सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

सुविचार

आप जो करते हैं उसका असर पूरी दुनिया पर होता है
और
जो पूरी दुनिया करती है उसका असर आप पर होता है...

मास्क जरूरी,
नहीं कोई मजबूरी

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 22 JULY TO 28 JULY 2021 • VOLUME-1 • 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
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

सिद्धू का शक्ति प्रदर्शन!

62 कांग्रेसी विधायक उनके आवास पहुंचे, परगट सिंह बोले- मुख्यमंत्री को जनता से मांगनी चाहिए माफी

चंडीगढ़. पंजाब कांग्रेस की कमान नवजोत सिंह सिद्धू को मिल चुकी है फिर भी अमरिंदर सिंह और उनके बीच का विवाद समाप्त होता हुआ नहीं दिखाई दे रहा है। वह मंगलवार को ही अमृतसर पहुंच गए थे और बुधवार को वह श्री दरबार साहिब नतमस्तक हुए। इसी दौरान कांग्रेस के 62 विधायक नवजोत सिंह सिद्धू के आवास पर पहुंचे। न्यूज़ एजेंसी एएनआई के मुताबिक कांग्रेस विधायक मदन लाल जलालपुर ने कहा कि मुझे विश्वास है कि आगामी विधानसभा चुनाव हम सिद्धू की वजह से जीत जाएंगे जबकि मुख्यमंत्री के सलाहकार उन्हें गुमराह कर रहे हैं। इससे पंजाब पीछे की ओर जा रहा है। वहीं, कांग्रेस विधायक परगट सिंह ने कहा कि सिद्धू को मुख्यमंत्री से माफी क्यों मांगनी चाहिए? मुख्यमंत्री ने कई मुद्दों का समाधान नहीं किया है। ऐसे में उन्हें जनता से माफी मांगनी चाहिए। दरअसल, मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह के मीडिया सलाहकार रवीन ठुकराल ने एक ट्वीट किया जिसकी वजह से आज वह सुर्खियों में छाए हुए हैं।

उन्होंने कहा था कि ये खबरें पूरी तरह झूठी हैं कि नवजोत सिंह सिद्धू मुख्यमंत्री से मिलने के लिये समय मांग रहे हैं। उधर, मुख्यमंत्री के रुख में कोई बदलाव नहीं आया है। वह तब तक सिद्धू से नहीं मिलेंगे जब तक वह सोशल मीडिया पर उनके खिलाफ की गईं अपमानजक टिप्पणियों पर सार्वजनिक रूप से माफी नहीं मांग लेते।

मानसून सत्र खत्म होने तक जंतर-मंतर पर प्रदर्शन करेंगे किसान

चंडीगढ़. कृषि कानूनों को रद्द करने की मांग को लेकर बीते आठ महीनों से दिल्ली की सीमाओं पर आंदोलन कर रहे किसान संगठन अब 22 जुलाई से मानसून सत्र खत्म होने यानी 13 अगस्त तक रोज संसद के करीब जंतर मंतर पर प्रदर्शन करेंगे। संयुक्त किसान मोर्चा ने इसे 'किसान संसद' का नाम दिया है। दूसरी तरफ संसद में सरकार के जरिए दिए गए जवाब कि 'किसान आंदोलन के दौरान हुई किसानों की मौत का आंकड़ा उपलब्ध नहीं है' की निंदा करते करते हुए संयुक्त किसान मोर्चा ने दावा किया है कि 10 जुलाई तक 537 किसान शहीद हो चुके हैं।

'किसान संसद' के लिए रोजाना करीब 200 प्रदर्शनकारी 5 बसों में बैठ कर सुबह सिंघु बॉर्डर से रवाना होंगे और जंतर मंतर पर विरोध प्रदर्शन कर शाम 5 बजे वापसी करेंगे। प्रदर्शनकारी जत्थे में देशभर के किसान संगठनों के प्रतिनिधि होंगे।

CAA भारत के किसी नागरिक के खिलाफ नहीं : मोहन भागवत

नई दिल्ली. संघ प्रमुख मोहन भागवत आज असम के दौरे पर हैं। इस दौरान उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि नागरिकता संशोधन अधिनियम से किसी भी भारतीय नागरिक को कोई खतरा नहीं है। अपने संबोधन में संघ प्रमुख मोहन भागवत ने कहा कि सीएए किसी भारत के नागरिक के विरुद्ध बनाया हुआ कानून नहीं है। भारत के नागरिक मुसलमान को CAA से कुछ नुकसान नहीं पहुंचेगा। विभाजन के बाद एक आश्वासन दिया गया कि हम अपने देश के अल्पसंख्यकों की चिंता करेंगे। हम आजतक उसका पालन कर रहे हैं। पाकिस्तान ने नहीं किया।

गुवाहाटी में अपने संबोधन में भागवत ने कहा कि राजनीतिक लाभ के लिए इसे साम्प्रदायिक रूप दिया गया है। उन्होंने कहा कि 1930 से योजनाबद्ध तरीके से मुस्लमानों की संख्या बढ़ाने के प्रयास हुए, ऐसा विचार था कि जनसंख्या बढ़ाकर अपना वर्चस्व स्थापित करेंगे और फिर इस देश को पाकिस्तान बनाएंगे। ये विचार पंजाब, सिंध, असम और बंगाल के बारे में था, कुछ मात्रा में ये सत्य हुआ, भारत का विखंडन हुआ और पाकिस्तान हो गया। लेकिन जैसा पूरा चाहिए था वैसा नहीं हुआ। भागवत ने कहा कि हमें दुनिया से धर्मनिरपेक्षता, समाजवाद, लोकतंत्र सीखने की जरूरत नहीं है। यह हमारी परंपराओं में है, हमारे खून में है। हमारे देश ने इन्हें लागू किया है और इन्हें जीवित रखा है।

शिक्षा विभाग का कर्मचारी रिश्वत लेता रंगे हाथों दबोचा

चंडीगढ़. पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने ज़िला शिक्षा अधिकारी (प्राथमिक) के कार्यालय एसएएस नगर में तैनात जूनियर सहायक प्रितपाल सिंह को एक लाख रुपए की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों काबू कर लिया। इस सम्बन्धी जानकारी देते हुए विजीलैंस ब्यूरो के एक प्रवक्ता ने बताया कि उक्त कर्मचारी को शिकायतकर्ता करमजीत सिंह, ई.टी.टी अध्यापक, ज़िला एस.ए.एस नगर की शिकायत पर पकड़ा गया है। शिकायतकर्ता ने विजीलैंस ब्यूरो को अपनी शिकायत में बताया कि उसके निलंबन के समय के दौरान भत्तों के बकाए की अदायगी करने के बदले उक्त कर्मचारी द्वारा कुल बकाए के 40 प्रतिशत हिस्से की बतौर रिश्वत के तौर पर माँग की गई है। विजीलैंस द्वारा शिकायत की पड़ताल के उपरांत उक्त दोषी जूनियर सहायक को दो सरकारी गवाहों की हाज़री में एक लाख रुपए की रिश्वत लेते हुए मौके पर ही पकड़ लिया।

हम सुरक्षित रहे यह हमारा संवैधानिक अधिकार है, जनता को इससे वंचित रखना कानूनन अपराध है...

क्या प्रशासन किसी वीआईपी या उनके परिजनों की मौत के बाद ही कुंभकर्णी नींद से जागेगा?

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

पंजाब में गोलीकांड, लूट, चोरी, ठगी जैसी वारदातें अब आम बात हो गई है। इस कारण लोगों में दहशत का माहौल है। लोग यहां रहना सुरक्षित नहीं समझ रहे हैं और समझदार वर्ग के लोगों में चर्चा है कि अब पंजाब रहने लायक नहीं रहा और हमारे बच्चे यहां पर सुरक्षित नहीं हैं इसलिए कैसे भी करके उन्हें विदेश ही भेज दिया जाए।

इस हालात के मद्देनजर पुलिस प्रशासन द्वारा अपराधियों को पकड़ने के लिए कई तरह के हथकंडे भी अपनाए जा रहे हैं। लेकिन जनता पहले जैसी भोली-भाली नहीं रही। जनता अब खेल समझने लगी है कि वारदात करने के बाद अपराधियों की धर-पकड़ के लिए पुलिस प्रशासन द्वारा एक विशेष टीमें बनाकर अपराध को सुलझा लिया जाता है और प्रेस क्रांफ्रेंस करके जनता को झूठी तसल्ली दे दी जाती है बदले में सीनियर अधिकारी खुद की पीठ थपथपा लेते हैं।

वहीं दूसरी ओर ओवरलोड वाहन अपराध का नया रूप धारण करता जा रहा है जो कि यह जनता के लिए घातक है। लेकिन परिवहन और पुलिस विभाग के अधिकारी सबकुछ जानते हुए भी मूकदर्शक बने हुए हैं। बल्कि ऐसा लगता है इनकी सांठगांठ से ही ऐसा हो रहा है।

देखने में आया है कि पिछले दिनों नेशनल हाईवे नंबर-44 पर परागपुर पुलिस चौंकी के पास ओवरलोडेड वाहन के पलटने के कारण हाईवे पर लगी सभी ग्रिल्स टूट गई और आसपास चल रहे वाहन बाल-बाल बचे। किसी ने सच ही कहा है कि आम आदमी का तो भगवान ही मालिक है।

लेकिन चिंता यहां सबसे ज्यादा उन लोगों की जो प्रशासन में काम कर रहे अधिकारी, सत्ता पर काबिज राज नेता और उनके परिवारों की है जिनके पास दुनिया की सारी सुख सुविधाएं मौजूद है लेकिन वे सुरक्षित नहीं हैं। कारण पंजाब में अपराध चरम पर है और यहां अब दिन दहाड़े कहीं गोली मार दी जाती है तो कहीं ओवरलोड वाहन के चपेट में आकर आम आदमी की जान चली जा रही है। ऐसे में ध्यान दिलाना जरूरी है कि यहां सुरक्षित कोई भी नहीं है न घर पर और न बाहर।

मानते हैं कि पुलिस विभाग या परिवहन विभाग के अधिकारियों द्वारा कई बार ओवरलोडेड वाहनों के चालान भी काटे गए पर कुछ भ्रष्ट अधिकारी अपनी जेबों को भरने के खातिर किसी की जान की परवाह किए बगैर इन्हें सड़कों पर चलने की इज़ाज़त दे रखा है। चिंता का विषय है कि वक़्त किसका बुरा आ जाए यह कोई नहीं जानता।

इन दिनों पंजाब में सत्ता के गलियारों में काफी गहमा-गहमी देखने को मिल रहा है। मौजूदा सरकार में जहां कांग्रेस पार्टी के बनाए गए नए प्रधान नवजोत सिंह सिद्धू के वर्कर ख़ुशी से झूम रहे हैं वहीं दूसरे खेमे में मायूसी छाई हुई है।

ठीक ऐसे ही आज सड़कों पर दौड़ रहे ओवरलोड वाहन आम जनता के लिए परेशानी व मौत का कारण बनता जा रहा है। अगर इसपर ओर कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया तो इससे कोई नहीं बचेगा चाहे आम आदमी हो या खास।

गौरतलब है पिछले एक साल से जालंधर और इसके आस-पास के इलाकों में दर्जनों ओवरलोडेड वाहनों के दुर्घटनाएं सामने आई है। लेकिन इन सब पर कार्रवाई करने के लिए शायद विभाग के अधिकारी किसी वीआईपी की मौत के बाद ही कुंभकर्णी नींद से जागेंगे।

आख़िरकार क्यों अपराध या हादसा होने के बाद ही विभाग हरकत में आता है और सरकार द्वारा मौके की नज़ाकत को समझते हुए मरने वाले व्यक्ति के परिजनों को वितीय मदद का एलान कर दिया जाता है। अगर विभाग के अधिकारी अपना दायित्व सही तरह से निभाए तो ऐसे अपराध व हादसों को कम कर लोगों की जानमाल की रक्षा की जा सकती है।

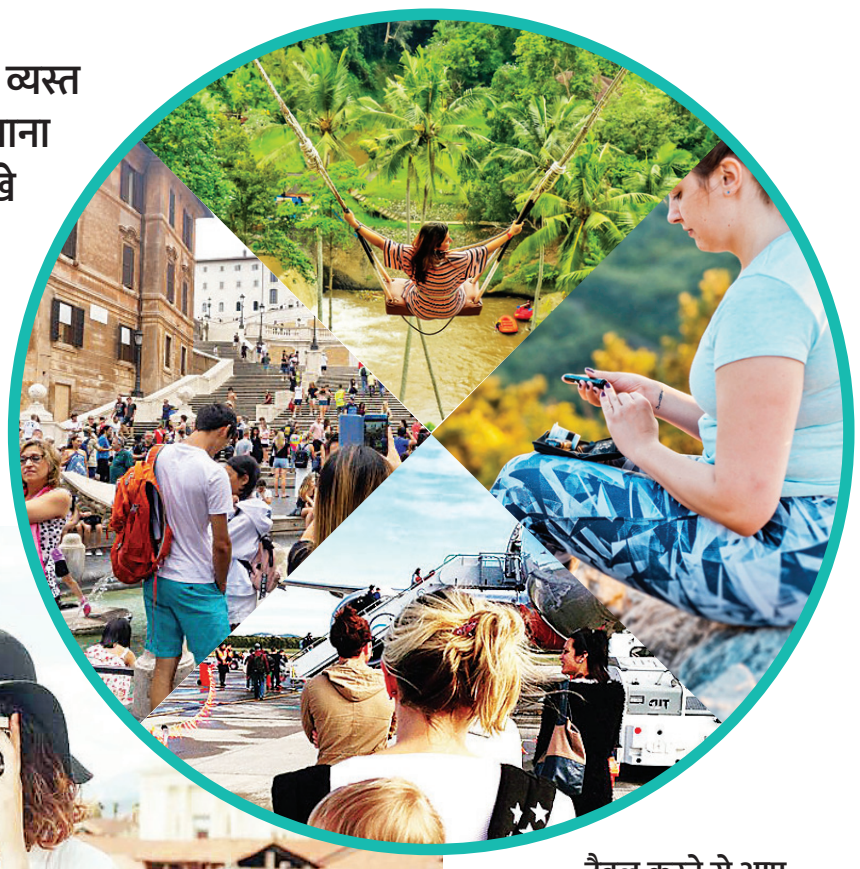
इन दिनों पंजाब में सत्ता के गलियारों में काफी गहमा-गहमी देखने को मिल रहा है। मौजूदा सरकार में जहां कांग्रेस पार्टी के बनाए गए नए प्रधान नवजोत सिंह सिद्धू के वर्कर ख़ुशी से झूम रहे हैं वहीं दूसरे खेमे में मायूसी छाई हुई है। ठीक ऐसे ही आज सड़कों पर दौड़ रहे ओवरलोड वाहन आम जनता के लिए परेशानी व मौत का कारण बनता जा रहा है। अगर इसपर ओर कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया तो इससे कोई नहीं बचेगा चाहे आम आदमी हो खास।

परिवहन और पुलिस

• पिछले कुछ समय के दौरान जालंधर में ओवरलोडेड वाहनों के हुए दुर्घटनाओं की तस्वीरें। फोटो : रवि

घूमने-फिरने से होता है तन-मन का विकास

घूमने फिरने का मन किसका नहीं करता, लेकिन अपनी व्यस्त जीवनशैली से वक्त निकालना एक बहुत बड़ा टास्क माना जाता है। क्या पता, शायद आज आप इस लेख में लिखे फायदों को पढ़कर खुद के लिए समय निकाल लें।



• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

मन, शरीर और आत्मा को खुश करने के लिए ट्रैवलिंग सबसे अच्छी दवा मानी जाती है। हम जब भी घर में बैठे-बैठे बोर हो जाते हैं या स्ट्रेस फील हो रहा होता है, तो सभी की यही सलाह होती है कि 5 मिनट बाहर टहल लो या कही घूम आओ, मन हल्का हो जाएगा। इसके अलावा, ट्रैवलिंग करने से या बाहर घूमने से आपके अंदर एक कॉन्फिडेंट आता है, लोगों को जानने का मौका मिलता है, उस जगह की संस्कृति के बारे में पता चलता है और हां ट्रैवलिंग करने से स्वास्थ्य पर भी एक अच्छा असर पड़ता है। आप भी सोच रहे होंगे कि हम ट्रैवलिंग और हेल्थ को क्यों जोड़ रहे हैं, तो चलिए हम आपको इस लेख में घूमने के बेहतरीन फायदे बताते हैं।

घूमने से बढ़ती है रोग प्रतिरोधक क्षमता • हर जगह का मौसम अलग-अलग प्रकार का होता है, कहीं बेहद ठंड पड़ती है तो कहीं गर्मी का कहर देखने को मिलता है। ऐसी जगहों पर घूमने फिरने से आपका शरीर असल में मजबूत बनता है। साथ ही अलग-अलग जगहों की यात्रा करने से, हमारा शरीर विभिन्न जीवाणुओं के अनुकूल बनता चला जाता है, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद मिलती है और आप सामान्य बीमारियों के प्रति कम संवेदनशील होते चले जाते हैं।

यात्रा एक स्ट्रेस बस्टर के रूप में कार्य करती है • मौसम, पर्यावरण, दिनचर्या और परिवेश में बदलाव से हमारे दिमाग और मन पर एक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। घूमने फिरने से आप रिलेक्स महसूस करते हैं, कम स्ट्रेस में रहते हैं और मूड भी बेहद खुशमिजाज टाइप का रहता है। न सिर्फ मूड यात्रा हमारे शरीर पर भी एक सकारात्मक प्रभाव डालती है।

ट्रैवल करने से डिप्रेशन का जोखिम कम होता है • डिप्रेशन इन दिनों एक बड़ी समस्या है जिसका सामना अधिकतर लोग कर रहे हैं। अवसाद या डिप्रेशन की समस्या सामाजिक दबाव, काम, निजी संबंध या अन्य कारकों के कारण हो सकती है, जिसकी वजह से आपका दिमाग और शरीर सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं। जगह और दिनचर्या में बदलाव करने से व्यक्ति पर सकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ सकता है और अवसाद को दूर रखने में मदद मिल सकती है।

यात्रा करने से दिमाग रहता है स्वस्थ • जितना अधिक आप यात्रा करते हैं, उतना ही ज्यादा आपको सीखने को मिलता है। एक नयी जगह पर आप नए लोगों से मिलते हैं, उनकी संस्कृति को जानते हैं और दुनिया में क्या हो रहा है, इसके बारे में अधिक जागरूक होने का मौका मिलता है। इन सभी नई चीजों से संज्ञानात्मक लचीलापन और मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार होता है।

घूमने से हृदय रोग का जोखिम कम होता है • जब आप एक जगह से दूसरी जगह घूमते फिरते हैं, तो इससे तनाव और चिंता की समस्या न के बराबर रह जाती है। अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि जो पुरुष सालों तक छुट्टी नहीं लेते हैं, उनमें दिल का दौरा पड़ने की संभावना 30 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। आप जितना अधिक यात्रा करेंगे, आपका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य उतना ही बेहतर होगा। यदि आप ट्रैकिंग या स्नॉर्कलिंग जैसे साहसिक खेलों में शामिल होते हैं, तो इससे आपका स्वास्थ्य और बेहतर होगा और दिल की बीमारियों कम होंगी।

यात्रा से बढ़ती है जीने की संभावना • जो लोग यात्रा करते हैं, उनका जीवलकाल बढ़ जाता है। चाहे आप तीर्थ यात्रा करें, किसी एडवेंचर स्पोर्ट का आनंद लें या शांति वाली जगह पर जाएं, ये सभी चीजें तनाव को कम करती हैं, मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार करती हैं और बॉडी को शेप में रखती हैं। ये सभी कारक लंबे समय तक जीवन जीने की संभावना को बढ़ाते हैं।

ट्रैवल करने से आप अधिक खुश और संतुष्ट रहते हैं • जो एक्साइटमेंट घूमने की रहती है, शायद ही वो उत्साह कपड़े खरीदने या अन्य किसी चीज को करने से आता हो।
ये जोश और एक्साइटमेंट तब तक बनी रहती है जब तक आप घूमने न चले जाए और घूमकर वापस न आ जाएं। हम जब भी उन ट्रिप्स की बातें याद करते हैं, तो हमारा दिमाग अपने आप फ्रेश हो जाता है और होंठों पर एक मुस्कान सी आ जाती है और सोचकर तो कभी-कभी लोग फिर से घूमने का मन भी बना लेते हैं।

यह चाय है सबसे अलग और हेल्दी

दक्षिण भारत के मूल निवासी गुड़हल के फूलों का इस्तेमाल बालों की देखभाल के लिये करते हैं। इसके फूलों और पत्तियों को पीस कर इसका लेप सर पर बाल झड़ने और रूसी की समस्या से निपटने के लिये लगाया जाता है। इसका प्रयोग केश तेल बनाने में भी किया जाता है।

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

गुड़हल का फूल दिखने में जितना सुंदर होता है इसके कई सारे लाभ भी है। गुड़हल के फूल का अलग-अलग तरह से प्रयोग किया जाता है। लेकिन क्या आपने कभी गुड़हल के फूलों की चाय पी है। लाल रंग के दिखने वाले गुड़हल के फूल से तैयार होने वाली चाय को हर्बल टी कहते हैं। जिसके कई सारे सेहत और सौंदर्य दोनों के राज छिपे हैं। गुड़हल की चाय की सबसे प्रमुख बात है, कैलोरी और कैफीन मुक्त है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट तत्व मौजूद होते हैं। इसकी चाय की चुस्की से थकान दूर होने के साथ त्वचा को भी निखारती है। वैज्ञानिक तथ्यों के आधार पर गुड़हल की चाय पीने से तनाव कम होता है। ब्लड प्रेशर को सामान्य करने में मदद मिलती है। आइए जानते हैं गुडहल की चाय के लाभ...

एंटी एजिंग की समस्या को दूर करें : खराब लाइफस्टाइल से समय से पहले ही बूढ़े होने लगे हैं। ऐसे में गुड़हल के पत्तियों से इस समस्या से निजात पाई जा सकती है। गुड़हल कीचाय पीने से भी फायदा मिलेगा। गुड़हल में फ्री रेडिकल्स को हटाने की क्षमता होती है। साथ ही चेहरे पर दिखने वाले उम्र बढ़ने के लकीरे भी बहुत कम हो जाती है।

चेहरे पर आएगा ग्लो : गुडहल के फूल में मौजूद विटामिन सी, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट तत्व भी पाएं जाते हैं। अगर आप लगा नहीं सकते हैं तो सुबह इसकी चाय भी पी सकते हैं। इससे आपके चेहरे पर ग्लो आएगा।

चेहरे का रंग साफ करें : चेहरे के रंग को निखारने के लिए गुड़हल की चाय सबसे अधिक फायदेमंद है। इसकी चाय में आप मुलेठी, सौंफ,तुलसी के पत्ते, दालचीनी और इलायची मिलाकर डाल दें। इसके बाद अच्छे से उबल जाए फिर कप में छान लें। इसका सेवन करने से चेहरे का रंग साफ होगा।

मोटापा कम करें : गुड़हल की चाय सौंदर्य निखारने के साथ मोटापा कम करने में काफी मदद करती है। रिसर्च में भी सामने आया है कि गुड़हल की चाय से बॉडी फैट, बॉडी मास, फैटकम होता है।

बालों की समस्या से निजात दिलाएं : गुड़हल में मौजूद तत्व बालों के लिए काफी फायदेमंद होता है। आप चाय का सेवन भी कर सकते हैं,और गुड़हल की पत्तियों का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

यह फूल बना देगा आपको बला की खूबसूरत : सके सभी हिस्सों का इस्तेमाल खाने, पीने या दवाओं के काम के लिए किया जा सकता है। यूनानी दवाओं में गुड़हल का बहुत उपयोग होता है और इससे कॉलेस्ट्रॉल, मधुमेह, रक्तचाप, गुर्दे की बीमारियों और गले के संक्रमण जैसे रोगों का इलाज किया जाता है। यह विटामिन सी, कैल्शियम, वसा, फाइबर, आवरन, नाइट्रोजन, फासफोरस, टेटरिक और ऑक्सीलिक एसिड, फ्लेवोनॉयड्स और फ्लेवोनॉयड ग्लाइकोसाइड्स का बढ़िया स्रोत है। गुड़हल को हर्बल चाय, कॉकटेल या काढ़े के तौर पर लिया जा सकता है। फूलों को सुखाकर इसकी हर्बल चाय बनाई जा सकती है। पानी उबलने पर सूखे फूल डाल दीजिए और थोड़ी चीनी मिलाकर चाय तैयार हो जाएगी। कॉकटेल के लिए इसे ठंडा होने दें और बर्फ के साथ पिएं। यह सेहत के लिए गुणकारी चाय है। गुड़हल का फूल विटामिन सी का बढ़िया स्रोत है और इससे कफ, गले की खराश, जुकाम और सीने की जकड़न में फायदा मिलता है।

गुड़हल की पत्तियां प्राकृतिक हेयर कंडीशनर का काम देती हैं और इससे बालों की मोटाई बढ़ती है। बाल समय से पहले सफेद नहीं होते। बालों का झड़ना भी बंद होता है। सिर की त्वचा की अनेक कमियां इससे दूर होती है। इसकी पत्ती से बनी दवा से प्रसव संबंधी विकार, फोड़े-फुंसियाँ, और सूजन के उपचार में भी मदद मिलती है। गुड़हल का सत्व त्वचा में निखार और दमक लाता है।

बालों पर चुकंदर का रस लगाएं घने और मजबूत रहेंगे बाल

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

झड़ते और टूटते बालों की समस्या आज के समय में आम बात हो गई है। महिला हो या पुरुष अमूमन लोग बालों की समस्या से पीड़ित हैं। तरह-तरह के नुस्खे आजमाने के बाद भी अगर आपकी समस्या दूर नहीं हो रही है तो आज हम आपको बालों की समस्या से निजात पाने का एक कारगर उपाय बताएंगे। जी हां, बालों पर चुकंदर का रस लगाने से बालों की तमाम व्याधियां दूर होती हैं और बाल घने और मजबूत होते हैं। चुकंदर एक बेहतरीन फल है, जो शरीर में खून बढ़ाने से लेकर ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने में मददगार है। स्कैल्प पर चुकंदर का रस लगाने से डैड स्किन्स हटती हैं साथ ही स्कैल्प में नमी बरकरार रहती है। चुकंदर के रस में विटामिन बी6, विटामिन सी, कैरेटेनॉइड्स और पोटैशियम आदि पाए जाते हैं, जो स्कैल्प का ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाकर बालों को पोषण देते हैं। चलिए जानते हैं बालों के लिए चुकंदर के रस के कुछ फायदों के बारे मे...

बालों का झड़ना कम करे : चुकंदर झड़ते और टूटते बालों के लिए किसी औषधी से कम नहीं है। चुकंदर के रस में मुख्य रूप से विटामिन ए, प्रोटीन और कैरेटेनॉइड्स पाए जाते हैं, जो स्कैल्प के खुले हुए रोमछिद्रों को भरकर उनमें कसाव लाते हैं, जिससे बालों की जड़ें मजबूत होती हैं। कैरेटेनॉइड्स मुख्य रूप से हेयर फॉलिकल्स तक नमी पहुंचाते हैं, जिससे बालों का झड़ना काफी कम होता है। चुकंदर के रस में इलेक्ट्रोलाइट्स के साथ ही पोटैशियम भी पाया जाता है, जो बालों को पतला और कमजोर होने से बचाता है।

बालों को सफेद होने से बचाए : चुकंदर का रस बालों के लिए नैचुरल कलर के तौर पर काम करता है। इसे लगाने से आपके बाल उम्र से पहले सफेद होने से बच सकते हैं। इसमें पाए जाना वाला कैरेटेनॉइड और विटामिन्स बालों की सफेद होने की प्रक्रिया को धीमी करते हैं। चुकंदर का रस लगाने से बालों में प्राकृतिक रूप से शाइन आता है और बाल काले होते हैं। जिनके बाल सफेद हो चुके हैं वे भी इसे लगा सकते हैं इससे उनके सफेद बालों की संख्या में भी कमी आएगी।

स्कैल्प का ब्लड सर्कुलेशन बेहतर करे : स्कैल्प तक ब्लड का सर्कुलेट होना बेहद जरूरी होता है। अगर आपके स्कैल्प का ब्लड सर्कुलेशन ठीक नहीं है तो भी आपके बाल पतले, कमजोर होकर टूट सकते हैं। वहीं स्कैल्प पर चुकंदर के रस की मालिश करने से आपके स्कैल्प का ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है। इसके लिए आप इसे पानी में उबालकर गुनगुना करने के बाद स्कैल्प पर लगा सकते हैं। या फिर स्कैल्प पर चुकंदर के रस की मसाज भी कर सकते हैं। इससे बाल बेहद मजबूत बनेंगे।

डैंड्रफ से दिलाए छुटकारा : डैंड्रफ एक परेशान कर देने वाली समस्या है। हालांकि इससे आसानी से निजात पाई जा सकती है। बालों पर चुकंदर का रस लगाने से स्कैल्प का रूखापन दूर होता है, जिससे डैंड्रफ से राहत मिलती है। इसे लगाने से आपके हेयर फॉलिकल्स तक नमी पहुंचती है। इसमें मौजूद विटामिन सी और ए बालों में मॉश्चुराइजर की कमी को पूरा करते हैं। इसे लगाने से बाल और स्कैल्प की खुजली भी दूर होती है। इसलिए अगर आप भी डैंड्रफ से परेशान हैं तो बालों पर चुकंदर का रस लगा सकते हैं।

बालों का रूखापन दूर करे : चुकंदर शरीर में पानी पहुंचाने के साथ ही स्कैल्प तक भी नमी पहुंचाता है। स्कैल्प पर चुकंदर लगाने से आपको सभी पोषक तत्व मिलने के साथ ही स्कैल्प को नमी भी मिलती है। चुकंदर के रस में इलेक्ट्रोलाइट्स होने के साथ ही विटामिन ई, सी और विटामिन ए मौजूद होते हैं, जो बालों का रूखापन दूर कर उन्हें हर समय हाइड्रेट रखते हैं। इससे आपके हेयर फॉलिकल्स की नमी बरकरार रहती है।

बालों पर चुकंदर का रस इस्तेमाल करने का तरीका : अगर आप बाल झड़ने की समस्या में इसे लगा रहे हैं तो इसमें थोड़ा नींबू का रस मिलाएं और इसे अपने स्कैल्प पर लगाकर थोड़ी देर मसाज करें। ध्यान रहे यह रस हल्का गाढ़ा हो। अगर आप बालों में शाइन पाने के लिए इसका उपयोग कर रहे हैं तो इसे नारियल या फिर ऑलिव ऑयल के साथ मिलाकर लगाएं।

पतले और कमजोर बालों बालों के लिए चुकंदर के रस में थोड़ा नारियल पीसकर मिलाएं और बालों पर लगाएं।

बालों के लिए चुकंदर का रस बेहत फायदेमंद होता है। इससे बालों में मजबूती आती है। इसके लिए लेख में दिए गए तरीकों से इसे लगाएं।

दालचीनी का पानी पीने के 5 फायदे और बनाने का तरीका

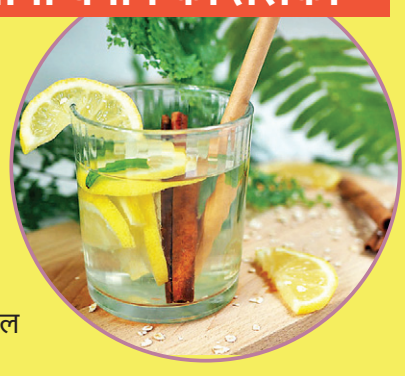
• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

अमूमन लोग दालचीनी का सेवन करते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए बेहद कारगर मसाला होता है। दालचीनी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए भी काफी उपयोगी होती है। नियमित रूप से दालचीनी के पानी का सेवन करने से आपके जोड़ों में दर्द की समस्या में भी आराम मिलता है। चलिए जानते हैं दालचीनी का पानी पीने के कुछ फायदों के बारे में...

वजन घटाने में मददगार : दालचीनी का पानी आपका वजन घटाने में किसी औषधि से कम भूमिका नहीं निभाता है। दालचीनी का पानी पीने से आपका मेटाबॉलिक रेट बढ़ता है, जिससे आपको वजन कम करने में आसानी होती है। खासकर सुबह के समय इस पानी के सेवन से आपका वजन तेजी से घटता है। दालचीनी का पानी आपकी भूख को कम करता है, जिससे आपके लिए वजन कम करना आसान हो जाता है। अगर आप वजन कम करने के लिए ड्रिंक खोज रहे हैं तो यह आपके लिए बेहद कारगर ड्रिंक साबित होगी।

इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार : दालचीनी का पानी आपकी इम्यूनिटी बढ़ाने में भी मदद करता है। कोरोना काल में दालचीनी की चाय और इसके पानी को रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए काफी इस्तेमाल किया गया। दालचीनी में पॉलीफेनॉल के साथ ही एंटी वायरल, एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी फंगल प्रॉपर्टीज भी पाई जाती हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाने में फायदेमंद होते हैं। इसकी तासीर गर्म होती है इसलिए इसका उपयोग सीमित मात्रा में ही करें।

दालचीनी का पानी बनाने का तरीका



- दालचीनी का पानी बनाने के लिए सबसे पहले आपको किसी बर्तन में पानी गर्म करना होगा।
- पानी उबल जाने के बाद इसमें दालचीनी का पाउडर डालें। आप चाहें तो इसमें दालचीनी को पीसकर भी डाल सकते हैं।
- इस पानी को ठंडा कर इसमें थोड़ी मात्रा में शहद डालें, जिससे इसकी कड़वाहट निकल सके।
- ध्यान रहे आपको दालचीनी या फिर इसके पाउडर का इस्तेमाल सीमित मात्रा में ही करना है।
- दालचीनी के पानी का सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। अगर आप इसका सेवन किसी गंभीर समस्य में कर रहे हैं तो एक बार चिकित्सक की सलाह जरूर लें।

दर्द दूर करने में सहायक : शोध की मानें तो दालचीनी के इस्तेमाल से रूमेटॉइड अर्थराइटिस के लक्षणों में भी कारगर होती है। अगर आप अर्थराइटिस के दर्द से परेशान हैं तो चिकित्सक की सलाहनुसार दालचीनी के पानी का सेवन कर सकते हैं। इसमें मुख्य रूप से एंटी इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज और एंटी ऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं जो शरीर से दर्द और सूजन को कम करते हैं। यह मसल्स पेन को कम करने में भी काफी कारगर साबित होता है। इसके लिए आप हफ्ते में 2 से 3 बार दालचीनी के पानी का सेवन कर सकते हैं।

पेट संबंधी समस्याओं में फायदेमंद : दालचीनी के पानी को पेट संबंधी संमस्याओं के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। यह पानी आपको कब्ज से छुटकारा दिलाने के साथ ही आपके पाचन तंत्र को सुधारने में अहम भूमिका निभाता है। यह पानी पीने से आपके पेट पर प्रेशर पड़ता है, जिससे ब्लोटिंग में भी जल्द आराम मिलता है।

डायबिटीज में फायदेमंद : दालचीनी को डायबिटीज के लिए एक मददगार घरेलू नुस्खा माना जाता है। यह आपकी शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल कर डायबिटीज में आराम पहुंचाता है। यह पानी पीने से शरीर में इंसुलिन का स्तर भी कम होता है।

यूटीलिटी न्यूज़

पूरी दुनिया पर जासूसी कर सकता है इजरायली पेगासस साफ्टवेयर, ताजा खुलासे से बवाल

न्यूयॉर्क. दुनिया के 50 देशों में सरकारों के 50,000 से अधिक लोगों की लंबी सूची की जासूसी करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली इजरायली फर्म एनएसओ की सैन्य-ग्रेड 'पेगासस स्पाइवेयर' पर एक धमाकेदार रिपोर्ट से बवाल मचा हुआ है। पेगासस एक मैलवेयर है जो आईफोन और एंड्राइड उपकरणों को प्रभावित करता है। यह अपने यूजर्स को संदेश, फोटो और ईमेल खींचने, कॉल रेकॉर्ड करने और माइक्रोफोन सक्रिय करने की अनुमति देता है।

वॉशिंगटन पोस्ट की रिपोर्ट है कि 189 पत्रकारों, 600 से अधिक राजनेताओं और सरकारी अधिकारियों और 60 से अधिक व्यावसायिक अधिकारियों को एनएसओ समूह के क्लाइंट द्वारा लक्षित किया गया था। इसका मुख्यालय इजरायल में है। 17 मीडिया संगठनों के 80 से अधिक पत्रकार आने वाले दिनों में सनसनीखेज खुलासे करेंगे। मुख्य प्रश्न स्पष्ट है कि हमारी कितनी गुप्त चीजें बिग टेक कंपनी के पास है?

'लगभग पूरी दुनिया की आबादी पर जासूसी कर सकता है'

अमेरिकी खुफिया एजेंसी के पूर्व साइबर सुरक्षा इंजीनियर और अब एरिजोना स्टेट यूनिवर्सिटी में आईटी के निदेशक टिमोथी समर्स ने द वॉशिंगटन पोस्ट को बताया, 'यह गंदा सॉफ्टवेयर है। यह लगभग पूरी दुनिया की आबादी पर जासूसी कर सकता है। ... ऐसी प्रौद्योगिकियों के निर्माण में कुछ भी गलत नहीं है जो आपको डेटा एकत्र करने की अनुमति देती हैं। यह कभी-कभी आवश्यक होता है। लेकिन मानवता ऐसी जगह पर नहीं है जहां हमारे पास इतनी शक्ति हो जो किसी के लिए भी सुलभ हो। अगर हम सॉफ्टवेयर कंपनियों और सरकारों से अपने स्वामित्व अधिकार वापस नहीं लेते हैं, तो हम डिजिटल दास बन जाएंगे। वे न केवल हमारे स्मार्ट उपकरणों, हमारे घरों, हमारी कारों और यहां तक कि हमारे अपने सॉफ्टवेयर-सक्षम चिकित्सा प्रत्यारोपण का पूरी तरह से उपयोग करने में सक्षम होंगे।'

1 अगस्त से यह बैंक वसूलेगा डोरस्टेप बैंकिंग के लिए चार्ज

नई दिल्ली. इंडिया पोस्ट पेमेंट्स बैंक 1 अगस्त 2021 से बड़ा बदलाव लागू करने जा रहा है। बैंक ने अगले माह से अपने ग्राहकों से डोरस्टेप बैंकिंग के लिए चार्ज लेने का फैसला किया है। अभी आईपीबीपी डोरस्टेप बैंकिंग के लिए कोई चार्ज नहीं लेता है लेकिन 1 अगस्त से बैंक अपने हर ग्राहक से डोरस्टेप बैंकिंग के मामले में चुनिंदा प्रॉडक्ट/सर्विसेज के लिए हर रिक्वेस्ट पर 20 रुपये प्लस जीएसटी वसूलेगा।

आईपीबीपी कस्टमर्स के लिए किस सर्विस पर कितना चार्ज : इस बारे में आईपीबीपी ने नोटिस जारी किया है। नोटिस के मुताबिक बैंक जिन सर्विसेज पर 1 अगस्त से चार्ज लेने वाला है, वे इस तरह हैं...

- आईपीबीपी खातों में फंड ट्रान्सफर पर 20 रुपये प्लस जीएसटी
- दूसरे बैंक खातों में फंड ट्रान्सफर पर 20 रुपये प्लस जीएसटी
- सेंड मनी सर्विस के तहत स्टैंडिंग इंस्ट्रक्शंस, पीओएसबी स्वीप इन और पीओएसबी स्वीप आउट के लिए 20 रुपये प्लस जीएसटी
- डाकघर के प्रॉडक्ट जैसे सुकन्या समृद्धि खाता, पीपीएफ, आरडी, एलएआरडी के लिए 20 रुपये प्लस जीएसटी
- बिल पेमेंट्स के तहत मोबाइल पोस्टपेड और बिल पेमेंट के लिए 20 रुपये प्लस जीएसटी
- सर्विस रिक्वेस्ट्स के मामले में अकाउंट सर्विसेज के तहत क्यूआर कोड रिइश्यू के लिए चार्ज 20 रुपये प्लस जीएसटी
- असिस्टेड यूपीआई के लिए 20 रुपये प्लस जीएसटी
- कैश विदड्रॉअल और कैश डिपॉजिट के लिए 20 रुपये प्लस जीएसटी

इन सर्विसेज के लिए कोई चार्ज नहीं

- नया खाता खोलना
- सेंड मनी के तहत मैनेज बेनिफीशियरी
- मोबाइल प्रीपेड
- बैलेंस इंक्वायरी
- नॉमिनी अपडेशन, पैन अपडेशन, आधार सीडिंग, मोबाइल नंबर/ईमेल आईडी अपडेशन, पीओएसबी अकाउंट मैनेज करना, अपडेट स्टेटमेंट विकल्प
- रिक्वेस्ट व कंप्लेंट्स, अपलोड्स, अकाउंट अपग्रेडेशन, वर्चुअल डेबिट कार्ड के मामले में परमानेंट ब्लॉक और व्यू कार्ड हिस्ट्री, फीडबैक और सजेशंस
- लाइफ इंश्योरेंस, रीकेवाईसी
- आधार इनेबल्ड पेमेंट सिस्टम यानी एईपीएस
- डायरेक्ट मनी ट्रान्सफर
- चाइल्ड इनरॉलमेंट लाइट क्लाइंट यानी सीईएलसी
- डिजिटल लाइफ सर्टिफिकेट
- प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना

सरकारी कर्मचारी अब 12 घंटे करेंगे काम, हफ्ते में 3 छुट्टियां, जल्द ही लागू हो सकते हैं नए नियम

• नई दिल्ली.ब्यूरो

भारत सरकार सरकारी कर्मचारियों के कामकाज के तरीके में बदलाव करना चाहती है। इसका मूल ड्राफ्ट भी तैयार हो चुका है और नए वेज कोड को लेकर लंबे समय से चर्चा हो रही है। पहले यह 1 अप्रैल से लागू होने वाला था, लेकिन राज्य सरकारें इसके लिए तैयार नहीं थी और यह लागू नहीं हो सका। अब सरकार चाहती है कि अक्टूबर के महीने में इसे लागू किया जाए। नया वेज कोड लागू होने के बाद सरकारी कर्मचारियों के काम करने के घंटे और छुट्टियों में भी काफी बदलाव आएगा।

एक जानकारी के अनुसार अक्टूबर तक सभी राज्य अपने ने ड्राफ्ट रूल्स तैयार कर लेंगे। इसके बाद नया वेज कोड लागू किया जा सकता है। इससे कर्मचारियों की सैलरी ,छुट्टियां आदि में बदलाव होंगे। ऑफिस में काम करने वाले लोगों से लेकर मिलों और फैक्ट्रियों में काम करने वाले मजदूरों तक इससे प्रभावित होंगे। उनकी सैलरी, छुट्टियां और काम के घंटे भी बदल जाएंगे।

बढ़ेगी बेसिक सैलरी : नए वेज कोड में कहा गया है कि हर कंपनी एक कर्मचारी के ऊपर जितना पैसा खर्च करेगी उसका आधा से ज्यादा हिस्सा उसे बेसिक सैलरी के रूप में दिया जाएगा। अभी कई कंपनियां बेसिक सैलरी काफी कम करके ऊपर से भत्ते ज्यादा देती हैं। इससे कंपनी पर कम बोझ पड़ता है और कर्मचारी के हाथ में आने वाली सैलरी बढ़ जाती है। वहीं बेसिक सैलरी बढ़ने पर कर्मचारी के हाथ में आने वाली सैलरी कम होगी पर कंपनियों के ऊपर दबाव बढ़ेगा।

साल की छुट्टियां बढ़कर 300 हो सकती हैं : कर्मचारियों की छुट्टियां 240 से बढ़कर 300 हो सकती है। इसके पहले श्रम मंत्रालय और इंडस्ट्री के श्रम यूनियनों के प्रतिनिधियों के बीच इसको लेकर कई दौर की बातचीत हो चुकी है, जिसमें हमेंशा इस बात पर जोर दिया गया कि कर्मचारियों की अर्न्ड लीव को 240 से बढ़ाकर 300 किया जाए। हालांकि, इस पर अभी कोई फैसला नहीं लिया गया है।

काम करने के घंटे और वीक ऑफ भी बदलेंगे : नए वेज कोड के तहत सरकारी कर्मचारियों के काम के घंटे बढ़ाकर 12 किए जा सकते हैं, लेकिन हफ्ते में उनसे 48 घंटे की काम कराया जाएगा। ऐसा होने पर सरकारी कर्मचारियों को 3 दिन का वीक ऑफ मिलेगा। कुछ कर्मचारी यूनियन इसका विरोध भी कर रहे हैं। हालांकि काम घंटे में फेरबदल कर्मचारी और कंपनी की सहमति से होगा। 8 घंटे काम करने वाले कर्मचारी को हफ्ते में 6 दजिन काम करना होगा, जबकि 12 घंटे काम करने पर 3 वीक ऑफ मिलेंगे।

पहली बार न्यूनतम सैलरी का नियम : देश में पहली बार सभी तरह के वर्कर्स को मिनिमम वेज यानी न्यूनतम सैलरी मिलेगी। प्रवासी मजदूरों के लिए नई स्कीम्स हैं। सभी मजदूरों की सामाजिक सुरक्षा के लिए प्रॉविडेंट फंड भी दिया जाएगा। सभी कर्मचारियों को ESI का कवरेज मिलेगा और महिलाएं हर तरह के काम कर सकेंगी। लड़कियों को नाइट शिफ्ट करने की भी अनुमति होगी।

सैलरी कम पर रिटायर होने पर ज्यादा पैसा : बेसिक सैलरी बढ़ने पर कर्मचारियों के हाथ में कम सैलरी आएगी, पर पीएफ ज्यादा कटेगा और कर्मचारियों का भविष्य पहले से ज्यादा सुरक्षित होगा। पीएफ बढ़ने पर ग्रैच्युटी भी बढ़ेगी और रिटायर होने पर कर्मचारियों को ज्यादा पैसा मिलेगा। असंगठित क्षेत्र के कर्मचारियों के लिए भी नया वेज कोड लागू होगा। इससे सैलरी और बोनस के नियम बदलेंगे और हर सेक्टर में काम करने वाले कर्मचारियों की सैलरी में समानता आएगी।

आपका बुढ़ापा सुरक्षित रखने के लिए सरकार ने उठाया ये अहम कदम

नई दिल्ली. इन दिनों पेंशन फंड नियामक पीएफआरडीए और सरकार आपके रिटायरमेंट से जुड़ी एक अहम चीज पर विचार कर रहे हैं। ये जानने की कोशिश हो रही है कि कैसे उन सुपरएनुएशन फंड्स को कानून के दायरे में लाया जाए, जो अभी इससे बाहर हैं। इसके लिए कानून में कुछ बदलाव भी किए जाने पर विचार हो रहा है। मौजूदा समय में करीब 400-500 ऐसे सुपरएनुएशन फंड हैं, जो सरकार के रेगुलेशन से बाहर हैं। इनमें से 50-60 तो बड़े प्लेयर हैं। सरकार चाहती है कि किसी भी शख्स का हक ना मारा जाए और उसका रिटायरमेंट फंड सुरक्षित रहे।

अभी पेंशन बिजनस के कम से कम 3 रेगुलेटर हैं। पीएफआरडीए अभी नेशनल पेंशन सिस्टम यानी एनपीएस को देखता है। वहीं लाइफ इंश्योरेंस कंपनियों की तरफ से बेचे जाने वाले एन्युटी प्लान्स को इंश्योरेंस रेगुलेटर्स देखते हैं। म्यूचुअल फंड्स भी पेंशन प्लान बेचते हैं, जिन्हें सेबी रेगुलेट करता है। पीएफआरडीए के चेयरमैन सुप्रतिम बंदोपाध्याय ने हमारे सहयोगी टाइम्स ऑफ इंडिया को बताया कि बहुत से सुपरएनुएशन फंड अभी तक किसी भी रेगुलेटर के तहत नहीं आते हैं। इन फंड्स को कानूनी दायरे में लाने के लिए पीएफआरडीए एक्ट में कुछ बदलाव करने का प्रस्ताव रखा गया है। इस पर अभी विचार किया जा रहा है। इनके रेगुलेशन से ये सुनिश्चित किया जा सकेगा कि कर्मचारियों या लाभार्थियों को वह फायदे मिल सकें, जिनका दावा किया जा रहा है।

जर्मनी : बाढ़ पर राष्ट्रपति के वक्तव्य के दौरान हंसने वाले नेता अर्मिन लाशेत ने मांगी माफी

बर्लिन. जर्मनी में सितंबर में होने वाले चुनाव में चांसलर एंजेला मर्केल की जगह लेने वालों की दौड़ में सबसे प्रबल दावेदार माने जाने वाले अर्मिन लाशेत ने उस घटना को लेकर माफी मांगी है, जिसमें देश के पश्चिमी हिस्से में भीषण बाढ़ को लेकर राष्ट्रपति के वक्तव्य के दौरान वह हंसते हुए दिखाई दे रहे थे।

मर्केल की यूनियन ब्लॉक पार्टी के प्रत्याशी अर्मिन लाशेत उत्तरी राइन-वेस्टफेलिया प्रांत के गवर्नर भी हैं, जोकि पिछले सप्ताह आई भीषण बाढ़ से बुरी तहर प्रभावित हुआ है। दरअसल, अर्मिन लाशेत ने शनिवार को राष्ट्रपति फ्रैंक वाल्टर स्टीनमीयर के साथ बाढ़ प्रभावित एर्फ़्टस्टाट शहर का दौरा किया था, जहां जमीन धंसने के बाद एक बचाव अभियान चलाया जा रहा था। राष्ट्रपति स्टीनमीयर जब संवाददाताओं को संबोधित कर रहे थे, तभी पीछे खड़े अर्मिन लाशेत किसी से बात कर हंसने लगे। इसको लेकर अर्मिन लाशेत कड़ी आलोचना का सामना कर रहे हैं। वामपंथी दल सोशल डेमोक्रेट्स के महासचिव लार्स क्लिंगबेल ने कहा कि लाशेत का व्यवहार बेहद असंवेदनशील और भयावह था। उन्होंने कहा कि चुनौतीपूर्ण समय में ही लोगों के असली व्यवहार का पता चलता है।

अर्मिन लाशेत ने इस पूरे मामले पर अपना स्पष्टीकरण देते हुए ट्वीट कर कहा, ''बाढ़ प्रभावित लोगों का भविष्य, जिनके बारे में हमने बातचीत में सुना, हमारे लिए सबसे महत्वपूर्ण है। उस बातचीत के दौरान अन्य जो कुछ भी हुआ, उसके लिए मुझे पछतावा है। वह अनुचित था और मुझे खेद है।''

रूस ने बनाया नया सुखोई फाइटर जेट, दुनिया के लिए रहस्य बना 'अदृश्य' हवाई योद्धा

मास्को . रूस का नया सुखोई फाइटर जेट दुनियाभर में चर्चा का विषय बन गया है। बताया जा रहा है कि पांचवीं पीढ़ी के इस अत्याधुनिक स्टील्थ फाइटर जेट को रूस की बहुचर्चित कंपनी सुखोई ने बनाया है। इस लड़ाकू विमान को अगले सप्ताह शुरू होने जा रहे मास्को एयर शो के दौरान दुनिया के सामने पहली बार प्रदर्शित किया जाएगा। इस दौरान रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन भी मौजूद रहेंगे। अभी इस विमान को तिरपाल से ढांककर रखा गया है।

तिरपाल से ढंके हुए नये फाइटर जेट को मास्को के पास जुकोवस्की में एक पार्किंग स्थल पर ले जाते हुए देखा गया था। रूस की राजधानी मास्को में मंगलवार को एमएकेएस-2021 अंतरराष्ट्रीय विमानन एवं अंतरिक्ष सैलून नामक एयर शो की शुरुआत होगी। रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन एयर शो के उद्घाटन पर मौजूद रहेंगे। रूसी मीडिया के मुताबिक नये लड़ाकू विमान का निर्माण हल्के लड़ाकू विमानों के निर्माण की योजना के तहत किया गया है।

लड़ाकू विमान में केवल एक ही इंजन होगा : इस लड़ाकू विमान का निर्माण सुखोई का निर्माण करने वाली कंपनी ने किया है। रूस के नवीनतम लड़ाकू विमान एसयू-57 के विपरीत नये लड़ाकू विमान में केवल एक ही इंजन होगा और वह अपेक्षाकृत छोटा होगा। नये लड़ाकू विमान का नाम, इसकी क्षमता और इससे संबंधित अन्य जानकारी उपलब्ध नहीं है। माना जा रहा है कि रूस ने सुखोई-57 लड़ाकू विमान का निर्माण अमेरिका के एफ-22 रैप्टर लड़ाकू विमान का मुकाबला करने के लिए किया है।

हालांकि अमेरिकी विमान के विपरीत जोकि 2005 से ही सेवा में है, सुखोई-57 का चरणबद्ध तरीके से उत्पादन अभी शुरू हो रहा है और इसे सुपरसोनिक गति से लैस करने के लिए एक नये इंजन का निर्माण किया जा रहा है। रूस का लड़ाकू विमान अमेरिका के नवीनतम लड़ाकू विमान एफ-35 को टक्कर दे सकता है, जिसे 2015 में अमेरिकी सेना में शामिल किया गया था। रूस विदेशी ग्राहकों को भी नया लड़ाकू विमान बेचने की शुरुआत कर सकता है। रूसी विमान निर्माता कंपनियों के प्रमुख संगठन रोस्टेक ने कहा कि मंगलवार से शुरू होने वाले एयर शो में ही नये लड़ाकू विमान का प्रदर्शन किया जाएगा।

धरती की ओर तूफानी रफ्तार से आ रहा विशाल ऐस्टरॉइड, नासा की पैनी नजर

वॉशिंगटन. अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा ने कहा है कि एक विशाल ऐस्टरॉइड तूफानी रफ्तार से धरती की कक्षा ओर आ रहा है। यह ऐस्टरॉइड 220 मीटर चौड़ा है और 8 किमी प्रति सेकंड की रफ्तार से धरती के पास से गुजरेगा। इस ऐस्टरॉइड का नाम '2008 GO20' है। यह आकार में लंदन के बहुत चर्चित बिग बेन से आकार में दोगुना है। भारतीय समयानुसार 25 जुलाई को रात को करीब दो बजे गुजरेगा। जिस कक्षा से यह ऐस्टरॉइड गुजरेगा, उसे अपोलो कहा जाता है।

22 ऐसे ऐस्टरॉइड्स हैं जिनके पृथ्वी से टकराने की आशंका : नासा ने इसे खतरनाक ऐस्टरॉइड की श्रेणी में रखा है। अगर किसी तेज रफ्तार स्पेस ऑब्जेक्ट के धरती से 46.5 लाख मील से करीब आने की संभावना होती है तो उसे स्पेस ऑर्गनाइजेशन्स खतरनाक मानते हैं। नासा का सेंचरी सिस्टम ऐसे खतरों पर पहले से ही नजर रखता है। इसमें आने वाले 100 सालों के लिए फिलहाल 22 ऐसे ऐस्टरॉइड्स हैं जिनके पृथ्वी से टकराने की थोड़ी सी भी आशंका है।

क्या होते हैं ऐस्टरॉइड्स?

ऐस्टरॉइड्स वे चट्टानें होती हैं जो किसी ग्रह की तरह ही सूरज के चक्कर काटती हैं लेकिन ये आकार में ग्रहों से काफी छोटी होती हैं। हमारे सोलर सिस्टम में ज्यादातर ऐस्टरॉइड्स मंगल ग्रह और बृहस्पति यानी मार्स और जूपिटर की कक्षा में ऐस्टरॉइड बेल्ट में पाए जाते हैं। करीब 4.5 अरब साल पहले जब हमारा सोलर सिस्टम बना था, तब गैस और धूल के ऐसे बादल जो किसी ग्रह का आकार नहीं ले पाए और पीछे छूट गए, वही इन चट्टानों यानी ऐस्टरॉइड्स में तब्दील हो गए। यही वजह है कि इनका आकार भी ग्रहों की तरह गोल नहीं होता। कोई भी दो ऐस्टरॉइड एक जैसे नहीं होते हैं।

दुनिया की जमीनों पर कब्जा क्यों कर रहा चीन? विदेशों में खरीदी श्रीलंका के क्षेत्रफल के बराबर भूमि

पेइचिंग. चीन इन दिनों नई रणनीतिक के तहत दुनियाभर के देशों में जमीनों की खरीद कर रहा है। इस मिशन में लगी चीन की सरकारी एजेंसियां आक्रामक रूप से विदेशों में भूमि अधिग्रहण कर रही हैं। ये जमीनें एशिया और अफ्रीका के अलग-अलग देशों में खरीदी जा रही हैं। पिछले एक दशक में चीनी कंपनियों के जरिए विदेशों में खरीदी या लीज पर ली गई जमीनों का क्षेत्रफल श्रीलंका के कुल मैदानी भाग के बराबर है। अमेरिका और दूसरे कई देशों की कंपनियां चीन से इस मामले में कोसों पीछे हैं।

प्राकृतिक संसाधनों पर कब्जा कर रहा चीन : जापानी मीडिया निक्केई एशिया की रिपोर्ट के अनुसार, ऐसे में चिंताएं बढ़ रही हैं कि कहीं उभरते और विकासशील देशों की खाद्य और प्राकृतिक संसाधनों से स्रोत पर चीन का कब्जा न हो जाए। इन देशों पर चीन के कब्जे से सुरक्षा व्यवस्था की चिंता भी बढ़ गई है। विशेषज्ञों का दावा है कि अमेरिका, भारत, ब्रिटेन समेत अन्य बड़े देश चीनी खरीद की इस होड़ को महत्वहीन कहकर खारिज नहीं कर सकते। इससे भविष्य में इन देशों के ऊपर खतरा मंडरा सकता है।

म्यांमार में केले की खेती में चीनी कंपनियां शामिल : विदेशी निवेशकों के भूमि अधिग्रहण का अध्ययन करने वाले जापान के हिमेजी विश्वविद्यालय के प्रोफेसर हिदेकी हिरानो ने कहा कि इन देशों को चीनी कंपनियों के भूमि पर इस कब्जे को लेकर अपने कानूनों को और अधिक कड़ा कर देना चाहिए। उदाहरण के लिए म्यांमार के उत्तरी राज्य काचिन में केले की बड़े पैमाने पर खेती की जाती है। गैर-सरकारी और अन्य संगठनों के सर्वेक्षणों के अनुसार, चीनी कंपनियां क्षेत्र में केले की खेती में बड़े पैमाने पर शामिल हैं। संयुक्त राष्ट्र के आंकड़ों के अनुसार, म्यांमार से केले का निर्यात 2013 में 1.5 मिलियन डॉलर से 250 गुना बढ़कर 2020 में 370 मिलियन डॉलर हो गया। इसमें से ज्यादातर उपज चीन जाती है।

वियतनाम में रबर की खेती को प्रभावित कर रही चीनी कंपनी : स्थानीय निवासियों का कहना है कि फरवरी में सैन्य तख्तापलट के बाद से काचिन में केले के बागानों का संचालन जारी है। ये म्यांमार सशस्त्र बलों के लिए कर राजस्व का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं। चीनी कंपनियों का यह कब्जा म्यांमार के अलावा कई दूसरे देशों में भी फैला हुआ है। वियतनाम के दक्षिण में स्थित बिन्ह फुओक प्रांत में रबर का बड़े पैमाने पर उत्पादन किया जाता है। लेकिन, यह खेती अब चीन की प्रमुख पशुधन कंपनी न्यू होप लिउहे की गतिविधियों के कारण खतरे में है।

वियतनाम में सूअर पाल रहा चीन : यह चीनी कंपनी रबर का उत्पादन करने वाली 75 हेक्टेयर जमीन पर सूअरों के विशाल झुंड को पाल रही है। इस कंपनी का विस्तार अब वियतनाम के कई राज्यों में हो चुका है। इस कंपनी के देखादेखी वियतनाम सरकार भी बिन्ह फुओक में अपने सुअर फार्म का उपयोग कर रही है। यहां पाले गए सूअरों को मांस के लिए सबसे अधिक चीन निर्यात किया जा रहा है। इससे खेती के लायक जमीन पर चीन का कब्जा बढ़ता जा रहा है। इसका सीधा असर वियतनाम में रबर के उत्पादन पर पड़ रहा है।

चीन ने दुनिया में 64.8 लाख हेक्टेयर जमीन खरीदी : यूरोपीय भूमि निगरानी संगठन लैंड मैट्रिक्स के अनुसार, चीनी कंपनियों ने 2011 से 2020 तक दुनिया भर में कृषि, जंगल और खनन के लिए 64.8 लाख हेक्टेयर भूमि पर नियंत्रण हासिल कर लिया है। इसके विपरीत ब्रिटिश कंपनियों के पास बाहरी देशों में 15.6 लाख हेक्टेयर, अमेरिकी कंपनियों के पास 8.6 लाख हेक्टेयर और जापानी कंपनियों के पास 4.2 लाख हेक्टेयर जमीन ही है।

चीन की घरेलू मांग को पूरा कर रही कंपनियां : चीन आर्थिक विकास के कारण घरेलू मांग में आई तेजी को पूरा करने के लिए तेजी से विदेशों में भूमि अधिग्रहण कर रहा है। विदेशों में जमीन हासिल करने से इन व्यवसायों को प्राकृतिक संसाधनों तक स्थिर पहुंच भी मिल रही है। जिसका भरपूर दोहन कर यह कंपनियां चीन तक इन देशों में बने उत्पादों को पहुंचा रही हैं। कांगो से चीनी कंपनी वान पेंग बड़ी मात्रा में लकड़ी को चीन भेज रही है। इसके अलावा दुनियाभर के कई देशों में चीनी कंपनियों ने बड़े पैमाने पर खानों को खरीदा है।

गुरू नानक पुरा में क्लीनिक पर छापेमारी, 4600 कैप्सूल व दवाएं जब्त

• जालंधर.रिपोर्टर

डिप्टी कमिश्नर घनश्याम थोरी के दिशा -निर्देशों पर स्वास्थ्य टीम ने गुरू नानक पुरा पश्चिमी इलाके के एक क्लीनिक में जांच की और वहां से 4600 गोलियां और कैप्सूल, 186 टीके बरामद किए। इस बारे में और ज्यादा जानकारी देते हुए डीसी ने बताया कि गुरू नानक पुरा पश्चिमी इलाके में टलीवालिया क्लीनिक में ग़ैर कानूनी मैडीकल प्रेक्टिस के बारे में शिकायत मिली थी। उन्होनें बताया कि इस सम्बन्धित सिविल सर्जन जालंधर डा. बलविन्दर सिंह को आदेश जारी किए गए, जिसके बाद ज़िला स्वास्थ्य अधिकारी डा. अरुण वर्मा और ड्रग कंट्रोल अधिकारी डा. अमरजीत सिंह की अगवाई में स्वास्थ्य टीम की तरफ से छापेमारी की गई। ड्रग कंट्रोल अधिकारी डा. अमरजीत सिंह ने बताया कि क्लीनिक का मालिक सुरिन्दर सिंह क्लीनिक में मौजूद था, जो एलोपैथी प्रेक्टिस करने के लिए कोई उचित डाक्टरी डिगरी पेश नहीं कर सका। इसके इलावा एलोपैथिक दवाओं को स्टोर करने या बेचने सम्बन्धित भी कोई लायसैंस पेश नहीं किया गया, जिस कारण यह दवाएं ज़ब्त कर ली गई। डॉ. सिंह ने यह भी बताया कि क्लीनिक में से 25 किस्म की अलग -अलग दवाएं ज़ब्त की गई हैं। इन दवाओं में 3930 गोलियाँ, 670 कैप्सूल और 186 टीके शामिल है, जिन की कीमत 30,000 रुपए बनती है और स्टाक का कोई रिकार्ड मौजूद नहीं था।

ड्रग कंट्रोल अधिकारी ने आगे बताया कि इस मामले में ड्रग और कॉस्मेटिक एक्ट के अंतर्गत नोटिस जारी किया जाएगा। इसके इलावा क्लीनिक के मालिक से जवाब प्राप्त करने के बाद अदालत में केस दायर किया जाएगा।

केंद्र सरकार के खिलाफ पंजाब प्रेस क्लब का प्रदर्शन

पत्रकारों की जासूसी करने का मामला

• जालंधर ब्रीज

फोटो : रवि

केंद्र सरकार द्वारा पेगासस स्पाईवेयर सॉफ्टवेयर के जरिए पत्रकारों समेत 300 लोगों की जासूसी के खिलाफ पंजाब प्रेस क्लब की ओर से आज विरोध मार्च निकाला गया। पंजाब प्रेस क्लब के अध्यक्ष डॉ. लखविंदर सिंह जोहल, सतनाम सिंह मानक, मनदीप शर्मा, मलकीत बराड़ और पाल सिंह नौली के नेतृत्व में विरोध मार्च में बड़ी संख्या में पत्रकारों ने हिस्सा लिया।

विरोध मार्च पंजाब प्रेस क्लब से शुरू होकर पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की स्मृति में बने चौक तक गया। पत्रकारों पर केंद्र सरकार की जासूसी के खिलाफ पत्रकारों ने एक स्वर में नारे लगाए। पत्रकार समुदाय ने इस मामले को देश के लोगों की निजता और प्रेस की स्वतंत्रता के अधिकार पर एक गुप्त हमला करार दिया। पंजाब प्रेस क्लब के अध्यक्ष डॉ. लखविंदर सिंह जोहल ने कहा कि यह बहुत दुर्भाग्यपूर्ण है कि पत्रकारों की जासूसी की जा रही है और यह लोकतांत्रिक मूल्यों और संविधान की भावना के खिलाफ है। उन्होंने मामले की जांच की मांग की है। उन्होंने केंद्र सरकार से इस्राइली कंपनी एसएसओ ग्रुप द्वारा खरीदे गए सॉफ्टवेयर पर अपनी स्थिति स्पष्ट करने और यह पता लगाने को कहा कि किसके इशारे पर ऐसा जघन्य अपराध किया जा रहा है। वरिष्ठ पत्रकार सतनाम सिंह मानक ने कहा कि मोदी सरकार से असहमत पत्रकारों और अन्य कार्यकर्ताओं को किसी न किसी वजह से परेशान किया जा रहा है. सरकार को करोड़ों रुपये के सॉफ्टवेयर पर अपनी स्थिति स्पष्ट करनी चाहिए और इसकी जांच सुप्रीम कोर्ट के किसी मौजूदा जज से करवानी चाहिए। पत्रकार समुदाय ने केंद्र सरकार द्वारा गार्जियन अखबार के संपादक जसपाल सिंह हेरन की कथित जासूसी की भी कड़ी निंदा की।

पुलिस ने ट्रैक्टर ट्राली व दोपहिया वाहन चोरी करने वाले दो आरोपियों को किया गिरफ्तार

• जालंधर ब्रीज.रिपोर्टर

जालंधर पुलिस ने दुपहिया वाहनों और ट्रैक्टर चोरी करने वाले गिरोह के दो सदस्यों को पकड़ने में बड़ी सफलता हासिल की। चोरों के पास से सात ट्रैक्टर, एक ट्राली व तीन दुपहिया वाहन बरामद हुए। चोरों की पहचान सुरेंद्र पाल, संजीव कुमार सूरज और राजपाल सिंह के रूप में हुई है।

धरमिंदर सिंह वासी बस्ती बावा खेल ने बताया कि 2019 में उनका ट्रैक्टर और ट्राली चोरी हो गया था और लॉकडाउन के कारण उनको काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ा लेकिन जैसे ही लोकडॉन खत्म हुआ तो थाना 4 की पुलिस ने उनका ट्रैक्टर यूपी से बरामद कर उन्हें सौंप दिया।

जानकारी देते हुए डीसीपी इन्वेस्टिगेशन गुरमीत सिंह ने बताया कि 13 तारीख जुलाई के महीने में एक एफआईआर दर्ज की गई थी जिसमें थाना चार की पुलिस ने दो बाइक चोरों को गिरफ्तार किया गया था।

ज़िलों में सर्वपक्षीय विकास को यकीनी बनाएंगे नवनियुक्त एडीसी (शहरी विकास)

चंडीगढ़. राज्य के सभी 23 जिलों में अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (शहरी विकास) के नये पद के सृजन से शहरी स्थानीय इकाईयों की कार्यकुशलता में और अधिक सुधार आएगा और ज़िला प्रशासन के साथ तालमेल और मज़बूत करके राज्य के शहरी क्षेत्रों के सर्वपक्षीय विकास को यकीनी बनाया जायेगा। यह जानकारी पंजाब की मुख्य सचिव विनी महाजन ने आज यहाँ अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नरों (शहरी विकास) के साथ पहली मीटिंग की अध्यक्षता करते करते हुए दी। इस मीटिंग में सभी डिप्टी कमिश्नर भी उपस्थित थे। मुख्य सचिव ने

बताया कि अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (शहरी विकास) के 23 पदों, प्रत्येक ज़िला मुख्यालय पर एक पद, क्षेत्रीय डिप्टी डायरेक्टर स्थानीय निकायों की जगह पर बनाए गए हैं। अतिरिक्त सीईओ, पी.डब्ल्यू.एस.एस.बी. के पद की ज़िम्मेदारी भी अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (शहरी विकास) ही निभाएंगे।

सभी नवनियुक्त अधिकारियों का स्वागत करते हुए श्रीमती महाजन ने सभी डिप्टी कमिश्नरों को समस्त ए.डी. सीज़. के लिए कार्यालय और अपेक्षित स्टाफ, जिसमें मुख्य तौर पर एम.आई.एस. माहिर, आई.टी. माहिर, एस.डब्ल्यू.एम. स्पेशलिस्ट, वेस्ट वाटर सम्बन्धी माहिर, सहायक प्रोग्राम अफ़सर (हाउसिंग) और (एन.यू.एल.एम.) शामल हैं, मुहैया करवाने के आदेश दिए।

'डिजिटल मीडिया आचार संहिता' पर वेबिनार आयोजित किया

जालंधर ब्रीज. सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय में संयुक्त सचिव विक्रम सहाय ने कहा कि ओटीटी प्लेटफॉर्मों और डिजिटल समाचारों के प्रकाशकों के लिए बनाई गई डिजिटल मीडिया आचार संहिता में आम नागरिक को शिकायत निवारण व्यवस्था के केंद्र में रखा गया है। उन्होंने यह भी कहा कि संबंधित नियमों के तहत एक अत्यंत सरल सह-नियामकीय संरचना सुनिश्चित की गई है जिसमें डिजिटल मीडिया से जुड़े प्रकाशकों के लिए एक आचार संहिता और एक त्रिस्तरीय शिकायत निवारण व्यवस्था शामिल है। सहाय लद्दाख, जम्मू व कश्मीर, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और हिमाचल प्रदेश जैसे उत्तरी राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों के हितधारकों के लिए सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय द्वारा 'डिजिटल मीडिया आचार संहिता' विषय पर आयोजित एक वेबिनार को संबोधित कर रहे थे।

सत्यमेव जयते
Ministry of Information and Broadcasting
Government of India

प्रत्यक्ष ऋण स्कीम के अंतर्गत ऋण लेने के लिए आय सीमा बढ़ाई

चंडीगढ़. पंजाब अनुसूचित जाति भू-विकास और वित्त निगम द्वारा चलाई जा रही प्रत्यक्ष ऋण स्कीम के अंतर्गत ऋण लेने के लिए आय की ऋण सीमा 1 लाख से बढ़ाकर 3 लाख की गई है। इससे अधिक से अधिक नौजवान स्व-रोज़गार के लिए वित्तीय सहायता हासिल करने के हकदार होंगे।

पंजाब के सामाजिक न्याय, अधिकारिता और अल्पसंख्यक मंत्री स. साधु सिंह धर्मसोत ने बताया कि राज्य सरकार ने लोगों की सुविधा को मुख्य रखते हुए ऋण मामलों के जल्द निपटारे के लिए 1 लाख रुपए तक के ऋण मंज़ूर करने

का अधिकार ज़िला स्तर पर निगम के ज़िला मैनेजरों को दिए हैं। इसी तरह ज़िला स्तरीय स्क्रीनिंग कमेटी में संशोधन करके सामाजिक न्याय, अधिकारिता और अल्पसंख्यक अधिकारी की अध्यक्षता में नयी समिति गठित की गई है जिससे ज़रूरतमंदों को ऋण जल्द मुहैया करवाया जा सके। धर्मसोत ने बताया कि एस.सी. निगम का मुख्य उद्देश्य अनुसूचित जातियों और अपंग व्यक्तियों को कम ब्याज दर पर स्व-रोज़गार के धंधे जैसे कि डेयरी फार्म, किराना दुकान, कपड़े की दुकान, शटरिंग का काम, लकड़ी का काम, उच्च विद्या ऋण के लिए कम ब्याज दर पर ऋण मुहैया करवाना है, जिससे इनके आर्थिक स्तर को ऊपर उठाया जा सके और इनको गरीबी रेखा से बाहर निकाला जा सके।

लेखिका
राधा शर्मा

गीत

सावन हिंडोला

सावन मनभावन बहना मेरी,
आ गया जी,
कृष्ण हिंडोला झूलन को ,
जी कर गया जी।
मंद- मंद बहती है, देखो कैसे पवन सुहानी,
इन पवन के झोंकों में, झूलन को,
जी कर गया जी।
सावन मनभावन बहना मेरी आ गया जी|
कृष्ण हिंडोला झूलन को,
जी कर गया जी।
हे सखी यह कृष्ण हिंडोला,
देखत ही मेरा मन डोला,
इसमें झूलें हमारे नंदलाल,
सजा दे उनके भोग के थाल,
इस मधुवन में उन संग, विहार करने को,
जी कर गया जी।
सावन मनभावन बहना मेरी ,आ गया जी|
कृष्ण हिंडोला झूलन को,
जी कर गया जी।
धीरे-धीरे झूलेंगे , झूला नंदनंदन हमारे,
देख के छवि उनकी, बन जाएंगे मन, वृंदावन हमारे,
वन-वन कूके मोर, पपीहा और कोयल रानी,
आओ री सखियों तुम भी पहनकर चुनर धानी,
इस शीतल मंद बोछार में घूमन को,
जी कर गया जी।
सावन मनभावन बहना मेरी आ गया जी।
कृष्ण हिंडोला झूलन को,
जी कर गया जी।
छाई है ब्रजभूमि में ,
वर्षा ऋतु की फुहार
मधुर-मधुर भंवरें करें ,
यमुना पुलिन पर गुंजार
तीज के इस चाँद की चाँदनी है तैयार
कृष्ण संग रास रचे राधा रानी सरकार|
आज कृष्णमय होने को,
जी कर गया जी।
कृष्ण हिंडोला झूलन को,
जी कर गया जी।
सावन मनभावन बहना मेरी आ गया जी।

SPORTS PLANET स्पोर्ट्स प्लेनेट

टोक्यो ओलिंपिक : पंजाब-हरियाणा का जलवा, 4% आबादी और 40% खिलाड़ी

• नई दिल्ली.ब्यूरो

खेलों के महाकुंभ ओलिंपिक के लिए भारत ने अपना अब तक का सबसे बड़ा दल टोक्यो में भेजा है। भारत की ओर टोक्यो ओलिंपिक 2020 में 127 एथलीट हिस्सा लेंगे। 23 जुलाई से 8 अगस्त तक चलने वाले इस ओलिंपिक में भारत को शूटिंग, रेसलिंग, वेटलिफ्टिंग और बैडमिंटन आदि में पदक की उम्मीद है।

पिछले कुछ ओलिंपिक की तरह इस बार भी इस 'महाकुंभ' में हरियाणा और पंजाब के एथलीटों की संख्या सबसे ज्यादा है। इन दोनों राज्यों की भारत की कुल जनसंख्या में भागीदारी 4.4 प्रतिशत है। बावजूद इसके हरिणा और पंजाब से कुल 50 एथलीट इस बार टोक्यो में अपनी किस्मत आजमाते हुए नजर आएंगे। इनमें हरियाणा के 31 और पंजाब के 19 खिलाड़ी शामिल हैं।

कुल मिलाकर भारतीय दल में 40 प्रतिशत भागीदारी हरियाणा और पंजाब के एथलीटों की है। हरियाणा पंजाब के बाद टोक्यो ओलिंपिक दल में जिन राज्यों के एथलीटों की सबसे ज्यादा भागीदारी है उनमें तमिलनाडु है। इसके बाद केरल और उत्तर प्रदेश का नंबर आता है।

State/UT	No. in squad	% Share in Population	% Share in Squad
India	127	100	100
Haryana	31	2.2	24.4
Punjab	19	2.2	15
Tamil Nadu	11	5.6	8.7
Kerala	8	2.6	6.3
Uttar Pradesh	8	16.9	6.3
NE minus Assam (5 from Manipur)	7	1.2	5.5
Maharashtra	6	9.1	4.7

तमिलनाडु के 11 खिलाड़ी शामिल

टोक्यो ओलिंपिक दल में तमिलनाडु से 11 खिलाड़ी शामिल हैं। यानी 8.7 प्रतिशत भागीदारी तमिलनाडु की है। केरल और यूपी से 8-8 एथलीट टोक्यो में हिस्सा लेंगे। भारत की कुल जनसंख्या में करीब 17 प्रतिशत की भागीदारी रखने वाले उत्तर प्रदेश की ओर से टोक्यो ओलिंपिक दल में 6.3 प्रतिशत का योगदान है। जनसंख्या में 2.6 प्रतिशत का योगदान देने वाले केरल की टोक्यो दल में 6.3 प्रतिशत की भागीदारी है।

पुरुष हॉकी टीम में 9 हरियाणा के खिलाड़ी

भारतीय पुरुष हॉकी टीम के 19 सदस्यों में से 9 हरियाणा के हैं। हरियाणा के 7 पहलवान इस बार टोक्यो में ठोकेंगे ताल। इनमें 4 महिला और 3 पुरुष पहलवान हैं। हरियाणा के चार बॉक्सर्स (3 पुरुष और एक महिला) भी पंच लगाते हुए नजर आएंगे। इसके अलावा चार शूटर्स भी शामिल हैं जिसमें 2 महिला और और 2 पुरुष हैं।

पंजाब की बात करें तो

पुरुष हॉकी टीम में उसके 11 खिलाड़ी शामिल हैं वहीं दो शूटर भी टोक्यो में हिस्सा लेंगे। इनमें एक पुरुष और एक महिला शामिल हैं। महिला हॉकी टीम में पंजाब की 2 खिलाड़ी वहीं एक बॉक्सर भी शामिल है।

केरल के 6 एथलीट एथलेटिक्स में आएंगे नजर

तमिलनाडु से एथलेटिक्स में 5, सेलिंग में 3 और टेबल टेनिस में दो वहीं एक एथलीट फेंसिंग में हिस्सा लेगा। इसी तरह केरल से 8 में से 6 एथलीट एथलेटिक्स की फील्ड में शिरकत करेंगे। इसके अलावा एक तैराकी में और एक पुरुष हॉकी टीम में भाग लेगा।

सीरीज जीतने के बाद द्रविड़ ने कहा- हमने चैंपियन की तरह जवाब दिया

• नई दिल्ली.ब्यूरो

श्रीलंकाई दौरे पर टीम इंडिया कोच राहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में खेल रही है। भारतीय टीम ने मंगलवार को मेजबान को रोमांचक मुकाबले में 3 विकेट से हराकर सीरीज अपने नाम कर ली। इस जीत में पेसर दीपक चाहर का अहम रोल रहा जिन्होंने बल्ले से शानदार पारी खेली।

जीत के बाद द्रविड़ ने टीम इंडिया के ड्रेसिंग रूप में स्पेशल स्पीच दिया। द्रविड़ ने भारतीय टीम की जमकर तारीफ की। बीसीसीआई ने द्रविड़ का ड्रेसिंग रूम वाला वीडियो अपने ऑफिशियल ट्विटर हैंडल पर शेयर किया है। वीडियो द्रविड़ खड़े होकर टीम इंडिया के खिलाड़ियों को स्पीच दे रहे हैं और सभी खिलाड़ी उनकी बातों को गौर से सुन रहे हैं। कई वर्षों तक टीम इंडिया की दीवार रहे द्रविड़ ने अपनी स्पीच में कहा, ' हमने चैंपियन टीम की तरह जवाब दिया। ये शानदार था। भले ही हम सही दिशा में खत्म नहीं करते। यह लड़ाई हमारे लिए बहुत अहम थी। आप सभी ने शानदार काम किया।'

भारत की वनडे इतिहास में श्रीलंका पर यह ओवरऑल 93वीं जीत है। टीम इंडिया ने इस दौरान पाकिस्तान के रेकॉर्ड को पीछे छोड़ा जिसने श्रीलंका के खिलाफ अब तक सबसे अधिक 92 वनडे मैच जीते थे।

फोटो साभार
Video tweeted by BCCI

वीडियो में टीम इंडिया के उप कप्तान भुवनेश्वर कुमार भी जीत से बहुत खुश दिखाई दिए। भुवी ने कहा, ' जिस पोजिशन से हमने मैच को अपने नाम किया वह काबिलेतारीफ है। खासकर दीपक ने अकेले अपने दम पर मैच का रूख पलटा। हमारे लिए यह अच्छा अहसास था।'

वहीं अपने दूसरे वनडे में अर्धशतकीय पारी खेलने वाले सूर्यकुमार यादव ने भी इसे शानदार करार दिया। सूर्यकुमार का कहना था कि उनके पास अपनी खुशी को बयां करने के लिए शब्द नहीं हैं। बकौल सूर्यकुमार, ' मुझे लगता है कि मेरी जिंदगी का यह बेस्ट गेम था जिसका मैं हिस्सा रहा।' भारती और श्रीलंका के बीच सीरीज का तीसरा और आखिरी वनडे 23 जुलाई को कोलंबो के आर प्रेमदासा स्टेडियम में खेला जाएगा।

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.