

नारी शक्ति वन्दन महोत्सव और सरस मेले में गूँजा 'धामी धामी'



न्यूज वायरस नेटवर्क

रूद्रपुर, 11 जनवरी, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रूद्रपुर में आयोजित नारी शक्ति वन्दन महोत्सव और सरस मेले का शुभारम्भ किया। गल्लामण्डी से गांधी पार्क तक आयोजित रोड शो में उमड़े जन सैलाब में लोगों का उत्साह देखते ही बनता था। गल्लामण्डी से गांधी पार्क तक आयोजित रोड शो में

ऊधमसिंह नगर में देश की विभिन्न संस्कृतियों की विविधता देखने को मिली। इसी वजह से ऊधम सिंह नगर को मिनी भारत भी कहा जाता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि ऊधमसिंह नगर जिला एक प्रकार से पूरे भारत की संस्कृतियों का गुलदस्ता है जो अनेकता में एकता की मिसाल एवं विभिन्न संस्कृतियों को अपने में समाहित करते

हुए विभिन्न संस्कृतियों के समागम को दर्शाता है। यह जनपद विविध सांस्कृतिक एवं धार्मिक धरोहरों के समावेश के साथ निरन्तर विकास की ओर अग्रसर है। यहां की नारी शक्ति स्वयं में सशक्त है। जिससे हमारा समाज और अधिक सुदृढ़ और विकसित हो रहा है।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने पशुपालन विभाग के स्टॉल पर गिर प्रजाति की गौ माता का

पूजन कर जनपदवासियों की खुशहाली, बेहतर स्वास्थ्य और समृद्धि की कामना की। स्टॉलों के अवलोकन के दौरान उत्तराखंड राज्य आजीविका मिशन के स्टॉल पर मुख्यमंत्री ने चरखा में कताई कर स्वयं सहायता समूह की महिलाओं का मनोबल बढ़ाया। उन्होंने विकसित भारत संकल्प यात्रा से लाभान्वित लाभार्थियों के साथ सीधा संवाद भी किया। मुख्यमंत्री ने मिट्टी

के बर्तन और तुलसीमाला स्टॉल पर महिलाओं के इस स्वरोजगारपरक गतिविधि की सराहना करते हुए स्वयं भी इस पर अपना हाथ आजमाया और उन्हें इस कला को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने नव दुर्गा की प्रतीक कन्याओं का पूजन कर प्रदेश की सुख-शांति, खुशहाली, चहुमुखी विकास की कामना की।



सर्द रात बही राम नाम की गंगा, रामभक्ति में डूबी सरकार

राज्यपाल एवं मुख्यमंत्री भजन संध्या में हुए शामिल



न्यूज वायरस नेटवर्क

देहरादून, 11 जनवरी, राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) एवं मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी राम राग एक संध्या राम के नाम भजन संध्या में शामिल हुए। उन्होंने पद्म श्री कैलाश खेर और कन्हैया मित्तल को सम्मानित करते हुए कहा कि कैलाश खेर और कन्हैया मित्तल अपने भजनों के माध्यम से दुनिया में अपना नाम रोशन कर रहे हैं। उनके भजन भाव विभोर करने के साथ दिल को छू जाने का कार्य करते हैं। दोनों गायकों के भजनों से पूरा

पद्म श्री कैलाश खेर के भजनों से राममय हुआ वातावरण

वातावरण राममय होने के साथ ही बड़ी संख्या में उपस्थित लोग पूरी तन्मयता से श्री राम की भक्ति में सराबोर नजर आये।

संस्कृति विभाग द्वारा आयोजित इस भजन संध्या में मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रभु श्रीराम हमारे आदर्श हैं जिनकी सभी लीलाएँ मानव जीवन में अनुकरणीय हैं। सच्चिदानंद स्वरूप होते हुए भी मानव जीवन में

हमारे और आपके लिए वे अवतरित हुए, क्योंकि उन्हें समाज को "अच्छे मनुष्य बनें और अच्छे मनुष्य बनाओ" का संदेश देना था।

आगामी 22 जनवरी को रामलला अयोध्या में विराजमान होने जा रहे हैं और यह ऐसा अवसर है, जिसके लिए हमने वर्षों इंतजार किया। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेन्द्र भट्ट, विधायक खजान दास, सचिव संस्कृति हरिचन्द्र सेमवाल, महानिदेशक सूचना एवं विद्यालयी शिक्षा बंशीधर तिवारी, निदेशक संस्कृति बीना भट्ट आदि उपस्थित थे।



सत्य हो रही है राम भक्त देवरहा बाबा की भविष्यवाणी !

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 जनवरी, अयोध्या में राम मंदिर के उद्घाटन और रामलला के प्राण प्रतिष्ठा समारोह के लिए प्रमुख लोगों को भेजा गया निमंत्रण पत्र सामने आया है। इसमें रामलला और भव्य राम मंदिर की तस्वीर बनी है। निमंत्रण पत्र के साथ संकल्प नाम से एक बुकलेट भी भेजी गई है। बुकलेट में 1528 से 1984 के दौरान राम मंदिर के लिए संघर्ष करने वाले संतों और अदालती कार्रवाई में शामिल लोगों की तस्वीर और जानकारी दी गई है।

बुकलेट में देवरहा बाबा की तस्वीर भी छपी है। ये वही बाबा हैं, जिन्होंने 33 साल पहले राम मंदिर के निर्माण की भविष्यवाणी की थी और कहा था कि मंदिर सभी की सहमति से बनेगा। बुकलेट में लिखा है, 'रामानुज परंपरा के वाहक, दिव्य एवं उच्च आध्यात्मिक शक्तियों से ओतप्रोत पूज्य देवरहा बाबा, सन 1989 के प्रयाग महाकुंभ के अवसर पर विश्व हिंदू परिषद द्वारा आयोजित संत सम्मेलन व धर्म संसद में पधारे थे। उन्होंने घोषणा की थी कि विश्व हिंदू परिषद मेरी आत्मा है, मेरी सहमति से श्रीराम जन्मभूमि आंदोलन चल रहा है।' आइए जानते हैं देवरहा बाबा कौन थे-



श्रीराम के भक्त थे देवरहा बाबा
देवरहा बाबा एक सिद्ध महापुरुष और संत थे। वह कितने माने जाने वाले संत थे, इसका अंदाजा इस बात से ही लगाया जा सकता है कि बड़े-बड़े राजनेता देवरहा बाबा से आशीर्वाद लेने के लिए आते थे। दुनियाभर से लोग उनके पास आते थे। वह भगवान श्रीराम के भक्त थे और श्रीकृष्ण को भी वह

राम के समान मानते थे। वह लोगों को कष्टों से मुक्ति के लिए भगवान श्रीराम के ही मंत्र देते थे।
सैकड़ों साल जिए देवरहा बाबा
देवरहा बाबा उत्तर प्रदेश के देवरिया से थे। उन्हें लेकर कहा जाता है कि वह सैकड़ों साल जिए। हालांकि, वह कितने साल जीवित रहे इसको लेकर अलग-अलग बातें हैं। कुछ लोग



कहते हैं कि देवरहा बाबा 900 साल तक जीवित रहे तो कुछ कहते हैं कि वह 250 साल जिए और कुछ लोगों का मानना है कि वह 500 साल तक जीवित रहे। हालांकि, उनके जन्म को लेकर अलग-अलग मत हैं। साथ ही उनकी मृत्यु को लेकर भी काफी कंफ्यूजन है।
राम मंदिर को लेकर की थी भविष्यवाणी

देवरहा बाबा को चमत्कारी बाबा बताया जाता है, उनके चमत्कारों को लेकर कई कहानियां हैं। कहा जाता है कि वह लोगों और जानवरों के मन की बात जान लेते थे और उन्होंने कई सिद्धियां प्राप्त की हुई थीं। 22 जनवरी को राम मंदिर में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा की जाएगी। ऐसे में देवरहा बाबा की भविष्यवाणी खूब चर्चाओं में है।

ये हैं देश के सबसे मालदार टीचर्स, ऑनलाइन स्टूडेंट्स की भरमार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 जनवरी, हर बच्चा जब एक स्टूडेंट होता है तो उसे एक टीचर की जरूरत होती है, जो उसे सही मार्ग पर ले जाए, लेकिन आज के समय में कई टीचर शिक्षा को अपना व्यापार बना चुके हैं। उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ता बच्चा कैसा भी पढ़े। उन्हें सिर्फ पैसे से मतलब होता है। ऐसे में कई टीचर ऐसे भी होता है जो बच्चों की आर्थिक स्थिति को देखते हुए उन्हें फ्री में पढ़ाते हैं। आज हम आपको ऐसे ही कुछ नामचीन टीचर्स के बारे में बताने जा रहे हैं। जो भारत में काफी फेमस हैं। आइए जानते हैं उनके बारे में।

बायजू रविंद्रन (Byju Raveendran)
रवीन्द्रन बायजू के फाउंडर हैं। ये केरल के कन्नूर जिले के अझिकोड गांव में पले बड़े हैं और फिजिक्स और मैथ्स के टीचर हैं। ये एक इंजीनियरिंग ग्रेजुएट हैं जिन्होंने एक शिपिंग कंपनी में कुछ साल बिताने के बाद दोस्तों को गणित पढ़ाना शुरू किया। आज के समय में इनकी कुल संपत्ति 1,000 करोड़ रुपये से ज्यादा है।

अलख पांडे (Alakh Pandey)
उत्तर प्रदेश के प्रयागराज में रहने वाले अलख पांडे (Alakh Pandey) बच्चों में काफी फेमस हैं। ये एक ट्यूशन टीचर हैं जो बच्चों को हिस्ट्री और फिजिक्स सिखाते हैं। उन्होंने 2014 में अपनी ट्यूशन एक छोटे से कमरे में शुरू जिसके बाद उन्होंने एक यूट्यूब चैनल शुरू किया



था जिसका (India Most Richest Teacher) नाम उन्होंने फिजिक्स वाला रखा आज के समय में इस नाम को कौन नहीं जानता। इंटरनेट के अनुसार इनकी आज के समय में कुछ संपत्ति 2000 करोड़ बताई जा रही है। अलख पांडे साल के 15 करोड़ रुपये तक कमा लेते हैं।
विकास दिव्यकीर्ति (Vikas Divyakirti)

यह एक मशहूर रिटायर्ड IAS ऑफिसर हैं इन्होंने 1996 में UPSC के लिए परीक्षा दी थी और अपने पहले ही प्रयास में पास हो गए थे

लेकिन कुछ समय के बाद उन्होंने अपनी नौकरी छोड़ने का फैसला किया और यूपीएससी की तैयारी के लिए छात्रों को पढ़ाने का फैसला किया। अपनी खुद की कोचिंग क्लास शुरू की। अब ये एक टीचर के साथ-साथ मोटिवेशनल स्पीकर भी हैं। इनके देशभर में कोचिंग क्लासेज भी हैं, जिसमें कई बच्चे UPSC की तैयारी करते हैं। इंटरनेट के अनुसार आज के समय में इनकी कुछ संपत्ति 20 करोड़ 18 लाख रूपए होने का अनुमान है।
खान साहब (Khan Sahab)



तीसरे नंबर पर आते हैं खान सर जिनका पूरा नाम फैजल खान है। आज के समय में शायद ही कोई स्टूडेंट और यूट्यूब देखने वाला होगा जो नहीं जानता होगा। ये काफी फेमस टीचर हैं। इनके बोलने के ढंग के काफी लोग दीवाने हैं। (India Most Richest Teacher) आज के समय में इनकी कुल संपत्ति 6 करोड़ रुपये है। अन्य टीचर्स के मुकाबले इनकी कुल संपत्ति थोड़ी कम है लेकिन ये उन बच्चों को फ्रेंस में शिक्षा देते हैं जिनके आर्थिक स्थिति ठीक नहीं होती।
अवध ओझा (Avadh Ojha)

आज के समय में अवध ओझा को ओझा सर के नाम से सभी स्टूडेंट्स जानते हैं। इनका पूरा नाम अवध प्रताप ओझा है। ये एक फेमस टीचर, मोटिवेशन स्पीकर और एक बहुत अच्छे मार्गदर्शक हैं। ये बच्चों को UPSC की तैयारी करवाने के साथ-साथ इतिहास और फिजिक्स भी बढ़ाते हैं। अवध सर बच्चों के साथ Unacademy के माध्यम से ऑनलाइन जुड़े रहते हैं। आज के समय में इंटरनेट के अनुसार इस फेमस टीचर की कुल संपत्ति 1.4 मिलियन डॉलर यानि 11 करोड़ रुपये है।

ऑफिस बुलाते, बाथरूम में निजी अंग छूते... 500 छात्राओं की PM से गुहार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 जनवरी, हरियाणा के एक यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर पर 500 छात्राओं ने यौन उत्पीड़न और धमकाने का आरोप लगाया है। उन्होंने मामले की शिकायत पीएम मोदी और सीएम मनोहर लाल से भी की है। हरियाणा के सिरसा जिले में स्थित चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय से शर्मनाक मामला सामने आया है। यहां 500 छात्राओं ने प्रोफेसर पर यौन उत्पीड़न का आरोप लगाया है। छात्राओं ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री मनोहर लाल को पत्र लिखकर मामले की शिकायत की है। विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार राजेश कुमार बंसल ने छात्राओं का गुमनाम पत्र मिलने की पुष्टि की।

छात्राओं ने की प्रोफेसर के निलंबित करने की मांग पीएम मोदी और सीएम मनोहर लाल को लिखे पत्र में छात्राओं ने प्रोफेसर के निलंबन की मांग की है। उन्होंने यह भी मांग की है कि मामले की हाई कोर्ट के रिटायर्ड जज के नेतृत्व में जांच करवाई जाए। छात्राओं ने पत्र की प्रतियां कुलपति अजमेर सिंह मलिक, राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय, हरियाणा के गृह मंत्री अनिल विज और राष्ट्रीय आयोग की

अध्यक्ष रेखा शर्मा समेत अन्य लोगों को भी भेजा गया है। प्रोफेसर पर अश्लील हरकतें करने का आरोप छात्राओं ने अपने पत्र में आरोप लगाया है कि प्रोफेसर गंदी और अश्लील हरकतें करते थे। वे छात्राओं को अपने कार्यालय में बुलाते थे और बाथरूम में ले जाकर निजी अंगों को छूने के साथ अश्लील हरकतें करते थे। उन्होंने प्रोफेसर पर धमकाने का भी आरोप लगाया। छात्राओं ने कहा कि जब उन्होंने अश्लील हरकतों का विरोध किया तो प्रोफेसर ने उन्हें बहुत बुरा परिणाम भुगतने की धमकी दी। छात्राओं ने आरोप लगाया कि प्रोफेसर यह हरकत कई महीनों से कर रहा था।

छात्राओं का आरोप है कि प्रोफेसर पेपर के समय अंक बढ़ाने और प्रैक्टिकल में अच्छे अंक दिलाने का लालच देते हैं। आरोप है कि प्रोफेसर लड़कियों को अकेले पाकर अपने कार्यालय के बाथरूम में ले जाते हैं और अश्लील हरकत करते हैं। विश्वविद्यालय की एक विभाग की छात्राओं ने एक प्रोफेसर पर छेड़छाड़ करने के गंभीर आरोप लगाए हैं। वहीं, प्रोफेसर ने आरोपों को सिरे से नकार दिया है। प्रोफेसर ने कहा कि कुलपति से मिलकर अपनी बात को रखेंगा।



प्रतियोगिता में ग्रामीण होमस्टे को भी किया गया है शामिल : महाराज

सर्वश्रेष्ठ पर्यटन गांवों को चिन्हित करने के लिए प्रतियोगिता की शुरुआत

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 11 जनवरी : ग्रामीण पर्यटन स्थलों के विकास को प्रोत्साहित करने के लिए पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा सर्वश्रेष्ठ पर्यटन गांवों को चिन्हित करने के लिए एक प्रतियोगिता की शुरुआत की गयी है। इतना ही नहीं प्रतियोगिता में इस बार ग्रामीण होमस्टे को भी शामिल किया गया है।

उक्त जानकारी देते हुए प्रदेश के पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज ने बताया कि पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा सर्वश्रेष्ठ पर्यटन गांवों को चिन्हित करने के लिए गत वर्ष की भांति इस वर्ष भी एक राष्ट्रव्यापी प्रतियोगिता की शुरुआत की गयी है।

पर्यटन मंत्री महाराज ने बताया कि भारत सरकार द्वारा गांवों के सशक्तिकरण और आत्मनिर्भर भारत की दिशा में यह एक अभिनव पहल की गई है। ग्रामीण पर्यटन स्थलों के विकास

को प्रोत्साहित करने के लिए पर्यटन मंत्रालय भारत सरकार द्वारा वर्ष 2024 हेतु सर्वश्रेष्ठ पर्यटन गांवों के साथ ही इस बार होम स्टे को भी चिन्हित एवं विकसित करने हेतु प्रतियोगिता प्रारम्भ की गयी है। प्रतियोगिता में होम स्टे के तहत वाइब्रेट विलेज, ग्रीन, समुदाय द्वारा संचालित होम स्टे, महिला नेतृत्व वाली इकाई, विरासत और संस्कृति पर आधारित होम स्टे, फार्म स्टे, कॉटेज, आयुर्वेदिक और कल्याण, वर्नाक्यूलर आर्किटेक्चर, (एक्स) जैसे सर्वश्रेष्ठ ग्रामीण होम स्टे के अलावा सभी समावेशी प्रथाओं जैसे क्लस्टर, जिम्मेदार आचरण, ट्री हाउस और विला को सर्वोत्तम ग्रामीण होमस्टे की श्रेणियां के तहत शामिल किया गया है।

पर्यटन मंत्री ने बताया कि विरासत, कृषि पर्यटन, शिल्प, जिम्मेदार पर्यटन, जीवंत गांव, साहसिक पर्यटन, समुदाय-आधारित पर्यटन, कल्याण श्रेणी की थीम आधारित होम स्टे

सर्वोत्तम पर्यटन गांव के तहत अपना नामांकन कर सकते हैं। श्री महाराज ने कहा कि हमारे लिए यह गौरव का विषय है कि गत वर्ष 27 सितम्बर, 2023 को विश्व पर्यटन दिवस के अवसर पर भारत सरकार द्वारा उत्तराखंड के ग्राम सरमोली, मुनस्यारी को सर्वश्रेष्ठ पर्यटन ग्राम के रूप में पुरस्कृत किया गया था और इस बार भी निश्चित रूप उत्तराखंड को यह अवसर मिलेगा। पर्यटन मंत्री श्री महाराज ने कहा कि जो भी गांव और होम स्टे प्रतियोगिता में प्रतिभाग करना चाहते हैं वह वेबसाइट www.rural.tourism.gov.in पर 31 जनवरी 2024 तक आवेदन कर सकते हैं। इसके अलावा प्रतियोगिता से संबंधित किसी भी जानकारी के लिए हमारे प्रदेश के नोडल अधिकारी एवं अपर निदेशक पर्यटन से भी संपर्क किया जा सकता है। निशीथ सकलानी मीडिया सलाहकार, श्री सतपाल महाराज जी, माननीय कैबिनेट मंत्री, उत्तराखंड सरकार।



SSP अजय सिंह ने पुलिस कार्यालय परिसर में नवनिर्मित कैटीन का किया लोकार्पण



- पुलिस कर्मियों तथा आमजन की सुविधा के लिए पुलिस कार्यालय में नई कैटीन का किया गया है निर्माण
- लोकार्पण के उपरांत कैटीन संचालक को खाने के गुणवत्ता पर विशेष ध्यान देने के एसएसपी देहरादून द्वारा दिए गए निर्देश

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

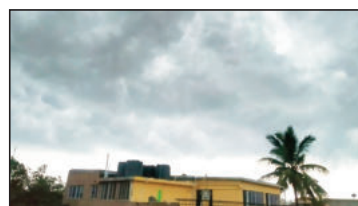
देहरादून 11 जनवरी : वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा पुलिस कार्यालय देहरादून में नव निर्मित कैटीन का लोकार्पण किया गया। आमजन तथा पुलिसकर्मियों के जलपान की बेहतर सुविधाओं के लिए

पुलिस कार्यालय परिसर में नई कैटीन का निर्माण किया गया है। इस दौरान SSP देहरादून द्वारा कैटीन संचालक को कैटीन में साफ सफाई की व्यवस्था उच्च कोटि की रखने तथा खाने की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए गये।

करवट ले सकता है मौसम देहरादून में बारिश के आसार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 11 जनवरी : देहरादून में बीते चार नवंबर के बाद वर्षा नहीं हुई। इसके अलावा प्रदेश के अन्य जिलों में भी कमोबेश यही आलम रहा। लगातार मौसम शुष्क बना हुआ है और शीतकाल में वर्षा न के बराबर हो रही है। हालांकि, मौसम विभाग के अनुसार शाम तक देहरादून समेत ज्यादातर क्षेत्रों में मौसम के मिजाज में बदलाव आने की उम्मीद है। प्रदेश में चोटियों पर हिमपात और निचले क्षेत्रों में हल्की वर्षा के आसार हैं। जबकि, बीते कुछ दिनों से मैदानी क्षेत्रों में कोहरा और पहाड़ों में पाला परेशानी का सबब बना हुआ है। अगले कुछ दिन पारे में भी गिरावट आने की आशंका है।



उत्तराखंड में मौसम का मिजाज बदलने के आसार हैं। ताजा पश्चिमी विक्षोभ उत्तर भारत में सक्रिय होने का अनुमान है, जिससे को 3000 मीटर से अधिक ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फबारी और निचले इलाकों में हल्की वर्षा हो सकती है। इससे न्यूनतम तापमान में भी एक से दो डिग्री सेल्सियस की कमी दर्ज की जा सकती है। उत्तराखंड के ज्यादातर क्षेत्रों में बीते एक माह से अधिक समय से वर्षा दर्ज नहीं की गई है। हालांकि, अभी हरिद्वार और उधम सिंह नगर में घने कोहरे को लेकर येलो अलर्ट जारी किया गया है।

उत्तराखंड में मौसम शुष्क बना हुआ है और ज्यादातर पर्वतीय क्षेत्रों में चटख धूप खिल रही है। मैदानी क्षेत्रों में कोहरा दुरवारियां बढ़ रहा है। ज्यादातर क्षेत्रों में पाले की मार से भी जनजीवन प्रभावित है। हालांकि, कल से

पहाड़ी भाषा में पुलिस करेगी जागरूक : डीजीपी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 11 जनवरी, जयपुर में आयोजित 58वीं अखिल भारतीय पुलिस महानिदेशक/महानिरीक्षक सम्मेलन में शामिल होकर वापस लौटते ही डीजीपी अभिनव कुमार एक्शन में नजर आये और उन्होंने पुलिस मुख्यालय में वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों के साथ एक अहम बैठक की।

बैठक में पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार ने राष्ट्रीय सुरक्षा के महत्वपूर्ण घटकों, नए आपराधिक कानूनों, आतंकवाद विरोधी रणनीतियाँ, साइबर क्राइम आदि के बारे में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विजन के सम्बन्ध में अधिकारियों को जानकारी दी

डीजीपी अभिनव कुमार ने सम्मेलन के विभिन्न बिन्दुओं और सुझावों पर अपनी टीम से



चर्चा करते हुए नए आपराधिक कानूनों के सफल कार्यान्वयन के लिए पुलिसकर्मियों को प्रशिक्षण देने की तैयारी करने और नए आपराधिक कानूनों

के सम्बन्ध में जनता को भी जागरूक करने के लिए स्थानीय भाषाओं में सामग्री तैयार करने के लिए भी अधिकारियों को निर्देशित किया।

क्या आप जानते हैं डिजिटल शब्द का मतलब ?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, आजकल हम एक शब्द रोजमर्रा की जिंदगी में बहुत सुन रहे हैं। वह शब्द है डिजिटल। चीजों से लेकर सेवाओं तक डिजिटल शब्द ही सुनाई देता है। कंप्यूटर, फोन और अब तो डिजिटल वॉच, भारत सरकार ने भी डिजिटल को बढ़ावा देने के लिए डिजिटल भारत योजना निकाली है। अस्पताल से लेकर रेलवे स्टेशन, बैंक और गवर्नमेंट की तमाम सुविधाएं अब सब डिजिटल हो चुकी हैं। सब कुछ इतना डिजिटल हो रहा है। क्या आपने कभी सोचा है आखिर है क्या यह डिजिटल? कहां से आया यह शब्द? आइए जानते हैं।

डिजिटल शब्द की उत्पत्ति हुई है डिजिट से इसका सीधा-सीधा मतलब होता है अंक. अगर थियोरिटिकली बात की जाए तो अंकों के यानी डिजिट्स के ग्रुप की कैलकुलेशन को डिजिटल कहा जाता है। आसान शब्दों में कहें तो इंसान की बुद्धि यानी ह्यूमन इंटेलिजेंस द्वारा बनाए गए ऐसे यंत्र जो वर्तमान में इंसान इस्तेमाल कर रहे हैं. उदाहरण के तौर पर समझाएं तो पहले बैंक खाते की जानकारी के लिए आपको अपनी पासबुक प्रिंट करवानी पड़ती थी. लेकिन अब आप बैंक की ऐप के माध्यम से ऑनलाइन बैंक खाते में किए गए सारे ट्रांजैक्शन डिजिटली अपने फोन पर ही देख सकते हैं.

विज्ञान जितनी तेजी से तरक्की कर रहा है



क्या होता है डिजिटल ?

उतनी तेजी से कल्पना नहीं की गई थी. आज से 30-40 साल पहले लोगों को पता था आगे चलकर विज्ञान में बहुत बदलाव आएंगे. लेकिन जो बदलाव फिलहाल आ चुके हैं. उस समय इन बदलावों की कल्पना बिल्कुल भी नहीं की गई थी. अधिक मात्रा में कोई भी चीज हो तो उसके लाभ हानि दोनों होते हैं. फिलहाल हम डिजिटल युग में जी रहे हैं जहां हर चीज ऑनलाइन हो रही है.

पहले जिन चीजों को दिन हफ्ते लगते थे अब वह घंटों और मिनटों में हो जा रही है. जहां

डिजिटल युग ने लोगों के काम को आसान किया है. तो वहीं युवाओं को इस डिजिटल इजेशन ने काफी गलत और भी धकेला है. पहले जहां लोग सोशल होते थे एक दूसरे से मिलते थे बाहर खेलते थे. वहीं अब लोग सोशल मीडिया पर रहते हैं. दिनभर अकेले में रहते हैं फोन में लगे रहते हैं लैपटॉप कंप्यूटर चलाते रहते हैं. इसके साथ ही उन्हें उन जानकारियों के बारे में भी पता चल जाता है जो शायद उन्हें एक उम्र के ठीक पड़ाव पर पता चलना चाहिए थी. जिससे उनके बौद्धिक विकास पर असर पड़ता है.

एंजायटी होने पर करें मेडिटेशन, मिलेंगे कई फायदे

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 जनवरी एंजायटी एक किस्म की मेंटल हेल्थ कंडीशन है। एंजायटी का कारण कुछ भी हो सकता है। कभी पियर प्रेशर, तो कभी निजी रिश्तों में कड़वाहट या फिर करियर में फेलियर। कभी-कभी इंटरव्यू के पहले भी बहुत ज्यादा एंजायटी होने लगती है। एंजायटी होने पर व्यक्ति को घबराहट, दिल की धड़कनों का तेज होना और पसीना आना जैसे कुछ लक्षण दिखाई देते हैं। इससे रिकवरी के लिए अक्सर लोग कॉग्निटिव थेरेपी और दवाईयों की मदद लेते हैं। विशेषज्ञों की मानें, तो एंजायटी होने पर व्यक्ति को मेडिटेशन करना चाहिए। यहां हम आपको बता रहे हैं एंजायटी में मेडिटेशन करने के फायदों के बारे में।

एएसडी योग फैमिली के मुताबिक, एंजायटी होने पर आपको मेडिटेशन जरूर करना चाहिए। मेडिटेशन यानी ध्यान लगाना। ध्यान लगाने से मन कई तरह की चिंताओं और तनाव से मुक्त हो जाता है। इससे फोकस बढ़ता है और धीरे-धीरे एंजायटी दूर होने लगती है। इ मेयोक्लिनि क के अनुसार, एंजायटी होने पर मेडिटेशन किया जा सकता है। इससे फोकस करने में मदद मिलती है। एंजायटी होने पर



मेडिटेशन के दौरान ऐसी चीजों पर फोकस करना चाहिए, जो पोजिटिविटी को बढ़ावा देती है। मेडिटेशन के दौरान सांस की गति का ध्यान रखना चाहिए।

नौद बेहतर होती है योगाचार्य कहते हैं, एंजायटी कम करने के लिए मेडिटेशन के जरिए नौद को बेहतर

किया जा सकता है। फोर्ब्स में प्रकाशित एक अध्ययन के मुताबिक, ररेगुलर मेडिटेशन करने से व्यक्ति को अच्छी नींद आती है और नींद की क्वालिटी में भी सुधार होता है। दरअसल, चिंता या एंजायटी के कारण दिमाग में कई तरह के विचार चल रहे होते हैं। वहीं, मेडिटेशन की मदद से इन्हें स्थिर किया जा सकता है। इससे

मन रिलैक्स होता है। नींद बेहतर होती है। ब्लड प्रेशर कम होता है। योगाचार्य बताते हैं, एंजायटी कम करने के लिए मेडिटेशन के जरिए ब्लड प्रेशर को कम किया जा सकता है। दरअसल, कई बार एंजायटी के कारण ब्लड प्रेशर का स्तर बढ़ जाता है। हालांकि, एंजायटी के कारण बीपी

स्थायी रूप से नहीं बढ़ता है। लेकिन, एंजायटी अटैक आने पर कुछ क्षणों के ब्लड प्रेशर के स्तर में तेजी से बढ़ोत्तरी नोटिस की जा सकती है। वहीं, मेडिटेशन के जरिए, इसको कंट्रोल किया जा सकता है। कैनोहेल्थ वेबसाइट के अनुसार, रमेडिटेशन करने से स्ट्रेस और दिमाग पर स्ट्रेन कम होता है। इससे बीपी का स्तर सामान्य बना रहता है। आपको बता दें कि ब्लड प्रेशर के स्तर को कम करके आप हार्ट डिजीज के रिस्क को भी कम कर सकते हैं।

मेंटल हेल्थ में सुधार होता है। एंजायटी कम करने के लिए आप मेडिटेशन का सहारा ले सकते हैं। मेडिटेशन की प्रक्रिया को रोज दोहराने से मेंटल हेल्थ में सुधार होता है। मेडिसिननेट में प्रकाशित एक आलेख के मुताबिक, रमेडिटेशन क्रिएटिविटी को बूस्ट करता है, फोकस बढ़ाता है और ब्रेन फंक्शन को एन्हांस करता है। योगाचार्य कहते हैं, एंजायटी को कम करने के लिए मेडिटेशन करने से बाँडी भी रिलैक्स होती है। मेडिटेशन करने से बीपी नियंत्रण में रहता है और हृदय गति सामान्य बनी रहती है। इस तरह, हम कई तरह की बीमारियों से बच जाते हैं। जब बाँडी फिट रहती है, तो एंजायटी से उबरने में आसानी होती है।

TV देखते-देखते सो जाने की आदत पड़ेगी भारी

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 जनवरी, कहीं आपको भी टीवी देखते-देखते सोने की आदत तो नहीं है। एक स्टडी के मुताबिक इस बुरी आदत से हमारे शरीर में कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। बीते सालों में बिज वाॉचिंग यानी लंबे समय तक स्क्रीन टाइमिंग का चलन काफी बढ़ा है। चलिए आपको बताते हैं इसके नुकसान... बीते कुछ सालों में बिज वाॉचिंग का क्रेज काफी बढ़ा है और इसकी अहम वजह है ओटीटी प्लेटफॉर्म पर आने वाली वेब सीरीज या मूवीज का। भारतीयों का मोबाइल या टीवी के प्रति स्क्रीन टाइमिंग काफी बढ़ गया है। पबमेड की रिपोर्ट के अनुसार कोविड-19 महामारी के बाद दुनिया भर में नेटफ्लिक्स जैसे ओटीटी प्लेटफॉर्म का क्रेज काफी बढ़ा है। साल 2007 में नेटफ्लिक्स की शुरुआत हुई और आज इसके अनगिनत दीवाने हैं। लोगों को इसकी लत इस कदर लग चुकी है कि वे देर रात तक टीवी देखते हैं। कुछ लोग तो टीवी देखते-देखते ही सो जाते हैं।

पर कभी आपने सोचा है कि टीवी को देखते-देखते सो जाने से जोखिम भी जुड़ा हुआ है। एक



नई स्टडी के मुताबिक इस आदत से हमारी सेहत को गंभीर नुकसान झेलने पड़ सकते हैं। रिसर्च कहती है कि इस आदत से हमारे स्लीपिंग पैटर्न में रुकावटें आती हैं जिससे वजन के बढ़ने के आसार बन जाते हैं।

क्या कहती है रिसर्च दरअसल, ये रिसर्च साल 2022 की है जिसे शिकागो की नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में पूरा किया गया। इसमें करीब 550 लोगों को शामिल किया गया जिनकी उम्र 63 से

84 साल की थी। उन्हें इस तरह के रूटीन को फॉलो करने की सलाह दी गई। साथ ही उनकी मॉनिटरिंग भी की गई। स्टडी के मुताबिक इस तरह की आदत से शरीर में मोटापे, डायबिटीज और हाइपरटेंशन का खतरा काफी बढ़ जाता है।

रिसर्च के मुताबिक जो लोग टीवी से आने वाली लो लाइट में सो रहे थे उनका इंसुलिन लेवल बढ़ सकता है। दरअसल इस नींद के पैटर्न से डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर का रिस्क बढ़ जाता है। बीपी, शुगर और मोटापे के कारण दिल की बीमारियों का खतरा काफी बढ़ जाता है।

स्लीपिंग डिसऑर्डर के नुकसान एक्सपर्ट्स कहते हैं अगर आप लगातार कम नींद या स्क्रीन पर ज्यादा समय बिताते हैं तो इससे हमारे दिमाग पर बुरा असर पड़ता है। मेंटल हेल्थ के इस कदर डिस्टर्ब होने से शारीरिक स्वास्थ्य बिगड़ने लगता है। इस कारण बाँडी में बैड रिकवरी और बिगड़े हुए फिजिकल फंक्शन की सिचुएशन बन जाती है। बता दें कि ये रिसर्च युवाओं का ज्यादा चेता रही है क्योंकि अधिकतर यूथ इसकी चपेट में है। टीवी देखते-देखते सो जाने के बाद पॉश्चर का पता नहीं होता। इस कारण मसल्स में दर्द या फिर मांसपेशियों से जुड़ी दूसरी समस्याएं हो सकती हैं।

हरिद्वार से अयोध्या के लिए शुरू हुई रोडवेज बस, ये रहेगा शेड्यूल

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

हरिद्वार 11 जनवरी : 22 जनवरी को अयोध्या में भगवान श्रीराम के मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा होने जा रही है। हरिद्वार बस अड्डे से अयोध्या दर्शन के लिए बीते दिन से रोडवेज बस का संचालन शुरू हो गया है। बस रात में 8:30 बजे हरिद्वार से प्रस्थान करेगी। उत्तर प्रदेश के विभिन्न जनपदों से होती हुई करीब 14 घंटे में अयोध्या पहुंचेगी। प्रतियात्री का किराया 970 रुपये निर्धारित किया गया है। रोडवेज बस का संचालन शुरू होने से यात्रियों को बड़ी राहत मिलेगी।

22 जनवरी को अयोध्या में भगवान श्रीराम के मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा होने जा रही है। जिसको लेकर देशभर में लोगों के अंदर उत्साह है। हरिद्वार से अयोध्या जाने के लिए सीधी बस सेवा नहीं थी। लोगों को ट्रेन के अलावा निजी या फिर बुकिंग के वाहन के जरिए ही अयोध्या जाना पड़ता था। लेकिन अब हरिद्वार बस अड्डे से सीधा रोडवेज बस से अयोध्या दर्शन करने के लिए जा सकेंगे।



इसके लिए बीते दिन से रोडवेज बस का संचालन शुरू हो गया है।

हरिद्वार डिपो के सहायक महाप्रबंधक ने बताया कि अयोध्या के लिए बस सेवा शुरू कर दी गई है। प्रतिदिन बस ऋषिकेश से शाम सात बजे रवाना होगी। हरिद्वार बस अड्डे से रात में 8:30 बजे अयोध्या के लिए प्रस्थान करेगी। अयोध्या धाम से वापसी के लिए शाम 5:30 बजे चलेगी। प्रतियात्री का किराया हरिद्वार से अयोध्या तक

970 रुपये और ऋषिकेश से 1125 रुपये किराया निर्धारित किया गया है।

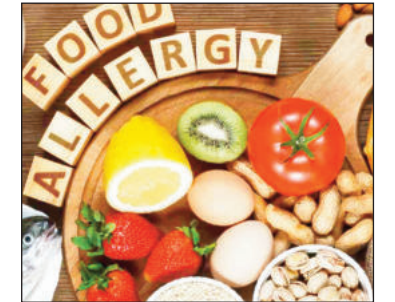
बस के यहां होंगे स्टॉपेज अयोध्या जाने वाली बस का स्टॉपेज नजीबाबाद, नगीना, धामपुर, स्योहारा, कांठ, मुरादाबाद, रामपुर, मिलक, बरेली, कटरा, तिलहर, शाहजहांपुर, सीतापुर, सिंधौली, लखनऊ, अवध, बाराबंकी आदि होंगे। इन स्टॉपेजों से होते हुए बस अयोध्या पहुंचेगी।

कहीं आपको भी नहीं है फूड एलर्जी, ऐसे लगा सकते हैं पता

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 11 जनवरी : आपने कई बार देखा होगा कि कई लोगों को खाने की हर चीज सूट नहीं करती। या फिर आपने खुद भी एक्वीरियंस किया होगा कि कुछ फूड्स खाते ही दिक्कतें शुरू हो जाती हैं। जैसे कई लोगों को मछली या इसी तरह का सीफूड पचता नहीं है, तो किसी के दूध या डेयरी प्रोडक्ट्स के सेवन से एक्ने की समस्या शुरू हो जाती है। हालांकि, क्या आपने कभी सोचा है कि आखिर फूड एलर्जी क्यों होती है।

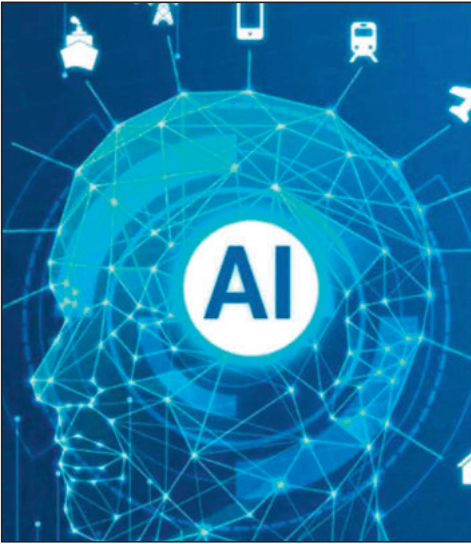
गुरुग्राम के सीके बिरला हॉस्पिटल में इंटरनल मेडिसिन कंसल्टेंट, डॉ. ने बताया कि फूड एलर्जी हमारे इम्यून सिस्टम की प्रतिक्रिया होती है, जो किसी खास फूड आइटम को खाने के बाद पैदा होती है। एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों का मामूली मात्रा में सेवन करने से भी तत्काल तरह-तरह के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। फूड एलर्जी के लक्षण आमतौर पर बच्चों और शिशुओं में ज्यादा होते हैं, लेकिन ये किसी भी उम्र में देखे जा



सकते हैं। कई बार आपको ऐसे खाद्य पदार्थों से भी एलर्जी हो सकती है, जिन्हें आप बिना किसी दिक्कत के कई सालों से खाते आ रहे हैं। फूड एलर्जी के लक्षण हल्के-फुल्के से लेकर गंभीर तक हो सकते हैं।

फूड एलर्जी के सबसे सामान्य लक्षणों में शामिल हैं: मुंह में झनझनाहट या खुजली होना, पित्ती उछलना, खुजलाहट होंठों पर, चेहरे, जीभ और गले या शरीर के अन्य भागों में सूजन पैदा होना, दस्त, डायरिया, मितली या उल्टी

पहली बार कृत्रिम बुद्धिमत्ता (A.I.) करेगी अयोध्या राम मंदिर की सुरक्षा



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 जनवरी, 22 जनवरी को उद्घाटन के बाद Ram Mandir की सुरक्षा के लिए पहली बार कृत्रिम बुद्धिमत्ता (A.I.) निगरानी शुरू की जाएगी, जहां यात्री की संख्या की बड़ी वृद्धि की जाती है। वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने कहा कि Ayodhya के लिए AI निगरानी का एक पायलट परियोजना शुरू हो सकता है। समय के साथ, यदि संभावना हो, तो इसे सुरक्षा और निगरानी की अभ्यास प्रथाओं का एक अभिन्न हिस्सा बना दिया जा सकता है।

AI निगरानी के अलावा, राम लल्ला के श्रीमूर्ति स्थापना समारोह के लिए 11,000 राज्य

पुलिस और पैरामिलिटरी बलों की तैनाती हो सकती है। अधिकारी ने कहा, "Ram Mandir के लिए खतरा इतना उच्च है कि हमें Ayodhya में सभी गतिविधियों पर सख्त नजर रखनी चाहिए।" AI निगरानी सामान्य ट्रेड्स को पहचानने में मदद कर सकती है, जैसे कि बार-बार आने वाले यात्री या लोगों के समूह, या मंदिर के परिसर में देखे जाने वाले किसी भी संदिग्ध ट्रेड को। एक सुरक्षा चेतावनी स्वचालित रूप से जारी की जाएगी और सुरक्षा एजेंसियां आगे की कार्रवाई कर सकेंगी।

उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश पुलिस ने पहले ही श्रीमूर्ति स्थापना के लाल क्षेत्र में मैनुअल और वीडियो निगरानी को स्थापित कर दिया है।

स्थानीय खुफिया इकाई के 38 अधिकारियों को वहां तैनात किया गया है ताकि हर गतिविधि की निगरानी की जा सके। उन्होंने कहा कि Ram Mandir के चारों ओर के हर व्यक्ति, जैसे कि टैक्सी चालक, ई-रिक्शा चालक, होटल कर्मचारी, भिक्षुक, पुजारी, निवासियों सहित सभी का सत्यापन प्रक्रिया की जा रही है, साथ ही घटना के आमंत्रित लोगों की सूची और उनके साथी या कर्मचारी को भी जांचा और सत्यापित किया जा रहा है।

सड़कों पर हरित मार्ज की जाएगी

Ram Mandir के श्रीमूर्ति स्थापना समारोह के लिए आमंत्रित किए गए अतिथियों के लिए Ayodhya की दिशा में जाने वाली विभिन्न

दिशाओं की रास्तों पर विशेष रूप से साफ किए गए मार्ज, जिन्हें हरित मार्ज कहा जाएगा, बनाए जाएंगे। Ayodhya डिवीजनल कमिश्नर गौरव दयाल ने कहा कि आमंत्रित यात्री इन हरित मार्जों से जा रहे होंगे, जिनमें लखनऊ, वाराणसी, गोरखपुर, प्रयागराज और आजमगढ़ जिलों से Ayodhya की दिशा में जाने वाले रास्तों शामिल होंगे।

आगे की जानकारी देते हुए उन्होंने कहा कि इन हरित मार्जों से जा रहे अतिथियों को आमंत्रण पत्र, Ram Mandir ट्रस्ट द्वारा बनाए गए बारकोड और फोटो पहचान पत्र साथ लेकर जाना होगा। Ayodhya और उसके आस-पास के स्थानों को इस समारोह

के लिए पहले ही लाख संख्या में सुरक्षा कवर किया गया है। इसके अलावा सभी गतिविधियों को रोक दिया जाएगा। कमिश्नर ने कहा कि सभी प्रवेश स्थलों से सभी यात्रीगण को रुका जाएगा, लेकिन होटल में बुकिंग करने वाले बाहरी तीर्थयात्री को प्रवेश की अनुमति दी जा सकती है। सुरक्षाकर्मियों और सरकारी अधिकारियों को ठहराने के लिए Ayodhya प्रशासन ने पहले ही बड़ी संख्या में होटल के कमरे सुरक्षित कर लिए हैं। आयुक्त ने बताया कि मंदिर ट्रस्ट की ओर से अतिथियों के ठहरने की व्यवस्था होटलों और टेंट सिटी में की गई है। कुछ मेहमानों ने अपने आवास की व्यवस्था भी की है।

दिल्ली एम्स ने रचा इतिहास, पढ़िए कैसे होती है अवेक सर्जरी?

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 जनवरी, एम्स के डॉक्टरों ने एक नया इतिहास रचा दिया है। डॉक्टरों ने बिना बेहोश किए 5 साल की बच्ची के ब्रेन ट्यूमर की सर्जरी (AIIMS Brain Tumor Surgery) कर दी। हैरानी की बात ये है कि इस दौरान बच्ची बिल्कुल भी नहीं डरी और डॉक्टरों से बातचीत करती नजर आईं। अस्पताल ने ब्रेन ट्यूमर की इस सर्जरी में दावा किया कि यह इस तरह की प्रक्रिया से गुजरने वाली दुनिया की सबसे कम उम्र की मरीज है।

एम्स ने बयान में क्या कहा?

एम्स के न्यूरो सर्जन डॉ. दीपक गुप्ता ने मीडिया को बताया कि एम्स में दो दशकों से इस प्रकार की सर्जरी की जा रही है। लेकिन इतनी कम उम्र की बच्ची की ऐसी सर्जरी पहली बार की गई है। एक बयान में कहा कि 'लेफ्ट Perisylvian Intraaxial ब्रेन ट्यूमर की इस सर्जरी को 4 जनवरी को किया गया था, जिसके लिए 'Awake Craniotomy' सर्जरी नामक प्रक्रिया का प्रयोग किया गया। जानकारी के मुताबिक, बच्ची को दौरे पड़ने का इतिहास था और मस्तिष्क का MRI किया गया था। जिसके



बाद उसके मस्तिष्क के बाईं ओर स्पीच और लैंग्वेज एरिया के निकट एक ट्यूमर पाया गया।

तीन घंटे तक चली सर्जरी

जानकारी के मुताबिक बच्ची की सर्जरी तीन घंटे तक चली। इस दौरान वह मोबाइल फोन चला रही थी। सबसे पहले बच्चे को

Neuroanaesthetists द्वारा लोकल एनेस्थीसिया दिया गया था। इसके बाद न्यूरोसर्जनों की एक टीम द्वारा ट्यूमर को सफलतापूर्वक निकाला गया। इस दौरान बच्ची को किसी भी तरह के दौरे को रोकने के लिए मस्तिष्क की सतह पर बर्फ की ठंडी नमकीन का उपयोग किया गया था।



कैसे होती है अवेक सर्जरी?

बता दें कि अवेक सर्जरी करने के लिए सबसे पहले मरीज को हल्की नींद की दवा दी जाती है। इसके बाद सिर की दोनों तरफ की 6-6 नसों में कुल 12 जगहों पर स्क्लप ब्लॉक में इंजेक्शन दिया जाता है। इसकी वजह से स्किन सुन्न पड़

जाती है। फिर डॉक्टर ब्रेन को खोलते और ट्यूमर दिखाते हैं। इसके बाद बेहोशी की दवा को बंद कर दिया जाता है और मरीज को होश आता है। बता दें कि ब्रेन सेंसिटिव नहीं होता है इसलिए उसे दर्द नहीं होता है। यही वजह है कि होश में रहते हुए भी सर्जरी की जा सकती है।

सीट बेल्ट लगाने पर ही खुलते हैं वाहनों के एयरबैग



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 11 जनवरी : अब नए मॉडल की जितनी भी गाड़ियां मार्केट में आ रही हैं, उन गाड़ियों में एयरबैग लगे हुए हैं। इसका फायदा कार चालक और उसमें सवार लोगों को तभी मिलता है, जब सीट बेल्ट बांधा गया हो और इसके अलावा गाड़ी के सामने किसी प्रकार का गार्ड नहीं लगा हो। तभी दुर्घटना के दौरान टकराने पर गाड़ी में लगा एयर बैग खुलता है। बड़े असर एयरबैग झटका पहले बार्स पर आता है। ऐसे में अगले हिस्से पर लगे सेंसर को गाड़ी टकराने का पता भी नहीं चलता।

ऐसे में वे खुल नहीं पाते हैं। बंपर बोनट को यूं बनाया जाता है कि दुर्घटना में फोर्स इन पर आएगा। इसलिए गाड़ी हादसे होने के बाद सिकुड़ जाती है। बंपर गार्ड होने पर पूरा फोर्स गाड़ी पर आ जाता है। अगला हिस्सा सॉफ्ट पैदल चलने वाले और टू व्हीलर्स को बंपर गार्ड से ज्यादा खतरा है। कार का अगला हिस्सा साफ्ट होता है, लेकिन गार्ड इसे खतरनाक बना देता है। सवारियों पर खतरा दुर्घटना में बुल बार्स गार्ड होने पर झटका वाहनों के चेचिस पर ज्यादा आता है। गाड़ी को नुकसान ज्यादा होता है। साथ ही सवारियों पर खतरा बढ़ जाता है।

जानिए, क्यों लगाते हैं बुल बार्स और बंपर गार्ड ज्यादातर लोग गार्ड के सामने हिस्से में स्केच न आए। इसलिए बंपर गार्ड लगा देते हैं। इसके अलावा छोटी-मोटी दुर्घटना हो तो उसमें भी सामने वाला हिस्सा बच जाए। इसलिए बंपर गार्ड लगवा देते हैं। ज्यादातर लोग गाड़ी को बचाने के हिसाब से ही बंपर गार्ड लगवा लेते हैं, लेकिन उन्हें इसके इफेक्ट पता नहीं है। आखिरकार अधिकतर दुर्घटनाओं में क्यों नहीं खुल पाते एयरबैग काम कैसे करते हैं : एयरबैग सेंसर कंट्रोल से जुड़े होते हैं। 60 से 80 किमी/घंटे की स्पीड से हादसा होने पर एयरबैग खुल जाते हैं। टक्कर के बाद एयरबैग 200 किमी/घंटे के रफ्तार से खुल जाते हैं, लेकिन यह स्पीड सेंसिटिव नहीं है।

क्यों खुल नहीं पाते : सीट बेल्ट लगी होने की स्थिति में ही एयरबैग खुलते हैं। झटके के बाद एयरबैग ट्रिगर सेंसर होते हैं, लेकिन वाहनों पर गार्ड या बुल बार्स लगे होते हैं तो सेंसर भी उतनी तेजी के साथ काम नहीं कर पाता। क्योंकि झटका सेंसर तक नहीं पहुंच पाता। इंश्योरेंस का भी खतरा : अगर गार्ड होने की स्थिति में एयरबैग खुल भी जाए तो क्लेम अटक सकता है। क्योंकि आरटीओ से गार्ड और बुल बार्स एयूव नहीं हैं। इसके अलावा अब ब्रेन होने के बाद से परेशानियां और भी बढ़ जाएगी।

गलती को माफ करने से भी मिलते हैं कई लाभ

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 10 जनवरी : आपने कई बार सुना होगा कि हमें अपने मन में बातों को भर के नहीं रखना चाहिए बल्कि उन्हें लोगों के साथ बांटते हुए भूल जाना चाहिए। इसी तरह लोगों को उनकी गलतियों को लिए माफ करना और अपनी गलती की माफी मांगना भी कई मानसिक बीमारियों से बचने का एक आसान उपाय हो सकता है।

पर मनोवैज्ञानिकों की मानें, तो ऐसा करना और बातों को भूल जाना सबके लिए आसान नहीं होता। ऐसा इसलिए भी क्योंकि बहुत से लोग माफी को एक थोपने या बोझ के रूप में देखते हैं एक आवश्यकता, जिसे वे करने के लिए दबाव महसूस करते हैं। जबकि क्षमा करना बहुतों के लिए आसान नहीं है, यह एक ऐसा कौशल है जिसे सीखा जा सकता है। वहीं माफ करने के कई स्वास्थ्य लाभ भी हैं। आइए हम आपको बताते हैं इसके बारे में।

क्षमा करने से सामाजिक दर्द को कम करने



में मदद मिल सकती है। कम से कम अगर यह एसिटामिनोफेन के साथ संयुक्त है, तो आप बस

इस आदत के कारण कई मानसिक बीमारियों से बच सकते हैं। सामाजिक दर्द को सामाजिक

अस्वीकृति के साथ आने वाली भावना के रूप में परिभाषित किया गया है। ये अक्सर तब होता है

कि जब किसी को इस बात का एहसास होता है कि लोगों के कारण उनकी जिंदगी खराब हो गई है। दुनिया उसके दर्द का जिम्मेदार है।

चाहे क्षमा करना कितना भी मुश्किल क्यों न हो, पर हमें इससे पीछे हटना नहीं चाहिए। कोई मित्र आपके साथ खड़ा हो या कोई पुरानी बीमारी का निदान हो, यह कई स्वास्थ्य लाभों से जुड़ा हुआ है। अध्ययन से पता चलता है कि उनमें से 148 युवा वयस्कों के एक अध्ययन में, स्टूडेंट और उनकी टीम ने अपने तनाव के जोखिम, क्षमा करने की क्षमता और स्वास्थ्य की स्थिति को मापा। ग्रेटर स्ट्रेस की मानें जिन लोगों में माफी का निचले स्तर मिला, उनमें स्ट्रेस की मात्रा ज्यादा पाई गई। प्रत्येक खराब मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य से पीड़ित लोगों के बारे में एक चीज समान थी कि ये लोग थोड़े संकुचित और मन में ज्यादा बातें रखने वाले लोग थे। उनकी तुलना में खुले दिल वाले लोगों में बेहतर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की बात की गई।

बच्चों की हैंडराइटिंग गंदी है तो इन तरीकों से कराएं सुधार

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 11 जनवरी : बच्चों का आधा बचपन तो अपनी हैंडराइटिंग सुधारने में ही निकल जाता है। ऐसे बहुत से बच्चे हैं जिनकी हैंडराइटिंग खराब दिखती है तो उन्हें स्कूल और ट्यूशन दोनों जगह के टीचर से ही डांट सुनने को मिलती है। वहीं, माता-पिता को भी यही टेंशन रहती है कि बच्चे की हैंडराइटिंग कब सुधरेगी और कैसे सुधरेगी। तो यहां जानिए सही तरीका। कुछ टिप्स बच्चे की लिखावट को सुंदर बनाने में अच्छा असर दिखाते हैं और इन तरीकों को आजमाना भी आसान है।

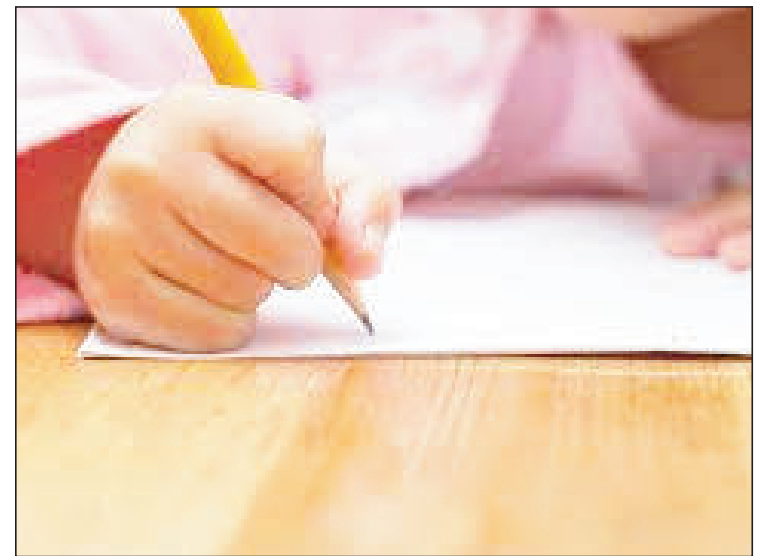
कई बार बच्चों की हैंडराइटिंग सिर्फ इसलिए बुरी दिखती है क्योंकि वे कुछ शब्दों को सही तरह से लिखना नहीं जानते हैं। ऐसे में उन शब्दों को सही तरह से लिखवाने की कोशिश करें जिनसे लिखावट बिगड़ रही है और सुंदर नहीं दिख रही। जैसे अगर बच्चा 'स' या 'म' को सही से नहीं

लिख रहा है तो इन शब्दों की अलग से प्रैक्टिस करवाएं। कई बार छोटे बच्चे अपनी उंगलियों से बड़ी और मोटी पेंसिल लेकर बैठ जाते हैं। ऐसे में बच्चों की उंगलियों से पेंसिल फिसलने लगती है या पकड़ ठीक से नहीं बैठती। इससे उनकी लिखावट खराब नजर आती है। इसीलिए बच्चे की सही पकड़ के अनुसार उसे पेंसिल पकड़ाएं, पेंसिल को सही तरह से शाप करके दें और साथ में रबड़ और शापनर हमेशा रखें।

बच्चों को पेंसिल पकड़ाकर लिखवाना तो शुरू करा दिया जाता है लेकिन उन्हें लिखने का सही तरीका नहीं बताया जाता। कई बार बच्चे पेंसिल की ग्रिप नहीं बना पाते और उसे आड़ी-तिरछी तरह से पकड़ते हैं। कुछ बच्चे पेंसिल को पेपर पर बुरी तरह गड़ाकर लिखते हैं जिससे पेपर फटने लगता है और लिखावट बुरी नजर आती है। ऐसे में बच्चे को पेंसिल पकड़ने और हल्के हाथ

से लिखने का तरीका बताया जाना चाहिए कई बार बच्चे की लिखावट बुरी नहीं होती लेकिन बिना स्पेस दिए लिखने के कारण बुरी नजर आने लगती है। बच्चे को स्पेस डालकर लिखना सिखाएं। पहले उसे खुला और बड़ा-बड़ा लिखने को कहें उसके बाद छोटा और बारीक लिखना वह खुद ही सीख जाएगा और उसकी लिखावट भी सुंदर नजर आएगी।

लिखावट की प्रैक्टिस करते रहने से कई हद तक सुधार नजर आने लगता है। इसके लिए बच्चे को राइटिंग की प्रैक्टिस करवाएं लेकिन उसे 2 से 3 पन्ने भरने के लिए ना कहें। अगर मन लगाकर वो एक पन्ना भी सही से लिखता है तो रोजाना के लिए इतना काफी होगा। उसे पेंसिल ही नहीं बल्कि मिट्टी पर डंडी से और किसी सतह पर उंगलियों से लिखने के लिए भी कहें। इस तरह बच्चा क्रिएटिव भी बनता है।



क्रिकेट पिच पर आया हार्टअटैक उत्तराखंडी युवक की मौत



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 जनवरी, देश में हृदयघात के मामले लगातार बढ़ रहे हैं, जिसने सभी को चिंतित किया है, प्रतिदिन किशोरों के हृदयघात के कारण मौत की रिपोर्टें आ रही हैं, Noida से एक ऐसा मामला सामने आया है जहां क्रिकेट खेलते समय एक युवक ने अचानक हृदयघात की वजह से एक दौड़ के दौरान अचानक मौत हो गई। घटना थाना एक्सप्रेसवे क्षेत्र के सेक्टर 135 में हुई।

मिली जानकारी के अनुसार, सेक्टर-135 पुस्ता में बने स्टेडियम के अंदर कुछ लोग मैच खेल रहे थे। इस दौरान, 36 वर्षीय विकास नेगी, जो उत्तराखंड से हैं, बैटिंग के लिए बाहर आए। खेलते समय, विकास दौड़ लगाने के लिए दौड़ा। इस दौरान, अचानक ही विकास पिच पर सांस फूलते हुए गिर गए। विकास को गिरते हुए देखकर

दोस्त उसकी ओर दौड़ आए।

विकास को सबसे नजदीकी अस्पताल में अवस्थित एकाधिकारिक स्थिति में ले जाया गया। जबकि डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित किया, इस पूरे घटना की वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रही है, लोग वीडियो देखकर इस तरह की अचानक मौतों के बारे में चिंता व्यक्त कर रहे हैं। इस पूरे मामले पर जानकारी देते हुए, नॉएडा पुलिस ने कहा कि घटना शनिवार को हुई। उसने आगे कहा कि मृतक मूल रूप से उत्तराखंड के निवासी थे। वर्तमान में वह दिल्ली के रोहिणी में रहते थे। मृतक क्रिकेट खेलते समय एक अचानक हमले के कारण पिच पर गिर गए थे। मृतक एक कंपनी में इंजीनियर के रूप में काम करते थे। परिवार को तत्काल सूचित किया गया था।

स्कूल बस्ता की छुट्टी, स्टूडेंट्स की होगी बल्ले-बल्ले



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून, 11 जनवरी, सूबे में स्कूली बच्चों के बैग का बोझ कम करने के उद्देश्य से राज्य सरकार ने नई पहल शुरू करते हुये सभी स्कूलों में बैग फ्री डे लागू करने का निर्णय लिया है। जिसके तहत स्कूलों में वर्षभर में कुल दस दिन बस्ता रहित दिवस मनाया जायेगा। इस योजना के अंतर्गत छात्र-छात्राएं बिना बैग के स्कूल जायेंगे जहां पर वह अपनी अभिरुचि के अनुसार विभिन्न गतिविधियों में प्रतिभाग कर सकेंगे। सरकार के इस निर्णय को अभिभावक संघों के साथ ही विभिन्न शिक्षक संगठनों ने छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिये एक अहम कदम बताया है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप प्रदेश

के सभी विद्यालयों में बैग फ्री डे योजना लागू की जा रही है। जिसकी राज्य सरकार ने स्वीकृति देते हुये संपूर्ण शैक्षिक सत्र में कुल दस दिन बस्ता रहित दिवस का संचालन करने का निर्णय लिया है। इसके लिये प्रत्येक माह अंतिम शनिवार का दिन नियत किया गया है। बैग फ्री डे योजना उच्च प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा-06 से कक्षा-12 तक लागू की जाएगी जबकि प्रदेश के राजकीय प्राथमिक विद्यालयों में यह योजना पहले से ही 'प्रतिभा दिवस' के तौर पर संचालित की जा रही है। जिसके अंतर्गत भाषा, गणित विज्ञान, खेलकूद, कला एवं क्राफ्ट तथा श्रम के कार्य व व्यायाम, सामाजिक एवं सांस्कृतिक अभिरुचि की गतिविधियां संचालित की जाती हैं।

इसी क्रम में राज्य सरकार ने सभी प्रकार के विद्यालयों में वर्ष भर में 10 बस्ता रहित दिवसों के संचालन को स्वीकृति प्रदान कर दी है। जिसका प्रमुख उद्देश्य स्कूली बच्चों के बस्ते को कम करना, विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से छात्रों में निहित प्रतिभाओं का समुचित विकास करना, स्थानीय व्यवसायों तथा हस्त शिल्प संबंधी कौशल विकास के साथ ही श्रम के प्रति सम्मान की भावना विकसित करना है। इस संबंध में शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत द्वारा विभागीय प्रस्ताव को स्वीकृति प्रदान कर दी है, जिसका शासनादेश जारी होते ही 'बैग फ्री डे' योजना के क्रियान्वयन की प्रक्रिया शुरू हो जायेगी। जिसकी जिम्मेदारी प्रत्येक जनपद के मुख्य शिक्षा अधिकारी की होगी।



सेल्फ हेल्प : कुछ बेहतर की चाह रखेंगे तभी आलस त्याग पाएंगे

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट 11 जनवरी : थोड़े से लालच के बिना, कुछ बेहतर हासिल करने की इच्छा के बिना प्रगति नहीं होती। दुनिया इसलिए प्रगति करती है कि हम बेहतर जीवन जीना चाहते हैं। बेहतर चाहते हैं इसलिए नए आविष्कार होते हैं। आप किसी ऐसी चीज से कतरा रहे हों जो आपको करनी चाहिए, तो आपको खुद से पूछना है कि इसमें मेरे लिए क्या है? थोड़े लालची बन जाएं। यह आलस का सबसे बढ़िया इलाज है।

अंतरात्मा आत्मा का वह प्रकाश है जो हमारे मनोवैज्ञानिक हृदय के कक्षों के भीतर जलता है। यह उतना ही असली है जितनी कि जिंदगी। जब सदाचार के विपरीत कोई चीज सोची या की जाती है, तो यह विरोध में आवाज उठाती है। अंतरात्मा सत्य का ऐसा रूप है जो सही या गलत के बारे में हमारे खुद के कार्यों और भावनाओं के रूप में हमें मार्गदर्शन देती रहती है।

पहनावा आपकी सोच और एनर्जी दोनों को बूस्ट कर सकता है। प्रोफेशनल स्पीकर मार्क जॉर्डन कहते हैं कि अच्छा दिखने से आप सामने वाले को खुद के बारे में संदेश देते हैं कि आप



बेहतर मूड में हैं, आपके पास पूरा अधिकार है, आप पूरी तैयारी के साथ काम करते हैं, हमेशा होशियार रहते हैं और सफल हैं। जबकि खराब पहनावा आपके लापरवाही प्रभावी और महत्वहीन होने का संदेश देता है।

आपको जो काम करना है उससे पूरी तरह से परिचित हो जाएं। जीवन में ऐसा कोई काम न

करें, जिसमें आपकी रुचि न हो क्योंकि जिस काम में आपकी रुचि नहीं होती, उसे आप हमेशा अधूरे मन से करते हैं। आप अपने मन में इस बात को बैठा लें कि अगर जीवन में आगे बढ़ना है तो जोश बहुत काम आता है। बिना जोश के आपके मन में निराशा के भाव पैदा होने लगेंगे और आप आगे नहीं बढ़ पाएंगे।

उत्तराखंड : इन जिलों में लगने वाले हैं रोजगार मेले



न्यूज़ वायरस नेटवर्क

उत्तराखंड 11 जनवरी : बेरोजगार लोगों के लिए काम की खबर है। बागेश्वर में रोजगार मेला लगने वाला है। अगर आप भी नौकरी की तलाश कर रहे हैं। तो ये आपके लिए अच्छा मौका है। बताया जा रहा है कि जिला सेवायोजन अधिकारी कार्यालय द्वारा 18 जनवरी को रोजगार मेले का आयोजन होने वाला है। वहीं सुरक्षा जवान और सुरक्षा अधिकारी का भर्ती के लिए पिथौरागढ़ में रोजगार मेला लगेगा।

मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार बागेश्वर में

विशाल रोजगार मेले का आयोजन होने वाला है। बताया जा रहा है कि इस मेले में कई पदों पर सीधी भर्ती की जाएगी। मेले में टेक्नोसिम ट्रेनिंग सर्विसेज मारुति कंपनी के प्रतिनिधि साक्षात्कार लेंगे। चयनित अभ्यर्थियों का दो वर्षीय सीटीएस कोर्स कराया जाएगा तथा इस दौरान आवश्यक सुविधा प्रदान की जाएगी। इस मेले में प्रतिभाग करने के लिए इच्छुक अभ्यर्थियों को अपने समस्त शैक्षिक योग्यता प्रमाण पत्र, स्थायी निवास प्रमाण पत्र, 4 पासपोर्ट साइज फोटो तथा बायोडेटा के साथ उपस्थित होना है।

संपादकीय



धर्माणी-गोमा से अपेक्षा

हिमाचल मंत्रिमंडल में दो मंत्रियों की सवारी आ रही है तो गाजे-बाजे सहित तकनीकी शिक्षा, आयुष, युवा सेवाएं व खेल विभाग उनके स्वागत के लिए खड़े हैं। जाहिर है राजेश धर्माणी व यादवेंद्र गोमा के हिस्से आए विभाग कहीं से छिटके तो कहीं पर अभी भी अटके हैं। सुक्यू सरकार की बनावट व सजावट में दो नए चेहरे, दो नई संभावनाएं, कुछ क्षेत्रीय वकालत और कुछ नया करने की एहसास लिए राजेश धर्माणी को तकनीकी शिक्षा, वोकेशनल व इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग का जिम्मा दिया है, तो यादवेंद्र गोमा को आयुष, युवा सेवाएं एवं खेल विभाग में कुछ कर दिखाने का मौका मिला है। इस तरह अभी भी कुछ महकमे किसी मंत्री के रूप में स्वतंत्र प्रभार नहीं दिखा सके। मंत्रिमंडल की नई परिभाषा में तीन मंत्रियों ने कहीं अपना दायित्व गंवाया है, लेकिन यह सरकार के एक साल के कामकाज की समीक्षा नहीं हो सकती, क्योंकि जनता के अनुभव में जहां अंगूर खट्टे हैं, वहां परिवर्तन की रिक्तियां हैं। हैं कई विभाग ऐसे भी जहां जनता के लिए सरकार की कार्यशैली में खोट है। यह कतरबयौत है या सरकार के अगले कदमों की दुरुस्ती, लेकिन कई मंजिलों पे सन्नाटे अभी बरकरार हैं। हिमाचल में स्वास्थ्य सेवाओं का कौशल अगर मेडिकल कालेजों में हार रहा है, तो सरकार के प्रयत्नों में कहीं तो चुस्ती चाहिए। कृषि, पशुपालन और ग्रामीण विकास की सतह पर पैदावार कम है, तो गारंटी के गोबर को उठाने की मशकत चाहिए। ऊर्जा क्षेत्र को सदी में रुक गई विद्युत से सर्वप्रथम कुशल आपूर्ति चाहिए, तो गारंटी की मुफ्त बिजली के लिए कत्रव्यपरायणता का एहसास भी कराना होगा। कभी शहरी विकास मंत्रालय के स्तंभ रहे सुधीर शर्मा भले ही मंत्रिमंडल से बेदखल हो गए, लेकिन विभाग के स्वतंत्र प्रभार के लिए कोई तो नया चेहरा चाहिए। हो सकता है कि अलादीन का चिराग मंत्रिमंडल के खालीपन को भरने के लिए एक अंतिम मंत्री को खोज रहा हो, लेकिन लोकसभा चुनाव से पहले शायद ही यह करिश्मा सरकार दिखाना चाहेगी। मंत्रिमंडल का विस्तार बड़े ही तकनीक से नए मंत्रियों को ट्रेनिंग दे रहा है। एक तरह से दोनों ही नए मंत्रालय तुलनात्मक दृष्टि से युवा संबोधन पैदा कर रहे हैं। युवा रोजगार के लिए तकनीकी शिक्षा, वोकेशनल व औद्योगिक प्रशिक्षण के हिसाब से आगे बढ़ा जाए, तो हिमाचल की आने वाली पीढ़ी की क्षमता में निखार आ सकता है। दूसरी ओर यादवेंद्र गोमा को मिला युवा सेवाएं एवं खेल विभाग भले ही बजट की दृष्टि से कमजोर महकमा दिखाई दे, लेकिन बच्चों को प्रेरणा के साथ उत्साहित व रोमांचित करने में महती योगदान कर सकता है। इसी तरह आयुष विभाग राज्य की सेहत के साथ-साथ पर्यटन की दृष्टि से हैल्थ टूरिज्म को आवाज दे सकता है। कहना न होगा कि पूर्व में डा. राजीव बिंदल ने इस विभाग की उपयोगिता व दक्षता को चार चांद लगाते हुए पंचकर्म जैसी विधियों से अभिनव प्रयोग किए थे।

अयोध्या में इस सामान के साथ नहीं मिलेगी इंट्री

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, 11 जनवरी, अयोध्या में 22 जनवरी को भगवान राम का प्राण प्रतिष्ठा होगा। इस दौरान आने वाले अतिथियों के लिए श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट ने लक्ष्मण रेखा दिया है। समारोह में आने वाले विशिष्ट अतिथियों को भी नियमों का पालन करना होगा। इसके आधार पर ही आगंतुकों को प्रवेश दिया जाएगा। प्राण प्रतिष्ठा समारोह में 7000 से अधिक मेहमानों को समारोह का आमंत्रण दिया गया है। मंदिर में प्रवेश के दौरान कई नियमों का पालन करना होगा।

प्रतिबंधित रहेगा ये सामान
समारोह के दौरान कार्यक्रम में प्रवेश करने वाले कोई भी अतिथि मोबाइल और पर्स नहीं ले



जा सकेंगे। इसके अलावा मंदिर में इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स को भी ले जाने की इजाजत नहीं होगी।

ईयर फोन और रिमोट वाली चाबी को भी ले जाने पर प्रतिबंध लगाया गया है।

6 घंटे से ज्यादा बैठने से फाइब्रॉइड का खतरा दोगुना

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

ब्यूरो रिपोर्ट, घर संभालने वाली महिलाओं की शिकायत होती है कि उन्हें दिनभर बैठने की फुर्सत नहीं मिलती। वहीं ऑफिस जाकर जाँब करने वाली महिलाएं कहती हैं कि उन्हें सीट से उठने का वक्त नहीं मिलता। कुल मिलाकर दोनों व्यस्त हैं, लेकिन नुकसान सीटिंग जाँब करने वाली महिलाओं को ज्यादा है। हम ऐसा इसलिए कह रहे हैं, क्योंकि हाल ही में बीएमजे ओपन में पब्लिश हुई एक नई रिसर्च में सामने आया है कि जो महिलाएं 6 घंटे से ज्यादा समय तक बैठी रहती हैं, उनमें यूटेरिन फाइब्रॉइड का खतरा दोगुना हो जाता है।

इसके पीछे कांसेप्ट यह है कि सेडेंटरी लाइफस्टाइल मोटापे से जुड़ी है, जो फाइब्रॉइड का सबसे बड़ा रिस्क फैक्टर है। क्लीवलैंड क्लिनिक के अनुसार, फाइब्रॉइड मांसपेशियों के ट्यूमर हैं, जो गर्भाशय की दीवार में विकसित होते हैं। ये काफी सामान्य हैं। 80% तक महिलाओं में फाइब्रॉइड होते हैं, खासतौर से 30 से 50 वर्ष की आयु वाली महिलाओं में। अगर आप भी 6 घंटे से ज्यादा की सिटिंग जाँब करती हैं, तो ध्यान दें। नेचुरोपैथी एक्सपर्ट डा. प्रियंका त्रिवेदी ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो के जरिए फाइब्रॉइड को



ठीक करने का देसी तरीका बताया है। तो आइए जानते हैं महिलाओं में फाइब्रॉइड के बारे में।

क्या फाइब्रॉइड दर्दनाक होते हैं
छोटे फाइब्रॉइड में आमतौर पर दर्द नहीं होता, लेकिन बड़े फाइब्रॉइड दर्द, सूजन, कब्ज और डिस्चार्ज का कारण बन सकते हैं। कुछ फाइब्रॉइड के कारण यूरिनरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन हो सकता है। इसके चलते कुछ महिलाओं को गर्भधारण करने में दिक्कत हो सकती है।

फाइब्रॉइड के लक्षण
लंबे समय तक या ज्यादा बार पीरियड आनापेल्विक दबाव या दर्द बार-बार पेशाब आना

या पेशाब करने में परेशानी होनापेट बढ़नाकब्ज रहनापीठ के निचले हिस्से में दर्द

एक्सपर्ट के अनुसार, फाइब्रॉइड में दालचीनी बहुत फायदा करती है। लेकिन इसका उपयोग सही तरह से करना जरूरी है। इसके लिए दो इंच टुकड़ा दालचीनी लें। इसे एक गिलास पानी में डाल दें। अब एक दिन के लिए इस गिलास को फ्रीजर में रखें। पूरी तरह से बर्फ जमने के बाद इसे बाहर निकालें। बर्फ पिघलने पर दालचीनी में मौजूद सभी गुण पानी में आ जाएंगे। इस पानी को पीने पर सही मायने में दालचीनी के फायदे आपको मिलेंगे और फाइब्रॉइड की समस्या दूर हो जाएगी।

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

प्रदेश में अधिक से अधिक पार्किंग बनाए जाने के निर्देश : मुख्य सचिव

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 11 जनवरी, मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु ने प्रदेश में बनने वाली सभी टनल, ऑटोमेटेड और सरफेस पार्किंग की प्रगति की समीक्षा की। मुख्य सचिव ने कहा कि उत्तराखण्ड एक पर्वतीय प्रदेश होने के कारण यहां पार्किंग एक बहुत बड़ी समस्या है। उन्होंने कहा कि प्रदेश के पर्वतीय जनपदों में पार्किंग के लिए अन्य विकल्पों पर विचार किया जाना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने लगातार प्रयास कर प्रदेश में अधिक से अधिक पार्किंग बनाए जाने के निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने पार्किंग के निर्माण में धीमी गति पर नाराजगी व्यक्त करते हुए प्रदेश में सभी प्रकार की पार्किंग के निर्माण में तेजी लाने के निर्देश दिए। उन्होंने टनल पार्किंग की साप्ताहिक मॉनिटरिंग करते हुए शीघ्र कार्य शुरू कराए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने प्रदेश में छोटी-छोटी परन्तु अधिक संख्या में पार्किंग बनाए जाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि प्रत्येक पार्किंग की प्रगति की साप्ताहिक रिपोर्ट प्रस्तुत की जाए। लगातार



बैठकें आयोजित करा कर समस्याओं का निस्तारण किया जाए। समस्या का समाधान निर्धारित समय में न होने पर मुख्य सचिव स्तर पर बैठक आयोजित कराई जाए।

बैठक के दौरान बताया गया कि प्रदेश में टनल पार्किंग के लिए 11 स्थानों को चिन्हित किया गया है। जिनमें 7 की डीपीआर तैयार हो रही है, 1 की डीपीआर स्वीकृत हो गई है। 2 की तकनीकी जांच

गतिमान हैं। बताया गया कि ऑटोमेटेड पार्किंग के लिए 9 लोकेशन चिन्हित की गई हैं। 5 प्रस्तावों को राज्य सरकार द्वारा स्वीकृत दे दी गई है। 2 की डीपीआर तैयार की जा रही है, 1 की डीपीआर तैयार

है स्वीकृत की जा चुकी है, 1 भूमि की एनओसी स्तर पर लंबित है। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन एवं सचिव एस. एन. पांडेय सहित अन्य उच्चाधिकारी उपस्थित थे।

भूमि की जियो मैपिंग के लिए समय सीमा निर्धारित किए जाने के निर्देश : मुख्य सचिव

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 11 जनवरी, मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु ने विभिन्न विभागों की परिसम्पत्तियों एवं भूमि पर अतिक्रमण रोकने के लिए सभी जिलाधिकारियों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से बैठक ली। मुख्य सचिव ने कहा कि सरकारी, अर्द्ध सरकारी, सार्वजनिक निगमों, ग्राम सभाओं आदि की परिसम्पत्तियों पर कब्जा रोकने के लिए पोर्टल और मोबाइल ऐप तैयार किया गया है। जिसपर विभाग अपने अपने कब्जे वाली जमीनों का अक्षांश एवं देशान्तर रेखाओं की डायमेंशन और लोकेशन के साथ पोर्टल पर डाटा अपलोड करेंगे।

मुख्य सचिव ने कहा कि इस पूरे कार्य में राजस्व परिषद को सक्रिय भूमिका निभानी होगी। उन्होंने कहा कि हम जितनी जल्दी यह प्रक्रिया पूरी करेंगे, उतनी अधिक भूमि अतिक्रमण होने से बचा सकेंगे। उन्होंने कहा कि सभी विभागों को



इसके लिए अपने स्तर से अधिकारियों की जिम्मेदारी भी तय करनी होगी कि उनके कार्यकाल में यदि विभाग की भूमि पर अवैध कब्जा होता है तो उसकी जवाबदेही किस अधिकारी की होगी। उन्होंने कहा कि जनपद स्तरीय विभागीय अधिकारी ही अपने स्तर की भूमि पर अतिक्रमण रोकने के लिए



जिम्मेदार होगा। मुख्य सचिव ने कहा कि पोर्टल और मोबाइल ऐप सहित अन्य तकनीकी सुविधाओं के लिए आईटीडीए और यू-सैक संयुक्त रूप से कार्य करेंगे। उन्होंने सभी जिलाधिकारियों को भूमि की जियो मैपिंग के लिए समय सीमा निर्धारित किए जाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि विभागों

द्वारा प्रत्येक माह अपनी-अपनी भूमि की फोटोग्राफी, वीडियोग्राफी करायी जानी है, पिछले माह की फोटो-वीडियोग्राफी से तुलनात्मक अध्ययन कर अतिक्रमण होने या न होने का पता लग जाएगा। यदि अतिक्रमण हुआ है तो अतिक्रमण हटाया जाना सुनिश्चित करके विभागीय नोडल अधिकारी की भी जिम्मेदारी तय की जाएगी।

मुख्य सचिव ने कहा कि नगर निगमों एवं नगर पालिकाओं को इस दिशा में तेजी से कार्य करना होगा। इन क्षेत्रों की अत्यधिक कीमती भूमि होने के कारण इन क्षेत्रों में सरकारी भूमि पर तेजी से अति से अतिक्रमण हो रहा है। मुख्य सचिव ने जिलाधिकारियों से डाटा कलेक्शन के दौरान फील्ड में आ रही समस्याओं के विषय में भी जानकारी ली। तकनीकी समस्याओं के निस्तारण के लिए आईटीडीए और यूसैक को एक सप्ताह का समय देते हुए तकनीकी सहयोग लगातार दिए जाने के निर्देश दिए।

इस अवसर पर सचिव अरविन्द सिंह ह्यांकी, सचिव कुर्वे, डॉ. बी.वी.आर.सी. पुरुषोत्तम, सीसीएफ पराग मधुकर धकाते, कमिश्नर एवं सचिव राजस्व परिषद चंद्रेश कुमार सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी एवं जनपदों से जिलाधिकारी एवं विभागीय जिला स्तरीय अधिकारी उपस्थित थे।

टीबी मुक्त उत्तराखंड की दिशा में स्वास्थ्य विभाग की बड़ी उपलब्धि : एक बार फिर टीबी रोगियों को लिया गोद

न्यूज़ वायरस नेटवर्क

देहरादून 11 जनवरी : टीबी मुक्त उत्तराखंड के लिये राज्य सरकार द्वारा किये जा रहे प्रयास धरातल पर नजर आने लगे हैं। टी0बी0 रोगियों की सेवा के लिये प्रदेश में हजारों ने लोगों ने आगे आ कर सामुदायिक भागीदारी निभाई है। वहीं इन सबके बीच राज्य के स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार सामाजिक सहभागिता की मिशाल बने हैं। निःक्षय मित्र बन स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार ने दूसरी बार टीबी रोगियों को गोद लिया है। जिन रोगियों को उन्होंने गोद लिया था वह पूरी तरह स्वस्थ होकर सामान्य जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

स्वास्थ्य सचिव डॉ. आर राजेश कुमार ने मीडिया को जारी एक बयान में बताया कि प्रधानमंत्री टीबी मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत राज्य में अब तक 10014 लोगों ने निःक्षय मित्र के तौर पर अपना पंजीकरण कराया है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड को वर्ष 2024 तक टी0बी0 मुक्त करने के उद्देश्य से प्रदेश के ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों में प्रधानमंत्री टी0बी0 मुक्त भारत अभियान को व्यापक स्तर पर चलाया जा रहा है। जिसमें नि-क्षय मित्र चिन्हित टीबी रोगियों को गोद



सामुदायिक सहभागिता की मिशाल बने स्वास्थ्य सचिव डॉ. आर राजेश कुमार, एक बार फिर लिया टीबी रोगियों को गोद

लेकर टी0बी0 मुक्त अभियान में अहम भूमिक निभा रहे हैं। जिसमें हरिद्वार जनपद में सर्वाधिक 2136 नि-क्षय मित्र पंजीकृत हैं जबकि ऊधमसिंह नगर में 2205, नैनीताल 1309, देहरादून

1709, अल्मोड़ा 593, पौड़ी गढ़वाल 468, टिहरी 392, पिथौरागढ़ 255, रूद्रप्रयाग 208, चमोली 206, उत्तरकाशी 192, चम्पावत 187 तथा बागेश्वर में 154 नि-क्षय मित्रों का पंजीकरण किया गया है। 2024 प्रधानमंत्री टीबी मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत स्वास्थ्य सचिव डॉ.



आर राजेश कुमार द्वारा जिला क्षय रोग कार्यालय, देहरादून में नि-क्षय मित्र बनकर क्षय रोगी को मासिक पोशाहार दिया गया तथा उनके द्वारा आम जनमानस में अपील की गई की समाज के सभी वर्ग आगे आकर कार्यक्रम की सफलता में सहयोग करें। सचिव महोदय द्वारा 01 साल पूर्व दो क्षय रोगियों को

नि-क्षय मित्र बन पोशाहार दिया गया था जो कि वर्तमान के स्वस्थ हो गये हैं। इस कार्यक्रम में मुख्य चिकित्सा अधिकारी, देहरादून, प्रभारी अधिकारी, एन.टी.ई.पी, उत्तराखण्ड, जिला क्षय रोग अधिकारी, देहरादून एवं अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित थे।