प्रेरणा
रिश्तों का गलत इस्तेमाल कभी मत करना अच्छे लोग जिंदगी में बार बार नही आते

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

मास्क जरूरी, नहीं कोई मजबूरी

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 24 FEBRUARY TO 02 MARCH 2022 • VOLUME-32 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING | DESIGN | TRAINING

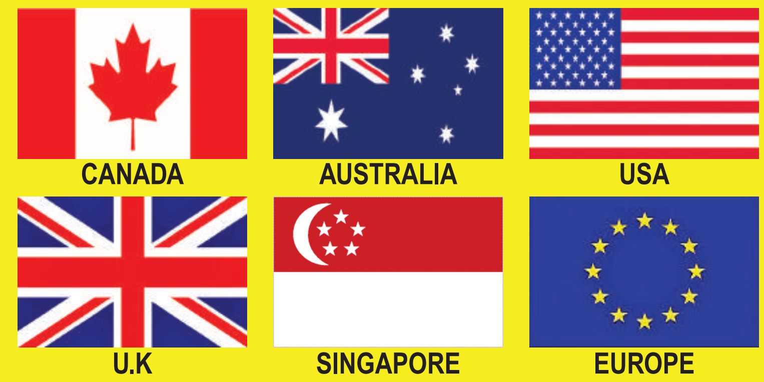
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY
✓ WORK
✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD



E-mail : 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

3 मार्च तक ईडी की हिरासत में रहेंगे नवाब मलिक

करीब छह घंटे तक चली पूछताछ के बाद किया गिरफ्तार

मुंबई. राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के कद्दावर नेता और महाराष्ट्र सरकार में मंत्री नवाब मलिक पर बुधवार को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने बड़ी कार्रवाई की। जांच एजेंसी ने तड़के ही दाऊद इब्राहिम से जुड़े एक मनी लॉन्ड्रिग केस में उनके घर पर छापा मारा और इसके बाद सात बजे ईडी उन्हें अपने साथ पूछताछ के लिए ले गई। बताया गया है कि तकरीबन छह घंटे तक चली पूछताछ के बाद उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया है। पीएमएलए की विशेष अदालत ने महाराष्ट्र सरकार में मंत्री नवाब मलिक को तीन मार्च तक की ईडी की हिरासत में भेज दिया है।

नवाब मलिक के वकील तारिक सैय्यद ने बताया कि अदालत कल हमारे आवेदन पर सुनवाई करेगी जिसमें नवाब मलिक को उनकी हिरासत के दौरान दवाएं ले जाने और घर से भोजन प्राप्त करने की अनुमति मांगी गई है। साथ ही हिरासत में पूछताछ के दौरान वकील की उपस्थिति की भी मांग की गई है। एनसीपी सुप्रीमों शरद पवार ने कहा कि नवाब मलिक को इसलिए परेशान किया जा रहा है क्योंकि उन्होंने केंद्र सरकार और केंद्रीय जांच एजेंसियों के दुरुपयोग के खिलाफ आवाज बुलंद की है। पवार ने कहा कि हमें आशंका थी कि इस प्रकार की कार्रवाई की जा सकती है क्योंकि मलिक खुल कर बोलते हैं। पवार ने कहा कि सीधी सी बात है। अगर कोई मुस्लिम कार्यकर्ता होता है तो उसे दाऊद इब्राहिम से जोड़ दिया जाता हैं। जबकि उसका अंडरवर्ल्ड से कोई संबंध नहीं होता लेकिन ऐसा किया जाता है। पवार ने कहा कि उन्हें भी 1990 के दशक की शुरुआत में इसी प्रकार निशाना बनाया गया था जब वह महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री थे और उनके विरोध में माहौल बनाया गया था। तब से 25 साल बीत गए।

नवाब मलिक की गिरफ़्तारी पर महाराष्ट्र के पूर्व सीएम और भाजपा नेता देवेंद्र फडणवीस ने कहा कि दाऊद जैसे देश के दुश्मन को मदद जिसके माध्यम से हुई उसको बचाने के लिए और उनका मंत्री पद बचाने के लिए पूरी सरकार (महाराष्ट्र सरकार) उनके पीछे खड़ी है, इसका देश को जवाब इस सरकार को देना पड़ेगा।

चंडीगढ़ के लोगों को मिली राहत, बिजली हुई बहाल

चंडीगढ़. बिजली गुल होने की वजह से परेशान चंडीगढ़ के लोगों को 36 घंटे के बाद बड़ी राहत मिल गई है। चंडीगढ़ बिजली विभाग के कर्मचारियों ने अपनी हड़ताल वापस लेने का फैसला किया है। पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट की फटकार के बाद चंडीगढ़ बिजली विभाग के कर्मचारियों ने अपनी हड़ताल को रद्द कर दिया।

चंडीगढ़ बिजली विभाग के कर्मचारी बिजली के निजीकरण का विरोध कर रहे थे। बिजली विभाग के कर्मचारियों की ओर से तीन दिन की हड़ताल बुलाई गई थी। बिजली कर्मचारियों का दावा है कि निजीकरण होने से दरों में इजाफा होगा। इस हड़ताल की वजह से चंडीगढ़ के लोगों को भारी समस्या का सामना करना पड़ा। चंडीगढ़ के अधिकतर इलाकों में पिछले 36 घंटों से बिजली गुल रही। बुधवार को हालांकि पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट ने बिजली विभाग के कर्मचारियों की हड़ताल पर सख्त रूख दिखाया। हाईकोर्ट ने बिजली विभाग के कर्मचारियों को कड़ी फटकार लगाई। हाईकोर्ट की फटकार के तुरंत बाद बिजली विभाग के कर्मचारियों ने हड़ताल खत्म कर काम पर लौटने का फैसला किया। इससे पहले हाईकोर्ट ने चंड़ीगढ़ बिजली विभाग के चीफ इंजिनियर को भी फटकार लगाई थी। हाईकोर्ट की ओर से चीफ इंजिनियर से बैकअप प्लान के बारे में पूछा गया था। मंगलवार देर रात से ही चंडीगढ़ के कुछ इलाकों में बिजली बहाल होने की प्रक्रिया शुरू हो गई थी। चंडीगढ़ के लोगों के लिए हालांकि बीते दो दिन काफी मुश्किल रहे।

यूक्रेन में फंसे छात्रों को सुरक्षित व मुफ्त घर वापस लाए मोदी सरकार

मान बोले- एयर इंडिया को निजी हाथों में सौंपने का खामियाजा भुगत रहे

चंडीगढ़. आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब के मुख्यमंत्री उम्मीदवार और सांसद भगवंत मान ने केंद्र सरकार से यूक्रेन में फंसे छात्रों को मुफ्त और सुरक्षित वापस लाने की अपील की है। मान ने एयरलाइंस कंपनियों द्वारा हवाई टिकट की कीमतों में बहुपक्षीय वृद्धि के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने की मांग भी की। मान ने छात्रों और अन्य यात्रियों के साथ एयर कंपनियों की इस अंधी लूट के लिए केंद्र सरकार को जिम्मेदार ठहराया।बुधवार को पार्टी मुख्यालय से जारी एक बयान में भगवंत मान ने कहा, "यूक्रेन में पढ़ने वाले सैकड़ो भारतीय छात्रों को यूक्रेन और रूस के बीच प्रतिकूल स्थिति के कारण खासी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। भारत सरकार ने छात्रों को यूक्रेन छोड़कर स्वदेश लौटने का आदेश तो दिए, लेकिन उनकी सुरक्षित घर वापसी के लिए कोई व्यवस्था नहीं की है। मान ने कहा कि छात्रों को वापस लाने के लिए केंद्र सरकार ने न तो किसी एयरलाइन को जिम्मेदारी सौंपी है और न ही एयर टिकट की कीमतों को नियंत्रित किया है।"

भगवंत मान ने कहा कि छात्रों और उनके परजिनों ने यूक्रेन में भारतीय दूतावास पर किसी भी तरह से सहयोग नहीं करने का आरोप लगाया है। यह बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने कहा कि यूक्रेन में फंसे छात्रों के लिए भारतीय दूतावास ही एकमात्र साहरा है,लेकिन भारत सरकार ने भारतीय दूतावास के सभी कर्मचारियों और उनके रिश्तेदारों को पहले ही भारत बुला लिया। अभी भी सैकड़ों भारतीय छात्र और अन्य भारतीय यूक्रेन में फंसे हैं और भारतीय दूतावास से मदद की गुहार लगा रहे हैं।

केंद्र की मोदी सरकार द्वारा एयर इंडिया को प्राइवेट कंपनी को बेचने के फैसले पर दुख व्यक्त करते हुए भगवंत मान ने कहा, "संकट के इस घड़ी में, भारत के लोग एयर इंडिया को बेचने की कीमत चुका रहे हैं।'

हवाई टिकटों के तीन गुना बढ़ाए दाम

मान ने कहा कि संकट की समय में निजी एयरलाइंस कंपनियां टिकटों के दाम बढ़ाकर वित्तीय लाभ कमाने में जुटी हैं। सभी कंपनियों ने हवाई टिकटों के तीन गुना दाम बढ़ा दिए हैं। पहले जो टिकट सिर्फ 25,000 रुपये में बिकता था, अब वही टिकट 75,000 रुपये में बिक रहा है। वहीं, यूक्रेन में खाने-पीने की चीजों और अन्य घरेलू सामानों की कीमतें भी आसमान छू रही हैं।

दुर्घटना में मरने वाला व्यक्ति आपका अपना हो सकता है।

अधिकार हमारे सारे हैं परंतु जिम्मेवारी कोई भी नहीं

• हाईवे पर सड़क क्रॉसिंग रोकने के लिए कालिया कॉलोनी के बाहर लगाई गई ग्रिल्स।

• हाईवे के ऊपर दिशा सूचक बोर्ड।

• सर्विस लेन पर लगे दिशा-सूचक बोर्ड।

• मकसूदां के बाहर बना फुटओवर ब्रिज।

• धन्नोवाली के पास निर्माणाधीन फुटओवर ब्रिज।

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

पूरे देश में सबसे व्यस्त जालंधर-पानीपत नेशनल हाईवे नंबर 44 जहां देश के नागरिकों को एक कोने से दूसरे कोने तक जोड़ता है वहीं इस हाईवे में चली आ रही त्रुटियों को दूर करने के लिए जालंधर ब्रीज द्वारा जिला प्रशासन और नेशनल हाईवे के अधिकारियों के साथ आपसी ताल-मेल बिठा कर हाईवे पर बने ब्लैक स्पॉट्स को दूर करने का काम किया जा रहा है।

पिछले 2-3 महीने पहले जालंधर पुलिस कमिश्नर नौनिहाल सिंह के निर्देश पर ब्लैक स्पॉट्स को ढूढ़ने के लिए पूर्व जॉइंट कमिश्नर संदीप मलिक, एडीसीपी ट्रैफिक गगनेश शर्मा और टेक्निकल एडवाइजर नेशनल हाईवे राजीव शरद के साथ मिलकर ब्लैक स्पॉट्स को ढूंढ कर हल करने के लिए नेशनल हाईवे विभाग के अधिकारियों को कहा गया था।

घनश्याम थौरी, डीसी जालंधर

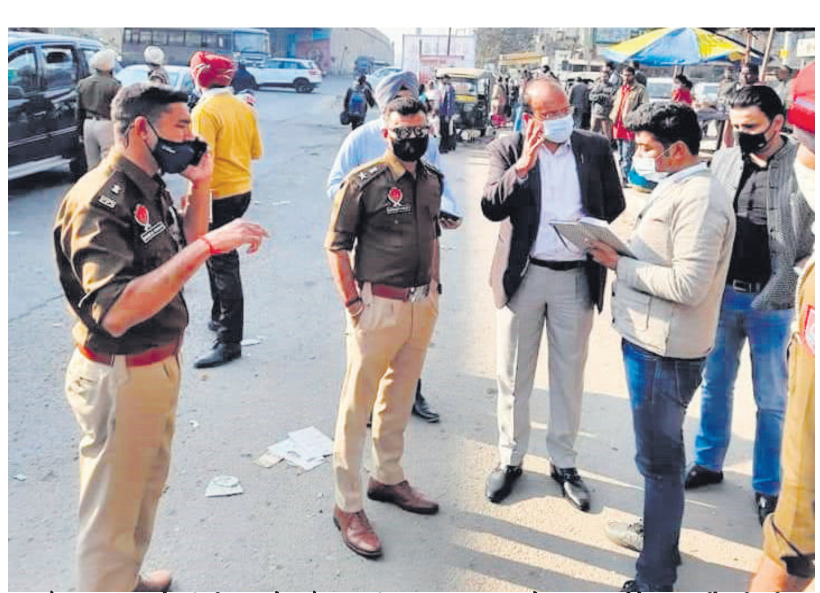
नौनिहाल सिंह, पुलिस कमिश्नर जालंधर

इस पर काम करते हुए विभाग के अधिकारियों द्वारा जहां लवली यूनिवर्सिटी से लेकर जालंधर विधिपुर फाटक तक की सर्विस लेन में लाइट्स लगाई गई है और लोगों द्वारा की जा रही अवैध सड़क क्रासिंग को रोकने के लिए मकसूदां में फुटओवर ब्रिज का निर्माण भी किया गया है। इसके अलावा धन्नोवाली के पास चल रहा दूसरे ब्रिज के निर्माण कार्य का काम एक-दो महीने तक पूरा कर लिया जाएगा।

जिक्रयोग्य है कि नेशनल हाईवे विभाग द्वारा पिछले लम्बे से रख-रखाव का कार्य कर रही सोमा कंपनी को सस्पेंड करने के बाद विभाग द्वारा हाईवे और उसके साथ लगते शहरों की सर्विस लेन पर अपने स्तर पर टेंडर लगा कर लोगों को मूलभूत सुविधाएं देने के लिए नए निर्माण कार्य के साथ-साथ रख-रखाव के काम किए जा रहे हैं जिसमें सबसे पहले रास्ता ढूंढने के लिए हाईवे के ऊपर और सर्विस रोड पर साइन बोर्ड भी लगा दिए गए हैं। वहीं अवैध क्रासिंग को रोकने के लिए लम्मा पिंड एरिया से सूर्य एन्क्लेव तक मेटल बीम क्रैश बैरियर (एमबीसीबी) लगाए गए हैं परन्तु वहां आसपास रह रहे लोगों द्वारा अपनी सुविधा अनुसार सरकारी सम्पति को तोड़कर पैदल चलने के लिए बीच में से मेटल बीम क्रैश बैरियर तोड़ दिए गए हैं जिससे वाहन चालकों की जान को खतरा बना हुआ है। इसलिए लोगों को समझाना होगा कि जितनी जिम्मेवारी प्रशासन की है उतनी ही जनता की भी है। कारण अगर लोग इसी तरह सरकारी धन संपदा को क्षति पहुंचाएंगे तो उसे बनवाने अथवा रिपेयर करवाने में जो पैसा लगेगा, वह जनता का ही है।

गौरतलब है कि प्रोजेक्ट डायरेक्टर वीरेंदर सिंह के चार्ज संभालने के बाद हाईवे में सड़कों के निर्माण कार्य को भी दोबारा किया जा रहा है। उनकी टीम के मैनेजर टेक्निकल आशिम बंसल और इंजीनियर पुलकित माकन पिछले लंबे समय से हाईवे पर चली आ रही समस्याओं को हल करने के लिए प्रयास कर रहे हैं।

अब आने वाले दिनों में देखना होगा कि नागरिक अपने अधिकार और जिम्मेवारी दोनों को कैसे समझते हैं जिससे राहगीरों और वाहन चालकों को किसी भी तरह की दुर्घटना होने से बचाया जा सके। यह याद रखना जरुरी है कि दुर्घटना के दौरान मरने वाला व्यक्ति और वाहन चालक आपका रिश्तेदार या दोस्त भी हो सकता है।



• ब्लैक स्पॉट्स के निरीक्षण के दौरान पुलिस प्रशासन व नेशनल हाईवे अथार्टी की टीम।

• एलपीयू से जालंधर विधिपुर तक सर्विस लेन में लगी स्ट्रीट लाइट्स।

• क्रॉसिंग के लिए अवैध रूप से लोगों द्वारा तोड़े गए मैटल बीम क्रैश बैरियर (एमबीसीबी) से निकलता एक युवक।

• नेशनल हाईवे की सर्विस लेन पर स्ट्रीट लाइट लगाने हेतु बनाए जा रहे फाउंडेशन।

क्या शाहजहां ने ताजमहल बनवाने वाले मजदूरों के हाथ कटवा दिए थे ताकि दोबारा इसे बनाया न जा सके?

क्या वाकई में ताजमहल बनवाने वाले मजदूर के हाथ काटे गए थे? ताजमहल के गाइड इस किस्से को बड़े चांव से सुनाते हैं। पर्यटकों के बीच यह बात चर्चा का विषय भी होती है कि शाहजहां ने ऐसा क्यों किया था पर इसका सच क्या है जानिए...

आगरा में हर साल ताज फेस्टिवल आयोजित किया जाता है। इस साल इसकी शुरुआत 20 मार्च हो रही है। इस फेस्टिवल में दुनिया के कई देशों से पर्यटक पहुंचते हैं। पर्यटक ताजमहल का दीदार करने के लिए यहां पहुंचते हैं तो वो हर उस चीज को देखना चाहते हैं जिसे सिर्फ तस्वीरों में देखा है। वो सातवें अजूबे के बारे में हर वो बात जानना चाहते हैं जो उन्हें आश्चर्यचकित करती है। जैसे- क्या ताहमहल के बनने के बाद इसे तैयार करने वाले मजदूरों के हाथ कटवा दिए गए थे, इसे बनाने के पीछे असल वजह क्या थी। पर्यटक ऐसे ही कई सवाल लेकर भी यहां पहुंचते हैं।

शाहजहां ने इसलिए बनवाया ताजमहल : यूं तो शाहजहां का नाम कई महिलाओं के साथ जोड़ा गया, लेकिन वो वास्तव में सबसे ज्यादा प्यार मुमताज महल से ही करते थे। एक के मुताबिक जब तक उनकी पत्नी मुमताज महल जीवित रहीं, वो पूरी तरह से उनके प्रति समर्पित थे, यहां तक कि उनकी दूसरी पत्नियों की उनके निजी जीवन में बहुत कम जगह थी।

शाहजहां के दरबारी इतिहासकार इनायत खां ने अपनी किताब में लिखा है कि शाहजहां मुमताज के बगैर नहीं रह सकते थे। ताजमहल बनवाने के पीछे वो सपना था जिसे मुमताज ने देखा था। शाहजहां के गद्दी संभालने के 4 साल के अंदर मुमताज का निधन हो गया था। निधन से पहले अंतिम क्षणों में मुमताज ने बादशाह से कहा था कि उन्होंने सपने में एक ऐसा सुंदर महल और बाग देखा वैसा दुनिया में कहीं नहीं है। मेरी आपसे गुजारिश है कि आप मेरी याद में ऐसा ही एक मकबरा बनवाएं। इसके बाद ही ताजमहल की नींव पड़ी थी।

क्या ताजमहल बनवाने वाले मजदूर के हाथ काटे गए थे?

क्या वाकई में ताजमहल बनवाने वाले मजदूर के हाथ काटे गए थे? रिपोर्ट के अनुसार ताजमहल के गाइड इस किस्से को बड़े चांव से सुनाते हैं। पर्यटकों के बीच यह बात चर्चा का विषय भी होती है क्योंकि दुनिया के इस अजूबे को देखने के बाद यह बात सच ही लगती है। लेकिन यह बात महज एक कोरी कल्पना है। आज तक इतिहास में ऐसी किसी ऐसी घटना के सुबूत नहीं मिले और न ही इतिहासकारों में कभी इसका जिक्र किया है।

शाहजहां ने इसे बनवाने में कोई कसर नहीं छोड़ी थी। इसे तैयार करने के लिए कारीगरों की एक लम्बी-चौड़ी टीम थी। इसका जिक्र शाहजहां की जीवनी 'शाहजहां द राइज एंड फॉल ऑफ द मुगल एम्परर' में किया गया है। इस जीवनी को फर्गुस निकोल ने लिखा है। वह लिखते हैं, ताजमहल बनाने वाले अधिकतर मजदूर कन्नौज के हिंदू थे। फूलों की नक्काशी करने वालों को पोखरा से बुलाया गया था। कश्मीर के राम लाल को बगीचे बनाने की ज़िम्मेदारी सौंपी गई थी।

YOGA +

अस्थमा के मरीज इन योगासन को करें ट्राई, सांस की समस्या में मिल सकता है आराम

अस्थमा के मरीजों को आराम के लिए डॉक्टर की सलाह और दवा पर निर्भर रहना चाहिए, लेकिन योग करने से इस समस्या को खत्म तो नहीं, लेकिन काफी हद तक कम किया जा सकता है। हम आपको बताते हैं कि आप इससे राहत के लिए कौन-कौन से योगासन कर सकते हैं। हालांकि, इन्हें करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

शवासन : सांस की परेशानी का सामना कर रहे लोग, इस योग को रोजाना कर सकते हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक अस्थमा के मरीजों के लिए ये योग सबसे कारगर है। इससे स्ट्रेस भी दूर होता है और मन भी शांत होता है।

सुखासन : इस योगासन में पूरा ध्यान सांस लेने और छोड़ने पर डिपेंड होता है, इसलिए अस्थमा के मरीजों को इस योग को जरूर करना चाहिए। इस आसन से शरीर की अन्य परेशानियों को भी दूर किया जा सकता है।

धनुरासन : अस्थमा का लंबे समय से सामना कर रहे रोगी इस योग के जरिए खुद को ठीक रख सकते हैं। ध्यान रहे कि इसे करते समय सांस लेते और छोड़ते रहे, क्योंकि ऐसा नहीं करने पर सांस की समस्या बढ़ सकती है।

अनुलोम विलोम : सांस संबंधी इस आसन को करने के दौरान नाक के एक छिद्र से सांस ली जाती है और दूसरे से सांस छोड़ी जाती है। ये भी सांस लेने के सिस्टम को दुरुस्त करता है।

ताड़ासन : इस आसन से सांस ही नहीं स्वास्थ्य से जुड़ी कई समस्याएं दूर होती हैं। इतना ही नहीं इसे करने से शरीर में पूरे दिन एनर्जी भी बनी रहती है। हालांकि, अस्थमा के मरीजों को इसे करने से पहले डॉक्टर या विशेषज्ञ से सलाह जरूर ले लेनी चाहिए।

हड्डियों में दर्द होना ब्लड कैंसर का हो सकता है लक्षण, तुरंत लें डॉक्टरों की सलाह

डॉक्टरों का कहना है कि अगर कैंसर का पता जल्द ही चल जाए तो मरीज को आसानी से बचाया जा सकता है, लेकिन लोगों को कैंसर के लक्षणों की जानकारी कम होती है। यही वजह है कि अधिकतर मरीज एडवांस स्टेज में इलाज़ के लिए पहुंचते हैं।

देशभर में हर साल लाखों लोगों की मौत कैंसर से हो जाती है। कैंसर कई प्रकार के होते हैं। इनमें ब्लड कैंसर भी मौतों का एक बड़ा कारण है। शरीर में खून की कमी होने से ल्यूकेमिया हो जाता है। ल्यूकेमिया को ब्लड कैंसर भी कहा जाता है। इस बीमारी में शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं तेजी से बढ़ने लगती हैं। अगर समय पर इसका इलाज न किए जाए तो यह बीमारी घातक बन जाती है। डॉक्टरों का कहना है कि ब्लड कैंसर की बीमारी जेनेटिक नहीं है। खराब जीवनशैली, खानपान का ध्यान न रखना, प्रदूषण और अन्य कई कारणों से भी यह होती है। बोनमैरो ट्रांसप्लांट के जरिए ब्लड कैंसर का रोगी ठीक हो सकता है।

कैंसर एक्सपर्ट डॉ। विनीत कुमार बताते हैं कि जब सफेद रक्त कोशिका बढ़ती है तो डीएनए को क्षति पहुंचती है। इससे ल्यूकेमिया होता है। इस कैंसर की सेल बोनमैरो में बढ़ती हैं और इसमें रहकर ही स्वस्थ रक्त कोशिकाओं को सामान्य रूप से बढ़ने और काम करने से रोकती हैं। इसलिए ब्लड कैंसर को बोनमैरो का कैंसर भी कहा जाता है। इसकी पहचान जांच फ्लो साइटोमेट्री टेक्निक से की जाती है। जांच में कैंसर की पुष्टि होने पर मरीज की स्टेज के हिसाब से उसका इलाज किया जाता है। शुरुआती चरण में कीमोथैरेपी और रेडियोथैरेपी होती है। गंभीर मामलों में बोनमैरो ट्रांसप्लांट किया जाता है।

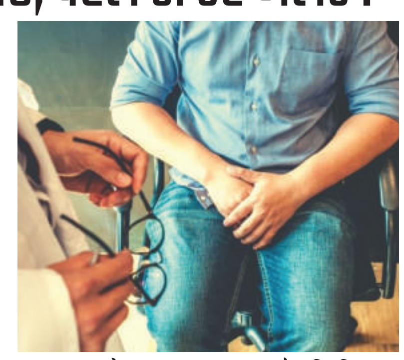
जागरूकता है जरूरी

डॉ के मुताबिक, अगर कैंसर का पता जल्द ही चल जाए तो मरीज को आसानी से बचाया जा सकता है, लेकिन लोगों में कैंसर के लक्षणों की जानकारी कम होती है। यही वजह है कि अधिकतर मरीज एडवांस स्टेज में इलाज़ के लिए पहुंचते हैं।

यह होते हैं लक्षण : बार-बार बुखार आना, शरीर के किसी हिस्से में गांठ, अचानक वजन घटना, कमजोरी, खून की कमी, रात में अचानक पसीना आना, जोड़ों और हड्डियों में दर्द और सूजन की समस्या देखने को मिल सकती है। इन लक्षणों को नजरअंदाज करने की गलती बिल्कुल न करें। ऐसा कुछ महसूस होने पर डॉक्टरों की सलाह लें।

40 की उम्र के आसपास पुरुषों को परेशान कर सकती हैं ये 4 समस्याएं, पहले से रहें अलर्ट !

आमतौर पर 35 की उम्र के बाद महिलाओं की तमाम समस्याओं पर चर्चा की जाती है, लेकिन आजकल के लाइफस्टाइल ने पुरुषों के लिए भी तमाम परेशानियां बढ़ा दी हैं। 40 साल की उम्र के आसपास पुरुषों में 4 बीमारियों का रिस्क काफी बढ़ जाता है।



आमतौर पर 30 से 35 साल तक पुरुषों का शरीर काफी ऊर्जावान रहता है, उस समय शरीर में काफी जोश और कुछ कर गुजरने की क्षमता दिखती है। लेकिन 40 के आसपास पहुंचते ही स्थितियां बदलने लगती हैं। पारिवारिक जिम्मेदारियों का बोझ बढ़ने लगता है और फ्यूचर सिक्योर करने की चिंता सताने लगती है। इसका असर पुरुषों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। ऐसे में पुरुषों को समय रहते अपनी लाइफस्टाइल को सुधार लेना चाहिए और अपने रुटीन में फिजिकल एक्टिविटीज को शामिल करना चाहिए। साथ ही अपने खानपान को भी सुधारना चाहिए वरना ये परेशानियां बढ़कर गंभीर हो सकती हैं। जानिए वो परेशानियां जिनका रिस्क अधिकतर पुरुषों में 40 की उम्र के आसपास होता है।

मांसपेशियां कमजोर होना : हमारा शरीर मांसपेशियों के कारण ही ठीक तरह से मूवमेंट कर पाता है। इन्हें मजबूत बनाने के लिए व्यायाम और बेहतर खानपान की जरूरत होती है। लेकिन आजकल लैपटॉप के कल्चर ने फिजिकल एक्टिविटी को पूरी तरह खत्म कर दिया है। इसी का नतीजा है कि पुरुषों में 40 की उम्र के आसपास पहुंचते ही मसल्स के कमजोर होने की परेशानियां शुरू हो जाती हैं। इससे गिरने पर जल्दी फ्रेक्चर होने की संभावना बढ़ जाती है।

कोलेस्ट्रॉल बढ़ना : कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना हमारे गलत खानपान और फिजिकल एक्टिविटी न करने का नतीजा है। वैसे तो ये समस्या कभी भी हो सकती है, लेकिन पुरुषों में अधिकतर 40 साल की उम्र के आसपास ये समस्या दिखती है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कारण हाई बीपी और हार्ट से जुड़ी बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है। यही वजह है कि आजकल कम उम्र में ही हार्ट अटैक के मामले भी तेजी से बढ़ने लगे हैं।

डायबिटीज : डायबिटीज भी एक लाइफस्टाइल डिजीज है। आमतौर पर 40 के आसपास लोगों का वजन बढ़ जाता है, और डायबिटीज का जोखिम भी इसके साथ बढ़ जाता है। अगर आपकी फैमिली हिस्ट्री है, तो आपको और ज्यादा सावधान रहने की जरूरत है। डायबिटीज एक लाइलाज समस्या है तो तमाम बीमारियों में गंभीर स्थिति पैदा कर सकती है।

मानसिक तनाव : 40 की उम्र के आसपास जिम्मेदारियों का बोझ बढ़ जाता है। बच्चे बड़े होने लगते हैं, तो उनके करियर की चिंता सताने लगती है। भविष्य को सिक्योर करने की टेंशन रहती है, ऐसे में पुरुषों में तनाव का स्तर बढ़ जाता है, जिसके कारण गुस्सा, चिड़चिड़ाहट, मूड स्विंग्स की परेशानी बढ़ती है। साथ ही कई बार ये डिप्रेशन का रूप भी ले सकती है।

DO YOU KNOW

केरल का पहला कारवां पार्क : बेड-सोफा वाले इस मॉडल में होंगी एसी-इंटरनेट-जीपीएस जैसी तमाम सुविधाएं

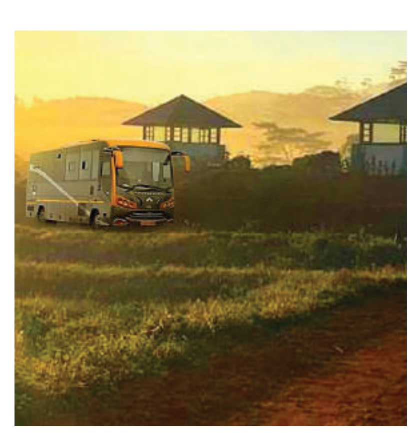
पर्यटन विभाग के सूत्रों के मुताबिक, इस पहल के तहत दो तरह के कारवां होंगे। पहले मॉडल में दो लोगों के ठहरने की व्यवस्था होगी, जबकि दूसरे में चार लोगों की फैमिली रह सकेगी।

केरल में इडुक्की जिले के पर्वतीय पर्यटन स्थल वागामोन में प्रदेश का पहला कारवां पार्क खुलने के लिए तैयार है। केरल के पर्यटन मंत्री पीए मोहम्मद रियास के मुताबिक, राज्य सरकार की नई कारवां पर्यटन नीति के तहत पार्क को कल से यात्रियों के लिए खोल दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि पिछले साल सितंबर में पर्यटन विभाग द्वारा की गई घोषणा के बाद नई पहल के लिए उत्साहजनक प्रतिक्रिया मिली है। निजी क्षेत्र से अब तक 303 कारवां के लिए 154 आवेदन प्राप्त हुए हैं। उन्होंने कहा कि पहले 100 कारवां पार्क के लिए 67 लोग पहले ही आगे आ चुके हैं। पर्यटकों के लिए यह बिल्कुल नए तरह का अनुभव होगा। आइए जानते हैं, इसकी खासियतों और सुविधाओं के बारे में।

पर्यटन विभाग के सूत्रों के मुताबिक, इस पहल के तहत दो तरह के कारवां होंगे। पहले मॉडल में दो लोगों के ठहरने की व्यवस्था होगी, जबकि दूसरे में चार लोगों की फैमिली रह सकेगी। पर्यटन कारवां में सोफा-कम-बेड, फ्रिज और माइक्रोवेव ओवन के साथ डाइनिंग टेबल वगैरह होंगे। शौचालय भी इसके अंदर इनक्लूड होगा। यही नहीं, इसमें एयर-कंडीशन, इंटरनेट कनेक्टिविटी, ऑडियो-वीडियो सर्विसेस, चार्जिंग सिस्टम और जीपीएस जैसी तमाम जरूरी सुविधाएं होंगी।

पर्यटन मंत्री रियास का कहना है कि राज्य पर्यटन विभाग ने कारवां पर्यटन को ऐसे समय में छुट्टी मनाने के लिए एक सुरक्षित स्थान के रूप में प्रस्तुत किया है जब लोग कोविड-19 के प्रकोप के कारण घर से बाहर निकलने या यात्रा करने में असमर्थ हैं। उन्होंने फेसबुक पर अपनी एक पोस्ट में कहा, ''हर यात्री इन दिनों सुरक्षित यात्रा, आवास और भोजन की इच्छा रखता है। कारवां पर्यटन परियोजना उन लोगों के लिए एक बड़ी आशा और अवसर है जो यात्रा करने में असमर्थ हैं और लंबे समय से घर के अंदर रहने के लिए मजबूर हैं।''

उन्होंने 1980 के दशक के दौरान राज्य पर्यटन क्षेत्र में 'हाउसबोट' की पेशकश किए जाने का उल्लेख करते हुए कहा कि उसके बाद केरल में इस तरह की कोई नई शुरुआत नहीं की गई। उन्होंने बताया कि 'हाउसबोट' के बाद पर्यटन क्षेत्र में राज्य की ओर से कारवां नवीनतम कार्यक्रम है।



महामारी के बाद के समय में पर्यटकों की बढ़ती मांगों और प्राथमिकताओं को पूरा करने के लिए केरल ने एक समग्र, हितधारक-अनुकूल कारवां पर्यटन नीति की घोषणा की थी, जो आगंतुकों को सुरक्षित और प्रकृति के निकटतम यात्रा अनुभव का वादा करती है।

DO YOU KNOW

किमजोंगिलिया फूल में ऐसा क्या खास है जिसके न खिलने पर उत्तर कोरिया के तानाशाह किम जोंग ने मालियों को सजा दी?

उत्तर कोरिया के तानाशाह किम जोंग-उन अपने अजीबो-गरीब फरमान के लिए जाने जाते हैं। नया फरमान एक फूल से जुड़ा है जिसके लिए मालियों को सजा दी गई है। जानिए क्या है पूरा मामला...

उत्तर कोरिया के तानाशाह किम जोंग-उन अपने सख्त कानून और अजीबो-गरीब फरमान के लिए जाने जाते हैं। नया फरमान और भी चौंकाने वाला है। हाल में किम जोंग ने मालियों को सजा सुनाते हुए उन्हें लेबर कैंप में भेज दिया है। 16 फरवरी को इनके पिता किम जोंग-इल की जयंती थी, इस मौके पर समारोह स्थल को खास तरह के 'किमजोंगिलिया फूलों' से सजाया जाना था जिसका नामकरण इन्हीं के नाम पर हुआ था। ये फूल सही समय पर नहीं खिल पाए थे, इसलिए मालियों को सजा देने का फरमान सुनाया गया था। इन फूलों का एक खास कनेक्शन किम जोंग-उन के पिता से है।

कब, कहां और कैसे हुई इस फूल की शुरुआत?

मिरर की रिपोर्ट के मुताबिक, किमजोंगिलिया को अमर फूल के नाम से भी जाना जाता है। इस किस्म की फूलों की प्रजाति को जापान के बॉटनिस्ट कामो मोटोटेरो ने उगाया था। इस फूल को उगाने के लिए खास तरह की नमीं और तापमान की जरूरत होती है। उत्तर कोरिया में इस फूल की खेती करने वाले मालियों को पर्याप्त लकड़ी नहीं मिल पाई। लकड़ी को जलाने से ग्रीन हाउस का तापमान बढ़ता है और ये फूल खिलते हैं। ऐसा न हो पाने के कारण फूल सही समय से नहीं खिल पाए और उन्हें सजा दी गई।

मालियों पर आरोप है कि इन्होंने उन पौधों की ठीक से देखभाल नहीं की, इसलिए फूल सही समय पर नहीं खिल पाए। सजा के तौर पर मालियों को 6 महीने लेबर कैंप में रहने की सजा दी गई है, जहां मजदूर रहते हैं।

फूल में 'किम' नाम कैसे जुड़ा'?

इस फूल का नाम तानाशाह के पिता किम जोंग-इल के नाम पर पड़ा। उनकी मौत 2001 में हुई थी। तानाशाह किम जोंग इनके तीसरे बेटे हैं। इस फूल को उगाने वाले जापान के बॉटनिस्ट कामो ने तानाशाह के पिता के 46वें जन्मदिन पर उन्हें गिफ्ट किया था। कामो ने ही इनके पिता के सम्मान में यह नाम दिया था। यह फूल जापान और कोरिया के बीच मित्रता का प्रतीक है। इसे इस तरह से तैयार किया गया था कि यह हर साल 16 फरवरी को किम जोंग-इन के जन्मदिन पर खिल सके।

सूर्ख लाल रंग के फूल किमजोंगिलिया के नाम का मतलब है किम जोंग-इल का फूल। इसे प्रेम, न्याय और दोस्ती और शांति के प्रतीक के तौर पर पेश किया गया है। इस खासियत के बावजूद इस फूल को उत्तर कोरिया का राष्ट्रीय फूल नहीं घोषित किया गया। हर साल यही फूल तानाशाह के पिता के 46वें जन्मदिन पर आयोजित होने वाले समारोह की शोभा बढ़ाते हैं। जिसके कारण एक बार फिर दुनियाभर में उत्तर कोरिया की चर्चा हो रही है।

NEW RELEASE

जालंधर के गौरव कुमार का पहला म्यूजिक वीडियो जल्द ही होगा रिलीज

जालंधर का मूल निवासी युवक कुमार जोकि मुंबई जिसे हम माया नगरी कहते हैं जोकि बॉलीवुड फिल्म इंडस्ट्री का एकमात्र ऐसा क्षेत्र है जहां दुनिया भर से लोग अपना भविष्य बनाने के लिए आते हैं। कुछ बना जाते हैं तो कुछ स्टारडम को पाने की होड़ में अपना भविष्य तक दांव पर लगा देते हैं। ऐसा ही एक युवक ने मायानगरी का रुख किया और बहुत ही कम समय में अपनी मेहनत व लगन के बदौलत बालीवुड जर्नी की शुरूआत एक म्यूजिक वीडियो **ये दिल** से करने जा रहा है उस युवक का नाम है गौरव कुमार, गौरव ने इस म्यूजिक वीडियो के गीत गाए हैं।

म्यूजिक वीडियो का पोस्टर वैलेंटाइन डे पर रीलिज कर दिया गया था। फ्लाइंग ड्रीम्स एंटरटेनमेंट प्राइवेट लिमिटेड द्वारा यह गीत बनाया गया है जिसमें अहम भूमिका में राहुल कपूर और प्रगति राजपूत नजर आएंगे और गीत के निर्माता हैं कुशल श्रीवास्तव व अंतरा श्रीवास्तव जोकि बॉलीवुड फिल्म इंडस्ट्री के बेहद लोकप्रिय प्रोड्यूसर हैं और गाने को प्रोड्यूस किया है हेमंत कुमार ने। इस गीत के बोल लिखे हैं व इस गीत को गाया है गौरव कुमार ने। **ये दिल** बेहद रोमांटिक सॉन्ग है जो जल्द ही यूट्यूब पर देख पाएंगे।

सिंगर गौरव ने बताया कि यह गीत आपके दिलों को छू जाएगा। जब यह रिलीज होगा तो हर किसी को बेहद पसंद आएगा और यह गीत लोकप्रिय होगा। गौरव का कहना है कि आज का युवा कुछ इसी तरह का गीत चाहता है। गौरव का कहना है कि इसका पोस्टर लांच कर दिया गया है और गाना जल्द ही अप्रैल महीने में यूट्यूब पर रिलीज हो जाएगा।

LIC IPO : इस मेगा आईपीओ में शामिल हो सकते हैं 1 करोड़ रिटेल निवेशक, इनसे 25 हजार करोड़ रुपए जुटाने की उम्मीद

लाइफ इंश्योरेंस कॉर्पोरेशन का अनुमान है कि रिटेल निवेशकों का ऐवरेज टिकट साइज 30-40 हजार के बीच हो सकता है।

लाइफ इंश्योरेंस कॉर्पोरेशन के आईपीओ की तैयारी जोरों पर है। इस मेगा आईपीओको लेकर निवेशकों में जबरदस्त उत्साह है। एलआईसी का अनुमान है कि इस मेगा आईपीओ में निवेश करने वाले देश की आबादी का 14 फीसदी जरूर शामिल होगा। इनमें एलआईसी के पॉलिसी होल्डर्स और इसके एंप्लॉयी भी शामिल हैं। लाइफ इंश्योरेंस कॉर्पोरेशन के मुताबिक, इन निवेशकों से एलआईसी 25 हजार करोड़ का फंड इकट्ठा कर सकती है। आईपीओ में शामिल होने वाले सभी इंडिविजुअल निवेशक के लिए औसत निवेश 30-40 हजार के बीच हो सकता है। एलआईसी का अनुमान है कि इस आईपीओ में 75 लाख से 1 करोड़ रिटेल निवेशक शामिल हो सकते हैं। इंडियन कैपिटल मार्केट के इतिहास में यह किसी भी आईपीओ के लिए सबसे ज्यादा नॉन-इंस्टिट्यूशनल निवेशकों की भागीदारी होगी।

इकोनॉमिक टाइम्स में छपी रिपोर्ट में विश्वस्त सूत्रों के हवाले से कहा गया है कि लाइफ इंश्योरर का अनुमान है कि रिटेल निवेशकों का ऐवरेज टिकट साइज 30-40 हजार के बीच हो सकता है। सरकार का अनुमान है कि भारत में अभी 73.8 मिलियन यानी 7.38 करोड़ डिमैट अकाउंट होल्डर्स हैं। एलआईसी ने अपने पॉलिसी होल्डर्स के लिए इस आईपीओ में आरक्षण दिया है। ऐसे में पॉलिसी होल्डर्स बड़ी संख्या में डिमैट अकाउंट खोल रहे हैं। इसके कारण देश में कुल डिमैट अकाउंट होल्डर्स की संख्या 8 करोड़ तक पहुंच जाने की उम्मीद है।

रिटेल निवेशकों की भागीदारी बढ़ाने पर जोर

रिपोर्ट के मुताबिक, इन्वेस्टमेंट बैंकर्स और लोकल ब्रोकर इस आईपीओ में रिटेल निवेशकों की भागीदारी बढ़ाने का लगातार प्रयास कर रहे हैं। 31 मार्च 2021 तक एलआईसी के पूरे देश में 13 लाख 50 हजार से ज्यादा इंडिविजुअल एजेंट थे। एलआईसी में 1 लाख 14 हजार एंप्लॉयी काम करते हैं। ये सभी लोग रिटेल निवेशकों की भागीदारी मजबूत बनाने के लिए काम कर रहे हैं। IIFL सिक्यॉरिटीज के एग्जीक्यूटिव वाइस प्रेसिडेंट सुवाजित रे ने कहा कि सुदूर इलाकों में रहने वाले लोगों में आईपीओ के प्रति जबरदस्त उत्साह देखा जा रहा है।

• 1 करोड़ रिटेल निवेशक इसमें शामिल हो सकते हैं।

11 मार्च को खुल सकता है यह आईपीओ

इधर रॉयटर्स ने विश्वस्त सूत्रों के हवाले से कहा कि यह आईपीओ 8 बिलियन डॉलर यानी 60 हजार करोड़ (1 डॉलर 75 रुपए के हिसाब से) रुपए का होगा। इस आईपीओ को 11 मार्च को लॉन्च किया जा सकता है। 11 मार्च को यह एंकर निवेशकों के लिए खुलेगा, जबकि अन्य इन्वेस्टर्स के लिए यह दो दिन बाद खुलेगा। मार्च के पहले सप्ताह में इसे रेग्युलेटर संबंधी सभी अप्रूवल्स मिल जाएंगे। अप्रूवल्स मिलने के बाद आईपीओ के लिए प्राइस बैंड तय किया जाएगा।

एलआईसी आईपीओ में देरी संभव

सरकार हर हाल में चालू वित्त वर्ष में लाइफ इंश्योरेंस कॉर्पोरेशन के आईपीओ को लाने का प्रयास कर रही है। सूत्र के मुताबिक, इसके शेड्यूल में बदलाव संभव है। वैसे, इसे पहले से लक्षित समय पर लाने की पूरी कोशिश की जा रही है। एलआईसी ने सेबी के सामने DRHP जमा कर दिया है। आईपीओ प्रॉस्पेक्ट के मुताबिक, लाइफ इंश्योरेंस कॉर्पोरेशन में सरकार अपनी 5 फीसदी हिस्सेदारी बेचेगी।

भारत के यूपीआई का इस्तेमाल क्यों शुरू करने जा रहा नेपाल? ऐसा करने वाला बना पहला देश

यूपीआई ने 2021 में 940 अरब डॉलर के 3,900 करोड़ वित्तीय लेनदेन को सक्षम किया, जो भारत के सकल घरेलू उत्पाद के लगभग 31 प्रतिशत के बराबर है।

भारत की यूपीआई प्रणाली को अपनाने वाला नेपाल पहला देश बन गया है। ये जानकारी भारतीय राष्ट्रीय भुगतान निगम (एनपीसीआई) ने दी है। एनपीसीआई की अंतरराष्ट्रीय शाखा एनपीसीआई इंटरनेशनल पेमेंट्स लिमिटेड (एनआईपीएल) ने नेपाल में सेवाएं देने के लिए गेटवे पेमेंट्स सर्विस (जीपीएस) और मनम इन्फोटेक के साथ हाथ मिलाया है। जीपीएस नेपाल में अधिकृत भुगतान प्रणाली परिचालक है। मनम इन्फोटेक नेपाल में यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (यूपीआई) को लागू करेगी।

एनपीसीआई के मुताबिक इस गठजोड़ से नेपाल में लोगों के लिए सुविधा बढ़ेगी और डिजिटल लेनदेन को बढ़ावा मिलेगा। नेपाल, भारत के बाहर पहला देश होगा, जिसने नकद लेनदेन के डिजिटलीकरण को बढ़ावा देने वाले भुगतान मंच के रूप में यूपीआई को अपनाया है।एनआईपीएल के सीईओ रितेश शुक्ला ने बयान में कहा, 'हमें विश्वास है कि यह पहल एनआईपीएल की तकनीकी क्षमताओं और वैश्विक स्तर पर अपनी बेमिसाल पेशकश को बढ़ाने में मददगार होगी।' बता दें कि यूपीआई ने 2021 में 940 अरब डॉलर के 3,900 करोड़ वित्तीय लेनदेन को सक्षम किया, जो भारत के सकल घरेलू उत्पाद के लगभग 31 प्रतिशत के बराबर है।

यूपीआई से नेपाल को महत्वपूर्ण फायदा

वहीं जीपीएस के मुख्य कार्यपालक अधिकारी (सीईओ) राजेश प्रसाद मनंधर ने कहा कि यूपीआई सेवा ने भारत में डिजिटल भुगतान के मामले में अत्यधिक सकारात्मक प्रभाव डाला है। उन्होंने कहा, 'हमें उम्मीद है कि यूपीआई नेपाल में डिजिटल अर्थव्यवस्था को बदलने और कम नकदी वाले समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

कैसे इस्तेमाल करें यूपीआई

हर बैंक का अलग यूपीआई ऐप होता है। अपने स्मार्टफोन के प्ले-स्टोर में जाकर अपने बैंक का यूपीआई ऐप खोजकर उसे डाउनलोड कर लें। उसे इंस्टाल करने के बाद उसमें साइन-इन करना होगा। फिर वहां आपको अपने बैंक की डिटेल भरकर अपना यूपीआई खाता बना लें।

कैसे काम करता है यूपीआई

यूपीआई सिस्टम तत्काल भुगतान सेवा पर काम करता है। यह सर्विस नेट बैंकिंग के लिए काम करती है। स्मार्टफोन में आप अपना यूपीआई पिन नंबर जनरेट करते हैं तो यह आपका एक तरह से अकाउंट नंबर बन जाता है। इसकी के माध्यम से बिलों का भुगतान और पैसों का ट्रांजेक्शन होता है। यूपीआई इस्तेमाल करने का सबसे अच्छा साधन है भीम भीम ऐप। भारत इंटरफेस फॉर मनी यानी एक भीम एक ऐसा ऐप है जो यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस (यूपीआई) के आधार पर आपको आसान और तेजी से भुगतान करने की सर्विस देता है।भीम ऐप से आप वे सभी काम कर सकते हैं जो किसी अन्य डिजिटल पेमेंट ऐप से करते हैं।

क्या है एनएफटी जिससे सेलिब्रिटी से लेकर आम इंसान तक करोड़ों रुपये कैसे कमा सकते हैं?

सुपरस्टार अमिताभ बच्चन से लेकर दुनिया की कई नामचीन हस्तियां NFT के जरिए करोड़ों रुपये कमा रहे हैं। क्या होता है NFT, कैसे मिलता है इसका फायदा, इसकी मदद से किस तरह की चीजों को बेचा जा सकता है, जानिए इन सवालों के जवाब...

NFT को नॉन फंजीबल टोकन कहते हैं।

सुपरस्टार अमिताभ बच्चन से लेकर दुनिया की कई नामचीन हस्तियां एनएफटी के जरिए करोड़ों रुपये कमा रहे हैं। आसान भाषा में समझें तो एनएफटी एक तरह की डिजिटल सम्पत्ति है। आपका बनाए हुए कार्टून से लेकर मीम्स और सोशल मीडिया पर कोई विशेष मैसेज तक डिजिटल सम्पत्ति हो सकती है। आप इसे बेच सकते हैं और ऐसा करने पर आपको रॉयल्टी भी मिलेगी। ट्विटर के पूर्व सीईओ जैक डोर्सी अपना ट्वीट 17 करोड़ रुपये में नीलाम कर चुके हैं। डिजिटल की दुनिया में इससे जुड़ा लेन-देन क्रिप्टोकरंसी के जरिए होगा। सिर्फ सेलेब्स ही नहीं आम इंसान की अपनी डिजिटल एसेट की नीलामी कर सकता है।

एनएफटी को नॉन फंजीबल टोकन कहते हैं। फोर्ब्स की रिपोर्ट के मुताबिक, इंसान के पास मौजूद कोई आर्टपीस, म्यूजिक, गेम और वीडियो, कार्टून जैसी चीजों को नॉन फंजीबल टोकन को रूप में रखा जा सकता है। ब्लॉकचेन तकनीक की मदद से इनकी कोडिंग की जाती है और इस तरह इसे डिजिटल दुनिया में सुरक्षति रखा जाता है। जिस तरह क्रिप्टोकरेंसी का एक खास कोड होता है उसी तरह नॉन फंजीबल टोकन का भी होता है। इसलिए हर एक टोकन यूनिक होता है। यानी ऐसा कोड किसी दूसरे के पास नहीं हो सकता। इसी के जरिए नीलामी की जाती है।

डिजिटल नीलामी की दुनिया में रिकॉर्ड बनाने वाले कुछ उदाहरण : डिजिटल नीलामी की दुनिया का सबसे चर्चित मामला ट्विटर के पूर्व सीईओ जैक डोर्सी का है। जिनका ट्वीट 17 करोड़ रुपये में बिका था। डिजिटल तस्वीरों का कोलाज 'बीपल' 517 करोड़ रुपये में बिका था। वहीं, 10 साल पुराना बिल्ली का मीम 4.5 करोड़ में बिका था। सुपरस्टार अमिताभ बच्चन ने एनएफटी के जरिए 7.18 करोड़ रुपये कमाए। इनके कलेक्शन में मधुशाला की एक प्रति, ऑटोग्राफ दिया हुआ एक पोस्टर और अन्य चीजें भी शामिल थीं।

इसकी मदद से म्यूजिक, आर्टपीस, कलेक्शन, जिफ फाइल, वीडियो, वर्चुअल अवतार और डिजाइनर सनीकर्स समेत कई चीजों की नीलामी की जा सकती है।

कोई इंसान एनएफटी का कैसे इस्तेमाल कर सकता है?

इसकी मदद से आर्टिस्ट अपनी चीजों को मॉनेटाइज कर सकते हैं यानी इससे पैसे कमा सकते हैं। आसान भाषा में समझें तो अब अपनी चीजों को बेचने के लिए नीलामी घरों पर निर्भर रहने की जरूरत नहीं है। ऑनलाइन भी इनकी नीलामी कर सकते हैं। कोई भी आर्टिस्ट अपनी चीजों को एनएफटी के रूप में बेच सकता है। इसके जरिए चीजों के बिकने पर पैसे भी मिलते हैं और भविष्य में रॉयल्टी भी मिलती है। एनएफटी यानी नॉन फंजीबल टोकन के लिए यूजर के पास अपना डिजिटल वॉलेट होना चाहिए। इसमें ही क्रिप्टोकरंसी सुरक्षति रहती है।

क्या वाकई में 'शार्क नेट' समुद्री जीवों के हमले से बचाता है, जिसे गोताखोर ने मरने से पहले ही बताया था बेकार

हाल ही में ऑस्ट्रेलिया की सिडनी की खाड़ी में विशाल शार्क ने ब्रिटिश गोताखोर साइमन नेलीस्ट को अपना निवाला बना लिया। ऐसे में सवाल उठता है कि शॉर्क नेट या ड्रम लाइन होते क्या है, ये समुद्री जीवों से बचाने में कितने काम के हैं? जानिए, इन सवालों के जवाब...

हाल ही में ऑस्ट्रेलिया की सिडनी की खाड़ी में विशाल शार्क ने ब्रिटिश गोताखोर साइमन नेलीस्ट अपना निवाला बना लिया। यह घटना उस समय हुई जब तैराक समुद्र में बीचों-बीच तैर रहा था। पिछले 60 सालों में पहली बार ऐसी भयावह घटना घटी है, जिसमें शार्क ने इस तरह किसी शख्स को अपना निशाना बनाया है। साइमन की मौत के बाद उनकी एक फेसबुक पोस्ट वायरल हो रही है, जिसमें उन्होंने लिखा था कि शॉर्क नेट या फिर ड्रम लाइन किसी को नहीं बचाते। हर स्थिति में समुद्री जीव इंसान की जान ले लेते हैं।

क्या होता है शार्क टैंक और ड्रम लाइन?

शार्क इंफो के मुताबिक, दुनिया के कई हिस्सों में तैराकों को शार्क के हमले से बचाने के लिए शार्क नेट का इस्तेमाल किया जाता है। खासतौर पर शार्क की उन प्रजातियों से जो काफी गुस्सैल मानी जाती हैं। जैसे- ग्रेट वाइट शार्क और बुल शार्क। इस नेट को समुद्र में किनारों से लेकर पानी में कुछ गहराई तक डुबोया जाता है।

शार्क नेट को इस तरह से तैयार किया गया है कि मछलियां इसमें फंस जाएं या फिर इसके इर्द-गिर्द से निकल जाएं और इंसान की जान को बचाया जा सके।

अब समझते हैं कि कैसे काम करता है ड्रम लाइन। एक रिपोर्ट के मुताबिक, साउथ वेल्स और क्वींसलैंड समेत दुनिया के कई हिस्सों में शार्क जैसी मछलियों से गोताखोरों और तैराकों को अलर्ट करने के लिए इसका प्रयोग किया जा रहा है। इसे ऐसे क्षेत्रों में लगाया जाता है जहां पर शार्क के अटैक का खतरा सबसे ज्यादा होता है।

यह एक तरह का इक्विपमेंट होता है जो पानी में तैरता रहता है। इसके दोनों सिरों पर दो वायरनुमा लाइन निकली होती हैं। इसके एक हिस्से में मछलियां फंसी होती हैं। इसकी मदद से शार्क को तैराकों और गोताखोर वाले क्षेत्र में जाने से रोका जाता है। यहां पर लगा जीपीएस भी मछलियों की एक्टिविटी की जानकारी देता है। इसी के आधार पर अलर्ट जारी किया जाता है।

शॉर्क के हमले में अपनी जान गंवाने वाले ब्रिटिश गोताखोर साइमन नेलीस्ट की एक पोस्ट वायरल हो रही है, जिसमें उन्होंने लिखा है कि शार्क नेट और ड्रम लाइन किसी की रक्षा नहीं करते और हर साल सभी समुद्री जीवों की जान लेते हैं।

शार्क नेट कितने काम के है, इस पर हुई ऑस्ट्रेलियाई शोधकर्ताओं की रिसर्च कहती है, शार्क नेट इंसानों को मछली के हमले से बचाने में असरदार नहीं हैं। इसके अलावा समुद्री जीवों पर इसका नकारात्मक असर पड़ता है।

ऑफलाइन ही होंगी 10वीं-12वीं की बोर्ड परीक्षाएं

सुप्रीम कोर्ट ने खारिज की याचिका, छात्रों को दी नसीहत

नई दिल्ली. इस साल सीबीएसई और कई अन्य बोर्ड की 10वीं और 12वीं कक्षा की परीक्षाएं ऑफलाइन होंगी। उच्चतम न्यायालय ने बोर्ड की प्रस्तावित ऑफलाइन परीक्षाएं रद्द करने की मांग संबंधी याचिका पर सुनवाई करने से बुधवार को इनकार कर दिया। शीर्ष अदालत ने कहा कि ऐसी याचिकाओं से छात्रों में गलत उम्मीदें बंधती हैं और भ्रम फैलता है, जो उचित नहीं है। जस्टिस एएम खानविल्कर की पीठ ने कहा कि वह इस संबंध में याचिका दायर करने पर जुर्माना भी लगा सकते

हैं। ऐसी याचिकाओं से न केवल झूठी उम्मीदें बंधती हैं, बल्कि परीक्षा की तैयारी करने वाले छात्रों में भी कई तरह के भ्रम की स्थिति उत्पन्न होती है। छात्रों और अधिकारियों को अपना-अपना काम करने देना चाहिए। वे हर चीज पर नजर रखे हुए हैं और उचित समय आने पर वे परीक्षाओं की तिथियां घोषित करेंगे। छात्र पूरी तरह निश्चित रहें।

पीठ ने याचिकाकर्ता से कहा, 'आप याचिका दायर करके संबंधित प्राधिकरण को काम करने से रोकना चाह रहे हैं। यदि आप इस याचिका पर ज्यादा बहस करेंगे तो आप पर जुर्माना लगाया जाएगा।' इस याचिका में सीबीएसई और अन्य शिक्षा बोर्ड को ऑफलाइन की बजाय अन्य माध्यमों से परीक्षा लेने का निर्देश देने का आग्रह किया गया था।

ईवीएम की सुरक्षा सुनिश्चित करे चुनाव आयोग : राघव चड्ढा

*कहा- स्ट्रॉंग रुम के बाहर अर्धसैनिक बल तैनात किए जाए, *पर्याप्त संख्या में सीसीटीवी कैमरे लगाए जाए, *सभी उम्मीदवारों को ऑनलाइन लिंक प्रदान करे चुनाव आयोग

चंडीगढ़. आम आदमी पार्टी(आप) ने चुनाव आयोग से ईवीएम(इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन) की सुरक्षा व्यवस्था पुख्ता करने की मांग की है। बुधवार को आप पंजाब के सह प्रभारी राघव चड्ढा ने पंजाब के मुख्य चुनाव अधिकारी से पत्र लिखकर मांग की है कि ईवीएम में छेड़छाड़ की आशंकाओं को दूर करने के लिए थ्री लेयर सुरक्षा व्यवस्था में ईवीएम की निगरानी की जाए।

राघव चड्ढा ने अपने पत्र में चुनाव आयोग से मांग करते हुए कहा कि पंजाब विधानसभा चुनाव के लिए मतदान प्रक्रिया शांतिपूर्ण पूरी हो गई है। लेकिन आम आदमी पार्टी के विभिन्न उम्मीदवारों ने वोटिंग मशीनों के लिए पर्याप्त सुरक्षा व्यवस्था नहीं होने पर

चिंता व्यक्त की है। कई सूत्रों से मिल रही जानकारी के अनुसार जिन जगहों पर वोटिंग मशीनें रखी गई है, वहां सुरक्षा के कड़े इंतजाम नहीं हैं और कई जगहों पर सुरक्षा के साथ-साथ रोशनी की भी पर्याप्त व्यवस्था नहीं है। राघव चड्ढा ने मुख्य निर्वाचन अधिकारी से चार मांग की जिसमें पहला है स्ट्रांग रुम की थ्री लेयर सुरक्षा व्यवस्था में ईवीएम की निगरानी हो और वर्तमान पुलिस सहित स्ट्रॉंग रुम के बाहर अर्धसैनिक बलों की भी तैनाती की जाए। दूसरा, स्ट्रांग रुम के भीतर और बाहर पर्याप्त संख्या में सीसीटीवी कैमरे लगाए जाए। तीसरा, स्ट्रांग रुम के अंदर आने-जाने वाले व्यक्तियों को सीसीटीवी में रिकॉर्ड किए जाए और चौथा, हजारों उम्मीदवारों की शंकाओं को दूर करने के लिए सभी उम्मीदवारों को सुरक्षा व्यवस्था का ऑनलाइन लिंक प्रदान किए जाए।

चड्ढा ने कहा कि स्वतंत्र, निष्पक्ष और पारदर्शी चुनाव, जो भारत के संविधान की मूल विशेषताओं में से एक है, लोकतंत्र को मजबूत बनाने के लिए इसे सुनिश्चित करना चुनाव आयोग का कर्तव्य है। स्वतंत्र और पारदर्शी चुनाव तभी संपन्न हो सकता है, जब पंजाब को सबा दो करोड़ लोगों की भावनाएं जिस ईवीएम में कैद है, वह पूरी तरह से सुरक्षित हो। आम आदमी पार्टी सहित कई अन्य पार्टियों को आशंका है कि वर्तमान सुरक्षा व्यवस्था में इवीएम पूरी तरह सुरक्षित नहीं हो सकता है। इसलिए चुनाव आयोग ईवीएम की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए हमारी मांगो पर गंभीरता पूर्वक विचार करे और सभी उम्मीदवारों की आशंकाओं को तुरंत दूर करे।

रविवार तक सभी योग्य लाभपात्रियों को कोविड -19 वैक्सीन की बाकी दूसरी ख़ुराक लगानी यकीनी बनाई जाए: डीसी

शैक्षिक संस्थानों को 15 -18 आयु वर्ग के विद्यार्थियों का टीकाकरण पूरा करने के लिए भी कहा

जालंधर. डिप्टी कमिशनर घनश्याम थोरी ने आज सेहत आधिकारियों को सभी योग्य लाभपातरियों को रविवार तक कोविड वैक्सीन की बकाया दूसरी ख़ुराक लगा कर पूरा टीकाकरण को यकीनी बनाने के आदेश दिए, जिससे सभी योग्य लाभपातरियों के टीकाकरण के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सके। उन्होंने शैक्षिक संस्थानों को 15 से 18 साल की आयु के विद्यार्थियों का नज़दीकी सरकारी स्वास्थ्य संभाल केन्द्रों से टीकाकरण करवाने को यकीनी बनाने के लिए भी कहा।

आज यहाँ ज़िला प्रशासकीय कंपलैक्स में टीकाकरण अभियान का जायज़ा लेते हुए डिप्टी कमिशनर ने बताया कि अब तक 94 प्रतिशत से अधिक योग्य लाभपातरियों को पहली ख़ुराक के अंतर्गत कवर किया जा चुका है, जबकि लगभग 83 प्रतिशत को दोनों ख़ुराक लगाई

जा चुकी है। उन्होंने ज़ोर देते हुए कहा कि बाकी रहते योग्य लाभपातरियों, जिनकी दूसरी ख़ुराक डयू है, को इस रविवार तक उनकी दूसरी ख़ुराक भी लगा दी जाए, जिससे निर्धारित समय सीमा के अंदर सभी योग्य लाभपातरियों के टीकाकरण का लक्ष्य प्राप्त किया जा सके। 15 से 18 साल की आयु के विद्यार्थियों का अधिक से अधिक टीकाकरण करवाने की ज़रूरत पर ज़ोर देते हुए डिप्टी कमिशनर ने जालंधर की शैक्षिक संस्थानों को कहा कि वह रविवार तक नज़दीकी स्वास्थय केन्द्रों से अपने योग्य विद्यार्थियों का टीकाकरण करवाना यकीनी बनाए। उन्होंने सभी नर्सिंग /डिगरी कालेजों, सरकारी और प्राईवेट स्कूलों, आईलैटस संस्थानों को अपने योग्य विद्यार्थियों को टीकाकरण में सहायता करने के निर्देश दिए और बताया कि ज़िला प्रशासन की तरफ से पहले ही जालंधर भर में 256 सैशन साईट चलाई जा रही है, जिनमें जालंधर -1सब डिविज़न की 98, जालंधर -2की 34, फिल्लौर की 59, नकोदर की 38 और शाहकोट सब डिवीजनों की 271 सैशन साईट शामिल है।

डिप्टी कमिशनर ने वीडियो कान्फ्रेंस के द्वारा सभी प्रिंसिपल के साथ भी बातचीत की और उनको 27 फरवरी, 2022 रविवार तक 15 -18 आयु वर्ग के योग्य विद्यार्थियों का टीकाकरण पूरा करने की अपील की। उन्होंने यह भी बताया कि कोविड -19 वैक्सीन की 3335302 ख़ुराक योग्य लाभपातरियों को लगाई जा चुकी है, जिनमें क्रम अनुसार 1694145 पहली, 1499705 दूसरी ख़ुराक के इलावा 15 -18 आयु वर्ग के लाभपातरियों को 74391 ख़ुराक और 67061 अहत्याती ख़ुराक शामिल है।

जैम, जैली व आचार बनाने का नि:शुल्क कोर्स के लिए नौजवान करे आवेदन: डीसी

होशियारपुर. डिप्टी कमिश्नर अपनीत रियात ने बताया कि जिला ब्यूरो आफ रोजगार सृजन, कौशल विकास व प्रशिक्षण होशियारपुर की ओर से शहरी क्षेत्र के लडक़े, लड़कियों(कम से कम दसवीं पास व आयु 18 से 35 वर्ष हो) के लिए 6 माह का नि:शुल्क में भोजन बहु कौशल कोर्स(फूड मल्टी स्किल टैक्नीशियन फूड प्रोसेसिंग ट्रेनिंग कोर्स) गढ़दीवाला में शुरु किया जा रहा है, जिसके साथ जैम, जैली, आचार, मुरब्बा, सलाइस, ब्रैड, केक, टोस्ट जूस आदि निर्माण प्रक्रिया का कोर्स करवाया जाएगा। जिन लडक़े-लड़कियों के पारिवारिक सदस्यों का लेबर कार्ड बना होगा, उनको 2500 रुपए प्रति माह भत्ता भी दिया जाएगा। यह कोर्स पूरा करने पर प्रार्थी अपना खुद का काम धंधा भी शुरु कर सकते हैं व ट्रेनड प्रार्थी को संबंधित फूड

प्रोसेसिंग फैक्ट्रियों में रोजगार मुहैया करवाने में मदद की जाएगी।

उन्होंने बताया कि इस कोर्स के लिए जो भी इच्छुक लडक़े-लड़कियां आवेदन करना चाहते हैं, वे जिला रोजगार कार्यालय होशियारपुर की डी.बी.ई.ई . आनलाइन मोबाइल एप को प्ले स्टोर पर डाउनलोड कर इस एप के माध्यम से अप्लाई कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए प्रार्थी पंजाब स्किल डेवलपमेंट मिशन होशियारपुर के मोबाइल नंबर- 77173-02471 पर सुबह 9 बजे से सांय 5 बजे तक संपर्क कर सकते हैं।

पंजाब में तीन दिवसीय पल्स पोलियो मुहिम 27 से

• प्रमुख सचिव ने स्टेट टास्क फोर्स मीटिंग के दौरान पोलियो मुहिम की तैयारियों का लिया जायज़ा

चंडीगढ़. तीन दिनों पल्स पोलियो मुहिम-2022 के सम्बन्ध चंडीगढ़ में स्टेट टास्क फोर्स की अहम मीटिंग प्रमुख सचिव स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग श्री राज कमल चौधरी की अध्यक्षता अधीन ऑनलाइन माध्यम के द्वारा हुई। इस मीटिंग में एम.डी. एन.एच.एम. कुमार राहुल, एम.डी. पी.एच.एस.सी. भुपिन्दर सिंह, डायरैक्टर स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण डा. जी.बी. सिंह, डायरैक्टर स्वास्थ्य सेवाएं(प.भ.) डा. ओ.पी. गोजरा, असिस्टेंट डायरैक्टर डा. बलविन्दर कौर, विश्व स्वास्थ्य संगठन से डा. श्रीनिवासन, डा. विक्रम, पंजाब राज्य के समूह सिवल सर्जनों, टीकाकरण अधिकारी, विभिन्न विभागों के प्रतिनिधियों के द्वारा हिस्सा लिया गया।

पल्स पोलियो मुहिम के बारे अहम जानकारी देते हुये प्रमुख सचिव चौधरी ने बताया कि राज्य में यह मुहिम आने वाली 27 फरवरी से शुरू होकर 1 मार्च को मुकम्मल की जायेगी। उन्होंने बताया कि राज्य भर में स्वास्थ्य कर्मियों की तरफ से 0से 5साल के 31,08,660 नवजात बच्चों को पोलियो रोकथाम बूँदें पिलाई जाएंगी। चौधरी ने बताया कि राज्य भर में मुहिम के पहले दिन 14,468 पोलियो बूथ लगा कर बच्चों को बूँदें पिलाईं जाएंगी और दूसरे दिन 26,741 टीमों की तरफ से घर-घर जाकर बच्चों को यह बूँदें पिलाने की ज़िम्मेदारी लगाई गई है।

इसके अलावा प्रमुख सचिव चौधरी ने बताया कि राज्य के में 848 मोबाइल टीमों और 764 ट्रांज़िट टीमों का गठन किया गया है जिनकी तरफ से हाई रिसक एरिया में रह रहे बच्चों को पोलियो बूँदें पिलाईं जाएंगी। उन्होंने यह भी बताया कि इस बार मुहिम

के दौरान 4379 एएनएमज़, 19573 आशा वर्करज़, 21201 आंगणवाड़ी वर्कर और करीब 10145 वालंटियरज़ इस मुहिम को कामयाब बनाने के लिए लगाए गए हैं और इनकी निगरानी के लिए 3180 सुपरवाइज़र तैनात किये गए हैं।

इस मौके पर स्वास्थ्य विभाग के डायरैक्टर (प.भ.) डा. ओ.पी. गोजरा ने बताया कि विभाग की तरफ से 8436 हाई रिसक एरिया की शिनाख़्त की गई है जिसमें से 4297 स्लम, 279 कंस्ट्रक्शन साईटें, 775 प्रवासी साईटें, 2064 ईंटों के भट्टे और 1021 अन्य साईट्स पर पोलियो बूंदें विभाग के कर्मियों द्वारा पिलाईं जाएंगी।

डा. ओ.पी. गोजरा ने बताया कि राज्य में पल्स पोलियो मुहिम की निगरानी के लिए डायरैक्टर कार्यालय के सीनियर अधिकारी बतौर ऑबज़रवर लगाए गए हैं जिनकी तरफ से राज्य के विभिन्न जिलों में तीन दिनों के लिए इस मुहिम का निरीक्षण किया जायेगा और इस बात को यकीनी बनाया जायेगा कोई भी योग्य बच्चा पोलियो बूँदें से वंचित न रहे।

इसके अलावा स्वास्थ्य डायरैक्टर ने बताया कि टास्क फोर्स की मीटिंग के दौरान मिशन इंद्र धनुष को भी विचारा गया और विभाग की तरफ से मिशन इंद्र धनुष के अंतर्गत मार्च से लेकर मई महीने तक तीन दौर के अंतर्गत दो सालों से छोटे बच्चे और गर्भवती महिलाओं का अपेक्षित टीकाकरण यकीनी बनाया जायेगा।

मैड़ी मेला के लिए मालवाहक वाहनों में श्रद्धालुओं के आने पर रहेगी रोक

ऊना. 10 मार्च 2022 से मैड़ी स्थित बाबा बड़भाग सिंह होली मेले के लिए मालवाहक वाहनों

में श्रद्धालुओं के हिमाचल प्रदेश की सीमा में प्रवेश करने पर प्रतिबंध रहेगा। ऐसा करने वाले वाहन मालिकों पर जिला ऊना के सभी प्रवेश द्वारों पर नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी व श्रद्धालुओं को मालवाहक वाहनों में आगे नहीं जाने दिया जाएगा। जिलाधीश ऊना राघव शर्मा ने कहा कि पंजाब, हरियाणा तथा उत्तर भारत के अन्य राज्यों से काफी संख्या में श्रद्धालु ट्रकों, ट्रैक्टरों, ट्रॉलियों तथा ट्रालों में सवार होकर बाबा बड़भाग सिंह मेले में शामिल होने के लिए आते हैं। लेकिन उन्हें जिला ऊना की सीमा से आगे मालवाहक वाहनों में नहीं जाने दिया जाएगा, जिसके लिए पर्याप्त पुलिस बल की तैनाती अंतर्राज्यीय बैरियर पर की जाएगी। डेरा बाबा बड़भाग सिंह मैड़ी में 10 से 21 मार्च तक होली मेला मनाया जाएगा, जिसके लिए एडीसी ऊना को मेला अधिकारी तथा एसडीएम अंब को अतिरिक्त मेला अधिकारी, जबकि अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक को मेला पुलिस अधिकारी व डीएसपी अंब को सहायक मेला पुलिस अधिकारी नियुक्त किया गया है। झंडे की रस्म 18 मार्च को होगी व प्रसाद 20 की मध्यरात्रि 2 बजे वितरित किया जाएगा।

आरआईएमसी प्रवेश परीक्षा के लिए समय-सूची का ऐलान

चंडीगढ़. जनवरी, 2023 के सत्र के लिए राष्ट्रीय भारतीय मिलिट्री कॉलेज (आर.आई.एम.सी.), देहरादून (उत्तराखंड) में प्रवेश हेतु लिखित प्रवेश परीक्षा 4 जून, 2022 (शनिवार) को लाला लाजपत राय भवन, सैक्टर-15, चंडीगढ़ में करवाई जायेगी। रक्षा सेवा कल्याण विभाग के प्रवक्ता अनुसार, मुकम्मल किये आवेदन 25 अप्रैल, 2022 या इससे पहले डायरैक्टोरेट ऑफ डिफेंस सर्विसिज वैलफेयर, पंजाब, सैनिक भवन, सैक्टर 21 -डी, चंडीगढ़ में पहुँचा दिये जाएं। 25 अप्रैल, 2022 के बाद प्राप्त हुये आवेदनों पर विचार नहीं किया जायेगा। प्रवक्ता ने आगे बताया कि लडक़े और लड़कियां दोनों आर.आई.एम.सी., देहरादून में प्रवेश के लिये आवेदन के पात्र हैं। उपरोक्त परीक्षा में शामिल होने वाले उम्मीदवारों की आयु साढ़े 11 वर्ष से कम नहीं होनी चाहिए परन्तु उनकी आयु 01 जनवरी,

2023 को 13 वर्ष से अधिक नहीं होनी चाहिए, भाव उनका जन्म 02 जनवरी, 2010 से पहले और 01 जुलाई, 2011 के बाद नहीं होना चाहिए। वह आर.आई.एम.सी. में प्रवेश के समय भाव 1जनवरी, 2023 को किसी मान्यता प्राप्त स्कूल से कक्षा VII में पढ़ रहे हों या कक्षा VII पास की हो। चुने गए उम्मीदवारों को कक्षा VIII में प्रवेश दिया जायेगा। परीक्षा के लिखित हिस्से में तीन पेपर अर्थात अंग्रेज़ी, गणित और सामान्य ज्ञान शामिल होंगे। इंटरव्यू समेत हरेक पेपर में कम से कम के पास अंक 50 फीसदी होंगे। वाईवा-वाइस टैस्ट सिर्फ़ उन उम्मीदवारों के लिए होगा जो लिखित परीक्षा पास कर सकेंगे और वाईवा-वाइस टैस्ट की तारीख़ बाद में बतायी जायेगी। प्रवक्ता ने आगे बताया कि पुराने प्रश्न पत्रों के प्रौस्पैक्टस और पुस्तिकों के साथ आवेदन-पत्र जनरल उम्मीदवार 600/- रुपए और अनुसूचित जाति/जनजाति उम्मीदवार 555/- रुपए ऑनलाइन भुगतान करके आर.आई.एम.सी. की वैबसाईट www.rimc.gov से प्राप्त कर सकते हैं (राशि प्राप्त होने पर प्रौस्पैक्टस-कम-आवेदन फार्म और पुराने प्रश्नों पत्रों का पुस्तिका स्पीड पोस्ट के द्वारा भेजी जायेगी)।

प्रवक्ता ने यह भी बताया कि द कमांडैंट आर.आई.एम.सी., देहरादून, एस.बी.आई., टेल भवन (कोड -01576) उत्तराखंड में आम उम्मीदवार के लिए 600/- रुपए और अनुसूचित जाति / अनुसूचित कबीले से सम्बन्धित उम्मीदवार के लिए 555/-रुपए (जाति सर्टिफिकेट साथ) के नाम पर बनवाऐ डीडी के साथ ही लिखित विनती भेज कर संभावित-कम-आवेदन फार्म और पुराने प्रश्न पत्र की पुस्तिका भी प्राप्त की जा सकती है। पता, पिन कोड और संपर्क नंबर के साथ बड़े अक्षरों में स्पष्ट तौर पर टाईप किया/लिखा होना चाहिए। आर.आई.एम.सी. पढ़े न जा सकने वाले या अधूरे पते के कारण प्रौस्पैक्टस देरी के लिए ज़िम्मेदार नहीं होगा। निर्धारित फार्म के साथ डुप्लिकेट आवेदन-पत्र और तीन पासपोर्ट साईज़ फोटो, जन्म सर्टिफिकेट, राज्य निवास प्रमाण पत्र (डोमिसाईल), एस.सी./एस.टी. प्रमाण पत्र और स्कूल के प्रिंसिपल से असली सर्टिफिकेट, तस्दीक की फोटो, जन्म तारीख़ और क्लास जिसमें विद्यार्थी पढ़ रहा है, के विवरण सहित और आधार कार्ड की फोटो कापी लगाने की ज़रूरत है।

रोहित शर्मा ने किया खुलासा, उनके बाद कौन से प्लेयर्स हैं कप्तानी के सबसे बड़े दावेदार

प्रेस कॉन्फ्रेंस में की जसप्रीत बुमराह की जमकर तारीफ

नई दिल्ली. रोहित शर्मा की अगुवाई में टीम इंडिया 24 फरवरी को पहला मैच लखनऊ के अटल बिहारी स्टेडियम में खेलेगी। इस मैच से पहले रोहित शर्मा ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में बताया कि उनके बाद कप्तान कौन हो सकता है। रोहित को हाल में ही तीनों ही फॉर्मेट में कप्तान बनाया गया है। रोहित शर्मा ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में जसप्रीत बुमराह की जमकर तारीफ की है। भारत के कप्तान रोहित शर्मा को लगता है कि उपकप्तानी की जिम्मेदारी तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह को उन चीजों के प्रति अधिक आश्वस्त करेगी, जो वह मैदान पर करना चाहते हैं। बुमराह को श्रीलंका के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए उपकप्तान के रूप में नियुक्त किया गया है। इससे पहले, बुमराह ने साउथ अफ्रीका के खिलाफ वनडे सीरीज के लिए भारत के उपकप्तान के रूप में काम किया था, जब केएल राहुल कप्तान थे और उन्होंने जोहान्सबर्ग में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ दूसरे टेस्ट के दौरान उस कर्तव्य को संभाला था। उन्होंने कहा है कि आने वाले समय में केएल राहुल, ऋषभ पंत और जसप्रीत बुमराह काफी अहम रोल निभाने वाले हैं।

रोहित शर्मा ने इस प्लेयर की तारीफ : कप्तान रोहित शर्मा ने कहा, 'ईमानदारी से कहूं तो यह वास्तव में बहुत ज्यादा मायने नहीं रखता है कि यह उपकप्तान गेंदबाज है या बल्लेबाज. यह दिमाग है कि एक खिलाड़ी के रूप में जसप्रीत बुमराह के पास खेल का एक अच्छा दिमाग है। मैंने इसे करीब से देखा है। यह उनके लिए अब नेतृत्व की भूमिका में कदम रखने का एक अच्छा तरीका है। उनके लिए, वह अपने खेल को अगले स्तर पर ले गए हैं। मुझे यकीन है कि वह आगे भी ऐसा करना जारी रखना चाहते हैं। 'उन्होंने आगे कहा, 'लेकिन यह केवल उन्हें मैदान पर जो कुछ भी करना चाहते है उसमें यह और अधिक आत्मविश्वास देने वाला है। उन्हें इस विशेष सीरीज के लिए टीम के उपकप्तान के रूप में अच्छा लगता है। चलो आशा करते हैं कि सब कुछ बहुत अच्छा हो। मैं उन्हें करीब से जानता हूं और उनसे क्रिकेट के बारे में बहुत बातें की हैं।'

संजू सैमसन को मिला मौका : रोहित शर्मा ने आगे बताया कि अब विकेटकीपर-बल्लेबाज संजू सैमसन पर निर्भर है कि वह अपनी बल्लेबाजी क्षमता का

अधिकतम लाभ उठाएं। सैमसन सात महीने बाद राष्ट्रीय स्तर पर वापसी कर रहे हैं, क्योंकि ऋषभ पंत को ब्रेक दिया गया है। लेकिन वह 10 टी20 में अभी तक बेहतर नहीं कर पाए। 11.70 की औसत से केवल 117 रन बनाए।

जेल लोक अदालत में 10 केसों का मौके पर निपटारा

होशियारपुर. सी.जे.एम-कम-सचिव जिला कानूनी सेवाएं अथारिटी अपराजिता जोशी ने बताया कि जिला एवं सत्र न्यायधीश-कम- चेयरमैन जिला कानूनी सेवाएं अथारिटी अमरजोत भट्टी के नेतृत्व में जिला कानूनी सेवाएं अथारिटी की ओर से आज जेल लोक अदालत/ कैंप कोर्ट का आयोजन किया गया। इस जेल लोक अदालत/ कैंप कोर्ट में 16 केसों में से 10 केसों का मौके पर निपटारा किया गया। उन्होंने बताया कि इस दौरान सुपरिडैंट केंद्रीय जेल होशियारपुर को हिदायत दी गई कि जिन केसों का जेल लोक अदालत/ कैंप कोर्ट के दौरान निपटारा हो गया है, वे उन दोषियों को रिहा करें जो दोषी किसी अन्य केस में हिरासत में नहीं है।

सचिव जिला कानूनी सेवाएं अथारिटी ने बताया कि इसके अलावा इस जेल लोक अदालत/ कैंप कोर्ट में होशियारपुर जिले के अलावा सब-डिविजन मुकेरियां, दसूहा व गढ़शंकर के भी केस लिए गए व यह केस अलग-अलग पुलिस स्टेशनों

से संबंधित है। उन्होंने बताया कि इस जेल लोक अदालत/ कैंप कोर्ट का आयोजन करने का मुख्य उद्देश्य है कि अंडर ट्रायल प्रीजनर्स जिनके केस काफी लंबे समय से अदालतों में चल रहे थे, उनका इस लोक अदालत/ कैंप कोर्ट में जल्द से जल्द निपटारा किया जा सके व इस जेल लोक अदालत/ कैंप कोर्ट दोषियों, कैदियों को लंबे ट्रायल से बचाया जा सके , जिससे समय व धन की बचत होती है। अपराजिता जोशी की ओर से जेल लोक अदालत/ कैंप कोर्ट के दौरान यह भी बताया गया कि 12 मार्च को राष्ट्रीय लोक अदालत है, इस लोक अदालत में लोग अपने अधिक से अधिक केसों को लगाएं, जिससे समय व धन की बचत होती है।

इन लोक अदालतों के फैसले को दीवानी डिक्री की मान्यता प्राप्त है। लोक अदालत में फैसला होने के बाद केस में लगी सारी कोर्ट फीस वापिस मिल जाती है। इस लिए अधिक से अधिक लोग केसों का निपटारा इन लोक अदालतों के माध्यम से करवा कर लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

Public Notice

मैं बबली पत्नी विनय कुमार वासी मकान नंबर एनएन 408, गोपाल नगर, जालंधर (पंजाब), मैंने अपना नाम हरीश बाला से बदलकर बबली रख लिया है। मैं सूचित करती हूं कि हरीश बाला और बबली एक ही व्यक्ति का नाम है। संबंधित कृप्या नोट कर लें।

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.