सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

आजादी दिवस की शुभकामनाएं

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 12 AUGUST TO 18 AUGUST 2021 • VOLUME-4 • 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

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

किन्नौर में भूस्खलन : 13 लोगों की जान बचाई, 10 शव बरामद

शिमला. किन्नौर जिला के निगुलसेरी में बुधवार को हुए भूस्खलन में एक बस व अन्य वाहनों के चपेट में आ जाने से 10 से ज्यादा लोगों की मौत हुई है जबकि 13 लोगों की जान बचाई जा चुकी है। प्राप्त जानकारी के अनुसार 30 से अधिक लोगों के अभी भी मलबे के नीचे दबे होने की आशंका जताई जा रही है। एनडीआरएफ, सेना, पुलिस व स्थानीय लोग घायलों को अस्पताल पहुंचाने में जुटे हुए हैं। राज्य आपदा प्रबंधन बल के निदेशक कुमार मोखटा ने बताया कि बचाव अभियान के शुरुआती घंटों में कम से कम 13 लोगों को घायल अवस्था में मलबे में से निकाला गया और पास के अस्पताल में भर्ती कराया गया।

साथ ही बताया कि 10 लोगों के शव बरामद कर लिए गए हैं। निगुलसेरी में नेशनल हाईवे-5 भूस्खलन घटनास्थल पर आईटीबीपी की तीन बटालियन के करीब 200 जवान तैनात हैं। पहाड़ी से लगातार चट्टानें गिर रही हैं जिससे राहत व बचाव कार्य में बाधा आ रही हैं। ऐसी खबरें हैं कि मलबे के नीचे 30 से 40 लोग दबे हुए हैं लेकिन सही संख्या मालूम नहीं है। केन्द्रिय सूचना एवं प्रसारण मंत्री अनुराग ठाकुर ने हिमाचल प्रदेश के जिला किन्नौर हादसे पर दुख जताते हुये मृतकों के प्रति गहरी संवेदना जताते हुये कहा है कि मलबे में दबे लोगों को सुरक्षित निकालने के लिये कोशिशें जारी हैं।

उन्होंने घायलों के शीघ्र स्वास्थय लाभ की कामना की है। किन्नौर में हाईवे पर एक जगह नहीं बल्कि काफी लंबे हिस्से पर मलबा गिरा। इस कारण एक या दो नहीं बल्कि पांच से छह वाहन दब गए।

मुख्यमंत्री जय राम ने शोक व्यक्त किया

मुख्यमंत्री जय राम ठाकुर ने जिला किन्नौर के न्यूगलसेरी के निकट भूस्खलन की घटना पर गहरा शोक व्यक्त किया है, जिसमें हिमाचल पथ परिवहन निगम की यात्रियों से भरी एक बस सहित कुछ अन्य वाहन फस गए। मुख्यमंत्री ने कहा कि आईटीबीपी, एनडीआरएफ, सीआईएसएफ, पुलिस बल और जिला प्रशासन की टीमें घटना स्थल पर पहुंचकर युद्ध स्तर पर राहत और बचाव अभियान चला रहीं हैं। बस चालक और परिचालक सहित अन्य कुछ लोगों को मलबे से बाहर निकाला गया है और अन्य लोगों को निकालने के प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि घायल लोगों को चिकित्सीय उपचार प्रदान करने के सभी प्रबन्ध कर लिए गए हैं और जिला प्रशासन को घायलों को हर सम्भव सहायता प्रदान करने के निर्देश दिए गए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने इस घटना पर शोक व्यक्त किया है।

कैप्टन अमरिंदर ने की पीएम मोदी से मुलाकात

नई दिल्ली. पंजाब के मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने बुधवार को प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी को विवादित खेती कानून रद्द करने और किसानों को मुफ़्त कानूनी सहायता श्रेणी में शामिल करने के लिए सम्बन्धित कानून में संशोधन करने के लिए तुरंत कदम उठाने की अपील की है। मुख्यमंत्री ने बुधवार शाम को प्रधान मंत्री के साथ मुलाकात की व उनको दो अलग -अलग पत्र भी सौंपे। इस मौके पर मुख्यमंत्री ने मोदी को तीन खेती कानूनों का जायज़ा लेकर तुरंत रद्द करने के लिए कहा क्योंकि इन कानूनों के कारण पंजाब और

• खेती कानून रद्द करने व मुफ़्त कानूनी सहायता श्रेणी में किसानों को शामिल करने की मांग की

अन्य राज्यों के किसानों में बड़े स्तर पर गुस्सा पाया जा रहा है जो बीते साल 26 नवंबर से दिल्ली की सरहदों पर बैठे हैं।

बीते लंबे समय से चल रहे किसान आंदोलन जिसमें 400 किसानों और खेत कामगारों को अपनी जान गंवानी पड़ी, का ज़िक्र करते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि इस संघर्ष का पंजाब और मुल्क के लिए सुरक्षा के लिहाज़ से बड़ा ख़तरा खड़ा होने की संभावना है क्योंकि पाकिस्तान की शह प्राप्त भारत विरोधी ताकतें सरकार के प्रति किसानों की नाराज़गी का नाजायज लाभ उठाने की ताक में हैं। इस मुद्दे का चिरस्थायी हल ढूँढने के लिए भारत सरकार की तरफ से किसानों की जायज़ चिंताओं का जल्द हल किये जाने के लिए प्रधान मंत्री को दख़ल देने की अपील करते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि मौजूदा समय चल रहा किसान आंदोलन न सिर्फ़ पंजाब में आर्थिक सरगर्मियों को प्रभावित कर रहा है बल्कि इसका सामाजिक ताने -बाने पर भी प्रभाव पड़ने की संभावना है, ख़ास करके उस समय पर जब राजनैतिक पार्टियां और बाकी समूह अपन -अपने स्टैंड पर अड़े हुए हैं।

स्कूलों में रोज़ाना 10,000 आरटी-पीसीआर टैस्ट करने के आदेश

चंडीगढ़. राज्य में कोविड महामारी को काबू में रखने और इसके फैलाव की रोकथाम के लिए मुख्य सचिव विनी महाजन ने बुधवार को संबंधित विभागों को आरटी-पीसीआर टैस्टों की संख्या बढ़ाने व स्कूलों में रोज़ाना 10,000 आरटी-पीसीआर टैस्ट करने के निर्देश दिए। उन्होंने डिप्टी कमिश्नरों को कहा कि कोविड की रोकथाम के लिए टीके के दोनों डोज़ लगवाने वाले टीचिंग और नॉन-टीचिंग स्टाफ को ही स्कूल आने की आज्ञा दी जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि रोज़ाना 40,000 सैंपल लेने के लक्ष्य को निश्चित रूप से पूरा किया जाए और अगर कोविड के मामले बढ़ते हैं तो टेस्टिंग में और तेज़ी लाई जाए।

स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं स्कूल शिक्षा के वरिष्ठ अधिकारियों और सभी डिप्टी कमिश्नरों के साथ राज्य में कोविड के हालातों की समीक्षा सम्बन्धी मीटिंग की अध्यक्षता करते हुए मुख्य सचिव ने पड़ोसी राज्यों, जहां वायरस के मामले फिर से बढ़ रहे हैं, से पंजाब में लोगों के आने-जाने पर चिंता ज़ाहिर की और आगामी त्योहारों के सीज़न के मद्देनज़र अधिकारियों को पॉज़िटिविटी दर पर नजर रखने के लिए कहा।

हादसे को न्यौता देता धंस रहा फ्लाई ओवर...

• **संभल कर चले :** नेशनल हाईवे नंबर 44 जालंधर सरब मल्टीप्लेक्स के पास फ्लाईओवर की सड़क धंसी, किसी भी वक़्त हो सकता है बड़ा हादसा।

पंजाब दिन-ब-दिन बन रहा है मौत का कुआं

क्या पंजाब में इंटेलिजेंस विभाग फेल हो चुका है?

युवाओं को गैंगस्टर बता पुलिस झाड़ रही अपना पल्ला

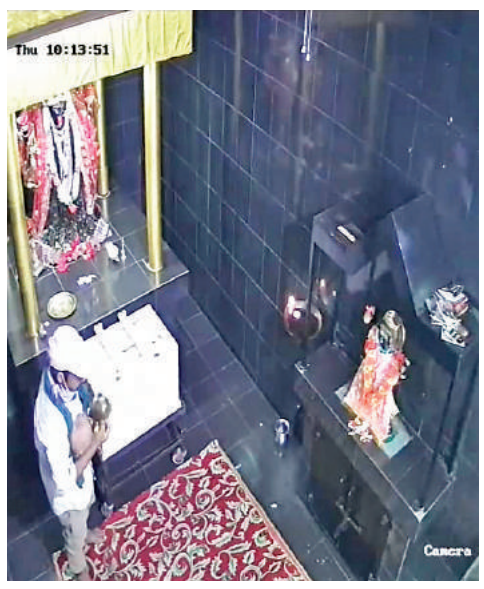
• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

पंजाब में पिछले कई महीनों से आपराधिक घटनाएं कम करने में पंजाब पुलिस विफल साबित हो रही है। जिसका मुख्य कारण है अपराधियों के दिल में पुलिस प्रशासन का डर का ना होना।

यहां आए दिन कोई न कोई वारदात देखने-सुनने को मिल रही है। हालात इतने खतरनाक हो गए हैं कि सैर पर गए व्यक्ति घर वापिस आएगा या नहीं यह बताना मुश्किल हो गया है।

जिसका मुख्य कारण हर दूसरे-तीसरे दिन पंजाब में गोली चलने की घटनाओं

क्राईम रिपोर्ट



• नशापूर्ति के लिए मंदिर में चोरी करता युवक।

• महिला का पर्स झपटकर बाईक पर भागते लूटेरे।

गुरलाल सिंह पहलवान

सुखमीत डिप्टी

विक्की मिड्डू खैहरा

• राजनीति से पनपी रंजिश के कारण गोली मार हत्या किए गए युवक।

का होना, नशे तस्करों पर पूरी तरह से नकेल न कस पाना अथवा दिन दिहाड़े चोरी, लूटपाट की घटनाओं का आम होना।

पहले ऐसी आपराधिक घटनाएं उत्तर प्रदेश या बिहार जैसे राज्यों में सुनने को मिलती थी और लोगों को उन शहरों या गांवों में जाने से डर लगता था कि कहीं उनके या उनके पारिवारिक सदस्यों के साथ कोई आपराधिक घटना न हो जाए।

वहीं पंजाब में लोगों को पुलिस प्रशासन पर सुरक्षा को लेकर पूरा विश्वास था। परंतु आए दिन पंजाब के शहरों और गांवों में आपराधिक घटनाएं बढ़ती ही जा रही है। जिसको देखकर पंजाब में लोग अब अपने आप को सुरक्षित नहीं मान रहे। वैसे पंजाब के लोगों का रूझान काफी समय से विदेशों की तरफ है इसका एक कारण पंजाब में बढ़ रही आपराधिक घटनाओं में इजाफा का होना भी है। पंजाब के हर दूसरे घर से किसी न किसी का पारिवारिक सदस्य विदेशों में जाकर बसा हुआ है उनके पीछे उनका परिवार भी वहीं जाने की तैयारी कर रहा है।

जिक्रयोग्य है कि पिछले कुछ समय से पंजाब में कई आपराधिक प्रवृति के लोग आपसी रंजिश के कारण एक-दूसरे को मारकर भाग निकलने में कामयाब हुए हैं। इसमें पुलिस द्वारा इंडियन पीनल कोड 1860 की धारा 302 के अन्दर मामला भी दर्ज कर लिया जाता है। यह धारा किसी को जान से मारने के बाद पुलिस द्वारा लगाई जाती है। लेकिन अपराध करने वाले व्यक्ति यह जानता है कि सबूत व गवाह के अभाव में उन्हें कुछ ही दिनों में जमानत मिल जाएगी। दूसरी तरफ नशा तस्करी करने वाले लोगों तक पुलिस नहीं पहुंच पा रही। क्यूंकि ज्यादातर इस काम में रसूखदार लोग जिनकी पहुंच ऊपर तक है। वहीं लूटपाट व चोरी जैसे ज्यादातर मामलों में वह नौजवान पीढ़ी शामिल है जो देश के भविष्य बन सकते थे लेकिन पंजाब में रसूखदार नशों के सौदागरों ने उन्हें नशे की दलदल में इस कदर फंसा रखा है कि वह कोई भी आपराधिक घटना को अंजाम देने को मजबूर हैं। लूटपाट व चोरी जैसी घटना तो बहुत छोटी बात है।

नशा खरीदने के लिए उन्हें कहीं से पैसे नहीं मिलते तो वह बैंक डकैती, महिलाओं से चेन स्नैचिंग, मोबाइल फ़ोन, महंगी वस्तुओं जिन्हें बेचकर मोटी रकम मिल जाए की छीना-झपटी अब आम बात है। इनके हौसले इतने बुलंद है कि घर के बाहर बैठे बुजुर्गों से पता पूछने के बहाने अकेले देख वारदात को अंजाम देने लगे हैं। शिकायत करने पर पुलिस द्वारा पहले ही कह दिया जाता है कि कोई छोटे-मोटे नशेड़ी होंगे और मामला दर्ज करने में कई दिन लगा दिए जाते हैं। अगर मामला दर्ज कर अपराधी को पकड़ भी लिया जाए नशे के आदी व्यक्ति बाहर आकर दोबारा ऐसी वारदातें फिर करने लगते हैं।

गौरतलब है कि जब भी पुलिस द्वारा किसी बड़ी वारदात को हल करके प्रेस कांफ्रेंस की जाती है उसमें पकड़े गए अपराधियों पर अलग-अलग शहरों और थानों में कई मामले पहले से ही दर्ज होते हैं। क्यों नहीं पुलिस द्वारा इन अपराधों में लिप्त व्यक्तियों पर जमानत पर छूटने के बाद नजर रखी जाती। ताकि दोबारा से वे नई वारदातों को अंजाम देने से पहले यह ख्याल उनके मन में आए कि पुलिस कि निगाह हर वक्त उनपर है।

समय रहते पंजाब में पुलिस द्वारा हो रही घटनाओं व नशीली वस्तुओं के सौदागरों को न रोका गया तो वह दिन दूर नहीं जब लोग विवश होकर सड़कों पर उतर आएंगे।

स्थिति खतरनाक...

नशे के लिए कत्ल, लूटपाट, चोरी बहुत छोटी बात

नशा तस्करी करने वाले लोगों तक पुलिस नहीं पहुंच पा रही। क्यूंकि ज्यादातर इस काम में रसूखदार लोग जिनकी पहुंच ऊपर तक है। वहीं लूटपाट व चोरी जैसे ज्यादातर मामलों में वह नौजवान पीढ़ी शामिल है जो देश के भविष्य बन सकते थे लेकिन पंजाब में रसूखदार नशों के सौदागरों ने उन्हें नशे की दलदल में इस कदर फंसा रखा है कि वह कोई भी आपराधिक घटना को अंजाम देने को मजबूर हैं। लूटपाट व चोरी जैसी घटना तो बहुत छोटी बात है।

यात्रा के लिए बेहद खुबसूरत डेस्टिनेशन है दार्जिलिंग

दार्जिलिंग पश्चिम बंगाल राज्य के उत्तर में स्थित है और पूर्वी हिमालय की तलहटी में स्थित है। दार्जिलिंग के जिलों की सीमाएं बांग्लादेश, भूटान और नेपाल जैसे देशों के साथ मिलती हैं। यह समुद्र तल से 2134 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है और विभिन्न बौद्ध मठों और हिमालय की शक्तिशाली चोटियों से घिरा हुआ है। यहां की वादियां बेहद मनमोहक हैं और यह एक प्रसिद्ध हिल स्टेशन है। दार्जिलिंग सिर्फ चाय के कारण विश्वभर में प्रसिद्ध नहीं है बल्कि अपनी खूबसूरती के कारण भी यह शहर दुनियाभर के पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करता है। यहां के ज्यादातर निवासी बौद्ध हैं और दार्जिलिंग में ज्यातार नेपाली एवं बंगाली भाषा बोली जाती है। दार्जिलिंग में घूमने की कई जगहें तो मौजूद हैं ही, साथ में यहां शॉपिंग करने का भी अच्छा विकल्प मौजूद है। यही कारण है कि हर महीने लाखों लोग दार्जिलिंग की सैर करने पहुंचते हैं।

जापानी मंदिर

दार्जिलिंग सिटी

नेचर व्यू

बतासिया लूप

• **जालंधर ब्रीज.** स्पेशल स्टोरी

दार्जिलिंग के बारे में रोचक तथ्य
दार्जिलिंग की उत्पत्ति दो तिब्बती शब्दों दोरजे और लिंग से हुई है। दोरजे वज्र का प्रतीक है जबकि लिंग का अर्थ है क्षेत्र या स्थान। इसलिए दार्जिलिंग आकाश में वज्रपात होने या तेज बिजली चमकने के लिए प्रसिद्ध है। दार्जिलिंग का रंगित घाटी रोपवे एशिया का सबसे बड़ा रोपवे है। इस रोपवे से यात्रा करते समय आप खुद को बादलों के बीच पाएंगे और नीचे हरे भरे चाय के बागानों का नजारा भी आप रोपवे से देख सकते हैं जो काफी मनमोहक होता है। दार्जिलिंग रेलवे अपने दो फुट संकीर्ण गेज ट्रैक के कारण "टॉय ट्रेन" के नाम से प्रसिद्ध है। टॉय ट्रेन की सवारी की सुविधा सिर्फ दार्जिलिंग में ही उपलब्ध है जिसके कारण यह विशेष माना जाता है। टॉय ट्रेन बेहद धीमी गति से चलती है जिससे आप दार्जिलिंग की सुंदरता और प्राकृतिक दृश्यों को अच्छे से निहार सकते हैं। आपको बता दें कि दार्जिलिंग हिमालयन रेलवे को 1919 में यूनेस्को ने विश्व धरोहर घोषित किया था। दार्जिलिंग में टाइगर हिल से आप कंचनजंगा पर्वत के शीर्ष पर सूरज की पहली किरण से टकराने का विस्मयकारी दृश्य देख सकते हैं। उगते सूरज के खूबसूरत नजारे के साथ ही यह बर्फ के बदलते रंगों के लिए भी प्रसिद्ध है। दार्जिलिंग में एक ऐतिहासिक वेधशाला पहाड़ी पर स्थित है और आप इस पहाड़ी की चोटी से नेपाल, भूटान, तिब्बत और सिक्किम की झलक भी देख सकते हैं। चाय प्रेमियों के लिए दार्जिलिंग एक स्वर्ग है। यहां तक कि अगर आप चाय के शौकीन नहीं हैं, तो आप हैप्पी वैली टी एस्टेट जैसी विशाल चाय बागानों की सैर कर सकते हैं। आप दार्जिलिंग के स्थानीय लोगों के साथ दोस्ताना व्यवहार करके यहां की सम्पदाओं के आसपास की असंख्य कहानियों और भूतों की कहानियों को सुन सकते हैं। खुशबूदार दार्जिलिंग चाय की एक चुस्की लेना लोग कभी नहीं भूलते। दार्जिलिंग संस्कृतियों और धर्मों दोनों में बहुत विविध है। जिसके कारण यहां का बाजार बहुत विस्तृत है। आप दार्जिलिंग से स्थानीय हस्तकला, मौजूदा संस्कृतियों के विभिन्न कपड़े, बौद्ध कलाकृतियाँ, तिब्बती कालीन और बहुत कुछ खरीद सकते हैं। इसके अलावा दार्जिलिंग चाय और हिमालयन शहद भी बहुत प्रसिद्ध है। कितने दिनों के लिए दार्जिलिंग आएं
दार्जिलिंग में घूमने लायक कई पर्यटन स्थल मौजूद हैं। इसलिए आपको कम से कम तीन दिन के टूर की योजना बनाकर ही यहां आना चाहिए। तीन दिनों में आप यहां के बहुत से स्थलों को देख सकते हैं। लेकिन यदि आप दार्जिलिंग की हिल्स बहुत अच्छे से घूमना और देखना चाहते हैं तो आपको पांच दिनों की प्लानिंग करके आना चाहिए। पहले दिन रात में आराम करने के बाद अगले दिन सुबह से आपकी घूमने की यात्रा शुरू हो जाती है।

कैसे पहुंचे

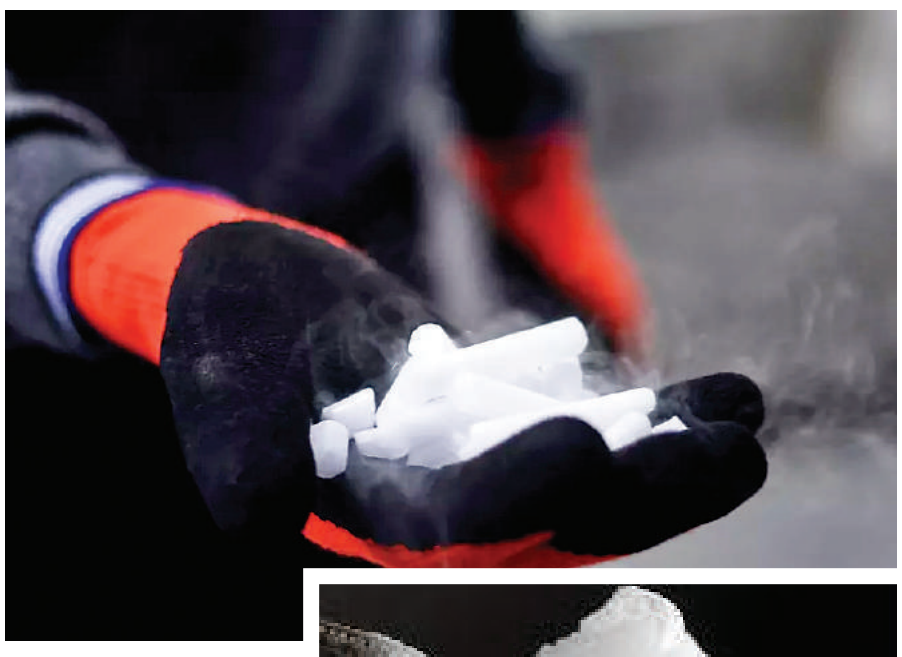
हवाई मार्ग : दार्जिलिंग का निकटतम एयरपोर्ट बागडोगरा है जो यहां से 88 किलोमीटर दूर है। एयरपोर्ट से लगभग साढ़े तीन घंटे की यात्रा के बाद दार्जिलिंग पहुंचा जा सकता है। बागडोगरा एयरपोर्ट देश के मेट्रो शहरों के एयरपोर्ट से हवाई मार्ग द्वारा जुड़ा है। इसलिए आप प्लेन से यहां पहुंच सकते हैं।

रेलवे मार्ग : न्यू जलपाईगुड़ी यहां का निकटतम रेलवे स्टेशन है और दार्जिलिंग से लगभग 88 किलोमीटर की दूरी पर है। एनजेपी देश के सभी प्रमुख शहरों से भी जुड़ा हुआ है, इस जंक्शन पर उत्तर-पूर्वी राज्यों के लिए जाने वाली अधिकांश ट्रेनें रुकती हैं। इसके बाद आप यहां से ढाई से तीन घंटे में बस या टैक्सी द्वारा दार्जिलिंग पहुंच सकते हैं।

बस मार्ग : दार्जिलिंग, मिरिक और कलिम्पोंग पहुंचने के लिए तेनजिंग नोर्गे बस टर्मिनस, सिलीगुड़ी से बस सेवाएं उपलब्ध हैं। यदि आप दार्जिलिंग बस से जाना चाहते हैं तो आपको पहले सिलीगुड़ी पहुंचना होगा। इसके बाद आप सीट शेयरिंग बसों या जीप से लगभग तीन से साढ़े तीन घंटों में दार्जिलिंग पहुंच सकते हैं।

सूखी बर्फ, छूना है मना

आजकल ड्राई आईस का इस्तेमाल बढ़ रहा है। सामान्य बर्फ जैसी दिखने वाली ये बर्फ गीली नहीं होती है और पिघलती है तो भी पानी नहीं होता है। वहीं, ठंडक में सामान्य बर्फ से कई गुना आगे होती है।



• **जालंधर ब्रीज.** नॉलेज

आपने देखा होगा कि आजकल सामान्य बर्फ के स्थान पर दूसरी तरह की बर्फ का इस्तेमाल किया जाता है। जैसे आप ऑनलाइन आइसक्रीम ऑर्डर करते हैं और आपके घर आने तक यह आइसक्रीम को ठंडा रखने के लिए अब ड्राई आइस का इस्तेमाल किया जाता है। यह एकदम सूखी बर्फ की तरह होती है और यह पानी से बनाई हुई नहीं होती है। यह काफी उपयोगी तो है, लेकिन यह काफी खतरनाक भी है। ऐसे में जानते हैं कि यह सूखी बर्फ बनती कैसे है और किस वजह से इसे खतरनाक भी माना जाता है। जानते हैं इस सूखी बर्फ से जुड़ी हर एक बात...

क्या होती है सूखी बर्फ या ड्राई आइस?

सूखी बर्फ को अंग्रेजी में ड्राई आइस कहते है। यह एक तरह से कार्बन डाई ऑक्साइड का ठोस रूप होता है। इसकी खास बात ये है कि यह काफी ठंडी होती है। अगर घर वाली नॉर्मल बर्फ की बात करें तो उसका तापमान माइनस 2-3 होता है, लेकिन इसकी सतह का तापमान माइनस 80 डिग्री तक होता है। यह सामान्य बर्फ की तरह गीली नहीं होती है। वैसे तो इसे छूने से मना किया जाता है, लेकिन अगर आप देखेंगे तो यह पूरी तरह से सूखी होती है। सामान्य बर्फ तो ज्यादा तापमान में आने पर पिघलने लगती है और उसका पानी बन जाता है। लेकिन साथ सिस्टम थोड़ा गलत होता है। सब यह ज्यादा तापमान के संपर्क में आती है तो यह पिघलकर पानी बनने की बजाय धुआं बनकर उड़ने लगती है यानी यह गैस के रुप में पिघलती है।

कैसे बनाई जाती है ये बर्फ?

इस बर्फ को बनाने के लिए पहले कार्बन डाई ऑक्साइड को 109 डिग्री फॉरेनाइट तक ठंडा करके कम्प्रेस किया जाता है, जिससे यह गैस बर्फ बन जाती है और इसकी शेप छोटे या बड़े टुकड़े में कंवर्ट कर दी जाती है।

कहां होता है इस्तेमाल?

अब इसका इस्तेमाल कूलिंग एजेंट के रुप में किया जाता है और अब तक मेडिकल से लेकर फूड इंडस्ट्री तक इसका इस्तेमाल हो रहा है। कई फोटो शूट, थियेटर में इसका इस्तेमाल होता है। दरअसल, जब ड्राई आइस को गर्म पानी में डालते हैं तो इसमें धुआं निकलती है और फिर उस एरिया में ये बर्फ जैसा लगने लगता है। इसका इस्तेमाल बादल, कोहरे आदि का इफेक्ट देने के लिए किया जाता है।

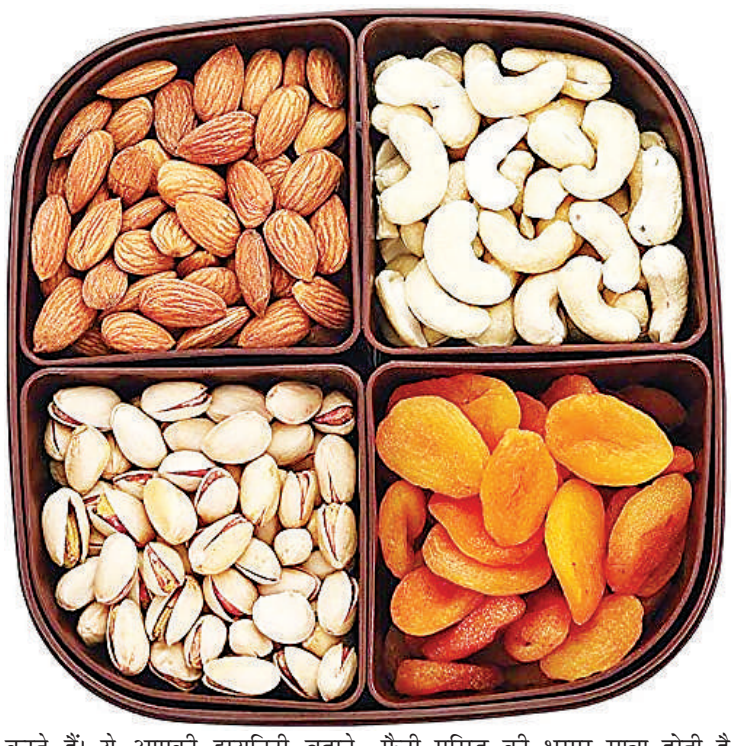
क्यों होती है खतरनाक?

वैसे तो इसमें कार्बन डाइ ऑक्साइड होती है तो ये इतनी खतरनाक नहीं होती है। हालांकि, यह काफी ज्यादा ठंडी होती है, इस वजह से इससे शरीर की कोशिकाएं मरने लगती है। ऐसे में इसे सीधे छूने के लिए मना किया जाता है। साथ ही कहा जाता है कि इसे एयर टाइट बॉक्स में नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इससे गैस निकलती रहती है और गैस की वजह से इसमें विस्फोट भी हो सकता है, इसलिए इसे संभलकर इस्तेमाल लेना चाहिए।

इम्युनिटी बढ़ाने के लिए डाइट में शामिल करें ये नट्स, बीमारियों से रहेंगे दूर

कोरोना काल में इम्युनिटी को मजबूत करने पर बहुत जोर दिया गया है। इसके लिए कई लोग तरह तरह के काढ़ा का सेवन करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं नट्स खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

• **जालंधर ब्रीज.** डाईट एक्सपर्ट



अगर हम पौष्टिक और इम्युनिटी बूस्टिंग फूड के बारे में बात करते हैं तो सबसे पहले दिमाग में नट्स आते हैं। ये हेल्दी स्नैक्स होता है जिसे आप विभिन्न चीजों में डालकर खा सकते हैं। हम नट्स का इस्तेमाल खाने में स्वाद बढ़ाने के लिए करते हैं। क्योंकि ये पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है। काजू, बादाम और अखरोट सेहत के लिए है बहुत फायदेमंद होते हैं। आइए जानते हैं इम्युनिटी बढ़ाने के लिए डाइट में किन चीजों को शामिल करना चाहिए।

बादाम : बादाम में कई तरह के पौष्टिक तत्व होते हैं। इसमें प्रोटीन और मिनरल्स की भरपूर मात्रा होती है। इसमें विटामिन ई और एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं जो फ्री रेडिकल्स से त्वचा को बचाने का काम करते हैं। इसमें आयरन होता है जो इम्यून सिस्टम को मजबूत रखता है। हर सुबह 5 से 6 बादाम भिगोकर खाएं। ये आपको गंभीर बीमारियों से दूर रखने में मदद करता है।

अखरोट : ब्रेन को हेल्दी रखने के लिए ज्यादातर लोग अखरोट का सेवन करते हैं। ये आपकी इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करता है। इसमें ओमेगा -3 फैटी एसिड की भरपूर मात्रा होती है जो हृदय और कैंसर जैसी बीमारियों से दूर रखता है। ये आपकी इम्युनिटी और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा आंखों और दिमाग के लिए फायदेमंद होता है।

काजू : मानसून में वायरल इंफेक्शन होना आमबात है। अगर आप इस मौसम में बीमार नहीं होना चाहते हैं तो रोजाना काजू का सेवन करें। इसमें कॉपर, आयरन होता है जो रेड सेल्स को बढ़ाने का काम करता है और इम्युनिटी मजबूत करने में मदद करता है। अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो स्नैक्स में काजू का सेवन कर सकते हैं। नट्स में मैंगनीशियम, जिंक और एंटी ऑक्सीडेंट समेत कई तरह के पौषक तत्व होते हैं जो आपको स्वस्थ रखने में मदद करता है।

पिस्ता : कई लोग पिस्ता का इस्तेमाल नहीं करते हैं। लेकिन सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इस नमकीन और स्वादिष्ट नट्स में अर्जिनिन और विटामिन बी-6 की मात्रा के कारण स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। ये शरीर में ब्लड फ्लो को नियंत्रित रखता है। ये आपकी इम्युनिटी को बढ़ाने में मदद करता है। अर्जिनिन पुरुषों में इरेक्टाइल डाइसफंशन को कम करने में मदद करता है और विटामिन बी-6 महिलाओं में पीएमएस के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

मॉनसून में इम्युनिटी बढ़ाने के लिए पिएं तुलसी-हल्दी का काढ़ा

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ एक्सपर्ट

भारत में कोविड-19 की दूसरी लहर के गंभीर रूप से प्रभावित होने के बाद, तीसरी लहर का डर लोगों के मन में मंडरा रहा है। इस कठिन समय के दौरान, एक चीज जो हर कोई हासिल करना चाहता है वो है इम्युनिटी। मॉनसून का मौसम कई कीटाणुओं और बीमारियों को साथ लाता है। कमजोर इम्युनिटी वाले लोगों को इस मौसम में बीमार पड़ने का सबसे ज्यादा खतरा होता है। अपने दैनिक आहार में हेल्दी फूड्स को शामिल करने और इस मौसम में बाहर के खाने से बचने का सुझाव दिया जाता है।

मौसमी बीमारियों से लड़ने के लिए सबसे प्रभावी चीजों से एक तुलसी और हल्दी का मिश्रण है। ये इम्युनिटी को मजबूत करता है। ये गले की खराश दूर करने में मदद करता है।

इस आसान काढ़ा को बनाने के लिए किन चीजों की जरूरत होगी

आधा चम्मच हल्दी
तुलसी के पत्ते - 8-12

शहद - 2-3 चम्मच
लौंग - 3-4
दालचीनी स्टिक - 1

ड्रिंक कैसे बनाते हैं

एक पैन लें और इसमें एक गिलास पानी डालें।अब इसमें हल्दी पाउडर, तुलसी के पत्ते, लौंग और दालचीनी डालें। मिश्रण को 15 मिनट तक उबलने दें। फिल्टर पानी का इस्तेमाल जरूर करें। 15 मिनट बाद पानी को छान लें और गुनगुना कर लें। स्वाद बढ़ाने के लिए आप इसमें थोड़ा सा शहद मिला सकते हैं। इम्युनिटी में सुधार और सर्दी और फ्लू को ठीक करने के लिए आप इस काढ़े को एक से दो दिन पी सकते हैं।

काढ़ा पीने के स्वास्थ्य लाभ

डायबिटीज के रोगी अपने ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रण में रखने के लिए इस ड्रिंक का सेवन कर सकते हैं। ये आपके शरीर को टॉक्सिन से छुटकारा दिलाने में मदद करता है। ये इम्युनिटी में सुधार करता है। ड्रिंक के सेवन से कब्ज और लूज मोशन से जुड़ी समस्याएं भी दूर हो सकती हैं।

ये आपको सर्दी और गले की खराश से राहत दिलाता है।

तुलसी-हल्दी के फायदे

आयुर्वेद में तुलसी स्वास्थ्य लाभों के लिए जानी जाती है। ये सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। इसमें एंटीबायोटिक, एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-कार्सिनोजेनिक जैसे गुण होते हैं। ये कई स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने का काम करती है।

हल्दी में करक्यूमिन नाम के एंटी इफ्लेमेटरी और एंटी ऑक्सीडेंट की भरपूर होता हैं। जो इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट कोशिकाओं को ठीक करन में मदद करता है। हल्दी में एंटी इंफेलेमटरी गुण होते हैं जो सूजन को कम करने में मदद करता है। आप हल्दी का इस्तेमाल जोड़ों के दर्द से छुटकारा पाने के लिए कर सकते हैं।

नॉलेज न्यूज

क्या है ये यूट्यूब शार्ट्स, जिससे आसानी से कमा सकते हैं पैसे! करना होगा है ये काम

अब यूट्यूब पर शॉर्ट्स वीडियो भी काफी चलन में है, जिन्हें देखने में लोग काफी टाइम स्पेंड कर रहे हैं। अभी तक यू-ट्यूब आपके लिए एक जानकारी पाने या एंटरटेनमेंट का साधन होगा, लेकिन अब ये कमाई का जरिया भी बन सकता है। जी हां, आप यूट्यूब के जरिए भी अच्छा पैसा कमा सकते हैं। हाल ही में, यू-ट्यूब कंटेट क्रिएटर्स को ज्यादा पैसे कमाने का मौका दे रहा है। इसके लिए यू-ट्यूब ने साल 2021-22 के लिए 100 मिलयन फंड की घोषणा की है।

बताया जा रहा है कि ये फंड यू-ट्यूब शॉर्ट्स के लिए है, जिसमें कंटेंट क्रिएटर्स को पैसा दिया जाएगा। अगर आपको भी वीडियो बनाने का शौक है और आपको लगता है कि आपके वीडियो लोगों को पसंद आने वाले हैं तो आप भी इस यू-ट्यूब शॉर्ट्स के जरिए अच्छा पैसा कमा सकते हैं। ऐसे में जानते हैं कि आखिर शॉर्ट्स वीडियो क्या है और इससे कैसे बनाया जाता है और इससे किस तरह से कमाई की जा सकती है।

क्या है शॉर्ट वीडियो?

शॉर्ट वीडियो मतलब छोटे वीडियो यानी 1 मिनट से भी कम समय के वीडियो। पहले शॉर्ट वीडियोज के लिए भारत में टिकटॉक था, लेकिन इस पर बैन लगने के बाद इंस्टाग्राम रील्स और यूट्यूब शॉर्ट्स ने इसकी जगह ले ली। इसमें 60 सेकेंड तक का वीडियो अपलोड कर सकते हैं। यह वीडियो 9/16 के फॉर्मेट में होना चाहिए। यह इंस्टा रील्स की तरह ही होते हैं, जिसमें लोग अलग तरह के वीडियो क्रिएट करते हैं और लोग उन्हें देखते हैं।

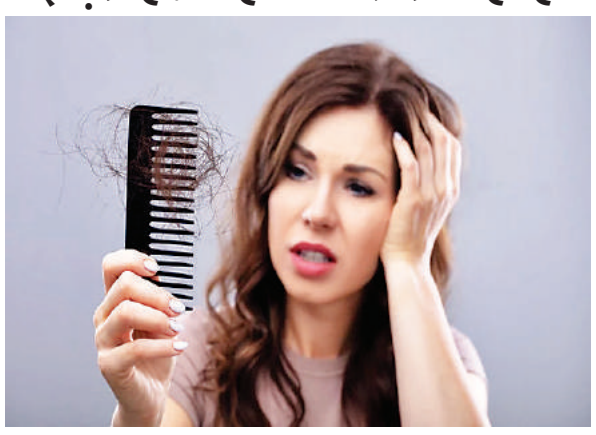
कैसे बना सकते हैं ये वीडियो?

ऐसे वीडियो बनाने के लिए आपको यू-ट्यूब ऐप्लीकेशन में नीचे दिख रहे प्लस बटन (क्रिएट बटन) पर क्लिक करना होगा। इसके बाद आप इसमें वीडियो अपलोड भी कर सकते हैं और सीधे बना भी सकते हैं। यहां प्लस पर क्लिक करने के बाद आपको कई ऑप्शन मिलते हैं, जिसमें आप अपने हिसाब से म्यूजिक आदि डालकर या कोई इफेक्ट डालकर वीडियो एडिट भी कर सकते हैं। वीडियो बन जाने के बाद ओके करना होगा, इसमें टाइटल आदि जानकारी देनी होगी। इसके बाद आपका वीडियो बन जाएगा, जिसे आप अपलोड कर सकते हैं।

कैसे होती है कमाई?

यू-ट्यूब शॉर्ट्स के जरिए पैसे कमाने के लिए आपको मॉनिटाइजेशन क्राइटेरिया को पूरा करना होगा, जो आपके लाइक्स और रीच पर निर्भर करता है। इसके बाद यूट्यूब की ओर से आपके वीडियो के प्रदर्शन के आधार पर यू-ट्यूब की ओर से पैसे दिए जाएंगे।

बारिश के मौसम में बाल ज्यादा क्यों झड़ते हैं? कहीं बीमारी तो नहीं है



अक्सर महिलाओं को बारिश के मौसम में ज्यादा बाल झड़ने की समस्या हो जाती है। माना जाता है कि मॉनसून में 30 फीसदी तक बालों का झड़ना बढ़ जाता है। बहुत कम लोग ऐसे होंगे, जिन्हें मॉनसून या बरसात का मौसम पसंद नहीं होगा। हर कोई इस मौसम का इंतजार करता है और इसे फेस्टिवल की तरह सेलिब्रेट करता है। लेकिन, कई लोगों को इस सीजन में काफी मुश्किलें भी होती हैं और उनमें से एक है बालों का झड़ना। अक्सर महिलाएं बारिश के मौसम में बाल झड़ने की दिक्कत से परेशान रहती है। बहुत से लोग इस बारे में जानते हैं कि यह सामान्य है, लेकिन इस बात से परेशान रहते हैं कि आखिर कितने हेयर फॉल को सामान्य माना जाए।

ऐसे में आज हम आपको बताते हैं कि आखिर कितने हेयर फॉल को आपको सामान्य मानना चाहिए और कह इसके लिए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। साथ ही जानते हैं कि आखिर क्यों मॉनसून में बाल ज्यादा झड़ते हैं? अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो आपके लिए ये आर्टिकल काम का है...

मॉनसून में कितने बाल झड़ना है सामान्य?

ट्वीक इंडिया की एक रिपोर्ट के अनुसार, डॉक्टर्स का मानना है कि अगर एक दिन में 50-100 बाल झड़ रहे हैं तो यह सामान्य है। वहीं, अगर मॉनसून की बात करें तो यह संख्या ज्यादा बढ़ सकती है और 200 बाल भी रोज झड़ सकते हैं। माना जाता है कि मॉनसून में 30 फीसदी तक बालों का झड़ना बढ़ जाता है और इसलिए अगर आपके साथ भी ऐसा है तो आप खुद को अकेला ना समझें। ऐसो होना सामान्य है।

कैसे पता लगाएं कोई बीमारी तो नहीं?

आपको बताया कि मॉनसून में कितना हेयर फॉल होना सामान्य है। अगर आपके इससे भी ज्यादा बाल झड़ रहे हैं तो आप डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं। वैसे ध्यान में रखना चाहिए कि 30 फीसदी तक हेयर फॉल सामान्य बात है। इसलिए आपको घबराने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन आप इस पर नज़र रखें कि आपके बाल कितने झड़ रहे हैं। दरअसल, कई ऐसे उपाय हैं, जिनसे इन्हें रोका जा सकता है।

मॉनसून में क्यों झड़ते हैं ज्यादा बाल?

मगर सवाल ये भी है कि आखिर मॉनसून के दौरान इतने ज्यादा बाल क्यों झड़ते हैं। इसकी वजह ये है कि बारिश की वजह से वातावरण में नमी रहती है और इससे वातावरण के हाई मॉइश्चर की वजह से बाल की जड़ें ज्यादा हाईड्रोजन ऑब्जर्व करती है। इससे हमारे बालों के टूटने की संभावना ज्यादा हो जाती है, क्योंकि यह बालों को नाजुक बना देता है। साथ ही बताया जाता है कि नमी से बालों में नैचुरल ऑइल भी खत्म होता, जिससे जड़ें कमजोर हो जाती हैं। इसके अलावा ज्यादा नमी से बालों में और भी कई दिक्कतें होती हैं।

चीन कैसे करता है दुनिया पर साइबर हमला अमेरिका ने बताई ड्रैगन की पूरी कहानी...।

चीन के पास इस तरह के साइबर हमलों को अंजाम देने के लिए एक अलग फोर्स है, जिसे पीएलए- एसएसएफ कहते हैं। पीएलए-एसएसएफ का मतलब होता है पीपुल्स लिबरेशनआर्मी - स्ट्रैटेजिक सपोर्ट फोर्स जिसे जनरल रैंक का एक ऑफिसर लीड करता है।

अमेरिकी। भारत समेत दुनिया की कई सेनाओं पर इस समय साइबर हमले का खतरा बढ़ता जा रहा है। जहां भारत ने एक तरफ डिफेंस साइबर एजेंसी (DCA) को शुरू करने का मन बना लिया है, तो वहीं अमेरिका जैसे देश के पास पहले से ही साइबर वॉर से निबटने के लिए एक सेना है। एक प्रतिष्ठित अमेरिकी ऑर्गनाइजेश की तरफ से बताया गया है कि आखिर चीन कैसे साइबर हमला करता है और किसी देश को अपना निशाना बनाता है। इस रिपोर्ट को साइबर वॉरफेयर के लिए काफी अहम माना गया है।

कई देशों ने लगाए हैं चीन पर आरोप : अमेरिका के मैसाचुसेट्स स्थित साइबर सिक्योरिटी कंपनी रिकॉर्डेड फ्यूचर ने अपनी रिपोर्ट में इस बात की पूरी जानकारी दी थी कि आखिर चीन कैसे साइबर हमले को अंजाम देता है। रिकॉर्डेड फ्यूचर एक साइबर सिक्योरिटी कंपनी है जो विभिन्न देशों के इंटरनेट का इस्तेमाल कर उनका अध्ययन करती है। आपको बता दें कि अमेरिका की इंटलीजेंस एजेंसी एफबीआई ने चीन को अब तक का सबसे बड़ा खतरा करार दिया है।

अमेरिका के अलावा आस्ट्रेलिया, वियतनाम, ताइवान जैसे देशों ने भी चीन पर तरह-तरह के साइबर हमले के आरोप लगाए हैं। आखिर ऐसा क्या है चीन के पास जो वो किसी भी देश को आसानी से निशाना बना लेता है। ऑब्जर्वर रिसर्च फाउंडेशन के कार्तिक बोमाकांतिक ने भारत और चीन के साइबर आर्मी पर एक रिसर्च पेपर लिखा है। इसके मुताबिक चीन के पास इस तरह के साइबर हमलों को अंजाम देने के लिए एक अलग फोर्स है, जिसे पीएलए- एसएसएफ कहते हैं।

साइबर हमले के लिए पूरी एक फौज : पीएलए-एसएसएफ का मतलब पीपुल्स लिबरेशनआर्मी - स्ट्रैटेजिक सपोर्ट फोर्स। साल 2015 में चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग के सेना में कई बदलाव किए थे। उसी दौरान इसकी स्थापना की गई थी। एसएसएफ इस तरह के हमलों को अंजाम देने के लिए पूरी तरह सक्षम है। सिक्योरिटी ट्रेल्स, टूल्स और एनालिटिक्स इंफोर्मेशन सिस्टम का सहारा लेकर वो ऐसा करते हैं। इस फोर्स में कितने लोग शामिल है, हेड कौन है इन सबकी पुख्ता जानकारी बाहर नहीं आती है। अनुमान के मुताबिक़ इस फोर्स में शामिल लोगों की संख्या हजारों में है।

जनरल रैंक के आफिसर होते हैं हेड : पीएलए के जनरल रैंक के अधिकारी इसके मुखिया होते हैं। इस फोर्स के तहत कुछ ऐसे लोग भी काम करते हैं जो एसएसएफ से सीधे नहीं जुड़े होते पर उनके इशारे पर काम करते हैं। वो हैकर्स भी हो सकते हैं, जिनका इस्तेमाल साइबर हमलों के लिए किया जाता है। इसलिए साइबर हमलों के बारे में बात करते हुए हमें इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि हो सकता है कुछ हमलों में एसएसएफ आर्मी के लोग सीधे शामिल ना हों। लेकिन कोई भी हमला उनकी मर्जी के बिना नहीं हो सकता है।

मैलवेयर और ट्रोजन सबसे बड़े हथियार : चीन मैलवेयर और ट्रोजन जैसे उपकरणों की मदद से साइबर हमलों को अंजाम देता है। मैलवेयर वो एक सॉफ्टवेयर होता है है जो किसी सिस्टम की जानकारी या आंकड़े की चोरी के लिए बनाया जाता है। यह प्रोग्राम संवेदनशील आंकड़े चुराने, उसे डिलीट कर देने, सिस्टम के काम करने का तरीका बदल देने और सिस्टम पर काम करने वाले व्यक्ति पर नजर रखने जैसी एक्टिविटी करता है। जबकि ट्रोजन एक तरह का मैलवेयर होता है जो सिक्योरिटी सिस्टम से परे जाकर बैक डोर बनाता है जिससे हैकर आपके सिस्टम पर नजर रख सकता है। यह खुद को किसी सॉफ्टवेयर की तरह दिखाता है और किसी टेम्पर्ड सॉफ्टवेयर में मिल जाता है।

आपको भले ही अजीब लगे, लेकिन नहाने का होता है ये सही टाइम... कई बीमारियां रहेंगी दूर!

अक्सर लोग सुबह उठाने के कुछ देर बाद ही नहाना पसंद करते हैं। कई लोग तो नहाने में और भी ज्यादा जल्दी करते हैं। दरअसल, हमें सिखाया भी जाता है कि सुबह जल्दी ही स्नान कर लेना चाहिए। साथ ही शाम को नहाने से मना किया जाता है और काफी लोग शाम में नहाने की प्रेक्टिस को गलत भी मानते हैं। मगर कुछ लोगों का कहना है कि लोग भले ही नहाए या ना नहाए, लेकिन उन्हें शाम को जरूर नहाना चाहिए।

इसलिए जरूरी है शाम में नहाना : कई रिपोर्ट्स का कहना है कि वैसे अक्सर लोग अपनी प्राथमिकताओं के आधार पर सुबह नहाते हैं, लेकिन शाम में नहाना आपकी सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद होता है। कई रिपोर्ट्स के अनुसार, अगर आप रात में नहा रहे हैं तो आप एकदम सही कर रहे हैं। दरअसल, रात में नहाना आपकी स्किन के लिए काफी फायदेमंद होता है। विशेषकर, गर्मियों या बारिश के मौसम में तो ऐसा करना काफी फायदेमंद होता है।

सुबह या शाम, नहाने के लिए क्या है बेहतर?

दरअसल, लंबे समय तक बाहर रहने से पूरे दिन में आपकी स्किन पर काफी मिट्टी, पसीने आदि चिपक जाते हैं इसलिए बिस्तर पर जाने से पहले खुद की बॉडी को अच्छे से साफ करना आवश्यक है।

शाम में नहाने के क्या हैं फायदे?

रात में सोने से पहले नहाना अच्छी आदतों में से एक है। यह आपके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करता है। दरअसल, गर्मी के कारण शरीर का तापमान बढ़ने के कारण रात में नहाना ब्लड प्रेशर को सही रखता है। साथ ही इससे गहरी नींद में भी मदद मिलती है और आप स्ट्रेस को काफी दूर रख सकते हैं। इससे आपके दिमाग, स्किन, शरीर को काफी फायदे होते हैं। ऐसे में रात में नहाना आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद हो सकती है।

एयरलाइन कंपनियां प्लेन में आपको सर्व करती हैं ज्यादा नमक और तीखा खाना, जानिए क्यों?

अक्सर आपने नोटिस किया होगा कि प्लेन में मिलने वाला खाना आपके घर के खाने से बहुत अलग होता है। इस खाने में जहां तेल की मात्रा ज्यादा होती है तो वहीं नमक और मसाले भी खूब पड़े होते हैं। तेल का तो कुछ कह नहीं सकते मगर नमक और मसाले की मात्रा ज्यादा होने की एक वजह है। फ्लाइट में आपको जो खाना सर्व किया जाता है, उसमें नमक और मसाले का ज्यादा होना किसी कैटरिंग वाले की गलती नहीं बल्कि यह जानबूझकर किया जाता है।

30,000 फीट की ऊंचाई पर होती है ये मुश्किल : कई लोग ऐसा सोचते हैं कि जो खाना एयरलाइंस कंपनियां देती हैं वो बिना स्वाद को और बेकार होता है क्योंकि नमक और मसाले भरपूर होते हैं। मगर ऐसा नहीं है। वैज्ञानिकों की मानें तो जब आप हजार फीट की ऊंचाई पर होते हैं तो हर चीज का फ्लेवर बदल जाता है, फिर वो चाहे आपका फेवरिट पास्ता हो या फिर वाइन। अमेरिकन एयरलाइंस के इन-फ्लाइट डाइनिंग एंड रिटेल के डायरेक्टर रस ब्राउन कहते हैं कि जब आप 30,000 फीट की ऊंचाई पर जाते हैं तो सबसे पहली चीज जिस पर असर पड़ता है वो है आपकी टेस्ट बड्स यानी स्वाद ग्रंथियां और सूंघने की क्षमता। खाने में मिलने वाला फ्लेवर इन दोनों को मिश्रण होता है।

मीठे और नमकीन में अंतर करना कठिन : जब आप एक दबाव वाले केबिन में इतनी ऊंचाई पर बैठते हैं तो नमक और मीठे में अंतर करना मुश्किल हो जाता है। आपकी फ्लाइट आपके खाने के स्वाद को बहुत हद तक प्रभावित करती है। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में एक्सपेरीमेंटल साइकोलॉजी के प्रोफेसर चार्ल्स स्पेंस कहते हैं कि हवा में जमीन में मुकाबले हर तरह के खाने और ड्रिंक्स का टेस्ट बहुत अलग होता है। उन्होंने कहा कि इसकी वजहें बहुत सी हो सकती हैं जैसे उमस का कम होना, हवा का दबाव कम होना और बैकग्राउंड से आता शोर।

आपकी 30 पीढ़ी गुजर जाएंगी लेकिन ये पौधा नहीं सूखेगा, जैसे-जैसे गर्मी बढ़ेगी और हरा होता रहेगा

नई खोज के लिए दिन-रात मेहनत करने वाले वैज्ञानिकों को एक अद्भुत सफलता हाथ लगी है। धरती पर मौजूद प्रत्येक सजीव वस्तु की उम्र की एक सीमा होती है। इसी कड़ी में पेड़-पौधों की विभिन्न प्रजातियां भी हैं, जो एक निश्चित समय के बाद मर जाते हैं। कहने का सीधा मतलब ये है कि एक समय के बाद सभी पेड़-पौधों का जीवन भी खत्म हो जाता है और उसमें जान नहीं रह जाती। लेकिन वैज्ञानिकों ने एक ऐसे पौधे का पता लगाया है, जिसकी उम्र के बारे में जानकर आप हैरान रह जाएंगे।

इस पौधे का नाम वेलविचिया बताया जा रहा है जिसकी उम्र हजारों साल है। मतलब एक इंसान की 30 पीढ़ियां गुजर जाएंगी लेकिन ये पौधा नहीं सूखेगा। (यहां हमने इंसान की औसत आयु 100 साल मानी है) लेकिन इससे भी ज्यादा चौंकाने वाली बात ये है कि यह पौधा रेगिस्तान में पाया जाता है जहां का मौसम बेहद शुष्क और गर्म होता है।

वैज्ञानिकों की मानें तो वेलविचिया एक रेगिस्तानी पौधा है जो 3000 साल से भी ज्यादा समय तक जीवित रह सकता है। उनका मानना है कि रेगिस्तान के बेहद ही सख्त मौसम ने इस पौधे को लंबा जीवन जीने के लिए प्रेरित किया है। दावे की मानें तो करीब 20 लाख साल पहले वेलविचिया पौधे की कोशिका विभाजन की प्रक्रिया के दौरान तत्कालीन मौसम और अकाल ने इसके जेनेटिक स्ट्रक्चर को इतना प्रभावित कर दिया था कि उसमें अमर रहने वाले गुण भर गए थे। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक उस समय का मौसम बेहद ही शुष्क और गरम था। जिसने वेलविचिया को सख्त मौसम में भी जिंदा रहने की काबिलियत सिखा दी थी।

वेलविचिया की उम्र को देखते हुए इसे धरती का सबसे लंबा जीवन जीने वाला पौधा बताया जा रहा है। फिलहाल, मौजूदा समय में वेलविचिया से बड़ा जीवन जीने वाला कोई पौधा नहीं है।

इस देश को क्यों अभी तक कोई जीत नहीं पाया

कब्जा करने की लालच में तबाह हुए कई राजा!

जब-जब अफगानिस्तान में युद्ध हुए हैं, बड़ी संख्या में सैनिकों को अपनी जान गंवानी पड़ी है। स्टैटिस्टा रिसर्च की तरफ से यहां हुए युद्ध में मारे गए सैनिकों की संख्या के बारे में बताया गया है।

अफगानिस्तान में इन दिनों काफी हलचल है और क्षेत्र में रोजाना हिंसा एक आम बात हो गई है। सितंबर में यहां से अमेरिकी सेनाएं पूरी तरह से चली जाएंगी। उससे पहले ही तालिबान ने देश के कई हिस्सों पर कब्जा कर लिया है। अफगानिस्तान के बारे में यूं तो कई खास बातें हैं मगर जो बात सबसे खास है वो है इस देश को कई साम्राज्यों की कब्रिस्तान के तौर पर जाना जाना। इस देश में साल 1990 के दशक से ही ऐसी घटनाएं हुई हैं जिसके बाद इसे ग्रेवयार्ड ऑफ इंपायर्स कहा गया।

ब्रिटेन को मिला था पहला झटका : ग्रेवयार्ड ऑफ इंपायर्स इस टाइटल के साथ साल 2009 में एक किताब रिलीज हुई थी। इस किताब को सेठ जोन्स ने लिखा है और इसमें अमेरिकी युद्ध के बारे में सब-कुछ लिखा गया था। अफगानिस्तान वो देश है जिसने युद्धों के कई दौर देखे हैं। अफगानिस्तान पर साल 1893 और 1919 में ब्रिटिश शासन ने तीन युद्ध लड़े थे। पहला एंग्लो-अफगान वॉर वो युद्ध था जिसमें ब्रिटिश आर्मी बड़ी संख्या में देश में दाखिल हुई। जिस समय सर्दियों में हिंदुकुश की पहाड़ियां बर्फ से ढंकी होती हैं, अफगानिस्तान में ब्रिटिश आर्मी ने नरसंहार को अंजाम दिया। सन 1842 में 4500 सैनिकों की मौत हुई और करीब 12000 आम नागरिकों की मौत हो गई थी। जबकि दूसरा एंग्लो अफगान वॉर 1878 और 1880 के बीच लड़ा गया था। सरल 1919 में तीसरा अफगान-एंग्लो अफगान वॉर में सेंट्रल एशिया के देशों ने जीत हासिल की थी।

हर बार कई हजार सैनिकों की हुई मौत : जब-जब अफगानिस्तान में युद्ध हुए हैं, बड़ी संख्या में सैनिकों को अपनी जान गंवानी पड़ी है। स्टैटिस्टा रिसर्च की तरफ से यहां हुए युद्ध में मारे गए सैनिकों की संख्या के बारे में बताया गया है। ये आंकड़े साल 1839 से लेकर 2021 तक के हैं। इन आंकड़ों के मुताबिक-

2001-2021 तक अमेरिका के ऑपरेशन इंड्यूरिंग फ्रीडम में 2,348 अमेरिकी सैनिकों की जान गई।

इसी तरह से 2001 से 2021 इसी ऑपरेशन में नोटो के 1147 सैनिक मारे गए।

1979 से 1989 तक सोवियत अफगान वॉर में 14,453 सैनिकों की मौत आंकड़ों में दर्ज हुई।

1919 में तीसरे अफगान-एंग्लो वॉर में 236 सैनिक मारे गए।

1879-1880 में दूसरे एंग्लो अफगान वॉर में 9850 सैनिकों की जान गई थी।

1839 से 1842 तक पहले एंग्लो अफगान वॉर में 4700 सैनिक मारे गए थे।

जिस समय सोवियत संघ की सेनाएं अफगानिस्तान में दाखिल हुई थीं वो कोल्ड वॉर का समय था। उस समय आर्तकियों के संगठनों को मुजाहिद्दीन कहा गया और अमेरिका की तरफ से उन्हें बड़ा समर्थन हासिल था। 14,453 सैनिकों की मौत 53,753 सैनिकों के घायल होने के बाद सोवियत संघ ने हार मानी थी और साल 1989 में इस देश को छोड़ा।

हार के साथ खत्म हुई चुनौती : अफगानिस्तान के मामलों पर नजर रखनेवाले विशेषज्ञों की मानें तो यह वो देश है जिस पर शासन करना बहुत मुश्किल है। एक के बाद एक कई सल्तनतों के बादशाहों ने इस पर अपना शासन जमाने की कोशिशें की लेकिन उन्हें हर बार हार का सामना करना पड़ा। कुछ सल्तनत तो ऐसी थीं जिन्हें शुरुआत में कुछ सफलता मिली मगर अंत में हार के साथ ही इस देश से निकलना पड़ा। ब्रिटिश शासन, सोवियत संघ और अब अमेरिका, हर कोई एक समय में यहां से अपना बोरिया-बिस्तर समेटकर निकलने में भलाई समझता है। इतिहास गवाह है कि यहां पर स्थानीय शासन के समर्थन से बिजनेस करना आसान है मगर विदेशी शक्तियों के समर्थन वाले नेता का यहां पर शासन करना बहुत ही मुश्किल है।

क्यों नहीं जीत पाता है कोई : अफगानिस्तान को जीतना बहुत मुश्किल है और इसकी कई वजहें हैं। पहली वजह है कि ये देश ईरान, मध्य एशिया और भारत के बीच मुख्य जमीनी रास्ता है। कई बार यहां पर हमला हुआ और इसकी वजह से कई जनजातियां यहां पर बस गईं। दूसरी वजह है कि कई बार हमलों के कारण हर घर या गांव को एक किले की तरह निर्मित किया गया है। तीसरी है इस इलाके की भौगोलिक परिस्थितियां। ये देश इतने मुश्किल रास्तों के बीच बसा हुआ है जहां पर हिंदुकुश की ऊंची और बर्फीली चोटियां तो हैं ही साथ ही साथ पूर्व में पामीर की पहाड़ियां हैं। यहां पर हिंदुकुश, पामिर, तियांशान, कुनलून और हिमालय एक साथ मिलते हैं और उत्तर पूर्व में इन पहाड़ियों के ग्रुप को बदख्शान के नाम से जानते हैं। कई सर्वे में भी यह बात सामने आई है कि अफगानिस्तान पर कब्जा करना और इस पर शासन करना बहुत मुश्किल है।

24 घंटों में फायरिंग की घटना के आरोपी काबू दो पिस्तौल व कारतूस बरामद : पुलिस कमिश्नर

कहा- मानक बब्बर कत्ल केस में अपेक्षित था, नशा स्मगलिंग में भी शामिल

जालंधर. कमिशनरेट पुलिस जालंधर ने मंगलवार सुबह विला कालोनी, काला संघिया से रोड में घटी फायरिंग की घटना के आरोपी मानक बब्बर को आज गिरफ़्तार कर लिया है। यह गिरफ़्तारी घटना की सूचना मिलने पर 24 घंटों में की गई है। इस सम्बन्धित और ज्यादा जानकारी देते हुए पुलिस कमिश्नर गुरप्रीत सिंह भुल्लर ने बताया कि आरोपी को हिमाचल प्रदेश के सोलन से गिरफ़्तार किया गया है, जो कि वारदात को अंजाम देने के बाद फ़रार हो गया था। उन्होनें आगे बताया कि यह पहले ही सेहरा फीलडस के दविन्दर सिंह उर्फ बाबा के कत्ल केस में अपेक्षित था, जो कि पुलिस स्टेशन नई बारादरी में 6 फरवरी, 2019 को दर्ज किया गया था। उन्होनें बताया कि पुलिस की तरफ से आरोपी से 9 एम.एम. पिस्तौल सहित तीन ज़िंदा कारतूस और .32 बोर पिस्तौल सहित दो ज़िंदा

कारतूस बरामद किये गए है।

भुल्लर ने आगे कहा कि मानक दिल्ली में गैंगवार में मारे गए गैंगस्टर मनी नासा का करीबी साथी था, जिस की तरफ से जालंधर में कत्ल की घटना के बाद उसे पनाह दी गई थी। उन्होंने यह भी बताया कि मानक हिमाचल प्रदेश में छिपा हुआ था और नशे की समगलिंग में शामिल था। उस पर पहले ही आदमपुर पुलिस स्टेशन में एन.डी.पी.एस. एक्ट के अधीन केस दर्ज है।

मन्नापुरम फायनांस में लूट की गुत्थी सुलझी, आरोपी गिरफ़्तार

जालंधर. कमिश्नरेट पुलिस द्वारा अर्बन अस्टेट में मन्नापुरम फायनांस में हुई सनसनीखेज़ लूट का पर्दाफाश किया गया हैं, जहाँ 24 जुलाई को बड़ी मात्रा में सोना और 2.34 लाख रुपए लूट लिए गए थे। पुलिस कमिश्नर गुरप्रीत सिंह भुल्लर ने बताया कि पुलिस ने बिहार के समस्तीपुर जिले के गाँव बिलगाम के रहने वाले एक मुलजिम प्रशांत कुमार निवासी को गिरफ़्तार किया है, जो अपने चचेरे भाई दीपक और अन्य साथियों के साथ मिलकर लूट की वारदात को अंजाम देकर फ़रार हो गया था। पुलिस कमिश्नर ने बताया कि टीमों ने वारदात में

इस्तेमाल की गई जाली नंबर प्लेट वाली एक मोटरबाइक भी बरामद की गई है। भुल्लर ने कहा कि पुलिस द्वारा लूट में शामिल गिरोह के अन्य सदस्यों की पहचान भी कर ली गई है और बाकी मुलजिमों की गिरफ़्तारी के लिए बिहार पुलिस के साथ नज़दीकी संपर्क में है। भुल्लर ने बताया कि यह सभी 24 जुलाई को दोपहर 3 बजे के करीब मन्नापुरम फायनांस की ब्रांच में गए, जहाँ इन समूचे स्टाफ को बंदूक की नोक पर लेकर उनको सेफ रूम में धकेल दिया। इस के बाद यह बड़ी मात्रा में सोना और 2.34 लाख रुपए की नगदी लूट कर फ़रार हो गए।

जन्मदिन मुबारक

• दिलराज

डीसी जालंधर की बतौर ज़िला चुनाव अधिकारी नियुक्ति

जालंधर. भारतीय चुनाव आयोग की तरफ से पंजाब में ज़िला चुनाव अधिकारी नियुक्त किये गए है। आयोग द्वारा जारी नोटिफिकेशन अनुसार डीसी जालंधर को बतौर ज़िला चुनाव अधिकारी नियुक्त किया गया है। उन्होनें बताया कि जालंधर जिले में विधान सभा क्षेत्र 30 -फिल्लौर (एस.सी.), विधान सभा क्षेत्र 31 -नकोदर, विधान सभा क्षेत्र 32 -शाहकोट, विधानसभा क्षेत्र 33 -करतारपुर (एस.सी.), विधान सभा क्षेत्र 34 -जालंधर पश्चिमी (एस.सी.), विधान सभा क्षेत्र 35 -जालंधर केंद्रीय, विधानसभा क्षेत्र 36 जालंधर उत्तरी, विधान सभा क्षेत्र 37 -जालंधर कैंट और विधान सभा क्षेत्र 38-आदमपुर(एस. सी.) आते हैं। उन्होनें बताया कि आगामी विधानसभा मतदान के साथ सबंधित सारी प्रक्रिया ज़िला चुनाव अधिकारी, जालंधर की देख -रेख में की जाएगी।

प्रधानमंत्री आज 'आत्मनिर्भर नारी-शक्ति से संवाद' में लेंगे हिस्सा

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 12 अगस्त, 2021 को 'आत्मनिर्भर नारी-शक्ति से संवाद' में हिस्सा लेंगे। इस कार्यक्रम में प्रधानमंत्री वीडियो कॉन्फ्रेन्सिंग के जरिये 12.30 बजे अपराह्न दीनदयाल अंत्योदय योजना-राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन से जुड़े महिला स्व-सहायता समूहों की महिला सदस्यों के साथ बातचीत करेंगे। प्रधानमंत्री स्व-सहायता समूहों से जुड़ी महिलाओं की सफलता की कहानी का संक्षिप्त विवरण तथा कम व छोटी जोत वाली खेती से पैदा होने वाली आजीविका पर एक पुस्तिका भी जारी करेंगे। प्रधानमंत्री चार लाख स्व-सहायता समूहों को 1,625 करोड़ रुपये की नई सहायता राशि भी जारी करेंगे। इसके अलावा वे पीएमएफएमई (पीएम फॉर्मलाइजेशन ऑफ माइक्रो फूड प्रोसेसिंग एंटरप्राइसेज) के तहत आने वाले 7,500 स्व-सहायता समूहों को 25 करोड़ रुपये की आरंभिक धनराशि भी जारी करेंगे।

दीनदयाल अंत्योदय योजना-राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के बारे में

इस मिशन का उद्देश्य है कि ग्रामीण इलाकों के गरीब ग्रामीण परिवारों को स्व-सहायता समूहों से जोड़ना। यह क्रमबद्ध तरीके से किया जाता है और गांव के गरीबों को लंबे समय तक सहायता दी जाती है, ताकि वे अन्य तरह से भी अपनी आजीविका प्राप्त कर सकें, अपनी आय और जीवन के स्तर में सुधार ला सकें। मिशन की कई पहलों को कार्यान्वित किया जा रहा है। स्व-सहायता समूहों से जुड़ी महिलायें प्रशिक्षित होकर अपने समुदाय की अगुआ बन गई हैं, जैसे कृषि सखी, पशु सखी, बैंक सखी, बीमा सखी, बैंक संवाद सखी आदि। मिशन स्व-सहायता समूहों से जुड़ी महिलाओं को शक्तिसम्पन्न भी बना रहा है।

पोलिंग बूथों की रैशनेलाईज़ेशन संबंधी विचार-विमर्श किया

जालंधर. विधानसभा क्षेत्र 036 -जालंधर उतरी में ई.आर.ओ. अनुपम कलेर चुनाव रजिस्ट्रेशन अधिकारी -कम -अतिरिक्त मुख्य सचिव जे.डी.ए. पुड्डा की अध्यक्षता मेंपोलिंग बूथों की रैशनेलाईज़ेशन संबंधी बैठक हुई, जिसमें अलग -अलग राजनीतिक पार्टियों के प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया। बैठक में पोलिंग बूथों की रैशनेलाईज़ेशन संबंधी विचार विमर्श किया गया। कलेर ने कहा कि राजनीतिक पार्टियों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक कर पोलिंग बूथों की रैशनेलाईज़ेशन सम्बन्धित सुझाव प्राप्त किए गए है ताकि आगामी मतदान के दौरान किसी प्रकार की परेशानी न आए।

एडीसी ने लिया आज़ादी दिवस की तैयारियों का जायज़ा

जालंधर. 15 अगस्त को आज़ादी दिवस के अवसर पर स्थानीय गुरू गोबिंद स्टेडियम में करवाए जा रहे ज़िला स्तरीय समागम की तैयारियों का जायज़ा लेने के लिए अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (जनरल) अमरजीत सिंह बैंस ने बुद्धवार को समागम वाले स्थान पर अलग -अलग विभागों के आधिकारियों के साथ बैठक की। अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर ने आधिकारियों को कहा कि समागम की सफलता के लिए सभी प्रबंध समय पर पूरे किये जाएँ। उन्होनें कहा कि आज़ादी दिवस पूरी सदभावना और उत्साह के साथ मनाया जाना चाहिए। आज़ादी दिवस समागम हम सबके लिए महत्वपूर्ण है,

क्योंकि इस दिन हमारे देश को ब्रिटिश साम्राज्यवाद से आज़ादी मिली थी। उन्होनें स्टेडियम में आधिकारियों के साथ हुई बैठक की अध्यक्षता करते हुए अब तक किए गए प्रबंधों की समीक्षा की और 13 अगस्त को होने वाली फ़ाइनल रिहर्सल से पहले -पहले सभी प्रबंध पूरे करने के आदेश दिए। उन्होनें कहा कि कोविड -19 के चलते सरकार से प्राप्त होने वाले दिशा निर्देशों में ही समागम किया जायेगा और इस दौरान कोविड -19 प्रोटोकाल की पालना को यकीनी बनाया जाए। उन्होनें सम्बन्धित आधिकारियों को वी.आई.पी की आमद और सुरक्षा, परेड की तैयारी, स्टेडियम की साफ़ सफ़ाई और सजावट, निर्विघ्न बिजली स्पलाई, उपयुक्त पार्किंग,फायर टैंडर, मैडीकल सहायता, पीने वाले पानी के प्रबंध सहित अन्य कामों सम्बन्धित आदेश दिए।

इस अवसर पर दूसरो के इलावा सहायक कमिश्नर हरदीप सिंह, ज़िला ख़ुराक और सिविल स्पलाईज़ कंट्रोलर नरिन्दर सिंह, तहसीलदार मनोहर लाल और अन्य अलग -अलग विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

खबर का असर

• **जालंधर ब्रीज में प्रकाशित होने के बाद खबर का असर :** जालंधर कपूरथला रोड पर काला संघिया ड्रेन की पुली टूटने के कारण वहां से निकलने वाले वाहन चालक हादसे का शिकार हो रहे थे। जालंधर ब्रीज की खबर का कड़ा संज्ञान लेते हुए नगर निगम संयुक्त कमिश्नर अमित सरीन ने अपने अधिकारियों को निर्देश देकर तुरंत करवाई करते हुए ओवरलोडिंग वाहन के कारण छतिग्रस्त हुई पुली की दोनों साइड की दीवारों को

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

पिछले अंक में प्रकाशित खबर की कटिंग

नए रूप से बनवाया जिसके बाद आने जाने वालों लोगों और वाहन चालकों ने राहत की सांस ली।

कविता

देखा जाए तो...

लेखिका
राधा

देखा जाए तो
किसी कवि की कलम का
हमराज़ होता है अकेलापन
लेखक की कृतियों का राज़दार
होता है अकेलापन
मनुष्यों के मनन-चिंतन की
ढाल होता है अकेलापन
संतों के अध्यात्म की मुस्कान
होता है अकेलापन
यूं तो मेरे भी ख्वाबों का
राज़दार है अकेलापन
विचारों के परिंदों का परवाज
है अकेलापन
कविताओं के ताने-बाने का
हथकरघा है अकेलापन
मेरी कलम में स्याही भरता है
अकेलापन
पर ना जाने क्यों
कुछ निरूत्साहित दिलों का
रोग है अकेलापन
कई डूबती आशाओं का
अंतिम छोर है अकेलापन
अंधकार रूपी दलदल-सी
गहरी खाई है अकेलापन
हर्ष-उल्लास की जर्जर होती
ईमारत है अकेलापन
सकारात्मक-नकारात्मक
सोच का तुच्छ-सा अंतर है
अकेलापन
मन से मानो तो वरदान है
अकेलापन, ना मानो तो
अभिशाप है अकेलापन
जनमानस के अंतः करण में
छिपा रहता है अकेलापन
स्वत: मनन के लिए
आवश्यक कड़ी है अकेलापन
तो करो निज चिंतन जिससे
कमज़ोरी नहीं ताकत की ढाल
बने अकेलापन
जीवन को नीरसता नहीं
सरसता बने अकेलापन।

स्पोर्ट्स प्लेनेट

टीम इंडिया बदलने वाली है! टी 20 वर्ल्ड कप के बाद रवि शास्त्री और दूसरे सपोर्ट स्टाफ की राहें हो सकती हैं जुदा

रवि शास्त्री पहली बार साल 2014 में बतौर डायरेक्टर टीम इंडिया से जुड़े थे। उनका ये करार साल 2016 तक का था। इसके बाद अनिल कुंबले एक साल के लिए कोच बनाए गए।

दिल्ली. अगर हम आपसे कहें कि टीम इंडिया बदलने वाली है, तो आप यकीन शायद ही करें। लेकिन, ये बदलाव बहुत जल्द दिखने वाला है। खबर है कि टी 20 वर्ल्ड कप के बाद भारतीय मेंस क्रिकेट टीम के ड्रेसिंग रूम में बहुत कुछ बदला बदला होगा। उसके सपोर्ट स्टाफ के रास्ते जुदा हो सकते हैं। यहां तक कि रवि शास्त्री के इरादे भी अब कुछ और हैं। द इंडियन एक्सप्रेस की रिपोर्ट के मुताबिक हेड कोच रवि शास्त्री, बैटिंग कोच विक्रम राठौर, बॉलिंग कोच भरत अरूण और फील्डिंग कोच आर। श्रीधर इस साल अक्टूबर-नवंबर में यूएई में होने वाले टी 20 वर्ल्ड कप के बाद टीम इंडिया से अलग होना चाहते हैं। इन सभी का करार भी टी 20 वर्ल्ड कप तक का ही है।

एक रिपोर्ट के मुताबिक, शास्त्री ने भारतीय क्रिकेट बोर्ड के कुछ सदस्यों को अपनी इस मंशा से दो-चार भी कराया है। उन्होंने कहा कि करार खत्म होने के बाद वो टीम इंडिया से अलग होने की सोच रहे हैं। वहीं टीम के दूसरे सपोर्ट स्टाफ आईपीएल टीमों से लगातार संपर्क में हैं। सूत्रों के मुताबिक, भारतीय क्रिकेट बोर्ड भी अब टीम इंडिया के लिए नए सपोर्ट स्टाफ का गठन करना चाहता है।

कामयाब खूब हुए पर आईसीसी खिताब से दूर रहे : रवि शास्त्री पहली बार साल 2014 में बतौर डायरेक्टर टीम इंडिया से जुड़े थे। उनका ये करार साल 2016 तक का था। इसके बाद अनिल कुंबले एक साल के लिए कोच बनाए गए। 2017 में चैंपियंस ट्रॉफी में मिली हार के बाद रवि शास्त्री टीम इंडिया के फुल टाइम कोच बने। शास्त्री के कोच रहते भारत ने घर से बाहर ऑस्ट्रेलिया में क्रिकेट सीरीज जीती और फिर उसके बाद पिछले महीने वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप का फाइनल भी खेला। भरत अरूण के बॉलिंग कोच रहते टीम इंडिया का गेंदबाजी अटैक घातक हुआ है। वहीं आर। श्रीधर ने भारत की फील्डिंग में एक नया बदलाव लाने का काम किया है। हालांकि, इन सबके रहते भारत ने आईसीसी का एक भी खिताब नहीं जीता है। 2019 वनडे वर्ल्ड कप के फाइनल में टीम इंडिया को सेमीफाइनल में हार मिली थी। वहीं इसके बाद भारतीय टीम टेस्ट क्रिकेट का वर्ल्ड कप यानी वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशनशिप का फाइनल भी हार गई। हालांकि, आईसीसी टूर्नामेंट्स को छोड़ दें तो बीते 4 सालों में शास्त्री एंड कंपनी के रहते भारत ने वेस्टइंडीज और श्रीलंका में क्लीन स्वीप किया। वहीं साउथ अफ्रीका और इंग्लैंड में भी उसका प्रदर्शन लाजवाब रहा। विदेशी मैदानों के अलावा घर में भी टीम इंडिया ने ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड और साउथ अफ्रीका जैसी टीमों को शिकस्त दी। शास्त्री एंड कंपनी की कोचिंग में भारत का बेंच स्ट्रेंथ भी न सिर्फ मजबूत हुआ है बल्कि ऑस्ट्रेलिया में ऐतिहासिक टेस्ट सीरीज जीत के साथ उसने खुद को साबित भी किया है। एक टीम के लिए उसके कोच और कप्तान के बीच सही तालमेल का होना बहुत जरूरी होता है। विराट कोहली और रवि शास्त्री के गठबंधन में ये चीज खूब दिखी है।

बदलाव चाहता है बीसीसीआई : रिपोर्ट

भारतीय क्रिकेट बोर्ड अब बदलाव चाहता है। उसका मानना है कि अब बदलाव से ही टीम अगले लेवल पर पहुंच सकती है और वर्ल्ड क्रिकेट में अजेय टीम के तौर पर उभर सकती है। प्रोटोकॉल के मुताबिक, टी 20 वर्ल्ड कप के बाद बीसीसीआई नए हेड कोच के लिए आवेदन मंगाएगी। बोर्ड के कुछ अधिकारियों ने राहुल द्रविड़ के नया कोच बनाए जाने के संकेत दिए हैं। द्रविड़ फिलहाल एनसीए के डायरेक्टर हैं और इस रोल के लिए उनका करार सितंबर में खत्म हो रहा है।

बार्सिलोना छोड़ने के बाद फुटबॉलर लियोनेल मेसी बने इस क्लब का हिस्सा

दिल्ली. कुछ दिन पहले ही विश्व के स्टार फुटबॉलर लियोनेल मेसी बार्सिलोना क्लब को छोड़ने की घोषणा की थी। इस टीम को छोड़ते हुए लियोनेल मेसी काफी भावुक हो गये थे। दो दिन पहले बार्सिलोना क्लब छोड़ते हुए लियोनेल मेसी ने कहा था कि ये एक सपने जैसा है। ऐसा लग रहा है कि मुझे मेरी अच्छी नींद से किसी ने ठंडे पानी की एक बाल्टी मेरे उपर डाल कर मुझे जगाया जा रहा है। ये मेरे बचपन की टीम है। मैं यहां बहुत सहज था।

हालांकि 35 वर्षीय लियोनेल मेसी, बार्सिलोना छोड़ने के बाद मंगलवार को एक स्टार-स्टड पेरिस सेंट-जर्मेन में शामिल हो गए। मेसी ने तीसरे सीजन के विकल्प के साथ दो साल का अनुबंध किया है। पीएसजी ने मेसी के हवाले से कहा, मैं पेरिस सेंट-जर्मेन में अपने करियर का एक नया अध्याय शुरू करने के लिए उत्साहित हूं। क्लब के बारे में सब कुछ मेरी फुटबॉल महत्वाकांक्षाओं से मेल खाता है। मुझे पता है कि टीम और कोचिंग स्टाफ कितने प्रतिभाशाली हैं। मैं क्लब और प्रशंसकों के लिए कुछ खास बनाने में मदद करने के लिए दृढ़ संकल्पित हूं, और मैं पिच पर कदम रखने के लिए उत्सुक हूं पार्स डेस प्रिंसेस।

672 गोल के साथ बार्सिलोना के रिकॉर्ड स्कोरर के आने से कतरी के स्वामित्व वाली पीएसजी की पहली बार प्रतिष्ठित और आकर्षक यूरोपीय चैंपियंस लीग जीतने की महत्वाकांक्षा को बढ़ावा मिलेगा। पीएसजी के अध्यक्ष नासिर अल-खेलाई ने कहा, "उन्होंने उच्चतम स्तर पर प्रतिस्पर्धा जारी रखने और ट्राफियां जीतने की अपनी इच्छा का कोई रहस्य नहीं बनाया है, और स्वाभाविक रूप से एक क्लब के रूप में हमारी महत्वाकांक्षा ऐसा ही करना है।"

बार्सिलोना छोड़ने के बाद मेसी किस क्लब को ज्वाइंन करेगें इस पर काफी चर्चा थी। कैटलन क्लब को लेकर अफवाह थी कि मेसी इस फुटबॉल क्लब को ज्वाइन कर सकते हैं लेकिन एक बयान में यह साफ कर दिया कि कर्जदार कैटलन क्लब अब मेसी के साथ कोई समझौता नहीं कर रहा। पीएसजी (पेरिस सेंट-जर्मेन) ने मेस्सी को निशाना बनाने में बहुत कम समय बर्बाद किया और मेसी को एक शानदार ऑफर के साथ अपने क्लब को ज्वाइन करवाने का ऑफर दिया। मेसी अब दो साल के लिए इस टीम का हिस्सा होंगे।

यह सांकेतिक है कि मेस्सी नंबर 30 जर्सी पहनेंगे - वही नंबर जो उन्होंने बार्सिलोना के साथ अपने पहले दो सीज़न में नंबर 19 पर जाने से पहले पहना था और फिर बेशकीमती नंबर 10, जिसे नेमार को पीएसजी में रखने के लिए मिलता है।मेस्सी अपनी पत्नी और तीन बच्चों के साथ दिन में एक निजी जेट से पेरिस पहुंचे, एक निजी अस्पताल में चिकित्सा के लिए जाने से पहले हवाई अड्डे के बाहर जमा हुए सैकड़ों समर्थकों का हाथ हिलाकर अभिवादन किया। बाद में उन्होंने उन दर्जनों प्रशंसकों का अभिवादन किया जो उनके होटल के कमरे की बालकनी के नीचे जमा थे।

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.