

उत्तराखण्ड को गुड गवर्नेंस मॉडल राज्य बनाने में जुटे विभाग : मुख्यमंत्री धामी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 19 दिसंबर, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उच्च स्तरीय बैठक लेते हुए अधिकारियों को निर्देश दिये कि 2025 तक उत्तराखण्ड को ड्रग्स फ्री बनाने के लिए प्रभावी प्रयास किये जाएं। उत्तराखण्ड को गुड गवर्नेंस मॉडल राज्य बनाने की दिशा में तेजी से कार्य किये जाएं। डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड, ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के दौरान हुए करारों को तेजी से धरातल पर उतारा जाए।

मुख्यमंत्री ने डीजीपी अभिनव कुमार को निर्देश दिये कि ड्रग्स फ्री उत्तराखण्ड के लिए लगातार जागरूकता अभियान चलाए जाए। इस अभियान को मिशन मोड पर लिया जाए, शिक्षण संस्थानों, स्वास्थ्य विभाग और नशा मुक्ति के लिए कार्य कर रहे संगठनों को भी इस अभियान में शामिल किया जाए। उन्होंने कहा कि मार्च 2024 तक यह अभियान व्यापक स्तर पर चलाया जाए। शिक्षण संस्थानों में नशे के दुष्प्रभावों के बारे में विद्यार्थियों को जागरूक करने के साथ उनके अभिभावकों को भी इस अभियान से जोड़ा जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि गुड गवर्नेंस की दिशा में और तेजी से कार्य किये जाएं। उन्होंने सचिव आई.टी.डी.ए. शैलेश बगोली को निर्देश दिये कि अधिक से अधिक सेवाएं ऑनलाइन की जाएं। सभी विभाग समयबद्धता के साथ पत्रावलियों का निस्तारण करें। उन्होंने कहा कि ऑनलाइन



सेवाओं का लाभ आम जन आसानी से उठा सकें, इसके लिए जनपदों में विभागों के माध्यम से ऑनलाइन सेवाओं के बारे में जानकारी दी जाए। मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये पत्रावलियों की अधिक पेडेंसी रखने वाले अधिकारियों की जिम्मेदारी भी तय की जाए। उन्होंने कहा कि जन सुविधा के दृष्टिगत अपिण सरकार पोर्टल पर अधिक से



अधिक सेवाएं जोड़ी जाए। लोगों को उनके घरों पर ही अधिक से अधिक सुविधाएं मिले, इसका विशेष ध्यान रखा जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि डेस्टिनेशन उत्तराखण्ड, ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के तहत हुए करारों की ग्राउंडिंग के लिए तेजी से कार्य किये जाएं। यह सुनिश्चित किया जाए कि

निवेशकों को कार्यों को धरातल पर उतारने के लिए अनावश्यक परेशानियों का सामना न करना पड़े। इसके लिए सिंगल विंडो सिस्टम को और मजबूत बनाया जाए। जिन निवेश प्रस्तावों से राज्य में रोजगार के अवसर तेजी से बढ़ने की संभावनाएं हैं और जो प्रस्ताव राज्य के अनुकूल हों उन्हें पहली प्राथमिकता पर

रखने के मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी, पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार, सचिव आर. मीनाक्षी सुंदरम, शैलेश बगोली, अपर पुलिस महानिदेशक ए.पी. अंशुमन, महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी और अपर सचिव जे.सी. काण्डपाल उपस्थित थे।

हमारी भारतीय संस्कृति सभी पंथ मार्ग संप्रदायों का सम्मान करने की है : धामी



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 19 दिसंबर, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विश्व अल्पसंख्यक अधिकार दिवस के अवसर पर हिमालयन सांस्कृतिक केन्द्र, गढ़ी कैट, देहरादून में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर उन्होंने अल्पसंख्यक आयोग की पुस्तिका का विमोचन भी किया। मुख्यमंत्री ने अल्पसंख्यक समुदाय के सभी लोगों को विश्व अल्पसंख्यक अधिकार दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज का दिन भारतवर्ष की एकता और अखंडता के संरक्षण व संवर्धन हेतु हमारे मौलिक कर्तव्यों को याद करने का दिन है। भारत की एकता और अखंडता का मूल भी हमारी यही सांस्कृतिक विभिन्नताओं में पाए जाने वाली एकरूपता है। अनेकता में एकता का यही भाव देश को एकता के सूत्र में पिरोने का कार्य करता है। हमारी भारतीय संस्कृति सभी पंथ मार्ग, संप्रदायों का सम्मान करने की रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भारत की संस्कृति तथा सामर्थ्य का विस्तार संपूर्ण विश्व में हो रहा है। उनके द्वारा दिए गए मंत्र सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास द्वारा नये भारत में हर वर्ग के सशक्तिकरण का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड धार्मिक एवं आध्यात्मिक चेतना की जागृति का केंद्र रहा है। राज्य सरकार हर वर्ग के विकास के लिए प्रतिबद्धता के साथ काम कर रही है। विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं में अल्पसंख्यकों का प्रतिनिधित्व बढ़ाए जाने एवं अल्पसंख्यक छात्र-छात्राओं को प्रोत्साहित किए जाने हेतु 'मुख्यमंत्री अल्पसंख्यक प्रोत्साहन योजना' प्रारम्भ की गई है। राज्य में अल्पसंख्यक समुदाय के परिवारों की मेधावी छात्राओं की शिक्षा हेतु विशेष अनुदान भी उपलब्ध कराया जा रहा है। सरकार ने अल्पसंख्यक क्षेत्रों में मांग के अनुसार आर्थिक व शैक्षणिक विकास के लिए अल्पसंख्यक विकास निधि की स्थापना की है, जिसके तहत अभी तक 18 करोड़ की धनराशि

स्वीकृत की जा चुकी है। मुख्यमंत्री हुनर योजना के माध्यम से गांवों की महिलाओं को स्वरोजगार के लिए सक्षम बनाया जा रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आयुष्मान भारत योजना, जन धन योजना, उज्वला योजना, हर घर नल से जल, पीएम गरीब कल्याण अन्न योजना, स्वच्छ भारत अभियान के तहत शौचालयों का निर्माण, आवास योजना सहित अनेक प्रकार की योजनाओं के माध्यम से केंद्र और राज्य सरकार ने जन समस्याओं के समाधान के लिए कार्य किये हैं। राज्य में समान नागरिक संहिता जल्द लागू करने की दिशा में कार्य किये जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि 2025 तक उत्तराखण्ड को हर क्षेत्र में अग्रणी राज्य बनाने के लिए सभी को सहयोग देना होगा। इस अवसर पर उत्तराखण्ड अल्प संख्यक आयोग के अध्यक्ष आर.के.जैन, उपाध्यक्ष सरदार इकबाल सिंह, मजहर नईम उत्तराखण्ड वक्फ बोर्ड के अध्यक्ष शादाब शम्स, मदरसा बोर्ड के अध्यक्ष मुफ्ती शमू कासमी, डीजीपी अभिनव कुमार उपस्थित थे।



केदारनाथ में 2 फीट तक बर्फबारी शीतलहर की चपेट में केदारघाटी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रुद्रप्रयाग 19 दिसंबर : उत्तराखण्ड में मौसम फिर बदल गया है। बीते दिनों हुई बारिश-बर्फबारी के बाद यहां कड़ाके की ठंड पड़ रही है। उच्च हिमालयी क्षेत्रों में स्रोतों और सरोवरों का पानी जम गया है। पिछले कुछ दिनों में प्रदेश के कई जिलों में चार बार हिमपात हो चुका है, हालांकि भारी हिमपात अभी नहीं हुआ है। इन दिनों ज्यादातर जगह मौसम शुष्क है। मौसम विभाग का कहना है कि 19 दिसंबर तक मौसम में बड़ा बदलाव आने की संभावना नहीं है।

मौसम साफ रहेगा, हालांकि शीतलहर कंपकंपी छुड़ाती रहेगी। चार धामों ने भी बर्फ की सफेद चादर ओढ़ ली है। केदारनाथ में तापमान माइनस में पहुंच गया है। यहां तीन दिन बाद मौसम खुलने पर केदारनाथ हेलीपैड से बर्फ हटाई जा सकी। इसके बाद ही वायु सेना के चिनूक हेलीकॉप्टर ने वहां पांच टन निर्माण सामग्री पहुंचाई। हालांकि केदारनाथ धाम से आठ किमी नीचे रामबाड़ा तक पूरा क्षेत्र बर्फ से अटा पड़ा है। केदारपुरी में एक फीट से दो फीट बर्फ जम चुकी है। कड़ाके की ठंड के बावजूद यहां पुनर्निर्माण कार्य जोर-शोर से जारी हैं। यह सभी कार्य अगले यात्रा सीजन शुरू होने से पूर्व पूरे किए जाने हैं। पिथौरागढ़ में भी ठंड बढ़ने के साथ ही उच्च हिमालय में 12 से 13 हजार फीट से अधिक ऊंचाई पर जल स्रोत के जमने का सिलसिला जारी है।

चीन सीमा से लगी व्यास घाटी में अभी गुंजी, कालापानी तक वाहन संचालन जारी है, लेकिन



यहां पानी पाइप में जमने लगा है। जिससे पेयजल आपूर्ति प्रभावित हो रही है। अग्रिम चौकियों पर तैनात जवानों व पीआरओ को इससे परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। 12 हजार फीट से अधिक ऊंचाई वाले स्थानों पर तापमान माइनस 8 से 10 डिग्री पहुंच चुका है। उत्तराखण्ड का शीतकालीन पर्यटन यहां होने वाली बर्फबारी पर निर्भर है। ऐसे में इस साल दिसंबर के अंत तक अच्छी बर्फबारी होने के आसार हैं। प्रदेश भर में साल 2014 के दिसंबर महीने में रिकॉर्ड बर्फबारी हुई थी। इस साल पूरे राज्य में 24 इंच बर्फबारी दर्ज की गई थी। इससे पहले साल 2005 में 3.8 इंच बर्फबारी हुई थी। जबकि बीते साल नवंबर और दिसंबर के महीने में ना के बराबर बर्फबारी देखने को मिली थी।

इसकी बड़ी वजह विंटर बारिश का कम होना बताया गया था। इस साल दिसंबर के अंत में प्रदेश में अच्छी बर्फबारी हो सकती है। इससे विंटर ट्रैक जैसे दयारा बुग्याल, नाग टिब्बा व हिल स्टेशन जैसे औली, मसूरी व नैनीताल में पर्यटकों की अच्छी भीड़ देखने को मिलेगी।

सर्दियों में वॉक करने वाले ध्यान से पढ़ें ये खबर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

सर्दियों में गर्म बिस्तर से निकलकर एक्सरसाइज करने का मन ज्यादातर लोगों को नहीं होता है। तो, कई बार तापमान कम होने से भी वॉक करने में डर लगता है। खासकर कि कुछ बीमारियों वाले लोग तो इसे लेकर सचेत रहते हैं और कई बार सर्दियों में वॉक करना छोड़ देते हैं। लेकिन, पूरी तरह से ये करना सेहत के लिए नुकसानदेह है। क्योंकि इसकी वजह से आपके पेट के मेटाबोलिज्म और आपके ब्रेन हेल्थ पर असल पड़ता है। इतना ही नहीं इससे ब्लड सर्कुलेशन भी प्रभावित होता है। ऐसे में आपको सर्दियों में वॉक करने से पहले कुछ बातों का खयाल रखना चाहिए। पर उससे पहले जान लेते हैं इस मौसम में वॉक करें या न करें।

सर्दियों में वॉक करना कितना सही है ?

सर्दियों में वॉक करना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है लेकिन बस आपको कुछ बातों का खयाल रखना चाहिए। पहले अगर बात फायदे कि करें तो जब सर्दियों में आप वॉक करते हैं तो इसकी वजह से आपके शरीर का ब्लड सर्कुलेशन

तेज हो जाता है। साथ ही शरीर गर्म हो जाता है और दिल की मांसपेशियों को आराम मिलता है। इससे बीपी बैलेंस रहता है। इसके अलावा ये शुगर मेटाबोलिज्म को तेज करता है और डायबिटीज को बैलेंस करने में मदद करता है। इसके अलावा सर्दियों में वॉक करना स्किन के लिए भी फादेमंद है।

सर्दियों में वॉक कब करें ?

सर्दियों में आपको वॉक करना है तो सुबह 8:30 से 9:30 के बीच कर लें। नहीं तो सुबह वॉक करने से बचें और शाम को वॉक करें। शाम को वॉक करना हर किसी के लिए ज्यादा सुरक्षित है। साथ ही इस समय ठंड का डर भी कम होता है। हालांकि, शाम को भी वॉक 5 से 6 के बीच कर लें। क्योंकि ठंड बढ़ने के साथ सर्दियों में वॉक करना नुकसानदेह हो सकता है। सर्दियों में कुछ लोगों को वॉक करने से ज्यादा बचना चाहिए। जैसे कि दिल के मरीज सुबह वॉक करने से बचें। अगर आपको अस्थमा या निमोनिया की बीमारी है तो भी आपको सुबह वॉक करने से बचना चाहिए। इस दौरान ये बीमारियां ट्रिगर हो सकती हैं।



क्रोनिक पेन से उबरने के लिए आजमाएं ये उपाय

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 19 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 किन 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 मेटल स्ट्रेंथ बूट 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



क्रोनिक पेन

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।

जानिए काले ही क्यों होते है गाड़ी के टायर

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 19 दिसंबर : साइकिल से लेकर मोटरसाइकिल तक, या फिर कार से लेकर ट्रक तक, जितने भी वाहन रबर के टायर पर चलते हैं, उनमें एक बात कॉमन है। वो ये कि इन सारे वाहनों के टायर काले रंग के होते हैं। गाड़ियों पर पेंट अलग-अलग रंग के हो सकते हैं, उनका आकार भी अलग-अलग ही होता है, पर टायर हमेशा काले होते हैं। क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों है ? चलिए आपको वजह बताते हैं। हाल ही में किसी ने सवाल किया- "वाहनों के टायर (पहियों) का रंग काला ही क्यों होता है ?" सवाल तो काफी रोचक है क्योंकि लगभग हर दिन आप अपने आसपास गाड़ियां और उनके टायर देखते ही होंगे, और शायद आपने ये भी गौर किया हो कि उन टायरों के रंग काले ही होते हैं। लोगों ने इस सवाल का जवाब दिया है।

पूजा पंत नाम की यूजर ने लिखा- "रबर का प्राकृतिक रंग दूधिया सफेद है, फिर भी हम जो काला रंग देखते हैं वह मूल रूप से soot के कारण होता है। माना जाता है कि soot सूती धागे के साथ टायर की मजबूती को बढ़ाता है, जो गर्मी को कम करने और स्थिरता को बढ़ाने के लिए डाला जाता है। हालांकि, आज कारों पर काले



गाड़ियों में टायर हमेशा काला क्यों होता है ?

टायरों का मुख्य कारण, रासायनिक यौगिक 'कार्बन ब्लैक' है। इसका उपयोग एक स्थिर रसायन के रूप में किया जाता है, जो टायर को चलाने वाले compound को बनाने के लिए अन्य पॉलिमर के साथ मिलाया जाता है। एक बार रबड़ से जुड़ने के बाद, कार्बन ब्लैक टायर की ताकत और मजबूती को बढ़ाता है, जिसे टायर निर्माताओं और कार चालकों के लिए एक आकर्षक विशेषता के रूप में देखा जाता है। एक तरह से कार्बन ब्लैक टायर के जीवनकाल का विस्तार करता है, टायर के कुछ हिस्सों से गर्मी का संचालन करता है जो विशेष रूप से गर्म हो जाते हैं जैसे कि tread और बेल्ट क्षेत्र। कार्बन

टायरों की गुणवत्ता को बनाए रखते हैं, उन्हें यूवी लाइट और ओजोन से बचाते हैं।

ये है काले होने का कारण

पूजा की तरह कई अन्य यूजर ने भी इस सवाल का जवाब दिया है। पर चलिए आपको विश्वस्नीय सोर्स से बताएं कि इसका क्या कारण है। बर्ट ब्रदर्स नाम की एक अमेरिकन टायरों की दुकान ने अपनी वेबसाइट पर इसका जवाब दिया है। साथ ही कारों की कंपनी किया ने भी इसका जवाब दिया है। दोनों के अनुसार रबर में कार्बन ब्लैक मिलाकर टायरों को बनाया जाता है जिसकी वजह से टायरों का रंग काला हो जाता है। इस वजह से टायर ज्यादा मजबूत हो जाते हैं।

सर्दियों में बच्चों का ऐसे रखें खास खयाल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 19 दिसंबर : बदलता मौसम और तापमान में लगातार उतार-चढ़ाव सामान्य तौर पर शरीर के लिए दिक्कतें पैदा करता है। उसपर आजकल कभी भी होने वाली बारिश स्थिति को और भी चुनौती से भरा बना देती है। वयस्कों के लिए ही यह मौसम कई शारीरिक समस्याओं की वजह बन सकता है।

ऐसे में छोटे बच्चों पर तो इसका असर और भी ज्यादा हो सकता है। छोटी उम्र के बच्चे जो इस तरह के मौसम का पहली बार सामना कर रहे होते हैं, उनका खास खयाल रखना जरूरी होता है। अक्सर माता-पिता यह समझ नहीं पाते कि ठंड के मौसम में बच्चों को किस तरह के कपड़े पहनाए रखे जाने चाहिए। वे या तो बहुत सारे कपड़े पहना देते हैं या फिर कई बार सामान्य पतले कपड़ों में ही बच्चे को रहने देते हैं। ये दोनों ही स्थितियां बच्चे के हिसाब से मुश्किल खड़ी कर सकती हैं। जन्म के पहले बच्चा माँ के भीतर एक सुरक्षित और आरामदायक कवच में रहता है। नौ महीने तक यही उसकी आदत में होता है। जब वह



बाहर आता है तो उसके लिए सबसे बड़ी चुनौती ही बाहर के वातावरण से सामंजस्य बैठाने की होती है। उसका शरीर धीरे-धीरे इस बाहरी वातावरण को अडॉप्ट करता है। इसलिए जन्म से कम से कम 6 माह तक बच्चों को इस मौसम में सुरक्षित रखना जरूरी है।

ठंडी और रूखी हवा, रात में और सुबह

अचानक तापमान का गिरना, दिन की तीखी धूप और अचानक हो जाने वाली बारिश। ये सब कुछ सर्दियों में हो सकता है और पिछले कुछ सालों में तो मौसम का यह बदलाव और भी तीव्र हो गया है। ठंड के मौसम में केवल सर्दी-जुकाम ही नहीं है जो बच्चों को परेशान कर सकता है। इसके अलावा बुखार, उल्टी, दस्त, स्किन इन्फेक्शन या रैशेज और फुंसियां, पेट दर्द, ड्राय कफ, डिहाइड्रेशन, निमोनिया, वायरल इन्फेक्शन और कुछ मामलों में सडन इन्फेंट डेथ सिंड्रोम के शिकार भी बच्चे हो सकते हैं। सडन इन्फेंट डेथ सिंड्रोम की स्थिति जरूरत से ज्यादा कपड़े में बच्चे को लाद देने से हो सकती है। इसके अलावा शरीर के टेम्परेचर का एकदम घट जाना यानी हाइपोथर्मिया की स्थिति भी बन सकती है। कई बार बहुत तेज धूप बच्चे को सूरज की हानिकारक किरणों से होने वाले नुकसान भी दे सकती है। इसके अलावा घर में गर्मी के लिए अपनाए गए आर्टिफिशियल साधन जैसे हीटर या सिगाड़ी आदि के ज्यादा उपयोग से भी तकलीफ हो सकती है।

टालमटोल की आदत आपको बना देगी कमजोर , रिसर्च

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 19 दिसंबर : टालमटोल की आदत से लोगों के रिश्ते बिगड़ रहे हैं। नौद प्रभावित हो रही है। ऐसे लोग अकेला महसूस करते हैं। अवसाद का शिकार हो रहे हैं। स्टाकहोम सहित अन्य 8 यूनिवर्सिटी के छात्रों पर हुए एक शोध में हाल ही यह बातें सामने आई हैं। शोध के मुताबिक, यूनिवर्सिटी छात्रों के पास स्वतंत्रता बहुत है, लेकिन टालमटोल करने की आदत के चलते 50% छात्रों की शिक्षा प्रभावित होती है। यह आदत अक्सर एक अच्छे इंसान के व्यक्तित्व और उसके जिन्दगी की कामयाबियों को खत्म कर देती है।

एक अन्य शोध में सामने आया कि टालमटोल की आदत से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। जो लोग टालमटोल करते हैं उनमें उच्च स्तर का तनाव होने का जोखिम ज्यादा होता है। इससे आत्मविश्वास में भी कमी होती है। जामा नेटवर्क ओपन में प्रकाशित इस अध्ययन के



लिए 3,525 छात्रों में से 2,587 से नौ माह तक सवालों का उत्तर पूछा गया। इसके जवाब देते समय कई स्वास्थ्य संबंधी जांचे भी की गईं। इस दौरान सामने आया कि टालमटोल करने वाले छात्रों के कंधे बाहों में दर्द, खराब नींद की गुणवत्ता, अधिक अकेलापन, और अधिक वित्तीय कठिनाइयों की अधिक संभावना रही। हालांकि अच्छी बात को सुधारा भी जा सकता है। दिनचर्या में छोटे बदलावों का भी बड़ा असर होता है। जैसे कुछ समय मोबाइल बंद कर अपने आप को समय देना। स्वयं के लिए समय निकालना। इसके पीछे की वजह तलाश करना कि आप टालमटोल क्यों कर रहे हैं।

तराई को आबाद करने में सिख समाज का है बड़ा योगदान : सीएम धामी

तराई क्षेत्र की विश्व में लघु भारत के रूप में बन रही पहचान



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

रूद्रपुर, 19 दिसंबर, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रूद्रपुर में आयोजित युवा सिख सम्मेलन को संबोधित करते हुए कहा कि तराई को आबाद करने में सिख समाज का बहुत बड़ा योगदान है। प्रथम गुरु गुरूनानक से लेकर दशमेश गुरुओं के आशीर्वाद से यह धरती लगातार कृषि, उद्योग एवं विकास की दृष्टि में लघु भारत का संदेश पूरे विश्व में दे रही है। उन्होंने कहा कि गुरूनानक जी से लेकर गुरु तेगबहादुर जी तक समस्त गुरुओं ने राष्ट्र को प्रथम रखा और पूरे राष्ट्र और धर्म को एक सूत्र में पिरोने का कार्य किया, इसके लिए उन्होंने कुर्बानियां भी दी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि 1947 में देश का विभाजन हुआ और विभाजन विभीषिका पर शहीदों को याद करने, उनको स्मरण करने के लिए पूरे देश में विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस मनाया जाता

है। उन्होंने रूद्रपुर में विभाजन विभीषिका स्मृति स्थल का निर्माण जल्दी कराये जाने की घोषणा की। आनन्द कारज एक्ट के संबंध में मन्त्रीमण्डल ने जो निर्णय लिया है, उसे जल्दी लागू करने तथा पांच लाख तक किसानों के लोन पर स्टाम्प ड्यूटी की छूट पहले की तरह जारी रखे जाने की बात भी मुख्यमंत्री ने कही।

वर्ग चार की जो नियमितकरण की पोलिसी है, उसको अभी आगे बढ़ाया जायेगा। अमृतसर तक के लिए ट्रेन चले, इसके लिए पुनः रेलमंत्रों से आग्रह करने का आश्वासन मुख्यमंत्री ने दिया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने 100 से भी ज्यादा बार ब्लड डॉनेट करने वाले जगदीश सिंह गोल्डी, दिलजीत सिंह, हरविन्दर सिंह चुघ को अंग वस्त्र ओढ़ाकर सम्मानित किया गया। उन्होंने कहा कि सभी का

रूद्रपुर में किया जाएगा विभाजन विभीषिका स्थल का निर्माण

सहयोग, प्रेम व एकजुटता ही है जो हमें विषम परिस्थितियों में भी प्रदेश में निरंतर विकास कार्य करने की प्रेरणा देता है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के सेवाभाव के संकल्प का अनुसरण कर के पूरे मनोयोग से अपने दायित्वों का निर्वहन कर रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शहजादों की कुखानी पर वीर बाल दिवस मनाने का संकल्प लिया था और आज पूरे देश में वीर बालदिवस मनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि हमारे सिख भाईयों का देश के विकास में जो योगदान है, उसको शब्दों में व्यक्त कर पाना नामुमकिन है। प्रधानमंत्री मोदी का एक भारत, श्रेष्ठ भारत के ध्येय वाक्य को जीवंत करने का कार्य हमारी सिख परम्परा कर रही है।

उन्होंने कहा सिक्खों द्वारा नानकमता साहिब के साथ जगह-जगह गुरुद्वारों द्वारा लंगर की व्यवस्था कर श्रद्धालुओं को भोजन कराने का कार्य जिस सेवा भाव से किया जाता है वह सराहनीय है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में डबल इंजन की सरकार हर वर्ग के उत्थान के लिए कार्य कर रही है हर उलझे हुए मामलों को सुलझाने का हमारा निरंतर प्रयास रहता है। हम चीजों को उलझाने में नहीं बल्कि सुलझाने में विश्वास रखते हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा करतापुर साहब नानक साहिब में 120 करोड़ की लागत से कोरीडोर की व्यवस्था करने का काम किया है। अफगानिस्तान की तालिबानी हुकुमत से पवित्र गुरुगन्थ साहब को हिन्दुस्तान लाने का कार्य भी प्रधानमंत्री जी द्वारा किया गया। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री जी द्वारा जो हमें नो रत्न सर्पित किये गये हैं, उसमें से एक रत्न हमारा गोविन्दघाट से हेमकुण्ड साहब तक

बनने वाला रोपवे है, जिससे 19 किमी. की पैदल चलने वाली यात्रा 9 मिनट में पूरी हो जायेगी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि मुख्यमंत्री बनने के पश्चात उनके द्वारा राज्य हित में उनके सकारात्मक कदम उठाए गए हैं। प्रदेश में नकल रोकने के लिए देश का सबसे सख्त नकल विरोधी कानून, धर्मान्तरण विरोधी कानून, लैण्ड तथा लव जेहाद के साथ महिलाओं के हित में अनेक निर्णय लिए हैं और जल्द ही प्रदेश में यूनिफॉर्म सिविल कोड लागू किया जायेगा इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री सौरभ बहुगुणा, राज्य मंत्री उत्तर प्रदेश बलदेव सिंह ओलख, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट, विधायक शिव अरोरा, त्रिलोक सिंह चीमा, अरविन्द पाण्डे, पूर्व विधायक राजेश शुक्ला, डॉ.शैलेन्द्र मोहन सिंघल द्वारा भी अपने विचार व्यक्त किये गये। कार्यक्रम का संचालन गुरविन्दर सिंह चण्डोक द्वारा किया गया।

उत्तराखंड : इन जिलों में शीतलहर से छूटेगी कंपकंपी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 19 दिसंबर : उत्तराखंड में इन दिनों मौसम शुष्क है, लेकिन कड़ाके की ठंड ने लोगों की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। मैदानी इलाकों में कोहरे का कहर बढ़ रहा है। खासकर ऊधमसिंहनगर और हरिद्वार जैसे जिलों में कोहरे की चादर फैली है, जिसके चलते वाहन चालकों को परेशानी उठानी पड़ रही है। बीते दो दिन उत्तराखंड के पर्वतीय इलाकों में खूब बारिश और बर्फबारी हुई। जिसका असर अगले कुछ दिनों तक मैदानी इलाकों में देखने को

मिलेगा। मौसम विभाग के अनुसार 19 दिसंबर तक मौसम शुष्क रहेगा, लेकिन शीतलहर के चलते ठंड खूब सताएगी। सुबह और शाम के वक्त तापमान में गिरावट देखने को मिलेगी। हालांकि विंटर बारिश न होने की वजह से बीते कुछ दिनों से मैदानी इलाकों के अधिकतम तापमान में एक-दो डिग्री की बढ़ोतरी दर्ज की जा रही है, जिसके चलते यहां घना कोहरा छा रहा है। बर्फबारी की बात करें तो प्रदेश भर में दिसंबर महीने में साल 2014 में रिकॉर्ड बर्फबारी हुई थी। इस

साल पूरे राज्य में 24 इंच बर्फबारी दर्ज की गई थी। इससे पहले साल 2005 में 3.8 इंच बर्फबारी हुई थी। जबकि बीते साल नवंबर और दिसंबर के महीने में न के बराबर बर्फबारी देखने को मिली थी। इसकी बड़ी वजह विंटर बारिश का कम होना बताया गया था। मौसम वैज्ञानिकों के मुताबिक इस साल प्रदेश में अच्छी बर्फबारी होने की उम्मीद है, जिससे प्रदेश के शीतकालीन पर्यटन को बूम मिलेगा। दिसंबर के आखिरी हफ्ते में प्रदेश में बर्फबारी होने की संभावना है।



GST Return को लेकर बदल गया एक नियम

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 19 दिसंबर, GST Return भरने का एक नियम बदल गया है। छोटे दुकानदारों को मोदी सरकार ने नए साल का तोहफा दिया है। यह तोहफा 2 करोड़ रुपये तक का टैक्स भरने वालों के लिए है। वित्त मंत्रालय ने नियम बदलने की जानकारी अपने आधिकारिक X अकाउंट पर शेयर करके दी। वित्त मंत्रालय ने इस नये फैसले के रेफरेंस के लिए नोटिफिकेशन नंबर 32/2023-CT को आधार बनाया है, जो मंत्रालय की ओर से 31 जनवरी 2023 को रिलीज किया गया था। आदेश के अनुसार, अब 2 करोड़ रुपये तक का कारोबार करने वाले छोटे दुकानदारों को GST-9 भरने की जरूरत नहीं पड़ेगी। यह फॉर्म एनुअल GST रिटर्न भरने के लिए दाखिल किया जाता है, लेकिन अब यह फार्म भरना जरूरी नहीं होगा।



रजिस्टर्ड GST-3B रिटर्न दाखिल कर रहे हैं। यह आंकड़ा GST लागू होने के पहले वर्ष 2017-18 में 68 प्रतिशत था। देश में माल एवं सेवा कर (GST) जुलाई 2017 में लागू हुआ था। इसमें उत्पाद शुल्क, सेवा कर और वैट जैसे लोकल टैक्स शामिल किए गए थे।

पदोन्नति कोटा बढ़ाने को नए सिरे से आंदोलन की तैयारी

देहरादून। उत्तराखंड पावर जूनियर इंजीनियर एसोसिएशन ने सहायक अभियंता पद पर पदोन्नति कोटा बढ़ा कर 58.33 प्रतिशत किए जाने की मांग तेज कर दी है। जूनियर इंजीनियरों को पहली एसीपी में दो इंक्रीमेंट का लाभ दिए जाने को लेकर भी मैनेजमेंट की घेरेबंदी तेज कर दी है। एसोसिएशन ने मैनेजमेंट से लेकर शासन स्तर पर मांगों की अनदेखी का आरोप लगाया। उत्तराखंड पावर जूनियर इंजीनियर एसोसिएशन के केंद्रीय महासचिव पवन रावत ने बताया कि प्रदेश भर के पावर डिप्लोमा इंजीनियरों में मैनेजमेंट के स्तर पर बरती जा रही लापरवाही को लेकर आक्रोश बढ़ता जा रहा है। अभी तक सहायक अभियंता पद पर प्रमोशन कोटा बढ़ाने को लेकर कोई फैसला नहीं किया जा रहा है। सालों से इस मांग को उलझाया जा रहा है। सिर्फ कोरे आश्वासन देकर समय निकाला जा रहा है। इस बार प्रमोशन कोटा बढ़ाए जाने को लेकर आर पार की लड़ाई लड़ी जाएगी। आंदोलन की रणनीति बनाने को 23 दिसंबर को संघ भवन माजरा में केंद्रीय कार्यकारिणी की बैठक बुलाई गई है।

बैठक में प्रमोशन कोटा बढ़ाने के साथ ही डिप्लोमा इंजीनियरों को पहली एसीपी में दो इंक्रीमेंट का लाभ देने को भी दबाव बनाया जाएगा। कहा कि अभी तक सहायक अभियंता और अधिशासी अभियंता के खाली पदों पर प्रमोशन को लेकर भी कोई फैसला नहीं लिया जा रहा है। इसका सीधा असर निगम के कामकाज पर पड़ रहा है। डिप्लोमा इंजीनियर काम के बोझ से दबे पड़े हैं। कई लोग बिना प्रमोशन के ही रिटायर होने को मजबूर हो रहे हैं। इन तमाम प्रकरणों का तत्काल समाधान न होने पर आंदोलन तय है।

देहरादून : पटेलनगर में शिफ्ट होगा पुराना आढ़त बाजार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 19 दिसंबर : देहरादून शहर जाम की समस्या से जूझ रहा है। वीकेंड पर तो यहां बाजारों में पैर रखने तक की जगह नहीं मिलती। साल दर साल शहर में वाहनों की संख्या बढ़ रही है, लेकिन संसाधन सीमित हैं। ऐसे में अब यहां के आढ़त बाजार को रेलवे स्टेशन रोड से शिफ्ट करने की कवायद शुरू हो गई है, जो कि शहर में लगने वाले जाम की मुख्य वजहों में से एक है। नया आढ़त बाजार पटेलनगर में बसाया जाएगा।

नए स्थल पर आढ़त बाजार को शिफ्ट करने के लिए करीब 145 करोड़ रुपये स्वीकृत किए गए हैं। एमडीडीए ने नए स्थल पर आढ़त बाजार के विकास के लिए टेंडर भी आमंत्रित कर दिए हैं। इसका लेआउट भी सामने आ गया है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक आढ़त बाजार शहर का सबसे बड़ा बॉटल नेक है। यहां सड़क के चोक हिस्से को खोलने के लिए कई बार



कोशिशें की गईं, लेकिन कोई योजना परवान नहीं चढ़ पाई। ऐसे में एमडीडीए आढ़त बाजार को नई जगह शिफ्ट करने की तैयारी कर रहा है। साथ ही सहारनपुर चौक से लेकर तहसील

चौक तक सड़क के 1.55 किलोमीटर भाग को 24 मीटर तक चौड़ा किया जाना है। ताकि जाम की समस्या को दूर किया जा सके। नए आढ़त बाजार में 60, 120, 180 व

240 वर्ग मीटर के प्लॉट तैयार किए जाएंगे। इसी के मुताबिक मुआवजे की गणना की जाएगी। उदाहरण के लिए अगर किसी कारोबारी की आढ़त बाजार में 120 वर्गमीटर

की जगह थी और वह नए स्थल पर 60 वर्गमीटर की जगह चाह रहा है तो उसे शेष आकार के हिसाब से मुआवजा देने का प्रविधान किया गया है। नया आढ़त बाजार पटेलनगर में 100 बीघा जमीन पर बनाया जाएगा।

इसके लिए पटेलनगर कोतवाली के पीछे की चयनित 7.7 हेक्टेयर भूमि को आवास विभाग को राज्य कैबिनेट ने निःशुल्क हस्तांतरित कर दिया था। इसके साथ ही भू-उपयोग परिवर्तन में लगने वाले शुल्क समेत सड़क चौड़ीकरण के लिए लोनिवि के पक्ष में रजिस्ट्री के स्टॉप शुल्क को भी माफ किया जा चुका है। सरकार की ओर से दी गई यह छूट करीब 260 करोड़ रुपये की है। शहर के अन्य क्षेत्रों के आढ़ती भी नए बाजार में स्थल आवंटित करा सकते हैं। इसके लिए शिफ्टिंग के साथ प्लॉट खरीद जैसे दोनों विकल्प उपलब्ध हैं।

उत्तराखंड : जायरोकॉप्टर सफारी का ट्रायल सफल, जल्द होगी शुरुआत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 19 दिसंबर : पहली जायरोकॉप्टर सफारी का ट्रायल सफल हो गया है। जायरोकॉप्टर एडवेंचर शुरू करने वाला उत्तराखंड देश का पहला राज्य है। उत्तराखंड से देश की पहली हिमालयी एयर सफारी की शुरुआत की है। उत्तराखंड की पहली जायरोकॉप्टर सफारी का ट्रायल सफल हो गया है। बता दें कि शनिवार को हरिद्वार के बैरागी कैम्प में जायरोकॉप्टर की उड़ान का ट्रायल किया गया जो कि सफल हो गया है। अब प्रदेश में जल्द ही इसकी शुरुआत की जाएगी पर्यटक इसका आनंद ले पाएंगे।

पर्यटन विभाग को जायरोकॉप्टर से एयर सफारी के लिए डीजीसीए की मंजूरी मिल गई है। जायरोकॉप्टर सफारी की शुरुआत प्रदेश में साहसिक पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए अनोखी पहल है। बता दें कि जिलाधिकारी हरिद्वार ने खुद इसका ट्रायल किया। जायरोकॉप्टर से आप पहाड़ और नदियों को और ज्यादा करीब से देख सकते हैं।

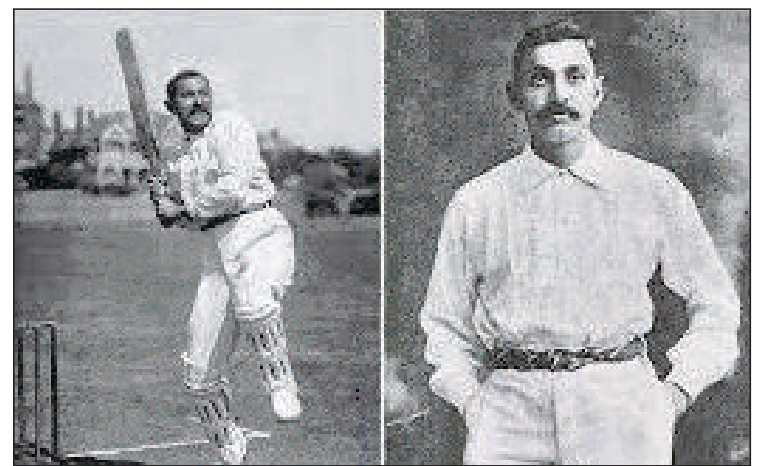
आपको बता दें कि जायरोकॉप्टर सफारी एक अनोखा दौरा है। जायरोकॉप्टर किसी भी स्थान को रोमांचक और मजेदार तरीके से



देखने का मौका देता है। बता दें कि जाइरोप्लेन का आविष्कार 1923 में जुआन डे ला सिर्वा द्वारा किया गया था। ऐसे कई और नामों जैसे जायरोकॉप्टर, ऑटो गाइरो या रोटो प्लेन के नाम से भी जाना जाता है। जायरोकॉप्टर एक छोटे हेलीकॉप्टर की

तरह दिखता है लेकिन इसमें रोटर्स को घुमाने वाला कोई इंजन नहीं होता है। रोटर्स बस स्वचालित होते हैं जिसे 'ऑटोरोटेट' कहा जाता है। जायरोकॉप्टर उड़ान के सबसे सुरक्षित तरीकों में से एक है। जाइरोकॉप्टर किसी भी मौसम में उड़ान भरने में सक्षम है।

कौन है वो क्रिकेटर जिनके नाम पर खेली जाती है रणजी ट्रॉफी



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट , 19 दिसंबर , भारत में क्रिकेट को लेकर अपना अलग ही फैन बेस है। दीवानगी और क्रेज इतना कि उसे लफजों में बयान ही नहीं किया जा सकता। भारत में एक ऐसा ही एक क्रिकेट टूर्नामेंट है रणजी ट्रॉफी। आइये जानते हैं इसके पीछे का कनेक्शन और किस महाराज के नाम पर शुरु हुई भारत में रणजी ट्रॉफी, वो इंटरनेशनल क्रिकेटर वो महाराज, जिसने भारत में क्रिकेट को एक नया आयाम दिया (क्रिकेट टूर्नामेंट रणजी ट्रॉफी भारत के पहले इंटरनेशनल क्रिकेटर महाराज रणजीत सिंह जी विभाजी जडेजा के नाम पर साल 1934 में शुरु हुआ था। रणजीत सिंह केंब्रिज यूनिवर्सिटी की ओर से फर्स्ट क्लास क्रिकेट और सक्सेस की ओर से काउंटी क्रिकेट खेलते थे। इसके अलावा, रणजीत सिंह इंग्लिश क्रिकेट टीम की तरफ से टेस्ट मैच खेला करते थे। वे लोगों में रणजी नाम से मशहूर थे।

रणजी ट्रॉफी का 10 सितंबर से कनेक्शन भारत के पहले अंतरराष्ट्रीय क्रिकेटर रणजीत सिंह विभाजी जडेजा का जन्म 10 सितंबर 1872 को सदोदर, काठियावाड़ में हुआ था। रणजीत सिंह को बचपन से ही क्रिकेट में काफी इंटरैस्ट था। 1883 में 11 साल की उम्र में उन्होंने पहली बार स्कूल क्रिकेट खेला था और अगले ही साल वह स्कूल क्रिकेट टीम के कैप्टन बन गए थे। 16 जुलाई 1896 को सर रणजीत सिंह जी की ने अपना पहला टेस्ट मैच खेला था, जिसमें पहली पारी में उन्होंने 62 रन बनाए। दूसरे दिन के अंत में रणजीत सिंहजी 42 रन पर नाबाद रहे थे। अंतिम दिन, उन्होंने लंच के पहले तक 113 रन बनाए और ऑस्ट्रेलियाई टीम के खिलाफ अपना पहला शतक जड़ा, रणजीत सिंहजी इस मैच में 154 पर नाबाद

रहे। महाराज रणजीत सिंहजी ने अपना अंतिम टेस्ट 24 जुलाई 1902 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ खेला था।

कब से शुरू हुई रणजी ट्रॉफी टूर्नामेंट रणजी ट्रॉफी का पहला टूर्नामेंट 1934-35 में हुआ था। इसका पहला मैच उस वक्त मद्रास के चेर्पोक ग्राउंड में और मैसूर के बीच हुआ था। पहले ही टूर्नामेंट में पटियाला के महाराजा भूपिंदर सिंह ने ट्रॉफी डोनेट कर दी थी। वर्तमान में देशभर से कुल 38 टीमों रणजी ट्रॉफी को जीतने के लिए मैदान पर उतरती हैं। सर रणजीत सिंहजी विभाजी जडेजा (Sir Ranjit Singhji Vibhaji Jadeja) एक बेहतरीन बल्लेबाज थे, और उन्होंने कई रिकॉर्ड भी बनाए थे। 1896 में, क्रिकेट मैच में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए, उन्हें विस्डेन क्रिकेटर ऑफ द ईयर की ओर से साल 1897 के लिए नॉमिनेट किया गया था। रणजीत सिंह जी ने अपने क्रिकेट कैरियर में 15 टेस्ट मैच और 307 फर्स्ट क्लास मैच खेले थे। टेस्ट मैचों में उनका टॉप स्कोर 175 और फर्स्ट क्लास मैचों में नाबाद 285 रन था। रणजीत सिंहजी ने अपने पूरे टेस्ट करियर में 989 रन और फर्स्ट क्लास करियर में 24,692 रन बनाए थे। इसके अलावा टेस्ट करियर में रणजी के नाम 2 शतक और 6 अर्धशतक हैं।

रणजीत सिंहजी विभाजी जडेजा 1907 में महाराज जाम साहब नवानगर बने थे। क्रिकेट के अलावा रणजीत सिंह विभाजी राजाओं के समूह 'नरेश मंडल' के चांसलर भी थे। इसके अलावा उन्होंने लीग ऑफ नेशन में भारत का भी प्रतिनिधित्व भी किया था। 12 अप्रैल 1933 को 60 साल की उम्र में महाराज रणजीत सिंहजी विभाजी जडेजा का निधन हो गया था। उनके निधन के बाद, भारतीय क्रिकेट नियंत्रण बोर्ड (BCCI) ने 1934 में रणजी ट्रॉफी की शुरुआत की।

उत्तराखंड : हरिद्वार में बाघ गुलदार के बाद हाथियों की दहशत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरिद्वार 19 दिसंबर : उत्तराखंड में कहीं बाघ-गुलदार राह चलते लोगों पर झपट रहे हैं तो कहीं हाथियों की दहशत ने लोगों का जीना मुश्किल कर दिया है। हरिद्वार के गाड़ोवाली गांव में हाथियों ने किसानों की फसल बर्बाद कर दी। पीड़ित किसान अब मुआवजा मांग रहे हैं। प्रभावित किसानों ने मुआवजे के लिए वन विभाग के अधिकारियों को प्रार्थना पत्र दिए हैं। साथ ही हाथियों पर रोक की मांग की है। हरिद्वार में हाथियों के आतंक की घटनाएं पहले भी कई बार सामने आ चुकी हैं।

खासकर गंगा पार के जंगलों से हाथियों के आबादी क्षेत्र में आने का सिलसिला रुकने का नाम नहीं ले रहा। हाथियों के झुंड खेतों में खड़ी फसल बर्बाद कर देते हैं। जिससे किसान परेशान हैं, साथ ही गांव में दहशत का माहौल बना हुआ है। किसानों की ओर से हाथियों पर रोक



लगाने की मांग की जा रही है। बीते दिन यहां हाथियों ने गाड़ोवाली गांव में खूब उत्पात मचाया।

हाथियों का झुंड खेतों में घुस गया और खेतों में खड़ी गन्ने की फसल को रौंद डाला। सुबह किसानों ने खेतों में जाकर देखा तो उनके

होश उड़ गए। किसानों ने वन विभाग के अधिकारियों को लेटर देकर मुआवजा देने की मांग की है। वहीं हरिद्वार रेंज के रेंजर शैलेंद्र नेगी का कहना है कि हाथियों के मूवमेंट पर गश्त टीमें नजर रखती हैं। जांच के बाद नष्ट फसलों का मुआवजा दिया जाएगा।

Chef Vikas Kuriyal Promoting Pahadi Cuisine in United States of America

Chef Kuriyal is an Inspiration for our youth in Uttarakhand

By News Virus Network

Chef Vikas Kuriyal, resident of Dehradun, Uttarakhand, has been working in the United States for the last 2 years where he is promoting Indian healthy cuisine. Chef Kuriyal currently works at Mehfil Restaurant in Asheville, North Carolina United States of America. The Indian restaurant Mehfil where he works has also received the awards for Best Indian Cuisine and all rounder restaurant.

Chef Vikas Kuriyal is a certified Master Chef specialized in culinary arts. His contribution is extraordinary in the Indian specialty cuisines for the customers. His culinary talent is original, ambitious and innovative. He invested in creating specialty dishes that are both intricate and simple, traditional and progressive. He has judged the Young Chef Olympiad organized by the International Institute of Hotel Management (IIHM) in the year 2017 in 50 countries.

The significant recognition in the international culinary field makes his contribution important and unique. He is the second member in India being awarded membership by the World Master Chef Society. The World Master Chefs Society is a leading and distinguished professional association headquartered in the United Kingdom. The World Master Chef's exclusive membership boasts only 350 World Master Chefs from countries all over the world. He has also served as a judge in the cooking television show on a well-known television network, UCN in India. UCN is central



India's largest digital cable network.

It's his journey from Tehri to America with a salary package from 4 thousand to 4 lakhs. Many aspiring chefs find his journey inspirational for their career growth and guidance.

Today, thousands of youth with roots from Uttarakhand are hoisting their flag all over the world by joining the hotel industry. These youth of Uttarakhand, who are working in hotels, have created a different identity for themselves on the basis of their hard work and strength. This is the reason that today about 60 to 70% of the youth of Uttarakhand belong to the hotel industry. He also belong among one of those youths from Uttarakhand gaining fame. I have made my own identity not only in the country but all over the world.

He is the one and only Master Chef of Uttarakhand recognized by the name- Master Chef Vikas

Kuriyal. He is not dependent on anyone's identity in the world today. Today, he is hoisting our flag all over the world with my profession and skills famed as World Master Chef Vikas Kuriyal. He has so far visited about 12 to 15 countries, and has also

His journey is incredible, from the mountains of Uttarakhand to United States of America.

worked in many different states of India. His journey to reach this point and destination was not that easy, but behind this, it's his day and night hard work, dedication and passion to work.

He was born in the village Sukri Thapla, Pratapnagar and did his schooling from the primary school of the village. He was the only youngest brother in the family of six siblings. After the



death of his father at a very young age, all the responsibilities of the house came onto his shoulders to fulfill his responsibilities, he left for a hotel job after completing high school. He first went to Chandigarh and did small jobs there in the hotel. He started as a helper to wash dishes. Slowly He started understanding the working of the hotel industry. Along with work, he also continued studies and completed 11th and 12th standard through a private board. After that he pursued Hotel Management from Maurya Institute, Dehradun in the year 2002. Further, he moved to Pune for the job purpose. After this, as if the dreams of development got wings and he started working hard with all his heart. The journey of development started from Chandigarh and reached Mumbai, Pune, Nagpur, Hyderabad, Goa, Bengaluru and

many other cities of the country. As Chef Vikas Kuriyal mastered the hotel's functions. His experiences were also adding up. After working in different cities of India, He first went to Malaysia to work abroad. Later, he worked in cities like France, Germany & Thailand. It was the result of his hard work that in the year 2000, from a small dhaba in Punjab he was able to work in all the renowned five-star hotels of the world and achieved the title of Master Chef. Also, he has served in 40 countries of the world. After becoming a master chef, today he is associated with many hotel brands in India and abroad and am also engaged in promoting our Indian 'Pahadi' food globally. His dream to tour & start 3-4 restaurants in America. During this tour, he will try his best to invite the newly elected President of America, Joe Biden, to taste our mountain cuisine which is organic and healthy.

मर्द या औरत, किसके पास है ये ख़ास चीज़ ज्यादा ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 19 दिसंबर, लड़कों और लड़कियों को लेकर ये सवाल सदियों से पूछा जाता रहा है. समाज में उन्हें लोग अपने-अपने तर्क के अनुसार जज भी करते हैं. लेकिन आज हमने यही सवाल चैट जीपीटी से पूछा और जानने की कोशिश की कि आखिर उसका जवाब क्या होता है. ये रहा उसका जवाब- मनोबल और बुद्धिमत्ता में लड़के और लड़कियों के बीच कोई विशेष अंतर नहीं होता है, क्योंकि यह व्यक्ति के व्यक्तिगत स्वभाव और शिक्षा पर निर्भर करता है. यह स्वाभाविक है कि हर व्यक्ति अपने विचारों, क्षमताओं, और रुचियों में एक दूसरे से अलग होता है. जबकि, रिसर्च और विज्ञान के आधार पर देखें तो लड़के और लड़कियों की ब्रेन कैपेसिटी में कोई महत्वपूर्ण भिन्नता नहीं है. इन दोनों का दिमाग समर्थन, समस्या समाधान, लॉजिकल थिंकिंग, और उच्च आदर्शों को समझने की क्षमता में समान हो



सकता है. **इंसानी दिमाग एक जैसा होता है** लड़का हो चाहे लड़की सबके दिमाग की संरचना लगभग एक जैसी होती है. दरअसल, इंसानी दिमाग तीन मुख्य भागों में विभाजित होता है. मस्तिष्क (Brainstem), दिमाग का मध्य भाग (Cerebrum), और सेरिबेलम (Cerebellum). मस्तिष्क बुद्धिमत्ता और सामंजस्य की नियंत्रण में भूमिका निभाता है, जबकि दिमाग का मध्यभाग विभिन्न क्षमताओं को समर्थन

करता है, और सेरेबेलम शारीरिक क्षमता और स्थिरता के लिए जिम्मेदार है. इंसानी दिमाग के कार्यों में संचार, सोच, स्मरण, और सीखने जैसी कई क्षमताएं शामिल हैं. वहीं, न्यूरोन्स और सिनैप्स के माध्यम से इसमें गहरी और बेहतर समझ आती है.

ये न्यूरोन्स और सिनैप्स क्या होते हैं दिमाग की मुख्य भूमिका न्यूरोन्स नामक सेल्स के हैं. ये सेल्स इलेक्ट्रिकल और केमिकल सिग्नल्स के माध्यम से जानकारी प्रेषित करते हैं. वहीं न्यूरोन्स के बीच में संवाद सिनैप्स के माध्यम से होता है. जब एक न्यूरोन एक सिनैप्स के माध्यम से दूसरे न्यूरोन के साथ संपर्क में आता है, तो यहां सिग्नल्स ट्रांसमिट होते हैं. इसे ऐसे समझिए कि न्यूरोन्स के बीच संवाद के लिए इलेक्ट्रिकल और केमिकल सिग्नल्स का उपयोग होता है. जब एक न्यूरोन एक सिग्नल उत्पन्न करता है, तो यह एक दूसरे न्यूरोन को इस सिग्नल को स्वीकार करने के लिए प्रेरित करता है.

आईटीबीपी की प्लाटून को बदरीनाथ धाम में तैनात किया गया



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

19 दिसंबर, शीतकाल में बदरीनाथ धाम में सुरक्षा की दृष्टि से आईटीबीपी (भारत-तिब्बत सीमा पुलिस) की तैनाती कर दी गई है। अभी तक यहां पर पुलिस व पीएससी के जवान तैनात रहते थे। अब आईटीबीपी की प्लाटून को भी यहां तैनात कर दिया गया है। बदरीनाथ केदारनाथ

मंदिर समिति के उपाध्यक्ष किशोर पंचार ने बताया कि मंदिर में अभी तक पुलिस व पीएससी तैनात थी। अब पीएससी को हटाकर आईटीबीपी की 23 बटालियन की प्लाटून को धाम की सुरक्षा के लिए तैनात कर दिया गया है। यहां पर आईटीबीपी के 30 जवान दिर रात मंदिर की सुरक्षा में तैनात हैं।

स्वास्थ्य मंत्री डॉ. रावत ने ग्रहण किया टाटा मेमोरियल अवार्ड

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

नई दिल्ली/देहरादून, 18 दिसंबर 2023: स्वास्थ्य विभाग उत्तराखंड को सोमवार को नई दिल्ली स्थित इंडिया हैबिटेड सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिष्ठित 'जेआरडी टाटा मेमोरियल अवार्ड' से नवाजा गया। यह अवार्ड उत्तराखंड को 42 विभिन्न स्वास्थ्य सुचकांकों में देश भर में बेहतर प्रदर्शन के लिए दिया गया जिसे चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने स्वयं ग्रहण किया। उन्होंने कहा कि अवार्ड मिलने से स्वास्थ्य विभाग के कार्मिकों का मनोबल बढ़ने के साथ ही उनमें एक नई ऊर्जा का संचार भी होगा, जिससे भविष्य में स्वास्थ्य के क्षेत्र में राज्य में और बेहतर कार्य किये जा सकेंगे।

नई दिल्ली में आयोजित जेआरडी टाटा मेमोरियल अवार्ड समारोह के मौके पर प्रदेश के स्वास्थ्य मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने कहा कि माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के मार्गदर्शन में प्रदेश सरकार विभिन्न योजनाओं से आम जनमानस को स्वास्थ्य लाभ दे रही है जिसके फलस्वरूप हाई फोकस बड़े राज्यों की श्रेणी में स्वास्थ्य सेवाओं के बेहतर प्रदर्शन के लिए उत्तराखंड को राष्ट्रीय स्तर पर प्रथम स्थान के लिये चयनित कर जेआरडी टाटा मेमोरियल अवार्ड प्रदान किया गया। उन्होंने कहा कि अवार्ड मिलने से स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों का मनोबल बढ़ेगा जिससे वह प्रदेश में स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक बेहतर करने के लिये भी प्रेरित होंगे। उन्होंने कहा कि राज्य



सरकार स्वास्थ्य सेवाओं के सुदृढीकरण एवं विस्तारीकरण के लिये प्रतिबद्ध है, इसके लिये समय-समय पर सरकार द्वारा स्वास्थ्य चिंतन शिविरों का आयोजन किया जा रहा है जिसमें आम लोगों की प्रतिक्रियाओं, सुझावों एवं शिकायतों का संकलन कर उन पर प्रभावी कदम उठाये जा रहे हैं। पॉपुलेशन फाउंडेशन ऑफ

इंडिया की ओर से आयोजित इस सम्मान समारोह में टाटा सन्स के चैयरमैन नटराजन चंद्रशेखरन द्वारा डॉ. रावत को स्मृति चिह्न के साथ पांच लाख की धनराशि का चेक सौंपा गया।

जेआरडी टाटा द्वारा 1970 में पॉपुलेशन फाउंडेशन ऑफ इंडिया संस्था की स्थापना की गई थी, जिसको महिला संवेदनशीलता, जनसंख्या,



स्वास्थ्य एवं विकास नीतियों के क्षेत्र में पांच दशकों का शोध अनुभव है। यह संस्था सरकारी व निजी क्षेत्र के विशेषज्ञों से समावेशित प्रख्यात प्रबंधन परिषद् एवं परामर्श समिति के मार्गदर्शन में कार्य करती है। जेआरडी टाटा के निधन के उपरांत इस संस्था ने राष्ट्रीय स्तर पर जेआरडी मेमोरियल अवार्ड की स्थापना की, जिसके माध्यम से सर्वोच्च

प्रदर्शन करने वाले राज्यों एवं जिलों को सम्मानित किया जाता है। कार्यक्रम में टाटा सन्स के चैयरमैन नटराजन चंद्रशेखरन, पॉपुलेशन फाउंडेशन ऑफ इंडिया (पी.एफ.आई.) के चैयरपर्सन गर्वीनिंग बांडी डॉ. श्रीनाथ रेड्डी, एक्ज़िक्यूटिव डेक्लरटर पॉपुलेशन फाउंडेशन ऑफ इंडिया पूनम मूटरेजा व विभिन्न राज्यों के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

विश्व अल्पसंख्यक अधिकार दिवस पर चमोली पुलिस की गोष्ठी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

चमोली, 19 दिसंबर, विश्व अल्पसंख्यक अधिकार दिवस के अवसर पर पुलिस अधीक्षक चमोली रेखा यादव (IPS) के निर्देशन में



जनपद के समस्त थाना प्रभारियों द्वारा अपने-अपने थाना क्षेत्रान्तर्गत निवासरत अल्पसंख्यक समुदाय के व्यक्तियों के साथ गोष्ठी का आयोजन किया गया।

गोष्ठी के दौरान उपस्थित अल्पसंख्यक समुदाय को लोगों के उनके मौलिक अधिकारों एवं केन्द्र एवं राज्य सरकारों द्वारा अल्प संख्यक समुदाय के कल्याण के लिए चलाये जा रहे विभिन्न लाभकारी योजनाओं की जानकारी दी गयी तथा उनसे विचार विमर्श कर समस्यायें पूछी गयी, किसी भी प्रकार की समस्या होने पर तत्काल थाना पुलिस को सूचना देने हेतु अवगत कराया गया। सभी को आपसी भाईचारा व सौहार्द बनाये रखने व राष्ट्र की एकता व अखण्डता को अक्षुण्य बनाये रखने तथा कानून एवं शान्ति व्यवस्था बनाये रखने में पुलिस का सहयोग प्रदान करने की अपील की गयी। गोष्ठी के उपरान्त समस्त थाना प्रभारियों द्वारा उत्तराखंड अल्पसंख्यक आयोग तथा उत्तराखंड पुलिस द्वारा अल्पसंख्यकों हेतु जन चेतना कार्यक्रम के संबंध में प्रकाशित पुस्तिका वितरित करते हुए गोष्ठी का समापन किया गया।

रामबाड़ा-गरुड़चट्टी पैदल मार्ग से जुड़ी खुशखबरी !



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 19 दिसंबर, उत्तराखंड के लिए दिल्ली से बड़ी खबर आ गयी है। केदारनाथ आपदा में नष्ट हुए अहम रास्ते से जुड़ी है ये खबर, रुद्रप्रयाग जिले के अंतर्गत 2013 में आई केदारनाथ आपदा में बह गए रामबाड़ा-गरुड़चट्टी पैदल मार्ग के निर्माण का रास्ता अब पूरी तरह साफ हो गया है। केंद्र सरकार के पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय ने मार्ग के निर्माण के लिए वन भूमि हस्तांतरण को अंतिम मंजूरी दे दी है। अब भूमि हस्तांतरण के साथ ही कार्यदायी संस्था लोनिवि मार्ग का निर्माण कार्य शुरू कर देगी।

2013 से पहले केदारनाथ की यात्रा रामबाड़ा-गरुड़चट्टी मार्ग से ही होती थी। लेकिन आपदा में सड़क बह जाने के बाद इसका एलाइनमेंट बदला गया और मंदाकिनी नदी के दूसरी ओर नई सड़क बनाई गई। इससे केदारनाथ की दूरी ढाई से

तीन किमी बढ़ गई। तभी से पुराने रूट को मूल स्वरूप में लौटाने का प्रयास किया जा रहा था, जो अब सफल होने जा रहा है।

इसी साल जुलाई में सैद्धांतिक मंजूरी दी गई थी

इस मार्ग के निर्माण के लिए उत्तराखंड राज्य वन्यजीव बोर्ड और राष्ट्रीय वन्यजीव बोर्ड पहले ही भूमि हस्तांतरण की मंजूरी दे चुके हैं। इसके तहत रामबाड़ा से गरुड़ चट्टी तक किमी 6.750 से किमी 12.10 तक करीब पांच किमी पैदल पथ के निर्माण के लिए 0.983 हेक्टेयर वन भूमि पीडब्ल्यूडी को हस्तांतरित की जानी है। केंद्र ने इसी साल जुलाई में वन विभाग के प्रस्ताव को सैद्धांतिक मंजूरी दे दी थी। इसके बाद सितंबर माह में राज्य सरकार की ओर से संशोधित शमन योजना प्रस्तुत की गयी। जिसे अब केंद्र ने मंजूरी दे दी है। अपर मुख्य वन संरक्षक एवं नोडल अधिकारी रंजन मिश्रा ने इसकी पुष्टि की है।

नींद की समस्या से जूझ रहे तो भूलकर भी न खाएं ये चीजें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 19 दिसंबर : नींद की समस्या से जूझ रहे तो भूलकर भी न खाएं ये चीजें शरीर के लिए नींद एक दवा का काम करती हैं, क्योंकि नींद के दौरान शरीर खुद को रिपेयर करता है। अगर नींद में खलल पड़े या रात को अच्छी नींद न आए तो इससे तमाम मानसिक और शारीरिक परेशानियां पैदा होने लगती हैं। 18 घंटे की नींद शरीर की रोज की जरूरत है, और शरीर की ये खुराक कई बार हमारी ही गलतियों से पूरी नहीं होती।

इन फूड्स को ब्लैकलिस्ट में डाल दें
अल्कोहल - रात को सोने से ठीक पहले अगर आप ये सोच कर अल्कोहल लेते हैं कि उनकी दिनभर की थकान उतर जाएगी और बेहतर नींद आएगी तो अपनी सोच को बदल लें, क्योंकि ऐसा कर के वह अपनी नींद ही नहीं हेल्थ को भी चौपट कर रहे हैं। इसमें कैलोरी भी बहुत अधिक होती है जो वेट गेन और डायबिटीज

को बढ़ावा देता है।

पिज्जा- बर्गर- पिज्जा तो वैसे किसी भी वक्त खाना बेहतर नहीं लेकिन रात में खाना इसे आपके लिए बेहद नुकसानदायक हो सकता है। मैदे और कई तरह की सांस और चीज से मिलकर बना ये पिज्जा हार्टबर्न का कारण होते हैं। वेट और डायबिटीज के साथ हाई बीपी का कारण बन सकता है आपका ये दिन।

चाट-गोलगप्पे- तो याद रखिए इन फूड्स में से कुछ को तो खाने से हमेशा बचें लेकिन कुछ को रात में खाने से बचना चाहिए। ताकि एक बेहतर नींद और बेहतर स्वास्थ्य को पाया जा सके।



चॉकलेट- डार्क चॉकलेट में बहुत अधिक कैफीन और उत्तेजक पदार्थ होते हैं, जो हृदय को आराम देने के बजाए कार्यशील रखते हैं तथा मस्तिष्क को एक्टिव। ये दिन में लेना फायदेमंद हो सकता है, लेकिन रात में बेहतर नींद के लिए यह सही नहीं।

4 घंटे से ज्यादा फोन देखना बच्चों के लिए हो सकता है जानलेवा

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 19 दिसंबर, स्मार्टफोन हमारे जीवन का अहम हिस्सा है। आज की तारीख में इसके बिना घर से बाहर निकलना भी मुमकिन नहीं है। ऑफिस वर्क, गेमिंग, चैटिंग, मैसेजिंग और बिजनेस मीटिंग में फोन का इस्तेमाल बेहद आम हो गया है। आजकल ज्यादातर बच्चे 5-5 घंटे फोन स्कॉल करते हुए बिता देते हैं। यह आदत उनकी सेहत को बुरी तरह प्रभावित कर रही है। हाल ही में सामने आई स्टडी के अनुसार, जो बच्चे 4 घंटे से ज्यादा मोबाइल चलाते हैं, उनकी मेंटल हेल्थ खराब हो रही है। इतना ही नहीं स्टडी कहती है कि लगातार 4 घंटे तक मोबाइल देखने से मन में आत्महत्या का ख्याल आने लगता है। साउथ कोरिया में हन्यांग यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर की एक टीम ने टीनएजर्स के स्मार्टफोन के उपयोग और उनके स्वास्थ्य के बीच संबंध की गहरी समझ हासिल करने के लिए 50,000 से ज्यादा बच्चों के डेटा का विश्लेषण किया इसमें पता चला कि हर दिन चार घंटे से ज्यादा समय तक स्मार्टफोन का यूज करने वाले न केवल मानसिक तौर पर परेशान रहते हैं, बल्कि नशीले पदार्थों के सेवन में भी उनकी हिस्सेदारी बढ़ गई है।

स्मार्टफोन कैसे पहुंचा रहा है बच्चों को नुकसान कोरिया के हन्यांग यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के जिन-ह्यून मन और जोंग हो चा और उनके सहयोगियों द्वारा संचालित, निष्कर्ष 6 दिसंबर, 2023 को ओपन-

एक्सेस जर्नल पीएलओएस वन में पेश किए गए थे। इस स्टडी के आधार पर हम जानेंगे कि 4 घंटे से ज्यादा मोबाइल देखना बच्चों के लिए कैसे घातक हो सकता है। नई स्टडी के अनुसार स्मार्टफोन के साथ बिताया गया दिन का 4 घंटा बच्चों में अवसाद और चिंता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ब्रिटिश साइकोलॉजिकल सोसायटी के अनुसार, सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले बच्चों और किशोरों में आत्मसम्मान की बेहद कमी पाई गई है। डिस्टर्ब हो रही है स्लीप साइकिल

ज्यादातर बच्चे सोने से पहले अपने स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते हैं। देर रात तक बिना सोचे-समझे स्मार्टफोन देखने से थकान और बेचैनी हो सकती है। दरअसल, स्मार्टफोन से निकलने वाली नीली रोशनी मेलाटोनिन उत्पादन को रोकती है, जिससे नींद उड़ जाती है। बता दें कि बच्चों में नींद की कमी न केवल उनके अकेडमिक परफॉर्मेंस को प्रभावित करती है बल्कि उनके शारीरिक विकास, उत्पादकता, ध्यान और ऊर्जा स्तर को भी कम करने के लिए जिम्मेदार है। मोबाइल देखते हुए बच्चे कब अपना पॉश्चर बिगाड़ लेते हैं, पता नहीं चलता। बैड पॉश्चर के कारण उनमें गर्दन में दर्द, सिरदर्द, पीठ दर्द और यहां तक कि कार्पल टनल सिंड्रोम की समस्या बढ़ रही है।

चाइल्डहुड मायोपिया छोटे बच्चे ऑनलाइन गेम खेलने और घंटों तक यूट्यूब वीडियो देखने में व्यस्त रहते हैं, जो वास्तव

में उनकी आंखों की रोशनी को प्रभावित कर सकता है। लंबे समय तक स्क्रीन पर घूरने से आंखों में तनाव, सूखापन और जलन की शिकायत हो सकती है। ज्यादा स्क्रीन टाइम के कारण बच्चों में उम्र से पहले मायोपिया के मामले भी देखे जा रहे हैं।

कम्यूनिकेशन स्किल हो गई जीरो मोबाइल पर मैसेजिंग और टेक्सटिंग के बढ़ते क्रेज के चलते बच्चों की कम्यूनिकेशन स्किल लगभग जीरो हो गई है। वर्तमान में बच्चे किसी से मिलने पर न तो वे ठीक से बात कर पाते हैं और न ही उन्हें एकदूसरे के सामने अपनी भावना को व्यक्त करना आता है।

चोन्नम नेशनल यूनिवर्सिटी के एक पॉपुलर रिसर्च के अनुसार, 7 से 16 वर्ष की आयु के अधिकांश बच्चे, जो अपने स्मार्टफोन पर काफी समय बिताते थे, वे क्रॉस-आइड हो गए थे। रिसर्च के निष्कर्ष में कहा गया है कि रोजाना 4 से 8 घंटे स्मार्टफोन पर बिताने से क्रॉस आई की समस्या होने की संभावना सबसे ज्यादा रहती है। मोबाइल से होने वाली ये सभी समस्याएं भले ही अस्थायी हैं, लेकिन डॉक्टरों का सुझाव है कि स्मार्टफोन का उपयोग हर दिन एक निश्चित समय तक सीमित होना चाहिए या बीच-बीच में आंखों को 30 मिनट का ब्रेक देना चाहिए। इसके अलावा बच्चों को अपने फोन को अपनी आंखों से दूर रखना और अपने डिवाइस की ब्राइटनेस को एडजस्ट करना सिखाना भी जरूरी है।

देहरादून के इस बाजार में मिलते हैं इंस्टाग्राम के वायरल शूज

ब्यूरो रिपोर्ट, 19 दिसंबर, उत्तराखंड की राजधानी देहरादून के इंदिरा बाजार को शायद ही कोई ऐसा युवा होगा जो नहीं जानता होगा। दिल्ली के बाद जो एक्सक्लूसिव फैशन एक्सेसरी देहरादून में पहुंचती है वह सबसे पहले इंदिरा बाजार में नजर आता है। इसी फैशन की खोज में देहरादून शहर के युवा इस बाजार के चक्कर काटते रहते हैं। इंदिरा बाजार में पुराने विक्रम स्टैंड के पास जूता बाजार है। इस बाजार में आपको इंस्टाग्राम और सोशल मीडिया साइट पर एक्सक्लूसिव और ट्रेडिंग चलने वाले शूज सरलता से मिल जाएंगे। यहां पर जॉर्डन शूज, इंपोर्टेड शूज, ट्रैकिंग बूट, लोफर शूज, बेली, आदि बिल्कुल मुनासिब मूल्य पर मिलते हैं। दुकान संचालक कहते हैं कि इस बाजार में उनकी दुकान लगभग 10-12 वर्ष पुरानी है। उनके अधिकांश ग्राहक जॉर्डन शूज की डिमांड करते हैं। इसके अतिरिक्त इंपोर्टेड शूज के कस्टमर भी काफी उनके यहां आते हैं। इंदिरा बाजार अपने फैशनबल आर्टिकल के लिए जाना जाता है इसलिए यहां की हर दुकान पर आपको ज्यादातर चीजें लेटेस्ट फैशन से जुड़ी हुई मिलेंगी। वह अपने यहां अच्छी क्वालिटी के ब्रांडेड शूज भी रखते हैं लेकिन बाजार में आने वाले कस्टमर फैशनबल आर्टिकल को अधिक पसंद करते हैं।



1000 से प्रारम्भ होती है जूतों की कीमत

इंदिरा बाजार में स्थित जूता बाजार में अच्छा और फैशनबल शूज 1000 रुपये से प्रारम्भ होता है। इसके बाद आप 3000 रुपये से भी अधिक मूल्य के जूते यहां से खरीद सकते हैं। इस बाजार में आपको लगभग सभी दुकानों पर एक जैसे ही मूल्य मिलेंगे। इस बाजार में एक दुकान पर 40 से 45 भिन्न-भिन्न वैरायटी के शूज मिल जाएंगे जो कस्टमर की च्वाइस और बजट में फिट होते हैं।

संपादकीय



पाबंदियों की कृषि नीति

प्रधानमंत्री मोदी गरीब, किसान, महिला और युवा को ही 'जातियां' मानते हैं। हाल के विधानसभा चुनावों में उन्होंने यह खूब प्रचार किया और 'जातीय गणना' की सियासत को खारिज किया। वैसे भी किसान और खेती प्रधानमंत्री की प्राथमिकताओं में रहे हैं। हालांकि सवाल भी कई उठते रहे हैं। प्रधानमंत्री मोदी और केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी को 'राष्ट्रीय बायोफ्यूल नीति' का श्रेय भी दिया जा सकता है, लेकिन सरकार ने गेहूँ, चावल, चीनी और प्याज के निर्यात पर जैसी पाबंदियां थोप रखी हैं और एथनॉल उत्पादन के भी सख्त दिशा-निर्देश जारी किए हैं, उनसे कृषि-व्यापार से जुड़ा प्रत्येक शख्स, किसान और कारोबारी, चीनी मिलें आदि परेशान हैं। एक तरफ पेट्रोल आदि में 11.8 फीसदी तक एथनॉल के मिश्रण का अभियान जारी है, तो दूसरी तरफ केंद्र सरकार ने चीनी मिलों को निर्देश दिए हैं कि गन्ने के रस या सिरप से एथनॉल का उत्पादन न किया जाए। यह कृषि-व्यापार से जुड़े वर्ग के लिए 'नीतिगत आघात' है। मोदी सरकार का दोगलानपन भी सामने आया है कि कमोबेश एथनॉल वाला आदेश सरकार के ही सुधारवादी इरादों और नीतिगत प्रयासों के विपरीत है। बल्कि उन्हें खंडित करता है। कुछ अनाजों पर पाबंदी थोपी गई है, क्योंकि भारत के लिए अपनी खाद्य-सुरक्षा के लक्ष्य पहले जरूरी हैं। देश में गेहूँ, चावल, चीनी का संकट नहीं होना चाहिए। यही प्याज पर भी लागू होना चाहिए, जब अचानक प्याज महंगा हो जाता है। ऐसा क्यों होता है? किसानों को अपनी राष्ट्रीय मंडियों में अपनी फसल का उचित भाव नहीं मिलता, तो कई किसान-समूह अपनी फसल निर्यात करना चाहते हैं, लेकिन सरकार ने पाबंदियां थोप रखी हैं। हालांकि सरकार के ऐसे भी निर्देश हैं कि दालों के सीमित भंडार होने चाहिए, लेकिन महंगाई के दौर में जमाखोरों की चांदी होने लगती है और सरकार उन पर कोई कार्रवाई करती हुई भी नहीं देखती। निर्यात पर पाबंदी और उत्पादक उतनी ही मात्रा में उत्पादन करें, जितना भंडारण करने की अनुमति है। दरअसल यह उन खेती कानूनों के खिलाफ है, जो सितंबर, 2020 में संसद ने पारित किए थे, लेकिन नवम्बर, 2021 को जिन्हें रद्द करना पड़ा था। एथनॉल के ही संदर्भ में लें, तो गन्ने के रस से एथनॉल पैदा करने के लिए मिल मालिकों ने नई डिस्टिलरियां स्थापित करने में काफी धन का निवेश किया था। गन्ना मिल और किसान आपस में पूरक हैं। अब सरकारी नीति के मद्देनजर व्यापारियों को भारी कीमत चुकानी पड़ेगी। चीनी के राजस्व का भी बलिदान देना पड़ेगा। सरकार के मूल आदेश में संशोधन किया गया है कि मिलों को अब एथनॉल बनाने की अनुमति, गन्ने के सीमित रस अथवा 'बी-हैवी' गुड़ तक ही, दी जा सकती है। वे 17 लाख टन से ज्यादा गन्ना या गुड़ का इस्तेमाल नहीं कर सकतीं। यह शर्त चीनी मिलों की अर्थव्यवस्था को बिगाड़ सकती है। एथनॉल ईंधन के लिए कम गन्ने या चीनी के इस्तेमाल के मायने हैं कि आम उपभोक्ता के लिए खाद्य के तौर पर चीनी उपलब्ध रहे।

हाथ धोने के लिए कॉफी का इस्तेमाल !

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 19 दिसंबर, आज कॉफी हर इंसान पीता है। सुबह उठते ही लोगों को कॉफी चाहिए होती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इतिहास में कॉफी पीने के लिए नहीं बल्कि हाथ धोने के लिए इस्तेमाल की जाती थी। अब तक आपने कॉफी के कई फायदों के बारे में सुना होगा, लेकिन क्या आप कभी सोच सकते हैं कि इसका इस्तेमाल हाथ धुलने के लिए भी हो सकता है। आपको बता दें, इतिहास में कॉफी के साथ ऐसा ही होता था। शुरुआती दिनों में काफी से हाथ धुला जाता था। ये बात एक रिसर्च में सामने आई है। दरअसल, जीनत फ्री गुलिया ने अपनी किताब ए रिच एंड टांटलाइजिंग बू: ए हिस्ट्री ऑफ हाउ कॉफी कनेक्टेड द वर्ल्ड में लिखा कि कॉफी का इस्तेमाल हाथ धोने के लिए किया जाता था। इसके अनुसार, इस पेय पदार्थ का इस्तेमाल 10वीं शताब्दी में सिर्फ हाथ धोने के लिए ही नहीं, बल्कि



चिकित्सा के लिए भी होता था। इसके अलावा इसका इस्तेमाल पसीने की गंध हटाने के लिए भी होता था। त्वचा को साफ करने और उसे निखारने के लिए भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि, त्वचा के लिए आज भी कॉफी का इस्तेमाल होता है। मार्केट में कॉफी फ्लेवर के कई क्रीम, फेस वॉश और लोशन मौजूद हैं। वहीं कॉफी

को पेय के रूप में 15वीं शताब्दी में इस्तेमाल किया जाने लगा। इस समय कॉफी दो तरह से पी जाती थी। पहला तरीका था कहवा बन्निया के रूप में। इसमें कॉफी बीन्स को बनाने से पहले भूना जाता था और दूसरा तरीका था कहवा केसरिया के रूप में। इसमें हस्क बेरी को हल्का-हल्का भूना जाता था और फिर इस्तेमाल किया जाता है।

UTTARAKHAND : INTERSTATE BODY BUILDING CHAMPIONSHIP

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ऋषिकेश 19 दिसंबर : फेडरेशन के मीडिया प्रभारी पंकज मैसोन द्वारा बताया गया कि दिनांक 1/1/2024 को मिस्टर इंटर स्टेट बॉडी बिल्डिंग चैंपियनशिप का आयोजन ए.बी.बी.आई के बैनर तले होने जा रहा है जो कि आई.बी.बी.एफ के अंतर्गत होगा जिसमें उत्तराखंड में बॉडी बिल्डिंग करने वाले जो भी इस चैंपियनशिप में हिस्सा लेना चाहते हैं वो सभी सादर आमंत्रित हैं इस प्रतियोगिता में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों के लिए आई.बी.बी.एफ के माध्यम से ए.बी.बी.आई द्वारा जो योजना ऋषिकेश में आई.डी.बी.आई कम्युनिटी सेंटर के हाल में 1/जनवरी/2024 को होना है जिस पर फेडरेशन द्वारा जीतने वाले प्रतिभागियों के लिए नगद इनामी राशि भी गई है जिसमें 11000 से 2500 रुपये तक की इनामी राशि रखी गई है जिसमें 4 तरह की प्रतियोगिताएं रखी गई हैं। जिसमें प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ स्पष्ट तरीके दर्शाया गया है।

MR. INTERSTATE BODY BUILDING CHAMPIONSHIP

Venue : I.D.B.L. Community Centre, Rishikesh Date : 1 Jan 2024

Under Banner : ABBA of UP Certified with IBBF

Mr. Interstate Championship	Winner - 11000/-, Runnerup - 5000/-
Men Physique Championship	Winner - 5000/-, Runnerup - 2500/-
Mr. Uttarakhand Classic Championship	Winner - 7500/-, Runnerup - 5000/-
Mr. Fresher Championship	Winner - 5000/-

Mr. Pankaj Misra
Uttarakhand Body Building

Mr. Arun Sharma
Uttarakhand Body Building

Mr. Rajeev Thapliyal
Uttarakhand Body Building

Mr. Bittu Pathal
Uttarakhand Body Building

Mr. Pankaj Topp (Honorary)
National Judge - IBBF

Mr. Anwar Khan (Honorary)
National Judge - IBBF

Organised By : Uttarakhand Body Building Association, Rishikesh

रुपये की इनामी धनराशि दी जाएगी।

2) मिस्टर उत्तराखंड क्लासिक चैंपियनशिप जिसका विजेता पुरस्कार 7500 रुपये या रनरअप को पुरस्कार 5000 रुपये की इनामी धनराशि दी जाएगी।

3) मैन फिजिक चैंपियनशिप जिसके विजेता को 5000 रुपये एवं रनर अप को पुरस्कार 2500 रुपये की इनामी धनराशि दी जाएगी।

4) मिस्टर फ्रेशर चैंपियनशिप ट्रॉफी विजेता को पुरस्कार 5000 रुपये की इनामी धनराशि रखी गई है।

कार्यक्रम आयोजक अरुण शर्मा द्वारा बताया गया कि प्रतियोगिता में हिस्सा लेने वालों में 4 तरह के अलग-अलग अर्थियों के लिए खुला मंच उत्तराखंड बॉडी बिल्डिंग एसोसिएशन द्वारा ऋषिकेश में आयोजित किया जा रहा है।

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

हरिद्वार के शहरी क्षेत्रों में पहुंची संकल्प यात्रा

हरिद्वार के कनखल और आर्यनगर चौक में संकल्प यात्रा कार्यक्रम

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरिद्वार, 19 दिसंबर, शहरी क्षेत्रों के अंतर्गत विकसित भारत संकल्प यात्रा शनिवार को हरिद्वार के कनखल और आर्यनगर चौक पहुंची। इस कार्यक्रम में बाल विकास, ग्रामीण, कृषि, स्वास्थ्य आदि विभाग उपस्थित रहे। इन विभागों द्वारा कार्यक्रम में स्टॉल्स भी लगाए गए थे, जिससे लोग जन कल्याणकारी योजनाओं के बारे में जानकारी ले कर लाभान्वित हो सकें। दोनों स्थानों पर संकल्प यात्रा के दौरान लोगों ने विकसित भारत बनाने की शपथ भी ली। इस दौरान मौजूद लोगों को मानीनय राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का विकसित भारत को लेकर संबोधन सुनाया गया।

हरिद्वार में आयोजित संकल्प यात्रा कार्यक्रम में योजनाओं से वंचित कई लोगों को जनकल्याणकारी योजनाओं से जोड़ा गया। इस

दौरान कार्यक्रम में मौजूद लोगों ने प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी का वर्चुअल कार्यक्रम देखा जिसमें वह देश के विभिन्न योजनाओं के लाभार्थियों से संवाद कर रहे थे। कनखल और आर्यनगर चौक पर आयोजित मुफ्त चिकित्सा शिविर में 189 लोगों की स्वास्थ्य सम्बन्धी जाँच की गई। साथ ही 05 महिलाओं को प्रधानमंत्री उज्वला योजना से जोड़ा गया। पीएम स्वनिधि योजना का लाभ 15 लोगों को दिया गया।

यात्रा कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का कट आउट विशेष आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। इस कट आउट के साथ लोग यादगार के तौर पर तस्वीर भी ले रहे हैं। इसके अलावा कार्यक्रम में लोगों को भारत सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी से युक्त बुकलेट भी वितरित की जा रही है।

मौके पर लोगों को दिया जा रहा योजनाओं का लाभ



लड़कियां ही नहीं, लड़कों को भी सिखानी चाहिए ये 6 बातें

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 19 दिसंबर, हाल ही में एक वॉशिंग पाउडर के कमर्शियल एड ने जेंडर स्टैरियोटाइप पर लोगों का ध्यान आकर्षित किया है। एड में एक महिला को अपने पति की मदद के बिना घर और ऑफिस का काम करते हुए दिखाया गया है। यह विज्ञापन हमें बताता है कि कैसे आज भी पेरेंट्स अपने बच्चों को लिंग के आधार पर काम करना सिखाते हैं। जिस तरह हम बचपन से लड़कियों को घर के हर काम अच्छे से करने की सीख देते हैं, लड़कों के लिए यह चीज जरूरी नहीं माना जाती। कहकर टाल दिया जाता है कि- वह लड़का है- क्या वह घर के काम करेगा। पर जमाना बदल गया है। जो बातें हम अपनी बेटियों को सिखाते हैं, वक्त आ गया है कि बेटों को भी इन चीजों को सीखने के लिए प्रोत्साहित करें। यहां 6 चीजें बताई गई हैं, जो हर माता-पिता को लड़कियों के साथ लड़कों को भी सिखानी चाहिए।

बोलना सिखाएं
लड़कियों की तरह लड़कों को भी गुड और

बैड टच के बीच अंतर सिखाया जाना चाहिए। क्योंकि भी यौन शोषण के शिकार होते हैं। लेकिन लड़की की तुलना में उन्हें इन मामलों में आवाज उठाने से डर लगता है। इसलिए अपने बेटों को बोलना सिखाएं। वह अपने अधिकारों की लड़ाई तभी लड़ सकता है, जब उसे बचपन से ही यौन शोषण के परिणामों के बारे में बताया गया हो।

एटिकेट सिखाएं
बेटियों को तो बचपन से ही सबके सामने उठने-बैठने, चलने 'फिरने और बोलने का सलीका सिखाया जाता है। लेकिन क्या आप कभी बेटों को यह सिखाते हैं। सही मायने में लड़कों को भी शिष्टाचार यानी एटिकेट्स सिखाने चाहिए। यह उसे एक बेहतर इंसान बनाता है।

साफ सफाई करना सिखाएं
क्या साफ सफाई करना बस लड़कियों का ही काम है। जी नहीं, बल्कि आज के समय में लड़कों को भी घर के काम आने चाहिए, ताकि जरूरत पड़ने पर वह अपनी मां की मदद कर सकें। बेटों को सिखाएं कि जरूरत पड़ने पर उन्हें घर के काम करने से हिचकिचाना नहीं चाहिए।



बल्कि यह तो एक स्पेशल स्किल है, जिसकी उन्हें नॉलेज होना जरूरी है।
खाना बनाना सिखाएं

भोजन हमारी जीवन का जरूरी हिस्सा है और भूख तो सभी को लगती है। इससे लड़का या लड़की का कोई लेना देना नहीं है। लड़कियों की

तरह हर माता-पिता को अपने बेटों को भी कुकिंग की ट्रेनिंग देनी चाहिए।

रोना सिखाएं
आमतौर पर लड़कियों को कमजोर दिल माना जाता है, इसलिए उन्हें रोंने से नहीं रोका जाता। लेकिन लड़का रोता नहीं है, यह कोरा मिथक है। रोंना अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का तरीका है। अगर कोई लड़का रोंए, तो इसका मतलब यह नहीं कि उसकी मर्दांगी में कोई कमी है। लड़के अपनी भावनाओं को दबा कर रखते हैं क्योंकि उन्हें यह विश्वास दिलाया जाता है कि भावनाएं केवल लड़कियों के लिए होती हैं। पर आपको अपने बेटे को बताना चाहिए कि वह रो सकता है।

महिलाओं का सम्मान करना सिखाएं
यह उनके जीवन की सबसे बड़ी सीख होगी। अगर दुनिया का हर इंसान महिलाओं का सम्मान करना सीख जाए, तो महिलाओं पर हो रहे अत्याचारों में कमी आ सकती है। इसलिए बेटों को महिलाओं के साथ शिष्टाचार से पेश आने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

आ गया मच्छर वाला बर्गर ! यहाँ खा रहे लोग

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 19 दिसंबर, जंक फूड का नाम सुनते ही सबसे पहले दिमाग में बर्गर ही आता है। क्योंकि ये ऑल टाइम फेवरिट फूड्स में से है। आलू टक्की बर्गर, पनीर बर्गर, चिकन बर्गर तो आप सबने ही खाया होगा वो भी विद एक्सट्रा चीज़ एंड मेयो के साथ पर क्या आप लोगों ने कभी मच्छर वाला बर्गर ट्राई किया है। जी हां, सही पढ़ा आमतौर पर बर्गर या खाने में मच्छर-मक्खी निकलने पर हम खाना फेक देते हैं, पर एक ऐसा देश भी है जहाँ, लोग मच्छर के पैटी वाली बर्गर बड़े चाव से खाते हैं।

भर-भर के प्रोटीन

मच्छर के पैटी वाली बर्गर सोच के ही शायद उल्टी या घिन आ जाए। अरे! तो खाइये मत पर जान तो लीजिए आखिर कहाँ और कौन लोग हैं जो मच्छर वाला बर्गर खाते हैं। हर साल, बरसात के मौसम में, अफ्रीका में विकटोरिया झील के पानी पर खरबों मिज - मच्छरों के तरह छोटी मक्खियाँ - भिनभिनाती रहती हैं, इनका झुंड इतना बड़ा होता है कि ये किसी व्यक्ति का दम धोत सकते हैं। पर अफ्रीका में रहने वाले मिडज नाम के समुदाय के लिए ये मच्छर प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं। इसलिए इन मक्खियों के झुंड से निपटने के लिए, स्थानीय लोगों ने एक तरीका सोचा और उनकी योजना काम भी कर रही है।

विकटोरिया नदी के पास मक्खियाँ इतनी भर जाती हैं, कि उन्हें पकड़ना कोई बड़ा टास्क नहीं होता। इसके लिए यहां के लोग केवल बर्तन और फ्राइंग पैन से ही मच्छरों-मक्खियों को इकट्ठा करते हैं। ये मिज मक्खियाँ प्रोटीन का भी एक बड़ा स्रोत हैं। स्थानीय निवासी नहीं चाहते थे कि आसानी से मिलने वाला प्रोटीन बर्बाद हो जाए, इसलिए उन्होंने मच्छर बर्गर बनाने की परंपरा शुरू की।

वास्तव में, इस मच्छर बर्गर में सामान्य बीफ बर्गर पैटी की तुलना में सात गुना अधिक प्रोटीन होता है। एक बार जब वे पर्याप्त मक्खियाँ इकट्ठा कर लेते हैं, तो वे इसे एक साथ मैश करते हैं और इसे पैटी आकार में आकार देते हैं। एक पैटी में लगभग 5 लाख मिडज या छोटी मक्खियाँ होती हैं। जिन लोगों के आहार में आमतौर पर बहुत कम प्रोटीन होता है, उनके लिए मॉस्कोटो बर्गर वरदान है, और अकाल के समय में, वे जीवन रक्षक साबित हो सकते हैं।



मच्छर से बनने वाला बर्गर का की खोज - प्रोटीन की कमी दूर करता है

Digital Arrest है साइबर ठगी का नया तरीका

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 19 दिसंबर, Digital Arrest साइबर ठगी के नए तरीकों से हर रोज हमारा सामना हो रहा है। अब इसी तरह साइबर क्राइम में एक नया वर्ड जुड़ गया है 'डिजिटल अरेस्ट' ये शब्द आप के लिए नया हो सकता है, लेकिन यह डिजिटल फ्रॉड का एक नया तरीका है। चलिए समझते हैं क्या है Digital Arrest और साइबर ठगों के इस नए तरीके से कैसे बचा जा सकता है।

जानिए क्या मतलब है इसका Digital Arrest
आमतौर पर अरेस्ट का मतलब होता है पुलिस द्वारा किसी को गिरफ्तार कर लेना। Digital Arrest में वीडियो कॉलिंग के जरिए पीड़ित पर नजर रखकर उसे ब्लैकमेल किया जाता है। अपराधी नकली पुलिस अधिकारी या किसी एजेंसी के ऑफिसर बनकर डराते-धमकाते हैं। फिर ठगी कर गायब हो जाते हैं। इसमें ठगी के लिए टेक्नोलॉजी के सहारे बैकग्राउंड में पुलिस स्टेशन या अन्य कोई ऑफिस क्लिएट किया जाता है। आइये आपको इससे जुड़े कुछ मामले बताते हैं। पहला मामला है नोएडा का जहाँ, एक महिला के साथ डिजिटल अरेस्ट का मामला सामने आया। इसमें ठगों ने खुद को अधिकारी बताते हुए महिला से कहा कि आपके आधार कार्ड से सिम कार्ड खरीदा गया है, जिसका इस्तेमाल मनी लॉडिंग में किया गया है। आगे की जांच का हवाला देकर काल को ट्रांसफर कर दिया जाता है। इसके बाद करीब 8 घंटे तक स्काइप कॉल से महिला को निगरानी कर उसे बंधक बनाए रखा गया। पीड़ित महिला को डराया धमकाया गया और उसके खाते से 11.11 लाख रुपये ट्रांसफर कराने के बाद कॉल डिस्कनेक्ट कर दिया गया।

दूसरा मामला हरियाणा का है, बीते 13 अक्टूबर को हरियाणा के फरीदाबाद को 23 साल की महिला को इसी तरह की कॉल आती है, जहाँ ठगों ने उससे लगभग 2.5 लाख रुपये का चूना लगा दिया। साइबर अपराधियों ने पीड़ित को डिजिटल अरेस्ट करने की धमकी दी और कहा कि उनके आधार नंबर का इस्तेमाल कंबोडिया में बड़ी संख्या में पासपोर्ट और कार्ड भेजने के लिए किया गया है। हाल ही में इसी तरह के कई डिजिटल अरेस्ट के मामले सामने आए हैं।



कैसे काम करता है ये स्कैम
ठग खुद को पुलिस और खुफिया अधिकारी बताते हैं और वीडियो कॉल में लंबे समय तक ऑनलाइन रहने के लिए कहा जाता है। जैसे ठगने के लिए वे ऐसे कई हथकंडे अपनाते हैं। अंत में पीड़ित को पैसे देकर बचने का ऑप्शन देते हैं, जिससे लोग आसानी से झांसे में आ जाते हैं।

Digital Arrest Scam से कैसे बचें
भारतीय कानून में फिलहाल डिजिटल अरेस्ट जैसी कोई चीज नहीं है। फिर भी, इससे घबराए नहीं, कॉल को डिस्कनेक्ट कर दें। अगर कोई कॉल आती है तो पहले उसकी पहचान और क्रेडेंशियल को वेरीफाई करें। अपनी पर्सनल या प्राइवेट जानकारी बिलकुल न दें। खासकर बैंक डीटेल, पैन कार्ड या आधार कार्ड से जुड़ी कोई भी जानकारी। अगर आपको कॉल कर के कोई आप पर कानूनी आरोप लगाए तो उस एजेंसी की ऑफिशियल चैनल या वेबसाइट से सरकारी एजेंसियों या अधिकारी से कांटेक्ट करने का ट्राई करें। इस तरह के फेक कॉल (Digital Arrest) को आप 1930 या 112 पर डायल कर के भी वेरीफाई कर सकते हैं। किसी के द्वारा कहे गए किसी भी ऐप को डाउनलोड बिलकुल न करें और किसी भी अंजान लिंक पर क्लिक न करें।