में भारत जोड़ो यात्रा के माध्यम से प्रेम, सद्भाव का संदेश दिया। इस लोकसभा चुनाव में प्रतिकूल माहौल में भी कांग्रेस और सहयोगी दलों ने शानदार प्रदर्शन किया। राहुल देश में राजनीतिक संघर्ष के प्रतीक के रूप में स्थापित हुए हैं। उनके जन्मदिन पर पूरी कांग्रेस सेवाभाव से काम कर रही है। इस मौके पर प्रदेश उपाध्यक्ष पूरन सिंह रावत, प्रदेश महासचिव याकुब सिद्दकी, संजय भारती, मुकीम अहमद, फारुक अहमद, ललित बद्री , सुभाष धीमान, एसबी थापा, संजय गौतम, ललित थापा, मंजू गुप्ता, पूनम कंडारी समेत अन्य मौजूद रहे।

महिला कांग्रेस ने निराश्रितों के लिए राशन दिया : प्रदेश महिला कांग्रेस ने बुधवार को राहुल गांधी के जन्मदिन पर चेशायर होम में जाकर निराश्रित और विकलांग बच्चों राशन सामग्री दी। महिला कांग्रेस की वरिष्ठ उपाध्यक्ष आशा मनोरमा डोबरियाल शर्मा कहा कि चेशायर होम से जुड़े लोग मानवता की महान सेवा कर रहे हैं, इससे समाज में और लोगो की भी आगे आ कर मानवता की सेवा करनी चाहिए। उन्होंने राहुल गांधी के दीर्घ स्वस्थ जीवन की भी कामना की और कहा कि उन्होंने देश को संघर्ष की नई राह दिखाई है। नफरत के माहौल में मोहब्बत की दुकान खोलकर समाज में एकजुटता का संदेश दिया। इस मौके पर पुष्पा पंवार, रेणु नेगी, पूनम सिंह अन्य मौजूद रहे।

शिवसेना ने स्थापना दिवस पर किया पशु भंडारा

देहरादून। शिवसेना संगठन के 58 वें स्थापना दिवस पर शिवसेना जिला देहरादून कार्यकारिणी ने राज्य उप प्रमुख सुमित सिंघल के नेतृत्व में पशु भंडारे का आयोजन डाट काली मंदिर के समीप किया। शिवसेना कार्यकर्ताओं ने जंगल में तमाम तरह के फल जानवरों के लिए रखे। खासकर बंदरों ने इस पशु भंडारे का लुत्फ लिया। पशुओं को तरबूज और केलो के साथ ही पानी की भी व्यवस्था की गई। इस सेवा में मुख्य रूप से कुलभूषण राणा जिला उप प्रमुख, नितिन रावत जिला सचिव, वैभव सिंह जिला उप प्रमुख, जितेंद्र राघव जिला मीडिया सचिव, दीपक दत्त, आशीष और अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहे।

जिला व ब्लॉक स्तर पर योग महोत्सव मनाने का आह्वान

देहरादून। उत्तराखंड संस्कृति साहित्य एवं कला परिषद उपाध्यक्ष मधु भट्ट ने अंतरराष्ट्रीय योग महोत्सव के मौके पर जिला व ब्लॉक स्तर पर योग महोत्सव को धूमधाम से मनाने का आह्वान किया है। अजबपुर स्थित परिषद कार्यालय में उन्होंने कहा कि योग महोत्सव योग से निरोग कार्यशाला प्रशिक्षित योगाचार्य, विभिन्न योगशालाओं की मदद से आयोजित होगी। वहीं लोकपर्व हरेला पर फलदार वृक्ष लगाने के साथ ही पहाड़ों में नौला धाराओं को पुनर्जीवित करने का अभियान चलाया जाएगा। जिससे जल संरक्षण हो सके। उन्होंने सबसे ऊंचे शिव मंदिर तुंगनाथ में भरतनाट्यम कर रिकार्ड बुक में नाम दर्ज कराने वाली कलाकार श्रद्धा बछेती व कैलीग्राफी आर्टिस्ट अभिषेक यादव को सम्मानित किया। मौके पर डॉ.वंदना स्वामी, दीपा बछेती, कमलेश रमन, साधना शर्मा, डॉ.संजीव शर्मा, बलराज नेगी, प्रवीन कुमार मौजूद रहे।

मसूरी के कई हिस्सों में पेयजल संकट गहराया

देहरादून। यमुना पेयजल पंपिंग योजना चालू होने के बाद भी मसूरी में जलसंकट से राहत नहीं मिल रही है। यहां कई हिस्सों में पानी की समस्या बनपी हुई है। सबसे ज्यादा समस्या लंढौर बाजार, लक्ष्मणपुरी कैंट, भिलाडू, समर हाउस क्षेत्रों में हो रही है। लंढौर कैंट क्षेत्र में तो दिन में एक बार ही पानी की सप्लाई हो रही है। कोल्टी के जल स्रोतों में बढ़ती गर्मी की वजह पानी काफी कम रह गया है।भिलाड़ू में कभी पानी की कमी नहीं होती थी लेकिन इस बार वहां पर भी पानी की समस्या पैदा हो रही है। यहां जल संस्थान के पंप से मसूरी में पानी की सप्लाई होती है। मसूरी में 14 एमएलडी पानी की खपत है, लेकिन सिर्फ सवा छह एमएलडी पानी ही उपलब्ध है। जबकि पांच एमएलडी पानी पेयजल निगम उपलब्ध करा रहा है। जल संस्थान की अधिशासी अभियंता अमित सैनी ने बताया कि गर्मी बढ़ने पर सभी स्रोत पर पानी घटा है, इससे परेशानी हो रही है। भीलाड़ू मुकेश, सुधा भंडारी, नरेश, मनोज, कुलदीप ने बताया कि भीलाड़ु में पिछले 10 दिनों से पानी की सप्लाई नहीं हो रही है। जल संस्थान को लिखित शिकायत भी की, एक-दो दिन पानी आने के बाद फिर वही हालात पैदा हो रहे हैं। व्यापार संघ के अध्यक्ष रजत अग्रवाल ने बताया कि शहर के कई हिस्सों में पेयजल संकट पैदा हो गया है। यमुना पेयजल पंपिंग योजना के शुरू होने से उम्मीद जगी थी कि अब मसूरी में कभी पानी की कमी नहीं होगी लेकिन योजना चालू होने के बाद भी कई हिस्सों में पर्याप्त पानी नहीं मिल रहा है। कई जगह टैंकरों से पानी की सप्लाई हो रही है।

उत्तराखंड : किसानों को 166 करोड़ की सौगात, ऐसे चेक करें पीएम किसान सम्मान निधि की 17वीं किस्त

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 20 जून : पीएम किसान सम्मान निधि योजना के अंतर्गत उत्तराखंड के 771567 लाभार्थी किसानों को 166.08 करोड़ रुपए की धनराशि उनके खाते में डीबीटी के माध्यम से हस्तांतरित कर दी गई है। तीसरी बार प्रधानमंत्री बनने पर नरेंद्र मोदी ने पहली केंद्रीय कैबिनेट में किसान सम्मान निधि के लिए हस्ताक्षर किए।

प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि के तहत उत्तराखंड के 7.71 लाख किसानों को 17वीं किस्त हस्तांतरित कर दी गई है। मंगलवार को डीबीटी के माध्यम से किसानों के खातों में दो-दो हजार रुपये ट्रांसफर किए गए हैं। प्रदेश में सर्वाधिक एक लाख से अधिक टिहरी जनपद के किसानों को इसका लाभ मिल रहा है। हाथीबड़कला स्थित कैंप कार्यालय से कृषि एवं उद्यान मंत्री गणेश जोशी वर्चुअल रूप से पीएम मोदी के सम्मान निधि वितरण कार्यक्रम में शामिल हुए और किस्त जारी करने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार व्यक्त किया। उन्होंने बताया कि देशभर के 9.26 करोड़ से अधिक पात्र किसानों को 20 हजार करोड़ रुपये की सम्मान राशि डीबीटी के माध्यम से उनके बैंक खातों में ट्रांसफर की गई है। इसमें उत्तराखंड के 7,71,567 किसानों को 166.08 करोड़ रुपये प्राप्त हुए हैं।

सम्मान निधि योजना के तहत पात्र किसानों को सालाना छह हजार की वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। जिसे तीन अलग-अलग किस्तों में दो-दो हजार रुपए करके हस्तांतरित किया जाता है, इस धनराशि से किसानों की आर्थिक स्थिति मजबूत होती है। यदि आपके खाते

में पीएम किसान सम्मान निधि की 17वीं किस्त जारी नहीं हुई है तो आप इस आधिकारिक वेबसाइट https://pmkisan.gov.in पर जाकर अपने क़िस्त का स्टेटस जान सकते हो।

कभी देखा है बारिश वाला मंदिर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 20 जून : नरवल में भीतरगांव के बेहटा बुजुर्ग में उड़ीसा शैली से अलग प्राचीन जगन्नाथ मंदिर है, जहां मानसून आने से पहले ही छत पर लगे पत्थर से बूंदे टपकना शुरू हो जाती हैं जिससे होने वाली बारिश का अंदाजा लगने के साथ ही आने वाले मानसून का भी संकेत मिल जाता है। इस बार मानसून कब आएगा, कैसी बारिश होगी, भीतरगांव ब्लाक के बेहटा बुजुर्ग गांव के चमत्कारी माने जाने वाले भगवान जगन्नाथ मंदिर ने यहां के लोगों को इसका संकेत आखिरकार दे दिया। मंदिर के गुंबद में लगे पत्थरों में आई बूंदों ने मानसून के जल्द आने की आशा जगा दी है। यही नहीं पत्थर पूरी तरह भीगने से इस बार अच्छी बारिश का अनुमान है। मौसम विज्ञानी भी इस बार मानसून की अच्छी बारिश की भविष्यवाणी कर चुके हैं।

बेहटा बुजुर्ग में भगवान जगन्नाथ का मंदिर अपने आप में रहस्य समेटे हुए है। मंदिर के गुंबद पर जड़े पत्थर में मानसून आने से पहले ही बूंदें आ जाती हैं। इन बूंदों को देख कर यहां के पुजारी अनुमान लगाते हैं कि आने वाला मानसून कैसा रहेगा? मंदिर के पुजारी के पी शुक्ला ने बताया कि इस वर्ष अभी तक कुछ बूंदे सामने आई हैं, जिससे अभी तक यह अनुमान लगाया जा रहा है कि कुछ आंधी-पानी आएगा। अभी तक अच्छी बारिश होने का अनुमान कोई नहीं हैं।उन्होंने बताया कि करीब महीने भर पहले भी पत्थर गीला हुआ था। परंतु बीच मे पूरी तरह सूख गया था जो क्षणिक आंधी-बारिश का संकेत थीं। मानसून से पहले यहां जब बूंदों का आकार छोटा होता है और पत्थर का एक या दो कोना ही गीला होता है तो अच्छी बारिश का संकेत नहीं होता।

बेहटा बुजुर्ग का भगवान जगन्नाथ मंदिर उड़ीसा शैली से भिन्न है, वहां मंदिरों में भगवान जगन्नाथ के साथ

बलदाऊ और बहन सुभद्रा की प्रतिमाएं होती हैं। यहां साथ में सिर्फ बलराम की छोटी प्रतिमा है। मंदिर के पीछे उकेरे गए दशावतारों में महावीर बुद्ध की जगह बलराम का चित्र है। पुरातत्व विभाग से संरक्षित इस मंदिर के निर्माण काल को लेकर भी असमंजस है। मंदिर बाहर से बौद्ध स्तूप जैसा दिखाई देता है। मंदिर की दीवारें करीब 14 फीट मोटी हैं।अणुवृत्त आकार के मंदिर का भीतरी हिस्सा 700 वर्ग फीट का है। मंदिर के सामने एक प्राचीन कुआं और तालाब है। मंदिर के बाहर बने मोर व चक्र के निशान देख कर कुछ लोग इसे चक्रवर्ती सम्राट हर्षवर्धन के काल का बताते हैं।मंदिर के द्वार पर स्थापित अयाग पट्ट को देख कर इसे 2000 ईसा पूर्व की संस्कृति से भी जोड़ा जाता है।

सोने की पोजीशन बताती है आपका चरित्र

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 20 जून : दिन भर की थकान के बाद हर कोई बेड पर जाते ही एक सुकून भरी नींद लेना चाहता है। फिर चाहे उसे टूटी खाट मिले या फिर मलमल का गद्दा ही सही जैसे-तैसे, करके हर किसी को अपनी अपनी दिन भर की थकान दूर करनी होती है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपके सोने की पोजीशन भी आपके कैरेक्टर से जुड़े राज को खोल सकता है। बात चाहे खान-पान, सोने के तरीका, बात करने का लहजा या पसंद और न पसंद से आपसे जुड़ी हर चीजें पता चल सकती हैं। अगर आप भी अपने सोने के तरीके से जानना चाहते हैं खुद से जुड़ी कुछ बातें, तो यह खबर आपके लिए है।

पीठ के बल सोना

अगर आप पीठ के बल सोते हैं, तो यह बताता है कि आप एक फोकस, शांत और मजबूत इंसान हैं। आप सौ झूठ बोलने के बजाय सच बोलना पसंद करते हैं। आपको हर चीज ऑर्डर में रखना पसंद है। आप खुद से और दूसरों से भी बहुत उम्मीदें रखते हैं। इसके अलावा अपने विचारों को अपने तक ही सीमित रखते हैं। आप शायद ही कभी किसी स्थिति में बहुत जल्दी रिएक्ट करते हुए पाए जाते हैं। आप ज्यादा ही आशावादी हैं। आप लाइफ को पूरी तरह से जीने की इच्छा रखते हैं। आप अपनी लाइफ में अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए बहुत जिद्दी हैं। आप छोटी-मोटी गपशप में शामिल होना या ऐसे लोगों से जुड़ना पसंद नहीं करते जो आपके लिए तय

की हुई चीजें पूरा नहीं करते हैं।

फेटल स्लीपिंग

अगर आप एक बच्चे की तरह घुटने मोड़कर सोते हैं, तो आपके सोने की पोजीशन यह बताती है कि आप दुनिया के सामने एक सख्त व्यक्ति हैं, लेकिन अंदर से आप काफी सेंसिटिविटी और शर्मीले हैं। आप बहुत इंट्रोवर्ट हो सकते हैं। आप राइटिंग, पेंटिंग, डांस, सिंगिंग, ब्लॉगिंग आदि जैसी एक्टिविटी का आनंद ले सकते हैं, जो आपको खुद को व्यक्त करने का मौका देती है। इस कंडीशन में सोने से आपको अपनी आने वाली लाइफ में होने वाली सभी समस्याओं से दूर रहने में भी मदद मिलती है। इसके अलावा आप अपने परिवार या ऐसे लोगों के साथ सबसे ज्यादा सेफ महसूस करते हैं, जिन्होंने समय-समय पर साबित किया है कि वे भरोसेमंद हैं।

पेट के बल सोना

अगर आप पेट के बल सोते हैं, तो आपका सोने का व्यक्तित्व बताता है कि आप एक फनी, चंचल, खुले विचारों वाले व्यक्ति हैं। आप आमतौर पर 'सीधे मुद्दे पर बात करने वाले' व्यक्ति होते हैं, हालांकि कभी-कभी आप थोड़े कठोर हो सकते हैं। आप लाइफ से क्या चाहते हैं, इस बारे में आपके पास बहुत क्लैरिटी है। आप अपनी लाइफ में जिस तरह से आगे बढ़ते हैं, उसमें आप फ्री रहना दिखाते हैं। हालांकि, कभी-कभी आप अंदर से नर्वस या बेचैन भी महसूस कर सकते हैं। आप हर चीज पर कंट्रोल रखना पसंद करते हैं।

करवट लेकर सोना

अगर आप करवट लेकर सोते हैं, तो आपके सोने के व्यक्तित्व से पता चलता है कि आप एक सिंपल और सोशल इंसान हैं। आप कमरे में किसी से भी बातचीत कर लेते हैं, यहां तक कि मेट्रो में यात्रा करते समय भी आप बातचीत शुरु कर देते हैं। आप अपने करीबी लोगों के साथ अपने असली रूप में रहना पसंद करते हैं। आप बहुत ट्रस्टवर्थी भी हैं, जिससे कभी-कभी ऐसा लगता है कि आपको आसानी से मनाया जा सकता है। हालांकि, कई लोग आपके बारे में कम ही जानते हैं कि आप हर चीज को ध्यान में रखते हैं और डिसीजन लेने में काफी स्लो हो सकते हैं।

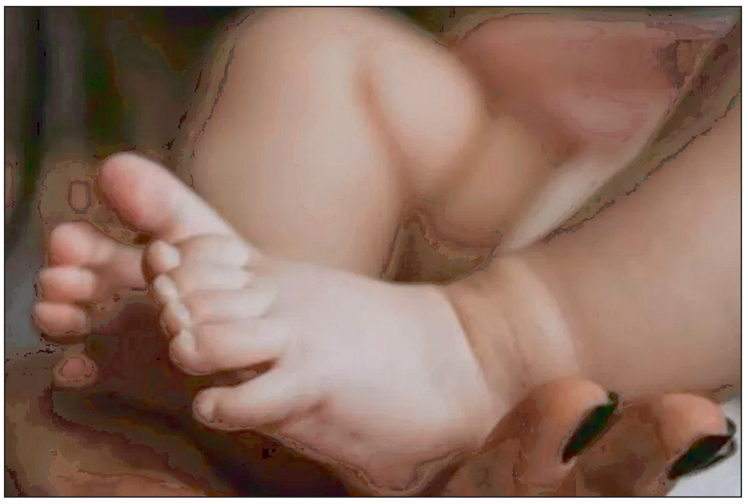
अगर आप अपनी बाजुओं को फैलाकर करवट लेकर सोते हैं तो आप नींद की पोजीशन में सोते हैं। आप एक अच्छे और सच्चे संबंधों और रिश्तों की चाहत रखते हैं। हालांकि आप सबसे ज्यादा प्यार की चाहत रखते हैं। आप हमेशा नई चीजों का अनुभव करने और साथ ही इस बात को लेकर डाउट में रहते हैं कि कहीं आपको चोट न लग जाए या कुछ हो न जाए।

आप किसी भी चीज के बारे में अपना मन बनाने में धीमे होते हैं। हालांकि, एक बार जब आप अपना मन बना लेते हैं तो आप काफी निर्णय जल्दी लेते हैं। अगर आप अपनी टांगों को सीधा करके फिर अपनी एक बाजु को अपनी दूसरी बाजु पर रखकर करवट लेकर सोते हैं तो आप लॉग पोजीशन में सोते हैं। इसका मतलब है आप मिलनसार हैं। आप ज्यादातर किसी के साथ भी घुल-मिल सकते हैं। आमतौर पर आप बाहर से सख्त दिखते हैं, लेकिन किसी के साथ बात करने में मिलनसार व्यक्ति हो सकते हैं।

मन मुताबिक लड़का या लड़की पैदा कर सकेंगे आप

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 20 जून : किसी भी परिवार में जब कोई बच्चा जन्म लेने वाला होता तो उस परिवार के लोगों में बहुत उत्सुकता होती है. सबसे ज्यादा उत्सुकता तो बच्चे को जन्म देने वाले मां-बाप में होती है. इस दौरान कुछ लोग लड़के की चाहत रखते हैं, वहीं कुछ लड़की को जन्म देना चाहते हैं. हालांकि, बच्चे का लिंग निर्धारण करना उनके हाथ में नहीं होता है. ऐसे में वो सिर्फ आने वाले बच्चे का स्वागत करते हैं. अब वैज्ञानिकों के प्रयोग से एक ऐसी तरकीब सामने आई है, जिससे कोई भी मां-बाप बिना भ्रूण हत्या के अपने मन मुताबिक लड़के या लड़की को जन्म दे सकेंगे. वैज्ञानिकों ने कहा कि ये एक क्रांतिकारी प्रयोग है और दुनिया के किसी भी इलाके में लिंग अनुपात को ठीक करने में मदद मिलेगी. ये जानकर आपको हैरानी जरूर हुई होगी लेकिन ये सच है. वैज्ञानिकों ने कैसा प्रयोग किया है, इससे जानने से पहले आपका ये जान लेना जरूरी है कि आखिर इंसानों में बच्चों का लिंग निर्धारण कैसे होता है।



वैज्ञानिकों ने प्रेग्नेंट चूहों पर एक्सपेरिमेंट किया. उन्होंने इस दौरान पता नहीं था कि किसके गर्भ में XY और किसके गर्भ में XY क्रोमोसोम्स सेट है. वैज्ञानिकों ने चूहों के विकसित होते भ्रूण से इन छह खास जीन्स को डिलीट करके हटा दिया. उनके छह जीन्स हटाते ही XY क्रोमोसोम वाला चूहा मादा में बदलने लगा, जबकि XX वाला नर ही बना रहा. ये Y क्रोमोसोम में मौजूद लिंग निर्धारण करने वाले SRY जीन्स के कारण हुआ. SRY जीन अपने विपरीत जीन्स के साथ सही समय पर संतुलन नहीं बना पाया. उसे ये काम करने में नॉर्मल से 12 घंटे ज्यादा लगे. इससे मेल शरीर बनाने वाले प्रोटीन पर असर पड़ा और टेस्टिकल्स नहीं डेवलेप हुए. इससे चूहे का लिंग पूरी तरह परिवर्तित हो गया और वह नर से मादा बनने लगा. हालांकि, अभी इसे चूहे पर प्रयोग किया है लेकिन चूहा इंसानों की तरह स्तनधारी जीव है. इसलिए अब इसी तरकीब को वैज्ञानिक इंसानों पर भी आजमाना चाहते हैं.

कोई बच्चा मेल होगा या फीमेल इसमें केवल क्रोमोसोम्स ही नहीं बल्कि माइक्रोआरएनए और जीन्स जैसे फैक्टर भी काम करते हैं. बच्चे के लिंग निर्धारण के लिए विपरीत जीन्स के बीच के सटीक संतुलन होना बेहद जरूरी है. Y क्रोमोसोम्स में मौजूद SRY नाम का जीन तय करता है कि टेस्टिकल्स बनेंगे या नहीं, यानी बच्चे का शरीर लड़के का होगा या नहीं. जैसे ही यह जीन गायब होता है Y क्रोमोसोम्स X में बदल जाता है और अंडाशय बनने लगता है यानी बच्चे का शरीर लड़की का हो जाता है. इसके अलावा दूसरे जीन्स और माइक्रोआरएनए भी लिंग तय करने में अहम भूमिका निभाते हैं. हालांकि वैज्ञानिकों के इसके बारे में कोई जानकारी नहीं है, क्योंकि इंसानों में मौजूद 98 प्रतिशत जीनोम समेत स्तनधारियों के डीएनए का एक बड़ा हिस्सा प्रोटीन के लिए कोड नहीं करता है. इस स्थिति में वैज्ञानिकों ने हजारों माइक्रोआरएनए में से ऐसे 6 की पहचान की, जो जीन्स से जुड़कर उसे अपने हिसाब से कंट्रोल कर सकते हैं. इसके बाद लिंग बदलने की प्रक्रिया का चूहों पर एक्सपेरिमेंट किया गया.

23 जून को पेड़ों को बचाने के लिए तिरंगे के साथ निकालएंगे पैदल मार्च

देहरादून। न्यू कैंट रोड पर पेड़ों को बचाने के लिए 23 जून को तिरंगे के साथ पैदल मार्च निकलेगा। बुधवार को प्रेस क्लब में पर्यावरण बचाओ आंदोलन से जुड़े लोगों ने पेड़ों को काटने का पुरजोर विरोध किया। साथ पेड़ों के कटने से बढ़ रहे पर्यावरणीय संकट के बारे में बताया। पर्यावरणविद् डॉ. रवि चोपड़ा ने कहा कि देहरादून में जिस तरह से पेड़ों का कटान हो रहा है, उसका परिणाम दिखने लगा है। इस बार तापमान 43 डिग्री से ज्यादा पहुंचाया है और आने वाले समय में संकट और बढ़ेगा। कहा कि अंतरराष्ट्रीय लापरवाही की वजह से पर्यावरण को नुकसान पहुंच रहा है।

आठवीं सदी की तुलना पिछले एक साल में तापमान डेढ़ डिग्री सेंटीग्रेट तक बढ़ चुका है। यही हाल रहे तो 2030 तक देहरादून का तापमान 50 डिग्री तक चला जाएगा। पेड़ों के कटान से ना केवल तापमान बढ़ रहा है, बल्कि कई दुष्परिणाम इसके सामने आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि देहरादून में विकास के नाम पर लगातार पेड़ों का कटान हो रहा है। हम इसका निरंतर विरोध कर रहे हैं, बावजूद पेड़ों के कटान पर लगाम नहीं लग रही। देहरादून और आसपास के क्षेत्र में 31 हजार 750 पेड़ या तो कट चुके हैं या फिर कटने की कगार पर हैं।

संपादकीय

रेल हादसों के सबक

बीते दिनों पश्चिम बंगाल में जो रेल दुर्घटना हुई थी, उसमें 10 लोगों को अपनी जिंदगी खोनी पड़ी। कंचनजंगा एक्सप्रेस ट्रेन सियालदाह जाने वाली थी, लेकिन मालगाड़ी ने पीछे से टक्कर मारी और बहुत कुछ ध्वस्त हो गया। पीछे की दो बोगियां मलबा बन गईं। कुछ बोगियां पटरी से नीचे उतर कर पलट गईं। घायलों की संख्या भी 50-60 बताई गई थी। हम उनके स्वस्थ होने और अपने-अपने घर लौटने की दुआ करते हैं। दुर्घटना कोई भी हो, विध्वंस होती है। बीते साल ओडिशा के बालासोर में इतनी भयानक दुर्घटना हुई थी कि प्रधानमंत्री मोदी घटनास्थल पर गए थे। रेल मंत्री का तो यह फर्ज बनता है। उसकी तुलना में इस बार मृतकों की संख्या बहुत कम है। बालासोर हादसे के बाद यही त्रासदी सामने आई है। दुर्घटना की शुरुआती रपटें इसे 'मानवीय चूक' करार दे रही हैं। संभव है कि ऐसा ही हो, लेकिन रेलवे सुरक्षा आयुक्त की सम्यक जांच के बाद ही किसी निष्कर्ष पर पहुंचा जा सकता है कि टक्कर का बुनियादी कारण क्या था? जांच में यह तथ्य भी विचाराधीन होना चाहिए कि मालगाड़ी का लोको पायलट लगातार चार रातों से सोया नहीं था। यह भी अमानवीय नौकरी है। नियम अधिकतम दो रात लगातार ड्यूटी करने की अनुमति देते हैं। यह भी अमानवीय नियम है। वैकल्पिक लोको पायलटों की व्यवस्था होनी चाहिए। यह कैसे होगा, क्योंकि रेलवे में बीते 10 सालों से करीब तीन लाख पद खाली पड़े हैं। उनमें 21 फीसदी लोको पायलट के पद हैं। उन्हें कब भरा जाएगा? वे तो स्वीकृत और अधिकृत पद हैं, फिर सरकार को इन पदों को भरने में क्या दिक्कत रही है? खुद रेलवे बोर्ड का मानना है कि लोको पायलट की लगातार कई घंटों, दिनों की नौकरी भी बड़े हादसों का बुनियादी कारण है। 'कवच' एक ऑटोमैटिक रेल सुरक्षा सिस्टम है, जिसे स्वदेशी तौर पर ही विकसित किया गया है। सवाल है कि बालासोर रेल हादसे के बाद एक भी रूट किलोमीटर 'कवच' प्रणाली स्थापित क्यों नहीं की जा सकी? इसका जवाब रेल मंत्री देंगे अथवा जांच के बाद कोई यथार्थ सामने आएगा! अभी तक 1465 रूट किमी और 139 रेल इंजनों पर ही 'कवच' स्थापित किया गया है। यह स्थिति फरवरी, 2024 की है और दक्षिण मध्य रेलवे में ही यह व्यवस्था की गई है। बताया जाता है कि कई हजार रूट किमी पर 'कवच' प्रणाली के लिए टेंडर दे दिए गए हैं। वे कब तक इस सुरक्षा प्रणाली को स्थापित कर देंगे, ताकि कोई भी अमूल्य जिंदगी गंवानी न पड़े? 'कवच' ही सुरक्षा की 100 फीसदी गारंटीशुदा व्यवस्था नहीं है। सिग्नल और इंटरलोकिंग सरीखी तकनीकी समस्याएं हैं, जिनके कारण रेलवे टकराव होते हैं और त्रासद हादसे सामने आते हैं। सिग्नल खराब होने की स्थिति में लोको पायलट्स को ट्रेन कैसे चलानी है, इसका पर्याप्त प्रशिक्षण पूर्वोत्तर क्षेत्र के लोको स्टाफ को आज तक नहीं दिया गया है। ऑल इंडिया रनिंग लोको स्टाफ एसोसिएशन के उपाध्यक्ष एसएस ठाकुर का बयान गौरतलब है कि सिग्नल फेल होने पर जिस वैकल्पिक फॉर्म टीए-912 के जरिए ट्रेनें चलाई जाती हैं, उससे जुड़ा एक नियम यह भी है कि तब तक आगे वाली ट्रेन अगला स्टेशन पार न कर ले, तब तक दूसरी ट्रेन को पिछले स्टेशन से आगे नहीं बढ़ाते हैं।

दैनिक न्यूज़ वायरस
संपादक : मौ.सलीम सैफी न्यूज़ वायरस नेटवर्क प्रा. लिमिटेड के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मौ.सलीम सैफी द्वारा विश्वनाथ प्रिंटर्स, अजबपुर कलां, देहरादून से मुद्रित एवं न्यूज़ वायरस नेटवर्क प्रा. लिमिटेड, 48/3 बलबीर रोड, डालनवाला, देहरादून से प्रकाशित। **फ़ोन :** 0135-4066790, 2672002
RNI No. : UTTHIN/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

इस अलार्म के बारे में क्या आप जानते है

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 20 जून : लोगों को अक्सर ट्रेन में सफर करते वक्त यही डर सताता है कि नींद लग गई और स्टेशन आ गया तो क्या होगा... ? आप भी अगर ज्यादातर ट्रेन में सफर करते हैं तो आज की ये खबर आप लोगों के लिए काम की साबित हो सकती है. अक्सर ट्रेन में सफर करते वक्त नींद लग जाती है और कई बार हमारा डेस्टिनेशन छूट जाता है. लेकिन भारतीय रेलवे के पास यात्रियों को अलर्ट करने के लिए एक खास सुविधा उपलब्ध है.

कितनी देर पहले आएगी कॉल ?

Indian Railways के पास यात्रियों के लिए Wake Up Alarm की सुविधा है. अगर कोई यात्री इस सुविधा का लाभ उठाता है तो उन्हें डेस्टिनेशन पर पहुंचने से पहले अलार्म के तौर पर एक कॉल रिसीव होगा. आइए जानते हैं कि किस तरह से इस सर्विस के लिए अलर्ट लगाया जा सकता है? डेस्टिनेशन स्टेशन पर पहुंचने से ठीक 15 से 20 मिनट पहले आपको कॉल और SMS, आएगा. अलर्ट सेट करने के लिए 139 पर कॉल मिलाएं और फिर अपनी पसंदीदा भाषा को चुनें.

भाषा को चुनने के बाद मैन मैन्यू में 7 चुनें और फिर डेस्टिनेशन सेट करने के लिए 2 नंबर दबाएं. इसके अलावा आपको 10 अंकों का PNR नंबर डालना होगा और फिर कंफर्म करने के लिए 1 दबाएं.

SMS के जरिए सेट करें अलर्ट

अगर आप कॉल मिलाकर अलर्ट सेट नहीं करना चाहते हैं तो आप SMS के जरिए इस काम को बहुत ही आसानी से कर सकते हैं. 139 पर ALERT लिखकर स्पेस दें और अपना PNR Number लिखकर सेंड कर दें. ट्रेन टिकट बुकिंग करते वक्त भी कई प्लेटफॉर्म्स पर वेक-अप अलर्ट का ऑप्शन मिलता है, जिसे आप ऐनेबल कर सकते हैं. लेकिन एक बात ध्यान दें कि कॉल उसी नंबर पर आएगा जो आपने टिकट बुकिंग करते वक्त यूज किया है. भारतीय रेलवे की इस सुविधा का इस्तेमाल कर अगर आपने एक बार अलर्ट लगा दिया और आपकी अगर नींद लग गई तो भी आपको टेंशन लेने की जरूरत नहीं. आपके रजिस्टर नंबर पर जैसे ही कॉल आएगा, आपकी नींद खुल जाएगी.

जन-जन के आराध्य प्रभु श्री राम : कपिल मुनि

हरिद्वार। श्रीहरे राम आश्रम के अध्यक्ष महामंडलेश्वर स्वामी कपिल मुनि ने कहा है कि मर्यादा पुरुषोत्तम प्रभु श्री राम की कथा व्यक्ति के मन से मृत्यु का भय मिटाकर उसके कल्याण का मार्ग प्रशस्त करती है। प्रभु श्री राम जन-जन के आराध्य हैं और प्रत्येक भारतवासी के हृदय में विराजमान हैं, जो व्यक्ति प्रभु श्री राम के आदर्शों को आत्मसात कर लेता है उसका कल्याण निश्चित है। यह बातें उन्होंने कृष्णा नगर स्थित श्रीहरेराम आश्रम में आयोजित राम कथा के पांचवें दिन कही। प्रेस को दी जानकारी में स्वामी कपिल मुनि ने कहा कि प्रभु श्री राम की कथा अनंत है। इसलिए सभी को इसका श्रवण अवश्य करना चाहिए। कथा व्यास गोपालराम ने कहा कि देवभूमि उत्तराखंड और हरिद्वार की पावन धरा पर कथा श्रवण का महत्व और अधिक बढ़ जाता है। इस मौके पर विशेष रूप में स्वामी केशव मुनि, कृष्ण मुनि, कार्यक्रम संयोजक डॉ. जितेन्द्र सिंह, रमेश उपाध्याय, इन्दु बुटोला, रामचंद्र पाण्डेय, कर्मेंद्र सैनी, स्वामी उमेश मुनि, पंडित नवीन भट्ट आदि मौजूद रहे।

भारत के चुनाव आयुक्त परिवार के साथ पतंजलि योगपीठ पहुंचे

हरिद्वार। केन्द्रीय चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार बुधवार को सपरिवार पतंजलि योगपीठ पहुंचे। योगपीठ के परमाध्यक्ष स्वामी रामदेव तथा महामंत्री आचार्य बालकृष्ण ने पुष्पगुच्छ और माला भेंट कर उनका स्वागत किया। ज्ञानेश कुमार ने पतंजलि के जनसेवा के कार्यों का अवलोकन कर काफी प्रशंसा की। कहा कि देश के योग जागरण में स्वामी रामदेव का योगदान अविस्मरणीय है। विशेषकर शिक्षा, चिकित्सा और स्वेदशी के क्षेत्र में पतंजलि की बड़ी भूमिका है। पतंजलि के शैक्षणिक संस्थान भावी पीढ़ियों को शिक्षा के साथ-साथ संस्कार भी प्रदान कर रहे हैं। इससे संस्कारयुक्त भावी भारत का निर्माण निश्चित है।

सड़क निर्माण कार्य की गुणवत्ता की जांच कराने के निर्देश दिए

हरिद्वार। जिला योजना समिति की बैठक में जिले के प्रभारी मंत्री सतपाल महाराज ने बुधवार को ज्वालापुर क्षेत्र में सड़क निर्माण कार्य की गुणवत्ता की जांच कराने के निर्देश दिए। उन्होंने यह आदेश विधायक रवि बहादुर की शिकायत पर दिए। इसके साथ ही जल संस्थान और नलकूप विभाग के अभियंताओं को निर्देश दिए कि तेजी से गिरते भूदृजल स्तर का साइंटिफिक आंकलन किया जाए।

घटते भूजल स्तर को ध्यान में रखते हुए ही हैंडपंप और नलकूप की गहराई निर्धारित की जाए ताकि कोई भी नल सूख न सके। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण और संवर्धन सभी की प्राथमिकता होनी चाहिए। किसानों और जनप्रतिनिधियों को हाइड्रोपोनिक तकनीकी से रूबरू कराया जाए। ताकि पानी की बचत हो सकें।

10वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एसजीआरआरयू में योग दर्शन पर मंथन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 20 जून , श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय में स्कूल आफ यौगिक साइंस एवम् नैचुरोपैथी एवम् आईसीपीआर नई दिल्ली के सहयोग से एक दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय सेमिनार में देश के 15 राज्यों से 500 योग शोधार्थियों ने आनलाइन एवम् आफलाइन प्रतिभाग किया। कार्यक्रम में उपस्थित 300 योग शोधार्थियों में से 40 शोधार्थियों ने योग से जुड़े विभिन्न विषयों पर अपने शोधपत्र प्रस्तुत किए।10वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में एसजीआरआरयू में राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया। श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय के प्रेसिडेंट श्रीमहंत देवेन्द्र दास जी महाराज ने सभी योग शोधार्थियों एवम् राष्ट्रीय सेमीनार के आयोजन सदस्यों को शुभकामनाएं प्रेषित की।

राष्ट्रीय सेमीनार में 40 शोधपत्रों का हुआ प्रस्तुतीकरण

एसजीआरआरयू के पथरी बाग कैंपस स्थित सभागार में राष्ट्रीय सेमिनार का विधिवत शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पदमश्री योगगुरू स्वामी भरत भूषण, एसजीआरआरयू के कुलपति डॉ यशबीर दीवान, कुलसचिव डॉ अजय कुमार खण्डूड़ी, प्रो कंचन जोशी, संकायाध्यक्ष, डॉ विक्रम सिंह, डॉ सुरेंद्र कुमार त्यागी, एवम डॉ भानू जोशी ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। 'योग दर्शन एवम् अभ्यास प्रदर्शन के साथ' विषय पर आधारित राष्ट्रीय सेमिनार में योग विषय के विशेषज्ञों ने गहन मंथन किया।

देश के 15 राज्यों से 500 शोधार्थी हुए शामिल

मुख्य अतिथि स्वामी भरत भूषण ने भारतीय योग दर्शन के मूल उद्देश्य को प्रमुखता से रेखांकित किया। उन्होंने योग दर्शन में वर्णित सूत्रों के व्यावहारिक जीवन पर महत्व को सरल शब्दों में समझाया। उन्होंने वर्तमान परिदृश्य में योग शिक्षा की आवश्यकता को महत्वपूर्ण बताते हुए योग शिक्षा एवम् योग दर्शन से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियों पर प्रकाश डाला। सेमिनार में प्रोफेसर सुरेन्द्र कुमार त्यागी, संकायाध्यक्ष, फैकल्टी आफ योगा एवम् फिजिकल एजुकेशन, गुरुकुल कांगड़ी, डीन विश्वविद्यालय, हरिद्वार ने पतंजलि योग सूत्र की बारीकियों से छात्रों को अवगत कराया।

इस मौके पर डॉ विक्रम सिंह, निदेशक, स्पोर्ट्स एण्ड फिजिकल एजुकेशन, जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय ने कहा कि छात्रों को एक महीने में योग सिखना है तो अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखना होगा और मानव और प्रकृति के बीच संतुलन स्थापित करना सीखना होगा।डॉ.भानु प्रकाश जोशी, विभागाध्यक्ष, स्कूल आफ हेल्थ साइंसेज, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, ने छात्रों को क्रिया योग की बारीकियों के बारे में बताया और साथ ही छात्रों से कर्मठ रहते हुए योग और अनुशासन को जीवन में अपनाने का सुझाव दियाश्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ यशबीर दीवान ने कार्यक्रम की सफल आयोजन के लिए यौगिक साइंस एवम् नैचुरोपैथी संकाय के सभी सदस्यों को शुभकामनाएं प्रेषित की।

सेमिनार में धन्यवाद ज्ञापन श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय के यौगिक साइंस एवं नेचुरोपैथी संकाय के संकायाध्यक्ष प्रोफेसर डॉ कंचन जोशी ने दिया।इस अवसर पर एसजीआरआरयू के यौगिक साइंस एवम् नैचुरोपैथी विभाग के संकायाध्यक्ष प्रो. डॉ कंचन जोशी, डॉ अनिल थपलियाल, डॉ सुरेंद्र प्रसाद रयाल, डॉ बिजेंद्र सिंह, डॉ अंशु, डॉ कुमुद सकलानी, डॉ संजय शर्मा एवं डॉ सरस्वती काला के साथ योग संकाय के सभी शोधार्थी और छात्र-छात्राओं सहित विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों से डीन, विभागायाध्यक्ष उपस्थित रहे।

देहरादून : दून अस्पताल में मनाया गया विश्व सिकल सेल दिवस

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 20 जून : दून अस्पताल में विश्व सिकल सेल दिवस के अवसर पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य सिकल सेल एनीमिया के प्रति जन जागरूकता बढ़ाना और इससे संबंधित स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में जानकारी प्रदान करना था।कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि डॉ आर.के. सिंह, निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन द्वारा सिकल सेल एनीमिया के लक्षण, कारण और इसके निदान पर विस्तृत जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि सिकल सेल एनीमिया एक अनुवांशिक विकार है, जिसमें रक्त कोशिकाओं का आकार बदल जाता है और इससे कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न होती हैं।डॉ आर.के. सिंह ने अवगत कराया कि सिकल सेल से ग्रसित लोग चिकित्सकों से परामर्श करें, अधिक से अधिक पानी का सेवन करें, डॉक्टर की सलाह के अनुसार नियमित दवाईयां लें, संतुलित और पौष्टिक आहार का सेवन करें, चरम मौसम की स्थिति से बचें और एक स्वस्थ जीवन शैली का पालन करें।

डॉ. सिंह ने अपने संबोधन में कहा, ₹सिकल सेल एनीमिया के प्रति जागरूकता फैलाना अत्यंत आवश्यक है। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि इस रोग से पीड़ित हर व्यक्ति को सही समय पर उचित उपचार और देखभाल मिले। सरकार इस दिशा में हर संभव प्रयास कर रही है।₹उन्होंने बताया कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा आयोजित स्वास्थ्य जांच शिविर में सिकल सेल एनीमिया की जांच के लिए निःशुल्क रक्त परीक्षण की सुविधा प्रदान की जा रही है। उन्होंने सिकल सेल रोग के उन्मूलन हेतु स्वास्थ्य विभाग के प्रयासों की प्रशंसा कर उम्मीद जताई कि इस प्रकार के कार्यक्रमों से सिकल सेल एनीमिया के प्रति जागरूकता और बढ़ेगी। कार्यक्रम में विभिन्न विशेषज्ञों ने सिकल सेल एनीमिया के प्रबंधन, नवीनतम उपचार विधियों और रोगियों की देखभाल के बारे में महत्वपूर्ण जानकारियां साझा कीं। इस अवसर पर उपस्थित लोगों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया और कार्यक्रम की सराहना की। इस अवसर पर डॉ अजय नगरकर प्रभारी अधिकारी एन.एच.एम., दून मेडिकल कॉलेज के फिजिशियन, पीडियाट्रिशियन, पैथोलॉजिस्ट, नर्सिंग स्टाफ, मेडिकल छात्र आदि उपस्थित रहे।

रवि बडोला हत्याकांड को लेकर आज देहरादून बंद का ऐलान

देहरादून। रवि बडोला हत्याकांड के बाद विभिन्न संगठनों के लोगों में आक्रोश है। मूल निवासी भू कानून समन्वय समिति ने बुधवार को प्रेस क्लब में पत्रकार वार्ता कर गुरुवार को देहरादून बंद का ऐलान किया है। समिति ने जनता से बंद को सफल बनाने का आह्वान किया है। समिति के संयोजक मोहित डिमरी ने कहा कि उत्तराखंड में लगातार अपराध बढ़ रहे हैं, यहां लोग सुरक्षित नहीं हैं। यहां के मूल निवासियों का उत्पीड़न कर उनकी हत्या की जा रही है। आरोप लगाया कि उत्तराखंड में कानून व्यवस्था पूरी तरह से चौपट हो चुकी है। अपराधी खुलेआम घूम रहे हैं, उनको राजनीतिक दलों का संरक्षण प्राप्त है, जिस कारण उनके हौसले बुलंद हैं। कहा कि समिति ने गुरुवार को देहरादून बंद का ऐलान किया है। उन्होंने सभी से बंद में सहयोग देने की अपील की है। कहा कि यह उत्तराखंड के अस्तित्व और वजूद को बचाने की लड़ाई है। कहा कि बंद के माध्यम से रवि बडोला हत्याकांड केस को फास्ट ट्रैक कोर्ट में चलाने, उनकी पत्नी को स्थायी नौकरी देने, घायलों को बीस-बीस लाख रुपये मुआवजा देने के साथ ही उनका मुफ्त इलाज देने की मांग की जाएगी। इसके साथ ही उत्तराखंड में घूम रहे अपराधियों के नाम की सूची सार्वजनिक करने की मांग की जाएगी। इस मौके पर रवि बडोला की पत्नी उर्मी बडोला, बहन दीक्षा, अनिल डोभाल, पंकज उनियाल आदि मौजूद रहे।

दहेज के लिए प्रताडित करने पर पति व ससुर को नोटिस

पिथौरागढ़। महिला को दहेज को प्रताड़ित करने के मामले में पुलिस ने महिला के पति और ससुर को नोटिस दिया है। गैठना निवासी पुष्पा देवी ने 2 मई को तहरीर दी कि उनके पति प्रकाश सिंह और ससुर पदम सिंह और सास दहेज के लिए प्रताड़ित करते हैं। उनके साथ गाली-गलौच और मारपीट की जाती है। जाजरदेवल थाने में अभियुक्त प्रकाश सिंह और अन्य के खिलाफ दहेज प्रतिषेध अधिनियम में केस किया। विवेचना अधिकारी एसआई मीनाक्षी मनराल ने थाने बुलाकर महिला के पति प्रकाश, ससुर पदम सिंह को सीआरपीसी धारा-41(क) का नोटिस दिया है।