मेरा मास्क
आपकी रक्षा
करता है
सभी के लिए मास्क
आपका मास्क मेरी रक्षा करता है

सच कहने की ताकत
साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

CORONA
SE MAT
DARONA
WASH YOUR HAND
RREQUENTLY
WITH SOAP AND WATER

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-2 • 3 MARCH TO 09 MARCH 2021 • VOLUME-31 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE CONSULTING | DESIGN | TRAINING
ISO CERTIFIED 2015 COMPANY
STUDY, WORK & SETTLE IN ABROAD
Low Filing Charges &
*Pay money after the visa
IELTS | STUDY ABROAD
CANADA AUSTRALIA USA
U.K SINGAPORE EUROPE
E-mail : ankush@innovativetechin.com • hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663
REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10, Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. • HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza, GT Road, Adjoining Lovely Professional University, Phagwara.
*T&C apply

दिल्ली एमसीडी के उपचुनाव में भाजपा का सूपड़ा साफ, 4 सीटों पर 'आप' का कब्जा

• दिल्ली नगर निगम के उपचुनाव में आम आदमी पार्टी की जीत के बाद खुशी जताते केजरीवाल व कार्यकर्ता।

• राज्य ब्यूरो, नई दिल्ली

दिल्ली नगर निगम की सत्ताधारी पार्टी भाजपा को उपचुनाव में बड़ा झटका लगा है। दिल्ली के 5 सीटों पर हुए उपचुनाव में पार्टी को एक भी सीट नहीं मिली है। चुनाव में आम आदमी पार्टी को 5 में से 4 सीटों पर जीत मिली है। आम आदमी पार्टी कल्याणपुरी, त्रिलोकपुरी, शालीमार बाग उत्तर और रोहिणी सी में जीती है। कांग्रेस के खाते में 1 सीट गई है। चौहान बांगर से कांग्रेस के जुबेर अहमद चौधरी को जीत मिली है। शालीमार बाग से आम आदमी पार्टी की सुनीता मिश्रा ने जीत हासिल की है। सुनीता ने बीजेपी के सुरभि जाजू को 2705 वोटों से हराया है।

त्रिलोकपुरी से आप उम्मीदवार विजय कुमार ने जीत हासिल की है। कल्याणपुर से आप के धीरेंद्र कुमार को जीत मिली है। रोहिणी सी से भी आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार ने जीत हासिल की है। इस जीत के बाद आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ता जश्न मना रहे हैं। जीत पर दिल्ली के उपमुख्यमंत्री और आप के वरिष्ठ नेता मनीष सिसोदिया ने कहा कि 5 में से 4 सीटें मिलना बहुत बड़ी जीत है। बीजेपी के 15 साल के शासन से दिल्ली की जनता तंग आ चुकी है और चाहती है कि झाड़ू लगाकर बीजेपी को नगर निगम से पूरी तरह साफ कर दिया जाए। अगले साल होने वाले नगर निगम चुनावों में भी बीजेपी का सूपड़ा साफ होगा।

आम आदमी पार्टी के गोपाल राय ने कहा कि दिल्ली नगर निगम में लंबे समय से भाजपा के पार्षदों द्वारा भ्रष्टाचार किया गया। पिछले 5 साल में जिस तरह से उनका निकम्मापन सामने आया है। दिल्ली की जनता ने एक बड़ा संदेश दिया है वह दिल्ली नगर निगम में भी बदलाव चाहती है।

बोले केजरीवाल- अगले साल निगम में 'आप' का होगा कब्जा

दिल्ली में नगर निगम की पांच सीटों पर हुए उपचुनाव में आम आदमी पार्टी के चार उम्मीदवारों ने जीत दर्ज की है। आप मुख्यालय में जश्न का माहौल है। पार्टी कार्यकर्ताओं का मनोबल बढ़ाने के लिए सीएम अरविंद केजरीवाल पार्टी मुख्यालय पहुंचे हैं। आप मुख्यालय में जश्न का माहौल है। पार्टी कार्यकर्ताओं का मनोबल बढ़ाने के सीएम अरविंद केजरीवाल पार्टी मुख्यालय पहुंचे हैं। सीएम केजरीवाल ने निगम उपचुनाव में 5 में से 4 सीटें जीतने पर कार्यकर्ताओं को बधाई देने के साथ-साथ मतदाताओं का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि जो जीरो सीट भाजपा की आई है वह बताती है कि जनता कह रही है कि भाजपा को अगले निगम चुनाव में जीरो पर ला देंगे।

पीएयू में रोस्टर नीति लागू करने के आदेश

चंडीगढ़. ब्यूरो : पंजाब राज्य अनुसूचित जाति आयोग ने पंजाब कृषि यूनिवर्सिटी लुधियाना को आदेश दिए हैं कि वह यूनिवर्सिटी में पंजाब सरकार और यू.जी.सी. के आदेशानुसार आरक्षण /रोस्टर नीति लागू करे। इस सम्बन्धी जानकारी देते हुए आयोग की चेयरपर्सन तेजिन्दर कौर ने बताया कि पंजाब कृषि यूनिवर्सिटी एस.सी.बी.सी. एग्रीकल्चर स्टूडैंट एसोसिएशन, पी.ए.यू. कैंपस और दलबीर कुमार द्वारा आयोग को शिकायत की गई थी कि पंजाब कृषि यूनिवर्सिटी में टीचिंग पदों के लिए आरक्षण सम्बन्धी नीति लागू नहीं की गई जिस कारण आरक्षित वर्ग से सम्बन्धित लोगों में रोष पाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि इस मामले की पड़ताल की गई और शिकायत को दुरुस्त पाया गया। श्रीमती तेजिन्दर कौर ने बताया कि 'पंजाब अनुसूचित जाति और पिछड़ी श्रेणी (सेवाओं में आरक्षण) एक्ट 2006 और विश्वविद्यालय अनुदान आयोग की 2014 की हिदायतों के मद्देनज़र पंजाब कृषि यूनिवर्सिटी में आरक्षण/रोस्टर नीति लागू करने के निर्देश दिए गए हैं।

तापसी व अनुराग सहित इन सितारों के घर आयकर विभाग का छापा

मुंबई. ब्यूरो : आयकर विभाग ने निर्माता मधु मंतेना, अभिनेत्री तापसी पन्नू, निर्देशक-निर्माता अनुराग कश्यप व विकास बहल के मुंबई स्थित आवास पर छापे मारे हैं। आईटी विभाग कर चोरी के लिए फैंटम फिल्मों से संबंधित लोगों पर नजर बनाएं हुए था और खोज कर रहा है।

फैंटम फिल्म्स 2011 में अनुराग कश्यप, निर्देशक विक्रमादित्य मोटवाने, निर्माता मधु मेंटेना और विकास बहल द्वारा स्थापित एक फिल्म निर्माण और वितरण कंपनी थी। फैंटम फिल्म्स के सह-संस्थापक विकास बहल पर यौन उत्पीड़न के आरोपों के बाद अक्टूबर 2018 में कंपनी को खत्म कर दिया गया था। प्रोडक्शन कंपनी ने कई समीक्षकों द्वारा प्रशंसित फिल्मों का मंथन किया, जिसमें रणवीर सिंह और सोनाक्षी सिन्हा की लुटेरा (2013), कंगना रनौत की क्वीन, अनुष्का शर्मा की एनएच10 (2015), अग्ली (2013), हंटर (2015), बॉम्बे वेलवेट (2015) और मसान (2015) शामिल हैं।

आरएसएस देशभक्ति की सबसे बड़ी पाठशाला, राहुल गांधी को समझने में लगेगा वक्त : जावड़ेकर

• नई दिल्ली. ब्यूरो

राहुल गांधी के इमरजेंसी वाले बयान पर भाजपा ने पलटवार किया है। केंद्रीय मंत्री और भाजपा के वरिष्ठ नेता प्रकाश जावड़ेकर ने कहा कि सभी संवैधानिक ढांचे को आपने खत्म करने की कोशिश की, मंत्री, सांसद, विधायक सबको जेल में डाला, प्रेस की आजादी पर पाबंदी लगा दी और यह भी कह रहे हम संवैधानिक ढांचे को खत्म कर रहे। राहुल गांधी की संघ को लेकर दिए बयान पर प्रकाश जावड़ेकर ने कहा कि उन्हें आरएसएस को समझने में वक्त लगेगा।

आरएसएस देशभक्ति की सबसे बड़ी पाठशाला है और इसीलिए पूरी दुनिया में इसका आदर है। भारत में यह लोगों की भूमिका में परिवर्तन लाता है और उन लोगों को देश भक्ति के लिए प्रेरित करता है। दिल्ली नगर निगम उपचुनाव के नतीजों पर जावड़ेकर ने कहा कि इसमें हैरानी की कोई बात नहीं है जिसकी जो सीट थी वह उसके खाते में गई। गुजरात में नगर पालिका, जिला पंचायत और तालुका चुनाव में भाजपा के प्रदर्शन से गदगद जावड़ेकर ने कहा कि पार्टी के प्रति लोगों का विश्वास बढ़ रहा है। गुजरात में पार्टी ने एकतरफा विजय हासिल की जबकि कांग्रेस का सूपड़ा साफ हो गया।

नगर निगम
विभाग
जालंधर

नगर निगम की कार्यशैली के हिसाब से स्वछता सर्वेक्षण 2021 का नतीजा भी मायूस करेगा जालंधर निवासियों को

• वर्कशॉप चौक से जाती गाजी गुल्ला रोड पर जगह-जगह बेतरतीब फैले कूड़े के ढेर। 10 से 15 दिन में सिर्फ एक बार होती है कूड़े की लिफ्टिंग, आने-जाने वाले बदबू से परेशान। फोटो : रवि

जालंधर शहर को देश के पहले 20 स्वच्छ शहरों में लाने की मुहिम जनता व सफाई सेवकों के सहयोग के बगैर संभव नहीं रैंकिंग

• जालंधर ब्रीज.
विशेष रिपोर्टर

नगर निगम जालंधर द्वारा स्वच्छ सर्वेक्षण सिटीजन फीडबैक अभियान चलाया जा रहा है। जिसमें जालंधर शहर को देश के पहले 20 स्वच्छ शहरों में लाने के लिए मुहिम शुरू की गई है और इसके लिए शहर के हर एक व्यक्ति को अलग अलग तरह से जालंधर में पड़ते अपने वार्ड या एरिया का फीडबैक देने के लिए केंद्र सरकार द्वारा जारी की गई ऍप्लिकेशन्स जैसे की वोट फॉर योर सिटी ऐप, स्वच्छता महुआ ऐप या 1969 नंबर पर कॉल करके अपना फीडबैक रजिस्टर करवाने के लिए कहा जा रहा है लेकिन जालंधर ब्रीज द्वारा अपने पिछले कई अंकों में नगर निगम को स्वछता के बारे में समाचारपत्रों के माध्यम से अवगत करवाया गया जिसका आज तक कोई असर होता हुआ नहीं दिखा। जालंधर ब्रीज के रिपोर्टर द्वारा वर्कशॉप चौंक से जाती गाजी गुल्ला रोड पर लगे कूड़े के ढेर के बारे में सहायक अफसर डॉ राज कमल से बात की गई। उन्होंने भी आगे इंस्पेक्टर सोनी गिल का नंबर दिया और उनके द्वारा आश्वासन दिया गया कि हर दिन कूड़े की लिफ्टिंग की जाएगी और कूड़ा सड़क तक न पहुंचे इसके लिए कोई पुख्ता प्रबंध किए जाएंगे। एक दो दिन सफाई होने के बाद गाज़ी गुल्ला रोड पर 10-15 दिन तक कूड़े की लिफ्टिंग न होने के कारण कूड़ा सड़क तक फिर से आ पहुंचा है।

दूसरी तरफ निगम अधिकारियों और पार्षदों के बीच विज्ञापन मुद्दे को लेकर विवाद चल रहा है जिसके चलते शहर को साफ रख कर सिटीजन फीडबैक ले पाना काफी मुश्किल होने वाला है। वैसे तो निगम द्वारा कॉलेज के छात्र-छात्राओं को ऐप में जाकर फीडबैक देने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। हकीकत में ग्राउंड जीरो पर देखा जाए, शहर के अंदर या बाहर गंदगी और कूड़े के ढेर कई जगह देखने को मिलेंगे। नगर निगम में तैनात रह चुके जॉइंट कमिश्नरों द्वारा इस मुहिम को सफल बनाने के लिए स्वछता इश्तिहार, स्वछता जागरूकता के लिए प्रमोशनल प्रोग्राम और गाने तक लांच किये गए थे। पर शहर के लोगों के मुताबिक इस ओर किए गए प्रयास और पैसा दोनों ही बेकार गया।

अब देखने वाली बात यह है कि निगम कमिश्नर इस अभियान में सालों से जुड़े अधिकारियों को हिदायतें देकर शहर को स्वच्छ करवा पाएंगे या जालंधर शहर को पिछले साल की तरह 119वें नंबर रैंकिंग के आस पास ही रहना पड़ेगा।

सैमसंग एयर ड्रेसर सैनिटाइज करेगा आपके कपड़े, नष्ट होंगे सारे बैक्टीरिया

वर्तमान में एक से बढ़कर एक ऐसी तकनीकें मार्केट में आई हैं, जिनको पहले आप अगर किसी से बोल भी देते, तो लोग आप का मजाक ही उड़ाते, परंतु आज वह तमाम टेक्नॉलॉजीज हकीकत में उपलब्ध हैं। वह चाहे फोन पर बात करने की तकनीक हो, चाहे कंप्यूटर पर काम करने की टेक्नोलॉजी हो, या फिर कोई टेलीविजन टेकनोलॉजी हो, या गाड़ियों तक में इंटरनेट की टेक्नोलॉजी हो, ड्राइवरलेस मेट्रो चलने की टेक्नोलॉजी हो, एक से बढ़कर एक तकनीकें दांतो तले उंगली दबाने को मजबूर करती हैं।

वर्तमान में एक से बढ़कर एक ऐसी तकनीकें मार्केट में आई हैं, जिनको पहले आप अगर किसी से बोल भी देते, तो लोग आप का मजाक ही उड़ाते, परंतु आज वह तमाम टेक्नॉलॉजीज हकीकत में उपलब्ध हैं। वह चाहे फोन पर बात करने की तकनीक हो, चाहे कंप्यूटर पर काम करने की टेक्नोलॉजी हो, या फिर कोई टेलीविजन टेकनोलॉजी हो, या गाड़ियों तक में इंटरनेट की टेक्नोलॉजी हो, ड्राइवरलेस मेट्रो चलने की टेक्नोलॉजी हो, एक से बढ़कर एक तकनीकें दांतो तले उंगली दबाने को मजबूर करती हैं।

हाल फिलहाल कोविड-19 का दौर चल रहा है और लोग वायरस के फैलने से काफी चिंतित हुए हैं।

ऐसे में सैनिटाइज करने की परंपरा-सी चल पड़ी है और इसी कड़ी में अग्रणी इलेक्ट्रॉनिक्स कंपनी सैमसंग ने भारत में ऐसा एयर ड्रेसर लांच किया है, जो कपड़ों को न केवल साफ -बदबू रहित करेगा, बल्कि उन्हें सैनीटाईज भी करेगा।

जाहिर तौर पर यह प्रोडक्ट हाथों-हाथ लिया जाने वाला प्रोडक्ट है। कंपनी के अनुसार 99.9 परसेंट बैक्टीरिया और वायरस को यह नष्ट कर देता है। ख़ास बात यह है कि ना केवल कपड़े, बल्कि बेडिंग, लेदर एक्सेसरीज और स्वास्थ्य के लिए भी यह उतना ही उपयोगी है।

इसके बाद जेट एयर का ऑप्शन मिलता है, जो हैंगर इत्यादि में टंगे कपड़ों को गंदगी हटा कर उसे क्लीन करते हैं। इसमें हीट पंप ड्राइंग और डिओडराइजिंग फिल्टर भी मौजूद है, जिससे आप कम टेंपरेचर पर कपड़ों को सुखा सकते हैं और इस तरीके से कपड़ों की लाइफ लंबी बनी रहती है। क्या आप इसे रखने के स्थान के बारे में सोच रहे हैं? ऐसे में आप निश्चिंत हो जाएं, क्योंकि यह बहुत कम आवाज करता है, इसलिए आप इसे बेडरूम या फिर किसी भी ऐसे ही स्थान पर लगा सकते हैं और वहां आपको यह डिस्टर्ब नहीं करेगा। अगर इसकी कीमत की बात करें तो रुपये 1,10,000 तक की कीमत में आपको सैमसंग का एयर ड्रेसर मिल जाएगा।

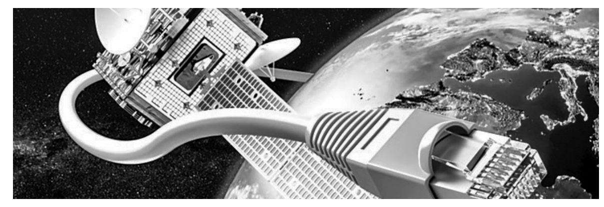
भारत से झड़प कराने वाले कमांडर को चीन ने अहम ओहदे से नवाजा

बीजिंग : भारत-चीन सैनिकों के बीच हुई झड़प के असली विलेन जनरल झाओ जोंगकी को शी चिनफिंग सरकार ने अहम ओहदे से नवाजा है। पीएलए के इस पूर्व शीर्ष कमांडर को चीन की संसद (नेशनल पीपुल्स कांग्रेस) की प्रभावशाली विदेश मामलों की समिति का डिप्टी चेयरमैन नियुक्त किया गया है। झाओ भारत से लगती तिब्बत सीमा पर दो दशकों तक तैनात रहा है। 65 वर्षीय झाओ वर्ष 2017 में दोकलाम और वर्ष 2020 में लद्दाख गतिरोध के दौरान वेस्टर्न कमांड का प्रमुख था।

गौरतलब है कि पीएलए के नियमों के तहत सेना के शीर्ष जनरल की सेवानिवृत्ति आयु 65 वर्ष है। झाओ की यह नियुक्ति पांच मार्च से होने वाली एनपीसी की वार्षिक बैठक से पहले की गई है। वर्ष में एक बार एनपीसी और उसकी सलाहकार निकाय चीनी पीपुल्स पॉलिटिकल कंसलटेटिव कांफ्रेंस (सीपीपीसीसी) की बैठक होती है। झाओ ने ही चीनी सेना को गलवन घाटी में हमले को अंजाम देने का आदेश दिया था। जनरल झाओ जोंगकी पहले भी भारत के साथ कई पूर्व में हुई तनातनी को अंजाम दे चुका है।

एलन मस्क की भारत में सैटेलाइट इंटरनेट लाने की तैयारी

जीयो और एयरटेल को मिलेगी कड़ी टक्कर



दुनिया के सबसे अमीर शख्स एलन मस्क स्पेस और ऑटोमोबाइल सेक्टर के बाद टेलीकॉम सेक्टर में कदम रखने वाले हैं। एलन मस्क एक ऐसे प्लान के साथ आने वाले हैं जिसकी मदद से जियो और एयरटेल जैसी कंपनियों की छुट्टी हो जाएगी।

जी हां, एलन मस्क इंटरनेट की दुनिया में बड़ा खेल खेलने वाले हैं। वह सैटेलाइट इंटरनेट की सुविधा देने का प्लान बना रहे हैं। एलन मस्क को अपनी इस योजना में भारत समेत विश्व के कई देशों में तेजी से कामयाबी भी मिलती दिख रही है।

हेलमेट कंट्रोल करेगा मोटरसाइकिल

एलन मस्क स्पेसएक्स के एक अनूठे प्रोजेक्ट स्टारलिंक के जरिए भारतीयों को दमदार स्पीड वाला इंटरनेट प्रोवाइड करने वाले हैं। एक मीडिया रिपोर्ट में दावा किया गया है कि स्पेसएक्स भारतीय टेलीकॉम इंडस्ट्री में सैटेलाइट बेस्ड इंटरनेट सर्विस शुरू कर सकता है। स्टारलिंक प्रोजेक्ट में कंपनी सैटेलाइट के जरिए दुनिया के किसी भी कोने में इंटरनेट सर्विस दे सकती है।

कंपनी का कहना है कि इस सर्विस के दुनिया भर में 10,000 एक्टिव यूज़र्स हैं। रिपोर्ट के मुताबिक मस्क की नज़र भारत और चीन की 1 ट्रिलियन मार्केट पर है।

व्हाटसएप के नए 3 फीचर्स, बदलेगा चैटिंग एक्सपीरियंस

टेलीकॉम रेग्युलेटरी अथॉरिटी ऑफ इंडिया यानी ट्राय ने ब्रॉडबैंड कनेक्टिविटी को बढ़ावा देने के लिए पिछले साल एक कंसल्टेशन पेपर निकाला था, जिसके जवाब में स्पेसएक्स के सैटेलाइट गवर्नमेंट अफेयर के वाइस प्रेसिडेंट पैट्रिशिया कूपर ने कहा था कि अगर भारत सरकार मंजूरी दे तो स्टारलिंक के हाई-स्पीड सैटेलाइट नेटवर्क की मदद से सभी भारतीयों को आने वाले समय में ब्रॉडबैंड कनेक्टिविटी दी जा सकती है।

फ्रांस के पूर्व राष्ट्रपति निकोलस सरकोजी भ्रष्टाचार के एक मामले में दोषी, सुनाई गई तीन साल की सजा

फ्रांस में पूर्व राष्ट्रपति निकोलस सरकोजी को कदाचार के मामले में दोषी पाकर अदालत ने उन्हें तीन साल के कारावास की सजा सुनाई है। सरकोजी को न्यायाधीश को रिश्वत देने की कोशिश करने के मामले में दोषी पाया गया है। अदालत का यह फैसला फ्रांस के राजनीतिक नेतृत्व के लिए बड़ा झटका है। सरकोजी ने पूरे पांच साल दुनिया के मंच पर फ्रांस का प्रतिनिधित्व किया था।

दो साल की अवधि निलंबित : मामले में सजा सुनाने वाली महिला न्यायाधीश ने कारावास की दो साल की अवधि निलंबित कर दी। अदालत ने सरकोजी को अधिकार दिया है कि वह अपनी एक साल की सजा इलेक्ट्रॉनिक ब्रेसलेट पहनकर आवास में काटने की अर्जी दे सकते हैं। इस अर्जी पर अन्य न्यायाधीश फैसला लेगा। इलेक्ट्रॉनिक ब्रेसलेट से उनकी मौजूदगी हर समय परखी जाती रहेगी। अपने खिलाफ आए फैसले को सरकोजी बड़ी अदालत में चुनौती देंगे।

वकील व मित्र भी दोषी करार : सरकोजी के साथ उनके वकील और पुराने मित्र थिएरी हरजोग और अवकाश प्राप्त न्यायाधीश गिल्बर्ट एजीबर्ट को भी दोषी ठहराया गया है। दोनों को तीन-तीन साल कैद की सजा सुनाई गई है। सरकोजी 2007 से 2012 तक फ्रांस के राष्ट्रपति रहे थे। आधुनिक फ्रांस में वह दूसरे राष्ट्रपति हैं जिन्हें भ्रष्ट आचरण के चलते दंडित किया गया है। उनसे पहले भ्रष्टाचार के एक मामले में पूर्व राष्ट्रपति जैक्स सिराक को दोषी पाया गया था।

यह है पूरा मामला

सरकोजी पर मुकदमा उनके राष्ट्रपति पद का कार्यकाल खत्म होने के बाद चला। मामले में उन्होंने एक न्यायाधीश को 2007 के राष्ट्रपति चुनाव में अवैध चंदा लेने के मामले में सूचना को दबाने के बदले मोनाको में अच्छी नौकरी देने का प्रस्ताव किया था। सरकोजी ने यह चंदा सौंदर्य प्रसाधन कंपनी के मालिकान से लिया था।

यह कहा अदालत ने : फैसला सुनाते हुए न्यायाधीश क्रिस्टीन मी ने कहा, सरकोजी ने अपने पद और संबंधों का गलत फायदा उठाते हुए यह प्रस्ताव दिया था। राजनीति से रिटायर हो चुके सरकोजी का अभी भी कंजरवेटिव पार्टी में प्रभाव है। उन्हें अपनी सजा के खिलाफ अपील के लिए दस दिन दिए गए हैं। सोमवार को सजा सुनने के बाद सरकोजी चुपचाप अदालत से निकले और चले गए। हालांकि इससे पहले उन्होंने कुछ भी गलत करने से इन्कार किया था।

लीबिया से धन लेने का भी आरोप : मालूम हो कि चुनावी फंडिंग मामले में पूछताछ के लिए पुलिस फ्रांस के पूर्व राष्ट्रपति निकोलस सरकोजी को हिरासत में भी ले चुकी है। निकोलस सरकोजी पर साल 2007 के चुनाव प्रचार के लिए लीबिया से धन लेने का भी आरोप है।

घरेलू नुस्खों से लाए चेहरे पर निखार

त्वचा से जुडी समस्या के लिए हर व्यक्ति डॉक्टर के पास जाता है, अलग- अलग तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करता है। कई बार कुछ क्रीम चेहरे को साफ व चमकदार बना देती है लेकिन कुछ समय के बाद जब क्रीम का इस्तेमाल करना बंद कर देते हैं तो चेहरा फिर से बैसा ही हो जाता है। अगर आप अपने चेहरे पर निखार चाहते हैं तो इन घरेलू नुस्को को एक बार नियमित रूप से जरूर आजमाएं, आपके चेहरे पर निखार नजर आएगा।

ब्यूटी

1 शहद जो की हर घर में आसानी से मिल जाता है। 2 चमच शहद में 3-4 बून्द गुलाब जल की और 1 चमच बेसन मिलाकर चेहरे पर लगा लें। 20 -25 मिनट के बाद सूखने पर गुनगुने पानी से साफ कर लें, आखिर में चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

2 टमाटर, हल्दी, शकर को मिक्सी में पीस लें और फिर इसमें गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगा लें। 15-20 मिनट के बाद सूखने पर इसे पानी से धो लें। इससे चेहरा साफ व चमकदार लगेगा।

3 एलोवेरा जेल, शहद व गुलाव जल का पेस्ट बना लें और चेहरे पर लगा लें। 10-15 मिनट के बाद सूखने पर गुनगुने पानी से साफ कर लें। इससे चेहरे पर ग्लो नजर आएगा।

4 2 चमच बेसन में 2 चमच गुलाब जल मिलाकर पेस्ट बना लें फिर चेहरे को धो लें और बनाये हुए पेस्ट को चेहरे पर लगा लें। इससे चेहरे पर ब्लैक हेड्स की शिकायत दूर होगी और चेहरे पर चमक भी दिखाई देगी।

5 पपीते के 1-2 छोटे टुकड़े मिक्सी में पीस लें अब इसमें 1 चमच बेसन व संतरे का रस मिलाकर चेहरे पर लगा लें। सूखने पर ठंडे पानी से साफ कर ले इससे चेहरा खिला-खिला नजर आएगा।

6 2 चमच बेसन, 2 चमच चावल, 2 बादाम को मिक्सी में पीस लें और फिर आधा चमच हल्दी, 2 चमच गुलाब जल मिला कर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं, सूखने के बाद गुनगुने पानी से धो लें। इससे चेहरा सूंदर व साफ नजर आएगा।

7 2 चमच बेकिंग सोडा, 2 चमच जैतून का तेल और 1 चमच शहद को मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और दस से पंद्रह मिनट के बाद चेहरे को पानी से धो लें। पेस्ट का इस्तेमाल हफ्ते में 2 बार किया जा सकता है। यह चेहरे के दाग-धवो को हटाता है और इससे चेहरा खिला-खिला दिखाई देता है।

8 1 चमच नींबू का रस और 1 चमच चीनी को मिलाकर स्क्रब तैयार कर लें। इस स्क्रब को 4-5 मिनट तक चेहरे पर धीरे-धीरे लगाएं। और फिर चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। इस स्क्रब को हफ़्ते में 2-3 बार इस्तेमाल कर सकते है। इससे चेहरा साफ हो जाता है। त्वचा को साफ रखने के लिए कच्चा प्याज खाना अच्छा होता है, इससे चेहरे के दाग-धब्बों के कम होने में भी काफी मदद होती है।

जब कोई ना करे तारीफ...

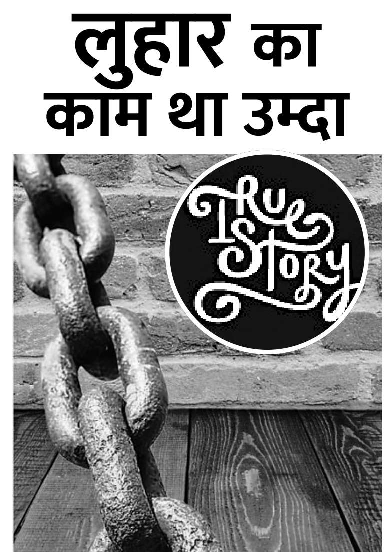
हमारी अपनी संतुष्टि शायद काफी नहीं होती। यही वजह है कि दूसरों ने बड़ाई नहीं की, यह बात हमें देर तक चुभती रहती है। हमेशा से यही सुना है कि काम स्वयं ही बोलता है। उसे किसी की तारीफ की जरूरत नहीं होती। सफल लोगों की जिंदगी को खंगालें तो यह बात गलत भी नहीं लगती कि खुशी हमारे भीतर की होती है।

सेंट ऑगस्टीन तो यहां तक कहते हैं कि हम वो कर रहे हैं, जो हमें करना चाहिए तो प्रशंसा की जरूरत ही नहीं है, यह हमारी जिम्मेदारी है। हाल में एक इंटरव्यू में ओलंपिक में कांस्य पदक जीतने वाली साक्षी मलिक ने सचिन तेंदुलकर से हुई अपनी मुलाकात के बारे में बताया। साक्षी कहती हैं कि सचिन सर का कहना है , 'अपनी प्रैक्टिस जल्दी से शुरू कर दो। यह सम्मान और तारीफें तब तक हैं, जब तक तुम अच्छा कर रही हो।' बात सच है, बावजूद दूसरों से मिलने वाली तारीफ का मोह छोड़ना आसान नहीं होता।

सही समय पर सही व्यक्ति से तारीफ न मिलना हमें दुखी कर देता है। कड़वाहट भी मन में आ जाती है। शायद इसीलए मनोवैज्ञानिकों ने प्रशंसा पाने की इच्छा को एक बड़ी भावनात्मक जरूरत माना है। क्यों नहीं मिलती तारीफ : तारीफ न मिलने के मामले में कई बार दोषी अपने होते हैं तो कई बार दूसरे। मनोवैज्ञानिक लियोन एफ शेल्जर कहते हैं, 'कुछ लोगों के लिए तारीफ करना मुश्किल होता है। कुछ लोग बोलकर प्रशंसा नहीं कर पाते। कुछ इसलिए नहीं कर पाते, क्योंकि दूसरे उनकी तारीफ नहीं करते। कुछ खुद को साबित करने की होड़ में, तो कुछ आत्ममुग्धता में दूसरों की उपलब्धियों को तरजीह नहीं देते। कुछ ऐसे भी होते हैं, जो खुद अपने लिए किसी से प्रशंसा की उम्मीद नहीं रखते।' प्रशंसा न मिलना कई बार ऐसा रूप ले लेता है, जिसमें हम जीवन को रिएक्शन में जीने लगते हैं। खासकर वर्कप्लेस पर अपने किए हुए काम की सही पहचान न मिलने पर गुस्सा आता है और हीन भावना घर कर जाती है।

हालांकि एक सच यह भी है कि जिन लोगों का स्वभाव ही है अच्छा काम करना, वे तारीफ न मिलने पर भी एक सीमा से आगे दुखी नहीं होते। लीडरशिप कोच श्रीधर लक्ष्मण कहते हैं कि अपने काम से समझौता करना भी नहीं चाहिए। उनके अनुसार, 'वर्कप्लेस पर काम की तारीफ मिलने के कई तरीके होते हैं।

लुहार का काम था उम्दा



एक पुरानी कहानी है। यूनान में एक हमला हुआ और एथेंस के सारे प्रतिष्ठित लोग पकड़ लिए गए। सौ प्रतिष्ठित लोगों को जंजीरों से बांधकर, बेड़ियां पहनाकर जंगलों में फेंकने की तैयारी की जाने लगी। यह सोचकर कि जंगली जानवर उन्हें खा लेंगे। उन सौ प्रतिष्ठित लोगों में गांव का सबसे प्रतिष्ठित लुहार भी था। दूर-दूर के देशों में उसका नाम था। उसकी बनी चीजें लाजवाब होती थीं। वह जो बनाता था, वह लाजवाब था। उसकी बनाई चीजें टूटती नहीं थीं।

सैनिक सभी को जंगलों की ओर ले जा रहे थे। सब दुखी थे, रो रहे थे, बस एक लुहार को छोड़कर। लुहार गीत गुनगुना रहा था। उनमें से एक ने पूछा कि तू हंस रहा है, पागल हो गया है? हम मरने की तरफ जा रहे हैं, तू होश में तो है ना? लुहार ने कहा, 'मैं लुहार हूं। जीवनभर मैंने जंजीरें ही बनायी हैं। जो बना सकता है, वह मिटा भी सकता है। घबराओ मत! मैं अपनी जंजीरें तोड़ लूंगा, साथ ही तुम्हारी भी तोड़ दूंगा। तुम चिंता न करो। एक दफा इनको हमें फेंक कर जाने दो, बस। मैं इसकी ही प्रतीक्षा कर रहा हूं कि कब हमें ये फेंक दें जंगल में और जाएं। देर न लगेगी।' सबमें हिम्मत आ गयी। सबमें साहस आ गया। दुश्मन उन्हें जंगल में छोड़कर भाग गए। बचने की कोई उम्मीद न थी, रात होने के करीब थी और जंगली जानवरों की अब आवाजें भी आ रही थीं। सारे लोग घिसट कर लुहार के पास इकट्ठे होने लगे। उन्होंने देखा कि वह तो रो रहा है। वे बोले, 'क्या हुआ? अभी तुम गीत गा रहे थे, अब तुम रो रहे हो?' लुहार ने कहा, 'ये जंजीरें नहीं टूटेंगी। ये तो मेरी ही बनाई हुई हैं। इन्हें तो कोई भी तोड़ नहीं सकता। मैं भी नहीं। इन पर तो मेरे हस्ताक्षर हैं। इन्हें तोड़ना असंभव है। मैं ऐसी चीजें बनाता ही नहीं जो टूट सकें।' हम सब भी अकसर खुद को लुहार की तरह अपनी ही बनी जंजीरों में फंसा हुआ पाते हैं। सोचते हैं कि अब कुछ नहीं हो सकता। लुहार का काम अच्छा था, पर असली कुशलता इसी में है कि हम यह भी जान लें कि जो जंजीरें बनायी हैं, उन्हें तोड़ना कैसे है? और यकीन मानिए कि हम सब लुहार से अधिक कुशल हैं।

जानें- क्यों सांसत में आया अमेरिका

अमेरिकी रिपोर्ट के बाद

जमाल खशोगी की मंगेतर ने लगाई न्याय की गुहार

हैविस केंगिज ने ट्विटर पर कहा कि अगर राजकुमार को दंडित नहीं किया जाता है तो दुनिया को यह संदेश जाएगा कि हत्या का मुख्य आरोपी दंड से दूर हो सकता है। वह सभी को खतरे में डाल सकता है। यह मानवता के लिए एक दाग होगा।

अंकारा : अमेरिकी खुफिया रिपोर्ट आने के बाद सऊदी पत्रकार जमाल खशोगी की मंगेतर हैविस केंगिज ने सोमवार को सऊदी क्राउन प्रिंस को बिना देर किए दंडित किए जाने की मांग की है। इस रिपोर्ट के बाद अमेरिकी सरकार सांसत में पड़ गई है। रिपोर्ट के मुताबिक सऊदी अरब के राजकुमार सलमान बिन मोहम्मद ने ही निर्वासन में रह रहे खशोगी की हत्या की साजिश को मंजूरी दी थी। यह पहली बार है, जब अमेरिकी प्रशासन ने खुले तौर पर खशोगी की हत्या में सलमान बिन मोहम्मद का नाम लिया है।

उधर, सऊदी अरब ने इस रिपोर्ट को खारिज किया है। इसे बेबुनियाद बताया है। खशोगी को लेकर अमेरिका और सऊदी के रिश्तों पर भी आंच आ सकती है।

रिपोर्ट से एक दिन पहले बाइडन और प्रिंस की वार्ता : अमेरिका की यह रिपोर्ट ऐसे समय आई है, जब एक दिन पहले ही अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने सऊदी के प्रिंस सलमान से शिष्टाचार वार्ता की थी। हालांकि, व्हाइट हाउस की ओर से वार्ता के संबंध में जारी बयान में इस दौरान पत्रकार की हत्या का मामला सामने आने का कोई जिक्र नहीं किया गया था। इसमें कहा गया था कि दोनों ने दोनों देशों के बीच दीर्घकालिक साझेदारी पर चर्चा की। व्हाइट हाउस ने एक बयान में कहा कि राष्ट्रपति बाइडन ने क्षेत्रीय सुरक्षा और यमन में युद्ध को खत्म करने के लिए नए सिरे से अमेरिका और संयुक्त राष्ट्र के प्रयास पर चर्चा की है।

सऊदी अधिकारियों पर लगाया प्रतिबंध, प्रिंस बरी : धर, बाइडन प्रशासन ने खशोगी हत्या में शामिल कुछ सऊदियों पर प्रतिबंध लगा दिया है। राजकुमार को दंड नहीं दिए जाने के सवाल पर अमेरिकी राष्ट्रपति बाइडन ने कहा कि इसकी घोषणा सोमवार को की जाएगी। इस बीच व्हाइट हाउस के एक अधिकारी ने कहा है कि राजकुमार के खिलाफ कोई बड़ा कदम उठाने की उम्मीद कम ही है। रिपोर्ट जारी होने के बाद बाइडन प्रशासन ने हत्या के जिम्मेदार अधिकारियों पर प्रतिबंध लगाने का एलान किया है। 76 सऊदी अधिकारियों पर वीजा प्रतिबंध लगा दिया गया है।

विदेश मंत्री ब्लिंगन ने सऊदी अफसरों पर वीजा प्रतिबंध लगाने का एलान किया है। हालांकि, रिपोर्ट में हत्या के मुख्य आरोपी प्रिंस मुहम्मद बिन सलमान पर किसी तरह की कार्रवाई नहीं की गई है।

व्हाइट हाउस का स्टैंड : व्हाइट हाउस की प्रेस सचिव जेन साकी से जब पत्रकारों ने पूछा कि यह खुफिया रिपोर्ट के सार्वजनिक होने के बाद अमेरिका-सऊदी रिश्ते किस तरह से प्रभावित करेगी ? तो उन्होंने कहा, ये दस्तावेज मानवाधिकारों के हनन और बोलने की आजादी की कमी के बारे में बताएंगे। उन्होंने कहा, हमारा सऊदी अरब से लंबा रिश्ता है और अमेरिका क्षेत्रीय प्रतिद्वंद्वियों के खिलाफ सऊदी अरब का बचाव करना जारी रखेगा।

सऊदी पत्रकार खशोगी की मंगेतर केंगिज ने उठाए सवाल

हैविस केंगिज ने ट्विटर पर कहा कि अगर राजकुमार को दंडित नहीं किया जाता है तो दुनिया को यह संदेश जाएगा कि हत्या का मुख्य आरोपी दंड से दूर हो सकता है। वह सभी को खतरे में डाल सकता है। यह मानवता के लिए एक दाग होगा। उन्होंने सवाल के लहजे में कहा कि बाइडन प्रशासन और विश्व के नेता क्या एक ऐसे व्यक्ति के साथ हाथ मिलाने के लिए तैयार हैं, जो हत्या के लिए दोषी है, जो हत्या का मुख्य आरापी है। उन्होंने कहा कि राजकुमार को बिना देर किए दंडित किया जाना चाहिए।

2021 के नोबेल शांति पुरस्कार के लिए 329 नामांकन

डेनमार्क : नार्वे की नोबेल समिति ने सोमवार को बताया कि वर्ष 2021 के नोबेल शांति पुरस्कार के लिए 329 नामांकन प्राप्त हुए हैं। इनमें से 234 व्यक्ति और 95 संगठन हैं। नामांकन की अंतिम तिथि एक फरवरी थी। ओस्लो स्थित इस संगठन ने बताया कि नोबेल शांति पुरस्कार के नामांकन की यह तीसरी सबसे बड़ी संख्या है। नोबेल शांति पुरस्कार के लिए नामित समूहों में कोरोना वायरस महामारी से निपटने में अपनी भूमिका के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन शामिल है।

इस पुरस्कार के लिए सबसे अधिक 376 नामांकन 2016 में प्राप्त हुए थे। इस पुरस्कार के लिए सरकारों के प्रमुख, राष्ट्रीय स्तर पर कार्यरत राजनीतिज्ञ, विश्वविद्यालय के प्रोफेसर, विदेश नीति संस्थानों के निदेशक, पूर्व नोबेल पुरस्कार विजेता और नार्वे की नोबेल समिति के सदस्य नामांकन दाखिल कर सकते हैं।

हालांकि ओस्लो स्थित इस बेहद गोपनीयता बरतने वाले बोर्ड ने नामांकनों की घोषणा नहीं की है, लेकिन नामांकन करने वाले चाहे तो नामित और प्रस्तावक दोनों के नामों का एलान कर सकते हैं। बता दें कि नोबेल समिति अपने वार्षिक फैसले की घोषणा हर साल अक्टूबर में करती है। जबकि शांति और अन्य नोबेल पुरस्कार हर साल 10 दिसंबर को प्रदान किए जाते हैं।

संक्षिप्त खबरें

आने वाले समय में चार में से एक व्यक्ति के सुनने की क्षमता में आ सकती है कमी!

नई दिल्ली : आने वाले तीन दशकों में हर चार में से एक व्यक्ति की सुनने की क्षमता में कमी आ सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट में इसको लेकर दुनिया को आगाह भी किया गया है और साथ ही इस पर चिंता जताते हुए जरूरी कदमों को उठाने की अपील भी की गई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की तरफ से कहा गया है कि लोगों को होने वाली इस परेशानी से बचाने के लिए इस क्षेत्र ज्यादा निवेश के साथ इसके बेहतर इलाज की सुविधा मुहैया करवाना बेहद जरूरी है। सुनने की क्षमता को लेकर पहली बार सामने आई विश्व स्वास्थ्य संगठन की वैश्विक रिपोर्ट में ये भी कहा गया है कि कई समस्याओं का कारण - जैसे संक्रमण, रोग, जन्म दोष, बढ़ते शोर और जीवन शैली विकल्प को रोका जा सकता है।

अब मुफ्त में नहीं चला पाएंगे ट्विटर, देने होंगे प्रतिमाह 350 रुपये चार्ज

नई दिल्ली : माइक्रो ब्लॉगिंग साइट ट्विटर पूरी तरह मुफ्त नहीं रहेगी। इसे लेकर अफवाहों का दौर जारी है। लेकिन सच यह है कि ट्विटर नहीं, बल्कि उसकी एक खास सर्विस सुपर फॉलो सर्विस को एक्सेस करने के लिए चार्ज देना होगा। यह एक पेड सब्सक्रिप्शन बेस्ड सर्विस होगी, जिसे सुपर फॉलो के नाम से जाना जाएगा। इस सर्विस के तहत खास तरह के कंटेंट और हाई-प्रोफाइल एकाउंट को एक्सेस करने के लिए पेमेंट करना होगा। इस फीचर सर्विस के जरिए ट्विटर अपने रेवेन्यू में इजाफा करेगा। हालांकि इस फीचर को कब लॉन्च किया जाएगा। इस बारे में फिलहाल कोई जानकारी उपलब्ध नहीं है। साथ ही भारत में लॉन्चिंग को लेकर भी कोई खुलासा नहीं किया गया है। एक रिपोर्ट के मुताबिक ट्विटर के नये सुपर फॉलो सर्विस के जरिए क्रिएटर्स इस प्लेटफॉर्म से कमाई कर पाएंगे। इसके लिए कंटेंट क्रिएटर्स अपने फॉलोअर से प्रतिमाह 4.99 डॉलर (करीब 350 रुपये) के हिसाब से चार्ज कर सकते हैं। यानी ट्वीटर फॉलोअर्स को खास कंटेंट देखने और न्यूजलेटर पाने के लिए हर महीने 364 रुपये का पेमेंट करना होगा। इसमें ट्वीटर की भी हिस्सेदारी होगी। हालांकि ट्विटर की तरफ से अपनी हिस्सेदारी का खुलासा नहीं किया गया है।

मजाकिए अंदाज में बोले मोदी...

नेताओं की चमड़ी मोटी होती है, मोटी सुई नहीं लाई?

• नई दिल्ली.ब्यूरो

एम्स में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को टीका लगाने वाली नर्स पी. निवेदा व रोसम्मा अनिल के लिए सोमवार का दिन बेहद खास रहा। वैसे तो मरीजों को इंजेक्शन व दवाएं देना उनका रोज का काम है, लेकिन उन्हें मालूम नहीं था कि उन्हें प्रधानमंत्री को कोरोना का टीका लगाना है। सुबह प्रधानमंत्री टीका लगवाने एम्स पहुंचे तो वे हैरान रह गईं। पीएम को टीका लगाने के बाद उन्होंने खुशी जाहिर की और इसे अपने जीवन का महत्वपूर्ण दिन बताया।

पीएम को टीका लगाने के बाद निवेदा का नाम ट्विटर पर ट्रेंड होने लगा और वह देखते-देखते मशहूर हो गईं।

वैसे तो टीकाकरण का समय सुबह नौ बजे से होता है। पी. निवेदा को सुबह छह बजे ही एम्स बुला लिया गया था। उन्हें बताया गया था कि किसी खास व्यक्ति को टीका लगाना है, लेकिन उन्हें यह नहीं? मालूम था कि पीएम पहुंचने वाले हैं। रोसम्मा अनिल की ड्यूटी न्यूरो सेंटर में है। रविवार को उनकी नाइट ड्यूटी थी। उन्हें भी सुबह टीकाकरण केंद्र में पहुंचने का निर्देश मिला था।

निवेदा ने कहा कि सोमवार को उनके जीवन का बहुत महत्वपूर्ण दिन रहा, क्योंकि पीएम से उनकी मुलाकात हुई और उन्हें टीका लगाया। 28 दिन बाद उन्हें टीके की दूसरी डोज लगेगी। टीकाकरण केंद्र में पहुंचने पर सभी को पीएम ने नमस्ते किया। उन्हें देखकर सभी को बहुत खुशी हुई। पीएम ने निवेदा से पूछा कि आप कहां की रहने वाली हैं तो उन्होंने जवाब दिया कि वह पुडुचेरी से हैं। निवेदा के साथ रोसम्मा अनिल भी थीं।

पीएम ने तमिल में उनसे बातचीत करने की कोशिश की और वड़क्कम बोले। निवेदा ने कहा कि हंसी हंसी में प्रधानमंत्री ने उनसे यह भी पूछा कि कौन सी सुई लेकर आई हो? वेटरिनरी अस्पताल की मोटी सुई लेकर आई हो? या नहीं? यह सुनकर वे हंसने लगीं। नर्सों ने पीएम को बताया कि सामान्य सुई लेकर आए हैं। तब पीएम ने कहा कि नेताओं की चमड़ी बहुत मोटी होती है, इसलिए वेटरिनरी वाली मोटी सुई लेकर आना था। निवेदा ने बताया कि टीका लगने पर वह खुश थे कि उन्हें ज्यादा दर्द भी नहीं? हुआ। वापस जाते हुए भी उन्होंने वड़क्कम बोलते हुए धन्यवाद किया।

निवेदा ने कहा कि देश में कोरोना के मामले अब भी बहुत हैं। यदि हमने टीका नहीं? लगवाया तो कोरोना जल्दी खत्म नहीं? होगा। प्रधानमंत्री ने टीका लेकर साबित किया है कि टीका सुरक्षित है। जिन लोगों ने अभी तक टीका नहीं? लगवाया है, वे आगे टीका जरूर लगवाएं। प्रधानमंत्री ने सबके लिए एक उदाहरण पेश किया है। रोसम्मा ने भी कुछ ऐसी ही भावनाएं व्यक्त कीं।

...ताकि मरीजों को न हो परेशानी

एम्स में ओपीडी का समय सुबह नौ बजे से शुरू होता है। इसे ध्यान में रखते हुए प्रधानमंत्री को टीके लगाने का काम सात बजे से पहले ही पूरा कर लिया गया, ताकि दूसरे मरीजों को आवागमन में किसी तरह की समस्या न होने पाए। टीका लगवाने एम्स पहुंचे प्रधानमंत्री के साथ कोई मंत्री भी नहीं था।

8 मार्च 'अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस'

नई दिल्ली : अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की शुरुआत साल 1908 में अमेरिका के न्यूयॉर्क शहर से हुई थी। ऐतिहासिक दस्तावेजों के मुताबिक एक महिला मजदूर आंदोलन के कारण अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की नींव रखी गई थी। तब 15000 से अधिक महिलाओं ने अपने अधिकारों के लिए सड़कों पर प्रदर्शन किया था। आंदोलन करने वाली महिलाओं की मांग थी कि काम के घंटे कम किए जाए, सैलरी में बढ़ोतरी की जाए और साथ में वोटिंग का भी अधिकार दिया जाए। महिलाओं के इस आंदोलन के बाद अमेरिका की सोशलिस्ट पार्टी ने सबसे पहले राष्ट्रीय महिला दिवस मनाने का ऐलान किया था।

बिल गेट्स क्यों नहीं करते आईफोन का इस्तेमाल

• नई दिल्ली.ब्यूरो

एपल आईफोन के इस्तेमाल को दुनियाभर में स्टेट्स सिंबल के तौर पर देखा जाता है। आमतौर पर हर अमीर शख्स आईफोन का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन माइक्रोसॉफ्ट के फाउंडर बिल गेट्स का अंदाज बिल्कुल अलग है। बिल गेट्स आईफोन के मुकाबले एंड्राइड स्मार्टफोन का इस्तेमाल करना पसंद करते हैं।

उन्होंने ऑडियो चैट ऐप क्लब हाउस पर पत्रकार एंड्रयू रॉस सॉर्किन और क्लबहाउस के को-फाउंडर पॉल डेविडसन को एक इंटरव्यू दिया, जहां बिल गेट्स ने सभी को एंड्राइड स्मार्टफोन के इस्तेमाल का खुलासा करके चौका दिया। साथ ही बताया कि आखिर वो क्यों आईफोन के मुकाबले एंड्राइड का इस्तेमाल करते हैं। गौरतलब है कि 10 करोड़ लोग आईफोन का इस्तेमाल करते हैं। इसमें कई हाई प्रोफाइल हस्तियां भी शामिल हैं।

इसलिए करते हैं एंड्राइड फोन का इस्तेमाल

एक खबर के मुताबिक बिल गेट्स के पास आईफोन है। लेकिन वो इसकी जगह एंड्राइड स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते हैं। दरअसल बिल गेट्स का मानना है कि कि एंड्राइड स्मार्टफोन में माइक्रोसॉफ्ट का सॉफ्टवेयर प्री-इंस्टॉल रहते हैं। इससे फोन के इस्तेमाल में सुविधा होती है। उनके मुताबिक एंड्राइड स्मार्टफोन में हर चीज पर नजर रखना आसान होता है। उन्होंने बताया कि उनके पास आईफोन मौजूद है। लेकिन वो इसका इस्तेमाल कभी-कभी ही करते हैं, जबकि एंड्राइड स्मार्टफोन को हर वक्त अपने इस्तेमाल में लाते हैं। बिल गेट्स की मानें, तो एंड्राइड स्मार्टफोन ज़्यादा फ्लेक्सिबल है और दूसरे प्लेटफार्म के सॉफ्टवेयर एंड्रायड ऑपरेटिंग के साथ आसानी से कनेक्ट हो जाते है।

नॉन वेज नहीं खाते... डोंट वरी

इन फूड्स में भरपूर प्रोटीन

• नई दिल्ली.ब्यूरो

प्रोटीन शरीर की सभी कोशिकाओं में पाया जाता है, ये हमारे शरीर के अंगों, बाल और त्वचा में शामिल हैं। प्रोटीन मांसपेशियों को मजबूत और स्वस्थ रखने में मदद करता है। यह फैट और कार्बोहाइड्रेट की तुलना में भूख से बेहतर तरीके से लड़ता है। एक स्वस्थ व्यक्ति को हर रोज अपने शरीर के वजन के प्रति किलोग्राम पर 0.8 ग्राम प्रोटीन के सेवन की जरूरत होती है। कुछ लोग शाकाहारी होते हैं और उन्हें लगता है कि प्रोटीन की भरपाई सिर्फ नॉनवेज से ही होती है। प्रोटीन की आपूर्ति को लेकर लोगों की ये धारण गलत है। नॉनवेज के अलावा भी कई ऐसी सब्जियां और फूड मौजूद है जो हमारी बॉडी की प्रोटीन की जरूरत को पूरा कर सकते हैं।

दूध और पनीर

अगर आप नॉनवेज से परहेज करते हैं तो आप अपनी डाइट में दूध और पनीर का सेवन करें। दूध और पनीर आपकी बॉडी की प्रोटीन की जरूरत को पूरा करते हैं।

पालक

पालक प्रोटीन का प्रमुख स्रोत होता है। एक कप पालक में एक अंडे जितना प्रोटीन मिलता है जिसे आप अंडे की जगह सेवन कर सकते हैं।

चिया के बीज

100 ग्राम चिया के बीज में 17 ग्राम प्रोटीन होता है, इसके सेवन से शरीर में प्रोटीन की कमी को पूरा किया जा सकता है। चिया बीज आपके वजन को भी कंट्रोल करता है, इसके सेवन से लंबे समय तक भूख नहीं लगती।

बींस

बींस को आप पास्ता, सूप या सलाद, किसी भी तरह से खा सकते हैं। एक कप बींस में करीब 20 ग्राम प्रोटीन होता हैं। डायबिटीज के मरीजों के लिए ये काफी फायदेमंद है।

ड्राई फ्रूट्स

नट्स, हमारे लिए प्रोटीन के प्रमुख स्रोत होते हैं। बादाम, अखरोट, काजू आदि में प्रोटीन की मात्रा अत्यधिक होती है। इन नट्स के 1/4 कप से 7-9 ग्राम प्रोटीन मिलता है।

इसमें निवेश के हैं ये चार बड़े फायदे

रिटायरमेंट फंड जुटाने के लिए बेहतर विकल्प है एनपीएस

• नई दिल्ली.ब्यूरो

जीवन में कमाई के साथ बचत और उसके बाद निवेश का सामंजस्य लेकर चला जाए तो यह बहुत अच्छी बात होगी। व्यक्ति जितनी कम उम्र में निवेश शुरू करेगा, वह उतना ही बड़ा रिटायरमेंट फंड तैयार कर लेगा। रिटायरमेंट फंड के लिए नेशनल पेंशन सिस्टम (एनपीएस) काफी लोकप्रिय योजना है। देश के करीब सभी सरकारी और निजी बैंकों में जाकर इस योजना के तहत खाता खुलवाया जा सकता है। नेशनल पेंशन सिस्टम में 18 से 60 साल तक की उम्र के लोग निवेश कर सकते हैं।

ओटीपी से खुल सकता है खाता

नेशनल पेंशन सिस्टम में ग्राहक घर बैठे ओटीपी के माध्यम से खाता खुलवा सकते हैं। इसमें बैंकों के ऐसे ग्राहक जो अपने बैंक की इंटरनेट बैंकिंग सुविधा के जरिये एनपीएस खाता खोलना चाहते हैं, वे रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर ओटीपी प्राप्त कर एनपीएस अकाउंट खुलवा सकते हैं।

म्युचुअल फंड

एनपीएस म्युचुअल फंड की तरह मैनेज होता है। यह सरकारी और निजी दोनों क्षेत्र के कर्मचारियों के लिए है। इसमें इक्विटी, कॉरपोरेट बॉन्ड और गवर्नमेंट सिक्युरिटीज के तौर पर निवेश होता है। इसमें निवेशक को अपनी नौकरी के दौरान हर महीने कुछ राशि जमा करानी होती है। निवेशक रिटायरमेंट के बाद एक हिस्सा निकाल सकते हैं और बाकी बचे पैसे से नियमित आय के लिए एनुइटी ले सकते हैं।

आयकर लाभ

कोई भी व्यक्ति जो एनपीएस का ग्राहक है, वह आयकर अधिनियम की धारा 80 सी के अंतर्गत 1.5 लाख रुपये के ग्रोस इनकम का 10 फीसद तक कर कटौती का दावा कर सकता है। एनपीएस के टियर 1 खाते में निवेश से आयकर लाभ मिलता है।

प्री-मैच्योर निकासी

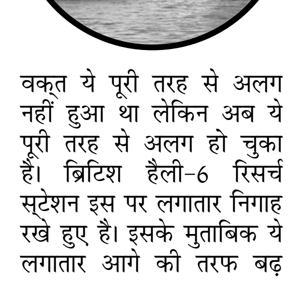
एनपीएस के तहत कुछ विशेष परिस्थितियों में प्री-मैच्योर निकासी की अनुमति है। इसके लिए नया व्यापार शुरू करने, शादी, बच्चों की पढ़ाई, घर खरीदने या बनाने व लिस्टेड बीमारी आदि के लिए ही प्री-मैच्योर निकासी की जा सकती है।

अंटार्कटिका में विशाल आइसबर्ग टूटकर हुआ अलग, ग्रेटर लंदन जितना बड़ा है इसका साइज

लंदन : अंटार्कटिका के पास एक विशाल आइसबर्ग टूटकर अलग हो गया है। इसकी वजह इसमें आई विशाल दरार है। इसका आकार लगभग ग्रेटर लंदन की बराबर बताया गया है। ब्रिटिश अंटार्कटिका सर्वे रिसर्च सेंटर के पास अलग हुए इस विशाल हिमखंड का पता 16 फरवरी को एक हवाई सर्वे के दौरान चला था।

ब्रिटिश अंटार्कटिका सर्वे रिसर्च सेंटर के डायरेक्टर जेन फ्रांसिस का कहना है कि ये ब्रंट आइसशेल्फ के करीब आ रहा है। इस रिसर्च टीम के मुताबिक ये करीब 1270 वर्ग किमी बड़ा है। इसकी मोटाई की बात करें तो ये करीब 150 मीटर है। वैज्ञानिक अंटार्कटिका पर होने वाली इस तरह की घटना को काल्विंग कहते हैं।

इस रिसर्च टीम को एक दशक में पहली बार इस तरह की घटना यहां देखने को मिली है। इससे पहले यहां पर हिमखंड में दरार देखी गई थी। शुक्रवार से पहले जब इसका हवाई सर्वे किया गया था उस



वक्त ये पूरी तरह से अलग नहीं हुआ था लेकिन अब ये पूरी तरह से अलग हो चुका है। ब्रिटिश हैली-6 रिसर्च स्टेशन इस पर लगातार निगाह रखे हुए है। इसके मुताबिक ये लगातार आगे की तरफ बढ़ रहा है। बीएएस डायरेक्टर का ये भी कहना है कि वो इसके लिए लगातार तैयारियां कर रहे थे।

बीएएस के डायरेक्टर ऑपरेशंस सिमोन गेरोड के मुताबिक वर्ष 2016-17 में सुरक्षा कारणों की वजह से मोबाइल रिसर्च बेस को यहां पर आई विशाल दरार की वजह से दूसरी जगह पर स्थानंतरित कर दिया गया था। वैज्ञानिकों को इस दरार के बाद लगने लगा था कि ये हिमखंड कभी भी अलग हो सकता है। इस मोबाइल टीम में करीब 12 सदस्य है। इन लोगों ने इस बेस को छोड़ दिया था। आपको बता दें कि सर्दियों के मौसम में यहां पर हालात और अधिक खराब हो जाते हैं और यहां पर किसी का भी रहना लगभग नामुमकिन हो जाता है।

सी आई ए स्टाफ 2 की देहाती पुलिस ने हाईवे पर लूट की वारदात को अंजाम देने वालों को किया गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

रंजीत सिंह बदेशा पी.पी.एस उप पुलिस कप्तान डिटेक्टिव जालंधर देहाती ने बताया की तिथि 1.03.2021 को एस.आई पुष्प बाली इंचार्जेस सी.आई.ए स्टाफ-2 ने एक गुप्त सूचना मिलने पर एस. आई सोहन सिंह की स्पेशल टीम ने पिंड सिंघा मेन हाईवे नकोदर रोड से राकेश कुमार पुत्र चंदन स्वरूप पिंड बिलड़े थाना गढ़शंकर जालंधर होशियारपुर गिरफ़्तार कर उससे हाईवे पर से लूटा हुआ मोटरसाइकिल जिस पर जाली नंबर प्लेट पी बी 08 इ 2397 लगी हुई मिली। साथ ही नजायज रिवाल्वर 32 बोर 2 जिंदा कारतूस काबू किए। राकेश कुमार ने पूछताछ के दौरान बताया कि वह नशे के केस में 10 साल की सजा जेल में काट रहा है। जो कि अभी छुट्टी पर आया है।

यह मोटरसाइकिल उसने अपने साथियों के साथ मिलकर अड्डा गोलिया होशियारपुर रोड गढ़शंकर से करीब 15 दिन पहले लूटा था। अब उसने अपने साथियो के साथ मिल्कर जालंधर के एरिया में इकट्ठे होकर हाईवे पर लुट को अंजाम देना था।

पुलिस ने दोषी के खिलाफ मुकदमा नंबर 18 तिथि 1.03.2021 धारा 379 बी 482 411 25/54/59 असला एक्ट थाना लंबड़ा दर्ज कर गिरफ्तार किया गया।

आइएमडी के अनुसार- 20 साल बाद जनवरी-फरवरी सबसे अधिक गर्म रहे

• **नई दिल्ली.** ब्यूरो

भारत मौसम विज्ञान विभाग (आइएमडी) के मुताबिक पिछले 121 सालों के औसत तापमान के आधार पर, जनवरी

सर्दियों का तीसरा सबसे गर्म महीना था वहीं न्यूनतम तापमान के आधार पर फरवरी दूसरा सबसे गर्म महीना दर्ज किया गया।

आइएमडी के मुताबिक 1901 के बाद से अब तक उत्तर पश्चिमी भारत के लिए फरवरी में न्यूनतम तापमान सबसे ज्यादा रहा। वर्ष 1901-2021 के बीच किया गया विश्लेषण यह दिखाता है कि जनवरी 2021 में अखिल भारतीय औसत न्यूनतम तापमान 14.78 डिग्री सेल्सियस था। वर्ष 1919 में जनवरी का तापमान 15 डिग्री सेल्सियस था और यह अब तक की सबसे गर्म जनवरी थी। आइएमडी ने कहा, 'इसलिए जनवरी 2021, वर्ष 1958 के बाद से 62 साल में सबसे गर्म महीना था।'

दक्षिण भारत में 121 साल में जनवरी माह सबसे ज्यादा गर्म रहा।

पश्चिमी विक्षोभ में गड़बड़ी

अचानक तापमान में हुई बढ़ोत्तरी

दिल्ली के आसपास के क्षेत्रों और उत्तर-पश्चिम भारत में तापमान सामान्य से पांच-छह डिग्री सेल्सियस अधिक बना हुआ है। तापमान का यह रुझान आगे भी बने रहने की संभावना है। दरअसल, पश्चिमी विक्षोभ में कमी के कारण अचानक तापमान में बढ़ोत्तरी हुई है। इसके वापस आने के बाद गर्मी के प्रकोप से थोड़ी राहत जरूर मिलेगी।

स्पोर्ट्स प्लेनेट

स्पिनरों के लिये फायदेमंद पिचों के बारे में आलोचना करने वालों को विराट कहोली ने दिया करारा जवाब

अहमदाबाद : भारतीय कप्तान विराट कोहली ने इंग्लैंड के खिलाफ चौथे और अंतिम टेस्ट से पहले देश में स्पिनरों के लिये मुफीद पिचों के बारे में लगातार सवालों के जवाब में कहा कि हो-हल्ला बंद करके अपने डिफेंस को मजबूत कीजिये और मैच खेलिये। भारत ने मोटेरा में गुलाबी गेंद के टेस्ट में इंग्लैंड को दो दिन के अंदर पस्त कर दिया था और इससे कुछ दिन पहले ही उसने चेन्नई में दूसरे टेस्ट में स्पिनरों की मुफीद पिच पर मेहमान टीम को हराया था। इंग्लैंड की टीम रविचंद्रन अश्विन और अक्षर पटेल की स्पिन के आगे अहमदाबाद टेस्ट में दोनों पारियों में 112 और 81 रन ही बना सकी थी जबकि चेन्नई में उसने 134 और 164 रन बनाये थे। कोहली ने गुरूवार से शुरू होने वाले चौथे और अंतिम टेस्ट से पूर्व प्रेस कांफ्रेंस में कहा, ''स्पिन होती पिचों के बारे में हमेशा ज्यादा हो-हल्ला और ज्यादा ही बातचीत होती है। '' उन्होंने कहा, ''मुझे पूरा भरोसा है कि अगर हमारी मीडिया उन विचारों का खंडन करने और ऐसे विचारों को पेश करने की स्थिति में है कि केवल स्पिन पिचों की ही आलोचना करना अनुचित है तो ही यह संतुलित बातचीत होगी। ''

मैनचेस्टर सिटी ने वोल्वरहैम्पटन को हराया दर्ज की लगातार 21वीं जीत

मैनचेस्टर : मैनचेस्टर सिटी ने इंग्लिश प्रीमियर लीग फुटबॉल टूर्नामेंट में मंगलवार को वोल्वरहैम्पटन को एकतरफा मुकाबले में 4-1 से हराकर लगातार 21वीं जीत दर्ज की। इस जीत के साथ मैनचेस्टर सिटी ने अंक तालिका में 15 अंक की बढ़त बना ली है। मैनचेस्टर सिटी ने लिएंडर डेनडोंकर के 15वें मिनट में आत्मघाती गोल से बढ़त बनाई। वोल्वरहैम्पटन को 61वें मिनट में कोनोर कोडी ने बराबरी दिला दी। मैच ड्रॉ की ओर बढ़त दिख रहा था लेकिन गैब्रियल जीसस (80वें और 90 प्लस तीन मिनट) और रियाद मेहरेज (90वें मिनट) ने अंतिम 10 मिनट में तीन गोल दागकर टीम की 4-1 से जीत सुनिश्चित की। मैनचेस्टर सिटी के 27मैचों में 65 अंक हो गए हैं जबकि दूसरे स्थान पर मौजूद मैनचेस्टर यूनाईटेड के 26 मैचों में 50 अंक हैं।

जर्मनी ने भारतीय पुरूष हॉकी टीम को ड्रॉ पर रोका, महिला हॉकी टीम ने गंवाई सीरीज

क्रेफेल्ड (जर्मनी) : पहले मैच में 6.1 से धमाकेदार जीत दर्ज करने वाली भारतीय पुरूष हॉकी टीम को मंगलवार को जर्मनी ने 1.1 से ड्रॉ पर रोक दिया। कोरोना महामारी के बीच एक साल बाद भारतीय टीम ने प्रतिस्पर्धी हॉकी में वापसी करते हुए पहला मैच 6.1 से जीता था। मेजबान जर्मनी ने आज बेहतर वापसी करते हुए भारतीयों को खुलकर खेलने का मौका नहीं दिया। भारत के लिये जरमनप्रीत सिंह ने 14वें मिनट में गोल किया। जर्मनी के मार्टिन हानेर ने 29वें मिनट में बराबरी का गोल दागा। इसके बाद दोनों टीमों ने रक्षात्मक हॉकी का प्रदर्शन किया और कोई गोल नहीं हो सका। अब भारतीय टीम यूरोप दौरे के आखिरी चरण में बेल्जियम जायेगी जहां उसे छह और आठ मार्च को ब्रिटेन से खेलना है।

स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा लाइब्रेरियों के लिए पुस्तकें खरीदने के लिए नये दिशा-निर्देश जारी

चंडीगढ़ : पंजाब स्कूल शिक्षा विभाग ने लाइब्रेरियों के लिए पुस्तकें खरीदने के लिए स्कूल स्तर पर कमेटियां बनाने और माहिर कमेटी की तरफ से सिफारिश की पुस्तकें ही खरीदने के लिए निर्देश जारी किये हैं। स्कूल शिक्षा विभाग के एक प्रवक्ता के अनुसार लाइब्रेरियों के लिए पुस्तकों की खरीद के मंतव्य से प्रसिद्ध साहित्यकार डा. आतमजीत के नेतृत्व में साहित्यकारों की एक उच्च स्तरीय कमेटी का गठन किया गया था। इस कमेटी की तरफ से की गई सिफारशों के आधार पर स्कूलों को नये दिशा-निर्देश जारी किये गए हैं। प्रवक्ता के अनुसार पुस्तकों की खरीद के लिए स्कूल स्तर पर कमेटियां बनाने और माहिर कमेटी की सिफारिश की पुस्तकों में ही खरीद करने के अलावा पंजाब के इतिहास, संस्कृति, भुगोल, समाज, लोक साहित्य, या बोलियों पर आधारित और ज्यादा पुस्तकें खरीदने के लिए निर्देश दिए गए हैं।

कानों से जुड़ी बीमारियों को न करें अनदेखी : डॉ. बलवंत सिंह

जालंधर : समय रहते कानों का ध्यान रखा जाए तो बहरेपन की समस्या से बचा जा सकता है। इसलिए कानों से जुड़ी बीमारियों के प्रति जागरूकता के लिए सेहत विभाग द्वारा नेशनल प्रोग्राम फॉर प्रीवेंशन एंड कंट्रोल ऑफ डेफनेस के अंतर्गत वर्ल्ड हेयरिंग डे मनाया जाता है। बुधवार को सिविल सर्जन जालंधर डॉ. बलवंत सिंह के दिशा-निर्देश के तहत शहीद बाबू लाभ सिंह यादगारी नर्सिंग स्कूल में एक सेमिनार आयोजित करवाया गया। इस मौके पर डॉ. बलवंत सिंह ने बताया कि लोग ज्यादातर कानों से जुड़ी बीमारियों को अनदेखा कर देते हैं, जो कई बार बहरेपन का कारण बन जाती है। इस मौके पर जिला परिवार कल्याण अधिकारी डॉ. रमन गुप्ता, प्रिंसीपल सरोज बाला, डीएमईआईओ कृपाल सिंह झल्ली, ईएनटी विशेषज्ञ डॉ. सिमरनजीत कौर आदि मौजूद थे।

विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल में जगह बनाने के लिए इंग्लैंड से भिड़ेगा भारत

• **अहमदाबाद.** ब्यूरो

पिछले दो मैचों में दबदबा बनाने में सफल रहा भारत गुरुवार से यहां शुरू हो रहे चौथे और अंतिम टेस्ट में एक बार फिर स्पिन की अनुकूल पिच पर इंग्लैंड के खिलाफ कोई रहम नहीं दिखाते हुए विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल में क्वालीफाई करके के लक्ष्य के साथ उतरेगा। भारतीय टीम श्रृंखला में 2-1 से आगे चल रही और अगर विराट कोहली की टीम अंतिम टेस्ट ड्रॉ भी करा लेती है तो जून में लाड्र्स में होने वाले फाइनल में जगह बना लेगी जहां उसका सामना न्यूजीलैंड से होगा।

इंग्लैंड की टीम फाइनल की दौड़ से बाहर हो गई है लेकिन अगर अंतिम टेस्ट में जीत दर्ज करती है तो फिर भारत को भी खिताबी मुकाबले से बाहर कर देगी और टिम पेन की अगुआई वाली आस्ट्रेलिया की टीम को इस मुकाबले में खेलने का मौका मिलेगा। इस तरह के मैच में ड्रॉ हमेशा सुरक्षित विकल्प होता है लेकिन आक्रामक रवैया अपनाने वाले कोहली और कोच रवि शास्त्री रक्षात्मक रवैया नहीं अपनाना चाहेंगे क्योंकि ऐसा करना कभी कभी भारी भी पड़ जाता है।

मोटेरा की नई पिच पर तीसरे टेस्ट के दौरान गुलाबी गेंद के सामने मेहमान टीम को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा और भारत ने सिर्फ दो दिन के अंदर 10 विकेट से जीत दर्ज की।

बायें हाथ के स्पिनर अक्षर पटेल की सीधी गेंदों का सामना करने में इंग्लैंड के बल्लेबाजों को काफी परेशानी हुई क्योंकि वे शुरुआत से ही गेंद के टर्न होने की उम्मीद कर रहे थे। चेन्नई में दूसरे टेस्ट से ही यह रणनीति मेजबान टीम के लिए सफल रही है। भारतीय उप कप्तान अजिंक्य रहाणे और इंग्लैंड के बल्लेबाज जैक क्रॉले दोनों का मानना है कि चौथे टेस्ट की पिछले पिछले दो मैचों के 'समान' लग रही है लेकिन गुलाबी गेंद की तुलना में लाल गेंद पिच पर गिरने के बाद उतनी अधिक तेजी से नहीं आती जिससे दोनों टीमों के बीच मुकाबला कड़ा देखने को मिल सकता है।

इंग्लैंड की टीम के लिए इस मैच में अधिक कुछ दांव पर नहीं लगा है। टीम इस मैच में जीत के साथ श्रृंखला ड्रॉ कराके अपनी प्रतिष्ठा बचाना चाहेगी लेकिन भारत के लिए काफी कुछ दांव पर लगा है। आंकड़ों के हिसाब से भारत के सबसे सफल टेस्ट कप्तान होने के बावजूद कोहली ने स्वीकार किया है कि उन्हें अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद की प्रतियोगिताओं के संदर्भ में अपने पूर्ववर्ती महेंद्र सिंह धोनी जैसी सफलता नहीं मिली है। अक्षर और रविचंद्रन अश्विन ने श्रृंखला में मिलकर अब तक 42 विकेट चटकाए हैं और कोहली उनके विकेटों के आंकड़ों में और इजाफा होता देखना चाहेंगे।

मैरीकॉम बनी एआईबीए की 'चैम्पियंस एंड वेटरंस' समिति की अध्यक्ष

• **नई दिल्ली.** ब्यूरो

छह बार की विश्व चैम्पियन एम सी मैरीकॉम को अंतरराष्ट्रीय मुक्केबाजी संघ (एआईबीए) की 'चैम्पियंस एंड वेटरंस' समिति का अध्यक्ष चुना गया। विश्व संस्था ने पिछले साल इस पैनल का गठन किया था। सैंतीस साल की 2012 ओलंपिक कांस्य पदक विजेता मैरीकॉम को एआईबीए के निदेशकों के बोर्ड की वोटिंग के बाद इस पद के लिये चुना गया। यह स्टार मुक्केबाज कई मौकों पर विश्व संस्था की ब्रांड दूत रह चुकी हैं। एआईबीए अध्यक्ष उमर क्रेमलेव ने मैरीकॉम को लिखे पत्र में कहा, '' खुशी के साथ आपको सूचित करता हूं कि एआईबीए के निदेशकों के बोर्ड के मेल से वोटिंग के बाद आपको एआईबीए की 'चैम्पियंस एंड वेटरंस' समिति के अध्यक्ष के तौर पर सेवा करने के लिये चुना गया है। '' उन्होंने साथ ही कहा, ''मुझे पूरा भरोसा है कि आपकी अपार जानकारी और अनुभव से आप इस महत्वपूर्ण समिति की सफलता में महत्वपूर्ण योगदान करेंगी। ''

इस समिति का गठन पिछले साल दिसंबर में किया गया था, ''जिसमें दुनिया भर के सम्मानजनक दिग्गज और चैम्पियन मुक्केबाज शामिल हैं जो अपने अनुभव साझा करने को तैयार हैं। '' पैनल के अन्य सदस्यों की जानकारी अभी तक नहीं मिली है। मैरीकॉम इस समय बोक्सॉम इंटरनेशनल टूर्नामेंट में भाग लेने के लिये स्पेन में हैं और उन्होंने ट्वीट कर इस सम्मान के लिये आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा,'' इस नयी जिम्मेदारी को देने के लिये एआईबीए अध्यक्ष उमर क्रेमलेव और सभी मुक्केबाजी परिवार का शुक्रिया। मैं अपना सर्वश्रेष्ठ दूंगी। '' मैरीकॉम अपने दूसरे और अंतिम ओलंपिक - इस साल जुलाई-अगस्त में होने वाले तोक्यो ओलंपिक - के लिये क्वालीफाई कर चुकी हैं।

नाबालिग लड़की के अपहरण की शिकायत पर कार्रवाई

थाना डिवीजन नंबर 6 की पुलिस ने आरोपी को किया गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** रवि

नाबालिग लड़की के अपहरण की शिकायत पर कार्रवाई करते हुए, थाना डिवीजन नंबर 6 की पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार किया और लड़की को बरामद कर उसके परिजनों को सौंप दिया।

इस संबंध में, ए.सी.पी मॉडल टाउन हरिंदर सिंह गिल ने कहा कि उन्हें एक व्यक्ति से शिकायत मिली थी कि जालंधर के गुरु संत नगर में रहने वाले मोहित के बेटे हरी लाल ने उनकी 16 वर्षीय बेटी को शादी करने के लिए बरगलाया था।

पुलिस प्रमुख सुरजीत सिंह गिल की देखरेख में महिला उपनिरीक्षक अनु पलियाल के नेतृत्व में एक टीम ने आरोपी को गिरफ्तार किया और लड़की को बरामद किया। पुलिस ने कहा कि अदालत में पेश किए जाने के बाद लड़की को उसके परिवार को सौंप दिया गया। आरोपी के खिलाफ मुकदमा नंबर 27 तिथि 02.03.2021 अधीन 363/366-ए आई.पी.एस थाना डिवीजन नंबर 6 दर्ज़ किया गया ।

जालंधर बस्ती बावा खेल थाने की नई बिल्डिंग बनने के उपलक्ष्य में करवाया गया सुखमणि साहब का पाठ व कीर्तन

जालंधर ब्रीज. जालंधर के बस्ती बावा खेल थाने की नई बिल्डिंग का उद्घाटन करने पहुंचे डी.सी.पी इन्वेस्टिगेशन गुरमीत सिंह। इस उपलक्ष्य में बस्ती बावा खेल थाने की बिल्डिग में सुखमणि साहब का पाठ व कीर्तन करवाया गया। इस अवसर पर पुलिस के तमाम अधिकारी मौजूद थे। डी.सी.पी इन्वेस्टिगेशन गुरमीत सिंह ने कहा परमात्मा की कृपा से उनके थाने के लिए नई जगह उपलब्ध हुई है और नई बिल्डिंग के लिए सुखमणि साहब का पाठ व कीर्तन करवाया गया। इस मौके पर उन्होंने ए.सी.पी एस.एच.ओ व तमाम पुलिस मुलाजिमों को इस अवसर पर बधाई दी॥

विराट कोहली के इंस्टाग्राम पर 100 मिलियन फॉलोअर्स

• **नई दिल्ली.ब्यूरो**

विराट कोहली ने क्रिकेट के मैदान पर कई रिकॉर्ड अपने नाम किए हैं, लेकिन इस बार टीम इंडिया के कप्तान ने इंस्टाग्राम की दुनिया में धमाका किया है। वहीं विराट दुनिया के पहले क्रिकेटर बन गए हैं, जिनके इंस्टाग्राम पर 100 मिलियन फॉलोअर्स हुए हैं। इस मामले में देश के लोकप्रिय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ ही शाहरुख खान और रोहित शर्मा बहुत पीछे छूट गए हैं। विराट कोहली एशिया की पहली हस्ती हैं जिन्होंने इंस्टाग्राम पर यह मुकाम हासिल किया है। पुर्तगाल के स्टार फुटबॉलर रोनाल्डो, अर्जेंटीना के लियोनल मेसी और ब्राजील के नेमार यह उपलब्धि हासिल कर चुके हैं। वैसे इंस्टाग्राम पर 100 मिलियन का आंकड़ा छूने वाले विराट कोहली दुनिया के 23वें सेलिब्रिटी हैं।

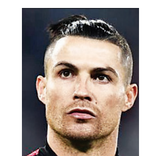
बहरहाल, कोहली की इस उपलब्धि के बाद क्रिकेटर को दुनियाभर से बधाइयां मिलने लगी हैं। आईसीसी ने भी विराट को बधाई दी है। अभी इंग्लैंड के खिलाफ चौथे टेस्ट की तैयारी के लिए अहमदाबाद के मोटेरा स्टेडियम में है।

इंस्टा पर सबसे ज्यादा फॉलोअर्स वाली भारतीय हस्तियां

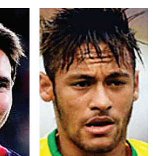
1. विराट कोहली 100 मिलियन
2. प्रियंका चोपड़ा 60.86 मिलियन
3. श्रद्धा कपूर 58.11 मिलियन
4. दीपिका पादुकोण 53.31 मिलियन
5. नेहा कक्कर 52.78 मिलियन
6. नरेंद्र मोदी 51.2 मिलियन
7. आलिया भट्ट 51.06 मिलियन
8. अक्षय कुमार 48.34 मिलियन
9. जैकलिन फर्नांडीज 48.18 मिलियन
10. कैटरीना कैफ 46.8 मिलियन
11. अनुष्का शर्मा 46.44 मिलियन
12. सनी लियोन 43.31 मिलियन
13. दिशा पटानी 42.02 मिलियन
14. सलमान खान 38.26 मिलियन
15. कृति सैनॉन 37.6 मिलियन
16. रणवीर सिंह 34.8 मिलियन
17. उर्वशी रौतेला 34.56 मिलियन
18. वरुण धवन 34.33 मिलियन
19. ऋतिक रोशन 34.07 मिलियन
20. परिणीति चोपड़ा 31.49 मिलियन
21. सारा अली खान 30.61 मिलियन
22. सोनम कपूर 30.6 मिलियन
23. महेंद्र सिंह धोनी 30.41 मिलियन
24. शाहिद कपूर 29.95 मिलियन
25. कपिल शर्मा 29.68 मिलियन
26. टाइगर श्रॉफ 28.24 मिलियन
27. सचिन तेंदुलकर 27.82 मिलियन
28. अमिताभ बच्चन 25.07 मिलियन
29. शाहरुख खान 24.28 मिलियन
30. जन्नत जुबैर 24.1 मिलियन
31. नोरा फतेही 23.06 मिलियन
32. गुरु रंधावा 22.79 मिलियन
33. माधुरी दीक्षित 22.1 मिलियन
34. श्रेया घोषाल 21.59 मिलियन
35. कार्तिक आर्यन 20.07 मिलियन
36. शिल्पा शेट्टी 19.66 मिलियन
37. सोनाक्षी सिन्हा 19.16 मिलियन
38. तापसी पन्नू 18.37 मिलियन
39. काजल अग्रवाल 17.56 मिलियन
40. रोहित शर्मा 17.54 मिलियन
41. अवनीत कौर 16.91 मिलियन
42. किआरा आडवाणी 16.78 मिलियन
43. मि. फैसू 16.46 मिलियन
44. रकुल प्रीत सिंह 16.33 मिलियन
45. अनन्या पांडे 16.28 मिलियन
46. हार्दिक पंड्या 16.24 मिलियन
47. मौनी रॉय 16.13 मिलियन
48. श्रुति हासन 15.99 मिलियन
49. सामंथा रुथ प्रभु 15.27 मिलियन
50. सुरेश रैना 14.89 मिलियन

इंस्टाग्राम पर इनका जलवा

क्रिस्टियानो रोनाल्डो : 266 मिलियन
लियोनल मेसी : 266 मिलियन
नेमार : 147 मिलियन


रोनाल्डो

मेसी


नेमार

Printed, Published & Owner by ATUL SHARMA & Printed at SARANGLE PRINTERS, BASTI GUZAN JALANDHAR (PUNJAB) and Published from ATUL SHARMA, NN453 GOPAL NAGAR JALANDHAR (PUNJAB)
Editor : ATUL SHARMA*
*Responsible for selection of News under the PRB ACT. PUNHIN/2019/77863, All Rights Reserved. Reproduction in whole or in Part without permission is prohibited. All disputes shall be settled at Jalandhar jurisdiction only.