

टेली तमाशा

अंजलि मुखी ने नाटी पिंकी में अर्जुन की मां के रूप में किया प्रवेश

• जागरण सिटी रिपोर्टर •

कलर्स की नाटी पिंकी की लम्बी लव स्टोरी उन सभी ड्रामों के साथ अपने चरम पर है जो उनके माध्यम से दर्शकों का मनोरंजन करते हैं। पिंकी ने आखिरकार एक असफल विवाह से बाहर निकलते हुए बहादुर कदम उठाया है जो बदले में उसके जीवन में चुनौतियों का भँवर लेकर आया है। जबकि वह अर्जुन और दादी के समर्थन के साथ इन सबसे लड़ रही है, जब अर्जुन पर गगन द्वारा हमला किया जाता है और वे गंभीर अवस्था में अस्पताल में होता है, तो सब कुछ बिगड़ जाता है। शो में अंजलि मुखी की एंटी के साथ एक और ट्विस्ट देखने को मिलेगा। प्रसिद्ध टेलीविजन अभिनेत्री जल्द ही अर्जुन की मां रेवथी वेंकटरमण के रूप में शो में प्रवेश करने वाली है। पेशे से स्त्रीरोग विशेषज्ञ और दिल से एक गायिका, रेवथी को अपनी दक्षिण भारतीय जड़ों पर गर्व है और पारंपरिक दक्षिण भारतीय व्यंजन खाना खाना और बनाना पसंद करती है। मां और बेटे दोनों के बीच एक ज़िद के कारण वे अलग हो गए थे।

मलयाली में बात करके अपनी केरल की जड़ों में लौटी मलाइका



• जागरण सिटी रिपोर्टर •

सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन का नया शो इंडियन बेस्ट डांसर अपने दिलचस्प कॉन्टेंट और इस डांस शो में दिखाए जा रहे अलग-अलग तरह के टैलेंट से दर्शकों को काफी आकर्षित कर रहा है। केरल से आई श्वेता वॉरियर, ने अपनी परफॉर्मेंस से जजों को मंत्रमुग्ध कर दिया। श्वेता ने दिलबर गाने पर कोरियोग्राफर ऐश्वर्या के साथ वेस्टर्न और क्लासिकल के फ्यूजन पर परफॉर्म किया। मलाइका को उनकी परफॉर्मेंस बहुत पसंद आई और उन्हें यह जानकर बहुत खुशी हुई कि श्वेता और उनकी कोरियोग्राफर ऐश्वर्या केरल से हैं क्योंकि मलाइका खुद केरल की हैं। इतना ही नहीं मलाइका ने उन दोनों को एक उपाधि भी दे दी। मलाइका ने कहा कि वो उन्हें मल्ला के मल्लूज कहना पसंद करेगी। उन्हें डांस परफॉर्म करते हुए देखकर मलाइका भी केरल में अपनी जड़ों में लौट गईं और उन्होंने मलयाली भाषा में उन्हें कॉम्प्लिमेंट दिया। जजों से तारीफें पाकर खुश नजर आ रही श्वेता ने कहा, 'मैंने तब से डांसिंग शुरू कर दी थी, जब मैं साढ़े तीन साल की थी। मेरी मां मेरी प्रेरणा हैं। वो एक प्रशिक्षित डांसर हैं और मैं अब भी उनसे सीखती हूँ।'

कोरियोग्राफर पॉल को पॉल सर कहकर बुलाती हैं गीता कपूर



• जागरण सिटी रिपोर्टर •

सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन का शो इंडियन बेस्ट डांसर, शानदार टैलेंट लेकर आया है। इस शो को मलाइका अरोड़ा, गीता कपूर और टैरेस लुइस जज कर रहे हैं और इसे भारतीय और लिंगवाचिका की जोड़ी होस्ट कर रही है। आकिब ने शो के ग्रैंड प्रीमियर एपिसोड में अपनी परफॉर्मेंस से जजों को मंत्रमुग्ध कर दिया था और उनके सहयोगी कोरियोग्राफर को शो में सबसे बड़ा सम्मान दिया गया था। कोरियोग्राफर पॉल मार्शल और जजों का लंबा रिश्ता है, जिन्होंने कई प्रोजेक्ट्स पर सफलतापूर्वक साथ काम किया है। टैरेस लुइस, जो कंटेंटेरी डांस फॉर्म के लिए जाने जाते हैं और पॉल को पॉल सर कहकर बुलाते हैं। इस डांस रियलिटी शो में किसी कोरियोग्राफर को दिया गया यह अब तक का सबसे बड़ा सम्मान है! पॉल ने बताया कि शुरुआत में जब उन्होंने धर्मेश के साथ काम करना शुरू किया था, तो उन्होंने कई अवसर गंवा दिए जबकि धर्मेश सफलता की सीढ़ी चढ़ते गए। टैरेस ने कहा, पॉल एक बेहतरीन कोरियोग्राफर हैं और एक शानदार मॉडर भी। जो प्रतिभागियों का हृदय संवारते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि उनकी सारी कमजोरी उनकी ताकत बन जाए।

धर्मेंद्र ने खोला अपने कॉलेज के दिनों का राज

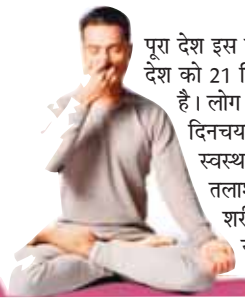


• जागरण सिटी रिपोर्टर •

पिछले सात सफल सीजंस से बाल गायकों की मधुर आवाजों और धमाकेदार परफॉर्मेंस के साथ रियलिटी टेलीविजन पर राज करने के बाद जी टीवी का पॉपुलर सिंगिंग रियलिटी शो सारेगामपा लाटिल चैंप अव सीजन 8 के साथ लौट आया है। प्यारेलाल जी के बाद अब इस शो में अगले मेहमान होंगे बॉलीवुड के लेजेंड धर्मेंद्र। इस मौके पर यह एक्टर हमें पुरानी यादों में ले जाएंगे। अपने कॉलेज के दिनों का एक राज खोलते हुए धर्मेंद्र ने कहा,

घर में रहकर करें योगाभ्यास और रहें स्वस्थ

योगाचार्य पवन गुरु और मेधा भूषण ने बताए किन योगासनों को करने से कोरोना वायरस से बचा जा सकता है



• जागरण रिपोर्टर •

पूरा देश इस समय कोरोना वायरस से जूझ रहा है। देश को 21 दिनों के लिए लॉकडाउन कर दिया गया है। लोग घरों में कैद हैं। ऐसे में लोगों की दिनचर्या भी पूरी तरह से बदल गई है। लोग स्वस्थ व सुरक्षित रहने के लिए कई उपाय तलाश रहे हैं। इस समय योग करना भी शरीर के लिए बेहतर है। कई ऐसे योगाभ्यास हैं जो इम्यूनिटी पाँवर को बढ़ाने का काम करते हैं।



बच्चे व युवा करें सूर्य नमस्कार

पवन गुरु ने बताया कि साथ ही 10 मिनट मेडिटेशन का भी अभ्यास करें जिससे तनाव कम होगा। जिन्हें हाई ब्लड प्रेशर एवं हार्ट प्रॉब्लम हो वे सूर्य नमस्कार का अभ्यास न करें। बच्चों व युवाओं को नित्य अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, सूर्य नमस्कार एवं ध्यान का अभ्यास कराएं। जिनकी रैसिस्टेन्स पावर कमजोर है यानी जिनका इम्यूनि सिस्टम कमजोर है या जिन्हें अस्थमा, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर हो, जो लोग शारीरिक रूप से कमजोर है या जिन्हें खून की कमी हो अधिकतर उन्हीं को कोरोना वायरस अपने कब्जे में ले रहा है।

प्राणायाम से होगा इम्यून सिस्टम स्ट्रांग

योग एक्सपर्ट मेधा भूषण कहती हैं इस स्थिति से उबरने के लिए जरूरी है कि मेडिटेशन, प्राणायाम और सूर्य नमस्कार के साथ भस्त्रिका किया जाए। इससे इम्यून सिस्टम भी स्ट्रांग होगा और तनाव आदि से भी मुक्ति मिलेगी। मेधा ने बताया कि सूर्य नमस्कार का अर्थ सूर्य को अर्पण या नमस्कार करना है। यह योग आसन शरीर को सही आकार देने और मन को शांत व स्वस्थ रखने का बेस्ट तरीका है। यह योग आसनों का एक समन्वय है, जो एक उत्तम कार्डियो-वास्कुलर व्यायाम भी है और स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। सूर्य नमस्कार मन व शरीर दोनों को हेल्दी रखता है। सूर्य नमस्कार सुबह खाली पेट करना उचित होता है। प्राणायाम भी दो शब्दों से मिलकर बना है, प्राण और



आयम। प्राण का मतलब ऊर्जा या जीवन शक्ति है, जो सभी में मौजूद है चाहे वह जीवित हो निर्जीव। आयम का अर्थ है विस्तार करना, जिसका मतलब है प्राण का विस्तार करना। इस समय का लाभ उठते हुए हम अपनी ऊर्जा को जहाँ सकारात्मक कार्यों में लगा सकते हैं, वहीं दूसरी तरफ प्रकृति से खुद के लिए प्राणदायनी ऊर्जा को संग्रहित कर सकते हैं।

नित्य प्राणायाम करें

1. कपालभाति प्राणायाम- शरीर के सभी अंगों को स्वस्थ रखने में सहायक
2. भस्त्रिका प्राणायाम- पाचन तंत्र, हृदय, फेफड़े और मस्तिष्क को स्वस्थ रखता है। पित्त और कफ को संतुलित रखता है।
3. अनुलोम विलोम प्राणायाम- हृदय रोगियों को स्वस्थ रखने में सहायक।
4. नाडी शोधन प्राणायाम- रक्त और श्वास तंत्र को शुद्ध रखता है।
5. भ्रामरी प्राणायाम- तनाव से मुक्त रखने में सहायक।

नित्य करें यौगिक आसन

1. सूर्य नमस्कार- शरीर निरोग और तेजस्वी हो जाता है।
2. मार्जारी आसन- रीढ़ को हड्डी को लचीला बनाता है।
3. पवनमुक्तासन- वायु विकार और कब्ज मिटाने में प्रभावी है। दुर्बलता होती है दूर।
4. भुजंगासन- छाती और कमर की मांसपेशियों को लचीला बनाता है।
5. उतानपादासन- हाजमे को दुरुस्त रखने के साथ ही तंत्रिका तंत्र को भी मजबूत करता है।
6. उदर आसन- पेट के रोग दूर करता है, पाचन शक्ति बढ़ाता है।

आईबीपीएस ने टाले बैंक क्लर्क और पीओ के रिजल्ट

देश में तेजी से फैल रहे कोरोना वायरस के संक्रमण का असर पूरी दुनिया में देखने को मिल रहा है। इसके चलते कई प्रतियोगी और बोर्ड की परीक्षाएं भी प्रभावित हो रही हैं। इसी बीच इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ बैंकिंग पर्सनल सिलेक्शन (आईबीपीएस) ने भी कोरोना वायरस के चलते पीओ और एसओ के रिजल्ट जारी करने की तारीख को आगे बढ़ा दिया है। इस बारे में सोमवार को ऑफिशियल नोटिफिकेशन के जरिए जानकारी दी गई। इसके साथ ही यह भी बताया कि रिजल्ट जारी करने की नई तारीख जल्द ही घोषित की जाएगी।

31 मार्च को जारी होना था रिजल्ट आईबीपीएस ने नोटिस जारी कर बताया कि 31 मार्च को जारी होने वाले सीआरपी-पीओ/एमटी- VIII, सीआरपी- क्लर्क- VIII और सीआरपी- एसओ-VIII के रिजल्ट को अगले आदेश तक के लिए स्थगित किया गया है। इसके साथ ही उम्मीदवारों को ऑफिशियल वेबसाइट विजिट करते रहने की भी सलाह दी है।

इग्नू अपडेट

टर्म एंड एग्जाम की फॉर्म जमा करने की तारीख बढ़ी

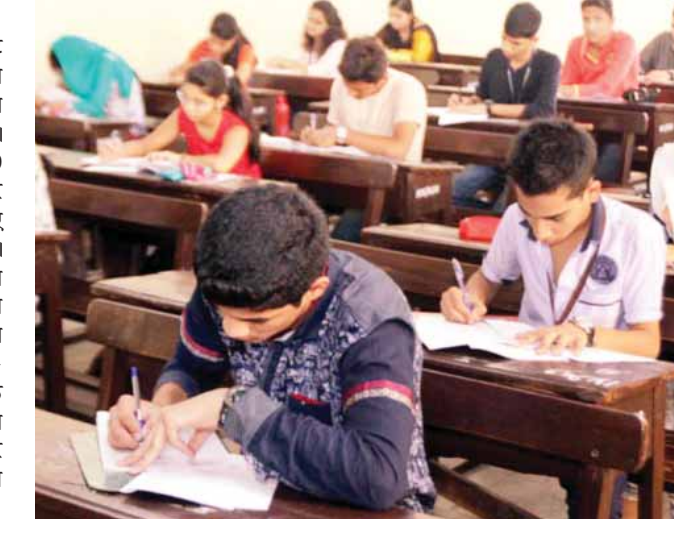
• जागरण सिटी रिपोर्टर •
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (IGNOU) ने जून 2020 में होने वाली टर्म एंड एग्जाम (June TEE - Term End E&am) के लिए परीक्षा फॉर्म जमा करने की समय सीमा बढ़ा दी है। कोरोना वायरस के मद्देनजर ये फैसला लिया गया है। इस संबंध में इग्नू ने एक नोटिफिकेशन भी जारी किया है। इस नोटिफिकेशन में कहा गया है कि 'फैलती कोरोना वायरस महामारी को देखते हुए पूरे देश में लॉकडाउन किया जा चुका है। ऐसे में इग्नू द्वारा अभ्यर्थियों की सहूलियत का ध्यान रखते हुए जून 2020 टर्म एंड एग्जाम के लिए फॉर्म जमा करने की अंतिम तारीख आगे बढ़ाई जा रही है। अभ्यर्थी अब 30 अप्रैल 2020 तक जून टर्म एंड एग्जाम फॉर्म जमा कर सकते हैं।' बता दें कि यूनिवर्सिटी ने कुछ दिनों पहले जून टर्म एंड एग्जाम के लिए असाइनमेंट्स जमा करने की



अंतिम तारीख भी आगे बढ़ाई है। इसके लिए कहा गया था कि सभी रीजनल सेंटर्स और लर्नर्स सपोर्ट सेंटर्स पर लर्नर्स सपोर्ट सर्विस एक्टिविटीज स्थगित होने के कारण असाइनमेंट जमा करने की समय सीमा बढ़ाई जा रही है। जो भी अभ्यर्थी इस परीक्षा में शामिल होने जा रहे हैं, उनके लिए असाइनमेंट जमा करने की अंतिम तारीख भी अब बढ़ाकर 30 अप्रैल 2020 की जा चुकी है। पहले यह तारीख 31 मार्च 2020 निर्धारित की गई थी।

यूजीसी नेट की 17 अप्रैल आखिरी तारीख

• जागरण सिटी रिपोर्टर •
नेशनल टेरिस्टिंग एजेंसी (एनटीए) ने जून में होने वाली यूजीसी नेट परीक्षा का प्रॉपेक्टस जारी कर दिया है। इसके आवेदन शुरू हो चुके हैं जो 16 अप्रैल तक जारी रहेंगे। फीस जमा करने की अंतिम तारीख 17 अप्रैल है। जनरल कैटेगरी के लिए फीस 1000 रुपए है। जनरल इंडब्ल्यूएस, ओबीसी एनसीएल कैटेगरी के लिए फीस 500 रुपए है। इसके अलावा एससी, एसटी, पीडब्ल्यूडी और ट्रांसजेंडर के लिए फीस 250 रुपए रखी गई है। यूजीसी नेट परीक्षा के लिए ugcnet.nta.nic.in पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। कैडिडेट को एग्जाम के लिए कुल 180 मिनट का समय दिया जाएगा। परीक्षा दो शिफ्ट में होगी। पहली शिफ्ट सुबह 9.30 से दोपहर 12.30 बजे तक होगी। दूसरी शिफ्ट दोपहर 2.30 से शाम 5.30 बजे तक चलेगी। इस बार भी पिछली बार की तरह पेपर-1 और 2 के बीच कोई ब्रेक नहीं मिलेगा। वहीं 18-24 अप्रैल तक आवेदन फॉर्म में सुधार, 15 मई को एडमिट कार्ड जारी, 15 जून से 20 जून तक एग्जाम व 5 जुलाई को एनटीए की वेबसाइट पर रिजल्ट जारी होंगे। अधिक जानकारी के लिए यूजीसी नेट की वेबसाइट का अवलोकन किया जा सकता है।



शीतल ने बनाई पेंटिंग, बताया कोरोना से बचने का उपाय

• जागरण रिपोर्टर •

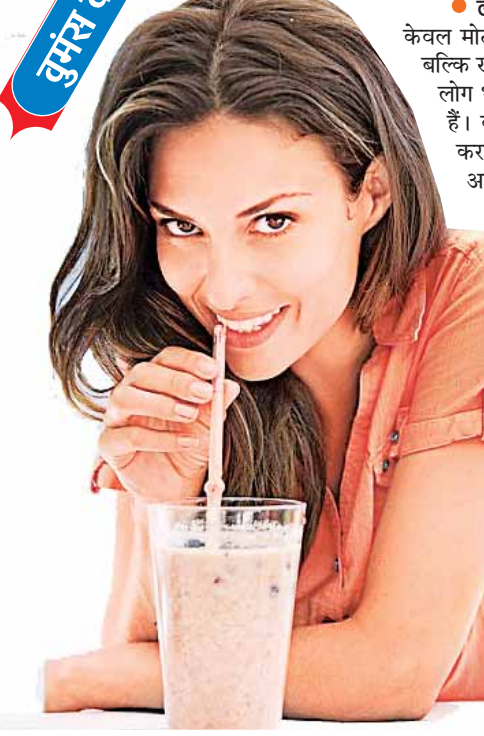
भोपाल की 10 वर्षीय नन्हीं चित्रकार शीतल गुप्ता ने छुट्टियों का सही इस्तेमाल करते हुए कोरोना को किस तरह से खत्म किया जाए इस हेतु एक सुंदर चित्र बनाया है। चित्र के माध्यम से उसने दर्शाया कि हमें चेहरे पर मास्क लगाना चाहिए। हमें बार-बार साबुन से हाथ धोना या सैनिटाइज करें, छोक या खांसी आने पर टिश्यू पेपर रुमाल का इस्तेमाल करना चाहिए, अगर बुखार लगे तो उचित परामर्श डॉक्टर से लेना चाहिए, किसी से हाथ नहीं मिलाना चाहिए नमस्कार द्वारा अभिवादन करना चाहिए, फल-सब्जियों को धोकर खाना चाहिए, उचित दूरी बना कर रखना होगा जिससे संक्रमण न फैले, बगैर हाथ धोए अपने नाक आंख मुंह को न छूएं। इसके अलावा पशु-पक्षियों से भी दूरी बनाकर रखें। अगर कोई बीमार व्यक्ति है तो उससे भी दूरी बनाएं सरकार द्वारा बनाए गए अन्य दिशा निर्देशों का पालन करें।



केंद्रीय विद्यालय में 8वीं तक प्रमोट होंगे बच्चे

भोपाल। देश में सभी केंद्रीय विद्यालयों के पहली से आठवीं क्लास तक के सभी छात्रों को प्रमोट किया जाएगा। अधिकारियों ने बताया कि छात्रों ने परीक्षा दी है या नहीं, फिर भी उनको प्रमोट किया जाएगा। केंद्रीय विद्यालय संगठन ने फैसला लिया है कि पहली से आठवीं क्लास तक के छात्र किसी भी वजह से 2019-20 सेशन की परीक्षा दी या नहीं दी हो, उन सबको अगली क्लास में प्रमोट किया जाएगा। मध्यप्रदेश में 1 से 8 तक के सभी स्टूडेंट्स को मासिक व अर्धवार्षिक परीक्षा के आधार पर मूल्यांकन कर अगली कक्षाओं में प्रवेश दिया जाएगा। उनकी फीस का सत्यापन भी उसी अनुसार किया जाएगा। कोरोना वायरस महामारी को देखते हुए 31 मार्च तक केंद्रीय विद्यालयों और अन्य सभी स्कूलों में परीक्षाओं और क्लासों को स्थगित कर दिया गया है।

प्रोटीन शोक पीने से तेजी से कम होगा वजन



• लेक सिटी रिपोर्टर •
केवल मोटापे से परेशान लोग ही नहीं, बल्कि खुद को फिट रखने के शौकीन लोग भी डाइटिंग करना पसंद करते हैं। कई लोग रोजाना वर्कआउट करना पसंद करते हैं या फिर अपनी डाइट पर ध्यान देते हैं। तो चलिए आज हम खुद को फिट एंड फाइन रखने के लिए कुछ हेल्दी डाइट टिप्स के बारे में बताएंगे, जिन्हें फॉलो करना कोई मुश्किल काम नहीं है। तो चलिए जानते हैं हेल्दी डाइट टिप्स के बारे में...

अधिक फाइबर खाएं विशेषतौर पर घुलनशील फाइबर

आप जितना फाइबर युक्त खाना खाएंगे, उतना ही आपकी बाँडी वेट को बैलेंस रखेगी। अधिक फाइबर खाने का मतलब रूटीन में पेट का अच्छे से साफ होना है, जो आपके वजन को नेचुरल तरीके से कम करने में मदद करता है।

कार्डियो करें

वजन को बैलेंस रखने या फिर कम करने के लिए कार्डियो वर्कआउट सबसे बेस्ट ऑप्शन है। यह शरीर को स्लिम-ट्रिम बनाने के साथ-साथ एक्टिव रखने में भी मदद करता है।



कट कैलोरी, लेकिन बहुत ज्यादा नहीं

जरूरी नहीं कि जंक फूड में ही कैलोरीज होती हैं। हमारे घर के खाने में भी कैलोरीज हो सकती हैं। इसलिए वेट को मैनेज रखने के लिए ज्यादा से ज्यादा कैलोरीज को मना करें।

प्रोटीन शेक्स पिंपें

प्रोटीन शेक्स पीने के दो मुख्य फायदे हैं, एक तो इससे पेट भरी रहता है साथ ही इससे बाँडी सारा दिन एक्टिवली बिहेव करती है। यदि आपका मन खाना खाने को नहीं है तो ऐसे में प्रोटीन शेक्स आपका पेट भरने रखने में काफी फायदेमंद सिद्ध होते हैं।

अपने कार्ब्स की सीमा को सीमित करें

जितना हो सके कार्ब्स यानि की स्टार्च से दूर रहें। आलू में सबसे अधिक स्टार्च होती है। इसलिए डाइट के दौरान हफ्ते में केवल एक ही दिन आलू का सेवन करें।

बैठने के बजाय खड़े होकर व्यायाम करें

आप जितना वर्कआउट खड़े रहकर करेंगे, यह आपके लिए उतना ही फायदेमंद रहेगा। क्योंकि खड़े होकर करने वाली एक्सरसाइज में हमारी बाँडी ज्यादा कैलोरीज बर्न करती है।

गल्प ग्रीन टी

आपकी बैली फैट को कम करने के लिए ग्रीन टी सबसे अधिक फायदेमंद होती है। ग्रीन टी के मल्टीविटामिन एक्सट्रैक्ट बाँडी फैट को बहुत जल्द शरीर में से बाहर निकालने में सहायता करते हैं।