वैक्सीन ही आपकी रक्षा करेगा....
वैक्सीनेशन के बाद भी मास्क बहुत जरूरी

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

CORONA SE MAT DARONA
WASH YOUR HAND FREQUENTLY WITH SOAP AND WATER

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-2 • 07 JULY TO 13 JULY 2021 • VOLUME-49 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING DESIGN TRAINING
Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD
Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa
•IELTS •STUDY ABROAD

CANADA

AUSTRALIA

USA

U.K

SINGAPORE

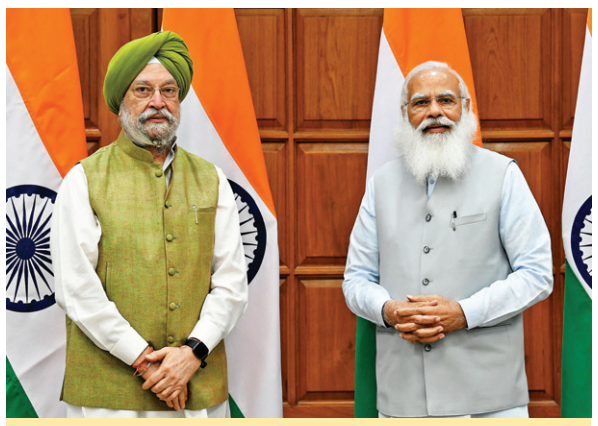
EUROPE

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, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.
*T&C apply

मोदी मंत्रिमंडल में शामिल हुए 43 मंत्री

36 नए चेहरे शामिल, 7 को किया पदोन्नत

नई दिल्ली. जिस पल का इंतजार किया जा रहा था, जिसको लेकर तमाम तरह की अटकलों लगाई जा रही थी वो घड़ी आ गई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की मंत्रीपरिषद में विस्तार और फेरबदल किया गया। इसमें 36 नए चेहरों को शामिल किया गया है जबकि सात वर्तमान राज्यमंत्रियों को पदोन्नत कर मंत्रिमंडल में शामिल किया गया। आठ नए चेहरों को भी कैबिनेट मंत्री का दर्जा दिया गया। राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने राष्ट्रपति भवन के दरबार हॉल में आयोजित एक समारोह में मंत्रिपरिषद में शामिल किए गए सभी 43 सदस्यों को पद व गोपनीयता की शपथ दिलाई। प्रधानमंत्री मोदी के अलावा उपराष्ट्रपति एम वेंकैया नायडू, लोकसभा के अध्यक्ष ओम बिरला, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, प्रमुख रक्षा अध्यक्ष जनरल विपिन रावत सहित कई अन्य गणमान्य व्यक्ति इस अवसर पर मौजूद थे। प्रधानमंत्री के रूप में मई 2019 में 57 मंत्रियों के साथ अपना दूसरा कार्यकाल आरंभ करने के बाद प्रधानमंत्री मोदी ने पहली बार केंद्रीय मंत्रिपरिषद में फेरबदल व विस्तार किया है।



कैबिनेट मंत्री बने

नारायण राणे, सर्वानंद सोनोवाल, वीरेंद्र कुमार, ज्योतिरादित्य सिंधिया, राम चंद्र प्रसाद सिंह, अश्वनी वैष्णव, पशुपति पारस, किरण रिजिजू, राजकुमार सिंह, हरदीप सिंह पुरी, मनसुख मंडाविया, भूपेंद्र यादव, पुरुषोत्तम रुपाला, जी किशन रेड्डी, अनुराग ठाकुर आदि।

राज्य मंत्री बने

पंकज चौधरी, अनुप्रिया पटेल, एसपी सिंह बघेल, राजीव चंद्रशेखर, शोभा करंदलजे, भानुप्रताप सिंह वर्मा, दर्शना जरदोश, मीनाक्षी लेखी, अन्नपूर्णा देवी, ए नारायणस्वामी, कौशल किशोर, अजय भट्ट, बीएल शर्मा, अजय कुमार, देवुसिंह चौहान, भगवंत खुबा, कपिल पाटिल, प्रतिमा भौमिक, सुभाष सरकार, भगवत करद, राज कुमार रंजन सिंह, भारती प्रवीण पवार, विशेश्वर टूडू, शांतनु ठाकुर, मुंजापारा महेंद्र भाई, जॉन बराला, एल मुर्गुन, निशित प्रमाणिक आदि।

पीसीए आक्सीजन प्लांट न लगाने का मामला

7 प्राईवेट अस्पतालों को कारण बताओ नोटिस जारी

जालंधर. ज़िला प्रशासन की तरफ से निजी अस्पतालों को अपने पी.एस.ए. अधारित आक्सीजन प्लांट लगाने के लिए बार -बार की गई अपीलों के बावजूद ,जिन निजी अस्पतालों ने अभी तक आक्सीजन प्लांट न लगा कर आदेशों की पालना नहीं की, इस प्रकार के सात अस्पतालों को ज़िला प्रशासन की तरफ से कारण बताओ नोटिस जारी किये गए है। डीसी घनश्याम थोरी ने बताया कि इन प्राईवेट अस्पतालों में शरनजीत, किडनी, सिक्का, आक्सफोर्ड, घई, न्यूरोनोवा और केयरमैक्स अस्पताल शामिल है,जिनको प्रशासन की तरफ से पी.सी.ए. अधारित आक्सीजन प्लांट लगाने के लिए की गए आदेशों का उल्लंघन करने पर कारण बताओ नोटिस जारी किया गया है। उन्होनें बताया कि कोविड की दूसरी लहर दौरान यह अस्पताल उन अस्पतालों में शामिल थे, जिनसे प्रतिदिन 50 आक्सीजन सिलंडरों की माँग की जाती थी। इनको अगस्त तक प्लांट लगाने के लिए कहा था पर कोविड की आने वाली लहर दौरान आक्सीजन सम्बन्धित ज़रूरतें पूरा करने के लिए कोई प्रयत्न नहीं किये गए।

केंद्र ने पंजाब को उत्तम प्रदर्शन करने वाले राज्य के तौर पर दी मान्यता

• चंडीगढ़.ब्यूरो

सरकारी कार्यों में नियमों और शर्तों के बोझ को घटाने के सम्बन्ध में पंजाब को एक उत्तम प्रदर्शन करने वाले राज्य के तौर पर मान्यता दी गई है। यह मान्यता केंद्र द्वारा बुधवार को नीति आयोग के सी.ई.ओ. अमिताभ कांत की अध्यक्षता में हुई एक मीटिंग में दी गई। उद्योग और आंतरिक व्यापार प्रोत्साहन बारे केंद्रीय विभाग (डी.पी.आई.आई.टी.) के सचिव गिरिधर अरमाने ने पंजाब के एंटी-रैड टेप एक्ट, 2021 को देश के किसी भी राज्य सरकार द्वारा उठाए गए एक क्रांतिकारी कदम के तौर पर मान्यता दी। पंजाब की मुख्य सचिव विनी महाजन

ने नियमों और शर्तों के बोझ को घटाने के अमल सम्बन्धी राज्य की प्रगति बारे जानकारी देते हुए कहा कि राज्य के विभिन्न विभागों द्वारा घटाई जाने वाली पहचान की गई कुल 521 शर्तों में से 94 प्रतिशत पर पहले ही कार्यवाही की जा चुकी है जबकि डी.पी.आई.आई.टी. द्वारा निर्धारित समयसीमा के अनुसार दूसरे चरण के अंतर्गत पहचान की गई अन्य शर्तों को घटाने की कार्यवाही भी जारी है।

मीटिंग के दौरान पंजाब ने उच्च प्रभावी सुधार जैसे कि सिस्टम के द्वारा दी जाने वाली मंजूरियां, स्वै-प्रमाण पत्रों के आधार पर सहमति का नवीनीकरण, वातावरण और बाइलर एक्ट के अधीन निगरान कमेटी की स्थापना के द्वारा कानूनी रूप देना, पूरी तरह स्वै -प्रमाणीकरण पर आधारित एस.एस.एम.ईज को सैद्धांतिक मंजूरी देना, शराब की ढुलाई के लिए आनलाइन पर्मिट और पास जारी करने और चावल मिलों की सालाना रजिस्ट्रेशन को रद्द करने आदि को लागू करने पेशकश की।

मशहूर अभिनेता दिलीप कुमार का निधन

मुंबई. मशहूर अभिनेता दिलीप कुमार का निधन हो गया है। वह 98 साल के थे और काफी समय से बीमार चल रहे थे। उन्होंने मुंबई के हिंदुजा अस्पताल में आखिरी सांस ली। दिलीप कुमार की मौत के खबर के बाद से ही इंडस्ट्री में शोक की लहर है। शाम पांच बजे उन्हें मुंबई के सांताक्रूज कब्रिस्तान में पूरे राजकीय सम्मान के साथ सुपुर्द-ए-खाक किया गया।

जूनियर ड्राफ्ट्समैन के 659 पदों के लिए संशोधित विज्ञापन जारी

चंडीगढ़. जूनियर ड्राफ्ट्समैन (सिविल, मकैनिकल और आर्कीटैक्चरल) के 659 खाली पदों को सीधी भर्ती अधीन भरने के लिए अधीनस्थ सेवाएं चयन बोर्ड, पंजाब द्वारा विज्ञापन सं.: 12 ऑफ 2021 जारी किया गया है।

इस संबंधी बोर्ड के चेयरमैन रमन बहल ने बताया कि बोर्ड द्वारा जारी सार्वजनिक नोटिस दिनांक 30.06.2021 के द्वारा पहले जारी विज्ञापन सं. 2 ऑफ 2021 दिनांक 15.01.2021 को वापस ले लिया गया था, जिसके द्वारा जूनियर ड्राफ्ट्समैन (सिविल, मकैनिकल और आर्कीटैक्चरल) के 547 पदों की सीधी भर्ती संबंधी आवेदनों की माँग की गई थी क्योंकि उच्च योग्यता रखने वाले कई उम्मीदवारों द्वारा अलग-अलग रिट्ट पटीशनों के द्वारा उच्च योग्यता धारक उम्मीदवारों को भी इन पदों के लिए योग्य मानने के लिए अनुरोध किया गया था। अब संबंधित विभागों द्वारा इस भर्ती के लिए इन पदों से संबंधित उच्च योग्यता रखने वाले उम्मीदवारों को योग्य मानने की सहमति दी गई है।

जालंधर पुलिस की कार्रवाई

• अश्विनी कुमार पीपीएस एडीसीपी सिटी-2 जालंधर की हिदायत के अनुसार हरिंदर सिंह गिल पीपीएस एसीपी मॉडल टाउन जालंधर व एसआई गगनदीप सिंह सेखों मुख्य अफसर थाना डिवीज़न नंबर 7 जालंधर ने क्राइम/स्नेचिंग करने वालों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए 4 स्नेचरों को गिरफ्तार किया है। इनसे 4 मोबाईल व 2 मोटरसाईकल बरामद किए गए।

जालंधर-कपूरथला मार्ग पर नगर निगम की हद में पड़ती पुली राहगीरों के लिए बनी मौत का कुंआ

• जालंधर ब्रीज.विशेष रिपोर्टर

जालंधर कपूरथला रोड पर लोक निर्माण केंद्रीय विभाग द्वारा वरियाणा से आगे साइंस सिटी कपूरथला तक फोर लेन कैरिज वे को दोनों साइड पर 9 मीटर तक चौड़ा किया जा रहा है, ताकि नेशनल हाईवे विभाग द्वारा कुछ महीनों में शुरू किए जाने वाले दिल्ली - कटरा एक्सप्रेस-वे और रिंग रोड के एंट्री पॉइंट तक पहुंचने के लिए लोगों को किसी भी तरह की परेशानी का सामना न करना पड़े।

वहीं दूसरी ओर कपूरथला चौंक से लेकर वरियाणा तक नगर निगम जालंधर द्वारा इसी हाईवे के रख-रखाव का काम किया जा रहा है। लेकिन कुछ दिन पहले इसी हाईवे पर नगर-निगम जालंधर के अंतर्गत आती पुली पर ओवरलोडेड वाहन पलटने के कारण वह बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई थी। उसके बाद अब क्षतिग्रस्त पुली से गुजरने वाले राहगीरों और वाहन चालकों को काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। वहीं आसपास रह रहे लोगों द्वारा बताया जा रहा है कि कुछ लोग रात के समय पुली के क्षतिग्रस्त होने के कारण गंदे नाले में गिरकर घायल हो चुके हैं।

जिक्रयोग्य है कि जालंधर नगर निगम द्वारा इस सड़क को स्मार्ट सिटी के तहत विकसित भी करना है और नगर निगम की बीएंडआर ब्रांच में दो निगरान इंजीनियर होने के बावजूद इस सड़क पर कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है।

नगर निगम विभाग
जालंधर

वैसे भी नगर निगम के अफसर हमेशा स्मार्ट सिटी फंड के दुरुपयोग को लेकर विवादों में रहते हैं जिसमें ज्यादातर शहर में पिछले 3 सालों से चौंकों का सौंदर्यीकरण का काम पूरा न हो पाना या काला संघिया रोड पर लगने वाली टाइलों की घटिया क्वालिटी के कारण हमेशा के लिए सुर्ख़ियों में आ चुके हैं।

गौरतलब है कि जालंधर-कपूरथला सड़क को बनाने का काम लोक निर्माण विभाग बीएंडआर द्वारा 4 साल पहले किया गया था और उसके बाद इसे नगर निगम जालंधर को हैंडओवर कर दिया गया था। लेकिन इस सड़क पर कुछ हिस्से को चौड़ा करने का मामला अदालत में विचाराधीन है और इस केस संबंधी नगर निगम के निगरान इंजीनियर रजनीश डोगरा को कोई जानकारी नहीं है।

अब देखने वाली बात है कि क्या नगर निगम के उच्च अधिकारी इस पुली को जल्द रिपेयर या चौड़ा करके लोगों की जान बचाएंगे या हमेशा की तरह सिर्फ आर्डर कागज़ों में ही पास किए जाएंगे।

• पुली पर पलटा बजरी से भड़ा ओवरलोडेड ट्रक।

• क्षतिग्रस्त पुली पर दो वाहनों को भी गुजरने में होती है दिक्कत।

• पुली पर रात के समय नहीं दिखता है क्षतिग्रस्त एरिया जिससे हर रोज होती हैं दुर्घटनाएं। *-सभी फोटो : रवि*

सिक्किम आकर देखिये यहां की प्राकृतिक खूबसूरती के दीवाने हो जाएंगे

फोटो साभार tourmyindia.com

सिक्किम में आने पर आपको लामाओं की तीन पीढ़ियां बाल, युवा और बुजुर्ग को एक साथ देखने और मिलने का अवसर प्राप्त होगा। इन लामाओं के बारे में सर्वविदित है कि इनका जीवन कठोर परन्तु संयत और अनुशासनबद्ध होता है।

• **जालंधर ब्रीज.स्पेशल स्टोरी**

सवा चार लाख की आबादी वाले राज्य में 70 से ज्यादा बौद्ध मठ? चौंकिए नहीं यह तथ्य बिल्कुल सही हैं। हम बात कर रहे हैं भारत के पूर्वोत्तर में स्थित सिक्किम राज्य की। इस राज्य के बारे में एक और तथ्य भी है कि शायद यही एकमात्र राज्य ऐसा बचा है जहां कि संपूर्ण बौद्ध धर्म, कला, संस्कृति तथा सभ्यता को संभालकर रखा गया है। सिक्किम में स्थित सभी मठ ऐतिहासिक और प्राचीन महत्व के हैं।

यहां पर आने वाले हर आगंतुक के लिए प्राकृतिक सौंदर्य से भी ज्यादा बौद्धमठ महत्वपूर्ण होते हैं। पेमयांग्तसे, ताशिदिंग, रूमटेक, फोडांग, दॉ-दरूल, ऐन्वे, रालांग तथा फेन्सांग जैसे मठ ज्यादा लोकप्रिय हैं जिनमें कि विभिन्न देवताओं तथा मूर्तियों व चित्रकारी के दर्शन होते हैं। नमिंग्म्पा संप्रदाय से संबद्ध पेमयांग्से मठ प्रमुख होने के साथ ही सर्वाधिक लोकप्रिय मठ भी है। साढ़े तीन सौ वर्ष पुराना यह मठ लगभग छह हजार फुट की ऊंचाई पर स्थित है। सिक्किम के प्रथम नरेश चोग्याल फुंतसोग नामग्याल के काल में स्थापित इस मठ में अतीत में सिर्फ अग्रणी जाति के लोगों को ही दर्शन करने की इजाजत थी। लेकिन आज किसी भी प्रकार की कोई बंदिश नहीं है, कोई भी सैलानी इस मठ के दर्शन कर सकता है।

राजधानी से 25 किलोमीटर की दूरी पर स्थित रूमटेक मठ अराधना का स्थल होने के साथ ही बौद्ध धर्म शिक्षा का प्रमुख केन्द्र भी है। यहां की परंपरागत शैली में बना यह विशाल मठ कारग्यद संप्रदाय से संबद्ध है। आवासीय घरों के बीच बना यह रूमटेक मठ दूर से नेकलेस में चमचमाते मोतियों-सा आभास देता है। जैसे ही आप मठ के पास पहुंचेंगे तो आपको हवा में फहराते रंग-बिरंगे झंडे आपका स्वागत करते हुए लगेंगे।

यहां आने पर आपको लामाओं की तीन पीढ़ियां बाल, युवा और बुजुर्ग को एक साथ देखने और मिलने का अवसर प्राप्त होगा। इन लामाओं के बारे में सर्वविदित है कि इनका जीवन कठोर परन्तु संयत और अनुशासनबद्ध होता है। यहां दो मठ 'दा-दारूल', और 'ऐन्चे मठ' तो विशेष रूप से दर्शनीय हैं। 45 साल पुराना यह मठ अपनी दिलकश वास्तुकला के कारण आपके दिल को तो मोहता ही है साथ ही सफेद रंग का यह मठ आकाश से बातें करता हुआ भी दिखाई देता है।

त्यौहारों के दिनों में खासकर, अक्टूबर से दिसम्बर तक के महीनों में इन मठों में सैलानियों और श्रद्धालुओं की भीड़ देखी जा सकती है। इन दिनों में ताशिदिंग, रूमटेक और ऐन्वे मठों में लामा लोग बाघ, शेर और अन्य जंगली जानवरों के मुखौटे लगा कर और खास प्रकार की पोशाकें पहन कर नृत्य करते हैं।

बौद्ध धर्म में विशेष स्थान प्राप्त सिलिंडरनुमा प्रार्थना चक्र को स्थानीय भाषा में मणि-ल्हाकोर कहा जाता है। इस 108 चक्र में हर चक्र पर धार्मिक सूक्तियां और मंत्रादि लिखे रहते हैं। सैलानी बड़ी श्रद्धा के साथ इन्हें घुमाते हैं क्योंकि ऐसा कहा जाता है कि इन प्रार्थना चक्रों को घुमाने से बौद्धिसत्व की प्राप्ति होती है। वैसे तो भारत में विलय के बाद सिक्किम ने तेजी के साथ आधुनिकता की ओर कदम बढ़ाये, लेकिन यहां यह कहने में कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी कि आधुनिकता की इस अंधी दौड़ में भी सिक्किम ने अपनी पुरातन पहचान को कायम रखा है। आज जिस प्रकार हर राज्य अपने कायाकल्प करने के चक्कर में पुरातन महत्व की चीजों की ओर ध्यान नहीं दे रहा है वहीं इस संदर्भ में सिक्किम को इसका अपवाद भी कहा जा सकता है।

गर्मियों का यह मौसम चूंकि छुट्टियों का भी मौसम है और लोग इन दिनों ही घूमने-घुमाने का कार्यक्रम बनाते हैं इसलिए विभिन्न ट्रैवल कंपनियों के साथ ही सिक्किम पर्यटन भी पैकेज टूर आयोजित करता है, तो अब विलंब किस बात का? जल्दी पता कीजिए और पहुंचिए सिक्किम के ऐतिहासिक और प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर स्थलों में घूमने के लिए।

सिर्फ चाय ही नहीं, इन रेसिपी में भी करें लेमनग्रास का इस्तेमाल, मिलेगा बेहतर स्वास्थ्य और स्वाद

लेमन ग्रास आइस टी अपने बेहतरीन स्वाद के साथ गर्मी के दिनों में आनंद लेने के लिए एक आदर्श पेय है। इसे बनाना बेहद सरल है और इसे बनाने में केवल 5 मिनट लगते हैं। बस, आपको एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में 2 कप पानी, 1/4 कप चीनी, 1/4 कप लेमनग्रास और 2 टी-स्पून चाय पाउडर मिलाना है।

जालंधर ब्रीज.जब लेमनग्रास का नाम आता है तो सबसे पहले लेमनग्रास टी पीने का ख्याल ही मन में आता है। हालांकि, लेमनग्रास का सेवन अन्य भी कई तरीकों से किया जा सकता है। यह एक हेल्दी इंग्रीडिएंट है जो अपने एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-बैक्टीरियल गुणों के लिए जाना जाता है। यह लीवर, किडनी, ब्लैडर और अग्न्याशय को डिटॉक्सीफाई करने के लिए जाना जाता है। यह आपके शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा को कम करता है और मुंहासों को कम करके स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देता है।

लेमन ग्रास में नींबू जैसा स्वाद होता है और इसका उपयोग चाय, सूप और करी में किया जाता है। इसका उपयोग आयुर्वेदिक दवाओं में भी किया जाता है। थाई फूड करी में ताजा लेमन ग्रास का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। इसे सूखे या पाउडर के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको लेमनग्रास को अलग-अलग रेसिपी में इस्तेमाल करने का तरीका बता रहे हैं-

लेमन ग्रास आइस टी : लेमन ग्रास आइस टी अपने बेहतरीन स्वाद के साथ गर्मी के दिनों में आनंद लेने के लिए एक आदर्श पेय है। इसे बनाना बेहद सरल है और इसे बनाने में केवल 5 मिनट लगते हैं। बस, आपको एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में 2 कप पानी, 1/4 कप चीनी, 1/4 कप लेमनग्रास और 2 टी-स्पून चाय पाउडर मिलाना है।

सभी सामग्रियों को अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आँच पर बीच-बीच में हिलाते हुए 6 मिनट तक पका लें। एक गहरे बाउल में छलनी से चाय को छान लें। इसे पूरी तरह से ठंडा होने दें। परोसने से ठीक पहले, 2 अलग-अलग गिलास में कुछ बर्फ के टुकड़े और 2 नींबू के टुकड़े डालें और प्रत्येक गिलास में आधा लेमनग्रास चाय का मिश्रण डालें, इसे हिलाएं और तुरंत परोसें।

ग्रीन करी थाई पेस्ट : यह एक ऑथेंटिंग थाई पेस्ट है जिसे ताजी हरी जड़ी-बूटियों और मसालों का उपयोग करके बनाया जाता है। यहां उपयोग की जाने वाली प्राथमिक सामग्री में से एक लेमनग्रास है जो थाई करी बनाने के लिए कई सब्जियों में स्वाद को कई गुना बढ़ाती है।

आप इस पेस्ट का उपयोग थाई फ्राइड-राइस, टेबल-टॉप थाई करी आदि व्यंजनों के लिए कर सकते हैं। इसके लिए आप करीबन डेढ़ बड़ा चम्मच कटी हुई हरी मिर्च, 1 बड़ा चम्मच कटा हुआ लहसुन, 1/2 कप मोटा अदरक, 1 कप कटा धनिया, 1/2 छोटा चम्मच कद्दूकस किया हुआ नींबू, 1 बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, 1 बड़ा चम्मच जीरा, 1/2 कप कटा हुआ लेमनग्रास, नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएं। अब इसमें कप पानी डालें और इन सभी सामग्रियों को मिक्सर में डाल दें। इसे अच्छी तरह मिला लें। एक एयरटाइट कंटेनर में या फ्रिज में स्टोर करें।

उडाको : गले में खराश और अपच को ठीक करने के लिए यह एक बहुत ही लोकप्रिय घरेलू उपाय है। प्राथमिक सामग्री लेमनग्रास है जो दूध, पुदीना और अदरक के साथ बीमारियों को ठीक करने में अपना जादू करती है।

उडाको बनाने के लिए एक सॉस पैन में 1 कप दूध, 1/4 कप कटा हुआ लेमनग्रास, 2 टीस्पून कद्दूकस किया हुआ अदरक, 1/4 कप पुदीना की पत्तियां, 1 टेबलस्पून चीनी और 2 कप पानी मिलाएं। अब इन सबको अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आँच पर बीच-बीच में हिलाते हुए 5 मिनट तक पका लें। मिश्रण को छलनी से छान लें और गरमागरम परोसें।

वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं तो यह रहे कुछ कंफर्टेबल लुक्स

घर से काम करने के दौरान आप अब पूरे दिन नाइट ड्रेस तो पहन सकती, इससे खुद को भी अच्छा फील नहीं होता। ऐसे में कंफर्ट और ऑफिशियल लुक के लिए टी-शर्ट्स बेहतरीन ऑप्शन है। हां, इस बात का ध्यान रहे कि टी-शर्ट सिंपल और प्लेन हो, फंकी लुक वाले टीशर्ट्स पहनने से बचें।

जालंधर ब्रीज. पिछले एक साल से भी अधिक समय से बहुत से लोग वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं और मौजूदा हालात को देखते हुए यह सिलसिला लंबा चलता दिख रहा है। घर से काम करने के दौरान जाहिर सी बात है कि आप उस तरह से तैयार नहीं होती होंगी जैसा कि ऑफिस जाते समय होती थीं, लेकिन फिर भी आपका लुक प्रेज़ेंटेबल होना चाहिए, क्योंकि आपको वीडियो कॉल या ज़ूम मीटिंग अटेंड करनी होती है। ऐसे में फैशन एक्सपर्ट्स के अनुसार, कंफर्टेबल और प्रेज़ेंटेबल लुक के लिए क्या पहनें आइए, जानते हैं।

टीशर्ट के साथ कंफर्टेबल बॉटम वेयर : घर से काम करने के दौरान आप अब पूरे दिन नाइट ड्रेस तो पहन सकती, इससे खुद को भी अच्छा फील नहीं होता। ऐसे में कंफर्ट और ऑफिशियल लुक के लिए टी-शर्ट्स बेहतरीन ऑप्शन है। हां, इस बात का ध्यान रहे कि टी-शर्ट सिंपल और प्लेन हो, फंकी लुक वाले टीशर्ट्स पहनने से बचें। टीशर्ट के साथ आप स्ट्रेचेबल जींस या लूज़ पैंट आदि पहन सकती हैं।

कुर्ता : गर्मियों में कॉटन के कुर्ते बेहद आरामदायक लगते हैं और एलिगेंट भी कुर्ते को आप पलाजो या लैंगिग्स के साथ पहन सकती हैं, तो फॉर्मल और कंफर्टेबल लुक के लिए बेस्ट है। सिंपल कुर्ते को आप जींस के साथ भी पहन सकती हैं। कुर्ता एक ऐसा आउटफिट है जो कभी आउटऑफ फैशन नहीं होता और प्रोफेशनल लुक लिए बेस्ट ऑप्शन है।

कंफर्टेबल ब्लेज़र : यदि आपको मीटिंग अटेंड करनी है तो टीशर्ट या शर्ट के ऊपर कोई कंफर्टेबल ब्लेज़र पहन सकती हैं, लेकिन हां, इसे पूरे दिन पहनकर रहना थोड़ा असहज हो सकता है। इसलिए सिर्फ मीटिंग के दौरान पहनें और फिर उतार दें, लेकिन ध्यान रहे ब्लेज़र के नीचे प्लेन टीशर्ट या शर्ट ही पहनें यह प्रोफेशनल लुक देते हैं और ब्लेजर उतारन के बाद आपको इन्हें बदलने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

साड़ी : अगर आपको लगता है कि वर्कफ्रॉम होम की वजह से आपकी साड़ियां वॉर्डरोब में ही पड़ी-पड़ी खराब हो रही हैं, तो कभी-कभार चेंज के लिए आप साड़ी भी पहन सकती हैं। लेकिन हां, सिंपल और सॉफ्ट फैब्रिक वाली साड़ियां ही पहनें जो प्रोफेशनल लुक देने के साथ ही आरामदायक भी होती हैं और इसे आप पूरे दिन पहन सकती हैं। साड़ी में आप प्रोफेशनल मीटिंग भी अटेंड कर सकती हैं और यह बदलाव करके आपको खुद को भी अच्छा महसूस होगा।

अपर वेयर का रखें खास ध्यान : वीडियो कॉलिंग हो या ऑनलाइन मीटिंग आमतौर पर आपकी बॉडी का ऊपरी हिस्सा ही नज़र आता है, ऐसे में आउटफिट चुनते समय इस बात का खास ध्यान रखें कि आपका अपर वेयर परफेक्ट हो, भले ही बॉटम वेयर यानी नीचे आपने ढीला पजामा ही क्यों न पहना हो।

मेकअप और हेयर का भी रखें ख्याल : घर से काम करने का यह मतलब नहीं है कि आप अपने बालों और चेहरे का बिल्कुल ध्यान न रखें। बालों की सिंपल हेयर स्टाइल या जूड़ा बना लें। जहां तक मेकअप का सवाल है तो हैवी मेकअप तो नहीं, लेकिन काजल, लिपस्टिक/लिपग्लॉस जैसे लाइट मेकअप ज़रूर करें ताकि आप हमेशा प्रेज़ेंटेबल दिखें और कभी भी अचानक से मीटिंग जॉइन करनी हो तो आपको हड़बड़ी में अपना लुक ठीक करने की ज़रूरत न पड़े।

शरीर के अन्य हिस्सों का रंग चेहरे से डार्क है? लगाएं ये आसान घरेलू बॉडी मास्क

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

यदि समय के अभाव या किसी और वजह से आप अपने पूरे शरीर को चेहरे की तरह देखभाल नहीं दे पाती हैं। लेकिन चाहती हैं कि आपकी पूरी बॉडी की स्किन चेहरे की तरह ग्लो करे तो यहां हम एक ऐसा बॉडी मास्क बनाने की विधि आपको बता रहे हैं, जिसे आप चेहरे के साथ पूरे शरीर पर लगाकर एक ही बार में अपनी बॉडी को पर्फेक्ट देखभाल दे सकती हैं।

स्किन लाइटनिंग बॉडी मास्क

यह घरेलू नुस्खा घरेलू बॉडी मास्क या नैचरल बॉडी मास्क आपके पूरे शरीर की त्वचा को एक-समान रंगत देने का काम करेगा। इसे बनाने के लिए आपको चाहिए...

1. **शहद**
2. **गुलाब जल**
3. **बेसन**
4. **हल्दी**

संतरे के छिलके का पाउडर

इस चीजों को मिक्स करते समय आप अपनी जरूरत के अनुसार सामग्री घटा या बढ़ा सकती हैं। लेकिन मात्रा यहां बताए गए अनुपात में ही लें।

बनाकर स्टोर कर सकती हैं

हमने यहां दो चम्मच बेसन लिया है, एक चम्मच संतरे के छिलके का पाउडर मिलाया है और आधा चम्मच हल्दी ली है। यदि आप आप 4 चम्मच बेसन ले रही हैं तो संतरे के छिलके का पाउडर 2 चम्मच रखें और हल्दी 1 चम्मच कर लें।

इस मिश्रण को तैयार करके आप एक कंटेरनर में भरकर स्टोर कर सकती हैं। यह 2 से 3 महीने तक स्टोर किया जा सकता है। फिर जब इसका उपयोग करना हो तो आप इसे जरूरत के हिसाब से 3 से 4 चम्मच निकालें और यहां बताई गई विधि से उपयोग करें।

यह है उपयोग की विधि

त्वचा पर लगाने से पहले इस ड्राई मास्क को एक कटोरी में निकाल लें। यदि आपने इसके 4 चम्मच निकाले हैं तो इसमें 2 चम्मच शहद और 2-3 चम्मच गुलाबजल मिलाकर लिक्विड टाइप पेस्ट बना लें। आपका बॉडी मास्क तैयार है।

समस्त तस्वीर साभार iStock

इसे आप कॉटन पैड की मदद से चेहरे सहित पूरे शरीर पर लगा लें और 15 से 20 मिनट के लिए लगा रहने दें। इसके बाद त्वचा पर गुलाबजल स्प्रे करें (लगे हुए मास्क के ऊपर से) फिर इस मास्क को हल्के हाथों से सर्कुलर मोशन में रगड़ते हुए हटा लें।

मिलेगा ट्रिपल फायदा

इस बॉडी मास्क को लगाने से आपकी त्वचा का रंग साफ होगा और ग्लो बढ़ेगा। साथ ही अगर आप इस बॉडी मास्क को हटाने से पहले गुलाबजल स्प्रे करके सर्कुलर मोशन में हल्की मसाज करकेंगी तो इससे आपकी त्वचा की डेड सेल्स भी निकल आएंगी। यानी आपको अलग से बॉडी स्क्रब करने की जरूरत नहीं होगी।

हर इंग्रीडिएंट का मिलेगा खास फायदा

बेसन स्किन को गहराई से साफ करेगा और त्वचा पर जमा गंदगी को साफ करेगा।

संतरे का पाउडर आपकी त्वचा का रंग भी निखारेगा और स्किन के दाग-धब्बों को दूर करने में भी मदद करेगा।

हल्दी के बारे में आप जानती ही हैं कि यह खूबसूरती बढ़ाने वाले अपने गुणों के कारण ज्यादातर घरेलू नुस्खों में उपयोग की जाती है।

त्वचा बनेगी टाइट और जवां

इस बॉडी मास्क को जब भी उपयोग करना हो तो शहद और गुलाबजल के साथ मिक्स करके तैयार करना अधिक लाभकारी रहेगा। ना कि साधारण पानी के साथ मिक्स करके।

क्योंकि गुलाबजल आपकी त्वचा के स्किन पोर्स को टाइट करने में मदद करता

है। यह त्वचा का पीएल बैलंस मेंटेन करने में भी सहायक है। इस कारण स्किन में टाइटनिंग के साथ ही फर्मनेस भी बनी रहती है।

जबकि शहद के साथ इन सभी इंग्रीडिऐंट्स को मिक्स करके लगाने पर शहद के गुणों का अधिक लाभ त्वचा को मिलता है। त्वचा की कोशिकाओं में अच्छी तरह मॉइश्चर पहुंचता है, जिसे ब्लॉक करके रखने में शहद त्वचा की मदद करता है।

साबुन का अच्छा विकल्प है

साबुन से नहाने पर त्वचा के सभी प्राकृतिक ऑइल्स निकल जाते हैं। इसलिए त्वचा में खिंचाव और रूखापन महसूस होने लगता है। यदि आप चाहें तो साबुन की जगह इस बॉडी मास्का का उपयोग कर सकती हैं। यह आपकी त्वचा की गंदगी को हटाने और इसे पोषण देने का काम करेगा।

हल्दी और संतरे के छिलके के कारण आपकी त्वचा पर जर्म्स और पसीने की स्मेल की दिक्कत बाकी नहीं रहेगी। जबकि हल्दी अपने ऐंटी-सेप्टिक और ऐंटी-बैक्टीरियल गुणों के साथ आपके शरीर को साबुन जैसी डीप क्लीनिंग देगी।

कितनी बार उपयोग कर सकती हैं?

आप इस बॉडी मास्क को हर दिन उपयोग करेंगी, तब भी कोई दिक्कत नहीं है। लेकिन अगर ऐसा ना कर पाएं तो सप्ताह में 2 से 3 बार उपयोग करें। इतना काफी रहेगा।

बेहतर स्किन केयर के लिए इस बॉडी मास्क को एक बार जरूर ट्राई करके देखें। यदि आपका कोई सुझाव हो तो स्टोरी के नीचे दिए गए कमेंट बॉक्स में जरूर बताएं। पसंद आने पर यह नुस्खा अपनी फ्रेंड्स के साथ जरूर शेयर करें। ताकि आप सभी एक साथ खूबसूरती को इंजॉय कर सकें।

अजब-गजब

बिना दिल के 555 दिन जिंदा रहा ये इंसान

क्या आपने कभी सुना है कि कोई शख्स बिना दिल के 555 दिन जी सकता है। आप ये सुनकर चौक गए होंगे। लेकिन ये सच है। एक शख्स बिना दिल के पूरे 555 दिन जीवित रहा। स्टेन लार्किन का 25 साल से पहले के जीवन का अनुभव दूसरों से अलग है। वे दिल की बीमारी से पीड़ित थे। लेकिन 2016 में उन्हें 25 साल की उम्र में अपना नया दिल मिला।

इस शख्य का दिल सिंकार्डिया आर्टिफिशियल हार्ट के जरिए वापस आ गया। बता दें कि लर्किन के अलावा उनके बड़े भाई, डोमिनिक, कार्डियोमायोपैथी से पीड़ित हैं। जिससे हृदय को शरीर में रक्त पहुंचाने में कठिनाई होती है और इससे हार्ट बीट रुक सकती है। साइंस डेली की रिपोर्ट के अनुसार अस्थायी दिल तब काम आता है, जब दिल के दोनों पक्ष और ज्यादा रोगी को जीवित रखने के लिए सही होते है।

दुनिया का सबसे अनोखा मंदिर है यह, दिन में कई बार रंगरूप बदलती है माता की मूर्ति, वैज्ञानिक भी हैरान

भारत में मंदिरों के ऐसे-ऐसे रहस्य मौजूद हैं, जिसके बारे में वैज्ञानिक भी पता नहीं लगा सके हैं। हमारे देश में हजारों मंदिर ऐसे हैं जो प्राचीन काल के हैं। उन मंदिरों के रहस्यों के बारे में जानकर वैज्ञानिक भी हैरान हैं। हम आपको आज एक ऐसे ही मंदिर के बारे में बताने जा रहे हैं।

आप जानकर हैरान रह जाएंगे कि इस मंदिर की मूर्ति दिन में कई बार रंग बदलती है। हम बात कर रहे हैं उत्तराखंड में स्थित धारा देवी मंदिर की। धारा देवी मंदिर उत्तराखंड के श्रीनगर से करीब 14 किलोमीटर दूर स्थित है। इस मंदिर में हर दिन कोई न कोई चमत्कार होता रहता है।

मंदिर में जो चमत्कार होता है, उसे देखकर लोग हैरान रह जाते हैं। माना जाता है कि इस मंदिर में मौजूद माता की मूर्ति दिन में तीन बार अपना रंग बदलती है। सिर्फ यही नहीं माता कि मूर्ति दिन में तीन बार अपना रूप भी बदलती है। बताया जाता है कि सुबह माता की मूर्ति एक कन्या की तरह दिखाई देती है। इसके बाद दोपहर में वह युवती के रूप में बदल जाती है।

वहीं शाम होते ही मंदिर में मौजूद माता की मूर्ति किसी बूढ़ी महिला के रूप में बदल जाती है। आप भी इसे सुनकर हैरान रह गए होंगे। यह वाकई बहुत ही हैरान कर देने वाला है। इसके अलावा पौराणिक कथाओं में बताया जाता है कि एक बार भीषण बाढ़ में माता का मंदिर बह गया था। मंदिर के साथ माता की मूर्ति भी बाढ़ में बह गई थी। बताया जाता है कि धारो गांव के पास एक चट्टान से टकराकर माता की मूर्ति रूक गई।

उस मूर्ति से एक ईश्वरीय आवाज निकली, जिसने गांव वालों को वहीं मूर्ति स्थापित करने का निर्देश दिया। गांव वालों ने इस निर्देश को सुनकर वहां माता का मंदिर बनवाया। इस मंदिर के पुजारियों की मानें तो माता धारा की प्रतिमा द्वापर युग से ही इस मंदिर में स्थापित है। धारा मां के मंदिर को साल 2013 में तोड़ दिया गया था। इस दौरान उनकी मूर्ति को भी मूल स्थान से हटा दिया गया था। इस कृत्य के बाद ही उत्तराखंड में उस साल भयानक बाढ़ आई थी। इस बाढ़ में हजारों लोग मारे गए थे। धारा देवी की प्रतिमा को 16 जून 2013 की शाम को हटाया गया था। इसके कुछ ही घंटों बाद राज्य में भीषण आपदा आई थी। हालांकि बाद में फिर उसी जगह पर मंदिर का निर्माण कराया गया।

यूटीलिटी न्यूज

घर के लिए कौन से सोलर पैनल की है जरूरत, कितने का आएगा खर्चा?

बिजली के बढ़ते दाम और कुछ लोग कमाई की वजह से भी अपने घर में सोलर प्लांट लगवा रहे हैं। लेकिन, घर पर सोलर प्लांट लगवाने से पहले लोगों के मन में सवाल होते हैं कि आखिर इसमें खर्चा कितना आएगा और घर में कितने किलोवाट का प्लांट लगवाना पड़ेगा। आपको इन सभी सवालों का जवाब दे रहे हैं ताकि अपनी जरूरत के हिसाब से फैसला ले सकें।

घर के लिए कितने किलोवाट का प्लांट लगाना होगा?

वैसे तो यह आपके घर में इस्तेमाल होने वाली बिजली या बिजली खर्च पर निर्भर करता है। माना जाता है कि अगर आपके घर में 1000 रुपये के बिजली का बिल आ रहा है तो आपको 1 किलोवाट का प्लांट पर्याप्त है। अगर आपके घर में 10 हजार का बिल आ रहा है तो आपको 10 किलोवाट का प्लांट लगवाना चाहिए।

कितनी बिजली मिलती है?

सोलर प्लांट का काम करने वाले एक्सपर्ट सुमित बताते हैं कि अगर आप 10 किलोवाट का प्लांट लगाते हैं तो आपको हर महीने करीब 1200 यूनिट बिजली मिल जाती है। ऐसे में आप अंदाजा लगा सकते हैं कि आपके घर में कितने यूनिट खर्च होते हैं और आपको कितने यूनिट बिजली चाहिए होती है।

कितना होता है खर्चा?

खर्चे के बात करें तो 10 किलोवॉट के प्लांट के लिए आपको 3 लाख 80 या 4 लाख रुपये तक खर्च करने पड़ सकते हैं। वहीं, अगर आप कम वॉट लगवाते हैं तो आपको उसके हिसाब से पैसे खर्च करने पड़ेंगे। 5 किलोवॉट के लिए आपको ढ़ाई लाख रुपये तक खर्च करने पड़ेंगे।

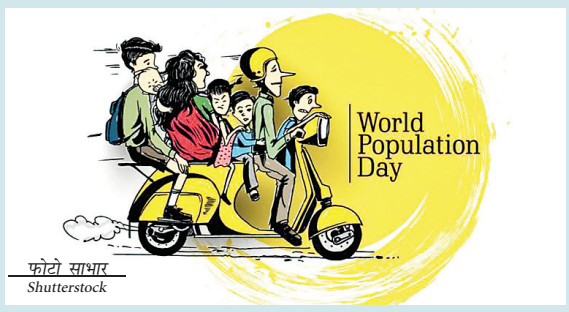
सब्सिडी भी मिलती है?

सोलर प्लांट लगवाने पर सरकार की ओर से सब्सिडी भी दी जाती है। केंद्र सरकार की ओर से करीब 20 फीसदी तक फायदा मिलता है और राज्य सरकार के भी सब्सिडी को लेकर अलग अलग नियम होते हैं।

11 जुलाई को क्यों मनाया जाता है विश्व जनसंख्या दिवस? जानें इतिहास

नई दिल्ली. हर साल 11 जुलाई को पूरे विश्व में जनसंख्या दिवस मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का उद्देश्य यह है कि, दुनिया के प्रत्येक व्यक्ति बढ़ती जनसंख्या की ओर अवश्य ध्यान दे और जनसंख्या को कंट्रोल करने में अपना योगदान भी अवश्य करें। इस दिन राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कई क्रियाकलाप किए जाते हैं। ताकि जनता जागरूक हो सकें और जनसंख्या पर कंट्रोल कर सकें। जनसंख्या वृद्धि विश्व के कई देशों के सामने बड़ी समस्या का रूप ले चुकी है। खासकर विकासशील देशों में 'जनसंख्या विस्फोट' गहरी चिंता का विषय है।

विश्व जनसंख्या दिवस का इतिहास : 11 जुलाई को विश्व जनसंख्या दिवस मनाने की शुरुआत 1989 में, संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम की संचालक परिषद द्वारा हुई थी। दरअसल 11 जुलाई 1987 तक वैश्विक जनसंख्या का आंकड़ा



फोटो साभार Shutterstock

5 अरब के भी पार हो चुका था, जिसे देखते हुए वैश्वकि हितों को ध्यान में रखते हुए इस दिवस को मनाने और जारी रखने का निर्णय लिया गया। विश्व जनसंख्या दिवस पर जागरुकता फैलाने के लिए कई तरह के कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है, जिसमें सोशल मीडिया, विभिन्न समाजिक कार्यक्रमों व सभाओं का संचालन, प्रतियोगिताओं का आयोजन, रोड शो, नुक्कड़ नाटक अन्य कई तरीके शामिल हैं।

विश्व जनसंख्या दिवस 2021 की थीम : इस वर्ष का विषय विशेष रूप से कोविड-19 महामारी के समय में दुनिया भर में महिलाओं और लड़कियों के स्वास्थ्य और अधिकारों की सुरक्षा पर आधारित है। हाल ही में यूएनएफपीए के एक शोध में कहा गया है कि अगर लॉकडाउन 6 महीने तक जारी रहता है, और स्वास्थ्य सेवाओं में बड़ी गड़बड़ी होती है, तो कम और मध्यम आय वाले देशों में 47 मिलियन महिलाओं को आधुनिक गर्भ निरोधक नहीं मिल पाएंगे। वहीं साल 2019 में जनसंख्या दिवस की थीम फैमिली प्लानिंग : इम्पावरिंग पीपल, डिवेलपिंग नेशन्स रखी गई थी।

देर तक पानी में रहने के बाद आपके हाथ-पैर की क्यों हो जाती है ऐसी हालत?

नई दिल्ली. उत्तर भारत में गर्मी कहर बरपा रही है। इन दिनों उच्च तापमान और वातावरण में मौजूद नमी की अधिकता ने जीना दूभर कर दिया है। गर्मी से राहत पाने के लिए लोग पहाड़ों की ओर जा रहे हैं ताकि ठंडे मौसम में सुकून के कुछ पल बिताया जा सके। इसके अलावा कई लोग तो गर्मी से लड़ने के लिए देर-देर तक नहा भी रहे हैं। यदि आप भी पानी में देर तक नहाएं तो आपके हाथ और पैर की त्वचा सिकुड़ जाती होगी। ये तो हम सभी जानते हैं कि देर तक पानी में रहने या नहाने के बाद हाथ और पैर की त्वचा सिकुड़ जाती है लेकिन शायद आपने कभी इस बात पर गौर ही नहीं किया होगा कि आखिर ऐसा होता क्यों है?

देर तक पानी के संपर्क में रहने की वजह से सिकुड़ जाती है त्वचा : देर तक पानी में रहने या नहाने के बाद हमारे हाथ और पैर की त्वचा सिकुड़ जाती है। खास बात ये है कि हमारे हाथ और पैर की त्वचा बाकी हिस्से की त्वचा से काफी मोटी होती है। इसके अलावा पानी में रहने की वजह से त्वचा में आने वाली सिकुड़न भी कुछ ही देर के लिए होती है और फिर अपने आप ही ठीक हो जाती है। दरअसल, यह पूरी प्रक्रिया प्राकृतिक है और आमतौर पर इससे कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता।

वातावरण के मुताबिक खुद को ढाल लेती है हमारी त्वचा : पानी में रहने या नहाने की वजह से त्वचा में होने वाली सिकुड़न का कारण जानने से पहले आपको ये जानना जरूरी है कि हमारा शरीर वातावरण के मुताबिक खुद को ढाल लेता है। लिहाजा, पानी की वजह से त्वचा सिकुड़ने के बाद किसी गीली वस्तु पर हमारी पकड़ मजबूत हो जाती है जबकि हम सूखे हाथों से गीली चीज को अच्छी तरह से नहीं पकड़ सकते। इतना ही नहीं, पैरों की सिकुड़ी हुई त्वचा की मदद से ही हम स्वीमिंग पूल या फिर भीगी सतह पर अच्छी तरह से चल पाते हैं। वहीं, यदि हमारा पैर सूखा हो तो गीली सतह पर चलना काफी मुश्किल हो जाता है और हम फिसल जाते हैं।

त्वचा की ऊपरी परत पर मौजूद होता है ये खास तेल : आइए अब जानते हैं कि पानी में देर तक रहने या नहाने की वजह से हमारे हाथ और पैर की त्वचा सिकुड़ क्यों जाती है। एक रिपोर्ट के मुताबिक हमारी त्वचा की सबसे ऊपरी परत पर सीबम नामक तेल होता है। यह हमारी स्किन की सुरक्षा करने के साथ ही चिकनाई और नमी भी प्रदान करता है। आप इस सीबम तेल के काम को इस तरह से भी समझ सकते हैं कि ये हमारी स्किन पर रेनकोट जैसा काम करता है। यही वजह है कि सूखे हाथों को धोते हैं तो पानी आसानी से फिसल जाता है।

तो इस वजह से सिकुड़ जाती है हाथ और पैर की त्वचा : लेकिन, जब हम देर तक पानी में बैठे रहें या नहाते रहें तो हमारी त्वचा पर मौजूद सीबम तेल धुल जाता है। यही वजह है कि ऐसी परिस्थितियों में पानी हमारे हाथ और पैर की ऊपरी त्वचा में प्रवेश करने लगता है और अधिक पानी के प्रवेश की वजह से स्किन सिकुड़ जाती है। हालांकि, जैसे-जैसे स्किन की ऊपरी परत में घुसा पानी वाष्पीकृत होता जाता है, वैसे-वैसे हमारे हाथ और पैर की त्वचा पहले की तरह ही सामान्य हो जाती है।

ये भी है एक बड़ी वजह : सके अलावा हाथ और पैर की त्वचा सिकुड़ने के पीछे एक और वजह होती है। दरअसल, हमारी त्वचा केराटिन से बनी होती है। बाकी शरीर की त्वचा के मुकाबले हाथ और पैरों की त्वचा में केराटिन ज्यादा प्रभावशाली होती है। लिहाजा, देर तक पानी के संपर्क में रहने की वजह से हमारे हाथ और पैर की त्वचा पानी सोखने लगती है और सिकुड़ जाती है। पानी की वजह से त्वचा सिकुड़ने की प्रक्रिया को एक्वाटिक रिकनेस कहा जाता है।

मनी प्लांट लगाने से घर में आती है सुख-समृद्धि

शास्त्रों में कुछ पेड़ों को लगाना बहुत शुभ बताया गया है। इतना ही नहीं कुछ पेड़ वास्तु दोष को दूर कर घर में सुख-समद्धि लाते हैं। ज्यादातर लोगों के घर में मनी प्लांट का पेड़ होता है। ये घर के किसी भी हिस्से में आराम से लग जाता है। ज्यादातर लोग इसे घर की सुंदरता बढ़ाने के लिए लगाते हैं। शायद आप जानते नहीं होंगे की मनी प्लांट लगाने से वास्तु दोष दूर होता है।

वास्तु शास्त्र के अनुसार, मनी प्लांट का पौंध आग्नेय दिशा में लगाने से आर्थिक मामलों में सफलता मिलेगी। इस पेड़ को लगाने से घर में सकारात्मक उर्जा बनी रहती है। मनी प्लांट को दक्षिण पूर्व दिशा में लगाना बहुत शुभ होता है। ये दिशा भगवान गणेश की दिशा है। इस दिशा में पेड़ लगाने से लोगों के घर का भाग्य सुधरता है। मनी प्लांट को उत्तर पूर्व दिशा में रखना शुभ नहीं होता है। इस दिशा का प्रतिनिधित्व बृहस्पति करते हैं। शुक्र और बृहस्पति एक दूसरे के विरोधी हैं। इसलिए इस दिशा में मनी प्लांट लगाना बहुत अशुभ माना गया है।

वास्तु के अनुसार, घर के पूर्व और पश्चिम दिशा में मनी प्लांट लगाने से परिवार में लड़ाई- झगड़े होते हैं जिसकी वजह से मानसिक तनाव की समस्याएं बढ़ जाती है। इसक अलावा ये भी ध्यान रखें कि मनी प्लांट की बेल जमीन को न छूएं। ये एक अशुभ संकेत है जिसकी वजह से आर्थिक हानि का सामना करना पड़ सकता है। साथ ही घर की सुथ- समृद्धि में भी रुकावट पैदा करने का काम करती है।

मनी प्लांट को हमेशा रस्सी या डंडे के सहारे ऊपर की तरफ बांधना चाहिए। इससे आर्थिक स्थिति सुधरेगी और घर में सकरात्मकता आएगी। वास्तु के अनुसार, मनी प्लांट में पानी डालते समय दूध की कुछ बूंदे भी डालना चाहिए। ऐसा करने से घर में पैसों की कोई दिक्कत नहीं होती है। रविवार के दिन इस पौधे में पानी नहीं डालना चाहिए।

सीबीएसई का बड़ा फैसला, 10वीं और 12वीं की साल में दो बार होगी परीक्षा, शैक्षणिक सत्र को दो भागों में बांटा

नई दिल्ली. केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) ने सोमवार को बड़ा फैसला लेते हुए 10वीं और 12वीं की परीक्षाएं साल में दो बार कराने का फैसला किया है। सीबीएसई ने कहा कि कक्षा 10वीं और 12वीं के शैक्षणिक सत्र 2021-22 को दो भागों विभाजित किया जाएगा और प्रत्येक सत्र में लगभग 50 फीसदी सिलेबस रखा जाएगा। पिछले सत्र की तरह 2021-22 के सिलेबस में भी कटौती की जाएगी। इसे लेकर इस महीने नोटिफिकेशन जारी की जाएगी।

सीबीएसई के मुताबिक 2021-22 शैक्षणिक सत्र को सिस्टेमिक एप्रोच के आधार पर दो भागों में बांटा गया है। इस एप्रोच के लिए विषय विशेषज्ञों ने अवधारणा और टॉपिक्स का अच्छे से अध्ययन किया है। बंटे हुए सिलेबस के आधार पर ही सीबीएसई साल में दो बार परीक्षा आयोजित करेगा। सीबीएसई ने विस्तृत बयान जारी कर कहा कि ऐसा इसलिए किया गया है ताकि शैक्षणिक सत्र के अंत तक 10वीं और 12वीं की परीक्षाएं कराने की संभावनाएं बनी रहें। शैक्षणिक सत्र के लिए हालांकि स्कूलों को बोर्ड द्वारा जारी पाठ्यक्रम और सिलेबस का ही पालन करना होगा। स्कूलों के पास यह विकल्प होगा कि वह वैकल्पिक एकेडेमिक कैलेंडर का उपयोग करें और पाठ्यक्रम को लागू करने के लिए एनसीईआरटी से इनपुट ले सकते हैं।

प्रेक्टिकल और प्रोजेक्ट वर्क होंगे ज्यादा विश्वसनीय : सीबीएसई बोर्ड ने यह भी कहा

है कि इंटरनल असेसमेंट/ प्रेक्टिकल/प्रोजेक्ट वर्क को ज्यादा विश्वसनीय बनाने के प्रयास किए जाएंगे। साथ ही यह सभी को समान अंक वितरण के लिए घोषित दिशानिर्देश और मोडरेशन पॉलिसी के अनुसार वैध होंगे।

कोविड-19 की वजह से रद्द हुई परीक्षाएं

पिछले महीने एक जून को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में हुई बैठक के बाद केंद्र सरकार ने 12वीं की परीक्षाएं रद्द कर दी थीं। प्रधानमंत्री कार्यालय (पीएमओ) द्वारा जारी बयान में कहा गया था कि महामारी की स्थितियों के चलते इस साल 12वीं की परीक्षाएं रद्द करने का फैसला किया गया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा था कि छात्रों के हितों को देखते हुए यह फैसला लिया गया है। उन्होंने कहा था कि कोविड ने शैक्षणिक कैलेंडर को प्रभावित किया है और बोर्ड परीक्षाओं की वजह से छात्र, अभिभावक और टीचर्स बहुत ज्यादा तनाव में थे, जिन्हें खत्म किया जाना जरूरी था।

10 साल के ऊपर के बच्चों के नाम खुलवाएं पोस्ट आफिस में यह खाता, पढ़ाई के लिए मिलेंगे हर महीने 2000 रुपए

नई दिल्ली. पोस्ट ऑफिस एमआईएस एक ऐसी सेविंग स्कीम है जिसके तहत आपको एकमुश्त रकम जमा करना है और फिर हर महीने इंट्रेस्ट का लाभ मिलेगा। यह अकाउंट 10 साल से ज्यादा उम्र के बच्चों के नाम पर भी खुलवाया जा सकता है। अगर आप अपने बच्चों के नाम इस अकाउंट को खुलवाते हैं तो हर महीने होने वाली इंट्रेस्ट इनकम से ट्यूशन फीस जमा किया जा सकता है। पैरेंट के लिए यह बहुत बड़ी राहत है।

इस अकाउंट को किसी भी डाकघर में खुलवाया जा सकता है। इसमें कम से कम 1000 रुपए और अधिकतम 4.5 लाख रुपए जमा किया जा सकता है। वर्तमान में इसके लिए इंट्रेस्ट रेट 6.6 फीसदी है। इस अकाउंट को सिंगल और तीन एडल्ट मिलकर ज्वाइंट अकाउंट खुलवा सकता है। अगर बच्चे की उम्र 10 साल से कम है तो उसके बदले पैरेंट यह अकाउंट खुलवा सकता है। इस स्कीम की मैच्योरिटी 5 सालों की होती है। उसके बाद इसे बंद किया जा सकता है।

2 लाख जमा करने पर मिलेंगे 1100 रुपए : अगर किसी बच्चे की उम्र 10 साल है और उसके नाम पर अगर यह अकाउंट खुलवाते हैं और 2 लाख रुपए जमा करते हैं तो हर महीने इंट्रेस्ट के रूप में 6.6 फीसदी की वर्तमान दर से 1100 रुपए आएंगे। पांच सालों में इंट्रेस्ट के रूप में कुल 66 हजार रुपए मिलेंगे और उसके बाद 2 लाख रुपया रिटर्न भी हो जाएगा। अमूमन 10 साल की उम्र में कोई भी बच्चा 5वीं कक्षा में होगा। ऐसे में 1100 रुपए का इस्तेमाल उसकी पढ़ाई-लिखाई किया जा सकता है। इस पैसे से ट्यूशन फीस जमा की जा सकती है या फिर पेन, कॉपी जैसे खर्च उठाए जा सकते हैं। गार्जियन के लिए यह बहुत बड़ी मदद होगी।

हर महीने मिलेंगे 1925 रुपए : अगर इस अकाउंट में 3.50 लाख रुपए जमा किए जाते हैं तो हर महीने 1925 रुपए मिलेंगे। प्राइवेट स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों के लिए यह अच्छी-खासी रकम है। इतने पैसे से स्कूल फीस, ट्यूशन फीस, पेन-कॉपी के खर्च आसानी से निकल जाएंगे। इस स्कीम की अधिकतम लिमिटि यानी 4.5 लाख जमा करने पर हर महीने 2475 रुपए मिलेंगे।

महज 10 रुपये की प्लेटफॉर्म टिकट खरीदकर भी ट्रेन में कर सकते हैं सफर

नई दिल्ली. भारत में कोरोनावायरस का कहर लगातार जारी है। हालांकि, रोजाना आने वाले नए मामलों में कमी देखी जा रही है। नए मामलों में दर्ज की जा रही कमी को देखते हुए ही केंद्र सरकार और राज्य सरकारें महामारी के चलते लगाए गए प्रतिबंधों से छूट दे रही है। इसी सिलसिले में भारतीय रेल भी अब धीरे-धीरे रेल सेवाओं को बहाल कर रही है। कोरोना वायरस के नए मामलों में आई कमी के बाद भारतीय रेल ने कई ट्रेनों का परिचालन एक बार फिर शुरू कर दिया है। ट्रेनों का परिचालन शुरू होने के बाद अब लोग भी लंबे अंतराल के बाद घूमने-फिरने और अपने सगे-संबंधियों से मिलने के लिए ट्रेन में टिकट बुक कर रहे हैं।

तत्काल टिकट का बेहतरीन विकल्प है प्लेटफॉर्म टिकट : आमतौर पर यात्री महीनों पहले ही ट्रेन में कंफर्म सीट प्राप्त करने के लिए टिकट बुक कर देते हैं। कई बार ऐसा भी होता है कि लोगों को किसी जरूरी काम से अचानक यात्रा करनी पड़ जाती है। ऐसे में उन्हें तत्काल टिकट बुक कराना होता है। लेकिन कई बार भीड़भाड़ के मौकों पर तत्काल कोटे से भी टिकट नहीं मिल पाती। यूं तो अचानक यात्रा करने के लिए तत्काल कोटे से टिकट खरीदना एक शानदार विकल्प है लेकिन आज हम आपको तत्काल टिकट का एक बेहद ही शानदार विकल्प बताने जा रहे हैं।

प्लेटफॉर्म टिकट के साथ यात्रा करने पर ध्यान रखनी चाहिए ये बातें : इस विकल्प के बारे में बहुत कम लोगों को ही जानकारी है इसलिए वे रेलवे द्वारा दी जाने वाली इस शानदार सुविधा का लाभ नहीं उठा पाते। रेलवे के नियमों के मुताबिक यदि आपको अचानक यात्रा करनी पड़ जाए तो आप रेलवे स्टेशन से प्लेटफॉर्म टिकट खरीदकर भी यात्रा कर सकते हैं। जी हां, आपने बिल्कुल सही पढ़ा, आप प्लेटफॉर्म टिकट के साथ भी ट्रेन में सफर कर सकते हैं। हालांकि, इसके कुछ नियम-कानून भी हैं, जिन्हें फॉलो करना बहुत जरूरी है। यदि कोई इन नियमों को फॉलो नहीं करता तो वह

भारतीय रेल के कानूनी पचड़े में भी फंस सकता है। ऐसी स्थिति में उसे जुर्माना या जेल भी हो सकती है।

यात्रा शुरू करने वाले स्टेशन का सबूत होता है प्लेटफॉर्म टिकट : प्लेटफॉर्म टिकट के साथ यात्रा करने के लिए कुछ नियम हैं। प्लेटफॉर्म टिकट के साथ ट्रेन में चढ़ने के तुरंत बाद आपको टीटीई से संपर्क करना होगा और यात्रा के लिए टिकट खरीदनी होगी। प्लेटफॉर्म टिकट के साथ यात्रा करने पर आपको 250 रुपये का फाइन और टिकट का किराया देना होगा। आपको टिकट का किराया उस श्रेणी के हिसाब से देना होगा जिस श्रेणी के कोच में आप सफर कर रहे हैं। यहां प्लेटफॉर्म टिकट काफी अहम हो जाता है। दरअसल, वैध टिकट न होने की स्थिति में प्लेटफॉर्म टिकट को इस सबूत के तौर पर भी माना जाता है कि आपने किसी निश्चित स्टेशन से यात्रा शुरू की है।

यहां समझ आती है प्लेटफॉर्म टिकट की अहमियत : मान लीजिए, आपको दिल्ली से ग्वालियर जाना है। जिसके लिए आप फिरोजपुर से मुंबई जाने वाली पंजाब मेल ट्रेन में बैठे हैं। इसके लिए आपने नई दिल्ली रेलवे स्टेशन से प्लेटफॉर्म टिकट खरीदकर ट्रेन में चढ़ेंगे। इसके बाद आप टीटीई को अपनी प्लेटफॉर्म टिकट दिखाकर नई दिल्ली से ग्वालियर तक की टिकट खरीदेंगे। अब यहां प्लेटफॉर्म टिकट काफी अहम रोल निभाता है। यदि आपके पास नई दिल्ली से खरीदी गई प्लेटफॉर्म टिकट नहीं होगी तो टीटीई आपसे फाइन वसूलने के साथ फिरोजपुर से ग्वालियर तक की टिकट का किराया भी वसूल कर सकता है क्योंकि आपके पास इस बात का कोई सबूत नहीं है कि आप नई दिल्ली स्टेशन से ही पंजाब मेल में बैठे हैं। बताते चलें कि एक प्लेटफॉर्म टिकट की सामान्य कीमत 10 रुपये है लेकिन कोविड-19 प्रतिबंधों के चलते अलग-अलग जगहों पर इसकी कीमतें बढ़ा दी गई हैं।

डीसीपी जालंधर ने अलग-अलग पाबंदियों के आदेश किए जारी

जालंधर. डिप्टी कमिश्नर पुलिस जालंधर जगमोहन सिंह ने विवरण फ़ौजदारी संहिता की धारा 144 अधीन अधिकारों का प्रयोग करते हुए कमिश्नरेट जालंधर की सीमा में आते सभी मैरिज पैलसों / होटलों के दावत हाल में, विवाहों -शादियों के प्रोगरामों में और अन्य सामाजिक प्रोगरामों में पब्लिक द्वारा हथियार ले कर जाने पर पाबंदी लगाते हुए मैरिज पैलसों और दावत हाल के मालिकों को आदेश दिए है कि वह मैरिज पैलसों /दावत हाल में सीसीटीवी कैमरे लगाने के ज़िम्मेदार होगें।

डिप्टी कमिश्नर पुलिस जालंधर ने एक अन्य आदेश के द्वारा पुलिस कमिश्नरेट जालंधर के क्षेत्र अधीन आते गाँवों में रात 8 बजे से सुबह 5 बजे तक ठीकरी पहरे लगाने के आदेश जारी किये गए है। डिप्टी कमिश्नर पुलिस जालंधर ने सभी पंचायतों को आदेश दिए है कि जारी आदेशों अनुसार ठीकरी पहरे लगाए जाएँ और ठीकरी पहरे पर तैनात लोगों के बारे में सूचना सबंधित एसएचओ को दी जाए। डीसीपी जालंधर ने एक अन्य आदेश के द्वारा माननीय भारत की सुप्रीम कोर्ट के आदेशों की पालना हित आवाज़ प्रदूषण पैदा करने पर मनाही के आदेश जारी किये है, जिनके अंतर्गत जनतक स्थानों की सीमा पर पटाखों का शोर स्तर और लाउड स्पीकरों की आवाज़ 10 डी.बी. (ए) से अधिक नहीं होना चाहिए और कोई भी व्यक्ति रात 10.00 बजे से सुबह 06.00 बजे के दरमियान कोई ढोल या भोंपू नहीं बजा सकेगा और न ही आवाज़ पैदा करने वाला कोई यंत्र बजा सकेगा और न ही साउंड ऐंपलीफायर का प्रयोग कर सकेगा और न ही होटल और मैरिज पेलेसों में डी.जे. की इस्तेमाल की जा सकेगी।

मनप्रीत सिंह बादल ने की राजनाथ सिंह से मुलाकात

पंजाब में दो और सैनिक स्कूल स्थापित करने की अपील की

• चंडीगढ़.ब्यूरो

वित्त मंत्री मनप्रीत बादल ने केंद्रीय मंत्री राजनाथ सिंह से की मुलाकात करके उनको पंजाब में दो और सैनिक स्कूल स्थापित करने के लिए मंजूरी देने की अपील की। मनप्रीत सिंह बादल ने कहा कि सैन्य सम्मान और बहादुरी पुरुस्कार के लिए पंजाब भारत का अगुआ राज्य रहा है। दूसरे राज्यों के मुकाबले पंजाब के सैनिकों के बलिदान और सम्मान ज़्यादा हैं। उन्होंने कहा कि पंजाब में एकमात्र सैनिक स्कूल कपूरथला में स्थित है और अब राज्य द्वारा गुरदासपुर और बठिंडा में दो और सैनिक स्कूल स्थापित करने की माँग की गई है। वित्त मंत्री ने बताया कि दूसरे राज्यों जैसे कि हरियाणा, बिहार और महाराष्ट्र में दो-दो सैनिक स्कूल हैं जबकि उत्तर प्रदेश में 3 सैनिक स्कूल हैं।

केंद्रीय रक्षा मंत्री ने इस संबंधी उचित कार्यवाही करने का भरोसा देते हुए कहा कि वह राष्ट्रीय सुरक्षा और भारत के सामाजिक और सांस्कृतिक नैतिक मूल्यों की रक्षा के लिए सिखों और पंजाबियों द्वारा निभाई गई भूमिका की निजी तौर पर सराहना करते हैं। रक्षा मंत्री का प्रशंसनीय शब्दों और समय देने के लिए धन्यवाद करते हुए वित्त मंत्री स. बादल ने उनको मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह की ओर से पत्र भी दिया और बताया कि राज्य सरकार द्वारा सैनिक स्कूल स्थापित करने के लिए गुरदासपुर के डल्ला गोरियाँ में 40 एकड़ ज़मीन अलॉट की गई है। पंजाब, बठिंडा में एक और सैनिक स्कूल स्थापित करने की इच्छा रखता है। इससे पंजाब के तीनों दोआबा, माझा और मालवा क्षेत्रों में 1-1 सैनिक स्कूल बन जायेगा। बादल ने रक्षा मंत्रालय से बठिंडा में आधुनिक बस अड्डा और टर्मिनल स्थापित करने के लिए अधिकारिक मंजूरी जारी कराने के लिए राजनाथ सिंह से अपील भी की क्योंकि प्रस्तावित जगह बठिंडा सैन्य छावनी के नज़दीक लगती है, इसलिए रक्षा मंत्रालय से औपचारिक अनापत्ति सर्टीफिकेट की ज़रूरत है।

दिव्यांग व्यक्ति हमारे समाज का अटूट अंग : घनश्याम थोरी

जालंधर. डिप्टी कमिश्नर घनश्याम थोरी के दिशा - निर्देशों पर आज अपाहिज आश्रम के नज़दीक एच.एम.वी कालेज में एक विशेष टीकाकरण कैंप लगाया ,जहाँ आश्रम में रहने वाले और आस-पास के लोगों का टीकाकरण किया गया। कैंप के दौरे दौरान डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि दिव्यांग व्यक्ति हमारे समाज का अटूट अंग हैं और इस स्वास्थ्य संकट दौरान प्रशासन उनकी सेवा करने के लिए वचनबद्ध है। उन्होंने इस अवसर पर कोविड -19 वैक्सीन का टीका लगवा रहे योग्य लाभपातरियों से बातचीत भी की। इस दौरान आश्रम की तरफ से एक विशेष मैडीकल चैकअप कैंप भी लगाया गया, जहाँ डा. विजय महाजन सी.एम.डी. टैगोर अस्पताल, आँखों के माहिर डा. जगदीप सिंह की तरफ से लोगों का मैडीकल चैकअप किया गया। माहिर डाक्टरों की तरफ से मरीज़ों को निःशुल्क दवाई देने के साथ-साथ कई तरह की बीमारियों की भी जाँच की गई।

कोविड-19 और संबंधित मुद्दों पर वेबिनार

• चंडीगढ़.ब्यूरो

सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार के तहत प्रादेशिक जनसंपर्क ब्यूरो (आरओबी) और पत्र सूचना कार्यालय (पीआईबी), चंडीगढ़ द्वारा आज कोविड-19 और संबंधित मुद्दों पर एक वेबिनार का आयोजन किया गया। वेबिनार के दौरान, अतिथि वक्ताओं ने डेल्टा प्लस वैरिएंट से जुड़े तथ्यों, गर्भवती महिलाओं के कोविड टीकाकरण और महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य आदि विषयों पर प्रकाश डाला। गर्भवती महिलाओं में टीकाकरण की आवश्यकता पर जानकारी देते हुए अतिथि वक्ता, डॉ. एन.के. अरोड़ा, अध्यक्ष, कोविड-19 टास्क फोर्स (इंडिया) ने कहा कि गर्भावस्था के दौरान कोविड-19 संक्रमण से गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य में तेजी से गिरावटआ सकती है और इस समय पर गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। उन्होंने ट्रांसमिशन श्रृंखला को तोड़ने के लिए कोविड-उपयुक्त व्यवहार का पालन करने पर जोर दिया। इस अवसर पर अन्य वक्ता, डॉ गौतम साहा, अध्यक्ष, इंडियन साइकियाट्री सोसाइटी, कोलकाता ने कहा कि कोविड-19 ने कोरोनोवायरस से जुड़ी अनिश्चितता, क्वारंटाइन और लॉकडाउन उपायों और गलत सूचना के कारण जनता के बीच अवसाद, अकेलापन और चिंता जैसे मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को पैदा किया है।

हितेश रावत, सहायक निदेशक, पीआईबी, चंडीगढ़ ने प्रतिभागियों को स्वागत भाषण प्रस्तुत किया। सुश्री सपना, सहायक निदेशक, आरओबी, चंडीगढ़ ने सत्र का संचालन किया व कोविड-19 के बारे में जनता के बीच जागरूकता पैदा करने के लिए क्षेत्र में की जा रही विभिन्न गतिविधियों पर प्रकाश डाला। संगीता जोशी, सहायक निदेशक, आरओबी, चंडीगढ़ ने वक्ताओं और उपस्थित प्रतिभागियों को धन्यवाद ज्ञापित किया।

अग्रवाल समाज का प्रतिनिधिमंडल कैबिनेट मंत्री विजय इंदर सिंगला को मिला

चंडीगढ़. पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और हिमाचल प्रदेश अग्रवाल समाज के एक प्रतिनिधिमंडल ने आज यहा पंजाब के शिक्षा मंत्री विजय इंदर सिंगला को मिल कर महाराज अग्रसेन की जीवनी को पंजाब शिक्षा विभाग के पाठ्यक्रम में शामिल करने की मांग की।

अग्रवाल समाज के दर्जनों अधिकारी आज पंजाब सरकार के कैबिनेट मंत्री विजय इंदर सिंगला को अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन के राष्ट्रीय संगठन मंत्री (उत्तरी भारत प्रभारी) विजय बांसल, पूर्व चेयरमैन हरियाणा सरकार के नेतृत्व में स्थानीय पंजाब भवन में मिले और उन्होंने विजय इंदर सिंगला की तरफ से अग्रवाल समाज के कल्याण के लिए उठाये गए कदमों के लिए धन्यवाद किया।

विजय बांसल ने कहा कि पूरा अग्रवाल समाज जहाज मार्ग को जोड़ने वाली सड़क का नाम दीवान टोडर मल के नाम पर रखे जाने के लिए श्री सिंगला का धन्यवादी है।

वार्ड 21,25,26 के कूड़ा उठाने वाले रेग पिकर्स को मास्क और साबुन बांटे गए

• जालंधर ब्रीज.रिपोर्टर

जालंधर किंग होटल के नजदीक कूड़ा डंप पर जॉइंट कमिश्नर अमित सरीन की अगुवाई में आज 21,25,26 वार्ड के कूड़ा उठाने वाले रेग पिकर्स को मास्क और साबुन बांटे गए।

इस दौरान उन सभी को सुझाव दिया गया कि कोरोना जैसी भयंकर महामारी से बचने के लिए हमें सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रखना चाहिए और मास्क पहने रखना चाहिए और साथ ही हाथों को बार-बार सैनेटाइज करना चाहिए।

उक्त दिया गया सामान आवाज वेलफेयर सोसाइटी पंजाब कुलविंदर सिंह फ्रांस, सुमित दुग्गल, करतार सिंह गिल और पीएस लैंग्वेज प्लैनेट से पलविंदर सिंह लुबाना द्वारा वितरित किया गया।

इस अवसर पर जॉइंट कमिश्नर अमित सरीन,वार्ड नंबर 21 के पार्षद पति मनमोहन सिंह, डॉ सुमिता अबरोल, एस मनमोहन सिंह सामाजिक कार्यकर्ता, नरेश कुमार स्वच्छता निरीक्षक, पर्यवेक्षक मंगतराम, रमनप्रीत कौर कार्यक्रम प्रबंधक आदि मौजूद थे।

लघुकथा

टोपी वाली भिंडी

लेखिका
राधा शर्मा

बचपन से ही घर के छोटे-छोटे काम करने की सीख माँ दिया करती थीं। अनपढ़ थीं। पर जीवन की किताब और अनुभव के पन्ने खूब पढ़ने आते थे माँ को। बस इन्हीं गुणों को साथ लेते हुए हम तीनों भाई बहन बड़े होने लगे। माँ जैसा खाना पका जाती हम स्कूल से आकर ज्यों का त्यों खा जाते। मेरी बहन को चटपटा खाने का शोक था इसलिए कभी कभी अपनी पसंद का छोंक उस तैयार भोजन को लगा लेती और मजा ले-लेकर खाती। भाई को खेलने में रुचि रहती इसलिए जो मिलता उसे चट करके भाग जाता। मैं सबसे बड़ी होने के नाते घर की सजावट पर तथा दोनों छोटे भाई-बहन के ऊपर ध्यान देती। माता-पिता जब रात को घर आते तो थके मांदे हाथ-पाँव पखारने के पश्चात धूप-दीप करते। माँ सारे दिन का हाल पूछती और सब्ज़ी बनाती। मेरा काम आटा गूंथकर चापातियां उतारना रहता।

एक दिन गरमी की छुट्टियाँ बिताने मेरा ममेरा भाई घर आया। रात के सात- आठ बजे थे। बिजली चली जाने पर घर में अंधेरा हो गया। हम सब आँगन में लैंप जलाकर अंताक्षरी खेलने लगे। तभी माँ ने पूछा आज सब्ज़ी क्या बनाऊं?

मैंने कहा ,"भरवां भिंडी।"

इतने में ममेरा भाई बोला- " जो बोले वो ही कुंडी खोले।"

हमें भी ताव आ गया और भरवां भिंडी बनाने रसोई की ओर चल दिए।

फिर क्या था-

गैस पर रखी कड़ाई
झटपट हमने आग जलाई
भरकर गरममसाला भिंडियों में
डाला गया फिर कड़ाई में
हुई 15-20 मिनट बाद
लीजिए भरवां भिंडी होगई तैयार। माँ ने मोमबत्ती की लौ में परोसना शुरू किया।

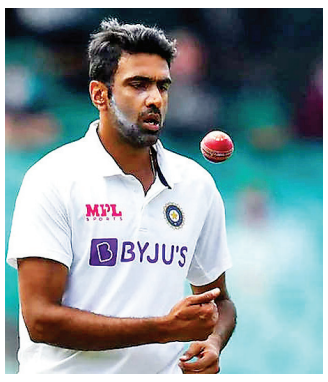
ममेरे भाई ने जैसे ही भिंडी की एक कोर खाई
वैसे ही उसने मेरी खूब खिल्ली उड़ाई।
बोला- " बुआ जी , हमने हिमाचल में भिंडी तो खूब खाई;
पर यह टोपी वाली भिंडी मैंने पहली बार खाई।"
मुझे समझ में नहीं आ रहा था कि टोपी वाली भिंडी से भाई का क्या भाव था।
तब माँ ने समझाया कि भिंडी पकाने से पहले उसके सिरे काटने होते हैं जो तुमने नहीं काटे। अगली बार इस बात का ध्यान रखना।
मैं आज भी जब भरवां भिंडी बनाती हूँ तो मुझे टोपी वाली भिंडी याद आ ही जाती है।

स्पोर्ट्स प्लेनेट

इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज से पहले सरे के लिए काउंटी मुकाबला खेल सकते हैं अश्विन

रविचंद्रन अश्विन को अगर वर्क वीजा मिल जाता है तो वह इंग्लैंड के खिलाफ सीरीज से पहले सरे के लिए काउंटी मैच खेल सकते हैं।

लंदन. भारत के शीर्ष स्पिनर रविचंद्रन अश्विन को अगर उनका वर्क वीजा समय से मिल जाता है तो वह इंग्लैंड के खिलाफ अगले महीने होने वाली टेस्ट सीरीज से पहले सरे की ओर से प्रथम श्रेणी मुकाबला खेल सकते हैं। अश्विन को अगर कार्य वीजा समय से मिलता है तो वह 11 जुलाई से शरू होने वाले सरे के काउंटी मुकाबले में उतर सकते हैं।



न्यूजीलैंड के खिलाफ विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल के बाद टीम के अपने अन्य साथियों की तरह अश्विन भी ब्रिटेन में आराम पर हैं। वह इससे पहले नॉटिंगमशर और वॉरसेस्टरशर की ओर से खेल चुके हैं।

अश्विन को अगर समरसेट के खिलाफ द ओवल में होने वाले सरे के मुकाबले के लिए वर्क वीजा मिल जाता है जो उन्हें चार अगस्त से इंग्लैंड के खिलाफ शुरू हो रही पांच टेस्ट की सीरीज से पहले मैच अभ्यास का बेशकीमती मौका मिल जाएगा।

द ओवल भारत और इंग्लैंड टेस्ट सीरीज के चौथे मैच की मेजबानी करेगा। 'ईएसपीएनक्रिकइंफो' की खबर में दावा किया गया है कि दोनों पक्षों (अश्विन और सरे) को भरोसा है कि 11 जुलाई से शुरू हो रहे मैच से पहले औपचारिकताएं पूरी हो जाएंगी।

न्यूजीलैंड के खिलाफ विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल गंवाने के बाद भारतीय कप्तान विराट कोहली ने कहा था कि टीम ने खिताबी मुकाबले से पहले प्रथम श्रेणी मैच की मांग की थी लेकिन उन्हें नहीं पता कि किस कारण से ऐसा नहीं हुआ।

भारत को इंग्लैंड के खिलाफ सीरीज से पहले अभ्यास मैच खेलने की उम्मीद है। इंग्लैंड एवं वेल्स क्रिकेट बोर्ड पहले ही कह चुका है कि उसकी योजना टेस्ट सीरीज से पहले भारत के लिए काउंटी की संयुक्त टीम के खिलाफ अभ्यास मैच के आयोजन की है। भारतीय खिलाड़ी अभी 20 दिन के विश्राम पर हैं और 14 जुलाई को दोबारा एकत्रित होंगे।

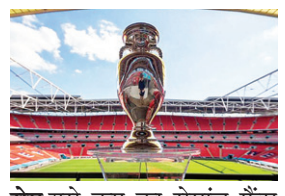
आजाद भारत का पहला ओलिंपिक गोल्ड जीतने वाली टीम के सदस्य रहे केशव दत्त का निधन

नई दिल्ली. ओलिंपिक गोल्ड मेडल जीतने वाली भारतीय हॉकी टीम का दो बार हिस्सा रहे केशव दत्त का आयु संबंधित बीमारियों के कारण बुधवार को निधन हो गया। वह 95 बरस के थे।

पूर्व सेंटर हाफबैक दत्त ने कोलकाता के संतोषपुर में अपने निवास पर देर रात साढ़े बारह बजे अंतिम सांस ली। दत्त 1948 में लंदन खेलों में भारतीय टीम का हिस्सा थे जहां भारत ने स्वतंत्रता के बाद पहली बार हॉकी में स्वर्ण पदक जीता। वह हेलसिंकी ओलिंपिक में 1952 में स्वर्ण पदक जीतने वाली भारतीय हॉकी टीम का भी हिस्सा रहे। हॉकी इंडिया के अध्यक्ष ज्ञानेंद्रो निंगोमबम ने बयान में कहा, 'बुधवार सुवह दिग्गज हाफबैक केशव दत्त के निधन के बारे में सुनकर हम सभी को काफी दुख हुआ। वह 1948 और 1952 ओलिंपिक में स्वर्ण पदक जीतने वाली भारतीय टीमों के एकमात्र जीवित सदस्य थे और आज ऐसा लग रहा है कि एक युग का अंत हो गया।' उन्होंने कहा, 'हॉकी इंडिया उनके निधन पर शोक जताता है और महासंघ की ओर से मैं उनके परिवार के प्रति संवेदानाएं जाहिर करता हूं।'

पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने भी उनके निधन पर शोक जताया। ममता ने ट्वीट किया, 'हॉकी जगत ने आज एक वास्तविक महान खिलाड़ी को खो दिया।

इंग्लैंड की जीत के साथ ही यूरो कप की सेमीफाइनलिस्ट टीमें तय



रोम. यूरो कप का रोमांच फैंस के सिर चढ़कर बोल रहा है। टूर्नामेंट अब अपने आखिरी पड़ाव पर है और आखिरी 4 टीमें यानी सेमीफाइनलिस्ट टीमें सामने आ चुकी हैं। जो 4 टीमें सेमीफाइनल में पहुंची हैं, उनमें इटली, स्पेन, इंग्लैंड और डेनमार्क हैं। इंग्लैंड ने चौथे क्वॉर्टर फाइनल में यूक्रेन को 4-0 से हराकर यूरो कप 2020 के सेमीफाइनल में जगह बनाई थी।

सेमीफाइनल में इंग्लैंड का सामना शानदार फॉर्म में चल रही डेनमार्क टीम से 7 जुलाई को होगा। 1992 यूरो चैंपियन डेनमार्क ने क्वॉर्टर फाइनल में चेक गणराज्य को 2-1 से हराकर सेमीफाइनल में प्रवेश किया है। उसका मुकाबला स्पेन के साथ 6 जुलाई को होगा। ये सभी मुकाबले लंदन में खेले जाएंगे।

यूं समझें

- पहला सेमीफाइनल- इटली बनाम स्पेन, 6 जुलाई (लंदन)
- दूसरा सेमीफाइनल- इंग्लैंड बनाम डेनमार्क, 7 जुलाई (लंदन)

ऐसी जोरदार रही इंग्लैंड की जीत : मैच में इंग्लैंड के लिए कप्तान हैरी केन ने दो गोल किए जबकि हैरी मैक्वायर और जॉर्डन हेंडरसन ने एक-एक गोल किया। केन ने अपनी टीम के लिए दूसरे और 50वें मिनट में गोल किया जबकि मैक्वायर ने 45वें तथा जॉर्डन ने 63वें मिनट में गोल कप अपनी टीम की जीत पक्की की। परिणाम के साथ, इंग्लैंड 1996 के बाद से अपने पहले यूरो सेमीफाइनल में पहुंच गया और अब घरेलू धरती पर इन-फॉर्म डेनमार्क का सामना करने के लिए वेम्बले स्टेडियम लौटेगा।

सानिया और माटेक-सैंड्स की जोड़ी हारी, विंबलडन महिला युगल में सफर समाप्त

लंदन. भारतीय टेनिस स्टार सानिया मिर्जा और उनकी अमेरिकी जोड़ीदार बेथानी माटेक-सैंड्स शनिवार को यहां महिला युगल के दूसरे दौर में लगातार सेट में हारकर विंबलडन से बाहर हो गई।

तीन साल के बाद इस टूर्नामेंट में वापसी कर रही सानिया और उनकी जोड़ीदार को वेरोनिका कुडरमेतोवा और एलेना वेस्नीना की रूस की जोड़ी से एक घंटे 28 मिनट तक चले मुकाबले में 4-6 3-6 से हार का सामना करना पड़ा। सानिया हालांकि मिश्रित युगल के जरिए टूर्नामेंट में बनीं हुई है, जहां उनकी और रोहन बोपन्ना की अनुभवी जोड़ी दूसरे दौर का मैच खेलेगी।

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.