



राज्यपाल और सीएम ने डॉ. मीमराव आंबेडकर के महापरिनिर्वाण दिवस पर अर्पित की श्रद्धांजलि

# उत्तराखंड होमगार्ड एवं नागरिक सुरक्षा स्थापना दिवस के अवसर पर आयोजित रैतिक परेड में शामिल हुए मुख्यमंत्री



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 07 दिसंबर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को उत्तराखंड होमगार्ड एवं नागरिक सुरक्षा स्थापना दिवस के अवसर पर आयोजित रैतिक परेड में शामिल होकर रैतिक परेड का मान प्रणाम ग्रहण किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारे जवान राष्ट्रसेवा का अद्वितीय उदाहरण हैं। रैतिक परेड में जवानों द्वारा मोटरबाइक पर साहस, कौशल एवं सन्तुलन के प्रदर्शन की सराहना करते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि सभी जवान हमारे सहयोगी हैं, और विभिन्न नागरिक सेवाओं में अपना सहयोग प्रदान कर रहे हैं। राज्य में कानून व्यवस्था को सुचारू रूप से संचालित करने में उनका योगदान रहता है। होमगार्ड्स के जवानों को कड़ी धूप सहित बरसात और कड़कड़ाती ठंड में यातायात एवं नागरिक सुरक्षा व्यवस्था को नियंत्रित करते हुए उन्होंने देखा है।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि होमगार्ड्स विभाग में शस्त्र प्रशिक्षण प्रदान किये जाने हेतु 'इण्डोर फायरिंग रेंज' को प्रेमनगर में उपलब्ध विभागीय भूमि पर निर्माण किया जायेगा। होमगार्ड्स जवानों को वर्षभर में 12 आकस्मिक अवकाश दिये जायेंगे। होमगार्ड्स स्वयंसेवकों की कम्पनी कार्यालय/ट्रांजिट कैम्प/इमरजेन्सी सर्च एवं रेस्क्यू सेंटर हेतु भवन निर्माण किया जाएगा। विभागीय मोटर साइकिल दस्ते हेतु मोटर साइकिल क्रय की जाएंगी। पुलिस कार्मिकों एवं एन0डी0आर0एफ0 की भांति उच्च हिमालयी क्षेत्रों में ड्यूटीरत होमगार्ड्स स्वयं सेवकों को प्रोत्साहन राशि अनुमन्य की जाएगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि चाहे कोविड महामारी हो, कोई वीआईपी कार्यक्रम हो या फिर कांवड या अन्य बड़े आयोजन, होमगार्ड्स जवान जिस निष्काम सेवा से अपने कर्तव्य का निर्वहन करते हैं, वो अभूतपूर्व है। होमगार्ड्स जवानों का एक ही

मंत्र रहा है, 'जहां कम वहां हम' इसी संकल्प के साथ, प्रदेश के विकास में भी अपनी भागेदारी निभा रहे हैं। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा होमगार्ड्स की सुविधा के लिए छोटे हथियारों जैसे पिस्टल आदि को क्रय किये जाने हेतु भी अपनी स्वीकृति प्रदान कर दी गई है। इस वर्ष होमगार्ड्स के लिए सेना के जवानों की तर्ज पर सीएसडी कैटीन की सुविधा भी शुरू की है, जिसके लिए होमगार्ड्स का स्पेशल कार्ड बनाया जा रहा है। इसके साथ ही होमगार्ड विभाग में आपदा राहत एवं बचाव कार्यों तथा जनसामान्य की सहायता के लिये रद्दुत्तर मोबाइल एप्लिकेशन बनाया गया है, जो अत्यंत ही सराहनीय कदम है। यह ऐप शुरू करने वाला उत्तराखण्ड देश का पहला प्रदेश है। राज्य सरकार द्वारा ऐतिहासिक निर्णय लेते हुए महिला होमगार्ड्स को प्रसूति अवकाश अनुमन्य किया गया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि सभी होमगार्ड्स

स्वयंसेवकों हेतु पूरे सेवाकाल में छः माह के चिकित्सा अवकाश की भी संस्तुति की गई है। राज्य में प्रथम बार महिला एवं पुरुष होमगार्ड्स को आत्मरक्षा हेतु विशेष प्रशिक्षण प्रदान किया गया है। इसी वर्ष होमगार्ड द्वारा विभागीय बैंड 'मस्का बाजा' की भी स्थापना की गई जो एक सराहनीय प्रयास है। राज्य में 'होमगार्ड्स हेल्प डेस्क' भी बेहतर कार्य कर रही है। हाल ही में हरिद्वार गंगा आरती में शामिल होने आए एक परिवार का नन्हा बालक अपने परिजनों से बिछड़ गया था, होमगार्ड हेल्प डेस्क ने तुरंत उसे ढूंढ कर परिजनों को सौंपा, यह अत्यंत सराहनीय प्रयास था। मुख्यमंत्री ने कहा कि हाल में ही राज्य में 330 महिला होमगार्ड जवानों की भर्ती की प्रक्रिया पूरी हो चुकी है, प्रशिक्षण के बाद वे जल्द ही संगठन में अपना योगदान देंगी। अब 300 पुरुष होमगार्ड जवानों की भर्ती की तैयारी की जा रही है। मुख्यमंत्री ने होमगार्ड्स के जवानों और

अधिकारियों को विश्वास दिलाया कि उनके बेहतर जीवन के लिए जो भी आवश्यक होगा, वह किया जायेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि होमगार्ड्स के जवान समर्पण भाव और कर्तव्य पालन से राज्य और देश की सेवा कर रहे हैं। मुख्यमंत्री ने विश्वास व्यक्त किया कि आने वाले समय में होमगार्ड्स तथा नागरिक सुरक्षा संगठन के सभी अधिकारी एवं कर्मचारी उत्तराखण्ड राज्य के विकास तथा कानून व्यवस्था एवं शान्ति स्थापना के कार्यों में अपना महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान करते रहेंगे।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री द्वारा होमगार्ड स्वयंसेवकों के लिए बनाई गई प्रशिक्षण पुस्तिका, आपदा एवं बचाव कार्य के लिए बनाए गए होमगार्ड विभाग के द्रुत एप का विमोचन तथा विभिन्न कार्यों के लिए ट्रांजिट कैम्पों के लिए भूमि पूजन, केंद्रीय प्रशिक्षण में ऑब्सेटकल ट्रेक का लोकार्पण किया गया।

## मुख्य सचिव ने की पूंजी निवेश हेतु राज्यों को विशेष सहायता योजना 2023-24 के तहत किए जा रहे कार्यों की समीक्षा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 07 दिसंबर। मुख्य सचिव डॉ. एस. एस. संधु ने बुधवार को सचिवालय में पूंजी निवेश हेतु राज्यों को विशेष सहायता योजना 2023-24 के तहत किए जा रहे कार्यों की समीक्षा की। मुख्य सचिव ने कार्यों में तेजी लाने के लिए सचिव स्तर पर सप्ताह में 2 बार बैठक कर समीक्षा किए जाने के निर्देश दिये। उन्होंने कहा कि प्रस्तावों के अनुमोदन के लिये डेडिकेटेड टीम लगाई जाए ताकि फ्राइलों के पारगमन में अत्यधिक समय न लगे। मुख्य सचिव ने प्रदेश में पुस्तकालयों के निर्माण पर अधिकारियों को शीघ्र कार्य करने के निर्देश दिये। उन्होंने कहा कि विद्यालयों के पुस्तकालयों को मजबूत किया जाए। साथ ही जहां उपलब्ध नहीं हैं वहां नए तैयार किए जाएं। उन्होंने कहा कि इन पुस्तकालयों का लाभ स्थानीय लोग भी उठा सकें इसके लिए पुस्तकालय की एंटी विद्यालय के बाहर से दी जाए। मुख्य सचिव ने सभी विभागों



को अपनी भूमि के उपयोग के लिये अगले 30 से 50 वर्षों का मास्टर प्लान बनाने के निर्देश दिये। उन्होंने कहा कि विभाग अगले 50 सालों की आवश्यकताओं के हिसाब से मास्टर प्लान बना लेंगे तो भूमि का उचित रूप से उपयोग हो सकेगा। इससे विभागों की भविष्य की आवश्यकताओं को सही

तरीके से पूरा किया जा सकेगा। मुख्य सचिव ने योजना के तहत किए जा रहे कार्यों की उपयोगिता प्रमाणपत्र भी समय से उपलब्ध कराए जाने के निर्देश दिये। कहा कि जिन विभागों का बजट अभी तक रिलीज नहीं हुआ है, विभाग तेजी से कार्यों को पूरा कर उपयोगिता प्रमाणपत्र उपलब्ध कराएँ।

## सीएम धामी ने किया डेस्टिनेशन उत्तराखंड, ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के आयोजन स्थल का निरीक्षण

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 07 दिसंबर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 08 और 09 दिसम्बर को एफआरआई, देहरादून में आयोजित होने वाले डेस्टिनेशन उत्तराखंड, ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट की तैयारियों को लेकर बुधवार को कार्यक्रम स्थल का स्थलीय निरीक्षण किया। इस अवसर पर उन्होंने कार्यक्रम स्थल पर की जा रही विभिन्न व्यवस्थाओं का जायजा लिया। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के लिए बनाये गये मीडिया सेंटर का उद्घाटन भी किया।

मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि कार्यक्रम आयोजन की सभी व्यवस्थाएं समय से पूर्ण कर ली जाएं। मुख्यमंत्री ने कहा कि सड़कों और सौन्दर्यीकरण के कार्य भी तेजी से हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह राज्य के लिए बड़ी समिट है। अभी तक ढाई लाख करोड़ से अधिक के करार हो चुके हैं। करारों की ग्राउंडिंग के लिए

तेजी से कार्य किये जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि राज्य में निवेश आने से स्थानीय लोगों के रोजगार में तेजी से वृद्धि होगी। राज्य में ऐसे करारों को शीघ्र प्राथमिकता दी जा रही है, जिनसे राज्य में रोजगार के अवसर बढ़ें। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य के स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए भी राज्य सरकार निरंतर प्रयास किये जा रहे हैं।

निरीक्षण के दौरान अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूडी, कार्यवाहक डीजीपी अभिनव कुमार, सचिव शैलेश बगोली, सचिव एवं गढ़वाल कमिश्नर विनय शंकर पाण्डेय, सचिव विनोद कुमार सुमन, एडीजी ए.पी. अंशुमन, जिलाधिकारी देहरादून श्रीमती सोनिका, महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी, महानिदेशक उद्योग रोहित मीणा, एसएसपी देहरादून अजय कुमार एवं आयोजन के कार्यों में लगे अन्य अधिकारी उपस्थित थे।



# इस वजह से तिरछी लगाई जाती है DTH की छतरी

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 07 दिसंबर : आपने अक्सर देखा होगा कि DTH का एंटीना तिरछा लगा होता है। क्या आपने कभी नोटिस किया है कि DTH का एंटीना हमेशा तिरछा लगाने की आखिर क्या वजह है कई लोग यह सोचते भी नहीं होंगे कि DTH की छतरियों को तिरछा क्यों लगाया जाता है। दरअसल, इन छतरियों को देखकर हमें इनकी इतनी आदत हो चुकी है कि हम सोचते ही नहीं कि ऐसा क्यों होता है बल्कि कि DTH एंटीना को तिरछा लगाने के पीछे की वजह बहुत ही खास है। यदि इसे तिरछा नहीं लगाएंगे तो ये अपना काम नहीं कर पाएंगे। बता दें कि DTH एंटीना सिग्नल्स कैच करके उसे हमारे टीवी में पिक्चर में कन्वर्ट करता है। यदि एंटीना को तिरछा नहीं लगाया जाएगा तो ऐसा नहीं होगा। इसको तिरछा लगाने के पीछे की वजह है इसकी डिजाइन।

तिरछा होने की वजह से जब कोई किरण इसके कॉन्केव सरफेस से टकराती है तो ये रिफ्लेक्ट करके वापस नहीं जाती। इसके डिजाइन की वजह से यह किरण फोकस पर केंद्रित होती है। बता दें कि यह फोकस सरफेस के मीडियम से थोड़ी दूरी पर होता है। क्या आपने कभी सोचा है कि DTH एंटीना को अगर सीधा लगा दिया जाय तो क्या होगा अगर हम DTH एंटीना को सीधा लगा देंगे तो किरण इसके कॉन्केव सरफेस से टकराकर रिफ्लेक्ट करके वापस चली जाएगी, जिससे किरण फोकस पर केंद्रित नहीं हो पाएगी। DTH एंटीना ऑफसेट होता है। यानी यह कॉन्केव सरफेस से मिलता-जुलता है। यह थोड़ा सा ही अंदर की तरफ मुड़ा होता है। जब इस सरफेस पर सिग्नल टकराते हैं तो एंटीने में लगे फीड हॉर्न पर यह केंद्रित हो जाते हैं। सिग्नल्स को यह फीड हॉर्न रिसीव करता है। ये



# क्या छोटी-सी बहस भी ले लेती है लड़ाई का रूप

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 07 दिसंबर : एक रिश्ते में तकरार होना बेहद सामान्य और आम बात है। आम धारणा के विपरीत, तकरार हमें दूसरे व्यक्ति को अधिक स्पष्ट रूप से देखने, उनके नजरिए को समझने और उन्हें जानने में मदद करती है। इससे रिश्ते में अधिक स्पष्टता आती है और इसमें शामिल लोगों के लिए एक हेल्दी स्पेस बनाने में मदद मिलती है। हालांकि, अक्सर किसी कॉन्फ्लिक्ट से निपटने का हमारा तरीका नकारात्मक रूप ले लेता है, जिससे रिश्ते में दूरियां आने लगती हैं।

आप जब भी किसी रिश्ते में अपनी बात रखना चाहते हैं, तो पहले उन सामान्य बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित करें, जहां आप दूसरे व्यक्ति से सहमत हैं। फिर धीरे-धीरे दो लोगों के बीच मौजूद मतभेदों की ओर बढ़ना चाहिए और उनके बारे में बात करने का प्रयास करना चाहिए। जब दो लोगों के बीच कॉन्फ्लिक्ट होने लगते हैं, तो सामने वाले की बात सुनने या मानने से बेहतर है कि उनके विचारों को चुनौती देते हुए अपनी बात रखें। इस दौरान आप दोनों को यह पता होना चाहिए कि आप रिश्ते को नुकसान पहुंचाए बिना कैसे एक-दूसरे विचारों से असहमत हो सकते हैं।

ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि किसी बहस या तकरार के दौरान हम कुछ बातों को ध्यान में रख इसे लड़ाई में बदलने से रोकें। अगर आप भी किसी कॉन्फ्लिक्ट के दौरान सही तरीके से अपना पक्ष नहीं रख पाते हैं, तो हेल्दी आग्रहों के लिए इन टिप्स को अपना सकते हैं। अधिकांश झगड़े हमारे समझने के तरीके के कारण अनियंत्रित हो जाते हैं। हमें प्रतिक्रिया देने के बजाय समाने वाले को समझने के लिए सुनना चाहिए और दूसरा व्यक्ति क्या कहना चाह रहा है, उस बारे में अधिक स्पष्टता हासिल करना चाहिए।

अक्सर तकरार या बहस करते समय लोग छोटी-छोटी बातों को लेकर लड़ाई शुरू कर दें। इसलिए कोशिश करें कि छोटी समस्याओं को नजरअंदाज कर बड़ी और गंभीर समस्याओं पर ध्यान देते हुए भविष्य की संभावनाओं पर ध्यान केंद्रित करें। जब कोई बहस या तकरार बढ़ने लगे और यह लड़ाई का रूप लेने लगे, तो आपको यह पता होना चाहिए कि कब आपको बात खत्म कर बहस को रोकना और कब आपको अपनी ऊर्जा खर्च करना बंद करना है।



## अजब-गजब : दुकानदार ने लगाया पोस्टर 'राहुल गांधी जब तक प्रधानमंत्री नहीं बनते उधारी बंद'



## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 07 दिसंबर : ये अजब है सबसे गजब है। मध्य प्रदेश को यू ही नहीं अजब-गजब कहा जाता है, बल्कि यहां आए दिन कुछ न कुछ ऐसे कारनामे होते रहते हैं। ऐसा ही एक अजब-गजब तरकीब पान के दुकानदार ने लगाया है। बता दें कि छिंदवाड़ा शहर में एक पान के कारोबारी ने पोस्टर लगाया है कि कांग्रेस नेता 'राहुल गांधी जब तक देश के प्रधानमंत्री नहीं बन जाते तब तक उधारी बंद रहेगी'। यह पोस्टर चर्चा का विषय बना हुआ है।

हुसैन है। जिन्होंने कांग्रेस नेता राहुल गांधी को प्रधानमंत्री के रूप में देखने का सपना संजोया है और इसके लिए उन्होंने बाकायदा अपनी दुकान में साफ-साफ अक्षरों में लिखा पर्चा चिपका दिया है। मोहम्मद हुसैन राहुल गांधी से खासे प्रभावित हैं।

दरअसल पूरा मामला छिंदवाड़ा शहर के कर्बला चौक पर एक पान कारोबारी का है। जिन्होंने अपनी दुकान में बाकायदा पोस्टर पर लिखा है कि 'राहुल गांधी जब तक देश के प्रधानमंत्री नहीं बन जाते तब तक उधारी बंद रहेगी।' इसके साथ ही वो लोगों से राहुल गांधी को प्रधानमंत्री बनाने की अपील भी कर रहे हैं। बता दें कि अपनी पान की शॉप पर पोस्टर लगाने वाले दुकानदार छिंदवाड़ा मोहम्मद

आपको बता दें कि ये उधार में पान और अन्य सामान मांगने वालों के लिए संदेश तो है ही साथ ही मोहम्मद हुसैन चाहते हैं कि देश की बागडोर राहुल गांधी के हाथों में हो। अब ये उनका संकल्प है लिया है। इसके अलावा दुकानदार मोहम्मद हुसैन ने यह भी बताया कि लोग बार-बार उनसे उधार मांगते थे। बार-बार जब उधारी देने की मांग से वे थक गए तो उन्होंने दुकान के बाहर पोस्टर लिखवाकर चिपका लिया कि 'जब तक राहुल गांधी देश के प्रधानमंत्री नहीं बनेंगे तब तक उनका दुकान में उधारी बंद रहेगी।' उन्होंने बताया कि एक जनवरी 2023 से पूरी तरीके से अपनी दुकान में लोगों को उधार देना बंद कर दिया है।

## उत्तराखंड : UKSSSC में अलग अलग पदों पर निकली भर्ती



## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 07 दिसंबर : सरकारी नौकरी की तैयारी कर रहे युवाओं के लिए अच्छी खबर है। उत्तराखंड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग ने इंटर स्तरीय भर्ती परीक्षा का विज्ञापन जारी कर दिया है। भर्ती के माध्यम से कुल 236 पदों को भरा जाएगा। 12वीं पास युवा भर्ती परीक्षा में हिस्सा लेने के लिए आवेदन कर सकते हैं। इसकी ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया 11 दिसंबर से शुरू होगी।

शुल्क निर्धारित किया गया है। महत्वपूर्ण डेट्स भी नोट कर लें। अभ्यर्थी 31 दिसंबर तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। चार जनवरी से आठ जनवरी तक आवेदन में गलती सुधारने का मौका मिलेगा। इसके बाद लिखित परीक्षा 31 जनवरी को कराने की योजना है।

आयोग के विज्ञापन के मुताबिक परिवहन आरक्षक के 118, आबकारी सिपाही के 100, उप आबकारी निरीक्षक के 14, पंतनगर विवि में हॉस्टल मैनेजर के दो, महिला कल्याण विभाग में हाउसकीपर के दो पद मिलाकर कुल 236 पदों पर भर्ती की जाएगी। विज्ञापन के साथ ही भर्ती परीक्षा का सिलेबस भी जारी किया गया है। जनरल, ओबीसी के लिए 300 रुपये, एससी, एसटी, ईडब्ल्यूएस, दिव्यांग अभ्यर्थियों के लिए 150 रुपये

सीधी भर्ती द्वारा चयन के लिए ऑनलाइन आवेदन करना होगा। अभ्यर्थियों के चयन के लिए आयोग द्वारा ऑफलाइन व ऑनलाइन मोड में प्रतियोगी परीक्षा आयोजित कराई जाएगी।

इसकी सूचना अभ्यर्थियों को ऑनलाइन आवेदन पत्र में दिए गए मोबाइल नंबर पर एसएमएस या ईमेल के द्वारा उपलब्ध कराई जाएगी। साथ ही वेबसाइट व समाचार पत्रों के माध्यम से भी अभ्यर्थियों को सूचित किया जाएगा। प्रवेश पत्र आयोग की वेबसाइट से ही डाउनलोड करना होगा। डाक के माध्यम से आवेदन पत्र नहीं भेजे जाएंगे।



# राज्यपाल और सीएम ने डॉ. भीमराव आंबेडकर के महापरिनिर्वाण दिवस पर अर्पित की श्रद्धांजलि



## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) ने राजभवन में बुधवार को भारत रत्न बाबा साहब डॉ. भीमराव आंबेडकर के महापरिनिर्वाण दिवस के मौके पर उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें अपनी भाव भिनी श्रद्धांजलि अर्पित की। राज्यपाल ने कहा कि भारतीय संविधान निर्माता बाबा साहब डॉ. भीमराव

आंबेडकर जी हम सभी के लिए प्रेरणास्रोत हैं। उन्होंने कहा कि हम सबको उनके दिखाए गए सामाजिक न्याय और समरसता के मार्ग पर चलना चाहिए। बाबा साहब के महान आदर्श एक श्रेष्ठ समाज और मजबूत लोकतांत्रिक व्यवस्था का मार्ग प्रशस्त करते हैं। उधर, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शोषित एवं वंचित वर्ग के लिए संघर्षरत रहे

महान समाज सुधारक, प्रसिद्ध शिक्षाविद् एवं भारतीय संविधान के निर्माता "भारत रत्न" डॉ. भीमराव आंबेडकर के महापरिनिर्वाण दिवस पर मुख्यमंत्री आवास पर उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि सामाजिक उत्थान एवं जनसेवा हेतु डॉ. भीमराव आंबेडकर जी द्वारा किए गए कार्य चिर काल तक समाज को नई दिशा देते रहेंगे।

# राज्यपाल गुरमीत सिंह ने किए 'राज्य स्तरीय चित्रकला प्रतियोगिता' के उत्कृष्ट 16 प्रतिभागियों को पुरस्कार, मेडल एवं प्रमाण पत्र वितरित

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) ने बुधवार को राजभवन में आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह में उत्तराखण्ड राज्य बाल कल्याण परिषद द्वारा आयोजित 'राज्य स्तरीय चित्रकला प्रतियोगिता' के उत्कृष्ट 16 प्रतिभागियों को पुरस्कार, मेडल एवं प्रमाण पत्र वितरित किए।

बच्चों को संबोधित करते हुए राज्यपाल ने कहा कि यदि हम दृढ़ संकल्प, इच्छाशक्ति और पूरे मनोयोग से कोई कार्य करें तो हमें सफल होने से कोई नहीं रोक सकता। उन्होंने बच्चों की शानदार चित्रकला पर गद्द हृदय से बच्चों को बधाई देते हुए कहा कि राज्य में प्रतिभाओं की

कोई कमी नहीं है, बशर्ते हम इन प्रतिभाओं को संवारने, उनको आगे बढ़ने में हर तरह से सहयोग प्रदान करें। उन्होंने कहा कि इस उम्र में चुनौतियों के बावजूद आप अपनी लगन, प्रतिभा एवं जूनून के बल पर यहां तक पहुंचे हैं, जोकि हम सब के लिए प्रेरणादायी है। उन्होंने विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को स्वयं भी सांकेतिक भाषा में शाबासी एवं शुभकामनाएं देकर सभी को हतप्रभ कर दिया। राज्यपाल ने बच्चों की सफलता के लिए उनके शिक्षकों द्वारा किए जा रहे अथक प्रयासों की भूरी-भूरी प्रशंसा की। राज्यपाल ने सभी गुणों के उत्कृष्ट कुल 16 प्रतिभागी बच्चों में से प्रत्येक को 10-10 हजार रुपये पारितोषिक दिए जाने की घोषणा की।

उत्तराखण्ड राज्य बाल कल्याण परिषद की महासचिव पुष्पा मानस ने बताया कि राज्य स्तर पर 11 जनपदों के कुल 102 बच्चों ने उत्तराखण्ड बाल भवन में 05 दिसम्बर को विभिन्न विषयों पर आयोजित इस प्रतियोगिता में प्रतिभाग किया, जिसमें सामान्य एवं विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के आयु वर्ग के अनुसार 4 गुप बनाए गए, प्रत्येक गुप में राज्य स्तर पर प्रथम को 5 हजार, द्वितीय को 3 हजार एवं तृतीय को 2 हजार रुपये के साथ ही मेडल एवं प्रमाण पत्र प्रदान किए।

इस अवसर पर उत्तराखण्ड राज्य बाल कल्याण परिषद के वरिष्ठ उपाध्यक्ष जगदीश बाबला, उपाध्यक्ष मधु बेरी सहित बच्चों के शिक्षक उपस्थित रहे।

# सीसीटीवी खरीदते समय रखें ध्यान, वरना लग जाएगी सैध

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 7 दिसंबर, हमारे घर और ऑफिस की सुरक्षा के लिए बेहद उपयोगी है। अगर आप एक नया सीसीटीवी कैमरा लेने प्लानिंग कर रहे हैं तो आपको कुछ बातों का विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। अगर आप थोड़ी सी भी लापरवाही बरतते हैं तो आपको भारी नुकसान उठाना पड़ सकता है। सीसीटीवी कैमरे में कनेक्टिविटी ऑप्शन को जरूर चेक करें।

आज से कुछ सालों पहले तक सीसीटीवी कैमरा हमें बड़े बड़े ऑफिस या फिर बड़ी बड़ी हस्तियों के घर पर ही देखने को मिलते थे। लेकिन, अब सामान्य लोग भी अपने घर की सुरक्षा के लिए सीसीटीवी लगाने लगे हैं। भागदौड़ भरी जिंदगी में हमारे घर की सुरक्षा के लिए सीसीटीवी कैमरा एक अहम पार्ट बन चुका है। ऐसे में अगर आप अपने घर के लिए सीसीटीवी कैमरा खरीदना चाह रहे हैं तो आपको कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

कहा जाता है कि इसांनों की आंख से बहुत कुछ छूट सकता है लेकिन सीसीटीवी कैमरा छोटी सी छोटी घटना को भी अपनी आंखों में

कैद कर लेता है। जब यह डिवाइस हमारे लिए इतना उपयोगी है तो जरूरी हो जाता है कि इसे खरीदते समय कुछ सावधानियां बरती जाएं। आइए आपको बताते हैं एक अच्छा CCTV कैमरा लेते समय किन किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

कैमरे की रेंज का ध्यान रखें  
अगर आप घर के लिए CCTV कैमरा ले रहे हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि उसकी रेंज कितनी है यानी वह कितनी दूरी तक का वीडियो को क्लियर कैप्चर कर सकता है। कैमरे की रेंज जितनी ज्यादा होगी वह उतनी दूर की चीजों को कैद करना आसान होगा। इसलिए कम से कम 30-40 मीटर तक की रेंज का सीसीटीवी कैमरा लेना बेस्ट रहेगा।

रेजोल्यूशन पर जरूर ध्यान दें  
एक सीसीटीवी कैमरा जितना अधिक रेजोल्यूशन का होगा वह उतनी अधिक क्लियरटी के साथ चीजों को कैप्चर कर सकेगा। अगर कैमरा कम रेजोल्यूशन का तो वीडियो या फिर फुटेज आपको क्लियर नजर नहीं आएंगी। अधिक रेजोल्यूशन का कैमरा आपको बेस्ट फुटेज



प्रोवाइड कराएगा। इसलिए आप कम से कम 1080p रेजोल्यूशन का कैमरा जरूर खरीदें।

कैमरे में इनबिल्ट एसडी कार्ड का फीचर हो  
CCTV Camera कई तरह के होते हैं। इनमें से एक कैमरे में रिकॉर्ड की गई फुटेज या फिर वीडियो डायरेक्ट हार्ड डिस्क में सेव होती है जबकि वहीं कुछ ऐसे कैमरे भी आते हैं जिनमें मेमोरी कार्ड लगाने का भी ऑप्शन मिलता है।

## संक्षिप्त खबरें

### डॉ. आंबेडकर ने सदैव सामाजिक न्याय के लिए कार्य किया

हरिद्वार। भारतीय संविधान के निर्माता भारत रत्न डॉ. भीमराव आंबेडकर के महापरिनिर्वाण दिवस पर बीएचईएल स्थित स्वर्ण जयंती उद्यान में एक श्रद्धांजलि सभा आयोजित की गई। कार्यक्रम में बीएचईएल के कार्यपालक निदेशक प्रवीण चन्द्र झा ने बाबा साहब की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर अपनी भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि डॉ. आंबेडकर ने हमेशा समानता, स्वतंत्रता और बंधुता पर आधारित समाज के निर्माण के लिए कार्य किया। उन्होंने अपना सारा जीवन सामाजिक कुरीतियों को समाप्त करने में लगा दिया।

### 200 लघु व्यापारियों को व्यवस्थित करने की मांग

हरिद्वार। लघु व्यापार एसोसिएशन पंतद्वीप इकाई की बैठक में 200 रेहड़ी पटरी के लघु व्यापारियों की क्षमता का वेंडिंग जोन बनाए जाने की मांग की गई। लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा कि उत्तराखंड सरकार के निर्देशन में मां गंगा के घाटों व समस्त पार्किंग का स्थाई रूप से विकास किए जाने की योजनाएं बनाई जा रही हैं। विकास की योजनाओं में लघु व्यापारियों को भी अलग से शहरी समृद्धि के तहत उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित किया जाना न्याय संगत होगा। कहा कि पंतद्वीप पार्किंग में वर्षों से लघु व्यापारी अपने परिवार के पालन पोषण के लिए स्वरोजगार करते चले आ रहे हैं। पंतद्वीप पार्किंग में लगभग 200 परिवार स्थानीय कारोबारी हैं। संचालन जिला अध्यक्ष राजकुमार संचालन ने किया। बैठक में आशीष अग्रवाल, हंसराज अरोरा, प्रिंस साहू, वीरेंद्र चौहान, कृष्णपाल सिंह, वीर गिरी, राजा ठाकुर, मनोज कुमार, रवि कुमार, रामेश्वर सिंह, माला देवी, गीता देवी, दुर्गा, सपना देवी आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

### बर्ड वाचिंग कर रहे युवक का स्कूटर चोरी

रुडकी। आसफनगर झाल के निकट बर्ड वाचिंग का लुत्फ उठा रहे एक व्यक्ति के स्कूटर पर अज्ञात द्वारा हाथ साफ कर दिया गया। काफी तलाश करने पर भी स्कूटर का कोई पता नहीं लगा। जिसके बाद उसने पुलिस को तहरीर दी। तहरीर के आधार पर पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है। रुडकी के एक संस्थान में नौकरी करने वाले आनंद प्रकाश मूल रूप से प्रयागराज उत्तर प्रदेश के रहने वाले हैं। वह पक्षी प्रेमी भी हैं। बर्ड वाचिंग के लिए वह अपने स्कूटर पर सवार होकर रुडकी से आसफ नगर झाल के पास पहुंचे थे। उनके द्वारा अपना स्कूटर खड़ा कर बर्ड वाचिंग का आनंद लिया जाने लगा। करीब एक घंटे के बाद जब वह वापस आए तो स्कूटर वहां पर नहीं था। उनके द्वारा आसपास काफी तलाश किया गया। लेकिन स्कूटर का कोई अता-पता नहीं लग पाया। जिसके बाद उन्होंने पुलिस को तहरीर दी। तहरीर के आधार पर पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ स्कूटर चोरी का मुकदमा दर्ज कर कार्रवाई शुरू की है।

### तालाब से मछली चोरी करने का आरोप

रुडकी। कोतवाली क्षेत्र के गांव मुंडलाना निवासी बिरमजीत ने पुलिस को तहरीर देकर बताया कि गांव के बाहर स्थित तालाब में उसके द्वारा मत्स्य पालन किया गया है। आरोप है कि लगातार उसके तालाब से मछली चोरी की जा रही थी। एक दिन पूर्व भी उसे मछली चोरी की सूचना मिली थी। जिसके बाद वह रात्रि के समय अपने साथी विनोद के साथ तालाब की निगरानी के लिए पहुंचा। जैसे ही वह तालाब पर पहुंचा तो देखा कि तालाब के दूसरे छोर पर कुछ लोग मछली पकड़ रहे हैं। उनके द्वारा आरोपियों को तालाब के दूसरे छोर से ललकारा गया तो आरोपी मौके से भाग खड़े हुए। जब वह तालाब के दूसरे छोर पर पहुंचे तो वहां पर एक बाइक तथा दो मोबाइल फोन पाए गए। घटना के संबंध में पुलिस को सूचना दी गई तथा बाइक मोबाइल फोन भी पुलिस को सौंप दिए गये। पीड़ित द्वारा घटना के संबंध में पुलिस को तहरीर दी गई। वरिष्ठ उप निरीक्षक धर्मेन्द्र सिंह राठी ने बताया कि तहरीर के आधार पर पुलिस ने तीन नामजद आरोपियों मुर्जमिल, राहुल तथा कुलदीप निवासी ग्राम मुंडलाना के खिलाफ प्रभावी धाराओं में मुकदमा दर्ज कार्यवाही शुरू की है।

### सीओ ने जाम से निजात दिलाने की दी हिदायत

रुडकी। सीओ मंगलौर बहादुर सिंह चौहान ने भगवानपुर थाने का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं को परखा। इस दौरान उन्होंने वाहनों के रख रखाव व कस्बे में लगने वाले जाम से निजात दिलाये जाने की हिदायत भी दी। बुधवार को सीओ मंगलौर बहादुर सिंह चौहान ने भगवानपुर थाने का निरीक्षण किया। सबसे पहले उन्होंने थाने में मौजूद असलहों का निरीक्षण किया। उन्होंने असलहों के रख रखाव पर ध्यान देने, ठीक ढंग से रखने के निर्देश दिए। इसके बाद पुलिस बैरक, मालखाना, रसोई आदि का भी निरीक्षण किया।



# स्मार्टफोन की लत से बढ़ रहे हैं ये 6 तरह के दर्द

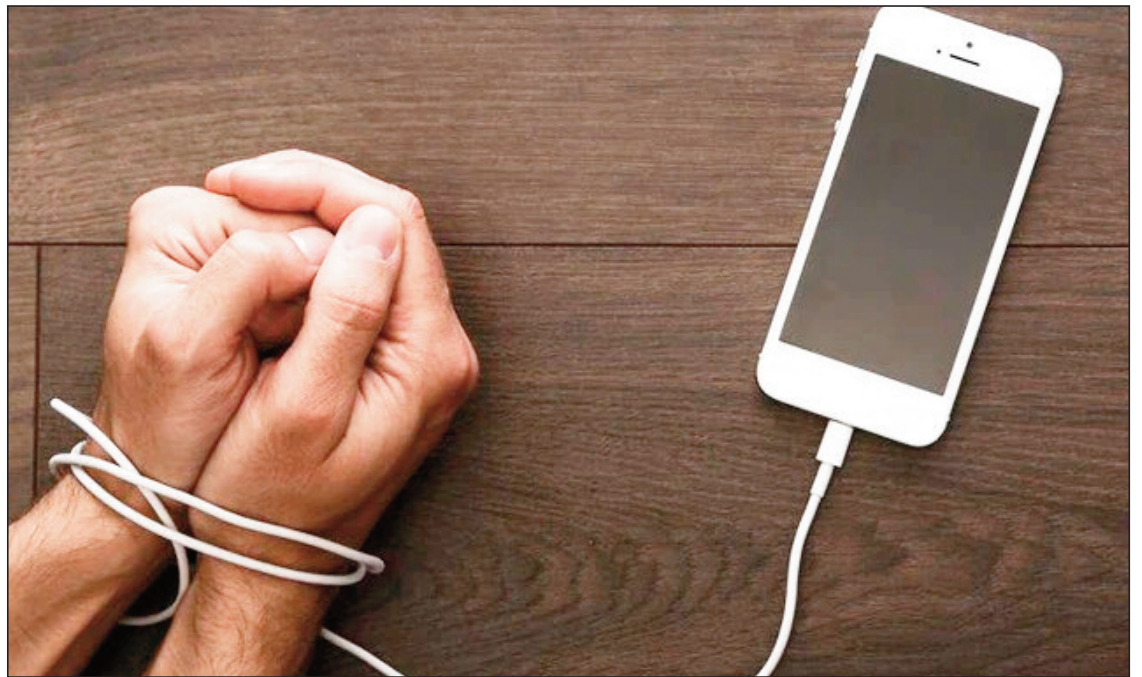
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 07 दिसंबर : स्मार्टफोन आज के ज़माने में हर किसी की ज़रूरत बन गया है। लोगों को इसकी ऐसी लत लगी है कि इसके बिना हम कॉन्फिडेंट महसूस नहीं करते। इसमें कोई शक नहीं कि स्मार्टफोन ने हमारी जिंदगी को आसान बनाया है, लेकिन साथ ही यह कई नई तरह की समस्याओं को पैदा भी कर रहा है। खासतौर पर फोन हमारी सेहत को कई तरह से प्रभावित करता है। फोन को रोज और लगातार इस्तेमाल करने से हमारा शरीर तनाव में आ जाता है, उसे सही तरीके से आराम नहीं मिल पाता और इसी थकावट का असर शरीर के कई हिस्सों में नज़र आता है।

आजकल जो स्मार्टफोन आते हैं उनका साइज़ काफी बड़ा होता है। दिनभर सोशल मीडिया पर एक्टिव होने की वजह से हमारे हाथ की छोटी उंगली काफी मुड़ती है, जिससे कुछ समय बात इसमें दर्द होना शुरू हो जाता है। यह दर्द आता जाता रहता है, लेकिन डॉक्टर्स इसे लेकर चेतावनी देते हैं, कि लंबे समय में यह उंगली में अकड़न का भी कारण बन सकता है। भले ही यह इस वक्त किसी बड़ी समस्या का कारण न बन रहा है, लेकिन फिर भी भविष्य में उंगलियों की अकड़न से बचने के लिए फोन का उपयोग सीमित ही रखें।

जैसा की नाम से जाहिर है, लगातार फोन को देखते रहने की वजह से गर्दन लगातार झुकी रहती है, जो इसकी सही पोजीशन नहीं है। इससे गर्दन पर काफी दबाव पड़ता है और आप अक्सर गर्दन के सात कंधों पर दर्द का अनुभव करते हैं। कुछ समय पहले हुई एक स्टडी में पाया गया कि 18 से 24 साल के 84 फीसदी युवा कमर दर्द से जूझते हैं। यह एक ऐसी उम्र है जिस दौरान आप हेल्थ की चरम पर होते हैं, इसलिए शरीर में लगातार दर्द होना सही नहीं है। मोबाइल और नई टेक्नोलॉजी के इस ज़माने में हम लगातार झुकते जा रहे हैं। झुक कर चलने या बैठने से हमारी कमर जवाब देने लगी है। हम पूरा दिन मोबाइल पर सोशल मीडिया को स्कॉल करने से खुद को रोक नहीं पाते। इसके अलावा हम लगातार लैपटॉप या डेस्कटॉप पर काम भी करते हैं, टीवी भी देखते हैं। जिससे हमारी आंखों पर दबाव पड़ता है, आंखें कमजोर तो होती हैं साथ ही ड्राईनेस की समस्या भी होने लगती है। दरअसल, गैजेट्स का इस्तेमाल करते वक्त हम पलकों को झपकाना भूल जाते हैं, जिससे आंखों में सूखापन आने लगता है। ड्राईनेस से इन्फेक्शन और अन्य समस्याएं भी होती हैं।

इसके लिए ज़रूरी है कि आप काम के बीच हर 20 मिनट में आंखों को 20 सेकंड के लिए



आराम दें। गैजेट्स को दूर भी रखें और हां, पलकों झपकाना न भूलें। साथ ही आप मोबाइल या लैपटॉप की ब्राइटनेस को भी कम कर सकते हैं। स्मार्टफोन को घंटों हाथों में पकड़कर रखने से

आपके हाथ ज्यादातर समय मुड़े ही रहते हैं। जिससे यह दर्द पैदा होता है। अगर आपकी कोहनी में दर्द, सुन या इनफ्लेमेटेड अक्सर रहती है, तो इसके पीछे आपका फोन का उपयोग हो

सकता है। इसके लिए भी आपको फोन का उपयोग कम करना होगा। साथ ही रोज हाथों के लिए स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें, ताकि ब्लड सर्कुलेशन ठीक रहे।

## तैयार होने वाला है उत्तराखंड का पहला सिग्नेचर ब्रिज

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रुद्रप्रयाग 07 दिसंबर : उत्तराखंड में चारधाम यात्रा को सुगम बनाने के लिए बड़ी परियोजनाओं पर काम चल रहा है। इसी कड़ी में ऋषिकेश-बदरीनाथ हाईवे पर नरकोटा में उत्तराखंड राज्य का पहला घुमावदार पुल बनाया जा रहा है। ये पुल बनने के बाद लोगों को सिरोंबगड़ में आए दिन होने वाले लैंडस्लाइड का सामना नहीं करना पड़ेगा। अगले साल मई तक नरकोटा में बन रहे पुल पर गाड़ियों की आवाजाही शुरू हो जाएगी।

110 मीटर लंबे पुल का निर्माण जोरों पर है। इसे ऑल वेदर रोड परियोजना के तहत बनाया जा रहा है। लागत 64 करोड़ रुपये है। बता दें ऋषिकेश-बदरीनाथ हाईवे पर पड़ने वाला सिरोंबगड़ भूस्खलन जोन है। जहां मलबा गिरने से हाईवे कई-कई दिन तक बंद रहता है। पुल बनने के बाद ये समस्या नहीं रहेगी। नरकोटा गंदेरे पर पुल बनने के बाद लोगों का सफर सुरक्षित बनेगा। पुल की सुरक्षा के लिए दोनों तरफ पिलरों के साथ ऊपर की तरफ से सुरक्षा



केबल भी लगाई जा रही है। नरकोटा पुल 110 मीटर स्पान का होगा।

रात के समय ये पुल रोशनी से जगमगाएगा। पुल के निर्माण के बाद इसकी अप्रोच रोड का भी कार्य पूरा कर लिया जाएगा। एनएच खंड के अधिशासी अभियंता तनुज कंबोज ने बताया कि इस पुल को आरवीएनएल की ओर से दिए गए फंड से बनाया जा रहा है। मानसून आने से पहले

पुल बनकर तैयार हो जाएगा, इसके बाद अप्रोच रोड का काम शुरू होगा। इस तरह नरकोटा पुल न सिर्फ लोगों के सफर को आसान बनाएगा, बल्कि इससे क्षेत्र में पर्यटन भी बढ़ेगा। पुल का निर्माण बीते 11 माह से चल रहा है। इसके दोनों पिलर का कार्य अंतिम चरण में है। बताया जा रहा है कि मानसून सीजन के पहले इस पुल को जनता के लिए तैयार कर दिया जाएगा।

## उत्तराखंड की नीती घाटी में बर्फबारी के बाद खूबसूरत नजारे

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

चमोली दिसंबर 07 : उत्तराखंड के सीमांत क्षेत्रों में बर्फबारी के बाद खूबसूरत नजारे दिख रहे हैं। चमोली में स्थित नीती घाटी में भी खूब बर्फ गिरी है, जिससे पूरी घाटी ने सफेद चादर ओढ़ ली है। यहां हर तरफ बर्फ ही बर्फ नजर आ रही है, जिससे ठिठुरन बढ़ी है। बर्फबारी के बाद यहां सड़क, पुल सहित अन्य कार्यों में लगे मजदूर वापस लौटने लगे हैं।

बीती रात को मौसम बदलने के बाद नीती घाटी में बर्फबारी शुरू हो गई। सुबह लोग नींद से जागे तो बाहर बर्फ की सफेद चादर बिछी हुई थी। बता दें कि नीती घाटी के चौदह गांव नीती, गमशाली, बांफा, फरकिया गांव, गुरुगुटी, मेहर गांव, कैलाशपुर, मलारी, कोशा, जेलम, जुम्मा, कागा, गरपक, द्रोणागिरी आदि गांवों के ग्रामीण अक्टूबर में ही अपने शीतकालीन प्रवासों में आ गए थे, लेकिन घाटी में अब भी काम हो रहा है।



यहां सेना, आईटीबीपी के अलावा बीआरओ के कर्मचारी मजदूर लगातार काम कर रहे हैं।

इन दिनों बीआरओ सीमा पर सड़क पुल निर्माण कार्य में जुटा है। साथ में मलारी गांव में भी विकास कार्य हो रहे हैं। यहां लगभग चालीस मजदूर हैं जो कि ठेकेदारों के साथ

काम कर रहे हैं। मलारी गांव के स्थानीय लोग भी यहां मौजूद हैं। अब जबकि ठंड बढ़ने लगी है तो मजदूर भी वापस लौटने लगे हैं। नीती घाटी के अलावा यमुनोत्री, केदारनाथ और बदरीनाथ में भी खूब बर्फबारी हुई है, जिससे यहां तापमान माइनस में चला गया है।

### संक्षिप्त खबरें

#### कर्मचारियों को मोर्चा कर रहा जागरूक

पौड़ी। राष्ट्रीय पुरानी पेंशन बहाली संयुक्त मोर्चा ने पुरानी पेंशन बहाल करने की मांग को लेकर होने वाले 10 दिसंबर के देहरादून में सीएम आवास कूच को लेकर तैयारियां तेज कर दी हैं। मोर्चा के पदाधिकारी इन दिनों कार्यालयों में जाकर कर्मचारियों को कूच में अधिक से अधिक संख्या में हिस्सा लेने के लिए जागरूक कर रहे हैं। मोर्चा के प्रदेश महासचिव सीताराम पोखरियाल ने बताया कि अक्टूबर 2005 के बाद से नियुक्त सरकारी कर्मचारियों को पुरानी पेंशन का लाभ नहीं मिल पा रहा है। इन कर्मचारियों के लिए नई पेंशन योजना लागू की गई है, जो कि कर्मचारियों के साथ धोखा है। कहा कि नई पेंशन योजना से आच्छादित कर्मचारियों को सेवानिवृत्त के बाद 5 सौ से 1 हजार तक पेंशन मिल रही है। जिससे कर्मचारी कर्मचारी पेंशन हैं और कर्मचारियों में आक्रोश बना हुआ हुआ है। कहा कि यदि राज्य सरकार सकारात्मक निर्णय ले तो निश्चित रूप से कर्मचारी हित में राज्य में पुरानी पेंशन बहाल हो सकती है। लंबे समय से पुरानी पेंशन बहाल करने की मांग की जा रही है लेकिन सरकार कर्मचारियों की इस समस्या पर कोई ध्यान नहीं दे रही है। कहा कि 10 दिसंबर को पुरानी पेंशन बहाली के लिए सीएम आवास कूच किया जाएगा। जिसको लेकर इन दिनों विभिन्न कार्यालयों में जाकर कर्मचारियों को कूच में अधिक से अधिक संख्या में हिस्सा लेने को लेकर जागरूक किया जा रहा है।

#### स्वयंसेवियों ने चलाया स्वच्छता अभियान

पौड़ी। राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय थलीसैंण में राष्ट्रीय सेवा योजना एवं नमामि गंगे के संयुक्त तत्वावधान में एक दिवसीय नियमित शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का आरंभ राष्ट्रीय सेवा योजना के लक्ष्य गीत द्वारा किया गया और स्वच्छता अभियान चलाया। इस शिविर में स्वयंसेवियों द्वारा सबसे पहले महाविद्यालय प्रांगण के आसपास कटीली झाड़ियों को साफ किया गया और मुख्य द्वार के अंदर की तरफ से खरपतवार को हटाया गया व पौधों को पानी दिया गया। स्वयंसेवियों द्वारा महाविद्यालय के समीप जल स्रोत के आस-पास फैले कचरे को इकट्ठा करते हुए एक स्थान पर ढेर लगाने के पश्चात उसका निस्तारण किया। इस शिविर में सभी स्वयंसेवियों ने बढ़-चढ़कर भाग लेते हुए अपनी उपस्थिति को दर्ज करवाया। इस शिविर का आयोजन महाविद्यालय के प्राचार्य डा. रेनु रानी बंसल की अध्यक्षता में किया गया। शिविर का संयोजन राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी डा.विवेक रावत द्वारा किया गया। शिविर में शिक्षणोत्तर कर्मचारी धर्म सिंह, सुशांत धस्माना ने सहयोग दिया।

#### 14 छात्रों को मिला प्लेसमेंट

पौड़ी। जीबी पंत प्रौद्योगिकी एवं तकनीकी संस्थान घुड़दौड़ी के 14 छात्रों का मल्टीनेशनल कंपनियों में चयन हुआ है। कंपनियों द्वारा चलाए गए प्लेसमेंट अभियान में संस्थान के विभिन्न विभागों के अंतिम वर्ष के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। सीजफायर प्राइवेट लिमिटेड द्वारा चलाए गए संयुक्त प्लेसमेंट अभियान में संस्थान के इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग विभाग में अध्ययनरत तीन छात्रों का 3.77 लाख वार्षिक के पैकेज पर चयन हुआ। वहीं एलएनटी द्वारा चलाए गए ऑन कैम्पस वर्चुअल ड्राइव प्लेसमेंट अभियान में मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग के 11 छात्रों का 6 लाख वार्षिक पैकेज पर प्लेसमेंट हुआ है। संस्थान के निदेशक डा.वीएन काला ने चयनित छात्रों को शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। संस्थान के ट्रेनिंग एवं प्लेसमेंट सेल के ओआईसी डॉ. कमलजीत सिंह भाटिया, इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग विभाग के प्लेसमेंट समन्वयक डॉ. सचिन नेगी एवं मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग के समन्वयक सुमित राणा ने चयनित छात्रों को शुभकामनाएं दी। एलएनटी और सीजफायर प्राइवेट लिमिटेड द्वारा इस अभियान के सफलतापूर्वक संचालन के लिए संस्थान के ट्रेनिंग एवं प्लेसमेंट सेल के प्रयासों की सराहना की।

#### तुषार नेगी का वॉलीबाल टीम में चयन

पौड़ी। श्रीदेव सुमन विश्वविद्यालय की वॉलीबाल टीम को नॉर्थ जोन अंतरविश्वविद्यालयी प्रतियोगिता में भेजे जाने के लिए टीम का चयन हुआ है। इस टीम में राजकीय महाविद्यालय नैनीडांडा के बीए तृतीय वर्ष के छात्र तुषार नेगी को टीम में चुना गया है। प्राचार्य डा. बीपी उनियाल ने बताया कि 12 मुख्य खिलाड़ियों में तुषार नेगी का चयन हुआ है। कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय द्वारा इस प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। 11 दिसंबर को टीम कुरुक्षेत्र के लिए रवाना होगी। तुषार नेगी का चयन होने पर प्राचार्य, प्राध्यापक, कर्मचारियों, छात्र-छात्राओं ने खुशी जताई है।



# इन छोटे-छोटे बदलावों से दूर की जा सकती है नींद न आने की समस्या

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 07 दिसंबर : नींद हमारे जीवन का एक अनिवार्य पहलू है जो अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नींद के दौरान हमारा शरीर सेल्स और टिशूज को बनाने और उनकी मरम्मत करता है। नींद सेहत को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए बहुत ही जरूरी है। इसमें किसी भी तरह की बाधा कई गंभीर समस्याओं, जैसे- मोटापा, टाइप 2 डायबिटीज और हृदय रोग की वजह बन सकती है।

नींद की मात्रा और क्वालिटी दो अलग-अलग चीजें हैं। नींद की गुणवत्ता निर्धारित करती है कि आप कितनी अच्छी तरह सोते हैं, जबकि नींद की मात्रा निर्धारित करती है कि आप हर रात कितना सोते हैं। ResMed के स्लीप सर्वे 2023 के अनुसार, 58% भारतीय खराबों को अच्छी नींद का संकेत मानते हैं, वे इस तथ्य से अनजान हैं कि खराब ऑक्सिजन स्लीप एपनिया (OSA) और अन्य

नींद से जुड़ी कई समस्याओं का एक गंभीर लक्षण होता है। ये खतरनाक आंकड़े भारतीयों के बीच नींद की गुणवत्ता में सुधार के लिए प्रभावी उपायों की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हैं। ये चीजें आपकी नींद की क्वालिटी सुधारने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

नींद के अनुकूल वातावरण बनाने से आपकी नींद की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद मिल सकती है। सोने से पहले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों या स्क्रीन के इस्तेमाल न करें। फोन/टैबलेट जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से निकलने वाली नीली रोशनी स्लीप हार्मोन मेलाटोनिन के उत्पादन को बाधित कर सकती है, जो हमारे सोने-जागने के चक्र को नियंत्रित करता है। बेहतर नींद को बढ़ावा देने के लिए, नींद लाने वाली एक्टिविटी पर ध्यान दें, जिसमें-शाम को कमरे की रोशनी कम रखना, गर्म पानी से स्नान करना, किताबें पढ़ना, ध्यान या गहरी सांस लेने के व्यायाम का अभ्यास करना शामिल हैं।



# टॉयलेट रोका तो गंभीर होगा नतीजा महिलाओं को रहना चाहिए सावधान

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 07 दिसंबर : यूँ तो कहने को ये छोटी सी बात मान सकते हैं क्योंकि ये काम हम और आप कभी न कभी हालात से मजबूरन कर ही देते हैं। लेकिन यही मामूली सी लापरवाही हमको बड़े संकट में भी डाल सकती है। हम बात कर रहे हैं टॉयलेट की, जो कभी कभी सही जगह न मिलाने की वजह से हम नजरअंदाज कर देते हैं और असहनीय न हो जाए तब तक टॉयलेट रोक कर रखते हैं। यही नहीं आजकल देर रात या ठंड और आलस या कई बार शर्म की वजह से भी लोग ऐसा करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी ये गलत आदत काफी खतरनाक हो सकती है। यही नहीं आपकी ये आदत कई बीमारियों को जन्म भी दे सकती है।

ज्यादातर लोगों को किसी न किसी चीज से डर लगता है, जिसे फोबिया भी कहते हैं। किसी को ऊँचाई से, तो किसी को पानी में जाने से, या फिर किसी को सांप से डर लगता है। इन सब से अलग कुछ लोगों को टॉयलेट जाने से भी डर लगता है। इसे शाय ब्लैडर सिंड्रोम कहा जाता है। इन लोगों को अपने घर के अलावा किसी और जगह पर टॉयलेट यूज



करने में हिचक महसूस होती है।

महिलाओं में ज्यादा देखी जाती है ये समस्या - इस सिंड्रोम से पीड़ित लोगों को पब्लिक टॉयलेट का इस्तेमाल करने से डर लगता है, खासकर तब जब दूसरे लोग इनके आस-पास होते हैं। शाय ब्लैडर सिंड्रोम वैसे तो महिलाओं में आम है, क्योंकि अधिकतर समय महिलाएं शर्म या गंदे टॉयलेट की वजह से बाथरूम जाने से बचती हैं, लेकिन ये परेशानी पुरुषों और बच्चों में भी देखी जाती है। इंटरनेशनल पैरिसिस एसोसिएशन की एक रिपोर्ट अनुसार दुनिया में

करीब 2 करोड़ लोग शाय ब्लैडर सिंड्रोम से जूझ रहे हैं। ये लोग आउटडोर पब्लिक गैदरिंग, ट्रेवलिंग या बाजार तक आने-जाने से भी कतराते हैं। सर्दियों में ये समस्या और भी बढ़ जाती है। ठंड के चलते भी कुछ लोग बहुत देर तक टॉयलेट जाने से बचते हैं। सुनने में भले ही ये छोटी सी बात लगती हो, लेकिन ये समस्या कई और गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है। तो आप भी अगर ऐसी लापरवाही करते हैं तो अब ज़रा समझल जाएँ और अपनी सेहत से अनजाने में कोई खिलवाड़ न करें।

# क्रोनिक पेन से उबरने के लिए आजमाएं ये उपाय

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 07 दिसंबर : पौष्टिक आहार खाने और नियमित व्यायाम करने से आप बीमारियों से दूर रहते हैं। अगर आप बीमार कम पड़ते हैं तो शरीर के अंग लंबे समय तक मजबूत बने रहते हैं जिसका सकारात्मक असर आपकी उम्र पर पड़ता है। आप लंबे समय तक जीवित रह सकते हैं। इस आर्टिकल में हम आपको लंबी उम्र (live long) के लिए एक हेल्दी हैबिट्स को अपनी रूटीन (live long routine) में शामिल करना है उसके बारे में बताएंगे।

वहीं, रोज आप एक्सरसाइज करें। इससे आपकी फिजिकल और मेंटल स्ट्रेंथ बूस्ट होती है। इसके अलावा आप बहुत ज्यादा शराब का सेवन ना करें। यह भी आपके उम्र कम करने के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं। इसके अलावा आप रोज 8 घंटे की नींद लीजिए। यह आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। लंबी उम्र के लिए आप जीवन में तनाव लेना कम कर दीजिए। आप लंबी उम्र चाहती हैं तो फिर ड्रग्स आदि का सेवन ना करें। बहुत से



लोग डॉक्टर के पास तभी जाते हैं जब वे बीमार होते हैं जबकि आपको साल में एक बार हेल्थ चेकअप जरूर कराना चाहिए आप जो खाते हैं उसका प्रभाव इस बात पर पड़ सकता है कि

आप कितने समय तक जीवित रहेंगे। एक स्वस्थ आहार हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप और अन्य पुरानी बीमारियों से बचाने में मदद कर सकता है।

## संक्षिप्त खबरें

### टीटी में तुलसी, सिमरन, रिया, खुशबू रहे अक्वल

पौड़ी। जिला स्तरीय खेल महाकुंभ के तहत बुधवार को फुटबाल व टेबल टेनिस प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इस दौरान खिलाड़ियों ने अपने शानदार खेल का प्रदर्शन दिखाया। बुधवार को इंडोर हॉल में आयोजित टीटी प्रतियोगिता के अंडर 14 बालिका वर्ग के सिग्लस में पौड़ी की तुलसी राणा, डबलस में सिमरन व रिया अक्वल रहे। मिक्स में अनमोल व अंशिका ने बाजी मारी। अंडर 17 बालिका वर्ग के सिग्लस में केवर्स की खुशबू, डबलस में फाइनेल मुकाबला अपने नाम किया। अंडर 19 बालिका के सिग्लस में पौड़ी की तनीषा रावत, डबलस में कलजोखाल की अंजली व विनीता, मिक्स डबलस में पौड़ी के अनमोल रावत व अनंत विजेजा रहे। वहीं, खिसू के खेल मैदान में अंडर 19 वर्ग के फुटबाल में पौड़ी की टीम ने कटली को 7-1, दुगडडा ने जयहरीखाल को 1-0, दुगडडा ने पाबो को पेनाल्टी शूट आउट में 3-1, पौड़ी ने खिसू को 1-0 से हरा दिया। इस मौके पर जिला युवा कल्याण अधिकारी रविंद्र कुमार सिंह, भगवान सिंह गुसाईं, नरेश रावत, अशोक आदि शामिल रहे।

### कमेड़ा को मिलेगी सड़क सुविधा

पौड़ी। शंकरपुर- हल्द्वखाल मोटरमार्ग पर ग्राम पंचायत कमेड़ा के तहत भूंड से कमेड़ा तक मोटरमार्ग निर्माण का शिलान्यास विधायक दिलीप रावत ने किया। अटल आदर्श ग्राम योजना के तहत लोनिवि लैंसडौन द्वारा सड़क का निर्माण करवाया जाएगा। सड़क निर्माण से ग्राम पंचायत मुख्यालय कमेड़ा शंकरपुर हल्द्वखाल मोटरमार्ग से जुड़ जाएगा। क्षेत्र के लोगों ने लैंसडौन विधायक दिलीप रावत का फूल माला से स्वागत किया व सड़क सुविधा के लिए उनका आभार जताया। कार्यक्रम में ज्येष्ठ उप प्रमुख ललित पटवाल, भाजपा मंडल अध्यक्ष शशिकुमार ध्यानी, सामाजिक कार्यकर्ता सत्यपाल सिंह रावत, क्षेपंस विजय सिंह, ग्राम प्रधान आनंदस्वरुप शर्मा आदि शामिल रहे।

### विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत केन्द्र सरकार की योजनाओं की जानकारी दी

चमोली। विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत थराली ब्लॉक के बैनाली, गैरसेण ब्लॉक के खेती, पोखरी ब्लॉक के कलसीर व नौली तथा जोशीमठ के ढाक में शिविर आयोजित कर केन्द्र सरकार की योजनाओं की जानकारी दी गयी। केन्द्र सरकार एवं राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं के छूटे हुए लाभार्थियों को चयनित कर मौके पर योजनाओं का लाभ दिया गया। स्वास्थ्य विभाग द्वारा कैम्प लगाकर स्वास्थ्य परीक्षण कर निशुल्क दवाइयां वितरित की गयी। साथ ही ग्रामीणों को विकसित भारत संकल्प यात्रा की शपथ दिलायी गयी। इस दौरान पीएम किसान सम्मान के 12, केसीसी के 25, उज्ज्वला के 2, पेंशन संबंधी 6, पीएम आवास के 4 तथा राशन कार्ड के 2 आवेदन प्राप्त हुए। आगामी 08 नवम्बर को देवाल के सवाड और लौसरी, थराली के सुनाऊ मल्ला व कस्बीनगर, नारायणबगड के बैनोली व डांगतोली, गैरसेण के लखेडी, कोयलख व कांसुवा, कर्णप्रयाग के सुंदरगांव, धमधम व मजखोला, पोखरी के मसोली व सलना, नन्दानगर के लांखी व सरपाणी तथा जोशीमठ के लामबगड में संकल्प यात्रा के माध्यम से शिविर लगाए जाएंगे।

### ईवीएम रथों के जरिए मतदान के प्रति किया जाएगा जागरूक

चमोली। आगामी लोकसभा सभा चुनाव में शत प्रतिशत मतदान के लिए मतदाताओं को प्रेरित और जागरूक करने के लिए भारत निर्वाचन आयोग ने पर्वतीय जिले चमोली में रचनात्मक पहल की है। इसके तहत जिलाधिकारी, जिला निर्वाचन अधिकारी हिमांशु खुराना ने गोपेश्वर से जनपद चमोली में मतदाता जागरूकता और ईवीएम प्रशिक्षण के लिए तीन ईवीएम रथों को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। ईवीएम रथ जनपद के विधानसभा क्षेत्र बदरीनाथ, थराली और कर्णप्रयाग के सभी 592 मतदेय स्थल, तहसील मुख्यालयों, शिक्षण संस्थानों और पंचायत भवनों में प्रशिक्षण शिविर आयोजित करेंगे। शिविर में प्रशिक्षक ग्रामीणों को ईवीएम और वीवीपेट के संचालन की जानकारी देने के साथ ही मतदाताओं को शत-प्रतिशत मतदान के लिए भी जागरूक करेंगे। जनपद मुख्यालय से ईवीएम रथ रवाना करने के दौरान मुख्य विकास अधिकारी/स्वीप के नोडल अधिकारी अभिनव शाह, सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी धीरज सती, परियोजना निदेशक आनंद सिंह, स्वीप के सह समन्वयक डा. दर्शन सिंह नेगी आदि मौजूद थे।

### नौली से धोतीधार तक सड़क बनाने की मांग

चमोली। चमोली जिले के पोखरी विकासखंड की क्षेत्रीय ग्रामीणों ने सरकार से मांग की है कि नौली से धोतीधार तक सड़क का निर्माण कराया जाए। ग्रामीणों का कहना है कि इस सड़क निर्माण की लोग लंबे समय से मांग करते आ रहे हैं। ग्रामीणों ने इस संबंध में मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा है। क्षेत्रीय ग्रामीणों की नौली गांव में बैठक हुई। ग्रामीणों का कहना है कि हापला से धोतीधार तक सड़क का शिलान्यास 1997 में तत्कालीन केंद्रीय मंत्री भुवन चंद्र खुडूड़ी ने किया था।



# 21 दिन तक इस तरह पिए पानी, इन चीज़ों से मिलेगी राहत : एक्सपर्ट

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 26 जून : हमारे शरीर के लिए कितना जरूरी है, ये तो हम सभी जानते हैं इसलिए जब भी हमें पानी पीने की सलाह दी जाती है हम पानी पर ऐसे टूट पड़ते हैं और इतना पानी पीते हैं कि ये हमारी किडनी को इफेक्ट करने लगता है या फिर पानी इतना कम पीते हैं कि शरीर डिहाइड्रेट होने लगती है। तो क्या कभी आपने सोचा है कि पानी पीने का सही तरीका, सही समय और सही पैटर्न क्या होता है? अगर नहीं, तो हम आपको बताते हैं कि 21 दिनों तक अगर आप इस तरीके से पानी पिएंगे तो आपके शरीर से जुड़ी सभी समस्याएं दूर हो जाएंगी। तो चलिए जानते हैं एक्सपर्ट का बताया हुआ और आजमाया हुआ पानी पीने का तरीका जो आपको कई तरह की बीमारियों से दूर रखेगा।

कभी भी एक झटके में पानी ना पिएं। अगर आप अपने शरीर में पानी का इंटक एकदम से बढ़ा लेंगे और 2 की जगह 5-7 लीटर पानी पीने लगेंगे, तो आपकी किडनी पर ज्यादा लोड पड़ने लगेगा और किडनी डैमेज भी हो सकती है। Experts के अनुसार, पुरुषों को एक दिन में तीन से चार लीटर पानी और महिलाओं को दो से तीन लीटर पानी पीने की जरूरत होती है। अगर आप इंटेंस वर्कआउट करते हैं तो आप आधा लीटर पानी इसमें और बढ़ा सकते हैं।

जब लोगों को प्यास लगती है, तो वो गिलास में या बोतल से सीधे उठाकर एकदम से सारा पानी पी जाते हैं, जिसमें अमूमन 4 से 5 सेकंड लगते हैं। लेकिन कभी भी आपको ऐसा नहीं करना चाहिए, आपको हमेशा 2-3 मिनट तक सिप-सिप करके पानी पीना चाहिए और इसे 2 से 5 सेकंड तक मुंह के अंदर घूमना चाहिए, इससे मुंह का सलाइवा पानी के साथ पेट में जाता है और बॉडी आसानी से पानी को डाइजेस्ट कर लेती है। जी हां पानी पीने के लिए हमें समय का ध्यान रखना बहुत ज्यादा जरूरी होता है। अक्सर आपने लोगों को कहते सुना होगा कि खाना खाने के 1 घंटे पहले और 1 घंटे बाद तक पानी नहीं पीना चाहिए, लेकिन ऐसा क्यों? दरअसल, खाना खाने से पहले ही हमारे पेट में जठराग्नि शुरू हो जाती है, जो पाचन रस बनाती है और अगर हम खाना खाने से पहले या बाद में पानी पी लेते हैं तो यह अग्नि शांत हो जाती है और पाचन रस पतला हो जाता है, जिससे खाना सही तरीके से पचता नहीं है और खाना हमारे पेट में पड़ा पड़ा सड़ने लगता है, जिससे गैस, अपच, ब्लोटिंग और पेट संबंधी समस्या होने लगती है। गर्मी में आप लोग ठंडा पानी पीते होंगे या सर्दियों में गर्म पानी, लेकिन बहुत ज्यादा गर्म और ठंडा पानी दोनों हमारी सेहत के लिए बहुत नुकसानदायक होता है। ऐसे में डॉक्टरों का



मानना है कि आप गर्मियों में मटके का पानी और सर्दियों में हल्का गुनगुना पानी पी सकते हैं। खड़े होकर पानी पीने से कई सारे हेल्थ इश्यू हो सकते हैं, जिसमें इनडाइजेशन सबसे घातक

है क्योंकि जब आप खड़े होकर पानी पीते हैं तो पानी हमारे फूड कनाल से होते हुए लोअर स्टमक तक पहुंच जाता है, जिससे खाना सही तरीके से पच नहीं पाता है। इतना ही नहीं खड़े

होकर पानी पीने से हमारे शरीर का फ्यूड लेवल भी बढ़ जाता है और इससे शरीर का ऑक्सीजन लेवल भी डिस्टर्ब होता है और लंग्स और हार्ट फंक्शन पर भी इफेक्ट पड़ता है।

# देहरादून : अब ऑटोमैटिक टेस्ट के बिना नहीं बनेगा डीएल

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 07 दिसंबर : ड्राइविंग लाइसेंस बनवाने की सोच रहे हैं तो ये खबर आपके काम की है। अब प्रदेश में ड्राइविंग लाइसेंस बनवाने के लिए ऑटोमैटिक टेस्ट देना होगा। इसके लिए प्रदेश में ऑटोमैटिक सेंटर बनाए जाएंगे। जहां कंप्यूटर, सीसीटीवी की मदद से ड्राइविंग टेस्ट लिया जाएगा। परिवहन विभाग ने नियमावली में संशोधन किया है। जिस पर कैबिनेट की मुहर लग चुकी है। कैबिनेट ने इस संबंध में महत्वपूर्ण फैसला लेते हुए परिवहन विभाग की नीति में बदलाव को स्वीकृति दे दी।

कैबिनेट से मुहर के बाद अब इसकी अधिसूचना जारी होगी। अभी तक कई ऑनलाइन सेवाओं के प्रबंधन को परिवहन विभाग 50 रुपये यूजर चार्ज लेता आया है। जबकि ऑटोमैटिक टेस्ट के बाद 100 रुपये



यूजर चार्ज अलग से देय होगा। यानि ऑटोमैटिक टेस्ट के लिए यूजर से 100 रुपये अतिरिक्त लिए जाएंगे। योजना के तहत प्रदेश में 21 ड्राइविंग टेस्ट सेंटर बन रहे हैं, जिनमें से आठ प्रस्ताव परिवहन विभाग ने पास भी कर दिए हैं। सचिव परिवहन अरविंद सिंह ह्यांकी ने बताया कि अभी तक देहरादून में ऑटोमैटिक टेस्ट सेंटर से टेस्ट के आधार पर ही ड्राइविंग लाइसेंस जारी होते

आए हैं, लेकिन अब प्रदेश में सभी 21 एआरटीओ क्षेत्रों में ऐसे सेंटर बनाए जा रहे हैं। इनमें से आठ के प्रस्ताव को पास किया जा चुका है। बाकी पर भी काम चल रहा है। आने वाले समय में इन सेंटर पर टेस्ट के बाद ही डीएल जारी होगा, बिना टेस्ट के डीएल नहीं बनेगा। इन सेंटर के संचालन पर होने वाले खर्च की भरपाई के लिए 100 रुपये यूजर चार्ज का प्रावधान किया गया है।

## संक्षिप्त खबरें

### लंबित मामलों को करें निस्तारित: एसपी

रुद्रप्रयाग। पुलिस विभाग की अपराध समीक्षा गोष्ठी में एसपी ने अपने अधीनस्थों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। साथ ही जनपद के पर्यटक स्थलों में बर्फबारी के चलते पर्यटकों की संख्या में इजाफा होने की उम्मीद है। ऐसे में यातायात एवं पुलिस प्रबन्धन को दुरुस्त करने के निर्देश भी दिए। पुलिस कार्यालय सभागार में आयोजित गोष्ठी में पुलिस अधीक्षक डा. विशाखा अशोक भदानी ने सकारात्मक दृष्टिकोण एवं मनोभाव के साथ एक टीम वर्ग के रूप में कार्य करने के लिए निर्देशित किया। थानावार लम्बित अपराधों की समीक्षा कर शीघ्र निस्तारण के निर्देश संबंधित विवेकों को दिए गए। सीएम हेल्पलाइन पोर्टल सहित अन्य सभी पोर्टलों को प्रति दिवस चेक करते हुए शिकायतों का गुणवत्तापरक व समयबद्ध निस्तारण करने, धरातल पर कार्य कर रहे पुलिस कार्मिकों के अन्दर प्रो-एक्टिव पुलिसिंग की भावना जागृत करने, आगामी लोकसभा चुनावों के दृष्टिगत एण्टी सोशल एलिमेंट्स की निगरानी करने, प्रभावी निरोधात्मक कार्यवाही पर विशेष ध्यान देने, जमानत अथवा पेरौल पर आए अभियुक्तों की निगरानी और उनकी गतिविधियों पर सतर्क दृष्टि रखने के निर्देश भी दिए। सडक दुर्घटना सम्भावित क्षेत्रों का चिन्हीकरण करते हुए रिपोर्ट समय से प्रेषित करने, मोटर वाहन अधिनियम के तहत प्रभावी कार्यवाही किए जाने के निर्देश भी दिए। ताकि जनपद में नशे की हालत में कोई वाहन न चलाए, इसके लिए चैकिंग अभियान जारी रखें। इस अवसर पर पुलिस उपाधीक्षक प्रबोध कुमार धिल्लियाल, पुलिस उपाधीक्षक ऑपरेशन्स/यातायात हर्षवद्रथनी सुमन, प्रतिस्तर निरीक्षक पुलिस लाइन गणेश लाल बण्डवाल, निरीक्षक यातायात श्याम लाल, निरीक्षक अभिसूचना मनोज बिष्ट, निरीक्षक संचार अनुराधा डबराल, प्रभारी चुनाव निरीक्षक योगेन्द्र सिंह गुसाई, प्रभारी एसओजी निरीक्षक मनोज नेगी, प्रभारी कोतवाली निरीक्षक जयपाल सिंह नेगी समेत पुलिस कार्यालय का स्टाफ मौजूद था।

### चंबा में पूजित अक्षत कलश का हिन्दू संगठनों ने स्वागत किया

नई टिहरी। श्रीराम जन्मभूमि से पूजित अक्षत कलश के चंबा पहुंचने पर हिन्दू संगठनों के कार्यकर्ताओं ने फूल मालाओं से कलश का स्वागत किया। चंबा स्थित शिवालय और नई टिहरी के रघुनाथ मंदिर में कलश की पूजा अर्चना की गई। प्रत्येक परिवार को अक्षत बांटेकर अयोध्या आने का न्यौता दिया जाएगा। बुधवार को विश्व हिन्दू परिषद के नेतृत्व में श्रीराम जन्मभूमि से पूजित अक्षत से भरे कलश के चंबा पहुंचने पर चंबा के ऋषिकेश चौक पर हिन्दू संगठनों के कार्यकर्ताओं ने फूल मालाओं से कलश का स्वागत किया। विहिप जिलाध्यक्ष यशपाल सिंह सजवाण ने कहा कि लगभग 5 सौ साल के संघर्ष और 40 वर्षों तक कोर्ट की लंबी कानूनी लड़ाई के बाद श्रीराम जन्मभूमि के पक्ष में आये फैसले के बाद अयोध्या में श्रीराम जन्मभूमि पर भगवान राम का भव्य मंदिर का निर्माण तेज गति से चल रहा है। आगामी 22 जनवरी को नव निर्मित मंदिर में भगवान राम की भव्य मूर्ति की प्राणप्रतिष्ठा होगी। इससे पूर्व मंदिर निर्माण के लिये देश एवं विदेशों से राम भक्तों ने अपना सहयोग दिया था। विहिप विभाग मंत्री सुरम तोपवाल ने बताया कि राम जन्म भूमि ट्रस्ट की ओर से भेजे गये पूजित अक्षतों को भगवान राम के चित्र को 1 जनवरी से प्रत्येक परिवार में बांटने का काम किया जाएगा, जिसका उद्देश्य राम भक्तों को राम जन्म भूमि अयोध्या आने का न्यौता दिया जा रहा है।

### चुनावों के लिए जुटे कांग्रेस कार्यकर्ता

नई टिहरी। जिला कांग्रेस कमेटी ने आगामी चुनावों को लेकर सभी फ्रंटल संगठनों और विभागों को कमर कसने की हिदायत दी है। जिसके चलते टिहरी गढ़वाल जिला कांग्रेस कमेटी के अल्पसंख्यक विभाग के जिलाध्यक्ष अशद आलम ने कार्यकर्ताओं की बैठक लेते हुए चुनावों के लिए जनसंपर्क अभियान बढ़ाने के साथ ही वोटर सूची तैयारी में जुटने को कहा। बुधवार को कांग्रेस के जिला अल्पसंख्यक विभाग के पदाधिकारियों ने जिलाध्यक्ष अशद आलम के नेतृत्व में बैराड़ी नगर क्षेत्र के वार्ड संख्या 4, 5, 6 व 7 में मतदाताओं का सत्यापन कर सूचीबद्ध करने का कार्य भी शुरू किया। अशद ने सभी कार्यकर्ताओं को जनपद की सीमा में आने वाले टिहरी लोकसभा क्षेत्र व टिहरी नगर पालिका क्षेत्र में अल्पसंख्यक समुदाय के मतदाताओं की बूथ वाइज सूची तैयार करने तथा ज्यादा से ज्यादा छूटे हुये मतदाताओं व फस्ट टाईम वोटर को स्थानीय बीएलओ से सम्पर्क कर मतदाता सूची में जोड़ने के प्रयास तेज करने को कहा।

# रुद्रप्रयाग के संजय की लगी बंपर लॉटरी, ड्रीम 11 पर जीते डेढ़ करोड़

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रुद्रप्रयाग 07 दिसंबर : क्रिकेट के साथ साथ जब से ड्रीम इलेवन का चस्का लोगों को चढ़ा है, तब से कई लोग ऐसे हैं जो करोड़पति बन चुके हैं। लेकिन सच ये भी है कि कई लोग इस लत के कारण बर्बाद भी हो चुके हैं। ऐसे में इससे संभलकर रहने की भी जरूरत है। आज जो खबर हम आपको बता रहे हैं, वो रुद्रप्रयाग जिले से है। यहां सुदूर बष्ठी गांव के रहने वाले संजय लाल ने ड्रीम इलेवन पर डेढ़ करोड़ की धनराशि जीती है। इनमें से करीब 45 लाख टैक्स कटा है और बाकी धनराशि संजय के खाते में आ गई है। संजय बेहद



गरीब परिवार से है और बताते हैं कि पैसे कमाने के लिए उन्होंने शहरों में 10-12

हजार की भी नौकरी की। परिवार का खर्च चलाना बेहद मुश्किल था। संजय को क्रिकेट का बड़ा शौक है। ऐसे में उन्होंने भी ड्रीम 11 पर अपनी किस्मत आजमाई। भारत ऑस्ट्रेलिया के बीच हुए टी-20 मैच में उन्होंने टीम बनाई और टॉप स्कोर हासिल किया। इसी के साथ संजय ने डेढ़ करोड़ की धनराशि जीत ली। आज क्रिकेट का लगभग हर शौकीन ड्रीम इलेवन पर दांव लगा रहा है। लेकिन हम एक बार फिर से आपको बता दें कि इसकी लत आपके लिए हानिकारक भी हो सकती है। फिलहाल बष्ठी गांव के संजय लाल को बधाई।



# सेहत की बात : जीवन लंबा पर सेहतमंद नहीं जीवन शैली से जुड़े मरीज हो गए दोगुने

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 07 दिसंबर : कहने को तो अब हम ज्यादा जीने लगे हैं। बीते पांच दशक में हमारी औसत उम्र (जीवन प्रत्याशा) करीब 22 साल बढ़ गई है। लेकिन उम्र ज्यादा होने से स्वस्थ जीवन में कोई खास इजाफा नहीं हुआ। अब हम पहले के मुकाबले ज्यादा बीमारियों के साथ जीने लगे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की ताजा रिपोर्ट के हिसाब से बीमारों की देखभाल में तो भारत का प्रदर्शन पहले से अच्छा रहा है लेकिन जीवन शैली से जुड़े डायबिटीज जैसे रोगों ने नई चुनौतियां खड़ी कर दी हैं। कभी पोलियो, खसरा, टीबी और एड्स से लड़ता रहा भारत आज डायबिटीज 'कैपिटल' बन गया है और 2025 तक सात करोड़ से ज्यादा लोग इससे ग्रसित होने के आसार हैं।

सबसे ज्यादा मौतें हृदय रोग से बीते 30 वर्षों में हृदय रोगियों की तादाद दोगुनी हो गई है। हृदय रोग कभी पांचवें पायदान पर था लेकिन अब यह देश में सबसे बड़ी बीमारी बन गया है। एक अध्ययन के मुताबिक, भारत में बीते तीन दशकों के दौरान लोगों की स्वास्थ्य क्षति में सबसे बड़ा योगदान हृदय, सीओपीडी, डायबिटीज और

पक्षाघात जैसे रोगों का रहा है। जीवन शैली के कारण होने वाली बीमारियों ने 35 साल तक की युवा आबादी को शहर ही नहीं, गांवों तक तेजी से अपनी गिरफ्त में लिया है और यह मौत का सबसे बड़ा कारण बन गई है। इसका असर साफ देखने को मिला, जिसमें जान गंवाने वाले आधे भारतीय पहले से ही डायबिटीज और हाइपरटेंशन जैसे रोगों के शिकार थे।

22 साल बड़ी भारतीयों की उम्र, पर जीवन शैली से जुड़े रोगों के मरीज हो गए दोगुने गैर संक्रामक रोगों से मरने वालों की तादाद हुई 50% : दक्षिण एशिया क्षेत्र में काफी लोगों के जीवन का एक बड़ा हिस्सा खराब सेहत की भेंट चढ़ रहा है और गैर-संक्रामक (एनसीडी) रोग इसकी बड़ी वजह बनकर उभरे हैं। शोधकर्ताओं का कहना है कि भारत के स्वास्थ्य तंत्र पर 58 फीसदी रोग भार गैर-संक्रामक रोगों के कारण है, जो 1990 में 29 फीसदी था। एनसीडी के कारण अकाल मौतों की तादाद पहले सिर्फ 22 फीसदी थी, जो अब दोगुने से भी ज्यादा बढ़कर 50 फीसदी हो गई है।

वायु प्रदूषण, उच्च रक्तचाप और खराब भोजन मुख्य कारण 2019 में एक शोध में पता



लगा था कि देश में जान लेने वाले शीर्ष पांच कारणों में वायु प्रदूषण (16.7 लाख मौतें), उच्च रक्तचाप (14.7 लाख मौतें), तंबाकू (12.3 लाख), खराब भोजन (10.18 लाख) और

उच्च ब्लड शुगर (10.12 लाख) शामिल हैं। हम 70 साल जीने लगे, 10 हजार लोगों पर महज नौ डॉक्टर 1970 में औसत उम्र 47.7 साल थी, जो 2020 में बढ़कर 69.6 साल हो गई है।

डॉक्टर और नर्सों का अनुपात तुलनात्मक रूप से सुधरा है पर व्यापक रूप से हालात अभी कमजोर हैं। 10 हजार लोगों पर नौ डॉक्टर और 24 नर्स हैं। इतने ही लोगों पर महज नौ फार्मासिस्ट हैं।

## संपादकीय



### ईवीएम और 'गौमूत्र' राजनीति

ये कुंठित और घिसे-पिटे आरोप हैं। चुनावी जनादेश के बाद मतदान की ईवीएम को कोसना विपक्ष की फितरत रही है। उसके आरोप रहे हैं कि ईवीएम में चिप का इस्तेमाल किया जाता है, लिहाजा उसे 'हैक' किया जा सकता है। ऐसी दलीलें दी जाती रही हैं मानो देश भर की ईवीएम में भाजपा घुस कर बैठी है और वह जनादेश को पलट देती है। यह हमारे लोकतंत्र और करोड़ों मतदाताओं का अपमान भी है। दिसंबर, 1998 में 'जनप्रतिनिधित्व कानून' में संशोधन किया गया था और बैलेट पेपर के स्थान पर ईवीएम के जरिए मतदान करने की व्यवस्था लागू की गई थी। उसके बाद 2004 का लोकसभा चुनाव सबसे महत्वपूर्ण था, जिसमें करीब 17.5 लाख ईवीएम का इस्तेमाल किया गया था। तत्कालीन प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के 'भारत उदय' नारे के बावजूद भाजपा चुनाव हार गई और कांग्रेस सबसे बड़ी पार्टी के तौर पर उभरी। कांग्रेस के नेतृत्व में विपक्ष का गठबंधन बना-यूपीए। मई, 2014 तक उसने दो सत्ता-काल देखे। उस दौरान ईवीएम से ही मतदान कराए गए। कहीं विपक्ष जीता, तो कहीं भाजपा की सत्ता आई। आज भी देश के 18 राज्यों में भाजपा-एनडीए और 13 राज्यों में कांग्रेस, वाममोर्चा और साथी दलों की सरकारें हैं। हाल ही में तेलंगाना में कांग्रेस को जनादेश ईवीएम के जरिए ही प्राप्त हुआ है। राज्य के नए, कांग्रेसी मुख्यमंत्री रेवंत रेड्डी बने हैं। इसके पहले कर्नाटक और हिमाचल में कांग्रेस जीती थी और वहां उसकी सरकारें काम कर रही हैं। जिन राज्यों-मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, राजस्थान-में कांग्रेस अब पराजित हुई है, वहां 2018 में उसे ही, ईवीएम के जरिए, जनादेश हासिल हुए थे। अब कांग्रेस नेताओं के अलावा, सपा, बसपा और नेशनल कॉंग्रेस आदि विपक्षी दलों ने भी ईवीएम में 'भाजपा के भूत' होने की कुंठित दलीलें दी हैं। विरोध सिर्फ यहीं तक सीमित नहीं है, बल्कि द्रमुक सांसद सैथिल कुमार ने लोकसभा में ही बयान देकर जनादेश को 'उत्तर बनाम दक्षिण' करने की मंशा जाहिर की है। उन्होंने कहा कि भाजपा हिंदी पट्टी के 'गौमूत्र' वाले राज्यों में ही चुनाव जीतती है। हालांकि इस कथन को लोकसभा की कार्यवाही के रिकॉर्ड से बाहर कर दिया गया है, लेकिन यह अपमान कौन सहेगा? द्रमुक के नेताओं ने ही 'सनातन' के समूल नाश की बात कही थी और उसकी तुलना एड्स और कोढ़ जैसी बीमारियों से की थी। क्या ऐसी गालियां देना राजनीति के लिए जरूरी है? द्रमुक विपक्षी गठबंधन 'इंडिया' का ही घटक-दल है। कांग्रेस के कई नेताओं ने द्रमुक सांसद के ऐसे बयान की भ्रमना की है। माफ़ी मांगने के आग्रह भी किए गए। अंततः सांसद को माफ़ी मांगनी पड़ी, लेकिन ऐसा भाजपा-विरोध देश की 'विविधता में एकता' संस्कृति का अपमान और उल्लंघन है। सवाल है कि क्या ऐसी विभाजक राजनीति के जरिए ही 2024 का आम चुनाव जीता जा सकता है? क्या यह विभाजनकारी मानसिकता ही विपक्ष का नया राजनीतिक एजेंडा है? क्या देश में गौ, गंगा, गायत्री, गीता का अपमान बर्दाश्त किया जा सकता है? लोकतंत्र में जनादेश ही अंतिम निर्णय है। वह जनता का निर्णायक रुख है। उसी के आधार पर देश में, राज्यों में, उत्तर-दक्षिण-पूर्व-पश्चिम में सत्ताएं तय होती रही हैं। जहां तक ईवीएम का प्रश्न है, तो उससे जुड़े विवाद सर्वोच्च अदालत तक जा चुके हैं। चुनाव आयोग ने भी सर्वदलीय निमंत्रण दिया था और मशीन में गड़बड़ी निकालने की चुनौती दी थी। उसे विपक्ष ने स्वीकार क्यों नहीं किया?

### 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

## जान बचानी है तो पढ़ लीजिये नींद का सही समय

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 7 दिसंबर, हार्ट अटैक के कुछ सालों में तेजी से बढ़े हैं। खराब लाइफस्टाइल और खाने-पीने की गलत आदतें आपको हार्ट की बीमारियों की ओर ले जाती हैं। डॉक्टरों की मानें तो हार्ट अटैक के खतरे को हेल्दी डाइट, नियमित कसरत और हेल्दी लाइफस्टाइल से कम किया जा सकता है। जो लोग अपने कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल रखते हैं उन्हें हार्ट की बीमारियों का खतरा कम होता है। कई स्टडीज में ये सामने आ चुका है कि रात में सही समय पर सोने से हार्ट अटैक के खतरे को कम किया जा सकता है।

हार्ट अटैक से बचने के लिए सोने का सही समय : दिल का दौरा पड़ने से रोकने के लिए सोने का सही समय भी जरूरी है। कई रिसर्च में ये पाया गया है कि आपके सोने का समय हार्ट अटैक के खतरे को कम और ज्यादा कर सकता है। एक अध्ययन में पाया गया है कि अगर आप रात में 10-11 बजे के बीच सोते हैं तो हृदय रोग के खतरे कम किया जा सकता है। इस समय तक सोने से बांडी क्लॉक में डिस्टर्बेंस नहीं होता है। रिसर्च में पाया गया है कि जो लोग सही समय पर सोते हैं उनका हार्ट हेल्दी रहता है। ऐसे लोगों को



हार्ट अटैक का खतरा कम हो जाता है। नींद की कमी से आता है हार्ट अटैक? लंबे समय तक नींद की कमी होने से हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट रेट बढ़ने और हार्ट पर प्रेशर पड़ने लगता है। कई बार ऐसा करने से हार्ट पर सूजन की समस्या होने लगती है। नींद कम आने से मोटापा तेजी से बढ़ता है। इससे चयापचय से संबंधी विकार होने लगते हैं और डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। हेल्दी रहने के लिए आपको

कम से कम 6 से 9 घंटे की नींद लेनी चाहिए। ज्यादा सोना भी है नुकसानदायक ज्यादा सोना भी सेहत के लिए हानिकारक है। अधिक सोने से कई स्वास्थ्य संबंधी परेशानी पैदा हो सकती है। लंबे समय तक ज्यादा सोने से अल्जाइमर और डिमेंशिया जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अपने स्लीपिंग पैटर्न पर जरूर ध्यान दें। ज्यादा सोना और कम सोना दोनों की सेहत के लिए नुकसानदायक है।

### पुरानी पेंशन बहाली को सीएम आवास घरेलू कर्मचारी

नई टिहरी। विकासखण्ड देवप्रयाग मुख्यालय हिंडोलाखाल में राष्ट्रीय पुरानी पेंशन बहाली संगठन की बैठक आयोजित हुई। बैठक में आगामी 10 दिसम्बर को मुख्यमंत्री आवास घेराव को लेकर व्यापक चर्चा हुई। बुधवार को ब्लॉक सभागार में आयोजित बैठक में संगठन ब्लॉक अध्यक्ष राकेश चंद ने सभी कर्मचारियों से रैली में भाग लेने का आह्वान किया। ब्लॉक मंत्री धनवीर चन्द रमोला ने कहा कि, सरकार को बुढ़ापे का एक मात्र सहारा पुरानी पेंशन को तत्काल बहाल कर सकारात्मक कदम उठाना चाहिए। अन्यथा आगामी लोकसभा व निकाय चुनाव में सरकार को इसका खामियाजा भुगतना पड़ेगा। संरक्षक बृजेश भट्ट ने नई पेंशन योजना की खामियों को गिनाते इसको पूरी तरह कर्मचारियों के अनहित में बताया। सभी ने सरकार से लोकसभा चुनाव से पूर्व लिखित मांग को पूरे किये जाने की मांग की। इस मौके पर नई ब्लॉक कार्यकारिणी भी गठित की गयी। जिसमें ब्लॉक अध्यक्ष राकेश चन्द, वरिष्ठ उपाध्यक्ष दीपक मियां, महिला उपाध्यक्ष बिष्णु, सचिव विजय आर्य, मीडिया प्रभारी पूर्णानंद बंगवाल को चुना गया। बैठक में सतीश बलूनी, धनवीर चन्द रमोला, सोमनाथ टोडरिया किरण पुंडीर, सुनीता चंद, डॉ शशि मोहनरावत, शीतल डुकलान, पूर्णानंद बंगवाल, देवेन्द्र कठैत, जयदीप रावत, सीताराम पोखरियाल, हिमाशु जगुड़ी, शिखा मेहता, हिमानी भट्ट, हरीश डंगवाल, पूनम चौहान, धीरज, भुवनेश पाल सहित बड़ी संख्या में कर्मचारियों ने भाग लिया।

### प्रजमं ने क्षेत्र की समस्याओं को निस्तारण करने की मांग

श्रीनगर गढ़वाल। नगर क्षेत्र की समस्याओं को लेकर प्रगतिशील जन मंच ने मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। उन्होंने मांगों पर शीघ्र निस्तारण करने की मांग की है। सीएम को भेजे ज्ञापन में प्रजमं के अध्यक्ष अनिल स्वामी ने कहा कि श्रीनगर एक मात्र उच्च शिक्षा का केंद्र के रूप में विकसित होता शहर है और यात्रा मार्ग का मुख्य पड़ाव भी है। उन्होंने श्रीनगर उप जिला चिकित्सालय में पार्किंग बनाये जाने, एनआईटी के स्थाई परिसर निर्माण में आ रही प्रशासनिक अड़चनों का निस्तारण कर अविरोध निर्माण कार्य प्रारंभ करने, श्रीनगर परिवहन डिपो को मुख्य शहर स्थित डिपो स्थल से संचालित किये जाने, श्रीनगर नगर निगम अन्तर्गत सड़कों के डामरीकरण, सीवर लाइन निर्माण कार्यों को शीघ्र शुरू किये जाने की मांग की है।



# यहाँ मर्दों की एंट्री क्यों है बैन ? रोचक है वजह

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 7 दिसंबर, भारत एक मंदिरों का देश है जहाँ करोड़ों मंदिर हैं। जहाँ लोग भगवान की पूजा करते हैं। लेकिन भारत में कुछ ऐसे मंदिर हैं जहाँ पुरुषों का जाना बैन है। कई मंदिरों में तो साल के कुछ दिन सिर्फ महिलाओं को ही पूजा-अर्चना करने की अनुमति है। चलिए आपको इन मंदिरों के बारे में बताते हैं

### राजराजेश्वरी माता मंदिर

बिहार के मुजफ्फरपुर का माता मंदिर आम तौर पर सभी श्रद्धालुओं के लिए खुला होता है, लेकिन ऐसी मान्यता है कि मंदिर में विराजमान षोडशो देवी कुमारी कन्या हैं। वह महीने में 4 दिन रजस्वला में होती हैं। इस दौरान कोई भी पुरुष मंदिर में प्रवेश नहीं कर सकता है। इस नियम का इतनी सख्ती से पालन होता है कि मंदिर के पुजारी को भी इस दौरान गर्भगृह में रहने की अनुमति नहीं है। इस मंदिर की गिनती बिहार के प्रमुख शक्तिपीठों में होती है।

### कामाख्या मंदिर

कामाख्या मंदिर नीलांचल पर्वत पर बना हुआ है। आपको बता दे कि माता के सभी शक्तिपीठों में कामाख्या शक्तिपीठ का स्थान सबसे ऊपर है। और यह मंदिर असम के गुवाहाटी में स्थित है। दरअसल माता के माहवारी के दिनों में यहाँ उत्सव मनाया जाता है। जिसके चलते इन

दिनों पुरुषों की एंट्री बिल्कुल बैन होती है। और इस दौरान यहाँ की पुजारी भी एक महिला होती है।

### ब्रह्मदेव का मंदिर

भगवान ब्रह्मा का मंदिर पूरे भारत में सिर्फ एक ही है जो राजस्थान के पुष्कर में मौजूद है। इस मंदिर का निर्माण 14वीं शताब्दी में बनाया गया था, जहाँ शादीशुदा पुरुष का आना बैन है। क्योंकि ऐसा माना जाता है कि देवी सरस्वती के श्राप की वजह से यहाँ कोई भी शादीशुदा पुरुष नहीं जा सकता। इसलिए पुरुष सिर्फ आंगन से ही हाथ जोड़ लेते हैं और शादीशुदा महिलाएं अंदर जाकर पूजा करती हैं।

### आटुकाल देवी मंदिर

केरल के अटुकल भगवती मंदिर में महिलाओं का वर्चस्व है। यहाँ हर साल पोंगल का खास त्यौहार मनाया जाता है। जिसमें लाखों महिला श्रद्धालु हिस्सा लेती हैं। ये कार्यक्रम 10 दिन तक चलता है, इसे नारी पूजा भी कहते हैं। इस दौरान यहाँ पुरुषों का प्रवेश वर्जित होता है। इस मंदिर का नाम गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में भी दर्ज है। यहाँ के पुरुष पंडित दिसंबर में महिलाओं के लिए 10 दिन का उपवास रखते हैं और पहले शुक्रवार को महिला श्रद्धालुओं के पैर धोते हैं। इस दिन को धनु कहा जाता है।



**भगवती देवी मंदिर**  
ये मंदिर कन्याकुमारी में स्थित है इस मंदिर में मां भगवती की पूजा की जाती है। ऐसा कहा जाता

है कि भगवान शिव को अपने पति के रूप में प्राप्त करने के लिए मां भगवती यहाँ एक बार तपस्या करने के लिए आई थी। भगवती माता को संन्यास

देवी भी कहते हैं। सन्यासी पुरुष इस गेट तक ही मां के दर्शन कर सकते हैं। इसके साथ ही शादीशुदा पुरुषों को भी इस मंदिर में जाने की अनुमति नहीं है।

# आंखों की रोशनी को तेज करते हैं 5 जबरदस्त योगासन !

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 7 दिसंबर जिस तरह सारे दिन काम करने के बाद हमारा शरीर थक जाता है, ठीक उसी प्रकार हमारी आंखें भी थक जाती हैं। कंप्यूटर और मोबाइल के साथ ही हमारी नींद का तरीका और भोजन भी कुछ हद तक आंखों की परेशानियों के लिए जिम्मेदार रहती है। आंखें हमारे शरीर का अहम अंग है। लेकिन फिर भी हम इनका ख्याल अच्छे से नहीं रख पाते हैं। शरीर को हेल्दी रखने के लिए एक्सरसाइज की जाती है, ठीक वैसे ही आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए भी कुछ योग करना बेहद फायदेमंद रहता है। आंखों की एक्सरसाइज कई तरह की होती है, जैसे-ताली बजाना, पलकें झपकाना, आंखों को ऊपर-नीचे घुमाना, आदि। आंखों के लिए योगासन करना आंखों की रोशनी बढ़ाने का सबसे बेस्ट तरीका है। इस आर्टिकल के माध्यम से आंखों के लिए कौन-कौन से योगासन कारगर हैं, जानिए।  
पामिंग तकनीक (Palming Technique)  
अपनी हथेलियों को आपस में रगड़े और जब

गर्मी पैदा हो जाए, तो हथेलियों को बिना किसी के दबाव के बंद आंखों पर धीरे से रखें। यह तकनीक करने से आंखों की मांसपेशियां रिलैक्स होती हैं और आंखों का तनाव दूर होता है।

### आंख घूमना (Eye Roll)

अपनी कमर सीधी करके बैठें या खड़े हो जाएं। धीरे-धीरे आंखों को 5-10 सेकंड के लिए क्लॉकवाइज दिशा में घुमाएं और फिर काउंटर क्लॉकवाइज दिशा में घुमाएं। यह आसन योग आंखों की मांसपेशियों के फोकस में सुधार करता है।

### त्राटक (Trataka)

त्राटक या टकटकी एक प्रकार का योगासन है, जिसे आंखों के लिए किया जाता है। इसे करने के लिए किसी एक चीज पर टकटकी लगाकर देखना होता है। इसमें शरीर को बिना हिलाएँ और पूरा ध्यान एक चीज पर रखना है।

### आंखें झपकाना (Blinking)

यह सबसे आसान एक्सरसाइज है और आप इसे कहीं भी कर सकते हैं। इसे करने के लिए पहले आंखों को तेजी से 5-10 सेकंड के लिए



झपकाएं और फिर 20 सेकंड के लिए आंखें बंद करें और आराम दें। इस क्रिया को करने के दौरान सांस लेने पर ध्यान फोकस करें इस प्रोसेस को

4 या 5 बार करें।  
आंखों को ऊपर-नीचे घुमाना (Up & Down)

आंखों को लगातार ऊपर नीचे घुमाने से आंखों की मूवमेंट अच्छी होती है और आंखों की रोशनी में भी सुधार की संभावना बढ़ती है।

# ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी ने 'Rizz' को चुना वर्ड ऑफ़ द ईयर

## न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 7 दिसंबर, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस ने 'रिज़' (RIZZ) को वर्ड ऑफ़ द ईयर के रूप में चुना है। इसे 'बोलचाल की संज्ञा' की कैटेगरी में शामिल किया गया है। यह शब्द शैली, सौंदर्य, आकर्षण या रोमांटिक या यौन साथी को आकर्षित करने की क्षमता को दर्शाता है। Oxford University Press ने अपने ऑफिशियल ट्विटर हैंडल पर इसका एलान करते हुए पोस्ट किया कि Word of the Year 2023 is...#RIZZ (n.) style, charm, or attractiveness; the ability to attract a romantic or sexual partner. Tag someone who's got plenty of it #WOTY23 #rizz pic.twitter.com/KBi6tTA3y4

गौरतलब है कि ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस (ओयूपी) के विशेषज्ञों ने आठ शब्दों की एक संक्षिप्त सूची तैयार की और उसमें से इस शब्द को चुना गया। रिज़ के अलावा अन्य शब्द भी थे। शॉर्टलिस्ट किये शब्दों में 'सिचुएशनशिप',



'स्विफ्टी', 'बेज फ्लैग', 'डी-इन्फ्लुएंसिंग', 'पैरासोशल', 'हीटडोम' और 'प्रॉम्प्ट' में शामिल थे। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस ने इन शब्दों का चुनाव करने के लिए वोटिंग कराई। इसमें 'रिज़' (RIZZ) को 32,000 से अधिक वोट मिले। इसके बाद ही इस शब्द को 2023 के वर्ड ऑफ़ द ईयर के रूप में घोषित किया।

इस शब्द को लोकप्रिय बनाने का श्रेय स्पाइडर-मैन के अभिनेता टॉम हॉलैंड को जाता

है। दरअसल इस साल के शुरुआत में एक बार उनसे पूछा गया था कि उनके रिज़ का रहस्य क्या है। इसका जवाब देते हुए उन्होंने कहा था कि रमूझे किसी भी तरह का कोई दर्द नहीं है। मेरे पास सीमित रिज़ है। जिसके बाद से यह शब्द वायरल हो गया था। भाषा के शब्दों के इतिहास के अध्ययन यानि व्युत्पत्ति शास्त्र के अनुसार, यह शब्द 'करिज्मा' शब्द का संक्षिप्त रूप माना जाता है, जो शब्द के मध्य भाग से लिया गया है।

# श्री रघुनाथ मंदिर को नए रूप में संवारेगा पर्यटन विभाग

नई टिहरी। तीर्थनगरी देवप्रयाग स्थित प्राचीन श्री रघुनाथ मन्दिर को पर्यटन विभाग नये रूप में संवारेगा। इसके लिए विभाग की ओर से 15 लाख की धनराशि स्वीकृत किए गए हैं। क्षेत्रीय विधायक विनोद कंडारी ने जानकारी देते बताया कि, उनके द्वारा श्री रघुनाथ मन्दिर के सौंदर्यकरण सहित अन्य सुविधाये दिये जाने का प्रस्ताव पर्यटन विभाग को दिया गया था। जिसके तहत विभाग की ओर से 15 लाख की स्वीकृति प्रदान की गयी है। श्री रघुनाथ मन्दिर समिति की ओर से पिछले कई वर्षों से मन्दिर के सौंदर्यकरण का अनुरोध विधायक से किया जा रहा था। पर्यटन विभाग की ओर से मन्दिर परिसर के छोटे मंदिरों को भव्य रूप दिये जाने सहित यहां परिक्रमा क्षेत्र स्थित प्रथम सदी के शिलालेखों को सुरक्षित किया जायेगा। साथ ही रघुनाथ मन्दिर के ऐतिहासिक, धार्मिक महत्व के बोर्ड लगाने, दर्शन पूजन के लिए आने श्रद्धालुओं के लिए पेयजल व प्रकाश आदि की सुविधा बनाई जायेगी। विधायक विनोद कंडारी को इसके लिए श्री रघुनाथ मन्दिर समिति अध्यक्ष कृष्णकांत कोटियाल, सचिव विजय जोशी, भाजपा मण्डल अध्यक्ष शशि ध्यानी, सचिव ममता देवी, अशोक तिवारी, दीवान सिंह, डॉ बी एस रावत, नीता ध्यानी रजनीश मोतीवाल, गगन जोशी, अतुल जागीरदार, रेखा भट्ट ने आभार जताया गया है।

# डॉ. आंबेडकर की पुण्य तिथि पर कांग्रेसियों ने की पुष्पांजलि अर्पित

नई टिहरी। भारत के प्रथम विधि एवं न्याय मंत्री भारतीय संविधान के जनक डा भीमराव राम आंबेडकर की पुण्य तिथि पर कांग्रेस कार्यालय नई टिहरी में कांग्रेसजनों ने बाबा साहब को याद करते हुए उनके चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित की। इस मौके पर गोष्ठी का आयोजन किया गया। बुधवार को जिला कांग्रेस कार्यालय नई टिहरी में बाबा साहब की पुण्य तिथि पर कांग्रेसियों ने शहर कांग्रेस अध्यक्ष कुलदीप पंवार की अध्यक्षता में गोष्ठी का आयोजन कर देश व देश के संविधान निर्माण में उनके योगदान को याद करते हुए उन्हें पुष्पांजलि अर्पित की। गोष्ठी में मुख्य वक्ता जिला पंचायत के पूर्व सदस्य प्रदेश कांग्रेस कमेटी के सदस्य मुरारीलाल खंडवाल ने डा आंबेडकर के जीवन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि आज भारत में विधि के समक्ष समता है, तो यह बाबा साहब की देन है।