



दूसरा टेस्ट जीतकर पाकिस्तान ने जिम्बाब्वे का किया सूपड़ा साफ

हरारे। पाकिस्तान ने सोमवार को यहां दूसरे टेस्ट क्रिकेट मैच में जिम्बाब्वे को पारी 147 रन से हराकर दो टेस्ट मैचों की श्रृंखला में विजेता घोषित किया। पाकिस्तान को चौथे दिन जीत के लिये केवल एक विकेट की जरूरत थी। शाहीन शाह अफरीदी ने दिन के पांचवें ओवर में ही ल्यूक जोंगवे (37) को विकेटकीपर मोहम्मद रिजावान के हाथों केच कराकर जीत की औपचारिकता पूरी की। जिम्बाब्वे ने सुबह अपनी दूसरी पारी नौ विकेट पर 220 रन से आगे बढ़ायी और केवल 11 रन जोड़कर उसकी टीम 231 रन पर आउट हो गयी। अफरीदी ने 52 रन देकर पांच विकेट लिये। दूसरी पारी में उनके अलावा नौमान अली (86 रन देकर पांच) ने भी पांच विकेट लिये। हसन अली ने पहली पारी में पांच विकेट लिये थे। जिम्बाब्वे पहली पारी में केवल 132 रन बना पाया था और उसे फालोआन के लिये मजबूर होना पड़ा था। पाकिस्तान ने सलामी बल्लेबाज आविद अली के नाबाद 215 और अजहर अली के 126 रन की मदद से अपनी पहली पारी आठ विकेट पर 510 रन बनाकर समाप्त घोषित की थी। पाकिस्तान ने इसी मैदान पर खेला गया पहला टेस्ट मैच पारी और 116 रन से जीता था।

हाजिर मांग से चांदी वायदा कीमतों में तेजी

नयी दिल्ली। मजबूत हाजिर मांग के कारण कारोबारियों ने अपने सौदों के आकार को बढ़ाया जिससे वायदा कारोबार में सोमवार को चांदी की कीमत 781 रुपये की तेजी के साथ 72,210 रुपये प्रति किलो हो गई। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज में चांदी के जुलाई डिलीवरी वाले वायदा अनुबंध का भाव 781 रुपये यानी 1.09 प्रतिशत की तेजी के साथ 72,210 रुपये प्रति किलो हो गया। इस वायदा अनुबंध में 11,011 लॉट के लिये सौदे किये गये। बाजार विश्लेषकों ने कहा कि घरेलू बाजार में तेजी के रूप के कारण कारोबारियों ने ताजा सौदों की लिवाली की जिससे चांदी वायदा कीमतों में तेजी आई। वैशिक स्तर पर, न्यूयार्क में चांदी का भाव 1.05 प्रतिशत की तेजी के साथ 27.77 डालर प्रति ऑस हो गया।

हाजिर मांग के कारण कच्चातेल वायदा कीमतों में तेजी

नयी दिल्ली। मजबूत हाजिर मांग के कारण कारोबारियों ने अपने सौदों के आकार को बढ़ाया जिससे वायदा कारोबार में सोमवार को चांदी की कीमत 781 रुपये की तेजी के साथ 72,210 रुपये प्रति किलो हो गई। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज में चांदी के जुलाई डिलीवरी वाले वायदा अनुबंध का भाव 781 रुपये यानी 1.09 प्रतिशत की तेजी के साथ 72,210 रुपये प्रति किलो हो गया। इस वायदा अनुबंध में 11,011 लॉट के लिये सौदे किये गये। बाजार विश्लेषकों ने ताजा सौदों की लिवाली की जिससे चांदी वायदा कीमतों में तेजी आई। वैशिक स्तर पर, न्यूयार्क में चांदी का भाव 1.05 प्रतिशत की तेजी के साथ 27.77 डालर प्रति ऑस हो गया।

हाजिर मांग से एल्युमीनियम वायदा कीमतों में तेजी

नयी दिल्ली। हाजिर मांग में तेजी आने के बीच स्टोरियों ने अपने ताजा सौदों की लिवाली की जिससे वायदा कारोबार में सोमवार को एल्युमीनियम की कीमत 1.89 प्रतिशत की तेजी के साथ 204.55 रुपये प्रति किलो हो गयी। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज में मई माह में डिलीवरी होने वाले अनुबंध के लिये एल्युमीनियम का भाव 3.80 रुपये यानी 1.89 प्रतिशत की तेजी के साथ 204.55 रुपये प्रति किलो हो गया। इसमें 2,167 लॉट के लिये सौदे किये गये बाजार विश्लेषकों ने कहा कि उपभोक्ता उद्योगों की मांग बढ़ने के कारण व्यापारियों ने ताजा सौदों की लिवाली की जिससे वायदा कारोबार में एल्युमीनियम कीमतों में तेजी आई।

हाजिर मांग से तांबा वायदा कीमतों में तेजी

नयी दिल्ली। हाजिर मांग में तेजी आने के बीच वायदा कारोबार में सोमवार को तांबा की कीमत 2.69 प्रतिशत की तेजी के साथ 808.40 रुपये प्रति किलो हो गयी। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज में मई माह में डिलीवरी होने वाले अनुबंध के लिये तांबा का भाव 21.15 रुपये यानी 2.69 प्रतिशत की तेजी के साथ 808.40 रुपये प्रति किलो हो गया। इसमें 5,382 लॉट के लिये सौदे किये गये। बाजार विश्लेषकों ने तांबा वायदा कीमतों में तेजी आई का श्रेय हाजिर मांग में तेजी की वजह से कारोबारियों द्वारा अपने सौदों के आकार बढ़ाने को दिया।

रिलायंस, सहयोगियों ने केजी-डी6 की तीन चौथाई गैस खरीदी

नयी दिल्ली। अब तक कारोबारी सुकेश अंबानी की रिलायंस इंडस्ट्रीज लिमिटेड और उसकी सहयोगियों ने कर्म के पूर्ण अपतटीय केजी-डी6 ब्लॉक में खोजी गई गैस की तीन चौथाई से अधिक मात्रा खरीद ली है। जिसकी सरकार द्वारा तय कीमत, आयातित दर के मुकाबले आधे से भी कम है। सूत्रों ने यह जानकारी दी। रिलायंस और उसकी साझेदार ब्रिटेन की बीपी पीएलसी ने पिछले सप्ताह केजी-डी6 ब्लॉक में नई खोजों से निकलने वाली गैस की 55 लाख घन मीटर गैस के लिये आपूर्ति करने की नीलामी आयोजित की थी। मामले की सौंधी जानकारी रखने वाले तीन सूत्रों ने कहा कि नीलामी में रिलायंस के तेल से रसायन (ओ2सी) का कारोबार करने वाली इकाई ने 3.2 घन मीटर गैस लीटरी। उन्होंने यह भी बताया कि गैस क्रय एवं विपणन के लिए रिलायंस और बीपी की ओर से मिल कर स्थापित संयुक्त उद्यम इंडिया गैस सॉल्यूशंस (आईजीएस) ने दैनिक दस लाख घनमीटर गैस के लिए बोली लगायी। गैस की शेष मात्रा अडानी गैस (0.15घन मीटर दैनिक), आईआरएम एनर्जी (1.0 लाख घन मीटर), गैल (30.000 घन मीटर प्रतिदिन) और टोरेंट गैस (20,000 घन मीटर प्रतिदिन) ने उठाई।

खिलाड़ियों को इंग्लैंड ले जाने वाले चार्टर्ड प्लेन के कर्मचारी भी क्वारेंटाइन रहेंगे

मुंबई। ICC टेस्ट चौम्पियनशिप फाइनल में इंडिया ने न्यूजीलैंड को इंग्लैंड के खिलाड़ियों को सुरक्षित तरीके से ठहराने की तैयारी शुरू करी है। इसके लिए टेस्टिंग, आइसोलेशन सहित तमाम एहतियात बरतें। मुंबई में बनेगा बायो बबल यहां से सीधे इंग्लैंड के बबल में एंट्री करेगी टीम सूत्रों के मुताबिक टब्ल ने इंडिया को इंग्लैंड रखनी से पहले मुंबई में खिलाड़ियों को एकत्रित कर बायो बबल में रखने की योजना बनाई है। टीम के सभी खिलाड़ी, कोच और सपोर्ट स्टाफ 19 मई को मुंबई में एकत्रित होंगे। शुरुआत में किसी की एक-दूसरे से मुलाकात नहीं होगी और सब आइसोलेशन में रहेंगे। सात दिन के आइसोलेशन में हर दूसरे दिन सबकी कोरोना टेस्टिंग होगी। अगर कोई सदस्य पॉजिटिव पाया जाता है तो उसे क्वारेंटाइन कर दिया जाएगा। 7 दिन में तमाम सभी खिलाड़ियों को एक जुट किया जाएगा। होटल स्टाफ, बस ड्राइवर एक सप्ताह पहले से रहेंगे।

ICC टेस्ट चौम्पियनशिप फाइनल			
इंडिया vs न्यूजीलैंड			
टीम इंडिया की संभावित प्लेइंग-11			
ओपनर	मिडिल ऑर्डर	स्पिन ऑलराउंडर	तेज गेंदबाज
• रोहित शर्मा	• विराट कोहली	• रविंद्र जडेजा	• मोहम्मद शमी
• शुभमन गिल	• चेतेश्वर पुजारा	• रविचंद्रन अश्विन	• जसप्रीत बुमराह
या लोकेश राहुल	• अंजिंक्य रहाणे	• ऋषभ पंत	• ईशांत शर्मा
या मयंक अग्रवाल			

हत्या के मामले में पहलवान की हत्या तलाश, भारतीय कुश्ती संघ ने दिया बड़ा बयान

भारतीय कुश्ती महासंघ (डब्ल्यूएफआई) हालांकि अब विवेत है कि वर्षों में सुशील सहित अन्य पहलवानों ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपने प्रदर्शन से खेल की जो प्रतिक्षा बनाई है उसे नुकसान पहुंचा है।



नयी दिल्ली। सुशील कुमार जब अपने खेल के शीर्ष पर थे तो उन्होंने अकेले दम पर अपने प्रदर्शन से खेल की जो प्रतिक्षा बनाई है उसे नुकसान पहुंचा है। भारतीय कुश्ती को बुलंडियों पर पहुंचाया लेकिन अब जब उनकी तलाश कर रही है तो खेल की छवि को भी उन्हाँना ही नुकसान पहुंचा है जितना इस पहलवान की छवि को पहुंचा है। सुशील की अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सफलता न खेल को नहीं

ताजा सौदों की लिवाली से सोयाबीन वायदा कीमतों में तेजी

नयी दिल्ली। हाजिर मांग में तेजी के लिवाली की जिससे वायदा कारोबार में सोमवार को सोयाबीन की कीमत 133 रुपये की ताजा रेट 7,764 रुपये प्रति विवर्तन हो गई। एनसीपीईएसक में सोयाबीन के मई माह कीमत 133 रुपये प्रति विवर्तन 1.74 अप्रतिशत की तेजी के साथ 7,764 रुपये प्रति विवर्तन हो गई जिसमें 37,920 लॉट के लिए कारोबार हुआ। इसी प्रकार, सोयाबीन के जून माह में डिलीवरी वाले अनुबंध की कीमत 156 रुपये प्रति विवर्तन 2.11 अप्रतिशत की तेजी के साथ 7,565 रुपये प्रति विवर्तन हो गई जिसमें 45,130 लॉट के लिए कारोबार हुआ। बाजार सूत्रों ने कहा कि हाजिर मांग बढ़ने के कारण स्टोरियों ने ताजा सौदों की लिवाली की जिसकी वजह से वायदा कारोबार में सोयाबीन कीमतों म

कैटरीना कैफ को पहले हुई थीं ऑफर दीपिका स्टार 3 सुपरहिट फिल्में

कैटरीना कैफ बॉलीवुड की ए लिस्ट एक्ट्रेस में से एक हैं। वह अपनी शानदार परफॉर्मेंस से सभी का दिल जीत चुकी हैं। कैटरीना कैफ सभी बैस्ट डायरेक्टर की पहली पसंद होती हैं। हम सब ही उनकी फिल्मों को खूब एंजॉय करते हैं लेकिन क्या आपको पता है कैटरीना कैफ को कुछ सुपरहिट फिल्में ऑफर हुई थीं। अगर कैटरीना इन फिल्मों के लिए हाँ कह देती तो वह आज एक अलग मुकाम पर होती। कैटरीना कैफ की वजह से दीपिका पादुकोण के हाथ कुछ ऐसी फिल्में लगीं जिन्होंने उनका करियर बना दिया था। दीपिका पादुकोण की सुपरहिट फिल्में पहले कैटरीना कैफ को ऑफर हुई थीं मगर उन्होंने उसके लिए मना कर दिया जिसके बाद यह दीपिका पादुकोण के हाथ लग गई थीं। इन फिल्मों ने दीपिका

कैरियर को एक अलग मुकाम पर पहुंचा दिया है। शाहरुख खान की चेन्नई एक्सप्रेस सुपरहिट साथिया हुई थी। इस फिल्म में दीपिका पादुकोण का मीनमा का किरदार बहुत पसंद किया गया था। पर क्या आपको पता है इस फिल्म के लिए दीपिका पहली पसंद नहीं थी। इस फिल्म में मेकर्स शाहरुख के साथ कैटरीना कैफ को कास्ट करना चाहते थे। रिपोर्ट के मुताबिक कैटरीना कैफ ने इस फिल्म के लिए भाषा और एसेट की वजह से मना कर दिया था। उसके बाद यह फिल्म दीपिका के हाथ लगी और उन्होंने अपने किरदार से फिल्म में जान डाल दी। दीपिका पादुकोण की फिल्म बाजीराव मस्तानी ने इतिहास रच दिया था। रिपोर्ट्स के मुताबिक यह फिल्म पहले कैटरीना को ऑफर हुई थी लेकिन उन्होंने मना कर दिया

था। रिपोर्ट्स की माने तो संजय लीला भंसाली हम दिल दे चुके सनम में सलमान खान—ऐश्वर्या जैसा मैजिक दोबारा अपनी फिल्म में चाहते थे लेकिन दोनों के ब्रेकअप की वजह से ये होना मुश्किल थी। तब डायरेक्टर ने रणवीर सिंह के अपोनिट कैटरीना कैफ को कास्ट करने का फैसला लिया था लेकिन एक्ट्रेस ने अपने से छोटे एक्टर के साथ रोमांस करने से मना कर दिया था और यह फिल्म फिर दीपिका के हाथ लग गई। दीपिका पादुकोण और रणवीर कपूर की फिल्म ये जावानी हमारे दिलों का हिस्सा बनी हुई है। इस फिल्म ने सभी का दिल जीत लिया था। पर क्या आपको पता है यह फिल्म भी कैटरीना को ऑफर हुई थी। इस फिल्म में कैटरीना रणवीर के साथ रोमांस करती नजर आती।



माहिरा खान
बनेंगी जी थिएटर
की नई सीरीज
यार जुलाहे का
हिस्सा

एक्ट्रेस माहिरा खान जी थिएटर का हिस्सा बनने जा रही हैं।

वह आने वाली सीरीज श्यार जुलाहे में एक शॉर्ट स्टोरी पढ़ती नजर आएंगी। जी थिएटर की शुरुआत साल 2015 में हुई थी। तब से लेकर अब तक वो प्रयत्नशील है कि छोटे पर्दे पर दुनियाभर के दर्शकों के लिए रंगमंच की चुनिदा रचनाओं का मंचन किया जाए। यार जुलाहे एक ऐसी सीरीज है जिसमें 12 कहानियों को सेलेब्स सुनाएंगे और इसके साथ इसका नाट्य रूपांतरण भी दिखाया जाएगा। 15 मई को टाटास्काई थिएटर पर श्यार जुलाहे की पहली कड़ी दिखाई जाएगी जिसमें माहिरा खान नजर आएंगी। श्यार जुलाहे गुलजार की एक नज़म है और इस नाम को इस लिए चुना गया क्योंकि यह सीरीज समर्पित है उन रचनाकारों को जो शब्दों से कहनियों को कुछ इस तरह बुनते हैं जैसे जुलाहे सूत कात रहे हों। माहिरा खान शॉर्ट स्टोरी शुद्धियाच को पढ़ेंगी जो उपमहाद्वीप के बेहतरीन लेखकों में से एक, अहमद नदीम कासमी की कलम द्वारा रची गयी है। शुद्धियाच कहानी है दो सहेलियों की। मेहरा और बानों की दोस्ती के तार मज़ूत हैं और बानों के पास एक गुड़िया है जिसकी शक्ल मेहरा से मिलती है। मेहरा को हालांकि यह गुड़िया पूरी तरह से नापसंद है। देखिये किस तरह धीरे धीरे इस गुड़िया के आसपास घ्यार और नफरत के उतार चढ़ाव दोनों सहलियों को धेरते हैं और कैसे एक अजीबोगरीब मोड़ इस कहानी को अंजाम तक पहुंचाता है। और इस गुड़िया का राज खोलता है। श्यार जुलाहे लेकर आएगा उर्दू और हिन्दी के प्रगतिशील लेखकों की रचनायें जिनमें शामिल हैं गुलजार, सआदत हसन मंटो, इस्मत चुगताई, मुंशी प्रेमचंद, अमृता प्रीतम, कुर्झुल ऐन हैदर, बलवंत सिंह, असद मोहम्मद खान, गुलाम अब्बास, रजिंदर सिंह बेदी और इतेजार अहमेन। जाने माने निर्देशक और अभिनेता सरमद खुस्त के अनुसार श्यार जुलाहे की प्रेरणा उन्हें शदास्तानगोई श की प्रपरा से मिली जो दक्षिण एशिया में कहानियां रचने और कहने के लिए प्रचलित है। वे कहते हैं, हमने शदास्तानगोई श को एक नए अंदाज में ढाला है।

जो चीज हमें कहीं न कहीं तोड़ती हैं, वही हमें एकजुट करती हैं: कृति सेनन

कृति सेनन ने एक नए वीडियो में निराशा के उज्जवल पक्ष की बात की है। वह कहती है कि जो चीज लोगों को तोड़ती है वह उन्हें एकजुट भी करती है। कृति ने इंस्टाग्राम पर वीडियो पोस्ट किया, जिसमें देखा गया कि कैसे लोग जरूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए अपनी क्षमता से पर जा रहे थे। वीडियो में वह कहती हैं, जो चीज हमें कहीं न कहीं तोड़ती हैं, वह हमें एकजुट करती है। आज जब मैं चारों ओर देखती हूं तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी जाति क्या है या धर्म क्या है, पेशा है, अमीर या गरीब, आप किस राज्य से हैं कुछ भी मायने नहीं रखता। इसके अंत में हम हैं। बस सभी इंसान जो एक दूसरे के दर्द को महसूस कर सकते हैं और पहचान सकते हैं। वह आगे कहती हैं, जब हमें किसी की जरूरत होती है तो हम भयानक महसूस करते हैं और हम उस शब्द को फैलाने और उस व्यक्ति की मदद लेने की पूरी कोशिश कर रहे हैं। हम एक दूसरे के लिए अजनबी हैं। हम दान कर रहे हैं, हम एक दूसरे की पीड़ा और दर्द को समाप्त करने का तरीका जानने की

कोशिश कर रहे हैं। कृति ने वीडियो शेरय करके कैप्शन लिखा, मैं कोशिश करती हूं और हर चीज में एक सिल्वर लाइनिंग देखती हूं अंधेरे में रोशनी की एक किरण, बुरे में अच्छी हाँ मैं वह व्यक्ति हूं और मेरी तहाई अक्सर बातें किया करते हैं। बस ऐसा लगा जैसे मैं आज के बेंड टाइट थॉट को साझा किया गया है नाइट डियर डायरी होने के लिए धन्यवाद। अभिनेत्री ने आगामी फिल्म भूमि की शूटिंग पूरी कर ली है, जिसमें वरुण धवन भी है। फिल्म अमर कौशिक द्वारा निर्देशित है, और फिल्म अगले साल 14 अप्रैल को रिलीज होने की उम्मीद है। भेड़िया के अलावा, कृति फिल्म मिमी में नजर आएंगी, जो सरोगेसी पर आधारित है। वह एक्शन कॉमेडी फिल्म बच्चन पांडे में अक्षय कुमार के साथ, और एक्शन द्वारा गणपत में टाइगर शॉफ के साथ है। कृति की फिल्मों की लाइन में राजकुमार राव के साथ हम दो हमरे दो और प्रभास और सैफ अली खान के साथ आदिपुरोषी भी शामिल हैं।



नोरा फतेही ने ग्लैमरस अंदाज में इंटरनेट पर ढाया कहर





अखरोट से बनाएं 2 शानदार रेसिपीज

आज दुनियाभर में कोरोना वायरस फैला हुआ है। इससे बचने के लिए इम्यूनिटी स्ट्रांग करने पर सबसे ज्यादा जोर दिया जा रहा है। ताकि इस संक्रमण की चपेट में आने से बचा जा सके हैं। इसके लिए ड्राई फ्रूट्स खाना बेस्ट ऑप्शन है। ऐसे में आज हम आपके लिए गुणों से भरपूर अखरोट से 2 हैल्डी और टेर्स्टी डिशेज लेकर आए हैं जो बच्चे से लेकर बड़े हर कोई किसी को पसंद आएगी।

1. आटा वॉलनट कुकीज

सामग्री

आटा— 1 कप

अखरोट— 1 कप

बटर— 1/2 कप

कैस्टर शुगर— 1/2 कप

बेकिंग पाउडर— 1/2 छोटा चम्मच

कॉफी पाउडर— 1/2 छोटा चम्मच

चन्द्रंझमेंटप

विधि

— एक बाउल में मक्खन और कैस्टर शुगर ब्लेंडर से ब्लेंड करें।

— अलग बाउल में छन्नी से आटा, बेकिंग पाउडर और कॉफी पाउडर छान लें।

— दोनों मिश्रण को एक साथ मिलाकर डो तैयार करें।

— तैयार मिश्रण से गोलाकार की बॉल्स बनाकर टिक्की का आकार दें।

— ऊपर अखरोट लगाएं।

— अब कुकीज को 180 डिग्री सेल्सियस पर 15 से 20 तक बेक करें।

— आपकी कुकीज बनकर तैयार है इसे चाय या कॉफी के साथ सर्व करें।

2. बनाना वॉलनट लस्सी

सामग्री

केला— 1/2

अखरोट— 3—4

दही— 1 कप (कम फैट वाला)

अलसी के बीज— 1 छोटा चम्मच

खसखस— 1 छोटा चम्मच

शहद— 1—2 छोटा चम्मच

गार्निश के लिए

अखरोट— 1 छोटा चम्मच (बारीक कटा)

बर्फ— 2—3 क्यूब्स

विधि

— मिक्सर में सभी चीजें डालकर स्मूद और क्रीमी बनाएं।

— इसे गिलास में भरें।

— ऊपर से अखरोट और बर्फ से गार्निश करके सर्व करें।



जिद्दी झाइयां होगी गायब, जब आलू दिखाएगा कमाल तो क्यों खर्च करने महंगी क्रीम पर पैसे?



तेज धूप चेहरे पर पड़ने से स्किन खारब होने लगती है। इसके कारण चेहरा नमी खोने लगता है। वहीं कुछ महिलाओं को झाइयों की समस्या होनी लगती है। चेहरे पर पड़ी झाइयां खूबसूरती पर दाग डालने का काम करती है। वैसे तो इसे दूर करने के लिए बाजार से अलग—अलग क्रीम व कई बूटी प्रोडक्ट्स मिलते हैं। मगर आप घर पर आलू से ही इसका फेसपैक बना कर लगा सकती है। जी हाँ, खाने में सब्जी का स्वाद बढ़ाने वाला आलू खूबसूरती निखारने का भी काम करता है। तो चलिए जानते हैं इस फेसपैक को बनाने व लगाने का तरीका।

सामग्री

आलू— 1 बड़ा चम्मच (उबला हुआ)

मैदा— 1 बड़ा चम्मच

शहद— 1 बड़ा चम्मच

विधि

— एक कटोरी में तीनों चीजें लेकर मैश करें।
— इसका स्मूद सा पेस्ट बनाएं।
— पेस्ट गाढ़ा लगाने पर इसमें थोड़ा गुलाब जल या पानी मिलाएं।
— किर इसमें शहद मिलाएं।



आंखों की सूजन से हैं परेशान? काम आएंगे ये आसान से घरेलू नुस्खे

आंखों के नीचे सूजन यानि पफी आईस (च्यालि म्स्ट्रें) की समस्या आजकल आम देखने को मिलती है। देर तक काम करने, गलत खानपान, टेंशन या भरपूर मात्रा में नींद ना लेने से आंखों के नीचे सूजन आने लगती है। आंखों की सूजन दूर करने के लोग क्या कुछ नहीं करते हैं लेकिन आप कुछ घरेलू नुस्खे अपनाकर भी इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताएंगे, जिससे बिना किसी साइड-इफेक्ट के आपकी प्रॉब्लम दूर हो जाएगी।

खीरा

खीरे को छोटी-छोटी स्लाइस में काटकर आंखों पर ठंडा करके लगाएं। इससे आंखों को ठंडक पहुंचती है और सारी थकान दूर हो जाती है। साथ ही एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण इससे डार्क सर्कल्स भी दूर हो जाते हैं।

एलोवेरा जेल

एंटी-इंफ्लेमेंट्री गुण होने के कारण एलोवेरा जेल भी पफी आईस से जल्दी छुटकारा दिलाती है। इसके लिए एलोवेरा जेल को किंज में ठंडा करके कुछ मिनट के लिए आंखों के नीचे रखें। इससे सूजन गायब हो जाएगी।

चम्मच से दूर करें पफी आईज

एक चम्मच को किंज में रखकर थोड़ी देर ठंडा कर लें। अब इसे आंखों पर रखकर हाथों से दबाएं। इस प्रोसेस को 2 से 3 बार रिपीट करें। इससे पफी आईज की समस्या दूर हो जाएगी।

आलू की स्लाइस से करें आंखों की सूजन दूर

आलू की पतली स्लाइस काटकर किंज में रख दें। ठंडा होने के बाद उसे आंखों पर 10—15 मिनट तक रखें। इसकी ठंडक से आंखों की सूजन मिनटों में गायब हो जाएगी। आप चाहे तो आलू के रस को ठंडा करके भी लगा सकते हैं।

ग्रीन टी बैग

दो ग्रीन टी बैग को पानी में उबाल लें। फिर इसे ठंडा करके 5—10 मिनट तक आंखों पर रखें। इससे ना सिर्फ़ सूजन दूर होगी बल्कि रोजाना ऐसा करने से डार्क सर्कल्स से भी निजात मिलेगी।

भरपूर पानी पिएं

पफी आईज से छुटकारा पाने के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। इससे बॉडी व त्वचा हाइड्रेट रहेगी। दिनभर में 8—9 गिलास पानी पीने के साथ रात को सोने से पहले और सुबह उठने के बाद 1 गिलास जरूर पिएं।



— तैयार मिश्रण को 5—10 मिनट तक अलग रख दें। ऐसे लगाएं।

— चेहरे को गुलाब जल से या फेसवॉश से साफ करें।

— अब पैक चेहरे पर लगाएं।

— झाइयों वाली जगह पर इस पैक मोटी परत लगाएं।

— इसे 15 मिनट या सूखने तक लगाएं।

— बाकी के फेसपैक को किंज में रख दें। आप इसे 1 बार और आसानी से इस्तेमाल कर सकती हैं।

— अब हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करते हुए इस पैक को उतारें।

— बाद में ताजे पानी से चेहरा धोएं।

— अब चेहरे को साफ करके इसपर एलोवेरा जेल से मसाज करें।

— बाद रिंझमेंटप

हपते में 3 दिन इस फेसपैक को लगाएं।

पैक लगाने के बाद साबुन या फेसवॉश से चेहरा न धोएं।

फायदा

— यह फेसपैक स्किन की गहराई से सफाई करके पुरानी से पुरानी झाइयां साफ करने में मदद करेगा।

— चेहरे पर पड़े दाग—धब्बे, पिपल्स दूर होंगे।



गुलाब जल और बादाम पीसकर बनाएं नाइट क्रीम, चेहरे पर आएगा गुलाबी निखार

गर्मियों में तेज धूप के संपर्क में आने से स्किन संबंधी समस्याएं होना आम बात है। ऐसे में इससे बचने के लिए स्किन केयर में खास चीजें यूज करने की जरूरत होती है। वहीं लड़कियां दिन के समय तो चेहरे की देखभाल अच्छे से कर लेती हैं। मगर सोने से पहले इसपर ज्यादा ध्यान नहीं देती है। इसके कारण स्किन समय से पहले ही बूढ़ी व बेजान नजर आने लगती है। ऐसे में आज हम आपको नेमुरल चीजों से तैयार नाइट क्रीम

— अब तैयार मिश्रण को छन्नी से छान लें।

— आपकी नाइट क्रीम बन कर तैयार है।

— इसे फिंज में स्टोर करें। इस आप 8—10 दिनों तक इस्तेमाल कर सकती है।

नोट— आप छन्नी पर आप एस्ट को किसी भी फेसपैक में मिल सकती हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल



योगी के नेतृत्व में यूपी में एग्रेसिव टेस्ट, ट्रैक और ट्रीट की नीति पर हो रहा काम, मिल रहे अच्छे परिणाम

लखनऊ। अपर मुख्य सचिव 'सूचना' नवनीत सहगल ने बताया कि मुख्यमंत्री के नेतृत्व में प्रदेश में एग्रेसिव टेस्ट, ट्रैक और ट्रीट की नीति पर कार्य करने से कोविड संक्रमण के नियन्त्रण में अच्छे परिणाम मिल रहे हैं। उन्होंने बताया कि 01 मई, 2021 को प्रदेश में कुल एकिटव केसों की संख्या 3,01,833 थी, जो लगभग 77,000 घटकर आज 2,25,271 हो गयी है। इसी तरह प्रदेश में नये मामलों की संख्या 01 मई, 2021 के 30,317 से घटकर आज 21,331 हो गयी है। प्रदेश में 01 मई को 2 लाख 79 हजार लोग होमआइसोलेशन में थे जिनकी संख्या घटकर 1 लाख 66 हजार हो गयी है। उन्होंने बताया कि प्रदेश में कोविड-19 के प्रतिदिन 2 लाख से अधिक टेस्ट किये जा रहे हैं। सहगल ने बताया कि प्रदेश में कोविड-19 के नियन्त्रित कोविड अस्पताल का निरीक्षण कर आवश्यक निर्देश दिये गये हैं। इसी क्रम में आज मुख्यमंत्री जी द्वारा गोरखपुर में एस्स तथा बीआरडी मेडिकल कॉलेज की गाँव में संक्रमणयुक्त लोगों को निरीक्षण किया गया है। आज ही मुख्यमंत्री जी अयोध्या में कोविड-19 की समीक्षा कर रहे हैं तथा भवनश्वरकारी इमारतों में आइसोलेट करके उनका उपचार करते हुए कोविड लक्षणयुक्त लोगों की पहचान कर उनका कोविड टेस्ट तथा उन्हें मेडिकल किट प्रदान की जा रही है। गाँव में निगरानी समिति के द्वारा गाँव में रहने वाले लोगों से सम्पर्क कर

लक्षणों की जानकारी ली जा रही है। सर्विलान्स के माध्यम से प्रदेश में अब तक 16.66 करोड़ से अधिक लोगों तक



पहुंच कर उनका हाल-चाल जाना गया है। उन्होंने बताया कि सर्विलान्स के साथ-साथ 97 हजार राजस्व गाँवों में लोगों से सम्पर्क करते हुए कोविड लक्षणयुक्त लोगों की पहचान करते हुए कोविड-19 के प्रतिदिन 2 लाख से अधिक टेस्ट किये जा रहे हैं। सहगल ने बताया कि प्रदेश में कोविड-19 के नियन्त्रित कोविड अस्पताल का निरीक्षण कर आवश्यक निर्देश दिये गये हैं। इसी क्रम में आज मुख्यमंत्री जी द्वारा गोरखपुर में एस्स तथा बीआरडी मेडिकल कॉलेज की गाँव में संक्रमणयुक्त लोगों को निरीक्षण किया गया है। आज ही मुख्यमंत्री जी अयोध्या में कोविड-19 की समीक्षा कर रहे हैं तथा भवनश्वरकारी इमारतों में आइसोलेट करके उनका उपचार करते हुए कोविड लक्षणयुक्त लोगों की पहचान करते हुए कोविड टेस्ट तथा उन्हें मेडिकल किट प्रदान की जा रही है। गाँव में निगरानी समिति के द्वारा गाँव में रहने वाले लोगों से कोविड वैक्सीनेशन

प्रसव के दौरान जच्चा-बच्चा की मौत प्राइवेट अस्पतालों में चल रही खूनी खेल

अमिट रेखा - प्रदीप कुमार श्रीवास्तव

कुशीनगर। जनपद के तमकुही रोड के नगर पंचायत सेवरही के वार्ड नं 1 में अवैध रूप से चल रहे मेट्रो हास्पिटल में



दिनांक 11/05/2021 को प्रमीला देवी उम्र 21 वर्ष पत्नी सुनिल चौहान ग्राम राजपुर बगहा थाना सेवरही जनपद कुशीनगर में प्रसव कराने हेतु मेट्रो हास्पिटल में अपने के परिवार वालों के साथ पहुंची थी। झोलाछाप डाक्टरों ने मरीज को एडमिट कर लिया। और अनाई डाक्टरों के माध्यम ईलाज करने सुबह आठ से दोपहर तीन बजे तक इलाज किया। और जच्चा-बच्चा के मृत्यु हो जाने पर मौके से मेट्रो हास्पिटल के प्रबंधक व मरीज का कर रहे इलाज झोला छाप डाक्टर हास्पिटल छोड़कर फरार हो गए। मृतक प्रमिला देवी के परिजनों ने स्थित देखकर शोर करने लगे। प्रविवार वालों के सूचना देन थानाध्यक्ष एम पी चतुर्वेदी सेवरही कस्बा ईचार्ज पुरषोत्तम राव मय फोर्स घटना स्थल पर पहुंच शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम हेतु जिला अस्पताल कुशीनगर को भेज दिया। मौके का काफी भीड़ इकट्ठा हो गई थी थानाध्यक्ष सेवरही ने समझा बुझाकर भीड़ को हास्पिटल से हटाया। मौके पर एस आई समर्जीत सिंह। एस आई शमशेर यादव, उमेश कुमार, एस आई सुनिल सिंह, कार्टेबल रमेन्द्र यादव, सरोज महिला कार्टेबल, रुकमणी मिश्र, साक्षी सिंह इत्यादि पुलिस बल घटनास्थल पर मौजूद रहे।

21 मई के बाद से सभी कार्ड धारकों को फ्री में

राशन, प्रति यूनिट पांच किलो मिलेगा अनाज

अमिट रेखा शक्ति ओम सिंह

खजनी गोरखपुर। कोरोना काल में सभी राशन कार्ड धारकों को 21 मई के बाद से सुप्त राशन वितरित किया जाएगा। मई और जून दो माह सुप्त में राशन देने का शासनादेश जिला आपूर्ति अधिकारी के पास आ चुका है। प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना के तहत सुप्त में राशन का वितरण मई के दूसरे चक्र यानि 21 से 25 मई के बीच शुरू होगा। इस योजना के तहत जिले में 11 लाख से अधिक राशन कार्ड धारकों को सुप्त में राशन मिलेगा। लगभग 88 हजार अंत्योदय राशन कार्ड धारकों की संख्या है। 10.50 लाख से अधिक पात्र गृहस्थी वाले कार्ड धारकों की संख्या है। प्रति यूनिट पांच किलो राशन वितरित किया जाएगा। दो किलो चावल और तीन किलो गेहू मिलेगा। जिला आपूर्ति अधिकारी दिलीप कुमार ने बताया कि वितरण के लिए राशन आवंटित हो चुका है। कोटेदार राशन का उठान भी शुरू कर दिया है। नियमित राशन 18 मई तक वितरित होगा जिसके दूसरे दिन से सुप्त का राशन कार्ड धारकों को वितरित किया जाएगा। योजना के तहत नहीं मिलेगा चना

प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना के तहत पिछले वर्ष प्रति यूनिट पांच किलो गेहूं और चावल के अलावा प्रत्येक कार्ड धारक को एक किलो चना देने की व्यवस्था थी लेकिन इस बार चना का इंतजाम नहीं है। सभी कार्ड धारकों को गेहूं और चावल वितरित किया जाएगा। कोरोना काल में प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना के तहत राशन वितरण में लापरवाही करने वाले कोटेदार के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। जिला आपूर्ति अधिकारी दिलीप कुमार ने बताया कि कोरोना काल में कोई राशन के लिए परेशान न हों जिसके लिए योजना शुरू की गई है। राशन देने में मनसानी करने की शिकायत कार्ड धारक की ओर से की जाएगी तो कोटेदार के खिलाफ विभागीय कार्यवाही के अलावा कोटा निरस्त करने की भी कार्रवाई की जाएगी।

कोविड लक्षणों की जानकारी ली जा रही है। सर्विलान्स के माध्यम से प्रदेश में अब तक 16.66 करोड़ से अधिक लोगों तक

किया जा रहा है। जिसके तहत अब तक 1 करोड़ से अधिक डोज लगाए जा चुके हैं। 18 से 44 वर्ष के आयु के लोगों के वैक्सीनेशन 7 जनपदों से विशेष सफाई एवं फॉर्मिंग द्वारा एन्टीजन कोविड टेस्ट किया जा रहा है। सहगल ने बताया कि मुख्यमंत्री जी द्वारा कल वाराणसी में कोविड-19 के सम्बन्ध में समीक्षा की गयी एवं डीआरडीओ द्वारा निर्मित कोविड अस्पताल का निरीक्षण कर आवश्यक निर्देश दिये गये हैं। इसी क्रम में नॉन आक्सीजन बेड को आक्सीजन प्लाट जी द्वारा गोरखपुर में एस्स तथा बीआरडी मेडिकल कॉलेज की गाँव में संक्रमणयुक्त लोगों को निरीक्षण किया गया है। आज ही मुख्यमंत्री जी अयोध्या में कोविड-19 की समीक्षा कर रहे हैं तथा भवनश्वरकारी इमारतों में आइसोलेट प्रोटोकॉल का पालन करते हुए तेजी से चलायी जा रही है।

योगी, मेडिकल सम्बन्धी कार्यालय और विधायक अनिवार्य सेवाएं यथावत जारी रहेंगी। आंशिक कोरोना कर्फ्यू की अवधि में पूरे प्रदेश के शहरों और गाँवों में विशेष सफाई एवं फॉर्मिंग द्वारा एन्टीजन कोविड टेस्ट किया जा रहा है। सहगल ने बताया कि मुख्यमंत्री जी द्वारा कल वाराणसी में कोविड-19 के सम्बन्ध में समीक्षा की गयी एवं डीआरडीओ द्वारा निर्मित कोविड अस्पताल का निरीक्षण कर आवश्यक निर्देश दिये गये हैं। इन औद्योगिक इकाइयों में कोविड हल्प डेस्क बनाये गये हैं। इसके अलावा जिन औद्योगिक संस्थानों में 50 से अधिक कर्मचारी कार्य करने वाले लोगों में प्रसेन जीत सिंह, देवन्द्र सिंह, एन डी देहानी, अंजेश पांडेय, दिवेश कर्सो, बलवीर सिंह सहित दर्जनों लोगों ने आवाज उठायी और जैसे ही आज रुद्रपुर कोविड हास्पिटल बनाने की सूचना वायरल हुई तो न्यूज 18 उप्र के एडीटर सत्येन द्वारा दिवाव, हिंदू युवा वाहिनी के जिला मंत्री अरुण कुमार सिंह, लाल योगी के महामंत्री सहित पुनः दर्जनों लोगों ने मुख्यमंत्री एवं उनके सलाहकार शलभ मणि त्रिपाठी सहित अन्य अधिकारियों से ट्रीट कर लार कोविड हास्पिटल बनाने की माँग की।

इकाइयां तेजी से चलायी जा रही हैं। लगभग 08 लाख से अधिक पंजीकृत औद्योगिक इकाइयों द्वारा मजदूरों को काम दिया जा रहा है। इन औद्योगिक इकाइयों में कोविड हल्प डेस्क बनाये गये हैं। इसके अलावा जिन औद्योगिक संस्थानों में 50 से अधिक कर्मचारी कार्य करने वाले लोगों में प्रसेन जीत सिंह, देवन्द्र सिंह, एन डी देहानी, अंजेश पांडेय, दिवेश कर्सो, बलवीर सिंह सहित दर्जनों लोगों ने आवाज उठायी और जैसे ही आज रुद्रपुर कोविड हास्पिटल बनाने की सूचना वायरल हुई तो न्यूज 18 उप्र के एडीटर सत्येन द्वारा दिवाव, हिंदू युवा वाहिनी के जिला मंत्री अरुण कुमार सिंह, लाल योगी के महामंत्री सहित पुनः दर्जनों लोगों ने मुख्यमंत्री एवं उनके सलाहकार शलभ मणि त्रिपाठी सहित अन्य अधिकारियों से ट्रीट कर लार कोविड हास्पिटल बनाने की माँग की।

लार क्षेत्र की जनता माँग कोविड हास्पिटल

अमिट रेखा मेहरीना लार। लार क्षेत्र के 72 गाँवों में आजकल कोरोना अपने चरम पर है। सैकड़ों लोग उचित ईलाज के अभाव में तड़पकर दम लड़ दिए तो बहुत सारे लोग डर के मारे या आंश

