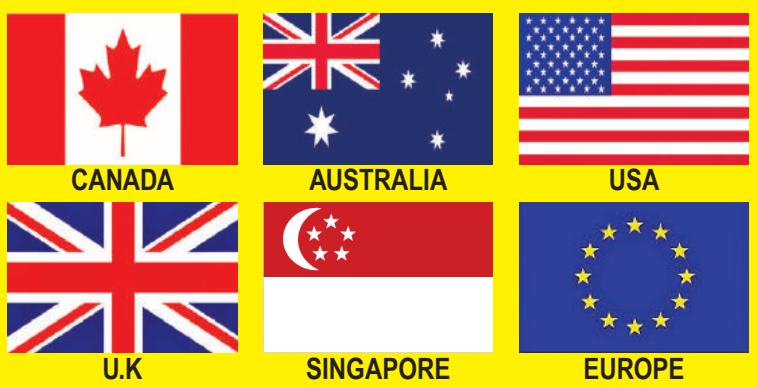
प्रेरणा
रिश्तों की सिलाई अगर
भावनाओं से हुई है
तो टूटना मुश्किल है
और अगर स्वार्थ से हुई है,
तो टिकना मुश्किल है

सच कहने की ताकत
साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

मास्क जरूरी,
नहीं कोई मजबूरी



www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 25 NOVEMBER TO 01 DECEMBER 2021 • VOLUME-19 • 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

कृषि कानून वापसी के प्रस्ताव को मिली केंद्रीय मंत्रिमंडल की मंजूरी

नई दिल्ली. दिल्ली में केंद्रीय मंत्रिमंडल की बैठक में कृषि कानूनों की वापसी के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी गई है. सरकार की तरफ से तीन बजे इस बाबत प्रेस कॉन्फ्रेंस बुलाई गई है. बुधवार को दिल्ली के 7 लोक कल्याण मार्ग पर हुई इस कैबिनेट की बैठक में कृषि कानूनों को रद्द करने की मंजूरी दी गई। इन तीन कृषि कानूनों के विरोध में पिछले करीब एक वर्ष से दिल्ली की सीमा पर लगभग 40 किसान संगठन विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कुछ ही दिन पहले राष्ट्र के नाम संबोधन में तीन कृषि कानूनों को वापस लेने के फैसले की घोषणा की थी। इसी पृष्ठभूमि में कृषि कानूनों को निरस्त करने संबंधी विधेयक 2021 को मंजूरी दी गई है। लोकसभा सचिवालय के बुलेटिन के अनुसार, 29 नवंबर से शुरू होने वाले संसद के शीतकालीन सत्र के दौरान तीन कृषि कानूनों को निरस्त करने से संबंधित विधेयक पेश किये जाने के लिए सूचीबद्ध है।

29 नवंबर से शुरू हो रहे संसद के शीतकालीन सत्र में सरकार इस बिल को वापस लेने के लिए एक विधेयक पेश करेगी। विधेयक लाने से पहले कृषि मंत्रालय संसद में तीन कृषि कानूनों की वापसी से जुड़ा एक प्रस्ताव तैयार करेगी और उसे कानून मंत्रालय के पास भेजेगी। इसके बाद कानून

मंत्रालय इस प्रस्ताव की कानूनी वैधानिकता की जांच करेगा. हालांकि, सरकार की सहमती होने के कारण वापसी के इस विधेयक को बिना किसी रुकावट के कानून मंत्रालय क्लियरेंस दे देगा। इसके बाद कृषि मंत्रालय ड्राफ्ट के आधार पर विधेयक तैयार करेगा और उसे संसद में पेश करेगा। इसके बाद बिल वापसी पर चर्चा, बहस और वोटिंग होगी। लोकसभा की वोटिंग में दो-तिहाई बहुमत मिलने के बाद इसे राज्य सभा में पेश किया जाएगा और वहां भी विधेयक के पास हो जाने के बाद इसे राष्ट्रपति के पास भेजा जाएगा।

राष्ट्रपति की स्वीकृति के बाद यह कानून निरस्त हो जाएगा। बता दें कि अगर कानून संवैधानिक संशोधन होता है तो उसके लिए दो-तिहाई बहुमत की आवश्यकता होती है और रद्द विधेयक के लिए भी ऐसे ही दो तिहाई बहुमत की आवश्यकता होगी।

गरीबों को दी राहत, अन्न योजना की बढ़ाई अवधि

केंद्रीय मंत्रिमंडल ने राशन कार्डधारकों को राहत प्रदान करने के लिए प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना (पीएमजीकेएवाई) के तहत मुफ्त खाद्यान्न आपूर्ति को मार्च, 2022 तक यानी चार महीने के लिए बढ़ाने का फैसला किया। .सरकार के इस फैसले से राजकोष पर 53,344 करोड़ रुपये का अतिरिक्त बोझ पड़ेगा। पीएमजीकेएवाई योजना के तहत मुफ्त खाद्यान्न वितरण करने की घोषणा पिछले साल मार्च में कोविड महामारी के दौरान गरीबों को राहत प्रदान करने के लिए की गई थी। राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (एनएफएसए) के तहत 2-3 रुपये प्रति किलो की बेहद सब्सिडी प्राप्त दर पर प्रदान किए जाने वाले सामान्य कोटे के ऊपर पीएमजीकेएवाई योजना के तहत यह मुफ्त खाद्यान्न वितरण होगा। इस फैसले की जानकारी देते हुए सूचना एवं प्रसारण मंत्री अनुराग ठाकुर ने कहा कि मंत्रिमंडल ने पीएमजीकेएवाई कार्यक्रम को मार्च, 2022 तक चार महीने के लिए बढ़ा दिया है। उन्होंने कहा कि इससे राजकोष पर 53,344 करोड़ रुपये का अतिरिक्त बोझ पड़ेगा।

परमिटों में ग़ैर-कानूनी वृद्धि के ख़िलाफ़ पंजाब सरकार द्वारा की कार्रवाई का मामला

एसटीएटी द्वारा परिवहन विभाग की कार्यवाही पर मोहर : राजा वड़िंग

चंडीगढ़. पंजाब के परिवहन मंत्री अमरिन्दर सिंह राजा वड़िंग ने आज कहा कि स्टेट ट्रांसपोर्ट अपीलैट ट्रिब्यूनल (एस.टी.ए.टी.) का आज आया फ़ैसला ग़ैर-कानूनी ढंग से बस परमिटों में कई बार की गयी वृद्धि के ख़िलाफ़ पंजाब सरकार की तरफ से गई कार्यवाही पर मोहर लगाता है, जिसने पंजाब और इसके लोगों को अपने निजी लाभों के लिए लूटने वालों के चेहरे से नकाब हटा दिया है। यहाँ पंजाब भवन में प्रैस कान्फ्रेंस को संबोधन करते हुये राजा वड़िंग ने कहा कि आज अहम दिन है जब जुझार ट्रांसपोर्ट पैसेंजर समेत ग़ैर-कानूनी तौर पर चलने वाले 806 पर्मिट रद्द करने की परिवहन विभाग की कार्यवाही पर ट्रिब्यूनल ने जायज

ठहराया है। आज के इस अहम फ़ैसले में स्टेट ट्रांसपोर्ट अपीलैट ट्रिब्यूनल ने पंजाब परिवहन विभाग के उन हुक्मों को बरकरार रखा है, जिनमें जस्टिस सूर्या कांत के फ़ैसले अनुसार राज्य में बड़ी संख्या में ट्रांसपोर्टरों के 24 किलोमीटर से अधिक के असली परमिटों के विस्तार को रद्द कर दिया गया था। बादलों की तरफ से लगाए बदलाखोरी के दोषों को नकारते हुये वड़िंग ने कहा कि किसी को भी राज्य के ख़जाने को लूटने की इजाज़त नहीं दी जायेगी।

राजा वड़िंग ने कहा कि पंजाब और हरियाणा हाई कोर्ट के जस्टिस सूर्य कांत द्वारा 2012 में सुनाए फ़ैसले को राज्य में लागू नहीं किया जा रहा था परन्तु 29 सितंबर को विभाग की कमान संभालने के बाद मैंने यह यकीनी बनाया कि यह फ़ैसला सही ढंग के साथ लागू किया जाये और इसके अंतर्गत राज्यभर में लगभग 1 लाख किलोमीटर के ग़ैर कानूनी ढंग के साथ रूट परमिटें दी गई वृद्धि को रद्द कर दिया गया। उन्होंने कहा कि कुल 806 परमिट रद्द करने के लिए विभाग द्वारा 682 ऑर्डर पास किये गए, जिनके विरुद्ध जुझार ट्रांसपोर्ट पैसेंजर के नेतृत्व में 114 कंपनियों ने ट्रिब्यूनल के पास पहुँच की।

राजा वड़िंग ने कहा कि इस फ़ैसले को लागू न करने के कारण विभाग को इस साल के अक्तूबर महीने तक बनते 9 सालों में 42 रुपए प्रति किलोमीटर के हिसाब से लगभग 1380 करोड़ रुपए का नुक्सान हुआ है। प्राईवेट ट्रांसपोर्टरों की रोज़ाना की ग़ैर-कानूनी आय, जिसमें से 50 प्रतिशत बादलों से सम्बन्धित हैं और बाकी 30 प्रतिशत उनकी करीबी कंपनियों की है, 42 लाख रुपए प्रति दिन बनती है।

कैप्टन की पत्नी को कांग्रेस ने भेजा नोटिस, 7 दिनों में मांगा जवाब

चंडीगढ़. पंजाब और चंडीगढ़ के पार्टी प्रभारी हरीश चौधरी ने लोकसभा सांसद परनीत कौर को लिखा, 'पिछले कई दिनों से, हमें लगातार कांग्रेस कार्यकर्ताओं,

विधायकों, पटियाला के नेताओं और मीडिया से आपकी पार्टी विरोधी गतिविधियों के बारे में रिपोर्ट मिल रही है। यह जानकारी और खबर तब से आ रही है जब से आपके पति कैप्टन अमरिंदर सिंह ने पार्टी से इस्तीफा दिया है और पंजाब लोक कांग्रेस नाम से अपनी पार्टी बनाई है। हमें आपके पति की पार्टी के साथ मीडिया में आपकी खुली घोषणाओं से भी अवगत कराया जाता है।' नोटिस में कहा गया है, 'कृपया सात दिनों की अवधि के भीतर इस मुद्दे पर अपना रुख स्पष्ट करें। अन्यथा, पार्टी को आवश्यक अनुशासनात्मक कार्रवाई करने के लिए मजबूर किया जाएगा।'

पंजाबी यूनिवर्सिटी का 150 करोड़ रुपए का कर्ज़ पंजाब सरकार चुकाएगी : चन्नी

वार्षिक ग्रांट बढ़ा कर 240 करोड़ रुपए करने का किया ऐलान

पटियाला. मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी द्वारा पंजाबी यूनिवर्सिटी, पटियाला के पहले दौरे के दौरान पंजाब के शिक्षा ढांचे को आम लोगों की पहुँच में लाने के लिए राज्य में 'पंजाब शिक्षा माडल' लागू करने का ऐलान किया। उन्होंने कहा कि इस माडल के द्वारा राज्य के सभी सरकारी शिक्षा अदारों को वित्तीय संकट में निकाल कर पहला ढांचा मज़बूत किया जायेगा।

मुख्यमंत्री ने इस मौके पर भाषा के नाम पर बनी विश्व की इस दूसरी यूनिवर्सिटी को वित्तीय संकट में से निकालने के लिए यूनिवर्सिटी का 150 करोड़ रुपए का कर्ज़ भी पंजाब सरकार की तरफ से चुकाने का भी

ऐलान किया। इसके अलावा मुख्यमंत्री ने यूनिवर्सिटी की वार्षिक ग्रांट-इन-एड 114 करोड़ रुपए से बढ़ा 240 करोड़ रुपए करने ऐलान किया। गुरू तेग़ बहादुर हॉल में यूनिवर्सिटी अध्यापकों, कर्मचारियों और विद्यार्थियों को संबोधन करते हुये मुख्यमंत्री चन्नी ने कहा कि पहले पंजाब सरकार की तरफ से पंजाबी यूनिवर्सिटी को 9.50 करोड़ रुपए महीना ग्रांट दी जाती थी, जो अब बढ़ा कर 20 करोड़ रुपए महीना कर दी गई है।

क्या जालंधर सेंट्रल सीट से पीएपी चौंक फ्लाईओवर का मुद्दा बनेगा नेताओं की 2022 के विधानसभा चुनावों में जीत और हार का कारण

लंबे समय से जालंधर शहर से अमृतसर जाने के लिए निर्मित फ्लाई ओवर खामियों के कारण प्रशासन द्वारा बंद किया गया है।

• जालंधर ब्रीज. विशेष रिपोर्टर

पंजाब में साल 2022 की शुरूआत में विधान चुनाव शुरू होने जा रहे हैं, लेकिन जालंधर में पिछले कई सालों से लटका पीएपी चौंक फ्लाईओवर का मसला अभी किसी भी पार्टी के नेता द्वारा हल नहीं करवाया गया है।

जालंधर-पानीपत नेशनल हाईवे नंबर 44 साल 2008 में शुरू हुआ था और आज 13 साल से ज्यादा का समय बीत जाने के बाद भी इस हाईवे पर लोगों को सड़क सुरक्षा देने के लिए ब्लैक स्पॉट्स दूर नहीं किए गए हैं।

जिक्रयोग्य है कि इस हाईवे के निर्माण का ठेका जिस कंपनी को दिया गया था उसे नेशनल हाईवे द्वारा बर्खास्त कर दिया गया है और अब विभाग द्वारा इस हाईवे में चली आ रही त्रुटियों को दुरुस्त करने का काम अपने स्तर पर टेंडर लगवा कर करवाया जा रहा है।

बता दें कि इस हाईवे पर पूरे देश से लोग अपने छोटे और बड़े वाहनों में सफर करते हैं। परन्तु दूसरे राज्यों से आ रहे लोग इस हाईवे पर ज्यादातर दुर्घटनाग्रस्त होते हैं इसका मुख्य कारण कई फ्लाईओवर और आरओबी (रेलवे ओवर ब्रिज) का फोर लेन होना है।

दूसरी ओर हाईवे पर किसी तरह की दुर्घटना होने पर वाहन चालकों को घंटों तक जाम में भी फंसना पड़ता है।

गौरतलब है कि जालंधर का पीएपी चौंक फ्लाईओवर लंबे इंतजार के बाद खुलने के अगले दिन ही बंद करना पड़ा था। क्यूंकि जालंधर शहर से अमृतसर को जाने वाले वाहन और फगवाड़ा से पीएपी फ्लाईओवर की तरफ आने वाले वाहनों के बीच दुर्घटना होने की स्थिति बनी रहती थी। जिस कारण प्रशासन द्वारा शहर से अमृतसर को जाने के लिए लोगों को रामा मंडी फ्लाईओवर के नीचे से घूमकर आने के लिए ट्रैफिक डाइवर्ट कर दिया गया।

नेशनल हाईवे विभाग के अधिकारियों और प्रशासन द्वारा इस फ्लाईओवर का निर्माण करने के लिए दोबारा से नक्शा बना कर दिल्ली स्थित विभाग के हेड ऑफिस में अप्रूवल के लिए भेजा गया और अप्रूवल मिलते ही बाद में विभाग द्वारा टेंडर लगा कर फरीदाबाद की कंपनी को इस फ्लाईओवर का निर्माण करने का ठेका आवंटित किया गया। लेकिन मौके पर आ रही समस्याओं को ध्यान में लिए बिना ही फ्लाईओवर निर्माण के नक्शे दिल्ली हेड ऑफिस से पास करवा लिए गए।

अब नेशनल हाईवे विभाग और प्रशासन द्वारा फिर से प्लानिंग करके नए रूप से नक्शे बना कर हाईवे विभाग दिल्ली स्थित हेड ऑफिस को भेजे गए हैं जिस पर विभाग की अप्रूवल पेंडिंग है। जिससे साफ पता चलता है कि आने वाले 2-3 साल के लिए लोगों को जालंधर शहर से अमृतसर की तरफ जाने के लिए रामा मंडी फ्लाईओवर के नीचे से ही घूम कर जाना पड़ेगा। इससे वाहन चालकों को समय के साथ-साथ वितीय नुकसान भी झेलना होगा।

अब आने वाले समय में देखना होगा कि क्या साल 2022 के विधान सभा चुनाव में जालंधर सेंट्रल सीट से पीएपी चौंक फ्लाईओवर का मुद्दा नेताओं के लिए हार या जीत का कारण बनेगा।

नया साल पर उत्तर पूर्व भारत में घूमने के लिए सबसे अच्छी जगहें

ट्रैवल टिप्स

अगर आप लंबे समय से उत्तर पूर्व भारत में यात्रा करने का प्लान बना रहे हैं, तो आप इस साल न्यू ईयर उत्तर पूर्व भारत के कई बेहतरीन जगहों पर मना सकते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

दिसंबर और जनवरी के महीनों के दौरान उत्तर पूर्व भारत के स्थान ठंडे हो जाते हैं, जबकि लगातार बारिश इसे और भी खूबसूरत बनाती है।

अगर आप लंबे समय से देश के इस हिस्से की यात्रा करने का प्लान बना रहे हैं, तो आप इस साल न्यू ईयर उत्तर पूर्व भारत के कई बेहतरीन जगहों पर मना सकते हैं।

उत्तर पूर्व भारत में घूमने के लिए 6 सबसे अच्छी जगहें

शिलांग

लुढ़कती पहाड़ियों और बादलों से घीरे शिलांग में खूबसूरत नजारों का लुत्फ उठा सकेंगे। सुंदर भूगोल और ऊंचे देवदार के पेड़ इसे एक आकर्षक स्थान बनाते हैं। आप बिना कुछ किए भी यहां पर्याप्त समय बिता सकते हैं। इसलिए उत्तर पूर्व भारत में नए साल का जश्न मनाने के लिए ये सबसे अच्छे स्थानों में से एक होगा।

गंगटोक

गंगटोक सिक्किम की राजधानी है, जो बौद्ध आश्रय स्थल होने के लिए भी प्रसिद्ध है। ये साफ और सुंदर डेस्टिनेशन है। राजसी माउंट कंचनजंगा के लुभावने दृश्य आपको मंत्रमुग्ध कर देंगे। कई पर्यटन स्थलों की यात्रा के साथ, गंकटोक अपने अनोखे व्यंजनों के लिए भी जाना जाता है। कुल मिलाकर अगर आप गंगटोक में नए साल का जश्न मनाने का प्लान बनाते हैं, तो आपको अपनी पसंद पर पछतावा नहीं होगा।

सिक्किम

उत्तर-पूर्वी भारत का एक गहना सिक्किम पूरे साल खूबसूरत रहता है। सुंदर घाटियां, अद्भुत व्यंजन, बहती नदियां, बर्फ से ढके पहाड़ और बाजार इसे देखने के लिए एक शानदार जगह बनाते हैं। आप नए साल का जश्न इस जगह पर भी बना सकते हैं।

जीरो

ये उत्तर पूर्व भारत में एक सुंदर स्वर्ग है जो लंबे समय से हर तरह के पर्यटकों का पसंदीदा शहर रहा है। अपतानी जनजाति का घर हरे-भरे हरियाली के विशाल हिस्सों को समेटे हुए है। यहां आप प्रकृतिक नजारों का लुत्फ उठा सकते हैं। अगर आप भीड़ के बिना नए साल का जश्न मनाना चाहते हैं, तो जीरो आपकी छुट्टी के लिए एक बेहतरीन स्थान हो सकता है।

चेरापूंजी

उत्तर पूर्व भारत में छुट्टियों में घूमने के लिए लोकप्रिय स्थानों में से एक होने के लिए प्रसिद्ध है। चेरापूंजी और नोहकलिकाई फॉल्स के हरे भरे परिवेश इस स्थान के कुछ मुख्य आकर्षण हैं जो पूरे वर्ष पर्यटकों को आकर्षित करते रहते हैं। यहां काफी बारिश बहुत होती है।

मिजोरम

अगर आप नए साल का जश्न मनाने के लिए एक आरादेह और सुखद जगह की तलाश कर रहें तो आप मिजोरम जा सकते हैं। शहरी हलचल से दूर आप यहां शांति का अनुभव कर सकते हैं।

बढ़ती ठंड, सर्दी-खांसी-बुखार, प्रदूषण और कोरोना... कैसे रखें खुद का और परिवार का खयाल?

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

बुखार या सर्दी खांसी होना वैसे तो दूसरे इन्फेक्शन में भी हो सकता है, लेकिन कोविड के भी यही लक्षण हैं। ऐसी स्थिति में यही सलाह है कि ऐसे लक्षण सामने आने पर कोविड-19 टेस्ट जरूर करवाएं।

देश के ज्यादातर हिस्सों में ठंड बढ़ने लगी है। कोविड का दौर चल रहा है। वायरल फीवर से भी लोग परेशान हैं। स्मॉग और प्रदूषण भी लोगों की दिक्कतें बढ़ा रहा है। वहीं दूसरी ओर ट्रेनों में भी भीड़ बढ़ने लगी है। इन तमाम परिस्थितियों के बीच खुद का खयाल रखना बहुंत जरूरी है। ऐसे में क्या किया जाए? इन परेशानियों से जुड़े कई सवाल लोगों के मन में होंगे!

एक साक्षात्कार कार्यक्रम में डॉ ने इन मुद्दों से जुड़े कई सवालों के जवाब दिए हैं। खुद को स्वस्थ कैसे रखें, इस सवाल पर डॉ ने कहा कि वर्तमान में परिस्थितियां थोड़ी बदल गई हैं। स्मॉग के साथ-साथ ठंड बढ़ने लगी है। बहुत से शहरों में प्रदूषण की समस्या पैदा हो गई है। इससे लोगों को सर्दी, खांसी, जुकाम, बुखार ज्यादा होने लगा है। प्रदूषण के कारण एलर्जी भी हो जाती है, जिसके चलते सर्दी-खांसी और बढ़ जाती है।

डॉ बताते हैं कि ऐसे में हमें बेहद सावधान रहने की जरूरत है। इसमें खासकर बच्चों को ठंड और बाहर के प्रदूषण से बचाकर रखने की विशेष जरूरत है। इस स्थिति में हमें कोविड एप्रोप्रिएट बिहेवियर का पालन करते रहना होगा। इससे हमें एक फायदा यह भी होगा कि जैसे हम को कोविड से बचने के लिए मास्क लगाते हैं तो ठंड के मौसम में यह हमें सर्दी, खांसी, जुकाम से तो बचाएगा ही, साथ ही साथ हमें प्रदूषण से होने वाली समस्या से भी बचा कर रखेगा।

लक्षणों से हो जाएं कन्फ्यूज तो क्या करें?

ठंड में बड़े शहरों में प्रदूषण बढ़ गया है। ऐसे में सांस की बीमारियां से बढ़ जाती है। वैसे लोग जो पहले ही सांस से जुड़ी बीमारियों से परेशान है उन्हें अगर इस मौसम में बुखार होता है तो उनकी सांस तेजी से चलने लगती है। ऐसे में उनके सगे-संबंधियों को लगता है, कहीं ये कोरोना के लक्षण तो नहीं है! इस पर एम्स पटना के डॉक्टर संजीव कुमार ने कहा कि ऐसा लगना बिल्कुल सही है।

बुखार या सर्दी खांसी होना वैसे तो दूसरे इन्फेक्शन में भी हो सकता है, लेकिन कोविड-19 के भी यही लक्षण हैं। ऐसी स्थिति में यही सलाह है कि ऐसे लक्षण सामने आने पर कोविड-19 टेस्ट जरूर करवाएं। अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लें। विमर्श के बाद आरटीपीसीआर टेस्ट जरूर कराएं। यह टेस्ट अब हर अस्पताल में हो रहा है।

ट्रेन से सफर के दौरान रखें ध्यान

जब भी हम ट्रैवल की बात करते हैं, खासतौर से ट्रेन ट्रैवल की... तो जो यात्राएं 12 से 15 घंटे की होती है तो क्या उसमें पूरे समय मास्क पहनना जरूरी है? इस सवाल के जवाब में डॉक्टर संजीव ने कहा, रेल यात्रा के दौरान हमें यह ध्यान रखना होगा कि घर से निकलने के दौरान ट्रेन में बैठने तक मास्क लगाकर रखना है। इसके बाद एक बार ट्रेन यात्रा शुरू हो जाती है तो यह ध्यान देना होगा कि ट्रेन की आवाजाही अधिक है तो इस स्थिति में मास्क पहनना न भूलें।

आपकी सीट रिजर्व है और ट्रेन यात्रा शुरू हो चुकी है, ऐसे में आवाजाही कम हो जाती है। इसके बाद आसपास की स्थिति को देखते हुए आप मास्क हटा भी सकते हैं। ध्यान रखना होगा कि आप ज्यादा लोगों के कॉन्टैक्ट में ना आएं। यदि आप जनरल डिब्बे में यात्रा करते हैं तो उसमें मास्क जरूर लगा कर रखें क्योंकि वहां भीड़ ज्यादा होती है।

ट्रेन में पैंट्री कार का भोजन...

रेलवे ने एक बार फिर से रेलगाड़ियों के अंदर पैंट्री कार में तैयार भोजन यात्रियों को देना शुरू कर दिया है। ऐसे में सफर करने वाले यात्रियों को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए॥ इस सवाल पर डॉक्टर संजीव ने कहा, यह एक शुभ संकेत है कि कोरोना पहले से काफी कम हो गया है और हम आमतौर की दिनचर्या में वापस लौट रहे हैं। रेलवे का यह कदम भी उसी के तहत है। कोरोना संक्रमण के ज्यादातर मामले जो अब सामने आ रहे हैं, वे ड्रॉपलेट इन्फेक्शन के कारण हो रहा है। वह भी श्वास नली के रेस्पिरेटरी सिस्टम के द्वारा। ऐसे में छूने या खाने से पहले अपने हाथों को सैनिटाइजर से जरूर साफ करें।

आपकी शादी और देश की आर्थिक तरक्की का है आपस में बड़ा कनेक्शन

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

देश में शादियों का सीजन चल रहा है। बड़ी तदाद में देश के सभी शहरों में शादियां हो रही हैं। यह अर्थव्यवस्था के लिए भी अच्छी खबर है। देश में एक महीने में 25 लाख शादियां होने वाली हैं। इन शादियों में करीब 3 लाख करोड़ रुपये खर्च होने का अनुमान है। ईटी की रिपोर्ट के मुताबिक, देश में शादियों पर सालाना करीब 3।75 लाख करोड़ रुपये खर्च होता है। शादियों का बाजार सालाना 25 से 30 फीसदी की दर से बढ़ रहा है।

इस रिपोर्ट में कहा गया है कि देश में हर साल करीब एक करोड़ शादियां होती हैं। एक आदमी अपनी जिंदगी की 20 फीसदी कमाई शादी पर खर्च कर देता है।

शादी में खाने पर सबसे ज्यादा खर्च

ईटी के मुताबिक, अगर शादियों में कहां कितना खर्च होता है, यह देखा जाए, तो शादी की जगह पर 13-18 फीसदी खर्च होता है। इसके साथ खानपान पर 20 से 25 फीसदी, ज्वेलरी और कपड़ों पर 10 से 15 फीसदी और डेकोरेशन पर 7 से 11 फीसदी खर्च किया जाता है। इसके अलावा मेकअप पर 3 से 8 फीसदी, फोटोग्राफी पर 5 से 7 फीसदी, हनीमून पर 8 से 11 फीसदी और दूसरी चीजों पर 10 फीसदी खर्च होता है। शादियों के कारोबार में पिछले साल के नुकसान की भरपाई होने की उम्मीद की जा रही है।

इससे होटल इंडस्ट्री को भी बड़ा फायदा मिलने की उम्मीद है। इंडस्ट्री के जानकारों के मुताबिक, शादियां केवल उत्तर भारत तक ही सीमित नहीं है। बल्कि, पूरे देश में बड़ी संख्या में शादियां हो रही हैं। इनमें डेस्टिनेशन वेडिंग भी शामिल हैं। राजस्थान में डेस्टिनेशन वेडिंग के लिए लोग आकर्षित होकर आ रहे हैं। इनमें जयपुर, जोधपुर, जैसलमेर जैसे शामिल लोगों की पसंद बने हुए हैं। दक्षिण भारत में भी बड़ी संख्या में शादियां हो रही हैं। हालांकि, केरल में कोरोना के बढ़ते मामलों की वजह से लागू प्रतिबंधों को देखते हुए शादियों में कमी है। डेस्टिनेशन वेडिंग में 200 से 500 लोगों की शादियां देखी जा रही हैं। इसमें पहले की तरह 1000 लोगों की शादियां नहीं हो रही हैं। लोग कोरोना को देखते हुए अभी भी थोड़ी सावधानी बरत रहे हैं।

डेस्टिनेशन वेडिंग की ओर लोगों का बढ़ा रूझान

होटल इंडस्ट्री के एक्सपर्ट्स के मुताबिक, डेस्टिनेशन वेडिंग की संख्या बढ़ी है। इसकी एक मुख्य वजह है कि वेडिंग प्लानर विदेश में शादी नहीं करा पा रहे हैं। बैंकॉक, दुबई जैसी जगहें, जो डेस्टिनेशन वेडिंग के लिए लोगों की पहली पसंद थे, वहां अब लोग नहीं जा रहे हैं। इसलिए भारत में डेस्टिनेशन वेडिंग की ओर दबाव बढ़ा है। गोवा, राजस्थान, पंजाब में लगातार शादियां हैं। केवल महुर्त पर नहीं, बल्कि वीकेंड पर डिमांड सबसे ज्यादा है। जानकारों के मुताबिक, दूसरा ट्रेंड है, कि पहले जहां शादियां छह महीने, एक साल पहले बुक होती थीं। लेकिन, अब शादियां 15-20 दिन या एक महीने पहले बुक की जा रही हैं। कई शादियां तो आखिरी समय पर तय की जा रही हैं। उनका कहना है कि करीब डेढ़- दो सालों के बाद इंडस्ट्री को सूरज की किरण नजर आई है।

शाकाहारी लोगों के लिए ओमेगा -3 फैटी एसिड के 5 स्रोत

ओमेगा -3 फैटी एसिड शरीर में प्राकृतिक तौर से नहीं बन पाता है। इसलिए इसके लिए कई आहार को डाइट में शामिल करने की जरूरत होती है। ओमेगा 3 के लिए आप किन फूड्स को डाइट में शामिल कर सकते हैं आइए जानें।

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

फलों से लेकर सब्जियों और समुद्री भोजन तक हमारे आहार में स्वस्थ पोषक तत्वों को शामिल करना महत्वपूर्ण है और ओमेगा -3 फैटी एसिड (Omega-3 Rich Foods) इनमें से एक है। ये पोषक तत्व मस्तिष्क, हृदय और प्रजनन प्रणाली सहित शरीर के महत्वपूर्ण हिस्सों के लिए लाभदायक हैं।

अगर नियमित रूप से इसका सेवन किया जाए तो ये उम्र बढ़ने में भी देरी कर सकते हैं क्योंकि ये सेलुलर स्तर पर शारीरिक स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाते हैं। अगर आप सूजन की स्थिति से जूझ रहे हैं, तो ये आपके आहार में शामिल करने के लिए एक बहुत ही अच्छा पोषक तत्व है।

चिया बीज

सबसे लोकप्रिय और ट्रेंडी बीजों में से एक चिया सीड्स के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। हालांकि ये वजन घटाने और हृदय को स्वस्थ रखने वाली सामग्री के रूप में जाने जाते हैं। लेकिन ये पौधे-आधारित ओमेगा -3 एएलए फैटी एसिड का भी अच्छा स्त्रोत हैं। इन्हें अलावा, दलिया, अन्य नट्स और बीजों के साथ खाया जाता है। इसलिए इन्हें अपनी डाइट में आसानी से शामिल किया जा सकता है। इससे आप अच्छे स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं। इन्हें स्मूदी और शेक में शामिल कर सकते हैं। कुछ अन्य बीज जिनमें ओमेगा -3 की अच्छी मात्रा होती है, उनमें भांग के बीज और अलसी के बीज शामिल हैं।

अखरोट

बहुत से लोग अक्सर अखरोट की तुलना दिमाग और दिल के लिए

स्वस्थ भोजन के रूप में करते हैं, हालांकि ये ओमेगा -3 एसिड का भी एक अच्छा स्त्रोत है। इसका सेवन कई तरीके से कर सकते हैं। बेहतर स्वास्थ्य लाभ के लिए कुछ लोग भीगे हुए अखरोट खाने की सलाह देते हैं।

सोयाबीन की फलियां

ये जापान में बहुत लोकप्रिय है। सोयाबीन की फलियां भी पोषण का एक अच्छा स्रोत है। इनमें ओमेगा -3 फैटी एसिड की अच्छी मात्रा होती है। शाकाहारी लोग ओमेगा -3 फैटी एसिड पोषक तत्व के लिए इसे डाइट में शामिल कर सकते हैं। ओमेगा -3 के अलावा, ये पौधे-आधारित प्रोटीन में भी समृद्ध होते हैं। इसका सेवन आप सलाद के रूप में कर सकते हैं।

राजमा

ओमेगा -3 को डाइट में शामिल करने का एक और अच्छा तरीका है

राजमा। ये ओमेगा -3 का एक बहुत ही पौष्टिक स्रोत है। इसे अधिकतर करी और सलाद के रूप में डाइट में शामिल किया जाता है।

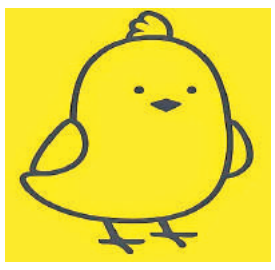
ब्रसल स्प्राउट

ब्रसेल्स स्प्राउट्स न केवल विटामिन का एक अच्छा स्रोत हैं, बल्कि विटामिन सी, फास्फोरस और फाइबर जैसे आवश्यक विटामिन और मिनरल के अलावा ओमेगा -3 समृद्ध एसिड में भी समृद्ध हैं। अध्ययनों के अनुसार अकेले ब्रसेल्स स्प्राउट्स को डाइट में शामिल करने से स्वस्थ व्यक्तियों में हृदय रोग के जोखिम को 16% तक कम किया जा सकता है। ब्रसेल्स स्प्राउट्स के एक कप में 50-70 मिलीग्राम एएलए हो सकता है, जो पकाए जाने पर दोगुना या तिगुना हो सकता है। अपने दैनिक भोजन या सलाद के रूप में शामिल किया जा सकता है।

Koo यलो टिक के लिए कौन कर सकता है अप्लाई

ट्विटर के इंडियन ऑप्शन कू (Koo) ने देश में काफी पॉपुलैरिटी हासिल की है। सेलीब्रेटीज और दूसरी मशहूर हस्तियों ने भी इस प्लेटफॉर्म का इस्तमाल करना शुरू कर दिया है। वेरीफाईड मेम्बर्स को वैलिडिटी ऑफर करने के लिए, कू एमिनेंस नामक एक बैज ऑफर करता है, जो ट्विटर के ब्लू टिक की तरह ही काम करता है। कू के मुताबिक, यलो टिक का अवार्ड प्रीडिफाइन क्राइटेरिया पर बेस्ड है और यह एक रिकग्नीशन है कि यूजर "भारत और भारतीयों की आवाज" का एक खास रिप्रीजेंटेटिव है।

अब बात आती है कि यलो टिक किसे मिल सकता है? कू एमिनेंस टिक खरीदा नहीं जा सकता है। यह प्रीडिफाइन क्राइटेरिया पर बेस्ड है जो प्रतिष्ठा या कद या उपलब्धियों या क्षमताओं या पेशेवर स्थिति को पहचानता है। कू का दावा है कि इवैलुएशन क्राइटेरिया भारतीय संदर्भ में बनाए गए



हैं और इसमें बदलाव हो सकता है।

यलो टिक पाने के लिए क्या हैं शर्तें : कू एमिनेंस रिकॉग्निशन के लिए वैलुएशन में इंटरनल रिसर्च और थर्ड पार्टी के पब्लिक रिसोर्सेज के मिक्सचर का इस्तमाल करता है। यलो टिक क्राइटेरिया का रिव्यू हर साल मार्च, जून, सितंबर और दिसंबर में किया जाता है।

क्राइटेरिया में शामिल नहीं की गई एक्सेप्शनल कंडीशन में कू यलो टिक ऑफ एमिनेंस भी ऑफर कर सकता है। यूजर कू ऐप के अंदर से या eminence.verification@kooapp.com पर लिखकर यलो टिक एमिनेंस वेरीफिकेशन के लिए अप्लाई कर सकते हैं।

ट्रेन में खिड़की वाली सीट पर किसका अधिकार होता है... लोअर, मिडिल या अपर बर्थ वाले यात्री का?

जब आप दिन के समय ट्रेन में यात्रा करते हैं तो दोपहर में मिडिल बर्थ और अपर बर्थ के यात्री भी नीचे ही बैठते हैं, तो ऐसे में जानते हैं इस वक्त खिड़की के पास बैठने का अधिकार किसका होता है?

आपने कई बार ट्रेन में सफर किया होगा। जब दिन के समय ट्रेन चलती है तो आपने देखा होगा कि अपर बर्थ और मिडिल बर्थ के यात्री भी लॉअर बर्थ पर ही बैठे रहते हैं। जबकि रात के वक्त लोग मिडिल बर्थ और अपर बर्थ के यात्री अपनी सीट पर जाते हैं। लेकिन, कभी आपने सोचा है कि जब लॉअर बर्थ पर तीनों सीटों के यात्री बैठ जाते हैं तो फिर विंडो सीट पर किसका अधिकार होता है। इस स्थिति में यह कैसे तय होता है कि विंडो की तरह किस सीट का यात्री बैठेगा?

वैसे तो ट्रेन में इस स्थिति के लिए कोई अलग नियम नहीं है। लॉअर सीट पर बैठने को लेकर म्युचुअल तौर पर ही यह डिसाइड हो जाता है कि कौन कहां बैठेगा। हालांकि, माना जाता है कि लॉअर सीट में बैठने को लेकर खास पैटर्न होता है, जिसका कई रिपोर्ट्स में जिक्र है। इस स्थिति में माना जाता है कि जिस व्यक्ति की लॉअर सीट होती है, वो ही विंडो की तरफ बैठता है। इसके बाद बीच में मिडिल बर्थ वाले यात्री बैठते हैं और asile साइड यानी सबसे कोने में अपर सीट का यात्री बैठता है। इसी तरह से लॉअर सीट पर तीनों यात्रियों का बैठने का अरेंजमेंट होता है।

वैसे तो आधिकारिक विंडो सीट सिर्फ चेयर कार डिब्बों में ही मिलती है। इसमें आप प्रेफरेंस के तौर पर विंडो सीट का भी चयन कर सकते हैं। वहीं, चेयर कार में ही asile की टिकट अलॉट की जाती है। मिडिल बर्थ वालों के लिए भी है अलग नियम- इसके साथ ही जिन लोगों की मिडिल बर्थ होती है, वो सिर्फ रात में ही अपनी सीट को खोल सकते हैं और रात में ही सो सकते हैं।

आ रही है 'महायुद्ध' की आहट! रूस और पश्चिमी मुल्कों के बीच जंग टालना नामुमकिन, पुतिन बना रहे खतरनाक प्लान

व्लादिमीर पुतिन ने नाटो के सैन्य ढांचा, खासतौर पर पोलैंड और रोमेनिया को लेकर चर्चा की। पश्चिमी मुल्कों और रूस के साथ तनाव बढ़ता जा रहा है।

अमेरिका समेत पश्चिमी मुल्कों के साथ रूस की जंग हो सकती है। एक सैन्य विश्लेषक ने दावा किया है कि यूक्रेन को लेकर पश्चिमी मुल्कों और रूस के बीच युद्ध को रोका नहीं जा सकता है। अमेरिकी खुफिया जानकारियों के मुताबिक, रूसी सैनिक देश की सीमा पर इकट्ठा हो रहे हैं। खुफिया रिपोर्ट्स में बताया गया है कि रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन अगले साल तक अपने पड़ोसी मुल्क यूक्रेन पर चढ़ाई करने की योजना बना रहे हैं। ये रिपोर्ट ऐसे समय पर आई है, जब पुतिन ने नाटो को 'रेड लाइन' क्रॉस करने को चेतावनी दी है। रूस और पश्चिमी मुल्कों के बीच तनाव तेजी से बढ़ रहा है।

द एक्सप्रेस की रिपोर्ट के अनुसार, पुतिन ने विदेश मंत्रालय की बोर्ड बैठक में काला सागर के पास रूस की सीमाओं से 20 किमी दूर उड़ान भरने वाले लड़ाकू विमानों पर तनाव को उजागर करने के लिए बात की। पुतिन ने कहा, हम लगातार इन घटनाओं को लेकर चिंता व्यक्त कर रहे हैं। हम रेड लाइन की बात कर रहे हैं, वास्तव में हम ये जानते हैं कि हमारे सहयोगी इसे लेकर अजीब

बर्ताव कर रहे हैं। अगर दूसरे शब्दों में कहें तो वे हमारी चेतावनियों और रेड लाइन को लेकर गंभीर नजर नहीं आ रहे हैं। हालांकि, अमेरिका समेत पश्चिमी मुल्कों से हमारे संबंध करीब-करीब सहयोगी जैसे हैं, लेकिन नाटो के पूर्व तक विस्तार को लेकर हमारी चिंताओं को नजरअंदाज कर दिया गया है।

काला सागर पहुंचे हैं अमेरिकी जहाज : व्लादिमीर पुतिन ने नाटो के सैन्य ढांचा, खासतौर पर पोलैंड और रोमेनिया को लेकर चर्चा की। पश्चिमी मुल्कों और रूस के साथ तनाव बढ़ता जा रहा है, क्योंकि अमेरिका अपने गाइडेड मिसाइल डेस्ट्रॉयर पोर्टर, तेल टैंकर जॉन लेंथल और कमांड और स्टाफ जहाज माउंट व्हिटनी के साथ काला सागर में पहुंचा। रॉयटर्स के मुताबिक, यूएस कोस्ट गार्ड जहाजों को यूक्रेन जाने की इजाजत इसलिए दी गई है, क्योंकि इसने कहा कि इसे अपने ऊपर हमले का डर है। 2014 में रूस ने क्रीमिया पर कब्जा कर लिया। इसके बाद देश की नौसेना की शक्ति कम हो गई। इस वजह से यूक्रेनी नौसेना को अब अमेरिका के जरिए मदद मिलेगा।

यूक्रेन के आस पास रूसी गतिविधियों की निगरानी जारी : रूस टुडे के लिए लिखते हुए दक्षिण-पूर्वी नॉर्वे विश्वविद्यालय के प्रोफेसर ग्लेन डिसेन ने दावा किया कि यूक्रेन पर युद्ध का खतरा मंडरा रहा है और इसे टाला नहीं जा सकता है। उन्होंने कहा, रेड लाइन संघर्ष को रोकने के लिए है। उन्हें खींचने का उद्देश्य महत्वपूर्ण सुरक्षा हितों और गंभीर परिणामों को रोकना है, अगर उन्हें कम करके आंका जाता है। नाटो महासचिव जेन्स स्टोलटेनबर्ग ने कहा कि वे यूक्रेन के आसपास रूस की गतिविधियों की निगरानी कर रहे हैं और रूस से तनाव कम करने के लिए पारदर्शिता दिखाने को कह रहे हैं।

अमेरिका के शीर्ष एडमिरल ने दुनिया को चीन के 'खतरे' से किया आगाह

कहा- सहयोगी देशों को मिलकर काम करने की जरूरत

अमेरिकी हिंद-प्रशांत कमान के प्रमुख ने शनिवार को कहा कि अमेरिका और उसके सहयोगी देशों को चीन की बढ़ती सैन्य कार्रवाइयों के बीच तत्काल मिलकर काम करने की जरूरत है। एडमिरल जॉन सी एक्विलिनो ने हैलीफैक्स इंटरनेशनल सुरक्षा फोरम में सहयोगियों के साथ बैठकों के दौरान एक स्वतंत्र और खुले हिंद-प्रशांत क्षेत्र को हासिल करने की अमेरिका की प्रतिबद्धता दोहराई।

उन्होंने पत्रकारों के साथ बैठक में कहा, 'देखिए चीन वालों ने क्या कहा। राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने अपने बलों को 2027 तक अमेरिका के सैन्य समानता के स्तर तक पहुंचने का काम सौंपा है। ये उनके शब्द हैं।' एक्विलिनो ने कहा कि अमेरिका और उसके सहयोगियों को अंतर-सक्रियता के लिए अंतरराष्ट्रीय जलक्षेत्र में मिलकर और अधिक काम करना होगा ताकि वे जरूरत पड़ने पर मिलकर अभियान चला सकें। चीन की सेना ने स्वशासित ताइवान द्वीप के पास बड़ी संख्या में लड़ाकू विमान भेजे हैं, जिससे तनाव गहरा गया है।

ताइवान और दक्षिण चीन सागर पर दावा : ताइवान को चीन अपना हिस्सा मानता है। चीन ने जरूरत पड़ने पर

बलों के इस्तेमाल की चेतावनी दी है। इस सप्ताह चीन के तटरक्षक जहाजों ने फिलीपींस की दो नौकाओं को भी रोक लिया था। ये नौकाएं विवादित दक्षिण चीन सागर के एक टापू पर आपूर्ति पहुंचा रही थीं। चीन एक तरह से पूरे दक्षिण चीन सागर पर दावा करता है और उसने सात टापुओं को मिसाइलों से संरक्षित द्वीप आधार बना लिया है ताकि उसका प्रभुत्व और बढ़ सके। इससे तनाव बढ़ गया है और अमेरिका के नेतृत्व वाली पश्चिमी देशों की सरकारें चौकन्नी हो गई हैं।

मूल्यों के लिए लड़ रहे देश- एक्विलिनो : एक्विलिनो ने कहा, 'हम अपने मूल्यों के लिए लड़ रहे हैं। स्वतंत्र और खुले या बंद और अधिपत्य वाले क्षेत्र में अंतर है। आप किस हिंद-प्रशांत क्षेत्र का हिस्सा बनना चाहेंगे? समान विचार वाले देशों के लिए यह स्पष्ट है।' एक्विलिनो ने कनाडा के रक्षा मंत्री और उनके सेना प्रमुख से मुलाकात की थी। हैलीफैक्स अंतरराष्ट्रीय सुरक्षा फोरम का यह 13वां वर्ष है, जिसमें पश्चिमी देशों के रक्षा और सुरक्षा अधिकारी भाग ले रहे हैं।

सड़क पर अचानक होने लगी डॉलर की बारिश

लूटने के लिए लगी भीड़... मुफ्त कैश पाकर हवा में उछालने लगे पैसे

अमेरिका के दक्षिणी कैलिफोर्निया के हाइवे पर एक ट्रक से पैसों का बैग गिरने के बाद वहां से गुजरने वाली गाड़ियों की लंबी लाइन लग गई। सड़क पर पैसे इस तरह फैल गए थे कि हर कोई उसको 'लूटने' के लिए अपनी गाड़ी से निकलकर बाहर आने लगे। घटना बीते दिनों की है। सोशल मीडिया पर मौजूद वीडियो में दिख रहा है कि लोग सड़कों पर पड़े कैश को उठा रहे हैं, खुश हो रहे हैं और इसे हवा में भी उछाल रहे हैं।

अधिकारियों के अनुसार, यह घटना जब एक ट्रक सैन डिएगो से फेडरल डिपोजिट इंश्योरेंस कॉर्प की ओर जा रही थी। ट्रक में रखे कई बैग फट गए, जिसके कारण दक्षिणी कैलिफोर्निया की इस सड़क पर कैश का अंबार लग गया। वीडियो में दिख रहा है कि दूर-दूर तक लोग कैश को बटोरने में लगे हैं और दोनों हाथों में लेकर उसे हवा में भी उछाल रहे हैं। इन अधिकतर नोट एक डॉलर से लेकर 20 डॉलर के थे।

डेमी बैगबी नाम की एक बॉडीबिल्डर ने इस घटना का एक वीडियो शूट किया है और अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया है। जहां कई गाड़ियां रुकी हुई हैं और सड़कों पर कैश पड़े हैं। इसमें वो खुद हाथ में नोटों को पकड़ रखी हैं। कैश हाथों में लेकर वो कह रही हैं, "यह सबसे शानदार चीज है, जो अब तक मैंने देखी है। हर कोई सड़क से कैश उठाने के लिए अपनी कार रोक रहा है।"

कई लोगों ने अधिकारियों को लौटाया कैश

हालांकि अधिकारियों ने लोगों से कैश लौटाने की अपील की है। सैन डिएगो ट्रिब्यून के अनुसार, उन्होंने यह नहीं बताया कि इस घटना में कितने पैसे गंवाएं हैं। कई लोगों ने शुक्रवार दोपहर तक सड़कों से उठाए कैश को कैलिफोर्निया हाईवे पेट्रोल को वापस कर दिया था। उन्होंने कहा कि लोगों ने काफी मात्रा में कैश उठा लिया था और वे उसे लौटा भी रहे हैं।

अधिकारियों ने बताया कि ट्रक का एक गेट अचानक खुल गया, जिसके कारण कैश से भरे बैग बाहर गिर गए। उन्होंने कहा कि घटनास्थल पर दो लोगों को गिरफ्तार किया गया। लोगों को चेतावनी दी गई है कि कोई पैसे रखते हुए पाए जाएंगे तो उन्हें आपराधिक आरोपों का सामना करना पड़ सकता है। घटना के दो घंटों के बाद हाइवे को खोल दिया गया था।

मां ने 27 साल के शख्स को बेच दी 13 साल की बेटी, पुलिस ने लिया एक्शन

अमेरिका के इंडियाना राज्य से एक हैरान कर देने वाली खबर सामने आई है। यहां एक महिला ने अपनी 13 साल की बेटी को एक 27 साल के शख्स को बेच दिया। इसके बदले में उसने सोने का ब्रेसलेट, नेकलेस और 2000 डॉलर लिए। इससे पहले आरोपी महिला और उसके पति ने अपनी बेटी को शादी करने के लिए मजबूर किया था। फिर पार्टी करके इसका जश्न भी मनाया गया। महिला पर आरोप है कि उसने अपनी बेटी को एलेन काउंटी में बेच दिया है। जिसके बाद उसके खिलाफ कार्रवाई की जा रही है।

एक रिपोर्ट के अनुसार, पूरा मामला सामने आने के बाद पुलिस ने 27 साल के जी कदी या के खिलाफ भी केस दर्ज किया है। महिला ने अपनी बेटी इसी शख्स को बेची है। पीड़ित लड़की की मां के खिलाफ पुलिस ने अरेस्ट वारंट जारी किया है। कोर्ट के दस्तावेजों में कहा गया है कि या ने बच्ची के माता-पिता को सोने का ब्रेसलेट, नेकलेस और 2000 रुपये कैश दिए हैं। दस्तावेजों में कहा गया है कि या ने लड़की को छूने की भी कोशिश की, जिसके बाद वो चिल्लाने लगी। फिर उसे शांत कराने के लिए या ने बाइबिल का हवाला दिया और खुद को उसका मालिक बताने लगा।

पीड़िता के दोस्त ने दी जानकारी

पुलिस को इस बारे में पीड़ित लड़की के दोस्त ने बीते साल 20 दिसंबर को जानकारी दी थी। उसने बताया कि उसकी दोस्त की उस रात जबरन शादी कराई गई। जिसके बाद वहां पुलिस अधिकारी पहुंच गए। उन्होंने दीवार पर शादी से जुड़ा एक साइनबोर्ड भी देखा (US Girls Trafficking)। वहां मौजूद लोगों ने शादी

की बात से इनकार करते हुए कहा कि केवल सगाई हो रही है। लेकिन जब पुलिस ने लड़की को अलग ले जाकर उससे बात की तो उसने बताया कि इस जश्न से सात दिन पहले ही उसके माता-पिता ने शादी को लेकर कुछ दस्तावेजों पर हस्ताक्षर किए थे।

खुद को लड़की का मालिक बताया

कोर्ट के दस्तावेजों के अनुसार, या ने लड़की को बाइबिल का हवाला देते हुए कहा, 'मैं अब तुम्हारा मालिक हूं। मैं जो चाहूं तुमसे करवा सकता हूं।' हालांकि पुलिस ने मौके पर पहुंचकर बाल विभाग से जुड़े कार्यालय को इसकी जानकारी दे दी थी। पीड़ित लड़की की मां ने अपने बचाव में कहा कि वो केवल बेटी की सगाई कर रही थी और शादी 18 साल का होने के बाद ही करेगी। वहीं या से लिए 2000 डॉलर पर उसने कहा कि इसका इस्तेमाल बेटी के मेकअप और शादी के खाने पर किया गया है। लड़की के पिता के खिलाफ आरोप नहीं लगे हैं। पुलिस ने कहा कि पिता ने कोई पैसा प्राप्त नहीं किया और ना ही उन्हें इस बारे में पता था।

90 फीसदी लोगों को प्रभावित करता है तनाव लेकिन... दोस्तों का साथ हो तो काहे की टेंशन!

सोशल स्पोर्ट का अर्थ है एक ऐसा नेटवर्क होना जो जरूरत के समय में आपके साथ हो। यह प्राकृतिक स्रोतों जैसे परिवार, दोस्तों, भागीदारों, पालतू जानवरों, सहकर्मियों और सामुदायिक समूहों से आ सकता है।

तनाव 90 फीसदी लोगों को प्रभावित करता है और हम जानते हैं कि यह हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है। लेकिन एक रिसर्च रिपोर्ट बताती है कि दोस्तों का साथ हो तो तनाव को मात देना मुश्किल नहीं है। तनाव हमारे जीन की गतिविधि और कार्य को प्रभावित कर सकता है। यह 'एपिजेनेटिक' परिवर्तनों के माध्यम से ऐसा करता है, जो हमारी कुछ जीन को चालू और बंद करता है, हालांकि यह डीएनए कोड को नहीं बदलता है।

लेकिन कुछ लोग तनाव के प्रति अधिक खराब प्रतिक्रिया क्यों देते हैं, जबकि अन्य लोग दबाव में रहते हुए इसका सामना करते हैं? पिछले शोधों ने मजबूत सामाजिक बंधनों की पहचान की है और अपनेपन की भावना को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाए रखने का माध्यम पाया हैं।

सामाजिक समर्थन का अर्थ है एक ऐसा नेटवर्क होना जो जरूरत के समय में आपके साथ हो। यह प्राकृतिक स्रोतों जैसे परिवार, दोस्तों, भागीदारों, पालतू जानवरों, सहकर्मियों और सामुदायिक समूहों से आ सकता है। या औपचारिक स्रोतों जैसे मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों से।

रिसर्च स्टडी भी दिखाती है कि ये सकारात्मक प्रभाव मानव जीन पर भी देखे गए हैं। सहायक सामाजिक संरचनाएं होने से एपिजेनेटिक्स की प्रक्रिया के माध्यम से हमारे जीन और स्वास्थ्य पर तनाव के कुछ हानिकारक प्रभावों को दूर किया जा सकता है। निष्कर्ष बताते हैं कि हम जिस डीएनए के साथ पैदा हुए हैं, जरूरी नहीं कि वह हमारी नियति हो।

एपिजेनेटिक्स क्या है?

हमारे जीन और हमारा पर्यावरण हमारे स्वास्थ्य में योगदान करते हैं। हमें अपना डीएनए कोड अपने माता-पिता से विरासत में मिलता है, और यह हमारे जीवन के दौरान नहीं बदलता है। जेनेटिक्स इस बात का अध्ययन है कि डीएनए कोड किसी विशेष लक्षण या बीमारी के लिए जोखिम या सुरक्षात्मक कारक के रूप में कैसे कार्य करता है।

एपिजेनेटिक्स डीएनए के शीर्ष पर निर्देशों की एक अतिरिक्त परत है जो यह निर्धारित करती है कि वे शरीर को कैसे प्रभावित करते हैं। यह परत डीएनए कोड को बदले बिना रासायनिक रूप से डीएनए को संशोधित कर सकती है।

एपिजेनेटिक्स शब्द ग्रीक शब्द 'एपि' से लिया गया है जिसका अर्थ है सबसे ऊपर। जानकारी की यह अतिरिक्त परत जीन और आसपास के डीएनए के ऊपर होती है। यह एक स्विच की तरह काम करता है, जीन को चालू या बंद करता है, जो हमारे स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है।

उदाहरण से समझिए

उदाहरण के लिए, पुराना तनाव हमारे जीन को एपिजेनेटिक परिवर्तनों के माध्यम से प्रभावित कर सकता है जो बदले में मानसिक स्वास्थ्य विकारों जैसे पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी), अवसाद और चिंता की दर को बढ़ा सकता है। नई प्रौद्योगिकियां अब शोधकर्ताओं को किसी व्यक्ति से एक जैविक नमूना (जैसे

रक्त या लार) एकत्र करने और एपिजेनेटिक्स को मापने का अवसर देती हैं ताकि यह बेहतर ढंग से समझ सकें कि हमारे जीन विभिन्न वातावरणों पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं। अलग-अलग समय पर एपिजेनेटिक्स को मापने से हमें इसके बारे में और अधिक जानने का मौका मिलता है कि किसी विशेष वातावरण के कारण कौन से जीन बदल जाते हैं।

अध्ययन में नया क्या है?

विशेषज्ञ का कहना है, "सकारात्मक और नकारात्मक दोनों कारकों की जांच की जो तनाव के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया को प्रेरित करते हैं और यह कैसे जीन के एपिजेनेटिक प्रोफाइल को बदलता है। लोगों के कुछ समूहों को अपने नियमित कार्य के एक भाग के रूप में तनाव का सामना करने की अधिक संभावना होती है, जैसे कि आपातकालीन प्रतिक्रियाकर्ता, चिकित्सा कर्मचारी और पुलिस अधिकारी।"

"विशेषज्ञ ने 40 ऑस्ट्रेलियाई प्रथम वर्ष के पैरामेडिकल छात्रों का दो बिंदुओं पर अध्ययन किया - संभावित तनावपूर्ण घटना के संपर्क में आने से पहले और बाद में। छात्रों ने डीएनए के लिए लार के नमूने प्रदान किए और समय पर दोनों बिंदुओं पर अपनी जीवन शैली और स्वास्थ्य का विवरण देने वाली प्रश्नावली भरी।" बेहतर ढंग से समझने के लिए हमने तनाव के संपर्क में आने से पहले और बाद में एपिजेनेटिक परिवर्तनों की जांच की।

तनाव में जीन के एपिजेनेटिक्स कैसे बदल जाते हैं?

वह कौन से विभिन्न सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारक होते हैं, जो एपिजेनेटिक परिवर्तनों का कारण बनते हैं। हमने पाया कि तनाव ने एपिजेनेटिक्स को प्रभावित किया और इसके कारण प्रतिभागियों में संकट, चिंता और अवसादग्रस्तता के लक्षणों में वृद्धि हुई।

हालांकि, जिन छात्रों के पास मजबूत सामाजिक समर्थन था, उनमें तनाव से संबंधित स्वास्थ्य परिणाम अधिक गंभीर नहीं थे। एक समूह, संगठन, या समुदाय से संबंधित होने की मजबूत भावना वाले छात्र तनाव से बेहतर तरीके से निपटते हैं और तनाव के संपर्क में आने के बाद नकारात्मक स्वास्थ्य परिणामों को कम करते हैं। छात्रों के इन दोनों समूहों ने जीन में कम एपिजेनेटिक परिवर्तन दिखाया जो तनाव के परिणामस्वरूप बदल गए थे।

पंजाब पुलिस ने एक और संभावी आतंकवादी हमला किया नाकाम

हथगोलों, पिस्तौलों सहित अत्यधिक कट्टरपंथी ऑपरेटिव गिरफ्तार

चंडीगढ़. डायरेक्टर जनरल ऑफ पुलिस (डीजीपी) पंजाब इकबाल प्रीत सिंह सहोता ने आज बताया कि तरन तारन के गाँव सोहल के अत्यधिक कट्टरपंथी ऑपरेटिव रणजीत सिंह, जो विदेश आधारित आतंकवादी संस्थाओं के साथ जुड़ा हुआ था, की गिरफ़्तारी के साथ पंजाब पुलिस ने सरहदी राज्य में एक और संभावी आतंकवादी हमले को नाकाम कर दिया है। पुलिस ने उसके कब्ज़े से दो चीनी पी-86 हथगोले और दो पिस्तौलों सहित जींदा कारतूसों के अलावा पी.बी.02-डी.ए-6685 नंबर वाला एक काले रंग का रॉयल एनफील्ड मोटरसाईकल भी बरामद किया है। डीजीपी ने बताया कि अमृतसर के इलाके में रणजीत सिंह की मौजूदगी संबंधी ख़ुफ़िया सूचना पर कार्रवाई करते हुए एसएसओसी अमृतसर की विशेष टीमों को संदिग्ध व्यक्ति का पता लगाने के लिए निर्धारित क्षेत्र में भेजा गया था और रणजीत सिंह को गिरफ़्तार कर लिया गया।

यह गिरफ़्तारी तब हुई जब पंजाब में अन्य हथियारों के साथ-साथ हथगोले और टिफिन बमों की भारी आमद देखने को मिल रही है। हाल ही में, सीआईए नवांशहर और पठानकोट के छावनी क्षेत्र में दो ग्रेनेड धमाकों के मामले और ज़ीरा क्षेत्र से एक जींदा हथगोले की बरामदगी के मामले सामने आए थे।

डीजीपी इकबाल प्रीत सिंह सहोता ने

बताया कि जांच के दौरान रणजीत ने खुलासा किया कि उसने सामाजिक कार्यों के बहाने फंड इकट्ठा करने के लिए 'कौम दे राखे' नामक ग्रुप बनाया था और इस ग्रुप के द्वारा सोशल मीडिया के ज़रिये वह यूके और अन्य देशों में रहते अलग-अलग कट्टरपंथी और दहशतगर्द तत्वों के संपर्क में आया था और अपने सामाजिक कार्य की आड़ में स्लीपर सैल बनाने के लिए मदद की पेशकश की थी। डीजीपी ने आगे बताया कि रणजीत ने आगे खुलासा किया कि हाल ही में उसे हथियारों और विस्फोटकों की एक खेप मुहैया करवाई गई थी और वह सरहदी राज्य में डर का माहौल पैदा करने और अमन-कानून की व्यवस्था को भंग करने के लिए आतंकवादी हमला करने की योजना बना रहा था।

डीजीपी ने बताया कि रणजीत भी उस ग्रुप का हिस्सा था, जिसने 15 जनवरी, 2020 को हरिमंदिर साहिब अमृतसर को जाती विरासती सड़क पर लोक नृत्यों संबंधी स्थापित बुतों की तोड़फोड़ की थी। उन्होंने आगे बताया कि पुलिस की तरफ से रणजीत को बुतों की तोड़फोड़ के मामले में गिरफ़्तार किया गया था और वह इस समय ज़मानत पर है।

एडीजीपी आंतरिक सुरक्षा आर.एन. ढोके ने कहा कि यूके आधारित उस व्यक्ति और उसके अन्य भारतीय साथियों का पता लगाने के लिए और कोशिशें की जा रही हैं जिसने खेप का प्रबंध किया था।

इस दौरान, हथियार एक्ट की धारा 25, विस्फोटक पदार्थ संशोधन एक्ट की धाराओं 3, 4 और 5 और भारतीय दंड अधिनियम की धाराओं 120 और 120-बी के अंतर्गत थाना एसएसओसी अमृतसर में एफआईआर नंबर 24 दिनांक 23.11.2021 को दर्ज की गई है।

पंजाब का हर विद्यार्थी हर साल करेगा साईंस सिटी का दौरा : गुरकीरत कोटली

विज्ञान और प्रौद्यौगिकी मंत्री ने साईंस सिटी में गणित गैलरी का किया उद्घाटन

कपूरथला. पंजाब में विज्ञान, प्रौद्यौगिकी, इंजीनियरिंग और गणित की शिक्षा को और उत्साहित करने और गणित की शिक्षा बच्चों के लिए रोचक बनाने के उद्देश्य के साथ गुरकीरत सिंह कोटली मंत्री विज्ञान और प्रौद्यौगिकी, पंजाब की तरफ से पुष्पा गुजराल साईंस सिटी में "गणित गैलरी का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर पत्रकारों को संबोधन करते हुए स. कोटली ने कहा कि यह गैलरी जहाँ विषय को अभ्यासी और दिलचस्प बनाएगी, वहीं यह पंजाब के आम लोगों विशेष कर विद्यार्थीयों के लिए बहुत लाभदायक होगी। उन्होंने बताया कि लोगों को अंध-विश्वास में से निकालने, और समाज में वैज्ञानिक सोच पैदा करने के लिए साईंस सिटी की तरफ से किये जा रहे प्रयासों से वह बहुत प्रभावित हुए है। उन्होंने कहा कि समाज को एक नई दिशा देने के लिए ऐसे प्रयास ज़िला स्तर पर होने चाहिए, हर ज़िले में

बच्चों को रस्मी और अभियास शिक्षा के साथ जोड़ने के लिए एक विज्ञान केंद्र होना चाहिए।

उन्होंने कहा पंजाब सरकार की तरफ से मुख्यमंत्री विज्ञान यात्रा और अन्य योजनाओं के अंतर्गत चाहे हर साल विद्यार्थियों को साईंस सिटी की विजीट करवाई जाती है, परन्तु फिर भी विद्यार्थियों की बड़ी संख्या साईंस सिटी का लाभ लेने से वंचित है। इस सम्बन्धित मुख्यमंत्री और शिक्षा मंत्री के साथ सलाह करके सभी विद्यार्थियों की साईंस सिटी विजीट यकीनी बनाई जाएगी। इस अवसर पर प्रमुख सचिव, विज्ञान, प्रौद्यौगिकी और वातावरण, पंजाब दलीप कुमार आई.ए.एस भी उपस्थित थे। इस अवसर पर साईंस सिटी की डायरैक्टर जनरल डा.नीलिमा जैरथ ने पुष्पा गुजराल साईंस सिटी में गणित आधारित गैलरी की स्थापना के लिए पंजाब सरकार और केंद्र सरकार की तरफ से निधि जारी किये जाने पर धन्यवाद किया।

तहसील कंपलैक्स नकोदर के अहाते में खाली पड़े बूथों की नीलामी 29 को

जालंधर. तहसील कंपलैक्स नकोदर के अहाते में खाली पड़े बूथों की नीलामी दो सालों के लिए तिथि 1-12-2021 से 30 -11 -2023 तक के समय के लिए 29-11 - 2021 को दोपहर 12 बजे तहसीलदार नकोदर की अध्यक्षता में उनके दफ़्तर में की जायेगी। इससे सम्बन्धित उप मंडल मैजिस्ट्रेट नकोदर ने बताया कि कचेहरी कम्पाउंड के खाली पड़े बूथों की नीलामी कचेहरी कम्पाउंड रूल्ज 2003 अनुसार की जानी है।

उन्होंने बताया कि इस बोली से सम्बन्धित आम इच्छुक व्यक्ति अपने, आवेदनपत्र तिथि 26-11-2021 तक अपने आई.डी.परूफ़ समेत रीडर टू तहसीलदार नकोदर में जमा करवा सकते हैं। उन्होंने बताया कि बूथों की डिटेल और बोली की शर्तें किसी भी काम वाले दिन समय सुबह 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक इस दफ़्तर और तहसील दफ़्तर नकोदर के नोटिस बोर्ड से देखी जा सकती हैं। उनहोने कहा कि यदि दरख़ास्त जमा करवाने या बोली वाले दिन जनतक छुट्टी का ऐलान हो जाता है तो बोली अगले काम वाले दिन की जायेगी। उन्होंने आगे कहा कि बिना कोई कारण बताए बोली रद्द की जा सकती है। बोली सम्बन्धित कोई कोरीजंडम /संशोधन हुई तो इस से सम्बन्धित अलग तौर पर इश्तिहार नोटिस बोर्ड पर चिपका दिया जायेगा।

होशियारपुर के मेहनती विद्यार्थियों का सपना होगा साकार : सुंदर शाम अरोड़ा

पंचायत भवन में पंज तत्त डिजीटल लाईब्रेरी के कार्य की करवाई शुरुआत

होशियारपुर. विधायक सुंदर शाम अरोड़ा ने कहा कि जिला प्रशासन के प्रयासों के चलते होशियारपुर के मेहनती व होनहार विद्यार्थियों का सपना साकार होने वाला है। विद्यार्थियों को अच्छा माहौल प्रदान करते हुए उनके लिए एक अत्याधुनिक डिजिटल लाईब्रेरी बनाई जा रही है, जो कि सिविल व अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए उनके लिए काफी मददगार साबित होगी। इस लाईब्रेरी में कोई भी विद्यार्थी या नौजवान आकर डिजिटल व अन्य माध्यम से किताबें पढ़ सकता है और अपनी संबंधित परीक्षा की तैयारी कर सकता है। वे आज पंचायत भवन में बनने जा रही पंज तत्त लाईब्रेरी के कार्य की शुरुआत के दौरान आयोजित समागम में लोगों को संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उनके साथ डिप्टी कमिश्नर अपनीत रियात, मेयर सुरिंदर कुमार, अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर(विकास) दरबारा सिंह भी मौजूद थे। विधायक ने कहा कि करीब 3 करोड़ रुपए की लागत से बनने वाली इस अत्याधुनिक लाईब्रेरी में हर विषय की किताबें,

मैगजीन, जरनल के अलावा इंटरनेट कनेक्शन के साथ कंप्यूटर, किंडल व प्रिंटर भी उपलब्ध करवाए जाएंगे ताकि विद्यार्थियों को ई-बुक पढऩे के साथ-साथ प्रिंट निकालने की भी सुविधा मिल सके।

इसके अलावा प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले युवाओं के लिए एक अलग से स्थान बनाया जाएगा जहां उनको परीक्षा से जुड़ा हर मैटिरियल उपलब्ध होगा। इसके साथ ही विद्यार्थियों की मांग के अनुसार भी उन्हें संबंधित विषय की किताबें मुहैया करवाई जाएंगी। सुंदर शाम अरोड़ा ने कहा कि वे हमेशा होशियारपुर के विकास के बारे में ही सोचते हैं, इस लिए जो विकास कार्य होशियारपुर में करवाए गए हैं। इस दौरान जिला विकास फैलो आदित्य मदान ने पावर प्वाइंट प्रेजेनटेशन के माध्यम से इस पूरे प्रोजैक्ट के बारे में विस्तार से जानकारी दी। इस मौके पर सीनियर डिप्टी मेयर प्रवीन सैनी, डिप्टी मेयर रंजीत चौधरी, चेयरमैन नगर सुधार ट्रस्ट एडवोकेट राकेश मरवाहा, ब्लाक कांग्रेस अध्यक्ष कैप्टन कर्म चंद, मुकेश डाबर, रिटायर्ड प्रिंसिपल देशवीर शर्मा, परमजीत सिंह, सतनाम सिंह जब्बल, प्रवीण राणा, प्रो. अमन, शाम सुंदर शर्मा, मनमोहन सिंह कपूर, तिलक राज गुप्ता, दीपक पुरी, पार्षद बलविंदर बिंदी, अशोक मेहरा, सुदर्शन धीर, फादर इब्राहिम के अलावा अन्य गणमान्य भी मौजूद थे।

रेत की अधिक कीमतें वसूल करने का पर्दाफाश करने वालों के लिए इनाम की घोषणा

जालंधर. लोगो को निर्धारित दरों पर रेत की उपलब्धता को यकीनी बनाने के लिए डीसी घनश्याम थोरी ने आज जिले में रेत की निर्धारित दरों से अधिक कीमत वसूल करने का पर्दाफाश करने वाले स्टिंगज़ के लिए 25,000 रुपए के इनाम की घोषणा की है। थोरी ने यह चेतावनी भी दी कि यदि कोई रेत की तय कीमतों से अधिक वसूली करता पाया गया तो उसके साथ सख़्ती से निपटा जायेगा। इस ग़ैर-कानूनी कार्यवाही को रोकने के लिए आम लोगों से सहयोग की माँग करते हुए डिप्टी कमिश्नर ने उन को अधिक से अधिक स्टींग करने की अपील की, जिससे बनती कार्यवाही आरंभी जा सके। उन्होंने स्पष्ट किया कि इनाम सिर्फ़ उन मामलों में दिया जायेगा, जहाँ ऐसे स्टींग वीडियो सबूत के आधार पर उल्लंघन करने वालों के विरुद्ध एफ.आई.आर. दर्ज की जायेगी।

नई सैंड एंड गरैवल पालिसी को इन्न-बिन्न लागू करने की ज़रूरत पर ज़ोर देते हुए डीसी ने कहा कि इस पहलकदमी का लाभ लोगों तक तभी ही पहुँचाया जा सकता है यदि सभी भागीदार ज़िला प्रशासन की तरफ से कुछ दिन पहले निर्धारित की रिटेल कीमतों की सख़्ती से पालना करें। ज़िला प्रशासन की तरफ से निर्धारित कीमतों का उल्लंघन करने वाले व्यक्तियों विरुद्ध एफ.आई.आर. दर्ज की जायेगी। डीसी ने आगे कहा कि लोग ओवरचारजिंग से संबंधित रिकार्ड की वीडियो अगली कार्यवाही के लिए वटसऐप नंबर 9501799068 पर भेज सकते हैं।

सरकार के पास कौन-सा चिराग आ गया कि सब कुछ मुफ्त बांट रही है : गुप्ता

बोले- चन्नी सरकार सही तो सरकारी कर्मचारी सड़कों पर क्यों

चंडीगढ़. प्रदेश भाजपा महासचिव जीवन गुप्ता ने पंजाब सरकार के मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी, पंजाब कांग्रेस प्रधान नवजोत सिंह सिद्धू व दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल द्वारा अपनी चुनावी रैलियों में पंजाब की जनता को फ्री घोषणाएं किए जाने पर कटाक्ष करते हुए कहा कि पहले तो यह सभी जनता को इस बात जा जवाब जनता को दें कि इन घोषणाओं के लिए फंड कहाँ से आएगा? यह सभी घोषणाएं कितने समय में पूरी की जाएँगी?

जीवन गुप्ता ने कहा कि मुख्यमंत्री चन्नी द्वारा जनता को केबल के दाम 100 रुपए देने पर कटाक्ष करते हुए चन्नी को सवाल किया कि क्या चन्नी साहब को पता है कि केंद्र सरकार ने इसके लिए ट्राई द्वारा 130 रुपए निर्धारित किए गए हैं जिस पर

जी.एस.टी. व अन्य खर्चे अलग हैं। चन्नी साहब बताएं कि करीब 300 रुपए में पड़ने वाली चीज को कोई 100 रुपए में कैसे देगा और अगर वो देगा तो उसका नुक्सान कौन पूरा करेगा? गुप्ता ने सिद्धू पर सवाल उठाते हुए कहा कि पिछले साढ़े चार वर्षों में पंजाब सरकार और सिद्धू कहाँ सोए थे? तब क्या इन्हें जनता की भलाई करने का ख्याल नहीं आया? सिद्धू बाद-बार कह रहे है कि अगर फंड आपके पास नहीं है और आप सिर्फ घोषणाएं कर रहे हैं तो लोगों का भला कैसे होगा? तो सिद्धू साहब बताएं कि अगर आपने वित्त-मंत्री बोल रहे हैं कि पंजाब का खज़ाना खाली है, तो फिर चन्नी साहब द्वारा की जा रही बड़ी-बड़ी घोषणाओं के लिए पैसा कहाँ से आएगा? गुप्ता ने कहा कि अगर पंजाब सरकार के पैसे हैं तो चन्नी साहब व सिद्धू बताएं कि पंजाब सरकार के सभी सरकारी विभागों के कर्मचारी सडकों पर क्यूँ हैं? जीवन गुप्ता ने कहा कि मुख्यमंत्री केजरीवाल पहले अपने गिरेबान में झांक लें, क्यूंकि जो खुद भ्रष्टाचार में लिप्त हैं वो दूसरों पर कीचड़ नहीं उछाल सकते। जीवन गुप्ता ने कहा कि भाजपा पंजाब के विकास के लिए विस्तृत प्लान लेकर आएगी। भाजपा जो भी कहेगी वो उसे पूरा करेगी।

रोज़गार कैंप कल

जालंधर. पंजाब सरकार के 'घर -घर रोज़गार मिशन' के अंतर्गत 26 नवंबर को ज़िला रोज़गार और कारोबार ब्यूरो जालंधर में सुबह 10:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक रोज़गार कैंप लगाया जा रहा है। ज़िला रोज़गार और कारोबार ब्यूरो जालंधर के डिप्टी डायरैक्टर जसवंत राय ने बताया कि कैंप में 18 से 35 साल उम्र के बारहवीं, ग्रैजुएट और पोस्ट ग्रैजुएट लड़के /लड़कियाँ भाग लेने योग्य होंगे। चुने गए फ्रेशर्स ग्रैजुएट उम्मीदवारों का वेतन 18000 रुपए तक और तजुर्बेकार ग्रैजुएट और पोस्ट ग्रैजुएट उम्मीदवारों का वेतन 23000 रुपए के करीब हो सकता है। ज्यादा जानकारी के लिए दफ़्तर के मोबायल नंबर 90569-20100 पर संपर्क किया जा सकता है।

पत्र

कहानी

राधा

प्रिय पुत्र,

आज मैं यह पत्र उन बेटों के नाम लिख रही हूं जो आधुनिकता के अधीन अपने संस्कारों की बलि दे रहे हैं। उन सब बेटों के नाम लिख रही हूं जो धन कमाने की होड़ में अपने मन को मार रहे हैं। भीतर के प्रेम को, भावों को आधुनिकता का चोला पहना कर गुमराह कर रहे हैं; जो आने वाली पीढ़ी को भी केवल और केवल मशीनी मानव बनने की प्रेरणा दे रहे हैं। हम कितने गर्व के साथ कहते हैं कि हम आधुनिक हो गए हैं हम विश्व में अपनी भी पहचान बना रहे हैं परंतु कहीं ना कहीं यह अत्यंत की बात है कि हम मानवता को गहरी खाई में धकेलते जा रहे हैं।

मैं आज तुम्हें यह आशीष देती हूं कि तुम केवल और केवल धन ही कमाओ क्योंकि आधुनिक युग में प्रत्येक युवा की यही सोच बनकर रह गई है। उनकी दृष्टि में नाते -रिश्ते दार , मां- बाप सब धन की ही माया है ; अगर धन नहीं तो कोई रिश्ता नहीं। इसलिए मुझे यह दुख नहीं है कि तुम धन के पीछे दौड़ रहे हो और रिश्तों को पीछे छोड़ रहे हो। तुम खूब आगे बढ़ो क्योंकि यह आज के युग के प्रत्येक युवा की सोच यही है। वह रिश्ते भी वही बनाना चाहता है जिनके पास पैसा है। अपने बच्चों को संस्कार में यही दे रहे हैं ; वह अंकल अच्छा क्योंकि उन्होंने उपहार दिया। वह अंकल अच्छा नहीं क्योंकि उसके पास पैसे नहीं। आज अच्छाई और बुराई का मात्र धन ही सहारा है । जो धनवान वह अच्छा, जो खुक वह बुरा । मैं तुमसे कोई शिकायत, कोई मलाल नहीं रख रही क्योंकि मुझे पता है तुम भी आधुनिकता की दौड़ में दौड़ रहे हो। आशा है कि तुम इस धन से कल अपने लिए एक मां खरीद लाओ, एक बहन खरीद लाओ। आशा है कि तुम धन से वे पल खरीद लाओ जब पिता ने मां ने तुम्हारी उंगली पकड़कर तुम्हें चलना सिखाया था अपने कंधों पर बिठाकर यह संसार दिखाया था। आज हमारे हाथ खाली हैं इसलिए तुम्हारे , स्नेह से वंचित हैं। काश तुम्हारे बचपन तो हमने भी पैसों से तौला होता, आज जिस दर्द से हम पूछ रहे हैं उस दर्द का कुछ तुम्हें भी एहसास होता। पर मैं मां हूं केवल आशीष देना ही मेरी झोली में है और आशीष देती हूं कि तुम धनवान ही बने रहो और धन से वो पल खरीद सको जिन पलों को मेरी ममता ने जिया था।

यह तुम्हारी नहीं उन प्रत्येक मां-बाप की गलती है जो अपना पेट काटकर अपने बच्चों का पेट भरते हैं और कल वही बच्चे अपने मां-बाप से सवाल करते हैं। यह यथार्थ है कि माता कुमाता नहीं बन सकती पुत्र कुपुत्र चाहे बन जाए।

आशा है कि तुम्हारे बच्चे कल तुमसे यह सवाल ना करें ।

तुम्हारी प्रतीक्षा में

तुम्हारी बूढ़ी मां

भारत और न्यूजीलैंड के बीच पहला टेस्ट मैच आज

कोहली की जगह रहाणे करेंगे भारत की कप्तानी

फोटो - बीसीसीआई

लखनऊ. भारत और न्यूजीलैंड के बीच दो टेस्ट मैचों की सीरीज का पहला मुकाबला गुरुवार से कानपुर के ग्रीन पार्क में खेला जाएगा। इस मुकाबले के लिए दोनों टीमों की तैयारी अपने चरम पर है। भारत और न्यूजीलैंड की टीमों की कोशिश होगी वह जीत के साथ सीरीज का आगाज करें, क्योंकि दोनों टीमों के बीच खेली जानें वाली यह सीरीज वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के अंरर्गत है। ऐसे में इसकी महत्ता और बढ़ गई है। आखिरी बार यह दोनों टीमें WTC के फाइनल में एक दूसरे से भिड़ी थी, जिसमें भारतीय टीम को हार का सामना करना पड़ा था। ऐसे मे टीम इंडिया के पास अच्छा मौका है वह उस हार का अपना बदला पूरा करें।

हालांकि टीम इंडिया के लिए यह बिल्कुल भी आसान नहीं होने वाला है। भारतीय टीम में कई अहम खिलाड़ी नहीं हैं जिसमें विराट कोहली, रोहित शर्मा और तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी का नाम शामिल है जिन्हें आराम दिया गया है जबकि ओपनर बल्लेबाज केएल राहुल भी चोटिल होकर सीरीज से बाहर हो गए हैं। दोनों टीमों के बीच यह मुकाबला भारतीय समयानुसार सुबह 9 बजकर 30 मिनट पर शुरू होगा।

न्यूजीलैंड के गेंदबाज दे सकते हैं चुनौती

न्यूजीलैंड के खतरनाक गेंदबाज काइल जैमीसन टीम इंडिया के लिए बड़ी चुनौती साबित हो सकते हैं। यह अंदाज़ा जैमीसन की इस बात से लगाया जा सकता है कि उन्होंने टीम इंडिया के खिलाफ वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप में घातक गेंदबाजी की थी। पिछले साल जब भारतीय टीम न्यूजीलैंड दौरे पर गई थी तब जैमिसन ने अपनी बॉलिंग के दम पर भारत को धराशाही कर दिया था। जैमीसन टेस्ट क्रिकेट में शुरुआती विकेट लेने के लिए जाने जाते हैं। वह पहली बार अपनी टीम के साथ भारत दौरे पर आए हैं। जैमीसन ने कहा है कि इस बात से वह अच्छी तरह से वाकिफ हैं कि भारत में टेस्ट क्रिकेट खेलने की चुनौती स्वदेश में खेलने की तुलना में एकदम अलग है। जेमीसन ने आगे कहा, 'मैंने यहां बहुत अधिक क्रिकेट नहीं खेली है। मैंने आईपीएल के पहले चरण में भाग लिया था जो अच्छा रहा, लेकिन यह पूरी तरह से अलग होगा। मेरे साथ यहां नील वैगनर और टिम साउदी हैं इसलिए उनकी राय जानना अच्छा होगा।'

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.