सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

धनतेरस की बधाई

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 28 OCTOBER TO 03 NOVEMBER 2021 • VOLUME-15 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING | DESIGN | TRAINING

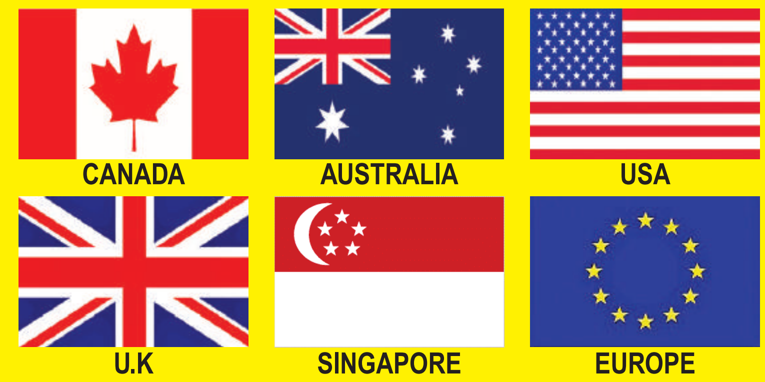
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

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

उद्योगपतियों और कारोबारियों को बड़ी राहत

मुख्यमंत्री ने वैट के 40,000 केस रद्द करने का किया ऐलान

लुधियाना. राज्य के व्यापार और उद्योग को राहत देते हुए पंजाब के मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने राज्य के व्यापारियों और उद्योगपतियों के विरुद्ध वित्तीय वर्ष 2014-15, 2015-16 और 2016-17 से सम्बन्धित वैट के कुल 48,000 मामलों में से 40,000 बकाया मामलों को सिरे से रद्द करने का ऐलान किया है। यहाँ हिस्सेदारी, आदान-प्रदान और विकास की गाथा: निवेशकों का भरोसे के विषय पर करवाए गए चौथे प्रगतीशील पंजाब निवेशक सम्मेलन के दूसरे दिन उद्योगपतियों, व्यापारियों और संभावित उद्यमियों को संबोधन करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि सम्बन्धित व्यापारियों/उद्योगपतियों को कुल बकाया टैक्स देनदारी का सिफर् 30 प्रतिशत जमा करवाने के लिए कह कर 8000 बकाया मामलों को आपसी सहमति के साथ निपटाया जाएगा और इस तरह उनको इस पक्ष पर होने वाली बहुत सी असुविधाओं से बचाया जाएगा। और राहत देते हुए मुख्यमंत्री ने ऐलान किया कि उनको मौजूदा वित्तीय वर्ष के दौरान उपरोक्त टैक्स देनदारी का सिफर् 20 फीसदी जमा करवाना होगा और बाकी 80 फीसदी अगले साल तक जमा करवाना होगा। स. चन्नी ने स्पष्ट तौर पर कहा कि यह औद्योगिक समर्थकीय पहलकदमी बड़े स्तर पर निवेश करने के लिए उनके मनोबल को बढ़ावा देगी और उन्होंने कहा कि राज्य सरकार उद्योग को सफलता की नई बुलन्दियों पर पहुँचाने के लिए असली मददगार और सहयोगी के तौर पर काम करेगी।

क्षेत्र में आर्थिक गतिविधि को बढ़ावा देने के लिए बेहतरीन हवाई संपर्क का आश्वासन देते हुए मुख्यमंत्री ने हलवारा (लुधियाना) में बनने वाले ग्रीन फील्ड हवाई अड्डे का 15 नवंबर को नींव पत्थर रखने का ऐलान किया और कहा कि यह प्रतिष्ठित हवाई अड्डा आठ महीनों में मुकम्मल हो जाएगा।

कैप्टन ने कहा- हां नई पार्टी बनाने जा रहा हूं, लेकिन नाम अभी तय नहीं

चंडीगढ़. पंजाब के पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह ने चंडीगढ़ में नई पार्टी बनाने का ऐलान कर दिया है। उन्होंने बुधवार को प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा, 'मैं एक पार्टी बना रहा हूं। पार्टी का नाम क्या है, ये मैं आपको नहीं बता सकता क्योंकि ये मैं खुद नहीं जानता. जब चुनाव आयोग पार्टी के नाम और चिन्ह को मंजूर करेगा, मैं आपको बता दूंगा।' कैप्टन ने पिछले हफ्ते कहा था कि वह जल्द ही अपनी नई पार्टी का ऐलान करेंगे और अगर तीन कृषि कानूनों को लेकर किसानों के हित में कुछ समाधान निकलता है तो वह भारतीय जनता पार्टी के साथ 2022 के चुनाव में सीटों के समझौते के लिए भी तैयार होंगे। उन्होंने कहा कि जहां तक नवजोत सिंह सिद्धू की बात है, वो जहां से भी लड़ेंगें, हम उस सीट से लड़ेंगे। कैप्टन अमरिंदर सिंह ने आगे बताया, "पंजाब में हम सभी 117 सीटों पर चुनाव लड़ेंगे, फिर चाहे लड़ाई गठबंधन में हो या अपने दम पर।"

कैप्टन ने कहा, इन 4.5 सालों के दौरान जब मैं वहां था, हमने जो हासिल किया है उसके सभी कागजात यहां दिए गए हैं। उन्होंने कागज दिखाते हुए कहा, "यह हमारा घोषणापत्र है जब मैंने पदभार संभाला था। हमने जो हासिल किया है उसका यह हमारा घोषणापत्र है।" उन्होंने कहा कि मैं 9.5 साल तक पंजाब का गृहमंत्री रहा। कोई जो 1 महीने से गृहमंत्री रहा है, ऐसा लगता है कि वह मुझसे ज्यादा जानता है। कैप्टन अमरिंदर सिंह ने कहा, "कोई भी पंजाब को परेशान नहीं देखना चाहता। हमें समझना चाहिए कि हम पंजाब में बहुत मुश्किल दौर से गुजरे हैं।"

केंद्र के तीन कृषि कानूनों को लेकर कैप्टन अमरिंदर सिंह ने कहा कि कल हम लगभग 25-30 लोगों को अपने साथ ले जा रहे हैं और हम इस मुद्दे पर गृहमंत्री से मिलेंगे।

कोरोना पीड़ितों को सहायता राशि जारी करने संबंधी दिशा-निर्देश दिए

चंडीगढ़. पंजाब सरकार की तरफ से कोविड-19 के कारण मारे गए लोगों के वारिसों को सहायता राशि जारी करने सम्बन्धी दिशा-निर्देश जारी कर दिये गये हैं। पंजाब के उप मुख्यमंत्री ओम प्रकाश सोनी ने बताया कि सुप्रीम कोर्ट की हिदायतों के अनुसार राज्य सरकार की तरफ से कोविड-19 के कारण मारे गए लोगों के वारिसों को 50 हज़ार रुपए सहायता राशि दी जानी है।

उन्होंने यहाँ यह भी स्पष्ट किया कि जिन कोविड -19 मृतकों के वारिसों के पास मौत के कारण सम्बन्धी अस्पताल की तरफ से सर्टिफिकेट मौजूद है, वह उस ज़िले के अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ज) को आवेदन सीधे तौर पर देंगे जिस जिले में कोविड मरीज़ की मौत हुई थी।

5,000 किमी. से अधिक मार करने वाली अग्नि-5 मिसाइल का परीक्षण

नई दिल्ली. पांच हजार किलोमीटर से अधिक मार करने वाली सी अग्नि 5 मिसाइल का यूज़र ट्रायल गुरुवार को शुरू हो सकता है। स्ट्रेटेजिक फोर्स कमान के तहत देश की इंटर-कॉन्टिनेंटल बैलेस्टिक मिसाइल अग्नि-5 का पहला 'यूज़र ट्रायल' हो सकता है। डीआरडीओ पांच हजार किलोमीटर से भी ज्यादा दूरी तक मार करने वाली परमाणु मिसाइल अग्नि-5 के अभी तक सात परीक्षण कर चुका है लेकिन जंगी बेड़े में शामिल होने के बाद ये पहला परीक्षण है।

गैर-एससी चेयरपर्सन नियुक्त करने का निर्णय असंवैधानिक : कैंथ

चंडीगढ़. नैशनल शेड्यूल्ड कास्टस अलायंस (एनसीएसए) ने आज पंजाब सरकार के एक गैर-अनुसूचित व्यक्ति को अनुसूचित जाति आयोग के चेयरपर्सन के रूप में अस्थायी आधार पर नियुक्त करने के फैसले पर आश्चर्य व्यक्त किया। एनसीएसए के अध्यक्ष परमजीत सिंह कैंथ ने कहा कि राजी. पी श्रीवास्तव एससी आयोग का चेयरपर्सन गैर-अनुसूचित जाति के व्यक्ति नियुक्त किया गया है और, आश्चर्य की बात यह है कि सामाजिक न्याय और अधिकारिता विभाग के प्रधान सचिव आप ही नियुक्ति के रूप में नियुक्ति कर रहे हैं। पंजाब एससी आयोग अधिनियम, 2004 के प्रावधानों के उल्लंघन के अलावा, स्पष्ट हितों का टकराव है। मुख्यमंत्री चरनजीत सिंह चन्नी के नेतृत्व वाली कांग्रेस सरकार का फैसला असंवैधानिक है। कैंथ ने कहा कि अनुसूचित जातियों के संबंध में कोई भी निर्णय लेने से पहले संवैधानिक अधिकारों को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

अवैध एंट्री

किसकी मर्जी से नो एंट्री जोन में शहर के अंदर आ रहे हैं बड़े वाहन, जांच का विषय

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

30 से 40 किमी. प्रति घंटे की रफ्तार से नो एंट्री जोन में दौड़ रहा ट्रक किसी भी अप्रिय घटना से नहीं किया जा सकता इंकार

पंजाब में त्योहारी सीजन के चलते शहर में ट्रैफिक समस्या बनी हुई है उसी बीच जालंधर में बड़े वाहनों का नो एंट्री जोन में दिन के वक़्त खुले आम घूमना कहीं न कहीं ट्रैफिक विभाग के कर्मचारियों और अधिकारियों के ऊपर प्रश्न चिन्ह खड़ा कर रहा है।

एक तरफ शहर की प्रमुख सड़कों पर स्मार्ट सिटी का काम चल रहा है जिस कारण पाइप लाइन बिछाने वाली कंपनी द्वारा सड़क के कुछ हिस्से पर मोटी पाइप रखी हुई है और वहीं बाकि बची हुई सड़क पर खुदाई करके काम किया जा रहा है। जिस कारण वाहन चालकों को शहर में जगह-जगह जाम में फंसना पड़ता है। लेकिन पुलिस लाइन स्थित ट्रैफिक लाइन के अधिकारी शहर के अंदर नो एंट्री जोन में चल रहे बड़े वाहनों को रोकने में विफल साबित हो रहे है।

जिक्रयोग्य है कि पुलिस कमिश्नर नौनिहाल सिंह द्वारा शहर के अंदर ट्रैफिक को सचारू ढंग से चलाने के लिए ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों पर मोटर व्हीकल एक्ट के अधीन कार्रवाई करने के निर्देश जारी किए गए हैं। लेकिन शायद विभाग के कर्मचारी और अधिकारियों की सांठगांठ ट्रांसपोर्ट माफिया के साथ इस कदर है कि वह पुलिस कमिश्नर द्वारा दिए गए निर्देशों की पालना नहीं करते।

दूसरी तरफ, रेलवे रोड से लम्मा पिंड चौंक व पठानकोट चौंक नेशनल हाईवे की तरफ जाती रोड में सुबह से लेकर शाम तक बड़े वाहन बिना रोक टोक नो एंट्री जोन में चल रहे हैं। इन सड़कों पर दिन में भारी वाहनों की एंट्री के कारण लगातार जाम लगने लगा है। वहीं इन भारी वाहनों से दोपहिया व छोटे वाहनों के दुर्घटनाग्रस्त होने का खतरा भी बना हुआ है। यही स्थिति मक़सूदां मंडी, पटेल चौंक, वर्कशॉप चौंक और कपूरथला चौंक पर बनी हुई हैं। जहां बड़े वाहन नो एंट्री जोन में किसकी इज़ाज़त से घूमते है इस बारे शायद ही ट्रैफिक विभाग का कोई अधिकारी या कर्मचारी बता पाए।

इस बारे में टैफिक विभाग द्वारा बताया गया था कि उनके एजुकेशन विंग ट्रैफिक स्टाफ द्वारा शहर के अंदर ऑटो, ट्रक ,टैक्सी स्टैंड्स में समय-समय पर सेमिनार के माध्यम से वाहन चालकों और पब्लिक को ट्रैफिक नियम की पालना करने हेतु जागरूक किया जाता है और पिछले 9 महीनों के दौरान 250 के करीब ट्रैफिक अवेयरनेस सेमिनार भी लगाए गए हैं। परन्तु इतना सब कुछ करने के बाद भी विभाग के अधिकारी और कर्मचारी कैसे वाहन चालकों को खुले आम नो एंट्री जोन में घूमने देते है। यह सब जांच का विषय है।

क्या विभाग को लोगों के बच्चों और उनके परिजनों की बिल्कुल फ़िक्र नहीं है। क्यूंकि शहर में चल रहे इन वाहनों की वजह से कई लोग अपनी जान गंवा चुके हैं।

अब आने वाले दिनों में देखना है कि विभाग के अधिकारी और कर्मचारी अपनी बंद हुई पड़ी आंखों को खोलेंगे या हमेशा की तरह नो एंट्री जोन में बड़े वाहनों को ऐसे ही अवैध रूप से खुलेआम घूमने देंगे और किसी आकस्मिक दुर्घटना होने पर लोगों को आश्वासन देते दिखेंगे।

जिला प्रशासकीय कंपलैक्स में हुई रोड सेफ्टी समिति की बैठक

जालंधर. अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (जनरल) स.अमरजीत सिंह बैंस की अध्यक्षता में ज़िला प्रशासकीय कंपलैक्स में ज़िला स्तरीय रोड सेफ्टी समिति की बैठक हुई, जिसमें अलग-अलग विभागों के आधिकारियों के इलावा ग़ैर सरकारी संस्थानों के प्रतिनिधि शामिल हुए।

बैठक की अध्यक्षता करते हुए अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (जनरल) ने आधिकारियों को कहा कि ट्रैफ़िक लाईटों की तुरंत मुरम्मत करवाने के इलावा ट्रैफ़िक साईन बोर्डों को जल्द से जल्द ठीक किया जाये, जिससे शहर निवासियों को कोई मुश्किल पेश न आए। उन्होंने नगर निगम और लोक निर्माण विभाग के आधिकारियों को आदेश दिए कि सड़कों पर ब्लैक स्पाट स्थानों की जल्द से जल्द पहचान करवाई जाये, जिससे सड़क दुर्घटनाओं को रोका जा सके। उन्होंने यह भी कहा कि शहर में यातायात को सही ढंग के साथ जारी रखने के लिए बस अड्डों के नज़दीक और पुलों के नीचे बसों की ग़ैर -कानूनी पार्किंग को रोका जाये। उन्होंने ट्रैफ़िक पुलिस और ट्रांसपोर्ट विभाग के आधिकारियों को कहा कि शहर में यातायात के नियमों की सख़्ती के साथ पालना को यकीनी बनाया जाये। उन्होंने कहा कि ज़िला प्रशासन शहर निवासियों को सुरक्षित सड़क यातायात की सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए पाबंद है और इसमें किसी भी प्रकार की लापरवाही को सहन नहीं किया जायेगा।

बैठक में माननीय पंजाब और हरियाणा हाई कोर्ट की तरफ से सेफ स्कूल वाहन योजना लागू करने, सड़क दुर्घटना के कारण सम्बन्धित, ट्रैफ़िक साईन बोर्डों, स्कूलों और कालेजों में जागरूकता कैंप लगाने और ट्रैफ़िक लाईटों, शहर में कुछ स्थानों पर ज़ैबरा क्रॉसिंग न होने और रोड सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के लिए ब्लैक स्पाट की पहचान करने सम्बन्धित विस्तार से विचार- विमर्श किया गया।

इस अवसर पर सचिव रीजनल ट्रांसपोर्ट अथारिटी जालंधर मेजर (डा.) अमित महाजन ने बताया कि विभाग की तरफ से ट्रैफ़िक नियमों को सख़्ती के साथ लागू किया जा रहा है, जिसके अंतर्गत शराब पी कर गाड़ी चलाने के 19, सीट बैलट न लगाने के 1736, हेलमेट न पहनने के 2916, अंडर एज ड्राईविंग के 12 और गाड़ी ओवर लोडिंग और ओवर हाइट के 77 चालान किये गए है।

इस अवसर पर हरिन्दर पाल सिंह, मनजिन्दर सिंह, तरनप्रीत सिंह, हरबीर सिंह ढिल्लों, एस.के.कपूर, सुरिन्दर सैनी, जतिन्दर कुमार, नरेश कुमर, अंकित कुमार, परमिन्दर सिंह, पुलकित मकान, बी.टी. प्रसाद और हरबिन्दर सिंह भी उपस्थित थे।

ये देश आपको वहां रहने के लिए 20 लाख से ज्यादा का भुगतान करेंगे

अगर आप अपना कोई नया बिजनेस खड़ा करना चाहते हैं और चाहते हैं कि विदेश में आप सेटल हो जाएं तो आपको कुछ देश काफी हद तक मदद कर रहे हैं।

हो सकता है कि कोविड महामारी ने आपको दूर वाली जगहों पर जाने के बारे में सोचने पर मजबूर कर दिया हो। ऐसे लोगों की जरूरतों को पूरा करने के लिए, दुनिया भर के कई देशों, कस्बों और शहरों में अगर लोग वहां जाने के इच्छुक हैं जो अनोखे ऑफर्स लेकर आए हैं।

जहां कुछ जगह बिजनेस शुरू करने के लिए वहां जाने वाले लोगों को फायनेंशियल हेल्प की पेशकश कर रहे हैं, वहीं दूसरे ऐसे लोगों को अपने घरों को रेनोवेशन के लिए बेच रहे हैं।

इसलिए अगर आप और जानने के इच्छुक हैं, तो यहां उन देशों की लिस्ट दी गई है जो आपको वहां जाने के लिए भुगतान करेंगे :-

स्पेन | स्पेन का पोंगा, प्रांत और अस्टुरियस के ऑटोनोमस क्षेत्र में, शहर में पैदा होने वाले हर बच्चे के लिए एक्स्ट्रा €3000 के साथ, उन्हें बसने में मदद करने के लिए €3000 तक की पेशकश कर रहा है।

ये सब कुछ नहीं है, रूबिया शहर उन लोगों को आगे की पेशकश करेगा जो अपनी आय के सप्लीमेंट के लिए €100-150 प्रति माह वहां जाने के इच्छुक हैं।

स्विट्जरलैंड | यहां उन सभी के लिए एक मौका है जो स्विट्जरलैंड में शिफ्ट होने के इच्छुक हैं। स्विट्जरलैंड की एल्बिनेन एक अनोखा ऑफर पेश कर रही है। शहर की आबादी बढ़ाने के लिए, ये 45 वर्ष से कम आयु के प्रवासियों को वहां जाने के लिए $25200 की पेशकश कर रहा है।

हालांकि, वहां एक पकड़ है। जो लोग इस प्रस्ताव को स्वीकार करना चाहते हैं, वो देश में 10 साल तक रहने के लिए कमिट होंगे। इसके अलावा आपको या तो स्विट्जरलैंड का निवासी होना चाहिए या फिर आपकी शादी किसी स्विस निवासी से होनी चाहिए।

इटली | इटली में कई क्षेत्र हैं, जैसे कि सार्डिना, सिसिली, मिलानो और अब्रूजो, जो उन कीमतों पर घर बेच रहे हैं जो आपने कभी सपने में भी नहीं देखे थे।

इसलिए अगर आप इटली जाने की सोच रहे हैं, तो अब आपके पास तब भी ट्रांसफर करने और €1 जितनी कम कीमतों पर घर खरीदने का ऑफर है। आपको बस इतना करना है कि उचित समय सीमा के भीतर, अपने खुद के खर्च पर उनके घरों का रेनोवेशन करें।

चिली | अगर आप एक एंटरप्रेन्योर हैं, और एक बिजनेस शुरू करना चाहते हैं, तो चिली जाने पर आपको अपनी कंपनी शुरू करने के लिए एक्स्ट्रा मदद मिल सकती है।

रिपोर्टों में कहा गया है कि स्टार्ट-अप चिली वर्षों से शुरुआती लेवल के एंटरप्रेन्योर्स को एक कार्यक्रम के जरिए मदद कर रहा है, जो वर्कशॉप्स, पिच ट्रेनिंग और रीलोकेट करने के इच्छुक लोगों को सलाह देने के अलावा 25 मिलियन पेसो तक प्रदान करता है।

चिली के लिए छह महीने का प्रोग्राम। ऑफर पर और क्या है कि एप्लीकेंट्स को एक साल का वर्क वीजा भी मिलता है ताकि उन्हें चिली से अपना बिजनेस बढ़ाने के लिए जगह मिल सके।

मॉरीशस | क्या आपके पास कोई बिजनेस आइडिया है जिसके बारे में आप भावुक हैं? अगर आप बिजनेस शुरू करने के लिए वहां जाते हैं तो ये डेस्टिनेशन तकरीबन 20000 मॉरीशस रुपये की पेशकश कर रहा है।

आपको बस इतना करना होगा कि एक कमिटी के सामने एक फायदेमंद और यूनीक बिजनेस आइडिया प्रस्तुत करें, जो ये निर्धारित करेगी कि आप योग्य हैं या नहीं।

आयरलैंड | अगर आप एक बिजनेस शुरू करने के इच्छुक हैं, तो आयरलैंड पानी का टेस्ट करने के लिए आइडियल जगह हो सकता है। रिपोर्टों के मुताबिक, एंटरप्राइज आयरलैंड एक ऐसी स्कीम है जो नए बिजनेसेज का सपोर्ट कर रही है, जिसने स्टार्ट-अप बिजनेस को €120 मिलियन भी प्रदान किए हैं।

इसके लिए आवेदन करने के लिए, आपको आयरिश होने की जरूरत नहीं है, आपको बस आयरलैंड में अपना बिजनेस रजिस्टर करना होगा।

बिना ब्यूटी प्रोडक्ट और घरेलू नुस्खों के आंखों को बनाएं खूबसूरत

जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

एक चेहरे को खूबसूरत बनाती हैं आंखें, जब किसी चेहरे को देखते हैं तो आंखों पर हर किसी का विशेष ध्यान जाता है। आंखों की खूबसूरती हर किसी को अपनी तरफ खींचने का काम करती हैं। ऐसे में अपनी आंखों को और भी खूबसूरत आप कुछ खास नियमों के साथ बना सकते हैं। कहते हैं कि आंखें चेहरे का आईना होती हैं और आंखों की खूबसूरती बढ़ाने के लिए हम न जाने क्या-क्या करते हैं।ऐसे में हम आपको बताएंगे कि आप अपनी आंखों को कैसे खूबसूरत बना सकते हैं।

आपको बता दें कि बिना किसी प्रोडेक्ट को यूज किए केवल किस तरह से अपनी लाइफस्टाइल में थोड़े बदलाव के साथ ही हमारी आंखों के नीचे की पफीनेस, काले घेरे, आंखों से पानी आने जैसी समस्याएं दूर किया जा सकता है।

क्या कहती है रिसर्च : रिसर्च की मानें तो आंखों की खूबसूरती कई बार इस कारण से भी कम हो जाती है क्योंकि उनपर स्ट्रेन ज्यादा पड़ता है। एक रिसर्च के अनुसार डिजिटल स्ट्रेन आंखों के नीचे आने वाली झुर्रियां का बड़ा कारण बन रही है। ऐसे में हम आपको बताएंगे कि कैसे इससे हम दूरी बना सकते हैं।

न्यूट्रिएंट्स का रखें ध्यान : आंखों की खूबसूरती और उनके स्वास्थ्य को कम करने के लिए सही न्यूट्रिशन्सका होना बहुत ही जरूर है। चार खास न्यूट्रिएंट्स विटामिन सी, ई, ए और जिंक आंखों के लिए बेहद जरूरी होता है। अगर अपने शरीर में ठीक से ये होती है तो 35% तक आंखों की समस्याएं कम हो सकती हैं। ऐसे में फलों और हरी सब्जियों का जमकर सेवर करना चाहिए। क्योंकि इनमें विटामिट सी और ए होता है।गाजर, पीच, पपीता, पालक और आम आदि शामिल हैं। जिंक के लिए चिकन, दही आदि को भी डाइट को शामिल किया जाना चाहिए,

आंखों के नीचे मसाज : आंखों के नीचे किसी अंडर आई क्रीम से ही ही मसाज करना एक दम से जरूरी नहीं है।इसकी जगह आप एक विटामिन ई कैप्सूल का ऑयल थोड़े से नारियल के तेल के साथ मिलाकर भी मसाज कर सकती है, इससे आंखों को खूबसूरती मिलती है।

आंखों को मसलने की आदत छोड़ दें : एंटी-एजिंग समस्याएं हों या फिर आंखों की पफीनेस की समस्या आंखों को मसलने की वजह से हो सकता है। ऐसे में आंखों को रगड़ने से दूरी बनानी चाहिए। इससे आंखों को डैमेज तो होता ही है साथ ही साथ उसके आस-पास की स्किन भी ढीली पड़ने लगती है।

सनग्लासेस का इस्तेमाल न भूलें : आंखों पर सूरज की तेज रोशनी का बहुत असर होता है। जहां तक हो तेज सूरज की रोशनी में सनग्लासेस को ही पहने। अग कभी तेज रोशनी वाली जगह पर हैं तो सनस्क्रीन को अंडर आई एरिया में लगाने के साथ-साथ सनग्लासेस का उपयोग जरूर करें। आंखों पर हमेशा चश्में को ही पहने।

नींद को न भूलें : आपकी आंखों को रेस्ट भी चाहिए होता है ऐसे में आप नींद को न भूलें और अपनी नींद का ध्यान रखें। 24 घंटे में से कम से कम 6-8 घंटे की नींद लें।अगर आप अच्छी नींद लेते हैं तो आपरी

आपकी आंखों में अगर कोई सीरियस समस्या हो रही है तो आंखों के डॉक्टर से मिलें और अपनी आंखों की केयर करें। ऐसी ही अन्य खबरों को पढ़ने के लिए जुड़े रहें हरजिंदगी से।

आंवला इस्तेमाल करके पाएं मुंहासों से छुटकारा

आंवला एक ऐसा फूड है जो मुंहासों के लिए काफी असरदार तरीके से काम करता है। दरअसल, इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है, जो शरीर को डिटॉक्सीफाई करता है और खून को साफ करता है। अगर आंवले को कई तरह से इस्तेमाल किया जाए तो मुंहासों से छुटकारा मिल सकता है। ये आपकी त्वचा को साफ करने में मदद करता है।

आंवले का पानी : अगर आप अपने शरीर को डिटॉक्स करना चाहते हैं तो सुबह आंवले का सेवन कर सकते हैं। इसे बनाने के लिए एक गिलास गुनगुने पानी में एक ढक्कन आंवले के रस डालकर मिला लें। अब इसे सुबह पी लें।

सब्जियों में शामिल करें

आप अपनी सब्जियों में आंवला को शामिल करके भी अपनी त्वचा को साफ और ग्लोइंग बना सकते हैं। इसके लिए आप सब्जी बनाते समय टमाटर या अमचूर के पाउडर की बजाए आंवला का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे सब्जी में आपका टेस्ट भी बढ़ेगा और ये ज्यादा हेल्दी भी बनेगी।

डिटॉक्स जूस : आंवला, टमाटर, पालक की मदद से डिटॉक्स जूस बनाया जा सकता है। ये डिटॉक्स जूस न केवल मुंहासों से छुटकारा दिला सकता है। बल्कि ये खून को भी साफ करेगा और वजन घटाने में भी मदद करेगा। कभी-कभी शरीर में टॉक्सिन की अधिकता या सीबम का उत्पादन भी मुंहासों का कारण बनता है। लेकिन अगर आप इस जूस का सेवन सुबह के समय करते हैं तो आपको इससे काफी फायदे भी मिलते हैं।

त्वचा को फायदा पहुंचाएगा आंवला स्क्रब :

शरीर को आंतरिक रूप से लाभ पहुंचाने के अलावा इसकी मदद से एक स्क्रब भी बनाया जा सकता है। इस स्क्रब को बनाने के लिए आंवले का रस, गुलाब जल और चीनी मिलाकर चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से स्क्रब करें। इस स्क्रब के इस्तेमाल से आपको न सिर्फ मुंहासों से छुटकारा मिलेगा, बल्कि ये मृत त्वचा को हटाता है। ये आपके चेहरे को और भी ग्लोइंग बनाता है।

फ्लाइट में जन्में बच्चे का बर्थ सर्टिफिकेट में जन्मस्थान क्या होगा?

मान लें कि श्रीलंका से अमेरिका जा रही कोई फ्लाइट भारतीय सीमा के ऊपर से गुजर रही हो और इसी दौरान श्रीलंकन महिला ने बच्चे को जन्म दिया तो बच्चे का जन्मस्थान क्या माना जाएगा?

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

किसी देश की नागरिकता कैसे मिलती है? इसके कई आधार हैं, जैसे जन्म, माता-पिता की नागरिकता, वंश, पंजीकरण, लंबे समय से निवास... वगैरह। सबसे स्पष्ट है कि जिस देश में बच्चे का जन्म हुआ, उसे वहां की नागरिकता मिल जाती है। धरती पर जन्म लेने वालों के लिए तो यह नियम ठीक है, लेकिन क्या आपने सोचा है कि अगर किसी बच्चे का जन्म आसमान में हुआ तो क्या होगा?

मतलब अगर किसी बच्चे का जन्म आसमान में उड़ती फ्लाइट (विमान) में हो जाए तो उसकी नागरिकता क्या होगी? उसके बर्थ सर्टिफिकेट में जन्मस्थान के कॉलम में क्या भरा जाएगा? जाहिर है, बर्थ प्लेस की जगह आसमान या विमान तो नहीं ही भरी जाएगी! अब आप सोच रहे होंगे कि क्या कभी ऐसा हुआ है। बात उतनी भी सिंपल नहीं है जनाब, यहां मामला पेचीदा है!

सबसे पहले ये बात समझनी होगी

सामान्य तौर पर प्रेग्नेंसी के 9वें महीने में गर्भवती महिलाएं सफर करने से अक्सर बचती हैं। यह बात भी स्पष्ट है कि भारत में 7 महीने या उससे अधिक समय से प्रेग्नेंट किसी भी महिला को हवाई यात्रा करने की इजाजत नहीं है। हालांकि इमरजेंसी और कुछ स्पेशल केसेस में इसकी अनुमति दे दी जाती है।

तो जरा सोचिए कि भारत से अमेरिका जाने के दौरान अगर फ्लाइट में ही कोई महिला बच्चे को जन्म दे देती है तो बच्चे का बर्थप्लेस क्या दर्ज किया जाएगा! उसे कहां की नागरिकता मिलेगी? यह बड़ा सवाल है। आइए आगे समझने की कोशिश करते हैं।

ऐसे तय होगा बच्चे का बर्थ प्लेस

एयरपोर्ट अथॉरिटी में काम कर चुके एक अधिकारी बताते हैं कि ऐसे मामलों में सबसे पहले सीमा देखने की जरूरत होती है। फ्लाइट में बच्चे के पैदा होने की स्थिति में यह देखना होगा कि बच्चे के जन्म के समय फ्लाइट किसी देश की सीमा में उड़ रही है। अब फ्लाइट के लैंड होने के बाद संबंधित देश की एयरपोर्ट अथॉरिटी से बच्चे के जन्म संबंधी सर्टिफिकेट लिए जा सकते हैं। इस दौरान बच्चे के बर्थ सर्टिफिकेट में उसी देश का नाम दर्ज किया जाएगा, जिस देश की सीमा के ऊपर उड़ने के दौरान बच्चे का जन्म हुआ है। हालांकि, एक्सपर्ट्स के मुताबिक, बच्चे के पास यह अधिकार भी होता है कि उसे अपने माता-पिता के देश की नागरिकता भी मिल सके।

इस उदाहरण से समझें

अब मान लें कि श्रीलंका से अमेरिका जा रही कोई फ्लाइट भारतीय सीमा के ऊपर से गुजर रही हो और इसी दौरान फ्लाइट में श्रीलंका की महिला ने बच्चे को जन्म दिया तो ऐसी स्थिति में बच्चे का जन्मस्थान भारत माना जाएगा। इस तरह फ्लाइट में पैदा हुए उस बच्चे को भारत की नागरिकता मिल सकती है। हालांकि माता-पिता के श्रीलंकन होने की वजह से उसे श्रीलंका की नागरिकता पाने का भी अधिकार है। हालांकि भारत में अब तक दोहरी नागरिकता का प्रावधान नहीं है।

क्या पहले ऐसा हुआ है?

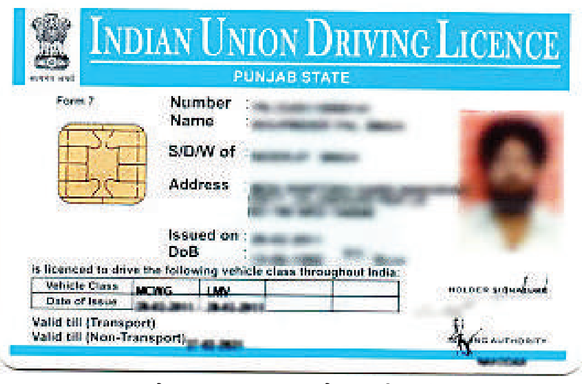
मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, अमेरिका में कुछ साल पहले ऐसा एक मामला सामने आया था। रिपोर्ट के मुताबिक, नीदरलैंड की राजधानी एम्स्टर्डम से एक फ्लाइट ने अमेरिका के लिए उड़ान भरी। फ्लाइट जब जब अटलांटिक महासागर क्षेत्र के ऊपर से गुजर रहा था तो फ्लाइट में सवार एक महिला को प्रसव पीड़ा होने लगी। फ्लाइट में ही उस महिला ने एक बच्ची को जन्म दिया। बच्ची बेहद स्वस्थ हुई। बाद में मां और बच्चे को अमेरिका के मैसाचुसेट्स जेनरल हॉस्पिटल ले जाया गया।

अब चूंकि बच्ची का जन्म अमेरिकी सीमा में हुआ था, इसलिए उसे अमेरिका की नागरिकता मिली। इसके साथ ही उसके माता-पिता के नीदरलैंड से होने के कारण उसे वहां की भी नागरिकता मिली। यानी उस बच्ची के पास अमेरिका और नीदरलैंड।

दोनों देशों की नागरिकता है। हालांकि फ्लाइट में जन्म लेने वाले बच्चों की नागरिकता को लेकर कई देशों में अलग नियम हैं, जबकि कई देशों में इस तरह के प्रावधान ही नहीं हैं।

नॉलेज न्यूज़

फोन में ड्राइविंग लाइसेंस की फोटो है तो क्या पुलिस पकड़ने पर इसे दिखाकर काम चल सकता है?



अब आप अपने ड्राइविंग लाइसेंस को भी डिजिटल तरीके से अपने फोन में रख सकते हैं, लेकिन इसके लिए अलग नियम हैं। जानते हैं इससे जुड़ी हर एक बात...

अब अधिकतर काम डिजिटल माध्यम से ही हो रहे हैं और आपका स्मार्टफोन ही आपका आधे से ज्यादा काम कर देता है। अब तो क्रेडिट कार्ड, डेबिट कार्ड का काम भी स्मार्टफोन से हो रहा है यानी अपने साथ एटीएम कार्ड आदि रखने की जरूरत नहीं होती है। ऐसे ही ड्राइविंग लाइसेंस को लेकर भी कहा जाता है। कई लोगों को लगता है कि अगर फोन में ड्राइविंग लाइसेंस की फोटो है तो उन्हें हार्ड कॉपी अपने साथ रखने की जरूरत नहीं है। लेकिन, ऐसा नहीं है। जानते हैं डिजिटल रूप से ड्राइविंग लाइसेंस रखने के क्या नियम हैं...

क्या डिजिटल ड्राइविंग लाइसेंस है मान्य?– नए मोटर व्हीकल नियमों के अनुसार, अब ड्राइविंग लाइसेंस को भी डिजिटल तरीके अपने साथ रखा जा सकता है। दिल्ली सरकार ने तो हाल ही में नियम बनाए थे और कहा गया था कि अब चालक अपने साथ आरसी और लाइसेंस को डिजिटल रूप में भी अपने साथ रख सकते हैं।

क्या फोटो से चल जाएगा काम? लेकिन, सिर्फ फोटो से काम नहीं चलेगा। इसके लिए आपको अपने डॉक्यूमेंट्स Digi Locker में रखना होगा। या फिर m–Parivahan ऐप्लीकेशन पर अपने दस्तावेज रखने होंगे।

अगर आप अपने साथ बस फोटो क्लिक करके रखते हैं तो ये मान्य नहीं होंगे, ये सिर्फ Digi Locker या m–Parivahan में ही मान्य होते हैं। इसके लिए दिल्ली सरकार ने मोटर व्हीकल एक्ट में बदलाव किया है। वैसे इसे लेकर हर राज्य के आधार पर अलग–अलग नियम हैं, क्योंकि कुछ राज्यों ने इसे मान्यता दे रखी है। कई अपराध के लिए अलग नियम– पुलिस का कहना है कि कुछ अपराध ऐसे हैं, जिसमें चालक को ड्राइविंग लाइसेंस की हार्ड कॉपी ही देनी होती है और ये गाड़ी सीज करने आदि के वक्त काम आता है। वैसे सामान्य तौर पर डिजीलॉकर का इस्तेमाल किया जा सकता है।

2000 के नोट पर कोने में जो काली लाइन दिखती हैं... ये क्यों होती है? कभी गौर से देखा है आपने

भारतीय करेंसी में कई तरह के नोट हैं और हर नोट में कई तरह के सिक्योरिटी फीचर्स एड किए गए हैं। इन सिक्योरिटी फीचर्स के जरिए पता लगाया जा सकता है कि नोट असली है या नकली। नोट को बनाने के लिए खास तरह की इंक और प्रिंटिंग का इस्तेमाल किया जाता है, जिस वजह से यह नोट आम कागजों से अलग होते हैं। आप भी किसी से नोट लेते वक्त कई बातों का ध्यान रखते होंगे, लेकिन कभी आपने नोट पर बनी इन काले रंग की लाइन पर गौर किया है?

ये लाइन भी नोट के बारे में काफी कुछ बताती हैं और सिक्योरिटी फीचर्स में यह भी अहम मार्क है। अगर आप इन लाइनों के बारे में नहीं जानते हैं तो आपको बताते हैं कि इन लाइनों की खास बात क्या है और क्यों इन लाइनों को नोट पर बनाया जाता है। जानते हैं इन लाइनों से जुड़ी खास बात...

इन लाइनों में क्या है खास?

ये लाइनें 100 रुपये से लेकर 2000 रुपये तक के नोट पर बनी होती हैं। इन लाइनों को खास तरह से बनाया गया है और हर नोट पर इसके अलग मतलब हैं। दरअसल, ये लाइनें नेत्रहीन व्यक्तियों को ध्यान में रखकर बनाई जाती हैं और इन्हें खास तरह की प्रिंटिंग से बनाए जाते हैं। इसे प्रिंटिंग को INTAGLIO या उभरी हुई प्रिंटिंग कहा जाता है। जब आप हाथ में नोट लेंगे और उस पर हाथ लगाएंगे तो यह थोड़े उभर हुए होंगे, इससे नेत्रहीन व्यक्ति भी नोट के बारे में पता लगा सकते हैं।

इस खास तरह की प्रिंटिंग से नोट में कई तरह की चीजें बनाई जाती हैं, जिसमें महात्मा गांधी की फोटो, अशोक स्तंम्भ, काले रंग की लाइनें और आइडेंटिफिकेशन मार्क आदि शामिल हैं। नोट पर ये खास तरह की प्रिंटिंग के जरिए ही बनाए जाते हैं। ये काली लाइनें भी इस प्रिंटिंग से बनी होती है और आप हाथ लगाकर इन्हें गिन सकते हैं और पता लगा सकते हैं कि ये कितने रुपये का नोट है। साथ ही ये लाइन टेढ़ी होती है और नोट के आखिर में बनी होती हैं।

किस नोट में कितनी लाइनें?

- 100 रुपये के नोट में 4 लाइनें होती हैं, जिसमें 2–2 के सेट में 4 लाइनें होती हैं।
- 200 रुपये के नोट में भी 4 लाइनें ही होती हैं, जिसमें 2–2 के सेट होते हैं। लेकिन, इन 2–2 लाइनों के बीच में 2 बिंदु भी होते हैं, जिससे समझा जा सकता है कि यह 200 रुपये का नोट है।
- 500 रुपये के नोट में 5 लाइनें होती हैं, जो 2–1–2 के सेट में होती हैं।
- 2000 रुपये के नोट में 7 लाइनें होती हैं, जो 1–2–1–2–1 के सेट में होती हैं।

किस आधार पर नोट होते हैं प्रिंट?

बता दें कि देश में मौजूदा समय में 2000, 500, 200, 100, 50, 20, 10, 5, 2 और 1 रुपये के नोट चलन में हैं। एक हजार के नोट 2016 में हुई नोटबंदी के बाद चलन से बाहर हो गए थे। रिजर्व बैंक साल 1956 से करेंसी नोट छापने के लिए 'मिनिमम रिजर्व सिस्टम' के तहत करेंसी की छपाई करता है। इस नियम के मुताबिक, करेंसी नोट प्रिंटिंग के विरुद्ध न्यूनतम 200 करोड़ रुपये का रिजर्व हमेशा रखना जरूरी है। इसके बाद ही रिजर्व बैंक करेंसी नोट प्रिंट कर सकता है।

अमित शाह ने बढ़ाया जम्मू-कश्मीर के युवाओं से दोस्ती का हाथ

मंच से हटवाई बुलेट प्रूफ ग्लास शील्ड, बोले- खुलकर करना चाहता हूं बात

नई दिल्ली. जम्मू–कश्मीर के तीन दिन के दौरे में पहुंचे गृहमंत्री अमित शाह ने श्रीनगर में जनसभा को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने मंच से बुलेट प्रूफ ग्लास शील्ड को हटवा दिया था। उन्होंने कहा कि आप सब अपने दिल में खौफ और डर निकाल दीजिए। कश्मीर की शांति और विकास की यात्रा में अब कोई खलल नहीं डाल सकता। उन्होंने विपक्ष पर निशाना साधते हुए कहा कि "मुझे ताना मारा गया, निंदा की गई ... आज मैं आपसे खुलकर बात करना चाहता हूं, इसलिए यहां कोई बुलेट प्रूफ या सुरक्षा नहीं है।

दरअसल, अमित शाह जम्मू–कश्मीर में तीन दिवसीय दौरे के आखिरी दिन इस दौरान उन्होंने श्रीनगर में विभिन्न विकास परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। साथ ही यहां जनसभा को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि घाटी के युवाओं को भटकाया जा रहा है। उनके हाथ में हथियार और पत्थर पकड़ाए जा रहे हैं। उन्होंने युवाओं को संदेश दिया कि उन्हें अच्छे रास्ते पर चलने की जरूरत है, इससे जम्मू–कश्मीर में विकास की लहर दौड़ जाएगी।

जम्मू-कश्मीर के श्रीनगर में गृहमंत्री अमित शाह ने विभिन्न विकास परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। साथ ही यहां जनसभा को संबोधित किया।

पाक पर बरसे अमित शाह

अमित शाह ने कहा "आज कश्मीर के युवाओं से अपील करने आया हूं कि जिन्होंने आपके हाथ में पत्थर पकड़ाए थे, उन्होंने आपका क्या भला किया? जिन्होंने आपके हाथ में हथियार पकड़ाए थे, उन्होंने आपका क्या भला किया? पीओके आपके नजदीक है, वहां पूछिए कि गांव में बिजली आई, अस्पताल है, मेडिकल कॉलेज बन रहा है क्या? गांव में पीने का पानी आता है क्या? महिलाओं के लिए शौचालय बना है क्या? वहां कुछ नहीं हुआ है और ये लोग पाकिस्तान की बात करते हैं।

पांच अगस्त को इंटरनेट बंद करने को लेकर अमित शाह ने कहा कि अगर इंटरनेट बंद नहीं करते तो कुछ लोग युवाओं को भड़काते और इससे कई लोगों की जान चली जाती। उन्होंने कहा कि अब कश्मीर के लोगों को डरने की जरूरत नहीं है। कश्मीर पीएम मोदी के दिल में बसता है इसलिए यहां के विकास में खलल डालने वाले लोग कामयाब नहीं होंगे।

सूडान में तख्तापलट: इंटरनेट बंद... राष्ट्रपति नजरबंद...यूएस ने जतायी चिंता

'हॉर्न ऑफ अफ्रीका' के लिए अमेरिकी विशेष दूत जेफरी फेल्टमैन ने कहा, अमेरिका इससे बेहद चिंति है और उसने संकेत दिया था कि सैन्य तख्तापलट से इस गरीब देश को अमेरिकी सहायता पर असर पड़ेगा।

सूडान के सैन्य बलों ने देश के प्रधानमंत्री अब्दुल्ला हमदोक को नजरबंद कर दिया है। देश का नेतृत्व करने वाले कई अन्य सदस्यों को भी हिरासत में ले लिया गया है। इसे तख्तापलट के रूप में देखा जा रहा है। लेटेस्ट रिपोर्ट्स के मुताबिक, सैनिकों ने सूडान टीवी और रेडियो के मुख्यालय पर धावा बोल दिया और स्टाफ सदस्यों को गिरफ्तार कर लिया। दूसरी ओर, प्रधानमंत्री के अभी वर्तमान ठिकाने के बारे में कोई जानकारी नहीं है। इस बीच, सूडान के सरकारी न्यूज चैनल ने देशभक्ति वाले गाने बजाए और नील नदी के दृश्यों को दिखाया।

सूडान में इंटरनेट को बंद कर दिया गया है और सेना ने पुलों को बंद कर दिया है।

हजारों लोगों की भीड़ राजधानी खार्तूम और ओमडुरमैन की सड़कों पर उतर आए हैं। ऑनलाइन शेयर किए गए तस्वीरों में देखा जा सकता है कि प्रदर्शनकारियों ने सड़कों को ब्लॉक कर दिया है और टायरों को आग लगा रहे हैं। वहीं, सुरक्षा बल के जवान लोगों को तितर–बितर करने के लिए आंसू गैस का इस्तेमाल कर रहे हैं। देश के मुख्य लोकतंत्र समर्थक समूह और सबसे बड़े राजनीतिक दल ने अलग–अलग अपीलों में लोगों से 'सैन्य तख्तापलट' का मुकाबला करने के लिए सड़कों पर उतरने का आग्रह किया।

हॉर्न ऑफ अफ्रीका में अमेरिका के विशेष दूत जेफरी फेल्टमैन ने कहा कि सैन्य कब्जे की खबरों से वाशिंगटन चिंतित है।

अरब लीग ने भी सूडान के घटनाक्रम पर चिंता व्यक्त की। अरब लीग के महासचिव अहमद अबुल घीत ने सभी पक्षों से राष्ट्रपति उमर अल–बशीर को हटाने के बाद ट्रांजिशन के तहत हुए अगस्त 2019 के सत्ता–साझाकरण समझौते का पालन करने का आग्रह किया।

इस बीच सूडान के पूर्व विद्रोही नेता अरमान ने अपने ट्विटर अकाउंट पर दावा किया है कि उन्हें भी गिरफ्तार कर लिया गया है।

अधिकारियों ने कहा कि हिरासत में लिए गए सरकारी सदस्यों में उद्योग मंत्री इब्राहिम अल–शेख, सूचना मंत्री हमजा बलौल और देश के सत्तारूढ़ ट्रांजिशन बॉडी के सदस्य मोहम्मद अल–फिकी सुलेमान और फैसल मोहम्मद सालेह शामिल हैं।

यूरोपीय संघ और अमेरिका ने जतायी चिंता

सूडान में सैन्य तख्तापलट की आशंकाओं पर यूरोपीय संघ (ईयू) और अमेरिका ने गंभीर चिंता व्यक्त की है। यूरोपीय संघ के विदेश मामलों के प्रमुख जोसेप बोरेल ने सोमवार को ट्वीट किया कि सूडान में सैन्य बलों द्वारा अंतरिम प्रधानमंत्री सहित कई वरिष्ठ सरकारी अधिकारियों को हिरासत में लेने की खबर अत्यधिक चिंतित करने वाली है और वह उत्तर पूर्व अफ्रीकी राष्ट्र में घटनाओं पर नजर रखे हुए हैं। बोरेल ने लंबे समय तक शासक रहे उमर अल-बशीर के 2019 में सत्ता से हटने के बाद सूडान के निरंकुशता से लोकतंत्र की दिशा में बढ़ने का जिक्र करते हुए लिखा, यूरोपीय संघ सभी हितधारकों और क्षेत्रीय भागीदारों से लोकतांत्रिक शासन को वापस लाने का आह्वान करता है। इससे पहले, 'हॉर्न ऑफ अफ्रीका' के लिए अमेरिकी विशेष दूत जेफरी फेल्टमैन ने कहा, अमेरिका इससे बेहद चिंति है और उसने संकेत दिया था कि सैन्य तख्तापलट से इस गरीब देश को अमेरिकी सहायता पर असर पड़ेगा। 'हॉर्न ऑफ अफ्रीका' में जिबूती, इरिट्रिया, इथियोपिया और सोमालिया शामिल हैं। 'यूएस ब्यूरो ऑफ अफ्रीकन अफेयर्स' ने ट्विटर पर लिखा, 'जैसा हमने बार-बार कहा है, संक्रमणकालीन सरकार में बलपूर्वक किसी भी परिवर्तन से अमेरिकी सहायता पर असर पड़ सकता है।'

अच्छी नींद के लिए फायदेमंद है ये काजू का दूध

आपके शरीर के साथ–साथ दिमाग को भी हेल्दी रहने के लिए रात की अच्छी नींद बेहद जरूरी है। ये हमें अगले दिन के लिए फिर से ऊर्जावान और तरोताजा महसूस करने में मदद करता है। बहुत से लोग अपनी नींद न लेने की समस्या से परेशान रहते हैं।

इस वजह से आगे चलकर अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। आप ऐसे में डॉक्टर से सलाह ले सकते हैं या घरेलू उपचार आजमा सकते हैं। आप रात को अच्छी नींद के लिए काजू के दूध का सेवन कर सकते हैं। ये बहुत ही प्रभावी है। आइए जानें इसे कैसे बनाया जाता है और इसके स्वास्थ्य लाभ क्या हैं।

काजू का दूध बनाने के लिए सामग्री

काजू – 3–4
दूध
चीनी

काजू का दूध बनाने का तरीका

3–4 काजू लें और इन्हें एक कप दूध में भिगो दें। इन्हें 4–5 घंटे के लिए भीगने दें। अब भीगे हुए काजू लें और इन्हें क्रश कर लें। अब इन्हें एक कटोरी दूध में डालें। साथ ही काजू भीगे हुए दूध के बाउल को इस बाउल में डाल दीजिए। आप स्वाद के लिए थोड़ी चीनी भी मिला सकते हैं। अब इसे कुछ देर के लिए उबाल लें। आपका ड्रिंक तैयार है। आप इसे गर्म या ठंडा दोनों तरह से ले सकते हैं। इस पेय को बनाने के बाद, इसे सोते समय जरूर पिएं। ये कई स्वास्थ्य लाभों के लिए जाना जाता है। ये अच्छी नींद में मदद करेगा और अगले दिन आपको फ्रेश महसूस कराएगा।

नींद के लिए काजू : काजू समेत कई सूखे मेवे नींद के लिए काफी अच्छे माने जाते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि इसमें मेलाटोनिन के साथ–साथ मैग्नीशियम और जिंक जैसे आवश्यक मिनरल होते हैं जो कई शारीरिक कार्यों के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

शोध के अनुसार मेलाटोनिन, मैग्नीशियम और जिंक का संयोजन अनिद्रा की समस्या को दूर करने में मदद करता है। इसलिए अगर आप अच्छी नींद लेने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, तो आप हमेशा काजू का सेवन कर सकते हैं।

नींद के लिए दूध

प्राचीन काल से ही लोग सोते समय दूध पीते आ रहे हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि दूध अच्छी नींद लेने में मदद करता है। ऐसा इसमें मौजूद ट्रिप्टोफैन के कारण होता है जो बुजुर्गों में नींद और मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। इसके साथ ही इसमें सेरोटोनिन और मेलाटोनिन होता है जो आपको बच्चे को अच्छी तरह सोने में मदद करता है। इसलिए सोते समय दूध पीने की सलाह दी जाती है।

भारत की 'चिकन नेक' क्यों 'तोड़ना' चाहता है चीन?

सिलीगुड़ी कॉरिडोर में सुरक्षा में सुधार कर इस क्षेत्र को सुरक्षित किया जा सकता है। तिब्बत के करीब होने की वजह से भारत चीन पर यहां से नजर रख पाता है।

सिलीगुड़ी कॉरिडोर को भारत के 'चिकन नेक' के रूप में जाना जाता है। 2017 में जब भारत और चीन के बीच डोकलाम संकट पैदा हुआ, तो ये एक महत्वपूर्ण मार्ग बनकर उभरा। ये कॉरिडोर पश्चिम बंगाल में स्थित है। इसकी लंबाई 60 किमी है और ये 20 किमी चौड़ा है। सिलीगुड़ी कॉरिडोर उत्तर–पूर्व को भारत के बाकी हिस्सों से जोड़ता है। ये कॉरिडोर न केवल एक जरूरी व्यापार मार्ग है बल्कि दक्षिण पूर्व एशिया के लिए भी एक महत्वपूर्ण प्रवेश द्वार है।

यह क्षेत्र बांग्लादेश, नेपाल, भूटान और चीन से घिरा हुआ है। चिकन नेक कॉरिडोर से तिब्बत की चुंबी घाटी महज 130 किमी दूर है। भारत, नेपाल और भूटान का ट्राइजंक्शन इस घाटी के सिरे पर है और इसे डोकलाम क्षेत्र के रूप में जाना जाता है, जहां 2017 में भारत और चीन के बीच संघर्ष की स्थिति पैदा हो गई थी। हिमालय पर्वत जैसे माउंट कंचनजंगा दो प्रमुख नदियों का स्रोत हैं, जिन्हें तीस्ता और जलदाखा के नाम से जाना जाता है। ये दोनों बांग्लादेश में प्रवेश करने पर ब्रह्मपुत्र नदी में मिल जाती हैं।

क्यों महत्वपूर्ण है सिलीगुड़ी कॉरिडोर?

भारत के पूर्वोत्तर क्षेत्र में पांच करोड़ लोगों की आबादी है। अर्थव्यवस्था के दृष्टिकोण से ये कॉरिडोर उत्तर–पूर्वी राज्यों और शेष भारत के व्यापार के लिए बेहद महत्वपूर्ण है।

भारत और पूर्वोत्तर राज्यों के बीच एकमात्र रेलवे फ्रेट लाइन भी यहां पर मौजूद है। दार्जिलिंग की चाय और इमारती लकड़ी इस क्षेत्र के महत्व को और बढ़ा देती है। वास्तविक नियंत्रण रेखा (एलएसी) के पास सड़क मार्ग और रेलवे सिलीगुड़ी कॉरिडोर से जुड़े हुए हैं। इस कॉरिडोर के जरिए ही उन्हें सभी जरूरी चीजों की आपूर्ति की जाती है। ये भारत और इसके पूर्वोत्तर राज्यों के साथ–साथ दक्षिण पूर्व एशिया में आसियान देशों के बीच संपर्क को सुगम बनाकर भारत को अपनी 'एक्ट ईस्ट पॉलिसी' को बढ़ावा देने में मदद कर रहा है।

ये कॉरिडोर पूर्वोत्तर राज्यों में अवैध अप्रवास, सीमा पार आतंकवाद और इस्लामी कट्टरपंथ का मुकाबला करने में महत्वपूर्ण साबित हुआ है। दक्षिण–पूर्व एशिया अपने स्वर्ण त्रिभुज के लिए कुख्यात है। म्यांमार, थाईलैंड और लाओस में संगठित अपराध और ड्रग ट्रैफिकिंग की तस्करी प्रचलित है। इन देशों से भारतीय राज्यों जैसे त्रिपुरा, मिजोरम, मणिपुर, नागालैंड और अरुणाचल प्रदेश में ड्रग ट्रैफिकिंग की तस्करी का प्रसार एक प्रमुख सुरक्षा खतरा है। सिलीगुड़ी कॉरिडोर में सुरक्षा में सुधार कर इस क्षेत्र को सुरक्षित किया जा सकता है। तिब्बत के करीब होने की वजह से भारत चीन पर यहां से नजर रख पाता है। युद्ध के समय आसानी से हथियारों और सैनिकों को तैनात किया जा सकता है।

चीन के साथ जारी है सीमा विवाद

बीजिंग अपनी बेल्ट एंड रोड योजना की आड़ में भारत के पड़ोसी देशों में भारी निवेश कर रहा है, लेकिन ये देश चीनी कर्ज के जाल में फंस गए हैं। वहीं, पूर्वी लद्दाख में चल रहे सीमा विवाद को हल करने के लिए भारतीय और चीनी सैन्य कमांडरों के बीच बातचीत के सकारात्मक परिणाम नहीं निकले हैं। स्थिति को शांत करने के लिए दोनों सेनाओं के बीच एक दर्जन से अधिक दौर की बातचीत हो चुकी है। मगर इसके बाद भी कोई समाधान नहीं निकला है। फरवरी में दोनों पक्षों ने सैन्य कमांडरों और राजनयिकों के बीच लंबी बातचीत के बाद पैंगोंग त्सो के आसपास के कुछ क्षेत्रों से सैनिकों को वापस बुलाने पर सहमति जताई।

विजीलैंस जागरूकता सप्ताह के तहत करवाया सेमीनार

रिश्वत रोकने संबंधी दी जानकारी

कपूरथला. मुख्य डायरैक्टर, विजीलैंस ब्यूरो, पंजाब, चण्डीगढ़ के आदेशों के अनुसार दिलजिन्दर सिंह ढिल्लों, पीपीएस, एसएसपी विजीलैंस ब्यूरो रेंज जालंधर के आदेशों के अंतर्गत विजीलैंस ब्यूरो कपूरथला की तरफ से विजीलैंस जागरूकता सप्ताह तारीख़ 26 /10 /2021 से तिथि 01 /11 /2021 तक मनाया जा रहा है। इस बारे आज अशवनी कुमार डीएसपी विजीलैंस ब्यूरो यूनिट, कपूरथला, इंस्पैक्टर लखविन्दर सिंह सहित विजीलैंस ब्यूरो, यूनिट कपूरथला के कर्मचारियों के साथ विजीलैंस जागरूक सप्ताह आई के गुजराल पंजाब टैकनीकल यूनीवर्सिटी, कपूरथला में सैमीनार करवाया गया। सैमीनार में दिलजिन्दर सिंह ढिल्लों एसएसपी विजीलैंस ब्यूरो, रेंज जालंधर, हरकमलप्रीत सिंह खख, एसएसपी, कपूरथला, आदित्या उप्पल एडीसी कपूरथला, जसबीर सिंह डीएसपी (हैड क्वार्टर) कपूरथला, नवदीप सिंह संधू, डिप्टी डायरैक्टर, आईके गुजराल पीटीयू, कपूरथला, आशा सिंह घुम्मण रिटायर्ड प्रिंसीपल, डॉ. सरबजीत सिंह सहायक प्रोफ़ैसर (स्टेज सैक्ट्री) पीटीयू, ज़िला कपूरथला के डीएसपीज साहिबान, सांझ केंद्र के इंचार्ज, पीसीआर कपूरथला के इंचार्ज, कालेज के करीब 130 विद्यार्थीयों और कालेज के अध्यापक उपस्थित हुए।

सैमीनार में भ्रष्टाचार को रोकने सबंधी दिलजिन्दर सिंह ढिल्लों एसएसपी, विजीलैंस ब्यूरो रेंज जालंधर, आशा सिंह घुम्मण रिटायर्ड प्रिंसीपल, हरकमलप्रीत सिंह खख, एसएसपी, कपूरथला, नवदीप सिंह संधू डिप्टी डायरैक्टर, आईके गुजराल पीटीयू, कपूरथला ने अपने विचार पेश किये। सैमीनार में उपस्थित गणमान्य और कालेज के विद्यार्थियों को रिश्वत को रोकने संबंधी आनलाइन वेबसाईट WWW.VIGILANCEBUREAU.PUNJAB.GOV.IN, टोल फ्री नंबर 1800 1800 1000 के बारे में जानकारी दी गई और टैलिफोन नं:01822 -230109, 78886 -77204 पर तुरंत संपर्क करने के लिए कहा गया।'

लॉटरी विभाग की टीम द्वारा पठानकोट में औचक छापेमारी

चंडीगढ़. पंजाब में अवैध लॉटरियाँ/ पर्चियां/दड़ा-सट्टा आदि के कारोबार के विरुद्ध शुरु की गई मुहिम के अंतर्गत आज डायरैक्टोरेट ऑफ पंजाब राज्य लॉटरीज़ द्वारा पठानकोट शहर में छापेमारी की गई। सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि विभाग द्वारा गठित की गई टीम ने पठानकोट शहर में छापेमारी के दौरान विभिन्न लॉटरी स्टॉलों पर दस्तावेज़ों की चैकिंग की, जिससे पता लगाया जा सके कि लॉटरी की आड़ में कोई अवैध कारोबार तो नहीं चलाया जा रहा।

उन्होंने कहा कि इसके अलावा समूह लॉटरी विक्रेताओं के ध्यान में लाया गया कि अगर कोई व्यक्ति अवैध लॉटरी/दड़ा-सट्टा और पर्ची का कारोबार करता पकड़ा गया तो उसके विरुद्ध भारतीय दंड संहिता की विभिन्न धाराओं और लॉटरी एक्ट के अंतर्गत कानूनी कार्रवाई की जाएगी। प्रवक्ता ने कहा कि अवैध लॉटरी के कारोबार को रोकने के लिए भविष्य में भी औचक छापेमारी जारी रहेगी।

निर्धारित स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी पटाख़े बेचने की आज्ञा नहीं : डीसीपी

खिलौने व विद्युत वस्तुओं के रूप में निर्यात किए पटाख़ों पर पूर्ण पाबंदी के आदेश

जालंधर. डिप्टी कमिश्नर पुलिस जालंधर श्री. जगमोहन सिंह द्वारा दीवाली के त्योहार के मद्देनज़र पटाख़ों की बेच से सम्बन्धित जारी

आदेशों में कहा गया है कि ज़िला प्रशासन की तरफ से बर्लटन पार्क जालंधर में आरज़ी लाईसैंस वाली दुकानों के इलावा कमिश्नरेट पुलिस के अधिकार क्षेत्र में अन्य किसी भी जगह पर पटाख़े बेचने की आज्ञा नहीं है। डीसीपी ने जारी आदेशों में कहा गया है कि दीवाली के मद्देनज़र पटाख़ों के अन-अधिकारत भंडारण और बेच की संभावना है, जिस कारण जानी और माली नुक्सान होने का अंदेशा रहता है, जिस के मद्देनज़र पटाख़ों को बेचने के लिए स्थान निर्धारित किया गया है। उन्होंने कहा कि साइलेंस जोन जिस में अस्पताल, शैक्षिक अदारो के नज़दीक पटाख़े चलाने पर पूर्ण पाबंदी होगी। इस के इलावा सुच्ची पिंड की हदबंदी और इंडियन आईल कारपोरेशन, भारत पैट्रोलियम कारपोरेशन लिमिटिड और हिन्दुस्तान पैट्रोलियम कारपोरेशन लिमिटिड के तेल टर्मिनलों के 500 गज़ के घेरे अंदर पटाख़े चलाने पर पाबंदी होगी।

उन्होने यह भी कहा कि खिलौनों और विद्युत वस्तुओं के रूप वाले निर्यात किये पटाख़ों पर भी पूर्ण पाबंदी होगी। उन्होंने आगे कहा कि दीवाली पर शाम 8 बजे से रात 10 बजे तक पटाख़े चलाने की आज्ञा होगी। इसी तरह क्रिस्मस और नये वर्ष की पूर्व संध्या के अवसर पर पटाख़े चलाने की आज्ञा रात 11.55 बजे से रात 12.30 बजे तक होगी। उन्होने यह भी बताया कि गुरपर्व मौके सुबह 4 बजे से सुबह 5 बजे और शाम को 9 बजे से रात 10 बजे तक पटाख़े चलाने की आज्ञा होगी। उन्होने यह भी कहा कि इन आदेशों को प्रभावशाली ढंग से लागू करना ए.डी.सी.पी.सिटी -1और 2, ए.सी.पी.उतरी, ए.सी.पी.पच्छमी, ए.सी.पी.केंदरी, ए.सी.पी.माडल टाऊन, ए.सी.पी. कैंट, ए.सी.पी.सी.आर.,ए.सी.पी.स्पेशल ब्रांच और सभी पुलिस स्टेशनों के एस.एच.ओज़. द्वारा विश्वसनीय बनाया जायेगा।

आज़ादी का अमृत महोत्सव

कोरोना कारण अनाथ हुए 10 बच्चों की मौके पर ही लगवाई पेंशन

- घर-घर रोज़गार योजना के अंतर्गत 5 व्यक्तियों को नौकरी के नियुक्ति पत्र सौंपे
- ज़रूरतमंदों को व्हील चेयर और सिलाई मशीनें भी करवाई उपलब्ध
- 70 व्यक्तियों की करवाई वैक्सीनेशन

जालंधर. राष्ट्रीय कानूनी सेवाएं अथारटी और पंजाब कानूनी सेवाएं अथारटी के निर्देशों मुताबिक ज़िला और सैशन जज-कम-चेयरमैन ज़िला कानूनी सेवाएं अथारटी रुपिन्दरजीत चहल की योग्य रहनुमाई में आज़ादी के 75वें वर्ष को समर्पित आज़ादी का अंम्रित महोत्सव तहत पैन इंडिया अवेयरनैस और आऊटरीच प्रोग्रामों के अंतर्गत आज ज़िला स्तरीय लीगल एड कैंप का आयोजन लायलपुर खालसा कालेज जालंधर में किया गया। इस अवसर पर ज़िला और सैशन जज रुपिन्दरजीत चहल बतौर मुख्य मेहमान शामिल हुए।

आज के कैंप में विभिन्न विभागों की तरफ से अलग -अलग स्कीमों से सम्बन्धित स्टाल लगाए गए, जिस के अंतर्गत कोरोना कारण अनाथ हुए 10 बच्चों को मौके पर ही पैनशनें लगवाईं गई। इस के इलावा घर -घर रोज़गार योजना के अंतर्गत 5 व्यक्तियों को नौकरी के नियुक्ति पत्र ज़िला और सैशन जज रुपिन्दरजीत चहल की तरफ से सौंपे गए। कैंप दौरान 5 जरूरतमंद अंगहीण व्यक्तियों को व्हील चेयर और 5 जरूरतमंद महिलाओं को मौके पर ही सिलाई मशीने भी उप्लब्ध करवाई गई हैं। सरबत स्वास्थ्य बीमा योजना स्कीम के अंतर्गत 8 लाभपातरियों को बीमा योजना के कार्डों समेत पैनशनों के 15 फार्म मौके पर ही भरे गए।

कैंप दौरान मौके पर ही ज़िला कानूनी सेवाओं अथारटी की तरफ से 20 व्यक्तियों को उनके अदालती मामलों में वकील की सहायता प्रदान की गई। इस के इलावा स्वास्थ्य विभाग के साथ तालमेल करके कोरोना टीकाकरण कैंप में लगभग 70 व्यक्तियों का टीकाकरण भी किया गया।

मैडम रुपिन्दरजीत चहल की तरफ से लगाए गए स्टालों का निरीक्षण भी किया गया।

सरबत स्वास्थ्य बीमा योजना के अंतर्गत 90% योग्य परिवारों को कवर करके प्रमुख जिलों में शुमार हुआ ज़िला जालंधर

जालंधर. आयुष्मान भारत सरबत स्वास्थ्य बीमा योजना के अंतर्गत 90 प्रतिशत योग्य परिवारों को कवर करके जालंधर ज़िला राज्य के प्रमुख जिले में शुमार हो गया है। यह जानकारी महीनावार मीटिंग दौरान अलग -अलग स्कीमों का जायज़ा लेते हुए डिप्टी कमिश्नर घनश्याम थोरी ने दी। उन्होंने बताया कि इस योजन के अंतर्गत जालंधर की तरफ से कुल 288604 योग्य परिवारों का लक्ष्य रखा गया है, जिन में से 259994 योग्य परिवार (90 प्रतिशत) कवर कर लिए गए हैं। उन्होंने सम्बन्धित आधिकारियों के प्रयासों की जहाँ प्रशंसा की वहीं बाकी रहते परिवारों को भी जल्दी कवर करने के निर्देश दिए। डिप्टी कमिश्नर ने ज़िला प्रशास्निक कंपलैक्स में अलग -अलग विभागों के साथ

महीनावार मीटिंग करते हुए स्वास्थ्य विभाग की तरफ से चलाई जा रही टीकाकरण मुहिम का जायज़ा लेते हुए कहा कि अब तक कोविड वैक्सीन की 14,22,530 पहली और 6,63,188 दूसरी ख़ुराक समेत करीब 20 लाख 86 हजार ख़ुराकें प्रदान की जा चुकीं हैं। उन्होंने बताया कि योग्य लाभपातरियों को अब तक 18,737 यू.डी.आई.डी. कार्ड जारी किये जा चुके हैं।

इस अवसर पर एडीसी (विकास) जसप्रीत सिंह, अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (शहरी विकास) हिमांशू जैन, एडीसी (जनरल) अमरजीत बैंस, एस.डी.एम. बलबीर राज सिंह, एस.डी.एम. हरप्रीत सिंह अटवाल,एस.डी.एम. पूनम सिंह, एस.डी.एम. लाल विश्वास, एस.डी.एम. अमरजीत सिंह मल्ली, सिविल सर्जन रणजीत सिंह, डी.डी.पी.ओ. इकबालीत सिंह समेत अलग -अलग विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

वी.के. मीना ने जालंधर डिवीज़न के कमिश्नर का पदभार संभाला

1997 बैच के आई.ए.एस.अधिकारी वी.के.मीना ने आज जालंधर डिवीज़न के कमिश्नर का पदभार संभाल लिया है। उनको आज सुबह सर्कट हाऊस में पंजाब पुलिस की टुकड़ी की तरफ से सम्मान के तौर पर गार्ड आफ आनर दिया गया। इस अवसर पर डिप्टी कमिश्नर घनश्याम थोरी समेत सिविल और पुलिस के अलग-अलग आधिकारियों की तरफ से उनका स्नेहपूर्ण स्वागत भी किया गया। इस उपरांत वी.के.मीना ने मीडिया के रू-ब-रू होते हुए कहा कि जालंधर डिवीज़न के सभी जिलों में धान के ख़रीद प्रबंधों को सुचारू ढंग से पूर्ण करने के लिए विशेष निगरानी रखी जायेगी, जिससे किसानों को किसी भी तरह की समस्या का सामना न करना पड़े। उन्होंने कहा कि

बुढापा पैंशन, 5-5 मरले के प्लाटों समेत सरकार की अलग -अलग स्कीमों को उचित ढंग से लागू करवाना भी उनकी मुख्य प्राथमिकता होगी। इस के इलावा उन्होंने शुरु किए हुए विकास प्रोजैक्टों को भी जल्दी पूर्ण करवाने की बात कही। उन्होंने कहा कि सरकार के निर्देशों अनुसार त्यौहारी सीजनों के दौरान मिलावट करने वालों के विरुद्ध सख़्त कदम उठाए जाएंगे।

पीएनबी बैंक ने करवाया क्रेडिट आऊटरीच प्रोग्राम

कपूरथला. लीड बैंक पी.एन.बी बैंक की तरफ से विरसा विहार के हाल में क्रेडिट आऊटरीच प्रोगराम करवाया गया, जिस का उद्घाटन एडीसी एस पी आंगरा ने मुख्य मेहमान के तौर पर शिरकत करते हुए किया। एडीसी आंगरा ने सभी बैंकों को इस समागम की बधाई दी और इस क्रेडिट आऊटरीच अभियान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने के आदेश दिए। उन्होंने कहा कि बैंक सरकार की योजनाओं को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचा रहे है। उन्होंने उपस्थित आम लोगों से अपील करते हुए कहा कि वह इस सम्बन्धित जागरूक हो कर बैंक की योजनाओं का लाभ लें। पंजाब नैशनल बैंक के

डिवीजनल दफ़्तर के सहायक जनरल मैनेजर अजय कुमार शर्मा ने बताया कि प्रधानमंत्री मुद्रा योजना के अंतर्गत 10 लाख तक का कर्ज़ बिना किसी गारंटी दे दिया जाता है। उन्होंने बताया कि समागम में ज़िले के सभी बैंकों ने अलग -अलग कर्ज़ योजनाओं और सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के साथ सम्बन्धित कैनोपी स्थापित करके और बैनर प्रदर्शित करके पूरे उत्साह के साथ भाग लिया गया। उन्होंने आगे बताया कि रिटेल एडवांस, पीएम -किसान और अन्य खेती उत्पाद और ऐम.ऐस.ऐम.ई. एडवांस, सामाजिक सुरक्षा योजनाओं, वित्तीय साक्षरता और डिजिटल उत्पादों का प्रचार प्रोगराम के मुख्य बिंदु रहे। वहीं बड़ी संख्या में ग्राहकों ने भी हिस्सा लिया।

इस अवसर पर पंजाब नैशनल बैंक के डिवीजनल दफ़्तर के सहायक जनरल मैनेजर श्री अजय कुमार शर्मा, श्री मेहर चंद जनरल मैनेजर पी.जी.बी., श्री रसीद लेखी, कलस्स्टर हैड नाबार्ड, श्री दविन्दर सिंह डिप्टी डायरैक्टर डेयरी विभाग, चीफ़ लीड बैंक मैनेजर श्री पी.पी. श्री अनिल कुमार जस्सल, चीफ़ मैनेजर, बोर्ड आफिस, पी.ऐन.बी., श्री करतार चंद रीजनल मैनेजर, पी.जी.बी और बैंक के अन्य सभी अधिकारी उपस्थित थे।

सिविल सर्जन ने सेहत प्रोग्रामों से जुड़े कार्यों में तेज़ी लाने की दीं हिदायतें

जालंधर. सिविल सर्जन जालंधर डॉ. रणजीत सिंह घोतड़ा के द्वारा जिले के समूह सीनियर मेडीकल अफसरों की बुधवार को दफ्तर सिविल सर्जन जालंधर में मीटिंग बुलाई गई। मीटिंग का नेतृत्व करते हुए सिविल सर्जन डॉ. घोतड़ा के द्वारा राष्ट्रिय सेहत प्रोग्रामों के साथ संबंधित मासिक रिर्पोटों की समीक्षा की गई।

मीटिंग में जिला परिवार भलाई अफसर डॉ. रमन कुमार गुप्ता, जिला टीकाकरण अधिकारी डॉ. राकेश कुमार चोपड़ा, जिला सेहत अफसर डॉ. अरुण वर्मा, जिला मेडीकल कमिश्नर डॉ. ज्योति शर्मा, जिला डेंटल अफसर बलजीत कौर रूबी, जिला प्रोगराम मैनेजर विनय मल्हण, जिला बीसीसी कोआर्डीनेटर नीरज शर्मा व समूह एसएमओज़ मौजूद थे। सिविल सर्जन द्वारा हिदायत दी गई कि कोविड वेक्सीनेशन का लक्ष्य पूरा करने को कैंप लगाकर वेक्सीनेशन के कार्य में तेज़ी लाई जाए।

SPORTS PLANET स्पोर्ट्स प्लेनेट

टूर्नामेंट शुरु होने से पहले ही इस क्रिकेट टीम पर आया संकट, चार खिलाड़ी कोविड की चपेट में, केएल राहुल का दोस्त भी शामिल

जिन चार खिलाड़ियों का कोविड-19 टेस्ट पॉजिटिव आया है उनकी जगह चार नए खिलाड़ियों का चयन कर लिया है जिसका ऐलान जल्द ही किया जाएगा।

मुंबई . कोरोनावायरस का कहर अभी तक गया नहीं है। ये वायरस अभी भी कई चीजों पर पानी फेर रहा है। भारत में भी इसके मामले सामने आ ही रहे हैं। इसी वायरस के कारण क्रिकेट में भी कई बदलाव हुए और कई खिलाड़ियों को अहम मैचों टूर्नामेंट से दूर रहना पड़ा।

भारत का घरेलू टी20 टूर्नामेंट सयैद मुश्ताक अली ट्रॉफी अगले महीने से शुरू हो रहा है और इसलिए राज्यों ने भी अपनी-अपनी टीमों के ऐलान कर दिए हैं। मुंबई ने भी अपनी टीम का ऐलान कर दिया था लेकिन अब उसे अपनी टीम में बदलाव करने पडेंगे जिसका कारण कोविड ही है। सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी के लिए मुंबई की टीम में शामिल चार खिलाड़ियों को कोविड-19 टेस्ट पॉजिटिव पाया गया है और उनके स्थान पर नए खिलाड़ियों का चयन कर दिया गया है।

विश्वसनीय सूत्रों ने गोपनीयता की शर्त पर समाचार एजेंसी पीटीआई से कहा, ''सीनियर टीम के चार खिलाड़ियों का परीक्षण पॉजिटिव आया है। ये खिलाड़ी शम्स मुलानी, साइराज पाटिल, प्रशांत सोलंकी और सरफराज खान हैं।''मुंबई को चार नवंबर से शुरू होने वाले

• मुंबई क्रिकेट टीम के चार खिलाड़ी कोविड पॉजिटिव पाए गए हैं इसमें सरफराज खान भा शामिल हैं।

टूर्नामेंट के लिए ग्रुप बी में रखा गया है और वह अपने लीग मैच गुवाहाटी में खेलेगा। उसका पहला मैच कर्नाटक से होगा।सरफराज खान आईपीएल-2021 में केएल राहुल की कप्तानी में पंजाब किंग्स में खेले थे।

चार नए नामों की घोषणा जल्द : यह भी पता चला है कि मुंबई क्रिकेट संघ (एमसीए) ने इन चारों के स्थान पर नए खिलाड़ियों का चयन कर दिया है जिनके नामों की घोषणा जल्द की जाएगी। सूत्रों ने कहा, ''हम (चारों नये खिलाड़ियों का) उनका रैपिड आरटी-पीसीआर परीक्षण करवा रहे हैं तथा उनकी रिपोर्ट जल्द आ जाएगी जिसके बाद ही वे टीम से जुड़ेंगे। हम टीम के अन्य सदस्यों का भी आरटी-पीसीआर परीक्षण करवा रहे हैं।''

आईपीएल हो गया था स्थगित : कोविड के कारण ही आईपीएल-2021 को स्थगित करना पड़ा था। बीसीसीआई ने सीजन का आयोजन इसी साल कराया था लेकिन मई के पहले सप्ताह में लीग के बायो बबल में कोरोना ने सेंधमारी कर दी थी। कोलकाता नाइट राइडर्स के दो खिलाड़ी और चेन्नई सुपर किंग्स के सपोर्ट स्टाफ में इस वायरस के मामले आए थे। इसके बाद इस लीग को स्थगित किया गया था। लीग का दूसरा फेज सितंबर से अक्टूबर तक संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) में आयोजित कराया गया था। इस वायरस के कारण भारत को आईसीसी टी20 विश्व कप का आयोजन यूएई और ओमान में करना पड़ रहा है। यह टी20 विश्व कप भारत में ही खेला जाना था लेकिन कोविड की स्थिति को देखते हुए इसे भारत से बाहर ले जाया गया। भारतीय बोर्ड अभी भी हालांकि इसका मेजबान है।

वकार यूनुस के विवादित बयान पर दानिश कनेरिया का पलटवार, कहा- मैं गर्वित हिंदू हूं

पाकिस्तान ने वर्ल्ड कप के इतिहास में भारत से 12 मैच हारने के बाद रविवार को पहली बार जीत हासिल की। उसने टी20 वर्ल्ड कप में अपने पहले मुकाबले में भारत को 10 विकेट से हराया। इस मैच के बाद दोनों देशों के फैंस का सोशल मीडिया पर जमकर जंग हुई। हालांकि इस बीच पाकिस्तान के दिग्गज खिलाड़ी वकार यूनुस ने ऐसा बयान दिया जिससे भारतीय फैंस के साथ-साथ दिग्गज भी काफी नाराज है।

वकार यूनुस ने एक पाकिस्तानी न्यूज चैनल पर कहा, 'रिजवान की मैच के दौरान हिंदुओं के बीच पढ़ी, नमाज मेरे लिए बेहद खास थी।' यूनुस की इस टिप्पणी पर कई लोगों ने आपत्ति दर्ज करवाई है। कमेंटेटर हर्षा भोगले भी यूनुस के इस बयान से नाखुश हैं और उन्होंने अपील की है कि यूनुस अपने बयान को लेकर माफी मांगें। इस बीच पाकिस्तानी हिंदु क्रिकेटर दानिश कानेरिया ने भी वकार को मुंहतोड़ जवाब दिया है।

दानिश कनेरिया ने जाहिर की नाराजगी : वकार यूनुस टी20 वर्ल्ड कप 2021 में पाकिस्तान की भारत पर जीत के बाद खेल का आकलन करते-करते अलग ही बात करने लग गए। पाकिस्तानी मूल के हिंदु समुदाय से आने वाले पूर्व गेंदबाज़, दानिश कनेरिया भी वकार के इस बयान से बहुत निराश नजर आए। उन्होंने Koo (कू, ट्विटर के समान प्लेटफार्म) करते हुए लिखा, यूनुस ने पाकिस्तान चैनल पर हिंदुओं पर अपमानजनक टिप्पणी की। मैं एक गर्वित हिंदू हूं।

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.