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 • 16 JUNE TO 22 JUNE 2021 • VOLUME-46 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING DESIGN TRAINING

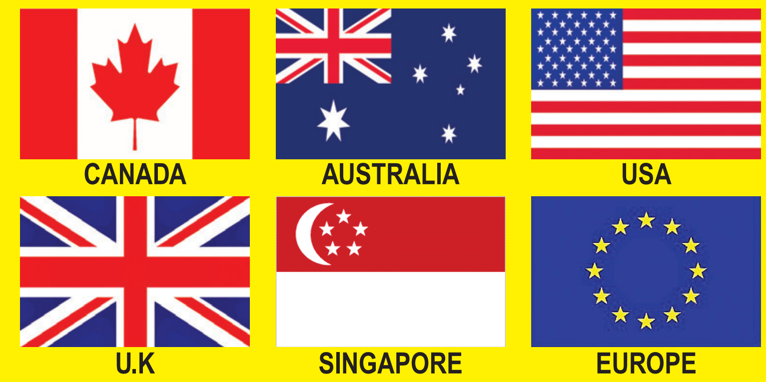
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

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

ट्विटर ने भारत में गंवाया कानूनी सुरक्षा का आधार

मुस्लिम बुजुर्ग की पिटाई पर दी 'फेक न्यूज', केस दर्ज

• नई दिल्ली.ब्यूरो

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्विटर एकमात्र सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म है जिसने भारत सरकार द्वारा लाए गए नए आईटी नियमों का पालन नहीं किया है। समाचार एजेंसी एएनआई ने एक सरकारी सूत्र के हवाले से कहा, ट्विटर भारत में इंटरमीडरी प्लेटफॉर्म के रूप में अपना स्टेटस खो देगा क्योंकि यह नए दिशा-निर्देशों का पालन नहीं करता है। यह मेनस्ट्रीम सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में ऐसा अकेला प्लेटफॉर्म है जिसने नए कानूनों का पालन नहीं किया है। आपको बता दें कि गाजियाबाद जिले में एक बुजुर्ग मुस्लिम व्यक्ति की पिटाई कर दाढ़ी काटने के आरोप में पुलिस ने ट्विटर समेत फैक्ट चेकर अर्ल्ट न्यूज के खिलाफ मामला दर्ज कर दिया है।

आरोप है कि सोशल मीडिया ट्विटर ने जानबूझ कर भ्रामक वीडियो और खबरें फैलाने और धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचाया है। इस आरोप में गाजियाबाद पुलिस ने 9 लोगों पर एफआईआर दर्ज की है। इसमें दर्ज नाम- राणा अयूब, जुबेर अहमद, सलमान निजामी, मसकूर उस्मानी, डॉ. समा मोहम्मद, सबा नकवी शामिल हैं।

सरकार का ट्वीटर पर हमला!

ट्विटर पर आरोप है कि इस मंच ने एक वीडियो प्रचारित किया है जिसमें एक मुस्लिम को निशाना बनाया गया है। उसकी पिटाई और जबरन दाढ़ी काटने का आरोप लगाया गया है।जानकारी के मुताबिक, ट्वीटर ऐसे वीडियो को और भ्रामक खबरों को मैनिपुलेटेड करार देता है लेकिन इस मंच ने इस वीडियो को लेकर ऐसा कुछ नहीं किया।

सीएम योगी ने 'कू' ऐप के जरिए भेजा अपना पहला संदेश

भारत सरकार और ट्विटर में टकराव के बीच मार्च के महीने में उत्तर प्रदेश के मुखिया योगी आदित्यनाथ ने अपना अकाउंट स्वदेशी इंटरनेट मीडिया साइट 'कू' पर खोला था। सीएम योगी आदित्यनाथ ने अपना एकाउंट 'कू' पर खोल कर सोशल मीडिया के इस नए प्लेटफार्म पर धमाकेदार उपस्थिति दर्ज कराई थी और महज पांच दिन में तकरीबन 51,000 'कू' यूजर्स ने उनको फॉलो भी करना शुरू कर दिया। अब सीएम योगी ने कू ऐप के जरिए भेजा अपना पहला संदेश भेजा है।

सीएम ने क्या संदेश दिया : सीएम योगी ने कू ऐप के अपने संदेश में लिखा 'गाजीपुर में मां गंगा की लहरों पर तैरते संदूक में रखी नवजात बालिका गंगा की जीवन रक्षा करने वाले नाविक ने मानवता का अनुपम उदाहरण प्रस्तुत किया है। नाविक को आभार स्वरूप सभी पात्र सरकारी योजनाओं से लाभान्वित किया जाएगा।

गंगा में मिली बच्ची : ददरी घाट पर गंगा किनारे एक लकड़ी के बक्से से बच्चे के रोने की आवाज आई। मल्लाह गुल्लू ने आवाज सुनी और पास जाकर देखा तो बक्से में एक बच्ची रो रही थी। इस दौरान मौके पर लोग भी जुट गए। गंगापुत्र की तरफ से किए गए कार्य को मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने संज्ञान में लिया है। यूपी सरकार ने बच्ची के पालन पोषण की जिम्मेदारी ली।

सब-इंस्पेक्टर रिश्वत लेते गिरफ्तार

• पीएचसी जगीर सिंह (सब-इंस्पेक्टर) पीसी थाना शाहकोट को विजीलेंस ब्यूरो जालंधर रेंज ने 5,000 रुपए रिश्वत लेते रंगे हाथों गिरफ्तार किया है। यह कार्रवाई मेजर सिंह पुत्र सोहन सिंह की शिकायत पर की गई। विजीलेंस ब्यूरो के सीनियर कप्तान पुलिस ने यह जानकारी दी है।

लोगों को नशों से दूर रहने के लिए किया प्रेरित

जालंधर. डायरेक्टर जनरल पुलिस पंजाब द्वारा 15 जून से 26 जून तक 'इंटरनेशनल डे अगेंस्ट ड्रग अब्यूज एंड इलिसिट ट्रेफिकिंग' मनाया जा रहा है। कमिश्नर पुलिस जालंधर गुरप्रीत सिंह भुल्लर की हिदायतों के मुताबक और एडीसीपी-2 अश्वनी कुमार पीपीएस के दिशा-निर्देश पर एसीपी वेस्ट पलविंदर सिंह पीपीएस व रविंद्र कुमार मुख्य अफसर थाना डिविज़न नंबर 5 जालंधर द्वारा शक्ति पार्क बसती नौ जालंधर में पब्लिक मीटिंग की गई। इस मौके पर लोगों को नशे से दूर व इसके बुरे प्रभावों के बारे में जागरूक किया गया। एसीपी वेस्ट पलविंदर सिंह ने कहा कि नशा बेचने वालों की सूचना देने वालों का नाम गुप्त रखा जाएगा।

ई-कार्ड न चलने पर भी निजी अस्पताल लाभार्थियों को मुहैया करवाएं इलाज : बलबीर सिद्धू

चिकित्सकीय इलाज में बीमा कंपनी को दखल न देने की हिदायतें

• चंडीगढ़.ब्यूरो

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री स. बलबीर सिंह सिद्धू ने आज सभी सूचीबद्ध निजी अस्पतालों को हिदायत की है कि सरबत सेहत बीमा योजना के योग्य लाभार्थी जब अस्पताल में दाखिल हों तो उनका इलाज या ई-कार्ड न चलने (ब्लॉक होने) के मामले में भी इलाज सुविधाएं मुहैया करवाई जाएं। उन्होंने कहा कि लाभार्थी के ई-कार्ड में कोई त्रुटि होने की सूरत में लाभार्थी

मरीज़ के इलाज के बाद ही इसको दुरुस्त किया जाए, क्योंकि ई-कार्ड सिफर् बीमा कंपनी द्वारा प्रमाणित किए जाते हैं। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि बीमा कंपनी को कहा गया है कि इस योजना के अंतर्गत लाभार्थियों को इलाज सेवाएं बिना देरी से मुहैया हों।

पंजाब सरकार द्वारा सभी अधिकृत निजी अस्पतालों में स्कीम के अधीन योग्य लाभार्थियों को कोविड-19 का मुफ्त इलाज भी मुहैया करवाया जा रहा और इस प्रक्रिया में और तेज़ी लाने के लिए निजी अस्पतालों को प्रशिक्षण दिया जाएगा। मीटिंग के दौरान बीमा कंपनी को अस्पतालों के बकाया दावे की रकम का तुरंत भुगतान करने की हिदायत भी की गई। बैंक कोड, आई.एफ.एस.सी. आदि के कारण पैदा हुए किसी भी तकनीकी मसले को नेशनल हैल्थ अथॉरिटी की मदद से निर्धारित समय में ठीक करने के लिए कहा गया। सिद्धू ने कहा कि गंभीर मरीज़ों का इलाज करने वाले डॉक्टरों द्वारा लिए गए फ़ैसले में बीमा कंपनी द्वारा किसी तरह का दखल नहीं होना चाहिए। बीमा कंपनी को हिदायत की गई है कि इलाज के मामलों की सही और सुचारू जांच की जाए।

सरकारी उलझनों के कारण फिर लंबित पड़ सकता है पीएपी चौंक फ्लाईओवर को चौड़ा करने का काम

सत्ताधारी सरकार को हो सकता है इसका नुकसान...

प्रशासन को जनता से जुड़े मामलों को प्राथमिकता देनी चाहिए...

विधानसभा चुनाव को अब कुछ ही महीने बाकी...

• (1) 132 केवी ट्रांसमिशन लाइनें जिसे आगे किया जाना है। (2) फ्लाईओवर को चौड़ा करने संबंधी जालंधर शहर पीएपी की ओर से अमृतसर जाने वाला मार्ग बंद पड़ा है। (3) जालंधर पीएपी चौंक फ्लाईओवर। -फोटो : रवि

नेशनल हाईवे विभाग

• जालंधर ब्रीज. विशेष रिपोर्टर

लम्बे समय से सुर्ख़ियों में चले आ रहे पीएपी चौंक फ्लाईओवर को चौड़ा करने हेतु काम का टेंडर प्रकिया खत्म होने के बाद फरीदाबाद की कंपनी को आवंटित किया गया है। जिसके कारण नेशनल हाईवे विभाग द्वारा साइट क्लीयरेंस के लिए पंजाब स्टेट ट्रांसमिशन कारपोरेशन लिमिटेड (पीएसटीसीएल) को पत्र जारी करके मौके पर मौजूद 132 केवी ट्रांसमिशन लाइनों को आगे करने के लिए उनके द्वारा ऐस्टीमेट मांगा गया है।

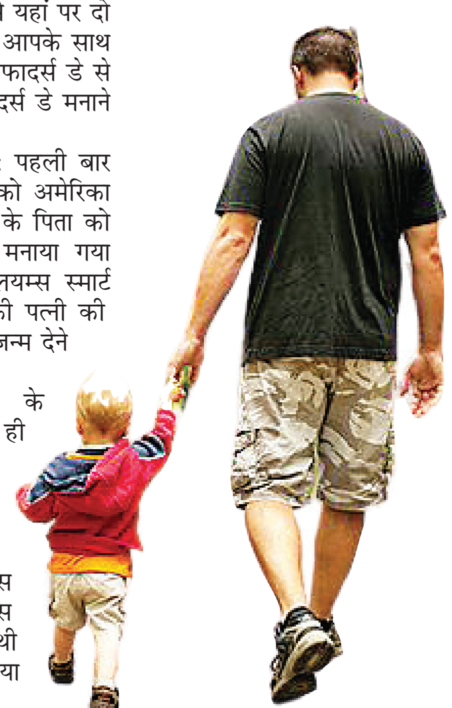
इस पर पीएसटीसीएल के सहायक इंजीनियर द्वारा साइट का दौरा करने के बाद अपने उच्च अधिकारियों को बताया गया है कि मौके पर 132 केवी ट्रांसमिशन लाइनों को आगे करने के लिए जगह (राइट ऑफ़ वे) उपलब्ध नहीं है। इसके अलावा नेशनल हाईवे विभाग द्वारा जुबानी कहा गया है कि उनके पास एक कंपनी है जो इन ट्रांसमिशन लाइनों को मोनोपोल स्ट्रक्चर के साथ आगे कर सकती है। जिस कारण अधिकारियों द्वारा अब पटियाला स्थित पंजाब स्टेट ट्रांसमिशन कारपोरेशन लिमिटेड (पीएसटीसीएल) के निगरान इंजीनियर को पत्र जारी करके इस बाबत अनुरोध किया है कि जालंधर कार्यालय को आवश्यक कार्रवाई के लिए आगे निर्देश जारी किए जाए। जिस पर अभी विभाग द्वारा अपनी कोई राय नहीं दी गई है।

जिक्र योग्य है कि पीएपी फ्लाईओवर के बंद होने के कारण जालंधर शहर से अमृतसर को जाने वाले व्हीकल्स को रामा मंडी फ्लाईओवर के नीचे से घूम कर पीएपी फ्लाईओवर के ऊपर आना पड़ता है। जिस कारण एक तरफ जहां लोगों को अपने गंतव्य तक पहुंचने के लिए अधिक समय लग रहा है। वहीं वाहन चालकों को वितीय नुकसान भी हो रहा है।

गौरतलब है कि पीएपी चौंक फ्लाईओवर जो पिछले दस सालों से लंबित पड़ा था खुलने के अगले ही दिन वाहनों के दुर्घटना होने के कारण बंद करना पड़ा और उसके बाद लोगों द्वारा फ्लाईओवर को चौड़ा करने की मांग को देखते हुए नेशनल हाईवे विभाग द्वारा इसे उच्च प्राथमिकता से मिनिस्ट्री से मंजूर करवाया गया।

अब जब पंजाब में विधानसभा चुनाव को भी कुछ महीनों का समय रह गया है। अगर इन ट्रांसमिशन को तय समय पर आगे करके फ्लाईओवर चौड़ा करने का निर्माण नहीं शुरू करवाया गया तो लोगों द्वारा अपना सारा गुस्सा इलेक्शन के दौरान सत्ता में काबिज कांग्रेस सरकार के विधायकों को झेलना पड़ सकता है।

फादर्स डे कब, कैसे और क्यों मनाने की शुरुआत हुई?



• जालंधर ब्रीज.रिपोर्टर

फादर्स डे क्या है और कब है, यह तो आप जानते ही होंगे लेकिन क्या आप जानते हैं कि फादर्स डे क्यों मनाया जाता है? फादर्स डे मनाने की वजह क्या है? फादर्स डे की शुरुआत कैसे और कब हुई? फादर्स डे की कहानी या फादर्स डे का इतिहास क्या है?

फादर्स डे एक ऐसा अवसर है जो आपके पिताजी को विशेष महसूस कराने और पूरे परिवार के लिए उनके योगदान का एहसान मानने और उन्हें सम्मानित करने का अवसर लेकर आता है और हमें हमारे जीवन में पिता का महत्व समझाता है।

फादर्स डे की शुरुआत कैसे हुई? सबसे पहले फादर्स डे कब और कहां मनाया गया या फादर डे का महत्व क्या है?

वैसे तो फादर्स डे विश्व भर में अलग-अलग तारीखों को मनाया जाता है, लेकिन ज्यादातर देश इस दिन को जून के तीसरे रविवार को मनाते हैं। अमेरिका, इंडिया और कनाडा में यह दिन जून के तीसरे रविवार को मनाया जाता है। इस साल फादर डे भारत में 20 जून को मनाया जाएगा।

फादर्स डे का इतिहास : फादर्स डे मनाने के पीछे कई कहानियां प्रचलित है, जिनमें से यहां पर दो मुख्य कहानियां हम आपके साथ साझा कर रहे हैं जो फादर्स डे से जुड़ी हुई हैं, जिन्हें फादर्स डे मनाने की वजह माना जाता है।

फादर्स डे की कहानी : पहली बार फादर्स डे 19 जून 1910 को अमेरिका में मि. सोनोरा स्मार्ट डोड के पिता को सम्मानित करने के लिए मनाया गया था। सोनोरा के पिता विलियम्स स्मार्ट गृह युद्ध अनुभवी थे। उनकी पत्नी की मृत्यु उनके छठे बच्चे को जन्म देने के समय हुई थी।

उन्होंने अपनी पत्नी के गुजर जाने के बाद अकेले ही अपने 6 बच्चों को पाल-पोस कर बड़ा किया। विलियम्स स्मार्ट के गुजर जाने के बाद उनकी बेटी सोनोरा चाहती थी की, जिस दिन उसके पिता विलियम्स की मृत्यु (5 जून) हुई थी उस दिन फादर्स डे मनाया जाए।

लेकिन कुछ कारणों की वजह से यह दिन जून के तीसरे रविवार को कर दिया गया था। तभी से, लोग विश्व भर में जून के तीसरे रविवार को फादर्स डे मनाते हैं।

दूसरी "फादर्स डे की कहानी" के अनुसार, फादर डे अमेरिका में पहली बार फेयरमोंट शहर, वर्जीनिया राज्य में 5 जुलाई 1908 को मनाया गया था।

अमेरिका के वर्जीनिया राज्य में पहली बार 5 जुलाई 1908 को उन 361 पुरुषों की याद में फादर्स डे मनाया गया था जिनकी मृत्यु एक कोयला खदान विस्फोट में दिसंबर 1907 में हुई थी।

इनके अलावा और भी कई सारी कहानियां छिपी हुई हैं जिनको फादर्स डे मनाने की वजह माना जाता है लेकिन यह 2 कहानी सबसे ज्यादा प्रचलित है।

बाद में, 1972 में राष्ट्रपति निक्सन के शासन काल के दौरान फादर्स डे को आधिकारिक तौर पर राष्ट्रीय अवकाश के रूप में मान्यता दी गई।

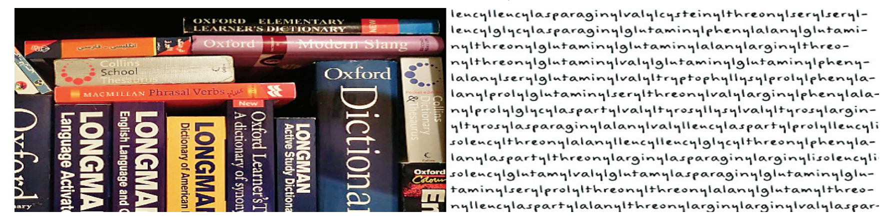
पिछले कुछ वर्षों में, फादर्स डे फेस्टिवल ने अद्भुत लोकप्रियता हासिल की है। आज इसे एक धर्मनिरपेक्ष त्योहार माना जाता है और न केवल अमेरिका में बल्कि अर्जेंटीना, ऑस्ट्रेलिया, बेल्जियम, ब्राज़ील, फ्रांस, नॉर्व, जर्मनी, न्यूजीलैंड, जापान और भारत सहित दुनियाभर में बड़ी संख्या में मनाया जाने लगा हैं।

फादर्स डे क्यों मनाया जाता है?

दुनिया भर में लोग फादर्स डे को पिता को धन्यवाद देने, सम्मानित करने और उन्हें श्रद्धांजलि देने के अवसर के रूप में इस दिन को मनाते हैं। इस दिन बच्चे अपने डैड को उनका सबसे लोकप्रिय तोहफा देते हैं और उन्हें खास महसूस कराने की कोशिश करते हैं। फादर्स डे सबसे पहले पश्चिम वर्जीनिया के फेयरमोंट में 5 जुलाई 1908 को मनाया गया था।

खबर जरा हट के...

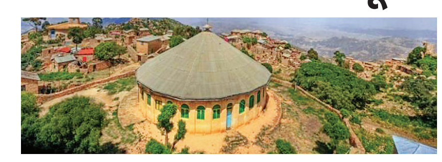
ये है अंग्रेजी का सबसे लंबा शब्द, पढ़ने में लगते हैं 4 घंटे



नई दिल्ली. हर भाषा की तरह इंग्लिश यानी अंग्रेजी भी काफी समृद्ध भाषा है। इसमें कई ऐसे शब्द हैं, जिन्हें बोलने में आपके पसीने छूट सकते हैं। लेकिन अपनी जानकारी बढ़ाने और वोकैबुलरी को मजबूत करने के लिए आपको अंग्रेजी भाषा की कुछ बेसिक चीजें जरूर पता होनी चाहिए। इससे आप अपने ज्ञान का भंडार बढ़ा सकते हैं। जानिए दुनिया के सबसे लंबे अंग्रेजी शब्द के बारे में।

दुनिया का सबसे बड़ा शब्द : अगर आपको अलग-अलग भाषाएं पढ़ने-लिखने का शौक है तो यह लेख आपके लिए बहुत काम का साबित होगा। अब तक आपने 32 और 45 अक्षरों वाले लंबे अंग्रेजी शब्द जरूर पढ़े होंगे लेकिन अगर हम आपसे कहें कि अंग्रेजी भाषा में इससे भी लंबा एक शब्द है तो क्या आप यकीन कर सकेंगे? यह शब्द 100-200 अक्षरों से नहीं, बल्कि 1 लाख 89 हजार 819 अक्षरों से मिलकर बना है।

इस देश में बिना सरकार की इजाजत नहीं खरीद सकते मोबाइल, टीवी देखने के लिए भी लेनी होती है मंजूरी



नई दिल्ली. दुनिया के हर देश का अपना-अपना कानून है। जहां जनता को उन कानूनों के हिसाब से चलना पड़ा है। लेकिन कई देशों में ऐसे कानून भी हैं जिनके बारे में आप जानते तक नहीं होंगे। हमारे देश में भले ही टीवी देखने और मोबाइल खरीदने के लिए किसी से इजाजत नी की जरूरत नहीं होती। लेकिन अफ्रीका के एक देश में इन सब चीजों के लिए भी सरकार से अनुमति लेनी पड़ती है। दरअसल, अफ्रीका के देश इरीट्रिया में इस इन सब कामों के लिए सरकार से इजाजत लेनी पड़ती है। इस देश को इरित्रिया राज्य के नाम से भी जाना जाता है।

इस देश में एक ही राजनीतिक पार्टी सत्ता में रहती है और दूसरी पार्टी बनाना गैरकानूनी है। यही नहीं जिसकी वजह से सरकार अपनी मनमानी करती है और नागरिकों को रोजमर्रा की जरूरतों जैसे बैंक से पैसे निकालने, फोन या सिम खरीदनें के लिए भी सरकारी मंजूरी देती है। बता दें कि इस देश में आपको एक भी एटीएम देखने को नहीं मिलेगा। जिसके चलते लोगों को बैंक से ही पैसा निकालना पड़ता है। यही नहीं सरकारी नियम के मुताबिक एक बैंक अकाउंट से एक महीनें में सिर्फ 23,500 रूपए ही निकाले जा सकते हैं। जिसकी वजह से लोगों को बहुत परेशानी होती है। हालांकि शादी जैसे अवसरों पर कुछ रियायत दी जाती है, लेकिन अगर आपको कार खरीदनी है तो आपको महीनों इंतजार करना पड़ेगा। हम भले ही अपने देश में आसानी से मोबाइल और सिम खरीद सकते हों लेकिन इरीट्रिया में ऐसा करना आसान नहीं है। क्योंकि इसके लिए भी यहां के स्थानीय प्रशासन से मंजूरी लेनी पड़ती है और अगर सिम ले भी लिया तो आप उसमें इंटरनेट का इस्तेमाल नहीं कर सकते, क्योंकि सिम में मोबाइल डाटा नहीं होता है। वहीं विदेशी लोगों को भी सिम खरीदने के लिए सरकार को अर्जी देनी पड़ती है जिसमें तीन से चार दिन का समय लगता है। उसके बाद ही टूरिस्टों सिम मुहैया कराया जाता है और उन्हें देश छोड़ने से पहले सिम को वापस करना होता है।

कितना पुराना है योग का इतिहास, कहां से हुई शुरुआत?

• जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

भारत सहित दुनियाभर में योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। पौराणिक धर्म ग्रंथों के अनुसार योग का ज्ञान सबसे पहले ब्रम्हा जी ने सूर्य को दिया था।

करें योग, रहें निरोग, योग का शाब्दिक अर्थ है जोड़। अर्थात वह अवस्था जो आत्मा से परमात्मा से मेल अथवा जोड़ करवाए। योग हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखता है। भारत में योगाभ्यास की परंपरा तकरीबन 5000 साल पुरानी है। योग को शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य का अद्भुत विज्ञान माना जाता है। आपको बता दें पहली बार योग दिवस भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पहल के बाद अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर 21 जून 2015 को मनाया गया था।

इसका मुख्य उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना है, क्योंकि योग करने से व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकता है। वहीं कोरोना काल ने योग की महत्वता को और भी बढ़ा दिया है। हर कोई इस भयावह महामारी को मात देने के लिए निरंतर योग साधना कर रहा है।

कोरोना के भयावह प्रकोप को देखते हुए हो सकता है कि पिछले साल की तरह इस साल भी योग दिवस डिजिटल मीडिया प्लेटफॉर्म पर मनाया जाए।

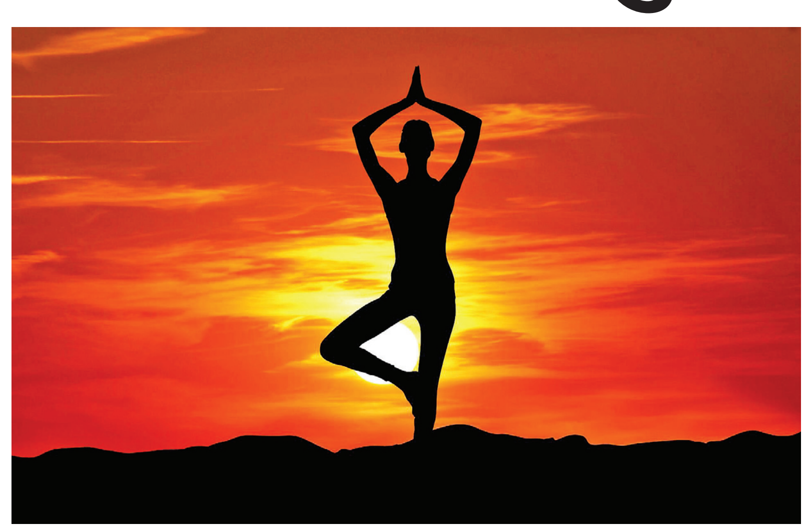
योग की उत्पत्ति-

पौराणिक ग्रंथों के अनुसार योग का ज्ञान सबसे पहले ब्रम्हा जी ने सूर्य को दिया था। जी हां हिंदु धर्म ग्रंथों के अनुसार योग की उत्पत्ति ब्रम्हा जी ने की थी। इसके बाद सूर्य से यह ज्ञान नारद मुनि को मिला और नारद ने योग का ज्ञान पृथ्वी पर मनु को दिया। इसके बाद पृथ्वी पर धीरे धीरे योग का प्रचार और प्रसार हुआ। वहीं आपको बता दें भगदवान श्रीकृष्ण ने भगवद गीता में अर्जुन को विभिन्न प्रकार के योग करने की सलाह दी है।

भगवत गीता में योग के 18 प्रकार बताए गए हैं। कालांतर में ऋषि मनुनियों द्वारा योग का निर्वाह किया जाता रहा है। तथा महर्षि पतंजलि ने भी योगसूत्र नामक एक किताब लिखा है, इस किताब को लेकर मान्यता है कि यह 2200 वर्ष पूर्व लिखी गई थी। महर्षि पतंजलि ने योग को योगशास्त्र बनाने में महत्वपूरण भूमिका निभाया।

2015 में मनाया गया था पहला योग दिवस-

भारत सहित दुनियाभर में योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 27 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में संबोधन के दौरान अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आह्वान किया गया था। संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रस्ताव आने के बाद 3 माह के भीतर 11 दिसंबर, 2014 को दुनिया भर में योग दिवस मनाने का ऐलान किया। इसके बाद हर साल 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है।



21 जून को ही क्यों मनाया जाता है योग दिवस -

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए 21 जून का दिन तय करने के पीछे एक खास वजह है। 21 जून साल के 365 दिनों में सबसे बड़ा होता है, यह मनुष्य के दीर्घ जीवन को दर्शाता है। तथा इस दिन सूर्य जल्दी उदय होता है और देर से ढ़लता है, मान्यता है कि इस दिन सूर्य का तप सबसे ज्यादा प्रभावी होता है और प्रकृति की सकारात्मक ऊर्जा सक्रिय रहती है।

पौराणिक कथाओं में भी योग का उल्लेख किया गया है, कहा जाता है कि योग का पहला प्रसार भगवान शिव द्वारा उनके सात शिष्यों के बीच किया गया था। इन सप्त ऋषियों की ग्रीष्म संक्रांति के बाद आने वाली पहली पूर्णिमा के दिन योग की दीक्षा दी गई थी। जिसे भगवान भोलेनाथ के अवतरण के तौर पर भी माना जाता है।

मुख्य बातें

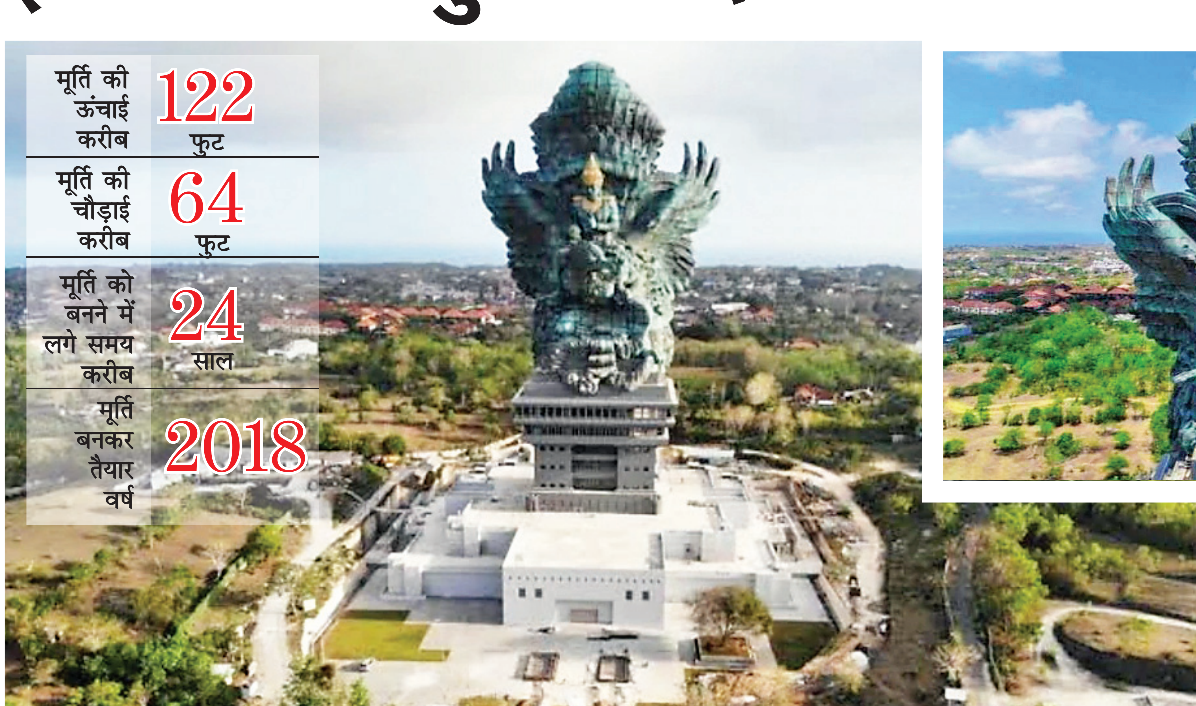
- नारद मुनि ने दिया था पृथ्वी पर मनु को योग का ज्ञान, यहां से हुआ योग का प्रचार प्रसार।
- भारत में योगाभ्यास की परंपरा है तकरीबन 5000 साल पुरानी।
- 21 जून साल के 365 दिनों में होता है सबसे बड़ा दिन, यह मनुष्य के दीर्घ जीवन को दर्शाता है।

योग दिवस का महत्व-

करो योग रहो निरोग, यह सिर्फ श्लोगन मात्र नहीं है बल्कि यह योग की महत्वता को दर्शाता है। योग करने से व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है। तथा आधुनिक युग में तनाव और चिंता को कम करने के लिए यह रामबांण है। यह आपके रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है, जिससे आप स्वस्थ रह सकते हैं। योग दिवस का उद्देश्य लोगों को इसके प्रति सजग करना है।

यह जान कर एक बार हैरान तो जरूर होंगे...

इंडोनेशिया: मुस्लिम देश में भगवान विष्णु की दुनिया की सबसे ऊंची मूर्ति



इंडोनेशिया. हिंदू धर्म में त्रिदेव की मान्यता सबसे ज्यादा है। त्रिदेव मतलब ब्रह्मा, विष्णु और महेश। इसमें से भगवान विष्णु को संसार का पालनकर्ता माना जाता है। भारत में वैष्णव लोग भी मिलते हैं, जो हिंदू धर्म के अहम अंग हैं। हिंदुओं में शैव, वैष्णव और शक्ति से उपासक खासतौर पर होते हैं। इसमें से वैष्णव के उपासक सात्विक जीवन जीते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि भगवान विष्णु की सबसे बड़ी मूर्ति कहां है? आप सोच रहे होंगे कि ये तो भारत में ही होना चाहिए। ऐसा होना भी चाहिए था। लेकिन आप ये जानकर हैरान होंगे कि भगवान विष्णु की सबसे ऊंची मूर्ति भारत में नहीं, बल्कि एक मुस्लिम देश में है।

इस देश का नाम इंडोनेशिया है। जिसके रग-रग में हिंदुत्व दिखता है. इंडोनेशिया में भले ही सबसे ज्यादा संख्या मुस्लिमों की हो और दुनिया में मुस्लिमों की आबादी के मामले में नंबर वन देश हो, लेकिन यहां के कण कण में हिंदुतेव बसता है। तभी तो इस देश की एयरलाइन का नाम भी गरुणा एयरलाइन है। गरुड़ यानी भगवान विष्णु की सवारी। यहीं पर बाली द्वीप पर भगवान विष्णु की दुनिया की सबसे ऊंची मूर्ति भी है।

ये मूर्ति स्टैच्यू ऑफ गरुणा के नाम से जगप्रसिद्ध है। यह मूर्ति इतनी विशाल और इतनी ऊंचाई पर है कि आप देखकर ही हैरान हो जाएंगे। इस मूर्ति को बनवाने में अरबों रुपये खर्च हुए थे। भगवान विष्णु के इस मूर्ति का निर्माण तांबे और पीतल का इस्तेमाल किया गया है इस मूर्ति को बनाने की शुरुआत साल 1994 में शुरू हो पाई।

हालांकि, बजट की कमी से 2007 से 2013 तक मूर्ति बनाने का काम रूका रहा था, लेकिन उसके बाद जब इसका काम दोबारा शुरू हुआ तो फिर वो पूरा बनने के बाद ही रूका। बाली द्वीप के उंगासन में स्थित इस विशालकाय मूर्ति का निर्माण करने वाले मूर्तिकार बप्पा न्यूमन नुआर्ता को भारत में सम्मानित भी किया गया था। राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने उन्हें पद्मश्री पुरस्कार प्रदान किया था।

दुनिया के सबसे बड़े परिवार के मुखिया जिओना चाना नहीं रहे

परिवार में 38 पत्नियां, 89 बच्चे

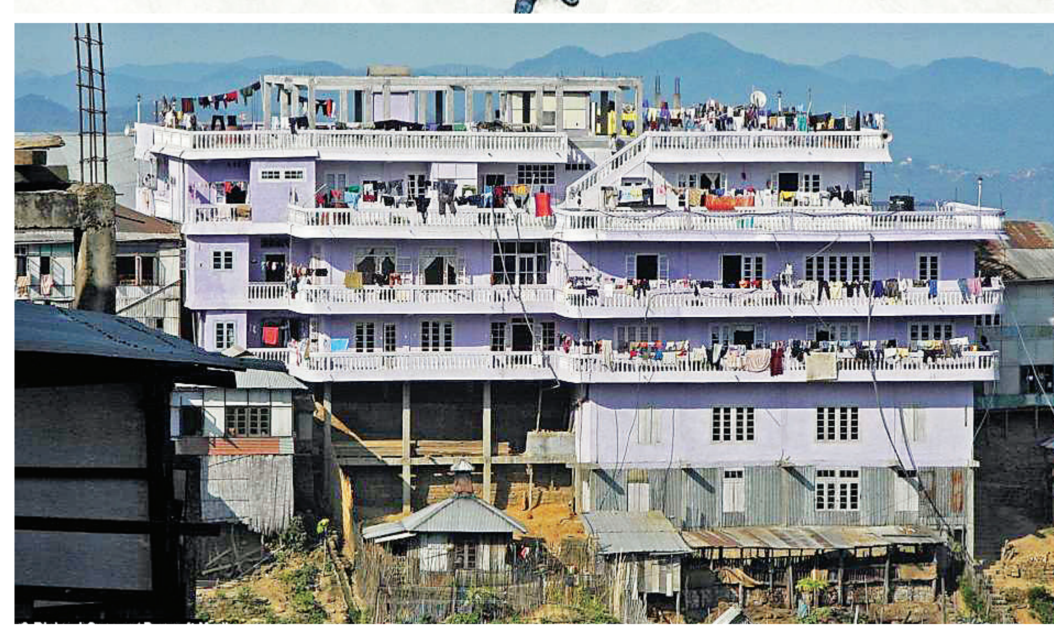
>> 1945 में जन्मे जिओना ने 17 साल की उम्र में अपनी पहली पत्नी से शादी की, जो उनसे तीन साल बड़ी थी।

• नई दिल्ली.ब्यूरो

दुनिया के सबसे बड़े परिवार के मुखिया माने जाने वाले जिओना चाना का 76 साल की उम्र में निधन हो गया है। मिली जानकारी के मुताबिक मिजोरम के सीएम जोरमथांगा ने ट्वीट कर इस बात की जानकारी दी। चाना के परिवार में 38 पत्नियां और 89 बच्चे हैं। इतना लंबा परिवार होने के नाते वह मिजोरम में पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र थे।

मिजोरम के सीएम ने ट्वीट कर लिखा है, 'मिजोरम और बकटावंग तलंगनुम में उनका गांव, परिवार के कारण राज्य में पर्यटकों का प्रमुख आकर्षण बन गया था।' जिओना के परिवार की महिलाएं खेती करती हैं और घर चलाने में योगदान देती हैं. जिओना की सबसे बड़ी पत्नी मुखिया की भूमिका निभाती है और घर के सभी सदस्यों के कार्यों का बंटवारा करने के साथ ही कामकाज पर नजर भी रखती हैं।

चार मंजिला घर में रहता था पूरा परिवार : जिओना, चना पावल का मुखिया थे जो 1942 में मिजोरम में उनके पिता द्वारा गठित एक नाबालिग ईसाई संप्रदाय था।1945 में जन्मे ज़िओना ने 17 साल की उम्र में अपनी पहली पत्नी से शादी की, जो उनसे तीन साल बड़ी थी।उन्होंने 2004 में अपनी आखिरी पत्नी से शादी की। ज़िओना ने अपने गांव में चुआन थार रन (नई पीढ़ी का घर) नामक एक चार मंजिला घर बनाया जहां उनका परिवार सभी पत्नियों, उनके बेटों और उनके परिवारों सहित एक साथ रहता था। वहीं उनकी बेटियां अपने पति और उनके परिवारों के साथ अलग रहती हैं। जिओना के निधन से परिवार में शोक के लहर दौड़ गई है। बताया जाता है कि जिओना अपने बेटों के साथ बढ़ई का काम करते थे। उनका परिवार मिजोरम में खूबसूरत पहाड़ियों के बीच बकटावंग गांव में एक बड़े से मकान में रहता है। मकान में कुल सौ कमरे हैं।



• दुनिया के सबसे बड़े परिवार के मुखिया ज़िओना चाना अपने पत्नियों और बच्चों समेत। (नीचे) जिओना चाना का 4 मंजिला घर।

इस शहर में सिर्फ 12 रुपए में मिल रहा है घर, मरम्मत के लिए सरकार देगी 3 लाख रुपए

क्रोएशिया. क्रोएशिया के एक छोटे से शहर लेगार्ड में सिर्फ 1 कूना की कीमत पर घर मिल रहे हैं। भारतीय करेंसी के हिसाब से इनकी कीमत सिर्फ 11.83 पैसे है। दरअसल, पलायन यहां की बड़ी समस्या है। बाकी जगहों से कोई जुड़ाव न होने के कारण धीरे-धीरे यह कस्बा वीरान होता जा रहा है। यहां आबादी बढ़ाने के लिए प्रशासन महज 1 कूना में घर बेंच रहा है। हालांकि, यहां घर खरीदने पर आपको कम से कम 15 साल रहना जरूरी है। इसके अलावा भी प्रशासन ने कुछ शर्तें रखी हैं। यहां घर खरीदने के बारे में सोचने से पहले इन शर्तों को जानना जरूरी है।

क्या हैं शर्ते : क्रोएशिया के इस कस्बे में घर खरीदने के लिए आपकी उम्र 40 साल से कम होनी चाहिए और आपका आर्थिक रूप से सक्षम होना जरूरी है। इसके साथ ही यहां घर खरीदने के बाद आपको यहां कम से कम 15 साल रहना होगा। प्रशासन जीविका के साधन के लिए आपको फूड इंडस्ट्री और मेटल इंडस्ट्री में नौकरी देगा। इससे आप यहां अपना जीवनयापन कर सकेंगे।

62.62 स्क्वायर किमी. में फैला है शहर : लेगार्ड शहर 62.621 स्क्वायर किमी. में फैला है। शहर के चारों ओर हरियाली ही हरियाली है। जंगलों के बीच बसा यह शहर काफी फेमस है। यह कभी क्रोएशिया साम्राज्य का दूसरा सबसे ज्यादा आबादी वाला शहर था। 70 से 100 साल पहले लेग्राड शहर में आज के मुकाबले दोगुने से ज्यादा लोग रहते थे। लेकिन सीमावर्ती बनने और 100 साल पहले ऑस्ट्रो और हंगरियन साम्राज्य के टूटने के बाद लोग धीरे धीरे यहां से पलायन करते गए और अब जनसंख्या यहां पर काफी कम रह गई है। इस शहर में अब 2241 लोग रहते हैं। कस्बे के मेयर इवान सबोलिक ने कहा कि नए बॉर्डर बनने के बाद उनका शहर सीमा के किनारे आ गया और देश के बाकी शहरों के साथ उसके संबंध काफी कम हो गए। इसके बाद से यहां की आबादी लगातार कम हुई है।

कहां स्थित है यह शहर : लेगार्ड शहर कोपरिवनिका और पूर्वी लडबर्ग में स्थित है। यहां का सबसे करीबी बॉर्डर हंगरी के साथ है। यहां कुल 2241 लोग रहते हैं। हालांकि, यहां के मेयर का कहना है कि एक किरायेदार के रूप में अपना जीवन बिताने से बेहतर है कि अपने शहर और अपने घर में रहें। उन्होंने कहा कि 15 साल उनके लिए कोई समस्या नहीं है। यहां जाने का उनका कोई प्लान ही नहीं है।

लेगार्ड से क्यों कम हो रही है जनसंख्या : अपनी भौगोलिक स्थिति के कारण 15वीं शताब्दी के अंत में लेगार्ड बहुत ही बड़ा बाजार बन चुका था और यहां तेजी से जनसंख्या बढ़ी थी। इसके बाद ऑस्ट्रो और हंगरियन साम्राज्य का पतन हुआ और यह शहर हासिये पर चला गया।

घर की मरम्मत के लिए मिल रहे तीन लाख रुपये : अब तक यहां 17 घर बेचे जा चुके हैं। इन घरों को मरम्मत की जरूरत है। इस वजह से यहां का प्रशासन नए रहवासियों को घर की मरम्मत के लिए 2500 कुना दे रहा है। भारतीय मुद्रा में इसकी कीमत लगभग 3 लाख रुपये है। वहीं, अगर किसी दंपति को अपना प्राइवेट घर खरीदना है तो प्रशासन उस घर की 20 फीसदी कीमत अदा करेगी। हालांकि, यह कीमत 35000 कूना से ज्यादा नहीं हो सकती है।

बदल गया आपके एलपीजी रसोई गैस सिलेंडर से जुड़ा नियम

अब इंडेन के ग्राहक भी भारत गैस या एचपी का सिलेंडर बुक कर सकेंगे

एलपीजी ग्राहकों को पहले ही गैस सिलेंडर बुक करने और कनेक्शन पोर्टेबिलिटी की सुविधा घर बैठे ही मिलने लगी थी। अब ग्राहकों के पास घर बैठे ही अपनी फेवरेट ऑयल मार्केटिंग कंपनी के जरिए गैस रिफिल की सुविधा चुनने का विकल्प मिलेगा।

• नई दिल्ली.ब्यूरो

मोदी सरकार अब देशभर के करोड़ों एलपीजी सिलेंडर उपयोगकर्ताओं को नई सुविधा देने वाली है। अब आप खुद तय करेंगे कि किस ऑयल मार्केटिंग कंपनी के जरिए आपका गैस सिलेंडर रिफिल होगा। सरकार ने अब एलपीजी ग्राहकों को यह तय करने की अनुमति देने का फैसला किया गया है कि वे किस डिस्ट्रिब्यूटर से एलपीजी रिफिल कराना चाहते हैं। ग्राहक अब ऑयल मार्केटिंग कंपनियों के उन डिलीवरी डिस्ट्रिब्यूटर में से किसी एक को चुन सकेंगे, जो कि उनके क्षेत्र में एलपीजी का वितरण करता है। पायलट चरण में यह अनूठी सुविधा गुड़गांव, पुणे, रांची, चंडीगढ़, कोयंबटूर में उपलब्ध होगी। पायलट चरण जल्द ही शुरू किया जाएगा।

जब ग्राहक अपने मोबाइल ऐप या ग्राहक पोर्टल के माध्यम से एलपीजी रिफिल की बुकिंग करेंगे तो उन्हें अपने एरिया में डिस्ट्रिब्यूटर्स की लिस्ट दिखेगी। ग्राहक एलपीजी रिफिल डिलीवरी प्राप्त करने के लिए अपने एरिया के लिए लागू लिस्ट में से किसी भी डिस्ट्रिब्यूटर को चुन सकता है। यह सेवा न केवल बढ़ी हुई पसंद के माध्यम से ग्राहकों को सशक्त बनाएगी, बल्कि ग्राहकों को सर्वोत्तम श्रेणी की सेवाएं प्रदान करने और उनकी प्रदर्शन रेटिंग में सुधार करने के लिए वितरकों के बीच स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को भी प्रेरित करेगी।

ग्राहकों को मिल रही डिजिटल एलपीजी सेवाएं : डिजिटल इंडिया मिशन को आगे बढ़ाते हुए, पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय के तहत ऑयल मार्केटिंग कंपनियां ग्राहकों को एक सहज डिजिटल अनुभव प्रदान करने के लिए अपनी सुविधाओं का लगातार बेहतर बना रही हैं। कोविड-19 के कारण लगाए गए प्रतिबंधों को देखते हुए संपर्क रहित लेनदेन की आवश्यकता को बढ़ाया गया है। टेक्नोलॉजी का लाभ उठाते हुए, ओएमसी ने डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से ग्राहकों को एलपीजी रिफिल बुक करने और भुगतान करने में मदद करने के लिए कई कदम उठाया है।

बुकिंग का तरीका	इण्डेन	भारत गैस	एचपी गैस
रिफिल बुकिंग, व्यक्तिगत रिकॉर्ड अपडेट, पोर्टेबिलिटी के लिए आवेदन, कनेक्शन ट्रांसफर, पता बदलना.	पोर्टल और इंडियन ऑयल वन मोबाइल ऐप	पोर्टल और हेलो बीपीसीएल मोबाइल ऐप	पोर्टल और एचपी पे मोबाइल ऐप
IVRS और SMS नंबर के माध्यम से रिफिल बुकिंग	77189 55555	7715012345 / 7718012345	पोर्टल पर राज्यवार टेलीफोन नंबरों की सूची
मिस्ड कॉल के जरिए रिफिल बुकिंग	84549 55555	7710955555	9493602222
वॉट्सऐप	75888 88824	1800224344	9222201122

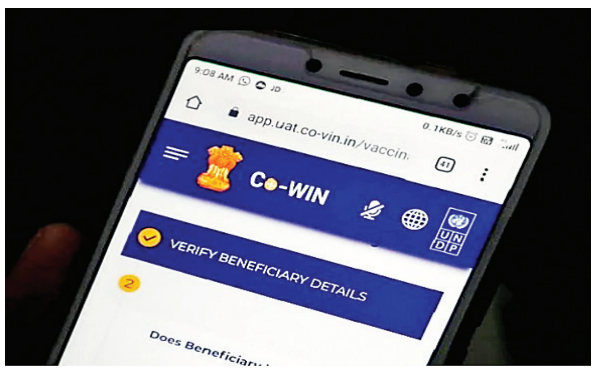
इन माध्यमों के अलावा भी ग्राहक उमंग (यूनिफाइड मोबाइल ऐप फॉर न्यू गवर्नेंस) ऐप या भारत बिल पे सिस्टम ऐप और प्लेटफॉर्म के माध्यम से भी अपनी एलपीजी रिफिल बुक कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त ग्राहक लोकप्रिय ई-कॉमर्स ऐपअमेजन, पेटीएम आदि के जरिए रिफिल बुक कर उसका भुगतान कर सकते हैं।

एलपीजी कनेक्शन पोर्टेबिलिटी की सुविधा : ग्राहकों को एलपीजी कनेक्शन के ऑनलाइन ट्रांसफर की सुविधा भी तेल कंपनियां वेब पोर्टल और मोबाइल ऐप के जरिए देंगी। ग्राहक अपने रजिस्टर्ड लॉगिन का इस्तेमाल करके अपने एरिया के डिस्ट्रिब्यूटर की लिस्ट से ओएमसी डिस्ट्रिब्यूटर को चुन सकते हैं। यहां उन्हें अपने एलपीजी कनेक्शन की पोर्टिंग का विकल्प चुनने का मौका मिलेगा। सोर्स डिस्ट्रिब्यूटर के पास ग्राहक से संपर्क करने और उसे सुविधा जारी करने का विकल्प होता है।

यदि ग्राहक आश्वस्त है, तो वह 3 दिनों के निर्धारित समय के भीतर पोर्टेबिलिटी अनुरोध को वापस ले सकता है। ऐसा नहीं करने पर कनेक्शन स्वचालित रूप से चुने गए वितरक को हस्तांतरित हो जाता है। यह सुविधा नि:शुल्क है और इस सुविधा के लिए कोई शुल्क या ट्रांसफर चार्ज नहीं देना होगा। मई 2021 में ओएमसी द्वारा 55,759 पोर्टेबिलिटी अनुरोधों को सफलतापूर्वक पूरा किया गया है।

यूटिलिटी न्यूज

कोविड-19 वैक्सीन सर्टिफिकेट में हुई गलती को मिनटों में करें ठीक



नई दिल्ली. एक बार जब आप कोविड-19 वैक्सीन लगवा लेते हैं, चाहे वह कोविशील्ड, कोवैक्सिन या स्पुतनिक हो, इसके बाद का कदम कोविन पोर्टल पर जाना और वैक्सीन सर्टिफिकेट डाउनलोड करना है। यह सर्टिफिकेट जल्द ही यात्रा के लिए अनिवार्य हो सकता है, जिससे सर्टिफिकेट के बारे में आपकी जानकारी सही होना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है।

ऐसे में जरूरी सवाल ये है कि क्या आपने अपना टीका सर्टिफिकेट डाउनलोड कर लिया है? क्या इसमें आपका नाम गलत लिखा है? या लिंग या जन्मतिथि गलत हो गई है? परेशान होने की बात नहीं है इन स्थितियों में आप केवल https://www.cowin.gov.in/ पर कोविन पोर्टल पर जाकर इन गलतियों को ठीक कर सकते हैं।

कोविन ने आपके वैक्सीन सर्टिफिकेट में गलती को सुधारने के लिए एक ऑप्शन जोड़ा है। इस फीचर को "रेज ए रिक्वेस्ट" कहा जाता है। इसमें वैक्सीनेशन सर्टिफिकेट में अपने नाम, बर्थ ईयर और जेंडर में सुधार कर सकते हैं।

हालांकि, आपको ध्यान देना चाहिए कि बदलाव केवल एक बार किया जा सकता है, इसलिए पहली बार में सर्टिफिकेट की अच्छी तरह से जांच करें और फिर कोविन पोर्टल पर एक रिक्वेस्ट करें।

>> कोविन वेबसाइट पर जाएं और लॉगिन करने के लिए अपने रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर और इनपुट ओटीपी के साथ लॉगिन करें।

>> अकाउंट सेक्शन पर जाएं और "रेज ए रिक्वेस्ट" पर क्लिक करें। फिर आपको एक सदस्य का नाम चुनना होगा। विशेष रूप से, आप एक मोबाइल नंबर के साथ चार सदस्यों को जोड़ सकते हैं।

>> सर्टिफिकेट विकल्प में अगला "करेक्शन" पर क्लिक करें और 'कंटीन्यू' विकल्प पर टैप करें। उस एरिया का चयन करें जिसे आप नाम, जन्म का वर्ष और लिंग से सही करना चाहते हैं। सही डिटेल दर्ज करें और फिर रिक्वेस्ट दर्ज करने के लिए जारी रखें पर टैप करें। आपका वैक्सीन सर्टिफिकेट अब सही विवरण के साथ अपडेट कर दिया गया है।

अगर इन तीन बैंकों में है खाता तो पैसे निकालने पर नहीं लगेंगे एटीएम चार्जेस

नई दिल्ली. हाल ही में रिजर्व बैंक की एक कमेटी ने बैंकों को ग्राहकों की फ्री लिमिट खत्म होने के बाद एटीएम चार्ज को बढ़ाने की अनुमति दी है। दरअसल केंद्रीय बैंक ने बैंकों को हायर इंटरचेंज चार्ज और एटीएम ऑपरेशनल कॉस्ट में बढ़ोतरी की क्षतिपूर्ति के नाम पर इसकी इजाजत दी थी। साफ है कि पहले से तय यानी फ्री लिमिट खत्म होने के बाद एटीएम से कैश निकालना महंगा हो जाएगा। ऐसे में कुछ बैंकों ने अपने ग्राहकों को अनलिमिटेड कैश विड्राल की छूट दी है।

अनिलिमिटेड फ्री ट्रांजैक्शन : इसी साल अगस्त महीने की पहली तारीख से बैंक अपनी ये फीस बढ़ा देंगे। फिलहाल के नियमों की बात करें तो अभी देश में अधिकांश प्राइवेट और सरकारी बैंक अर्बन सिटी और टाउन में 3 से 5 फ्री एटीएम ट्रांजैक्शन की अनुमति देते हैं। हालांकि, ग्रामीण क्षेत्रों में, बैंक अधिकतम 5 फ्री एटीएम ट्रांजैक्शन की अनुमति देते हैं। तो जिन बैंकों ने अपने ग्राहकों को अनलिमिटेड फ्री कैश विड्राल की सुविधा दी है उनके नाम भी आपको बता देते हैं। ये बैंक हैं इंडसइंड बैंक, आईडीबीआई बैंक और सिटी बैंक।

बैंक इस गलती पर घटा सकता है क्रेडिट कार्ड लिमिट, कैसे बढ़ाएं

नई दिल्ली. लगभग हर व्यक्ति क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल करता है। यह कार्ड जरूरत के समय काफी काम आता है। हालांकि क्रेडिट कार्ड के कई नुकसान भी है। समय पर भुगतान नहीं करने पर बैंक अधिक ब्याज कस्टमरों से वसूलता है। कई बार छोटी गलती के कारण लोगों के क्रेडिट कार्ड की लिमिट कम हो जाती है। जिसके कारण उनकी शॉपिंग करने की क्षमता और स्कोर घट जाता है। नियम के मुताबिक बैंक देनदारी, समय पर बिल भुगतान और खरीदारी के तरीके को देखते हुए क्रेडिट लिमिट में वृद्धि करता है। उसी तरह घटा भी देता है। इसके भी कई नियम है। जब बैंक को लगता है कि क्रेडिट कार्ड होल्डर डिफॉल्टर हो सकता है तो कार्ड की लिमिट कम कर देता है। ब्लूमबर्ग की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया की कई बैंकों ने साल 2020 में 99 बिलियन डॉलर की क्रेडिट लिमिट घटा दी।

लिमिट घटने से परेशानी

क्रेडिट कार्ड लिमिट घटने से कई परेशानी होती हैं। इससे खरीदारी घट जाती है। जिस कारण क्रेडिट स्कोर पर भी असर पड़ता है। वहीं क्रेडिट स्कोर कम होने पर कस्टमर को लोन आसानी से नहीं मिलता। बता दें बैंक यह काम करने के लिए स्वतंत्र है। ग्राहक के लिमिट को कम कर सकते हैं।

क्रेडिट स्कोर करे चेक

क्रेडिट लिमिट एक दम से कम नहीं होता है। इसके लिए बेहद जरूरी है कि समय-समय पर क्रेडिट रिपोर्ट और स्कोर चेक करते रहें। वहीं देखे की कार्ड से किसी फ्रॉड खाते में रकम ट्रांसफर तो नहीं हुई है। वहीं क्रेडिट लिमिट घटने से बचाने के लिए फिजूलखर्ची से बचना होगा। हमेशा बजट के हिसाब से खर्च करें और समय पर बिल का भुगतान करें।

पंजाब के स्टेडियम खोलने की हिदायत

जिला खेल अधिकारियों को पत्र जारी; सभी जरूरी प्रबंध यकीनी बनाने को कहा

• **चंडीगढ़.** ब्यूरो

पंजाब के खेल, युवा सेवाएं और प्रवासी भारतीय मामलों संबंधी मंत्री राणा गुरमीत सिंह सोढी ने कोरोना की दूसरी लहर के घट रहे मामलों के मद्‌देनजर राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंटों में भाग लेने के इच्छुक खिलाड़ियों के लिए तैयारियां करने के लिए पंजाब के सभी स्टेडियम खोलने सम्बन्धी खेल विभाग को हिदायत की है।

राज्य के सभी जिला खेल अधिकारियों को निर्देश जारी करते हुये राणा सोढी ने बताया कि पंजाब सरकार की तरफ से फैसला लिया गया है कि जो पुरुष और महिला खिलाड़ी राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के टूर्नामेंटों में भाग लेना चाहते हैं, उनकी तैयारी करने सम्बन्धी खिलाड़ियों को राज्य के स्टेडियमों में अभ्यास करने की छूट दी जाये क्योंकि अब कोरोना के मामले घटे हैं। उन्होंने

कहा कि खिलाड़ियों और कोचों को पंजाब सरकार के स्वास्थ्य विभाग की तरफ से जारी कोविड-19 की रोकथाम सम्बन्धी दिशा -निर्देशों की पालना यकीनी बनानी पड़ेगी। इस सम्बन्धी सभी ज़िला खेल अधिकारियों को पत्र जारी कर दिया गया है।

कैबिनेट मंत्री ने कहा कि पंजाब के खिलाड़ियों को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंटों के लिए तैयार रखने में कोई कसर बाकी नहीं छोड़ी जा रही जिससे खिलाड़ी राज्य और देश का नाम रौशन कर सकें। उन्होंने कहा कि हाल ही में पटियाला में महाराजा भुपिन्दर सिंह पंजाब खेल यूनिवर्सिटी की स्थापना की गई और ओलंपिक और अन्य मुकाबलों में पदक जीतने वालों के लिए इनामी राशि में बड़ा विस्तार किया गया है।

विशेष सचिव-कम-डायरैक्टर खेल और युवा सेवाएं श्री डी.पी.एस. खरबंदा ने बताया कि राज्य के स्टेडियमों को खिलाड़ियों के लिए खोलने संबंधी ज़िला खेल अधिकारियों को प्रबंध मुकम्मल करने के लिए कह दिया गया है जिससे कोविड की रोकथाम के नियमों की पालना यकीनी करते हुये खिलाड़ियों की तैयारी में कोई कमी न रहे।

ओलंपिक में भाग लेने वाले खिलाड़ियों के साथ खेल मंत्री 18 को होंगे रु-ब-रु

पंजाब सरकार ने टोकियो ओलंपिक में भाग लेने जा रहे राज्य के खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ाने के लिए 18 जून, 2021 को उनके साथ रु-ब-रु होने का प्रोग्राम बनाया है, जिसकी अध्यक्षता पंजाब के खेल और युवा सेवाएं संबंधी मंत्री राणा गुरमीत सिंह सोढी करेंगे। विभाग के विशेष सचिव-कम-डायरैक्टर डी.पी.एस. खरबन्दा ने बताया कि कोरोना महामारी के मद्देनजर यह समागम वर्चुअल तौर पर करवाया जा रहा है।

सरकारी कार्यालयों में स्टाफ की हाजिरी संबंधी नई हिदायतेँ जारी

चंडीगढ़. पंजाब सरकार ने सरकारी कार्यालयों में स्टाफ की हाजिऱी सम्बन्धी नई हिदायतें जारी की हैं। अब प्रशासनिक विभाग स्टाफ को दफ्तर बुलाने सम्बन्धी अपने स्तर पर फ़ैसला लेंगे। पंजाब सरकार के परसोनल विभाग के प्रवक्ता के अनुसार कोविड-19 की दूसरी लहर के मामलों में कमी आ रही है। इसलिए सरकार द्वारा 50 प्रतिशत स्टाफ को दफ्तरों में बुलाने सम्बन्धी आदेशों को पुन: विचारते हुए यह फ़ैसला लिया गया है कि प्रशासनिक विभाग अब अपने अधीन आने वाले विभागों/कार्यालयों में कोविड मामलों और सामाजिक दूरी को ध्यान में रखते हुए दफ्तरों में स्टाफ को बुलाने सम्बन्धी अपने स्तर पर फ़ैसला लेंगे।

रोज़गार के अवसर देने में सहायक साबित हो रहा ज़िला रोज़गार व कारोबार ब्यूरो

• **रिचा को काउंसलर की नौकरी दिला कर बनाया आत्म-निर्भर**

• **जालंधर.** ब्यूरो

ज़िला रोज़गार और कारोबार ब्यूरो, जालंधर (डी.बी.ई.ई.) पंजाब सरकार के 'घर -घर रोज़गार और कारोबार मिशन' के अंतर्गत ज़िले के बेरोजगार युवाओं को नौकरियों और स्व रोज़गार के अवसर देने में सहायक साबित हो रहा है। विशेषकर कोविड -19 महामारी के दौर में बेरोजगार लड़के -लड़कियों को नौकरियों के अवसर दिलवा कर उनको स्व -निर्भर बनाने में ब्यूरो की तरफ से पूरी मदद की जा रही है। पी.ए.पी. कैंपस जालंधर की रहने वाली ऋचा बेटी सुभाष चंद्र ने बताया कि वह ग्रैजुएट है और काफ़ी समय से अच्छी नौकरी की तलाश कर रही थी। ब्यूरो में रजिस्ट्रेशन करने के बाद प्लेसमेंट अधिकारी ने उसे एक कंपनी में काउंसलर की नौकरी के बारे में जानकारी दी, जहाँ उसका रिज़्यूम भेजने उपरांत उसकी इंटरव्यू करवाई गई। इंटरव्यू के बाद कंपनी ने उसका काउंसलर की नौकरी के लिए चयन किया।

उसने पंजाब सरकार की तरफ से 'घर -घर रोज़गार और कारोबार मिशन' के अंतर्गत युवाओं को रोज़गार के अवसर दिलवाने के लिए किये जा रहे प्रयत्नों की प्रशंसा की। उन्होनें युवाओं को और ज्यादा नौकरियों के लिए www.pgrkam.com पर रजिस्टर करने की अपील भी की।

प्रधानमंत्री मोदी 18 को करेंगे 'क्रैश कोर्स प्रोग्राम' का शुभारंभ

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 18 जून 2021 को सुबह

11 बजे वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए कोविड-19 फ्रंटलाइन वर्कर्स के लिए विशेष रूप से तैयार क्रैश कोर्स प्रोग्राम का शुभारंभ करेंगे। इस शुभारंभ के साथ ही 26 राज्यों में फैले 111 प्रशिक्षण केन्द्रों में इस प्रोग्राम की शुरूआत हो जाएगी। क्रैश कोर्स के शुभारंभ के बाद प्रधानमंत्री का संबोधन होगा। इस अवसर पर केन्द्रीय कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्री भी मौजूद रहेंगे। इस प्रोग्राम का उद्‌देश्य देशभर में एक लाख से अधिक कोविड योद्धाओं को कौशल से लैस करना और उन्हें कुछ नया सिखाना है।

"जो सुख दूसरों की सेवा करने में मिलता है वह सुख सारे सुखों से ऊपर है"

जालंधर. समाज सेवी संस्था "नई उड़ान वेलफेयर सोसाइटी (रजि.)" के सदस्यों द्वारा जालंधर शहर के अंदर अपने सदस्यों के सहयोग से 47 प्रोजेक्ट कर चुके हैं। संस्था के मुख्य प्रोजेक्ट गौशाला, बच्चों के स्कूल, अनाथ आश्रम, अपाहिज आश्रम, ब्लड डोनेशन कैंप, सफाई अभियान और आजकल डिस्ट्रिक्ट एडमिशन के सहयोग से फ्री वैक्सीनेशन कैंप लगाए जा रहे हैं।

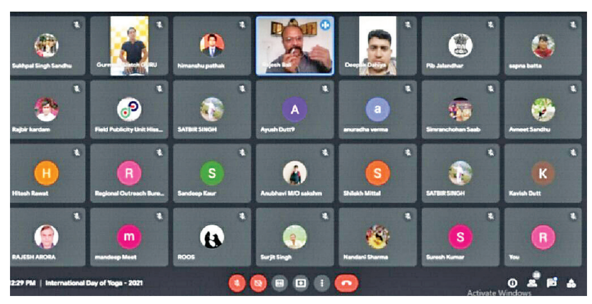
• **संस्था के सदस्य।**

डिस्ट्रिक्ट एडमिनिस्ट्रेशन द्वारा नई उड़ान वेलफेयर सोसाइटी को समाज के उत्कृष्ट कार्यो के लिए सम्मानित भी किया जा चुका है। सरकार से वैक्सीन का कम मूल्य निर्धारण करने की अपील की है। वैक्सीन महंगी हो गई तो लोग इसे नहीं लगाएंगे। कोरोना का कहर अभी थमा नही है। बल्कि संक्रमितों की संख्या में कमी दिख रही है । लेकिन खतरा अभी टला नहीं है।

प्रशासन के इस प्रयास को सराहनीय कहा जा सकता है कि समय पर मिनी लॉकडाउन लगाकर संक्रमण की चेन को तोड़ने का प्रयास किया गया है और सफलता भी प्राप्त की है। अब प्रशासन को गंभीरता दिखानी होगी। क्योंकि शहर के हालात तो कुछ काबू में हुए हैं। यहा जांच के साथ ही जागरूकता और वैक्सीनेशन बढ़ाने की भी जरूरत है। साथ ही दूसरी लहर के सबक लेकर अभी से ऐसी तैयारी करनी होगी जिससे संभावित तीसरी लहर का कहर रोका जा सके।

संस्था का एक मात्र उद्‌देश्य "सेवा परमो धर्मः"। समाजसेवा एक ऐसा कार्य है जिससे हमारे मन को शान्ति मिलती है। जो सुख हमें दूसरों की सेवा या समाज सेवा करने में मिलता है, वो सुख सारे सुखों से अलग होता है। क्योंकि हमारे शास्त्रों में भी वर्णित है सेवा परमो धर्मः और अगर यह भावना सभी मानव के दिलों में व्याप्त हो जाय तो मानव जीवन को सार्थकता मिल जाएगी और जरुरतमन्द को जीवन।

'कोविड-19 के दौरान योग का महत्व' विषय पर वेबिनार



• **जालंधर ब्रीज.ब्यूरो**

सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार के तहत प्रादेशिक जनसम्पर्क ब्यूरो (आरओबी) और पत्र सूचना कार्यालय (पीआईबी), चंडीगढ़ द्वारा आज 'कोविड-19 के दौरान योग के महत्व' विषय पर एक वेबिनार का आयोजन किया गया। अतिथि वक्ता एवं योग प्रशिक्षक गुरमीत सिंह ने विभिन्न आसन और प्राणायाम जैसे गोमुखासन, मंडुकासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, अनुलोम विलोम, भ्रामरी, कपालभाति आदि का प्रदर्शन किया।

इस दौरान सीनियर सेकेंडरी स्मार्ट स्कूल, अमृतसर, पंजाब से एनसीसी कैडेटस शिवराज सिंह और वरिंदर सिंह द्वारा योग को समर्पित एक गीत प्रस्तुत किया गया। अपने स्वागत भाषण में राजेश बाली (एफपीओ), क्षेत्रीय जनसंपर्क ब्यूरो (एफओबी), जालंधर ने कहा कि इस लॉकडाउन और महामारी की अवधि में, योग एक जीवन शैली की आदत के रूप में अपनाने के लिए सबसे अच्छी चीज है।

सरकारी स्कूलों के लिए 22.91 करोड़ रुपए जारी

चंडीगढ़. स्कूल शिक्षा मंत्री पंजाब विजय इंदर सिंगला ने कहा कि मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह के नेतृत्व वाली कांग्रेस सरकार स्कूल शिक्षा के क्षेत्र में सर्वपक्षीय सुधार के लिए निरंतर काम कर रही है और अन्य सुधारों के अलावा सरकारी स्कूलों के बुनियादी ढांचे का नवीनीकरण भी करवाया जा रहा है। कैबिनेट मंत्री ने बताया कि उनकी सरकार ने हाई और सीनियर सेकंडरी सरकारी स्कूलों के मूलभूत बुनियादी ढांचे के नवीनीकरण के लिए हाल ही में 22.91 करोड़ रुपए जारी किए हैं। सिंगला ने कहा कि राज्य ने हाल ही में स्कूल शिक्षा के क्षेत्र में देश की पी.जी.आई. रैंकिंग में 1000 में से 929 अंक प्राप्त करके चोटी का स्थान हासिल किया है। अनुदान के पारदर्शी ढंग से प्रयोग के लिए ज़िला शिक्षा अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश जारी किए गए हैं।

वरदान साबित हो रही मुख्यमंत्री पंजाब कैंसर राहत कोष योजना

• **जालंधर ब्रीज़.ब्यूरो**

पंजाब सरकार जमीनी स्तर पर लोगों को बेहतर इलाज और स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराने के उद्‌देश्य से विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रम चला रही है। सिविल सर्जन डॉ. बलवंत सिंह ने मुख्यमंत्री पंजाब कैंसर राहत कोष योजना की जानकारी देते हुए कहा कि कोरोना महामारी के चलते जहां स्वास्थ्य कर्मी कोरोना को हराने की जंग में लगे हुए हैं, वहीं स्वास्थ्य विभाग बाकी स्वास्थ्य कार्यक्रमों के लिए भी हाई अलर्ट पर है।

इस काल के दौरान एमएमपीसीआर के जालंधर जिले के अंतर्गत 265 कैंसर रोगियों ने पंजाब सरकार द्वारा प्रदान की गई 150,000/- रुपये की वित्तीय सहायता का लाभ उठाया है। उनका इलाज विभिन्न सरकारी और सूचीबद्ध निजी अस्पतालों में चल रहा है।

डॉ. ज्योति शर्मा डॉ. बलवंत सिंह

डी.एम.सी. सह नोडल अधिकारी एमएमपीसीआरके डॉक्टर इस बात की जानकारी देते हुए ज्योति शर्मा ने कहा कि इस कार्यक्रम के तहत 9 सरकारी व 10 निजी अस्पतालों में कैंसर का इलाज चल रहा था। इनमें सरकारी मेडिकल कॉलेज पटियाला, अमृतसर, फरीदकोट, सेक्टर 32 चंडीगढ़, एम्स दिल्ली, पीजीआई शामिल हैं। मुख्यमंत्री पंजाब कैंसर राहत कोष योजना की अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट http://www.mmpcrk.gov.in/ और टोल फ्री नंबर 104 (24x7) मेडिकल हेल्पलाइन पर संपर्क किया जा सकता है।

कोरोना के मद्देनजर तीन दिवसीय जिला स्तरीय सरानाहुली मेला स्थगित

• **हिमाचल प्रदेश.ब्यूरो**

मंडी जिला के प्रसिद्ध तीर्थ स्थल ऋषि प्रशासन मंदिर में हर वर्ष लगने वाला जिला स्तरीय सरानाहुली मेला कोरोना की भेंट चढ़ गया। यह तीन दिवसीय मेला आषाढ़ मास की सक्रांति से शुरू होता है। 14 जून से शुरू होने वाला मेला कोविड जैसी भयंकर महामारी को देखते हुए स्थगित कर दिया गया।

नायाब तहसीलदार कुलदीप सिंह उप तहसील कटोला ने एसडीएम सदर के आदेशों की पालना करते हुए कहा कि इस वर्ष कोरोना की दूसरी लहर के चलते मेला स्थगित करना पड़ा। नायाब तहसीलदार ने श्रद्धालुओं और सभी देव समाज से जुड़े कार्य करिंदों से अपील की है कि सभी अपने-अपने घरों से ही प्रार्थना करें। मेला स्थल पर कोई भी ना जाए। ताकि कोरोना संक्रमन ना फैले। सभी प्रशासन का सहयोग करें।

गौरतलब है कि गत वर्ष कोरोना की पहली लहर में भी मेला स्थगित करना पड़ा था। नायब तहसीलदार कुलदीप सिंह ने बताया कि प्रदेश में कोरोना की दूसरी लहर के फैलाव की संभावना को रोकने के लिए केंद्र एवं राज्य सरकार की तरफ से जारी गाइडलाइंस की पालना में 14 जून से 16 जून तक आयोजित होने वाले मेले को फिलहाल स्थगित कर दिया गया। इसलिए समस्त श्रद्धालुओं से निवेदन है कि अब मेले के लिए कृप्या प्रस्थान न करें।

पराशर झील के मध्य एक ताला है। 15 जून को ताला ने झील के अन्दर चक्कर काटा। सदियों से पुरानी मान्यता है कि अगर यह झील के अन्दर ताला चले तो यह प्रदेश, देश व विश्व के लिए शुभ संकेत माना जाता है।

SPORTS PLANET स्पोर्ट्स प्लेनेट

डब्ल्यूटीसी विजेताओं पर होगी पैसों की बारिश

16 लाख डॉलर और टेस्ट गदा

• **आईसीसी ने कहा कि नौ प्रतिस्पर्धी देशों में तीसरे स्थान पर रहने वाली टीम को 4.5 लाख डॉलर (लगभग 3.3 करोड़ रुपये) का चेक मिलेगा, जबकि चौथे स्थान पर रहने वाली टीम के लिए पुरस्कार राशि 3.5 लाख डॉलर (लगभग 2.5 करोड़ रुपये) होगी।**

• **नई दिल्ली.ब्यूरो**

भारत और न्यूजीलैंड के बीच आगामी विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल से पहले आईसीसी की ओर से जोरदार खबर दी गई है। दरअसल, आईसीसी की ओर से दी गई जानकारी के मुताबिक डब्ल्यूटीसी फाइनल जीतने वाली टीम को टेस्ट चैंपियनशिप गदा के साथ-साथ 16 लाख डॉलर (लगभग 11.72 करोड़ रुपये) की पुरस्कार राशि भी प्रदान की जाएगी।

जानकारी के मुताबिक भारत और न्यूजीलैंड 18 जून को साउथेंप्टन में इस प्रतिष्ठित खिताब के लिए भिड़ेंगी। 2 साल चले टेस्ट चैंपियनशिप के लिए मुकाबलों में भारत और न्यूजीलैंड की टीम फाइनल में पहुंचने में कामयाब हुई है। खेल के सबसे लंबे प्रारूप के शुरूआती विश्व चैंपियन खिताब जीतने वाली टीम को वही टेस्ट गदा मिलेगी, जो पहले आईसीसी पुरुष टेस्ट टीम रैंकिंग में शीर्ष पर रहने वाली टीमों को दी जाती थी।

आईसीसी ने कहा कि नौ प्रतिस्पर्धी देशों में तीसरे स्थान पर रहने वाली टीम को 4.5 लाख डॉलर (लगभग 3.3 करोड़ रुपये) का चेक मिलेगा, जबकि चौथे स्थान पर रहने वाली टीम के लिए पुरस्कार राशि 3.5 लाख डॉलर (लगभग 2.5 करोड़ रुपये) होगी। पांचवें स्थान पर रहने वाली टीम को दो लाख डॉलर (लगभग 1.46 करोड़ रुपये) जबकि बाकी बचे चारों टीमों को एक-एक लाख डॉलर (लगभग 73 लाख रुपये) दिये जाऐंगे। विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के पहले आयोजनमें नौ टीमों ने लगभग दो साल के चक्र में टेस्ट क्रिकेट खेला, जिसने खेल के इस प्रारूप का महत्व बढने में मदद की। विज्ञप्ति के मुताबिक अगर फाइनल ड्रॉ या टाई में समाप्त होता है, तो फाइनल खेलने वाली टीमों में पहले और दूसरे स्थान के लिए जारी पुरस्कार राशि को विभाजित कर दिया जाएगा और चैंपियन बने रहने के दौरान दोनों टीमें गदा साझा करेंगी।

लेखिका
राधा शर्मा

निबंध

"यूं ही किसी को सताना अच्छा नहीं कहा जाता, पर यदि कोई संसार का अनिष्ट करता हो, उसे राजा से दंड दिलवाइए...।"

'प्रताप नारायण मिश्र' द्वारा रचित निबंध धोखा की ये पंक्तियां स्पष्ट संदेश दे रही है कि संसार में किसी को सताना निज स्वार्थ के लिए अच्छी बात नहीं है और ना ही निजी स्वार्थ सिद्धि के लिए संसार के लोगों का अनिष्ट करना ही अच्छा है। अनिष्टकर्ता व्यक्तियों को सुधारना, सजा देना राजा का कर्तव्य है।

पर पाठकवर्ग आप मनन कीजिए और बताइए कि क्या अकेले शासनकर्ता के कंधे पर ही जगत कल्याण का जिम्मा होता है? या कुछ भागीदारी हमारी अर्थात् प्रजा की भी बनती है। आए दिन हम ऐसे समाचार पढ़ते और सुनते हैं, जिनमें समाज सुधार व कल्याण की बहुतेरी योजनाएं शामिल होती है। बहुत से राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाने हेतु कार्यक्रम होते हैं - जैसे वन महोत्सव, पर्यावरण व भूमि दिवस आदि -आदि। क्या केवल बातें करने या नाम के लिए दो-एक पौधे लगाने से हम सुधार कर पाएंगे ?क्यों नहीं हम नित -प्रतिदिन ही ऐसे दिन मनाते? क्यों नहीं हम अपने आप को बदल पाते? क्या हमारा कर्तव्य केवल ई-पोस्टर्स को सोशल मीडिया पर पोस्ट करना मात्र ही रह गया है ?

इस विषय में एक पौराणिक कथा का उल्लेख देना चाहूंगी - एक गांव में लंबे अरसे से सूखा पड़ा था। गांव में एक साधु बाबा आए और उन्होंने गांव वासियों को एक संकल्प दिया कि आज पूर्णिमा की चांदनी रात में गांव के पास वाली सूखी नहर को यदि सारे गांव वाले दूध से भरेंगे तो वर्षा अवश्य होगी। सब गांववाले हर्ष-गदगद हो उठे कि वर्षा होगी। पर दूध से नदी भरने का संकल्प उन्होंने यह सोचकर टाल दिया कि मैं क्यों भरूं , दूसरे गांववाले भर देंगे। इस प्रकार की सोच एक की नहीं अपितु संपूर्ण गांव वासियों की थी। चांदनी रात बीत गई। सुबह सब दूध की नदी के दर्शन करने गए ,पर सब कुछ ज्यों का त्यों पाकर एक दूसरे की तरफ देखने लगे। शुभ मुहूर्त निकल चुका था। अब सब हाथ मलकर पछताने लगे।

कहीं हमें भी पछताना न पड़े, इसलिए समय है स्वयं को बदलो। स्वयं का निरीक्षण कर सुधार करो। नियमबद्ध जीवन बिताओ। आने वाले संकट को टालने का प्रयास करो।

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.