वैक्सीन ही आपकी रक्षा करेगा....

वैक्सीनेशन के बाद भी
मास्क बहुत जरूरी

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

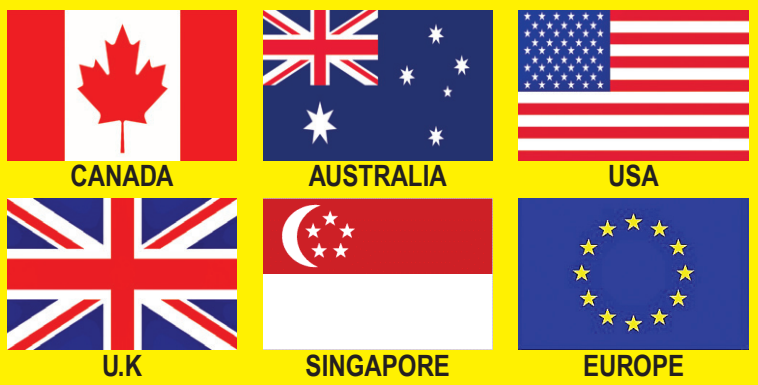
CORONA SE MAT DARONA

WASH YOUR HAND
FREQUENTLY
WITH SOAP AND WATER

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-2 • 26 MAY TO 01 JUNE 2021 • VOLUME-43 • 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



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

अमेरिका के बाद भारत में लगी सबसे ज्यादा वैक्सीन

* 20 करोड़ से अधिक लोगों को लगा कोविड टीका * 130 दिन में पूरा किया टीकाकरण

• नई दिल्ली.ब्यूरो

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने बुधवार को कहा कि अमेरिका के बाद भारत कोविड-19 टीकों की 20 करोड़ से अधिक खुराक लगाने वाला दुनिया का दूसरा देश बन गया है। मंत्रालय ने बताया कि भारत ने 130 दिन में यह टीकाकरण पूरा किया वहीं अमेरिका ने 124 दिन में इतने लोगों को टीका लगाया। सरकारी स्रोतों पर उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार कोविड-19 टीकाकरण व्यापक रूप से करने वाले अन्य प्रमुख देशों में ब्रिटेन भी शामिल है जिसने 168 दिन में 5.1 करोड़ लोगों को कोविड टीका लगाया है, वहीं ब्राजील में 128 दिन में 5.9 करोड़ लोगों को और जर्मनी में 149 दिन में 4.5 करोड़ लोगों को टीके की खुराक दी जा

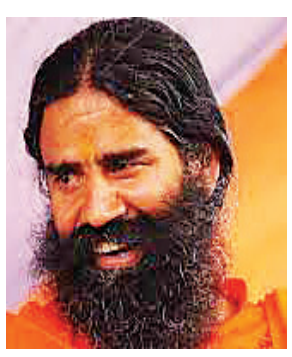
चुकी है। मंत्रालय के अनुसार भारत में सुबह 7 बजे तक उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार टीकाकरण अभियान के 130वें दिन 20 करोड़ से अधिक लोगों (20,06,62,456) का टीकाकरण हो चुका है। इनमें 15,71,49,593 लोगों को टीके की पहली खुराक और 4,35,12,863 को दूसरी खुराक लग चुकी है। मंत्रालय ने कहा कि देश में अब तक 45 वर्ष से अधिक उम्र के 34 प्रतिशत से अधिक लोगों ने कोविड-19 टीके की कम से कम पहली खुराक लगवा ली है। इसी तरह देश में 60 वर्ष से अधिक उम्र की 42 फीसदी से अधिक आबादी कम से कम पहला टीका लगवा चुकी है। देश में कोविड-19 टीकाकरण की शुरुआत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 16 जनवरी को की थी।

मुख्यमंत्री केजरीवाल ने दिल्ली में की ड्राइव थ्रू वैक्सीनेशन की शुरूआत

नई दिल्ली. मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने आज दिल्ली के द्वारका सेक्टर-12 स्थित आकाश अस्पताल में ड्राइव थ्रू वैक्सीनेशन की शुरूआत की। अब लोग अपनी कार में बैठे-बैठे भी वैक्सीन लगवा सकेंगे। सीएम अरविंद केजरीवाल ने कहा कि ड्राइव थ्रू वैक्सीनेशन सेंटर शुरू होने से लोगों को काफी मदद मिलेगी। आने वाले कुछ दिनों के अंदर दिल्ली में और भी कई ड्राइव थ्रू सेंटर शुरू किए जाएंगे। दिल्ली में वैक्सीन की बहुत ज्यादा कमी हो गई है। 18 से 44 साल के युवाओं के लिए वैक्सीन खत्म हो गई। सीएम ने कहा कि यह अच्छी बात नहीं है। मैं उम्मीद करता हूं कि जल्दी से जल्दी युद्ध स्तर पर वैक्सीन की सप्लाई की जाएगी, ताकि सभी लोगों को वैक्सीन लगाई जा सके।

आईएमए का प्रधानमंत्री को पत्र, बाबा रामदेव के खिलाफ कार्रवाई की मांग

नई दिल्ली. योग गुरू बाबा रामदेव के ऐलोपैथी पर दिए बयान के बाद से ही उनके खिलाफ मामला लगातार तूल पकड़ता जा रहा है। विवाद बढ़ने के बाद केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री की तरफ से उन्हें पत्र भी लिखा गया था। जिसके बाद उन्होंने अपना बयान वापस लेते हुए खेद भी जाताया। इसके बाद भी बाबा रामदेव से जुड़ा विवाद कम होने का नाम नहीं ले रहा है। अब इंडियन मेडिकल एसोसिएशन की तरफ से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी



को पत्र लिखा गया है। पत्र के जरिये आईएमए ने रामदेव के वैक्सीनेशन के खिलाफ झूठ प्रचार पर रोक लगाई जानी चाहिए।

पीएम मोदी को लिखे पत्र में आईएमए की तरफ से कहा गया है कि पतंजलि के मालिक रामदेव के टीकाकरण पर गलत सूचना के प्रचार को रोका जाना चाहिए। एक वीडियो में उन्होंने दावा किया कि वैक्सीन की दोनों खुराक लेने के बाद भी 10,000 डॉक्टर और लाखों लोग मारे गए हैं। उन पर देशद्रोह के आरोपों के तहत कार्रवाई की जानी चाहिए।

पंजाब सरकार द्वारा दो आईएएस व एक पीसीएस अधिकारियों का तबादला

चंडीगढ़. पंजाब सरकार ने एक आदेश जारी करके दो आई.ए.एस. और एक पी.सी.एस. अधिकारियों का तबादला कर दिया है। इसकी जानकारी देते हुए एक सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि मनवेश सिंह सिद्धू आई.ए.एस. को सचिव राजस्व, पुनर्वास और अतिरिक्त प्रभार के तौर पर कमिशनर रूपनगर डिविजन, रूपनगर तैनात किया गया है जबकि गुरप्रीत कौर सप्परा आई.ए.एस. को सचिव वित्त और अतिरिक्त प्रभार के तौर पर कमिशनर जालंधर डिविजन जालंधर लगाया गया है। अनमजोत कौर पी.सी.एस. को सब-डिवीजनल मैजिस्ट्रेट खडूर साहिब तैनात किया गया है। इसके अलावा रोहित कुमार पी.सी.एस. को पंजाब सरकार की तरफ से अपनी ड्यूटी से रिलीव कर दिया गया है और उनकी सेवाएं डैपूटेशन पर नियुक्ति के लिए चंडीगढ़ प्रशासन के डिस्पोजल पर रखी गई हैं।

कैप्टन ने लिया विकास कार्यों का जायजा

पीआरटीसी को 225 नई बसें खरीदने के लिए दी मंज़ूरी

चंडीगढ़ : पटियाला शहर में चल रहे विकास कार्यों की प्रगति का जायज़ा लेते हुए मुख्यमंत्री ने डिप्टी कमिश्नर को इन प्रोजेक्टों की प्रगति की निजी तौर पर निगरानी करने और इस संबंधी उनको भी अवगत करवाते रहने के लिए कहा, जिससे इनको समय पर मुकम्मल किया जाना यकीनी बनाया जा सके। इस दौरान पी.आर.टी.सी. के चेयरमैन द्वारा नई बसें खरीदने सम्बन्धी उठाए गए मामले के सम्बन्ध में मुख्यमंत्री ने परिवहन विभाग के प्रमुख सचिव को इस संबंधी लम्बित प्रस्ताव को तुरंत मंज़ूरी देने के लिए कहा। मुख्यमंत्री की हिदायत पर तत्काल अमल करते हुए परिवहन के प्रमुख सचिव ने पी.आर.टी.सी. को अपनी बेड़े में 255 नई बसें खरीदने के लिए सहमति दे दी।

इससे पहले विकास कार्यों के बारे में विस्तृत पेशकारी देते हुए पटियाला के डिप्टी कमिश्नर ने मुख्यमंत्री को बताया कि वैश्विक स्तर की कंपनी एल. एंड टी. इन्फ्रास्ट्रचर कंपनी द्वारा मार्च, 2022 तक नहरी पानी पर आधारित जल आपूर्ति प्रोजैक्ट का 60 प्रतिशत काम पूरा कर लिया जाएगा। 60 करोड़ रुपए की लागत से बनने वाले नए बस स्टैंड और वर्कशॉप की प्रगति के सम्बन्ध में लोक निर्माण विभाग के प्रमुख सचिव ने बताया कि 6.31 एकड़ क्षेत्रफल में नया बस अड्डा नवंबर, 2021 तक बना दिया जाएगा, जबकि 2.20 एकड़ क्षेत्रफल में बनने जा रही वर्कशॉप का काम मार्च, 2022 तक मुकम्मल हो जाएगा।

एडवांस ट्रैफिक मैनेजमेंट सिस्टम नेशनल हाइवे की ब्लैक स्पॉटों को पहचान खामियां दूर करेगा, ओवर लोडेड दौड़ रहे वाहन कैसे रूकेंगे?

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

पंजाब में कांग्रेस सरकार को बने साढ़े 4 साल से अधिक का समय हो चुका है लेकिन इसी सरकार में कार्यरत ट्रांसपोर्ट मंत्री को ठेंगा दिखा रहे हैं जालंधर आरटीए कार्यालय के अधिकारी।

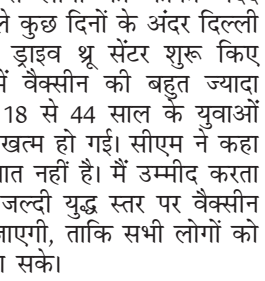
जिक्रयोग है कि जालंधर ब्रीज द्वारा विभाग के अधिकारियों को सड़क और राष्ट्रीय राजमार्गों पर हर रोज बेधड़क दौड़ते ओवरलोडिंग वाहनों संबंधी प्रकाशित समाचार के माध्यम से इस ओर ध्यान दिलाया था। जिसपर विभाग द्वारा यह कहा गया था कि ओवरलोडिंग के मामलों में हमने चालान कर तकरीबन 10 लाख रुपया जुर्माना वसूला है।

इंटरनेशनल रोड फेडरेशन द्वारा एक रिपोर्ट के मुताबिक यह कहा गया है कि पूरे विश्व के सड़क दुर्घटनाओं के मुकाबले भारत में मृत्युदर सबसे अधिक है। जोकि निंदनीय है।

हालांकि मिनिस्ट्री ऑफ़ रोड ट्रांसपोर्ट द्वारा ओवरलोडेड वाहन पकड़े जाने पर 20,000 रुपए और अत्यधिक लोड पाए जाने पर प्रति टन 2000 रुपए जुर्माना वसूलना 2019 में मोटर व्हीकल एक्ट के अधीन नोटिफाई किया गया था।

आखिर क्यों ट्रांसपोर्ट विभाग के अधिकारी सब कुछ जानते हुए भी अपनी आंखें बंद करके बैठे हुए हैं। जुर्माने का भारी भरकम प्रावधान होने के बावजूद ओवरलोडिंग वाहन बेरोक-टोक चल रहे हैं।

इससे न सिर्फ राष्ट्रीय राजमार्गों को क्षति पहुंच रही है बल्कि इन वाहनों के कारण सड़क दुर्घटनाओं में लोगों की जान जा रही है। इन दुर्घटनाओं को रोकने के लिए संबंधित विभाग द्वारा क्यों नहीं कोई उचित कार्रवाई की जा रही है।



गौरतलब है कि सड़क सुरक्षा संबंधी कांग्रेस सरकार में कार्यरत ट्रांसपोर्ट मंत्री और मुख्य सचिव द्वारा कई बार ट्रांसपोर्ट और ट्रैफिक पुलिस विभाग के अधिकारियों को लोगों को सड़क संबंधी नियमों के बारे में जागरूक करने के लिए कहा गया था और सड़क पर चल रहे जो वाहन नियमों का पालन नहीं कर रहे उन पर करवाई करने के निर्देश दिए गए थे। विभाग व संबंधित अधिकारियों को जल्द से जल्द योजना बनाकर कोई ठोस कदम उठानी चाहिए जिससे राजमार्ग व राष्ट्रीय राजमार्ग को क्षति न पहुंचे और सड़क दुर्घटनाओं को ज्यादा से ज्यादा कम कर लोगों की बहुमूल्य जिंदगी को बचाया जा सके।

- *विचार योग्य है कि एटीएमएस से ब्लैक स्पॉटों की पहचान कर दुर्घटनाओं को रोका जा सकेगा।*
- *क्या मिलीभगत के कारण जो ओवर लोडेड वाहन सड़कों पर यमराज बन दौड़ रहे हैं वे रूक पाएंगे।?*
- *क्या इसके लिए भी कोई एडवांस ट्रैफिक मैनेजमेंट सिस्टम (एटीएमएस) की जरूरत है।?*

जालंधर ब्रीज : विचार

लाइसेंस नियम आसान होना भी दुर्घटनाओं का कारण

सड़क दुर्घटनाओं में इजाफा होने का एक कारण यह भी है कि भारत में लाइसेंस बनाने की प्रक्रिया बहुत ही सरल है और मिली-भगत व एजेंटों की भरमार होने के कारण भी लोग बिना किसी टेस्ट को पास किए और व्हीकल नियमों को जाने बगैर लाइसेंस लेकर सड़कों पर निकल जाते हैं और आए दिन इसके कारण सड़क दुर्घटना देखने को मिल रहे हैं। लाइसेंस नियमों में भी सख्ती की जरूरत है और यह ध्यान देने की जरूरत है कि कोई भी अधिकारी व लाइसेंस लेने वाला व्यक्ति नियमों को ताक पर न रखें।

ओवरलोड इस कदर की कहीं भी उलट सकता है यह भारी भरकम वाहन...

• जालंधर-फगवाड़ा राष्ट्रीय राजमार्ड एनएच 44 पर बिना रोक-टोक दौड़ रहे ओवर लोडेड वाहन। फोटो : रवि

आईआरएफ ने नीतिन गडकरी को लेटर लिखा

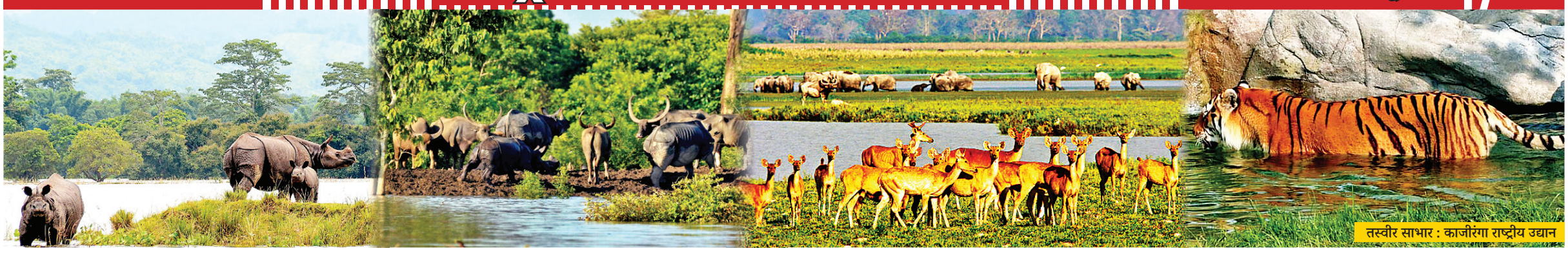
इंटरनेशनल रोड फेडरेशन (आईआरएफ) जोकि जेनेबा वेस्ड ग्लोबल बॉडी है और यह ग्लोबल रोड सेफ्टी पर ज्यादा ध्यान देती है। आईआरएफ ने नीतिन गडकरी को लेटर लिखा था जिसमें इंडियन रोड कांग्रेस द्वारा जो गाइड लाइंस डेवलप की गई है उसे पूरे देशभर में सर्कुलेट कीजिए ताकि हमारे देश में जो भी ब्लैक स्पॉट है उसे जल्द से जल्द खत्म कम किया जा सके, क्योंकि इससे बहुत ज्यादा रोड एक्सीडेंट बढ़ते जा रहे हैं। यह बात इंटरनेशनल रोड फेडरेशन के प्रेसीडेंट केके कापिला ने लिखा है।

उन्होंने यह भी कहा अगर वर्तमान हालात को देखें तो ज्यादातर एनएचआई और एनएचआईडी सेल के आफीसर्स इंवेस्टीगेशन और रेक्टीफिकेशन कर रहे इस तरह के ब्लैक स्पॉट का तो यह बिल्कुल भी सही ढंग से नहीं किया जा रहा है। इसमें जो साइंटीफिक गाइड लाइंस है उसे अच्छे से पालन किया ही नहीं जा रहा है और इन्हीं सब बातों पर ध्यान देते हुए एनएचआई ने महत्वपूर्ण बयान दिया है कि अब हम जो भी नेशनल हाईवे बनाएंगे तो उसमें एडवांस ट्रैफिक मैनेजमेंट सिस्टम (एटीएमएस)तो होगा ही लेकिन खासतौर पर अगर भारत की सड़कों की कंडीशन को देखें तो यहां पर सड़कों की मांग काफी तेजी से बढ़ती जा रही है जिसके लिए हमें रोड सेफ्टी को और दुरुस्त करना ही है।

इन्हीं बातों पर गौर करते हुए सड़कों को अब एटीएमएस के गाइड लाइंस के तहत बनाने का निर्णय लिया है। इस सिस्टम से ब्लैक स्पॉट को आसानी से पहचान कर उसे दुरुस्त किया जा सकेगा ताकि दुर्घटनाओं को रोका जा सके। एनएचआई के मेंबर ने कहा कि इस एडवांस सिस्टम द्वारा विभिन्न नेशनल हाइवे पर 4500 ब्लैक स्पॉट की पहचान कर 2500 को ठीक भी कर दिया गया है। उनके मुताबिक जब रोड बनकर तैयार हो जाती है तब जाकर इसकी ऑडिट की जाती है ताकि इसमें कोई खामी न रहे। इसके तह नए सड़कों के अलावा पहले से बनी सड़कों की भी ऑडिट कर ब्लैक स्पॉटों की पहचान की जा रही है ताकि उनमें पाई जाने वाली खामियों को दूर किया जा सके।

एटीएमएस के फीचर्स

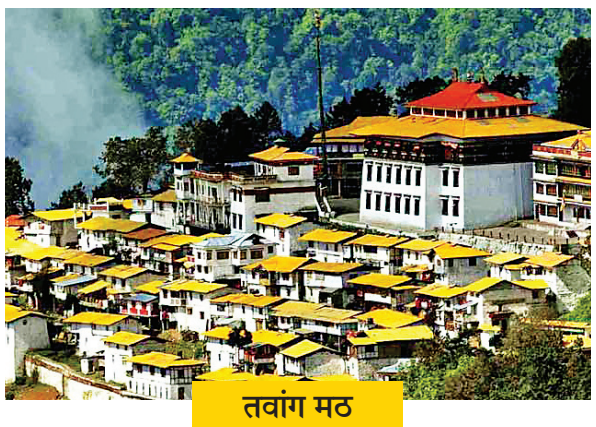
- पहली बात जब इस सिस्टम को लगाया जाएगा तो यह बड़ी ही तेजी से उस एरिया के लोकेशन की पहचान कर लेगा जहां तकनीकी गड़बड़ी के कारण दुर्घटनाओं की संभावना बहुत बढ़ जाती है।
- दूसरी बात यह है कि अगर कहीं कोई एक्सीडेंट हो जाता है तो यह सिस्टम सीधे-सीधे जुड़ी तकनीकी सिस्टम के कारण इस दुर्घटना की जानकारी संबंधित विभाग को दे देगा।



तस्वीर साभार : काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान

पूर्वोत्तर भारत में घूमने जाएं तो जरूर देखें यह जगहें

काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान सबसे अच्छे विकल्पों में से एक है। यह असम के सबसे पुराने पार्कों में से एक है जो संकटग्रस्त गैंडे के लिए प्रसिद्ध है। यहां पर यात्रा करने का सर्वोत्तम समय नवंबर से अप्रैल तक का माना जाता है।



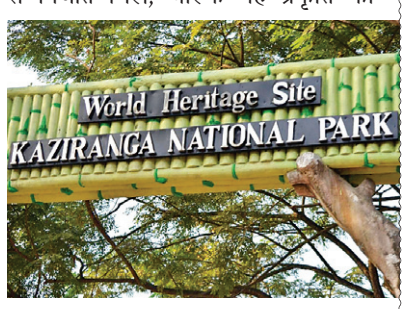
तवांग मठ

नाथू ला दर्रा

त्सोमो झील, सिक्किम

जीरो घाटी

गर्मी के दिनों में घूमने के लिए हर कोई ऐसी जगह की तलाश में रहता है, जहां उन्हें ना सिर्फ गर्मी से निजात मिले, बल्कि वह प्रकृति की खूबसूरती को भी करीबी से महसूस कर पाए। अगर आप भी ऐसी ही किसी जगह की तलाश में हैं तो नॉर्थ ईस्ट यकीनन एक बेहतरीन जगह है। जब आप उत्तर-पूर्व में होंगे, तो आप वहाँ पर कुछ बेहतरीन दृश्य देख पाएंगे। एक घाटी के बीच उगता हुआ सूरज पूर्वोत्तर अनुभव करने के लिए कुछ असाधारण स्थान है। तो चलिए आज हम आपको पूर्वोत्तर भारत में घूमने की कुछ बेहतरीन जगहों के बारे में बता रहे हैं-



काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान

काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान सबसे अच्छे विकल्पों में से एक है। यह असम के सबसे पुराने पार्कों में से एक है जो संकटग्रस्त गैंडे के लिए प्रसिद्ध है। यहां पर यात्रा करने का सर्वोत्तम समय नवंबर से अप्रैल तक का माना जाता है। यहां पर आपको स्तनधारियों की 35 प्रजातियां, एक सींग वाले गैंडे, मोर, हाथी, हिरण और विभिन्न पक्षियों की प्रजातियां देखने को मिलेंगी।

तवांग मठ

जब नॉर्थ ईस्ट में घूमने के लिए खूबसूरत जगहों का नाम लिया जाता है तो तवांग मठ यकीनन एक बेहतरीन जगह है। तवांग मठ भारत का सबसे बड़ा मठ है। यह अरुणाचल प्रदेश में 10,000 फीट की ऊंचाई पर स्थित है और यह घाटी का शानदार दृश्य प्रदान करता है। यहां यात्रा करने का सर्वोत्तम समय अप्रैल से अक्टूबर का माना जाता है। आप वहां पर लगभग 850 मूर्तियों को देख सकते हैं।

नाथू ला दर्रा

उत्तर पूर्व भारत में घूमने के लिए प्रमुख स्थानों में से एक, नाथू ला दर्रा है। एक उत्कृष्ट ट्रेकिंग मार्ग के रूप में लोकप्रिय, यहां कुछ दिलचस्प गतिविधियों का आनंद लिया जा सकता है। उत्तर पूर्व में घूमने के लिए सभी अद्भुत स्थानों के बीच, यह स्थान सबसे लोकप्रिय है। आप यहां पर बर्फ की आश्चर्यजनक सुंदरता का अनुभव कर सकते हैं।

त्सोमो झील, सिक्किम

त्सोमो झील को चंगु झील के रूप में भी जाना जाता है। झील 12,400 फीट की ऊंचाई पर है और साल भर अलग दिखती है। वसंत में, झील का किनारा पूरी तरह से खिले हुए फूलों से ढंक जाता है, जबकि सर्दियों में यह जम जाता है। यहां पर यात्रा का सर्वोत्तम समय मार्च से मई और अक्टूबर से दिसंबर तक का माना जाता है।

जीरो घाटी

पहाड़ों से घिरी, जीरो घाटी अपातानी जनजाति का घर है। इस घाटी के आसपास कई ट्रैकिंग मार्ग हैं जो इसे पूर्वोत्तर भारत के सबसे लोकप्रिय एंडवेचर्स प्लेसेस में से एक बनाते हैं। प्राकृतिक सुंदरता के अलावा, जीरो घाटी पर्यटकों को स्थानीय संस्कृति और आदिवासी जीवन शैली में अंतर्दृष्टि प्रदान करती है। यहां पर जाने का सबसे अच्छा समय मार्च से अक्टूबर तक का माना जाता है। यहां पर आप तारिन मछली फार्म, तल्ली घाटी वन्यजीव अभयारण्य, मेघना गुफा मंदिर, शिवलिंग आदि को एक्सप्लोर कर सकते हैं।

कोरोना महामारी के बीच हेल्दी फूड खाने से मिलते हैं यह बेमिसाल लाभ

डब्ल्यूएचओ की वेबसाइट के अनुसार, कोविड-19 महामारी के दौरान स्वस्थ आहार खाना बहुत महत्वपूर्ण है। हम जो खाते-पीते हैं, वह हमारे शरीर की संक्रमणों को रोकने, लड़ने और ठीक होने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

इन दिनों कोरोना की दूसरी लहर ने पूरे देश में हाहाकार मचा रखा है। ऐसे में लोग घरों में ही बंद हैं और खुद को इन वायरस से बचाना चाहते हैं। लेकिन सिर्फ घर पर रहकर ही इस बीमारी से नहीं बचा जा सकता। यह एक ऐसा वायरस है जो आंखों से नजर नहीं आता और इसलिए कभी भी और किसी भी स्त्रोत के जरिए यह आपको अपनी चपेट में ले सकता है। ऐसे में जरूरी है कि आप खुद को अतिरिक्त सुरक्षित रखें। इसके लिए आपको अपने आहार पर भी उतना ही ध्यान देना जरूरी है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कोरोना महामारी के बीच हेल्दी फूड खाने के कुछ बेहतरीन लाभों के बारे में बता रहे हैं-

क्या कहता है डब्ल्यूएचओ

डब्ल्यूएचओ की वेबसाइट के अनुसार, कोविड-19 महामारी के दौरान स्वस्थ आहार खाना बहुत महत्वपूर्ण है। हम जो खाते-पीते हैं, वह हमारे शरीर की संक्रमणों को रोकने, लड़ने और ठीक होने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। जबकि कोई भी खाद्य पदार्थ या डाइटरी सप्लीमेंट कोविड-19 संक्रमण को रोक या ठीक नहीं कर सकता है, लेकिन स्वस्थ आहार प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करने के लिए महत्वपूर्ण है। अच्छा पोषण मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह और कुछ प्रकार के कैंसर सहित अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के विकास की संभावना को भी कम कर सकता है।

आयुष मंत्रालय ने भी माना महत्व

आयुष मंत्रालय का भी यह मानना है कि अगर खानपान पर सही तरह से ध्यान दिया जाए तो इससे काफी हद तक शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाया जा सकता है और वायरस से खुद को सुरक्षित रखा जा सकता है। आयुष मंत्रालय की गाइडलाइन्स के अनुसार, कोविड से बचाव के लिए आप दिनभर गुनगुने पानी का सेवन करें। हल्दी और नमक के पानी के गरारे करें। खाने में हल्दी, जीरा, अदरक, लहसुन व आंवला आदि का सेवन करें। वहीं आयुर्वेदिक काढ़ा एक बेहतरीन इम्युनिटी बूस्टर साबित हो सकता है।

मिलते हैं यह हेल्थ लाभ भी

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, हेल्दी फूड खाने से ना सिर्फ आपका प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है और आप खुद को कोरोना वायरस सहित अन्य कई तरह के संक्रमण से खुद का बचाव कर सकते हैं, बल्कि अच्छा खाना आपके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। इसके अलावा, घर का बना हेल्दी फूड खाने से आप खुद को अधिक एक्टिव रख सकते हैं।

इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज ये बीमारी होने पर अचानक टूट सकती हैं आपके शरीर की हड्डियां!

हड्डियों का कमजोर होना ऑस्टियोपोरोसिस कहलाता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है वैसे-वैसे कोशिकाओं का निर्माण होना कम हो जाता है। इसके अलावा शरीर में मैग्नीशियम, कैल्शियम, विटामिन डी और खनिज पदार्थों की कमी होने पर भी हड्डियां कमजोर होने लगती है।

दिन-ब-दिन ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या तेजी से बढ़ती जा रही है। इसमें हड्डियों में दर्द होना एक सामान्य लक्षण है, जिसकी पहचान शुरुआत में नहीं होती है। इस रोग होने का सबसे बड़ा कारण व्यायाम को लेकर लापरवाही और गलत खान-पान माना जाता है। इसलिए आजकल ये समस्या युवाओं में ज्यादा बढ़ रही है। चिकित्सकों के अनुसार इस रोग में मांसपेशियों पर ज्यादा दबाव होने पर हड्डियां भी टूट सकती है। ये ही कारण है कि वृद्धावस्था में ज्यादा वजन की चीज उठाने की मनाही होती है। अगर आपके भी कमर, घुटने, गर्दन या शरीर के किसी भी भाग के हड्डियों में हल्का दर्द होना शुरू हो गया है तो आपको सावधान हो जाना चाहिए, वरना आपकी हड्डियां टूट सकती हैं। आइए आपको ऑस्टियोपोरोसिस के बारे में खास जानकारी देते हैं और हड्डियों को कैसे मजबूत बनाया जा सकता है वो भी बताते हैं...

ऑस्टियोपोरोसिस क्या है?

हड्डियों का कमजोर होना ऑस्टियोपोरोसिस कहलाता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है वैसे-वैसे कोशिकाओं का निर्माण होना कम हो जाता है। इसके अलावा शरीर में मैग्नीशियम, कैल्शियम, विटामिन डी और खनिज पदार्थों की कमी होने पर भी हड्डियां कमजोर होने लगती है।

जब हड्डियां ज्यादा कमजोर हो जाएं

चिकित्सकों के अनुसार जब रीढ़ की हड्डी संकुचित हो जाती है तब व्यक्ति की हाईट थोड़ी सी कम हो जाती है। ऐसे में आपको तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। इसके अलावा अगर आपके पीठ या गर्दन में दर्द होता है तब भी डॉक्टर से जरूर सलाह लें। हड्डियों का अधिक कमजोर हो जाए फ्रैक्चर होने पर भी पहचाना जा सकता है। दरअसल, जब ऑस्टियोपोरोसिस काफी गंभीर हो जाता है तो मामलू सी चोट लगने पर भी फ्रैक्चर हो सकता है। इतना ही नहीं, इस दौरान छींक आने से भी फ्रैक्चर होने की संभावना रहती है।

ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षण

ये एक ऐसा रोग है जिसका लक्षण शुरुआती दिनों में नहीं दिखता है। रीढ़, कूल्हे या कलाई की हड्डी फ्रैक्चर होने पर ही इसका पता चलता है। विशेषज्ञों के अनुसार ऑस्टियोपोरोसिस के बारे में कुछ खास लक्षणों के आधार पर जाना जा सकता है। जैसे- हाथों के पकड़ने की क्षमता में कमी होना, दांतों पर मसूढ़ों की पकड़ कमजोर होना, नाखूनों का कमजोर होना आदि ऑस्टियोपोरोसिस के प्रमुख लक्षण होते हैं।

रोग से बचाव के लिए क्या सावधानी बरतें?

ऑस्टियोपोरोसिस रोग से बचाव करने के लिए आपको कुछ सावधानियां बरतनी पड़ती है, वरना आपकी हड्डियां कमजोर होने के साथ कभी भी टूट सकती है। इसलिए ध्यान रखें कि आपका वजन काबू में रहे, शरीर में मैग्नीशियम, कैल्शियम, विटामिन डी और खनिज पदार्थों की कमी न हो, शराब या धूम्रपान का सेवन न करें, 3 महीने से अधिक कोर्टिकोस्टेरॉयड दवाओं का सेवन न करें, लिवर या किडनी संबंधित समस्या होने पर भी ये रोग हो सकता है। 45 आयु होने के बाद एक बार बोन मिनरल डेंसिटी टेस्ट जरूर करवाएं। मोर्निंग वॉक और एक्सरसाइज को भी अपने लाइफस्टाइल में शामिल करें। इसके अलावा अगर आपको हड्डियों में दर्द महसूस होता है या कमजोरी लगती हैं तो एक ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से जरूर संपर्क करें।

डिस्क्लेमर : इस लेख के सुझाव सामान्य जानकारी के लिए हैं। इन सुझावों और जानकारी को किसी डॉक्टर या मेडिकल प्रोफेशनल की सलाह के तौर पर न लें। किसी भी बीमारी के लक्षणों की स्थिति में डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

तस्वीर साभार- shopclues.com

गर्मियों में इस तरह पहनें पिंक कलर और दिखें स्टाइलिश

पिंक एक ऐसा कलर है, जिसे लड़कियां बेहद पसंद करती हैं। मौसम चाहे कोई भी हो, पिंक कलर हमेशा लड़कियों के वार्डरोब में होता है। वैसे पिंक कलर को आप सिर्फ एक ही तरह से कैरी नहीं कर सकती है, बल्कि इसे कई तरीकों से पहनकर अपने लुक को खास बना सकती हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि आप समर्स में पिंक कलर को किस तरह अपने स्टाइल का हिस्सा बना सकती हैं-

को-आर्ड सेट लुक : पिंक को को-आर्ड सेट के रूप में पहनकर आप केजुअल से लेकर पार्टी में अपने स्टाइल को खास बना सकती हैं। इसे आप कई तरह से कैरी कर सकती हैं। आप पिंक क्रॉप टॉप के साथ मैचिंग स्कर्ट को पेयर करें। इसके अलावा, व्हाइट या रेड ट्यूब टॉप के साथ आप पिंक ब्लेजर व बॉटम को पहन सकती हैं। वहीं ब्लेजर के साथ शॉर्ट्स को भी कैरी किया जा सकता है।

पिंक पैंट लुक : फैशन डिजाइनर के अनुसार, अगर आप समर्स में डेनिम जींस नहीं पहनना चाहती हैं तो ऐसे में पिंक कलर को पैंट के रूप में कैरी किया जा सकता है। आप पिंक पैंट के साथ येलो शर्ट को पेयर करें। इसके अलावा व्हाइट शर्ट या टी-शर्ट के साथ भी पिंक पैंट को पेयर किया जा सकता है।

पिंक टॉप लुक : अगर आप पिंक कलर को एक सेफ व ट्रेंडी तरीके से कैरी करना चाहती हैं तो आप पिंक टॉप के साथ डेनिम जींस को पहनें। आप पिंक शर्ट को भी अपने लुक का हिस्सा बना सकती हैं। इसके अलावा आप व्हाहट जींस के साथ पिंक टॉप पहन सकती हैं। पिंक टॉप या शर्ट के साथ स्कर्ट को पेयर करना भी एक अच्छा आईडिया हो सकता है।

बॉडीकॉन ड्रेस लुक : फैशन डिजाइनर कहते हैं कि अगर आप एक स्टाइलिश तरीके से पिंक कलर को अपने लुक का हिस्सा बनाना चाहती हैं तो ऐसे में आप इसे बतौर बॉडीकॉन ड्रेस पहन सकती हैं। इसमे आप शॉर्ट बॉडीकॉन ड्रेस से लेकर टी-लेंथ बॉडीकॉन ड्रेस कैरी कर सकती हैं। प्लेन पिंक बॉडीकॉन ड्रेस लुक से लेकर प्रिंटेड बॉडीकॉन ड्रेस को स्टाइल कर सकती हैं।

पिंक गाउन लुक : पिंक गाउन भी किसी खास अवसर पर आपके लुक को यकीनन खास बनाएगा। आप ट्यूब स्टाइल पिंक गाउन से लेकर प्लंजिंग नेकलाइन या स्लिट लुक पिंक गाउन को कैरी कर सकती हैं। पिंक गाउन में आप फ्रिल लुक से लेकर डिफरेंट प्रिंट्स को अपने स्टाइल में शामिल कर सकती हैं।

यूटिलिटी न्यूज

पहलवान सुशील कुमार पर गिरी गाज, उत्तर रेलवे ने नौकरी से किया निलंबित

नई दिल्ली. पहलवान सुशील कुमार की मुश्किलें बढ़ती जा रही है। सागर हत्याकांड मामले में गिरफ्तार सुशील कुमार को उत्तर रेलवे ने उसकी नौकरी से निलंबित कर दिया है। माना जा रहा है कि सुशील कुमार के सस्पेंशन की तैयारी उसके गिरफ्तारी के बाद से ही शुरू हो गई थी। उत्तर रेलवे ने जानकारी देते हुए कहा कि सुशील कुमार को नौकरी से फिलहाल निलंबित कर दिया गया है। सुशील कुमार पर यह कार्रवाई दिल्ली पुलिस की गिरफ्त में आने के बाद किया गया है। इससे पहले ओलंपिक खेलों में दो बार पदक विजेता रहे सुशील कुमार से दिल्ली पुलिस ने लगभग चार घंटे पूछताछ की। कुमार को छत्रसाल स्टेडियम में हुई झड़प के मामले में गिरफ्तार किया गया है जिसमें एक पहलवान की मौत हो गई थी। कुमार और उसके साथी अजय को दिल्ली के मुंडका क्षेत्र से रविवार को गिरफ्तार किया गया था। अधिकारियों ने बताया कि वे कई कोणों से मामले की छानबीन कर रहे हैं। अधिकारी ने कहा, "हम कुमार से घटनाक्रम जानने का प्रयास कर रहे हैं जिससे अपराध हुआ और वारदात के बाद वह कहां था।" उन्होंने कहा, "उससे साथियों और दोस्तों के बारे में भी पूछताछ की गई जिन्होंने उसे छिपने में मदद की। अपराध के दृश्य को पुनः निर्मित करने के लिए उसे घटनास्थल पर ले जाया जाएगा।"

अकेले हैं तो अब बिना एड्रेस प्रूफ के मिलेगा एलपीजी सिलेंडर

नई दिल्ली. सिलेंडर आज के समस में हमारी मूलभूत जरूरतों में शामिल हो चुका है। खासकर उज्जवला योजना आने के बाद भारत के अधिकतर घरों में गैस में ही खाना बनता है। एलपीजी सिलेंडर की खरीदने के लिए एड्रेस प्रूफ होना जरूरी होता है, लेकिन अब आप बिना एड्रेस प्रूफ के भी गैस सिलेंडर खरीद पाएंगे। देश की सबसे बड़ी तेल विपणन कंपनी इंडियन ऑयल कॉरपोरेशन ने आम लोगों को बड़ी राहत दी है। अब ग्राहक 5 किलोग्राम वाला छोटा गैस सिलेंडर बिना एड्रेस प्रूफ के खरीद सकेंगे। शहरों में अकेले रहकर पढ़ाई करने वाले छात्रों को इससे सबसे ज्यादा फायदा मिलेगा।

कैसे करें आवेदन : प्रधानमंत्री उज्जवला गैस कनेक्शन से आवेदन फॉर्म डाउनलोड करें। सारी जानकारियां देने के बाद अपना केवाईसी फॉर्म नजदीकी एलपीजी केंद्र पर जमा करें। अब जनधन बैंक, घर के सभी सदस्यों के अकाउंट नंबर जैसी जरूरी जानकारी अपडेट कर लें। 14.2 किलोग्राम का सिलेंडर खरीदते समय आपको जो जानकारियां देनी पड़ती हैं। वही जानकारियां आपको यहां भी देनी होंगी।

कैसे बुक करें सिलेंडर : इंडेन का गैस सिलेंडर बुक करने का तरीका बहुत आसान है। आप घर बैठे अपना एलपीजी गैस सिलेंडर बुक कर सकते हैं। इसके लिए आपके पास कई विकल्प हैं। आप अपनी सुविधा के हिसाब से किसी भी तरीके से गैस सिलेंडर बुक कर सकते हैं।

• इंडेन के एलपीजी सिलेंडर को बुक करने के लिए देश में कहीं से भी 8454955555 नंबर पर मिस्ड कॉल कर सकते हैं।
• व्हाट्सएप के जरिये गैस सिलेंडर बुक करने के लिए मैसेंजर पर 'REFILL' टाइप करके 7588888824 नंबर पर भेज दें।

व्हाट्सअप अब होगा ज्यादा सुरक्षित, जल्द आ सकता है फ्लैश कॉल फीचर

नई दिल्ली. इंस्टैंट मेसेजिंग प्लैटफॉर्म वॉट्सऐप अब पहले की तुलना में अब ज्यादा सुरक्षित होने वाला है। दरअसल व्हाटसएप अब ओटीपी पर आधारिक घोटाले को रोकने के लिए तेजी से काम कर रहा है। हाल ही में व्हाटसएप प्लेटफॉर्म पर कई ऐसी घटनाओं के बारे में सुना है कि यूजर्स ने अपने व्हाटसएप अकाउंट से एक्सेस खो दिया था। अभी तक व्हाटसएप यूजर्स को इस इंस्टैंट मेसेजिंग प्लैटफॉर्म पर 6 डिजिट वेरिफिकेशन कोड आता है, लेकिन अब उसमें भी कई बार व्हाटसएप अकाउंट हैक होने की खबरें आने लगी है।

व्हाटसएप कर रहा फ्लैश कॉल पर काम : व्हाटसएप ऐसे यूजर्स को ऐसे घोटाले से बचाने के लिए एक नए फीचर पर काम कर रहा है। डब्लूएबीटा की रिपोर्ट में कहा गया है कि व्हाटसएप हाल ही में फ्लैश कॉल नाम के एक नए फीचर पर काम कर रहा है, जिसमें यूजर्स को व्हाटसएप में लॉग इन की कोशिश करने पर अपने फोन नंबर को अपने आप वेरीफाई करने की मंजूरी देगा।

व्हाटसएप यूजर्स की मंजूरी जरूरी : व्हाटसएप के नए फीचर फ्लैश कॉल को अपने फोन के कॉल लॉग तक पहुंचने के लिए यूजर्स की मंजूरी की जरूरत होगी। उसके बाद यह स्वत: वेरिफाई करेगा कि क्या उन्होंने अपने व्हाटसएप अकाउंट तक एक्सेस देने के लिए कॉल लिया है। इस फीचर को फिलहाल ऐप के एंड्रॉयड बीटा वर्जन 2.21.11.7 पर सबसे पहले देखा गया है। डब्ल्यू बीटा की रिपोर्ट में दिए स्क्रीन शॉट के मुताबिक, फ्लैश कॉल एक ऑप्शनल फीचर होगा, जिसे यूजर अपनी पसंद के हिसाब से उपयोग करेंगे। इसमें यूजर्स को यह तय करना है कि वे फ्लैश कॉल के लिए वॉट्सऐप को अपने कॉल लॉग तक एक्सेस देना चाहते हैं या नहीं।

एसबीआई ग्राहकों को तगड़ा झटका! एटीएम-चेकबुक से पैसा निकालना होगा महंगा

नई दिल्ली. इंस्टैंट स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के इन ग्राहकों को 1 जुलाई से तगड़ा झटका लगने वाला है। दरअसल एसबीआई बेसिक सेविंग्स बैंक डिपॉजिट खाताधारकों के लिए नए सर्विस चार्ज को 1 जुलाई 2021 से लागू कर रहा है। बैंक ने एटीएम से निकासी, चेकबुक, मनी ट्रांसफर और नॉन फाइनेंशियल ट्रांजैक्शन पर सर्विस चार्ज को बढ़ाने का निर्णय लिया है।

एसबीआई ब्रांच से पैसा निकासी : ग्राहक अगर महीने में बैंक से 4 बार से अधिक पैसा निकाला गया तब बैंक उसपर एडिशनल चार्ज वसूला जाएगा। इस ट्रांजैक्शन में बैंक के एटीएम भी शामिल हैं।

सरल भाषा में कहें तो अगर आप चार बार से अधिक एसबीआई ब्रांच या एटीएम से पैसा निकालते हैं तो उसपर आपको 15 रुपये और जीएसटी जोड़ कर शुल्क देना होगा। यह चार्ज हर एक अतिरिक्त ट्रांजैक्शन पर लगेगा।

एटीएम में भी लिमिट 4 बार : बीएसबीडी ग्राहक एसबीआई एटीएम और गैर एसबीआई से अगर चार बार से अधिक पैसा निकालता है तो उसे सर्विस चार्ज का भुगतान करना होगा। सर्विस चार्ज के नाम पर बैंक को 15 रुपये और जीएसटी चार्ज देना होगा।

चेक बुक के लिए भी देना होगा पैसा : स्टेट बैंक ऑफ इंडिया बीएसबीडी खाता धारकों को 10 चेकबुक पर कोई चार्ज नहीं लेता है। लेकिन 10 के बाद 40 रुपये प्लस जीएसटी चार्ज किया जाता है। वहीं, 25 चेक वाली चेकबुक पर 75 रुपये चार्ज किए जाएंगे। जबकि इमरजेंसी चेकबुक पर 50 रुपये और जीएसटी चार्ज जोड़कर देना होगा। सीनीयर सिटीजन को इससे बाहर रखा गया है।

अब मात्र एक ओटीपी से प्रीपेड से पोस्टपेड में कन्वर्ट हो जाएगा आपका नंबर, नहीं पड़ेगी बार-बार केवाईसी करवाने की जरूरत

टेलिकॉम डिपार्टमेंट ने ओटीपी के जरिए प्रीपेड से पोस्टपेड और पोस्टपेड से प्रीपेड में नंबर कन्वर्ट करने को लेकर नए गाइडलाइंस को जारी किए हैं।

• जालंधर ब्रीज.रिपोर्टर

अगर आप प्रीपेड ग्राहक हैं और अपने नंबर को पोस्टपेड में कन्वर्ट करना चाहते हैं तो आपके लिए खुशखबरी है। अब आप अपने किसी भी प्रीपेड नंबर को बस एक ओटीपी के जरिए पोस्टपेड में कन्वर्ट कर सकेंगे और इसके लिए आपको दोबारा केवाईसी की जरूरत नहीं होगी। इस बात की मंजूरी दूर संचार विभाग ने दी है। दूरसंचार विभाग ने सीओएआई के अनुरोध पर इस बात की मंजूरी दी है।

जानकारी के मुताबिक सीओएआई ने 9 अप्रैल 2020 को दूर संचार विभाग को खत लिख कर ग्राहकों को प्रीपेड से पोस्टपेड और पोस्टपेड से प्रीपेड में कन्वर्ट होने के लिए मंजूरी मांगी थी। इसके साथ कहा था कि इसके लिए फ्रेश केवाईसी प्रक्रिया को न अपनाकर ओटीपी बेस्ड ऑथेंटिकेशन का इस्तेमाल किया जाए।

अब इसको लेकर दूर संचार विभाग ने मंजूरी देते हुए कहा है कि प्रीपेड से पोस्टपेड या फिर पोस्टपेड से प्रीपेड में कन्वर्ट होने पर मोबाइल कनेक्शन समान रहता है और ओनरशिप भी नहीं बदलती है। सिम ग्राहक के अधिकार में ही रहता है और सिर्फ बिल के तरीके में अंतर आता है। ओटीपी बेस्ड ऑथेंटिकेशन सभी सेक्टर में लागू हो चुका है ऐसे में इस समय कॉन्टैक्टलेस सर्विस प्रोवाइड करना सबसे जरूरी है जिससे ग्राहकों को भी सुविधा मिल सके और बिजनेस में भी किसी तरह की परेशानी न आए। प्रीपेड से पोस्टपेड या फिर पोस्टपेड से प्रीपेड होने के प्रूफ को कंपनी बताए गए तरीकों से ले सकती है। इस प्रक्रिया की आंकलन कर के बाद में इसे लागू किया जा सकता है।

ओटीपी से प्रीपेड से पोस्टपेड में कन्वर्ट होने के लिए फॉलो करना होगा ये स्टेप : अगर कोई सब्सक्राइबर अपने नंबर को प्रीपेड से पोस्टपेड या फिर पोस्टपेड से प्रीपेड में कन्वर्ट करना चाहता है तो उसे कंपनी को रिक्वेस्ट भेजना होगा. यह रिक्वेस्ट SMS, IVRS या फिर ऑथेराइज्ड ऐप द्वारा भेजा जा सकता है। रिक्वेस्ट प्राप्त करने के बाद सब्सक्राइबर के मोबाइल नंबर पर मैसेज भेजा जाएगा कि उसने अपने मोबाइल नंबर को प्रीपेड या फिर पोस्टपेड में कन्वर्ट करने के लिए रिक्वेस्ट किया है। इस मैसेज में एक यूनिक ट्रांजेक्शन आईडी और एक वन-टाइम पासवर्ड (ओटीपी) होगा जो 10 मिनट में एक्सपायर हो जाएगा। इसका इस्तेमाल कर के यूजर्स अपने नंबर को कन्वर्ट कर सकेंगे।

कोरोना की वैक्सीन को तरस रहे कई देश, वहीं लाखों वैक्सीन कूड़े में फेंकने जा रहा हांगकांग

सरकार के वैक्सीन टास्क फोर्स के एक सदस्य ने चेतावनी दी है कि उनके पास उपलब्ध वैक्सीन अगले तीन महीने तक ही सुरक्षित रह सकती है। इसके बाद ये वैक्सीन खराब हो जाएंगी।

बीजिंग. भारत समेत ऐसे कई देश हैं, जहां वैक्सीन की भारी कमी देखने को मिल रही है। अफ्रीका के कई देश तो वैक्सीन के लिए तरस रहे हैं। मगर हमारा ही एक पड़ोसी लाखों कोरोनावायरस वैक्सीन कूड़े में फेंकने की तैयारी में हैं। हांगकांग अपने यहां लाखों वैक्सीन फेंकने वाला है क्योंकि उनकी एक्सपायरी डेट करीब है। अधिकारियों ने यह चेतावनी दी है।

हांगकांग के अधिकारियों ने बताया है कि वैक्सीन लेने के लिए पर्याप्त संख्या में लोग रजिस्टर नहीं करा रहे हैं। इस वजह से यह स्थिति बन रही है। हांगकांग उन चुनिंदा जगहों में से है, जहां जरूरत से ज्यादा वैक्सीन उपलब्ध हैं। यहां की आबादी करीब 75 लाख है। ऑनलाइन चल रहे दुष्प्रचार और सरकार की ओर से शहर को वायरस मुक्त करने की कोशिशों में कमी के चलते लोग वैक्सीन लेने में हिचक रहे हैं।

सिर्फ तीन महीने का समय बचा : सरकार के वैक्सीन टास्क फोर्स के एक सदस्य ने चेतावनी दी है कि उनके पास उपलब्ध वैक्सीन अगले तीन महीने तक ही सुरक्षित रह सकती है। इसके बाद ये वैक्सीन खराब हो जाएंगी। शहर को फाइजर-बायोएनटेक वैक्सीन का पहला बैच एक्सपायर होने वाला है। सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन के पूर्व कंट्रोलर थॉमस सैंग ने कहा कि सभी वैक्सीन की एक्सपायरी डेट होती है। इसके बाद इसका इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। मौजूदा बैच का उपयोग सितंबर के बाद नहीं किया जा सकता है।

दुनिया वैक्सीन की किल्लत से जूझ रही : थॉमस सैंग ने कहा कि इस समय पूरी दुनिया में वैक्सीन की किल्लत है और ऐसे में यह बिल्कुल भी सही नहीं है कि हम वैक्सीन खरीदें और इन्हें इस ढंग से फेंक दें। अभी हमारे पास जितनी वैक्सीन हैं, वो पूरे साल के लिए काफी है। हांगकांग ने फाइजर और चीन की सिनोवैक कंपनी की 75 लाख डोज खरीदी थीं। हालांकि चीनी वैक्सीन को अभी विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्ल्यूएचओ से अनुमति नहीं मिली है। हांगकांग ने एस्ट्राजेनेका की 75 लाख वैक्सीन भी बुक की थी, लेकिन बाद में इसे कैंसल कर दिया।

अभी तक सिर्फ 19 फीसदी को वैक्सीन : हांगकांग में अभी तक सिर्फ 19 फीसदी जनसंख्या को ही वैक्सीन की पहली खुराक मिली है जबकि 14 फीसदी आबादी ऐसी है, जिसने दोनों खुराक ली हैं। यहां पर स्वास्थ्य कर्मी भी वैक्सीन लेने में हिचकिचा रहे हैं। इसी महीने खुलासा हुआ था कि शहर के एक अस्पताल में सिर्फ एक तिहाई लोगों ने ही वैक्सीन ली थी। फाइजर की वैक्सीन को बहुत ही कम तापमान पर रखना होता है और छह महीने में यह खराब हो जाती है।

ब्लैक, वाइट और येलो फंगस किससे कितना खतरा, क्या हैं लक्षण और कैसे करें बचाव...

• तस्वीर साभार : PTI/Pixabay

• नई दिल्ली.ब्यूरो

कोरोना की दूसरी लहर के बीच एक नई महामारी ने चिंता बढ़ा दी है। नाम है; म्यूकर माइकोसिस यानी ब्लैक फंगस। कई राज्यों ने ब्लैक फंगसके बढ़ते मामलों के बीच इसे महामारी घोषित कर दिया है। वहीं केंद्र सरकार ने भी राज्यों से इसे महामारी घोषित करते हुए सारा रिकॉर्ड रखने को कहा है। ब्लैक फंगस के बढ़ते मामलों के बीच बिहार, हरियाणा और अन्य जगहों पर वाइट फंगस के मामले भी सामने आए हैं। यही नहीं दिल्ली से सटे गाजियाबाद में येलो फंगस के मामले भी सामने आए हैं।

एम्स, दिल्ली के निदेशक डॉ रणदीप सिंह गुलेरिया का कहना है कि म्यूकर संक्रमण कोरोना की तरह कम्युनिकेबल डिजीज यानी फैलनेवाली बीमारी नहीं है।

आखिर कितने तरह के फंगल इन्फेक्शन होते हैं, क्यों होते हैं... इनके लक्षण क्या हैं, किस फंगल इन्फेक्शन से कितना खतरा है और इनसे बचाव के क्या उपाय हैं? **फंगल इन्फेक्शन कितने तरह के होते हैं? :** फंगस कोई नई चीज नहीं हैं। ये पहले से ही पर्यावरण में मौजूद होते हैं। इनसे होनेवाले इन्फेक्शन को फंगल इन्फेकशन कहते हैं। ज्यादातर फंगल इन्फेक्शन से हमें बहुत खतरा नहीं होता, लेकिन कुछ संक्रमण जानलेवा भी होते हैं। दाद, खाज, खुजली भी एक तरह के फंगल इन्फेक्शन ही हैं।

ट्रेमेला मेसेन्टेरिका या येलो फंगस को भी एक आम जेली फंगस कहा जाता है. अमेरिकी स्वास्थ्य एजेंसी सीडीसी के मुताबिक, एस्परजिलोसिस, टैलारोमाइकोसिस, सी नियोफॉर्म्स इन्फेक्शन, न्यूमोसिस्टिस निमोनिया, म्यूकरमाइकोसिस (ब्लैक फंगस) और कैंडिडिआसिस (वाइट फंगस) जैसे कई फंगल इन्फेक्शन होने के पीछे कमजोर इम्यूनिटी बड़ी वजह है।

कौन सा फंगल इन्फेक्शन हमारे लिए कितना खतरनाक है? एम्स के निदेशक डॉ गुलेरिया बताते हैं कि फंगल इन्फेक्शन 95 फीसदी तक ऐसे मरीजों में देखा गया है, जो या तो डायबिटीक हैं या जिन्हें ज्यादा स्टेरॉयड दिया जा रहा है। इसके अलावा अन्य लोगों में यह न के बराबर ही है।

मोर्टलिटी रेट यानी मृत्यु दर के लिहाज से देखें तो ब्लैक फंगस ज्यादा जानलेवा है। इसके गंभीर होने पर 54 फीसदी मरीजों की मौत हो जाती है। येलो फंगस की बात करें तो इसमें जान का खतरा नहीं रहता है।

ब्लैक फंगस के लक्षण क्या हैं?

एम्स निदेशक डॉ गुलेरिया के मुताबिक, चेहरे में सूजन, सिरदर्द, आंख में सूजन, नाक बंद होना, उल्टी आना, बुखार आना, साइनस कंजेशन, चेस्ट पेन होना, मुंह के ऊपर हिस्से या नाक में काले घाव होना, चेहरे का एक ओर सुन्न होना के कुछ प्रमुख लक्षणों में आते हैं।

वाइट फंगस के क्या लक्षण हैं?

कैंडिडिआसिस यानी वाइट फंगस आम तौर पर मुंह, गले, वजाइना में होनेवाले संक्रमण हैं. बुखार आना, ठंड लगना इसके आम लक्षण हैं। हालांकि प्रभावित अंग पर भी इसके लक्षण निर्भर करते हैं। ये आमतौर पर जानलेवा तो नहीं होते, लेकिन जब ये बहुत तेजी से फैलने लगें तो किडनी, हार्ट और ब्रेन में पहुंच जाते हैं और घातक हो जाते हैं।

फंगल इन्फेक्शन से बचने के लिए क्या करें?

किसी भी फंगल इन्फेक्शन को हाइजीन से जुड़ी समस्या बताया जाता है। ब्लैक फंगस से बचने के लिए डॉक्टर प्रदूषण भरे वातावरण से दूर रहने की सलाह देते हैं। धूल-मिट्टी से जुड़े काम करते समय फुल स्लीव्स शर्ट, ग्लव्स और मास्क पहनने को कहा जाता है। लंबे समय तक अस्पताल में भर्ती रहनेवाले मरीजों को वाइट फंगल इन्फेक्शन का खतरा रहता है। पहले भी बताया जा चुका है यह मूलत: हाइजीन से जुड़ा इन्फेक्शन होता है। अगर हाइजीन का, साफ-सफाई का ख्याल नहीं रखा गया तो इंटरनल बॉडी में फंगल इन्फेक्शन का खतरा रहता है।

90 हजार करोड़ के कर्ज में डूबी पर इस कंपनी पर मुकेश अंबानी के समधी ने लगाया था दांव

इस साल जनवरी में सीओसी ने दिवाला प्रक्रिया के तहत डीएचएफएल की बिक्री पिरामल ग्रुप को करने के पक्ष में मतदान किया था।

• नई दिल्ली.ब्यूरो

पिरामल ग्रुप के मुखिया और देश के सबसे रईस शख्स मुकेश अंबानी के समधी अजय पिरामल के लिए राहत की खबर है. नेशनल कंपनी लॉ अपीलेट ट्रिब्यूनल (एनसीएलएटी) ने एनसीएलएटी, मुंबई के डीएचएफएल मामले में एक आदेश पर रोक लगा दी है। एनसीएलएटी ने डीएचएफएल के लेंडर्स को होम फाइनेंस कंपनी के पूर्व प्रवर्तक कपिल वधावन के प्रस्ताव पर विचार करने का निर्देश दिया था।

एनसीएलएटी के कार्यवाहक चेयरमैन न्यायमूर्ति ए आई एस चीमा और सदस्य तकनीकी वी पी सिंह की अवकाश पीठ ने एनसीएलटी की मुंबई पीठ द्वारा पारित आदेश पर स्थगन दे दिया। इस मामले से जुड़े एक अधिवक्ता ने बताया कि एनसीएलटी, मुंबई ने 19 मई को निर्देश दिया था कि डीएचएफएल के लेंडर्स वधावन द्वारा की गई पेशकश पर विचार करें। हालांकि, अपीलीय न्यायाधिकरण ने स्पष्ट किया है कि उसका यह आदेश एनसीएलटी के लेंडर्स की समिति द्वारा चुनी गई योजना की मंजूरी के आड़े नहीं आएगा।

क्या है पूरा मामला

इस साल जनवरी में सीओसी ने दिवाला प्रक्रिया के तहत डीएचएफएल की बिक्री पिरामल ग्रुप को करने के पक्ष में मतदान किया था। एनसीएलएटी ने यह आदेश दीवान हाउसिंग फाइनेंस कॉरपोरेशन लि. (डीएचएलएफ) की लेंडर्स की समिति की ओर से यूनियन बैंक ऑफ इंडिया की याचिका पर दिया है। एनसीएलएटी के इस आदेश को अभी अपीलीय न्यायाधिकरण की वेबसाइट पर नहीं डाला गया है। एनसीएलटी की मुंबई पीठ ने पिछले सप्ताह रिजर्व बैंक द्वारा नियुक्त डीएचएफएल के प्रशासक को निर्देश दिया था कि वह जेल में बंद वधावन द्वारा की गई समाधान योजना को सीओसी के समक्ष रखें। न्यायाधिकरण ने सीओसी को इस पेशकश पर विचार के लिए 10 दिन का समय दिया था।

डीएचएलएफ को 34250 करोड़ में करेगी अधिग्रहण

बता दें कि इस साल फरवरी महीवने में आरबीआई ने पिरामल ग्रुप को 34250 करोड़ रुपए में डीएचएलएफ के अधिग्रहण की मंजूरी दी थी। सीओसी ने पिरामल ग्रुप की कंपनी पिरामल कैपिटल एंड हाउसिंग फाइनेंस लिमिटेड की समाधान योजना को जनवरी में मंजूरी दी थी। अजय पिरामल, देश के सबसे मशहूर उद्योगपति मुकेश अंबानी के समधी हैं। पिरामल ग्रुप का कारोबार फाइनेंशियल सर्विसेज और फार्मास्युटिकल सेक्टर में है। इसके अलावा उनका रियल एस्टेट में भी कारोबार है। उनके बेटे आनंद पिरामल की शादी मुकेश अंबानी की इकलौती बेटी ईशा अंबानी से हुई है।

डीएचएलएफ पर 90,000 करोड़ रुपए का कर्ज

डीएचएलएफ पर बैंकों का 90,000 करोड़ रुपए का बकाया है। डीएचएफएल बैंकों, म्यूचुअल फंड और कंपनी के पास फिक्स्ड डिपॉजिट करने वाले निवेशकों सहित विभिन्न कर्जदाताओं के 90,000 करोड़ रुपए से अधिक के कर्ज के साथ दिवालिया हो गया था।

पाकिस्तान को मिली आतंक को पालने की 'सजा', बंद रहेगी यूएस से मिलने वाली सुरक्षा 'खैरात', इमरान की चिंता बढ़ी

• नई दिल्ली.ब्यूरो

अमेरिका द्वारा पाकिस्तान को दी जाने वाली सुरक्षा सहायता को सस्पेंड कर दिया गया है। अमेरिकी रक्षा मंत्रालय पेंटागन ने इसकी जानकारी दी है। इस सहायता को डोनाल्ड ट्रंप के पिछले प्रशासन द्वारा सस्पेंड कर दिया गया था। पेंटागन ने सोमवार को कहा कि रक्षा मंत्री लॉयड ऑस्टिन ने पाकिस्तानी आर्मी चीफ जनरल कमर जावेद बाजवा से बात की। वहीं, अमेरिकी एनएसए जैक सुलिवन ने जेनेवा में अपने पाकिस्तानी समकक्ष से मुलाकात की।

पेंटागन के प्रेस सचिव जॉन किर्बी ने एक संवाददाता सम्मेलन में संवाददाताओं से कहा, इस समय पाकिस्तान को दी जाने वाली अमेरिकी सुरक्षा सहायता अभी भी सस्पेंड है। मैं एक तरह से या किसी अन्य

के बारे में अटकलें नहीं लगाऊंगा कि क्या यह आगे चलकर बदलेगा या नहीं। किर्बी इस सवाल का जवाब दे रहे थे कि क्या नए बाइडेन प्रशासन ने पिछले ट्रंप प्रशासन के संबंध में नीति की समीक्षा की है। क्या इसमें कोई बदलाव हुआ है या पाकिस्तानी नेतृत्व के साथ बातचीत के दौरान यह मुद्दा उठाया गया है या नहीं।

ट्रंप ने आतंक के खिलाफ पाकिस्तान की भूमिका पर उठाए थे सवाल : पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने जनवरी 2018 में पाकिस्तान को दी जाने वाली सारी सुरक्षा सहायता को सस्पेंड कर दिया। ट्रंप ने तर्क दिया कि वह आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में पाकिस्तान के सहयोग और इसमें उसकी भूमिका को लेकर संतुष्ट नहीं थे। किर्बी ने कहा कि इससे पहले दिन में ऑस्टिन ने जनरल बाजवा से साझा क्षेत्रीय मुद्दों और उद्देश्यों पर चर्चा की। उन्होंने कहा, कॉल के दौरान ऑस्टिन ने अफगानिस्तान शांति वार्ता के लिए पाकिस्तान के समर्थन को लेकर प्रशंसा की। इसके अलावा, अमेरिका-पाकिस्तान द्विपक्षीय संबंधों को बढ़ाने की इच्छा व्यक्त की।

जेनवा में मिले सुलिवन और युसूफ : लॉयड ऑस्टिन ने एक ट्वीट में कहा, 'मैंने अमेरिका-पाकिस्तान संबंधों के लिए अपनी प्रशंसा दोहराई और क्षेत्रीय सुरक्षा एवं स्थिरता को आगे बढ़ाने के लिए मिलकर काम करना जारी रखने की मेरी इच्छा को दोहराया।' वहीं, सुलिवन ने अपने पाकिस्तानी समकक्ष मोईद युसूफ से जेनेवा में मुलाकात की। राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद की प्रवक्ता एमिली हॉर्न ने कहा, दोनों पक्षों ने आपसी हित के द्विपक्षीय, क्षेत्रीय और वैश्विक मुद्दों और व्यावहारिक सहयोग को आगे बढ़ाने के तरीकों पर चर्चा की। वे भविष्य में बातचीत जारी रखने के लिए सहमत हुए।

सरबत बीमा योजना के अंतर्गत जालंधर में 29 प्राईवेट अस्पताल किए सूचीबद्ध

2.62 लाख योग्य परिवार करवा सकेंगे कोविड का कैशलैस इलाज

• जालंधर.ब्यूरो

मुख्यमंत्री पंजाब कैप्टन अमरिन्दर सिंह की तरफ से समाज के कमज़ोर वर्गों को लोग भलाई योजनाओं का अधिक अधिक लाभ पहुंचाने के लिए दायरा बढ़ाने की घोषणा के बाद जालंधर ज़िले के 2.62 लाख योग्य परिवार ज़िले में सरबत स्वास्थ्य बीमा योजना के अंतर्गत सूचीबद्ध किए गए प्राईवेट अस्पतालों में कोविड -19 का कैशलैस इलाज करवा सकते हैं।

डिप्टी कमिश्नर जालंधर घनश्याम थोरी ने बताया कि राज्य सरकार की तरफ से समाज के कमज़ोर वर्गों को राहत देने के लिए यह अहम फ़ैसला लिया गया है और अब योग्य लाभपातरी इस योजना के अंतर्गत सूबीबद्ध किए गए प्राईवेट अस्पतालों में कोविड -19 के इलाज सम्बन्धित कैशलैस सुविधा का लाभ उठा सकेंगे। उन्होनें कहा कि मरीज़ कोविड संभाल सुविधाएं प्रदान करने वाले प्राईवेट अस्पतालों में कोविड -19 का इलाज करवा सकते हैं और प्राईवेट अस्पतालों के लिए सरकार की तरफ से 8000 से 18000 रुपए प्रति दिन का रेट निश्चित किया गया है।

थोरी ने बताया कि राज्य सरकार की तरफ से बीमा कंपनियों द्वारा निश्चित किये गए खर्च को घटाने उपरांत सरकार की तरफ से बाकी खर्च किए की अदायगी की जायेगी ,जिसमें बैंड, पीपीई कीट्स, दवाएँ, प्रयोग योग्य चीजें, निगरानी / नर्सिंग संभाल, डाक्टर की फीस, इन्वेस्टिगेशन, आक्सीजन आदि शामिल होगें। डीसी ने बताया कि पंजाब सरकार के आदेशों अनुसार लाभपात्री बिना किसी जनतक अस्पताल के रैफर किये सूचीबद्ध अस्पतालों में जा सकते हैं।

डीसी ने बढ़िया प्रदर्शन करने वाले 20 ऑपरेटरों का किया सम्मान

आयुष्मान भारत –सरबत स्वास्थ्य बीमा योजना के अंतर्गत अधिक से अधिक कार्ड बनाने में बढ़िया काम करने वाले ऑपरेटरों को इनाम देने के अपने वायदे को पूरा करते हुए डिप्टी कमिश्नर घनश्याम थोरी ने बुद्धवार को ज़िला प्रशासकीय कंपलैक्स, जालंधर में ऐसे 20 ऑपरेटरों को सम्मानित किया। डिप्टी कमिश्नर ने इनाम और प्रशंसा पत्र प्राप्त करने वाले ऑपरेटरों में संगीत, केसर, वरुण, तरलोक, अंजलि भट्टी, मनिन्दरजीत सिंह, कुलदीप, विजेपाल, परमजीत सिंह, कुलदीप, अकाश कुमार, सुखबीर सिंह, सोनीं, कुलदीप कुमार, मनदीप कौर, बूटा सिंह, बखशीश सिंह, सन्दीप सिंह, जसविन्दर और दीपक शामिल हैं।

डीसी ने एन.जी.ओज़ व रैज़ीडैंट वैल्फेयर सोसायटीज की प्रशंसा की

अधिक से अधिक लोगों का टीकाकरण जन समूह की प्रतिरोधी शक्ति को यकीनी बनाएगा, जिससे कोविड -19 महामारी की अगली लहर के प्रभावों को रोका जा सकेगा। यह बात डिप्टी कमिश्नर घनश्याम थोरी ने मानव सहयोग सोसायटी की तरफ से लगाए गए टीकाकरण कैंप का दौरा करते हुए कही। थोरी ने मानव सहयोग वैल्फेयर सोसायटियों के प्रयत्नों की प्रशंसा करते हुए कहा कि इन संस्थानों ने लोगों में जागरूकता पैदा कर उनको मोबायल टीकाकरण कैंपों की सुविधा देकर इस विशाल अभ्यास में सक्रिय भूमिका निभाई हैं। उन्होनें जिले के समूह योग्य लाभपात्रियों के टीकाकरण के लक्ष्य को प्राप्त करन के लिए एन.जी.ओ. को भविष्य में किये जाने वाले प्रयत्नों में ज़िला प्रशासन की तरफ से पूर्ण सहयोग देने का विश्वास दिया।

राजेश भगत ने संभाला चाइल्ड वैल्फेयर समिति के नये चेयरर्पसन का पद

जालंधर ब्रीज. राजेश भगत ने आज जालंधर की चाइल्ड वैलफेयर समिति जालंधर का अतिरिक्त प्रभार संभाल लिया गया और वह चाइल्ड वैलफेयर समिति होशियारपुर के चेयरर्पसन के तौर पर भी सेवाएं निभा रहे हैं। सैलेंदर पाल सिंह माहल हाल ही में चाइल्ड वैलफेयर समिति के चेयरर्पसन के तौर पर काम कर रहे थे जो कि सेवामुक्त सैसन जज थे। राजेश भगत की तरफ केंद्र और पंजाब सरकार में अलग –अलग पदों पर सेवाएं निभाई गई हैं। राजेश भक्त बतौर सदस्य जिला खपतकार फोरम लुधियाना, स्थायी लोग अदालत कपूरथला, जुवेनाईल जस्टिस बोर्ड कपूरथला में सेवाएं निभा चुके हैं।

बच्चों को निमोनिया से बचाएगी पंजाब सरकार की 'सांस' मुहिम

सेहत मंत्री बोले- समय पर जांच व इलाज से रोकी जा सकती हैं मौतें

• चंडीगढ़.ब्यूरो

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री बलबीर सिंह सिद्धू ने बच्चों में निमोनिया की समय पर जांच और इलाज के लिए 'सांस' मुहिम की शुरूआत की। सिद्धू ने कहा कि हल्का, मध्यम और गंभीर निमोनिया के कारण कोविड पीड़ित बच्चे की सह-रोग वाली स्थिति बन सकती है, जिससे वह दम तोड़ सकता है। देश में बच्चों की मृत्यु दर का सबसे बड़ा कारण निमोनिया है और बच्चों में लगभग 15 प्रतिशत मौतें निमोनिया के कारण ही होती हैं।

स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि निमोनिया के कारण हो रही मौतें रोकी जा सकती हैं, अगर हम समय पर निमोनिया की 'जांच' और 'इलाज' करवा लेते हैं। हालांकि पंजाब में बच्चों की मृत्यु दर देश के बाकी हिस्सों के मुकाबले कम है, परन्तु पंजाब सरकार निमोनिया से होने वाले बच्चों की मौत को काबू करने और इससे भी बढ़िया स्वास्थ्य नतीजों को सुनिश्चित बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। बच्चों को निमोनिया से बचाने के लिए मां का दूध, पर्याप्त पूरक आहार, विटामिन-ए सप्लीमेंट, वैक्सीन कवरेज, हाथ धोना और घरों में वायु प्रदूषण घटाना, रोकथाम और समय पर इलाज की ज़रूरत होती है।

सिद्धू ने कहा कि निमोनिया का पता लगाने और इलाज करने के लिए स्वास्थ्य विभाग ने एक मल्टी-स्टेट पायलट अध्ययन, यूएसएआईडी-वृद्धि प्रोजैक्ट में हिस्सा लिया। इस पायलट अध्ययन में स्वास्थ्य एवं तंदुरुस्ती केन्द्रों में कम्युनिटी हैल्थ अफ़सर (सीएचओ) को मल्टी-मॉडल पल्स ऑक्सीमीटर प्रदान करके प्रशिक्षण दिया गया था। पंजाब में यह अभियान अप्रैल 2019 को ज़िला फिरोज़पुर में किया गया था।

इस मौके पर प्रमुख सचिव स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, हुसन लाल, डायरैक्टर परिवार कल्याण डॉ. अन्देश कंग, स्वास्थ्य मंत्री के ओएसडी डॉ. बलविन्दर सिंह, नोडल अफ़सर एमसीएच डॉ. इन्दरदीप कौर, क्षेत्रीय सलाहकार आईपीई ग्लोबल डॉ. निधी चौधरी, राज्य तकनीकी सलाहकार यू.एस.ए.आई.डी.एस., आईपीई ग्लोबल डॉ. शैलेंद्र सिंह तोमर, स्टेट मास मीडिया अफ़सर गुरमीत सिंह राणा और मास मीडिया अफ़सर हरचरन सिंह बराड़ भी उपस्थित थे।

• 'सांस' मुहिम की शुरूआत करते पंजाब के सेहत एवं परिवार कल्याण मंत्री बलबीर सिंह सिद्धू।

अरुणा चौधरी 28 को करेंगी 'उड़ान' योजना की शुरुआत

• चंडीगढ़.ब्यूरो

पंजाब के सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास मंत्री अरुणा चौधरी द्वारा 'विश्व मासिक धर्म स्वच्छता दिवस' के मौके पर 28 मई को राज्य व्यापी 'उड़ान' योजना की शुरुआत की जाएगी, जिसके अंतर्गत ज़रूरतमंद परिवारों की महिलाओं और बच्चियों को मुफ्त सैनेटरी नैपकिन बाँटे जाएंगे।

अधिक जानकारी देते हुए चौधरी ने बताया कि महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए प्रतिबद्ध मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार द्वारा महिलाओं को पूरे मान-सम्मान

के साथ ज़िंदगी जीने का मौका देने के लिए यह प्रोजैक्ट शुरू किया जा रहा है। इसके अंतर्गत आंगनवाड़ी वर्कर्रों के द्वारा महिलाओं को सैनेटरी नैपकिन्स का वितरण सुनिश्चित बनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि इससे महिलाओं को मासिक धर्म के समय में भी अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी आत्म-विश्वास और सम्मान से जीने का मौका मिलेगा और वह निजी सफ़ाई के महत्व को समझेंगी।

कैबिनेट मंत्री ने बताया कि यह राज्य-व्यापी प्रोजैक्ट पंजाब सरकार का एक और सराहनीय प्रयास है, जिससे महिलाओं के सशक्तिकरण में मदद मिलेगी। उन्होंने बताया कि इससे पहले पंजाब सरकार ने बसों में सभी महिलाओं के लिए सफ़र की सुविधा मुफ्त की है और महिलाओं के लिए सरकारी नौकरियों में 33 प्रतिशत आरक्षण सुनिश्चित बनाया है। उन्होंने बताया कि महिलाओं को पंचायती राज और स्थानीय सरकारों के चुनावों में 50 प्रतिशत आरक्षण दिया गया है, जिससे महिलाएं राजनैतिक क्षेत्र में भी नाम कमा सकें।

ब्लैक फंगस इंजेक्शन न मिलने से भोपाल में छह की मौत, आयोग ने मांगी रिपोर्ट

भोपाल. मध्य प्रदेश मानव अधिकार आयोग ने राजधानी के हमीदिया अस्पताल में शनिवार–रविवार की रात इंजेक्शन न मिलने के कारण ब्लैक फंगस के छह मरीजों की मौत पर संज्ञान लिया है। इस मामले में आयोग ने अपर मुख्य सचिव, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मंत्रालय, कमिश्नर, भोपाल संभाग तथा कलेक्टर, भोपाल से 31 मई 2021 तक प्रतिवेदन मांगा है।

आयोग ने इन अधिकारियों से यह भी पूछा है कि ब्लैक फंगस के इंजेक्शन की पूर्ति एवं खरीद के बारे में क्या गाइडलाइन या नियम हैं? इन छह मरीज़ों की मौत क्या वास्तव में इंजेक्शन प्रदान नहीं करने की वजह से हुई है? इस बारे में शासन/अधिकारियों द्वारा क्या प्रयास किये गये हैं? इसके लिये कौन अधिकारी ज़िम्मेदार है? क्यूं न मृत मरीज़ों के परिजनों को क्षतिपूर्ति दिलाने का नोटिस/आदेश/सिफारिश की जाये?

मध्य प्रदेश मानव अधिकार आयोग द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार भोपाल शहर के हमीदिया अस्पताल में बीते शनिवार की रात से रविवार के बीच छह मरीज़ों की ब्लैक फंगस से मौत हो गई है। इनमें चार को कोरोना संक्रमण से ठीक होने के बाद दूसरी दिक्कतें थीं। इसके पहले बीते शुक्रवार को भी चार मरीज़ों की मौत हुई थी। इसके बाद भी हाल यह है कि बीमारी को खत्म करने के लिये ज़रूरी इंजेक्शन नहीं मिल पा रहा है। दो दिन से इंजेक्शन नहीं आया है। लोग दिनभर मेडिकल स्टोर्स और गांधी मेडिकल कालेज में भटकने के बाद निराश होकर घर लौट जा रहे हैं।

SPORTS PLANET

स्पोर्ट्स प्लेनेट

जडेजा-धोनी के इस साथी खिलाड़ी के लिए बंद हुए भारतीय टीम के दरवाजे, बीसीसीआई सेलेक्टर ने कहा-अब कभी नहीं चुना जाएगा

आईपीएल में धूम मचाने वाले दिग्गज भारतीय क्रिकेटर ने कुछ दिन पहले ही टीम इंडिया में वापसी की उम्मीद जताई थी।

• नई दिल्ली. ब्यूरो

महेंद्र सिंह धोनी और रवींद्र जडेजा के साथी क्रिकेटर को अब भारतीय क्रिकेट टीम में कभी नहीं चुना जाएगा. ऐसा खिलाड़ी जिसने रिकॉर्ड 67 विकेट लेकर अपनी टीम को रणजी चैंपियन बनाया। जिसने इंडियन प्रीमियर लीग के इस साल के सीजन में अपने प्रदर्शन से धूम मचा दी। और जो अपनी कड़ी मेहनत और अच्छे प्रदर्शन की भूख को जारी रखते हुए टीम इंडिया में वापसी की कोशिशों में जुटा है। ऐसे खिलाड़ी के लिए टीम इंडिया में कभी न चुने जाने की खबर हताश करने और दिल तोड़ने वाली हो सकती है. लेकिन अगर बीसीसीआई के सेलेक्टर की मानें तो सच यही है। इसके अनुसार, ये दिग्गज भारतीय क्रिकेटर अब कभी नीली जर्सी में खेलता नहीं दिखेगा।

दरअसल, यहां बात साल 2010 में टीम इंडिया के लिए डेब्यू करने वाले तेज गेंदबाज जयदेव उनादकट की हो रही है। उनादकट ने कुछ दिन पहले ही एक इंटरव्यू में टीम इंडिया में वापसी की उम्मीद जताई थी। उन्होंने यहां तक कहा था कि उन्हें इंग्लैंड दौरे के लिए चुनी गई भारतीय टीम में जगह मिलने की उम्मीद थी, लेकिन ऐसा हुआ नहीं। भारतीय टीम के पूर्व तेज गेंदबाज करसन घावरी ने टाइम्स ऑफ इंडिया से बातचीत में कहा कि उनादकट के टीम इंडिया में चयन को लेकर उनकी बीसीसीआई के चयनकर्ता से बात हुई थी, जिन्होंने साफ कहा था कि उनादकट का अब कभी टीम में चयन नहीं होगा।

• जयदेव उनादकट घरेलू क्रिकेट में शानदार प्रदर्शन के बूते टीम इंडिया में वापसी की कोशिशों में लगे हैं।

...अगर चुन भी लें तो कितने साल खेलेंगे?

करसन घावरी के अनुसार, मैंने 2019-20 के रणजी ट्रॉफी फाइनल के दौरान एक चयनकर्ता से पूछा कि अगर कोई गेंदबाज 60 से ज्यादा विकेट ले और अपनी टीम को अकेले दम रणजी ट्रॉफी चैंपियन बना दे तो क्या उसे कम से कम इंडिया ए टीम में नहीं चुना चाहिए? इस पर चयनकर्ता ने मुझसे कहा, वो भारतीय टीम के लिए कभी नहीं चुना जाएगा. उसका नाम शुरुआती 30 खिलाड़ियों में भी नहीं है। उसकी उम्र भी बढ़ रही है और इससे भारतीय टीम के लिए उसके करियर में फुलस्टॉप लग जाएगा। चयनकर्ता ने साथ ही ये भी कहा, हम एक उम्रदराज क्रिकेट पर निवेश क्यों करें। उसकी जगह हम अच्छा प्रदर्शन कर रहे 21, 22 या 23 साल के खिलाड़ी को चुनना पसंद करेंगे, जो 10-12 साल तक टीम इंडिया के लिए खेल सकें। अगर हम उनादकट को आज चुन भी लेते हैं तो वो कितने साल भारत के लिए खेल सकेंगे?

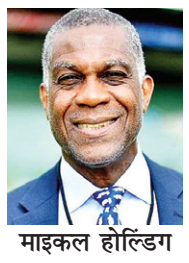
टीम इंडिया के लिए खेला 1 टेस्ट, 7 वनडे और 10 टी20

30 साल के बाएं हाथ के तेज गेंदबाज जयदेव उनादकट ने टीम इंडिया के लिए एक टेस्ट मैच खेला है, जिसमें उन्हें एक भी विकेट नहीं मिल सका था। इसके अलावा उन्होंने भारतीय टीम के लिए खेले 7 वनडे में 8 विकेट हासिल किए हैं जबकि 10 टी20 मुकाबलों में उन्होंने 14 बल्लेबाजों को पवेलियन की राह दिखाई है। वनडे में उनका इकोनॉमी रेट 4.01 का रहा तो टी20 में उन्होंने 8.68 के इकोनॉमी रेट से रन दिए। उनादकट ने 89 प्रथम श्रेणी मैचों में 327 विकेट लिए हैं। आईपीएल में उनके नाम 84 मैचों में 85 विकेट हैं।

वेस्टइंडीज के पूर्व तेज गेंदबाज माइकल होल्डिंग ने नस्लवाद को लेकर दिया बड़ा बयान, कहा- ये कभी खत्म नहीं होगा

• नई दिल्ली.ब्यूरो

पिछले साल वेस्टइंडीज के पूर्व तेज गेंदबाज माइकल होल्डिंग नस्लवाद को लेकर काफी चर्चा में रहे थे। नस्लवाद के खिलाफ उनके बयानों ने कई लोगों का आंखें खोल दी थीं। इस गेंदबाज ने मुखर तरीके से इस सामाजिक बिमारी का विरोध किया था। होल्डिंग के ये बयान उस समय अफ्रीकी मूल के अमेरिकी जॉर्ज फ्लॉयड की पुलिस हिरासत में हुई मौत के बाद आए हो रहे विरोध प्रदर्शन ब्लैक लाइव्स मैटर के बीच आए थे। फ्लॉयड की पुण्यतिथि पर एक बार फिर होल्डिंग ने नस्लवाद के खिलाफ अपनी आवाज बुलंद की है। वेस्टइंडीज के अपने जमाने के दिग्गज तेज गेंदबाज होल्डिंग का मानना है कि नस्लवाद का पूरी तरह से सफाया असंभव है और उन्होंने कहा कि नस्ली भेदभाव के खिलाफ समर्थन जताने के लिए एक घुटने के बल बैठने का भाव प्रदर्शन औपचारिक नहीं होना चाहिए।



माइकल होल्डिंग

अफ्रीकी मूल के अमेरिकी जार्ज फ्लॉयड की पहली पुण्यतिथि के अवसर पर होल्डिंग स्काई स्पोर्ट्स के कार्यक्रम 'द क्रिकेट शो' में बात कर रहे थे। फ्लॉयड की पिछले साल मिनेसोटा में एक श्वेत पुलिसकर्मी के हाथों मौत हो गई थी।

नस्लवाद हमेशा रहेगा : होल्डिंग ने इंग्लैंड के पूर्व कप्तान नासिर हुसैन और महिला अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी इबोनी रेनफोर्ड ब्रेंट से पैनल चर्चा में कहा, " नस्लवाद हमेशा रहेगा, नस्लवादी हमेशा रहेंगे। नस्लवाद से पूरी तरह से छुटकारा पाना यह कहने जैसा होगा जैसा कि आप अपराध से पूरी तरह निजात पाने जा रहे हो। यह असंभव है। आपके समाज में जितने कम अपराध होंगे, आपके समाज में नस्लवाद की जितनी कम घटनाएं होंगी दुनिया उतनी ही बेहतर होगी।"

प्रदर्शन औपचारिक नहीं होना चाहिए : होल्डिंग ने कहा कि घुटने के बल बैठ नस्लवाद के खिलाफ विरोध प्रदर्शन औपचारिक नहीं बल्कि वास्तविक होना चाहिए लेकिन वह लोगों को यह बताने में विश्वास नहीं करते कि उनकी पसंद क्या होनी चाहिए। उन्होंने कहा, "मैं लोगों का यह नहीं कहने जा रहा हूं कि उन्हें हर हाल में घुटने के बल बैठना चाहिए।"

अश्वेत लोगों की परेशानियां : अब ब्रिटेन में रह रहे इस पूर्व कैरेबियाई दिग्गज ने कहा कि अश्वेत लोग अपने जीवन में किन चुनौतियों का सामना करते हैं इसे हर कोई नहीं समझ सकता है। उन्होंने कहा, "लोग यह नहीं समझते कि अपनी पूरी जिंदगी में इस तरह के दबाव में जीना कैसा होता है।

जिम में पसीना बहा रही टीम इंडिया, ऋषभ ने मारा स्टंट, वीडियो वायरल

मुंबई : भारतीय क्रिकेटर्स ने इंग्लैंड दौरे के लिए कमर कस ली है। वहां विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल और पांच मैच की टेस्ट सीरीज खेलनी जानी है। टीम के खिलाड़ी दो जून को यूके के लिए उड़ान भरेंगे। फिलहाल सभी मुंबई में सख्त क्वारंटीन में दिन गुजार रहे हैं, लेकिन फिटनेस पर काम चालू है। खिलाड़ियों ने जिम में जमकर पसीना बहाया। वीडियो बीसीसीआई ने सोशल मीडिया पर पोस्ट किया है। शुभमन गिल, उमेश यादव, मोहम्मद शमी, मोहम्मद सिराज, इशांत शर्मा सरीखे खिलाड़ी मेहनत करते नजर आ सकते हैं, लेकिन सभी का ध्यान ऋषभ पंत खींच रहे हैं। इस युवा भारतीय विकेटकीपर बल्लेबाज ने भी अपने निजी अकाउंट से एक वीडियो पोस्ट किया है। लचीले शरीर के लिए पहचाने जाने वाले पंत ने उसी हैरतअंगेज स्टंट को दोहराया, जिसे वह मैदान पर मैच के दौरान भी कई बार करते देखे जा चुके हैं। वीडियो में पंत पीछे की तरफ जाते हुए अपने पूरे शरीर को धनुष के आकार में मोड़ लेते हैं। ऋषभ ने पिछले कुछ समय में अपनी फिटनेस पर काफी काम किया है और वजन भी घटाया है।

ऋषभ पंत वीडियो वायरल

लेखिका
राधा शर्मा

विचारों की आँधी

मन में जब विचारों का आंदोलन उमड़ आए
विचारों को शब्दों में ढालना मुश्किल हो जाए
सब्र का दामन थामना तुम कुछ पलों के लिए
क्या पता आने वाला पल प्रकट हो जाए
तुम्हारी मंज़िल का पैगाम लिए ||1||

मन को जब दुविधाओं के मेघों ने घेरा हो
क्या किया जाए यह समझ पाना भी मुश्किल हो
हौसलों की डोर थामकर ठहरो तुम कुछ पलों के लिए
क्या पता आने वाला पल प्रकट हो जाए
तुम्हारी चिंताओं के बादल छंटाने के लिए||2||

प्रयास तुम्हारे पल-पल निष्फल हो रहे हों
मन में निराशा हरपल घर कर रही हो
तो करो याद कर्मवीरों को कुछ क्षणों के लिए
क्या पता आने वाला पल प्रकट हो जाए
तुम्हारी आशाओं के नव द्वार खोलने के लिए||3||

जब लगे कि तुम गहन अंधकार में डूब रहे हो
उजियाले की एक किरण भी न मिल रही हो
तो जलाओ एक दीपक को कुछ क्षणों के लिए
क्या पता आने वाला पल प्रकट हो जाए
तुम्हारी उन्नति के नव प्रकाश को लिए||4||

जब लगे कि तुम प्रयास करके थक चुके हो
जीवन के उतार-चढ़ाव से पक चुके हो
तो करना मनन व चिंतन कुछ पलों के लिए
क्या पता आने वाला पल प्रकट हो जाए
रगों में नव ऊर्जा का संचार लिए ||5||

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.