हिंदी दैनिक

# न्यूज़ वायरस

वर्ष : 11 अंक : 216 | देहरादून, शुक्रवार, 17 फरवरी, 2023 | मूल्य : एक रुपया | पृष्ठ : 08

प्रदेश के बेटे एवं बेटियों के भविष्य के साथ कोई खिलवाड़ नहीं होने देंगे : मुख्यमंत्री 3

# सैमसंग की S-23 स्मार्टफोन सीरीज़ लॉन्च

## देहरादून में रात 12 बजे न्यूज़ वायरस के सीईओ सलीम सैफी ने किया S- 23 लॉन्च और अनफोल्ड

मो.अरशद
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून,16 फरवरी। सैमसंग की बहुप्रतीक्षित गैलेक्सी S-23 सीरीज रात 12 बजे उत्तराखंड में लॉन्च हो गई, न्यूज़ वायरस नेटवर्क के सीईओ एवं समूह संपादक सलीम सैफी ने कनॉट प्लेस में आयोजित सैमसंग के कार्यक्रम में एस 23 सीरीज को लॉन्च करते हुए अनफोल्ड किया,बतौर मुख्य अतिथि सलीम सैफी ने श्शेयर दा एपिकश्श स्लोगन वाली इस सीरीज को अतुलनीय तकनीक का प्रतीक बताया,उन्होंने कहा कि 200 मेगापिक्सल का कैमरा इस सीरीज को अलग बनाता है और इसका बैंकिंग एप्स सुरक्षा कवच इनबिल्ट खूबियों से भरा है।

सैमसंग के उत्तराखंड ज़ोनल हेड नागेंद्र बालियान ने अपने प्रतिद्वंदियों को सुरक्षा कवच के बारे में आड़े हाथों लेते हुए दावा किया की वो सेब या कोई फल अपने ग्राहकों को नही बेचते बल्कि भरोसा देते है संपूर्ण सुरक्षा का और सर्वश्रेष्ठ तकनीक का,बालियान ने कहा कि जब तक उनका ग्राहक खुद ही गलती नही करता तब तक कोई भी साइबर क्रिमिनल उनके सुरक्षा कवच को नही तोड़ सकता,उन्होंने दावा किया है कि सैमसंग अपने ग्राहकों को अनब्रेकेबल सुरक्षा दे रहा है।

एरिया सेल्स मैनेजर अभिजीत ने कहा कि हमारे ग्राहकों का भरोसा ही हमारी गुणवत्ता का प्रतीक है,उन्होंने कहा कि सैमसंग की कोशिश रहती है कि बिजनेस क्लास,फोटो और गेम लवर्स को एक साथ मर्ज करते हुए एस पेन का भी उम्दा इस्तेमाल किया जाए, एस पेन फीचर कई मायने में महत्वपूर्ण है जो एक साथ कई चौकाने वाले फीचर्स से लोडेड है।एरिया प्रोग्रामिंग मैनेजर नौशाद अली ने बताया कि S-23 सीरीज प्रोग्रामिंग के मामले में वर्तमान जेनरेशन की सर्वश्रेष्ठ प्रोग्रामिंग है,उन्होंने कहा कि गेम लवर्स हो,फोटो लवर्स,वीडियो एडिटिंग करने वाले या विलोगर्स सभी को ध्यान में रखते हुए बिजनेस क्लास के लिए खास प्रोग्रामिंग की गई है।

सैमसंग स्मार्ट कैफे,अरोरा एंटरप्राइज के प्रबंध निदेशक ऋषि अरोरा ने एस सीरीज की जबरजस्त डिमांड पर खुशी ज़ाहिर की है,ऋषि अरोरा ने एस 23 सीरीज की कीमतों के साथ साथ विभिन्न मॉडल्स के बारे में बताया कि एस 23 अल्ट्रा 1,24,999 से लेकर 1,54,999 तक अलग अलग स्टोरेज कैपेसिटी के साथ 256 जीबी,512 जीबी और 1 टीबी के साथ 12 जीबी रैंप में भी उपलब्ध रहेगा,S- 23,S-23 प्लस और S-23अल्ट्रा के साथ स्मार्ट वॉच एलटीई,बड्स,अपग्रेड बोनस इत्यादि विशेष प्रोत्साहन स्कीम भी ग्राहकों को ऑफर की गई है , जि स मे कुछ भुगतान अलग से करना होगा।इस लॉन्चिग कार्यक्रम में सैमसंग गैलेक्सी एस सीरीज के चाहने वाले ग्राहक रात 12 बजे से 2 बजे तक कनॉट प्लेस के सैमसंग स्मार्ट कैफे, आर.आर एंटरप्राइज पर फोन खरीदने के लिए डटे रहे,यास्मीन,उमेश भाटी,जुल्फिकार अहमद,अंशुल रस्तोगी,मंजू रस्तोगी,नौशाद अख्तर आदि ने रात में ही S-23 अल्ट्रा में काफ़ी रुचि दिखाई,खरीदा और स्मार्टफोन के स्मार्ट कैमरे को अदभुत बताया।सैमसंग की इस बहुप्रतीक्षित S-23 सीरीज के फोन फिलहाल प्री-रिजर्व्ड कराने वाले ग्राहकों को दिए जा रहे है जबकि प्री-बुकिंग वाले ग्राहकों कंपनी 23 फरवरी फोन उपलब्ध कराएगी।

- सैमसंग के उत्तराखंड ज़ोनल हेड नागेंद्र बालियान,एरिया सेल्स मैनेजर अभिजीत और एरिया प्रोग्रामिंग मैनेजर नौशाद अली सहित सैमसंग के अन्य अधिकारी रहे मौजूद
- सैमसंग स्मार्ट कैफे,अरोरा एंटरप्राइज के प्रबंध निदेशक ऋषि अरोरा ने बताया एस 23 सीरीज को अदभुत,200 मेगापिक्सल का कैमरा मुख्य आकर्षण

ग्राहक फी ड बै क मिलजुला रहा यास्मीन ने कहा कि ये स्मार्ट फोन 3 अलग अलग रंगो में लॉन्च किया गया है जो बहुत अच्छा है,जुल्फिकार ने बोला कि फोन तो अच्छा है लेकिन उसके साथ सिर्फ़ एक केबिल दी गई है उसमे कोई चार्जिंग एडॉप्टर नही है,जब इतना महंगा फोन बेच रहे है तो एडॉप्टर न देकर सैमसंग ग्राहकों का अपमान कर रहा है,एडॉप्टर साथ होना चाहिए,उमेश भाटी ने कहा की सैमसंग एस सीरीज लेनी हैं सिर्फ़ इस लिए खरीदा मगर ग्राहकों को फोन घर ले जाने के लिए बहुत ही साधारण किस्म का कैरी बैग दिया गया है जो अच्छा नहीं लगा, उम्दा किस्म का कैरी बैग देना चाहिए, अंशुल रस्तोगी बहुत खुश थे फोन खरीदा और हाथो हाथ अपनी पत्नी मंजू रस्तोगी को गिफ्ट कर दिया,उन्होंने अफ़सोस जताया कि वो वेलेंटाइन डे पर अपनी पत्नी को S-23 अल्ट्रा गिफ्ट नही कर पाए थे तो मजबूरी में आज गिफ्ट किया अगर वेलेंटाइन डे से पहले लॉन्च किया जाता तो बेहतर होता जबकि मुख्य अतिथि सलीम सैफी ने सैमसंग मैनेजमेंट को सुझाव दिया कि इतने महंगे फोन खरीदने वालो को सैमसंग कंपनी की तरफ़ से विशेष तौर प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए ताकि अत्याधुनिक स्मार्टफोन के ज्यादा से ज्यादा फीचर्स का सदुपयोग ग्राहक कर सके,सलीम सैफी ने सैमसंग को सलाह दी कि फोन के स्मार्ट फीचर्स की जानकारी के अभाव में फोन की उपयोगिता पर सवाल खड़े होते है,उसके सुरक्षा कवच और ऐप सुरक्षा के साथ साथ कंपनी को चाहिए कि वो साइबर अपराधो की रोकथाम के लिए ग्राहकों को जागरूक किया करें और उसकी सुरक्षा ट्रेनिग देना भी अनिवार्य होना चाहिए

इस मौके पर स्टोर मैनेजर संसार सिंह,तकनीकी एक्सपर्ट फैजल खान और हर्ष वर्मा ने अहम भूमिका निभाई।

# इन 3 बैंकों में सुरक्षित है आपका पैसा ! रिजर्व बैंक ने जारी की पूरी लिस्ट

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्यूरो रिपोर्ट , 16 फ़रवरी , भारत में कई बैंक हैं, जिसमें लाखों करोड़ों ग्राहकों के खाते खुले हैं. इसमें सरकारी से लेकर प्राइवेट बैंकों तक की एक लंबी लिस्ट है, लेकिन रिजर्व बैंक की तरफ से अब बैंकों को लेकर एक बहुत बड़ी जानकारी दी गई है. आरबीआई ने लिस्ट जारी कर बताया है कि कौन से बैंक में आपका पैसा सेफ और कौन से बैंक में आपके पैसा सुरक्षित नहीं है. देश के बैंकों को अगर किसी भी तरह का कोई नुकसान होता है तो उससे ग्राहकों समेत देशभर को नुकसान होता है.

**जाने 1 सरकारी और 2 प्राइवेट बैंकों के नाम शामिल**

रिजर्व बैंक की ओर से डोमेस्टिक सिस्टमिकली इम्पॉर्टेंट बैंक (D-SIBs) 2022 की लिस्ट जारी कर दी गई है, जिसमें एक सरकारी और मात्र 2 प्राइवेट बैंकों के नाम शामिल हैं. इसके साथ ही इस लिस्ट में पिछले साल में शामिल बैंकों के नाम भी हैं.

**जाने एसबआई समेत ये बैंक शामिल**

आरबीआई की ओर से दी गई जानकारी के मुताबिक, साल 2022 की इस लिस्ट

में स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के अलावा प्राइवेट सेक्टर का HDFC Bank और ICICI Bank का नाम भी शामिल है. इस लिस्ट में ऐसे बैंकों के नाम शामिल हैं, जिनको नुकसान होने पर पूरे देशभर के फाइनेंशियल सिस्टम पर काफ़ी ज्यादा असर होगा.

**जाने कितना है रिस्ट वेटेड हिस्सा**

बता दें इस लिस्ट में आने वाले बैंकों पर बेहद कड़ी नजर रखी जाती है. आरबीआई की लिस्ट के मुताबिक, एसबीआई का रिस्क वेटेड एसेट का 0.60 फीसदी हिस्सा टियर-1 के रूप में रखा जाता है. वहीं, ICICI और HDFC का रिस्क वेटेड एसेट 0.20 फीसदी है.

**2015 से जारी हो रही ये लिस्ट**

रिजर्व बैंक साल 2015 से ऐसे बैंकों की लिस्ट जारी करता है जो देश की अर्थव्यवस्था के लिए सबसे महत्वपूर्ण है और इन पर आरबीआई की भी कड़ी नजर रहती है. आरबीआई की ओर से इन बैंकों को रेटिंग भी दी जाती है, जिसके बाद ही इन जरूरी बैंकों की लिस्ट तैयार की जाती है. फिलहाल अभी तक इस लिस्ट में 3 बैंकों के नाम शामिल हैं.

# वो तीन मुश्किल वक्त, जब आपको अपने दोस्त के साथ खड़े रहना चाहिए

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्यूरो रिपोर्ट, 17 फरवरी , दोस्ती मतलब होता है सारी फिक्र को भूल जाना, दोस्ती का मतलब होता है सीरियस बातों पर हंसी का आ जाना। दोस्त को देखकर सारे दुख-दर्द भूल जाना। दोस्त का मूड ऑफ हैं तो उसके साथ मजाक करनाा, उसकी थोड़ी सी लेग पुलिंग करना जिससे वो नाराज वाले मोड में होकर भी मुस्कुरा दे। लेकिन कुछ ऐसे मौके भी होते हैं जब आपको अपने दोस्त के साथ सीरियस होना पड़ता है। अगर आपने उसके साथ मजाक किया या फिर उसकी लेग पुलिंग की तो उसे सहन ना हो, वो आपसे नाराज हो जाए। यहां पर हम आपको ऐसे ही कुछ मौकों के बारें में बता रहे हैं, जहां पर आपको अपने दोस्त के साथ मजाक नहीं करना चाहिए, इसके साथ लाइफ के कई मौके ऐसे होते हैं जब उसको आपके साथ की जरूरत महसूस होती है, उस वक्त आपका उसके साथ खड़ा होना उसको हौंसला देता हैं।

**जब उसको सच्चे दिल से मोहब्बत हो गई हो**

आपका दोस्त अपनी मोहब्बत के बारें में आपसे सीरियस होकर बातें शेयर करता है तो उस वक्त आपको भी थोड़ा गंभीर हो जाना चाहिए। लेकिन वहीं अगर आपने उसके प्यार का मजाक बनाना शुरू कर दिया तो वो सहन नहीं कर पाएगा, वो आपको कुछ भी उल्टा-सीधा बोल सकता है, क्योंकि वो अपने प्यार को लेकर बातें आप से शेयर कर रहा है और आप उसका मजाकर बनाकर हंस रहे हैं। आपको दिल

चाहता है का वो सीन तो याद ही होगा ना जब अक्षय खन्ना ने आमिर खान को उसके प्यार का मजाक बनाने पर थप्पड़ मार दिया था, वैसा कुछ आप के साथ भी हो सकता है, इसलिए इस वक्त गंभीरता लाएं।

**जब दोस्त का दिल टूटा हो**

जब आपके दोस्त का ब्रेकअप हो गया हो तब भी आपको गंभीर रहना चाहिए। क्योंकि उस वक्त वो अपने गम में बैठा हुआ है। नॉर्मली होता है कि दोस्त ब्रेकअप के बाद अपने दुखी दोस्त के साथ हल्का-फुल्का मजाक कर लेते हैं, लेकिन आप को इस बात का खयाल रखना चाहिए की आपका दोस्त अपने ब्रेकअप को लेकर काफी तकलीफ में है, उसका हौसला बढ़ाएं ना कि उसकी तकलीफ को बढ़ाए, आप उसे पॉजिटिव बातें करें, उसे समझाएं। लेकिन दोस्त को फालतू की सलाह भी मत देना शुरू कर दें। आपका दोस्त अपना दुखड़ा आपको बताएगा, इसलिए शांति से उसे सुनें।

**जब दोस्त खुद से हार चुका हो**

हर किसी की लाइफ में एक ऐसा वक्त आता है कि उसे लगता है कि वो कुछ कर नहीं सकता। वो अपने आप से हार मानने लग जाता है। तो ऐसे वक्त में आपको अपने दोस्त का साथ देना चाहिए ना कि ये कहना चाहिए हां तुम तो बेकार हो, फालतू हो, हमें तो मालूम था तुमको कुछ नहीं आता। जब आपका अपनी जिंदगी से हार रहा हो तो तो आपको उसे वहां पर उसे डूबने से बचाना चाहिए ना कि उसे डूबने देना चाहिए। आप उसका इस वक्त बहुत साथ दे सकते हैं, उसे दोबारा पॉज़िटिविटी की तरफ ले जाएं।

# अरे बाप रे ! चाइनीज गाय - एक दिन में देगी 140 लीटर दूध

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्यूरो रिपोर्ट , 16 फ़रवरी , चीन लगातार साइंस एंड टेक्नोलॉजी की फील्ड में अजीबो-गरीब एक्सपेरिमेंट कर रहा है। हाल ही में चीनी वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि उन्होंने क्लोनिंग के जरिए तीन 'सुपर काऊ' तैयार की हैं। ये गायें अपनी पूरी जिंदगी में 100 टन यानी 2 लाख 83 हजार लीटर दूध दे सकती हैं। लोकल मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, तीनों गायों की ब्रीडिंग नॉर्थवेस्ट यूनिवर्सिटी के साइंटिस्ट्स ने कराई है। ये बछड़े पिछले दो महीने में निंगशिया इलाके में पैदा हुए हैं। ये सभी नीदरलैंड्स से आने वाली होलस्टीन फ्रीसियन गाय के क्लोन हैं।

अलैंगिक तरीके से एक जीव से दूसरे जीव को तैयार करने की प्रोसेस को क्लोनिंग कहा जाता है। आसान भाषा में, वैज्ञानिक एक जानवर का DNA लेते हैं और इसकी मदद से जानवर का प्रतिरूप तैयार करते हैं। वैज्ञानिक अपनी सहूलियत के हिसाब से इनके जीन्स में बदलाव करते हैं, ताकि सामान्य जानवर की तुलना में ज्यादा शक्तिशाली जानवर बनाया जा सके। प्रोजेक्ट लीड जिन यापिंग ने बताया कि सबसे पहले अच्छी नस्ल की गायों के कान के सेल्स (कोशिकाएं) निकाले गए। फिर इनसे भ्रूण तैयार कर 120 गायों में प्रत्यारोपित किए गए। इनमें से 42% गाय गर्भवती हुईं। फिलहाल तीन सुपर काऊ का जन्म हो चुका है, जबकि 17.5% बछड़ों का जन्म अगले कुछ दिनों में हो सकता है।

**एक सुपर काऊ सालाना 18 टन दूध देगी**

वैज्ञानिकों की मानें तो एक सुपर काऊ एक साल में 18 टन (16.3 हजार लीटर) दूध देने में सक्षम है। यह अमेरिका की नॉर्मल गाय की तुलना में 1.7 गुना ज्यादा है। यापिंग का कहना है कि चीन में अगले 2-3 साल में एक हजार सुपर काऊ पैदा की जाएंगी। इससे डेयरी इंडस्ट्री को ज्यादा से ज्यादा फायदा होगा। फिलहाल चीन में हर 10 हजार में से 5 गाय ही अपने जीवन में 100 टन दूध दे पाती हैं। इसके अलावा देश में 70% डेयरी गाय आयात की जाती हैं।

# मोबाइल छोड़िये जनाब आ गया ये डिवाइस - 6 किलोमीटर तक करवायेगा बातचीत

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्यूरो रिपोर्ट , 16 फ़रवरी , क्या आप भी नो नेटवर्क जोन में जाते हैं तो कम्युनिकेशन में दिक्कतें होती हैं ? काम के सिलसिले में या ट्रिप के सिलसिले में दूर-दराज के इलाके में आते जाते हैं तो आपको कई बार कॉलिंग में काफ़ी ज्यादा दिक्कत आने लगती है. ये सभी वजह है नेटवर्क की कमी. दरअसल नेटवर्क की कमी की वजह से ही आप कॉल नहीं कर पाते हैं. ऐसे में मार्केट में मौजूद एक सस्ता डिवाइस आपके बड़े काम आ सकता है. इस डिवाइस के बारे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं जिसकी कीमत किसी सस्ते स्मार्टफोन से भी काफ़ी बेहद कम है.

कौन सा है ये डिवाइस जिस डिवाइस के बारे में हम आपको बताने जा रहे हैं उसका नाम Baofeng BF-888S Walkie Talkie Two Way Radio 16CH 400-470MHZ

Long Range WT01 Walkie Talkie है और ये असल में एक रेडियो कम्युनिकेशन डिवाइस ही है. इस डिवाइस का इस्तेमाल करके आप 6 किलोमीटर की रेंज में भी आसानी से किसी भी शख्स से बातचीत कर सकते हैं. शर्त सिर्फ इतनी है कि बात करने वाले शख्स के पास भी ये ही वॉकी-टॉकी होना चाहिए. ये वॉकी-टॉकी आसानी से फ्लिपकार्ट पर उपलब्ध है. इसे खरीदना आपके बजट में आसानी से फिट भी हो जाता है. अगर आप इसे

खरीदने का मन बना रहे हैं तो आज हम आपको इसके बारे में विस्तार से बताने जा रहे हैं. अगर बात करें इस वॉकी-टॉकी के प्राइज की तो ग्राहक फ्लिपकार्ट से इसे महज 1,829 रुपये में ही खरीद सकते हैं. ये कीमत किसी सस्ते फीचर फोन जितनी या उससे भी कम है. ऐसे में आप अगर एडवेंचर के शौक़ीन हैं या फिर आपको अपने घर के लिए वॉकी-टॉकी चाहिए तो ये आपके लिए एक परफेक्ट ऑप्शन साबित हो सकता है.

# प्रदेश के बेटे एवं बेटियों के भविष्य के साथ कोई खिलवाड़ नहीं होने देंगे : मुख्यमंत्री

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून , 16 फ़रवरी , उत्तराखण्ड में नकल विरोधी कानून लागू किये जाने पर सचिवालय में भारतीय जनता पार्टी युवा मोर्चा के पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का आभार व्यक्त किया। भाजयुमो के प्रदेश अध्यक्ष शशांक रावत ने कहा कि उत्तराखण्ड के युवाओं के उज्ज्वल भविष्य एवं प्रतियोगी परीक्षाओं में पारदर्शिता बनाने के लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में भारत का सबसे कठोर नकल विरोधी अध्यादेश जारी किया गया है। मुख्यमंत्री के द्वारा उठाया गया यह ऐतिहासिक कदम ईमानदार, मेहनती एवं मेधावी युवाओं के उज्ज्वल भविष्य के लिए मददगार साबित होगा। उन्होंने कहा कि पहली बार नकल माफियाओं पर इतनी कठोर कारवाई की गई है। भाजयुमो के प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि राज्य में लागू किये गये नकल विरोधी कानून के ऐतिहासिक निर्णय के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए भाजयुमो द्वारा प्रदेशभर में जागरूकता रैली का आयोजन किया जायेगा।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रदेश के बेटे एवं बेटियों के भविष्य के साथ कोई खिलवाड़ नहीं होने दिया जायेगा। गरीब बच्चों को भी नौकरी के पूरे अवसर मिले, इसके लिए राज्य में सख्त नकल विरोधी कानून लागू किया गया है। प्रतियोगी परीक्षाओं में नकल करने वालों और करवाने वालों के लिए सख्त सजा का इसमें प्राविधान किया गया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि कुछ लोग भर्ती परीक्षाओं की जांच सीबीआई से कराने की मांग को लेकर युवाओं को बरगलाने का कार्य कर रहे हैं। क्योंकि ये लोग चाहते हैं, कि आने वाले कुछ सालों में राज्य में भर्ती परीक्षाएं न हों, जिससे सरकार की छवि खराब हो। सरकार राज्य में भर्ती प्रक्रियाओं में तेजी लाने के लिए निरन्तर प्रयास कर रही है। हमारे युवा बेटों और बेटियों की सरकार से बहुत उम्मीदें हैं। राज्य में नकल विरोधी कानून लागू होने से प्रदेश के युवाओं में ऊर्जा का संचार हुआ है।

# पिरूल से निर्मित उत्पादों और उनके उपयोगों के लिए सुझाव मांगे

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून , 16 फ़रवरी । मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु ने गुरुवार को सचिवालय में पिरूल से आजीविका सृजन, वैकल्पिक ईंधन आदि के क्षेत्र में कार्य करने के इच्छुक विभिन्न उद्यमियों के साथ विचार विमर्श किया। मुख्य सचिव ने पिरूल से निर्मित अन्य उत्पादों और उपयोगों के लिए सुझाव भी मांगे।

मुख्य सचिव ने वन विभाग को पिरूल कलेक्शन कर रहे स्वयं सहायता समूहों को नियमित भुगतान के लिए व्यवस्था सुनिश्चित किए जाने हुए एक कॉर्पस फंड बनाए जाने के निर्देश दिए, ताकि स्वयं सहायता समूहों के भुगतान में देरी न हो। उन्होंने कहा कि उद्यमियों को शुरूआती सहायता प्रदान किए जाने हेतु पहले 5 सालों में उद्यमियों द्वारा दिए जाने वाले जीएसटी का 70 प्रतिशत सब्सिडी दिए जाने के भी निर्देश दिए। साथ ही कहा कि इस दिशा में विभिन्न पर्वतीय प्रदेशों में प्रयोग हो रही बेस्ट प्रेक्टिसेज को भी प्रदेश में अपनाया जाए। उन्होंने कहा कि वनों से जितना अधिक से अधिक पिरूल का निस्तारण हो सकेगा, वनों को आग से बचाने में कारगर साबित होगा।

मुख्य सचिव ने कहा कि पिरूल के ट्रांसपोर्टेशन में कोई समस्या न हो इसके लिए ई-रवन्ना जारी करते हुए इसकी ट्रांजिट फीस को न्यूनतम किया जाए। उन्होंने कहा कि इस क्षेत्र में कार्य कर रहे स्वयं सहायता समूहों एवं लोगों की क्षमता निर्माण हेतु प्रशिक्षण उपलब्ध कराए जाने हेतु वन एवं उद्योग विभाग को मिलकर कार्य करने की आवश्यकता है। मुख्य सचिव ने कहा कि ईंधन के रूप में प्रयोग होने वाले ब्रिकेट्स/पैलेट्स की मार्केटिंग आदि की व्यवस्था भी सुनिश्चित की जाए। उन्होंने ब्रिकेट्स बनाने हेतु आवश्यक 'बाइंडिंग डस्ट' के अन्य विकल्प तलाशे जाने हेतु वन विभाग को निर्देशित किया।

मुख्य सचिव ने कहा कि वनों से पिरूल का अधिक से अधिक निस्तारण हो सके इसके लिए इसके विभिन्न उत्पादों को बढ़ावा दिए जाने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि सीजन में पिरूल का अधिक से अधिक कलेक्शन हो सके इसके लिए पिरूल कलेक्शन में लगे स्वयं सहायता समूहों को ब्लोवर मशीनें भी उपलब्ध करायी जा सकती हैं। उन्होंने वन विभाग और एमएसएमई को इस दिशा में कार्य कर रहे उद्यमियों और स्वयं सहायता समूहों को हर सम्भव सहायता उपलब्ध कराए जाने की बात कही।

इस अवसर पर पिरूल से विभिन्न उत्पादों को तैयार करने की दिशा में कार्य कर रहे विभिन्न उद्यमियों ने मुख्य सचिव के समक्ष अपने अपने सुझाव दिए और अपनी समस्याओं से अवगत कराया। इस दौरान उद्यमियों ने उनके द्वारा निर्मित विभिन्न उत्पादों को भी प्रदर्शित किया, जिनकी मुख्य सचिव द्वारा सराहना की गयी। उन्होंने रसोई (एलपीजी) गैस के विकल्प के रूप में पैलेट्स से चलने वाले चूल्हे की उपयोगिता के लिए सैम्पल लेकर प्रयोग किए जाने के भी निर्देश दिए।

इस अवसर पर प्रमुख वन संरक्षक (हॉफ) विनोद कुमार, सचिव डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय, विजय कुमार यादव एवं निदेशक उरेडा श्रीमती रंजना राजगुरु सहित पिरूल से सम्बन्धित विभिन्न उद्यमी उपस्थित थे।

## मेयर ममगाई ने किया सीएम धामी का स्वागत

ऋषिकेश। उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के ऋषिकेश आगमन पर मेयर अनिता ममगाई ने उनका स्वागत किया। साथ ही प्रदेश में सख्त नकल विरोधी कानून बनाने के लिए सीएम का आभार जताया। गुरुवार को जोशीमठ रवाना होने से पहले ऋषिकेश पहुंचे मुख्यमंत्री का पूर्णानंद इंटर कॉलेज के हैलीपैड पर मेयर अनिता ममगाईं ने स्वागत किया। मेयर ने बताया कि युवाओं की भावनाओं को समझते हुए जिस प्रकार से उत्तराखंड सरकार द्वारा इतने कम समय पर यह नकल विरोधी कानून राज्य में लागू किया गया है, इससे राज्य के नौजवानों में नई ऊर्जा का संचार हुआ है। उन्होंने कहा कि इस कड़े नकल विरोधी कानून से राज्य के युवा पूरी तरह से संतुष्ट एवं आश्वस्त हैं तथा आगामी परीक्षाओं हेतु उत्साहित हैं। इस कानून के आने के बाद नकल माफिया प्रदेश के युवाओं के भविष्य के साथ बिल्कुल भी खिलवाड़ नहीं कर सकेंगे। इस दौरान भाजपा जिला महामंत्री दीपक धमीजा, टिहरी जिला जिलाध्यक्ष राजेश नौटियाल, महिला मोर्चा जिलाध्यक्ष इंद्रा आर्या, कपिल गुप्ता, पार्षद विजय बडोनी, विपिन पंत, अनिता रैना, मनीष बनवाल, मंडलाध्यक्ष राकेश भट्ट, मंडल महामंत्री गौरव कैंथोला, संजय व्यास, राजेश कोठियाल, जयंत शर्मा आदि मौजूद रहे।

## लापरवाही से खता गांव में पेयजल संकट गहराया

ऋषिकेश। गर्मी का मौसम अभी शुरू भी नहीं हुआ है, लेकिन जल संस्थान की लापरवाही से क्षेत्र में पेयजल संकट गहराने लगा है। स्थानीय लोगों को पेयजल के लिए भटकना पड़ रहा है। बावजूद इसके अधिकारी समस्या के समाधान को तैयार नहीं दिख रहे हैं। दरअसल, खता गांव में पेयजल आपूर्ति कई दिनों से बाधित है। सप्लाई करने वाला ट्यूबवेल तीन सप्ताह से खराब हैं, मगर उसे अभी तक ठीक नहीं किया गया है। पेजयल के लिए जल संस्थान ने वैकल्पिक इंतजाम भी नहीं किए हैं। अभी तक स्थानीय ग्रामीण प्यास बुझाने के लिए हैंडपंप पर निर्भर थे, लेकिन वह भी खराब होने से मुश्किलें और ज्यादा बढ़ गई हैं। घरेलू कामकाज निपटाने और हलक तर करने के लिए दूर दराज से पानी ढोना पड़ रहा है। ग्रामीण सलोचना, काकी, नथु,सोमती, बीना,एकता, रीना,अलका, अर्चना, अंगूरी, देव माला, रूबी और मधु ने बताया कि समस्या को लेकर कई दफा अधिकारियों को अवगत कराया जा चुका है, मगर पेयजल आपूर्ति अभी तक सुचारु नहीं हो पाई है। चेताया कि जल्द पेयजल व्यवस्था को ठीक नहीं किया गया, तो ग्रामीण आंदोलन के लिए मजबूर होंगे।

## ऋषिकेश कांग्रेस महानगर अध्यक्ष ने घोषित की नई कार्यकारिणी

ऋषिकेश। कांग्रेस ऋषिकेश महानगर के अध्यक्ष राकेश सिंह ने गुरुवार को नई कार्यकारिणी की घोषणा की है। उपाध्यक्ष पद का दायित्व प्यारेलाल जुगरान, पार्षद गुरविंदर सिंह, राधा रमोला और त्रिलोकीनाथ तिवारी को दिया गया है। जबकि महासचिव पद की जिम्मेदारी पार्षद शकुंतला शर्मा, पुष्पा मिश्रा, भगवान सिंह पंवार समेत किशोर गौड़ को सौंपी है। महानगर अध्यक्ष राकेश सिंह ने बताया कि कार्यकारिणी की विधिवत घोषणा पार्टी प्रदेशाध्यक्ष करन माहरा और जिलाध्यक्ष परवादून की सहमति के बाद की गई है। बताया कि संगठन महासचिव रजनीश सेठी, दीपक जाटव, प्रवक्ता देवेन्द्र प्रजापति, जगत सिंह नेगी, कोषाध्यक्ष विकास खुराना, सचिव चेतन चौहान, सिंहराज पोसवाल एडवोकेट, आलोक चावला, जगजीत सिंह, वीर बहादुर राजभर, ऋषि सिंगल, मिन्हाल हाशिम और मंतोष पासवान, सोशल मीडिया प्रभारी प्रदीप चंद्रा और कार्यालय प्रभारी पद पर अशोक शर्मा को नियुक्त किया गया है।

## भाजपा अनुसूचित मोर्चा के नवनियुक्त जिला प्रभारी का स्वागत

हरिद्वार। भाजपा अनुसूचित मोर्चा के जिलाध्यक्ष संजय सिंह, अनुसूचित मोर्चा के नवनियुक्त जिला प्रभारी लव शर्मा और अन्य पदाधिकारियों ने गुरुवार को जगजीतपुर स्थित आंबेडकर पार्क पहुंचकर बाबा साहब भीमराव आंबेडकर की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर नमन किया। इसके बाद जिला भाजपा कार्यालय में मोर्चा पदाधिकारियों ने लव शर्मा का स्वागत किया। भाजपा जिलाध्यक्ष संदीप गोयल ने कहा कि सभी मोर्चो के प्रभारियों की घोषणा संगठन की ओर से कर दी गई है। सभी पदाधिकारियों को अपने-अपने मोर्चा में संगठन की रीति नीति से काम करते हुए संगठन को आगे ले जाने का काम करेंगे। अनुसूचित मोर्चा के नवनियुक्त जिला प्रभारी लव शर्मा ने कहा कि कहा कि संगठन के द्वारा दी हुई जिम्मेदारी का वह कुशलतापूर्वक निर्वहन करेंगे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली भाजपा सरकार बाबा साहब के सपनों को साकार करने का काम कर रही है। भारतीय जनता पार्टी की सरकार ने ही बाबा साहब को भारत रत्न से नवाजा है। अभी तक अन्य दल बाबा साहब को कोई सम्मान भी नहीं दे पाए थे। इस अवसर पर जिला कोषाध्यक्ष सचिन शर्मा, बहादराबाद मंडल अध्यक्ष नागेंद्र राणा, कमल प्रधान, विपिन शर्मा, सुबे सिंह, पंकज कुमार, पिंटू चौधरी, सन्नी पराचे, राहुल कुमार, अनुज त्यागी, सुनील पाल, शिवम कुमार आदि पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

# डीएम ने बैंकों को दिए जरूरी निर्देश

चमोली। चमोली जिले में बैंकों का ध्यान लोगों की जमा पूंजी पर अधिक और ऋण देने में कम है। अंदाज़ा इसी बात से लगाया जा सकता है कि जिले में संचालित 18 बैंकों में से 11 बैंकों का सीडी रैश्यो ( ऋण जमा ) मानक 40 प्रतिशत से कम है। एक प्रकार से बैंक पूंजी जमा करने के केंद्र बने हैं। जमा पूंजी और लाभ पर ध्यान है। ऋण देने की उदारता और नियम मानक पर कम है।

हाल में जिला स्तरीय पुनरीक्षण समन्वय समिति की बैठक में यह आंकड़ा सामने आया। जिला अधिकारी हिमांशु खुराना ने डीएलआरसी की बैठक में कहा कि जिन बैंकों का सीडी रेश्यो अनुपात कम है वो इसमें सुधार करें। लीड बैंक अधिकारी जीएस रावत ने बताया दिसंबर 2022 तिमाही में जिले के बैंकों का ऋण जमा अनुपात ( सीडी रेश्यो ) 28.30 रहा। जो सितंबर तिमाही से 0.57 प्रतिशत रहा । सरकार ने स्वरोजगार , स्ट्राट अप जैसी तमाम योजनाएं बैंकों के माध्यम से लांच की हैं। मगर हकीकत यह है कि अधिकांश मामलों में बैंक आवेदकों को विभिन्न औपचारिकताओं के लिए घुमाता है ।

ऐसी शिकायतें आवेदकों की ओर से बार बार आती है। जिससे आवेदक हताश हो जाते हैं। जिला अधिकारी ने डीएलआरसी की बैठक में बैंकों को निर्देश देते हुए कहा जिन विभागों की बैंक प्रयोजित जितनी भी योजनाएं हैं उनका शत प्रतिशत लक्ष्य की पूर्ति कर लाभर्थियों को लाभ दें। जिला अधिकारी ने कहा कि स्वरोजगार योजनाओं में ऋण आवंटन से जहां एक तरफ रोजगार के अवसर बनेंगे वहीं ऋण जमा अनुपात भी बढ़ेगा।

# ऋषिकेश के बाद अब पर्यटक गोपेश्वर में भी राफ्टिंग का आनंद ले पाएंगे

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

उत्तराखंड 16 फ़रवरी : अब जल्द ही उत्तराखंड के गोपेश्वर में भी पर्यटक राफ्टिंग का आनंद ले पाएंगे अलकनंदा नदी पर देवली बगड से लंगासू में राफ्टिंग करने का निर्णय लिया गया। जिला गंगा समिति की बैठक में यह फैसला लिया गया है। दरअसल पिछले दिनों जिलाधिकारी हिमांशु खुराना की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में जिला गंगा समिति की बैठक हुई थी और बैठक में यह फैसला लिया गया कि जल्द ही गोपेश्वर में रिवर राफ्टिंग की जाएगी। इससे न केवल पर्यटन को बढ़ावा मिलेगा बल्कि स्थानीय लोगों को रोजगार भी मिलेगा। यह पर्यटन और रोजगार बढ़ाने के लिहाज से एक सराहनीय कदम है।

राफ्टिंग की बात करें तो ऋषिकेश इस समय देश का सबसे मशहूर राफ्टिंग स्पॉट है जहां पर हर साल लाखों की संख्या में पर्यटक राफ्टिंग करने आते हैं। राफ्टिंग कई स्थानीय युवाओं को रोजगार प्रदान कर रहा है। इसके अलावा अन्य साहसिक खेलों की बात करें तो ऋषिकेश में राफ्टिंग के अलावा बंजी जंपिंग, क्लिफ जंपिंग जैसे अन्य खेल भी हैं जो पर्यटकों के बीच में काफी मशहूर हैं। ऋषिकेश के अलावा ही अब टिहरी गढ़वाल में साहसिक खेलों को तवज्जो दी जा रही है और वहां भी कई साहसिक गतिविधियों का संचालन हो रहा है. जिससे स्थानीय लोगों को रोजगार मिल रहा है।

# महाशिवरात्रि पर्व को सकुशल संपन्न कराने को पौड़ी पुलिस का प्लान तैयार

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

पौड़ी , 16 फ़रवरी , 18 फ़रवरी को महाशिवरात्रि का त्यौहार मनाया जायेगा। महाशिवरात्रि पर्व के अवसर पर जनपद पौड़ी गढ़वाल के थाना लक्ष्मणझूला क्षेत्रान्तर्गत श्री नीलकण्ठ महादेव में उत्तराखण्ड एवं बाहरी राज्यों से काफी संख्या में श्रद्धालु दर्शन एवं जलाभिषेक करने आते हैं। श्रद्धालुओं, मन्दिर एवं मेला सुरक्षा के दृष्टिगत ड्यूटी हेतु पुलिस बल नियुक्त किया गया है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्वेता चौबे के निर्देशन में अपर पुलिस अधीक्षक शेखर चन्द्र सुयाल द्वारा ड्यूटीरत समस्त पुलिस बल की थाना लक्ष्मणझूला प्रांगण में ब्रीफिंग ली गयी। ब्रीफिंग के दौरान ड्यूटीरत समस्त पुलिस बल को श्रद्धालुओं के सुगम एवं सुरक्षित आवागमन हेतु समर्पित भाव से ड्यूटी पर नियुक्त रहने के साथ-साथ यातायात व्यवस्था सुचारु रुप से चलाने हेतु निर्देशित किया गया।

महाशिवरात्रि मेले के दृष्टिगत सम्पूर्ण मेला क्षेत्र को 03 जोन तथा 06 सेक्टरों में विभाजित किया गया है। प्रत्येक जोन में पुलिस उपाधीक्षक स्तर के अधिकारी तथा सेक्टर में निरीक्षक एवं थानाध्यक्ष स्तर के अधिकारियों को नियुक्त किया गया है। मेला सुरक्षा के दृष्टिगत 05 निरीक्षक, 04 थानाध्यक्ष, 30 उपनिरीक्षक/अपर उपनिरीक्षक, 22 हेड कांस्टेबल, 60 कांस्टेबल, 2 प्लाटून पीएसी, एस.डी.आर.एफ यूनिट, जल पुलिस एवं फायर सर्विस को तैनात किया गया है। यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाये रखने हेतु श्री नीलकण्ठ महादेव मन्दिर जाने के लिए पशुलोक बैराज - गरुड़ चट्टी - नीलकण्ठ मंदिर मार्ग को निर्धारित किया गया है तथा मंदिर से वापसी में निकासी हेतु नीलकण्ठ - गरुड़ चट्टी - तपोवन मार्ग निर्धारित किया गया है। वाहनों के अव्यवस्थित रूप से खड़े पाए जाने पर उन्हें हटाने के लिए क्रेन की व्यवस्था की गयी है साथ ही नीलकण्ठ में पार्किंग फुल होने की दशा में वाहनों को पीपल कोटी- दिउली मार्ग पर डायवर्ट कर पार्क कराया जाएगा।17 से 19 फरवरी तक सम्पूर्ण मेला क्षेत्र में भारी वाहनों के आवागमन पर रोक लगायी गयी है। सांय 06.00 से प्रातः6.00 बजे तक पैदल मार्ग पर श्रद्धालुओं के आवागमन पर पूर्ण रूप से रोक रहेगी।

# अजब इतिहास : आज भी इस हिंदुस्तानी ट्रेन की रोयल्टी लेते हैं अंग्रेज़

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्यूरो रिपोर्ट , 16 फ़रवरी , ब्रितानी हुकूमत में अंग्रेजों से हासिल हमें कुछ चीजें आज भी मजबूत और टिकाऊ सी नजर आती हैं, इन्हीं में से आज यहां जिक्र करते हैं एक उस रेल लाइन का जो आज भी इन्हीं 'गोरों' के कब्जे हैं. आजाद हिंदुस्तान की हुकूमत जिसका आज भी करोड़ों रुपया बतौर रॉयल्टी अदा कर रही है ! जी हां , किसी भी हिंदुस्तानी को दिल-ओ-जेहन में जिज्ञासा पैदा कर देगी ये बात क्योंकि अंग्रेज चले गए और हम आज भी उनकी किसी अमानत की रॉयल्टी देने को बाध्य हैं? चलिए तो आइए जानते हैं इसकी पूरी कहानी.

**क्या लूट-खसोट के लिए चलाई थी रेल ?**

. जिस हिंदुस्तानी रेल मार्ग को हम अंग्रेजों की देन आज भी मानते हैं, वो तो सत्य है. मगर अंग्रेजों ने इस रेल मार्ग का जाल भारत में बिछाया इसलिए था ताकि, हिंदुस्तानियों से लूटा-खसोटा गया माल वे कम समय में घटनास्थल से दूर लादकर सुरक्षित पहुंचवा सकें.विशेषकर ब्रिटिश हुकूमत ने अपने शासनकाल में भारत में जहां जहां भी रेल यातायात मुहैया कराया था, वे सभी स्थान किसी न किसी बंदरगाह से जाकर जुड़ते थे. ताकि हिंदुस्तान के किसी भी हिस्से से लूटपाट में हाथ लगे माल-असबाब को ढोकर वे तुरंत बंदरगाहों तक पहुंचा कर उसे अपने सुरक्षित ठिकानों पर कम समय में पहुंचा सकें.

**आज भी रॉयल्टी लेते हैं अंग्रेज**

हैरत की बात यह है कि ऐसे रेल यातायात के कुछ हिस्से (एक रेल मार्ग या रेल लाइन) को इस्तेमाल करने की एवज में हिंदुस्तान आज भी रॉयल्टी के रूप में कुछ रकम अंग्रेजों को भेजती है. यह रकम करोड़ो में है. इसकी तस्दीक के लिए मीडिया में मौजूद खबरें ही काफी हैं. इसी रेल लाइन को शकुंतला रेल ट्रैक के रूप में भी जाना पहचाना जाता है.यह रेल ट्रैक यवतमाल से अचलपुर (महाराष्ट्र) के बीच है. इसकी लंबाई करीब 190 किलोमीटर है. इस रेल ट्रैक पर पैसेजर ट्रेन आज भी चलाई जा रही है. जोकि स्थानीय निवासियों की जीवन-रेखा के रूप में देखी मानी और सुनी जाती रही है. हिंदुस्तानी हुकूमत ने जब जब इस रेल ट्रैक को खरीदने की कोशिश की तब तब कोई न कोई अड़चन आड़े आ गई. और इस रेल ट्रैक का सौदा अंग्रेजों के हिंदुस्तान छोड़कर चले जाने के भी कई दशक बाद तक नहीं हो सका.

**190 किमी का ट्रैक, 7 घंटे का सफर**

अतीत जानने के लिए इतिहास के पन्ने पलटने होंगे, जिसके मुताबिक 1952 में भारतीय रेलवे का राष्ट्रीयकरण हुआ था. तब यही इकलौता रेलवे ट्रैक उस राष्ट्रीयकरण की लिखत-पढ़त में होने से बाकी रह गया था. क्यों रह गया? इस सवाल को सवाल ही रहने दिया जाए.फिर भी जितनी जानकारी मीडिया रिपोर्टस में मौजूद है उसके मुताबिक, इस इकलौते रेलवे ट्रैक का स्वामित्व आज भी एक ब्रिटिश कंपनी के ही हाथ में है. यह ब्रिटिश कंपनी है क्लिक निक्सन एंड कंपनी जिसकी भारतीय इकाई, सेंट्रल प्रोविजंस रेलवे कंपनी को हर साल मोटी रकम बतौर रॉयल्टी देती है. यह ट्रेन करीब 70 साल तक भाप के इंजन से ही चलाई जाती रही थी. उसके बाद 1994 में भाप का इंजन हटाकर इसमें डीजल इंजन लगा दिया गया. पहले से मौजूद बोगियों (डिब्बों) की संख्या भी बढ़ाकर 67 कर दी गई. जिस अचलपुर से यवतमाल के बीच यह ट्रेन चलती है उस रेल मार्ग में 16-17 छोटे बड़े स्टेशन पड़ते हैं.

# सीएम धामी करेंगे पौड़ी के सर्वांगीण विकास के सम्बन्ध में समीक्षा बैठक

## मुख्य सचिव को दिये है सम्बन्धित अधिकारियों से कार्ययोजना प्राप्त करने के निर्देश

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 16 फ़रवरी । मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी 27 फरवरी को पौड़ी के सर्वांगीण विकास के सम्बन्ध में सम्बन्धित अधिकारियों के साथ समीक्षा करेंगे। मुख्यमंत्री ने इस संबंध में मुख्य सचिव को निर्देश दिए है कि पौड़ी के सर्वांगीण विकास और इसके गौरव को पुनःस्थापित करने के लिए सचिव कार्मिक, जनपद पौड़ी के प्रभारी सचिव तथा आयुक्त गढ़वाल मण्डल से उनके स्तर पर उन्हें दिए गए निर्देशों के अनुपालन में तैयार की गई कार्ययोजना प्राप्त की जाए। मुख्यमंत्री ने इस संबंध में 27 फरवरी को आयोजित बैठक में सभी संबंधित अधिकारियों को उपस्थित रहने के भी निर्देश दिए।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा पौड़ी दौरे के उपरान्त पौड़ी के गौरव पुनः स्थापित करने के संकल्प का कार्य शुरू कर दिया गया है। पौड़ी भ्रमण के उपरान्त मुख्यमंत्री धामी द्वारा पौड़ी के सर्वांगीण विकास एवं पौड़ी के मण्डल मुख्यालय के विभिन्न कार्यालयों के मण्डल मुख्यालय से संचालित किए जाने के सम्बन्ध में कदम उठाए जाने का संकल्प लिया था।

इस क्रम में मुख्यमंत्री धामी द्वारा मुख्य सचिव को निर्देश दिए गए हैं कि सचिव कार्मिक, जनपद पौड़ी के प्रभारी सचिव और आयुक्त गढ़वाल मण्डल से एक सप्ताह में इस बिन्दु पर आख्या प्राप्त करें कि ऐसे कौन-कौन से कार्यालय हैं, जो मण्डल मुख्यालय में स्थापित हैं या मण्डल मुख्यालय में स्थापित होने चाहिए, परन्तु जिनका संचालन मण्डल मुख्यालय से नही हो रहा है। साथ ही मुख्य सचिव से पौड़ी की ऐतिहासिकता, पौराणिकता और प्राकृतिक सौन्दर्य आदि की दृष्टि से सर्वांगीण विकास की कार्य योजना तैयार किए जाने के निर्देश दिए गए हैं।

उक्त कार्य समयबद्ध रूप से हो सके इस हेतु मुख्यमंत्री धामी द्वारा मुख्य सचिव को तीनों अधिकारियों से प्राप्त आख्या के साथ दिनांक 27 फरवरी को चर्चा हेतु उपस्थित होने के निर्देश दिए गए हैं। मुख्यमंत्री द्वारा पौड़ी के सर्वांगीण विकास एवं पौड़ी के गौरव को पुनः स्थापित करने सम्बन्ध में जो आश्वासन पौड़ी की जनता को दिया है उस में वह समयबद्ध रूप से कार्य करने के लिए संकल्पबद्ध हैं।

उल्लेखनीय है कि ऐतिहासिक दृष्टि से प्रशासनिक रूप से पौड़ी का विशेष महत्व रहा है और इसी ऐतिहासिकता की दृष्टि से पौड़ी को गढ़वाल मण्डल का मण्डल मुख्यालय बनाया गया। समय के साथ पौड़ी से धीरे-धीरे मण्डल स्तरीय कार्यालयों का देहरादून या अन्यत्र स्थानों से संचालित होने की परम्परा शुरू हुई, जिससे पौड़ी मण्डल मुख्यालय का महत्व कम होने लगा।

मुख्यमन्त्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा पौड़ी की इस पीड़ा को महसूस किया है और पौड़ी का भ्रमण खत्म होने के तत्काल बाद ही राजधानी देहरादून में वरिष्ठ अधिकारियों के साथ पौड़ी के विकास की कार्य-योजना के साथ-साथ पौड़ी की ऐतिहासिकता और गौरव को पुनः स्थापित किये जाने की आवश्यकता पर कार्यवाही करने के निर्देश दिये हैं। मुख्यमन्त्री के इस प्रयास से उम्मीद की जानी चाहिए कि आने वाले वर्षों में पौड़ी अपने गौरव को पुनः प्राप्त कर सकेगा।

# बच्चों की सेहत : खेलकूद से बढ़ती है इम्यूनिटी, बच्चों की बात सुनना भी जरूरी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 16 फ़रवरी , वर्तमान और पिछली पीढ़ी के बीच सबसे बड़ा अंतर प्रकृति के बीच बीतने वाले समय का है। इसी का परिणाम है कि बच्चे शारीरिक रूप से कमजोर हो रहे हैं उनका सामाजिक विकास प्रभावित हो रहा है। हार्वर्ड के अनुसार आउटडोर एक्टिविटी नहीं करने वाले बच्चों के सफल होने की संभावना भी कम होती हैं। 3 से 5 के बच्चों को दिन भर एक्टिव रहना चाहिए जबकि 6 से 17 साल के बच्चों को रोज कम से कम 60 मिनट जरूर खेलना चाहिए। शारीरिक रूप से एक्टिव रहना चाहिए। आउट डोर एक्टिविटी और सेहत से जुड़ा लेख प्रकाशित किया गया था, जिस पर बड़ी संख्या में पाठकों ने सवाल पूछे हैं इनके जवाब दे रही हैं अहमदाबाद मेडिकल एसोसिएशन की सेक्रेटरी और पीडियाट्रिक्स की प्रोफेसर डॉ. गार्गी पटेल।

सवाल. 12 साल का बेटा मोबाइल छीनने पर शरीर पटकने लगता है। एक घंटे भी मोबाइल से दूर नहीं रहता। गेमिंग वीडियो देखता है। क्या करें?जवाब. अपने बच्चे को दौड़ने और खेलने में समय बिताने के लिए पार्क या पास के खेल के मैदान में ले जाएं। इसके अलावा भोजन के समय, पढ़ाई के घंटों के दौरान, सोने के समय या जब बाहर जाने और खेलने का समय हो तो फोन का इस्तेमाल करने से रोकें। कई माता-पिता स्वयं स्मार्टफोन पर काफी समय बिताते हैं। ऐसे मामलों में, बच्चों को मोबाइल का उपयोग न करने के लिए कहना मदद नहीं कर सकता है, क्योंकि वे माता-पिता के नक्शेकदम पर चलने के लिए बाध्य हैं। इसलिए स्वयं के मोबाइल फोन के उपयोग को सीमित करके बच्चे के लिए अच्छा रोल मॉडल बनें।

सवाल. बेटा 6 साल का है। पढ़ने लिखने में अच्छा है, लेकिन हाइपर एक्टिव है। उसे कैसे नियंत्रित करें?जवाब. यह एडीएचडी (ADHD) हो सकता है। वर्तमान में अधिकांश बच्चों में यह समस्या

देखने को मिलती है। इससे पीड़ित बच्चा बहुत ज्यादा बोलता है, छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करता है, अपनी उम्र से बड़ी बातें करता है और काफी शरारती व जिद्दी हो जाता है। इस स्थिति में पेरेंट्स परेशान हो जाते हैं। एडीएचडी से जूझ रहे बच्चों की बात को ठीक से सुनना बहुत जरूरी होता है। कई बार ऐसा होता है कि वह आपका ध्यान आकर्षित करने के लिए कुछ कहना चाहते हैं, पर जब उन्हें अच्छा रेस्पॉन्स नहीं मिलता तो, वह हाइपर हो जाते हैं। अगर आपका बच्चा भी इस समस्या से पीड़ित है तो, आपको उसे खेलकूद व आउटडोर एक्टिविटी में ज्यादा से ज्यादा व्यस्त रखना चाहिए।सवाल. डेढ़ साल का बेटा अभी चल नहीं पाता है। उसे चलना कैसे सिखाएं?जवाब. आमतौर पर बच्चे 9 से 12 महीने में चलना शुरू कर देते हैं। पर कुछ बच्चे 15 महीने में भी चलना शुरू करते हैं। कई बार आनुवांशिक गुणों के कारण भी बच्चे देर से चलना शुरू करते हैं। सामान्य बच्चों की तुलना में यदि आपका बच्चा 2 से 3 महीने बाद चलना शुरू करता है तो पीडियाट्रिक डॉक्टर से संपर्क करें।

# उत्तराखंड : अगले 3 दिन पहाड़ों पर 12 डिग्री तक बढ़ेगा तापमान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 16 फ़रवरी : प्रदेश में मैदान से लेकर पहाड़ तक पारा चढ़ने लगा है। राजधानी में भी दिन में गर्मी महसूस की गई। वहीं, टिहरी में पिछले 24 घंटे में अधिकतम तापमान आठ डिग्री बढ़कर 21.4 डिग्री पर पहुंच गया। मौसम विज्ञान केंद्र के निदेशक ने बताया कि उत्तरकाशी, चमोली, रुद्रप्रयाग, बागेश्वर और पिथौरागढ़ में 17 से 19 फरवरी के बीच तापमान में 10 से 12 डिग्री की बढ़ोतरी की संभावना है।

इतना ही नहीं उच्च हिमालयी क्षेत्रों में कुछ स्थानों पर एवलांच की भी संभावना

है। राजधानी में अधिकतम तापमान 24.6 डिग्री दर्ज किया गया। वहीं, बागेश्वर में अधिकतम तापमान 21.5 डिग्री दर्ज किया गया।

मौसम विज्ञान केंद्र के निदेशक के अनुसार राज्य के पर्वतीय इलाकों में खासकर दो हजार मीटर से अधिक ऊंचाई वाले इलाकों में अधिकतम तापमान में बढ़ोतरी के चलते न सिर्फ ग्लेशियर तेजी से पिघलेंगे, बल्कि ग्लेशियरों के टूटने और हिमस्खलन की भी पूरी संभावना है। इससे नदियों का जल स्तर भी तेजी से बढ़ सकता है।

उन्होंने शासन-प्रशासन से नदियों के किनारे बसे लोगों की सुरक्षा को लेकर एहतियाती कदम उठाने की सलाह दी है। उन्होंने इसे लेकर येलो अलर्ट जारी किया है। मौसम के बदले मिजाज के चलते मसूरी, टिहरी, पौड़ी, लैंसडौन, मुक्तेश्वर, नैनीताल समेत तमाम पर्वतीय इलाकों में गर्मी बढ़ेगी। वहीं, दून में अगले 24 घंटे में आसमान साफ रहेगा और अधिकतम तापमान 27 डिग्री के आसपास रहने की संभावना है।

# बर्फबारी कम होने औली गेम हुआ रद्द : सतपाल महाराज

■ औली में होने वाले नेशनल स्किन चैंपियनशिप रद्द

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून , 16 फ़रवरी , विश्व प्रसिद्ध स्कीइंग स्थल औली में होने वाले नेशनल स्किन चैंपियनशिप-2023 को बर्फ की खराब स्थिति के कारण रद्द कर दिया गया है। ये जानकारी देते हुए प्रदेश के पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज ने कहा कि विश्व स्तर पर इस बार शीतकाल में बर्फबारी कम होने के कारण जनपद चमोली स्थित विश्व प्रसिद्ध हिमक्रीडा स्थल औली में भी बर्फबारी कम हुई है इसलिए 23 से 26 फरवरी तक होने वाले नेशनल स्कीइंग चैंपियनशिप-2023 को रद्द कर दिया गया है।

उन्होंने कहा कि इस संबंध में स्की एंड स्नो बोर्ड उत्तराखण्ड ने स्की और स्नो बोर्ड इंडिया की सभी संबद्ध इकाईयों को भी नेशनल स्कीइंग चैंपियनशिप-2023 के रद्द होने की सूचना दे दी है। पर्यटन मंत्री महाराज ने कहा कि विश्व प्रसिद्ध हिमक्रीडा

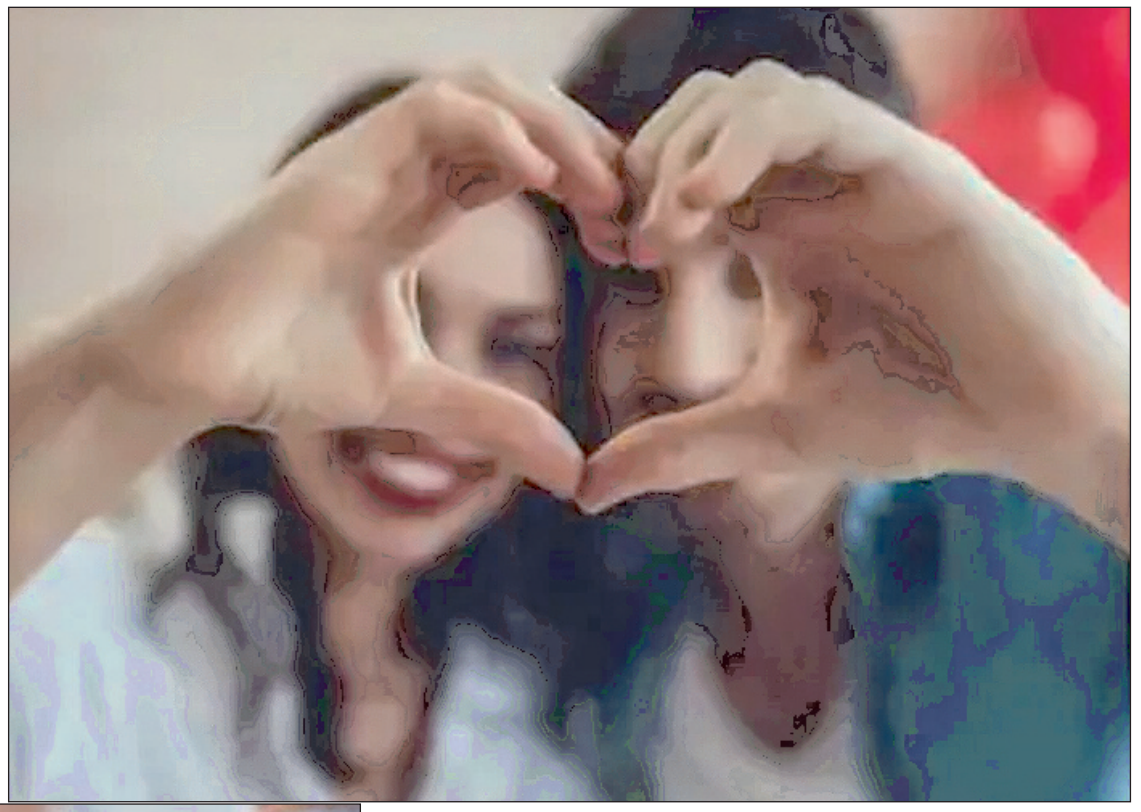
स्थल औली में होने वाली नेशनल स्कीइंग चैंपियनशिप-2023 के लिए सरकार की पूरी तैयारियां थी लेकिन मौसम के साथ न देने के कारण बर्फबारी की खराब स्थिति को देखते हुए नेशनल स्कीइंग चैंपियनशिप को रद्द करना पड़ रहा है।

# बात रिश्तों की : इनसिक्योर है आपके पति, ये 6 बातें करती हैं इशारा

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्यूरो रिपोर्ट , 16 फ़रवरी , आज बात करेंगे रिश्तों की , वो रिश्ता जो हमें जोड़ता है दो दिलों को दो परिवार और दो जिस्मों को .... बात है शादी विश्वास और पति पत्नी की जो आपसी समझदारी का दूसरा नाम है। शादी के बाद हर व्यक्ति एक खुशहाल जिंदगी की कामना करता है। खासतौर से एक पत्नी अपने पति को खुश रखने के लिए अपनी खुशी तक कुर्बान कर देती है। लेकिन तब क्या, जब पार्टनर अपनी गलत आदतों की वजह से इस शादी को बनाए रखना मुश्किल कर दे। भले ही आपकी शादी कितनी भी परफेक्ट क्यों न चल रही हो, लेकिन कभी-कभी पति के असुरक्षा का भाव इस रिश्ते को बिगाड़ देता है, जिसके बाद न केवल पति-पत्नी में परेशानी शुरू हो जाती हैं बल्कि ऐसे आदमी के साथ रहना तक मुश्किल हो जाता है।

ऐसे पति के साथ जीवन बिताना किसी भी पत्नी के लिए संघर्ष से कम नहीं होता। यह स्थिति उस पत्नी के लिए सबसे ज्यादा दुखदायी होती है, जो अपने पति के लिए हमेशा वफादार रहती है। लेकिन उसके बाद भी उसका पति उसके चरित्र पर सवाल उठाता रहता है। हालांकि, ऐसी महिलाओं को यह समझना बहुत ज्यादा जरूरी है कि इसमें गलती उनकी नहीं बल्कि उनका पति इनसिक्योर महसूस कर रहा है। यहां कुछ बातें बताई गई हैं, जिससे आपको यह जानने में मदद मिलेगी कि कब आपका पति असुरक्षित महसूस करता है या नहीं।



**आपके हर इरादे पर सवाल उठाए**

एक जिम्मेदार पति अपनी पत्नी के हर इरादे को मजबूत बनाने की कोशिश करता है, लेकिन कुछ पतियों की आदत होती है कि वह अपनी पत्नी के हर इरादे पर सवाल उठाते हैं। आप भले ही उनके परिवार के लिए अपना सब कुछ लुटा दें, लेकिन फिर भी वह संदेह करता ही रहता है कि आप वास्तव में उनकी परवाह करती भी हैं या नहीं। यह एक असुरक्षित आदमी का संकेत है। एक पत्नी के तौर पर आपको ऐसे पतियों से निटपने की ट्रिक सीखनी होगी।

**शादी से पहले अपने होने वाले पति से जरूर पूछ लें ये 4 सवाल**

आपसे जुड़ी हर चीज की गिनती रखता हो

जब भी आप अपनी दोस्त के साथ जाएं या अपने मायके। अगर आपका पति आपके आने-जाने की गिनती रखता है, तो यह एक सुरक्षित पति की निशानी है। वह आपको हर वक्त बताता है कि आप कितनी बार बाहर गई थीं।

**आप पर आरोप लगाना**

अगर आपका पति हमेशा ही आप पर आरोप लगाए कि आप उसकी देखभाल इसलिए करती हैं, क्योंकि आप उससे कुछ चाहती हैं, तो यह उसकी असुरक्षा का संकेत है। यह सुनने के बाद आपको परिवार की देखभाल करने के बाद होने वाली खुशी भी बेकार लगने लगती है। एक असुरक्षित साथी का ऐसा निर्दयी व्यवहार आपके रिश्ते को तोड़ सकता है। ऐसे पति से निपटना मुश्किल जरूर है लेकिन असंभव नहीं।

**कभी अकेला ना छोड़ना**

इनसिक्योर हसबैंड अपनी वाइफ को कभी किसी के साथ अकेला नहीं छोड़ सकता। उन्हें उसे अकेले छोड़ने में डर लगता है। उनके मन में यह इनसिक्योरिटी हमेशा बनी रहती है कि लोगों से मिलने- जुलने के चक्कर में आपका ध्यान उन पर चला न जाए। आपको खोने के डर से वह ऐसा करते हैं, लेकिन कभी-कभार यह आपके लिए बहुत ज्यादा इरिटेटिंग हो सकता है।

**कभी तारीफ नहीं करता**

इनसिक्योरिटी की सबसे बड़ी निशानी है कि ऐसा पति कभी अपनी पत्नी की तारीफ नहीं करता और न कभी उसे थैंक्स कहता है। लेकिन वह यह जरूर चाहेगा कि हर मौके पर आप उसकी तारीफ करें। ऐसे असुरक्षित पति से निपटना हर दिन कठिन होता जाता है।

**ये 4 आदमी अपनी पत्नी को दे रहे हैं धोखा, जिसका नहीं उन्हें बिल्कुल भी पछतावा**

हर बातचीत के बारे में जानना चाहता है

क्या आपके पार्टनर की निगाहे हर वक्त आपके फोन कॉल पर होती हैं। अगर हां, तो निश्चित रूप से यह इनसिक्योरिटी का संकेत है। पति-पत्नी के रिश्ते में स्पेस जरूरी होता है। लेकिन अगर पति हर वक्त पत्नी के फोन कॉल पर निगाह रखे, तो ऐसे पति के साथ जीवन बिताना बहुत मुश्किल है। अगर पति फोन कॉल का जवाब देने से पहले ही जानना चाहे कि आप किससे बात कर रही थीं, तो समझ लीजिए कि उसे आप पर बिल्कुल भी भरोसा नहीं है।

# दिमाग में कोलेस्ट्रॉल चढ़ना है घातक 1 इंच दालचीनी से बन जाएगा काम

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्यूरो रिपोर्ट , 16 फ़रवरी , सभी जानते हैं कि एलडीएल कोलेस्ट्रॉल (ldl cholesterol) बहुत गंदा पदार्थ है, जो नसों को ब्लॉक कर देता है। यह हाथ, पैर, पीठ या शरीर में कहीं भी मौजूद खून की नली में जम सकता है। जिसकी वजह से खून बहना कम या बंद हो जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये चिपचिपा पदार्थ शरीर के अंदर घूमता भी है। जी हां, कोलेस्ट्रॉल एक जगह जमने के बाद प्लाक का निर्माण करता है। जब इस प्लाक का कोई हिस्सा टूटकर वापिस खून में बहने लगता है तो आगे जाकर दिल या दिमाग के एकदम पास पहुंच जाता है।

**दिमाग में कोलेस्ट्रॉल चढ़ने से क्या होता है?**

दिमाग में बहुत बारीक रक्त धमनियां भी होती हैं, जो बेहतर कामकाज के लिए ऑक्सीजन और पोषण देती हैं। इन रक्त धमनियों को कोलेस्ट्रॉल का छोटा-सा भी टुकड़ा ब्लॉक कर सकता है और दिमाग का काम रुक सकता है। AHAJournals के अनुसार, गंदा कोलेस्ट्रॉल कम करके स्ट्रोक से बचा जा सकता है। क्योंकि, जब दिमाग में ब्लड पहुंचाने वाली नस ब्लॉक हो जाती है, तो ही स्ट्रोक आता है। यह स्थिति जानलेवा भी बन सकती है, क्योंकि इसके कारण दिमाग काम करना कम या बंद कर देता है। कोलेस्ट्रॉल जमने से दिमाग की नस फट भी सकती है, जिसे ब्रेन हेमेरेज भी कहते हैं। यह घातक स्थिति होती है, जिसमें कुछ समय के भीतर इलाज की जरूरत होती है। वरना मरीज की मौत होने का खतरा सर्वाधिक होता है। कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए दालचीनी का इस्तेमाल फायदेमंद होता है। Pubmed पर छपी रिसर्च कहती है कि 1.5 ग्राम दालचीनी पाउडर से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल, टोटल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का लेवल कम किया जा सकता है।

**कोलेस्ट्रॉल घटाने के लिए कैसे लें दालचीनी?**

गंदा कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए गुनगुने पानी के साथ आधी छोटी चम्मच दालचीनी का पाउडर रोजाना लेना है। अगर आपके पास इसका पाउडर मौजूद नहीं है, तो 1-2 इंच लंबा दालचीनी का टुकड़ा लेकर कूट भी सकते हैं। स्ट्रोक और ब्रेन हेमरेज से बचाने के साथ दालचीनी से हार्ट अटैक का खतरा भी टल जाता है। क्योंकि, कोलेस्ट्रॉल के साथ इसे ट्राइग्लिसराइड लेवल को घटाने में भी असरदार देखा गया है। बता दें कि दिल की बीमारी बनने के पीछे ये दोनों सबसे ज्यादा जिम्मेदार होते हैं। सीडीसी के मुताबिक, आपका टोटल कोलेस्ट्रॉल 150mg/dL से नीचे रहना चाहिए। जिसमें एलडीएल कोलेस्ट्रॉल 100mg/dL और एचडीएल कोलेस्ट्रॉल 40mg/dL से नीचे रहना चाहिए।

# डीएम अध्यक्षता में हुई आगामी मानसून सीजन की तैयारियों के दृष्टिगत समीक्षा बैठक

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून , 16 फरवरी जिलाधिकारी की अध्यक्षता में रेखीय विभागों के अधिकारियों के साथ आगामी मानसून सीजन 2023 के दृष्टिगत आपदा प्रबन्धन से सम्बन्धित तैयारियों हेतु समीक्षा बैठक कलक्ट्रेट परिसर में स्थित ऋषिपर्णा सभागार में आयोजित की गयी,जिसमें जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने वर्चुअल माध्यम से बैठक की अध्यक्षता करते हुए संबंधित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने नगर निगम, लो0नि0वि0 एवं समस्त अधिशासी अधिकारी, नगर पालिका परिषद को निर्देशित किया कि चरणबद्ध तरीके से कार्य योजना बनाकर सभी नालो एवं नालियो की सफाई मानसून सीजन से पूर्व करना सुनिश्चित करे ताकि मानसून में जलभराव जैसी समस्या उत्पन्न ना हो, उन्होंने लो0नि0वि की समस्त डिविजन के अधिकारियों को निर्देशित किया कि सडक़ के किनारे जो भी नाले हैं, उनको खुलवाकर नगर निगम के साथ समन्वय कर साफ-सफाई कराना सुनिश्चित करें, उन्होंने समस्त उप जिलाधिकारियों को निर्देशित किया कि उनके क्षेत्रान्तर्गत जिस नदी का चैनलाईजेशन का कार्य होना है वहा पर संयुक्त टीम का गठन कर स्थलीय निरीक्षण उपरान्त आगंणन अपर जिलाधिकारी (वि0/रा0) देहरादून को प्रस्तुत करें। उन्होंने नदियों/नालों के तटीय क्षेत्रों में बाढ़ सुरक्षा हेतु आवश्यक तटबंधों की मरम्मत, साफ-सफाई तथा चेतावनी प्रसारण के साथ ही बाढ़ सुरक्षा चैकियों को सक्रिय करने के निर्देश दिए। उन्होंने नगर निगम देहरादून व ऋषिकेश, समस्त नगर पालिका परिषदों, लोनिवि, राष्ट्रीय राजमार्ग के अधिकारियों को निर्देशित किया कि उनके क्षेत्रान्तर्गत नालों/नालियों की सफाई कार्य की रिपोर्ट प्रतिदिन जिला आपदा प्रबन्धन देहरादून को प्रेषित करने तथा आपदा प्रबंधन केन्द्र को प्रतिदिन प्राप्त रिपोर्ट से अवगत कराने के निर्देश दिए।

उन्होंने नगर निगम देहरादून एवं ऋषिकेश को शहर के जो भी जलभराव वाले क्षेत्र है उनके लिये दीर्घकालीन योजना बनाकर बोर्ड से प्रस्ताव पारित किया जाये, ताकि भारी बारिश से होने वाले जलभराव की समस्या से आमजनमानस को किसी भी परेशानी का सामना ना करना पड़े। उन्होंने मुख्य चिकित्सा अधिकारी को निर्देश दिए कि पी0एच0सी0/सी0एच0सी0 में पूर्व से आवश्यक दवाईयों का भण्डारण रखने तथा बाढ़ व भूस्खलन प्रभावित क्षेत्रों में चिकित्सकीय सुविधायें उपलब्ध कराने हेतु टीमों का गठन कर लिया जाए। साथ ही संबंधित अधिकारियों को बाढ़ व भूस्खलन से प्रभावित मार्गों की समीप आवश्यक राशन का पूर्व में भण्डारण, शरणस्थलों में भोजन की व्यवस्था, खोज एवं बचाव कर्मियों हेतु भोजन की व्यवस्था, बाढ़ व भूस्खलन प्रभावित क्षेत्रों में स्वच्छ पेयजल की व्यवस्था सुनिश्चित कराने, शरणस्थलों में पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने जनपद के समस्त थानों व चैकियों को खोज व बचाव उपकरणों समेत अलर्ट रखने, खोज व बचाव कार्यों में अग्निशमन विभाग का सहयोग प्राप्त करने तथा रिस्पना व बिन्दाल नदियों के समीप संवेदनशील परिवारों का चिन्हीकरण नोटिस व चेतावनी जारी करने, शरणस्थल तैयार करने व बुनियादी आवश्यक व्यवस्था किया जाने, शहरी जलभराव क्षेत्रों में जल निकासी की व्यवस्था करने के निर्देश दिए।

उन्होंने संभावित आपदा के दृष्टिगत संवेदनशील क्षेत्रों में विद्युत आपूर्ति, पेयजल व्यवस्था सूचारु करने व शरणस्थलों में वैकल्पिक विद्युत व्यवस्था के साथ ही पेयजल व्यवस्था बनाए रखने का प्लान तैयार करने व भूस्खलन के दृष्टिगत हेतु सवेंदनशील गांवों, सडक़ मार्गों तथा क्षेत्रों का चिन्हीकरण तथा भूस्खलन से रोकथाम हेतु तैयारियो के साथ ही नोडल अधिकारी नामित करने के निर्देश दिए। साथ ही मुख्य शिक्षा अधिकारी को निर्देशित किया कि सवेंदनशील जर्जर विद्यालय भवनों का चिन्हीकरण कर सूची जिला आपदा प्रबन्धन कार्यालय देहरादून को उपलब्ध कराएं। साथ ही उसको निष्प्रोज्य घोषित करें। बैठक में ऋषिपर्णा सभागार कलेक्टेऊट से अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व के.के मिश्रा, पुलिस अधीक्षक ग्रामीण कमलेश उपाध्याय, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ संजय जैन, एस.पी जोशी एसएनए नगर निगम देहरादून, जिला पर्यटन अधिकारी जसपाल सिंह चैहान, लोक निर्माण विभाग, वन विभाग, सिंचाई, विद्युत, जल संस्थान, पेयजल निगम सहित सम्बन्धित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

वर्चुअल माध्यम से मुख्य नगर अधिकारी नगर निगम देहरादून मनुज गोयल, नगर आयुक्त ऋषिकेश नन्दन कुमार, विकासनगर विनोद कुमार, डोईवाला युक्ता मिश्रा जुड़े रहे।

## संपादकीय

### एयर इंडिया की उड़ान

भारत की सबसे बड़ी उड्डयन कंपनी एयर इंडिया ने 470 नये जहाज खरीदने का ऑर्डर दिया है. इनमें से 250 जहाज फ्रांस की कंपनी एयरबस और 220 जहाज अमेरिकी कंपनी बोइंग के होंगे. जहाज खरीद का यह दुनिया का अब तक का सबसे बड़ा करार है. माना जा रहा है कि इन जहाजों की कुल कीमत सात लाख करोड़ रुपये (85 अरब डॉलर) से अधिक होगी. निश्चित रूप से इस बड़े सौदे से भारत की वैश्विक छवि बहुत अधिक बढ़ेगी. इससे यह भी इंगित होता है कि व्यावसायिक उड़ान के क्षेत्र में भारत शीर्षस्थ देशों की श्रेणी में आने के लिए तैयार हो चुका है. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तथा अमेरिका और फ्रांस के राष्ट्रपतियों- जो बाइडेन एवं इमैनुएल मैक्रां- ने इस पर प्रसन्नता व्यक्त की है. एयर इंडिया की इस बहुत बड़ी खरीद से अमेरिका और फ्रांस के उद्योग को बड़ी मदद भी मिलेगी. एयरबस कंपनी ब्रिटेन के रॉल्स-रॉयस के साथ जहाज बनाती है. इसीलिए ब्रिटेन के प्रधानमंत्री ऋषि सुनक ने भी खुशी जाहिर की है. अमेरिकी राष्ट्रपति बाइडेन ने कहा है कि बोइंग के साथ हुए इस करार से अमेरिका में 10 लाख से अधिक रोजगार के अवसर पैदा होंगे. ब्रिटेन ने भी रोजगार बढ़ने की उम्मीद जतायी है. प्रधानमंत्री मोदी ने जहाज निर्माता कंपनियों को भारत में उड्डयन क्षेत्र में बढ़ती संभावनाओं के साथ जुड़ने का आमंत्रण भी दिया है. उल्लेखनीय है कि पिछले साल जनवरी में टाटा समूह ने भारत सरकार से लगभग 18 हजार करोड़ रुपये के अनुमानित दाम पर एयर इंडिया को खरीदा था. जब यह कंपनी भारत सरकार के स्वामित्व में थी, तब इसने 2005 में जहाजों का अंतिम ऑर्डर दिया था. उस समय 111 जहाज खरीदने का ऑर्डर दिया गया था, जिसका मूल्य लगभग 11 अरब डॉलर था. करीब 17 वर्षों के बाद हुए इस ऐतिहासिक सौदे से यह कंपनी अंतरराष्ट्रीय उड़ान क्षेत्र में अपनी वह हिस्सेदारी फिर से वापस ले सकती है, जो उससे पश्चिमी और खाड़ी देशों की उड़ान कंपनियों ने ले लिया है. घरेलू बाजार में भी लगातार बढ़ोतरी हो रही है. वर्ष 2013-14 में देश में 74 हवाई अड्डे थे, जो अब 146 हो चुके हैं तथा आगामी चार-पांच वर्षों में यह संख्या 200 से अधिक हो सकती है. उड्डयन क्षेत्र का विकास भारत सरकार की प्रमुख प्राथमिकताओं में है. हमारे देश में उड्डयन बाजार 14-15 प्रतिशत सालाना वृद्धि दर के हिसाब से 2025 तक 4.33 अरब डॉलर के स्तर पर पहुंच सकता है. उड्डयन क्षेत्र में कई कंपनियों के साथ 42 से अधिक स्टार्टअप भी सक्रिय हैं. एयर इंडिया के इस सौदे को केवल व्यावसायिक दृष्टि से नहीं, बल्कि भारत के विकास के एक महत्वपूर्ण आयाम के रूप देखा जाना चाहिए.

**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

## राजस्व वादों का त्वरित करें निस्तारण : डीएम

बागेश्वर। डीएम अनुराधा पाल ने राजस्व वादों का त्वरित निस्तारण करने और पुराने वादों पर शीघ्र डेट सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने राजस्व वसूली पर विशेष ध्यान देने और आरसी पर त्वरित वसूली करने को कहा। गुरुवार को कलक्ट्रेट सभागार पर आयोजित बैठक में जिलाधिकारी ने कानून व्यवस्था, राजस्व वसूली, वाद निस्तारण की समीक्षा की। उन्होंने आबकारी अधिकारी को लक्ष्य प्राप्त करने के निर्देश दिए। लंबित मजिस्ट्रीयल जांच के निर्देश एसडीएम को दिए। कहा कि भूमि के स्टांप रेट निर्धारित हो चुके है। निबंधकों को नए रिवाइज रेट पर भूमि रजिस्ट्रेशन करने के निर्देश दिए। उन्होंने राजस्व व नियमित पुलिस को विभिन्न न्यायालयों से प्राप्त सम्मन, नोटिस, वारंट आदि की व्यक्तिगत तामिली के निर्देश दिए। राजस्व वसूली में विशेष ध्यान देने को कहा। उन्होंने आडिट आपत्ति, सूचना अधिकार, चरित्र सत्यापन, सीएम कार्यालय, राजस्व परिषद, शासन न्यायालय के संदर्भों पर त्वरित कार्रवाई और समाधान करने को कहा। सेवा अधिकार अधिनियम के तहत सभी अधिकारी निर्धारित समय पर कार्य पूरा करेंगे। उन्हें व्यक्तिगत ध्यान देने के निर्देश दिए।

## डीएम ने किया काली नदी पर बने दो नए पुलों का शुभारंभ

पिथौरागढ़। भारत व नेपाल के बीच सीमांत तहसील धारचूला से लगी अंतरराष्ट्रीय सीमा में काली नदी में दो नए झूलापुल बनकर तैयार हो गए हैं। इन झूलापुलों का एक कार्यक्रम में डीएम रीना जोशी ने शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि इन पुलों के बनने से दोनों देशों के लोगों के लिए आवाजाही आसान होगी। गुरुवार को जिलाधिकारी जोशी व नेपाल दार्चुला के सीडीओ दीर्घ राज उपाध्याय ने काली नदी पर जयकोट व ग्सकु में बने पुलों का शुभारंभ किया। इस दौरान डीएम ने कहा कि दोनों देशों के लोगों को इन पुलों के बनने का लाभ मिलेगा। कहा कि दोनों देशों के बीच प्राचीन काल से काफी मधुर संबंध रहे हैं।

## संक्षप्ति खबरें

### स्टेशन बाजार में हॉटमिक्स न होने पर व्यापारी गुस्साए

चम्पावत। नगर के स्टेशन बाजार में एनएच की ओर से छोड़े गए अधूरे काम को लेकर व्यापारियों ने प्रदर्शन किया। उन्होंने जल्द स्टेशन बाजार में हॉट मिक्स न करने पर एनएच के खिलाफ आंदोलन की चेतावनी दी। गुरुवार को स्टेशन बाजार के व्यापारियों ने एनएच के खिलाफ नारेबाजी की। उन्होंने बताया कि एनएच ने स्टेशन बाजार में कई जगह दो साल से अधूरा काम करके छोड़ दिया है। जिस कारण रोड में कई जगह गड्ढे हुए हैं, वाहन चलने के दौरान पत्थर उछलकर दुकानों में आ रहे हैं और दिन भर उड़ती धूल से लोग परेशान हैं। उन्होंने कहा कि कई बार मांग के बाद एनएच काम को पूरा नहीं कर रहा है। व्यापारियों ने कहा कि अगर जल्द सडक़ में डामरीकरण का कार्य पूरा न किया गया तो वह उग्र आंदोलन के लिए बाध्य हो जाएंगे। एनएच के ईई दिनेश रावत ने बताया कि देवराड़ी बैंड से काम शुरू कर दिया गया है। जल्द ही लोहाघाट की स्टेशन बाजार में भी हॉटमिक्स का कार्य शुरू किया जाएगा। इस मौके पर दानू सुतेड़ी, नितिन माहरा, दिनेश देव, तनुज तिवारी, जगदीश चन्द्र, गौरव कापड़ी, योगेश बगौली, धनश्याम जोशी, नितिन राय, नवल कुमार, सुनील चन्द्र राय आदि मौजूद रहे।

### अपर आयुक्त के सामने रखी समस्याएं

चम्पावत। नगर की विभिन्न समस्याओं को लेकर नगर पालिका अध्यक्ष गोविंद वर्मा ने कुमाऊं अपर आयुक्त नैनीताल को ज्ञापन सौंपा। गुरुवार को आयुक्त जीवन सिंह नगन्याल के आगमन पर नगर पालिका की टीम ने उनका स्वागत किया। इस दौरान पालिकाध्यक्ष गोविंद वर्मा ने आयुक्त के सम्मुख नगर की विभिन्न समस्याओं पर वार्ता की। इस दौरान नगर की नगर की पेयजल समस्या, नगर क्षेत्र की एनएच, लोनिवि नालियों का निर्माण करने, नगर के भवन स्वामियों के भवन कर में संशोधन करने, नगर की नजूल भूमि को फ्री होल्ड करने की मांग उठाई।

### बनबसा के दो कराटे खिलाडिय़ों का उत्तराखंड टीम में चयन

चम्पावत। देहरादून में आयोजित 18 से 19 अप्रैल में होने वाली ऑल इंडिया कराटे प्रतियोगिता के लिए अंडर-21 में बनबसा के दो खिलाडियों का चयन हुआ है। उनके चयन पर लोगों ने खुशी जताई है। बनबसा निवासी कृष्णाकांत कौशल और नेहा जोशी का उत्तराखंड की टीम में चयन हुआ है। मिनी स्टेडियम बनबसा के कराटे प्रशिक्षक विजय रावत ने बताया कि इससे पूर्व नेहा जोशी ने नई दिल्ली तालकटोरा इनडोर स्टेडियम में आयोजित ऑल इंडिया इंटरजोन कराटे प्रतियोगिता में उत्तराखंड का प्रतिनिधित्व करते हुए स्वर्ण पदक जीता था। जबकि कृष्णकांत कौशल ने पुणे में आयोजित ऑल इंडिया कराटे प्रतियोगिता में कांस्य पदक पर जीता। प्रशिक्षक विजय रावत और विजेता खिलाडियों को चम्पावत जिला क्रीड़ा अधिकारी भुवन पंत, जिला जिला पंचायत सदस्य पुष्कर कापड़ी पूर्व जिला पंचायत सदस्य विमला सजवान कमलेश भट्ट, फुटबॉल कोच रण बहादुर मल, दीपक पचौली, तुलसी, जयंती चंद व्यवसायी शिव नारायण साहू, अभिषेक कोयल, पवन कापड़ी, नरेश मुरारी, प्रेम सिंह रावत, जिला कराटे एसोसिएशन चम्पावत के अध्यक्ष लक्ष्मण बिष्ट, सचिव दीपक अधिकारी आदि ने दोनों को बधाई दी है।

### परिवहन मजदूर संघ ने किया सांकेतिक धरना प्रदर्शन

चम्पावत। उत्तरांचल परिवहन निगम मजदूर संघ ने रोडवेज वर्कशॉप कार्यालय में एक दिवसीय सांकेतिक धरना प्रदर्शन किया। उन्होंने निगम के निजीकरण सहित तमाम मांगो को लेकर प्रदर्शन किया। आरएम के माध्यम से समाज कल्याण मंत्री और प्रबंध निदेशक के ज्ञापन भी भेजा। गुरुवार को रोडवेज वर्कशॉप में उत्तरांचल परिवहन मजदूर संघ के अध्यक्ष देवेंद्र मिश्रा के नेतृत्व में संघ के कर्मियों ने धरना प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का संचालन क्षेत्रीय मंत्री गौरव गुप्ता ने किया।

# मोबाइल हेल्थ सुविधाएं और टेलीमेडिसिन को लेकर मुख्यमंत्री धामी की सरकार गंभीर

## मुख्यसचिव एसएस संधु और स्वास्थ्य सचिव डॉ. आर.राजेश कुमार के साथ सभी आला अधिकारियों की अहम मंत्रणा

**मो.सलीम सैफी**
**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून , 16 फ़रवरी , मुख्य सचिव डॉ. एसएस संधु ने स्वास्थ्य विभाग के अंतर्गत मोबाइल हेल्थ वैन और टेलीमेडिसिन के सम्बन्ध में अधिकारियों के साथ बैठक ली। मुख्य सचिव ने कहा कि प्रदेश के दूरस्थ क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराए जाने हेतु मोबाइल हेल्थ सुविधाएं और टेलीमेडिसिन को अधिक से अधिक बढ़ावा दिया जाए।

मुख्य सचिव ने अधिकारियों को मोबाइल हेल्थ और टेलीमेडिसिन सुविधाओं हेतु 100 प्रतिशत सैचुरेशन प्लान तैयार किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने मोबाइल वैन सुविधा के क्षेत्र में एनएचएम, स्वास्थ्य विभाग और हंस फाउंडेशन द्वारा उपलब्ध कराई जा रही सुविधाओं का विश्लेषण कर गैप चिन्हित कर इसे पूर्ण किए जाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने कहा कि जिन क्षेत्रों से स्वास्थ्य केंद्र अधिक दूर हैं उन क्षेत्रों में मोबाइल वैन के दौरे अधिक बढ़ाए जाएं। उन्होंने कहा कि मोबाइल वैन के दौरों की निश्चितता बढ़ाते हुए प्रत्येक क्षेत्र के लिए दिवस निर्धारित किए जाएं। उन्होंने कहा कि मोबाईल वैनों की निश्चितता सुनिश्चित किए जाने हेतु एक स्थायी मॉनिटरिंग और फीडबैक सिस्टम को मजबूत किया जाए।

मुख्य सचिव ने मोबाइल वैन में ब्लड सैम्पल आदि के साथ ही पोर्टेबल एक्स-रे मशीनों की उपयोगिता पर मंथन किया जाए। उन्होंने कहा कि पर्वतीय दूरस्थ क्षेत्रों की आवश्यकताओं को पूरा करने के अनुरूप सुनियोजित प्लान तैयार किया जाए। साथ ही टेलीमेडिसिन की दिशा में किए जा रहे प्रयासों को अधिक से अधिक बढ़ाया जाए। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य की दिशा में आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस की सम्भावनाओं को भी तलाशते हुए इसके प्रयोग की दिशा में कदम बढ़ाए जाने चाहिए। इस अवसर पर सचिव आर. राजेश कुमार एवं महानिदेशक स्वास्थ्य डॉ. विनीता शाह सहित अन्य विभागीय उच्चाधिकारी भी उपस्थित थे।

# डॉ सुब्रमण्यम स्वामी ने बर्खास्त कार्मिकों के पुनः बहाली की कही बात

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

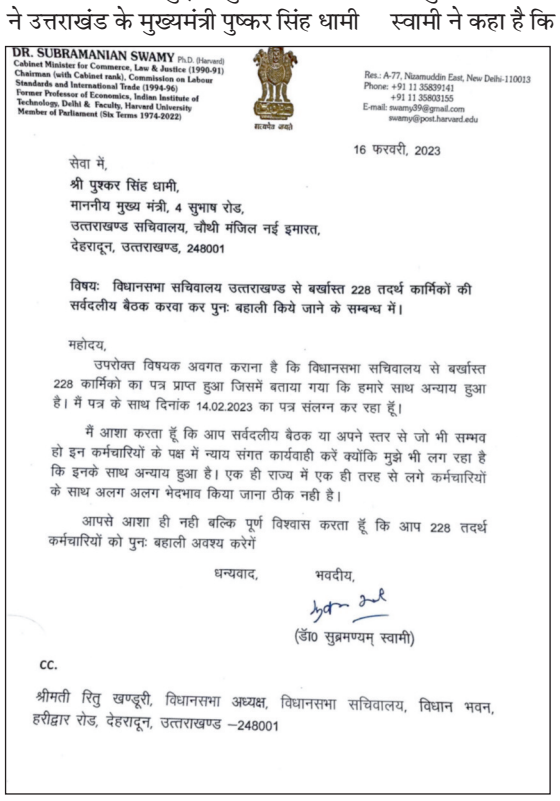
देहरादून , 16 फरवरी , बीजेपी के पूर्व सांसद एवं पूर्व कानून मंत्री डॉ सुब्रमण्यम स्वामी ने भी अब उत्तराखंड विधानसभा से बर्खास्त 228 तदर्थ कार्मिकों के पुनः बहाली के पक्ष में पैरवी की है। बीजेपी के वरिष्ठ राजनेता एवं अर्थशास्त्री सुब्रमण्यम स्वामी ने मुख्यमंत्री एवं विधानसभा अध्यक्ष को पत्र लिखकर सर्वदलीय बैठक बुलाकर या किसी अन्य स्तर से जो भी सम्भव हो, कर्मचारियों के पक्ष में न्याय संगत कार्यवाही करने के लिए कहा है।

विधानसभा सचिवालय से बर्खास्त 228 तदर्थ कार्मिकों द्वारा सयुक्त रूप से पूर्व कानून मंत्री को पत्र लिखकर उनके साथ हुए अन्याय के बारे में जानकारी दी गई थी, जिसका संज्ञान लेते हुए डॉ सुब्रमण्यम स्वामी ने उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी एवं विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूडी भूषण से कर्मचारियों के साथ न्याय कर पुनः बहाली की बात कही है।

मुख्यमंत्री को लिखे पत्र में सुब्रमण्यम स्वामी ने कहा है कि

'मैं आशा करता हूँ कि आप सर्वदलीय बैठक या अपने स्तर से जो भी सम्भव हो इन कर्मचारियों के पक्ष में न्याय संगत कार्यवाही करें क्योंकि मुझे भी लग रहा है कि इनके साथ अन्याय हुआ है एक ही राज्य में एक ही तरह से लगे कर्मचारियों के साथ अलग अलग भेदभाव किया जाना ठीक नही है। आपसे आशा ही नही बल्कि पूर्ण विश्वास करता हूँ कि आप कर्मचारियों को पुनः बहाली अवश्य करेगें

बता दें कि उत्तराखंड विधानसभा से बर्खास्त कार्मिकों को विधानसभा के बाहर धरना प्रदर्शन करते हुए 2 महीने से अधिक समय बीत चुका है, इस दौरान कार्मिक उनके साथ हुए अन्याय एवं भेदभाव को लेकर धरना प्रदर्शन कर रहे हैं, कार्मिकों का कहना है कि जब राज्य गठन से लेकर अब तक विधानसभा में एक ही प्रक्रिया से नियुक्ति हुई है तो कार्यवाही केवल 2016 एवं उसके उपरांत की नियुक्तियों पर ही क्यों की गई। कार्मिकों के इस आंदोलन के समर्थन में कांग्रेसी एवं अन्य विपक्षी दल भी खुलकर सामने आए हैं, यहां तक की पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत एवं कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा सहित विभिन्न कांग्रेसी नेताओं ने विधानसभा अध्यक्ष से भेंटकर बर्खास्त कार्मिकों की बहाली के संबंध में वार्ता कर ज्ञापन भी सौंपा है। इस बीच अन्य विभागों के कर्मचारियों के विभिन्न संगठन भी लगातार बर्खास्त कर्मियों को अपना समर्थन दे रहे हैं। वहीं अब बीजेपी के वरिष्ठ नेता व पूर्व केंद्रीय मंत्री सुब्रमण्यम स्वामी ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखकर कार्मिकों की बहाली की पैरवी कर आंदोलन को ताकत दे दी है । बहरहाल देखना अब यह है कि मुख्यमंत्री एवं विधानसभा अध्यक्ष सर्वदलीय बैठक बुलाकर या फिर अन्य किसी स्तर से बर्खास्त कार्मिकों के बहाली की कार्रवाई करते हैं या नहीं। कार्मिकों को भी अब उम्मीद है कि उनके साथ जरूर न्याय होगा।



DR. SUBRAMANIAN SWAMY Ph.D. (Harvard)
Cabinet Minister for Commerce, Law & Justice (1990-91)
Chairman (with Cabinet rank), Commission on Labour Standards and International Trade (1994-96)
Former Professor of Economics, Indian Institute of Technology, Delhi & Faculty, Harvard University
Member of Parliament (Six Terms 1974-2022)

Res.: A-77, Nizamuddin East, New Delhi-110013
Phone: +91 11 35839141
+91 11 35803155
E-mail: swamy39@gmail.com
swamy@post.harvard.edu

16 फरवरी, 2023

सेवा में,
श्री पुश्कर सिंह धामी,
माननीय मुख्य मंत्री, 4 सुभाष रोड,
उत्तराखण्ड सचिवालय, चौथी मंजिल नई इमारत,
देहरादून, उत्तराखण्ड, 248001

विषयः विधानसभा सचिवालय उत्तराखण्ड से बर्खास्त 228 तदर्थ कार्मिकों की सर्वदलीय बैठक करवा कर पुनः बहाली किये जाने के सम्बन्ध में।

महोदय,

उपरोक्त विषयक अवगत कराना है कि विधानसभा सचिवालय से बर्खास्त 228 कार्मिको का पत्र प्राप्त हुआ जिसमें बताया गया कि हमारे साथ अन्याय हुआ है। मैं पत्र के साथ दिनांक 14.02.2023 का पत्र संलग्न कर रहा हूँ।

मैं आशा करता हूँ कि आप सर्वदलीय बैठक या अपने स्तर से जो भी सम्भव हो इन कर्मचारियों के पक्ष में न्याय संगत कार्यवाही करें क्योंकि मुझे भी लग रहा है कि इनके साथ अन्याय हुआ है। एक ही राज्य में एक ही तरह से लगे कर्मचारियों के साथ अलग अलग भेदभाव किया जाना ठीक नही है।

आपसे आशा ही नही बल्कि पूर्ण विश्वास करता हूँ कि आप 228 तदर्थ कर्मचारियों को पुनः बहाली अवश्य करेगें

धन्यवाद, भवदीय,

(डॉ0 सुब्रमण्यम् स्वामी)

cc.

श्रीमती रितु खण्डूरी, विधानसभा अध्यक्ष, विधानसभा सचिवालय, विधान भवन, हरीद्वार रोड, देहरादून, उत्तराखण्ड –248001

# लगातार 8 घंटे बैठे रहने से याददाश्त कमजोर होती है

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्यूरो रिपोर्ट , 16 फ़रवरी ,ऑफिस में लंबी सिटिंग इन दिनों आम बात हो गई है। चाहे दफ्तर हो या रिमोट वर्किंग, वयस्क काम के दौरान 8 घंटे तक गतिहीन होकर एक ही जगह बैठे-बैठे बिता रहे हैं। लंबे समय तक बैठे रहने का असर अब लोगों के दिमाग पर पड़ने लगा है। इससे याददाश्त कमजोर होती है, जिससे कई बार आप कई जरूरी बातें भूल जाते हैं।

**ऐसे लोगों को 3 घंटे खड़े रहना जरूरी**

हाल ही में हुए एक शोध में सामने आया कि ऐसे लोगों को दिन में करीब 3 घंटे तक खड़े रहना जरूरी है। इससे लंबा जीवन जीने में मदद मिलती है। शोध के अनुसार खड़े रहने से ब्लड में शुगर का स्तर कम होता है। दिल की बीमारी का जोखिम कम हो जाता है और उन लोगों की तुलना में कम तनाव और थकान होती है, जो 8 घंटे या उससे ज्यादा समय तक बैठे रहते हैं।

न्यूयॉर्क के ग्लोबल वेलबीइंग लीड के माइ लार्ड हॉवेल बताते हैं कि लगातार बैठे रहने से समय के साथ मानसिक स्वास्थ्य और याददाश्त पर नकारात्मक असर पड़ता है। खड़े होने से न्यूरल एजेंट के मुद्दों से लड़ने में मदद मिल सकती है, जैसे मेडिकल टेम्पोरल लोब बिगड़ना, जो दिमाग का वह क्षेत्र है, जिसमें मेमोरी होती है।

**बैठे रहने से पैरों में अपंगता तक आ सकती है**

इसके अलावा लंबे समय तक बैठने से शरीर के सभी हिस्सों में रक्त का संचार प्रभावित होता है। मस्तिष्क में रक्त का संचार ठीक ढंग से न होने पर दिमाग की कोशिकाओं में ऑक्सीजन व पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। लेकिन लंबे समय तक एक जगह पर टिककर बैठे रहने से यह पूरी प्रक्रिया प्रभावित होती है। इसका असर हमारे पैरों पर भी पड़ता है। एक ही स्थिति में बैठे रहने से पैरों में अपंगता तक आ सकती है।

**आधे घंटे में 2 मिनट उठकर टहलना बेहद जरूरी**

दिमाग की सेहत बनाए रखने के लिए व्यक्ति को हर आधे घंटे में दो मिनट के लिए जरूर उठकर टहलना चाहिए। ऐसा करने से दिमाग में रक्त का संचार बढ़ जाता है। इससे ब्रेन व्यक्ति को चीजों की पहचान करने में मदद करता है।