प्रेरणा
जिंदगी की हर सुबह कुछ शर्तें लेकर आती है, और जिंदगी की हर शाम कुछ तजुर्बे देकर जाती है..!!

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

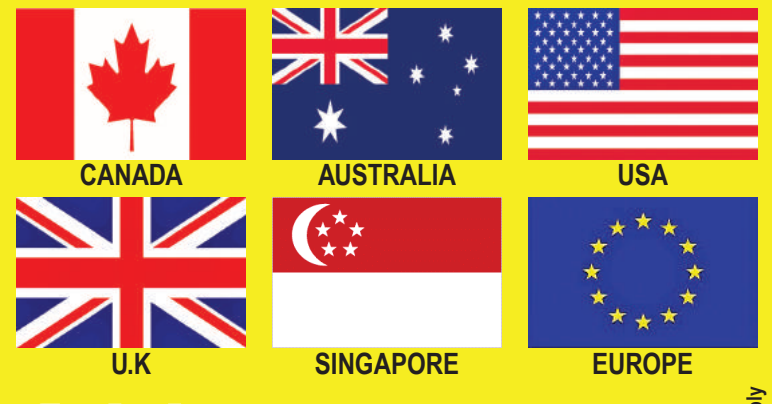
जालंधर ब्रीज

मास्क जरूरी,
नहीं कोई मजबूरी

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 11 MARCH TO 17 MARCH 2022 • VOLUME-34 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

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



E-mail : 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

सबसे बड़े लोकतंत्र में जनता का फैसला, आम आदमी पार्टी की ऐतिहासिक जीत

पंजाब में भगवंत 'आप' का मान

देश-विदेश में बसे सभी पंजाबियों का धन्यवाद : भगवंत मान

चंडीगढ़/संगरूर. पंजाब में आम आदमी पार्टी(आप) की ऐतिहासिक जीत के बाद भगवंत मान ने अपनी माता हरपाल कौर और बहन मनप्रीत कौर के साथ संगरूर में अपने घर के बाहर मौजूद लोगों को संबोधित किया। चुनाव नतीजों में आम आदमी पार्टी की जीत के बाद हजारों की संख्या में लोग मान के घर के बाहर जमा हो गए और जीत की खुशियां मनाने लगे। लोगों को संबोधित करते हुए मान ने देश-विदेश में बसे सभी पंजाबियों का धन्यवाद किया और कहा कि आपने अपनी जिम्मेदारी बेहद बखूबी के साथ निभाई है, अब जिम्मेदारी निभाने की बारी हमारी है। मान ने लोगों को भरोसा दिलाते हुए कहा कि हमारी नीयत अच्छी है, इसीलिए पंजाब के लोगों ने हम पर भरोसा किया है। मुझपर यकीन रखें, एक महीने में बदलाव दिखने लगेगा। अब आपको सरकारी दफ्तरों में बाबुओं के चक्कर नहीं काटने पड़ेंगे। सरकारी कर्मचारी बुधवार और गुरुवार का बहाना बनाकर आपका काम नहीं रोक सकेंगे। अब सरकारी बाबू आपके पिंडों व मोहल्लों के चक्कर लगाएंगे और आपके घर पहुंचकर आपका काम करेंगे।

विरोधी पार्टियों पर निशाना साधते हुए मान ने कहा कि उन लोगों ने मुझे अपशब्द बोले, नीचा दिखाने की कोशिश की। लेकिन हमने सभी को माफ कर दिया, बशर्ते वे लोग अब पौने तीन करोड़ पंजाबियों की इज्जत करनी शुरू कर दें। मान ने कहा कि कांग्रेस-अकाली सरकार में पंजाब मोती महल, सिसवां फार्म हाउस और बड़ी-बड़ी हवेलियों से चला करता था। अब पंजाब की सरकार पिंडो(गांवों) और मोहल्लों से चलेगी। मान ने कहा कि जिन लोगों ने हमें वोट नहीं दिया उन्हें किसी भी तरह का संशय और डर की जरूरत नहीं है। मैं उनका भी मुख्यमंत्री हूं। उनके प्रति भी हमारा समान प्यार और सहानुभूति है। अपने पसंद से के अनुसार वोट देना उनका लोकतांत्रिक अधिकार है, इसलिए हम उनके अधिकार का पूरा सम्मान करते हैं। हम पंजाब के सभी पौने तीन करोड़ लोगों की भलाई के लिए काम करेंगे और पंजाब को फिर से पंजाब बनाएंगे।

पंजाब	117/117
आप	92
कांग्रेस	18
अकाली+	4
बीजेपी+	2
अन्य	1

मान ने कहा कि मुझे सबसे ज्यादा फिक्र बेरोजगारी की है। बेरोजगार युवक मजबूर होकर नशे में डूब रहे हैं और विदेश जा रहे हैं। महंगी उच्च शिक्षा और रोजगार के अभाव के कारण पंजाब का पैसा और प्रतिभा का पलायन हुआ है। मुख्यमंत्री की कुर्सी संभालने के बाद हम पहले दिन ही अपना कलम बेरोजगारी दूर करने के लिए चलाएंगे। हम युवाओं के हाथ से टीका छीनकर टिफिन पकड़ाएंगे और उन्हें पंजाब में ही शिक्षा व रोजगार के पर्याप्त अवसर उपलब्ध कराएंगे। मान ने कहा कि अब पंजाब के सरकारी दफ्तरों में मुख्यमंत्री और नेताओं की तस्वीर नहीं लगेगी। सरकारी दफ्तरों में अब शहीद-ए-आजम भगत सिंह और बाबा साहब भीमराव अंबेडकर की तस्वीर

लगेगी। भगत सिंह ने अपनी जान कुर्बान कर हमें आजादी दिलाई और आजादी मिलने के बाद बाबा साहब ने देश का संविधान लिख कर हमें स्वतंत्रता व समानता का अधिकार दिलाया। हमारा कर्तव्य है कि हम उनके मान को बढ़ाएं और उनके सपनों को साकार करें। मान ने कहा कि मुझे पंजाबियों पर गर्व है कि उन्होंने भगत सिंह के इंकलाब को जिंदा रखा है। इंकलाब के नारे लगाने से भगत सिंह की आत्मा को सुकून मिलता है। एक पंजाबी होने के नाते हमारा दायित्व है कि हम भगत सिंह के रास्तों पर चलें और उन्हें सम्मान दें। पहले पंजाब का मुख्यमंत्री राजभवन में शपथ लेता था। हम भगत सिंह का जन्म स्थल खटकर कलां में मुख्यमंत्री पद का शपथ लेंगे। जल्द ही तारीख और समय की घोषणा करेंगे।

झाड़ू की आंधी में गिरे कई दिग्गज नेता, चन्नी-सिद्धू-कैप्टन समेत कई हारे

प्रकाश सिंह बादल को 'आप' के गुरमीत सिंह खुड्डियां ने हराया

चंडीगढ़. पंजाब में आम आदमी पार्टी का झाड़ू कुछ इस कदर चला कि इसमें बीजेपी से लेकर अकाली दल और कांग्रेस तक के सभी दिग्गजों को अपनी सीट गंवानी पड़ी। इसमें पंजाब के कई पूर्व मुख्यमंत्री भी शामिल हैं। आम आदमी पार्टी से मुख्यमंत्री पद के उम्मीदवार भगवंत मान ने धूरी विधानसभा सीट से चुनाव लड़ा था, जिसमें उन्हें कांग्रेस के दलवीर सिंह गोल्डी ने टक्कर दी थी। भगवंत मान ने 58206 मतों से जीत हासिल की। चुनावों के नतीजों के बाद पंजाब की कई हॉट सीटों पर कई दिग्गज नेता चुनाव हार गए। कांग्रेस पार्टी के अध्यक्ष नवजोत सिंह सिद्धू को भी आप कैंडिडेट के हाथों हार का सामना करना पड़ा। अमृतसर ईस्ट विधानसभा सीट से नवजोत सिंह सिद्धू ने चुनाव लड़ा था जिसमे उन्हें आप की जीवन ज्योत कौर के हाथों हार का सामना करना पड़ा जिसमें सिद्धू की 6750 वोटों से हार हुई। वहीं, इस सीट से अकाली दल के उम्मीद्वार बिक्रम सिंह मजीठिया भी हार गए। कांग्रेस के मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी भी अपनी सीट से हार गए।

चमकौर साहिब सीट से आम आदमी पार्टी के चरणजीत सिंह ने चन्नी को हराया। चन्नी को 7942 मतों से हार का सामना करना पड़ा। पंजाब के पूर्व डिप्टी सीएम सुखबीर सिंह बादल भी इस बार अपनी सीट नहीं बचा सके। जलालाबाद विधानसभा सीट से चुनाव लड़ने वाले सुखबीर सिंह बादल का सामना आम आदमी पार्टी के जगदीप कंबोज से था। जिस पर उन्हें 23310 मतों के भारी अंतर से हार का सामना करना पड़ा। पटियाला विधानसभा सीट से कांग्रेस के बड़े नेता और पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह को करारी हार का सामना करना पड़ा है। अमरिंदर सिंह को आम आदमी पार्टी के अजित पाल सिंह कोहली ने हराया। अजित पाल सिंह ने कैप्टन को 19873 वोटों से हराया।

लंबी विधानसभा सीट से प्रकाश सिंह बादल हार गए। प्रकाश सिंह बादल को आम आदमी पार्टी के गुरमीत सिंह खुड्डियां के हाथों हार का सामना करना पड़ा। बादल को 11357 वोटों की बड़ी संख्या से हार का सामना करना पड़ा।

पंजाब की पहली और एकमात्र महिला मुख्यमंत्री रहीं राजिंदर कौर भट्टल भी अपनी सीट नहीं बचा सकीं। लहरा विधानसभा सीट से चुनाव लड़ी राजिंदर कौर को आम आदमी पार्टी के बरिंदर कुमार गोयल ने हराया। बरिंदर कुमार को 26518 मतों से जीत मिली है। मानसा से आप उम्मीदवार डॉ. विजय सिंगला आगे रहे। जबकि कांग्रेस उम्मीदवार और पंजाबी रैपर सिद्धू मूसेवाला दूसरे नंबर पर।

सोनू सूद की बहन मालविका सूद भी हार गई। मालविका ने कांग्रेस की टिकट पर मोगा से चुनाव लड़ीं थी। मालविका सूद को आप की डॉ अमनदीप कौर अरोड़ा ने 20,000 से अधिक मतों से हराया।

5 में से 4 राज्यों में खिला कमल, मोदी बोले- 2022 के नतीजों ने 2024 के परिणाम तय किए

गोवा में जीत की हैट्रिक, यूपी-उत्तराखंड में सरकार दोहराई गई

नई दिल्ली. पांच राज्यों के नतीजों पर पीएम मोदी ने कहा कि आज का दिन भारत के लोकतंत्र के लिए है। उन्होंने सभी मतदाताओं को बधाई दी। पीएम मोदी ने बीजेपी की जीत के लिए महिलाओं और युवाओं को क्रेडिट दिया। उन्होंने कहा कि फर्स्ट टाइम वोटर्स ने बीजेपी की जीत पक्की की। पांच राज्यों के नतीजों पर पीएम मोदी ने कहा कि बीजेपी कार्यकर्ताओं ने कहा था कि 10 दिन पहले ही होली शुरू हो जाएगी। ऐसा ही हुआ। कार्यकर्ताओं की जितनी तारीफ करूं उतनी कम है। पार्टी के सभी कार्यकर्ताओं ने अथक परिश्रम से एनडीए के लिए जीत का चौका लगाया है। पीएम मोदी ने यूपी के नतीजों पर कहा कि यूपी ने देश को कई प्रधानमंत्री दिए हैं। लेकिन पहली बार किसी मुख्यमंत्री को दोबारा चुना है। 37 साल बाद पहली बार दोबारा सरकार रिपीट हुई। गोवा में जीत की हैट्रिक लगी है। उत्तराखंड में पहली बार सरकार दोहराई गई है। भाजपा को चारों दिशाओं से आशीर्वाद मिला है।

पीएम मोदी ने कहा कि यूपी की जनता ने जाति की बातें करने वालों को बड़ा संदेश दिया है। जातिवाद के नाम पर बदनाम करने वालों जवाब दिया है। उन्होंने कहा है कि जाति का मान देश को जोड़ने में होना चाहिए था तोड़ने में। पीएम मोदी ने कहा, "मैं गरीब के घर तक उसका हक पहुंचाए बिना चैन से बैठने वाला नहीं। गरीबों तक योजनाए पहुंची हैं। जहां-जहां माताओं-बहनों ने पुरुषों के मुकाबले ज्यादा वोट किया है, वहां भाजपा बंपर जीती है। हमने चार-चार चुनावों में करके दिखाया। भारत की बहन और बेटियां भाजपा पर

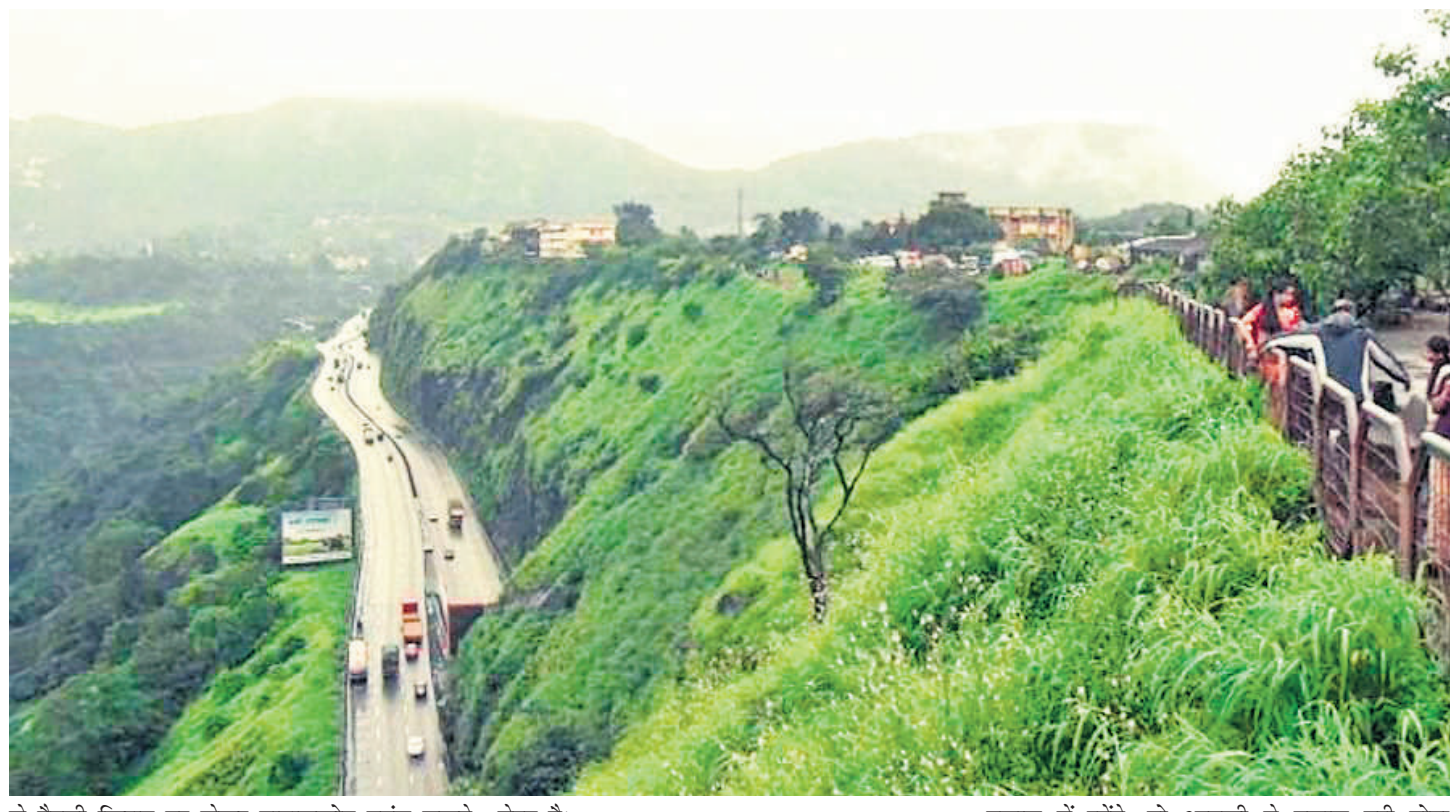
भरोसा कर रही हैं। चुनावों ने ये बात साफ कर दी है।" पांच राज्यों के चुनावों में बीजेपी को पंजाब में निराशा झेलनी पड़ी। यहां उसे केवल 2 सीटें मिलीं। इस पर पीएम मोदी ने कहा कि पंजाब में बीजेपी और उभरेगी। कार्यकर्ताओं ने खूब मेहनत की है। पंजाब के लोगों को अलगाववादी ताकतों से सावधान रहने की जरूरत है। पीएम मोदी ने विपक्ष पर हमला बोला। उन्होंने कहा कि कुछ लोग राजनीति के स्तर को गिरा रहे हैं। कोरोना काल में देश को गुमराह करने की कोशिश की गई। यूक्रेन में फंसे छात्रों को निकालने के लिए चलाए गए ऑपरेशन गंगा को प्रदेशवाद में बांटने की कोशिश की। बच्चों के परिजनों को चिंता में डाला गया। उन्हें गुमराह किया गया। गिरती राजनीति भारत के लिए चिंता की बात। पीएम मोदी ने परिवारवाद की राजनीति पर भी हमला बोला। कहा कि मैं किसी परिवार के खिलाफ नहीं। लेकिन मैं लोकतंत्र के खिलाफ हूं। परिवारवाद ने कई राज्यों को नुकसान पहुंचाया है। मेरे शब्द लिखकर रखिए। मेरा यकीन है कि देश में एक दिन जनता परिवारवाद की राजनीति का अंत करेगी। एक दिन परिवारवाद का सूर्यास्त होगा।

मोदी ने भ्रष्टाचार के मसले पर कहा कि लोगों में इसके खिलाफ नफरत है। क्या भ्रष्टाचार के खिलाफ कार्रवाई नहीं होनी चाहिए। हमारी ईमानदारी के चलते हम 2019 में फिर से जीते। भ्रष्ट लोग जांच एजेंसियों को कटघरे में खड़ा कर रहे हैं। उन्हें बदनाम कर रहे हैं। घोटालों में फंसे हुए लोग जांच एजेंसियों को रोक रहे हैं। उन पर दबाव बना रहे हैं। बदनाम कर रहे हैं। घोटालों में फंसे हुए लोग किसी भ्रष्टाचारी पर कार्रवाई करते हुए उसे धर्म का एंगल दे देते हैं। उसे प्रांत का एंगल दे देते हैं। इस तरह के माफियाओं को लोगों को खुद से अलग करना होगा। पीएम मोदी ने कि यूपी के प्यार ने मुझे भी यूपीवाला बना दिया है। यूपी के लोगों का ध्यान केवल विकास पर रहना चाहिए। पीएम मोदी ने सबका साथ, सबका विकास और सबका प्रयास के नारे के साथ राज्यों के विकास की बात कही।

यहां के कई इलाकों में नहीं पहुंचती है सूरज की रोशनी

भारत की इस जगह को माना जाता है पाताल लोक

आपने अब तक पाताल लोक के सिर्फ किस्से सुने होंगे, लेकिन आप धरती पर भी पाताल लोक के दर्शन कर सकते हैं। इस इलाके से जुड़े तमाम ऐसे तथ्य हैं, जो आपको हैरान कर देंगे। यहां जानिए इसके बारे में...



आपने स्वर्ग लोक, नर्क लोक और पाताल लोक की कहानियां खूब सुनी होंगी, लेकिन हकीकत में अगर आप इसे देखना चाहते हैं तो आपको मध्यप्रदेश में जाना होगा। मध्यप्रदेश के छिंदवाड़ा से करीब 78 किलोमीटर दूर पातालकोट नामक स्थान है, जिसे लोग पाताल लोक कहते हैं। ये स्थान धरातल से 3000 किलोमीटर नीचे बसा है। पातालकोट में 12 गांव हैं, जो सतपुड़ा की पहाड़ियों में बसे हैं। यहां गोंड और भारिया जनजाति के लोग रहते हैं। इन गांवों में से 3 गांव तो ऐसे हैं, जहां सूरज की रोशनी कभी नहीं पहुंचती। इस कारण वहां हमेशा शाम जैसा नजारा रहता है। अगर आप इस स्थान पर जाएंगे तो आपको ऐसी तमाम दिलचस्प जानकारियां मिल सकती हैं। यहां जानिए कुछ खास बातें।

दुनिया से कटे हुए हैं यहां के लोग

पातालकोट का ये इलाका औषधियों का खजाना माना जाता है। यहां का हर गांव तीन से चार किलोमीटर की दूरी पर बसा है। इस इलाके में जाते ही आपको हर जगह घने पत्ते, कई तरह औषधीय जड़ी-बूटियां और वन्य पौधे और जीव जन्तु देखने को मिलेंगे। यहां रहने वाले लोग बाहरी दुनिया से एकदम कटे हुए हैं।

सामान लेने भी बाहर नहीं जाते ये लोग

कहा जाता है कि पातालकोट रहने वाले लोग अपने लिए खाने-पीने की चीजें आसपास ही उगा लेते हैं। इन लोगों के लिए पानी का एकमात्र साधन दूधी नदी है। सिर्फ नमक की खरीददारी ये बाहर से करते हैं। दोपहर के बाद ये पूरा क्षेत्र अंधेरे से इतना घिर जाता है कि सूरज की तेज रोशनी भी इस घाटी की गहराई तक नहीं पहुंच पाती।

ये मान्यताएं हैं प्रचलित

यहां रहने वाले गोंड और भारिया जनजाति के लोगों का मानना है कि इसी जगह माता सीता धरती में समा गई थीं, जिससे यहां एक गहरी गुफा बन गई थी। इसके अलावा ये भी कहा जाता है कि जब प्रभु श्रीराम और लक्ष्मण को अहिरावण पाताल ले गया था, तब हनुमान जी उनके प्राण बचाने के लिए इसी रास्ते से पाताल गए थे। कुछ लोगों का मानना है कि पातालकोट, पाताल लोक जाने का प्रवेशद्वार है।

पातालकोट जाने के लिए सही समय

कुछ समय पहले पातालकोट के कुछ गांवों को सड़क से जोड़ने का काम पूरा हुआ है। अगर आप भी यहां घूमने के इच्छुक हैं तो जबलपुर या भोपाल एयरपोर्ट पर उतरकर पातालकोट पहुंच सकते हैं। ट्रेन के जरिए जाने वालों को यहां पहुंचने के लिए छिंदवाड़ा रेलवे स्टेशन पर उतरना होगा। फिर यहां से टैक्सी किराए पर लेकर पातालकोट पहुंच सकते हैं। पातालकोट जाने के लिए सबसे बेहतर समय मॉनसून का है। घाटी के अंदर तक का सफर तय करना चाहते हैं तो अक्टूबर से फरवरी का समय बेस्ट है।

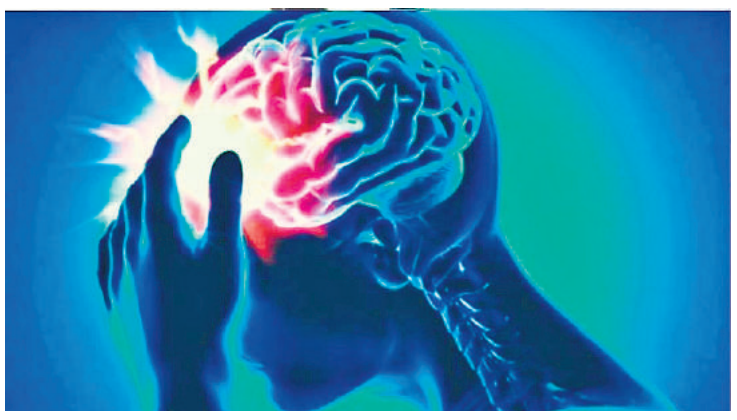
ठहरने की नहीं है उचित व्यवस्था

यहां अगर आप ठहरने के लिए अच्छे होटल की तलाश में रहेंगे, तो आपकी ये तलाश पूरी होना मुश्किल है। यहां या तो आप टेंट लगाकर रह सकते हैं, या फिर तामिया या पीडब्ल्यूडी के गेस्ट हाउस में रहने की सुविधा मिल सकती है।

HEALTH +

क्या होता है नर्वस ब्रेकडाउन इससे बदल जाता है व्यवहार

डॉक्टर बताते हैं कि कोई भी मानसिक परेशानी एकदम नहीं होती है। इसे होने में कुछ महीने और कई साल तक का भी समय लग जाता है। कुछ लोग तो ऐसे भी होते हैं जो सालों से डिप्रेशन में होते हैं, लेकिन उनके इसका पता भी नहीं चलता है...

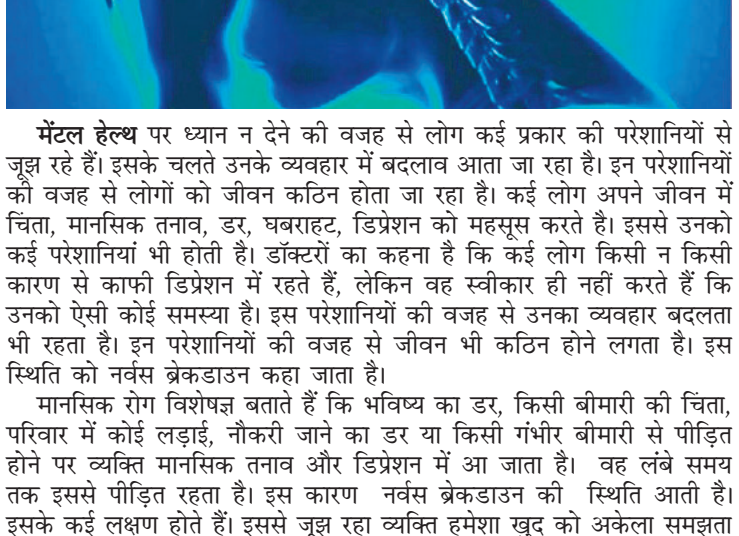


मेंटल हेल्थ पर ध्यान न देने की वजह से लोग कई प्रकार की परेशानियों से जूझ रहे हैं। इसके चलते उनके व्यवहार में बदलाव आता जा रहा है। इन परेशानियों की वजह से लोगों को जीवन कठिन होता जा रहा है। कई लोग अपने जीवन में चिंता, मानसिक तनाव, डर, घबराहट, डिप्रेशन को महसूस करते है। इससे उनको कई परेशानियां भी होती है। डॉक्टरों का कहना है कि कई लोग किसी न किसी कारण से काफी डिप्रेशन में रहते हैं, लेकिन वह स्वीकार ही नहीं करते हैं कि उनको ऐसी कोई समस्या है। इस परेशानियों की वजह से उनका व्यवहार बदलता भी रहता है। इन परेशानियों की वजह से जीवन भी कठिन होने लगता है। इस स्थिति को नर्वस ब्रेकडाउन कहा जाता है।

मानसिक रोग विशेषज्ञ बताते हैं कि भविष्य का डर, किसी बीमारी की चिंता, परिवार में कोई लड़ाई, नौकरी जाने का डर या किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित होने पर व्यक्ति मानसिक तनाव और डिप्रेशन में आ जाता है। वह लंबे समय तक इससे पीड़ित रहता है। इस कारण नर्वस ब्रेकडाउन की स्थिति आती है। इसके कई लक्षण होते हैं। इससे जूझ रहा व्यक्ति हमेशा खुद को अकेला समझता है। उसके मन में खुदकुशी के ख्याल आते हैं। वह हमेशा चिड़चिड़ा रहता है, नींद कम आने और भूख कम लगने की शिकायत भी बनी रहती है। ऐसे व्यक्ति को कभी भी पैनिट अटैक आ जाता है। कई बार सिर में तेज दर्द और सिर चकराने की परेशानी भी हो जाती है।

इन बातों पर करें गौर : डॉ. बताते हैं कि हम खुदपर, अपने परिवार, दोस्तों या अन्य लोगों के व्यवहार पर नजर रखकर नर्वस ब्रेकडाउन का पता कर सकते हैं। अगर हम किसी बात से चिंता में हैं और यह हमेशा बनी हुई है और इसके कारण व्यवहार में बदलाव आ रहा है तो ये नर्वस ब्रेकडाउन का लक्षण है। अगर यही समस्या आपके किसी दोस्त या अन्य साथी के साथ है तो वह भी इस परेशानी से जूझ रहे हैं। इसलिए यह जरूरी है कि आप अपने व्यवहार में हो रहे बदलावों पर नजर रखें। अगर यह लग रहा है कि हम लोगों से दूरिया बना रहें है और काम में मन लगना बंद हो गया है तो इस स्थिति में मनोरोग विशेषज्ञ डॉक्टरों की सलाह लेना जरूरी है।

धीरे-धीरे बढ़ती है ये परेशानी : डॉ. का कहना है कि कोई भी मानसिक परेशानी एकदम नहीं होती है। इसे होने में कुछ महीने और सालभर तक का भी समय लग जाता है। कई लोग तो ऐसे भी होते हैं जो कई सालों से डिप्रेशन में होते हैं, लेकिन उनके इसका पता भी नहीं चलता है और अगर कोई दूसरा उनसे इस बात पर चर्चा करता है तो वह ये मानते ही नहीं है कि उन्हें ऐसी कोई परेशानी है। इसलिए यह जरूरी है कि हम अपने व्यवहार में आ रहे बदलावों पर नजर रखें।



ये है समाधान

- रोजाना एक्सरसाइज करें
- सोने और जागने का समय निर्धारित करें
- योगा और प्राणायाम का सहारा लें
- नर्वस ब्रेकडाउन के लक्षण दिखने पर डॉक्टरों से संपर्क करें
- फोन और लैपटॉप को जरूरत के हिसाब से ही इस्तेमाल में लें

आर्टिफिशियल ज्वैलरी पहनने पर हाथों में हरे निशान क्यों पड़ जाते हैं?

अक्सर देखते होंगे कि आर्टिफिशियल ज्वैलरी पहनने वालों के हाथों या गले में हरा निशान बन जाता है, कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? वहीं, सोने-चांदी से बनी अंगूठी या चेन पहनने पर ऐसे निशान नहीं पड़ते। ऐसा होने की एक वजह है। मेंटल फ्लॉस की रिपोर्ट कहती है, हाथों में हरा निशान सबसे ज्यादा तांबे से तैयार ज्वैलरी या तांबे और दूसरी धातु के साथ बनाई गई ज्वैलरी पहनने पर होता है, जानिए, ऐसा निशान क्यों बन जाता है?

रिपोर्ट कहती है, आर्टिफिशियल ज्वैलरी पहनने पर इसमें मौजूद धातु ऑक्सीजन के साथ रिएक्शन करती है। इसे विज्ञान की भाषा में ऑक्सीडेशन कहते हैं। ऑक्सीडेशन की प्रक्रिया का सीधा असर उंगलियों पर नीले या हरे रंग के निशान के रूप में देखने को मिलता है। यही वजह है कि ऐसी ज्वैलरी को हाथों से उतारने के बाद यह निशान देखने को मिलते हैं।

अमेरिकन एकेडमी ऑफ डर्मेटोलॉजी के विशेषज्ञ सुजैन फ्रीडलर का कहना है, एक दो दिन तक ऐसी ज्वैलरी पहनने पर उंगलियों पर ऐसा असर देखने को नहीं मिलता, लेकिन अधकि समय बीतने उंगलियों पर नीले या हरे रंग की रिंग नजर

आती है। ऐसा सबसे ज्यादा गर्मियों के दिनों में देखते को मिलता है, जब पसीना धातु के साथ मिलकर रिएक्शन करता है तो यह रंग और भी ज्यादा गहरा हो जाता है। इसके अलावा यह भी निर्भर करता है कि अंगूठी या दूसरी ज्वैलरी स्किन से किस हद तक सम्पर्क में है।

विशेषज्ञों का कहना है, ऐसा तब होता है कि जब मिलावटी धातुओं से बनाई गई ज्वैलरी पहनी जाती है। इसलिए अगर चाहते हैं कि हाथों या गले में ऐसे निशान न पड़ें तो सोने या चांदी के विकल्प को चुन सकते हैं, क्योंकि इनमें आमतौर पर मिलावट नहीं होती।

बच्चे को कब्ज के दौरान लौकी का कराएं सेवन, जानें इससे जुड़े फायदे

देखा जाए तो बच्चे जिद करके बाहर का खाना खाते हैं। ऐसे में उन्हें इसका फीका स्वाद पसंद नहीं आता। इस कारण उन्हें कब्ज के अलावा कई शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं। कब्ज को खत्म करने के लिए आप बच्चे को लौकी खिला सकते हैं। जानें इससे बच्चों की सेहत को होने वाले फायदे...

गर्मी का मौसम दस्तक दे चुका है और देखा जाए, तो इस दौरान बाजार में सब्जियों की वैरायटी कम हो जाती है। बाजार में कद्दू, तोरई और लौकी आसानी से मिल जाती है। इन सब्जियों का गर्मी में सेवन करना बहुत अच्छा माना जाता है, क्योंकि ये काफी हाइड्रेट होती हैं। गर्मी में खुद को हाइड्रेट रखने के लिए इन सब्जियों का सेवन किया जाना चाहिए। इनमें कैलोरी कम और फाइबर ज्यादा होता है। हम बात कर रहे हैं, लौकी की। बच्चे लौकी से बनी हुई चीजों को देखकर मुंह बना लेते हैं, लेकिन इसमें मौजूद पोषक तत्व उन्हें कई बीमारियों से बचाकर रखते हैं।

देखा जाए तो बच्चे जिद करके बाहर का खाना खाते हैं। बच्चों को बाजार के चटपटे और तले हुए व्यंजनों को खाने की आदत हो जाती है। ऐसे में उन्हें इसका फीका स्वाद पसंद नहीं आता। इस कारण उन्हें कब्ज के अलावा कई शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं। कब्ज को खत्म करने के लिए आप बच्चे को लौकी खिला सकते हैं। जानें इससे बच्चों की सेहत को होने वाले फायदे...

पेट के लिए : बाजार का अटपटा खाने से बच्चों ही क्या बड़ों को भी पेट में अपच और एसिडिटी हो जाती है। पेट की समस्या को दूर करने के लिए आप अपने बच्चे को लौकी खाने के लिए दे सकते हैं। लौकी में मौजूद फाइबर उनके पाचन तंत्र को दुरुस्त बनाता है और ये आंतों में मौजूद कीड़ों को भी मारने का काम करता है। खास बात है कि लौकी पेट को ठंडा भी रखती है, क्योंकि इससे पेट में पीएच लेवल बैलेंस रहता है।

लीवर : कई बार बच्चों को छोटी उम्र में ही कमजोर लीवर की शिकायत हो जाती है। वहीं कुछ बच्चों को जन्म से ही कमजोर लीवर की समस्या रहती है। इस कंडीशन में बच्चों को लौकी से बनी चीजें खाने के लिए देनी चाहिए। एक्सपर्ट्स के मुताबिक लौकी बच्चे में पीलिया होने के लक्षणों को कमजोर करती है। इतना ही नहीं लौकी में मौजूद विटामिन सी शरीर से जहरीले पदार्थों को आसानी से निकाल सकती है।

यूरिन इंफेक्शन : लौकी बच्चों को यूरिन इंफेक्शन से भी बचाती है। दरअसल, ज्यादातर बच्चों में पानी की कमी बनी रहती है और वे इस कारण उन्हें यूरिन इंफेक्शन हो जाता है। लौकी में करीब 95 फीसदी पानी मौजूद होता है और अगर आप बच्चे को नियमित रूप से लौकी का सेवन कराते हैं, तो इससे उसके शरीर में पानी की कमी दूर होती है। शरीर में पानी की मात्रा ज्यादा होने पर बैक्टीरिया यूरिन के जरिए बाहर निकल जाता है।

DO YOU KNOW

खूबसूरती का खजाना है नेपाल का पोखरा, घूमने से पहले जानें यहां के जबरदस्त प्लेस

अगर आप कभी नेपाल की यात्रा पर जाते हैं तो आपको एक बार पोखरा जरुर घूम कर आना चाहिए। हिमालय पर्वत के पहाड़ों पर स्थित पोखरा पोखरा नेपाल में बहुत ही सुंदर जगह है।

नेपाल की जान पोखरा को कहा जाता है। कहते हैं कि अगर आप नेपाल गए और पोखना ना घूमा तो क्या ही घूमा। पोखरा आपको अपने प्राकृतिक सौंदर्य और शांत वातावरण के साथ एक अलग ही अहसास करवाती है। कहते हैं कि काठमांडू के बाद पोखरा जाना ही पर्यटकों को सबसे ज्यादा पसंद होता है। ऐसे में आज हम आपको यहां के खास प्लेस के रूबरू करवाएंगे-

अगर आप नेपाल घूमने जा रहे हैं तो आपको ताल बाराही मंदिर जरुर चाहिए। ये एक झील मंदिर है। यह मंदिर हिंदू धर्म की देवी दुर्गा को समर्पित है। कहते हैं कि18 वीं शताब्दी में बना ये हिंदू मंदिर चारो तरफ से झीलों से घिरा हुआ है, जो देखने में बहुत ही आकर्षक लगता है, ये मंदिर घूमने में एक अलग अनुभव देता है।

रुपा ताल झील पोखरा घाटी के दक्षिण-पूर्व की ओर स्थित है। कहते हैं कि ये झील पोखरा घाटी की तीसरी सबसे बड़ी झील है। ये बहुत ही खूबसूरत झील है। रूपा ताल नेपाल की एक मात्र मीठे पानी की झील मानी जाती है। अगर आप इसकी सुंदरता को करीब से जीना चाहते हैं तो नौका विहार करना ना भूलें। बेगनास झील की बात करें तो ये वो झील जो मौसम के आधार पर रंग बदलती है। कहते हैं कि यह झील पोखरा घाटी में आठ झीलों में से दूसरी सबसे बड़ी झील है। इस झील पर वक्त गुजारने सबसे ज्यादा लोग जाना पसंद करते हैं। इस झील में बोटिंग , मछली पकड़ना जैसे चीजों का आप आसानी से लुफ्त उठा सकते हैं।

सारंगकोट की बात करें तो ये एक प्राकृतिक सौंदर्यता को पेश करता है। घूमने के लिए ये एक बेस्ट ऑप्शन हो सकता है। ये जगह पोखरा के बाहरी इलाके में स्थित है। ये पूरी जगह प्राकृतिक सुंदरता से घिरी हुई है। जो इसका खास बनाती है। पोखरा नेपाल की यात्रा में सारंगकोट की सैर करना आपके लिए एक यादगार अनुभव साबित हो सकता है।

अगर आप पोखरा की यात्रा के लिए जाने वाले हैं तो गुप्तेश्वर महादेव गुफा जाना बिल्कुल ना भूलें। ये जगह एक अलग तरह का अनुभव देती हैये एक फेमस धार्मिक और पर्यटक स्थल है। ये एक गुफा वाला मंदिर है। यह मंदिर भगवान् शिव को समर्पित है। यहाँ पर आपको फोटो खीचने की अनुमति नहीं दी जाती।

DO YOU KNOW

आनंद महिंद्रा ने इस स्टार्टअप में किया है निवेश, स्पेस टेक क्षेत्र में काम करती है कंपनी

आनंद महिंद्रा के ट्विटर अकाउंट से यह साफ दिखता है कि उद्योगपति नए आइडियाज को अक्सर समर्थन देते हैं। और अगल-अलग लोगों या स्टार्टअप्स को भी समर्थन देते हैं, जो उन्हें अच्छे लगते हैं और प्रेरणा देने वाले होते हैं।

आनंद महिंद्रा के ट्विटर अकाउंट से यह साफ दिखता है कि उद्योगपति नए आइडियाज को अक्सर समर्थन देते हैं। और अलग-अलग लोगों या स्टार्टअप्स को भी समर्थन देते हैं, जो उन्हें अच्छे लगते हैं और प्रेरणा देने वाले होते हैं। ऐसी एक कंपनी स्पेस टेक्नोलॉजी स्टार्टअप अग्निकुल कॉस्मॉस है। महिंद्रा ग्रुप के चेयरमैन ने अग्निकुल कॉस्मॉस में पिछले साल फरवरी में निवेश किया था। महिंद्रा ने अग्निकुल के अग्निबाण रॉकेट का एक छोटा वीडियो शेयर किया और लिखा कि इन लोगों के साथ सितारों तक एक राइड पकड़ रहा हूं। उन्होंने ट्वीट करके कहा था कि वे इस प्रतिभाशाली और महत्वाकांक्षी टीम में निवेशक बनकर गर्व महसूस कर रहे हैं।

अग्निबाण एक रॉकेट है, जो लो अर्थ ऑर्बिट में 100 किलोग्राम पेलोड ले जाने की क्षमता रखता है। अग्निकुल कॉस्मॉस माइक्रो और नैनो सैटलाइट्स के लिए ऑर्बिटल क्लास रॉकेट्स को डिजाइन, मैन्युफैक्चर, टेस्ट और लॉन्च करता है।

इसरो के साथ स्टार्टअप का समझौता : यह स्टार्टअप आगे आने वाले समय में स्मॉल सैटलाइट्स मैन्युफैक्चरर तक कैब की तरह सेवा शुरू करने की सोच रहा है, जिससे उन्हें पूरी दुनिया में किसी भी जगह और किसी भी समय पर लॉन्च किया जा सके। चैन्नई में आधारित स्टार्टअप पहली ऐसी कंपनी बन गई है, जिसने स्पेस एजेंसी की निपुणता का इस्तेमाल करने के साथ अपना रॉकेट विकसित करने के लिए सुविधा का इस्तेमाल करने के लिए इंडियन स्पेस रिसर्च ऑर्गनाइजेशन यानी इसरो के साथ समझौता किया है।

आपको बता दें कि उद्योगपति आनंद महिंद्रा ने कुछ दिन पहले अपने ट्विटर हैंडल पर यूक्रेनी सेना से जुड़ा एक पुराना विज्ञापन वीडियो शेयर किया है और संघर्ष के प्रभावों के बारे में बात की है। आनंद महिंद्रा ने जो वीडियो शेयर किया था, उसमें दिखाया गया है कि यूक्रेन के सैनिकों ने अपना परिचय पिता, ड्राइवर, छात्र और बिजनेसमैन के रूप में दिया है। साथ ही वीडियो के अंत में एक बेहतरीन संदेश दिया गया है और कहा गया है कि 'हम में से कोई भी युद्ध के लिए पैदा नहीं हुआ है, लेकिन हम अपने देश की रक्षा के लिए यहां मौजूद हैं'। महिंद्रा ग्रुप के चेयरमैन ने वीडियो शेयर करते हुए कैप्शन में बताया है कि यह वीडियो साल 2014 में बनाया गया था, जो मौजूदा हालात के साथ मैच कर रहा है।

HEALTH+

जानें बच्चों की सेहत के लिए चिया सीड्स के फायदे

प्रोटीन, फाइबर और मिनरल्स से भरपूर चिया सीड्स सफेद और काले रंग के होते हैं। आप बच्चे को इन्हें खिलाकर कई बीमारियों को उनसे दूर रख सकते हैं और हम आपकी इन्हीं की जानकारी देने जा रहे हैं। साथ ही ये भी बताएंगे कि आप कैसे अपने बच्चे को चिया सीड्स खिला सकते हैं।

बच्चों को हेल्दी और फिट रखने के लिए अमूमन सभी माता-पिता हर तरह की कोशिश करते हैं। बच्चों के रूटीन में माता-पिता को उनकी डाइट का ख्याल रखना होता है, क्योंकि खानपान ही उनकी बेहतर ग्रोथ के लिए जिम्मेदार होता है। वहीं शरीर को हेल्दी रखने के लिए ऐसी चीजों को डाइट में शामिल करना चाहिए, जो पोषक तत्वों से भरपूर हो। हम बात कर रहे हैं, पोषक तत्वों से भरपूर चिया सीड्स की। इन्हें साल्विया हिस्पानिका पौधे से प्राप्त किया जाता है। प्रोटीन, फाइबर और मिनरल्स से भरपूर चिया सीड्स सफेद और काले रंग के होते हैं। आप बच्चे को इन्हें खिलाकर कई बीमारियों को उनसे दूर रख सकते हैं और हम आपकी इन्हीं की जानकारी देने जा रहे हैं। साथ ही ये भी बताएंगे कि आप कैसे अपने बच्चे को चिया सीड्स खिला सकते हैं।

हड्डियों के लिए : अगर आपका बच्चा अक्सर थका हुआ महसूस करता है या फिर उसकी हड्डियां कमजोर हैं, तो उसे हफ्ते में दो बार चिया सीड्स से बनी हुई चीजें खिलाएं। ये हड्डियों को मजबूत बनाता है और उनके विकास में भी मदद करता है। दरअसल, प्रोटीन युक्त होने के कारण चिया सीड को हड्डियों के लिए बेस्ट माना जाता है। इतना ही नहीं चिया सीड्स मैग्नीशियम और फास्फोरस जैसे अहम खनिज भी प्रदान करते हैं, जो हड्डियों के लिए बहुत आवश्यक माने जाते हैं।

दिमाग के लिए : अक्सर बच्चों को याद की हुई चीजें भूलने की दिक्कत होने लगती है। इसके लिए उन्हें ऐसी चीजों खिलाए जाने की सलाह दी जाती है, जिनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड की भरमार हो। चिया सीड्स में ओमेगा-3 फैटी एसिड प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड अगर सही मात्रा में शरीर के अंदर मौजूद हो, तो इससे तंत्रिका तंत्र को दुरुस्त रखा जा सकता है।

इम्यूनिटी : कोरोना के इस दौर में इम्यूनिटी का क्या महत्व है ज्यादातर लोग इस बारे में जानते हैं। कमजोर इम्यूनिटी वालों को कोरोना ही क्या कई बीमारियां अपनी चपेट में ले सकती है। वहीं चिया सीड्स में ऐसे एंटीऑक्सीडेंट्स भी मौजूद होते हैं, जो हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में कारगर होते हैं। बच्चे ही क्या बड़े भी इम्यूनिटी को बूस्ट करने के लिए चिया सीड्स का सेवन कर सकते हैं।

बच्चों को ऐसे खिलाएं

- आप चाहे तो बच्चे की डाइट में इसे शामिल करने के लिए उसे दूध में मिलाकर खिला सकती हैं।
- चिया सीड्स की स्मूदी बनाकर बच्चों को नियमित रूप से खिलाई जा सकती है। आप चाहे तो अन्य चीजें डालकर इसे और भी टेस्टी बना सकती हैं।
- बच्चों को दही काफी पसंद होता है, इसलिए उन्हें चिया सीड्स को दही में मिलाकर भी खिलाया जा सकता है।
- आप चाहे तो अपने बच्चे के लिए चिया सीड्स की कूकीज भी बना सकती हैं।

ध्यान रहे

चिया सीड्स में इतने सारे पोषक तत्व होने के बावजूद इसे किसी विशेषज्ञ की सलाह से ही डाइट में शामिल करना चाहिए।

1971 में पाकिस्तान के खिलाफ जंग में रूस ने कैसे की थी भारत की मदद?

संयुक्त राष्ट्र में भी दिया था हमारा साथ

16 दिसंबर 1971 को भारत ने पाकिस्तान को जंग में करारी शिकस्त दी थी और उसके दो टुकड़े कर डाले थे. इस युद्ध के दौरान महज 13 दिनों में पाकिस्तान के 93 हजार सैनिकों ने भारतीय सेना के सामने घुटने टेक दिए थे।

रूस और यूक्रेन के बीच युद्ध छिड़ा हुआ है। यूक्रेन पर रूस के हमले को लेकर संयुक्त राष्ट्र आमसभा में रूस के खिलाफ प्रस्ताव पारि त किया जा चुका है, जिसका 141 देशों ने समर्थन किया। वहीं 5 देश रूस के पक्ष में भी खड़े हुए, जबकि 35 देशों ने इसमें हिस्सा नहीं लिया। भारत भी इस वोटिंग में हिस्सा नहीं लिया। रूस ने भारत के इस कदम पर संतोष जताया। भारत युद्ध का समर्थक नहीं रहा है, लेकिन रूस-यूक्रेन के बीच छिड़े युद्ध के बीच तटस्थ रहते हुए भारत ने किसी का समर्थन नहीं करने का फैसला लिया। भारत और रूस के बीच दोस्ती दशकों पुरानी है और इसकी जड़ें काफी गहरी रही हैं। भारत और रूस के बीच दोस्ती का जब भी जिक्र होता है तो 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध की बात जरूर आती है। तब रूस हर कदम पर भारत के साथ खड़ा था। 16 दिसंबर 1971 को भारत ने पाकिस्तान को जंग में करारी शिकस्त दी थी और उसके दो टुकड़े कर डाले थे। इस युद्ध के दौरान महज 13 दिनों में पाकिस्तान के 93 हजार सैनिकों ने भारतीय सेना के सामने घुटने टेक दिए थे। इसी युद्ध के फलस्वरूप पूर्वी पाकिस्तान कहे जाने वाले हिस्से का नए राष्ट्र 'बांग्लादेश' के रूप में उदय हुआ।

तब पाकिस्तान के पक्ष में खड़ा था अमेरिका

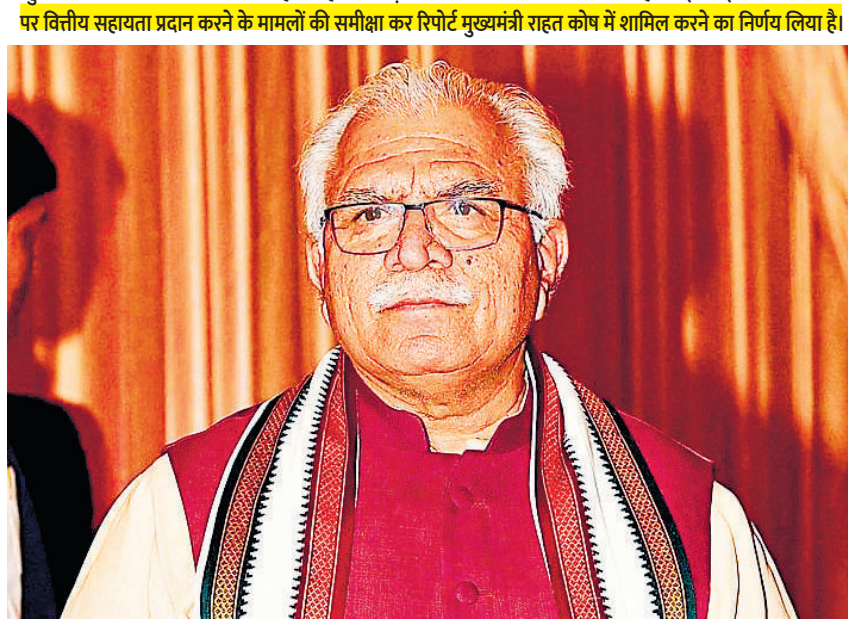
भारत-पाक युद्ध के दौरान अमेरिका, पाकिस्तान के पक्ष में खड़ा था। एक समय ऐसा आया, जब अमेरिका ने पाकिस्तान की मदद करने के लिए जापान के करीब तैनात अपनी नौसेना के सातवें बेड़े को बंगाल की खाड़ी की ओर भेज दिया। तब तत्कालीन अमेरिकी राष्ट्रपति निक्सन और भारत की तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के बीच संबंध बहुत अच्छे थे। तब अमेरिका ने पाकिस्तान को कई अत्याधुनिक हथियार दिए थे। हालांकि भारत हर कदम पर बीस साबित हुआ। पाकिस्तानी नौसेना के बेड़े में शामिल अमेरिका निर्मित पीएनएस गाजी, जो भारतीय पोत आईएनएस विक्रांत को तबाह करने के इरादे से बढ़ रहा था, उसे भारतीय नौसेना ने विशाखापत्तनम के पास ही डुबो दिया।

रूस ने की भारत की मदद?

पाकिस्तान के पक्ष में अमेरिकी नौसेना का सातवां बेड़ा जब भारत की ओर बढ़ रहा था, तब भारत ने रूस (तब के सोवियत संघ) से मदद मांगी थी। संयोगवश युद्ध शुरू होने के कुछ ही महीने पहले ही दोनों देशों के साथ सोवियत-भारत शांति, मैत्री और सहयोग संधि हुई थी। अमेरिकी नौसेना को बंगाल की खाड़ी की ओर बढ़ता देख रूस ने भारत की मदद के लिए अपनी परमाणु क्षमता से लैस पनडुब्बियों और विध्वंसक जहाजों को प्रशांत महासागर से हिंद महासागर की ओर भेज दिया था। जब तक अमेरिका का सातवां बेड़ा बंगाल की खाड़ी पहुंच पाता, उससे पहले ही 16 दिसंबर 1971 को पाकिस्तानी सेना ने भारत के सामने घुटने टेक दिए और आत्मसमर्पण कर दिया। इसके बाद भी रूस की नौसेना ने सातवें बेड़े को खदेड़ डाला। संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में भी मिला रूस का साथ। भारत-पाकिस्तान युद्ध के दौरान अमेरिका ही नहीं, कई और भी देश पाकिस्तान के समर्थन में खड़े थे। तब अमेरिका ने संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में युद्धविराम का प्रस्ताव लाया और पाकिस्तान के पक्ष में खड़े रहने की कोशिश की। तब भारत के मित्र देश रूस ने अमेरिका के प्रस्ताव पर वीटो का इस्तेमाल कर के भारत की मदद की थी।

मनोहर लाल खट्टर ने लॉन्च सरल पोर्टल, मुख्यमंत्री राहत कोष में शामिल की गई 22 और गंभीर बीमारियां

मुख्यमंत्री के विशेष कार्याधिकारी ने कहा कि हर पखवाड़े पर जिला स्तरीय समीति की बैठक होगी। इसमें इलाज के आधार पर वित्तीय सहायता प्रदान करने के मामलों की समीक्षा कर रिपोर्ट मुख्यमंत्री राहत कोष में शामिल करने का निर्णय लिया है।



आम आदमी के लिए हरियाणा सरकार ने बड़ा फैसला किया है। राज्य सरकार ने बीमारी के आधार पर मुख्यमंत्री राहत कोष से आर्थिक सहायता प्राप्त करने वालों की सुविधा के लिए एक पोर्टल लॉन्च किया है। इसी के साथ 22 गंभीर बीमारियों को मुख्यमंत्री राहत कोष में शामिल करने का फैसला किया है। इससे ये प्रक्रिया और ज्यादा आसान हो जाएगी। सीएम मनोहर लाल खट्टर ने शनिवार को इस पोर्टल को लॉन्च किया।

सीएम मनोहर लाल खट्टर ने इस मौके पर कहा कि पूर्व प्रक्रिया में खामियों को देखते हुए इस प्रक्रिया को आम जनता के लिए और सरल बनाया गया है। अब आर्थिक सहायता के लिए प्रार्थी आवेदक सरल पोर्टल के माध्य से इस सुविधा का लाभ प्राप्त कर सकते हैं। मुख्यमंत्री राहत कोष से मिलने वाली आर्थिक सहायता की राशि सीधे आवेदक या लाभार्ती के बैंक खाते में ट्रांसफर की जाएगी।

पीपीपी आईडी से कर पाएंगे आवेदन : इसके अनुसार अब आवेदक अपनी पीपीपी आईडी के माध्यम से सरल पोर्टल पर आवेदन कर सकते हैं। इस प्रक्रिया को पूरा करने के लिए आवेदक अपने मेडिकल बिल, ओपीडी बिल जैसे दस्तावेजों को अपलोड कर मुख्यमंत्री राहत कोष से इलाज के आधार पर वित्तीय सहायता के लिए आवेदन कर सकते हैं।

पांच दिन में जनप्रतिनिधि देंगे सिफारिशें : मुख्यमंत्री के विशेष कार्याधिकारी सुधांसु गौतम ने पोर्टल की विस्तार से जानकारी देते हुए बताया कि जैसे ही आवेदक आर्थिक सहायता प्राप्त करने के लिए पोर्टल पर अपना आवेदन डालेगा, वैसे ही आवेदन को संबंधित जनप्रतिनिधि के पास से लॉगिन किया जाएगा। ये जनप्रतिनिधि पांच दिन के अंदर अपनी सिफारिशों के साथ उपायुक्त को भेजेंगे। उपायुक्त संबंधिक तहसीलदार को भूमि वितरण और सिविल सर्जन को मेडिकल दस्वेजों के सत्यापन के लिए भेजेगा।

उन्होंने बताया कि हर पखवाड़े पर जिला स्तरीय समीति की बैठक होगी। इसमें इलाज के आधार पर वित्तीय सहायता प्रदान करने के मामलों की समीक्षा कर रिपोर्ट मुख्यमंत्री राहत कोष में शामिल करने का निर्णय लिया है। इस मौके पर हरियाणा के मुख्य सचिव संजीव कौशल, सीएम के मुख्य प्रधान सचिव डीएस ढेसी और प्रधान सचिव वी उमाशंकर समेत एनआईसी के अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

प्रदेश के 70 सेंटरों में हुई स्कॉलरशिप परीक्षा, हर माह मिलेगी एक हजार छात्रवृति

हिमाचल प्रदेश स्टेट काउंसिल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च एंड ट्रेनिंग सेंटर सोलन द्वारा रविवार को नेशनल मेरिट कम मिन्स स्कॉलरशिप स्कीम (एनएमएमएसएस) परीक्षा प्रदेश भर के 70 परीक्षा केंद्रों में आयोजित की गई। परीक्षा दो सत्रों में सुबह 10 से 12 बजे और शाम को दो से चार बजे तक आयोजित की गई। इसके लिए प्रदेश भर के 6130 छात्रों को कॉल लेटर जारी किए गए हैं। अगर बाल स्कूल हमीरपुर की बात की जाए, तो यहां पर स्कॉलरशिप परीक्षा के लिए 113 छात्रों को कॉल लेटर जारी किए गए थे। इनमें से 109 छात्रों ने ही इसमें भाग लिया। स्कॉलरशिप परीक्षा में वर्ष 2021-22 के आठवीं कक्षा के छात्र भाग ले रहे हैं, जिन्हें अगले चार वर्षों तक हर माह 1000 रुपए की स्कॉलरशिप मुहैया करवाई जाएगी। अगर चार वर्षों के अंदर स्कॉलरशिप का छात्र फेल हो जाता है, तो उसे आगे यह स्कॉलरशिप नहीं मिल पाएगी।

बर्फबारी से जलोड़ी दर्रा बंद

गत दिनों हिमपात होने पर एक और उपमंडल की चोटियों पर हिमपात होने से जलोड़ी जोत यातायात के लिए बंद हो गया है। जिसके चलते कुल्लू से आनी व आनी से कुल्लू की ओर आने जाने वाली वाहनों के लिए ब्रेक लग गई। एनएच-305 के सहायक अभियंता टहल सिंह शर्मा ने देते हुए कहा कि बर्फबारी के चलते जलोड़ी जोत यातायात के लिए बंद हो गया है। उन्होंने यह भी कहा कि कोई भी वाहन चालक यहां पर अपने वाहनों को न लाएं।

उन्होंने कहा कि मार्ग बहाली का कार्य चला हुआ है। जैसे ही मार्ग बहाल होगा तो अधिकारिक सूचना सार्वजनिक की जाएगी। उसके बाद ही वाहन चालक जलोड़ी जोत से अपने वाहनों को आर-पार कर सकता है। उन्होंने कहा कि शनिवार तक सोझा से ऊपर तक वाहनों की आवाजाही तो खोल दिया है, जलोड़ी जोत बहाल करने में समय लगेगा।

जानिए, वैज्ञानिकों ने ऐसा क्यों कहा

2030 तक देश के 7 करोड़ लोग मोटापे से जूझेंगे

2030 तक दुनिया के करीब 100 करोड़ लोग मोटापे से जूझ रहे होंगे. भारत में मोटापे से जूझने वाले लोगों की संख्या 7 करोड़ हो जाएगी. इसमें सबसे ज्यादा महिलाएं शामिल होंगी.

दुनिया भर में मोटापे के मामले तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। मोटापे पर हुई वर्ल्ड ओबेसिटी फेडरेशन की रिपोर्ट चौंकाने वाली है। रिपोर्ट कहती है, दुनिया में 2030 तक हर 5 में से एक महिला और हर 7 में एक पुरुष मोटापे से परेशान होगा। 2010 के मुकाबले 2030 में मोटापे से जूझने वाले लोगों की संख्या दोगुनी हो जाएगी। दुनियाभर में मोटापे की स्थिति कितनी गंभीर हो सकती है, इसे समझने के लिए वर्ल्ड ओबेसिटी फेडरेशन ने भारत समेत 200 देशों के वयस्कों और बच्चों पर स्टडी की। रिपोर्ट के मुताबिक, मोटापे के मामले पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में अधकि दिखने का अनुमान लगाया गया है।

2030 तक देश में मोटापे के कितने मामले सामने आएंगे, मोटापे को कैसे रोका जा सकता है और यह किस हद तक जानलेवा है, 5 पॉइंट में समझें...

रिपोर्ट के मुताबिक, 8 साल बाद यानी 2030 तक दुनिया के करीब 100 करोड़ लोग मोटापे से जूझ रहे होंगे। भारत में मोटापे से जूझने वाले लोगों की संख्या 7 करोड़ हो जाएगी।

इसमें सबसे ज्यादा महिलाएं शामिल होंगी। वहीं, 2010 में भारत में मोटापे से 2 करोड़ लोग पीड़ित थे। रिपोर्ट कहती है, 2030 तक मोटापे से भारत में 7 करोड़ लोग प्रभावित होंगे, इनमें 2.71 करोड़ ऐसे बच्चे होंगे जिनकी उम्र 5 से 19 साल की होगी। चौंकाने वाली बात यह भी है कि दुनिया में कोई भी ऐसा देश नहीं है जो 2025 तक मोटापे के मामले में के मानकों पर खरा उतरता हो। द गार्जियन की रिपोर्ट के मुताबिक, मोटापे से परेशान दुनिया की 50 फीसदी से अधकि महिलाएं अमेरिका, भारत, चीन और पाक समेत 11 देशों में हैं। वहीं, 50 फीसदी से अधकि ऐसे पुरुष भारत और अमेरिका समेत 9 देशों है। शोधकर्ताओं का कहना है कि मोटापे की दर भविष्य में तेजी से बढ़ेगी। हम बड़ा बदलाव देख रहे हैं क्योंकि लोग अपने खानपान में फैट वाली चीजों को शामिल कर रहे हैं। ये ऐसी चीजें हैं जिससे किसी तरह के पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं हो रही बल्कि वजन बढ़ता जा रहा है। विशेषज्ञों का कहना है कि मोटापे को कंट्रोल करने के लिए रोजाना फिजिकल एक्टिविटी करने के साथ खानपान में हरी सब्जयिां और फलों को शामिल करना जरूरी है। कई रिसर्च में यह भी साबित हो चुका है कि अनिद्रा, तनाव और हार्मोंस में बदलाव भी मोटापे को बढ़ावा देता है। विशेषज्ञों का कहना है कि इंसान जितनी कैलोरी लेता है उसे उतनी कैलोरी बर्न करना जरूरी होता है। इसके लिए फिजिकल एक्टिवटी करने की सलाह देते हैं। हालांकि एक से दूसरे शरीर में काफी फर्क होता है, इसलिए जब भी वेट लॉस के लिए प्लानिंग करें तो एक्सपर्ट की देखरेख में ही करें। इससे कमजोरी आने या शरीर में पोषक तत्वों की कमी होने का खतरा नहीं रहता है।

जालंधर के 9 विधानसभा क्षेत्रों में से 5 पर कांग्रेस व 4 पर आप का कब्जा

जालंधर वेस्ट से शीतल अंगुराल, सेंट्रल से रमन अरोड़ा, करतारपुर से बलकार सिंह, नकोदर से इंद्रजीत कौर, नार्थ से कांग्रेस के बावा हेनरी, कैंट से परगट सिंह, आदमपुर से कोटली जीते, शाहकोट से लाडी शेरोवालिया, फिल्लौर से विक्रमजीत सिंह चौधरी जीते

लाडी शेरोवालिया
12,079 वोटों से जीते

परगट सिंह
5,808 वोटों से जीते

विक्रमजीत सिंह चौधरी
12,303 वोटों से जीते

बलकार सिंह
4,574 वोटों से जीते

बावा हेनरी
9,486 वोटों से जीते

इंद्रजीत कौर मान
2,869 वोटों से जीते

रमन अरोड़ा
247 वोटों से जीते

शीतल अंगुराल
4,253 वोटों से जीते

सुखविंदर सिंह
4,567 वोटों से जीते

जालंधर ब्रीज. जालंधर ज़िले में पूरी चुनाव प्रक्रिया आज़ाद, निष्पक्ष और पारदर्शी ढंग के साथ पूरी की गई। ज़िला प्रशासन की तरफ से कपूरथला रोड पर बनाऐ गए अलग –अलग गिनती केन्द्रों पर आज वोटों की गिनती के निर्विघ्न संचालन उपरांत सभी 9विधान सभा हलकों के नतीजों का ऐलान किया गया। कांग्रेस की तरफ से जालंधर उत्तरी, जालंधर छावनी, शाहकोट, फ़िल्लौर और आदमपुर सहित पाँच विधान सभा हलकों में जीत दर्ज की गई जबकि'आप'ने करतारपुर, जालंधर पश्चिमी, जालंधर केंद्रीय और नकोदर हलकों में जीत हासिल की। विधान सभा हलका जालंधर केंद्रीय से जहाँ सबसे कम 247 वोटों के फर्क के साथ जीत दर्ज की गई, वहीं फ़िल्लौर हलके से 12303 वोटों की लीड के साथ सबसे बड़े फर्क के साथ जीत प्राप्त की गई है। जालंधर उत्तरी से कांग्रेसी उम्मीदवार बावा हेनरी ने 47338 वोटों हासिल कर 9486 वोटों के अंतर के साथ जीत प्राप्त की है। इसी तरह जालंधर कैंट से परगट सिंह कुल 40816 वोट ले कर 5808 वोटों के अंतर के साथ विजेता रहे। जबकि जालंधर केंद्रीय से 'आप ' के रमन अरोड़ा ने कुल 33011 वोट ले कर 247 वोटों के फर्क के साथ जीत हासिल की। जालंधर पश्चिमी से 'आप ' के शीतल अंगुराल 4253 वोटों के फर्क के साथ कुल 39213 वोटों ले कर विजेता रहे और करतारपुर से बलकार सिंह ने 41830 वोटों ले कर 4574 वोटों के फर्क के साथ जीत हासिल की। नकोदर हलके से इन्द्रजीत कौर मान कुल 42,868 वोटों ले कर 2869 वोटों के फर्क के साथ विजेता रही। आदमपुर हलके से कांग्रेसी उम्मीदवार सुखविन्दर कोटली ने 39554 वोटों हासिल करके 4567 वोटों के अंतर के साथ जीत हासिल की ,जबकि विधान सभा हलका शाहकोट से हरदेव सिंह लाडी कुल 51661 वोटों ले कर 12079 वोटों के फर्क के साथ विजेता रहे। फ़िल्लौर से विकरमजीत सिंह चौधरी को कुल 48,288 वोट पड़ी और उन्होंने 12303 वोटों के अंतर के साथ जीत दर्ज की। डिप्टी कमिशनर घनश्याम थोरी ने पूरी चुनाव प्रक्रिया के सफलतापूर्वक पूरा होने पर सभी वोटरों, चुनाव आधिकारियों/कर्मचारियों और राजनीतिक पार्टियों के प्रातिनिधियों का धन्यवाद किया।

कपूरथला विधानसभा क्षेत्र में आप नहीं खोल सकी खाता, चार में से तीन पर कांग्रेस की जीत

कपूरथला से राणा गुरजीत सिंह, भुलत्थ से सुखपाल सिंह खेहरा, फगवाड़ा से बलविंदर सिंह धालीवाल व सुल्तानपुर लोधी से राणा इन्द्रप्रताप सिंह ने दर्ज की जीत

राणा गुरजीत सिंह
7,254 वोटों से जीते

राणा इंद्रप्रताप सिंह
11,519 वोटों से जीते

सुखपाल सिंह खेहरा
9,204 वोटों से जीते

बलविन्दर सिंह धालीवाल
2,710 वोटों से जीते

कपूरथला. पंजाब विधानसभा चुनाव 2022 के लिए कपूरथला ज़िले के चारें विधान सभा हलकों के लिए 20 फरवरी को पड़ी वोटों की गिनती का काम आज विरसा विहार में पूरा हुआ। सख़्त सुरक्षा प्रबंधों में ज़िला चुनाव अधिकारी-कम-डिप्टी कमिश्नर दीप्ति उप्पल और भारतीय चुनाव आयोग के गिनती आबज़रवों की निगरानी में सुबह 8 बजे शुरू हुई।

जिसमें कपूरथला हलके से इंडियन नैशनल कांग्रेस के राणा गुरजीत सिंह, भुलत्थ हलके से इंडियन नैशनल कांग्रेस के उम्मीदवार सुखपाल सिंह खेहरा, फगवाड़ा हलके से इंडियन नैशनल कांग्रेस के उम्मीदवार बलविन्दर सिंह धालीवाल और सुल्तानपुर लोधी हलके से आज़ाद उम्मीदवार राणा इन्द्रप्रताप सिंह विजेता रहे। ज़िला चुनाव अधिकारी ने बताया कि भुलत्थ हलके में कुल 90122 वोटों में से कांग्रेस के उम्मीदवार सुखपाल सिंह खेहरा ने शिरोमणी अकाली दल की बीबी जागीर कौर को 9204 वोटों के अंतर के साथ हराया। सुखपाल सिंह खेहरा को 37089 और बीबी जागीर कौर को 27885 वोट मिली। इसी तरह कपूरथला विधान सभा हलके से कांग्रेस के उम्मीदवार राणा गुरजीत सिंह ने आम आदमी पार्टी की उम्मीदवार मंजू राणा को 7254 वोटों के साथ हराया।

राणा गुरजीत सिंह को 43752 और आम आदमी पार्टी की उम्मीदवार मंजू राणा को 36498 वोट पड़ी। सुल्तानपुर लोधी हलके में आज़ाद उम्मीदवार राणा इन्दरप्रताप सिंह विजेता रहे। उन्होंने आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार सज्जण सिंह चीमा को 11519 वोटों के साथ हराया। राणा इंद्रप्रताप सिंह को 41125 और आम आदमी पार्टी के सज्जण सिंह चीमा को 29606 वोट मिली। फगवाड़ा विधान सभा हलके से कांग्रेसी उम्मीदवार बलविन्दर सिंह धालीवाल विजेता रहे। उन्होंने आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार जोगिन्दर सिंह मान को 2710 वोटों के साथ हराया। बलविन्दर सिंह धालीवाल को 37102 और आम आदमी पार्टी के जोगिन्द्र सिंह मान को 34392 वोट मिली। ज़िला चुनाव अधिकारी की तरफ से चुनाव प्रक्रिया पूरी होने पर चुनाव स्टाफ़ , प्रशासनिक आधिकारियों, कर्मचारियों और अलग -अलग नोडल अधिकारियों और राजनीतिक पार्टियों के उम्मीदवारों और प्रतिनिधियों का धन्यवाद भी किया।

होशियारपुर के सात विधानसभा क्षेत्रों में से पांच पर आम आदमी पार्टी काबिज

जिला चुनाव अधिकारी ने काउंटिंग स्टाफ, सुरक्षा अमले व उम्मीदवारों का धन्यवाद प्रकट किया, मीडिया की ओर से निभाई जिम्मेदारी की प्रशंसा की

डा. राजकुमार चब्बेवाल
7,646 वोटों से जीते

जय किशन रोड़ी
4,179 वोटों से जीते

जसवीर सिंह राजा गिल
4,190 वोटों से जीते

जंगी लाल महाजन
2,691 वोटों से जीते

होशियारपुर. पंजाब विधान सभा चुनाव 2022 के लिए हुए मतदान की गिनती के दौरान जिले के सात विधान सभा क्षेत्रों में से 5 विधान सभा क्षेत्रों में आम आदमी पार्टी ने जीत हासिल कर बढ़त बनाई है। आज मतदान की गिनती के बाद होशियारपुर विधान सभा क्षेत्र से आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार ब्रह्मशंकर जिंपा 13,859 वोटों से विजयी रहे व कांग्रेस पार्टी के उम्मीदवार को 37253 वोटें पड़ी।

उड़मुड़ विधान सभा क्षेत्र से आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार जसवीर सिंह राजा गिल 4190 वोटें से विजयी रहे व कांग्रेस पार्टी के उम्मीदवार को 38386 वोटें पड़ी। दसूहा से आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार कर्मवीर सिंह घुम्मण 8587 वोटों से विजयी रहे जबकि कांग्रेस पार्टी के उम्मीदवार को 34685 वोटें पड़ी। शाम चौरासी से आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार डा. रवजोत 21356 वोटों से विजयी रहे जबकि कांग्रेस पार्टी के उम्मीदवार को 39374 वोटें पड़ी। मुकेरियां से भाजपा के उम्मीदवार जंगी लाल महाजन 2691 वोटों से विजयी रहे जबकि आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार को 38353 वोटें पड़ी। चब्बेवाल से कांग्रेस पार्टी के उम्मीदवार डा. राज कुमार 7646 वोटों से विजयी रहे जबकि आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार को 39729 वोटें पड़ी। गढ़शंकर विधान सभा क्षेत्र से आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार जय कृष्ण 4179 वोटों से विजयी रहे जबकि कांग्रेस पार्टी के उम्मीदवार को 28162 वोटें पड़ी।

डा. रवजोत
21,356 वोटों से जीते

ब्रह्मशंकर जिंपा
13,859 वोटों से जीते

कर्मवीर सिंह घुम्मण
8,587 वोटों से जीते

भारत और श्रीलंका की टीमें पिंक बॉल टेस्ट के लिए पहुंची बेंगलुरु

भारतीय टीम ने घर पर दो पिंक बॉल टेस्ट मैच तेज गेंदबाजों के दम पर जीते

मुंबई. भारत और श्रीलंका की टीम एम चन्नास्वामी स्टेडियम में 12 मार्च से शुरू हो रहे दूसरे पिंक बॉल टेस्ट मैच के लिए गुरुवार को बेंगलुरु पहुंच गई। भारतीय टीम ने बुधवार शाम को बेंगलुरु के लिए रवाना होने से पहले मोहाली में गुलाबी एसजी गेंद से अभ्यास किया। कप्तान रोहित शर्मा भारत को दुनिया की नंबर एक टेस्ट टीम बनाने के लिए क्लीन स्वीप पर नजर रखेंगे। समझा जाता है कि अगर भारत यह मैच जीत जाता है और पाकिस्तान अपने दूसरे टेस्ट में ऑस्ट्रेलिया को हरा देता है तो भारत आईसीसी टीम रैंकिंग में शीर्ष स्थान प्राप्त कर लेगा।

पिंक बॉल टेस्ट से पहले रोहित के लिए अक्षर पटेल की टीम में वापसी खुशी की बात है, लेकिन भारत में दिन-रात्रि क्रिकेट के इतिहास को ध्यान में रखते हुए अक्षर या मोहम्मद सिराज को खेलाना मुश्किल काम है। उल्लेखनीय है कि भारतीय टीम ने घर पर दो पिंक बॉल टेस्ट मैच तेज गेंदबाजों के दम पर जीते हैं। ईडन गार्डन्स में बांग्लादेश के खिलाफ, तेज गेंदबाजों ने 19 और अहमदाबाद में इंग्लैंड के खिलाफ 28 विकेट हासिल किए थे। हालांकि

फोटो-बीसीसीआई

बेंगलुरु की पिच का इतिहास देखें, तो यह पहले तीन दिनों में बल्लेबाजों और आखिरी दो दिनों में स्पिनरों के पक्ष में होती है। ऐसे में गुलाबी एसजी गेंद एक अलग कहानी लिख सकती है। भारत ने मोहाली में पहले टेस्ट मैच में श्रीलंका को तीन दिन के अंदर ही पारी और 222 रन से हरा दिया था।

होशियारपुर में सफलतापूर्वक संपन्न हुई चुनाव प्रक्रिया

जिले में चुनाव प्रक्रिया सफलतापूर्वक मुकम्मल हो गई है और आज वोटों की गिनती के दौरान आम आदमी पार्टी के 5, कांग्रेस व भाजपा के 1-1 उम्मीदवार विजयी रहे। जिला चुनाव अधिकारी अपनीत रियात व एस.एस.पी श्री धुमन एच. निंबाले की ओर से रयात-बाहरा इंस्टीट्यूट में जहां गिनती केंद्रों के बाहर सुरक्षा प्रबंधों का जायजा लिया गया, वहीं मीडिया सैंटर का दौरा भी किया गया। जिला चुनाव अधिकार अपनीत रियात ने काउंटिंग स्टाफ, सुरक्षा अमले व उम्मीदवारों का धन्यवाद प्रकट करते हुए कहा कि जिले के 7 विधान सभा क्षेत्रों के लिए हुए मतदान की गिनती आज रयात-बाहरा इंस्टीट्यूट व मल्टी स्किल डेवलेपमेंट सैंटर होशियारपुर में माननीय भारत निर्वाचन आयोग की ओर से नियुक्त किए गए आब्जर्वरों की उपस्थिति में पारदर्शी व सख्त सुरक्षा प्रबंधों में करवाई गई। उन्होंने मीडिया की ओर से निभाई गई जिम्मेदारी की भी प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि समूची चुनाव प्रक्रिया को सफल बनाने के लिए पोलिंग स्टाफ, भारत निर्वाचन आयोग की हिदायतों के मुताबिक अलग-अलग टीमों की ओर से भी प्रशंसनीय जिम्मेदारी निभाई गई। अपनीत रियात ने चुनाव अमले का धन्यवाद करते हुए कहा कि चुनाव अमले की ओर से मेहनत व पारदर्शी तरीके से निभाई जिम्मेदारी के चलते ही चुनाव प्रक्रिया सफलतापूर्वक मुकम्मल हुई है। उन्होंने उम्मीदवारों की ओर से दिए सहयोग के लिए धन्यवाद प्रकट किया। उन्होंने कहा कि विधान सभा क्षेत्र होशियारपुर, चब्बेवाल, गढ़शंकर, उड़मुड़, दसूहा व विधान सभा क्षेत्र मुकेरियां की गिनती रयात-बाहरा इंस्टीट्यूट में करवाई गई।

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.