

# अवैध नशा मुक्ति केंद्रों के खिलाफ होगी कड़ी कार्रवाई : राजेश कुमार, सचिव स्वास्थ्य

## देवभूमि उत्तराखंड को वर्ष 2025 तक ड्रग्स फ्री बनाने का है लक्ष्य

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 14 दिसंबर, उत्तराखंड में नशा तस्करी को रोकने और नशे के तंत्र को ध्वस्त करने के लिए धामी सरकार गंभीरता से प्रयास कर रही है। प्रदेश में अवैध तौर पर संचालित किये जा रहे नशा मुक्ति केंद्रों पर सरकार की नजर टेढ़ी हो गयी है। सीएम धामी ने कहा कि देवभूमि उत्तराखंड को वर्ष 2025 तक ड्रग्स फ्री बनाने का लक्ष्य रखा गया है, इस अभियान को सबको मिलकर सफल बनाना है। खासकर युवाओं के जागरूक होने से ही नशे के विरुद्ध जंग जीती जा सकती है। जिसको देखते हुए स्वास्थ्य विभाग ने सभी नशामुक्ति केंद्रों का पंजीकरण अनिवार्य कर दिया है। सरकार ने अवैध संचालकों को चेतावनी दी है कि यदि उन्होंने पंजीकरण नहीं कराया तो उनके केंद्रों पर एक्ट के अनुसार कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

**सख्त हुई धामी सरकार, पंजीकरण न कराने वाले केंद्र नपेंगे**

राज्य के स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार के अनुसार प्रदेश को 2025 तक नशा मुक्त करना है। राज्य में जहां एक ओर आमजन और विशेषकर युवाओं में नशे के विरुद्ध जागरूकता लाई जा रही है, वहीं नशा तस्करी से जुड़े अपराधियों पर कड़ी कार्रवाई की जा रही है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशों में नशा ग्रस्त व्यक्तियों को मुख्यधारा से जोड़ने व पुनर्वास के लिए प्रदेश के समस्त जनपदों में नशा मुक्ति केंद्रों को प्रभावी बनाया जा रहा है। वर्तमान

में चार इंटीग्रेटेड रिहैबिलिटेशन सेंटर फॉर एडिक्ट्स संचालित किए जा रहे हैं। राज्य सरकार की ओर से समाज के विभिन्न वर्गों और विशेषकर युवाओं में नशे के दुष्परिणामों को लेकर अभियान चलाया जा रहा है। ऐसे में नशे की गिरफ्त में आए लोगों को काउंसिलिंग और इलाज कर नशे से दूर किया जाएगा। गैर पंजीकृत नशा मुक्ति केंद्रों पर नियंत्रण के लिए सरकार ने यह फैसला लिया है कि जिन केंद्रों का पंजीकरण नहीं कराया जाएगा उनके केंद्रों पर एक्ट के अनुसार कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार के अनुसार नशामुक्ति केंद्रों एवं मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों के संचालन के लिए कोई मानक नहीं होने के कारण कई बार अखबारों एवं टेली वीडियो द्वारा कई संस्थानों में अनियमितताओं एवं दुर्व्यवहार की सूचना समय-समय पर आ रही थी। इस कारण सरकार ने इन संस्थानों के लिए नियम-विनियम बनाकर राज्य में प्रख्यापित कर दिये हैं, ताकि सभी मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, नशामुक्ति केंद्र व ऐसे पुनर्वास केंद्र जहां मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति रखे जाते हैं, उन नियम के अनुरूप क्रियान्वित हो एवं सभी को राज्य मानसिक स्वास्थ्य प्राधिकरण में पंजीकृत होना अनिवार्य है। सभी पंजीकृत संस्थानों का समय-समय पर अंकेक्षण एवं निरीक्षण भी कराया जायेगा एवं पंजीकृत करने की अंतिम तारीख 14 दिसम्बर है।

स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार ने



बताया मौजूदा समय में राज्य मानसिक स्वास्थ्य प्राधिकरण में लगभग 70 नशामुक्ति केंद्रों एवं मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों द्वारा पंजीकरण हेतु आवेदन कर दिया गया है, जिसके क्रम में अनन्तिम पंजीकरण प्रमाण-पत्र आवंटन की प्रक्रिया गतिमान है। अपंजीकृत केंद्र संचालित करने पर वह केंद्र गैर-कानूनी माने जायेंगे एवं उनके विरुद्ध राज्य मानसिक स्वास्थ्य देख-रेख अधिनियम-2017 के प्राविधान के तहत कार्रवाई की जायेगी।

उत्तराखण्ड मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्यरत विशेषज्ञों की भारी कमी है एवं पुनर्वास केंद्रों की संख्या भी बहुत सीमित है। राज्य सरकार नशामुक्ति भारत अभियान के तहत संकल्पबद्ध है। जिसके क्रम में सरकार द्वारा 30 राजकीय चिकित्सकों को निम्हांस बंगलुरु से डीपीसीपी का कोर्स कराया गया है और उनसे भी

नशामुक्ति केंद्र एक कुमाऊं और एक गढ़वाल मण्डल में बनाये जाने की प्रक्रिया गतिमान है। मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, सेलाकुई को 100 शैव्यायुक्त मानसिक चिकित्सालय में उच्चकृत किया गया है। इसके अतिरिक्त गेटिया जनपद नैनीताल में 100 बेड का मानसिक चिकित्सालय को बनाने की योजना पर कार्य किया जा रहा है। सरकार द्वारा राज्य के जिला चिकित्सालयों में 5 प्रतिशत बेड मानसिक रोगियों एवं नशे के आदि व्यक्तियों के उपचार के लिए आरक्षित करने के निर्देश दिये गये हैं। स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार ने बताया नशामुक्ति उत्तराखंड अभियान को अधिक प्रभावी बनाने के लिए प्रदेश सरकार लगातार बेहतर सेवाएं और इलाज की व्यवस्था कर रही है। नशामुक्ति के लिए टेली-काउंसिलिंग की सुविधा भी दी जा रही है। टेली-मानस के तहत चौबीस मानसिक स्वास्थ्य



मानसिक रोगियों के उपचार का कार्य करवाया जा रहा है। प्रदेश में दो स्थानों पर 100 शैव्यायुक्त

सहायता उपलब्ध करायी जा रही है। जिसका टोल-फ्री नं०-14416 एवं 18008914416 है।

## उत्तराखंड में बदलेगा मौसम 4 जिलों में बर्फबारी का अलर्ट

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 14 दिसंबर : उत्तराखंड में मौसम फिर बदलाव की ओर है। मौसम विज्ञान केंद्र के मुताबिक 15 दिसंबर के बाद शीतलहर के चलते ठंड में और बढ़ोतरी होगी। मैदानी जिलों के लिए कोहरे का येलो अलर्ट जारी किया गया है। वहीं पर्वतीय इलाकों में बारिश की संभावना है। उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग, चमोली और पिथौरागढ़ जैसे जिलों में कहीं-कहीं आंशिक तौर पर बादल छाए रहेंगे। यहां बारिश और बर्फबारी हो सकती है।

ऊधमसिंह नगर और हरिद्वार जिले में कोहरे से मुश्किलें बढ़ेंगी। इन दिनों राज्य में मौसम शुष्क बना हुआ है। जिसके चलते सूखी ठंड पड़ रही है। 15 दिसंबर के बाद मैदानी इलाकों में कोहरे का कहर बढ़ सकता है। शीतलहर की वजह से लोगों को कड़ाके की ठंड का सामना करना पड़ेगा। दिसंबर महीने के आगाज के साथ ही पहाड़ के कई इलाकों में तापमान माइनस में पहुंचने लगा है। बीते दिन देहरादून, पंतनगर, मुक्तेश्वर और नई टिहरी समेत कई जगह न्यूनतम तापमान सामान्य से एक से तीन डिग्री सेल्सियस कम दर्ज किया गया।



अल्मोड़ा के जागेश्वर में न्यूनतम तापमान माइनस नौ डिग्री भी दर्ज किया जा चुका है। पिछले एक-दो दिन के भीतर तापमान एक से दो डिग्री सेल्सियस तक नीचे गिरा है। बीते दिन मौसम में फिर बदलाव देखने को मिला। पांच जिलों में बारिश की संभावना बन रही है, जबकि तीन हजार मीटर से अधिक ऊंचाई

वाले इलाकों में बर्फबारी हो सकती है। इसका असर मैदानी क्षेत्रों में भी पड़ेगा। यहां तापमान में गिरावट आने से ठंड बढ़ सकती है। प्रदेशभर में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। जबकि, सुबह के समय मैदानी इलाकों में कोहरा छाया रहेगा। वाहन चालकों को सावधान रहने की सलाह दी गई है।

## 15 दिसंबर के बाद हाड़ कंपकंपाती सर्दी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 14 दिसंबर, भारत में सुबह और रात के तापमान में सर्दी कंपकंपाने लगी है वहीं पर दिसंबर के अंत तक सर्दी का तापमान और तेज हो जाएगा। यहां पर देश की राजधानी दिल्ली से लेकर कई राज्यों में सर्दी के तापमान में गिरावट आई है। इसके 15 दिसंबर के बाद जोर पकड़ने के अनुमान मौसम विभाग ने जारी किए हैं।

जानिए दिल्ली का मौसम कैसा आपको बताते चलें, भारतीय मौसम विभाग के पूर्वानुमान के अनुसार, राजधानी दिल्ली में 12 से 17 सितंबर के बीच सर्दी का तापमान 6 से 8 डिग्री सेल्सियस के बीच रहने के आसार मौसम विभाग ने जारी किए हैं तो वहीं पर आज यानि मंगलवार के मौसम की बात कर ली जाए तो, दिल्ली-एनसीआर में अधिकतम तापमान 23 डिग्री रहने की संभावना है तो वहीं न्यूनतम तापमान 8 डिग्री रहने का अनुमान है। मौसम विभाग का कहना है कि अभी तापमान में और



गिरावट देखने को मिलेगी और सुबह के समय कोहरा छाए रहने का अनुमान है।

जानें आगे कैसा रहेगा देश का मौसम आपको भारतीय मौसम विभाग के पूर्वानुमान के अनुसार, आगे के मौसम की जानकारी देते चलें तो, पिछले 24 घंटों के दौरान पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, दिल्ली, उत्तरी राजस्थान और उत्तर प्रदेश के कई हिस्सों में तापमान 6-10 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। इसके अलावा जम्मू कश्मीर के श्रीनगर में पारा शून्य से 4.4 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया। इसके अलावा गुलमर्ग में पारा शून्य से 4.2 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया है।

# रामलला की प्राण प्रतिष्ठा, 17 जनवरी से शुरू होंगे अनुष्ठान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 14 दिसंबर, 22 जनवरी का ऐतिहासिक दिन जल्द दुनिया के लिए नया सवेरा लेकर आएगा जब भव्य अयोध्या में दिव्य रामलला शानदार गर्भगृह में विराजमान होंगे। प्राण प्रतिष्ठा का अनुष्ठान 17 जनवरी को सुबह आठ बजे से शुरू होकर दोपहर एक बजे तक चलेगा। इसके बाद दोपहर तीन बजे अनुष्ठान शुरू होकर रात के 9:30 बजे तक चलेगा। करीब 10 से 12 घंटे रोजाना मंत्रोच्चार, हवन-पूजन होगा। यह क्रम 21 जनवरी तक जारी रहेगा।

काशी के पंडित लक्ष्मीकांत दीक्षित के नेतृत्व में 121 से अधिक वैदिक ब्राह्मणों की टीम 16 से 22 जनवरी तक अनुष्ठान करेगी। वृहद अनुष्ठानों के बीच प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 22 जनवरी को रामलला की प्राण प्रतिष्ठा करेंगे।

प्राण प्रतिष्ठा से पहले 60 घंटे तक यज्ञ, हवन, चारों वेदों का पारायण और कर्मकांडों का वाचन होगा और बाद में 56 भोग अर्पित कर रामलला की पहली आरती पीएम मोदी उतारेंगे। अनुष्ठान के लिए मंदिर परिसर में कई मंडप व हवन कुंड बनाए जा रहे हैं। मंदिर के बाहर एक बड़ा मंडपम होगा। हर विधा के ब्राह्मणों के कई छोटे-छोटे मंडपम होंगे। मंडपम के बीच में 20 यज्ञ कुंड होंगे। मंडप के पूर्व में पंचांग पूजन के ब्राह्मण होंगे। इसके बाद वैदिक ब्राह्मण और बाकी के कर्मकांडी पंडित अनुष्ठान कराएंगे।

**17 जनवरी संकल्प पूजन, वेद मंत्रोच्चार**  
17 जनवरी को संकल्प, गणपति पूजन, मातृका पूजन और पुण्यावाचन के साथ अनुष्ठान शुरू होगा। चारों वेदों के मंत्र पढ़े जाएंगे। इसके लिए चारों वेद के अलग-अलग ऋषि होंगे। मंडपम



में उत्तर की ओर अथर्ववेद, पूर्व में ऋग्वेद, दक्षिण में यजुर्वेद और पश्चिम में सामवेद के विद्वान बैठेंगे। इसके साथ ही 18 पुराण और उपनिषदों के भी मंत्र पढ़े जाएंगे। इसके लिए भी अलग-अलग विद्वान मौजूद होंगे। कर्मकांडी ब्राह्मण अनुष्ठान करेंगे। कर्मकांड में मंदिर का क्षेत्रपाल पूजन, वास्तु पूजन, नवग्रह पूजन, दस स्नान, हवन आदि किया जाएगा।

**18 जनवरी: सरयू जल से स्नान** 18 जनवरी को सरयू नदी के 121 कलश जल से भगवान रामलला की मूर्ति को स्नान कराया जाएगा। इसके बाद भगवान राम अयोध्या नगर का भ्रमण कर प्रजा से मिलेंगे, भव्य शोभायात्रा निकाली जाएगी, मठ-मंदिरों में दर्शन करेंगे।

**19 जनवरी: कई तरह के अधिवास**  
मूर्ति बनने के दौरान पत्थर, छीनी और हथौड़े से काफ़ी काम होता है। उससे कई दोष उत्पन्न

हो जाते हैं। इसकी शुद्धि के लिए कई तरह के अधिवास होंगे। 19 जनवरी को घृताधिवास, मध्वाधिवास, अन्नाधिवास, पुष्पाधिवास होंगे। घृताधिवास में मूर्ति पर एक धागा बांधकर दो-दो मिनट के लिए घी में रख दिया जाएगा। फिर मध्वाधिवास में मूर्ति को शहद से भरे पात्र में रख देते हैं। अन्नाधिवास, मूर्ति को चावल से ढक देंगे। पुष्पाधिवास में पूरी मूर्ति पर फूल बिछा देंगे। कलश में औषधि और सरयू का जल डालकर मूर्ति और नए मंदिर के शिखर को स्नान कराया जाएगा, क्योंकि शिखर में देवता वास करते हैं।

**20 जनवरी: शयन करेंगे रामलला**  
शैयाधिवास का अनुष्ठान 20 जनवरी को होगा यानी पूरी रात रामलला शयन करेंगे। इधर, पूरे दिन बाकी अनुष्ठान चलते रहेंगे। इसके बाद मूर्ति को गर्भगृह में स्थापित किया जाएगा।

**21 जनवरी: न्यास मंत्रों का जाप**

न्यास पूजा की शुरुआत 21 जनवरी की सुबह होगी। मूर्ति के सिर, ललाट, नाखून, नाक, मुख, कंठ, आंख, बाल, हृदय से लेकर पांव तक में प्राण डालने के लिए दो घंटे तक न्यास मंत्रों का जाप होगा। मूर्ति के सिर से लेकर पांव तक के लिए अलग-अलग मंत्रों का जाप करते हैं। इसे न्यास विधा कहते हैं। मुहूर्त के दौरान मूर्ति के नीचे सोने की शलाका और कुशा रखते हैं।

**22 जनवरी: प्राण प्रतिष्ठा होगी**

अभिजित मुहूर्त में 22 जनवरी को सुबह 11:30 से दोपहर 12:40 बजे के बीच सोने की शलाका और कुशा को खींच दिया जाएगा। शलाका खींच देने पर मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा स्वतः हो जाएगी। इसके बाद 56 भोग अर्पित कर भगवान राम की महाआरती होगी।

अयोध्या के श्रीराम अन्तर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे को आतंकवादी सुरक्षा कवर प्रदान करेगी सीआईएसएफ

उत्तर प्रदेश के अयोध्या में जल्द ही खुलने वाले अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे को केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ) की एक सशस्त्र टुकड़ी आतंकवादी विरोधी सुरक्षा कवर प्रदान कर सकती है। हवाई अड्डे का पहला चरण दिसंबर अंत तक पूरा हो जाएगा। इसका उद्घाटन शहर में राम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा समारोह से पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी करेंगे। 'मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम अंतरराष्ट्रीय हवाईअड्डे की सुरक्षा समीक्षा शुरू हो गई है। केंद्रीय एवं राज्य खुफिया और सुरक्षा एजेंसियों के विशेषज्ञों की एक टीम काम की रूपरेखा का विश्लेषण कर रही है।



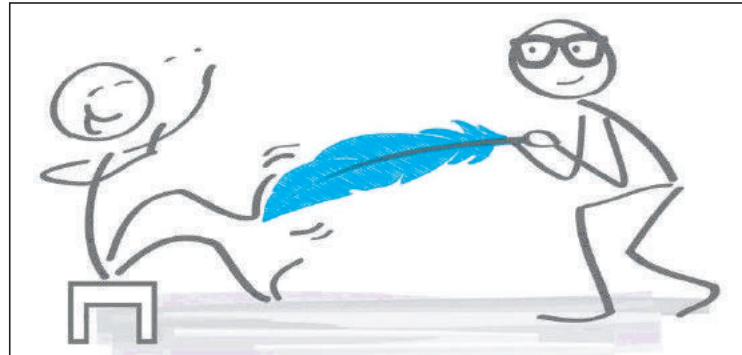
## गुदगुदी करने पर क्यों आती है हंसी ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 14 दिसंबर, क्या आपने कभी सोचा है कि जब हम खुद को गुदगुदी करते हैं तो हमारे शरीर में कोई हलचल नहीं होती और न ही हम हंसते हैं? वहीं, कोई दूसरा व्यक्ति दूसरे के शरीर में गुदगुदी करने की कोशिश करता है तो तुरंत हंसी आ जाती है। आखिर क्या होता है जब सामने वाला आपको गुदगुदी करता है, कुछ-कुछ होने लगता होता? क्या इसके पीछे कोई साइंस है? तो चलिए आर्टिकल में ये जानते हैं कि आखिर खुद से गुदगुदी करने पर हंसी क्यों नहीं आती है?

हंसते क्यों हैं?

हंसना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है।



वैज्ञानिकों का कहना है कि गुदगुदी होने पर हमारी प्रतिक्रिया खुद को सुरक्षित रखने की एक

स्वाभाविक प्रक्रिया है, दरअसल, अक्सर लोग हमें बिना बताए अचानक से गुदगुदी कर देते हैं,

जिससे हमारे शरीर में घबराहट होने लगती है और हम असहज महसूस करने लगते हैं। इसी वजह से हम अनियंत्रित रूप से हंसने लगते हैं। यूँ समझे कि आप बैठे हैं और आपको कोई अचानक आकर गुदगुदी करने लगे तो एक पल के लिए घबरा जाते हैं और उस वक्त दिमाग इतनी जल्दी रिएक्ट नहीं कर पाता है।

अचानक गुदगुदी पर क्यों हंसने लगते हैं? कुछ लोग तो तभी हंसना स्टार्ट कर देते हैं अगर उन्हें पता चल जाता है कि कोई उन्हें गुदगुदी करने वाला है। दरअसल, गुदगुदी की पूरी प्रक्रिया आश्चर्य पर निर्भर करती है। जब भी कोई हमें अचानक गुदगुदी करता है तो हमारा दिमाग इसके

लिए तैयार नहीं होता है। ऐसे में सेल्फ डिफेंस के रूप में हम हंसने लगते हैं

इसलिए गुदगुदी पर नहीं आती है हंसी?

यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ लंदन के एक मस्तिष्क वैज्ञानिक के हवाले से हाउस्टफवर्क्स.कॉम साइट ने बताया है कि मस्तिष्क का सेरिबेलम हिस्सा हमें खुद को गुदगुदी करने से रोकने का काम करता है। सेरिबेलम मस्तिष्क का वह भाग है जो सभी क्रियाओं पर नज़र रखता है। मस्तिष्क का यह भाग हमारे शरीर में सभी प्रकार की संवेदनाओं के बीच अंतर करने में मदद करता है। इसलिए जब हम खुद को गुदगुदी करते हैं तो हम हंसते नहीं हैं।

## क्या आपको भी लगता है लोग आपका फायदा उठाते हैं ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 14 दिसंबर, क्या आपको लगता है कि लोग आपको प्रोत्साहित नहीं करते हैं या उनकी जिंदगी में आपका महत्व कम हो गया है। आप उनके लिए जितना करते हैं, वो आपको उसके बदले उतना प्यार नहीं देते हैं या रिश्ते की शुरुआत में वो आपको महत्व देते थे लेकिन समय के साथ उन्होंने आप पर ध्यान देना बंद कर दिया है। अब ये रिश्ता सिर्फ एक तरफा रह गया है, अब जो लोग आपसे जुड़े हैं, वो केवल आपसे अपना काम निकलवा निकल जाते हैं। यदि ऐसा आपके साथ हो रहा है, तो ऐसे में आप खुद में कुछ बदलाव लाएं, जिससे लोग आपकी वैल्यू करेंगे।

1. दूसरे व्यक्ति को उसका दायरा बताएं

यदि आप टेकन फॉर ग्रांटेड नहीं होना चाहते हैं, तो आप अपने रिश्तों में कुछ सीमाएं पहले से ही निर्धारित करें कि आप ऐसी बातें नहीं सहने वाले हैं। अगर किसी ने आपके साथ कुछ गलत किया तो आप इस बात को सहन नहीं करेंगे। आप अपने लिए आवाज उठाएं, लोगों को अपना फायदा उठाने न दें।

2. बिना मांगे किसी की मदद न करें

आप बिना मांगे किसी की मदद न करें क्योंकि बिना मांगे मदद करने से व्यक्ति को उस मदद का

अहसास नहीं होता है। इसलिए जब तब किसी को आपकी जरूरत न हो आप उसकी मदद न करें। हर किसी के लिए तत्पर रहना आपके लिए हानिकारक हो सकता है। आपका खुद से पहले दूसरों को आगे रखने का स्वाभाव आपसे नए अवसरों को छीन सकता है।

3. हर किसी से अपनी परसंनल बातें न करें  
आप हर किसी से अपने दिल की बातें नहीं कर सकते हैं क्योंकि हर व्यक्ति अच्छा नहीं हो सकता है। दूसरा व्यक्ति आपकी बातों के जरिये आपकी कमजोरी का पता लग सकता है। इसलिए अपनी निजी बातों को हर किसी के साथ शेयर न करें।

4. हर किसी की बातों पर अमल न करें  
हर किसी की बातों को न मानें। ऐसा करना संभव भी नहीं है पर ऐसा करने की कोशिश में आपका व्यक्तित्व उतना आकर्षक नहीं लगता है। आप सुनें सबकी, करें अपने दिल की, इस बात को आप गांठ बांधकर रख लें। अपने विचारों को स्पष्ट तरीके से पेश करें। खुद की इज्जत करना सीखें, तभी लोग भी आपकी इज्जत करेंगे।

5. किसी का डोर मेट न बनें  
किसी के लिए हमेशा तत्पर न रहें। इससे दूसरे व्यक्ति की जिंदगी में आपका महत्व कम होता है। वो आपको टेकन फॉर ग्रांटेड लेने लगता



है। उसे लगता है कि ये काम आपका है और आपके पास कोई अन्य काम करने को नहीं है। ऐसे रिश्ते में व्यक्ति आप पर कुछ चीजों को लेकर हावी होने लगता है। इसलिए आप किसी का डोर

मेट बनने से बचें और खुद का फायदा लोगों को न लेने दें। आप खुद में आत्मविश्वास जगाएं और खुद को ज्यादा से ज्यादा लोगों में अभिव्यक्त करें। इसका अर्थ ये बिल्कुल भी नहीं है कि आप हर

किसी से अपनी दिल की बात करें। आप खुद में आत्मविश्वास जगाने के लिए लोगों से बातचीत करें लेकिन सभी से भावनात्मक रूप से न जुड़ें। इससे लोग आपका फायदा नहीं उठा पाएंगे।

# भाजपा ज्वाइन करते ही धुल जाते हैं नेताओं के पाप : करन माहरा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

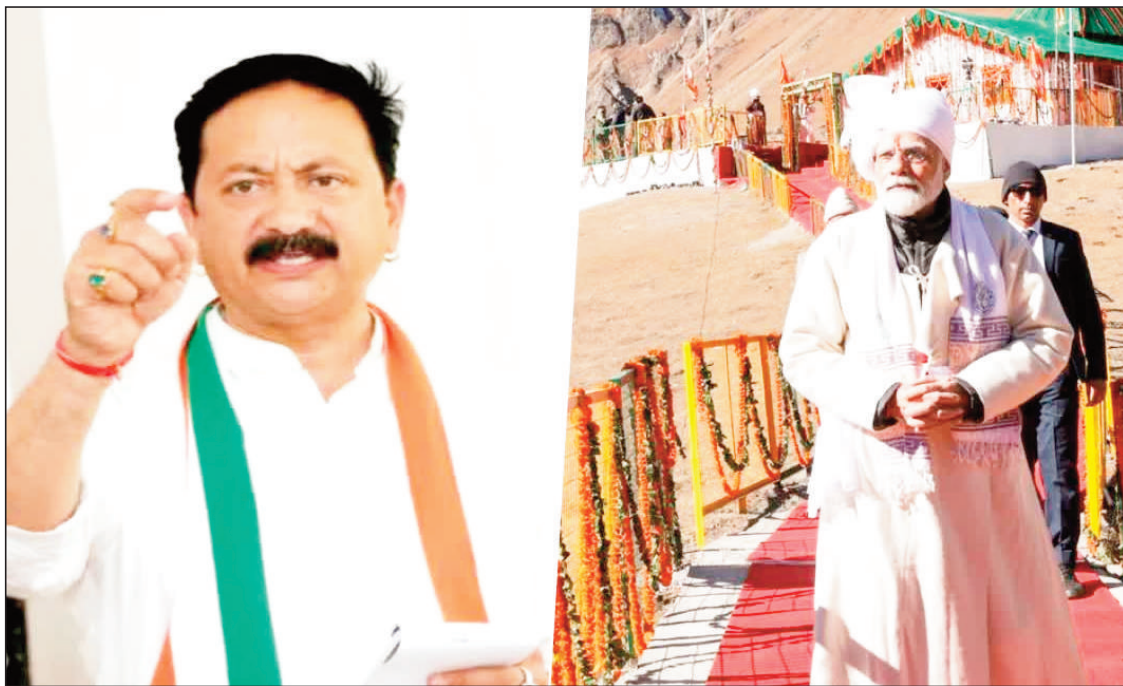
देहरादून 14 दिसम्बर, प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष करन माहरा ने विपक्षी नेताओं के खिलाफ की जा रही सीबीआई, ईडी की छापेमारी तथा कानूनी कार्रवाई पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा कि भारतीय जनता पार्टी भ्रष्टाचार उन्मूलक निर्मल गंगा है उसमें शामिल होते ही भ्रष्टाचार के सारे पाप धुल जाते हैं तथा ईडी, सीबीआई की कार्रवाई दम तोड़ देती है।

प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा, शुभेंदु अधिकारी, जितेंद्र तिवारी, हार्दिक पटेल, अजित पवार, मुकुल रोय सहित अन्य कई भ्रष्टाचार के आरोपी नेताओं की लम्बी फेहरिस्त का हवाला देते हुए कहा कि जब तक ये नेता विपक्ष में थे तभी तक भ्रष्टाचारी थे भाजपा में शामिल होते ही उन्हें भ्रष्टाचार उन्मूलक गंगा के जल से नहलाकर पाप मुक्त करने का अवसर दिया गया तथा सीबीआई और ईडी जैसी केन्द्रीय एजेंसियों को आगे की कार्रवाई न करने के सख्त निर्देश दिये गये।

करन माहरा ने कहा कि असम में कांग्रेस की तरुण गोगोई सरकार में मंत्री रहते हुए हेमन्त बिस्वा सरमा पर शारदा चिटफंड घोटाले में

सीबीआई ने केन्द्र की भाजपा सरकार के इशारे पर सरमा पर आरोप लगाया था कि शारदा ग्रुप के डायरेक्टर सुदीप्त सेन से 20 लाख रुपए हर महीने लिए, जिससे ग्रुप का कामकाज बेहतर तरीके से चल सके। इस मामले के तहत सीबीआई ने अंतिम बार बिस्वा सरमा से 27 नवंबर 2014 को पूछताछ की थी तथा हेमंत बिस्वा सरमा के अगस्त 2015 में बीजेपी ज्वाइन करते ही सीबीआई ने उनकी फाइल बंद कर दी तथा वे आज पापमुक्त (भ्रष्टाचार मुक्त) होकर अभी भी असम के मुख्यमंत्री हैं।

उन्होंने कहा कि इसी प्रकार दूसरे नेता शुभेंदु अधिकारी जो पश्चिम बंगाल की ममता सरकार में कद्दावर मंत्री रहे उन पर आरोप था कि शारदा ग्रुप के डायरेक्टर सुदीप्त सेन का फेवर लेने तथा शारदा घोटाले में शामिल होने का आरोप लगाते हुए पूछताछ शुरू की थी साथ ही शुभेंदु अधिकारी पर नारदा स्टिंग ऑपरेशन में भी पैसा लेने का आरोप लगा था जिसकी जांच ईडी ने शुरू की थी, परन्तु शुभेंदु अधिकारी के भाजपा में शामिल होते ही उन पर लगाये गये आरोप गधे के सिर से सींग की तरह गायब हो गये और वे वर्तमान में पश्चिम बंगाल विधानसभा में बीजेपी विधायक दल के



## भारत की माननीय राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू और स्वामी चिदानन्द सरस्वती की हुई भेंटवार्ता

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ऋषिकेश। परमार्थ निकेतन के अध्यक्ष स्वामी चिदानन्द सरस्वती जी की राष्ट्रपति भवन में भारत की माननीय राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू जी के साथ विशेष भेंटवार्ता हुई।

स्वामी चिदानन्द सरस्वती जी ने कहा कि माननीय राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू जी संघर्ष व सफलता, राष्ट्र भक्ति का जज्बा व जुनून और नारी सशक्तिकरण का अद्भुत संगम हैं। आपके जैसी संवैधानिक शख्सियत और अपनी शक्तियों का श्रेष्ठता से उपयोग करने वाले विरले ही मिलते हैं। माननीय राष्ट्रपति जी सात्विकता, सरलता और सजगता का अद्भुत संगम है, उनसे जब भी मिलन होता है वास्तव में बड़ी प्रसन्नता होती है। वे एक अद्भुत शक्ति हैं, शान्ति झलकती हैं। वे शान्ति व शक्ति का अद्भुत संगम हैं। उनके

साथ की गयी प्रत्येक वार्ता अलौकिक व अवर्णनीय होती है। भारत का सौभाग्य है कि एक ओर ऊर्जावान प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी हैं और दूसरी ओर शक्ति की प्रतिमूर्ति द्रोपदी मुर्मू जी हैं, सुरक्षा स्तंभ के रूप में हमारे गृहमंत्री श्री अमित शाह जी।

स्वामी जी ने कहा कि माननीय द्रोपदी मुर्मू जी ने हाशिए पर खड़े समाज में एक उम्मीद की एक किरण जागृत की है। वे आदिवासी व वंचित समुदायों के लिये भी एक प्रेरणा हैं कि वे निष्ठा और कमर्तता के बल पर इस ऊँचाई पर पहुँच सकती हैं कि इस राष्ट्र प्रत्येक मातृ शक्ति इस ऊँचाई तक पहुँच सकती हैं। बस इतना ही हो जी जीवन में सफाई हो; सच्चाई हो; विचारों की ऊँचाई हो और देश के प्रति समर्पण की भावना हो। स्वामी जी ने कहा कि माननीय राष्ट्रपति जी एक बड़ी आबादी की

आकांक्षाओं को अभिव्यक्ति प्रदान करने के साथ-साथ आधारभूत जरूरतों से जुड़ा रहे वंचित समाज की समस्याओं को सतह पर लाने का अद्भुत कार्य आपके आने से सम्पादित हो रहे हैं। भारत की आधी आबादी, नारी शक्ति के लिए आप प्रेरणादायक हैं। महिला सशक्तिकरण की अवधारणा को न सिर्फ बल मिला है बल्कि इस दिशा में किए जा रहे प्रयासों को गति भी प्राप्त हो रही है। आपके और प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में भारत महान भारत की ओर बढ़ रहा है। दुनिया का सबसे बड़े लोकतंत्र समावेशी लोकतंत्र बनने की दिशा में अग्रसर है।

स्वामी चिदानन्द सरस्वती जी ने माननीय राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू जी को हिमालय की हरित भेंट रूद्राक्ष का पौधा भेंट करते हुये अन्तर्राष्ट्रीय योग महोत्सव में आने हेतु आमंत्रित किया।

### कानून का ज्ञान देश के हर नागरिक का अधिकार: यादव

विकासनगर (जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के तत्वावधान में बुधवार को नगर के सेंट पॉल स्कूल में विधिक साक्षरता कैंप का आयोजन हुआ। इस दौरान छात्रों में विधिक साक्षरता की जानकारी दी गई। छात्रों में बुकलेट आदि भी वितरित किया गया। शिविर को संबोधित करते हुए प्राधिकरण के सचिव एवं सिविल जज सीनियर डिविजन हर्ष यादव ने कहा कि कानून का ज्ञान देश के हर नागरिक का अधिकार है। मौजूदा परिवेश में कानून की जानकारी सभी के लिए अहम है। हमें इसे लेकर तत्पर रहना होगा। उन्होंने कहा कि कानून का ज्ञान होने से हम अपने साथ होने वाले उत्पीड़न या ज्यादती के खिलाफ मजबूती से आवाज उठा सकते हैं। इतना ही नहीं हम अपने हक और अधिकार से भी भलीभांति परिचित हो इसकी रक्षा कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि कानून की जानकारी के लिए हम खुद जागरूक हों और इसके प्रति दूसरों को भी जागरूक बनाना होगा। कैंप की अध्यक्षता करते हुए विद्यालय के प्रधानाचार्य शैलेंद्र दत्त शुक्ल ने कहा कि कानून की जानकारी हर नागरिक के लिए बेहद जरूरी है। कानून का ज्ञान न होने की दशा में लोग अपने हक व अधिकार से वंचित रह जाते हैं। एडवोकेट अजय कुमार बडोनी ने छात्रों को गुड टच और बेड टच की जानकारी मुहैया कराई। इस दौरान स्कूल के प्रबंधक फादर मुकेश, प्रधानाचार्य सिस्टर सानिया, अल्पना, श्वेता कोंगारी आदि मौजूद रहे।

नेता यानी नेता प्रतिपक्ष हैं।

करन माहरा ने कहा कि कर्नाटक में बीजेपी का चेहरा बीएस येदियुरप्पा पर भी भ्रष्टाचार का आरोप लगा था। येदियुरप्पा को इसकी वजह से मुख्यमंत्री की कुर्सी भी छोड़नी पड़ी थी। येदियुरप्पा पर 2011 में 40 करोड़ रुपए लेकर अवैध खनन को शह देने का आरोप लगा था और लोकायुक्त ने उनके खिलाफ अरेस्ट वारंट भी जारी किया था। वर्ष 2013 के चुनाव में येदियुरप्पा अलग पार्टी बनाकर चुनाव लड़ा जिससे भाजपा को भारी नुकसान का सामना करना पड़ा। इसके बाद येदियुरप्पा की भाजपा में वापसी हुई और भाजपा की भ्रष्टाचार उन्मूलक गंगा में डुबकी लगाने के बाद पूर्वानुमान के अनुरूप 2016 में सीबीआई की विशेष अदालत ने येदियुरप्पा को क्लीन चिट दे दी।

करन माहरा ने कहा कि गुजरात में पाटीदार आन्दोलन के नेता हार्दिक पटेल, पर भाजपा सरकार द्वारा राजद्रोह सहित 20 मुकदमें दर्ज कर तड़ीपार किया गया था। राजद्रोह केस में बचने के लिए हार्दिक पटेल को भाजपा का दामनद थामना पड़ा क्योंकि वे भी जान चुके थे कि सारे पाप धोने

वाली निर्मल गंगा केवल भाजपा में ही बहती है और हार्दिक पटेल आज पाक-साफ होकर वीरमगाम से भाजपा के विधायक हैं।

प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि 'न खाकंगा न खाने दूंगा' के नारे के साथ सत्ता की कमान संभालने वाले नरेंद्र मोदी सरकार पर कैंग ने आपनी रिपोर्ट में विभिन्न योजनाओं के क्रियान्वयन में 7.30 लाख करोड़ की अनियमितताओं का आरोप लगाया है तथा उसके कई सिपहसालार भ्रष्टाचार के गंभीर आरोपों में घिरे रहे। तत्कालीन केन्द्रीय मंत्री सुषमा स्वराज और वसुंधरा राजे 'ललितगेट' में फंसे हैं, जबकि मानव संसाधन विकास मंत्री स्मृति ईरानी के विरुद्ध फर्जी डिग्री का मामला अदालत में चल रहा है। मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान व्यापम घोटाले में धंसते जा रहे हैं। महाराष्ट्र सरकार में मंत्री पंकजा मुंडे पर करोड़ों रुपए के ठेकों में हेराफेरी का आरोप है। उन्होंने कहा कि भाजपा रूपी हमाम में सब नंगे हैं परन्तु केन्द्र की मोदी सरकार ईडी और सीबीआई का इस्तेमाल केवल विपक्षी दल के नेताओं के खिलाफ करती है तथा भाजपा नेताओं के भ्रष्टाचार के खिलाफ कार्रवाई करने में ईडी और सीबीआई के हाथ कांपते हैं।

### संक्षिप्त खबरें

#### अवैध भंडारण पर एक्शन से शहर में हड़कंप

ऋषिकेश। शहर और आसपास के इलाकों में सरकार को राजस्व का चूना लगाकर खनन का अवैध भंडारण किया जा रहा है। कई स्थानों पर सड़क किनारे ही भंडारण किया जा रहा है, तो कहीं खुले प्लॉट में बिना अनुमति के भंडारण केंद्र चल रहे हैं। प्रशासन अवैध भंडारण पर कार्रवाई को लेकर सक्रिय हो गया है। बुधवार को एसडीएम योगेश मेहरा खनन विभाग के अधिकारियों के साथ नगर क्षेत्र में खनन भंडारण स्थलों की हकीकत जानने पहुंचे, तो उन्हें चार स्थानों पर अवैध भंडारण मिला। खनन को सीज करते हुए उन्होंने संबंधित लोगों को दोबारा ऐसा होना पर सख्त कार्रवाई की चेतावनी दी। प्रशासन की चेंकिंग से हड़कंप की स्थिति दिखी। हालांकि, प्रशासन का अभियान नगर निगम की सीमा से बाहर नहीं निकला। एसडीएम योगेश मेहरा ने बताया कि चेंकिंग में आईडीपीएल में सिटी के सामने, मनसा देवी फाटक के पास और भरत विहार और अन्य जगह अवैध भंडारण मिला। इसी बीच चार ट्रैक्टर-ट्रॉलियों को अनियमितताओं में पकड़ा गया। बताया कि चेंकिंग अभियान को आगे भी जारी रखा जाएगा। शहर में कई दूसरे स्थानों पर भी भंडारण की शिकायत मिली है, टीम के साथ ऐसे स्थानों पर छापेमारी की जायेगी। सरकार को राजस्व का नुकसान पहुंचाने वालों को बख्शा नहीं जायेगा।

#### पछुवादून के 15 शिक्षकों का आईसीटी शिक्षक सम्मान के लिए चयन

विकासनगर। पछुवादून, जौनसार बावर के 15 शिक्षकों का चयन आईसीटी अभिनव प्रयोग शिक्षक सम्मान के लिए हुआ है। सभी चयनित शिक्षकों को 22 दिसंबर को जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान देहरादून में सम्मानित किया जाएगा। शिक्षण में आईसीटी के प्रयोग को बढ़ावा देने और नवीन तकनीकी विधाओं के प्रयोग से बच्चों के शैक्षिक स्तर को बढ़ावा देने के लिए शिक्षक कई नवाचार किए जा रहे हैं। इसके लिए उत्कृष्ट नवाचार करने वाले शिक्षकों को सम्मानित किया जाता है। इसी कड़ी में पछुवादून, जौनसार बावर के प्राथमिक विद्यालय से आठ और माध्यमिक विद्यालयों से सात शिक्षकों को चयनित किया गया है। इनमें से प्राथमिक स्तर पर चकराता ब्लॉक से योगेश कुमार, जयपाल सिंह रावत, कालसी ब्लॉक से कपिल उनीयाल, पूनम धिल्लियाल, विकासनगर से अर्चना पंत, दीप्ति बिष्ट, सहसपुर से सुमन चमोली, अरुण रावत का चयन हुआ है। माध्यमिक स्तर पर चकराता ब्लॉक से शमशेर चौहान, ओम प्रकाश लखेड़ा, कालसी से राजमोहन रावत, डॉ. अनूप कटैत, विकासनगर के सुबोध किमोटी, अर्चना गाथ्य, सहसपुर से विरेंद्र प्रसाद बेलवाल का चयन किया गया है। इसके साथ ही प्राथमिक स्तर पर डोईवाला से विनोद डोभाल, रायपुर से सुनीता रावत, जितेंद्र राज चौहान, माध्यमिक स्तर पर डोईवाला से गिरीश कोटियाल, भानु प्रकाश कुकरेती, रायपुर से अमित सिंह रावत, देवेन्द्र सिंह सगोई का चयन किया गया है।

# बैंगलोर के मूंगफली फेस्टिवल की अनोखी परम्परा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 14 दिसंबर, सर्दियों के शुरुआत के समय जहां अधिकतर शहरों की हवा में केक और बेकरी की खुशबू तैरने लगती है लेकिन बैंगलोर किसी भी दूसरे शहर से काफी अलग होता है। सर्दियों के शुरुआत में बैंगलोर में केक या बेकरी नहीं बल्कि भूनी हुई मूंगफली के सुगंध से भर जाता है। यहीं वह समय होता है जब बैंगलोर का प्रसिद्ध मूंगफली मेला यानी कदलेकाई पैरिश मनाया जाता है।

यह त्योहार किसानों, कर्नाटक के स्थानीय निवासियों और पर्यटकों को फसल, कन्नड़ संस्कृति और एक साथ मिलकर खुशियां मनाने की भावना से जोड़ता है। यह त्योहार बैंगलोर का एक स्थानीय उत्सव है। कदलेकाई पैरिश का

ऐतिहासिक महत्व कदलेकाई पैरिश या Peanut Festival का इतिहास सदियों पुराना है। इसे हर साल कार्तिक माह के आखिरी सोमवार को आयोजित किया जाता है। यह उत्सव बसवनगुडी में डोड्ड गणेश मंदिर और नंदी मंदिर के पास आयोजित होता है।

इस मेले का आयोजन सिर्फ व्यापारिक लक्ष्य से ही नहीं बल्कि मेला परिसर एक सांस्कृतिक मिलन स्थल बन जाता है जहां किसान इस साल उगे फसल के लिए भगवान को धन्यवाद और अगले साल के लिए आशीर्वाद मांगते हैं। मेले में आने वाले लोग यहां लगने वाले मूंगफली के असंख्य स्थानों पर विभिन्न स्वादों वाली मूंगफलियों का स्वाद चखने के उमड़ते हैं।

कब होगा आयोजित इस साल कदलेकाई पैरिश 9 दिसंबर से 11 दिसंबर तक आयोजित किया गया। इसमें से कदलेकाई पैरिश का मुख्य आकर्षण निःसंदेह मूंगफली ही होता है, जहां कच्ची से लेकर भूनी और मसालेदार से लेकर विभिन्न प्रकार से पकायी हुई मूंगफलियों के व्यंजनों की बिक्री होती है। Foodie हो या जिज्ञासु सभी इन व्यंजनों को चखने और इस मेले की भीनी-भीनी खुशबू में खो जाने के लिए यहां पहुंचते हैं। एक भारतीय मेला जिसमें खाने-पीने के लजीज व्यंजन, फेरीवालों की आवाजों, लोक संगीत से लेकर लोगों की चहल-पहल तक, हर तरह का रंग देखने को मिलता है। मेले में काफी संख्या में लोग मिट्टी से बनी चीजें, हैंडलूम वस्त्र आदि खरीदने के लिए आते हैं।



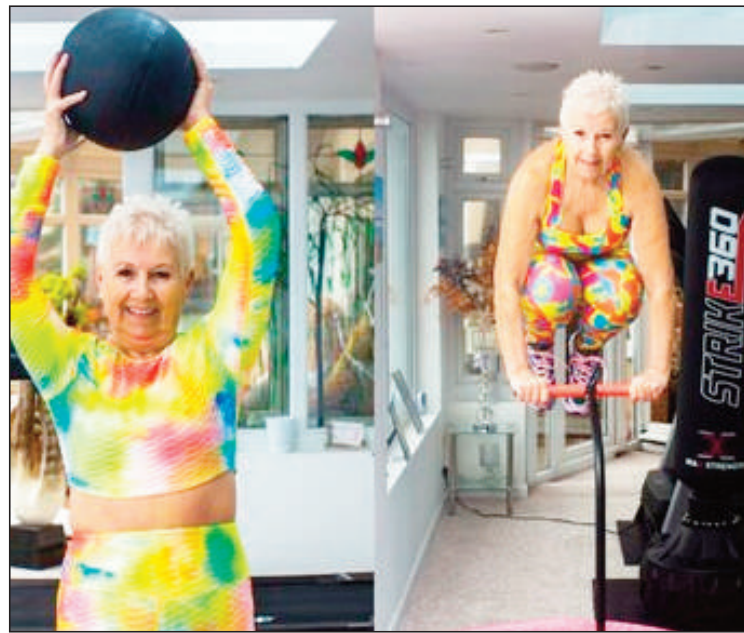
# फिटनेस के मामले में लड़कियों को मात देती हैं 67 साल की दादी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 14 दिसंबर : आज के जमाने में हर कोई फिट रहने की कोशिश करता है, हालांकि समय न होने की वजह से लोग अपनी फिटनेस पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। कई लोग इस भागदौड़ भरी जिंदगी से समय निकालकर एक्सरसाइज करने की कोशिश भी करते हैं। हालांकि, समय की कमी की वजह से वह ज्यादा ध्यान नहीं दे पाते हैं। इसके उलट इन दिनों एक 67 साल की बुजुर्ग महिला अपने फिटनेस को लेकर दुनियाभर में सुर्खियां बटोर रही हैं।

डेली स्टार की रिपोर्ट के अनुसार, 67 साल की यह महिला अपनी फिटनेस के मामले में 20 साल की लड़कियों को भी मात देती है। बुजुर्ग महिला अंधेड़ होने के बावजूद इतनी अधिक फिट हैं कि कम उम्र की युवतियां भी उन्हें देखकर शरमा जाएं। इस महिला का नाम शैरन गार्नर है। महिला इंग्लैंड के कॉर्नवॉल में रहती हैं। 67 साल की उम्र में गजब की फिटनेस देखकर लोग उन्हें सुपर-ग्रेनी कहकर बुलाते हैं।

आपको जानकर हैरानी होगी कि इस उम्र में महिला गठिया रोग से भी पीड़ित हैं। इसके बाद भी वह कभी गठिया को अपनी कमजोरी नहीं बनातीं। इतनी अधिक उम्र की होने के बावजूद वह हर रोज जिम जाती हैं और अपनी फिटनेस का बहुत ध्यान रखती हैं। वह जिम



आने वाली अपने से कम उम्र की लड़कियों से अधिक वजन उठाती हैं और कठिन से कठिन एक्सरसाइज भी बड़ी आसानी से कर लेती हैं।

शैरन कहती हैं कि अनफिट लोगों को उनसे सीख लेनी चाहिए। गठिया होने के बाद भी वह बहाने नहीं बनाती हैं और कड़ी मेहनत करती हैं। शैरन कहती हैं कि अगर वह 67

साल की उम्र में यह सब कर सकती हैं तो कम उम्र के लोग भी ऐसा कर सकते हैं। बता दें कि शैरन के 8 नाती-पोते हैं। वह लगातार किक बॉक्सिंग, स्विमिंग और रनिंग करती हैं। शैरन पिछले साल 2 हाफ मैराथन में भी दौड़ी थीं। आपको जानकर हैरानी होगी कि जिम में वह लड़कों को भी जोरदार टक्कर देती हैं।

# खुशी के लिए ये चीजें सबसे कीमती, परिवार दोस्त और सेहत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 14 दिसंबर : क्या खुशियों का कोई फार्मूला है? क्या उसका कोई पता है? इन दो मुश्किल सवालों का जवाब है आपका मन। खुशी आपके मन में है, उसे बाहर नहीं अंदर तलाशने की जरूरत है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के मनोविज्ञान के प्रोफेसर का कहना है कि कभी सोचा है कि किसी की घोर प्रशंसा महज एक आलोचना करने से क्यों बेकार हो जाती है? अच्छी-भली शानदार लंबी छुट्टियों का मजा आखिरी दिन किसी छोटी-सी बात पर हुए झगड़े से क्यों बर्बाद हो जाता है? खाने के आसपास मंडराती एक मक्खी क्यों बेहतरीन से बेहतरीन खाने का आनंद छीन लेती है? इसकी वजह ये है कि हमारा दिमाग नकारात्मक चीजों को जल्दी नोटिस करता है।

इसका समाधान ये है कि कृतज्ञता जताएं। रोज कोई तीन चीजें लिखें, जिसके लिए आप शुक्रगुजार हैं। इससे आप जिंदगी की सकारात्मक चीजों पर फोकस करने लगेंगे। फिर भी लगे कि जिंदगी में कुछ सकारात्मक है ही नहीं तो 'काउंटरफैक्टुअल थिंकिंग' अपनाएं। इसके लिए 'अगर ये न हो तो' फॉर्मूले का सहारा लें। इसमें आपको खुद से ऐसी चीजें पूछनी हैं, जैसे- अगर सबसे अच्छा दोस्त आपके पास न होता तो? अगर खाने को कुछ नहीं मिलता तो? ऐसे आप महसूस करेंगे कि आपके पास शुक्रिया कहने के

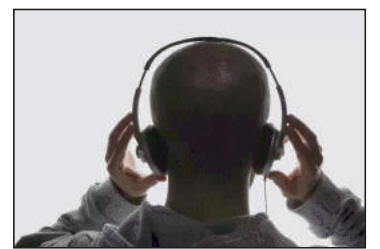


लिए कितनी सारी चीजें हैं? हम उन दिनों के लिए कभी शुक्रगुजार नहीं होते, जब बीमार या दर्द में नहीं होते। उन रातों के लिए कभी धन्यवाद नहीं करते, जब बारिश में सिर पर छत होती है। उन सुबहों के लिए आभार नहीं जताते, जो जिंदगी में नया दिन लाती हैं। थेल यूनिवर्सिटी की मनोवैज्ञानिक लौरी सैंटोस जो साइंस ऑफ हैप्पीनेस पढ़ाती हैं। उनका कहना है कि बच्चों को खुशी का पाठ पढ़ाते-पढ़ाते कब मैं बर्नआउट (काम के तनाव का शिकार) हो गई, पता नहीं चला। उदासी, चिड़चिड़ापन और थकावट जैसे लक्षण दिखने लगे। मैंने ब्रेक लिया और पति के साथ कैम्ब्रिज शिफ्ट हो गई। अगर आप ये सोच रहे हैं कि हैप्पीनेस की प्रोफेसर होने के बावजूद मैं कैसे वर्कआउट हो गई, तो बता दें कि आप क्या करते हैं? उससे इसका कोई लेना-देना नहीं है। कोई भी वर्कआउट हो सकता है।

# सुबह-सुबह कोई भी गाना सुनने के बाद दिनभर क्यों गुनगुनाता रहता है इंसान : रिसर्च

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 14 दिसंबर : आपने अक्सर महसूस किया होगा कि अगर हमने सुबह-सुबह कोई गाना सुन लिया है तो वह सारा दिन हमारे दिमाग में नाचता रहता है और हम उसे दिनभर गुनगुनाते रहते हैं। फिर चाहे बीच में कितने भी गाने सुन लें, लेकिन जो गाना सुबह-सुबह दिमाग में चढ़ता है फिर उसका सुरूर रात तक नहीं उतरता है। उसकी धुन दिन भर जुबान पर चढ़ी रहती है। क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? इसके पीछे का कारण जानने के लिए वैज्ञानिकों ने रिसर्च किया और पता लगाने की कोशिश की कि क्या इसमें जुबान की कोई गलती है या हमारे कान की गलती है। इसके बाद पता चला कि ये दिमाग की एक खास फंक्शनिंग की वजह से होता है। विज्ञान में एक शब्द होता है इयर वॉर्स। इस चीज के पीछे इयर वॉर्स ही काम करता है। ये हमारे दिमाग में काम करने वाला एक सेंसर है, या ये कह लीजिए कि यह दिमाग में होने वाली खुजली है। इसे लेकर अमेरिका साइकोलॉजी एसोसिएशन जर्नल ने एक रिसर्च पेपर छपा। इस रिसर्च के अनुसार, किसी अलग धुन को याद रखना सबसे आसान काम है। इस पर रिसर्च के लिए



Dartmouth University के रिसर्चर्स ने एक ही गाना कई लोगों को सुनाया। ये ऐसा गाना था, जो वह पहले भी सुन चुके थे। इसके बाद गाने को बंद कर दिया गया। इसके बाद इन लोगों का 'ऑर्डर की कॉर्टेक्स' वाला हिस्सा एक्टिव हो गया।

जिन भी लोगों को यह गाना सुनाया गया। वह लगातार यह गाना गुनगुनाने लगे। बता दें कि दिमाग की खुजली की वजह से अगर कोई धुन सुरीली होती है, तो यह दिमाग में अटक ही जाती है। एक तरह से ऑडिटरी कॉर्टेक्स इंसान के दिमाग का ऐसा हिस्सा है, जो किसी बात को एक बार सुनने के बाद अलग तरह का रिएक्शन देता है। आपको जानकर दिलचस्प लगेगा कि 99 फीसदी लोग इस स्थिति के कभी न कभी शिकार जरूर हो चुके हैं।

# देहरादून लखनऊ के बीच दौड़ेगी वंदे भारत एक्सप्रेस

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 14 दिसंबर : वंदे भारत एक्सप्रेस ने रेल यात्रियों के सफर को आसान बनाया है। उत्तराखंड के देहरादून से दिल्ली के लिए वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन का संचालन हो रहा है। जल्द ही लखनऊ से देहरादून के बीच वंदे भारत ट्रेन की सौगात मिल सकती है। लखनऊ से पटना, मुंबई, पुरी, कटरा और देहरादून के लिए नई वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेनें चलेगी। पूर्वोत्तर रेलवे लखनऊ मंडल को विश्वस्तरीय सुविधाओं से लैस कर रहा है।

25 दिसंबर तक स्टेशन के अपग्रेडेशन की तैयारी है। इसी दौरान गोमतीनगर से पुरी, मुंबई और कटरा के लिए नई ट्रेनों का तोहफा मिलेगा। इसका रूट मैप बनाया जा रहा है। उत्तर रेलवे लखनऊ से पटना, लखनऊ से देहरादून वाया मुरादाबाद वंदे भारत चलाने के लिए समय सारणी तय करने में जुटा है। इसी तरह मुंबई के लिए भी एक सीधी ट्रेन शुरू होगी।

इस तरह आने वाले समय में उत्तराखंड के यात्री के जरिए दून से लखनऊ का सफर तय कर सकेंगे। उत्तराखंड के गढ़वाल



मंडल में पहले से ही वंदे भारत ट्रेन का संचालन हो रहा है। जल्द ही कुमाऊं मंडल के लोगों को भी वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन में सफर करने का मौका मिल सकता है। वंदे

भारत एक्सप्रेस ट्रेन का संचालन इज्जतनगर मंडल में हो सकता है। जिसकी शुरुआत काठगोदाम से की जा सकती है। इसके लिए रेलवे को प्रपोजल भेजा गया है।

# स्व. हरबंस कपूर की पुण्यतिथि पर ड्रग्स के खिलाफ दौड़ा देहरादून

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 14 दिसंबर, कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने अम्बेडकर स्टेडियम कौलागढ़ में हरबंस कपूर चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा भाजपा के वरिष्ठ नेता पूर्व विधानसभा अध्यक्ष स्व. हरबंस कपूर की द्वितीय पुण्यतिथि के अवसर पर उनकी स्मृति में Run Against Drugs (नशा मुक्ति जागरूकता दौड़) प्रतियोगिता कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने हरी झण्डी दिखाकर दौड़ का शुभारंभ किया गया।

इस आयोजन में देहरादून के विभिन्न प्रशिक्षण संस्थानों, कॉलेजों एवं भारतीय जनता पार्टी के 1500 के करीब कार्यकर्ताओं ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने स्व. हरबंस कपूर की पुण्यतिथि पर उन्हें पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। मंत्री गणेश जोशी ने युवाओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि आज जिनकी स्मृति में हम लोग यहां आये हैं। कपूर साहब का हाथ पकड़कर मैंने अपने राजनीतिक जीवन की शुरुआत की और एक लम्बे समय तक उनकी कार्यशैली को देखते हुए उत्तराखण्ड के अनेकों कार्यकर्ताओं ने कार्य

किया। स्व. कपूर साहब हमेशा युवाओं के बीच रहकर उन्हें नशे की आदतों को छोड़ने के लिये प्रेरित करते रहते थे।

उन्होंने कहा उत्तरप्रदेश और उत्तराखण्ड भाजपा के वरिष्ठतम विधायकों में से एक हरबंस ने अनेक संघर्षों से पार्टी संगठन को खड़ा करने में महत्वपूर्ण भूमिका रही है। मंत्री ने कहा वह हमेशा ही बच्चों के लिए शिक्षा और स्वास्थ्य सेवा को मजबूत करने के लिए प्रयासरत रहे। मंत्री गणेश जोशी ने कहा मैं आज जो भी हूँ, सब कपूर साहब के आशीर्वाद से हूँ। उन्होंने कहा स्व.हरबंस कपूर की सियासी व्यवहार कुशलता उन्हें दूसरों से अलग करती थी। प्रदेश के हित में दिए गए उनके योगदान के लिए उन्हें सदैव स्मरण किया जाएगा। इस अवसर पर उन्होंने दौड़ कार्यक्रम में सभी प्रतिभागियों को बधाई एवं शुभकामनाएं भी दी।

इस दौरान नेता जोशी ने कहा कि आज हमारी पार्टी राज्य में जहां खड़ी वहां तक पहुंचाने में स्व. कपूर साहब का विशेष योगदान रहा और लगातार 8 बार तक विजय रहना हमारी कल्पना से भी बाहर है उनकी सादगी



आज भी जनता के दिलों में राज करती है। इस अवसर पर कैट विधायक सविता कपूर, ओ.पी

कुलश्रेष्ठ, भाजयुमो राष्ट्रीय उपाध्यक्ष नेहा जोशी, एम.एस मंडल अध्यक्ष सुमित पाण्डे,

प्रेमनगर कांवली मंडल अध्यक्ष अन्जू बिष्ट सहित कई लोग उपस्थित रहे।

# मेंटल हेल्थ को मजबूती देने के लिए इन बातों का रखें ध्यान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 29 अगस्त : हमारे शरीर के सभी अंगों के साथ दिमाग का भी हेल्दी होना बहुत जरूरी है। यही कारण है कि आजकल मेंटल हेल्थ की बातें की जाती हैं पर प्रश्न यह है कि हम अपनी मेंटल हेल्थ के लिए क्या करते हैं, मेंटल हेल्थ को बनाए रखने के लिए आपका साथ अच्छा होना जरूरी है। डॉक्टर बताते हैं कि मेंटल हेल्थ को बनाए रखने के लिए फिजिकल रूप से फिट रहना भी बहुत जरूरी है। अच्छे से नींद लेना और रेगुलर एक्सरसाइज करने से हमारी मेंटल हेल्थ को मजबूती मिलती है। डॉक्टर ने बताया कि हमारे जीवन में हर एक चीज बहुत महत्वपूर्ण है। जैसे अच्छी डिग्री, अच्छी नौकरी और बड़ा प्रमोशन लेकिन हेल्थ भी जरूरी है। हमें समझना होगा कि सेहत के साथ भी हम अपने जीवन में मनचाहा मुकाम हासिल कर सकते हैं। और डॉक्टर ये भी बताते हैं कि जैसे हम फिजिकल हेल्थ का चेकअप कराते हैं ठीक उसी तरह मेंटल हेल्थ चेकअप भी बहुत जरूरी है। उन्होंने बताया कि आप घर पर बैठे-बैठे भी अपना चेकअप कर सकते हैं।

अगर आपको लो महसूस होता है लेकिन

आप एक समय के बाद ठीक हो जाते हैं मतलब आप ठीक हैं। अगर आप आत्मविश्वासी महसूस करते हैं मतलब आप ठीक हैं। आप हर बात पर तनाव और चिंता लेते हैं तो इसका मतलब है कि आप अंदर से बहुत परेशान हैं। आप कितना अकेलापन महसूस करते हैं और आपकी बातें भी आपकी मेंटल हेल्थ दिखाती हैं। मेंटल हेल्थ को बनाए रखने के लिए आपका साथ अच्छा होना जरूरी है। जैसे कोरोना वायरस से बचने के लिए जरूरी है कि हम कोविड पॉजिटिव लोगों से दूर रहे। वैसे ही मेंटल हेल्थ के लिए भी जरूरी है कि आप स्वस्थ लोगों से ही जुड़ाव रखें। गौर गौपल दास बताते हैं कि मेंटल हेल्थ को बनाए रखने के लिए फिजिकल रूप से फिट रहना भी बहुत जरूरी है। अच्छे से नींद लेना और रेगुलर एक्सरसाइज करने से हमारी मेंटल हेल्थ को मजबूती मिलती है। फूड भी एक बहुत अहम पहलू है जो आपकी मेंटल हेल्थ को बनाए रखता है। अच्छा खाना खाने से हमें उम्दा पोषण और फिर अच्छे विचार मिलते हैं।

इन सभी बातों के साथ-साथ मेंटल हेल्थ को मजबूती देने के लिए यह भी मायने रखता है कि हम क्या देख रहे हैं और क्या सुन रहे हैं।



जरूरी है कि आप फोन और लैपटॉप पर जो भी देख रहे हों वो अच्छा हो, पॉजिटिव हो। शारीरिक के साथ-साथ मानसिक रूप से

भी मजबूत होना भी बहुत जरूरी है और आप इन टिप्स की मदद से मानसिक रूप से भी फिट रह सकते हैं। आपको लेख अच्छा लगा हो तो

इसे शेयर जरूर करें व इसी तरह के अन्य लेख पढ़ने के लिए जुड़ी रहें आपकी अपनी वेबसाइट हरजिन्दगी के साथ।

# साल 2023 में गूगल सर्च आपको करेंगे हैरान

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 14 दिसंबर, साल 2023 अपने आखिरी पड़ाव पर फिलहाल दिसंबर का महीना चल रहा है और कुछ दिन बाद नए साल का आगाज हो जाएगा। ऐसे में हर वर्ष की तरह इस बार भी गूगल ने टॉप सर्च की लिस्ट जारी कर दी है। इस लिस्ट को चार कैटेगरी में बांटा गया है। जिसमें व्हाट्सएप, हाउटू, नियर मी और न्यूज़ एंड इवेंट शामिल किए गए हैं। इसके अलावा गूगल की ओर से सबसे ज्यादा सर्च की गई शख्सियतों, फिल्मों, ट्रेडिंग शो की लिस्ट भी जारी की गई है। आइए जानते हैं गूगल की ओर से जारी लिस्ट में क्या-क्या शामिल है... जिन्हें भारतीयों ने सबसे अधिक सर्च किया है।

How To से सबसे ज्यादा सर्च किए गए ये टॉपिक्स

घरेलू उपायों से त्वचा और बालों को धूप से होने वाले नुकसान से कैसे बचाएं? यूट्यूब पर अपने पहले 5 हजार फॉलोअर्स तक कैसे पहुंचें? कबड्डी में अच्छा प्लेयर कैसे बनें? कार की माइलेज को कैसे बढ़ाएं? शतरंज ग्रैंडमास्टर कैसे बनें? रक्षाबंधन पर अपनी बहन को सरप्राइज कैसे

दंशुद्ध कांजीवरम रेशम साड़ी की पहचान कैसे करें? आधार से पैन लिंक कैसे चेक करें? व्हाट्सएप चैनल कैसे बनाएं? इंस्टाग्राम पर ब्लू टिक कैसे पाएं? न्यूज़ एंड इवेंट्स

चंद्रयान-3 कर्नाटक इलेक्शन रिजल्ट्स इलाहाबाद न्यूजसतीश कौशिक बजट 2023 तुर्की भूकंप अतीक अहमद मैथ्यू पेरी मणिपुर न्यूज़ ऑडिशा ट्रेन एक्सीडेंट

What is से सबसे ज्यादा सर्च किए गए ये टॉपिक

जी 20 क्या है यूसीसी क्या है चैट जीपीटी क्या है हैमास क्या है 28 सितंबर 2023 को क्या है चंद्रयान-3 क्या है इंस्टाग्राम थ्रेड क्या है क्रिकेट में टाइम आउट क्या होता है आईपीएल में इम्पैक्ट प्लेयर क्या होता है सेगोल क्या होता है

नियर मी से सर्च किए गए ये टॉपिक कोडिंग ग्लास नियर मी भूकंप नियर मी जूडियो नियर मी ओनम संध्या नियर मी जेलर मूवी नियर मी मेरे पास के ब्यूटी पार्लर मेरे पास के जिमरावण ध्यान नियर मी मेरे पास के त्वचा



विशेषज्ञ मेरे पास के टिफिन सर्विस इन शख्सियतों को किया गया ज्यादा सर्च किया आडवाणी शुभमन गिलरचिन रवींद्र मोहम्मद शमी एल्विस यादव सिद्धार्थ मल्लोत्रा ग्लेन मैक्सवेल डेविड बेकहम सूर्यकुमार यादव

ट्रेविस हेड ये हैं टॉप 10 फिल्म बाबी ओपेनहाइमर जवान सारुंड ऑफ फ्रीडम जॉन विक: चैप्टर 4 अवतार: द वे ऑफ वाटर एनीथिंग एग्जिक्शंस ऑल द वनस गदर 2 क्रीड

III पठान ट्रेडिंग शो कौन-कौन से रहे? फर्जी वेडनस डे असुराणा नायडू द लास्ट ऑफ अस स्कैम 2003 बिग बॉस 17 गन्स एंड गुलाब्स सेक्स लाइफ ताजा खबर

# न छत न दीवार, इस होटल में हजारों लोग कर रहे हैं रुकने का इंतजार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 14 दिसंबर : किसी हसीन और सुहाने सफर के बाद रात में थककर जब घर या होटल में पहुंचते हैं तो सोना बहुत ही अच्छा लगता है। अधिकतर लोग दूसरे शहरों में जाकर एक अच्छा होटल बुक करते हैं और ये सोचते हैं कि पूरा दिन घूमने के बाद रात को चैन की नींद सोना है। विश्व में कुछ ऐसे होटल मौजूद हैं जो किसी न किसी खास वजह से चर्चा के केंद्र में रहते हैं। लेकिन होटल के कमरे में न दीवार हो न छत हो और न ही बाथरूम हो, तो फिर आप क्या करेंगे? एक ऐसा ही होटल है जो आजकल चर्चाओं में बना हुआ है। इस लेख में हम आपको इस अनोखे होटल के साथ-साथ विश्व के कुछ अन्य अनोखे होटल के बारे में बताने जा रहे हैं। आइए जानते हैं।

जी हां, बिना छत और बिना दीवार वाला होटल लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। खुले आकाश के नीचे बिस्तर लगा हुआ है और यहां तक कि बाथरूम भी नहीं है और इसके लिए 4-5 मिनट पैदल चलाकर कुछ दूर जाना

पड़ता है। इस अजीब होटल में रूम सर्विस भी मौजूद है और एक अनोखा टीवी भी मौजूद है जो हां, बिना छत और बिना दीवार वाला होटल लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। खुले आकाश के नीचे बिस्तर लगा हुआ है और यहां तक कि बाथरूम भी नहीं है और इसके लिए 4-5 मिनट पैदल चलाकर कुछ दूर जाना

पड़ता है। इस अजीब होटल में रूम सर्विस भी मौजूद है और एक अनोखा टीवी भी मौजूद है जो हां, बिना छत और बिना दीवार वाला होटल लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। खुले आकाश के नीचे बिस्तर लगा हुआ है और यहां तक कि बाथरूम भी नहीं है और इसके लिए 4-5 मिनट पैदल चलाकर कुछ दूर जाना



## सिगरेट को हिंदी में क्या कहते हैं ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 14 दिसंबर, सिगरेट का नाम तो आपने सुना ही होगा? यह नाम से ज्यादा लोगों की जुबान पर रहता है। इसे जो व्यक्ति अपने होठों पर लगाता है या चूमता है यानी धूम्रपान करता है उसे एक अलग ही दुनिया का अनुभव होता है। अगर आप भी सिगरेट पीते हैं तो आपके पास सिगरेट से जुड़ी अहम जानकारी होनी चाहिए, नहीं तो लोग आपके धूम्रपान को लेकर सवाल उठा सकते हैं। हालांकि, इस सिगरेट को समाज में अच्छा नहीं माना जाता क्योंकि इसके सेवन से लोग अपनी जान गंवा देते हैं। इसमें कोई शक नहीं कि ये सिगरेट जानलेवा है। इन सबके बीच अगर हम आपसे पूछें कि सिगरेट को हिंदी में क्या कहते हैं?

क्या सिगरेट हिंदी शब्द नहीं है

आप हैरान हो जाएंगे और आपके मन में एक ही सवाल आएगा कि सिगरेट एक हिंदी शब्द है तो इसका हिंदी अर्थ क्या हो सकता है? अगर आप अब तक ऐसा सोचते थे तो आप गलत थे। कुछ दिनों तक हमें भी इस बारे में पता था लेकिन जब हमें पता चला कि सिगरेट हिंदी नहीं बल्कि अंग्रेजी शब्द है तो हम हैरान रह गए।

सिगरेट को हिंदी में क्या कहते हैं?



तो चलिए बिना समय बर्बाद किए हम आपको बताते हैं कि सिगरेट को हिंदी में क्या कहते हैं। हिंदी भाषा में कई ऐसे शब्द हैं, जो देखने में तो हिंदी के लगते हैं, लेकिन असल में हिंदी के होते नहीं। क्रिकेट को ही देख लीजिए,

हिंदी और अंग्रेजी में क्रिकेट का प्रयोग आम है। दोनों जगह एक ही शब्द का प्रयोग होता है जबकि क्रिकेट अंग्रेजी का वर्ड है। अब सवाल यह है कि सिगरेट को हिंदी में क्या कहते हैं? सिगरेट को हिंदी में धूम्रपान दंडिका कहा जाता है।

## फ्रैशन : इंडियन लड़कियों की सबसे पॉपुलर पसंद है सूट सलवार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 14 दिसंबर : सलवार सूट अधिकतर भारतीय लड़कियों की पहली पसंद है। सलवार सूट पारंपरिक होने के साथ साथ हमेशा फ्रैशन में रहते हैं और यही कारण है कि हर लड़की के कपडों के संग्रह में सलवार सूट जरूर होता है। सलवार सूट आरामदायक होते हैं इसके साथ ही इसके और भी बहुत से फायदे हैं जिसकी वजह से यह भारतीय लड़कियों में सलवार सूट इतने लोकप्रिय हैं। क्यों हैं सलवार सूट इंडियन लड़कियों की सबसे पॉपुलर पसंद आइये जाने

सलवार सूट किसी भी अवसर के लिए उपयुक्त परिधान हैं चाहे वो शादी हो, कोई उत्सव या त्यौहार। रोजाना पहनने के लिए भी सलवार सूट सबसे अच्छा चुनाव है। यह भी एक कारण है कि भारतीय महिलाओं में सलवार सूट इतने लोकप्रिय हैं। सलवार सूट पहनने में आसान और आरामदायक हैं। साड़ी की तरह न तो इसमें प्लेट्स और पल्लू का

झंझट होता है और न ही अन्य किसी परिधान की तरह यह असुविधाजनक होता है। बस एक बार पहन लिया तो पूरा दिन बिना किसी समस्या से निकल जाता है।

सलवार सूट की विशाल रेंज भारतीय बाजार में उपलब्ध है। अवसर के अनुसार आप अपनी पसंद का सलवार सूट चुन सकते हैं जैसे रोज पहनने के लिए, ऑफिस के लिए या किसी अवसर के अनुसार। इसके अलावा पूरे भारत में सलवार सूट आसानी से उपलब्ध हैं। इन्हें आप विभिन्न रंगों, डिजाइनों, फ्रिंटों, साइजों या कीमत पर ऑनलाइन या बाजार में कहीं से भी आसानी से खरीद सकते हैं। सलवार सूट का आप किसी भी एक्सेसरीज से मिलान कर के आप अपनी खूबसूरती को ओर अधिक बढ़ा सकती हैं जैसे गहने, क्लच बैग, झोले, ऊँची एड़ी के जूते, स्कार्फ, जड़ाऊ चप्पल, मोजड़ी और अपनी पसंद से अन्य किसी सामग्री का चुनाव कर सकते हैं।



## Alert : आपके फोन में भी हैं ये दो खतरनाक ऐप तो तुरंत करें डिलीट, ट्रांसफर हो जाता पर्सनल डाटा

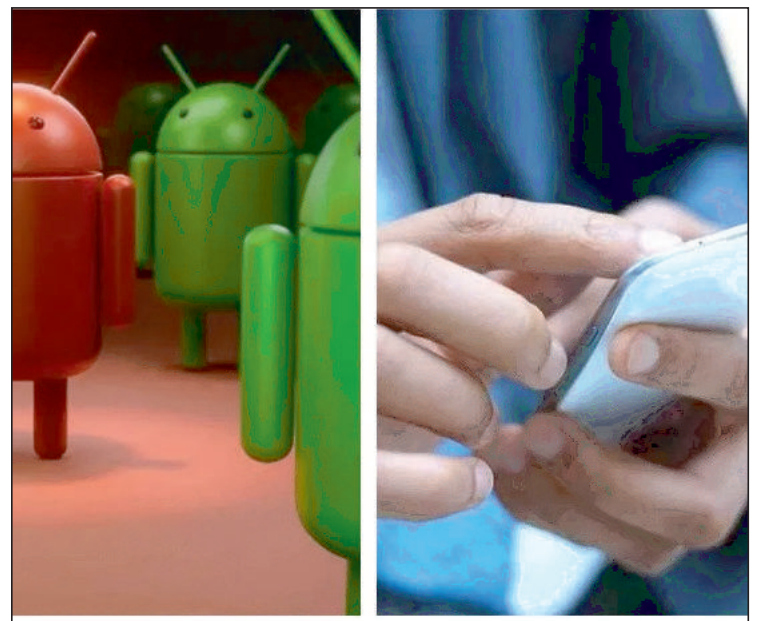
न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 14 दिसंबर : यदि आप एंड्रॉयड फोन का इस्तेमाल करते हैं तो आपको अलर्ट रहने की जरूरत है। गूगल प्ले स्टोर पर दो खतरनाक ऐप मिले हैं, जो आपके डाटा की चोरी कर रहे हैं और चीन भेज रहे हैं। एक साइबर सिक्योरिटी एनालिस्ट फर्म के अनुसार, इन ऐप द्वारा चुराए गए डाटा को चीन के सर्वर पर देखा गया है। कंपनी का कहना है कि इन ऐप को 10 लाख से ज्यादा लोगों द्वारा डाउनलोड किया गया है। यानी लाखों यूजर्स स्पाइवेयर से लैस इन ऐप से प्रभावित हो सकते हैं।

एक ब्लॉग पोस्ट में मोबाइल साइबर सिक्योरिटी एनालिस्ट कंपनी Pradeo का दावा है कि उसने गूगल को इस सच के बारे में सतर्क किया है। चीनी स्पाइवेयर वाले दो ऐप रफाइल रिकवरी और डाटा रिकवरी और रफाइल मैनेजर हैं। दोनों को एक ही डेवलपर द्वारा पब्लिश किया गया है, जिसका नाम वांग टॉम है। जैसा कि नाम से पता चलता है, ऐप यूजर्स को डाटा मैनेज करने में मदद करता है और कुछ मामलों में आपके फोन, टैबलेट या किसी भी एंड्रॉयड डिवाइस से हटाई गई फाइलों को रिस्टोर करने में मदद करता है। यदि यूजर्स अभी भी इन ऐप का उपयोग कर रहे हैं तो उन्हें इनको तुरंत हटाने की सलाह दी गई है।

इन ऐप्स ने किसी तरह अपने द्वारा कलेक्ट किए गए डाटा को घोषित करने के लिए ऐप्स के लिए गूगल प्ले के नियम को चकमा दिया है। गूगल प्ले स्टोर पर उपरोक्त दोनों एप्लिकेशन के प्रोफाइल घोषणा करते हैं कि वे यूजर्स के डिवाइस से कोई डाटा कलेक्ट नहीं करते हैं, जिसे साइबर सिक्योरिटी फर्म ने गलत जानकारी पाया। इसके अलावा वे घोषणा करते हैं कि यदि डाटा कलेक्ट किया गया था, तो यूजर्स इसे हटाने का अनुरोध नहीं कर सकते, क्योंकि यह जीडीपीआर जैसे डाटा संरक्षण कानूनों के खिलाफ है।

रिसर्च फर्म का कहना है कि यह ऐप यूजर्स की कॉन्टैक्ट लिस्ट से जुड़े सभी अकाउंट की कॉन्टैक्ट लिस्ट, यूजर्स की रियल टाइम लोकेशन, मोबाइल कंट्री कोड, नेटवर्क प्रोवाइडर का नाम, कोड, सिम प्रोवाइडर का नेटवर्क नंबर, डिवाइस ब्रांड और मॉडल जैसी जानकारी चुरा रहे हैं। रिसर्च फर्म का सुझाव है कि यूजर्स को ऐप्स डाउनलोड करने से पहले रिव्यू देखना चाहिए। ऐप्स अक्सर कई डाउनलोड के साथ दिखाई देते हैं, लेकिन कोई भी रिव्यू लाल झंडे नहीं उठाती। सिक्योरिटी फर्म का यह भी कहना है कि यूजर्स को ऐप को अनुमति देने से पहले उन्हें ध्यान से पढ़ना चाहिए।



## ऑल व्हील ड्राइव और फोर व्हील ड्राइव में क्या है अंतर ?

### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

गाड़ियों में ऑल व्हील ड्राइव (AWD) और फोर व्हील ड्राइव (4WD) पावरट्रेन आता है। अक्सर हमारे जहन में यह सवाल होते हैं की ऑल व्हील ड्राइव या फोर व्हील ड्राइव में से कौन सा अच्छा है? इन दोनों ड्राइव टाइप में क्या अंतर है? इसके अलावा बर्फ में चलाने के लिए इनमें से किस ड्राइव टाइप में गाड़ी फंसेगी नहीं और हम किसमें सेफ रहेंगे। आइए इस खबर में आपको ऑल व्हील ड्राइव और फोर व्हील ड्राइव दोनों के बारे में बताते हैं।

#### All Wheel Drive (AWD)

ऑल व्हील ड्राइव सिस्टम कार के चारों व्हील को पावर देता है। इस सिस्टम में हर समय कार के फ्रंट और रियर चारों टायरों को पावर मिलती है। यहां बता दें कि बाजार में पार्ट टाइम ऑल व्हील ड्राइव सिस्टम भी आता है, इसमें केवल दो व्हील में पावर जाती है। यह व्हील फ्रंट या रियर कोई भी हो सकते हैं। खास बात यह है कि इस सिस्टम में टायरों पर जा रही इस पावर पर ड्राइवर का कोई कंट्रोल नहीं होता है। यह ऑटोमैटिक रूप से काम करते हैं।

#### 4-Wheel Drive (4WD)

फोर व्हील ड्राइव कार में चारों पहियों पर एक

बराबर पावर जाती है। यह सिस्टम ऑल व्हील ड्राइव से ज्यादा पावर जनरेट करता है। इसके अलावा इसमें AWD से यह बड़ा अंतर होता है कि इस सिस्टम को ड्राइवर कंट्रोल करता है जबकि AWD ऑटोमैटिक रूप से काम करता है। ऐसे में 4WD में दो मोड लो रेंज और हाई रेंज होते हैं। जिससे जरूरत के मुताबिक हम स्मूथ रोड पर लो रेंज वहीं, ऑफ रोडिंग, रेत, पानी आदि खराब सड़कों पर हाई रेंज का इस्तेमाल कर सकते हैं।

#### AWD और 4WD के बारे में यह भी जानें

AWD पूरी तरह कंप्यूटराइज्ड सिस्टम है। सेंसर पर चलने वाला यह सिस्टम ऑटोमैटिक रूप से जरूरत के हिसाब से चारों पहियों तक पावर पहुंचाता है।

4WD मैनुअल कंट्रोल के साथ आता है। ड्राइवर बटन या लीवर से किस टायर में पावर जाए यह तय कर सकता है।

#### AWD क्रॉसओवर, सेडान कारों में मिलता है।

4WD कारें AWD के मुकाबले महंगी आती हैं।

4WD और AWD कारें सामान्य 2WD ड्राइव कारों से अधिक ईंधन की खपत करती हैं।

बिग साइज एसयूवी गाड़ियों में 4WD ऑफर किया जाता है।

## संपादकीय



### ‘अंत्योदय’ मुख्यमंत्री

जिस तरह छत्तीसगढ़ और मध्यप्रदेश में मुख्यमंत्री घोषित कर चौंकाया गया, उससे कहीं अधिक आश्चर्य राजस्थान के मुख्यमंत्री चेहरे को लेकर हुआ। मुख्यमंत्री चुनना भाजपा-संघ परिवार का अंदरूनी मामला नहीं है। मुख्यमंत्री एक संपूर्ण राज्य के सूत्रधार और ‘प्रथम पुरुष’ होते हैं। सिर्फ जातीय चेहरों को मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्री या स्पीकर बना देने से उन गरीब, वंचित, खाली हाथ समुदायों की समस्याओं और तकलीफों को संबोधित नहीं किया जा सकता। भाजपा-संघ नेतृत्व नहीं, प्रधानमंत्री मोदी ने ही इन मुख्यमंत्री चेहरों को चुना है। वह राजनीति में भी ‘अंत्योदय’ लागू करना चाहते हैं, लिहाजा पिछली कतार में बैठे, कम चर्चित विधायकों को मुख्यमंत्री के तौर पर चुना गया। सिर्फ व्यक्तिगत वफादारी, संघ के प्रति निष्ठा और उसकी पृष्ठभूमि के आधार पर ही मुख्यमंत्री नहीं चुने जाने चाहिए। मुख्यमंत्री पद के लिए प्रशासनिक अनुभव, सामूहिक आह्वान और नीतियां-कार्यक्रम तय करने की रणनीतिक बौद्धिकता भी बेहद अनिवार्य हैं। हम भाजपा के नए मुख्यमंत्रियों की प्रतिभा पर कोई सवाल नहीं कर रहे हैं। सवाल लोकतांत्रिक राजनीति पर है। कांग्रेस में आलाकमान के नाम पर ‘गांधी परिवार’ है और भाजपा में नेतृत्व सिर्फ प्रधानमंत्री मोदी अथवा कुछ हद तक अमित शाह हैं। दरअसल भाजपा में लोकतंत्र और राजनीति को नए सिरे से परिभाषित किया जा रहा है। लोकतंत्र का तकाजा है कि निर्वाचित विधायक ही आपसी विमर्श के बाद अपना नेता, यानी मुख्यमंत्री, का चुनाव करें। उनके बीच विवाद भी पनप सकते हैं। मतदान की नौबत आ सकती है, लेकिन ऐसी परिस्थितियां लोकतंत्र का ही रूप हैं। यदि शीर्ष पर बैठा एक नेता अपनी पसंद का नाम पर्यवेक्षक को बता दे और उसी के आधार पर शिवराज सिंह चौहान, वसुंधरा राजे, डॉ. रमन सिंह सरीखे धुरंधरों, कद्दवर राजनीतिक मनीषियों को एकदम ‘बेमानी’ करार देते हुए हाशिए पर धकेल दिया जाए, तो उसे शीर्ष वाले नेता की ‘नापसंदगी’ वाली राजनीति ही कहेंगे। भाजपा में जो नेता एकदम अप्रासंगिक कर दिए गए हैं, उन्होंने भी दशकों के परिश्रम, अपने जनाधार की बदौलत, पार्टी को स्थापित किया था। सत्ता तक पहुंचना सिखाया था, उन्हें एकदम ‘सेवानिवृत्त’ क्यों किया जाना चाहिए? वे नेता पार्टी में तब पदों पर थे अथवा मुख्यमंत्री बने थे, जब नरेंद्र मोदी देश के प्रधानमंत्री नहीं थे। वह भाजपा में संगठन महासचिव हुआ करते थे। उनके विकास में इन खारिज नेताओं का भी योगदान रहा है। ऐसी राजनीति के अपने खतरे, जोखिम और चुनौतियां भी हैं। शिवराज का यह बयान उनका भीतरी आत्तनाद-सा लगता है कि अपने लिए कुछ मांगने की बजाय मरना पसंद करूंगा। यह पराकाष्ठा की मानसिक स्थिति है। बेशक सभी चुनाव प्रधानमंत्री मोदी के चेहरे पर लड़े गए, लेकिन क्षेत्रीय क्षेत्रों का भी कुछ योगदान होगा।

### 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

## आपकी ज़िंदगी बचाएगा बंकरों का शहर !

### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

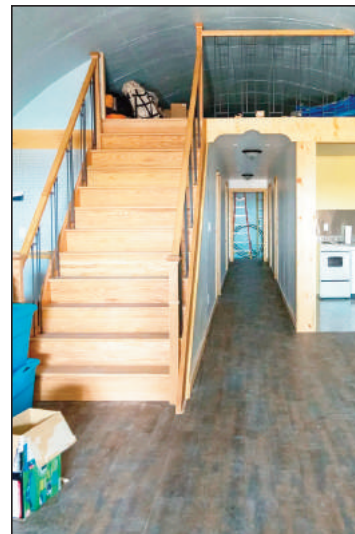
ब्यूरो रिपोर्ट, 14 दिसंबर, अमेरिका के साऊथ डकोटा (South Dakota) में एक ‘डूमसडे सिटी’ बनाई गई है, जिसमें कयामत के दिन के लिए खास बंकर बनाए गए हैं, जो इतने मजबूत हैं कि किसी भी प्रलयकारी सिचुएशन का सामना कर सकते हैं। इस सिटी में बंकरों की बुकिंग चल रही है, जहां आप भी जगह बुक कर सकते हैं। शहर में अधिकतम 10,000 लोग रह सकते हैं। आखिर इस सब कवायद के पीछे की वजह क्या है, उसे जानने में आपको देरी नहीं करनी चाहिए।

#### कहां बनाई ये डूमसडे सिटी ?

द सन की रिपोर्ट के अनुसार, डूमसडे बंकर कम्युनिटी में कथित तौर पर 575 बंकर हैं, जो किसी भी विनाशकारी सिचुएशन का सामना करने के लिए तैयार किए गए हैं। साऊथ डकोटा में ब्लैक हिल्स माउंटेन रेंज में एक सैन्य अड्डा हुआ करता था, जो 18 मील तक फैला हुआ था, जिसका इस्तेमाल 1942 से 1967 तक बम और युद्ध सामग्री को जमा करने के लिए किया था। ये सिटी इसी जगह पर बनाई गई है।

#### डूमसडे सिटी में चालू है बुकिंग

इस डूमसडे सिटी में बुकिंग चालू है। बिजनेस के एजीक्यूटिव डायरेक्टर दांते विसिनो (Dante Vicino) ने AbsolutelyBusiness.com को बताया, ‘विवोस (Vivos), जिसे अब एक एपिक ह्यूमैनिटेरियन सर्वाइवल प्रोजेक्ट (Epic Humanitarian Survival Project) के रूप में जाना जाता है, जो भी और जब भी घटनाएं सामने आ सकती हैं, उनके लिए पूरी तरह से तैयार है।’



तैयार है।’

उन्होंने कहा, ‘हमारे मेंबर्स न तो अधिक

अमीर लोग हैं और ना ही ज्यादा गरीब। वे औसत लोग हैं, जो वर्तमान ग्लोबल घटनाओं के बारे में गहरी जानकारी रखते हैं और जिम्मेदार की भावना रखते हैं, यह जानते हुए कि उन्हें संभावित रूप से प्रलय के समय अपने परिवारों की देखभाल और सुरक्षा करनी चाहिए।’ इसलिए लोग इस सिटी में अपने लिए भी बंकर बुक कर सकते हैं।

एजीक्यूटिव डायरेक्टर दांते विसिनो ने इस सिटी को बनाए जाने के पीछे की वजह विस्तार से भी बताई है। उन्होंने कहा, ‘वर्तमान कोविड खतरे, यूक्रेनी युद्ध और उसके बाद के परिणामों के परिणामस्वरूप इन बंकरों की मांग तेजी से बढ़ी है। लोग महसूस कर रहे हैं कि रूस से चीन और मिडिल ईस्ट तक WW3 छिड़ने वाला है। हम बहुत खतरनाक समय में रह रहे हैं। ऐसे में लोगों को ऐसे ही जगहों की जरूरत होगी, जहां उनकी और उनके अपनों की लाइफ बच सके।’

## थकान और कमजोरी को दूर करने के लिए अपनाएं ये 5 टिप्स

### न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 14 दिसंबर, आजकल के बिजी लाइफस्टाइल की वजह से लोग अक्सर तनाव में रहते हैं। तनाव के कारण शारीरिक थकान भी हो जाती है। ऐसे में तनाव को दूर करने और थकान को मिटाने के लिए कई सारे टिप्स को फॉलो कर सकते हैं। इन टिप्स को फॉलो करके आप दिनभर की थकान को दूर कर शारीरिक और मानसिक तनाव को कम कर सकते हैं। आइये आपको तनाव दूर करने के इन तरीकों के बारे में बताते हैं।

#### नहाने से कम होगा तनाव

तनाव के कारण दिमाग शांत नहीं रहता है ऐसे में शरीर और दिमाग दोनों को आराम की जरूरत होती है। इसके लिए नहाना अच्छा होता है। अगर बहुत ज्यादा थकान हो रही है तो नहाने के बाद आराम की नींद लें तो तनाव को कम कर सकते हैं। नहाने से तरोताजा महसूस होता है।

#### वॉकिंग या टहलना

कई बार थकान और तनाव को दूर करने के लिए वॉकिंग करना भी अच्छा होता है। ऐसा करने से एंजाइटी और स्ट्रेस कम करने वाले हार्मोन्स रिलीज होते हैं करीब 10 मिनट तक चलने से दिमाग को शांत कर सकते हैं।

#### म्यूजिक

तनाव दूर करने के लिए म्यूजिक सुनना एक



बहुत ही अच्छा ऑप्शन है। म्यूजिक सुनने से मन शांत होता है और बिल्कुल रिलेक्स फिल होता है। डिप्रेशन को दूर करने के लिए म्यूजिक की मदद ले सकते हैं।

#### स्ट्रेचिंग

तनाव को कम करने और थकान को मिटाने के लिए स्ट्रेचिंग करना अच्छा होता है। इससे ब्लड फ्लो अच्छा रहता है। स्ट्रेचिंग करने से नींद भी अच्छी आती है। अगर आप



तनाव दूर करना चाहते हैं तो इसे ट्राई कर सकते हैं।

#### बात शेयर करना

तनाव की स्थिति में दोस्तों या रिश्तेदारों से बात कर सकते हैं। कई बार अकेलेपन के कारण भी व्यक्ति परेशान हो जाता है। ऐसे में किसी के साथ टाइम स्पेंड करने या बात करने से अच्छा लगता है। मेडिटेशन करके भी दिमाग को शांत कर सकते हैं।

## जन जन तक सरकारी योजनाएं पहुंचाना ही लक्ष्य : अग्रवाल

ऋषिकेश। खरीखुर्द और खदरी में विकसित भारत संकल्प यात्रा निकाली गई। यात्रा के दौरान मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने विभागीय अधिकारियों द्वारा दी जा रही जानकारी को जायजा लिया। बुधवार को खरीखुर्द और खदरी में विकसित भारत संकल्प यात्रा का शुभारंभ मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने किया। उन्होंने कहा कि यह यात्रा सरकार की प्रमुख योजनाओं को लोगों तक पहुंचाने और उन्हें जागरूक करने के उद्देश्य से शुरू की गई है। इस यात्रा के माध्यम से पहले जनजातियों तथा समुदायों और उसके बाद प्रत्येक व्यक्ति तक योजनाओं को पहुंचाने का लक्ष्य रखा गया है। यात्रा के जरिए लोगों को विभिन्न विभागों से संबंधित योजनाओं की जानकारी दी जा रही है और उन्हें लाभान्वित भी किया जा रहा है। कहा कि अधिकारियों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि यह योजना पात्र व्यक्ति तक अवश्य पहुंचे और इससे वह लाभान्वित हो। इस दौरान मंत्री अग्रवाल ने किसानों को ड्रोन द्वारा कीटनाशक दवाओं के छिड़काव आदि की जानकारी दी। मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष रविन्द्र राणा, जिला उपाध्यक्ष मनोज ध्यानी, कार्यक्रम संयोजक गंभीर सिंह राणा, सह संयोजक प्रदीप धस्माना, प्रधान विजयराय पेटवाल, रोहित नेगी, चंद्रमोहन पोखरियाल, रीना रांगड़, राजवीर रावत, खदरी प्रधान संगीता थपलियाल, श्यामपुर मण्डल अध्यक्ष दिनेश पयाल, शांति प्रसाद थपलियाल, कमला नेगी, सोनी रावत, पवन पांडेय, विजय प्रकाश रतूड़ी, जीत राम, मीना कुकरेती आदि उपस्थित रहे।

### नदियों में हो रहे अवैध खनन को रोके तहसील प्रशासन

ऋषिकेश। कांग्रेस ने डोईवाला में नदियों में हो रहे अवैध खनन को लेकर नाराजगी जताई है। उन्होंने एसडीएम को ज्ञापन सौंपकर अवैध खनन को लेकर कार्रवाई की मांग की। बुधवार को कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने तहसील पहुंचकर एसडीएम को ज्ञापन सौंपा। जिला अध्यक्ष मोहित उनीयाल ने कहा कि सोन नदी और सुसवा नदी में नियमों के खिलाफ खनन किया जा रहा है। इससे नदियों का जल स्तर घट रहा है और पर्यावरण को नुकसान हो रहा है। इस बारे में पहले भी प्रशासन को बताया जा चुका है, लेकिन अभी तक कोई कार्रवाई नहीं की गई है।

# 60 साल में कांग्रेस सरकार ने मुसलमानों को पीछे धकेला : मुफ्ती शमून कासमी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 13 दिसंबर : 60 सालों में कांग्रेस ने देश के मुसलमानों को पीछे धकेला है। शिक्षा से लेकर हर मोर्चे पर मुसलमानों को मुख्य धारा से दूर रखा गया। कांग्रेस के समय में देश के मुसलमानों की तरक्की नहीं हो रही थी। 2014 से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में समाज के हर वर्ग को राष्ट्रवाद और मुख्य धारा से जोड़ने का काम किया है। बुधवार को उत्तराखंड मदरसा बोर्ड के अध्यक्ष मुफ्ती शमून कासमी ने मदरसा संचालकों व शिक्षकों के साथ बैठक में ये बात कही।

भगत सिंह कालोनी स्थित मदरसा शिक्षा परिषद देहरादून उत्तराखंड कार्यालय के सभागार में मदरसा बोर्ड अध्यक्ष मुफ्ती शमून कासमी ने कहा कि गौरक्षा, गंगा और हिमालय हमारी धरोहर हैं। मदरसा शिक्षकों और संचालकों को अपनी धरोहर को सुरक्षित रखने के लिए और राष्ट्रीय कार्यक्रम टीकाकरण अभियान में हिस्सा लेना चाहिए। जिसके लिए मुस्लिम परिवारों को प्रेरित भी करना चाहिए।

उन्होंने कहा आयुष्मान योजना, प्रधान आवास योजना, मुफ्त अन्न योजना सहित कई योजनाओं से देश की जनता आज लाभान्वित हो रही है। उत्तराखंड में मदरसों में असमाजिक गतिविधियों को रोकने के लिए तस्वीर बदलनी होगी। जिससे मदरसों को लेकर सभी की सोच सकारात्मक होगी। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के विजन को समझें, मदरसों



को मुख्य धारा से जोड़ने के लिए सभी को सामने आना होगा। मुख्यमंत्री बिना भेदभाव के सबका साथ सबका विश्वास के साथ समाज के सभी वर्ग की तरक्की करना चाहते हैं। उत्तरकाशी सुरंग में फंसे 41 मजदूरों को बिना भेदभाव के प्राथमिकता के साथ उन्हें निकलवाया। वो मात्र 41 लोग नहीं थे, बल्कि 41 परिवार थे। बिना डर के सामने आएँ और हमारी कौम के बच्चों का भविष्य बनाने के लिए सकारात्मक कदम उठाएँ। योग और नमाज में कोई अंतर नहीं है, नमाज के साथ योग भी करें। सभी धर्मों की शिक्षा लेने में भी परहेज ना करें। हमारे मदरसों के छात्रों वेदों को भी पढ़ना चाहिए।



मदरसों शिक्षा में पारदर्शिता और गुणवत्ता लाना हमारा लक्ष्य

मुफ्ती शमून कासमी ने कहा कि मदरसा शिक्षा में पारदर्शिता, गुणवत्ता और मदरसों को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के प्रयास कर रहे हैं। इन्हीं सब अहम मुद्दों को लेकर बैठक में चर्चा हुई। देवभूमि के मदरसों का विकास का बुनियादी ढांचा विकसित किया जाना बेहद आवश्यक है। देव भूमि के मदरसे देश में प्यार अमन भाईचारे की मिसाल बन सके मदरसों में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने की योजना मुस्लिम बच्चों को औपचारिक शिक्षा-विषयों में राष्ट्रीय शिक्षा प्रणाली के मानक प्राप्त करने में सक्षम बनाने में समर्थ बन सके। इस दौरान मौलाना अब्दुल कलाम, मुफ्ती मोहम्मद अहसान, जमील अहमद, यूसुफ खान, मौलाना शाहनजर सहित अन्य मौजूद रहे।

## ये है दुनिया का सबसे ऊंचा शमशान घाट, कदम-कदम पर दबी मिलती हैं लाशें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 14 दिसंबर : आज के जमाने में लोग चैलेंज लेना काफी पसंद करते हैं। खासकर अगर इन चैलेंज में मौत का रिस्क हो तो लोगों का इंटेस्ट काफी बढ़ जाता है। पहाड़ों की चढ़ाई करने के शौकीन लोगों का सपना होता है माउंट एवरेस्ट फतह करना। लेकिन ये कोई आसान काम नहीं है। माउंट एवरेस्ट की चढ़ाई दुनिया के सबसे कठिन कामों में से एक है। इस दौरान कई तरह की मुश्किलें आती हैं और इन सबसे टकराकर जो आगे बढ़ता जाता है, वही चोटी को फतह करता है। बीते सालों माउंट एवरेस्ट की चढ़ाई किस तरह से बिजनेस का रूप ले चुकी है। अगर आपको इसपर चढ़ना है तो करीब चालीस लाख रूपए खर्च करने पड़ेंगे। इसमें परमिट से लेकर चढ़ाई करवाने वाले शेरपा की फीस आदि सारी चीजें शामिल होती हैं। लेकिन आज हम आपको माउंट एवरेस्ट के बारे में एक ऐसा फ़ैक्ट बताने जा रहे हैं, जो थोड़ा डरावना भी है। इसे दुनिया के सबसे ऊंचे शमशान के तौर पर भी जाना जाता है।



दबी मिलती हैं कई लाशें

ये तो हमने आपको पहले ही बता दिया कि इसकी चढ़ाई काफी कठिन है। इस दौरान मौसम में बदलाव, ठंड, ऑक्सीजन की कमी आदि का सामना करना पड़ता है। अगर आपकी मानसिक हालत मजबूत नहीं है तो आसानी से आप हौसला खो देंगे। ऐसे कई पर्वतारोही हैं, जो चढ़ाई पूरी नहीं कर पाते और उनकी जान रास्ते में ही चली जाती है। ऐसे में उनकी लाश रास्ते में आपको मिल जाएगी। कई बार ये लाशें सैकड़ों साल पुरानी भी निकलती हैं। दरअसल, एवरेस्ट से लाशों को

नीचे लाना भी काफी चैलेंजिंग है। ऐसी स्थिति में कुछ ही लोग अपनों को वापस लेकर आते हैं। ऐसे कई लोग हैं जो अपने साथियों की बाँडी को यूँ ही बर्फ में छोड़ देते हैं। जब दूसरे ग्रुप ऊपर जाते हैं, तो उन्हें लाशों से होकर आगे गुजर जाते हैं। बर्फीले एरिया में तापमान काफी कम होता है। इस वजह से लाशें सड़ती नहीं हैं। लेकिन ये मंजर काफी डरावना होता है।

## मेडिकल कॉलेज की नियुक्तियों में बन्द हो ठेका प्रथा, स्थानीय युवाओं को मिले रोजगार

अल्मोड़ा [सामाजिक कार्यकर्ता विनय किरौला के नेतृत्व में दर्जनों युवाओं ने प्राचार्य सोबन सिंह जीना मेडिकल कॉलेज अल्मोड़ा के माध्यम से मुख्यमंत्री उत्तराखंड व शिक्षा-चिकित्सा मंत्री को ज्ञापन देकर उत्तराखंड के मेडिकल कॉलेजों में नियुक्त तकनीकी व गैर तकनीकी नियुक्तियों पर ठेके के माध्यमों से रखे गए कर्मचारियों को विभागीय संविदा या उपनल जैसा नया विभाग बना कर उस विभाग के माध्यम से नियुक्ति देने की मांग की। विनय किरौला ने कहा कि पूर्व में जिस वेतनमान में मेडिकल कॉलेज में जिस कंपनी के माध्यम से कर्मचारियों को नियुक्त किया गया था वर्तमान कंपनी में उससे एक हजार रुपये कम में कर्मचारियों को नियुक्त किया गया है। महंगाई हर क्षेत्र में बढ़ रही है और मेडिकल कॉलेज के इन ठेका कर्मियों का वेतन कम किया जा रहा है जो शोषण व अन्याय का प्रतीक है। विनय किरौला ने कहा कि उत्तराखंड निर्माण क्या इसलिए किया गया था कि यहाँ के युवाओं को ठेके में विभिन्न विभागों में रख इनका शोषण किया जाए और पंजाब, यूपी आदि की कंपनी ठेके के माध्यम से नियुक्ता बन पहाड़ के युवाओं का आर्थिक-सामाजिक शोषण करे। कहा कि ठेका प्रथा को बंद कर युवाओं को विभागीय संविदा या उपनल नुमा विभाग के माध्यम नियुक्ति मिले ताकि उत्तराखंड का युवा अपने को उत्तराखंड सरकार के अधीन सुरक्षित महसूस करें। ज्ञापन देने वालों में विनय किरौला, विशाल जोशी, निरंजन पांडेय, राजेन्द्र लटवाल, राहुल बिष्ट, शेखर भट्ट, विनोद जोशी, मनीष बिष्ट, हरीश बिष्ट, माया बिष्ट, हरीश कुमार, ज्योति आदि उपस्थित थे।

### संक्षिप्त खबरें

#### नगरपालिका ने समस्याओं पर की अनदेखी, खामियाजा भुगत रही जनता: देवाशीष नेगी

अल्मोड़ा। अल्मोड़ा नगरवासियों के एक शिष्टमंडल ने नगर पालिका क्षेत्र की समस्याओं के समाधान की मांग को लेकर पूर्व छात्रसंघ अध्यक्ष अधिवक्ता देवाशीष नेगी के नेतृत्व में जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा। देवाशीष नेगी ने कहा कि पिछले वर्षों में नगरपालिका ने समस्याओं की ओर कोई ध्यान नहीं दिया जिसका खामियाजा नगर की जनता भुगत रही है। नगर में लगे कूड़ेदानों पर कूड़ा बिखरा रहता है जिसमें बंदर और गौ वंशीय पशु बैठे रहते हैं। इस कारण स्कूली बच्चों में भी भय का माहौल है। कहा कि नगरपालिका क्षेत्र के अधिकांश मार्ग आज खस्ताहाल हैं। नेगी ने कहा कि निवर्तमान नगर पालिका द्वारा नगर की अनेक समस्याओं में विगत वर्षों में कोई ध्यान नहीं दिया गया, ना ही उनका समाधान किया गया। जिससे समस्याओं का विकराल रूप नगरपालिका क्षेत्र में देखने को मिल रहा है। नगर क्षेत्र में बन्दरों की संख्या बढ़ने से महिलाओं, बच्चों व बुजुर्गों को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। नगर क्षेत्र में आवारा जानवरों से जनता को दिक्कत हो रही है। नगर क्षेत्र में शौचालयों की स्थिति बहुत दयनीय है। नगर क्षेत्र में ठंड बढ़ने के बावजूद अलाव की व्यवस्था नहीं है। नगरपालिका क्षेत्र में नालों के निर्माण के टेन्डर होने के बावजूद कार्यों में प्रगति नहीं हुई है। देवाशीष नेगी ने कहा कि नगर में समस्याओं का अंबार लगा हुआ है। यदि समय रहते पालिका ने नगर के भीतर मार्गों, कूड़ेदानों, शौचालयों की स्थिति ठीक कर ली होती तो आज नगर की जनता को दिक्कतों का सामना नहीं करना पड़ता। ज्ञापन सौंपने वालों में डॉ सुंदर सिंह पथनी, पूर्व जिला मंत्री भाजपा संदीप श्रीवास्तव, कमल बिष्ट, दर्शन रावत, छात्रसंघ उपाध्यक्ष युवम वोहरा, कृष्ण बहादुर, एडवोकेट नरेंद्र जोशी, आशुतोष भट्ट, चेतन प्रताप सिंह पूर्व क्षेत्र पंचायत सदस्य, पीयूष कुमार, साकिब सिद्दीकी, राहुल टम्टा, भाजयुमो ग्रामीण मंडल अध्यक्ष कन्हैया बिष्ट, नगर अध्यक्ष चन्दन बहुगुणा सहित बड़ी संख्या में लोग शामिल रहे।

#### नर्सिंग के पदों पर निकली भर्ती को रोकना युवाओं के भविष्य के साथ कुठाराघात: बिट्टू कर्नाटक

अल्मोड़ा। उत्तराखंड कांग्रेस के वरिष्ठ प्रदेश उपाध्यक्ष बिट्टू कर्नाटक ने प्रेस को जारी एक बयान में कहा कि लगभग एक माह पूर्व प्रदेश सरकार के द्वारा नर्सिंग के 1400 से अधिक पदों पर भर्तियां निकाली गई थी जिससे नर्सिंग का कोर्स कर चुके युवाओं में एक नई चेतना का संचार हुआ था। परंतु अभी एक माह भी नहीं बीता और सरकार के द्वारा उक्त नियुक्तियों पर रोक लगा दी गई जो युवाओं के भविष्य के साथ कुठाराघात है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में पहले तो भर्तियां निकल ही नहीं रही हैं जो भर्तियां निकल भी रही हैं उन्हें कुछ दिनों के अंदर किसी न किसी बहाने से रोकने का काम किया जा रहा है। ऐसा ही कुछ नर्सिंग के निकले हुए 1400 से अधिक पदों के साथ हुआ। उन्होंने कहा कि इस मामले पर जब उनके द्वारा महानिदेशक चिकित्सा शिक्षा डॉक्टर सयाना से बात की गई तो उन्होंने बताया की उक्त भर्तियां निरस्त नहीं की गई है बल्कि स्थगित की गई हैं। कर्नाटक ने कहा कि पहले से अंदेशा था कि सरकार युवाओं को सपने दिखाने के लिए भर्तियां तो निकाल देगी लेकिन उन पर विज्ञप्ति जारी हो या ना हो युवाओं को रोजगार मिले ना मिले यह संशय की बात है और आज इन भर्तियों का रुक जाना सरकार की मंशा को स्पष्ट रूप से प्रदर्शित करता है। उन्होंने कहा कि कुछ समय में लोकसभा चुनाव है। इस दौरान किसी भी तरह की नियुक्तियां उत्तराखंड में नहीं हो पाएंगी जिसका खामियाजा यहां के युवाओं को भुगतना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि यदि सरकार अविलंब इन पदों पर नियुक्तियों की कार्यवाही आगे नहीं बढ़ाती है तो वे सरकार की इस तुगलकी नीति का विरोध करने को बाध्य होंगे।