सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 21 OCTOBER TO 27 OCTOBER 2021 • VOLUME-14 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING | DESIGN | TRAINING

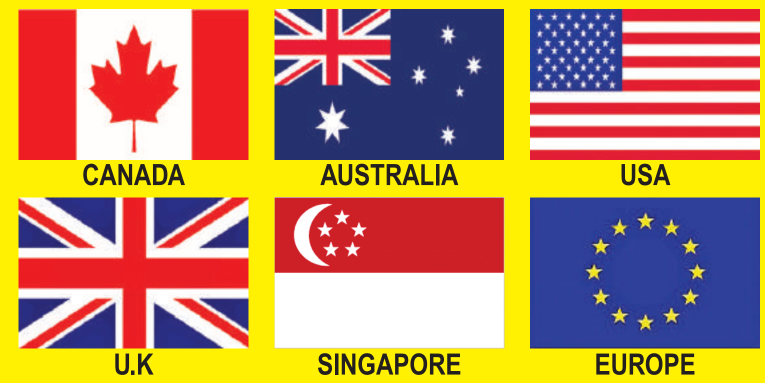
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD



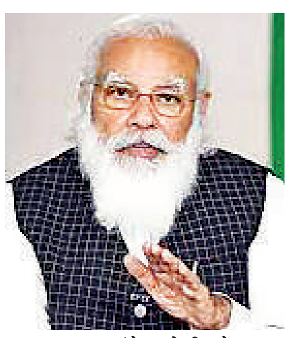
E-mail : ankush@innovativetechin.com • hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663
REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.

*T&C apply

डबल इंजन की सरकार, डबल ताकत से स्थितियों को सुधार रही : मोदी

कुशीनगर. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बुधवार को कुशीनगर अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे का उद्घाटन किया। यह यूपी का तीसरा व सबसे लंबे रनवे वाला एयरपोर्ट है। उन्होंने 280 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से निर्माण किये जाने वाले राजकीय मेडिकल कॉलेज, कुशीनगर की आधारशिला भी रखी। इसके साथ ही 180 करोड़ रुपये से अधिक की लागत की 12 विकास परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास भी किया।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज महर्षि वाल्मीकि जी की जयंती भी है, इस पावन अवसर पर कनेक्टिविटी के, स्वास्थ्य के और रोजगार के सैकड़ों करोड़ के नए प्रोजेक्ट कुशीनगर को सौंपते हुए मुझे बहुत खुशी हो रही है। उन्होंने कहा कि कुशीनगर में राजकीय मेडिकल कॉलेज बनने से आपको अब इलाज के लिए एक नई सुविधा मिल गई है। इससे अनेक युवा डॉक्टर बनने का अपना सपना



पूरा कर पाएंगे। मोदी ने कहा कि जब मूल सुविधाएं मिलती हैं तो बड़े सपनों को देखने का हौसला और सपनों को पूरा करने का जज्बा पैदा होता है। जब झुग्गी में रहने वालों को पक्का घर मिले, घर में शौचालय, बिजली, गैस का कनेक्शन हो, नल से जल आए, तो गरीब का आत्मविश्वास अनेक गुना बढ़ जाता है। मोदी ने दावा किया कि डबल इंजन की सरकार, डबल ताकत से स्थितियों को सुधार रही है। वर्ना 2017 से पहले जो सरकार यहां थी, उसे आपकी दिक्कतों से, गरीब की परेशानी से कोई सरोकार नहीं था।

मोदी का दावा

मोदी ने कहा कि एक समय में उत्तर प्रदेश, देश के हर बड़े अभियान के लिए चुनौती मान लिया जाता था। लेकिन आज उत्तर प्रदेश के हर बड़े मिशन की सफलता में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। बीते वर्षों में स्वच्छ भारत अभियान से लेकर कोरोना के विरुद्ध अभियान में देश ने लगातार अनुभव किया है। देश में प्रतिदिन औसतन सबसे ज्यादा वैक्सीन लगाने वाला राज्य उत्तर प्रदेश है। जब कानून का राज होता है, अपराधियों में डर होता है, तो विकास की योजनाओं का लाभ भी तेजी से गरीब, दलित, शोषित, पिछड़ों तक पहुंचता है। नई सड़कों, नए रेल मार्गों, नए मेडिकल कॉलेजों, बिजली और पानी से जुड़े इंफ्रास्ट्रक्चर का तेज गति से विकास हो पाता है। इसे योगी जी की पूरी टीम जमीन पर उतारकर दिखा रही है।

लखबीर सिंह हत्या मामले में विशेष जांच टीम का गठन

चंडीगढ़. डीजीपी इकबाल प्रीत सिंह सहोता ने बुधवार को निहंग सिंहों द्वारा सिंघू बॉर्डर पर कत्ल किये गए लखबीर सिंह की बहन द्वारा लगाए दोषों की जांच के लिए विशेष जांच टीम (एस.आई.टी) का गठन किया है। एस.आई.टी का गठन ए.डी. जी.पी.-कम-डायरैक्टर, ब्यूरो ऑफ इन्वेस्टिगेशन पंजाब वरिन्दर कुमार की अध्यक्षता में किया गया है। फ़िरोज़पुर रेंज के डी.आई.जी. इन्दरबीर सिंह व तरनतारन के एस.एस.पी. हरविन्दर सिंह विर्क भी एस.आई.टी के मैंबर हैं।

मजदूरों की हत्या में शामिल दो आतंकी सुरक्षाबलों ने किए ढेर

श्रीनगर. जम्मू-कश्मीर के कुलगाम में सुरक्षाबलों को बड़ी कामयाबी मिली है। आपको बता दें कि सुरक्षाबलों ने आतंकवादियों के साथ मुठभेड़ में 2 आतंकियों को मार गिराया है। मारे गए एक आतंकवादी की पहचान लश्कर के जिला कमांडर गुलजार अहमद रेशी के तौर पर हुई है। आईजीपी कश्मीर विजय कुमार ने बताया कि जम्मू-कश्मीर पुलिस और भारतीय सेना ने कुलगाम में लश्कर के जिला कमांडर गुलजार अहमद रेशी और एक अन्य आतंकवादी को मार गिराया है। यह आतंकवादी 17 अक्टूबर वानपोह में बिहार के दो मजदूरों की हत्या में शामिल थे। जम्मू-कश्मीर में पिछले 15 दिनों में सुरक्षाबलों और आतंकवादियों के बीच अबतक 11 मुठभेड़ हो चुकी है। जिसमें सुरक्षाबलों ने 17 आतंकवादियों को नेस्तनाबूत कर दिया है। आपको बता दें कि पिछले कुछ दिनों से घाटी में आतंकवादी घटनाओं में वृद्धि हुई है और आतंकवादी गैर-कश्मीरियों को निशाना बना रहे हैं। इस महीने अबतक 11 लोगों की मौत हो चुकी है।

हार्दिक आभार

ईश्वर की कृपा, प्रियजनों के समर्थन और बड़ों के आशीर्वाद से हमें चंडीगढ़ कोटा में नंबर 1 पर पंजीकृत स्नातक निर्वाचन क्षेत्र से पंजाब विश्वविद्यालय के सदस्य सीनेट के रूप में निर्वाचित किया गया है।

यह लगातार चौथा कार्यकाल है जब आपने मुझ पर अपना विश्वास जताया है। आप सभी के आशीर्वाद और प्यार के लिए आप सभी का ऋणि हूं।

-डॉ दयाल प्रताप सिंह रंधावा एडवोकेट, सीरियल नंबर 8

भारत-पाक सीमा से हथियारों और नशों की बड़ी तस्करी की कोशिश नाकाम

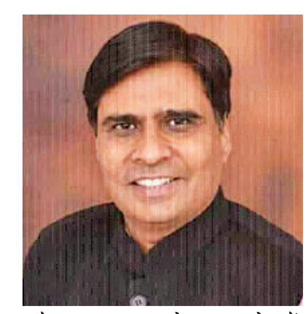
22 पिस्तौल व गोली सिक्का समेत 934 ग्राम हेरोइन बरामद

चंडीगढ़/तरनतारन. पंजाब पुलिस ने एक ख़ुफ़िया अभियान के अंतर्गत बुधवार को ज़िला तरनतारन के साथ लगती भारत-पाक सीमा पर तलाशी अभियान के दौरान भारी मात्रा में हथियार और गोली सिक्का के अलावा हेरोइन बरामद की है। यह कार्रवाई सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) और काउन्टर

इंटेलिजेंस अमृतसर द्वारा साझे तौर पर बीओपी मियांवाली हिथार, खेमकरन सेक्टर के क्षेत्र में की गई। उन्होंने बताया कि साझा कार्रवाई के दौरान टीमों ने 22 पिस्तौलें, 44 मैगज़ीनें और 100 जींदा कारतूस के अलावा 934 ग्राम हेरोइन का पैकेट बरामद किया जोकि धान के खेत में काले रंग के किट बैग में छिपाया हुआ था।

सिद्धू की तरह रंधावा का पाकिस्तान प्रेम पंजाब तथा देश की सुरक्षा के लिए बन सकता है ख़तरा : डॉ. शर्मा

चंडीगढ़. भारतीय जनता पार्टी, पंजाब के प्रदेश महासचिव डॉ. सुभाष शर्मा ने पंजाब के उप-मुख्यमंत्री सुखजिंदर सिंह रंधावा द्वारा कैप्टन अमरिंदर सिंह के विरुद्ध दिए गए ब्यान जिसमें रंधावा ने पाकिस्तान से भारत को कोई खतरा ना होने की बात कही है पर कड़ा संज्ञान लेते हुए कहा कि रंधावा का ऐसा ब्यान बहुत ही दुर्भाग्यपूर्ण है। पाकिस्तान ने हमेशा भारत की पीठ में छुरा घोंपा है। पाकिस्तान के खून में ही गद्दारी है। शर्मा ने कहा कि पाकिस्तान कहता कुछ और है और करता कुछ और। शर्मा ने कहा कि रंधावा जी पकिस्तान का मोह छोड़ कर अपने राज्य की तरफ ध्यान दीजिए जहाँ रोज़ाना हथियार



और ड्रग्स पकड़े जा रहे हैं। आप कांग्रेसी सोच छोड़ कर एक जिम्मेदार राजनीतिज्ञ की तरफ आपको दिए गये गृहमंत्री का कर्तव्य निभाएं।

डॉ. सुभाष शर्मा ने रंधावा को कहा कि वो पहले पाकिस्तान का इतिहास अच्छी तरह पढ़ लें और समझ लें, फिर अपनी बेतुकी ब्यानबाजी करें।

प्रशासन और एनएचआई बताएं : बिना फुटओवर ब्रिज के लोग कैसे करें हाईवे की क्रासिंग?

जालंधर-लुधियाना एनएच 44 में बनने हैं 13 एफओबी जिनमें से 9 तैयार, 1 का काम चल रहा है 3 बाकी। लेकिन जालंधर में प्रस्तावित से कहीं अधिक फुटओवर ब्रिज की जरूरत

• जालंधर ब्रीज. विशेष रिपोर्टर

साल 2008 में जालंधर - पानीपत राष्ट्रीय राजमार्ग नंबर 44 का काम देश और विदेश की कंपनी ने जॉइंट वेंचर के माध्यम से हासिल किया था। जिसमें नेशनल हाईवे विभाग द्वारा 291 किलोमीटर हाईवे निर्माण का काम बिल्ड,ऑपरेट और ट्रांसफर सिस्टम के तहत 15 साल के लिए सोमा आइसोलक्स कंपनी को आवंटित किया गया था।

टेंडर के मुताबिक कंपनी द्वारा जालंधर-पानीपत मार्ग को 6 लेन बना कर उसके रख रखाव का भी काम करना था और विभाग द्वारा कंपनी को हाईवे पर किसी भी तरह का टोल इकट्ठा करने की इज़ाज़त दी गयी थी। लेकिन कंपनी द्वारा इस हाईवे पर लोगों को सुविधाएं देने की बजाय सीधे-सीधे उन्हें मौत के मुंह में धकेल दिया गया।

जालंधर ब्रीज द्वारा लंबे समय से हाईवे की खामियों को अपने समाचार पत्र में प्रकाशित कर इस ओर ध्यान दिलाने की कोशिश की जा रही है। हाईवे में खामियों के कारण जहां लोग रास्ता भटक रहे हैं वहीं अब तक कईयों की जान चली गई।

पिछले दिनों सड़क क्रॉस कर रही युवतियों को तेज रफ्तार कार चालक द्वारा टक्कर मार दी गई। जालंधर रामा मंडी नजदीक हुए इस हादसे में टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि एक युवती की मौत मौके पर ही हो गई थी। जबकि दूसरी गंभीर रूप से घायल हो गई। भगवान का शुक्र है दूसरी युवती की जान बच गई।

इस दुर्घटना का मुख्य कारण हाईवे क्रॉस करने के लिए एफओबी (फुटओवर ब्रिज) के निर्माण का न होना भी है।

नेशनल हाईवे विभाग द्वारा पिछले कुछ महीनों से कंपनी को सस्पेंड करके अपने स्तर पर टेंडर लगा कर हाईवे पर सालों से चली आ रही मुख्य खामियों को दूर करने के प्रयत्न किये जा रहे हैं और दोनों तरफ से अवैध सड़क क्रासिंग को रोकने के लिए मीडियन के बीच मेटल बीम क्रैश बैरियर भी लगाए गए हैं। लेकिन विभाग द्वारा जालंधर हवेली से लेकर मकसूदां तक कोई भी फुटओवर का निर्माण नहीं करवाया गया।

जिक्रयोग्य है कि रामा मंडी के नजदीक एक फुटओवर ब्रिज तो सालों से पड़ा जंग खा रहा है। अगर इस ब्रिज का निर्माण विभाग के अधिकारियों द्वारा करवा लिया होता तो शायद इन युवतियों को अवैध तरीके से सड़क क्रॉस नहीं करनी पड़ती।

गौरतलब है कि प्रोजेक्ट डायरेक्टर वीरेंद्र सिंह द्वारा बताया गया कि जालंधर लुधियाना मार्ग में कुल 13 फुटओवर ब्रिज का निर्माण होना है जिनमें से 9 को पूरा किया जा चुका है। एक का काम चल रहा है और बाकि के बचे तीन भी जल्द शुरू किए जा रहे हैं जिनमें जालंधर में मकसूदां और सूर्या एन्क्लेव के पास फुटओवर ब्रिज के निर्माण कार्य का काम ठेकेदार को आवंटित किया जा चुका है। अब आने वाले दिनों में देखना होगा है कि विभाग के संबंधित अधिकारी हाईवे फुटओवर ब्रिज का निर्माण कितना जल्दी पूरा करते हैं। ताकि आए दिन हो रहे दुर्घटनाओं को रोक कर लोगों को बचाया जा सके।

हाईवे अथॉरिटी की तीन खामियां

• हाईवे के किनारे जहां आबादी घनी होती है और पैदल क्रासिंग करने वालों के पास अंडरपास का नजदीकी विकल्प नहीं है, वहां एफओबी (फुटओवर ब्रिज) बनाना होता है। फिलहाल सिटी में 12 किमी. रूप पर एक भी एफओबी नहीं है। • ट्रैफिक सेफ्टी एडवाइजर ने सिटी में फुट ओवर ब्रिज बनाने का सुझाव दिया था, लेकिन माना नहीं गया। • चक्क जिंदां गांव दो हिस्सों में बंटा है, जब हाईवे बनाया गया तो यहां पर सिंगल रास्ता देने वाली पुली बनानी चाहिए थी।

इन जगहों पर होती हैं अत्यधिक हाईवे क्रासिंग

• मकसूदां फ्लाईओवर से श्री गुरु अमरदास नगर की तरफ • भगत सिंह कॉलोनी से लेकर वेरका मिल्क प्लांट की तरफ • धन्नोवाली गांव से कैंट की तरफ • जीजीएस एवेन्यू के गेट से इंडियन ऑयल की तरफ • इंडस्ट्रियल एस्टेट से संतोखपुरा साइड की तरफ • कैंट रेलवे स्टेशन के साने से बड़िंग गांव की तरफ • चक्क जिंदा गांव के एक हिस्से से दूसरे हिस्से की तरफ।

दर्दनाक हादसे की कहानी तस्वीरों की जुबानी

• अवैध सड़क क्रासिंग को रोकने के लिए विभाग द्वारा लगाए जा रहे हैं मेटल बीम क्रैश बैरियर।

अफसर हो गये मालामाल फुटओवर ब्रिज को पड़े-पड़े लग गया जंगाल

नेशनल हाईवे विभाग

पिछले अंक में प्रकाशित खबर की कटिंग

कवर स्टोरी

दुनिया की सबसे एक्सट्रीम जगहें, यहां की यात्रा करना है बेहद रोमांचक

दुनिया की कुछ एक्सट्रीम जगहें हैं जहां जाना हर किसी के वश की बात नहीं। अगर आप ऐसी जगहों की ही खोज में हैं तो आपको इन जगहों को एक बार जरूर विजिट करना चाहिए।

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

क्या आपने कभी पृथ्वी के सबसे एक्सट्रीम जगहों पर जाने पर विचार किया है? चाहे वो अलग-थलग डेस्टिनेशंस, इंटेंस वेदर कंडीशन या ग्रैंड नेचुरल फीचर्स के लिए जाना जाता हो, ये जगह जीवन भर की यात्रा के लिए इन्हें बेहतरीन बनाते हैं। इसलिए, अगर आप और जानने के इच्छुक हैं, तो यहां दुनिया के सबसे एक्सट्रीम जगहों की लिस्ट दी गई है।

विश्व की सबसे ठंडी जगह

अंटार्कटिका पृथ्वी पर सबसे ठंडा महाद्वीप होने के लिए जाना जाता है, जब एक्सट्रीम वेदर कंडीशन से निपटने की बात आती है तो अंटार्कटिका असली विजेता होता है।

पूर्वी अंटार्कटिक पठार पृथ्वी पर सबसे ठंडी जगह का खिताब अपने पास रखता है, जहां 2004 और 2016 के बीच, उपग्रह डेटा से पता चलता है कि हवा का तापमान -94 डिग्री सेल्सियस के आस-पास चला गया।

डेड सी

मौसिनराम, भारत

बौवेट आईलैंड

डेथ वैली, कैलिफोर्निया

विश्व की सबसे ड्राइएस्ट जगह : अटाकामा डेजर्ट, चिली

हालांकि, दुनिया की सबसे ड्राई जगह पर जाना आपकी यात्रा की इच्छा लिस्ट में शामिल नहीं होगा, चिली में अटाकामा रेगिस्तान एक अपवाद हो सकता है।

हालांकि, ये पृथ्वी पर सबसे ड्राई और सबसे ऊंचा नॉनपोलर डेजर्ट है, ये हकीकत में विशाल तारों वाले रात के आकाश और जियोथर्मल लैंडस्केप का पता लगाने के लिए एक जादुई जगह है।

आपको रेगिस्तान के रोमांच में भी ले जाने के लिए आपको वहां आसानी से सोर्स मिल जाएंगे।

दुनिया की सबसे गर्म जगह : डेथ वैली, कैलिफोर्निया

क्यूंकि दुनिया भर में कई इनहॉस्पिटेबल प्लेसेज में तापमान लगातार दर्ज नहीं किया जाता है, इसलिए हाइएस्ट टेंपरेचर दर्ज करने वाले जगह के बारे में कुछ बहस चल रही है।

हालांकि, हाइएस्ट टेंपरेचर दर्ज करने का खिताब रखने वाला डेस्टिनेशन कैलिफोर्निया के डेथ वैली में फर्नेस क्रीक है, जिसने तापमान 134 डिग्री फॉरेनहाइट (57 डिग्री सेल्सियस) तक दर्ज किया।

विश्व की सबसे गीली जगह : मौसिनराम, भारत

अगर आप रिकॉर्ड के मुताबिक जाते हैं, तो इस विचित्र गांव में प्रति वर्ष तकरीबन 500 इंच वर्षा होती है, जिससे ये ग्रह पर सबसे वेटेस्ट प्लेस बन जाता है।

ये देखा गया है कि जब बंगाल की खाड़ी से नम मानसूनी हवाएं मौसिनराम के आस-पास के पहाड़ों से टकराती हैं, तो बारिश होती है, जो बारिश के प्रकोप को देखने के लिए सबसे अच्छी जगहों में से एक है।

ड्राई लैंड पर विश्व का सबसे निचला बिंदु : मृत सागर (डेड सी)

मृत सागर की शोरलाइन जॉर्डन, इजराइल और फिलिस्तीन के साथ साझा की जाती है, जो कि ग्रह पर ड्राई लैंड का सबसे निचला टुकड़ा होने के लिए जाना जाता है।

जब यहां, मिनरल रिच डेड सी में भिगोना न भूलें; इस हाइपरसैलाइन झील में मौजूद नमक उछाल पैदा करता है जिससे आप आसानी से तैर सकते हैं। हकीकत में, मृत सागर का पानी सामान्य समुद्र के पानी की तुलना में तकरीबन 10 गुना ज्यादा खारा होता है।

विश्व का सबसे रिमोट आईलैंड : बौवेट आईलैंड

दक्षिण अफ्रीका और अंटार्कटिका के बीच स्थित, अभी तक नॉर्वे के जरिए दावा किया गया, ये छोटा आईलैंड दुनिया का सबसे रिमोट आईलैंड है, जो मूल रूप से एक बड़ा निर्जन बर्फ का घन है। तकरीबन पूरी तरह से बर्फ से कवर्ड और ग्लेशियरों से घिरा, बौवेट आईलैंड कई मायनों में यूनीक है।

ये जगह कुछ विचित्र अतीत की घटनाओं को भी समेटे हुए है, जैसे कि एक कथित परमाणु घटना, और जब यहां एक एबडंड लाईफबोट मिली थी, लेकिन उस पर मानव जीवन का कोई निशान नहीं मिला था।

अटाकामा डेजर्ट, चिली

मेंटल हेल्थ को लेकर न बरतें कोई भी लापरवाही

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ नालेज

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य ठीक होना भी बेहद जरूरी है। मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य ठीक होने से नहीं हो सकता है। इसके लिए, क्वालिटी ऑफ लाइफ अच्छी होने के लिए मेंटल हेल्थ यानि की मानसिक स्वास्थ्य का ठीक होना बेहद आवश्यक है। कोरोना महामारी में लोगों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा है। ऐसे में मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ा है।

कोरोना महामारी के दौरान लोगों को मुश्किल वक्त का सामना करना पड़ा। कई चैलेंज का लोगों को सामना भी करना पड़ा है। कुछ लोग एंजाएटी, डिप्रेशन का शिकार भी हुए। लेकिन अधिकतर लोगों के लिए वो समय एक इमोशनल ब्रेकडाउन का था, जो नॉर्मल है। लेकिन अगर यह परेशानी रेगयुलर चलती है, और लंबे समय तक रहती है तो, ये एक डिसॉर्डर है।

मेंटली अनफिट की पहचान

- लंबे समय तक परेशान और उदास रहना।
- किसी एक इमोशन में रहकर, लो फील करना।
- होपलेस या कमजोरी महसूस करना।
- किसी एक्टिविटी में मन नहीं लगना।
- खाने-पीने में भी ध्यान नहीं रहना।

डिप्रेशन के शिकार व्यक्ति की पहचान और स्टेप्स?

- लोगों से मिलने में रुचि न होना।
- अधिकतर समय अकेले व्यतीत करना।
- ज्यादा लोगों से मिलने में अच्छा न लगना।
- मूड में ज्यादा बदलाव होना।
- एक काम में मन नहीं लगना।

हमारे समाज में शारीरिक परेशानी को तो आसानी से समझ लिया जाता है। लेकिन आज भी लोग मानसिक परेशानी को समझ नहीं पाते। और डिप्रेशन का शिकार व्यक्ति भी अपनी परेशानी बताने में संकोच करता है। क्योंकि उनके लगता है कि, लोग इसे मेंटल करार देंगे। इसलिए जरूरी है ऐसे लोगों से नॉर्मल बात कर समझा जाए और समझाया जाए।

समय रहते करवाएं इलाज

- डिप्रेशन की जानकारी होते ही इलाज करवाना बेहद जरूरी है।
- इलाज न करवाने से ये परेशानी ज्यादा बढ़ सकती है।
- अपने आसपास डिप्रेशन के शिकार व्यक्ति को समझाएं।
- मानसिक स्वास्थ्य को लेकर डॉक्टर से बात करें।
- लोगों से इस बारे में बात करने से संकोच ना करें।

मानसिक स्वास्थ्य पर डॉक्टर से बात करने से परेशानी का आसानी से समाधान हो सकता है। इसलिए डॉक्टर से इसबारे में कंसल्ट करें। ट्रीटमेंट से काफी मदद मिलती है। स्ट्रेस (तनाव) कब क्रोनिक स्ट्रेस में बदल जाता है। इसकी मरीज को जानकारी नहीं होती। लेकिन क्रोनिक स्ट्रेस ज्यादा परेशान करता है।

ऐसे रखें ध्यान

- योग या एक्सरसाइज करें।
- फिट रहने के लिए मेडीटेशन करें।
- स्ट्रेस से छुटकारा पाने के लिए योग जरूरी।

मानसिक तनाव को समझना और समय रहते इसका इलाज होना बहुत जरूरी है। योग से लेकर डॉक्टर से अपनी परेशानी शेयर करना या फिर दवाइयों से भी इसका इलाज हो सकता है। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण हैं, खुद इस परेशानी से निकलने की कोशिश करना।

जानिए हींग के पानी के हैरान कर देने वाले फायदे

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ नालेज

क्या आप जानते हैं कि हिंग का पानी पीना आपके स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है? ये आपको कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचाने में मदद कर सकता है।

भारतीय रसोई में व्यंजनों में स्वाद और सुगंध जोड़ने के लिए कई तरह के मसालों का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें हिंग भी शामिल है। हींग में एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-वायरल गुण होते हैं जो आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं।

अपनी करी या सब्जियों में हिंग जोड़ने के अलावा, इसका सेवन करने का एक अच्छा तरीका हिंग का पानी है। आप पानी के साथ एक चुटकी हींग ले सकते हैं। इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं आइए जानें।

हिंग का पानी कैसे बनाएं?

एक गिलास गर्म पानी लें और इसमें 1/2 छोटी चम्मच हींग पाउडर मिलाएं। अधिकतम लाभ के लिए इसे खाली पेट पिएं।

पाचन में सुधार करता है... हिंग आपको पाचन संबंधी समस्याओं से निपटने में मदद करती है। हींग का सेवन आपके पाचन तंत्र से सभी हानिकारक टॉक्सिन को बाहर निकालने में मदद करता है। इससे अपच जैसी समस्याएं होती हैं। ये पाचन प्रक्रिया को नियंत्रित करता है और पेट के पीएच स्तर को सामान्य करता है।

वजन घटाने में मदद करता है...हिंग वॉटर आपके मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करता है। हाई मेटाबॉलिज्म दर का मतलब बेहतर वजन घटाने से है। हिंग का पानी पीने से आप जल्दी वजन कम कर सकते हैं। ये आपके शरीर के खराब कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रण में रखता है और इसे आपके हृदय पर असर नहीं करने देता।

सर्दी से बचाता है

अगर आप ऐसे व्यक्ति हैं जिन्हें सर्दी के मौसम में बहुत जल्दी सर्दी लग जाती है तो हींग का पानी पिएं। ये श्वसन संबंधी समस्याओं को दूर रखता है और आपको सर्दी-जुकाम से बचाता है।

सिरदर्द कम करता है... हींग के एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण आपको सिरदर्द से निपटने में मदद करते हैं। ये आपके सिर की रक्त वाहिकाओं में सूजन को कम करता है। सिर दर्द से राहत पाने के लिए थोड़ा सा हींग का पानी पिएं।

मासिक धर्म के दर्द से राहत...कई बार मासिक धर्म के दर्द से निपटना वाकई मुश्किल हो जाता है। कमर और पेट के निचले हिस्से के दर्द से छुटकारा पाने के लिए हींग एक बेहतरीन उपाय है। ये रक्त को पतला करने का काम करता है और शरीर में रक्त के प्रवाह को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। इससे पीरियड्स के दर्द से राहत मिलती है। पीरियड्स के दौरान आराम पाने के लिए हिंग का पानी पिएं।

ब्लड शुगर लेवल कम करता है

हिंग का सेवन करने से आपको ब्लड शुगर लेवल कम करने में मदद मिलती है।

हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है

हिंग में ऐसे तत्व होते हैं जो रक्त के थक्के जमने से रोकते हैं। ये शरीर में रक्त के प्रवाह को बेहतर बनाने में मदद करता है। ये ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है। अगर पानी में नहीं है तो आप छाछ में भी हींग का सेवन कर सकते हैं। अगर खाली पेट इसका सेवन किया जाए तो हिंग वॉटर आपके लिए सबसे अच्छा काम करता है।

भारत ही नहीं, लगभग पूरी दुनिया है महंगाई से परेशान

सिर्फ भारत में ही नहीं, बल्कि दुनिया के अधिकतर देशों में लोग महंगाई से परेशान हैं। ऐसे में जानते हैं कि किन-किन देशों में हालात काफी खराब हैं और दुनियाभर में कितनी महंगाई बढ़ रही है...

• **जालंधर ब्रीज.** नालेज

दुनिया में आतंकवाद के साथ एक और दिक्कत काफी अहम है और उससे हर वर्ग का इंसान परेशान है और वो महंगाई। सिर्फ भारत में ही नहीं, बल्कि अन्य देशों में भी लोग महंगाई से काफी परेशान हैं। पाकिस्तान जैसे देशों के हालात तो आप जानते ही हैं कि वहां किस तरह से हालात खराब हो रहे हैं। आपको भारत में महंगाई काफी उच्चे स्तर पर दिखाई दे रही है, लेकिन कई देश तो ऐसे हैं, जहां हालात बेकाबू होते जा रहे हैं। कॉफी जैसी रोजमर्रा चीजों के लिए भी हजारों रुपये खर्च करने पड़ते हैं, ऐसे में जानते हैं कि आखिर वहां महंगाई किस तरह पर पहुंच गई है...

वेनेजुएला

यहां महंगाई की दर ने पूरी दुनिया को हैरान कर दिया था। साल 2018 में वेनेजुएला काफी ज्यादा हालत खराब हो गए थे और महंगाई दर 65374 फीसदी तक बढ़ गई थी यानी महंगाई हर दिन के हिसाब से काफी ज्यादा बढ़ रही थी। इसके बाद हालात काबू में आए और 2019 में ये रेट 19906.02 फीसदी, 2020 में 2355 फीसदी रही। माना जा रहा है 2021 में ये रेट करीब 5000 फीसदी तक रहने वाली है। वेनेजुएला में 1.5 किलो चावल की कीमत 10 लाख बोलिवर है।

जिम्बॉब्वे

जिम्बॉब्वे की कहानी भी कुछ ऐसी ही है। यहां 2019 से हालात बिगड़ना शुरू हुए थे और 2019 में महंगाई दर 255 फीसदी पहुंचने के बाद 2020 में यबह 557 फीसदी हो गई थी। इसके बाद 2021 में यह 99.25 फीसदी तक आ गई है।

सूडान

सूडान में अभी हालात खराब होते जा रहे हैं। साल 2020 में यबां 163.26 फीसदी तक महंगाई दर थी, जो अब 197 तक पहुंच गई है। हालांकि, आगे के सालों में इसमें कमी आने की संभावना है।

अर्जेंटीना

अर्जेंटीना में भी अब महंगाई की दर 2021 तक हो गई है।

नॉर्थ कोरिया

नॉर्थ कोरिया में भी महंगाई की दर 2021 में 66.42 फीसदी तक रहने की संभावना है। इसी वजह से उत्तर कोरिया में ब्लैक टी के पैकेट की कीमत 5167 रुपये है। वहीं उत्तर कोरिया में कॉफी के पैकेट की कीमत 7381 रुपये है। साथ ही एक किलो केले के लिए 3300 रुपये तक देने पड़ते हैं। साथ ही अभी उत्तर कोरिया में 8 लाख 60 टन अनाज की कमी है।

पूरी दुनिया में बढ़ी है महंगाई

एक स्टडी की मानें तो पिछले 40 सालों में यह पहला मौका है जब जरूरी सामानों की कीमतों में इस कदर इजाफा हो रहा है। इस स्टडी ने विशेषज्ञों को परेशान कर दिया है और वो आने वाले दिनों में मुश्किलों में इजाफा होने की बात कर रहे हैं।

इनफोलाइन की तरफ से हुए सर्वे की मानें तो इस वर्ष विश्वभर में खाने-पीने की चीजों के दामों में बेतहाशा वृद्धि हुई है। प्राइस इंडेक्स पहली बार 27 फीसदी से ज्यादा बढ़ गया है। इनफोलाइन एक इनफॉर्मेशन और एनालिटिकल एजेंसी है।

पहला करवाचौथ है, तो इस तरह खुद को करें तैयार

जिनका पहला करवाचौथ होता है, वे महिलाएं इस दिन को यादगार बनाना चाहती हैं। यहां जानिए कुछ ऐसे टिप्स जिन्हें आजमाकर आप बेहद खूबसूरत नजर आएंगी और देखने वाले आपकी तारीफ करते नहीं थकेंगे।

सुहागिन महिलाओं का सबसे बड़ा त्योहार करवाचौथ इस 24 अक्टूबर को है। इस दिन महिलाएं निर्जल व्रत रखती हैं और पति की लंबी उम्र के लिए प्रार्थना करती हैं। साथ ही शाम के समय सजती संवरती हैं, 16 श्रंगार करती हैं। इसके बाद चंद्र को अर्घ्य देकर पति के हाथों से पानी पीकर खोलती हैं। करवाचौथ पूजन के दौरान महिलाएं अच्छे से सज संवरकर पूजा करती हैं। ज्यादातर महिलाएं इस मौके पर साड़ी, लहंगा या सूट पहनती हैं और एक से बढ़कर एक ज्वेलरी पहनकर ट्रेडिशनल लुक लेती हैं।

जिन महिलाओं का पहला करवाचौथ है, उनके लिए ये दिन और भी खास होता है। इस दिन को यादगार बनाने के लिए और बेहद खूबसूरत दिखने के लिए वे हर संभव प्रयास करती हैं। यदि आप भी इस बार पहली बार करवाचौथ का व्रत रखने जा रही हैं, तो यहां जानिए कुछ ऐसे टिप्स जो आपके लुक में चार चांद लगा देंगे।

कलर कॉम्प्लेक्शन के अनुसार चुनें ड्रेस : लुक को बेहतर बनाने में सबसे पहला रोल ड्रेस का होता है। इसलिए जरूरी है कि आप ऐसी ड्रेस पहने जो आप पर पूरी तरह से सूट करे। ड्रेस का कलर अपने स्किन कलर के हिसाब से चुनें। लेकिन थोड़े ट्रेंडी रंग का चुनाव करें। अगर आप रंग फेयर है तो खिलते हुए ब्राइट कलर पहनें। पहले करवाचौथ पर ट्रेडिशनल लुक ही खूबसूरत लगता है। ऐसे में आप साड़ी, शादी या सगाई का लहंगा पहन सकती हैं। इसके अलावा आजकल लहंगा साड़ी का विकल्प भी मौजूद है।

हैवी जूलरी से आएगा ग्रेस : ड्रेस के साथ हैवी जूलरी का भी अलग ग्रेस होता है। ट्रेडिशनल लुक के लिए हैवी जूलरी पहनें। साथ ही मांगटीका या बोरला जरूर पहनें। आजकल बड़े मांगटीके का ट्रेंड है, लेकिन आप अपने चेहरे के हिसाब से इसके आकार का चुनाव करें। मांगटीका को अच्छा सा हेयरस्टाइल बनाकर टक करें।

हेयर स्टाइल की भी अहमियत : आपके लुक में हेयर स्टाइल का भी बड़ा रोल होता है। आप चाहें तो बाल ओपन रख सकती हैं, इसके अलावा जूड़ा या पोनी भी बना सकती हैं। जूड़े या पोनी में गजरे का इस्तेमाल करेंगी, तो ये बहुत खूबसूरत लगेगा। इसके अलावा बालों में पफ बना सकती हैं, बालों को कर्ल या स्ट्रेट भी कर सकती हैं।

इस तरह करें मेकअप : सबसे पहले चेहरे को फेस वॉश से साफ करें। इसके बाद स्किन पर मॉइश्चराइजर लगाएं। फिर कोई बीबी या सीसी क्रीम लगाएं या लाइट या मीडियम कवरेज वाला फाउंडेशन इस्तेमाल करें। बोल्ड शेड्स की बजाय हल्के पेस्टल शेड्स के आईशैडो चुनें या फिर न्यूड शेड्स ट्राई करें। काजल की मदद से टाइटलाइनिंग करें और लैशेज को मसकारा लगाकर कर्ल करें। काजल अपने हिसाब से मोटा या पतला लगाएं। ब्लश का इस्तेमाल बहुत ध्यान से करें और स्किन टोन का खयाल रखकर करें। इसके बाद होंठो पर लिप्सटिक का इस्तेमाल करें।

क्या सही में दुनिया से मधुमक्खी गायब हो जाए तो 4-5 दिन में मर जाएंगे इंसान?

इंटरनेट पर अक्सर शेयर किया जाता है कि मशहूर वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन ने कहा था कि मधुमक्खियों के बिना धरती पर सिर्फ दिन ही इंसान रह सकते हैं।

अक्सर इंटरनेट पर मशहूर वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन के कथन शेयर किए जाते हैं और मोटिवेट किया जाता है। साथ ही विज्ञान को लेकर भी कई बातें आइंस्टीन की शेयर की जाती हैं। इसमें एक बात ये है कि अगर दुनिया से मधुमक्खियां खत्म हो जाए तो इंसानी जीवन भी कुछ ही दिन संभव है। आप भी सोच रहे होंगे कि आखिर ऐसा मधुमक्खी से हम किस तरह निर्भर करते हैं कि उसके खत्म हो जाने पर हमारा अस्तित्व भी कुछ ही दिन का रह जाएगा।

ऐसे में जानते हैं इस कथन की सच्चाई और मधुमक्खी की इंसानी जीवन में अहम भूमिका। इस भूमिका से आप समझ सकते हैं कि आखिर मधुमक्खी इंसानी जीवन के लिए किस तरह अहम साबित होती है।

मधुमक्खी किस तरह इंसान के लिए है जरूरी?

यह कई रिसर्च में सामने आ चुका है कि मधुमक्खी इस पृथ्वी का अहम जीव है और पर्यावरण को बचाए रखने में इसका अहम योगदान है। दरअसल, मधुमक्खियां ही एक मात्र ऐसे जीव हैं जो किसी भी प्रकार के रोगजनकों के वाहक नही हैं। कृषि क्षेत्र का कुछ हिस्सा भी मधुमक्खी पर निर्भर करता है। इसके अलावा, मधुमक्खियों के परागकण पौधों के प्रजनन करने में मदद करते हैं। इन्हीं पौधों को लाखों जानवर खाते हैं। अगर ऐसा नहीं होगा तो इन पौधों पर निर्भर रहने वाले जीव जल्द ही गायब होने लगेंगे।

खत्म होने की कगार है मधुमक्खियां?

कई अध्ययन में ये भी सामने आया है कि मधमक्खियां पर्यावरण के लिए आवश्यक तो

है, लेकिन अब इनकी संख्या काफी कम हो रही है। यहां तक कि कहा जाता है कि 90 फीसदी मधुमक्खियां खत्म होने की कगार पर हैं। अगर इसके गायब होने के कारणों की बात करें तो इसके कई कारण हैं।

बताया जाता है कि मधुमक्खियों की घटती संख्या के लिए वनों की कटाई, मधुमक्खी के छत्ते के लिए सुरक्षित जगह की कमी, फूलों की कमी, फसलों के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले कीटनाशक का उपयोग, मिट्टी में होने वाला बदलाव आदि जिम्मेदार है। साथ ही फोन से निकलने वाली तरंगों को मधुमक्खियों के लिए भी खतरनाक माना जाता है।

क्या 4-5 दिन ही बचेंगे लोग?

अब सवाल ये है कि क्या मधुमक्खियों पर इंसान इतने निर्भर हैं कि अगर मधुमक्खियां खत्म हो जाए तो 4-5 दिन में सबकुछ खत्म हो जाएगा। इसका जवाब ये है कि ऐसी कोई रिसर्च सामने नहीं है। वहीं, जहां तक बात रही आइंस्टीन के कथन की तो इस पर कई तरह के फैक्ट चेक किए जा चुके हैं। कई विदेशी वेबसाइटों पर किए गए फैक्ट चेक में सामने आया है कि कोई भी किताब, लाइब्रेरी में इस बात के प्रमाण नहीं मिले हैं कि आइंस्टीन ने ऐसा कहा था। इन वेबसाइट्स पर दावा किया है कि इंटरनेट पर गलत कहा जा रहा है कि आइंस्टीन ने मधुमक्खियों के अभाव में 3-4 दिन जीवित रहने की बात कही थी।

• मधुमक्खी इस पृथ्वी का अहम जीव है और पर्यावरण को बचाए रखने में इसका अहम योगदान है।

धरती पर तो खूब कमा लिया, अब अंतरिक्ष पर ऐसे होगा व्यापार! करोड़ों रुपये कमाएंगे लोग

जी हां, अब अंतरिक्ष ही बिजने के लिए अच्छा ऑप्शन बन गया है और कई कंपनियां स्पेस के जरिए मोटा पैसा कमा रही हैं। ऐसे में जानते हैं कि यह किस तरह संभव हो रहा है...

अंतरिक्ष के लिए पहले इतना ही सुनने को मिलता है कि वैज्ञानिक वहां गए हैं या फिर सैटेलाइट भेजे गए हैं। साथ ही अंतरिक्ष को लेकर सिर्फ वैज्ञानिक रिसर्च ही सामने आती थी, लेकिन अब ऐसा नहीं है। अब जिस अंतरिक्ष को लेकर आप हर रोज नए नए रहस्य के बारे में पढ़ते हैं, वो अंतरिक्ष अब कुछ लोगों के लिए बाजार बन चुका है। अब यह कई स्टार्टअप कंपनियों का अखाड़ा बनने जा रहा है, जहां से अब रिसर्च के साथ व्यापार भी सामने आने वाला है। माना जा रहा है कि अब जल्द ही अंतरिक्ष के जरिए करोड़ों रुपये का व्यापार होने वाला है और इसका फायदा कई व्यापारियों को होने जा रहा है।

माना जा रहा है कि अंतरिक्ष उद्योग आने वाले वक्त सबसे तेजी से बढ़ने वाला उद्योग है। अंतरिक्ष से ग्लोबल इंटरनेट देने पर जोरों से काम चल रहा है। इसके अलावा अंतरिक्ष से कई तरह का डेटा भी मिल रहा है और अब यहां से व्यापार के ऑप्शन भी बढ़ने वाला है। ऐसे में जानते हैं कि आखिर अंतरिक्ष से किस तरह व्यापार किया जा रहा है।

किस तरह अंतरिक्ष बनेगा व्यापार का केंद्र?

डीडब्ल्यू की रिपोर्ट के अनुसार, इससे कई तरह की आर्थिक संभावनाओं की जन्म देगा। जैसे रिपोर्ट में बताया गया है कि तीन स्टार्टअप अंतरिक्ष तक माल ढोने के लिए तीन छोटे रॉकेट बनाने की तैयारी कर रहे हैं और वो 100 से ज्यादा कंपनियों से कंपीटिशन कर रहे हैं। कंपनियों का मानना है कि वो हर हफ्ते रॉकेट लॉन्च करना चाहते हैं और इससे काफी मुनाफा होने वाला है। इसके अलावा भी कई कंपनियां अंतरिक्ष में

सैटेलाइट लॉन्चिंग को लेकर काम कर रही है और माना जाता है कि 100 से ज्यादा इस सेक्टर में काम कर रही है। डेटा के बेहतर अनुभव के लिए सैटेलाइन का इस्तेमाल किया जा रहा है, जिससे इन कंपनियों को फायदा हो रहा है। कई ऐसे देश भी इस व्यापार में जुड़ रहे हैं, जो पहले इस सेक्टर से बहुत दूर थे।

अंतरिक्ष के कचरे पर काम

इसके अलावा, धरती के चारों और अंतरिक्ष मलबे के नौ लाख टुकड़े मंडरा रहे हैं। जापानी कंपनियां इस खतरे से निपटने के लिए नवोन्मेषी उपायों का परीक्षण कर रही हैं। वे इसे भविष्य के एक बड़े कारोबार के रूप में भी देख रही हैं। अंतरिक्ष में जमा इस कचरे को हटाने के लिए कई देशों की निजी कंपनियां भी बाजार में आ गई हैं। साल 2020 में इन कंपनियों का कुल कारोबार 6321 करोड़ रुपए का था, जिसके 2025 तक 12 हजार करोड़ रुपए होने की संभावना आंकी गई है। हाल ही में एपल के सह संस्थापक और तकनीकी विशेषज्ञ स्टीफन गैरी वोज्नियाक 'वॉज' ने भी अपनी निजी स्पेस कंपनी खोलने की घोषणा की थी। र्जीनिया में एक कंसल्टेंसी ब्राइसटेक के अनुसार, 2001 के अंत में 771 सक्रिय उपग्रह पृथ्वी की परिक्रमा कर रहे थे। अब कुछ रिपोर्ट में कहा जा रहा है कि दशक के अंत तक अंतरिक्ष की कक्षा में 1 लाख सक्रिय उपग्रह हो सकते हैं। इससे आप अंदाजा लगा सकते हैं अंतरिक्ष भी व्यापार का नया केंद्र बनने वाला है।

प्राइवेट ट्यूरिज्म

हाल में अंतरिक्ष में कुछ नॉन एस्ट्रोनॉट्स को अंतरिक्ष में भेजा गया था, जो भी एक तरह का बिजनेस का तरीका और ट्यूरिज्म है। ऐसे में माना जा रहा है कि अंतरिक्ष आने वाले दिनों में व्यापार के नए ऑप्शन पैदा कर सकता है।

कैसे पता चलता है कि आपके आसपास की हवा अच्छी है

सर्दी का मौसम शुरू होने वाला है और एक बार दिल्ली और आसपास के शहरों में वायु प्रदूषण की चर्चा शुरू होने वाली है। एक बार फिर से खबरों में हवा की गुणवत्ता का जिक्र होने वाला है, लेकिन वैसे अभी सरकारें इस पर नियंत्रण करने के लिए कई कदम भी उठा रही हैं। देश के कई शहर ऐसे हैं, जहां वायु प्रदूषण अहम मुद्दा है और वहां रहने वाले लोगों के चिंता का विषय है। देश के कई शहर ऐसे हैं, जहां प्रदूषण का स्तर काफी ज्यादा है।

ऐसे में सवाल उठता है कि आखिर ये पता कैसे चलता है कि जहां आप रह रहे हैं या रहने जा रहे हैं, वहां की हवा अच्छी है या नहीं।

कैसे पता चलता है? : हवा की क्वालिटी मापने के लिए एयर क्वालिटी इंडेक्स का इस्तेमाल किया जाता है। यह एक ईकाई है, जिसके आधार पर पत चला जाता है कि उस स्थान की हवा कितनी साफ है और सांस लेने योग्य है या नहीं। इसमें अलग अलग कैटेगरी होती है, जिससे समझ आ जाता है कि उस स्थान की हवा में कितना प्रदूषण है।

दरअसल, एयर क्वालिटी इंडेक्ट में 8 प्रदूषक तत्व को देखा जाता है कि उनकी मात्रा कितनी है। अगर उनकी तय लिमिट से ज्यादा मात्रा होती है, तो समझ जाता है कि वहां की हवा प्रदूषित है। इन तत्वों में सल्फर डाइऑक्साइड (SO_2), नाइट्रोजन डाइऑक्साइड (NO_2), और कार्बन मोनोऑक्साइड (CO)की मात्रा विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा तय किए गए मापदंड से अलग नहीं होना चाहिए। इसके अलावा इनमें PM_{10}, $PM_{2.5}$, NO_2, SO_2, CO, O_3, NH_3 और Pb आदि तत्व शामिल है। यह बताता है कि हवा में किन गैसों की कितनी मात्रा घुली हुई है।

कितनी होती है कैटेगरी? : हवा की गुणवत्ता के आधार पर इस इंडेक्स में 6 कैटेगरी होती है। इसमें अच्छी, संतोषजनक, थोड़ा प्रदूषित, खराब, बहुत खराब और गंभीर जैसी कैटेगरी शामिल हैं। अगर अच्छी रैंकिंग की बात करें तो इसमें 50 से कम होना चाहिए। इसके बाद ये स्तर बढ़ता जाता है और 500 से ऊपर हो जाता है तो यह एक इमेरजेंसी की स्थिति है और इससे सांस संबंधी दिक्कत होने का खतरा बढ़ जाता है और लोगों को सलाह दी जाती है कि ज्यादा से ज्यादा घर के अंदर रहें।

कैसे मापा जाता है? : इसके लिए अलग-अलग डिवाइस होती है, जिनके जरिए एक्यूआई का पता लगाया जा सकता है। सरकार भी कई जगहों पर यह मीटर लगाकर रखी है और इससे पता लिया जाता है कि उस हवा की क्या स्थिति है। इसमें हर तत्व का सही पता उसके घंटों के आधार पर लगता है। जैसे कार्बन डाइ ऑक्साइड की मात्रा के लिए 6 घंटे रखना होता है, ऐसे ही दूसरे तत्वों के लिए अलग व्यवस्था है। ऐसे में इसे पूरे 24 घंटे एक स्थान पर रखकर उसका पता लगाया जाता है।

दुनिया भर में घरों से साल भर में कितना कचरा निकलता है? आंकड़ें चौंकाने वाले हैं

जब आप सुबह उठते हैं, तब से धरती पर कचरे का भार बढ़ाना शुरू करते हैं और लगातार इसे बढ़ाते रहते हैं। नतीजा ये है कि अरबों टन कचरा धरती पर जमा हो रहा है।

हर व्यक्ति सुबह होने के साथ ही डस्टबिन को भरना शुरू करता है और पृथ्वी पर कचरे की मात्रा को बढ़ाता है। प्लास्टिक से लेकर कागज या फिर कोई जैविक कचरे में लगातार इजाफा हो रहा है और इसका नतीजा ये है कि धरती पर कचरे का भार लगातार बढ़ता जा रहा है। आपको अहसास भी नहीं होता है, लेकिन हर व्यक्ति हर साल औसतन एक क्विंटल से ज्यादा कचरे का भार धरती पर बढ़ा देता है। इससे आप अंदाजा लगा सकते हैं कि दुनिया भर में कितने लोग हैं और किस तरह से यह कचरा बढ़ता जा रहा है।

ऐसे में जानते हैं कि हर व्यक्ति किस तरह से कचरा बढ़ा रहा है और जानते हैं कचरे से जुड़े वो आंकड़ें जो वाकई आपको डराने वाले हैं। साथ ही जानते हैं उन देशों के बारे में, जो धरती पर सबसे ज्यादा कचरा बढ़ा रहे हैं...

हर साल कितना कचरा जमा हो रहा है?

दरअसल, जहां हम रह रहे हैं और जिस तरह से रह रहे हैं, उस स्थिति में लगातार कचरा बढ़ता जा रहा है। कचरे के पहाड़ों की संख्या भी लगातार बढ़ रही है, जो आप अपने शहर में भी देख रहे होंगे। डीडब्ल्यू की रिपोर्ट के अनुसार, दुनियाभर में हर साल लोग 2 बिलियन टन कचरे को बढ़ा रहे हैं। अगर दुनिया की बात करें तो पूर्वी एशिया में सबसे ज्यादा कचरा होता है। इसके बाद यूरोप में सबसे ज्यादा कचरा बढ़ रहा है।

माना जा रहा है कि अगर इसी स्पीड से कचरा बढ़ता रहा तो साल 2050 तक 70 फीसदी तक कचरा बढ़ जाएगा। दरअसल, पहले लोगों के पास इतनी चीजें नहीं थी, लेकिन अब ऐसा नहीं है और बच्चे से लेकर व्यस्क तक लगातार कचरा बढ़ता जा रहा है। इसकी एक और वजह ये भी है कि पिछले कुछ सालों में यूज एंड थ्रो सामान का इस्तेमाल लगातार बढ़ता जा रहा है।

रिसाइकिल नहीं हो रहा कचरा? आजकल रिसाइकिल कचरे पर बात हो रहा है और कचरे को रिसाइकिल भी किया जा रहा है। कचरे को वापस इस्तेमाल किया जा रहा है और उससे कई तरह की चीजें बनाई जा रही हैं। लेकिन, इसमें काफी खर्चा होता है। साथ ही दिक्कत ये आती है कि जब भी कचरे को रिसाइकिल किया जाता है, उसमें अलग अलग पदार्थ होते हैं, इस वजह से इसे और कुछ नहीं बनाया जा सकता। इलेक्ट्रॉनिक सामान में इस तरह की दिक्कत ज्यादा होती है। ऐसे ही बोतल और बोतल के ढ़क्कन को अलग अलग रिसाइकिल किया जाता है।

आप ये जानकर हैरान रह जाएंगे कि दुनियाभर का सिर्फ एक हिस्सा ही रिसाइकिल हो पाता है। इसलिए इसका समाधान ये है कि आप कम से कम कचरा फैलाएं। क्योंकि रिसाइकिल आदि में ज्यादा खर्चा होने की वजह से इस पर काफी कम स्तर पर काम होता है और कचरा कम ही रिसाइकिल होता है।

• दिल्ली में इतना कचरा जमा हो गया कि पहाड़ का रूप धारण कर लिया है।

मुख्यमंत्री ने वाल्मीकि जयंती पर लोगों को दी बधाई

चन्नी ने आदि कवि की महान शिक्षाओं पर अमल करने का दिया आह्वान

रामतीरथ (अमृतसर) : दुनिया के कोने-कोने में भगवान वाल्मीकि जी की बहुमूल्य देन का प्रसार करने के लिए पंजाब के मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने बुधवार को गुरू नानक देव यूनिवर्सिटी, अमृतसर में स्थापित भगवान वाल्मीकि जी चेयर के लिए सालाना 5 करोड़ रुपए के अनुदान का ऐलान किया। राज्य के सर्वपक्षीय विकास में वाल्मीकि भाईचारे के अपार योगदान को देखते हुए मुख्यमंत्री ने महान सिख योद्धा और सिखों के दसमेश पिता श्री गुरु गोबिन्द सिंह जी के अनन्य सेवक शहीद बाबा जीवन सिंह जी (भाई जैता जी) के नाम पर भी एक चेयर स्थापित करने का ऐलान किया। ध्यान देने योग्य है कि बाबा जीवन सिंह जी ने मुग़ल हकूमत के ज़ुल्म की परवाह न करते

हुए श्री गुरु तेग़ बहादुर जी का शीश चाँदनी चौक दिल्ली से श्री आनन्दपुर साहिब लाया था।

राज्य स्तरीय समागम दौरान जलसे को संबोधन करते हुए मुख्यमंत्री ने लोगों को करुणा सागर भगवान वाल्मीकि जी के प्रकट दिवस के शुभ अवसर पर बधाई दी। मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि भगवान वाल्मीकि जी संस्कृत भाषा के पितामह थे और दुनिया के पहले कवि या आदि कवि थे जिन्होंने अपनी अमर रचना रामायण के द्वारा बुराई पर अच्छाई की जीत का संदेश दिया। लोगों को भगवान वाल्मीकि जी द्वारा दिखाए गए उच्च आदर्शों पर चलने के लिए कहते हुए जिससे एक समतावादी समाज का निर्माण हो सके, मुख्यमंत्री ने लोगों को कहा कि शान्ति, सद्भावना और भाईचारे की भावना को मज़बूत करना समय की ज़रूरत है। इस मौके पर उपस्थित गणमान्यों में संसद मैंबर गुरजीत सिंह औजला और मुहम्मद सदीक के अलावा विधायक तरसेम सिंह डीसी, इन्दरबीर सिंह बोलारिया, हरप्रताप सिंह अजनाला, पवन आदिया, संतोख सिंह भलाईपुर, सुनील दत्ती और पंजाब एग्रो इंडस्ट्रीज कार्पोरेशन के चेयरमैन जोगिन्द्र सिंह मान, मेयर करमजीत सिंह रिंटू, चेयरमैन ज़िला परिषद दिलराज सरकारिया, डिप्टी कमिश्नर गुरप्रीत सिंह खैहरा और यह एस.पी. राकेश कौशल और अन्य शामिल थे।

किए ये महत्त्वपूर्ण ऐलान

गुरू नानक देव यूनिवर्सिटी में 5 करोड़ रुपए के सालाना वित्तीय अनुदान द्वारा बाबा जीवन सिंह चेयर स्थापित करने का ऐलान, भगवान वाल्मीकि जी चेयर के लिए हर साल बजट में से 5 करोड़ रुपए देने का भी ऐलान, भगवान वाल्मीकि स्थल पर 25 करोड़ रुपए की लागत के साथ बनाए जाने वाले पैनोरामा प्रोजैक्ट का नींवपत्थर रखा, भगवान वाल्मीकि स्थल पर फिल्टरेशन प्लांट, फेस लाइटिंग, सिविल कार्यों और साजो-सामान मुहैया करवाने के लिए 13 करोड़ रुपए का किया ऐलान, सफ़ाई कर्मचारियों को अन्य गज़टिड छुट्टियों के अलावा साप्ताहिक छुट्टी भी मिलेगी, विभिन्न विभागों में जल्द ही एक लाख से ज़्यादा पद भरे जाएंगे, योग्य लाभार्थीयों को जल्द ही 5 मरला प्लॉट मिलेंगे, लोगों को दीवाली तक बसेरा स्कीम के अंतर्गत मालिकाना हक मिलेंगे, लोगों का पैसा लोगों की भलाई के लिए ख़र्च करने का संकल्प।

करोड़ों रुपए के इनामों के साथ ज़िंदगी रौशन करने का सुनहरी अवसर

चंडीगढ़. पंजाब स्टेट डियर राखी बंपर-2021 की बड़ी सफलता के बाद अब पंजाब स्टेट लॉटरीज़ विभाग लोगों के लिए दीवाली बंपर-2021 लेकर आया है। इस बंपर का पहला इनाम 4 करोड़ रुपए है।

विभाग के एक सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि 4 करोड़ रुपए का पहला इनाम दो-विजेताओं (प्रत्येक विजेता को 2 करोड़ रुपए) को दिया जायेगा। उन्होंने बताया कि पहला इनाम सार्वजनिक तौर पर बिकने वाली टिकटों में से ही निकाला जायेगा। बंपर के दूसरे इनाम की राशि 1 करोड़ रुपए है, जबकि 90 लाख रुपए का तीसरा इनाम 1000 विजेताओं को (प्रत्येक विजेता को 9000 रुपए) दिया जायेगा। 70 लाख रुपए का चौथा इनाम 1000 विजेताओं को (प्रत्येक को 7000 रुपए) दिया जायेगा।

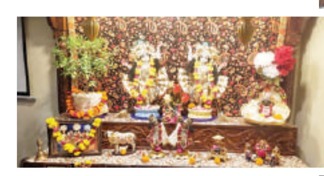
शहीद जसविन्दर सिंह की क़ुर्बानी देश सेवा के लिए प्रेरित करेगी : राणा गुरजीत

शहीद के परिवार को सौंपा 5 लाख रुपए का चैक

कपूरथला. जम्मू कश्मीर में आतंकवादी हमले में शहीद हुए नायब सूबेदार जसविन्दर सिंह के निमित्त पाठ के भोग और अंतिम अरदास आज उनके गाँव माना तलवंडी में हुई, जिसमें जहाँ समाज के हर वर्ग के हज़ारों लोगों की तरफ से शहीद को श्रद्धाँजलि दी गई, वही पंजाब के मुख्यमंत्री चरनजीत सिंह चन्नी की तरफ़ से कैबिनेट मंत्री राणा गुरजीत सिंह ने पहुँचकर शहीद को श्रद्धा के फूल भेंट किये। शहीद जसविन्दर सिंह के भोग उपरांत राणा गुरजीत सिंह ने कहा कि अपने देश की रक्षा के लिए शहादत देना पंजाबियों को विरासत में मिली है, जिसकी मिसाल दुनिया में कहीं और नहीं मिलती। उन्होंने पंजाब सरकार की तरफ़ से शहीद जसविन्दर सिंह के परिवार के लिए ऐलान की 50 लाख रुपए की एक्स ग्रेशिया ग्रांट में से 5 लाख रुपए का चैक भी शहीद की पत्नी को सौंपा। उन्होंने कहा कि बाकी रहती एक्सग्रेशिया अनुदान की रकम और शहीद के परिवार के एक मैंबर को सरकारी नौकरी देने के लिए कार्यवाही जल्द पूरी की जा रही है।

श्री चैतन्य महाप्रभु राधा माधव मंदिर प्रताप बाग में कार्तिक मास की शरद पूर्णिमा के शुभअवसर पर पांचवी प्रभातफेरी

जालंधर. श्री चैतन्य महाप्रभु राधा माधव मंदिर प्रताप बाग में कार्तिक मास की शरद



पूर्णिमा के अवसर पर पांचवी प्रभातफेरी सत्यव्रत गुप्ता के निवास स्थान सूर्या विहार से निकाली गई।

सुबह संकीर्तन का शुभारंभ केवल कृष्ण, रेवती रमण गुप्ता, राजेश शर्मा, मिंटू कश्यप, विजय सगड़, अभिलाष शर्मा, मनोज कौशल और करतार सिंह द्वारा गुरु वंदना, वैष्णव वंदना और पंचतत्व द्वारा किया गया। श्री केवल कृष्ण जी ने बताया कि भगवान का भजन करने वाले को वृक्ष के समान सहनशील होना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति वृक्ष की डाल को काटता है, वृक्ष उसको कुछ नहीं कहता, बल्कि जरूरत पड़ने पर उस व्यक्ति को छाया देता है।

प्रभात फेरी में करतार सिंह द्वारा किए कीर्तन "ब्रज जन मन सुखकारी राधे श्याम श्यामा श्याम, मन राधा रमण हरि बोल और हरे कृष्ण महामंत्र संकीर्तन में सभी भक्तों ने खूब नृत्य संकीर्तन किया। मार्ग में श्री अशोक रहेजा, हंस चरण दास, वी के सिंगला, श्याम सुंदर कोहली, मोहिंदर पाल, व प्रथमने अपने निवास स्थान पर पुष्पवर्षा करते हुए सभी भक्तों का स्वागत किया।

22 अक्टूबर को साईं दास शर्मा 118 गुलमोहर कॉलोनी से आरंभ होगी।

प्रभात फेरी में टी एल गुप्ता, कपिल शर्मा, हरिवल्लभ दास, कृष्ण गोपाल दास, पुरुषोत्तम दास, प्रेम चोपड़ा, करणवीर, ललित अरोड़ा, रामेश्वर दत्त शर्मा, रमण शर्मा, जतिंदर, पवनसुत दास, योगेश पासी, अकाश मल्होत्रा, संजीव खन्ना, शशि भूषण, रजिंदर लूथरा, वैभव, गौर, यांकिल कोहली, व अन्य शामिल हुए।

जालंधर के 560 गाँवों ने 100% टीकाकरण का लक्ष्य किया प्राप्त

जालंधर. ग्रामीण आबादी के टीकाकरण में अग्रणी ज़िले के

तौर पर ऊबरते जालंधर ज़िले की तरफ से अलग -अलग हैल्थ ब्लाकों अधीन आते 560 गाँवों में सौ प्रतिशत टीकाकरण को पूरा कर लिया गया है। डिप्टी कमिश्नर घनश्याम थोरी ने बताया कि गाँवों में सौ प्रतिशत टीकाकरण को यकीनी बनाने के लिए चलाई गई विशेष अभियान के अंतर्गत स्वास्थ्य विभाग की टीमो की तरफ से गाँवों में कैंप लगाए जा रहे है। उन्होंने आगे बताया कि उक्त 560 गाँवों में सभी इछुक्क व योग्य व्यक्तियों को कोविड वैक्सीन की पहली ख़ुराक के अंतर्गत सौ प्रतिशत कवर किया जा चुका है। इन गाँवों में गाँवों बिलगा हैल्थ ब्लाक अधीन आते 36, जंडियाला के 30, लोहियाँ के 15, बड़ा पिंड के 76, आदमपुर के 48, बुंडाला के 1, करतारपुर के 44, महतपुर के 54, काला बकरा के 85, जमशेर के 68 और शाहकोट हैल्थ ब्लाक के 103 गाँव शामल हैं।

कैबिनेट मंत्री ने धार्मिक व सामाजिक संस्थानों को 50 लाख के चैक बाँटे

जालंधर. आदर्श समाज की सृजना करने के लिए भगवान वाल्मीकि जी की शिक्षाओं पर चलने की ज़रूरत है। यह बात शिक्षा, खेल और ऐन.आर.आई. मामलों के बारे में मंत्री परगट सिंह ने आज भगवान वाल्मीकि जी के प्रगट उत्सव के अवसर पर धिना, संसारपुर, लाल कुरती सहित अलग -अलग स्थान पर आयोजित समागम में शिरकत करते हुए श्रद्धालुओं को संबोधन करते हुए कही।

उन्होंने इस अवसर पर भगवान वाल्मीकि जी के प्रकट उत्सव की मुबारकबाद देते हुए कहा कि भगवान वाल्मीकि जी की तरफ से सदियों पहले रचित पवित्र रामायण में आदर्श जीवन व्यतीत करने की दी गई शिक्षा आज के समय में भी सार्थक है। कैबिनेट मंत्री की तरफ से इस अवसर पर विधान सभा हलका जालंधर कैंट के लिए विवेकी ग्रांटों के अधीन अलग -अलग धार्मिक और सामाजिक संस्थानों को 50 लाख रुपए के चैक भी बाँटे गए।

SPORTS PLANET स्पोर्ट्स प्लेनेट

टीम इंडिया की धमाकेदार जीत, ऑस्ट्रेलिया को 9 विकेट से दी मात

रविचंद्रन अश्विन ने सिर्फ 8 रन देकर दो विकेट चटकाए, राहुल चाहर-रविंद्र जडेजा व भुवनेश्वर कुमार को एक-एक विकेट मिला

मुंबई. दुबई में खेले गए 2021 टी20 विश्व कप के वॉर्मअप मैच में टीम इंडिया ने ऑस्ट्रेलियाई टीम को बुरी तरह हरा दिया। ऑस्ट्रेलिया ने पहले खेलने के बाद 20 ओवर में पांच विकेट पर 152 रन बनाए थे। इसके जवाब में टीम इंडिया ने 17.5 ओवर में सिर्फ एक विकेट खोकर आसानी से लक्ष्य का पीछा कर लिया। भारत के लिए रोहित शर्मा ने 41 गेंदो में 60 रनों की मैच विनिंग पारी खेली।

दूसरों को मौका देने के लिए वह रिटायर्ड हर्ट हुए. वहीं शानदार फॉर्म में चल रहे केएल राहुल ने 39 रन बनाए। इसके अलावा सूर्यकुमार यादव ने 27 गेंदो में नाबाद 38 और हार्दिक पांड्या ने आठ गेंदो में नाबाद 14 रन बनाए। इससे पहले, ऑस्ट्रेलियाई कप्तान आरोन फिंच ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाज़ी करने का फैसला किया, लेकिन उनका यह निर्णय शुरुआत में पूरी तरह से गलत साबित हुआ। डेविड वॉर्नर 01,

फोटो : बीसीसीआई

आरोन फिंच 08 और मिशेल मार्श 00 सस्ते में आउट हो गए। हालांकि, इसके बाद स्टीव स्मिथ ने जिम्मेदारी लेते हुए पहले ग्लेन मैक्सवेल के साथ चौथे विकेट के लिए 61 रनों की साझेदारी की। मैक्सवेल 28 गेंदो में पांच चौकों की मदद से 37 रन बनाकर आउट हुए। उन्हें भुवनेश्वर कुमार ने पवेलियन भेजा।ष 72 रनों पर चार विकेट गिरने के बाद स्मिथ और मार्कस स्टोइनिस ने पारी को संभाला। इन दोनों ने पांचवें विकेट के लिए 76 रनों की साझेदारी की। स्मिथ ने 48 गेंदो में 57 रन बनाए। इस दौरान उनके बल्ले से सात चौके निकले। वहीं मार्कस स्टोइनिस 25 गेंदो में 41 रन बनाकर नाबाद रहे। उन्होंने चार चौके और एक छक्का लगाया. साथ ही मैथ्यू वेड एक गेंद पर नाबाद चार रन बनाकर लौटे।

भारत के लिए रविचंद्रन अश्विन ने सिर्फ 8 रन देकर दो विकेट चटकाए। इसके अलावा राहुल चाहर, रविंद्र जडेजा और भुवनेश्वर कुमार को एक-एक विकेट मिला।

खराब फॉर्म से जूझ रहे इंग्लैंड के कप्तान का बड़ा बयान, कहा- वर्ल्ड कप और टीम के बीच नहीं आऊंगा

मुंबई. इंग्लैंड की टीम के कप्तान ऑयन मॉर्गन ने टी20 वर्ल्ड कप में अभियान शुरू करने से पहले बड़ा बयान दिया है। मॉर्गन ने मंगलवार को कहा कि अगर टीम के लिए जरूरत पड़ी तो वह खुद को भी प्लेइंग इलेवन से बाहर कर देंगे। ऑयन मॉर्गन हाल ही में अपने बल्लेबाजी को लेकर आलोचना का शिकार हो रहे हैं। पिछले सात टी20 मुकाबलों में मॉर्गन ने 11.7 के औसत से 82 रन बनाए हैं।

ऑन मॉर्गन की कप्तानी में कोलकाता नाइट राइडर्स की टीम आईपीएल के फाइनल में पहुंची थी। हालांकि मॉर्गन का बल्ला यहां भी शांत ही रहा। उन्होंने 11.08 के औसत के केवल 133 रन ही बनाए। ऑयन मॉर्गन

को भारत के खिलाफ वॉर्म अप मैच में आराम दिया गया था। उनकी जगह सलामी बल्लेबाज जॉनी बेयरस्टो ने टीम की कप्तानी की थी।

कप्तान मॉर्गन ने दिया बड़ा बयान : इंग्लैंड की टीम को टी20 वर्ल्ड कप में अपना पहला मुकाबला वेस्टइंडीज के खिलाफ खेलना है। मैच से पहले कप्तान ऑयन मॉर्गन से जब उनकी बल्लेबाजी को लेकर सवाल किया गया तो उन्होंने कहा कि वह इस बात से इंकार नहीं कर सकते।

उन्होंने कहा, 'मैं टीम और वर्ल्ड कप के बीच नहीं आऊंगा, मैं रन नहीं बना पा रहा हूं लेकिन मैं एक अच्छा कप्तान हूं। हालांकि अगर टीम को जरूरत हुई तो मैं खुद को ड्रॉप कर सकता हूं।' मॉर्गन ने यह भी कहा कि रनों के मामले में संघर्ष करने के बावजूद वह अच्छी कप्तानी कर रहे हैं। मॉर्गन ने आगे कहा, 'मैं अगर हर बुरे फॉर्म से बाहर नहीं निकलता तो आज यहां नहीं खड़ा होता। टी20 क्रिकेट में बल्लेबाज को जोखिम लेना पड़ता है और मैं वहीं करता हूं। मैं कोशिश कर रहा हूं कि दोनों जिम्मेदारी निभा लीजिए।'

2016 में फाइनल में पहुंची थी टी20 वर्ल्ड कप टीम : ऑयन मॉर्गन के नेतृत्व में इंग्लिश टीम 2016 के टी20 वर्ल्ड कप के फाइनल में पहुंची थी। टीम जीत के करीब भी पहुंच गई थी। लेकिन अंतिम ओवर में कार्लोस ब्रेथवेट ने बेन स्टोक्स पर 4 गेंद पर 4 छक्के लगाकर वेस्टइंडीज को चैंपियन बना दिया था। ऑयन मॉर्गन ने कहा कि मैं गेंदबाजी से टीम के लिए महत्वपूर्ण नहीं रहता हूं। इस कारण मैदान पर अधिक योगदान देने के लिए मुझे कप्तानी करना पसंद है।

पीवी सिंधु की विजयी वापसी, पुरुष खिलाड़ियों ने भी दिखाया दम, भारत का परचम बुलंद

मुंबई. पीवी सिंधु से टोक्यो ओलिंपिक-2020 में पदक की उम्मीद थी। यह स्टार खिलाड़ी उम्मीदों पर खरा उतरीं और देश की झोली में कांस्य पदक डाला। सिंधु ने ओलिंपिक के बाद अपनी शानदार फॉर्म को ब्रेक के बाद भा जारी रखा है और विजयी वापसी की है। दो बार की ओलिंपिक पदक विजेता सिंधु ने डेनमार्क ओपन विश्व टूर सुपर 1000 बैडमिंटन टूर्नामेंट में तुर्की की नेसलिहान यिजिट के खिलाफ जीत के साथ शुरुआत की। वहीं पुरुष वर्ग में भी भारत को अच्छी शुरुआत मिली है। देश के दिग्गज खिलाड़ियों में से एक किदांबी श्रीकांत और समीर वर्मा ने भी टूर्नामेंट में अपना सफर जीत के साथ शुरू किया। मौजूदा विश्व चैम्पियन सिंधु को विश्व रैंकिंग में 29वें स्थान पर काबिज खिलाड़ी के खिलाफ महिला एकल मुकाबले में 21-12, 21-10 से जीत दर्ज करने में महज 30 मिनट का समय लगा।

टोक्यो ओलिंपिक के बाद सुदिरमन कप और उबेर कप फाइनल्स से बाहर रहने वाली चौथी वरीयता प्राप्त इस भारतीय खिलाड़ी का दूसरे दौर में थाईलैंड की बुसानन

ओंगामरूगफान से सामना होगा। पूर्व चैम्पियन किदाम्बी श्रीकांत और भारत के ही समीर वर्मा ने भी यहां टूर्नामेंट के पुरुष एकल वर्ग में जीत के साथ शुरुआत की। श्रीकांत ने 2017 में यहां खिताब जीता था। उन्होंने हमवतन बी साई प्रणीत को 30 मिनट में 21-14, 21-11 से हराया । वहीं 28वीं रैंकिंग वाले समीर ने थाईलैंड के 21वीं रैंकिंग वाले कुन्लावुट विदितसर्न को 21-17, 21-14 से मात दी। दुनिया के 14वें नंबर के खिलाड़ी श्रीकांत का सामना दूसरे दौर में शीर्ष वरीयता प्राप्त जापान के केंतो मोमोता से हो सकता है। वहीं समीर डेनमार्क के तीसरी वरीयता प्राप्त एंडर्स एंटोंसेन से खेल सकते हैं ।

पुरुष युगल में मिला जुला प्रदर्शन : पुरुष युगल में भारतीय खिलाड़ियों का प्रदर्शन हालांकि मिला-जुला रहा। सात्विकसाईराज रंकीरेड्डी और चिराग शेट्टी ने अपने पहले मैच में इंग्लैंड की कैलम हेमिंग और स्टीवन स्टॉलवुड की जोड़ी को 23-21, 21-15 से हराया, तो वहीं एमआर अर्जुन और ध्रुव कपिला ने बेन लेन और सीन वेंडी की इंग्लैंड की दुनिया की 17वें नंबर की जोड़ी को 21-19 21-15 से शिकस्त दी। मनु अत्री और बी सुमित रेड्डी को हालांकि पहले दौर में हार का सामना करना पड़ा। उन्हें मलेशिया के गो जे फेइ और नूर इजुद्दीन ने 21-18, 21-11 से हराया।

सिंधु को बहाना पड़ा पसीना : विश्व रैंकिंग में सातवें स्थान पर काबिज सिंधु को अपने मुकाबले में ज्यादा पसीना नहीं बहाना पड़ा। उन्होंने पहले गेम में 5-4 से बढ़त हासिल करने के बाद आसानी से इसे अपने नाम किया। दूसरे गेम की शुरुआत में वह 1-3 से पिछड़ रही थी लेकिन फिर वापसी कर 10-4 की बढ़त हासिल की। यिजिट ने हालांकि लगातार चार अंक हासिल कर स्कोर 10-9 कर दिया। भारतीय खिलाड़ी ने इसके बाद अपने खेल के स्तर को ऊंचा करते हुए मुकाबला अपने नाम कर लिया।

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.