सभी के लिए मास्क
आपका मास्क मेरी रक्षा करता है

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

WASH YOUR HAND
RREQUENTLY
WITH SOAP AND WATER

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-2 • 21 APRIL TO 27 APRIL 2021 • VOLUME-38 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

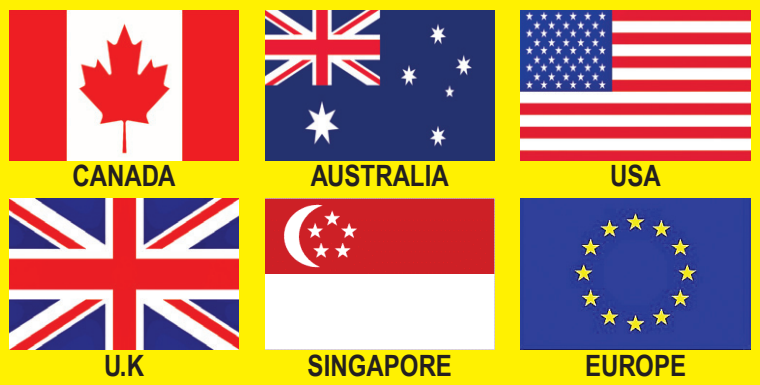
CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the Visa

•IELTS •STUDY ABROAD



E-mail : ankush@innovativetechin.com • hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663

REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Haghway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.

*T&C apply

सीरम इंस्टीट्यूट आफ इंडिया द्वारा कोविशील्ड की नई कीमत तय

राज्य सरकारों को 400 रुपए व निजी अस्पतालों को 600 रुपए प्रति डोज

नई दिल्ली : सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया ने भारत सरकार के निर्देशों के मुताबिक, कोविशील्ड वैक्सीन की नई कीमत तय की है। सीरम इंस्टीट्यूट ने वैक्सीन की कीमत राज्य सरकारों के लिए 400 रुपए प्रति डोज और प्राइवेट अस्पतालों के लिए 600 रुपए प्रति डोज तय करने की घोषणा की है।

सीरम इंस्टीट्यूट आफ इंडिया ने एक बयान में कहा, 'अगले दो महीनों में वैक्सीन प्रोडक्शन को तेजी से बढ़ाएंगे। हमारी उत्पादन क्षमता का 50 फीसदी भारत सरकार के वैक्सीनेशन अभियान को और बाकी 50 फीसदी राज्य सरकारों और निजी अस्पतालों को दिया जाएगा।'

कंपनी ने बताया है कि दुनिया की किसी भी दूसरी वैक्सीन की कीमतों के मुकाबले हमारी वैक्सीन सस्ती है। सीरम इंस्टीट्यूट के मुताबिक, अमेरिकी वैक्सीन की कीमत 1500 रुपए प्रति डोज, रूसी वैक्सीन की कीमत 750 रुपए और चीन की वैक्सीन की कीमत 750 रुपए प्रति डोज हैं। सीरम इंस्टीट्यूट ने यह भी कहा है कि 4-5 महीनों के बाद वैक्सीन दवाई दुकानों में मिलने लगेगी।

1 मई से 18 से अधिक उम्र के लोगों को लगेगी वैक्सीन

हाल ही में केंद्र सरकार ने 18 साल से अधिक उम्र के लोगों को 1 मई से वैक्सीन लगाने की घोषणा की थी और साथ ही कहा था कि वैक्सीनेशन अभियान के तीसरे चरण के तहत वैक्सीन निर्माता अपनी सेंट्रल ड्रग्स लैबोरेटरी (सीडीएल) से हर महीने जारी डोज की 50 फीसदी आपूर्ति केंद्र सरकार को देंगे और बाकी 50 फीसदी आपूर्ति को वे राज्य सरकारों को और खुले बाजार में बेचने के लिए स्वतंत्र होंगे। सरकार ने यह भी कहा कि वैक्सीन उत्पादकों को राज्य सरकारों को और खुले बाजार में उपलब्ध होने वाली 50 फीसदी आपूर्ति की कीमत 1 मई, 2021 से पहले घोषित करनी होगी। इसी कीमत के आधार पर राज्य सरकारें, निजी अस्पताल और अन्य लोग वैक्सीन निर्माताओं से डोज खरीद सकेंगे।

भारत में फिलहाल दो वैक्सीन- सीरम इंस्टीट्यूट द्वारा निर्मित ऑक्सफोर्ड-एस्ट्राजेनेका की वैक्सीन 'कोविशील्ड' और भारत बायोटेक की 'कोवैक्सीन' के जरिए वैक्सीनेशन अभियान जारी है। सीरम इंस्टीट्यूट अभी तक भारत सरकार को 200 रुपए (जीएसटी अलग से) प्रति डोज के हिसाब से वैक्सीन दे रही थी. अब तक देश भर में केंद्र सरकार द्वारा वैक्सीन उपलब्ध कराई जा रही थी।

देश में अब तक कोरोना वैक्सीन की 13 करोड़ से अधिक डोज लगाई गई है, जिसमें 90 फीसदी डोज कोविशील्ड की है. देश के 15 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में सिर्फ कोविशील्ड की डोज ही लगाई गई है।

कनाडा में इंटरनेशनल ड्रग रैकेट का भंडाफोड़, 25 पंजाबी गिरफ्तार

टोरंटो : कनाडा से बड़ी खबर सामने आ रही है। यहां इंटरनेशनल ड्रग रैकेट का भंडाफोड़ हुआ है और इस रैकेट में संलिप्त 31 लोग पकड़े गए हैं जिनमें से 25 पंजाबी हैं।

जांच दौरान आरोपियों के कब्जे से 10 किलोग्राम कोकीन, 8 किलोग्राम केटामाइन, 3 किलोग्राम हेरोइन और 2.5 किलोग्राम अफीम सहित लगभग 2.3 मिलियन डॉलर मूल्य की ड्रग्स जब्त की गई। पुलिस ने कनाडाई मुद्रा में 48 फायर आर्म्ज़ और 730,000 डॉलर भी जब्त किए। सूत्रों के मुताबिक जिन लोगों को पकड़ा गए उनमें से कुछ का संबंध म्यूजिक इंडस्ट्री से भी है। ये रैकेट करीब 25 मिलियन डालर का है।

गिरफ्तार आरोपियों के नाम पुरुषोत्तम मल्ही, रूपिंदर ढिल्लों, सनवीर सिंह, हरीपाल नागर, प्रितपाल सिंह, हरकीरण सिंह, लखप्रीत बराड़, बलविंदर धालीवाल, सुखमनप्रीत सिंह, खुशल भिंदर, प्रभजीत मुंडियां, वंश अरोड़ा, सिमरनजीत नारंग, गगनप्रीत गिल, सुखजीत धालीवाल, हरजोत सिंह, सुखजीत धुग्गा, गुरबिंदर सूच आदि शामिल हैं। बताया जाता है कि ये ड्रग्स अमेरिका व कनाडा में भी सप्लाई होती थी।

कैप्टन ने डॉ. हर्षवर्धन को लिखा पत्र

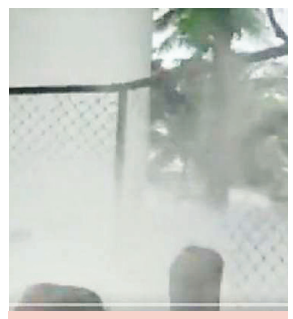
चंडीगढ़. ब्यूरो : कोविड-19 के मरीजों के लिए मैडीकल ऑक्सीजन की कमी के मद्देनज़र पंजाब के मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह ने आज केंद्र सरकार को राज्य के लिए निर्विघ्न ऑक्सीजन सप्लाई की माँग की है जिसमें रोज़ाना कम-से-कम 120 एम.टी. की माँग की गई है। इसके साथ ही मुख्यमंत्री ने केंद्र सरकार द्वारा दो महीने पहले मंज़ूर किये गए पी.एस.ए. प्लांटों को भी जल्द स्थापित करने की अपनी अपील दोहराई है। केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ. हर्षवर्धन को लिखे पत्र में मुख्यमंत्री ने केंद्र सरकार द्वारा किये गए वादे के मुताबिक रोज़ाना के आधार पर लिक्विड मैडीकल ऑक्सीजन सप्लाई करने वालों द्वारा निर्विघ्न रूप से ऑक्सीजन मुहैया करवाने संबंधी अपने अनुरोध पर भी तुरंत विचार किये जाने की माँग की है।

नासिक में बड़ा हादसा

जाकिर हुसैन अस्पताल में ऑक्सीजन टैंक लीक, 24 मरीजों की मौत

नई दिल्ली : महाराष्ट्र के कई शहरों में ऑक्सीजन की भारी कमी के बीच, नासिक के ज़ाकिर हुसैन अस्पताल से ऑक्सीजन टैंक रिसाव की घटना सामने आ रही है। आपको बता दें कि आधे घंटे के लिए ऑक्सीज़न सप्लाई रोकने के कारण 24 मरीजों की मौत हो गई है। इसकी पुष्टि नासिक डीएम ने की है। बता दें कि जब यह सप्लाई रोकी गई तब कई मरीज वेंटिलेटर पर थे। इम मामले को लेकर अब जांच शुरू हो गई है।

अस्पताल के बाहर ऑक्सीजन टैंक रिसाव के कारण गैस पूरे क्षेत्र में फैल गई और रिसाव को रोकने के लिए दमकल कर्मियों की एक टीम को रवाना किया गया है। नासिक ऑक्सीजन टैंकर रिसाव की घटना पर एफडीए मंत्री डॉ। राजेंद्र शिंगाने ने कहा कि, 'यह एक दुर्भाग्यपूर्ण घटना है। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, हमने सीखा है कि 11 लोग मारे गए। हम एक विस्तृत रिपोर्ट प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं। हमने जांच का आदेश दिया है। जो जिम्मेदार हैं, उन्हें बख्शा नहीं जाएगा'।



ठाकरे ने दिए जांच के आदेश

महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने बुधवार को नासिक के एक अस्पताल में ऑक्सीजन रिसाव की वजह से गैस आपूर्ति बाधित होने से मारे गये 24 रोगियों के परिजनों को पांच-पांच लाख रुपये की आर्थिक सहायता देने की घोषणा की। उन्होंने घटना में मारे गये हर शख्स के परिजन को पांच लाख रुपये का मुआवजा दिया जाएगा।

पैसे जमा करवाने के 8 साल बाद भी कोलोनियां अवैध यहां रह रहे लोग मूलभूत सुविधाओं से भी वंचित, प्रशासन मौन

• **जालंधर ब्रीज.**
विशेष रिपोर्टर

पंजाब में कांग्रेस की सरकार को सत्ता में आए चार साल से ज्यादा का समय हो चुका है और कुछ ही महीनों बाद विधानसभा चुनाव भी शुरू होने वाले हैं। लेकिन कांग्रेस सरकार को आने वाले 2022 के विधान सभा चुनाव में कई प्रकार की चुनैतियों का सामना करना पड़ सकता है।

पुडा विभाग पंजाब

क्योंकि पिछले 8 सालों से सरकारी तंत्र के गैर जिम्मेदाराना रवैये के कारण लोगों को अवैध कोलोनियों में मूलभूत सुविधाओं से वंचित रहना पड़ रहा है।

जिक्रयोग्य है कि साल 2013 में अकाली-भाजपा सरकार कार्यकाल के दौरान लोगों को अवैध कोलोनियों में सड़क, सिवरेज, लाइट, पार्क जैसी बनती मूलभूत सुविधाओं हेतु वन टाइम सेटलमेंट रैगुलाइजेशन पॉलिसी का गठन किया गया था। जिसमें लोगों द्वारा अपने प्लॉट या उसमें बनी बिल्डिंग को पॉलिसी तहत बनती फीस का भुगतान करने के बाद प्रशासन द्वारा नो-ऑब्जेक्शन सर्टिफिकेट (एनओसी) दिया गया था।

क्यों नहीं पुडा के मंत्री और सैक्रेटरी अवैध कोलोनियों में रह रहे लोगों को दिलवा पा रहे हैं मूलभूत सुविधाएं?

प्रशासन द्वारा पॉलिसी बनाई जाती है, वह सही ढंग से लागू हो यह देखना किसका काम है...?

कब तक लोगों को ऐसे ही होना पड़ेगा परेशान?

इससे इकट्ठी की गई रेवेन्यू का इस्तेमाल रैगुलाइज हुई अवैध कालोनियों के अंदर व बाहरी मूलभूत सुविधाओं पर खर्च किया जाना था। जालंधर विकास अथॉरिटी के एस्टेट अफसर द्वारा रैगुलाइजेशन पॉलिसी के 8 साल बीत जाने के बाद जालंधर में पड़ते सभी मंडल दफ्तरों को यह निर्देश जारी किए गए हैं कि जालंधर के हद में आती अवैध कोलोनियों में अगर 50 प्रतिशत प्लाटों और बिल्डिंगों को मिलाकर रैगुलाइज किया जा चुका है उनकी रिपोर्ट तैयार कर विभाग को भेजी जाए और यह भी बताएं कि प्लाटों, कालोनियों से जो रेवेन्यू इकट्ठी की गई है उनसे कौन सी सुविधा प्राथमिक स्तर पर उन कालोनियों को दी जाएं।

गौरतलब है कि कुछ महीनों पहले ही पुडा के चीफ एडमिनिस्ट्रेटर कर्नेश शर्मा द्वारा कालोनाइजरों पर अवैध कोलोनियों की बनती फीस को जमा नहीं करवाने पर उनके खिलाफ एफआईआर दर्ज कराने के निर्देश जारी किए गए थे।

लेकिन बाद में कालोनाइजरों द्वारा पुडा के मंत्री सुख सरकारिया से मिलकर पैसे जमा करवाने के लिए कुछ समय मांगा गया था। इस दौरान मंत्री द्वारा कालोनाइज़ारों के खिलाफ दर्ज करवाई गई एफआईआर पर कुछ समय के लिए रोक लगा दी गई थी।

जिसके बाद कालोनाजरों द्वारा बनाई गई अवैध कोलोनियों में अपने प्लाट या बिल्डिगों का पैसा जमा करवा चुके लोग अपने आप को ठगा महसूस कर रहे हैं और सरकार पर अनदेखी का आरोप लगा रहे हैं। अब विधान सभा चुनाव के नजदीक आते ही लोगों ने भी सरकार के खिलाफ अपने तेवर सख्त करने का मन बना लिया है। जिससे लगता है कि आने वाले दिनों में अगर अवैध कॉलोनियों में रह रहे लाखों लोगों को मूलभूत सुविधाओं से वंचित रखा गया तो इसका नुक्सान पंजाब में कांग्रेस सरकार को 2022 के चुनाव में उठाना पड़ सकता है।

फलों का राजा आम इसके हैं कई और भी फायदे

• **जालंधर ब्रीज**फीचर डेस्क

अभी आम का सीजन है और बाजार में आसानी से हर किस्म के आम उपलब्ध हैं। हमें पता है आपको आम बहुत अच्छी लगती है और आप इसका लुत्फ उठा रहे हैं। आम सेहत बनाने के साथ ही चेहरे की त्वचा को खूबसूरती भी प्रदान करता है। जानें, आम किस तरह से चेहरे की ब्यूटी को बढ़ाने के काम आ सकता है।

टैनिंग करे कम

धूप में आने-जाने से चेहरे के साथ ही शरीर के अन्य खुले भाग जैसे हाथ-पैर भी टैन हो जाते हैं। ऐसे में आप कच्चे या पके आम के छिलके को अपने हाथ और पैरों पर मलें। आम में मौजूद विटामिन सी टैनिंग की समस्या को दूर करती है। आम के छिलके से मलने के बाद दही या मलाई से मसाज करें। अंत में हाथ-पैरों को साफ पानी से धो लें।

आम की पत्तियों से पाएं काले, घने, लंबे बाल, घर पर बनाएं हेयर मास्क

आम तो इन दिनों आप खूब खा रहे होंगे। सेहत के लिए आम काफी हेल्दी भी होता है। खाने के साथ-साथ आप इसका इस्तेमाल खूबसूरती बढ़ाने के लिए भी कर सकते हैं। जी हां, आम चेहरे की त्वचा को खूबसूरती भी प्रदान करता है। जानें, आम किस तरह से चेहरे की ब्यूटी को बढ़ाने के काम आ सकता है।

मुंहासे घटाए

पिंपल्स यानी मुंहासों से परेशान हैं, इससे चेहरे की सुंदरता प्रभावित होता है इसलिए हर कोई कुछ न कुछ उपाए करते हैं कि पिंपल्स से हमेशा के लिए छुटकारा मिल जाए। इससे छुटकारा पाने के लिए कच्चे आम को बारीक काटकर उसे पानी में उबाल लें। अब इस पानी से रोजाना दिन में दो बार जरूर चेहरा साफ करें, फायदा जल्दी होगा।

आम से बनाएं स्क्रब

एक पके हुए आम का गूदा एक कटोरी में निकालें। इसमें एक चम्मच मिल्क पाउडर और एक चम्मच शहद मिलाएं। इन्हें मिलाकर इस पेस्ट को चेहरे पर गोलाई में लगाना शुरू करें। इस स्क्रब को लगाने से चेहरे का डेड स्किन और ब्लैकहेड्स साफ होता है। त्वचा पर नेचुरल ग्लो नजर आता है।

फेस पैक का करे काम

जिस तरह आम का गूदा हेल्दी है, उसी तरह इसका छिलका भी चेहरे के लिए अच्छा होता है। आम के छिलके से फेसपैक तैयार कर सकते हैं। इसके लिए छिलके को कुछ दिनों के लिए धूप में सुखाएं। इसे बारीक पीस लें। इस पाउडर में दही या गुलाब जल मिलाकर हर दिन चेहरे पर लगाएं। इस फेस पैक से त्वचा की डार्क स्पॉट और पिग्मेंटेशन दूर होती है।

रामभक्त हनुमान बुद्धि और विद्या के हैं दाता

पंचांग के अनुसार 27 अप्रैल मंगलवार को चैत्र मास की शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा तिथि को हनुमान जयंती मनाई जाएगी। पौराणिक मान्यता के मुताबिक हनुमान जी का जन्म चैत्र माह की शुक्ल पक्ष की चतुर्दशी तिथि को हुआ था। लेकिन वर्ष 2021 में 26 अप्रैल को सोमवार पड़ रहा है, इसलिए इस वर्ष हनुमान जयंती का पर्व 27 अप्रैल मंगलवार को मनाया जाएगा।

पूर्णिमा तिथि का समापन 27 अप्रैल को होगा

पंचांग के अनुसार पूर्णिमा की तिथि का आरंभ 26 अप्रैल को दोपहर 12 बजकर 44 मिनट से होगा। वहीं पूर्णिमा तिथि का समापन 27 अप्रैल को रात्रि 9 बजकर 01 मिनट पर होगा।

रामभक्त हनुमान बुद्धि और विद्या के भी दाता हैं

हनुमान जी को परम राम भक्त माना गया है। इसीलिए हनुमान जी भगवान राम की पूजा करने वालों को अपना विशेष आर्शीवाद प्रदान करते हैं। इसके साथ ही हनुमान जी बल, बुद्धि, विद्या और शौर्य के भी दाता हैं। हनुमान जी को संकट मोचन भी कहा गया है।

हनुमान जी को इन नामों से भी पुकारते हैं

पवन पुत्र हनुमान जी को कई अन्य नामों से भी जाना जाता है। हनुमान जी को चीरंजीवी, बजरंगबली, पवनसुत, महावीर, अंजनीसुत, संकटमोचन और अंजनेय आदि नामों से भी जाना जाता है।

हनुमान जी की कथा

एक कथा के अनुसार एक बार महान ऋषि अंगिरा स्वर्गलोक पहुंच गए। जहां पर इंद्र द्वारा पुंजिकस्थला नाम की एक सुंदर अप्सरा को नृत्य करने के लिए आमंत्रित किया गया था। लेकिन ऋषि ने इस नृत्य कार्यक्रम को लेकर कोई रूचि नहीं दिखाई और वे ईश्वर का स्मरण करने लगे। नृत्य समाप्त होने के बाद उस अप्सरा ने ऋषि से अपने नृत्य के बारे में पूछा तो, ऋषि ने सत्यता के साथ कहा दिया कि उन्हें नृत्य में कोई रूचि नहीं है। इस पर अप्सरा क्रोधित हो गई। ऋषि ने अप्सरा के इस कृत्य पर नाराज होकर अप्सरा को बंदरिया होने का श्राप दे दिया। अप्सरा को जब अपनी गलती का अहसास हुआ तो उसने ऋषि से क्षमा याचना की, लेकिन ऋषि ने अपना श्राप वापिस नहीं लिया। इसके बाद अप्सरा दूसरे ऋषि मुनि के पास पहुंची और पूरी घटना के बारे में बताया। ऋषि मुनि ने अप्सरा से कहा कि सतयुग में भगवान विष्णु का एक अवतार प्रकट होगा। इसके बाद अप्सरा ने सतयुग में वानर राज कुंजर की पुत्री अंजना के रूप में जन्म लिया। अंजना का विवाह वानर राज कपिराज केसरी से हुआ। इन दोनों से ही पुत्र के रूप में हनुमान जी ने जन्म लिया।

डाइट में शामिल करें ये आयुर्वेदिक चीजें, इम्युनिटी होगी मजबूत

कई स्टडी में यह बात सामने आई है कि कोरोना से लड़ने के लिए आपकी इम्युनिटी मजबूत होनी चाहिए। जिन लोगों की इम्युनिटी मजबूत है वो इस महामारी की चपेट से आने से बच सकते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.**हेल्थ डेस्क

दुनियाभर में कोरोनावायरस अपना कहर बरपा रहा है। भारत में भी कोरोना की दूसरी लहर खतरनाक होकर लौटी है। हर दिन कोरोना के मामले में तेजी से वृद्धि हो रही है। ऐसे में महामारी से बचने के लिए साबुन से बार- बार हाथ धोना, मास्क लगाना और सोशल डिस्टेंसिंग करने के साथ-साथ खान पान पर खास ध्यान देने की जरूरत है। जरा सी लपरवाही आपको बीमार कर सकती हैं।

कई स्टडी में यह बात सामने आई है कि कोरोना से लड़ने के लिए आपकी इम्युनिटी मजबूत होनी चाहिए। जिन लोगों की इम्युनिटी मजबूत है वो इस महामारी की चपेट से आने से बच सकते हैं। ऐसे में हम आपको कुछ इम्युनिटी बढ़ाने वाली आयुर्वेदिक चीजों के बारे में बता रहे हैं जिसका इस्तेमाल अपनी डाइट में आसानी से कर सकते हैं।

इम्युनिटी बढ़ाना क्यों जरूरी है : इम्यून सिस्टम हमारे शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। यह पैथोजन और बैक्टीरिया को शरीर से बाहर निकलाने का काम करता है। इतना ही नहीं इम्युनिटी मजबूत होने से सिर्फ कोरोनावायस से ही नहीं मौसमी संक्रमण से भी बचे रहेंगे। इम्यून सिस्टम को मजबूत रखने के लिए हेल्दी खाने के साथ हेल्दी लाइफस्टाइल को भी फॉलो करना होगा।

कद्दूकस अदरक : रोजाना अपनी डाइट में आधा इंच कद्दूकस अदरक का सेवन करें। अदरक में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं जो मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने का काम करते हैं। इसे खाने से आपकी इम्युनिटी मजबूती होती है। साथ ही मौसमी संक्रमण से भी बचे रहते हैं।

घी और गुड़ : लंच के बाद रोजाना एक चम्मच घी में थोड़ा सा गुड़ मिलाकर खाएं। इन दोनों चीजों को मिलाकर खाने से आपकी इम्युनिटी मजबूत होती है। गुड़ में कई तरह के एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं। ये दोनों चीजें सेहत के लिए फायदेमंद है।

गिलोय जूस : इम्युनिटी बढ़ाने के लिए रोजाना एक गिलास पानी में थोड़ा सा गिलोय मिलाकर उबाल कर पिएं। इससे आपकी इम्युनिटी मजबूत होगी। साथ ही याददाशत भी तेज रहेगी। गिलोय में कई तरह के औषधीय गुण होते हैं।

नीम की टैबलेट : 5 ग्राम नीम के पत्ते का पेस्ट बनाकर टैबलेट के रूप में खाली पेट खाएं। टैबलेट खाने के एक घंटे तक कुछ भी खाना पीना नहीं है। इसमें एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगल प्रोपटीज होती है जो इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करती हैं।

शहद और अदरक : एक चम्मच शहद में आधा इंच अदरक कद्दूकस और थोड़ी सी काली मिर्च का पाउडर दाले और अच्छी तरह से मिलाएं। रोजाना सुबह इसे पीने से आपकी इम्युनिटी बढ़ेएगी।

दालचीनी ड्रिंक : थोड़ा सा दालचीनी, इलायची, लौंग, हल्दी और अदरक को कद्दकस करके पानी में मिलाएं और उबाल आने के बाद छान कर पी लें। आप इसे रोजाना शाम की चाय की तरह पी सकते हैं।

होंठों पर कालापन बढ़ने के कारण और कैसे दूर करें

होठ आपके चेहरे की खूबसूरती को दोगुना बढ़ा देते हैं। खासकर जब वह नेचुरल पिंक हो। लेकिन कई बार शरीर में पोषण की कमी के कारण होठ काले पड़ते हैं। केयर नहीं करने पर वह धीरे-धीरे और अधिक काले पड़ने लगते हैं। आपको बताते हैं कि अपने काले हो रहे होंठ को कैसे नेचुरल रखें और किन उपायों से इस कालेपन को दूर किया जा सकता है-

डिहाइड्रेशन की कमी

जी हां, शरीर में पानी की कमी से आपके होठ काले होने लगते हैं। इसलिए भरपूर पानी पिएं। प्यास नहीं लगने पर भी पानी पिते रहें। ध्यान रहें पानी हमेशा बैठकर पीएं।

धूम्रपान

होंठ काले होने का एक बड़ा कारण यह भी है अधिक मात्रा में धूम्रपान का सेवन करना। इसमें मौजूद निकोटिन का सीधे आपके मुलायम होठों पर असर पड़ता है।

शरीर में कमी

जी हां, जब शरीर में विटामिन बी-12, विटामिन- सी और मैग्नेशियम की कमी होने लगती है तो स्किन के साथ होठों का कालापन बढ़ने लगता है।

कैफिन

जो लोग चाय नहीं पीते हैं वह कॉफी पीना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कॉफी के अधिक सेवन से आपके दांत पीले होने लगते हैं।

भगाएं होठों का कालापन

कई बार होठों का कालापन छुपाने के लिए हम लिपस्टिक या लिप ग्लॉस का उपयोग करते हैं। लेकिन ऐसा बार-बार नहीं कर सकते। क्योंकि वह थोड़ी देर बाद हट जाता है। इसलिए जानते हैं कुछ नेचुरल उपाय जिनसे होठों की चमक को बरकरार रखा जा सकें।

>> रात को अपने होठों को अच्छे से साफ करने के बाद गुलाब जल लगाकर सो जाएं। ऐसा रोज करें। आपको थोड़े दिन में अंतर नजर आ जाएगा।

>> आप चाहे तो रात को चुकंदर का रस भी लगाकर सो सकते हैं। इससे धीरे-धीरे आपके होठ पिंक होने लगेंगे।

>> होठों पर नींबू और शकर मिक्स कर स्क्रब भी लगा सकते हैं आपके होठों की डेड स्किन निकल जाएगी।

>> डेली नहाने के बाद अपने होठों को हल्के हाथों से जरूर रगड़ें। इससे होठों पर जमी हुई डेड स्किन निकल जाएगी।

क्या होता है पल्स ऑक्सीमीटर, कोरोना काल में क्यों है जरूरी, कैसे काम करता है और कहां से खरीदें?

सामान्यत : इसका इस्तेमाल सर्जरी के बाद मरीजों की मॉनिटरिंग करने में होता है। हालांकि सांस की बीमारियों से जूझ रहे मरीज भी इसे अपने घर में रखते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.**हेल्थ डेस्क

कोरोना संक्रमण के बढ़ते मामलों ने एक बार फिर से चिंता बढ़ा दी है। केंद्र और राज्य सरकारों की ओर से कड़ी पाबंदियां लगाई जा रही हैं। देश के कई हिस्सों से अस्पतालों में बेड नहीं मिलने की खबरें आ रही हैं। ऐसे में लोगों के बीच डर का माहौल बन रहा है। हालांकि जरूरत कोरोना से डरने के बजाय कोरोना से लड़ने की है। पल्मोनरी डिजीज एक्सपर्ट डॉक्टर बताते हैं कि संक्रमित होने वाले हर मरीज को अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत नहीं होती।

देशभर में लाखों कोरोना मरीज होम आइसोलेशन में हैं। दवाओं के जरिये वे ठीक भी हो जा रहे हैं। फिर किन लोगों को अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत है? यही वो सवाल है, जिसके बारे में जानकारी होनी जरूरी है। आकाशवाणी के एक साक्षात्कार कार्यक्रम में विशेषज्ञ चिकित्सक ने बताया था कि कोरोना का संक्रमण अगर फेफड़े तक पहुंचता है, तो मरीज को सांस लेने में परेशानी हो सकती है। उनके शरीर में अगर ऑक्सीजन लेवल कम होता है, तो डॉक्टर को सूचित करना चाहिए और उनकी सलाह पर मरीज को अस्पताल या क्लिनिक ले जाना चाहिए।

ऑक्सीजन लेवल सही है या नहीं?

अब यहीं से सवाल उठता है कि ऑक्सीजन लेवल सही है या नहीं...। यह कैसे पता चलेगा? इसी का जवाब है ऑक्सीमीटर पल्स ऑक्सीमीटर। आपको याद होगा पिछले साल जब दिल्ली में कोरोना के बढ़ते मामलों और अस्पताल में घटते बेड्स के बीच केजरीवाल सरकार ने लोगों को उपलब्ध कराया था। ताकि लोग अपना ऑक्सीजन लेवल चेक करते रहें और कम होने पर ही अस्पताल में भर्ती हों। दिल्ली सरकार की यह स्ट्रेटजी कारगर साबित हुई थी और इस मॉडल की देशभर में सराहना हुई थी। बहरहाल ये पल्स ऑक्सीमीटर होता क्या है... यह कैसे काम करता है? कोरोना काल में यह क्यों जरूरी हो गया है? क्या आपके घर में भी इसे रखना जरूरी है? अगर हां, तो इसे कहां से खरीदा जा सकता है और कैसे इस्तेमाल किया जा सकता है?

ऑक्सीमीटर होता क्या है?

पल्स ऑक्सीमीटर डिजिटल डिस्प्ले वाली एक छोटी सी डिवाइस मशीन होती है। इसे पीपीओ यानी पोर्टेबल पल्स ऑक्सीमीटर भी कहा जाता है। पेपर या क्लोथ क्लिप की तरह इसे पीछे से दबा कर मरीज की उंगली में फंसाई जाती है। फंसाने से पहले या बाद इसे ऑन करना होता है। इस डिवाइस की मदद से मरीज की नब्ज और खून में ऑक्सीजन लेवल का पता चलता है।

कैसे काम करती है मशीन?

मशीन कैसे काम करती है, इस बारे में जाने-माने पल्मोनरी डिजीज एक्सपर्ट डॉक्टर माइक हेंसन ने अपने यूट्यूब चैनल पर समझाया है। दरअसल, पल्स ऑक्सीमीटर ऑन करने पर अंदर की ओर एक लाइट जलती हुई दिखती है। यह आपकी त्वचा पर लाइट छोड़ता है और ब्लड सेल्स के रंग और उनके मूवमेंट को डिटेक्ट करता है। आपके जिन ब्लड सेल्स में ऑक्सीजन ठीक मात्रा में होती है वे चमकदार लाल दिखाई देती हैं जबकि बाकी हिस्सा गहरा लाल दिखता है।

बढ़िया ऑक्सीजन मात्रा वाले ब्लड सेल्स और अन्य ब्लड सेल्स यानी कि चमकदार लाल और गहरे लाल ब्लड सेल्स के अनुपात के आधार पर ही ऑक्सीमीटर डिवाइस ऑक्सीजन सैचुरेशन को प्रतिशत में कैलकुलेट करती है और डिस्प्ले में रीडिंग बता देती है। अगर डिवाइस 96 फीसदी की रीडिंग दे रही है तो इसका मतलब है कि महज 4 फीसदी रक्त कोशिकाओं में ऑक्सीजन नहीं है। इस डिवाइस के जरिये मरीज की ब्लड लेने की जरूरत भी नहीं पड़ती है।

ऑक्सीजन लेवल कितना होना चाहिए?

डॉ हेंसन के मुताबिक, स्वस्थ्य सामान्य व्यक्ति के ब्लड में ऑक्सीजन का सैचुरेशन लेवल 95 से 100 फीसदी के बीच होता है। 95 फीसदी से कम ऑक्सीजन लेवल इस बात का संकेत है कि उसके फेफड़ों में किसी तरह की परेशानी है। अब सवाल यह है कि कोरोना की स्थिति में आखिर कब अस्पताल ले जाने की जरूरत होगी! इस बारे में विशेषज्ञ बताते हैं कि ऑक्सीजन लेवल 92 फीसदी से नीचे हो तो समझिए व्यक्ति की स्थिति गंभीर है और उसे अस्पताल ले जाना चाहिए। उसे ऑक्सीजन सपोर्ट की जरूरत पड़ने की संभावना रहती है।

कोरोना की जांच नहीं करती है मशीन!

शरीर में ऑक्सीजन लेवल कई कारणों से कम हो सकता है। ऑक्सीजन लेवल कम होने का मतलब यही नहीं कि आपको कोरोना है। डॉ हेंसन के मुताबिक, यह डिवाइस ये नहीं बताती कि किसी को कोरोना है या नहीं। कोरोना मरीजों की मॉनिटरिंग में यह डिवाइस मदद करती है। इससे यह पता लगाया जा सकता है कि मरीज को अस्पताल जाने की जरूरत है या नहीं।

टेस्टिंग के दौरान इन बातों का रखें ध्यान

जिस उंगली से रीडिंग ले रहे हैं, उसके नाखून पर कोई रंग न लगा हो हाथ ठंडे न हों और नाखून लंबे न हों, मरीज का ब्लड सर्कुलेशन खराब न हो।

कहां से खरीदें, कितनी है कीमत?

अब आपको यह समझ में आ ही गया होगा कि पल्स ऑक्सीमीटर का क्या महत्व है! अब आपको यह बता दें कि इसकी कीमत बहुत ज्यादा नहीं होती। यह 400 रुपये से लेकर 4000 रुपये तक के रेंज में उपलब्ध है। आपके नजदीकी दवा दुकानों में मेडिकल इक्विपमेंट की दुकानों में यह मिल सकता है। अगर नहीं मिल रहा तो आपके पास ऑनलाइन खरीदने का ऑप्शन है। आप फ्लिपकार्ट, अमेजॉन वगैरह से इसे ऑर्डर कर सकते हैं।

छुट्टी के लिए कैसे-कैसे बहाने, अपनी ही पत्नी से रचाई 4 बार शादी

ताइवान. ऑफिस से छुट्टियों के लिए लोग कैसे-कैसे बहाने बना सकते हैं, इसका एक बेहद अनोखा नमूना दिखा ताइवान में, जहां एक बैंक क्लर्क ने एक ही लड़की से शादी के लिए 4 बार छुट्टी ली। सिर्फ 37 दिनों के अंदर इस शख्स ने अपनी पत्नी को तीन बार तलाक दिया और फिर शादी कर ली। इस तरह शादी के नाम पर उसने 4 बार छुट्टियां ले लीं।

दरअसल ताइपे के एक बैंक में बतौर क्लर्क काम कर रहे शख्स ने जब शादी के लिए छुट्टी मांगी तो उसकी केवल 8 दिनों की छुट्टी अप्रूव हुई। इससे वो बेहद निराश हो गया और ज्यादा छुट्टी के लिए एक अनोखा तरीका अपनाया। उसने ऑफिस में बताया कि उसका तलाक हो गया है और दुबारा शादी करने जा रहा है। इस तरह उसे फिर 8 दिनों की छुट्टी मिल गई। पर उसे इससे भी संतोष नहीं हुआ और उसने यही तरीका 4 बार अपनाया।

आरोपी ने हर बार बैंक और नियमों का हवाला देते हुए शादी के लिए छुट्टी का आवेदन किया। उसने ऐसा लगातार चार बार किया और तीन बार तलाक दिया। जब बैंक को उसकी कहानी पर शक हुआ, तो हकीकत सामने आई। इस बार बैंक ने पेड लीव देने से मना कर दिया, तो मामला कोर्ट में पहुंच गया। आरोपी ने बैंक के खिलाफ ताइपे सिटी लेबर ब्यूरो में शिकायत दर्ज की, जिसके आधार पर ब्यूरो ने बैंक पर करीब 700 डॉलर का जुर्माना भी लगाया।

हालांकि, बैंक ने इस फैसले के खिलाफ अपील दायर की है। उनका कहना है कि आरोपी द्वारा मांगी गईं छुट्टियां लेबर स्टैंडर्ड एक्ट के तहत नहीं हैं। उधर लेबर कमिश्नर ने भी माना कि बैंक क्लर्क ने छुट्टी के लिए जो किया है वो गलत है। लेकिन लेबर एक्ट में ऐसा कोई प्रावधान नहीं है, जो किसी को छुट्टी लेने के लिए एक ही लड़की से दोबारा शादी करने से रोकता हो।

व्हाटसएप पर यूं शेड्यूल करें मैसेज, जानिए आसान तरीका

• **जालंधर ब्रीज.** टेक रिपोर्टर

व्हाटसएप शिड्यूल मैसेज : चैटिंग के लिए बनाया गया इंस्टैंट मैसेजिंग ऐप व्हाटसएप हमारे बहुत काम आता है। ऑफिस के जरूरी काम से लेकर घर की बातें या फिर रिश्तेदारों को निमंत्रण भेजने के लिए भी हम व्हाटसएप की इस्तेमाल करते हैं। ये ऐप चैटिंग से कहीं आगे निकल गया है। इसमें वॉइस और वीडियो कॉलिंग से लेकर पेमेंट तक करने की सुविधा मिलती है। इसी वजह से आमतौर पर वीडियो कॉल के लिए भी इसका उपयोग होता है। व्हाटसएप अपने यूजर्स की हर जरूरत का ख्याल रखता है। इसी वजह से इसमें चैटिंग से जुड़ी वो हर सुविधा मौजूद है, जिसकी हमें अक्सर जरूरत पड़ती रहती है। दोस्तों या फिर रिश्तेदारों को जन्मदिन की बधाई देने के लिए हम रात 12 बजे तक का इंतजार करते हैं। कोई बड़ा काम न होते हुए भी हमें जागना पड़ता है। किसी को गुड मॉर्निंग कहने के लिए भी सुबह उठना पड़ता है। कई बार हमें सिर्फ एक मैसेज ही करना होता है, लेकिन जागने के अलावा हमारे पास कोई चारा नहीं होता है। यहां हम आपको ऐसी ट्रिक बता रहे हैं जिसके बाद आपको विश करने के लिए देर रात तक नहीं जागना पड़ेगा। इसके जरिए आप आसानी से व्हाट्सएप पर अपना मैसेज शेड्यूल कर सकेंगे।

व्हाटसएप पर कैसे शेड्यूल करें मैसेज

व्हाटसएप पर मैसेज शेड्यूल करने के लिए सबसे पहले गूगल प्ले स्टोर से स्केडइट नाम का ऐप डाउनलोड करें। इस एप में साइनअप करने के बाद व्हाट्सएप का ऑप्शन चुनें। अब यह एफ आपसे कुछ परमिशन मांगेगा। आपको सभी परमिशन देनी जरूरी हैं। इसके बाद सेटिंग में असेसबिलिटी की परमिशन देकर यूज सर्विस का ऑप्शन चुनें। अब आप व्हाट्सएप पर जिसे मैसेज शेड्यूल करना चाहते हैं उसका नाम सर्च करें और मैसेज टाइप करके मनचाहे समय पर शेड्यूल कर दें। इतना करने के बाद आप बेफिकर होकर सो सकते हैं। आपका मैसेज शेड्यूलड टाइम पर चला जाएगा।

अमेरिका भारतीय औषधियों के लिए सबसे बड़ा बाजार

• **जालंधर ब्रीज.** मेडिकल रिपोर्टर

भारत से औषधियों का निर्यात पिछले वित्त वर्ष 2020-21 में 24.44 अरब डॉलर के बराबर रहा, जो इससे एक साल पहले के 18 प्रतिशत से भी अधिक है। वर्ष 2019-20 में 20.58 अरब डॉलर के बराबर था। भारत से दवाओं के निर्यात में यह उछाल ऐसे समय दिखा है जबक वैश्विक बाजार में हल्का संकुचन रहा। उत्तर अमेरिका भारत की औषधियों के लिए निर्यात का सबसे बड़ा बाजार है। वर्ष के दौरान निर्यात में इस बाजार का हिस्सा 34 प्रतिशत रहा। उसके बाद दक्षिण अफ्रीकी बाजार का स्थान है। वहां के निर्यात में 28 प्रतिशत और यूरोपीय बाजार में निर्यात 11 प्रतिशत की दर से बढ़ा।

भारतीय औषधि निर्यात संवर्धन परिषद (फार्मेक्सिल) के महानिदेशक उदय भास्कर ने शनिवार को जारी एक बयान में कहा 'मार्च,2021 में हमने अपने निर्यात में तेज उछाल देखा और यह 2.3 अरब डॉलर रहा। मार्च का निर्यात वित्त वर्ष के दौरान किसी भी माह की तुलना में सर्वाधिक है। मार्च माह की वृद्धि दर एक साल पहले के इसी माह के की तुलना में 48.5 प्रतिशत रही। मार्च 2020 में निर्यात 1.54 अरब डॉलर था।'

बयान में भास्कर के हवाले से कहा गया है कि पिछले वर्ष मार्च में लाकडाउन लागू होने से निर्यात पर असर पड़ा था। वर्ष 2020 में वेश्विक औषधि बाजार में एक से दो प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गयी। इसके विपरीत वर्ष के दौरान भारत से औषधियों की मांग में तेज उछाल दिखा। भारत की दवाओं की गुणवत्ता और इनके मूल्य की व्यावहारिकता के चलते इनकी मांग में तेजी रही। उन्होंने कहा कि आने वाले समय में भारत से वैक्सीन के निर्यात में अच्छी वृद्धि होने की संभावना दिख रही है। इसी तरह भारत सरकार की उत्पादकता आधारित प्रोत्साहन योजना से औषधि क्षेत्र में आयात पर निर्भरता कम होगी और निर्यात का आधार मजबूत होगा।

7वें वेतन आयोग : नाइट ड्यूटी करने वाले केंद्रीय कर्मचारियों के लिए अच्छी खबर, जुलाई से बढ़ जाएगी सैलरी

दिल्ली. देश में कोरोना को आए हुए एक साल से ज्यादा हो चुके हैं। इस महामारी की दूसरी लहर ने लोगों का जीवन पूरी तरह से तबाह कर दिया है। इस बीच सरकार ने केंद्रीय कर्मचारियों के लिए कई नियमों में बदलाव किए हैं। इन बदलावों से लाखों केंद्रीय कर्मचारियों को राहत मिलने की उम्मीद है। सरकार ऐलान कर चुकी है कि जुलाई के महीने से उन्हें पूरा महंगाई भत्ता नई दरों के साथ मिलेगा। इसके साथ ही नाइट अलाउंस मिलने की भी उम्मीद की जा रही है। अगर ऐसा होता है तो रात में काम करने वाले कर्मचारियों के लिए यह राहत की खबर होगी।

जुलाई के महीने से मिलेगा नाइट अलाउंस : 7वें वेतन आयोग की सिफारिशों के बाद सरकार ने पिछले साल पहली छमाही में नाइट ड्यूटी अलाउंस को लेकर फैसला किया था। डिपार्टमेंट ऑफ पर्सनल एंड ट्रेनिंग ने इसके लिए दिशा-निर्देश भी जारी किए थे।

नाइट ड्यूटी करने पर बढ़ जाएगी : रात में ड्यूटी करने वाले केंद्रीय कर्मचारियों को ग्रेड पे के आधार पर नहीं, बल्कि अलग से अलाउंस दिया जाएगा ना। अब तक नाइट ड्यूटी अलाउंस कर्मचारियों को विशेष ग्रेड पे के आधार पर मिलता था। नई व्यवस्था के मुताबिक नाइट अलाउंस देने से कर्मचारियों को फायदा होगा और सैलरी बढ़ जाएगी।

क्या है नाइट अलाउंस : सरकार रात 10 से सुबह 6 बजे तक की गई ड्यूटी को नाइट ड्यूटी मानती है। नाइट ड्यूटी अलाउंस के लिए बेसिक पे की सीलिंग 43,600 रुपये प्रति महीने के आधार पर तय की गई है। रात में ड्यूटी करने पर हर घंटे के लिए 10 मिनट का वेटेज दिया जाएगा।

घंटे के आधार पर मिलेगा अलाउंस? : नाइट ड्यूटी अलाउंस का भुगतान घंटे के आधार पर होगा। इसके लिए बेसिक पे और महंगाई भत्ते के कुल योग को 200 से भाग करके नाइट अलाउंस की राशि निकाली जाएगी।

आधार से जुड़ा हो कोई समस्या, अब सिर्फ एक काल में हो जाएगी हल

दिल्ली. आज आधार कार्ड एक जरूरी डाक्यूमेंट हो गया है। सरकारी योजनाओं से लेकर घर के कामकाज करने के लिए भी आधार की जरूरत होती है। तो ऐसे में अगर आपके आधार में कोई भी चीज गलत हो तो ये बात आपके लिए मुश्किल खड़ी कर सकती है। इससे जुड़ी कोई समस्या है तो अब आप सिर्फ एक कॉल कर अपनी परेशानीयों का समाधान पा सकते हैं।

फोन करके दर्ज करा सकते हैं शिकायत : आधार से जुड़ी हर समस्या का समाधान करने के लिए UIDAI ने 1947 हेल्पलाइन नंबर दिया हुआ है। इस पर कॉल आप अपनी परेशानीयों को खत्म कर सकते हैं। आधार की ये सर्विस 12 भाषाओं में उपलब्ध है। इन 12 भाषाओं में हिंदी, अंग्रेजी, तेलुगू, कन्नड़, तमिल, मलयालम, पंजाबी, गुजराती, मराठी, उड़िया, बंगाली, असामी और उर्दू शामिल हैं।

मेल के जरिए भी कर सकते हैं शिकायत : अगर आप मेल के जरिए शिकायत करना चाहते हैं तो आपको help@uidai.gov.in पर लिखकर अपनी परेशानी मेल करनी होगी। यूआईडीएआई के अधिकारी इस मेल को समय-समय पर चेक करते हैं और लोगों की समस्याओं का समाधान करते हैं।

वेबसाइट के जरिए ऐसे करें शिकायत : UIDAI की वेबसाइट पर भी आधार से

जुड़ी कोई भी शिकायत दर्ज कर सकते हैं :-

>> इसके सबसे पहले आप UIDAI की आधिकारिक वेबसाइट पर (https://resident.uidai.gov.in/) जाएं।

>> अब आपको संपर्क और समर्थन के लिए 'Ask Aadhaar' पर जाना होगा।

>> यहां आप एक आधार एग्जीक्यूटिव से लिंक हो जाएंगे, जिन्हें आप अपनी परेशानी बता सकते हैं, और इन्हें सुलझाने में वो आपकी मदद करेंगे।

राशन कार्ड है तो दुकान जाने की जरूरत नहीं, घर बैठे आएगा राशन, इस सरकारी योजना का उठाएं फायदा

दिल्ली. Ration app कैसे डाउनलोड करें - सबसे पहले अपने मोबाइल में आप Google Play Store पर जाएं। इसके सर्च बॉक्स में Mera Ration app सर्च करें। Mera Ration app ऐप को इंस्टॉल करें।

Mera Ration app में रजिस्ट्रेशन - ऐप डाउनलोड होने के बाद आपको इसमें अपना राशन कार्ड रजिस्टर्ड करना होता है। इसके लिए सबसे पहले ऐप को खोलें। आपको Registration का ऑप्शन दिखेगा उसे क्लिक करें। अपना राशन कार्ड नंबर इसमें डालें फिर Submit बटन को दबा दें।

Mera Ration ऐप के फायदे : इस मोबाइल ऐप का फायदा सबसे ज्यादा उन लोगों को होगा जो एक शहर से दूसरे शहर रोजगार के लिए जाते हैं। दूसरे शहरों में उन्हें राशन की दुकानों का पता नहीं होता, इस ऐप में उन दुकानों की पूरी जानकारी भी मिलेगी। राशन कब और कितना आएगा इसकी पूरी जानकारी मिलेगी। साथ ही आपको कितना राशन मिलेगा ये भी जानकारी इस ऐप के जरिए मिल जाएगी। आप अपने पिछले लेन-देन की जानकारी भी इस ऐप के जरिए जान सकते हैं। ये ऐप अभी हिंदी और अंग्रेजी भाषा में उपलब्ध है, जल्द ही अन्य 14 भाषाओं में भी उपलब्ध कराया जाएगा। सबसे बड़ी बात कि, इस ऐप से यह भी जानकारी मिलेगी की कब-कब और किस दुकान से राशन लिया है।

बिजनेस के लिए घर बैठे 50 हजार तक का लोन, नहीं चाहिए डॉक्यूमेंट्स

• **जालंधर ब्रीज.** बिजनेस रिपोर्टर

अगर आपका एसबीआई में करेंट या सेविंग अकाउंट है तो आप छोटे बिजनेस के लिए आसानी से लोन ले सकते हैं। इसमें 50 हजार से लेकर अधिकतम 1 लाख रुपए तक का लोन ले सकते हैं।

अगर आप अपना बिजनेस शुरू करना चाहते हैं, लेकिन आपके ज्यादा पैसे नहीं है तो चिंता मत करिए क्योंकि एसबीआई के ई मुद्रा स्कीम के तहत आपको 50 हजार से लेकर एक लाख तक लोन आसानी से मिल जाएगा। छोटे व्यापारियों के लिए ये बेहद कारगर स्कीम है। इस योजना में बिना कागजात के आप घर बैठे लोन के लिए आवेदन कर सकते हैं।

ऑनलाइन कर सकते हैं आवेदन

ई-मुद्रा लोन बैंक की तरफ से माइक्रो, स्मॉल एंड मीडियम एंटरप्राइज (एमएसएमई) वर्ग का बिजनेस शुरू करने वालों को दिया जाता है। एसबीाई के ई-मुद्रा लोन का लाभ लेने के लिए आवेदन का एसबीआई में सेविंग या करेंट अकाउंट होना जरूरी है। साथ ही अकाउंट कम से कम छह माह पुराना होना चाहिए। 50 हजार तक लोन लेने के लिए आप ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। इसके लिए आपको बैंक की आधिकारिक वेबसाइट पर विजिट करना होगा। यहां मौजूद फॉर्म को भरकर सबमिट करें। लोन पास होने पर आपके रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर एक मैसेज आएगा।

1 लाख तक मिल सकता है लोन

एसबीआई ई-मुद्रा स्कीम में 50 हजार तक के लोन के लिए जहां डॉक्यूमेंट्स की जरूरत नहीं होगी। क्योंकि ये खाताधारक के रिकॉर्ड्स को देखते हुए फाइनल किया जाएगा। वहीं इस योजना के तहत आप अधिकतम 1 लाख तक का लोन ले सकते हैं। हालांकि इसके लिए आपको कुछ डॉक्यूमेंट्स दिखाने होंगे और आपको बैंक ब्रांच जाना होगा। आवेदन करते समय आपको अपने सेविंग अकाउंट या करेंट अकाउंट नंबर, ब्रांच की डीटेल, आप जो भी व्यवसाय या कारोबार चलाते हैं उसका प्रमाण-पत्र, आधार कार्ड, जाति प्रमाण पत्र, जीएसटीएन नंबर और इंडस्ट्री आधार नंबर या दुकान या यूनिट का प्रमाण-पत्र आदि की कॉपी दिखानी होगी।

तुलसी के पौधे से घर बैठे कर सकते हैं लाखों की कमाई, कैसे शुरू करें बिजनेस?

तुलसी में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल एवं अन्य औषधीय गुणों के चलते इसकी मार्केट में काफी डिमांड है। कोरोना काल में इसका बिजनेस अच्छी कमाई का जरिया बन सकता है। इसमें लागत भी कम आती है।

• **जालंधर ब्रीज.** बिजनेस रिपोर्टर

भारतीय घरों में जहां तुलसी के पौधे को पूजा जाता है। वहीं आयुर्वेद में इसे एक बेहतरीन औषधी मानी जाती है। कोरोन काल में आयुर्वेदिक चीजों के बढ़ते डिमांड को देख तुलसी का बिजनेस फायदेमंद साबित हो सकता है। आप इसका तेल एवं पत्तियां आदि बेचकर लाखों की कमाई कर सकते हैं। अच्छी बात यह है कि इसकी फॉर्मिंग में ज्यादा लागत भी नहीं आती है। आप घर बैठे आसानी से इसका व्यवसाय शुरू कर सकते हैं।

तुलसी का पौधा घरेलू नुस्खों के साथ ही साथ आयुर्वेद, यूनानी, होमियोपैथी व एलोपैथी की तमाम दवाओं में अनिवार्य रूप से इस्तेमाल किया जाता है। इसके जड़, तना, पत्ती समेत सभी भाग उपयोगी हैं। महामारी में इसका प्रयोग इम्युनिटी बूस्ट करने में किया जा रहा है। इसलिए इसका बिजनेस आपको मोटी कमाई करने में मदद करेगा। तो कैसे शुरू करें इसका बिजनेस और कितना आएगा खर्च जानिए पूरी डिटेल।

कब लगाएं पौधे

तुलसी के पौधे को लगाने का सही समय जुलाई का महीना होता है। इसकी फार्मिंग के लिए पौधों को 45x45 सेंटीमीटर की दूरी पर लगाएं। अगर आप आरआरएलओसी 12 और आरआरएलओसी 14 किस्म के तुलसी के पौधे लगा रहे हैं तो इन्हें 50x50 सेंटीमीटर की दूरी पर लगाएं। इससे इनकी ग्रोथ अच्छी होगी। पौधों को लगाने के तुरंत बाद हल्की सिंचाई करना जरूरी है। हफ्ते में कम से कम एक बार या जरूरत के मुताबिक पानी देना होता है। पौधों की कटाई से 10 दिन पहले से ही सिंचाई करन बंद कर देना चाहिए।

तेल बेचकर कमा सकते हैं मुनाफा

तुलसी का तेल इम्यूनिटी (प्रतिरोधक क्षमता) बढ़ाने के साथ बैक्टीरिया और वायरल से लड़ने में भी मदद करता है। इसके अलावा ये इंफेक्शन से भी बचाता है। ऐसे में आप तुलसी के पौधों से तेल निकालकर बेच सकते हैं। इसके लिए सही समय पर कटाई करना जरूरी है। जानकारों के मुताबिक जब पौधे पर फूल आना शुरू हो जाएं उसी दौरान इनकी कटाई शुरू कर देनी चाहिए। इससे पौधे की जल्दी नई शाखाएं आ जाएंगी और तेल भी ज्यादा निकलेगा।

5 हजार से शुरू कर सकते हैं काम

अगर आप छोटे स्तर पर इस बिजनेस को शुरू करना चाहते हैं तो आप तुलसी के पौधों की नर्सरी खोल सकते हैं। इसके अलावा आप घर की छत या आंगन में तुलसी के पौधे लगाकर इनकी फॉर्मिंग कर सकते हैं। इसे आप महज 5 हजार रुपए से शुरू कर सकते हैं। अगर आप थोड़ा ज्यादा इंवेस्ट कर सकते हैं तो आप 15 हजार रुपए तक खर्च करके इसकी खेती कर सकते हैं। आप अपनी जमीन किराये पर देकर कॉन्ट्रैक्ट पर भी खेती करा सकते हैं। इसमें ज्यादा जगह की जरूरत नहीं होती है और न ही रख-रखाव पर ज्यादा खर्च होता है। बुआई के 3 महीने बाद ही तुलसी की फसल औसतन 3 लाख रुपये में बिक जाती है। मार्केट में मौजूद कई आयुर्वेदिक कंपनियां जैसे डाबर, वैद्यनाथ, पतंजलि आदि तुलसी की कॉन्ट्रैक्ट पर भी खेती करा रही हैं।

मुख्यमंत्री ने नशों संबंधी सूचना देने के लिए रीवार्ड पॉलिसी को दी हरी झंडी

योग्य व्यक्तियों की श्रेणी में मुखबिरों को शामिल किया जायेगा

• चंडीगढ़ ब्यूरो.

मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने अपनी सरकार की नशों के प्रति जीरो टॉलरेंस पॉलिसी का जिक्र करते हुए रीवार्ड पॉलिसी को मंजूरी दे दी है जिससे एनडीपीएस एक्ट के अंतर्गत नशों की बरामदगी के लिए जानकारी और गुप्त सूचना देने को उत्साहित किया जा सके।

मुख्यमंत्री ने इसको नशों के सौदागरों और तस्करों पर कार्यवाही करने के लिए सरकार की मदद करने में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए लोगों को प्रेरित करने वाला एक महत्वपूर्ण कदम करार दिया है। डीजीपी दिनकर गुप्ता के मुताबिक यह पॉलिसी सरकारी कर्मचारियों/मुखबिरों/स्रोतों को नशों की बड़ी मात्रा में बरामदगी और एनडीपीएस एक्ट-1985 और पीआईटी एनडीपीएस एक्ट-1988 को सफलतापूर्वक लागू करने में उनकी भूमिका को पहचान प्रदान करेगी। रीवार्ड के स्तर का फ़ैसला सफल जाँच, मुकद्मा चलाने, ग़ैर-कानूनी तौर पर बनाई जायदाद को ज़ब्त करने और अन्य नशा विरोधी महत्वपूर्ण कामों के सम्बन्ध में केस-दर-केस के आधार पर लिया जायेगा। यह फ़ैसला डीजीपी द्वारा इस प्रकार की पॉलिसी लाने के रखे गए सुझाव की तर्ज पर लिया गया है। कैप्टन की अध्यक्षता में 23 फरवरी को हुई नशों के ख़िलाफ़ जंग की समीक्षा मीटिंग के दौरान यह सुझाव सामने आए हैं।

गुप्ता ने कहा कि इस पॉलिसी अधीन योग्य व्यक्तियों की श्रेणी में मुखबिरों को शामिल किया जायेगा जिनकी सूचना नशीले पदार्थों/साईकोट्रोपिक पदार्थों/नियंत्रित पदार्थों और एनडीपीएस एक्ट -1985 के चैप्टर 5-ए अधीन ग़ैर-कानूनी तौर पर एक्वायर की गई जायदाद को ज़ब्त करने का कारण बनती हो। गुप्ता ने स्पष्ट किया कि सरकारी अधिकारी / कर्मचारी आम तौर पर अधिक से अधिक 50 प्रतिशत रीवार्ड के लिए योग्य होंगे। इस सीमा से अधिक रीवार्ड उन मामलों में ही विचारा जा सकता है जहाँ सरकारी अधिकारी /कर्मचारी ने स्वयं द्वारा बड़े निजी खतरे का सामना करने का खुलासा किया हो। उन्होंने कहा कि यह रीवार्ड पूर्ण तौर पर ऐक्स-ग्रेशिया अदायगी होगी व सक्षम अधिकारी का फ़ैसला अंतिम होगा।

तेजी से रूप बदल रहा कोरोना, 7 दिनों में 17 लाख संक्रमित

नई दिल्ली : भारत में कोरोना वायरस जल्दी-जल्दी रूप बदल रहा है और ज्यादा लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है। संक्रमण के प्रसार में तेजी का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि पिछले सात दिनों में ही 17 लाख से ज्यादा संक्रमित बढ़ गए हैं, जबकि उससे पहले के हफ्ते में 10 लाख से ज्यादा मामले बढ़े थे। बीते 24 घंटे के दौरान सबसे ज्यादा करीब तीन लाख नए केस सामने आए हैं। वर्ल्डोमीटर और कोविड19इंडिया ओआरजी के आंकड़ों के मुताबिक पिछले सात दिनों में संक्रमितों की संख्या में 17,37,575 की वृद्धि हुई है। 24 घंटे में सर्वाधिक नए केस मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक बीते 24 घंटे के दौरान 2,95,041 नए केस मिले हैं और 2,023 लोगों की मौत हुई है।

मैडीकल ऑक्सीजन की पैदा की गई फर्जी कमी मानवता की हत्या के समान

चंडीगढ़ ब्यूरो : कोरोना के विरुद्ध जंग में असफल रहने और राज्यों को प्राथमिक डॉक्टरी सुविधाएं मुहैया करवाने में असमर्थ केंद्र सरकार पर बरसते हुए पंजाब के खेल, युवा और एन.आर.आई. मामलों के मंत्री राणा गुरमीत सिंह सोढी ने मैडीकल ऑक्सीजन की फर्जी खड़ी की गई कमी को मानवता की हत्या बताया है।

राणा सोढी ने कहा कि भारत सरकार देश के नागरिकों को ज़रूरी राहत मुहैया करवाने में बुरी तरह असफल रही है और जमाख़ोर मैडीकल ऑक्सीजन की जमाख़ोरी करने में पूरी तरह सक्रिय हैं। उन्होंने कहा कि कोविड वैक्सीन और अन्य जीवन रक्षक दवाओं की भारी कमी के कारण सरकार के प्रति लोगों में गुस्सा बढ़ रहा है। वैक्सीन की संभावित कमी बारे पूरी तरह अवगत होने के बावजूद केंद्र सरकार ने और अधिक वैक्सन की मंजूरी से मुंह फेर लिया। केंद्र सरकार दो प्राईवेट कंपनियों के बड़ी स्तर के उत्पादन पर भरोसा करती रही परन्तु यह कोशिशें पूरी तरह निरार्थक रहीं।

राणा गुरमीत सिंह सोढी ने कहा कि कोविड की दवा की उचित मात्रा में सप्लाई की असफलता के नतीजे के तौर पर विभिन्न राज्यों के अनेकों वैक्सीन केन्द्रों में वैक्सीन मुहिम बंद कर दी गई है और लोगों को बिना दवा दिए वापिस भेजा जा रहा है। उन्होंने कहा कि समूचे देश में स्थिति बहुत गंभीर है। देश में स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं की बहुत ज्यादा ज़रूरत है और केंद्र सरकार रोम के बादशाह नीरो की तरह कड़वी हकीकतों को अनदेखा रही है।

पूर्व प्रधानमंत्री और विश्व प्रसिद्धि आर्थिक माहिर डॉ. मनमोहन सिंह की सलाह पर घटिया राजनीति करने के लिए केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ. हर्षवर्धन के इस्तीफे की माँग करते हुए राणा सोढी ने कहा कि केंद्र की भाजपा सरकार ने भारतीय संस्कृति व परंपराओं का निरादर करने के अलावा पूर्व प्रधानमंत्री के मान सम्मान को भी चोट पहुंचाई है।

किसानों के बैंक खातों में 22.91 करोड़ रुपए की अदायगी : डीसी

• जालंधर ब्यूरो

ज़िला प्रशासन जालंधर की तरफ से चल रहे गेहूँ के खरीद सीजन दौरान जहाँ किसानों के बैंक खातों में 23 करोड़ रुपए की अदायगी की गई है, वहीं लिफ्टिंग में भी जालंधर राज्य में अग्रणी जिले के तौर पर उभरा है।

डीसी घनश्याम थोरी ने बताया कि सभी 137 खरीद केन्द्रों में अब तक 263438 मीट्रिक टन गेहूँ की आमद हुई है, जिसमें से अलग -अलग खरीद एजेंसियों की तरफ से 261936 मीट्रिक टन फ़सल की खरीद के इलावा राज्य में सबसे अधिक लिफ्टिंग की गई है। उन्होने आगे बताया कि बिना किसी असुविधा के उचित ढंग के साथ 22.91 करोड़ की अदायगी सीधे तौर पर किसानों के बैंक खातों में की गई है।

किसानों ने उचित खरीद सीजन को यकीनी बनाने के लिए ज़िला प्रशासन द्वारा किये गए ठोस प्रयत्नों की प्रशंसा भी की। गाँव नंगलपुर के एक किसान रणजीत सिंह ने बताया कि वह अपनी फ़सल नयी अनाज मंडी में ले कर आया था, जहाँ कुछ ही घंटों में खरीद और लिफ्टिंग की सारी प्रक्रिया पूरी कर दी गई।

नाईट कर्फ्यू की उल्लंघना करने पर 13 लोग गिरफ्तार

• कोविड-19 रिव्यू मीटिंग के दौरान पुलिस कर्मचारियों को दिशा-निर्देश देते पुलिस कमिश्नर गुरप्रीत भुल्लर।

• जालंधर ब्यूरो

कोविड संबंधी जारी हिदायतों की उल्लंघना करने वालों के खिलाफ सख्त रुख अपनाते हुए कमिश्नरेट पुलिस द्वारा मंगलवार रात को शहर में कर्फ्यू के नियमों को तोड़ने वाले 13 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस कमिश्नर गुरप्रीत सिंह भुल्लर ने बताया कि शहर में नाइट कर्फ्यू को सख्ती से लागू करने के लिए विशेष नाके लगाए गए हैं। उन्होंने आगे बताया कि जांच के दौरान पुलिस थाना नं. 5 बस्ती बावा खेल ने 2 एफआईआर व पुलिस भारगो कैंप डिवीज़न नं. 7, 8 व 6 के द्वारा एक-एक एफआईआर दर्ज की गई है।

उन्होंने बताया कि एफआईआर और गिरफ्तारी के इलावा जीओ रैंक के अधिकारियों, ट्रैफिक मामलों, पीसीआर व वुमैन सैल के द्वारा दिन भर में 298 ट्रैफिक चलान काटे गए हैं। कोविड-19 जायज़ा मीटिंग का नेतृत्व करते होए पुलिस कमिश्नर ने बताया कि पिछले एक साल से शहर के सारे पुलिस थानों ने कोविड संबंधी हिदायतों की उल्लंघना करने पर 1872 एफआईआर दर्ज कर 2521 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया है।

प्राईवेट अस्पतालों व उद्योगों को आक्सीजन प्लांट लगाने की अपील

• जालंधर ब्यूरो

ज़िला प्रशासन जालंधर की तरफ से अस्पतालों में आक्सीजन की कमी के साथ निपटने के लिए बहु-आयामी रणनीति बनाई गई है और डिप्टी कमिशनर घनश्याम थोरी ने आज सभी प्राईवेट अस्पतालों और उद्योगों को अपने परिसर में प्रैशर स्विंग ऐडसोरपशन (पीएसए) आधारित आक्सीजन प्लांट लगाने की अपील की है।

डीसी ने कहा कि कोविड -19 के मरीज़ों के लिए इस कीमती जीवन रक्षक गैस की अपेक्षित मात्रा में उपलब्धता को यकीनी बनाने के लिए आक्सीजन बचाने के तरीकों को अपनाना समय की ज़रूरत है। उन्होनें बताया कि सभी प्राईवेट अस्पतालों और उद्योगों को पी.एस.ए. आक्सीजन पलांट लगाने के लिए कहा गया है, जो कोविड केयर संस्थानों को आक्सीजन की ज़रूरी ज़रूरतों को पूरा करने में मदद करेंगे।

डीसी ने आक्सीजन वैंडरों व अस्पतालों के साथ आक्सीजन के उचित प्रयोग के अभ्यासों को अपनाने संबंधी एक पेशकश सांझा की। उन्होंने सभी प्राईवेट अस्पतालों को कोविड मरीज़ों के लिए आक्सीजन की अपेक्षित उपलब्धता के लिए अपने -अपने अस्पतालों में इलैक्टिव सर्जरियो को स्थगित करने के लिए कहा।

SPORTS PLANET स्पोर्ट्स प्लेनेट

ऑरेंज कैप शिखर धवन और पर्पल कैप हर्षल पटेल के पास

ऑरेंज कैप और पर्पल कैप किसके पास है। आईपीएल में किसके पास है ऑरेंज कैप। किसने बनाए हैं सबसे ज्यादा रन। सबसे ज्यादा विकेट लेकर कौन है पर्पल कैप का हकदार।

• नई दिल्ली.ब्यूरो

आईपीएल के 14वें सीजन के 13वें मुकाबले में मुंबई इंडियंस को छह विकेट से हराने के बाद दिल्ली कैपिटल्स के सलामी बल्लेबाज शिखर धवन ने फिर से ऑरेंज कैप हासिल कर ली है।

धवन के टूर्नामेंट में चार मैचों में अब तक 231 रन हो चुके हैं। टूर्नामेंट में सर्वाधिक रन बनाने वाले बल्लेबाज को यह कैप दी जाती है। दिल्ली कैपिटल्स ने मैन ऑफ द मैच अमित मिश्रा (4/24) की शानदार गेंदबाजी के बाद शिखर धवन (45) की एक और बेहतरीन पारी के दम पर मंगलवार को यहां एमए चिदंबरम स्टेडियम में खेले गए आईपीएल के 14वें सीजन के 13वें मुकाबले में मौजूदा चैंपियन मुंबई इंडियंस को छह विकेट से हरा दिया।

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलोर के तेज गेंदबाज हर्षल पटेल आईपीएल के 14वें सीजन में सर्वाधिक विकेट लेने वाले गेंदबाजों की सूची में टॉप पर चल रहे हैं और इसलिए उनके पास पर्पल कैप बरकरार है। हर्षल के नाम इस सीजन में अब तक नौ विकेट हैं जबकि आवेश और चाहर के नाम आठ-आठ विकेट हैं।

चाहर के टीम साथी ट्रेंट बोल्ट छह विकेट के साथ टॉप चार में हैं। दिल्ली कैपिटल्स के तेज गेंदबाज आवेश खान ने 13वें मैच में दो विकेट जबकि मुंबई इंडियंस के राहुल चाहर को एक विकेट मिली है। हर्षल के पास पर्पल कैप कायम है।

रोहित शर्मा पर दोहरी मार! एक तो मैच हारे ऊपर से लगा 12 लाख रुपये का जुर्माना

मुंबई इंडियंस ने पहले बैटिंग करते हुए 9 विकेट पर सिर्फ 137 रन बनाए। जवाब में दिल्ली कैपिटल्स ने आखिरी ओवर में लक्ष्य हासिल कर लिया। मगर धीमे ओवर रेट के चलते मुंबई इंडियंस के कप्तान रोहित शर्मा पर फाइन लगा है।

चेन्नई : धीमे ओवर रेट के लिए मुंबई इंडियंस के कप्तान रोहित शर्मा पर 12 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है। इंडियन प्रीमियर लीग ने एक बयान में कहा कि मुंबई इंडियंस ने इस सीजन में पहली बार स्लो ओवर रेट का नियम तोड़ा है। दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ मुकाबले में मुंबई ने खराब बल्लेबाजी के चलते मैच गंवा दिया।

दिल्ली कैपिटल्स ने लिया फाइनल की हार का बदला : पिछले साल आईपीएल के फाइनल में मुंबई इंडियंस ने दिल्ली कैपिटल्स को हराया था। मंगलवार को दिल्ली ने उस हार का बदला ले लिया। साल 2010 के बाद से चेन्नई में पहली बार दिल्ली की टीम जीती है। चार मैचों में तीसरी जीत के साथ दिल्ली की टीम अब पॉइंट्स टेबल में दूसरे नंबर पर है। वहीं, मुंबई इंडियंस के 4 अंकों के साथ चौथे नंबर पर है।

दिल्ली कैपिटल्स की जीत में सबसे अहम भूमिका निभाई दिग्गज स्पिनर अमित मिश्रा ने। उन्होंने अपने 4 ओवर में 24 रन देकर 4 विकेट झटके और मुंबई इंडियंस के बैटिंग ऑर्डर को तहस-नहस कर दिया। इसके बाद शिखर धवन ने 45 रनों की बेहतरीन पारी खेली। दिल्ली की मुंबई के खिलाफ लगातार पांच हार के बाद यह पहली जीत है।

हमें सुधार करना होगा: रोहित

हार के बाद मुंबई इंडियंस के कप्तान रोहित शर्मा ने कहा है टीम को अभी और ज्यादा सुधार की जरूरत है। रोहित ने मैच के बाद कहा, "हमें बेहतर बल्लेबाजी करनी होगी। हम अच्छी शुरुआत का फायदा नहीं उठा पा रहे हैं। हमें सुधार करना होगा। हमें पता था ओस आएगी, हमने देखा था की गेंद को पकड़ने में तकलीफ नहीं हो रही थी। ओस बड़ा फैक्टर नहीं थी आज। मुझे हल्की सी चोट है बस, मैं ठीक हूं।"

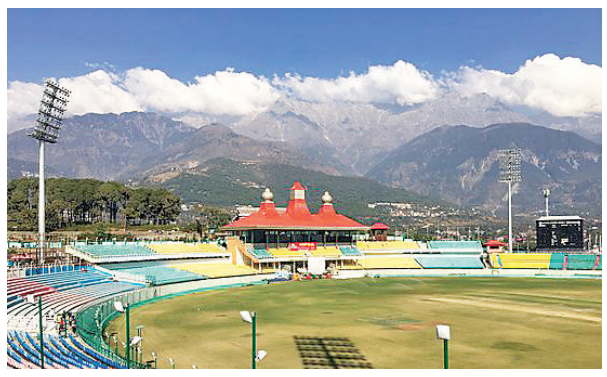
हिमाचल में हो सकेंगे क्रिकेट वर्ल्ड कप के मैच, बीसीसीआई की लिस्ट में धर्मशाला स्टेडियम का भी नाम

शिमला : भारत में इस साल अक्तूबर और नवंबर में होने वाले टी-20 वर्ल्ड कप के लिए अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम धर्मशाला ने पहली बाधा पार कर ली है। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने वर्ल्ड कप के लिए प्रस्तावित नौ स्टेडियमों में एचपीसीए स्टेडियम धर्मशाला को भी शामिल किया है। ऐसे में अब धर्मशाला में वर्ल्ड कप के मैच होने की संभावनाएं प्रबल हो गई हैं।

बता दें कि इसकी पहले ही काफी चर्चा हो रही थी कि धर्मशाला क्रिकेट स्टेडियम को टी-20 वर्ल्ड कप के पहले मैच की मेजबानी मिलेगी। अब बीसीसीआई की ओर से प्रस्तावित नौ स्टेडियमों की रिपोर्ट आईसीसी को भेज दी गई है। मुकाबलों के लिए आईसीसी ही अंतिम मुहर लगाएगा।

दुनिया का सबसे खूबसूरत मैदान

धर्मशाला का क्रिकेट स्टेडियम दुनिया के सबसे खूबसूरत मैदानों में से एक है। धौलाधार की वादियों के ठीक नीचे बना हुआ है। मैदान को देखने के लिए हर साल बड़ी संख्या में सैलानी भी आते हैं। अब अहम् बात यह है कि विश्व कप का आगाज भी इसी मैदान से हो सकता है।



जब अमित मिश्रा ने सहवाग से कहा- वीरू भाई! मेरी सैलरी बढ़वा दो

आईपीएल के पहले सीजन में ही अमित मिश्रा ने हैटट्रिक ली थी। तब मिश्रा ने वीरेंद्र सहवाग से कहा था कि उनकी सैलरी बढ़वा दें।

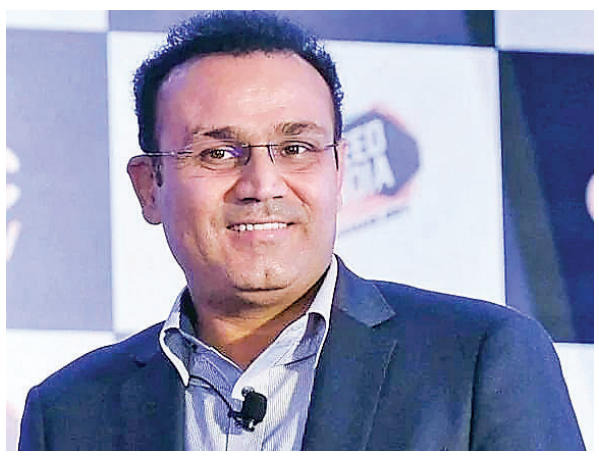
• नई दिल्ली.ब्यूरो

दिल्ली कैपिटल्स के अमित मिश्रा ने अपनी फिरकी से मंगलवार रात मुंबई इंडियंस के बल्लेबाजों को नचा डाला। उन्होंने 4 ओवर में 24 रन देकर 4 विकेट झटके और पिछले साल की चैंपियन मुंबई इंडियंस की कमर तोड़ दी।

पूर्व भारतीय ओपनर वीरेंद्र सहवाग ने एक किस्सा सुनाया है कि अमित मिश्रा ने 2008 में उनसे सैलरी बढ़ाने को कहा था।

क्रिकबज से बातचीत में सहवाग ने कहा, "वह (अमित मिश्रा) बहुत शांत हैं, सबसे बड़े प्यार से बात करते हैं। हर किसी से बहुत जल्दी घुल-मिल जाते हैं तो इसी वजह से अपने टीममेट्स के फेवरिट बन जाते हैं। जब उन्हें मार पड़ती है तो बाकी खिलाड़ियों को बुरा लगता है और जब वो विकेट लेते हैं तो सब उनके लिए खुश होते हैं।"

सहवाग ने कहा, "मिश्रा पावरप्ले के दौरान नर्वस लग रहे थे लेकिन तब पावरप्ले खत्म हुआ तो मिश्रा जी ने भी कमाल की वापसी की। जब फील्ड फैली हुई होती है तो वह नॉर्मल पेस पर गेंदबाजी कर सकते हैं जिसमें बल्लेबाजों को जोखिम लेना पड़ता है। उन्होंने शानदार गेंदबाजी की। इसीलिए तो वह इस टूनमेंट के सबसे बेहतरीन गेंदबाजों में से एक हैं।"



14 साल से यही कर रहा हूं : अमित मिश्रा

अमित मिश्रा ने मैच के बाद कहा कि उन्होंने वही किया, जो वह पिछले 14 साल से करते आ रहे हैं। मिश्रा ने कहा, "मैं बस अच्छे एरिया में गेंद डालकर विकेट लेने का प्रयास कर रहा था। मेरा स्टाइल गेंद को धीमी गति से डीप करवाने का होता है। मैं 14 वर्षों से यह करता आ रहा हूं और ज्यादा बदलाव करने के बारे में नहीं सोचता हूं।" उन्होंने कहा, "मैं रोहित और पोलार्ड जैसे मैच विनर खिलाड़ियों को आउट करने की कोशिश करता रहता हूं। सभी बोलर्स ने अच्छा प्रदर्शन किया। हम इस जीत से बेहद खुश हैं।"

Printed, Published & Owner by ATUL SHARMA & Printed at SARANGLE PRINTERS, BASTI GUZAN JALANDHAR (PUNJAB) and Published from ATUL SHARMA, NN453 GOPAL NAGAR JALANDHAR (PUNJAB)
Editor : ATUL SHARMA*
*Responsible for selection of News under the PRB ACT. PUNHIN/2019/77863, All Rights Reserved. Reproduction in whole or in Part without permission is prohibited. All disputes shall be settled at Jalandhar jurisdiction only.