

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

**INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE**

CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

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.

STUDY WORK ✓ SETTLE IN ABROAD ✓

Low Filing Charges & \*Pay Money after the Visa

**IELTS • STUDY ABROAD**



CANADA AUSTRALIA USA

U.K SINGAPORE EUROPE

## सीएम द्वारा रजिस्टर्ड निर्माण श्रमिकों को 3100 रुपए की वित्तीय राहत देने का ऐलान

चंडीगढ़, कोविड-19 की महामारी के मद्देनजर निर्माण श्रमिकों को रोजी-रोटी को पहुँचाने नुकसान से पैदा हुई मुश्किलों को घटाने के लिए पंजाब के मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने भवन निर्माण और अन्य निर्माण श्रमिक (बी.ओ.सी.वी.) कल्याण बोर्ड से रजिस्टर्ड सभी निर्माण श्रमिकों के लिए वित्तीय सहायता का ऐलान करते हुये कहा कि हर एक निर्माण श्रमिक को 3100 रुपए की अंतरिम वित्तीय राहत की एक और किश्त दी जायेगी।



**मुख्यमंत्री चन्नी ने दी दीवाली, बंदी छोड़ दिवस और विश्वकर्मा दिवस की बधाई**

पंजाब के मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने आज लोगों को दीवाली और बंदी छोड़ दिवस के पवित्र मौके की बधाई दी है। अपने संदेश में मुख्यमंत्री चन्नी ने लोगों से अपील करते हुये कहा, 'आओ, रौशनियों का यह पवित्र त्योहार हम रिवायती तरीके के द्वारा मनाते हुए एकता और सदभावना की भावना से खुशियों और मनोभावों के दीये जलाएं।' चन्नी ने समूह लोगों खास करके सिख पंथ को 'बंदी छोड़ दिवस' के ऐतिहासिक दिवस की भी गरिमापूर्ण मुबारकबाद दी। मुख्यमंत्री ने राज्य निर्वासियों को विश्वकर्मा दिवस की भी मुबारकबाद दी। अधिक लाभ उठा जा सके।

मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि यह राशि सीधी निर्माण श्रमिकों के बैंक खातों में अदा कर दी जायेगी। राज्य भर में लगभग 3.17 लाख निर्माण श्रमिक रजिस्टर्ड हैं और इस सम्बन्धी 90-100 करोड़ रुपए की राशि बाँटे जाने की संभावना है। मुख्यमंत्री चन्नी ने ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के सरपंचों और काँसलरों को अधिक से अधिक निर्माण श्रमिकों की रजिस्ट्रेशन करवाने के लिए भी कहा जिससे वह बोर्ड की तरफ से समय-समय पर चलाई जा रही विभिन्न कल्याण स्कीमों का अधिक से अधिक लाभ उठा जा सके।

## दीवाली पर केंद्र ने जनता को दिया सबसे बड़ा तोहफा पेट्रोल 5 व डीजल 10 रुपए सस्ता

नई दिल्ली, दीवाली के मौके पर केंद्र सरकार ने देश की जनता को बड़ा तोहफा दिया है। सरकार ने पेट्रोल और डीजल में एक्साइज शुल्क में भारी कटौती की है। इस कटौती के बाद अब देश में पेट्रोल की कीमतों में 5 रुपए प्रति लीटर और डीजल की कीमतों में 10 रुपए प्रति लीटर की भारी कमी आ जाएगी। नई कीमतें आज सुबह से लागू होंगी। फिलहाल देश में कई जगहों पर पेट्रोल डीजल की कीमतें 100 रुपए के पार पहुँच गई हैं। कटौती के बाद से ग्राहकों को बड़ी राहत मिलेगी साथ ही महंगाई का असर भी कम होगा।



आज से पेट्रोल की कीमतों में 5 रुपए और डीजल में 10 रुपए प्रति लीटर की कटौती के बाद दिल्ली में अब पेट्रोल करीब 105 रुपए प्रति लीटर और डीजल करीब 92 रुपए प्रति लीटर मिलेगा। लखनऊ में पेट्रोल करीब 102 रुपए प्रति लीटर और डीजल करीब 89 रुपए प्रति लीटर का मिलेगा। जयपुर में पेट्रोल करीब 114 रुपए प्रति लीटर और डीजल करीब 99 रुपए प्रति लीटर का मिलेगा। चेन्नई में अब पेट्रोल करीब 101 रुपए प्रति लीटर और डीजल करीब 93 रुपए प्रति लीटर मिलेगा। कोलकाता में पेट्रोल करीब 105 रुपए प्रति लीटर और डीजल करीब 92 रुपए प्रति लीटर मिलेगा।

मिलेगा। शिमला में पेट्रोल करीब 103 रुपए प्रति लीटर और डीजल करीब 88 रुपए प्रति लीटर का मिलेगा। देहरादून में पेट्रोल करीब 101 रुपए प्रति लीटर और डीजल करीब 90 रुपए प्रति लीटर का मिलेगा। अक्टूबर का महीना तेल की कीमतों में तेजी का रहा था। हर रोज 30 और 35 पैसे करके बीते महीने पेट्रोल 7.45 रुपए महंगा हो गया, जबकि डीजल 7.90 रुपए बढ़ गया। हालांकि आज की कटौती के साथ डीजल में अक्टूबर की सारी बढ़त वापस हो गयी है। वहीं पेट्रोल में भी सिर्फ ढाई रुपए के करीब का असर ही बचा है। सरकार ने पहले ही संकेत दिये थे कि अर्थव्यवस्था में रिकवरी के संकेतों के बाद तेल कीमतों में राहत दी जा सकती है। अक्टूबर के महीने में जीएसटी कलेक्शन के आंकड़े उत्साहजनक रहे हैं। कलेक्शन 1.3 लाख करोड़ रुपए के पार हो गया है।

## अगली कारसेवा में नहीं चलेगी गोली, योगी बोले- रामभक्तों पर होगी पुष्प वर्षा

अयोध्या, उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने अयोध्या में विभिन्न परियोजनाओं का लोकार्पण व शिलान्यास किया। इस अवसर पर केन्द्रीय पर्यटन व संस्कृति मंत्री जी किशन रेड्डी, उप मुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य और प्रदेश अध्यक्ष स्वतंत्र देव सिंह मौजूद रहे। इस दौरान मुख्यमंत्री ने कहा कि 5 वर्ष पहले अयोध्या में दीपोत्सव की चर्चा सामने आई थी, तो अयोध्या में ही आज के दिन ये आयोजन नहीं हो रहा था। हमारी सरकार ने तय किया कि अगर अयोध्या को उसकी नई पहचान दीपोत्सव कार्यक्रम से माध्यम से दिलवानी हो



मुख्यमंत्री ने कहा कि जो लोग 31 साल पहले रामभक्तों पर गोलियाँ चला रहे थे, वो आपकी ताकत के आगे झुके हैं। अब लगता है कि अगर कुछ और वर्ष आप इसी तरीके से ले चले, तो अगली कारसेवा के लिए वो और उनका पूरा खानदान लाइन में लगा होगा। उन्होंने आगे कहा कि आप देखना कि अगर अगली कारसेवा होगी, तो गोली नहीं चलेगी। रामभक्तों व कृष्णभक्तों पर पुष्पों की वर्षा होगी।

## 'दगे कारतूस और फ्राँड हैं कैप्टन', सिद्धू ने कैप्टन पर फिर बोला हमला

अमृतसर, पंजाब प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष नवजोत सिंह सिद्धू ने बुधवार को एक बार फिर पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह पर निशाना साधते हुए उन्हें धोखेबाज, रौंदू बच्चा और कायर बताया। इतना ही नहीं सिद्धू ने पूर्व मुख्यमंत्री को दगा हुआ कारतूस, और निराशा से भरा हुआ भी करार दिया। कैप्टन ने मंगलवार को ही कांग्रेस छोड़कर अपनी नई पार्टी 'लोक पंजाब कांग्रेस' का ऐलान किया था, जिसके बाद नवजोत सिंह सिद्धू ने सिंह पर हमला बोला है। इसके अलावा पंजाब के मंत्रियों परगट सिंह और अमरिंदर सिंह राजा वडिंदा ने भी अपनी नई पार्टी बनाए जाने और कथित तौर पर भाजपा के निकट होने को लेकर कैप्टन पर निशाना साधा। परिवहन मंत्री वडिंदा ने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री ने सिद्धू पर पाकिस्तान की यात्रा के दौरान वहाँ



के प्रधानमंत्री और सेना प्रमुख से गले मिलने का जिक्र किया है। मंत्री ने वर्ष 2015 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और पाकिस्तान के तत्कालीन प्रधानमंत्री नवाज शरीफ से मुलाकात की तस्वीरें साझा करते हुए कहा, "अब आप किसान विरोधी

भाजपा के साथ सीटें साझा कर रहे हैं। ये आपके नए सहयोगियों की कुछ तस्वीरें हैं।' सिद्धू ने मंगलवार को हुई विधायकों की बैठक का भी जिक्र किया। उन्होंने एक सवाल के जवाब में कहा कि नीतियां दो महीने के लिए नहीं बल्कि 5 सालों का रोडमैप हैं। इस बीच, राज्य के खेल और शिक्षा मंत्री परगट सिंह ने अमरिंदर सिंह की नई पार्टी पर निशाना साधते हुए ट्वीट किया, "उनकी पार्टी ना तो पंजाबियों के लिए है, ना ही लोक के लिए और निश्चित तौर पर कांग्रेस तो नहीं ही है।" कांग्रेस अध्यक्ष सोनिया गांधी को भेजे इस्तीफे में कैप्टन अमरिंदर सिंह की ओर से अवैध रेत खनन में लिप्त विधायकों की पोल खोलने की ओर संकेत किए जाने पर सिद्धू ने अमृतसर में संवाददाताओं से कहा, 'क्या वह इतने वर्षों से सो रहे थे?'

उन्होंने पूछा कि अगर सिंह के शासनकाल में माफिया था तो पैसा कौन कमा रहा था? सिद्धू ने कैप्टन को 'दुनिया का सबसे बड़ा कायर' करार देते हुए सवाल उठाया कि अगर कुछ गलत होने के बारे में उन्हें जानकारी थी तो कारवाई क्यों नहीं की? एक सवाल के जवाब में सिद्धू ने कहा, "मैं एक दगे हुए कारतूस के बारे में बात नहीं करना चाहता।" सिद्धू ने आरोप लगाया कि कैप्टन धोखेबाज व्यक्ति हैं। वह अब एक रौंदू बच्चा बन गए हैं। जब व्यक्ति की उम्र बढ़ती है तो वह बच्चा बन जाता है। उन्होंने दावा किया कि पंजाब की जनता अब उनसे नफरत करती है। सिद्धू ने दावा किया कि उन्होंने कभी पद का लालच नहीं किया और हमेशा पंजाब के हित के साथ खड़े रहे। सिद्धू ने कहा, "मैंने हमेशा पंजाब को चुना।"

# मोदी की कुशल नीतियों से पूरे विश्व में ऊंचा हुआ भारत का नाम

## वैक्सीनेशन की पहली डोज लगाने में 100 करोड़ से ज्यादा का आंकड़ा छूकर बनाई अलग पहचान

• जालंधर ब्रीज, विशेष रिपोर्ट

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने साल 2014 में केंद्र में अपना कार्यकाल शुरू किया था और पिछले 7 सालों के दौरान उन्होंने पूरी दुनिया में अपनी ऐसी साख बना ली है कि हर देश का भारत के प्रति नजरिया बदल चुका है। इसका मुख्य कारण प्रधानमंत्री द्वारा देश के सामने चुनौतियों को खत्म करने के लिए सख्त निर्णय लेना है।



साल 2019 में कोरोना काल के समय जहां दुनिया के देशों में कोरोना वायरस के कारण लोग मर रहे थे वहीं मोदी द्वारा पूरे देश में लॉकडाउन लगाने का फैसला सही साबित हुआ। कारण, हमारी जनसंख्या के हिसाब से मौतों की संख्या जो हुई उससे कहीं अधिक होनी थी और हालांकि इस तरह के फैसलों से देश को आर्थिक और सामाजिक नुकसान होना था लेकिन सरकार द्वारा दिया गया नारा जान है तो जहान है को पहले महत्व दिया गया। इस दौरान सरकार द्वारा 80 करोड़ से अधिक लोगों को 2 लाख करोड़ से ज्यादा का मुफ्त राशन कोरोना काल में बांटा गया। लॉकडाउन के दौरान ही प्रधानमंत्री द्वारा देश के 137 करोड़ लोगों को बचाने के लिए कोरोना वैक्सीन बनाने पर काम शुरू कर दिया गया लेकिन जहां दूसरे देशों को लगता था कि अमेरिका ही एक ऐसा देश है जो वैक्सीन बना सकता है और वह पहले अपने लोगों को वैक्सीन लगाएगा फिर जाकर बाकि दुनिया में वैक्सीन दी जाएगी

वहीं प्रधानमंत्री मोदी ने पुणे, गुजरात और हैदराबाद जाकर वैक्सीन निर्माता कंपनियों को प्रोत्साहित किया जिसके फलस्वरूप देश को कोविशिल्ड और कोवैक्सीन लोगों को लगाने के लिए उपलब्ध कराई गई। आज देश में 100 करोड़ से ज्यादा लोगों को पहली डोज लग चुकी है। पहले 10 करोड़ डोज लगाने में जहां 85 दिन लगे थे अब वो भी कम होकर 10 से 20 दिन के बीच में यह आंकड़ा पूरा कर लिया गया है वहीं सरकार द्वारा 95 देशों को 65 मिलियन यानी 6.5 करोड़ डोज भी आपदा को ध्यान में रखते हुए दी जा चुकी है।

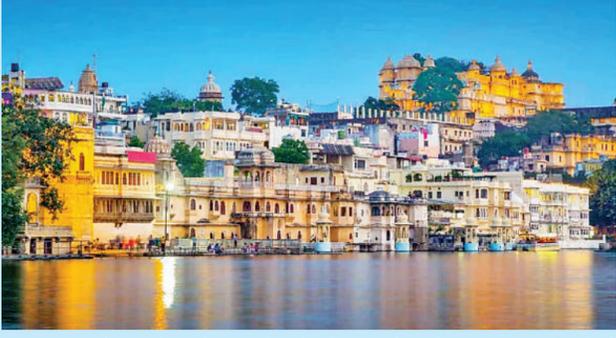
केंद्र सरकार द्वारा अपने स्वास्थ्य के बजट को पिछले सालों से 137 प्रतिशत बढ़ाया गया है और उसमें 70 करोड़ रुपए देश को कोविशिल्ड और कोवैक्सीन भारत स्कीम के तहत खर्चे जा चुके हैं। इस योजना के तहत 50 करोड़ लोगों को जिसकी संख्या कुल 10.74 करोड़ परिवारों को 5 लाख तक का मुफ्त इलाज दिया जा रहा है। 16 करोड़ लोगों को ई-कार्ड मुहैया करवाए जा चुके हैं। सरकार द्वारा पूरे देश में 7676 जन औषधि केंद्र खोले जा चुके हैं। जहां 90 प्रतिशत दवाइयां लोगों को सस्ते दामों पर उपलब्ध है। इसका एक उदाहरण सेनेटरी पैक जो

सिर्फ 1 रुपया में इन केंद्रों पर मिलता है। साल 1947-2014 तक पूरे देश में जहां 381 मेडिकल कॉलेज थे वहीं साल 2014-2020 तक 6 वर्ष के भीतर 184 मेडिकल कॉलेज खोले जा चुके हैं। सरकार द्वारा बताया गया कि उनके द्वारा 50 हज़ार से अधिक हेल्थ और वेलनेस सेंटर भी कोरोना काल के दौरान खोले जा चुके हैं जिसका लाभ अब तक 1.2 करोड़ लोगों को मिला है। स्वास्थ्य मंत्री मनसूख मांडविया ने कहा है कि जल्द ही बच्चों को भी वैक्सीन दी जाएगी। इसके लिए 2 साल से बड़े बच्चों पर कोवैक्सीन और नोवावेक्स वैक्सीन का

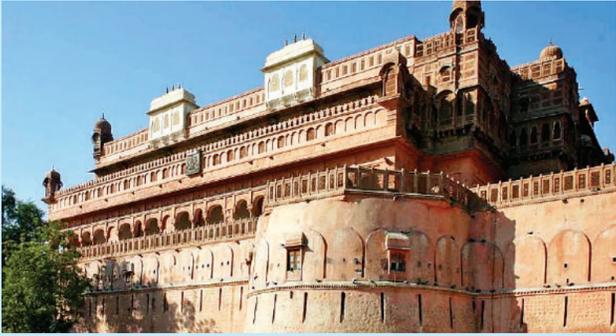
ट्रायल चल रहा है और जल्द ही बच्चों के लिए वैक्सीन उपलब्ध करवा दी जाएगी। सरकार द्वारा कोविन पोर्टल के अलावा व्हाट्सएप पर भी वक्सीनेशन सर्टिफिकेट डाउनलोड करने की सुविधा दी गई है। अब लोगों को कोविड हेल्थडेस्क नंबर 9013151515 पर जुड़ना होगा। वहीं दूसरी तरफ स्वास्थ्य को सही रखने के लिए प्रधानमंत्री द्वारा स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत 10.71 करोड़ टॉयलेट पूरे देश में लोगों के घरों में या उनके घर के नजदीक बनाए गए हैं और इस बीच 100 प्रतिशत रेल गाड़ियों के डिब्बों में बायो टॉयलेट लगाए जा चुके हैं। केंद्र सरकार द्वारा साल 2021-2026 का स्वच्छ भारत मिशन-2 की शुरुआत की गई है। इसमें सरकार द्वारा गंदे पानी को साफ करने, कचरा प्रबंधन और शहरी निर्माण से निकलने वाला कचरा प्रबंधन का काम होना शामिल है। मोदी की कुशल नीतियों के कारण भारत का नाम पूरे विश्व में ऊंचा हुआ है। भारत पहला देश है जिसने वैक्सीनेशन में 100 करोड़ का आंकड़ा को छू लिया है। वहीं मानवता को सर्वोपरि रखते हुए उन्होंने बाकी ज़रूरतमंद देशों को भी 2022 के अंत तक 5 बिलियन वैक्सीन देने का आश्वासन दिया है।

## बेहद ही खास हैं राजस्थान के ये शहर, एक बार जरूर करें भ्रमण

घूमने के लिए राजस्थान बेहद खास है। यहां के लोक गीत व लोकनृत्य भी अपनी स्थानीय संस्कृति को अस्तित्व में बनाए रखने के लिए पूरा सहयोग करते हैं।



अगर वाकई आपको घूमके का शौक है और आप देश को अलग अलग हिस्सों में घूमना पसंद करते हैं, तो राजस्थान आपके लिए एक बेहतरीन ऑप्शन कहा जा सकता है। राजस्थान इतिहास की जितनी झलक दिखाता है, उतना ही यहां की खूबसूरत नजारा भी आंखों में समा जाने वाला है। ऐसे में आज हम आपको बताएंगे कि राजस्थान के किन शहरों को आपको एक बार घूमना चाहिए। उदयपुर को झीलों का शहर कहा जाता है। अरावली पहाड़ों से घिरा उदयपुर प्रकृति के आंचल को समेटे हुए है। यहां आप सज्जनगढ़ किला, फतह सागर झील, विंटेज कार म्यूजियम, इकलिंगजी मंदिर, दूध तलाई म्यूजिकल गार्डन, जैसामंद झील को घूम सकते हैं।



बोकानेर, संस्कृति व पर्यटकों का स्वर्ग माना जाता है। आपको बता दें कि इस खास शहर को "ऊंटों का देश" कहा जाता है। इस शहर की अपनी ही खूबसूरती है।



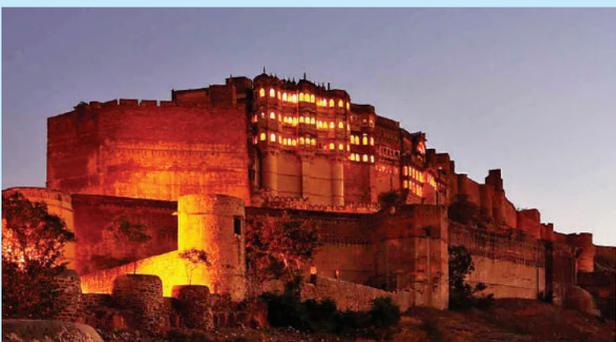
माउंट आबू राजस्थान का एक पहाड़ी इलाका है। जहां ठंडे वातावरण का लुप्त उठाने लोग जाते हैं। यहां का दिलवारा मंदिर के अलावा नक्की झील में बोटिंग व सनसेट पॉइंट से सूर्यास्त देखकर नज़ारों का लुप्त उठाना आपको भा सकता है।



भारत के श्रेष्ठ टाइगर रिज़र्व में शामिल ये स्थान बहुत से पशु-पक्षी व पेड़-पौधों के लिए भी महत्त्व हैं। विन्ध्य व अरावली की तलहटी में बसा यह स्थान राष्ट्रीय उद्यान, रणथंभोर किले के लिए भी प्रचलित है, निजी वक्त गुजारने के लिए ये एक खास प्लेस हो सकता है। ये वन्यजीवों की तस्वीरें खींचने के शौकीन यात्रियों का केंद्र है।



जयपुर जिसको पिंक सिटी के नाम से जाना जाता है। ये खूबसूरती से सजा हुआ है, यहां हवा महल, आमेर किला, जंतर-मंतर, नाहरगढ़ किला, सिटी पैलेस, चोखो धानो, अलबर्ट हॉल म्यूजियम व बिरला मंदिर आदि घूमने के लिए बेस्ट प्लेस हैं।



जोधपुर को "गेटवे टू थार" के नाम से भी जाना जाता है। यहाँ का सबसे मशहूर स्थल है मेहरनगढ़ किला जो इतिहास व संस्कृति का संगम है। यहाँ के नीले आसमान के नज़ारे से, नीली दीवारों व नीले घरों के कारण इस शहर को "ब्लू सिटी" भी कहा जाता है।

## देश के इन रेलवे स्टेशनों का खाना है बेस्ट, जाने का मौका मिला तो एक बार जरूर करें ट्राई

अगर आप देश के अलग अलग हिस्सों में ट्रेन से यात्रा करते हैं, तो जरूर आपने कभी ना कभी रेलवे स्टेशन पर खाना खाया होगा, जानते हैं स्टेशन पर मिलने वाले बेस्ट फूड के बारे में ...

### • जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

आमतौर पर हर कोई ट्रेन से सफर करता ही है। ट्रेन के सफर का अपना ही मजा भी है। जब भी किसी स्टेशन पर ट्रेन रुकती है, तो वहाँ के खाने पीने के सामान की खुशबू भी यात्रियों तक पहुंच जाती है। रेलवे स्टेशनों पर खाना बेहद खास होता है। लेकिन क्या आप भारत के उन रेलवे स्टेशन के बारे में जानते हैं, जहाँ का खाना बेस्ट होता है।

भारत के हर एक रेलवे स्टेशन पर तरह तरह के फूड्स मौजूद होते हैं जिनके स्वाद का भी अपना ही मजा होता है। ऐसे में आइए आपको बताते हैं भारत के कुछ ऐसे ही रेलवे स्टेशनों के बारे में जहाँ का

खाना काफी लाजवाब होता है। **खड़गुर रेलवे स्टेशन का दम आलू** : पश्चिम बंगाल के खड़गुर रेलवे स्टेशन पर के मसालेदार दम आलू का स्वाद भी हर किसी को एक बार जरूर लेना चाहिए। जैसे ही आप इस स्टेशन पर पहुंचेंगे दम आलू की खुशबू आप तक पहुंच जाएगी। इसका स्वाद कभी ना भूलने वाला है।

**एर्नाकुलम स्टेशन के पकौड़े** : केरल के एर्नाकुलम जंक्शन स्टेशन भी खाने के लिए फेमस है। यहां पकौड़े आप को एक बार जरूर खाना चाहिए। कच्चे केले, दाल और मैदे के बने पकौड़े इस स्टेशन की शान कहे जा सकते हैं।

**रतलाम रेलवे स्टेशन का पोहा** : रतलाम रेलवे स्टेशन से



अगर कभी आप गुजरात तो याद से यहाँ का पोहा जरूर खा लें। सेब, कच्चे प्याज और हल्के नींबू के रस के साथ बने इस पोहे का स्वाद आजीवन याद रखने वाला है।

**आबू रोड रेलवे स्टेशन की रबड़ी** : राजस्थान के आबू रोड रेलवे स्टेशन पर अक्सर लोग हाथ में रबड़ी की प्लेट लिए

दिख जाते हैं। तो आपको बता दें कि इस रबड़ी के टेस्ट का कोई मुकाबला नहीं है। ये रबड़ी इतनी खास है कि इसको आप बार बार खाएंगे।

**कालीकट स्टेशन का कोझिकोडन हलवा** : केरल के ही कालीकट स्टेशन का कोझिकोडन भी अपने खाने के लिए फेमस है। यहाँ पर यात्रियों

को हलवा कई शेप, साइज और रंगों में मिलता है। यह मिठाई बेहद पसंद आने वाली है।

**मदुरई स्टेशन का मदुरई वडा** : कर्नाटक के मदुरई स्टेशन का स्वाद भी लोगों के जुबां पर चढ़ जाता है। यहाँ के क्रिस्पी मदुरई वडा बेहद खास होते हैं। इनका सेवन एक बार हर किसी को करना चाहिए।

## वजन घटाने के लिए इन तरीकों से करें अजवाइन का सेवन

वजन कम करने के लिए आपको अजवाइन के बीजों का सही तरीके से सेवन करने की जरूरत है। अजवाइन शरीर की मेटाबॉलिज्म दर में सुधार करने में भी मदद करता है।

### • जालंधर ब्रीज. हेल्थ रिपोर्टर

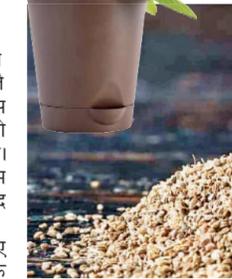
अजवाइन भारतीय घरों में सबसे अधिक इस्तेमाल किए जाने वाले मसालों में से एक है। अजवाइन के बीज हमारे पराठों और करी में एक अद्भुत स्वाद जोड़ते हैं। क्या आप जानते हैं वजन कम करने के लिए भी अजवाइन का इस्तेमाल किया जा सकता है? जी हाँ वजन कम करने के लिए आप अजवाइन का सेवन कर सकते हैं।

**इसके कई और स्वास्थ्य लाभ** : भी हैं। अजवाइन में थाइमोल नामक एक आवश्यक तेल होता है जिसमें सूजन-रोधी गुण होते हैं। ये आवश्यक तेल गैस्ट्रिक रस के स्राव में मदद करता है जो पाचन तंत्र में सुधार करता है। अजवाइन शरीर की मेटाबॉलिज्म दर में सुधार करने में भी मदद करता है।

वजन कम करने के लिए आपको इन बीजों का सही तरीके से सेवन करने की जरूरत है। अजवाइन का सेवन करने के सबसे आसान तरीकों में से एक है अजवाइन का पानी पीना। घर पर अजवाइन का पानी बनाना बहुत ही आसान है। एक तरफ एक गिलास पानी उबालें और दूसरी तरफ तवे पर कुछ अजवाइन भून लें। इन भुने हुए बीजों को उबलते पानी में डालें और जैसे ही इसका रंग बदल जाए, आंच बंद कर दें, छान लें और इसे पी लें।

**अजवाइन के स्वास्थ्य लाभ शहद के साथ अजवाइन** : शहद वजन कम करने में आपकी

मदद कर सकता है। शहद में विटामिन और अमीनो एसिड होते हैं जो मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने में मदद करते हैं। वजन कम करने के लिए आप घर पर ही शहद और अजवाइन का पानी तैयार कर सकते हैं और इसे रोजाना पी सकते हैं। एक गिलास पानी लें और



इसमें एक चम्मच अजवाइन के बीज भिगो दें। रात भर के लिए रख दें। इस पानी को छान लें और इसमें एक चम्मच शहद मिलाएं। इसका सेवन आप रोजाना कर सकते हैं। ये जल्दी वजन कम करने में आपकी मदद करेगा। **अजवाइन पाउडर** : अगर आप ऐसे व्यक्ति हैं जिनके पास हमेशा समय की कमी रहती है तो आप इस अजवाइन पाउडर को घरे पर बनाकर रख लें। इस फेट बर्निंग पाउडर को बनाने के लिए आपको अजवाइन, मेथी दाना और कलौंजी के बीज की जरूरत होगी। इन बीजों को बराबर मात्रा

में लेकर सूखा भून लें। इन्हें एक साथ ग्राइंडर में पीस लें और फिर पाउडर को एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर कर लें। सोने से पहले अपने भोजन के बीच या एक गिलास पानी के साथ इस पाउडर का एक छोटा चम्मच लें।

**कच्चा सेवन करें** : कच्चे अजवाइन को सुबह के समय चबाकर खाने से वजन कम करने में मदद मिल सकती है। आप नाश्ता करने से 30 मिनट पहले अजवाइन का सेवन कर सकते हैं। इससे आपकी पाचन क्रिया बेहतर



होगी और अगर आप इसका नियमित सेवन करते हैं तो आप महीने में 2-3 किलो वजन कम कर सकते हैं।

**अजवाइन और सौंफ पानी** : अजवाइन और सौंफ दो अद्भुत सामग्रियां हैं जो वजन कम करने में आपकी मदद कर सकती हैं। आप अजवाइन और सौंफ का इस्तेमाल करके एक हेलदी पेय तैयार कर सकते हैं। अजवाइन और सौंफ को भूनें और एक तरफ रख दें। 4 कप पानी लें और इसमें भुने हुए बीज डाल दें। उबालो आंच से उतार लें। इसे छान लें और इसे पूरे दिन पिएं।

## बदलने लगा है मौसम... इम्यून सिस्टम मजबूत रखने के लिए डाइट में शामिल करें ये फूड्स

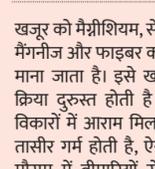
मौसम में ठंडक बढ़ने लगी है। कभी सर्द और कभी गर्मी का अहसास दिलाने वाले इस मौसम में थोड़ी भी लापरवाही की जाए तो बीमार होने का अंदेशा बढ़ जाता है। ऐसे में इम्यून सिस्टम को मजबूत रखना बहुत जरूरी है।



अखरोट को सुपरफूड माना जाता है। इसमें फाइबर, प्रोटीन, विटामिन-ई, विटामिन-बी6 और एंटी-ऑक्सीडेंट्स आदि तमाम पोषक तत्व पाए जाते हैं। इम्यूनिटी स्ट्रॉंग करने के अलावा ये कोलेस्ट्रॉल कम करता है और हृदय रोग का खतरा टलता है।



गुड़ तो इन दिनों हर किसी की रसोई में होना चाहिए। इसे खाने से शरीर को गर्माहट मिलती है। इससे जुकाम, खांसी, एनीमिया, एलर्जी और कमजोरी दूर होती है और इम्यूनिटी मजबूत होती है।



अलसी में ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है जो आमतौर पर मछली के सेवन से मिलता है। इसलिए ये शाकाहारी लोगों के लिए बहुत काम की चीज है। इसके अलावा अलसी के बीज फाइबर व एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना होते हैं। सर्दियों में इनके सेवन से शरीर काफी मजबूत होता है व डायबिटीज, बीपी, जोड़ों के दर्द, हार्ट की परेशानियों आदि बीमारियों से राहत मिलती है।



खजूर को मैग्नीशियम, सेलेनियम, कॉपर, मैंगनीज और फाइबर का अच्छा स्रोत माना जाता है। इसे खाने से पाचन क्रिया दुरुस्त होती है और पेट के विकारों में आराम मिलता है। इसकी तासीर गर्म होती है, ऐसे में ये बदलते मौसम में बीमारियों से बचाव करता है। शरीर के रोग प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत करता है।



एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर सेब में तमाम मिनरल्स, पोटेशियम, फाइबर आदि पाए जाते हैं। इसे रोज खाने से शरीर का इम्यून सिस्टम दुरुस्त होता है व हार्ड बीपी, मधुमेह और कैंसर जैसी गंभीर परेशानियों से बचाव होता है।

## घर के अंदर भी होता है वायु प्रदूषण, रखें ख्याल

विशेषज्ञों का कहना है कि घर के प्रदूषण से बचने का समाधान यह है कि घर में सही वेंटिलेशन होना चाहिए। अगर ऐसा नहीं है तो घर में छोटे-छोटे पौधें रखें। क्योंकि यह पौधे ऑक्सीजन देते हैं और हवा को साफ करते हैं।

### • जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

अगर आपको लगता है कि प्रदूषण सिर्फ घर के बाहर है और अंदर आप पूरी तरह सुरक्षित हैं, तो ऐसा नहीं है। इलेक्ट्रॉनिक सामान से निकलने वाली गैस और खाना पकाते समय निकलने वाला धुंआ से भी घर के अंदर हवा की गुणवत्ता खराब होती है। विशेषज्ञों का कहना है कि इंडोर पॉल्यूशन बाहरी वायु प्रदूषण की तुलना में ज्यादा घातक होता है। हर साल लाखों लोग इस प्रदूषण के कारण बीमार होते हैं। कई मामलों में लोग फेफड़ों की गंभीर बीमारी से भी पीड़ित हो जाते हैं।

आने वाले कुछ दिनों में प्रदूषण का बढ़ना शुरू हो जाएगा। यह प्रदूषण घर के अंदर और बाहर दोनों जगह

होता है, लेकिन लोगों का ध्यान हमेशा बाहर के पॉल्यूशन पर ही होता है। एम्स नई दिल्ली के डॉक्टर अमरींद्र सिंह बताते हैं कि ठंड के मौसम में लोग घरों के दरवाजे और खिड़कियां बंद रखते हैं।

घरों में जो इनवर्टर बैटरी, रेफ्रिजरेटर रखा हुआ होता है उनसे निकलने वाली गैस बाहर नहीं जा पाती। इससे घर की हवा बेहद प्रदूषित हो जाती है और उसी खराब हवा में सभी लोग सांस लेते हैं। इससे लोगों को अस्थमा और सांस लेने में परेशानी की शिकायत हो जाती है। डॉक्टर के मुताबिक, घर के अंदर के प्रदूषण के बारे में लोगों को जानकारी नहीं होती है। कई घरों में तो वेंटिलेशन के लिए भी जगह नहीं छोड़ी जाती है, जबकि ऐसा नहीं करना चाहिए।



### यह है समाधान

विशेषज्ञों का कहना है कि घर के प्रदूषण से बचने का समाधान यह है कि घर में सही वेंटिलेशन होना चाहिए। अगर ऐसा नहीं है तो घर में छोटे-छोटे पौधें रखें। क्योंकि यह पौधे ऑक्सीजन छोड़ते हैं और हवा को साफ करते हैं। इसलिए घरेलू सजावट में पौधों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। कोशिश करें कि थोड़ी देर के लिए खिड़कियों को खोल दें। इसके अलावा यह भी जरूरी है कि घर के अंदर धूपघरान न करें। घर में मौजूद रेफ्रिजरेटर, बैटरी, ओवन जैसे उपकरण बंद कमरे में ना रखें।

### घर के पर्दों और कालीन को रखें साफ

कई बार घर के पर्दों और कालीन पर धूल के कण जमा हो जाते हैं। यह कण लोगों को एलर्जी और सांस की समस्या का कारण बन सकते हैं। इसलिए जरूरी है कि नियमित रूप से इनकी सफाई करें। इनके अलावा बिस्तर और सोफे की भी नियमित सफाई करने की आदत डालें।

## नाँलेज न्यूज

**भूल जाइए फ्लाइंग कार, दुनिया की पहली उड़ने वाली बाइक, जल्द हो सकती है लॉन्च**



**इस लिमिटेड एडिशन फ्लाइंग बाइक की शुरुआती यूनिट्स की डिलीवरी अगले साल की पहली छमाही से शुरू हो जाएगी. इसकी रफ्तार लगभग 100 किमी प्रति घंटे की हो सकती है...**

आपने असल जिंदगी में या वीडियो में उड़ती कारों को देखा होगा लेकिन जापान ने इस हफ्ते एक डेमोस्ट्रेशन के दौरान एक उड़ती हुई बाइक देखी, जो उनके पीछे से गुजर रही थी, या हवा में घूम रही थी। पिछले कुछ समय से उड़ने वाली बाइक डेवलप कर रही जापान की कंपनी ALI Technologies ने दुनिया की पहली प्रैक्टिकल होवर बाइक XTURISMO लिमिटेड एडिशन का एक डेमोस्ट्रेशन फ्लाइंग वीडियो जारी किया है। फुजी में एक रैसिंग ट्रैक पर एक डेमोस्ट्रेशन के दौरान होवर बाइक का डेमोस्ट्रेशन किया गया।

ALI Technologies ने पहले ही 26 अक्टूबर से XTURISMO लिमिटेड एडिशन के लिए बुकिंग एक्सेप्ट करना शुरू कर दिया है। कंपनी इस उड़ने वाली बाइक को केवल 200 यूनिट्स को डेवलप करेगी। XTURISMO लिमिटेड एडिशन की कीमत टैक्स और इश्योरेंस प्रीमियम समेत 77.7 मिलियन येन (लगभग 5.10 करोड़ रुपए) है। डेमोस्ट्रेशन के दौरान, फुजी रैसिंग ट्रैक पर ग्रैंडस्टैंड के सामने XTURISMO लिमिटेड एडिशन फ्लाइंग बाइक को गडगड़ाहट की आवाज के साथ हवा में चलते देखा गया। इसे आठ का शॉप बनाते हुए हवा में धीरे-धीरे घूमते हुए भी देखा गया।

**फ्लाइंग बाइक में क्या है खास**

XTURISMO फ्लाइंग बाइक या होवर बाइक एक इंटरनल कंबशन इंजन (जो पेट्रोल पर चलता है) के साथ इलेक्ट्रिकली ऑपरेट होती है। कंपनी का टारगेट 2025 तक इस फ्लाइंग बाइक का पूरी तरह से इलेक्ट्रिक वर्जन लाना है।

XTURISMO फ्लाइंग बाइक का वजन करीब 300 किलोग्राम है। उड़ने वाली बाइक की लंबाई 3.7 मीटर, चौड़ाई 2.4 मीटर और ऊंचाई 1.5 मीटर है। अभी इसमें केवल एक पायलट ही बैठ सकता है। कंपनी के मुताबिक, उड़ने वाली बाइक का क्रूजिंग टाइम 30 से 40 मिनट के बीच होता है। हालांकि कंपनी द्वारा अभी तक होवर बाइक की मैक्सिमम स्पीड का खुलासा नहीं किया गया है लेकिन डेमोस्ट्रेशन के दौरान इसे लगभग 100 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से उड़ते देखा गया।

एएलआई टेक्नोलॉजीज के प्रेसीडेंट और सीईओ डाइसुकु कटानो ने कहा, "हमने 2017 में होवर बाइक डेवलप करना शुरू कर दिया था। उम्मीद है कि भविष्य में एयर मोबिलिटी को बढ़ावा मिलेगा लेकिन सबसे पहले आपदा के समय में समुद्र और पहाड़ी क्षेत्रों में इसका इस्तेमाल होने की उम्मीद है। मुझे इसे XTURISMO के पहले फेज के रूप में पेश करते हुए खुशी हो रही है।" कंपनी ने कहा कि इस लिमिटेड एडिशन फ्लाइंग बाइक की पहली यूनिट्स की डिलीवरी अगले साल की पहली छमाही से शुरू हो जाएगी।

## हर दिन चुकंदर का जूस पीना क्यों है स्वस्थ आदत?



जब हेल्दी खाने की आदतों की बात आती है, तो हम अक्सर फल और सब्जियां खाने की बात करते हैं, और एक्सपर्ट भी जूस से बचने की सलाह देते हैं। लेकिन, एक नए स्टडी के मुताबिक चुकंदर का जूस पीने से हेलिथियर ब्लड वेसेल्स और ब्रेन फंक्शन से जुड़े मुंह के बैक्टीरिया के मिक्स को बढ़ावा मिलता है।

**स्टडी** | 'रेडॉक्स बायोलाजी' जर्नल में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, चुकंदर - और लेट्यूस, पालक और अजवाइन समेत दूसरे फूड आइटम्स - इनऑर्गेनिक नाइट्रेट से भरपूर होते हैं, और कई ओरल बैक्टीरिया नाइट्रेट को नाइट्रिक ऑक्साइड में बदलने में भूमिका निभाते हैं, जो ब्लड वेसेल्स और न्यूट्रोसामिशन को रेग्युलेट करने में मदद करता है। स्टडी में इस बात पर रोशनी डाली गई है कि बूढ़े लोगों में नाइट्रिक ऑक्साइड का प्रोडक्शन कम होता है, और ये खराब वस्क्यूलर (रक्त वाहिका) और कॉग्निटिव (मस्तिष्क) हेल्थ से जुड़ा है। एक्सपर्ट यूनिवर्सिटी के जरिए की गई नई स्टडी में, 26 हेल्दी बूढ़े लोगों ने दो दस-दिन सप्लीमेंटेशन पीरियड में हिस्सा लिया: एक नाइट्रेट वाले चुकंदर के रस के साथ और दूसरा नाइट्रेट फ्री प्लेसबो रस के साथ, जिसे उन्होंने दिन में दो बार पिया।

**निष्कर्ष** | रिजल्ट्स ने अच्छे वस्क्यूलर और कॉग्निटिव हेल्थ से जुड़े बैक्टीरिया के हाई लेवल और रोग और सूजन से जुड़े बैक्टीरिया के लोवर लेवल को दिखाया। चुकंदर का रस पीने के बाद सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर औसतन पांच अंक कम हो गया।

**क्या कहते हैं एक्सपर्ट?**

एक्सपर्ट यूनिवर्सिटी के प्रमुख लेखक प्रोफेसर एनी वानहातालो ने कहा, "हम इन निष्कर्षों के बारे में हकीकत में उत्साहित हैं, जिनके हेल्दी उम्र बढ़ने के लिए महत्वपूर्ण प्रभाव हैं।" "पिछले स्टडीज ने बीमारियों वाले लोगों की तुलना में जवान और बूढ़े लोगों और हेल्दी लोगों के ओरल बैक्टीरिया की तुलना की है, लेकिन इस तरह से नाइट्रेट वाले डाइट का टेस्ट करने वाला हमारा पहला व्यक्ति है।" वानहातालो ने आगे कहा, "हमारे निष्कर्ष बताते हैं कि आहार में नाइट्रेट वाले फूड आइटम्स को शामिल करना - इस मामले में चुकंदर के रस के जरिए - केवल दस दिनों के लिए ओरल माइक्रोबायम (बैक्टीरिया का मिक्स) को बेहतर तरीके से बदल सकता है। इस हेल्दी ओरल माइक्रोबायम को बनाए रखना लंबे पीरियड में उम्र बढ़ने से जुड़े निगेटिव वस्क्यूलर और कॉग्निटिव चेंजेज को धीमा कर सकती है।"

**कैसे बनाएं चुकंदर का जूस?**

2 मीडियम साइज के चुकंदर लें, छीलें और छोटे क्यूब्स में काट लें। इसके अलावा, ताजा अदरक का 1 इंच लंबा टुकड़ा छीलकर काट लें। उन्हें एक ब्लेंडर में एक साथ जोड़ें और एक चिकनी प्यूरी में पीस लें। कंसिस्टेंसी को एडजस्ट करने के लिए पानी डालें। नमक, काली मिर्च और नींबू के रस से गार्निश करें और इसका भरपूर लुफ्ट उठाएं।

इसका कोई निश्चित तरीका नहीं है, लेकिन अगर आपके वजन में बहुत उतार-चढ़ाव हो रहा है और आप हकीकत में तेजी से अपना वजन कम कर रहे हैं, तो ये पानी के वजन की सबसे ज्यादा संभावना है।

**• जालंधर ब्रीज. हेल्थ रिपोर्टर**

जब आप वजन घटाने की जर्नी शुरू करते हैं, तो आप शुरू में वजन कम करने लगते हैं, लेकिन कुछ समय बाद, आप देख सकते हैं कि आपका वजन कम हो गया है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आप शुरू में पानी का वजन कम करते हैं और फैट नहीं।

अपने फैट वेट को मापने के अलावा, क्या ये बताने का कोई तरीका है कि आप जो खो रहे हैं वो पानी का वजन या फैट वेट है?

हालांकि इसका कोई निश्चित तरीका नहीं है, लेकिन अगर आपके वजन में बहुत उतार-चढ़ाव हो रहा है और आप हकीकत में तेजी से अपना वजन कम कर रहे हैं, तो ये पानी के वजन की सबसे ज्यादा संभावना है। दूसरी ओर, अगर आप हेल्दी डाइट और एक्सरसाइज डाइट का पालन करते हुए धीरे-धीरे वजन कम कर रहे हैं, तो इसका मतलब है कि आपका शरीर दुबला दिखने लगा है, आप एक फ्लैट हो रहे हैं।

**पानी का वजन और फैट :** हम सभी ने वॉटर वेट शब्द पहले

# जानिए आखिर क्या है पानी के वजन और फैट के वजन के बीच अंतर?



भी सुना है। जब आप अपने आप को तौलने वाली मशीन पर मापते हैं, तो ये आपका कुल वजन होता है। आपको जानकर हैरानी होगी कि आपके शरीर में सबसे ज्यादा वजन पानी से आता है, जो आपकी हड्डियों के अलावा आपके शरीर की सबसे भारी चीज है।

जब आप शुरू में अपना वजन कम करना शुरू करते हैं, तो खोए हुए ज्यादातर शुरुआती किलो पानी के रूप में होते हैं। जब आप कैलोरी

को सीमित करते हैं और वर्कआउट करके एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न करते हैं, तो आपका शरीर ऊर्जा के लिए ग्लाइकोजन में बदल जाता है।

ग्लाइकोजन साधारण शर्करा ग्लूकोज का एक स्टोर्ड रूप है और ये आपके लिवर और मांसपेशियों में तब तक जमा रहता है जब तक कि आपका शरीर इसका इस्तेमाल करने के लिए तैयार नहीं हो जाता।

लेकिन ग्लाइकोजन पानी पर टिका रहता है। ये पानी में अपने वजन का तीन गुना धारण करता है। आपकी मांसपेशियों में एक ग्राम ग्लाइकोजन में 3 ग्राम पानी होता है।

जब आप ग्लाइकोजन का इस्तेमाल करते हैं, या तो एक्सरसाइज या कैलोरी रेस्ट्रिक्शन के जरिए, आप पानी का वजन भी कम करते हैं।

लेकिन जब आप अपने ग्लाइकोजन स्टोर की भरपाई करते हैं, तो आप पानी के वजन को फिर से हासिल कर सकते हैं।

**फैट लॉस बनाम पानी का वजन :** पानी के वजन के सबसे बड़े लक्षणों में से एक वजन में लगातार उतार-चढ़ाव है। अगर आप एक हेल्दी रूटीन को फॉलो करते हैं और



आप देख रहे हैं कि आपका वजन बहुत ऊपर और नीचे जा रहा है, तो ये पानी के वजन की सबसे ज्यादा संभावना है। आपके शरीर में पानी के भार की मात्रा कई अलग-अलग चीजों पर निर्भर करती है- आपके हार्मोन से लेकर आप कितना पानी पीते हैं और बहुत कुछ।

अगर आप समय के साथ अपना वजन कम कर रहे हैं, तो कुछ दिनों में संख्या बढ़ने पर निराश न हों।

**वजन घटाने की अवधि :** ये बताने का एक और तरीका है कि क्या आपका वजन कम हो रहा है, अगर आप रात भर में 1 किलो वजन कम

करते हैं, तो ये एक क्लियर साइन है कि आप उस वजन घटाने का क्रेडिट पानी को दे सकते हैं।

ज्यादातर लोग एक हफ्ते में 1-1.5 किलो वास्तविक वजन और एक महीने में अपने शरीर के फैट का तकरीबन 1 फीसदी कम कर सकते हैं।

ये वजन बढ़ाने के लिए समान है। अगर आप पैमाने पर कदम रखते हैं और देखते हैं कि आप 1.5 किलो भारी हैं, तो निश्चित रूप से आपके शरीर में ज्यादा पानी है। क्योंकि एक दिन में इतना वजन बढ़ाना संभव नहीं है।

## गोल ही क्यों होती हैं बारिश की बूंदें? स्कूल में फिजिक्स पढ़ा होगा तो जानते होंगे जवाब! नहीं मालूम तो हम बता देते हैं

लिक्विड के इस गुण को बूंदों या साबुन के बुलबुले के पास भी देखा जा सकता है। बच्चों को आपने बुलबुले उड़ाते हुए तो देखा ही होगा। पृष्ठ तनाव के कारण ही ये गोल होते हैं।

धरती के गुरुत्वाकर्षण की वजह से सबसे न्यूनतम आकार गोल ही होता है। ऐसे में जैसे-जैसे बारिश का पानी धरती के करीब आता है, वह गोलाकार होता चला जाता है। इसका क्षेत्रफल भी कम होता है। इन्हीं वजहों से बारिश की बूंदें हमेशा गोल होती हैं।



**बारिश के दौरान फूल-पत्तियों, पेड़-पौधों पर, घर की रेलिंग वगैरह पर जब पानी की बूंदें गिरती हैं तो ये गोल होती हैं। आपने अगर गौर किया भी है तो आपको इसका कारण पता है कि बारिश की बूंदें आखिर गोल ही क्यों होती हैं?** इसका जवाब आपके स्कूल की दिनों वाले फिजिक्स की बुक में मिलेगा। आपने अगर बचपन में पढ़ा होगा तो आपको ध्यान आ रहा होगा! और नहीं तो हम बता देते हैं।



**बारिश का मौसम तो कई बार हमें अच्छा लगता है तो वहीं लगातार बारिश से कई बार हमारा मन उकता भी जाता है। गर्मियों के बाद लोगों को बेचरी से बारिश के मौसम का इंतजार रहता है। बारिश में भींगने का तो एक अलग ही आनंद है। अपनी हथेली पर बारिश की बूंदों को जमा करना, जमीन पर गिरते पानी में छय छपा छय करने का अलग ही मजा है। अच्छा, क्या आपने इन बारिश की बूंदों पर गौर किया है?**



**स्कूल की दिनों में फिजिक्स की बुक में एक चैप्टर रहा है, पृष्ठ तनाव (Surface Tension) का। जी हाँ, यही पृष्ठ तनाव बारिश की बूंदों के गोल होने के पीछे का कारण है। Surface Tension के सिद्धांत के पीछे धरती के गुरुत्वाकर्षण की भी भूमिका है। न केवल बारिश, बल्कि ऊंचाई से धरती पर किसी भी द्रव (Liquid) की बूंदें गिरती हैं तो वह बूंदों में बदल जाती हैं।**



## लिस्टिंग के साथ ही भारत की टॉप-50 कंपनी बन जाएगी पेट्टीएम वर्तमान इश्यू प्राइस के आधार पर पेट्टीएम की वैल्युएशन करीब 1.40 लाख करोड़ रुपए होगी। इसके साथ ही यह भारत की 36वीं सबसे बड़ी कंपनी बन जाएगी।

**• दिल्ली. न्यूज**

पेट्टीएम भारत के इतिहास का अब तक का सबसे बड़ा 18300 करोड़ का आईपीओ ला रहा है। इसका आईपीओ 8 नवंबर को खुल रहा है। बाजार में लिस्ट होने के साथ ही पेट्टीएम भारत के टॉप-50 सबसे ज्यादा वैल्यु वाली कंपनियों की लिस्ट में शामिल हो जाएगी। पेट्टीएम की पैरेंट कंपनी One97 Communications Ltd का आईपीओ 8 नवंबर को खुलेगा। 10 नवंबर इसकी अंतिम तारीख होगी। शेयर बाजार में इसकी लिस्टिंग 18 नवंबर को हो सकती है।

इस आईपीओ के लिए प्राइस बैंड 2080-2150 रुपए तय किया गया है। 2150 रुपए के हिसाब से कंपनी का टोटल मार्केट कैप 1.39 लाख करोड़ रुपए होगा। इस वैल्युएशन के आधार पर यह देश की 36वीं सबसे बड़ी लिस्टेड कंपनी होगी। यह हिंदुस्तान जिंक, एनटीपीसी, डिवी लैक्स, पावरग्रिड, इंडियन ऑयल, वेदांता, एसबीआई लाइफ, ग्रामिंस इंडस्ट्रीज, बजाज ऑटो, एल एंड टी इंडोटेक, महिंद्रा एंड महिंद्रा, कोल इंडिया, जोमैटो, एसबीआई कार्ड और



डीएलएफ जैसी धाकड़ कंपनियों से बड़ी होगी।

**8 नवंबर को खुलेगा आईपीओ :** 8 नवंबर को जब पेट्टीएम का आईपीओ खुलेगा तो इसमें 8300 करोड़ रुपए का फ्रेश इश्यू होगा, जबकि 10 हजार करोड़ ऑफर फॉर सेल के तहत जारी किया जाएगा। पेट्टीएम के यूजर्स की संख्या 330 मिलियन के करीब है। इसमें 50 मिलियन यानी 5 करोड़ एक्टिव मंथली यूजर्स हैं। इसके अलावा इस प्लैटफॉर्म पर

21 मिलियन रजिस्टर्ड मर्चेट भी जुड़े हैं।

**4300 करोड़ का इस्तेमाल कंपनी के ग्रोथ के लिए :** आईपीओ आने से पहले जून तिमाही में पेट्टीएम का नुकसान पहले के मुकाबले कम रहा था। जून तिमाही में इसका टोटल लॉस घटकर 1701 करोड़ पर आ गया। आईपीओ की बात करें तो जमा होने वाले फंड से 4300 करोड़ का इस्तेमाल कंपनी के ग्रोथ पर होगा। इसके अलावा 2000 करोड़ रुपए न्यू बिजनेस डेवलपमेंट पर खर्च करेगी।

## चाय के शौकीन हैं तो इन बातों का रखें ध्यान, बीमारी रहेगी दूर

**सुबह आंख खुलते ही तमाम लोगों को ब्रेड टी की आदत होती है। ये सच है कि अधितर लोगों के दिन की शुरुआत एक कप चाय से ही होती है। एक कप चाय में 20 से 60 मिलीग्राम कैफीन होता है। कैफीन को सेहत के लिए अच्छा नहीं बताया जाता है। ऐसे में अगर आप चाय का नियमित सेवन करते हैं तो कुछ खास बातों को आप जरूर जान लें।**

आपको बता दें कि बहुत अधिक चाय पीना आपके दिल के लिए हानिकारक हो

सकता है। अगर आप किसी बीमारी की दवा ले रहे हैं तो चाय पीने से बचें।

**सुबह की चाय कितनी अच्छी है?**

सुबह-सुबह खाली पेट चाय पीने से एसिडिटी की समस्या हो सकती है। ऐसे में सुबह चाय पीने से पहले गर्म या फिर सादा पानी पीएं इससे बाद चाय पीएं नहीं तो जहां तक हो सके



नाश्ते में कुछ पौष्टिक आहार लें और फिर ही चाय पीएं।

**क्यों चाय से पहले पीएं पानी :** दरअसल शरीर को रात भर पानी नहीं मिलता है, जिससे शरीर निर्जलित हो जाता है, ऐसे में सुबह उठकर पहले पानी को ही पीना चाहिए। अगर पानी के बाद चाय पीते हैं तो इसका नुकसान कुछ हद तक कम हो जाता है।

**कम उबली पिएं चाय :**

## दिनभर ऊर्जावान रहने के लिए डाइट में शामिल करें ये ड्रिंक्स

भागदौड़ और दिनभर ऑफिस में काम करने की वजह से हमारा खानपान अनियमित हो जाता है। ऐसे में पूरे दिन ऊर्जावान रहने के लिए आप कुछ ड्रिंक्स डाइट में शामिल कर सकते हैं।

**• जालंधर ब्रीज. हेल्थ रिपोर्टर**

इन दिनों भागदौड़ भरी जिंदगी के कारण अक्सर तनाव और चिंता का सामना करना पड़ता है। ऐसे में हम चिड़चिड़ और ऊर्जा की कमी महसूस करते हैं।

अगर आप भी इस तरह की समस्या से सामना कर रहे हैं तो हाइड्रेटेड और ऊर्जावान रहने के लिए कुछ ड्रिंक अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। ये हेल्दी ड्रिंक्स आपको पूरे दिन ऊर्जावान रहने में मदद करेंगे। आइए जानें कौन से हैं ड्रिंक्स।

**ऊर्जावान रहने के लिए 4 ड्रिंक्स**

**सुबह-सुबह - स्मूदी :** रात में अच्छी नींद न आने के बाद, अपने दिन की शुरुआत करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप



हेल्दी ग्रीन स्मूदी का सेवन करें। हरी सब्जियों से बनी इस स्मूदी में चीनी की मात्रा कम होती है। इसमें फाइबर ज्यादा होता है। इससे आप फ्रेश महसूस करेंगे। इसे बनाने के लिए आपको आधा एवोकैडो, अनानास के 2 स्लाइस, 10-12

पालक के पत्ते, 1 केला और आधा कप नारियल पानी की जरूरत होगी। विशेषज्ञों के अनुसार, साग ऊर्जा को बढ़ावा देने वाले पोषक तत्वों से भरपूर होता है। ये आयरन से भी भरपूर होता है, जो थकान से लड़ने में मदद करता है।

**नाश्ता - कॉफी :**

अध्ययन के अनुसार ऐसा माना गया है कि बुलेटप्रूफ कॉफी, खाना खाने की इच्छा को कम करती है। ये ऊर्जा के स्तर को बढ़ाती है। एक अध्ययन के अनुसार, ये न केवल ऊर्जा बल्कि धैर्य के स्तर को भी बढ़ाती है।

**दोपहर के भोजन से पहले**

**नारियल का पानी :** आप दोपहर के खाने से पहले भूख की लालसा को कम करने के लिए नारियल का पानी पी सकते हैं। ये पोषक तत्वों, एंटीऑक्सीडेंट और इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर होता है।

ये पोर्टेबिलिटी का भी एक समृद्ध स्रोत है, जो शरीर में द्रव के स्तर को संतुलित करने में मदद करता है और तंत्रिका तंत्र के कामकाज को नियंत्रित करता है।

**रात के खाने के बाद -**

**गोल्डन मिल्क :** रात के खाने के बाद आप हेल्दी वाले दूध का सेवन कर सकते हैं। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। ये आपके स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। इम्युनिटी बढ़ाने वाले इस ड्रिंक में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो तनाव कम करने और अच्छी नींद में मदद करते हैं।

ये ड्रिंक आपको ऊर्जावान रखने के लिए फायदेमंद हैं। शरीर और त्वचा को हाइड्रेट रखने के लिए रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह दी जाती है। ये रात में नींद की कमी के कारण होने वाली थकान और बेचैनी को दूर करने में भी मदद करता है।

# रंधावा ने पंजाब पुलिस में गैर-पंजाबियों की हुई भर्ती संबंधी डीजीपी से रिपोर्ट मांगी

सात दिनों के अंदर रिपोर्ट सौंपने के लिए कहा

चंडीगढ़. पंजाब के उप मुख्यमंत्री स. सुखजिन्दर सिंह रंधावा ने पंजाब पुलिस में गैर-पंजाबियों की हुई भर्ती संबंधी आज छपी मीडिया रिपोर्टों का सख्त नोटिस लेते हुये राज्य के डी.जी.पी. इकबालप्रत सिंह सहोता को पिछले समय के दौरान पंजाब पुलिस में हुई भर्ती के विवरणों की रिपोर्ट मांगी है। आज यहाँ प्रेस बयान में स. रंधावा जिनके पास गृह विभाग के डी.जी.पी. को यह रिपोर्ट सात दिनों के अंदर सौंपने के लिए कहा है।



गृह मंत्री रंधावा ने कहा कि राज्य सरकार इस समूचे मामले की तह तक जायेगी और यदि इस भर्ती प्रक्रिया में कोई उल्लंघन या बेनियमिता पाई गई तो उसके मुताबिक बनती कार्यवाही की जायेगी।

## बरनाला जेल के कैदी से हुई घटना के जांच के आदेश

उप मुख्यमंत्री सुखजिन्दर सिंह रंधावा द्वारा बरनाला जेल के कैदी से हुयी घटना की गहराई से पड़ताल के लिए जांच के आदेश दिए हैं। जिला जेल बरनाला के कैदी करमजीत सिंह की तरफ से मानसा में पेशी के दौरान जेल स्टाफ पर कथित तौर पर उसके शरीर पर आपत्तिजनक शब्द लिखे होने के दोष लगाए जाने का मामला सामने आया है। स. रंधावा जिनके पास जेल विभाग भी है, ने ए.डी.जी.पी. (जेल) को इस मामले की गहराई से जांच करने और मामले की तह तक जाने के लिए कैदी का मैडीकल करवाने के निर्देश दिए हैं। ए.डी.जी.पी. (जेल) पी के सिन्हा ने आगे बताया कि डी.आई.जी. फ़िरोजपुर सर्कल तजिन्दर सिंह मोड़ को इस मामले के लिए जांच अधिकारी नियुक्त किया है जो एक एक पुलिस अफसर को लेकर मौके पर जाकर जांच करेगा।

## खेलो इंडिया गेम्स के लिए पंजाब की हाकी टीम के ट्रायल अब 8 को



चंडीगढ़. हरियाणा में 5 फरवरी से 14 फरवरी, 2022 तक होने वाले खेलो इंडिया गेम्स अंडर 18 (लड़के और लड़कियों) के लिए पंजाब राज्य की हाकी टीमों (लड़के और लड़कियों) के लिए चयन ट्रायल 8 नवंबर, 2021 को लायलपुर खालसा कालेज जालंधर में प्रातःकाल 11 बजे होंगे। यह जानकारी देते हुये खेल विभाग के डायरेक्टर परमिन्दर पाल सिंह संधू ने बताया कि यह ट्रायल पहले 6 नवंबर को होने थे परंतु अब यह ट्रायल 8 नवंबर को होंगे।

## पंजाब सरकार द्वारा खिलाड़ियों को दीवाली का तोहफा अंतरराष्ट्रीय मुकाबलों के पदक विजेताओं से सरकारी नौकरी के लिए मांगे आवेदन

परगट बोले- पीसीएस, पीपीएस व अन्य विभागों के पदों पर दी जाएगी नौकरी

जालंधर. पंजाब सरकार ने ओलंपिक, एशियाई और राष्ट्रमंडल खेल और चार साल बाद होने वाले विश्व कप के पदक विजेता खिलाड़ियों को दीवाली का तोहफा देते हुये सरकारी नौकरी देने के लिए आवेदन मांगें हैं। यह खुलासा राज्य के खेल मंत्री परगट सिंह जो स्वयं पूर्व हाकी ओलंपियन कप्तान हैं, ने करते हुये कहा कि नौजवानों को खेल की तरफ उत्साहित करने और बड़े अंतरराष्ट्रीय मुकाबलों में पदक जीत कर देश और राज्य का नाम रोशन करने वाले खिलाड़ियों की प्राप्तियों को मान्यता देते हुये पंजाब सरकार की तरफ से सरकारी नौकरी

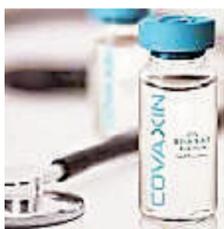


देने का फैसला किया गया है। स. परगट सिंह ने कहा कि मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी की तरफ से बीते दिनों कैबिनेट मीटिंग के दौरान टोक्यो ओलंपिक खेलों में कांस्य पदक विजेता भारतीय हाकी

टीम के पंजाबी खिलाड़ियों को विश्वास दिलाया गया था कि उनको पी.सी.एस. या पी.पी.एस. की नौकरी की ऑफर की जायेगी। परगट सिंह ने बताया कि खेल विभाग की तरफ से इस सम्बन्धी बाकायदा नोटिफिकेशन जारी कर दिया गया है। खेल मंत्री ने कहा कि ओलंपिक खेल, एशियाई खेल और राष्ट्रमंडल खेल और चार साल बाद होने वाले विश्व कप (हाकी, एथलेटिक्स, बासकेटबाल और फुटबाल) में पदक जीतने वाले खिलाड़ी पदक जीतने के चार सालों के समय के अंदर नौकरी के लिए आवेदन कर सकते हैं।

## दुनिया ने माना मेड इन इंडिया का लोहा कोवैक्सिन के आपात इस्तेमाल को डबल्यूएचओ ने दी मंजूरी

नई दिल्ली. भारत की स्वदेशी वैक्सिन भारत बायोटेक के कोवैक्सिन को विश्व स्वास्थ्य संगठन (डबल्यूएचओ) की ओर से बड़ी सफलता मिली है। डबल्यूएचओ ने कोवैक्सिन को अपनी इमरजेंसी यूज लिस्टिंग (इयूएल) में शामिल कर लिया है, जिसके बाद कोवैक्सिन को डबल्यूएचओ की तरफ से इमरजेंसी इस्तेमाल की मंजूरी मिल गई है। इसके पहले डबल्यूएचओ के पैनेल ने कोवैक्सिन के ग्लोबल इस्तेमाल के लिए अंतिम इयूएल रिस्क बेनिफिट असेसमेंट के लिए अतिरिक्त स्पष्टीकरण मांगा था। कोवैक्सिन को इमरजेंसी यूज लिस्टिंग के लिए तकनीकी सलाहकार समूह की सिफारिश पर मंजूरी मिली है। यह एक स्वतंत्र सलाहकार पैनेल है, जो डबल्यूएचओ को सिफारिशें प्रदान करती है कि क्या इयूएल



प्रोसेस के तहत इमरजेंसी इस्तेमाल के लिए एक कोरोना वैक्सिन को लिस्टेड किया जा सकता है। भारत बायोटेक की कोरोना वैक्सिन (कोवैक्सिन), कोरोना वायरस के खिलाफ 77.8 फीसदी और कोरोना के नए डेल्टा वेरिएंट के खिलाफ 65.2 फीसदी सिक्वोरिटी दिखाती है। भारत बायोटेक ने कहा कि उभरे थर्ड फेज के ट्रायल से कोवैक्सिन के प्रभावकारिता का निष्कर्ष निकाला है।

## वोटर सूची संबंधी दावे व एतराज 30 नवंबर तक प्राप्त किये जाएंगे

6, 7 नवंबर और 20, 21 नवंबर को लगाए जाएंगे विशेष कैंप

जालंधर. डिप्टी कमिश्नर -कम -जिला चुनाव अधिकारी चनश्याम थोरी ने बताया कि लोक सभा विधान सभा चुनाव हलके की फोटो वोटर सूची में नाम दर्ज करवाने से रहे गए योग्य वोटों के लिए भारतीय चुनाव आयोग की तरफ से वोटर सूची की स्पेशल सरसरी सुधार्ई, 2022 का विशेष प्रोग्राम जारी किया गया है। उन्होंने बताया कि भारतीय चुनाव कमिश्नर, नयी दिल्ली की तरफ से जारी शड्यूल अनुसार योग्यता तारीख 01-01-2022 के आधार पर फोटो वोटर सूची की प्राथमिक प्रकाशना तारीख 01 नवंबर, 2021 को की गई है। वोटर सूची में दर्ज इंटराजों प्रति दावे और एतराजों के फार्म तारीख 30 नवंबर, 2021 तक सभी बूथ स्तर अधिकारियों और मतदाता रजिस्ट्रेशन अधिकारियों/सहायक मतदाता रजिस्ट्रेशन अधिकारी के दफ्तरों में प्राप्त

किए जाएंगे। इसके इलावा 6 नवंबर, 2021 (शनिवार), 7 नवंबर, 2021 (रविवार), 20 नवंबर, 2021 (शनिवार) और 21 नवंबर, 2021 (रविवार) को विशेष कैंप लगाए जाने हैं। इन तारीखों दौरान बी.एल.ओज की तरफ से सुबह 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक सभी पोलिंग स्टेशनों पर उपस्थित रह कर दावे और एतराज प्राप्त किये जाएंगे। उन्होंने आगे बताया कि वोटर सूची तैयार करने के बारे में योग्यता तारीख 01 जनवरी, 2022 है अर्थात चुनाव क्षेत्र में साधारण तौर पर रिहायश वाले वह व्यक्ति, जिनकी आयु तारीख 01 जनवरी, 2022 को 18 साल या इससे अधिक हो जायेगी, यदि उनका नाम भारत में किसी भी स्थान की वोटर सूची में पहले दर्ज नहीं है, तो वह अपना नाम दर्ज करवाने के लिए निर्धारित फार्म में दावा पेश

कर सकते हैं। थोरी ने बताया कि फार्म भारतीय चुनाव आयोग की तरफ से जारी नेशनल वोटर सर्विसज़ पोर्टल (www.nvsp.in) पर आनलाइन भी भरे जा सकते हैं। उन्होंने बताया कि भारतीय चुनाव कमिश्नर की तरफ से वोटर हेल्पलाइन मोबाइल ऐपलीकेशन जारी की गई है, जिसके द्वारा आवेदक अपने मोबाइल में एप इंस्टाल करने उपरांत अपने मोबाइल से भी अपना फार्म भर सकेंगे, जो कि मतदाता रजिस्ट्रेशन अधिकारियों के डाटा सॉफ्टवेयर ERONET के साथ लिंक होगा। उन्होंने कहा कि इसके इलावा वोटर सूची/मतदान के साथ सम्बन्धित किसी भी तरह की जानकारी प्राप्त करने के लिए जिला वोटर हेल्पलाइन नं. 1950 (टोल फ्री) के द्वारा काम वाले दिन सुबह 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक संपर्क किया जा सकता है।

## डीसी ने विशेष ज़रूरतों वाले विद्यार्थियों के साथ सांझी की दीवाली की खुशियां

जालंधर. डिप्टी कमिश्नर चनश्याम थोरी ने आज मकसूदा में रैड्ड क्रास डैफ और डब स्कूल और प्रयास स्कूल के विशेष ज़रूरतों वाले बच्चों के साथ दीवाली का त्योहार मनाया। इस अवसर पर डिप्टी कमिश्नर ने स्कूल के बच्चों के साथ करीब एक घंटा व्यतीत किया और उनको मिठाईयां बाँटीं। उन्होंने स्कूल प्रबंधकों से उनकी प्रगति के बारे में जानकारी भी ली। विद्यार्थियों के साथ दीवाली के पवित्र त्योहार की खुशियाँ सांझा करते हुए वह उनके साथ अलग-अलग गतिविधियों में शामिल भी हुए। थोरी ने इस अवसर पर अध्यापकों और विद्यार्थियों को शुभकामनाएँ भी दी। डिप्टी कमिश्नर ने मौके पर मौजूद रैड्ड क्रास सीनियर सिटीजनज़ होम के बुजुर्गों के साथ भी दीवाली का त्योहार मनाया। उन्होंने जहाँ विद्यार्थियों और बुजुर्गों को कंबल, सवैटर और मिठाईयां बाँटीं, वहीं इन संस्थानों को हर संभव मदद देने के लिए प्रशासन की वचनबद्धता को भी दोहराया।

## डीसी कपूरथला ने प्रदूषण मुक्त दीवाली मनाने का दिया न्योता

कपूरथला. डीसी कपूरथला दीपिका उप्पल ने ज़िला निवासियों को दीवाली और बंदी छोड़ दिवस की शुभकामनाएँ देते हुये त्योहार प्रदूषण मुक्त तरीके से मनाने का न्योता दिया। उन्होंने लोगों से अपील की है कि वह हवा प्रदूषण कारण फैलने वाली बीमारियों से बचाव के लिए 'ग्रीन दीवाली' मनाए। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार की तरफ से निर्धारित समय अनुसार ही पटाखे चलाए जाएँ जिससे प्रदूषण को रोकने में मदद मिल सके। ज़िले में दीवाली मौके 4 नवंबर को रात 8बजे से 10 बजे तक ही पटाखे चलाने की आज्ञा है। उन्होंने यह भी कहा कि साइलेंट ज़ोन जैसे कि अस्पतालों, धार्मिक स्थानों के 100 मीटर के घेरे अंदर पटाखे न चलाए जाएँ।



## कार्तिक मास के अवसर पर 18वीं प्रभात फेरी निकाली

जालंधर. श्री चैतन्य महाप्रभु श्री राधा माधव मंदिर प्रताप बाग में कार्तिक मास के अवसर पर 18वीं प्रभात फेरी हेमंत थापर, माई हीरा गेट के निवास स्थान से निकाली गई। संकीर्तन का शुभारंभ केवल कृष्ण, रेवती रमन गुप्ता, राजेश शर्मा, मिटू कश्यप, विजय सम्राट, मनोज कौशल और करतार सिंह द्वारा गुरु वंदना और वैष्णव वंदना द्वारा किया गया।



शरणागत हो जाता है तो उसका उद्धार हो जाएगा। राजीव मोदी, संपन्न मोदी, कन्नू मोदी, विजय मोदी, दीपक मोदी, जसवीर मोदी, गौरव थापर, जगन्नाथ, जीवन वर्मा, दीपक खन्ना, कपिल खन्ना, पारस खन्ना, चंद्रमोहन राय, भुवनेश्वर राय, पवन ने अपने निवास स्थान पर प्रभात फेरी में शामिल भक्तों का पुण्यवर्षा करते हुए स्वागत

किया। नई उड़ान वेलफेयर सोसाइटी के सदस्य राजन गुप्ता, रमन गुप्ता, नीरज गुप्ता, संजीव भीला, सी ए वरुण द्वारा विशेष रूप से उपस्थित होकर पुष्प वर्षा की गई। मंदिर के जनरल सेक्रेटरी राजेश शर्मा ने बताया कि 5 नवम्बर को केवल कृष्ण के निवास स्थान सहगल कॉलोनी लाडोवाली रोड और 6 नवंबर को

अजय अग्रवाल के निवास स्थान अवतार नगर से आरंभ होगी। इस अवसर पर सुनील बारी (पापंद पति), हिमांशु थापर, राकेश थापर, पवन थापर, जितेंद्र थापर, प्रिंस थापर, शादी लाल थापर, संजीव वर्मा, विशाल चौधरी, टी एल गुप्ता, रेवती रमन गुप्ता, कपिल देव शर्मा, सनी दुआ, अजय अग्रवाल, ओम भंडारी, हरीश महेंद्र, संजय पांडे, गुरदीप, विकास टुकराल, राजीव ढोंगरा, नवल, राजन गुप्ता, यश गुप्ता, सलवान जी, प्रेम चोपड़ा, ललित अरोड़ा, रमण शर्मा, जतिंदर, नीरज कोहली, देवेन्द्र भाखड़ी, विजय मक्कड़, चनशाम राय, नरेंद्र कालिया, ललित चड्ढा, गौर, यंकिल, वैभव शर्मा व अन्य मौजूद थे।

## पीजीआई चंडीगढ़ की टीम ने स्ट्रीट वैडरों को दी ट्रेनिंग

जालंधर. पंजाब सरकार की हिदायतों के अनुसार पीजीआई चंडीगढ़ की टीम द्वारा नेपाल अर्बन लाइवलीहुडस मिशन के तहत नगर निगम जालंधर की हदूद के अंदर काम करते स्ट्रीट वैडरों को दिनांक 5 अक्टूबर 2021 से 29 अक्टूबर 2021 तक 16 अलग-अलग बैचों में बस स्टैंड फेस-1 मॉडल टाउन के 582 स्ट्रीट वैडरों को उनके कार्य व अन्य गतिविधियों संबंधी ट्रेनिंग कम्प्यूटिटी हॉल छोटी बारादरी जालंधर में दी गई। इसके साथ ही उन्हें खाना बनाने समय हाथों को साफ-सफाई, आस-पास की सफाई और बचे हुए खाने का रख-रखाव व नशों से बचने की जानकारी दी गई। पीजीआई चंडीगढ़ से आई



डॉ. अल्पना राणा प्रोजेक्ट मैनेजर द्वारा स्ट्रीट वैडरों को सफाई संबंधी बीमारियों व अन्य कई समस्याओं से बचने की जानकारी दी गई। डॉ. निर्मलजीत कौर सहायक प्रोजेक्ट अफसर द्वारा स्ट्रीट वैडरों को भारत सरकार द्वारा चलाई जाने वाली लोक कल्याण स्कीमों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। इस दौरान ईशान चोपड़ा,



ट्रेनिंग को-ऑर्डिनेटर बैंक द्वारा दी जाने वाली स्कीमों के बारे में बताया गया। मिस. वीनस शर्मा ट्रेनिंग को-ऑर्डिनेटर द्वारा स्ट्रीट वैडरों को नशे व तंबाकू से होने वाली घटनाओं के बारे में बताया गया। इसके अलावा सुमन बाला, कम्प्यूटिटी फैसिलिटेटर स्वच्छ भारत मिशन द्वारा समूह स्ट्रीट वैडरों को सॉलिट वेस्ट मैनेजमेंट,

## दीपावली का त्योहार

जगमग-जगमग दीप जलाएँ  
आओ दीपावली का त्योहार मनाएँ।  
श्रीराम, लक्ष्मण-सिया संग अयोध्या आए  
धी के सबने दीए जलाए  
'बंदी छोड़ दिवस' मनाया  
इतिहास से परिचित करवाया।  
वर्तमान को जगमग कर जाएँ  
आओ दीपावली का त्योहार मनाएँ।  
बच्चों की लड्डियाँ लगाते  
रंगोली से घर को सजाते  
फूलों से घर को महकाने  
खुशनुमा माहौल बनाते।  
हंसी-खुशी से सराबोर हो जाएँ  
आओ दीपावली का त्योहार मनाएँ।  
दोस्तों- रिश्तेदारों संग बरें ठिठोली  
बनें एक दूजे के हमजोली  
सबको तुम दो बधाई  
संग मिलकर खाओ मिठाई।  
प्रेम, सदभावना को बढ़ाते जाएँ  
आओ दीपावली का त्योहार मनाएँ।  
न करें शोर और न धुआँ फैलाएँ  
बम-पटाखे न चलाएँ  
पर्यावरण को स्वच्छ बनाएँ  
ऐसा शुभ संदेश फैलाएँ।  
धरा को प्रदूषण मुक्त बनाएँ  
आओ दीपावली का त्योहार मनाएँ।  
लेखिका - रचना गुलाटी

SPORTS PLANET **स्पोर्ट्स प्लेनेट**

## राहुल द्रविड़ बने टीम इंडिया के हेड कोच, रवि शास्त्री को करेंगे रिप्लेस



नई दिल्ली. राहुल द्रविड़ सीनियर पुरुष क्रिकेट टीम के मुख्य कोच होंगे। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने बुधवार को प्रेस विज्ञापित जारी कर इस बात की घोषणा की। इसके साथ ही भारतीय टीम के हेड कोच को लेकर चल रही तमाम कार्रवाई पर विराम लग गया है। बोर्ड ने पूर्व कप्तान राहुल द्रविड़ को टीम इंडिया का हेड कोच बनाए जाने की घोषणा की। इस तरह से रवि शास्त्री का युग खत्म हो जाएगा और द्रविड़ उन्हें रिप्लेस करेंगे। वह 2023 तक टीम कोच बने रहेंगे।

राहुल को महिला क्रिकेट टीम की पूर्व विकेटकीपर सुलक्षणा नाइक और पूर्व तेज गेंदबाज रुद्र प्रताप सिंह की क्रिकेट सलाहकार समिति ने बुधवार को सर्वसम्मति से मुख्य कोच नियुक्त किया। भारत के पूर्व कप्तान न्यूजीलैंड के खिलाफ आगामी घरेलू सीरीज से कार्यभार संभालेंगे। बता दें कि भारतीय टीम के मौजूदा हेड कोच रवि शास्त्री का आईसीसी टी 20 विश्व कप के

बाद समाप्त हो रहा है। बोर्ड शास्त्री की तारीफ करते हुए लिखा कि उनके नेतृत्व में भारतीय क्रिकेट टीम ने देश और विदेश दोनों जगह दमदार प्रदर्शन किया। भारत टेस्ट प्रारूप में टॉप पर पहुँचा और इंग्लैंड में खेले गए विश्व टेस्ट चैंपियनशिप-2021 के फाइनल में जगह बनाई थी। उनकी कोचिंग में भारत ऑस्ट्रेलिया (2018-19) में टेस्ट सीरीज जीतने वाली पहली एशियाई टीम बन गई, जबकि इसके बाद 2020-21 में एक और सीरीज जीती। भारत द्विपक्षीय श्रृंखला में सभी 5टी20टी जीतने वाली पहली टीम भी थी जब उसने न्यूजीलैंड को 5-0 से हराया था। इसके अलावा भारत ने घर पर अपनी सभी सात टेस्ट सीरीजें जीतीं।

दूसरी ओर, बोर्ड के प्रमुख सौरभ गांगुली ने राहुल की नियुक्ति का स्वागत किया है। उन्होंने कहा- बीसीसीआइ राहुल द्रविड़ का भारत की वरिष्ठ पुरुष टीम के मुख्य कोच के रूप में स्वागत करता है।

## भारत ने अफगानिस्तान को हराया



नई दिल्ली. टी-20 वर्ल्ड कप का 33वां मैच भारत और अफगानिस्तान के बीच खेला गया। अबुधाबी के शेख जायद स्टेडियम में खेले गए मुकाबले में टीम इंडिया ने पहले बल्लेबाजी करते हुए निर्धारित 20 ओवर में 2 विकेट खोकर 210 रन बनाए। अफगानिस्तान की टीम 211 के स्कोर का पीछा करने उतरी लेकिन शुरुआती ओवरों में मिली झटके के बाद से कभी भी संभलती हुई नहीं नजर आई। पूरी टीम 20 ओवर में सात विकेट के नुकसान पर 144 रन ही बना सकी। नतीजतन अफगानिस्तान को भारत ने 66 रनों से हरा दिया। रोहित शर्मा प्लेयर ऑफ द मैच बने। रोहित शर्मा और लोकेश राहुल के अर्धशतक तथा दोनों के बीच पहले विकेट की शतकीय साझेदारी से भारत ने अफगानिस्तान के खिलाफ आईसीसी टी20 विश्व कप के सुपर 12 चरण के ग्रुप दो मैच में दो विकेट पर 210 रन बनाए जो मौजूदा टूर्नामेंट का सर्वोच्च स्कोर है। रोहित (74) और राहुल (69) ने अर्धशतक जड़ने के अलावा पहले विकेट के लिए 140 रन की साझेदारी की। रोहित ने 47 गेंद की अपनी पारी में आठ चौके और तीन छक्के मारे जबकि राहुल ने 48 गेंद का सामना करते हुए छह चौके और दो छक्के जड़े। हार्दिक पंड्या (13 गेंद में नाबाद 35 रन, चार चौके, दो छक्के) और ऋषभ पंत (13 गेंद में नाबाद 27 रन, एक चौके, तीन छक्के) ने आखिरी ओवरों में ताबड़तोड़ रन जुटाए। पंत ने अंतिम ओवर में हार्दिक की लगातार गेंदों पर चौके और छक्के के साथ टीम का स्कोर 200 रन के पार पहुँचाया।