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

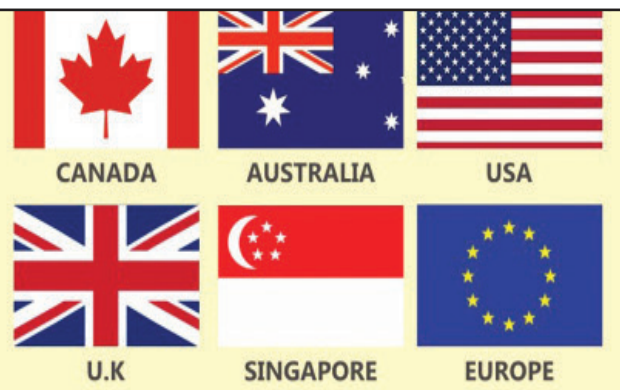
www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-2 • 31 MARCH TO 06 APRIL 2021 • VOLUME-35 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184

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

पंजाब मंत्रीमंडल की बैठक में कई महत्वपूर्ण फ़ैसलों पर लगी मोहर

अब महिलाएं सरकारी बसों में मुफ्त सफर कर पाएंगी, स्कीम को मंजूरी

• चंडीगढ़. ब्यूरो

पंजाब में महिलाएं पहली अप्रैल से सभी सरकारी बसों में राज्य में मुफ्त सफर करेंगी। इस फ़ैसले सम्बन्धी मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह द्वारा इसी महीने पहले किए गए ऐलान पर आज मंत्रीमंडल की बैठक में मंज़ूरी देकर पक्की मोहर लगा दी।

राज्य में महिलाओं और लड़कियों के सशक्तिकरण के लिए राज्य सरकार द्वारा की जा रही कोशिशों के अंतर्गत मुख्यमंत्री ने 5 मार्च को विधानसभा में महिलाओं को मुफ्त सफर करने की स्कीम का ऐलान किया था। इस स्कीम का फ़ायदा राज्य भर में 1.31 करोड़ महिलाओं/लड़कियों को होगा। जनगणना 2011 के अनुसार पंजाब की कुल जनसंख्या 2.77 करोड़ है, जिसमें 1,46,39,465 पुरुष और 1,31,03,873 महिलाएं हैं। स्कीम के अंतर्गत पंजाब की निवासी महिलाएं सरकार द्वारा चलाई जा रही बसों में मुफ्त सफऱ कर सकेंगी, जिसमें पैप्सू रोड ट्रांसपोर्ट कोर्पोरेशन (पी.आर.टी.सी.), पंजाब रोडवेज़ बसें (पनबस) और स्थानीय सरकार द्वारा चलाई जाने वाली सिटी बस सर्विसिज़ शामिल हैं। यह स्कीम सरकारी एसी बसों, वोलवो बसें और एचवीएसी बसों में लागू नहीं होगी। इस स्कीम का फ़ायदा लेने के लिए पंजाब की रिहायश के सबूत के तौर पर आधार कार्ड, वोटर कार्ड या कोई अन्य सबूत का दस्तावेज़ अपेक्षित होगा।

पंजाब सरकार के कर्मचारी जो चंडीगढ़ में रहते हैं, उनके पारिवारिक सदस्य महिलाएं या चंडीगढ़ में रहने वाली पंजाब सरकार की कर्मचारी महिलाएं भी इस मुफ्त सफऱ सुविधा का फ़ायदा उठा सकती हैं। वह चाहे किसी भी उम्र वर्ग, आमदन मापदंड के दायरे में आती हों, सब सरकारी बसों में मुफ्त सफऱ कर सकती हैं। यह स्कीम जहां महिलाओं और उनके साथियों को सरकारी ट्रांसपोर्ट का प्रयोग करने के लिए उत्साहित करेगी, वहीं सडक़ पर चलने वाले निजी वाहनों की संख्या में स्वाभाविक तौर पर कमी आएगी, जिससे प्रदूषण, हादसों और वाहनों की भीड़ में कमी आएगी।

अमैनेस्टी स्कीम-2021 का एलान

सभी शहरी विकास अथॉरिटी के डिफॉल्टर अलॉटियों को बड़ी राहत देते हुए पंजाब मंत्रीमंडल ने आज बकाया किश्तों की वसूली के लिए पंजाब अर्बन डिवैल्पमैंट अथॉरिटीज़ अमैनेस्टी स्कीम-2021 को मंज़ूरी दे दी है। जिन अलॉटियों को ड्रा ऑफ लॉट्स या नीलामी या किसी अन्य प्रक्रिया के आधार पर अलॉटमैंट पत्र जारी किए गए थे, परन्तु जिन्होंने 31 दिसंबर, 2013 के बाद एक या इससे अधिक किश्तों की अदायगी नहीं की, अब अमैनेस्टी स्कीम के अधीन नोटीफिकेशन की तारीख़ से तीन महीनों के अंदर ब्याज के साथ मूल रकम जमा करवा सकते हैं।

ईडी की स्थापना का रास्ता साफ

मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह की तरफ से इसी महीने किये गए ऐलान के मुताबिक पंजाब में ग़ैर-कानूनी माइनिंग को रोकने के लिए इनफोरसमैंट डायरैक्टोरेट (ई.डी.) की स्थापना का रास्ता साफ हो गया है। इस ई.डी. का प्रमुख डिप्टी इंस्पेक्टर जनरल (डी.आई.जी.) रैंक का अधिकारी होगा और इसकी स्थापना जल स्रोत विभाग के माइनिंग और जीओलोजी विंग में से जायेगी। इससे ग़ैर-कानूनी माइनिंग पर नकेल डालने से ही राज्य की आमदनी में विस्तार भी होगा।

सरकारी केटल पौंडस पीपीपी ढंग से चलेंगे

सरकार की तरफ से जिलों में चलाए जा रहे पशुओं के वाड़े (केटल पौंडस) को और सुचारू ढंग से चलाने और आवारा पशुओं की समस्या का ठोस हल करने के लिए मंत्रीमंडल की तरफ से बुधवार को इन केटल पौंडस को सार्वजनिक-निजी हिस्सेदारी के द्वारा चलाए जाने को मंज़ूरी दे दी गई। मंत्रीमंडल की तरफ से मुख्यमंत्री को नई नीति में जरूरत अनुसार संशोधन करने के लिए पूरे अधिकार दे दिए गए हैं।

कैदियों को मिलेगा सज़ा माफी का लाभ

कैदियों के लिए संशोधित माफी नीति 2010 को मंज़ूर कर लेने से अब पंजाब में कैदी सज़ा में एक बार छूट लेने के बजाए समय-समय पर छूट लेने के लिए योग्य होंगे। मुख्यमंत्री के नेतृत्व अधीन कैबिनेट की वर्चुअल मीटिंग में इस संशोधित माफी नीति, 2021 को हरी झंडी दे दी, जिससे पहली नीति के अधीन 10 से 20 साल की सज़ा प्राप्त कैदियों के बजाय उम्र कैद की सज़ा भुगत रहे कैदियों समेत 10 साल से अधिक की सज़ा भुगत रहे कैदी सज़ा में छूट के योग्य होंगे।

पैन कार्ड को आधार से लिंक करने की आखिरी तारीख बढ़ी

नई दिल्ली. ब्यूरो : यह खबर आपके लिए बेहद ही जरूरी है। अगर अभी तक आपने अपने पैन कार्ड को आधार कार्ड से लिंक नहीं कराया था तो आज उसकी आखिरी तारीख थी। लेकिन केंद्र सरकार ने बड़ी राहत देते हुए पैन को आधार कार्ड से लिंक कराने के लिए तीन और महीने की मोहलत दे दी है। अब 30 जून तक आधार कार्ड से पैन कार्ड को लिंक कराया जा सकता है। पहले यह तारीख 31 मार्च यानी कि बुधवार रात 12:00 बजे तक खत्म हो रही थी। यह राहत उस समय दी गई जब अंतिम तारीख खत्म होने में कुछ ही घंटे बाकी थे।

सरकार ने छोटी बचत पर ब्याज दरों में की कटौती

नई दिल्ली. ब्यूरो : सरकार ने छोटी बचत पर ब्याज दरों में कटौती करके आम लोगों को बड़ा झटका दिया है। बचत खातों, पीपीएफ, एफडी से लेकर बुजुर्गों के लिए बचत योजनाओं तक पर ब्याज दरों में कटौती कर दी गई है। नई दरें एक अप्रैल से लागू हो जाएंगी। बचत खातों में जमा राशि पर वार्षिक ब्याज को 4 फीसदी से घटाकर 3.5 फीसदी कर दिया गया है। पीपीएफ पर अब तक 7.1 फीसदी वार्षिक ब्याज मिलता था, जिसे घटाकर 6.4 फीसदी कर दिया है। बुजुर्गों को बचत योजनाओं पर अब 7.5 की बजाए केवल 6.5 फीसदी तिमाही ब्याज मिलेगा।

4.50 लाख रुपए की रिश्वत लेता वन गार्ड काबू, दूसरा कर्मचारी फरार

चंडीगढ़, ब्यूरो : पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने आज सब-तहसील माजरी, एस.ए.एस. नगर में तैनात वन गार्ड रणजीत ख़ान को अपने सीनियर ब्लाक अफ़सर बलदेव सिंह की तरफ़ से 4,50,000 रुपए की रिश्वत लेने के मामले में रंगे हाथों गिरफ़्तार किया है। इस सम्बन्धी जानकारी देते हुये डीजीपी-कम-चीफ़ डायरैक्टर विजीलैंस ब्यूरो बी.के. उप्पल ने बताया कि मिर्ज़ापुर में तैनात दोषी ब्लाक अफ़सर बलदेव सिंह ने शिकायतकर्ता भूपाल कुमार निवासी खरड़ से लकड़ी को सरकारी कुल्हाड़े से निशान लगाने के लिए 5,50,000 रुपए की मांग की थी। उसने शिकायतकर्ता से बीती 28/03/2021 को 5,00,000 रुपए रिश्वत के तौर पर पहले ही ले लिए थे। अब रिशवत की माँग बिना निशान वाले कुछ पेड़ काटने और खुले बाज़ार में लकड की ढुलाई के लिए कम जुर्माना लगाने के लिए की थी।

विजीलैंस ब्यूरो के प्रमुख ने आगे बताया कि शिकायतकर्ता को वन विभाग की तरफ से माजरी ब्लाक के गाँव मिर्ज़ापुर में ख़ैर के पेड़ काटने और बेचने के लिए बाकायदा पर्मिट जारी किया गया है और उसके पास 31/3/2021 तक साइट से पेड़ हटाने की आज्ञा है। अब संदिग्धों के द्वारा उसको लकड़ी ले जाने से इस कारण रोक दिया गया कि उसके ख़िलाफ़ बिना निशान वाले गलत वृक्षों को काटने में बेनियमियों करने सम्बन्धी शिकायत है।

रूस में बनी पालतू जानवरों के लिए दुनिया की पहली वैक्सीन

मास्को. कोरोना वायरस की मार से बेज़ुबान पशु भी नहीं बच पाए हैं। कोरोना के नए स्ट्रेन की वजह से दुनियाभर में पालतू जानवर भी प्रभावित हुए। अब रूस से पहली ऐसी वैक्सीन बनाई है, जो पशुओं को कोविड-19 से बचाएगी। कृषि मामलों पर नजर रखने वाली संस्था रोजेलखोनाजोर ने बुधवार को इस संबंध में घोषणा की है।

इस नई वैक्सीन का नाम 'कार्नीवेक-कोव' है, जिसे रूस के फेडरल सेंटर फॉर एनिमल हेल्थ ने विकसित किया है। शुरुआती ट्रायल में इसके कोई साइड इफेक्ट देखने को नहीं मिले हैं। इस संस्था के मुताबिक अप्रैल में इस वैक्सीन का बड़े पैमाने पर उत्पादन शुरू हो जाएगा। ग्रीस, ऑस्ट्रेलिया, पोलैंड, कनाडा, अमेरिका और सिंगापुर जैसे देशों ने इसे खरीदने में रुचि दिखाना शुरू कर दिया है।

कई जानवरों पर किया गया ट्रायल : रोजेलखोनाजोर के उप प्रमुख कोन्स्टेनटिन सावेनकोव ने कहा, 'कार्नीवेक-कोव' वैक्सीन का क्लीनिकल ट्रायल कुत्तों, बिल्ली, बर्फ में रहने वाली लोमड़ी, चूहों, लोमड़ी व अन्य जानवरों पर किया गया। यह ट्रायल पिछले साल अक्तूबर में शुरू हुआ था। इसके आधार पर यह परिणाम निकला कि यह वैक्सीन पशुओं के लिए उपयोगी है और इससे उन्हें कोई नुकसान नहीं है। इस वैक्सीन से पशुओं की इम्युनिटी बढ़ेगी और 100 फीसदी एंटी बॉडीज विकसित होगी।'

अमेरिका और फिनलैंड भी बना रहे वैक्सीन : इस बीच ऐसी भी खबरें हैं कि अमेरिका और फिनलैंड भी पशुओं के लिए कोरोना की वैक्सीन बना रहे हैं। कोरोना के नए स्ट्रेन की वजह से लोगों में अपने पालतू पशुओं को लेकर चिंता बढ़ती जा रही है। कई मामलों में पाया गया कि कोरोनावायरस से पालतू जानवर भी प्रभावित हुए हैं।

रूस ने ही बनाई थी पहली वैक्सीन : इंसानों को कोरोना वायरस से बचाने के लिए पहली वैक्सीन भी रूस ने ही बनाई थी। हालांकि कई देशों ने इस वैक्सीन पर आशंका जताई है। यहां तक कि रूसी नागरिक भी इस वैक्सीन को लगवाने से डर रहे हैं। इस वैक्सीन पर कई सवाल भी उठे। हालांकि रूस ने दावा किया था कि स्पुतनिक-वी वैक्सीन 92 फीसदी प्रभावी है।

क्या साल 2020 में सिर्फ 66 वाहनों ने ही ओवरलोडिंग की जालंधर में ?

ट्रांसपोर्ट विभाग

पंजाब के ट्रांसपोर्ट मंत्री के निर्देशों को ठेंगा दिखा रहे हैं जालंधर ट्रांसपोर्ट विभाग के अधिकारी

• जालंधर ब्रीज.
विशेष रिपोर्टर

पंजाब में कुछ महीनों पहले सड़क सुरक्षा अभियान ट्रांसपोर्ट मंत्री रज़िया सुल्ताना के नेतृत्व में अलग-अलग विभाग के अधिकारियों को साथ लेकर चलाया गया था जिसमें उनके द्वारा सभी विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए गए थे कि सड़क हादसों में कमी आए इसके लिए सख्त कदम उठाए जाएं और लोगों को जागरूक किया जाए।

इसी दौरान जालंधर ब्रीज द्वारा सड़क सुरक्षा को लेकर ट्रांसपोर्ट विभाग के अंतर्गत आते ओवरलोडिंग वाहनों का मुद्दा अपने समाचार पत्र में प्रकाशित किया गया था और ट्रांसपोर्ट विभाग के अधिकारियों द्वारा ओवरलोडिंग वाहनों पर नकेल न कस पाना भी सड़क हादसों का मुख्य कारण होना भी बताया गया था। लेकिन जहां साल 2020 में कोरोना के चलते मास्क न पहनने पर पुलिस विभाग द्वारा लोगों से चालान काट कर सरकार को करोड़ों रुपए इकट्ठे करके दिए गए थे।

वहीं दूसरी तरफ जालंधर ट्रांसपोर्ट विभाग द्वारा पूरे साल में सिर्फ 66 ओवरलोडिंग वाहनों के चालान काटे गए और इनमें से सिर्फ विभाग द्वारा सरकार को करीब 8 लाख रुपए ही इकट्ठे करके दिए गए।

अगर इन आंकड़ों को महीने के हिसाब से जोड़े तो यह सिर्फ 60 से 70 हज़ार रुपए ही बनते हैं। इससे ज्यादा विभाग में लगे अधिकारियों द्वारा हर महीने वेतन के रूप में सरकार से लिए जा रहे हैं।

इससे यह साबित हो रहा है की हजारों की संख्या में हर रोज ओवरलोडिंग वाहनों को रोकने में ट्रांसपोर्ट विभाग के अधिकारी नाकाम साबित हो रहे हैं।

अगर देखा जाए कोरोना एक ऐसी महामारी है जो किसी को दिख नहीं पा रही लेकिन जालंधर ट्रांसपोर्ट विभाग के अधिकारी सब कुछ देख कर भी लोगों को और अपने नज़दीकियों को मौत के मुंह में धकेल रहे हैं। क्या इसके लिए पंजाब सरकार द्वारा भ्रष्टाचार में लिप्त इन अधिकारियों और ओवरलोडिंग माफिया पर शिकंजा कसा जाएगा? यह सब आने वाले समय में देखना अभी बाकी है कि विभाग के अधिकारी ओवरलोडिंग वाहनों को रोकने संबंधी अपनी किस प्रकार की जिम्मेवारी निभाते हैं। जिससे आने वाले समय में पंजाब में दुर्घटनाओं में कमी आ सके।

भ्रष्ट अधिकारी नहीं होने देंगे दुर्घटना मुक्त भारत

ट्रांसपोर्ट/टैफिक विभाग

• जालंधर-पठानकोट बायपास रोड पुलिस नाके से गुजरता ओवर लोड ट्रक व टिप्पर आसपास से गुजरते छोटे वाहन व नाके पर चेकिंग के लिए नहीं दिख रहा है कोई मुलाजिम। फोटो : रवि

• जालंधर ब्रीज.
विशेष रिपोर्टर

संयुक्त राष्ट्र द्वारा सड़क सुरक्षा के लिए 2021 से 2030 के बीच सड़क हादसों में 50 फीसदी की कटौती की जाए उसके लिए ट्रांसपोर्ट मंत्री रज़िया सुलताना द्वारा राज्य में 18 जनवरी से 17 फरवरी 2021 तक राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह समापन समारोह की अध्यक्षता करते हुए पंजाब में जागरूकता अभियान चलाया गया जिसमें विभाग और ट्रैफिक से संबंधित अधिकारीयों को निर्देश जारी किए थे कि राज्य में उन सभी जगह जिन्हें ब्लैक स्पॉट भी कहा जाता है पहचान कर जल्द से जल्द सुधारने के निर्देश दिए गए हैं ताकि किसी भी परिवार का कोई व्यक्ति इन ब्लैक स्पॉट्स के कारण अपना जीवन न गंवा बैठे। लेकिन ट्रांसपोर्ट विभाग और ट्रैफिक पुलिस के अधिकारियों का ओवरलोडिंग वाहनों पर नकेल न कस पाना भी सड़क हादसों का मुख्य कारण बनता जा रहा है। जालंधर का ट्रांसपोर्ट विभाग ओवरलोडिंग वाहनों को क्यों नहीं चेक कर पा रहा? इसके जवाब किसी के पास नहीं है।

आरटीओ दफ्तर स्थित अधिकारी अपनी जिम्मेवारी सिर्फ ड्राइविंग लाइसेंस बनाने व वाहनों की रजिस्ट्रेशन करना ही अपना काम समझते हैं। लेकिन सड़क में चल रहे ओवरलोडिंग वाहनों बारे सब कुछ जानते हुए भी आंखें बंद करके बैठे हुए हैं। इसका एक उदाहरण में देखने को मिला। जहां शहर में कुछ विशेषज्ञों द्वारा बताया जा रहा है कि भारी वाहनों के लोड के कारण फ्लाई ओवर की सड़क में दरारें आई हैं।

एक तरफ ओवर लोडेड वाहन शहर की मुख्य सड़कों और फ्लाई ओवर को नुकसान पहुंचा रहे है। दूसरी तरफ सड़क ऊपर पलट जाने का खतरा बना रहता है। क्या ट्रांसपोर्ट और ट्रैफिक विभाग अपने किसी करीबी के जाने के बाद इन ओवरलोडिंग वाहनों पर शिकंजा कसने के लिए हरकत में आएगा। यह सब जानते हुए भी कि ओवरलोडिंग वाहन सड़क पर पलटने वक्त यह नहीं देखता कि वह किसके इंसान कोई राजनीतिज्ञ भी हो सकता है या सरकार में किसी विभाग में तैनात बड़ा अफसर या उसका कोई परिवार का सदस्य। उस वक्त हम सबको कुछ दिन के लिए विभाग की सख्ती देखने को मिलती है लेकिन उसके बाद सब कुछ उसी तरह से शुरू बदस्तूर जारी रहता है। आखिर इन ओवरलोडिंग वाहनों पर सख्ती करेगा। ताकि किसी भी अन्य वाहन चालक या राहगीर को किसी तरह के हादसों का शिकार ना होना पड़े।

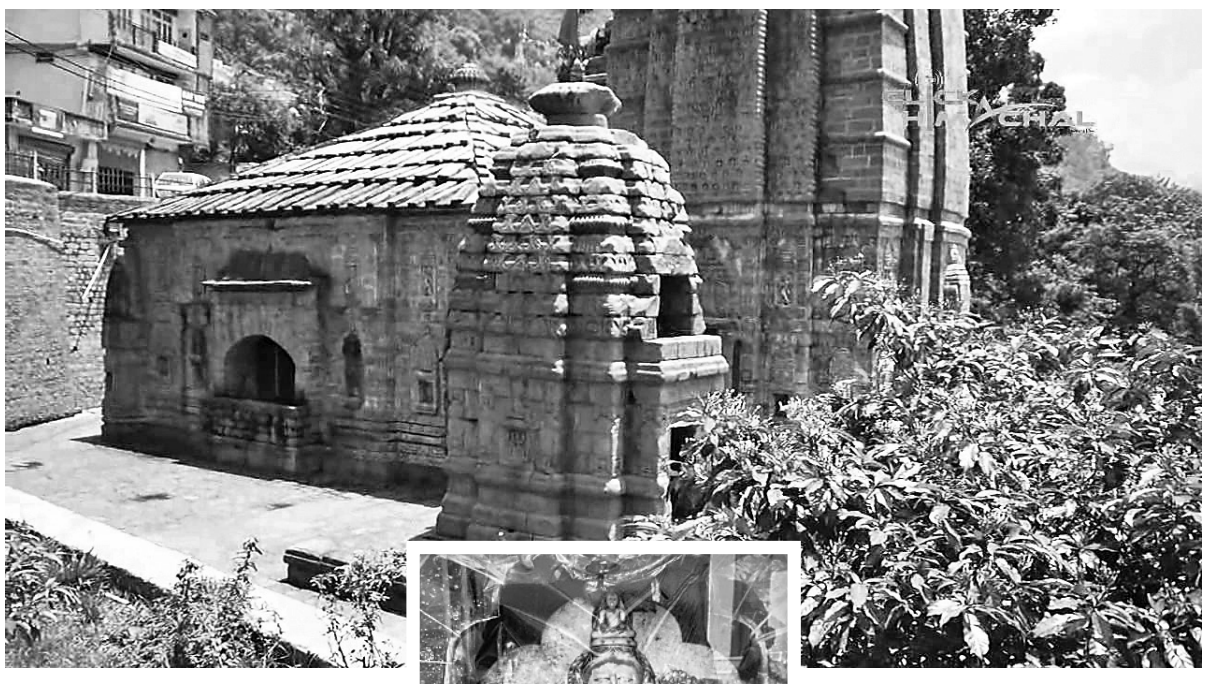
यह तभी संभव है जब भ्रष्टाचार में लिप्त चंद मुलाजिमों पर विभाग द्वारा शिकंजा कसा जाए ताकि ओवरलोडिंग माफिया को रोका जा सके।

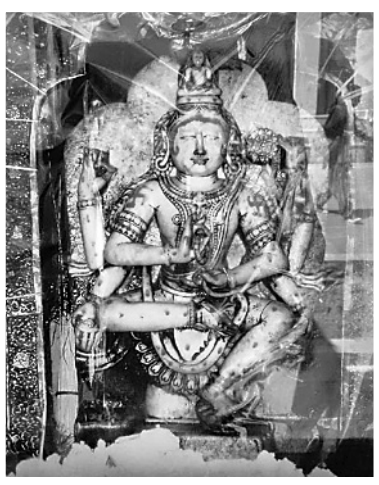
जालंधर ब्रीज के पिछले अंक में प्रकाशित खबर की कटिंग

■ धर्म-आस्था

त्रिलोकीनाथ मंदिर लाहौल-स्पीति

लाहौल-स्पीति के हर गांव में किसी न किसी देवी-देवता का मंदिर या बौद्ध धर्म का प्रतीक गोंपा स्थापित है। यहां के मंदिरों में राजा घेपन, गुरु घंटाल, भगवान त्रिलोकीनाथ एवं माता मृकुला देवी आदि प्रमुख हैं। देवी-देवताओं पर लाहुलवासियों की गहरी आस्था है।





• **जालंधर ब्रीज.**धर्म स्पेशल

हिमालय पर्वत श्रृखला के आंचल में बसे जिला लाहौल-स्पीति के हर गांव में किसी न किसी देवी-देवता का मंदिर या बौद्ध धर्म का प्रतीक गोंपा स्थापित है। यहां के मंदिरों में राजा घेपन, गुरू घंटाल, भगवान त्रिलोकीनाथ एवं माता मृकुला देवी आदि प्रमुख हैं। देवी-देवताओं पर लाहुलवासियों की गहरी आस्था है। इन्ही में से एक है त्रिलोकीनाथ मंदिर। यह मंदिर हिंदु व बौद्ध धर्म के लोगों का आस्था का प्रतीक है। यही नहीं यह मंदिर अपनी वस्तुकला के लिए देश ही नहीं बल्कि विदेश में भी प्रसिद्ध हैं। जिला मुख्यालय केलांग से 45 किलोमीटर दूरी पर स्थित तुंदे नामक स्थल पर शिव पीठ भगवान त्रिलोकीनाथ मंदिर की मान्यता व आस्था पूरे देश में प्रसिद्ध है। इस शिव पीठ को चार धामों में से एक श्रेष्ठतम धाम भी माना गया है। इस स्थल को स्थानीय बोली में तुंदे-रे-बाग तथा बौद्ध भाषा में रसक गरू के नाम से जाना जाता है।

हिंदु कलाकृति के अनुसार निर्मित श्रद्धालुओं के लिए अति विशिष्ट इस स्थाप पर षष्टभुज देवता की मूर्ति स्थापित की गई है। हिंदु और बौद्धों की सांस्कृतिक संगम का यह पावन स्थल चिनाव नदी के बाएं किनारे तुंद अर्थात त्रिलोकीनाथ गांव में स्थित है। हिंदुओं की मान्यता के अनुसार यह तीन लाक के स्वामी भगवान त्रिलोकीनाथ का पावन धाम है। बौद्ध श्रद्धालुओं की दृष्टि से यह पवित्र स्थल अवलोकितेश्वर को समर्पित है। वहीं, लोकगीत व गाथाओं के अनुसार त्रिलोकीनाथ मंदिर व इसमें स्थापित प्रतिमा का जो इतिहास रचा है। इस मूर्ति के बारे में सप्तधारा से लेकर तुंदे गांव में पहुंचने का ऐतिहासिक विवरण इस प्रकार है........

कहा जाता है कि तुंदे गांव में ग्रामीणों ने समस्त गांव की भेड़-बकरियां, चुरू तथा गायें चराने के लिए एक चरवाहा रखा था। जिसका नाम टिंडुणु फुआल (भेड़-बकरियां चराने वाला) था। टिंडुणु फुआल प्रतिदिन गांव वालों के मवेशियों को चराने के लिए सप्तधारा क्षेत्र के चारागाह में ले जाया करता था। सप्तधारा के समीप एक सुंदर सरोवर भी था। जहां पहुंचकर टिंडुणु फुआल मवेशियों को खुला छोड़कर आराम से सो जाता था, लेकिन कुछ दिनों के बाद उस सरोवर के पास अजीब-सी घटना घटने लगी। फुआल के आंख लगते ही सरोवर से कुछ श्वेत मानुष निकल करी भेड़-बकरियों और चुरूओं का दूध दूहकर पी जाते थे। इस बात से टिंडुणु फुआल भी बेखबर था। मेवशियों के खाली थनों को देखकर भोली गृहणियां यह समझने लगी कि जानवरों को चारे की कमी के कारण ऐसा हो रहा है, तो गौशाला में अतिरिक्त चारे की व्यवस्था की गई, बावजूद इसके भी कम दूध दिए जाने का क्रम जारी रहा तो गृहणियों को शक हो कि जरूर ये टिंडुणु की बेईमानी है, शायद वह दूध को दूहकर पी जाता है। जब सब ग्रामीणों ने टिंडुणु की खिंचाई की और उसे बुरा भला भी कहा। इसके साथ ही आगे से ऐसा न करने की सख्त हिदायत भी दी।

इस बात को लेकर परेशान, रोज गांव वालों के तानों से दुःखी टिंडुणु फुआल रात को सोचता है कि कल तो इस बात का पता जरूर करूंगा कि मवेशियों का दूध कौन दूह लेते हैं, लेकिन जंगल पहुंचकर वह थककर अपने मकसद को भूलकर सो जाता। आखिर एक दिन वह अपने मवेशियों को खुला छोड़कर आसपास ही झाडियों में छिपकर बड़ी सावधानी से देखता रहा तो हैरान रह गया कि सप्तधारा कुंड से सात श्वेत मानुष निकल आए और वह चुरूओं व बकरियों को दुहते गए और दूध पीते गए। शाम को जब टिंडुणु फुआल गांव लौट कर आया तो उसने गांव वालों को इस घटना का संपूर्ण वृतांत सुनाया। पर गांव वालों ने उसकी बात का विश्वास नहीं किया-कहा तुम सिर्फ बहाना बना रहे हो। फुआल दुःखी होकर रात भर सोचता रहा कि कल मैं उन सात में से किसी एक को पकड़ कर गांव वालों के समक्ष लाउंगा, तभी सब मेरी बात का विश्वास करेंगे।

अगले दिन टिंडुणु फुआल सरोवर के पास फिर छिप गया। थोड़ी देर में सात श्वेत दिव्य मानुष फिर निकले और उन्होंने अपना काम मवेशियों को दूहने और दूध पीने का खेल शुरू किया। फुआल ने धीरे-धीरे से लपक कर एक दिव्य मानुष को पकड़ लिया तो अन्य सभी सरोवर में विलीन हो गए।

टिंडुणु ने दिव्य मानुष को कुछ पूछे बिना ही उसे पीठ में उठाकर अपने गांव की ओर चल पड़ा ताकि उसे गांव वालों के समक्ष पेश कर सके।

दिव्य मानव ने टिंडुणु से प्रार्थना की कि उसे छोड़ दे, पर फुआल ने उसकी एक भी बात नहीं मानी। तब उस देव शक्ति ने टिंडुणु फुआल को सुझाव दिया कि तुम मुझे लेकर शीघ्र गांव में पहुंचो और याद रहे कि तुम अब पीछे मुड़कर नहीं देखना अन्यथा अनर्थ हो जाएगा। जैसे ही फुआल उस षष्टभुज देव को उठाकर आगे बढ़ने लगा तो उसके पीछे अन्य देवगण भी चलने लगे और प्रार्थना करने लगे कि हे मानव! डनके साथी को छोड़ दें, बदले में वे उसे मुंह मांगा वर देंगे। सबके अनुनय-विनय को ठुकराते हुए टिंडुणु आगे चलता गया तो उस क्षेत्र के सभी देव, नाग, यक्ष और गंधर्व भी टिंडुणु का पीछा करने लगे। उनके पैरों की आहट से भयंकर आवाजें आने लगी, सभी उससे अपने साथी की रिहाई की प्रार्थना कर रहे थे। टिंडुणु भयातुर था, लेकिन उसने पीछे मुड़कर नहीं देखा।

चलते-चलते जब उसे गांव नजर आने लगा तो उसका भय भी कम हो गया और भय कम होने से टिंडुणु ने भी पीछे की ओर मुड़कर देखा, जैसे ही टिंडुणु फुआल ने पीछे मुड़कर देखा तो फुआल समेत वह षष्टभुज मानुश भी शैल यानि पत्थर के बन गए। इस प्रकार त्रिलोकीनाथ मंदिर में षष्टभुज और टिंडुणु फुआल मानव से पाषाण बनी मुर्तियों की स्थापना हुई। त्रिलोकीनाथ और टिंडुणु फुआल के परस्पर संबंधों और संवाद के बारे में अनेक लोकगीत एवं गाथाएं तुंदे गांव में गाए जाते है।

अगस्त माह मनाया जाता है पौर उत्सव

इसी मान्यता को लेकर अगस्त माह में पौर उत्सव अर्थात मेले का आयोजन किया जाता है। स्थानीय लोग ढोल-नगाड़ों तथा अन्य वाद्य यंत्रों के साथ त्रिलोकीनाथ मंदिर से सप्तधारा कुंड तक शोभायात्रा भी निकालते हैं, क्योंकि त्रिलोकीनाथ का उदगम स्थल सप्तधारा ही माना जाता है। इस अवसर पर त्रिलोकीनाथ का जागीरदार अपने घोड़े को सजाकर बिना सवार हुए मंदिर में विशेष पूजन के बाद रथ यात्रा सप्तधारा कुंड तक निकालते हैं, जिसे स्थानीय भाषा में मयेजात्र कहा जाता है। इस मेले की एक विशेषता यह है कि यह मेला शनिवार को ही शुरू होता है। शनिवार के दिन मनाए जाने वाले इस मुख्य मेले में जागीरदार, मंदिर के पुजारी के साथ हाथ मिलाकर विशेष नाटी डाली जाती है। जिसे शैणी नृत्य कहा जाता है।

- **माता मृकुला देवी व अन्य देवी देवता करते हैं भविष्यवाणी :** इस अवसर पर मृकुला देवी व अन्य स्थानीय गुर लोगों को आने वाले वर्ष में शुभ-अशुभ बारे भविष्यवाणी करते हैं। मेले के अंतिम दिन रविवार को होता है। इस दिन उदयपुर क्षेत्र के लोग भगवान त्रिलोकीनाथ के दर्शन के पश्चात मणिमहेश यात्रा के लिए प्रस्थान करते हैं।
- **12वें वर्ष मनाया जाता है कुंभ मेला :** प्रत्येक 12वें वर्ष त्रिलोकीनाथ मंदिर में कुंभ मेला का आयोजन हरिद्वार कुंभ की भांति किया जाता है। इस मेले के दौरान वर्षभर भारी संख्या में श्रद्धालु किन्नौरी, पांगी, लेह, जांस्कर एवं स्पीति सहित पूरे प्रदेश के अन्य क्षेत्रों से त्रिलोकीनाथ के दर्शन करने के लिए आते है। कुल्लू के लोगों में तो ऐसा विश्वास है कि यदि कोई व्यक्ति त्रिलोकीनाथ के दर्शन की मन्नत करें तो अवश्य जाना होता है। क्योंकि त्रिलोकीनाथ ऐसे श्रद्धालु की प्रतीक्षा 12 वर्षों तक करते रहते हैं। लाहुल क्षेत्र में यह कहा जाता है कि जब कुल्लू के लोग त्रिलोकीनाथ के दर्शन करते हैं तो भगवान त्रिलोकीनाथ का रंग काला पड़ने लगता है।
- **पार्वती संग निवास को बनाया मणिमहेश :** ऐसा कहा जाता है कि भोलेनाथ ने माता पार्वती जी के साथ रहने के लिए मणिमहेश पर्वत की रचना की थी। इस स्थान पर शिव आज भी शिवलिंग के रूप में मौजूद है। जबकि माता पार्वती को यहां देवी गिरजा के रूप में जाना जाता है।
- **सूरज की किरणों से बदलता है रंग :** मणिमहेश पर्वत पर शिव शाम व रात्रि के मध्यकाल में दर्शन देते हैं। सूर्यास्त के समय जब सूर्य की किरणें पर्वत के शिखर पर पड़ती है तब पूरा द्दश्य स्वर्णिम हो जाता है। यदि मौसम साफ रहे तो भक्त पर्वत की चोटी व उस पर विराजमान शिव को देख सकते हैं।
- **सबको नहीं दिखता है पर्वत का शिखर :** वहीं, कई लोगों का मानना है कि मणिमहेश पर्वत का शिखर अद्दश्य है। ये हमेशा बादलों व बर्फ से ढका रहता है। यह चोटी महज उसी को दिख सकती है जो पूर्ण रूप से पाप मुक्त हो व सच्ची श्रद्धा से भोले भंडारी को याद कर रहा हो।
- **ऊंचाई का नहीं है पैमाना :** मणिमहेश पर्वत की कुल ऊंचाई कितनी है इस बात का कोई ठोस प्रमाण नहीं है। अब तक कोई भी इसकी सटीक जानकारी नहीं दे सका है। कुछ शोध के अनुसार इसकी ऊंचाई 18 हजार 564 फुट है।
- **चढ़ना है असंभव :** कैलाश की तरह मणिमहेश पर्वत पर भी चढ़ना नामुमकिन है। जो कोई भी यहां चढ़ने की कोशिश करता उसे कोई अद्दश्य शक्ति रोक देती है। सन 1968 में इंडो-जापनीस की एक टीम ने जिसका नेतृत्व नंदिनी पटेल कर रहीं थी इस पर्वत पर चढ़ाई की कोशिश की थी, लेकिन वे असफल रहें।

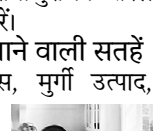
किचन की स्वच्छता और आकर्षण का रखें ख्याल

कई परिवार एक साथ अपना अधिकतर समय किचन में साझा भोजन करने पर खर्च करते हैं। घर में यह सबसे महत्वपूर्ण जगह होती है क्योंकि परिवार का पोषण यहीं से होता है। रोगाणुओं के मिलने की भी यह सुविधाजनक जगह है। वास्तव में, किचन की अपर्याप्त स्वच्छता के परिणामस्वरुप भोजन के जहरीले पड़ने के ज्यादातर मामले बाहर की बजाय घर से संबंधित होते हैं। तो आप हानिकारक रोगाणुओं के प्रसार को रोकने के लिए क्या कर सकते हैं? आपको हर कुछ मिनट बाद प्रत्येक कोना और सतह साफ करने का वहम पालने की जरुरत नहीं है, परंतु किचन की सुरक्षा पूरी तरह से सुनिश्चित करने के लिए उन स्थानों की सफाई अन्य जगहों की अपेक्षा ज्यादा अच्छी तरह करनी जरुरी होती है जो रोगाणुओं के पाए जाने के प्रमुख स्थल होते हैं।

1.कपड़ा या स्पंज

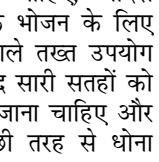
सफाई के नम कपड़ों में रोगाणु तेजी से पनप सकते हैं। जब कपड़ा या स्पंज बाद में उपयोग किया जाता है तो रोगाणु किचन की चीजों या सतह पर फैल सकते हैं। या तो फैंकने लायक सफाई के कपड़े उपयोग करें अथवा दोबारा उपयोग में लाने वाले कपड़े और स्पंज को डेटॉल रोगाणुरोधक तरल के मिश्रण में डुबोकर साफ करें।

2.खाद्य पदार्थों के संपर्क में आने वाली सतहें



कच्चे खाद्य पदार्थों जैसे मांस, मुर्गी उत्पाद, सलाद, फल और सब्जियों से काम की मेज और सब्जी काटने वाले तख्त आसानी से रोगाणु से दूषित हो सकते हैं। कच्चे और खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थ अलग रखे जाने चाहिए, आदर्श स्थिति तो यह है हर प्रकार के भोजन के लिए अलग-अलग रंग के काटने वाले तख्त उपयोग में लाने चाहिए। उपयोग के बाद सारी सतहों को साफ और रोगाणु रहित किया जाना चाहिए और बाद में अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए।

4.हौदी



भोजन पकाने की तैयारी से पहले हौदी में यदि कच्चे खाद्य पदार्थों (जैसे मुर्गी उत्पाद, कच्चे फल, सलाद और सब्जियों) को धोने से हौदी संक्रमित हो सकती है। साथ ही संक्रमित चीजों जैसे किचन के स्पंज और सफाई करने वाले कपड़े को हौदी में धोने से रोगाणुओं के संक्रमण का स्तर बढ़ सकता है। हौदी की सतह और नल के आसपास की जगह को नियमित रूप से रोगाणु विहीन किया जाना चाहिए।

5.कचरा पेटी

कचरा पेटी रोगाणुओं के लिए आकर्षण का एक और स्थल है। पालतू जानवरों और कीटों की पहुंच रोकने एवं गंध को कम करने के लिए ढक्कन वाली कचरा पेटी का उपयोग करें। इसे रोज खाली, साफ और रोगाणु रहित करना तथा हत्थे एवं ढक्कन को साफ और रोगाणु रहित करना न भूलें।

6.अपने हाथों को धोना न भूलें

आपके हाथ घर में मलिनता और संक्रमण फैलाने वाले सबसे प्रमुख कारणों में एक हैं। किचन का प्रयोग करने, भोजन बनाने से पहले और बाद में तथा खाने से पहले अपने हाथों को साबुन से साफ करना सुनिश्चित करें।

3.बार-बार स्पर्श की जाने वाली सतहें

किचन में बहुत सतहें ऐसी होती हैं जो रोगाणुओं के संभावित प्रसार के लिए जगह बना सकती हैं। आपको अपने हाथ गंदे न दिखते हों तो भी भोजन तैयार करने से पहले उन्हें साबुन से साफ करना चाहिए। आपको नियमित रूप से सतहें रोगाणु रहित करनी चाहिए क्योंकि वह कच्चे खाद्य पदार्थों को उठाने से गंदे हुए हाथों के संपर्क में आने से दूषित हो सकती है। किचन में अकसर स्पर्श की जाने वाली सतहों में शामिल है...

-फ्रिज, फ्रिजर और प्रेशर कुकर की आंतरिक सतहें, दरवाजे की कुंडी और दराज का हत्था, काम करने की मेज, नल

एवोकाडो के कमाल के हैं फायदें, डाइट में करें शामिल

• **जालंधर ब्रीज.**हेल्थ स्पेशल

सुपर फ्रूट माने जाने वाला एवोकाडो स्वास्थ्य के लिए बहुत ही अच्छा और पोषक फलों में से एक है। यह सभी महत्वपूर्ण विटामिन और खनिजों से भरा हुआ है। एवोकाडो में विटामिन ए, बी, ई, फाइबर, हाई फैटी एसिड, पोटेशियम, मैग्नीशियम, मिनरल्स और प्रोटीन भरपूर में मात्रा में पाया जाता है जो शरीर को कई बीमारियों से बचाने में मददगार है। आपको बता दें कि ये वजन घटाने में मदद करता है, पाचन में सुधार करता है, कोलेस्ट्रॉल कम करता है। लोग इसका सेवन कई तरह से करते हैं जैसे की ब्रेड टोस्ट, सूप, सैंडविच, स्मूदी, डिज़र्ट या फिर अन्य डिश में डालकर। ये नाश्ते के लिए बहुत ही अच्छा भोजन है और इसे अलग-अलग सलाद बनाने के लिए भी इस्तेमाल में लाया जाता है।

एवोकाडो के फायदे-

- एवोकाडो में मौजूद फाइबर और मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (एमयूएफए), बढ़े हुए वज़न को घटाने में काफी मददगार है।
- इस सुपर फ्रूट में बढ़े हुए कॉलेस्ट्रोल और ब्लड प्रेशर को कम करने का गुण मौजूद होता है, जो हृदय स्वास्थ के लिए सहायक है।
- यह घातक बीमारी जैसे कैंसर के जोखिम को कम करता है।
- इसमें मौजूद फाइबर आंतों में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ावा देने का काम करता है, जो पाचन में सहायक होते हैं।
- एवोकाडो फैटी लिवर की समस्या से राहत दिलाने में भी मदद करता है।

तो अब हम आपको बताते हैं की किन तरीकों से आप सेहतमंद एवोकाडो को अपने डाइट में शामिल कर सकते हैं...

1. सलाद के साथ-

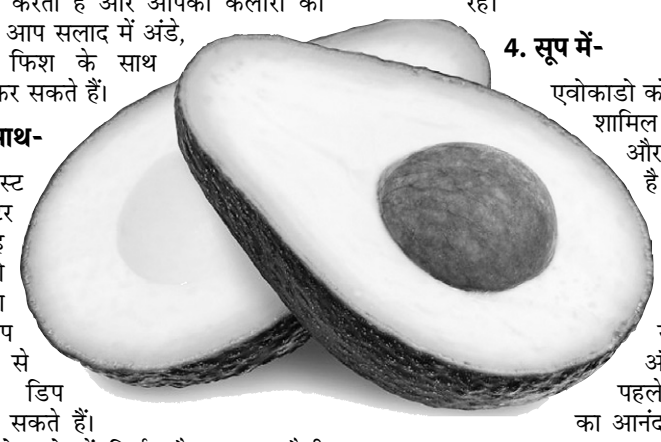
एवोकाडो फ्रूट सलाद के स्वाद को बढ़ाने का काम करता है। फाइबर से भरपूर यह फल, आपकी भूख को शांत करता है और आपकी कैलोरी को कम करता है। आप सलाद में अंडे, चिकन और फिश के साथ इसका सेवन कर सकते हैं।

2. टोस्ट के साथ-

आप ब्रेड टोस्ट में जैम व बटर की जगह एवोकाडो को लगाकर खा सकते हैं। आप एवोकाडो से गुआकामोली डिप भी तैयार कर सकते हैं। इसे क्रश्ड एवोकाडो में मिर्च और टमाटर जैसी चीजें मिलाकर बनाते हैं। आप चाहें तो रोटी या ब्रेड में लगाकर या डिप जैसे खा सकते हैं।

3. स्क्रैम्बल्ड एग के साथ-

यदि आप कुछ नए तरीके से स्क्रैम्बल्ड एग यानी अंडे की भुर्जी को खाने चाहते हैं, तो यह एक्सपेरिमेंट एवोकाडो के साथ करें। इसके लिए अपने स्क्रैम्बल्ड एग पर कुछ कटे हुए एवोकाडो रखें। अंडे के आधा पक जाने पर फल के टुकड़े डालें और फिर एवोकाडो के गर्म होने तक पकाते रहें।



4. सूप में-

एवोकाडो को अपने डाइट में शामिल करने का एक और बढ़िया तरीका है इसका सूप। आप इंटरनेट पर एवोकाडो के सूप बनाने के कई तरीके खोज सकते हैं और भोजन से पहले इस टेस्टी सूप का आनंद ले सकते हैं।

5. ग्रिल्ड एवोकाडो-

ग्रिल्ड एवोकाडो बारबिक्यू मीट के लिए एक बढ़िया ऑप्शन है। एवोकाडो के दो हिस्सों को काटकर, उन पर कुछ बूंद नींबू का रस लगाएं और इसके बाद कटे हुए हिस्से को 3-5 मिनट तक ग्रिल की सतह पर पकाएं और फिर इसे मीट के साथ खाएं।

टेढ़े-मेढ़े दांत हैं... इन खाद्य पदार्थों से बना लें दूरी

• **जालंधर ब्रीज.**नॉलेज

शरीर के अन्य भागों की तरह दांतों का ख्याल रखना भी बेहद जरूरी माना गया है। यहां तक कि दांतों की देखभाल तो बचपन से ही हर किसी को करनी चाहिए। ताकि आप आसानी से कुछ भी खा सकें। लेकिन जिन लोगों के दांत टेढ़े-मेढ़े होते हैं, उन्हें तो अतिरिक्त सतर्कता बरतने की जरूरत होता है।

ब्रेड : विशेषज्ञ बताते हैं कि अगर किसी व्यक्ति के दांत टेढ़े-मेढ़े हैं, उन्हें ब्रेड से थोड़ी दूरी बनानी चाहिए। दरअसल, जब आप ब्रेड को चबाते हैं, यह स्टार्च को शुगर में तब्दील कर देता है। इसके बाद यह गम के पेस्ट की तरह दांतों में चिपकने लगता है। जिन लोगों के सीधे दांत हैं, वे ब्रेड खाने के बाद कुल्ला कर सकते हैं। इस तरह दांतों के बीच चिपकी ब्रेड निकल जाती है। जबकि टेढ़े मेढ़े दांत वालों के साथ ऐसा नहीं होता है। उनके दांतों के बीच ब्रेड चिपकी रहती है, जो कि कैविटी पैदा कर सकती है।

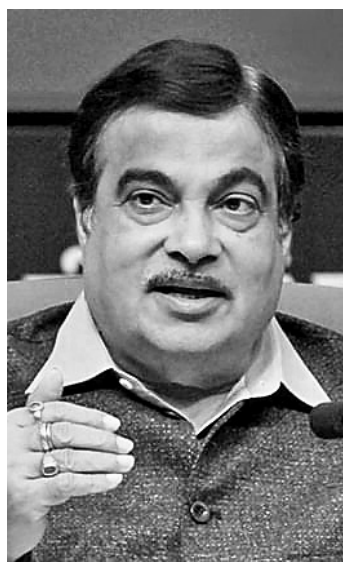
सोडा : सोडा या कोई भी अन्य कार्बोनेटेड ड्रिंक आपके टेढ़े-मेढ़े दांतों के लिए बिल्कुल सही नहीं है। एक अध्ययन के अनुसार, सोडा और कार्बोनेटेड ड्रिंक आपके दांतों को क्षति पहुंचा सकते हैं। कार्बोनेटेड सोडा आपके दांतों में प्लाक बढ़ा सकते हैं, जो कि दांतों के मसूड़ों को कमजोर करते हैं। दंत चिकित्सकों का कहना है कि जिनके टेढ़े-मेढ़े दांत हैं, सोडा पीने से प्लाक उनके दांतों को और कमजोर कर सकता है। इसलिए इससे दूर रहना ही सही है।

आलू चिप्स : चिप्स देखकर हममें से ज्यादातर लोग रुक नहीं पाते और उसे खा लेते हैं। मन और जुबान दोनों को तसल्ली मिलती है। लेकिन विशेषज्ञों की मानें तो आलू चिप्स आपके दांतों के लिए बिल्कुल सही नहीं है। खासकर टेढ़े-मेढ़े दांत वालों को इससे दूरी बनाए रखनी चाहिए। यह स्टार्च से भरपूर होता है, जो खाने के दौरान शुगर में तब्दील हो जाता है। यह स्टार्च दांतों के बीच और ऊपर आसानी से चिपक सकते हैं और प्लाक के बीच बैक्टीरिया को जन्म दे सकते हैं। यदि आलू चिप्स से दूर नहीं रह सकते हैं, तो खाने के तुरंब बाद ब्रश जरूर करें।

अगले 5 साल में भारत का बुनियादी ढांचा अमेरिका और यूरोप से नहीं होगा कम : गडकरी

केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने कहा कि, भारत अगले पांच साल में बुनियादी ढांचा अमेरिका और यूरोप से कम नहीं होगा।गडकरी ने कहा कि हरित एक्सप्रेसवे गलियारों का नेटवर्क बिछाया जा रहा है। इसमें एक लाख करोड़ रुपये का दिल्ली-मुंबई एक्सप्रेसवे शामिल हैं।

• नई दिल्ली.ब्यूरो



केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने बृहस्पतिवार को कहा कि एक नया भारत बन रहा है जहां ढांचागत सुविधाएं अगले पांच साल में अमेरिका और यूरोप से कम नहीं होंगी।

उन्होंने कहा कि पिछले पांच साल में 17 लाख करोड़ रुपये मूल्य की परियोजनाओं के साथ इस संदर्भ में मजबूत आधारशिला रखी जा चुकी है। सड़क परिवहन एवं राजमार्ग तथा एमएसएमई (सूक्ष्म, लघु एवं मझोले उद्यम) मंत्री ने कहा कि पिछड़े क्षेत्रों, पूर्वोत्तर और सीमावर्ती इलाकों का विकास सरकार की प्राथमिकता है।

गडकरी ने टाइम्स नेटवर्क इंडिया एकोनॉमिक कॉन्क्लेव में कहा, ''मैं आपको गारंटी दे सकता हूं कि अगले पांच साल में भारत का बुनियादी ढांचा बदल जाएगा। यह अमेरिका और यूरोपीय देशों से कहीं से भी कम नहीं होगा... एक नया भारत उभर रहा है।''

उन्होंने कहा कि और इसकी आधारशिला पहले ही पड़ चुकी है।

पिछले पांच साल में बुनियादी ढांचा क्षेत्र में 17 लाख करोड़ रुपये मूल्य के उनके मंत्रालयों में काम हुए हैं। गडकरी ने कहा कि हरित एक्सप्रेसवे गलियारों का नेटवर्क बिछाया जा रहा है। इसमें एक लाख करोड़ रुपये का दिल्ली-मुंबई एक्सप्रेसवे शामिल हैं। तीस किलोमीटर द्वारका एक्सप्रेसवे का निर्माण 10,000 करोड़ रुपये की लागत से किया जा रहा है। यह इंजीनियरिंग का बेजोड़ नमूना है। इससे दिल्ली की सीमाओं पर सिंगापुर जैसे दृश्य देखने को मिलेंगे। उन्होंने यह भी कहा कि सीमावर्ती इलाकों में सड़कों को बेहतर बनाया गया है और पिथौड़ागढ़ के रास्ते कैलाश मानसरोवर मार्ग पर करीब 90 प्रतिशत काम पूरा हो गया है। किसानों के आंदोलन के बारे में गडकरी ने कहा कि लोकतंत्र में आंदोलन का सबको अधिकार है लेकिन उन्हें आम लोगों को इससे होने वाली परेशानियों के बारे में सोचना चाहिए। पश्चिम बंगाल में विधानसभा चुनाव के बारे में मंत्री ने कहा कि राज्य में बदलाव तय है और भाजपा एक अच्छा विकल्प है।

बॉलीवुड गाने का पाठ, शास्त्रीय संगीत और मुन्नी बदनाम हुई ब्रिटेन के स्कूल में पढ़ाया जाएगा!

इंग्लैंड के नये संगीत पाठ्यक्रम में भारतीय शास्त्रीय संगीत, बॉलीवुड हिट और भांगड़ा बीट शामिल किए जाएंगे। डीएफई ने कहा कि इसका मॉडल संगीत पाठ्यक्रम 15 संगीत शिक्षा विशेषज्ञों - शिक्षकों और संगीतकारों के एक पैनल द्वारा विकसित किया गया है।

लंदन : स्कूलों के लिए शुरू किए गए इंग्लैंड के नये संगीत पाठ्यक्रम में भारतीय शास्त्रीय संगीत, बॉलीवुड हिट और भांगड़ा बीट शामिल हैं। शिक्षा विभाग (डीएफई) ने कहा कि इंग्लैंड में सभी स्कूलों के लिए योजना का उद्देश्य अधिक से अधिक युवाओं को संस्कृतियों के माध्यम से संगीत के बारे में सुनने और सीखने का अवसर देना है। किशोरी अमोनकर की 'सहेली रे', अनुष्का शंकर की 'इंडियन समर', ए आर रहमान की 'जय हो 'और बॉलीवुड बॉक्स-ऑफिस हिट 'मुन्नी बदनाम हुई' स्कूलों के लिए डीएफई पाठ्यक्रम दिशा-निर्देश में शामिल भारतीय संगीत संदर्भों में से एक हैं। दिशा-निर्देश में कहा गया है कि यह स्वीकार करना महत्वपूर्ण है कि आधुनिक ब्रिटिश पहचान समृद्ध और विविधतापूर्ण है।

इसमें कहा गया है, ''किशोरी अमोनकर 20वीं सदी में भारतीय शास्त्रीय संगीत की अग्रणी गायिकाओं में से एक थीं।'' इसमें 2010 में आई फिल्म 'दबंग' के गीत 'मुन्नी बदनाम हुई' का भी संदर्भ दिया गया है। इसमें कहा गया है, ''गीत में संगीत, नृत्य और रंगीन दृश्यों में बॉलीवुड फिल्मों की कई विशिष्ट विशेषताएं शामिल हैं।'' डीएफई ने कहा कि इसका मॉडल संगीत पाठ्यक्रम 15 संगीत शिक्षा विशेषज्ञों - शिक्षकों और संगीतकारों के एक पैनल द्वारा विकसित किया गया है।

प्रोफाइल पिक्चर हाइड, ग्रुप मैसेज प्राइवेट, वॉट्सएप्प कॉन्टैक्ट को ब्लॉक

ऐसे कई कमाल के फीचर है वॉट्सएप्प के

इंस्टेंट मैसेजिंग एप्प **वॉट्सएप्प** में लगातार नए फीचर्स आ रहे हैं। लेकिन इन सभी सुविधाओं को याद रखना एक आम यूज़र के लिए ना तो आवश्यक और ना ही हर किसी को इस बारे में पता होता है। वॉट्सएप्प पर कई ऐसे अद्भुत फीचर्स हैं, जिनके बारे में हमें पता भी नहीं है।

वॉट्सएप्प के 5 फीचर्स या ट्रिक्स के बारे में बता रहे हैं, जो भले ही सरल हो लेकिन बहुत काम के साबित हो सकते हैं। आईए जानते हैं-

ब्लू टिक को गायब करें

ब्लू टिक की एक विशेषता होती है। इसके ज़रिये यह पता चल जाता है कि उस व्यक्ति ने आपका संदेश देखा है या नहीं। हालाँकि, यह तब परेशानी का कारण बन जाता है जब आप संदेश देखने के बाद भी उत्तर देने में असमर्थ होते हैं। ऐसी स्थिति से बचने के लिए, नीले रंग की टिक को बंद रखना बेहतर है। इसके लिए आपको वॉट्सएप्प ओपन करना होगा और सेटिंग्स में जाकर अकाउंट को टिक करना होगा। इसके बाद आपको प्राइवेसी में जाकर रीड रीसिप्ट्स का विकल्प दिखाई देगा। इसे बंद करने से ब्लू टिक सुविधा बंद हो जाएगी।

प्रोफाइल पिक्चर छिपाएँ

वॉट्सएप्प पर हम सभी अपनी तस्वीरों को प्रोफाइल पिक्चर के रूप में रखते हैं। लेकिन कोई भी उस तस्वीर को अनजान लोगों को शायद दिखाना नहीं चाहेगा। इसलिए, वॉट्सएप्प पर यह सुविधा दी गई है, ताकि वो लोग उन तस्वीरों को देख सकें जो आपकी कांटेक्ट लिस्ट में शामिल हैं। इसे सक्रिय करने के लिए आपको वॉट्सएप्प की सेटिंग्स को खोलना होगा और अकाउंट में जाना होगा और फिर प्राइवेसी पर क्लिक करना होगा। यहां आपको प्रोफाइल फोटो का विकल्प दिखाई देगा। इसमें आपको तीन विकल्प दिए गए हैं एवरीवन, माय कांटेक्ट और नोबडी। माय कांटेक्ट का चयन करने पर आपकी तस्वीर केवल आपके कांटेक्ट के लोगों को ही दिखाई देगी।

ग्रुप मैसेज का प्राइवेट रिप्लाई

कई बार ऐसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है जब हम समूह में किसी संदेश का जवाब नहीं देना चाहते हैं। इसके लिए वॉट्सएप्प में प्राइवेट रिप्लाई फीचर दिया गया है। इसके लिए आपको उस समूह को खोलना होगा और उस संदेश पर लॉन्ग प्रेस करना होगा, जिसे आप उत्तर देना चाहते हैं। फिर आपको ऊपर तीन-डॉट मेनू पर टैप करना है। यहां आपको प्राइवेट तौर पर रिप्लाई का विकल्प दिखाई देगा। इसे चुनने पर समूह में निजी चैट में संदेशों का जवाब दिया जा सकता है।

इमेज और वीडियो ऑटो डाउनलोड रोकें

अगर आप नहीं चाहते कि वॉट्सएप्प पर आने वाली पिक्चर और वीडियो खुद डाउनलोड न हों, तो इसके लिए एक अलग सेटिंग भी दी गई है। इसके लिए आपको वॉट्सएप्प सेटिंग खोलनी होगी और स्टोरेज और डाटा पर जाना होगा। मीडिया ऑटो-डाउनलोड का विकल्प यहां दिखाई देगा। आप मोबाइल डेटा और वाई-फाई दोनों के लिए ऑटो डाउनलोडिंग बंद कर सकते हैं, जिससे पिक्चर और वीडियो अपने आप डाउनलोड नहीं होगी।

वॉट्सएप्प कॉन्टैक्ट को ब्लॉक करें

वॉट्सएप्प पर अक्सर ऐसा होता है कि हमें किसी कॉन्टैक्ट को ब्लॉक करना पड़ता है। ऐसा करने के बाद न तो वॉट्सएप्प पर आपकी कोई बातचीत हो सकती है, न ही आप एक-दूसरे की प्रोफाइल पिक्चर देख सकते हैं। इसके लिए आपको वॉट्सएप्प खोलना होगा और उस व्यक्ति के नाम पर क्लिक करना होगा जिसे आप ब्लॉक करना चाहते हैं। यहां मेनू पर क्लिक करें और मोर पर जाएं। यहां आपको ब्लॉक का विकल्प दिखाई देगा।

'किल द बिल' का ब्रिटेन में जबरदस्त विरोध प्रदर्शन

ब्रिटेन के प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन और गृह मंत्री प्रीति पटेल ने पुलिस अधिकारियों को निशाना बनाये जाने की घटनाओं की निंदा की। 'किल द बिल ' प्रदर्शनकारी सरकार के पुलिस, अपराध, सजा एवं अदालत विधेयक के खिलाफ प्रदर्शन कर रहे हैं, जो पुलिस को प्रदर्शन से निपटने के लिए और शक्तियां दे देगा।

लंदन : इंग्लैंड के दक्षिण पश्चिम शहर ब्रिस्टल में लॉकडाउन विरोधी सैंकड़ों प्रदर्शनकारियों ने ब्रिटिश पुलिस अधिकारियों पर अंडे और कांच की बोतलें फेंकी। पुलिस ने इस दौरान 10 लोगों को गिरफ्तार किया।

पुलिस और प्रदर्शनकारियों के बीच गतिरोध पैदा होने के बाद, अधिकारियों ने लाउडस्पीकर के जरिए कई चेतावनियां दी, जिसके बाद भीड़ को तितर-बितर करने का प्रयास किया गया। ब्रिटेन के प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन और गृह मंत्री प्रीति पटेल ने पुलिस अधिकारियों को निशाना बनाये जाने की घटनाओं की निंदा की। जॉनसन ने ट्विटर पर कहा, ""कल रात ब्रिस्टल में पुलिस अधिकारियों पर शर्मनाक हमले हुए।'' उन्होंने कहा, ''हमारे अधिकारियों पर हिंसा के इरादे से भीड़ द्वारा ईंट, बोतलों और पटाखों से हमला नहीं किया जाना चाहिए। पुलिस और शहर को मेरा पूरा समर्थन है।'' पटेल ने ट्विटर पर स्थानीय पुलिस को अपना समर्थन दिया और कहा कि वह इस तरह की घटनाओं से निराश हैं।

स्थानीय एवन और समरसेट पुलिस ने कहा कि शहर में ब्रिजवेल पुलिस थाने के निकट पुलिस कार्रवाई में स्वान दस्ते और एक पुलिस हेलीकॉप्टर समेत विशेषज्ञ संसाधनों का इस्तेमाल किया गया। शुक्रवार के विरोध के संदर्भ में (पुलिस) अधीक्षक मार्क रूनाकेरे ने कहा, ''ज्यादातर लोगों ने शांतिपूर्ण ढंग से काम किया, लेकिन कुछ लोगों ने हिंसक रवैया अपनाते हुए अधिकारियों पर कांच की बोतलें और ईट फेंकी।'' उन्होंने कहा, ''यह हिंसक आचरण स्वीकार्य नहीं है।

अधिकारियों ने बार-बार लोगों को जाने के लिए कहा, लेकिन एक बार जब माहौल बदल गया तो लोग हिंसक हो गये और कार्रवाई करनी जरूरी हो गई।'' रूनाकेरे ने बताया कि हिंसा करने, एक आपातकालीन कर्मचारी पर हमला करने और प्रतिबंधित ए श्रेणी के मादक पदार्थों को बरामद किये जाने समेत कई अपराधों में 10 लोगों को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार किए गए लोगों में से तीन को गत दिनों शहर में उपद्रव के संबंध में हिरासत में लिया गया था।

उधर, ब्रिस्टल के कॉलेज ग्रीन में विरोध प्रदर्शन के लिए एक हजार से अधिक लोग एकत्र हुए थे। तथाकथित 'किल द बिल ' प्रदर्शनकारी सरकार के पुलिस, अपराध, सजा एवं अदालत विधेयक के खिलाफ प्रदर्शन कर रहे हैं, जो पुलिस को प्रदर्शन से निपटने के लिए और शक्तियां दे देगा।

कुत्तों और घोड़ों को पेंशन देने की योजना बना रहा है पोलैंड!

पोलैंड पुलिस अब सरकारी सेवा से निवृत्त होने वाले कुत्तों, घोड़ों को पेंशन देगा।गृह मंत्री मॉरिस कमिन्सकी ने प्रस्तावित कानून के मसौदे को नैतिक जिम्मेदारी बताया है, जिसे संसद से आम सहमति मिलनी चाहिए। इस विधेयक साल के अंत में संसद में पेश होना है।

वारसॉ (पोलैंड) : पोलैंड पुलिस, बॉर्डर गार्ड और दमकल सेवाओं से सेवानिवृत्त होने वाले अपने कुत्तों और घोड़ों को पेंशन देने की योजना बना रहा है ताकि देश की सेवा करने वालों को सेवा के बाद भी सामाजिक सुरक्षा मिल सके। अभी तक सेवारत कुत्तों और घोड़ों को सेवानिवृत्ति के बाद सरकारी देखभाल मिलनी बंद हो जाती है और उन्हें गैर सरकारी संगठनों या ऐसे लोगों को सौंप दिया जाता है जो उन्हें गोद लेना चाहते हैं।

सुरक्षा बलों/पुलिस के सदस्यों आदि की अपील पर गृह मंत्रालय ने एक नये कानून का प्रस्ताव रखा है जिसके तहत इन कुत्तों और घोड़ों को आधिकारिक दर्जा और सेवानिवृत्ति के बाद पेंशन देने की योजना है ताकि इनके नये मालिक उनकी देखभाल पर आने वाले मोटे खर्च से परेशान ना हों। गृह मंत्री मॉरिस कमिन्सकी ने प्रस्तावित कानून के मसौदे को नैतिक जिम्मेदारी बताया है, जिसे संसद से आम सहमति मिलनी चाहिए। इस विधेयक साल के अंत में संसद में पेश होना है।

जानें कहां मिलेगा आपको इंवेस्टमेंट पर टैक्स में छूट के साथ बेहतर रिटर्न

• दिल्ली.ब्यूरो

जब कभी आप अपने पैसे को इंवेस्ट करने की सोचते हैं तो आपका ध्यान हमेशा सिक्योरिटी और बेहतर रिटर्न पर रहता है। ऐसा सोचने वाले आप अकेले व्यक्ति नहीं हैं। कई बार देखा जाता है कि इंवेस्टर ज्यादा रिटर्न के चक्कर में गलत जगह पैसा लगा बैठते हैं। आइए जानते हैं ऐसी स्कीम जहां इंवेस्ट करने पर बेहतर रिटर्न मिलेगा साथ ही आपका पैसा भी सुरक्षित रहेगा।

इक्विटी लिंक्ड सेविंग स्कीम क्या है? : अगर आप म्युचुअल फंड में इंवेस्ट करके टैक्स बचाना चाहते हैं तो आपके लिए इक्विटी लिंक्ड सेविंग स्कीम एक बेहतर विकल्प हो सकता है। ईएलएसएस में निवेश सिर्फ टैक्स छूट को ध्यान में रखकर पैसा न लगाएं, बल्कि कंपनी के लंबे अवधि रिटर्न, कारोबार की स्थिरता की जानकारी भी लें। रिटर्न में उतार-चढ़ाव को देखते हुए हर तीन साल में बदलाव से बचने की कोशिश करनी चाहिए।

रिटर्न की स्थिति : हमें इक्विटी लिंक्ड सेविंग स्कीम इंवेस्टमेंट करने से पहले यह जाना लेना चाहिए कि इसका 65% प्रतिशत पैसा स्टॉक मार्केट में लगाया जाता है। ऐसे में रिटर्न को लेकर कुछ स्पष्ट नहीं कहा जा सकता। ईएलएसएस में तीन साल का लॉक-इन पीरियड होता है। यानी तीन साल के बाद ही आप निवेश निकाल सकते हैं।

यूलीप क्या है? : यूलीप एक ऐसा इंवेस्टमेंट है जिसमें आप पैसा लगाते हैं तो आपको इंश्योरेंस कवर के साथ बेहतर रिटर्न भी मिलता है। इसमें इंवेस्टमेंट करने पर टैक्स में छूट मिलता है। यूलिप में टैक्स छूट का फायदा लेने के लिए यह जरूरी है कि उसमें बीमा कवर सालाना प्रीमियम का कम से कम 10 गुना हो। बाजार से जुड़े होने की वजह से यूलिप में बीमा कवर कम होता है। ऐसे में टैक्स बचाने के लिए 2.5 लाख रुपये सालाना यूलिप में निवेश करते हैं तो बदले में आपको 25 लाख रुपये का बीमा कवर मिलेगा। जबकि आप महज पांच हजार रुपये सालाना प्रीमियम पर 50 लाख रुपये की बीमा पॉलिसी खरीद सकते हैं।

यूलिप में पांच साल का लॉक : इन पीरियड होता है। इसके अलावा यदि यूलिप की पांच साल की अवधि में आप ग्रेस पीरियड मिलने के बाद भी प्रीमियम जमा नहीं कर पाए तो पॉलिसी खत्म हो जाती है।

पब्लिक प्रोविडेंट फंड : पब्लिक प्रोविडेंट फंड की शुरुआत 1968 में की गई थी। लेकिन आज भी यह सबका फेवरेट बना हुआ है। इसकी लोकप्रियता का एक बड़ा कारण है कि यहां अगर आप अपना पैसा इंवेस्ट करते हैं तो आपका पैसा पूरी तरह से सुरक्षित रहता है।

स्कीम	टैक्स छूट	रिटर्न रेट	मिनिमम लॉक इन पीरियड	मिनिमम इंवेस्टमेंट
ElSS	1.5 लाख रुपये तक	12% - 14%	3 साल	500 रुपये
ULIP	सेक्शन 80सी के तहत प्रीमियम के आधार पर टैक्स में छूट साथ ही मैच्योरिटी पर 10(10D) के तहत छूट	औसतन 16%	5 साल	डायनेमिक
PPF	सेक्शन 80सी के तहत 1.5 लाख की छूट	7.90%	15 साल	500 से 1.5 लाख

जो देश भी अनुकूल शर्तों के साथ सस्ता कच्चा तेल देगा, हम उससे खरीद करेंगे : धर्मेंद्र प्रधान

• दिल्ली.ब्यूरो

सऊदी अरब ने उत्पादन नियंत्रण को कम करने के भारत के आग्रह को नजरअंदाज कर दिया है। ऐसे में भारत ने कहा है कि वह कच्चे तेल की खरीद किसी ऐसे देश से करेगा, जो अनुकूल कारोबारी शर्तों के साथ सस्ती दरों की पेशकश करेगा। दुनिया के तीसरे सबसे बड़े तेल आयातक देश भारत की रिफाइनरी कंपनियां आपूर्ति में विविधीकरण के लिए पश्चिम एशिया के बाहर से अधिक तेल की खरीद कर रही हैं। फरवरी में अमेरिका, सऊदी अरब को पीछे छोड़कर भारत का दूसरा सबसे बड़ा आपूर्तिकर्ता बन गया था। लेकिन यह पेट्रोलियम निर्यातक देशों के संगठन और उसके अन्य सहयोगियों (ओपेक प्लस) के उत्पादन में कड़ाई बरतने के चार मार्च के फैसले से पहले की बात है।

टाइम्स नेटवर्क के भारत आर्थिक सम्मेलन को संबोधित करते हुए पेट्रोलियम मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने कहा कि आयात पर निर्णय से पहले भारत अपने हितों का ध्यान रखेगा। सऊदी अरब के ऊर्जा मंत्री अब्दुल अजीज बिन सलमान ने भारत से कहा था कि वह उत्पादकों से उत्पादन बढ़ाने को कहने के बजाय पिछले साल बेहद निचली कीमत पर खरीदे गए कच्चे तेल के इस्तेमाल करे। प्रधान ने कहा कि सऊदी अरब के ऊर्जा मंत्री का यह बयान एक 'नजदीकी मित्र' का 'अकूटनीतिक' वक्तव्य है। प्रधान ने कहा, ''भारत रणनीतिक और आर्थिक फैसले करते समय अपने हितों को ध्यान में रखेगा।'' उन्होंने कहा कि हम उपभोक्ता देश हैं और हमें दीर्घावधि के लिए ऊर्जा का आयात करना है। ऐसे में जो भी देश हमें सस्ता कच्चा तेल आसान शर्तों के साथ देगा, हम उसे खरीदेंगे।

पंजाब में कोविड के बढ़ते मामलों व मौतों पर कैप्टन की चेतावनी-

एक हफ्ते के अंदर सुधार न हुआ तो सख्त बन्दिशें लगाई जा सकती हैं

• चंडीगढ़, ब्यूरो

पंजाब के मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने बुधवार को चेतावनी देते हुए कहा कि यदि राज्य में कोविड की स्थिति जो कि मामलों और मौतों की संख्या बढऩे से बड़े स्तर पर पहुँच गई है, में अगले हफ्ते तक सुधार न हुआ तो सख्त बन्दिशें लगाई जाएंगी।

स्वास्थ्य, प्रशासनिक और पुलिस के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ वर्चुअल मीटिंग में मुख्यमंत्री ने कहा कि स्थिति की पुन: समीक्षा 8 अप्रैल को की जाएगी और अगर कोविड का विस्तार बेकाबू रहा तो और बन्दिशें लगाई जा सकती हैं। उन्होंने कहा, 'मैं एक हफ्ते तक परिस्थितियां देखूंगा और अगर कोई सुधार न हुआ तो हमें सख्त बन्दिशें लगानी पड़ सकती हैं।' तेज़ी से टीकाकरण की ज़रूरत बताते हुए ख़ासकर ऐसे स्थानों पर जहाँ 300 से अधिक केस आ रहे हैं, कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि कोविड से बुरी तरह प्रभावित जिलों में मोहल्ला स्तर पर योग्य लोगों तक पहुंच बनाई जाए। उन्होंने साथ ही बुरी तरह से ग्रसित शहरों लुधियाना, जालंधर, मोहाली और अमृतसर में कोविड एहतियातों और प्रोटोकॉल की भी सख्ती से पालना के आदेश दिए।

राज्य की कोविड माहिरों की कमेटी के चेयरमैन डॉ. के.के. तलवाड़ ने बताया कि शहरी क्षेत्रों में बन्दिशों को और लागू करने की ज़रूरत है, जहां अधिक केस सामने आ रहे हैं। डीजीपी दिनकर गुप्ता ने कहा कि 19 मार्च से बिना मास्क के चलने-फिरने वाले 1.30 लाख लोगों के आरटी-पीसीआर टैस्ट किए गए हैं, जिनमें से 391 पॉज़िटिव पाए गए।

एसएएस नगर, कपूरथला, पटियाला, एस.बी.एस. नगर, जालंधर, अमृतसर, होशियारपुर और लुधियाना में बहुत ज़्यादा पॉज़िटिव केस सामने आ रहे हैं, जबकि 24 मार्च 2021 को राज्य में कुल पॉज़िटिविटी 7.6 प्रतिशत था।

मुख्यमंत्री ने पंजाब में कोविड के कारण उच्च मृत्यु दर पर चिंता प्रकट की, जब कि डॉ. तलवाड़ ने कहा कि राज्य में मरीज़ समय पर अस्पताल नहीं जाते और सह-रोगों की भी उच्च दर है। डॉ. तलवाड़ ने मीटिंग में बताया कि मरने वालों में से 80-85 प्रतिशत मरीज़ गंभीर बीमारियों वाले हैं। उन्होंने प्रशासन को निर्देश दिए कि सह-रोगों वालों को जल्द से जल्द अस्पताल लेजाने और घरों में एकांतवास लोगों की सख्त निगरानी के लिए मज़बूत प्रणाली विकसित की जाए।

ओलम्पिक्स क्वालीफायर को सौंपा 10 लाख रुपए का चैक

• चंडीगढ़.ब्यूरो

• टोक्यो ओलम्पिक क्वालीफायर कमलप्रीत कौर को चैक सौंपते खेल मंत्री राणा सोढी।

पंजाब के खेल, युवक सेवाएं और प्रवासी भारतीय मामलों संबंधी मंत्री राणा गुरमीत सिंह सोढी ने आज टोक्यो ओलम्पिक-2021 के लिए क्वालीफायी कर चुकी कमलप्रीत कौर के साथ मुलाकात की। उन्होंने पटियाला में फेडरेशन कप के दौरान 65.06 मीटर थ्रो फैंककर नौ साल पुराना राष्ट्रीय रिकॉर्ड तोडऩे वाली पहली भारतीय डिस्कस थ्रोअर को सरकार द्वारा 10 लाख रुपए का चैक सौंपा।

अपने सरकारी निवास में राणा सोढी ने कमलप्रीत कौर और उसकी प्रशिक्षक राखी त्यागी के साथ मुलाकात के दौरान जहां डिस्कस थ्रोअर को ओलम्पिक्स के लिए निर्धारित 63.50 मीटर हद बड़ी आसानी से पार करने पर मुबारकबाद दी, वहीं कमलप्रीत के भविष्य के लक्ष्यों के बारे में भी विस्तारपूर्वकचर्चा की। कमलप्रीत को पंजाब की सम्मानित बेटी बताते हुए खेल मंत्री ने कहा कि डिस्कस थ्रो खेल में करीब एक दशक पुराना रिकॉर्ड तोडक़र देश में पहली जगह हासिल करना और 65.06 मीटर की शानदार कोशिश के साथ महिला डिस्कस थ्रो में टोक्यो ओलम्पिक के लिए क्वालीफायी करना राज्य और देश के लिए गर्व वाली बात है। राणा सोढी ने कहा कि खुद खिलाड़ी होने के नाते मुख्यमंत्री हमेशा खिलाड़ियों के प्रति उदार रहते हैं।

दिल्ली-मेरठ पहुंचेंगे सिर्फ 1 घंटे में एक्सप्रेसवे जनता के लिए खुला

दिल्ली-मेरठ एक्सप्रेसवे को ट्रायल के लिए खोल दिया गया है। आज से इस एक्सप्रेसवे पर वाहनों का औपचारिक आवागमन शुरू हो गया है। खास बात है कि टोल टैक्स निर्धारित होने तक वाहन चालक मुफ्त यात्रा का आनंद ले पाएंगे।

• दिल्ली.ब्यूरो

• दिल्ली-मेरठ एक्सप्रेसवे को आज से ट्रायल के लिए खोल दिया गया है।

राजधानी दिल्ली से मेरठ तक का सफर आज से आसान हो गया। दिल्ली-मेरठ एक्सप्रेसवे के खुल जाने से दिल्ली के लोग एक घंटे में मेरठ पहुंच पाएंगे। वहीं गाजियाबाद से मेरठ जाने वालों को केवल आधे घंटे का समय लगेगा। खबरों की मानें तो टोल टैक्स फिक्स होने तक वाहन चालकों को मुफ्त सफर की सुविधा मिलेगी।

सूत्रों के मुताबिक केंद्रीय सड़क एवं परिवहन राजमार्ग मंत्रालय की ओर से दिल्ली-मेरठ एक्सप्रस-वे को शुरू करने की मंजूरी मिलने के बाद आज ट्रायल के तौर पर इसे खोल दिया गया है। एक अप्रैल से इस एक्सप्रेसवे पर वाहनों का औपचारिक आवागमन शुरू हो जाएगा। दिल्ली-मेरठ एक्सप्रेसवे खुल जाने से हापुड़, शामली के साथ-साथ उत्तराखंड की ओर जाने वाले लोगों का भी समय बचेगा। इस एक्सप्रेस-वे को एक अप्रैल की सुबह 7:00 बजे औपचारिक तौर पर खोल दिया गया। टोल की दरें निर्धारित होना बाकी है, लिहाजा अभी किसी भी वाहन चालक से टोल टैक्स नहीं लिया जाएगा।

ये है खूबियां दिल्ली-मेरठ एक्सप्रेसवे पर हर आठ से दस किलोमीटर की दूरी पर डिस्पले बोर्ड लगे हैं, जिस पर वाहनों की गति दिखाई देगी। इस एक्सप्रेसवे पर 80 से 100 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से वाहन दौड़ सकेंगे। एक्सप्रेसवे पर सीसीटीवी लगाए गए हैं। डासना से दिल्ली-मेरठ एक्सप्रेसवे पर चढ़ने और उतरने के लिए पांच-पांच लेन बनाई गई हैं। दिल्ली-मेरठ एक्सप्रेस-वे से कुशलिया में ईस्टर्न पेरीफेरल एक्सप्रेस-वे की कनेक्टिविटी दी गई है।

45 से ज्यादा उम्र के सभी व्यक्तियों का टीकाकरण आज से

जालंधर. ब्यूरो : पंजाब में बढ़ते कोविड-19 के मामलों के मद्देनज़र सरकार द्वारा समय-समय पर हिदायतें जारी की जाती हैं। सिविल सर्जन जालंधर डॉ. बलवंत सिंह ने बताया कि अब तक 60 साल से ज्यादा उम्र व गंभीर बीमारियों से पीड़त 45 से 59 साल की उम्र वाले व्यक्तियों को कोरोना वैक्सीन लगाई जाती थी। उन्होंने कहा कि 45 साल की उम्र से ज्यादा के व्यक्तियों का 1 अप्रैल से कोरोना टीकाकरण होगा। डॉ. बलवंत सिंह ने बताया कि टीकाकरण अभियान को तेज़ करते हुए सेहत विभाग द्वारा जिले में 235 वैक्सीनेशन केंद्र व चार मोबाल टीमों का गठन किया गया है।

एडवोकेट गोल्डी गांधी भाजपा लीगल सेल जालंधर की महिला प्रभारी नियुक्त

• मीटिंग के दौरान एडवोकेट गोल्डी गांधी के साथ भाजपा लीगल सेल के प्रधान एडवोकेट लखन गांधी।

• जालंधर ब्रीज़. रवि

आज भाजपा लीगल सेल की एक विशेष मीटिंग हुई जिसमें भाजपा लीगल सेल के प्रधान एडवोकेट लखन गांधी द्वारा एडवोकेट गोल्डी गांधी को भाजपा लीगल सेल जालंधर की महिला प्रभारी नियुक्त किया गया। इस मौके पर रॉबिन सेठी, दविंदर राणा, नवदीप भगत, शीनम बसरा, मनजीत परमार, जगजीत परमार, अमनदीप कौर, याशिका, अश्वनी कुमार, प्रदीप शर्मा, नकुल कोहली, सिद्दार्थ, अंजना आदि मौजूद थे।

जालंधर रेंज के आईजी पुलिस रणबीर खटड़ा हुए सेवामुक्त

जालंधर. ब्यूरो : जालंधर रेंज के आईजी पुलिस आईपीएस रणबीर सिंह खटड़ा बुधवार कों सेवामुक्त हो गए। उन्होंने 6 मई 1950 को बतौर डीएसपी रेंक से अपनी सर्विस पंजाब पुलिस में शुरू की थी। करीब 31 साल ईमानदारी व मेहनत से ड्यूटी की। उन्होंने बतौर एसएसपी तरनतारन, मजीठा, बटाला, रोपड़, श्री मुक्तसर साहिब, शहीद भगत सिंह नगर, पटियाला व फतेहगढ़ साहिब में सेवाएं दी। इसके अलावा डीआईजी बठिंडा रेंज, फिरोज़पुर रेंज, लुधियानारेंज और अब आईजी पुलिस जालंधर रेंज सेवा की।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मन की बात में मिताली, सिंधु और निशानेबाजों के प्रदर्शन की प्रशंसा की

• दिल्ली.ब्यूरो

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारतीय महिला क्रिकेटर मिताली राज को अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 10,000 रन पूरा करने का रिकार्ड बनाने के लिये बधाई दी और उनके साथ स्टार बैडमिंटन खिलाड़ी पीवी सिंधु और आईएसएसएफ विश्व कप में देश के निशानेबाजों के शानदार प्रदर्शन की प्रशंसा की। मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में मिताली के रिकार्ड का जिक्र किया और उन्हें महिलाओं ही नहीं बल्कि पुरूष क्रिकेटरों के लिये भी प्रेरणास्रोत बताया। उन्होंने कहा, '' भारत की क्रिकेटर मिताली राज का नया रिकार्ड। वह हाल ही में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 10 हजार रन बनाने वाली पहली भारतीय महिला क्रिकेटर बनी हैं। उनकी इस उपलब्धि पर बहुत-बहुत बधाई। वनडे में सात हजार रन बनाने वाली भी वह अकेली अंतरराष्ट्रीय महिला खिलाड़ी हैं। ''

मोदी ने कहा, '' महिला क्रिकेट के क्षेत्र में उनका योगदान बहुत शानदार है। दो दशकों से ज्यादा के करियर में मिताली ने हजारों-लाखों को प्रेरित किया है।'' उन्होंने मार्च के महीने में मनाये जाने वाले महिला दिवस का जिक्र करते हुए कहा, ''दिलचस्प है, इसी मार्च महीने में, जब हम महिला दिवस का जश्न मना रहे थे, तब कई महिला खिलाड़ियों ने पदक और रिकार्ड अपने नाम किये हैं। दिल्ली में आयोजित आईएसएसएफ निशानेबाजी विश्व कप में भारत शीर्ष स्थान पर रहा। स्वर्ण पदकों की संख्या के मामले में भी भारत ने बाजी मारी। ये भारत के महिला और पुरुष निशानेबाजों के शानदार प्रदर्शन की वजह से ही संभव हो पाया। ''

पीवी संधु

मिताली राज

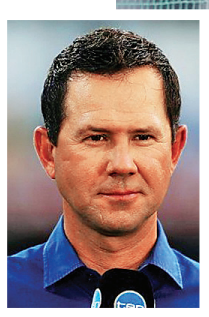
भारत ने आईएसएसएफ विश्व कप में 15 स्वर्ण सहित कुल 30 पदक अपनी झोली में डाल लिये हैं। मोदी ने साथ ही मौजूदा विश्व चैम्पियन बैडमिंटन खिलाड़ी सिंधु की प्रशंसा की जिन्होंने हाल में बीडब्ल्यूएफ स्विस ओपन सुपर 300 टूर्नामेंट में रजत पदक हासिल किया। उन्होंने कहा, ''सिंधु ने बीडब्ल्यूएफ स्विस ओपन सुपर 300 टूर्नामेंट में रजत पदक जीता है। आज शिक्षा से लेकर उद्यमशीलता तक, सशस्त्र बलों से लेकिर विज्ञान एवं तकनीक तक, हर जगह देश की बेटियाँ, अपनी, अलग पहचान बना रही हैं। मुझे विशेष ख़ुशी इस बात से है, कि, बेटियाँ खेलों में, अपना एक नया मुकाम बना रही हैं। पेशेवर विकल्प के रूप में खेल एक पसंद बनकर उभर रहा है।

स्पोर्ट्स प्लेनेट

दिल्ली कैपिटल्स के कोच पोंटिंग को ऋषभ पंत से उम्मीद, कहा-

कप्तानी से खेल में निखार आएगा

मियामी. दिल्ली कैपिटल्स के मुख्य कोच रिकी पोंटिंग को विश्वास है कि इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के आगामी सत्र में टीम की अगुवाई करने पर विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत के खेल में और निखार आएगा। नियमित कप्तान श्रेयस अय्यर के चोटिल होने के बाद पंत को आईपीएल में दिल्ली कैपिटल्स का कप्तान नियुक्त किया गया है।



फोटो : बीसीसीआई

अय्यर इंग्लैंड के खिलाफ एकदिवसीय श्रृंखला के दौरान चोटिल हो गये थे। पोंटिंग ने ट्वीट किया, ''यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि श्रेयस अय्यर टूर्नामेंट में नहीं खेल पाएंगे लेकिन ऋषभ पंत इसका कैसे फायदा उठाता है यह देखने के लिये उत्सुक हूं। अपने हाल के प्रदर्शन के कारण वह इसका हकदार था और वह आत्मविश्वास से भरा हुआ है। मुझे पूरा विश्वास है कि कप्तानी उन्हें और बेहतर खिलाड़ी बनाएगी। ''

पंत ने आस्ट्रेलिया के खिलाफ तीसरे और चौथे टेस्ट मैच में 97 और नाबाद 89 रन बनाये और इंग्लैंड के खिलाफ चौथे टेस्ट में शतक जड़ा था। रविवार को तीसरे और अंतिम वनडे में उन्होंने 62 गेंदों पर 78 रन बनाये थे।

प्रो लीग

अर्जेंटीना के खिलाफ 22 सदस्यीय भारतीय हॉकी टीम की घोषणा

• नई दिल्ली.ब्यूरो

हॉकी इंडिया ने 11 और 12 अप्रैल को ब्यूनस आयर्स में ओलंपिक चैंपियन अर्जेंटीना के साथ होने वाले एफआईएच हॉकी प्रो लीग मुकाबले के लिए 22 सदस्यीय पुरुष हॉकी टीम की घोषणा कर दी है।

भारतीय टीम अपने एफआईएच हॉकी प्रो लीग मुकाबले से पहले 6 और 7 अप्रैल 2021 को घरेलू टीम के खिलाफ दो अभ्यास मैच भी खेलेगी और इसके बाद 13 और 14 अप्रैल 2021 को टोक्यो ओलंपिक खेलों की तैयारी के तहत दो और अभ्यास मैच खेले जाएंगे।

मनप्रीत सिंह और उप-कप्तान हरमनप्रीत सिंह के नेतृत्व वाली 22-सदस्यीय टीम में बतौर गोलकीपर पीआर श्रीजेश और कृष्ण बहादुर पाठक शामिल हैं। टीम में जसकरन सिंह, सुमित और शिलानंद लाकड़ा भी शामिल हैं जो एक साल बाद अपना पहला अंतरराष्ट्रीय मैच खेलेंगे। इस बीच अनुभवी खिलाड़ी आकाशदीप सिंह, रमनदीप सिंह और सिमरनजीत सिंह जो यूरोप टूर का हिस्सा थे, उन्हें आराम दिया गया है।

टीम चयन पर भारतीय टीम के मुख्य कोच ग्राहम रीड ने कहा, "एक बार फिर, हम अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए विदेश दौरे पर जाने को लेकर उत्साहित हैं। हम 22 खिलाड़ियों का एक अच्छा संतुलन प्रदान करने का प्रयास कर रहे हैं। खिलाड़ियों को टोक्यो ओलंपिक की तैयारियों के लिए अंतरराष्ट्रीय मंच पर अधिक से अधिक मैच खेलने की आवश्यकता है।"

रीड ने आगे कहा, "हम अर्जेंटीना के खिलाफ चार अभ्यास मैच और दो महत्वपूर्ण एफआईएच हॉकी प्रो लीग मैच खेलेंगे। ओलंपिक चैंपियंस के लिए खेलना हमेशा हमारे लिए एक सम्मान की बात है और विशेष रूप से उनके खिलाफ उनके देश में खेलना चुनौतीपूर्ण होता है। इस दौरे का उपयोग हम टोक्यो ओलंपिक की तैयारी के लिए करेंगे।"

22 सदस्यीय भारतीय टीम इस प्रकार है

पीआर श्रीजेश, कृष्ण बहादुर पाठक, अमित रोहिदास, गुरिंदर सिंह, हरमनप्रीत सिंह (उप-कप्तान), सुरेंदर कुमार, रूपिंदर पाल सिंह,वरुण कुमार,बीरेंद्र लाकड़ा,जसकरन सिंह,हार्दिक सिंह, मनप्रीत सिंह (कप्तान), विवेक सागर प्रसाद, राज कुमार पाल, सुमित, नीलकांत शर्मा, शमशेर सिंह, गुरजंत सिंह, दिलप्रीत सिंह, मनदीप सिंह, ललित कुमार उपाध्याय और शैलानन्द लाकड़ा।

आईपीएल : पंजाब किंग्स ने नई जर्सी का किया अनावरण

मोहाली : पंजाब किंग्स ने मंगलवार को इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के आगामी सत्र के लिए अपनी नई जर्सी का अनावरण किया। जर्सी का प्राथमिक रंग लाल ही रहेगा, जिसमें किनारे सुनहरे रंग की धारियां होंगी और जर्सी पर प्राथमिक प्रायोजक लोगो के नीचे शेर की छवि बनी होगी।

इसके अलावा आईपीएल के इस सीजन में पंजाब किंग्स के बल्लेबाज भी गोल्डन हेलमेट पहने नजर आएंगे। इस नई जर्सी में पंजाब के खिलाड़ी 12 अप्रैल को मुंबई के वानखेड़े स्टेडियम में राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ अपने अभियान की शुरुआत करेंगे। आईपीएल 2021 की शुरुआत 09 अप्रैल को गत चैंपियन मुंबई इंडियंस और रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर (आरसीबी) के बीच मुकाबले के साथ होगी।

महिला क्रिकेट टीम की कप्तान हरमनप्रीत कोरोना पॉजिटिव

पटियाला : भारतीय महिला टी20 टीम की कप्तान हरमनप्रीत कौर का कोविड-19 का परीक्षण पॉजीटिव आया है और उनमें इस बीमारी के हल्के लक्षण हैं। हरमनप्रीत दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ पांचवें एकदिवसीय मैच में चोटिल हो जाने के कारण इसके बाद टी20 श्रृंखला में नहीं खेल पायी थी। उन्होंने हल्का बुखार आने के बाद अपना परीक्षण करवाया था। 'कोरोना पॉजीटिव रिपोर्ट के बाद उसने स्वयं को घर में ही अलग-थलग कर दिया है। वह वैसे ठीक है और उसे जल्द स्वस्थ हो जाना चाहिए।'

मुंबई इंडियंस : आईपीएल के 14वें सीजन के लिए नई जर्सी

मुंबई : गत चैम्पियन मुंबई इंडियन्स ने इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के आगामी सत्र के लिए नयी जर्सी का अनावरण किया जिसमें ब्रह्माण्ड की संचरना के पांच मूल तत्वों पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश का समावेश है और यह फ्रेंचाइजी के मूल्यों को दर्शाता है। जर्सी के बारे टीम के प्रवक्ता ने कहा, ''मुंबई इंडियंस ने हर साल एक विरासत को आगे बढ़ाया है, जो हमारे मूल मूल्यों और विचारधाराओं पर आधारित है। हमारे पांच आईपीएल खिताब इन मूल्यों के लिए हमारी प्रतिबद्धता को दर्शाते है। हम इस साल अपनी जर्सी के माध्यम से इसे दिखा पा रहे हैं। '' पहले की तरह नीले रंग की इस जर्सी में गोल्डन रंगों का ज्यादा इस्तेमाल है। गत चैम्पियन टीम आईपीएल में अपने अभियान का आगाज नौ अप्रैल को रॉयल चैलेंजर्स बेंगलोर के खिलाफ करेगी।

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.