हिंदी दैनिक

न्यूज़ वायरस

वर्ष : 11 अंक : 195 देहरादून, सोमवार, 23 जनवरी, 2023 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08

सुख-समृद्धि और खुशहाली की कामना

3

वनों के माध्यम से लोगों की आजीविका जोड़ने पर फोकस : मुख्यमंत्री धामी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 22 जनवरी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भारतीय वन सेवा संघ, उत्तराखण्ड के वार्षिक अधिवेशन का शुभारंभ किया। मुख्यमंत्री ने आशा व्यक्त की कि वन विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों द्वारा इस अधिवेशन में वन विभाग से संबंधित अनेक विषयों पर चर्चा होगी एवं राज्य की वन एवं पर्यावरण से जुड़ी विभिन्न समस्याओं के समाधान के लिए चिंतन होगा। उन्होंने कहा कि इस तरह के आयोजनों से अधिकारियों को एक-दूसरे को समझने का मौका मिलता है, जिससे कार्य करने की गति में भी तेजी आती है। मुख्यमंत्री ने कहा कि 2025 में उत्तराखण्ड राज्य स्थापना की रजत जयंती मनायेगा। तब तक वन विभाग द्वारा राज्य के विकास के लिए क्या योगदान दिया जा सकता इसके लिए लक्ष्य बनाकर आगे बढ़ना होगा।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि हमें ईकोलॉजी एवं इकोनॉमी में समन्वय बनाकर आगे बढ़ना है। विकास कार्यों के साथ ही पर्यावरण संरक्षण के साथ आगे बढ़ना है। पर्यावरण संरक्षण के कार्य के साथ ही लोगों को इसके प्रति जागरूक करने की वन विभाग की बड़ी जिम्मेदारी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि मसूरी में आयोजित चिंतन शिविर में वन विभाग को राज्य में बंदरों एवं अन्य जंगली जानवरों से फसलों को होने वाले नुकसान को बचाने के लिए व्यापक कार्ययोजना बनाने को कहा गया था। उन्होंने आशा व्यक्त की कि इस दिशा में विभाग द्वारा तेजी से प्रयास किये जा रहे होंगे। उन्होंने कहा कि वनों के माध्यम से लोगों की आजीविका जोड़ने पर विशेष ध्यान दिया जाए। मानव एवं वन्यजीव संघर्ष को कम करने, वनाग्नि की घटनाओं को रोकने के लिए आम जन से सहयोग एवं वन पंचायतों को मजबूत बनाने की दिशा में प्रभावी प्रयासों की जरूरत है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड जैव विविधताओं वाला प्रदेश है। राज्य में वन सम्पदाओं से राजस्व वृद्धि की दिशा में भी ध्यान दिया जाए।

वन मंत्री सुबोध उनियाल ने कहा कि उत्तराखण्ड वन सम्पदाओं से सपन्न राज्य है। अपनी वन संम्पदाओं के सदुपयोग से हम लोगों की आजीविका में कैसे वृद्धि कर सकते हैं, इस दिशा में हमें निरंतर प्रयास करने होंगे। पर्यावरण संतुलन विश्व की सबसे बड़ी चिंता है। वन विभाग को पर्यावरण संरक्षण की दिशा में कार्य कर एवं लोगों को इसके प्रति जागरूकता में अहम भूमिका निभानी होगी। उन्होंने कहा कि राज्य में वन क्षेत्र बढ़ा है, इसके लिए उन्होंने वन विभाग के प्रयासों की भी सराहना की। उन्होंने कहा कि वनों एवं पर्यावरण के संरक्षण के लिए हमें इनको लोगों की आजीविका से जोड़ना होगा।

वन विभाग के इस अधिवेशन में वन विभाग द्वारा सशक्त उत्तराखण्ड की दिशा में क्या प्रयास किये जा सकते हैं, वन विभाग का राज्य के विकास के लिए रोडमैप, वानिकी क्षेत्र के माध्यम से आजीविका सृजन, मानव एवं वन्यजीव संघर्ष न्यूनीकरण, कार्बन वित्त पोषण से राजस्व एवं आय सृजन एवं राज्य से जुड़े अन्य महत्वपूर्ण विषयों पर मंथन किया जा रहा है। इस अवसर पर प्रमुख वन संरक्षक विनोद कुमार सिंघल, प्रमुख वन संरक्षक वन्यजीव डॉ. समीर सिन्हा, प्रमुख वन संरक्षक वन पंचायत ज्योत्सना सितलिंग, आईएफएस एसोसिएशन के अध्यक्ष कपिल लाल एवं भारतीय वन सेवा संघ, उत्तराखण्ड के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

राजस्थान की धरती से मेरा गहरा संबंध : मुख्यमंत्री

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

जालोर, 22 जनवरी। . भीनमाल में नीलकंठ महादेव मंदिर में चल रहे प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव के तहत उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी पहुंचे। उन्होंने नीलकंठ महादेव मंदिर और वाराह श्याम मंदिर में पहुंचकर पूजा-अर्चना की। मुख्यमंत्री दोपहर को उदयपुर से भीनमाल पहुंचे। जहां से रानीवाड़ा रोड, खारी रोड, मुख्य बाजार होते हुए सर्वप्रथम वाराहश्याम मंदिर पहुंचे जहां पर मंदिर के पुजारी कांतिलाल ने मुख्यमंत्री को आरती करवाई।

इसके बाद मुख्य बाजार, जुजाणी बस स्टैंड होते हुए नीलकंठ महादेव मंदिर पहुंचे जहां पर प्रतिष्ठा आयोजक प्रेमसिह राव, ख़ुशवंत सिह राव ने मुख्यमंत्री धामी का स्वागत किया। इसके बाद मंदिर में पहुचे जहाँ पर पुजारी विनोद महाराज ने विशेष पूजा अर्चना करवाई गई।

इस दौरान उत्तराखंड के मुख्यमंत्री ने कहा कि राजस्थान वीरों की भूमि रही है। यहां के वीरों ने अपना सिर तक कटा दिया था। राजस्थान की धरती से मेरा गहरा संबंध है जब भी मैं इस धरती पर आता हूं तो संबंध और भी गहरा हो जाता है। अयोध्या में अब राम मंदिर बन रहा है जिसका वर्षो से भारत के लोगो को इंतजार था। उन्होंने कहा कि आज प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में देश आगे बढ़ रहा है। देश मे सभी के लिए आवास, किसानों के लिए कई जनकल्याणकारी योजनाएं संचालित की जा रही है।

कथा के आयोजक मुफ्तसिह राव परिवार द्वारा जोशी मठ में आई आपदा में सहायता राशि के तौर पर एक करोड़ 11 लाख रुपए की आर्थिक सहायता देने की भी घोषणा की गई। इस अवसर पर मुफ्तसिंह राव, प्रेमसिंह राव, भाजपा नेता नरिंगराम पटेल, टीकमसिंह राणावत, छगनाराम चौधरी, मदनसिंह राव, जय सिंह राव, भरतसिंह राव, पहाड़सिंह राव बोरली, भंवरलाल सोलंकी सहित कई लोग मौजूद रहे।

स्टूडेंट्स ध्यान से पढ़ें परसेंटेज निकालने के दो आसान तरीके

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 22 जनवरी , हर स्टूडेंट को एग्जाम में समय बचाना ही होता है, ताकि कठिन प्रश्नों के लिए अधिक समय निकला जा सके।'पर सेंट' यानी प्रतिशत, जो किसी भी कॉम्पिटिटिव एग्जाम के क्वांटिटेटिव ऐप्टीटयूड सेक्शन को क्रैक करने हेतु क्रिटिकल स्किल होती है। दसों बार हर एग्जाम में परसेंट पर बेस्ड कैलकुलेशन करने ही पड़ते हैं। तो क्यों न इसपर बढ़िया मेन्टल कमांड बनाया जाए ? परसेंट यानी प्रतिशत जैसा इसके नाम से ही स्पष्ट है प्रति सेंट या शत या सौ (100) के आधार पर काम करता है। मतलब प्रतिशत का अर्थ हुआ 'प्रत्येक 100 के लिए'। प्रतिशत निकालने से विभिन्न आंकड़ों की तुलना करना आसान हो जाता है। प्रतिशत को '%' सिम्बॉल से दर्शाया जाता है जिसका गणितीय अर्थ होता हैं 1/100

फास्ट कैलकुलेट करने के मेथड

प्रतिशत जल्दी प्राप्त करने की दो विधियां हैं: पहली कुछ स्टैण्डर्ड वैल्यू के प्रतिशत याद कर के और दूसरी 1%, 5%, 10% और 50% विधि।

1) पहली विधि

नीचे दिए गए भिन्नों (फ्रैक्शंस) की परसेंट वेल्यूज को याद कर लीजिए।

1 = 100%1/2 = 50%1/3 = 33.33%1/4 = 25%1/5 = 20%1/6 = 16.66%1/7 = 14.28%1/8 = 12.5 %1/9 = 11.11%1/10 = 10%1/11 = 9.09% और 1/12 = 8.33%

यह विधि किस प्रकार उपयोगी है

मान लीजिए आप को '1331 का 27.27%' निकालना है तो ट्रेडिशनल मेथड से करने पर यह एक चार अंकों की संख्या में दूसरे चार अंकों की संख्या के गुणनफल का प्रश्न बन जाएगा।

लेकिन यदि आपको ऊपर दी गई स्टैण्डर्ड वैल्यूज याद हैं तो आप पाएंगे कि 1/11 का मान 9.09% होता है, अर्थात 3/11 का मान 27.27% होगा (दोनों ओर 3 से गुणा करने पर)।

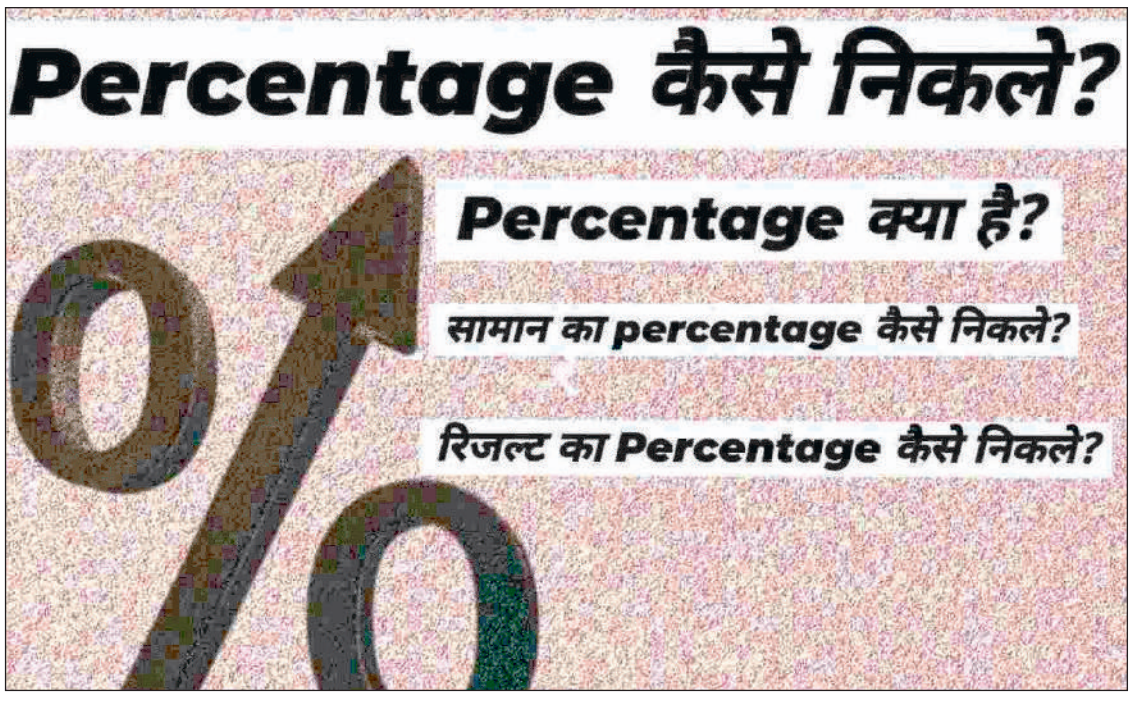
तो हम ऊपर दिए गए प्रश्न में 27.27% को 3/11 से रिप्लेस कर सकते हैं।

ऐसा करने पर हमारा प्रश्न '1331 का 3/11' हो जाएगा। जिसका जवाब हम आसानी से 363 प्राप्त कर सकते हैं।

इसी प्रकार

A) 2/3 = 66.66%, 3/4 = 75%, 2/5 = 40%, 3/5 = 60%, 4/5 = 80%, 2/7 = 28.56%.. इत्यादि,

B) 3/8 = 37.5%, 5/8 = 62.5%, 7/8 = 87.5%, 2/11 = 18. 18%, 3/11 = 27. 27%, 4/11 = 36.36% इत्यादि, का उपयोग किया जा सकता है।



2) दूसरी विधि

किसी भी संख्या का 1%, 10%, 5% और 50% निकालना एकदम आसान होता है और इसे बिना पेन चलाए दिमाग में कैलकुलेट किया जा सकता है। और करना भी चाहिए।

उदाहरण के लिए यदि आपको 5100 का 10% निकालना है तो आपको केवल संख्या के पीछे से एक जीरो कम करना हैं अर्थात (गणितीय रूप से करने पर 5100 का 10% = 5100 × 1/10) 510

इसी प्रकार यदि आपको इसी संख्या इसका 1% निकलना हो तो भी आसान है – आप को संख्या के पीछे से केवल दो जीरो कम करना है, अर्थात (गणितीय रूप से करने पर 5100 का 1% = 5100 × 1/100) 51

यदि संख्या के अंत में जीरो नहीं है तब भी आसानी से किया जा सकता है

उदाहरण के लिए यदि आपको 5273 का 10% निकालना है तो आपको केवल पीछे से एक अंक के बाद एक दशमलव (डेसिमल पॉइंट) रखना हैं अर्थात (गणितीय रूप से करने पर 5273 का 10% = 5273 × 1/10) 527.3

इसी प्रकार यदि आपको इसी संख्या इसका 1% निकलना हो तो भी आसान है: आप को केवल पीछे से दो अंकों के बाद एक दशमलव (डेसिमल पॉइंट) रखना हैं, अर्थात (गणितीय रूप से करने पर 5273 का 1% = 5273 × 1/100) 52.73

किसी भी संख्या का 50% निकालना तो और भी आसान है। आप को केवल उस संख्या का आधा करना है। उदाहरण के लिए 4500 का 50% = 4500/2 = 2250 या फिर 375 का 50% = 375/2 = 187.5

प्राप्त संख्या के 10% को 2 से या 50% को 10 से भाग देकर 5% प्राप्त किया जा सकता है।

उदाहरण के लिए 5100 का 5% = 510 (जो कि 10% है)/2 = 255 या फिर 4500 का 5% = 2250 (जो की 50%)/10 = 225

हम 1%, 5%, 10% और 50% विभिन्न कॉम्बिनेशन को उपयोग करके कोई भी कैलकुलेशन कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए आपको 7300 का 37% निकलना हैं, तो हम 37% = (10% × 3) + 5% + (1% × 2) में इसे ब्रेक कर देंगे।

देखिये 7300 का 10% = 730,
तो 7300 का 30% = 2190
7300 का 5% = 730/2 = 365, तथा
7300 का 1% = 73, तो 2% = 146
तो 7300 का 37% = 7300 का 30% + 7300 का 5% + 7300 का 2% = 2190 + 365 + 146 = 2701

यहाँ मिलती हैं सबसे परफेक्ट बीवियां ! खूबियां ही खूबियां

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 22 जनवरी , दुनिया में सैकड़ों जनजातियां पाई जाती हैं। इनकी कला-संस्कृति, जीवन शैली, खान-पान और रिलेशनशिप अलग-अलग और अचरज से भरी होती है। ऐसी ही एक जनजाति इग्बो(Igbo tribe) है। यह जनजाति नाइजीरिया की सबसे लोकप्रिय जनजातियों में से एक है। यह अपने मजबूत सांस्कृतिक मूल्यों(strong cultural values) के लिए जानी जाती है। यह नाइजीरिया की सबसे शिक्षित जनजातियों में से एक हैं। इस जनजाति के कई बच्चे टॉप यूनिवर्सिटीज से डिग्री ले चुके हैं। इग्बो एक स्ट्रांग सेंस कम्युनिटी है।

ये लोग अपनी कड़ी मेहनत और अपने परिवारों के प्रति समर्पण के लिए भी जाने जाते हैं। यही वजह है कि इस जनजाति की लड़कियों से शादी करने दूसरे समाज के युवा भी मरते हैं। यह जनजाति मुख्य रूप से अबिया, अनम्बरा, एबोनी, एनुगु और इमो राज्यों में मिलती है। डेल्टा और नदी राज्यों में इग्बो की एक बड़ी आबादी भी पाई जाती है। बड़ी जातीय इग्बो आबादी कैमरून, गैबॉन और इक्वेटोरियल गिनी और साथ ही अफ्रीका के बाहर पाई जाती है। आइए जानते हैं कि इस जनजाति की लड़कियां शादी की पहली पसंद क्यों बनी हैं?

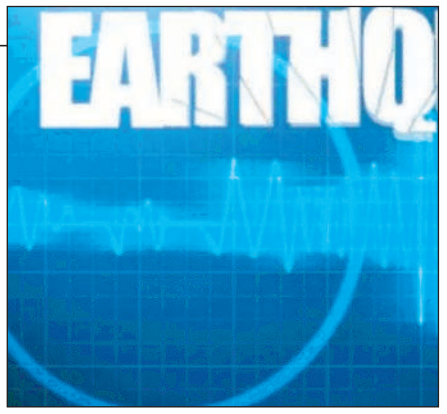
इग्नो जनजाति की लड़कियों के बारे में कहा जाता है कि वह मेहनती होती हैं। एक इग्बो पत्नी शक्ति और दृढ़ संकल्प की महिला मानी जाती है। वह बहुत निडर होती है। जरूरत पड़ने पर किसी भी मुसीबत से भिड़ जाती है। वो हमेशा अपने टार्गेट को प्राप्त करने के लिए काम करने को तैयार रहती है। इग्नो महिला के बारे में कहा जाता है कि वो पति के प्रति बहुत वफादार होती है। सुख-दुःख में हमेशा साथ खड़ी रहती है। जब भी उसकी आवश्यकता होगी वह हमेशा मौजूद रहेगी।

इग्बो महिला कुशल गृहणी मानी जाती है। उसकी साधन-कुशलता जगजाहिर है। उसके पास जो कुछ भी है, उसका अधिकतम उपयोग करने की क्षमता उसमें भरपूर होती है। जब समय कठिन होता है, तो वह जानती है कि बहुत कम संसाधनों में जीवन कैसे गुजारा जाएगा।इग्बो महिलाओं की इच्छाशक्ति बहुत दृढ़ होती है। वो किसी भी मुसीबत से पीछे नहीं हटती है। चुनौती कैसी भी हो, वो उसका डटकर मुकाबला करती है। वो किसी भी मुसीबत से पीछे नहीं हटती है। चुनौती कैसी भी हो, वो उसका डटकर मुकाबला करती है।इग्बो महिलाएं दयालु और परोपकारी होती हैं। वह हमेशा जरूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए तत्पर रहती हैं। अपने प्रियजनों के लिए हमेशा मौजूद रहती हैं। चाहे इसके लिए उन्हें खुद तकलीफ क्यों न उठानी पड़ें।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने माँ डाट काली मंदिर, देहरादून में हवन-पूजन कर माँ महाकाली से समस्त प्रदेशवासियों के सुख, समृद्धि एवं खुशहाली की कामना की। इस अवसर पर उन्होंने कन्या पूजन व प्रसाद वितरण भी किया।

भूकंप से डोली पिथौरागढ़ की धरती, मुनस्यारी और तल्ला जोहार में महसूस किए गए झटके

न्यूज़ वायरस नेटवर्क



पिथौरागढ़, 22 जनवरी। रविवार सुबह उत्तराखंड के सीमांत जिले पिथौरागढ़ की धरती भूकंप के झटकों से डोल उठी। सुबह 8:58 बजे मुनस्यारी और तेजम तहसील क्षेत्र के तल्ला जोहार में रिक्टर पैमाने पर 3.8 मैग्नीट्यूट तीव्रता का भूकंप का झटका महसूस किया गया।

आपदा प्रबंधन विभाग के अनुसार भूकंप का केंद्र पिथौरागढ़ जिले के ही रामगंगा नदी किनारे रुइनाथल और उपराडा पाठक के निकट था। इसकी गहराई दस किमी थी। किसी तरह के नुकसान की सूचना नहीं है।

विगत 12 जनवरी को उत्तरकाशी जिले में भूकंप में झटके महसूस किए गए थे। देर रात करीब 2:12 बजे आए भूकंप का केंद्र उत्तरकाशी में दर्ज किया गया था। भूकंप की तीव्रता 2.9 मापी गई थी दिसंबर माह में भी उत्तरकाशी में देर रात भूकंप के झटके महसूस किए गए थे। 18 दिसबंर को उत्तरकाशी में रात करीब 1 बजकर 50 मिनट पर भूकंप से धरती हिली थी।

जोशीमठ आपदा प्रभावित की सुरक्षा सीएम धामी की सर्वोच्च प्राथमिकता

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 22 जनवरी। जोशीमठ आपदा प्रभावित इस समय राज्य सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता में शामिल हैं। यही वजह है कि मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशानुसार प्रभावितों के रहने-खाने से लेकर शीत से बचाने हेतु पुख्ता बंदोबस्त किए गए हैं। जहां आपदा प्रभावित परिवारों के सदस्यों के रहने की व्यवस्था होटलों के अलावा राहत शिविरों में की गई है तो ठंड से बचाने के लिए हीटर, ब्लोअर आदि के पर्याप्त इंतजाम किए गए हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के स्पष्ट निर्देश हैं कि आपदा प्रभावितों को किसी भी तरह की समस्या न होने पाए। जानकारी के अनुसार 76 परिवारों को हीटर और ब्लोअर उपलब्ध कराए गए हैं। इसके अलावा जो लोग होटल में ठहरे हैं उनके लिए होटल के हीटर-ब्लोअर उपलब्ध हैं। 110 लोगों को थर्मल वियर, 175 लोगों को हॉट वॉटर बोतल, 516 लोगों को टोपी, 280 लोगों को मोजे, 196 लोगों को शॉल आदि जरूरत का सामान वितरित किया गया है। इसी तरह अब तक 771 लोगों को खाद्यान्न किट, 601 को कंबल, 114 लोगों को डेली यूज़ किट दी गयी है। 48 लोगों को जूते भी दिए गए हैं। इसके अलावा स्थानीय निवासियों के मवेशियों का भी पूरा ख्याल राज्य सरकार की ओर से रखा जा रहा है। वहीं, आमजन की नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच भी की जा रही है। अब तक कुल 766 लोगों की स्वास्थ्य जांच की गई है।

वहीं, जोशीमठ में आपदा प्रभावित 269 परिवारों के 900 सदस्यों को सुरक्षा के दृष्टिगत राहत शिविरों में रूकवाया गया है। राहत शिविरों में भोजन, पेयजल, चिकित्सा इत्यादि मूलभूत सुविधाएं प्रभावितों को उपलब्ध कराई जा रही हैं। प्रभावित परिवारों को उनकी सुविधा एवं स्वेच्छा के अनुसार सुरक्षित गेस्ट हाउस, होटल, स्कूल एवं धर्मशाला में ठहराया गया है।

आवास व्यवस्था के नोडल अधिकारी/जिला पर्यटन अधिकारी सोबत सिंह राणा ने बताया कि नगरपालिका जोशीमठ में 6 कमरों में 6 परिवार के 33 सदस्यों को रूकवाया गया है। नगरपालिका एक बडे हाल में 8 परिवारों के 24 सदस्य रह रहे है। गुरुद्वारा में 7 परिवारों के सात कमरों में 28 सदस्य रह रहे है।इसी तरह, प्राथमिक विद्यालय जोशीमठ में 4 परिवारों 11 सदस्य, जोशीमठ सिचाई विभाग कॉलोनी में एक परिवार के चार सदस्य, टूरिस्ट हास्टिल औली रोड में दो परिवारो के 8 सदस्यों, राजीव गांधी अभि.वि.जोशीमठ में एक परिवार के 6 सदस्य, प्रा.वि.सिंगधार में 3 परिवारों के 18 सदस्य, होटल शैलजा में 3 परिवारों के 11 सदस्य, होटल श्रीमान पैलैस में 7 परिवारों के 16 सदस्य, विवेक लाज में दो परिवारों के 10 सदस्य, होटल सैफायर में 8 परिवारों के 42 सदस्य, होटल द्रोणागिरी में 10 परिवारों के 34 सदस्य, काली कमली धर्मशाला में 5 परिवारों के 23 सदस्य, मिलन केन्द्र सिंगधार में 1परिवार के 4 सदस्य, होटल तथास्तु में 3 परिवारों के 13 सदस्य,

होटल उदय पैलेस में 11 परिवारों के 40 सदस्य, होटल हिमशिखर मे 6 परिवारों के 21 सदस्यों को ठहराया गया है।

जबकि होटल ईश्वरी नारायण में 21 परिवारो के 67 सदस्य, शिवालिक कैम्पिंग एंड कार्टज में 7 परिवारों के 22 सदस्य, औली इको नेचर रिजार्ट में 5 परिवारों के 22सदस्य, होटल पथिक में 5 परिवारों के 8 सदस्य, भारत गेस्ट हाउस में 4 परिवारों के 20 सदस्य, संस्कृति महाविद्यालय में 25 परिवारों के 76 सदस्य, होटल आली डी में 1 परिवार के 5 सदस्य, अलकनंदा सदन जोशीमठ में 3 परिवारों के 10 सदस्य, गुंजन गेस्ट हाउस में 2 परिवारों के 7 सदस्य, बलराम गेस्ट हाउस में 11 परिवारों के 49 सदस्य, न्यू सिद्धार्थ होटल में 11 परिवारों के 21 सदस्य, जय मां सरस्वती में 6 परिवारों के 19 सदस्य, हिमालय होटल में 1 परिवार के 3 सदस्य, होटल साईधाम में 5 परिवारों के 12 सदस्य, होटल माणिक पैलेश में 9 परिवारों के 29 सदस्य, होटल ब्रहमकमल में 3 परिवारों के 11सदस्य, होटल महिम रेजीडेंसी में 4 परिवारों के 16 सदस्य, चरक गेस्ट हाउस में 2 परिवारों के 6 सदस्यों को ठहराया गया है।

होटल शिवा पैलेस में 2 परिवारों के 11 सदस्य, होटल शिवलोक में 2 परिवारों के 6 सदस्य, होटल त्रिशूल में 5 परिवारों के 20 सदस्य, अनमोल होम स्टे में 4 परिवारों के 18 सदस्य, एनके होमस्टे में 3 परिवारों के 12 सदस्य, मंदिर समिति गेस्ट हाउस में 1 परिवार का 1 सदस्य, होटल धनेश में 8 परिवारों के 34 सदस्यों को ठहराया गया है। इसके अतिरिक्त 31 परिवारों के 58 सदस्य अपने रिश्तेदारों के यहां और किराए पर रह रहे हैं।

जोशीमठ में पतले होते जा रहे हैं भगवान नरसिंह के हाथ !

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 22 जनवरी। जोशीमठ की पौराणिक कथा वर्तमान समय में जोशीमठ को लेकर काफी चर्चा हो रही है। जोशीमठ में मंदिरों के साथ-साथ सड़कों और घरों में भी दरारें नजर आने लगी हैं. जिसमें बेहद प्रसिद्ध मंदिर और धार्मिक मान्यताओं से भरा नरसिंह मंदिर भी शामिल है। नरसिंह मंदिर में कई दरारें भी सामने आई हैं। इसके साथ ही भगवान विष्णु के चौथे अवतार नरसिंह की मूर्ति शांत मुद्रा में स्थापित है। उस मूर्ति का एक भाग समय के साथ पतला होता जा रहा है। सामने आए हैं कई कारण, आइए जानते हैं भगवान नरसिंह के पतले हाथों के पीछे की पौराणिक कथाओं के बारे में।

आदि गुरु शंकराचार्य ने की स्थापना

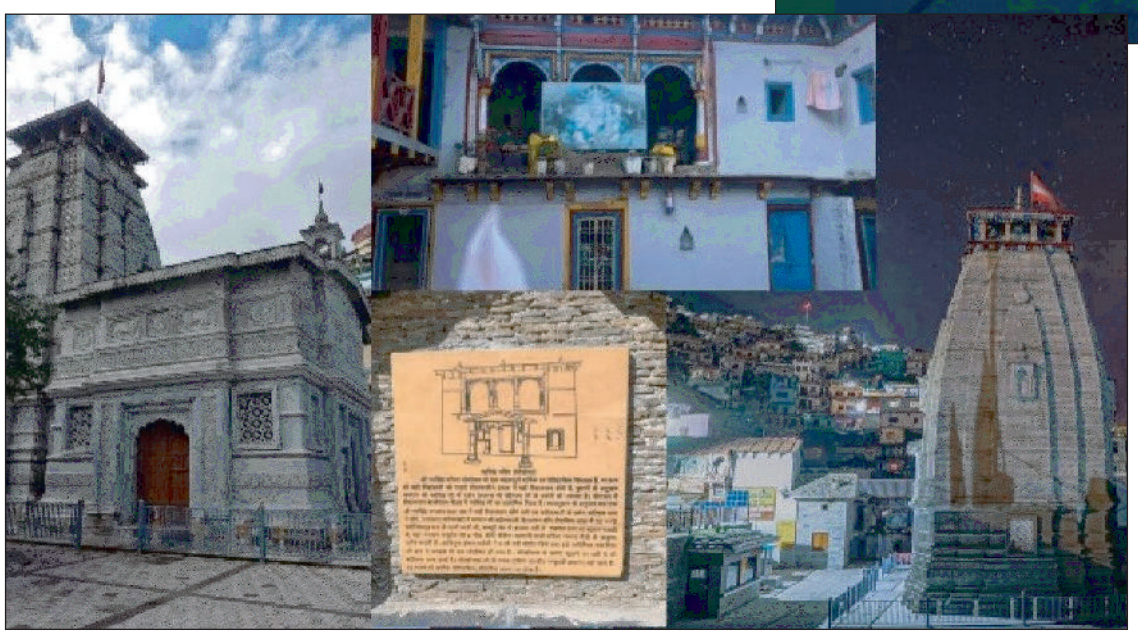
ऐसा माना जाता है कि भगवान नरसिंह के इस मंदिर की स्थापना आदि गुरु शंकराचार्य ने की थी। क्योंकि वह भगवान नरसिंह को अपना अधिष्ठाता देवता मानते थे। इस मंदिर में आदि गुरु शंकराचार्य का आसन भी है। यह मंदिर लगभग हजारों साल पुराना है और भगवान बद्रीनाथ सर्दियों के दौरान इस सिंहासन पर आकर बैठते हैं। यह भी कहा जाता है कि भगवान नरसिंह के दर्शन के बिना बद्रीनाथ की यात्रा पूरी नहीं मानी जाती है। इसलिए इस मंदिर को नरसिंह बद्री भी कहा जाता है।

नर-नारायण पर्वत मिले तो नहीं होंगे बद्रीनाथ के दर्शन!

मंदिर में स्थित भगवान नरसिंह की मूर्ति का दाहिना हाथ पतला है और यह धीरे-धीरे हर साल पतला होता जा रहा है। बताया जा रहा है कि एक दिन भगवान नरसिंह का यह हाथ टूटकर गिर जाएगा। जिस दिन यह घटना होगी उस दिन यहां स्थित नर और नारायण नाम के पर्वत विलीन हो जाएंगे और भगवान बद्रीनाथ के दर्शन नहीं होंगे। फिर जोशीमठ के तपोवन क्षेत्र में भविष्य बदरी मंदिर में बद्रीनाथ के दर्शन होंगे।

आखिर क्या भविष्यवाणी लिखी है इस पत्थर पर?

जोशीमठ की धार्मिक महत्ता इस बात से भी पता चलती है कि इसका संबंध रामायण और महाभारत काल से भी है. भविष्य बदरी मंदिर के पास में ही एक पत्थर है. माना जाता है कि इसपर आदिगुरु शंकराचार्य ने एक भविष्यवाणी लिखी है. परंतु आजतक कोई भी इसकी भाषा नहीं समझ पाया है.कहा जाता है कि हनुमानजी जब संजीवनी बूटी की खोज में यहां आए थे, तब उनका सामना कालनेमी राक्षस से हुआ था. जहां पर हनुमानजी ने कालनेमी को मारा उस जगह की भूमि आज भी लाल कीचड़ जैसी दिखाई दे रही है.



शापित है ये जगह...

जोशीमठ पौराणिक कथाओं के अनुसार एक समय यहां वासुदेव नाम के एक राजा राज्य करते थे। एक दिन वह राजा शिकार खेलने वन में गया। उसी समय भगवान नरसिंह राजा के महल पहुंचे और रानी से भोजन मांगा, जिसके बाद रानी ने आदरपूर्वक भगवान को भोग लगाया। भोजन करने के बाद रानी ने भगवान से राजा की शैय्या पर विश्राम करने को कहा। इसी बीच राजा शिकार से लौटकर अपने विश्राम-कक्ष में पहुँच गया। राजा ने देखा कि एक व्यक्ति पलंग पर लेटा हुआ है। राजा गुस्से से लाल हो गया और गुस्से में उसने तलवार से उस आदमी पर हमला कर दिया। जैसे ही भगवान तलवार से घायल हुए, रक्त के बजाय उनकी भुजा से दूध बहने लगा और वह पुरुष भगवान नरसिंह के रूप में बदल गया।

राजा को अपनी भूल का अहसास हुआ और वह क्षमा माँगने लगा। भगवान नरसिंह ने कहा कि तुमने जो अपराध किया है उसकी सजा यह है कि तुम परिवार सहित जोशीमठ छोड़कर कत्यूर में जाकर बस जाओ। उसी समय भगवान ने कहा कि तुम्हारे प्रहार के प्रभाव से मंदिर में मेरी मूर्ति का एक भाग पतला हो जाएगा और जिस दिन यह पतली होकर गिर जाएगी, उस दिन वंश का अंत हो जाएगा।

देश के सर्वोत्तम तीन थानों में शामिल बनबसा थाना को गृह मंत्री ने किया सम्मानित

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 22 जनवरी। उतराखण्ड के जनपद चम्पावत के बनबसा थाने ने देश के सर्वश्रेष्ठ तीन पुलिस स्टेशनों में जगह बनाई है। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने राष्ट्रीय कृषि विज्ञान परिसर, नई दिल्ली में शुरू हुए DGsP/IGsP सम्मेलन- 2022 के दौरान चम्पावत जिले के बनबसा पुलिस स्टेशन को देश के सर्वोत्तम तीन पुलिस स्टेशन के रूप में सम्मानित किया। थानाध्यक्ष बनबसा उपनिरीक्षक लक्ष्मण सिहं को केंद्रीय गृह मंत्री से प्रशंसा प्रमाण पत्र के साथ प्रतिष्ठित पुरस्कार मिला है।प्रदेश की पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार भी DGsP/IGsP सम्मेलन-2022 में प्रतिभाग कर रहे हैं। पुलिस थानों की वर्ष 2022 की वार्षिक रैंकिंग में बनबसा पुलिस स्टेशन को देश के सर्वोत्तम तीन थानों में स्थान मिला। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने समस्त उत्तराखण्ड पुलिस परिवार को शुभकामनाएं देते हुए कहा है कि यह उपलब्धि प्रदेश में सुशासन एवं सुदृढ़ कानून व्यवस्था की स्थापना में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे सभी पुलिसकर्मियों की कर्तव्यनिष्ठा का प्रतिफल है।डीजीपी अशोक कुमार ने पुलिस अधीक्षक, चम्पावत सहित बनबसा थाने के समस्त कर्मियों को इस उपलब्धी के लिए बधाई दी है। उन्होंने कहा कि देश में 16 हजार पुलिस स्टेशन हैं और उनमें से सर्वश्रेष्ठ तीन पुलिस स्टेशनों में जगह बनाना गौरव की बात है। यह पहली बार है कि उत्तराखण्ड के किसी पुलिस स्टेशन ने टॉप 3 में जगह बनाई है। इससे पहले देश के टॉप 10 थानों की श्रेणी में वर्ष 2017 में थाना बनभूलपुरा और ऋषिकेश को लिस्ट में 6 व 8 वें स्थान पर और वर्ष 2018 में थाना मुनस्यारी को 9 वें स्थान पर जगह मिली थी।पुलिस स्टेशनों की रैंकिंग गृह मंत्रालय द्वारा एक वार्षिक अभ्यास है। देश के टॉप थानों की श्रेणी में स्थान पाने के लिए कुछ मानक तय किए जाते हैं। पुलिस स्टेशनों को 165 विभिन्न मापदंडों जैसे अपराध नियंत्रण, अपराध दर, जांच व मामलों के निपटान, बुनियादी ढांचे और सार्वजनिक सेवा के वितरण के आधार पर आंका जाता है। कुल बिंदुओं में से लगभग 20 प्रतिशत नागरिकों से पुलिस स्टेशन के बारे में मिले फीडबैक पर भी आधारित हैं।

परीक्षा पे चर्चा में विद्यार्थियों से मंत्री गणेश जोशी ने किया संवाद

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

माउंट द्रौपदी का डंडा- II में हाल ही में हिमस्खलन त्रासदी - जिसमें 27 युवा पर्वतारोही मारे गए और दो अन्य लापता हो गए - ने उत्तरकाशी जिले में साहसिक खेल क्षेत्र को एक बड़ा झटका दिया है। उद्योग के पेशेवरों का दावा है कि ट्रेकिंग और पर्वतारोहण गतिविधियों के लिए एक केंद्र, पहाड़ी

इस दौरान मंत्री जोशी ने अपने स्कूल के समय के अनुभवों को भी छात्रों के साथ सांझा किए और आगामी परीक्षाओं के लिए उन्हें ज्ञानवर्धक सलाह दी। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि केंद्र की हो या प्रदेश की सरकार हो शिक्षा के क्षेत्र में अनेक प्रकार के परिवर्तन हुए है। उन्होंने कहा आज प्रदेश में शिक्षा के क्षेत्र में सुदृढ़ीकरण किया जा रहा है। मंत्री जोशी ने कहा बच्चे देश का भविष्य है निश्चित ही इस प्रकार के आयोजनों को प्रोत्साहित करना चाहिए। इस अवसर पर मंत्री जोशी ने विद्यालय में विद्युत के लिए एक जनरेटर देने की घोषणा भी की। मंत्री जोशी ने कहा जो भी विद्यालय की मांग होगी उसे पूरा किया जायेगा। गौरतलब है कि 27 जनवरी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी परीक्षा पर चर्चा कार्यक्रम के तहत देशभर के छात्र छात्राओं से शिक्षकों और अभिभावकों के साथ संवाद करेंगे।

इस अवसर पर प्रधानाचार्य रमेश चंद्र उनियाल, मधु भट्ट, महानगर महामंत्री सुरेंद्र राणा, विजेंद्र थपलियाल, संकेत नौटियाल, मंडल अध्यक्ष प्रदीप रावत, पार्षद संजय नौटियाल, कमल थापा, मंजीत रावत, प्रमोद थापा सहित कई लोग उपस्थित रहे।

ऋषिकेश विधानसभा की समस्याओं का निदान मेरी प्राथमिकता : डा. प्रेम चंद अग्रवाल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ऋषिकेश, 22 जनवरी। लाल पानी बीट में कूड़ा निस्तारण केंद्र प्रकरण पर क्षेत्रीय विधायक व शहरी विकास मंत्री डा. प्रेम चंद अग्रवाल ने स्थानीय लोगों के प्रतिनिधियों तथा शहरी विकास विभाग के उच्चाधिकारियों के साथ बैठक की। इस मौके पर पार्षद वीरेंद्र रमोला, विजेंद्र मोंघा व समाजसेवी मानवेंद्र कंडारी ने समस्या के निदान को बैठक बुलाये जाने पर मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल को आभार व्यक्त किया। समाजसेवी मानवेंद्र कंडारी ने कहा कि इस प्रकरण में मंत्री डा. अग्रवाल की ओर से लगातार अनेकों बार अधिकारियों को निर्देशित किया जाता रहा है।

पार्षद विजेंद्र मोंघा और वीरेंद्र रमोला ने कहा कि लगातार मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल द्वारा इस प्रकरण पर अधिकारियों से वार्ता की जा रही है, ऐसे में कुछ समाचार पत्रों में स्थानीय लोगों द्वारा मंत्री डा. अग्रवाल का विरोध दिखाया गया है। पार्षदों ने कहा कि किसी भी स्तर पर मंत्री के विरोध की बात नहीं कही गई है, यह पूर्णतया भ्रामक है। उन्होंने कहा कि मंत्री डा. अग्रवाल ने लगातार ऋषिकेश का चहुंमुखी विकास किया है। उन्होंने आशा व्यक्त करते हुए कहा कि इस मामले में मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल द्वारा ही समाधान निकाला

इस पर शहरी विकास मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने कहा कि ऋषिकेश विधानसभा की समस्याओं का निदान करना मेरी प्राथमिकता में सदैव रहा है। इस प्रकरण पर भी मंत्री डा. अग्रवाल ने बैठक से ही अपर मुख्य सचिव आनंद वर्द्धन को दूरभाष पर निर्देशित किया और शीघ्र ही एक उच्च स्तरीय अधिकारियों की बैठक बैठाकर समस्या का समाधान निकालने को कहा। इस मौके पर शहरी विकास विभाग के निदेशक नवनीत पांडे, उप निदेशक रवि पांडे, पार्षद वीरेंद्र रमोला, विजेंद्र मोंघा, मानवेंद्र कंडारी, रंजीत, रमजान, पुरूषोत्तम बडोनी, संदीप कुडियाल, लाल सिंह बोरा, मोहम्मद रफी, नत्थीलाल सेमवाल आदि उपस्थित रहे।

राज्यपाल कोश्यारी ने वरिष्ठ राज्य आंदोलनकारी सुशीला बलूनी का जाना हाल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 22 जनवरी। महाराष्ट्र के महामहिम राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी ने वरिष्ठ राज्य आंदोलनकारी व पूर्व अध्यक्ष महिला आयोग की पूर्व अध्यक्ष सुशीला बलूनी की कुशलक्षेम जानने हेतु उनके आवास जाने लगे तो राज्य आंदोलनकारी मंच के जिला अध्यक्ष ने पुलिस कर्मचारियों को बताया की सुशीला बलूनी हिमालयन हस्पताल जॉली ग्रांट में भर्ती है। राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी उनके स्वास्थ्य की जानकारी लेने सीधे जौलीग्रांट हस्पताल रवाना हो गए और अस्पताल में उनके पुत्र विजय बलूनी और बड़े पुत्र संजय बलूनी से मिले साथ ही सुशीला बलूनी को मिलकर कुशलक्षेम पूछी और ईश्वर से उनकी कुशलक्षेम की प्रार्थना की।

गणतंत्र दिवस पर कर्तव्य पथ पर मानसखण्ड झांकी का होगा प्रदर्शन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

दिल्ली / देहरादून , 22 जनवरी , रक्षा मंत्रालय द्वारा राष्ट्रीय रंगशाला शिविर में विभिन्न प्रदेशों एवं मंत्रालयों की झांकी कलाकारों द्वारा अपने-अपने राज्यों की सांस्कृतिक झलक पेश की गयी। उत्तराखण्ड राज्य के कलाकारों द्वारा उत्तराखण्ड की पांरपरिक वेशभूषा में राष्ट्रीय रंगशाला में आकर्षक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया जिसे उपस्थित लोगों द्वारा सराहा गया। साथ ही इन 16 राज्यों के कलाकारों द्वारा भी अपने-अपने प्रदेश की झांकी के साथ पांरपरिक वेशभूषा में प्रस्तुति दी गई। गणतंत्र दिवस समोराह में इस वर्ष 17 राज्यों की झांकी सम्मिलित की गई है।

आपको बता दें कि गणतंत्र दिवस परेड के लिए उत्तराखंड की झांकी में सूचना विभाग के संयुक्त निदेशक एवं नोडल अधिकारी के.एस. चौहान के नेतृत्व में उत्तराखंड राज्य से 18 कलाकार गणतंत्र दिवस परेड में उत्तराखंड झांकी में भाग ले रहे हैं। गणतंत्र दिवस के अवसर पर कर्तव्य पथ पर उत्तराखण्ड की ओर से प्रदर्शित की जाने वाली झांकी का विषय "मानसखण्ड" रखा गया है।

गणतंत्र दिवस समारोह पर कर्तव्य पथ उत्तराखंड राज्य की झांकी मार्च पास्ट करते हुऐ चतुर्थ स्थान पर देखने को मिलेगी। झांकी के अग्र तथा मध्य भाग में कार्बेट नेशनल पार्क में विचरण करते हुए हिरन, बारहसिंघा, घुरल, मोर तथा उत्तराखण्ड में पाये जाने वाली विभिन्न पक्षियों व झांकी के पृष्ठ भाग में प्रसिद्ध जागेश्वर मन्दिर समूह

तथा देवदार के वृक्षों को दिखाया जायेगा साथ ही उत्तराखंड की प्रसिद्ध लोक कला 'ऐपण' का भी झांकी के मॉडल में समावेश किया गया है।

झांकी के साथ उत्तराखण्ड की लोक संस्कृति को प्रदर्शित करने के लिए छोलिया नृत्य का दल सम्मिलित किया गया है। झांकी का थीम सांग उत्तराखण्ड की लोक संस्कृति पर आधारित है।

के एस चौहान ने बताया कि कर्तव्य पथ पर इस बार उत्तराखण्ड की झांकी "मानसखण्ड" सबके लिये आकर्षण का केन्द्र रहेगी। उन्होंनें बताया कि श्री केदारनाथ व श्री बदरीनाथ की तर्ज पर कुमाऊ के पौराणिक मंदिरों के लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर मानसखण्ड मंदिर माला मिशन योजना पर काम किया जा रहा है। गणतंत्र दिवस पर कर्तव्य पथ पर मानसखण्ड पर आधारित झांकी का प्रदर्शन होगा।देश विदेश के लोग मानसखण्ड के साथ ही उत्तराखण्ड की लोक संस्कृति से भी परिचित होंगे। श्री चौहान ने कहा कि आध्यात्मिक भूमि उत्तराखण्ड में जहाँ एक ओर जीवन दायिनी गंगा, यमुना बहती है तथा दूसरी ओर चार-धाम पवित्र तीर्थस्थल विद्यमान हैं। उत्तराखण्ड आध्यात्मिक शांति और योग के लिये अनुकूल धरती है। इसलिए उत्तराखण्ड को देवभूमि भी कहा जाता है। उत्तराखण्ड राज्य की झांकी का निर्माण स्मार्ट ग्राफ आर्ट एडवर्टाइजिंग प्रा0लि0 के निदेशक सिद्धेश्वर कानूगा द्वारा किया जा रहा है। इसके साथ ही गणतंत्र दिवस के अवसर पर उत्तराखण्ड के लोक कलाकारों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया जायेगा।

हिन्दू युवा एकता महासम्मेलन का भारतीय संस्कृति सुरक्षा संगठन ने किया भव्य आयोजन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 22 जनवरी ।नन्दनी गार्डन गुलरघाटी में भारतीय संस्कृति सुरक्षा संगठन की ओर से हिन्दू युवा एकता महासम्मेलन का भव्य आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि के तौर पर स्वामी दर्शन भारती, स्वामी प्रबोधानन्द, डॉ. माधव मैठाणी, डॉ. लक्ष्मण सिंह बिष्ट हरिकृष्ण किमोठी, महन्त आदियोगी, दिलवार सिंह रावत शामिल हुए। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि स्वामी दर्शन भारती द्वारा बताया गया कि धर्म की रक्षा करने के लिए आज के युवाओं का आगे आना बहुत जरुरी है, और इसी लिए आज युवा एकता महासम्मेलन का आयोजन किया गया। इस सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य ज्यादा से ज्यादा युवाओं को दल राजनीतिक हिंदुत्व से जोड़ना है, ताकि अपनी सनातन संस्कृति को जोड़ के रखा जा सके, और इसे ज्यादा से ज्यादा मजबूत बनाया जा सके। ताकि कोई भी ईस्लामिक कटर पंथी इसके आगे खड़ा न हो सके।

मुख्य अतिथि स्वामी दर्शन भारती ने कहा कि आज समाज उस रुप से एकत्रित नहीं हो पाया है, जिस रुप में उसे एकत्रित होना चाहिए था, और कहीं न कहीं यह हम सब की ही गलती है। जो हम सभी मिलकर अपने समाज को एक ढांचे में एकत्रित नहीं कर पाए है। स्वामी दर्शन भारती ने आगे कहा कि हम अपनी इस गलती को स्वीकार करते हुए इसे सुधारने के प्रयास के साथ अपने लोगों को ज्यादा से ज्यादा संख्या में जोड़कर एक मजबूत संगठन का निर्माण करेंगे, इसके साथ ही स्वामी भारती ने बताया कि आज देवभूमि उत्तराखंड में वह समय आ चुका है कि जब सभी हिंदू संगठनों को एक साथ मिलकर धर्म सनातन के लिए कार्य करना है। इस देवभूमि की शांति और संस्कृति के लिए सभी हिंदू संगठनों को एकजुट होकर कार्य करना है, और अपनी देवभूमि की संस्कृति और शांति को बनाए रखना है।

कार्यक्रम में भूपेश जोशी, विजयपंत, शैलेन्द्र डोभाल, आचार्य उमाकान्त भट्ट, भूपेन्द्र भट्ट, रन्जीत पाठक, राधा धोनी सेमवाल,तरुण कान्त, प्रमोद राणा, अनिल, मनवीर सिंह भण्डारी, संजीव पयाल आदि लोग मौजूद रहे।

इस आटे की रोटियां खून से सोख लेती हैं शुगर, आप भी आजमाइए

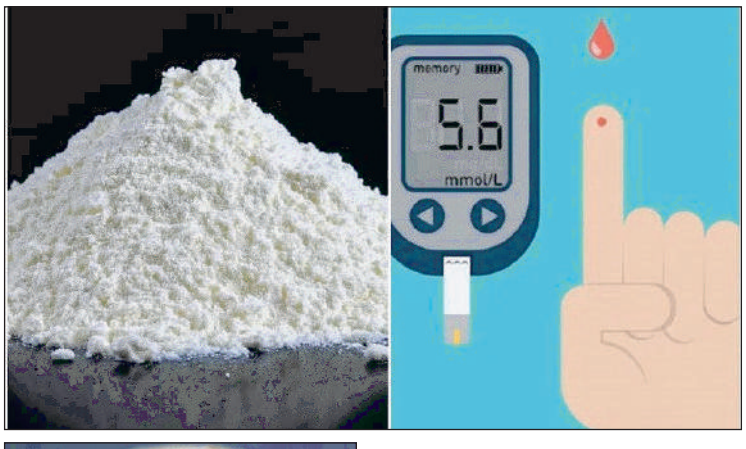
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 22 जनवरी , सादी गेहूं के आटे की रोटियों से बेहतर इन हाई फाइबर आटे की रोटियों को करें अपने खानपान में शामिल. ब्लड शुगर कम होने में मिलेगी मदद. भारतीय खानपान में अधिकतर रोटी, सब्जी और दाल का सेवन ही किया जाता है. जब तक खाना इस तरह का ना हो तब तक खाने में मजा ही नहीं आता. हालांकि, डायबिटीज के मरीजों को खानपान में मजे से ज्यादा सेहत का ध्यान रखना पड़ता है और उन चीजों को अपनी जीवनशैली और खाने का हिस्सा बनाना होता है जिनसे उन्हें ब्लड शुगर स्पाइक (Blood Sugar Spike) ना झेलना पड़े और शुगर लेवल कंट्रोल में रहे. यहां ऐसे ही कुछ खास आटे (Flour) का जिक्र किया जा रहा है जिससे आप आसानी से रोटियां बनाकर खा सकते हैं. आपको इन आटे की रोटियां (Chapati) स्वादिष्ट भी लगेंगी और आपका ब्लड शुगर लेवल सामान्य भी रहेगा.

बार्ली या जौ का आटा सेहत को दुरुस्त रखने में फायदेमंद होता है. इस आटे से बनी रोटियां डायबिटीज के मरीज (Diabetics) बिना चिंता किए खा सकते हैं. यह मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने में भी सहायक है और साथ ही इंफ्लेमेशन को रोकता है जिससे शरीर को स्वस्थ बने रहने में मदद मिलती है.

रागी का आटा

अच्छी गुणवत्ता वाले डाइटरी फाइबर से भरपूर होता है रागी का आटा. इस आटे को



डायबिटीज में अच्छा माना जाता है. इस आटे से बनी रोटियों को खाने पर पेट लंबे समय तक भरा रहता है और फूड इनटेक भी कम होता है जिस चलते रागी (Ragi) का आटा वजन नहीं बढ़ने देता. इस आटे की रोटियां ब्लड शुगर को अचानक बढ़ने से रोकती हैं.

अमरनाथ का आटा

अमरनाथ (Amarnath) के दानों को पीसकर बनाया गया अमरनाथ का आटा एंटीडायबिटिक और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है. इस आटे से बनी रोटियां ब्लड शुगर को सामान्य रखती हैं. इसके अलावा इसमें हाई प्रोटीन, खनिज और विटामिन की मात्रा पाई जाती है जो डायबिटीज में फायदेमंद है.

ओट्स का आटा

हाई फाइबर ओट्स (Oats) डायबिटीज में ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखते हैं. वहीं, इसमें कैलोरी भी कम होती है. 100 ग्राम ओट्स से ही शरीर को 68 कैलोरी और 21 ग्राम तक फाइबर की मात्रा मिलती है. ऐसे में इस आटे की रोटियां खाना फायदेमंद होता है. ओट्स से रोटियां बनाने के लिए मिक्सर में ओट्स पीसकर आटा बना लें. इसे नमक डालकर सामान्य आटे की तरह ही गूंथे. आप इसमें प्याज, धनिया और हल्का तेल डालकर भी टेस्टी रोटियों का आटा गूंथ सकते हैं.

फेसबुक प्रोफाइल में कौन कर रहा आपकी जासूसी ? जानिए इस ट्रिक से

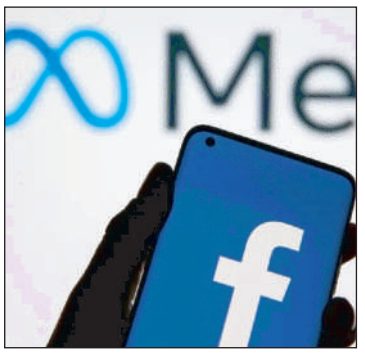
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 22 जनवरी , आजकल आप सुनते होंगे कि एफबी पर दोस्त की रिक्वेस्ट आई और उसने पैसे की मांग की .. लेकिन जनाबी यही तो फ्रॉड हो जाता है क्योंकि तबतक आपकी एफबी प्रोफाइल कोई हैक कर चुका होता है। खासकर लड़कियों की एफबी अकाउंट पर ये साइबर अपराध ज्यादा होता है। दरअसल आपकी जानकारी के बिना कई लोग ऐसे होते हैं जो आपकी प्रोफाइल पर आते हैं और चेक करते हैं। अगर आप ऐसे लोगों के बारें में जानना चाहते हैं, जो आपकी प्रोफाइल खंगालते हैं तो एक ट्रिक से इसकी जानकारी पा सकते हैं।

कौन देख रहा आपकी प्रोफाइल

आज हर कोई सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म फेसबुक चला रहा है। इस प्लेटफॉर्म पर फ्रेंड्स, फैमिली और रिलेटिव्स हमसे कनेक्ट रहते हैं और लाइफ की कई चीजें शेयर करते हैं। लेकिन कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिन्हें हम इग्नोर करते हैं और उन्हें अपने फेसबुक फ्रेंड लिस्ट में नहीं जोड़ते हैं। ऐसे लोग बार-बार आपको रिक्वेस्ट भेजते हैं लेकिन आप उन्हें अनदेखा करते हैं। कई बार तो आप ऐसे लोगों को ब्लॉक कर देते हैं और वे फिर दूसरा अकाउंट बनाकर आपको परेशान करते हैं। ऐसे में आपकी बिना जानकारी के आपकी प्रोफाइल खंगालते हैं।

लेकिन यह कैसे पता चले कि आपकी पीठ पीछे कौन प्रोफाइल देख रहा? यहां आपके लिए लेकर आए हैं खास ट्रिक, जिनकी मदद से आप जान सकते हैं कि आपकी प्रोफाइल पर कौन जासूसी कर रहा है?अगर आप यह जानना चाहते



हैं कि वे कौन से लोग हैं, जो आपकी प्रोफाइल (facebook profile) को चेक करते हैं या किया है। तो इसके लिए सबसे जरूरी है कि आपके पास लैपटॉप या डेस्कटॉप हो। मोबाइल की मदद से आप इस ट्रिक का यूज नहीं कर पाएंगे। आपको लैपटॉप या डेस्कटॉप पर फेसबुक ओपन कर इन टिप्स को फॉलो करना होगा। इसकी मदद से आपको उन सभी लोगों की जानकारी हो जाएगी, जो आपके पीठ पीछे आपकी प्रोफाइल पर ताक-झांक करते हैं..

इन स्टेप्स को फॉलो करें

सबसे पहले लैपटॉप या डेस्कटॉप पर ब्राउजर पर जाएं और फेसबुक ओपन करें.अब अपनी प्रोफाइल पर जाएं और राइट क्लिक कर View Page Source पर जाएं.इसके बाद CTRL+F से कमांड दें और BUDDY_ID से करें.अब आपको 15 डिजिट नजर आएंगे.इन डिजिट को कॉपी करें और https://www.facebook.com/ के आगे डालकर सर्च करें.अब आपके सामने आपकी प्रोफाइल देखने वालों का अकाउंट खुलकर आ जाएगा.

संपादकीय

स्कूली शिक्षा की स्थिति

भारत में स्कूली शिक्षा की जमीनी स्थिति को दर्शाने वाली असर (एनुअल स्टेटस ऑफ एजुकेशन रिपोर्ट) की वार्षिक रिपोर्ट चार वर्ष बाद फिर से सामने आयी है. यह अध्ययन प्रथम फाउंडेशन की ओर से किया जाता है. असर के सर्वेक्षण में यह पता किया जाता है कि बच्चे स्कूल में कितना और क्या सीख रहे हैं, उनमें बुनियादी रूप से पढ़ने और अंकगणीतीय क्षमता कितनी विकसित हुई है. यह सर्वेक्षण देश के 616 जिलों के 19060 गांवों में किया गया. इस सर्वेक्षण में 3,74,544 घरों के तीन से 16 वर्ष की उम्र के 6,99,597 बच्चों को शामिल किया गया. वर्ष 2018 में पिछली रिपोर्ट आयी थी. कोरोना महामारी की वजह से बच्चों का स्कूल जाना बंद हो गया था. उनकी पढ़ाई ऑनलाइन तरीके से हो रही थी. स्कूलों के बंद होने से लाखों की संख्या में बच्चे प्रभावित हुए हैं. ऑनलाइन शिक्षा पर निर्भरता ने बड़ी संख्या में बच्चों को पढ़ाई से महरूम कर दिया, क्योंकि न ही स्कूलों और न बच्चों के पास ऑनलाइन शिक्षा प्राप्त करने के लिए संसाधन मौजूद थे. कम आमदनी वाले परिवार के बच्चों के पास स्मार्टफोन खरीदने और इंटरनेट की सेवा लेने के लिए पैसे नहीं थे. असर की ताजा रिपोर्ट के अनुसार, 2018 से 2022 के बीच कुछ राज्यों को छोड़ कर शेष सभी में ट्यूशन पढ़नेवाले बच्चों की संख्या में बढ़ोतरी हुई है. यह बताता है कि बच्चों के अभिभावक स्कूल की पढ़ाई से पूरी तरह संतुष्ट नहीं हैं. यही असंतुष्टि उन्हें अपने बच्चों को ट्यूशन क्लासेस लेने के लिए बाध्य करती है. स्कूल प्रबंधन को शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए अतिरिक्त प्रयास करने होंगे. स्कल में प्रतिभाशाली शिक्षकों की नियुक्ति करनी होगी ताकि बच्चों में आसानी से धाराप्रवाह पढ़ने और अंकगणितीय क्षमता का विकास हो सके. पांचवीं और आठवीं के छात्रों के बीच किये गये सर्वेक्षण से यह बात सामने आयी है कि पढ़ने के मामले में लड़कियों का प्रदर्शन ज्यादा अच्छा है, लेकिन गणित में लड़के बेहतर हैं. नयी शिक्षा नीति के अनुसार तीसरी कक्षा तक बच्चों को पढ़ना और जोड़-घटाव-गुणा-भाग आदि गणितीय कौशल सीख जाना चाहिए. इस कसौटी पर कसें तो स्कूली शिक्षा की स्थिति में और सुधार की जरूरत है. संतोष की बात है कि स्कूलों में बच्चों के नामांकन में बहुत ज्यादा कमी नहीं आयी है. असर की ताजा रिपोर्ट यह समझने में कारगर होगी कि बच्चों की स्कूली शिक्षा पर कोरोना महामारी का कितना असर पड़ा है. इस रिपोर्ट से स्कूली शिक्षा को सुधारने के लिए एक स्पष्ट और दूरगामी रणनीति बनाने में मदद मिल सकेगी.

दैनिक न्यूज़ वायरस

संपादक : मौ.सलीम सैफी, कार्यकारी संपादक : आशीष कुमार तिवारी न्यूज़ वायरस नेटवर्क प्रा. लिमिटेड के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मौ.सलीम सैफी द्वारा विश्वनाथ प्रिंटर्स, अजबपुर कलां, देहरादून से प्रकाशित एवं न्यूज़ वायरस नेटवर्क प्रा. लिमिटेड, 48/3 बलबीर रोड, डालनवाला, देहरादून से मुद्रित। **फ़ोन :** 0135-4066790, 2672002 **RNI No. :** UT-THIN/2012/44094 **Cert. Ser. No. :** 31406 **E-mail :** dainiknewsvirus@gmail.com **Website :** www.newsvirusnetwork.com **YouTube :** TV News Virus
न्याय क्षेत्राधिकार : जनपद देहरादून (उत्तराखंड), भारत

मुख्यमंत्री ने नमामि देवभूमि 'संकल्प नये उत्तराखण्ड का' किया विमोचन

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

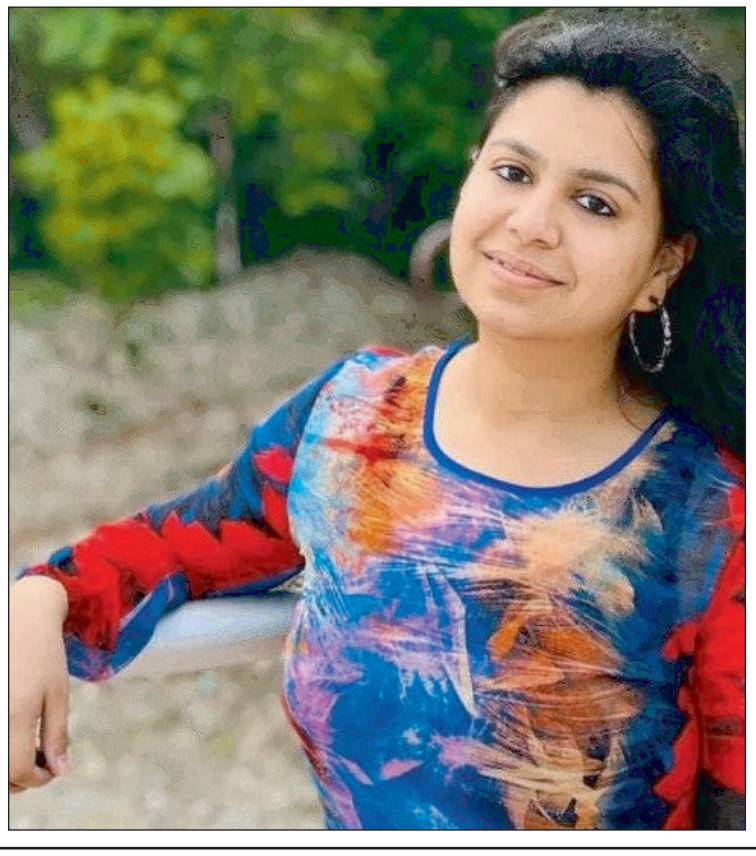
देहरादून , 22 जनवरी , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी नेसूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड के वार्षिक कलेण्डर नमामि देवभूमि 'संकल्प नये उत्तराखण्ड का' का विमोचन किया। इस वार्षिक कलेण्डर के माध्यम से उत्तराखण्ड के प्रमुख धार्मिक स्थलों, पर्यटन स्थलों, उत्तराखण्ड की शिल्पकला, चित्रकला, लोककला एवं पौराणिक मंदिरों की जानकारी फोटो के माध्यम से दी गई है। इस वार्षिक कलेण्डर में जन जागरूकता के दृष्टिगत महिला हेल्पलाईन नम्बर 1090, किसान कॉल सेंटर नम्बर 1551, सीएम हेल्पलाईन नम्बर 1905, चाइल्ड हेल्पलाईन नम्बर 1098, आयुष्मान उत्तराखण्ड हैल्पलाईल नम्बर 104 एवं आपदा कॉल सेंटर नम्बर 1070 की जानकारी भी दी गई है। इस अवसर पर सचिव शैलेश बगोली, सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी, अपर निदेशक आशिष त्रिपाठी, संयुक्त निदेशक डॉ. नितिन उपाध्याय, उप निदेशक मनोज कुमार श्रीवास्तव एवं रवि बिजारनियां उपस्थित थे।

IAS पति से इम्प्रेस होकर दिव्या मित्तल ने मिसाल बना दी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 22 जनवरी , आज बात एक ऐसे महिला किरदार की करेंगे जो किसी भी लड़की के लिए एक नसीहत हैं एक मिसाल है। मिलते हैं उत्तर प्रदेश की IAS ऑफिसर दिव्या मित्तल से जिनकी सिविल सर्विस ज्वाइन करने की कहानी काफी मोटिवेट करने वाली है. दिव्या मित्तल उत्तर प्रदेश कैडर की आईएएस ऑफिसर हैं. वह अपने IAS पति से इस कदर इम्प्रेस हुईं कि उन्होंने लंदन में अपनी लाखों रुपये की नौकरी छोड़ी और फिर IAS बनने का ठान लिया और आज वो अपने लक्ष्य को पाकर दूसरों के लिए नज़ीर बनी हैं।

वरिष्ठ ब्यूरोक्रेट दिव्या ने 2013 में UPSC Exam क्लियर किया था. वर्तमान में दिव्या जिला मजिस्ट्रेट के रूप में यूपी के मिर्जापुर जिले की कमान संभाल रही हैं. मिर्जापुर DM से पहले वह संत कबीर नगर की डीएम भी रह चुकी हैं. IAS दिव्या मित्तल की जिंदगी अपने आप में ही मोटिवेशन से भरी हुई है.आईएएस ऑफिसर बनने से पहले वह लंदन में बहुत ही शानदार जॉब कर रही थीं, जिसके लिए उन्हें मोटी सैलरी भी मिलती थी. हालांकि, वक्त ने जिंदगी के रुख में ऐसा बदलाव किया कि वह लंदन से भारत आईं और फिर IAS बन गईं. दरअसल, लंदन की जॉब से उनका मोहभंग हुआ और फिर वह भारत लौटीं



भारत आने के बाद दिव्या ने फैसला किया कि वह विदेश में नौकरी के बजाय अपने देश की सेवा करेंगी. IAS दिव्या मित्तल ने वीसी, बरेली डेवलपमेंट अथॉरिटी; ज्वाइंट एमडी, UPSIDA सीडीओ गोंडा और मवाना (मेरठ), मेरठ और सिधौली (सीतापुर) एसडीएम जैसे महत्वपूर्ण पदों को भी संभाला है....सिविल सर्विस ज्वाइन करने से पहले वह लंदन में Derivatives Trader के तौर पर काम करती थीं. दिव्या के IAS बनने की कहानी काफी प्रेरक रही है. दरअसल, उनके पति गगनदीप सिंह कानपुर में IAS Officer हैं. दिव्या ने अपने पिता से प्रेरणा लेते हुए ही सिविल सर्विस में जाने का फैसला किया.गगनदीप भी कभी इंजीनियर के तौर पर काम करते थे.

एक बार उन्होंने बताया था कि लंदन में उनके और उनके पति के लिए पैसे की कोई कमी नहीं थी. लेकिन वह भारत को हमेशा ही मिस करती थीं. यहां गौर करने वाली बात ये है कि दुनिया के सबसे कठिन एग्जाम में से एक UPSC को क्रैक करने के लिए न तो दिव्या ने कोचिंग ली और न ही गगनदीप ने. गगनदीप सिंह ने 2011 में UPSC क्लियर किया, जबकि दो साल बाद 2013 में दिव्या को सफलता मिली. दोनों यूपी कैडर में हैं

कलाकारों से स्मार्टसिटी की दीवारें मज़बूत करने में जुटी है सीईओ सोनिका

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 22 जनवरी। आ जाओ स्मार्ट सिटी का काम बहुत ही जोरों पर चल रहा है इसी क्रम में अपनी संस्कृति से लोगों को रूबरू कराते हुए देहरादून की दीवारों को कुमाऊंनी संस्कृति से जुड़े ऐपण से सुसज्जित किया जा रहा है । जो तस्वीरें आपको दिख रही है यह परेड ग्राउंड के नजदीक दून क्लब की दीवारों की है जहां पर ऐपण के माध्यम से कई प्रचलित कहानियां बताने का प्रयास किया जा रहा है । यहां पर कार्य कर रही एक कलाकार वंदिता शर्मा जिनको देहरादून में लोग पिंक कुकू के नाम से भी जानते हैं नहीं बताया कि उन्होंने यहां पर तीन दीवारें पेंट की है और उन दीवारों पर उन्होंने कुमाऊनी लोक कला ऐपण के माध्यम से गढ़वाल का प्रचलित रामायण महोत्सव दिखाने का प्रयास किया है रामायण वह लोक कला है जिसमें लोग मुखोटे पहन कर अलग-अलग पात्रों को दर्शाते हैं इसमें किसी भी प्रकार का कोई डायलॉग नहीं होता मात्र हस्त कृतियों एवं मुखोटे के माध्यम से लोगों तक पूरी कहानी को पहुंचाया जाता है उन्होंने बताया कि इस ऐपण के माध्यम से उन्होंने दोनों कुमाऊनी और गढ़वाली संस्कृतियों का संगम प्रदर्शित करने की कोशिश की है।

अजब गजब : 32 मेडल जीत चुका है हैदर बिका 20 करोड़ रुपये में

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 22 जनवरी , आज के समय में पेट्स पालने का शौक अधिकतर लोगों को रहता है और ज्यादातर लोगों के पास पेट्स के तौर पर कुत्ते होते हैं। दुनियाभर में अलग-अलग नस्ल के कुत्ते आते हैं। जिन्हें लोग खरीदते भी है हालांकि उनकी कीमत बहुत ज्यादा खास भी नहीं होती। लेकिन आज हम एक ऐसे नस्ल के कुत्ते के बारे में बताने जा रहे हैं जिसे एक शख्स ने 20 करोड़ रुपये (20 Crore) खर्च कर खरीदा है। क्यों हो गए ना हैरान !

दरअसल बेंगलुरु के रहने वाले एस सतीश ने काकेशियन शेफर्ड (Caucasian Shepherd) नस्ल के कुत्ते को 20 करोड़ रुपए में खरीदा है। कुत्ते का नाम उन्होंने के "कैडबॉम हैदर" रखा है। बता दें कि हैदर की उम्र करीब 1.5 साल की बताई जा रही हैं और उसने हाल ही में एक केनेल क्लब कार्यक्रम में हिस्सा लिया जिसमें वो सर्वश्रेष्ठ कुत्ते नस्ल के लिए 32 मेडल जीते। खास बात ये है कि दुर्लभ नस्ल वाला ये कुत्ता स्वभाव से निडर, निर्भीक और दयालु माने जाने वाले कुत्तों की लिस्ट में आता है। जो खासतौर से जॉर्जिया, आर्मेनिया अज़रबैजान, ओसेटिया, दागेस्तान और रूस के कुछ हिस्सों में पाए जाते हैं और इनका वजन 77 किलो तक हो सकता है।

कौन हैं S Satish ?

चलिए आपको बताते हैं आखिर 20 करोड़ रुपये खर्च करके कुत्ते को खरीदने वाला शख्स कौन है? दरअसल वो शख़्स बेंगुलरु के मशहूर सेलिब्रिटी डॉग ब्रीडर में से एक कैडबॉम्स केनेल के मालिक S Satish हैं। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक S Satish को महंगी नस्ल के कुत्ते खरीदने का एक अलग ही शौक़ हैं और वो इंडियन डॉग ब्रीडर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष भी हैं।

मुख्य विकास अधिकारी विशाल मिश्रा ने ई-चौपाल में दिए निर्देश

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रूद्रपुर 22 जनवरी , मुख्य विकास अधिकारी विशाल मिश्रा ने ई-चैपाल के माध्यम से विकासखण्ड सितारगंज के उप तहसील नानकमत्ता के ग्राम सोनखरी कलां की समस्याएं सुनी।

मुख्य विकास अधिकारी ने राजेन्द्र सिंह की मांग पर समाज कल्याण अधिकारी को निर्देश दिये कि अटल आवास योजना के अन्तर्गत प्रस्ताव बना कर शीघ्र भेजे। मनोज सिंह ने अवगत कराया कि सिचांई हेतु पानी पर्याप्त मात्रा में नही मिल पा रहा है, जिस पर मुख्य विकास अधिकारी ने मुख्य कृषि अधिकारी को निर्देश दिये कि सम्बन्धित से वार्ता कर समस्या का तत्काल निस्तारण करना सुनिश्चित करें। शत्रुघन सिंह की मांग पर उन्होने सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देशित किया की शीघ्र जल जीवन मिशन की योजना से लाभार्थियों को आच्छादित करें। शिवशंकर सिंह की गौशाला निमार्ण की मांग पर उन्होने बीडीओ को निर्देश दिये कि मांग को योजना में सम्मिलित करें और पशुपालन विभाग से समन्वय बना के गौशाला का निर्माण सुनिश्चित करें।

कृपाल सिंह की सड़क का डामरीकरण के

मांग पर मुख्य विकास अधिकारी ने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिये कि डामरीकरण के बने स्टीमेट को शीघ्र शासन स्तर पर प्रेरषित करें ताकि आगे की कार्यवाही और तेजी से पूर्ण हो सके।

नरेश सिंह के सोलर बोर की मांग पर उन्होने लघु सिचांई विभाग के अधिकारियों किया की शीघ्र स्थलीय निरीक्षण कर सोलर बोर लगवाना सुनिश्चित करें। हरविन्दर सिंह की पुल निर्माण के मांग पर उन्होने लोनिवि के अधिकारियों को निर्देश दिये कि स्थलीय निरीक्षण कर स्टीमेट बना के अपने उच्चाधिकारियों को शीघ्र प्रेषित करें जिससे अग्रिम कार्यवाही मे तेजी लाई जा सके। महात्तम सिंह परगांई के सफेद राशन कार्ड की मांग पर मुख्य विकास अधिकारी ने सम्बन्धित पूर्ति निरीक्षक को गांव में तत्काल सर्वे करें ताकि गांव में यदि कोई सक्षम व्यक्ति का सफेद राशन कार्ड हो तो उसके स्थान पर पात्र व्यक्तियों का सफेद राशन कार्ड बनवायें।

ये है दुनिया का सबसे महंगा सैंडविच

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 22 जनवरी , आप सोच रहे होंगे कि ये महंगा होगा क्योंकि ये रेस्टोरेंट्स में मिलता होगा? अगर आप ऐसा सोच रहे हैं तो रुक जाइए, ऐसा नहीं है। आज आपको दुनिया के सबसे महंगे सैंडविच के बारे में बताने जा रहे हैं। क्या आप बता सकते हैं कि एक सैंडविच की कीमत कितनी हो सकती है? सैंडविच खाने वालों को जरूर पता होगा। आमतौर पर सैंडविच 50-100 रुपये के बीच मिल जाता है। अगर हम आपसे कहें कि एक जगह ऐसी है जहां सैंडविच इतने महंगे मिलते हैं कि आप उन्हें खरीदने के बारे में सोच भी नहीं सकते। आप सोच रहे होंगे कि ये महंगा होगा क्योंकि ये रेस्टोरेंट्स में मिलता होगा? अगर आप ऐसा सोच रहे हैं तो रुक जाइए, ऐसा नहीं है। आज आपको दुनिया के सबसे महंगे सैंडविच के बारे में बताने जा रहे हैं।

एक मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, न्यूयॉर्क के सेरेन्डिपिटी 3 रेस्टोरेंट में दुनिया का सबसे

महंगा सैंडविच मिलता है। इस सैंडविच का नाम क्विंट एसेंशियल ग्रिल्ड चीज़ सैंडविच है। इस सैंडविच की कीमत इतनी है कि हर कोई नहीं खरीद सकता है। इसे बनाने के लिए दो दिन पहले ऑर्डर देना पड़ता है। आप सोच रहे होंगे कि ये कैसा सैंडविच है कि इसे बनाने में दो दिन लग जा रहा है। तो चलिए आपको इसके बारे में बताते हैं। इस सैंडविच को बनाने के लिए बाहर से सामान लाया जाता है। यानी जिस शहर में ये बनता है, उस शहर में सैंडविच के सामग्री नहीं मिलते हैं। इसमें सफेद टू-पीस फ्रेंच पुलमैन शैम्पेन ब्रेड डाला जाता है। डोम पोडोलिको चीज़ के साथ टॉप किया जाता है। इसके साथ ही सफेद ट्रफल मक्खन और कैसी कल्लो पोडोलीक पनीर ब्रेड भी मिलाया जाता है। ये सब बहुत महंगे होते हैं। इनमें से लगभग सभी सामान बाहर से मंगवाए जाते हैं। ऐसे में जब एक सैंडविच का ऑर्डर आता है तो ये सब करने में दो दिन लग जाते हैं। जैसा कि हमने आपको बताया कि इसमें पड़ने वाली सामग्री काफी महंगी होती है, जिसकी वजह से इस सैंडविच की कीमत इतनी है कि शायद ही कोई इसे खरीद पाएगा। इस सैंडविच की कीमत की बात करें तो इसकी कीमत कम से कम 17 हजार रुपये है। दुनिया का सबसे महंगा सैंडविच होने के नाते यह गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज है। ।