

'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रम परीक्षाओं को नई हट्टि देखने का नजरिया विकसित करता है : राज्यपाल



देहरादून/टीम एक्शन इंडिया
राज्यपाल ने कहा कि 'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रम परीक्षाओं को एक नई हट्टि देखने का नजरिया विकसित करता है। इस कार्यक्रम के माध्यम से बच्चों के साथ-साथ उनके अधिभावक और शिक्षक परीक्षाओं के तात्पुर्य वातावरण से मुक्ति पा सकेंगे और उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

राज्यपाल लेपिटेंट जनरल गृहीत सिंह (सेन) ने सोमवार को दून इंटररेसल स्कूल, पौंछ में परीक्षा पे चर्चा-2021 कार्यक्रम में शामिल होते हुए वह बाते कहीं। इस दौरान 'परीक्षा पे चर्चा' के 7वें संस्करण में विद्यार्थियों, अधिभावकों एवं शिक्षकों के लिए परीक्षा के दौरान तात्पुर व्रघ्न प्रबंधन परीक्षाकों और उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा।



झुर्रियों के लिए करें एकरटा कर्य

प्रधूषण धूल-मिट्टी, तवार, धूप और दोषभाग न जाने किसी भी जो का सामना करना पड़ता है हमारी त्वचा को। ऐसे में समय रहते रहते देखभाल न करने से उम्र से पहले ही चेहरे पर झुर्रियां पढ़ जाती हैं। बढ़ि बढ़े व शरीर की त्वचा की सही देखभाल की जाए, तो वही तक चेहरा खिरख व कर्मीन बना जायगा।

झुर्रियां

बचों पड़ती हैं। समय के साथ त्वचा का प्रकृतिक तेल नहीं होने लगता है और त्वचा में सुखापन आने लगता है।

रुखी त्वचा पर पापड़ी वाले चक्र पढ़ जाते हैं। त्वचा में नमी व विकनार्क का अभाव ही जाती है। जिसके कारण त्वचा और आँखों के आसपास भी तकरीब उभरने लगती है। गर्दन व गालों पर झुर्रियां पढ़ते लगती हैं।

● सूर्य की तेज किरणों भी त्वचा की जाती है। वैसे ही शरीर के स्वास्थ्य के लिए सूर्य की किरणों से विलन बाला विटामिन दी आवश्यक है, परंतु चेहरे की मूल्यवान त्वचा को बुझ की तेज किरणों से बचाना आवश्यक होता है। अन्यथा चेहरा सूलस सकता है। तेज खूनी और खूनीबी किरणों से त्वचा का फैसल तक होने का खता होता है।

● त्वचा हुर झां, हुर मीसमें बदलती है। उड़ाहरण स्वरूप खुनी के माहील में, डाढ़के लगाते समय हमारी त्वचा में अतिरिक्त निखार और चमक आ जाती है। जब हम दुजों और गमगीन माहील या धूम में होते हैं तो हमारी त्वचा

● युद्धीने की चटाई बनाते समय युद्धीने की पत्तियों को पीस कर एक चम्मच अलग रख लें। फिर उसमें चंदन का तेल, चिसों हुई जायकल और कच्छा दूध मिलाकर बेहरे पर लगाए। दी धूंध बाद धूंध ले। मुद्दों के डिप्पार के लिए यह उपाय सबसे बेहतरीन है।

● एक चम्मच चेहरे का दूध से गहर भर के लिए भिजों दें। सुखब योंस कर इसमें हड्डी, बल्लंग और दो-चार बुंद गुलाब जल मिलाकर बेहरे पर लगाए। मुख्ये पर हल्के हाथों से मलकर छुकाए। अधैर खेंद्र बाद धूंध ले।

● चेहरे के द्वाग-घृण, त्वचा का सामान्य और झुर्रियां दूर करने के लिए ये भिजों के पत्तों को पीस कर बेहरे पर लगाए। फिर साफ पानी से चेहरा धूए।

कुम्हला जाती है।

● तेज ग्रीवियों के कम सक्रिय होने की वजह से त्वचा में रुखापन आ जाता है। रुखी त्वचा खुलों का शिकार होती है, जिसकी वजह से जल्दी झुर्रियां पढ़ती हैं।

झुर्रियां के से उम्र करें

असमय झुर्रियों के लिए आप क्या करें और क्या न करें, जान-

करें

● त्वचा को हमेशा साफ रखें, तेज डिटरजेंट के इमेलाल से बचें। चेहरे के लिए हेपेजा गिर्सारीनुकुल साबुन का प्रयोग करें। मीसम चरवर्तन होने पर, तेज गर्म पानी से नहाने के बजाय ठेंड या गुनाने पानी से ही नहाए। मूँह में पानी भर कर ठंडे पानी से लाठे मारें। झुर्रियां कम होंगी।

● सिवेलिक्स ग्रीविय से निकलने वाला सीबम त्वचा को नम्र और लाली बनाना है। इसलिए त्वचा को रुखा न रहने वें, रुखी त्वचा पर झुर्रियां जल्दी पढ़ती हैं। ऐसे में अतिरिक्त चिरांग ब्रॉड करने के लिए, मध्यस्वराइनिंग लोशन का प्रयोग करें।

● असमय की कोशिकाएं नमी के अभाव में निकिय होने लगती हैं। अतः रुखी त्वचा वालों को नमीयुक्त सीदीय प्रशासन ही हस्तेमाल करने चाहिए।

● नियमित ज्वाला करें। योग अध्याय से भी त्वचा कसावदार व कलिपूर्ण होती है।

बचा न करें

● अधिक समय तक तेज धूप से अपनी त्वचा को बचाए। यदि धूप में जाना ही पड़े तो आते या लैंडीज हैं तो प्रयोग करें।

● भोजन पर नियंत्रण रखें। पौष्टिक आहार त्वचा के लिए महत्वपूर्ण है। भोजन में प्रोटीन, वाटा, फल, हरी सब्जियां, विटामिन तथा खुनियों की कमी न होने दें। मादानुक खोजने का अधिक आवश्यक हो।

● अनावश्यक या जबरदस्ती न मुश्कराएं और न ही बनावटी

भाव भिजाएं। प्रदर्शित करें। स्वाभाविक तरीके से हसे और मुस्कराएं।

● धूपापन न करें। धूपापन से भी असमय त्वचा पर लकीरें उभर आती हैं।

त्वचा पर कसाव लाने खाले पैक

● एक अंडे में एक चम्मच संतरे का पाउडर और नीचू की चहरे खूंदे, चार चम्मच धनीय पैक, दो चम्मच मुलतानी पिट्ठौ और दो चम्मच चनदा पाउडर गाल सा क्रीम बैंड वाला पैक। इसे 20-25 मिनट तक चेहरे पर लगा रहने दें। ऐसा सालाह में एक नियमित रूप से करें। एक लगाने से पहले अरेपा आयल या बादाम के तेल से 15-20 मिनट तक हल्के हाँसी से चेहरे की त्वचा पर नीचे से ऊपर की तरफ मालिक करें।

● इसके अलावा कैले को मसल का उसमें थोड़ा सा शहद मिलाए। उसके बाद सूखी त्वचा पर लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें।

● अंडे का पीला भाग, आधा चम्मच शहद, दो खूंद नीचू का रस, बादाम के तेल की 4-6 खूंद और दो खूंद निलसीन मिलाकर बेहरे पर लगाने से चेहरे के पहले की तैयारी त्वचा पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा।

● कच्चे दूध से चेहरा साफ करने व पेस्ट पैक में राशद और संतरे का रस मिलाकर लगाने से त्वचा में नियार आता है।

● नीम, पुटीना, तुलसी की पत्ती का पाउडर और मेथी पाड़डर एंटीसेप्टिक का काम करता है। लाल चंदन शोलता और चिकनाहट प्रदान करता है।

● मूँह का कस कर रस निकालने व समान माजा में मख्खन मिलाकर बेहरे व गवंद पर लगाए। एक घंटे बाद हल्के गरम पानी से धोएं।

● गरम पानी में संतरे के छिलके डाल दें। गरम पाने रहने दें। सुखह इसी पानी से चेहरा धोएं। ऐसा करने से त्वचा में गरब का कसाव आ जाएगा।

● एक बार ज्वाला सालुक के प्रयोग से करपड़े पैले और राशीन हो जाते हैं। डिटरजेंट का इस्तेमाल ज़करत से न करना ज्वाला करें। कई महिलाएं मानती हैं कि जितना सालुक राशील जाएगा करपड़े उठाने ही साफ क्खुलेंगे। यह धारणा सही नहीं है।

● करपड़े खट्टीदूत समय मैन्युक्यूक्कर की द्वारा कुछ साक्षातियां देखती हैं। रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से हल्के हाथ से राशकर धोएं। इनकी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। इनका राशकर धोएं। इनकी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से धोकर धोएं। रेखमी करपड़ों को गुनाने के सालुक या रीठे के घोल से धो सकती है।

● रेखमी करपड़ों को गुनाने पानी से



रन आउट होने के बावजूद मार्टिन गटिल को नेजा वापस, कॉलिन मुनरो ने पाकिस्तानी प्लेयर के मंसूबों पर फेरा पानी

शारजाह, क्रिकेट की यही नहीं जेटलमेस गेम कहा जाता है। यहाँ में जारी IIT20 लीग में कॉलिन मुनरो ने इसकी नज़र पेश की। भारतीय डेढ़ट वाइप्स की टीम वेच हार गई, लेकिन उसके कामान कॉलिन मुनरो ने दिल जौत लिया। दरअसल, खेलवार यह खेले गए इस मूल्यकालीन में डेढ़ट वाइप्स और शारजाह व्हाइरिंस की टक्कर थी। पहले खलेबाजी करते हुए शारजाह व्हाइरिंस ने स्कोरबोर्ड पर 20 ओवर्स में भारत विकेट खोया 174 रन बनाए। कपासन टीम कोहल्ट कॉफेशन ने 68 रन की गयी खेलों के बावजूद खोया 174 रन बनाए। कपासन टीम कोहल्ट कॉफेशन ने 39 रन की गयी खेलों के बावजूद खोया 174 रन बनाए।

जो डेनेंनी के साथ 26 रन की सालेबाजी के दौरान उस बल्ले मैदान पर अकस-तकी मच गई, जब मार्टिन गटिल बदलकिस्मती से रन आउट हो गए। शैलेश बैटर जो डेनेंनी ने एक जोरदार स्ट्रॉक ड्राइव खेली, जो सोधा नहीं नहीं स्ट्रॉक एड पर खड़े मार्टिन गटिल को जा ली। मार्टिन को दूसरे लागने के बाद ड्रिक्सर बैल शादिव खाना के पास चली गई। पाकिस्तानी लेवर ने फैसले की गिरियां खिलाई थीं, इस खाने की ओर खेलों के बावजूद खोया 174 रन बनाए। इस दौरान कमेटेंट एवं निलक्षण ने पूरे लग्जे की तासीक की।

Sunrisers Hyderabad के खुखारा बैटर ने बल्ले से गयाई तबाही, जड़ी सबसे तेज़ फिपटी, प्लेओफ में पहुंची ड्रेबल सुपरजाइट्स

नई दिल्ली, SA20 लीग के 22वें मैच में ड्रेबल सुपर जॉइंट्स (डीएसजी) ने यासी रुक्का को हाइटर प्लेओफ के लिए कॉलीकाई कर लिया है। मैच में ड्रेबल ने टीम जीतकर पहले खलेबाजी करते हुए 20 ओवर में 207 रन बनाए।

क्लासेन ने जड़ा सबसे तेज अर्थशतक

इस मैच में ड्रेबल ने अपने प्रदर्शन से एक बार फिर साक्षित किया कि वह कैसे ड्रेबल टेबल में नंबर 1 पर है। ड्रेबल की ओर से 17वें ओवर में खलेबाजी करने आए हेनरिक ब्लासेन ने 16 गेंदों में अर्थशतक जड़ा। हेनरिक का यह अर्थशतक एस20 के इतिहास का

सबसे तेज अर्थशतक था।
क्लासेन की नुफारी पारी
क्लासेन ने अपनी पारी में 17 गेंदों पर 294.11 की स्ट्रॉक रेट से 2 चौकों और 6 छक्कों के साथ अर्थशतक जड़ा। क्लासेन ने 19वें ओवर में फैसलेन एलन की तीन गेंदों पर तीन छक्के मारे और अपना अर्थशतक पूरा करके डीनोन फरेगा का रिकॉर्ड तोड़ दिया। डीनोन ने एस20 लीग 2024 में ही 18 गेंदों में सबसे तेज अर्थशतक अपने नाम किया था।

