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 • 28 APRIL TO 04 MAY 2021 • VOLUME-39 • 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, Haghway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University, Phagwara.
*T&C apply

पंजाब कैबिनेट ने एक और चुनावी वायदा किया पूरा

आशीर्वाद स्कीम की राशि बढ़ा कर 51,000 रुपए करने को दी मंजूरी

• **चंडीगढ़.** ब्यूरो

कैप्टन अमरिन्दर सिंह के नेतृत्व वाली सरकार ने एक और चुनावी वायदे को पूरा करते हुये पंजाब कैबिनेट ने आज आशीर्वाद योजना के अंतर्गत वित्तीय सहायता राशि प्रति लाभपात्री 21,000 रुपए से बढ़ा 51,000 रुपए करने को मंजूरी दे दी है और इस योजना के अधीन सभी बकाए निपटाने की हिदायत की है। कैबिनेट मीटिंग में बताया गया कि इस योजना के अंतर्गत दिसंबर 2020 तक की अदायगी पहले ही कर दी गई है।

मंत्रीमंडल की वर्चुअल मीटिंग के बाद सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि योजना के अधीन यह ताजा विस्तार 1 जुलाई, 2021 से लागू होगा। मुख्यमंत्री ने स्पष्ट किया कि यह योजना अनुसूचित जाति, ईसाई भाईचारे, पिछड़ी श्रेणियों/जातियों, आर्थिक पक्ष से कमजोर वर्ग के परिवारों और किसी भी जाति के साथ सम्बन्धित विधवा महिलाओं की बेटियों के साथ-साथ 18 साल या इससे अधिक आयु की मुसलमान लड़कियों पर भी लागू है। अनुसूचित जाति से सम्बन्धित विधवाएं/तलाकशुदा महिला भी दोबारा विवाह के समय इस योजना के अधीन लाभ लेने की हकदार हैं। उन्होंने कहा कि मुस्लिम लड़कियाँ 2006 में भी सूची में थी और विभाग को निर्देश दिए कि अगर अनजाने में उनका नाम शामिल करना रह गया हो तो उनको भी शामिल किया जाये। इससे 60,000 लाभपात्रियों को फायदा होगा जिससे सरकारी खजाने पर 180 करोड़ रुपए का बोझ पड़ेगा।

अनाधिकृत टैलीकॉम टावर किए जाएंगे नियमित

ई-गवर्नेंस और ई-कॉमर्स पर ध्यान केंद्रित करने के लिए दूर संचार बुनियादी ढाँचे को और मज़बूत करने के लिए पंजाब सरकार द्वारा 5 दिसंबर 2013 से 7 दिसंबर 2020 तक राज्य में स्थापित किए गए अनाधिकृत सभी टैलीकॉम टावरों को नियमित करने का फ़ैसला लिया गया है। यह फ़ैसला बुधवार को मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह की अध्यक्षता अधीन हुई वर्चुअल कैबिनेट मीटिंग में लिया गया। मंत्रीमंडल ने इस मंतव्य के लिए 7 दिसंबर 2020 को जारी टैलीकॉम दिशा-निर्देशों की धारा 2.0 (I) (ए) के उपबंधों का दायरा बढ़ाने का फ़ैसला किया गया।

किसानों को समय पर अदायगी करने के हुक्म

पंजाब के मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने सभी खरीद एजेंसियों को रबी मंडीकरण सीजन, 2021 -22 के दौरान गेहूँ की लिफ्टिंग में तेजी लाने के साथ-साथ सीधी अदायगी की नयी लागू की प्रणाली के द्वारा किसानों को समय पर अदायगी यकीनी बनाने के हुक्म दिए हैं। मुख्यमंत्री ने कोविड मामलों में वृद्धि के मद्देनजर स्वास्थ्य सुरक्षा उपायों की पालना सख्ती से करने के आदेश दिए। उन्होंने मंडियों में आ रहे सभी किसानों, आढ़तियों, मजदूरों, खरीद एजेंसियों के मुलाजिमों और अन्य पक्षों जो 45 साल से अधिक उम्र के हैं, को राज्य भर की 145 मार्केट कमेटियों में लगाऐ गए टीकाकारण कैंपों में कोविड से बचाव का टीका लगवाने की अपील की है। बारदाने की मौजूदगी के बारे पूछे जाने पर खाद्य और सिविल सप्लाईज के प्रमुख सचिव के.ए.पी. सिन्हा ने मुख्यमंत्री को अवगत करवाया कि मसला सुलझ गया है और अब बारदाने की कोई कमी नहीं है।

डीसी जालंधर की शहर वासियों से अपील

मैं किसी भी तरह की ग़ैर-कानूनी गतिविधियों जैसे कि Oxygen Cylinders, Remdesivir, Tocilizumab की काला-बाज़ारी, आरटी-पीसीआर/आरएटी टैस्ट की ओवरचार्जिंग व ऐसी किसी भी और गतिविधि के खिलाफ ज्यादा से ज्यादा स्टिंग आप्रेशनस के लिए निवेदन करता हूं जो कोविड मरीज़ों को प्रभावित करती हैं। कृप्या इस तरह की किसी भी गतिविधी के बारे में मुझ मेरे व्हटसऐप नं. 9888981881, 9501799068 पर सीधी जानकारी दें ताकि हम तुरंत एफआईआर दर्ज कर सकें। मिलजुल कर हम जालंधर को बचा सकते हैं।

कोरोना से लड़ाई में भारत का संयुक्त राष्ट्र की मदद से इनकार

नई दिल्ली, ब्यूरो : संयुक्त राष्ट्र के महासचिव एंतोनियो गुतारेस के प्रवक्ता ने बताया कि भारत ने संयुक्त राष्ट्र द्वारा एकीकृत आपूर्ति श्रृंखला के जरिए की गई मदद की पेशकश को अस्वीकार कर दिया है और कहा है कि देश के पास जरूरी साजो-सामान के साथ स्थिति से निपटने के लिए 'मजबूत व्यवस्था' है। संयुक्त राष्ट्र महासचिव के उप प्रवक्ता फरहान हक ने एक सवाल के जवाब दिया।

सीरम ने राज्य सरकारों के लिए वैक्सीन के दाम में की कटौती

• **नई दिल्ली.** ब्यूरो

एक मई से शुरू होने वाले वैक्सीनेशन अभियान के लिए सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया ने वैक्सीन की कीमत में कटौती की है। एसआईआई की कोविशील्ड के दाम राज्य सरकारों के लिए 100 रुपये कम कर दिए गए हैं। केंद्र व राज्य सरकारों के लिए अलग-अलग कीमत होने की वजह से विपक्ष लगातार निशाना साध रहा था। सीरम ने हाल ही में राज्य सरकारों को 400 रुपये में कोविशील्ड की प्रति डोज उपलब्ध कराने की जानकारी दी थी जिसे अब घटाकर 300 रुपये प्रति डोज कर दिया गया है। दाम में कमी किए जाने की जानकारी

सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया के मालिक और सीईओ अदार पूनावाला ने ट्वीट कर दी। उन्होंने कहा, 'सीरम की तरफ से एक परोपकारी कदम उठाते हुए, मैं तुरंत ही राज्यों के लिए वैक्सीन की कीमत को 400 रुपये से घटाकर 300 रुपये करता हूं। इससे राज्य सरकारों के फंड से करोड़ों रुपये बचेंगे। इससे और अधिक वैक्सीनेशन किया जा सकेगा और लोगों की जान बचाई जा सकेगी।'

एक घंटे में 35 लाख लोगों ने करवाया रजिस्ट्रेशन

एक मई से होने वाले अगले फेज के टीकाकरण अभियान में 18 साल से अधिक उम्र के लोगों को वैक्सीन लगाई जानी है। इसके लिए बुधवार शाम चार बजे से रजिस्ट्रेशन की भी शुरुआत हो गई। बड़ी संख्या में लोग टीका लगवाने के लिए उत्सुक नजर आ रहे हैं। कोरोना वायरस की घातक होती दूसरी लहर के बीच एक घंटे के अंदर 35 लाख लोगों ने टीकाकरण के लिए रजिस्ट्रेशन करवा लिया है। इस फेज में 18-44 साल के बीच के लोगों को टीका लगेगा।

अडार पूनावाला को मिली वाई कैटिगरी की सुरक्षा

सीरम इंस्टिट्यूट ऑफ इंडिया के सीईओ अडार पूनावाला को केंद्र सरकार ने वाई कैटिगरी की सुरक्षा देने का फैसला लिया है। उन्हें पूरे देश में यह सुरक्षा कवर प्रदान किया जाएगा। बुधवार को केंद्रीय गृह मंत्रालय की ओर से इस संबंध में नोटिफिकेशन जारी किया गया। इस सुरक्षा कवर के तहत सिक्योरिटी फोर्सेज के 11 जवान उनकी सुरभा में तैनात रहेंगे। इनमें से एक या दो कमांडो भी शामिल रहेंगे। बता दें कि देश में कोरोना वैक्सीनेशन में शामिल वैक्सीन कोविशील्ड का उत्पादन सीरम इंस्टिट्यूट ऑफ इंडिया की ओर से ही किया जा रहा है।

नेशनल हाईवे टोल बंद होने से ओवर लोडेड वाहन बिना रोक-टोक कानून की उड़ा रहे धज्जियां

• जालंधर-पठानकोट बायपास के राष्ट्रीय राजमार्ग पर बिना रोक-टोक गुजरते ओवरलोडेड वाहन दे रहे दुर्घटनाओं को न्यौता। फोटो : रवि

किसकी मर्जी से चल रहे है जालंधर में ओवर लोडिड वाहन

जालंधर ब्रीज की विशेष रिपोर्ट

रोजाना जालंधर शहर के अंदरूनी मार्गो या राष्ट्रीय राज मार्गों पर ट्रैफिक पुलिस की मौजूदगी में ओवर लोडिड वाहन सड़कों या फ्लाई ओवरो पर पलटे हुए दिखाई देंगे ।

अनेकों बार जालंधर ब्रीज द्वारा इस मुद्दे की गंभीरता को देखते हुए आर.टी.ए. दफ्तर ओर ट्रैफिक पुलिस विभाग के ध्यान मे लाया गया परन्तु भ्रष्ट अफसर कुम्भ करण की नींद मे सोए हुए है और आज सुबह बजरी से भरा ट्रक पीएपी फ्लाई ओवर पर जो की ओवर लोडिड था पलट गया और इसके द्वारा किये गए नुकसान के लिए कौन जिम्मेवार है।

पिछले कुछ वर्षो से समाचार पत्रों के माध्यम से पढ़ने को मिलता आ रहा है की बी.एस.एफ चौंक या फगवाड़ा चौंक पर ट्रक पलटने से किसी मासूम की जान चली गयी।

इसके लिए सरकार को आई पी सी की धारा के अंतर्गत

जालंधर ब्रीज के पिछले अंक में प्रकाशित खबर की कटिंग

• **जालंधर ब्रीज.**
विशेष रिपोर्टर

भारत सरकार में सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी अपने कर्तव्यों का निर्वहन करते हुए अपना सपना साकार करने के लिए दिन-रात प्रयासरत हैं। उनका सपना भारत को जीरो एक्सीडेंट राष्ट्र बनाना है। जिसके तहत उनका प्रयास काफी सराहनीय व सख्त दिख रहे हैं। वे अक्सर फेसबुक पेज पर लाइव होकर दिशा-निर्देश जारी कर संबंधित अधिकारियों को चेताते हैं।

भारत जीरो एक्सीडडेंट राष्ट्र बन पाए इस ओर संबंधित कार्यरत छोटे-बड़े अधिकारी, ठेकेदार अगर उनकी किसी भी भ्रष्ट, मिलीभगत गतिविधियों में संलिप्तता पाई गई, ऐसे लोगों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा।

गौर करने वाली बात है कि इतने सख्त निर्देशों के बावजूद यहां जमीनी स्तर पर हकीकत कुछ और ही है। सिस्टम में कुछ भ्रष्ट अफसरों, ठेकेदारों के मिलीभगत के कारण चंद पैसों के लाभ के लिए देश की अचल संपत्ति को नुकसान करने से भी पीछे नहीं हट रहे।

इसका उदाहरण नेशनल हाईवे पर अक्सर आम देखने को मिल रहा है। ओवरलेडेड वाहन जिससे करोड़ों की बनी सड़क मार्ग को क्षति पहुंचती है वहीं भारी-भरकम वाहनों के कारण एक्सीडेंट का भय बना रहता है और अनगिनत वाहन इनके चपेट में आ चुके हैं और लोगों को अपनी जान से हाथ धोना पड़ा है। लेकिन इस मिलीभगत व भ्रष्टाचार में लिप्त भ्रष्ट अधिकारियों के कान पर जूं तक नहीं रेंगती।

भ्रष्ट अधिकारी अपने गंदे धंधे में इतना मशगुल हैं कि किसी भी निर्देश व बनते फर्ज का उन्हें जरा भी आभास नहीं रहा बल्कि सिस्टम से जुड़ने वाले नए लोगों को भी आसानी से चंद रुपयों का प्रलोभन देकर इस धंधे में शामिल कर लेते हैं। यह धंधा इसी प्रकार काफी फल-फूल रहा है। जिस पर नकेल कसना बहुत जरूरी है। कारण इससे जहां लोगों को अपने जान-माल से हाथ धोना पड़ता है वहीं देश व राज्य को भारी-भरकम नुक्सान उठाना पड़ रहा है।

हकीकत यह है कि मिनिस्ट्री ऑफ रोड ट्रांसपोर्ट एंड हाईवे विभाग द्वारा बनाए गए कानून की सरेआम धज्जियां उड़ाई जा रही है। देश की करोड़ों की संपत्ति को नुकसान पहुंचाया जा रहा है।

केंद्र और राज्य सरकार को इस ओर कड़े कदम उठाकर, भ्रष्टाचार में लिप्त अधिकारियों, ठेकेदारों पर देश विरोधी गतिविधियों में शामिल होने की बनती धारा लगाने जैसी कार्रवाई की जानी चाहिए जिससे इनपर संपूर्णतया अंकुश लगाया जा सके।

सड़क परिवहन कानून...

टोल पर लगी वजन मशीन का असली कार्य है- अगर टोल से कोई भी लोड से ज्यादा वाहन के गुजरने पर ओवरलोड होने की जानकारी रीडिंग के तौर पर दे देता है और ओवरलोड पाए जाने पर वाहन से अतिरिक्त माल को उतारकर लोड के मुताबिक ही पास करना होता है वहीं जुर्माना भी लगाने की प्रक्रिया शामिल है। ताकि लोगों

के जान-माल से खिलवाड़ करने वाले लोगों पर नकेल कसा जा सके वहीं, करोड़ों रुपयों से बने राष्ट्रीय राजमार्ग व राज्य मार्ग को किसी प्रकार की क्षति न पहुंचे। नेशनल हाईवे नियमों के इतने सख्त होने के बावजूद ओवरलोडेड वाहन मिलीभगत होने के कारण आसानी से टोल से गुजर जाते है।

पीएं अजवाइन की चाय, बढ़ेगी इम्यूनिटी, कम होगा मोटापा

अजवाइन में प्रोटीन, फैट और फाइबर के साथ कैल्शियम, थायमिन, राइबोफ्लेविन, आयरन आदि भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

कोरोना का दौर चल रहा है, ऐसे में हर कोई इम्यूनिटी को स्ट्रॉन्ग करने के लिए अलग-अलग तरह के काढ़ा और ड्रिंक्स के बारे में बताते रहते हैं। लोगों द्वारा बताए गए ये नुस्खे इंयूनिटी को स्ट्रॉन्ग करते हैं या नहीं इस बात की तो कोई जानकारी नहीं है लेकिन आप हम आपको एक ऐसी चाय के बारे में बताने जा रहे हैं जिसे पीने से यकीनन आपको फायदा मिल सकता है। इस चाय की खासियत यह है कि इसे आप जिन में कभी भी पी सकते हैं। अजवाइन में प्रोटीन, फैट और फाइबर के साथ कैल्शियम, थायमिन, राइबोफ्लेविन, आयरन आदि भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

अजवाइन की चाय बनाने के लिए एक पैन में पानी डालें और गैस पर रख दें। पानी गर्म होने के बाद इसमें अजवाइन डालें और उबालें। आप इसमें नींबू भी डाल सकते हैं।

अजवाइन चाय के फायदे

सर्दी जुकाम से राहत

अजवाइन की चाय पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है, वहीं सर्दी जुकाम में भी यह फायदा पहुंचाती है। इसकी चाय पीने से सबंद नाक भी खुल जाती है।

पाचन को बनाएं मजबूत

अजवाइन के सेवन से पाचन संबंधी समस्याएं दूर हो जाती हैं। यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करती है। अजवाइन की चाय पाचन में सुधार करने में मददगार होती है।

वजन घटाने में फायदेमंद

मोटापे की समस्या से परेशान लोगों को अजवाइन की चाय पीनी चाहिए। अजवाइन में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है, जो कि शरीर में फैट की मात्रा को कंट्रोल रखने में मददगार होता है।

आखिर क्यों सूर्य पुत्र शनिदेव की मूर्ति घर में नहीं रखी जाती, मंदिर में होती है पूजा, जानिए कारण

• **जालंधर ब्रीज.** धर्म रिपोर्टर

हिंदू धर्म में सभी करोड़ो देवी-देवताओं को पूजा जाता है। हमारे घरों भगवान शिव, गणेश, हनुमान, कृष्ण से लेकर मां दुर्गा की तस्वीर या मूर्ति होती है। लेकिन किसी के भी घर में शनिदेव की फोटो या मूर्ति नहीं रखी जाती है। शास्त्रों के अनुसार शनिदेव सूर्य के पुत्र है। लेकिन इसके बावजूद उनकी पूजा घर में करने पर पाबंदी है। इसके पीछे धार्मिक मान्यता है कि शनिदेव को श्राप मिला था। वह जिसे भी देखेंगे उसका बुरा हो जाएगा। यही कारण है कि शनिदेव की दृष्टि सीधे हमारे जीवन पर ना पड़े। इसलिए उनकी मूर्ति या तस्वीर को घर में नहीं रखा जाता है।

शनिदेव की जन्म कथा

हिंदू धर्मग्रंथों के अनुसार सूर्य की पत्नी संज्ञा की परछाई (छाया) के गर्भ से शनि देव जी का जन्म हुआ था। जब शनि छाया के गर्भ में थे तब वह भगवान भोलेनाथ की भक्ति में बेहद मग्न थी। उसे अपने खाने-पीने तक का पता नहीं था। जिसका प्रभाव उसके पुत्र पर पड़ा और उनका रंग काला पड़ गया है। शनिदेव के रंग को देखकर सूर्य ने शनि को अपना पुत्र मानने से इंकार कर दिया। तभी से शनि अपने पिता सूरज से शत्रु भाव रखते हैं। शनि देव ने अपनी साधना तपस्या से शिवजी को प्रसन्न किया। शिवजी ने शनिदेव से वरदान मांगने को कहा, तब उन्होंने सूर्य की तरह शक्ति प्राप्त की। भगवान शंकर ने उन्हें नवग्रहों में सर्वश्रेष्ठ स्थान दिया। वहीं मानव से लेकर देवता भी उनसे भयभीत रहने का वरदान दिया।

ज्योतिष में शनिदेव

ज्योतिष शास्त्रों में शनि के कई नाम है जैसे मन्दगामी, सूर्य पुत्र, शनिश्चर और छायापुत्र आदि। शनि के नक्षत्र पुष्य, अनुराधा और उत्तराभाद्रपद है। यह दो राशी मकर और कुंभ के स्वामी है। नीलम शनि का रत्न है। शनि सूर्य, चंद्र, मंगल के शत्रु, बुध और शुक्र के मित्र और गुरु को सम माने जाते हैं। नवग्रहों के कक्ष क्रम में शनि देव सूर्य से अट्ठासी करोड़ इकसठ लाख मील दूर है।

शनिदेव की पैरों की तरफ देख कर दर्शन

मान्यता है कि शनिदेव के दर्शन के जाते समय उनके पैरों की तरफ देखना चाहिए। उनकी आंखों में डालकर दर्शन नहीं करना चाहिए। घर में शनिदेव की पूजा करना चाहते हैं तो मन में स्मरण करना चाहिए। शनिदेव के साथ हनुमान जी की भी पूजा करनी चाहिए। ऐसा करने से वह प्रसन्न होते हैं। शनिदेव के अलावा नटराज, भैरव, राहु-केतु की फोटो या मूर्ति घर में नहीं रखनी चाहिए।

एसबीआई में है जनधन खाता तो आपके लिए है अच्छी खबर, मिलेगी 2 लाख रुपये की ये सुविधा

एसबीआई में है जनधन खाता तो आपको 2 लाख रुपये तक एक्सीडेंटल कवर भी मिलेगा। यह सुविधा बैंक द्वारा फ्री में दी जा रही है।

• **जालंधर ब्रीज.** नॉलेज रिपोर्टर

देश के सबसे बड़े सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की ओर से ग्राहकों को कई तरह की सुविधाएं दी जाती है। जिसके बारे में बैंक खुद समय-समय पर सुविधाओं के बारे में जानकारी सार्वजनिक करता रहता है। प्रधानमंत्री जनधन योजना के तहत देशभर में करोड़ों लोगों का खाता खुला था। अगर आपने एसबीआई में जनधन खाता खुलवा रखा है तो यह खबर आपके काम की है। स्टेट बैंक ऑफ इंडिया अपने जनधन खाताधारकों को 2 लाख रुपये तक का फायदा दे रहा है। बैंक ने ट्वीट कर अपने ग्राहकों को इस बारे में जानकारी दी है।

एसबीआई की ओर से जनधन अकाउंट होल्डर्स को एसबीआई रुपे जनधन कार्ड की सुविधा दी जाती है। इस कार्ड पर बैंक की ओर से ग्राहकों को 2 लाख रुपये तक के एक्सीडेंटल इंश्योरेंस कवर की सुविधा दी जा रही है। रुपे कार्ड आपके एटीएम की तरह काम करता है। इसकी मदद से आप खाते से पैसे निकाल सकतें हैं और शॉपिंग भी कर सकते हैं। एसबीआई ने अपने ऑफिशियल ट्विटर अकाउंट पर बताया है कि अगर आप एसबीआई रुपे जनधन कार्ड के लिए आवदेन करते हैं तो आपको 2 लाख रुपए तक एक्सीडेंटल इंश्योरेंस कवर मिलेगा।

रुपे कार्ड की सुविधा बैंक की ओर से ग्राहकों को नि:शुल्क दी जाती है। इस कार्ड का आप एटीएम कार्ड की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं। आप एटीएम से पैसे निकाल सकते हैं, शॉपिंग भी कर सकते हैं।

जनधन खाता खोलने का तरीका

अगर आप जनधन खाता खुलवाना चाहते हैं, तो आप अपने नजदीकी बैंक की शाखा में जा सकते हैं। नजदीकी बैंक ब्रांच में जाकर आपको इसके लिए निर्धारित फॉर्म भरना होगा। फॉर्म में अपना नाम, मोबाइल नंबर, पता, व्यवसाय/रोजगार, वार्षिक आय, आश्रितों की संख्या, नॉमिनी वगैरह की जानकारी देनी होगी।

जनधन खाता खुलवाने के लिए क्या है जरूरी?

- कोई भी 10 साल या उससे ज्यादा की उम्र का कोई भी शख्स जनधन खाता खुलवा सकता है।
- जनधन खाता खुलवाने के लिए भी आधार कार्ड, पासपोर्ट, ड्राइविंग लाइसेंस समेत केवाईसी की जरूरत को पूरा करने वाले दस्तावेज जमा कर सकते हैं।
- अगर आपके पास दस्तावेज नहीं हैं, तो आप स्मॉल अकाउंट खुलवा सकते हैं।
- इसमें आपको सेल्फ-अटेस्टेड फोटोग्राफ और बैंक अधिकारी के सामने अपने हस्ताक्षर भर देना होता है।
- जनधन खाता खुलवाने के लिए आपको किसी भी तरह की फीस या चार्ज नहीं चुकाना पड़ता है।
- जनधन अकाउंट के हैं ढेर सारे फायदे
- 2 लाख रुपये तक एक्सिडेंटल इंश्योरेंस कवर
- 6 महीने बाद ओवरड्राफ्ट सुविधा
- फ्री मोबाइल बैंकिंग, डिपॉजिट पर ब्याज
- रुपे डेबिट कार्ड, जिससे पैसे की निकासी और शॉपिंग कर सकते हैं।
- सरकारी योजनाओं के फायदों का सीधा पैसा खाते में आता है।
- देश भर में पैसे ट्रांसफर कर सकते हैं।
- जनधन खाते के जरिए इंश्योरेंस और पेंशन प्रोडक्ट्स खरीदना आसान होता है।

आंखों के नीचे सूजन को कम करने के लिए अपनाएं यह आसान उपाय

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

आंखों के नीचे सूजन होना एक बेहद ही आम बात है। आंखों के नीचे सूजन होने के कई कारण हो सकते हैं। इसमें बहुत अधिक नमक खाने से लेकर रोना, पर्याप्त नींद ना लेना, एलर्जी आदि शामिल हैं। अधिकतर मामलों में आंखों के नीचे की सूजन कुछ ही वक्त में खुद ब खुद खत्म हो जाती है और इसके लिए आपको अलग से डॉक्टरी इलाज की जरूरत नहीं पड़ती। हालांकि, आंखों में सूजन को दूर करने के लिए आप कुछ आसान उपायों को अपना सकते हैं। जानिए इनके बारे में-

कोल्ड कंप्रेस : स्किन केयर एक्सपर्ट बताते हैं कि आंखों की सूजन को दूर करने के लिए कोल्ड कंप्रेस करना सबसे अच्छा उपाय माना जाता है। इसके लिए आप एक वॉशक्लॉथ को गीला करके अपने आई एरिया पर अप्लाई करें। इसके अलावा आप एक चम्मच को भी

फ्रिज में एकदम ठंडा करके उससे अपने आई एरिया पर मसाज करें। इससे भी सूजन काफी हद तक कम होती है। वहीं अगर आप अपने आई एरिया पर आई क्रीम और सीरम को इस्तेमाल करना चाहती हैं तो ऐसे में आप उसे फ्रिज में रखें और उसे कूलिंग जेल की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

फेशियल मसाज :

आप अपनी फिंगर्स या फेशियल रोलर से अपने चेहरे से मसाज करें। आप इससे अपने पूरे चेहरे खासतौर से आंखों के आसपास के एरिया पर मसाज करें। इससे भी आंखों की सूजन को कम करने में मदद मिलती है।

टी-बैग्स : स्किन केयर एक्सपर्ट के अनुसार, चाय में कैफीन होता है, जो आपके अंडर-आई एरिया से सूजन को कम करने में मदद कर सकता है। इसके लिए आप ठंडे पानी में दो टी बैग को सोक करें। अब, उन्हें अपनी बंद आँखों के ऊपर रखें और 15 से 20 मिनट के लिए आराम करें।

एग व्हाइट : एग व्हाइट एक नेचुरल एंस्टीजेंट की तरह काम करते हैं, जिससे यह स्किन में सूजन को टाइटन करने में मदद करता है। इसके लिए आप अंडों को कुछ वक्त के लिए फ्रिज में रखें और फिर आप उससे एग व्हाइट निकालें और उसे अच्छी तरह व्हिस्क करके स्मूद मिश्रण बनाएं। अब आप इसे अपने अंडर आई एरिया पर लगाकर दस मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। आपको इससे एक टाइटनेस का अहसास होगा। आखिरी में हल्के गुनगुने पानी से इस अंडर आई मास्क को रिमूव करें।

सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड या गोल्ड ईटीएफ निवेश के लिए क्या है बेहतर और किसमें मिलेगा ज्यादा रिटर्न

• **जालंधर ब्रीज.** बिजनेस रिपोर्टर

सोना शुरू से ही लोगों के पसंदीदा निवेश विकल्पों में से एक है। यह मुद्रास्फीति के खिलाफ बचाव के रूप में काम आता है इसलिए इसकी मांग हमेशा रहती है। कोरोना संकट में भी लोग तेजी से सोने में निवेश कर रहे हैं। इन दिनों इसमें कई विकल्प मौजूद हैं। जिनमें सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड और गोल्ड ईटीएफ काफी पॉपुलर हैं। दोनों में बढ़िया रिटर्न मिलता है, लेकिन कौन-सी स्कीम है ज्यादा फायदेमंद ये जानने के लिए इन चीजों में तुलना की जा सकती है।

शॉर्ट टर्म में फायदेमंद है गोल्ड ईटीएफ : अगर आप सोने में कम समय के लिए यानी शॉर्ट-टर्म के हिसाब से निवेश करना चाहते हैं तो आपके लिए गोल्ड ईटीएफ एक बेहतर विकल्प है। इसमें निवेशक को अपनी इच्छा से पैसा निकालने की अनुमति होती है। आप अपनी मर्जी से इसे खरीद-बेच सकते हैं।

परचेजिंग चार्ज होता है कम : गोल्ड ईटीएफ में फिजिकल गोल्ड यानी सोने के गहनों के मुकाबले इस पर परचेजिंग चार्ज कम लगता है। इसके अलावा इसमें 100 फीसदी शुद्धता की गारंटी मिलती है। इसमें SIP के जरिए निवेश का भी विकल्प होता है। गोल्ड ETF का इस्तेमाल लोन लेने के लिए सिक्योरिटी के तौर पर भी कर सकते हैं।

लॉन्ग टर्म में कारगर है सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड : कर और निवेश विशेषज्ञों के अनुसार, सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड मध्यम और लंबी अवधि के निवेशकों के लिए बेहतर है। हालांकि इसमें 8 साल का लॉक इन पीरियड होता है यानी इससे पहले आप इससे पैसा नहीं निकाल सकते हैं।

मगर लॉक इन पीरियड के बाद मैच्योरिटी पर आयकर छूट के साथ 2.5 सुनिश्चित रिटर्न मिलता है।

1 ग्राम से कर सकते हैं खरीदारी : सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड को रुपयों से भी खरीदा जा सकता है और गोल्ड के विभिन्न ग्रामों में मूल्यांकित होंगे। बॉन्ड में न्यूनतम निवेश 1 ग्राम से किया जाएगा जबकि एक व्यक्ति के लिए निवेश की ऊपरी सीमा4 किलोग्राम पर तय (कैप) की गई है। ये स्कीम भारत सरकार की ओर से शुरू की गई थी।

बड़ी खबर

1 जुलाई तक नहीं बढ़ेगा केंद्रीय कर्मचारियों का महंगाई भत्ता, एरियर का भी नहीं मिलेगा लाभ

1 जनवरी 2020 से लेकर 30 जून 2021 तक का कोई बकाया नहीं मिलेगा। मतलब एरियर का लाभ नहीं मिलेगा।

• **जालंधर ब्रीज.** बिजनेस रिपोर्टर

महंगाई भत्ता को लेकर सरकार की तरफ से नया बयान जारी किया गया है। सरकार की तरफ से साफ कर दिया गया है कि कि केंद्र सरकार के कर्मचारियों का मंहगाई भत्ता 1 जुलाई 2021 तक नहीं बढ़ाया जाएगा। उन्हें पुरानी दरों पर ही महंगाई भत्ता का लाभ मिलेगा। इस समय केंद्रीय कर्मचारियों और पेंशनर्स को 17 फीसदी का महंगाई भत्ता मिल रहा है।

इससे पहले वित्त राज्यमंत्री अनुराग ठाकुर ने पिछले दिनों संसद में कहा था कि 1 जुलाई 2021 से केंद्रीय कर्मचारियों और पेंशनर्स के लिए महंगाई भत्ता को अपडेट किया जाएगा। फिलहाल 1 जनवरी 2020 से इसे नहीं बढ़ाया गया है। सरकार ने यह भी साफ कर दिया है कि 1 जनवरी 2020 से लेकर 30 जून 2021 तक का कोई बकाया नहीं मिलेगा। मतलब इन कर्मचारियों को एरियर का लाभ नहीं मिलेगा। 1 जुलाई से महंगाई भत्ता बढ़ने का फायदा 52 लाख केंद्रीय कर्मचारियों और 60 लाख से ज्यादा पेंशनर्स को मिलेगा। अनुराग ठाकुर ने राज्यसभा में एक लिखित जवाब में कहा था कि 1 जुलाई 2021 से महंगाई भत्ते की भविष्य की किस्तों को जारी करने का निर्णय लिया जा रहा है। इससे केंद्रीय सरकारी कर्मचारियों के वेतन में वृद्धि होगी।

सैलरी में कैसे होगी बढ़ोत्तरी

सातवें वेतन आयोग के नियमों के मुताबिक एक केंद्रीय सरकारी कर्मचारी के वेतन को तीन भागों में बांटा जाता है। जिसमें उसका मूल वेतन, भत्ता और कटौती शामिल होती है। नेट सीटीसी एक केंद्रीय सरकारी कर्मचारी है जो 7वें सीपीसी फिटमेंट फैक्टर और सभी भत्तों से गुणा किया गया मूल वेतन का योग है। नेट सीटीसी पता करने के लिए बेसिक सैलरी को फिटमेंट फैक्टर (अभी यह 2157 है) से गुना करना पड़ता है। इसके बाद उसमें मिलने वाले अलाउंस को ऐड किया जाता है।

अभी 17 फीसदी है महंगाई भत्ता

अभी डियरनेस अलाउंस 17 फीसदी है जिसे 1 जुलाई 2021 से बढ़ाकर 28 फीसदी किए जाने की बात चल रही थी। महंगाई भत्ता का कैलकुलेशन बेसिक सैलरी के आधार पर किया जाता है। ट्रैवल अलाउंस भी डियरनेस अलाउंस के साथ-साथ बढ़ता है । ऐसे में DA बढ़ने पर TA भी बढ़ जाएगा। डीए और टीए बढ़ने के कारण केंद्रीय कर्मचारियों के लिए अलाउंस का हिस्सा बढ़ जाएगा और उनकी नेट सीटीसी बढ़ जाएगी।

पति-पत्नी के लिए है खास पॉलिसी, रोजाना मामूली सी रकम देकर पाएं पूरे 27 लाख रुपये

अगर कोई ऐसी पॉलिसी हो जिसमें एक प्लान के तहत ही पति और पत्नी दोनों का इंश्योरेंस कवर हो जाए तो क्या कहने! एलआईसी ऐसी सुविधा देता है और एक ऐसी पॉलिसी चलाता है जिसमें दोनों जीवनसाथी एक साथ कवर होते हैं।

• **नई दिल्ली.** ब्यूरो

देश की सबसे भरोसेमंद कंपनी भारतीय जीवन बीमा की पॉलिसियों का लाभ देश में करोड़ों लोग लेते हैं। एलआईसी की एक से एक पॉलिसी जिसमें बुढ़ापे को सुरक्षित करना लड़कियों के लिए पॉलिसीस और तरह तरह की ऐसी पॉलिसीस हैं जो काम की तो हैं ही साथ ही हर तरह से जीवन में लाभ देती हैं। इसके अलावा अगर कोई ऐसी पॉलिसी हो जिसमें एक प्लान के तहत ही पति और पत्नी दोनों का इंश्योरेंस कवर हो जाए तो क्या कहने! एलआईसी ऐसी सुविधा देता है और एक ऐसी पॉलिसी चलाता है जिसमें दोनों जीवनसाथी एक साथ कवर होते हैं। इस पॉलिसी का नाम है जीवन साथी। इस पॉलिसी की सबसे खास बात है कि दोनों में कोई एक न भी रहे तो दूसरा पार्टनर का प्रीमियम हमेशा के लिए माफ हो जाता है।

एक ही प्रीमियम में दोनों को मिलती है अलग-अलग मैच्योरिटी जब दोनों जीवनसाथी रहते हैं तो एक ही प्रीमियम में दोनों को अलग-अलग मैच्योरिटी मिलती है। दूसरी ओर, किसी एक के न रहने पर दूसरे को प्रीमियम नहीं भरना होता और पॉलिसी के अंत में दो-दो मैच्योरिटी मिलती है। जब दोनों में से कोई एक नहीं रहता तो एलआईसी की तरफ से एक लमसम अमाउंट तुरंत दी जाती है। उसके बाद पूरी जिंदगी कुछ जरूरी खर्च के लिए कुछ पैसे भी मिलते रहते हैं। जीवनसाथी के न रहने पर दूसरे को नहीं भरना होता प्रीमियम भारत में महिलाओं की पॉलिसी बहुत कम देखी जाती है। लोग इसलिए भी नहीं लेते कि उन्हें डर होता है कि उनके न रहने पर इसका प्रीमियम कौन भरेगा। इसके चलते महिलाएं लाइफ इंश्योरेंस से वंचित रह जाती है। इसे देखते हुए जीवन साथी पॉलिसी बेहद कारगर है क्योंकि इसमें एक जीवनसाथी के न रहने पर दूसरे को प्रीमियम नहीं भरना होता जबकि मैच्योरिटी दोनों को मिलती है।

किसी एक की मृत्यु पर कितना मिलेगा पैसा इस लाभ में पहला है, एक जीवनसाथी के न रहने पर दूसरे को तुरंत 5 लाख का भुगतान होता है। दूसरा, भविष्य के सारे प्रीमियम माफ हो जाएंगे जो महीने में लगभग 3600 रुपये लगते थे। साथ ही एलआईसी की तरफ से हर वर्ष दूसरे जीवनसाथी को लगभग 50 हजार रुपये मिलेंगे। तीसरा फायदा, 25 साल पर मैच्योरिटी के वक्त एक जीवनसाथी को 27 लाख रुपये भी मिल जाएंगे। इस पॉलिसी को 18 वर्ष के लोग ले सकते हैं। अधिकतम 50 साल के लोग इस पॉलिसी को ले सकते हैं। इस पॉलिसी को लेने के लिए न्यूनतम टर्म 13 साल है जबकि अधिकतम 25 साल है। इस पॉलिसी को जितने साल के लिए लेंगे, उससे तीन साल कम तक प्रीमियम चुकाना होगा।

60 साल से पहले हुई मौत तो अटल पेंशन योजना के तहत मिलेगा पूरा पैसा

• **नई दिल्ली.** ब्यूरो

केन्द्र सरकार ने प्राइवेट कर्मचारियों या छोटे व्यापारियों का भविष्य सुरक्षित करने के लिए अटल पेंशन योजना शुरू की है। इस योजना के तहत पहले आपको 60 साल की उम्र तक निश्चित राशि जमा करनी पड़ती है और फिर 60 साल के बाद आपको जमा पैसे के आधार पर हर महीने पेंशन दी जाती है।

अटल पेंशन योजना : अटल पेंशन योजना एक सरकारी स्कीम है, जिसकी गारंटी भारत सरकार लेती है। इस योजना में पैसा जमा करने पर सरकार आपको हर पांच साल में जमा राशि का 50 फीसदी हिस्सा या फिर एक हजार रुपए (जो कम होता है) देती है। वहीं 60 साल पूरे होने पर ग्राहक को 1,000 / 2,000 / 3,000 / 4,000 या 5,000 रुपये की मासिक पेंशन दी जाती है। पेंशन कितनी होगी इस बारे में सरकार खाताधारक की उम्र, और उसके योगदान के आधार पर फैसला करती है। APY के तहत मिलने वाली राशि पर टैक्स भरना पड़ता है।

60 साल से पहले खाताधारक की मौत होने पर क्या होगा : अगर किसी अटल पेंशन योजना के खाताधारक की 60 साल से पहले मौत हो जाती है तो उसके नॉमिनी के पास दो विकल्प होते हैं। पहला वो अपने नाम से पेंशन बनवा सकता है इसमें पुराना पैसा अपने आप ट्रांसफर हो जाता है। इसके अलावा नॉमिनी सारा पैसा एक साथ निकाल सकता है। हालांकि, इस योजना में लंबे समय तक पैसा न जमा करने पर आपका खाता बंद कर दिया जाता है।

पॉलिसी धारक की मौत के बाद कैसे करें अप्लाई : एपीवाई योजना के पॉलिसी धारक की मौत के बाद राशि निकालने या पेंशन योजना जारी रखने के लिए जिस बैंक या डाकघर में खाता है वहां संपर्क करें। इसके साथ ही पॉलिसी धारक का मूल मृत्यु प्रमाण पत्र, नॉमिनी का केवाईसी, नॉमिनी के बैंक खाते का विवरण, नॉमिनी का धारक के साथ संबंध का प्रमाण साथ लेकर जाएं। यहां बैंक शाखा आपसे कुछ जरूरी जनकारियां मांगेगी और वेरिफेकेशन के बाद आप इस योजना का लाभ ले सकेंगे।

फेसबुक का बड़ा ऐलान, अब गूगल डॉक्यूमेंट में पोस्ट ट्रांसफर कर सकेंगे यूजर, नोट्स बनाकर शेयर करने की सुविधा भी मिलेगी

• **जालंधर ब्रीज.** टेक रिपोर्टर

सोशल नेटवर्किंग कंपनी फेसबुक ने बड़ा ऐलान किया है। कंपनी अब अपने यूजर्स को पोस्ट शेयर करने की सुविधा भी देगी।

नए फीचर के जरिए यूजर्स अपनी पोस्ट को सीधे गूगल डॉक्यूमेंट, ब्लॉगर और वर्ड प्रेस में शेयर कर सकेंगे। पोस्ट को नोट्स के रूप में कहीं शेयर करने या सेव करने की सुविधा भी यूजर्स को मिलेगी।

फेसबुक में पहले से ही फोटो और वीडियो को शेयर करने का फीचर मिलता है। इसके जरिए आप अपनी फोटो और वीडियो ब्लेकब्लेज, ड्रॉपबॉक्स, गूगल फोटोज और कूफर में शेयर कर सकते हैं। नए फीचर के तहत अपनी पोस्ट को शेयर करने से पहले आपको अपना पासवर्ड डालना जरूरी होगा।

कैसे शेयर करें पोस्ट

अपनी कोई भी फेसबुक पोस्ट शेयर करने के लिए सबसे पहले एप या वेबसाइट पर अपनी आईडी खोलें। यहां Your Facebook Information के ऑप्शन पर जाएं और Transfer Your Information का विकल्प चुनें। अब आप अपनी जो पोस्ट या जानकारी दूसरे प्लेटफॉर्म पर

शेयर करना चाहते हैं उसे सेलेक्ट करें और शेयर कर दें।

भविष्य में और भी फीचर्स देगी कंपनी

फेसबुक की प्राइवेसी और पब्लिक पॉलिसी के डायरेक्टर स्टीव सैटरफील्ड ने एक ब्लॉग पोस्ट में कहा "हम भविष्य में अपने डेटा के प्रकार और पार्टनर बढ़ाने के प्रयास कर रहे हैं। हालांकि, आपको डेटा शेयर करने का फिचर देने से पहले यह देखा जाएगा कि कौन सा डेटा शेयर किया जा सकता है और डेटा ट्रासफर होने के बाद इसकी सुरक्षा के लिए कौन जिम्मेदार होगा।"

भारत का अहसान चुकाएगा अमेरिका! बोले बाइडेन- हम करेंगे मदद, कनाडा भी आया आगे

• भारत में कोरोना का संक्रमण लगातार बढ़ता जा रहा है • अमेरिका के बाद कनाडा ने भारत को मदद का भरोसा दिया
• कोविशील्ड वैक्सीन के भारतीय निर्माता को तत्काल कच्चा माल उपलब्ध कराएगा अमेरिका

• **नई दिल्ली.** ब्यूरो

भारत में कोरोना का संक्रमण लगातार बढ़ता ही जा रहा है। इस बीच अमेरिका के बाद कनाडा ने भारत को मदद का भरोसा दिया है। जहां एक ओर व्हाइट हाउस ने रविवार को कहा कि अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन के नेतृत्व में अमेरिकी प्रशासन कोरोना महामारी से लड़ाई में भारत को आपातकालीन सहायता मुहैया कराने के साथ ही कोविशील्ड वैक्सीन के भारतीय निर्माता को तत्काल कच्चा माल उपलब्ध कराने को लेकर दिन-रात काम कर रहा है।

वहीं दूसरी ओर कनाडा के विदेश मंत्री मार्क गर्नियो ने कहा कि हमारी सोच भारत के लोगों के साथ है क्योंकि वे महामारी की विनाशकारी नई लहर के साथ जंग लड़ रहे हैं।

कनाडा भारत की मदद करने के लिए तैयार है। कनाडा भारतीय अधिकारियों तक यह निर्धारित करने के लिए पहुंचा है कि जरूरत के इस समय में हम किस तरह भारत को मदद पहुंचा सकते हैं।

अमेरिका मदद को तैयार

अमेरिका के राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार जेक सुलिवान और उनके भारतीय समकक्ष अजित डोभाल के बीच फोन पर बात हुई जिसके बाद अमेरिका की ओर से भारत को मदद पहुंचाने का निर्णय लिया गया है। दोनों राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकारों की वार्ता के बाद व्हाइट हाउस की राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद की प्रवक्ता एमिली होर्ने ने कहा कि जिस तरह भारत ने अमेरिका में उस समय सहायता भेजी थी, जब हमारे अस्पताल महामारी के शुरुआती दौर से जूझ रहे थे। इसी तरह अमेरिका भी जरूरत के इस समय में भारत की सहायता करने को प्रतिबद्ध है।

वैक्सीन के उत्पादन के लिए कच्चे माल की आपूर्ति

भारत ने अमेरिका से कोविशील्ड वैक्सीन के उत्पादन के लिए कच्चे माल की आपूर्ति का अनुरोध किया था। होर्ने ने कहा कि भारत के अग्रिम मोर्च के कर्मियों और कोरोना संक्रमित मरीजों की सहायता के मद्देनजर अमेरिका ने जांच किट, वेंटिलेटर और पीपीई किट के अलावा अन्य उपकरण भारत को उपलब्ध कराने का निर्णय लिया है। अमेरिका तत्काल आधार पर ऑक्सीजन उत्पादन एवं संबंधित आपूर्ति भारत को उपलब्ध कराने के विकल्पों पर काम कर रहा है।

हास्यरस कॉलम

ट्रेन में प्रेमिका - जानू, मेरे सिर में बहुत दर्द है

प्रेमी- लड़की के सिर को चूमते हुए पूछा - अब सही हुआ?

प्रेमिका - हां, अब बिल्कुल सही हो गया...

पास में ही खड़ा एक डॉक्टर बोला - लानत है मेरी एमबीबीएस की डिग्री पर...

गर्लफ्रेंड -..मेरे पापा मुझे दिन भर डांटते रहते हैं...

ब्वायफ्रेंड -.. कोई बात नहीं यार.. पापा हैं वो तेरे

गर्लफ्रेंड -..पर दिन भर क्यों डांटते रहते हैं, चुप ही नहीं होते...

ब्वायफ्रेंड -.. डार्लिंग, पापा हैं वो तेरे..

गर्लफ्रेंड -..पर बिना वजह क्यों डांटते हैं?

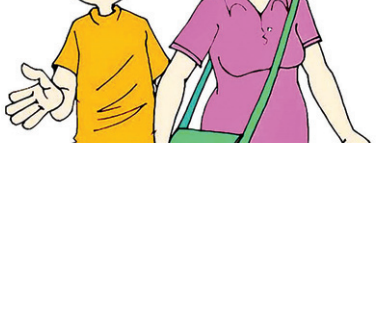
ब्वायफ्रेंड - अरे यार.. जाने भी दे.. पापा हैं वो तेरे...

गर्लफ्रेंड -..तुम भी उनका ही फेवर लोगे.. मेरी तो कोई वैल्यू ही नहीं तुम्हारे लिए..

ब्वायफ्रेंड -..तो क्या...उसकी ऐसी तैसी कर दूं, बुला उस बूढ़े को, आज उसकी कबर खोद दूंगा। परेशान करता है मेरी जान को। बुला उस --- को...आज उसकी खैर नहीं...

गर्लफ्रेंड -..गाली मत दो जानू... पापा हैं वो मेरे...

ब्वायफ्रेंड -मैं भी तो एक घंटे से यही कह रहा था चुड़ैल कि..पापा हैं वो तेरे...



स्पीकर द्वारा पंजाब विधान सभा की विभिन्न कमेटियां नामजद

गुरमीत सिंह मीत हेयर को लोक लेखा कमेटी का चेयरमैन बनाया

• चंडीगढ़, ब्यूरो

पंजाब विधान सभा के स्पीकर राणा केपी सिंह की तरफ से साल 2021-22 के लिए सदन की विभिन्न कमेटियों के चेयरमैन नामजद किये गए हैं। इस सम्बन्ध में 28 अप्रैल, 2021 को नोटिफिकेशन जारी कर दिया गया है।

एक प्रवक्ता के अनुसार कोविड-19 के मद्देनजर और कमेटियों के पास इस साल बहुत थोड़ा समय बाकी रहा होने के कारण पिछले साल की कमेटियों के सभापतियों/सदस्यों को थोड़ी बहुत अडजैसमैंट के साथ उन कमेटियों में दोबारा से नामजद किया गया है। इस साल जिन सदस्यों को कमेटियों के चेयरमैन के तौर पर नियुक्त किया गया है; उनमें गुरमीत सिंह मीत हेयर को लोक लेखा कमेटी और नवतेज सिंह चीमा को सरकारी कारोबार कमेटी का चेयरमैन लगाया गया है। इसी प्रकार हरदयाल सिंह कम्बोज को अनुमान कमेटी, नत्थू राम को अनुसूचित जातियां, अनुसूचित कबीलों और पिछड़ीं श्रेणियों के कल्याण के लिए कमेटियां, अजायब सिंह भट्टी को पद के आधार पर हाऊस कमेटी, सुनील दत्ती को स्थानीय निकायों सम्बन्धी कमेटी, हरप्रताप सिंह को पंचायती राज इकाईयों सम्बन्धी कमेटी, रमनजीत सिंह सिक्की को कृषि और इससे जुड़ी गतिविधियों संबंधी कमेटी और फतेहजंग सिंह बाजवा को सहकारिता और इससे जुड़ी गतिविधियों संबंधी कमेटी का चेयरमैन नामजद किया गया है।

प्रवक्ता के अनुसार कुशलदीप सिंह किक्की ढिल्लों को विशेष अधिकार कमेटी, इन्दरबीर सिंह बुलारिया को सरकारी आश्वासनों संबंधी कमेटी, तरसेम सिंह डी.सी को अधीनस्थ विधान कमेटी, गुरकीरत सिंह कोटली को पटीशन कमेटी, लखबीर सिंह लोधी नंगल को मेज पर रखे गए/रखे जाने वाले कागज-पत्रों संबंधी और पुस्तकालय कमेटी का चेयरमैन जबकि परमिन्दर सिंह पिंकी को कुऐसचनज और रैफरैंसिज़ कमेटी का चेयरमैन लगाया गया है।

पीएम-केयर्स फंड से होगी एक लाख कंसेंट्रेटर की खरीद

नई दिल्ली, ब्यूरो : प्रधानमंत्री मोदी ने पीएम कार्स फंड से एक लाख पोर्टेबल ऑक्सीजन कंसेंट्रेटर की खरीद को मंजूरी दे दी है। उन्होंने निर्देश दिया कि इन ऑक्सीजन कंसेंट्रेटर को जल्द से जल्द खरीद लिया जाना चाहिए और कोरोना की तगड़ी मार झेल रहे राज्यों को मुहैया कराया जाना चाहिए। समाचार एजेंसी पीटीआइ के मुताबिक प्रधानमंत्री नागरिक सहायता और पीएम केयर्स से खरीदे जाने वाले इन पोर्टेबल ऑक्सीजन कंसेंट्रेटर की मदद से देश के विभिन्न राज्यों के स्वास्थ्य केंद्रों में 500 पीएसए (प्रेशर स्विंग ऐड्सॉर्प्शन) चिकित्सीय ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र लगाए जाएंगे। यह फैसला प्रधानमंत्री मोदी की अध्यक्षता में हुई एक उच्च स्तरीय बैठक में लिया गया।

28 उप मंडल अफसरों और 10 जूनियर इंजीनियरों के तबादले

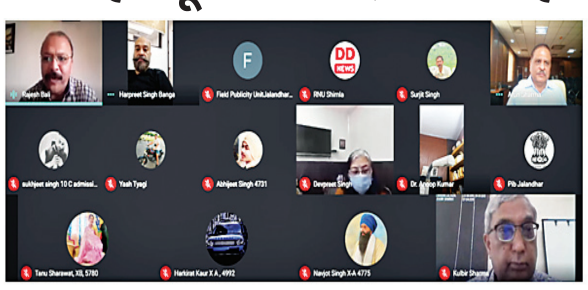
पंजाब के जल संसाधन विभाग ने जारी किए आदेश

• चंडीगढ़.ब्यूरो

पंजाब के जल संसाधन विभाग ने 28 उप मंडल अफसरों और 10 जूनियर इंजीनियरों के तबादले/तैनातियों के हुक्म जारी किए हैं।

प्रवक्ता ने बताया कि प्रशासनिक हितों को मुख्य रखते हुए प्रबोध चंदर, निगरानी इंजीनियर को एडमिन और डैम सुरक्षा सर्कल, रणजीत सागर डैम प्रोजैक्ट, शाहपुरकंडी टाऊनशिप से बदल कर बतौर संयुक्त डायरैक्टर, आई.पी.आर.आई, जल संसाधन विभाग, अमृतसर में तैनात किया गया है। प्रवक्ता के अनुसार उप मंडल अफसरों में दविन्दर सिंह को हाईड्रोमेट सब डिवीजन, आई.पी. आर.आई, अमृतसर, सरबजीत सिंह को मकैनिकल ड्रेनेज, सब डिवीजन नं-3, अमृतसर, अशीष कुमार को रोहटी सब डिवीजन, रोहटी, परमिन्दर सिंह को बी.एम.एल. मकैनिकल, सब डिवीजन, सरबजीत कौर गिल को विजीलैंस एंड क्वालिटी एशोरैंस लुधियाना, अर्शदीप सिंह सिद्धू को राजस्थान फीडर सब डिवीजन, गिदड़बाहा, सन्दीप कुमार को वॉटर पॉलिसी एंड इवैलूएशन डिवीजन, संजीव सलोट को विजीलैंस एंड क्वालिटी एशोरैंस चंडीगढ़, आशुतोष को मुख्य इंजीनियर डिज़ाइन हाइडल प्रोजैक्ट, रजिन्दर कुमार राणा को डायरैक्टर/मॉनीटरिंग, चंडीगढ़, नवजोत सिंह भुटालिया को कैनाल सब डिवीजन, नवांशहर, करनवीर सिंह बैंस को नसराला सी.एच.ओ. सब डिवीजन, होशियारपुर, चंदर मोहन को लाइनिंग सब डिवीजन नं-3, लाइनिंग डिवीजन नं-1, फिरोज़पुर, सुशील कुमार को हरीके हैड वर्कस, सब डिवीजन, हरीके, जसवीर सिंह घुम्मन को बिसत दोआब डिवीजन, सब डिवीजन गोराया, कुलदीप सिंह को सब डिवीजन नं-4, अमृतसर (यूबीडीसी), राकेश कुमार गुप्ता को अमृतसर ड्रेनेज सब डिवीजन अमृतसर (सी. एम.सी.), सतनाम सिंह को सब डिवीजन नं-2 अमृतसर (सी. एम.सी.), रोहित बांसल को मुख्य इंजीनियर डिज़ाइन हाइडल प्रोजैक्ट, सुखप्रीत सिंह को लाइनिंग डिवीजन नं-3, मलोट सब डिवीजन नं-11 पी.डब्ल्यू. आर.एम.डी.सी., टहल सिंह को सब डिवीजन फाज़िल्का फिरोज़पुर कैनाल सर्कल, बलजीत सिंह को सब डिवीजन बरनाला, ड्रेनेज निर्माण मंडल संगरूर, बूटा सिंह को डायरैक्टर इंटरस्टेट वॉटर एस.ए.एस. नगर, सतविन्दर सिंह को सब डिवीजन नं-1 आनन्दपुर साहिब रोपड़ ड्रेनेज डिवीजन, जसप्रीत सिंह को अकाश सब डिवीजन देवीगढ़ मंडल, पटियाला, वरिन्दर सिंह झल्ली को मुख्य इंजीनियर डिज़ाइन हाइडल प्रोजैक्ट, खुशविन्दर सिंह को लाइनिंग डिवीजन नं-8 बठिंडा, सब डिवीजन नं-31 पी.डब्ल्यू. आर.एम.डी.सी., पवन कुमार को कंडी एरिया डैम मेनटेनैंस डिवीजन, होशियारपुर (ढोलबाहा डैम सर्कल) तैनात किया गया है।

टीकाकरण कोविड के खिलाफ जंग में महत्वपूर्ण स्तंभ : देवप्रीत सिंह



• चंडीगढ़. ब्यूरो

कोविड-19 के खिलाफ लड़ाई में टीकाकरण एक महत्वपूर्ण स्तंभ है। यह कहना है सूचना और प्रसारण मंत्रालय की एडीजी(रीजन), श्रीमती देवप्रीत सिंह का। उन्होंने भारत सरकार के सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के पत्र सूचना कार्यालय और रीजनल आउटरीच ब्यूरो, चंडीगढ़, द्वारा आज 'कोविड उपयुक्त व्यवहार और टीकाकरण' पर आयोजित एक वेबिनार के दौरान प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए यह बात कही। उन्होंने कहा कि मंत्रालय क्षेत्र में अपनी संस्थाओं के माध्यम से कोविडकेसंबंध में सही जानकारी प्रसारित करने की दिशा में अपने प्रयासों में निरंतर और सक्रिय है।

18+ वालों का टीकाकरण 1 से

• जालंधर. जालंधर ब्रीज

कोरोना वायरस के बढ़ते केसों को देखते हुए सेहत विभाग सक्रिय है जिस कारण ज्यादा से ज्यादा कोरोना टेस्ट किए जा रहे हैं और वैक्सीनेशन अभियान में तेज़ी लाने के लए लोगों को जागरूक किया जा रहा है। पंजाब सरकार द्वारा लोगों को कोविड से सुरक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से नए दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं।

सिविल सर्जन जालंधर डॉ. बलवंत सिंह ने नई गाईडलाइनज़ के बारे में बताया कि 1 मई से राज्य में 18 साल से ऊपर वाले प्रत्येक व्यक्ति को वैक्सीन दी जाएगी जिसकी रजिस्ट्रेशन 28 अप्रैल से कोविन पोर्टल cowin.gov.in पर की जा सकती है।

• वैक्सीनेशन संबंधी गाईड़लाईन्ज़ वाला पैंफ्लेट जारी करते सिविल सर्जन जालंधर डॉक्टर बलवंत सिंह, सहायक सेहत अफसर टीपी सिंह व अन्य।

उन्होंने कहा कि इससे पहले 45 साल के ऊपर वाले लोगों को वैक्सीनेशन दी जा रही है। इस मौके पर उन्होंने व समूह प्रोग्राम अधिकारियों ने लोगों को वैक्सीनेशन करवाने संबंधी जागरूक करने के लिए दिशा-निर्देशों वाला पैंफ्लेट जारी किया।

इस मौके पर सहायक सेहत अफसर डॉ. टीपी सिंह, जिला परिवार भलाई अफसर डॉ. रमन गुप्ता, जिला टीकाकरण अफसर डॉ. राकेश कुमार चोपड़ा, सहायक सिविल सर्जन डॉ. वरिंदर कौर थिंद, जिला सेहत अफसर डॉ. अरुण वर्मा, जिला समूह शिक्षा व सूचना अधिकारी किरपाल सिंह, बीईई राकेश सिंह व बीसीसी कोआर्डीनेटर नीरज शर्मा मौजूद थे।

विकास कार्य समय पर किए जाएं : भुल्लर

जालंधर, ब्यूरो : पंजाब सरकार की तरफ से गाँवों में शहरों जैसी सुविधाएं उपलब्ध करवाने के उद्देश्य के साथ शुरू की गई स्मार्ट विलेज अभियान के अंतर्गत ग्रामीण इलाकों में विकास कार्य बडे स्तर पर किये जा रहे हैं, जिससे गाँव वासियों को हर तरह की सुविधा उपलब्ध करवाई जा सके। यह जानकारी अवतार सिंह भुल्लर ज्वाईंट डायरैक्टर ग्रामीण विकास और पंचायत विभाग की तरफ से आज ज़िले के ब्लाक रुड़का कलाँ और ब्लाक नूरमहल के अलग -अलग गाँवों में 'स्मार्ट विलेज' अभियान के अंतर्गत करवाए जा रहे विकास कामों के निरीक्षण दौरान दी गई।

इस अवसर पर उनके साथ रणजीत सिंह खटड़ा ब्लाक विकास पर पंचायत अधिकारी रुड़का कलाँ, जीनत खहरा ब्लाक विकास व पंचायत अधिकारी नूरमहल और सबंधित गाँवों के सरपंच मौजूद थे।

SPORTS PLANET स्पोर्ट्स प्लेनेट

विजयी लय हासिल करन की कोशिश करेगा मुंबई इंडियंस, राजस्थान रॉयल्स से होगी भिड़ंत

संजू सैमसन की अगुवाई वाले राजस्थान ने अब तक टूर्नमिंट में तीन मैच गंवाये हैं तथा वह पिछले मैच में कोलकाता नाइट राइडर्स के खिलाफ छह विकेट की जीत के प्रदर्शन को ही दोहराने का प्रयास करेगा।

मैच दोपहर बाद 3 बजकर 30 मिनट से खेला जाएगा।

• नई दिल्ली.ब्यूरो

मौजूदा चैंपियन मुंबई इंडियन्स आज राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ होने वाले इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) मैच में मध्यक्रम की अपनी कमजोरियों को दूर करके विजयी लय हासिल करने की कोशिश करेगा। मुंबई लगातार दो मैच गंवाने के बाद इस मैच में उतरेगा। पिछले मैच में उसे पंजाब किंग्स के हाथों नौ विकेट से हार का सामना करना पड़ा था और अब वह दिल्ली चरण में नए सिरे से शुरुआत करना चाहेगा।

संजू सैमसन की अगुवाई वाले राजस्थान ने अब तक टूर्नामेंट में तीन मैच गंवाये हैं तथा वह पिछले मैच में कोलकाता नाइट राइडर्स के खिलाफ छह विकेट की जीत के प्रदर्शन को ही दोहराने का प्रयास करेगा। मुंबई के कप्तान रोहित शर्मा (201 रन) ने अच्छी शुरुआत की है लेकिन वह अब तक बड़ी पारी नहीं खेल पाए हैं।

मुंबई का यह बल्लेबाज और उनके सलामी जोड़ीदार क्विंटन डिकॉक दोनों बड़ी पारी खेलने के लिए प्रतिबद्ध होंगे। मुंबई की सबसे बड़ी चिंता उसका मध्यक्रम है जो इकाई के रूप में प्रदर्शन नहीं कर पा रहा है। उसके मध्यक्रम में सूर्यकुमार यादव (154 रन), इशान किशन (73 रन), हार्दिक पंड्या (36 रन), क्रुणाल पंड्या (29 रन) और कीरोन पोलार्ड (65 रन) शामिल हैं। गेंदबाजी विभाग में तेज गेंदबाज ट्रेंट बोल्ट (छह विकेट) और जसप्रीत बुमराह (चार विकेट) ने विशेषकर डेथ ओवरों में बहुत अच्छी गेंदबाजी की है। लेग स्पिनर राहुल चाहर (नौ विकेट) और क्रुणाल (तीन विकेट) ने भी प्रभावशाली गेंदबाजी की है और उम्मीद है कि उन्हें फिरोजशाह कोटला की पिच रास आएगी। पोलार्ड को पांचवें या छठे गेंदबाज के रूप में उपयोग किया जा रहा है जबकि हार्दिक विशुद्ध बल्लेबाज के रूप में खेल रहे हैं। दूसरी तरफ राजस्थान को कई मामलों से निबटना है। विशेषकर विदेशी खिलाड़ियों जोफ्रा आर्चर, बेन स्टोक्स, लियाम लिविंगस्टोन और एंड्रयू टाइ के विभिन्न कारणों से हट जाने से टीम कमजोर हुई है।

रॉयल्स अभी तक अदद सलामी जोड़ी तय नहीं कर पाया है। मनन वोहरा (42 रन) और यशस्वी जायसवाल (22 रन) बड़ी पारी खेलने में नाकाम रहे हैं। इंग्लैंड के जोस बटलर को भी बड़ी पारी खेलने की जरूरत है जबकि कप्तान सैमसन (187) को अपने प्रदर्शन में निरंतरता बनाये रखनी होगी। शिवम दुबे, डेविड मिलर और रियान पराग को भी महत्वपूर्ण योगदान देना होगा। आलराउंडर क्रिस मौरिस (नौ विकेट और 48 रन) पर फिर से अपनी बड़ी कीमत को सही साबित करने का दबाव होगा। गेंदबाजी में बायें हाथ के तेज गेंदबाज चेतन सकारिया (सात विकेट) ने अहम भूमिका निभायी है जबकि जयदेव उनादकट (चार विकेट) और मुस्ताफिजुर रहमान (चार विकेट) ने भी अच्छा प्रदर्शन किया है। बायें हाथ के इन तीनों तेज गेंदबाजों के अलावा मौरिस को भी अपने प्रदर्शन में निरंतरता रखनी होगी।

लेग स्पिनर राहुल तेवतिया ने पांच मैचों में केवल एक विकेट हासिल किया है जबकि एक अन्य लेग स्पिनर श्रेयस गोपाल दो मैचों में कोई विकेट नहीं ले पाए। यह मैच दोपहर बाद खेला जाएगा और इसलिए ओस का मसला नहीं होगा।

टीमें इस प्रकार हैं...

• **मुंबई इंडियन्स :** रोहित शर्मा, एडम मिल्ने, आदित्य तारे, अनमोलप्रीत सिंह, अनुकुल रॉय, अर्जुन तेंदुलकर, क्रिस लिन, धवल कुलकर्णी, हार्दिक पंड्या, इशान किशन, जेम्स नीशाम, जसप्रीत बुमराह, जयंत यादव, कीरोन पोलार्ड, क्रुणाल पंड्या, मार्को जानसेन, मोहसिन खान, नाथन कूल्टर नाइल, पीयूष चावला, क्विंटन डिकॉक, राहुल चाहर, सौरभ तिवारी, सूर्यकुमार यादव, ट्रेंट बोल्ट, युद्धवीर सिंह।

• **राजस्थान रॉयल्स :** संजू सैमसन (कप्तान), जोस बटलर, यशस्वी जायसवाल, मनन वोहरा, अनुज रावत, रियान पराग, डेविड मिलर, राहुल तेवतिया, महिपाल लोमरोर, श्रेयस गोपाल, मयंक मारकंडे, जयदेव उनादकट, कार्तिक त्यागी शिवम दुबे, क्रिस मौरिस, मुस्ताफिजुर रहमान, चेतन सकारिया, केसी करियप्पा, कुलदीप यादव, आकाश सिंह।

नटराजन के घुटने की सर्जरी हुई, बीसीसीआई और चिकित्सा दल का आभार व्यक्त किया

• नई दिल्ली.ब्यूरो

भारत के यॉर्कर विशेषज्ञ तेज गेंदबाज टी नटराजन के चोटिल घुटने की मंगलवार को सर्जरी की गयी। इस चोट के कारण वह इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के मौजूदा सत्र से बाहर हो गये है। नटराजन को यह चोट साल ऑस्ट्रेलिया दौरे पर लगी थी। सनराइजर्स हैदराबाद का यह खिलाड़ी पिछले सप्ताह आईपीएल से बाहर हुआ था। उन्होने सर्जरी के लिए बेहतर तरीके से उनका ध्यान रखने के लिए बीसीसीआई (भारतीय क्रिकेट बोर्ड) और चिकित्सा दल का शुक्रिया अदा किया। नटराजन ने ट्वीट किया, '' आज मेरे घुटने की सर्जरी हुई और मै इस दौरान मेरा ध्यान रखने वाले मेडिकल टीम, सर्जनों, डॉक्टरों, नर्सों और कर्मचारियों का आभारी हूं। मैं बीसीसीआई और जिन्होंने मुझे शुभकामनाएं दी उनका भी शुक्रगुजार हूं।''

तीस साल के नटराजन सनराइजर्स हैदराबाद के लिए मौजूदा सत्र में सिर्फ दो मैचों में खेले सके थे। यह समझा जा सकता है कि आस्ट्रेलिया दौरे में व्यस्त कार्यक्रम के कारण वह अपनी चोट से पूरी तरह नहीं उबर पाये थे। ऑस्ट्रेलिया दौरे के बाद वह उपचार के लिये एनसीए (राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी) गये थे। उन्हें इंग्लैंड के खिलाफ मैचों के लिये फिट घोषित कर दिया गया था लेकिन वह खेलने के लिये शत प्रतिशत तैयार नहीं थे। नटराजन पिछले आईपीएल के दौरान डेथ ओवरों में अपनी यार्कर से सुर्खियों में आये थे जिसके बाद वह आस्ट्रेलिया में भारत के लिये सभी तीनों प्रारूपों में खेले। भारत लौटने के बाद हालांकि यह सार्वजनिक नहीं किया कि उन्हें घुटने की चोट लगी थी।

हमारी और बाकी ऑस्ट्रेलियाई नागरिकों की यात्रा छोटा मुद्दा : रिकी पोंटिंग

• नई दिल्ली, ब्यूरो

भारत से उड़ानें रद्द होने के कारण ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ी घर जाने को आशंकित हैं। इसी बीच दिल्ली कैपिटल्स के मुख्य कोच रिकी पोंटिंग ने कहा कि कोविड-19 महामारी के कारण आईपीएल 2021 के बायो बबल के बाहर जो स्थिति बनी हुई है उसके सामने यह छोटा मसला है।

ऑस्ट्रेलिया ने कोविड-19 के मामलों में बढ़ोतरी को देखते हुए 27 अप्रैल को भारत से 15 मई तक सभी सीधी यात्री उड़ानों को निलंबित कर दिया। ऑस्ट्रेलियाई प्रधानमंत्री स्कॉट मॉरिसन ने स्पष्ट किया कि आईपीएल में भाग ले रहे खिलाड़ियों को स्वदेश वापसी के लिए खुद से ही कोई व्यवस्था करनी होगी।

पोंटिंग ने रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर के खिलाफ मैच के बाद वर्चुअल संवाददाता सम्मेलन के दौरान कहा, 'जहां तक ऑस्ट्रेलियाई लोगों का भारत से वापस स्वदेश लौटने की बात है तो हमारी सरकार ने कुछ निर्णय किए हैं। इसमें कोई संदेह नहीं कि इसकी राह में कुछ रुकावटें हैं लेकिन हमारी और बाकी ऑस्ट्रेलियाई नागरिकों की यात्रा छोटा मुद्दा है। हम हर दिन बाहर की स्थिति के बारे में सोच रहे हैं और हम जानते हैं कि हम कितने भाग्यशाली है जो हम खेल पा रहे हैं। उम्मीद है कि भारत में लोग आईपीएल क्रिकेट को देखकर मनोरंजन कर रहे होंगे।'

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.