हिंदी दैनिक

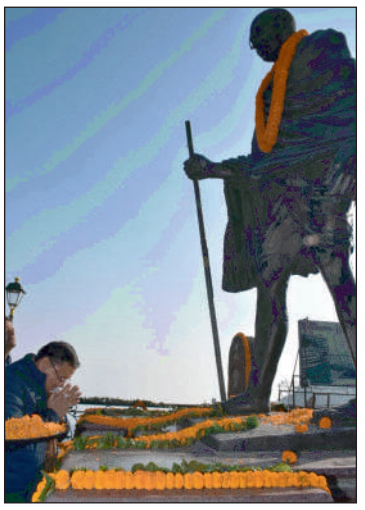
न्यूज़ वायरस

वर्ष : 11 अंक : 172 देहरादून, मंगलवार, 27 दिसंबर, 2022 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08

मुख्यमंत्री धामी ने गुरुद्वारा श्री नानकमत्ता साहिब में मत्था टेका, बांटे बाल पुरुस्कार

3

मुख्यमंत्री धामी ने मसूरी विंटर लाइन कार्निवल 2022 का शुभारंभ किया



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 27 दिसंबर , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मसूरी विंटर लाइन कार्निवल 2022 का शुभारंभ किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विंटर लाइन कार्निवाल में आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रमों का अवलोकन किया । उन्होंने स्थानीय कलाकारों द्वारा प्रस्तुत कार्यक्रमों की सराहना की तथा लोक कलाकारों का उत्साहवर्धन किया। मसूरीवासियों को मसूरी विंटर लाइन कार्निवल 2022 के आयोजन की बधाई देते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि नैसर्गिक सौंदर्य से पूरित देवभूमि उत्तराखण्ड का प्रत्येक क्षेत्र एक विशेष प्रकार की ऊर्जा लिए हुए है। नए वर्ष के आगमन के साथ मसूरी विंटर लाइन कार्निवल का आयोजन देश-विदेश के पर्यटकों तथा विभिन्न राज्यों से आए लोक कलाकारों आदि के लिए आकर्षण का केंद्र बन गया है। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि विश्व प्रसिद्ध मसूरी का यह विंटर कार्निवाल पर्यटन व लोक संस्कृति का अनूठा संगम है। उन्होंने कहा कि मसूरी विंटर कार्निवाल उत्तराखंडवासियों के लिए ही नहीं बल्कि उत्तराखंड आए सभी पर्यटकों के लिए भी विशेष आकर्षण का केंद्र है। विंटर कार्निवाल के माध्यम से राज्य के कलाकारों को अपनी प्रतिभा प्रस्तुत करने का भी सुनहरा अवसर प्राप्त हो रहा है। देश-विदेश से आए प्रसिद्ध कलाकार भी अपनी प्रस्तुतियों के माध्यम से इसे और भी अधिक मनोहारी बनाने का काम कर रहे हैं।

मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि हम सभी के लिए गौरव की बात है कि पहाड़ों की रानी मसूरी ने विश्व पर्यटन के मानचित्र पर अपनी एक विशिष्ट पहचान स्थापित की है। प्रतिवर्ष लाखों पर्यटक मसूरी की ओर रुख करते हैं। सर्दियों में भी चांदी सी चमकती बर्फ का आनंद लेने के लिए अनेकों सैलानी मसूरी के आस-पास बड़ी संख्या में उमड़ते हैं ।मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में उत्तराखंड आध्यात्मिक केंद्र के रूप में और अधिक सशक्त हुआ है। प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन में उत्तराखण्ड की डबल इंजन की सरकार उत्तराखण्ड में पर्यटन विकास के लिए प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही है। प्रधानमंत्री ने 21वीं सदी का तीसरा दशक उत्तराखंड का बताया है जिसमें राज्य के पर्यटन व सांस्कृतिक महोत्सवो की महत्वपूर्ण भूमिका होगी । हम पर्यटन तथा पर्यटक दोनों को बेहतर सुविधाएं प्रदान करने के लिए नित नई योजनाओं को लागू कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रसन्नता है कि विंटर कार्निवाल जैसे कार्यक्रम सरकार के रुपर्यटन विकास के अभियानरु को सफल बनाने में अपना अमूल्य योगदान दे रहे हैं।मुख्यमंत्री ने कहा कि आशा है कि देश विदेश से आए पर्यटक देवभूमि उत्तराखण्ड के इस महोत्सव की आनंदित स्मृतियों को अपने साथ लेकर जाएंगे।

इस अवसर पर जिलाधिकारी देहरादून सोनिका, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून , अन्य वरिष्ठ अधिकारी, जनप्रतिनिधि, बड़ी संख्या में स्थानीय लोग तथा पर्यटक उपस्थित थे ।

कोर्ट में बिना मास्क के एंट्री नहीं : उत्तराखंड हाईकोर्ट

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

चीन और कुछ अन्य देशों में कोविड-19 मामलों में कथित उछाल के बीच, राज्य सरकार द्वारा जारी कोविड दिशानिर्देशों को उच्च न्यायालय (एचसी) सहित अदालतों में लागू किया गया है। मुख्य न्यायाधीश विपिन सांघी ने शनिवार को इस संबंध में निर्देश जारी किए जिन्हें तत्काल प्रभाव से लागू कर दिया गया है.

एचसी रजिस्ट्रार जनरल द्वारा एक अधिसूचना जारी की गई थी जिसमें कहा गया था कि सभी अधिकारियों, कर्मचारियों, अधिवक्ताओं और पक्षों को अदालत में सामाजिक दूरी बनाए रखने की आवश्यकता है ।नोटिस में कहा गया है, रकोर्ट परिसर और हॉल में फेस मास्क पहने बिना प्रवेश पर प्रतिबंध होगा। सभी कोर्ट रूम को नियमित रूप से साफ करने की आवश्यकता है।

राज्य भर की सभी अदालतों को यह भी निर्देशित किया जाता है कि वे यह सुनिश्चित करें कि अदालत परिसर और अदालत कक्षों में भीड़भाड़ न हो।अधिकारियों ने कहा कि राज्य कानूनी सेवा प्राधिकरण, सभी जिला न्यायाधीशों और एचसी बार एसोसिएशन के अध्यक्ष को हाई कोर्ट के निर्देशों के बारे में सूचित कर दिया गया है ।हाई कोर्ट शीतकालीन अवकाश के लिए बंद रहेगा और अगले साल 2 जनवरी, 2023 को फिर से खुलेगा।

पहाड़ में बढ़ेगा ठंड का प्रकोप क्या आप तैयार हैं?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 27 दिसंबर , उत्तराखंड में सुबह और शाम तापमान में गिरावट आने से कड़ाके की ठंड पड़ रही है. इसी बीच मौसम विभाग ने उत्तराखंड के मैदानी जिलों में शीतलहर को लेकर अलर्ट जारी किया है. मौसम विभाग के अनुसार मैदानी जिलों में कोहरा छाए रहने की भी संभावना है.

मौसम विभाग ने बताया कि अगले कुछ दिन तक ज्यादातर क्षेत्रों में मौसम शुष्क रह सकता है और ठंड में इजाफा हो सकता है.इधर नया साल करीब है और सैलानी पहाड़ों में पहुँचने लगे हैं। इसी बीच दिन में धूप खिलने के साथ साथ दोपहर बाद से अचानक सर्दी बढ़ रही है.

इसका कारण ये है कि न्यूनतम तापमान कम हो रहा है. राज्य मौसम विज्ञान केंद्र के मुताबिक वहीं बर्फबारी की बात की जाए तो उत्तराखंड में इस बार क्रिसमस के बाद बर्फबारी के आसार बनते नजर आ रहे हैं. 27 , 28 दिसंबर को

उत्तरकाशी और चमोली में 35 मीटर की ऊंचाई पर बर्फबारी के आसार हैं. इसी तरह पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने के बाद बारिश और बर्फबारी की संभावना है.

नए साल में होंगे क्रेडिट कार्ड, बैंक लॉकर व जीएसटी के नए नियम !

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 27 दिसंबर , आ रहा है नया साल , नई उम्मीदों और नए बदलाव के साथ जिसके लिए आपको भी हो जाना चाहिए तैयार .... इन बदलावों का सीधा असर हम सबकी जिंदगी पर पड़ता है। कुछ बदलाव तो सीधे हमारी जेब पर असर डालते हैं। 1 जनवरी 2023 से भी कुछ जरूरी नियम बदलने वाले हैं। इनमें क्रेडिट कार्ड, बैंक लॉकर, जीएसटी ई-इन्वॉयसिंग, सीएनजी-पीएनजी के भाव और गाड़ियों की कीमतों से जुड़े बदलाव शामिल हैं।

1. बैंक लॉकर में रखे सामान के नुकसान पर तय होगी बैंकों की जिम्मेदारी

भारतीय रिजर्व बैंक की ओर से बैंक लॉकर से संबंधित नए निर्देश जारी किए हैं। ये नियम 1 जनवरी 2023 से लागू हो जाएंगे। इन नियमों के प्रभाव में आने के बाद लॉकर के मुद्दे पर बैंक अब ग्राहकों के साथ मनमानी नहीं कर पाएंगे। इन नियमों के लागू होने के बाद अगर बैंक लॉकर में रखे सामान को कोई नुकसान पहुंचता है तो इसके लिए बैंक की जवाबदेही तय की जाएगी। बैंक और ग्राहको के बीच एग्रीमेंट साइन किया जाएगा। यह 31 दिसंबर तक के लिए वैध रहेगा। बैंकों को ग्राहकों को लॉकर से जुड़े नियमों में बदलाव के बारे में सभी जानकारी एमएमएस और अन्य माध्यमों से देनी पड़ेगी।

2. क्रेडिट कार्ड के रिवार्ड प्वाइंट से जुड़े नियम बदलेंगे

क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल करने वालों के लिए भी 1 जनवरी 2023 से नियमों में बदलाव हो जाएगा। यह बदलाव क्रेडिट कार्ड के माध्यम से भुगतान करने पर मिलने वाले रिवार्ड प्वॉइंट से संबंधित है। नए साल की शुरुआत से एचडीएफसी बैंक अपने क्रेडिट कार्ड से भुगतान पर मिलने वाले रिवॉर्ड प्वाइंट्स में बदवाल करने जा रहा है। ऐसे में ग्राहकों को सलाह दी गई है कि वे अपने क्रेडिट कार्ड में बचे सभी रिवॉर्ड प्वाइंट का भुगतान 31 दिसंबर 2022 से पहले ही कर लें। 1 जनवरी 2023 नए नियमों के तहत रिवॉर्ड प्वाइंट की सुविधाएं दी जाएंगी।

3. पेट्रोल-डीजल और एलपीजी की कीमतों में बदलाव

हर महीने की शुरुआत के साथ पेट्रोलियम कंपनियां पेट्रोल और डीजल की दरें तय करती हैं। पिछले कुछ समय से देश में पेट्रोल-डीजल की कीमतें स्थिर रही हैं। ऐसे में दिसंबर महीने के आखिरी दिन जब तेल कंपनियां पेट्रोल व डीजल की कीमतों का पुर्ननिर्धारण करेंगे तो इनकी कीमतों में कुछ बदलाव का फैसला लिया जा सकता है। हालांकि ये बदलाव होंगे या नहीं यह पहली जनवरी की सुबह ही साफ हो पाएगा। पेट्रोल और डीजल की कीमतों के साथ-साथ एलपीजी के घरेलू और कमर्शियल सिलेंडरों की कीमतों में भी बदलाव की घोषणा हो सकती है।

4 . वाहनों की खरीदारी होगी महंगी

नववर्ष 2023 में नए वाहन खरीदना महंगा हो सकता है। प्रमुख ऑटोमोबाइल कंपनियों जिनमें एमजी मोटर, मारुति सुजुकी, ह्युंडई मोटर्स, होंडा, टाटा मोटर्स, रेनॉल्ट, ऑडी और मर्सिडीज-बेंच जैसी कंपनियां शामिल हैं, ने अपनी गाड़ियों के कीमतों में इजाफा करने की घोषणा की है। देश की प्रमुख कंपनी टाटा मोटर्स ने कहा है कि वह आगामी 2 जनवरी 2023 से अपने व्यावसायिक वाहनों की कीमतें बढ़ाएगी। होंडा ने भी घोषणा की है कि वह अपनी गाड़ियों की कीमतें 30 हजार रुपये तक बढ़ाएगी। ऐसे में अगर आप नए साल में नई गाड़ी खरीदने की योजना बना रहे हैं तो यह आपके के लिए वर्तमान की तुलना में महंगी साबित हो सकती है।

5 . जीएसटी के ई-इन्वॉयसिंग से जुड़े नियम बदलेंगे

जीएसटी ई-इन्वॉयसिंग और इलेक्ट्रॉनिक बिल से जुड़े नियमों में भी नए साल में अहम बदलाव होंगे। सरकार ने जीएसटी की ई-इन्वॉयसिंग के लिए जरूरी सीमा को 20 करोड़ रुपये से घटाकर पांच करोड़ रुपये कर दी है। जीएसटी के नियमों में ये बदलाव 1 जनवरी 2023 से लागू होंगे। ऐसे में जिन व्यापारियों का टर्न ओवर पांच करोड़ रुपये या उससे अधिक है उनके लिए अब इलेक्ट्रॉनिक बिल जनरेट करना जरूरी हो जाएगा।

आप भी बन सकते हैं अमीर, बस ये 10 फार्मूले अपना लीजिये

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 27 दिसंबर , क्या अमीर बनने का कोई फॉर्मूला हो सकता है? इसका उत्तर हां भी है और ना भी। हम यहां कुछ कदमों की चर्चा कर रहे हैं, जिस पर अमल कर आप चाहें तो अमीर बन सकते हैं। लेकिन भारत में तो बीते साल जमकर महंगाई भी बढ़ी और रोज़गार में भी किल्लत जैसा माहौल रहा है। । जाहिर है कि इन सब का असर हमारी जेब पर पड़ना तय है। इन हालात में जानिए वो 10 टिप्स जो आपको अमीर बनाने में बेहद कारगर साबित हो सकते हैं।

निवेश वहीं करें जिसकी पूरी समझ हो

साल 2022 की शुरुआत में क्रिप्टोकरंसी ने युवाओं को इसका दीवाना बना दिया। लेकिन साल जाते-जाते इसका खुमार उतरता दिखा। नए साल के लिए ये सबक मिला कि कोई भी इस तरह का निवेश, जो सरकारी अथॉरिटी से रेगुलेटेड न हो, भरोसे की मांग करता है। निवेश उसी इंस्ट्रूमेंट में करें, जिसकी पूरी समझ हो, उसका रिस्क सहने की क्षमता हो और यह वित्तीय लक्ष्यों के मुताबिक हो।

लगातार निवेश करना संपत्ति बनाने का रहस्य

इस साल की शुरुआत में शेयर बाजार में तेज गिरावट दर्ज हुई। लेकिन, बाद के दिनों के दौरान स्टॉक एक्सचेंजों में तेज रिकवरी भी दर्ज हुई। साल के आखिर में कोरोना की वजह से बाजार में फिर डर दिखा। इक्विटी बाजार में उतार-चढ़ाव का यह चक्र पुराना है, कारण अलग-अलग हो सकते हैं। यहां सबक यह है कि स्थितियों की परवाह किए बिना लगातार निवेश करना संपत्ति बनाने का रहस्य है।

बनाएं खास रणनीति

अपने यहां करीब दो साल तक कम ब्याज दरों का दौर रहा। इसके बाद रिजर्व बैंक ने रेपो रेट में बढ़ोतरी शुरू की। इसका असर बैंको के ब्याज दर पर भी दिखने लगा। नतीजतन होम लोन, ऑटो लोन और पर्सनल लोन महंगे ही होते जा रहे हैं। हो सकता है कि लोन की महंगाई का यह सिलसिला आगे भी जारी रहे। इस स्थिति में लोन के एक हिस्से का प्रीपेमेंट एक बढ़िया रणनीति के तौर पर देखा जाता है।

अपनाएं सीढ़ी का फॉर्मूला

ब्याज दरों में बढ़ोतरी का फायदा फिक्स्ड डिपॉजिट के इनवेस्टर्स को मिला। लेकिन, यहां सवाल यह उठता है कि जब-जब ब्याज दर बढ़ती है तो क्या पुरानी एफडी तोड़ दें? अगर आप ऐसा करेंगे तो आपको ब्याज दरों का नुकसान होता है। इस स्थिति में काम आता है सीढ़ी का फॉर्मूला। मसलन, तीन लाख का फिक्स्ड डिपॉजिट करना हो तो पहले एक लाख रुपये एक साल के लिए, फिर एक लाख रुपये दो साल के लिए, आखिर में बचे एक लाख रुपये तीन साल के लिए लगाएं।

फिक्स्ड डिपॉजिट पर नज़र

फिक्स्ड डिपॉजिट करते हुए महंगाई दर के महत्व को पहचानना जरूरी है। लंबी अवधि में फिक्स्ड डिपॉजिट में पैसा बढ़ता हुआ दिख सकता है, लेकिन चेक करें कि क्या इसका रिटर्न महंगाई को मात दे रहा है। अगर फिक्स्ड डिपॉजिट का रिटर्न 6 फीसदी सालाना हो और महंगाई दर 7 फीसदी हो तो आपके निवेश की कीमत घट जाती है और एक नजरिये से आपको मूलधन का नुकसान होता है। इसलिए निवेश में कुछ वैसे साधन भी शामिल करें जो महंगाई की दर को मात देती हो।

इमरजेंसी फंड का इंतजाम

टेक्नॉलजी सेक्टर में छंटनी के साथ मंदी की आहट तेज हो रही है। 2020 में जब कोरोना से हमारा सामना हुआ तो इसने इमरजेंसी फंड की अहमियत को अच्छी तरह समझा दिया था। जब भी कोई आर्थिक संकट हो, उसे सुलझाने के लिए लंबी अवधि के नजरिये से संचय किए गए धन पर नजर डालना ठीक नहीं है। बेहतर हो कि एक इमरजेंसी फंड का इंतजाम रखा जाए, जिसमें साल भर का घर का खर्च रखा जाए।

पर्याप्त स्वास्थ्य और जीवन बीमा भी रखें

सिर्फ निवेश करके या पैसे बचाकर ही कोई अमीर नहीं बन सकता। एक रिपोर्ट के मुताबिक, कोरोना के कारण दुनिया में गरीबी दर 7.8 पर्सेंट से बढ़कर 9.1 पर्सेंट हो गई। एक अनुमान के मुताबिक, हेल्थकेयर पर अचानक बड़े खर्च के कारण देश में हर साल 5 करोड़ से ज्यादा लोग गरीब हो जाते हैं। निवेश बचा रहे, इसके लिए परिवार के लिए पर्याप्त स्वास्थ्य बीमा और जीवन बीमा भी होना चाहिए।

साइबर फ्रॉड से बचाव के लिए बीमा

कैश का प्रचलन कम नहीं हो रहा, लेकिन ऑनलाइन बैंकिंग तेजी से पैर पसार रही है। हम ई-रुपये की दुनिया में कदम रख चुके हैं। इसी के साथ साइबर ठगी में हर रोज लाखों रुपये गंवाने की घटनाएं सामने आती हैं। सिर्फ एक क्लिक में पूरे जीवन की कमाई पूंजी लुट जाती है। साइबर फ्रॉड से बचाव के लिए बीमे को भी एक विकल्प के तौर पर खंगाला जाना चाहिए।

निवेश के लिए ले सकते हैं सलाह

बीत रहा साल सोशल मीडिया के उन स्टार्स के भी नाम रहा, जो वित्तीय मामलों पर ज्ञान देते हैं। दुनिया भर में मार्केट रेगुलेटर इनके लिए कायदे तय करने पर विचार कर रहे हैं। खुद से ज्ञान हासिल कर निवेश का फैसला अगर आप नहीं कर सकते तो उन फीस आधारित सलाहकार से परामर्श करें, जो मार्केट रेगुलेटर सेबी से रजिस्टर्ड हों।

बजट पर रखें नज़र

2024 में आम चुनाव से पहले 2023 का बजट आखिरी पूर्ण बजट होगा। इसमें टैक्स के नियमों में बदलाव हो सकते हैं। देश में बड़ी संख्या में लोग सिर्फ टैक्स बचत के आधार पर निवेश का फैसला करते हैं, भले ही यह उनके लक्ष्य से मैच न करता हो। निवेश से पहले अपने लक्ष्यों की सूची बनाएं। शॉर्ट टर्म और लॉन्ग टर्म लक्ष्यों के निवेश कैसे अलग होंगे, अपने वित्तीय सलाहकार से पूछें।

मुख्यमंत्री धामी ने गुरुद्वारा श्री नानकमत्ता साहिब में मत्था टेका, बांटे बाल पुरुस्कार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उधम सिंह नगर, 27 दिसंबर , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नानकमत्ता, उधम सिंह नगर, स्थित गुरुनानक अकाडमी में वीर बाल दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर उन्होंने शहीद ऊधम सिंह की मूर्ति पर माल्यार्पण, गुरुनानक अकाडमी परिसर में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस लैब का शुभारंभ एवं छात्रों को सम्मानित किया। इससे पहले मुख्यमंत्री धामी ने गुरुद्वारा श्री नानकमत्ता साहिब में मत्था टेक प्रदेश में सुख समृद्धि व शांति की कामना की।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शहीद ऊधम सिंह को नमन करते हुए कहा कि शहीद ऊधम सिंह महान क्रांतिकारी थे, जिन्होंने जलियांवाला बाग़ हत्याकांड के दोषी जनरल ओ डायर को इंग्लैंड में जाकर सभा के सामने मौत के घाट उतार। उन्होंने कहा कि यह हमारा सौभाग्य है कि हमारे जनपद का नाम शहीद ऊधम सिंह जी के नाम पर पड़ा।

मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने दशमेश गुरु गोविंद सिंह और उनके चारों साहिबजादों बाबा अजीत सिंह, बाबा जुझार सिंह, बाबा जोरावर सिंह व बाबा फतेह सिंह की महान शहादत को नमन करते हुए कहा कि गुरु साहब के चारों शहजादों का बलिदान भारत ही नहीं बल्कि पूरे विश्व इतिहास का अनोखा अध्याय है। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरु गोविंद सिंह जी साहब के चारों शहजादों की शहादत को वीर बाल दिवस के रूप में मनाने की घोषणा कर उन्हें सच्ची श्रद्धांजलि अर्पित की है। यह दिवस नई पीढ़ी को साहिबजादों के साहस, शौर्य और पराक्रम से अवगत कराता है एवं उनके बलिदान को अमर रखेगा। इन वीर बालकों ने अपने धर्म की रक्षा में बलिदान दिया। हम अपने बच्चों को ऐसे महान बलिदानियों के प्रेरक प्रसंगों को सुनाकर उन्हें जागरूक करें। इन्हीं बलिदानियों की नींव पर रखी गई भारत की स्वतंत्रता, हमें हमारे कर्तव्यों का ठीक प्रकार से पालन करने की शक्ति प्रदान करती है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में नए भारत की नींव रखी जा रही है, आज भारत खेल, विज्ञान, टेक्नोलॉजी, निर्यात, डिजिटल जैसे क्षेत्रों में आगे बढ़ रहा है। बड़ी संख्या में मौजूद छात्र छात्राओं से उन्होंने कहा कि समय बहुमूल्य है। इस समय को हम सभी ने अपने सपनों को साकार करने में लगाना चाहिए। जीवन में संकल्प लेकर आगे बढ़ने पर सारी समस्याओं का समाधान स्वयं हो जाता है। इस दौरान विधायक शिव अरोरा, डॉ.मोहन सिंह बिष्ट, पूर्व विधायक डॉ.प्रेम सिंह राणा, उपाध्यक्ष किसान आयोग राजपाल सिंह, बाबा तरसेम सिंह, विकास शर्मा, जिलाध्यक्ष कमल जिंदल, संतोष अग्रवाल, अमित नारंग, जिलाधिकारी युगल किशोर पंत, एसएसपी मंजूनाथ टीसी, सीडीओ विशाल मिश्रा एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

सिक्स सिग्मा हेल्थकेयर की स्वास्थ्य टीम कर रही सराहनीय कार्य : मुख्यमंत्री

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 27 दिसंबर , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में सिक्स सिग्मा हैल्थ केयर-हाई एल्टीट्यूड मेडिकल सर्विसेज के चिकित्सकों को सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि सिक्स सिग्मा की टीम ने चारधाम यात्रा के दौरान यात्रियों को विशेष रूप से केदारनाथ में जिस प्रकार मेडिकल सेवाएं प्रदान की गई, यह सराहनीय प्रयास हैं। उन्होंने कहा कि सिक्स सिग्मा हेल्थकेयर की स्वास्थ्य टीम द्वारा सरकार को जो सहयोग प्रदान किया जा रहा है, उसके लिए उनकी पूरी टीम साधुवाद के पात्र है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि सिक्स सिग्मा हैल्थ केयर ने यात्रा सीजन में 50 हजार से अधिक लोगों को सेवाएं दी, यह एक बड़ी उपलब्धि है। इस बार चारधाम यात्रा श्रद्धालुओं की संख्या में तेजी से वृद्धि हुई थी। चारधाम यात्रा का प्रबंधन भी सरकार के लिए चुनौती थी। सभी के सहयोग से चारधाम यात्रा का सफल संचालन किया गया।

उन्होंने कहा कि आगामी चारधाम यात्रा में श्रद्धालुओं की संख्या में और अधिक वृद्धि होगी। श्रद्धालुओं को मूलभूत आवश्यकताओं के साथ ही बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध हों, इसके लिए अभी से प्रयास किये जा रहे हैं। इस अवसर पर सिक्स सिग्मा हैल्थ केयर के सीईओ डा. प्रदीप भारद्वाज, डायरेक्टर डा.अनीता भारद्वाज एवं सिक्स सिग्मा हैल्थ केयर के डॉक्टर्स उपस्थित थे।

अधिकारियों को कड़े निर्देश कोई भी शिकायत लंबित न रहे : सोनिका, जिलाधिकारी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 27 दिसंबर , जिलाधिकारी सोनिका की अध्यक्षता में जनसुनवाई का आयोजन किया गया। जनसुनवाई में 108 शिकायतें प्राप्त हुई, जिनमें अधिकतर शिकायतें भूमि विवाद, अवैध कब्जे से सम्बन्धित प्राप्त हुई इसके अतिरिक्त मनरेगा जॉब कार्ड का फर्जीवाड़ा, विद्युत पोल शिफ्टिंग, आपसी विवाद, धमकी, भारी वाहनों से क्षतिग्रस्त हो रही सड़क, विद्युत कनेक्शन, नाली खुलवाने आदि शिकायतें प्राप्त हुई।

जिलाधिकारी ने जनसुनवाई में प्राप्त हो रही शिकायतों को त्वरित निस्तारण के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने केदारवाला में आयोजित चैपाल में विद्युत कनेक्शन दिलाने हेतु फरियादी फुरकाना तथा विद्युत पोल शिफ्ट करने की शिकायत पर उन्होंने विद्युत विभाग के अधिकारियों को आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए। इसी प्रकार बालुवाला के दिव्यांग पंकज पुत्र अमीर चन्द्र तथा ऋषिकेश के मनोहर लाल अरोड़ा को व्हील चेयर दिलाने हेतु जिला समाज कल्याण अधिकारी को निर्देशित किया। जिलाधिकारी ने मनरेगा फर्जी कार्ड की शिकायतों पर मुख्य विकास अधिकारी को जांच करने के निर्देश दिए। तथा गलज्वाड़ी एवं बिष्ट गांव में ग्राम समाज की भूमि पर अवैध कब्जों की शिकायत पर उप जिलाधिकारी मसूरी एवं उप जिलाधिकारी सदर को आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने निर्देश दिए कि सीएम हेल्पलाइन पर प्राप्त हो रही शिकायतों को संज्ञान में लेते हुए निस्तारण करें तथा शिकायतकर्ता से भी दूरभाष पर वार्ता करते हुए अवगत करा दें। उन्होंने सभी एल1 अधिकारियों को कड़े निर्देश दिए कि कोई भी शिकायत लंबित न रहे।

मुख्य विकास अधिकारी झरना कमठान, संयुक्त मजिस्ट्रेट वरूणा अग्रवाल,अपर मुख्य नगर अधिकारी नगर निगम जगदीश लाल, जिला विकास अधिकारी सुशील मोहन डोभाल, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ0 मनोज कुमार उप्रेती, सहायक निदेशक सूचना बी.सी नेगी, जिला समाज कल्याण अधिकारी गोर्वधन सिंह सहित विद्युत, पेयजल, जल संस्थान, लोनिवि, सिंचाई आदि संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

सर्दियों में खान-पान में बदलाव करते समय, इन 5 सबसे आम गलतियों पर गौर करें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 27 दिसंबर , सर्दी अपने साथ सर्दी, खांसी और कम रोग प्रतिरोधक क्षमता जैसी कई स्वास्थ्य समस्याएं लेकर आती है। यही कारण है कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ हमारे आहार को मौसम के अनुकूल बनाने के लिए विशेष ध्यान देने की सलाह देते हैं।हम बाहर के सुहावने मौसम का आनंद ले रहे हैं। लंबे समय तक हमारी रजाई में रहने से लेकर उन बैगी स्वेटर के अंदर पेट के उभार को छुपाने तक - सर्दियों का अपना ही हिस्सा होता है। इसके अलावा, हमें कई प्रकार के स्वादिष्ट खाद्य पदार्थों का भी आनंद मिलता है। गजर का हलवा, तिल के लड्डू, रेवड़ी, कचौरी, पकोड़ा और भी बहुत कुछ - इसमें कोई शक नहीं कि मौसम हमें चटपटा बना देता है। हालांकि, सीजन के बारे में सब कुछ इतना शानदार नहीं है। सर्दी अपने साथ सर्दी, खांसी और कम रोग प्रतिरोधक क्षमता जैसी कई स्वास्थ्य समस्याएं भी लेकर आती है। यही कारण है कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ हमारे आहार को मौसम के अनुकूल बनाने के लिए विशेष ध्यान देने की सलाह देते हैं। और जब हम समझदारी से खाने का संकल्प लेते हैं, तो कुछ आहार संबंधी गलतियाँ होती हैं जिनसे हमें बचना चाहिए। आइए उन 5 सबसे आम गलतियों पर गौर करें जो हम अक्सर सर्दियों के दौरान आहार में बदलाव करते समय करते हैं।

यहाँ 5 सामान्य आहार गलतियाँ हैं जिनसे आपको बचना चाहिए:

1. पर्याप्त पानी नहीं पीना

यह शायद सर्दियों के दौरान हम सबसे आम गलती करते हैं। हाइड्रेटेड रहना एक महत्वपूर्ण कारक की तरह नहीं लग सकता है, क्योंकि ठंड के मौसम में हमें पसीना नहीं आता है। लेकिन गर्मियों की तरह, पर्याप्त पानी पीना और हमारे शरीर को हाइड्रेटेड रखना सर्दियों में भी उतना ही महत्वपूर्ण है। तुम क्यों पूछ रहे हो? हाइड्रेशन शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करता है, प्रतिरक्षा को बढ़ाता है, पोषित त्वचा को बढ़ावा देता है और बहुत कुछ।

2. अत्यधिक कैफीन का सेवन

सर्दियों में गर्मागर्म चाय और कॉफी की जरूरत होती है। और कभी-कभी, हम एक दिन में चाय या कॉफी के कपों की संख्या से अधिक हो जाते हैं। यह अक्सर कैफीन की अधिकता के परिणामस्वरूप होता है, जिससे निर्जलीकरण, आंत संबंधी समस्याएं, चिंता, नींद विकार और बहुत कुछ होता है। इसलिए, स्वस्थ रहने के लिए कैफीन का सेवन सीमित करने का सुझाव दिया जाता है।

3. जंक फूड का सेवन

सर्दी और भोग साथ-साथ चलते हैं। सीज़न हमें एक द्वि घातुमान की होड़ में ले जाता है, जिससे प्रसंस्कृत भोजन की मात्रा बढ़ जाती है। यह बाद में मोटापे, मधुमेह और अधिक सहित कई जीवन शैली के मुद्दों की ओर ले जाता है। इसे ध्यान में रखते हुए, हम कहते हैं, समग्र स्वस्थ जीवन के लिए जंक और संसाधित भोजन में कटौती करें।

4. अतिरिक्त कार्ब का सेवन

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, सर्दियों के दौरान सेरोटोनिन (हमारे मूड के लिए जिम्मेदार हार्मोन) का स्तर गिर जाता है। नतीजतन, हमारा शरीर अधिक कार्बोहाइड्रेट के लिए तरसता है, जिसके परिणामस्वरूप लंबे समय में कई स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। इसलिए, अवांछित स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए कार्बोहाइड्रेट सेवन पर कड़ी निगरानी रखने का सुझाव दिया जाता है।

5. सूप को गलत तरीके से बनाना

सर्दियों के दौरान, हम सूप के गर्मागर्म सूप का आनंद लेना पसंद करते हैं; क्या हम नहीं एक अच्छी तरह से बना सूप कुछ ही समय में हमारी आत्मा को शांत कर देता है। लेकिन हम अक्सर रेसिपी में पर्याप्त मौसमी सब्जियां डालना भूल जाते हैं। विशेषज्ञों का सुझाव है कि सर्दियों की रेसिपी को पोषक तत्वों से भरपूर बनाने के लिए इसमें अधिक मौसमी उत्पाद शामिल करना हमेशा एक अच्छा विचार है।

अब जब हमने आम गलतियों पर प्रकाश डाला है, तो उनसे बचने की कोशिश करें और अपने शीतकालीन आहार को एक स्वस्थ और पौष्टिक आहार बनाएं।

जाने क्यों 241543903 सर्च करने के बाद, फ्रीजर में सिर का रिजल्ट आता है ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 27 दिसंबर , 241543903 आज जब आप इस नंबर के बारे में गूगल पर सर्च करेंगे तो आपको फ्रीजर में सिर रखे लोगों की तस्वीरें नजर आएंगी। इसकी उत्पत्ति क्या थी और इसका क्या अर्थ है? यहां आपको रहस्यमयी संख्या के बारे में जानने की जरूरत है। 241543903 क्या है? यह एक फोटो मेम से जुड़ा एक संख्यात्मक कीवर्ड है जिसमें फ्रीजर में अपने सिर वाले लोगों की तस्वीरें ऑनलाइन साझा की जाती हैं। इसे कभी-कभी ₹फ्रीजर में सिर₹ कहा जाता है।

241543903 मेमे के पीछे क्या है?

डेविड होरविट्ज़, न्यूयॉर्क में स्थित एक कलाकार, अपने SanPedroGlue-Sticks फ़्लिकर खाते पर एक हेड-इन-द-फ्रीज़र छवि पोस्ट करने वाले पहले व्यक्ति थे। उन्होंने तस्वीर को ₹241543903₹ के रूप में कैप्शन दिया। कुछ दिनों बाद, उनकी संख्या के समान एक संख्यात्मक क्रम निम्नलिखित निर्देशों के साथ एक टम्बलर पोस्ट का हिस्सा बन गया,फ्रीजर में अपने सिर की तस्वीर लें।, तस्वीर को इंटरनेट पर पोस्ट करें।फोटो को 241543903 के साथ टैग करने का विचार था, जिससे खोज करने पर यह स्पष्ट हो जाएगा। एक लोकप्रिय फ़्लिकर टैग बनने के बाद, यह जल्द ही एक अंतरराष्ट्रीय सनसनी बन गया, जिसके जापान और ब्राजील में बड़ी संख्या में अनुयायी थे।

241543903 नंबर कहां से आया?

हालांकि नंबर 241543903 रैंडम तरीके से टाइप किया गया था। लेकिन ऐसा माना जाता है कि यह नौ अंकों की संख्या डेविड होरविट्ज़ द्वारा 3 अलग-अलग संख्याओं को मिलाकर बनाई गई थी, जिसमें उनके रेफ्रिजरेटर की क्रम संख्या, सोबा नूडल्स के एक पैकेट की संख्या और edamame के एक बैग पर बारकोड शामिल है। इस नंबर से बना मीम गूगल द्वारा संचालित ब्राजीलियाई सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट ऑर्कुट पर वायरल हुआ था और लोगों ने इसे खूब पसंद किया था। 241543903 नंबर एक ऐसा नंबर था जिसे असल जिंदगी में हर किसी ने इस मीम को इंटरनेट पर वायरल कर दिया। 241543903 नंबर की उत्पत्ति करने वाले डेविड होरविट्ज़ का जन्म 1982 में लॉस एंजिल्स में हुआ था। वह एक मध्यम वर्गीय परिवार से ताल्लुक रखते थे, जो बाद में एक कलाकार बन गए। जिस समय डेविड होरविट्ज़ ने 241543903 नंबर का अभियान शुरू किया था, उस समय उन्होंने अपने सभी अनुयायियों को इस नंबर के साथ एक फोटो क्लिक करने के लिए कहा, जिसमें उनका मुंह फ्रीज के अंदर है, इस नंबर का उपयोग हैशटैग के साथ करें और इसे सोशल मीडिया पर अपलोड करें। करने को कहा था। मुझे उम्मीद है कि आपको इस लेख में 241543903 नंबर से जुड़ी सभी महत्वपूर्ण जानकारी मिल गई होगी।शुरुआत की थी, इनका जन्म लॉस एंजिल्स में सन 1982 में हुआ था।

यह एक मध्यवर्ग परिवार के थे, जो की आगे चलकर एक आर्टिस्ट बने। जिस समय डेविड हॉर्विट्ज़ ने 241543903 नंबर के अभियान की शुरुआत की थी, उस समय इन्होने अपने सभी फोल्लोवेर्स से इस नंबर के साथ एक ऐसी फोटो क्लिक करके जिसमे उनका मुँह फ्रीज के अंदर हो, इस नंबर को हैशटैग के साथ उपयोग करके सोशल मीडिया पर उपलोड करने के लिए कहा था। मुझे उम्मीद है, की आपको इस लेख में 241543903 नंबर से जुड़ी सभी महत्वपूर्ण जानकारियां मिल चुकी होगी।

यूपी की इस जेल को खाने की क्वालिटी के लिए मिले 5 स्टार रेटिंग

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

होटल, रेस्तरां और भोजन की दुकानों को अक्सर उनकी रेटिंग के आधार पर चुना जाता है, लेकिन क्या आपने कभी सुना है कि किसी जेल को उसके भोजन के लिए फाइव स्टार रेटिंग मिली हो? जी हां, उत्तर प्रदेश की एक जेल ने यह उपलब्धि तब हासिल की है जब भारत के फूड वॉचडॉग ने इसे 'उत्कृष्ट' टिप्पणी दी है।

उत्तर प्रदेश की बुलंदशहर जेल को भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) द्वारा पांच सितारा रेटिंग और 'ईट राइट कैंपस' टैग से सम्मानित किया गया है।क्या खास है?रसोई की भोजन की गुणवत्ता, भंडारण और स्वच्छता मानकों को पूरा करती है और एफएसएसएआई टीम के कड़े उपायों को पारित करती है। फाइव-स्टार रेटिंग और 'ईट राइट कैंपस' टैग के अलावा, इसे FSSAI द्वारा 'उत्कृष्ट' की टिप्पणी भी दी गई थी।

खाद्य सुरक्षा प्रहरी ने एक प्रेस विज्ञप्ति में कहा कि जेल अधिकारियों और कैदियों ने सौंदर्यीकरण, साफ-सफाई और खाद्य सुरक्षा के लिए बड़े पैमाने पर काम किया। स्टाफ ने खाना बनाने के लिए साफ एप्रन, पूरी बांह के दस्ताने और टोपी का भी इस्तेमाल किया।

जेल महानिदेशक आनंद कुमार ने टैग के लिए सभी कर्मचारियों और बंदियों को बधाई दी है. उन्होंने कर्मचारियों को भोजन बनाते समय स्वच्छता, गुणवत्ता और साफ-सफाई बनाए रखने की दिशा में लगातार काम करने का भी निर्देश दिया। फर्रुखाबाद जेल का टैग भी हैफर्रुखाबाद जेल के बाद उत्तर प्रदेश से

यह टैग पाने वाली बुलंदशहर जेल दूसरी जेल है। इस साल सितंबर में जेल को फाइव स्टार्ट रेटिंग दी गई थी। एक तीसरे पक्ष के ऑडिट, जिसे एफएसएसएआई द्वारा सूचीबद्ध किया गया था, ने जेल को पांच सितारा 'ईट राइट सर्टिफिकेट' प्रदान किया, जिससे मान्यता प्राप्त करने वाला यह राज्य में पहला बन गया, वरिष्ठ जिला अधिकारियों ने दावा किया।अधिकारियों ने कहा, ₹यह भोजन की गुणवत्ता और स्वच्छता की पहचान है, जिसका अर्थ है कि कैदियों को जेल में गुणवत्तापूर्ण खाद्य पदार्थ तैयार किए जा रहे हैं।

जेल अधीक्षक भीम सेन मुकुंद ने कहा, ₹एफएसएसएआई ने कुछ समय में कई निरीक्षण किए, जिसके आधार पर फतेहगढ़ केंद्रीय जेल को एफएसएसएआई के नियमों के अनुसार 'ईट राइट कैंपस' के रूप में प्रमाणित किया गया है।

"हमने FSSAI के सभी दिशानिर्देशों का ठीक से पालन किया। स्वच्छता, स्वच्छता और खाद्य सुरक्षा प्रक्रियाओं में सुधार के लिए विस्तृत सिफारिशों और टिप्पणियों के बाद प्री-ऑडिट रिपोर्ट तैयार की गई है

बागेश्वर जिले में एक भाई ने अपने ही भाई की ले ली जान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

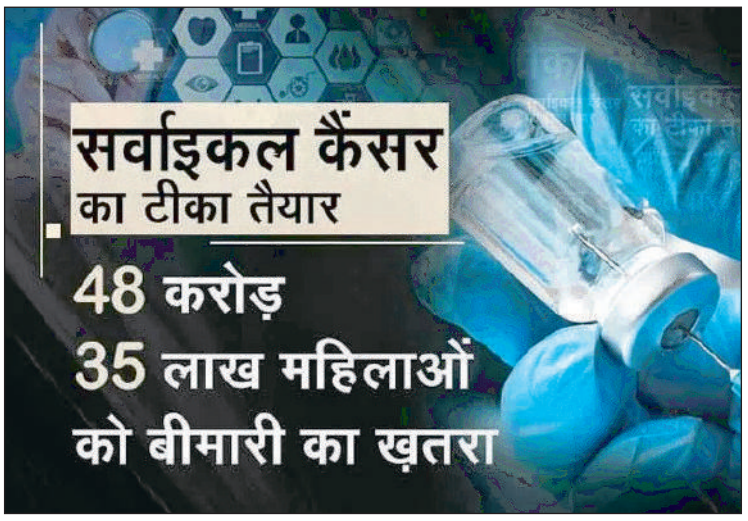
उत्तराखंड के बागेश्वर जिले में कपकोट पुलिस थाना क्षेत्र के अंतर्गत आपसी विवाद में चचेरे भाई ने दूसरे भाई की हत्या कर दी। जबकि मृतक के भाई व उसकी पत्नी कोघायल कर दिया। पति की हालत अधिक गंभीर बनी है। उसे सीएचसी कपकोट में भर्ती किया गया है। गांव में आयोजित पूजा के दौरान यह विवाद उपजा। पुलिस ने चार लोगोंको हिरासत में लिया है। उत्तराखंड के बागेश्वर जिले के कपकोट थाना क्षेत्र के आपसी विवाद में एक चचेरे भाई ने दूसरे भाई की हत्या कर दी. जबकि मृतक का भाई व उसकी पत्नी घायल हो गए। पति की हालत और गंभीर हो गई है। उसे सीएचसी कपकोट में भर्ती कराया गया है। विवाद गांव में आयोजित पूजा के दौरान हुआ। मामले की जांच में जुट गई है।मामले की जांच में जुट गई है अभी तक पुलिस ने चार लोगों को हिरासत में लिया है।पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार नौकोड़ी के बमनखेत में रात पूजा का आयोजन था। इसमें 29 परिवार के लोग शामिल थे।

इस दौरान दो चचेरे भाइयों मेंकिसी बात को लेकर विवाद शुरू हो गया। विवाद इतना बढ़ा की चंचल सिंह, महेश सिंह पुत्र जोहार सिंह ने शंकर सिंह, खुशाल सिंह पुत्र मोहन सिंह पर चाकू से वार करदिया।इस हमले में शंकर सिंह की हत्या हो गई, जबकि खुशाल सिंह गंभीर रूप से घायल हो गया। बीच-बचाव में आई खुशाल की पत्नी सरूली देवी भी घायल हो गई। सूचना केबाद रात में पुलिस मौके पर पहुंची। शव कब्जे में लिया और जांच शुरू कर दी है।

लड़कियों को लगेगा सर्वाइकल कैंसर टीका, केंद्र की योजना

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 27 दिसंबर , देश में महिलाओं में तेजी से बढ़ने वाले सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम के लिए सरकार जल्द ही स्कूली स्तर पर सार्वभौमकि टीकाकरण कार्यक्रम की शुरुआत करेगी. केंद्र सरकार की ओर से इस अभयिान की शुरुआत खासकर 9 से 14 साल की लड़कियों के लिए स्कूलों में की जाएगी. इस उम्र की कशिोरयिों को स्कूल में ही सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम के लिए सर्ववैक वैक्सीन के टीके लगाए जाएंगे. और जो कशिोरी स्कूल में यह नहीं लगवा पाती हैं उनको टीका स्वास्थ्य सुवधिा केंद्र पर इसको उपलब्ध करवाया जाएगा. सर्ववैक वैक्सीन के टीकाकरण अभयिान चलाने का फैसला राष्ट्रीय तकनीकी सलाहकार समूह (NTAGI) की सिफारिश पर लयिा गया है. इस वैक्सीनेशन कार्यक्रम में ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) वैक्सीन को शामिल करने की सिफारिश की गई थी. एक रपिोर्ट के मुताबकि इस वैक्सीन को भारत में

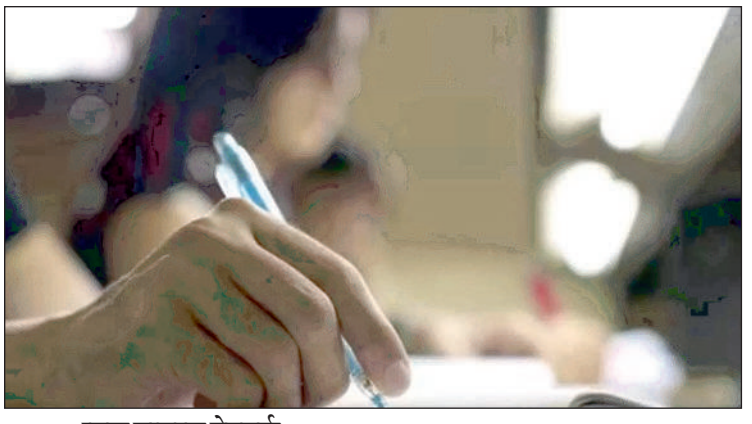


वकिसति कयिा गया है. माना जा रहा है कि भारत में 2023 के मध्य तक स्वदेशी रूप से विकसित इस सर्ववैक वैक्सीन को लगाना शुरू कर दयिा जाएगा. भारत के ड्रग्स कंट्रोलर जनरल ऑफ इंडिया की ओर से भी वैक्सीन को मंजूरी दी जा चुकी है. इतना ही नहीं इस वैक्सीन को पब्लिक हेल्थ प्रोग्राम में इस्तेमाल करने के लिए सरकारी एडवाइजरी पैनल NTAGI से भी मंजूरी दी जा चुकी है. बताया जाता है कि 9 से 14 वर्ष की किशोरियों के लिए एक बार का कैच-अप टीका प्रदान किया जाएगा. इसके बाद, इसको 9 साल की बच्चियों को भी दयिा जा सकेगा. वहीं, भारत में निर्मित एचपीवी वैक्सीन की कीमत ₹200 नर्धिारति की गई है.

राज्यों और यूटी को दोनों मंत्रालयों ने लखिा पत्र

सर्ववैक वैक्सीनेशन ड्राइव को लेकर केंद्रीय शिक्षा सचिव संजय कुमार और केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव राजेश भूषण की ओर से एक ज्वाइंट लेटर राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को जारी कयिा गया है. इन राज्यों व प्रदेशों के स्कूलों में एचपीवी टीकाकरण केंद्रों (HPV vaccination centres) के आयोजन के लिए उचित निर्देश भी जारी करने का आग्रह कयिा गया है.

इस प्यार को क्या नाम दे : प्रेमी की जगह एग्जाम हॉल में बैठी प्रेमिका



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ऐसा कहा जाता है कि प्यार अंधा होता है और लव बड्र्स कभी-कभी अपने पार्टनर के लिए अपने प्यार को साबित करने के लिए अपनी हद से आगे निकल जाते हैं। हालाँकि, गुजरात में एक 24 वर्षीय महिला के लिए यह प्यार उसके करियर को दांव पर लगा सकता है, और उसके भविष्य को अंधेरे में डाल सकता है, जब वह अपने प्रेमी के लिए एक परीक्षा में भाग लेने के दौरान पकड़ी गई थी, जो कथित रूप से उत्तराखंड में छुट्टी पर थी।महिला हाल ही में अपने प्रेमी के लिए बीकॉम तृतीय वर्ष की परीक्षा में डमी उम्मीदवार के रूप में बैठी थी, जो उसके अनुसार परीक्षा के दिन उत्तराखंड में था। हालांकि, पेपर देने की कोशिश के दौरान वह पकड़ी गईमहिला को इस साल अक्टूबर में आयोजित तीसरे वर्ष की बी.कॉम परीक्षा के दौरान कॉलेज के अधिकारियों द्वारा पकड़ा गया था, जिसके बाद फेयर असेसमेंट एंड कंसल्टेटिव टीम (FACT) समिति ने वीर नर्मद दक्षिण गुजरात विश्वविद्यालय (VNSGU) सिंडिकेट को पूरा करने के बाद सजा की सिफारिश की थी।

"पूछताछ के दौरान, हमने पाया कि महिला और पुरुष (महिला का प्रेमी) स्कूल के समय से दोस्त हैं। एक अधिकारी ने कहा, महिला के माता-पिता उसके कृत्य से अनजान थे। महिला ने कमेटी को बताया कि उसने कंप्यूटर की मदद से हॉल टिकट में बदलाव किया और उसका प्रिंट आउट ले लिया ताकि वह परीक्षा हॉल में प्रवेश कर सके. "परीक्षा पर्यवेक्षक प्रतिदिन बदलते हैं और वे सभी छात्रों को व्यक्तिगत रूप से नहीं जानते हैं। हालांकि, वे हॉल टिकट की जांच करते हैं। इस मामले में, उसी हॉल में एक अन्य छात्र ने पर्यवेक्षक को सतर्क किया कि एक लड़का उस विशिष्ट सीट नंबर पर बैठता था जहां लड़की उस दिन बैठी थी, "कॉलेज के एक कॉलेज फैकल्टी सदस्य ने कहा, जहां लड़की को परीक्षा देते समय पकड़ा गया था। महिला के पकड़े जाने के बाद कमेटी ने युवक को बुलाया। एक संकाय सदस्य ने कहा, ₹उन्होंने हमें बताया कि वह उत्तराखंड का घूम रहा है। ₹खबरों के मुताबिक, पुरुष तीसरे साल की बीकॉम की नियमित परीक्षा में फेल हो गया था, जिसके बाद महिला डमी उम्मीदवार के रूप में उसके लिए उपस्थित हुई। इस बीच, अगर वीएनएसजीयू का सिंडिकेट विश्वविद्यालय की एफएसीटी समिति द्वारा बी.कॉम की डिग्री रद्द करने की सिफारिश को स्वीकार करने का फैसला करता है, तो महिला को अपनी सरकारी नौकरी भी गंवानी पड़ सकती है।

अवैध संबंध का झूठा आरोप लगाना भी क्रूरता : गुजरात हाई कोर्ट

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 27 दिसंबर , आजकल पति पत्नी के बीच कोई तीसरा होने का शक और चरित्र हनन के केस जिस तरह से पारिवारिक भरोसे को तोड़ने में सबसे ज्यादा इस्तेमाल किये जा रहे हैं उसके बीच अब सच्चे और झूठे आरोप का फर्क करना बहुत मुश्किल हो रहा है। लेकिन इसी बीच एक कपल के मामले में गुजरात हाई कोर्ट ने अहम फैसला दिया है। पत्नी ने पति को इतना परेशान किया कि उसने अपनी मां के साथ घर छोड़ दिया और गांधीनगर में रहने लगा। पत्नी ने उसके खिलाफ एफआईआर दर्ज कराई और उसके ऊपर दूसरी महिला के साथ अवैध संबंध का आरोप लगाया।अगर कोई महिला अपने पति पर झूठा अवैध संबंध का आरोप लगाती है तो यह भी क्रूरता के बराबर है। यह कहते हुए गुजरात हाई कोर्ट ने महिला को फटकार लगाई। परिवार अदालत के पति को अपनी पत्नी से तलाक दे दिया था। महिला ने फैमिली कोर्ट के इस आदेश के खिलाफ हाई कोर्ट में अपील की थी, जिसे अब हाई कोर्ट ने भी खारिज कर दिया।

हाई कोर्ट ने कहा कि यह परित्याग और क्रूरता के आधार पर है, जो सही है।अब आपको इस केस के बारे में समझा देते हैं। ये केस गुजरात के साबरकांठा जिले के प्रांतिज तालुका के रहने वाले एक स्कूल टीचर का है। कपल की शादी 1993 में हुई थी। दोनों को 2006 में एक बेटा हुआ। पति ने 2009

में गांधीनगर में तलाक के लिए दायर किया। पति ने अपनी पत्नी पर परित्याग और क्रूरता का आरोप लगाया। उसने कोर्ट को बताया कि पत्नी ने 2006 में अपना घर छोड़ दिया और बेटे को लेकर वापस नहीं आई।फैमिली कोर्ट ने 2014 में पति को तलाक दे दिया, जिसके बाद अलग रह रही पत्नी ने इस फैसले को हाईकोर्ट में चुनौती दी। उसने आरोप लगाया कि उस आदमी ने उन्हें छोड़ दिया। पति ने कहा कि उसने अपना घर खुद ही छोड़ दिया और जब उसने तलाक के लिए अर्जी दी, तो वह लौट आई। लेकिन उसने उनके और उनकी बुजुर्ग मां के साथ दुर्व्यवहार किया, जिससे उन्हें अपने पुश्तैनी घर को छोड़कर गांधीनगर में रहने के लिए मजबूर होना पड़ा। आदमी और उसकी मां ऐसी जगह पर रह रहे हैं जहां उनका अपना घर नहीं है, और तलाक के बावजूद, वह पुरुष के पैतृक घर में रह रही है। ये बातें महिला के व्यवहार के बारे में बहुत कुछ कहती हैं। हाई कोर्ट ने यह भी कहा कि पति या पत्नी पर अवैध संबंध होने का झूठा आरोप क्रूरता है, और पति को इससे गहरी पीड़ा, निराशा, तनाव और हताशा होना स्वभाविक है।

क्या आपका डाटा तेजी से समाप्त हो रहा है? तो करे इस डाटा सेविंग टिप्स का उपयोग

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

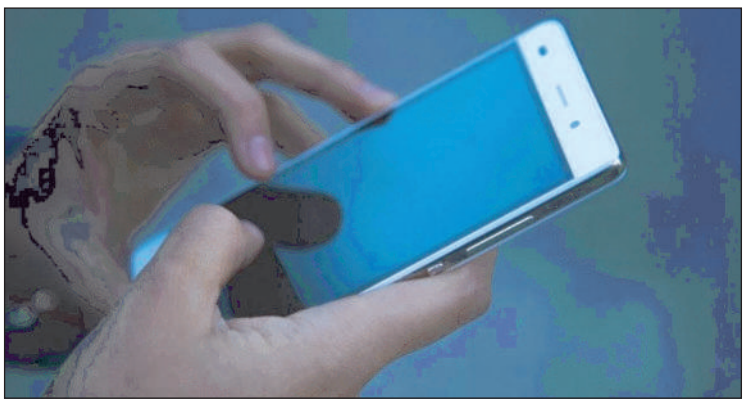
ब्यूरो रिपोर्ट , 27 दिसंबर , आज के समय में स्मार्टफोन हमारे जीवन का एक अहम हिस्सा बन गया है, अगर हम उस समय की बात करें, जब इंटरनेट 2जी स्पीड से चलता था, उस समय बहुत कम लोगों के पास फोन हुआ करते थे।लेकिन आज के समय में बच्चों से लेकर उनके माता-पिता तक सभी के पास अपना-अपना फोन है। कुछ लोग अपने फोन में डेली 1GB इंटरनेट रिचार्ज करवाते हैं। जो बहुत जल्दी खत्म हो जाता है और उन्हें समझ ही नहीं आता कि उनका इंटरनेट या एमबी कहां खर्च किया गया है।यहां हमारा डेटा जल्दी खत्म हो जाता है, क्या करें? इसके बारे में जानेंगे।

1. सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म

डाटा थकावट के अचानक बढ़ने का यह सबसे बड़ा कारण है। आप निश्चित रूप से Instagram, Snapchat या Facebook के आदी हैं। संक्षेप में, वीडियो पर आधारित कोई भी प्लेटफ़ॉर्म आपके डाटा की भारी खपत करने वाला है।इसके अलावा, जब आप कोई विशेष वीडियो देख रहे होते हैं तो वीडियो अपने आप लोड हो जाते हैं। यहां तक कि अगर आप नहीं चाहते कि कुछ वीडियो लोड हो, तो यह आपके नियंत्रण में नहीं है। ऐप 3-4 आने वाले वीडियो को पहले ही लोड कर देगा।

2. बहुत सारे एप्लिकेशन इंस्टॉल किए

एक औसत भारतीय मोबाइल उपयोगकर्ता स्मार्टफोन पर लगभग 50 एप्लिकेशन इंस्टॉल करता है। यह उपयोगकर्ताओं के आधार पर 5 ऐप्स से लेकर 200 ऐप्स तक भिन्न हो सकता है। इनमें से प्रत्येक एप्लिकेशन पृष्ठभूमि में कुछ डाटा का उपभोग करता है। यदि आप इसका उपयोग कर रहे हैं तो यह आमतौर पर 1 एमबी से अधिक होता है।अब कल्पना करें कि ये 100+ ऐप बैकग्राउंड में आपके सभी डाटा का उपभोग कर रहे हैं और आप इसके बारे में कुछ नहीं जानते हैं। आपका 100-200 एमबी डाटा आसानी से बिना किसी वजह के खत्म हो रहा है।इसका समाधान यह है कि आप अपने पृष्ठभूमि डाटा को अपनी फ़ोन सेटिंग से प्रतिबंधित कर दें। इसके अलावा, उन ऐप्स को अनइंस्टॉल करें जिनकी आपको अक्सर



आवश्यकता नहीं होती है।

3. ऑटो बैकअप, ऑटो अपडेट और ऑटो डाउनलोड

रात 2 बजे व्हाट्सएप अपने आप आपके गूगल ड्राइव के सभी डाटा का बैकअप ले लेता है। इसलिए, जब तक आप रात में जागते हैं, तब तक आपका अधिकांश डाटा पहले ही गायब हो चुका होता है।साथ ही अपने गूगल प्ले स्टोर के ऑटो-अपडेट को भी बंद कर दें। यह स्वचालित रूप से आपके सभी ऐप्स को अपडेट करता है। यह अच्छा है अगर आप वाई-फाई से जुड़े हैं लेकिन मोबाइल डाटा ऑटो-अपडेट से गंभीर रूप से प्रभावित हो सकता है।सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अपने व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम और फेसबुक पर ऑटो-डाउनलोड विकल्प को बंद कर दें। जैसे ही आप उन्हें प्राप्त करते हैं, ये ऐप स्वचालित रूप से मीडिया फ़ाइलों को डाउनलोड कर लेते हैं।

अधिक डाटा बचत युक्तियाँ:

1. खुद को एक ब्राउजर तक सीमित रखें - ब्राउजर पर्दे के पीछे बहुत काम करते हैं क्योंकि इसे ताजा सामग्री के डाटा को अपडेट करते रहने की जरूरत होती है। चीनी ब्राउजर जैसे यूसी ब्राउजर, एमआई ब्राउजर आदि का इस्तेमाल करने के बजाय गूगल क्रोम या ओपेरा जैसे साफ-सुथरे ब्राउजर का इस्तेमाल करें।

2. उपयोग में न होने पर डाटा को बंद कर दें - जब तक आप पूरी तरह से डाटा से बाहर नहीं हो जाते, तब तक मैं इसकी अनुशंसा नहीं करूंगा। डाटा को बंद करने से पृष्ठभूमि की गतिविधियां पूरी तरह से बंद हो जाती हैं।

3. Auto Sync को Disable करें – अगर आपका Gmail या Browser Auto-Sync पर सेट है तो उन्हें बंद करना ही बेहतर होगा क्योंकि यह बैकग्राउंड में लगातार काम कर रहा है। आप हमेशा मैन्युअल रूप से रीफ्रेश करके डाटा प्राप्त कर सकते हैं।

4. वाई-फाई का इस्तेमाल करें- मुंबई और दिल्ली जैसी जगहों पर सार्वजनिक जगहों पर फ्री वाई-फाई की सुविधा दी जा रही है। इसके अलावा, कई कैफे और होटलों में मुफ्त वाई-फाई है। उस सुविधा का लाभ उठाने का प्रयास करें।

5. मैप्स डाउनलोड करें - गूगल मैप्स का उपयोग करते समय मैप्स को ऑफलाइन मोड में सेव करने से यात्रा के दौरान एक टन डाटा बचाने में मदद मिलेगी।

6. कैशे क्लियर करने से बचें - कई लोगों की आदत होती है कि वे कुछ जगह बनाने के लिए फोन की कैश मेमोरी और ब्राउजर को भी क्लियर कर देते हैं। यह मत करो आपका डिवाइस इसे फिर से डाउनलोड करता है और यह अधिक डाटा लेता है।

7. सूचनाएं बंद करें - जब आपकी सूचनाएं सक्षम होती हैं, तो उन सूचनाओं को लाने के लिए ऐप को कुछ डाटा का उपभोग करना पड़ता है। उन ऐप्स के लिए उन्हें अक्षम करना बेहतर है जिनकी आपको आवश्यकता नहीं है। आप वैसे भी उस सूचना पर क्लिक करके और वहां कुछ समय बिताकर अधिक डाटा बर्बाद कर देते हैं।

क्या हाउसप्लांट वास्तव में वायु की गुणवत्ता में सुधार करते हैं?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 27 दिसंबर , हम में से अधिकांश लोग पिछले कुछ वर्षों में घर पर अधिक समय बिता रहे हैं, जिससे हमें घर के अंदर सांस लेने वाली हवा की गुणवत्ता के बारे में प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित किया जा रहा है।इंटरनेट ऐसे दावों से भरा पड़ा है कि हाउसप्लंट्स मदद कर सकते हैं, लगभग हर कल्याणकारी साइट सबसे शक्तिशाली वायु शुद्ध करने वाले पौधों की अपनी शीर्ष -10 सूची का दावा करती है। लेकिन क्या दावों में कोई सच्चाई है?

दुर्भाग्य से, ज्यादा नहीं। अधिकांश लेख, यदि वे किसी सबूत का हवाला देते हैं, तो 1989 से नासा के एक अध्ययन की ओर इशारा करते हैं। उस समय, वैज्ञानिक अंतरिक्ष स्टेशनों जैसे सीलबंद वातावरण की हवा से वाष्पशील कार्बनिक यौगिकों (वीओसी) नामक हानिकारक रसायनों को हटाने के लिए पौधों की क्षमता की जांच कर रहे थे। हमारे घरों और कार्यालयों में वीओसी के स्रोतों में पेंट, वार्निश, फर्नीचर, कालीन और प्रिंटर शामिल हैं। अध्ययन में पाया गया कि 24 घंटे की अवधि में, पौधों की कई प्रजातियां वास्तव में परीक्षण किए गए तीन वीओसी में से एक या अधिक के 70 प्रतिशत तक को हटा सकती हैं।लेकिन परिणाम सामान्य घर या कार्यालय में अच्छी तरह से अनुवाद नहीं करते हैं, 2019 की समीक्षा के अनुसार, जिसने दशकों से 11 अन्य अध्ययनों के साथ-साथ नासा के आंकड़ों पर दोबारा गौर किया। शुरुआत करने वालों के लिए, प्रयोगों ने आम तौर पर पौधों पर वीओसी को उड़ाने के लिए प्रशंसकों का इस्तेमाल किया, और कार्बन फिल्टर उन्हें इकट्ठा करने के लिए - सेटअप जो कि हम में से अधिकांश के पास हमारे घरों में नहीं है।

इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि पौधों को छोटे, सीलबंद कक्षों में रखा गया था। लेकिन जिन इमारतों में हम रहते हैं और काम करते हैं वे आश्चर्यजनक रूप से टपकती हैं। वास्तव में, शोधकर्ताओं का अनुमान है कि निष्क्रिय इनडोर-आउटडोर एयर एक्सचेंज के माध्यम से पहले से हो रहे वीओसी हटाने की दरों तक पहुंचने के लिए आपको अपने घर के प्रत्येक वर्ग मीटर में 10 और 1,000 पौधों के बीच निचोड़ने की आवश्यकता होगी।अनुसंधान से पता चलता है कि हाउसप्लंट्स के अन्य लाभों की एक श्रृंखला है, हालांकि। वे आर्द्रता को विनियमित करने में मदद करते हैं। वे मूड में सुधार कर सकते हैं और उत्पादकता बढ़ा सकते हैं। और वे अच्छे दिखते हैं, बूट करने के लिए। लेकिन अगर आप अपने घर में हवा को तरोताजा करना चाहते हैं, तो आपका सबसे अच्छा दांव एक उच्च गुणवत्ता वाले फिल्टर के साथ या - जहां आप रहते हैं - एक खिड़की खोलने के आधार पर एक वायु शोधक खरीदना है।

संपादकीय

बढ़ेगी सैन्य क्षमता

रक्षा मंत्रालय ने अत्याधुनिक हथियारों और साजो-सामान की खरीद के लिए 24 प्रस्तावों को स्वीकृति दी है, जिनका कुल बजट 84,238 करोड़ रुपये का है. इनमें से छह-छह प्रस्ताव थल सेना एवं वायु सेना, 10 नौसेना तथा दो भारतीय तटरक्षक बल के लिए हैं. सरकार कुछ वर्षों से रक्षा उपकरणों के लिए दूसरे देशों पर निर्भरता घटाने की दिशा में तेजी से काम कर रही है. इन 24 प्रस्तावों में से 21 प्रस्ताव ऐसे हैं, जिनमें उल्लिखित वस्तुओं की खरीद भारतीय निर्माताओं से ही होगी. ये निर्माता सरकारी कंपनियां भी हो सकती हैं और निजी क्षेत्र के उपक्रम भी. रक्षा क्षेत्र में निजी निवेश तथा विदेशी निवेश की सीमाओं एवं शर्तों को सरल बनाने से उद्योगों का तीव्र विस्तार हो रहा है. उल्लेखनीय है कि भारत हथियारों और सैन्य वस्तुओं का निर्यात भी बड़े पैमाने पर कर रहा है. वर्ष 2017 और 2021 के बीच हमारा रक्षा निर्यात 1,520 करोड़ रुपये से बढ़कर 8,435 करोड़ रुपये हो गया. वर्ष 2021-22 में यह आंकड़ा 14 हजार करोड़ रुपये के स्तर पर पहुंच गया. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आत्मनिर्भर भारत बनाने के आह्वान की यह बड़ी सफलता है. इस आह्वान में यह संकल्प भी निहित है कि देश की आवश्यकताओं के लिए तो देश में उत्पादन तो होगा ही, साथ ही गुणवत्तापूर्ण उत्पादों को वैश्विक बाजार में भी उपलब्ध कराया जायेगा. रक्षा उपकरणों के देश में ही निर्मित होने से आयात पर निर्भरता में बड़ी कमी तो आयेगी ही, साथ ही उनकी लागत भी कम होगी. हम देश के सीमावर्ती क्षेत्रों की भौगोलिक स्थिति के अनुरूप हथियार बना पायेंगे. ताजा प्रस्तावों में 354 हल्के टैंक बनाने की योजना है, जिनका वजन अधिकतम 25 टन होगा. अभी भारतीय सेना इससे करीब दोगुना और तिगुना वजन के टैंकों का इस्तेमाल करती है. हल्के टैंकों को नदी क्षेत्र तथा लद्दाख जैसे दुर्गम इलाकों में भी तैनात किया जा सकेगा. चीन और पाकिस्तान की बढ़ती आक्रामकता को देखते हुए इस तरह के हथियारों की जरूरत बढ़ गयी है. यह जगजाहिर तथ्य है कि चीन ने सीमा पर अत्याधुनिक छोटे टैंकों की तैनाती की है. इस टैंक में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, ड्रोन आदि कैसी नवीनतम क्षमताएं होंगी तथा वह भारी टैंकों के बराबर ही मार कर सकेगा. इसी तरह से आधुनिकतम युद्ध वाहनों से संबंधित एक अहम प्रस्ताव पर भी मुहर लगी है. यह तीसरा अवसर है, जब ऐसे भविष्योन्मुखी वाहनों के लिए कोशिश हो रही है. उम्मीद है कि इस बार यह प्रस्ताव कारगर होगा. हिमालयी क्षेत्र ही नहीं, अरब सागर और हिंद महासागर में भी चीन की सक्रियता बढ़ी है. ऐसे में नौसेना के लिए विशेष प्रकार के वाहनों की जरूरत बढ़ गयी है. आशा है कि ये प्रस्ताव शीघ्र साकार होंगे.

पारा गिरने से कांप उठीं उत्तराखंड की पहाड़ियां

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड की पहाड़ियों के कुछ हिस्सों में तापमान शून्य से नीचे दर्ज किया गया है, जबकि मैदानी जिलों में कोहरे की स्थिति देखी जा रही है क्योंकि रात के दौरान पारा राज्य भर में गिर रहा है। अल्मोड़ा जिले का रानीचौरी राज्य का सबसे ठंडा स्थान बना हुआ है, जहां न्यूनतम तापमान -0.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया है। टिहरी में रात का तापमान 3.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जबकि पंतनगर में यह 4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।क्षेत्रीय मौसम विज्ञान के निदेशक बिक्रम सिंह ने कहा, ₹न्यूनतम तापमान गिर गया है और सामान्य या सामान्य स्तर से नीचे आ गया है। दिसंबर के अंत से जनवरी के अंत तक का समय साल का सबसे ठंडा समय होता है जब औसत तापमान काफी कम रहता है।गौरतलब है कि उत्तराखंड में मजबूत पश्चिमी विक्षोभ के अभाव में सभी 13 जिलों में शत-प्रतिशत

बारिश की कमी के साथ दिसंबर में ₹शून्य₹ बारिश देखी गई है। हालांकि, नवीनतम पूर्वानुमान में, क्षेत्रीय मौसम विज्ञान केंद्र ने 27 और 28 दिसंबर को उत्तरकाशी, चमोली और पिथौरागढ़ जिलों के ऊंचाई वाले इलाकों में हल्की बारिश और बर्फबारी की भविष्यवाणी की है।इसके अलावा, उत्तराखंड के मैदानी इलाकों, खासकर उधमसिंह नगर और हरिद्वार जिलों में सुबह के समय हल्का कोहरा छाए रहने की संभावना है।

क्या आपको भी ज्यादा गुस्सा आता है ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 27 दिसंबर , आपने लोगों को कहते सुना होगा कि गुस्से में दिमाग फटने लगता है, लेकिन हकीकत इससे कहीं ज्यादा खतरनाक है। गुस्सा पूरे शरीर को बीमार कर देता है। यह दिमाग ही नहीं, दिल और पेट भी खराब करता है। यह पुरानी बीमारियों को उभार देता है। बाल्टीमोर के जॉन हॉपकिंस अस्पताल में कार्डियोलॉजिस्ट डॉक्टर इलन शोर विटस्टीन कहते हैं- गुस्से या हताशा में शरीर के न्यूरो हॉर्मोनल सिस्टम पर बहुत ज्यादा दबाव पड़ता है, जो इमरजेंसी तक पहुंचा सकता है। लंबे समय में मौत तक हो सकती है। गुस्सा हमारे कार्डियोवस्कुलर सिस्टम से नर्वस सिस्टम तक को प्रभावित करता है।

गुस्से से शरीर के हर हिस्से पर असर

गुस्से का दिल पर प्रभावः ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम के विशेषज्ञ डॉक्टर विटस्टीन कहते हैं- गुस्सा धमनियों को संकुचित करता है। पहले से कोई कार्डियोवस्कुलर बीमारी जैसे हाई बीपी या हाई कोलेस्ट्रॉल है तो दिल का दौरा पड़ सकता है। डॉक्टर विटस्टीन कहते हैं- गुस्से से बीपी बढ़ने, नसों के सिकुड़ने के साथ इम्यून सिस्टम से पचाने वाले सेल निकलते हैं। यह सब एक साथ होता है। इससे धमनियां ब्लॉक हो जाती हैं।दिमाग फैसले नहीं ले पाताः गुस्से में दिमाग सही फैसले नहीं कर पाता। यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो में मनोरोग और बिहेवियरल न्यूरोसाइंस के प्रोफेसर डॉक्टर रोयसे ली कहते हैं- किसी खास वजह से उत्तेजित होने पर दिमाग कुछ कर दिखाने के लिए भी प्रेरित करता है। ली कहते हैं- इंसान गुस्से में वह कह और कर जाता है, जिसे वह पसंद नहीं करता। गुस्से में याददाश्त कमजोर होती है। किसी चीज पर केंद्रित नहीं हो पाते।पेट की परेशानीः भावनाओं और पेट का गहरा संबंध है। गुस्से की वजह से गैस्ट्रो की समस्या होने लगती है। खाना पचता नहीं है। कब्ज रहने लगता है। डॉक्टर एटिनजिन कहते हैं- गुस्से में पेट की मांसपेशियां ज्यादा सक्रिय हो जाती हैं। कई बार आंते अपनी जगह से हट जाती हैं। इससे डायरिया तक हो सकता है। कई बार गुस्से की वजह से पेट में मरोड़ भी पड़ने लगते हैं। कई बार भूख लगना बंद हो जाती है।खुद को फिट रखें और पूरी नींद लेंयेल स्कूल ऑफ मेडिसिन में क्लिनिकल मनोविज्ञानी और प्रोफेसर डॉक्टर वीलियम बर्ग कहते हैं- गुस्सा रोक पाना हमेशा संभव नहीं होता, लेकिन हम इसे कम कर सकते हैं। ध्यान, प्राणायाम के साथ खुद को फिट रखें और पूरी नींद लें। इससे गुस्सा कम आएगा।

बागेश्वर में कार के नदी में गिरने से दो की मौत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

बागेश्वर के गरुड़ में कार के गोमती नदी में गिर जाने से उसमें सवार दो लोगों की मौत हो गयी. सूचना मिलने के बाद पुलिस की एक टीम मौके पर पहुंची और स्थानीय लोगों की मदद से बचाव अभियान शुरू किया.घटना उस समय हुई जब आल्टो कार छत्याणी से भाकुंधर की ओर लौट रही थी।

हादसे में कार चालक बलवीर सिंह बिष्ट (32) निवासी छत्यानी व मंगल नाथ (43) निवासी रौलियाना (भाकुंधार) की मौके पर ही मौत हो गई।चालक बलवीर रोजाना सवारी के बाद भाकुंधार में अपनी गाड़ी खड़ा कर देता था। वे एक ग्राहक को छोड़ने के बाद लौट रहे थे। अंतिम गंतव्य से महज सौ मीटर पहले ही उनकी कार संतुलन

खो बैठी और गोमती नदी में जा गिरी।

टीम के साथ उप जिलाधिकारी राजकुमार पांडेय और तहसीलदार तितिक्षा जोशी भी मौके पर पहुंचे।

दैनिक
न्यूज वायरस

न्यूज़ वायरस नेटवर्क प्रा. लिमिटेड, मेरठ के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक मौ. सलीम सैफी द्वारा विश्वनाथ प्रिंटर्स, अजबपुर कलां, देहरादून से मुद्रित एवं 48/3 बलबीर रोड, डालनवाला, देहरादून (उत्तराखंड) से प्रकाशित।

सम्पादक :
मौ. सलीम सैफी
कार्यकारी सम्पादक
आशीष तिवारी
दूरभाष : 0135-2672002

email-dainiknewsvirus@gmail.com
RNI No.- UTTHIN/2012/44094
वाद-विवाद का न्याय क्षेत्र देहरादून न्यायालय मान्य होगा

29 दिसंबर को होगा राज्यस्तरीय खेल महाकुंभ का शुभारंभ : रेखा आर्या

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी करेंगे मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 27 दिसंबर , प्रदेश में आगामी 29 दिसम्बर को राज्यस्तरीय खेल महाकुम्भ का आयोजन किया जाएगा जो कि रायपुर स्थित महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज में आयोजित होगा।राज्यस्तरीय खेल महाकुंभ में प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी बतौर मुख्य अतिथि शामिल होंगे। खेल मंत्री ने कहा कि यह बड़ी खुशी कि बात है कि न्याय पंचायत स्तर से शुरू हुआ यह खेल महाकुंभ ब्लॉक स्तर और फिर जिला स्तर से होते हुए अब राज्यस्तर पर आयोजित होने जा रहा है। इस महाकुंभ में लगभग चार लाख प्रतिभावान खिलाड़ियों ने अभी तक प्रतिभाग किया है जो कि हमारे लिए एक बड़ी उपलब्धि है। खेल मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि हमारा उद्देश्य है कि हम आने वाले 38 वे राष्ट्रीय खेलो के साथ ही अंतरराष्ट्रीय स्तर के लिए अपने खिलाड़ियों को तैयार करें। आज हमारे राज्य से बड़ी संख्या में प्रतिभावान खिलाड़ी कई खेलो में प्रतिभाग करने के साथ देश के साथ प्रदेश का नाम रोशन कर रहे हैं।कहा कि हमारी कोशिस है कि हम अपने खिलाड़ियों को बेहतर अवसर प्रदान करने के साथ उन्हें 38वे राष्ट्रीय खेलो के लिए तैयार करें।

इन प्रतियोगिताओ का किया जाएगा आयोजन

खेल महाकुम्भ 2022 के अन्तर्गत न्याय पंचायत, विकासखण्ड, जनपद स्तर पर अण्डर-14, अण्डर- 17. अण्डर-21 बालक-बालिका वर्ग में एथलेटिक्स, कबड्डी, खो-खो, वालीबाल, फुटबाल, हैण्डबाल, बास्केटबाल, जूडो, ताईक्वांडो, बाक्सिंग, कराटे, बैडमिंटन, टेबिल टेनिस, हॉकी, योगा एवं मलखम्ब खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन किये जाने के साथ जनपद स्तर पर सीधे 17-21 आयुवर्ग में पैन्टॉथलॉन (दौड़, लम्बीकूद, ऊंचीकूद, चिनअप / रस्सी कूद, बाल श्रो) एवं राज्य स्तर पर सीधे दिव्यांगजन की एथलेटिक्स एवं बैडमिंटन की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा।

प्रतिभागियों की संख्या

662 न्याय पंचायत स्तर पर दिनांक 1 अक्टूबर 2022 से 15 अक्टूबर 2022 के मध्य एथलेटिक्स, कबड्डी, खो-खो एवं वालीबाल की प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। जिसमें निम्नानुसार खिलाड़ियों द्वारा प्रतिभाग किया गया-

आयुवर्ग अंडर -14 बालक-63054,बालिका-48993आयुवर्ग अंडर-17बालक-67027,बालिका-48934कुल-बालकः 130081, बालिकाः 9792695 ब्लॉक स्तर पर एथेलेटिक्स, कबड्डी,खो - खो,बालीवाल तथा सीधे ब्लॉक स्तर पर आयोजित फुटबाल एवं बैडमिंटन की प्रतियोगिताए आयोजित की गई। जिनका विवरण निम्न है।आयुवर्ग अंडर-14 बालक - 23997,बालिका-15832आयुवर्ग अंडर-17बालक-27575,बालिका-18645आयुवर्ग अंडर-21बालक-21605, बालिका-11729कुलःबालक-73177, बालिका-46206

13 जनपद स्तर पर एथलेटिक्स, कबड्डी, खो-खो बालीबाल, फुटबाल,बैडमिंटन तथा टेबिल टेनिस, हैण्डबाल, बास्केटबाल, जूडो, बाक्सिंग, ताईक्वांडो, कराटे की सीधी आयोजित प्रतियोगिताओं में निम्नानुसार खिलाड़ियों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

आयुवर्ग अंडर- 14 बालक-4346,बालिका-3587आयुवर्ग अंडर-17बालक 5592,बालिका-4459आयुवर्ग अंडर-21बालक-4373, बालिका-3381कुल-बालकः 14311, बालिकाः11427

राज्य स्तर पर अण्डर-14, 17, 21 आयु वर्ग में बालक-बालिकाओं की एथलेटिक्स, कबड्डी, खो-खो, वालीबाल, फुटबाल, हैण्डबाल, बास्केटबाल, जूडो. ताईक्वांडो, बाक्सिंग, कराटे, बैडमिंटन, टेबिल टेनिस, हॉकी, योगा एवं मलखम्ब खेल विधाओं में प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा। उक्त के अतिरिक्त 17-21 आयुवर्ग में पैन्टॉथलॉन (दौड़, लम्बीकूद, ऊंची कूद, चिनअप / रस्सी कूद, बाल थो) एवं दिव्यांगजन की एथलेटिक्स एवं बैडमिंटन की प्रतियोगिताओं का आयोजन भी किया जा रहा है।

कुल इतने खिलाड़ियों ने अब तक किया प्रतिभाग

इस प्रकार अब तक कुल 217569 बालक एवं 155559 बालिकाओं सहित कुल 373128 खिलाड़ियों द्वारा प्रतिभाग किया जा चुका है तथा लगभग 8000 खिलाड़ियों द्वारा राज्य स्तर पर प्रतिभाग किया जाना है। वर्ष 2021 में आयोजित खेल महाकुम्भ में लगभग 2.25 लाख खिलाड़ियों द्वारा प्रतिभाग किया गया था।

तनावपूर्ण कार्यस्थल में खुश कैसे रहें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हर किसी को खुश और तनाव मुक्त कार्यस्थल पर रहने का नसीब नहीं होता है। कुछ को जहरीले प्रबंधकों, ईर्ष्यालु सहकर्मियों और अत्यधिक तनावपूर्ण कार्य वातावरण से निपटना पड़ता है। जबकि यह आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए काफी हानिकारक हो सकता है, यह बहुत आवश्यक है कि आप एक कठिन और मांग वाले कार्यस्थल में अपने मूड को बेहतर बनाने के तरीकों की तलाश करें। इसलिए, तनावपूर्ण कार्यस्थल में खुश रहने के कुछ तरीके यहां सूचीबद्ध हैं।

सुनिश्चित करें कि आपकी नींद पूरी हो

जब आपकी नींद अधूरी होती है तो आप

और अधिक चिड़चिड़े हो जाते हैं और फिर कार्यस्थल पर कठिन परिस्थितियां और भी चुनौतीपूर्ण लगने लगती हैं। बेहतर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए पूरी नींद बहुत जरूरी है। ताजा दिमाग के बिना आप ठीक से काम भी नहीं कर पाएंगे।

सीधे संवाद करें

मस्क के मुताबिक, चेन ऑफ कमांड को खत्म किया जाना चाहिए। सहकर्मियों के साथ सीधे संवाद करना बेहतर है न कि प्रबंधकों या पर्यवेक्षकों के माध्यम से। तेज संचार का अर्थ है तेज़ निर्णय और यह प्रतिस्पर्धात्मक लाभ के बराबर है।

स्पष्ट बनो, चालाक नहीं

तकनीकी शब्दजाल और परिवर्णी शब्द निरर्थक हैं। वे बस संचार को धीमा कर देते हैं। आपको ऐसे शब्दों का चयन करना चाहिए जो प्रासंगिक हों, संक्षिप्त हों और सभी को समझने में आसान हों। स्मार्ट होना बिल्कुल स्मार्ट चाल नहीं है, स्मार्ट क्या है कि आपको कुशल होना चाहिए।

हर जीत का जश्न मनाएं

चाहे कारण छोटा हो या बड़ा, हर जीत का जश्न अपने कार्यस्थल पर मनाएं। यदि आपके आस-पास का वातावरण बिल्कुल भी प्रेरित नहीं कर रहा है, तो हर बार जब आप एक लक्ष्य प्राप्त करते हैं या एक शानदार काम करते हैं, तो अपने आप से व्यवहार करके अपने मूड को ऊपर उठाने की कोशिश करें। अपनी प्रशंसा करो!

ज्ञान की बात : कीड़े कितनी ऊंचाई तक उड़ सकते हैं?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

तीन मुख्य कारक ऊंचाई को सीमित करते हैं जो पंख वाले कीड़ों तक पहुंच सकते हैंः वायु घनत्व, तापमान और ऑक्सीजन की उपलब्धता। तीनों इस तथ्य से संबंधित हैं कि पृथ्वी का गुरुत्वाकर्षण खिंचाव कमजोर हो जाता है क्योंकि हम समुद्र के स्तर से ऊपर उठ जाते हैं, जिससे हवा के अणु फैल जाते हैं। हवा के दिए गए आयतन में जितने कम अणु होते हैं, उतना ही 'पतला' - या कम घना - हो जाता है।जैसे-जैसे हवा का घनत्व कम होता जाता है, उड़ना तेजी से चुनौतीपूर्ण होता जाता है क्योंकि एक कीट के पंखों को धकेलने के लिए कम अणु होते हैं। कीड़ों को जीवित रहने के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है जैसे हम करते हैं, लेकिन 6 किमी ऊपर, ऑक्सीजन का स्तर समुद्र के स्तर के मूल्यों के 50 प्रतिशत से नीचे गिर जाता है, जिससे पंख फड़फड़ाना मुश्किल हो जाता है।अंत में, कम अणुओं का मतलब अणुओं द्वारा एक दूसरे से टकराने से उत्पन्न कम गर्मी है। तापमान ऊंचाई के साथ जटिल तरीके से भिन्न होता है, और वातावरण की कुछ परतें दूसरों की तुलना में गर्म होती हैं, लेकिन पृथ्वी और लगभग 10 किमी ऊपर के बीच तापमान लगातार -50 डिग्री सेल्सियस से कम हो जाता है।इन बाधाओं के बावजूद, कुछ कीड़ों ने ऐसी रणनीतियाँ विकसित की हैं जो उन्हें ऊंचाई पर उड़ने की अनुमति देते हैं। 2014 में, वैज्ञानिकों ने पाया कि समुद्र तल से 3.25 किमी ऊपर रहने वाले अल्पाइन भौंरे अधिक ऊंचाई पर विभिन्न उड़ान यांत्रिकी का उपयोग करते हैं, पतली हवा में ऊपर रहने के लिए अपने पंखों को एक व्यापक चाप में घुमाते हैं।लैब में, मधुमक्खियां उन कक्षों में भी उड़ सकती हैं जो 9 किमी पर वायु घनत्व और ऑक्सीजन के स्तर का अनुकरण करते हैं - माउंट एवरेस्ट से भी अधिक! वास्तव में, इतनी ऊंचाई पर तापमान मधुमक्खियों की उड़ने वाली मांसपेशियों को बंद कर देगा।