

टाइम पास का सबसे अच्छा माध्यम बना वेबसीरीज

एक्सट्रा इंटरनेट के साथ देख रहे ट्रेंडिंग वेब सीरीज टॉकीजों के बंद होने और टीवी में रिपीट फिल्मों और सीरियल के आने से हो रहे बोर

कोरोना इफेक्ट

लेक सिटी रिपोर्टर
कोरोना के चलते सिटी में 14 अप्रैल तक का लॉकडाउन किया गया है। ऐसे में अगर आप घर बैठे बोर हो रहे हैं या टीवी शो के रिपीट टेलीकास्ट से ऊब चुके हैं तो इस दौरान कई इंटरनेट वेब सीरीज देख सकते हैं। इस समय कई सारी नई वेब सीरीज लॉन्च हुई हैं और जो वेब सीरीज अभी तक नहीं देख पाए हैं, उन्हें देखने का भी यह अच्छा मौका है। इन दिनों यंगस्टर्स का डाटा भी यूज बढ़ने के कारण जल्दी खत्म हो रहा है, जिसके लिए वे एक्सट्रा इंटरनेट पैक खरीद रहे हैं।

हाल ही में रिलीज हुई और ट्रेंडिंग वेब सीरीज



असुर (वूट) अरशद वारसी ने इस वेब सीरीज के साथ डिजिटल प्लेटफॉर्म पर एंटी मारी है। वूट पर 'असुर' उपलब्ध है और इसमें कुल 8 एपिसोड है। भारत में बनाई गई वेब सीरीज में अब तक की ये सबसे बेहतरीन में से एक है। सीरीज में शास्त्री, कलयुग, पुराण, हिंदू माइथोलॉजी के किस्सों और पात्रों के साथ थ्रिलर सस्पेंस क्राइम का शानदार तड़का लगाया गया है।



तब से वेबसीरीज ही देख रहा हूँ।

स्पेशल ऑप्स (हॉटस्टार)

बेबी, स्पेशल 26 और अ वेनेस डे जैसी फिल्में बनाने वाले नीरज पांडे ने स्पेशल ऑप्स के साथ डिजिटल डेब्यू किया है। मौजूदा दौर की ये थ्रिलर कैटेगरी में सबसे बेहतरीन सीरीज में से एक है। इसे आप बॉलीवुड की अच्छी थ्रिलर की श्रेणी में भी जोड़ सकते हैं। केके मेनन की दमदार एक्टिंग, नीरज पांडे का निर्देशन और कुछ अच्छी कहानी के दम पर ये दिल जीतने में कामयाब रहती है। सीरीज में भारत की खुफिया एजेंसी राँ के कुछ जांच और ऑपरेशन्स को दिखाया गया है।

अब शुरू की है वेबसीरीज देखना

टॉकीज बंद हैं और टेलीविजन में सब पुरानी फिल्में आ रही हैं। सीरियल भी पुराने आ रहे हैं। ऐसे में घर में टाइम पास करने का सबसे अच्छा माध्यम वेबसीरीज है। इसके पहले मैंने कभी वेबसीरीज नहीं देखी, लेकिन जब से लॉक डाउन हुआ है,

मैंने स्पेशली नेट रिचार्ज ज्यादा जीबी का कराया

मेरे ऑफिस की छुट्टियां लग चुकी हैं। दिन भर बोर होता हूँ तो मोबाइल पर ही सबसे ज्यादा टाइम स्पेंड कर रहा हूँ। मैंने अभी तक सभी नई वेब सीरीज एक सिटिंग में देखी। अपनी सेफ्टी का ध्यान रखते हुए मैं घर से बाहर नहीं निकल रहा हूँ। इसी वजह से मैंने अपने मोबाइल पर इंटरनेट का रिचार्ज बढ़ा लिया है। पहले 1 जीबी में काम हो जाता था अब 6 जीबी तक का डाटा पचेंस कर रहा हूँ।

मैं सभी नोस्टालजिक वेब सीरीज देख रहा हूँ

मेरी एजाम हो गई है और कोरोना के चलते मैं अपने घर भी नहीं जा पाया हूँ। साथ ही मैंने सोशल डिस्टेंसिंग भी मॉटेन कर रखी है और किसी से मिलना जुलना भी बंद है। अपनी सेफ्टी का ध्यान रखते हुए मैंने अपनी पुरानी नोस्टालजिक वेब सीरीज जैसे कि फ्रेंड्स, हाउ आई मेट योर मदर और गेम ऑफ थ्रोन्स देख रहा हूँ।

शुभम शर्मा, स्टूडेंट

रवि धुर्वे, स्टूडेंट



भौकाल (एमएक्स प्लेयर)

हिंदी वेब सीरीज में सबसे बड़ा ट्रेंड इसी बात का देखा जा रहा है कि यहां अधिकतर बॉयोग्राफी टाइप सीरीज बनाई जा रही है। भौकाल वेब सीरीज में आईपीएस नवनीत सिकेरा की वर्क लाइफ को दर्शाया गया है। उत्तर प्रदेश में किस तरह उन्होंने कई गिरोह और गैंग का खान्ना किया, बिल्कुल देसी अंदाज में बनी इस वेब सीरीज में मोहित रैना (महादेव वाले) मुख्य किरदार में हैं।

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर निगेटिविटी से बाहर निकालने 'कला मंत्र' शहर के आर्ट गुप्तों ने फेसबुक, इंस्टा व व्हाट्स एप पर पॉजिटिव माहौल बनाने की अनोखी पहल

जागरण रिपोर्टर
घर हो या घर के बाहर, सोशल मीडिया हो या इंटरनेट, हर तरफ निगेटिव माहौल बनाया जा रहा है। कोरोना वायरस को लेकर लोगों को हिम्मत कम और भय ज्यादा बढ़ाया जा रहा है, जिससे लोगों को घर में रहकर भी मानसिक तनाव हो रहा है। इस निगेटिव माहौल से बाहर निकालने और पॉजिटिव माहौल बनाने के लिए शहर के आर्टिस्ट और पिकचर परफेक्ट ग्रुप ने एक अनोखी पहल की है। ये ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर कई चित्रकारों की पेंटिंग और फोटोग्राफों की फोटो को पॉजिटिव मैसेज के साथ अपलोड कर रहे हैं, ताकि अधिक से अधिक लोग इन्हें देखकर पॉजिटिव रहें और कुछ क्वत्त कला के साथ गुजार सकें।

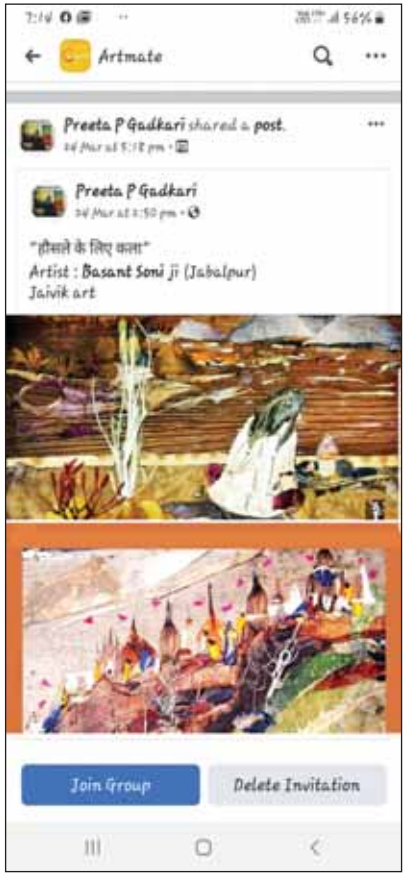


'हौसले के लिए कला'

आर्टिस्ट ग्रुप की प्रीता गडकरी ने बताया कि जैसा माहौल देश भर में बना हुआ है उससे लोगों के मन में निगेटिविटी आ रही है। इसलिए हमने अपने अपने ग्रुप के फेसबुक पेज, व्हाट्स एप ग्रुप, पर्सनल कॉन्टैक्ट, पर्सनल आईडी, इंस्टाग्राम इत्यादि पर 'हौसले के लिए कला' नाम की पहल की है। इसमें पॉजिटिव मैसेज देती पेंटिंग है। इन पेंटिंग्स को हमारे ग्रुप के मेम्बर्स भी भेज रहे हैं और देश व दुनिया भर से चित्रकार अपनी-अपनी पेंटिंग भेज रहे हैं। पहले हम 4-5 पेंटिंग दिन भर में अपलोड कर रहे थे, लेकिन अब हम दिन में एक पेंटिंग अपलोड कर रहे हैं, ताकि अधिक से अधिक दिनों तक इस पहल को चला सकें। प्रीता ने बताया कि इस समय लोग घरों में हैं और कहीं कोई पेंटिंग एग्जीबिशन भी नहीं हो रही। इस माध्यम से लोग घर रहकर भी पेंटिंग देख सकते हैं और पॉजिटिव भी रह सकते हैं। प्रीता ने बताया कि 5 दिन के भीतर हमारे पास 100 से भी अधिक पेंटिंग आ चुकी हैं।

'होप ऑफ द डे' पर पॉजिटिव मैसेज देती फोटो

पिकचर परफेक्ट ग्रुप के संचालक नितेश नागेश ने बताया कि इस निगेटिव माहौल में लोगों को हौसला और हिम्मत देने के लिए आकार ने एक नई पहल की है। पिकचर परफेक्ट के फेसबुक और इंस्टाग्राम पेज पर हम 'होप ऑफ द डे' नाम से पहल कर रहे हैं। इसमें प्रतिदिन ऐसे फोटो अपलोड किए जा रहे हैं जिनमें पॉजिटिव मैसेज है। फोटो के साथ उस फोटो को क्लिक करने वाले का नाम भी दे रहे हैं। इसमें हमारे ग्रुप के मेम्बर्स के अलावा देश भर से फोटोग्राफर्स अपने क्लिक किए हुए फोटो भेज रहे हैं। नितेश ने बताया कि हमारे आकार ग्रुप द्वारा सोशल मीडिया पर पेंटिंग शेयर की जा रही है, जो पॉजिटिव मैसेज दे रही है।



नीट पीजी काउंसलिंग के सभी चरण स्थगित

एजुकेशन अपडेट

लेक सिटी रिपोर्टर
मैडिकल काउंसलिंग कमेटी ने नीट पीजी परीक्षा के लिए राउंड 1 काउंसलिंग को टाल दिया है। बता दें कि मानव संसाधन विकास मंत्रालय के कोरोना वायरस को लेकर जारी एडवाइजरी के बाद काउंसलिंग प्रोसेस को रोकना पड़ा है।

नया शेड्यूल अभी नहीं

नीट पीजी के लिए जारी मौजूदा काउंसलिंग को रोकना पड़ा है। नया शेड्यूल अभी जारी नहीं किया गया है। सरकार से नए निर्देशों के बाद नया शेड्यूल जारी किया जाएगा। नोटिस के मुताबिक ऑल इंडिया काउंसलिंग को रोकना पड़ा है, जिसके बाद स्टेट काउंसलिंग को रोकने की सिफारिश भी की जा चुकी है।

27 मार्च को आना था रिजल्ट

चॉइस लॉकिंग की प्रक्रिया 16 मार्च से शुरू हो गई थी, वहीं पहले चरण की काउंसलिंग का परिणाम 27 मार्च 2020 को जारी किया जाना था। इसे अब स्थगित कर दिया गया है। सीट अलॉटमेंट की प्रक्रिया 25-26 मार्च को आयोजित होनी थी।

नीट पीजी अगले सभी चरण स्थगित हुए

पहले चरण स्थगित होने के बाद फिलहाल अगले सभी चरणों की काउंसलिंग को रोक दिया गया है। अगले नोटिस तक अगले किसी भी चरण की काउंसलिंग की प्रक्रिया शुरू ही होगी।



विटामिन-सी करेगा वायरस पर अटैक



कोरोना से केयर

जागरण रिपोर्टर
इस समय पूरा देश कोरोना वायरस से जूझ रहा है। इसके संक्रमण से बचने के कई उपाय किए जा रहे हैं। विशेषज्ञों द्वारा बताया जा रहा है कि जिनका इम्यूनिटी पॉवर अच्छा है उन पर कोरोना का प्रभाव कम होगा। शरीर में यदि विटामिन-सी की मात्रा पर्याप्त होती है तो हमारी इम्यूनि सेल्स शरीर में आए वायरस और बैक्टीरिया पर अधिक प्रभावी तरीके से अटैक कर पाती हैं। खासतौर पर कोल्ड जैसी बीमारी से बचाने के लिए विटामिन-सी बहुत अधिक फायदेमंद माना जाता है।

कोरोना में विटामिन-सी के फायदे

आपको जरूर पता होगा कि जो व्यक्ति कोविड-19 का शिकार हो जाता है, उसके शरीर में निमोनिया तेजी से बढ़ता है। ऐसे में हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि यदि विटामिन-सी से भरपूर डायट ली जाए तो कोरोना वायरस के इन्फेक्शन से रिकवरी में मदद मिल सकती है।

इम्यूनि सेल्स बढ़ाने में मदद करता है

शरीर के लिए विटामिन-सी की जरूरत से जुड़े कई शोर्थों में यह बात सामने आ चुकी है कि विटामिन-सी हमारे इम्यूनि सेल्स बढ़ाने में मदद करता है। इनमें लिंफोसाइट्स और फेगोसाइट्स मुख्य रूप से शामिल हैं। ये हमारी बाँडी को इन्फेक्शन से बचाने में मदद करते हैं।

हार्मफुल मॉलेक्यूलस से सुरक्षा भी प्रदान करता है

विटामिन-सी हमारी बाँडी में ना केवल डब्ल्यूबीसी की मात्रा बढ़ाने में मदद करता है बल्कि उन्हें हार्मफुल मॉलेक्यूलस से सुरक्षा भी प्रदान करता है। जैसे कि फ्री रेडिकल्स यानी शरीर में पाए जाने वाले मुक्त कण।



एंटिऑक्सीडेंट्स की तरह काम करता है

विटामिन-सी हमारी त्वचा की कोशिकाओं को स्वस्थ बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्किन के लिए विटामिन-सी एंटिऑक्सीडेंट्स की तरह काम करता है और त्वचा की ऊपरी सुरक्षा परत को मजबूत बनाता है। कुछ स्टडीज में यह बात सामने आई है कि विटामिन-सी घावों के भरने का काफी काम करता है। यानी विटामिन-सी से भरपूर डायट लेने पर चोट को जल्दी ठीक करने में मदद मिलती है।

विटामिन-सी की मात्रा कम होने के नुकसान

अगर शरीर में विटामिन-सी की मात्रा आवश्यकता से कम होती है तो व्यक्ति में कई बीमारियों के होने की संभावना बन जाती है, जैसे कि निमोनिया। कई केस में देखा गया है कि निमोनिया के मरीज को यदि विटामिन-सी के सप्लिमेंट्स दिए जाएं तो मरीज जल्दी ठीक होता है।

संतरा, ब्रोकली, टमाटर से मिलेगा विटामिन-सी

प्राकृतिक रूप से विटामिन-सी कई फलों और सब्जियों में पाया जाता है। जैसे कि संतरा, ब्रोकली, टमाटर, स्ट्रॉबेरी, हरी-लाल मिर्च, नींबू, मौसमी आदि। इसलिए जरूरी है कि इन चीजों को अपनी डेली डाइट में शामिल किया जाए। यदि किसी दिन मौसम अधिक ठंडा है तो केवल धूप के वक्त ही संतरा का सेवन करें।

कोरोना वायरस से बचाव के लिए शरीर में विटामिन-सी की पर्याप्त मात्रा जरूरी