सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

प्रेरणा

रिश्तों की सिलाई अगर
भावनाओं से हुई है
तो टूटना मुश्किल है
और अगर स्वार्थ से हुई है,
तो टिकना मुश्किल है

मास्क जरूरी,
नहीं कोई मजबूरी

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 16 DECEMBER TO 22 DECEMBER 2021 • VOLUME-22 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

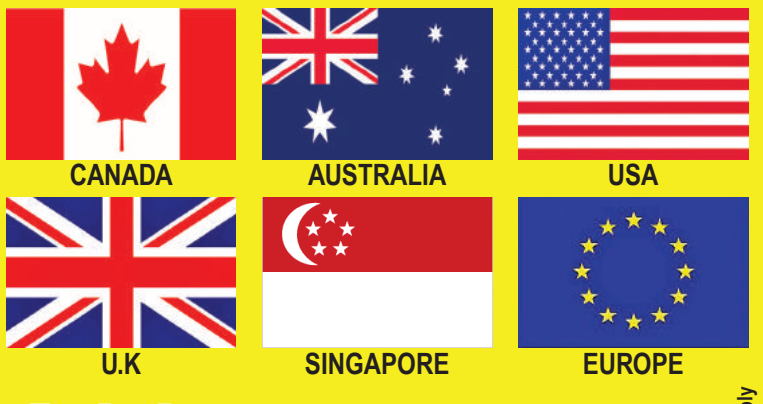
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD



E-mail : 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

बेटे पर बढ़ाई गई धाराओं के संबंध मे सवाल पूछा तो पत्रकारों पर भड़के मंत्री टेनी

लखीमपुर खीरी. खीरी लोकसभा सीट से सांसद और केंद्रीय गृह राज्य मंत्री अजय मिश्रा टेनी एक बार फिर से चर्चा में हैं। एसआईटी की सिफारिश के बाद सीजेएम कोर्ट ने उनके बेटे और तिकुनिया कांड के मुख्य आरोपी आशीष मिश्रा समेत अन्य पर एफआईआर में साजिश के तहत हत्या, हत्या का प्रयास, शस्त्र अधिनियम की धाराओं को बढ़ाने की मंजूरी दे दी है। इसके अलावा दुर्घटना, गैर इरादतन हत्या जैसी धाराएं हटा दी गई हैं। बुधवार को अपने संसदीय क्षेत्र में ऑक्सीजन प्लांट का उद्घाटन करने गए मंत्री से जब पत्रकारों ने इस पर उनकी प्रतिक्रिया जाननी चाही तो वह पत्रकारों पर झपट पड़े। मंत्री ने पत्रकारों से अभद्रता की और उन्हें गालियां भी दीं।

घटना का वीडियो अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। एक टीवी चैनल के पत्रकार ने मंत्री अजय मिश्रा टेनी से उनके बेटे पर बढ़ाई गई धाराओं को लेकर प्रतिक्रिया मांगी थी। सवाल पर भड़के मंत्री टेनी ने माइक झपट लिया और गालियां देते हुए फोन बंद करने के लिए कहा। मंत्री की पत्रकारों से तीखी बहस हुई। उन्होंने पूछा कि आखिर हमसे क्या जानना चाहते हो? एसआईटी ने धाराएं बढ़ाईं तो उनसे पूछो जाकर... चार्जशीट लग गई क्या? इसके बाद वह एक पत्रकार को मारने के लिए भी दौड़ते हैं। मंत्री का यह 'कारनामा' अब सोशल मीडिया पर छाया हुआ है।

राहुल गांधी बोले, अजय मिश्रा बर्खास्त हों

कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने एक बार फिर केंद्रीय गृह राज्य मंत्री अजय मिश्रा टेनी को मंत्रिमंत्रडल से बर्खास्त करने की मांग की है। उन्होंने मंगलवार को ट्वीट कर कहा, 'धर्म की राजनीति करते हैं, आज राजनीति का धर्म निभाइए, यूपी गए ही हैं तो मारे गए किसानों के परिवारों से मिलकर आइए। अपने मंत्री को बर्खास्त ना करना अन्याय है, अधर्म है!' बुधवार को उन्होंने लोकसभा में इस मामले पर चर्चा कराने के लिए स्थगन प्रस्ताव भी दिया। हालांकि हंगामे के बाद लोकसभा की कार्यवाही को गुरुवार तक के लिए स्थगित कर दिया गया है।

केजरीवाल के नेतृत्व में तिरंगा के रंग में रंगा जालंधर

बोले- जालंधर में देश की सबसे बड़ी 'स्पोर्ट्स यूनिवर्सिटी' व अंतरराष्ट्रीय हवाईअड्डा बनाने का किया वायदा

चंडीगढ़/जालंधर. हाथ में तिरंगा, दिल में देशभक्ति और जुबां पर भारत माता की जय के साथ हजारों लोगों की उत्साहित भीड़ देशभक्ति की एक नई परिभाषा गढ़ रही थी। बुधवार को पूरा जालंधर शहर देशभक्ति के रंग में रंग गया। दिनभर पूरे शहर में देशभक्ति गीत और भारत माता की जय के नारे गूंजते रहे। यह नजारा जालंधर में आम आदमी पार्टी द्वारा आयोजित तिरंगा यात्रा का था, जिसका नेतृत्व आप सुप्रीमो और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल कर रहे थे। बुधवार को दो दिवसीय पंजाब दौरे पर आए केजरीवाल ने जालंधर में पार्टी की ओर से आयोजित तिरंगा यात्रा का नेतृत्व किया और हाथ में तिरंगा थामें हजारों उत्साहित कार्यकर्ताओं व लोगों

की भीड़ के साथ पूरे शहर में मार्च किया। केजरीवाल ने जालंधर वासियों से वादा करते हुए कहा, "2022 में पंजाब में आम आदमी पार्टी की सरकार बनने पर जालंधर में देश की सबसे बड़ी 'स्पोर्ट्स यूनिवर्सिटी' बनाएंगे। खेल विश्वविद्यालय की घोषणा के साथ ही केजरीवाल ने एक और घोषणा करते हुए कहा कि आम आदमी पार्टी की सरकार बनने पर जालंधर के लोगों को फ्लाइट पकड़ने के लिए दूर नहीं जाना पड़ेगा। उन्होंने वादा किया कि 'आप की सरकार' जालंधर के लोगों की सुविधा के लिए जालंधर में 'अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट' बनाएगी। आप की सरकार बनने पर पंजाब में भी सरकारी शिक्षा व्यवस्था को विश्व स्तरीय रूतबा प्रदान किया जाएगा। जिसका सबसे अधिक लाभ गरीब परिवारों के बच्चों को मिलेगा।

केजरीवाल के साथ पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष व सांसद भगवंत मान, विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष हरपाल चीमा, पार्टी के पंजाब प्रभारी जरनैल सिंह व सह-प्रभारी राघव चड्ढा, आप विधायक सर्वजीत कौर माणुके, कुलतार सिंह संधवां, मीत हेअर, बुधराम, जय किशन रोड़ी, कुलवंत पंडोरी, मनजीत बिलासपुर, पार्टी नेता लालचंद कटारूचक, राजविंदर कौर,सुरेंद्र सिंह सोढ़ी, प्रेम कुमार, नील गर्ग और अन्य स्थानीय नेता उपस्थित थे।

कल जालंधर आएंगे मुख्यमंत्री चन्नी

जालंधर. पंजाब के शिक्षा और खेल मंत्री परगट सिंह ने बुधवार शाम को प्रतापपुरा अनाज मंडी में 17 दिसंबर को होने वाले राज्य स्तरीय समागम के प्रबंधों और तैयारियों का जायज़ा लिया। स्थानीय सर्किट हाऊस में तैयारियों का जायज़ा लेते हुए कैबिनेट मंत्री ने बताया कि समागम की अध्यक्षता मुख्यमंत्री करेंगें, जबकि पंजाब प्रदेश कांग्रेस समिति के प्रधान नवजोत सिंह सिद्धू, चुनाव प्रचार समिति के चेयरमैन सुनील जाखड़ और कांग्रेस पार्टी के पंजाब मामलों के इंचार्ज हरीश चौधरी भी शामिल होंगे। डीसी जालंधर घनश्याम थोरी, विधायक सुशील कुमार रिंकू, रजिन्दर बेरी और पुलिस कमिश्नर नौनिहाल सिंह की मौजूदगी में कैबिनेट मंत्री ने बताया कि मुख्यमंत्री चन्नी जनतक सभा को संबोधन करने के इलावा बाबा साहेब डा. भीम राव अम्बेदकर सरकारी को -ऐजूकेशन कालेज बूटा मंडी को समर्पित करेंगे।

निर्वाचन आयोग की टीम पंजाब पहुंची

चंडीगढ़. पंजाब विधान सभा चुनाव 2022 के मद्देनज़र राज्य के चुनाव सम्बन्धी तैयारियों का जायज़ा लेने के लिए भारत निर्वाचन आयोग (ईसीआई) की टीम मुख्य चुनाव आयुक्त (सीईसी) सुशील चंद्रा के नेतृत्व में चुनाव आयुक्त राजीव कुमार और चुनाव आयुक्त अनूप चंद्र पांडे के साथ आज यहाँ दो दिनों के दौरे पर पहुँची। आयोग की टीम में तीन उप चुनाव आयुक्त, चन्द्र भूषण कुमार, नितेश व्यास और टी श्रीकांत और डायरैक्टर जनरल शेफाली बी शरण शामिल हैं। मुख्य निर्वाचन अधिकारी पंजाब डा. एस करुणा राजू मोहाली हवाई अड्डे पर आयोग की टीम का स्वागत करने पहुँचे।

पहले दिन सीईसी चन्द्रा के नेतृत्व वाली टीम ने राष्ट्रीय और राज्य स्तरीय मान्यता प्राप्त राजनैतिक पार्टियों के नुमायंदों के साथ क्रमवार मीटिंग की। मीटिंग में आल इंडिया तृणमूल कांग्रेस पार्टी, बहुजन समाज पार्टी, भारतीय जनता पार्टी, भारतीय साम्यवादी पार्टी, भारतीय साम्यवादी पार्टी (मार्क्सवादी), राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी, आम आदमी पार्टी और शिरोमणि अकाली दल के प्रतिनिधियों ने शमूलियत की।

राजा वड़िंग की दो टूक...

इंजीनियरिंग विभाग ब्लैक स्पॉट्स को ढूंढकर ठीक करें, ताकि एक्सीडेंट से किसी की बहुमूल्य जान न जाए

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

पंजाब के परिवहन मंत्री अमरिन्दर सिंह राजा वड़िंग ने यात्रियों के लिए सड़कों को सबसे सुरक्षित बनाने सम्बन्धी राज्य के मिशन की रेखांकित करते हुये आज सम्बन्धित इंजीनियरिंग विभागों को सभी चिन्हित किये एक्सीडेंट ब्लैक स्पॉटों (जिन स्थानों पर ज़्यादा हादसे होते हैं) को प्राथमिक तौर पर ठीक करने की हिदायत की।

पंजाब भवन में हुई पंजाब राज्य सड़क सुरक्षा कौंसिल (पी.एस.आर.एस.सी.) की 11वीं मीटिंग की अध्यक्षता करते हुए राजा वड़िंग ने वित्त विभाग को राज्य मार्गों के ब्लैक स्पॉटों को ठीक करने की प्रक्रिया में लगे लोक निर्माण विभाग, स्थानीय निकाय और पंजाब मंडी बोर्ड की मांग पर ज़रुरी फंड समय पर जारी करने को यकीनी बनाने के लिए भी कहा।

मीटिंग के बाद राजा वड़िंग ने बताया कि राज्य सरकार ने अपने हाईवे, म्यूंसीपल और अन्य लिंक सड़कों पर पड़ते 71 ब्लैक स्पॉटस को ठीक करने का काम पहले ही मुकम्मल कर लिया है, जबकि बाकी बचे 56 ब्लैक स्पॉटस पर काम तेज़ी से चल रहा है।

ट्रैफ़िक इनफोरसमैंट आटोमेशन मुहिम को और तेज़ करने के फ़ैसले में कैबिनेट मंत्री ने राज्य में सड़क सुरक्षा प्रणालियों को स्थापित करने में सहायता के लिए पंजाब बुनियादी ढांचा विकास बोर्ड (पीआईडीबी) की तरफ से ट्रांजैक्शनल सलाहकार और एक और सलाहकार की नियुक्ति के प्रस्ताव को भी मंजूरी दी।

राजा वड़िंग ने कहा कि सड़क सुरक्षा उपकरणों की ख़रीद और सड़क सुरक्षा प्रणालियों की स्थापना मेरी प्राथमिकता है। उन्होंने आगे कहा कि सड़कों पर हादसों के कारण होने वाली मौतों को रोका जा सकता है और हम इस मंतव्य की पूर्ति के लिए यत्नशील हैं। उन्होंने लोक निर्माण विभाग को बकाया

सुधार कामों के लिए फंड अलॉटमैंट के लिए जल्द से जल्द संशोधित प्रस्ताव पेश करने के लिए भी कहा। सड़क सुरक्षा व्यवहार के बारे लोगों को अवगत करवाने के लिए एक निरंतर मीडिया मुहिम की ज़रूरत पर ज़ोर देते हुये राजा वड़िंग ने पी.एस.आर.एस.सी. को पंजाब की सड़कों को सबसे सुरक्षित बनाने के उद्देश्य की तरफ लोगों ख़ास कर नौजवानों को आकर्षित करने के लिए ऑडियों, वीडियो और सोशल मीडिया सामग्री तैयार करने के लिए लोक संपर्क विभाग के साथ तालमेल करने के लिए कहा।

परिवहन मंत्री ने प्रमुख सचिव परिवहन को राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह 2022 के लिए इवेंट कैलंडर को अंतिम रूप देकर तुरंत लागू करने के लिए कहा। उन्होंने विभाग को नागरिकों में ट्रैफ़िक नियमों के बारे जागरूकता फैलाने के लिए गतिविधियों की एक विस्तृत सूची तैयार करने के लिए लोक संपर्क विभाग की सेवाएं लेने के लिए भी कहा।

इससे पहले मीटिंग में डायरैक्टर जनरल पीएसआरएससी आर. वैंकटरतनम ने मंत्री को अवगत करवाया कि परिवहन विभाग के सर्वेक्षण में 2019 में 12 जिलों में कुल 391 ब्लैक स्पॉटस की पहचान की गई, जिनमें से 264 राज्य में से गुज़रते राष्ट्रीय राज्यमार्गों पर थे। इन 264 में से 218 ब्लैक स्पॉटसों को दुरुसत कर दिया गया है और बाकी 49 पर काम चल रहा है। दूसरे पड़ाव में बाकी रहते 11 जिलों में 406 से अधिक स्थानों की शिनाख़्त की गई है, जिसके लिए सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय की मंज़ूरी के बाद जल्द ही इनको दुरुस्त करने की प्रक्रिया शुरू कर दी जाएगी।

ब्लैक स्पॉट सड़क पर तकरीबन 500 मीटर लंबा एक ऐसा हिस्सा होता है, जिस पर या तो पिछले तीन सालों के दौरान मौतों और गंभीर चोटों समेत पांच सड़क दुर्घटनाएं हुई हैं या 10 मौतें हुई हैं। मीटिंग में दूसरों के अलावा डायरैक्टर जनरल लीड एजेंसी रोड सेफ्टी आर वैंकटरतनम, प्रमुख सचिव परिवहन के सिवा प्रसाद, एडीजीपी ट्रैफ़िक एसएस श्रीवास्तव, एसटीसी अमरबीर सिंह सिद्धू, डायरैक्टर ख़ज़ाना और लेखा मुहम्मद तैयब, एसपी ट्रैफ़िक मनमीत सिंह, ट्रैफ़िक एडवाइजर पंजाब डा. नवदीप असीजा के अलावा तकनीकी डायरैक्टर एन.आई.सी. तरमिन्दर सिंह, चीफ़ इंजीनियर पी.डब्ल्यू.डी. टी.आर. कटनोरिया, मैंबर पी.एस. आर.एस.सी. राहुल वर्मा और साइट इंजीनियर एन.एच.ए.आई. मनिन्दर पाल सिंह मौजूद थे।

जमीनी हकीकत...

पंजाब सरकार के ट्रांसपोर्ट मंत्री हर साल ब्लैक स्पॉट्स दूर करने संबंधी दिशा-निर्देश जारी करते हैं लेकिन इन आदेशों की पालना नाम मात्र होती है...

जिक्रयोग्य है कि पंजाब सरकार के ट्रांसपोर्ट मंत्री द्वारा हर साल ब्लैक स्पॉट्स को दूर करने के लिए संबंधित विभागों को दिशा-निर्देश तो जारी किए जाते हैं पर असलियत में इन आदेशों की पालना अधिकारी और कर्मचारी कुछ समय के लिए ही करते दिखते हैं।

गौरतलब है कि जालंधर ब्रीज पिछले कुछ सालों से प्रशासन को अपने समाचारपत्र में आर्टिकल के माध्यम से जालंधर शहर और उसके साथ लगते नेशनल हाईवे की सड़कों पर बने ब्लैक स्पॉट्स को दूर करने के लिए समय-समय पर ध्यान दिलाने की कोशिश कर रहा है ताकि सड़क पर किसी भी दुर्घटना व अनहोनी में बेवजह जा रही बहुमूल्य जानों को बचाया जा सके। अब आने वाले दिनों में देखना होगा कि ट्रांसपोर्ट मंत्री द्वारा दिए गए आदेशों का पालन कब तक किया जाएगा।

मॉडर्न किचन से बिगड़ रही है महिलाओं की सेहत जानिए इससे बचने का क्या है सही तरीका

हेल्थ टिप्स

मॉडर्न किचन में खड़े होकर खाना बनाने से महिलाओं को कई तरह की शारीरिक समस्याएं होने लगी हैं। इसके कारण उनकी कमर, पैर, घुटनों आदि में दर्द की समस्या होने लगी हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

एक समय था जब घर के किचन में बैठकर खाना बनाने की व्यवस्था होती थी। हमारे घर की महिलाएं उस समय पाटे पर बैठकर पूरे घर के लिए ढेर सारा खाना पका देती थीं। पाटे पर बैठते समय वो पैरों को मोड़कर पेट से चिपका लेती थीं और उनके पंजे जमीन को टच करते थे। इस तरह बैठकर खाना बनाने से उनकी पीठ, पेट और हिप्स की मसल्स पर प्रेशर पड़ता था। इसके कारण उस हिस्से में फ्लेक्सिबिलिटी बनी रहती थी। पेट नहीं बढ़ता था और कमर दर्द जैसी समस्या भी नहीं होती थी। लेकिन जैसे जैसे समय बदला, वैसे वैसे हमारी पारंपरिक रसोई भी बदल गई। बैठकर खाना बनाने की जगह खड़े होकर सारा काम करने का कल्चर आ गया। इस कल्चर ने महिलाओं को तमाम बीमारियां भी दे दी हैं। खड़े होकर खाना बनाने से हमारे शरीर का सारा भार लोअर बैक एरिया और एंकल पर पड़ता है। इसके कारण कम समय में ही महिलाओं को जोड़ों में दर्द और कमर में दर्द जैसी परेशानियां होने लगी हैं।

बॉडी शेप पर पड़ रहा असर

इतना ही नहीं, लगातार खड़े होकर खाना बनाने की आदत की वजह से महिलाओं के बैक में कर्व बढ़ जाता है। इसके कारण उनका बॉडी शेप भी खराब होने लगता है। वहीं रही बची कसर आजकल फोन ने बिगाड़ दी है। तमाम काम करते हुए महिलाएं अपने मोबाइल को पास रखती हैं। इस बीच कॉल करते समय मोबाइल उनके कंधे और कान के बीच में रहता है। इस पोजीशन में काम करने की वजह से बॉडी मूवमेंट बिगड़ जाता है और गर्दन के आसपास के एरिया में दर्द की शिकायत होने लगती है।

समस्या के समाधान के लिए क्या करें

- मॉडर्न समय के आए इस कल्चर को बदल पाना इतना आसान नहीं, लेकिन हम अपनी आदतों में बदलाव जरूर कर सकते हैं। इसके लिए लगातार खड़े होकर काम न करें। किचन में कोई चेयर या स्टूल रख लें। बीच बीच में उस पर बैठ जाएं।
- जो काम बैठकर किए जा सकते हैं, जैसे सब्जी काटना, आटा गूंथना, उन्हें खड़े होकर न करें। चटाई पर या पाटे पर बैठकर करें।
- आप खुद ही सारे कामों का जिम्मा न लें। काम को बांट लें और परिवार के अन्य सदस्यों की मदद लें। इससे सारा भार आप पर नहीं पड़ेगा और आपके काम करने की टाइमिंग भी कम हो जाएगी।
- खाना बनाते समय मोबाइल के इस्तेमाल की आदत को छोड़ दें। बहुत जरूरी हो तो ईयर फोन का इस्तेमाल करें।
- नियमित रूप से योग और एक्सरसाइज करें। ताकि आपकी तमाम समस्याएं नियंत्रित रहें। पद्मासन, बटरफ्लाई, पवनमुक्तासन और मत्स्यासन का अभ्यास जरूर करें। इनसे बैक, लोअर बैक और पेट की मसल्स मजबूत होती हैं।

क्या डैंडेलियन चाय फैटी लीवर को ठीक करने का सीक्रेट उपाय है? जानिए इसे पकाने की विधि

इस डिलाइटफुल चाय को डैंडेलियन कॉफी के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि पौधे की जड़ों और पत्तियों को भुना और पीसा जाता है और कैफीन युक्त कॉफी के ऑप्शन के रूप में इसका आनंद लिया जाता है।

क्या लायंस टूथ टी लीवर के डैमेज को ठीक करने का सीक्रेट उपाय है?

चाय हर कल्चर में एक खास स्थान रखती है, न केवल सोल-सूदिंग एक्सपीरियंस के लिए बल्कि सुगंधित जड़ी-बूटियों से बने अच्छे हेल्थ के डोज के रूप में भी। अच्छे स्वास्थ्य का ऐसा ही एक सदियों पुराना रहस्य है डैंडेलियन चाय जिसे लायन टूथ टी भी कहा जाता है।

इस डिलाइटफुल चाय को डैंडेलियन कॉफी के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि पौधे की जड़ों और पत्तियों को भुना और पीसा जाता है और कैफीन युक्त कॉफी के ऑप्शन के रूप में इसका आनंद लिया जाता है।

लेकिन डैंडेलियन चाय क्या है और ये चाय चीनी, मिस्र और यूरोपीय संस्कृति का हिस्सा क्यों रही है और ये लिवर की बीमारियों को दूर करने के लिए एक सीक्रेट रेमेडीज क्या है?

➤ **डैंडेलियन चाय क्या है?**

डैंडेलियन ज्यादातर नेचुरल रूप से उगने वाले खरपतवार होते हैं, पूरा पौधा हेल्दी पोषक तत्वों से भरा होता है, यही वजह है कि ज्यादातर प्राचीन संस्कृतियां इस पौधे का इस्तेमाल इसके औषधीय गुणों के लिए करती रही हैं।

हालांकि, पौधे और इसकी पत्तियों और जड़ों का मुख्य रूप से डैंडेलियन चाय तैयार करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है जिसका मुख्य रूप से कई बीमारियों के लिए होम्योपैथिक ट्रीटमेंट के रूप में सेवन किया जाता था और पाचन तंत्र को शांत करने और ओवरऑल हेल्थ को बढ़ावा देने के लिए इस्तेमाल किया जाता था।

यहां कुछ वजह बताए गए हैं कि क्यों डैंडेलियन चाय को शामिल करना हेल्थ के लिए अच्छा है।

➤ **डैंडेलियन चाय का इतिहास**

डैंडेलियन चाय का इतिहास 1000 साल से भी ज्यादा पुराना है क्योंकि ये चीन, यूरोप और मिस्र जैसी कई प्राचीन संस्कृतियों में एक बेहतरीन हर्बल ड्रिंक था। इस पौधे के अर्क का इस्तेमाल उनके औषधीय गुणों के लिए किया जाता था, खास तौर से चिकित्सा के प्राचीन रूपों में।

तेजी से बढ़ने वाले खरपतवार को इसके बेहतरीन ट्रीटमेंट, डिटॉक्सीफाईंग, एंटी इनफ्लामेट्री और प्रोबायोटिक प्रोपर्टीज के लिए व्यापक रूप से सेवन किया गया था जो ओवरऑल हेल्थ को बढ़ावा देने में मदद करते थे।

➤ **क्या डैंडेलियन चाय स्वास्थ्य के लिए अच्छी है?**

डैंडेलियन चाय पानी के वजन को कम करने में मदद करती है क्योंकि ये एक ड्यूरेटिक की तरह काम करती है और टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करती है और वजन कम करने में मदद करती है। डैंडेलियन चाय पाचन तंत्र को बेहतर बनाने में मदद करती है, भूख में सुधार करती है और कब्ज से राहत दिलाती है।

2011 के एक कनाडाई स्टडी के मुताबिक, ये देखा गया है कि डैंडेलियन रूट अर्क मेलेनोमा सेल्स में सेल्स डेथ को प्रेरित करता है, वो भी नॉन-कैंसर सेल्स को प्रभावित किए बिना।

एक दूसरी स्टडी में पाया गया कि ये पैंक्रियाज के कैंसर सेल्स के लिए समान रूप से काम करता है। एक कोरियाई स्टडी के मुताबिक, डैंडेलियन चाय वजन घटाने में मदद कर सकती है, ऐसा इसलिए है क्योंकि इस चाय का अर्क पैंक्रियाटिक लाइपेस को रोकता है, एक एंजाइम जो पाचन के प्रोसेस के दौरान फैट को तोड़ने के लिए जारी किया जाता है।

➤ **क्या डैंडेलियन चाय हकीकत में लीवर के डैमेज को उलट सकती है?**

सदियों से, प्राचीन दवाओं के मुताबिक, डैंडेलियन रूट चाय और अर्क को "लिवर टॉनिक" माना जाता रहा है। इसके अलावा स्टडीज में पाया गया है कि इस चाय का सेवन लीवर के जरिए पित्त के प्रोडक्शन को बढ़ाने में मदद करता है। प्राकृतिक चिकित्सा की किताबों के मुताबिक, ऐसा माना जाता है कि डैंडेलियन रूट टी लीवर को डिटॉक्सीफाई कर सकती है और लीवर की बीमारियों से होने वाले नुकसान को ठीक कर सकती है। स्टडीज के मुताबिक, ये चाय लीवर के नेचुरल रूप से काम करने को बढ़ावा देने के लिए होम्योपैथिक टॉनिक के रूप में भी काम करती है।

हालांकि, फायदों को हासिल करने के लिए चाय का संयम से सेवन करना जरूरी है।

2017 में किए गए एक रिसर्च से पता चलता है कि डैंडेलियन चाय में पॉलीसेकेराइड नामक एक यौगिक लीवर के कार्य को बढ़ावा देने और क्षति को ठीक करने के लिए फायदेमंद हो सकता है।

➤ **कैसे बनाएं डैंडेलियन की चाय?**

इस साधारण चाय को बनाने के लिए 2 कप पानी लें और इसे उबाल लें। पानी के गर्म होने पर इसमें 1 चम्मच डैंडेलियन चाय की पत्ती डालें, चाय को स्वाद को सोखने दें। फिर चाय को छान लें और उसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं और फिर आनंद लें।

घूमने का है शौक तो जरा एक नजर इन रेलवे स्टेशन पर भी डालें, नाम सुनकर ही निकल जाएगी हंसी

जिन लोगों को घूमने का शौक होता है वो ट्रेन से खूब सफर करते हैं। ट्रेन से सफर करने में जहां शरीर को आराम मिलता है तो वहीं इससे बजट पर भी कम असर पड़ता है। हालांकि हर एक रेलवे स्टेशन का अपना नाम है, जिनके सहारे मंजिल तक पहुंचा जाता है, लेकिन कुछ ऐसे स्टेशन भी जिनके नाम सुनकर हंसी निकल जाती है। आइए इनको जानते हैं।

भारत की लाइफ लाइन कही जाने वाली भारतीय रेल से रोज़ाना लाखों मुसाफ़िर एक स्टेशन से दूसरे स्टेशन पहुंचते हैं... अगर आप ट्रेन से सफर करते हैं, तो इन स्टेशनों का दीदार जरूर करें

➤ दारू का नाम सुनते शराब का नाम मन में आता है। हालांकि,इस स्टेशन का शराब से कोई लेना देना नहीं है। कहा जाता है कि यह गांव झारखंड के हज़ारीबाग जिले में स्थित है।

➤ नाना रेलवे स्टेशन स्टेशन राजस्थान के सिरोही पिंडवारा नामक जगह पर स्थित है। आपको बता दें कि नाना स्टेशन से सबसे नजदीक स्टेशन उदयपुर है।

➤ बाप रेलवे स्टेशन का नाम सुनकर अक्सर हंसी आ जाती है। बात दें कि ये स्टेशन भी राजस्थान के जोधपुर में स्थित है। इस स्टेशन पर भी एक्सप्रेस ट्रेनें रुकती हैं।

➤ साली रेलवे स्टेशन का नाम खुद में फनी है। ये रेलवे स्टेशन राजस्थान के जोधपुर जिले में पड़ता है। अजमेर से करीब 53 किलोमीटर दूर है और उत्तरी-पश्चिमी रेलवे में पड़ता है। हालांकि इसका कोड एसएएलआइ (SALI) यानी साली ही है।

➤ दिवाना रेलवे स्टेशन हरियाणा के पानीपत में स्थित है। एक बहुत छोटा सा स्टेशन है, लेकिन ये अपने नाम के कारण फेमस है।

➤ सहेली रेलवे स्टेशन की बात करें तो ये मध्य प्रदेश में स्थित है। ये एमपी के फेमस जिले होशंगाबाद में है। मध्य प्रदेश रेलवे के नागपुर डिवीज़न में स्थित इस स्टेशन पर 4 ट्रेनें रुकती भी हैं।

➤ बिल्ली रेलवे स्टेशन उत्तर प्रदेश में पड़ता है। ये स्टेशन सोनभद्र ज़िले में स्थित है। ये काफी फेमस स्टेशन है। बता दें कि ये एक छोटा सा क़स्बा है। इस इलाके को भी बिल्ली कहा जाता है।

मिस यूनिवर्स बनना चाहती हैं तो जानिए इसके लिए अप्लाय करने का तरीका, सिलेक्शन प्रॉसेस और योग्यता

अगर आप भी इस पेजेंट के लिए अप्लाय करना चाहती हैं तो अप्लाय करने का तरीका, सिलेक्शन प्रॉसेस और खूबियों की जानकारी होनी जरूरी है। मिस यूनिवर्स कॉम्पिटीशन के लिए कैसे अप्लाय करें, क्या है खताब को जीतने का पूरा प्रॉसेस और योग्यता, जानिए इन सवालों के जवाब...

चंडीगढ़ की हरनाज संधू ने मिस यूनिवर्स बनकर देश का नाम रोशन कर दिया है। 21 साल बाद किसी भारतीय सुंदरी ने मिस यूनिवर्स का खिताब जीता है। मिस यूनिवर्स पेजेंट को दुनिया का सबसे बड़ा ब्यूटी कॉम्पिटीशन कहा जाता है।

अगर आप भी इस पेजेंट के लिए अप्लाय करना चाहती हैं तो अप्लाय करने का तरीका, सेलेक्शन प्रॉसेस और खूबियों की जानकारी होनी जरूरी है।

मिस यूनिवर्स के लिए योग्यताएं और सेलेक्शन का तरीका

- कॉम्पिटीशन के शामिल होने के लिए कैंडिडेट की उम्र 18 से 28 साल के बीच होनी चाहिए। इसके साथ खुद को पेश करने का तरीका आना चाहिए। कैंडिडेट को कॉन्फिडेंट होने के साथ नेशनल लेवल के ब्यूटी पेजेंट का विनर होना जरूरी है।
- कॉम्पिटीशन की शुरुआत प्री-इंटरव्यू से होती है। इसके बाद अलग-अलग राउंड में कॉम्पिटीशन होता है। प्री-इंटरव्यू सबसे खास इसलिए माना जाता है क्योंकि इस दौरान प्रतिभागी पहली बार जज के सवालों और ऑडियंस से रूबरू होती है।
- इस शुरुआती राउंड को जीतने के बाद सेमीफाइनल की शुरुआत होती है। इसमें हर लड़की स्विमसूट और एथलेटिक ड्रेस में वॉक करती है। इसी सेमीफाइनल राउंड का आखिरी हिस्सा है इवनिंग गाउन सेग्मेंट। इस सेग्मेंट में परफॉर्मेंस के आधार पर ही फाइनल में एंट्री मिलती है।
- इवनिंग गाउन कॉम्पिटीशन में मिले हायस्ट स्कोर के आधार पर टॉप 6 कैंडिडेस को फाइनल के लिए चुना जाता है। यही फाइनल क्वेश्चन राउंड ही तय करता है कि आप खिताब जीतेंगी या नहीं। इस क्वेश्चन राउंड में जज कैंडिडेट्स से अलग-अलग तरह के सवाल पूछकर उनको परखते हैं।
- फाइनल क्वेश्चन राउंड में सर्वाधिक स्कोर पाने वाली 3 कंटेस्टेंट में से ही एक को विनर चुना जाता है। विनर को मिस यूनिवर्स, दूसरी सर्वाधिक मार्क्स स्कोर करने वाली कैंडिडेट को फर्स्ट रनरअप और तीसरी कैंडिडेट को सेकंड रनरअप कहा जाता है।

भूल गए हैं यूपीआई का पिन, आइए जानते हैं कि कैसे उसे रिकवर करें

अगर आपको अपना वॉट्सऐप पेमेंट्स UPI पिन याद नहीं है, तो आप इसे अपडेट कर सकते हैं या एक नया बना सकते हैं। यहां देखें स्टेप बाय स्टेप प्रोसेस॥।

वॉट्सऐप बाजार में सबसे लोकप्रिय चैटिंग और मैसेजिंग ऐप में से एक हैं। ऐप यूजर्स को वीडियो कॉल, वॉयस कॉल, इमेज और वीडियो शेयर करने के अलावा पैसे ट्रांसफर करने की सुविधा भी देता है। वॉट्सऐप की पैसे सेंड और रिसीव करने वाली सर्विस का नाम है वाट्सऐप पेमेंट्स। WhatsApp Payments का इस्तेमाल करते हुए बैंक-टू-बैंक मनी ट्रांसफर को सक्षम करने के लिए यूजर्स को एक यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस (UPI) की जरूरत होती है। UPI (यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस) NPCI (नेशनल पेमेंट्स कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया) की डिजाइन की गई एक नेशनल पेमेंट सिस्टम है जो भारत के ज्यादातर प्रमुख बैंकों से समर्थित है।

आपके अकाउंट से जुड़े फ़ोन नंबर का इस्तेमाल करके वाट्सऐप द्वारा आपके बैंक अकाउंट की जानकारी की पहचान की जाती है। आपको यह भी पता होना चाहिए कि आपका UPI पिन एक चार या छह अंकों की नंबर है जिसे कोई भी पेमेंट करने से पहले दर्ज करना होता है। आपका पर्सनल UPI पिन ऐप पर किए जाने वाले हर एक पेमेंट की सुरक्षा करता है और इसे किसी और के साथ शेयर नहीं किया जाना चाहिए। अगर आपके पास अपने बैंक अकाउंट के लिए पहले से ही एक है तो आपको वाट्सऐप में एक नया यूपीआई पिन बनाने की जरूरत नहीं होगी।

एंड्रॉइड यूजर्स ऐसे कर सकते हैं अपना UPI पिन सेट :

- **स्टेप 1 :** सबसे पहले अपना वाट्सऐप ओपन करें और मेनू से More ऑप्शन को सिलेक्ट करें।
- **स्टेप 2 :** पेमेंट्स मेनू से बैंक अकाउंट को सिलेक्ट करें।
- **स्टेप 3 :** अपना UPI पिन बदलने के लिए Change UPI PIN या Forgot UPI PIN पर टैप करें।
- **स्टेप 4 :** अगर आप यूपीआई पिन भूल गए हैं, तो **Continue** पर टैप करें, फिर डेबिट कार्ड नंबर के लास्ट छह अंक और एक्सपायरी डेट दर्ज करें। यह ध्यान देने जरूरी है कि कुछ बैंकों को आपको यहां cvv नंबर जमा करना पड़ सकता है।
- **स्टेप 5 :** करंट UPI पिन, एक नया यूपीआई पिन दर्ज करें, और अगर आपने Change UPI PIN चुना है तो नए यूपीआई पिन की पुष्टि करें।

iPhone यूजर्स ऐसे कर सकते हैं अपना UPI पिन सेट :

- **स्टेप 1 :** वाट्सऐप ओपन करें, उसके बाद वाट्सऐप सेटिंग्स में जाएं और पेमेंट्स का ऑप्शन चुनें।
- **स्टेप 2 :** बैंक अकाउंट को टैप करके Change UPI PIN या Forgot UPI PIN में से एक चुनें
- **स्टेप 3 :** अगर आप UPI पिन भूल गए हैं तो अपने डेबिट कार्ड नंबर के अंतिम छह अंक और एक्सपायरी डेट दर्ज करें। मौजूदा यूपीआई पिन, एक नया यूपीआई पिन दर्ज करें, और अगर आपने Change UPI PIN चुना है तो नए यूपीआई पिन की पुष्टि करें।

अमेरिका के शीर्ष राजनयिक ने कही ये बात... चीन और अमेरिका के लिए-

जलवायु परिवर्तन से निपटने में सहयोग के लिहाज से बहुत अच्छा रहा ये साल

चीन दुनिया का सबसे बड़ा ऊर्जा उपभोक्ता और कोयले का सबसे बड़ा उत्पादक और उपभोक्ता है और दुनिया के 27 प्रतिशत कार्बन डाइऑक्साइड का उत्सर्जन करता है, जो बाकी देशों की तुलना में सर्वाधिक है।

चीन में अमेरिका के एक शीर्ष राजनयिक ने कहा कि जलवायु परिवर्तन से निपटने में सहयोग के लिहाज से चीन और अमेरिका के लिए ये बहुत अच्छा साल रहा। साथ ही कहा कि वॉशिंगटन अब भी बीजिंग को अधिक महत्वाकांक्षी कार्बन कटौती लक्ष्यों को अपनाने के लिए प्रेरित कर रहा है। अमेरिकी दूतावास में नंबर दो अधिकारी डेविड मील ने कहा कि दुनिया के 2015 के पेरिस जलवायु समझौते की ओर से निर्धारित सदी के अंत तक ग्लोबल वार्मिंग को 1.5 डिग्री सेल्सियस (2.7 फ़ारेनहाइट) तक सीमित करने के अपने लक्ष्य को पूरा करने की दिशा में कोयला जलाने के संबंध में चीन की कार्रवाई महत्वपूर्ण होगी।

चीन दुनिया का सबसे बड़ा ऊर्जा उपभोक्ता और कोयले का सबसे बड़ा उत्पादक और उपभोक्ता है और दुनिया के 27 प्रतिशत कार्बन डाइऑक्साइड का उत्सर्जन करता है, जो बाकी देशों की तुलना में सर्वाधिक है। मील ने कहा कि अब तक चीन ने 2060 तक शुद्ध-शून्य कार्बन उत्सर्जन तक पहुंचने के लिए अपनी समय-सीमा को आगे बढ़ाने का कोई इरादा नहीं दिखाया है, जो अन्य कई देशों की तुलना में 10 साल अधिक है।

जलवायु परिवर्तन समेत अन्य मुद्दों पर अमेरिका से सहयोग चाहता है चीन : सीनेट ने अभी तक बीजिंग में राजदूत के तौर पर राष्ट्रपति जो बाइडेन की ओर से नामित एवं विदेश मंत्रालय के पूर्व वरिष्ठ अधिकारी निकोलस बर्न्स को मंजूरी नहीं दी है। जलवायु दूतों जॉन केरी और जी झेंहुआ के बीच घनिष्ठ संबंध और नियमित संचार का हवाला देते हुए मील ने कहा कि सहयोग की दिशा में हमारे लिए ये अच्छा साल रहा। चीन ने कई बार ये संकेत दिया है कि वो देशों के बीच जलवायु परिवर्तन समेत अन्य मुद्दों पर सहयोग चाहता है।

वहीं मील ने इस दशक में उत्सर्जन में कटौती के लिए एक साथ मिलकर काम करने के अमेरिका-चीन सौदे का हवाला दिया, जिसके तहत पिछले महीने ग्लासगो में सीआपी26 में भी चर्चा हुई और ये चीन की सहयोग की इच्छा को लेकर भी संकेत देता है। उन्होंने कहा कि ये एक बहुत ही सकारात्मक परिणाम है और भविष्य में हम अपने द्विपक्षीय संबंधों को आगे बढ़ाने की योजना बना रहे हैं, जिससे की चीचें बेहतर हो जाएं।

क्या अब बंद हो जाएगा वर्क फ्रॉम होम! जानिए क्या है कंपनियों की तैयारी

रिपोर्ट्स के अनुसार दिग्गज आईटी कंपनियों ने कर्मचारियों की ऑफिस में वापसी के लिए तैयारी भी शुरू कर दी है। इसके लिए उन्होंने ऑफिस स्पेस, कैब और अन्य सुविधाएं देने वाले लोगों से संपर्क स्थापित कर दिया है।

Work from Home कोरोना काल में घर से काम करने यानी वर्क फ्राम होम की जो सुविधा कई कंपनियां दे रही हैं। अभी भी काफी लोग घर से ही काम कर रहे हैं, लेकिन जल्द ही वर्क फ्रॉम होम खत्म हो सकता है। कई दिग्गज आईटी कंपनियां (IT Companies) जल्द ही अपने कर्मचारियों को धीरे-धीरे वापस ऑफिस (Work from office) बुलाने की तैयारी में हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो 6 महीने के अंदर दिग्गज आईटी कंपनियों के 50 फीसदी तक कर्मचारियों को वापस ऑफिस बुला लिया जाएगा, बशर्ते कोरोना की तीसरी लहर घातक न हो।

रिपोर्ट्स के अनुसार दिग्गज आईटी कंपनियों ने कर्मचारियों की ऑफिस में वापसी के लिए तैयारी भी शुरू कर दी है। इसके लिए उन्होंने ऑफिस स्पेस, कैब और अन्य सुविधाएं देने वाले लोगों से संपर्क स्थापित कर दिया है। ऐसे संकेत हैं कि नए साल की शुरुआत से ही कंपनियां कुछ कर्मचारियों को वापस ऑफिस बुलाना शुरू कर सकती हैं।

महिंद्रा ग्रुप के प्रमुख आनंद महिंद्रा का कहना है वर्क फ्रॉम होम कल्चर अब हमारे जीवन का स्थाई हिस्सा बन गई है। उन्होंने

कहा कि वर्क फ्रॉम होम कल्चर यहीं रहेगा। कोरोना के खत्म होने के बाद भी कर्मचारियों को घर से काम करने की सुविधा मिलती रहेगी।

कर्मचारी भी ऑफिस आकर करना चाह रहे काम : खास बात ये है कि कंपनियां ही कर्मचारियों को दफ्तर वापस बुलाने की तैयारी में नहीं हैं, बल्कि घरों से काम कर रहे अधिकतर कर्मचारी भी ऑफिस आकर काम करने के पक्ष में हैं।

बशर्ते उनके साथी कर्मचारियों का वैक्सिनेशन हो चुका हो, लगातार टेस्टिंग होती रहे और सहयोगी ऑफिस में मास्क पहन कर रहें।

वर्ल्ड इकोनामिक फोरम ने किया सर्वे : वर्ल्ड इकोनामिक फोरम ने हाल में भारत सहित 33 देशों के ऐसे कर्मचारियों का सर्वे किया है जो घरों से काम कर रहे हैं। इनमें से 78 फीसद कर्मचारियों ने ऑफिस में अपने सहयोगी कर्मचारियों के वैक्सिनेशन पर जोर दिया है।

74 फीसदी ने कहा है कि सहयोगी कर्मचारियों को टीका नहीं लगा हो तो समय-समय पर उनकी टेस्टिंग होती रहे और 81 फीसद ने मास्क पहनने पर जोर दिया है।

सर्वे के अनुसार भारत में 90 फीसदी कर्मचारियों ने सहयोगियों के वैक्सिनेशन व 84 फीसदी ने टेस्टिंग और 73 फीसदी ने मास्क पर जोर दिया है।

हालांकि ध्यान देने वाली बात ये है कि कर्मचारियों को वर्क फ्राम होम देकर कई कंपनियों की लागत घटी है और मुनाफे बढ़े हैं, लेकिन कुछ इस तरह की रिपोर्ट्स भी आई हैं कि घरों में रहकर कई कंपनियों के कर्मचारी दूसरी कंपनियों के लिए काम करते पाए गए हैं और कुछ ने फ्री लांस काम पकड़ रखे हैं।

बनारस, काशी और वाराणसी... जानिए बाबा विश्वनाथ की नगरी के इन नामों की कहानी

पीएम मोदी धार्मिक और सांस्कृतिक विरासत के लिए दुनियाभर में मशहूर वाराणसी में हैं। अपने वाराणसी के दौरे पर पीएम मोदी ने कई मंदिरों के दर्शन किए और इस दौरान 339 करोड़ रुपये की लागत से बने काशी विश्वनाथ धाम के पहले चरण का उद्घाटन करने जा रहे हैं। जब भी वाराणसी की बात होती है तो कभी कोई उसे बनारस तो कोई काशी के नाम से पुकारता है। वैसे वाराणसी से ज्यादा लोग इसे बनारस के नाम से जानते हैं। इसके अलावा काशी के नाम भी इस पावन धरती को जाना जाता है।

ऐसे में जानते हैं कि आखिर वाराणसी को बनारस या काशी के नाम से क्यों जाना जाता है। जानिए इस शहर के इन नामों की क्या कहानी है और क्यों बार बार नाम बदलते गए। साथ ही हर शहर के नाम के पीछे भी एक अलग कहानी है...

क्या है काशी का मतलब?

वाराणसी का सबसे पुराना नाम काशी ही है। धार्मिक ग्रंथों में भी इस शहर का महिमामंडन काशी के नाम से ही किया गया है। ये नाम करीब 3000 बरसों से बोला जा रहा है। काशी को कई बार काशिका भी कहा गया। अगर इस शब्द की मतलब की बात करें तो इसका मतलब है चमकता हुआ। इसे कहा जाता है कि भगवान शिव की नगरी होने के कारण ये हमेशा चमकती हुई थी। काशी शब्द का अर्थ उज्वल या दैदिप्यमान से है।

वैसे कई धार्मिक ग्रंथों में इसका उल्लेख है।

कई रिपोर्ट में बताया गया है प्राचीन ग्रंथ ऋग्वेद में भी काशी का उल्लेख है। इसके अलावा स्कन्दमहापुराण में काशीखंड है, जिसमें इस शहर का जिक्र है। पुराणों के अनुसार यह आद्य वैष्णव स्थान है।

क्या है बनारस की कहानी?

वाराणसी का सबसे प्रसिद्ध नाम बनारस है। आज भी बहुत से लोग इसे बनारस के नाम से जानते हैं। मुगलों के शासन और फिर अंग्रेजों के शासनकाल में इसका नाम बनारस ही रहा। महाभारत में बार बार इसका जिक्र हुआ है। दरअसल, इसका पाली भाषा में नाम बनारसी था और वो फिर बनारस बन गया। जहां तक बनारस नाम का संबंध है, उसे बनार नामक राजा से जोड़ा जाता है, जो यहां मोहम्मद गोरी के हमले के समय मारे गए थे। कहते हैं, यहां की जिंदगी के रंगों को देखकर मुगलों ने यह नाम रखा और इसे इसी नाम से पुकारते रहे। इसके अलावा भी बनारस की कई और कहानियां हैं।

वाराणसी कहां से आया नाम?

वाराणसी का भी प्राचीन नाम है। इसका उल्लेख भी बौद्ध जातक कथाओं और हिंदू पुराणों में है। बनारस का नया नाम वाराणसी, इस पवित्र शहर से होकर गुजरने वाली दो नदियों वरुणा और असि के नाम पर रखा गया। वरुणा नदी और असि नदी दोनों ही वाराणसी से गुजरती हैं। यूं तो वाराणसी से कई छोटी-बड़ी नदियां गुजरती हैं लेकिन इन दो नदियों का शहर के साथ कुछ अलग ही लगाव है। वाराणसी में वरुणा नदी उत्तर में गंगा नदी के साथ मिलती है तो असि नदी दक्षिण में गंगा से मिलती है।

बता दें कि 15 अगस्त 1947 से पहले ही बनारस के तत्कालीन महाराजा विभूतिनारायण सिंह थे। आजादी के बाद जब अलग-अलग रियासतों का विलय हो रहा था, तब महाराजा विभूतिनारायण सिंह ने अपनी रियासत के भारत में विलय के पत्र का हस्ताक्षर कर दिए। आजादी के बाद जब उत्तर प्रदेश बना तो इसमें टिहरी गढ़वाल, रामपुर और बनारस रियासत को मिलाया गया। 24 मई 1956 को शहर का नाम बदला गया।

और भी हैं कई नाम?

काशी, बनारस, वाराणसी के अलावा इस शहर का नाम अविमुक्त क्षेत्र, आनन्दकानन, महाश्मशान, रुद्रावास, काशिका, तपःस्थली, मुक्तिभूमि, शिवपुरी, त्रिपुरारिराजनगरी, विश्वनाथनगरी,'मंदिरों का शहर, भारत की धार्मिक राजधानी, भगवान शिव की नगरी, दीपों का शहर, ज्ञान नगरी के नाम से भी जाना जाता है। इसके अलावा, कई जगह इसका नाम शंकरपुरी, जित्वारी, आनंदरूपा, श्रीनगरी, अपूर्णभावाभावभूमि, शिवराजधानी, गौरीमुख, महापुरी, तपःस्थली, धर्मक्षेत्र, विष्णुपुरी, हरिक्षेत्र, अलर्कपुरी, नारायणवास, ब्रह्मवास, पोतली, सुदर्शन, जयनशीला, रम्यनगर, सुरुंधन, पुष्पवती, केतुमती, मौलिनी, कासीपुर, कासीनगर, कासीग्राम भी है।

बड़ी मात्रा में अवैध शराब बरामद

अमृतसर में बिना होलोग्राम वाली ब्रांडेड शराब के 2150 डिब्बे बरामद

चंडीगढ़. पंजाब के आबकारी विभाग ने आज अमृतसर जिले में बिना होलोग्राम के तस्करी वाली इम्पोर्टेड स्कॉच बेचने वाले एक संगठित मॉड्यूल का पर्दाफाश किया है और 2150 डिब्बे अवैध शराब बरामद की है। आबकारी आयुक्त, पंजाब श्री रजत अग्रवाल ने बताया कि आबकारी विभाग ने एक बार फिर से पंजाब में बिना ड्यूटी भुगतान वाली शराब की तस्करी करने और बेचने वाले व्यक्तियों पर शिकंजा कसा है। एक गुप्त सूचना मिली थी कि कुछ व्यक्ति आबकारी ड्यूटी और टैक्स का उल्लंघन करते हुए अमृतसर और आस-पास के इलाकों में तस्करी और बिना ड्यूटी भुगतान वाली महँगी इम्पोर्टेड ब्रांड की स्कॉच और इम्पोर्टेड बीयर बेचने

का धंधा करते हैं, जिससे सरकारी खजाने को भारी नुकसान पहुँचता है।

सूचना मिलने पर तुरंत कार्यवाही करते हुए आबकारी विभाग के स्पेशल ऑपरेशन ग्रुप की टीम हरकत में आई और इस व्यापार में शामिल संदिग्ध व्यक्तियों की रेकी की। यह पता लगा है कि अपराधियों ने अमृतसर में दो ग़ैर-कानूनी गोदाम बनाए हुए हैं, जहाँ बड़ी मात्रा में महँगी इम्पोर्टेड शराब ग़ैर-कानूनी ढंग से स्टोर की जाती है और अपराधी अमृतसर में कुछ ग्रुपों में शराब का कारोबार करते हैं। 9/10 दिसंबर, 2021 की बीच की रात को टीमों ने दो ग़ैर-कानूनी गोदामों के टिकानों की पहचान की, जिन पर छापेमारी की गई। 1. दाना मंडी रोड, भगतांवाला में स्थित गोदाम पर छापा मारा गया और लगभग 1397 डिब्बे आईएमएफएल, स्कॉच्स और इम्पोर्टेड बीयर बरामद की गई। 2. बी.बी. एन्क्लेव के नज़दीक खैराबाद रोड पर स्थित गोदाम पर छापा मारा गया और 760 डिब्बे आईएमएफएल, स्कॉच्स और इम्पोर्टेड बीयर बरामद की गई। छापेमारी के दौरान बिना होलोग्राम के बड़ी मात्रा में शराब बरामद हुई। इन गोदामों से चण्डीगढ़ के होलोग्राम वाली चण्डीगढ़ से तस्करी की गई शराब भी बरामद हुई है। कुछ मामलों में चण्डीगढ़ के होलोग्राम पर पंजाब राज्य के होलोग्राम चिपकाए हुए पाए गए, जिससे पता लगता है कि अपराधी चण्डीगढ़ से शराब की तस्करी भी करते थे और पंजाब राज्य की ड्यूटी अदा की गई शराब जैसा दिखाने के लिए इस पर पंजाब का होलोग्राम चिपकाने की कोशिश करते थे। यह शराब कथित तौर पर ग़ैर-कानूनी नेटवर्क के द्वारा या मैरिज पैलेसों और बार को बेची जा रही थी, जिससे सरकारी खजाने को नुकसान होता था।

दो दिवसीय ब्लाक स्तरीय सुविधा कैंप कल से, लोग भलाई की योजनाओं के भरे जाएंगे फ़ार्म

कपूरथला. पंजाब सरकार की तरफ से राज्य के लोगों को लोग भलाई योजनाओं का लाभ उनके नजदीकी स्थानों पर देने के लिए लगाऐ जा रहे सुविधा कैंपों की लड़ी के अंतर्गत 16 और 17 दिसंबर को भी ब्लाक स्तर पर सुविधा कैंप लगाए जाएंगे।

डीसी कपूरथला दीप्ति उप्पल ने बताया कि 16 और 17 दसबंर को ब्लाक स्तरीय सुविधा कैंप लगाए जाएंगे, जिसके लिए ज़िला प्रशासन और विभागों की तरफ से तैयारियाँ पूरी कर ली गई हैं। ढिल्लवां ब्लाक में बी.डी.पी.ओ दफ़्तर में 16 और 17 दिसंबर, नडाला ब्लाक के लिए बी.डी.पी.ओ दफ़्तर में 16 और 17 दिसंबर को कैंप लगेंगे। कपूरथला ब्लाक के सिधवां दोनां में 16 दिसबंर को जबकि सैदोवाल में 17 दिसंबर को कैंप लगेगा। फगवाड़ा ब्लाक के रामपुर सुन्नड़ा में 16 दिसंबर और गाँव पलाही में 17 दिसंबर में कैंप लगेंगे। सुल्तानपुर

लोधी ब्लाक के लिए तलवंडी चौधरियों दाना मंडी में 16 दिसंबर को और टिब्बा दाना मंडी में 17 दिसंबर को कैंप लगेंगे। इन कैंपों दौरान लोग 5-5 मरले के प्लाट, पैंशन योजना,बिजली कनैक्शन,घरों में शौचालय,एल.पी.जी गैस कनैक्शन,सरबत स्वास्थ्य बीमा योजना कार्ड,आशीर्वाद योजना,बच्चों की स्कालरशिप योजना,बस के पास,पैंडिंग इंतकाल केस,मनरेगा जॉब कार्ड और अनेकों अन्य सरकारी योजनाओं का लाभ ले सकते हैं।

खेल मंत्री ने खिलाड़ियों व प्रशिक्षकों को 11.80 करोड़ रुपये की राशि बाँटी

चंडीगढ़. राष्ट्रीय बजट का 10 से 15 प्रतिशत युवाओं ख़ास तौर पर खिलाड़ियों पर ख़र्च करने पर ज़ोर देते हुए खेल मंत्री परगट सिंह ने कहा कि मानव संसाधन पर पैसा ख़र्च करने से आपको स्वास्थ्य सेवाओं पर ज़्यादा पैसा ख़र्च करने की ज़रूरत नहीं पड़ती। यहाँ मैगसीपा में पंजाब के 3309 खिलाड़ियों और 10 प्रशिक्षकों को कुल 11.80 करोड़ रुपए की राशि सौंपने के मौके पर संबोधन करते हुए परगट सिंह ने कहा कि चीन ने मानव संसाधनों के विकास पर ख़र्च किया, जिस कारण वहाँ के लोगों की पिछले दशकों के दौरान औसतन लंबाई 2.5 इंच बढ़ी है।

परगट सिंह ने सांकेतिक तौर पर 10 प्रशिक्षकों और 14 खिलाड़ियों को चैक सौंपे, जबकि बाकी सभी खिलाड़ियों के खातों में डी.बी.टी. के द्वारा राशि डाल दी गई।

गुरकीरत कोटली ने चमड़ा उद्योग पर लगने वाले दोहरे कर को माफ करने का किया ऐलान

चंडीगढ़ में लैदर फैडरेशन जालंधर के प्रतिनिधिमंडल से की मुलाकात

चंडीगढ़. जालंधर के चमड़ा उद्योग की हालत सुधारने के उद्देश्य से पंजाब के उद्योग मंत्री गुरकीरत सिंह कोटली ने आज इन पर लगने वाले दोहरे कर और वैट प्लॉट्स से गैर-निर्माण शुल्क को माफ करने का ऐलान किया है। जालंधर के प्रसिद्ध उद्योगपतियों के साथ बैठक की अध्यक्षता करते हुए कैबिनेट मंत्री ने उनकी विभिन्न जायज़ माँगों को स्वीकार करते हुए कहा कि राज्य सरकार ने जालंधर के पुराने चमड़ा कारखानों को अपग्रेड करने के लिए 15 प्रतिशत हिस्सादारी देने का फ़ैसला किया है। उन्होंने कहा कि हम 2030 तक वैश्विक उत्सर्जन नियमों का पालन करने के लिए प्रतिबद्ध हैं क्योंकि प्रधानमंत्री ने भी ग्रीनहाउस गैस के उत्सर्जन को नियंत्रित करने के लिए अपना दृष्टिकोण साझा किया था। कोटली ने इन्फोटेक के अध्यक्ष हरप्रीत सिंह संधू, उद्योग विभाग के प्रमुख सचिव तेजवीर सिंह और उद्योग विभाग के निदेशक सिबिन सी. के साथ मिलकर प्रतिनिधिमंडल को चमड़ा उद्योग के अवशेष का सही ढंग से निपटारा करने का आग्रह किया और कहा कि चमड़ा उद्योग के अवशेष को प्राकृतिक जल स्रोतों में फेंकना किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

बैठक के दौरान लैदर फैडरेशन जालंधर के प्रतिनिधिमंडल में रीजनल डायरैक्टर काउंसिल फॉर लैदर एक्सपोर्ट्स (नई दिल्ली) अतुल कुमार मिश्रा, अध्यक्ष पंजाब लैदर फैडरेशन हीरा लाल वर्मा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष दीपक चावला, सचिव संजय वर्मा और मुख्य सलाहकार स्टीवन कलेर उपस्थित थे।

खन्ना में मार्कफेड के अत्याधुनिक संयंत्र और रिफाइंड तेल संयंत्र की आधारशिला रखी

खन्ना (लुधियाना). कैबिनेट मंत्री गुरकीरत सिंह कोटली ने खन्ना में मार्कफेड के अत्याधुनिक वनस्पति और रिफाइंड तेल संयंत्र की आधारशिला रखी। करीब 23 करोड़ रुपये की लागत से अत्याधुनिक प्लांट और रिफाइंड ऑयल प्लांट को पूरा किया जाएगा। पत्रकारों से बात करते हुए कोटली ने कहा कि इस अत्याधुनिक प्लांट की स्थापना से जहां घी की गुणवत्ता अच्छी होगी। वहां लागत में कमी और उत्पादन में वृद्धि होगी। इस प्लांट की स्थापना से लोगों को रोजगार के अवसर भी मिलेंगे।

नगर निगम संयुक्त कमिश्नर ने दी स्वीप वैन को हरी झंडी, वोटरों को करेगी जागरूक

जालंधर. प्रत्येक कैटागिरी के वोटरों की 100 फीसदी रजिस्ट्रेशन करने, आम जनता और वोटरों को वोटर रजिस्ट्रेशन प्रोसेस के बारे में जागरूक करने के साथ-साथ प्रोसेस प्रक्रिया में उनकी भागीदारी बढ़ाने के लिए चीफ निर्वाचन अधिकारी पंजाब चंडीगढ़ द्वारा स्वीप गतिविधियों के द्वारा वोट बनाने व वोट डालने के हक को बढ़ावा देने के लिए अलग-अलग विधान सभा चुनाव क्षेत्रों में स्वीप वैन चलाने के आदेश दिए गए। चीफ निर्वाचन अधिकारी पंजाब चंडीगढ़ के आदेशों की पालना करते हुए डीसी जालंधर द्वारा विधानसभा चुनाव क्षेत्र 038 आदमपुर से स्वीप वैन चलाने की प्रवानगी दी गई। 038 आदमपुर हलके के हैड क्वार्टर नगर निगम जालंधर से ज्योति बाला मट्टू, पीसीएस, चुनावी रजिस्ट्रेशन अफसर 038 आदमपुर-कम-संयुक्त कमिश्नर नगर निगम जालंधर द्वारा स्वीप वैन को हरी झंडी दी गई और आदमपुर हलके में तैनात स्वीप नोडल अधिकारी द्वारा अपनी टीम समेत यह वैन आदमपुर हलके के अलग-अलग गांवों में वोटर जागरूकता के लिए रवाना कर दी गई।

मुख्यमंत्री द्वारा औद्योगिक ऐसोसिएशनों के प्रतिनिधियों को जायज शिकायतों के तेज़ी से निपटारे का भरोसा

चंडीगढ़. मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने निवेशकों और उद्योगपतियों के लिए सुखद माहौल यकीनी बनाने के लिए अपनी सरकार की दृढ़ वचनबद्धता को दोहराते हुये आज अलग-अलग औद्योगिक ऐसोसीएशनों के नुमायंदों को भरोसा दिलाया कि उनकी सभी जायज शिकायतों को पहल के आधार पर तेज़ी से हल किया जायेगा। स्थानीय निकाय मंत्री ब्रह्म मोहिंद्रा की हाज़िरी में आज यहाँ मुख्यमंत्री चन्नी के साथ मुलाकात करने वाले अलग-अलग औद्योगिक ऐसोसीएशनों के सदस्यों को

संबोधन करते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि पंजाब निवेशक सम्मेलन के दौरान उनकी तरफ से किये वायदे अनुसार उनकी ज्यादातर माँगें पहले ही पूरी की जा चुकी हैं और बाकी माँगों को भी अच्छी तरह जाँच कर जल्द ही सुखद ढंग से हल किया जायेगा। उन्होंने कहा कि क्योंकि इस प्लेटफार्म पर उद्योग के नुमायंदों द्वारा उठाए गए मुद्दे अलग अलग तरह जैसे जी.एस.टी., प्रदूषण और बिजली से सम्बन्धित हैं, इसलिए इन मुद्दों से सम्बन्धित प्रशासकीय सचिवों की राय लेकर उचित ढंग से निपटा जायेगा।

मंडी गोबिन्दगढ़ की स्टील मार्केट में चल रहे एस.एम.एस. रैकेट का तुरंत नोटिस लेते हुये मुख्यमंत्री चन्नी ने फतेहगढ़ साहिब के एसएसपी को ऐसी गलत व्यापारिक कार्यवाहियों में शामिल बुरे तत्वों के विरुद्ध तुरंत सख़्त कार्यवाही करने के हुक्म दिए हैं। उन्होंने पीएसपीसीएल के अधिकारियों को दो महीनों यानि अप्रैल और मई 2020 के स्थिर बिजली खर्चों को माफ करने सम्बन्धी अलग -अलग औद्योगिक ऐसोसीएशनों की माँग पर गौर करने के लिए भी कहा क्योंकि उद्योग कोविड-19 महामारी के दौरान बंद हो गए थे।

पंजाब सरकार ने किया ईटीटी अध्यापकों के भविष्य के साथ खिलवाड़ : अश्वनी शर्मा

जालंधर. पंजाब की कांग्रेस सरकार की धक्केशाही के खिलाफ शिक्षा मंत्री प्रगट सिंह के निवास स्थान के बाहर धरने पर बैठे 180 ईटीटी अध्यापकों को विशेष रुप से मिलने के लिये पंजाब भाजपा अध्यक्ष अशवनी शर्मा पहुँचे। उन्होंने कहा कि पंजाब की कांग्रेस सरकार लोगों को झूठे वादे कर रही है जिसका नतीजा आज धरने पर बैठे अध्यापकों की सैलरी 44000 से कम करके 25000 कर दी गई। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा इनकी सैलरी से बचाया गया 32 लाख

रुपये कौन से खज़ाने को भरने के काम आ रहे है। उन्होंने कहा कि आज शिक्षा के सबसे बड़े स्तंभ अध्यापकों के भविष्य के साथ खिलवाड़ निंदनीय है। उन्होंने कहा कि पंजाब में इन् सभी को भाजपा अपने चुनावी मेनिफेस्टो में सभी रेगुलर बेसिस पर रखने की प्राथमिकता पर बल देगी। उन्होंने कहा कि इनके शिक्षा मंत्री ने अपने विभाग की इस लापरवाही को स्वीकारा है। उन्होंने कहा कि भाजपा इस अन्याय के खिलाफ अध्यापकों के साथ खड़ी है। उन्होंने कहा कि अब पंजाब में कांग्रेस सरकार की सत्ता थोड़े दिनों की मेहमान है इसलिए उन्हें आज सही और गलत में फर्क दिखाई नही देता।

इस अवसर पर उनके साथ ज़िला भाजपा अध्यक्ष सुशील शर्मा, पूर्व मंत्री मनोरंजन कालिया, पूर्व विधायक एवं संसदीय सचिव केडी भंडारी, प्रदेश महामंत्री राजेश बाघा, मोहिंदर भगत, सुनील ज्योति, रमन पब्बी, सुभाष सूद, रमेश शर्मा, भगवन्त प्रभाकर, राजीव ढींगरा, नवल कंबोज इत्यादि उपस्थित थे।

भारत का साउथ अफ्रीका दौरा : अफ्रीका पहुंचने के बाद टीम इंडिया के लिए राहत की बात, सिर्फ एक दिन क्वारैंटाइन के बाद होंगे 3 टेस्ट मैच

भारतीय टीम के लिए साउथ अफ्रीका दौरे पर राहत की खबर है। टीम इंडिया को आज साउथ अफ्रीका के दौरे पर जा रही है। साउथ अफ्रीका क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने भारतीय टीम को बड़ी रियायत दी है। अब अफ्रीका पहुंचने पर भारतीय क्रिकेट टीम को कड़े क्वारैंटाइन में नहीं रहना होगा। वहां पहुंचने के बाद विराट कोहली की अगुआई वाली टीम इंडिया सिर्फ एक दिन होटल के कमरे में आइसोलेट होगी। इसी दौरान खिलाड़ियों का 3 बार कोरोना टेस्ट होगा और निगेटिव रिपोर्ट आने के बाद खिलाड़ी आइसोलेशन से बाहर आ सकेंगे। भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच 26 दिसंबर से सेंचूरियन में पहला टेस्ट मैच खेला जाएगा।

रवानगी से पहले भारतीय टीम मुंबई में तीन दिन बायो-बबल रही : अफ्रीका रवानगी से पहले ही भारतीय टीम तीन दिन मुंबई में बायो-बबल में रही। इस बीच खिलाड़ियों का तीन बार कोरोना टेस्ट भी हुआ। क्वारैंटाइन अवधि पूरी होने के बाद भारतीय टीम चार्टर्ड फ्लाइट के जरिए दक्षिण अफ्रीका की उड़ान के लिए पूरी तरह तैयार।

अफ्रीका में होंगे तीन टेस्ट : मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक भारतीय टीम के साउथ अफ्रीका के जोन्हासबर्ग में पहुंचने पर पहले से तय होटल में एक दिन क्वारैंटाइन रहेगी और सेंचूरियन में अपने होटल के लिए रवाना हो जाएगी। भारतीय टीम 19 दिसंबर से सेंचूरियन में अभ्यास करेगी, जहां पहला मैच 26 दिसंबर से खेला जाएगा।

इस बार परिवार साथ ले जाने की नहीं मिली इजाजत : दक्षिण अफ्रीका में कोरोना के नए वेरिएंट ओमिक्रॉन के मामले तेजी से बढ़ने के कारण बीसीसीआई ने भारतीय टीम के खिलाड़ियों को परिवार को लेकर जाने की इजाजत नहीं दी है। जोहान्सबर्ग और सेंचूरियन में ओमिक्रॉन के नए केस लगातार सामने आ रहे हैं और भारत को इन्हीं दो वेन्यू पर पहले 2 टेस्ट खेलने हैं।

मैच के शेड्यूल

पहला टेस्ट	26 से 30 दिसंबर, 2021	सेंचूरियन
दूसरा टेस्ट	3 से 7 जनवरी, 2022	जोहान्सबर्ग
तीसरा टेस्ट	11 से 15 जनवरी, 2022	केप टाउन

वनडे सीरीज

पहला वनडे	19 जनवरी, 2022	पार्ल
दूसरा वनडे	21 जनवरी, 2022	पार्ल
तीसरा वनडे	23 जनवरी, 2022	केप टाउन

भारत-अफ्रीका - इंटरेस्टिंग फैक्ट

- बीते 29 सालों में 7 बार गई अफ्रीका गई टीम।
- अफ्रीका में टेस्ट सीरीज नहीं जीत पाया है भारत।
- पहली बार टीम ने 2006 में मैच जीता था।
- दोनों टीमों ने अबतक 39 टेस्ट खेले।
- अफ्रीका ने 15 और भारत ने 14 टेस्ट जीते।
- दोनों के बीच पहला मैच 1992 में हुआ।
- आखिरी बार टेस्ट 2019 में खेला।
- मौजूदा सीरीज की कमान रोहित के हाथों में।
- मौजूदा सीरीज डब्ल्यूटीसी का हिस्सा होगी।

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.