सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

प्रेरणा
अकेले हो तो...
विचारों पर काबू रखो
और
सबके साथ हो...
तो जुबान पर काबू रखो...

मास्क जरूरी,
नहीं कोई मजबूरी

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 18 NOVEMBER TO 24 NOVEMBER 2021 • VOLUME-18 • 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

सीएम चन्नी ने गुलाबी सूंडी से प्रभावित नरमा उत्पादकों के लिए मुआवज़ा राशि बढ़ाई

• नरमा चुगने वाले खेत कामगारों को भी राहत का 10 प्रतिशत मिलेगा
• प्रदर्शनकारी किसानों के ख़िलाफ़ एफआईआर रद्द करने का दिया भरोसा

चंडीगढ़. नरमे की फ़सल पर गुलाबी सूंडी के हमले के कारण नुकसान बर्दाश्त करने वाले नरमा उत्पादकों और खेत कामगारों को बड़ी राहत देते हुए मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने आज फ़सल का मुआवज़ा 12000 रुपए से बढ़ाकर 17000 रुपए प्रति एकड़ करने का एलान किया है। इस राहत का 10 प्रतिशत नरमा चुगने वाले खेत कामगारों को देने का ऐलान भी किया।

पंजाब भवन में भारतीय किसान यूनियन (राजेवाल) के प्रधान बलबीर सिंह राजेवाल के नेतृत्व में 32 किसान संगठनों की संयुक्त किसान मोर्चे के नुमायंदों के साथ उच्च स्तरीय मीटिंग की अध्यक्षता करते हुए मुख्यमंत्री चन्नी ने कहा कि मुआवज़ा राशि बढ़ने से 200 करोड़ रुपए की और राहत मिलेगी। मुख्यमंत्री चन्नी ने राज्य में काले खेती कानूनों के विरुद्ध प्रदर्शन करने वाले किसानों के ख़िलाफ़ पंजाब पुलिस द्वारा दर्ज सभी एफ.आई.आर भी निर्धारित प्रक्रिया अपनाने के उपरांत रद्द करने का भी भरोसा दिया। दिल्ली-कटरा-अमृतसर एक्सप्रैसवे के लिए अधिग्रहण की गई ज़मीन के एवज़ में किसानों को कम मुआवज़े संबंधी चन्नी ने कहा कि वह निजी तौर पर सभी डिविज़नल और डिप्टी कमीश्नरों के साथ मीटिंग करेंगे। चन्नी ने आगे कहा कि राज्य सरकार ने पहले ही गन्ना उत्पादकों को सबसे अधिक स्टेट ऐग्रीड प्राइस (एस.ए.पी.) दिया है जो कि 360 रुपए प्रति क्विंटल है। हालाँकि संयुक्त किसान मोर्चो के नुमायंदों ने 35 रुपए प्रति क्विंटल माँग करते हुये कहा कि यह वित्तीय सहायता किसानों को सीधे तौर पर नहीं दी जानी चाहिए परन्तु यह उनको निजी चीनी मिलों के द्वारा दी जानी चाहिए और इन मिलों को किसानों के खातों में सीधे तौर पर पूरा एस.ए.पी. ट्रांसफर करना चाहिए। चन्नी ने कहा कि वह गन्ना उत्पादकों की संतुष्टी के लिए इस मुद्दे को हल करने के लिए निजी चीनी मिलों के मालिकों के साथ विशेष मीटिंग करेंगे। किसान आंदोलन के दौरान जानें गवाने वाले किसानों के पीड़ित परिवारों के साथ एकजुटता का प्रगटावा करते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने पहले ही 152 पीड़ित परिवारों को सरकारी नौकरियाँ देने के इलावा हरेक परिवार को 5-5लाख रुपए की वित्तीय सहायता दी है। उन्होंने संयुक्त किसान मोर्चो के नुमायंदों को भरोसा दिया कि किसानों का एक-एक दाना हर कीमत पर खरीदा जायेगा।

मुख्यमंत्री ने पंजाब फ़िल्म सिटी का नींव पत्थर रखा

बसी पठाना. फतेहगढ़ साहिब मोहाली रोड़ पर गाँव मुकारोंपुर के नज़दीक इनवैस्ट पंजाब और बिजऩस फस्ट के अंतर्गत पी एफ सी एंटरटेनमेंट वल्र्ड प्राईवेट लिमटिड द्वारा बनाई जाने वाली फिल्म सिटी का नींव पत्थर मुख्यमंत्री पंजाब स. चरणजीत सिंह चन्नी ने रखा। इस मौके पर करवाए समागम को संबोधन करते हुये स.चन्नी ने कहा कि पी एफ सी एंटरटेनमेंट वल्र्ड प्राईवेट लिमटिड द्वारा किया गया प्रयास सराहनीय है। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार भी करीब 400 एकड़ में फिल्म सिटी बनाने जा रही है। उन्होंने कहा कि फिल्में समाज को मार्गदर्शन करने का बहुत बढिय़ा माध्यम हैं। उन्होंने कहा कि कलाकारों द्वारा फिल्मों में की गई बात का नौजवानों पर बहुत प्रभाव पड़ता है। अच्छे गीत और अच्छी फिल्में नौजवानों को अच्छे मार्ग पर डाल कर राज्य की तरक्की में अहम योगदान डाल सकती हैं।

पंजाब सरकार ने सीएलयू के अधिकार मुख्य प्रशासकों को दिए

ग़ैर-कानूनी कालोनियों को नियमित करने के अधिकार भी एसीए /एडीसी को दिए

चंडीगढ़. लोगों की सुविधा के मद्देनज़र और सरकारी प्रक्रिया को सरल बनाने के उद्देश्य से पंजाब सरकार ने 25 एकड़ तक की सभी रिहायशी /औद्योगिक कालोनियों और 5 एकड़ तक की व्यापारिक कालोनियों के लिए चेंज ऑफ लैंड यूज (सी.एल.यू.) के अधिकार मुख्य प्रशासकों (सी.ए.) को दे दिए हैं। यह जानकारी देते हुए पंजाब के आवास निर्माण मंत्री सुखबिन्दर सिंह सरकारिया ने बताया कि सरकार ने 25 एकड़ तक की सभी रिहायशी /औद्योगिक कालोनियों और 5 एकड़ तक की व्यापारिक कालोनियों के लिए पंजाब रीजनल एंड टाऊन प्लानिंग एंड डिवेल्पमेंट ऐक्ट, 1995 की धारा 81 अधीन सी.एल.यू. और लाइसेंस (पंजाब अपार्टमेंट एंड प्रॉपर्टी रेगूलेशन ऐक्ट, 1995 अधीन) देने के अधिकार मुख्य प्रशासकों को दे दिए हैं। हालाँकि ऐसे किसी मामले को मुख्य प्रशासक के समक्ष रखने से पहले इसकी जांच की जायेगी और डी.टी.पी. और ए.सी.ए /ए.डी.सी. (यू.डी.) (जहाँ अथॉरिटी के कार्यालय मौजूद नहीं हैं) द्वारा साझे तौर पर हस्ताक्षर किये जाएंगे।

उन्होंने कहा कि यह फ़ैसला अधिकांश डिवेल्परों के लिए अपने जिलों में स्थानीय स्तर पर लाइसेंस प्राप्त करने में मददगार साबित होगा। उन्होंने कहा कि सभी ए.डी.सी. (शहरी विकास) अपने-अपने जिलों में पी.ए.पी.आर.ए, 1995 की धारा 38(1) और 39 अधीन रेगुलेटरी शक्तियों का प्रयोग करेंगे। इसके साथ ही जहाँ विकास अथॉरिटी के कार्यालय स्थित हैं, वहां तैनात एसीएज़ भी समान शक्ति का प्रयोग करेंगे।

सरकारिया ने कहा कि डी.टी.पी के साथ विचार-विमर्श के ज़रिये ग़ैर-कानूनी कालोनियों को रेगुलर करने की शक्ति ए.सी.ए. /ए.डी.सी. (यू.डी.) को भी दी जायेगी जहाँ अथॉरिटी कार्यालय मौजूद नहीं हैं और वह पॉलिसी नंबर 12 /01 /2017-5एचजी / 2/1806 दिनांक 18.10.2018 के अंतर्गत ग़ैर-कानूनी कालोनियें को उनके सम्बन्धित जिलों में रेगुलर करने के लिए समर्थ अथॉरिटी होंगे। सरकारिया ने कहा कि सीएज़ /एसीएज़ म्युंसिपल की सीमा से बाहर के क्षेत्र में अपने अधिकारों का सुचारू ढंग से प्रयोग करने के लिए एडीसी (यूडी) को स्टाफ मुहैया करवाएंगे।

कितना ही बड़ा रसूख़दार हो बख़्शा नहीं जायेगा : राजा वड़िंग

कर चोरी करने के दोष अधीन 125 बस परमिट किए रद्द

चंडीगढ़. पंजाब परिवहन विभाग ने करों का उल्लंघन करने वालों के विरुद्ध तेज़ी से कार्रवाई करते हुए मोटर वाहन कर चोरी करने के दोष अधीन 125 बस परमिट रद्द कर दिए हैं, जिनमें से 31 परमिट पूर्व उप मुख्यमंत्री सुखबीर सिंह बादल और उनके पारिवारिक सदस्यों के साथ सम्बन्धित हैं। पंजाब के परिवहन मंत्री अमरिन्दर सिंह राजा वड़िंग ने बताया कि यह कार्रवाई बकाया करों का भुगतान न करने और सिस्टम को धोखा देकर सरकारी खजाने को नुकसान पहुंचाने वाले दोषियों के द्वारा की जा रही कोशिशों पर रोक लगाने के मद्देनज़र की गई है। यह कार्रवाई मोटर वाहन अधिनियम, 1988 की धारा 103 में दर्ज प्रावधानों के पालन के अंतर्गत की गई है।

राज्य में पारदर्शी और समान परिवहन प्रणाली को यकीनी बनाने के लिए अपनी वचनबद्धता को दोहराते हुए वड़िंग ने सरकारी खजाने को चूना लगाने की कोशिश करने वालों के विरुद्ध पहल के आधार पर तुरंत कार्रवाई करने के लिए कहा। उन्होंने चेतावनी देते हुए कहा कि गलत कामों में शामिल किसी भी व्यक्ति को बख़्शा नहीं जायेगा।

TRF के शीर्ष कमांडर समेत 5 आतंकी मुठभेड़ में ढेर

जम्मू-कश्मीर. जम्मू कश्मीर के कुलगाम में सुरक्षाबलों द्वारा ऑपरेशन को अंजाम दिया गया। दो अलग-अलग जगह एनकाउंटर किया गया। कुलगाम के पॉमबे में तीन और गोपालपुरा में दो आतंकी मारे गए हैं। सुरक्षा बलों ने गोपालपोरा इलाके में आतंकवादियों की मौजूदगी की सूचना के बाद घेराबंदी और तलाशी अभियान शुरू किया। आतंकवादियों द्वारा सुरक्षा बलों की एक पार्टी पर गोलीबारी करने के बाद, उन्होंने जवाबी कार्रवाई की। अधिकारी ने कहा कि आगामी मुठभेड़ में दो आतंकवादी मारे गए। प्रतिबंधित आतंकी संगठन द रेसिस्टेंस फ्रंट के आतंकवादी कमांडर अफाक सिकंदर को कुलगाम में सुरक्षा बलों ने मार गिराया। बीते दिनों टारगेट किलिंग की वारदात जम्मू कश्मीर में देखने को मिली थी।

झूले का मजा लेना है तो किसी थीम पार्क में नहीं इधर से गुजर जाएं...

एक तरफ अच्छी बनी सड़कों को खोद-खोद कर दोबारा बनाया जा रहा है वहीं दूसरी तरफ...

हकीकत में नर्क देखना है तो चले जाएं जालंधर- कपूरथला मार्ग एनएच 703ए पर

• जालंधर ब्रीज. विशेष रिपोर्टर

पंजाब में कपूरथला जिले की महत्ता इस बात से लगाई जा सकती है कि पंजाब के मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी अपने छोटे से कार्यकाल के दौरान दूसरी बार कपूरथला आ रहे हैं।

मुख्यमंत्री गुरु नानक देव जी के प्रकाश उत्सव के मौके पर 19 नवंबर को गुरुद्वारा श्री बेर साहिब में नतमस्तक होंगे। ऐसे में सीएम साहब जालंधर-कपूरथला मार्ग एनएच 703ए सड़क मार्ग होते हुए कपूरथला जाएंगे तो उन्हें वहां पहुंचने के लिए काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ेगा।

जालंधर में कपूरथला चौंक से लेकर बस्ती बावा खेल नहर तक स्मार्ट सिटी का कार्य चल रहा है। इसी वजह से लोग अपने बच्चों को आजकल किसी थीम पार्क में ले जाने की बजाए झूले दिलवाने के लिए इस सड़क से निकलने लगे हैं, लेकिन बच्चे भी समझदार हैं उन्हें थीम पार्क व खराब रास्ते का बखूबी फर्क पता है। लेकिन जिम्मेदार इस बात से बिल्कुल अंजान बने बैठे हैं।

गौर करने वाली बात यह है कि इस सड़क की खुदाई होने के कारण वाहन चालकों को अपनी वाहन की गति 10 या 20 ही रखनी पड़ती है फिर भी वहां से निकलने वक़्त बुजर्गों और बच्चों को काफी झटके लग रहे हैं। जिससे लोगों को सर्वाइकल व बाडी इंजरी आदि की समस्या होने लगी है।

बता दें कि आगे पंजाब में साल 2022 का विधान सभा चुनाव भी शुरू होने जा रहे हैं। वहीं इस मार्ग से तीन दिग्गज कांग्रेस के नेता संबंध रखते हैं और मौजूदा सरकार में भी मुख्यमंत्री चन्नी के करीबी माने जाते हैं।

इनमें से मौजूदा सरकार में जालंधर वेस्ट से विधायक सुशील रिंकू और इसी क्षेत्र से साल 2022 चुनाव के लिए दावेदार माने जा रहे पंजाब राज्य तकनीकी शिक्षा और औद्योगिक प्रशिक्षण बोर्ड के चेयरमैन महेन्दर सिंह केपी भी संबंध रखते हैं। वहीं दोबारा से कैबिनेट मंत्री बने कपूरथला के विधायक राणा गुरजीत सिंह कई सालों से जनता द्वारा विधायक चुने जा रहे हैं।

जिक्रयोग्य है कि जालंधर और आस-पास के क्षेत्र से कपूरथला जाने और वहां से जालंधर आने के लिए लोगों को इसी मार्ग से गुजरना पड़ता है। लेकिन मौजूदा स्थिति देखी जाए तो गुरु नानक देव जी के प्रकाश उत्सव के मौके पर कई लोग गुरुद्वारा श्री बेर साहिब में नतमस्तक होंगे। परन्तु जालंधर-कपूरथला चौंक से लेकर वरियाणा लैदर काम्प्लेक्स तक उन्हें सड़क टूटी होने के कारण घंटों तक जाम में भी फंसना पड़ सकता है।

केंद्र सरकार द्वारा श्री करतारपुर कॉरिडोर को कोरोना काल के बाद श्रद्धालुओं के लिए फिर से खोला गया है और जो लोग यहां दर्शन करने नहीं जा पाएंगे वे लोग कपूरथला में सुल्तानपुर लोधी स्थित गुरुद्वारा श्री बेर साहिब में नतमस्तक होंगे।

अगर आने वाले दिनों में जल्द इन दिग्गज नेताओं द्वारा इस मार्ग से संबंधित विभागों में आपसी तालमेल करवा कर जालंधर-कपूरथला मार्ग पर बने ब्लैक स्पॉट्स, धीमी गति से चल रहे स्मार्ट सिटी के कार्य, बावा खेल नहर के पास ट्रैफिक की समस्या, सड़क के मीडियन के रख-रखाव का काम और राजा गार्डन से लेकर वरियाणा तक की सड़क को 2 लेन से 4 लेन नहीं करवा पाए तो इन सब नेताओं को 2022 के विधान सभा चुनावों में लोगों के गुस्से का सामना करना पड़ सकता है।

बदहाली...दूर-दूर तक

• इस मार्ग से गुजरने वालों से आग्रह है कृप्या नहाकर न आए...धूल, मिटी और बदहाली ही स्वागत करने वाली है।

राणा गुरजीत सिंह के मंत्री बनने के बावजूद जालंधर-कपूरथला मार्ग एनएच 703ए की हालत आज भी दयनीय

विभागों के आपसी तालमेल की कमी के कारण नहीं ठीक हो रहे हैं ब्लैक स्पॉट्स

• (1) जालंधर-कपूरथला रोड पर धीमी गति से चल रहा है स्मार्ट सिटी का काम (2) बस्ती बावा खेल नहर के पास ट्रैफिक की समस्या (3) रोड मीडियन के रख-रखाव का कार्य ठीक नहीं (4) राजा गार्डन से लेकर वरियाणा तक सड़क अभी तक 2 लेन हाइवे (5) मीडियन पर लगी पोल पर नहीं लगी है स्ट्रीट लाइट (6) लैदर कम्पलेक्स के पास पुली पर है ब्लैक स्पॉट (7) हाईवे पर चढ़ने से पहले लिंक रोड्स पर नहीं लगे हैं रम्बल स्ट्रिप और स्पीड ब्रेकर।

• जालंधर ब्रीज. विशेष रिपोर्टर

पिछले अंक में प्रकाशित खबर की कटिंग

हिल स्टेशन ट्रिप के वक्त बैग में होनी चाहिए ये खास चीजें

ट्रैवल टिप्स

अगर आप किसी हिल स्टेशन या ठंडी जगह की यात्रा करने जा रहें हैं तो खुश्क हवा की वजह से आपकी त्वचा रुखी व बेजान होने लगती है। इसलिए जब भी आप यात्रा के लिए बैग पैक कर रहें हैं तो तो मॉइस्चराइजर या कोल्ड क्रीम रखना न भूलें।

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

देश के कई ऐसे फेमस शहर हैं जहाँ पर काफी गर्मी पड़ती है, ऐसे में अक्सर इन शहरों के लोग छुट्टियां मनाने के लिए समय समय पर हिल स्टेशन जाना पसंद करते हैं। शिमला, मनाली नैनीताल ऐसे तमाम हिल स्टेशन हैं, जो पर्यटकों की पसंद होते हैं।अगर आप भी भारत के किसी हिल स्टेशन ट्रिप या यात्रा करने की योजना बना रहें हैं तो आपको अपने बैग में कुछ खास चीजों को हमेशा रखना चाहिए।

अगर आप भी भारत के किसी हिल स्टेशन की यात्रा करने के लिए अपना बैग पैक कर रहे हैं, तो कई ऐसी जरूरी चीजें हैं, जिनको हम भूल जाते हैं, लेकिन उनको लेना अति आवश्यक होता है। आज हम आपको ऐसे जरुरी सामान की लिस्ट बताने जा रहें हैं जो आपको अपनी यात्रा के दौरान ट्रेवल बैग में जरुर रखना चाहिए।

लेदर जैकेट और स्वेटर जरूर ले कर चले

हिल स्टेशन पर तापमान काफी कम होता है ऐसे में अपने साथ लेदर जैकेट जरुर लेकर जाएँ, क्योंकि यह जैकेट काफी गर्म होती है और कम जगह में आ भी जाती है। लेदर जैकेट पहनने में भी अच्छी लगती है और कम तापमान होने पर यह आपके शरीर को गर्म भी रखती है। इसके साथ ही हर दिन के हिसाब से स्वेटर रखें साथ ही एक दो एक्स्ट्रा स्वेटर जरुर लेकर जाएँय

पैक करे बॉडी वार्मर

कई बार ज्यादा देर तक बहुत सारे स्वेटर पहनने से दिक्कत होने लगती है और एलर्जी भी होने लगती है इसलिए जब भी आप किसी हिल स्टेशन तो हमेशा बॉडी वार्मर जरुर कैरी करें। ये हल्के भी होते हैं और रिलेक्स भी रहते हैं। इसके साथ ही मफलर या कैप जरूर ले जाएं,

ट्रिप पर आपातकालीन नंबर जरूरी सामान की लिस्ट में जोड़े

जब भी आप घूमने जाएं तो आपातकालीन नंबरों को हमेशा ध्यान रखें, और अगर आप किसी हिल स्टेशन की यात्रा करने जा रहें हैं तो अपने साथ आपातकालीन नंबरो को नोटकरके रखें ताकि अगर जरूरत पड़े तो आप उनका यूज कर सकें।

जरूरी वस्तुएं की सूची में जरूर जोड़े फर्स्ट ऐड किट

कई बार ऐसा होता है कि जब भी आप अपने परिवार के लोगों और दोस्तों के साथ यात्रा करते हैं तो किन्हीं कारणों से घूमने फिरने में चोट लग जाती है। या फिर मौसम के कारण सर्दी आदि हो जाती है। ऐसे में जब भी यात्रा पर जाएं तो अपने ट्रेवल बैग पैक करें तो अपने साथ फर्स्ट ऐड किट जरुर साथ लेकर जाएंय

सेल्फी स्टिक और डिजिटल कैमरा जरुर पैक करे

डिजिटल कैमरा एक ऐसी चीज है जो आपकी यात्रा को बेहद खास बना सकती है। ऐसे में अगर आप कहीं यात्रा करने जा रहें हैं तो अपने साथ कैमरे के अलवा एक सेल्फी स्टिक ले जाना न भूलें। कई बार आप अकेले घूम रहे होते हैं तो सेल्फी स्किट आपके लिए बेहद जरूरी हो जाती है।

क्यों मनाया जाता वर्ल्ड डायबिटीज डे?

हर साल 14 नवंबर को डायबिटीज को लेकर जागरूकता के लिए वर्ल्ड डायबिटीज डे मनाया जाता है। इस बीमारी को रोकने के लिए न केवल जागरूकता बल्कि लाइफस्टाइल में बदलाव भी बेहद जरूरी है।

हर साल 14 नवंबर को वर्ल्ड डायबिटीज डे यानी विश्व मधुमेह दिवस मनाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार हर साल डायबिटीज के कारण करीब 40 लाख मरीजों की मौत होती है।

इसलिए इस बीमारी को लेकर लोगों के बीच जागरूकता बढ़ाना बेहद आवश्यक है। इस बीमारी के बारे में जानकारी देने के लिए हर साल वर्ल्ड डायबिटीज डे को मनाया जाता है। इस बीमारी को रोकने के लिए लाइफस्टाइल में बदलाव, अच्छी डाइट और फिजिकल एक्टिविटी होना बहुत जरूरी है।

वर्ल्ड डायबिटीज डे 14 नवंबर को क्यों मनाया जाता है

विश्व मधुमेह हर साल 14 नवंबर को सर फ्रेडरिक बैंटिंग के जन्मदिन पर मनाया जाता है, जिन्होंने 1922 में चार्ल्स बेस्ट के साथ मिलकर इंसुलिन की खोज की थी।

वर्ल्ड डायबिटीज डे 2021 – थीम

हर साल विश्व मधुमेह दिवस के लिए एक थीम तय किया जाता है। ये थीम आईडीएफ यानी इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन तय करती है। विश्व मधुमेह दिवस 2021–23 का थीम 'डायबिटीज केयर तक पहुंच, – अगर अभी नहीं, तो कब?' है। साथ ही यूएन में प्रस्ताव पारित कर 2007 में मधुमेह अभियान के लिए एक लोगो जारी किया गया। ये लोगो नीले रंग का है जो वैश्विक डायबिटीज समाज की एकता को प्रदर्शित करता है।

वर्ल्ड डायबिटीज डे का इतिहास

14 नवंबर का दिन विशेष रूप से डायबिटीज से जुड़े जागरूकता अभियान के लिए चुना गया है। विश्व मधुमेह दिवस की शुरुआत 1991 में हुई थी। इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन (IDF) और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने डायबिटीज के कारण बढ़ते स्वास्थ्य खतरे के बारे में आंकलन किया था। इसके बाद विश्व मधुमेह दिवस की शुरूआत हुई थी। विश्व मधुमेह दिवस 2006 में संयुक्त राष्ट्र के प्रस्ताव के पारित होने के साथ एक आधिकारिक संयुक्त राष्ट्र दिवस बन गया।

ये हर साल 14 नवंबर को मनाया जाता है। इसी दिन सर फ्रेडरिक बैंटिंग का जन्म हुआ था। इन्होंने 1922 में चार्ल्स बेस्ट के साथ इंसुलिन की खोज की। WDD दुनिया का सबसे बड़ा मधुमेह जागरूकता अभियान है, जो 160 से अधिक देशों में वैश्विक स्तर पर 1 बिलियन से अधिक लोगों तक पहुंचता है।

डायबिटीज कंट्रोल करने के लिए के लिए टिप्स

- नियमित व्यायाम
- कार्बोहाइड्रेट सेवन को नियंत्रित करें
- शरीर के वजन को नियंत्रण में रखें
- फाइबर का सेवन बढ़ाएं
- नियमित अंतराल पर छोटी मात्रा में भोजन करें
- तनाव को नियंत्रित करें
- पर्याप्त पानी पिएं
- पर्याप्त नींद लें
- भोजन में क्रोमियम और मैग्नीशियम शामिल करें
- आहार में सेब साइडर सिरका और दालचीनी का अर्क शामिल करें

फाल्गुनी नायर भारतीय उद्योग जगत की 'नायका'

फाल्गुनी नायर का नाम इन दिनों चर्चा में है। उनकी कंपनी नायका स्टॉक एक्सचेंज में प्रवेश करने वाली भारत की पहली महिला–नेतृत्व वाली कंपनी बन चुकी है और उन्होंने अपने बलबूते देश की सबसे रईस महिलाओं में शुमार होकर यह साबित कर दिया है कि महिलाओं की किसी उपलब्धि पर पुरूषों के साथ उनकी तुलना या उन्हें पुरूषों के बराबर आंकना अब बेमानी है क्योंकि महिलाएं पुरूषों से कमतर तो कभी थी ही नहीं। देश के ज्यादातर बड़े कारोबारी घरानों की बात की जाए तो उनके बनने और शीर्ष पर पहुंचने में दो से तीन पीढ़ियों का वक्त लगा, लेकिन अगर कोई दस बरस में बाप–दादा से मिली विरासत के बिना अपने बलबूते खुद को देश और दुनिया के सबसे रईस लोगों में शुमार कर ले तो यह कहा जा सकता है कि ऊपरवाले ने उन्हें उनकी मेहनत का फल छप्पर फाड़ कर नहीं बल्कि आसमान फाड़ कर दिया है।

फाल्गुनी की सफलता की यह कहानी किसी परिकथा से कम नहीं है। उन्होंने खुद से यह वादा किया था कि 50 साल की उम्र में वह अपना खुद का व्यापार शुरू करेंगी और 2012 में उन्होंने नायका की स्थापना करके इस वादे को निभाया।

ब्लूमबर्ग की अरबपतियों की सूची में फाल्गुनी से पहले सिर्फ छह भारतीय महिलाओं को शामिल किया गया था। 58 वर्ष की फाल्गुनी नायका के लगभग आधे शेयर्स पर मालिकाना हक रखती हैं और स्टॉक एक्सजेंज में लिस्टिंग के साथ उनके शेयर्स में आए जबर्दस्त उछाल के बाद उनकी नेटवर्थ 6.5 अरब डॉलर पर पहुंच गई है।

सोते समय वजन कम करने के 5 तरीके

अगर आप रात में और फिर सुबह में अपना वजन करते हैं, तो आप देखेंगे कि सुबह आपका वजन कम होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आप सांस लेने और पसीने के जरिए पानी का वजन कम करते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

वजन कम करना आसान नहीं है। सही खाने से लेकर शारीरिक रूप से एक्टिव रहने तक, वजन घटाने का सफर आसान नहीं है।

लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि सोने जैसी सुकून देने वाली चीज भी आपका वजन कम करने में मदद कर सकती है। हां, आपने उसे सही पढ़ा है।

अगर आप रात में और फिर सुबह में अपना वजन करते हैं, तो आप देखेंगे कि सुबह आपका वजन कम होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आप सांस लेने और पसीने के जरिए पानी का वजन कम करते हैं।

यहां तक कि जब शरीर आराम करता है, तब भी अंग और शारीरिक प्रणालियां बंद नहीं होती हैं। अंगों के काम करने से कैलोरी की खपत होती है। इस तरह, रात की खराब नींद आपको न केवल कर्कश बना सकती है, बल्कि ये आपका वजन भी बढ़ा सकती है।

कम सोने से आपका वजन कैसे बढ़ सकता है?

आठ घंटे से कम सोने से तनाव का स्तर और हार्मोन कोर्टिसोल बढ़ सकता है। कोर्टिसोल के स्तर में बढ़ोत्तरी आपके आंत में रोगाणुओं को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है।

सूक्ष्म जीवों के स्तर में असंतुलन आखिरकार मेटाबॉलिज्म को धीमा कर देता है। नींद की कमी भी भूख हार्मोन को बाधित कर सकती है, जिससे आपको जंक फूड खाने की ज्यादा संभावना होती है।

इससे ब्लड शुगर में बढ़ोत्तरी होती है, जिससे वजन बढ़ सकता है और दूसरे कॉम्पलीकेशंस हो सकते हैं।

स्टडीज ने इस तथ्य पर प्रकाश डाला है कि सिर्फ एक रात की खराब नींद अगले दिन मेटाबॉलिज्म को धीमा कर सकती है, एनर्जी लॉस को 20 प्रतिशत तक कम कर सकती है।

सोते समय रात में कैलोरी बर्न करने के टिप्स : स्टडीज ने इस तथ्य पर प्रकाश डाला है कि सिर्फ एक रात की खराब नींद अगले दिन मेटाबॉलिज्म को धीमा कर सकती है, जिससे एनर्जी एक्सपेंडिचर में 20 प्रतिशत की कमी आती है।

रात को सोते समय कैलोरी बर्न करने के टिप्स

1. देर रात वजन बढ़ाता है

वजन उठाने से आपका मेटाबॉलिज्म 16 घंटे तक बढ़ सकता है। स्टडीज के निष्कर्ष "ज्यादा वजन वाले/मोटे पुरुषों में ग्लाइसेमिक कंट्रोल और सीरम मेटाबोलाइट्स पर सुबह वर्सेज शाम एक्सरसाइज ट्रेनिंग का प्रभाव: एक रैंडमाइज्ड ट्रायल" नामक एक पेपर में प्रकाशित हुए हैं। शाम को ट्रेनिंग लेने वाले प्रतिभागियों में रात में ग्लूकोज का स्तर कम देखा गया।

2. कैसिइन प्रोटीन शेक पिएं

धीमी गति से निकलने वाला प्रोटीन धीरे–धीरे आठ घंटे में पच जाता है और रात भर आपके मेटाबॉलिज्म की आग को जलाता रहता है।

कैसिइन एक धीमी गति से पचने वाला डेयरी प्रोटीन है जिसका सेवन पूरक के रूप में किया जाता है। ये अमीनो एसिड को धीरे–धीरे छोड़ता है और लोग इसे सोने से पहले लेते हैं ताकि रिकवरी में मदद मिल सके और सोते समय मांसपेशियों का टूटना कम हो सके।

3. ठंडे पानी से नहाएं

जिम के बाद बर्फ के पानी से नहाने से लैक्टिक एसिड बाहर निकल जाता है। ब्राउन फैट मेटाबॉलिक रूप से एक्टिव होता है और कैलोरी बर्न करने में मदद करता है, लेकिन हमारे पास ब्राउन फैट कम होता है।

आपके शरीर के भूरे फैट टिश्यू या भूरे रंग के पैट को एक्टिव करने के लिए केवल 30 सेकंड का फ्रीज जरूरी है। जब इसे जलाया जाता है, तो ये बिस्तर में एक्सट्रा 400 कैलोरी तक पिघला देता है। ब्राउन फैट आपकी गर्दन और कंधों के पिछले हिस्से में जमा होता है।

4. ग्रीन टी

ग्रीन टी में मौजूद फ्लेवोनोइड्स आपके मेटाबॉलिज्म को बूस्ट कर सकते हैं। तीन कप ग्रीन टी पीने से आप सोते समय 3.5 फीसदी ज्यादा कैलोरी बर्न कर सकते हैं।

5. इंटरमिटेंट फास्टिंग की कोशिश करें

इंटरमिटेंट फास्टिंग करने पर शरीर में मौजूद शुगर स्टोर खत्म हो जाता है और फैट बर्न होने लगता है। इसे मेटाबोलिक स्विचिंग कहा जाता है। अपने पूरे दिन या सप्ताह में होशपूर्वक कैलोरी–फ्री समय रखने का अभ्यास, इंटरमिटेंट फास्टिंग एक लोकप्रिय आहार योजना है जो लोगों को किलो कम करने में मदद करती है।

जल्द लॉन्च हो सकता है रिलायंस जीयो बुक लैपटॉप

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

रिलायंस जीयो अपना पहला लैपटॉप JioBook लॉन्च करने की तैयारी में है। कंपनी ने प्रोडक्ट के डेवलपमेंट के बारे में चुप्पी साध ली है लेकिन गीकबेंच पर एक नई लिस्टिंग से लैपटॉप के बारे में कुछ जरूरी डिटेल सामने आए हैं।

Reliance JioBook के बारे में नया लीक पिछले लीक के मुताबिक ही है। MySmartPrice द्वारा NB1112MM कोडनेम वाले प्रोडक्ट की लेटेस्ट लिस्ट देखी गई है।

इससे पहले, इसी मॉडल नंबर को दो और मशीनों– NB1148QMW और NB1112MM के साथ BIS सर्टिफिकेशन पर देखा गया था। यह इशारा करता है कि रिलायंस जियो तीन अलग–अलग लैपटॉप की एक सीरीज लॉन्च करने की योजना बना रहा है। लैपटॉप के बारे में लॉन्च डिटेल का ऑफीशियल तौर पर खुलासा नहीं किया गया है लेकिन यह देखते हुए कि डिवाइस को बीआईएस सर्टिफिकेशन के साथ–साथ गीकबेंच दोनों पर लिस्ट किया गया है, हम उम्मीद कर सकते हैं कि रिलायंस जल्द ही लॉन्च की डेडलाइन का खुलासा करेगा।

2GB रैम के साथ आएगा जीयो बुक लैपटॉप

गीकबेंच पर देखा गया लेटेस्ट मॉडल मीडियाटेक चिपसेट MT8788 के साथ आता है। चिपसेट को 2GHz तक क्लॉक किया जा सकता है। CPU को ARM माली G72 द्वारा असिस्टेंस ऑफर किया जाता है। लिस्टिंग के मुताबिक, लैपटॉप 2GB रैम के साथ आएगा। जबकि चिपसेट फुलएचडी रिजॉल्यूशन का सपोर्ट करता है, जीयो बुक अपने एंट्री लेवल के लैपटॉप के लिए कम रिजॉल्यूशन का इस्तेमाल करने की संभावना है।

रिलायंस जीयो बुक में दिए जा सकते हैं ये स्पेसिफिकेशन

ऑपरेटिंग सिस्टम की बात करें तो नए लैपटॉप को एंड्रॉइड 11 पर चलने के लिए लिस्ट किया गया है। इसकी तुलना में, पिछले लीक से पता चलता है कि डिवाइस JioOS पर चलेगा जो कि Android पर भी बेस्ड होगा। लिस्टिंग में सिंगल–कोर स्कोर 1178 और मल्टी–कोर स्कोर 4246 दिखाया गया है। डिवाइस की पिछली लिस्ट में स्नैपड्रैगन 665 प्रोसेसर द्वारा एक मॉडल भी दिखाया गया था। इस मॉडल के चलते–फिरते कनेक्टिविटी के लिए स्नैपड्रैगन X12 4G के साथ आने की भी उम्मीद है। नए जीयो बुक लैपटॉप में एचडीएमआई, यूएसबी–ए जैसे कनेक्टिविटी पोर्ट भी मिलने की उम्मीद है। वायरलेस कनेक्टिविटी के लिए, जीयो बुक को कुछ वेरिएंट में डुअल–बैंड वाईफाई के साथ–साथ 4G LTE भी मिल सकता है।

580 वर्ष बाद लग रहा सबसे लंबा आंशिक चंद्रग्रहण जानें कब-कहां दिखेगा और किन मायनों में होगा खास

दुआरी ने कहा कि पिछली बार इतना लंबा आंशिक चंद्रग्रहण 18 फरवरी 1440 को हुआ था और अगली बार इसी तरह का घटनाक्रम वर्ष 2669 में आठ फरवरी को दिखेगा।

फोटो साभार Pexels

कार्तिक अमावस्या की पूर्णिमा तिथि यानी आने वाले 19 नवंबर को चंद्रग्रहण लगने जा रहा है। यह चंद्रग्रहण आंशिक होगा, भारत में भी दिखाई देगा और कई मायनों में खास होगा। पहली बात कि 580 वर्षों के बाद इस बार सबसे लंबा आंशिक चंद्रग्रहण लगेगा। खगोल वैज्ञानिकों के मुताबिक, यह चंद्रग्रहण करीब साढ़े तीन घंटे तक रहेगा।

एमपी बिड़ला तारामंडल में अनुसंधान और अकादमिक निदेशक देबीप्रसाद दुआरी ने बताया कि यह दुर्लभ घटनाक्रम अरुणाचल प्रदेश और असम के कुछ क्षेत्रों से दिखाई देगा। उन्होंने बताया कि आंशिक चंद्रग्रहण दोपहर 12.48 बजे शुरू होगा और शाम 4.17 बजे समाप्त होगा। उन्होंने कहा कि पूर्वी क्षितिज के अत्यंत करीब अरुणाचल प्रदेश और असम के कुछ इलाकों में चंद्रोदय के ठीक बाद आंशिक ग्रहण अपने अंतिम क्षणों में दिखाई देगा।

दुआरी ने कहा कि ग्रहण की अवधि तीन घंटे 28 मिनट 24 सेकंड होगी, जो 580 वर्षों में सबसे लंबा आंशिक चंद्रग्रहण होगा। उन्होंने कहा कि पिछली बार इतना लंबा आंशिक चंद्रग्रहण 18 फरवरी 1440 को हुआ था और अगली बार इसी तरह का घटनाक्रम वर्ष 2669 में आठ फरवरी को दिखेगा।

उन्होंने कहा कि ग्रहण उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखंड, पश्चिम बंगाल और ओडिशा से दिखाई देगा, लेकिन इन स्थानों से इसे कुछ समय के लिए ही देखा जा सकेगा। अधिकतम आंशिक ग्रहण अपराह्न 2.34 बजे दिखाई देगा जब चंद्रमा का 97 फीसदी हिस्सा पृथ्वी की छाया से ढक जाएगा। यह आंशिक चंद्र ग्रहण उत्तरी अमेरिका, दक्षिण अमेरिका, पूर्वी एशिया, ऑस्ट्रेलिया और प्रशांत क्षेत्र में दिखाई देगा।

दुआरी ने कहा कि उपछाया ग्रहण पूर्वाह्न 11.32 बजे शुरू होगा और शाम 5.33 बजे समाप्त होगा। उपछाया ग्रहण तब होता है जब सूर्य, पृथ्वी और चंद्रमा अपूर्ण रूप से एक सीध में होते हैं। दुआरी ने कहा कि आंशिक ग्रहण की तरह उपछाया ग्रहण शानदार और नाटकीय नहीं होता है तथा कभी-कभी उस पर ध्यान भी नहीं जाता है।

उन्होंने कहा कि पिछली बार चंद्रग्रहण 27 जुलाई, 2018 को पड़ा था और अगला चंद्रग्रहण 16 मई 2022 को होगा, लेकिन यह भारत से दिखाई नहीं देगा। भारत से दिखाई देने वाला अगला चंद्रग्रहण आठ नवंबर 2022 को होगा।

6 जीरो वाले इस मोबाइल नंबर में ऐसा क्या खास है कि इसकी कीमत 2.40 लाख रुपये तक पहुंच गई?

बीएसएनएल की ओर से पुरानी सीरीज वाले कई नंबर फ्री में ही उपलब्ध कराए जाते हैं, जबकि कुछ जो बहुत ही स्पेशल नंबर होते हैं, उनके लिए बोलियां लगाई जाती है।

10 अंकों का जो हमारा मोबाइल नंबर होता है, वह एक तरह से हमारी पहचान भी होता है। शुरुआत में सभी कंपनियों के मोबाइल नंबर 9 से शुरू होते थे, लेकिन अब देख लीजिए! मोबाइल नंबर आसान हों तो लोगों को याद रखने में आसानी होती है। इसलिए लोग चाहते हैं कि वे याद रखने के लिहाज से ज्यादा सुविधाजनक नंबर लें। सरकारी मोबाइल सर्विस प्रोवाइडर कंपनी भारत संचार निगम लिमिटेड अभी भी पुरानी सीरीज के नंबर उपलब्ध करवाता है।

बीएसएनल की ओर से पुरानी सीरीज वाले कई नंबर फ्री में ही उपलब्ध कराए जाते हैं, जबकि कुछ जो बहुत ही स्पेशल नंबर होते हैं, उनके लिए बोलियां लगाई जाती है। कई वीआईपी नंबरों की बोली तो लाखों में पहुंच जाती है। ऐसा ही हुआ एक बहुत ही खास नंबर के साथ।

फर्रुखाबाद में बीएसएनएल के एक वीआईपी मोबाइल नंबर की बोली 2.40 लाख रुपये तक जा पहुंची। सबसे ज्यादा बोली लगाने वाला शख्स राजस्थान का एक आलू व्यवसायी है। बीएसएनएल कार्यालय की ओर से पैसे पेड करने के बाद उसे यह नंबर आवंटित कर दिया गया।

अब आप सोचेंगे कि इस नंबर में ऐसा क्या खास है। इस मोबाइल नंबर की खासियत है कि इसके बाद के छह अंक जीरो (000000) हैं। यह नंबर 88 से शुरू होता है, फिर दो और अंकों के बाद छह शून्य यानी 000000 शामिल है। यह मोबाइल नंबर है- 88xx000000। प्राइवेसी का खयाल रखते हुए हमने तीसरे और चौथे अंक की जगह xx लिखा है।

बीएसएनएल के ऑनलाइन पोर्टल पर 88xx000000 नंबर बोली के लिए उपलब्ध था। इसकी बोली 20 हजार से शुरू हुई और 2 लाख तक जा पहुंची। फिर राजस्थान के कोटा जिले के आलू व्यवसाई तनुज डुडेजा ने इस नंबर के लिए सबसे अधिक 2.40 लाख रुपये की बोली लगाई और नंबर उनका हो गया।

मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, तनुज डुडेजा राजस्थान के एक फेमस आलू व्यवसाई हैं। उन्हें वीआइपी नंबर रखने का शौक है। इससे पहले भी वह एक वीआईपी मोबाइल नंबर ले जा चुके हैं। उसे उन्होंने एक लाख रुपये से अधिक पैसे देकर खरीदा था।

होंडा ने भारत में पेश किया ग्राजिया 125 रेपसोल होंडा टीम एडीशन, मिलेगी ज्यादा माइलेज

भारतीय टू व्हीलर बाजार में होंडा मोटरसाइकिल एंड स्कूटर इंडिया ने अपना नया स्कूटर लॉन्च कर दिया गया है। इस स्कूटर का नाम ग्राजिया 125 रेपसोल होंडा टीम एडिशन है। इस स्पेशल एडिशन में स्पेशल ग्राफिक्स और डिजाइन थीम रेपसोल होंडा रेसिंग टीम की मशीनों से प्रेरित है, जो वाइब्रेंट ओरेंज व्हील रिम के साथ देश में रेसिंग प्रेमियों का जोश बढ़ा देंगी।

इस एग्रेसिव लुक वाले स्कूटर में बेहतरीन स्टाइल मिलता है। साथ ही साइड पैनल पर स्प्लिट एलईडी पॉजिशन लैम्प दिए गए हैं, जो इसके आकर्षण को और अधिक बढ़ाते हैं। इसके मुख्य फीचर्स की बात करें तो एलईडी डीसी हैडलैम्प, मल्टी-फंक्शन स्विच, इंटीग्रेटेड पासिंग स्विच, साइड स्टैंड इंडीकेटर विद इंजन-कट ऑफ, इंटेलीजेंट इंस्ट्रुमेंट डिस्प्ले, 3-स्टैप एडजस्टेबल रियर सस्पेंशन और फ्रंट टेलीस्कोपिक सस्पेंशन जैसी खूबियां हैं।

स्पेश एडिशन होंडा ग्राजिया 125 स्कूटर में Fuel Injection (PGM-FI) टेक्नोलॉजी वाला इंजन इस्तेमाल किया गया है। इसमें आयडलिंग स्टॉप सिस्टम दिया गया है। साथ ही यह स्कूटर स्मार्ट पावर फीचर के संग आता है। यह इंजन 6000 आरपीएम पर 8.25 पीएस पावर जनरेट कर सकेगा, जबकि 5000आरपीएम पर 10.3 एनएम टॉर्क पैदा कर सकेगा। साथ ही इसमें ऑटोमैटिक गियरबॉक्स दिया गया है।

इस लॉन्चिंग के मौके पर होंडा मोटरसाइकल एंड स्कूटर इंडिया प्रा। लिमिटेड के डायरेक्टर, सेल्स एंड मार्केटिंग, यदविंदर सिंह गुलेरिया ने कहा कि ग्राजिया 125 रेपसोल होंडा टीम एडिशन एक बार फिर से मोटो जीपी फैंस के रेसिंग के उत्साह को चरम पर ले जाएगा। इसका स्पोर्टी लुक, स्मार्ट ग्राफिक्स के ओरेंज, रेड और व्हाइट स्कीम ट्रेडमार्क और स्पोर्टी इंजन इसे रेसिंग प्रेमियों के लिए शानदार पैकेज बनाते हैं।

लुक की बात करें तो इसमें व्हाइट कलर में रेड और ऑरेंज कलर का कॉम्बीनेशन दिया गया है। इसके ऑरेंज व्हील्स इसकी खूबसूरती में और अधिक इजाफा करते हैं । ग्राजिया 125 रेपसोल होंडा टीम एडिशन की एक्स-शोरूम कीमत 87,138 रुपये निर्धारित की गई है।

ये तो आप जानते हैं कि भारत में महंगाई से लोग परेशान हैं, लेकिन ऐसा सिर्फ भारत में ही नहीं है, बल्कि अन्य देशों में भी कुछ ऐसा ही है...

भारत ही नहीं, दुनियाभर में ही बढ़ रही है महंगाई...

भारत में महंगाई का स्तर बढ़ता जा रहा है और लोग इस बढ़ती महंगाई से काफी परेशान हैं। लेकिन, भारत में ही नहीं विदेश में भी लोग इस महंगाई से परेशान है। अगर अमेरिका की बात करें तो अमेरिका में मुद्रा स्फीति की दर पिछले 30 साल में सबसे ज्यादा हो गई है। यानी पिछले कुछ सालों की तुलना में अभी अमेरिका में सबसे ज्यादा महंगाई है। वहीं, अन्य देशों के भी हाल खराब ही है। भारत में महंगाई के कारणों के बारे में तो आप काफी कुछ पढ़ते होंगे और टैक्स व्यवस्था के हिसाब से भी आप समझ गए होंगे कि महंगाई बढ़ने का क्या कारण है।

लेकिन, आज हम चर्चा करते हैं कि आखिर वैश्विक स्तर पर भी महंगाई क्यों बढ़ रही है और दुनियाभर में महंगाई बढ़ने का क्या कारण हैं। ऐसे में जानते हैं कि आखिर दुनियाभर में महंगाई क्यों बढ़ रही है...

कितनी बढ़ रही है महंगाई

रॉयटर्स के मुताबिक, अमेरिका में महंगाई दर बढ़कर 6.2 फीसदी हो गई है। यह साल 1990 के बाद की सबसे बड़ी तेजी है। अमेरिका में महंगाई 30 साल की ऊंचाई पर है। कोर इन्फ्लेशन भी 4.6 फीसदी पर है। सितंबर में महंगाई दर 5.4 फीसदी थी। दुनियाभर में बढ़ती महंगाई का असर अब शेयर बाजार पर भी दिखने लगा है। वहीं, अन्य देश भी इससे परेशान हैं।

क्यों बढ़ रही है महंगाई?

वैसे तो बढ़ती महंगाई के कई कारण हैं। दरअसल, अभी कई ऐसी परिस्थितियां बनी हैं, जिनका रिजल्ट बढ़ती महंगाई है। इसमें आपूर्ति ठीक ना होने से लेकर सप्लाई चैन में गड़बड़ आदि शामिल है। बीबीसी की एक रिपोर्ट के अनुसार, महामारी के दौरान जब लॉकडाउन से बाजार बंद हो गया और मांग अचानक से कम हो गई। इसके बाद ऑर्डर कैंसिल कर दिए गए और उत्पादन कम कर दिया गया, लेकिन बाजार खुलने के बाद तेजी से डिमांड बढ़ी। इससे उत्पादन कम हुआ और महंगाई बढ़ गई।

रिपोर्ट्स के अनुसार, ग्लोबल लेवल पर सप्लाई चेन बाधित होने से उत्पादन पर काफी असर पड़ा है। हवाई, रेल सेवाएं बंद होने से और असेंबल जैसे व्यापार में रुकावट होने के बाद भी आपूर्ति नहीं हो रही है। इसका असर इलेक्ट्रॉनिक आइटम पर ज्यादा पड़ा। जहां एक तरफ आपूर्ति कम हो रही थी, जबकि वर्क फ्रॉम होम और ऑनलाइन पढ़ाई से इसकी डिमांड ज्यादा हो गई थी। ऐसे में महंगाई बढ़ती चली गई।

इसके अलावा, महामारी के दौरान राशन की दुकानों में सामान की कमी थी। दुकानदार सीमित मात्रा में सामान खरीद रहे थे। अब उत्पादन से लेकर सप्लाई और ट्रांसपोर्ट से दुकान तक... हर स्तर पर कामगारों की भारी कमी है।

इतना ही नहीं, माना जा रहा है कि महामारी के अलावा जलवायु परिवर्तन का असर भी बाजार पर दिख रहा है। इससे दुनिया के कई हिस्सों में फसलें बर्बाद हो गई हैं, जिससे भी महंगाई काफी बढ़ गई है।

महंगाई बढ़ने की अहम वजह दो साल की डिमांड तीन महीने में आना है। इसको कुछ इस तरह से समझते है। कोरोना की वजह से 2 साल से आर्थिक गितिविधियां थम गई थी।

'कोई नहीं है टक्कर में, इतना जहर है मच्छर में' इंसानों की मौत का आंकड़ा साबित करता है पूरी सच्चाई

अगर आपसे पूछा जाए कि सांप और मच्छर में से कौन ज्यादा जानलेवा है, जो आपका जवाब होगा सांप, लेकिन विज्ञान और आंकड़ों के नजरिए से देखें तो आपका जवाब गलत है। यानी मच्छर ज्यादा जानलेवा है। आंकड़े भी इसकी गवाही देते हैं। नेशनल जियोग्राफिक की एक रिपोर्ट कहती है, दुनियाभर में सांपों की 3 हजार से अधिक प्रजातियां पाई जाती हैं। इनमें से मात्र 7 फीसदी ही ऐसी होती हैं जो जिनका जहर जानलेवा होता है।

बसे ज्यादा मौतें और सबसे ज्यादा बीमारियां मच्छर से फैल रहीं : विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट कहती है, हर साल करीब 1.38 लाख लोगों की मौत सांप के काटने से होती है। जहरीले सांप के काटने से कई तरह की दिक्कतें बढ़ती हैं, जैसे- सांस लेने में परेशानी होना, ब्लीडिंग डिसऑर्डर, किडनी का फेल हो जाना या पैरों का काम न करना। इसके सबसे ज्यादा मामले किसानों और बच्चों में सामने आते हैं।

वर्ल्ड मॉस्क्यूटो प्रोग्राम के मुताबिक, हर साल 70 करोड़ लोग मच्छरों से फैलने वाली बीमारी से जूझते हैं। इनमें से 10 लाख से अधिक लोगों की मौत हो जाती है।

सबसे ज्यादा बीमारियां मच्छर से : डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, मच्छरों से मरने और बीमार होने वालों की तादात अधिक होने की एक वजह भी है। एक मच्छर कई तरह की बीमारियों को फैलाता है। जैसे- जीका, मलेरिया, यलो फीवर, चिकनगुनिया, डेंगू। वहीं, सांप के जरिए बीमारी फैलने का खतरा नहीं रहता। हां, इसके असर से मरीज लम्बे तक परेशान जरूर हो सकता है।

मच्छर और सांप इंसान को क्यों काटते हैं?

अमेरिका के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की एक रिपोर्ट कहती है, सांप इंसान को तब तक नहीं काटते जब तक वो इंसान से खतरा नहीं महसूस करते। घटते जंगल, इंसानों की बढ़ती एक्टिविटी और जलवायु परिवर्तन के कारण सांप अपने प्राकृतिक वास से बाहर आ रहे हैं। इस तरह इंसानों के लिए खतरा बढ़ रहा है। अब तक हुई कई रिसर्च में यह साबित हो चुका है कि इंसान में बीमारी फैलाने और खून पीने का काम मादा मच्छर करती है। मादा मच्छरों के इंसान को काटने की भी एक बड़ी वजह है। मादा मच्छरों को शरीर में अंडे बनाने के लिए पोषक तत्वों की जरूरत होती है, इसलिए वह इंसानों को काटने के बाद उड़ जाती है। वहीं, नर मच्छर फूलों के पराग से अपनी भूख मिटाते हैं और इंसान के इर्द-गिर्द भिनभिनाते रहते हैं।

अब एटीएम से पैसे निकालने के लिए नहीं पड़ेगी कार्ड की जरुरत, फोन से हो जाएगा काम

अगर आपको भी अर्जेंट बेसिस पर कैश चाहिए और आप अपना एटीएम कार्ड गलती से कहीं भूल गए हैं, तो अब आपको टेंशन लेने की कोई जरूरत नहीं है। क्योंकि अब बिना डेबिट कार्ड के भी आप एटीएम से कैश निकाल सकते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** यूटीलिटी न्यूज

आज के समय में कभी भी नकद पैसों की जरूरत पड़ सकती है। ऐसे में हम या तो बैंक से पर्ची भरकर पैसे निकलवाते हैं, या फिर सीधा एटीएम जाकर कैश लेकर आते हैं। लेकिन अगर आपको भी अर्जेंट बेसिस पर कैश चाहिए और आप अपना एटीएम कार्ड गलती से कहीं भूल गए हैं। तो अब आपको टेंशन लेने की कोई जरूरत नहीं है। क्योंकि अब बिना डेबिट कार्ड के भी आप एटीएम से कैश निकाल सकते हैं। लेकिन उसके लिए आपको सिर्फ अपने फोन की जरूरत है, और तुरंत ही आप एटीएम से पैसे निकाल पाएंगे।

स्टेट बैंक ऑफ इंडिया YONO ऐप के जरिए बिना डेबिट कार्ड के एटीएम से पैसे निकालने की सुविधा दे रहा है। लेकिन इसके अलावा ICICI बैंक और Axis बैंक से भी आप बिना कार्ड के कैश निकाल सकते हैं, इसके लिए आपको अपने फोन से कुछ स्टेप्स को फॉलो करना होगा। इसके साथ ही आसानी से आप पैसे निकाल पाएंगे।

बिना कार्ड के निकाले कैश

अगर आपको एटीएम से कैश निकालना है तो इसके लिए आपके फोन में एसबीआई या योनो ऐप होना आवश्यक है। क्योंकि इसके बिना यह प्रक्रिया पूरी नहीं हो पाएगी। इस ऐप के जरिए आप चाहे तो देश के किसी भी कोने में रहकर बिना कार्ड के एसबीआई के एटीएम से पैसे निकाल सकते हैं। बता दें, इस सेवा के जरिए आप कम से कम 500 रुपये से लेकर 10,000 रुपये तक एटीएम से निकाल सकते हैं।

बिना कार्ड के एसबीआई के एटीएम से कैश निकालने की प्रक्रिया

- अपने फोन में योनो ऐप डॉउनलोड करके उसमें लॉग इन करें
- योनो ऐप पर जाकर होम पेज ओपन करें और योनो कैश के ऑप्शन को चुनें
- इसके बाद योनो कैश में एटीएम वाले सेक्शन पर क्लिक करते हुए, उसमें जितना पैसा निकालना है भर दें
- अब आपको इसमें 6 अंकों का एक पिन बनाना होगा।
- यह पिन आपके योनो कैश ट्रांजैक्शन नंबर पर आ जाएगा, इसके बाद एटीएम पर योनो कैश के विकल्प पर क्लिक करें
- इस प्रक्रिया को पूरा करने के बाद आपको 6 अंकों का पिन डालना होगा (जिसे आपने ही पहले बनाया था)
- जैसे ही यह प्रोसेस कम्पलीट होगा, आपको कैश मिल जाएगा।

बिना कार्ड के आईसीआई के एटीएम से ऐसे निकालें कैश

दरअसल आप आईसीआई बैंक के एटीएम से बिना कार्ड के सीधा कैश नहीं निकाल सकते हैं। यह प्रक्रिया केवल वहीं व्यक्ति पूरा कर सकता है, जिसका बैंक के साथ सेविंग अकाउंट न हो। यानी की अगर आप किसी व्यक्ति को कैश ट्रांसफर करते हैं और उसका किसी दूसरे बैंक में खाता है, तो वह बिना कार्ड के भी आईसीआई एटीएम से पैसे निकाल सकता है।

15 जिलों में भाषा अफसरों की तैनाती

परगट सिंह बोले- पंजाबी राज्य भाषा ऐक्ट को ज़मीनी स्तर पर लागू करने को भाषा विभाग तैयार

चंडीगढ़. राज्य में खाली पड़े ज़िला भाषा अफसरों के पद भरने की चिरकालिक माँग को पूरा करते हुए और राज्य भाषा ऐक्ट को सख्ती के साथ लागू करने के लिए पंजाब सरकार ने 15 जिलों में ज़िला भाषा अफ़सर तैनात किये हैं। उच्च शिक्षा और भाषा मंत्री परगट सिंह ने आज यहाँ पंजाब सिविल सचिवालय स्थित अपने दफ़्तर में ज़िला भाषा अफसरों को स्टेशनों के आवंटन संबंधी पत्र सौंपे।

परगट सिंह ने सभी नये तैनात किये ज़िला भाषा अफसरों का स्वागत करते हुए कहा कि पंजाब सरकार राज्य में राज भाषा ऐक्ट को सख्ती के साथ लागू करने के लिए वचनबद्ध है जिसके लिए सबसे पहले ज़िला भाषा अफसरों की तैनाती ज़रूरी थी। उन्होंने कहा कि पिछले 25 साल से भी अधिक समय से ज़िला भाषा अफसरों की भर्ती नहीं हुई थी जिस कारण 21 ज़िला भाषा अफसरों के पद खाली पड़े थे। उच्च शिक्षा और भाषा मंत्री ने कहा कि राज्य भाषा ऐक्ट को भाषा विभाग ने ही ज़मीनी स्तर पर लागू करना है जिसके लिए विभाग अब पूरी तरह तैयार है।

उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार ने हाल ही में राज्य भाषा ऐक्ट को और मज़बूती के साथ लागू करने के लिए संशोधन किए हैं। परगट सिंह ने कहा कि पंजाब में खाली पड़े पदों को तुरंत भरने के लिए दूसरे विभागों से डैप्यूटेशन पर ज़िला भाषा अफ़सर लगाने के लिए आवेदन माँगे थे जिसके बाद आवेदनों की जांच करने के उपरांत 15 ज़िला भाषा अफसरों की तैनाती की गई और आज उनको स्टेशन अलॉट कर दिए गए। आज तैनात किये अफसरों में से तेजिन्दर कौर को मानसा, जसप्रीत कौर को कपूरथला, सुखमिन्दर कौर को बठिंडा, मनजीत सिंह को फरीदकोट, रणजोध सिंह को संगरूर, सन्दीप शर्मा को लुधियाना, कंवरजीत सिंह को श्री मुक्तसर साहिब, किरपाल सिंह को बरनाला, जगदीप सिंह को फ़िरोज़पुर, दविन्दर सिंह को जालंधर, दविन्दर सिंह बोहा को एस.ए.एस. नगर, भुपिन्दर कुमार को श्री फतेहगढ़ साहिब, अजीतपाल सिंह को मोगा और अमृत सेतिया को तरनतारन लगाया गया।

वोटर सूचियों की सरसरी सुधार के लिए स्पेशल कैंप 20 व 21 नवंबर को : जिला चुनाव अधिकारी

जालंधर. वोटर सूची की विशेष सरसरी सुधार के अंतर्गत ज़िले के सभी पोलिंग बूथों पर 20 और 21 नवंबर 2021 को विशेष कैंप लगाए जा रहे हैं। इससे सम्बन्धित और ज्यादा जानकारी देते हुए डिप्टी कमिश्नर -कम -ज़िला चुनाव अधिकारी, जालंधर घनश्याम थोरी ने बताया कि पंजाब विधान सभा की आगामी मतदान के लिए तैयारियों का काम बडे स्तर पर चल रहा है, जिस के अंतर्गत 01 नवंबर से 30 नवंबर 2021 तक वोटर सूचियों से सम्बन्धित दावे और ऐतराज़ फार्म 6, ए, 7,8,ए में प्राप्त किये जा रहे है।

उन्होंने बताया कि तिथि 20.11.2021 दिन शनिवार और तिथि 21.11.2021 दिन रविवार को सभी बी.एल.ओ की तरफ से विशेष वोटर रजिस्ट्रेशन कैंप लगा कर दावे और एतराज़ प्राप्त किये जाएंगे। इसके इलावा 18 -19 साल उम्र वर्ग की वोटें बनाने के लिए 30 नवंबर, 2021 तक ज़िले के कालेजों / यूनिवर्सिटियों /शैक्षिक संस्थानों में विशेष कैंप लगाए जा रहे है। 18 नवंबर को गुरू नानक नैशनल कालेज (को -एजुकेशन) नकोदर, सैंट सोलजर मैनेजमेंट एंड टैकनॉलॉजी इंसीटीच्यूट कपूरथला रोड, जालंधर, एम.जी.एन कालेज आफ एजुकेशन जालंधर, पैराडाईज़ कालेज आफ एजुकेशन, एच.एम. वी.कालज और ए.पी.जे कालेज में कैंप लगाया जा रहा है। इसी तरह 25 नवंबर को गवर्नमैंट कालेज आफ एजुकेशन, लाडोवाली रोड, जालंधर और गुरू नानक देव यूनिवर्सिटी, लाडोवाली रोड, 26 नवंबर को खालसा कालेज ला जालंधर, खालसा कालेज, ए.पी. जे.कालज फ़ाईन आर्टस जालंधर, ट्रिनिटी कालेज, गुरू नानक देव यूनिवर्सिटी रीजनल कैंपस,लद्धेवाली रोड, गवर्नमैंट कालेज आफ एजुकेशन जालंधर, गवर्नमैंट आई.टी.आई.(लड़कियां) लाजपत नगर जालंधर, तिथि 27 नवंबर को लायलपुर खालसा कालेज (लड़के), पोलोटैकनिक कालेज(लड़कियां) लाडोवाली रोड, के.ऐम.वी.कालज, मेहर चंद टैकनिकल इंस्टीट्यूट, डी.ए.वी.कालेज, डी.ए.वी. इंस्टीच्यूट आफ इंजीनियरिंग एंड टैकनॉलॉजी, दोआबा कालेज मेहर चंद बहु तकनीकी कालेज, 29 नवंबर को संत बाबा भाग सिंह यूनिवर्सिटी ख्याला, गुरू नानक खालसा कालेज ड्रोली कलाँ, गुरू नानक पोलीटैकनिक कालेज कठार, जनता कालेज भोगपुर, गवर्नमैंट आई.टी.आई. भोगपुर और 30 नवंबर 2021 को जी.जी.ऐस गवर्नमैंट कालेज जंडियाला, इनोसैंट हार्ट कालेज आफ एजुकेशन जालंधर, बनारसी दास आर्य कालेज हकीकत रोड, जालंधर कैंट, लायलपुर खालसा कालेज फार वुमैन, सरकारी कालेज शाहकोट और गवर्नमैंट आई.टी.आई. शाहकोट में वोटर रजिस्ट्रेशन कैंप लगाए जा रहे हैं।

'घर -घर रोज़गार ' योजना के अंतर्गत रोज़गार के लिए युवाओं का इंटरव्यू आज

जालंधर. पंजाब सरकार की तरफ से युवाओं को रोज़गार मुहैया करवाने के लिए शुरू की गई 'घर -घर रोज़गार' योजना के अंतर्गत डिप्टी कमिश्नर जालंधर घनश्याम थोरी के नेतृत्व में ज़िला रोज़गार और कारोबार ब्यूरो जालंधर की तरफ से किये जा रहे विशेष प्रयत्नों की कड़ी के तौर पर 18 नवंबर को दफ़्तर, ज़िला रोज़गार और कारोबार ब्यूरो जालंधर में योग्य युवाओं को रोज़गार उपलब्ध करवाने के लिए विशेष कैंप लगाया जा रहा है। डिप्टी डायरैक्टर, ज़िला रोज़गार और कारोबार ब्यूरो जालंधर जसवंत राय ने बताया कि 18 नवंबर को थिंक गैस,फगवाड़ा की तरफ से इस कैंप दौरान प्लम्बर और फ़िटर के 200 पदों के लिए इंटरव्यू लिया जाएगा, जिसके लिए शैक्षिक योग्यता आई.टी.आई /डिप्लोमा होल्डर है जबकि सेल्ज प्रोफाइल की 30 पदों के लिए शैक्षिक योग्यता ग्रेजुएशन रखी गई है। उन्होंने योग्य युवाओं से अपील करते हुए कहा कि वह इस कैंप का अधिक से अधिक लाभ उठाए। उन्होंने बताया कि यह इटरव्यू 18 नवंबर को सुबह 10 से दोपहर 1बजे तक ज़िला रोज़गार और कारोबार दफ़्तर, कमरा नंबर 313,तीसरी मंजिल,ज़िला प्रशासकीय कंपलैक्स,जालंधर में ली जाएगी।

शिकायतों के निपटारे के लिए उपभोक्ता अदालत की सेवाएं लें : ललित पाठक

• **जालंधर ब्रीज़.** कपूरथला

ज़िला उपभोक्ता शिकायत निरवाण कमिश्न के प्रधान ललित पाठक ने लोगों को न्योता दिया है कि वह उपभोक्ता अदालत के द्वारा अपनी, शिकायतों के निपटारे के लिए कमिश्न की तरफ से दी जाने वाली सेवाओं का लाभ उठाए। उन्होंने कहा है कि कमिश्न की तरफ से लोगों को कमिश्न की सेवाए और उनको प्राप्त करने के तरीकों के बारे में जागरूक करने के लिए एक विशेष अभियान शुरु किया जा रहा है, जिसके अंतर्गत शैक्षिक संस्थानों, बार एसोसिएशनों में विशेष कैंप लगा कर लोगों को उपभोक्ता कोर्ट के द्वारा जल्द और आसान तरीके से न्याय प्राप्त करने के बारे में अवगत करवाया जाएगा। उन्होंने कहा कि कमिश्नर की तरफ से अब 1 करोड़ रुपए तक के मामलों की सुनवाई की जा सकती है,जिसमें 10 लाख रुपए या 3 साल की कैद तक सज़ा देने की भी व्यवस्था है।

उन्होंने यह भी बताया कि उपभोक्ता के लिए अदालत के द्वारा न्याय प्राप्त करना बहुत आसान है,जिसके द्वारा लोगों के पैसे और समय की बचत होती है। उन्होंने यह भी कहा कि गुंमराहकुन् इश्तिहारबाज़ी, अनअधिकारित व्यापारिक गतिविधियों और उत्पादों की खरीद बेच में धोखाधड़ी आदि शिकायतों को नये उपभोक्ता सुरक्षा एक्ट के अंतर्गत सुना जाता है। उन्होंने कहा कि देहाती क्षेत्रों में सबसे ज़्यादा जागरूकता की ज़रूरत है।

उन्होंने किसानों से अपील करते हुए कहा कि वह खेती उत्पादों के मामलो में खरीद समय बिल ज़रूर प्राप्त करे। उन्होंने यह भी बताया कि कानूनी सेवाओं के द्वारा जरूरतमंद लोगों को मुफ़्त कानूनी सहायता भी दी जा सकती है। इसके इलावा लोग और ज्यादा जानकारी के लिए कमिश्न के दफ़्तर या वैबसाईट www.confonet.nit.in के साथ संबंध कायम कर सकते है।

एक्स ग्रेशिया के लिए आवेदन जमा करवाने की अपील

जालंधर. अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ज) जालंधर, अमरजीत सिंह बैंस के नेतृत्व में कोविड -19 डेथ ऐसरटेनिंग समिति की बैठक की गई, जिस दौरान उनकी तरफ से ज़रूरी दिशा -निर्देश दिए गए। बैठक के दौरान सिविल सर्जन जालंधर डॉ. रणजीत सिंह ने बताया कि रिकार्ड अनुसार 1495 मौत कोविड -19 के कारण हुई है और इनकी सूची ज़िला परिवार भलाई अधिकारी ने वैरीफाई करवा कर ज़िला डिज़ास्टर मैनेजमेंट अथारिटी के पास सैंकशन के लिए भेज दी जाएगी। ब्रांच ने इसके इलावा लगभग 74 फाईलें प्राप्त हुई है, जिनसे सम्बन्धित समिति की तरफ से इस फाईलों को दो श्रेणियों में बाँटने का आदेश दिया गया। एक

जिनमें मौत सर्टिफिकेट (MCCD या 4/4-Aफार्म) नत्थी है और दूसरा जिनमें मौत सर्टिफिकेट (MCCD या 4/4-Aफार्म) नत्थी नहीं है। समिति की तरफ से इनका अलग -अलग लिस्ट तैयार करने के लिए कहा गया जिससे इनको समिति की आगे वाली मीटिंग में विचार किया जा सके।

समिति की तरफ से अपील की गई कि जिन परिवारों में कोविड -19 के कारण किसी परिवारिक सदस्य की मौत हुई है, वह अपना आवेदक एक्स ग्रेशिया सहायता के लिए जमा करवाए। अस्थाई फार्म और ज़रुरी दस्तावेज़ों की सूची ज़िला जालंधर की वैबसाईट www.jalandhar.nic.in से डाउनलोड की जा सकती है और कमरा नंबर 106, पहली मंजिल, डी.ए.सी. कंपलैक्स, दफ़्तर डिप्टी कमिश्नर, जालंधर में अपना आवेदन जमा करवा सकते हैं।

देश के 14 राज्यों में सीबीआई का बड़ा ऑपरेशन, 7 लोग गिरफ्तार

नई दिल्ली. बाल यौन शोषण केस में सीबीआई का बहुत बड़ा ऑपरेशन हुआ है। सीबीआई ने 14 राज्यों के करीब 77 शहरों में छापे मारे हैं। अलग-अलग शहरों से सात लोगों को गिरफ्तार किया गया है। सीबीआई की तरफ से 25 से ज्यादा लोगों को हिरासत में लिया गया है। जबकि 50 से ज्यादा व्हाट्सएप ग्रुप सीबीआई की रडार पर हैं। केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) का कहना है कि उसने कथित ऑनलाइन से संबंधित एक मामले की चल रही जांच में दिल्ली, ढेंकनाल (ओडिशा), नोएडा (यूपी), झांसी (यूपी), तिरुपति (आंध्र प्रदेश) सहित विभिन्न स्थानों से सात आरोपियों को गिरफ्तार किया है। बताया जा रहा है कि इस मामले में सीबीआई काफी लंबे वक्त से तफ्तीश कर रही थी। तकरीबन 23 एफआईआर अलग-अलग शहरों में दर्ज की गई थी। जिसके बाद एक बड़े ऑपरेशन को अंजाम दिया गया। सीबीआई के पास करीब 83 लोगों के बारे में जानकारी थी। 23 एफआईआर के अंदर इन्हीं लोगों को आरोपी बनाया गया। जिसके बाद 14 शहरों के 77 ठिकानों पर एक साथ रेड की गई। सात लोगों में से 3 दिल्ली समेत अन्य चार शहरों से गिरफ्तारी हुई है।

श्री राधा माधव मंदिर में प्रकट उत्सव मनाया

जालंधर ब्रीज. श्री चैतन्य महाप्रभु श्री राधा माधव मंदिर प्रताप बाग में अखिल भारतीय श्री चैतन्य गौडीय मठ प्रतिष्ठान के प्रतिष्ठता नित्यलीला प्रविष्ट ओम विष्णुपाद 108 त्रिदंडी स्वामी श्री श्रीमद भक्ति दयित माधव गोस्वामी महाराज का 117वा प्रकट उत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया गया। संकीर्तन की शुरुआत श्री केवल कृष्ण, अमित चड्डा, राजेश शर्मा, पुजारी श्रीनिवास, वैभव शर्मा, गौर, अम्बरीष व कृष्ण गोपाल ने गुरुवन्दना व वैष्णव वंदना से की। श्रील माधव गोस्वामी महाराज जी की

महिमा बोलते हुए केवल कृष्ण जी ने कहा कि गुरूजी बहुत सहनशील थे। कितनी भी कठिन परिस्थितियों में उनको असंतुलित होते नहीं देखा। हर समय उनके मुखारविन्द पर मुस्कुराहट रहती थी। राधे-राधे गोविन्द, गोविन्द राधे, गुरूजी मैं दास तिहारो व हरे कृष्ण महामत्र संकीर्तन करते हुए सभी ने बहुत नृत्य संकीर्तन किया। श्री घनशाम शर्मा, अपर आयकर आयुक्त, रेंज-४, जालंधर अपनी पत्नी श्रीमती संतोष शर्मा के साथ विशेष अतिथि के रूप में इस कार्यक्रम में शामिल हुए। मंदिर के महासचिव राजेश शर्मा ने पूरे कार्तिक मॉस में प्रभात फेरी व अन्य उत्सवों में शामिल सभी भक्तों का मंदिर कमेटी की और से धन्यवाद किया। इस अवसर पर नरिंदर गुप्ता, राज कुमार जिंदल, वरिंदर शर्मा, सतीश कुमार, कपिल शर्मा, अजय अग्रवाल, राजीव, मिंटू कश्यप, सत्यव्रत, सन्नी, हेमंत थापर, राजन गुप्ता, प्रेम, दविंदर, ओम भंडारी, गगन, विकास, विजय, अश्वनी मिंटा, मनीष अग्रवाल, दविंदर भाखडी, मनोज कौशल, नरिंदर कालिया, जगन्नाथ शर्मा व अन्य मौजूद थे।

दिल्ली में प्रदूषण से जंग, सुप्रीम कोर्ट ने लगाई फटकार

सरकार ने अगले आदेश तक स्कूल व अन्य शैक्षणिक संस्थान बंद रखने व बाहर से आने वाले वाहनों के शहर में प्रवेश पर प्रतिबंध लगाने का किया फैसला

नई दिल्ली. दिल्ली में वायु प्रदूषण की वजह से स्थिति लगातार खराब होती जा रही है। प्रदूषण को लेकर अब सुप्रीम कोर्ट ने भी सख्ती दिखाई है और अधिकारियों की भी जमकर क्लास ली है। वहीं, दिल्ली सरकार ने प्रदूषण को लेकर उठाए गए कदमों की जानकारी दी है, तो भाजपा ने केजरीवाल सरकार पर जमकर हमला किया है। दिल्ली के पर्यावरण मंत्री गोपाल राय ने कहा कि शहर में बढ़ते प्रदूषण के मद्देनजर उनकी सरकार ने अगले आदेश तक स्कूल तथा अन्य शैक्षणिक संस्थान बंद रखने और आवश्यक सेवाओं के अलावा, बाहर से आने वाले वाहनों के शहर में प्रवेश पर प्रतिबंध लगाने का फैसला किया है। उन्होंने कहा कि दिल्ली सरकार के कर्मचारियों के लिए 'वर्क फ्रॉम होम' की व्यवस्था रविवार तक जारी रहेगी। राय ने संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ उच्च स्तरीय बैठक के बाद राय ने एक संवाददाता सम्मेलन में कहा कि सार्वजनिक परिवहन सेवाओं को मजबूत करने के लिए 1,000 निजी सीएनजी बसों को तैनात किया जाएगा। इसकी प्रक्रिया बृहस्पतिवार से शुरू की जाएगी।

सुप्रीम कोर्ट ने अकर्मण्यता को लेकर नौकरशाही की आलोचना करते हुए कहा कि उसने 'निष्क्रियता' विकसित की है और कोई फैसला नहीं करना चाहती तथा वह हर चीज अदालत के भरोसे छोड़ना चाहती है। कोर्ट ने कहा, 'यह उदासीनता और सिर्फ उदासीनता है।' प्रधान न्यायाधीश एन वी रमण, न्यायमूर्ति डी वाई चंद्रचूड़ और न्यायमूर्ति सूर्यकांत की तीन सदस्यीय पीठ ने कहा, ''काफी समय से मैं यह महसूस कर रहा हूं कि नौकरशाही में एक तरह की निष्क्रियता विकसित हो गई है। वह कोई निर्णय लेना नहीं चाहती। किसी कार को कैसे रोकें, किसी वाहन को कैसे जब्त करें, आग पर कैसे काबू पाएं, यह सब कार्य इस अदालत को करना है। हर काम हमें ही करना होगा। यह रवैया अधिकारी वर्ग ने विकसित किया है। शीर्ष अदालत ने वायु प्रदूषण से जुड़ी एक याचिका पर सुनवाई के दौरान नौकरशाही के रवैये पर यह टिप्पणी की।

भारत ने न्यूजीलैंड को 5 विकेट से हराया, सूर्यकुमार यादव का तूफानी अर्धशतक

भारतीय टीम 3 मैचों की टी-20 सीरीज़ में 1-0 से हुई आगे

जयपुर. जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम में खेले गए पहले टी-20 मैच में भारत ने न्यूजीलैंड को 5 विकेट से हरा दिया। जीत के साथ ही भारतीय टीम 3 मैचों की टी-20 सीरीज में 1-0 से आगे हो गई है। भारत की ओर से सूर्यकुमार यादव ने 62 रन और रोहित शर्मा ने 48 रन की पारी खेली। इसके अलावा पंत 17 रन बनाकर नाबाद रहे। इससे पहले भारतीय टी-20 कप्तान रोहित शर्मा ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया. न्यूजीलैंड की टीम ने पहले खेलते हुए 20 ओवर में 6 विकेट पर 164 रन बनाए जिसमें मार्टिन गुप्टिल ने धमाकेदार 70 रनों की पारी खेली।

इसके अलावा मार्क चैपमैन ने 50 गेंद पर 63 रन बनाए। भारत की ओर से अश्विन और भुवनेश्वर कुमार को 2-2 विकेट मिले। भारत की टीम में वेंकेटेश अय्यर ने आजके मैच मे अपना डेब्यू किया था। राहुल के बाद रोहित को मुंबई की टीम के अपने साथी सूर्यकुमार यादव का साथ मिला। इस साझेदारी में सूर्या ज्यादा आक्रामक नजर आए। इन दोनों ने दूसरे विकेट के लिए 59 रनों की साझेदारी की। इसमें से 40 रन तो अकेले सूर्यकुमार के थे। रोहित ने 17 रन बनाए. लग रहा थी कि ये जोड़ी न्यूजीलैंड को विकेट नहीं लेने देगी। लेकिन न्यूजीलैंड के घातक गेंदबाज ट्रेंट बोल्ट ने इस साझेदारी को तोड़ दिया. उन्होंने रोहित को अर्धशतक पूरा नहीं करने दिया और रवींद्र के हाथों कैच कराया। रोहित ने 48 रन बनाने के लिए 36 गेंदों का सामना किया और चार चौके के अलावा तीन छक्के मारे। आखिरी ओवर में 10 रन चाहिए थे. डेब्यू कर रहे वेंकटेश अय्यर ने इस ओवर की पहली गेंद पर चौका मारा लेकिन अगली गेंद पर वह आउट हो गए. ऋषभ पंत हालांकि खड़े थे. उन्होंने डेरिल मिचेल द्वारा फेंके गए इस ओवर की चौथी गेंद पर चौका मार टीम की जीत दिलाई. पंत 17 गेंदों पर 17 रन बनाकर नाबाद रहे।

फोटो-बीसीसीआई

आशियाना

स्वयं रचित कविता

राधा

आज मैं सोचता हूँ
बना लूं इस शहर में एक आशियाना
कहीं भली है रातों की चकाचौंध
उस पीपल की चौपाल से
कहीं भले हैं भागमभाग-से दिन
खेतों की मेड़ पर करते इंतजार से
इस कंकरीट की चारदीवारी में, मैं भी एक छोटा -सा दीप जला लूं
जी चाहता है एक आशियाना मैं भी यहाँ बना लूं|
इसी उधेड़बुन में एक दिन जब मैं था फंसा
अचानक पैर में गिरता हुआ मुझपर वह नभचर हँसा|
मैंने पूछा तुम क्यों हँस रहे हो
तड़प- तड़प कर यूँ क्यों मर रहे हो?
वह बोला यह मेरे कर्मों का फल है
खड़ा जिस मोड़ पर तू आज
देख... ..
यह मेरा आज
तेरे जीवन का आने वाला कल है|
था घमंड अपने पंखों पर मुझे इस कदर
भूलकर सब कुछ मैंने रूख किया इधर
छोड़ दिए मैंने माता- पिता के संस्कार
तोड़ दिया मैंने अपने नातेदारों का प्यार
बस अब अच्छा लग रहा था मैं और मैं का मंत्र सुहाना
इसी मैं से मैंने बनाया अपना नया आशियाना
अब अपनी नई पहचान थी और था नया घराना|
कितना प्यारा था वह रहा मुझे मेरा आशियाना |
फिर..
फिर आने लगा रोज़- रोज़ मतलब परस्ती का तूफान
पाकर भीड़ में खुद को अकेला थम गई मेरी उड़ान |
अपने पैर पर मारकर कुल्हाड़ी अब स्वयं पर हँस रहा हूँ
भूल कर अपने संस्कारों को आज तिल -तिल मर रहा हूँ |
सुनकर उस परिंदे की सारी कहानी
समझ ने मुझपर व्यंग्य की डोर तानी
तू क्यों जड़ों को काटकर उड़ान भरने की सोच रहा है
नए आशियाना बनाने के लिए पुरानी नींव क्यों तोड़ रहा है
नैतिकता को छोड़कर आगे आज तक न बढ़ पाया कोई
जो माता -पिता के आशीष से बने, सच्चा आशियाना है सोई|
सच्चा आशियाना है सोई।

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.