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 • 2 JUNE TO 08 JUNE 2021 • VOLUME-44 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

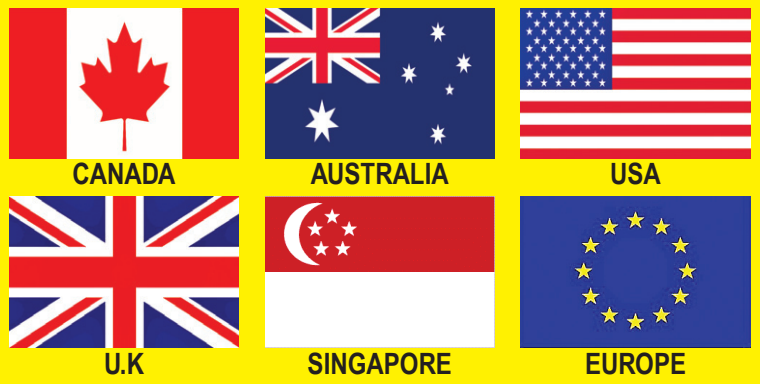
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE CONSULTING | DESIGN | TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges & *Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD



CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE

E-mail : ankush@innovativetechin.com • hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663

REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.

*T&C apply

ट्विटर पर राहुल गांधी का सफाई अभियान

एक दिन में कई नेताओं-पत्रकारों को किया अनफॉलो

• नई दिल्ली.ब्यूरो

राहुल गांधी लगातार ट्विटर पर सक्रिय रहते हैं। ट्विटर के जरिए वह सरकार पर निशाना साधते हैं। लेकिन फिलहाल वह ट्विटर पर दूसरे किसी वजह से चर्चा में बने हुए हैं। राहुल गांधी ने पिछले दिनों ट्विटर पर अचानक कई लोगों को अनफॉलो कर दिया। राहुल गांधी द्वारा अनफॉलो किए गए लोगों में पार्टी के नेता के अलावा कुछ करीबी और कुछ बड़े पत्रकार भी शामिल हैं।

इतना ही नहीं, राहुल ने वायनाड के सांसद ऑफिस में काम करने वाले लोगों को भी अनफॉलो कर दिया है। बताया जा रहा है कि राहुल गांधी ने कम से कम 50 लोगों को अनफॉलो किया है। यहां तक कि राहुल ने कांग्रेस कार्यालय में काम करने वाले लोगों को भी अनफॉलो कर दिया है। राहुल ने जिन लोगों को अनफॉलो किया है उनमें निखिल अल्वा का भी नाम शामिल है। निखिल अल्बा वह व्यक्ति हैं जो पहले राहुल गांधी के अकाउंट को देखते थे। हालांकि अब अलंकार सवाई देखते हैं। राहुल के इन सब चीजों को देखने के बाद ऐसा लग रहा है कि सोनिया गांधी पार्टी में बड़े परिवर्तन करने जा रही हैं। हालांकि राहुल गांधी ने उन लोगों को भी अनफॉलो किया है जिनका निधन हो चुका है। राजीव सातव, अहमद पटेल और तरुण गोगोई का नाम इसमें शामिल है। कांग्रेस सूत्रों से मिल रही जानकारी के मुताबिक यह एक एक्सरसाइज है। राहुल गांधी अपना अकाउंट रिफ्रेस कर रहे हैं। आने वाले दिनों में नए लिस्ट को तैयार की जाएगी। उसके बाद राहुल गांधी उन लोगों को फॉलो करेंगे। इनमें वह नाम भी शामिल हो सकते हैं जिन्हें अभी अनफॉलो किया गया है।

अब तीन पहिया वाहनों पर लिया जायेगा आटो रिक्शा चालकों का ड्राइविंग टेस्ट

• परिवहन मंत्री ने आटो रिक्शा चालकों को दी बड़ी राहत

• चंडीगढ़.ब्यूरो

पंजाब के परिवहन मंत्री रजिया सुल्ताना ने तीन पहिया वाहन आटो रिक्शा चालकों को बड़ी राहत देते हुये मंगलवार को ऐलान किया कि तीन पहिया वाहन चालक अब ड्राइविंग लायसेंस लेने के लिए ड्राइविंग टैस्ट देने के लिए तीन पहिया आटो रिक्शा का प्रयोग कर सकते हैं। इससे पहले थ्री-व्हीलर चालकों का चार-पहिया वाहनों पर टैस्ट लिया जाता था। उन्होंने सभी इनफोरसमैंट एजेंसियों को यह भी हिदायत की कि अगर किसी थ्री -व्हीलर चालक के पास एल.एम.वी. (लाईट मोटर व्हीकल) ड्राइविंग लायसेंस है तो उसको तंग-परेशान नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि मोटर व्हीकल एक्ट 1988 की धाराओं के अनुसार 3 पहिया वाहन आटो रिक्शा को लाईट मोटर वाहन में श्रेणीबद्ध किया गया है।

राज्य परिवहन कमिशनर डा. अमरपाल सिंह ने बताया कि पंजाब की लायसंसिंग एजेंसियों और आटोमैटिक ड्राइविंग टैस्ट ट्रैकों को हिदायतें जारी की गई हैं कि थ्री-व्हीलर चालकों को अपेक्षित ड्रायविंग लायसेंस बनवाने या रीन्यू करवाने के लिए ड्राइविंग टैस्ट देने के लिए तीन पहिया वाहन का प्रयोग करने की आज्ञा दी जाये। उन्होंने बताया कि सभी इनफोरसमैंट एजेंसियों को निर्देश दिए गए हैं कि यह यकीनी बनाया जाये कि एलएमवी (लाईट मोटर व्हीकल) ड्राइविंग लायसेंस धारक किसी भी थ्री-व्हीलर वाहन चालक को परेशान न किया जाये। मोटर व्हीकल एक्ट 1988 की धाराओं के अंतर्गत आटो रिक्शा को लाईट मोटर व्हीकल में श्रेणीबद्ध किया गया है क्योंकि वाहन का कुल वजन 7500 किलो से अधिक नहीं बनता। इन निर्देशों के साथ 1 लाख से अधिक आटो रिक्शा चालकों को लाभ होगा।

किराएदारों के लिए खुशखबरी!

मोदी सरकार ने मॉडल टेनेंसी एक्ट को दी मंजूरी

• नई दिल्ली.ब्यूरो

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता में केंद्रीय मंत्रिमंडल ने आज किरायेदारी से सम्बंधित मॉडल टेनेन्सी एक्ट को जारी करने की मंजूरी दे दी। इसे राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के लिये जारी किया जा रहा है, ताकि वे मौजूदा किरायेदारी कानूनों में अपने हिसाब से ताजा कानून बना सकें या मौजूदा कानूनों में संशोधन कर सकें।

इससे देशभर में किराये पर मकान देने के सम्बन्ध में कानूनी ढांचे को दुरुस्त करने में मदद मिलेगी, जिससे आगे विकास का रास्ता खुलेगा। मॉडल टेनेन्सी एक्ट का उद्देश्य देश में मकान-किरायेदारी के हवाले से एक जीवंत, टिकाऊ और समावेशी ढांचा तैयार करना है। इससे हर आय समूह के लोगों के लिये किराये पर मकान उपलब्ध होंगे और बेघर होने की समस्या का हल निकलेगा। मॉडल टेनेन्सी एक्ट से मकान को किराये पर देने की प्रक्रिया को धीरे-धीरे औपचारिक बाजार में बदलकर उसे संस्थागत रूप दिया जायेगा। मॉडल टेनेन्सी एक्ट से किराये पर चढ़ाने के लिये खाली पड़े घरों को खोला जा सकेगा। आशा की जाती है कि इसके जरिये किरायेदारी बाजार को व्यापार के रूप में विकसित करने में निजी भागीदारी बढ़ेगी।

मलेरकोटला को 23वां जिला बनाए जाने को औपचारिक मंजूरी

चंडीगढ़. पंजाब मंत्रीमंडल द्वारा बुधवार को ऐतिहासिक कस्बे मलेरकोटला को राज्य का 23वां जिला बनाए जाने को औपचारिक मंजूरी दे दी गई जिस संबंधी मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह द्वारा पहले ऐलान किया गया था। मंत्रीमंडल द्वारा सब-तहसील अमरगढ़, जोकि मलेरकोटला सब-डिवीजन का हिस्सा था, को सब-डिवीजन / तहसील बनाने को भी मंजूरी दे दी।

मलेरकोटला जिले में अब तीन सब-डिवीजन मलेरकोटला, अहमदगढ़ और अमरगढ़ शामिल होंगे। इसके अलावा जिले में 192 गाँव, 62 पटवार सर्कल और 6 कानूनगो सर्कल भी शामिल होंगे। मंत्रीमंडल द्वारा मुख्यमंत्री को 12 विभागों पुलिस, ग्रामीण विकास एवं पंचायत, सामाजिक न्याय और अल्प संख्यक, कृषि और किसान विकास, सामाजिक सुरक्षा और महिला एवं बाल विकास, स्वास्थ्य, शिक्षा (प्राईमारी और सेकंडरी), रोजगार सृजन, उद्योग एवं वाणिज्य, खाद्य, नागरिक आपूर्ति और उपभोक्ता मामले के अलावा वित्त के दफ्तरों के लिए नये पद सृजन करे जाने को मंजूरी देने के लिए मुख्यमंत्री को अधिकार सौंप दिए।

पीएम मोदी मिशन दुर्घटना मुक्त भारत को गति दे रहा है नेशनल हाईवे विभाग

• जालंधर ब्रीज. विशेष रिपोर्टर

जनहित कार्यों के लिए बचनबद्ध जालंधर ब्रीज की टीम लंबे समय से सड़क सुरक्षा के मुद्दे पर केंद्र के नेशनल विभाग को जगाने का प्रयास कर रही है। जिस पर नेशनल हाईवे विभाग द्वारा कड़ा संज्ञान लेते हुए अपने अधिकारियों को दिशा-निर्देश जारी किए गए। जिसके परिणाम स्वरूप हाईवे के कुछ प्रतिशत त्रुटियों को ठीक किया जा चुका है। परंतु अभी भी इस पर बहुत कार्य होना बाकी है। विभाग द्वारा एनएच-44, जालंधर-पानीपत मार्ग का रख-रखाव कर रही कंपनी को अपना काम सही ढंग से न करने के कारण उसका ठेका निलंबित कर दिया गया था।

जिक्र योग्य है कि इस प्रोजेक्ट को केंद्र में कांग्रेस की सरकार के समय बिल्ट ऑपरेट ट्रांसफर (बीओटी) सिस्टम के तहत साल 2008 में ठेकेदार कंपनी को नेशनल हाइवेज अथॉरिटी ऑफ़ इंडिया द्वारा आवंटित किया गया था। जिसमें कंपनी द्वारा ही नेशनल हाईवे पर लगे टोल पर राहगीरों से पैसे इकट्ठे किए जा रहे थे और लगभग 15 से 20 करोड़ तक हर महीने सिर्फ लुधियाना लाडोवाल टोल से कंपनी द्वारा इकट्ठा किया जा रहा था। लेकिन इसके बदले हाईवे पर कंपनी द्वारा पिछले कई सालों से हर रोज सड़क पर होने वाली दुर्घटनाओं के कारण बने ब्लैक स्पॉट्स को दुरुस्त नहीं किया गया। जिससे हज़ारों लोगों ने अपनी जान गंवाई।

वहीं नेशनल हाईवे विभाग के प्रोजेक्ट डायरेक्टर वीरेंदर सिंह द्वारा अब अपने अधिकारियों और कर्मचारियों की देखरेख में हाईवे में चली आ रही त्रुटियों को दूर करना शुरू किया गया है। जिसके चलते विभाग द्वारा हाईवे के रख-रखाव का काम नई कंपनी को दिया गया है और पूरे हाईवे पर टूटी पड़ी नालियों को दरुस्त किया जाने लगा है। जो नालियां पूरी तरह ख़राब हो चुकी है उसके लिए नए टेंडर भी लगा दिए गए हैं। हाईवे पर हो रही गलत क्रासिंग के लिए सेंटर वर्ज पर पत्तियां लगाई जा रही है।

दूसरी तरफ जानवरों को रोकने के लिए ग्रिल्स और सेफ्टी क्रैश बैरियर्स भी लगाए जा रहे है। जिससे कोई भी जानवर रात के समय स्पीड से आ रही गाड़ी के साथ न टकरा जाए।

विभाग के अधिकारी द्वारा बताया गया है कि कुछ महीनों में ही इस हाईवे में सारी कमियों को जल्द से जल्द दूर कर कर लिया जाएगा और वाहन चालकों के लिए रास्ता ढूढ़ने के लिए हर एग्जिट पॉइंट से पहले साइन बोर्ड भी लगाए जा रहे हैं।

• नेशनल हाईवे विभाग द्वारा एनएच-44, जालंधर-पानीपत मार्ग पर लंबे समय से लंबित पड़े कार्यों को शुरू करवाया गया। फोटो : रवि

कोरोना के बीच महिलाएं कैसे रखें अपने सेहत का ख्याल

हर वर्ष 28 मई को इंटरनेशनल वूमेन हेल्थ डे के रूप में मनाया जाता है। कोरोना महामारी और लॉकडाउन के कारण महिलाएं पहले के मुकाबले घरेलू काम और परिवार की देखभाल ज्यादा कर रही है। इस वजह से उनका डेली रूटीन बिगड़ गया है जिसका मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ रहा है। जाने कैसे रखें अपनी सेहत का पूरा ख्याल...

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

महिलाओं में होने वाली स्वास्थ्य समस्याएं पुरुष से बहुत हद तक अलग होती है। मेंस्ट्रूअल साइकिल, प्रेगनेंसी मेनोपॉज आदि महिलाओं के जीवन का वह हिस्सा है जो उन्हें पुरुषों से अलग बनाता है। यही वजह है कि पुरुषों से ज्यादा महिलाओं को अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने की जरूरत होती है। कोरोनावायरस की वजह से बिगड़े रूटीन के चलते महिलाओं में स्ट्रेस की समस्या बढ़ रही है। जो कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की वजह बनती है, ऐसे में अपनी सेहत के प्रति सतर्क रहना बेहद जरूरी है।

डेली रूटीन हो व्यवस्थित

लॉकडाउन के बीच आप यह सुनिश्चित करें कि डेली रूटीन एक जैसी हो। यदि सुबह मॉर्निंग वॉक पर जाना जाने की आदत है तो उसकी जगह घर में ही रहते योग्य व अन्य व्यायाम कर सकते हैं। 15 से 20 मिनट के लिए यदि प्राणायाम भी करेंगी तो इससे फेफड़े मजबूत होंगे और मानसिक चिंताओं से मुक्ति भी मिलेगी। इस समय अलार्म से उठने के झंझट को छोड़कर 6 से 8 घंटे की पूरी नींद जरूर लें।

हेल्थी डाइट में ना करें कंजूसी

आमतौर पर महिलाएं घर के सभी सदस्यों का तो पूरा ख्याल रखती है पर अपने डाइट में कंजूसी कर लेती हैं। आपको अपने आहार में कुछ जरूरी पोषक तत्व जैसे फाइबर, आयरन, विटामिन, डी, प्रोटीन और कैल्शियम की प्रचुर मात्रा वाले फल-सब्जियों को जरूर शामिल करना चाहिए। इसके साथ समय पर नाश्ता और संतुलित भोजन भी करना बेहद जरूरी है।

अपने शरीर की भी करें केयर

दिन भर में कम से कम आधे घंटे बॉडी केयर के लिए भी दें। इस समय में आप मेंस्ट्रूअल हाइजीन के साथ त्वचा का भी ख्याल रख सकती हैं। बॉडी की अच्छी तरह से मसाज करें और बालों की तेल से मालिश करें। यह भी देखा गया है कि महिलाएं अपने स्वास्थ्य समस्याएं जैसे पीरियड्स में अप्रत्याशित अनियमितता। किसी प्रकार के दर्द आदि पर बात करने में भी संकोच करती है। ऐसा करना सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकता है।

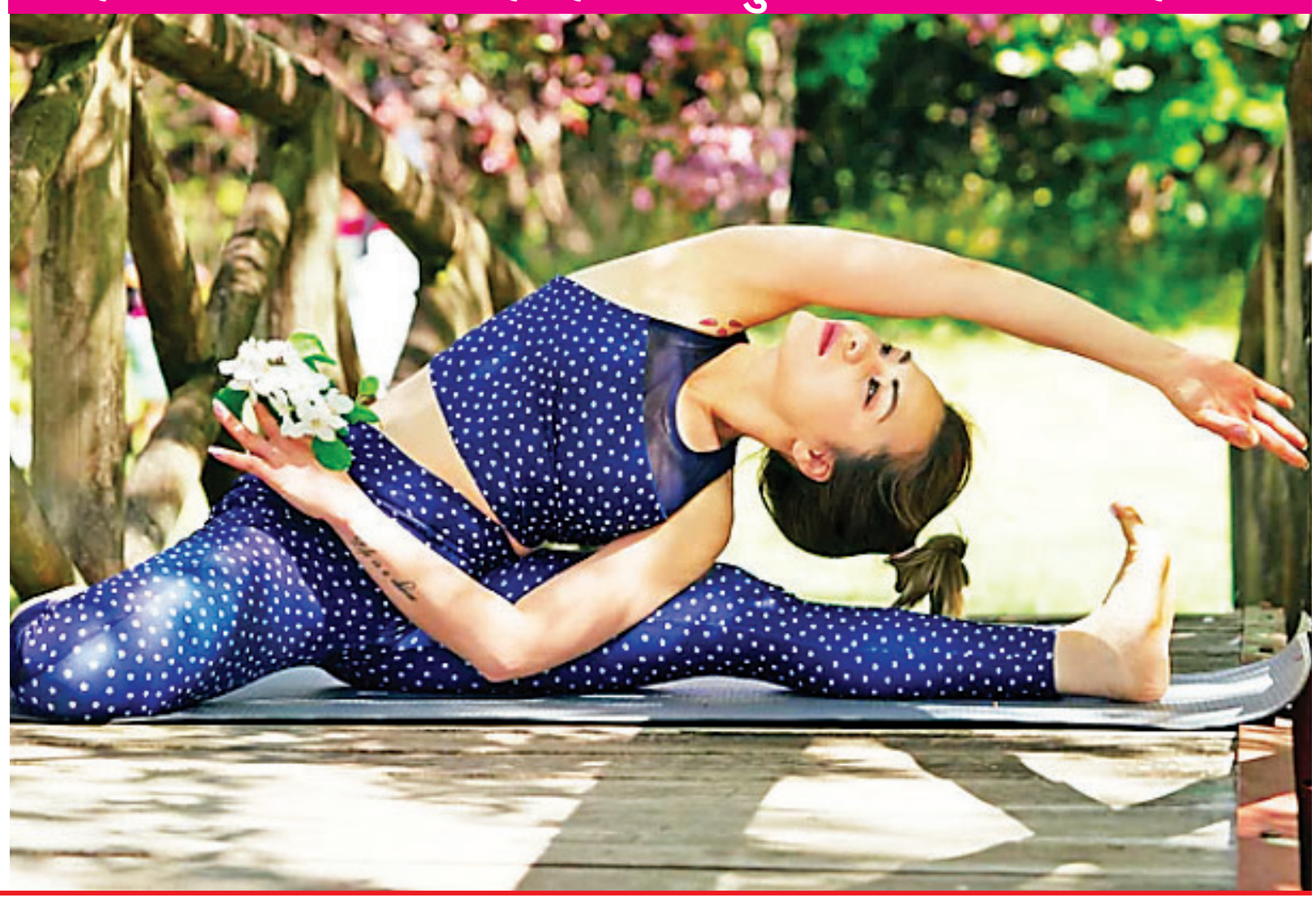
किन बातों का रखें ख्याल

- पीरियड्स के कारण महिलाओं के शरीर में अक्सर खून की कमी हो जाती है। डाइट में आयरन के लिए केला, सेब, अनार, आंवला जैसी चीजें ले।
- हरी पत्तेदार सब्जियां, चुकंदर, मछली, अंडे, दूध खमीर वाले खाद्य पदार्थ लें इनमें विटामिन बी12 का अच्छे स्रोत होता है।
- पर्सनल कामों के लिए कुछ जरूरी टाइम निकालना चाहिए। चाहे वह दिन में आधे घंटे ही क्यों ना हो। इस दौरान आप अपनी पसंद के कोई भी काम करें।
- मानसिक तनाव से बचने के लिए खुद को मनपसंद कामों में व्यस्त रखें।
- साथ ही किसी भी रोग के शुरुआती लक्षण के प्रति सतर्क रहें।

कोविड-19 वैक्सीन जरूर लगवा लें

कोरोना महामारी से बचाव के लिए कोविड वैक्सीन लेना भी बेहद जरूरी है। इसलिए बिना किसी किंतु-परंतु के वैक्सीन जरूर लगवा ले। जितना संभव हो बाहर जाने से बचे कोई समस्या होने पर डॉक्टर से ऑनलाइन टेलिफोनिक कंसलटेंशन लें।

हम सभी कार्य में व्यस्त रहते हैं लेकिन खुद को भी समय देना चाहिए...



कब लगेगा साल का पहला सूर्य ग्रहण, लाएगा सौभाग्य, जानें तिथि, समय व सूतक काल

10 जून को लग रहा है साल का पहला सूर्य ग्रहण, दूसरा सूर्यग्रहण वर्ष के अंत में

• **नई दिल्ली.** ब्यूरो

सूर्य ग्रहण 2021 : वर्ष 2021 का पहला सूर्य ग्रहण 10 जून को लगेगा। इसके बाद इस साल का दूसरा सूर्य ग्रहण इस वर्ष के अंत में 4 दिसंबर 2021 को लगेगा। हालांकि इस साल लगने वाले ग्रहणों में अंतिम ग्रहण होगा। वैसे इस साल कुल चार ग्रहण लगेंगे। इसमें 2 चंद्रग्रहण और 2 सूर्य ग्रहण हैं। इस साल का पहला चंद्रग्रहण 26 मई को लग चुका है।

ज्योतिषाचार्यों के अनुसार, इस साल के 4 ग्रहणों में से 3 ग्रहण भारत में दिखाई देगा। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार जो ग्रहण भारत में दिखाई देगा उसका सूतक काल भी भारत में मान्य होगा। इसके साथ ही इसका प्रत्यक्ष या परोक्ष असर जनमानस पर भी पडेगा। इस ग्रहण का देश की राजनीति पर भी असर होगा।

वर्ष 2021 के ग्रहण : साल 2021 में दो सूर्य ग्रहण और दो चंद्रग्रहण लगेगा। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार जो निम्नलिखित तारीखों को होगा।

- चंद्रग्रहण - 26 मई और 19 नवंबर 2021 को
- सूर्य ग्रहण- 10 जून और 4 दिसंबर 2021 को
- साल 2021 का पहला सूर्य ग्रहण 10 जून को

खगोलशास्त्रियों के मुताबिक, साल 2021 में 10 जून को लगाने वाला पहला सूर्य ग्रहण आंशिक सूर्य ग्रहण होगा। या सूर्य ग्रहण भारत में आंशिक रूप से दिखाई देगा। इसके अलावा यह सूर्य ग्रहण कनाडा, रूस, ग्रीनलैंड, यूरोप, एशिया और उत्तरी अमेरिका में देखा जा सकेगा।

सूर्य ग्रहण का सूतक काल

साल का दूसरा ग्रहण और पहला सूर्य ग्रहण ज्येष्ठ मास के अमावस्या तिथि को लगेगा। यह तिथि 10 जून को पड़ेगी। यह सूर्य ग्रहण भारत में न के बराबर दिखाई देगा। इस लिए इस सूर्य ग्रहण का सूतक काल भारत में मान्य नहीं होगा। कंकणाकृति यह सूर्य ग्रहण दक्षिणी अमेरिका, अंटार्कटिका, दक्षिण-पश्चिम अफ्रीका, प्रशांत महासागर और आइसलैंड क्षेत्र में दिखाई देगा।

सामान्य रूप से सूर्य ग्रहण मान्य होने पर इसका सूतक काल सूर्य ग्रहण लगने से 12 घंटे पहले लग जाता है। इसमें कोई भी शुभ कार्य जैसे यज्ञ अनुष्ठान आदि नहीं किए जाते हैं। मंदिरों के कपाट बंद रहते हैं। सूतक काल में और ग्रहण के दौरान केवल भगवान का भजन ही मान्य होता है।

क्या बरतनी होंगी सावधानियां

ज्योतिर्विदों के अनुसार, ग्रहण शब्द ही नाकारात्मक है। ज्योतिष के लिहाज से ग्रहण कहीं भी लगे, दिखाई दे या न दे, लेकिन उसका प्रभाव मानव जीवन पर अवश्य पड़ता है। ऐसे में ग्रहण के दौरान किसी भी तरह के शुभ कार्य करने से बचें। भोजन न बनाएं। धारदार वस्तुओं का प्रयोग न करें। भगवान की प्रतिमाओं को हाथ ना लगाएं। ग्रहण काल में सोना वर्जित माना जाता है। बालों में कंघी ना करें। ग्रहण के समय दातुन ना करें।

ग्रहण और इसके बाद करें ये काम

ग्रहण के समय बिना भगवान को छुए मन में अपने ईष्ट देव की आराधना करें। ग्रहण लगने से पहले खाने पीने की वस्तुओं में तुलसी के पत्ते डालकर रख दें। ग्रहण की समाप्ति के बाद घर की सफाई कर खुद भी स्नान कर स्वच्छ हो जाएं। स्नान के बाद आटा, चावल आदि खाद्य सामग्री जरूरतमंदों को दान करें।

ग्रहण में गर्भवती महिलाएं रखें विशेष ध्यान

गर्भवती महिलाओं को ग्रहण के दौरान चाकू और कैंची का प्रयोग नहीं करना चाहिए। गर्भवती महिलाओं को ग्रहण की घटना को देखने से भी बचना चाहिए। हो सके तो ग्रहण के दौरान घर से बाहर न निकलें। अगर आप ग्रहण देखती हैं तो गर्भ में पल रहे बच्चे को शारीरिक या मानसिक परेशानियां हो सकती हैं।

बता दें कि इस साल चार ग्रहण लगने वाले हैं। इसमें दो सूर्य और दो चंद्र ग्रहण होंगे। पहला सूर्य ग्रहण 10 जून को लगेगा। इसके बाद इस साल का दूसरा सूर्य ग्रहण साल के अंत में चार दिसंबर 2021 को लगेगा। इस साल का पहला चंद्रग्रहण 26 मई को लग चुका है।

बिटक्वॉइन से भी महंगी है क्रिप्टोकरेंसी इसकी कीमत कर देगा आपको हैरान

• **नई दिल्ली.ब्यूरो**

पिछले कुछ सालों में क्रिप्टोकरेंसी के प्रति लोगों की दिलचस्पी काफी बढ़ी है। दुनिया के कई उद्योगपति इसके समर्थन में आ चुके हैं और इसे भविष्य बता रहे हैं। बिटक्वॉइन का नाम तो आप जानते ही होंगे। क्रिप्टोकरेंसी की दुनिया का यह सबसे चर्चित नाम है और ज्यादातर लोगों के मुताबिक इसकी वैल्यू सबसे ज्यादा है। क्या आपको पता है कि एक क्रिप्टोकरेंसी ऐसी भी है जिसकी कीमत इस समय बिटक्वॉइन से काफी ज्यादा है।

क्वॉइन डेस्क की वेबसाइट पर उपलब्ध जानकारी के मुताबिक, बिटक्वॉइन की कीमत 36600 डॉलर के करीब है। वहीं यार्न फाइनांस की कीमत इस समय 42363 डॉलर है। इस समय यह बिटक्वॉइन से करीब 16 फीसदी महंगा है।

बिटक्वॉइन की कीमत इस समय 36600 डॉलर के करीब है।

यार्न फाइनांस (वाईएफआई) का मार्केट कैप महज 1.55 बिलियन डॉलर है। लेकिन इनके वैल्यू में डालर, पॉड की तरह उतार-चढ़ाव बना होती रहती है यह फिक्स्ड नहीं है।

हींग पेट की ही नहीं बल्कि स्किन से जुड़ी समस्याओं का भी करता है समाधान

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

आपने अक्सर घर में दादी-नानी को पेट दर्द या गैस में हींग के घोल का इस्तेमाल करते हुए देखा होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हींग से सिर्फ पेट के रोगों में ही आराम नहीं मिलता, बल्कि कई अन्य बीमारियों को भी चुटकियों में दूर कर सकते हैं।

क्या है हींग के फायदे?

- हींग का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है।
- हींग का खाने में इस्तेमाल करने से शरीर का ब्लड शुगर को नियंत्रित रहता है। इसलिए डायबिटीज के पेशेंट्स को हमेशा अपने खाने में हींग का उपयोग करना चाहिए।
- अगर आप अचानक होने वाले असहनीय दांत दर्द से बचना चाहते हैं, तो ऐसे में दर्द वाली जगह पर हींग का एक छोटा टुकड़ा रखने से कुछ देर में राहत मिलती है।
- हींग से सिर्फ बीमारियां ही दूर नहीं होती बल्कि ये आपके चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने का काम भी करती है। अगर आप बार-बार होने वाले पिंपल्स से परेशान रहते हैं, तो चेहरे पर हींग को पानी में मिलाकर पिंपल्स पर लगाएं और सूखने के बाद चेहरा साफ पानी से धो लें। कुछ दिनों में आप खुद फर्क देखेंगी।

हींग का इस्तेमाल हर भारतीय को उसके विरासत में मिली है...

- एक गिलास पानी में एक चुटकी हींग और खाने वाला सोडा मिलाकर पीने कब्ज दूर होती है, तो वहीं छाछ में हींग का छौंक लगाकर, नमक मिलाकर पीने से गैस की समस्या में आराम मिलता है।
- घुटनों के दर्द से राहत पाने के लिए आप पानी में हींग को मिलाकर दर्द वाली जगह पर लगाएं। कुछ देर में आपको दर्द से छुटकारा मिल जाएगा।

अपने मोटापे पर कंट्रोल करना चाहते हैं, कीटो नहीं अब गोलो डाइट का है जमाना

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

कहा जाता है कि शरीर को फिट रखने में डाइट का बहुत बड़ा रोल होता है। अगर डाइट को नियंत्रित कर लें तो मोटापा अपने आप कंट्रोल हो जाता है। अब तक डाइट कंट्रोल प्लान में आपने कीटो डाइट के बारे में सुना होगा, लेकिन आज हम आपको गोलो डाइट के बारे में बताएंगे। गोलो डाइट आजकल चलन में है। खास बात ये है कि इसमें इंसुलिन मैनेजमेंट के जरिए वजन कम करने का दावा किया जाता है। साथ ही हार्मोस को नियंत्रित रखने पर जोर दिया जाता है। जानिए इसके बारे में।

आपने गौर किया होगा कि जब भी वजन कंट्रोल करने की बात होती है तो डाइट प्लान के नाम पर शुगर, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स और कैलोरी कम लेने की सलाह दी जाती है। लेकिन गोलो डाइट में ऐसी पाबंदियां नहीं होतीं। गोलो डाइट के एक्सपर्ट मानते हैं कि आजकल खराब लाइफस्टाइल के चलते हार्मोंस असंतुलन के मामले काफी बढ़े हैं। हार्मोनल समस्याएं भी वजन बढ़ने का बहुत बड़ा कारण होती हैं। यदि हार्मोंस को संतुलित नहीं किया गया तो आप चाहे कितना ही व्यायाम कर लें या डाइट पर कंट्रोल कर लें, आपका वजन कम नहीं हो सकता।

गोलो डाइट में इंसुलिन मैनेजमेंट के जरिए वजन कम करने का दावा किया जाता है। साथ ही हार्मोंस को नियंत्रित रखने पर जोर दिया जाता है।

गोलो डाइट

कैसे काम करती है गोलो डाइट | गोलो डाइट के दौरान शरीर के मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त करने पर सबसे ज्यादा जोर दिया जाता है। ऐसे में पोषक तत्वों से भरपूर चीजों को खाने की सलाह दी जाती है। इसके साथ ही वर्कआउट भी करवाया जाता है। हेल्दी चीजों को खाने से आपके शरीर को एनर्जी मिलती है और पेट भरा रहता है, वहीं साथ में एक्सरसाइज करने से एक्सट्रा कैलोरी बर्न हो जाती है।

तीन बार खाने की सलाह | गोलो डाइट में एक्सपर्ट तीन बार खाने की सलाह देते हैं और काफी सख्ती के साथ रुटीन को फॉलो करवाते हैं। इस दौरान प्रोटीन के तौर पर अंडे, मीट और डेयरी प्रोडक्ट लेने की सलाह दी जाती है। कार्बोहाइड्रेट के रूप में आलू, फल, शकरकंद, बेरीज़, बीन्स और साबुत अनाज आदि खा सकते हैं। सब्जियों में पत्तेदार साग, ब्रोकली, खीरा, फलियां और अन्य पानीदार सब्जियां खा सकते हैं। वहीं फैटस् के तौर पर अलसी के बीज, ऑलिव ऑयल और कोकोनट ऑयल का सेवन कर सकते हैं।

ध्यान रहे | इस तरह की डाइट को किसी एक्सपर्ट की देखरेख में ही फॉलो करना चाहिए। यदि आपको कोई बीमारी वगैरह है तो उसे पूरी जानकारी दे दें, ताकि आपकी डाइट को उसके हिसाब से सुनिश्चित किया जा सके।

यूटिलिटी न्यूज

सब्सिडी पाने के लिए आधार से बैंक अकाउंट लिंक होना जरूरी

नई दिल्ली. सरकारी योजनाओं के लाभ उठाने के लिए आधार कार्ड बेहद जरूरी डॉक्यूमेंट है। सब्सिडी का लाभ उठाने के लिए बेहद जरूरी है बैंक अकाउंट से आधार नंबर लिंक हो। प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना, पीएम आवास योजना, प्रधानमंत्री जनधन योजना, उज्जवला योजना, फसल बीमा योजना, एलपीजी सिलेंडर सब्सिडी जैसी कई योजनाओं के लिए 12 नंबर के आधार का बैंक खाते से जोड़ना बेहद जरूरी है।

भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण (यूआईडीएआई) ने जनता की समस्या को हल करने के लिए नई सुविधा शुरू की है। अब लिंक resident.uidai.gov.in/bank-mapper पर लॉगइन कर अपने बैंक अकाउंट आधार से लिंक की जांच की जा सकती है। यूआईडीएआई ने ट्वीट कर इसकी जानकारी दी है। ऑफिशियल ट्विटर अकाउंट से ट्वीट कर लिखा है कि क्या आप अपने आधार बैंक लिंकिंग स्टेटस की जांच करना चाहते हैं? अगर आपका मोबाइल नंबर आधार से जुड़ा तो ऑनलाइन कर सकते हैं। इस लिंक https//cutt.ly/YkziZ6a पर क्लिक करें।

ऐसे करें चेक

- सबसे पहले resident.uidai.gov.in/bank-mapper पर जाएं।
- अब अपना आधार नंबर डालें और सिक्योरिटी कोड डालें।
- फिर सेंड ओटीपी पर क्लिक करें।
- रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर आए ओटीपी को दर्ज करें।
- अब आपका आधार बैंक अकाउंट लिंक स्टेटस की जानकारी सामने आ जाएगी।

दो साल से लापता बच्चे को पुलिस ने इंटरनेट पर वायरल हुए वीडियो से ढूंढा

इंदौर. एरोड्रम थाना पुलिस दो साल से 14 साल के मंगल धुर्वे निवासी माचलपुर की तलाश कर रही है। वह मंगलवार को कर्जत जिला रायगढ़ से बरामद हो गया है। टीआइ राहुल शर्मा ने बताया कि दो दिन पहले अचानक एक ग्रुप पर बच्चे के साथ किसी ने वीडियो बनाया और इंटरनेट मीडिया पर भेज दिया। वीडियो के आधार पर बच्चे की पहचान हुई तो पुलिस उसे ढूंढने में लग गई। मुश्किल इसलिए बढ़ गई क्योंकि जिसने वीडियो वायरल किया था उसने न तो अपना नाम बताया और न ही कोई पहचान। इसके बाद पुलिस ने जिस ग्रुप पर वीडियो आया था, उससे तार जोड़े और जिन-जिन ग्रुप पर वह मैसेज आया था, उसके आधार पर सबसे आखिरी के व्यक्ति तक पहुंचे, जिसने वीडियो वायरल किया था। इस तरह कुल 25 लोगों से एक-एक करके बात की। वहां से पता चला कि बच्चा कर्जत जिला रायगढ़ में एक होटल में काम कर रहा है। पुलिस टीम ने बच्चे को सुरक्षित वापस लेकर आई और पिता को सौंपा।

एरोड्रम पुलिस के मुताबिक 2019 में बच्चे के चाचा कैलाश लोधी ने गुमशुदगी का केस दर्ज कराया था। बच्चा मानसिक रूप से कमजोर था, इसलिए वह अपने घर का पता भूल गया, जब वह घर से भागा था तब उसके साथ पुणे में रहने वाला एक और बच्चा था, लेकिन उसे अपना घर याद था तो वह चला गया। गुजारे के लिए उसने होटल पर काम करना शुरू कर दिया। वहीं पर खाना और रहना करने लगा। बच्चे को ढूंढने पर एसपी पश्चिम ने 5000 रुपये का इनाम भी घोषित किया था।

हेल्थ इंश्योरेंस खरीदते समय रखें 'इन बातों' का ध्यान

नई दिल्ली. कोरोना महामारी ने जिस प्रकार लोगों को आतंकित किया है, उससे हर कोई हैरान रह गया है। कहीं लाशों के अंबार लग गए, तो कई जगहों पर कई-कई परिवार उजड़ गए हैं। कई लोगों के बिजनेस व्यापार सब ठप हो गए हैं। वास्तव में इस महामारी ने हेल्थ के बारे में लोगों की सोच बदल कर रख दी है। देखा जाए तो पहले हेल्थ इंश्योरेंस जैसे केवल बड़े शहरों के लिए ही होते थे, किंतु अब जब से कोरोना महामारी लोगों पर प्रलय बनकर टूटी है, तब से कहीं ना कहीं हेल्थ के प्रति जागरूकता भी बढ़ी है। देखा जाए तो अगर आप स्वस्थ जिंदगी जीना चाहते हैं, साथ ही हेल्थ एक्सपेंसेज को लेकर पीस आफ माइंड चाहते हैं, तो हेल्थ इंश्योरेंस बेहद आवश्यक है।

हेल्थ इंश्योरेंस लेते समय आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए... हेल्थ इंश्योरेंस के लिए सबसे पहले बीमारियों की कवरेज देखनी चाहिए। जी हाँ! कौन-कौन सी बीमारी आपके द्वारा ली जाने वाली पालिसी में कवर है, यह आपको अवश्य ही जानना चाहिए। कुछ पॉलिसीज में कई बीमारियाँ पहले दिन से कवर होती हैं, तो पथरी जैसी कई बीमारियाँ कुछ समय बाद से कवर होती हैं। एनालिसिस करने से आप जान पाएंगे कि इंश्योरेंस पॉलिसी का कौन सा पॉजिटिव प्वाइंट है, तो कौन सा नेगेटिव प्वाइंट है।

इसके लिए जरूरी है कि विभिन्न कंपनियों से आप कोटेशंस मंगाए। ऑनलाइन ऐसी तमाम सर्विसेज हैं, जो आपको इस तरह की सुविधाएं देती हैं। ऑनलाइन पालिसी कम्पेयर करना आसान है। ज्योंही आप किसी एक वेबसाइट पर अकाउंट बनाकर पॉलिसीज की जानकारी लेंगे, आपके पास तमाम लोगों की कॉल्स / मेल्स आनी शुरू हो जाएँगी। ऐसे में आपको जल्दबाजी नहीं करनी है, बल्कि आराम से एक-एक पॉइंट पर अध्ययन करना है।

बीमारियों की कवरेज के अलावा क्लेम की राशि भी बहुत इंपॉर्टेंट फेक्टर है। कई सारी हेल्थ इंश्योरेंस कंपनीज, अपनी भिन्न पॉलिसीज में, गंभीर बीमारियों पर क्लेम की राशि कम देती हैं, तो कुछ अधिक! ऐसे में उम्र के हिसाब से आप तुलनात्मक अध्ययन कर सकते हैं। अगर आपकी उम्र बढ़ रही है, तो गंभीर बीमारियों के होने का खतरा भी बढ़ जाता है। ऐसे में आपको सावधानी रखनी ही चाहिए।

रिन्यूअल अमाउंट और प्रीमियम पर छूट : जी हां! हेल्थ इंश्योरेंस जैसी सर्विस लेते समय आप उसका रिन्यूअल का भी खाका समझ लें। चूंकि कई कंपनियां हेल्थ इंश्योरेंस में पहले साल कम अमाउंट देती हैं, तो अगले साल उस में भारी बढ़ोतरी हो जाती है। उसके अगले साल फिर बढ़ोतरी हो जाती है। अब चूंकि हेल्थ इंसुरेंस कोई ऐसा सब्जेक्ट तो है नहीं कि आप 1 साल ही चलाएंगे, या 2 साल चलाया और बाद में बंद कर दिया... चूंकि यह हमेशा चलाना चाहिए, आजीवन... और लोग चलाते भी हैं, तो ऐसे में रिन्यूअल प्रीमियम का अमाउंट आप जरूर देख लें। कई बार क्या होता है कि एक मुश्त 2 साल, 3 साल या अधिक का प्रीमियम पे करने पर इसमें छूट भी मिलती है। तो इस तरफ भी ध्यान दे लें।

कब होगा अंतरिक्ष में पहले बच्चे का जन्म, वैज्ञानिकों ने किया इसका खुलासा

• जी हां धरती पर कुछ सालों बाद मनुष्य नहीं रह पाएगा क्योंकि पृथ्वी पर मौजूद जमीन की तुलना में आबादी बहुत ज्यादा हो जाएगी।

• **जालंधर ब्रीज.** नालेज रिपोर्टर

यह तो आप भी जानते हैं कि पृथ्वी पर आबादी दिन पर दिन बढ़ रही है और वह समय भी दूर नहीं है जब पृथ्वी मानव जाति से पूरी तरह भर जाएगी। फिर सवाल यह रहेगा कि आखिरकार अब मनुष्य कहां रहेगा? क्योंकि पृथ्वी पर तो उस समय जगह ही नहीं रहेगी। अगर आप भी कुछ ऐसा ही सोच रहे हैं या आपके मन में भी कुछ इस तरह के सवाल पैदा हो रहे हैं तो आपके इन सवालों के जवाब हम लेकर आए हैं। जी हां यह बात भी एकदम सत्य है कि आने वाले कुछ दशकों में इस धरती पर रहने के लिए कोई जगह नहीं रहेगी तो ऐसी स्थिति में मनुष्य कहां जाएगा। चलिए जानते है इस बारे में विस्तार से...

अध्ययन के अनुसार धरती पर हर मिनट लगभग 250 बच्चे पैदा होते हैं वह दिन दूर नहीं जब धरती पर मनुष्य के रहने की जगह नहीं होगी तब इंसान कहां जाएगा? तो इसका जवाब है ऐसी स्थिति में मनुष्य का फिर जीवन यापन अंतरिक्ष में गुजरेगा।

जी हां धरती पर कुछ सालों बाद मनुष्य नहीं रह पाएगा क्योंकि पृथ्वी पर मौजूद जमीन की तुलना में आबादी बहुत ज्यादा हो जाएगी। और ऐसी स्थिति में उसे अंतरिक्ष का सहारा लेना होगा। ये सब बातें तो ठीक हैं लेकिन सवाल यह है कि वह समय कब आएगा जब इंसान अंतरिक्ष में ही जन्म लेगा?

इस सवाल के जवाब में वैज्ञानिकों ने इसका खुलासा कर दिया है। एक रिपोर्ट के अनुसार यूनिवर्सिटी ऑफ एरिजोना के शोधकर्ता क्रिस इंपी ने बताया कि लगभग 30 वर्ष बाद मनुष्य अंतरिक्ष में अपना जीवन-यापन करने लगेंगे। इतना ही नहीं 2051 तक या उसके आस-पास अंतरिक्ष में मनुष्य के पहले बच्चे का जन्म होगा। जानकारी के लिए आपको बतादें कि अंतरिक्ष मिशन की इस रेस में कई अन्य देशों की तरह चीन भी अपनी दावेदारी रखता है। हाल ही में उसके रोवर और प्रोब चांद और मंगल पर उतरे हैं, चांद पर बेस बनाने की भी चीन की योजना है।

अंतरिक्ष में सबसे पहले पहुंचने की होड़ में जेफ बेजोस की कंपनी कार्यरत है वहीं दूसरी ओर एलन मस्क की कंपनी स्पेसएक्स, नासा के साथ मिलकर काम कर रही है। अर्टेमिस प्रोग्राम के तहत स्पेसएक्स के पास एस्ट्रोनॉट्स को चांद और मंगल पर ले जाने का प्रोजेक्ट है। बतादें कि वैज्ञानिकों के अनुसार अंतरिक्ष में इंसानों के लिए नई जगह चंद्रमा, स्पेस स्टेशन या फिर मंगल ग्रह कुछ भी हो सकती है।

चलिए ये भी मान लेते हैं कि किसी तरह से अंतरिक्ष में बच्चा पैदा भी हो गया लेकिन ये तो आप भी जानते हैं कि नवजात काफी नाज़ुक होते हैं। अंतरिक्ष में किसी भी नवजात को पालना काफी मुश्किल होगा। इसलिए अंतरिक्ष पर बनने वाला बेस स्टेशन का इंफ्रास्ट्रक्चर इतना आधुनिक होना चाहिए कि पहले तो महिला की डिलीवरी करा सके फिर नवजात को आसानी से पाला जा सके।

चीन में अब 3 बच्चे पैदा कर सकेंगे कपल आखिर क्यों लेना पड़ा यह बड़ा फैसला?

बीजिंग. चीन सरकार ने एक बड़ा फैसला लेते हुए देश में कपल को तीन बच्चों की अनुमति दे दी है। अभी तक चीन में टू चाइल्ड पॉलिसी थी। यानी किसी भी कपल को दो से ज्यादा बच्चे पैदा करने की अनुमति नहीं थी। माना जा रहा है कि देश में बूढ़ी होती आबादी के कारण सरकार को यह फैसला लेना पड़ा है। साथ ही चीन में जनसंख्या की धीमी रफ्तार भी इसका कारण है। चीनी मीडिया के मुताबिक, नई पॉलिसी को चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग की मंजूरी मिल गई है। अब तक चीन टू चाइल्ड पॉलिसी को लेकर बहुत सख्त था।

चीन अपनी चाइल्ड पालिसी को लेकर दुनियाभर में चर्चा का विषय रहा है। 2009 तक वन चाइल्ड पॉलिसी थी यानी एक ही बच्चा पैदा करने की अनुमति थी। जो कपल दो या ज्यादा बच्चे पैदा कर लेते, उन्हें सरकारी सुविधाओं से वंचित कर दिया जाता था। इसके बाद 2009 में टू चाइल्ड पॉलिसी लाई गई। हालांकि शुरू में दो बच्चे सिर्फ वही कपल पैदा कर सकते थे, जो अपने माता-पिता की इकलौती संतान थे। साल 2014 तक इस टू चाइल्ड पॉलिसी को पूरे चीन में लागू कर दिया गया था। अब थ्री चाइल्ड पॉलिसी लाई गई है।

• देश में बूढ़ी होती आबादी के कारण सरकार को यह फैसला लेना पड़ा। साथ ही चीन में जनसंख्या की धीमी रफ्तार भी इसका कारण है।

कोरोना पर नई रिसर्च
वैक्सीन पूरी जिंदगी करेगी काम बूस्टर डोज नहीं पड़ेगी जरूरत

नई दिल्ली. कोरोना वायरस को रोकने के लिए बड़े स्तर पर वैक्सीनेशन अभियान चल रहा है। वहीं इस महामारी को खत्म करने वैज्ञानिक दिन रात मेहनत कर अध्ययन कर रहे हैं। साथ ही इस कोविड को हराने के लिए लगातार नए-नए रिसर्च सामने भी आ रहे हैं। जिससे जल्द पूरी दुनिया को वायरस से मुक्ति की उम्मीद जागी हुई है। इस बीच एक नया अध्ययन सामने आया है। जिसमें दावा किया गया है कि वैक्सीन लोगों पर पूरी जिंदगी काम करेगी। हालांकि टीका लगाने के बाद भी दोबारा संक्रमित हो रहे हैं। लेकिन फायदा है कि वैक्सीन लगने से शरीर में एंटीबॉडी विकसित होने लगती है, जो कोरोना से लड़ने में मदद करता है।

रिचर्स में कहा गया है कि लोगों में बार-बार वैक्सीन लगवाने का डर खत्म होगा। ऐसा कहा जा रहा था कि कोविड के नए वैरिएंट से लड़ने के लिए दोबारा टीका लगाना होगा। अब ये डर खत्म हो गया। अध्ययन में साइंटिस्टों ने पाया कि नोवल कोरोना वायरस के खिलाफ लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता एक वर्ष तक रहती है। वैज्ञानिकों ने बोन मैरो के आधार पर रिसर्च रिपोर्ट तैयार की है।

साइंटिस्टों का कहना है कि बोन मैरो एंटीबॉडी बनाने का काम करता है। रिसर्च में शोधकर्ताओ को इम्युनिटी सेल्स का पता चला है। वहीं पता चला कि कोरोना से स्वस्थ्य होने के कुछ माह बाद ब्लड में एंटीबॉडी कम होने लगती है। वैज्ञानिकों ने कहा कि जिन लोगों ने वैक्सीन लगाई है, उनमें एंटीबॉडी डेवलेप होगी। जिसे उन्हें बूस्टर डोज लगवाने की जरूरत नहीं है।

सीरिया को सहायता पहुंचाने के सिलसिले में तुर्की रवाना हुईं अमेरिकी राजदूत

संयुक्त राष्ट्र. संयुक्त राष्ट्र में अमेरिका की राजदूत लिंडा थॉमस ग्रीनफील्ड यह सुनिश्चित करने के लिए मंगलवार देर रात तुर्की रवाना हुईं कि विभिन्न सीमाओं से सीरिया तक मानवीय सहायता पहुंचायी जाए। दरअसल, रूस ने केवल एक सीमा से मानवीयता सहायता पहुंचाने पर जोर देते हुए कहा कि सीरिया सरकार को लाखों जरूरतमंदों को दी जाने वाली हर तरह की सहायता पर नियंत्रण रखना चाहिए। ग्रीनफील्ड की यात्रा ऐसे वक्त में हो रही है जब मानवीय सहायता पहुंचाने के लिए संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद के आदेश की अवधि 10 जुलाई को समाप्त हो रही है।

अब यह मानवीय सहायता तुर्की से सीरिया के विद्रोहियों के कब्जे वाले उत्तर पश्चिम हिस्से में केवल एक सीमा से पहुंचायी जा रही है। यह सब सीरिया के करीबी सहयोगी रूस के दबाव के चलते हुआ। यह यात्रा अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन के 14 जून को ब्रसेल्स में नाटो शिखर सम्मेलन के इतर तुर्की के राष्ट्रपति रजब तैयब एर्दोआन के साथ पहली मुलाकात के मद्देनजर हो रही है। एक समय रणनीतिक साझेदार माने जाने वाले तुर्की और अमेरिका के

बीच रिश्ते हाल के वर्षो में बिगड़ गए हैं।

उनके बीच सीरिया, रूस के साथ तुर्की के सहयोग और पूर्वी भूमध्यसागर में तुर्की के नौसैन्य हस्तक्षेप को लेकर भी मतभेद हैं। संयुक्त राष्ट्र में अमेरिका के मिशन ने मंगलवार को घोषणा की कि ग्रीनफील्ड बुधवार से शुक्रवार तक तुर्की के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ मुलाकात कर ''अमेरिका-तुर्की संबंध मजबूत करने, वैश्विक चुनौतियों से निपटने और सीरिया के मामले पर सहयोग बेहतर बनाने को लेकर हमारे नाटो सहयोगी के साथ काम करने के अवसरों पर चर्चा करेंगी''।

वैक्सीनेशन पर सुप्रीम कोर्ट का बड़ा आदेश, केंद्र से अबतक खरीदी गई वैक्सीन का फुल डीटेल और वैक्सीनेशन प्लान देने को कहा

नई दिल्ली. कोरोना वैक्सीनेशन को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार से वैक्सीन खरीद की पूरी डीटेल देने को कहा है। कोर्ट ने केंद्र को आदेश दिया कि अभी तक वैक्सीन की जो खरीद हुई है उसका पूरा डीटेल पेश करे। इसके अलावा अब तक किनी आबादी को वैक्सीनेट किया जा चुका है, इसका भी डेटा पेश करे।

सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार से पूछा है कि वह बताए कि अभी तक कोरोना की कितनी वैक्सीन कब-कब खरीदी गई हैं। कितनी आबादी को वैक्सीन दी जा चुकी है और बाकी बचे लोगों को कबतक वैक्सीनेट किया जाएगा। शीर्ष अदालत ने सरकार से यह भी पूछा है कि ब्लैक फंगस के इलाज के लिए दवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए क्या कदम उठाए गए हैं, इसकी भी जानकारी दें।

कोर्ट ने अपने आदेश में कहा कि सरकार वे डेटा दे जो साफ-साफ बताए कि तीनों वैक्सीनों (कोविशील्ड, कोवैक्सीन, स्पूतनिक-v) क खरीदने के लिए कब-कब ऑर्डर दिए गए। हर डेट पर वैक्सीनों की कितनी डोज का ऑर्डर दिया गया और उसकी सप्लाई की आनुमानित डेट क्या है।

इसके अलावा सुप्रीम कोर्ट ने सरकार से यह भी बताने को कहा है कि अभी तक कितने प्रतिशत आबादी को एक या दोनों डोज दी जा चुकी है। ग्रामीण क्षेत्रों में कितने प्रतिशत लोगों को वैक्सीन लगी है और शहरी क्षेत्रों में कितने प्रतिशत को।

ये सिंगर तोता गिटार की धुन पर गाता है गाना

तोता ही एक ऐसा पक्षी है, जो इंसानों की आवाज निकाल सकता है। इतना ही नहीं वह इसके अलावा अन्य जानवरों की आवाज भी कॉपी कर सकता है, यह सब बात तो आप अच्छे से जानते ही होगें। हो सकता है कि आपके भी घर मे कोई बोलने वाला तोता हो लेकिन यहां पर आज हम जिस तोते की बात कर रहे हैं यह कोई आम तोता नहीं है बल्कि यह एक सिंगर तोता है। सुनकर तो आपको थोड़ा सा अजीब लगेगा लेकिन यह एकदम सच है।

जी हां जिस तोते कि हम बात कर रहे हैं यह एक सिंगर तोता है, जो गाना गा सकता है। इस बात पर यकीन करना आपके लिए थोड़ा मुश्किल हो सकता है लेकिन नीचे दी गई वीडियो को देखने के बाद आप भी सिंगर तोते पर यकीन करने लगेगें। सोशल मीडिया पर सिंगर तोते का वीडियो बड़ी ही तेजी से वायरल हो रहा है जिसे लोगो द्वारा बहुत पसन्द भी किया जा रहा है।

गिटार की धुन पर गाया गाना : वीडियो में तोता गिटार की धुन पर गाना गा रहा है। ऐसा लग रहा है मानों तोता बहुत उदास है और उदासी भरे गाने गा रहा है। जानकारी के लिए आपको बता दें कि यह तोता ''Tico The Parrot'' के नाम से जाना जाता है। जिसका वीडियो ट्विटर पर वायरल हो रहा है। आप भी तोते के इस गाने की वीडियो नीचे देख सकते हैं और अंदाजा लगा सकते हैं कि तोता कितना उदास है।

सातवें वेतन आयोग- पेंशनर्स के लिए खुशखबरी, केंद्र सरकार ने दी 3 बड़ी रियायतें

• **नई दिल्ली.** ब्यूरो

केंद्र सरकार ने पेंशनर्स को तीन बड़ी रियायत देने की घोषणा की है। कोविड-19 महामारी के चलते केंद्र सरकार ने परिवार पेंशन के नियम और अधिक आसान बना दिया है। केंद्रीय मंत्री जितेंद्र सिंह के मुताबिक अब अगर किसी परिवार में फैमिली पेंशन का क्लेम आता है तो मृत्यु प्रमाणपत्र देख कर पीड़ित परिवार के योग्य सदस्य को तत्काल पेंशन जारी कर दी जाएगी और फिलहाल उसकी पेंशन को कागजातों की बाध्यता के चलते रोका नहीं जाएगा। उसके परिवार से संबंधित कागजी कार्रवाई को बाद में पूरा कर लिया जाएगा और उसके कारण किसी परिवार की पेंशन को नहीं रोका जाएगा। केंद्रीय मंत्री डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा कि अगर पेंशनर्स की मौत कोविड या नान कोविड कारण से होती है तो दोनों ही स्थिति में परिवार के सदस्य को फैमिली पेंशन तत्काल जारी कर दी जाएगी।

मोदी सरकार ने इसके अलावा भी पेंशनर्स को दो बड़ी रियायत देने का ऐलान किया है। केंद्र सरकार ने सरकारी कर्मचारियों के साथ कुछ ऐसी ही घोषणा की है, इसमें सीसीएस (पेंशन) रूल 1972 के रूल 80 (ए) को आधार बनाया गया है। इसके तहत अगर किसी सरकारी कर्मचारी की सर्विस के दौरान मौत हो जाती है तो प्रोविजनल फैमिली पेंशन जारी कर दी जाएगी। ऐसा भुगतान व अकाउंट आफिस को कागज पहुंचते ही हो जाना चाहिए। इसके लिए भी कागजी बाध्यता को लचीला बना दिया गया है।

इसके अलावा केंद्र सरकार ने प्रोविजनल पेंशन की अवधि भी अब बढ़ाकर एक साल कर दी है। जिस तारीख को सरकारी कर्मचारी रिटायर होगा, उसे उस दिन से 1 साल

तक प्रोविजनल पेंशन मिलती रहेगी। हालांकि इसके लिए कर्मचारी को संबंधित विभाग के एचओडी की मंजूरी लेनी होगी। सीसीएस (पेंशन), 1972 के रूल 64 के अनुसार प्रोविजनल पेंशन 6 महीने के लिए ही दी जाती है, लेकिन कोरोना महामारी के चलते इसे अब बढ़ाकर 1 साल कर दिया गया है।

गौरतलब है कि केंद्रीय मंत्री जितेन्द्र सिंह ने पहले ही ऐलान किया था कि रिटायरमेंट तारीख से 1 साल के लिए इस पेंशन का इंतजाम किया गया है। उनके मुताबिक महामारी के दौरान कर्मचारियों को नियमित पेंशन पेमेंट ऑर्डर (पीपीओ) जारी होने और पेपर वर्क पूरा होने तक प्रोविजनल पेंशन (प्रोविजनल पेंशन से सीजी कर्मचारी) दी जाएगी। यही व्यवस्था परिवार पेंशन पाने वालों के साथ भी होगी। केंद्रीय मंत्री जितेंद्र सिंह ने बताया है कि महामारी के कारण सरकारी कर्मचारियों को दफ्तर में पेंशन फार्म जमा करने में दिक्कत हो सकती है। ऐसा भी हो सकता है कि वे सर्विस बुक के साथ क्लेम फार्म पे एंड एकाएंट दफ्तर में जमा कर पाने की स्थिति में न हों। खासकर दोनों दफ्तर अगर अलग-अलग शहरों में हैं, तो यह दिक्कत और बढ़ जाती है।

पंजाब के सर्वोत्तम सरकारी स्कूलों की सूची जारी

स्कूल शिक्षा मंत्री सिंगला बोले- ओवरऑल ग्रेडिंग शिक्षा का मानक ऊंचा उठाने में मददगार सिद्ध होगी

• चंडीगढ़,ब्यूरो

स्कूल शिक्षा और लोक निर्माण मंत्री पंजाब विजय इंदर सिंगला ने ओवरऑल ग्रेडिंग के आधार पर सैशन 2020-21 के सर्वोत्तम सरकारी स्कूलों की जिलेवार सूची जारी की। सिंगला ने कहा कि स्कूलों की दर्जाबन्दी को तीन श्रेणियों मिडल, हाई और सीनियर सेकंडरी स्कूल में बांटा गया है और हर जिले के शीर्ष प्रदर्शन करने वाले स्कूलों को क्रमवार 5 लाख, 7.5 लाख और 10 लाख रुपए का इनाम दिया जायेगा।

कैबिनेट मंत्री ने कहा कि स्कूलों की दर्जाबन्दी (ग्रेडिंग) का आधार नतीजों, बुनियादी ढांचे, सह-शैक्षिक गतिविधियों, स्कूल प्रबंधन समितियों और लोगों का योगदान और विद्यार्थियों की हाजिरी माना गया है। उन्होंने आगे कहा कि जिन जिलों में एक से अधिक स्कूल बराबर अंक लेकर सर्वोच्च स्थान पर रहे हैं वहां अवार्ड की रकम को उन स्कूलों में बराबर बांटा गया है। सिंगला ने कहा कि शिक्षा के क्षेत्र में सुधार के लिए विभिन्न पक्षों पर आधारित करवाई जाती समूची दर्जाबन्दी (ग्रेडिंग) सरकारी स्कूलों में पढ़ाई के मानक को और ऊँचा उठाने में भी सहायता करेगी क्योंकि यह अध्यापकों और प्रिंसिपल के लिए एक पारदर्शी और उपयुक्त प्रतिस्पर्धा का समान मंच मुहैया करवाती है।

• 5 लाख का पुरुस्कार लेने वाले मिडल स्कूलों की सूची

सरकारी मिडल स्कूल फैजपुरा (अमृतसर), सरकारी मिडल स्कूल लोहगढ़ (बरनाला), सरकारी मिडल स्कूल बाठ (बठिंडा), सरकारी मिडल स्कूल वीरे वाला खुर्द और सरकारी मिडल स्कूल रण सिंह वाला दोनों फरीदकोट से और दोनों स्कूलों में इनामी रकम बराबर बांटी गई, सरकारी मिडल स्कूल सरहिन्द बाड़ा एसएसए (फतेहगढ़ साहिब), फाजिल्का के सरकारी मिडल स्कूल बेगां वाली और सरकारी मिडल स्कूल लक्खा मुसाहिब;

दोनों स्कूलों में इनामी रकम बराबर बांटी गई, फिरोजपुर से सरकारी मिडल स्कूल तारा सिंह वाला और सरकारी मिडल स्कूल लोहगढ़ दोनों को पुरुस्कार की रकम बराबर बांटी, गुरदासपुर से सालों चहल एसएसए और सरकारी मिडल स्कूल पंडोरी बैंसां को पुरुस्कार की रकम बराबर बांटी गई, सरकारी मिडल स्कूल हैलेर (होशियारपुर), सरकारी मिडल स्कूल लोहारा छाहड़के (जालंधर), सरकारी मिडल स्कूल आर.सी. एफ. हुसैन पुर (कपूरथला), सरकारी मिडल स्कूल बिरक और जीएमएस जांगपुर दोनों लुधियाना से और दोनों को इनामी रकम बराबर बांटी, सरकारी मिडल स्कूल गोरखनाथ (मानसा), सरकारी मिडल स्कूल बीर बद्धनी (मोगा), सरकारी मिडल स्कूल उड़ंग (मुक्तसर), पठानकोट के सरकारी मिडल स्कूल सिम्बली गुजरां एसएसए और सरकारी मिडल स्कूल जसवाली को पुरुस्कार की रकम बराबर बाँटते हुए, जीएमएस देधना (पटियाला), सरकारी मिडल स्कूल साखपुर (रूपनगर), जीएमएस भंगाल खुर्द अमरगढ़ (एसबीएस नगर), जीएमएस रटोलां (संगरूर), जीएमएस बठलाना यूजी (एसएस नगर), जीएमएस चक्क करे खान और सरकारी मिडल स्कूल दीनेवाल, दोनों तरन तारन जिले से और दोनों को इनाम की रकम बराबर दी गई।

• 7.5 लाख का पुरुस्कार लेने वाले हाई स्कूल की सूची

जीएचएस मालोवाल (अमृतसर), जीएचएस मौड़ां (बरनाला), जीएचएस बहमण जस्सा सिंह रमसा (बठिंडा), जीएचएस धीमान वाली (फरीदकोट), जीएचएस लटौर (फतेहगढ़ साहिब), जीएचएस हीरा वाली रमसा (फाजिल्का), जीएचएस छांगराई उत्तर (फिरोजपुर), जीएचएस धरमकोट बग्गा (गुरदासपुर), जीएचएस घोगड़ा (होशियारपुर), जीएचएस रायपुर रसूलपुर (जालंधर), जीएचएस लड़कियाँ दियाल पुर (कपूरथला), जीएचएस राजोवाल (लुधियाना), जीएचएस माखा (मानसा), जीएचएस पत्तो हीरा सिंह (मोगा), जीएचएस पारक (मुक्तसर), जीएचएस थरियाल (पठानकोट), जीएचएस मजाल कलाँ (पटियाला), जीएचएस रायपुर (रूपनगर), जीएचएस कोट रांझा (एसबीएस नगर), जीएचएस खेड़ी (संगरूर), जीएचएस मौली बैदवान (एसएएस नगर) और शहीद नायक करमजीत सिंह सेना मैडल जी.एच.एस चूसलेवाड़ (तरन तारन)

• 10 लाख का अवार्ड प्राप्त करने वाले सीनियर सेकंडरी स्कूलों की सूची

जीएसएसएस नाग कलाँ (अमृतसर), जीएसएस संधू पट्टी (बरनाला), जीएसएसएस मलूका लड़के (बठिंडा), जीएस.एसएस पक्खी कलाँ (फरीदकोट), जीएसएसएस सरहिन्द गर्लस (फतेहगढ़ साहिब), जीएसएसएस बाघे के उत्तर (फाजिल्का), जीएसएसएस खाई फेमे की (फिरोजपुर), सरकारी सीनी. सैकं. स्मार्ट स्कूल शेखपुर (गुरदासपुर), जीएसएसएस रेलवे मंडी लड़कियाँ (होशियारपुर), जीएसएसएस जमशेर लड़के (जालंधर), जीएसएसएस तलवंडी चैधरियां (कपूरथला), जीएसएस जगराओं लड़कियाँ (लुधियाना), जीएसएस आलमपुर मंदरां (मानसा), जीएसएस खोसा कोटला (मोगा), जीएसएस उदेकरन (मुक्तसर), जीएसएस दतियाल फिरोजा (पठानकोट), जीएसएस स्मार्ट स्कूल मॉडल टाऊन (पटियाला), जीएसएस काहनपुर खूही (रूपनगर), जीएसएस मल्लेवाल (एसबीएस नगर), जीएसएस छाजली (संगरूर), जीएसएस मुबारकपुर (एसएएस नगर) और शहीद नायब सूबेदार परमजीत सिंह सरकारी सीनियर सैकंडकी स्कूल, वेईं पोईं (तरन तारन)।

जालंधर सिविल अस्पताल में जल्द लगेगा दूसरा आक्सीजन प्लांट

डीसी ने की स्वास्थ्य संस्थानों को आक्सीजन उत्पादन में आत्म-निर्भर बनने की अपील

• जालंधर.ब्यूरो

आक्सीजन उत्पादन में जालंधर को स्व-निर्भर ज़िला बनाने की अपनी, कोशिशों को जारी रखते हुए डिप्टी कमिश्नर घनश्याम थोरी ने बुधवार को उच्च आक्सीजन उपभोग वाले अस्पतालों को जल्दी ही अपने पी.एस.ए. आधारित आक्सीजन उत्पादन प्लांट स्थापित करने की अपील की गई। डीसी ने बताया कि एन.एच.एस., न्यू रूबी, श्रीमन सुपर स्पैशलिटी, टैगोर, पटेल, पिम्स और कैपीटल अस्पतालों सहित सात अस्पतालों की तरफ से पहले ही अपने अस्पतालों में आक्सीजन प्लांट स्थापित किये जा चुके हैं। अन्य अस्पतालों को भी इसी रास्ता पर चलना चाहिए, जिससे स्वास्थ्य संभाल संस्थानों संभावित यदि तीसरी लहर आती है तो उस दौरान आक्सीजन की ज़रूरत को पूरा करने के समर्थ होगी।

उन्होंने कहा कि प्रशासन की तरफ से उन अस्पतालों की पहचान की गई है, जिनको मरीज़ों को और ज्यादा प्रभावशाली ढंग से संभालने के समर्थ होने के लिए पी.एस.ए. आधारित प्लांट लगाने की ज़रूरत है। उन्होंने इनोसैंट हारटज़ अस्पताल, सरवोद्या, जौहल, न्यूरोनोवा, मान मैडीसिटी, ओकसफोरड, मिलटरी हस्पताल केयरमैकस और घई हस्पताल की मैनेजमेंट से अपील की।

रत्न लैबज़ के ख़िलाफ़ जांच के आदेश

कोविड -19 के टैस्टों के लिए मरीज़ों से कथित तौर पर अधिक पैसे लेने के मामलें में एक और लैब के विरुद्ध सख़्ती करते हुए ज़िला प्रशासन ने बुधवार को पुलिस अथारिटी को एक पत्रकार की शिकायत पर जांच करने के लिए कहा। डीसी घनश्याम थोरी ने बताया कि मकसूदां चौक में रत्न लैबज़ ख़िलाफ़ एक और शिकायत मीडिया संस्था में सहायक संपादक के तौर पर काम कर रही अवनीत कौर की तरफ से प्राप्त हुई है, जो कि मरीज़ के तौर पर लैब में पहुँची और आर.टी.-पी.सी.आर. टैस्टों के लिए सरकार की तरफ से निर्धारित की गई फीस से दुगने 900 रुपए की अदायगी की। अवनीत कौर ने टैस्ट के लिए वहां मौजूद दूसरे मरीज़ों से प्रतिक्रिया लेते हुए सारी घटना की वीडियो भी रिकार्ड की।

डीसी ने एनजीओज़ व वैल्फेयर सोसायटियों की प्रशंसा की

डीसी जालंधर घनश्याम थोरी ने श्री गीता मंदिर अरबन अस्टेट जालंधर में एन.जी.ओ. ह्यूमैनिटी की तरफ से लगाए गए कोविड वैक्सीन टीकाकरण कैंप का उद्घाटन किया। सोसायटी के प्रयासों की प्रशंसा करते हुए थोरी ने कहा कि इस प्रकार के संस्थान मोबायल वैक्सीनेशन की सुविधा देकर कोरोना के खिलाफ सक्रिय भूमिका निभाई रहे हैं।

कमिश्नर जालंधर मंडल के दफ़्तर की कैंटीन की बोली आज

जालंधर. कमिश्नर जालंधर मंडल, जालंधर के दफ़्तर में बनी कैंटीन (केवल एक कमरा) की नीलामी तारीख़ 3 जून 2021 को कमिश्नर जालंधर मंडल की अदालत के कमरे के बाहर बाद दोपहर 3 बजे की जायेगी। एक सरकारी वक्ता ने बताया कि हर बोली देने वाले को 1000 रुपए एडवांस दफ़्तर के निरीक्षक के पास जमा करवाने पड़ेगें, जो बोली देने उपरांत वापिस कर दिए जाएंगे। उन्होनें बताया कि नीलामी की शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी।

सैनिक इंस्टीट्यूट में होगी ठेका आधारित स्टाफ की नियुक्ति

• जालंधर.ब्यूरो

ज़िला रक्षा सेवाएं भलाई अधिकारी जालंधर कर्नल (रिटा.) दलविन्दर सिंह ने बताया कि सैनिक इंस्टीट्यूट आफ मैनेजमेंट आफ टेक्नालॉजी जालंधर में 11 महीनों के लिए ठेके के आधार पर एक सहायक प्रोफ़ैसर, एक लैब सहायक और एक प्रशिक्षण क्लर्क की नियुक्ति की जा रही है। उन्होनें बताया कि इच्छुक उम्मीदवार अपना विवरण ज़िला रक्षा भलाई दफ़्तर शास्त्रीय मार्केट लाडोवाली रोड, जालंधर में 07 जून 2021 शाम 5 बजे तक जमा करवा सकते हैं। उन्होनें आगे बताया कि सहायक प्रोफ़ैसर के एक पद के लिए योग्यता यू.जी.सी. के नेतृत्व अनुसार होगी और उसे प्रति महीना 21600 रुपए मान भत्ता दिया जायेगा।

इसी तरह लैब सहायक के एक पद के लिए कम से कम शैक्षिक योग्यता पीजीडीसीए है और अधिक योग्यता वाले को प्राथमिकता दी जायेगी और इस पद के लिए 13500 रुपए प्रति महीना मान भत्ता दिया जायेगा। उन्होनें आगे बताया कि प्रशिक्षण क्लर्क की नियुक्ति एक्स सर्विसमैन क्लर्क जितनी (एस.डी) में की जायेगी और उसे 12600 रुपए प्रति महीना मान भत्ता दिया जायेगा।

स्पोर्ट्स प्लेनेट

हर 2 साल बाद होगा टी20 वर्ल्ड कप, वनडे विश्व कप और चैंपियंस ट्रॉफी पर भी आईसीसी ने लिया अहम फैसला

साल 2025 और 2029 में होने वाली चैंपियंस ट्रॉफी 8 टीमों के बीच खेली जाएगी

• नई दिल्ली.ब्यूरो

दुबई में 1 जून को हुई आईसीसी मीटिंग में कई बड़े मुद्दों पर बात बनती दिखी। साल 2019 के वनडे वर्ल्ड कप में 10 टीमों के साथ खेलने के बाद इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल अब एक बार फिर से 14 टीमों के साथ उतरने के मूड में है। आईसीसी 2027 का वनडे वर्ल्ड कप 14 टीमों के साथ खेलने पर विचार कर रहा है। वहीं, टी20 वर्ल्ड कप के अगले सीजन के लिए 20 टीमों के फॉर्मूले पर मुहर लगती दिखी है। जबकि साल 2025 और साल 2029 में होने वाली चैंपियंस ट्रॉफी 8 टीमों के बीच खेली जाएगी।

आईसीसी बोर्ड मीटिंग से जुड़े सूत्रों के मुताबिक " आईसीसी बोर्ड ने अगले वर्ल्ड से 14 टीमों को खिलाने पर विचार किया है। ये इस खेल को बढ़ावा देने के लिए बेहतर विकल्प है। 10 टीमों के फॉर्मूले से क्रिकेट को वर्ल्ड वाइड वो ग्रोथ नहीं मिल पा रहा।"

वनडे वर्ल्ड कप में फिर दिखेगा सुपर सिक्स फॉर्मेट : सूत्रों के मुताबिक, आईसीसी एक बार फिर से टूर्नामेंट के सुपर सिक्स फॉर्मेट को वापस लाना चाहता है। ये फॉर्मेट साल 1999 से लेकर 2007 तक वनडे वर्ल्ड कप का हिस्सा रहा था। लेकिन भारत के 2007 वर्ल्ड कप से जल्दी बाहर हो जाने के बाद इसे हटा दिया गया था। फिर 2011 और 2015 वर्ल्ड कप में क्वार्टर फाइनल खेले गए थे। आईसीसी ने माना कि ओडीआई सुपर लीग का फायदा हुआ है। इससे क्रिकेट को एसोसिएट देशों में विस्तार देने में मदद मिली है।

टी20 वर्ल्ड कप में खेलेगी 20 टीम : वनडे वर्ल्ड कप में 14 टीमों के फैसले के बाद आईसीसी ने टी20 वर्ल्ड कप में भी टीमों के विस्तार को हरी झंडी दे दी है। आईसीसी के मुताबिक, साल 2024 से 2030 के बीच हर 2 साल पर टी20 वर्ल्ड कप का आयोजन किया जाएगा। इसके अलावा चैंपियंस ट्रॉफी को भी दोबारा से शुरू करने की योजना बना दी गई है। इसके अनुसार, चैंपियंस ट्रॉफी आठ टीमों के बीच खेली जाएगी। और इसमें चार-चार टीमों के दो ग्रुप बनेंगे। इसके बाद सेमीफाइनल और फाइनल मुकाबले खेले जाएंगे।

• आईसीसी मीटिंग में कई अहम फैसले लिए गए।

आईसीसी ने मानी बीसीसीआई की बात, T20 वर्ल्ड कप पर फैसले के लिए दिया 28 जून तक का वक्त

• नई दिल्ली.ब्यूरो

क्रिकेट की आलाकमान आईसीसी ने बीसीसीआई की अपील मान ली है। इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल ने T20 वर्ल्ड कप पर अंतिम फैसला लेने के लिए भारतीय क्रिकेट बोर्ड को 28 जून तक का वक्त दे दिया है। 29 मई को हुई बीसीसीआई एसजीएम में इस बात पर सहमति बनी थी, कि टी20 वर्ल्ड कप पर फैसला करने के लिए आईसीसी से थोड़े और वक्त की डिमांड की जाएगी। बीसीसीआई के आलाधिकारियों ने अपनी इसी बात को 1 जून की आईसीसी मीटिंग में रखा, जिस पर उसे पॉजिटिव रेस्पॉन्स मिला है।

टी20 वर्ल्ड कप इस साल अक्टूबर-नवंबर में भारत में होना है। लेकिन, कोरोना की दूसरी लहर के आतंक से इस पर खतरा मंडराया हुआ है। इतना ही नहीं भारत में कोरोना के तीसरी लहर की भी खबर जोरों पर है, जो कि टी20 वर्ल्ड कप के आयोजन में रोड़ा अटकाने वाला एक और बड़ा फैक्टर है। हालांकि, टी20 वर्ल्ड कप को बीसीसीआई भारत से बाहर जाने देने के मूड में फिलहाल नहीं है। यही वजह है कि उसने आईसीसी से आखिरी नतीजे पर पहुंचने के लिए थोड़ा वक्त मांगा है, जो कि उसे मिल भी चुका है।

बीसीसीआई को 28 जून तक का वक्त : 1 जून को हुई आईसीसी बोर्ड की मीटिंग में भारत की ओर से बीसीसीआई अध्यक्ष सौरव गांगुली और सचिव जय शाह हिस्सा लेने दुबई पहुंचे थे।

सूत्रों के मुताबिक, बीसीसीआई को इस महीने का लगभग पूरा महीना टी20 वर्ल्ड कप पर विचार करने को मिला है। इस दौरान भारतीय बोर्ड देश में हेल्थ से जुड़े डेवलपमेंट की समीक्षा करेगा। भारतीय बोर्ड को आईसीसी ने 28 जून तक की मोहलत दी है। बोर्ड की अगली मीटिंग में बीसीसीआई को पूरे प्लान के साथ आने को कहा गया है।

लेखिका
राधा शर्मा

खोया हुआ जूता

"जूता जो पाँव का सुरक्षा कवच है। जूता जो पाँव को आराम दे तो बढ़िया, अन्यथा कीमती व सुन्दर होने के बावजूद भी बेकार ही होता है।

उसी प्रकार हमारा मानव जीवन सब जीव -जन्तुओं में सर्वोत्तम व बहुमूल्य माना जाता है पर यदि किसी के काम न आ पाया तो उसे निरर्थक ही समझें।"

 # खोया हुआ जूता इस लेख को सब पाठक अन्यथा ही लें।

सिंड्रेला के जूते की तरह आज हम सब के जूते भी खोए हुए हैं। प्रतिदिन सोचती हूँ कि शायद कोई ऐसा व्यक्तित्व उठकर सामने आ जाए, जो कहानी के राजकुमार की तरह सिंड्रेला का जूता लेकर उसे ढूँढ रहा हो।

पर शायद ऐसा होना मुमकिन नहीं लगता क्योंकि आधुनिकता की दौड़ में समय कहाँ है किसी के पास कि वह ठहरे और ढूँढे। हमारे पास आज विकल्प अधिक हैं और एहसास कम। देश से जुड़ाव कम। तभी तो युवापीढ़ी विदेश जाने को अग्रसर है। इस भूखी ,गरीब सिंड्रेला रूपी जनता का राजकुमार बनने वाला मन या साहस किसी के पास नहीं लगता। आज भी परिस्थितियों में कुछ खास बदलाव नहीं आया। आज भी सिंड्रेला की सौतेली माँ रूपी रंगे सियार बैठे हैं जो न स्वयं कुछ करते हैं और न किसी को करने देते हैं। बीते कुछ दिनों में मुझे कुछ ऐसे अवसर मिलें जिन्होंने मुझे उन लोगों से मिलाया जो सिंड्रेला की तरह जूते खो जाने से दुखी थे। पहले वो- जिनके जूते किसी धार्मिक स्थान के बाहर से उठाए जाते हैं और जूते खो जाने पर वे दूसरों के सुंदर जूते पहन कर चल देते हैं। दूसरे वो- जो अपनी आधारभूत ज़रूरतें पूरी करने के लिए कोई भी कार्य करने से हिचकिचाते नहीं और अपने ही भाई-बंधुओं की जेब को चूना लगा जाते हैं। तीसरे वो-जो हमारे जैसे सब कुछ जानते हुए भी, कुछ करने की इच्छा रखते हुए भी यह कह कर निकल जाते हैं " छड्डो सानु की " अर्थात् चुप हो जाते हैं और तमाशा देख कर अपने हाथ सेक लेते हैं। हम तब तक नहीं जागते जब तक चिड़िया सारा खेत खाकर उड़ न जाए।

आदरणीय पाठकवर्ग अब समय आ चुका है कि हम जाग जाएं और ऐसा जहान बनाने का प्रयास करें जो भ्रष्ट न हो, इनसानियत से ओत-प्रोत हो| जब हम एक होकर आगे कदम बढ़ाएंगे तब हम सिंड्रेला के जूते ढूंढ पाएंगे।

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.