हिंदी दैनिक

# न्यूज़ वायरस

वर्ष : 11 अंक : 183 देहरादून, सोमवार, 09 जनवरी, 2023 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08

पीएम मोदी की दिवंगत माँ की आत्मशांति यज्ञ में मुख्यमंत्री ने दी श्रद्धांजलि 3

# सचिव आर मीनाक्षी सुन्दरम और आयुक्त सुशील कुमार ने सम्हाली जोशीमठ की कमान

## मुख्यमंत्री ने आपदा प्रबंधन केन्द्र में उच्चाधिकारियों के साथ की समीक्षा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

जोशीमठ / देहरादून 8 जनवरी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जोशीमठ भू धसाव क्षेत्र का स्थलीय निरीक्षण एवं पीड़ितों से मुलाकात के बाद वापस देहरादून पहुंचने पर सचिवालय स्थित आपदा प्रबंधन केंद्र में शासन के उच्चाधिकारियों के साथ राहत एवं बचाव कार्यों की समीक्षा की है। मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये कि जोशीमठ भू धंसाव से पीडित लोगों की मदद एवं राहत एवं बचाव के साथ विकास कार्यो के अनुश्रवण हेतु अपर मुख्य सचिव की अध्यक्षता में शासन स्तर पर तथा आयुक्त गढ़वाल की अध्यक्षता में स्थानीय स्तर पर समन्वय समिति का गठन तत्काल किया जाय। यह समिति क्षेत्र में किये जा रहे सभी कार्यों का निरन्तर अनुश्रवण करेगी ताकि पीडितो की हर सम्भव मदद तथा क्षेत्र के विकास कार्यों में तेजी लायी जा सके।

प्रदेश के अनुभवी ब्यूरोक्रेट और टीम सीएम के महत्वपूर्ण रणनीतिकार सचिव मुख्यमंत्री आर मीनाक्षी सुन्दरम और प्रबंधन के माहिर आयुक्त गढ़वाल मण्डल सुशील कुमार जोशीमठ में कैम्प कर रहे हैं। मुख्यमंत्री ने पीड़ितों की मदद के लिये आपदा मानकों से हट

कर भी मदद किये जाने तथा सी.एस.आर के तहत भी राहत की व्यवस्था के निर्देश दिये। उन्होंने आपदा प्रबन्धन के अन्तर्गत कार्यों की स्वीकृति आदि के लिये उच्चाधिकार समिति के गठन की भी बात कही ताकि राहत एवं बचाव कार्यों में तेजी से कार्य हो सके। जोशीमठ को भूस्खलन एवं भूधंसाव क्षेत्र घोषित करने के साथ जिलाधिकारी चमोली का आपदा मद में 11 करोड़ की अतिरिक्त धनराशि उपलब्ध करायी गयी है।

मुख्यमंत्री के निर्देश पर निदेशक राष्ट्रीय सुदूर संवेदन केन्द (एन.आर.एस.सी) हैदराबाद तथा निदेशक भारतीय सुदूर संवेदन संस्थान (आईआईआरएस) से जोशीमठ क्षेत्र का विस्तुत सेटलाइट इमेज के साथ अध्ययन कर फोटोग्राफस के साथ विस्तुत रिर्पोट उपलब्ध कराने का अनुरोध किया गया है। इसके साथ ही उप महानिदेशक भारतीय भू वैज्ञानिक सर्वेक्षण संस्थान से कोटी फार्म, जड़ी बूटी संस्थान, उद्यान विभाग की जोशीमठ स्थित भूमि एवं पीपलकोटी की सेमलडाला स्थित भूमि की पुनर्वास की उपयुक्कता हेतु भू वैज्ञानिक सर्वेक्षण की अपेक्षा की गई है।

# मुख्य सचिव पहुंचे जोशीमठ हालात का लिया जायज़ा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

चमोली, 8 जनवरी। उत्तराखंड के मुख्य सचिव डा.सुखवीर सिंह संधू ने जोशीमठ पहुंचकर भूधंसाव क्षेत्रों का स्थलीय निरीक्षण कर मौजूदा स्थिति का जायजा लिया।

इस दौरान मुख्य सचिव के साथ डीजीपी पुलिस अशोक कुमार एवं सचिव मुख्यमंत्री आर.मीनाक्षी सुंदरम भी मौजूद थे।मुख्य सचिव ने कहा कि देश के विशेषज्ञ वैज्ञानिकों की टीम द्वारा भूधंसाव कारणों का पता लगाया जा रहा है और इसके कारणों का पता लगने पर जो भी ट्रीटमेंट्स आवश्यक होगा वो यहां पर किया जाएगा।

मुख्य सचिव ने कहा कि तत्कालिक रूप से नागरिकों की सुरक्षा बेहद अहम है और स्थानीय प्रशासन इसके लिए लगातार काम कर रहा है। उन्होंने स्थानीय नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि किसी भी दशा में रिस्क ना ले। ऐसी स्थिति में कभी भी नुकसान ज्यादा हो सकता है। जिला प्रशासन द्वारा जहां पर व्यवस्था की गई है, वहां पर जल्द से जल्द शिफ्ट करें।

इस दौरान मुख्य सचिव ने मनोहर बाग, सिंग्धार, मारवाडी स्थित जेपी कंपनी प्रभावित क्षेत्रों का जायजा लिया। जिलाधिकारी हिमांशु खुराना ने मुख्य सचिव को आपदा की स्थिति के बारे में अवगत कराया।

# ऊंची चोटियों पर बारिश और हल्की बर्फबारी की संभावना

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 8 जनवरी । उत्तराखंड में पहाड़ से मैदान तक कड़ाके की ठंड पड़ रही है। शनिवार को मौसम शुष्क रहा। मौसम विज्ञान केंद्र के अनुसार रविवार से उत्तराखंड का मौसम करवट बदलेगा। उच्च हिमालयी क्षेत्रों में कहीं- कहीं वर्षा एवं हल्की बर्फबारी होने की संभावना है। निचले क्षेत्रों में कहीं-कहीं बादल छाये रह सकते हैं। शनिवार को केदारनाथ धाम का तापमान अभी भी माइनस दो डिग्री रिकार्ड किया गया। रुद्रप्रयाग,चमोली, पौड़ी, टिहरी और उत्तरकाशी जनपदों के अधिकांश क्षेत्रों में दिनभर धूप खिली रही।

उधर, कुमाऊं मंडल के उच्च हिमालयी क्षेत्र व मुनस्यारी के जोहार घाटी रालम में दोपहर बाद हल्के बादल छाये रहे। हरिद्वार-उधमसिंहनगर में दोपहर 12 बजे तक कोहरे ने बेहाल किया।

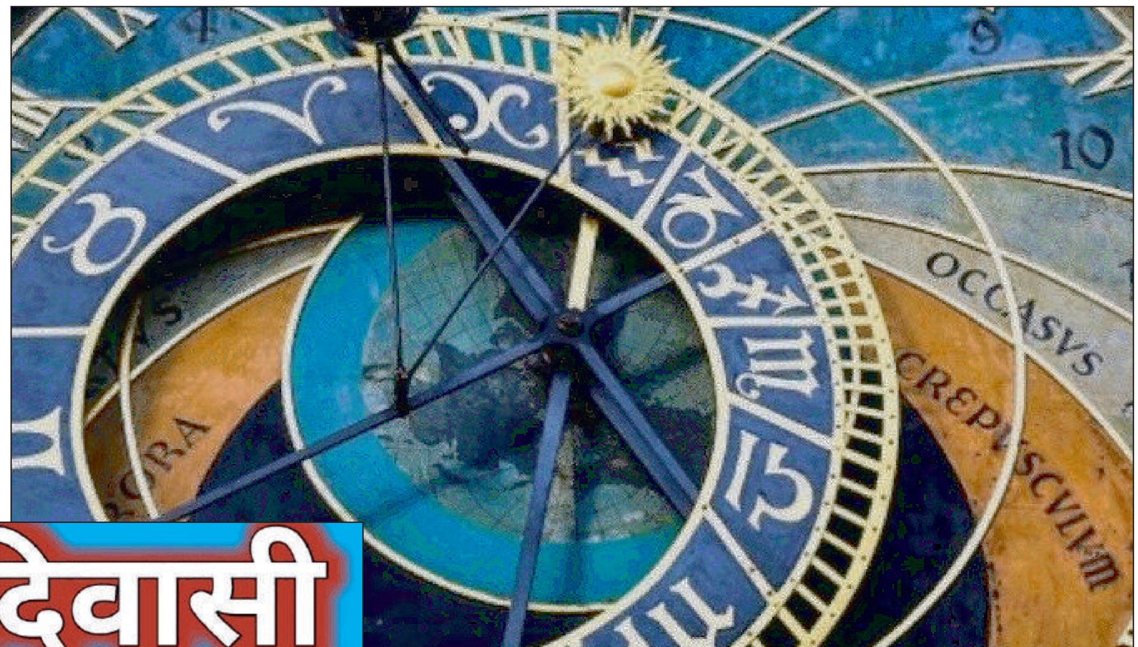
मौसम विज्ञान केंद्र के निदेशक बिक्रम सिंह ने बताया कि रविवार को चमोली, रुद्रप्रयाग, पिथौरागढ़ व उत्तरकाशी की ऊंची चोटियों में हल्की बर्फबारी व वर्षा होने की संभावना है।

# ऑवर, मिनट, सेकंड के काटे उल्टे ये है आदिवासी घड़ी की खूबियां

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 जनवरी , सोचिए अगर हम कपड़े उल्टे पहनने लगे? दोनों जूते अलग अलग पैरों में पहन लें? या फिर घड़ी का कांटा उल्टी दिशा में घूमने लगे तो कैसा लगेगा? अजीब न! लेकिन क्या आप जानते हैं कि, घड़ी का काटा अगर एंटी क्लॉकवाइज यानी की दाएं से बाई ओर चले, तो ये प्रकृति के अनुरूप माना जाता है उसके विपरीत नहीं , गुजरात के आदिवासी समुदाय के दो लोगों ने ऐसी ही एक हाथ ही घड़ी का निर्माण किया है। जिसके काटे एंटी क्लॉक वाइज दिशा में चलते हैं एंटी क्लॉक वाइज चलने वाली इस घड़ी को बनाने का आइडिया पिंटू को करीब दो साल पहले आया था।

पिंटू बताते हैं कि, 'लगभग 2 साल पहले व अपने दोस्त विजय भाई चौधरी के यहां गए थे। और वहां उन्होंने उल्टी दिशा में चलने वाली एक बहुत पुरानी घड़ी देखी थी। घड़ी के बारे में पूछने पर उन्हें पता चला कि, इस तरह की घड़ी प्रकृति की साइकिल के अनुरूप चलती है। यानी से दाई से बाई ओर, एंटी क्लॉक वाइज दिशा में' इसी घड़ी को देखकर पिंटू के दिमाग में ऐसी हाथ घड़ी बनाने का ख्याल आया था। और उन्होंने महीनो रिसर्च और कड़ी मेहनत के बाद भरत पटेल के साथ इसे बनाने का काम शुरू कर दिया था। भरत एक हाथ घड़ी की दुकान में ही काम करते हैं। और दोनों ने मिलकर दिसंबर माह में इस घड़ी को तैयार कर दिया। जिसमें ऑवर, मिनट, सेकंड के काटे उल्टे चल रहे हैं।



पिंटू और भरत ने मिलकर अब तक कुल 1000 ऐसी हाथ घड़ियां बना दी है। इस उल्टी चलने वाली घड़ी की बात करते हुए भरत कहते हैं कि, 'हमने इस घड़ी के अलग अलग नए मॉडल्स बनाए हैं। जिसमें आदिवासी लोगों को चेहरा और उनके नीचे "जय आदिवासी" लिखा हुआ है। ये ट्राइबल वॉच प्रकृति के साथ सद्भाव में चलती है। दरअसल ये घड़ी यही दर्शाती है कि, सौर मंडल में सूर्य के आस पास घूमने वाले सारे ग्रह भी दाए से बाए दिशा में चलते हैं। आदिवासी ग्रुप डांस भी हमेशा राइट से लेफ्ट डायरेक्शन में होता है। यही नहीं आदिवासी अपने सारे रिती रिवाज एंटी क्लॉक वाइज दिशा में ही करते हैं।' पिंटू के मुताबिक अभी तक वे इस एंटी क्लॉक वाइज हाथ घड़ी के करीब 7 अलग अलग मॉडल्स बना चुके हैं। जिसकी कीमत 700 से 1000 के बीच की है। हालांकि उनका कहना है कि, फंड्स की कमी के कारण निर्माण बढ़ाने में दिक्कत हो रही है। 'हमने साधारण घड़ियों में इस्तेमाल होने वाले बटल सेल्स का ही उपयोग किया है। ताकि क्वाट्र्ज की मशीन अच्छे से चले। हालांकि हमने इसमें अपनी जरूरतों के हिसाब से थोड़े बदलाव किए हैं। ताकि घड़ी सीधी से उल्टी दिशा में बहुत आसानी से चलने लगे।'

# 5 लक्षण से पहचानिये कहीं आपको मधुमेह तो नहीं ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 8 जनवरी , जिस तरह का आजकल हमारा जीवन और दिनचर्या हो गयी है उसमें सेहत को फिट रखना बड़ी चुनौती है। भागमभाग में आप चाह कर भी अपनी फिटनेस और छोटी मोटी बिमारियों को नज़रअंदाज कर देते हैं ऐसी स्थिति में न्यूज़ वायरस की ये बेहद मददगार खबर आपको बाख़बर करती है कि आप कैसे मधुमेह यानी शुगर जैसी सबसे चर्चित और प्रचलित चुनौती को समय रहते भांप सकते हैं।

मधुमेह ब्लड में शुगर की मात्रा बढ़ने से संबंधित रोग है। इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है, क्योंकि डायबिटीज धीरे-धीरे लगभग सभी महत्वपूर्ण अंगों को नष्ट या क्षतिग्रस्त करने का काम करती है। इसमें मुख्य रूप से हृदय, मस्तिष्क, किडनी, लीवर, आंखें शामिल हैं। इसके साथ ही मधुमेह शरीर की हर क्रिया को प्रभावित करता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक मधुमेह के चेतावनी संकेतों को पहचान कर मधुमेह के खतरे को जल्दी रोका जा सकता है। लेकिन कई बार ये लक्षण इतने सूक्ष्म होते हैं कि इनका पता लगाना मुश्किल हो जाता है। हम में से बहुत से लोग यह भी नहीं जानते हैं कि मधुमेह होने पर हमारा शरीर सुबह में कई संकेत भेजता है, जो ब्लड शुगर लेवल में वृद्धि से संबंधित होते हैं। आइए जानते हैं, डायबिटीज के ये लक्षण क्या हैं-

मुंह का सूखना

डायबिटीज में मुंह सूखना, मधुमेह का सबसे आम सुबह का लक्षण है। यदि आप सुबह उठने के बाद अक्सर सूखे हुए मुंह या अत्यधिक प्यास का अनुभव करते हैं, तो हाई ब्लड शुगर लेवल इसका कारण हो सकता है। ऐसे में तुरंत डॉक्टर से जांच करवाना जरूरी है। अगर आपको यह बात महसूस हो तो इसे बिल्कुल भी इग्नोर न करें और समय रहते डॉक्टर से सलाह लें और कुछ भी गलत होने पर तुरंत इलाज शुरू करने में संकोच न करें।

जी मिचलाना

रोज सुबह जी मिचलाना डायबिटीज का लक्षण हो सकता है। लेकिन इसके बारे में एक और पेचीदा बात यह है कि ज्यादातर समय मतली आमतौर पर कमजोरी के कारण होती है। लेकिन अगर आप रोज सुबह उठते ही मिचली महसूस करते हैं, तो यह मधुमेह का संकेत होने की अधिक संभावना है। इसलिए अगर यह समस्या बनी रहती है तो आपको तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए और इलाज कराना चाहिए या पहले मधुमेह का निदान करवाना चाहिए।

धुंधला दिखाई देना

मधुमेह का आंखों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ऐसे में अगर आपको सुबह साफ देखने में परेशानी हो रही है तो यह हाई ब्लड शुगर का संकेत हो सकता है। डॉक्टरों का कहना है कि मधुमेह के कारण लेंस बड़ा हो सकता है, जिससे दृष्टि धुंधली हो सकती है। ऐसे में इन लक्षणों के दिखते ही अपनी ब्लड शुगर की जांच करवाना फायदेमंद हो सकता है। यदि इग्नोर किया जाता है, तो उनके गंभीर परिणाम हो सकते हैं और मधुमेह जैसी बीमारी जीवन भर के लिए अभिशाप बन सकती है।

पैरों में सुन्नता का अनुभव

हाई ब्लड शुगर लेवल तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है। ऐसे में शरीर के कुछ हिस्सों में सुन्नपन आ सकता है। डायबिटिक न्यूरोपैथी पैरों और टांगों की नसों को सबसे ज्यादा प्रभावित करती है। यह झुनझुनी और दर्द से लेकर हाथ और पैरों में सुन्नता तक के लक्षण पैदा कर सकता है। अगर आपको यह बात महसूस हो तो इसे बिल्कुल भी इग्नोर न करें और समय रहते डॉक्टर से सलाह लें और कुछ भी गलत होने पर तुरंत इलाज शुरू करने में संकोच न करें।

थकान लगना

थकान मधुमेह का एक सामान्य लक्षण है। कम इंसुलिन उत्पादन और हाई ब्लड शुगर के कारण शरीर सुस्त हो जाता है। वैसे तो थकान एक आम समस्या है, लेकिन यह अधिक काम, तनाव के कारण होती है। तो लोग सोचते हैं कि यह कोई बड़ी समस्या नहीं है। लेकिन कई बार यह डायबिटीज का लक्षण भी हो सकता है और अगर समय रहते इस पर काबू नहीं पाया गया तो शरीर डायबिटीज का शिकार हो सकता है।

# पीएम मोदी की दिवंगत माँ की आत्मशांति यज्ञ में मुख्यमंत्री ने दी श्रद्धांजलि

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून , 8 जनवरी , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गांधी पार्क, देहरादून में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की माता स्व. हीराबेन की दिवंगत आत्मा की शांति हेतु आर्य समाज द्वारा आयोजित सार्वजनिक श्रद्धांजलि एवं यज्ञ कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने उत्तराखण्ड की समस्त जनता की ओर से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की स्वर्गीय माताजी को भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने कहा कि मां के संसार से चले जाने से पुत्र को होने वाला दुःख सबसे बड़ा दुख होता है। हर पुत्र की भांति प्रधानमंत्री का अपनी पूजनीय माता से गहरा लगाव था, जिसे कई अवसरों पर अनुभव भी किया। उनकी स्वर्गीय माता ने असंख्य कष्टों को सहते हुए भी हार न मानने का जो दृढ़ संकल्प लिया था, उसी का परिणाम रहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कुशल नेतृत्व में देश हर क्षेत्र में तेजी से प्रगति कर रहा है। प्रधानमंत्री जी जैसे महान व्यक्तित्व को जन्म देने वाली मां का इस संसार से चले जाना न केवल प्रधानमंत्री की व्यक्तिगत क्षति है, बल्कि यह समस्त देशवासियों के लिए भी अत्यंत पीड़ादायक है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारे शास्त्रों में मां के विभिन्न रूपों का वर्णन करते हुए कहा गया है कि पुत्र को गर्भ में धारण करने के कारण माता धात्री है, जन्म देने के कारण माता जननी है, पालन-पोषण करने के कारण माता अम्बा है और सुयोग्य वीर को जन्म देने के कारण माता वीरसू है। प्रधानमंत्री की माता जी का सम्पूर्ण जीवन, मां के इन रूपों का साक्षात प्रतिबिम्ब रहा। उन्होंने कहा कि दुःख की इस घड़ी में देवभूमि की सम्पूर्ण जनता प्रधानमंत्री एवं उनके परिवार के साथ खड़ी है। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद्र अग्रवाल, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट, मेयर सुनील उनियाल गामा, विधायक खजान दास मौजूद थे।

# मां धारी देवी एवं भगवान श्री नागराजा देव डोली में शामिल हुए सीएम धामी

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून , 8 जनवरी , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नेहरू कॉलोनी देहरादून में मां धारी देवी एवं भगवान श्री नागराजा देव डोली शोभायात्रा 2023 के शुभारंभ कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर उन्होंने मां धारी देवी एवं भगवान श्री नागराजा देव डोली की पूजा अर्चना कर प्रदेश में सुख शांति एवं खुशहाली की कामना की। इस अवसर पर मेयर सुनील उनियाल गामा, विधायक खजान दास, विधायक बृजभूषण गैरोला एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

# महाराज के कहने पर जल शक्ति मंत्री ने जांच दल को किया जोशीमठ रवाना

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून/दिल्ली , 8 जनवरी , प्रदेश के कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज ने जोशीमठ शहर में मकानों और होटलों में आ रही दरारों व भू-धसाव को लेकर केंद्रीय जल शक्ति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत से बातचीत कर मौके पर एक जांच दल भेजने का उनसे अनुरोध किया जिसे उन्होंने सहर्ष स्वीकार कर तुरंत जोशीमठ के लिए जांच दल को रवाना कर दिया है।प

्रदेश के पर्यटन, लोक निर्माण मंत्री सतपाल महाराज ने जोशीमठ शहर में मकानों और होटलों में आ रही दरारों व भू-धसाव की चिंताजनक स्थिति को लेकर शनिवार को केंद्रीय जल शक्ति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत से बातचीत कर मौके पर एक जांच दल भेजने का उनसे अनुरोध किया जिसे उन्होंने सहर्ष स्वीकार कर तुरंत जोशीमठ के लिए जांच दल को रवाना भी कर दिया है। इसके लिए श्री महाराज ने केंद्रीय मंत्री का आभार व्यक्त किया है। बातचीत के दौरान केंद्रीय जल शक्ति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत ने जानना चाहा कि आखिर इसका कारण क्या हो सकता है। श्री महाराज ने उन्हे बताया कि इसका कारण तपोवन टनल के साथ साथ जोशीमठ शहर का ग्लेशियर से बहाकर लाई गई लूज मिट्टी और बोल्डर के ढेर पर होने के कारण भी हो सकता है। लेकिन भू-धसाव का वास्तविक कारण क्या है यह तो जांच के बाद ही पता चलेगा। मंत्री सतपाल महाराज ने कहा कि जोशीमठ में हो रहे भू-धसाव से अनेक घरों व भवनों में दरारें आने से प्रभावित लोगों को अन्य स्थानों पर शिफ्ट किया जा रहा है। सरकार प्रभावितों की सुरक्षा के साथ-साथ उनके रहने के पुख्ता इंतजाम कर रही है।

# बागेश्वर की मनीषा ने जीता देश का दिल, जीता कला उत्सव ख़िताब

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून , 8 जनवरी , उत्तराखंड की बेटी ने अपनी प्रतिभा से देवभूमि का नाम रोशन किया है। जब बड़े बड़े प्रदेश की प्रतिभाएं मुक़ाबले में सामने कड़ी थी उस वक़्त बागेश्वर की मनीषा ने अव्वल पोजीशन पर कब्ज़ा जाकर पहाड़ की दमदार पहचान बनाई है। राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित कला उत्सव प्रतियोगिता 2022-23 में उत्तराखंड की मनीषा रावल, ने पूरे देश में प्रथम स्थान प्राप्त कर जीत का परचम लहराया है। मनीषा ने स्थानीय खेल-खिलौने विद्या के अन्तर्गत राष्ट्रीय स्तर की कला उत्सव प्रतियोगिता 2022-23 पहला स्थान प्राप्त किया।

राष्ट्रीय स्तर पर कला उत्सव प्रतियोगिता का परिणाम आज भारत सरकार द्वारा जारी किये गये। भारत सरकार द्वारा हर साल लोक कलाओं के संवर्धन और विकास के लिए माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा 9 से 12 तक के विद्यार्थियों के लिए विभिन्न विधाओं में कला उत्सव प्रतियोगिता का आयोजन किया जाता है। कला उत्सव का आयोजन विद्यालय स्तर से जनपद स्तर राज्य स्तर एवं राष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगात्मक प्रतिस्पर्धा के रूप में विभिन्न चरणों में सम्पन्न होता है। । आपको यहाँ बता दें कि इस वर्ष भारत सरकार द्वारा कला उत्सव प्रतियोगिता 3 जनवरी से 7 जनवरी तक भुवनेश्वर उडीसा में सम्पन्न हुए। इसी क्रम में आज राष्ट्रीय स्तरीय कला उत्सव प्रतियोगिता का समापन पर परिणामों के साथ विजेता प्रतिभागियों को केन्द्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान द्वारा पुरस्कृत किया गया। जिसमें रा इ०का० सलानी जनपद बागेश्वर की कक्षा 9वीं की छात्रा मनीषा रावल, उत्तराखंड से राष्ट्रीय स्तर पर स्थानीय खेल खिलौने में छात्रा ने अथक मेहनत व प्रयास से राष्ट्रीय स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया। छात्रा द्वारा काष्ठ कला के माध्यम से सनातन धर्म की यज्ञ में प्रयुक्त होने वाली सामग्री एवं बच्चों के खिलौने तैयार किये गये। इसमें सामान्य कास्ट का प्रयोग किया गया जो कि पर्यावरण के अनुकूल भी है। मनीषा रावल की इस उपलब्धि पर अपर राज्य परियोजना निदेशक डॉ० मुकुल कुमार सती, उप राज्य परियोजना निदेशक, प्रद्युमन सिंह रावत ने इस अवसर पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए छात्रा. उसके सहयोगी तथा मार्गदर्शक शिक्षक डॉ० हरीश दफौटी, गाइड शिक्षक डॉ० रमा खर्कवाल और संजय शाह के साथ-साथ पूरे विद्यालय परिवार और जनपद बागेश्वर को बधाई देते हुए उनके इस अनुकरणीय कार्य की सराहना की गयी एवं छात्रा के उज्जवल भविष्य की।

# लड़की हो या लड़का, रोज नहाने वाले सावधान !

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 जनवरी , भारतीय संस्कृति में प्रतिदिन सुबह में स्नान करने का प्रचलन सदियों पुराना है. अपने देश में ब्रह्म मुहूर्त में स्नान करने को तो और भी महत्व दिया जाता है. प्रतिदिन स्नान को पौराणिक मान्यता भी प्राप्त है. पर्व-त्योहारों के दिन तो सुबह में स्नान करने को बेहद जरूरी माना जाता है. पूर्णिमा या अन्य महत्वपूर्ण तिथियों पर हरिद्वार से लेकर इलाहाबाद और दूसरे शहरों में गंगा समेत अन्य पवित्र नदियों में स्नान के लिए लाखों लोगों की भीड़ उमड़ जाती है. ऐसे में भारत में स्नान के महत्व का सहज ही अंदाजा लगाया जा सकता है.

आमतौर पर भारत के लोग दुनिया में सबसे ज्यादा नहाने वालों में शुमार किये जाते हैं. धार्मिक मान्यताओं के चलते औसत भारतीय लोग तकरीबन रोज नहाते हैं. क्योंकि उन्हें लगता है कि ऐसा करके उनका तन और मन ना केवल तरोताजगी से भर उठता है बल्कि ऐसा करके वो अपने शरीर को पवित्र कर लेते हैं. बहुत से भारतीय इसलिए रोज नहाते हैं, क्योंकि उनका मानना है कि रोज पूजा-पाठ के लिए नहाना हर हाल में जरूरी है. लेकिन साइंस कुछ और ही कहती है.

साइंस मानती है कि अगर आप रोज नहाते हैं तो अपना नुकसान कर रहे हैं साथ ही प्रतिरोधक क्षमता का भी कम कर रहे हैं. दुनियाभर के स्किन स्पेशलिस्ट मानते हैं कि अगर ठंड में रोज नहीं नहा रहे हैं तो अच्छा ही कर रहे हैं. जरूरत से ज्यादा नहाना हमारी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है. वैसे गर्मियों में रोजाना नहाना सभी को अच्छा लगता है लेकिन सर्दियो में बाथ किसी चुनौती से कम नहीं. कई स्टडीज में साबित हो चुका है कि स्किन में खुद को साफ करने की बेहतर क्षमता होती है. अगर आप जिम नहीं जाते या रोजाना पसीना नहीं बहाते, धूल-मिट्टी में नहीं रहते तो आपके लिए रोजाना नहाना जरूरी नहीं है.

**गरम पानी से भी नहाना करता है नुकसान**

अगर सर्दियों में गरम पानी से देर तक नहाते हैं तो ये फायदे से ज्यादा नुकसान पहुंचाने वाला है. इससे स्किन ड्राई हो सकती है. इससे शरीर का नेचुरल ऑयल निकल जाते हैं. शरीर का ये नेचुरल ऑयल हम सभी के लिए बहुत जरूरी है. ये प्रतिरोधक क्षमता का भी काम करता है. साइंस के अनुसार ये ऑयल आपको मॉइश्चराइज्ड और सुरक्षित रखने में सहायक होता है.नहाने से स्किन के नेचुरल ऑयल निकल जाते हैं जिससे गुड बैक्टीरिया भी हट जाते हैं. इस वजह से आपकी त्वचा की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ने लगती है. जॉर्ज वॉशिंग्टन यूनिवर्सिटी (वॉशिंगटन डीसी, यूएस) के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉक्टर सी ब्रैंडन मिशेल का कहना है कि नहाने से स्किन के नेचुरल ऑयल निकल जाते हैं जिससे गुड बैक्टीरिया भी हट जाते हैं. ये बैक्टीरिया इम्यून सिस्टम को भी सपॉर्ट करते हैं. इसलिए सर्दियों में हमें हफ्ते में दो या तीन दिन ही नहाना चाहिए.अमेरिकी विश्वविद्यालय द यूनिवर्सिटी ऑफ उतह के जेनेटिक्स साइंस सेंटर के एक अध्ययन के अनुसार, "ज्यादा नहाना हमारे मानव शरीर के सुरक्षातंत्र को नुकसान पहुंचाता है. रोगाणुओं-विषाणुओं से लड़ने वाली क्षमताएं कमजोर पड़ जाती हैं. खाना पचाने और उसमें से विटमिन व अन्य पोषक तत्वों को अलग करने की क्षमता भी प्रभावित होती है."

**नाखूनों को भी पहुंचता है नुकसान**

रोज गरम पानी से नहाने से आपके नाखूनों को भी नुकसान पहुंचता है. नहाते वक्त आपके नाखून पानी अवशोषित कर लेते हैं. फिर सॉफ्ट होकर टूट जाते हैं. इससे भी नेचुरल ऑयल निकल जाता है, जिससे ये रूखे और कमजोर हो जाते हैं.

# कोलकाता में आज से शुरू होगी जी20 की इस साल की पहली बैठक कई देशों के प्रतिनिधि होंगे शामिल

कोलकाता, 8 जनवरी , (एजेंसी)। भारत की अध्यक्षता में इस साल जी20 की पहली बैठक बंगाल की राजधानी कोलकाता में सोमवार से शुरू होने जा रही है। नौ से 11 जनवरी तक होने वाली तीन दिवसीय बैठक के दौरान कई चर्चा सत्र व बैठकें आयोजित की जाएगी, जिसमें कई देशों के प्रतिनिधि हिस्सा लेंगे। रविवार को इस संबंध में यहां एक संवाददाता सम्मेलन में विदेश मंत्रालय में सलाहकार चंचल सरकार ने कहा कि जी20 इंडिया के फिनांस ट्रैक के तहत ग्लोबल पार्टनरशिप फार फाइनेंशियल इनक्लूजन (जीपीएफआइ) वर्किंग गुरप की देश में यह पहली बैठक है, जो कोलकाता में होने जा रही है।

कोलकाता के न्यूटाउन स्थित विश्व बांग्ला कन्वेंशन सेंटर में होने वाली इस बैठक में वित्तीय प्रणाली के बुनियादी ढांचे में सुधार के तरीकों, उभरती तकनीकों के उपयोग के लिए अनुकूल नीतियों को आगे बढ़ाने, प्रेषण प्रवाह को सुविधाजनक बनाने, प्रेषण हस्तांतरण की लागत घटाने, वित्तीय साक्षरता व उपभोक्ता संरक्षण, डिजिटल वित्तीय साक्षरता और दूसरों के बीच डिजिटल विभाजन को कम करने जैसे विषयों पर चर्चा की जाएगी।

बैठक के दौरान जी20 समूह से जुड़े कई देशों के प्रतिनिधियों के अलावा आइएमएफ, केंद्रीय वित्त मंत्रालय, नाबार्ड व विभिन्न बैंकों व वित्तीय संस्थानों के प्रतिनिधि इसमें हिस्सा लेंगे। बैठक में हिस्सा लेने वाले प्रतिनिधियों को बंगाल की समृद्ध संस्कृति से भी रूबरू कराया जाएगा। इसको लेकर यहां विक्टोरिया मेमोरियल से लेकर इंडियन म्यूजियम, हावड़ा ब्रिज, ठाकुरबाड़ी सहित सभी प्रमुख दर्शनीय स्थलों को विशेष तौर पर सजाया गया है, जहां का मेहमानों को भ्रमण कराया जाएगा।

# नैनी झील के ऊपरी इलाके में भूधंसाव व दरारों का खतरा, ट्रीटमेंट को लेकर गंभीर नहीं सरकार व विभाग

नैनीताल, 8 जनवरी । जोशीमठ में भू-धंसाव के बाद अब स्थानीय लोगों को शिफ्ट किया जा रहा है। वहीं सरोवर नगरी का ऐतिहासिक बैंड स्टैंड छह माह से बेरीकेडिंग कर पर्यटकों के लिए बंद है। जुलाई में बैंड स्टैंड के समीप की दीवार भरभराकर झील में जा गिरी थी। जिससे बैंड स्टैंड से लेकर वाल्मीकि पार्क की ओर से दरारें लगातार बढ़ रही है। सिंचाई विभाग ने क्षतिग्रस्त दीवार के निर्माण और अन्य सुरक्षा कार्यों के लिए 76 लाख रुपये की डीपीआर तैयार कर शासन को भेज दी है। हैरानी की बात है कि आपदा मद में बजट की कमी नहीं का दावा करने वाली सरकार व जनप्रतिनिधि इसके ट्रीटमेंट के लिए बजट अब तक जारी नहीं करवा सके हैं। तीन वर्ष पूर्व मल्लीताल बैंड स्टैंड के समीप फुटपाथ में बड़ी दरार उभर आई थी। तब विभाग की ओर से तात्कालिक सुरक्षा इंतजाम नहीं किए गए। जुलाई 2022 में सुरक्षा दीवार ढह कर झील में समा गई। जिससे बैंड स्टैंड में भी बड़ी-बड़ी दरारें उभर आई। सिंचाई विभाग सहित प्रशासनिक अफसरों की टीम ने निरीक्षण कर कहा था कि जल्द क्षतिग्रस्त दीवार का काम शुरू हो जाएगा। अब कोई जनप्रतिनिधि व अफसर उस ओर झांकने तक नहीं जा रहे हैं। बैंड स्टैंड के आसपास बेरीकेडिंग कर दी गई थी। इससे इस स्थल पर खड़े होकर पर्यटकों का झील को नजदीक से निहारना भी बंद है।

# आपके स्वादिष्ट आलू की कहानी, क्या आप जानते हैं ?

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

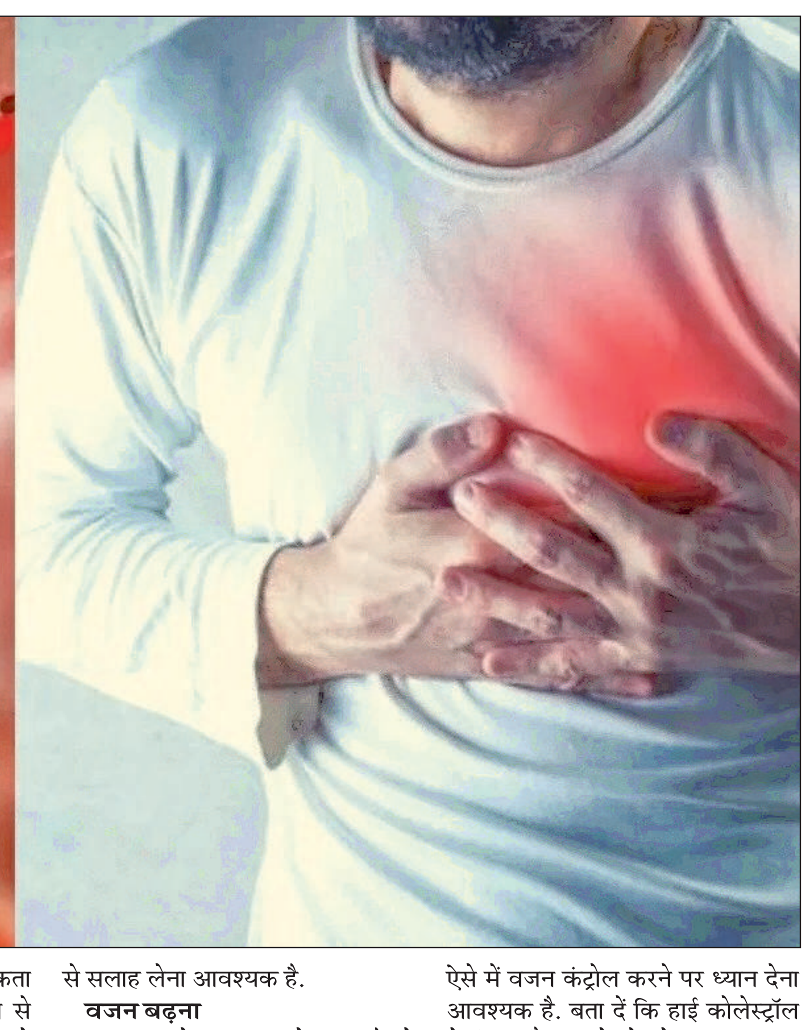
ब्यूरो रिपोर्ट , 8 जनवरी , आलू को सब्जी का राजा कहा जाए, तो ये गलत नहीं होगा. भारत के हर घर की रसोई में आपको आलू मिल जाएगा. फ्रेंच फ्राई से लेकर सब्जी तक, आलू का इस्तेमाल कई व्यंदन बनाने में किया जाता है. भारत में इसकी पैदावार भी बहुत होती है. लेकिन आपको ये जानकर हैरानी होगी कि जिस आलू को आप भारतीय समझते हैं, वो वास्तव में भारतीय है ही नहीं.आलू भारत का नहीं, बल्कि दूसरे देश से आया और भारतीयों के बीच काफी लोकप्रिय बन गया.

आज आपको आलू की इस दिलचस्प कहानी के बारे में बताते हैं कि आखिरकाल आलू भारत कैसे पहुंचा और सबसे पहले इसकी खेती किस देश में की गई. मीडिया की एक रिपोर्ट के अनुसार, 8,000 साल पहले दक्षिण अमरीका के एंडीज़ में आलू की खेती शुरू की गई थी. सन् 1500 के बाद इसे यूरोप लाया गया. बता दें कि अमरीका में इदाहो के किसान और इटली के लोग आलू पर उतना ही दावा करते हैं जितना कि पेरूवासी. मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, 16वीं शताब्दी तक आलू को पेरू के लोग जानते थे. पेरू की राजधानी लीमा के एक उपनगर में बनाए गए इस केंद्र में हजारों तरह के आलू के नमूने मिलते हैं.

दावा किया जाता है कि आलू की खेती कैरेबियन द्वीप पर शुरू हुई थी. तब आलू को कमाटा और बटाटा के नाम से जाना जाता था. 16वीं सदी में बटाटा स्पेन पहुंचा. वहां से यूरोप पहुंचने के बाद बटाटा का नाम पटोटो हो गया. एक रिपोर्ट के अनुसार, कोलंबस जब पूरी दुनिया की यात्रा पर निकला तब वह अपने साथ आलू को अलग-अलग महाद्वीपों तक लेकर गया. लेकिन ये दावा किया जाता है कि भारत में आलू पुर्तगाली और डच व्यापारियों ने अपने साथ लाए थे.हालांकि, भारत में आलू को बढ़ावा देने का श्रेय वारेन हिस्टिंग्स को जाता है, जो 1772 से 1785 तक भारत के गर्वनर जनरल रहे थे. आज आलू चावल, गेंहू और मक्का के बाद दुनिया की चौथी सबसे अहम फसल बन गई है.

# कम उम्र में भी घेर सकता है हाई कोलेस्ट्रॉल का खतरा

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**



कोलेस्ट्रॉल फैट जैसा पदार्थ है जो शरीर की सेल्स में मिलता है. लिवर कोलेस्ट्रॉल को बनाता है और खाने की कई चीजों में भी कोलेस्ट्रॉल पाया जाता है. शरीर को सही तरह से काम करने के लिए सीमित मात्रा में कोलेस्ट्रॉल की जरूरत होती है, लेकिन कोलेस्ट्रॉल जरूरत से ज्यादा बढ़ने पर रक्त वाहिनियों में जमकर रक्त प्रवाह बाधित करने लगता है. इससे दिल की दिक्कतें बढ़ने लगती हैं और हार्ट अटैक तक की नौबत आ जाती है. कम उम्र में भी बुरा कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है, इसलिए समय रहते हाई कोलेस्ट्रॉल के लक्षण पहचानना जरूरी है.

**आंखों के पास पीले निशान**

शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ने लगती है तो आंखों के आसपास पीले निशान दिखाई दे सकते हैं. ये हल्के पील मोटे दाने ( Yellow Bumps ) आंखों के ऊपर और किनारों पर अधिकतर दिखाई देते हैं.

**हाथों के पीछे देखें**

जब आप हाथों से मुक्का बनाते हैं तो ध्यान से देखें कि किसी तरह की सूजन तो नहीं है. हाथों के पीछे उभरी हुई हड्डियों में सूजन दिखना भी कोलेस्ट्रॉल का ही लक्षण है.

**पैरों में दर्द**

कॉलेस्ट्रोल बढ़ने पर रक्त वाहिनियां अवरुद्ध होने लगती हैं जिससे शरीर के अलग-अलग हिस्सों में दर्द होने लगता है. खासकर पैरों में दर्द और मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होता है.

**सीने में दर्द**

हाई कोलेस्ट्रॉल से स्ट्रोक और दिल का दौरा पड़ सकता है. ऐसे में सीने में दर्द ( Chest Pain ) उठना संकेत हो सकता है कि शरीर का कोलेस्ट्रॉल जरूरत से ज्यादा बढ़ गया है. इस स्थिति में कोलेस्ट्रॉल का टेस्ट करवाना और डॉक्टर से सलाह लेना आवश्यक है.

**वजन बढ़ना**

अचानक से वजन बढ़ने लगा है तो कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का संकेत हो सकता है. ऐसे में वजन कंट्रोल करने पर ध्यान देना आवश्यक है. बता दें कि हाई कोलेस्ट्रॉल के रिस्क फैक्टर में मोटापे ( Obesity ) को गिना जाता है.

# उत्तरांचल प्रेस क्लब नवनिर्वाचित कार्यकारणी के शपथ ग्रहण में सीएम ने की बड़ी घोषणाएं

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून , 9 जनवरी , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तरांचल प्रेस क्लब, परेड ग्राउण्ड देहरादून में उत्तरांचल प्रेस क्लब की नवनिर्वाचित कार्यकारणी के शपथ ग्रहण समारोह में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर उन्होंने उत्तरांचल प्रेस क्लब कार्यकारणी को शपथ दिलवाई। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तरांचल प्रेस क्लब के भवन निर्माण, अतिथि गृह व पुस्तकालय निर्माण कार्य जल्द शुरू हो सके इसके लिए उच्च स्तर पर सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी द्वारा कार्यवाही जायेगी। उत्तराखण्ड राज्य आन्दोलन के दौरान सक्रिय रहे राज्य के पत्रकारों को आजीवन स्थाई मान्यता दिये जाने के संबंध में कमेटी का गठन किया जायेगा। पत्रकारों के लिए भी यू हेल्थ कार्ड बनाने की दिशा में कार्य किये जायेंगे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पत्रकारिता को लोकतंत्र को चौथा स्तंभ कहा जाता है। उन्होंने कहा कि समाज के दर्पण के रूप में पत्रकारों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। सामाजिक, राजनैतिक, आर्थिक एवं अन्य पहलुओं के साथ ही आम जन की समस्याओं को आगे लाने का कार्य अपनी लेखनी के माध्यम से आगे लाने का सराहनीय कार्य पत्रकारों द्वारा किया जाता है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा पत्रकारों को हर संभव सहयोग दिये जाने के प्रयास किये गये हैं। पिछले वर्ष पत्रकारों की पेंशन में 60 फीसदी की वृद्धि करने की घोषणा की गई, वहीं दूसरी ओर विभिन्न जिलों से देहरादून आने वाले पत्रकारों को पूर्व की भांति सूचना विभाग के जरिये प्रदेश की राजधानी में रहने की उचित व्यवस्था में सहयोग करने की भी घोषणा की गई। मुख्यमंत्री पत्रकार पेंशन योजना के तहत भी पत्रकार कल्याण कोष में 2 करोड़ की बढ़ोतरी की गई, जिसके चलते आश्रित पत्रकारों और गंभीर रूप से बीमार पत्रकारों के लिए 36 लाख रुपए की सहायता राशि मंजूर की गई है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि सरकार की योजनाओं को आम जन तक पहुंचाने में मीडिया की अहम भूमिका होती है। उन्होंने कहा कि बड़े संकट के समय पत्रकार वीर जवानों की भांति सरकार एवं जनता के साथ कंधे से कंधे मिलाकर कार्य करते हैं। कुछ अनछुए पहलुओं से रूबरू कराने में भी मीडिया की अहम भूमिका होती है। उन्होंने कहा कि 2025 तक उत्तराखण्ड को देश का अग्रणी राज्य बनाने के लिए राज्य सरकार प्रयासरत है। सभी उत्तराखण्ड वासियों के सहयोग से उत्तराखण्ड को सर्वश्रेष्ठ राज्य बनाया जायेगा। राज्य के समग्र विकास के लिए मीडिया की भी अहम भूमिका रहेगी। सभी पत्रकारगणों को अपनी कलम की ताकत से राज्य के विकास में योगदान देना होगा।

इस अवसर पर सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी, उत्तरांचल प्रेस क्लब के संस्थापक अध्यक्ष डॉ. देवेन्द्र भसीन, उत्तरांचल प्रेस क्लब के अध्यक्ष अजय राणा, कोषाध्यक्ष मनीष चन्द्र भट्ट, महामंत्री विकास गुसाई, वरिष्ठ उपाध्यक्ष रश्मि खत्री, कनिष्ठ उपाध्यक्ष दरबान सिंह, सम्प्रेक्षक मनोज जायड़ा, कार्यकारणी सदस्य दयाशंकर पांडे, प्रवीन बहुगुणा, भगवती प्रसाद कुकरेती, बी.एस. तोपवाल, मो. फहीम तन्हा, मंगेश कुमार, राम अनुज, लक्ष्मी बिष्ट, विनोद पुण्डीर, पदेन सदस्य निवर्तमान अध्यक्ष जितेन्द्र अंथवाल एवं निवर्तमान महामंत्री ओपी बेंजवाल एवं अन्य वरिष्ठ पत्रकारगण उपस्थित थे।

# भगवान शंकर आश्रम ने 15 निर्धन परिवारों को राशन वितरित किया

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

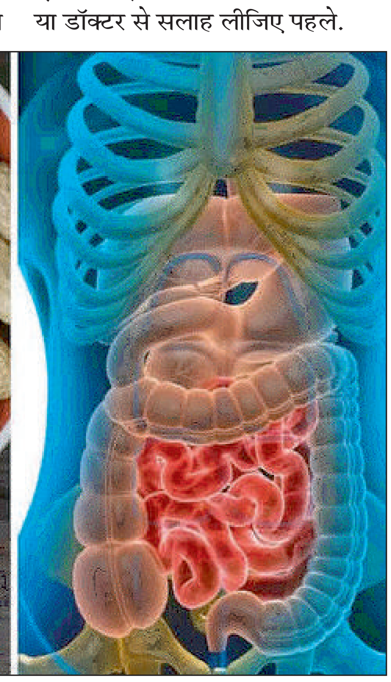
मसूरी , 8 जनवरी , देवभूमि अवस्थित आर्यम इंटरनेशनल फ़ाउंडेशन के तत्वावधान में संचालित भगवान शंकर आश्रम द्वारा घोषित माँ अन्नपूर्णा भंडारा कार्ड योजना के अन्तर्गत माघ मास के कृष्ण पक्ष की द्वितीय तिथि रवि पुष्य नक्षत्र की शुभ वेला में अग्निहोत्रम सम्पन्न हुआ।आज क्षेत्र के अतिनिर्धन और वंचित 15 परिवारों को मुफ़्त जनवरी माह का मासिक घरेलू राशन वितरित किया गया।अधिशासी प्रवक्ता माँ यामिनी श्री के अनुसार ट्रस्ट के अध्यक्ष और आश्रम के मुख्य अधिष्ठाता परमप्रज्ञ जगतगुरु प्रोफ़ेसर पुष्पेंद्र कुमार आर्यम जी महाराज के निर्णय के अनुसार आश्रम द्वारा समग्र मानवता के कल्याण हेतु यह अभियान गत दो वर्ष से संचालित है। आज के भंडारा यज्ञ के अन्तर्गत गर्म वस्त्र और दवाइयाँ भी वितरित की गईं। आश्रम द्वारा संचालित मुफ़्त भंडारा कार्ड योजना के अंतर्गत आज जनवरी माह का राशन 15 परिवारों को वितरित किया गया।इस सामग्री में सभी वस्तुओं की गुणवत्ता का भी ध्यान रखा जाता है। इन वस्तुओं में 15 किलो गेहूँ का आटा, 10 किलो चावल, 5 किलो चीनी, दो किलो काला चना, दो लीटर सरसों का तेल, चायपत्ती, धनिया पावडर, लाल मिर्च, पिसी हल्दी प्रत्येक 250 ग्राम, एक किलो नमक आदि प्रदान किया जाता है।अति निर्बल, बीमार और आने में असमर्थ परिवारों को राशन उनके घरों पर भी पहुँचाया जाता है। बच्चों द्वारा त्याग दिए गए वृद्ध व्यक्तियों ,निराश्रित विधवाओं, बेसहारों के अपंग, बीमार और अत्यंत निर्धन व्यक्तियों के लिए यह भंडारा कार्ड योजना आश्रम की तरफ़ से संचालित है जिसे शीघ्र ही अन्य अनेक स्थानों तक विस्तारित किया जाएगा। इस वितरण उत्सव में ज्ञानोदय वाटिका प्रमुख अविनाश सिंह अलग, आश्रम प्रबंधन समिति की ओर से माँ यामिनी श्री, अश्विनी कुमार, मनदीप ,प्रीतेश, अजय त्यागी, जितेंद्र कुमार ,रेनू शर्मा , किशोर कुमार , हर्षु श्री आदि का योगदान रहा।

# क्या आपको पता है किन लोगों को मूंगफली नहीं खानी चाहिए?

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

मूंगफली सिर्फ स्वाद से नहीं बल्कि भावनाओं से भी जुड़ी हुई है. ये एक ऐसा फूड है जो लोगों को जोड़ने का काम करती है. इसको लोग अकेले खाना पसंद नहीं करते हैं बल्कि दो चार के साथ बैठकर ही खाते हैं. इसको खाते हुए दुनिया जहां की बातें करने का जो मजा आता है उसको शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता है.

इसका स्वाद हर किसी को भाता है, लेकिन हम इसको बातों-बातों में इतना खा जाते हैं कि स्वाद नुकसान में बदल जाता है. इसलिए आपको थोड़ा सावधानी बरतने की जरूरत है. इस लेख में हम आपको बताएंगे किन लोगों को नहीं खाना चाहिए मूंगफली. अगर आप ओवरवेट हैं तो मूंगफली खाने से परहेज करें. क्योंकि इसमें कैलोरी की मात्रा अधिक होती है. ये आपके वजन को बहुत ज्यादा बढ़ा देते हैं.- वहीं, जो लोग पेट संबंधी समस्या से जूझ रहे हैं उन्हें तो इसको हाथ भी नहीं लगाना चाहिए क्योंकि ये ब्लोटिंग की समस्या पैदा करते हैं.- ज्यादा मूंगफली खाने से रक्तचाप और दिल से संबंधित परेशानी बढ़ सकती है. क्योंकि आजकल फ्लेवर जोड़ने के लिए लोग सोडियम की मात्रा बढ़ा देते हैं इसमें. इसलिए इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें.- ज्यादा मूंगफली का सेवन लिवर की भी परेशानी बढ़ा सकता है. जिन लोगों का लिवर कमजोर है उन्हें मूंगफली नहीं खानी चाहिए. वहीं, इसके खाने से वजन भी तेजी से बढ़ता है, इसलिए बचें इससे.- मूंगफली ज्यादा खाने से आपको स्किन एलर्जी की समस्या हो सकती है. शरीर पर सूजन, लालिमा, खुजली और लाल चकत्ते होते हैं. अगर आपको एलर्जी है इससे तो खाने से परहेज करें या डॉक्टर से सलाह लीजिए पहले.



## संपादकीय

# क्या हम 'नकसुरे' हो रहे हैं!

स्वर को नाक से बोलना ही नकसुरा होना है. भाषा की भाषा में कहें, तो- शुद्ध स्वर ध्वनि को भी अनुनासिक स्वर की भांति नाक से उच्चारण करने वाले को लोक में नकसुरा कहा जाना चाहिए. इस परिभाषा के आलोक में लगता है हिंदी समाज नकसुरा बनने पर तुला है. पहले संबोधन बहुवचन के /ओ/ को नाक से बोलने की जिद ने /ओ/ को /ओं/ कर दिया और भाइयो ! बहनो ! बच्चो ! को नकसुर से भाइयों ! बहनों ! बच्चों ! कहने का रोग फैला. यह रोग पिछली सदी में नहीं था. पता नहीं, यह गर्व का विषय है या संताप का कि इसका व्यापक प्रसार कई लोगों के संबोधन में अनुनासिक के प्रयोग के साथ फैला है. उनके प्रारंभिक संबोधन में भाइयों !, बहनों !, मेरे प्यारे देशवासियों ! आदि दिन में अनेक बार सुनाई पड़ते हैं. उसके बाद सैकड़ों मुंह महानों द्वारा ये बार-बार दोहराये जाते हैं. परिणाम यह कि लोग इस उच्चारण को ही मानक समझ बैठे हैं क्योंकि भगवान श्रीकृष्ण ने भी गीता में कहा हैः यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः। / स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते।। आशय यह कि श्रेष्ठ जन जो आचरण करता है, सामान्य व्यक्ति उसी का अनुसरण करते हैं. आज हिंदी भाषी लोग संबोधन में भाइयों ! बहनों ! जैसे रूपों को ही व्याकरण सम्मत और शत-प्रतिशत शुद्ध प्रयोग मान बैठे हैं और अपने व्यवहार में पूर्ण विश्वास के साथ उसका प्रयोग करते हैं. आश्चर्य तब होता है, जब हिंदी के बहुत से लेखक, शिक्षक, पत्रकार जैसे बुद्धिजीवी भी इस ओंकार का अधिकार पूर्वक प्रयोग करते हैं, बिना यह समझे कि वे असाध्य नकसुरा रोग से संक्रमित हो चुके हैं और इसे फैलाने का माध्यम बन रहे हैं. अगर हमारे नेता हमें 'भाइयों-बहनों' या 'मेरे प्यारे देशवासियों' कहकर संबोधित करते हैं तो हम देशवासियों के प्रति उनके प्यार का अनुकरण-अनुसरण किया जाना चाहिए, अशुद्ध हिंदी का नहीं. व्याकरणिक स्थिति यह है कि हिंदी शब्दों की रचना करते हुए तिर्यक पद निर्माण के लिए /-ओं/ प्रत्यय कर्ता, कर्म, करण संप्रदान, अपादान और अधिकरण कारकों से ही जुड़ता है. संबोधन बहुवचन में अर्थात एक से अधिक जनों को टेरने, बुलाने, आवाज देने के लिए प्रयोग कर रहे हैं तो कभी भी '-ओं' नहीं होगा, सामान्य बहुवचन में अवश्य होगा. जब सामान्य कथन में बहुवचन बनाने के लिए मूल एकवचन से /-ओं/ जोड़ते हैं, तो उसे एक साथी ( कारक प्रत्यय ) की भी आवश्यकता होती है, जैसे- बहनों ने, भाइयों को, पहाड़ों से, मित्रों के लिए, देवताओं का, नदियों में आदि. संबोधन में यह संभव नहीं होता, हो ही नहीं सकता. बिना अनुनासिक के और बिना किसी कारक प्रत्यय के सीधा बहुवचन बनेगा- भाइयो !, बहनो !, गुरुजनो ! आदि. इस नियम को समझाने के बाद भी कई लोग यह हठ करते हैं कि जब बहुवचन में सभी कारकों में /-ओं/ लगता है, तो संबोधन में क्यों नहीं. इस हठ के समाधान के लिए उन्हें कारक की संकल्पना को समझना होगा. कारक का सीधा प्रकार्यात्मक संबंध होता है क्रिया से. वस्तुतः प्रकार्य की दृष्टि से संबोधन कारक नहीं है, क्योंकि अन्य कारकों की भांति क्रिया के साथ इसकी कोई अन्विति नहीं होती. मुख्य वाक्य की क्रिया से संबंध न होने से संबोधन में कारकत्व सिद्ध नहीं होता. वस्तुतः संबोधन तो अपने आप में स्वतंत्र वाक्य है. वाक्य पूरा अर्थ देता है और संबोधन पद भी. प्रत्यक्ष रूप में एक पद होते हुए भी अर्थ के स्तर पर उसमें पूरा वाक्य निहित होता है.

# उत्तराखण्ड व्हीलचेयर क्रिकेट टीम को बधाई : मुख्यमंत्री

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून , 8 जनवरी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से युनाईटेड दिव्यांग क्रिकेट एसोसिएशन के पदाधिकारी एवं खिलाड़ियों ने भेंट की। उत्तराखण्ड व्हीलचेयर क्रिकेट टीम ने ओडिशा में आयोजित चार राज्यों की क्रिकेट प्रतियोगिता जीतकर राज्य का सम्मान बढ़ाया है इसलिए खुद मुख्यमंत्री ने मिलकर उन्हें शुभकामना दी है। आपको बता दें कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय में उत्तराखण्ड व्हीलचेयर क्रिकेट टीम के खिलाड़ियों ने भेंट की। इस अवसर पर यूनाइटेड दिव्यांग क्रिकेट एसोसिएशन उत्तराखंड के पदाधिकारी भी मौजूद रहे। मुख्यमंत्री ने उत्तराखण्ड व्हीलचेयर क्रिकेट टीम के ओडिशा में आयोजित क्रिकेट प्रतियोगिता जीतने पर बधाई दी तथा टीम के सदस्यों को भविष्य के लिये शुभकामनायें दी। उन्होंने कहा कि दिव्यांग क्रिकेट टीम की सफलता से राज्य का ही मान नहीं बढ़ा बल्कि इससे समाज में दिव्यांग जनों को प्रेरणा भी मिलेगी। मुख्यमंत्री ने दिव्यांगों को खेलों की मुख्यधारा से जोड़ने के लिये समेकित प्रयासों की जरूरत बताते हुए यूनाइटेड दिव्यांग क्रिकेट एसोसिएशन के प्रयासों की भी सराहना की। मुख्यमंत्री ने एसोसिएशन द्वारा उत्तराखण्ड में व्हीलचेयर क्रिकेट प्रतियोगिता के आयोजन की सफलता की कामना की। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर खिलाड़ियों को सम्मानित भी किया। इस अवसर पर विधायक सुरेश गड़िया, क्रिकेट एसोसिएशन के अध्यक्ष गणेश शाह, उपाध्यक्ष विजय रमोला, सचिव उपेन्द्र पंवार, टीम के कप्तान धन सिंह, उपकप्तान धनवीर सिंह एवं अन्य खिलाड़ी उपस्थित थे।

# पूर्व राज्यपाल और भाजपा के दिग्गज नेता केसरी नाथ त्रिपाठी का हुआ निधन

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 जनवरी , उत्तर प्रदेश में भाजपा के कद्दावर नेता रहे केशरी नाथ त्रिपाठी का निधन हो गया। वह बंगाल के पूर्व राज्यपाल थे। पिछले काफी समय से उनकी सेहत खराब थी। एक सप्ताह से अधिक समय तक इलाज के बाद उन्हें घर लाया गया था।

भाजपा के वरिष्ठ नेता और बंगाल के पूर्व राज्यपाल केशरी नाथ त्रिपाठी का 88 साल की उम्र में निधन हो गया। उत्तर प्रदेश के प्रयागराज में रविवार सुबह 5 बजे उन्होंने अंतिम सांस ली। केशरी नाथ त्रिपाठी यूपी विधानसभा के तीन बार के अध्यक्ष थे। उन्हें दिसंबर में एक स्थानीय निजी अस्पताल में हाथ में फ्रैक्चर और सांस लेने की समस्या के चलते भर्ती किया गया था।पिछले कुछ दिनों में केशरी नाथ त्रिपाठी की सेहत काफी खराब हो गई थी। वह बहुत कम खाना खा रहे थे। उन्हें पेशाब भी कम हो रहा था। उन्हें आईसीयू में भर्ती कराया गया था। एक सप्ताह से अधिक समय तक अस्पताल में इलाज के बाद त्रिपाठी को घर लाया गया था। घर पर ही रविवार तड़के उनका निधन हो गया। त्रिपाठी दो बार कोरोना संक्रमित हो गए थे। लखनऊ के SGPGIMS (Sanjay Gandhi Postgraduate Institute of Medical Sciences) में लंबे समय तक इलाज के बाद वे ठीक हो गए थे। केशरी नाथ त्रिपाठी का जन्म 10 नवंबर 1934 को इलाहाबाद में हुआ था। बंगाल के राज्यपाल के साथ उनके पास थोड़े वक्त के लिए बिहार, मेघालय और मिजोरम के राज्यपाल का भी अतिरिक्त प्रभार था। वह उत्तर प्रदेश में भाजपा के अध्यक्ष भी रहे थे।

उन्होंने छह बार उत्तर प्रदेश विधानसभा का चुनाव जीता था। वह 1977 से 1979 तक जनता पार्टी के शासन के दौरान यूपी में कैबिनेट मंत्री थे। भाजपा के सीनियर नेता मुख्तार अब्बास नकवी ने केशरी नाथ त्रिपाठी ने निधन पर शोक व्यक्त किया है।

# सुरक्षाकर्मियों को बंधक बना हथियारबंद बदमाशों ने फैक्टरी में डाली डकैती

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

हरिद्वार, 8 जनवरी। हरिद्वार के सिडकुल थाना क्षेत्र स्थित एक एल्युमीनियम का सामान बनाने वाली फैक्टरी में हथियारबंद करीब 14 बदमाशों ने चार सुरक्षाकर्मियों को बंधक बनाकर डकैती की घटना को अंजाम दिया। चारों को गार्ड रूम में बंद कर लाखों रुपये का सामान लेकर फरार हो गए। गार्डों ने किसी तरह खुद को बंधक मुक्त करने के बाद अपने अधिकारी को घटना की जानकारी दी। डकैती की सूचना मिलते ही पुलिस प्रशासन में हड़कंप मच गया। जबकि लापरवाही पर एसएसपी अजय सिंह ने थाना प्रभारी और रात्रि अधिकारी को लाइन हाजिर कर दिया।

सलेमपुर महदूद में लोलेड नाम से एल्युमीनियम का सामान बनाने वाली फैक्टरी थी। बीते वर्ष मई महीने में इस फैक्टरी को फाइन ऑटोमेटिव एंड इंडस्ट्रियल रेडिएटर्स कंपनी ने खरीदा था। अभी फैक्टरी शुरू नहीं हो पाई है। लेकिन लाखों रुपये का सामान अंदर रखा हुआ है। शनिवार की रात चार सुरक्षाकर्मी अमित, मनीष, पदम, सुरेंद्र कंपनी में तैनात थे। दो मुख्यद्वार और दो पीछे वाले गेट पर चौकीदारी कर रहे थे। रात में करीब एक बजे करीब 14 नकाबपोश बदमाश हथियार और लोहे की रॉड लेकर अंदर घुस आए। सुरक्षाकर्मियों ने रोका तो बदमाशों ने उन पर हमला कर दिया। हाथ-पैर रस्सी से बांधकर चारों को गार्ड रूम में बंद कर दिया। इसके बाद बदमाश फैक्टरी में अंदर रखे लाखों रुपये के एल्युमीनियम के सामान को चार से पांच चक्कर लगाकर जुगाड़ वाहन में लादकर ले गए।

तड़के पांच बजे बदमाशों के जाने के बाद किसी तरह सुरक्षाकर्मियों ने रस्सी खोली और अपने फील्ड ऑफिसर अनुराग को सूचना दी। इसके बाद सुबह करीब 7:30 बजे डकैती की सूचना मिलने से पुलिस अधिकारियों में हड़कंप मच गया। आनन-फानन में पुलिस टीम मौके पर पहुंची।

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

# जोशीमठ आपदा से जुड़ा बड़ा अपडेट बुलेटिन जारी, आफ़त में राहत की खबर

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून , 8 जनवरी , बीते एक हफ्ते से देश की नज़र जोशीमठ पर टिकी है। देश की सरकार हो या प्रदेश की , सब इस अप्रत्याशित आफत से राहत मिलने की उम्मीद लगा रहे हैं। दिल्ली से देहरादून होते हुए जोशीमठ तक देश को चिंता है उन पीड़ितों की जिनका आशियाना दरक है। कड़ा इम्तेहान युवा मुख्यमंत्री की सूझबूझ और पैनिक बटन को कुशलता से नियंत्रित करने का भी है। कसौटी पर आपदा प्रबंधन है तो सकारात्मक और सही तस्वीर पेश कर सनसनी से बचने की ज़रूरत मीडिया को भी है। इस तमाम उहापोह के बीच अब आपदाग्रस्त लोगों तक मदद पहुँचने से उनकी हौसले को जान मिलती नज़र आ रही है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा जोशीमठ भू धंसाव से पीड़ित लोगों की मदद एवं राहत एवं बचाव का असर दिखने लगा है। देर रात अफसर गश्त करते दिखाई दे रहे हैं। भावुक संवाद और मार्मिक अपील के बीच जब सीएम जोशीमठ के लोगों से मिले तो उनकी भी आँखे नम हो गयी थी। अपने पहाड़ को इस तरह से दरकते देख कर उन्होंने पीड़ितों की हर सम्भव मदद तथा क्षेत्र के विकास कार्यों में तेजी लाये जाने के भी निर्देश दिये थे। जिसके बाद सीनियर ब्यूरोक्रेट्स कैम्प कर रहे हैं वहीँ मुख्य सचिव और डीजीपी भी हालत को समझने ग्राउंड ज़ीरो पर पहुंचे। ताज़ा खबर आ रही है कि जनपद आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, चमोली द्वारा जोशीमठ नगर क्षेत्र में हो रहे भूधसाव आपदा प्रबंधन संबंधी बुलेटिन जारी किया है। जिसके मुताबिक जोशीमठ नगर क्षेत्र में कुल 603 भवनों में दरारें पाई गयी हैं। लिहाज़ा सुरक्षा के नज़रिये से 68 परिवारों को अस्थाई रूप से विस्थापित किया गया है। आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005 के तहत अग्रिम आदेशों तक होटल माउंट व्यू एवं मलारी इन को संचालन और यात्री निवास के लिए टेकओवर किया गया है।

जोशीमठ नगर के अस्थाई रूप से 229 कक्षों को निवास करने योग्य चिन्हित किया गया है जिनकी क्षमता 1271 आंकी गई है। आपदा प्रबंधन अधिनियम की धारा 33 व 34 के अन्तर्गत नगर क्षेत्र के अत्यधिक भू-धसाव वाले क्षेत्रों को असुरक्षित घोषित करते हुए तत्काल रूप से जानमाल की सुरक्षा के दृष्टिगत खाली कराये जाने के आदेश पारित किये गये हैं। आम जनमानस की सुरक्षा के दृष्टिगत उपजिलाधिकारी, जोशीमठ लगातार रात्रि भ्रमण कर रहे हैं। भू धसाव से प्रभावित स्थानों को चिन्हित किये जाने का कार्य गतिमान है और संवेदनशील परिवारों को अस्थाई रूप से सुरक्षित स्थानों पर विस्थापित किया जा रहा है। एन.टी.पी.सी तपोवन विष्णुगाड जल विद्युत परियोजना के अन्तर्गत हो रहे निर्माण कार्यों पर तत्काल प्रभाव से अग्रिम आदेशों तक रोक लगायी गयी है। बीआरओ के द्वारा हो हरे हेलंग बाईपास निर्माण कार्यों पर तत्काल प्रभाव से अग्रिम आदेशों तक रोक लगायी गयी है। जोशीमठ नगर पालिका क्षेत्रान्तर्गत हो रहे निर्माण कार्यों पर तत्काल प्रभाव से अग्रिम आदेशों तक रोक लगायी गयी है। रोपवे का संचालन बंद किया जा चुका है। प्रभावित परिवारों को उनकी आवश्यकतानुसार खाधान्न किट एवं कंबल वितरित किये गये। 46 प्रभावित परिवारों को रू 5000.00 प्रति परिवार की दर से आवश्यक घरेलू सामग्री हेतु धनराशि भी वितरित की गयी है।

# ब्राजील के पूर्व राष्ट्रपति जायर बोल्सोनारो के समर्थकों ने मचाया हंगामा, राष्ट्रपति भवन और संसद में घुसे

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्रासीलिया, 8 जनवरी (एजेंसी)। ब्राजील के पूर्व राष्ट्रपति जायर बोल्सोनारो के समर्थकों ने रविवार को देश में हंगामा किया। इस दौरान समर्थकों ने सुरक्षा बाधाओं और पुलिस बैरिकेड्स को तोड़ते हुए संसद भवन, देश के शीर्ष अदालत और राष्ट्रपति भवन में घुस गए। सीएनएन ने ब्राजील के स्थानीय मीडिया के हवाले से यह जानकारी दी है। इस मामले पर ब्राजील के अटॉर्नी जनरल के कार्यालय ने कहा है कि रविवार को देश के संसद भवन सुप्रीम कोर्ट और राष्ट्रपति भवन में सेंध लगाकर घुसने में शामिल लोगों की जांच की जा रही है।

स्थानीय समाचार रिपोर्ट के मुताबिक, फुटेज में पूर्व राष्ट्रपति जायर बोल्सोनारो के समर्थक सुप्रीम कोर्ट और राष्ट्रपति भवन में प्रवेश करते दिख रहे हैं। मालूम हो कि अक्टूबर में हुए चुनाव में बोल्सोनारो की हार हुई थी और लुइज इनासियो लूला डा सिल्वा ने ब्राजील के राष्ट्रपति का पदभार संभाला था, जिसके बाद बोल्सोनारो के समर्थकों ने पूरे देश में एकत्र हुए और चुनाव नतीजे मानने से इंकार कर दिया।

लूला के ब्राजील के राष्ट्रपति बनने के बाद से बोल्सोनारो के समर्थकों ने ब्रासीलिया में डेरा डाल दिया है। हालांकि इस दौरान कांग्रेस के किसी भी सदन में कोई सत्र नहीं चल पाया। सीएनएन के मुताबिक, नवनिर्वाचित राष्ट्रपति के लिए इकट्ठी की गई एक टीम पैलेस के अंदर काम कर रही थी, तभी प्रदर्शनकारियों ने प्रवेश किया। हालांकि इस दौरान राष्ट्रपति वहां पर मौजूद नहीं थे। सीएनएन के मुताबिक, राष्ट्रपति भवन में घुसे प्रदर्शनकारियों को अधिकारियों ने वायु सेना द्वारा उन्हें बाहर निकालने की प्रतिक्षा कर रहे हैं।बोलसनारो के समर्थकों के निचले सदन की इमारत में घुसने के बाद एक पुरुष प्रदर्शनकारी को ब्राजील के कांग्रेस अध्यक्ष की मेज पर बैठे देखा गया।