



# बदरीनाथ हाईवे पर उभरी नई दरार, आवासों के बाद अब दुकानों को खाली करने के आदेश

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

जोशीमठ, 23 जनवरी। मौसम खुलने के साथ ही आपदा प्रभावित जोशीमठ में राहत कार्यों ने रफ्तार पकड़ ली है। सोमवार को दो होटलों समेत 19 भवनों की डिस्मेंटलिंग का काम जारी रहा।

जोशीमठ में भूधंसाव की चपेट में आए आवासों के बाद अब प्रशासन ने बाजार में दुकानें खाली करने के आदेश दिए हैं। पहले चरण में छह ऐसी दुकानें चिह्नित की गई हैं, जिनमें दरारें आ गई थीं। इन दुकानों को शिफ्ट करने का कार्य किया जा रहा है। इसके अलावा अन्य असुरक्षित दुकानों को भी चिह्नित किया जा रहा है।

बदरीनाथ हाईवे पर एसबीआई के सामने नई दरार उभरी है, जिसे मिट्टी डालकर भरा जा रहा है। साथ ही, मलारी हाईवे पर चौड़ी हुई दरारों में भी मिट्टी भरकर उन्हें चलने लायक बनाया जा रहा है। उधर, जेपी कालोनी में फूटी जलधारा का प्रवाह भी घटकर 132 एलपीएम रह गया है।

बीती गुरुवार रात से शुक्रवार देर रात तक वर्षा और बर्फबारी के चलते जोशीमठ में राहत कार्यों की रफ्तार धीमी

पड़ गई थी। वहीं डिस्मेंटलिंग का काम पूरी तरह रोकना पड़ा था। वहीं विपरीत परिस्थितियों में प्रशासन की चुनौतियां भी काफी बढ़ गई थी।

आपदा प्रभावित जोशीमठ में डिस्मेंटलिंग के लिए चयनित 20 भवनों में से 19 को तोड़ने का काम चल रहा है। इनमें मलारी इन और माउंट व्यू दो होटलों समेत तीन आवासीय भवन, एक डाक बंगला और जेपी कालोनी के 14 भवन शामिल हैं।

जबकि, बीती रात एक भवन स्वामी ने मुआवजे की मांग करते हुए डिस्मेंटलिंग टीम को लौटा दिया था। होटलों को तोड़ने का काम पहले शुरू हो गया था, जिसके चलते पांच पंजिला मलारी इन और छह मंजिला माउंट व्यू के एक-एक तल (फ्लोर) तोड़े जा चुके हैं।

होटलों का मलबा ट्रक के जरिये बदरीनाथ हाईवे पर सेलंग के पास बने डंपिंग जॉन में डाला जा रहा है। उधर, जेपी कालोनी में फूटी जलधारा में भी वर्षा और बर्फबारी के दौरान बढ़ा पानी कम हो गया है।

जिलाधिकारी हिमांशु खुराना ने बताया कि शुक्रवार को जहां पानी का डिस्चार्ज 250



एलपीएम था, वह शनिवार को घटकर 136 एलपीएम हो गया। रविवार को पानी का डिस्चार्ज और घटकर 132 एलपीएम हो गया।

जोशीमठ में बिगड़ते हालात को देखते हुए स्टेट बैंक आफ इंडिया (एसबीआई) के महत्वपूर्ण दस्तावेजों को गोपेश्वर शिफ्ट कर दिया गया है। हालांकि बैंक के

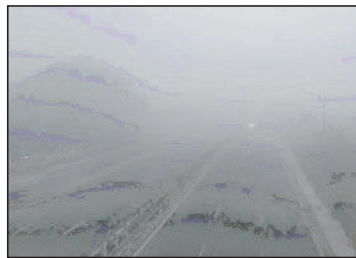
कर्मचारी अभी जोशीमठ कार्यालय में ही काम कर रहे हैं। बैंक भवन में दरारें होने के चलते इसे भी दूसरी जगह शिफ्ट किया जा सकता है।

## कई जिलों में आज भारी बारिश का ऑरेंज अलर्ट, बर्फबारी के चलते भूस्खलन की संभावना

### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 23 जनवरी। मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ के सक्रिय होने के चलते मंगलवार से बुधवार तक उत्तरकाशी, चमोली, पिथौरागढ़ में भारी बारिश के साथ बर्फबारी की पूरी संभावना है। इसे लेकर ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है। वहीं देहरादून, टिहरी, पौड़ी, नैनीताल, चंपावत, ऊधमसिंह नगर, हरिद्वार में भी कहीं कहीं बारिश के साथ ओलावृष्टि और बिजली गिरने की भी संभावना है।

मौसम विज्ञान केंद्र के निदेशक विक्रम सिंह ने बताया कि जैसे तो मौसम के बदले



मिजाज का असर 30 जनवरी तक दिखाई देगा लेकिन आने वाले 48 घंटे काफी भारी पड़ सकते हैं। पर्वतीय इलाकों में भारी बारिश, बर्फबारी के चलते भूस्खलन, हिमस्खलन की पूरी संभावना है।

## पटवारी पेपर लीक : एसआईटी ने दो और आरोपियों को किया गिरफ्तार, अब तक हुई 10 गिरफ्तारियां

हरिद्वार, 23 जनवरी। दोनो आरोपियों ने प्रिंटर से पेपर की फोटो स्टेट करने के साथ ही सहारनपुर बिहारीगढ़ रिजॉर्ट में अभ्यर्थियों की निगरानी की थी। एसएसपी अजय सिंह ने पत्रकारों से बातचीत में कहा कि पेपर लीक कांड में अब तक 10 गिरफ्तारियां हो चुकी हैं।

उत्तराखंड के पटवारी भर्ती परीक्षा के प्रश्न पत्र लीक के मामले में एसआईटी ने दो और आरोपियों की गिरफ्तारी की है। आरोपी दीपक कुमार निवासी प्रह्लादपुर खानपुर और सौरभ प्रजापति निवासी पीठ बाजार सीएमआई हॉस्पिटल के सामने ज्वालापुर ने आरोपी राजपाल और संजीव दुबे के साथ मिलकर अभ्यर्थियों को पेपर पढ़ाने सहित कई कार्यों में सहयोग किया था।

दोनों आरोपियों ने प्रिंटर से पेपर की फोटो



स्टेट करने के साथ ही सहारनपुर बिहारीगढ़ रिजॉर्ट में अभ्यर्थियों की निगरानी की थी।

एसएसपी अजय सिंह ने पत्रकारों से बातचीत में कहा कि पेपर लीक कांड में अब तक 10

## सगे भाई ने बहन को दी दर्दनाक मौत, कबूला जुर्म

काशीपुर, 23 जनवरी। आरोपित राजवीर पुत्र जीराज सिंह निवासी नवलपुर पर थाना कुंडा में साल 2019 में धारा 302 व 201 के तहत मुकदमा दर्ज हुआ था। वादी कुलदीप सिंह पुत्र जीराज सिंह निवासी नवलपुर ने जून 2019 में बहन की संदिग्ध परिस्थितियों में मृत्यु की रिपोर्ट दर्ज कराई थी।

पूछताछ में वादी के भाई राजवीर ने बताया कि उसकी बहन पड़ोसी सत्येंद्र से फोन पर बातचीत करती थी। मना करने पर भी नहीं मानी और बातचीत जारी रही। उस समय गुस्से में आकर उसने अपनी बहन की चुन्नी से गला दबाकर हत्या कर दी और डीजल डालकर जला दिया। मामले की जांच

निरीक्षक राजेश कुमार को सौंपी गई।

द्वितीय अपर जिला एवं सत्र न्यायालय में 14 गवाहों को पेश किया गया। जिनमें वादी कुलदीप सिंह, विजय कुमार, साबिर हुसैन, जीराज, उप निरीक्षक विजेंद्र कुमार, कांस्टेबल खस्टी आर्य, अमर सिंह, जांच अधिकारी राजेंद्र कुमार, कांस्टेबल जमशेद अली, सत्येंद्र कुमार, मोहन चंद्र पांडे, मनोज कुमार, नोडल अधिकारी वोडाफोन विशाल शर्मा ने गवाही दी।

इसके साथ ही अन्य दस्तावेज साक्ष्य विवेचक ने प्रस्तुत किए। कोर्ट ने सहायक जिला शासकीय अधिवक्ता एवं बचाव पक्ष के वरिष्ठ अधिवक्ता शैलेंद्र कुमार मिश्रा व

भास्कर त्यागी के तर्कों को सुना। सहायक जिला शासकीय अधिवक्ता का तर्क था कि अभियुक्त राजवीर का अपराध अत्यंत गंभीर प्रकृति का है और उसे कठोर से कठोर सजा दी जाए।

बचाव पक्ष के वरिष्ठ अधिवक्ता शैलेंद्र कुमार मिश्रा का तर्क था कि अभियोजन द्वारा दिए गए साक्ष्यों के बयानों में परस्पर विरोधाभास है। विवेचक द्वारा बरामद कराई गई वस्तुओं को जांच के लिए विधि विज्ञान प्रयोगशाला नहीं भेजा गया। दोनों पक्षों को सुनने के बाद साक्ष्यों के अभाव में अभियुक्त राजवीर को शनिवार को कोर्ट ने दोष मुक्त करार दे दिया।



# धरती पर होगा इस साल एलियंस का हमला !

## बाबा वेंगा की भविष्यवाणियां



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

बाबा वेंगा ने साल 2023 के लिए एक ऐसी भविष्यवाणी की है, जो इंसानों को एलियंस के बारे में सोचने पर मजबूर कर देगी। उनकी भविष्यवाणी के अनुसार नए



किसी न्यूक्लियर पावर प्लांट में भारी विस्फोट हो सकता है, जिसका असर भारत पर भी पड़ेगा। इस हमले में बड़ी संख्या में लोगों की मौत हो सकती है। मालूम हो कि रूस के राष्ट्रपति पुतिन यूक्रेन पर जैविक हथियारों के प्रयोग की बात कह चुके हैं।

### कौन हैं बाबा वेंगा ?

बता दें कि बाबा वेंगा का जन्म बुल्गारिया में 1911 में हुआ था और 86 साल की उम्र में उन्होंने 1996 में इस दुनिया से विदा लिया। वे बचपन से ही देखने में अक्षम थीं। आपको जानकर हैरानी होगी कि उनकी भविष्यवाणियों का वैदिक ज्योतिष से कोई संबंध नहीं है। लेकिन अब तक उनकी कई भविष्यवाणियां सच साबित हो चुकी हैं। बता दें कि उन्होंने अपने निधन से पहले साल 5079 तक के लिए भविष्यवाणी की थीं।



# क्या आप भी दूध पीते हैं ? कहीं लेने के देने न पड़ जाएं

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 23 जनवरी , अब बात सेहत और सुरक्षा की करते हैं। हमारे देश में दूध पीने की आदत अमूमन सभी को होती है। हर उम्र के लोग अलग अलग समय पर दूध पीना पसंद करते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं दूध पीने का सही समय क्या है ? आप किसी भी समय दूध पीते हैं तो आज से कर दीजिए बंद. दरअसल, दूध पीने का सही समय आपको जरूर पता होना चाहिए, ताकि आपको दूध पीने का ज्यादा से ज्यादा फायदा मिले

दूध ऐसी चीज है जिसे इंसान पैदा होने से लेकर बूढ़ा होने तक पीता है. दूध अपने पोषक तत्वों के चलते भारतीय समुदाय में हर मां का फेवरेट बना हुआ है. इसमें मौजूद कैल्शियम, थायमिन, निकोटिनिक एसिड, प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व हड्डियों, मांसपेशियों को मजबूत करते हैं और दांतों के



लिए अच्छे कहे जाते हैं. लेकिन दूध पीने का सही समय क्या है. दूध किस समय पिया जाए ताकि वो शरीर को सभी तरह से फायदा पहुंचा सके. इसके लिए हेल्थ एक्सपर्ट की राय अलग अलग है. चलिए जानते हैं कि दूध पीने का सही समय क्या है.

हेल्थ एक्सपर्ट उम्र और शारीरिक जरूरत के लिहाज से अलग अलग समय पर दूध पीने की वकालत करते हैं. दरअसल उम्र के साथ शरीर की जरूरतें और हेल्थ कंडीशन (पाचन शक्ति) बदल जाती हैं. जैसे किसी को अच्छी नींद के लिए दूध चाहिए तो किसी को हड्डियों की मजबूती के लिए दूध की जरूरत है. किसी को बॉडी बनाने के लिए दूध पीना है तो किसी को दूध के रूप में कैल्शियम की खुराक चाहिए. ऐसे में ये जानना जरूरी हो जाता है कि

किस समय किसे दूध पीना चाहिए.

बच्चों की बात करें तो बच्चों को सुबह के समय दूध देना सही रहता है. दरअसल बच्चों को सुबह सुबह फुल क्रीम दूध देना चाहिए जिससे उनकी दिन भर की कैल्शियम की जरूरतें पूरी सकें. सुबह पिया गया दूध हड्डियों को मजबूत करने के साथ साथ पोटेसियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम और प्रोटीन जैसे कई पोषक तत्व देता है जिनकी दिन भर खेलते कूदते बच्चों को जरूरत होती है. ठीक इसी तरह जो लोग बॉडी बनाना चाहते हैं या स्पोर्ट्स खेलते हैं, उनको भी दिन में ही दूध पीना चाहिए ताकि सारे दिन ऊर्जा की कमी महसूस ना हो. लेकिन वो लोग जिनकी उम्र ज्यादा है और जिनका मेटाबॉलिज्म यानी पाचन शक्ति कमजोर है, उन्हें सुबह के समय दूध ना पीने की सलाह दी जाती है क्योंकि सुबह दूध पीने पर पूरे दिन पेट में

भारीपन महसूस होता है.

बुजुर्ग लोग कम एक्टिव रहते हैं इसलिए उन्हें सुबह की बजाय शाम को दूध पीना चाहिए और वो भी गाय का दूध क्योंकि वो हल्का और सुपाच्य होता है. आयुर्वेद रात में गर्म दूध पीने की वकालत करता है जो सही भी है. लेकिन रात में दूध उन लोगों को पीना चाहिए जिनको रात को नींद सही से नहीं आती और जिनका पेट सही से साफ नहीं होता. रात में दूध पीने से शरीर में ट्रिप्टोफैन नामक अमीनो एसिड रिलीज होता है जिससे नींद आने में मदद मिलती है. रात को दूध पीने से तनाव में कमी आती है और रात को भूख भी नहीं लगती. यहां ये ध्यान रखने वाली बात है कि जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उनको रात में दूध नहीं पीने की सलाह दी जाती.

# लड़कियों के लिए खतरा है मोबाइल, चौंकाने वाली खबर

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 23 जनवरी , ये खबर आपके लिए बेहद चौंकाने वाली है क्योंकि हमारी जिंदगी पर जिसका कब्जा हो चुका है वो अब हमारा सबसे बड़ा दुश्मन बनता जा रहा है। सुबह आँख खुलते ही वो हमारे हाथों में आ जाता है और देर रात तक हमारे दिल और दिमाग पर छाया रहता है। हैरानी की बात है कि ये प्यारा लगने वाला दुश्मन लड़कियों की जिंदगी के लिए ज्यादा रिस्की बन गया है। 'लैसैट चाइल्ड एंड एडोलसेंट हेल्थ' की स्टडी के मुताबिक सोशल मीडिया पर मौजूद लड़कों की तुलना में लड़कियों की मेंटल हेल्थ पर ज्यादा बुरा असर पड़ता है। वे ट्रोल्स, साइबर बुलीइंग के अलावा सेक्सुअल एब्यूज की चपेट में ज्यादा आती हैं। यह उनकी नींद उड़ा देता है। जिसके बाद वे मानसिक बीमारियों के जाल में फंसी जाती हैं।

डिप्रेशन में डूब जाता है व्यक्ति, भुलक्कड़ हो जाता है

जर्नल PubMed की रिपोर्ट के मुताबिक सोशल मीडिया पर ज्यादा एक्टिव होने की वजह से नींद पूरी नहीं होती, जिससे मेंटल हेल्थ पर बुरा असर पड़ता है। व्यक्ति डिप्रेशन का शिकार और भुलक्कड़ बन जाता है। साइबर बुलीइंग हालात को और बिगाड़ देती है। अफवाहें, निगेटिव कमेंट्स और गालियां यूजर्स के मन को चोट पहुंचाती हैं, जिसका असर गहरा होता है। प्यूरिसर्च के एक सर्वे के अनुसार करीब 60 फीसदी यूजर्स ऑनलाइन एब्यूज का शिकार होते हैं। साइकेट्रिस्ट बताते हैं कि सोशल साइट्स पर बिजी रहने वालों की सामाजिक जिंदगी खत्म हो जाती है। आप घरवालों, दोस्तों से बात नहीं करते। आपसी रिश्ते खराब होते हैं। इमोशनल कनेक्शन खत्म होता है, जो नुकसानदायक है।

रिश्तों में शेयरिंग, केयरिंग नहीं रहती। व्यक्ति का दायरा सीमित होता है और कुंठाएं बढ़ती हैं। यहां तक कि नए कपल भी सोशल साइट्स में इतने खोए रहते हैं कि उनकी पर्सनल लाइफ डिस्टर्ब हो जाती है, जो एक्स्ट्रा मैरिटल अफेयर की वजह बनता है।

अधिकतर लोग कई-कई सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म यूज करते हैं। पूरी दुनिया में भारतीय यूजर्स इस मामले में भी अक्ल हैं। यहां हर यूजर के औसतन 11 से 12 सोशल मीडिया अकाउंट हैं। जबकि, रिसर्च बताती है कि सोशल मीडिया पर किसी के जितने ज्यादा अकाउंट होंगे, उसकी मेंटल हेल्थ उतनी ही ज्यादा बिगड़ेगी। अमेरिकी मेडिकल रिसर्चर ब्रायन ए. प्राइमैक ने मल्टीपल सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म यूज करने वालों पर एक सर्वे किया। जिसमें उन्होंने पाया कि 0 से 2 प्लैटफॉर्म यूज करने वालों की तुलना में 7 से 11



प्लैटफॉर्म इस्तेमाल करने वाले यूजर्स को डिप्रेशन और एंगजायटी का शिकार होने का खतरा ज्यादा रहता है।

सोशल मीडिया यूज करने के दौरान फील-गुड केमिकल डोपामाइन हॉर्मोन रिलीज होता है।

इससे यूजर को वैसी ही संतुष्टि और सुख मिलता है, जैसा अच्छा खाना खाने, अपनों से बात करने और फिजिकल रिलेशन बनाने में हासिल होता है। फोटो, वीडियो और पोस्ट पर आने वाले कमेंट, लाइक और शेयर यूजर के लिए रिवॉइड पॉइंट्स की तरह काम करते हैं। इससे व्यक्ति को अजीबोगरीब खुशी मिलती है। जिससे ब्रेन का रिवॉइड सेंटर एक्टिवेट हो जाता है। इसी कारण यूजर सोशल साइट्स पर ज्यादा समय बिताने लगते हैं। उन्हें उम्मीद होती है कि उनकी पोस्ट लोग पसंद करेंगे और वह वायरल होगी। इससे दूसरे लोग उन्हें पहचानेंगे, पसंद करेंगे और ढेरों तारीफें मिलेंगी। लेकिन, जब ऐसा नहीं हो पाता है, तो वे मायूस होने लगते हैं। एक वक्त के बाद यह मायूसी चिड़चिड़ेपन और स्ट्रेस की वजह बनती है। वे दूसरे यूजर्स से खुद को अलग-थलग महसूस करने लगते हैं।

## Driving License का टेस्ट देने से पहले जानें ये जरूरी बात, कभी नहीं होंगे फेल !



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 23 जनवरी , ड्राइविंग टेस्ट के लिए जाने से पहले इन टिप्स को जान लें। इन टिप्स की मदद से आप ड्राइविंग टेस्ट में कभी फेल नहीं होंगे। कोई भी व्यक्ति 18 साल की उम्र पूरी करने के बाद सबसे पहले अपने जरूरी डॉक्यूमेंट्स जैसे Voter ID, PAN Card और Driving License बनवाने की कोशिश करता है। ये सभी ऐसे डॉक्यूमेंट्स हैं जो भविष्य में बहुत काम आते हैं। कुछ डॉक्यूमेंट्स जहां सिर्फ 18 साल की उम्र पूरी करने के बाद बन जाते हैं। वहीं ड्राइविंग लाइसेंस बनवाने के लिए आपको एक टेस्ट पास करना पड़ता है। यहां हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बता रहे हैं जिससे आप अपने ड्राइविंग टेस्ट में कभी फेल नहीं होंगे।

ड्राइविंग टेस्ट देने से पहले आपको ट्रैफिक से जुड़े बेसिक नियम जानना जरूरी है। आप ड्राइविंग टेस्ट देने से पहले इन टिप्स को ध्यान में रख सकते हैं, जो आपके बहुत काम आएंगे।

### ड्राइविंग टेस्ट देने से पहले जान लें ये बातें

ड्राइविंग टेस्ट में देने से पहले आप अच्छी तरह से ड्राइविंग करना सीख लें। इसके लिए जितना हो सके कार चलाने की प्रैक्टिस करें। इसका फायदा बाद में आपको टेस्ट के दौरान देखने को मिलेगा। ध्यान रखें कि आप ड्राइविंग टेस्ट देने के लिए उसी कार को लेकर जाएं, जिससे आपने कार चलाना सीखा है। क्योंकि आप उस कार के बारे में अच्छी तरह से जानते हैं। ऐसे में टेस्ट के दौरान उस कार को चलाना आपके लिए आसान होगा। टेस्ट पर जाने से पहले आप अपनी कार को अच्छी तरह से चेक कर लें कि उसके सभी बेसिक फीचर्स ठीक हैं या नहीं। अगर कुछ भी खराबी नजर आ रही है तो उसे तुरंत ठीक करा लें। क्योंकि टेस्ट के दौरान अगर कार की लाइट भी काम नहीं कर रही होगी, तो आप टेस्ट में फेल हो जाएंगे। आप टेस्ट में जिस कार को लेकर जा रहे हैं उसके साइड मिरर, रियर और फ्रंट मिरर अच्छी तरह से चेक कर लें, ताकि आप सड़क पर चारों तरफ की परेशानी का आसानी से पता लगा सकें। आपको बता दें कि टेस्ट के दौरान ये भी देखा जाता है कि आप ड्राइविंग के दौरान मिरर का इस्तेमाल कैसे करते हैं। कार को तब तक सीखते रहें जब तक इसे चलाना आपके लिए आसान न हो जाए। इसके अलावा ड्राइविंग रूल्स और ट्रैफिक रूल्स की पूरी जानकारी रखें। क्योंकि टेस्ट के दौरान आपसे इससे रिलेटिड सवाल भी पूछे जा सकते हैं। इसके अलावा ड्राइविंग टेस्ट में देने के टाइम कार के सभी डॉक्यूमेंट्स अपने साथ लेकर जाएं।

## चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तराखण्ड



**24**  
जनवरी

# राष्ट्रीय बालिका दिवस

की सभी को

हार्दिक शुभकामनाएँ

हर बेटी बने  
प्रदेश के विकास में भागीदार

**अनमोल है हर बेटी**  
**उत्तराखण्ड की**

**डॉ० धन सिंह रावत**  
स्वास्थ्य मंत्री, उत्तराखण्ड

आइये, बेटियों को पढ़ाएं-लिखाएं, आत्मनिर्भर बनाएं  
उन्हें स्वस्थ लालन-पालन प्रदान करें और  
बनाएं देश व प्रदेश के विकास में बराबर का भागीदार...

**प्रसव पूर्व लिंग चयन की मानसिकता को सदा के लिए दूर करें।**

स्वास्थ्य सम्बन्धित जानकारी, शिकायत एवं सुझाव हेतु हेल्पलाइन नम्बर 104 पर सम्पर्क करें

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी।

# देहरादून में घूम रहे शातिर डिलीवरी बाँयज़ चढ़े दून पुलिस के हत्थे

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 23 जनवरी, ये हैरान करने वाला मामला देहरादून का है जहाँ बीते दिनों शैडोफैक्स कोरिअर कंपनी के एरिया मैनेजर सुरेंद्र प्रताप सिंह द्वारा चौकी धारा पर आकर सूचना दी कि उनकी कंपनी के डिलीवरी बॉय द्वारा कंपनी के माल को कस्टमर को

देकर कस्टमर से पैसे लेने के बाद खुद ही ऑर्डर कैंसिल कर कोई सड़ा गला सामान कूड़ा करकट पन्नी (रेपर) में डालकर कंपनी को वापस भेजा जा रहा है

उन्होंने बताया कि फर्जी मोबाइल नंबरों से फर्जी ग्राहक बनकर ऑनलाइन शॉपिंग विंडो पर फर्जी आईडी क्रिएट कर ऑनलाइन आर्डर मंगा कर पार्सल के साथ टैपरिंग कर



कंपनी से आए ओरिजिनल ब्रांडेड सामान को बदल कर डिलीवरी बॉय द्वारा ऑर्डर कैंसिल कर दिया जाता था और कंपनी को वापस भेज दिया जाता था जिससे अभी तक कंपनी के साथ 17,19,284 सत्रह लाख उन्नीस हजार दो सौ चौरासी रुपये का फ्रॉड किया गया है। यही नहीं कंपनी में किसी अन्य की आईडी पर फर्जी तरीके से नौकरी की जा रही है। इसके बाद चौकी धारा पर मुकदमा दर्ज करते हुए शातिर अपराधियों की तलाश में प्रभारी निरीक्षक के निर्देशानुसार

एक टीम लगाई गई।

पुलिस टीम ने अभियुक्त डिलीवरी बाँयज़ को तलाश करते हुए दबिश दी जिसमें पुलिस टीम द्वारा अभियुक्त गण को त्यागी हॉस्पिटल डीएल रोड देहरादून से ऑनलाइन आर्डर हुए कीमती माल के साथ गिरफ्तार किया और गिरफ्तारी के दौरान पूछताछ में पकड़े गए शातिरों ने जुर्म स्वीकार करते हुए बताया कि वो लोग कंपनी के माल को एक फेक आईडी के माध्यम से किसी फर्जी एड्रेस पर मंगवाते हैं क्योंकि उस आर्डर की डिलीवरी

हम ही करते हैं तो व ऑर्डर हम कैंसिल कर ऑर्डर वाले कीमती सामान को उस पैकिंग से निकाल कर उसके स्थान पर सड़ा गला सामान पैक कर कंपनी को वापस कर देते हैं। कस्टमर के नाम से मंगवाए गए ब्रांडेड सामान को अलग से अन्य लोगों को महंगे दामों में बेच देते थे। लेकिन कहते हैं न कि जुर्म की उम्र बहुत छोटी होती है लिहाजा उत्तराखंड मित्र पुलिस की शार्प टीम ने इन शातिर डिलीवरी बाँयज़ को कम समय में ही गिरफ्तार कर उन्हें जेल पहुंचा दिया है

## अब बूढ़े लोग फिर से हो जाएंगे नौजवान!

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 23 जनवरी, आज दुनियाभर के बाजार में तमाम कॉस्मेटिक्स और कैप्सूल्स मौजूद हैं, जो लोगों को कुछ दिनों में जवां दिखाने का दावा करते हैं। हालांकि, असल में देखा जाए तो इन महंगे-महंगे प्रोडक्ट्स का कुछ खास असर नहीं होता है। ऐसे में साइंटिस्ट उम्रदराज लोगों में युवाओं जैसी चुस्ती-फुर्ती लाने के लिए लंबे समय से प्रयोग कर रहे हैं, वहीं अब जाकर इसमें कुछ कामयाबी मिलती दिख रही है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के एक्सपर्ट्स की इस रिसर्च की मानें तो शायद कुछ समय बाद 50 साल की उम्र का इंसान भी 30 साल के युवा जितना ताकतवर और खूबसूरत लग सकता है। यानी उसकी स्किन उतनी ही कसी हुई लगेगी जितनी किसी नौजवान की होती है। अब आप सोच रहे होंगे कि आखिर ये कैसे हो सकता है क्या यह उम्र के पीछे लौटने से जुड़ा है। तो आइए इस शोध के बारे में अधिक जानते हैं।

दरअसल, बोस्टन की लैब्स में बूढ़े और कमजोर चूहों को ज्यादा स्वस्थ और मजबूत



चूहों में बदल दिया गया है। इतना ही नहीं इस दौरान उनकी उम्र के कारण कमजोर पड़ी नजर भी ठीक हो गई है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल और बोस्टन यूनिवर्सिटी के इस जॉइंट शोध के बाद शोधकर्ता डेविड सिनक्लेयर ने साफ तौर पर कहा कि उम्र एक रिवर्सिबल प्रोसेस है, जिसके साथ छेड़छाड़ संभव है रिपोटर्स के मुताबिक, इस शोध का नाम है- लॉस ऑफ एपीजेनेटिक

इंफॉर्मेशन एज कॉज ऑफ मैमेलियन एजिंग। इस प्रयोग में पाया गया कि उम्र को पीछे लौटाकर वापस युवा बनाया जा सकता है। इस दौरान एक और चौकाने वाली बात ये भी सामने आई कि एज न केवल पीछे लौटती है, बल्कि इसे आगे भी बढ़ाया जा सकता है।

किसी भी शरीर के पास अपनी युवावस्था की बैकअप कॉपी होती है, यदि इस कॉपी को ट्रिगर किया जाए तो सेल्स का रीजेनरेशन होने लगेगा और उम्र पीछे लौटने लगेगी। ऐसे में ये बात गलत साबित हुई कि बढ़ती उम्र जेनेटिक म्यूटेशन का नतीजा है। जिसमें डीएनए कमजोर पड़ जाते हैं या समय के साथ कमजोर हो चुकी कोशिकाएं शरीर को भी कमजोर बना देती हैं। शोधकर्ता सिनक्लेयर का कहना है कि जब कोशिकाएं अपने ही डीएनए को ठीक से रीड नहीं कर पाती हैं, तो बुढ़ापा आने लगता है। जिस तरह कोई पुरानी और ढीले कलपुर्जों वाली मशीन पर आने वाला सॉफ्टवेयर करप्ट हो जाता है। इस रिसर्च के दौरान बूढ़े और कमजोर नजर वाले चूहों में ह्यूमन एडल्ट स्किन सेल्स को डाला गया। इसके बाद कुछ ही दिनों में उनकी नजर वापस ठीक हो गई।



## बात सेहत की : डायबिटीज को कंट्रोल करने में असरदार है प्याज

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 23 जनवरी, रिसर्च के मुताबिक डायबिटीज के मरीजों के लिए Blood sugar कंट्रोल करने का सबसे सस्ता और कारगर उपाय है प्याज। डायबिटीज एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर में पैक्रियाज इंसुलिन का उत्पादन करना कम या बंद कर देता है जिससे ब्लड में शुगर का स्तर हाई होने लगता है। डायबिटीज के मरीजों के लिए ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के लिए डाइट प्लान का पालन करना बेहद जरूरी है। एक अच्छा डाइट प्लान ब्लड शुगर को स्तर को प्रभावी ढंग से कंट्रोल रखने में मदद करता है। डायबिटीज के मरीजों की ब्लड शुगर कंट्रोल करने में प्याज का सेवन बेहद असरदार साबित होता है। प्याज एक ऐसी सब्जी है जिसका इस्तेमाल जूस निकाल कर किया जाए तो ब्लड शुगर को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है। आइए जानते हैं कि प्याज का सेवन कैसे ब्लड शुगर को कंट्रोल करता है और उससे कौन-कौन से फायदे होते हैं।

प्याज कैसे ब्लड शुगर को कंट्रोल करती है

प्याज का सेवन करने से ब्लड शुगर कंट्रोल रहती है। ब्रिटिश वेबसाइट एक्सप्रेस में छपी रिपोर्ट के मुताबिक अमेरिका में की गई एक रिसर्च में ये बात सामने आई है कि प्याज का रस ब्लड शुगर को 50% तक कम करता है। डायबिटीज के मरीज अगर प्याज का सेवन करते हैं तो ब्लड शुगर कंट्रोल रहती है। सेन डियागो में हुई एंडोक्राइन सोसायटी की 97वीं एनुअल



बैठक में प्रस्तुत की गई इस रिसर्च के मुताबिक प्याज ब्लड शुगर (blood sugar) को कंट्रोल करने का सबसे सस्ता और कारगर तरीका है। फाइबर से भरपूर प्याज का सेवन डायबिटीज के मरीज करते हैं तो ब्लड शुगर कंट्रोल रहती है। प्याज में क्रोमियम मौजूद होता है जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

प्याज के फायदे भी जान लीजिये प्याज के एंटीऑक्सिडेंट गुण शरीर को सूजन को दूर करते हैं। ये ट्राइग्लिसराइड्स को कम करके कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। प्याज का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद होता है। प्याज का सेवन करने से इन्फ्लेमेटरी स्ट्रॉन होती है और बाँडी हेल्दी रहती है। प्याज में मौजूद बायोटिन स्किन को हेल्दी रखता है। प्याज का इस्तेमाल अगर उसका जूस निकालकर किया जाए तो सेहत को बहुत फायदा होता है। गाउट और गठिया जैसी स्थिति में सुधार करने के लिए प्याज का सेवन असरदार है। प्याज का सेवन करने से पाचन दुरुस्त रहता है। प्याज में अधिक फाइबर है, जो स्वस्थ और नियमित पाचन तंत्र को बनाए रखने के लिए अच्छा है।



**श्रद्धा-सुमन अर्पित**

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास पर माँ भारती की स्वतंत्रता के लिए अपना सर्वस्व अर्पण करने वाले, अदम्य साहसी एवं पराक्रमी नेताजी सुभाष चंद्र बोस जी की जयंती पर उन्हें श्रद्धा सुमन अर्पित कर श्रद्धांजलि दी।



## नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर वित्त मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने उन्हें याद किया



### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 23 जनवरी देवभूमि दुग्ध व्यापार संघ देहरादून द्वारा नेताजी सुभाष चंद्र बोस जयंती के अवसर मुख्य अतिथि के रूप में श्री प्रेम चंद अग्रवाल मा० वित्त मंत्री उत्तराखंड सरकार ने नेताजी के जीवन से सभी को प्रेरणा लेने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि नेताजी के खून देने के आह्वान पर सभी भारतीयों ने बड़ चढ़कर देश के लिए योगदान किया।

इस अवसर पर देवभूमि दुग्ध व्यापार संघ के मुख्य संरक्षक रोशन लाल अग्रवाल ने नेताजी के अनेक प्रेरक प्रसंगों को प्रस्तुत कर सभी का ज्ञान वर्धन किया। संघ के अध्यक्ष जितेंद्र कांबोज ने सभी अतिथियों का स्वागत करते हुए आजाद हिन्द फौज से जुड़े परिवारों में श्रीमती कल्पना बहुगुणा, श्री रघुवीर सिंह तथा वेट लिफ्टर राजू थापा का अभिनंदन किया गया।

आयोजन में श्रीमती मनीषा आले, तथा संदीप अग्रवाल ने राष्ट्र भक्ति के गीत प्रस्तुत कर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। समारोह में पार्षद राकेश पंडित ने कविता प्रस्तुत की। इ. एम सी गुप्ता ने नेताजी के संघर्ष शील जीवन से प्रेरणा लेने का सुझाव दिया। समारोह का संचालन योगेश



अग्रवाल ने रोचक स्वरूप में किया। समारोह में कोटक बैंक के एरिया हैंड अनिल त्रिपाठी, शोभित अग्रवाल, डा. सूनील अग्रवाल, डॉ. सूर्य प्रकाश भट्ट, विष्णु महावार, नरेन्द्र मलिक, संदीप कांबोज, मेनपाल सैनी, रवि किरण सैनी, देवेन्द्र रावत, मनीष पंवार, रविराज, यशपाल आर्य, राजेश पंत, से.तनवीर

सिंह, केतन पुरोहित, मोती दीवान, जी निर्मल दीवान, अनिल सेठ, डी के गुप्ता, ईश्वर चंद्र शर्मा, नमिता गुप्ता, किरन देवी, शालिनी अग्रवाल, आदि अनेक महानुभावों उपस्थित रहे। देवभूमि दुग्ध व्यापार संघ देहरादून के मुख्य संरक्षक रोशन लाल अग्रवाल ने सभी का आभार ज्ञापित किया।

## नेता जी सुभाष चंद्र बोस जयंती पर बच्चों ने उन्हें याद किया



### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 23 जनवरी। नेताजी सुभाष चंद्र बोस जी की जयंती पर आकाश ग्रामीण शिक्षा एवं स्वास्थ्य संस्था द्वारा अपने महापुरुषों का सम्मान राजस्थानी बस्ती रायपुर रोड पर बस्ती के बच्चों को शिक्षण सा म ग्री बां ट कर उ न की जयंती मनाई गई इस अवसर पर डॉ बबीता सहोत्रा ने बच्चों को नेताजी सुभाष चंद्र बोस के जीवन के संबंध में बताया नेताजी सुभाष चंद्र बोस ने स्थापना की स्वतंत्रता की लड़ाई में नेताजी का के संघर्ष

को भुलाया नहीं जा सकता, उन्होंने बच्चों को आह्वान किया कि हमें अपने देश के प्रति प्रेम उन्हीं बच्चों से कहा तुम भारत का भविष्य हमें अपने महापुरुषों का सम्मान करना चाहिए राष्ट्रप्रेम की भावना अभी से प्यारे बच्चों में पड़ेगी वाह देश के अ च छे ना गरिक ब नें गे उ = हों ने नेताजी की फोटो पर पुष्प चढ़ाकर श्रद्धांजलि दी, इस अवसर पर उनके साथ प्रीति भट्ट आकाश चाहत सीमा अमन आदि उपस्थित थे

**डॉ बबीता सहोत्रा ने बच्चों का किया मार्गदर्शन**

# बर्फ से निकला 28,000 साल पुराना शेर बना कुदरत का करिश्मा

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 23 जनवरी, साइबेरिया में हजारों साल पुराने शेर के शावक का जमा हुआ जीवाश्म मिलने के बाद प्रकृति ने एक बार फिर से विज्ञान को हैरान कर दिया है। ये शेर का हजारों साल पुराना शावक साइबेरिया के एक पर्माफ्रॉस्ट में पाया गया है। प्रकृति के गोद में ये शावक इतनी अच्छी तरह संरक्षित है कि इसकी मूंछें भी अच्छी तरह से देखी जा सकती हैं... शेर के शावक का ये जीवाश्म 28 हजार साल पुराना बताया जा रहा है। इस संबंध में स्वीडन के शोधकर्ताओं का कहना है कि शावक का उपनाम स्पार्टा है, जो हिमयुग जानवरों में सबसे अच्छी तरह संरक्षित है। उसके दांत, त्वचा और कोमल ऊतक सभी बर्फ के

कारण ममीफाइड हो गए। यहां तक कि उसके अंग भी बरकरार हैं। स्पार्टा उन शेरों के शावकों में से एक है, जिसे रूस के पूर्वोत्तर में स्थित याकुटिया के पर्माफ्रॉस्ट में पाया गया था।

**यहां 40,000 साल पुराने जीवाश्म भी पाए गए**

इसे 2018 में यहां के स्थानीय निवासी बोरिस बेरेज़नेव द्वारा खोजा गया था। बोरिस विशाल दांतों की तलाश में था, इसी दौरान ये शावक का जीवाश्म मिला था। वन्यजीवों का शिकार और व्यापार प्रतिबंधित होने के कारण दांतों के शिकारी बर्फीले इलाकों में प्राचीन हाथी दांत खोजते हैं। जलवायु परिवर्तन के साथ पर्माफ्रॉस्ट कमजोर हो रहे हैं, और दांतों के शिकारियों



के लिए मौसम लंबा होता जा रहा है। अब इन इलाकों में अधिक और प्राचीन जानवरों के अवशेष मिल रहे हैं। पिछले कुछ वर्षों में साइबेरिया के लोगों द्वारा 40 हजार साल पुराने जानवरों के जीवाश्म भी खोजे गए हैं। यहां खोजे गए जानवरों में ऊनी गैंडों, भेड़ियों, भूरे भालू, घोड़े, और बाइसन शामिल हैं, जिन्हें पर्माफ्रॉस्ट से बाहर निकाला गया है। ये बर्फ के मैदान कभी इन जानवरों का घर थे

इन बर्फीले मैदानों में इन जानवरों के जीवाश्म मिलने के बाद ये माना जा रहा है कि ये बर्फ के मैदान किसी समय में बड़े स्तनधारियों का घर हुआ करते थे। जिस

जगह पर बेरेज़नेव ने स्पार्टा को खोजा है उससे 15 मीटर की दूरी ही एक और शेर का शव खोजा गया था। प्राचीन केव लायन यानी गुफा शेरों के बारे में दुनिया को ज्यादातर जानकारी जीवाश्मों से ही मिली है। प्राचीन जानवरों के अस्तित्व के सबसे बड़े सबूत पर्माफ्रॉस्ट में पाए गए ममीकृत शरीर ही होते हैं। उनके जमे हुए शरीर आधुनिक शेरों के ही समान दिखते हैं। हालांकि ये मोती त्वचा वाले होते थे और इनके शरीर पर ज्यादा बाल नहीं थे। वहीं अफ्रीकी शेरों में पाए जाने वाले गर्दन के बाल इन गुफा शेरों में नहीं हैं। गुफा की पुरानी पेंटिंग में भी इन पर बाल देखने को नहीं मिलते हैं।

## ज़िंदादिल कपल इस वैन में जीते हैं आलीशान घुमन्तु जिंदगी

### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 23 जनवरी, 60 साल की उम्र में लोग रिटायर होने के बाद आमतौर पर आराम करना पसंद करते हैं, कुछ लोग घूमने की योजना भी बनाते हैं पर ब्रिटेन के जूली टॉक और गैरी का सपना दुनिया घूमने का था। पर इतना सारा पैसा उनके पास नहीं था। जूली ने बताया कि फरि उनके दिमाग में एक आइडिया आया। उनके पास एक वैन थी जो सामान ढोने के काम आती थी। यह वैन उन्होंने छह साल पहले 5,500 पाउंड में खरीदी थी। उनका कालीन की सफाई का कारोबार था तो यह कालीन ढोने के काम आती थी

### सोफा-बेड सब वैन के अंदर

जूली ने इसी को आलीशान हॉलिडे होम बनवाने की ठान ली। उसने बताया कि वैन में एक बेड और शॉवर तो पहले से लगा था पर हमारे हिसाब से नहीं था। हमने लंबा रिसर्च किया ताकि इसे और बेहतर कैसे कर सकते हैं। इसके बाद मैकेनिक को बुलाया। आरामदायक डबल बेड बनवाया, एक



सोफा भी लगाया। इस पर एक हजार पाउंड से ज्यादा खर्च किए।

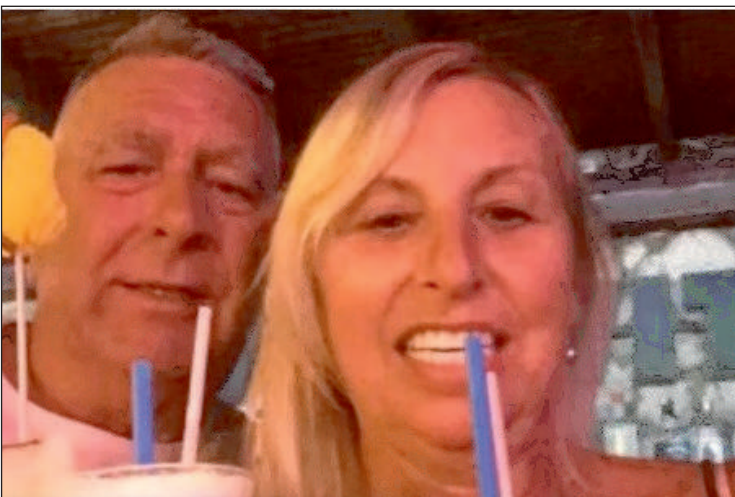
### आउटडोर के लिए खास तंबू

आउटडोर में हम आराम कर सकें, इसके लिए एक सुंदर तंबू भी खरीदा। फ्रांस में एक दोस्त ने बेड के पास रखने के लिए कपबोर्ड

भी दिया। अंदर मन के मुताबिक होने के बाद हमने वैन को स्प्रे कराया जिस पर 4500 पाउंड खर्च किए ताकि लुक बेहतर लगे। जूली ने कहा, हम चाहते थे कि जब हम सड़क से गुजरे तो लोगों को हमारी वैन सुंदर नजर आए।

**मुफ्त में पार्क किया, कहीं पैसा नहीं लगा**

जूली ने बताया कि यह वैन बेहद खास है क्योंकि हमें कहीं भी होटल नहीं लेना पड़ता और आराम बिल्कुल आलीशान होटल की तरह। कपल ने बीते साल गर्मियों में फ्रांस के समुद्री तटों पर 1500 मील की यात्रा की। इसी वैन से घूमते रहे और मौसम का मजा लिया। जूली ने बताया कि हमने एक फ्रांसीसी बंदरगाह को छोड़कर हर जगह मुफ्त में पार्क किया। अगर आप समझदार हैं और शोर नहीं मचा रहे हैं तो आप सड़कों को भी होटल की तरह देख सकते हैं। यह बिल्कुल मुफ्त है और मजा भी खूब आएगा। आपका जो भी खर्च आएगा वह बेहद कम होगा।

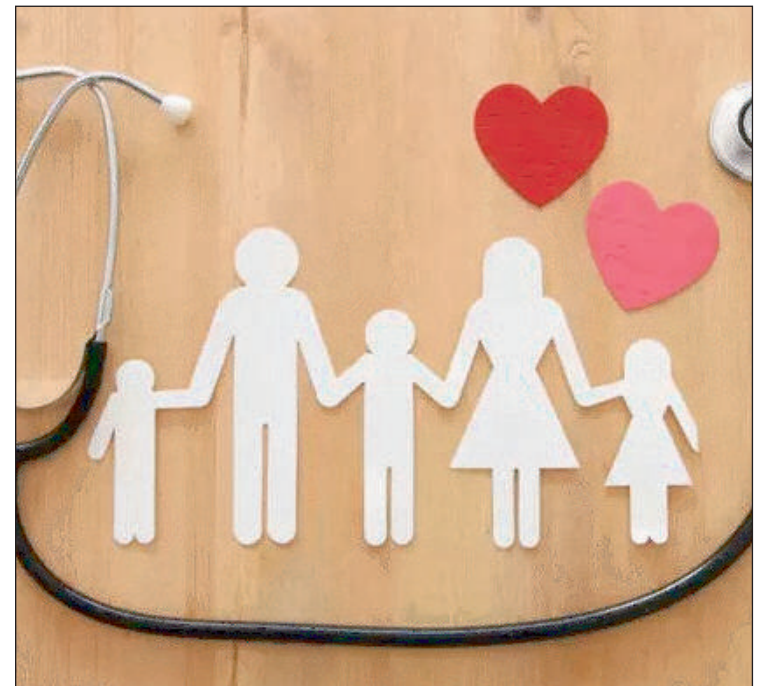


## 59% भारतीय परिवारों के पास हेल्थ इंश्योरेंस नहीं, ये रही लिस्ट

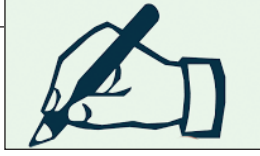
### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 23 जनवरी, देश में हेल्थ इंश्योरेंस कराने के मामले में ग्रामीणों ने शहरियों को पीछे छोड़ दिया है। आइये आपको बताते हैं कि क्या कहता है नेशनल फैमिली हेल्थ का सर्वे... देश में मात्र 41 फीसदी परिवारों के पास हेल्थ इंश्योरेंस है। 59 फीसदी बिना हेल्थ इंश्योरेंस के इलाज करा रहे हैं। NFHS-5 के आंकड़े बताते हैं कि शहरी से ज्यादा ग्रामीण क्षेत्र के लोग अपनी सेहत को लेकर संजीदा हैं। .... आंकड़े बताते हैं कि हेल्थ इंश्योरेंस कराने में राजस्थानी सबसे आगे हैं। यहां के 87.8 फीसदी परिवारों में से किसी न किसी सदस्य

ने हेल्थ बीमा करा रखा है.... जनसंख्या के लिहाज से सबसे बड़े राज्यों की बात करें तो बिहार इस मामले में सबसे पिछड़ा है। यहां के मात्र 14.6 फीसदी परिवारों के पास हेल्थ बीमा है. सर्वे में उन हेल्थ इंश्योरेंस को शामिल किया गया जो सरकार की तरफ से मुफ्त कराए जा रहे हैं, कंपनियां कर्मचारियों के लिए करा रही हैं और लोग प्राइवेट कंपनियों से पॉलिसी खरीदकर पा रहे हैं. पिछले 5 सालों में स्वास्थ्य बीमा कराने वालों का आंकड़ा 12 फीसदी तक बढ़ा है. इसकी एक सबसे बड़ी वजह है सरकारी योजनाओं के जरिए मिलने वाला मुफ्त हेल्थ इंश्योरेंस.



**संपादकीय**



**बच्चों और इंटरनेट**

इंटरनेट पर हमारी निर्भरता लगातार बढ़ती ही जा रही है। इसके उपयोगकर्ताओं में बच्चे, युवा और बूढ़े सभी शामिल हैं। इसका उपयोग करनेवालों की संख्या में प्रति क्षण वृद्धि हो रही है। मोबाइल फोन ने इंटरनेट की उपलब्धता को बहुत ही सुलभ कर दिया है। चाहे शहर हो या गांव, मोबाइल एक ऐसा प्रोडक्ट बन गया है, जो घर-घर की जरूरत हो गया है। यह हमारे जीवन में ऐसे दाखिल हो गया है कि इसके प्रभामंडल से बाहर निकल पाना मुश्किल होता जा रहा है। सूचना क्रांति के वाहक इंटरनेट ने जहां हमारे जीवन के कई कामों को बहुत ही आसान बनाया है, वहीं कई बड़ी मुश्किलें भी खड़ी की हैं। बड़े-बुजुर्ग साइबर फ्रॉड की घटना का शिकार हो रहे हैं तो बच्चे साइबर बुलिंग और ऑनलाइन यौन शोषण का। हाल ही में चाइल्ड राइट्स एंड यूव चाणक्या नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी, पटना ने एक संयुक्त अध्ययन किया है, जिसकी रिपोर्ट अब आयी है। इस अध्ययन के अनुसार कोविड महामारी के बाद भारत में बच्चों के साथ ऑनलाइन अपराध के मामलों में बढ़ोतरी हुई है। मोबाइल इंटरनेट तक बच्चों और किशोरों की बढ़ती पहुंच ने उन्हें जोखिम में डाल दिया है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म उनके लिए एक ऐसी जगह साबित होते जा रहे हैं, जहां वे आसानी से अपराधियों के शिकार हो जा रहे हैं। जब कोविड के दौरान स्कूल बंद हो गये थे, तब ऑनलाइन शिक्षा के चलन में आने के कारण इंटरनेट और सोशल मीडिया का उपयोग काफी बढ़ गया था। इस दौरान माता-पिता की ओर से बच्चों की निगरानी भी कम हुई कि वे क्या देख-पढ़ रहे हैं। शिक्षक भी बच्चों की गतिविधियों पर नजर नहीं रख पाये। इसका नतीजा यह हुआ कि बच्चे और किशोर ऑनलाइन अपराधियों की जकड़ में आते चले गये। कुछ बच्चों के माता-पिता और शिक्षकों ने इस अध्ययन के दौरान यह स्वीकार किया है कि वो अपने बच्चों के व्यवहार में आये परिवर्तन को समझ तो गये थे, मगर इस स्थिति से निपटने के लिए उन्हें कोई सुसंगत जानकारी नहीं थी। उन्हें इससे संबंधित कानूनों के बारे में भी सूचना नहीं थी। रिपोर्ट के अनुसार ऑनलाइन यौन शोषण और दुर्व्यवहार की स्थिति पर नियंत्रण के लिए सख्त उपाय करने की जरूरत है। यह अध्ययन हमारे लिए एक चेतावनी की भांति है। केंद्र सरकार इसको शिशा में लगी है कि बच्चों के लिए इंटरनेट को सुरक्षित बनाया जा सके। सरकार नया डिजिटल इंडिया एक्ट लाने जा रही है। इस कानून में साइबर बुलिंग को अपराध बनाने की तैयारी है।

**स्वेटर-मोजे पहनकर सोने से आण्डा अटैक, तुरंत बंद करिये ये आदतें**

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून, 23 जनवरी, आजकल देश भर में ठण्ड का कहर है। लोग घरों में रजाई ओढ़कर गर्म चाय की चुस्कियां लेने में व्यस्त हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि रात में अगर आप सर्दी के डर से कंबल रजाई में गर्म कपड़े पहन कर सोने के आदि हैं तो ये आदत तुरंत छोड़ दीजिये। हम ऐसा इसलिए कह रहे हैं क्योंकि ठंड से बचने के लिए अक्सर कुछ लोग ऊनी कपड़े पहनकर सोते हैं। इससे ठंड से राहत तो मिल जाती है, लेकिन सेहत को यह नुकसान पहुंचाती है। न्यूज़ वायरस चिकित्सकों की सलाह को इस खबर में बता रहा है कि ऊनी कपड़े पहनकर सोना क्यों है खतरनाक, इससे हमारी सेहत को किस तरह के नुकसान हो सकते हैं

**सवाल: स्वेटर पहनकर सोना क्यों नुकसानदायक है?**

जवाब: स्वेटर पहनकर सोने से आपके शरीर में कई तरह के साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। ऐसा ऊन की क्वालिटी की वजह से होता है। दरअसल ऊन ऊष्मा का कुचालक होता है। यानी ऊन हीट का इंसुलेटर है। ये अपने रेशों के बीच बड़ी मात्रा में एयर ट्रैप कर लेता है। इसी कारण हमारे शरीर में पैदा होने वाली गर्माहट लॉक हो जाती है और बाहर नहीं निकलती। इस तरह हम ठंड से बचे रहते हैं, लेकिन इसका असर हमारी सेहत पर पड़ता है

**सवाल: गर्म कपड़ों से बचाव के लिए क्या कर सकते हैं?**

जवाब: गर्म कपड़ों से होने वाले नुकसान से ऐसे बचें

स्किन पर खुजली या दाने होने पर उन्हें खुलाएं नहीं। डॉक्टर की सलाह से कोई लोशन लगाएं। ज्यादा गर्म पानी से नहाएं, न ही साबुन लगाएं। नेचुरल कलर वाले कपड़े ही खरीदें। बिस्तर पर सॉफ्ट टॉयज और सिंथेटिक फेब्रिक वाली चीजें न बिछाएं। (हाइजीन का पूरा ध्यान रखें।)

**सवाल: स्वेटर या गर्म कपड़े पहनकर सोने से क्यों नींद डिस्टर्ब होती है?**

जवाब: अच्छी नींद के लिए बाँडी को टेम्प्रेचर मेंटेन करना पड़ता है। जैसे ही हम गर्म कपड़े पहनते हैं ऐसा संभव नहीं हो पाता



है। स्वेटर पहनने से बाँडी का टेम्प्रेचर अंदर ही ट्रैप हो जाता है। इस वजह से रात को बैचेनी महसूस होती है। इस वजह से सुबह हमें थकान लगती है।

**सवाल: तो क्या सोते वक्त वुलन कैप भी नहीं पहनना चाहिए?**

जवाब: सर्दियों में वुलन कैप पहनकर नहीं सोना चाहिए। कैप पहनने से सबसे ज्यादा बालों को नुकसान पहुंचता है। इससे स्कैल्प में खुजली हो सकती है और हेयर फॉलिकल्स ब्लॉक हो सकते हैं। इससे स्कैल्प में इन्फेक्शन हो सकता है। टाइट ऊनी कैप पहनने से स्कैल्प में तेल जमा हो जाता है जिससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं।

**अगर सोते समय कैप पहनना चाहते हैं तो...**

कॉटन का कैप पहनें। धुला हुआ कैप पहनें। कैप ज्यादा टाइट नहीं होना चाहिए। अगर बच्चे को कैप पहना रहे हैं तो ध्यान रहे कि सोते समय उसकी आंख-नाक कैप से कवर न हो जाए।

**सवाल: क्या कंबल से सिर ढककर सोना भी नुकसानदेह हो सकता है?**

जवाब: सिर पर कंबल ढककर सोने से कमरे में मौजूद फ्रेश ऑक्सीजन नहीं ले पाते। कंबल के अंदर जो ऑक्सीजन है, उसी से सांस लेते रहते हैं। कंबल के अंदर जब ऑक्सीजन की कमी होने लगती है तो अशुद्ध हवा ही शरीर के अंदर जाने लगती है। इससे सभी अंगों तक ब्लड सर्कुलेशन सही से नहीं

हो पाता।

इसके अलावा कंबल से सिर ढककर सोने से हो सकती है ये परेशानियां...

चेहरे पर कार्बन डाई ऑक्साइड जमा होने लगता है। इससे साइकोलॉजिकल और बिहेवियरल बदलाव देखने को मिलता है। लंग्स पर इसका सबसे ज्यादा बुरा असर पड़ता है। फेफड़े सिकुड़ने लगते हैं। यानी फेफड़ों में गैस एक्सचेंज का जो काम होता है वह ठीक से पूरा नहीं होता। इससे अस्थमा, सुस्ती छाना, डिमेंशिया और लगातार सिर दर्द की परेशानी हो सकती है। सिर ढककर सोने से सफोफेशन होने लगती है। ठंड के दिनों में वेंटिलेशन प्रॉपर नहीं होता और खिड़कियां भी बंद रहती हैं। यह स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। जब पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिलती तो मिर्गी का अटैक आ सकता है।

**सवाल: सर्दियों में पैर ठंडे हो जाते हैं, इसलिए सॉक्स पहनकर सोते हैं। इससे क्या प्रॉब्लम हो सकती है?**

जवाब: सर्दियों में सॉक्स और दस्ताने पहनकर सोना नुकसानदेह है क्योंकि...

ऊन ठंड से तो बचाता है मगर यह पसीना नहीं सोख सकता। इसलिए बैकटीरिया पैदा हो सकते हैं। हाथों-पैरों में एलर्जी हो सकती है। ब्लड सर्कुलेशन की समस्या भी हो सकती है। ज्यादा टाइट सॉक्स पहनने से ब्लड फ्लो में परेशानी होती है। टाइट सॉक्स पहनकर सोने से पैरों की नसों पर दबाव पड़ता है। इससे दिल की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। ओवरहीटिंग की परेशानी हो सकती है। इससे रात में बैचेनी हो जाती है। दिन भर पहने हुए सॉक्स अगर रात को पहनकर सोते हैं तो रिक्न एलर्जी हो सकती है।

**सवाल: क्या कॉटन के सॉक्स पहनकर सो सकती हूँ?**

जवाब: ऊनी सॉक्स से बेहतर कॉटन सॉक्स हैं। कॉटन एक ब्रीदेबल फेब्रिक है जिसे रात में अगर पहनकर सोते हैं तो नुकसान नहीं होगा। बस ध्यान रहे कि ज्यादा टाइट सॉक्स न पहनें और साफ-सफाई का ध्यान रखें।

**सवाल: गर्म सॉक्स और स्वेटर से एलर्जी क्यों होती है?**

जवाब: खराब क्वालिटी की ऊन और सिंथेटिक मिक्स ऊन से बने स्वेटर, शॉल आदि से कुछ लोगों को एलर्जी होती है। ये वो लोग होते हैं जिन्हें पहले से एलर्जी की समस्या है। ऐसा केवल उन्हें स्वेटर, बल्कि कंबल और सॉफ्ट टॉयज से भी होता। इस समस्या को क्लोदिंग डर्मेटाइटिस भी कहते हैं। यह तब होता है जब आपका शरीर पहने या यूज में लाए गए कपड़ों या प्रोडक्ट के फाइबर, डाई (रंग) या दूसरे केमिकल को लेकर रिएक्शन देता है। कई बार गर्म कपड़े धोने के लिए इस्तेमाल में आने वाला डिटर्जेंट भी एलर्जी होती है। कपड़ों को एक बार खुशबू और केमिकल रहित डिटर्जेंट में धोकर देखें। इसके बाद एलर्जी के लक्षण नहीं उभरते तो मतलब आपकी एलर्जी डिटर्जेंट से ही थी।



**ब्लड सर्कुलेशन में कमी**

**नींद में कमी**

**स्किन एलर्जी**

**दम घुटना**

**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 धामी का मिशन स्वरोजगार आई.टी.डी.ए की नई निदेशक नितिका खंडेलवाल की सर्वोच्च प्राथमिकता

संपूर्ण स्टाफ के साथ की बैठक और दिए युवाओं के लिए रोजगार के अवसर सृजन करने के महत्वपूर्ण निर्देश

## न्यूज वायरस नेटवर्क

देहरादून, 23 जनवरी। आई.टी.डी.ए की नई निदेशक नितिका खंडेलवाल ने अपना कार्यभार ग्रहण करने के बाद सम्पूर्ण स्टाफ की बैठक करके अपनी प्राथमिकताओं से सबको अवगत कराया है।

आईटी पार्क स्थित मुख्यालय में चार्ज लेने के निदेशक नितिका खंडेलवाल ने न्यूज वायरस से बात करते हुए अपनी सर्वोच्च प्राथमिकता मुख्यमंत्री धामी के विजन को बताया। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री जी चाहते हैं वर्ष 2025 तक उत्तराखंड राज्य देश में सर्वश्रेष्ठ राज्य के तौर पर स्थापित हो और हम उसी दिशा में आई.टी.डी.ए को आगे बढ़ाएंगे, हमारा प्रयास होगा कि सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में उत्तराखंड अपनी एक अलग पहचान बनाने में कामयाब रहे और प्रदेश के युवा स्वरोजगार के माध्यम से अपने



आपको स्थापित कर पाए।

उन्होंने कहा कि प्रदेश की विषम भौगोलिक परिस्थितियों में हम स्वरोजगार सृजन के अवसर कैसे उत्पन्न कर सकते हैं

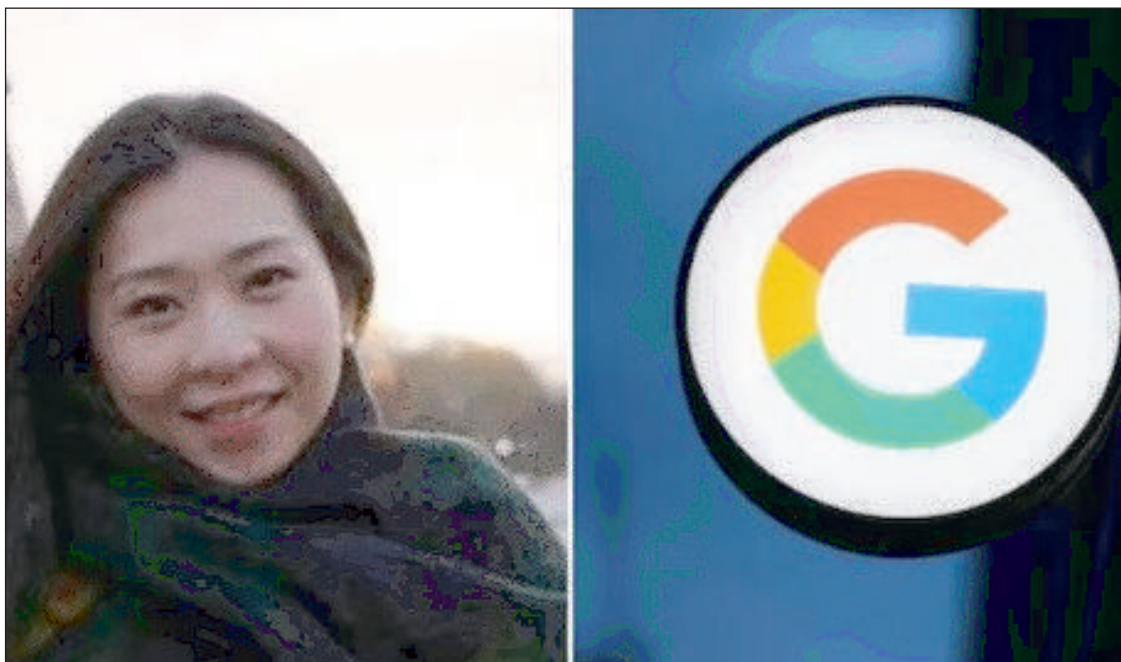
उसके लिए हम विस्तृत संभावनाएं तलाशेंगे। नितिका खंडेलवाल ने चिकित्सा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में धामी सरकार की महत्वपूर्ण योजना ड्रोन से दवाई के दायरे को



विस्तार देने के लिए युद्ध स्तर पर व्यवस्थाएं बनवाने की बात भी कही, उन्होंने कहा कि ड्रोन तकनीक का दवा सप्लाय के क्षेत्र में सफल ट्रायल लिया जा चुका है, एनएचएम से चर्चा करके दवा की सप्लाय के लिए विभिन्न रूटों पर आई.टी.डी.ए ड्रोन तकनीक को मजबूत करेगा, युवाओं के लिए ड्रोन प्रशिक्षण और लाइसेंस की व्यवस्थाओं को मजबूत करेगा। 2014 बैच की आईएसएस अधिकारी नितिका खंडेलवाल रुड़की में संयुक्त मजिस्ट्रेट और देहरादून की सीडीओ

रह चुकी है, वर्तमान में ग्राम विकास विभाग की अपर सचिव और हिलांस की मुख्य परियोजना अधिकारी भी है, नितिका खंडेलवाल युवाओं के लिए रोजगार के अवसर तलाशने वाली, उन्हें आत्मनिर्भर बनाने वाली सोच से लेस वो महिला अधिकारी है जिन्होंने पिछले दिनों अपने गुल्लक कांसेप्ट के माध्यम से प्रदेश के ग्रामीण टैलेंट को स्वरोजगार में न केवल स्थापित करने का काम किया है बल्कि उन्हें बड़े बड़े इन्वेस्टमेंट भी दिलाए हैं।

## 'Google से निकाले जाने पर प्रेगनेंट एम्प्लॉई की भावुक चिट्ठी



## न्यूज वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 23 जनवरी, गूगल ने करीब 12 हजार कर्मचारियों को बाहर का रास्ता दिखा दिया है। अब कर्मचारियों का गुस्सा और नाराजगी सामने आने लगा है। इन्हीं में कंपनी की प्रोग्राम मैनेजर कैथरीन वॉग भी शामिल हैं, जो एक हफ्ते बाद मां बनने वाली हैं।

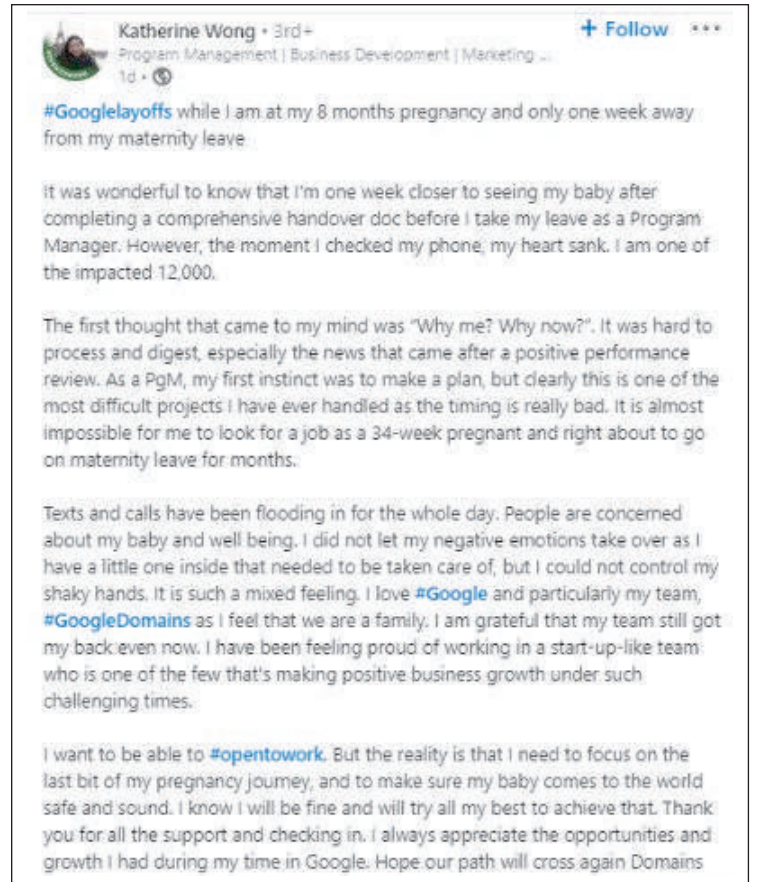
दिग्गज टेक कंपनी गूगल (Google)

में छंटनी का दौर शुरू होते ही कर्मचारियों का दर्द बाहर आने लगा है। अभी हाल ही में 16 साल बाद कंपनी से निकाले गए जस्टिन मोर नाम के एक इंजीनियरिंग मैनेजर ने अपना दर्द बयां किया था कि अब एक महिला कर्मचारी ने भी कंपनी के इस एक्शन पर अपना गुस्सा जाहिर किया है। कंपनी की प्रोग्राम मैनेजर कैथरीन वॉग ने बताया कि वे 8 महीने की प्रेगनेंट हैं।

मैटरनिटी लीव से ठीक पहले ही कंपनी ने उन्हें बाहर कर दिया है। जिससे वे काफी नाराज हैं और सोशल मीडिया पर अपना गुस्सा निकाला है।

'अब मैं क्या करूं..'

कंपनी ने जिन लोगों को बाहर निकाला है, उनमें कैथरीन वॉग भी शामिल हैं। छंटनी की न्यूज ने उन्हें पूरी तरह तोड़कर रख दिया है। एक लिंकडइन पोस्ट में उन्होंने लिखा- 'मैं



बेहद खुश थी कि एक हफ्ते बाद मैं मां बनने जा रही हूँ, मैं मैटरनिटी लीव पर जाऊंगी, लेकिन जब मेरे फोन पर नौकरी जाने की खबर आई तो मेरा दिल बैठ गया। कंपनी से निकाले गए 12 हजार कर्मचारियों में से मैं भी एक हूँ। प्रेगनेंट होने और मैटरनिटी लीव पर जाने के चलते मैं नौकरी भी नहीं तलाश कर सकती हूँ।'

महिला कर्मचारी कैथरीन ने आगे

लिखा है, 'मैं अपने बच्चे की परवरिश को लेकर काफी पॉजिटिव हूँ, मैंने खुद पर निगेटिव इमोशन्स हावी नहीं होने दिया और ना ही आगे होने देना चाहती हूँ, क्योंकि मेरे अंदर एक नन्हा सा बच्चा है। जिसकी मैं ख्याल रखना चाहती हूँ। लेकिन नौकरी जाने की खबर मोबाइल पर मिलने से मेरे हाथ कांप रहे हैं। मेरे लिए यह एक मिस्ड फीलिंग है।'