

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 ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

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।



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।

बनाना चाहती थी, राज्य सरकार ने सहमति दी। जिस जज के नेतृत्व में जांच चाहती थी सरकार ने सहमति दी। राज्य सरकार पारदर्शिता के साथ काम कर रही है तभी सुप्रीम कोर्ट की इच्छा के अनुसार सारे निर्णय करती है।

जवाहरलाल नेहरू को लेकर संसद में दिए बयान पर पीएम मोदी ने कहा कि मैंने किसी के पिता, माता, नाना, दादा के लिए कुछ नहीं कहा। मैंने देश के प्रधानमंत्री ने क्या कहा, वो कहा है। पीएम मोदी ने कहा कि आज भाजपा पंजाब में सबसे विश्वसनीय पार्टी बनकर उभरी है। समाज

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 उममीदवार 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 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।



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

जालंधर ब्रीज. विशेष रिपोर्टर

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 तबसे 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



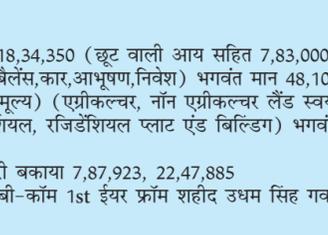
अमरिंदर सिंह, पत्नी परनीत कौर

- 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 काउंसलिंग 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।"

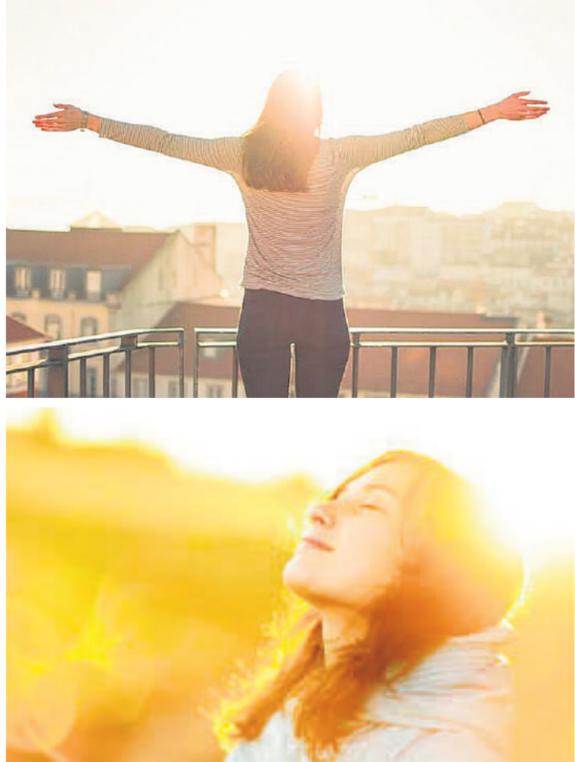
"जब आप मनोवैज्ञानिक तनाव से गुजर रहे लोगों का उपचार करते हैं तो उनकी बीमारी गंभीर रूप नहीं लेती, वो आत्महत्या नहीं करते और मादक द्रव्यों के सेवन की तरफ भी बढ़ने की आशंका भी काफी कम हो जाती है।" टेली सेवाओं के प्रभाव पर डॉक्टर मूर्ति बताती हैं कि इसके समर्थन में दुनिया भर में पर्याप्त शोध और सबूत मौजूद 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 है?

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 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 है।

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 यूजर 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 यूजर का पर्सनल डेटा चुरा रहे हैं। सबसे बड़ा खतरा आईफोन यूजर को है। आपके डेटा को सुरक्षित रखने के लिए पब्लिक वाई-फाई में सुरक्षा उपायों और एन्क्रिप्शन का अभाव है। अक्सर हैकर्स यूजर को अपने नेटवर्क में फंसाने के लिए अपना पब्लिक वाई-फाई सेट कर लेते हैं।

पब्लिक वाई-फाई के माध्यम से स्मार्टफोन यूजर 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 यूजर की ब्राउजिंग हिस्ट्री हासिल कर लेते हैं। साथ ही, हैकर्स स्नीफिंग नेटवर्क द्वारा विजिबल ट्रेफिक को इंटरसेप्ट कर सकते हैं। इसलिए, यूजर के सभी डेटा को हैकर्स द्वारा आसानी से एक्जैक्ट किए जाने की संभावना है।

हैकर्स ईमेल लॉगिंग, 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 यूजर 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 अपने 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।

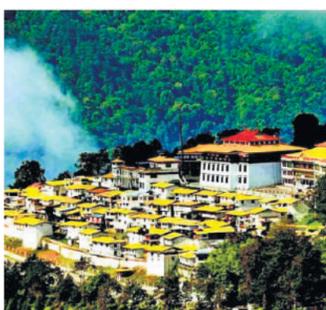
तवांग पर्यटन स्थल में घूमने वाली जगह नूरानांग जलप्रपात भी हर किसी को भाती है। अगर तवांग जा रहे हैं तो इसकी तरफ रुख जरूर करिए। यहां आपको कई ऐसे नजारें मिलेंगे जिनको आप कभी नहीं भूल पाएंगे, यह बॉटरफॉल नूरानांग नदी का एक अहम हिस्सा जोकि सेला दर्रा से

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।



RECIPE +

मेहमानों के लिए झटपट बनाएं पनीर पुलाव, जानें इसकी विधि

पनीर पुलाव को आप कई खास अवसरों पर बना सकते हैं। इसे बनाना बहुत आसान है। ये पुलाव बहुत ही स्वादिष्ट होता है। आइए जानें इसे बनाने की विधि।



पनीर स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। इससे आपके तरह-तरह के रोजाना बना सकते हैं। इसमें पनीर पुलाव भी शामिल है। आप रसाईयों में आसानी से उपलब्ध सामग्री से पनीर पुलाव बना सकते हैं। पनीर पुलाव को मैरीनेट किए हुए पनीर से बनाया जाता है। इसे धीमी आंच पर सुगंधित मसालों के साथ पकाया जाता है। विशेष अवसरों और त्योहारों पर आप इस डिश को बना सकते हैं। ये रसिपां बड़े हों या छोटे सबको पसंद आएगी। पनीर पुलाव को आप दाल मखनी और दाल तड़का के साथ परोस सकते हैं। आप इसे चिकन बटर मसाला या मटन कोरमा के साथ भी प्योर कर सकते हैं। आइए जानें इसे बनाने की विधि।

पनीर पुलाव की सामग्री

2 कप बासमती चावल, आवश्यकता अनुसार नमक, 1 छोटा चम्मच लहसुन का पेस्ट 10 हरी इलायची, 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर, 1 चुटकी केसर, 1/2 छोटा चम्मच काली मिर्च, 1 छोटा चम्मच पिप्पी हुई हल्दी, 1 बड़ा चम्मच सरसों का तेल, 1 तेज पत्ता, 1 छोटा चम्मच चीनी, 3 चम्मच किशमिश, 150 ग्राम पनीर, 2 चम्मच अदरक का पेस्ट, 1 दालचीनी स्टिक, 1 काली इलायची, 3 बड़े चम्मच दूध, 2 प्याज, 1/2 कप घी, 100 ग्राम दही, 2 टहनी पुदीने की पत्तियाँ, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 3 चम्मच काजू

पनीर पुलाव कैसे बनाते हैं।

स्टेप - 1 : पनीर पुलाव लगभग हर शाकाहारी को पसंद होता है। इसे बनाना बहुत आसान है। एक बाउल लें और इसमें कटा हुआ पनीर डालें। पनीर को इस तरह से काट लें कि न ज्यादा छोटे हों और न ज्यादा बड़े।
स्टेप - 2 : नीर में एक चुटकी नमक, दही, थोड़ी हल्दी पाउडर, सरसों का तेल, आधा छोटा चम्मच अदरक और लहसुन का पेस्ट डालकर एक तरफ रख दें। आप इसे 3-4 घंटे के लिए फ्रिज में रख दें ताकि पनीर के टुकड़ों में मसाले भर जाएं।
स्टेप - 3 : अब एक गहरे तले

आईसीआईसीआई लोम्बार्ड ने पेश किया फेस स्कैन फीचर, ऐप से मिनटों में कर सकेंगे सेहत की जांच

इनमें फेस स्कैन का उपयोग करके कुछ मिनटों से भी कम समय में हृदय गति, ऑक्सीजन स्तर और तनाव स्तर की जांच, ऑडियो, वीडियो और चैट के माध्यम से ग्राहक की सुविधा पर टेलीकंसल्टेशन तक पहुंच जैसी सुविधाएं हैं।

आईसीआईसीआई लोम्बार्ड ने उपभोक्ताओं के लिए 'डिजिटल-फर्स्ट' अप्रोच को ध्यान में रखते हुए सिग्नेचर ऐप, आईएल टेककेयर के लिए इनोवेटिव फेस स्कैन फीचर पेश किया है, जो कुछ ही मिनटों में जरूरी चीजों की जांच में सक्षम है। बीमा उद्योग में सबसे पहले ऐप के बैनर 'नो योर हेल्थ वाइटलस' के तहत पेश किया गया इनोवेटिव सॉल्यूशन, उपयोगकर्ताओं को बिना किसी अतिरिक्त डिवाइस के अपने घरों में आराम और सुरक्षा से रक्तचाप, SpO2, हार्ट रेट, रैस्पिरेशन रेट, हार्ट रेट वरिथाबिलिटी और तनाव का स्तर जैसी महत्वपूर्ण बातों पर नजर रखने में मदद करता है। हाल ही में कोविड मामलों में बढ़ोतरी के साथ इन महत्वपूर्ण बातों की नियमित रूप से चेक करने की जागरूकता बढ़ रही है। उपयोगकर्ता ब्लड प्रेशर मॉनिटर, ऑक्सीजन मीटर इत्यादि जैसे कई गैजेट्स की लागत और परेशानी से बचने के लिए केवल ऐप का उपयोग करके इन महत्वपूर्ण बातों की जांच कर सकते हैं। ऐप व्यापक वेलेनेस सॉल्यूशन के साथ प्रभावी है, जो उपचारत्मक ट्यूटोरियल के बजाय एक निवारण को बढ़ावा देता है। प्राथमिक मालिकों के साथ इस प्लेटफॉर्म का उपयोग उनके परिवार के सदस्यों भी कर सकते हैं।

आईएलटीसी ऐप में जुड़े नए फीचर्स : बता दें कि महामारी के दौरान डिजिटल समाधानों को तेजी से स्वीकार किया गया है। आईएलटीसी ऐप ने हाल ही में 1 मिलियन डाउनलोड का माइलस्टोन हासिल किया है। एप्लिकेशन में नए फीचर्स में टेल वेल्-बीइंग, आसान रिन्ड्युअल, पॉलिमी के बाद हेल्थ चेक-अप, कॉन्टेक्टलेस मोटर क्लेम सर्विसेज, हेल्थ ब्यूस्टर रिन्ड्युअल, हेल्थ रिस्क असेसमेंट और वेलेनेस लक्ष्य जैसी नई सुविधाएं जोड़ी हैं।
ऑनलाइन क्लेम हो रहे दावे : आईसीआईसीआई लोम्बार्ड के कार्यकारी निदेशक संजीव मंत्री ने कहा, आईसीआईसीआई लोम्बार्ड की फ्लैगशिप आईएल टेककेयर ऐप, ग्राहक के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का एक ऐसा कदम है, जहां उसकी संपूर्ण भलाई का ध्यान सहानुभूति के साथ रखा जाता है।

इस बजट से पता चलता है कि दीर्घकालिक लक्ष्यों के लिए क्या न करें

बजट पूरी तरह से लम्बी अवधि की योजनाओं पर केंद्रित है और तत्काल के मुद्दों पर ध्यान नहीं दे रहा। तत्काल वाले मुद्दों में बेरोजगारी का संकट, नीचे की 60 प्रतिशत आबादी (किसानों सहित) की आमदनी में लगातार गिरावट और सूखे व छोटे क्षेत्रों के कई व्यवसायों का बंद होना शामिल है।

नई दिल्ली. केंद्रीय बजट 2022-23 के बारे में चर्चा ये है कि यह दीर्घकालिक विकास के लिए बनाया गया है। आर्थिक सर्वेक्षण 2021-22 ने संकेत दिया था कि सरकार 'सप्लाई नीतियों' के मुताबिक चल रही है और बजट को उसी सांचे में ढाला गया है। वित्त मंत्री ने शुरुआत में ही कहा था कि उनका सारा ध्यान अगले 25 वर्षों पर है- एक 'अमृत काल' जो 1947 के बाद मौजूदा 75वें वर्ष से लेकर स्वतंत्रता की शताब्दी तक का काल- खंड माना जा रहा है। आर्थिक सर्वेक्षण में निवेश के एक ऐसे पैटर्न की बात की गई थी जो लंबी अवधि के साथ तत्काल लक्ष्यों को ध्यान में रख कर योजना बनाने में सक्षम हो। दुर्भाग्य से, बजट पूरी तरह से लम्बी अवधि की योजनाओं पर केंद्रित है और तत्काल के मुद्दों पर ध्यान नहीं दे रहा। तत्काल वाले मुद्दों में बेरोजगारी का संकट, नीचे की 60 प्रतिशत आबादी (किसानों सहित) की आमदनी में लगातार गिरावट और सूखे व छोटे क्षेत्रों के कई व्यवसायों का बंद होना शामिल है। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि मौजूदा दौर में अधिकांश भारतीय संकट का सामना कर रहे हैं।

कारोबारियों में खुशी : कारोबारियों ने बजट की सराहना की है। शेयर बाजारों ने तुरंत ही तेजी के साथ जश्न भी मनाया। पीएम गतिशील के तहत बुनियादी ढांचे के खर्च में काफी इजाफे का वादा किया गया, जाहिर है इसमें बहुत सारा कारोबारियों के पास पहुंचेगा। इसी तरह पीएलआई स्कीम भी है जो अधिक उत्पादन के लिए एक सब्सिडी की तरह है। इसे प्रोत्साहन कहा जाता है, लेकिन ये लागत कम करने का एक प्रभावी सब्सिडी है। व्यवसायों के लिए बजट में सबसे बड़ी बात ये है कि प्रत्यक्ष करों, कॉर्पोरेट कर और आयकर में बहुप्रतीक्षित वृद्धि नहीं की गई। इसलिए महामारी के दौरान कॉर्पोरेट क्षेत्र ने जितना मुनाफा कमाया है उस पर किसी तरह का अस्पष्ट नहीं पड़ेगा। संपत्ति कर को फिर से लागू करने का दबाव था, लेकिन इसकी भी घोषणा नहीं की गई है। उसी तरह शेयर बाजार में हो रहे उछाल के कारण धन में हो रही वृद्धि को भी नहीं छुआ गया है। आखिरकार, उन लोगों पर कर लगाने के लिए लगातार दबाव आ रहे थे जिन्होंने महामारी के दरम्यान काफी कमाई की ताकि उन लोगों को राहत दी जा सके जिन्होंने इस दौरान काफी कुछ खोया था। बहरहाल, ये सब निस्संदेह कारोबारियों के लिए



बड़ी राहत बनकर आया होगा। सवाल यह है कि जो रणनीति अपनाई जा रही है क्या वो दीर्घकालिक लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करेगी, यदि अल्पावधि के लक्ष्यों को सही तरीके से न भी प्राप्त किया जा सके? आखिरकार, इस तरह की रणनीति की वजह से ही अर्थतंत्र में मंदी आई और आठ तिमाहियों के लिए महामारी- पूर्व के आठ प्रतिशत की वृद्धि दर सीधे सीधे 3.1 प्रतिशत तक पहुंच गई।

विकास की पहली : मौजूदा समय में भारतीय अर्थव्यवस्था 2020-21 के अभूतपूर्व गिरावट से उबर रही है। इसलिए, जैसे-जैसे सभी क्षेत्र अनलॉक हो रहे हैं, वैसे-वैसे अर्थव्यवस्था 2019-20 के जीडीपी स्तर की ओर बढ़ने लगी है। 2020-21

क्षेत्र से है। यही वजह है कि संगठित क्षेत्र में क्षमता उपयोग 70 फीसदी से नीचे बना हुआ है। असंगठित क्षेत्रों में स्थिति बहुत खराब है जहां आमदनी में भारी गिरावट आई है। इस तरह कुल मिलाकर ये कहा जा सकता है कि अर्थव्यवस्था में खपत और उत्पादन अभी तक महामारी पूर्व के स्तर तक नहीं पहुंच पाई है।

दुर्भाग्य से, आधिकारिक आंकड़े असंगठित क्षेत्र के बारे में ज्यादा नहीं बताते जो कि संगठित क्षेत्र से बिलकुल अलग होता है। और अपनाए गए इस पद्धति की वजह से आधिकारिक आंकड़ों में दोष होता है। दुर्भाग्य से, सरकार इस स्थिति को बदलने के लिए बहुत कम कर रही है और अपने ही दोषपूर्ण आंकड़ों के आधार पर योजना बना रही है। यह पॉलिमी के लिए घातक साबित हो रहा है।

अर्थव्यवस्था को कितना बढ़ावा?

बजट निचले 60 प्रतिशत लोगों की आमदनी या फिर इस वर्ग के लिए रोजगार बढ़ाने का बहुत कम प्रयास कर रहा है। युवा विरोध और किसान आंदोलन ये इशारा करते हैं कि जल्द से जल्द कोई कदम उठाने की जरूरत है।

बजट के कुल आवंटन में महज 4.6 प्रतिशत की वृद्धि हुई है, जो कि अब

खुजली मचाने पर इतना आनंद क्यों मिलता है कि इंसान बार-बार ऐसा करता है, इसकी वजह भी जान लीजिए

खुजली मचाने पर इंसान को अच्छा महसूस होता है। उसे खुशी मिलती है, पर ऐसा होता क्यों है कभी सोचा है? इस पर कई रिसर्च हुई हैं, जिसमें इसकी वजह सामने आई है। जानिए ऐसा क्यों होता है?



खुजली मचाने पर इंसान को अच्छा महसूस होता है। उसे खुशी मिलती है, पर ऐसा होता क्यों है कभी सोचा है? इस पर कई रिसर्च हुई हैं, जिसमें कई बातें सामने आई हैं। ज्यादातर वैज्ञानिकों उस रिसर्च को सपोर्ट किया है जिसमें इसका एक कनेक्शन दिमाग से बताया है। ऐसा क्यों होता है, वैज्ञानिकों ने इसे जानने के लिए इंसानों की फंक्शनल मैग्नेटिक रेजोनेंस जांच की, ताकि खुजली मचाने समय दिमाग के पैटर्न को समझा जा सके।

साइंस फोकस की रिपोर्ट कहती है, जब इंसान खुजली मचाने में तो ब्रेन में एक्टिविटी शुरू होती है। इस एक्टिविटी के परिणामस्वरूप इंसान को आनंद की अनुभूति होती है। आसान भाषा में समझें तो जैसे-जैसे वो खुजली मचाने में आनंद के तौर पर उसे अच्छा लगने लगता है। उसे खुशी मिलती है। इसलिए वो बार-बार ऐसा करने लगता है।

रिपोर्ट कहती है, खुजली मचाना सिर्फ इंसानों को ही नहीं पसंद है, जानवरों में भी ऐसा होता है। जैसे- मछली भी ऐसा करती है। हालांकि, इसका कितना कनेक्शन हॉर्मोन से है, स्पष्टतौर पर यह बात सामने नहीं आ पाई है, लेकिन इसका कनेक्शन दिमाग से यह तय है क्योंकि यह रिसर्च में भी साबित



हो चुका है।

हेल्थलाइन की रिपोर्ट कहती है, खुजली और दिमाग के कनेक्शन को एक प्रक्रिया से समझा जा सकता है। जब इंसान खुजली मचाने में तो शरीर में कुछ केमिकल रिलीज होते हैं जो नर्व के जरिए स्पाइड को इसकी जानकारी देते हैं। स्पाइड यह बात ब्रेन तक पहुंचाती है और इंसान ऐसा बार-बार करने लगता है।

इंसान में खुजली का सबसे कॉमन कारण है स्किन का ड्राय होना। ऐसा होने पर स्किन में बारीक फ्रैक्चर हो जाते हैं। इसलिए स्किन को ड्राय होने से रोकें। स्किन को मॉश्चराइज करें। इसके अलावा शरीर में कहीं पर दाद जैसी स्किन प्रॉब्लम है तो उसे बार-बार छुएं नहीं और वहां पर खुजली न मचाएं।

भारत में 6 महीने तक का है इस इलेक्ट्रिक SUV का वेटिंग पीरियड, जानिए क्या है कीमत और खासियत

ये इलेक्ट्रिक कार 312 किमी की ड्राइविंग रेंज के साथ आती है और यह 3012 kWh बैटरी पर चलती है। पावरट्रेन कुल 127 एचपी पावर और 245 एनएम टॉर्क जनरेट कर सकता है।

• नई दिल्ली. ब्यूरो

टाटा नेक्सॉन ईवी देश की सबसे पापुलर इलेक्ट्रिक कारों में से एक है। कार की डिमांड इतनी ज्यादा बढ़ गई है कि देश में इसके खरीदारों के लिए वेटिंग पीरियड काफी ज्यादा बढ़ गया है। नेक्सॉन ईवी के खरीदार कथित तौर पर छह महीने तक वेटिंग पीरियड के साथ काम कर रहे हैं। यह देखते हुए कि ईवी ओवरऑल वॉल्यूम के मामले में काफी पीछे है, यह वेटिंग पीरियड डिमांड में बदलाव को दर्शाता है। ऑटोस्कार इंडिया की एक रिपोर्ट के मुताबिक, नेक्सॉन ईवी की वेटिंग पीरियड छह महीने तक है। इस हाई वेटिंग पीरियड को सप्लाई चैन के मुद्दों के लिए भी जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। कंपनी के ICE-ऑपरेटिंग वाहनों में भी भारी मांग लेकिन कम सप्लाई

देखी जा रही है। सेमीकंडक्टर की कमी इंडियन ऑटोमोटिव इंडस्ट्री में परेशानी का कारण बन रही है। लॉन्च के बाद से टाटा नेक्सॉन ईवी ने शानदार परफॉर्मेंस दी है। हाल ही में, टाटा मोटर्स ने अनाउंसमेंट की कि वे 2020 में लॉन्च होने के बाद से टाटा नेक्सॉन ईवी की 13,500 से अधिक यूनिट्स को बेचने में कामयाब रहे हैं। ईवी एक खरीदार के लिए सबसे आकर्षक पैकेजों में से एक है जो एक ग्रीन फ्यूल पर स्विच करना चाहता है। टाटा मोटर्स के पास 15 लाख रुपए से कम कीमत की कटेगरी में दो पेशकश हैं। एक है नेक्सॉन ईवी और दूसरी है टिगो ईवी, जिसकी कीमत और भी कम है। टाटा नेक्सॉन ईवी की रेंज टाटा नेक्सॉन ईवी 312

अनुसंधान से भी पता चलता है कि जब हम सोचते हैं कि हमारे लक्ष्यों को हासिल करने के लिए कम प्रयास की आवश्यकता होती है तो उन्हें हासिल करने की संभावना अधिक होती है।

ब्रिटेन के इयान टेलर, लोबॉरो यूनिवर्सिटी के मुताबिक, अगर इस साल अधिक व्यायाम करने का आपका संकल्प कमजोर पड़ रहा है तो आप अकेले नहीं हैं। ऐसा संकेत मिलता है कि करीब 80 प्रतिशत लोग फरवरी तक नए साल पर लिए अपने संकल्पों को तोड़ देंगे। लेकिन आपकी प्रेरणा के कमजोर पड़ने की वजह यह हो सकती है कि आपने गलत उद्देश्यों और लक्ष्यों के साथ इसकी शुरुआत की हो। अनुसंधान हमें दिखाता है कि सही तरह के लक्ष्य का चुनाव करना लंबे



समय तक हमें प्रेरित रखने के लिए अहम है।

हम में से कई लोगों का मानना है कि हमें स्वस्थ जीवन जीने के लिए अधिक पसीना बहाने की आवश्यकता है। इसलिए जनवरी की शुरुआत में हम अपने लक्ष्यों तक पहुंचने में मदद करने के प्रयासों का बोझ उठा लेते हैं। दुर्भाग्यपूर्ण रूप से हमारा मस्तिष्क हमें शारीरिक प्रयास से बचने के लिए प्रेरित करता है। यही वजह है कि व्यायाम करते वक्त हम जो अत्यधिक प्रयास करते हैं वह लंबे समय में हमारे खिलाफ काम करेगा जिससे हम जनवरी के अंत तक आते-आते व्यायाम करने के लिए कम प्रेरणा महसूस करते हैं। हमारा मस्तिष्क आराम की स्थिति में किसी भी बदलाव के लिए हमारे शरीर पर लगातार नजर रख रहा है जिसका मतलब है कि हमारे स्वास्थ्य को खतरा हो सकता है।

15 मिनट की जॉगिंग की बजाय 5 मिनट करें : इसलिए प्रयास कम करने के लिए हमें ऐसे व्यायाम करने की आवश्यकता है जो लंबे समय तक हमारे संकल्पों पर टिके रहने के लिए बेहतर तरीके से हमारी मदद कर सके। उदाहरण के लिए अगर आप 15 मिनट की जॉगिंग से भी डर रहे हैं तो आप इसके बजाय पांच मिनट करें या अगर आपको दौड़ने के बजाय जुम्बा करने में आनंद आता है तो यही करिए।

जब नए साल में नया व्यायाम शुरू करने की बात आती है तो अपनी दिनचर्या में व्यायाम के लिए वक्त निकालना और एक घंटे पहले सोकर उठने के लिए मनोवैज्ञानिक प्रयास की आवश्यकता होती है। अनुसंधान से भी पता चलता है कि जब हम सोचते हैं कि हमारे लक्ष्यों को हासिल करने के लिए कम प्रयास की आवश्यकता होती है तो उन्हें हासिल करने की संभावना अधिक होती है।

छोटी अवधि के लक्ष्यों को चुनें : हमारे में से कई लोगों ने जनवरी में जो अत्यंत मूल प्रेरक गति की, वह थी भविष्य में बहुत लंबे समय बाद लक्ष्यों को हासिल करना। कई लोग कुछ पाउंड वजन कम करने के उद्देश्य से व्यायाम करना शुरू कर देते हैं ताकि उनकी पसंदीदा जीन्स फिर से फिट हो सके। लेकिन जब भविष्य में नतीजा बहुत दूर होता है तो हमारा मस्तिष्क व्यायाम के साथ इस प्रेरणा से जुड़ नहीं पाता इसलिए हमारे अंदर व्यायाम करने की दिलचस्पी कम हो जाती है। निकट भविष्य में नतीजे देने वाले लक्ष्य का चुनाव करके हमारा मस्तिष्क सकारात्मक रूप से नतीजा देगा। कम शब्दों में कहें तो ऐसे लक्ष्य तय कीजिए जिसे आप तुरंत हासिल कर सकें और इसके दीर्घकालीन फायदे आने लेंगे।



किमी की ड्राइविंग रेंज के साथ आती है और यह 3012 kWh बैटरी पर चलती है। पावरट्रेन कुल 127 एचपी पावर और

245 एनएम टॉर्क जनरेट कर सकता है। केंद्र सरकार द्वारा फेम स्कीम के तहत दी जाने वाली प्राइस सब्सिडी और

स्टेट-स्पेसिफिक सब्सिडी ने खरीदारों के लिए कुछ इंसेंटिव ऑफर किए हैं। हालांकि, अपने आईसीई एक्वीवैलेंट की

37.7 लाख करोड़ रुपये से बढ़कर 39.4 लाख करोड़ रुपये हो गया है। 5.5 प्रतिशत की मुद्रास्फीति के हिसाब से इसमें गिरावट ही नज़र आता है कि इसके अलावा, कैपिटल एकाउंट एक्सपेंडीचर के लिए बजट अनुमान के 5154 लाख करोड़ रुपये से 35 फीसदी ज्यादा आवंटन दिखाया गया है। ये हकीकत में तब्दील नहीं हो सकता। नवंबर 2021 तक सीजीए की रिपोर्ट बताती है कि इसमें से आधा भी खर्च नहीं किया गया। इसलिए, ये नामुफकिन है कि बाकी चार महीनों में बचे हुए 50 प्रतिशत खर्च किए जा सकते हैं।

कमी का कारण यह है कि अग्रिम तैयारी के साथ परियोजनाओं को लागू करने के लिए भी तैयार रहना पड़ता है। जाहिर है, परियोजनाएं तैयार नहीं हुए जिसकी वजह से पैसे खर्च नहीं हो पाए। 2022-23 में फिर ऐसा होगा। चूंकि पैसों के आवंटन में काफी बढ़ोतरी करने का प्रस्ताव है इसलिए बहुत अधिक तैयारी की आवश्यकता है। दुर्भाग्य से वो कहीं भी दिखाई नहीं दे रहा और इसलिए पूंजीगत व्यय के लिए आवंटन में इजाफा होने की संभावना नहीं है।

इस तरह जिन दो चीजों से कुल मांग में वृद्धि हो सकती थी वैसे मांग को संभालना नहीं 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



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।

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

कपूरथला. पंजाब विधान सभा चुनाव के मद्देनज़र 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। 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

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।

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 मद्देनज़र जिले की समूह बैंकों को आज निर्देश दिए गए कि किसी भी किस्म की शकौट ट्रांज़ेक्शन को तुरंत सूचना जिला चुनाव दफ़तर 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

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, डाकटरी 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

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 जाएंगे। जिनमें चुनाव डियूटी पर केवल महिला स्टाफ को तैनात किया जायेगा। जिला चुनाव अधिकारी दीपिका 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 बेगोवाल, 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।

12 मार्च को लगने वाली लोक अदालत संबंधी बैठक



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 हेड 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

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, संस्कृति महेंद्र | मेहर चंद सिद्ध, पत्रकार/लेखक, भुलथ |
| रोहित शर्मा रिपोर्टर, जालंधर बीज | हरीश भंडारी रिपोर्टर, जालंधर बीज | यश वर्मा चेयरमैन, गुरु रविदास टाइगर फाउंडेशन, पंजाब | सुखविंदर सिंह काला सरपंच, महेंद्र | तीरथ संघु महेंद्र |

ईशा मदान
पिता- विरेंद्र
माता - प्रगति

Panesar Hardware
SANITARY STORE

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

R.K. DHABA
Pure Veg.

G.T.Road, Nanak Nagri, Near Maheru Gate Ph.:95011-62322