



# यात्रा के दौरान ट्रेन में कर सकते हैं यह काम, यादगार बन जाएगा सफर



**जालंधर बीज, रिपोर्टर**

भारत के किसी भी राज्य में आने जाने के लिए कम पैसों और सुविधाजनक सफर के लिए आप ट्रेन से यात्रा कर सकते हैं। भारतीय रेलवे सेवा यात्रियों को पूरे देश में कहीं भी घूमने के लिए ट्रेन की सुविधा देती है। ट्रेन का टिकट हवाई जहाज की तुलना में कम होता है और बस व निजी गाड़ियों के सफर के तुलना में तेज और सुविधाजनक होता है। कश्मीर से कन्याकुमारी तक आप आराम से ट्रेन का सफर कर सकते हैं। अक्सर

लोग ये सोचते हैं कि सफर के दौरान ऐसा क्या मनोरंजक और मजेदार किया जा सकता है, जिससे गंतव्य तक पहुंचने की यात्रा बहुत ही यादगार बनाई जा सके। अगर आप भी यही सोचते हैं तो ट्रेन का टिकट बुक कर निकल पड़िए रेल यात्रा पर रेल यात्रा की सुविधा देती है। ट्रेन का टिकट हवाई जहाज की तुलना में कम होता है और बस व निजी गाड़ियों के सफर के तुलना में तेज और सुविधाजनक होता है। कश्मीर से कन्याकुमारी तक आप आराम से ट्रेन का सफर कर सकते हैं। अक्सर

लॉजिए ट्रेन में वक्त बिताने और सफर को मजेदार बनाने के टिप्स।  
**दोस्तों के साथ खेलें गेम्स :** ट्रेन ट्रिप के दौरान आप दोस्तों, परिवार के साथ कुछ मजेदार गेम्स खेल सकते हैं। आप काइड्स गेम खेल सकते हैं, तो वहीं क्रिसमस ट्री या सुडोकू जैसे दिमाग वाले खेल सकते हैं। कुछ उस्तुकता पूर्ण कान्वा चाहते हैं तो उमसर्राज, ट्यूथ एंड डेयर खेल सकते हैं। पारंपरिक अंताशरी भी खेलने में मजा आएगा। आप चाहे तो अपने साथी यात्रियों को भी इस गेम में शामिल कर सकते हैं। खेलते

खेलते कैसे रास्ता कट जाएगा पाता ही नहीं चलेंगा।  
**किताबें पढ़ें :** अगर आपको पढ़ना पसंद है और आप अकेले यात्रा कर रहे हैं तो आप कोई किताब अपने साथ सफर पर ले जा सकते हैं। ट्रेन यात्रा के दौरान

वह किताबों को अधिक समय नहीं दे पाते।  
**फिल्म और सीरीज देखें :** ट्रेन के सफर में आप अपनी कोई पसंदीदा मूवी या कोई वेब सीरीज शुरू कर सकते हैं। रास्ते में आप और आपके दोस्त अपनी पसंदीदा फिल्म व सीरीज देख सकते हैं। कई बार तो एक सीरीज तक होच होते लोग अपने गंतव्य तक होच जाते हैं। ट्रेन का सफर मजेदार बनाने का यह अच्छा तरीका है।  
**दोस्त बनाएं :** ट्रेन में कई तरह के लोग होते हैं। अलग अलग, अलग संस्कृति और भाषाओं

को बोलने वाले लोग एक ही कंपार्टमेंट में आपके साथ सफर कर रहे हैं। आप अपने साथ यात्रा कर रहे हैं इन यात्रियों के साथ बातचीत कर सकते हैं। उनके विचारों, भाषा और कल्चर की समझने को कोशिश कर सकते हैं। इससे आपको कुछ नया सीखने का मिलेगा साथ ही हो सकता है कि आपको एक अच्छा दोस्त मिल जाय। हालांकि सहा यात्रियों पर आसानी से विश्वास न करें। पहले जाने पड़ें फिर उनसे अपनी निजी बातें साझा करें।  
**रिकॉर्ड करें अपना सफर :**

आजकल ब्लॉगिंग का दौर है। लोग कहीं जाते हैं, कुछ देखते हैं तो उसे अपने मोबाइल कैमरे में रिकॉर्ड करते हैं और फिर सोशल मीडिया पर पोस्ट करते हैं। इस तरह से लोग अपने सफर को रिकॉर्ड कर लेते हैं, साथ ही दूसरों को भी अपने साथ इस सफर में शामिल कर लेते हैं। आप ब्लॉगिंग करते हुए ट्रेन का सफर कर सकते हैं। ट्रेन के अंदर से लेकर किसी स्टेशन, किसी खुदसूरत नजारे को कैच करें। फोटो या वीडियो कुछ भी किस्म करके इसे दोस्तों से साझा कर सकते हैं।

**TRAIN TOUR**

आप बुक पड़ सकते हैं। अपने आप के साथ वक्त बिताने का यह बेहतरीन तरीका है। अक्सर लोगों को पढ़ना पसंद होता है लेकिन कामकाज में व्यस्तता के चलते

**CLOTHING SENSE+**

**जॉब इंटरव्यू में भूलकर भी न पहनें इस तरह के कपड़े**



मौके के मुताबिक कपड़े आपको प्रभावी लुक देने के साथ ही लोगों पर अच्छा असर डालते हैं। ऐसे में अगर आप किसी खास मौके पर सक्को इम्प्रेस करना चाहते हैं तो आपको पहना चाहिए कि क्या पहनना चाहिए और क्या नहीं। किसी भी शास्त्र के लिए नौकरों और इंटरव्यू बहुत ही खास मौका होता है। नौकरों के लिए जब आप इंटरव्यू देने जाते हैं तो अपने एंजॉयमेंट पर अच्छा प्रभाव डालने को कोशिश करें। कपड़े हैं ब्यूटी फेला इंग्रेशन होता है। आपके कपड़े और लुकस प्रफार्मेंस पर पहना असर छोड़ते हैं। इसलिए आपको इंटरव्यू पर जाने सामने साफ़ कर कपड़े पहनने चाहिए। इंटरव्यू के लिए कपड़े चुनते वक़्त ध्यान रखें कि आपको क्या पहनना पड़ेगा। कपड़े फॉर्मलिटी होने चाहिए और डिजाइन और पैंग पर भी ध्यान दें। सफ़से जकरी बाने हैं कि इंटरव्यू में क्या बिकरुत पहनकर नहीं जाना चाहिए, इस बारे में पता हो। जानिए नौकरों के लिए इंटरव्यू देने जा रहे हैं तो खुद से भी किस तरह के कपड़े पहनने चाहिए।

**ज्यवा कैजुअल कपड़े न पहनें :** कई सारे कंपनियों में इंटरव्यू इम्फॉर्मल सेटिंग में होते हैं। लोग कैजुअल कपड़ों में जॉब इंटरव्यू के लिए पहुंच जाते हैं। लेकिन इससे इंटरव्यू के दौरान महत प्रभाव पड़ता सकता है। बहुत ज्यवा कैजुअल कपड़े पहनकर जॉब इंटरव्यू के लिए न जायें। इसमें रिजल्ट जॉब, टैक टॉप, फिग्य फ्लॉप, नीकर्स और ड्रेस पहनकर इंटरव्यू में जानना चाहिए। इंटरव्यू में ओवरड्रेस होकर भी न जायें।

**अवशर कपड़े या फुटवियर न पहनें :** जॉब इंटरव्यू के लिए अवशर कपड़े या फुटवियर न पहनें। अवशर पहिलिए साड़ी या ड्रेस के साथ होइस पहन लेते हैं लेकिन ज्यवा ड्रेस कभी नहीं करनी। कई होइस में इंटरव्यू देने जाते हैं। लॉग लॉग और यह उनके कपड़े पर दिखने भी लगता है। इसलिए ऐसे कपड़े या फुटवियर को कैरि न करें जो आपको अवशर बना दें। बहुत ज्यवा टाइट या लूज कपड़े भी नहीं पहनने चाहिए।

**परफ्यूम :** गर्मी के दिवस हैं। बहाना निकरते समय आवा डिगो या परफ्यूम का इस्तेमाल करते हैं। अच्छे खुशबू आपके साथ ही आसपास के लोगों को भी पसंद आती है लेकिन इंटरव्यू में कभी भी ऐसा परफ्यूम लगाकर न जायें जिसकी खुशबू बहुत ज्यादा तेज हो और उससे किसी को असहज महसूस हो। हो सकता है कि किसी को तब परफ्यूम की खुशबू से एलर्जी हो। इसलिए हल्की खुशबू वाले परफ्यूम इस्तेमाल में लायें।

**रिवाजिग कपड़े न पहनें :** जॉब इंटरव्यू पूरी तरह से एक प्रोफेशनल मीट होनी है। जिसमें आपको ऐसे कपड़े नहीं पहनने चाहिए जो अधिक रिवाजिग और बाइड हैं। अक्सर ड्रेस को नेकलाइन, हेमलाइन का ध्यान रखें। शिर्मरी, पार्टी विवर, लो कट ड्रेस इंटरव्यू के लिए बिकरुत सही कपड़े नहीं हैं।

**टी टाइम स्नैक्स के लिए परफेक्ट है सूजी बॉल्स**



घर में मेहमान आ जाए या फिर शाम के समय चाय के साथ कुछ चटपटा खाना का दिल हो। घर में आप सूजी और कॉर्न से बने बॉल्स बनाकर तैयार कर सकते हैं। इसे फटाफट और बिना किसी तैयारी के बनाया जा सकता है। वैसे भी बच्चे अक्सर ही कुछ नया और चटपटा खाने को डिमांड करते हैं। ऐसे में उन्हें ये सूजी बॉल्स काफी पसंद आएंगे। तो चलिए जानें क्या है सूजी कॉर्न बॉल्स को बनाने की विधि।

**सामग्री**  
दूध - 1 कप  
सूजी - 1 कप  
मिर्च के दाने - 3 चम्मच  
हरी मिर्च - 2-3  
लाल मिर्च - 2 दरदरी पीसी हुई नमक - ज्यादातर  
तेल - आवश्यकतानुसार  
ब्रेड क्रम्ब्स - 3 चम्मच  
मैदा - 1 चम्मच  
गैदा - आधी कटोरी  
हरा धनिया

सूजी के कॉर्न बॉल्स बनाने के लिए सबसे पहले कढ़ाई में तेल गर्म करें। सूजी को भूने के लिए बस दो चम्मच तेल को जरूरत होगा। इसे अच्छे से भूने लें। सूजी को भूनेकर इसमें दूध डाल दें। अब दूध के साथ सूजी को पका लें। जब सूजी दूध को सोख ले तो इसे गैस पर से उतार कर रख लें। अब इस मिश्रण में उबलते हुए कॉर्न को डालें। कॉर्न को उबलने के लिए क्रूकर में स्टील कॉर्न के साथ थोड़ा सा पानी और थोड़ा डालकर दो से तीन सौटा पका लें।

स्टील कॉर्न के साथ हरी मिर्च, नमक, काली मिर्च, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर डालकर अच्छे से मिला लें। फिर इस मिश्रण को उंडा हो जाने दें। जब ये सूजी का मिश्रण उंडा हो जाए तो इसके छोटे-छोटे आकार के गोले तैयार कर लें। इन गोलों को एक किनारे रख लें। अब एक कटोरी में मैदा लेकर उसमें एक टुकटो नमक और काली मिर्च डालकर गाढ़ा घोल तैयार कर लें। कढ़ाई में तेल गर्म करें। अब ये तेल गर्म हो जाए तो सूजी के बॉल्स को



गैदे के चोल में डुबोकर गोला कर लें। फिर प्लेट में रखे ब्रेड क्रम्ब्स में लोटे। फिर गर्म तेल में डालकर सुनहरा होने तक तलें। बस गर्मागर्म क्रिस्पी सूजी कॉर्न के केचप के साथ सर्व करें।

**विधि**

**ये चार आदतें तुरंत छोड़ दें वरना बढ सकता है डिप्रेसन का खतरा**

**HEALTH+**

मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं पिछले कुछ वर्षों में तेजी से बढ़ती हुई रिपोर्टर की जा रही हैं, विशेषकर कोरोना महामारी की शुरुआत के बाद से इससे संबंधित रोगियों के मामले काफी ज्यादा बढ़े हैं। मॉडिकल साइंस कहता है, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक हैं, ऐसे में एक में होने वाली समस्या को अगर दूसरे को सहेत को नकारात्मक तौर से प्रभावित कर सकता है। यही कारण है कि सभी लोगों को नियमित रूप से अपनी सहेत को बेहतर बनाए रखने वाले उपाय करने को सलाह दी जाती रही है, इसमें मानसिक सहेत का ख्याल रखना भी शामिल है।

सामान्यतौर पर मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं की शुरुआत चिंता-तनाव विकारों के साथ होती है, जिसपर अगर ध्यान न दिया जाए तो यह ब्लड प्रेशर बढ़ाने के साथ हृदय रोग और अवसाद जैसी गंभीर समस्याओं का कारण तक बन सकती है। विशेषज्ञ कहते हैं चिंता-तनाव जैसी समस्याएं अब कम उम्र के लोगों में भी देखी जा रही हैं, इसलिए सभी लोगों को इसको लेकर विशेष सावधानी बरतते रहने की आवश्यकता है, इसके लिए आहार और दिनचर्या में विशेष बदलाव की आवश्यकता होती है। विशेष जानते हैं कि कौन सी आदतें इन समस्याओं को ट्रिगर कर सकती हैं जिससे सभी लोगों को बचाव करते रहना जरूरी होता है।

**डिस्कलेमर : उपरोक्त लेख में उल्लेखित संबंधित बीमारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।**



यदि आप भी कॉफी के बहुत ज्यादा शौकीन लोगों में से एक हैं तो यहां थोड़ा सावधानी बरतने की जरूरत है। बहुत ज्यादा कॉफी पीना आपके तनाव को दूर नहीं बॉल्क बढ़ा सकता है। तनाव महसूस करने को स्थिति में शरीर में कोर्टिसोल हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है। अध्वर्यों में पाया गया है कि कैफीन, कोर्टिसोल के रिलीज को ट्रिगर करता है। इसका मतलब है कि यदि आप कैफीन वाली चीजों का अधिक सेवन करते हैं तो इसकी मात्रा को कम कर दें।

**धूपपान को आदत हानिकारक :** धूपपान को सहेत के लिए कई प्रकार से नुकसानदायक माना जाता है, यह चिंता-तनाव विकारों को भी बढ़ा देता है। धूपपान से रिलीज होने वाली निकोटीन आपके मस्तिष्क में रसायनों के असंतुलन को बढ़ा देती है जिससे हृदय गति और रक्तचाप बढ़ने का खतरा हो सकता है। अब आपको चिड़चिड़ा और चिंतित महसूस कर सकते हैं। अध्वर्यों से पता चलता है कि जो लोग धूपपान नहीं करते हैं उनमें तनाव, चिंता और अवसाद का स्तर कम होता है।

**सोशल मीडिया पर कम समय बिताएं :** सोशल मीडिया से हर्षा शिष्य रहने वाले लोगों में भी मानसिक स्वास्थ्य के बढ़ती समस्याओं का जोड़िया अधिक पाया गया है। सोशल मीडिया पर लगातार समय बिताते रहने की आदत हमें तनावग्रस्त महसूस करवा सकती है। सोशल मीडिया

पर बार-बार दिखने वाले कंटेन्ट के आधार पर हमारा मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। सभी लोगों, विशेषकर बच्चों को इस तरह की आदतों से बचना चाहिए।  
**नींद की कमी के नुकसान :** नींद की कमी मानसिक और शारीरिक दोनों तरह की सहेत को गंभीर क्षति पहुंचा सकती है। अध्वर्यों से पता चलता है कि जिन लोगों को रोजाना रात में कम से कम 7-9 घंटे की नींद पूरी नहीं होती है उनमें अन्य लोगों की तुलना में तनाव-चिंता विकार बढ़ने का खतरा अधिक हो सकता है। नींद की कमी लगातार बढ़ाने से साथ आपका शारीरिक सहेत को भी कई प्रकार से प्रभावित कर सकती है।

**श्रमरी प्राणायाम मस्तिष्क को कर देता है री-बूट**

श्रमरी प्राणायाम के समय मधुमिखियों को गुंजन जैसी आवाज आती है। यह रसों को शांत करने और विशेष रूप से मस्तिष्क के कार्यों को बेहतर बनाए रखने का अभ्यास है। आहार इससे होने वाले फायदों के बारे में जानते हैं।

**श्रमरी प्राणायाम कैसे किया जाता है ?**  
श्रमरी प्राणायाम का अभ्यास काफी सरल और अत्यंत प्रभावी है। सभी उम्र के लोग आसानी से इसका अभ्यास कर सकते हैं। इस प्राणायाम को करने के लिए मस्तिष्क के किसी शांत और जाग पर बैठें। अपनी आंखें बंद करके उलंबियों से कान और आंखों को बंद कर लें। अपना मुंह बंद रखते हुए नाक से सांस लें और छोड़ें। सांस छोड़ने के दौरान जो उच्चारण भी कर सकते हैं। ऐसा करने से मस्तिष्क को तंत्रिकाओं में कंपन होता है जिसका मस्तिष्क के कार्यों पर विशेष प्रभाव देखा गया है।

- श्रमरी प्राणायाम करने से क्या लाभ है ?**
- श्रमरी प्राणायाम का अभ्यास आपके शारीरिक और मानसिक दोनों तरह की सहेत के लिए विशेष लाभकारी हो सकता है।
  - तनाव, कोप और चिंता से राहत दिलाने के साथ उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए यह अभ्यास काफी लाभदायक है।
  - माइग्रेन को समस्या को कम करने में यह अभ्यास मदद करता है।
  - प्राणायाम से एकता और धारदारत में सुधार होता है।
  - आंतबिद्यमान को बढ़ावा देने में यह योगासन काफी फायदेमंद है।
  - मन को शांत करने में श्रमरी प्राणायाम के अभ्यास को काफी फायदेमंद माना जाता है।
  - पहाड़ करने वाले बच्चों में याददास्त को ठीक करने का काफी कारगर उपाय है।

**श्रमरी प्राणायाम की सावधानी**  
श्रमरी प्राणायाम को बेवैत तो काफी लाभकारी माना जाता है पर कुछ स्थितियों में इसके लिए विशेष सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है। सुनिश्चित करें कि आप अपनी उलंबी कान के अंदर नहीं बॉल्क कोर्टिसोल पर लगाकर रखें। गुनागुना समन अपना मुंह बंद रखें, अपने चेहरे पर दबाव न डालें। किसी योग विशेषज्ञ से इस अभ्यास के बारे में जानकारी प्राप्त कर लें।



HEALTH +

गर्मी में बढ़ गए फंगल और एलर्जी के मरीज, बच्चे भी हो रहे इसका शिकार

• जालंधर बीज. फोचर

गर्मी के बढ़ने के साथ ही फंगल इन्फेक्शन और एलर्जी के मरीज अचानक बढ़ गए हैं। जून माह में चर्म रोग विभाग की ओपीडी में आने वाले मरीजों की संख्या में 50 फीसदी बढ़ोतरी हुई है। जिला अस्पताल की ओपीडी में इस वक़्त प्रतिदिन 300 से अधिक लवचा रोगी इलाज के लिए पहुंच रहे हैं।



विशेषज्ञ ने बताया कि तापमान बढ़ने की वजह से यह समस्याएं एंज हो रही हैं। इस वजह से दाद, खाज, खुजली, फोड़ा, फुंसो, फंगल इन्फेक्शन और लवचा पर एलर्जी के मरीजों की संख्या बढ़ती जा रही है। लवचा रोग गर्मी आने पर बढ़ जाता है। बताया कि अप्रैल और मई माह में 100 से 150 मरीज आ रहे थे, लेकिन जून माह में लवचा रोग से संबंधित 300 से अधिक मरीज प्रलिन पहुंच रहे हैं। बताया कि तापमान में जैसे-जैसे बढ़ोतरी होगी वैसे ही सूर्य से होने वाली एलर्जी (फोटोडर्माइटीस) के रोगी बढ़ेंगे। इसमें चेहरा लाल हो जाता है। इसके अलावा शरीर पर लाल रंग के दाने निकल जाते हैं। सूर्य की रोशनी में समाहित अल्ट्रा वायलेट किरणों लवचा को नुकसान पहुंचाती हैं। गर्मी में इसका प्रभाव काफी ज्यादा बढ़ जाता है।

**जहां पसीना रुकता है, वहां फंगल इन्फेक्शन का खतरा अधिक**  
: विशेषज्ञ ने बताया कि इस वक़्त फंगल इन्फेक्शन के मरीज ज्यादा हैं। फंगल इन्फेक्शन शरीर के पसीने रुकने वाले स्थानों पर अधिक होता है, जैसे अंडर आर्म्स, जांघ, छाती का निचला भाग और उंगलियों के बीच में। इसके अलावा उंगलियों के बीच, चेहरे पर या शरीर के अन्य जगहों पर गर्मी को वजह से दाने निकलने के मरीज भी आ रहे हैं। इसमें 15 से 20 प्रतिशत बच्चे हैं, जिनके शरीर पर दाने निकल रहे हैं। ऐसे बच्चों के दाने उन्हे ज्यादा दर्द दे रहे हैं। इसे बिलाना की भाषा में मिलिशिया रम्बो कहते हैं। यह बहरा नगीरा होता है। समय पर अगर लाजान न हो तो संक्रमण का खतरा बढ़ जाता और पर्यार में फैल जाता है।

- इस तरह से करें बचाव**
- ताप और उन्हे पानी से रोजाना स्नान करें।
  - नहाते समय पानी में एंटीसेप्टिक की बूंद डालें।
  - लवचा के लिए एंटीकोकॉरियल साबुन का प्रयोग करें।
  - खुद से उपचार न करें।
  - इन्फेक्शन है तो पहने के कपड़ों को गर्म पानी में उबालकर धुनें और सूप में अच्छे से सुखाएं।
  - गोंधियां में हल्के रंग के सूतों और ढीले कपड़े पहनें।

डॉक्टर बीमारी जांचते समय जुबान मुंह से बाहर निकालने को क्यों कहते हैं?

• जालंधर बीज. फोचर



सर्दी, बुखार (Fever), खांसी, पेक्टद... ऐसी तमाम दिक्कतें होने पर जब मरीज डॉक्टर के वहीनिक जात है तो जांच की शुरुआत जुबान से की जाती है। डॉक्टर मरीज से जुबान मुंह से बाहर निकालने को कहते हैं। जुबान का हाल देखकर डॉक्टर बीमारी के बारे में कई बातें समझ पाते हैं। जैसे-जुबान साफ और पीक होने का मतलब मरीज स्वस्थ है, ज़ाहिर, जुबान पर कौन सा रंग या स्पॉट कौन सी बीमारी के बारे में जानकारी देता है...

- जुबान पर मौजूद स्फोटक रंग फंगल इन्फेक्शन का इशारा भी करता है। यह अक्सर तब होता है जब कोई बीमारी या उखाएँ आंके मुँह में बैक्टीरिया का संक्रमण फैलाइ देती हैं। इसके अलावा इन्फेक्शन से जुड़ी बीमारी भी भी ऐसा होता है।
- जुबान के नीचे-नीच चला हिस्सा अगर पीला दिखता है तो इसका मतलब है कि मरीज डाइजेस्टिव डिस्टर्बेंस से जूझ रहा है। यानी उसे डेज से जुड़ी दिक्कत है। इसी स्थिति में उसे गैस्ट्राइटिस हो सकता है या पेट के अंदरूनी हिस्से में सूजन हो सकती है। ऐसा बैक्टीरिया के संक्रमण के कारण भी हो सकता है।
- जुबान पर बेगनी पानी पल्ल रंग का नज़र आना बताता है कि मरीज को हाई से जुड़ी दिक्कत हो सकती है। अगर हाई टोन से ब्रेन्ड नहीं पक रहा है तो ऑक्सीजन का कमी हो सकती है और जुबान पर बेगनी रंगत नज़र आ सकती है।
- जुबान का स्ट्रिप्ड को तरह गहरा लाल का दिखना कारणात्मकी बीमारी का रूखाते लक्षण होता है। यह एक दुर्लभ बीमारी है जिसमें शरीर में रक्त कणिकाओं में सूजन आ जाता है। इसके अलावा मामूले बच्चों में नज़र आते हैं। इसके अलावा यह शरीर में विटामिन-बी3 की कमी को भी बताती है।
- बलूड डिस्टर्बेंस, इन्फेक्शन की बीमारी या सास टीक से न ले पाए पर जुबान का रंग नीला हो सकता है। ऐसी स्थिति में जल्द से जल्द डॉक्टर की सलाह लो। शरीर में पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन न होने पर ऐसा दिख सकता है।

अमेरिका टेक्सस में सनसनीखेज वारदात, ट्रक के भीतर मृत बड़ी घटना मिले 46 लोग, 16 को अस्पताल में कराया भर्ती

अमेरिका के टेक्सस में एक सुनसान इलाके में मिले ट्रक के भीतर 46 शव पाए गए हैं। ये जगह मैक्सिको की सीमा से कुछ दूरी पर स्थित है।

• जालंधर बीज. वर्कड न्यूज

अमेरिका के टेक्सस में सोमवार को रोड किनारे खड़े एक ट्रक में 46 प्रवासीयों के शव मिले। ट्रक में 100 से अधिक लोगों दूंस-दूंसकर कर भरा गया था। जानकारी के मुताबिक, 16 लोगों को अस्पताल में एडमिट कराया गया है, जिनको हालत गंभीर बताई जा रही है। इनमें 4 बच्चे भी शामिल हैं। जब पुलिस टीम मौके पर पहुंची और इन्हे निकाला तो इनकी चमड़ी गीम थी। बताया जा रहा है कि अधिक गर्मी से ट्रक के कंटेनर का तापमान बढ़ गया और लोग हॉट स्ट्रोक का शिकार हो गए। 18 पहियों वाला यह ट्रक टेक्सस से सैन एंटोनियो शहर में मिला है। इसके ज़रिए अंधेध तौर पर डॉक्टर को बताया जा रहा था। सैन एंटोनियो शहर टेक्सस- मैक्सिको बॉर्डर से करीब 250 किमी दूर है। फायर सर्विस के एक अधिकारी के मुताबिक, ट्रक कंटेनर के दरवाजे आधे खुले हुए थे। इसके अंदर वॉल्टेज के लिए कोई जगह नहीं थी और कंटेनर में पानी की भी सुविधा नहीं थी। 3 पीढ़ियों को हालत स्थिर बचाई जा रही है।



बाइडेन ने ओब्रेडोर से फोन पर की बातचीत

वहीं अग्रिम महीने में अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडेन ने मैक्सिको के राष्ट्रपति क्लॉड मैनुएल लोपेज ओब्रेडोर ने फोन पर बातचीत के दौरान दक्षिणी सीमा पर अस्थिरता प्रवास को रोक करने के लिए न्यायसंगत, मानवीय और प्रभावी प्रयासों को बढ़ावा देने पर सहमति व्यक्त की थी। बाइडेंट हाउस ने यह जानकारी दी थी। लोपेज ओब्रेडोर ने ट्वीट किया था, 'बातचीत सौहार्दपूर्ण रही और इस दौरान द्विपक्षीय संबंधों से जुड़े मुद्दों पर बात हुई। बातचीत के दौरान जून में लॉस जेजिलिस में होने वाले अमेरिकी देशों के शिखर सम्मेलन और अमेरिका में अने की कोशिश करने वाले शरणार्थियों पर लगे कठोरना वायस प्रतिबंधों को खत्म करने पर चर्चा हुई है।'

**यूएस स्थित दक्षिणी बॉर्डर पर हुए सबसे अधिक घुसपैठ**  
: दक्षिणी बॉर्डर के रास्ते से अमेरिका में घुसपैठ करते समय फकड़े गए प्रवासीयों की संख्या में लगातार इजाफा हो रहा है। इस साल यह संख्या बीते 10 साल में सबसे अधिक दर्ज की गई। कस्टम एंड बॉर्डर प्रोटेक्शन अधिकारियों ने बताया कि दक्षिणी बॉर्डर के पास ऐसे मामलों एक साल पहले की तुलना में 30% अधिक बढ़ गए हैं।



• जालंधर बीज. अवेयरनेस

भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 2022 तक एकल उपयोग वाले प्लास्टिक वस्तुओं को समाप्त करने के लिए लिए गए स्पष्ट आह्वान के अनुरूप, भारत सरकार के पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय ने 12 अगस्त 2021 को प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन संशोधन नियम, 2021 को अधिसूचित किया। आजादी का अनुभूत महोत्सव की भावना को आगे बढ़ाते हुए, देश द्वारा कूड़े हुए अप्रबंधित प्लास्टिक कचरे से होने वाले प्रदूषण को रोकने के उद्देश्य से एक निर्णायक कदम उठाया जा रहा है। भारत 1 जुलाई, 2022 से पूरे देश में चिन्हित एकल उपयोग वाले प्लास्टिक वस्तुओं, जिनको उपयोगिता कम और प्रदूषण क्षमता अधिक है, के निर्माण, आयात, भंडारण, वितरण, बिक्री और उपयोग पर प्रतिबंध लगाया गया।

समूची प्रकृति सहित स्थलीय और जलीय इकोसिस्टम पर एकल उपयोग वाली प्लास्टिक वस्तुओं के प्रतिकूल प्रभावों को वैश्विक स्तर पर पहचाना गया है। एकल उपयोग वाले प्लास्टिक वस्तुओं के कारण होने वाले प्रदूषण को रोकना और धरती की सतहों के लिए एक महत्वपूर्ण प्रभावपूर्ण चुनौती बन गया है।

2019 में आयोजित चौथी संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण सभा में, भारत ने एकल उपयोग वाले प्लास्टिक उत्पादों के प्रदूषण से निपटने के लिए एक प्रस्ताव पेश था, जिसमें वैश्विक समुदाय द्वारा इस तरह महत्वपूर्ण मुद्दे पर जाया केंद्रित करने को तबतक आवश्यकता को स्वीकार किया गया था। यूएनएचडी 4 में इस प्रस्ताव को स्वीकार कर लिया जाना एक महत्वपूर्ण कदम था। मार्च 2021 में संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण सभा के हात ही में संसंध प्रस्ताव संघ में, भारत प्लास्टिक प्रदूषण के निवारण वैश्विक स्तर पर कानूनी शुरु करने को आग्रह कर रहा है। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर आवा सहमति विवक्ति करने के लिए भी सतह दरेशों के साथ रचनात्मक संघर्ष। भारत सरकार ने सिंगल यूज प्लास्टिक को

1 जुलाई 2022 से चिन्हित एकल उपयोग वाली प्लास्टिक वस्तुओं पर प्रतिबंध



उत्पन्न करने से होने वाले प्रदूषण को कम करने के लिए उपाय कदम उठाए हैं। प्रतिबंधित वस्तुओं की सूची में ये वस्तु शामिल हैं- प्लास्टिक रिजक वाले इस्त्र बट, गुब्बारा के लिए प्लास्टिक रिजक, प्लास्टिक के डंडे, बेंडी रिजक, आइसक्रीम रिजक, सानावर के लिए पॉलीथिन (पॉथोकोन), प्लास्टिक की प्लेट, कप, गिलास, कटलरी, कंटेनर, चाकू, मुट्ठी, मिश्रक के डिब्बों को पैप या पक करने वाली फिल्म, निर्माण कार्ड, मिश्रक के पैकेट, 100 माइक्रोन से कम के प्लास्टिक या पीनीसी बैर, रिजक।

प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन संशोधन नियम, 2022 के रूप में प्लास्टिक केविका पर विस्तारित उत्पादकों को विमोचक पर दिशा-निर्देशों को भी अधिसूचित किया है। विस्तारित उत्पादक उत्पादक (एंपीआर) डाटाबेस उत्पाद को सुरक्षा से अंत तक उभार पर्यारण को दृष्टि से बंदकर प्रबंधन के लिए एक उत्पादक को विमोचक देती है। ये दिशा-निर्देश प्लास्टिक केविका करके की चक्रायु अर्थव्यवस्था को मजबूत करने, प्लास्टिक केविका के लिए विकल्पों के विकास को बढ़ावा देने और कारोबारी उगाह द्वारा टिकाऊ प्लास्टिक केविका के विकास को दिशा में कदम बढ़ाने से संबंधित रूपरूपा मुंशुषा कार्याएँ। एएसएलएओ इकायों के लिए क्षमता निर्माण कार्याएँलाओ का आयोजन जा रहा है, ताकि उन्हे सौपीसो/एएसपीसो/पीसोसो के साथ-साथ लघु, सूक्ष्म और मध्यम उद्यम मंत्रालय के केंद्रीय प्रोटेक्चरल इंजीनियरिंग संस्थान (सीआईपीटी) और उनके राज्य-केन्द्री की भागीदारी के साथ प्रतिबंधित एकल उपयोग

वाली प्लास्टिक वस्तुओं के विकल्प के निर्माण के लिए तकनीकी सहायता प्रदान की जा सके। ऐसे उद्यमों को प्रतिबंधित एकल उपयोग वाली प्लास्टिक के निर्माण को बंद करने में सहायता करने के भी प्रभावित किया जा रहा है।

भारत सरकार ने नवाचार को बढ़ावा देने और पूरे देश में त्वरित पहुंच और विकल्पों को उपलब्धता के लिए एक इकोसिस्टम बनाकर करने के उद्देश्य से भी कदम उठाए हैं।

1 जुलाई 2022 से चिन्हित एएसपीय वस्तुओं पर प्रतिबंध को प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए राष्ट्रीय वाले प्लास्टिक निर्माण कक्ष स्थापित करने जाते। तब प्रतिबंधित एकल उपयोग प्लास्टिक के अंधेध निर्माण, आयात, भंडारण, वितरण, बिक्री और उपयोग को निर्माण के लिए प्रकृत प्रकृत एल गठन करने जागे। रावनी और बैंड शासित प्रदेशों को किसी भी प्रतिबंधित एकल उपयोग वाली प्लास्टिक को बिक्री के अंदर-राज्य परिवहन को रोकने के लिए सीमा जंक् केव स्थापित करने के लिए कहा गया है।

सीपीसीसी रिफाइनर निवारण ऐप, नागरिकों को प्लास्टिक से जुड़ी समस्या से निपटने में मदद करे सक्षम करने के लिए शुरू किया गया है। जनता तक व्यापक पहुंच बनाए के लिए प्रकृत निगम के सुधुंकर को भी 5 अग्रत को सुरक्षात की गई।

सरकार एकल उपयोग वाली प्लास्टिक को समाप्त करने के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए विभिन्न उपाय कर रही है। जागरूकता अभियान में उद्यमियों और स्टैंड एयन, उद्योग, केंद्राय, राज्य और स्थानीय सरकारों निवारण केंद्राय, विभागीय, न्यायिक संस्थानों, अस्पृशुधन ऐप विकास और अकादमिक संस्थानों को एकजुट किया गया है।

मंत्रालय का विचार है कि इस पावर्ती की सफलता की संभावना है, जबकि सही हितधारकों और उत्पादीत भागीदारों को इसमें प्रभावी रूप से शामिल किया जाए और वे सतमिति रूप से प्रयास करें।

भारत में 43 करोड़ लोगों को है ऑनलाइन गेमिंग का चक्का, अरबों का है ये 'एक का दो' करने वाला धंधा

भारत में ऑनलाइन गेमिंग का चलन बढ़ता जा रहा है, जिसका नतीजा ये है कि इसका व्यापार भी कई गुना तक बढ़ गया है और अब यूएस में डाउनलोड हो रहा है।

• जालंधर बीज. नालेज

भारत में ऑनलाइन गेमिंग का कल्वर बढ़ता जा रहा है, जिसे लोग मनोरंजन के साथ पैसे कमाने के लिए काम में ले रहे हैं। अब ऑनलाइन गेमिंग को चर्चा जौएसटी की वजह से हो रही है, क्योंकि बताया जा रहा है कि जौएसटी परिषद की बैठक में ऑनलाइन गेमिंग पर 28 प्रतिशत जौएसटी लगाने के प्रस्ताव पर चर्चा होने की संभावना है। साथ ही कहा जा रहा है कि ऑनलाइन गेमिंग के समूचे मूल्य पर कर लगाए जाने पर बात हो रही है और इसमें एंटी फोर्स को भी शामिल करने को कहा जा रहा है। जौएसटी को लेकर बच्चों में आए ऑनलाइन गेमिंग पिछले कुछ समय से अपने बिजनेस की वजह से कुछ खतरों में है। यहां तक कि ऑनलाइन गेमिंग का मामला राज्यसभा तक पहुंचा है। ऐसे में आज हम

आपको बताते हैं कि ऑनलाइन गेमिंग का किन्ता व्यापार है और अभी किन्ते लोग इसे यूज कर रहे हैं। किन्ता है ऑनलाइन गेमिंग का व्यापार? अगर ऑनलाइन गेमिंग के कारोबार की बात करें तो ऑनलाइन गेमिंग का ग्लोबल मार्केट साल 2019 में 37.65 बिलियन डॉलर था और अब कई रिपोर्ट्स में बताया किया जा रहा है कि 2025 में 122.05 बिलियन अमेरिकी डॉलर होने की उम्मीद है। वहीं, भारत में ऑनलाइन गेमिंग की इंडस्ट्री 2016 में 543 मिलियन डॉलर की थी और फिर 2020 में इसमें 18.6 फीसदी बढ़ोतरी हो गई है। साथ ही इसमें बढ़ोतरी लगातार होती जा रही है और 2022 तक 510 मिलियन तक होने का अनुमान है। इसमें 2023 में यह 2 बिलियन अमेरिकी डॉलर तक पहुंचने की उम्मीद है। वहीं, कंपीएजनी की एक रिपोर्ट में अनुमान लगाया था कि भारत में ऑनलाइन गेमिंग समोपट में आने वाले सालों में 2021 से 2025 के बीच 21 फीसदी की ग्रोथ होगी और रुपये में देते तो 29 हजार करोड़ रुपये का बिजनेस माना जा रहा है। रिपोर्ट में बताया गया था कि साल 2011 में भारत में 13 हजार 600 करोड़ रुपये का



ऑनलाइन बिजनेस का कारोबार था। वहीं, इसमें ऑनलाइन केजुअर गेमिंग समोपट का अहम हिस्सा माना जा रहा था।

स्टैटिका की रिपोर्ट कहती है 2023 तक भारत में ऑनलाइन गेमिंग का व्यापार 120 बिलियन रुपये पहुंच सकता है और 2018

में ये कारोबार 438 बिलियन रुपये था नहीं, ऑनलाइन गेमिंग से आने वाला रवेनु 2025 तक तीन गुना हो सकता है।

किन्ते हैं यूएस? बता दें कि राज्यसभा नेता सुशील कुमार मोदी ने भी इस मुद्दे को उठाते हुए ऑनलाइन गेमिंग को लेकर चर्चा व्यक्त की थी। उन्होंने बताया था कि आज 43 करोड़ से अधिक यूएस ऑनलाइन गेम खेल रहे हैं। ऐसा अनुमान है कि 2025 तक यह आंकड़ा 65.7 करोड़ हो जाएगा। कोविड-19 महामारी से पहले मोबाइल गेम पर बड़े प्रत्येक सप्ताह औसतन 215 घंटे का समय बिताते थे। ये जो लोकडाउन में बढ़कर 5 घंटे हो गया। आज 43 करोड़ से ज्यादा यूएस ऑनलाइन गेम खेल रहे हैं। रोक के लिए किए गए हैं प्रयास कई लोग ऑनलाइन गेमिंग को चिन्ता का विषय मान रहे हैं। यूवाओं में इसके बढ़ते एडवेंशन को रोकने के लिए वेगाना, ऑफ प्रेशर, केसल और तिमनगाड जैसे राव्यों ने ऑनलाइन गेम पर प्रतिबंध लगाए थे। हालांकि, इन राव्यों के संबंधित उच्च न्यायालय ने इसे खारिज कर दिया। इसके अलावा अब इसे आलत जा बचने देने से रोकने के लिए कई कंडे उठाए जा रहे हैं। और इसकी कमी भी की जा रही है। इसके लिए सरकार टेसम आदि के ज़रिए इस पर नकल कसने का प्रयास कर रही है।

