

### संपादकीय कब तक बचेगी गंगा

भारत की जीवन रेखा कहलाने वाली नदी गंगा के अस्तित्व पर गंभीर खतरा मंडरा रहा है। जी नहीं, इस खतरा का संबंध नमामि गंगे और गंगा ऐक्शन प्लान जैसी सरकारी योजनाओं की विफलता से नहीं है। यह मैदानों के प्रदूषण से नहीं, ठेठ गंगा की जड़ गोमुख ग्लेशियर से आ रहा है और अकेली गंगा नहीं, दक्षिण और दक्षिण-पूर्वी एशिया की बहुतेरी नदियां इस खतरा की जड़ में हैं। 'हिंदूकुश-हिमालय असेसमेंट' नामक अध्ययन में बताया गया है कि इन दोनों पर्वतमालाओं से निकलने वाले ग्लेशियर (हिमनद) लगातार पिघल रहे हैं और इनमें से दो-तिहाई इस सदी के अंत तक खत्म हो सकते हैं। 210 वैज्ञानिकों द्वारा तैयार यह रिपोर्ट काठमांडू में स्थित 'इंटरनेशनल सेंटर फॉर इंटीग्रेटेड माउंटेन डिवेलपमेंट' द्वारा जारी की गई है।

स्टडी के अनुसार इस सदी के अंत तक दुनिया का तापमान पेरिस जलवायु सम्झौते के मुताबिक 1.5 डिग्री सेल्सियस ही बढ़ने दिया जाए, तो भी इलाके के एक-तिहाई ग्लेशियर नहीं बचेंगे और बढ़ोतरी अगर 2 डिग्री सेल्सियस होती है, जिसकी आशंका ज्यादा है, तो दो-तिहाई ग्लेशियर नहीं रहेंगे। दरअसल पूरी दुनिया में हिमनदों के पिघलने का सिलसिला 1970 से ही तेज हो चुका है। इसके एक सीमा पार करते ही नदियों की दिशा व बहाव में बदलाव आ सकता है। बर्फ पिघलने से यांगत्सी, मीकांग, ब्रह्मपुत्र, गंगा और सिंधु के प्रवाह पर फर्क पड़ेगा और इनमें से कुछ बरसाती नदी बनकर रह जाएंगी। इन नदियों पर बड़ी संख्या में किसान निर्भर करते हैं। 25 करोड़ पर्वतीय और 165 करोड़ मैदानी लोगों का जीवन इन पर टिका है।

नदी के प्रवाह में बदलाव से फसलों की पैदावार के साथ ही बिजली उत्पादन पर भी फर्क पड़ेगा। वैकल्पिक नजरिये से देखें तो ब्रिटिश वैज्ञानिक वूटर ब्यूटार्ट इस रिपोर्ट के निष्कर्षों से पूरी तरह इतफाक नहीं रखते। उनका कहना है कि इस मामले में अभी और ज्यादा रिसर्च की जरूरत है क्योंकि ग्लेशियर पिघलने के बाद भी नदियों को और जगहों से पानी मिल जाता है। जो भी हो, ग्लेशियर खत्म होने की बात को अब गंभीरता से लेना हमारी मजबूरी है। ग्लोबल वार्मिंग रोकने के लिए चला विश्वव्यापी अभियान भी पिछले कुछ समय से ठिठका हुआ सा लग रहा है। सारे देश एक-दूसरे को नसीहत ही देते हैं। खुद अपने यहां कार्बन उत्सर्जन घटाने के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाते, क्योंकि इससे उनकी अर्थव्यवस्था पर उलटा असर पड़ सकता है। उद्योग-धंधे लगाने में पर्यावरणीय शर्तों की अनदेखी अभी हमारे यहां ही आम बात हो चली है, जबकि हिमालय का संकट सबसे ज्यादा नुकसान हमें ही पहुंचाने वाला है। एक तो हमारी बहुत बड़ी आबादी हिमालय पर निर्भर है, दूसरे गंगा के बिना भारतीय सभ्यता की कल्पना भला कौन कर सकता है/ अच्छा हो कि हम इस संकट के बारे में और ठोस जानकारी जुटाएं और इससे निपटने के कार्यभार को जल्द से जल्द अपने नीतिगत ढांचे में शामिल करें।

## उमंग ऐप की मदद से स्मार्टफोन पर ऐसे चेक करें अपना पीएफ बैलेंस

भारत सरकार ने नवंबर 2017 में उमंग ऐप को लॉन्च किया था। उमंग ऐप एक ऐसा सरकारी ऐप जिसके जरिए लोग एक ही जगह पर कई सरकारी सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं। उमंग ऐप के जरिए PF बैलेंस चेक करने का तरीका क्या है, आज हम अपने लेख द्वारा आपको इस विषय में जानकारी मुहैया कराएंगे। एक खास बात जिसका आपको विशेष रूप से ध्यान रखना है, वह यह है कि कर्मचारी भविष्य निधि संगठन के पास आपका रजिस्टर नंबर एक्टिव होना चाहिए।

UMANG App की मदद से ऐसे चेक करें अपना PF बैलेंस



समय आपके रजिस्टर नंबर पर आपको ओटीपी प्राप्त होगा। के जरिए बिल भुगतान और नए पैन कार्ड के लिए भी अर्प्लाई किया जा सकता है।

- 1) सबसे पहले उमंग ऐप में आपको EPFO विकल्प पर क्लिक करना है।
- 2) EPFO पर क्लिक करने के बाद आपको 'Employee Centric Services' विकल्प में जाना है।
- 3) इसके बाद आपको व्यू पासबुक पर क्लिक करना है।
- 4) View Passbook पर क्लिक करने के बाद आपसे UAN नंबर मांगा जाएगा। अपना UAN (यूनिवर्सल अकाउंट नंबर) नंबर दर्ज करें।
- 5) UAN (यूनिवर्सल अकाउंट नंबर) नंबर डालने के बाद Get OTP पर क्लिक करें।
- 6) इसके बाद आपको रजिस्टर नंबर पर ओटीपी भेजा जाएगा।
- 7) मोबाइल पर आए OTP को डालें और Login पर क्लिक करें।
- 8) इसके बाद आपको कंपनी का नाम दिखेगा, इस पर क्लिक कीजिए।
- 9) क्लिक करने के तुरंत बाद आपके सामने पासबुक खुल जाएगी। ऊपर बताए गए सभी स्टेप्स को फॉलो करने के बाद आपको बैलेंस तो दिख जाएगा, लेकिन आप चाहें तो अपनी सुविधा के लिए EPF पासबुक को डाउनलोड भी कर सकते हैं।

### वित्त मंत्री: ब्याज दरों में कटौती से वृद्धि को प्रोत्साहन मिलेगा, कर्ज सस्ता होगा

नई दिल्ली। वित्त मंत्री पीयूष गोयल ने बृहस्पतिवार को कहा कि रिजर्व बैंक द्वारा नीतिगत दर 'तटस्थ' करने के फैसले से अर्थव्यवस्था को प्रोत्साहन मिलेगा। इससे छोटे कारोबारियों, घर खरीदारों को सस्ता कर्ज उपलब्ध हो सकेगा और रोजगार के अवसर बढ़ेंगे। रिजर्व बैंक के फैसले का स्वागत करते हुए आर्थिक मामलों के सचिव सुभाष चंद्र गर्ग ने कहा कि यह काफी संतुलित और अग्रसारी नीतिगत समीक्षा है। गर्ग ने ट्वीट किया, वृद्धि और मुद्रास्फीति का आकलन वास्तविकता के करीब है। उन्होंने रिजर्व बैंक द्वारा अपने रुख को बदलकर तटस्थ करने और रेपो दर में चौथाई प्रतिशत की कटौती के फैसले का स्वागत किया।



### पेटीएम या अन्य वॉलेट यूज करने वालों के लिए आरबीआई ने किया बड़ा ऐलान

बाद पेटीएम, मोबाइल, भारत बिल अब रिजर्व बैंक की गाइलाइन का पालन करेंगे। 2017 में ई-वॉलेट पर एडवाइजरी जारी की गई इससे पहले आरबीआई ने भी साल 2017 को ई-वॉलेट पर एक एडवाइजरी जारी की थी। इसमें कहा गया था कि पेमेंट एग्रीगेटर और पेमेंट गेटवे जैसे पेमेंट गेटवे सेंट्रल बैंक की तरफ से रेगुलराइज नहीं हैं, उन्हें अपने लेनदेन के लिए 24 नवंबर, 2009 के दिशा-निर्देशों के तहत एक नोडल बैंक के माध्यम से ट्रांजेक्शन उठाया है। केंद्रीय बैंक ने पेमेंट गेटवे प्रोवाइडर और पेमेंट एग्रीगेटर को रेगुलेट करने का प्रपोजल दिया है। ऐसे होने से ग्राहकों के लिए डिजिटल पेमेंट करना ज्यादा सुरक्षित होगा। इसके



### टाटा मोटर्स कंपनी में बड़ी गिरावट, 11 हजार से नीचे आया निफ्टी

नई दिल्ली। आरबीआई की तरफ से मौद्रिक समीक्षा नीति की घोषणा किए जाने के अगले ही दिन अमेरिका-चीन के बीच आयात शुल्क को लेकर फिर से तनातनी की स्थिति से घरेलू शेयर बाजार में गिरावट का माहौल बना हुआ है। सप्ताह के आखिरी कारोबारी दिन शुक्रवार को कमजोर वैश्विक संकेतों और



शुरुआती कारोबार में 200 अंक तक गिर गया। सेंसेक्स 240 अंक नीचे आया कारोबारी सत्र के दौरान सुबह करीब 10.45 बजे 30 शेयर वाला सेंसेक्स 239.1 अंक गिरकर 36732.24 के स्तर पर कारोबार कर रहा है। लगभग इसी समय 50 अंकों वाला निफ्टी 71.2 अंक की गिरावट के साथ

10998.20 के स्तर पर कारोबार करा है। इससे पहले सेंसेक्स गुरुवार को 4.14 अंक यानी 0.01 प्रतिशत की गिरावट के साथ 36,971.09 अंक पर बंद हुआ था। वहीं निफ्टी 6.95 प्रतिशत यानी 0.06 प्रतिशत की गिरावट के साथ 11,069.40 अंक पर बंद हुआ था।

## आइए जानें- किस दिन मनाया जाएगा बसंत पंचमी का त्योहार

बसंत पंचमी प्रत्येक वर्ष माघ महीने के शुक्ल पक्ष की पंचमी तिथि को मनाई जाती है। ऐसी पौराणिक मान्यता है कि इस दिन से सर्दी के महीने का अंत हो जाता है और ऋतुराज वसंत का आगमन होता है। इस बार बसंत पंचमी की तिथि को लेकर लोगों के बीच काफी उलझन बनी हुई है। बता दें, इस बार बसंत पंचमी का त्योहार 2 दिन मनाया जाएगा। देश के कुछ हिस्सों में यह त्योहार 9 फरवरी के दिन मनाया जाएगा तो कुछ जगहों पर 10 फरवरी के दिन।

**9 फरवरी को इन जगहों पर मनाया जाएगा बसंत पंचमी का त्योहार-**  
बसंत पंचमी का त्योहार 9 फरवरी शनिवार



के दिन दिल्ली, पंजाब, जम्मू, हिमाचल, हरियाणा, पश्चिमी उत्तर प्रदेश, राजस्थान, पश्चिमी मध्य प्रदेश, उत्तराखंड, गुजरात, पश्चिमी महाराष्ट्र और कर्नाटक में मनाया जाएगा।

**10 फरवरी शनिवार को कहां मनेगी बसंत पंचमी?**  
10 फरवरी के दिन बसंत पंचमी का त्योहार पूर्वी उत्तर प्रदेश, पूर्वी मध्य प्रदेश, बिहार, बंगाल, झारखण्ड, छत्तीसगढ़, उड़ीसा, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और पूर्वी महाराष्ट्र में मनाया जाएगा। बसंत पंचमी का दिन मां सरस्वती की पूजा का विशेष दिन माना जाता है। ऐसी मान्यता है कि मां सरस्वती ही बुद्धि और विद्या की देवी हैं। बसंत पंचमी को हिंदू मान्यताओं के अनुसार एक उत्सव के रूप में

### आज लंच में बनाएं शिमला मिर्च उसली

शिमला मिर्च है तो पोषण से भरपूर, लेकिन अभी तक हमारी रसोई में पूरी तरह से धाक नहीं जमा पाई है। वैसे इसके कई स्वादिष्ट व्यंजन बनाए जा सकते हैं। ऐसी ही रेसिपी है शिमला मिर्च उसली। यह खाने में जितनी मजेदार लगती है, इसे बनाना भी उतना ही आसान है। आइए जानते हैं इसकी रेसिपी।

**सामग्री :** बिना छिलके वाली मूंग दाल- 1 कप  
बारीक कटी शिमला मिर्च- 2  
सूखी लाल मिर्च- 2  
सौंफ- 1 चम्मच  
सरसों- 1 चम्मच  
धुली उड़द दाल- 1/2 चम्मच  
करी पत्ता- 10  
हींग- चुटकी भर  
नमक- स्वादानुसार

**विधि :** मूंग दाल को धोकर एक घंटे के लिए पानी में भिगो दें। फिर दाल को पानी से निकालें और लाल मिर्च, सौंफ और जरा-से नमक के साथ ग्राइंडर में डालकर पीस लें। कड़ाही में तेल गर्म करें और मध्यम आंच पर उसमें सरसों और उड़द दाल डालें। जब सरसों पकने लगे तो



कड़ाही में करी पत्ता और हींग डालें। इसके बाद शिमला मिर्च और नमक डालकर मिलाएं और शिमला मिर्च को अच्छी तरह से पकने दें। शिमला मिर्च पक जाए तो उसे निकालकर बाउल में रख लें। अब उसी कड़ाही में दो चम्मच तेल और गर्म करें और मूंग दाल वाला मिश्रण डालें। लगातार मिलाते हुए मूंग दाल को आठ से दस मिनट तक पकाएं। अब शिमला मिर्च को कड़ाही में डालकर मिलाएं और मध्यम आंच पर इस मिश्रण को पांच मिनट तक और पकाएं। गैस को ऑफ करें और चावल और रसम के साथ इसे सर्व करें।

### शब्द सामर्थ्य- 72

**बाएं से दाएं**

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सींकार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गौतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, चास्ता
15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

**ऊपर से नीचे**

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. भ्रूंगार करना, साजन 14. श्रवणेंद्रिय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।

**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 71 का हल**

मै	दा	न	स	र	ग	म
त्री	सी	क्षा	धु	रां		
सा	ह	स	र			
स्वा	ग	त	स	म	झौ	ता
व	र		र			म
लं	वि	ला	स		दा	म
बी	न	ज	सा	मा	न	ता
ज	वा	हि	या	त		
त	र	की	ब	ना	खा	ली

### सू-दोक्-72

6	3	8	1	4
8		3	4	7
4		5	8	
3	8		1	4
1		4	9	7
	4		2	1
1		3	4	8
	8	2	9	3
	9	1	2	5

**नियम**

1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 7 वर्गों का एक खंड बनाया है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 तक के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
- बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कालार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार हो कर सकते हैं।

**सू-दोक् क्र. 71 का हल**

6	7	9	2	4	5	3	1	8
2	1	8	3	7	6	9	5	4
7	6	4	5	2	8	1	3	9
3	8	1	6	9	7	2	4	5
9	2	5	4	1	3	8	6	7
8	3	7	9	6	4	5	2	1
5	4	2	8	3	1	7	9	6
1	9	6	7	5	2	4	8	3
4	5	3	1	8	9	6	7	2

### आज का राशिफल

**मेष:** आज आपके तन और मन का स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। खर्च की धिंत से मन अशांत रह सकता है। वाणी पर संयम रखना अतिआवश्यक है। बाहर के खान-पान से बचें। ऑफिस में साथ काम करने वालों से आपको लाभ होगा।

**वृषभ:** शारीरिक व मानसिक रूप से स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। आज किसी भी कार्य को बेहतर रूप से संपन्न करवाने में सहायक होंगे। आपके लिए कार्य के प्रति एकाग्र होना सरल रहेगा। धन लाभ की संभावना है। परिवर्तनों के साथ समय सुखपूर्वक बीतेगा।

**मिथुन:** आज का दिन मिश्रित फलदायी होगा। परिवर्तनों एवं संतान से अनबन हो सकती है। क्रोध और वाणी पर संयम रखें, अन्यथा हानि हो सकती है। स्वास्थ्य बिगड़ सकता है, अर्खों में थोड़ी समस्या हो सकती है।

**कर्क:** आपका दिन आनंद व उल्लास में बीतेगा। व्यापार में लाभ होगा व आय के स्रोत में बढ़ोतरी हो सकती है। मित्रों से हुई मुलाकात से आनंद का अहसास होगा। विवाह के योग अच्छे हैं।

**सिंह:** आपके आत्मविश्वास से हर कार्य सफलतापूर्वक संपन्न हो पाएगा। व्यवसाय के क्षेत्र में आपकी प्रतिभवा बढ़ सकती है। प्रेमजन की संभावना है। पिता की संपत्ति से लाभ होगा।

**कन्या:** आज आपका दिन बहुत शुभ है। धार्मिक कार्य एवं यात्रा के लिए समय अनुकूल है। मित्रों एवं संबंधियों से हुई मुलाकात, आनंददायक रहेगी। स्त्री मित्रों से लाभ होगा।

**तुला:** ऑपरेशन कराने के लिए आज का दिन अनुकूल नहीं है। खर्च बढ़ जाने से आर्थिक तंगी अनुभव हो सकता है। वाणी और क्रोध पर संयम रखें, अन्यथा हानि हो सकती है। नए संबंध अनिष्टकारक हो सकते हैं।

**वृश्चिक:** आज आप सामान्य दैनिक कार्यों को शुल्कार आमोद-प्रमोद में खोए रह सकते हैं। किसी मनोरंजन स्थल या पर्यटन स्थल पर जाने से मन प्रसन्न होगा। समाज में मान-सम्मान की प्राप्ति होगी।

**धनु:** आज का दिन आपके लिए हर्षोल्लास का रहेगा। परिवार में आनंद का वातावरण रहेगा, जिससे आपका मन प्रफुल्लित रहेगा। आपका शारीरिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा।

**मकर:** आज का दिन मध्यम फलदायी होगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। ऑफिस में अधिकारियों की नाराजगी का सामना करना पड़ सकता है। संतान के साथ मतभेद होने की आशंका है।

**कुंभ:** आज आपका मन बहुत संवेदनशील रहेगा। विद्यार्थियों के लिए आज का दिन अच्छा है। आज के आयोजित हर कार्य अच्छी तरह से संपन्न होंगे।

**मीन:** आज का दिन अति उत्तम है। आपकी सृजनत्मक शक्ति यों में वृद्धि होगी। वैचारिक वृद्धता व मानसिक स्थिरता के कारण कार्यसफलता में सरलता होगी। जीवन साथी का पूर्ण सहयोग मिलेगा।