



इंदौर में प्रवासी उत्तराखंडियों को सीएम धामी ने गिनाई उपलब्धियां

## धाम के कपाट बंद ओंकारेश्वर मंदिर में विराजेंगे बाबा केदार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 16 नवंबर, उत्तराखंड के चार धामों में से एक और भगवान महादेव के 11वें ज्योतिर्लिंग स्वरूप भगवान केदारनाथ के कपाट बंद कर दिये गए। आज सुबह 8 बजकर 30 मिनट पर कपाट बंद होने का मुहूर्त था। जिसके बाद केदारनाथ धाम के कपाट शीतकाल के लिए बंद किए गए हैं। भगवान केदारनाथ की पंचमुखी डोली ने मंगलवार सुबह केदारनाथ धाम से अपने शीतकालीन स्थल के लिए प्रस्थान किया। केदारनाथ की डोली के साथ देश-विदेश के हजारों श्रद्धालु केदारनाथ धाम में भगवान केदारनाथ के दर्शन के लिए पहुंचे। भगवान

केदारनाथ के कपाट तीन पहाड़ की पूजा के बाद बंद कर दिए गए।

भगवान केदारनाथ की पंचमुखी डोली विभिन्न पड़ावों से दर्शन देते हुए शीतकालीन गद्दीस्थल ओंकारेश्वर मंदिर उखीमठ पहुंची। जहां शीतकाल तक भगवान विराजमान रहेंगे। इस मौके पर आर्मी की बैंड की धुन के साथ बाबा के जयकारों के साथ पूरी केदारपुरी गूंजती रही। आंकड़ों के मुताबिक इस वर्ष भगवान केदारनाथ के दर्शन के लिए 20 लाख से भी ज्यादा श्रद्धालुओं ने बाबा के दर पर माथा टेका है और ये संख्या साल दर साल बढ़ती जा रही है।

बाबा के दरबार में भक्तों ने किया भजन

बाबा केदार अपने शीतकाल स्थल के लिए रवाना हुए तो इस मौके पर हजारों की संख्या में श्रद्धालु उनके दर्शन को पहुंचे। बाबा के दर्शन के लिए हजारों की संख्या में पहुंचे श्रद्धालु बाबा की जयकारों के साथ भजन कीर्तन करते रहे। इस दौरान श्री बदरीनाथ-केदारनाथ मंदिर समिति अध्यक्ष अजेंद्र अजय, प्रशासनिक अधिकारी, सीईओ योगेंद्र सिंह, तीर्थपुरोहित समाज के पदाधिकारी मौजूद रहे। 15 नवंबर को ही यमुनोत्री के कपाट शीतकाल के लिए बंद कर दिए जाएंगे। कपाट बंदी को लेकर मंदिर समिति की ओर से सारी तैयारियां कर ली गई हैं।



## धामी सरकार में यूनिफॉर्म सिविल कोड का मसौदा तैयार

उत्तराखंड में धामी सरकार का यूनिफॉर्म सिविल कोड देश भर में हो सकता है लागू

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 16 नवंबर। उत्तराखंड में पुष्कर सिंह धामी सरकार का यूनिफॉर्म सिविल कोड (यूसीसी) का मसौदा तैयार है। मसौदे पर सहमति बनी तो देशभर में उत्तराखंड का फॉर्मूला लागू हो सकता है।

यूसीसी को लेकर विभिन्न प्रावधान हो सकते हैं। जिसमें तलाक के सारे धार्मिक तरीके बैन होंगे। ट्रिपल तलाक ही नहीं, तलाक ए हसन भी बैन और तलाक ए अहसन पर भी पाबंदी हो सकती है। लिव इन की जानकारी न देने पर सजा का प्रावधान होगा। देश का पहला यूनिफॉर्म सिविल कोड बिल होगा। सभी तरह के तलाक खत्म। केवल ज्यूडीशियल तलाक ही मान्य होगा। तलाक-ए-अहसन और तलाक-ए-हसन पर भी रोक लगेगी। लिव इन रिलेशनशिप को डिक्लेअर न करने पर सजा का प्रावधान होगा। लिव इन रिलेशनशिप डिक्लेअरेशन वैधानिक जरूरत होगी। मां-बाप को भी जाएगी सूचना। बहुविवाह, निकाल हलाला और इद्दत पर रोक होगी। लड़कियों की शादी की आयु बढ़ाई जाएगी ताकि वे विवाह से पहले ग्रेजुएट हो सकें। शादी



का अनिवार्य रजिस्ट्रेशन होगा। बगैर रजिस्ट्रेशन किसी भी सरकारी सुविधा का लाभ नहीं मिलेगा। ग्राम स्तर पर भी शादी के रजिस्ट्रेशन की सुविधा होगी। पति-पत्नी दोनों को तलाक के समान आधार उपलब्ध होंगे। तलाक का जो ग्राउंड पति के लिए लागू होगा, वही पत्नी के लिए भी लागू होगा। फिलहाल पर्सनल लॉ के तहत पति और

पत्नी के पास तलाक के अलग अलग ग्राउंड हैं। पॉलीगैमी या बहुविवाह पर रोक लगेगी। उत्तराधिकार में लड़कियों को लड़कों के बराबर का हिस्सा मिलेगा। अभी तक पर्सनल लॉ के मुताबिक लड़के का शेयर लड़की से अधिक है। नौकरीशुदा बेटे की मौत पर पत्नी को मिलने वाले मुआवजे में वृद्ध माता-पिता के भरण पोषण की भी जिम्मेदारी होगी। अगर पत्नी पुनर्विवाह करती है तो पति की मौत पर मिलने वाले कंपेंसेशन में माता पिता का भी हिस्सा होगा।

मेंटीनेंस - अगर पत्नी की मौत हो जाती है और उसके माता पिता का कोई सहारा न हो, तो उनके भरण पोषण की जिम्मेदारी पति की होगी। सभी को एडोप्शन का अधिकार मिलेगा। मुस्लिम महिलाओं को भी गोद लेने का अधिकार मिलेगा। गोद लेने की प्रक्रिया आसान की जाएगी। बच्चे के अनाथ होने की सूरत में गार्जियनशिप की प्रक्रिया को आसान किया जाएगा। पति-पत्नी के झगड़े की सूरत में बच्चों की कस्टडी उनके ग्रैंड पैरेंट्स को दी जा सकती है। देश के यूनिफॉर्म सिविल कोड का टेम्पलेट उत्तराखंड का यूनिफॉर्म सिविल कोड बन सकता है।

## सिलक्यारा में चल रही है रेस्क्यू ऑपरेशन के पल-पल की अपडेट ले रहे मुख्यमंत्री धामी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सिलक्यारा में चल रहे हैं रेस्क्यू ऑपरेशन पर निरंतर निगरानी बनाए हुए हैं। मुख्यमंत्री धामी ने कमिश्नर गढ़वाल, आईजी गढ़वाल तथा राहत एवं बचाव में लगी एजेंसियों से सिलक्यारा में चल रहे रेस्क्यू ऑपरेशन तथा टनल में फंसे श्रमिकों की कुशलक्षेम की पल-पल की अपडेट ले रहे हैं।

बुधवार को एक कार्यक्रम में इंदौर, मध्य प्रदेश में होने के बावजूद मुख्यमंत्रीपुष्कर सिंह धामी कमिश्नर गढ़वाल तथा आईजी गढ़वाल से निरंतर संपर्क में हैं तथा सिलक्यारा में संचालित हो रहे रेस्क्यू ऑपरेशन की निरंतर अपडेट ले रहे हैं।

इसके साथ ही राहत एवं बचाव के कार्यों में लगी एजेंसियों से भी मुख्यमंत्री हर पल की अपडेट ले रहे हैं। मुख्यमंत्री ने युद्ध स्तर पर चल रहे रेस्क्यू ऑपरेशन के लिए संबंधित अधिकारियों

■ मुख्यमंत्री ने युद्ध स्तर पर चल रहे रेस्क्यू ऑपरेशन के लिए संबंधित अधिकारियों तथा राहत एवं बचाव एजेंसियों का हौसला बढ़ाया

एवं राहत एवं बचाव एजेंसियों का हौसला बढ़ाया। मुख्यमंत्रीधामी ने कहा कि आज हमारे समक्ष बड़ी चुनौती आ खड़ी हुई है जिसका सामना हमें पूरी हिम्मत, हौसले और धैर्य से सफलतापूर्वक करना है। राज्य सरकार, प्रशासन के साथ ही केंद्रीय एजेंसियों एवं केंद्र सरकार का हमें इसमें पूरा सहयोग मिल रहा है। केंद्र सरकार एवं केंद्रीय गृह मंत्री रेस्क्यू ऑपरेशन पर निरंतर निगरानी बनाए हुए हैं। प्रधानमंत्रीनरेन्द्र मोदी ने स्वयं घटना एवं राहत एवं बचाव कार्यों

की जानकारी ली है।

गौरतलब है कि सिलक्यारा पोलगांव निर्माणधीन रोड टनल में भूस्खलन की घटना के बाद से ही मुख्यमंत्रीपुष्कर सिंह धामी ने तत्काल मुख्यमंत्री आवास में शासन के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बैठक कर निर्देश दिये कि मौके पर तैनात जिला प्रशासन के अधिकारियों एवं वहां पर कार्य कर रही एजेंसियों से निरंतर समन्वय बनाकर रखें, राहत सामग्री की किसी भी प्रकार की आवश्यकता पडने पर, शीघ्र उपलब्ध कराई जाए।

मुख्यमंत्री के निर्देश पर शासन द्वारा सिलक्यारा सुरंग में हुए भूस्खलन के अध्ययन एवं कारणों की जांच के लिए निदेशक उत्तराखंड भूस्खलन न्यूनीकरण एवं प्रबंधन केंद्र की अध्यक्षता में गठित समिति में शामिल विशेषज्ञों ने स्थल का निरीक्षण कर जांच की कार्यवाही शुरू कर दी है। राहत एवं बचाव के कार्य तेजी से चल रहे हैं।

## भाजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा सपरिवार शांतिकुंज पहुंचे, अपनी स्व. बुआ का किया श्राद्ध संस्कार

हरिद्वार। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री जेपी नड्डा जी सपरिवार अपनी बुआ स्व. श्रीमती गंगा देवी की अस्थियां लेकर देव संस्कृति विश्वविद्यालय शांतिकुंज पहुंचे। देव संस्कृति विश्वविद्यालय के प्रतिकुलपति डॉ. चिन्मय पण्ड्या की अगुवाई में संस्कार प्रकोष्ठ के आचार्यों ने श्राद्ध संस्कार का वैदिक कर्मकाण्ड कराया। श्री नड्डा जी की बुआ श्रीमती गंगादेवी 105 वर्ष की आयु की थी और उनका दो दिन पूर्व अपने गृह जनपद कुल्लु हिमाचल प्रदेश में निधन हो गया था। श्री नड्डा जी स्व. श्रीमती गंगा देवी जी से मातृवत् स्नेह रखते थे और वे जब भी कुल्लु आते थे, तब अपनी बुआ के आवास में ही रुका करते थे।

श्री नड्डा जी देवसंस्कृति विश्वविद्यालय में श्राद्ध संस्कार कराने के बाद अस्थि विसर्जन करने हरिद्वार के वीवीआईपी घाट पहुंचे और वैदिक कर्मकाण्ड के बीच अपनी बुआ की अवशेष को गंगाजी में नम आँखों से प्रवाहित किया। इसके पश्चात वे पुनः शांतिकुंज पहुंचे और अखिल विश्व गायत्री परिवार प्रमुख श्रद्धेय डॉ. प्रणव पण्ड्या जी एवं श्रद्धेया शैलदीदी से भेंट किया। श्री नड्डा जी ने युगश्री पं. श्रीराम शर्मा



आचार्य एवं माता भगवती देवी शर्मा जी की पावन समाधि में पुष्पांजलि अर्पित कर शांति व सद्गति की प्रार्थना की। ज्ञातव्य है कि स्व. गंगा देवी गायत्री परिवार से सन् 1970 से जुड़ी थी और युगश्रीद्वय की प्रिय शिष्या थी। स्व. श्रीमती गंगा देवी शांतिकुंज में विभिन्न साधना सत्रों में भाग लेती रही और जीवन के अंतिम पलों तक गायत्री परिवार के रचनात्मक कार्यों से जुड़ी रहीं।

## दून में उत्साह से मनाया भैयादूज का पर्व

देहरादून। दीपोत्सव के अंतिम पर्व के रूप में भैयादूज का पर्व दून में हर्षोल्लास से मनाया गया। उदया तिथि के अनुरूप भाईदूज का पर्व इस बार शोभन योग के साथ था। जिसे अति फलदायी माना जाता है। बहनों ने अपने भाईयों को टीका लगाया और भाई की लंबी आयु की कामना की। भाई को टीका करने के शुभ मुहूर्त सुबह दस बजकर 45 मिनट से दोपहर 12 बजकर 05 मिनट तक था।

पौराणिक मान्यता है कि इस दिन यम अपनी बहन यमुना के घर भोजन करने गए थे। ऐसे में भाई अपनी बहनों के पास जाते हैं। वहीं गोखिली परिवारों ने भी परंपराानुसार भाईदूज का पर्व मनाया। मंदिरों में भाईदूज पर विशेष प्रार्थनाएं व पूजन का आयोजन किया गया। ज्योतिषाचार्य डॉ.सुरांत राज ने बताया कि दीपोत्सव का पर्व भाईदूज के साथ ही समाप्त हो जाता है।

# 2024 में होंगी भयानक आपदाएं', रहस्यमयी बाबा वेंगा की 7 भविष्यवाणी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 16 नवंबर, बाबा वेंगा का नाम तो आपने सुना ही होगा। उन्हें बाल्कन का नास्त्रेदमस के नाम से भी जाना जाता है। उनकी कई भविष्यवाणियां 100 फीसदी सच साबित हुई हैं। उन्होंने राजकुमारी डायना से लेकर बराक ओबामा की प्रेसिडेंसी और 9/11 अटैक से लेकर सोवियत संघ के विघटन की भविष्यवाणी की, जो सच निकली। रहस्यमयी बाबा वेंगा ने 2024 के लिए कुछ डरावनी भविष्यवाणियों की थीं। उनकी मानें तो आने वाला साल ग्लोबल लेवल पर उथल-पुथल, आतंकी हमले और आपदाओं से भरा साबित होगा।

जानिए 2024 की 7 बड़ी भविष्यवाणी

1. रूसी राष्ट्रपति पुतिन की हत्या के प्रयास

बाबा को सपना आया था कि अगले साल रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन की उनके देश का ही कोई व्यक्ति हत्या कर देगा। हाल ही में पुतिन की तबीयत खराब होने की खबरें आई थीं। हालांकि क्रेमलिन ने लगातार उन अटकलों का खंडन किया है कि पुतिन को कैंसर है। इन दावों को भी खारिज किया कि पुतिन का स्वास्थ्य गिर रहा है।

2. यूरोप में आतंकवादी हमले बढ़ेंगे

बाबा ने विनाशकारी हथियारों को लेकर एक भविष्यवाणी की। उनका दावा है कि एक बड़ा देश अगले साल जैविक हथियारों का परीक्षण या हमला करेगा। उन्होंने यह भी भविष्यवाणी की कि



आतंकवादी यूरोप में हमला करेंगे।

3. आएगा भारी आर्थिक संकट

बाबा ने कहा कि अगले साल एक बड़ा आर्थिक संकट आएगा जिसका असर वैश्विक अर्थव्यवस्था पर पड़ेगा। उन्होंने आर्थिक संकट आने की वजहों का भी खुलासा किया। कर्ज में वृद्धि, भू-राजनीतिक तनाव के कारण आर्थिक संकट आएंगे। इससे आर्थिक शक्ति पश्चिम से पूर्व की ओर ट्रांसफर होगी।

4. भयानक आपदाएं होंगी

2024 प्राकृतिक आपदाओं से भरा हो होगा। भविष्यवाणी के अनुसार, जलवायु में तेजी से परिवर्तन होगा। जलवायु में बदलाव के साथ-साथ रेडिएशन का लेवल बढ़ जाएगा।

5. बढ़ेंगे साइबर हमले

साइबर हमलों में वृद्धि होगी, क्योंकि हाइटेक हैकर सीधे पावर ग्रिड और वाटर ट्रीटमेंट प्लांट जैसे महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचे को हैक कर सकते हैं। उन्होंने भविष्यवाणी की कि इससे राष्ट्रीय सुरक्षा को खतरा पैदा हो जाएगा।

## बाबा वेंगा की भविष्यवाणियां - 2024



6. कैंसर का मिलेगा इलाज

बाबा ने चिकित्सा क्षेत्र में सकारात्मक खबर दी है और कहा है कि भूलने की बीमारी अल्जाइमर सहित असाध्य रोगों के लिए नए इलाज मिलेंगे। उन्होंने यह भी कहा कि 2024 में कैंसर का इलाज ढूंढ लिया जाएगा।

7. आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस होगा प्रभावी

बाबा वेंगा ने सपना देखा था कि क्वांटम कंप्यूटिंग में एक बड़ी सफलता मिलेगी। यह बताया गया है कि क्वांटम कंप्यूटिंग तेजी से प्रगति

कर रही है और पारंपरिक कंप्यूटरों की तुलना में समस्याओं को तेजी से हल कर सकती है। अगर अगले साल ऐसा होता है तो एआई में और भी तेजी आएगी।

कौन थीं बाबा वेंगा ?

बाबा वेंगा की 1996 में 84 साल की उम्र में मौत हो गई थी। ऐसा कहा जाता है कि जब वह एक बच्ची थीं, तब एक घातक तूफान के दौरान उनकी आंखों की रोशनी चली गई थी। उस वक्त वह अपनी मातृभूमि बुल्गारिया में थीं।

## भारत में कब और किसने बनवाई थी पहली मस्जिद? जानें आज कितनी है संख्या

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 16 नवंबर, भारत में हिंदुओं के अलावा बाकी कई धर्मों के लोग भी साथ मिलकर रहते हैं, पिछले कई दशकों से ये सिलसिला लगातार ऐसा ही चल रहा है। यही वजह है कि भारत को विविधताओं का देश भी कहा जाता है। हर समुदाय और धर्म के अपने त्योहार और धार्मिक स्थल होते हैं। हिंदुओं के बाद मुस्लिमों की संख्या देश में सबसे ज्यादा है। यही वजह है कि भारत में लाखों मस्जिदें हैं, जहां मुस्लिम समुदाय के लोग प्रार्थना करते हैं। इसी बीच हम आपको बता रहे हैं कि भारत में पहली मस्जिद कब बनाई गई थी और इसे किसने तैयार किया था...

भारत कैसे पहुंचा था इस्लाम ?

दरअसल मुस्लिमों के भारत आने को लेकर अलग-अलग किताबों में कई तरह की बातें कही गई हैं। मीडिया की एक रिपोर्ट के



मुताबिक पहली बार मुस्लिम और इस्लाम ट्रेड के जरिए भारत पहुंचे थे। कुछ अरब व्यापारी पहली बार 7वीं शताब्दी में केरल पहुंचे, जहां उन्होंने बसना शुरू कर दिया। इसके बाद मुगल शासक भारत पहुंचे, जिन्होंने इस्लाम की मजबूत नींव रखनी शुरू कर दी।

कहां बनाई गई पहली मस्जिद ?

अब उस सवाल पर आते हैं कि भारत में पहली बार मस्जिद कब और किसने बनवाई थी। भारत में पहली मस्जिद 629एडी में बनकर तैयार हुई थी। ये मस्जिद कोडुंगल्लूर में बनाई गई थी। बताया जाता है कि एक अरब



व्यापारी ने ये मस्जिद बनवाई थी। यही मस्जिद इस बात का सबूत भी है कि मुगल आक्रांताओं से पहले ही इस्लाम भारत पहुंच चुका था। उस दौर में बनाई गई ये मस्जिद दुनियाभर की उन तमाम मस्जिदों में से एक थी, जिन्हें सबसे पहले और प्रोफेट मोहम्मद के दौर में बनाया

गया था।

फिलहाल भारत में मुस्लिमों की आबादी करीब 25 करोड़ से भी ज्यादा है। वहीं मस्जिदों की बात करें तो भारत में करीब 3 लाख से ज्यादा मस्जिदें हैं। ये आंकड़ा कई इस्लामिक देशों से भी ज्यादा है।

## शराब पर आई नई रिसर्च, पढ़ते ही छोड़ देंगे पीना; शुरू कर देंगे जीना

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 16 नवंबर, संयुक्त राज्य अमेरिका में शराब को लेकर एक नई रिसर्च सामने आई है। रिसर्च में कहा गया है कि यदि कोई व्यक्ति जिसे शराब की लत हो, वह अगर शराब पीना बंद कर दे तो उसका ब्रेन केवल 7.3 महीने में अपनी शोप में आ सकता है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि शराब स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है और जब ब्रेन हेल्थ की बात आती है तो शराब किसी भी कल्पना से कहीं अधिक नुकसान पहुंचा सकती है, फिर भी कई लोग अपने वीकेंड पर कॉकटेल को पसंद करते हैं, लेकिन लैट नाइट पार्टी में शराब पीने के बाद जब कोई सुबह उठता है तो उसका सिर भारी-भारी सा होता है।

क्या कहती है रिसर्च ?

हाल ही में अंतरराष्ट्रीय Peer-reviewed जर्नल में प्रकाशित नए शोध से पता चला है कि



शराब पीना बंद करने के बाद ब्रेन कितनी जल्दी अपनी शोप को रिपेयर कर सकता है। रिपोर्टों के अनुसार, शराब पीने की लम्बी लत से उबरने वाले व्यक्ति का ब्रेन कम से कम 7.3 महीने तक शराब पीना बंद करने के बाद अपनी शोप रिपेयर कर सकता है। डॉक्टरों का कहना है कि अत्यधिक शराब के सेवन से याद रखने की क्षमता में कमी,

स्ट्रेस, स्ट्रोक और अन्य गंभीर हृदय रोगों का खतरा बढ़ सकता है। एल्कोहल डिसऑर्डर (एयूडी) से पीड़ित लोगों के कॉर्टेक्स के क्षेत्र पतले हो जाते हैं, ब्रेन की झुर्रीदार बाहरी परत, जो कई महत्वपूर्ण कार्यों को याद रखने और क्रिएटिविटी और निर्णय लेने की क्षमताओं को प्रभावित करती है।

शराब पीना बंद करें

जबकि पिछले अध्ययनों से पता चलता है कि जब कोई व्यक्ति शराब पीना बंद करता है तो मस्तिष्क के कुछ एरिया ठीक हो सकते हैं, लेकिन प्रभाव और जिस स्पीड से रिकवरी होती है वह अस्पष्ट थी। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के मनोचिकित्सक और व्यवहार वैज्ञानिक टिमोथी डुराजो के नेतृत्व वाली टीम का कहना है, संयम के दौरान कॉर्टिकल मोटाई में बदलाव की जांच करने वाले कुछ अनुदैर्ध्य अध्ययन (एक रिसर्च विधि) संयम के पहले महीने तक ही सीमित हैं।

ऐसे की गई रिसर्च

यह पता लगाने के लिए, शोधकर्ताओं ने एयूडी से पीड़ित 88 लोगों को शामिल किया, जिनका लगभग एक सप्ताह, एक महीने और 7.3 महीने के संयम के दौरान मस्तिष्क स्कैन किया गया। हालांकि, कुल 88 में से केवल 40 ने पूरे टाइम-पीरियड के लिए शराब से परहेज

करना जारी रखा क्योंकि कुछ प्रतिभागी एक महीने के मार्क (one-month mark) पर भी शामिल हो गए, जिसका मतलब है कि 23 प्रतिभागियों ने एक सप्ताह तक ब्रेन स्कैन नहीं कराया।

इसके अलावा, शोधकर्ताओं ने ऐसे 45 व्यक्तियों पर भी ध्यान दिया, जिन्हें कभी भी शराब सेवन डिसऑर्डर नहीं था। उन्होंने बेसलाइन पर उनकी कॉर्टिकल मोटाई मापी और फिर नौ महीने बाद यह पुष्टि करने के लिए कि मापा गया एरिया वही रहा। संयुक्त राज्य अमेरिका स्थित अध्ययन में पाया गया कि जिन व्यक्तियों ने शराब पीना छोड़ दिया, वे विशेष रूप से पहले महीने के दौरान कॉर्टिकल मोटाई हासिल करने में सक्षम थे और यह प्रोग्रेस 7.3 महीने तक जारी रही, जहां मोटाई एयूडी के बिना उन लोगों के बराबर थी।

# इंदौर में प्रवासी उत्तराखंडियों को सीएम धामी ने गिनाई उपलब्धियां



**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

इंदौर, 16 नवंबर, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इंदौर, मध्य प्रदेश में प्रवासी उत्तराखंडी समाज द्वारा आयोजित जनसभा में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड सांस्कृतिक संस्था की ओर से आयोजित इस एकत्रीकरण कार्यक्रम में आकर वे अभिभूत हैं। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड सांस्कृतिक संस्था द्वारा समाज सेवा के क्षेत्र में अनेक कार्य किए जा रहे हैं, यह सराहनीय प्रयास है। चाहे बालिकाओं के विवाह के लिए किए जा रहे प्रयास हो या फिर वरिष्ठ नागरिकों का सम्मान हो, मेरिट लाने वाले मेधावी छात्र-छात्राओं को सम्मानित करना हो, सभी क्षेत्रों में उत्तराखंड सांस्कृतिक संस्था द्वारा

कार्य किए जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि जब भारत के अलग-अलग प्रांतों के लोग मिलते हैं तो एक भारत श्रेष्ठ भारत का अहसास होता है और जब उत्तराखंड के लोग मिलते हैं तो 'श्रेष्ठ उत्तराखंड' का अहसास होता है। उन्होंने कहा कि हमारे सभी प्रवासी उत्तराखंडी देवभूमि के ब्रांड एम्बेसडर हैं। सभी देवभूमि की संस्कृति और परंपराओं का प्रचार और प्रसार में अहम भूमिका निभा रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में आज का नया भारत सम्पूर्ण विश्व को एक नई दिशा देने का काम कर रहा है, हाल ही में नई दिल्ली में संपन्न हुआ जी-20 सम्मेलन के भव्य आयोजन के हम सब

साक्षी हैं। भारत में हो रही प्रगति का सबसे बड़ा कारण भारतवासियों का स्वयं पर विश्वास है और इस विश्वास को पुनः जागृत करने का काम यदि किसी ने किया है तो वे हमारे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी हैं। प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन और केन्द्र सरकार के सहयोग से उत्तराखंड में ऐसे बहुत से काम हुए हैं, जो पहले नामुमकिन से लगते थे। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के उत्तराखंड के प्रति विशेष लगाव और केन्द्र सरकार के सहयोग से उत्तराखंड तेजी से विकास की दिशा में आगे बढ़ रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पिछले पांच वर्षों में केन्द्र सरकार द्वारा राज्य में 1 लाख 50 हजार करोड़ से अधिक की परियोजनाएं स्वीकृत की जा चुकी हैं। श्री केदारपुरी का पुनर्निर्माण व श्री बद्रीनाथ के सौन्दर्यीकरण के कार्य, प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के विजन, नेतृत्व एवं संकल्प का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण है। जौलीग्रंट एयरपोर्ट

को अंतरराष्ट्रीय स्तर का बनाया जा रहा है तथा ऊधमसिंह नगर में ग्रीन फील्ड एयरपोर्ट को भी विकसित किया जा रहा है। ऊधमसिंह नगर में एम्स का सेटेलाइट सेंटर स्थापित होने के बाद राज्य में दो-दो एम्स संचालित होने का रास्ता साफ हो जाएगा। केन्द्र सरकार के रीजनल कनेक्टिविटी योजना के अंतर्गत 13 स्थानों पर हेलीपोर्ट का निर्माण किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड में समान नागरिक संहिता लागू करने की दिशा में हमने प्रभावी कदम उठाये हैं, हम समान नागरिक संहिता को प्रदेश में जल्द ही लागू करने की तैयारी कर रहे हैं। हमने उत्तराखंड में सरकारी भूमि पर अवैध अतिक्रमण के विरुद्ध सख्त कार्रवाई करते हुए लगभग 35 सौ एकड़ सरकारी जमीन मुक्त करवाई है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि जहां हर गांव को हाईवे से जोड़ने की राज्य सरकार की योजना है, वहीं पहाड़ों में रेल पहुंचने का स्वप्न ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल परियोजना के माध्यम से शीघ्र ही साकार होने वाला है। प्रदेश में रोपवे निर्माण के क्षेत्र में भी अभूतपूर्व प्रगति की है। गौरीकुण्ड-केदारनाथ और गोविंदघाट-हेमकुण्ड साहिब रोपवे का निर्माण कार्य गतिमान है। राज्य में पूर्ण पारदर्शिता के साथ भर्ती परीक्षाएं हो, इसके लिए सख्त नकल विरोधी कानून लागू किया गया है। नकल विरोधी कानून लागू होने के बाद सभी परीक्षाएं पारदर्शी तरीके से संपन्न हुई हैं। इक्कीसवीं सदी का तीसरा दशक उत्तराखंड का दशक बनाने के लिए सरकार द्वारा निरंतर प्रयास किया जा रहे हैं। इस अवसर पर यशवंत सिंह बिष्ट, देवेन्द्र सिंह रावत, देवी दत्त त्रिपाठी, सीमा डंगवाल, गीता नेगी, रघुवीर सिंह रावत व अन्य प्रवासी उत्तराखण्डी उपस्थित थे।



## छत्तीसगढ़ में लहरायेगा भाजपा का परचम : सतपाल महाराज

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

देहरादून/छत्तीसगढ़, 16 नवंबर, भारतीय जनता पार्टी के स्टार प्रचारक, वरिष्ठ भाजपा नेता और उत्तराखंड के कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज की छत्तीसगढ़ में एक के बाद एक ताबड़तोड़ चुनावी सभाओं में जिस प्रकार से जनसैलाब उमड़ रहा है उससे राज्य में भाजपा के पक्ष में जबरदस्त माहौल बन रहा है। एक ही दिन में चार-चार सभायें करके उन्होंने विपक्ष के समक्ष चुनौती पैदा कर दी है।

उनका दावा है कि इस बार राज्य में भाजपा का परचम अवश्य लहरायेगा उत्तराखंड के लोकनिर्माण, पर्यटन, सिंचाई, पंचायतीराज ग्रामीण निर्माण, जलागम, धर्मस्व एवं संस्कृति मंत्री सतपाल महाराज पिछले कई दिनों से छत्तीसगढ़ और मध्यप्रदेश के तुफाने दौर पर हैं। दोनों राज्यों में विधानसभा चुनाव में अधिकांश भाजपा प्रत्याशियों की मांग है कि श्री महाराज उनके क्षेत्र में होने वाली पार्टी की चुनावी सभाओं में सिरकत कर उनके लिए प्रचार करें। कैबिनेट मंत्री महाराज ने अपने तय कार्यक्रम के अनुसार विधानसभा क्षेत्र प्रतापपुर में भाजपा



**महाराज की ताबड़तोड़ चुनावी सभाओं में उमड़ा जनसैलाब**

प्रत्याशी शकुंतला सिंह पोते, भटगांव सीट से लक्ष्मी रजवाड़े, भरतपुर सोनहट से रेणुका सिंह, विधानसभा क्षेत्र कुनकुरी से विष्णु

देव सिंह, विधानसभा क्षेत्र बिल्हा में भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी धर्मलाल कौशिक के समर्थन में एक ही दिन में ताबड़तोड़ चार-चार विशाल चुनावी जनसभा को संबोधित कर जनता से भाजपा को प्रचंड बहुमत के साथ जिताने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि इस बार छत्तीसगढ़ में कांग्रेस की घोटालेबाज सरकार जायेगी और भाजपा प्रचंड बहुमत के साथ सत्ता में आयेगी।

चुनाव प्रचार के दौरान विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों में बड़ी संख्या में स्थानीय लोगों एवं पार्टी कार्यकर्ताओं ने सतपाल महाराज का जगह-जगह पारम्परिक ढंग से ढोल-बाजों के साथ जमकर स्वागत किया। चुनावी सभाओं में उन्होंने जनता से पूछने के बाद पहले ही भाजपा प्रत्याशियों को अपनी ओर से विजयी माला भी पहनाई। इस दौरान पूर्व राज्यसभा सांसद व जशपुर के राजा रणविजय प्रताप सिंह जुदेव सहित भाजपा के अनेक पदाधिकारी और कार्यकर्ता भी मौजूद रहे।

## स्वतंत्रता सेनानी गंगा दत्त शर्मा के नाम होगा पिथौरागढ़ बाजार

**न्यूज़ वायरस नेटवर्क**

ब्यूरो रिपोर्ट, 16 नवंबर, देश में आजादी की लड़ाई में हिस्सा लेने वाले स्वतंत्रता संग्राम सेनानी स्वर्गीय गंगा दत्त शर्मा के नाम से अब उत्तराखंड के पिथौरागढ़ के प्रसिद्ध नया बाजार का नाम रखा जा रहा है। नगर के सुभाष चौक निवासी स्व गंगा दत्त शर्मा ने आजादी की लड़ाई में अहम योगदान दिया था। स्वतंत्रता सेनानी के साथ ही वह आयुर्वेदाचार्य भी थे। उन्होंने जीवनभर लोगों की मदद की। समाज हित में उनके उत्कृष्ट कार्य को देखते हुए पिथौरागढ़ नगरपालिका उन्हें सम्मान देने जा रही है। पालिका सभागार में पालिका अध्यक्ष राजेंद्र रावत ने नया बाजार क्षेत्र को उनके नाम पर रखने की घोषणा की है। विभिन्न संगठन के लोगों ने पालिका के इस निर्णय की सराहना की।

इस रिपोर्ट में हम जानेंगे कि कौन थे स्वतंत्रता सेनानी स्वर्गीय गंगा दत्त शर्मा। स्वतंत्रता सेनानी स्वर्गीय गंगा दत्त शर्मा के बेटे डॉ नरेंद्र शर्मा ने 'लोकल 18' से बातचीत में बताया कि उनके पिता का आजादी की लड़ाई में काफी बड़ा योगदान रहा। उन्होंने 1942 के भारत छोड़ो आंदोलन में सक्रिय भूमिका निभाई थी, जिसके लिए उन्हें 6 माह की जेल भी हुई थी। इसके बाद वह राष्ट्रपिता महात्मा गांधी, जवाहरलाल नेहरू और गोविंद बल्लभ पंत के संपर्क में आए और जनपद में रहकर स्वतंत्रता



आंदोलन में सक्रिय रूप से भाग लिया। उन्होंने बताया कि आजादी के बाद भी वह जिले के लोगों को बेहतर मार्ग दिखाने के प्रयास करते रहे। उनके पिता के जनहित में इतने सारे कार्य थे कि हर कोई उन्हें जानता-पहचानता था। डॉ शर्मा ने बताया कि उनके पिता की याददाश्त इतनी तेज थी कि वह हर किसी को नाम से जानते थे। आयुर्वेद से जुड़कर उन्हें इसका इतना ज्ञान प्राप्त हुआ कि आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार में भी वह पीछे नहीं रहे और लोगों का इलाज आयुर्वेद के माध्यम से करने लगे। जनहित कार्यों के लिए उन्हें कइयों बार राष्ट्रीय स्तर के मंचों से सम्मानित भी किया गया था। उन्होंने कहा कि आज वह जो कुछ भी हैं, अपने पिता के आदर्शों के बंदोबस्त ही हैं। डॉ नरेंद्र शर्मा पिथौरागढ़ के ब्लड बैंक के प्रभारी हैं, जो अपने पिता की तरह दिन-रात समाज सेवा में जुटे रहते हैं।



# पढ़िए पेटिकोट शासन का अनोखा किस्सा !



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 16 नवंबर, भारत में पेटिकोट शासन र मुगल बादशाह अकबर के शासन काल से जुड़ा है। यह 1560 से 1562 ई.के बीच के समय की दरबारी राजनीतिक स्थितियों के सन्दर्भ में बोला जाता है। दर असल जब हुमायूँ की मृत्यु हुई और अकबर गद्दी पर बैठा तो अकबर की आयु मात्र तेरह वर्ष थी। इस परिस्थिति में हुमायूँ का विश्वासपात्र बैरम खाँ जो कि अकबर का संरक्षक था उसे आरंभिक कठिनाइयों से उबारने में सहायता

की बैरम खाँ की प्रशासन में शक्ति बहुत बढ़ गई थी और उसने अकबर की चचेरी बहन से विवाह कर राजपरिवार से संबंध भी बना लिया। परन्तु 1560 आते आते अकबर सत्ता अपने हाथों में लेने के लिए व्यग्र हो उठा।

अकबर की लालसा को हरम की महिलाओं ने हवा दी

हरम की महिलाओं का नेतृत्व माहम अनगा कर रही थी जो अकबर की प्रधान धाय थी। बैरम खाँ को पद से हटा दिया गया जिससे उसने विद्रोह कर दिया। लेकिन शीघ्र



पेटिकोट  
सरकार

ही पराजित होकर आत्म समर्पण कर दिया। उसके सामने अब कालपी व चन्देरी की सूबेदारी, बादशाह के सलाहकार या मक्का की यात्रा में से किसी एक को चुनने के लिए कहा गया जिस पर उसने मक्का जाने की इच्छा जताई। परन्तु जब वह मक्का की यात्रा पर था तो मार्ग में उसकी हत्या कर दी गई। बैरम खाँ के पतन के पश्चात् अकबर हरम की स्त्रियों के प्रभाव में आ गया और उनका प्रशासन में हस्तक्षेप बढ़ गया। इसी कारण इतिहासकारों ने इस काल (1560-

1562ई.) को पेटिकोट गवर्नमेंट या पर्दा शासन कहा है। पर्दा शासन के दौरान माहम अनगा का सर्वाधिक प्रभाव था जबकि इस गुट के अन्य सदस्य थे- राजमाता हमीदा बानो बेगम, आधम खाँ (माहम अनगा का बेटा), अत्का खाँ (माहम अनगा का दामाद), पीर मुहम्मद (अकबर का शिक्षक) आदि। पर्दा शासन बहुत दिनों तक नहीं चल पाया क्योंकि उसके सदस्यों ने शक्ति का दुरुपयोग करना शुरू कर दिया। वे कुचक्र रचने लगे व जनता तथा प्रशासन

में अलोकप्रिय होने लगे। यह दिलचस्प है कि इस दौरान एक समय छः महीने में चार प्रधानमंत्री बदले गए। अधम खाँ के अत्याचार व शाही अवज्ञा बढ़ने लगे। उसने अपने कुछ सहयोगियों के साथ अत्का खाँ की हत्या कर दी और खुली तलवार लेकर अकबर के शयन कक्ष की ओर जाने का प्रयास किया परन्तु गिरफ्तार कर लिया गया।

अकबर के आदेश पर उसके हाथ-पांव बांध दिया गया और छत से महल के नीचे फेंक दिया गया। जिन्दा रहने पर दोबारा फेंका गया जिससे उसकी मौत हो गई। इसके बाद माहम अनगा अत्यधिक बीमार पड़ गई और शोक में अधम खाँ के मरने के चालीस दिन बाद मर गई। उधर मुल्ला पीर मुहम्मद (मालवा का सूबेदार) के अत्याचार से जनता में विद्रोह की भावना पैदा होने लगी जिसका लाभ उठाकर बाजबहादुर ने मालवा पर आक्रमण कर दिया। पीर मुहम्मद हारकर भागा किन्तु नर्मदा नदी पार करते समय घोड़े से गिर गया और डूब कर उसकी मौत हो गई। मुल्ला पीर मुहम्मद पर्दा शासन का अन्तिम स्तम्भ था। इसकी मृत्यु के साथ ही पर्दा शासन का भी अंत हो गया।

## सुबह उठकर करें ये 3 काम, दौलत की होगी बरसात

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हर व्यक्ति सोचता है कि दिन की शुरुआत अच्छी और शुभ हो। अगर दिन की शुरुआत अच्छी और शुभ होता है तो दिन अच्छे से बीतता है। अगर सुबह-सुबह मन में सकारात्मक विचार आते हैं, तो पूरा दिन मन खुश रहता है साथ ही तनाव रहित दिन गुजरता है। तो दिन की शुरुआत कुछ ऐसे कार्यों से करना चाहिए, जिससे पूरा दिन अच्छे से बीते। मान्यता है कि जो जातक सुबह-सुबह कुछ कार्य करता है, तो आर्थिक और मानसिक परेशानियों से मुक्ति पा लेता है।

सकारात्मक ऊर्जा के साथ खोले आँखें प्रत्येक व्यक्ति की इच्छा होती है, कि दिन की शुरुआत अच्छे होने के साथ ही मां लक्ष्मी की कृपा बनी रहे। जिस जातक पर मां लक्ष्मी

की कृपा बनी रहती है, उसके जीवन में कभी भी सुख-सुविधाओं की कमी नहीं होती है। साथ ही परेशानियों से मुक्ति भी मिल जाती है। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, कुछ ऐसे कार्य होते हैं, जिन्हें सुबह-सुबह करने से मन में सकारात्मक ऊर्जा और मां लक्ष्मी की कृपा बनी रहती है। तो आइए उन ज्योतिष उपायों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

प्रातः काल उठते ही दोनों हथेली को देखें ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, यदि आप अपने दिन की शुरुआत अच्छा चाहते हैं, तो इसके लिए आपको सुबह उठते ही सबसे पहले अपनी दोनों हथेली को मिलाकर देखना होगा। मान्यता है कि व्यक्ति के हाथ में मां लक्ष्मी, देवी सरस्वती और ब्रह्मा जी तीनों का वास होता है। सुबह-सुबह हाथ को देखते हुए अपने हाथ को रगड़ें। ज्योतिष



शास्त्र में हाथ रगड़े हुए इस मंत्र- कराग्रे वसते लक्ष्मी, करमध्ये सरस्वती, करमूले स्थितो ब्रह्मा

प्रभाते करदर्शन' का जाप करना चाहिए। सुबह उठते ही धरती माता को प्रणाम करें

यदि आप चाहते हैं कि पूरे दिन सकारात्मकता से बीते, तो इसके लिए आपको प्रातःकाल उठते ही धरती माता को स्पर्श कर प्रणाम करना चाहिए। मान्यता है कि ऐसा करने से व्यक्ति के अंदर दिन भर सकारात्मकता बनी रहती है। साथ ही दिन भी अच्छे से बीतता है।

सूर्य देव को जल अर्पित करें ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, जो जातक सुबह-सुबह उठकर स्नान-ध्यान करके सूर्य देव को तांबे के लोटे से जल अर्पित करते हैं, उनका दिन बेहद अच्छे से बीतता है। साथ ही दिन सकारात्मक ऊर्जा से भरा रहता है। तो अगर आप भी पॉजिटिव मूड और प्रॉफिट्स के साथ अपना दिन गुजारना चाहते हैं तो हमारी इन बातों पर आज से ही अमल करना शुरू कर दीजिये।

## बच्चों की हैडराइटिंग गंदी है तो इन तरीकों से कराएं सुधार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 16 नवंबर : बच्चों का आधा बचपन तो अपनी हैडराइटिंग सुधारने में ही निकल जाता है। ऐसे बहुत से बच्चे हैं जिनकी हैडराइटिंग खराब दिखती है तो उन्हें स्कूल और ट्यूशन दोनों जगह के टीचर्स से ही डांट सुनने को मिलती है। वहीं, माता-पिता को भी यही टेंशन रहती है कि बच्चे की हैडराइटिंग कब सुधरेगी और कैसे सुधरेगी। तो यहां जानिए सही तरीका। कुछ टिप्स बच्चे की लिखावट को सुंदर बनाने में अच्छा असर दिखाते हैं और इन तरीकों को आजमाना भी आसान है।

कई बार बच्चों की हैडराइटिंग सिर्फ इसलिए बुरी दिखती है क्योंकि वे कुछ शब्दों को सही तरह से लिखना नहीं जानते हैं। ऐसे में उन शब्दों को सही तरह से लिखवाने की कोशिश करें जिनसे लिखावट बिगड़ रही है और सुंदर नहीं दिख रही। जैसे अगर बच्चा 'स' या 'म' को सही से नहीं लिख रहा है तो इन शब्दों की अलग से प्रैक्टिस करवाएं। कई बार छोटे बच्चे अपनी उंगलियों से बड़ी और मोटी पेंसिल लेकर बैठ जाते हैं। ऐसे में बच्चों की उंगलियों से पेंसिल फिसलने लगती है या पकड़ ठीक से नहीं बैठती। इससे उनकी लिखावट खराब नजर आती है। इसीलिए बच्चे की सही पकड़ के अनुसार उसे पेंसिल पकड़ाएं, पेंसिल को सही तरह से शार्प करके दें और साथ



में रबड़ और शार्पनर हमेशा रखें। बच्चों को पेंसिल पकड़ाकर लिखवाना तो शुरू करा दिया जाता है लेकिन उन्हें लिखने का सही तरीका नहीं बताया जाता। कई बार बच्चे पेंसिल की ग्रिप नहीं बना पाते और उसे आड़ी-तिरछी तरह से पकड़ते हैं। कुछ बच्चे पेंसिल को पेपर पर बुरी तरह गड़ाकर लिखते हैं जिससे पेपर फटने लगता है और लिखावट बुरी नजर आती है। ऐसे में बच्चे को पेंसिल पकड़ने और हल्के हाथ से लिखने का तरीका बताया जाना चाहिए कई बार बच्चे की लिखावट बुरी नहीं होती लेकिन बिना स्पेस दिए लिखने के कारण बुरी नजर आने लगती है। बच्चे को स्पेस डालकर लिखना

सिखाएं। पहले उसे खुला और बड़ा-बड़ा लिखने को कहें उसके बाद छोटा और बारीक लिखना वह खुद ही सीख जाएगा और उसकी लिखावट भी सुंदर नजर आएगी। लिखावट की प्रैक्टिस करते रहने से कई हद तक सुधार नजर आने लगता है। इसके लिए बच्चे को राइटिंग की प्रैक्टिस करवाएं लेकिन उसे 2 से 3 पन्ने भरने के लिए ना कहें। अगर मन लगाकर वो एक पन्ना भी सही से लिखता है तो रोजाना के लिए इतना काफी होगा। उसे पेंसिल ही नहीं बल्कि मिट्टी पर डंडी से और किसी सतह पर उंगलियों से लिखने के लिए भी कहें। इस तरह बच्चा क्रिएटिव भी बनता है।

## इस विटामिन के कारण थकान और हाथ पैर में झुनझुनी महसूस होती है



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 16 नवंबर : विटामिन बी 12 शरीर में डीएनए संश्लेषण, एनर्जी और सेंट्रल नर्वस सिस्टम को सुचारु रूप से चलाने के लिए बहुत जरूरी होता है। इस विटामिन की कमी जैसे ही होती है शरीर में थकावट काम में मन न लगना, हाथ पैर में झुनझुनी महसूस होती है। ऐसे में आपको समझ जाना चाहिए शरीर में विटामिन बी 12 की कमी होती है। तो चलिए जानते हैं विटामिन बी 12 की कमी किन फूड से कर सकते हैं पूरी। आपको बता दें कि इस विटामिन को मेडिकल लैंग्वेज में कहते हैं। यह विटामिन शरीर खुद नहीं बनाता है इसको डाइट से पूरा किया जाता है। इसलिए जरा सी भी लापरवाही खाने में होती है तो फिर इस विटामिन की कमी होने

लगती है बॉडी में। इस विटामिन की कमी से ना सिर्फ हाथ पैर और तलवों में झुनझुनी होती है, बल्कि स्किन ड्राई भी होने लगती है, मुंह में छाले होने लगते हैं जल्दी जल्दी। विटामिन बी 12 फूड के सोर्स वेज और नॉनवेज दोनों हैं।

इस विटामिन की कमी को आप डेयरी प्रोडक्ट से कर सकते हैं। मशरूम भी इसमें आपकी पूरी हेल्प करता है। इससे आपकी थकान दूर होती है। फलों से विटामिन बी 12 हासिल करना चाहते हैं, तो आप सेब, केला और संतरा का सेवन कर सकते हैं। ये आपके शरीर में विटामिन बी 12 की कमी पूरा करने में सक्षम होते हैं। ड्राई फ्रूट्स में आप मूंगफली और बादाम का सेवन कर सकते हैं। भुना हुआ चना बॉडी में विटामिन बी 12 की कमी पूरा करने में अहम भूमिका निभा सकता है।

# आपकी मेहनत की कमाई कैसे बचाता है BIS ऐप ?

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 16 नवंबर, डिजिटल युग में BIS ऐप फाइनेंशियल इंफॉर्मेशन के एक सिंबल के तौर पर उभरा है, जिसका मकसद आपकी मेहनत की कमाई को सुरक्षित रखना और बढ़ाना है। BIS, बजटिंग और इन्वेस्टमेंट सेवर का संक्षिप्त रूप, फाइनेंशियल मैनेजमेंट को सुव्यवस्थित करने और आपकी सेविंग स्ट्रेटजी को मजबूत करने के लिए डिज़ाइन किया गया एक अत्याधुनिक अप्लिकेशन है।

इसके मूल में, BIS ऐप एक कंप्रिहेंसिव फाइनेंशियल टूल है जो बजटिंग, इन्वेस्टमेंट ट्रेडिंग और स्मार्ट सेविंग सुविधाओं को जोड़ता है। यह यूजर्स को इनकम, एक्सपेंसेज और इन्वेस्टमेंट की निर्बाध रूप से निगरानी करने के लिए एक सेंट्रलाइज्ड प्लेटफॉर्म मुहैया कराता है। यह सहज अप्लिकेशन फाइनेंशियल गाइडेंस चाहने वाले नौसिखियों और अपने पोर्टफोलियो को बेहतर बनाने वाले अनुभवी इन्वेस्टर्स दोनों की जरूरतें पूरी करता है।

### बजटिंग प्रेसीजन

BIS ऐप की प्रमुख विशेषताओं में से एक इसकी मजबूत बजटिंग सिस्टम है। यूजर आसानी से बजट बना सकते हैं, खर्च सीमा निर्धारित कर सकते हैं और पूर्वनिर्धारित लिमिट के करीब पहुंचने पर रीयल टाइम सूचनाएं प्राप्त कर सकते हैं। बजट बनाने का यह सावधानीपूर्वक विजन व्यक्तियों को अपने फाइनेंस पर कंट्रोल पाने, डिजिटल एक्सपेंसेज की आदतों को बढ़ावा देने

और अनावश्यक फिजूलखर्ची को रोकने में सक्षम बनाता है।

### इन्वेस्टमेंट ट्रेडिंग को सरल बनाना

BIS ऐप बजट बनाने तक ही सीमित नहीं है; यह इन्वेस्टमेंट ट्रेडिंग तक अपनी क्षमता का विस्तार करता है। यूजर अपने इन्वेस्टमेंट अकाउंट्स को लिंक कर सकते हैं, पोर्टफोलियो प्रदर्शन की निगरानी कर सकते हैं और मार्केट के रुझानों पर पर्सनलाइज्ड इनसाइट प्राप्त कर सकते हैं। ऐप के एनालिटिकल टूल इन्वेस्टर्स को अधिकतम रिटर्न के लिए उनकी इन्वेस्टमेंट स्ट्रेटजी को अनुकूलित करते हुए, सही फैसला लेने के लिए इंफॉर्म करते हैं।

### ऑटोमैटिक सेविंग

जो बात BIS ऐप को अलग करती है वह इसकी ऑटोमैटिक सेविंग सुविधा है। खर्च करने के पैटर्न को एनलाइज करके और सेविंग के संभावित क्षेत्रों की पहचान करके, ऐप समझदारी से एक निर्दिष्ट सेविंग अकाउंट्स में पैसा एलोकेट करता है। बचत के लिए हाथों से मुक्त यह विजन यह सुनिश्चित करता है कि आपकी आय का एक हिस्सा लगातार अलग रखा जाए, फाइनेंशियल फ्लैक्जिबिलिटी को बढ़ावा दिया जाए और धीरे-धीरे एक मजबूत फाइनेंशियल सहारा तैयार किया जाए।

### सेक्योरिटी और रिलायबिलिटी

डिजिटल युग में फाइनेंशियल डेटा की सुरक्षा को लेकर चिंताएं सबसे ऊपर हैं। BIS ऐप अत्याधुनिक एनक्रिप्शन प्रोटोकॉल और

कड़े गोपनीयता उपायों को नियोजित करके यूजर सेक्योरिटी को प्रायोरिटी देता है। यूजर

ऑनलाइन फाइनेंशियल मैनेजमेंट से जुड़े रिस्क को कम करते हुए, अपनी फाइनेंशियल

जानकारी के लिए एक सुरक्षित भंडार के रूप में ऐप पर भरोसा कर सकते हैं।

# आप जानते है दिन में कितनी मात्रा में करना चाहिए चीनी का सेवन

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 16 नवंबर : मीठा खाना हम सभी को पसंद होता है, लेकिन आमतौर पर इससे होने वाली बीमारियों के डर के कारण हमें मीठी चीजों से समझौता करना पड़ जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर दिन में एक नियत मात्रा में ही चीनी या उससे बने उत्पादों का सेवन किया जाए तो इससे कोई नुकसान नहीं होता है। अब आपके मन में भी यह सवाल आ रहा होगा कि आखिर कितना मात्रा में चीनी का सेवन करने में कोई हानि नहीं है? विशेषज्ञों के मुताबिक एक दिन में किसी व्यक्ति को 100 कैलोरी (लगभग 6 चम्मच या 24 ग्राम) से अधिक मात्रा में एडेड शुगर का सेवन नहीं करना चाहिए। आइए जानते हैं कि चीनी के सेवन को लेकर विशेषज्ञ और क्या सुझाव देते हैं?

नवंबर 2020 में 'द इकोनॉमिक टाइम्स'

में छपी एक रिपोर्ट में बताया गया है कि भारत, दुनिया का सबसे बड़ा चीनी उपभोक्ता है। यानी दुनिया के अन्य देशों की तुलना में यहां के लोग चीनी का सेवन सबसे ज्यादा करते हैं। मस्तिष्क की शक्ति, मांसपेशियों की ऊर्जा और हमारे शरीर की कोशिकाओं के समुचित कार्यों को जारी रखने के लिए शुगर को ही सबसे बेहतर ऊर्जा को स्रोत माना जाता है, लेकिन इसका ज्यादा सेवन शरीर को कई तरह की बीमारियों का शिकार बना सकता है। इंडियन शुगर मिल्स एसोसिएशन के मुताबिक चीनी से भी शरीर को उतनी ही मात्रा में कैलोरी मिलती है जितनी की अन्य खाद्य पदार्थों से। इसके दुष्प्रभाव भी उन्हीं लोगों में ज्यादा देखने को मिलते हैं जो इस तरह की कैलोरी को ठीक से बर्न नहीं कर पाते हैं। उन्हीं लोगों को मोटापो और अन्य रोगों का खतरा भी सबसे

ज्यादा होता है। अगर नियत मात्रा में चीनी का सेवन किया जाए और इससे मिलने वाली कैलोरी को सही तरीके से बर्न किया जाए तो इससे शरीर को नुकसान नहीं है।

विशेषज्ञों के मुताबिक पैकड भोजन की खरीदारी करते समय लेबल जरूर पढ़ें और उसमें मौजूद शुगर की मात्रा की जाँच जरूर कर लें। उदाहरण के लिए एक टेबल स्पून केचप में इतनी ही मात्रा शुगर की होती है। एफडीए के अनुसार दैनिक रूप से लिए जा रहे कुल कैलोरी में शुगर की मात्रा 10 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए। विशेषज्ञों के मुताबिक ज्यादा मात्रा में चीनी के सेवन की न तो जरूरत होती है और न ही इससे कोई लाभ है। ऐसे में ज्यादा मात्रा में चीनी के सेवन से बचने का सबसे बढ़िया तरीका है कि आप उन उत्पादों का सेवन कम कर दें जिनमें शुगर की मात्रा बहुत ज्यादा



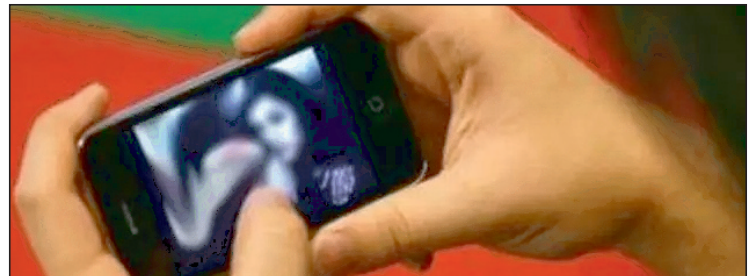
होती है। सामान्य तौर पर 1 चम्मच में चीनी पर आप दैनिक रूप से चीनी के सेवन को का चार ग्राम की मात्रा आती है, इस आधार निर्धारित कर सकते हैं।

# जाल में फंसे तो कपड़े तक उतार देगी, ऐसे बचें सेक्सटॉर्शन से

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 16 नवंबर : पिछले कुछ सालों में हमने इन स्कैम के जरिए कई लोगों के पैसे ठगे जाने के बारे में सुना है। एक नए तरह का स्कैम जिसमें सेक्स, ब्लैकमेल और जबरन वसूली शामिल है, इस टेक्नोलॉजी को एक भयावह और धिनौना रूप दे रहा है। इस स्कैम को सेक्सटॉर्शन का नाम दिया गया है, जिसने समाज में अपनी छवि के साथ-साथ लोगों को अपने पैसे को लेकर भी चिंतित कर रखा है। आपको इसके बारे में कुछ बातें जानने की जरूरत है,

यह दो शब्द सेक्स और एक्सटॉर्शन से मिलकर बना है। मोबाइल, वीडियो कॉल और वेबकैम के जरिए जब अनजान व्यक्ति किसी की सेक्स एक्टिविटी या न्यूड फोटो को रिकॉर्ड करके उसके जरिए ब्लैकमेल करे, तब उसे सेक्सटॉर्शन कहते हैं। आप सही है ऐसा नहीं होता। समझदार लोग ऐसे वीडियो कॉल और मैसेज को इग्नोर नहीं करते हैं। मामला बढ़ने पर वे पुलिस से शिकायत भी करते हैं। जो ऐसा नहीं करते उनका



फंसना निश्चित है ऐसे मामलों में पहले नजदीकी बढ़ाई जाती है। कुछ दिन के बाद वीडियो कॉल पर आकर बात करने का ऑफर दिया जाता है। फिर वीडियो कॉल पर उस व्यक्ति के सामने आने पर रिकॉर्डेड पॉर्न वीडियो इस तरह चलाया जाता है कि जैसे वो लाइव देख रहा हो इसके बाद पॉर्न वीडियो चलने के दौरान कॉल पर सामने आए व्यक्ति को कपड़े उतारने को प्यार से कहा जाता है। वो इस कदर जाल में फंस चुका होता है कि वो ऐसा करने लगता है। उसकी हरकत रिकॉर्ड कर ली जाती है। बाद में यही रिकॉर्ड वीडियो भेजकर उसे ब्लैकमेल किया जाता है।

अलर्ट तो हमें हर अनजान फोन कॉल और मैसेज को लेकर रहना चाहिए। किसी भी अनजान कॉल को एंटरटेन नहीं करना चाहिए। कुछ लोग टेली मार्केटिंग कॉल पर भी लड़कियों की आवाज सुनकर उनसे टाइम पास करते हैं। यही गलती हमें फंसा देती है। अगर कोई आपको अपनी न्यूड फोटो भेजे और आपकी मांगें तो समझ लें गड़बड़ है। याद रखें, नॉर्मल कॉल के लिए फोन करने वाला कभी भी आपकी फोटो नहीं मांगेगा। इस तरह की चीजों को नजरअंदाज न करें, पुलिस के पास रिपोर्ट जरूर करें।

# भक्तों को सदैव आशीर्वाद देती है मां काली: प्रेमचंद अग्रवाल

ऋषिकेश। सार्वजनिक काली पूजा समिति ने काली पूजा महोत्सव धूमधाम से मनाया। महोत्सव में सांस्कृतिक कार्यक्रमों की धूम रही। मायाकुंड में सार्वजनिक काली पूजा समिति की ओर से 39वां स्थापना दिवस पर काली पूजा महोत्सव आयोजित किया गया। कार्यक्रम में पहुंचे कबीना मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने मां काली के चित्र के सम्मुख दीप प्रज्वलित किया। उन्होंने कहा कि मां काली सदैव अपने भक्तों को आशीर्वाद देती है, मां का मातृत्व सभी को मिलता है। कहा कि उन्होंने पूजा महोत्सव में आयोजकों को बधाई दी। इस दौरान प्रेमचंद अग्रवाल ने मायाकुंड बस्ती के क्षतिग्रस्त मुख्य मार्ग को दुरुस्त करने का आश्वासन भी दिया। कार्यक्रम में क्षेत्रीय युवाओं व बच्चों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। मौके पर पूर्व सभासद रामकृपाल गौतम, समिति संस्थापक सदस्य गौरंग मण्डल, नारायण मण्डल, कालीपद दास, विश्व नारायण चौधरी, अध्यक्ष उत्तम कुमार दास, उपाध्यक्ष सन्दीप राजवंशी, धनीराम मण्डल, उज्ज्वल कुमार दास, सुरेश विश्वास, राम मण्डल, सदानंद हालदार, विश्वजीत मण्डल आदि उपस्थित रहे।

# भैयादूज पर बहनों ने भाई के माथे पर लगाया तिलक

ऋषिकेश। तीर्थनगरी में भैयादूज का त्योहार धूमधाम से मनाया गया। बहनों ने भाइयों के माथे पर तिलक लगा उनके दीर्घायु की कामनाएं की। भाइयों ने भी बहनों को आकर्षक उपहार भेंट किए। बुधवार को तीर्थनगरी और आसपास के क्षेत्रों में भैयादूज को लेकर बहन-भाइयों में उत्साह रहा। विवाहित बहनों ने अपने मायके पहुंचकर परंपराओं का निर्वहन किया। वहीं भाई भी उपहार लेकर बहन की ससुराल पहुंचकर रीति रिवाज को निभाया। बहनों ने भाइयों की कलाई पर कलाबा बांध दीर्घायु के लिए माथे पर तिलक लगाया। साथ ही आरती उतार और मिठाई खिलाकर मंगल कामनाएं की। त्योहार को लेकर बाजार में भी भीड़ रही। गिफ्ट सेंटर की दुकानों पर लोगों की भीड़ दिखी।

# ब्रेन स्ट्रोक तो सुना होगा, पर क्या स्पाइनल स्ट्रोक के बारे में जानते हैं

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 16 नवंबर : ब्रेन स्ट्रोक की समस्या पिछले एक-दो दशकों में काफी तेजी से बढ़ी है, अकेले अमेरिका में ही ब्रेन स्ट्रोक के कारण हर साल 1.40 लाख से अधिक लोगों की मौत हो जाती है। इसके जोखिम, कारण और होने वाली समस्याओं के बारे में आप भी जरूर वाकिफ होंगे, पर क्या आप स्पाइनल स्ट्रोक के बारे में जानते हैं? ब्रेन स्ट्रोक की तरह ही इस समस्या का खतरा भी काफी तेजी से बढ़ता देखा जा रहा है। यह ब्रेन स्ट्रोक की तरह जानलेवा तो नहीं है पर आपके जीवन के लिए कई प्रकार की कठिनाइयों को बढ़ाने वाली जरूर हो सकती है।

ब्रेन स्ट्रोक, मस्तिष्क में रक्त प्रवाह के बाधित हो जाने के कारण होने वाली दिक्कत है, स्पाइनल स्ट्रोक में भी समस्या ऐसे ही शुरू होती है। रीढ़ की हड्डी को ठीक से काम करने के लिए निरंतर रक्त आपूर्ति की आवश्यकता होती है। यह आपके शरीर के बाकी हिस्सों में नर्व इंपल्स (तंत्रिका आवेग) भेजने में मदद करती है। यही संकेत बुनियादी शारीरिक गतिविधियों में मदद करते हैं जैसे कि आपके हाथ और पैर हिलाना, और यह सुनिश्चित करना कि आपके सभी अंग ठीक से



काम कर रहे हैं। स्पाइनल स्ट्रोक के कारण यह प्रक्रिया बाधित हो सकती है।

यदि रीढ़ की हड्डी में रक्त का प्रवाह प्रभावित हो जाती है या कोई चीज इसे अवरुद्ध

कर देती है, तो इसे अपना काम करने के लिए आवश्यक ऑक्सीजन और पोषक तत्व नहीं मिल पाता है। इस समस्या को स्पाइनल स्ट्रोक या स्पाइन कार्ड इफ़ेक्शन कहा जाता है। आमतौर पर रक्त के थक्के बनने (इस्केमिक स्पाइनल स्ट्रोक) या रक्तस्राव (हेमोरेजिक स्पाइनल स्ट्रोक) के कारण रीढ़ को पोषक तत्व और ऑक्सीजन युक्त रक्त की आपूर्ति बाधित हो सकती है, ऐसी स्थिति में रीढ़ की हड्डी के ऊतकों और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचने लगता है, वे डेड हो सकते हैं। हालांकि स्पाइनल स्ट्रोक के मामले काफी दुर्लभ माने जाते हैं।

यदि रीढ़ की हड्डी में रक्त का प्रवाह प्रभावित हो जाती है या कोई चीज इसे अवरुद्ध कर देती है, तो इसे अपना काम करने के लिए आवश्यक ऑक्सीजन और पोषक तत्व नहीं मिल पाता है। इस समस्या को स्पाइनल स्ट्रोक या स्पाइन कार्ड इफ़ेक्शन कहा जाता है। आमतौर पर रक्त के थक्के बनने (इस्केमिक स्पाइनल स्ट्रोक) या रक्तस्राव (हेमोरेजिक स्पाइनल स्ट्रोक) के कारण रीढ़ को पोषक तत्व और ऑक्सीजन युक्त रक्त की आपूर्ति बाधित हो सकती है, ऐसी स्थिति में रीढ़ की हड्डी के ऊतकों और कोशिकाओं को

नुकसान पहुंचने लगता है, वे डेड हो सकते हैं। हालांकि स्पाइनल स्ट्रोक के मामले काफी दुर्लभ माने जाते हैं।

अधिकांश मामलों में स्पाइनल स्ट्रोक की समस्या रक्त वाहिकाओं के आकार में परिवर्तन के कारण होती है। रक्त वाहिकाओं की दीवारें मोटी होने के कारण ये संकीर्ण हो सकती हैं, जिससे रक्त का संचार बाधित हो जाता है। यह उम्र बढ़ने के साथ होने वाली समस्या भी है। कुछ स्थितियां हैं जो आपमें इसके जोखिमों को बढ़ाने वाली हो सकती हैं जैसे हाई कोलेस्ट्रॉल- हाई ब्लड प्रेशर की समस्या, हृदय रोग, मोटापा, मधुमेह, अधिक धूम्रपान या शराब का सेवन और शारीरिक निष्क्रियता की समस्या। स्पाइनल स्ट्रोक की समस्या में इसके इलाज के लिए पहले उन कारणों को जानने की कोशिश की जाती है जो रक्त के प्रवाह को बाधित करने वाली होती हैं। इसके आधार पर कुछ दवाओं और गंभीर स्थिति में सर्जरी की भी आवश्यकता हो सकती है। रीढ़ की हड्डी के स्ट्रोक के मामले बहुत दुर्लभ हैं लेकिन ये बहुत गंभीर भी हो सकते हैं। कुछ मामलों में यह लकवा का कारण बन सकती है जिससे जीवन की गुणवत्ता पर असर देखा जाता है।

# घुटनों या जोड़ों से क्यों आती है कट-कट की आवाज

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 16 नवंबर, घुटनों से कट-कट की आवाज निकलने का मतलब सभी लोग अलग-अलग तरह से मतलब निकालते हैं, किसी को लगता है कि यह घुटना खराब होने के शुरुआती लक्षण हैं तो वहीं कुछ को लगता है कि गंभीर बीमारी दरअसल घुटनों की जोड़ों से कट-कट की आवाज काफी ज्यादा परेशानी करती है। कुछ लोग का कहना है कि यह किसी गंभीर समस्या की शुरुआत है, तो वहीं कुछ लोग ऐसे हैं जिन्हें लगता है कि घुटना खराब होने की यह पहली निशानी है, जिसकी वजह से घुटनों और जोड़ों से आवाज आती है, किसी दूसरे के सामने अगर बैठने, उठने या चलने के वक्त घुटनों से आवाज निकल जाए तो आप तुरंत मजाक के पात्र बन जाएंगे, लोग आपको तुरंत यह भी कह सकते हैं कि आपका बुढ़ापा आ चुका है, आज आपको बताएं इसके पीछे की असली वजह क्या होती है, इस पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

**उम्र या जोड़ों में कार्टिलेज की कमी से भी कट-कट की आवाज आती है**

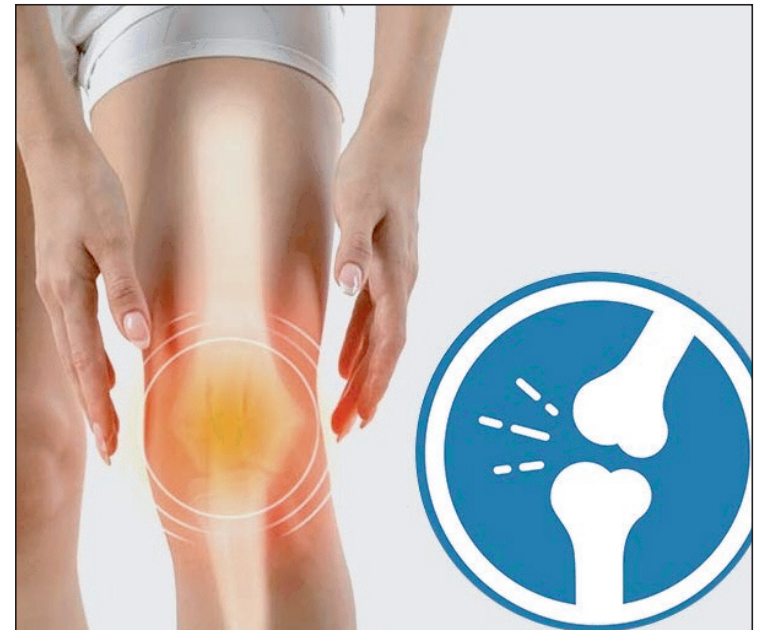
अगर किसी व्यक्ति के घुटने से आवाज आती है लेकिन दर्द या सूजन पैर में न हो तो यह दर्द आम मानी जाती है, दरअसल, जोड़ों के अंदर एक लिक्विड होती है जिसे हम साइनोवियल फ्लूइड के नाम से जानते हैं उसमें गैस होती है।



घुटनों से आवाज आने के पीछे बढ़ती उम्र भी हो सकती है, खासकर जब उम्र बढ़ती है तो जोड़ों के कुछ कार्टिलेज ठीक से काम नहीं करते हैं, कई बार ऐसा होता है कि घुटनों में किसी भी तरह की चोट लग जाती है तो इसका सीधा असर कार्टिलेज पर पड़ता है, जिसके कारण घुटनों से आवाज आने लगती है।

**कट-कट की आवाज से ऐसे पा सकते हैं निजात**

**रोजाना एक्सरसाइज करें**  
अगर आपके घुटनों से ज्यादा आवाज आ रही है तो आप इससे निजात पाने के लिए रोजाना एक्सरसाइज करें, इससे आपको थोड़ी राहत मिलेगी।



**डाइट और लाइफस्टाइल का खास ध्यान रखें**

अच्छी डाइट और लाइफस्टाइल आपकी जिंदगी को बेहतर बनाती है लेकिन अगर इसमें किसी भी तरह की गड़बड़ी होती तो इसका सीधा असर आपकी सेहत पर पड़ेगा।

**डाइट में पोषण का रखें भरपूर ख्याल**

अगर आपके भी हड्डी से कट-कट की आवाज आती है तो आपको अपने खाने में ज्यादा से ज्यादा विटामिन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, हेल्दी फैट वाले फलों, सब्जियों खूब खानी चाहिए, साथ ही अंडा, दूध, दही, मछली भरपूर मात्रा में खानी चाहिए, इससे आपकी हड्डी मजबूत होती है।

# पानी में ज़िंदा आदमी डूबता है तो डेड बॉडी क्यों तैरती है ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क



ब्यूरो रिपोर्ट, 16 नवंबर, दुनिया में कुछ घटनाएं इतनी रहस्यमयी होती हैं कि उनके बारे में जानने के बाद हर कोई हैरान रह जाता है, इन घटनाओं या परिघटनाओं के पीछे कुछ वजहें होती हैं, ये वजहें काफी हैरान करने वाली या कहें कि इंसान का दिमाग घुमाने वाली होती हैं, क्या आपके दिमाग में कभी यह बात आई है कि जिंदा इंसान, जिसे तैरना नहीं आता, वह पानी में डूब जाता है, लेकिन जो इंसान मर जाता है, उसका शरीर पानी में डूबने के बजाय पानी के ऊपर आकर तैरने लगता है, क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों होता है ?

दरअसल यह सवाल सोशल मीडिया में लोगों ने पूछा था, कई यूजर्स ने इस सवाल का जवाब दिया, एक यूजर ने कहा कि जब किसी व्यक्ति की डेथ हो जाती है तो उसके शरीर में बैक्टीरिया बनने लगते हैं, जो बॉडी

में गैस बनाने का काम करते हैं, ये गैस डेड बॉडी की डेन्सिटी को कम कर देती हैं, यही वजह है कि बॉडी पानी के ऊपर आकर तैरने लगती है, एक दूसरे यूजर ने इस सवाल का जवाब देते हुए कहा कि जब किसी व्यक्ति की मौत हो जाती है तो उसका शरीर ऑक्सीजन को प्रॉड्यूस करना बंद कर देता है, लेकिन कार्बन डाइऑक्साइड शरीर से बाहर फेंकना जारी रखता है, इसकी वजह से सेल्स खराब होने लगते हैं, शरीर में हवा की मात्रा बढ़ने लगती है, इतना ही नहीं, डेड बॉडी की डेन्सिटी पानी की डेन्सिटी से कम होने लगती है, इसी वजह से शव पानी में तैरता हुआ दिखाई देता है।

**डेन्सिटी के कारण होता है ऐसा ?**

एक्सपर्ट का कहना है कि जिस चीज की डेन्सिटी ज्यादा होती है, उसका पानी में डूबना तय है, जब व्यक्ति जिंदा होता है तो उसकी बॉडी की डेन्सिटी ज्यादा होती है।

लेकिन मरने के बाद शरीर में होने वाले कई सारे बदलावों की वजह से डेन्सिटी कम हो जाती है, इसी वजह से डेड बॉडी पानी की सतह पर तैरती है, जबकि जिंदा इंसान डूबने लगता है, जिंदा इंसान की बॉडी की डेन्सिटी इस बात पर निर्भर करती है कि उसके लंग्स में कितनी हवा भरी हुई है या उसके शरीर पर कितना फैट है।

मरने के बाद शरीर में बनने लगती है गैस जब व्यक्ति मरता है तो उस समय उसके फेफड़ों से हवा निकलने लगती है, जब एक बार फेफड़ों से हवा निकल जाती है तो डेड बॉडी की डेन्सिटी ज्यादा होती है और वह डूब जाता है, हालांकि कुछ ही समय के बाद शरीर पर माइक्रोरोब हमला करने लगते हैं और शरीर को खाने लगते हैं, इसकी वजह से बॉडी में बहुत ज्यादा गैस पैदा होती है और इसकी डेन्सिटी कम हो जाती है, इसी वजह से शरीर पानी में तैरने लगता है।



# बाघों की सुरक्षा में उत्तराखंड है नंबर वन

16 सालों में बाघों की संख्या 178 से 560 तक पहुंची: डा. समीर सिन्हा



## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 16 नवंबर। पिछले 16 सालों में उत्तराखंड में बाघों की संख्या में तीन गुना इजाफा हुआ है। प्रमुख वन संरक्षक वन्यजीव उत्तराखंड डा. समीर सिन्हा के अथक प्रयासों से उत्तराखंड बाघों के लिए सेफ जोन बन गया है। जिसके सुखद परिणाम सामने आए हैं। प्रमुख वन संरक्षक वन्यजीव उत्तराखंड डा. समीर सिन्हा ने बाघों की संख्या को लेकर सफल आंकड़ा जारी किया है। उन्होंने खुशी जताते हुए बताया कि साल 2006 से 2022 तक उत्तराखंड में बाघों की संख्या 178 से बढ़कर 560 हो गई है।

प्रमुख वन संरक्षक वन्यजीव उत्तराखंड डा. समीर सिन्हा ने बताया कि यह आंकड़ा विभाग के सफल प्रयासों का नतीजा है। प्रदेश में बाघों की संख्या में पिछले 16 वर्षों में तीन गुणा से भी अधिक वृद्धि हुई है। पूरे विश्व में बाघों का

सर्वाधिक घनत्व उत्तराखंड में कॉर्बेट टाइगर रिजर्व में अंकित किया गया है। पिछले चार वर्षों में यह वृद्धि 26 प्रतिशत से अधिक है। बाघ की अधिकतम अनुमानित आयु 10 से 12 वर्ष मानी जाती है। भारत में इस वर्ष राष्ट्रीय व्याघ्र संरक्षण प्राधिकरण द्वारा 14 नवम्बर 2023 तक 159 बाघों की मृत्यु का विवरण अंकित किया गया है जो कि विगत वर्षों में अभी तक सर्वाधिक है। 158 बाघों की मृत्यु के विवरण के अनुसार सर्वाधिक मृत्यु को 37 घटनाएं मध्य प्रदेश से हैं। जहां बाघों की वर्ष 2022 में अनुमानित संख्या 785 आंकी गई थी। महाराष्ट्र में भी इस वर्ष 37 बाघों की मृत्यु आंकी गई। वर्ष 2022 में बाघों की अनुमानित संख्या 444 आंकी गई। वहीं

**प्रमुख वन संरक्षक वन्यजीव उत्तराखंड डा. समीर सिन्हा ने जारी किया आंकड़ा, तीन गुना बढ़ी संख्या**

तमिलनाडु राज्य में 15 बाघों की मृत्यु आंकी गई है जहां बाघों की वर्ष 2022 में अनुमानित संख्या 306 आंकी गई। केरल में 13 बाघों की मृत्यु हुई और वहां 2022 में बाघों की अनुमानित संख्या 213 आंकी गई है। उत्तराखंड में प्रदेश में बाघों की मृत्यु की संख्या को लेकर जनमानस में इनकी मृत्यु की चिंता सकारात्मक है। परंतु प्रदेश में बाघों की बढ़ती संख्या को देखते हुए वर्तमान मृत्यु की संख्या असमान्य अथवा अप्रत्याशित नहीं मानी जानी चाहिए। प्रदेश में बाघों की आबादी के अनुसार यह मृत्यु दर 3.4 प्रतिशत है जो अपेक्षित से इतर नहीं है। बाघों की यह मृत्यु दर अन्य अनेक राज्यों की तुलना में अत्यंत न्यूनतम है। **बाघों की मृत्यु से बचाव को लेकर उठा**

## रहे ठोस कदम

प्रमुख वन संरक्षक वन्यजीव उत्तराखंड डा. समीर सिन्हा ने बताया कि बाघों की मृत्यु की संख्या के साथ इनके मृत्यु के कारणों की समुचित विवेचना भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। अभी तक के प्रत्येक प्रकरण में बाघों की मृत्यु के कारणों की गहनता से जांच की गई है। किसी भी प्रकरण में ऐसे मृत्यु का कोई असामान्य अथवा मानव जनित कारण प्रकाश में नहीं आया है। कुछ प्रकरणों में जांच अभी प्रगति में है तथा उनका भी विवरण प्राप्त होने पर निष्कर्षों के आधार पर अपेक्षित कार्यवाही की जायेगी। बाघों के मृत्यु की रोकथाम को लेकर ठोस कदम उठाए जा रहे हैं। जिसमें बाघों के वासस्थल वाले क्षेत्र में सघन गश्त बढ़ा दी गई है तथा उसका अनुभवण भी नियमित रूप से संबंधित वन संरक्षक एवं मुख्य वन संरक्षक द्वारा की जा रही है। घने

जंगलों में ऐसे किसी वन्यजीव की प्राकृतिक मृत्यु होने पर उनके शव को गश्त के दौरान खोज पाना भी कठिन होता है। वन कर्मियों को कड़े निर्देश हैं कि ऐसे किसी भी प्रकरण के प्रकाश में आने पर गहन छानबीन कर समस्त तथ्य सामने लाएं जाएं। आम जनता के लिए हेल्पलाइन नंबर भी जारी किया गया है।

उत्तराखंड वन्यजीव हेल्पलाइन - 18008909715  
उत्तराखंड में बाघों की मृत्यु की संख्या वर्ष 2019 - 13 वर्ष 2020 - 06 वर्ष 2021 - 10 वर्ष 2022 - 09 वर्ष 2023 14 नवम्बर तक - 19  
उत्तराखंड में वर्ष 2006 से 2022 तक बाघों की अनुमानित संख्या - वर्ष 2006 - 178 वर्ष 2010 - 2014 - 340 वर्ष 2018 - 442 वर्ष 2022 - 560

# केंद्र सरकार सिलक्यारा बचाव कार्य तत्काल अपने हाथों में ले : धरमाना

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 16 नवंबर, उत्तरकाशी के यमुनोत्री राष्ट्रीय राज मार्ग के सिलक्यारा में निर्माणाधीन सुरंग में भूधसाव के कारण फंसे 40 श्रमिकों के बचाव कार्य को तत्काल केंद्र सरकार को अपने हाथों में लेकर सेना की मदद लेनी चाहिए यह बात एआईसीसी सदस्य व उत्तराखंड कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धरमाना ने कही। उन्होंने कहा कि पहले ही हम बहुत महत्वपूर्ण चार दिन गंवा चुके हैं और 80 घण्टों से ज्यादा समय हो गया है श्रमिकों के फंसे हुए और अब अधिक देरी उनकी जान के लिए घातक हो सकती है।

धरमाना ने कहा कि क्योंकि सिलक्यारा में निर्माणाधीन सुरंग राष्ट्रीय राज मार्ग के अंतर्गत आती है तो इस पर केंद्रीय सड़क एवं परिवहन मंत्री को तत्काल संज्ञान ले कर बचाव कार्य को केंद्रीय स्तर पर अपने हाथों में लेना चाहिए था जो नहीं किया गया और इससे बड़े दुर्भाग्य की बात यह है कि साढ़े चार किलोमीटर की सुरंग खोदे जाने के काम में कोई इंतजाम किसी प्रकार की आपदा से निपटने के लिए नहीं किये गए थे जबकि हम कुछ वर्ष पूर्व रैणी आपदा झेल चुके हैं जिसमें सुरंग में फंसे लोगों को जीवित नहीं निकाला जा सका था। उन्होंने कहा कि इससे ज्यादा अफसोसनाक बात क्या हो सकती है कि राजधानी देहरादून में बैठी



सरकार इतनी बड़ी आपदा घटित हो जाने के बाद भी सरकार के बड़े लोग दीपावली मनाने के बाद अगले दिन घटनास्थल पहुंचे। धरमाना ने कहा कि देश भर में राष्ट्रीय राज मार्गों का श्रेय लेने वाले केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने अभी तक इस पर कोई आधिकारिक बयान तक



जारी नहीं किया। धरमाना ने कहा कि बचाव के लिए काम में लगी ड्रिलिंग मशीन खराब हो गयी किंतु वैकल्पिक बैकअप मशीन की कोई व्यवस्था न होना बचाव कार्य की गंभीरता पर प्रश्न चिन्ह लगा रहा है। धरमाना ने कहा कि अभी तक

कांग्रेस ने एक जिम्मेदार विपक्ष की भूमिका निभाते हुए बचाव कार्य पर कोई सवाल खड़े नहीं किये जिससे बचाव कार्य में लगे अधिकारियों व कर्मचारियों का मनोबल न टूटे किंतु अब फंसे हुए लोगों के परिवारजनों के धैर्य जवाब दे रहा है इसलिए सिस्टम को झकझोरने

जरूरी है। धरमाना ने कहा कि कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करण माहरा ने पूर्व मंत्री मंत्रीप्रसाद नैथानी के साथ पार्टी के प्रतिनिधिमंडल को सिलक्यारा रवाना किया है जो मौके में पहुंच कर स्थितियों का जायजा लेगा व प्रभावितों के परिजनों से मिलेगा।