सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

होली की हार्दिक शुभकामनाएं

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 18 MARCH TO 24 MARCH 2022 • VOLUME-35 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the Visa

•IELTS •STUDY ABROAD

CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE

E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663

REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.

*T&C apply

भ्रष्टाचार और गलत कार्यों से सम्बन्धित शिकायत सीधे सरकार को भेज सकेंगे लोग : भगवंत मान

भगत सिंह के शहादत दिवस पर व्हाट्सऐप नंबर की शुरुआत करने का ऐलान

• **चंडीगढ़.** ब्यूरो

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने हाल ही में हुई विधानसभा चुनाव में आम आदमी पार्टी को मिले भारी जनादेश का सम्मान करते हुए राज्य के सिविल और पुलिस प्रशासन के उच्च अधिकारियों को जनता के सेवक के रूप में अपने कर्तव्यों का निर्वहन करने का आह्वान किया। मुख्यमंत्री का पदभार ग्रहण करने के बाद आज दोपहर यहाँ मुख्यमंत्री कार्यालय में पहली बैठक को संबोधित करते हुए मान ने कहा कि जिन लोगों ने हमें सेवा करने का मौका दिया है, लोकतंत्र में यही लोग असली शासक होते हैं और राजनीतिज्ञों को सत्ता में रहने या बाहर का रास्ता दिखाने की ताकत भी इन लोगों के हाथ में होती है। मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि उनकी सरकार राजनीतिक बदलाखोरी के रास्ते पर नहीं चलेगी और उन्होंने समूची प्रशासकीय मशीनरी को कहा कि वह पिछली सरकारों के उलट अपनी ड्यूटी बिना किसी राजनीतिक दबाव और निर्भीकता से समर्पित भावना, संजीदगी और ईमानदारी से निभाएं, जिससे पंजाबियों की उम्मीदों पर खरा उतरा जा सके, जिन्होंने भारी जनादेश देकर आम आदमी पार्टी को राज्य की सेवा करने का मौका दिया है। मान ने आगे कहा, "मैं पिछली सरकारों की तरह अपने पास लाल डायरी नहीं

रखता, बल्कि मेरे पास तो हरी डायरी होती है, इसलिए किसी भी तरह की बदलाखोरी के बारे में कोई चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।"

भ्रष्टाचार मुक्त सरकार को सुनिश्चित बनाने के लिए मान ने ऐलान किया कि उनकी सरकार आने वाली 23 मार्च को शहीद-ऐ-आज़म भगत सिंह के शहादत दिवस पर एक व्हाट्सऐप नंबर शुरू करेगी, जिससे लोगों द्वारा अपने रोज़मर्रा के कामों के लिए रिश्वत माँगने वाले भ्रष्ट अधिकारियों या अन्य गलत कार्यों में शामिल अधिकारियों की वीडिओज़ अपलोड की जा सकें और ऐसे भ्रष्ट अधिकारियों को कड़ी सज़ा दी जा सके। पंजाब को एक मॉडल राज्य बनाने के लिए अपनी प्रतिबद्धता को दोहराते हुए मान ने कहा कि उनकी सरकार का मुख्य उद्देश्य हमारे नौजवानों के लिए रोज़गार के भरपूर मौके पैदा करना होगा, जिससे हमारे राज्य से नौजवानों के विदेश जाने के दुर्भाग्यपूर्ण रुझान को रोका जा सके। उन्होंने वायदा किया कि उनकी सरकार हमारे बेरोज़गार नौजवानों के लिए नौकरियों की अथाह संभावनाएं पैदा करने के लिए जल्द एक व्यापक कार्य-योजना लेकर आएगी।

इससे पहले अपने शुरूआती भाषण में राज्य के मुख्य सचिव अनिरुद्ध तिवारी ने मुख्यमंत्री का स्वागत किया और आश्वासन दिया कि लोक हितैषी नीतियाँ और कार्यक्रमों को ज़मीनी स्तर पर सही मायनों में लागू करने के लिए सिविल और पुलिस प्रशासन सरकार के निर्देशों के अनुसार पूरी तालमेल के साथ काम करेंगे। बैठक में अन्यों के अलावा मुख्यमंत्री के अतिरिक्त मुख्य सचिव ए वेणु प्रसाद और डीजीपी वीके भावरा के अलावा वरिष्ठ सिविल और पुलिस अधिकारी शामिल थे।

बढ़िया कारगुज़ारी के लिए 'बैस्ट परफॉरमेंस अवॉर्ड'

मुख्यमंत्री ने ज़मीनी स्तर पर आम आदमी के जीवन में बदलाव लाने के साथ-साथ सभी को मुफ़्त और निष्पक्ष न्याय सुनिश्चित बनाने के लिए सिविल और पुलिस अधिकारियों को तिमाही आधार पर 'बैस्ट परफॉरमेंस अवॉर्ड' से सम्मानित करने का ऐलान किया। उन्होंने आशा अभिव्यक्त की कि यह प्रयास यकीनी तौर पर अन्य अधिकारियों को और बेहतर और प्रभावशाली ढंग से कारगुज़ारी दिखाने के लिए प्रेरित करेगा। मुख्यमंत्री ने डी.जी.पी. को सभी पुलिस कर्मचारियों के जन्म दिन पर उनके परिवारिक सदस्यों को बधाई संदेश भेजने के भी निर्देश दिए।

असली पंजाब बनाना हमारा मुख्य सरोकार : मान

भारतीय क्रिकेट टीम के प्रदर्शन की मिसाल देते हुए मान ने कहा, ''मैच में जीत हो या हार हो परन्तु टीम का जज़्बा सबसे अधिक मायने रखता है।'' इसी कारण उन्होंने पंजाब को अग्रणी राज्य बनाने के लिए अधिकारियों को एक टीम की भावना से काम करने की अपील की। उन्होंने कहा, ''हमारा मुख्य सरोकार पंजाब को लंदन, कैलिफोरनिया या पैरिस बनाना नहीं बल्कि असली पंजाब बनाना है।''

प्रकाश सिंह बादल ने छोड़ दी पेंशन, कहा- पंजाब की भलाई में लगाया जाए पैसा

• **चंडीगढ़.** ब्यूरो

पंजाब के पूर्व मुख्यमंत्री प्रकाश सिंह बादल ने पूर्व विधायक की पेंशन छोड़ने की घोषणा कर दी। बादल 10 विधानसभा चुनाव जीत चुके हैं, हालांकि इस बार वह चुनाव हार गए थे। पूर्व सीएम के हवाले से अकाली दल ने ट्वीट कर ये जानकारी दी। ट्वीट में कहा गया कि वह पंजाब सरकार और स्पीकर से गुजारिश करते हैं कि उन्हें पूर्व विधायक के तौर पर जो भी पेंशन या भत्ते मिलते हैं, वह न दिए जाएं। इन्हें पंजाब के हित के लिए इस्तेमाल किया जाए। उन्होंने कहा कि इस बारे में वह औपचारिक पत्र भी सरकार को भेज रहे हैं।

पेंशन छोड़ने का फैसला लेकर पूर्व मुख्यमंत्री प्रकाश सिंह बादल ने आम जनता तथा अन्य पार्टियों में एक अच्छी मिसाल पेश की है। अब देखना होगा की प्रकाश सिंह बादल के बाद कौन-कौन बड़ा नेता अपनी पेंशन छोड़ कर मिसाल पैदा करता है। प्रकाश सिंह बादल ने साफ तौर पर कहा कि उन्हें अब पेंशन की कोई आवश्यकता नहीं है।

गौरतलब है कि इससे पूर्व आप नेता हरपाल सिंह चीमा कई बड़े नेताओं का आयकर पंजाब सरकार की ओर से अदा करने के मामले पर स्पीकर तथा राज्यपाल से मुलाकात कर इस बात का विरोध भी दर्ज करा चुके है।

होली मिलन समारोह

• पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने वीरवार को हरियाणा राज भवन में 'होली मिलन समारोह' में शिरकत की। हरियाणा के राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय ने भगवंत मान का स्वागत किया और भगवंत मान द्वारा भी हरियाणा के राज्यपाल को गुलदस्ता भेंट किया गया। इसी तरह हरियाणा के मुख्यमंत्री मनोहर लाल और उप-मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने भी इस अवसर पर भगवंत मान को गुलदस्ता देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर पंजाब के राज्यपाल बनवारीलाल पुरोहित भी मौजूद रहे। इन सभी ने होली का जश्न मनाने के लिए एक दूसरे पर गुलाब के फूलों की वर्षा की और गुलाल लगाया।

नवजोत सिंह सिद्धू ने की भगवंत मान की तारीफ, बोले- नए युग की शुरुआत

• **चंडीगढ़.** ब्यूरो

पंजाब कांग्रेस चीफ के पद से इस्तीफा देने के बाद नवजोत सिंह सिद्धू ने न केवल पंजाब के नवनिर्वाचित मुख्यमंत्री भगवंत मान की तारीफ की बल्कि इसे नया युग भी करार दे दिया है। एक ट्वीट में उन्होंने कहा कि पंजाब में नए माफिया विरोधी युग का आगाज हो गया है। बता दें कि भगवंत मान ने बुधवार को पंजाब के 28वें मुख्यमंत्री के रूप में शपथ ली। शहीद भगत सिंह के गांव खटकड़ कला में उनके शपथ ग्रहण कार्यक्रम का आयोजन किया गया था। सिद्धू ने एक ट्वीट में लिखा, 'वही सबसे खुश इंसान होता है जिससे कोई उम्मीद नहीं करता...भगवंत मान ने पंजाब में एक नए एंटी माफिया युग की शुरुआत कर दी है। उम्मीद है कि वह उम्मीदों पर खरे उतरेंगे और पंजाब को फिर से सुधार के रास्ते पर ले चलेंगे। उनसे उम्मीद है कि वह लोगों को ध्यान में रखकर नीतियां बनाएंगे।'

बता दें कि पंजाब कांग्रेस में लगभग आठ महीने की खींचतान के बाद नवजोत सिंह सिद्दू ने पद से इस्तीफा दे दिया है। कांग्रेस अध्यक्ष सोनिया गांधी ने राज्यों को अध्यक्षों से इस्तीफा मांगा था। नवजोत सिद्धू ने ट्वीट कर लिखा था, 'जैसा कि कांग्रेस प्रेसिडेंट की इच्छा है, मैंने अपना इस्तीफा भेज दिया है।'

भारत पर टिकी है दुनिया की नजर, प्रधानमंत्री मोदी ने कहा-

नयी वैश्विक व्यवस्था में बढ़ानी है अपनी भूमिका

देहरादून. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बृहस्पतिवार को कहा कि आज दुनिया की नजर भारत पर टिकी हुई है और कोविड-19 महामारी के बाद जो नयी वैश्विक व्यवस्था उभर रही है, उसमें भारत को अपनी भूमिका बढ़ानी है तथा तेज गति से अपना विकास भी सुनिश्चित करना है। उत्तराखंड के मसूरी स्थित लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी (एलबीएसएनएए) के 96वें सामान्य बुनियादी पाठ्यक्रम के समापन समारोह को वीडियो कांफ्रेंस के माध्यम से संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने भारतीय

प्रशासनिक सेवा (आईएएस) के प्रशिक्षु अधिकारियों से कहा कि 21वीं सदी के भारत का सबसे बड़ा लक्ष्य ''आत्मनिर्भर भारत'' का है और किसी भी सूरत में इस अवसर को खोना नहीं है। उन्होंने कहा, ''21वीं सदी के जिस मुकाम पर आज भारत है, पूरी दुनिया की नजरें हम पर टिकी हुई हैं। कोविड ने जो परिस्थितियां पैदा की हैं, उसमें एक नया वर्ल्ड ऑर्डर (वैश्विक व्यवस्था) उभर रहा है। इस नए वर्ल्ड ऑर्डर में भारत को अपनी भूमिका बढ़ानी है और तेज गति से अपना विकास भी करना है।''

प्रधानमंत्री ने कहा कि प्रशिक्षु अधिकारियों को एक चीज का हमेशा ध्यान रखना है कि 21वीं सदी के भारत का सबसे बड़ा लक्ष्य ''आत्मनिर्भर भारत'' और ''आधुनिक भारत'' बनाना है। उन्होंने कहा, ''इस समय को हमें खोना नहीं है।'' प्रधानमंत्री ने कहा कि सेवा और कर्तव्य भाव का महत्व प्रशिक्षु अधिकारियों के प्रशिक्षण का अभिन्न हिस्सा रहा है और उन्हें इस भाव को अपनी सेवा के दौरान भी बनाए रखना होगा, तभी वह समाज व देश के लिए एक सकारात्मक परिवर्तन का हिस्सा बन सकेंगे। उन्होंने कहा कि आजादी के 100 वर्ष पूरे होने में 25 साल बचे हैं और इसमें देश कितना विकास करेगा, उसमें इन अधिकारियों की बहुत बड़ी भूमिका होगी। आईएएस अधिकारियों के प्रशिक्षण में बदलाव कर उसका आधार मिशन कर्मयोगी किए जाने पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए प्रधानमंत्री ने उम्मीद जताई कि उन्हें इसका बहुत बड़ा लाभ मिलेगा।

विधानसभा चुनाव में करारी शिकस्त के बाद कांग्रेस करेगी बड़े बदलाव

पार्टी की स्थिति का आकलन करने को नियुक्त किए 5 सीनियर नेता

नई दिल्ली. 5 राज्यों के विधानसभा चुनाव में मिला करारी हार के बाद कांग्रेस अध्यक्ष सोनिया गांधी ने पार्टी की स्थिति का आकलन करने और परिवर्तन का सुझाव देने के लिए 5 सीनियर नेताओं को नियुक्त किया है। पंजाब में स्थिति का आकलन करने के लिए आजय माकन को जिम्मा सौंपा गया है, मणिपुर के लिए जयराम रमेश को नियुक्त किया गया है वहीं गोवा के लिए हालात का आकलन करने के लिए राज्यसभा सांसद रजनी पाटिल को काम दिया गया है। बात करें यूपी की तो कांग्रेस

नेता जितेंद्र सिंह चुनाव के बाद की स्थिति का आकलन करेंगे और सुझाव भी देंगे और उत्तराखंड के लिए अविनाश पांडे को कमान सौंपी गयी है।

बता दें कि बुधवार को कांग्रेस पार्टी की ओर से एक प्रेस रिलीज जारी की गई जिसमें कहा गया कि, कांग्रेस अध्यक्ष सोनिया गांधी ने चुनाव के बाद की स्थिति का आकलन करने के लिए 5 बड़े नेताओं की नियुक्ति की है। साथ ही विधायक उम्मीदवारों और महत्वपूर्ण नेताओं से राज्यों में परिवर्तन के सुझाव मांगे गए है। हाल ही में हुए 5 राज्यों के विधानसभा चुनाव में कांग्रेस किसी भी राज्य से जीत नहीं पाई है। पंजाब में कांग्रेस को पछाड़ते हुए आम आदमी पार्टी की सरकार ने अपना परचम लहाराया जिससे कांग्रेस को करारी शिकस्त झेलनी पड़ी।

यहां का रोचक इतिहास आपको कर देगा हैरान

भारत के इस आखिरी गांव में आज भी बहती है सरस्वती नदी

उत्तराखंड के चमोली जिले में भारत का आखिरी गांव है, जिसे माणा गांव के नाम से जाना जाता है। ये गांव चीन की सीमा से लगा हुआ है। यहां का इतिहास महाभारत के समय से जुड़ा है। यहां जानिए माणा गांव का रोचक इतिहास।

उत्तराखंड के चमोली जिले में जब आप बद्रीनाथ से भी तीन किलोमीटर की ऊंचाई पर जाएंगे तो आपको एक गांव मिलेगा। इस गांव को माणा गांव के नाम से जाना जाता है। ये गांव चीन की सीमा से लगा हुआ है और भारत का आखिरी गांव है। यहीं पर एक दुकान भी है, जहां पर बड़े-बड़े अक्षरों में लिखा हुआ है 'हिंदुस्तान की आखिरी दुकान'। उत्तराखंड घूमने आने वाले लोग जब भी बद्रीनाथ धाम जाते हैं, तो माणा गांव जरूर घूमते हैं क्योंकि यहां का इतिहास काफी दिलचस्प है। जानिए माणा गांव से जुड़ी खास बातें।

- माणा गांव हिमालय की खूबसूरत पहाड़ियों से घिरा हुआ है और समुद्र तल से 19,000 फुट की ऊंचाई पर बसा हुआ है। भारत और तिब्बत की सीमा से लगे इस गांव में रडंपा जाति के लोग रहते हैं। यहां पर करीब 60 मकान हैं जो लकड़ी से बने हुए हैं।
- माणा गांव का इतिहास महाभारत के समय से जुड़ा हुआ है। कहा जाता है कि पांडव इसी रास्ते से स्वर्ग की ओर गए थे। महाभारत काल का बना हुआ एक पुल आज भी मौजूद है, जिसे 'भीम पुल' के नाम से जाना जाता है।
- सरस्वती नदी बेशक विलुप्त हो चुकी है, लेकिन आपको माणा गांव में आज भी इसके दर्शन हो जाएंगे। यहां गांव के आखरी छोर पर चट्टानों के बीच से एक झरना गिरता हुआ दिखाई देता है। इसका पानी कुछ दूर जाते ही अलकनंदा नदी में मिलता है। इसे सरस्वती नदी का उद्गम स्थल माना जाता है।
- कहा जाता है कि जब पांडव इस गांव से होते हुए स्वर्ग जा रहे थे तो उन्होंने यहां मौजूद सरस्वती नदी से रास्ता मांगा था, लेकिन सरस्वती ने उन्हें रास्ता नहीं दिया। इसके बाद महाबली भीम ने दो बड़ी-बड़ी चट्टानों को उठाकर नदी के ऊपर रखकर अपने लिए रास्ता बनाया और इस पुल को पार करके वे आगे बढ़े। इसी पुल को भीम पुल कहा जाता है।
- इसी गांव में व्यास गुफा भी है। कहा जाता है कि इसी गुफा में वेद व्यास जी ने महाभारत को मौखिक रूप से बोला था और भगवान गणेश ने इसे लिखा था।
- माणा गांव जड़ीबूटियों के लिए भी प्रसिद्ध है। कहा जाता है कि यहां मिलने वाली सभी जड़ी-बूटियां सेहत के लिहाज से बहुत लाभकारी हैं। इसके अलावा ये भी कहा जाता है कि जो भी व्यक्ति इस गांव में आता है, उसकी गरीबी दूर हो जाती है।

HEALTH +

ग्लूकोमा : बेहद खतरनाक हो सकती है आंखों की ये बीमारी, ऐसे करें बचाव

ग्लूकोमा होने पर आंख की ऑप्टिक नर्व डैमेज हो जाती है। इसके खराब होने से अंधापन भी हो सकता है। ये समस्या आमतौर पर बुजुर्ग लोगों को होती है। समय पर ग्लूकोमा की पहचान से इसका इलाज़ आसानी से हो जाता है।

आंखों की किसी भी परेशानी को नजरअंदाज न करें

दुनियाभर में हर साल 6 से 12 मार्च तक वर्ल्ड ग्लूकोमा वीक मनाया जाता है। स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक, देश में करीब एक करोड़ लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं। ग्लूकोमा को आम भाषा में काला मोतिया कहा जाता है। ये आंखों की एक गंभीर समस्या है, जिससे लोग अंधेपन का शिकार तक हो सकते हैं। ग्लूकोमा के लक्षण धीरे-धीरे शरीर में दिखते हैं। ये बीमारी अधिकतर बुजुर्ग लोगों को होती है। कई बार ये बीमारी जेनेटिक कारणों से भी हो सकती है। यानी, अगर परिवार में किसी को यह समस्या है तो आपको भी हो सकती है। डॉक्टरों के मुताबिक, इस बीमारी के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। ऐसे में जरूरी है कि लोग इसके लक्षणों पर ध्यान देकर समय पर इलाज़ कराएं।

दिल्ली के सर गंगाराम अस्पताल के नेत्र रोग विभाग के एचओडी डॉ। एके ग्रोवर बताते हैं कि ग्लूकोमा होने पर आंख की ऑप्टिक नर्व डैमेज हो जाती है। ये नर्व हमारे रेटिना को दिमाग से जोड़ती है। ये समस्या आमतौर पर बुजुर्ग लोगों को होती है। 65 साल से अधिक उम्र के लोगों में इसके ज्यादा मामले सामने आते हैं। अगर किसी को आंखों में धूंधलापन, नजर में लगातार कमजोरी, आंख का सूखा रहना, पानी आना और सिर दर्द की परेशानी है तो ये ग्लूकोमा के लक्षण हो सकते हैं। इस स्थिति में तुरंत डॉक्टरों की सलाह लेनी चाहिए। 45 साल की उम्र के बाद नियमित रूप से आंखों की जांच कराने से इस बीमारी से बचाव किया जा सकता है।

सिरदर्द सिर्फ न्यूरो की समस्या नहीं

डॉ. ग्रोवर बताते हैं कि कई लोगों को हल्के सिरदर्द की समस्या होती है, लेकिन वह इसको न्यूरो से संबंधित कोई परेशानी समझकर इलाज कराते रहते हैं। जबकि, सिर में दर्द होना आखों की किसी बड़ी परेशानी का संकेत होता है। डॉ. के मुताबिक,आंखों की मांसपेशियां कमजोर होने से भी सिरदर्द होता है। अगर किसी को अचानक सिर में तेज दर्द है और उसको न्यूरो से संबंधित कोई परेशानी नहीं है तो ये ग्लूकोमा का लक्षण है। इसलिए यह जरूरी है कि सिरदर्द होने की स्थिति में आई स्पेशलिस्ट डॉक्टर की सलाह भी जरूर लें।

इन बातों का रखें ध्यान

- रोजाना सुबह आंखों की सफाई करें
- आंखों में जलन या दर्द होने पर कई आई ड्रोप डाल लें
- जिस जगह काम करते हैं वहां पर्याप्त रोशनी की व्यवस्था रखें
- काम के बीच में ब्रेक लेते रहें
- आंखों से संबंधित किसी भी परेशानी के महसूस होने पर डॉक्टरों से सलाह जरूर लें

बेडरूम में इन शानदार रंगों का करें इस्तेमाल, रिश्ते में रहेगी मिठास

हम आपको रंगों से जुड़े वास्तु नियम बताने जा रहे हैं, जिन्हें बेडरूम के लिए अपनाकर आप अपने रिश्ते और घर में सुख एवं समृद्धि भरा माहौल बना सकते हैं। जानें आपको बेडरूम के लिए रंगों से जुड़ी किन बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

कभी-कभी पति-पत्नी में आपसी तालमेल होने के बावजूद झगड़े होने लगते हैं या फिर उनकी बीच अक्सर तनावपूर्ण माहौल रहता है। इसके पीछे वास्तु दोष भी हो सकते हैं, जिन्हें अगर दूर न किया जाए, तो ये रिश्ते में दरार या उसे खत्म भी कर सकते हैं। व्यक्ति अपनी समस्याओं को परिवार के ही समक्ष रखता है, पर परिवार में ही चीजें ठीक न चल रही हो, तो इससे बुरा कुछ भी नहीं हो सकता। रिश्ते में दिक्कतों के अलावा इन वास्तु दोषों के कारण आर्थिक समस्याएं भी जीवन में उत्पन्न होने लगती है। दरअसल, वास्तु और ज्योतिष शास्त्र के मुताबिक घर और इसमें रखी जाने वाली चीजों को व्यवस्थित करना बहुत शुभ माना जाता है।

वैसे हम आपको रंगों से जुड़े वास्तु नियम बताने जा रहे हैं, जिन्हें बेडरूम के लिए अपनाकर आप अपने रिश्ते और घर में सुख एवं समृद्धि भरा माहौल बना सकते हैं। जानें आपको बेडरूम के लिए रंगों से जुड़ी किन बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

लाल रंग न कराएं : कहते हैं कि बेडरूम में किसी भी तरह की ऐसी चीज को नहीं लगाना चाहिए, जो लाल रंग की हो। इसमें कमरे का लैंप, नाइट बल्ब और कमरे में किया हुआ कलर शामिल है। कमरे में लाल रंग करवाने से क्रोध और आक्रामकता बढ़ती है और इसी कारण लाल रंग को बेडरूम में न किए जाने की सलाह दी जाती है। अगर आप बेडरूम में नाइट बल्ब का इस्तेमाल करना चाहते हैं, तो उसका कलर नीला चूज करें।

हल्के रंग कराएं : बेडरूम घर का एक अहम हिस्सा होता है, यहां भी ऐसा कलर करवाना चाहिए, जो मन को शांति दे। कई बार लोग अपने फर्नीचर के मुताबिक बेडरूम का कलर चुनते हैं, लेकिन वास्तु के मुताबिक ये नुकसानदायक साबित हो सकता है। बेडरूम में हमेशा हल्के रंगों को करना चाहिए। इससे नेगेटिव एनर्जी दूर रहती है और पॉजिटिव माहौल बना रहता है। आप बेडरूम में हल्का हरा, गुलाबी या फिर लाइट ब्लू कलर करवा सकते हैं।

पर्दों का रंग : बेडरूम में लगाए जाने वाले पर्दों का रंग भी रिश्ते के लिए बहुत अहम माना जाता है। कहते हैं कि इन पर्दों का रंग भी हल्का होना चाहिए। आप बेडरूम के लिए सफेद, नारंगी, क्रीम या फिर पीले रंग के पर्दे चुन सकते हैं। मान्यता है कि पर्दों का कलर भी बेडरूम में पॉजिटिविटी लाता है और इस कारण पति-पत्नी के बीच मिठास भी बनी रहती है, इसलिए यहां पर हल्के रंग के ही पर्दों को लगाएं।

अगर आप शरीर में इन समस्याओं का कर रहे हैं सामना, तो घी से बनाएं रखें दूरी

घी में मौजूद हेल्दी एसिड आंतों को मजबूत बनाने के अलावा स्किन की जलन और सूजन को कम करता है। वैसे अगर कुछ स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हमें तंग कर रही हों, तो घी के सेवन से परहेज करना चाहिए। किस तरह के लोगों को घी का सेवन नहीं करना चाहिए...

घी लंबे समय से भारतीय खानपान का हिस्सा बना हुआ है। ज्यादातर लोग घरों में इससे कई तरह से इस्तेमाल करते हैं, जिनमें मुख्यत घी की रोटी या पराठे खाना शामिल रहता है। शरीर के लिए बेहद फायदेमंद घी को गाय या भैंस के दूध से बनाया जाता है। इसके फायदों की बात की जाए, आयुर्वेद में कहा गया है कि अगर आप सीमित मात्रा में घी का सेवन करते हैं तो इससे शरीर के अंदर गर्मी बनी रहती है। साथ ही ये शरीर को ताकत भी देता है। वहीं घी कम करता है जिस कारण खून में शुगर रिलीज़ होने की प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है।

पेट की दिक्कत

कहते हैं कि घी पाचन तंत्र को दुरुस्त बनाता है। हालांकि, जिन लोगों को पेट से जुड़ी समस्याएं, जैसे फैटी लीवर या गैस का सामना करना पड़ रहा है, उन्हें घी का सेवन नहीं करना चाहिए। एक्सपर्ट्स के मुताबिक ऐसा करना पेट के स्वास्थ्य को और बिगाड़ सकता है। ऐसे लोगों को घी खाना बहुत पसंद है, तो वे सीमित मात्रा में इसे खा सकते हैं।

सर्दी-खांसी

कहते हैं कि घी का अधिक सेवन करने से बॉडी में कफ बढ़ने लगता है। ऐसे में जो लोग सर्दी-खांसी की समस्या फेस कर रहे हों, उन्हें कुछ दिनों तक घी नहीं खाना चाहिए। बुखार के दौरान घी खाने से स्वास्थ्य संबंधी अन्य दिक्कतें आपको अपनी चपेट में ले सकती हैं। इस सिचुएशन में डॉक्टर की सलाह पर ही घी का सेवन करना बेस्ट रहता है।

प्रेगनेंट महिलाएं

एक्सपर्ट्स के मुताबिक अगर प्रेगनेंट महिला घी का सेवन सही मात्रा में करती है, तो ये महिला और गर्भ में पल रहे उसके बच्चे के लिए बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। घी में मौजूद पोषक तत्व गर्भ में पल रहे बच्चे के बेहतर विकास में मददगार साबित हो सकते हैं। दादी-नानी भी प्रेगनेंसी में से बनी चीजें खाने की सलाह देती हैं। वैसे अगर गर्भवती महिला को सर्दी लगी हुई है या फिर उसे लूज मोशन हो गए हैं, तो ऐसे में उसे घी खाने से परहेज करना चाहिए।

TRAVEL TIPS

सफर के दौरान खाएं घर के बने ये हेल्दी स्नैक्स, ट्रिप हो जाएगी और भी मजेदार

यात्रा करते समय जरूरी है कि आप हेल्दी स्नैक्स खाएं वरना ये उल्टी और मतली आदि की समस्या का कारण बन सकते हैं, जो आपके ट्रिप के मजे को खराब करते हैं। ऐसे में आप घर के बने हेल्दी स्नैक्स अपने साथ कैरी करें।

यात्रा करते समय अक्सर रास्ते में सही खाने की तलाश करना एक समस्या हो सकती है। कई बार बहुत से लोग रास्ते में तले हुए फूड्स खा लेते हैं। ऐसे में अनहेल्दी खाने के कारण उल्टी और मतली जैसी समस्या का सामना करना पड़ सकता है। ये न केवल आपके स्वास्थ्य के लिए खराब है बल्कि ये आपकी यात्रा के मजे को भी खराब करता है। ऐसे में जरूरी है कि आप ऐसे स्नैक्स को चुनें जो हमारे लिए किसी परेशानी का कारण न बनें। रास्ते से खरीद कर खाने की बजाए आप कुछ स्नैक्स अपने साथ कैरी कर सकते हैं। ये स्वादिष्ट होने के साथ बहुत हेल्दी भी होते हैं। इससे अपने आपको अनहेल्दी खाने से होने वाली परेशानी से बचा पाएंगे। आइए जानें यात्रा के दौरान आप कौन से हेल्दी स्नैक्स अपने साथ ले जा सकते हैं।

पॉपकॉर्न : पॉपकॉर्न एक लोकप्रिय मूवी स्नैक है। ये बहुत हेल्दी होता है। इसे आप रस्ते में कहीं भी साथ ले सकते हैं। ये बहुत स्वादिष्ट होते हैं। इसलिए जब आप अगली बार ट्रिप प्लान करें तो इन्हें अपने साथ जरूर कैरी करें।

सैंडविच : बड़ें हो या बच्चे सैंडविच सभी को पसंद होता है। आप घर से वेजिटेबल सैंडविच बनाकर अपने साथ ले जा सकते हैं। इसे सॉस या चटनी के साथ खाएं। इससे आपको देर तक भरा हुआ महसूस होगा।

सूखे मेवे और बीज : अनेहल्दी चिप्स की बजाए आप सूखे मेवे और बीज अपने ट्रिप के लिए कैरी कर सकते हैं। नट्स और बीजों को मिलाकर एक बॉक्स में रखें। रास्ते में खूबसूरत नजारों का आनंद लेते हुए इनका सेवन करें। ये एक हेल्दी विकल्प है।

उबले हुए चने : उबले हुए चने पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। ये स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। आप इसमें थोड़ा खीरा, प्याज और टमाटर भी मिला सकते हैं। ये बहुत स्वादिष्ट और हेल्दी स्नैक है।

पनीर भुर्जी : ये भारतीय घरों में बनने वाली एक आम डिश है। एक पैन में प्याज, टमाटर, मसाले और पनीर डालकर पनीर भुर्जी बनाएं। इसे आप रास्ते में ब्रेड और चपाती आदि के साथ खा सकते हैं।

फल : आप अलग-अलग फलों को काट कर अपनी ट्रिप के लिए पैक कर सकते हैं। यात्रा के दौरान हेल्दी खाने का ये एक अच्छा तरीका है।

चकली : चकली भी एक अच्छा स्नैक विकल्प है। आप इसे आसानी से ले जा सकते हैं। ये क्रिस्पी होते हैं इसलिए आप इसे यात्रा के दौरान पसंद करेंगे।

RECIPE +

बच्चों का मूड करना हो लाइट तो 10 मिनट में यूं बनाकर पिलाएं उन्हें स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक

स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक, खासतौर पर बच्चों को बहुत ज्यादा पसंद आती है और इसके साथ ही बच्चों के लिए यह एक बेहतरीन एनर्जी ड्रिंक का विकल्प है। आप बच्चों को नाश्ते के वक्त भी यह ड्रिंक को परोस सकते हैं। बच्चों के साथ-साथ बड़े भी इसे बहुत चाव के साथ पीते हैं। अगर आप इस रेसिपी में फ्रेश स्ट्रौबरी का इस्तेमाल करते हैं। तो इस ड्रिंक का स्वाद और भी ज्यादा पड़ जाता है और यह और भी ज्यादा रिफ्रेशिंग हो जाती है। इसके साथ ही इसमें किसी भी तरह का सिरप या एडिशनल फ्लेवर डालने की जरूरत नहीं पड़ती है। फ्रेश स्ट्रॉबेरी के साथ-साथ आप इसमें फ्रेश क्रीम का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। जिससे स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक को एक खास तरह का क्रीमी फ्लेवर मिलता है। और इसका स्वाद कई गुना ज्यादा बढ़ जाता है। तो आइए स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक की खासियत समझने के बाद जानते हैं कि कैसे इस रेसिपी को आप घर पर तैयार कर सकते हैं और किस तरह से इसे बनाया जाता है। इसके साथ ही आइए जाने इसमें कौन-कौन सी सामग्री इस्तेमाल किया जाएगा।

मुख्य सामग्री

- 1 कप स्ट्रॉबेरी
- मुख्य पकवान के लिए
- 1 कप ठंडा दूध
- 5 बड़ी चम्मच चीनी

स्टेप-1

सबसे पहले मिक्सर ग्राइंडर का जार ले और जार में फ्रैश स्ट्रॉबेरी डालें। इसके साथ ही इसमें 5 चम्मच शक्कर डालें और इन सभी को पीसकर इनका पल्प तैयार कर लें।

स्टेप-2

इसके बाद एक ग्लास में स्ट्रौबरी का तैयार किया गया पल्प डालें। अब इसमें ऊपर से ठंडा दूध ग्लास में ही डालें और इन दोनों को चम्मच की सहायता से अच्छी तरह से मिला लें। यहां पर आपको यह ध्यान रखना है कि दूध डालते ही स्ट्रौबरी और दूध को अच्छी तरह से मिलाना बहुत जरूरी है।

स्टेप-3

आपका स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक तैयार है इसे स्ट्रॉबेरी के टुकड़ों के साथ सजाकर परोसे।

स्टेप-4

आप इस स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक को ऐसे ही प्लेन भी इस्तेमाल कर सकते हैं या आप चाहे तो इसमें एक बड़ा चम्मच वनीला आइसक्रीम और स्ट्रॉबेरी आइसक्रीम भी डाल सकते हैं। इस तरह की अपनी पसंद की आइसक्रीम फ्लेवर को डालने के बाद इस ड्रिंक को अच्छी तरह से शेक कर लेना चाहिए।तो देखा आपने कैसे इस रिफ्रेशिंग स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक को बहुत ही कम समय पर आप बड़ी आसानी से घर पर ही तैयार कर सकते हैं। इसे बनाने में कुल मिलाकर सिर्फ 10 मिनट का ही समय लगता है। साथ ही इसमें बहुत ही कम सामग्रियों का भी इस्तेमाल किया जाता है। इसके साथ ही इस ड्रिंक की सबसे बड़ी खासियत है कि इसमें आप किसी भी तरह का आईसक्रीम फ्लेवर मिला सकते हैं और इस को एक नया ट्विस्ट दे सकते हैं। किसी भी इवनिंग पार्टी, किड्स पार्टी, बर्थडे पार्टी या इसी तरह के किसी भी खास मौके के लिए यह ड्रिंक एक बेहतरीन विकल्प साबित होगा। बिना किसी खास मौके के भी आप इस ड्रिंक का इस्तेमाल कर सकते है। इस ड्रिंक का इस्तेमाल करने से आपको भरपूर ऊर्जा मिलेगी, जो गर्मियों के दौरान आपको तरोताजा महसूस करने में मदद करेगी। इस मजेदार ड्रिंक के बारे में यहां समझने के बाद अब इंतजार करने की जरूरत ही नहीं है। इसे तुरंत खुद बनाकर इसका उपयोग करें और अपने परिवार के साथ इस का आनंद ले।

जीत के आगे सरकारों के सामने बड़ी चुनौतियां खर्च, घाटे, कर्ज को करना होगा मैनेज

देश के पांच राज्यों को नई सरकारें मिल गई हैं। राज्य की जनता ने पांच साल के लिए अपना मुख्यमंत्री चुन लिया है। लेकिन जीत की खुशियों में फूट रहे पटाखों की आवाज बंद होने से पहले राज्य सरकारों की चुनौतियां शुरू होने वाली हैं।

देश के पांच राज्यों को नई सरकारें मिल गई हैं। राज्य की जनता ने पांच साल के लिए अपना मुख्यमंत्री चुन लिया है। लेकिन जीत की खुशियों में फूट रहे पटाखों की आवाज बंद होने से पहले राज्य सरकारों की चुनौतियां शुरू होने वाली हैं। अगर आप वाकई जागरुक मतदाता हैं और घोषणा पत्र की कसौटी पर अपनी सरकार को कसेंगे तो आपके हाथ निराशा लग सकती हैं। इसके पीछे कारण यह है कि राज्यों के बजट कर्ज के बोझ से दबे हैं। रिजर्व बैंक की स्टेट फाइनेंस-ए स्टडी ऑफ बजट रिपोर्ट बताती है कि देश के राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों पर करीब 70 लाख करोड़ रुपए का कर्ज है।

उत्तर प्रदेश में लैपटॉप, स्मार्टफोन और स्कूटी की चाह रखने वाले युवा यह जान लें कि सरकार पर कुल 6.53 लाख करोड़ की देनदारी है। पंजाब में फ्री बिजली वादा नए कर्ज लेकर पूरा होगा। क्योंकि राज्य पर पहले से 2155 लाख करोड़ से ज्यादा का कर्ज है।

राज्य सरकारों का राजकोषीय घाटा जीडीपी का 3.7% : आप यह तर्क उछाल सकते हैं कि सरकार कमाकर भी तो ये खर्च कर सकती है। तो, जनाब राज्य सरकारों के खर्च पहले ही आय से कहीं अधिक हैं। तभी तो बजट घाटों से पटे पड़े हैं। राज्य सरकारों के कुल राजकोषीय घाटा 8.19 लाख करोड़ का है। यह जीडीपी के 3.7 फीसदी के बराबर है। इन घाटों की भरपाई बाजार से कर्ज उठाकर की जा रही है। तभी मौजूदा वित्त वर्ष में बाजार से 3 लाख करोड़ से ज्यादा कर्ज लेने का अनुमान है। मौजूदा वित्त वर्ष में फरवरी तक उत्तर प्रदेश की सरकार 57,500 करोड़ और पंजाब की सरकार 20,814 करोड़ रुपए के कर्ज ले चुकी है।

राज्यों को ये कर्ज 7 फीसदी से ऊपर की दर पर मिल रहे हैं। 7 फीसदी की दर तक जब नीतिगत दरें ऐतिहासिक निचले स्तर पर हैं। ब्याज दरें बढ़ने के साथ यह मुश्किल बढ़ती जाएगी। भारत एक नहीं 32 बजटों का देश है। राज्य और केंद्र शासित प्रदेशों के 31 बजट एक साथ रख दें, तो इनका कद केंद्र के एक बजट से ज्यादा हो जाता है। यह बात अलग है कि इसके बाद भी इन बजटों को गंभीरता से नहीं लिया जाता।

मौजूदा वित्त वर्ष के लिए केंद्र सरकार का बजट 37 लाख करोड़ का है। जबकि, राज्यों के बजट के आकार 42 लाख करोड़ से ज्यादा का है (42.95 लाख करोड़)। बजट का आकार यानी सरकार साल में कितना खर्च करेंगी। खर्च, घाटे, कर्ज के आंकड़े देखकर आप ये महसूस कर सकते हैं कि चुनाव में जाने से पहले जो नेता आपसे वादे कर रहे थे। शायद उन्होंने अपने ही राज्य का बजट पलट कर नहीं देखा था।

फ्लेक्सी फ्यूल से ऑटो सेक्टर में आएगी क्रांति, नितिन गडकरी ने कहा- अगले छह महीने में शुरू हो जाएगी मैन्युफैक्चरिंग

नितिन गडकरी ने कहा कि अगले छह महीने के भीतर फ्लेक्स फ्यूल व्हीकल की मैन्युफैक्चरिंग शुरू कर दी जाएगी। हमारी योजना पब्लिक ट्रांसपोर्ट को पूरी तरह क्लीन एनर्जी पर ले जाने की है।

बहुत जल्द लोगों को महंगे पेट्रोल-डीजल से राहत मिलेगी और देश का ऑयल इंपोर्ट बिल घटेगा जिससे इकोनॉमी को भी मजबूती मिलेगी। एक कार्यक्रम को संबोधित करते हुए रोड परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने कहा कि ऑटोमोबाइल कंपनियों ने उनसे वादा किया है कि अगले छह महीने के भीतर फ्लेक्स फ्यूल व्हीकल की मैन्युफैक्चरिंग शुरू कर दी जाएगी। हमारी योजना पब्लिक ट्रांसपोर्ट को पूरी तरह क्लीन एनर्जी पर ले जाने की है। गडकरी ने कहा कि इस सप्ताह ऑटो कंपनियों के प्रमुखों और SIAM के प्रतिनिधियों के साथ मैंने अहम बैठक की है। इस बैठक में ऑटोमोबाइल कंपनियों के प्रमुखों ने कहा कि वे बहुत जल्द फ्लेक्स फ्यूल इंजन की मैन्युफैक्चरिंग शुरू कर देंगे।

फ्लेक्स फ्यूल को फ्लेक्सीबल फ्यूल भी कहते हैं। यह एक अल्टरनेटिव फ्यूल होता है, जिसमें गैसोलिन यानी पेट्रोल में मेथेनॉल या इथेनॉल का मिश्रण किया जाता है। भारत सरकार ने पेट्रोल में 20 फीसदी इथेनॉल ब्लेंडिंग का लक्ष्य साल 2023 तक के लिए रखा है। इससे भारत की पेट्रोलियम पर निर्भरता कम होगी। भारत दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा ऑयल इंपोर्टर है और वह अपनी जरूरत का 85 फीसदी तेल आयात करता है।

80 फीसदी तक ब्लेडिंग को मिलता है सपोर्ट : फ्लेक्सिबल फ्यूल व्हीकल में इंटर्नल कंबस्टन इंजन इस तरह का होता है जो ब्लेंडेड फ्यूल पर आसानी से ऑपरेट करता है। फ्लेक्सिबल फ्यूल व्हीकल्स में 80 फीसदी तक इथेनॉल या मेथेनॉल ब्लेंड हो सकता है। हालांकि, अलग-अलग इंजन की क्षमता भौगोलिक स्थिति और मौसम पर निर्भर करती है।

कुछ कंपनियों ने मैन्युफैक्चरिंग शुरू कर दी है : गडकरी ने कहा कि टीवीएस मोटर और बजाज ऑटो जैसी कंपनियां दोपहिया और तीन पहिया वाहनों के लिए पहले ही फ्लेक्स फ्यूल इंजन का निर्माण शुरू कर चुकी हैं। किसान अब अनाज और गन्ने की मदद से बायो इथेनॉल बना रहे हैं। सरकार ग्रीन हाइड्रोजन और क्लीन एनर्जी के ज्यादा इस्तेमाल पर फोकस कर रही है। इंटरनेशनल मार्केट इस समय ठीक नहीं है जिसका हम पर सीधा असर होता है।

फ्लेक्स फ्यूल इंजन कैसे काम करता है? : फ्लेक्स इंजन में एक तरह के फ्यूल मिक्स सेंसर यानी फ्यूल ब्लेंडर सेंसर का इस्तेमाल होता है। यह मिश्रण में ईंधन की मात्रा के अनुसार खुद को एड्जेस्ट कर लेता है। जब आप गाड़ी चलाना शुरू करते हैं, तो ये सेंसर एथेनॉल, मेथेनॉल और गैसोलीन का अनुपात, या फ्यूल की अल्कोहल कंसंट्रेशन को रीड करता है। इसके बाद यह इलेक्ट्रॉनिक कंट्रोल मॉड्यूल को संकेत भेजता है और ये कंट्रोल मॉड्यूल तब अलग-अलग फ्यूल की डिलीवरी को कंट्रोल करता है।

इंजन की डिजाइन अलग होती है : फ्लेक्स इंजन वाली गाड़ियां बाय-फ्यूल इंजन वाली गाड़ियों से काफी अलग होती हैं। बाय-फ्यूल इंजन में अलग-अलग टैंक होते हैं, जबकि फ्लेक्स फ्यूल इंजन में आप एक ही टैंक में कई तरह के फ्यूल डाल सकते हैं। ऐसे इंजन खास तरह से डिजाइन किए जाते हैं। वाहनों में ऐसे ही इंजन को लगाने की बात नितिन गडकरी कर रहे हैं।

पेट्रोल पंप पर मिलेगा ब्लेंडेड पेट्रोल : ब्लेंडेड फ्यूल को सपोर्ट करने के लिए सरकार इथेनॉल ब्लेंडेड पेट्रोल कार्यक्रम लागू कर रही है जिसमें ऑयल मार्केटिंग कंपनियां 10 फीसदी तक इथेनॉल के साथ ब्लेंडेड पेट्रोल को बेचती हैं। इसे 1 अप्रैल 2023 से बढ़ाकर 20 फीसदी किया जाएगा।

इकोनॉमिक रिकवरी की रफ्तार अच्छी, लेकिन कच्चे तेल की कीमत से लग सकता है झटका : आरबीआई एमपीसी सदस्य

एशिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था के चालू वित्त वर्ष में 8.9 फीसदी की दर से बढ़ने की उम्मीद हैं। हालांकि यह पहले के 9.2 फीसदी के अनुमान से कम है।

कोविड-19 के बाद भारत के आर्थिक पुनरुद्धार की रफ्तार अच्छी है और वृद्धि दर भी अनुमान से बेहतर है। यह आगे भी जारी भी रहेगा, लेकिन कच्चे तेल की ऊंची कीमतों से पुनरुद्धार को 'झटका' लग सकता है। जानी-मानी अर्थशास्त्री आशिमा गोयल ने रविवार को यह राय जताई। भारतीय रिजर्व बैंक की मौद्रिक नीति समिति की सदस्य गोयल ने कहा कि महंगाई अभी भी मोटे तौर पर केंद्रीय बैंक के संतोषजनक स्तर के अंदर बनी हुई है, साथ ही आपूर्ति की परिस्थितियां बेहतर होने से इसके और नरम होने के संकेत मिल रहे हैं।

गोयल ने कहा, ''भारत में कोविड-19 के बाद आर्थिक पुनरुद्धार अच्छी गति से जारी है और वृद्धि दर अनुमान से अधिक है। उच्च वृद्धि का कारण केवल आधार प्रभाव नहीं है बल्कि 2020 में वृद्धि में काफी गिरावट आने के बाद 2021 में भारत की वृद्धि कई अन्य देशों के मुकाबले कहीं अच्छी रही है।''उन्होंने कहा कि इसके पीछे भारत द्वारा सुधारों को जारी रखना

और वृहद आर्थिक नीतियां हैं। गोयल ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय मुद्राकोष के 2020 और 2021 के लिए जनवरी के वृद्धि आंकड़े बताते हैं कि भारत के मुकाबले कई अन्य देशों की वृद्धि में गिरावट कहीं अधिक रही है, यह बात और है कि पहले लॉकडाउन के बाद भारत की वृद्धि में गिरावट के बारे में काफी नकारात्मक बातें कहीं गईं।

कच्चे तेल में तेजी से ग्रोथ पर दिखेगा असर

यूक्रेन संकट के भारतीय अर्थव्यवस्था पर असर के बारे में गोयल ने कहा, ''पुनरुद्धार में निरंतरता बनी रहेगी लेकिन कच्चे तेल की कीमतों के लगातार उच्चस्तर पर बने रहने से वृद्धि में कुछ नरमी आ सकती है।''उन्होंने कहा, ''अभी मौद्रिक और वित्तीय नीति में तेल की ऊंची कीमतों से लगने वाले झटकों को व्यवस्थित तरीके से बर्दाश्त करने के लिए गुंजाइश है।''

चालू वित्त वर्ष में ग्रोथ रेट 8.9 फीसदी रहने का अनुमान

सरकार के हालिया आंकड़ों के अनुसार, एशिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था के चालू वित्त वर्ष में 8.9 फीसदी की दर से बढ़ने की उम्मीद हैं। हालांकि यह पहले के 9.2 फीसदी के अनुमान से कम है। मॉर्गन स्टैनली ने 1 अप्रैल से शुरू होने वाले वित्त वर्ष के लिए भारत की जीडीपी ग्रोथ का अनुमान 50 फीसदी घटाकर 7.9 फीसदी कर दिया है। इसके साथ उसने रिटेल महंगाई के अनुमान को बढ़ाकर 6 फीसदी कर दिया है।

वित्त मंत्री के निर्देश के बाद फैसला

मार्च में शनिवार को भी खुलेंगे आयकर विभाग के कार्यालय

प्रधान आयकर आयुक्त के स्तर तक के सभी आयकर कार्यालय इस महीने सभी शनिवारों को खुले रहेंगे। यह व्यवस्था 12 मार्च से ही शुरू हो जाएगी

करदाताओं की शिकायतें दूर करने के लिए आयकर विभाग से सक्रिय भूमिका निभाने संबंधी वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण के सख्त निर्देश के बाद देश भर में आयकर विभाग के कार्यालय इस महीने सभी शनिवार को भी खुले रहेंगे।

एक वरिष्ठ अधिकारी ने यह जानकारी दी। वित्त मंत्री सीतारमण ने इस सप्ताह की शुरुआत में सीबीडीटी और सीबीआईसी को बेंगलुरू में एक कार्यक्रम के दौरान कथित तौर पर करदाताओं की शिकायतों का जवाब नहीं देने के लिए फटकार लगाई थी। केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड आईटी विभाग के लिए शीर्ष नीति-निर्माण निकाय है, केंद्रीय अप्रत्यक्ष कर और सीमा शुल्क बोर्ड (सीबीआईसी) सीमा शुल्क, केंद्रीय उत्पाद शुल्क और माल एवं सेवा कर विभाग के लिए एक ही प्राधिकरण है।

एक वरिष्ठ अधिकारी के मुताबिक प्रधान आयकर आयुक्त के स्तर तक के सभी आयकर कार्यालय इस महीने सभी शनिवारों को खुले रहेंगे। आम तौर पर शनिवार और रविवार को आयकर विभाग के कर्मचारियों के लिए छुट्टी का दिन है। वित्त वर्ष के खत्म होने से पहले आयकर दाताओं की सभी शिकायतों को दूर

करने के लिये ये कदम उठाया गया है। इस फैसले की वजह से मार्च के महीने में 3 अतिरिक्त दिन काम किया जा सकेगा। जिससे ज्यादा से ज्यादा करदाताओं की शिकायत दूर की जा सकेगी।

आयकर विभाग ने करदाताओं के 1.86 लाख करोड़ रुपये लौटाए : आयकर विभाग ने कल ही जानकारी दी है कि उसने चालू वित्त वर्ष में अब तक 2.14 करोड़ करदाताओं को 1.86 लाख करोड़ रुपये रिफंड किये हैं।इसमें 2020-21 में 35,296.86 करोड़ रुपये के 1.74 करोड़ रिफंड भी शामिल हैं। आयकर विभाग ने ट्विटर पर कहा, ''केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड (सीबीडीटी) ने एक अप्रैल, 2021 से 7 मार्च , 2022 के बीच 2.14 करोड़ से ज्यादा करदाताओं को 1,86,677 करोड़ रुपये से अधिक राशि लौटायी है।'' ट्वीट में जानकारी दी गई कि 2,11,76,025 मामलों में 67,442 करोड़ रुपये का आयकर रिफंड किया गया वहीं 2,31,654 मामलों में 1,19,235 का कॉर्पोरेट टैक्स रिफंड किया गया।

दस्तकारी व संस्कृति का सुमेल : होशियारपुर में दिखेगी लघु भारत की झलक, क्राफ्ट्स बाजार 20 मार्च से

***एडीसी ने साझा किया 10 दिन चलने वाले क्राफ्ट्स बाजार का शेड्यूल *14 राज्यों व 2 केंद्रीय शासित प्रदेशों से 150 से ज्यादा दस्तकार लेंगे भाग *24 को स्टार नाइट में गायक सतिंदर सरताज व 26 को कामेडी नाइट में स्टैंडअप कामेडियन मनप्रीत सिंह बांधेंगे समय * उत्तर क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र के कलाकारों की ओर से की जाएगी विभिन्न राज्यों के लोक नृत्यों की प्रस्तुति**

• **होशियारपुर.** रिपोर्टर

अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर(शहरी विकास) हिमांशु जैन ने कहा कि लघु भारत की झलक दर्शाता क्राफ्ट्स बाजार 20 से 29 मार्च से लाजवंती आउटडोर स्टेडियम होशियारपुर में शुरु होने जा रहा है। 10 दिवसीय चलने वाले इस क्राफ्ट्स बाजार में जहां देश के 14 राज्यों व 2 केंद्रीय शासित प्रदेशों के 150 से ज्यादा दस्तकार, शिल्पकार भाग ले रहे हैं वहीं उत्तर क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र के 150 से ज्यादा कलाकारों की ओर से विभिन्न राज्यों के लोक नृत्यों की प्रस्तुति भी की जाएगी। वे आज जिला प्रशासकीय कांप्लेक्स में आयोजित प्रेस कांफ्रेंस के दौरान क्राफ्ट्स बाजार के शेड्यूल के बारे में जानकारी दे रहे थे।

पत्रकारों से बातचीत के दौरान अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि क्राफ्ट्स बाजार देश की दस्तकारी के दिलकश नमूनों को पेश करेगा और देश के दस्तकारों के लिए अपनी दस्तकारी को बेचने का यह एक बड़ा मौका है। उन्होंने कहा कि इस आयोजन का उद्देश्य देश के दस्तकारों को एक ऐसा मंच प्रदान क रना है जहां उनको अपने सामान को बेचने के लिए किसी दिक्कत का सामना न करना पड़े। उन्होंने कहा कि इस मौके पर त्रिपुरा, मध्य प्रदेश, हिमाचल प्रदेश, जम्मू एवं कश्मीर, गुजरात, पंजाब, ओडिसा, असम, मनीपुर, छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, हरियाना, राजस्थान के लोक नृत्य, लोक संगीत के अलावा नचार, बाजीगर, बीन जोगी, नगाड़ा, मलवई गिद्दा आदि भी विशेष आकर्षण का केंद्र रहेंगे। हिमांशु जैन ने बताया कि 24 मार्च को क्राफ्ट्स बाजार में स्टार नाइट का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें सतिंदर सरताज अपने गीतों से समां बांधेंगे। इसके अलावा 26 को कामेडी नाइट का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें स्टैंडअप कामेडियन मनप्रीत सिंह लोगों का मनोरंजन करेंगे। उन्होंने कहा कि जनता की सुविधा के लिए विभिन्न राज्यों से संब ंधित फूड स्टाल के अलावा बच्चों के लिए झूलों का विशेष प्रबंध किया गया है। सुरक्षा के लिहाज से विशेष प्रबंध किए गए हैं, जिसमें सी.सी.टी.वी. कैमरों के अलावा 100 से ज्यादा पुलिस कर्मी तैनात किए गए हैं। उन्होंने देश क ी दस्तकारी व संस्कृति का सुमेल देखने के लिए जनता को बढ़-चढ़ कर पहुंचने की अपील की है। इस मौके पर जिला लोक संपर्क अधिकारी श्री हाकम थापर, जिला विकास फैलो आदित्य मदान, सहायक लोक संपर्क अधिकारी श्री लोकेश कुमार के अलावा चंद्र प्रकाश भी मौजूद थे।

सरकार की नीतियों को जनता तक पहुंचाने में मीडिया की भूमिका पर वार्तालाप कार्यशाला आयोजित

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

केंद्रीय सूचना और प्रसारण मंत्रालय (पीआईबी) की ओर से मीडिया वर्कशाप वार्तालाप का आयोजन किया गया। कार्यशाला को मुख्य अतिथि के रूप में संबोधित करते हुए उपायुक्त घनश्याम थोरी ने कहा कि सरकार की नीतियों को जनता तक पहुंचाने में मीडिया महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कई ऐसी पालिसी हैं जो कि आम जनता तक केवल मीडिया के जरिए ही पहुंच पाती हैं। मीडिया सरकार का साथी बनकर चलता है। उन्होंने इस कार्यशाला के आयोजन की सराहना करते हुए कहा कि ऐसी कार्यशालाएं मीडिया कर्मियों के लिए विकास की कहानियां बनाने में बहुत उपयोगी हैं और संबंधित सरकारी योजनाओं के विभागों को उनके बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त करने में भी मदद करती हैं। जल जीवन मिशन सहित कई अन्य योजनाओं पर विस्तार से बताते हुए उन्होंने कहा कि जल जीवन मिशन के तहत जालंधर जिले ने हर घर में शत-प्रतिशत पानी की आपूर्ति हासिल कर ली है। कोविड के दौरान सोशल मीडिया की भूमिका के बारे में बात करते हुए थोरी ने इसकी तारीफ की। स्वास्थ्य विभाग की उप चिकित्सा आयुक्त (डीएमसी) डॉ. ज्योति शर्मा ने आयुष्मान भारत की योजनाओं के बारे में विस्तारपूर्वक रोशनी डालते हुए कहा कि सेहत सेवाओं के बारे में जानना आम जनता के लिए बेहद जरूरी है। सरकार द्वारा ऐसी कई योजनाएं लाई गई हैं जिसके जरिए आम लोग मैडीकल सेवाएं आसानी से हासिल कर सकतें हैं। इसके लिए उन्हें अपने निकटतम सरकारी अस्पतालों में संपर्क करना चाहिए। इसी प्रकार जिला कार्यक्रम अधिकारी गुरमिंदर सिंह रंधावा ने भारत सरकार द्वारा बेटियों के लिए तैयार की गई योजना 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' के लिए जिला जालंधर में की गई पहल और किए गए कार्यों की जानकारी साझा की। जिला औद्योगिक केंद्र के कार्यात्मक प्रबंधक मंजीत लाली ने प्रधानमंत्री रोजगार गारंटी योजना के बारे में जानकारी दी।

कार्यशाला का संचालन करने वाले फील्ड प्रचार अधिकारी राजेश बाली ने सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभाव में मीडिया की बढ़ती और बदलती जिम्मेदारी के बारे में बताया और कहा कि यह पत्रकार समुदाय की जिम्मेदारी बन जाती है कि वह हर खबर की गहन जांच करे।

बस्ती शेख गोलीकांड का कुख्यात अपराधी निहंग हुआ गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

जालंधर पुलिस कमिश्नर नौनिहाल सिंह आईपीएस के दिशा निर्देशों पर डिप्टी कमिशनर पुलिस इन्वेस्टीगेशन जसकिरनजीत सिंह तेजा पीपीएस की निगरानी में सीआईए स्टाफ 1 जालंधर की टीम ने कार्रवाई करते हुए 17/03/2022 को कुख्यात अपराधी अजय पाल सिंह (निहंग) पुत्र इंदरजीत सिंह वासी मकान नंबर डब्ल्यूटी/15 उत्तम सिंह नगर बस्ती शेख को गिरफ्तार कर लिया।

इस बारे और जानकारी देते हुए जसकिरनजीत सिंह तेजा ने बताया कि उसके पास से एक देसी पिस्टल 32 बोर और चार जिंदा राउंड बरामद हुए हैं जिस पर थाना डिवीजन नंबर पांच जालंधर द्वारा तिथि 15/03/2022 को सचिन पुत्र राम वासी मकान नंबर डब्ल्यूएस-29 डकवईया मोहल्ला बस्ती शेख जालंधर के बयानों पर मुकदमा नंबर-43 यू/एस 307, 379-बी, 34 आईपीसी 25, आर्म्ज एक्ट के तहत दर्ज किया गया।

पकड़े गए दोषी अजय पाल सिंह (निहंग) की उम्र करीब 32 साल है जो सिर्फ दसवीं क्लास तक ही पड़ा है साल 2008-09 में ही दोषी गलत संगत में पड़ गया था दोषी कई बार कपूरथला और पटियाला जेल में जा चुका है। अजय पाल सिंह(निहंग) को कल तिथि 18/03/2022 को अदालत में पेश कर के पुलिस रिमांड लिया जाएगा और गंभीरता से पूछताछ करके इसके साथियों को गिरफ्तार किया जाएगा।

भाजपा नेताओं पर हमला करने वाले बावा हैनरी के दफ्तर में खुलेआम घूम रहे :किशन लाल शर्मा

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

भाजपा नेता किशन लाल शर्मा ने पुलिस प्रशासन से मांग की है कि मतगणना वाले दिन जो भाजपा नेताओं पर कांग्रेस के समर्थित गुंडों द्वारा जो हमला हुआ और उस हमले को अंजाम देने वाला मनु कपूर ढिलु कल अवतार हैनरी के जन्मदिवस पर उनके दफ्तर में उनका मुंह मीठा करवाता हुआ नजर आया जबकि वहां पर पुलिस भी मौजूद थी जोकि इन फरार आरोपियों को गिरफ्तार नहीं कर पाई।

भाजपा जिला अध्यक्ष सुशील शर्मा ने पुलिस कमिश्नर से मांग की है कि वे इन आरोपियों को जल्द से जल्द गिरफ्तार कर भाजपा नेताओं को इंसाफ दिलाएं जो की खुलेआम और प्रशासन से बेखौफ होकर निडर होकर घूम रहे हैं।

प्रशासन ने जमीन एक्वायर में करीब 380 करोड़ की मुआवज़ा राशि बांटी

डीसी ने आधिकारियों को मुआवज़े की बाँट और कब्जा लेने की प्रक्रिया में तेज़ी लाने के दिए निर्देश

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

ज़िला प्रशासन जालंधर की तरफ से दिल्ली -अमृतसर -कटरा ऐकसप्रैसवे, जालंधर बाइपास और जालंधर -होश्यारपुर एन.एच. 70 को चार मार्गीय करने सहित तीन हाईवे प्रोजैक्टों अधीन ज़मीन मालिकों को अब तक 379.30 करोड़ रुपए की मुआवज़ा राशि बाँटी जा चुकी है। एक वर्चुअल समीक्षा बैठक में हिस्सा लेते हुए डिप्टी कमिशनर घनश्याम थोरी ने कहा कि निर्धारित समय में मुआवज़े की बाँट और कब्ज़ा लेने की प्रक्रिया को पूरा करने के लिए हर संभव यत्न किये जा रहे है, जिससे सभी चल रहे नैशनल हाईवे प्रोजैक्टों को सभ्यक ढंग के साथ पूरा किया जा सके। डिप्टी कमिशनर ने बताया कि दिल्ली -अमृतसर -कटरा ऐकसप्रैसवे प्राजैक्ट अधीन एस.डी.एम. नकोदर की तरफ से 23.94 करोड़ रुपए, एस.डी.एम. जालंधर -2की तरफ से 115.12 और एस.डी. एम. फिल्लौर की तरफ से 27.24 करोड़ रुपए की राशी बाँटी जा चुकी है। इसी तरह जालंधर बाइपास और जालंधर -होश्यारपुर नैशनल हाईवे -70 को चार -मार्गीय करने के लिए क्रम अनुसार 83 करोड़ और 130 करोड़ रुपए की राशि बाँटी जा चुकी है। डीसी ने सम्बन्धित आधिकारियों को अपने -अपने अधिकार क्षेत्र में मुआवज़े की बाँट और कब्ज़े की प्रक्रिया में और तेज़ी लाने के निर्देश देते हुए कहा कि इस लक्ष्य को निश्चित समय के अंदर प्राप्त करने में कोई कमी बाकी न छोड़ी जाये। घनश्याम थोरी ने ज़मीन मालिकों को अपनी एक्वायर की ज़मीन के बदले उसका मुआवज़ा (अवार्ड) प्राप्त करने की अपील की। उन्होंने कहा कि ज़मीन मालिक अपना मुआवज़ा प्राप्त करने के बाद भी लैड्ड इनहैंसमैंट के लिए आरबिट्रेटरों के पास अपील दायर कर सकते है। उन्होंने कहा कि मुआवज़े की स्वीकृति और लैड्ड इनहैंसमैंट अलग -अलग मुद्दे है। कोई भी अवार्ड प्राप्त करने के बावजूद अवार्ड में वृद्धि की माँग करने के लिए आरबिट्रेटर के पास जा सकता है।

उन्होंने कम्पीटैंट अथारिटी फार लैड्ड ऐकूज़ीशन (सी.ए.ऐल.ए) को एक्वायर की ज़मीन का कब्ज़ा लेने के लिए धारा ई का प्रयोग करने के निर्देश दिए ,धारा स्पष्ट करती है कि सम्बन्धित अथारिटी की तरफ से एक्वायर की ज़मीन का कब्ज़ा पुलिस बल की मदद के साथ लिया जा सकता है।

खाद्य संचालकों को लाइसेंसिंग या पंजीकरण की ऑनलाइन पद्धति पर प्रशिक्षण दिया

• **जालंधर ब्रीज, रिपोर्टर**

जिले में खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम का पूर्ण क्रियान्वयन सुनिश्चित करने के लिए सिविल सर्जन डॉ. रंजीत सिंह के नेतृत्व में स्वास्थ्य विभाग जालंधर ने जिला प्रशिक्षण केंद्र में खाद्य संचालकों के साथ बैठक की। इस दौरान खाद्य संचालकों को लाइसेंसिंग या पंजीकरण के लिए ऑनलाइन प्रक्रिया पर प्रशिक्षित किया गया और "द ईट राइट टूल किट" भी वितरित किए गए।

इस अवसर पर जिला स्वास्थ्य अधिकारी डॉ नरेश, सहायक सिविल सर्जन डॉ. वीरिंदर कौर थिंद, जिला परिवार कल्याण अधिकारी रमन गुप्ता, एसएमओ डॉ परमजीत सिंह, एफएसओ प्रभजोत कौर, एफएसओ नेहा शर्मा, वरिष्ठ सहायक आशु, बी.ई.ई. राकेश सिंह, बीईई मानव शर्मा एवं जिला बी.सी.सी संयोजक नीरज शर्मा मौजूद थे।

डॉ. रणजीत सिंह ने कहा कि एक जनवरी 2022 से सभी खाद्य संचालकों और व्यवसायियों के लिए खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम द्वारा जारी निर्देशों के अनुसार लाइसेंस या पंजीकरण कराना अनिवार्य कर दिया गया है। इसे देखते हुए गुरुवार को खाद्य सुरक्षा अधिकारी प्रभजोत कौर व खाद्य सुरक्षा अधिकारी नेहा शर्मा ने पोर्टल https://foscos.fssai.gov.in/ पर जाकर ऑनलाइन पंजीकरण और लाइसेंस आवेदन पर जालंधर के खाद्य संचालकों और व्यापारियों को प्रशिक्षण दिया। उन्होंने कहा कि अब कोई भी फूड ऑपरेटर पोर्टल पर जाकर रजिस्ट्रेशन व लाइसेंस के लिए आवेदन कर सकेगा।

स्वास्थ्य विभाग की टीम करेगी सहयोग : डॉ. नरेश

जिला स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. नरेश ने कहा कि लाइसेंस की अवधि समाप्त होने के 180 दिन पहले आवेदन जमा करना होगा। उन्होंने कहा कि प्रतिवर्ष 12 लाख रुपये से अधिक की आय वाले प्रत्येक खाद्य संचालक को लाइसेंस के लिए आवेदन करना होगा और कम आय वाले खाद्य संचालकों के पंजीकरण के लिए प्रमाण पत्र प्रदर्शित करना होगा। इस मौके पर उन्होंने कहा कि गाइडलाइन के तहत काम कर रहे खाद्य संचालकों को घबराने की जरूरत नहीं है, स्वास्थ्य विभाग की टीम उन्हें पूरा सहयोग देगी।

फगवाड़ा शहर के साथ लगते इलाकों में रहेगी बिजली बंद

जालंधर ब्रीज. पंजाब राज्य पावर कारपोरेशन लिमिटेड के अधिकारीयों की तरफ से इलाका निवासियों को सूचित किया गया है जरूरी मुरम्मत के कारण 132 kv सब स्टेशन बंगा रोड फगवाड़ा में फगवाड़ा शहर का सारा एरिया और चहेरू उप मंडल के अंतर्गत सारे एरिया की बिजली सप्लाई तिथि 19/03/2022 सवेरे 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक बिजली पावर सप्लाई बंद रहेगी।

बेहद खास अंदाज़ में हुआ पंजाब किंग्स के नए कप्तान का स्वागत

मुंबई. इंडियन प्रीमियर लीग के 15वें सीज़न का बिगुल बज चुका है। इस बार टूर्नामेंट में कुल 10 टीमें हिस्सा लेंगी। आईपीएल 2022 का आगाज़ 26 मार्च से होगा। इसके लिए सभी टीमों ने कमर कस ली है। इस बीच पंजाब किंग्स के नए कप्तान मयंक अग्रवाल भी मुंबई में टीम के साथ जुड़ गए। उन्होंने बुधवार को टीम के साथ ट्रेनिंग सेशन में हिस्सा लिया। इस दौरान साथी खिलाड़ियों और सपोर्ट स्टाफ के सदस्यों ने मयंक अग्रवाल का बेहद खास अंदाज़ में स्वागत किया।

गौरतलब है कि पंजाब किंग्स ने आईपीएल 2022 की मेगा नीलामी से पहले ही मयंक अग्रवाल को 12 करोड़ रुपये में रिटेन किया था। हाल ही में फ्रेंचाइजी ने मयंक को कप्तान नियुक्त किया। वह लंबे समय से पंजाब की टीम का हिस्सा हैं। वह इससे पहले एक मैच में पंजाब की कप्तानी कर चुके हैं। हालांकि, उस मैच में पंजाब को हार का सामना करना पड़ा था। इस बार नीलामी में पंजाब किंग्स की टीम ने भी करोड़ों रुपये बरसाकर तमाम खिलाड़ियों को अपने साथ जोड़ लिया। टीम ने कुछ महीने पहले सलामी बल्लेबाज मयंक अग्रवाल और अर्शदीप सिंह को रिटेन किया था, जबकि बाकी खिलाड़ियों को रिलीज कर दिया था।

पंजाब किंग्स की पूरी टीम

प्रभसिमरन सिंह (60 लाख), हरप्रीत बरार (3.80 करोड़), शाहरुख खान (9 करोड़), राहुल चाहर (5.25 करोड़), जॉनी बेयरस्टो (6.75 करोड़), शिखर धवन (8.25 करोड़), कगीसो रबाडा (9.25 करोड़), इशान पॉरेल (25 लाख), बेनी हॉवेल (40 लाख), भानुका राजपक्षे (50 लाख), अथर्व (20 लाख), नाथन एलिस (75 लाख), अंश पटेल (20 लाख), रितिक चटर्जी (20 लाख), बलतेज सिंह (20 लाख), जितेश शर्मा (20 लाख), ओडियन स्मिथ (6 करोड़), वैभव अरोड़ा (2 करोड़), लियाम लिविंगस्टोन (11.50 करोड़), राज बावा (2 करोड़), रिषी धवन (55 लाख), संदीप शर्मा (50 लाख) और प्रभसिमरन सिंह (60 लाख), मयंक अग्रवाल (12 करोड़) और अर्शदीप सिंह (4 करोड़)।

तम्बाकू उत्पादों का सेवन, कैंसर को दावत : डा. गुरिन्दरबीर कौर

कपूरथला. सिविल सर्जन डा. गुरिन्दरबीर कौर के दिशा-निर्देशों और डीडीएचओ डा कपिल डोगरा के नेतृत्व में नवजीवण केंद्र में 'विशव ओरल हैल्थ सप्ताह' को समर्पित जागरूकता सैमीनार करवाया गया। इस मौके संबोधन करते हुए सिविल सर्जन डा. गुरिन्दरबीर कौर ने बताया कि हम आम तौर पर दाँतों का इलाज करवाने में लापरवाही करते है और गंभीर समस्या आने पर ही डाक्टर के पास जाते है। सिविल सर्जन डा. गुरिन्दरबीर कौर ने कहा कि हमें तम्बाकू उत्पादों का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि इसके प्रयोग से दाँत तो ख़राब होते ही है, साथ ही मुँह का कैंसर, फेफड़ों का कैंसर होने का ख़तरा बना रहता है। डी.डी.एच.ओ डा कपिल डोगरा ने सरकारी अस्पतालों में दाँतों की जांच करवाने के लिए उपस्थित सभी को प्रेरित भी किया। सैमीनार उपरांत डा गुरदेव भट्टी और जपनीत संधू की तरफ से दाँतों का चैकअप भी किया गया। इस मौके एसीएस डा. अनु शर्मा, डा. सन्दीप भोला, डा. गुरदेव भट्टी, डा. जपनीत संधू सहित बड़ी संख्या में लोग उपस्थित थे।

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.