

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

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.

✓ STUDY ✓ SETTLE IN ABROAD
✓ WORK ✓

Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD

CANADA AUSTRALIA USA
U.K SINGAPORE EUROPE

पंजाब में विश्वसनीय पार्टी बनकर उभरी भाजपा : मोदी

पीएम ने कहा- बीजेपी पांचों राज्यों में चुनाव जीतेगी

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का साल 2022 का पहला साक्षात्कार जिसमें पीएम मोदी विधानसभा चुनाव 2022 समेत कई मुद्दों पर अपनी राय रखी। 10 फरवरी के साथ ही पहले चरण की वोटिंग की शुरुआत है और उससे ठीक पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने समाचार एजेंसी एएनआइ को अपना साक्षात्कार दिया है। जिसमें उन्होंने चुनाव को आपन यूनिवर्सिटी की तरह बताया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि मैं इस चुनाव में सभी राज्यों में देख रहा हूँ कि भाजपा के प्रति लहर है, भारी बहुमत से भाजपा जीतेगी। हमें सेवा का मौका इन सभी 5 राज्यों की जनता देगी। जिन राज्यों ने हमें सेवा का मौका मिला है उन्होंने हमें परखा है, हमारे काम को देखा है। देश में एक कलचर चला है, राजनेता बोलते रहते हैं कि हम ये करेंगे, वो करेंगे। 50 साल बाद भी कोई अगर वो काम कर देगा तो कहेंगे कि हमने ये उस समय कहा था, ऐसे लोग बहुत मिल जाएंगे।



लखीमपुर खीरी मामले पर पीएम मोदी ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट जो कमेटी

मोदी 14 को जालंधर में
चंडीगढ़. देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पंजाब में फिजिकल रूप से रैली करने पहुंच रहे हैं। प्रदेश भाजपा महसचिव जीवन गुप्ता ने बताया कि मोदी पंजाब की जनता व भाजपा कार्यकर्ताओं के साथ रु-ब-रु होने के लिए 14 फरवरी को जालंधर पहुंच रहे हैं जहाँ वो दोपहर 2 बजे चुनावी सभा को संबोधित करेंगे।

जीवन के बहुत से वरिष्ठ लोग, राजनीति के बहुत बड़े महारथी भी अपने पुराने दल छोड़कर भाजपा में शामिल हुए हैं... हमने छोटे किसानों के लिए जो काम किया है, उसकी पंजाब में ज़बरदस्त पहुंच है। कोविड महामारी में सब कहते थे कि जो जहाँ है वो वहीं रहे।

पीएम मोदी ने कहा कि कांग्रेस की कार्यशैली और विचारधारा के आधार सम्प्रदायवाद, जातिवाद, भाषावाद, प्रांतवाद, भाई-भतीजावाद और भ्रष्टाचार हैं। अगर यही इस देश की मुख्य धारा में रहेगा तो देश का कितना बड़ा नुकसान होगा।

चुनाव आचार संहिता लागू होने के बाद राज्य से 399.64 करोड़ रुपए की संपत्ति ज़ब्त

चंडीगढ़. पंजाब विधानसभा चुनाव के मद्देनजर राज्य में आदर्श चुनाव आचार संहिता लागू होने के उपरांत विभिन्न प्रवर्तन टीमों द्वारा राज्य से 8 फरवरी, 2022 तक आचार संहिता के उल्लंघन के सम्बन्ध में 399.64 करोड़ रुपए की कोमत की संपत्ति ज़ब्त की गई है।

पंजाब के मुख्य निर्वाचन अधिकारी (सी.ई.ओ.) डॉ. एस. करुणा राजू ने आज बताया कि निगरानी टीमों ने 23.70 करोड़ रुपए की 41.66 लाख लीटर शराब ज़ब्त की है। इसी तरह प्रवर्तन विंग द्वारा 314.75 करोड़ रुपए के नशीले पदार्थ बरामद करने के अलावा 25.63 करोड़ रुपए की बेनामी नकदी भी ज़ब्त की गई है।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि 1,356 संवेदनशील स्थानों को चिन्हित किया गया है। इसके अलावा अशांति फैलाने की संभावना वाले 3,884 व्यक्तियों की पहचान भी की गई है, जिनमें से 3,195 व्यक्तियों के विरुद्ध पहले ही कार्रवाई शुरू की जा चुकी है, जबकि शेष व्यक्तियों पर भी जल्द मामला दर्ज कर लिया जाएगा। उन्होंने यह भी बताया कि सुरक्षा के नज़रिए से सी.आर.पी.सी. अधिनियम की निवारक धाराओं के अंतर्गत 2,041 व्यक्तियों को काबू किया गया है। उन्होंने बताया कि सभी 2,991 गैर-ज़मानती वॉरंटों के मामलों पर कार्रवाई की जा चुकी है।

चुनाव प्रचार बीच में छोड़ भगवंत मान ने संसद में उठाया किसानों का मुद्दा

चंडीगढ़. पंजाब विधानसभा चुनाव के लिए अपना धुआंधार प्रचार छोड़कर आम आदमी पार्टी(आप) पंजाब के प्रदेश अध्यक्ष और मुख्यमंत्री उम्मीदवार भगवंत मान ने संसद में बतौर सांसद अपनी जिम्मेदार निभाने से नहीं चुके और उन्होंने पंजाब के अन्नदाता से संबंधित गंभीर मुद्दों को जोरदार ढंग से लोकसभा में उठाया। बुधवार को लोकसभा में क्षेत्र के गन्ना किसानों का मुद्दा उठाते हुए मान ने कहा कि गन्ना किसानों का 2020-21 के करीब 1.25 करोड़ और 2021-22 के करीब 20 करोड़ रुपये का भुगतान नहीं हुआ है, जिसके कारण किसान काफी परेशान हैं। चूंकि गन्ना का फसल तैयार होने में एक साल एक साल का समय लगता है, इसलिए गन्ना किसानों का परिवार का गुजारा साल भर इसी पैसे से होता है। देर होने से उन्हें काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

मान ने संसद से गन्ना किसानों के बकाया राशि का ब्याज के साथ भुगतान करने की भी मान ने संसद में उठाया। उन्होंने कहा कि दिल्ली बॉर्डर पर एक साल तक चले किसान आंदोलन के दौरान 750 से ज्यादा किसानों की जान चली गई। प्रधानमंत्री मोदी ने कृषि कानून वापस लेने की घोषणा तो की लेकिन किसानों की मौत पर कुछ नहीं कहा। संसद से मेरी अपील है कि आंदोलन में शहीद हुए सभी किसानों के परिवारों को उचित मुआवजा दिया जाए और आंदोलन के दौरान प्रदर्शनकारी किसानों पर दर्ज मामले तुरंत वापस लिए जाए, ताकि उनका परिवार शांतिपूर्वक जीवन जी सके।



• मान बोले- गन्ना किसान फसलों के दाम न मिलने से परेशान, बकाया राशि जल्द भुगतान करे सरकार

• ...किसान आंदोलन में शहीद किसानों के परिवारों मिले मुआवजा, किसानों पर दर्ज मामले तुरंत वापस ले सरकार



मैं सबसे गरीब हूँ...

पहले पंजाब में नेता खुद को अमीर बताना अपनी शान समझते थे, अब जनता को लुभाने के लिए खुद को गरीब बताने लगे हैं

इलेक्शन कमीशन को एफिडेविट के रूप में कैंडिडेट ने सौंपा चल-अचल संपत्ति का ब्यौरा

पिछले दिनों पंजाब के लुधियाना शहर में राहुल गाँधी द्वारा वचुअल रैली में कांग्रेस की सरकार बनने पर पंजाब में मुख्यमंत्री के लिए चरणजीत सिंह चन्नी का नाम घोषित किया। इस दौरान उनके द्वारा अपने सम्बोधन में पंजाब की जनता को एक गरीब परिवार से मुख्यमंत्री बनाए जाने की बात को कहा गया था। लेकिन सबसे लेकर अभी तक बाकि राजनीतिक पार्टियों समेत कांग्रेस के पंजाब प्रधान को पत्नी नवजोत कौर सिद्धू का चरणजीत सिंह चन्नी को गरीब कहना सही नहीं बताया गया है।

बता दे कि मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी के भतीजे को एम्फोसमेंट डायरेक्टरेट (ईडी) द्वारा उनके घर से 10 करोड़ से ज्यादा कैश मिलने के बाद सभी पार्टियों द्वारा उन पर सैंड माफिया सहित कई तरह के आरोप लगाए गए हैं।

वहीं दूसरी तरफ विधान सभा चुनाव के चलते कई पार्टियों के उम्मीदवार भाषण के दौरान एक-दूसरे के लिए गरीब-अमीर, ईमानदार और भ्रष्टाचारी जैसे शब्दों का प्रयोग कर रहे हैं। पंजाब की जनता जानना चाहती है कि क्या कोई पार्टी का नेता है जो सच में गरीब रहा है और सत्ता हासिल करने के बाद क्या वह गरीबों की सेवा कर पाएगा या हर बार की तरह जनता का सेवक कहलाने वाले की आमदनी बढ़ती जाएगी और आम आदमी को घटती जाएगी। यह तो आने वाला समय ही बता पाएगा कि मुश्किल किसके पाले में आएगी जनता के सेवक के या जनता के।



चरणजीत सिंह चन्नी, पत्नी डॉ. कमलजीत कौर

- चरणजीत सिंह चन्नी 2020-21, 27,84,820 पत्नी डॉ. कमलजीत कौर 2021-22 26,21,140
- चल संपत्ति (कैश, बैंक बैलेंस, कार, आभूषण, निवेश) चरणजीत सिंह चन्नी 1,46,23,584 पत्नी डॉक्टर कमलजीत कौर 1,16,25,915
- अचल संपत्ति (वर्तमान मूल्य) (एग्रीकल्चर, नॉन एग्रीकल्चर लैंड स्वयं, विरासत में मिला, कमर्शियल, रजिडेंशियल प्लॉट एंड बिल्डिंग) चरणजीत सिंह चन्नी 4,71,18,000 पत्नी डॉक्टर कमलजीत कौर 2,11,60,000
- बैंक/अन्य ऋण- चरणजीत सिंह चन्नी 63,29,912 पत्नी डॉक्टर कमलजीत कौर 25,06,962
- उच्चतम शिक्षा योग्यता बी ए और एल एल बी फ्रॉम पंजाब यूनिवर्सिटी चंडीगढ़, एम बी ए फ्रॉम पंजाब टैक्निकल यूनिवर्सिटी, पीएचडी चल रही है पंजाब यूनिवर्सिटी चंडीगढ़



सुखबीर सिंह बादल, पत्नी हरसिमरत कौर

- सुखबीर सिंह बादल एफवाई 2020-21 2,14,60,110 एग्रीकल्चर इनकम 8,68,317 पत्नी हरसिमरत कौर 2020-21 57,79,560 एग्रीकल्चर इनकम 23,25,674 सुखबीर सिंह एचयूएफ 2020-21 4,58,730
- चल संपत्ति (कैश, बैंक बैलेंस, कार, आभूषण, निवेश) सुखबीर सिंह बादल 25,20,30,034 पत्नी हरसिमरत कौर 26,01,51,935 सुखबीर सिंह एचयूएफ 29,53,39,318
- अचल संपत्ति (वर्तमान मूल्य) (एग्रीकल्चर, नॉन एग्रीकल्चर लैंड स्वयं, विरासत में मिला, कमर्शियल, रजिडेंशियल प्लॉट एंड बिल्डिंग) सुखबीर सिंह बादल 52,95,59,762 पत्नी हरसिमरत कौर 18,61,77, 250 सुखबीर सिंह एचयूएफ 50,31,69,516
- बैंक/अन्य ऋण- सुखबीर सिंह बादल 35,50,21,004 पत्नी हरसिमरत कौर 2,12,12,249 सुखबीर सिंह एच यू एफ 29,32,68,515
- उच्चतम शिक्षा योग्यता मैट्रिकुलेशन लॉरेंस स्कूल ,बी ए ऑनर्स ,एम ए ऑनर्स, एम बी ए कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी एल ए



नवजोत सिंह सिद्धू, पत्नी नवजोत कौर

- नवजोत सिंह सिद्धू 2020-21 22,58,080 पत्नी नवजोत सिद्धू 2020-21 26,56,272
- चल संपत्ति (कैश, बैंक बैलेंस, कार, आभूषण, निवेश) नवजोत सिंह सिद्धू 19,1,41,213.82 पत्नी नवजोत सिद्धू 13,7,76,388.88
- अचल संपत्ति (वर्तमान मूल्य) (एग्रीकल्चर, नॉन एग्रीकल्चर लैंड स्वयं, विरासत में मिला, कमर्शियल, रजिडेंशियल प्लॉट एंड बिल्डिंग) नवजोत सिंह सिद्धू 39,00,60,000 पत्नी नवजोत सिद्धू 23,5,40,780
- बैंक/अन्य ऋण- 0
- उच्चतम शिक्षा योग्यता बीए फ्रॉम पंजाबी यूनिवर्सिटी पटियाला



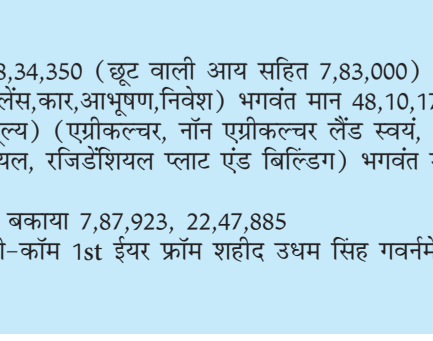
अमरिंदर सिंह, पत्नी परनीत कौर

- अमरिंदर सिंह 2020-21 39,99,090 पत्नी परनीत कौर 2020-21 50,00,940 अमरिंदर सिंह एचयूएफ 2020-21 2,19,850
- चल संपत्ति (कैश, बैंक बैलेंस, कार, आभूषण, निवेश) अमरिंदर सिंह 3,55,00,353.64 पत्नी परनीत कौर 4,17,55,940.29 अमरिंदर सिंह एचयूएफ 2,70,07,464
- अचल संपत्ति (वर्तमान मूल्य) (एग्रीकल्चर, नॉन एग्रीकल्चर लैंड स्वयं, विरासत में मिला, कमर्शियल, रजिडेंशियल प्लॉट एंड बिल्डिंग) अमरिंदर सिंह 13,80,000 पत्नी परनीत कौर 2,25,00,000 अमरिंदर सिंह एचयूएफ 55,92,00,000
- बैंक/अन्य ऋण- अमरिंदर सिंह 24,53,369 पत्नी परनीत कौर 0 अमरिंदर सिंह एचयूएफ 9,02,00,000
- उच्चतम शिक्षा योग्यता प्री सोनियर केंब्रिज दून स्कूल 1959, कमीशंड इन आर्मी आई एमए दून 1963



भगवंत मान

- भगवंत मान 2020-21 18,34,350 (छूट वाली आय सहित 7,83,000)
- चल संपत्ति (कैश, बैंक बैलेंस, कार, आभूषण, निवेश) भगवंत मान 48,10,174.06
- अचल संपत्ति (वर्तमान मूल्य) (एग्रीकल्चर, नॉन एग्रीकल्चर लैंड स्वयं, विरासत में मिला, कमर्शियल, रजिडेंशियल प्लॉट एंड बिल्डिंग) भगवंत मान 1,49,00,000
- बैंक/अन्य ऋण- सरकारी बकाया 7,87,923, 22,47,885
- उच्चतम शिक्षा योग्यता बी-कॉम 1st डिवी फ्रॉम शहीद उधम सिंह गवर्नमेंट कॉलेज सुनाम



अश्वनी कुमार, पत्नी सुमन

- अश्वनी कुमार 2020-21 9,57,889 पत्नी सुमन 2019-20 4,46,235
- चल संपत्ति (कैश, बैंक बैलेंस, कार, आभूषण, निवेश) अश्वनी कुमार 69,25,850.18 पत्नी सुमन 58,90,762.96 आश्रित रोहितोष शर्मा (बेटा) 9,49,921.25
- अचल संपत्ति (वर्तमान मूल्य) (एग्रीकल्चर, नॉन एग्रीकल्चर लैंड स्वयं, विरासत में मिला, कमर्शियल, रजिडेंशियल प्लॉट एंड बिल्डिंग) अश्वनी कुमार 3,00,000 पत्नी सुमन 0
- बैंक/अन्य ऋण- 0
- उच्चतम शिक्षा बीए फ्रॉम एस आर पी ए आदर्श भारतीय कॉलेज पटानकोट

देश में बढ़ती मानसिक बीमारियों के लिए शुरु होंगे टेली मानसिक स्वास्थ्य केंद्र, NIMHANS निदेशक ने बताया कैसे मिलेगा लाभ

केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने बजट भाषण के दौरान कहा था कि "उच्च गुणवत्ता वाले मानसिक स्वास्थ्य परामर्श और देखभाल में सुधार के लिए एक राष्ट्रीय टेली मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू किया जाएगा।"

देश में कोरोना महामारी के कारण लोगों में बढ़ती मानसिक बीमारियों पर केंद्र ने राष्ट्रीय टेली मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू करने की घोषणा की। इसके लिए बंगलुरु के NIMHANS को नोडल एजेंसी नियुक्त किया गया है। IIT बंगलुरु इस कार्यक्रम के लिए तकनीकी सहायता प्रदान करेगा। केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने बजट भाषण के दौरान कहा कि महामारी ने सभी उम्र के लोगों में मानसिक विकार की समस्या को बढ़ा दिया है। उन्होंने कहा, "उच्च गुणवत्ता वाले मानसिक स्वास्थ्य परामर्श और देखभाल में सुधार के लिए एक राष्ट्रीय टेली मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू किया जाएगा।"

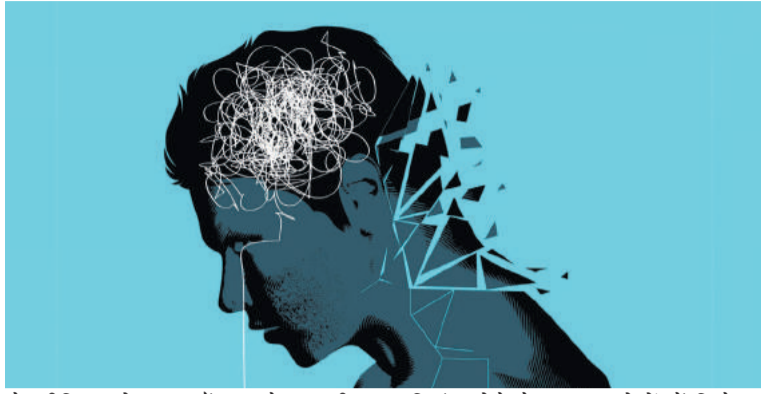
वित्त मंत्री ने कहा कि देश के अलग-अलग हिस्सों के 23 टेली मानसिक स्वास्थ्य केंद्र इसमें शामिल होंगे। निमहांस की निदेशक डॉ प्रतिमा मूर्ति ने एक निजी चैनल को बताया, "इन केंद्रों की पहचान भारत सरकार ने कर ली है। उन्हें समर्थन देकर और मजबूत किया जा रहा है। NIMHANS उन केंद्रों के साथ काम करेगा और राज्य सरकारों को इन टेली मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को स्थापित करने में मदद करेगा।"

डॉ मूर्ति ने कहा कि टेली मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन के लिए प्रशिक्षित परामर्शदाताओं की हर राज्य में नियुक्ति की जाएगी। "ये लोग ऐसे

लोगों की पहचान करेंगे जिन्हें समस्या है और उन्हें इलाज के लिए सही संस्थानों में भेजेंगे। बहुत से लोग नहीं जानते कि कहां इलाज कराना है। फिर इसे समाज में बुरी नजर से देखे जाने के कारण भी मरीजों को मुश्किल आती है। ऐसे में हल्के मानसिक रोगियों के लिए इस तरह की सेवाओं का नेटवर्क बनाना महत्वपूर्ण है।"

केंद्र सरकार का प्रमुख कार्यक्रम NMHP : राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (NMHP) मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने वाला केंद्र सरकार का प्रमुख कार्यक्रम है। जिसमें जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (DMHP) शामिल है, जो देश के 692 जिलों में केंद्र सरकार की मदद से काम कर रहे हैं। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए वित्त वर्ष 2022-23 के बजट में कुल 40 करोड़ रुपये का प्रावधान है जो पिछले साल आवंटित राशि के बराबर ही है।

'कोरोना काल में सामान्य मानसिक विकारों में बढ़ोतरी हुई है' : इस बात के वैज्ञानिक प्रमाण लगातार मिल रहे हैं कि कोरोना महामारी ने पूरी दुनिया के हर आयु वर्ग में मानसिक स्वास्थ्य को पहले से बढ़ा दिया है। स्वास्थ्य क्षेत्र में काम करने वाले लोग अपनी सेवाओं की लगातार मांग से कोविड बर्नआउट



से पीड़ित हो गए हैं। बच्चे भयभीत, अनिश्चित और अलग-थलग महसूस कर रहे हैं। लंबे कोरोना काल में कोरोना से ठीक होने वाले मरीजों के मन में भी यह छिपी हुई मानसिक बीमारी घर कर गई है।

द लैंसेट में प्रकाशित मानसिक स्वास्थ्य पर महामारी के प्रभाव के पहले वैश्विक अनुमान के मुताबिक कोरोना के कारण 2020 में दुनिया भर में डिप्रेशन और चिंता के मामलों में एक चौथाई से अधिक की बढ़ोतरी हुई है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं पर इसका प्रभाव ज्यादा हुआ। अंधेड़ और बुजुर्गों की तुलना में युवाओं पर इसका प्रभाव ज्यादा पड़ा। ज्यादा संक्रमण दर और घर के बाहर लोगों की आवाजाही पर

प्रतिबंध होने के कारण लोगों में डिप्रेशन यानी अवसाद और चिंता के मामलों में बढ़ोतरी देखी गई।

चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक और मनोचिकित्सकों ने खुद को मानसिक स्वास्थ्य संकट के बीच में पाया तो पूरे देश में टेली-परामर्श सत्रों में बढ़ोतरी दर्ज हुई। पिछले साल 15 अक्टूबर तक, केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग ने महामारी की शुरुआत के बाद से 23.8 लाख टेली-परामर्श सत्र आयोजित किए।

कनॉटक सरकार में स्वास्थ्य मंत्री डॉ। के सुधाकर ने ट्वीट किया कि महामारी के दौरान राज्य में 24 लाख टेली-परामर्श सत्र आयोजित किए गए। राज्य भर में 24,445 स्वास्थ्य कर्मियों

की सरकार की मानसिक स्वास्थ्य शाखा ने काउंसिलिंग की।

डॉ मूर्ति ने बताया, "राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार महामारी से पहले भी मानसिक विकार से पीड़ित होने के बावजूद तीन-चौथाई से अधिक लोगों को मानसिक स्वास्थ्य सेवा नहीं मिल पाती थी। हम जानते हैं कि महामारी के दौरान सामान्य मानसिक विकारों में बढ़ोतरी हुई है।"

महामारी के दौरान, NIMHANS में सेंटर फॉर साइकोलॉजिकल सपोर्ट इन डिजास्टर मैनेजमेंट ने देश भर में मानसिक विकारों पर परामर्श देने के लिए चौबीसों घंटे की हेल्पलाइन लॉन्च की। "उस हेल्पलाइन को एक महीने में औसतन 10,000 कॉल मिले। ये मुख्यतः वे लोग थे जो या तो जानकारी चाहते थे या संकट में थे।" डॉक्टर मूर्ति ने बताया कि महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य को लेकर काफी चर्चा हुई मगर ज्यादातर को जरूरी विशेषज्ञों का परामर्श नहीं मिला क्योंकि देश में अच्छे मानसिक

विकार से संबंधित प्रोफेशनल्स की भारी कमी है। "एसे में भारत सरकार ने प्रयास कर अंतर को पाटने की कोशिश की।"

केंद्र की पहल से देश में जारी मानसिक विकार से निपटने में कैसे मदद मिलेगी?

डॉ मूर्ति ने बताया, "इस मदद से

मनोवैज्ञानिक परेशानी और हल्की समस्याओं वाले लोगों को मदद मिलेगी क्योंकि उनके लिए परामर्श ही पर्याप्त है। यह गंभीर मानसिक विकारों वाले लोगों की पहचान कर उन्हें सही अस्पताल या संस्थानों में भेजने में भी सहायक होगा।"

"जब आप मनोवैज्ञानिक तनाव से गुजर रहे लोगों का उपचार करते हैं तो उनकी बीमारी गंभीर रूप नहीं लेती, वो आत्महत्या नहीं करते और मादक द्रव्यों के सेवन की तरफ भी बढ़ने की आशंका भी काफी कम हो जाती है।" टेली सेवाओं के प्रभाव पर डॉक्टर मूर्ति बताती हैं कि इसके समर्थन में दुनिया भर में पर्याप्त शोध और सबूत मौजूद हैं। "यह केवल टेली मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं नहीं हैं। इसमें टेली मानसिक स्वास्थ्य परामर्श के साथ कई और भी नेटवर्क जुड़े हैं।" उन्होंने जानकारी दी कि इन सभी जरूरतों को व्यापक रूप से पूरा किया जा रहा है।

उन्होंने कहा, "हम जानते हैं कि आमने-सामने बैठ कर परामर्श बहुत महत्वपूर्ण है। हम जानते हैं कि काफी कम लोगों को परामर्श मिल रहा है। हो सकता है कि डॉक्टर इतने व्यस्त हों कि वे रोगियों को उतना समय नहीं दे पा रहे हों जितना रोगियों को जरूरत है। इसलिए देश में कई तरह की सेवाओं का मिश्रण हमेशा से उपयोगी साबित हुआ है।"

HEALTH +

विटामिन D की कमी से बढ़ा रहा है तनाव? जानिए क्या है इसके मुख्य कारण...

विटामिन डी की कमी से हमारे शरीर में कई तरह के रोग हो जाते हैं। ऐसे में आज हम बताएंगे कि कैसे विटामिन डी की कमी को आप आसानी से पूरा कर सकते हैं।



हमारे शरीर के फिट रहने के लिए हर एक चीज की पर्याप्त मात्रा में होना जरूरी होता है। हेल्दी फूड के साथ ही विटामिन्स का भी शरीर में होना बहुत आवश्यक होता है। हर एक विटामिन का प्रचुर मात्रा में बॉडी में होना बहुत जरूरी होता है। लेकिन आज के समय में विटामिन डी की कमी लोगों में सबसे ज्यादा देखी जाती है। कुछ रिसर्च में सामने आया है कि भारत में लोगों में विटामिन डी की कमी काफी हो रही है और इस कमी का कारण लोगों में तनाव बढ़ा रहा है। रिसर्च में विटामिन डी की कमी से तनाव का संबंध पाया गया है।

विटामिन डी और मेंटल हेल्थ में क्या संबंध हैं?

साइंस जर्नल नेचर में प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में करीबकरीब 49 करोड़ लोग विटामिन डी की कमी से जूझ रहे हैं। इसके साथ ही अलग अलग देशों का आंकड़ा अलग अलग रूप का है। हालांकि सभी में ये पाया गया है कि विटामिन डी का कनेक्शन तनाव से है।

लॉकडाउन में ज्यादा बढ़ी विटामिन डी की कमी?

कोरोना के कहर के कारण भारत ही नहीं कई देशों में लॉकडाउन लगाया गया। जिस कारण से एक लंबे समय के लिए लोगों को पूरी तरह से घर में कैद होना पड़ा था। लगातार लोगों के घर में लॉकडाउन के कारण बंद रहने से विटामिन डी की कमी और ज्यादा बढ़ गई है। बताना दें कि घर में रहने, प्रदूषण, जंक फूड खाना इसका कारण है, क्योंकि पौष्टिक आहार न मिलने से भी लोगों में अहम रूप से विटामिन डी की कमी तेजी बढ़ती दिखाई दी है। इतना ही नहीं विटामिन डी का कनेक्शन नींद से भी होता है।

कई बीमारियों को कर सकता है दूर

ये एक प्रकार वसा घुलनशील विटामिन है। बता दें कि ये विटामिन शरीर स्वस्थ रहने के लिए अवशोषित और संग्रहीत करता है। ये विटामिन सही तरह से कई शारीरिक कार्यों को पूरा करने में सहायक होता है। ये इम्युनिटी बूट करने, दांतों, मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाने, मानसिक सहत से लेकर हार्ट अटैक होने, मधुमेह और कैंसर जैसी बीमारियों को हमसे दूर रखने में सहायक होता है।

ऐसे दूर करें विटामिन डी की कमी

ऐसे में हर किसी के दिमाग में ये भी होता है कि आखिर कैसे विटामिन डी की कमी को पूरा किया जाए। हालांकि ये तो हम सभी जानते हैं कि विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत सूरज की रोशनी है। सूरज की रोशनी के अलावा, मछली, संतरे का जूस, दूध और अनाज के सेवन से भी हम आसानी से विटामिन डी की कमी को पूरा कर सकते हैं। डॉक्टर स्कन वाले लोगों में मेलानिन की कमी होती है, जिससे विटामिन डी का निर्माण कम होता है। इसलिए इन लोगों को बॉडी में धूप ज्यादा लेना चाहिए।

प्रेगनेंसी के दौरान चाहकर भी नहीं बढ़ रहा है वजन, तो डाइट में शामिल करें ये चीजें



प्रेगनेंसी के दौरान बच्चे की बेहतर ग्रोथ के लिए महिला का खानपान हेल्दी होना बहुत जरूरी है क्योंकि अगर महिला का वजन बहुत कम है, या शरीर में पोषक तत्वों की कमी है, तो इससे बच्चे का स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है।

प्रेगनेंसी के दौरान महिला के शरीर में एक नई जान पनप रही होती है। ऐसे में महिला को अपना विशेष खयाल रखने की जरूरत होती है, ताकि बच्चा सुरक्षित रहे और उसका विकास भी ठीक से हो सके। ऐसे में महिला के लिए वजन को संतुलित रखना भी बहुत जरूरी है। हालांकि बच्चे के कारण महिला को थोड़ा वेट तो नेचुरली बढ़ता है, लेकिन अगर महिला मोटी है और प्रेगनेंसी में उसका वजन जरूरत से ज्यादा बढ़ गया, या महिला बहुत कमजोर है और जरूरत भर का भी वजन नहीं बढ़ा पायी, ये दोनों ही स्थितियां उसके लिए समस्या पैदा कर सकती है। ऐसे में यहां हम आपको बताने जा रहे हैं, वो डाइट जो अंडर वेट महिलाओं का वजन बढ़ाने व उन्हें सेहतमंद रखने में मददगार मानी जाती हैं।

प्रेगनेट महिलाओं का वजन बढ़ाने और सेहतमंद रखने में मददगार है ये डाइट :-

► प्रेगनेंसी के दौरान आप अगर अंडर वेट हैं तो परेशान होने की जरूरत नहीं।

नियमित रूप से डाइट में दूध, दही और टोफू लेना शुरू करें। इनसे आपके शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन मिल जाएगा। वजन नहीं भी बढ़ा तो भी आपके शरीर की जरूरतें काफी हद तक पूरी हो जाएंगी।

► नारियल पानी प्रेगनेंसी के दौरान बहुत फायदेमंद माना जाता है। इससे बच्चे को भी काफी लाभ मिलते हैं। आप रोजाना एक नारियल पानी जरूर लें। इसके अलावा संतरे का जूस, गाजर का जूस लेने से भी आपको काफी लाभ मिलेगा।

► प्रेगनेंसी के दौरान अगर आपको भूख नहीं भी लगती है, तो भी खाना लगातार एक बार में न खाएं। थोड़ी थोड़ी देर में कुछ कुछ चीजें खाती रहें। इससे आपके शरीर को भरपूर मात्रा में एनर्जी भी मिल जाएगी और आपका वजन बेहतर होगा, लेकिन आप बहुत मोटी नहीं होंगी, सेहतमंद होंगी।

► राजमा, दाल, पनीर, सोयाबींस, ब्रोकली आदि खाने से भी आपके शरीर को लाभ मिलते हैं और आपका वजन भी बेहतर होता है। इसके अलावा हाई कैलोरी फूड जैसे अंकुरित अनाज, सोयाबीन आदि को भी ले सकती हैं। इसके अलावा रोजाना कम से कम एक से दो फल खाने की आदत जरूर डालें।

पब्लिक वाई-फाई सेफ नहीं, हैकर चुरा सकते हैं आपका डेटा; इन बातों का जरूर रखें ध्यान



अगर आप भी स्मार्टफोन को वाई-फाई से कनेक्ट कर रहे हैं तो आपको सावधान रहने की जरूरत है। हैकर्स पब्लिक वाई-फाई के जरिए यूजर्स का पर्सनल डेटा चुरा रहे हैं।

अगर आप भी स्मार्टफोन को वाई-फाई से कनेक्ट कर रहे हैं तो आपको सावधान रहने की जरूरत है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, हैकर्स पब्लिक वाई-फाई के जरिए यूजर्स का पर्सनल डेटा चुरा रहे हैं। सबसे बड़ा खतरा आईफोन यूजर्स को है। आपके डेटा को सुरक्षित रखने के लिए पब्लिक वाई-फाई में सुरक्षा उपायों और एन्क्रिप्शन का अभाव है। अक्सर हैकर्स यूजर्स को अपने नेटवर्क में फंसाने के लिए अपना पब्लिक वाई-फाई सेट कर लेते हैं।

पब्लिक वाई-फाई के माध्यम से स्मार्टफोन यूजर्स को टारगेट करने के लिए हैकर्स के इस्तेमाल किए जाने वाले कई तरीके हैं। सबसे आम मैन-इन-द-मिडिल (MITM) अटैक है। MITM हमले डेटा चोरी के लिए मैलिशियस थर्ड पार्टी प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करते हैं। इससे हैकर्स वाई-फाई के माध्यम से एक्सेस की गई जानकारी तक का एक्सेस प्राप्त करते हैं।

पब्लिक वाई-फाई से चोरी हो सकता है आपका डेटा : अक्सर पब्लिक प्लेस पर वाई-फाई में पासवर्ड सुरक्षा नहीं होती है। इसलिए यूजर के वाई-फाई से कनेक्ट होने के बाद उसका मैक एड्रेस और आईपी एड्रेस हैकर्स के पास जा सकता है। उस वक्त हैकर्स पैकेट्स को इंटरसेप्ट कर लेते

हैं और यूजर्स की ब्राउजिंग हिस्ट्री हासिल कर लेते हैं। साथ ही, हैकर्स स्नीफिंग नेटवर्क द्वारा विजिबल ट्रेफिक को इंटरसेप्ट कर सकते हैं। इसलिए, यूजर्स के सभी डेटा को हैकर्स द्वारा आसानी से एक्जैक्ट किए जाने की संभावना है।

हैकर्स ईमेल लॉगिन, बैंक डिटेल्स, पर्सनल फोटो और वीडियो से उनके घर के एड्रेस पर दिया गया जरूरी डेटा चुरा सकते हैं। इससे बचने के लिए वीपीएन का इस्तेमाल करना जरूरी है, ताकि आप अपने फोन को हैकर्स के संपर्क में आने से बचा सकें।

आई फोन में वीपीएन का इस्तेमाल कैसे करें : एक VPN एक आभासी निजी नेटवर्क है, जो एक सार्वजनिक नेटवर्क पर एक निजी नेटवर्क को सक्षम करता है। यह यूजर्स को थर्ड पार्टी के साथ बातचीत या डेटा एक्जैक्ट किए बिना सुरक्षित रूप से इंटरनेट का इस्तेमाल करने में सक्षम बनाता है। आईफोन में एक वीपीएन ऐप होने से आपका डेटा उस वाई-फाई नेटवर्क से सुरक्षित रहेगा जिससे आपका फोन जुड़ा हुआ है। ऐप स्टोर पर कई वीपीएन सर्विस ऐप उपलब्ध हैं।

साथ ही अगर आप पब्लिक प्लेस पर फ्री वाई-फाई का इस्तेमाल कर रहे हैं तो उस वक्त अपने स्मार्टफोन से कोई भी ऑनलाइन ट्रांजेक्शन न करें। फ्री वाई-फाई कनेक्शन का इस्तेमाल करने से पहले, इसके सोर्स की जांच करें। यह किस संगठन से संबंधित है या किसके नाम पर या कितने और लोग इसका इस्तेमाल करते हैं ये भी सुनिश्चित करें।

DO YOU KNOW

अरुणाचल प्रदेश का बेहद खूबसूरत प्लेस है तवांग यहां के खास नजारे आपको कर देंगे मंत्रमुग्ध

तवांग में कई खास मठ बने हुए हैं जोकि बौद्ध भिक्षुओं के लिए बेहद महत्व रखते हैं। तवांग धार्मिक महत्व की भूमि है जोकि अपनी प्राकृतिक सुंदरता और पवित्र स्थलों की वजह से पर्यटकों की पसंदीदा जगह बन चुकी है।

तवांग अरुणाचल प्रदेश राज्य में स्थिति एक बहुत ही खूबसूरत प्लेस है। अगर आप घूमने का शौक रखते हैं और आपने तवांग नहीं घूमा तो क्या ही घूमा। बता दें कि तवांग समुद्र तल से 2669 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। इतना ही नहीं तवांग पर्यटन स्थल को दलाई लामा की जन्म स्थली के रूप में भी जाना जाता है। यहां घूमने के कई खूबसूरत प्लेस हैं। आज हम आपको तवांग के बेस्ट प्लेस से रूबरू करवाएंगे।

सेला दर्रा तवांग का प्रसिद्ध स्थान है, ये हिमालयी विस्तार में सबसे खूबसूरत नजारों को पेश करने के लिए जाना जाता है। दर्रा की सौंदर्यता यहाँ आने वाले पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देती है। ये स्थान पूरी तरह से बर्फ से ढा रहता है, जिस कारण से और भी सुंदर लगती है। सेला दर्रा और सेला झील को अरुणाचल प्रदेश के प्रवेश द्वार के रूप में जाना जाता है।

तवांग पर्यटन स्थल में घूमने वाली जगह नूरानांग जलप्रपात भी हर किसी को भाती है। अगर तवांग जा रहे हैं तो इसकी तरफ रुख जरूर करिए। यहां आपको कई ऐसे नजारें मिलेंगे जिनको आप कभी नहीं भूल पाएंगे, यह बॉटरफॉल नूरानांग नदी का एक अहम हिस्सा जोकि सेला दर्रा से

निकलता है।

तवांग पर्यटन के दौरान घूमने लायक जगह है गोरीचेन पीक। पर्यटन के लिए ये एक बहुत ही बेस्ट ऑप्शन है। अरुणाचल प्रदेश राज्य की सबसे ऊंची चोटी है। बता दें कि गोरीचेन तवांग और पश्चिम कामेंग जिले के बीच में स्थित है। ये तवांग के बीच की दूरी लगभग 57 किलोमीटर है। ट्रेकिंग और ना भूलने वाले नजारों को चाहते हैं तो यहां का रुख करिए।

तवांग शहर की खूबसूरती को चार चांद लगाता है, पी टी त्सो झील। खूबसूरत नजारों से भरा पी टी त्सो तवांग शहर से लगभग 25 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। ये एक बहुत ही मंत्रमुग्ध करने वाला पर्यटन स्थल है। पी टी त्सो झील के आसपास का खूबसूरत वातावरण पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देता है।

तवांग में घूमने के कई खास प्लेस हैं। इसी में एक है तवांग मठ (तवांग मोनेस्ट्री)। इसको दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा मठ का दर्जा प्राप्त करता है, हालांकि पहले स्थान पर ल्हासा मठ है। माना जाता है कि ये मठ 400 साल पुराना है। ये एक हवेली के रूप में निर्मित है। इतना ही नहीं ये 300 से भी अधिक भिक्षुओं के लिए आश्रय स्थल के रूप में जाना जाता है।



15 से 18 वर्ष और एहत्याती खुराक कवरेज में जालंधर पंजाब भर में अग्रणी

डिप्टी कमिशनर थोरी ने कहा दोनों वर्गों के योग्य लाभपात्रियों को लगभग 1.19 लाख खुराक लगाई

जालंधर. जालंधर जिले ने 15 से 18 आयु के किशोरों के टीकाकरण और एहत्याती खुराक लगाने में पंजाब भर में अग्रणी स्थान हासिल करके चल रहे टीकाकरण अभियान में एक और सफलता प्राप्त की है। वर्चुअल समीक्षा बैठक में हिस्सा लेते हुए डिप्टी कमिशनर घनश्याम थोरी ने बताया कि दोनों वर्गों अधीन अब तक कुल 1,18,739 खुराक लगाई जा चुकी है, जिसमें 15 से 18 साल वर्ग के युवाओं को 63679 खुराक और 55060 एहत्याती खुराक शामिल है। उन्होंने यह भी बताया कि स्वास्थ्य



संभाल कर्मचारियों के टोस प्रयत्नों से यह लक्ष्य प्राप्त किया गया है और इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सरकारी और प्राइवेट शैक्षिक संस्थानों, चुनाव स्टाफ प्रशिक्षण केंद्रों में बड़ी संख्या

में विशेष टीकाकरण कैंप लगाए गए थे। उन्होंने बताया कि ऐसे ही कैंप उन स्थानों पर भी लगाए गए, जहाँ केंद्रीय बल ठहरा हुआ है, जिससे अधिक से अधिक लाभपात्रियों को अहत्याती खुराक के अंतर्गत कवर किया जा सके। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन की तरफ से अपनी विशाल टीकाकरण अभियान के अंतर्गत सभी योग्य लाभपात्रियों को कवर करने के लिए पहले ही बहु-समर्थकी रणनीति अपनाई गई है। डिप्टी कमिशनर ने आगे बताया कि जिले में अब तक इस अभियान के

अंतर्गत कुल 31,60,858 लाभपात्रियों को कवर किया जा चुका है, जिसमें उन स्थानों पर भी लगाए गए, जहाँ केंद्रीय बल ठहरा हुआ है, जिससे अधिक से अधिक लाभपात्रियों को अहत्याती खुराक के अंतर्गत कवर किया जा सके। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन की तरफ से अपनी विशाल टीकाकरण अभियान के अंतर्गत सभी योग्य लाभपात्रियों को कवर करने के लिए पहले ही बहु-समर्थकी रणनीति अपनाई गई है। डिप्टी कमिशनर ने आगे बताया कि जिले में अब तक इस अभियान के

भी कोविड -19 वैक्सिन की खुराक से न रहे। डिप्टी कमिशनर ने बताया कि जालंधर प्रशासन की तरफ से कोविड टीकाकरण का संदेश प्राप्त न होने /टीकाकरण सर्टिफिकेट /डाटा एंट्री या किसी भी त्रुटि सम्बन्धित दिक्कत के हल के लिए हेल्पलाइन नं. 0181-2224417 जारी किया गया है, जो कि 24 घंटे काम कर रहा है। उन्होंने कहा कि इन समस्याओं का सामना करने वाला कोई भी व्यक्ति इस हेल्पलाइन नंबर पर अपनी शिकायत दर्ज करवा सकता है।

टीम इंडिया ने दूसरे वनडे में वेस्टइंडीज को हराकर सीरीज पर किया कब्जा



फोटो-बीसीसीआई

अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में खेले गए दूसरे वनडे में भारत ने वेस्टइंडीज को 44 रनों से हरा दिया। भारत ने पहले खेलने के बाद 50 ओवर में 9 विकेट पर 237 रन बनाए थे। जबकि वेस्टइंडीज की टीम 46 ओवरों में 193 रनों पर ढेर हो गई। इसके साथ ही टीम इंडिया ने तीन मैचों की वनडे सीरीज में 2-0 की अजेय बढ़त बना ली। भारत के लिए लंबे कद के तेज गेंदबाज प्रसिद्ध कृष्णा ने कमाल की गेंदबाजी की। उन्होंने 9 ओवर में तीन मेडन के साथ सिर्फ 12 रन देकर चार विकेट झटके।

टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी टीम इंडिया की शुरुआत बेहद खराब रही। कप्तान रोहित शर्मा और विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत आज ओपनिंग करने आए। लेकिन दोनों प्लॉप रहे। रोहित आठ गेंदों में पांच रन बना सके वहीं पंत ने 34 गेंदों में तीन चौकों की मदद से 18 रन बनाए। इसके अलावा विराट कोहली 30 गेंदों में 18 रन बनाकर पवेलियन लौटे।

43 रनों पर तीन विकेट गिरने के बाद केएल राहुल और सूर्यकुमार यादव ने भारत की पारी को संभाला। दोनों ने चौथे विकेट के लिए 91 रनों की साझेदारी की। राहुल ने 48 गेंदों में 49 रन बनाए। इस दौरान उनके बल्ले से चार चौके और दो छक्के निकले। वहीं सूर्यकुमार ने 83 गेंदों में पांच चौकों की मदद से 64 रन बनाए। इसके बाद वाशिंगटन सुंदर ने 41 गेंदों में 24 और दीपक हुडा 25 गेंदों में दो चौकों की मदद से 29 रनों की पारी खेली। वहीं शार्दूल ठाकुर ने आठ और मोहम्मद सिराज ने तीन रन बनाए। अंत में युजवेंद्र चहल 11 और प्रसिद्ध कृष्णा शून्य पर नाबाद लौटे। टीम इंडिया ने 50 ओवरों में 9 विकेट पर 237 रन बनाए।

जनरल आब्जर्वर व रिटर्निंग अधिकारी की तरफ से उम्मीदवारों के साथ बैठक

आज खुलेगा स्ट्रांग रूम, सभी उम्मीदवारों को हाज़िरी यकीनी बनाने की अपील

कपूरथला. पंजाब विधान सभा चुनाव के मद्देनजर आज कपूरथला हलके के लिए जनरल आब्जर्वर सुधाकर बापू राव तेलंग और एस डी एम कम रिटर्निंग अधिकारी डा जय इंद्र सिंह की तरफ से कपूरथले -027 के सभी उम्मीदवारों के साथ बैठक की गई।



के लोकतांत्रिक अधिकार के इस्तेमाल के लिए प्रशासन की तरफ से चार टीमों का गठन किया गया है। जिसके अंतर्गत उनकी तरफ से घर-घर जा कर पोस्टल बैलट के द्वारा 11 फरवरी 13 फरवरी और 14 फरवरी को वोट दी जाएगी। उन्होंने लोगों से अपील की कि यदि उनकी तरफ से किसी भी उम्मीदवार खिलाफ कोई शिकायत है तो वह उनके साथ मोबाइल पर सीधा संपर्क कर सकते हैं। उनकी तरफ से अपना नंबर 83604-31380 जनतक किया गया है।

कपूरथला के सभी उम्मीदवारों को कहा गया कि स्ट्रांग रूम 10 फरवरी 2022 को सुबह 10 बजे खोला जायेगा, जिसमें सभी उम्मीदवार अपनी हाज़िरी यकीनी बनाए। उन्होंने कहा कि उम्मीदवार भारतीय चुनाव आयोग

के आदेशों अनुसार चुनाव प्रचार यकीनी बनाए और चुनाव प्रचार से पहले एम.सी.कपूरथला से मंजूरी लेने के बाद ही प्रचार करें। उन्होंने कहा कि कपूरथला हलके के 372 बुजुर्ग या शारीरिक तौर पर असमर्थ लोगों

संदिग्ध रकम के लेन-देन पर पूरी नज़र रखी जाये, रोज़मर्रा की दी जायेगी रिपोर्ट : एडीसी

जालंधर. डिप्टी कमिशनर -कम -जिला चुनाव अफसर घनश्याम थोरी के निर्देशों पर विधान सभा मतदान के मद्देनजर जिले की समूह बैंकों को आज निर्देश दिए गए कि किसी भी किस्म की शकौट ट्रांज़ेक्शन को तुरंत सूचना जिला चुनाव दफ़्तर को दी जाये जिससे अपेक्षित कार्यवाही की जा सके। बैंकों को यह भी निर्देश दिए गए कि चुनाव लड़ रहे उम्मीदवारों और उन के पारिवारिक सदस्यों के खातों में 1 लाख रुपए से अधिक की रकम संचित और निकलवाने पर भी निगरानी रखी जाये और यदि किसी खाते में से 10 लाख रुपए से अधिक का लेन-देन किया जाता है तो आमदन कर विभाग के अधिकारियों को सूचित किया



जाये। इसी तरह एक बैंक खाते में से छोटी-छोटी कई ट्रांज़ेक्शन एक ही या इस से अधिक खातों में बार-बार जमा करवाने पर भी नज़र रखी जाये।

एडीसी (विकास)-कम -अधिक जिला चुनाव अफसर जसप्रीत सिंह ने लॉड बैंक मैनेजर और अन्य बैंकों के सौनियर अधिकारियों के साथ विशेष

मिटिंग करते हुए कहा कि चुनाव विवरों के दौरान चुनाव कमीशन की बैंकों के संदर्भ में जारी निर्देशों की पूर्ण पालना यकीनी बनाई जाये। उन्होंने कहा कि सभी बैंकों की तरफ से रोज़मर्रा की रिपोर्ट दी जायेगी और यदि एक लाख रुपए से अधिक की कोई भी संदिग्ध ट्रांज़ेक्शन होती है तो जानकारी जिला चुनाव दफ़्तर को दी जायेगी।

जालंधर में 59 माडल पोलिंग स्टेशन किये जाएंगे स्थापित : जिला चुनाव अधिकारी

पोलिंग प्रक्रिया में महिलाओं की भागीदारी को उत्साहित करने के लिए बनाए जाएंगे 9 वूमैन पोलिंग स्टेशन

जालंधर. विधान सभा मतदान के लिए जिला जालंधर के 9 विधान सभा हलकों में 59 माडल पोलिंग स्टेशन स्थापित किये जाएंगे जबकि समूह चुनाव प्रक्रिया में महिलाओं की भागीदारी को उत्साहित करने के लिए सभी हलकों में एक-एक पोलिंग स्टेशन ऐसा होगा, जहां महिला मुलाजिमों को तैनात किया जायेगा। इसके अलावा एक पोलिंग स्टेशन का संचालन दिव्यांगजनों की तरफ से किया जायेगा। डिप्टी कमिशनर -कम -जिला चुनाव अधिकारी घनश्याम थोरी ने इससे सम्बन्धित और ज्यादा जानकारी देते बताया कि विधानसभा हलका करतारपुर, जालंधर पश्चिमी, जालंधर केंद्रीय, जालंधर उत्तरी और विधान सभा हलका जालंधर छावनी में 7-7 और हलका फिल्लौर, नकोदर, शाहकोट और आदमपुर में 6-6 माडल पोलिंग



स्टेशन बनाए जाएंगे। उन्होंने बताया कि माडल पोलिंग स्टेशनों की इमारतों की अच्छी हालत, पोलिंग स्टाफ और पोलिंग स्टाफ के लिए बहिष्ता फर्नीचर, कतारों का सभ्य प्रबंध, पीने वाले पानी की सुविधा, डाक्टरों सहायता, वोटों के लिए बैठने का प्रबंध, शौचालय व सहायता के लिए वालंटियर आदि उपलब्ध होंगे। इसी तरह चुनाव प्रक्रिया में महिलाओं की भागीदारी को उत्साहित करने के लिए बनाए

जा रहे 'वूमैन ओनली पोलिंग स्टेशनों' के बारे जानकारी देते हुए एडीसी ने बताया कि जिले के सभी विधान सभा हलके में एक ऐसा पोलिंग स्टेशन बनाया जा रहा है, जहां सिर्फ महिला स्टाफ तैनात किया जायेगा। जिले में ऐसे 9 पोलिंग स्टेशनों का प्रबंध सिर्फ महिला टीमों की तरफ से किया जाएगा और इन पोलिंग स्टेशनों पर पोलिंग स्टाफ, पुलिस और सुरक्षा कर्मचारियों समेत पूरा स्टाफ महिलाओं का ही होगा।

कपूरथला में बनेंगे 20 'पिंक बूथ'

कपूरथला. पंजाब विधान सभा चुनाव 2022 के लिए कपूरथला जिले के चार विधान सभा हलकों अंदर 20 'पिंक बूथ' बनाए गए हैं, जिनमें चुनाव डियूटी पर केवल महिला स्टाफ को तैनात किया जायेगा। जिला चुनाव अधिकारी दीपि उप्पल ने बताया कि औरतों की केवल तैनाती वाले पोलिंग बूथ बनाने का मुख्य मकसद महिला स्टाफ में सम्मान की भावना पैदा करना है। उन्होंने बताया कि सभी हलकों फगवाड़ा, कपूरथला, भुलथ और सुल्तानपुर लोधी में 5-5पिंक बूथ बनाए जा रहे हैं। इन बूथों पर पोलिंग अधिकारी, प्रोजेक्टिंग अधिकारी और अन्य स्टाफ भी महिलाओं का होगा। इन बूथों में भुलथ हलके अंदर सरकारी स्कूल बगोवाल, सरकारी स्कूल जैद, सरकारी



स्कूल भुलथ गरबी, सरकारी स्कूल हिल्लवां शामिल है। इसके अलावा कपूरथला हलके अंदर हिंदु पुत्री पाठशाला, मिटुगुमरी कालेज फार जा रहे हैं, जिनमें चुनाव डियूटी पर केवल वूमैन कपूरथला (पूर्वी इलाका), मिटुगुमरी कालेज फार वूमैन कपूरथला (पश्चिमी पक्ष), सीटी हाल माडल टाऊन कपूरथला -1और 2शामिल हैं। सुल्तानपुर लोधी हलके अंदर सरकारी स्कूल फत्तुहीगा, सरकारी स्कूल भौर, सरकारी स्कूल बोडिंग हाऊस सुल्तानपुर लोधी, एस.डी. हाई स्कूल सुल्तानपुर लोधी (दाहिना इलाका) और एस.डी.हाथी स्कूल (केंद्रीय) शामिल हैं। फगवाड़ा हलके अंदर सरकारी स्कूल नरूर, नव भारत स्कूल पांशटा, सरकारी स्कूल लखपुर 39 और 40 के अलावा सरकारी गर्लज़ स्कूल बंगा रोड फगवाड़ा को 'पिंक बूथ' बनाया गया है।

होशियारपुर. सी.जे.एम- कम-सचिव जिला कानूनी सेवाएं अथारिटी अपराजिता जोशी की ओर से 12 मार्च को लगाई जाने वाली राष्ट्रीय लोक अदालत को सुचारु ढंग से संपन्न करवाने के लिए सचिव रिजलन ट्रांसपोर्ट अथारिटी सुखविंदर सिंह बराड़, सहायक लेंबर कमिशनर विकास कुमार, डी.एस.पी कुलवंत सिंह, पी.एस.पी.सी.एल, बी.एस.एन.एल, बी.डी.पी.ओ. जिले के बैंकों के कंट्रोलिंग हैड व इश्योरेंस कंपनी के अधिकारियों के साथ बैठक की गई। बैठक के दौरान उन्होंने कहा कि इस लोक अदालत में अधिक से अधिक प्री-लिटिगेटिव केस लेकर आएँ। उन्होंने कहा कि इसके अलावा जो केस अदालतों में पेंडिंग चल रहे हैं, उन केसों को भी लोक अदालत में प्रार्थना पत्र देकर संबंधित कोर्ट में लगाया जा सकता है। इन मामलों में

12 मार्च को लगने वाली लोक अदालत संबंधी बैठक



घरेलू झगड़े, जमीन-जायदाद के झगड़े, सिविल केस, इंजक्शन मैटर, लैंड एक्वोजेशन केस, ट्रैफिक चालान, चैक बाउंस केस व फौजदारी कंपोडेबल केस लगाए जा सकते हैं, जिसके बारे में ज्यादा से ज्यादा लोगों को जागरूक किया जाए। अपराजिता जोशी ने बताया कि लोक अदालत का फ़ैसला अंतिम होता है और इस फ़ैसले की कोई अपील नहीं होती व लोक अदालत में लगी कोर्ट फीस भी वापिस हो जाती है। इस लिए अधिक से अधिक लोग लोक अदालत में केस लगाकर इसका लाभ प्राप्त करें। इस दौरान उन्होंने बी.डी.पी.ओ.ज के साथ बैठक के दौरान बताया कि 12 मार्च को लगने वाली राष्ट्रीय लोक अदालत का प्रचार अपने-अपने संबंधित क्षेत्रों में अधिक से अधिक किया जाए ताकि हर व्यक्ति इस लोक अदालत का लाभ ले सके।

सतगुरु रविदास जी महाराज के 645वें प्रकाश पर्व की लख-लख बधाईयां

 संत कुलवंत राम भरोमजारा जी अध्यक्ष श्री गुरु रविदास साधु सम्प्रदाय रजि. पंजाब	 स. बलविंदर सिंह धालीवाल, हलका विधायक, उम्मीदवार कांग्रेस, फगवाड़ा	 हरनेक सिंह नेका समाज सेवक, हरदासपुर	 मुल्ला राम, संस्कृती महेंद्र	 मेहर चंद सिद्ध, पत्रकार/लेखक, भुलथ
 रोहित शर्मा रिपोर्टर, जालंधर बीज	 हरीश भंडारी रिपोर्टर, जालंधर बीज	 यश वर्मा चेयरमैन, गुरु रविदास टाइगर फॉर्स, पंजाब	 सुखविंदर सिंह काला सरपंच, महेंद्र	 तीरथ संधु महेंद्र

ईरा मदान
पिता- विरेंद्र
माता - प्रगति

S. Surjit Singh
Deals in:
Sanitary & All Kinds of Bathroom Accessories
PPR Prince Pipe & Fittings PVC Pipe Fittings
& CPVC Pipe Fitting Etc.
Maheru to Caheru Road, Near Maheru Colony, Meheru
Mob.: 99142-99313, 98722-56827

Arshdeep
R.K. DHABA
Pure Veg.
G.T.Road, Nanak Nagri, Near Maheru Gate Ph.:95011-62322