**प्रेरणा**

प्रेम ऐसा अनुभव है जो मनुष्य को कभी हारने नही देता, और घृणा एक ऐसा अनुभव है जो इंसान को कभी जीतने नही देता।

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

# जालंधर ब्रीज

मास्क जरूरी, नहीं कोई मजबूरी

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 15 APRIL TO 21 APRIL 2022 • VOLUME-38 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges & *Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD

CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE

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

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

*T&C apply

# पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति घोटाला करने वाले जल्द होंगे सलाखों के पीछे : भगवंत मान

## बोले- पंजाब के अफ़सर दिल्ली मेरे आदेशों पर गए थे, मंत्रियों को नए वाहन देने का कोई प्रस्ताव नहीं, जल्द पूरी की जाएंगी सारी गारंटियां

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

मुख्यमंत्री भगवंत मान ने लोगों को भारत रत्न बाबा साहेब डॉ. भीम राव अंबेडकर द्वारा लिखे गए संविधान और इसके मूलभूत सिद्धांतों को बचाने का न्योता दिया। वीरवार को बाबा साहेब के 131वें जन्म दिवस के अवसर पर स्थानीय बाबा साहेब भीम राव अंबेडकर सरकारी को-एजुकेशन कॉलेज, बूटाँ मंडी में राज्य स्तरीय समारोह के दौरान जनसभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि बाबा साहेब ने संविधान के द्वारा लोगों को अपनी मजरृी से वोट डालने का अधिकार दिया। उन्होंने कहा कि लोगों को मिले इसी अधिकार के स्वरूप ही प्रकाश सिंह बादल, सुखबीर सिंह बादल, बिक्रम सिंह मजीठिया और अन्य सरीखे राजनीतिज्ञों को लोगों ने सत्ता से बाहर का रास्ता दिखाया।

पत्रकारों के साथ बातचीत करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति घोटाले को अंजाम देने वाले जल्द सलाखों के पीछे होंगे। उन्होंने आगे कहा कि कुछ दिन पहले राज्य के सीनियर अफ़सर नई दिल्ली में प्रशिक्षण के लिए उनके आदेशों पर गए थे। विरोधी पक्ष द्वारा इस मुद्दे पर कोलाहल मचाने की सख़्त आलोचना करते हुए भगवंत मान ने कहा कि जहाँ भी हमारे अफसरों को अन्य राज्यों या देशों से अच्छी महारत सीखने की ज़रूरत होगी, वह अपने अफ़सर वहां ज़रूर भेजेंगे। मुख्यमंत्री ने स्पष्ट तौर पर कहा कि लोगों को दीं गारंटियों में से हरेक गारंटी पूरी की जाएगी। उन्होंने कहा कि अभी पंजाब में नई सरकार बने को एक महीने से भी कम समय गुज़रा है। उन्होंने कहा कि लोगों के साथ किया गया हरेक वादा हर हाल में पूरा किया जाएगा। मुख्यमंत्री ने मंत्रियों के लिए कोई भी नया वाहन खरीदने सम्बन्धी राज्य सरकार की किसी तरह की संभावना को रद्द कर दिया। उन्होंने कहा कि सरकार का नए वाहन खरीदने का कोई इरादा नहीं।

### सीएम ने तख्त श्री दमदमा साहिब में माथा टेका

**तलवंडी साबो (बठिंडा).** पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने आज खालसा स्थापना दिवस और बैसाखी के शुभ दिवस के अवसर पर तख्त श्री दमदमा साहिब में माथा टेका। मुख्यमंत्री बीती देर शाम बठिंडा पहुँचे और रात भर ठहरने के बाद आज सुबह तख्त श्री दमदमा साहिब में नतमस्तक होने के लिए पहुँचे। भगवंत मान ने हाथ जोडक़र संगत को इस शुभ अवसर की बधाई दी और श्री गुरु ग्रंथ साहिब के आगे माथा टेका।

### सीजेआई को गरिमापूर्ण विदायगी

**अमृतसर.** पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने वीरवार को भारत के मुख्य न्यायाधीश एन.वी. रमना, जोकि बीते दिन परिवार समेत पवित्र नगरी के दौरे पर आए थे, को गुरू राम दास अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से गरिमापूर्ण विदाई दी। मुख्यमंत्री ने जस्टिस एन.वी. रमना के साथ इस मौके पर बातचीत की और उनका अमृतसर यात्रा का अनुभव जाना। रमना ने अमृतसर की यात्रा को यादगारी पल बताते हुए अमृतसर द्वारा दिए गए आथित्य की सराहना की।

## कांग्रेस से नाराज हार्दिक पटेल का फूटा गुस्सा, बोले- नेतृत्व चाहता है कि मैं पार्टी छोड़ दूं

**अहमदाबाद.** पाटीदार नेता और गुजरात कांग्रेस के कार्यकारी अध्यक्ष हार्दिक पटेल ने उनसे सलाह न लेने और राज्य में पार्टी मामलों पर निर्णय लेने में देरी के लिए अपनी ही कांग्रेस पार्टी पर निशाना साधा। इंडियन एक्सप्रेस से बात करते हुए, हार्दिक पटेल, जिन्हें राज्य में हुए दंगों के मामले में दोषी ठहराया गया था, लेकिन बाद में कोर्ट ने उन्हें छोड़ दिया था, ने बड़े फैसले लेने से पहले उन्हें पार्टी की बैठकों में आमंत्रित नहीं करने या उनसे परामर्श नहीं करने के लिए कांग्रेस पार्टी की आलोचना की। उन्होंने पूछा कि अगर उनसे सलाह नहीं ली जा रही है तो उन्हें पार्टी का कार्यकारी अध्यक्ष बनाने का क्या मतलब है? पाटीदार नेता ने कहा कि उन्हें पार्टी में नजरअंदाज किया जा रहा है, उनकी स्थिति एक नवविवाहित दूल्हे की है, जिसे 'नसबंदी' कराने के लिए मजबूर किया गया है।

हार्दिक पटेल ने कंग्रेस पार्ट के अंदर अपनी स्थिति को लेकर अफसोस जताया और कहा कि 'पार्टी में मेरी स्थिति एक नवविवाहित दूल्हे की है, जिसे नसबंदी से गुजरना पड़ा है।' गौरतलब है कि जबरन नसबंदी से कांग्रेस पार्टी का गहरा नाता है। 1975 के आपातकाल के दौरान, कांग्रेस पार्टी के पूर्व नेता संजय गांधी ने ग्रामीण क्षेत्रों के गरीब पुरुषों को आबादी को सीमित करने के लिए 'नसबंदी' कराने के लिए मजबूर किया था।

## भारत की प्रगति में अंबेडकर जी का योगदान अमिट : पीएम मोदी

**नई दिल्ली.** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बृहस्पतिवार को महावीर जयंती के अवसर पर देशावासियों को शुभकामनाएं दीं। उन्होंने बैशाखी, बिहू, ओड़िया नववर्ष महा विशुबा संक्रांति व तमिल नववर्ष पूथांडू की भी शुभकामनाएं दीं। महावीर जयंती 24वें और अंतिम जैन तीर्थंकर भगवान महावीर के जन्म दिवस के उपलक्ष्य में मनाई जाती है। जैन समुदाय के लिए महावीर जयंती का विशेष धार्मिक और आध्यात्मिक महत्व है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संविधान निर्माता बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर जी को उनकी जयंती पर श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि भारत की प्रगति में अंबेडकर जी का योगदान अमिट है। प्रधानमंत्री ने कहा, 'आज देश के लिए उनके सपनों को पूरा करने की हमारी प्रतिबद्धता को दोहराने का दिन है।'

## शोपियां में सुरक्षाबलों को मिली कामयाबी, ढेर हुए 4 आतंकवादी

**श्रीनगर.** जम्मू-कश्मीर के शोपियां जिले में गुरुवार को सुरक्षाबलों को बड़ी कामयाबी मिली है। आपको बता दें कि सुरक्षाबलों ने शोपियां एनकाउंटर में 4 आतंकवादियों को ढेर कर दिया है। प्राप्त जानकारी के मुताबिक सुरक्षाबलों को शोपियां के जैनापोर इलाके में आतंकवादियों के होने की गुप्त सूचना मिली थी। जिसके आधार पर सुरक्षाबलों ने इलाने की घेराबंदी की और सर्च ऑपरेशन शुरू किया। पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि सर्च ऑपरेशन के दौरान आतंकवादियों ने सुरक्षाबलों पर गोलीबारी की। जिसका मुंहतोड़ जवाब देते हुए सुरक्षाबलों ने 4 आतंकवादियों को ढेर कर दिया। फिलहाल आतंकवादियों की पहचान नहीं हो पाई है। इससे पहले सुरक्षाबलों ने बारामूला जिले से लश्कर-ए-तैयबा के तीन 'हाइब्रिड आतंकवादियों' को गिरफ्तार किया था। हाइब्रिड आतंकवादी शब्द जम्मू-कश्मीर पुलिस ने उन लोगों के लिए गढ़ा है जो अपने आकाओं द्वारा दिए गए देश विरोधी विशेष कार्य को अंजाम देने के बाद सामान्य जीवन में वापस आ जाते हैं। पुलिस के एक प्रवक्ता ने बताया था कि पुलिस ने सुरक्षाबलों के साथ सोपोर से प्रतिबंधित आतंकी संगठन लश्कर-ए-तैयबा के तीन हाइब्रिड आतंकवादियों को गिरफ्तार किया है।

# जालंधर पीएपी चौक से पठानकोट फ्लाईओवर तक एक्सीडेंट जोन घोषित करें नेशनल हाइवे विभाग

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

पंजाब भारत का एक ऐसा राज्य है जहां पूरे विश्व से लोग यहां आते हैं और उन्हें एक सूबे से दूसरे सूबे और राज्य में जाने के लिए राष्ट्रीय राजमार्ग से होकर गुजरना पड़ता है। जिसकी वह कीमत भी भारी-भरकम टोल के रूप में चुकाते हैं। लेकिन पंजाब में जालंधर शहर से निकल रहा नेशनल हाईवे नंबर 44 पर पिछले कई सालों से हाईवे में चली आ रही त्रुटियों की वजह से वह चर्चा का विषय बना हुआ है। हालांकि विभाग के अफसरों द्वारा इन्हें दूर करने के लिए प्रयास शुरू किए गए हैं। परन्तु अब काफी समय बीत जाने के बाद भी जालंधर पीएपी चौंक से लेकर पठानकोट चौंक फ्लाईओवर तक कहीं 4 लेन तो कहीं 2 लेन होने की वजह से बाहरी राज्यों से आने वाले लोग इस समीकरण को समझ नहीं पाते और दुर्घटनाग्रस्त होकर अपनी जान गंवा बैठते है। इसलिए इसे एक्सीडेंट जोन घोषित कर देना चाहिए।

बता दें आए दिन इस हाईवे के ऊपर कोई न कोई गाड़ी ख़राब होने की वजह से घंटों तक जाम की स्थिति बनी होती है जिस कारण कोई न कोई टू-व्हीलर वाहन चालक हाईवे पर लेन कम होने की वजह से दुर्घटना का शिकार होते रहते हैं और बड़े वाहनों के खराब होने पर रोड किनारे पार्क कर दिए जाने के कारण अक्सर दो-पहिया वाहन चालक उनसे अंधेरे में टकराकर दुर्घटनाग्रस्त होते रहते हैं। ऐसी अनगिनत दुर्घटनाएं हैं जिनमें लोगों की जान भी जा चुकी है। बावजूद इसके इससे संबंधित विभाग के कान पर जूं तक नहीं रेंगती। लेकिन वही विभाग इन रास्तों के राहगीरों से टोल वसूलने में कोई कसर नहीं छोड़ता।

• पीएपी फ्लाई ओवर से पहले खराब हुई गाड़ी।

नेशनल हाइवे पर गाड़ी खराब हो जाने पर रोड किनारे खड़े वाहनों से टकराकर कई राहगीर गंवा चुके हैं अपनी जान

• लम्मा पिंड के पास फुट ओवर ब्रीज न होने के कारण जान जोखिम में डालकर रोड क्रास करते राहगीर।

• पीएपी के पास 2 लेन के कारण बनी जाम की स्थिति।

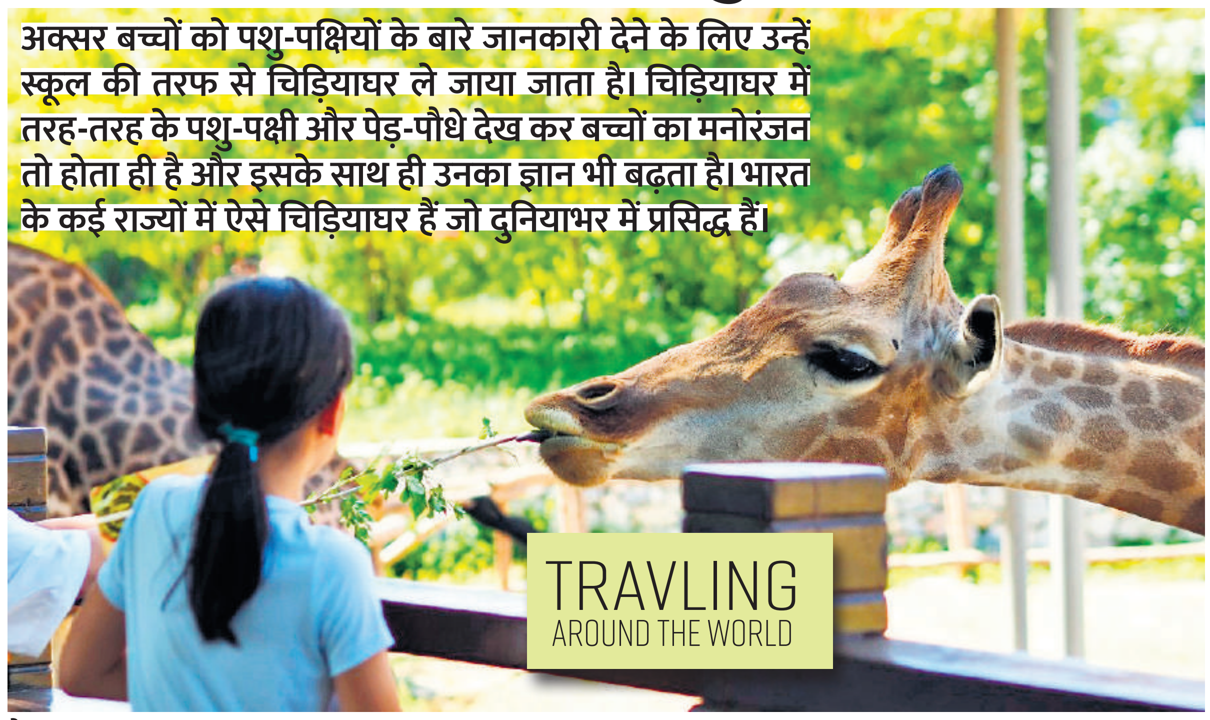
जिक्रयोग्य है विभाग द्वारा जहां मकसूदां और धन्नोवाली में लोगों को सड़क क्रॉस करने के लिए फुट ओवर ब्रिज का निर्माण किया गया है। लेकिन पीएपी चौक से लेकर पठानकोट फ्लाईओवर तक कोई भी फुटओवर ब्रिज के न होने से हर रोज लोग अपनी जान जोखिम में डाल कर हाईवे क्रॉस करते अक्सर देखे जा सकते हैं। वहीं कई राहगीर सूर्या एन्क्लेव और लम्बा पिंड चौंक के नजदीक अपनी जान भी गंवा चुके हैं।

गौरतलब है कि विभाग द्वारा जालंधर-पानीपत स्ट्रेच में 15 से 20 फुटओवर ब्रिज बनाए गए हैं और हैरानी वाली बात यह है कि इनमें से 4-5 ब्रिज को छोड़ कर बाकी सभी ब्रिज के आसपास कोई आबादी न होने के कारण बेकार पड़े रहते हैं।

अब आने वाले दिनों में देखना होगा कि उचित जगहों पर फुटओवर ब्रिज का अभाव और कहीं 2 लेन तो कहीं 4 लेन जैसी खामियों से निजात दिला नेशनल हाइवे विभाग लोगों को बचाती है या इसी खामियों के साथ राहगीरों को दो-चार होना पड़ेगा। लोग संबंधित विभाग व प्रशासन से जानना चाहते हैं कि इस तरह की गंभीर लापरवाहियों से जाने वाली बहुमूल्य जिंदगीयों के लिए जिम्मेदार कौन है और इसके लिए कानून के हिसाब से क्या दंड मिलना चाहिए।

# भारत के ये 7 सबसे बड़े चिड़ियाघर दुनियाभर में हैं प्रसिद्ध

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर




बचपन में आप भी अपने घरवालों के साथ चिड़ियाघर घूमने तो गए ही होंगे। देश में चिड़ियाघरों का निर्माण दुर्लभ पशु-पक्षियों का संरक्षण और उन पर शोध करने के लिए किया गया था लेकिन धीरे-धीरे ये मनोरंजन के केंद्र बन गए हैं। आज के समय में लोग मनोरंजन और मन बहलाव के लिए चिड़ियाघर घूमने जाते हैं। अक्सर बच्चों को पशु-पक्षियों के बारे जानकारी देने के लिए उन्हें स्कूल की तरफ से चिड़ियाघर ले जाया जाता है। चिड़ियाघर में तरह-तरह के पशु-पक्षी और पेड़-पौधे देख कर बच्चों का मनोरंजन तो होता ही है और इसके साथ ही उनका ज्ञान भी बढ़ता है। भारत के कई राज्यों में ऐसे चिड़ियाघर हैं जो दुनियाभर में प्रसिद्ध हैं।

### दिल्ली का चिड़ियाघर

देश की राजधानी दिल्ली में स्थित चिड़ियाघर भारत ही नहीं बल्कि एशिया के सबसे बड़े चिड़ियाघरों में से एक है। इस चिड़ियाघर का निर्माण 1959 में श्रीलंका के डिज़ाइनर मेजर वाइनमेन और पश्चिम जर्मनी के कार्ल हेगलबेक ने किया था। यह चिड़ियाघर दिल्ली के पुराने किले के पास स्थित है। यह चिड़ियाघर 214 एकड़ में फैला हुआ है, यहाँ जानवरों और पक्षियों की 22000 प्रजातियां और 200 प्रकार के पेड़ हैं। इस चिड़ियाघर में एक पुस्तकालय भी है जहां पर्यटक पेड़-पौधों और पशु-पक्षियों के बारे में जानकारी हासिल कर सकते हैं।

### मैसूर का चिड़ियाघर

कर्नाटक के मैसूर में स्थित चिड़ियाघर दुनिया के सबसे पुराने चिड़ियाघरों में से एक है। इस चिड़ियाघर का निर्माण 1892 में शाही संरक्षण में हुआ था। इस चिड़ियाघर में 40 से भी ज्यादा देशों से लाए गए जानवरों को देखा जा सकता है। यहां हाथी, सफेद मोर, दरियाई घोड़े, गैंडे और गोरिल्ला के अलावा देश-विदेश की कई प्रजातियां हैं। इसके अलावा यहाँ भारतीय और विदेशी पेड़ों की करीब 85 से ज्यादा प्रजातियां मौजूद हैं। इस चिड़ियाघर में करंजी झील भी है, जहां हर साल बड़ी संख्या में प्रवासी पक्षी आते हैं।

### चेन्नई का चिड़ियाघर

चेन्नई में स्थित अरिनगर अन्ना जुलॉजिकल पार्क भारत का सबसे बड़ा चिड़ियाघर है। यह देश का सबसे लोकप्रिय और प्रसिद्ध चिड़ियाघर है और इसे देश का पहला पब्लिक जू भी कहा जाता है। इस चिड़ियाघर को पहले मद्रास जू के नाम से जाना जाता था लेकिन बाद में इसका नाम बदलकर तमिल नेता अरिनगर अन्ना के नाम पर कर दिया गया। यह चिड़ियाघर लगभग 1300 एकड़ में फैला हुआ है और यहाँ 1500 से ज्यादा पशु-पक्षियों की प्रजातियां मौजूद हैं। इसके साथ ही इस चिड़ियाघर में पेड़-पौधों की 2553 प्रजातियाँ मौजूद हैं।

### हैदराबाद का चिड़ियाघर

आंध्र प्रदेश के हैदराबाद में स्थित चिड़ियाघर भारत के सबसे बड़े चिड़ियाघरों में से एक है। इस चिड़ियाघर को नेहरू जियोलॉजिकल पार्क के नाम से भी जाना जाता है। यह चिड़ियाघर ना केवल देश बल्कि दुनियाभर में मशहूर है। यह चिड़ियाघर 380 एकड़ में फैला हुआ है और यहाँ एक झील भी है। इस चिड़ियाघर की स्थापना 1963 में हुई थी। इस चिड़ियाघर में हैदराबाद में दुर्लभ प्रजाति के शेर देखने को मिलते हैं। इसके अलावा यहां कई दूसरे देशों से लाए गए पशु -पक्षियों को रखा गया है। इस चिड़ियाघर में पर्यटक खुद के वाहन से भी घूम सकते हैं।

### केरल का चिड़ियाघर

दक्षिण भारत में स्थित केरल का त्रिवेंद्रम चिड़ियाघर देश के सबसे बड़े और लोकप्रिय चिड़ियाघरों में से एक है। इस चिड़ियाघर का निर्माण 1857 ई में हुआ था और यह देश का दूसरा सबसे पुराना चिड़ियाघर है। तिरुवनंतपुरम के पीएमजी जंक्शन के पास स्थित यह चिड़ियाघर 55 एकड़ में फैला हुआ है। इस चिड़ियाघर में अफ्रीकन मूल के शेर भी मौजूद हैं। इसके अलावा यहाँ मेंड्रिल बंदर व विदेशी पक्षी भी हैं। यहाँ भारतीय और विदेशी पशु-पक्षियों और पेड़-पौधों का संग्रह है। इस चिड़ियाघर में नीलगिरि लंगूर, भारतीय गैंडा, एशियाई शेर और रॉयल बंगाल टाइगर देखने को मिलते हैं।

### असम का चिड़ियाघर

असम के गुवाहाटी में स्थित चिड़ियाघर देश के सबसे बड़े चिड़ियाघरों में से एक है। लगभग 1175 किलोमीटर में फैले हुए इस चिड़ियाघर की स्थापना 1957 में हुई थी। इस चिड़ियाघर में रॉयल बंगाल टाइगर, एशियाटिक लायन, हिमालनीय काला भालू, भारतीय गैंडे के अलावा कई देशी और विदेशी पशु-पक्षी मौजूद हैं। इसके अलावा इस चिड़ियाघर में विलुप्तप्राय और दुनिया के सबसे छोटे जंगली सूअर, पिग्मी हॉग (प्रोक्यूला सालवानिया) का संरक्षण भी किया जा रहा है।

### ओडिशा का चिड़ियाघर

ओडिशा के भुवनेश्वर में स्थित नंदनकानन चिड़ियाघर देश के सबसे बड़े चिड़ियाघरों में से एक हैं। यह चिड़ियाघर 400 हैक्टेयर में फैला हुआ है, जिसे 1979 में आम लोगों के लिए खोल दिया गया था। यह एक चिड़ियाघर होने के साथ-साथ एक बॉटनिकल गार्डन भी है। इस चिड़ियाघर में जानवरों की करीब 126 प्रजातियाँ मौजूद हैं। इसके अलावा यहां कई तरह के जंगली जानवरों और दुर्लभ पेड़-पौधों को देखे जा सकते हैं।

---

NEW RESEARCH +

## मशरूम भी हमारी तरह करते हैं बातें, फंगस को भी होता है दिमाग...

**बचपन** में हमने सजीव-निर्जीव वाला चैप्टर जरूर पढ़ा होगा, जिसमें पेड़-पौधों के हमारी तरह सजीव होने की जानकारी मिली थी। जिन्होंने नहीं भी पढ़ा होगा, वे भी इतना तो जानते ही होंगे कि पेड़-पौधों में भी जीवन होता है। खैर थोड़े बड़े होकर हमने ये भी जाना कि हम इंसानों की तरह पेड़-पौधों को भी दर्द होता है। लेकिन अब एक नई जानकारी सामने आई है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, हम इंसानों की तरह मशरूम भी आपस में बातें करते हैं। एक नई स्टडी में इस बात की पुष्टि हुई है। एक रिपोर्ट के अनुसार, ये फंजाई एक-दूसरे को जो जो इलेक्ट्रिकल सिग्नल भेजते हैं, उनकी मैथेमेटिकल स्टडी की गई और इस स्टडी में पता चला कि वह इंसानों की भाषा से काफी मिलती-जुलती हैं।

फंजाई की भाषा हम इंसानों की भाषा से जरा भी मिलती है या नहीं, यह जांचने के लिए ब्रिटेन में यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्ट इंग्लैंड में एक रिसर्च हुई। प्रोफेसर एन्ड्रू एडामाट्जाकी ने ब्रिस्टल स्थित एक लैब में चार प्रजातियों (एनोकी, स्प्लिट गिल, गोस्ट और कैटरपिलर फंजाई) की फंजाई पर शोध किया। मशरूम की बाकी और भी प्रजातियों पर रिसर्च जारी है। इनसे जुड़ी बातों को जानने के लिए वैज्ञानिक रिसर्च में लगे हुए है।

प्रोफेसर एंड्रयू एडमैट्ज्की ने अपनी रिसर्च में बताया कि मशरूम भी ठीक इंसानों की तरह एक दूसरे से बात करते हैं और इनकी भी अपनी खुद की एक डिक्शनरी है। उनके मुताबिक, इस डिक्शनरी में करीब 50 शब्द हैं। उन्होंने यह भी बताया कि मशरूमों के हर शब्द करीब 6 अक्षरों के होते हैं।

बता दें कि मशरूम भी एक तरह का फंगस ही है। इसकी सैकड़ों प्रजातियां होती हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि मशरूम में दिमाग और चेतना दोनों पाए गए हैं। इनमें भी इलेक्ट्रिकल इंपल्स पाए जाते हैं। इलेक्ट्रिकल इंपल्स यानी बिजली की तरंगों के द्वारा जो एक दूसरे से बातें करने में सक्षम होते हैं।

## *गर्मियों में हीट स्ट्रोक से बचने के लिए पिएं ये केसर बादाम की लस्सी, जानें इसकी विधि*

गर्मियों में आप दही से बने कई तरह के ड्रिंक्स का सेवन कर सकते हैं ये आपके शरीर को ठंडक पहुंचाने का काम करते हैं आप गर्मियों केसर बादाम की लस्सी भी ट्राई कर सकते हैं आइए जानें इसे बनाने की विधि

**गर्मियों** में शरीर को ठंडक पहुंचाने वाले हेल्दी ड्रिंक्स की बात ही अलग है ये स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं गर्म दिनों में दही से बने ड्रिंक्स शरीर को ठंडक पहुंचाने का काम करते हैं ये पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं आप गर्मियों में केसर बादाम की लस्सी का सेवन कर सकते हैं ये चिलचिलाती गर्मी से लड़ने और दिनभर आपको ऊर्जावान रखने का काम करती है इस ड्रिंक की सबसे अच्छी बात ये है कि इसे आप बहुत ही आसानी से घर पर बना सकते हैं अगर आपके घर में अचानक से मेहमान आ गए हो तब भी आप इस लस्सी को परोस सकते हैं ये आपके मेहमानों को बहुत ही पसंद आएगी आइए जानें इसे बनाने कि विधि क्या है...

### केसर बादाम लस्सी बनाने की सामग्री

- 1.5 कप दही
- 2 चम्मच चीनी
- 1 छोटा चम्मच पिस्ता
- 1 कप ठंडा दूध
- 2 बड़े चम्मच दूध
- 1 छोटा चम्मच बादाम
- 1 चुटकी केसर

### केसर बादाम लस्सी बनाने की विधि

**स्टेप 1 :** एक छोटी कटोरी में दो बड़े चम्मच गर्म दूध और केसर के धागे मिलाएं अच्छी तरह मिला लें केसर के धागों को दूध में भीगने दें इसे एक तरफ रख दें।

**स्टेप 2 :** इसके बाद एक ब्लेंडर में ठंडा दूध, चीनी, बादाम, पिस्ता, दही और केसर मिश्रित दूध डालें झागदार लस्सी बनाने के लिए इसे ब्लेंड करें।

**स्टेप 3 :** लस्सी को ठंडा परोसें कटे हुए पिस्ता और बादाम से इसे गार्निश करें और सर्व करें।

### लस्सी हीट स्ट्रोक से बचाता है

गर्मी में लस्सी का सेवन शरीर को ठंडक पहुंचाने का काम करता है ये हीट स्ट्रोक से बचाने का काम करता है इसमें मौजूद इलेक्ट्रोलाइट और पानी शरीर की नमी को बनाए रखते हैं।

### इम्युनिटी बढ़ाते हैं

लस्सी में लैक्टिक एसिड होता है ये शरीर की इम्युनिटी को बढ़ाने में मदद करता है।

### पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद

लस्सी में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं ये आंतों को स्वस्थ रखते हैं ये पेट से जुड़ी कई समस्याओं से बचाने में मदद करते हैं आप दोपहर में खाने के समय एक गिलास लस्सी का सेवन कर सकते हैं।

### एसिडिटी से राहत दिलाती है

लस्सी एसिडिटी की समस्या से राहत दिलाने में मदद करती है ये अपच और हार्टबर्न की समस्या से राहत दिलती है एसिडिटी से पीड़ित लोगों को लस्सी का सेवन जरूर करना चाहिए।

### वजन घटाने में करती है मदद

लस्सी में कैलोरी की मात्रा कम होती है वजन घटाने के लिए अधिकतर कम कैलोरी वाले फूड्स का सेवन करने की सलाह दी जाती है।

## गर्मी एक्सरसाइज, इन टिप्स को ना करें नजरअंदाज

पारा बढ़ने लगा है और ऐसे में व्यक्ति के लिए शरीर के तापमान को मैनेज करना काफी मुश्किल हो रहा है। एक्सरसाइज करते हैं तो इससे आपके शरीर का तापमान और भी अधिक बढ़ सकता है। इसलिए एक्सरसाइज करते हुए कुछ बातों का ख्याल रखना होता है-

**ले कोल्ड शॉवर :** अगर आप चाहते हैं कि वर्कआउट करते हुए आपको शरीर के बढ़े हुए तापमान के कारण समस्या ना हो, इसके लिए सबसे अच्छा तरीका है कि आप कसरत शुरू होने से पहले एक कोल्ड शॉवर लें। ध्यान दें कि शॉवर के बाद आप ब्लो ड्रायर का इस्तेमाल ना करें। यह आपको वर्कआउट के दौरान ठंडा रखने में मदद करेगा।

**हाइड्रेटेड रहें :** गर्म दिन में हाइड्रेटेड रहने के लिए पानी आपका सबसे अच्छा दोस्त है; हालांकि, यदि आप 60 मिनट से अधिक समय तक व्यायाम करने की योजना बना रहे हैं, तो आप स्पोर्ट्स ड्रिंक पीने पर भी विचार कर सकते हैं। लंबे समय तक वर्कआउट करते समय स्पोर्ट्स ड्रिंक महत्वपूर्ण हैं, खासकर गर्मी में, क्योंकि इनमें पोटेशियम और इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं जो आपके शरीर को फिर से हाइड्रेट करने में मदद कर सकते हैं। इतना ही नहीं, वर्कआउट के बाद आप नारियल पानी या नींबू पानी आदि पी सकते हैं।

**कपड़ों पर दें ध्यान :** गर्मी के मौसम में वर्कआउट करते समय अपने कपड़ों पर भी विशेष ध्यान दें। आपके कपड़े हल्के कलर के होने चाहिए। साथ ही, वर्कआउट के दौरान वह पसीने के कारण शरीर से चिपके नहीं।

**सनस्क्रीन मत भूलना :** गर्मी के दिनों में वर्कआउट करने से पहले सनस्क्रीन लगाना ना भूलें। भले ही आप सुबह जल्दी एक्सरसाइज कर रहे हैं, लेकिन फिर भी सूरज की किरणें आपकी स्किन पर विपरीत प्रभाव डाल सकती हैं। कम से कम 50 के एसपीएफ़ और वाटर-प्रूफ वाले सनस्क्रीन का विकल्प चुनें ताकि एक बार पसीना आने पर वह न उतरे।

**समय का रखें ध्यान :** सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक गर्मियों में दिन का सबसे गर्म समय होने के लिए जाना जाता है। अगर आप आउटडोर में एक्सरसाइज करना चाहते हैं, तो इस दौरान एक्सरसाइज करने से बचें। आप सुबह जल्दी या फिर देर शाम एक्सरसाइज कर सकते हैं, ताकि सूरज के कारण आपकी सेहत पर विपरीत असर ना पड़े।

## आंवला से बनाएं फेसपैक और रखें अपनी स्किन का ख्याल

FACE CARE

**अगर आप स्किन पर होने वाले सनटैन से परेशान हैं और उसे दूर करने का नेचुरल उपाय खोज रहे हैं तो ऐसे में आप आंवला की मदद से बनने वाले इस फेसपैक का इस्तेमाल करें। इस फेस पैक को बनाने के लिए 2 बड़े चम्मच आंवला पाउडर लें और उसमें एक बड़ा चम्मच दही डालकर मिक्स कर लें।**

**आंवले का** सेवन सेहत के लिए बेहद ही लाभकारी माना गया है। लेकिन यह आपकी सेहत के साथ-साथ स्किन का भी उतनी ही बेहतर तरीके से ख्याल रखता है। दरसअल, आंवले में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो ना केवल आपकी स्किन को अधिक ब्राइटन बनाता है, बल्कि स्किन को मुक्त कणों के हानिकारक प्रभावों से भी बचा सकता है। साथ ही साथ यह उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने में भी मदद कर सकता है और इसलिए आपको जवां बना सकता हैं। आप इसे बतौर फेस पैक अपनी स्किन पर अप्लाई कर सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको आंवले की मदद से बनने वाले कुछ अमेजिंग फेस पैक के बारे में बता रहे हैं-

### आंवला और दही का फेस पैक

अगर आप स्किन पर होने वाले सनटैन से परेशान हैं और उसे दूर करने का नेचुरल उपाय खोज रहे हैं तो ऐसे में आप आंवला की मदद से बनने वाले इस फेसपैक का इस्तेमाल करें। इस फेस पैक को बनाने के लिए 2 बड़े चम्मच आंवला पाउडर लें और उसमें एक बड़ा चम्मच दही डालकर मिक्स कर लें। अब, उसमें थोड़ा सा शहद मिलाकर चिकना पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर लगाएं। इसे सूखने दें और करीबन 15-20 मिनट बाद चेहरे को वॉश कर लें।

### आंवला और हल्दी का फेस पैक

यह फेस पैक ना केवल ऑयली स्किन के लिए अच्छा माना जाता है, बल्कि एक्ने व ब्रेकआउट्स आदि को भी कम करने में मददगार है। दरअसल, हल्दी में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं जो रोम छिद्रों को साफ करने में मदद करते हैं और इस तरह मुंहासों को रोकते हैं। इस फेसपैक को बनाने के लिए एक बाउल में 3 टेबल स्पून आंवला पाउडर, 1 टीस्पून हल्दी पाउडर और 2 टेबलस्पून नींबू का रस मिलाएं। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाएं और 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। अंत में, गुनगुने पानी की मदद से चेहरे को वॉश कर लें।

### आंवला और पपीता का फेस पैक

आंवला और पपीता दोनों मिलकर त्वचा को साफ करते हैं और पिगमेंटेशन को कम करते हैं। इस पैक को बनाने के लिए दो बड़े चम्मच आंवले का रस लें और उसमे दो बड़े चम्मच मैश किया हुआ पपीता डालकर मिक्स कर लें। अब, रुई की मदद से इसे अपने चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट तक लगा रहने दें। अंत में, ठंडे पानी से धो लें और दो सप्ताह तक हर दूसरे दिन इस फेस पैक का इस्तेमाल करें।

NEWS +

## IAF के चिनूक हेलिकॉप्टर ने कर दिखाया 'असंभव' सा काम, बिना रुके 7 घंटे 30 मिनट में तय किया 1910 KM का सफर

*रक्षा मंत्रालय के जनसंपर्क अधिकारी ने बताया है कि यह भारत में सबसे लंबी नॉन-स्टॉप हेलीकॉप्टर यात्रा है। इसमें बताया गया है कि चिनूक हेलिकॉप्टर ने 1910 किलोमीटर का सफर तय करने के लिए सात घंटे 30 मिनट लिए हैं।*

भारतीय वायु सेना के चिनूक हेवी-लिफ्ट ट्रांसपोर्ट हेलिकॉप्टर ने बड़ा कारनामा कर दिया है। इस खास हेलिकॉप्टर ने बिना रुके चंडीगढ़ से असम के जोरहाट के बीच 1,910 किलोमीटर की दूरी को सफलतापूर्वक पूरा किया है। नई दिल्ली में रक्षा मंत्रालय के जनसंपर्क अधिकारी ने बताया है कि यह भारत में सबसे लंबी नॉन-स्टॉप हेलीकॉप्टर यात्रा है। इसमें बताया गया है कि चिनूक हेलिकॉप्टर ने 1910 किलोमीटर का सफर तय करने के लिए सात घंटे 30 मिनट लिए हैं। रक्षा मंत्रालय ने कहा है कि यह ऑपरेशन चिनूक की क्षमताओं ओर भारतीय वायु सेना द्वारा परिचालन योजना की वजह से संभव हो पाया।

मंत्रालय ने बताया कि इसकी गतिशीलता भारतीय वायु सेना को इसको आवश्यकतानुसार बेहतर तरीके से नियोजित करने की अनुमति देगी। बता दें कि हेलिकॉप्टर के आईएएफ संस्करण में हवा में ईंधन भरने की क्षमता नहीं है। अधिकारियों ने कहा कि चिनूक भारतीय सशस्त्र बलों को युद्ध और मानवीय अभियानों के पूरे स्पेक्ट्रम में रणनीतिक एयरलिफ्ट क्षमता प्रदान करता है।

**आपदा राहत कार्यों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है चिनूक :** रक्षा मंत्रालय की तरफ से यह भी कहा गया है कि हेलिकॉप्टर ने चंडीगढ़ से असम के जोरहाट के बीच दूरी तय करने के लिए अतिरिक्त ईंधन टैंक का इस्तेमाल किया। इस विमान के जानकार बताते हैं कि हेलिकॉप्टर की प्राथमिक भूमिकाओं में युद्ध के मैदान में फिर से आपूर्ति और सैनिकों का परिवहन शामिल है। मंत्रालय ने कहा, 'चिनूक एक खास हेलिकॉप्टर है, जिसका उपयोग पुरुषों और सामग्री के परिवहन के लिए किया जाता है। यह मानवीय और आपदा राहत कार्यों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।'

**अभी भारत के पास हैं 15 चिनूक हेलिकॉप्टर :** बता दें कि भारत के पास 15 Ch-47F चिनूक परिवहन हेलिकॉप्टर हैं। सितंबर 2015 में भारत ने वायु सेना की क्षमताओं को बढ़ाने के लिए 15 चिनूक और 22 अपाचे अटैक हेलीकॉप्टरों के लिए 3.1 बिलियन डॉलर का ऑर्डर दिया था। बता दें कि पूर्वी लद्दाख में जारी गतिरोध के बीच चिनूक भारतीय सेना को अग्रिम पंक्ति में बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। चंडीगढ़ में वायु सेना स्टेशन के आधार पर यह हेलिकॉप्टर लगभग 11 टन माल या 45 पूरी तरह से सशस्त्र सैनिकों को उठाने में सक्षम हैं।

## पीएम मोदी ने बधाई देते हुए शाहबाज शरीफ को 'कश्मीर राग' पर दिया जवाब, कहा- आतंक मुक्त शांति चाहता है भारत

• **जालंधर ब्रीज.** दिल्ली

*शहबाज शरीफ को दुनियाभर के देशों के शीर्ष नेताओं से बधाइयां मिल रही हैं। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी पड़ोसी मुल्क के नए वजीर-ए-आजम को शुभकामनाएं दी है।*

पाकिस्तान में पिछले कई दिनों से जारी सियासी कलह के बाद आखिरकार शहबाज शरीफ मुल्क के नए प्रधानमंत्री चुन लिए गए। पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज (पीएमएल-एन) के अध्यक्ष शरीफ ने पीएम के रूप में शपथ ली। इमरान खान को सत्ता से बेदखल करने के बाद शरीफ देश के नए पीएम चुने गए हैं। शहबाज शरीफ को दुनियाभर के देशों के शीर्ष नेताओं से बधाइयां मिल रही हैं। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी पड़ोसी मुल्क के नए वजीर-ए-आजम को शुभकामनाएं दी हैं और उनके 'कश्मीर राग' पर भी जवाब दिया है।

पाकिस्तान में पिछले कई दिनों से जारी सियासी कलह के बाद आखिरकार शहबाज शरीफ मुल्क के नए प्रधानमंत्री चुन लिए गए। पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज (पीएमएल-एन) के अध्यक्ष शरीफ ने आज पीएम के रूप में शपथ ली। इमरान खान को सत्ता से बेदखल करने के बाद शरीफ देश के नए पीएम चुने गए हैं। शहबाज शरीफ को दुनियाभर के देशों के शीर्ष नेताओं से बधाइयां मिल रही हैं। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी पड़ोसी मुल्क के नए वजीर-ए-आजम को शुभकामनाएं दी हैं और उनके 'कश्मीर राग' पर भी जवाब दिया है।

**सीनेट के अध्यक्ष सादिक ने दिलाई शपथ :** शहबाज शरीफ ने पाकिस्तान के नए प्रधानमंत्री के रूप में शपथ ली। उनके शपथ लेने से इमरान खान के खिलाफ आठ मार्च को लाए गए अविश्वास प्रस्ताव के बाद से देश में बनी अनिश्चितता की स्थिति खत्म हो गई है। सीनेट के अध्यक्ष सादिक संजरानी ने राष्ट्रपति डॉ. आरिफ अल्वी की गैर-मौजूदगी में 70 वर्षीय शहबाज को पद की शपथ दिलाई। अल्वी पीएमएल-एन नेता के शपथ लेने से पहले अस्वस्थता के कारण छुट्टी पर चले गए।

**पीटीआई के सांसदों ने नहीं लिया था मतदान में हिस्सा :** इससे पहले, पूर्व विदेश मंत्री शाह महमूद कुरैशी ने अपनी पार्टी पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ के संसद में मतदान में हिस्सा नहीं लेने और वॉकआउट करने का ऐलान किया था। इसके बाद शहबाज प्रधानमंत्री पद की दौड़ में अकेले उम्मीदवार रह गए थे। स्पीकर अयाज सादिक ने इस सेशन की अध्यक्षता की थी। शरीफ को 174 वोट मिले, जिसके बाद उन्हें पाकिस्तान इस्लामी गणराज्य का प्रधानमंत्री घोषित किया गया। तीन बार के पूर्व प्रधानमंत्री नवाज शरीफ के छोटे भाई शहबाज मुल्क के सबसे ज्यादा आबादी वाले और राजनीतिक रूप से अहम पंजाब प्रांत के तीन बार मुख्यमंत्री रहे हैं।

## कांग्रेस जल्द खाली करेगी दिल्ली स्थिल सेवादल ऑफिस, संपदा निदेशालय ने दिया है आदेश

**दिल्ली.** कांग्रेस दिल्ली में स्थित अपने सेवादल ऑफिस को बंद करने जा रही है। पार्टी ने यह फैसला संपदा निदेशालय के आदेश के बाद लिया है, जिसमें कहा गया कि वह जल्द नई दिल्ली के 26 अकबर रोड स्थित सेवादल कार्यालय को खाली कर दे। बताया जा रहा है कि पार्टी को दिल्ली में दीन दयाल उपाध्याय मार्ग पर वैकल्पिक भूमि पहले ही आवंटित की जा चुकी है। इस समय नए भवन का निर्माण चल रहा है। इससे पहले इसके निर्माण में कोरोना वायरस महामारी की वजह से रोक लगी थी। कांग्रेस के अकबर रोड स्थित सेवादल कार्यालय को खाली करने की समय सीमा कई बार बढ़ाई गई थी।

**अभी कांग्रेस पार्टी के पास लुटियंस जोन में तीन बंगले :** उन्होंने बताया कि अभी कांग्रेस पार्टी के लुटियंस जोन में तीन बंगले हैं। इसमें 24 अकबर रोड पर एआईसीसी मुख्यालय, 26 अकबर रोड सेवादल कार्यालय और 5 रायसीना रोड पर एनएसयूआई और आईवाईसी कार्यालय शामिल हैं। सूत्रों ने जानकारी दी है कि दीन दयाल उपाध्याय मार्ग पर कांग्रेस के नए कार्यालय का निर्माण आखिरी चरण में है और इस साल के अंत तक कांग्रेस के सभी कार्यालयों को वहां ट्रांस्फर कर दिया जाएगा।

**पिछले सप्ताह सेवादल ऑफिस में लगी थी आग :** दिल्ली के 26 अकबर रोड स्थित सेवादल कार्यालय में पिछले सप्ताह आग लग गई थी। यह आग एक कमरे में शॉर्ट सर्किट होने की वजह से लगी। हालांकि इस आग में किसी को चोट नहीं आई और न ही इससे कोई हताहत हुआ। आग लगने के तुरंत बाद इस पर काबू पा लिया गया। आग लगने के बाद फायर ब्रिगेड को बुलाया गया था और उसने आग पर काबू पाया। इस घटना पर दमकल विभाग के अधिकारियों ने बताया कि आग पर शाम में काबू पाया गया था।

## विधानसभा चुनाव से पहले आप ने भंग की वर्किंग कमेटी, प्रभारी सत्येंद्र जैन बोले- जल्द होगा पुनर्गठन

*दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री और हिमाचल के चुनाव प्रभारी सत्येंद्र जैन ने ट्वीट कर जानकारी दी कि हिमाचल प्रदेश की आम आदमी पार्टी की राज्य कार्यसमिति भंग कर दी गई है।*

आम आदमी पार्टी ने हिमाचल प्रदेश विधानसभा चुनाव से पहले प्रार्टी की वर्किंग कमेटी को भंग कर दिया है दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री और हिमाचल के चुनाव प्रभारी सत्येंद्र जैन ने ट्वीट कर जानकारी दी कि हिमाचल प्रदेश की आम आदमी पार्टी की राज्य कार्यसमिति भंग कर दी गई है। जैन के मुताबिक हिमाचल प्रदेश की नई राज्य कार्यसमिति का जल्द ही पुनर्गठन किया जाएगा।

आपको बता दें कि पिछले सप्ताह आम आदमी पार्टी के हिमाचल प्रदेश के प्रदेश अध्यक्ष समेत कई पदाधिकारियों ने को छोड़कर भाजपा ज्वाइन कर ली थी, कयास लगाए जा रहे हैं कि अभी कुछ और नेता पार्टी छोड़कर जा सकते हैं, ऐसे में आम आदमी पार्टी के शीर्ष नेतृत्व ने प्रदेश की वर्किंग कमेटी को भंग कर दिया है, अब नए सिरे से वर्किंग कमिटी का गठन किया जाएगा।

**अनुराग ठाकुर और बीजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा की मौजूदगी में हुए थे शामिल :** आम आदमी पार्टी हिमाचल प्रदेश अध्यक्ष अनूप केसरी, संगठन महासचिव सतीश ठाकुर और ऊना अध्यक्ष इकबाल सिंह भाजपा में शामिल हो गए। केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर ने तीनों नेताओं को भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा के आवास पर शामिल किया। इस दौरान अनुराग ठाकुर ने कहा कि अरविंद केजरीवाल अपनी पार्टी के कार्यकर्ताओं पर ध्यान नहीं देते। 8 साल तक जमीन पर पसीना बहाने वालों को अपने रथों पर खड़े होने का भी मौका नहीं मिला। हिमाचल के स्वाभिमान और स्वाभिमान के लिए आप के ये नेता बीजेपी में शामिल हुए हैं।

आप छोड़कर भाजपा में शामिल हुए अनूप केसरी के खिलाफ आम आदमी पार्टी ने मोर्चा खोल दिया है। पार्टी सूत्रों का कहना है कि अनूप के खिलाफ आप महिला विंग की अध्यक्ष ने शिकायत की थी। उसी के आधार पर अनूप केसरी से पूछताछ हुई थी। पूछताछ समिति ने अनूप को पार्टी से बाहर निकालने की सिफारिश की थी। जिस पर पार्टी जल्दी ही उनके खिलाफ कार्रवाई करने वाली थी। आरोप है कि ख़ुद को पुछताछ में फंसते देख अनूप केसरी ने दल बदल लिया। दिल्ली के डिप्टी सीएम मनीष सिसोदिया ने कहा कि खुद को दुनिया की सबसे बड़ी पार्टी का दावा करने वाली बीजेपी डरी हुई है। डर का आलम यह है कि रात को 12 बजे उनके राष्ट्रीय अध्यक्ष और केंद्रीय मंत्री आप के एक ऐसे व्यक्ति को भाजपा में शामिल कराते हैं, जिसके खिलाफ शिकायत है कि वो महिलाओं के खिलाफ गन्दी बातें करता है।

## कैसे बनी यह दो राज्यों की राजधानी

# क्या होता है फोर्टिफाइड चावल और कैसे तैयार होता है जिसे केंद्र सरकार बांटकर कुपोषण और एनीमिया से लड़ेगी

*केंद्रीय कैबिनेट ने शुक्रवार को 2024 तक मिड-डे-मिल सहित सभी सरकारी योजनाओं में फोर्टिफाइड चावल बांटने की मंजूरी दी. क्या होता है फोर्टिफाइड राइस, ये कैसे तैयार होते हैं और इनसे कितना फायदा होगा? 5 पॉइंट्स में जानिए इन सवालों के जवाब*

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

**कुपोषण और एनीमिया** को खत्म करने के लिए राशन की दुकानों पर 100 फीसदी फोर्टिफाइड राइस बांटा जाएगा। केंद्रीय कैबिनेट ने शुक्रवार को 2024 तक मिड-डे-मिल सहित सभी सरकारी योजनाओं में फोर्टिफाइड चावल बांटने की मंजूरी दी। इस योजना पर करीब 4,270 करोड़ रुपये का खर्च आएगा। यह फैसला बच्चों में पोषक तत्वों और महिलाओं में खून की कमी को देखते हुए लिया गया है। खाद्य मंत्रालय के मुताबिक, देश में हर दूसरी महिला में खून की कमी और तीसरा बच्चा कमजोरी से जूझ रहा है। सरकारी योजनाओं के जरिए फोर्टिफाइड चावल को जरूरतमंदों तक पहुंचाया जाएगा।

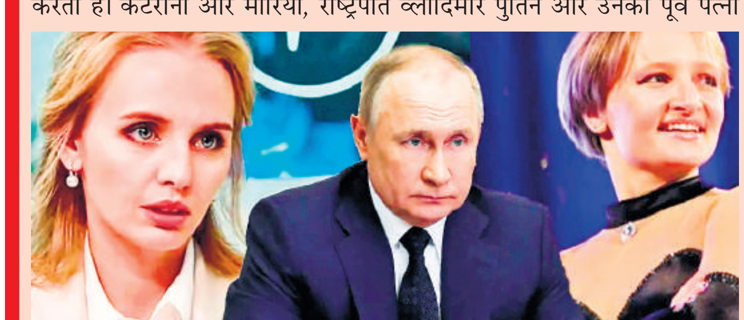
1 आसान भाषा में समझें तो फोर्टिफाइड राइस का मतलब है पोषणयुक्त चावल। फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया के मुताबिक, जब किसी खाने की चीज में अलग से पोषक तत्व शामिल किए जाते हैं तो इन्हें फोर्टिफाइड फूड कहते हैं। ऐसे फूड में पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ाई जाती है और कुपोषण और एनीमिया जैसी दिक्कतों से राहत पाई जा सकती है।

2 चावल को कैसे फोर्टिफाइड किया जाएगा, अब इसे समझ लेते हैं। इंडियन एक्सप्रेस की रिपोर्ट कहती है, देश में ऐसी कई तकनीक हैं जिससे चावल को पोषणयुक्त बनाया जा सकता है। इन तकनीक की मदद से इनमें माइक्रोन्यूट्रिएंट की संख्या और मात्रा को बढ़ाया जा सकता है जो सभी के लिए जरूरी हैं। फोर्टिफाइड चावल को तैयार करने के लिए कोटिंग, डस्टिंग और एक्सट्रूजन जैसी तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है। 3 चावल पर पोषक तत्वों की एक पर्त चढ़ाई जा सकती है। इसके अलावा इसे पीसकर इनमें सूक्ष्म तत्वों को मिलाया जाता है फिर इसे मशीन की मदद से चावल का आकार देकर सुखाया जाता है। इसे फोर्टिफाइड राइस कर्नेल कहते हैं। इसे तैयार करने के बाद आम चावलों में मिला दिया जाता है। एफएसएसएआई के मुताबिक, 1 किलो चावल में 10 ग्राम फोर्टिफाइड चावल मिलाया जाता है। 4 यह चावल देखने में भले ही आम चावल की तरह ही दिखते हों लेकिन इनमें कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो इंसान की सेहत के लिए जरूरी माने जाते हैं। दूसरे आम चावल की तुलना में इसमें आयरन, विटामिन बी-12, फोलिक एसिड ज्यादा होता है। इसके अलावा इनमें विटामिन-ए, बी और जिंक भी पाया जाता है। इसके जरिए शरीर में पोषक तत्वों की कमी दूर होती है।

5 फोर्टिफाइड चावल को तैयार करने के लिए किसी खास तैयारी की जरूरत नहीं पड़ती। इस साफ करने के बाद उसी तरह पकाया जाता है जैसे सामान्य चावल बनाते हैं। खास बात है कि पकने के बाद न तो इसके आकार में कोई बड़ा बदलाव दिखता है और न इसके पोषक तत्वों में कोई कमी आती है।

## कौन हैं पुतिन की दो बेटियां, जिन पर अमेरिका ने लगाया प्रतिबंध?

**वाशिंगटन.** रूस-यूक्रेन के बीच करीब डेढ़ महीने से युद्ध जारी है। इस बीच अमेरिका समेत कई देश रूस के खिलाफ हैं और तरह-तरह के प्रतिबंध भी लगा रहे हैं। खासकर अमेरिका का रुख हमेशा से रूस के खिलाफ रहा है और इसी कड़ी में अमेरिका ने रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन की बेटियों मारिया पुतिन और कैटरीना तिखोनोवा पर प्रतिबंध लगा दिया है। मारिया की उम्र करीब 36 वर्ष, जबकि कैटरीना की उम्र करीब 35 वर्ष बताई जाती है। पुतिन की दोनों बेटियों के बारे में आधिकारिक तौर पर जानकारियां बहुत कम हैं। हालांकि मीडिया में कभी-कभार उनके बारे में खबरें और तस्वीरें आ जाया करती हैं। कैटरीना और मारिया, राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन और उनकी पूर्व पत्नी



ल्यूडमिला की बेटियां हैं। वर्ष 1983 में ल्यूडमिला और पुतिन की शादी हुई थी। तब ल्यूडमिला फ्लाइट अटेंडेंट हुआ करती थीं और व्लादिमीर पुतिन तब सोवियत संघ की खुफिया एजेंसी केजीबी में अधिकारी थे। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, दोनों की शादी करीब 30 साल चली। साल 2013 में दोनों अलग हो गए। इस बीच पुतिन खुफिया एजेंसी से राजनीति में कदम रख चुके थे और बहुत ही तेजी से रूस की राजनीति में अपनी पकड़ मजबूत कर ली थी। और फिर वे रूस की राजनीति में शीर्ष पर पहुंच गए। वर्ष 2013 में जब पुतिन और ल्यूडमिला अलग हुए थे, तब इस फैसले में दोनों की सहमति थी। अलग होने के फैसले को लेकर पुतिन का कहना था कि यह दोनों का साझा साझा फैसला था। दोनों की अब अलग-अलग लाइफ है और वे दोनों कभी-कभार मिल पाते हैं। ल्यूडमिला के मुताबिक वह अपने काम में बहुत व्यस्त रहती हैं।

पुतिन और ल्यूडमिला की बड़ी बेटी मारिया का जन्म 1985 में हुआ था। उन्होंने रूस की सेंट पीटर्सबर्ग यूनिवर्सिटी से पहले बायोलॉजी की पढ़ाई की और फिर उन्होंने मॉस्को स्टेट यूनिवर्सिटी से डॉक्टरी की डिग्री भी ली। वे एंडोक्राइन सिस्टम (अंत: स्रावी) की विशेषज्ञ हैं। मारिया लेखन और अध्यापन में व्यस्त रहती हैं। वह एक व्यवसायी भी हैं और एक कंपनी की मालिकन हैं। फिलहाल वह एक बड़े मेडिकल सेंटर बनाने की योजना बना रही है। मारिया वोरोंटसोवा की शादी रूसी गैस कंपनी गैजप्रॉम में काम कर चुके नीदरलैंड्स के बिजनसमैन जोर्रिट जूस्ट फासेन से हुई है। फासेन अब अपना बिजनेस देखते हैं।

# रेल डिवीजन फिरोजपुर ने पंजाब के 11 और हिमाचल प्रदेश के दो स्टेशन किए बंद, अब यहां नहीं रुकेंगी ट्रेनें

*ग्रामीणों ने कहा कि रेलवे बहुत बड़ी संस्था है, उसे ऐसे स्टेशनों से कमाई नहीं बल्कि लोगों को सुविधा प्रदान करनी चाहिए। लोगों की मांग है कि बंद किए सभी स्टेशन दोबारा से शुरु किए जाएं और ट्रेनों का स्टापेज निश्चित किया जाए।*

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

रेल डिवीजन फिरोजपुर ने आमदनी नहीं होने के चलते पंजाब के 11 और हिमाचल प्रदेश के दो स्टेशन बंद कर दिए हैं, अब इन स्टेशनों पर ट्रेनें नहीं रुकेंगी। इनमें हिमाचल प्रदेश और पंजाब का एक-एक धार्मिक स्टेशन भी शामिल है। 63 साल पुराने रेलवे स्टेशन को भी बंद कर दिया है। रेलवे के इस फैसले से उक्त स्टेशनों से लगते गांवों के लोग बहुत नाराज हैं। ये स्टेशन तरनतारन, अमृतसर, फिरोजपुर, लुधियाना और पठानकोट रेल सेक्शन पर बने हैं।

रेलवे के उच्चपदस्थ सूत्रों के मुताबिक रेलवे ने आमदनी नहीं होने के चलते पंजाब में पड़ते रेलवे स्टेशन वैनपोईं, दुखना वारन, भलोजाला, घंद्रण, जांडोक, चौंतड़ा भटेड (हिमाचल प्रदेश), कोटला गुजरा, संग्राना साहिब (गुरुद्वारा), भनोहड़ पंजाब, वरपाल (जीआरवी), मालमोहरी, बैजनाथ मंदिर (हिमाचल प्रदेश) व मंदहाली को पूर्ण तौर पर बंद कर दिया है। जिन लोगों ने टिकट बेचने का ठेका लिया था उन्हें स्टेशन बंद करने संबंधी पत्र जारी कर दिया गया है। कई स्टेशन बहुत पुराने हैं उन्हें भी रेलवे ने बंद कर दिया है। इन स्टेशनों के साथ कई गांव लगते हैं, ऐसे में यहां के ग्रामीण स्टेशन बंद करने से नाराज है, क्योंकि अब ट्रेनें उक्त स्टेशनों पर नहीं रुकेंगी।

ग्रामीणों ने बताया कि यहां से रोजाना करीब सौ लोग ट्रेनों में सफर करते हैं। कोविड-19 के दौरान दो साल तक ट्रेनें बंद रही और अब भी पूरी ट्रेनें नहीं चल रही हैं। ग्रामीणों ने कहा कि रेलवे बहुत बड़ी संस्था है, उसे ऐसे स्टेशनों से कमाई नहीं बल्कि लोगों को सुविधा प्रदान करनी चाहिए। लोगों की मांग है कि बंद किए सभी स्टेशन दोबारा से शुरू किए जाएं और ट्रेनों का स्टापेज निश्चित किया जाए। इस संबंध में वे दिल्ली स्थित रेलवे के वरिष्ठ अधिकारियों से भी मिलेंगे। उक्त स्टेशन बंद करने के आदेश रेल डिवीजन फिरोजपुर के डिवीजनल कामर्शियल मैनेजर अजय कुमार ने जारी किए हैं। सभी स्टेशन को पत्र भेज कर बंद करने की बात कही है।

### 1958 में बनाया गया था भनोहड़ स्टेशन

फिरोजपुर और लुधियाना के बीच स्थित भनोहड़ स्टेशन हैं, जो आठ दिसंबर 1958 में लोगों की सुविधाओं को देखते हुए बनाया था। यहां के ज्यादातर नौजवान सेना में कार्यरत हैं। यहां के निवासी दर्शन सिंह व रेशम सिंह का कहना है कि इस स्टेशन को बने 63 साल हो चुके हैं। रेल डिवीजन फिरोजपुर ने वर्ष 2002 में उक्त स्टेशन को तोड़ना शुरू किया था। गांव के सरपंच समेत सभी ग्रामीण इक्ट्ठे होकर फिरोजपुर मंडल कार्यालय गए थे और डीआरएम से मिले और इसे फिर से शुरू करवाया था। लेकिन अब 31 मार्च को एक पत्र जारी कर इसे बंद करने का आदेश दिया गया है। अब यहां पर ट्रेनें नहीं रुक रही हैं।

# चन्नी का बयान हास्यास्पद, उनके कारनामे जल्द उजागर होंगे : मालविंदर सिंह कंग

## बोले- क्या कांग्रेस चन्नी के भ्रष्टाचार के साथ खड़ी है, वड़िंग रुख स्पष्ट करें

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) ने पूर्व मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी के अवैध रेत खनन और मनी लांड्रिंग मामले में ईडी की पूछताछ के बाद उनके द्वारा दिए बयान को हास्यास्पद बताया और कहा कि जल्द ही पंजाब की जनता के सामने उनके काले कारनामे उजागर होंगे। गुरुवार को पार्टी मुख्यालय से जारी बयान में आप के वरिष्ठ नेता और प्रवक्ता मालविंदर सिंह कंग ने कहा कि चन्नी का बयान कि 'ईडी उनके जवाबों से संतुष्ट है' बेहद हास्यास्पद है। ऐसे बयान देकर चन्नी खुद को खुद से ही क्लीन चिट दे रहे हैं और अपने ऊपर लगे भ्रष्टाचार के गंभीर आरोपों से बचने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने कांग्रेस पार्टी से सवाल करते हुए कहा कि क्या कांग्रेस चन्नी के भ्रष्टाचार के साथ खड़ी है? उन्होंने पंजाब कांग्रेस के अध्यक्ष राजा वड़िंग से भी सवाल किया कि क्या अवैध रेत माफिया में वह भी चन्नी के साथ 75:25 के हिस्सेदार थे? अगर नहीं तो क्या वह चन्नी के खिलाफ एक्शन लेंगे और चन्नी को पार्टी से बाहर का रास्ता दिखाएंगे? इस मामले पर कांग्रेस पार्टी जल्द से जल्द अपना रुख स्पष्ट करे।

कंग ने कहा कि बतौर मुख्यमंत्री रहते हुए चन्नी ने प्रदेश में खुलकर रेत माफिया चलाया और अपनी और अपने रिश्तेदारों की तिजोरियां भरी। विधानसभा चुनाव से ठीक पहले जिस समय आप नेता राघव चड्ढा ने चन्नी के निर्वाचन क्षेत्र चमकौर साहिब में चल रहे अवैध रेत खनन का पर्दाफाश किया था, उस समय चन्नी और कांग्रेस नेताओं ने राघव चड्ढा और आम आदमी पार्टी का जमकर मजाक बनाया था। लेकिन अब सच्चाई जनता के सामने आ चुकी है और उनके भ्रष्टाचार की पोल खुल रही है।

# 12,000 रुपए रिश्वत लेते हुए एएसआई को रंगे हाथों दबोचा

**चंडीगढ़.** पंजाब विजीलेंस ब्यूरो ने आज थाना औड़ ज़िला एस.बी.एस. नगर में तैनात ए.एस.आई. राम प्रकाश को 12,000 रुपए की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों काबू कर लिया। विजीलेंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि उक्त ए.एस.आई. को शिकायतकर्ता शमशेर सिंह निवासी पन्दरावल, ज़िला एस.बी.एस. नगर की शिकायत पर पकड़ा गया है।

शिकायतकर्ता ने विजीलेंस ब्यूरो के पास पहुँच कर अपनी शिकायत में बताया कि थाने में दर्ज एक पुलिस शिकायत में उसकी मदद करने के बदले उक्त ए.एस.आई. द्वारा 13,000 रुपए रिश्वत की माँग की गई है, परन्तु वह 12,000 रुपए लेने के लिए राज़ी हो गया है। विजीलेंस द्वारा शिकायत की पड़ताल के उपरांत उक्त दोषी ए.एस.आई. को दो सरकारी गवाहों की उपस्थिति में 12,000 रुपए की रिश्वत लेते हुए मौके पर ही पकड़ लिया गया।

# कपूरथला में 30 हज़ार मीट्रिक टन से ज़्यादा गेहूं की सरकारी खरीद

## किसानों को 23.65 करोड़ रुपए की अदायगी भी साथ की

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

डिप्टी कमिशनर कपूरथला विशेष सारंगल ने कहा है कि पंजाब सरकार के आदेशों अनुसार गेहूँ की सरकारी खरीद का काम निर्विघ्न तरीक़े के साथ चल रहा है और बीते कल तक 30467.9 मीटरक टन गेहूँ की खरीद हो गई है, जिस बदले किसानों को साथ के साथ 23.65 करोड़ रुपए की अदायगी भी की जा चुकी है। आज डिप्टी कमिशनर की तरफ से अलग -अलग खरीद एजेंसियों ,पंजाब मंडी बोर्ड के आधिकारियों के साथ वीडियो कान्फ्रेंस के द्वारा गेहूँ की खरीद का जायज़ा लिया गया। ज़िक्रयोग्य है कि ज़िले में गेहूँ की आमद में तेज़ी आई है, जिसके अंतर्गत रोज़ाना की लगभग 13 से 14 हज़ार मीटरिक टन गेहूँ मंडियों में आ रही है। डीसी ने आधिकारियों को कहा कि वह गेहूँ की आमद के साथ-साथ ही उसकी खरीद, किसानों को अदायगी और उठवाई को यकीनी बनाए ,जिससे किसानों को किसी किस्म की दिक्कत न आए। उन्होंने यह भी कहा कि मौसम के बदलाव के मद्देनज़र मंडी बोर्ड और आढतियों की तरफ से गेहूँ को ख़राब होने से बचाने के लिए तरपाल आदि के भी पुख़्ता प्रबंध किये जाएँ।

ज़िक्रयोग्य है कि ज़िले की 42 स्थायी और 20 अस्थाई मंडियों में बीते कल तक आई 31175 मीटरक टन गेहूँ में से 30467 मीटरक टन की खरीद की गई है, जिसमें से सबसे अधिक मारकफैड की तरफ से 8157 मीटरक टन, पनगरेन की तरफ से 6281 मीटरक टन, पंजाब स्टेट वेयर हाऊस निगम की तरफ से 5790 मीटरक टन, पनसप की तरफ से 4246 मीटरक टन, ऐफ.सी.आई. की तरफ से 2745 मीटरक टन और प्राईवेट खरीददारों की तरफ से 3248 मीटरक टन गेहूँ की खरीद की गई है। मंडियों में से खरीद की गई गेहूँ में से 9934 मीटरक टन की उठवायी हो चुकी है।

# जिला प्रशासन ने मनाया डा. भीमराव अंबेडकर जी का जन्म दिवस

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

डिप्टी कमिश्नर संदीप हंस के नेतृत्व वाले जिला प्रशासन होशियारपुर की ओर से आज भारतीय संविधान के निर्माता, युग पुरुष व भारत रत्न डा. भीमराव अंबेदकर जी का 131 वां जन्म दिवस पूरी श्रद्धा से मनाया गया। जिला प्रशासकीय कांप्लेक्स में स्थापित बाबा साहिब की प्रतिमा पर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (सामान्य) संदीप सिंह ने श्रद्धासुमन भेंट करते हुए बाबा साहिब के जन्म दिवस पर जिला वासियों को शुभकामनाएं दी। इस मौके पर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि बाबा साहिब बहुत ही महान शख्सियत थे व उन्होंने संविधान की रचना कर देश की तरक्की में अहम योगदान दिया है। इस कारण समाज के कई वर्गों को आगे बढऩे का मौका मिला है।

उन्होंने कहा कि बाबा साहिब के योगदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता। उन्होंने कहा कि पूरे भारत को इस महान शख्सियत पर गर्व है व हम सभी को डा. बी.आर. अंबेदकर के पद चिन्हों पर चलने की जरुरत है। उन्होंने कहा कि बाबा साहिब द्वारा बनाए संविधान के चलते ही आज सारा देश विकास की ओर बढ़ रहा है।इस मौके पर जिला लोक संपर्क अधिकारी हाकम थापर व अलग-अलग विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद थे।

# बाबा साहिब ने संविधान के माध्यम से देश से सभी वर्गों को सम्मानपूर्वक दिए उनके अधिकार : ब्रम शंकर जिंपा

## गुरुद्वारा साहिब में कोविड बचाव संबंधी टीकाकरण कैंप की करवाई शुरुआत

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

कैबिनेट मंत्री पंजाब ब्रम शंकर जिंपा ने कहा कि डा. बी.आर. अंबेडकर जी ने देश को एक ऐसा संविधान दिया, जिसके कारण भारत एक मजबूत लोकतंत्र के तौर पर स्थापित हुआ है। उन्होंने संविधान के माध्यम से देश के सभी वर्गों को सम्मानपूर्वक उनके अधिकार दिए। वे आज भारत रत्न डा. बी.आर. अंबेडकर जी के जन्म दिवस पर बस स्टैंड चौक पर स्थापित उनकी प्रतिमा को श्रद्धासुमन अर्पित करने के दौरान संबोधित कर रहे थे। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि मुख्य मंत्री पंजाब भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार उनके पद चिन्हों पर चलते हुए समाज के सभी वर्गों के कल्याण व उत्थान के लिए कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि हम सभी की जिम्मेदारी बनती है कि हम अपने अधिकारों के प्रति सजग होते हुए अपनी जिम्मेदारियों को भी निभाएं। उन्होंने कहा कि देश को एकता के सूत्र में पिरोने का जो कार्य बाबा साहिब ने किया है उसे देश कभी भूला नहीं सकता। उन्होंने कहा कि बाबा साहिब एक महान शख्सियत थे और देश व समाज के लिए उनके योगदान को भुलाया नहीं जा सकता। इस मौके पर आम आमदी पार्टी के जिला अध्यक्ष दिलीप ओहरी, वरिंदर शर्मा बिंदू, धीरज शर्मा, जसपाल सुमन, प्रितपाल, दलजीत कुमार, हैप्पी कलेर, हरमिंदर सिंह, धरमिंदर, अजय कुमार के अलावा अन्य गणमान्य भी मौजूद थे।

### जिंपा ने मानवता मंदिर स्कूल के विद्यार्थियों को भेंट की वर्दी

कैबिनेट मंत्री ब्रम शंकर जिंपा ने मानवता मंदिर में आयोजित बैसाखी कार्यक्रम में शिरकत कर जहां लोगों को बैसाखी की शुभकामनाएं दी वहीं फकीर लाईब्रेरी चैरीटेबल ट्रस्ट की ओर से चलाए जा रहे स्कूल के विद्यार्थियों को स्कूल की वर्दियां भी भेंट की। उन्होंने कहा कि एन.आर. आई.भटनागर परिवार की ओर से हर वर्ष स्कूल के बच्चों को गर्मियों व सर्दियों की वर्दियां भेजी जाती है। इस मौके पर फकीर लाईब्रेरी ट्रस्ट के सचिव राणा रणवीर सिंह, दयाल कमल जी महाराज, आचार्य छोटे लाल जी, आचार्य बाबा भूपिंदर सिंह जी, आचार्य अहमानंद जी, आचार्य युधिष्ठर जी, आचार्य एल.के राव, आचार्य मोहनलाल विश्वकर्मा जी, आचार्य दिलबाग, कमला जी, आचार्य मनोज त्यागी जी के अलावा अन्य गणमान्य मौजूद थे।

# संधवां ने गुवाहाटी में 3 दिवसीय भारतीय क्षेत्र राष्ट्रमंडल संसदीय कॉन्फ्रेंस में लिया हिस्सा

**चंडीगढ़.** पंजाब विधानसभा के स्पीकर कुलतार सिंह संधवां ने 11 से 13 अप्रैल 2022 तक गुवाहाटी (असम) में लोक सभा के स्पीकर ओम बिरला की अध्यक्षता अधीन हुई 8वीं भारतीय क्षेत्र राष्ट्रमंडल संसदीय कॉन्फ्रेंस में हिस्सा लिया। पंजाब विधानसभा के सचिव सुरिन्दर पाल भी उनके साथ थे।

संधवां ने बताया कि इस कॉन्फ्रेंस में भारत की विभिन्न विधान सभाओं के सभी पीठासीन अधिकारियों (स्पीकर/चेयरमैन) और सचिवों ने विधान सभाओं में दरपेश मुद्दों और अन्य संबंधित विषयों के बारे में विचार-विमर्श किया। संधवां ने भी इस कॉन्फ्रेंस में अपने विचार पेश किए।

इस दौरान संधवां गुवाहाटी और नगाँव के गुरू घरों में भी नतमस्तक हुए। पहले दिन उन्होंने गुरुद्वारा शहीदां सिघा लालमती में और आखिरी दिन नगाँव जिले के माताजी गुरूद्वारा साहिब छापरमुख में माथा टेका। इन गुरू घरों के प्रबंधकों ने संधवां को सिरोपाओ देकर सम्मानित किया।

# इरादा कत्ल के दोषी से भारी मात्रा में नशा बरामद

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

स्वपन शर्मा आईपीएस सीनियर पुलिस कप्तान जिला देहाती के दिशा निर्देशों पर कवलप्रीत सिंह चाहल पीपीएस पुलिस कप्तान इन्वेस्टिगेशन जालंधर देहाती और हरिंदर सिंह गिल उप पुलिस कप्तान डिटेक्टिव जालंधर देहाती की तरफ से नशा तस्कर विरुद्ध विशेष मुहिम चलाई गई। मुहिम के दौरान सब इंस्पेक्टर पुष्प बाली इंचार्ज सीआईए स्टाफ -2 जालंधर देहाती की पुलिस टीम की तरफ से एक नौजवान को काबू किया गया जिससे भारी मात्रा में नशीले पदार्थ पकड़ने में बड़ी सफलता हासिल की। स्वपन शर्मा आईपीएस ने प्रेस कॉन्फ्रेंस करते हुए कहा तिथि 13-4- 2022 को सीआईए स्टाफ जालंधर देहाती -2 कि पुलिस को गुप्त सूचना मिलते ही एएसआई गुरमीत राम ने स्पेशल टीम को तैयार किया और नाकेबंदी के दौरान गन्ना पिंड से नूर महल रोड पर एक नौजवान को शक के आधार पर रोका गया जिसका नाम शशीकांत (शशी) पुत्र मदन बहादर वासी नहर कंडा पंज डेरा जगतपुरा फिलोर की तलाशी लेने पर दोषी से 115 ग्राम हेरोइन, 6 किलो गांजा, 63,500 रुपए ड्रग मनी एक मोटरसाइकिल, छोटा तोलने वाला कंडा बरामद किया गया।

स्वपन शर्मा आईपीएस ने कहा दोषी शशीकांत के विरुद्ध मुकदमा नंबर 67 तिथि 13- 4- 2022 अ/द 20/21-61-85 एन.डी.पी.एस एक्ट थाना फिलोर जिला जालंधर देहाती में रजिस्टर्ड किया गया। दोषी शशीकांत पहले भी थाना फिल्लौर की पुलिस को मुकदमा नंबर 110 तिथि 23-4-2021 अ/द धारा 307,160,324,148,149,380, 427, 326 आईपीसी के अधीन जरूरत थी और दूसरा मुकदमा नंबर 54 तिथि 25-2 -2019 को धारा 307, 34 आईपीसी, 25, 27, 54-59 आर्म्स एक्ट थाना फिलोर जिला जालंधर देहाती में रजिस्टर्ड है दोषी से गंभीरता से पूछताछ की जा रही है और इससे जुड़े हर एक साथी को गिरफ्तार किया जाएगा।

# राज्य में गेहूँ की खरीद ने 15 साल का रिकॉर्ड तोड़ा, भुगतान शिखर पर

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

जैसे-जैसे राज्य के अधिकांश हिस्सों में गेहूं की आवक बढ़ रही है, राज्य खरीद एजेंसियों ने राज्य में खाद्यान्न खरीद और एमएसपी भुगतान के सभी रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। राज्य सरकार के एक प्रवक्ता ने आज यह जानकारी देते हुए बताया कि 13 अप्रैल को गेहूं की कुल खरीद 17 लाख टन तक पहुंच गई है, जो पिछले पंद्रह वर्षों में आज की तिथि तक सबसे अधिक खरीद है। उन्होंने कहा कि इस साल राज्य सरकार ने अब तक 828 करोड़ रुपए के एमएसपी भुगतान को सीधे किसानों के बैंक खातों में क्रेडिट कर दिया है, जो इस तारीख तक अब तक की सबसे अधिक राशि है। उन्होंने कहा कि विभाग ने 871 करोड़ रुपए का अतिरिक्त भुगतान भी मंजूर कर लिए हैं और शनिवार को बैंक खुलते ही किसानों के खातों में यह राशि जमा कर दी जाएगी, उन्होंने कहा कि 14-15 अप्रैल बैंक में अवकाश होने के कारण कोई भुगतान संभव नहीं होगा। खरीद की गति के बारे में पूछे गए एक सवाल के जवाब में प्रवक्ता ने कहा कि 13 अप्रैल को मौजूदा सीजन में एक दिन की सबसे ज्यादा 4.7 लाख टन की खरीद हुई है। उन्होंने कहा कि दिन के अंत तक ना बिकी हुई गेहूं की मात्रा दिन के आगमन की तुलना में बहुत कम है, जो उस दक्षता का पर्याप्त प्रमाण है जिसके साथ खरीद हो रही है। गेहूं की वैश्विक मांग में वृद्धि पर उन्होंने कहा कि 1 लाख टन गेहूं की अब तक की रिकॉर्ड निजी खरीद पहले ही हो चुकी है, जो पिछले वर्षों में इसी तारीख को हुई खरीद की तुलना में बहुत अधिक है। उन्होंने कहा कि हर गुजरते दिन के साथ निजी खरीदारी में तेजी आ रही है।

इन रिकॉर्ड तोड़ आंकड़ों को मुख्यमंत्री के सख्त निर्देश पर राज्य सरकार द्वारा की गई सावधानीपूर्वक व्यवस्था का नतीजा बताते हुए उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार किसानों के कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है और किसानों द्वारा बिक्री के लिए दिए जा रहा गेहूं की निर्बाध बिक्री की सुविधा के लिए हर संभव कदम उठाएगी।

# आईपीएल में रोहित शर्मा ने अपने नाम किया बड़ा रिकॉर्ड, पूरे किए 500 चौके, अब तक 5 बल्लेबाजों ने किया ऐसा

फोटो- आईपीएल टी20

**मुंबई.** आईपीएल में 13 अप्रैल 2022 को मुंबई इंडियंस के कप्तान रोहित शर्मा ने एक बड़ा रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया। मुंबई इंडियंस की बल्लेबाजी के दौरान पहले ही ओवर में चौका लगाकर रोहित ने आईपीएल में अपने 500 चौके पूरे कर लिए। यह उपलब्धि हासिल करने वाले वह पांचवें खिलाड़ी बन गए हैं।

पंजाब किंग्स के खिलाफ बुधवार को हुए मैच से पहले तक रोहित के 217 आईपीएल मैचों में 499 चौके थे। अब उनके नाम 218 मैचों में 502 चौके दर्ज हो चुके हैं। इस लिस्ट में सबसे आगे शिखर धवन हैं। शिखर धवन आईपीएल में 668 चौके लगा चुके हैं। दूसरे नंबर पर विराट कोहली हैं। विराट के नाम 554 चौके दर्ज हैं। ऑस्ट्रेलिया के धाकड़ बल्लेबाज डेविड वॉर्नर 532 चौकों के साथ तीसरे नंबर पर और सुरेश रैना 506 चौकों के साथ चौथे स्थान पर हैं।

### जीत के नजदीक पहुंच कर पंजाब किंग्स से हारी मुंबई इंडियंस

इस मैच में टॉस हारने के बाद पंजाब ने पहले बल्लेबाजी करते हुए मयंक अग्रवाल (52) और शिखर धवन (70) की दमदार पारियों की बदौलत पहले विकेट के लिए 97 रन की साझेदारी की। पंजाब ने पहले खेलते हुए कुल 198 रन बनाए। जवाब में मुंबई की टीम अपने सलामी बल्लेबाजों के विकेट जल्दी गंवाने के बाद डेवाल्ड ब्रेविस (49), तिलक वर्मा (36) और सूर्यकुमार यादव (43) की ताबड़तोड़ बल्लेबाजी की बदौलत जीत के काफी नजदीक पहुंच गई थी। हालांकि वह लक्ष्य से 12 रन दूर रह गई।

### मुंबई इंडियंस की लगातार 5वीं हार, अंकतालिका में टीम सबसे नीचे

पंजाब किंग्स से मिली हार मुंबई की इस सीजन की लगातार पांचवीं हार है। अब तक टीम को एक भी मुकाबले में जीत हासिल नहीं हुई है जो कि बहुत ही गंभीरता वाली बात है। हैरानी की बात अब यह है कि मुंबई की टीम अंकतालिका में सबसे नीचे मौजूद है।

## मौसम गर्मी का

गर्मी का आया मौसम
लाया इक नया एहसास
दिन लंबे और रातें छोटी
यह मौसम भी है खास।

दिन में होती है पूरी गर्मी
सूरज की तपिश से
पसीने से तरबतर होता तन
गला सूखता है प्यास से।

फिर भी इस मौसम का है अपना मज़ा
आम, तरबूज़, खरबूज़ा मिलते
लस्सी, छाछ, आमपन्ना , शरबत
आत्मा को तृप्त करते।

छतों पर बिताई रातें भी
याद दिलाती हैं हमारा बचपन
गर्मी के मौसम के अमूल्य पलों में
शामिल है नानी का अपनापन।

मौसम गर्मी का बच्चों को भाता
मनोरंजन और मस्ती के पल आते
समर कैंप, पहाड़ों का सफ़र, तैराकी
परिवार संग छुट्टियों का मज़ा उठाते।

कभी खाते आइसक्रीम, कभी चुस्की
कभी गन्ने के रस का मज़ा लेते
शाम के समय घर से निकलकर
ताज़ी हवा में सैर का आनंद लेते।

ग्रामीण लोगों के लिए यह मौसम
होता बड़ा कष्टकारी
पानी की किल्लत के कारण
जीवन जीना पड़ता भारी।

हर मौसम का अपना पहलू
महत्त्वपूर्ण होता है हर मौसम
हर रूप को अपनाओ जीवन में
लगेगा तभी खुशगवार हर मौसम।

-रचना गुलाटी

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.