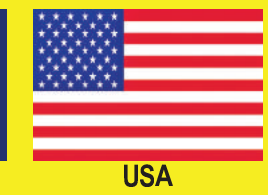
सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

प्रेरणा
"नियत साफ और मकसद सही हो तो यकीनन किसी न किसी रुप में ईश्वर भी आपकी मदद करते हैं।"

मास्क जरूरी, नहीं कोई मजबूरी



www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 20 JANUARY TO 26 JANUARY 2022 • VOLUME-27 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE CONSULTING DESIGN TRAINING
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 : 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

ईडी की छापेमारी में अब तक 10 करोड़ से ज्यादा का कैश बरामद

मुझे 'फंसाने' का षड्यंत्र : चन्नी

मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने बुधवार को आरोप लगाया कि केंद्र सरकार उन्हें उस मामले में 'फंसाने' के लिए 'षड्यंत्र' रच रही है, जिसे लेकर राज्य में कई स्थानों पर प्रवर्तन निदेशालय ने छापेमारी की है। चन्नी ने आरोप लगाया कि जब भी चुनाव होते हैं, केंद्र में भाजपा नीत सरकार राजनीतिक विपक्षियों को निशाना बनाने के लिए प्रवर्तन निदेशालय और आयकर विभाग जैसी एजेंसियों का इस्तेमाल करती है। पीएम मोदी की सुरक्षा में चूक मामले पर उन्होंने कहा, पंजाबियों को क्यों बदनाम किया जा रहा है? जान बचा कर आया हूं' बोल कर किसानों को बदनाम क्यों किया जा रहा है। राष्ट्रपति शासन लगाने की कोशिश की गई, नहीं लगा पाए। फिरोजपुर में पीएम की रैली में लोग नहीं आए, उन्हें लौटना पड़ा तो मेरे से बदला क्यों लिया जा रहा है?' चन्नी ने कहा, 'पश्चिम बंगाल में जब चुनाव हुए थे तो ऐसे ही रेड हुई थी। अब पंजाब में जब चुनाव आ गए हैं तो इनको ईडी की रेड याद आ गई है।'

चंडीगढ़. पंजाब में ईडी ने राज्य में लगभग 10 जगहों पर कल छापेमारी की थी। छापेमारी मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी के रिश्तेदारों के घर पर हुई थी। ईडी ने मोहाली, लुधियाना और फतेहगढ़ साहिब में दबिश दी। बता दें अब तक हनी के मोहाली स्थित आवास से 7.9 करोड़ की कुल नकदी जब्त हुई है। वहीं पंजाब में अब तक कुल मिलाकर 10.7 करोड़ से ज्यादा का कैश बरामद किया जा चुका है। पंजाब में छापेमारी के दौरान कुछ कंपनी से जुड़े महत्वपूर्ण दस्तावेज भी मिले हैं। वहीं दूसरी ओर लुधियाना के एक घर में रेड मारी गई। इसके साथ-साथ फतेहगढ़ साहिब के गांव बुगा कलां में कांग्रेस के सरपंच के घर पर भी ईडी ने छापा मारा। वहीं, पंजाब मे हुई ईडी रेड के बाद सियासत में हलचल मच गई है। ईडी ने मोहाली के एक निजी अपार्टमेंट में रेड मारी। यह रेड काफी लंबी चली। अपार्टमेंट के सेक्रेटरी ने बताया कि सुबह 8 बजे रेड शुरू हुई है। यहां ईडी की टीम के साथ सीआरपीएफ की टीम भी पहुंची है। वहीं एक अन्य आरोपी के पास से दो करोड़ रुपये जब्त किये गए हैं।

सबसे बड़ा रेत माफीया चन्नी : सुखबीर

अकाली दल के अध्यक्ष सुखबीर बादल ने कहा कि सबसे बड़ा रेत माफीया पंजाब का मुख्य मंत्री चरनजीत सिंह चन्नी है। करोड़ों रुपए का घोटाला किया है। कांग्रेस के विधायकों और मंत्रीयों ने सीएम चरनजीत ने हमेशा रेत माफीया को बचाया है। अब ये सारे जेल के अंदर जाएंगे।

'पंजाबियों ने बलिदान दिया, बीजेपी का क्या योगदान है'

पंजाब के डिप्टी सीएम सुखजिंदर सिंह रंधावा ने बुधवार को बीजेपी पर जमकर हमला बोला। उन्होंने बीजेपी पर पंजाब को बदनाम करने का आरोप लगाया। रंधावा ने कहा कि ब्रिटिशों से लड़ाई में पंजाबियों ने अपना बलिदान दिया। बीजेपी का क्या योगदान है। रंधावा ने पत्रकारों से बात करते हुए कहा, क्या बीजेपी पंजाब को बदनाम करना चाहती है। मुझे तो ये भी नहीं पता कि वहां (पीएम की सुरक्षा चूक के दौरान) किसान भी थे; वहां बीजेपी के झंडे थे। पंजाबियों ने अंग्रेजों से लड़ाई में अपने प्राणों की आहुति दी, बीजेपी ने क्या किया?

चन्नी आम आदमी नहीं, बेईमान आदमी हैं : अरविंद केजरीवाल

चंडीगढ़. मुख्यमंत्री चन्नी के भतीजे और रिश्तेदारों के घर से प्रवर्तन निदेशालय(ईडी) के छापे में करोड़ों रुपए बरामद होने पर आप सुप्रीमों अरविंद केजरीवाल ने मुख्यमंत्री चन्नी पर निशाना साधते हुए कहा, "चन्नी आम आदमी नहीं, बेईमान आदमी है।" बुधवार को केजरीवाल ने ट्वीट कर ईडी के छापे में बरामद हुए 6 करोड़ कैश वाली तस्वीर शेयर की और यह बात कही। केजरीवाल ने चन्नी द्वारा खुद को आम आदमी बताए जाने पर हमला बोला और अप्रत्यक्ष रूप से कहा कि यह पैसा चन्नी के 111 दिनों के कार्यकाल में हुए भ्रष्टाचार और लूट का पैसा है।

छः साल बाद भी आमदनी न हुई दोगुनी, दर्द सौ गुना

चंडीगढ़. भारत के गरीब-मज़दूर-किसान ने मोदी जी के वायदों पर ऐतबार करके वोट दिया था, पर उन्होंने विश्वासघात किया। बुधवार को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान रणदीप सिंह सुरजेवाला, नवजोत सिद्धू व अल्का लांबा ने कहा कि मोदी सरकार व भाजपा ने भारत के भाग्यविधाता अन्नदाता किसानों पर आघात किया है। उसे भारत कभी माफ़ नहीं करेगा। छः साल होने को आए हैं जब नरेंद्र मोदी ने 28 फ़रवरी, 2016 को बरेली, उत्तर प्रदेश की रैली में देश के किसानों से वादा किया था कि 2022 तक किसानों की आय दोगुनी कर देंगे। अब 2022 है, आय तो दोगुनी हुई नहीं, दर्द सौ गुना जरूर हो गया। छः साल बाद मोदी सरकार ने सितंबर, 2021 में एनएसएसओ की रिपोर्ट जारी कर बताया कि किसानों की औसत आय 27 रुपये प्रतिदिन रह गई है और औसत कर्ज़ 74,000 प्रति किसान हो गया है। मोदी सरकार व भाजपा का डीएनए ही किसान-मज़दूर विरोधी है।

मई, 2014 में सत्ता में आते ही भाजपा व मोदी सरकार किसानों की ज़मीन हड़पने के लिए, उनके ज़मीन के उचित मुआवज़ा कानून के खिलाफ़ एक के बाद एक तीन अध्यादेश लेकर आई। फ़िर गेहूँ एवं धान पर राज्य सरकारों द्वारा दिया जाने वाला 150 का बोनस बंद करा दिया। फ़िर सुप्रीमकोर्ट में शपथपत्र देकर कहा कि एमएसपी+50% दिया तो बाज़ार बर्बाद हो जाएगा। फ़िर कंपनियों के मुनाफ़े की फ़सल बीमा योजना लाए। फ़िर टैक्स पर टैक्स लगा खेती की लागत 25,000 हेक्टेयर बढ़ाई। फ़िर अपने मुट्ठीभर पूँजीपति दोस्तों के लिए खेती विरोधी तीन काले कानून लाए। इतना ही नहीं, 700 किसानों को आत्महत्या के लिए मजबूर किया गया। उनके सिर फोड़ने के आदेश देकर लहू-लुहान किया गया। उनके रास्ते में कील-काँटे बिछाए गए। इससे भी पेट नहीं भरा तो उन्हें लख़ीमपुर-ख़ीरी में देश के गृह राज्यमंत्री की जीप से रौंदकर मार डाला गया।

यूपी में 'एनडीए 300 पार' का नारा

लखनऊ. उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनाव के लिए बीजेपी ने गठबंधन की औपचारिक घोषणा कर दी है। बीजेपी के अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कहा कि अपना दल और निषाद पार्टी के साथ एनडीए यूपी में 403 सीटों पर चुनाव लड़ेगा। बीते दिनों दोनों सहयोगी दलों से विस्तार से चर्चा हुई। हालांकि उन्होंने कौन-सी पार्टी कितने सीटों पर चुनाव लड़ेगी इसकी घोषणा नहीं की। जेपी नड्डा ने मुलाकात की तस्वीर साझा करते हुए ट्विटर पर लिखा, 'उत्तर प्रदेश में फिर एक बार, एनडीए 300 पार...।' नड्डा ने कहा कि कौन कहां से चुनाव लड़ेगा इस पर भी चर्चा हुई है। एनडीए सबका साथ सबका विकास और सबका विश्वास से साथ आगे बढ़ी है और इसी को यूपी में भी आगे ले कर काम किया है।

ई-गवर्नेंस की बातें करने वाले सिद्धू मंत्री रहते ई-नक्शा लागू करने के बावजूद नहीं रोक पाए भ्रष्टाचार

जिलों के टाउन प्लानर सिर्फ अपनी सुविधा अनुसार चलाते हैं ई-नक्शा पोर्टल

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

पंजाब में चुनावों का दौर शुरू हो चूका है और इलेक्शन कमिशन द्वारा 20 फ़रवरी को वोटिंग की तारीक निर्धारित की गई है और चुनावी नतीजों को 10 मार्च को घोषित किया जाना है।

पंजाब में चुनावी माहौल पूरी तरह गर्मा चुका है। इस बार प्रमुख टीवी चैनलों द्वारा आम आदमी पार्टी और कांग्रेस में कड़ा मुकाबला बताया जा रहा है और कैप्टन अमरिंदर सिंह और भाजपा के अलाइंस वाली पार्टी और अकाली दल को बहुमत से पिछड़ते बताया गया है!

इस बार के चुनाव में पार्टियों द्वारा एक से बढ़कर एक लुभावने वादे कर लोगों को लुभाने के प्रयास किए जा रहे हैं और लोगों को आश्वस्त करने का प्रयास किया जा रहा है कि आम जनता को लैंड माफिया, सैंड माफिया, ट्रांसपोर्ट माफिया, नशे के सौदागरों से मुक्ति दिलाएंगे। परन्तु हैरानी की बात है कि 20-20 वर्ष का सत्ता सुख भोग चुकी कई पार्टियां कैसे आम लोगों को विश्वास दिलाएंगे कि उनके राज में फले-फूले माफिया को इतनी आसानी से खत्म कर पाएंगे और इन सब मुद्दों पर अक्सर अपनी सरकार को घेरने वाले नवजोत सिद्धू अगर मुख्यमंत्री चेहरा घोषित ही नहीं होते तो वो कैसे अपने चुनावी वादों को पूरा कर पाएंगे।

क्यूंकि लगभग 2-3 वर्ष का निकाय मंत्री का कार्यकाल उनका भी रहा है और उनके द्वारा लिए गए फैसले जमीनी स्तर पर लागू करवाने में वो असफल रहे हैं।

जिस प्रकार सिद्धू ई-गवर्नेंस के माध्यम से भ्रष्टाचार को खत्म करने का दावा करते हैं उसमें उनके द्वारा लोकल बॉडी मंत्री रहते हुए लागू किए गए ई-नक्शा योजना की ऑनलाइन क्लियरेंस को जमीनी स्तर पर जाकर उसके लागू होने के बाद भ्रष्टाचार के बढ़ने का डाटा उनके पास होता। आम जनता से जानने के बाद पता लगा कि ऑनलाइन सिर्फ नाम का ही है।

ऑनलाइन पोर्टल को नीचे से ऊपर तक अधिकारी मिलीभगत से चला रहे हैं और इसमें किसी भी आईएएस रैंक के अधिकारी की समय सीमा व बनती जिम्मेवारी ई-गवर्नेंस में तय ही नहीं की गई जिससे जालंधर, अमृतसर व लुधियाना जैसे बड़े शहरों में टाउन प्लानर, विधायक और आईएएस अधिकारियों की मिलीभगत के कारण भ्रष्टाचार बढ़ा है।

लोगों का कहना है कि अगर नवजोत सिंह सिद्धू घर बैठकर अपने यू-ट्यूब चैनल को प्रोमोट करने के बजाए जमीनी स्तर पर लोगों के साथ जुड़ते तो उनकी बात पर ज़्यादा विश्वास किया जा सकता था। अब आगे सबकुछ जनता के हाथ में है कि वो किसके लुभावने वादों से आकर्षित होते हैं।

चाहते हैं कम पैसे में होटल में मिले ज्यादा सुविधाएं, तो इन ट्रैवलिंग टिप्स को अपनाएं

होटल से जुड़े कई ऐसे फैक्ट्स होते हैं और इन्हें फॉलो करना बेस्ट रहता है। हम आपको होटल से जुड़े कुछ ऐसे टिप्स बताते हैं, जिनकी मदद से आप ट्रिप का मजा दोगुना कर सकते हैं।

ट्रैवलिंग के दौरान अगर कम बजट में ट्रिप पूरी हो जाए, तो इसकी बात ही अलग होती है। ज्यादातर लोग ट्रैवलिंग के दौरान कम खर्चे करने की कोशिशों में जुटे रहते हैं, लेकिन कई बार खर्चा बजट से ऊपर चला जाता है। इस कारण ट्रिप का मजा कभी-कभी थोड़ा किरकिरा भी हो जाता है। हालांकि, कुछ आसान टिप्स के जरिए बजट में ही ट्रिप को काफी हद तक पूरा किया जा सकता है। देखा जाए तो शॉपिंग और टिकटों के लिए लोग टिप्स को फॉलो करते हैं, लेकिन होटल से जुड़ी कई ऐसी चीजों का उन्हें पता ही नहीं होता, जो उन्हें कम पैसे में ज्यादा सुविधाएं दे सकती हैं। होटल से जुड़े कई ऐसे फैक्ट्स होते हैं और इन्हें फॉलो करना बेस्ट रहता है। हम आपको होटल से जुड़े कुछ ऐसे टिप्स बताते हैं, जिनकी मदद से आप ट्रिप का मजा दोगुना कर सकते हैं।

नए होटल को सर्च करें

कहीं पर भी ट्रिप पर जाने से पहले नए होटल को सर्च करें। आप इसके लिए ऑनलाइन प्लेटफॉर्म की मदद ले सकते हैं। जो लो ऑनलाइन फ्रेंडली नहीं हैं, वे लोकेशन पर जाकर ऐसे होटल्स का पता कर सकते हैं, जो कुछ ही समय पहले नए बने हो। माना जाता है कि जो होटल नए होते हैं, वे कम पैसे में अधिक सुविधाएं देते हैं। यहां रहना और खाना-पीना काफी हद तक सस्ता होता है।

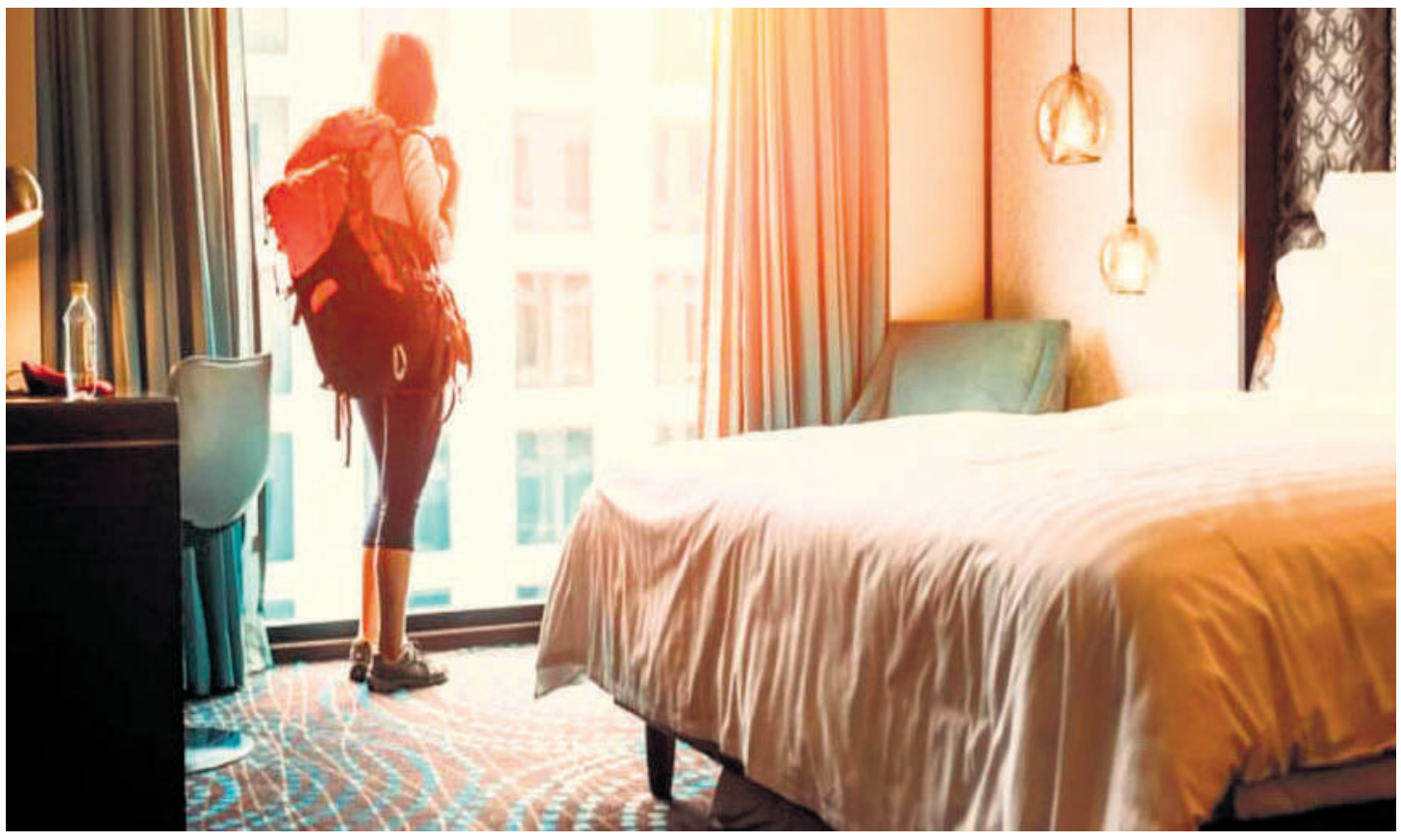
पहले ही सिलेक्ट कर लें होटल

आजकल कई ऐसे ऑनलाइन प्लेटफॉर्म यानी ऐप मौजूद हैं, जो आपको बेस्ट होटल सजेस्ट कर सकते हैं। इन पर की जाने वाली रेटिंग्स होटल सिलेक्ट करने में आपकी मदद कर सकती हैं। साथ ही आप यहां पर होटल्स में मिलने वाली सुविधाओं की जानकारी भी ले सकते हैं।

एयर टिकट और होटल बुकिंग

ये भी कम बजट में ट्रिप को कंपलिट करने का बेस्ट तरीका है। अगर आप हवाई यात्रा के जरिए ट्रिप पर जा रहे हैं, तो साथ में ही होटल की बुकिंग कर लें। इससे आपको कई बेनेफिट्स मिल सकते हैं और सुविधाएं भी ज्यादा मिलती हैं। कुछ वेबसाइट्स एयर टिकट के साथ होटल बुकिंग के दौरान बेस्ट डील्स देती हैं।

ऑफ सीजन में करें बुकिंग



आप कम बजट में ट्रिप करना चाहते हैं, तो होटल के लिए कम से कम खर्चा करें। बजट की ट्रिप के लिए ऑफ सीजन में ट्रैवल करना बेस्ट रहता है। ऑफ सीजन में ही होटल की बुकिंग करें, क्योंकि इस दौरान होटल वाले ज्यादा सुविधाएं देते हैं और इसके लिए वे पैसे भी कम चार्ज करते हैं।

HEALTH +

इम्युनिटी बढ़ाने के लिए रोजाना करें ये 5 योगासन, कोसों दूर रहेंगी बीमारियां

कोरोना काल में इम्युनिटी का मजबूत होना बहुत जरूरी है। ऐसे में इम्युनिटी बढ़ाने के लिए आप नियमित रूप से कौन से योगासन कर सकते हैं आइए जानें।

उष्ट्रासन - अपनी योग चटाई पर घुटने टेकें। अपने हाथों को कूल्हों पर रखकर वापस झुकने की कोशिश करें। अब हथेलियों को अपनी एड़ी या टखनों पर सरकाते हुए अपनी पीठ को मोड़ना शुरू करें। आप अपनी हाथों को सीधा होने दे सकते हैं। अपनी गर्दन को तनाव देने से बचें लेकिन इसे न्यूट्रल में रखें। सांस छोड़ें और धीरे-धीरे मुद्रा से वापस प्रारंभिक स्थिति में आएं।

वज्रासन - घुटनों और टखनों को मोड़कर कर बैठें। अपने पैरों को साथ संरेखित करें। अपनी रीढ़ को सीधा रखें। अपने हाथों की हथेलियों को अपनी जांघों पर रखें। धीरे-धीरे सांस अंदर-बाहर करें। कुछ देर इसी मुद्रा में रहें। ये एक बहुत ही आसान लेकिन अत्यधिक प्रभावी योगासन है।

हलासन - अपनी पीठ के बल लेट जाएं। दोनों पैरों को सीधा ऊपर उठाएं। अपने पैर की उंगलियों को पीछे फर्श से छूने की कोशिश करें। अपनी हथेलियों से अपनी पीठ को सहारा दें। अगर आप संतुलन के साथ सहज हैं, तो अपनी उंगलियों को आपस में जोड़ लें और अपनी हथेलियों को फर्श पर रखें।

मत्स्यासन - पीठ के बल लेट जाएं। अपने सिर के शीर्ष को फर्श पर रखें और अपने पैरों को सीधा करें या अपने आराम के अनुसार अपने घुटनों को मोड़ें और अपनी हाथों को अपने शरीर के बगल में रखें। कुछ देर के लिए इस मुद्रा में रहें और फिर वापस उसी स्थिति में लौट आएं।

पश्चिमोत्तानासन - पैरों को फैलाकर बैठें। सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं। अपनी पीठ सीधी रखें। अपने ऊपरी शरीर को अपने निचले शरीर पर रखने के लिए सांस छोड़ें और आगे की ओर झुकें। ये आसन पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने के साथ-साथ इम्युनिटी बढ़ाने में भी मदद करता है।

नवजात बच्चा अपनी मां और दूसरी औरत के स्पर्श को कैसे पहचान लेता है, जानते हैं विज्ञान

नवजात बच्चा अपनी मां के स्पर्श को पहचान लेता है। मां की आवाज को पहचानने लगता है। कभी सोचा है कि इतने कम समय में बच्चा ऐसा कैसे कर लेता है। इसी बात को समझने के लिए वैज्ञानिकों ने स्टडी की। जानिए, नवजात ऐसा कैसे कर लेता है...

नवजात बच्चा अपनी मां के स्पर्श को पहचान लेता है। मां की आवाज को पहचानने लगता है। कभी सोचा है कि इतने कम समय में बच्चा ऐसा कैसे कर लेता है। इसी बात को समझने के लिए वैज्ञानिकों ने स्टडी की। स्टडी में कई चौंकाने वाली बात सामने आईं। अमेरिका के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के जर्नल में पब्लिश रिसर्च कहती है, बच्चे में यह खासियत तभी विकसित होने लगती है जब वो कोख में होता है। कोख में रहते भी वह मां की आवाज को सुन सकता है। गर्भ में रहते हुए भी समय के साथ-साथ वो आवाज साफ पहचानने लगता है। जानिए, अमेरिकी वैज्ञानिकों रिसर्च में कौन सी चौंकाने वाली बातें सामने आईं...

नवजातों में यह पहचानने की क्षमता होती है कि उसे मां स्तनपान करा रही है या कोई दूसरी औरत। वैज्ञानिकों ने अपनी रिसर्च में इसका तर्क भी दिया है। आसान भाषा में समझें तो गर्भ में पलने के दौरान बच्चा एक थैली में होता है जिसके चारों तरफ लिक्विड भरा होता है। इसे एम्नियोटिक फ्लुइड कहते है। इस लिक्विड के जरिए ही उस तक पोषक तत्व पहुंचते हैं।

एम्नियोटिक फ्लुइड में एक विशेष तरह की गंध होती है। यही गंध स्तनपान के दौरान मां के पास आती है। पैदा होने के तुरंत बाद जब बच्चे रोते हैं और जैसे ही उन्हें मां अपने सीने से लगाती है तो वो चुप हो जाते हैं। ब्रेस्ट के पास से उन्हें वहीं गंध महसूस होती है। इससे वो पहचान लेते हैं कि उसे मां ने गोद में लिया है या नहीं।

स्कॉटलैंड की डूंडी यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं की रिसर्च कहती है कि प्रेग्नेंसी के बाद छठे महीने से नवजात ये समझने लगते हैं। इसे जानने के लिए वैज्ञानिकों ने प्रयोग किया। गर्भवती महिलाओं की सोनोग्राफी कराई गई। इस दौरान जब-जब महिलाओं ने पेट पर हाथ रखा तो बच्चे में मूवमेंट दिखा जबकि किसी दूसरे इंसान द्वारा उनके पेट को छूने पर बच्चे ने हरकत कम की।

क्या होगा अगर आप एक महीने तक कुछ भी मीठा नहीं खाएंगे तो?

WHO की एक रिपोर्ट कहती है कि महिलाओं को पुरुषों से कम शक्कर यानी चीनी लेना चाहिए। पुरुषों को हर दिन ज्यादा से ज्यादा 30 ग्राम और महिलाओं को हर दिन अधिकतम 25 ग्राम शक्कर खाना चाहिए।

ओह्ह! चाय में चीनी ज्यादा हो गई... आज खीर कितनी मीठी बन गई है... मैं बस दो ही रसगुल्ले खाऊंगा... आजकल हेल्थ कॉन्शियस लोग ऐसी बातें करते हुए देखे-सुने जाते हैं। ज्यादा मीठा खाने के नुकसान भी बहुत हैं। लेकिन बहुत से लोगों को मीठा बहुत ही पसंद होता है। कुछ लोगों को तो एक भी दिन बिना मीठे के रह पाना मुश्किल होता है। लेकिन बहुत से लोग मीठा छोड़ना भी चाहते हैं। अच्छा क्या आपने सोचा है कि अगर एक महीने तक कुछ भी मीठा नहीं खाया जाए तो क्या होगा?

दरअसल, ये ज्यादा मीठा खाने के नुकसानों के बारे में तो आप जानते ही होंगे। ज्यादा मीठा खाना वजन बढ़ने, मोटापा, डायबिटीज का कारण बनता है और फिर इनके चलते शरीर बीमारियों को घर बन जाता है। अक्सर डॉक्टर और डायटिशियन मीठा कम खाने की सलाह देते है। डायबिटीज के पेशेंट को तो मीठा खाना मना होता ही है... और भी कुछ स्थितियों में मीठा छोड़ने की सलाह दी जाती है। अब जिनको किसी भी तरह की कोई परेशानी न हो, फिर भी वह मीठा खाना एकदम से छोड़ दे तो क्या होगा?

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन की एक रिपोर्ट कहती है कि महिलाओं को पुरुषों से कम शक्कर यानी चीनी लेना चाहिए। पुरुषों को हर दिन ज्यादा से ज्यादा 30 ग्राम और महिलाओं को हर दिन अधिकतम 25 ग्राम शक्कर खाना चाहिए। शक्कर को स्लो पॉइजन यानी मीठा जहर कहा जाता है। कारण कि यह कई बीमारियों का कारण बनती है।

शक्कर के ज्यादा सेवन से शरीर में कई तरह की बीमारियां घर बनाने लगती है। यदि आप शक्कर खाना पूरी तरह छोड़ देते हैं तो महज 30 दिन बाद आप पहले से कहीं ज्यादा हल्का और ऊर्जावान महसूस करते हैं। एक महीने तक चीनी का सेवन नहीं करने से आपको थकान भी पहले की अपेक्षा कम महसूस होती है। हालांकि ऐसा कर पाना सबके लिए संभव नहीं होता है।

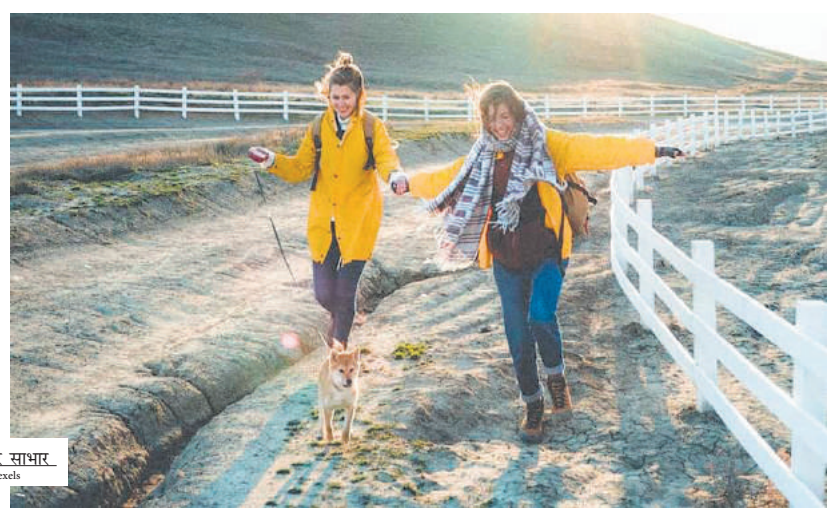
डॉक्टर्स बताते हैं कि शक्कर का सेवन छोड़ देना अच्छी बात है, लेकिन नैचुरल स्वीट्स यानी प्राकृतिक मिठास से दूरी नहीं बनानी चाहिए। जैसे फलों से मिलने वाला ग्लूकोज शरीर के लिए बहुत ही जरूरी होता है। इसके बिना आपके शरीर में फैट बनाने के लिए ग्लूकोज की कमी हो जाएगी। यह स्थिति आपके शरीर की मांसपेशियों के लिए ठीक नहीं होती है। फलों के साथ-साथ ड्राय फ्रूट्स से मिलने वाली मिठास भी अच्छी होती है।

DISCLAIMER : आपके खानपान में शक्कर की मात्रा विशेषज्ञ की सलाह से तय करनी चाहिए। यह लेख सामान्य जानकारी के लिए है।

DO YOU KNOW

घर में मौजूद कुत्ता इंसान को कैसे सेहतमंद रखता है, वैज्ञानिकों ने बताया इसका सीक्रेट

ब्रिटिश वैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन में घर में पालतू जानवर होने का एक और फायदा गिनाया है। उन्होंने कहा, जिन लोगों ने घर में कुत्ता पाल रखा है वो दूसरों के मुकाबले ज्यादा सेहतमंद और खुश रहते हैं। जानिए इसकी वजह...



तस्वीर साभार Pexels

वैज्ञानिकों ने अपनी कई रिसर्च में कहा है कि तनहा रहते हैं तो पालतू जानवर साथ रखें। ये मानसिक सेहत को बिगड़ने से रोक सकते हैं, ब्रिटिश वैज्ञानिकों ने अपनी रिसर्च में इसका एक और फायदा गिनाया है। लिवरपूल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं की रिसर्च कहती है कि जिन लोगों ने अपने घर में कुत्ता पाल रखा है वो दूसरों के मुकाबले ज्यादा सेहतमंद रहते हैं। वैज्ञानिकों इसकी वजह भी बताई है।

शोधकर्ताओं का कहना है, एक वयस्क इंसान को हफ्ते में कम से कम 150 मिनट की फिजिकल एक्टिविटी जरूरी है। घर में कुत्ता पालने पर लोग इन्हें वॉक कराने ले जाते हैं। इससे लोग वॉक करने के लिए प्रेरित होते हैं और उनका शरीर एक्टिव रहता है। रिसर्च के दौरान यह साबित भी हुआ है।

यह बात कैसे साबित हुई, अब इसे समझिए। शोधकर्ताओं में रिसर्च के लिए यूके के ऐसे 385 घरों को चुना जहां कुत्ता पला हुआ था। रिसर्च के दौरान सामने आया कि ऐसे घरों के लोग ज्यादा वॉक करते हैं। परिणाम बताते हैं कि ऐसे 64 फीसदी लोगों ने कुत्तों के साथ हफ्ते में करीब कम से कम 150 मिनट वॉक की।

शोधकर्ता का कहना है, रिसर्च के नतीजे बताते हैं कि पालतू जानवर इंसान की सेहत को बढ़ावा देते हैं। उन्हें एक्टिव रखते हैं। इस तरह वो कई तरह की बीमारियों से दूर रहते हैं। वहीं, जिनके घरों में पालतू जानवर नहीं होते वो ऐसे लोगों के मुकाबले कम एक्टिव होते हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, पॉलिसीमेकर्स को ऐसी सोसायटी विकसित करनी चाहिए जो कुत्तों के लिए फ्रेंडली हो क्योंकि वो इंसानों को एक्टिव रखते हैं। यह इसलिए भी जरूरी है क्योंकि दुनियाभर के लोगों में एक जगह बैठकर अधिक देर तक काम करने की आदत बढ़ती जा रही है, नतीजा मोटापे की समस्या आम होती जा रही है।

क्या आपको भी सूरज की तरफ देखते ही छींक आ जाती है, यह है इसके पीछे का विज्ञान

गर्मियों में सूरज की तरफ देखते ही आपको जोर से छींक आ जाती है। पर ऐसा सूरज की तरफ ही देखने पर ही क्यों होता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के विशेषज्ञ डॉ. बेंजामिन ब्लेयर से जानिए ऐसा क्यों होता है...

गर्मियों में जब आप घर से निकलते हैं तो सूरज की तरफ देखते ही आपको जोर से छींक आ जाती है। पर ऐसा सूरज की तरफ ही देखने पर क्यों होता है? इसे विज्ञान की सबसे आसान भाषा में समझते हैं। वैज्ञानिक भाषा में इसे सन स्नीजिंग कहते हैं। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में हेड एंड नेक सर्जन बेंजामिन ब्लेयर कहते हैं, सन स्नीजिंग की स्थिति तब बनती है जब इंसान तेज रोशनी के सम्पर्क में आता है। 18 से 35 साल की उम्र वालों में ऐसा काफी देखा जाता है। पुरुषों के मुकाबले महिलाओं के साथ ऐसा ज्यादा होता है।

तेज धूप में क्यों आती है छींक और इसे समझने की शुरुआत कैसे हुई?

डॉ. बेंजामिन कहते हैं, इसकी वजह जेनेटिक होती है जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में पहुंचती है। आसान भाषा में समझें तो माता-पिता से मिलने वाले किसी एक जीन में म्यूटेशन होता है। उसका कनेक्शन सन स्नीजिंग से होता है। इसलिए धूप में छींकने की आदत पेरेंट्स से संतान में पहुंच जाती है। हालांकि, ऐसा होता ही क्यों है इसकी कोई सटीक वजह सामने नहीं आ पाई है।

डॉ. बेंजामिन कहते हैं, इस तरह से छींकने की वजह क्या है इसको लेकर कई थ्योरी दी गई हैं। इसकी सबसे पहली थ्योरी 350 BCE में ग्रीक दार्शनिक अरस्तू ने दी थी। उनके मुताबिक, सूरज की गर्माहट जब छिद्रों के जरिए नाक के अंदरूनी हिस्से में पहुंचती है तो इंसान को छींक आ जाती है।

इंग्लैंड के दार्शनिक फ्रांसिस बेकॉन ने अरस्तू की थ्योरी को खारिज किया और अपना नजरिया पेश किया। 17वीं शताब्दी में उन्होंने तर्क दिया कि अगर ऐसा है तो जब हम सूरज को बंद आंखों से देखते हैं तो छींक क्यों नहीं आती। फ्रांसिस का कहना था कि छींक आने के लिए आंखों का सबसे अहम रोल होता है।

इसके बाद कई अध्ययन हुए। इनमें कहा गया कि ऐसा होने की वजह है प्रकाश की तीव्रता का बदलना। जब हम किसी खास और अधिक तीव्रता वाले प्रकाश के सम्पर्क में आते हैं तो ही ऐसा होता है। ऐसी स्थिति में नाक में एक सनसनी महसूस होती है और छींक आ जाती है।

छींक की इस वजह को मान्यता मिली

इतनी रिसर्च के बाद भी सन स्नीजिंग की सटीक वजह पता नहीं चल पाई, लेकिन वैज्ञानिक डॉ. हेनरी एवरेट के कॉन्सेप्ट को काफी हद वैज्ञानिकों ने सराहा और अपनी मान्यता दी। डॉ। हेनरी ने 1964 ने अपनी थ्योरी पेश की। थ्योरी में कहा, जब इंसान तेज धूप में जाता है और आंखों पर तेज प्रकाश पड़ता है तो पुतली सिकुड़ती है और ब्रेन सिग्नल पहुंचाने वाली नर्व कंफ्यूज हो जाती है तो ऐसा होता है।

क्या यह खतरनाक है?

बेंजामिन कहते हैं, हालांकि इस तरह की छींक बिल्कुल भी खतरनाक नहीं होती। इससे स्वास्थ्य पर कोई फर्क नहीं पड़ता, लेकिन किस स्थिति में आ रही है यह समझने वाली बात है। अगर ड्राइवर या पायलट को ऐसी छींक आती है तो उन्हें जरूर नुकसान हो सकता है।

हवाईजहाज की खिड़की में बना यह छोटा सा छेद बड़े काम का है, पर यह करता क्या है मालूम है?

हवाई यात्रा करते समय कभी न कभी आपकी नजर भी इसकी विंडो पर जरूर गई होगी। विंडो के निचले हिस्से में आपको एक छोटा सा छेद दिखा होगा। कभी सोचा है कि यह छेद क्यों दिया जाता है। जानिए, इसका काम क्या है?

हवाई जहाज में बैठने वाले यात्री विंडो वाली सीट पर बैठना पसंद करते हैं। हवाई यात्रा करते समय कभी न कभी आपकी नजर भी इसकी विंडो पर जरूर गई होगी। विंडो के निचले हिस्से में आपको एक छोटा सा छेद दिखा होगा। कभी सोचा है कि यह छेद क्यों दिया जाता है। जानिए, ऐसा क्यों किया जाता है?

बिजनेस इनसाइडर की रिपोर्ट के मुताबिक, विंडो में मौजूद इस छेद का कनेक्शन यात्रियों की सुरक्षा से जुड़ा है। जब विमान हजारों फुट की ऊंचाई पर उड़ता है तो हवा के दबाव को मेंटेन करना बहुत जरूरी होता है। ऐसा करने पर यात्रियों का जान को जोखिम बढ़ता है। यात्रियों को इस खतरे से बचाने के लिए यह छेद दिया जाता है। अगली स्लाइड में जानिए यह काम कैसे करता है?

हवाई यात्रा करते समय प्लेन के बाहर हवा का दबाव कम हो जाता है, लेकिन यात्रियों के लिए अंदर हवा का दबाव अधिक रखना जरूरी होता है। ऐसा होने पर ही यात्री आसानी से सांस ले पाते हैं। विंडो पर बना यह ब्लीड होल ही हवा का दबाव बनाए रखने में मदद करता है।

जब दबाव इतना ज्यादा होता है तो खिड़कियां क्यों नहीं टूटतीं? इस सवाल का जवाब खिड़कियों की बनावट में छिपा है। खिड़कियों को बनाते समय तीन लेयर में ग्लास लगाए जाते हैं ताकि किसी भी स्थिति में यह विंडो टूटे नहीं। यह इसलिए भी मजबूत बनाई जाती है क्योंकि विमान के अंदर और बाहर के एयर प्रेशर में फर्क होने के कारण खिड़की पर दबाव पड़ता है।

यह होल न मौजूद होने पर विंडो का शीशा टूट सकता है। यात्रियों को सांस लेने में दिक्कत आ सकती है। इसलिए यात्रियों की सुरक्षित यात्रा में इस छेद का अहम रोल होता है। इसकी अहमियत को नजरअंदाज नहीं कर सकते।

फेस्टिवल इन स्पेन

आग की लपटों के बीच से गुजरते हैं घोड़े और घुड़सवार, यह प्रतियोगिता नहीं त्योहार है, पढ़ें स्पेन में ऐसा क्यों किया जाता है

स्पेन में एक बार फिर पूरे जोश के साथ 500 साल पुराने लास ल्यूमिनरास फेस्टिवल की शुरुवात हुई। फेस्टिवल के दौरान, घुड़सवार अपने घोड़ों के साथ तेज लपटों वाली आग पर छलांग लगाते हैं। जानिए इसकी वजह...

स्पेन में एक बार फरि पूरे जोश के साथ 500 साल पुराने लास ल्यूमिनरास फेस्टिवल की शुरुवात हुई। कोविड के कारण पिछले 2 साल से इस फेस्टिवल का आयोजन नहीं किया जा रहा था। यह फेस्टिवल अविला प्रांत के सैन बारटोलो में सेलिब्रेट किया गया। स्पेन के लोगों के लिए यह खास तरह का त्योहार है। आग के जोखिम के बीच क्यों मनाया जाता है यह त्योहार, जानिए इसकी वजह...

स्पेन में इसे शुद्धि का पर्व मानते हैं। फेस्टिवल के दौरान, घुड़सवार अपने घोड़ों के साथ तेज लपटों वाली आग पर छलांग लगाते हैं। यहां के लोगों में लास ल्यूमिनरास पर्व को लेकर मान्यता है कि पशुओं के संरक्षक सेंट एंटनी घोड़ों को रोगमुक्त करते हैं। आग इन घोड़ों को शुद्ध कर देती है।

16 जनवरी को मनाए गए लास ल्यूमिनरास त्योहार में 300 घुड़सवारों ने हिस्सा लिया। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, लपटों से गुजरने के बाद भी कोई घोड़ा या घुंड़सवार चोटिल नहीं हुआ। कोविड के कारण पिछले 2 साल से इस त्योहार को सेलिब्रेट नहीं किया जा रहा था, लेकिन अब यहां 80 फीसदी लोगों को वैक्सीन लगने के बाद इस बार यह त्योहार उसी पुराने जोश के साथ मनाया गया।

मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, स्पेन में लास ल्यूमिनरास त्योहार का इतिहास 500 साल से भी ज्यादा पुराना है। इस त्योहार को मनाने के लिए इस साल गांव में 30 जगह पर आग की व्यवस्था की गई। खास बात है कि इस त्योहार को सूर्योदय होने से पहले मनाया जाता है।

इस त्योहार को पशुओं के संरक्षक सेंट एंटनी के सम्मान में मनाया जाता है। इस बार आसपास के पड़ोसी गांव के लोगों समेत 300 लोग अपने घोड़े और गधों के साथ आग के बीच से गुजरे। उनका मानना है कि पशुओं की शुद्धिकरण के लिए इस त्योहार में हिस्सा लेना जरूरी है।

क्या आपके चार्जर पर भी ये दो स्क्वायर बने हैं! अगर हां तो जान लीजिए उसका क्या मतलब है...

कभी आपने अपने फोन के चार्जर को ध्यान से देखा होगा कि जिसमें दो स्कवायर बने होते हैं. लेकिन, कभी आपने सोचा है कि आखिर इसका मतलब क्या है और यह निशान क्यों छापा जाता है.

अब हर रोज फोन का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन कभी फोन के चार्जर पर गौर किया है? फोन के कई चार्जर पर उसकी कुछ डिटेल लिखी होती है और कुछ निशान भी बने होते हैं। ये निशान भी फोन के चार्जर के बारे में ही बताते हैं कि इस चार्जर में क्या खास बात है। इन्हीं निशान में एक डबल स्कवायर भी होता है, जो भी चार्जर की एक खासियत बताता है। ऐसे में जानते हैं कि इसका क्या मतलब है...

चार्जर पर क्या लिखा होता है?- कई चार्जर पर चार्जर की डिटेल लिखी होती है, जिसमें ज्यादातर टेक्निकल जानकारी होती है। साथ ही कई लोगो भी होते हैं और हर निशान टेक्निकल फीचर के बारे में बताता है।

चार्जर पर क्या लिखा होता है?- कई चार्जर पर चार्जर की डिटेल लिखी होती है, जिसमें ज्यादातर टेक्निकल जानकारी होती है। साथ ही कई लोगो भी होते हैं और हर निशान टेक्निकल फीचर के बारे में बताता है।

साथ ही यह बताता है कि इस चार्जर को अर्थिंग की आवश्यकता नहीं है और किसी अन्य सेफ्टी कनेक्शन की आवश्यकता नहीं है। ये यह भी बताता है कि डीसी आउटफुट वायर एसी इनपुट के साथ आइसोलेटेड होता है।

डबल स्क्वायर का क्या मतलब है?- यह बताता है कि यह डबल इंसुलैट है यानी बिजली को लेकर डबल सुरक्षित है। जिसे क्लास सेकेंड सिंबल भी कहा जाता है। इससे इलेक्ट्रिक शॉक लगने का जोखिम काफी कम हो जाता है। इसलिए जिस चार्जर पर ये बना होता है, उसका मतलब है कि वो चार्जर इलेक्ट्रिक चार्जर को लेकर काफी सुरक्षित है।

यूएस चेतावनी के बाद भी नहीं माने तानाशाह किम जोंग उन, उत्तर कोरिया ने किया गाइडेड मिसाइलों का परीक्षण

उत्तर कोरिया ने सामरिक निर्देशित मिसाइलों का परीक्षण कर एक बार फिर सभी देशों को चौंका दिया है। उत्तर कोरिया ने इस महीने में चार मिसाइलों का परीक्षण किया है। अमेरिका के चेतावनी के बाद भी उत्तर कोरिया लगातार मिसाइलों का परीक्षण कर रहा है।

उत्तर कोरिया ने एक बार फिर सामरिक निर्देशित मिसाइलों का परीक्षण कर सभी को चौंका दिया है। उत्तर कोरिया ने मंगलवार को बताया उसने 'सामरिक निर्देशित मिसाइलों' का परीक्षण किया है। वहीं दक्षिण कोरिया की सेना ने एक दिन पहले ही उत्तर कोरिया की दो बैलिस्टिक मिसाइलों का समुद्र में प्रक्षेपण किए जाने की बात कही थी। उत्तर कोरिया ने इस महीने चार मिसाइलों को प्रक्षेपण किया है। अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडेन के प्रशासन के उसके हालिया परीक्षण को लेकर नए प्रतिबंध लगाने के खिलाफ उत्तर कोरिया के विदेश मंत्रालय ने कड़ी कार्रवाई की चेतावनी दी थी। उसके बाद से उत्तर कोरिया का यह दूसरा परीक्षण था।

कोविड-19 से जूझ रहा उत्तर कोरिया : विशेषज्ञों का कहना है कि उत्तर कोरिया के नेता किम जोंग-उन, अमेरिका और पड़ोसी देशों से रियायतें हासिल करने के लिए उन पर दबाव बनाने की कोशिश कर रहे हैं, क्योंकि इस समय उनका देश बदहाल अर्थव्यवस्था और कोविड-19 वैश्विक महामारी से जुड़ी कठिनाइयों का सामना कर रहा है। उत्तर कोरिया की आधिकारिक समाचार समिति 'कोरियन सेंट्रल न्यूज एजेंसी' (केसीएनए) ने कहा है कि इस परीक्षण का लक्ष्य उन मिसाइलों का मूल्यांकन करना था, जो तैयार हैं और तैनात की जा चुकी हैं। एजेंसी ने बताया कि प्रणाली की सटीकता, सुरक्षा और दक्षता की पुष्टि करने के लिए मिसाइलों को समुद्र में दागा गया है। लेकिन मिसाइलें किस प्रकार की थी, यह खबर में स्पष्ट नहीं किया गया है।

सियोल यूनिवर्सिटी ऑफ नॉर्थ कोरियन स्टडीज के प्रोफेसर किम डोंग-यूब ने बताया कि सरकारी मीडिया द्वारा दिखाई जा रहीं तस्वीरों से प्रतीत होता है, कि उत्तर कोरिया ने कम-दूरी वाले हथियार का परीक्षण किया है, जो यू.एस। एमजीएम-140 आर्मी टैक्टिकल मिसाइल सिस्टम के समान दिखता है। मिसाइल का परीक्षण उत्तर कोरिया के कम दूरी के हथियारों की संख्या को बढ़ाने के कार्यक्रम का हिस्सा था। इसके बारे में विशेषज्ञों का कहना है कि इसका उद्देश्य उत्तर एशिया में मिसाइल सुरक्षा को बढ़ाना है।

अमेरिका ने उत्तर कोरिया को चेताया : उत्तर कोरिया के ताजा मिसाइल परीक्षणों के बाद अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन प्रशासन ने पिछले सप्ताह एशियाई देश के पांच अधिकारियों पर कई प्रतिबंध लगा दिए थे। उन्होंने कहा था कि वह संयुक्त राष्ट्र से उत्तर कोरिया पर और प्रतिबंध लगाने का आग्रह करेंगे। वहीं उत्तर कोरिया ने इस कार्रवाई के बाद प्रशासन पर निशाना साधते हुए चेतावनी दी थी, कि अगर अमेरिका अपने टकराव वाले रुख पर कायम रहता है, तो उसके खिलाफ कड़ी और स्पष्ट कार्रवाई की जाएगी।

बिरजू महाराज : तबला-हार्मोनियम और घुंघरुओं की झंकार के बीच पले-बढ़े बृजमोहन, नृत्य से ऐसे प्रेम किया कि बन गए कथक के महारथी

पंडित बिरजू महाराज ने कथक से इस कदर प्यार किया, जैसा शायद ही कभी किसी ने किया हो। शास्त्रीय नृत्य कला में हासिल महारत ने उन्हें भारत के महानतम कलाकारों में शुमार किया। कला प्रेमियों के दिलों में वह हमेशा-हमेशा के लिए अमर हो गए। सोमवार को तड़के जब उन्होंने अंतिम सांस ली, तब भी उनका घर संगीत से गुंजायमान था। वहां उनके पसंदीदा पुराने हिंदी गाने बजे रहे थे। वह चार फरवरी को 84 साल के हो जाते। पंडित बिरजू महाराज तबला, हार्मोनियम और घुंघरुओं की झंकार के बीच पले-बढ़े। और फिर कथक से इस कदर प्रेम किया कि इस नृत्य के महारथी बन गए।

नृत्य को समर्पित उनके जीवन के आखिरी पलों को याद करते हुए पंडित बिरजू महाराज की पोती रागिनी ने कहा, "उन्होंने रात का भोजन लिया। इसके बाद हम 'अंताक्षरी' खेलने लगे, क्योंकि उन्हें पुराने हिंदी गाने बहुत पसंद थे... अचानक उनकी सांसें असामान्य हो गईं। हमें लगता है कि उन्हें दिल का दौरा पड़ा था, क्योंकि वह दिल के मरीज थे। अपने आखिरी पलों में वह हंसते-मुस्कराते दिखे।"

लखनऊ में अपने पुश्तैनी मकान में पलते-बढ़ते वह बृजमोहन नाथ मिश्रा से कब बिरजू महाराज बन गए, पता ही नहीं चला। बृजमोहन के रूप में जन्मे पंडित बिरजू महाराज अपने शानदार फुटवर्क और भाव-भंगिमाओं के बलबूते मंच पर राज करते थे।

शानदार कवि भी थे बिरजू महाराज : पंडित बिरजू महाराज ने कथक को न सिर्फ विश्व पटल पर पहचान दिलाई, बल्कि अपनी कला को कई पीढ़ियों के छात्रों तक भी पहुंचाया। वह एक उत्कृष्ट कलाकार होने के साथ ही शानदार कवि भी थे और 'बृजश्याम' के नाम से कविताएं लिखते थे। उन्हें ठुमरी सहित गायकी के अन्य रूपों में भी महारत हासिल थी। पंडित बिरजू महाराज एक शानदार वादक भी थे और कुछ वाद्य यंत्र बजाते थे। लेकिन कथक उनके जीवन का ध्येय बन गया। उन्होंने अपना पूरा जीवन इस नृत्य कला को देश-दुनिया के लिए पहचान दिलाने में समर्पित कर दिया।

बृजमोहन नाथ मिश्रा के रूप में जन्मे पंडित बिरजू महाराज अपने शानदार 'फुटवर्क' और भाव-भंगिमाओं के बलबूते मंच पर राज करते थे। उन्होंने एक बार बताया था कि तीन साल की उम्र से ही उनके पैर उन्हें 'तालीमखाने' की ओर खींच ले जाते थे, जहां बच्चों को नृत्य के साथ-साथ तबला व हार्मोनियम बजाना सिखाया जाता था।

बृजमोहन नाथ मिश्रा से बन गए बिरजू महाराज : लखनऊ में अपने पुश्तैनी मकान में पलते-बढ़ते वह बृजमोहन नाथ मिश्रा से कब बिरजू महाराज बन गए, पता ही नहीं चला। एक साक्षात्कार में कथक सम्राट ने कहा था, "हमारा घर सुर और ताल के सागर जैसा था। सात पीढ़ियों से वहां संगीत के अलावा किसी और विषय पर चर्चा नहीं होती थी। लय, स्वर, ताल, भंगिमा, सौंदर्य और नृत्य ही वह सब कुछ था, जिसके बारे में हम बात करते थे।"

प्रख्यात कथक नर्तक अच्छन महाराज के घर में जन्मे बिरजू महाराज ने सात साल की उम्र से प्रस्तुति देनी शुरू कर दी थी। अच्छन महाराज का असली नाम जगन्नाथ महाराज था। बिरजू महाराज ने अपने पिता अच्छन महाराज और चाचा शंभू महाराज व लच्छू महाराज से कथक की बारीकी सीखी थी। बचपन से ही वह अपने पिता के साथ कानपुर, प्रयागराज और गोरखपुर प्रस्तुति देने जाया करते थे। उन्होंने मुंबई और कोलकाता में भी पिता के साथ मंच साझा किया।

संगीत नाटक अकादमी समेत कई पुरस्कार अपने नाम किए : पिता के निधन के बाद 13 साल के बिरजू महाराज दिल्ली जा बसे। परिवार को पालने के लिए वह संगीत भारती में कथक सिखाने लगे। उन्होंने दिल्ली के भारतीय कला केंद्र और कथक केंद्र में भी कथक सिखाया, जो संगीत नाटक अकादमी की एक इकाई है। 1998 में वह यहां से फैकल्टी प्रमुख और निदेशक के रूप में सेवानिवृत्त हुए। बाद में पंडित बिरजू महाराज ने दिल्ली में अपना डांस स्कूल 'कलाश्रम' खोल लिया।

पद्म विभूषण से सम्मानित पंडित बिरजू महाराज ने 'माखन चोरी', 'फाग बहार', 'कथा रघुनाथ की' और 'कृष्णयन' सहित कई नाटकों में नृत्य निर्देशन भी किया था। 'शतरंज के खिलाड़ी', 'देवदास' और 'बाजीराव मस्तानी' जैसी फिल्मों के कुछ गानों का शानदार नृत्य निर्देशन भी उन्होंने ही किया। कला क्षेत्र में अभूतपूर्व योगदान के लिए उन्हें संगीत नाटक अकादमी पुरस्कार, कालीदास सम्मान, नृत्य विलास, राजीव गांधी सम्मान सहित कई अन्य प्रतिष्ठित पुरस्कारों से नवाजा गया था।

पंजाब हितैषी वित्तीय मॉडल पर अमल करेगी 'आप' की सरकार : भगवंत मान

कहा- भ्रष्ट मंत्रियों ने राज्य को किसी भी चुनौती का सामना करने लायक नहीं छोड़ा

चंडीगढ़. आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब के प्रधान व लोकसभा सांसद भगवंत मान ने आरोप लगाया कि पंजाब की जर्जर आर्थिक स्थिति के लिए शिरोमणि अकाली दल (बादल), कांग्रेस, कैप्टन अमरिंदर सिंह और भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) जिम्मेदार हैं, जिन्होंने बारी बारी से कई दशकों तक पंजाब पर शासन किया और पंजाब के खजाने, आर्थिक संसाधनों और सरकारी जमीनों को लूटकर अपनी तिजोरियां भरी हैं। मान ने कहा कि पंजाब पर शासन करने वालों ने जहां एक ओर राज्य को 3 लाख करोड़ रुपए के कर्ज में डुबोया है, वहीं नशे से नौजवानो की मौत ,गरीबी से लाखों लोगों ने आत्महत्या की, किसान मजदूर कर्ज के बोझ तले दब गए और पंजाब का पानी,जमीन और वातावरण लूटा गया।

बुधवार को पार्टी मुख्यालय से जारी एक बयान में भगवंत मान ने कहा कि, '' आम आदमी पार्टी की सरकार पंजाब को खुशहाल बनाने के लिए पंजाब हितैषी वित्तीय मॉडल पर अमल करेगी। पंजाब के खजाने की सारी लीकेज और लूट को बंद कर दिल्ली की तरह पंजाब को सरप्लस बजट वाला राज्य बनाएगी। जिस प्रकार दिल्ली

में "आप" की सरकार ने खजाने में बढ़ोतरी कर लोगों को सुविधाएं देने का काम किया है,उसी प्रकार पंजाब में सुविधाएं दी जाएंगी।'' उन्होंने कहा कि पंजाब की जनता की प्रतिदिन आय कम होती जा रही है, कर्ज की किस्त बढ़ रही है क्योंकि सत्ताधारियों ने पंजाब के विकास के लिए कोई ठोस योजना नहीं बनाई, बल्कि पंजाब को लूटने पर ही जोर दिया,जबकि बादल और कैप्टन के राज से पहले पंजाब सबसे अधिक आमदनी वाला प्रदेश था। भगवंत मान ने कहा कि कोरोना महामारी ने पंजाब की खराब आर्थिक हालत का कड़वा सच लोगों के सामने ला दिया है,क्योंकि कोरोना काल के दौरान पंजाब वासियों को सरकारी अस्पतालों में सस्ता व बेहतर इलाज नहीं मिला। लोगों को सरकार ने कोई आर्थिक मदद नहीं दी। उन्होंने कहा कि कोरोना महामारी के दौरान पंजाब की प्रति व्यक्ति आय राष्ट्रीय दर से भी नीचे गिर गई है। वर्ष 2020 में कोरोना काल में राष्ट्रीय स्तर पर प्रति व्यक्ति आय 5. 4 फीसदी की कमी दर्ज की गयी है, लेकिन पंजाब में प्रति व्यक्ति में आय 8. 4 फीसदी की कमी दर्ज की गयी है , जिस से साबित होता है कि भ्रष्ट सत्ताधारियों ने पंजाब को किसी भी चुनौती का सामना करने लायक नहीं छोड़ा। दूसरी ओर बादलों ने सैंकड़ों बसों, सात सितारा होटल, मीडिया चैनल,हजारो एकड़ जमीन और जायदाद बना ली। इसी प्रकार कैप्टन अमरिंदर सिंह ने दो बार मुख्यमंत्री रहते हुए बादल परिवार के बराबर सिसवां हाउस पर एक और महल बना लिया, अरबों रुपए की जमीन पर कब्जा कर लिया और विदेशें में गुप्त बैंक खाते खुलवाए। यही हाल बाकी नेताओं का भी है।''

मान ने दावा किया कि पंजाब की आर्थिक स्थिति को सुधारने के लिए साफ नीयत और बेहतर नीति वाली सरकार की जरूरत है तथा आम आदमी पार्टी ने पंजाब के हर क्षेत्र का विकास करने के लिए अच्छी नीयत और नीति वाला रोडमैप तैयार किया है। पंजाब की कृषि, उद्योग और इंफॉर्मेशन क्षेत्र(आईटी सेक्टर) के विकास करने के साथ साथ राज्य के प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा भी की जाएगी।

भगवंत मान ने कहा कि आम आदमी पार्टी ने संसाधनों और पैसे के सदुपयोग करने की बेहतरीन मिसाल दिल्ली में लोगों के समक्ष पेश की है, जहां भ्रष्टाचार पर लगाम लगाकर आम जनता के लिए सस्ती बिजली, बेहतर स्कूल शिक्षा, इलाज और अन्य सुविधाएं प्रदान की गई हैं। उन्होंने पंजाब की जनता से अपील की कि दिल्ली की तर्ज पर पंजाब में एक मौका आम आदमी पार्टी को सरकार बनाने के लिए दें, ताकि पंजाब पर चढ़े कर्ज को उतारा जा सके, लोगों को जीवन जीने के लिए बेहतर सुविधाएं दी जाएं और पंजाब को फिर से खुशहाल बनाया जाए।

पंजाब विधान सभा चुनाव

आदर्श चुनाव आचार संहिता लागू होने के बाद 46.66 करोड़ रुपए की वस्तुएँ ज़ब्त : सीईओ

91 प्रतिशत से अधिक लायसैंसी हथियार जमा

चंडीगढ़. पंजाब के मुख्य निर्वाचन अधिकारी (सी.ई.ओ.) डॉ. एस करुणा राजू ने आज यहाँ बताया कि भारत निर्वाचन आयोग (ई.सी.आई.) की हिदायतों की पालना करते हुये 20 फरवरी, 2022 को होने वाले पंजाब विधान सभा चुनाव के मद्देनज़र राज्य में 3,54,075 लायसेंसशुदा हथियार जमा करवाए गए हैं। उन्होंने कहा कि यह राज्य के कुल 3,90,275 लायसैंसी हथियारों का 91.10 प्रतिशत बनता है, जबकि राज्य में 27 बिना लायसेंस वाले हथियार भी ज़ब्त किये गए हैं। डॉ. राजू ने यह भी बताया कि पंजाब विधान सभा चुनाव के लिए आदर्श चुनाव आचार संहिता लागू होने के उपरांत अलग-अलग इनफोरसमैंट टीमों ने 18 जनवरी, 2022 तक आचार संहिता का उल्लंघन करने के लिए 46.66 करोड़ रुपए का कीमती समान ज़ब्त किया है।

एडीसी ने चुनाव आयोग के आदेशों से करवाया अवगत

जालंधर. विधान सभा चुनाव-2022 के मद्देनज़र ज़िला प्रशासन की तरफ से नामज़दगी प्रक्रिया सम्बन्धित चुनाव आयोग के आदेशों से विस्थारपूर्वक जानकार करवाने के लिए ज़िले के सभी रिटर्निंग अधिकारियों और सहायक रिटर्निंग अधिकारियों की आज यहाँ ज़िला प्रशासकीय कंपलैक्स में प्रशिक्षण करवाया गया, जिससे नामज़दगी प्रक्रिया को निर्विघ्न ढंग से पूरा किया जा सके।

प्रशिक्षण दौरान अतिरिक्त डिप्टी कमिशनर (विकास)-कम अधिक ज़िला चुनाव अधिकारी जसप्रीत सिंह ने बताया कि चुनाव आयोग की तरफ से जारी शड्यूल अनुसार 20 फरवरी को ज़िला जालंधर के 9विधान सभा के 1975 बूथों पर मतदान होगा, जिसके लिए 25 जनवरी से 1फरवरी 2022 तक रिटर्निंग अधिकारियों की तरफ से उम्मीदवारों के नामज़दगी पत्र प्राप्त किये जाएंगे, जबकि 2 फरवरी को कागज़ों की पड़ताल होगी और 4 फरवरी को नामज़दगियां वापस ली जा सकेंगी।

जिले में अलग-अलग पाबंदियों के आदेश जारी

अतिरिक्त ज़िला मैजिस्ट्रेट जालंधर अमरजीत सिंह बैंस ने फ़ौजदारी विवरण संहिता की धारा 144 अधीन प्राप्त अधिकारों का प्रयोग करते हुए ज़िला जालंधर (देहाती) की सीमा में पड़ते सभी पेट्रोल पंपों और बैंकों पर सी.सी.टी.वी.कैमरे लगाने और इन कैमरों में कम से -कम सात दिनों की रिकार्डिंग रखने के आदेश किये है। अतिरिक्त ज़िला मैजिस्ट्रेट जालंधर ने एक अन्य आदेश के द्वारा ज़िला जालंधर (देहाती) की सीमा में नैशनल हाईवे और स्टेट हाईवे पर स्थित मैरिज पेलेस / होटल वालों की तरफ से नैशनल हाईवे /स्टेट हाईवे पर गाड़ियों की पार्किंग सड़कों पर /किनारो पर पार्किंग, शादी /अन्य फंक्शन दौरान सड़क पर पटाख़े चलाने, पैलेस /होटलों अंदर और बाहर फायर करने पर पाबंदी लगा दी है। उक्त यह दोनों आदेश 18 मार्च 2022 तक लागू रहेंगे।

आईईएलटीएस केंद्र खोलने की मंजूरी

उपायुक्त घनश्याम थोरी ने आज एक आदेश जारी कर जिले में कोरोना सुरक्षा के नियमों का पालन करते हुए एक निश्चित अवधि के लिए आईईएलटीएस केंद्र खोलने की मंजूरी दी। डीसी की ओर से जारी आदेश में कहा गया है कि आईईएलटीएस परीक्षा में बैठने वाले बच्चों के भविष्य को देखते हुए आईईएलटीएस केंद्र को सुबह 9 बजे से दोपहर 12 बजे तक और दोपहर 2 बजे से शाम 5 बजे तक 50% क्षमता पर समूह चलाने की अनुमति दी जा रही है।

आर्दश चुनाव सहिंता के उल्लंघन पर अलग -अलग पार्टियों को 18 नोटिस जारी

कपूरथला. पंजाब विधान सभा चुनाव 2022 के लिए लागू आदर्श चुनाव विवरण का उल्लंघन करने के मामलों में ज़िला प्रशासन की तरफ से सख़्ती अपनोई गई है, जिसके अंतर्गत आज अलग -अलग राजनीतिक पार्टियों को बिना रिटर्निंग अधिकारियों की मंज़ूरी के चुनाव सभाए करने के कारण 18 नोटिस जारी किये गए हैं। ज़िला चुनाव अधिकारी श्रीमती दीप्ति उप्पल की तरफ से आज सभी अतिरिक्त डिप्टी कमिशनरों, रिटर्निंग अधिकारियों और नोडल अधिकारियों के साथ वीडियो कान्फ्रैंस के द्वारा चुनाव स्टाफ का जायज़ा लेते हुए कहा कि आदर्श चुनाव सहिंता का उल्लंघन सम्बन्धित मामलों में रिटर्निंग अधिकारी सख़्त कार्यवाही करे। आज रिटर्निंग अधिकारी फगवाड़ा की तरफ से 9 नोटिस जारी किये गए है, जिसमें श्रोमणी अकाली दल, कांग्रेस,

बसपा, आम आदमी पार्टी शामिल हैं।

इसके इलावा कपूरथला हलके के रिटर्निंग अधिकारी की तरफ से 4 नोटिस जारी किये गए है, जिसमें से 2कांग्रेस के और 2 आम आदमी पार्टी को जारी हुए है। इसी तरह भुलत्थ रिटर्निंग अधिकारी की तरफ से एक नोटिस कांग्रेस पार्टी को जारी किया गया है। सुल्तानपुर लोधी हलके के रिटर्निंग अधिकारी की तरफ से श्रोमणी अकाली दल को 4 नोटिस जारी किए गए है। इस मौके पंजाब पुलिस के आधिकारियों ने बताया कि जिले में 99 प्रतिशत लायसैंसी हथियार जमा करवा लिए गए है और केवल 76 हथियार बकाया है।

डीसी और एसएसपी ने फगवाड़ा में चुनाव तैयारियों का लिया जायज़ा

फगवाड़ा. डिप्टी कमिशनर कम ज़िला चुनाव अधिकारी दीप्ति उप्पल और ऐस.ऐस.पी. कपूरथला द्यामा हरीश ओम प्रकाश की तरफ से फगवाड़ा (आरक्षित) हलके में चुनाव तैयारियों का जायज़ा लेने के साथ-साथ स्थाई नाकों, स्टैटिक सरवीलैंस टीमों और फलायंग सकवाड की तैनाती का निरीक्षण किया। फगवाड़ा विधान सभा हलका कपूरथला जिले का सबसे बड़ा विधान सभा हलका है, जिसमें 191839 वोटर है, जिनमें 100907 पुरूष और 90922 औरतें है। इसके इलावा 210 सर्विस वोटर, 1898 युवा वोटर जो कि 18 और 19 साल आयु वर्ग के है। 1302 ऐसे वोटर है जो कि शारीरिक तौर पर असमर्थ है। जिला चुनाव अधिकारी और एस.एस.पी. की तरफ से फगवाड़ा से नकोदर रोड पर, राष्ट्रीय राज मार्ग पर, गोराया से फगवाड़ा रोड, फगवाड़ा से होशियारपुर रोड, रावलपिंडी से पांष्टा और राष्ट्रीय राज मार्ग से चण्डीगढ़ रोड पर लगाए गए नाकों का अचानक दौरा किया गया। उन्होंने आधिकारियों और कर्मचारियों को कहा कि वह पूरी तनदेही के साथ ड्यूटी निभाए, जिससे शराब या किसी अन्य वस्तु की तस्करी और चुनाव में दुरुपयोग को रोकने में मदद मिल सके।

डॉ. राज कमल ने स्वास्थ्य अधिकारी के रूप में पुन: कार्यभार ग्रहण किया

कपूरथला. नगर निगम जालंधर में कार्यरत स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. राज कमल को पंजाब के स्थानीय शासन विभाग द्वारा पुन: नगर निगम कपूरथला का कार्यभार सौंपा गया है। उन्होंने तत्काल प्रभाव से अपना पदभार ग्रहण कर लिया है। उन्होंने कहा कि वह दिन-प्रतिदिन की सेवाओं और अन्य कार्यों के लिए पूरे दिल से लोगों की सेवा करेंगे।

लॉ एंड ऑर्डर दुरुस्त रखने के लिए निकाला फ्लैग मार्च

• कमिश्नर पुलिस जालंधर नौनिहाल सिंह आईपीएस के दिशा-निर्देशों मुताबिक चुनावी दिनों में लॉ एंड ऑर्डर को दुरुस्त रखने के लिए आज गुरबाग सिंह एडीसीपी इन्वेस्टिगेशन, निर्मल सिंह एसीपी इन्वेस्टिगेशन, सुखदीप सिंह एसीपी सेंट्रल व एसएचओ डिवीजन नंबर दो कमिश्नरेट जालंधर ने पुलिस पार्टी व भारी पुलिस बल सहित गांधी कैंप जालंधर व आसपास के इलाकों में फ्लैग मार्च निकाला और तलाशी अभियान चलाया।

सौरभ जैन के खिलाफ राघव चड्ढा ने दायर किया आपराधिक मानहानि का मुकदमा

पटियाला. आम आदमी पार्टी पंजाब के सह प्रभारी राघव चड्ढा ने दिल्ली के तीस हजारी कोर्ट में पटियाला निवासी सौरभ जैन के खिलाफ आपराधिक मानहानि का मुकदमा दायर किया। कोर्ट को दिए हलफनामे में चड्ढा के वकील ने आरोप लगाया गया कि सौरभ जैन ने अपने निहित राजनीतिक उद्देश्यों की पूर्ति के लिए आप नेता राघव चड्ढा की बेदाग छवि,प्रतिष्ठा और सद्भावना को धूमिल करने के लिए एक पूर्व-नियोजित साजिश रची है। एमएम कोर्ट ने प्रथम दृष्टया शिकायत में मामले का पता लगाने के साथ-साथ सबूत के तौर पर उपलब्ध सामग्री को ध्यान से देखने के बाद आपराधिक मानहानि के अपराध का संज्ञान लिया। ऐसे मामले में सजा के रूप में 2 साल की कैद तक का प्रावधान है। कोर्ट में उनके वकील ने बताया कि सौरभ जैन ने राघव चड्ढा को बदनाम करने के लिए नापाक राजनीतिक इरादे से भ्रष्टाचार के निराधार आरोप लगाए हैं।

राघव चड्ढा दिल्ली के विधायक हैं और साथ ही दिल्ली जल बोर्ड के उपाध्यक्ष के रूप में सेवारत हैं। वह दिल्ली विधानसभा की कई समितियों के अध्यक्ष भी हैं और उनके पास आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब मामलों के सह-प्रभारी होने की प्रमुख जिम्मेदारी भी है। शिकायत में आगे कहा गया है कि प्रकाशित अपमानजनक सामग्री स्पष्ट रूप से राजनीति से प्रेरित है और पूरे देश में खासकर दिल्ली के लोगों के बीच राघव चड्ढा की छवि और प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाने के इरादे से ऐसा किया गया है।

दक्षिण अफ्रीका ने पहले वनडे में भारत को हराया

मेज़बान टीम ने तीन मैचों की सीरीज में 1-0 से बनाई बढ़त

पार्ल के बोलेंड पार्क में खेले गए पहले वनडे में दक्षिण अफ्रीका ने भारत को 31 रनों से हरा दिया। इसके साथ ही मेज़बान टीम ने तीन मैचों की सीरीज़ में 1-0 की बढ़त बना ली। दक्षिण अफ्रीका ने पहले खेलने के बाद 50 ओवर में चार विकेट पर 296 रन बनाए थे। इसके जवाब में टीम इंडिया निर्धारित ओवरों में 265 रन ही बना सकी। बल्लेबाज़ों के बाद गेंदबाजों ने भी दक्षिण अफ्रीका के लिए शानदार प्रदर्शन किया।

धवन और कोहली के अर्धशतक पर फिरा पानी : दक्षिण अफ्रीका से मिले 297 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी टीम इंडिया को पहला झटका कप्तान केएल राहुल के रूप में लगा। राहुल 17 गेंदों में 12 रन बनाकर आउट हुए. उन्हें एडन मार्करम ने विकेट के पीछे कैट आउट कराया। इसके बाद किंग कोहली और शिखर धवन ने 92 रनों की साझेदारी की। धवन ने 10 चौकों की मदद से 84 गेंदों में 79 रन बनाए। वहीं कोहली ने 63 गेंदों में तीन चौकों की मदद से 51 रनों की पारी खेली। इन दोनों के आउट होते ही मिडिल ऑर्डर ताश के पत्तों की तरह बिखर गया। इस दौरान ऋषभ पंत 16, श्रेयस अय्यर 17, वेंकटेश अय्यर 02 और रविचंद्रन अश्विन सात रन बनाकर आउट हुए।

अंत में शार्दुल ठाकुर ने 43 गेंदों में 50 रनों की नाबाद पारी खेली. लेकिन वह सिर्फ हार के अंतर को ही कम कर पाए। ठाकुर ने पांच चौके और एक छक्का जड़ा. वहीं जसप्रीत बुमराह 23 गेंदों में 14 रनों पर नाबाद लौटे।

दक्षिण अफ्रीका ने बनाए थे 296 रन : टॉस जीतकर पहले बल्लेबाज़ी करने उतरी दक्षिण अफ्रीका की शुरुआत बेहद खराब रही थी। इस बार क्विंटन डिकॉक आउट हुए। उन्होंने 41 गेंदों में दो चौकों की मदद से 27 रन बनाए। इसके बाद एडन मार्करम 4 रनों पर रन आउट हो गए। 18वें ओवर में सिर्फ 68 रनों पर तीन विकेट गिरने के बाद टेंबा बावुमा और रासी वान डर डुसेन ने पारी को संभाला और टीम को चुनौतीपूर्ण स्कोर तक पहुंचाया। बावुमा ने अपने वनडे करियर का दूसरा शतक लगाया। वहीं डुसेन ने भी अपना दूसरा वनडे शतक जड़ा।

भारत के लिए जसप्रीत बुमराह ने 10 ओवर में 48 रन देकर दो विकेट चटकाए। वहीं रविचंद्रन अश्विन को एक सफलता मिली। उन्होंने अपने 10 ओवर में 53 रन दिए। वहीं शार्दुल ठाकुर, भुवनेश्वर कुमार और युजवेंद्र चहल को कोई सफलता नहीं मिली।

प्रकाश सिंह बादल का कोविड टेस्ट आया पॉजिटिव

लुधियाना. पंजाब के पूर्व मुख्यमंत्री प्रकाश सिंह बादल कोरोना संक्रमित पाए गए हैं। उनको उम्र काफी ज्यादा है वह पिछले कुछ दिनों से लंबी हलके में चुनाव प्रचार कर रहे थे। बादल को लुधियाना के डीएमसी अस्पताल में दाखिल कराया गया है। उनका पहले से ही डीएमसी से उपचार चल रहा है। वह चैकअप कराने के लिए वहां ले जाए गए थे क्योंकि उनकी सेहत कुछ खराब चल रही थी। उन्हें स्ट्रेचर पर अस्पताल ले जाया गया। बादल की पहली कोरोना रिपोर्ट पाजीटिव आई है। दूसरी रिपोर्ट अभी आनी बाकी है।

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.