हिंदी दैनिक

न्यूज़ वायरस

वर्ष : 11 अंक : 258 देहरादून, शनिवार, 08 अप्रैल, 2023 मूल्य : एक रुपया पृष्ठ : 08

मुख्यमंत्री ने कालाढूंगी में करोड़ों की 36 योजनाओं का किया लोकार्पण और शिलान्यास 3

चौबट्टाखाल को मिली 129 करोड़ की 22 योजनाओं की सौगात

लैंसडाउन का नाम बदलकर बिपिन रावत नगर करने की मांग मानी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

8 अप्रैल , पौड़ी , प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज के विधानसभा क्षेत्र चौबट्टाखाल को 1अरब 29 करोड़ 11 लाख 74 हजार की विभिन्न विकास योजनाओं की सौगात दी। कार्यक्रम के दौरान महाराज ने उनसे लैंसडाउन का नाम बदलकर ₹जनरल बिपिन रावत नगर₹ किए जाने का भी आग्रह किया जिसे जिन्होंने सहस्त्र स्वीकार भी किया।

प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज के विधानसभा क्षेत्र चौबट्टाखाल चौबट्टाखाल पहुंच कर 129 करोड़ 11 लाख 74 हजार रुपए की 22 योजनाओं का लोकार्पण व शिलान्यास कर एक बडी सौगात दी। उन्होंने उच्च शिक्षा विभाग के अन्तर्गत राजकीय महाविद्यालय चौबट्टाखाल में लागत 290.55 लाख के पुस्तकालय भवन एवं बहुउद्देशीय हॉल के निर्माण कार्य का शिलान्यास, चौबट्टाखाल में लागत 308.20 लाख से 24 शय्याओं के पर्यटक आवास गृह का निर्माण कार्य का शिलान्यास, नगर पंचायत सतपुली के कार्यालय भवन लागत 161.44 लाख का निर्माण कार्य का शिलान्यास, विकासखण्ड बीरोंखाल के आवासीय भवन टाइप-2 संख्या-2 का निर्माण लागत 45.00 लाख के कार्य का शिलान्यास, राज्य योजना के अंतर्गत विधानसभा क्षेत्र चौबट्टाखाल के विकासखण्ड बीरोंखाल के अन्तर्गत फरसाडी-गएकोट-छाछरो मोटर मार्ग का सुधारीकरण एवं डामरीकरण का कार्य (द्वितीय चरण) लम्बाई 2.00 किमी0 लागत 127.19 का शिलान्यास, विधानसभा क्षेत्र चौबट्टाखाल के विकास खण्ड पोखड़ा के अन्तर्गत देवराजखाल जयखाल मोटर मार्ग के मध्य धरतीली बैण्ड तक डामरीकरण सुदृढीकरण का शिलान्यास, विधानसभा क्षेत्र चौबट्टाखाल के विकास खण्ड पोखड़ा के अंतर्गत देवराजखाल-जयखाल के मध्य घरतोली बैंड तक लागत 62.45 लाख के डामरीकरण सुदृढीकरण का कार्य तथा विकासखंड पोखड़ा के लटीबो दलीबो नाई मोटर मार्ग का लागत 142.71 लाख से डामरीकरण सुदृढीकरण का शिलान्यास, हलूणी पेयजल योजना लागत 112.93 लाख का शिलान्यास, भूमियाखांडा किंगोडीधार ग्रा०स०पं०यो० लागत 2501.32 लाख, वेदीखाल ग्रा०स०प०प०यो० लागत 2284.84 लाख, बरसुण्डा देवता ग्रा०स०प०प०यो० लागत 3122.41 लाख की योजनाओं से संबंधित कार्यों का शिलान्यास किया।

इसके साथ ही मुख्यमंत्री धामी और कैबिनेट मंत्री व स्थानीय विधायक सतपाल महाराज ने सयुक्त रुप से उच्च शिक्षा विभाग के अन्तर्गत राजकीय महाविद्यालय खेरासेण सतपुली भवन निर्माण कार्य लागत 306.40 लाख का लोकार्पण, तहसील चौबट्टाखाल के अनावासीय मुख्य भवनों का निर्माण कार्य लागत 224.00 लाख का लोकार्पण, विधानसभा क्षेत्र चौबट्टाखाल के अन्तर्गत विकासखण्ड पोखड़ा में देवराठी सेडियाखाल,

लखोली, उबोट, गवांणी मोटर मार्ग में डामरीकरण का कार्य लागत 142.60 लाख का लोकार्पण, विकासखण्ड खाल के आवासीय भवन टाईप 4 भवन कर निर्माण कार्य का लागत 50.00 लाख का लोकार्पण, एकेश्वर श्रोत सवर्द्धन पेयजल योजना लागत 493.46 लाख का लोकार्पण, विधानसभा चौबट्टाखाल में कोट मल्ला से कोट तल्ला कड़िया कुलासू रीठाखाल मोटर मार्ग पर 70 मी० स्पान स्टील ट्रस मोटर सेतु का निर्माण कार्य 955.74 लाख का लोकार्पण, सतपुली से उलखेत मोटर मार्ग स्टेज-1 व 02 लम्बाई 5.117 किमी० का 327.30 लाख से निर्मित कार्य का लोकार्पण, सतपुली से हलूणी मोटर मार्ग स्टेज-1 व 02 लम्बाई 1.975 किमी0 लागत 123.30 लाख से निर्मित कार्य, 244.37 लाख से निर्मित सासों से मासो इण्टर कॉलेज मोटर मार्ग स्टेज-02 लम्बाई 6.500 किमी0 का लोकार्पण, 279.54 लाख से निर्मित चम्पेश्वर झंगरबो मोटर मार्ग स्टेज 02 लम्बाई 5.575 किमी0 लोकार्पण, 605.99 लाख से निर्मित L029 झवेरा लिंक जजेड़ी मोटर मार्ग स्टेज 02 लम्बाई 11.950 किमी० कार्य का लोकार्पण भी किया।

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय चौबट्टाखाल में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में प्रदेश में जितनी योजनाएं संचालित व क्रियान्वित हो रही है वे अभूतपूर्व हैं। आज भारत का सांस्कृतिक उत्थान हो रहा है भारत का पुरातन वैभव पुनः लौट रहा है, अनेक पुराने स्थानों, भूले बिसरे नायको, गौरवशाली क्षणों को स्मरण किया जा रहा है। भारत के विश्व गुरु बनने की छवि का मार्ग प्रशस्त हो रहा है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में नई खेल नीति लाई गई है। नई शिक्षा नीति लागू करने वाला उत्तराखंड देश में पहला राज्य है। समान नागरिक संहिता कानून जल्दी ही लागू कर दिया जाएगा जिसके संबंध में पूर्व में कमेटी गठ...

त्यूणी अग्निकांड में संवेदनशील डीएम सोनिका ग्राउंड जीरो पर डटी, जांच की आंच में नपे अफसर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 8 अप्रैल , जिलाधिकारी सोनिका ने मुख्य बाजार त्यूनी में हुई दुर्घटना पर रात्रि में पहुचकर रेस्क्यू कार्य का जायजा लिया। जिलाधिकारी ने मृतकों के परिजनों से भी मुलाकात कर, दुःखद घटना पर सवेदना व्यक्त किया। स्थानीय लोगों ने मुख्यमंत्री द्वारा मृतक के परिजनों को दो दो लाख रुपया दिये जाने पर आभार प्रकट किया।

जिलाधिकारी ने सम्बन्धित क्षेत्र में आपदा के उपकेंद्र पर एसडीआरएफ टीम तैनात करने के निर्देश दिए। साथ ही निर्देशित किया कि आपदा राहत बचाव आगजनी से सम्बन्धी उपकरण, सम्बन्धित ग्राम प्रधान की निगरानी में रखे जाएं ताकि किसी प्रकार की आपदा घटित होने पर रेस्क्यू टीमों से पंहुचने से पूर्व ही स्थानीय स्तर पर राहत बचाव कार्य संचालित किया जा सकें। उन्होंने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देशित किया कि त्यूणी में निर्माणधीन 100 बैड के चिकित्सालय का निर्माण कार्य शीघ्र पूर्ण कराते हुए अस्पताल संचालित कराया जाए।

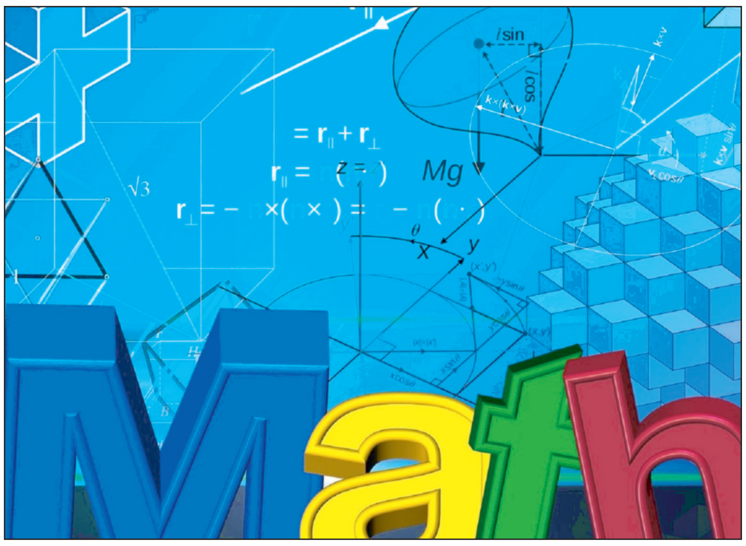
जिलाधिकारी ने राजकीय चिकित्सालय त्यूनी में व्यवस्थाओं का जायजा लिया साथ ही दवाइयों के स्टॉक की जानकारी प्राप्त की। इस दौरान जिलाधिकारी ने चिकित्सालय में उपचार कराने हेतु आए लोगों से भी बात की। मुख्य बाजार त्यूनी, तहसील त्यूनी में दो मंजिला आवासीय भवन में आगजनी की घटना पर राहत बचाव कार्यों में स्थानीय लोगों का सम्बन्धित तहसीलदार, नायब तहसीलदार, की कार्यशैली पर भारी जनआक्रोश के दृष्टिगत जिलाधिकारी ने सम्बन्धित तहसीलदार पर अनुशासनात्मक कार्यवाही तथा नायब तहसीलदार को निलम्बित किये जाने के आदेश दिए हैं, तथा अपर जिलाधिकारी वित्त एंव राजस्व को जांच अधिकारी नामित किया गया।

मुख्य बाजार त्यूनी, तहसील त्यूनी में 6 अप्रैल 2023 को लगभग सांय 04 बजे 02 मंजिला आवसीय भवन में होने से आग लगने एवं सिलेण्डर फटने के कारण घटना में 04 बच्चों की मृत्यु हो गई। घटना स्थल पर जिला प्रशासन, पुलिस टीम थाना त्यूनी फायर सर्विस त्यूनी एवं हिमाचल, एस०डी०आर०एफ० टीम, 108 एम्बुलेंस सेवा द्वारा मौके पर पहुँच कर राहत एवं बचाव कार्यवाही की गयी तथा स्थानीय ग्रामीणों / निवासियों द्वारा भी राहत बचाव कार्य में सहयोग दिया गया।

गणित से क्या जी घबराता है ? जानिए पढ़ाई के नए पैटर्न

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 अप्रैल , अगर आपको या आपके परिवार में स्कूल जाने वाले किसी बच्चे को गणित विषय से डर लगता है, तो ये खबर आपके लिए ही है।अब गणित विषय के डर को दूर करने के लिए इसे भाषा और फिजिकल एजुकेशन जैसे विषयों के साथ जोड़ा गया है। इससे बच्चों को गणित विषय में आने वाली चुनौतियों का सामना करने में मदद मिलेगी। इसके साथ ही ऐसी कुप्रथाएं भी दूर होंगी जो कई लड़कियों को इस विषय को पढ़ने में हतोत्साहित करती हैं।



स्टेप बाइज सिखाया जाता है गणित

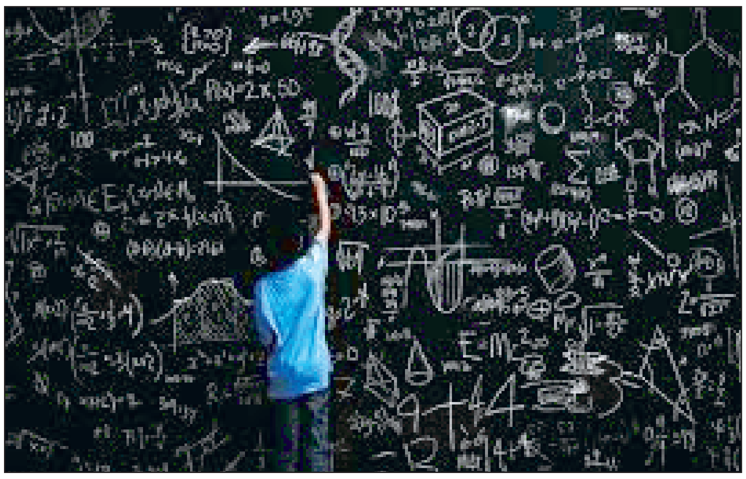
आपने कई लोगों को ये कहते हुए सुना होगा कि अगर गणित को अच्छी तरह पढ़ाया जाए तो ये बेहद रोचक और मजेदार लगता है। ये एक ऐसा विषय है, जो स्टेप बाइज पढ़ाया जाता है और हर स्टेप को सीख कर ही स्पष्ट किया जा सकता है। गणित की शुरुआत 'संख्या पद्धति यानी नंबर सिस्टम से होती है। इसके बाद धीरे-धीरे जोड़, घटाव, गुणा, भाग सिखाया जाता है। इसके अगले स्टेप में आकार और माप सिखाया जाता है। इसी तरह अगले स्टेप में कुछ थ्योरम, अवधारणाएं और सूत्रों का अध्ययन कराया जाता है। स्कूल में सेकेंडरी स्तर पर जाकर गणित के तार्किक चीजें सिखाई जाती हैं।

NCF में गणित शिक्षण पर फोकस

स्कूल स्तर गणित शिक्षा के बारे में NCF ड्राफ्ट में काफी ध्यान दिया गया है। ड्राफ्ट में पैटर्न खोजने, अनुमान लगाने, तर्क के साथ सिद्ध करना, गणितीय समस्याओं का समाधान, कम्प्यूटेशनल थिंकिंग, संख्याओं का अर्थ और ज्ञान, ज्यामिति, बीजगणित, प्रायिकता और सांख्यिकी जैसी क्षमताओं को डेवलेप करने पर जोर देने के लिए कहा गया है।

आर्ट की तरह ही रोचक है गणित विषय

कई गणित एक्सपर्ट्स इस विषय की तुलना आर्ट से करते हैं। इसे देखते हुए NCF ड्राफ्ट में कहा गया है कि गणित एजुकेशन का उद्देश्य बच्चों में क्रिएटिविटी, सुंदरता और गणित के असली मतलब को समझने के लिए तैयार करना है। NCF में पैटर्न में जो बदलाव किया गया है वो भी इसे ही दर्शाता है। जैसे इसमें गणित को खेल और भाषा जैसे विषयों के साथ पढ़ाए जाने की सिफारिश की गई है। गणित विषय के डर के दो प्रमुख पहलुओं को लेकर ड्राफ्ट में कहा गया है कि विषय के प्रति डर इसकी प्रकृति और पढ़ाने के तरीके की वजह से है। साथ ही सामाजिक धारणाओं और अपेक्षाओं से भी इसे बल मिलता है।



सूत्रों को रटाने पर नहीं होगा फोकस

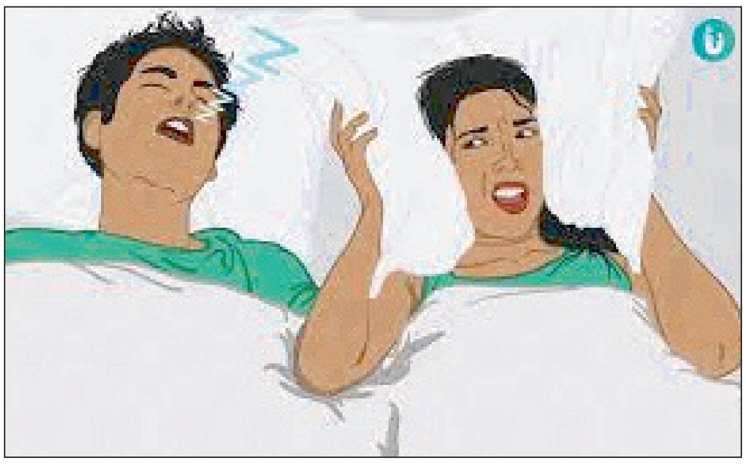
NCF ड्राफ्ट में कहा गया है कि ज्यादातर जगह गणित को पढ़ाने के लिए सूत्रों और प्रकियाओं को रटाने पर फोकस होता है। जबकि हमें गणित की तकनीक को समझने और तर्क पर ध्यान देना चाहिए। हमें समझना चाहिए कि गणित में टेक्निक का इस्तेमाल कब और कैसे करना है। इसके अलावा समाज में ये धारणा बनी हुई है कि गणित लड़कियों का विषय नहीं है। लड़कियां गणित को पढ़ने या समझने में सक्षम नहीं होती। ड्राफ्ट में इस तरह की धारणाओं को तोड़ने पर भी जोर देने की बात कही गई है।

इन तरीकों से सिखाया जाएगा गणित

एनसीएफ के ड्राफ्ट में सीखने की प्रक्रिया के लिए मॉड्यूल और शिक्षण के पांच तरीके सुझाए गए हैं। इसमें गतिविधि आधारित, खोज आधारित, समस्या समाधान, इंडक्टिव और डिडक्टिव तरीके शामिल हैं। ड्राफ्ट में रेमेडियल टीचिंग का भी सुझाव दिया गया है। जूनियर लेवल पर गणित के शिक्षण के लिए हर महीने मूल्यांकन का सुझाव दिया है। जबकि सेकेंडरी लेवल पर तीन महीने में परीक्षा कराने का सुझाव दिया है। इसमें लिखित और मौखिक दोनों तरह की परीक्षाओं की बात कही गई है।

खर्राटों के कारण 20 फीसदी जोड़े एक साथ नहीं सोते

न्यूज़ वायरस नेटवर्क



पति-पत्नी और जोड़ों का एक ही घर में रहकर अलग-अलग सोना सामान्य होता जा रहा है। इंटरनेशनल हाउसवेयर्स एसोसिएशन द्वारा जनवरी में किए गए 2200 अमेरिकियों के सर्वे के अनुसार लगभग बीस फीसदी जोड़े अलग बेडरूम में रात गुजारते हैं। घरों को अलग सोने के हिसाब से डिजाइन कराने वाले जोड़ों की संख्या बढ़ी है।

इंटीरियर डिजाइनरों का कहना है, युगल चाहते हैं कि दूसरे बेडरूम की साजसज्जा भी मुख्य कमरे के समान होनी चाहिए। संभवतः ऐसे जोड़े हर किसी के लिए अलग कमरे को अच्छा मानते हैं। वे रात की अच्छी नींद जोड़ीदार के खर्राटों या सोशल मीडिया पर देर रात तक उसकी सक्रियता के कारण नहीं गंवाना चाहते हैं। वैसे, कई विशेषज्ञ और वैवाहिक सलाहकार इस व्यवस्था से सहमत हैं। नवादा लास वेगास यूनिवर्सिटी में फैमिली थेरेपी प्रोग्राम की प्रोफेसर कैथरीन हर्टलीन कहती हैं, अलग सोने के फैसले के पीछे कुछ और कारण हो सकते हैं। क्या पार्टनर के बार-बार करवट बदलने से दिक्कत है? या घर की गंभीर समस्याओं पर चर्चा करने से बचने का बहाना है? या टकराव के बिना एक-दूसरे से बचने का तरीका है?

कुछ विशेषज्ञ मानते हैं, एक साथ सोने से युगल के बीच अंतरंग रिश्ते मधुर होते हैं। लोग प्रेम करने और जिंदगी साथ में गुजारने के लिए शादी करते हैं। इसलिए एक साथ सोने से संबंध गहरे होते हैं। हाउसवेयर्स एसोसिएशन के सर्वे में 46 प्रतिशत लोगों का कहना है कि पार्टनर के जमकर खर्राटे लेने या बहुत अधिक करवट बदलने से तंग आकर उन्होंने अलग कमरे में रात गुजारने का निर्णय लिया है। अन्य कारण सोने का अलग समय या किसी काम में व्यस्त रहना भी है। बीस प्रतिशत लोगों ने कहा चूंकि वे अपने लिए अलग स्थान चाहते हैं इसलिए अलग सोते हैं। 22 फीसदी लोगों ने बताया कि उन्होंने पिछले साल ही दूसरे कमरे में सोना शुरू किया है। इससे लगता है कि यह चलन अब बढ़ रहा है। वर्षों एक बिस्तर पर रात गुजारने के बाद अलग सोने वाले पति-पत्नी भी हैं। कुछ बुजुर्ग अपने परिवार के किसी जोड़े के अलग सोने को उचित नहीं मानते हैं।

इंटरनेशनल हाउसवेयर्स एसोसिएशन के अनुसार उनके सर्वे में शामिल 31 प्रतिशत जोड़ों ने बताया कि अलग सोने से उनके संबंधों पर कोई असर नहीं पड़ा है। 21 फीसदी ने तो कहा कि इससे उनके रिश्ते बेहतर हुए हैं। बाकी लोग इस व्यवस्था को बहुत अच्छा नहीं मानते हैं. अमेरिका में कई जोड़ों ने महामारी के बीच अलग कमरे में सोना शुरू किया है। ह्यूस्टन की कारा न्यूहार्ट बताती हैं, हम महामारी में अलग बेडरूम में सोने लगे थे। अब हमें यह अच्छा लगने लगा है। मैं अपने कमरे में स्वतंत्र महसूस करती हूं। हमारी प्राइवेसी भी बनी रहती है। उन्होंने अपना शयनकक्ष अपनी रुचि के हिसाब से डिजाइन करवाया है।

कच्ची प्याज खाइये - बीमारियां भगाइये

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 अप्रैल , जैसे हर प्रकार का भोजन हमारे शरीर के लिए आवश्यक होता है वैसे ही प्याज भी स्वास्थ्य के लिए उपयोगी माना जाता है। दरअसल प्याज में पर्याप्त मात्रा में सल्फर होता है. इसलिए गर्मी में भी लू से बचने के लिए कच्चा प्याज खाने की सलाह दी जाती है। आज हम आपको बताएंगे कि कैसे कच्चा प्याज खाना सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। प्याज को पकाने से उसका स्वाद बढ़ सकता है। लेकिन इसकी भरपूर सामग्री इसे कच्चा खाने से ही प्राप्त की जा सकती है। कच्चा इसमें एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं कच्चा प्याज खाने से होने वाले फायदों के बारे में...

प्याज खाने से स्वास्थ्य लाभ होता है

1.हड्डियों के लिए फायदेमंद-

कच्चा प्याज कैल्शियम का अच्छा स्रोत है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाए रखने के लिए जरूरी है। कैल्शियम ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को कम करने में भी मदद करता है, जिससे हड्डियों के नुकसान और फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है।

2. मधुमेह को नियंत्रित करता है-

कच्चे प्याज में एलिल प्रोपाइल डाइसल्फ़ाइड नामक यौगिक होता है, जो टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों में रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करता है। Allyl propyl डाइसल्फ़ाइड इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाकर काम करता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

3. एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर-

कच्चे प्याज में फ्लेवोनोइड्स और फेनोलिक्स सहित कई एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो मुक्त कणों से होने वाले ऊतक क्षति से बचाने में मदद कर सकते हैं। एंटीऑक्सिडेंट कैंसर और हृदय रोग सहित पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकते हैं।

4. कैंसर का कम जोखिम

कच्चे प्याज में ऑर्गेनोसल्फर नामक यौगिक होता है, जो पेट और पेट के कैंसर सहित कई अन्य प्रकार के कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकता है। ऑर्गेनोसल्फर यौगिक कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोक सकते हैं।

5. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है-

कच्चे प्याज में विटामिन सी होता है, जो स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए आवश्यक है। विटामिन सी सफेद रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाने में मदद करता है, जो संक्रमण और बीमारी से लड़ते हैं। कच्चा प्याज खाने से सर्दी, फ्लू और सांस की अन्य बीमारियों का खतरा भी कम होता है।

मुख्यमंत्री ने कालाढूंगी में करोड़ों की 36 योजनाओं का किया लोकार्पण और शिलान्यास

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

कालाढूंगी/हल्द्वानी 8 अप्रैल , मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विधानसभा कालाढूंगी के लिए 95 करोड़ 09 लाख की 36 योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया। उन्होंने कहा कि इन योजनाओं के माध्यम से इस क्षेत्र के भविष्य की नींव रखी गई है, योजनाओं के पूर्ण होने पर क्षेत्र का सर्वागींण विकास होगा। इन योजनाओं से क्षेत्र के 8012 परिवार पेयजल योजना से लाभान्वित होंगे। आज का दिन विधानसभा कालाढूंगी में विकास के एक नए युग का सूत्रपात में सहायक सिद्ध होगा। इन 36 योजनाओं में मोटर मार्ग निर्माण, पेयजल और सिंचाई की क्षमता के विकास जैसे जनहितकारी क्षेत्रों से जुड़ी हुई हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि परीक्षाओं में पारदर्शिता के लिए राज्य में सख्त नकल विरोधी कानून लागू किया गया है। इस माह 04 प्रतियोगी परीक्षा आयोजित कराई जा रही है तथा रिक्त पदों का अधियाचन आयोग को प्रेषित किए गए हैं। राज्य सरकार द्वारा अंत्योदय परिवारों को तीन गैस सिलेंडर देने हों, प्रदेश की महिलाओं के लिए क्षैतिज आरक्षण की व्यवस्था को लागू करना हो, समान नागरिक संहिता का मसौदा तैयार करना हो, जबरन धर्मांतरण पर रोक के लिये कानून बनाना हो, नई शिक्षा नीति लागू करना हो, नई खेल नीति लागू करना हो, सख्त नकल विरोधी कानून बनाना हो, राज्य आंदोलनकारियों व उनके आश्रितों को सरकारी नौकरियों में 10 प्रतिशत का क्षैतिज आरक्षण देना हो सभी का सरकार द्वारा कार्य किए गए हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विधान सभा कालाढूंगी मे 398.00 लाख की धनराशि से आनन्दपुर नलकूप पेयजल योजना तथा लामाचौड खास नलकूप पेयजल योजना लागत 159.00 लाख की 02 योजनाओं का लोकार्पण किया। इसके साथ ही मुख्यमंत्री ने कालाढूगी के विकास के लिए 34 योजनाओं का शिलान्यास किया।

जिसमें गोविन्दपुर गढवाल पेयजल योजना लागत रूपये 310.00 लाख, पनियाली पेयजल योजना लागत 222.00 लाख, पीपलपोखरा पेयजल योजना 558.00 लाख, लालपुर नायक पेयजल, लागत 334.00 लाख,प्रेमपुर लोश्ज्ञानी पेयजल, लागत 431.00 लाख, रामडी आनसिंह पेयजल योजना लागत 326.00 लाख, पतलिया पेयजल योजना लागत 434.84 लाख, बजूनिया हल्दू पेयजल योजना लागत 297.93 लाख, कमोला नलकूप योजना लागत 399.63 लाख, कालाढूगी बन्दोबस्ती पेयजल योजना लागत 298.61, सेल्सिया पेयजल लागत 117.38 लाख, छोटी हल्द्वानी पेयजल लागत 161.08 लाख, रतनपुर रामपुर पेयजल 490.11 लाख,धापला पेयजल 63.91 लाख, दोहनीया पेयजल 206.74 लाख,गिनती गांव पेयजल 399.30 लाख, चांदपुर पेयजल 142.82 लाख, नाथुजाला पेयजल 227.10 लाख, नया पाण्डे गांव पेयजल 54.00 लाख, पवालगढ मनखथपुर पेयजल 332.45 लाख,विजयपुर धमोला पेयजल 271.64 लाख, धमोला पेयजल 350.86 लाख, मन्दरजुडा पेयजल 442.26 लाख, चोपडा पम्पिंग पेयजल 235.33 लाख,ज्योली पेयजल 172.12 लाख,भद्यूनी पम्पिंग योजना 103.35 लाख, बल्यूटी पम्पिंग योजना 261.39 लाख, रानीबाग पम्पिंग योजना 342.05 लाख,सूर्यागांव पम्पिंग योजना 151.98 लाख, दोगडा पेयजल योजना 88.61 लाख,डोलमार पेयजल योजना 61.13 लाख, हैडी पेयजल योजना 27.43 लाख तथा डहरिया धानमिल से आनन्दा स्कूल निलांचल कालोनी से बिडला स्कूल छडायल रोड तक मार्ग पुनः निर्माण कार्य लागत 381.80 लाख की धनराशि का कुल 34 योजनाओं का शिलान्यास किया।

घोषणा : मुख्यमंत्री श्री धामी ने कालाढूंगी विधान सभा के लिए नगर पंचायत कालाढूंगी में उपमण्डी समिति की घोषणा, कालाढूंगी में ब्रिटिश कालीन फाउंद्री को पर्यटन स्थल के रूप में विकसित करने हेतु उसका सौन्दर्यीकरण एवं मुख्य मार्ग तक नहर कवर कर सड़क का निर्माण, विकास खण्ड कोटाबाग के ग्राम धमोला मे लदुवागाड झरने का पर्यटन स्थल का सौन्दर्यीकरण एवं सडक निर्माण, कालाढूंगी मुख्य मार्ग के चकलुवा में नेहाल नदी में मुख्य मार्ग पर पुल का निर्माण,ग्राम रतनपुर बैलपडाव में नलकूप निर्माण तथा बैलपडाव के सरदार धडे मे नलकूप निर्माण, ग्राम पंचायत आंवलकोट मे स्थित प्राचीन हुनमानधाम मन्दिर का जीर्णोद्वार व सौन्दर्यीकरण की घोषणा की।

कार्यक्रम में पूर्व मंत्री एवं क्षेत्रीय विधायक बंशीधर भगत ने मुख्यमंत्री का स्वागत करते हुये राज्य के समग्र विकास के लिए मुख्यमंत्री के नेतृत्व में सरकार द्वारा सराहनीय कार्य किए जा रहे हैं। विधानसभा कालाढूंगी आज विकास के मार्ग पर अग्रसर हो रहा है जिसका लाभ यहाँ की जनता को मिलेगा। सरकार द्वारा कालाढूंगी के लिए महत्वाकांक्षी योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया गया है जो कालाढूंगी विधानसभा के लिए मील का पत्थर सिद्व होगी। कार्यक्रम को केन्द्रीय रक्षा राज्य मंत्री अजय भटट, प्रदेश अध्यक्ष भाजपा महेन्द्र भटट एवं जिलाध्यक्ष प्रताप बिष्ट द्वारा भी सम्बोधित किया गया।

इस अवसर पर जिला पंचायत बेला तोलिया, मेयर डा0 जोगेन्दर पाल रौतेला, दीवान सिंह बिष्ट, सरिता आर्या,प्रदेश अध्यक्ष महेन्द्र भटट,जिलाध्यक्ष प्रताप बिष्ट, जिलाधिकारी धीराज सिंह गर्ब्याल, एसएसपी पंकज भटट के साथ ही प्रदेश महामंत्री राजेन्द्र बिष्ट,प्रदेश प्रवक्ता प्रकाश रावत, हेमन्त द्विवेदी, विकास भगत, डा अनिल कपूर डब्बू,अध्यक्ष नगर पंचायत पुष्कर कत्यूरा, उपाध्यक्ष जिला पंचायत आनन्द दरम्वाल, नवीन भटट, सुरेश भटट, गजराज बिष्ट, सुरेश तिवारी, लाखन नेगी,प्रताप बोरा सुरेश गौड, रंजन बर्गली, भूवन भटट, राकेश नैनवाल, प्रदीप बिष्ट, हुकम सिंह कुवर, दीपक सनवाल, दीपक मेहरा, मुकेश बोरा, दीपाली कन्याल,कल्पना बोरा, अलका जीना के साथ ही क्षेत्रीय जनता एवं गणमान्य उपस्थित थे।

सेल्फ हेल्प : शब्द नहीं, लहजा मूलभूत संदेश होता है

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

जब आप बोलते हैं तो आपके कहे गए शब्द महत्वपूर्ण होते हैं। परंतु आपके शब्दों से अधिक महत्वपूर्ण है आपका लहजा। जब आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जो आपकी भाषा न बोलता हो, तो भी आप उन भावनाओं को समझ जाते हैं जो वह आप तक पहुंचाना चाहता है। शब्द नहीं, लहजा ही मूलभूत संदेश होता है जिसे अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। अगर आप मेहनत और बचत के जरिए पूंजी एकत्रित करेंगे, तो ये आपकी जिंदगी में ज्यादा कमाने और ज्यादा बचाने के मौके लाएगी। लोग कहते हैं कि पैसा ही पैसे को खींचता है।

बचत से पूंजी बढ़ाने की आपकी क्षमता इस बात का सूचक है कि आपमें और ज्यादा कमाने की काबिलियत है। छोटी पूंजी जमा करेंगे तो भी आप बड़ी राशि के लिए मौकों को खुला निमंत्रण देंगे। निराशा को लक्ष्य की राह का साथी मानिए अचानक निराशा आ जाए तो उससे कैसे निपटेंगे? क्या उसे हावी होने देंगे?

दूसरों पर अपना गुस्सा उतारेंगे? निराशा को लक्ष्य की राह का साथी मानें, बाधा नहीं। निराशा से उबरकर आगे बढ़ें। फर्क इस बात से नहीं पड़ता कि आप कितनी जोर से गिरते हैं, फर्क इससे पड़ता है कि कितनी जोर से उठ खड़े होते हैं।

प्रवेशोत्सव के साथ किया नए सत्र का शुभारंभ

रुद्रप्रयाग। सरस्वती विद्या मंदिर इंटर कॉलेज ने परिषदीय परीक्षा की समाप्ति के बाद विद्यालय में नए सत्र 2023-24 के शुभारम्भ को प्रवेशोत्सव के रूप में मनाया। विद्यालय में विधिवत हवन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मां शारदा के सम्मुख दीप प्रज्वलित कर सरस्वती वन्दना के साथ किया गया। हवन में विद्यालय के सभी छात्र छात्राओं के द्वारा आहुतियां दी गई। इसके बाद विद्यालय में नये सत्र में प्रवेश लेने वाले सभी छात्र छात्राओं का स्वागत फूल मालाओं और स्मृति चिह्न देकर किया गया। कार्यक्रम का संचालन विद्यालय के आचार्य सुनील बमोला द्वारा किया गया। जबकि हवन विद्यालय के आचार्य सुरेश चन्द्र शर्मा, सरस्वती शिशु मंदिर के प्रधानाचार्य गंगा दत्त जोशी द्वारा संयुक्त रूप से किया। कार्यक्रम के समापन पर विद्यालय के प्रधानाचार्य शशि मोहन उनियाल द्वारा सभी छात्र छात्राओं को नए सत्र में नई कक्षा में प्रवेश लेने पर हार्दिक शुभकामनाएं और बधाई दी गई। साथ ही अन्य विद्यालयों से अपने विद्यालय में प्रवेश लेने के इच्छुक छात्र छात्राओं के लिए अपने विद्यालय के छात्र छात्राओं के माध्यम से कुछ आवश्यक सूचनाएं दी गई।

केदारनाथ पैदल मार्ग खुला, आवाजाही शुरू

नेटवर्क

रुद्रप्रयाग। बीते लम्बे समय की कड़ी मेहनत के बाद आखिरकार शुक्रवार को डीडीएमए लोनिवि के मजदूरों ने केदारनाथ पैदल मार्ग पर आवाजाही शुरू करा दी। भैरव और कुबेर गदेरे में बर्फ काटकर डेढ़ मीटर रास्ता तैयार कर दिया गया है। सुबह कई घोड़े-खच्चर सामान लेकर गौरीकुंड से केदारनाथ धाम पहुंचे। इधर, पैदल मार्ग खुलने से प्रशासन और यात्रा से जुड़े विभागीय अफसरों ने राहत की सांस ली।

केदारनाथ यात्रा तैयारियों को लेकर सबसे बड़ी जिम्मेदारी डीडीएमए लोनिवि की रहती है। पैदल मार्ग को खोलना विभाग के सामने हमेशा चुनौती रहा है। इस बार 20 फरवरी से डीडीएमए के मजदूरों ने केदारनाथ पैदल मार्ग से बर्फ हटाने का काम शुरू किया। दो बार मार्ग को आवाजाही के लिए खोल दिया गया था, किंतु मौसम लगातार परेशानियां पैदा करता रहा। पहली बार 19 मार्च को मार्ग बर्फबारी के कारण बंद हो गया। लोनिवि ने मार्ग खोला तो फिर से बर्फबारी हुई और पैदल मार्ग 29 मार्च को बंद हो गया। भैरव गदेरे में ऊपरी क्षेत्र से ग्लेशियर टूटकर आई बर्फ ने पैदल मार्ग को अवरुद्ध किया। लगातार कड़ी मशक्कत में जुटे लोनिवि के मजदूरों ने शुक्रवार 7 अप्रैल को मार्ग आवाजाही के लिए खोल दिया। डीडीएमए लोनिवि के ईई प्रवीण कर्णवाल ने बताया कि शुक्रवार को भैरव और कुबेर गदेरे में डेढ मीटर रास्ता बनाकर आवाजाही शुरू करा दी गई है। सुबह एक दर्जन घोड़े-खच्चर सामान लेकर केदारनाथ गए। जबकि मार्ग को और चौड़ा किया जा रहा है। अब गौरीकुंड से केदारनाथ तक आवाजाही होने लगी है।

डीएम आज करेंगे केदारनाथ धाम का निरीक्षण : रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित शनिवार को केदारनाथ पैदल मार्ग और धाम का निरीक्षण करेंगे। इस दौरान बीकेटीसी के साथ ही यात्रा से जुड़े विभागीय अफसर उनके साथ मौजूद रहेंगे। आगामी 25 अप्रैल से शुरू हो रही केदारनाथ धाम की यात्रा को देखते हुए जिलाधिकारी का यह निरीक्षण काफी महत्वपूर्ण है।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा में जानिए अब साल में दो बार देनी होगी परीक्षा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 अप्रैल , नेशनल एजुकेशन पॉलिसी 2020 के तहत राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा यानी NCF का ड्राफ्ट जारी किया गया है। NCF के ड्राफ्ट में सुझाव दिया गया है कि बोर्ड परीक्षाएं साल में कम से कम दो बार आयोजित होनी चाहिए। NCF ने स्कूलों में बोर्ड के पैटर्न में बदलाव मसौदा तैयार किया है। अब बच्चों को 11वीं और 12वीं में साल में एक बार नहीं बल्कि दो बार परीक्षाएं देनी होंगी। इसके अलावा अब बच्चा फिजिक्स के साथ म्यूजिक या कला जैसे विषय पढ़ सकता है। इसके अलावा 9वीं और 10वीं में हुए एग्जाम के आधार पर रिजल्ट बनेगा इसी तरह 12वीं के रिजल्ट में 11वीं के नंबरों को भी शामिल किया जा सकता है।

साल में दो बार देनी होगी परीक्षा

एनसीएफ के ड्राफ्ट में सबसे बड़ा बदलाव बोर्ड परीक्षाओं को लेकर है। अब तक जो 10वीं और 12वीं क्लास के लास्ट में बोर्ड परीक्षाएं होती हैं, उन्हें साल में दो बार कराने पर विचार किया गया है। यानी प्रोफेशनल कोर्सेस की तरह अब 11वीं और 12वीं में भी सेमेस्टर सिस्टम लागू हो जाएगा। सेमेस्टर के हिसाब से ही पाठ्यक्रम तैयार होगा। इसके अलावा 12वीं के रिजल्ट में 11वीं क्लास के अंक भी जुड़ेंगे। आसान भाषा में समझने के लिए कह सकते हैं कि अब 10वीं पास करने के बाद बच्चों को हर 6 महीने में 4 बोर्ड परीक्षाओं को पास करना होगा। हालांकि 9वीं और दसवीं में परीक्षाओं का पुराना पैटर्न ही लागू रहेगा।

अगर आपका बच्चा 9वीं में है तो...

अगर आपका बच्चा 9वीं क्लास में है, तो उसके पास कई विषय पढ़ने और सीखने का अवसर मिलेगा। इतना ही नहीं अब बच्चे के पास 9वीं में ही भविष्य की तैयारी शुरू करनी होगी। बच्चों को 12वीं के दौरान या बाद में सबसे बड़ी उलझन आगे की पढ़ाई और करियर को लेकर होती है। लेकिन अब ऐसा नहीं होगा। 9वीं से ही बच्चों को सारे विषय पढ़ाएं जाएंगे ताकि वो अपने करियर को चुन सके। NCF ने ड्राफ्ट में 9वीं से लेकर 12वीं तक को सेंकडरी स्टेज में रखा है। इसे भी दो भागों 9वीं-10वीं और 11वीं-12वीं में बांटा गया है।अब तक 9वीं और 10वीं में केवल 5 विषय पढ़ाए जाते है। लेकिन एनसीएफ के ड्राफ्ट में 8 विषयों को अनिवार्य किया जा सकता है। ग्रेड 10 को पूरा करने के लिए 8 कोर्सेस प्रोग्राम में से दो अनिवार्य रूप से पढ़ने होंगे। यानी 9वीं और 10में कुल 16 विषय होंगे। इनमें ह्यूमिनिटीज (इसमें भाषाएं शामिल होंगी), गणित और कंप्यूटर, फिजिकल एजुकेशन, कला, सोशल साइंस, साइंस और इंटर डिसीप्लेनरी एजुकेशन शामिल होंगे।

10वीं की मार्कशीट में जुड़ेंगे 9वीं के अंक

ड्राफ्ट में कहा गया है कि 9वीं और 10वीं सेमेस्टर पैटर्न की बजाय अभी की तरह ईयरली पैटर्न पर ही चलेंगे। इन क्लासेस में भी सेमेस्टर सिस्टम बनाया जा सकता है, लेकिन इसकी जरूरत नहीं है, क्योंकि छात्र अनिवार्य विषयों को पढ़ेंगे। 10वीं क्लास के लास्ट में बच्चों को बोर्ड परीक्षा पास करनी होगी, ये ग्रेड 9 और 10 के दौरान सीखे गए सिलेबस पर आधारित होगी।

अगर आपका बच्चा 11वीं या 12वीं में है तो...

9वीं और 10वीं में छात्रों को भले ही अनिवार्य विषय पढ़ने होंगे, लेकिन इसके बाद की क्लास में अपनी रुचि के हिसाब से विषय चुन सकते हैं। दरअसल 10वीं पास करने के बाद ही छात्र मेडिकल, इंजीनियर, आर्ट, साहित्य जैसे विषयों को चुनने में कन्फ्यूज रहते हैं। कई बार भविष्य को लेकर छात्र तनाव में चले जाते हैं। फिलहाल 11वीं और 12वीं के छात्र फिजिक्स, केमिस्ट्री और मैथ के बीच ही उलझ कर रह जाते हैं। कई बच्चे साहित्य में बहुत रुचि रखते हैं, लेकिन परिवार वो चाहकर भी इनको पढ़ नहीं पाते। ऐसे में नया ड्राफ्ट काफी कारगर साबित होगा। NCF ने 11वीं और 12वीं के लिए 16 च्वाइंस बेस्ट कोर्सेस का प्रस्ताव रखा है, जिन्हें छात्र अपनी मर्जी से चुन पाएंगे।

अपनी मर्जी से विषय चुनने की आजादी

11वीं कक्षा में बच्चों के पास तीन ऑप्शन होंगे। पहले में ह्यूमैनइटीज, सोशल साइंस, साइंस, मैथमेटिक्स और कंप्यूटिंग विषय होंगे। दूसरे में इंटरडिसिप्लिनरी एरिया ऐसे बच्चों के लिए स्नातक के बाद रिसर्च एरिया में भविष्य बनाना चाहते होंगे। तीसरे वर्ग में आॅर्टस, स्पोर्ट्स और वोकेशनल को चुनने का विकल्प मिलेगा। लेकिन छात्र इनमें से कोई से भी विषय को चुन सकता है। दरअसल इस ड्राफ्ट में 8 तरह के कोर्स के सेट तय किए गए हैं, जिनमें तीन-चार विषय हैं। अब छात्र अलग-अलग सेट के विषय चुन सकता है। मान लीजिए कोई छात्र साइंस सेट में से फिजिक्स चुनता है, तो वो दूसरे विषय के लिए आर्ट सेट में से म्यूजिक चुन सकता है। इसके साथ ही तीसरे विषय के लिए गणित सेट में से कोई विषय चुन सकता है।

कैसे होंगी परीक्षाएं ?

एनसीएफ ने 11वीं और 12वीं के परीक्षा पैटर्न में भी बदलाव किया है। दोनों क्लास में 8 विषय तो पढ़ने होंगे लेकिन इनकी परीक्षाएं एक साथ नहीं होगीं। अब साल में दो बार परीक्षाएं होगीं। पहले सेमेस्टर में 4 विषय और दूसरे में बचे हुए 4 विषयों के पेपर देने होंगे।

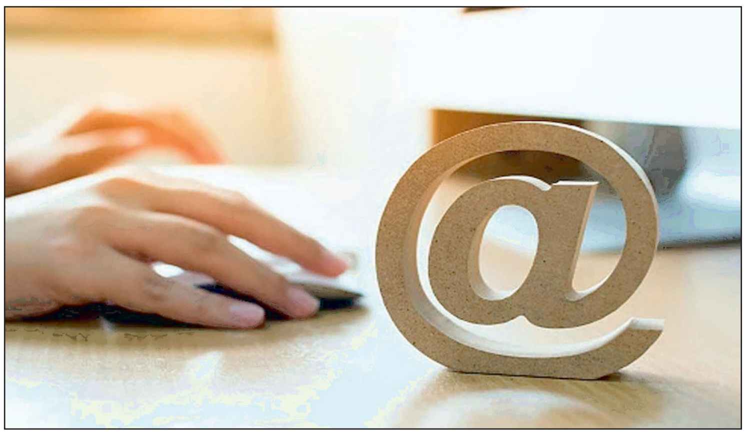
अगर आपका बच्चा छोटी क्लासेस में है तो...

अगर आपका बच्चा प्राइमरी या जूनियर क्लास में पढ़ता है, तो उसके स्कूल पैटर्न में भी बदलाव हो सकता है। नई शिक्षा नीति का फोकस प्राइमरी एजुकेशन पर है। अब तक चली आ रही 10+2 पैटर्न को बदलकर 5+3+3+4 कर दिया गया है। इसके फॉर्मेट में पहली स्टेज प्री प्राइमरी से लेकर क्लास 3 तक है। दूसरे में क्लास तीसरी से 5वीं तक, तीसरे में छठी क्लास से 8वीं तक और चौथे में 9वीं से 12वीं तक शामिल है।

क्या आप जानते हैं @ सिंबल को किसने, कब और क्यों बनाया ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 अप्रैल , आज हम बात करेंगे @ की जो यूँ तो है एक सिंबल लेकिन क्या आपने सोचा है कि @ को किसने बनाया और क्यों बनाया गया है और कब बनाया गया तो इसी टॉपिक पर आज के इस आर्टिकल में हम आप सभी लोगों को पूरी फुल इनफार्मेशन देने वाले हैं तो आप इस आर्टिकल को पूरा पढ़ियेगा और पढ़ने के बाद अगर अच्छा लगे तो हिंदी दैनिक न्यूज़ वायरस की इन रोचक खबरों को आगे भी दोस्तों के संग शेयर ज़रूर कीजियेगा आप सभी लोग दिन भर में पता नहीं कितनी बार मेल करते होंगे, क्योंकि आज के समय में आधे से ज्यादा काम मेल द्वारा ही होता है और अब तो घर बैठे काम कर रहे हैं, लोग मेल करने की संख्या काफी ज्यादा होती जा रही है ! ऐसे में कभी आपके दिमाग में ये बात नहीं आई कि आखिर मेल भेजने के लिए आप जिस @ सिंबल का आप इस्तेमाल करते हैं, उसका जन्म कैसे हुआ और कब से इसका इस्तेमाल होता आ रहा है, आपको आपको इसके बारे में पता तो अच्छी बात हैं क्योंकि ये कुछ ऐसे सवाल हैं, जिनको जवाब हर किसी को पता होना चाहिए ! जिंदगी में कभी भी आपके काम आ सकते हैं ऐसे सवाल, तो चलिए अगर आपको इ बारे में नहीं पता तो आज हम अपनी इस पोस्ट में आपको इस बारे में थोड़ी जानकारी देते हैं,



@ इस चिन्ह को At कहते है, लेकिन कई लोग इसको at the rate भी कहते है, लेकिन सच में इसको At नाम से जाना जाता है. कंप्यूटर, लैपटॉप के एव सभी मोबाइल कीबोर्ड पर हमे ये symbol देखने को मिलता है.

@ चिन्ह का इस्तमाल क्यों किया जाता है ?

@ चिन्ह का इस्तमाल आपने ईमेल में या फिर कई तरह की सोशल नेटवर्किंग साईट पर भी देखा होगा. @ सिंबल का इस्तमाल ईमेल में इसलिए किया जाता है, ताकि उसमे से यूजर नेम (User Name) और डोमेन नेम (domain name) seperate किया जाए. किसी भी प्रकार के ईमेल में 2 पार्ट होते है, पहला वाला जिसमे हमारा जो भी यूजर नेम हो जो हम चाहे वो इस्तमाल करते है और दूसरा वाला @ के बाद आता है वो होता है , डोमेन नेम का. डोमेन नाम हम चेंज नहीं कर सकते क्यों की वो सर्विस प्रोवाइडर का होता है, लेकिन यूजर नाम change कर सकते है न्यू ईमेल बनाते समय. जैसे हम अभी ईमेल एड्रेस में @ का प्रयोग करते है. Abc@gmail.com xyz@hindimeearn.com

@ चिन्ह का प्रयोग सबसे पहले Ray Tomlinson ने ARPANET में किया था, उन्होंने इसका प्रयोग sender name और machine name को seperate करने के लिए इसका प्रयोग किया था. @ Symbol का इस्तमाल कई तरह की प्रोग्रामिंग लैंग्वेज में भी किया जाता है.दरअसल, इंटरनेट, ई-मेल और सोशल नेटवर्क के इस ज़माने में हम अक्सर @ इस सिंबल का बेहद इस्तेमाल करते हैं, लेकिन कभी हमने इस बारे में नहीं सोचा है कि इस @ यानी 'ऐट द रेट ऑफ' का इस्तेमाल पहली बार कब हुआ? या ये अंग्रेजी में ये प्रतीक अक्षर कहां से आया? अगर, आप अंग्रेजी नहीं बोलते हैं तो इसके बारे में बात करना और भी दिलचस्प होगा ! इतना ही नहीं आपको ये जानकर काफी हैरानी होगी कि दुनिया भर में अलग-अलग जुबानें बोलने वाले इस 'ऐट द रेट ऑफ' को अलग नामों से बुलाते हैं, आज यही सिंबल @ पूरी दुनिया में ई-मेल के पते के लिए इस्तेमाल हो रहा है ! साथ ही बता दें कि 5 मार्च 2016 को रे टॉमलिंसन का देहांत हो गया और वो हमारे लिए इतना बड़ा अपना एक प्रतीक स्वरुप निशाँ या सिम्बल छोड़ गए, जिसके द्वारा आज दुनियाभर में वो हमेशा याद किये जाते हैं।

अजब गजब : कुंवारा नंबर 1 , बीवी नंबर 14

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 अप्रैल , बिहार में रिश्तेदारों समेत अलग-अलग जाति और वर्गों के लिए कोड बनाए गए हैं. ऐसे में अब विभिन्न वर्गों के लोगों की पहचान एक खास कोड से होगी. दरअसल बिहार में जातीय जनगणना का पहला चरण पूरा हो चुका है, वहीं दूसरा चरण 15 अप्रैल से शुरू होने वाला है. जातीय जनगणना को लेकर बिहार में हर जाति का कोड तय कर दिया गया हैं. इसके साथ ही अलग-अलग वर्ग जैसे रिश्तेदार, शिक्षा, धर्म, पेशा, लैपटाप और वाहनों के लिए भी कोड निर्धारित कर दिये गए हैं. इन कोड के अनुसार अब बिहार में कुंवारों के लिए 1 नंबर (Code For Bachelors) कोड तय किया गया है, वहीं हाउसवाइफ के लिए (Code For Bachelors) 14 नंबर का कोड बनाया गया है, जबकि बहू और घर जमाई बाबू अब 7 नंबर के कोड से पहचाने जाएंगे.

मिली जानकारी के अनुसार सास-ससुर के लिए 9 नंबर का कोड तो वहीं शादीशुदा लोगों के लिए कोड 2 और तलाकशुदा का कोड 5 निर्धारित किया गया है. इसके साथ-साथ बेटे-बेटी के लिए 3, नाती-नातिन, पोते-पोती के लिए 4 नंबर की का कोड तय किया गया है. जबकि स्टूडेंट्स के लिए कोड 13 नंबर का कोड रहेगा. इसके अलावा मेल मेंबर के लिए 1, फीमेल के लिए 2 और अन्य के लिए कोड 3 नंबर का कोड तय किया गया है. वहीं फैमिली के प्रधान के लिए 1 नंबर कोड तो पति-पत्नी के लिए 2 नंबर दर्ज किया जाएगा.

बता दें, बिहार में इस बार हो रही जातीय जनगणना के लिए पूर्व में तय किए गए कोड में कुछ संशोधन भी किए गए हैं. नए कोड के अनुसार, अब कायस्थ का नया कोड 21, कुर्मी-24, कोईरी-26, रविदास-60, ब्राह्मण-126, भूमिहार-142, यादव-165, राजपूत-169 और शेख-181 नंबर से जाने जाएंगे. जाति कोड-206 में भी सुधार किया गया है. इसमें दर्जी (हिंदू) उपनाम श्रीवास्तव/ लाला /लाल /दर्जी दर्ज था, जिसे हटाकर सिर्फ दर्जी (हिंदू) कर दिया गया है. इसके साथ ही एक जातिगत गणना में बड़ा बदलाव किन्नरों को लेकर भी हुआ है और इनके लिए कोड 22 तय किया गया है.

भद्दी लगती है आधार कार्ड पर लगी आपकी फोटो तो ऐसे करें दुरुस्त

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 अप्रैल , आधार कार्ड भारत सरकार द्वारा अपने नागरिकों को दिया जाने वाला एक अहम दस्तावेज है। इनमें व्यक्ति का जनसांख्यिकीय और बायोमेट्रिक डाटा होता है। जनसांख्यिकीय जानकारी जैसे नाम, पता, जन्मतिथि/उम्र, लिंग, मोबाइल नंबर और ईमेल एड्रेस तो ऑनलाइन अपडेट किया जा सकता है लेकिन बायोमेट्रिक जानकारी जैसे रेटिना स्कैन, फिंगरप्रिंट और फोटोग्राफ केवल आधार नामांकन केंद्रों पर अपडेट किए जा सकते हैं।

कई बार लोगों को अपनी फोटो से बड़ी आपत्ति होती है। बचपन की फोटो आधार पर बड़े होने तक चलती है। ऐसे में कई

लोग उसे चेंज करना होता है। फोटो की बात करें तो अगर आपको आधार पर छपी अपनी फोटो पसंद नहीं है और आप उसे चेंज करना चाहते हैं तो इसका भी एक प्रोसेस है। चलिए जानते हैं स्टेप बाय स्टेप गाइड।

आधार कार्ड में इस तरह करें फोटो अपडेट:

1. सबसे पहले आधार अपडेट फॉर्म भरें, जिसे यूआईडीएआई की वेबसाइट से डाउनलोड किया जा सकता है या किसी भी आधार नामांकन केंद्र पर आसानी से उपलब्ध है।2. फॉर्म के साथ केंद्र पर जाएं। इसे जमा करें और फिंगरप्रिंट और आईरिस कैप्चर जैसे बायोमेट्रिक डिटेल्स प्रदान करें।3. आपकी फोटो को लाइव कैप्चर किया जाएगा। इस अपडेट के लिए आपको 100 रुपये का शुल्क देना होगा। फिर अपडेट रिक्वेस्ट नंबर (URN) की रीसीट जनरेट होगी। इसमें 90 दिन तक का समय लग सकता है।4. एक बार आधार डाटा अपडेट हो जाने के बाद, आप UIDAI की वेबसाइट से ई-आधार या आधार कार्ड की डिजिटल कॉपी डाउनलोड कर सकते हैं।

World Health Day : जानिए स्वस्थ जवां और लंबी उम्र पाने का फार्मूला

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

सेहत सबसे बड़ा धन है। इसके बावजूद हम इसे ऐसे खर्चे हैं, जैसे मुफ्त मिले चिल्लर। अगर आप बिना व्याधियों के लंबी उम्र पाना चाहते हैं, तो अपने खानपान और जीवनशैली को दुरुस्त करें।स्वस्थ रहने का फार्मूला बहुत आसान है, बस आपको सही शुरुआत करनी है। सेहत और फिटनेस तीन प्रमुख तत्वों का मेल है – शारीरिक-शरीर, मानसिक-दिमाग और सामाजिक सेहत। इन तीनों में से एक भी चीज अगर गड़बड़ है, तो उसके साथ बाकी दो चीजें भी प्रभावित होंगी ही, यह तय है। आज वर्ल्ड हेल्थ डे के उपलक्ष्य में आइए उन चीजों का आकलन करते हैं, जो आपको लंबी, स्वस्थ और खूबसूरत जिंदगी देने में मददगार हो सकती हैं। आपकी जीवनशैली और खानपान इन तीनों ही चीजों का आधार है। यानी अगर यह अच्छा है तो आपकी समग्र सेहत भी अच्छी रहेगी और अगर यह खराब है, तो आपको हेल्थ इंश्योरेंस करवाने में देर नहीं करनी चाहिए।

समझिए क्या है संपूर्ण स्वास्थ्य

1 शारीरिक सेहत

यह हर दिन की गतिविधियों को पूरा करने की हमारे शरीर की क्षमता होती और वह भी थकान, शारीरिक तनाव जैसी बाधाओं के बिना। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो हमारे शरीर का आधे से ज्यादा हिस्सा पैरों का होता है, इसलिए व्यक्ति को शारीरिक रूप से सक्रिय होना चाहिए और हर दिन कम से कम 45 मिनट व्यायाम करना चाहिए।

शारीरिक व्यायाम अच्छी सेहत का आधार है। इन व्यायामों मे दौड़ना, जॉगिंग करना, तैरना, नृत्य, ज़ुंबा, ट्रेडमिल, साइकिल चलाना, तेज़ गति में टहलना, सीढ़ी चढ़ना शामिल है।

2 मानसिक सेहत

यह मस्तिष्क या दिमाग की सेहत की स्थिति होती है। मानसिक रूप से सेहतमंद होने का मतलब है कि व्यक्ति को तनाव, अवसाद, परेशानी, जरूरत से ज्यादा सोचने जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याएं नहीं हैं। अगर आप दिमागी तौर पर स्वस्थ हैं, तो आप तनाव से निपट सकते हैं, भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं और गुस्से पर काबू पा सकते हैं।

3 सामाजिक सेहत

इससे आशय अन्य लोगों के साथ अच्छे और समरसतापूर्ण संबंध बनाए रखने से है। यह तभी संभव है जब आप शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ हों।

पहचानिए अपनी सेहत के दुश्मन

न्यूट्रीशनिस्ट प्राची कहती हैं, "निष्क्रिय जीवनशैली का मतलब न्यूनतम शारीरिक गतिविधि या पर्याप्त मात्रा में शारीरिक गतिविधि न कर पाना है। ऐसी जीवनशैली कई गंभीर बीमारियों के प्रमुख कारणों में से एक है। शारीरिक गतिविधि न होने से वज़न बढ़ने, मोटापे, कार्डियोवैस्क्यूलर बीमारियों, डायबिटीज़, उच्च रक्तचाप, हार्मोनल डिस्फंक्शन, अवसाद जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा खाने-पीने की गैर-सेहतमंद आदतें भी घातक साबित हो सकती हैं।

1 निष्क्रिय जीवनशैली

बैठे-बैठे काम करने वाली नौकरी – शारीरिक गतिविधियों की कमी की वजह से व्यक्ति का वज़न बढ़ जाता है और मोटापे की समस्या होती है।

2 खानपान की खराब आदतें

खाना न खाना, बाहर का खाना खाने के लिए तैयार रहना, गैर-सेहतमंद खाना, जरूरत से ज्यादा खाना, बाहर का खाना, पैकेटबंद खाना इत्यादि।

3 ज्यादा धूम्रपान या शराब का सेवन करना

समाज में धाक जमाने, आधुनिकीकरण के दबाव में, तनाव का सामना न कर पाने, गलत आदतों की वजह से धूम्रपान करना या शराब पीना।

4 तनाव ज्यादा होना

व्यक्तिगत और पेशेवर चिंताएं, प्रतिस्पर्धाएं, लक्ष्य पूरे करने के दबाव, भरपूर नींद न हो पाना इत्यादि।

5 काम करने के का अस्वस्थ कल्चर

इन दिनों ज्यादातर लोग देर तक बैठे रहने वाली जॉब में हैं। इंटरनेट पर बढ़ी हुई निर्भरता ने फिजिकल मूवमेंट कम की है। इसके साथ ही बंद कॉम्पैक्ट एसी केबिन में बैठे रहने से न तो उन्हें कोई ताज़ी हवा मिल पाती है और न ही सूर्य की रोशनी। ज्यादा घंटों तक काम करना, नाइट शिफ्ट, नौकरी में ओवरटाइम करना आदि भी सेहत को नुकसान पहुंचा रहे हैं।

काम के लंबे घंटे आपकी सेहत को प्रभावित कर रहे हैं।उपरोक्त तमाम कारक सेहत के लिए जोखिम बढ़ा रहे हैं। इसलिए यह जरूरी है कि इन पर जल्द से जल्द कोई एक्शन लिया जाए। इसमें केवल व्यायाम करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि आपको सही खाना और सुरक्षित खाना भी जरूरी है।

व्यायाम जो हम करते हैं

किसी भी शारीरिक गतिविधि में 45 मिनट हिस्सा लेंव्यक्तिगत एवं आसपास की साफ-सफाई और हाइजीन का खयाल रखें।

यह भी याद रखें

संतुलित आहार सबसे अहम है- हर तरह की चीजें खाएं, सही मात्रा में खाएं।डायट में विविधता लाएं- अलग-अलग तरह की और अलग-अलग रंगों के फल-सब्जियां, सीड्स आदि खाएं।ज़हरीले ट्रांस फैट को खत्म करें – तला हुआ और पूरी तरह तला हुआ खाने से बचें।नमक, चीनी और सैचुरेटेड ट्रांस-फैट की खपत कम करेंसूक्ष्म-पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने के लिए फोर्टिफाइड फूड खाएं।किसी भी समय का खाना न छोड़ें – कम और जल्दी-जल्दी खाने की आदत रखें, समय पर खाएं,पैकेटबंद, सुरक्षित किया गया, प्रसंस्कृत किया गया, बेकरी, मैदा, तला हुआ और कैन वाला खाना न खाएं, बाहर का और देर रात खाना न खाएं।एल्कोहॉल, धूम्रपान और तंबाकू का सेवन न करें।खूब पानी पिएं और स्थानीय स्तर पर पैदा की जाने वाली चीजें खाएं, प्राकृतिक चीजें खाएं।समुचित खान-पान इस बात का सूचक होता है कि आप खुद का कितना सम्मान करते हैं, और यह न भूलें कि सेहत ही एकमात्र ऐसी संपत्ति है जो हमेशा आपका साथ देगी।

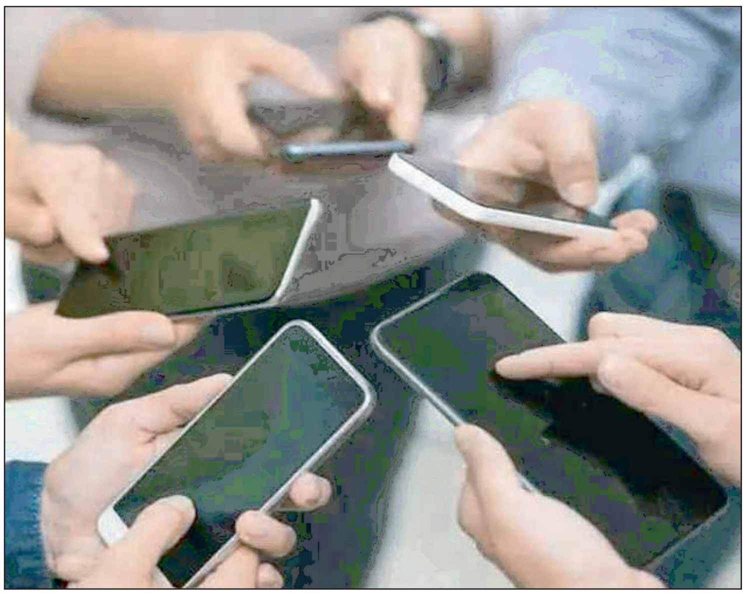
दुनिया की आबादी से भी ज्यादा हुई मोबाइल की संख्या

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 7 अप्रैल , मोबाइल फोन को 1973 में दुनिया ने देखा सुना और खोजा था जिसके बाद से आज तक का सफर कैसे एक अद्भुत मोड़ तक पहुंचा है वो सब जानते हैं। बीते 50 साल में मोबाइल ने दुनियाभरको अपना गुलाम बनाया हैं और आज हालत ये है कि एक व्यक्ति एक से ज्यादा मोबाइल फोन इस्तेमाल करने लगा है। अब आईटीयू यानी इंटरनेशल टेलीकम्यूनिकेशन यूनियन ने आंकड़े जारी कर जानकारी दी है कि दुनिया की आबादी से ज्यादा संख्या मोबाइल की हो चुकी है। मतलब मोबाइल फोन सबसे तेजी से बढ़ने वाली मानव निर्मित टेक्नोलॉजी प्रोडक्ट बन गई है। साल 2021 के आंकड़े के अनुसार, भारत में मोबाइल इस्तेमाल करने वाले एक्टिव यूजर्स की संख्या 43 करोड़ से ज्यादा थी।

2017 से 2022 के बीच दोगुना हुआ इस्तेमाल

आईटीयू ने अपने डेटा में जानकारी दी है कि दुनियाभर की आबादी में 5.4 अरब लोग एक से ज्यादा मोबाइल का इस्तेमाल करते हैं। यही वजह है कि इंसान की कुल जनसंख्या के मुकाबले अब मोबाइल फोन्स की संख्या हो चुकी है। बता दें कि 2017 तक भी मोबाइल फोन के यूजर्स इतनी बड़ी संख्या में नहीं थे, लेकिन 2022 आते-आते स्मार्टफोन यूजर्स की संख्या में 50 फीसदी तक इजाफा हो गया है। अनुमान लगाया जा रहा है कि 2026 तक मोबाइल यूजर्स की संख्या बढ़कर 7.5 अरब से भी ज्यादा हो जाएगी।



मोबाइन फोन बनाने वाले ही इससे दुखी

मोबाइल फोन्स के साथ ये दिक्कत है कि लोग इसका बहुत ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। ये कहना है उस शख्स का जिसने 50 साल पहला मोबाइल फोन बनाया था। अमेरिकी इंजीनियर मार्टिन कूपर को फादर ऑफ द सेल फोन के नाम से भी जाना जाता है। इन्होंने कहा कि ये छोटी सी डिवाइस अपार संभावनाओं वाली है और एक दिन ये लोगों का इलाज भी करने लगेगी। लेकिन यहां लोग फोन्स को लेकर कुछ ज्यादा ही पागल हुए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि मैं उस समय बहुत दुखी हो जाता हूं जब भी कोई व्यक्ति सड़क पार करते समय मोबाइल देख रहा होता है और उसका ध्यान और कहीं नहीं होता।

1973 में मोटोरोला के साथ बनाया था मोबाइल

कूपर ने दुनिया का पहला मोबाइल फ़ोन 3 अप्रैल 1973 को बनाया था, लेकिन ये साइज में काफी बड़ा और भारी था। उस समय वो मोटोरोला के लिए काम कर रहे थे और यहीं से मोबाइल की शुरुआत हुई थी। आज के जमाने में ये मोबाइल्स बहुत स्मार्ट हो गए हैं जो ना सिर्फ कॉम्पैक्ट हैं, बल्कि हाइटेक हैं और खूब सारे एडवांस्ड फीचर्स के साथ आते हैं। कूपर ने कहा कि अब सेलफोन सिर्फ बात करने के लिए नहीं होते, इनसे कई सारे काम चुटकियों में किए जा सकते हैं। आने वाले समय में हम उम्मीद लगा सकते हैं कि किसी मर्ज को ठीक करने की काबीलियत भी रखेगा।

OMG! युवती ने गुस्से में निगला मोबाइल !

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 अप्रैल , अभी तक आपने सिक्के, ऑल पिन, आदि अनजाने में खा जाने या निगलने के मामले सुने होंगे. लेकिन, मध्य प्रदेश के भिंड जिले में एक अनोखा मामला सामने आया है जिसमें एक युवती ने गुस्से में आकर पूरा का पूरा मोबाइल फोन निगल लिया. युवती के परिजनों को जब इस बात का पता लगा तो वो तत्काल उसे जिला अस्पताल ले गए. यहां से उसको ग्वालियर रेफर कर दिया गया. ग्वालियर आने के बाद जिला चिकित्सालय में डॉक्टरों की टीम ने सफलतापूर्वक ऑपरेशन कर युवती के पेट से मोबाइल फोन निकाल लिया.

युवती के मोबाइल फोन निगलने की क्या थी वजह

जिला अस्पताल, ग्वालियर के अधीक्षक डॉक्टर आर.के धाकड़ ने बताया कि युवती के द्वारा मोबाइल निकलने का मामला जिला अस्पताल में आया था. मोबाइल गले से उतर कर युवती के पेट में पहुंच गया था जिसके कारण वो असहनीय पीड़ा में थी. जब युवती का अल्ट्रासाउंड सहित अन्य जांच की गई तो उसमें पेट में मोबाइल फोन की सही स्थिति स्पष्ट हुई. इसके बाद, सर्जरी विभाग के एचओडी डॉ. प्रशांत श्रीवास्तव के मार्गदर्शन में डॉक्टरों की टीम के द्वारा ऑपरेशन कर युवती के पेट से सफलतापूर्वक मोबाइल फोन निकाला लिया गया. इससे युवती को दर्द से राहत मिला.

डॉक्टर धाकड़ ने बताया कि यह इस तरह का पहला मामला है जिसमें इतनी बड़ी चीज गले से होकर पेट तक पहुंच गई हो. बहरहाल, इसका सफलतापूर्वक ऑपरेशन कर युवती की जिंदगी बचा ली गयी है.बताया जा रहा है कि भिंड निवासी इस युवती का अपने भाई से मोबाइल फोन को लेकर झगड़ा हुआ था. इसमें युवती ने गुस्से में आकर मोबाइल को निगल लिया था. इसके बाद उसके पेट में असहनीय दर्द हुआ तो परिजन उसे जिला अस्पताल ले गए. यहां उसकी गंभीर स्थिति को देखते हुए उसे तत्काल ग्वालियर रेफर कर दिया गया. ग्वालियर आने के बाद डॉक्टरों की टीम ने युवती का समय पर ऑपरेशन कर मोबाइल फोन को पेट से निकाल लिया.

भद्दी लगती है आधार कार्ड पर लगी आपकी फोटो तो ऐसे करें दुरुस्त

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 अप्रैल , आधार कार्ड भारत सरकार द्वारा अपने नागरिकों को दिया जाने वाला एक अहम दस्तावेज है। इनमें व्यक्ति का जनसांख्यिकीय और बायोमेट्रिक डाटा होता है। जनसांख्यिकीय जानकारी जैसे नाम, पता, जन्मतिथि/उम्र, लिंग, मोबाइल नंबर और ईमेल एड्रेस तो ऑनलाइन अपडेट किया जा सकता है लेकिन बायोमेट्रिक जानकारी जैसे रेटिना स्कैन, फिंगरप्रिंट और फोटोग्राफ केवल आधार नामांकन केंद्रों पर अपडेट किए जा सकते हैं।

कई बार लोगों को अपनी फोटो से बड़ी आपत्ति होती है। बचपन की फोटो आधार पर बड़े होने तक चलती है। ऐसे में कई लोग उसे चेंज करना होता है। फोटो की बात करें तो अगर आपको आधार पर छपी अपनी फोटो पसंद नहीं है और आप उसे चेंज करना चाहते हैं तो इसका भी एक प्रोसेस है। चलिए जानते हैं स्टेप बाय स्टेप गाइड।

आधार कार्ड में इस तरह करें फोटो अपडेट:

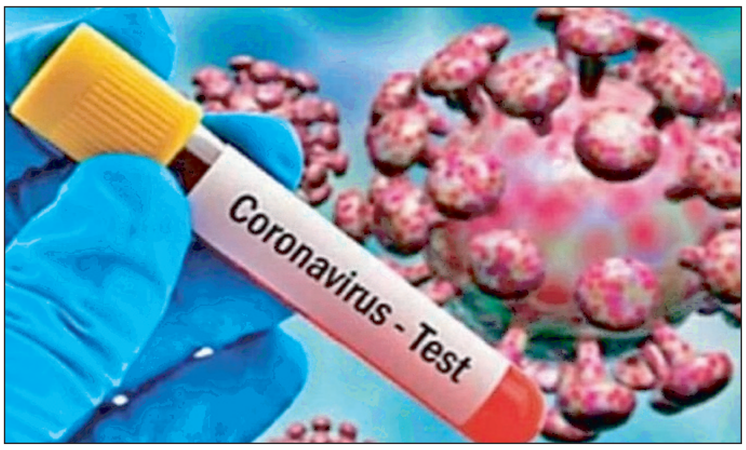
1. सबसे पहले आधार अपडेट फॉर्म भरें, जिसे यूआईडीएआई की वेबसाइट से डाउनलोड किया जा सकता है या किसी भी आधार नामांकन केंद्र पर आसानी से उपलब्ध है।

2. फॉर्म के साथ केंद्र पर जाएं। इसे जमा करें और फिंगरप्रिंट और आईरिस कैप्चर जैसे बायोमेट्रिक डिटेल्स प्रदान करें।

3. आपकी फोटो को लाइव कैप्चर किया जाएगा। इस अपडेट के लिए, आपको 100 रुपये का शुल्क देना होगा। फिर अपडेट रिक्वेस्ट नंबर (URN) की रीसीट जनरेट होगी। इसमें 90 दिन तक का समय लग सकता है।

4. एक बार आधार डाटा अपडेट हो जाने के बाद, आप UIDAI की वेबसाइट से ई-आधार या आधार कार्ड की डिजिटल कॉपी डाउनलोड कर सकते हैं।

बढ़ रहा है कोरोना, उत्तराखंड 1 दिन में 51 नये संक्रमित मिले, देहरादून में सबसे ज्यादा



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 8 अप्रैल : कोरोना एक बार फिर पैर पसार रहा है। इस बीच उत्तराखंड में कोरोना संक्रमण के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। बीते 24 घंटे के भीतर प्रदेश में 51 लोग कोरोना संक्रमित मिले हैं। देहरादून जिले में सबसे अधिक 44 संक्रमित मामले सामने आए हैं। स्वास्थ्य विभाग के मुताबिक 1 दिन में 417 सैंपलों की जांच की गई। जिसमें 44 लोग कोरोना संक्रमित मिले हैं। इसमें देहरादून जिले में 44, अल्मोड़ा, चमोली, हरिद्वार जिले में दो-दो, पौड़ी जिले में एक संक्रमित मिला है। जबकि 55 संक्रमित ठीक हुए हैं। प्रदेश में सक्रिय मरीजों की संख्या 98 हो गई है।

सचिव स्वास्थ्य एवं आयुक्त खाद्य संरक्षा एवं औषधि प्रशासन डॉ. आर. राजेश कुमार ने कहा कि कोविड से घबराने की जरूरत नहीं है। लोगों को कोविड नियमों का पालन कर सतर्कता और सावधानी बरतने की जरूरत है।

उन्होंने कहा कि इस बार विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से हेल्थ फॉर ऑल थीम पर विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जा रहा है। गैर संक्रामक रोगों से बचने के लिए जीवनशैली में बदलाव बेहद जरूरी है। उचित खान पान, नियमित व्यायाम अपनाने व भोजन में तेल,चीनी, नमक की कम मात्रा और पौष्टिक खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल कर स्वस्थ रह सकते हैं।

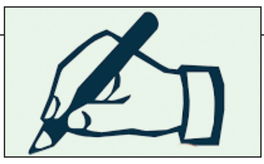
ख़ुशी के लिए दूसरों की ज़रूरत है, लेकिन प्रसन्नता अकेले भी मिल सकती है

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

मनुष्य भावनाओं और भाव से जीने वाला प्राणी है। भाव स्थायी होते हैं, पर भावनाएं अस्थायी होती हैं। अच्छी भावना को हम स्थायी करना चाहते हैं, जैसे ख़ुशी। सभी चाहते हैं कि हम सदा ख़ुश रहें। पर ऐसा सम्भव नहीं हो पाता है। ख़ुशी से मिलता-जुलता एक शब्द है– प्रसन्नता। कई शब्दकोश इन्हें समानार्थी बताते हैं और आमतौर पर हम इनका एक ही अर्थ में प्रयोग करते हैं, जबकि इनके बीच वैसा ही अंतर है जैसा लक्ष्य व उद्देश्य में होता है।ख़ुशी एक भावना है और प्रसन्नता एक भाव है। ख़ुशी से अधिक पुष्ट व गहरा स्थायी भाव है प्रसन्नता। जैसे, आपको भूख लगी है और आप स्वादिष्ट भोजन करते हैं तो आपको ख़ुशी मिलती है, लेकिन वहीं दूसरी ओर आप किसी भूखे को भोजन कराते हैं तब भी आपको ख़ुशी मिलती है लेकिन जो भाव आप में पैदा होता है वह प्रसन्नता है।ख़ुशी अस्थायी, क्षणभंगुर होती है जबकि प्रसन्नता स्थायी। व्यक्ति, वस्तु या उपलब्धि के मिलते ही हम ख़ुशी का अगला पैमाना तय कर देते हैं, जबकि प्रसन्नता किसी से जुड़ी नहीं है इसलिए सदैव बनी रह सकती होती है। इसीलिए प्रसन्नता का पुनर्स्मरण किया जा सकता है – जब भी आपको प्रसन्नता महसूस हो, उस पल को कभी भी भविष्य में याद करेंगे तो ठीक वैसा ही महसूस करेंगे

जैसा वो पहले महसूस किया गया था क्योंकि इसका सम्बंध किसी वस्तु या लक्ष्य से नहीं था।ख़ुशी भौतिक पदार्थ के मिलने से सम्बंधित है। मसलन, आपको अपनी पसंद का कोई उपहार मिल जाए तो ख़ुशी होती है। जैसे, कोई सोचता है कि उसे मोबाइल मिल जाए या मोटरसाइकल मिल जाए तो उसे ख़ुशी मिल जाएगी। कोई सोचता है कि उसका कोई लेख किसी प्रतिष्ठित पत्रिका में छप जाए तो ख़ुशी होगी लेकिन जैसे ही ये सब हमें मिल जाते हैं तुरंत ख़ुशी कम होने लग जाती है।ख़ुशी फल से जुड़ी है जबकि प्रसन्नता का सम्बंध प्रक्रिया से है। लेख का छपना एक फल है जबकि उसे लिखना ही अपने आप में ऐसी संतोषजनक प्रक्रिया है जो कि महसूस करने पर प्रसन्नता का भाव देता है। ख़ुशी बांटने के लिए दूसरों की ज़रूरत है जबकि प्रसन्नता एकांत में भी अनुभव की जा सकती है। ख़ुशी को 'सेलिब्रेट' किया जाता है, इसके लिए दूसरों की आवश्यकता होती है जबकि प्रसन्नता वह भाव है जिसे अकेले में भी महसूस किया जा सकता है।

संपादकीय



स्वास्थ्य पर संपूर्ण दृष्टि की आवश्यकता

आम तौर पर लोग समझते हैं कि हम बीमार थे, ठीक हो गये, तो स्वस्थ हो गये. पर स्वास्थ्य का मतलब यह नहीं है. रोग का अभाव स्वास्थ्य नहीं है. बीमारी का नहीं होना स्वास्थ्य है, ऐसा कहना गलत होगा. स्वास्थ्य की परिभाषा यह है कि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक और भावनात्मक कल्याण (वेलनेस) स्वास्थ्य है. यानी इतने पहलुओं में हमारा अच्छा होना जरूरी है, स्वस्थ कहे जाने के लिए. आयुर्वेद में इस प्रकार स्वास्थ्य को परिभाषित किया गया है- समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः / प्रसन्न आत्मेन्द्रियेमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते अर्थात जिसमें दोष, धातु, मल एवं अग्नि सम हो और जिसकी इंद्रियां, मन एवं आत्मा प्रसन्न हो, वही स्वस्थ है. इन सभी की सम अवस्था में होना ही स्वास्थ्य है. कोविड के दौरान चर्चा हो रही थी कि कैसे इम्यूनिटी बढ़ाया जाए. पर इम्यूनिटी का बढ़ना या घटना, दोनों ही स्वास्थ्य नहीं है. चिकित्सा विज्ञान का कहना है कि स्वयं को समानता, संतुलन और समन्वय में रखना चाहिए. जिस स्थिति में आप हैं, उसी स्थिति में बने रहना स्वास्थ्य है. वह स्थिति यह है कि प्रकृति ने जैसा आपको बनाकर भेजा है, आप उस अवस्था को बरकरार रखें, मतलब तंदुरुस्त रहें, सीधे चलते रहें, मोटापा नहीं आये. अब सवाल यह है कि क्या डॉक्टर या सरकारी मंत्रालय स्वास्थ्य की इस परिभाषा के अनुरूप कार्य कर रहे हैं. इनकी सारी व्यवस्था बीमारियों के नियंत्रण एवं उपचार पर केंद्रित है. वेलनेस और बचाव पर भी बहुत ध्यान दिया जाना चाहिए. डॉक्टर शब्द जिस लैटिन शब्द डॉसियर से निकला है, उसका अर्थ है- शिक्षक. चिकित्सक समाज का शिक्षक हो, समाज को स्वस्थ रखे और आवश्यकता होने पर उपचार करे. तो सबसे पहले हमें स्वास्थ्य की समुचित परिभाषा को निर्धारित करना होगा. जब लोग स्वस्थ रहेंगे, तो हमें अस्पतालों की जरूरत कम रहेगी. स्वास्थ्य की दृष्टि से हम उसी देश को सफल मानेंगे, जहां अस्पताल की आवश्यकता कम होने लगे. अभी हम चिकित्सा व्यवस्था को स्वास्थ्य सेवा कहते हैं, अब वेलनेस सेंटर की बात भी हो रही है, लेकिन चाहे वे निजी अस्पताल हों या सरकारी, उनमें एक भी कोना ऐसा नहीं मिलेगा, जहां वेलनेस या स्वास्थ्य के लिए सलाह दी जा रही हो.

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

फेक न्यूज फैलाने वालों पर अब रहेगी सरकार की नजर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

फेक न्यूज फैलाने वालों पर सरकार रखेगी नजर, एक स्पेशल टीम सोशल मीडिया की करेगी मॉनिटरिंग फेक खबरों का चलन सोशल मीडिया की वजह से तेजी से बढ़ा है. आज हर किसी के पास स्मार्टफोन है और वो कुछ न कुछ हर मिनट सोशल मीडिया पर अपलोड कर रहा है. अच्छी बातें कम लेकिन अफवाह या गलत तरह की खबरें सोशल मीडिया से तेजी से फैलती है और पर इससे समाज, शहर या राज्य का माहौल तेजी से खराब होता है. खबरों पर लगाम लगाने के लिए, सोशल मीडिया की जानी मानी कंपनी मेटा और गूगल ने सरकार को एक प्रपोजल भेजा है जिसमें कंपनियों ने सरकार से ये कहा है कि वे एक फैक्ट चेकर का नेटवर्क बनाना चाहती है जो प्लेटफार्म पर फैल रहे फेक कंटेंट पर नजर रखेगी. कंपनियों ने इस नेटवर्क को 'इंफॉर्मेशन कॉम्बैट अलायंस' नाम से फाइल किया है जिसमें सोशल मीडिया की तमाम बड़ी कंपनियां होंगी. आईटी मिनिस्ट्री को भेजे गए इस प्रपोजल में ये कहा गया है कि ये अलायंस एक तरह से सर्टिफिकेशन बॉडी की तरह काम करेगा और फिर खबरों पर नजर बनाएगा और उन्हें फैलने से रोकेगा. इस यूनिट को विषेशकर इसलिए बनाया जा रहा है ताकि सरकार के खिलाफ जो भी सोशल मीडिया पर गलत तरह की खबरें या अफवाह फैलाई जाती है उसे रोका जा सके और माहौल बिगड़ने से रोका जाएं.

इस प्रपोजल के आने के बाद आईटी मिनिस्ट्री ने बृहस्पतिवार को एक नया नोटिस जारी कर इनफॉरमेशन टेक्नोलॉजी रूल 2021 में अमेंडमेंट किया है जिसमें ये कहा गया है कि एक नई फैक्ट चेकिंग टीम सरकार के खिलाफ गलत तरह की खबरों को फैलने से रोकने के लिए बनाई जाएगी. प्रपोजल के तहत देश और विदेश दोनों के लिए अलग-अलग टीमें बनाई जाएंगी जो अलग-अलग तरह से खबरों पर नजर रखेंगी.

फिलहाल ऐसे चेक की जाती है फेक खबरें

मेटा फिलहाल फैक्ट चेकर के साथ काम करके फेक खबरों को फैलने से रोकता है. फैक्ट चेकर इंटरनेशनल फैक्ट चेकिंग नेटवर्क से सर्टिफाइड है जिसकी स्थापना 2015 में हुई थी. इस टीम के मेंबर खबरों की एक्यूरेसी और उसकी सटीकता को पहले जांचते हैं और फिर उस विषय में जानकारी शेयर करते हैं. ये एक US बेस्ड नेटवर्क है. लेकिन भारत सरकार नहीं चाहती कि वो किसी दूसरे नेटवर्क पर भरोसा करें इसलिए सरकार एक खुद का होम नेटवर्क बनाना चाहती है.

मिस इनफार्मेशन की मुख्य वजह मीडिया का बढ़ता कंजम्पशन और लोगों का पढ़ा-लिखा और जागरूक न होना है.

बता दें, भारत में मिस इनफार्मेशन एक बड़ी समस्या है जिसकी वजह से कई बार माहौल बेहद तनावपूर्ण हो जाता है. भारत में फेसबुक, व्हाट्सएप, यूट्यूब आदि का इस्तेमाल कब किया जाता है. ऐसे में फैक्ट चेक यूनिट का होना एक तरह से जरूरी है क्योंकि ये कई मायनों में सरकार, आम नागरिकों के काम आ सकता है. Sage's इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ लाइब्रेरी एसोसिएशन एंड इंस्टिट्यूशन जनरल 2021 में पब्लिश एक रिपोर्ट के मुताबिक, कोविड-19 के दौरान भारत में सोशल मीडिया के जरिए सबसे ज्यादा मिस इनफार्मेशन कम्युनिकेशन की गई. इसकी वजह सोशल मीडिया का बढ़ता कंजम्पशन और लोगों का पढ़ा-लिखा और जागरूक न होना है.

वर्ल्ड हेल्थ डे स्पेशल : क्या आप जानते हैं क्या है इनफर्टिलिटी और उसके कारण ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 अप्रैल , भारत में इनफर्टिलिटी (Infertility) एक तेजी से बढ़ती समस्या बनती जा रही है। जब कोई महिला अपनी या अपने साथ की प्रजनन प्रणाली में समस्या के कारण गर्भधारण नहीं कर पाती है, तो इस स्थिति को इनफर्टिलिटी कहा जाता है। महिला और पुरुष दोनों ही इसकी चपेट में आ रहे हैं। एक आंकड़े के अनुसार, देश में 15 फीसदी लोग इस समस्या से जूझ रहे हैं। चिंता की बात यह है कि यह एक गंभीर समस्या है लेकिन कपल्स इस विषय पर बात करने से घबराते या शर्माते हैं।7 अप्रैल को वर्ल्ड हेल्थ डे मनाया जाता है। जाहिर है इस दिवस को मनाने का उद्देश्य भी यही है कि लोगों को तेजी से बढ़ती स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में ज्यादा से ज्यादा जागरूक किया जाए।आज हम आपको देश में तेज़ी इ बढ़ती उस समस्या के बारे में बता रहे हैं जिसको लेकर लोग ज्यादा

बात नहीं करते हैं। तो आप भी जानिए कि इनफर्टिलिटी क्या है, इसके क्या कारण हैं और इसे कैसे रोका जा सकता है?

इनफर्टिलिटी क्या है?

डॉक्टर बताते हैं कि अगर कोई कपल बिना किसी सुरक्षा के एक साल तक लगातार यौन गतिविधि में शामिल है, बावजूद इसके गर्भधारण नहीं हो रहा है, तो इस समस्या को इनफर्टिलिटी कहा जाता है।

महिलाओं में इनफर्टिलिटी के क्या कारण हैं ?

ओवरी का ठीक से काम नहीं करनाफ्लोपियन ट्यूब का सही से काम नहीं करनायूट्रस का सही नहीं होनाशरीर का हार्मोनल बैलेंस ठीक नहीं होनाफैलोपियन ट्यूब में टीबी होना

पुरुषों में इनफर्टिलिटी के कारण ------

पुरुषों में इनफर्टिलिटी के कारण स्पर्म की क्वालिटी खराब होनास्पर्म काउंट कम होनास्पर्म की मोटिलिटी कम होनाशरीर का हार्मोनल बैलेंस ठीक नहीं होनाइरेक्शन में कमीसही समय पर परफॉर्म न कर पानास्ट्रेसऐसी कोई बीमारी जिससे स्पर्म काउंट कम हो गया हो

इनफर्टिलिटी के जोखिम कारक

कपल्स का काम का समय अलग-अलग होने से एक साथ नहीं हो पानास्मोकिंग, शराब, तंबाकू का सेवनकोरोना वायरससमय पर शादी और बच्चे की प्लानिंग में देरी

क्या महिलाओं में पुरुषों के मुकाबले इनफर्टिलिटी की समस्या ज्यादा है?

डॉक्टर ने बताया कि ऐसा सही नहीं है। इसके लिए 40 फीसदी महिलाएं, 40 फीसदी पुरुष, 10 फीसदी मामलों में दोनों और 10 फीसदी मामलों के कारण अज्ञात हैं।

इनफर्टिलिटी के लक्षण

इसका सबसे बड़ा और पहला लक्षण शादी के एक बाद भी साल भी प्रेग्नेंट नहीं होना , 35 साल से अधिक महिलाओं को एक साल तक इंतजार नहीं करना चाहिए , एंडोमेट्रियोसिस के लक्षण जैसे- पेनफुल पीरियड, हैवी पीरियड, बुखार, पीठ के निचले में दर्द, वैजाइनल डिस्चार्ज

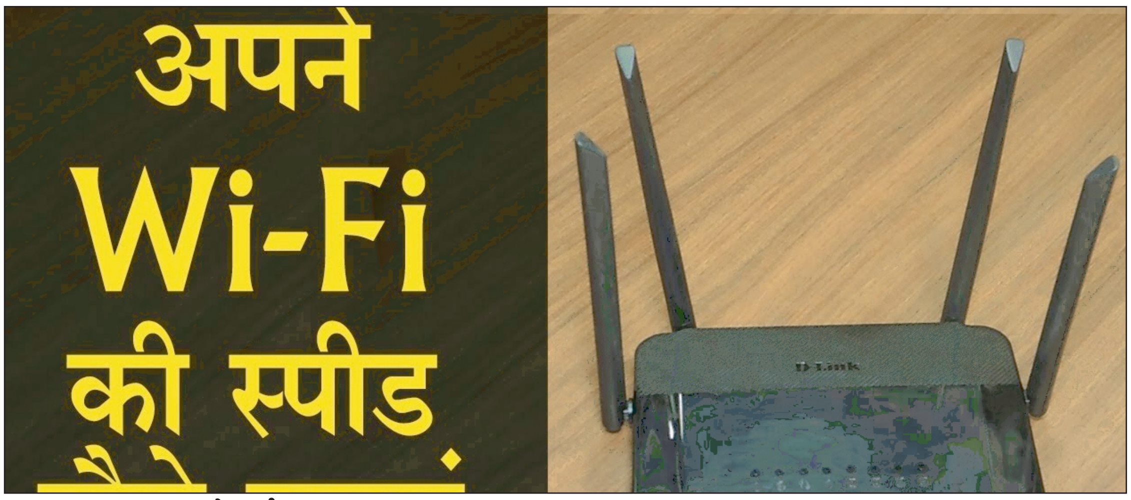
इनफर्टिलिटी का इलाज

डॉक्टर ने बताया कि इसके इलाज के लिए सबसे जरूरी चीज परिवार और साथी का सपोर्ट है। अलग-अलग स्थिति के आधार पर इलाज सस्ता या महंगा हो सकता है लेकिन इसका इलाज संभव है। हालांकि कई बार आईवीएफ की जरूरत पड़ सकती है। एक बात ध्यान रहे कि अगर आप हेल्दी डाइट ले रहे हैं और देखने में भी हेल्दी एंड फिट हैं, तो जरूरी नहीं है कि आपको यह समस्या न हो। अगर आपको कहीं भी शक हो रहा है, तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं। सबसे बड़ी बात कि यह समस्या महिला और पुरुष दोनों को हो सकती है इसलिए दोनों की जांच और इलाज जरूरी है।

इनफर्टिलिटी से बचने के लिए इन बातों का रखें ध्यान

अगर आपको शादी से पहले से ही पीरियड से जुड़ी कोई समस्या है तो डॉक्टर से जांच कराते रहें , पीसीओ या कम एग रिजर्व जैसी समस्या से फर्टिलिटी की समस्या हो सकती है इसलिए जांच कराएं , यंग ऐज से डाइट का विशेष ध्यान रखें , वजन कंट्रोल रखें , हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करते रहें

टेक ज्ञान : सेकेंडों में ऐसे बढ़ाएं अपने वाईफाई की स्पीड



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 8 अप्रैल , आज के समय में हर किसी के पास स्मार्टफोन का उपयोग कर रहे हैं कुछ ब्राउज़ कर रहे हैं। इसलिए इंटरनेट कनेक्शन यह हमारे जीवन का हिस्सा बन गया है। इसका इस्तेमाल हम अपने दैनिक जीवन में लगभग हर तरह की जानकारी के लिए करते हैं। ऐसे में आपको भी बिना किसी रुकावट के चल रहे आईपीएल मैच देखने के लिए हाई स्पीड इंटरनेट की जरूरत है आवश्यक है। कई बार आपको हर जगह इंटरनेट की स्पीड की जरूरत नहीं होती है। इसलिए मैच देखने में मजा आता है। ऐसे में अगर आप बिना किसी परेशानी के आईपीएल मैच देखना चाहते हैं तो कुछ स्टेप्स की मदद से अपनी इंटरनेट स्पीड बढ़ा सकते हैं।

स्मार्टफोन/डिवाइस को रीस्टार्ट करें

अगर आप अपने वाईफाई की स्पीड बढ़ाना चाहते हैं तो आप अपने फोन को कुछ देर के लिए बंद करके फिर से चालू कर सकते हैं। इससे आपकी वाईफाई स्पीड की समस्या दूर हो जाएगी। आप अपने वाईफाई राउटर को बार-बार चालू और बंद भी कर सकते हैं। यह गति बढ़ाने में भी मदद कर सकता है।

वाईफाई राउटर को रीस्टार्ट करें

यदि आपके फोन को पुनरारंभ करने से समस्या ठीक नहीं होती है, तो अपने वाईफाई राउटर को बंद कर दें। फिर इसे अनप्लग करें और कम से कम एक या दो मिनट के लिए लगा रहने दें। इसके बाद दोबारा शुरू करें।

राउटर को पास रखने की कोशिश करें

आपके मोबाइल, लैपटॉप या अन्य डिवाइस और राउटर के बीच कई बाधाएं इंटरनेट कनेक्टिविटी के साथ समस्या पैदा कर सकती हैं। सिग्नल ब्लॉकेज को कम करने के लिए, राउटर और स्मार्टफोन या डिवाइस के बीच की दूरी को जितना हो सके कम रखने की कोशिश करें। आप अपने राउटर को अधिक ऊंचाई पर रखकर भी बेहतर सिग्नल क्षमता प्राप्त कर सकते हैं।

वाईफाई नेटवर्क को फिर से सेव करें

अपने पहले से सहेजे गए वाईफाई नेटवर्क को हटाएं और पासवर्ड डालकर इसे फिर से जोड़ें। अगर सब कुछ ठीक रहा, तो इससे वाई-फ़ाई सिग्नल को बूस्ट करने में मदद मिल सकती है. इसके अलावा, आप अपने फोन को एक बार रीस्टार्ट करके भी अपने वाईफाई की स्पीड को ठीक कर सकते हैं।

संक्षिप्त खबरें

चीन युद्ध के जांबाज हयात का निधन

पिथौरागढ़। भारत-चीन युद्ध के जांबाज पूर्व सैनिक हयात सिंह सौन का निधन हो गया। वे बीते एक वर्ष से कैंसर की बीमारी से जूझ रहे थे। तीन दिन पूर्व उन्होंने अंतिम सांस ली। नगर के गोगना क्षेत्र के रहने वाले हयात वर्ष 1959 में आसाम राइफल्स में भर्ती हुए। वर्ष 1962 और 1971 के युद्ध में उन्होंने अदम्य साहस दिखाया। वर्ष 1996में वे सुबेदार मेजर पद से सेवानिवृत्त हुए?। उनके निधन पर आसाम राइफल्स पूर्व सैनिक संगठन के मोहन चंद्र पांडे सहित अन्य सदस्यों ने गहरा दुःख जताते हुए ईश्वर से मृतक आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की है।

पिथौरागढ़ में 1900 गुरिल्लों का सत्यापन हुआ

पिथौरागढ़। जनपद में 1900 गुरिल्लों का पुलिस ने सत्यापन कर लिया है। गुरिल्ला संगठन के जिला अध्यक्ष सुरेन्द्र राम ने बताया कि इन दिनों एलआईयू की ओर से सत्यापन कार्य चल रहा है। अब तक एलआईयू ने 1900 गुरिल्लों का सत्यापन कर लिया है। कहा 1500 लोगों की सत्यापन रिपोर्ट शासनस्तर को भेज दी गई है। उन्होंने बताया कि सत्यापन का कार्य आगामी 15अप्रैल तक जारी रहेगा। उन्होंने सत्यापन से वंचित गुरिल्लों से निर्धारित तिथि तक अपना सत्यापन अनिवार्य तौर पर कराने को कहा है। उन्होंने साथ ही गुरिल्लो से आधार कार्ड को पैन कार्ड में भी लिंक करने को कहा है।

नंदा डीडीहाट महिला कांग्रेस की तीसरी बार जिलाध्यक्ष बनीं

पिथौरागढ़। डीडीहाट महिला कांग्रेस की तीसरी बार नंदा बिष्ट जिलाध्यक्ष नियुक्त हुई हैं। इस संबंध में प्रदेश कार्यकारिणी ने पत्र जारी किया है। नंदा के फिर से डीडीहाट जिलाध्यक्ष बनने से कार्यकर्ताओं में खुशी की लहर है। तेजतर्रार नेत्री के तौर पर अपनी पहचान रखने वाली नंदा बीते 18 वर्षो से यहां कांग्रेस का हाथ मजबूत करने में अहम भूमिका निभा रही हैं। उन्होंने पार्टी अलाकमान का आभार जताते हुए कहा कि जिस भरोसे से उन्हें जिम्मेदारी सौपी गई है, वह उस पर खरा उतरने की पूरी कोशिश करेंगी। विधायक हरीश धामी सहित विभिन्न कांग्रेस जनप्रतिनिधियों ने नंदा को बधाई दी है।

गुड फ्राइडे पर हुई चर्च में विशेष प्रार्थना सभा

पिथौरागढ़। गुड फ्राइडे पर्व पर सिल्थाम स्थित मैथोडिस्ट चर्च में विशेष प्रार्थना सभा हुई। शुक्रवार को पास्टर विनय बटलर गोबन ने कहा कि ईसा मसीह को ज्ञान व अहिंसा का संदेश देने वाला माना जाता है। प्रभु ईसा को लगभग 6 घंटे तक कीलों से ठोका गया और फिर उन्हें सूली पर लटकाया दिया गया था। सूली पर चढ़ाने के तीन दिन बाद ईसा मसीह ने फिर जन्म लिया। पुनर्जन्म के दिन रविवार था तब ईस्टर पर्व मनाया जाता है। इस दौरान चर्च में प्रार्थना, रसूलों का अकीदा, गीत, इंतिखाबी सबक, विशेष गीत, बाइबिल पाठ हुए। केएस हेबर,अभिजीत गुप्ता,अंजना दास सहित अन्य लोगों ने प्रभु ईसा के सात वचनों पर प्रकाश डाला।