सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

प्रेरणा

धोखा उस फल का नाम होता है जो आसानी से किसी भी बाजार में मिल जाता है और बहुत खूबसूरत होता है।

मास्क जरूरी, नहीं कोई मजबूरी

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 22 APRIL TO 28 APRIL 2022 • VOLUME-39 • 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

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

400वें प्रकाश पर्व पर पीएम मोदी ने जारी किया विशेष सिक्का और डाक टिकट

पहली बार सूर्यास्त के बाद लाल किले से किया संबोधित

नई दिल्ली. गुरु तेग बहादुर जी के 400वें प्रकाश पर्व पर गुरुद्वारा सीसगंज साहिब समेत देशभर के गुरुद्वारों को बेहद खूबसूरती से सजाया गया। गुरुद्वारा सीसगंज साहिब गुरु तेग बहादुर जी के शहीदी स्थान पर बना है जहां से थोड़ी दूर स्थित लाल किले में भी गुरु तेग बहादुर जी को समर्पित एक भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। लाल किले में हो रहे इस कार्यक्रम का आयोजन केंद्र सरकार द्वारा दिल्ली सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के सहयोग से किया गया। इस खास मौके पर पीएम मोदी ने श्री गुरु तेग बहादुर के 400वें प्रकाश पर्व से जुड़ा विशेष सिक्का और डाक टिकट जारी किया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संबोधित करते हुए कहा कि ये लाल किला कितने ही अहम कालखण्डों का साक्षी रहा है। इस किले ने गुरु तेग बहादुर जी की शहादत को भी देखा है और देश के लिए मरने-मिटने वाले लोगों के हौसले को भी परखा है। ये भारतभूमि, सिर्फ एक देश ही नहीं है बल्कि हमारी महान विरासत है, महान परंपरा है। इसे हमारे ऋषियों, मुनियों, गुरुओं ने सैकड़ों-हजारों सालों की तपस्या से सींचा है, उसके विचारों को समृद्ध किया है। उन्होंने कहा कि मुझे खुशी है आज हमारा देश पूरी निष्ठा के साथ हमारे गुरुओं के आदर्शों पर आगे बढ़ रहा है। इस पुण्य अवसर पर सभी दस गुरुओं के चरणों में नमन करता हूं। आप सभी को, सभी देशवासियों को और पूरी दुनिया में गुरुवाणी में आस्था रखने वाले सभी लोगों को प्रकाश पर्व की हार्दिक बधाई देता हूं। दो दिवसी कार्यक्रम के दौरान देश के अलग-अलग हिस्सों में रागी और बच्चे 'शब्द कीर्तन' में भाग ले रहे हैं। गुरु तेग बहादुर के जीवन को दर्शाने वाला एक भव्य लाइट एंड साउंड शो का भी आयोजन किया गया। इस खास मौके पर सिखों की पारंपरिक मार्शल आर्ट 'गतका' का भी आयोजन किया गया है। बुधवार से ही प्रकाश पर्व को लेकर आयोजित समारोह की शुरुआत हो गई थी। वहीं, देश के विभिन्न हिस्सों से आए रागी (भजन कीर्तन गायक) और बच्चे भी समारोह में शामिल हुए।

पंजाब सरकार ने खेड़ा कलमोट क्षेत्र के सभी क्रशर किये सील

अमृतसर और मोगा में स्वयं -संचालित माइनिंग साईटों की करेगा शुरूआत : हरजोत सिंह बैंस

चंडीगढ़. ग़ैर-कानूनी माइनिंग पर कार्यवाही करते हुये पंजाब के खनन और भूविज्ञान मंत्री हरजोत सिंह बैंस ने आज अधिकारियों को रूपनगर जिले के नंगल शहर के पास के खेड़ा कलमोट क्षेत्र के सभी क्रशरों को तुरंत सील करने के निर्देश दिए हैं। कैबिनेट मंत्री ने बताया कि खेड़ा कलमोट क्षेत्र में ग़ैर-कानूनी माइनिंग और कुदरत को नुकसान पहुँचाने की कार्यवाहियों की शिकायतें मिलने के उपरांत माइनिंग विभाग की तरफ से वीडीओग्राफी के लिए टीम भेजी गई थी और जांच के उपरांत खेड़ा कलमोट पट्टी के सभी क्रशरों को सील कर दिया गया है। हरजोत सिंह बैंस ने कहा कि पिछली सरकारों के कार्यकाल के दौरान डिफालटरों के ख़िलाफ़ कई शिकायतें उठाई गई थीं और यह बताया जाता है कि पूर्व विधान सभा स्पीकर राणा के. पी. के दामाद के विरुद्ध भी ग़ैर-कानूनी माइनिंग के दोष लगे थे परन्तु उसे क्लीन चिट दे दी गई थी और उसके ख़िलाफ़ आज तक कोई सख़्त कार्यवाही नहीं की गई।

क्रशरों को बंद करने के निर्देश जारी करने के उपरांत कैबिनेट मंत्री ने माइनिंग अधिकारियों के साथ एक अहम मीटिंग की और उनको कानूनी और ग़ैर-कानूनी माइनिंग साईटों पर नियमित तौर पर चैकिंग करने के निर्देश दिए। मंत्री ने कहा कि सभी ठेकेदारों को सख़्ती से चेतावनी दी गई है कि वह माइनिंग विभाग के सभी बकाए तुरंत जमा करवाएं। ऐसा न करने की सूरत में उनके ठेके रद्द कर दिए जाएंगे और वसूली की प्रक्रिया शुरू कर दी जायेगी। हरजोत सिंह बैंस ने कहा कि माइनिंग विभाग की तरफ से अमृतसर और मोगा में आम लोगों को उचित मूल्य पर रेत की सप्लाई करने के लिए स्वयं-संचालित माइनिंग साईटों की भी शुरूआत की जायेगी। बैंस ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार का ग़ैर-कानूनी माइनिंग के विरुद्ध व्यवहार बिल्कुल स्पष्ट है और इसको राज्य भर में किसी भी जगह पर किसी भी कीमत पर बरदाश्त नहीं किया जायेगा। उन्होंने कहा कि ग़ैर-कानूनी माइनिंग में शामिल व्यक्तियों के ख़िलाफ़ सख़्त कार्यवाही को यकीनी बनाने के साथ-साथ भ्रष्ट अधिकारियों को भी बक्शा नहीं जायेगा।

मुख्यमंत्री द्वारा श्री गुरु तेग़ बहादुर जी के प्रकाश पर्व पर लोगों को हार्दिक बधाईयां

चंडीगढ़. मुख्यमंत्री भगवंत मान ने गुरूवार को सिखों के नौवें गुरू श्री गुरु तेग़ बहादुर जी के प्रकाश पर्व के मौके पर लोगों को बधाई दी। इस पवित्र मौके पर भगवंत मान नजदीकी ऐतिहासिक गुरुद्वारा श्री नाभा साहिब में नतमस्तक हुए, जहाँ श्री गुरु तेग़ बहादुर जी का पवित्र शीश उनके धर्मनिष्ठ सेवक सिख बाबा जीवन सिंह जी (भाई जैता जी) लेकर आए थे, इस स्थान पर उनको श्री आनन्दपुर साहिब की ओर जाते समय गुरू साहिब के एक बुज़ुर्ग श्रद्धालु मुसलमान संत फ़क़ीर दरगाही शाह ने रुकने के लिए विनती की थी। इससे पहले अपने रिकार्ड किये वीडियो संदेश में मुख्यमंत्री ने लोगों को 'हिंद की चादर' द्वारा दिए सर्वव्यापी भाईचारे, धार्मिक आज़ादी, सरबत के भले और मानवता की चढ़दीकला(भलाई) के शाश्वत संदेश पर चलने का न्योता दिया।

विधायक अरोड़ा द्वारा स्टांप ड्यूटी के कम भुगतान के मामले का खुलासा

जालंधर. उपायुक्त घनश्याम थोरी ने सिविल लाइंस जालंधर स्थित एक कमर्शियल बिल्डिंग की सेल डीड में स्टांप ड्यूटी की वसूली के आदेश दिए हैं। यह आदेश उन्होंने जालंधर सेंट्रल से विधायक रमन अरोड़ा के साथ बैठक के दौरान दिया जब विधायक ने स्टांप शुल्क के कम भुगतान के मुद्दे का खुलासा किया। विधायक से मिली सूचना पर उपायुक्त ने तत्काल कार्रवाई करते हुए सब रजिस्ट्रार-1 मनिंदर सिंह सिद्धू को कानून के अनुसार कार्रवाई करने का निर्देश दिया, जिसके बाद सिद्धू ने भारतीय स्टांप एक्ट की धारा 47ए के तहत मामले को एडीसी (ज) के पास भेज दिया है।

बिना स्ट्रीट लाइट जलाए दिन में भी रास्ते को नहीं देख पा रहे नगर-निगम कर्मचारी

गैर जरूरी ख़पत को नहीं रोका गया तो आने वाले दिनों में पंजाब में बिजली संकट और गहरा सकता है

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

कुछ दिन पहले पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान द्वारा 1 जुलाई 2022 से राज्य में घरेलू उपभोक्ताओं को दो महीने के लिए 600 यूनिट्स मुफ्त में दिए जाने की घोषणा की गई थी। जिससे आगे पड़ने वाली भीषण गर्मियों में लोगों को भारी-भरकम बिल भरने से राहत मिल सकती है। लेकिन पंजाब सरकार की इस घोषणा के बाद नगर निगम जालंधर स्ट्रीट लाइट ब्रांच के अधिकारियों और कर्मचारियों ने शहर में रात्रि के समय स्ट्रीट लाइट्स को चला तो देते हैं लेकिन आलम यह है कि वे इसे दिन के उजाले में भी बंद नहीं करते। इनके इस कोताही के कारण लाखों यूनिट बिजली यू ही जाया जा रही है।

चिंता का विषय यह है कि देश में कोयला संकट गहराया हुआ है जिससे पंजाब में कई पावर प्लांट्स के पास जरूरत के मुताबिक कोयला भी शेष नहीं बचा है जिससे बिजली पैदा की जा सके। ऐसे में अगर बिजली की गैर जरूरी ख़पत को नहीं रोका गया तो आने वाले दिनों में बिजली संकट और गहरा सकता है।

बता दें कि जालंधर शहर के वार्ड नंबर 66 और ज्योति चौक से लेकर पटेल चौक एरिया में स्ट्रीट लाइट ठेका कंपनी द्वारा न तो स्ट्रीट लाइट्स पर ऑन-ऑफ के लिए टाइमर लगाया गया है और न ही बिजली खपत के लिए पीएसपीसीएल विभाग से कोई मीटर अप्लाई किया गया है। ऐसे में इन स्ट्रीट लाइटों को मैनुवल ही ऑन या ऑफ किया जाता है। इससे समस्या और ज्यादा गंभीर हो गई है क्योंकि संबंधित कर्मचारी दोपहर तक इसे बंद करने नहीं आते। ऐसा मामला किसी एक इलाके का नहीं बल्कि शहर में अलग-अलग इलाकों में भी देखे जा सकते हैं। जिसका सीधा नुकसान बिजली विभाग के साथ-साथ आम आदमी को हो रहा है।

जिक्रयोग्य है कि नगर निगम जालंधर में स्ट्रीट लाइट का मुद्दा हमेशा विवादों में रहा है। पहले जब अकाली-भाजपा के पूर्व मेयर सुनील ज्योति द्वारा 100 करोड़ की ज्यादा रकम के टेंडरों को पास करवाया गया था, उसे पिछली सरकार में लोकल बॉडी मंत्री रहते नवजोत सिंह सिद्धू द्वारा रद्द कर दिया गया था और बाद में 50 करोड़ से कम लागत वाले इस प्रोजेक्ट को पास करके सारे शहर में एलईडी लाइट्स लगाई गई थी। परन्तु उस पर भी पार्षदों द्वारा काफी रोष प्रकट किया गया था और पार्षद द्वारा कहा गया था कि कंपनी के कर्मचारी सिर्फ लाइट्स बदल रहे हैं और बाकी कोई भी समान कंपनी द्वारा बदला नहीं गया।

गौरतलब है कि पिछले साल सरकार द्वारा इस कार्य के लिए नगर-निगम के इलेक्ट्रिकल विभाग में जेई एसडीओ को प्रमोट करके इसी फील्ड में लगाया गया था। लेकिन वह इन दिनों शायद किसी और कार्य में व्यस्त होकर आम जनता के द्वारा दिए गए टैक्सों का नुकसान करवा रहा है।

अब आने वाले दिनों में देखते हैं कि नगर-निगम के अधिकारी पीएसपीसीएल विभाग से मुफ्त में ले रहे बिजली कब तक उड़ाते हैं या फिर शहर में स्ट्रीट लाइट्स के ऊपर टाइमर लगा बिजली बचाकर सरकार द्वारा दिए गए 600 यूनिट्स बिजली लोगों को मुफ्त में दिए जाने की घोषणा को पूरा करने में उपयोगी साबित होते हैं।

पॉपुलर ब्रांडस ने मजाकिया अंदाज में आलिया-रणबीर को दी बधाई, सोशल मीडिया पोस्ट देख छूट जाएगी आपकी हंसी

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

आलिया और रणबीर ने 14 अप्रैल को शादी रचा ली है। बी टाउन से लेकर सोशल मीडिया हर जगह बस इसी कपल की चर्चा हो रही है। इस कड़ी में अब पॉपुलर ब्रांड्स के भी नाम जुड़ गए है। जो इन्हें खास अंदाज में बधाई दे रहे हैं। रणबीर कपूर और आलिया भट्ट को देशभर से शादी की बधाइयां मिल रही हैं। रणबीर-आलिया की शादी संपन्न हो चुकी है। ऐसे में सोशल मीडिया पर हर तरफ बॉलीवुड के नए पॉवर कपल की तस्वीरें खूब ट्रेंड कर रही हैं।

इस नए कपल के ऊपर ना सिर्फ सेलेब्स बल्कि फैंस भी अपना प्यार जमकर लुटा रहे हैं। बी टाउन से लेकर सोशल मीडिया हर जगह बस इसी कपल की चर्चा हो रही है। इस कड़ी में अब पॉपुलर ब्रांड्स के भी नाम जुड़ गए है। जैसे Netflix India, Swiggy, Zomato, Pizza Hut and Dominos सबके सब अपने ही अंदाज में बधाई दे रहे हैं। नेटफ्लिक्स इंडिया ने रणबीर कपूर और आलिया भट्ट को शादी की खास अंदाज में बधाई दी। नेटफ्लिक्स ने वीडियो शेयर किया है। जिसमें रणबीर डायलॉग बोलते दिख रहे हैं- हर चीज का एक सही समय होता है और आज इसका है। इसके बाद वीडियो में आलिया भट्ट भी नजर आ रही हैं। ये सीन रणबीर की फिल्म ये जवानी है दीवानी का है ने भी खास अंदाज में बधाई देते हुए लिखा, 'अगर स्टूडेंट ऑफ द ईयर और सेल्सपर्सन ऑफ द ईयर को स्टार्ट-अप ऑफ द ईयर से कुछ चाहिए, तो हमें बताएं।' जानकारी के लिए बता दें कि रणबीर सिंह की फिल्म सेल्समैन ऑफ द ईयर साल 2009 में रिलीज हुई थी, जबकि आलिया भट्ट की फिल्म स्टूडेंट ऑफ द ईयर साल 2012 में आई थी। इसी बीच स्विगी ने भी रणबीर कपूर की फिल्म ये जवानी है दीवानी का एक डॉयलॉग कोट करते हुए उन्हें बधाई दी।

लोकप्रिय पिज्जा चेन डोमिनोज और पिज्जा ने भी खास अंदाज में बधाई दी। एक जहां डोमिनोज ने आलिया और रणबीर की तुलना पिज्जा टॉपिंग से की, वहीं पिज्जा हट ने भी खास अंदाज में बधाई देकर खूब सुर्खियां बटोरी। गौरतलब है कि आलिया और रणबीर ने 14 अप्रैल को शादी रचा ली है। इसके साथ ही दोनों ने अपने-अपने इंस्टाग्राम पर शादी से जुड़ी काफी फोटोज शेयर की है। जो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रही है। इन तस्वीरों रणबीर और आलिया की बॉन्डिग साफ देखी जा सकती है।

KNOWLADGE

शर्ट में ये छोटा सा क्लॉथ लूप तो सबने देखा होगा, आपकी शर्ट में भी होगा! मगर इसका काम क्या होता है?

हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में बहुत सारी चीजें सामान्य होती हैं, जिनका हम हर दिन इस्तेमाल करते हैं, लेकिन उसपे बहुत गौर नहीं करते हैं। अब अपनी शर्ट को ही ले लीजिए। हर दिन आप इसे पहनते होंगे! स्कूल, कॉलेज या ऑफिस जाते समय आपने एक इस्तरी की हुई शर्ट निकाली और पहन कर निकल गए। इसके बारे में आप ज्यादा नहीं सोचते हैं। लौटने के बाद आप इसे हैंगर में लटकाकर निश्‍चित हो जाते होंगे। लेकिन अगर हैंगर न हो तो आप क्या करेंगे?

हैंगर में शर्ट टांग देने से उसकी इस्तरी खराब नहीं होती यानी शर्ट पर झुर्रियां नहीं आती। लेकिन हैंगर न हो और आप उसे जैसे तैसे टांग किसी खूंटी पर टांग देंगे तो आपकी शर्ट खराब हो जाएगी। खैर एक बात बताइए, आपकी शर्ट के पीछे, जहां प्लीट यॉक से मिलती है, वहां एक छोटा लूप होता है।। क्या आपने कभी गौर किया है? क्या आपने कभी सोचा है कि यह किस लिए होता है?

अगर अब तक नोटिस नहीं किया तो अब करें। वह कोई डिजाइन नहीं है, बल्कि प्रॉपर इस्तेमाल किए जाने वाली चीज है। उन दिनों में जब वार्डरोब नहीं हुआ करते थे, इन्हीं लूपों का इस्तेमाल शर्ट को लटकाने के लिए किया जाता था, उस पर झुर्रियां नहीं पड़ती थीं। आज भी जिन्हें इस बात की जानकारी है, वे ऐसा किया करते हैं।

टीओआई की रिपोर्ट के मुताबिक, 1960 के दशक में अमेरिका द्वारा निर्मित ऑक्सफोर्ड बटन डाउन शर्ट के साथ यह चलन शुरू हुआ और लोकप्रिय हो गया। मेकर्स ने इसे 'लॉकर लूप' नाम दिया था। हालांकि बाद में इसे फेयरी लूप, फैग टैग या फ्रूट लूप कहा जाने लगा। इस चलन को कई अन्य ब्रांडों ने भी उठाया और यह आज तक जारी है।

वार्डरोब और हैंगर के आने के बाद से इस लूप को डिजाइन के तौर पर देखा जाने लगा। हालांकि हैंगर न हो तो आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। यह यूजफुल है, क्योंकि जब आप शर्ट उतारें तो हैंगर न होने पर उसे यूं ही न पटक दें, बल्कि इसी क्लॉथ लूप की सहायता से किसी हैंगर पर या सही जगह टांग दें। इससे आपकी शर्ट में सिकुड़न नहीं आएगी।

रोजाना खाना खाने के बाद टहलने से शरीर को मिलते हैं तमाम फायदे, जानें इसके बारे में

रोजाना खाना खाने के बाद 20 से 30 मिनट की वॉक करने से सेहत को कई तरह के फायदे मिलते हैं। इससे आपका शरीर तमाम बीमारियों से बचा रहता है। जानिए रोजाना खाने के बाद टहलने के तमाम फायदे।

दिनभर की भागदौड़ के बाद रात में हालत ऐसी हो जाती है कि लोग रात का खाना खाते ही बिस्तर पर पहुंच जाते हैं। अगर आप भी रोजाना ऐसा ही करते हैं, तो संभल जाइए। आपकी ये आदत आपको तमाम बीमारियों का शिकार बना सकती है। विशेषज्ञों की मानें तो खाना खाने के बाद कम से कम 20 से 30 मिनट की वॉक करना बहुत जरूरी होता है। इससे आपका पाचन तंत्र तो बेहतर होता ही है, साथ ही कई बीमारियों से बचाव होता है। जानें डिनर के बाद टहलने से शरीर को क्या फायदे मिलते हैं।

जानें खाने के बाद टहलने के फायदे : मेटाबॉलिज्म होता बूस्ट रात को खाने के बाद करीब आधा घंटे की वॉक से आपकी कैलोरी काफी तेजी से बर्न होती है और आपका मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है। आपको पाचन से जुड़ी समस्याएं नहीं होतीं और आपको कब्ज, अपच, गैस आदि परेशानियां नहीं सतातीं। साथ ही मोटापा बढ़ने का रिस्क कम होता है।

नींद आती बेहतर : रात को रोजाना टहलने से आपको नींद बेहतर आती है। ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। इससे आपका माइंड तनावमुक्त होता है और आपको नींद अच्छी आती है। नींद अच्छी आने से स्वास्थ्य भी बेहतर होता है।

इम्यून सिस्टम बेहतर होता : हमारे शरीर का इम्यून सिस्टम जितना बेहतर होता है, रोग की चपेट में आने की आशंका उतनी ही कम हो जाती है। रोजाना पैदल चलने से हमारे आंतरिक अंग बेहतर तरीके से काम करते हैं और इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

शुगर लेवल रहता नियंत्रित : जिन लोगों को डायबिटीज है, उनके लिए तो टहलना बहुत ही जरूरी बताया गया है। टहलने से शुगर लेवल नियंत्रित रहता है। इपरग्लेसेमिया का खतरा भी कम हो जाता है। अगर आपको डायबिटीज नहीं है, तो रोजाना खाने के बाद टहलने से आप डायबिटीज के खतरे से बचे रहते हैं।

तनाव कम करता : दिन भर काम करने के बाद शरीर तो थकता ही है, साथ ही तमाम टेंशन्स दिमाग में होती हैं। रोजाना टहलने से ये टेंशन कम होती है और मन शांत होता है। आजकल तमाम समस्याओं की वजह तनाव को माना जाता है। तनाव कम होने से ये समस्याएं भी नियंत्रित हो जाती हैं।

इंसान एक ही गाना बार-बार क्यों गुनगुनाता है

कई बार इंसान एक गाना सुनता है और दिनभर वही गुनगुनाता रहता है। कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है। ऐसे गाना जो इंसान की जुबान पर अटक जाता है, उसे ईयरवॉर्म्स कहते हैं। इंसान एक ही गाना बार-बार क्यों गाता है, इस पर वैज्ञानिकों ने रिसर्च की। अमेरिकन साइकोलॉजी एसोसिएशन के जर्नल में पब्लशि रिसर्च कहती है, अगर कोई धुन काफी अलग है और सुरीली भी है तो उसे आसानी से याद रखा जा सकता है। जानिए, ऐसा क्यों होता है...

वैज्ञानिक कहते हैं, सुरीला और अलग तरह की धुन वाले गाने दिमाग में ठीक वैसे ही अटक जाते हैं जैसे कम्प्यूटर बिना कमांड के कोई प्रोग्राम बार-बार खोल देता है। ऐसा होने पर दिमाग एक ही संगीत की कल्पना बार-बार करता रहता है। ऐसा क्यों होता है, अब इसकी वजह जान लेते हैं। रिसर्च कहती है, इसके लिए दिमाग का ऑडिटरी कॉर्टेक्स वाला हिस्सा जिम्मेदार होता है।

ऑडिटरी कॉर्टेक्स इंसान के दिमाग का वो हिस्सा है जो किसी बात को सुनने के बाद एक अलग तरह से व्यवहार के रूप में रिएक्ट करता है। आसान भाषा में समझें तो दिमाग का यह हिस्सा किसी गाने को सुनने के बाद उसे बार-बार सुने जाने की कल्पना करता है। इसी कल्पना के कारण इंसान की जुबान पर वही गाना बार-बार आता है और दिनभर वो गुनगुनाता रहता है।

इस बात को समझने के लिए अमेरिका की डार्टमाउथ यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने रिसर्च की। रिसर्च के दौरान लोगों को ऐसा गाना सुनाया गया जिसे वो पहले भी कभी सुन चुके थे। प्रयोग के दौरान सामने आया कि गाना बंद होने के बाद भी ऑडिटरी कॉर्टेक्स वाला हिस्सा सक्रिय हो गया नतीजा, वही गाना इंसानों में कई बार दोहराया।

वैज्ञानिकों का कहना है, इंसानों के बार-बार ऐसा करने को दिमागी खुजली कहते हैं। अगली बार जब भी आपको कोई गाना पसंद आए और आप दिनभर उसे गाएं तो एक बात जरूरी गौर कीजिएगा कि वो गाना आपको क्यों इतना अच्छा लग रहा है? शायद आपका जवाब वही हो जो रिसर्च में वैज्ञानिकों ने बताया है।

धनिये के पत्ते और खीरे की स्मूदी का सेवन करने से मिलते हैं ये बेनेफिट्स

KNOW YOUR FOOD

खीरे और धनिये की स्मूदी का सेवन करने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहेगा। ऐसे में भूख कम लगेगी और आप खाने की क्रेविंग से बच पाएंगे। वैसे इन दोनों इंग्रेडिएंट्स की स्मूदी के कई अन्य हेल्थ बेनिफिट्स भी हैं। हम आपको इन्हीं हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में बताने जा रहे हैं।

गर्मियों में हेल्दी और फिट रहने के लिए ज्यादातर लोग खीरे का सेवन करते हैं। कहते हैं कि इसमें 96 फीसदी पानी होता है और इसी कारण ये हेल्थ और स्किन के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। गर्मियों के मौसम में ज्यादातर लोग अपनी डाइट में खीरे का इस्तेमाल करते हैं। खीरे में विटामिन बी 6, विटामिन के, विटामिन सी, कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन, जैसे कई अहम पोषक तत्व मौजूद होते हैं। खीरे को लोग कई तरीकों से खाते हैं, जिनमें से एक तरीका इसकी स्मूदी बनाकर इसका सेवन करना भी है। खीरे के साथ आप धनिये के पत्तों को मिलाकर स्मूदी बना सकते हैं। इस स्मूदी की खासियत है कि अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, तो इसे अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक इस स्मूदी का सेवन करने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहेगा। ऐसे में भूख कम लगेगी और आप खाने की क्रेविंग से बच पाएंगे। वैसे इन दोनों इंग्रेडिएंट्स की स्मूदी के कई अन्य हेल्थ बेनिफिट्स भी हैं। हम आपको इन्हीं हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में बताने जा रहे हैं।

शरीर रहेगा हाइड्रेट : खीरे और धनिये से बनी स्मूदी का सेवन सुबह या दोपहर के समय करना चाहिए। दरअसल, गर्मियों में लोग काम के सिलसिले में घर से बाहर निकलते हैं और इस दौरान अधिक एनर्जी खर्च होती है। ऐसे में शरीर का अंदर से हाइड्रेट रहना बहुत जरूरी है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक खीरे और धनिये की स्मूदी को सुबह या दोपहर में खाने से शरीर में पानी की कमी दूर हो जाती है। साथ ही धनिया पेट को ठंडा रखने में मददगार होता है।

वजन घटाने में मददगार : अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, तो इस गर्मी में खीरे और धनिये से बनी हुई स्मूदी का सेवन नियमित रूप से जरूर करें। इसकी सबसे बड़ी खासियत है कि इसे खाने से शरीर में पोषक तत्वों की कमी नहीं रहेगी। कई बार लोग वजन घटाने के चक्कर में शरीर में पोषक तत्वों की कमी कर लेते हैं और फिर उन्हें चक्कर आना या लो बीपी की जैसी समस्याएं तंग करने लगती है। खीरे और धनिये की स्मूदी का सेवन करने से ये समस्याएं आपसे दूर रहेंगी।

स्किन के लिए : स्किन को ग्लोइंग और हेल्दी बनाने के लिए ब्यूटी रूटीन के अलावा सही डाइट का फॉलो किया जाना भी जरूरी है। गर्मियों में स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए ऐसी सब्जियों और फलों का सेवन करने की सलाह दी जाती है, जिनमें पानी की मात्रा ज्यादा हो। खीरे में पानी की भरमार होती है और इसी कारण इसका सेवन स्किन के लिए फायदेमंद होता हो। हफ्ते में तीन बार खीरे और धनिये की स्मूदी को जरूर खाएं।

NEWS

जीतन राम मांझी के भगवान राम पर दिए गए बयान पर भड़के अनिल विज, बोले- ये व्यक्ति धरती पर बोझ है

जीतन राम मांझी ने कहा कि रामायण में बहुत सी अच्छी बातें लिखी हैं, इसलिए हम उसे मानते हैं। लेकिन राम को नहीं मानते हैं। इसके साथ ही मांझी ने कहा कि देश के सारे सवर्ण और उच्च जाति कहलाने वाले लोग बाहरी हैं।

जीतन राम मांझी के भगवान राम वाले बयान पर हरियाणा के मंत्री अनिल विज ने कहा कि यह व्यक्ति धरती पर बोझ है। भगवान राम लोगों के रोम-रोम में समाए हुए हैं। देश में हिंदुओं की बहुमत है, उनकी राम में आस्था है और ऐसे में इस तरह की बातें करना बहुत गैर-जिम्मेदाराना है। वहीं विज ने कोरोना के मामलों पर कहा कि हरियाणा में सिर्फ गुड़गांव और फरीदाबाद में कोरोना के केस बढ़ रहे हैं। मैंने अपने एडिशनल चीफ सेक्रेटरी राजीव अरोड़ा को जांच के निर्देश दिए हैं, कारणों का पता चलने के बाद कोरोना का इंतज़ाम किया जाएगा।

बिहार में एनडीए की प्रमुख सहयोगी दल HAM के राष्ट्रीय अध्यक्ष जीतनराम मांझी ने भगवान राम को लेकर विवादित बयान दिया था। उन्होंने भगवान राम के अस्तित्व पर सवाल उठाया था। मांझी ने कहा है कि मैं राम को भगवान नहीं मानता, वे काल्पनिक पात्र हैं। उन्होंने कहा कि राम भगवान थोड़े ही थे, वह तो तुलसीदास और वाल्मीकि रामायण के पात्र थे।

सवर्णों को बताया बाहरी : उन्होंने आगे कहा कि रामायण में बहुत सी अच्छी बातें लिखी हैं, इसलिए हम उसे मानते हैं, पर राम को नहीं मानते हैं। इसके साथ ही मांझी ने कहा कि देश के सारे सवर्ण और उच्च जाति कहलाने वाले लोग बाहरी हैं वे भारत के मूल निवासी नहीं हैं। मांझी ने लोकमान्य तिलक और पंडित जवाहर लाल नेहरू के हवाले से कहा कि अतिपिछड़े, आदिवासी और दलित ही भारत देश के मूल निवासी हैं। बड़े और कथित उच्च जाति कहलाने वाले लोग बाहरी हैं। वे बाहर से भारत में आए हैं।

पूजा-पाठ करने से किया मना : जीतनराम मांझी ने कहा रामायण में है कि सबरी के जूठे बेर को राम ने खाया था, आज हम लोगों के यहां कोई खाना नहीं खाता है। इसके साथ ही जीतनराम मांझी ने कहा कि अनुसूचित जाति के लोगों को पूजा नहीं करनी चाहिए। क्योंकि पूजा-पाठ करने से कोई बड़ा नहीं होता है। जो ब्राह्मण मांस खाते हैं, शराब पीते हैं और झूठ बोलते हैं वैसे ब्राह्मणों से पूजा-पाठ कराना पुण्य नहीं बल्कि पाप है। ऐसे ब्राह्मणों से दूर रहनी चाहिए।

भारत में चीन और पाकिस्तान से भी महंगी होगी 5G सर्विस? स्पेक्ट्रम की कीमतों से मोबाइल कंपनियां परेशान

• **जालंधर ब्रीज.** दिल्ली

भारत में 5G मोबाइल सर्विस की तैयारी लगभग पूरी है। कई मोबाइल ऑपरेटर ने इसका ट्रायल शुरू कर दिया है, कुछ ने पूरा भी कर लिया है। लेकिन इस बीच सबसे बड़ा मसला 5G सर्विस के खर्च का है। मोबाइल कंपनियां अपने हाथ खड़े कर रही हैं। आपको याद हो तो स्पेक्ट्रम की नीलामी में देरी भी इसीलिए हुई क्योंकि इतने पैसे मांगे जा रहे थे कि कंपनियां तैयार नहीं हुईं। अब 5G एयरवेव के लिए सरकार ने 36 फीसदी दाम घटाने की बात कही है, तो मोबाइल कंपनियों में कुछ सुगबुगाहट है। टेलीकॉम रेगुलेटरी अथॉरिटी ऑफ इंडिया ने सरकार को सुझाव दिया है कि 36 परसेंट तक 5G के रेट घटाए जा सकते हैं। भारत में 3.3-3.67 Ghz एयरवेव को 5G स्पेक्ट्रम बैंड में रखा गया है। 700 Mhz एयरवेव के लिए भी रेट में 40 फीसदी कटौती की सिफारिश की गई है। इन सभी बातों के बावजूद मोबाइल कंपनियां 5G में अपनी दिलचस्पी नहीं दिखा रहीं। कंपनियों का कहना है कि कटौती के बावजूद रेट बहुत अधिक है। उनकी मांग है कि सरकार 5G की कीमतों में 90 फीसदी तक कटौती करे, तब जाकर कुछ बात बनेगी। कंपनियों का तर्क है कि एयरवेव सस्ते होंगे तो आम लोगों को भी सस्ती मोबाइल सर्विस दी जा सकेगी। स्पेक्ट्रम खरीद पर ही अधिक पैसा खर्च हो जाए तो सर्विस कैसे सस्ती हो सकती है।

कब लॉन्च होगी 5जी सर्विस : कई अलग-अलग रिपोर्ट में यह बात कही गई है कि 5G स्पेक्ट्रम की नीलामी अगर समय पर हो जाए तो उम्मीद है कि भारत में इसकी सर्विस 2022 के अंत तक शुरू हो जाएगी। कई बार ऐसी खबरें आईं कि मई में नीलामी होगी, बाद में इसके जुलाई-अगस्त में पूरा होने की बात कही गई। जब तक ऑक्शन या नीलामी का काम पूरा नहीं होगा, तब तक 5G सर्विस शुरू होने की निश्चित तारीख बताना मुश्किल है। टेलीकॉम विभाग या डीओटी के मुताबिक, इस साल सिर्फ 13 मेट्रो शहरों को सबसे पहले 5G सेवाओं का अनुभव मिलेगा। इनमें दिल्ली, मुंबई, कोलकाता, चेन्नई, गुरुग्राम, चंडीगढ़, बैंगलोर, अहमदाबाद, जामनगर, हैदराबाद, पुणे, लखनऊ और गांधीनगर शामिल हैं। 5G नेटवर्क से यूजर को 4G सेवाओं की तुलना में 10 गुना तेज डाउनलोड स्पीड मिलने की उम्मीद है।

ट्राई की दलील

ट्राई का कहना है कि भारत उन देशों में शामिल है जहां 5G स्पेक्ट्रम की कीमत सबसे कम है। प्रति कैपिटा के आधार पर देखें तो भारत में 5G का दाम सबसे कम पड़ रहा है। लेकिन मोबाइल प्रोवाइडर कंपनियां ट्राई के इस तर्क से इत्तिफाक नहीं रखतीं और उनका कहना है कि वैश्विक आधार पर प्रति कैपिटा के आधार पर 5G की कीमतें तय नहीं कर सकते। मोबाइल कंपनियों ने एआरपीयू के आधार पर बताया है कि भारत में प्रति कैपिटा का बेंचमार्क अप्लाई नहीं कर सकते। मोबाइल सर्विस प्रोवाइडर कंपनियों ने कहा है कि प्रति Mhz की दृष्टि से देखें तो भारत में 5G एयरवेव सबसे महंगा साबित हो रहा है। चीन, जर्मनी, यूके, ब्राजील और यहां तक कि पड़ोसी देश पाकिस्तान से भी यह महंगा पड़ रहा है, अगर एनुअल रेकरिंग टेलीकॉम रेवेन्यू के आधार पर 5G का स्पेक्ट्रम खर्च देखें। 'ET' की एक रिपोर्ट बताती है कि ऑस्ट्रिया, स्पेन, ऑस्ट्रेलिया, यूके, साउथ कोरिया और इटली से अधिक भारत में 5G स्पेक्ट्रम के दाम हैं।

घर पहुंची पुलिस तो कुमार विश्वास ने भगवंत मान को दी चेतावनी, कहा- दिल्ली में बैठा आदमी तुम्हें भी धोखा देगा

दिल्ली. देश की राजधानी दिल्ली में आदमी पार्टी के पूर्व नेता और कवि कुमार विश्वास के घर पुलिस के पहुंचने की खबर है। विश्वास के घर पुलिस के पहुंचने के बाद उन्होंने ट्वीट कर पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान पर तंज कसा है। उन्होंने लिखा, सुबह-सुबह पंजाब पुलिस द्वार पर पधारी है। कुमार विश्वास ने ट्वीट किया, 'सुबह-सुबह पंजाब पुलिस द्वार पर पधारी है। एक समय, मेरे द्वारा ही पार्टी में शामिल कराए गए भगवंत मान को आगाह कर रहा हूं कि तुम, दिल्ली में बैठे जिस आदमी को, पंजाब के लोगों की दी हुई ताक़त से खेलने दे रहे हो वो एक दिन तुम्हें व पंजाब को भी धोखा देगा। देश मेरी चेतावनी याद रखे।'

दरअसल, जानकारी के मुताबिक बता दें कि पंजाब विधानसभा चुनाव के दौरान कुमार विश्वास ने दिल्ली के मुख्यमंत्री पर गंभीर आरोप लगाए थे। कुमार विश्वास का दावा था कि अरविंद केजरीवाल ने उनसे कहा था कि एक दिन या तो वह पंजाब के मुख्यमंत्री बनेंगे या एक स्वतंत्र राष्ट्र (खालिस्तान) के पहले प्रधानमंत्री बनेंगे। हालांकि केजरीवाल ने इस पर पलटवार करते हुए खुद को स्वीट आतंकी कहा था जो लोगों के लिए स्कूल और अस्पताल खुलवाता है। गृह मंत्रालय के सूत्रों के मुताबिक, कुमार विश्वास के हालिया बयान के बाद उन्हें सुरक्षा की पेशकश की जा सकती है।

पंजाब नेशनल बैंक को हजारों करोड़ का चूना लगाने वाले मेहुल चौकसी के खिलाफ बड़ा एक्शन, IT डिपार्टमेंट ने संपत्ति सीज की

मेहुल चौकसी के खिलाफ एक्शन तेज हो गया है। इनकम टैक्स डिपार्टमेंट ने मेहुल चौकसी की संपत्ति को सीज करना शुरू कर दिया है। मेहुल चौकसी पर बैंक को हजारों करोड़ का चूना लगाने का आरोप है और वह फरार चल रहा है।

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

पंजाब नेशनल बैंक को हजारों करोड़ का चूना लगाने वाले मेहुल चौकसी के खिलाफ इनकम टैक्स डिपार्टमेंट का एक्शन तेज हो गया है। इनकम टैक्स डिपार्टमेंट ने मेहुल चौकसी की संपत्ति को सीज करना शुरू कर दिया है। नासिक में उसकी 9 एकड़ की एग्रिकल्चर लैंड प्रॉपर्टी भी सीज कर दी गई है। पिछले महीने केंद्र सरकार ने राज्यसभा में जानकारी दी थी कि भगोड़े व्यापारी विजय माल्या, नीरव मोदी और मेहुल चौकसी की 19111 करोड़ की संपत्ति अटैच की गई है। यह कार्रवाई 15 मार्च तक की है। विजय माल्या, नीरव मोदी और मेहुल चौकसी ने पब्लिक सेक्टर बैंकों को मिलकर 22585 करोड़ का चूना लगाया है। इसके लिए रिकॉर्ड डेट 15 मार्च 2022 है। इसके विरुद्ध तीनों बिजनेसमैन के 19111 करोड़ की संपत्ति अटैच की गई है। इनकम टैक्स डिपार्टमेंट के अलावा केंद्र सरकार ने भी 335 करोड़ की संपत्ति सीज की है। साल 2018 में पंजाब नेशनल बैंक के साथ हजारों करोड़ के घोटाले का खुलासा हुआ था। मेहुल चौकसी और नीरव मोदी ने लेटर ऑफ अंडरटेकिंग्स की मदद से बैंकों को हजारों करोड़ का चूना लगाया है।

नीरव मोदी का करीबी हुआ गिरफ्तार : इधर पीएनबी स्कैम में सीबीआई को बड़ी सफलता हाथ लगी है। सीबीआई की टीम नीरव मोदी के करीबी सुभाष शंकर को मिस्र के काहिरा शहर से मुंबई लेकर आई है। इस बात की जानकारी सीबीआई सूत्रों ने दी है। सीबीआई लंबे समय से बैंक धोखाधड़ी मामले पर काम कर रही है और सुभाष शंकर को देश वापस लाने की कोशिश कर रही थी। 2018 में इंटरपोल ने 2 अरब डॉलर के पीएनबी घोटाले की जांच कर रही सीबीआई के अनुरोध पर नीरव, उसके भाई निशाल मोदी और उसके कर्मचारी सुभाष के खिलाफ रेड कॉर्नर नोटिस जारी किया था।

फायरस्टार डायमंड में महाप्रबंधक था सुभाष शंकर : इंटरपोल ने चार साल पहले मुंबई की एक विशेष अदालत में सीबीआई द्वारा दायर आरोपपत्र और वहां के विशेष न्यायाधीश जेसी जगदाले द्वारा जारी गिरफ्तारी वारंट के आधार पर रेड कॉर्नर नोटिस (आरसीएन) जारी किया था। एक भगोड़े के खिलाफ जारी अपने रेड कॉर्नर नोटिस में इंटरपोल ने अपने 192 सदस्य देशों को उस व्यक्ति को गिरफ्तार करने या हिरासत में लेने के लिए कहा था, जिसके बाद प्रत्यर्पण या निर्वासन की कार्यवाही शुरू हो सकती है। अधिकारियों ने बताया कि सुभाष फायरस्टार डायमंड में उप महाप्रबंधक (वित्त) था। अधिकारियों ने बताया कि नीरव मोदी और उसके मामा मेहुल चोकसी की संलिप्तता वाला मामला सामने के बाद से परब फरार था।

यूएई में रहने की योजना

यूएई में रहना हुआ और आसान, सरकार ने लागू की नई रेजिडेंस स्कीम, बिना झंझट आसानी से मिलेगी एंट्री

संयुक्त अरब अमीरात की कैबिनेट ने अर्थव्यवस्था को अधिक मजबूती देने और उसमें विदेशियों के योगदान को बढ़ाने के लिए नए नियमों को मंजूरी दी है। जिसके तहत विदेशियों के देश में प्रवेश और निकास को पहले से आसान बना दिया गया है। एक बयान के अनुसार, 'प्रवेश और निवास करने की नई प्रणाली का उद्देश्य दुनियाभर के टैलेंट और कुशल श्रमिकों को आकर्षित करना, जॉब मार्केट को अधिक प्रतिस्पर्धा वाला बनाकर वहां लचीलेपन को बढ़ावा देना और यूएई के निवासियों और परिवारों के बीच स्थिरता की उच्च भावना को बढ़ावा देना है।' यूएई में विदेशी दशकों से अर्थव्यवस्था का मुख्य आधार रहे हैं और मूल आबादी से भी अधिक संख्या में देश में निवास करते हैं।

निवास और प्रवेश से जुड़ी नई जानकारी- गोल्डन रेजिडेंस स्कीम (निवास योजना) में पात्रदा मानदंड को सरल बनाकर लाभार्थियों की श्रेणी का विस्तार किया गया है। निवेशकों, उद्यमियों, असाधारण प्रतिभाओं, वैज्ञानिकों, पेशेवरों, प्रतिभावान छात्रों, सनातकों, मानवीयता के लिए काम करने वालों और फ्रंट लाइन हीरोज के लिए 10 साल के निवेश का प्रावधान है।

गोल्डन स्कीम पे रहने वाले लोग अपने परिवारों को भी स्पॉन्सर कर सकें, इसके लिए संशोधन किया गया है। गोल्डन रेंजिडेंस को वैध रखने के लिए यूएई से बाहर रहने के लिए अधिकतम अवधि को लेकर कोई प्रतिबंध नहीं है।

रियल एस्टेट में निवेश करने वाले कम से कम 2 मिलियन दिरहम (544,500 डॉलर) तक की संपत्ति खरीदने पर गोल्डन रेजिडेंस स्कीम का लाभ उठा सकते हैं।

ग्रीन रेजिडेंस- यूएई में बिना किसी नियोक्ता या स्पॉन्सर के फ्रीलांसर और सेल्फ-एंप्लॉयड लोग 5 साल तक निवास कर सकते हैं। निवेशकों और पार्टनर्स के लिए ग्रीन रेजिडेंस- कमर्शियल गतिविधियों में हिस्सा लेने या इससे जुड़ा कोई काम करने पर निवेशकों को 5 साल तक के निवास की सुविधा होगी। पहले ये सुविधा 2 साल तक थी। नई श्रेणियां- टैलेंट, कुशल श्रमिकों, स्किल आधारित प्रोफेशनल, फ्रीलांसर, निवेशक और उद्यमियों के लिए 5 साल तक निवास की सुविधा।

नई एंट्री के लिए वीजा- पहली बार बिना किसी स्पॉन्सर या होस्ट के नई तरह के वीजा की शुरुआत की गई है। सभी तरह के एंट्री वीजा उपलब्ध हैं, चाहे फिर एक बार प्रवेश करना हो या कई बार। इसे समान अवधि के लिए रिन्यू कराया जा सकता है और यह जारी होने की तारीख से अगले 60 दिनों तक वैध भी रहेगा।

नौकरी से संबंधित वीजा- इसके लिए भी किसी स्पॉन्सर या होस्ट की जरूरत नहीं पड़ेगी। इसके लिए स्किल के आधार पर लेवल निधारित किए गए हैं, जैसे लेवल 1, लेवल 2 और लेवल 3। न्यूनतम लेवल स्नातक (ग्रेजुएशन) की डिग्री या इसके बराबर दूसरी डिग्री है।

बिजनेस एंट्री वीजा- ये वीजा यूएई में निवेश और व्यापार के अवसरों को विकसित करने और निवेशकों और उद्यमियों को प्रोत्साहित करने के लिए दिया जाएगा। इसमें भी स्पॉन्सर या होस्ट की जरूरत नहीं होगी।

टूरिस्ट वीजा- इस वीजा की मदद से 5 साल तक कई बार देश में प्रवेश किया जा सकता है। इसके लिए भी स्पॉन्सर की जरूरत नहीं है। बस 4000 डॉलर का बैंक बैलेंस होना आवश्यक है।

एलन मस्क के निशाने पर आए ट्विटर के बोर्ड मेंबर्स, कहा- चल गया मेरा दांव तो हो जाएंगे बेरोजगार

ट्विटर की 100 फीसदी हिस्सेदारी खरीदने का ऑफर देने के बाद दुनिया के सबसे रईस व्यक्ति एलन मस्क ने कंपनी के बोर्ड को निशाने पर लिया है। मस्क ने कहा कि अगर उनका दांव चल जाता है तो ट्विटर बोर्ड के लोग बेरोजगार हो जाएंगे।

एलन मस्क और ट्विटर इन दिनों चर्चा का केंद्र बना हुआ है। ट्विटर के सबसे बड़े शेयर धारक बनने के बाद मस्क ने कंपनी की 100 फीसदी हिस्सेदारी खरीदने का ऑफर कर दिया। ऐसे में कंपनी को बचाने के लिए बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स ने 'प्वॉइजन पिल' का सहारा लिया गया। अब मस्क ने ट्विटर बोर्ड को निशाने पर लिया है। एक ट्वीट का जवाब देते हुए मस्क ने कहा कि अगर उनका दांव सफल होता है तो ट्विटर बोर्ड की सैलरी जीरो डॉलर हो जाएगी। इसके साथ ही ट्विटर हर साल कम से कम 3 मिलियन डॉलर की बचत करेगी।

दरअसल इन्वेस्टमेंट एडवाइजर गैरी ब्लैक ने एक ट्वीट किया जिसमें उन्होंने लिखा कि ट्विटर का बोर्ड ऑफ डायरेक्टर शेयर होल्डर्स के हित की रक्षा ठीक से नहीं कर पा रहा है। अगर वे ऐसा नहीं कर सकते हैं तो उन्हें रखने की क्या जरूरत है। उनकी जगह बोर्ड में नए लोगों को शामिल करने की जरूरत है जो अपनी जिम्मेदारी को बखूबी समझ सके। इसी के साथ ब्लैक ने कहा कि अगर टेस्ला प्रमुख एलन मस्क बोर्ड में शामिल होते हैं तो बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स बेरोजगार हो जाएंगे।

बोर्ड सदस्यों के पास केवल 77 शेयर

क्रिस बेक नाम के यूजर ने एक ट्वीट किया और कहा कि अगर फाउंडर जैक डोर्सी को छोड़ दिया जाए ट्विटर के बोर्ड में शामिल 11 लोगों के पास कंपनी के कुल 77 शेयर हैं। जैक डोर्सी के पास 2.253 फीसदी हिस्सेदारी है। ऐसे में बोर्ड के किसी भी सदस्य का कंपनी से आर्थिक जुड़ाव नहीं है। वे सैलरी पर काम करते हैं। यही वजह है कि शेयर होल्डर्स के लिए वे ठीक से नहीं सोच रहे हैं।

कोरोना के बढ़ते मामले के बीच भारी संख्या में हिमाचल पहुंच रहे हैं पर्यटक, 80 प्रतिशत होटल बुक

टूरिज्म इंडस्ट्री स्टेकहोल्डर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष एमके सेठ ने कहा कि एडवांस बुकिंग के अलावा विशेष रूप से हरियाणा, पंजाब और दिल्ली से बड़ी संख्या में आने वाले पर्यटक वीकेंड के दौरान हिमाचल आते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** शिमला

जहां एक ओर देश में कोरोन के मामलों में उछाल देखने को मिल रहा है। वहीं दूसरी ओर हिमाचल में वाहनों की आवाजाही कोरोना के पहले के स्तर पर पहुंच गई है। पिछले दिनों हजारों वाहनों ने शिमला के शोघी में प्रवेश किया। शिमला पुलिस ने एक एडवाइजरी जारी कर कहा कि पिछले 36 घंटों में 11,567 से अधिक वाहनों ने शिमला में एंट्री की है और इससे अधिक वाहनों के आने की उम्मीद है। शिमला, मनाली और धर्मशाला में पर्यटकों की भारी भीड़ देखी जा रही है, क्योंकि लगभग 80 प्रतिशत बुकिंग पहले से की जा चुकी थी। इससे होटल व्यवसायियों में हड़कंप मच गया है।

टूरिज्म इंडस्ट्री स्टेकहोल्डर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष एमके सेठ ने कहा कि एडवांस बुकिंग के अलावा विशेष रूप से हरियाणा, पंजाब और दिल्ली से बड़ी संख्या में आने वाले पर्यटक वीकेंड के दौरान हिमाचल आते हैं। उन्होंने कहा कि प्रशासन और पुलिस को सुझाव दिए गए हैं।

दिल्ली एनसीआर के मामलों से बढ़ी चिंता : मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार देश में कोरोना वायरस के मामलों में सबसे ज्यादा मामले दिल्ली एनसीआर से सामने आए हैं। एनसीआर के स्कूलों में कोरोना के बढ़ते मामलों ने चिंता बढ़ा दी है। नोएडा में पिछले 7 दिनों में 44 बच्चे कोरोना पॉजिटिवपाए गए हैं। इनमें से 16 बच्चे 18 साल से कम उम्र के हैं। नोएडा में अभी कोरोना के कुल 167 मामले हैं। सीएमओ ने जानकारी दी है कि प्रभावित बच्चे 26.3 प्रतिशत हैं। वहीं गौतमबुद्ध नगर में शुक्रवार को कोरोना वायरस संक्रमण के 44 नए मामलों की पुष्टि हुई है। इनमें 15 बच्चे भी शामिल हैं। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर सुनील कुमार शर्मा ने बताया कि गौतमबुद्ध नगर में पिछले 24 घंटों के दौरान कोरोना वायरस के 44 नए मरीजों की पुष्टि की गई है। इनमें 15 बच्चे भी शामिल हैं। इन बच्चों के संक्रमित होने की जानकारी किसी स्कूल द्वारा नहीं दी गई है।

वहीं दिल्ली में कोरोना के मामलों में एक बार फिर उछाल देखने को मिला है। दिल्ली में कोरोना संक्रमण दर 4% के करीब हो गई है। वहीं एक्टिव मामलों की संख्या 1 हजार से पार हो गई है। दिल्ली में आज कोरोना के 366 नए मामले सामने आए हैं। हालांकि कोरोना के किसी मरीज की मौत नहीं हुई है । दिल्ली सरकार द्वारा जारी आंकड़ों के मुताबिक पिछले 24 घंटों में 209 मरीज ठीक हुए हैं। वहीं 9275 लोगों के टेस्ट किए गए।

शिक्षा मंत्री द्वारा सरकारी स्कूल गढ़शंकर का दौरा

मीत हेअर बोले- शिक्षा सुधारों के लिए ज़मीनी हकीकतें जानने के लिए ली जा रही है फीडबैक

• **जालंधर ब्रीज.** गढ़शंकर/चंडीगढ़

शिक्षा मंत्री गुरमीत सिंह मीत हेअर ने आज सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल गढ़शंकर का दौरा करके विद्यार्थियों और अध्यापकों के साथ बातचीत की। मीत हेअर ने कहा कि शिक्षा विभाग हमारी सरकार का प्राथमिक क्षेत्र है और इसमें सुधार के लिए ज़मीनी स्तर पर फीडबैक ली जा रही है। ज़मीनी हकीकतें जान कर ही बेहतर नीति तैयार की जा सकती है। उन्होंने विद्यार्थियों के साथ बातचीत करके सुझाव भी माँगे। इसी तरह अध्यापकों की समस्याएँ भी सुनी। उन्होंने कहा कि शिक्षा क्षेत्र देश के भविष्य से जुड़ा विभाग है और इसमें बड़े सुधार किये जा रहे हैं।

शिक्षा मंत्री की तरफ से पूरे स्कूल कंपलैक्स का दौरा करते हुये क्लास रूम, कंप्यूटर लैब, खेल मैदान देखे गए। शिक्षा मंत्री ने विद्यार्थियों के साथ क्लास रूम में जाकर बातचीत कर उनकी पढ़ाई संबंधी जानकारी भी ली। इस मौके पर मीत हेअर ने स्कूली विद्यार्थियों संग अपना जन्म दिन भी मनाया। शिक्षा मंत्री ने बच्चों की हाजिरी में केक काट कर बच्चों का मुँह मीठा करवाया। इस मौके पर हलका विधायक जय कृष्ण रोड़ी भी उपस्थित थे।

जिले में चल रहे विकास कार्यों में तेजी लाएं अधिकारी : संदीप हंस

होशियारपुर. डिप्टी कमिश्नर संदीप हंस ने गुरुवार को समूह विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे जिले में चल रहे विकास कार्यों में तेजी लाए ताकि लोगों को समय पर सुविधाएं प्रदान की जा सके। वे आज जिला प्रशासकीय कांप्लेक्स में मासिक बैठक के दौरान अलग- अलग विभागों के कार्यो की समीक्षा के दौरान संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उनके साथ अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (विकास) दरबारा सिंह, एस.डी.एम. होशियारपुर शिवराज सिंह बल भी मौजूद थे। इस दौरान उन्होंने विभागों को किए जा रहे विकास कार्यों की सूचि सौंपने के लिए भी कहा ताकि एडीसी से इन विकास कार्यों की चैकिंग करवाई जा सके।

इस दौरान उन्होंने स्वास्थ्य सेवाओं को और दुरुस्त करने के अलावा स्मार्ट विलेज कैंपेन, स्वच्छ भारत मिशन, जल जीवन मिशन, कोविड बचाव संबंधी वैक्सीनेशन व अन्य विभागों के कायों की भी समीक्षा की। इस मौके पर अलग-अलग विभागों के अधिकारी भी मौजूद थे।

थाना नंबर 1 की पुलिस ने पीओ बलविंदर सिंह को किया गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जालंधर के थाना नंबर 1 के ए.एस.आई सतनाम सिंह ने गुरुवार को गुप्त सूचना के आधार पर पी.ओ बलविंदर सिंह को गिरफ्तार कर लिया। ए.एस.आई सतनाम सिंह ने बताया कि दोषी के खिलाफ मुकदमा नंबर 54 तिथि 12 अप्रैल 2016 को 406-420 के अधीन दर्ज किया गया था। अदालत गगनदीप सिंह जेएमआईसी जालंधर की कोर्ट ने 20 सितंबर 2017 को दोषी को पी.ओ करार दिया था तब से दोषी फरार चल रहा था। उन्होंने बताया कि दोषी बलविंदर सिंह (बिंदर) पुत्र स्वर्ण सिंह वासी पिंड फतेह जलाल जालंधर का रहने वाला है जो कि पेंट और ड्राइवरी का काम करता है। उन्होंने बताया कि दोषी का रिमांड लेकर गहराई से पूछताछ की जा रही है।

कमिशनर जालंधर मंडल के दफ़्तर में पुरानी फाइलो के कागज़ों की बोली 28 को

जालंधर. कमिशनर जालंधर मंडल, जालंधर के दफ़्तर में 28 अप्रैल 2022 को बाद दोपहर 3बजे पुरानी फाइलो के कागज़ों आदि की बोली की जायेगी। इस बारे में जानकारी देते हुए सरकारी वक्ता ने बताया कि हर बोली देने वाले को 1000 रुपए पेशगी दफ़्तर के निरीक्षक के पास जमा करवाने पड़ेंगे, जो बोली देने उपरांत वापस कर दिए जाएंगे।

उन्होंने आगे और जानकारी देते हुए बताया कि नीलामी की शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी। वक्ता ने आगे बताया कि जिस व्यक्ति के नाम आख़िरी बोली होगी, उसे बोली के सभी पैसे मौके पर जमा करवाने पड़ेंगे। उन्होंने बताया कि नीलामी पक्की करने का अधिकार केवल कमिशनर जालंधर मंडल के पास है। उनका इस बारे जो भी फ़ैसला होगा, वही अंतिम निर्णय होगा।

पोस्ट मैट्रिक स्कॉलरशिप के लिए ई -पोर्टल लांच

चंडीगढ़. पंजाब के सामाजिक न्याय, अधिकारिता और अल्पसंख्यक मंत्री डॉ. बलजीत कौर ने आज अनुसूचित जाति के विद्यार्थियों के लिए पोस्ट मैट्रिक स्कॉलरशिप के लिए आवेदन करने के लिए ई-पोर्टल लांच किया। डॉ. बी. आर. अम्बेडकर भवन, मोहाली में एस.सी. स्कॉलरशिप सम्बन्धी करवाए प्रशिक्षण सैशन की अध्यक्षता करते हुये डॉ. बलजीत कौर ने कहा कि विद्यार्थियों को अत्याधुनिक साधन मुहैया करवाना विभाग की निवेकली पहलकदमी है जिससे उनके समय और पैसे की बचत की जा सके और उनकी ऊर्जा को सकारात्मक ढंग से इस्तेमाल किया जा सके। उन्होंने पोस्ट मैट्रिक स्कॉलरशिप स्कीम के अंतर्गत 181.03 करोड़ रुपए के फंड जारी करने के अपने यत्नों पर भी रौशनी डाली।

पंजाब के डीजीपी फर्ज निभाने की बजाय करवा रहे राजनीति से प्रेरित मामले दर्ज : अश्वनी शर्मा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब में फैली अराजकता, हत्याओं, लूट-पाट और पुलिस द्वारा की राजनीति से प्रेरित झूठे मामले दर्ज किए जाने तथा डीजीपी पंजाब द्वारा अपना फर्ज निभाने में की जा रही कोताही तथा मुख्यमंत्री पंजाब की कठपुतली बन कर कार्य करने को लेकर प्रदेश भाजपा अध्यक्ष अश्वनी शर्मा ने केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह को पत्र लिख कर इन सारे घटनाक्रमों से अवगत करवाया है। केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह को लिखे गए पत्र में अश्वनी शर्मा ने कहा कि पंजाब में आम आदमी पार्टी की सरकार बनने के बाद पंजाब पुलिस का पूरी तरह से राजनीतिकरण हो गया है। पिछले एक महीने में पंजाब में कानून-व्यवस्था की स्थिति इतनी बदतर हो चुकी है कि अपराधियों को पुलिस का जरा भी खौफ नहीं है। अपराधियों द्वारा सरेआम दिन-दिहाड़े 30 से ज्यादा कत्ल किए जा चुके हैं, जिनमें से अंतराष्ट्रीय कबड्डी खिलाड़ी भी शामिल हैं।

यहाँ तक कि राजनीतिक नेताओं के पर भी सरेआम अपरधियों द्वारा जानलेवा हमले किए जा रहे हैं। पुलिस पंजाब के हालात सुधरने की बजाए राजनीतिक बदलाखोरी में लग गई है। भाजपा के नेताओं तेजिंदर बग्गा, प्रीति गाँधी, नवीन जिंदल तथा कांग्रेसी नेत्री अलका लांबा व कवी कुमार विश्वास के विरुद्ध पंजाब पुलिस द्वारा दर्ज किए गए मामले दर्शाते हैं कि दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल तथा पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान अपनी राजनीतिक रंजिश निकालने के लिए पंजाब पुलिस का इस्तेमाल कर रहे हैं।

अश्वनी शर्मा ने कहा कि उपरोक्त सभी विषयों पर भारतीय जनता पार्टी पंजाब के शिष्टमंडल द्वारा डीजीपी पंजाब को इन मामलों से अवगत करवाने तथा अपना विरोध दर्ज करवाने के लिए काफी दिनों से समय माँगा गया था। आखिरकार समय दिए जाने के बावजूद शिष्टमंडल को पहले 2 घंटे अपने कार्यालय में बिठा कर इंतजार करवाया गया और फिर व्यस्त होने का बहाना बना कर मिलने से मना कर दिया गया, जबकि इस समय के दौरान वो अन्य लोगों से मुलाकात करते रहे। उनका यह व्यवहार पूर्णतया अनुचित तथा लोकतंत्र की मर्यादा के विरुद्ध है। इससे साफ़ जाहिर होता है कि डीजीपी दिल्ली तथा पंजाब की आम आदमी पार्टी के सरकारों की कठपुतली बन गए हैं।

कमिशनर जालंधर मंडल के दफ़्तर के अहाते में बनी कैंटीन की बोली 29 को

जालंधर. कमिशनर जालंधर मंडल, जालंधर के दफ़्तर के अहाते में बनी कैंटीन (केवल एक कमरा) की नीलामी 29 अप्रैल 2022 को कमिशनर जालंधर मंडल की अदालत के कमरे के बाहर दोपहर 3 बजे की जायेगी। इस सम्बन्धित जानकारी देते सरकारी वक्ता ने बताया कि हर बोली देने वाले को 1000 रुपए पेशगी दफ़्तर के निरीक्षक के पास जमा करवाने पड़ेंगे, जो बोली देने उपरांत वापस कर दिए जाएंगे। उन्होंने बताया कि नीलामी की शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी। वक्ता ने आगे बताया कि जिसके नाम आख़िरी बोली होगी, उसे ठेके के कुल बोली का 1/4हिस्सा मौके पर जमा करवाना पड़ेगा और बाकी रकम एक महीनो के अंदर -अंदर जमा करवानी पड़ेगी। उन्होंने बताया कि नीलामी पक्की करने का अधिकार केवल कमिशनर जालंधर मंडल के पास है। उनका इस बारे जो फ़ैसला होगा, वह अंतिम होगा।

कर्मठ अधिकारियों/कर्मचारियों का सम्मान

• विधान सभा मतदान-2022 दौरान आधिकारियों / कर्मचारियों की तरफ से निभाई अहम भूमिका के लिए डिप्टी कमिश्नर घनश्याम थोरी ने गुरुवार को ज़िला प्रशासकीय कंपलैक्स, जालंधर में एक समागम दौरान 44 अधिकारी /कर्मचारियों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। इसी दौरान संदीप मनूजा को प्रशंसा पत्र देते डीसी घनश्याम थोरी।

डिप्टी कमिशनर ने लोगों को भीड़ वाले स्थानों पर मास्क पहनने की अपील की

सभी योग्य लाभपात्रियों को अपना टीकाकरण करवाने के लिए कहा

जालंधर. डिप्टी कमिशनर घनश्याम थोरी ने ज़िले के लोगों को भीड़ वाले स्थानों पर मास्क पहनने की अपील करते विशेष तौर पर बंद स्थान में मास्क के प्रयोग को यकीनी बनाने के लिए कहा। डिप्टी कमिशनर ने कहा कि कुछ राज्य और केंद्र शासित प्रदेशों में कोविड के अधिक हो रहे मामलों के चलते पंजाब सरकार की तरफ से इस सम्बन्धित एडवाईजरी जारी की गई है। उन्होंने कहा कि भीड़ वाले स्थानों पर मास्क का प्रयोग किया जाए,जिससे वायरस के प्रभाव से बचा जा सके। विशेष तौर पर बंद वातावरण

जैसे पब्लिक ट्रांसपोर्ट बस, ट्रेन, टैक्सी के इलावा सिनेमा हाल, शापिंग माल, डिपारमैंटल स्टोर, क्लास के कमरे, दफ़्तर के कमरे, इन्डोर सभा आदि में मास्क पहनना यकीनी बनाया जाये।

टीकाकरण अभियान सम्बन्धित जानकारी देते डिप्टी कमिशनर ने बताया कि ज़िले में अब तक कोविड -19 वैक्सीन की 35.52 लाख से ख़ुराक लगाई जा चुकी है,जिनमें क्रम अनुसार 1762644 पहली और 1574539 दूसरी ख़ुराक के इलावा 15 से 17 साल उम्र वर्ग के लाभपातरियों को 101216 पहली और 62557 दूसरी ख़ुराक और 12 से 14 साल उम्र वर्ग के लाभपातरियों को 51630 पहली और 615 दूसरी ख़ुराक शामिल है। उन्होंने आगे बताया कि जालंधर 15 से 17 और 12 से 14 साल उम्र वर्ग के क्रम अनुसार 90.21 प्रतिशत और 75.76 प्रतिशत लाभपातरियें को पहली ख़ुराक के अंतर्गत कवर करके राज्य के अग्रणी जिलों में शामिल हो गया है।

घनश्याम थोरी ने वायरस के बुरे प्रभाव से बचने के लिए योग्य लाभपातरियें को अपना टीकाकरण जल्द मुकम्मल करवाने की अपील करते कहा कि जिन योग्य व्यक्तियों की तरफ से अभी अपनी वैक्सीन की ख़ुराक प्राप्त नहीं की गई है, वह जल्दी से जल्दी वैक्सीन की ख़ुराक प्राप्त करे। उन्होंने माता- पिता को भी अपने बच्चों का टीकाकरण करवाने के लिए आगे आने के लिए कहा जिससे बच्चों को वायरस के प्रभाव से सुरक्षित किया जा सके।

आजीविका जरूरी है...
लेकिन अपनी हद को भी समझें

मंदिर के बाहर : जालंधर का प्रसिद्ध श्री देवी तालाब मंदिर जहां दूर-दराज से लोग मत्था टेकने व दर्शन के लिए आते हैं। लेकिन मंदिर के बाहर रेहड़ियों व फड़ियों वालों ने इस कदर कब्जा किया हुआ है कि यहां पता ही नहीं चलता कि रोड कहां है व दुकान कहां है। बल्कि यह कहना गलत नहीं होगा कि दुकान में रोड को ढूंढना पड़ता है। इन दुकानदारों ने अपने साथ-साथ खरीददारी करने वाले लोगों की जान को भी ताक पर रखा हुआ है। कारण इस रास्ते पर अंदरूनी व बाहरी इलाकों के लिए आवाजाही देर रात तक जारी रहता है। ऐसे में दुर्घटना की आशंका बनी रहती है।

प्री-रिकरूटमैंट प्रशिक्षण काडर 25 से

जालंधर. आर्मी, नेवी, एयर फोर्स में भर्ती के लिए सैनिक, अर्ध सैनिक और पुलिस बलों की भर्ती की तैयारी के लिए योग्य उम्मीदवारों के लिए ज़िला रक्षा सेवाए भलाई दफ़्तर, शास्त्री मार्केट, जालंधर में प्री -रिकरूटमैंट प्रशिक्षण का अगला कैडर 25 अप्रैल 2022 से शुरू हो रहा है। इस सम्बन्धित जानकारी देते ज़िला रक्षा सेवाए भलाई अधिकारी, जालंधर ने बताया कि भर्ती की प्रशिक्षण लेने के इच्छुक पुरुष उम्मीदवार अपनी प्राथमिक जांच पड़ताल और स्क्रीनिंग के लिए रिपोर्ट कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि प्रशिक्षण लेने के इच्छुक उम्मीदवार ज़रुरी दस्तावेज़ों की असली और फोटो कापी के साथ ले कर आए।

उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार की तरफ से कोविड -19 सम्बन्धित जारी आदेशों की पालना को यकीनी बनाया जाए और प्रशिक्षण लेने के इच्छुक उम्मीदवार अपना कोरोना टैस्ट करवा कर नेगेटिव रिपोर्ट के साथ ले कर आए।

आईपीएल 2022 : पांच खिलाड़ियों ने इस सीजन में लगाए हैं सबसे लंबे छक्के

मुंबई. आईपीएल 2022 का रोमांच चरम पर पहुंच चुका है और तमाम खिलाड़ी विस्फोटक बल्लेबाजी कर सुर्खियां बटोर रहे हैं। आज आपको पांच ऐसे खिलाड़ियों के बारे में बताएंगे जिन्होंने इस सीजन में सबसे लंबे छक्के लगाए हैं। हैरानी की बात यह है कि इस बार सबसे लंबा छक्का जूनियर एबी के नाम से मशहूर युवा खिलाड़ी देवाल्ड ब्रेविस ने लगाया है। भले ही मुंबई की टीम का अब तक खाता नहीं खुला है, लेकिन ब्रेविस ने अपनी ताबड़तोड़ बल्लेबाजी से खूब सुर्खियां बटोरी हैं। आईपीएल के इस सीजन में अब तक सबसे लंबा छक्का मुंबई के युवा खिलाड़ी देवाल्ड ब्रेविस ने लगाया है। जूनियर एबी के नाम से मशहूर ब्रेविस ने पंजाब किंग्स के खिलाफ 112 मीटर लंबा छक्का लगाया था। इसके अलावा उन्होंने पंजाब के खिलाफ 102 मीटर लंबा छक्का लगाया था।

मुंबई के युवा खिलाड़ी ब्रेविस ने लगाया सबसे लंबा छक्का

पंजाब किंग्स के विस्फोटक बल्लेबाज लियाम लिविंगस्टोन इस सीजन में खूब तहलका मचा रहे हैं। इस सीजन में वे सबसे ज्यादा लंबे छक्के लगाने वाले बल्लेबाज हैं। लिविंगस्टोन ने चेन्नई के खिलाफ 108 मीटर, सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ 106 मीटर और आरसीबी के खिलाफ 105 मीटर लंबा छक्का जड़ा था। इस लिस्ट में तीसरे नंबर पर लखनऊ सुपर जाइंट्स के मार्कस स्टोइनिस हैं। स्टोइनिस ने मुंबई इंडियंस के खिलाफ एक मुकाबले में 104 मीटर लंबा छक्का लगाया था। चेन्नई सुपर किंग्स के युवा बल्लेबाज शिवम दुबे ने आरसीबी के खिलाफ बेहतरीन पारी खेली और इस दौरान 102 मीटर लंबा छक्का लगाया। यह शॉट उन्होंने जोश हेजलवुड की गेंद पर लगाया था। राजस्थान रॉयल्स के स्टार खिलाड़ी जोस बटलर इस सीजन में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज हैं। वे अब तक दो शतक भी लगा चुके हैं। बटलर के बल्ले से कई बड़े शॉट निकले हैं और मुंबई इंडियंस के खिलाफ उन्होंने 101 मीटर लंबा छक्का लगाया था।

पीने के पानी के कनैक्शन कपूरथला ज़िले में 100 प्रतिशत : डीसी सारंगल

कपूरथला. कपूरथला ज़िला जल जीवन मिशन के अंतर्गत 100 प्रतिशत घरों को पीने वाला पानी के लिए ऐफ.ऐच.टी.सी. कनैक्शन देने वाला ज़िला बन गया है। डिप्टी कमिशनर विशेष सारंगल ने बताया कि ज़िले के देहाती क्षेत्रों में लगभग 1.11 लाख घरों को पीने वाले पानी के लिए

टूटी कनैक्शन दिए गए हैं जोकि जल जीवन मिशन के अंतर्गत 2024 तक हर घर को पीने वाला पानी मुहैया करवाने का लक्ष्य था, जिसको कपूरथला ज़िले ने प्राप्त कर लिया है। डिप्टी कमिशनर ने बताया कि इस योजना के अंतर्गत देहाती क्षेत्रों में सारी आबादी को पीने वाला पानी मुहैया करवाने का लक्ष्य था, जिसके अंतर्गत तकनीकी सहायता के साथ पानी की गुणवत्ता पर भी नज़र रखी जाती है। इसके इलावा पहले पानी की स्पलाई वाली पाईपों की मुरम्मत, संभाल के साथ-साथ पानी का दुरुपयोग रोकने के लिए भी यत्न किये जा रहे हैं। डिप्टी कमिशनर ने ज़िला निवासियों को इस उपलब्धी पर मुबारकबाद देते यह भी अपील की कि वह पानी का प्रयोग ठीक प्रकार से साथ करे और पानी के प्राकृतिक स्रोतों को गंदा होने से बचाए।

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.