प्रेरणा

"क्या फर्क पड़ेगा तुझे दुख के सागर में डूब जाने से
कल का सूरज तो अपने समय पर ही उगेगा।"

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

मास्क जरूरी,
नहीं कोई मजबूरी

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 13 MAY TO 19 MAY 2022 • VOLUME-42 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING DESIGN TRAINING

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD

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

भगवंत मान ने एसएसपीज़ और पुलिस कमिश्नरों को एसटीएफ के साथ मिलकर काम करने के दिए आदेश

- पुलिस अधिकारी अपने-अपने अधिकार क्षेत्र में नशाखोरी को रोकने में किसी तरह की ढील के लिए सीधे तौर पर ज़िम्मेदार होंगे
- ओट क्लिनिकों की संख्या 208 से तुरंत बढ़ा कर 500 की जा रही

चंडीगढ़. पंजाब में नशे की बीमारी पर नकले डालने के लिए मुख्यमंत्री भगवंत मान ने आज राज्य के समूह एस.एस.पीज़/पुलिस कमिश्नरों को ड्रग माफिया चला रही बड़ी मछलियों को काबू करने के लिए सांझा कार्यवाही शुरु करने के लिए नशा विरोधी टास्क फोर्स (एस.टी.एफ.) के साथ तालमेल करके काम करने के हुक्म दिए। आज प्रातः काल यहाँ पंजाब भवन में डिप्टी कमीशनरों और ज़िला पुलिस मुखियों की उच्च स्तरीय मीटिंग के दौरान मुख्यमंत्री ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि यदि राज्य के किसी भी हिस्से से नशे की सप्लाई की कोई भी घटना उनके ध्यान में आती है तो इसके लिए सीधे तौर पर सम्बन्धित एस.एस.पी. या पुलिस कमीशनर की जवाबदेही तय होगी। मुख्यमंत्री ने पुलिस अधिकारियों को यह भी कहा कि यदि किसी व्यक्ति की तरफ से नशे की तस्करी संबंधी कोई शिकायत दर्ज करवाई जाती है तो उस पर तुरंत कार्यवाही की जाये। उन्होंने कहा कि नशे के ख़ात्मे के लिए किसी भी कीमत पर कोई ढील बर्दाश्त नहीं की जायेगी क्योंकि नशे का शिकार हो चुके नौजवानों को बचाने के लिए इसकी सप्लाई लाईन को तोड़ना होगा।

राज्य भर में नशा तस्करों के विरुद्ध शिकंजा कसने की ज़रूरत पर ज़ोर देते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि निर्धारित समय के दौरान ख़ास कर व्यापारिक वसूली के मामलों में चालान पेश न होने के कारण ज़मानत हो जाने की सूरत में सख़्त कार्यवाही की जायेगी। नशा तस्करों के साथ घी-खिचड़ी होने वाले लोगों के प्रति कोई लिहाज़ न बरतते हुये मुख्यमंत्री ने नशा तस्करों को संरक्षण देने वाले कसूरवार पुलिस अधिकारियों को सजा देने के लिए कारगर विधि तैयार करने की ज़रूरत पर ज़ोर दिया। मुख्यमंत्री ने डी.जी.पी. को बरामदगी के दौरान ज़ब्त किये गए नशे की कीमत अंतरराष्ट्रीय बाज़ार में प्रसारित न करने के लिए सभी ज़िला पुलिस मुखियों को विस्तृत दिशा-निर्देश जारी करने के निर्देश दिए हैं क्योंकि यह प्रक्रिया भोले-भाले लोगों को जल्दी पैसा कमाने के लिए आकर्षित करती है। हालाँकि, उन्होंने कहा कि ज़ब्त की गई मात्रा, बरामदगी वाली जगह और मुलजिमों के विवरणों सम्बन्धी बाकी जानकारी सार्वजनिक की जा सकती है। मान ने स्वास्थ्य और पुलिस विभागों को मामूली अपराधियों के प्रति सुधारवादी पहुँच अपनाने पर ध्यान केंद्रित करने के लिए नजदीकी से तालमेल के साथ काम करने के लिए कहा। उन्होंने बताया कि नशे में ग्रसित लोगों को उनकी रिहायश से 5 से 6 किलोमीटर के दायरे में इलाज के लिए सुविधाजनक पहुँच प्राप्त करने के लिए ओ.ओ.ए.टी. क्लिनिकों की संख्या मौजूदा 208 से बढ़ा कर तुरंत 500 की जा रही है।

बडगाम में आतंकियों ने की कश्मीरी पंडित की हत्या

श्रीनगर. जम्मू कश्मीर के बडगाम जिले में संदिग्ध आतंकवादियों ने एक कश्मीरी पंडित की गोली मारकर हत्या कर दी। आतंकियों ने कश्मीरी पंडित राहुल भट को अपना निशाना बताया। राहुल भट्ट तहसीलदार कार्यालय में क्लर्क के रूप में काम करते थे। जानकारी के मुताबिक आतंकवादियों ने चतूरा में तहसील कार्यालय में घुसकर उन्हें गोली मारी। इसके बाद राहुल भट को अस्पताल में भर्ती कराया गया। हालांकि इलाज के दौरान उनकी जान चली गई। भट बडगाम के शेखपुरा स्थित प्रवासी कॉलोनी में रहते थे। शुरुआती जानकारी के मुताबिक दो आतंकी इस जघन्य अपराध में शामिल थे। इस अपराध के लिए उन्होंने पिस्तौल का इस्तेमाल किया। दूसरी ओर जम्मू कश्मीर के उपराज्यपाल ने इस घटना की घोर निंदा की है। उन्होंने कहा कि मैं बडगाम में आतंकवादियों द्वारा राहुल भट की बर्बर हत्या की कड़ी निंदा करता हूं। इस घिनौने आतंकी हमले के पीछे लोगों को बख्शा नहीं जाएगा। इस दुख की घड़ी में जम्मू-कश्मीर सरकार शोक संतप्त परिवार के साथ खड़ी है।

आईएएस पूजा सिंघल को तत्काल प्रभाव से किया निलंबित

रांची. मनी लांड्रिंग केस में गिरफ्तार आईएएस अधिकारी पूजा सिंघल की मुश्किलें लगातार बढ़ती जा रही है। गिरफ्तारी के बाद अब उन्हें झारखंड सरकार ने तत्काल प्रभाव से निलंबित करने का आदेश जारी कर दिया है। इस संबंध में कार्मिक प्रशासनिक सुधार और राजभाषा विभाग की ओर से अधिसूचना जारी कर दी गई है। पूजा सिंघल को जीवन निर्वाह भत्ता मिलता रहेगा। आपको बता दें कि पूजा सिंघल वरिष्ठ अधिकारी थीं जो कि उद्योग सचिव के साथ-साथ भूतत्व विभाग की सचिव और झारखंड राज्य खनिज विकास निगम लिमिटेड के प्रबंध निदेशक के रूप में काम कर रही थीं। पूजा सिंघल को ईडी ने खूंटी में महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना (मनरेगा) निधि के कथित गबन और अन्य संदिग्ध वित्तीय लेन देन के मामले में बुधवार को गिरफ्तार कर लिया।

पंजाब में पहली बार 'जनता का बजट जनता के लिए' पेश करेंगे : हरपाल सिंह चीमा

चंडीगढ़. पंजाब के वित्त और योजना मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने आज कहा कि राज्य के इतिहास में पहली बार पंजाब विधान सभा में पेश किया जाने वाला पंजाब का बजट लोगों के सुझावों और मश्वरों के आधार पर तैयार किया जायेगा जो सभी पंजाबियों की भावनाओं और विचारों का सही प्रगटावा होगा। यहाँ पंजाब भवन में पत्रकारों को संबोधन करते हुये स. चीमा ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के निर्देशों पर बजट तैयार करने के लिए जनता की सलाह लेने का फ़ैसला किया गया था, जिसको जनता का काफी समर्थन मिला है। उन्होंने कहा कि लोगों ने बहुत खुल कर सुझाव दिए हैं। वित्त मंत्री ने कहा कि पंजाब का बजट पेश करते समय प्रत्येक लोगों, उद्योगपतियों, व्यापारिक संगठनों, नौजवानों, महिलाओं और बाकी हर क्षेत्र के नुमायंदों की तरफ से पेश किये सुझाव और मश्वरों पर गौर किया जायेगा।

वित्त मंत्री ने कहा कि पोर्टल और ई-मेलें पर मिले 20,000 से अधिक सुझावों में से दो तिहाई सुझाव नौजवानों से मिले हैं, जिन्होंने अत्याधुनिक अकादमिक सहूलतों के साथ बेहतर शिक्षा, रोज़गार के और ज्यादा मौके, ई -गवर्नेंस पहलकदमियों की माँग उठाई है।

जनता बजट की प्रक्रिया में से सामने आए मुख्य मुद्दों में रोज़गार के नये मौके पैदा करना, शिक्षा और सेहत के बुनियादी ढांचे पर अधिक ख़र्च करना, राज्य के सर्वपक्षीय विकास के लिए बिजली और उद्योग के बुनियादी ढांचे में सुधार करना शामिल है। वित्त मंत्री ने कहा कि उद्योगपतियों से 500 से अधिक लिखित मैमोरंडम भी प्राप्त हुए हैं।

ट्रांसपोर्ट मंत्री की अधिकारियों को दो टूक ओवर लोडिड वाहन नहीं चलेंगे

सड़क हादसों में होने वाली मौतों को प्राथमिक पड़ाव में 50 प्रतिशत तक घटाने के लिए सख़्त कदम उठाए जाएंगे : भुल्लर

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

पंजाब के परिवहन मंत्री स. लालजीत सिंह भुल्लर ने ऐलान किया कि सड़क हादसों में मौत दर घटाने के लिए पंजाब में सी.सी.टी.वी. कैमरे लगाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार राज्य में सड़क हादसों के दौरान बेवक्त जा रही मौतों से बहुत चिंतित हैं और यातायात कंट्रोल करने और सड़क हादसों के दौरान मौत दर कम करने के लिए सुप्रीम कोर्ट की कमेटी की सिफ़ारिशों की यथावत पालना करते हुए सड़कीय नियमों को लागू करवाने के लिए राज्य में ऐसे मापदंड अपनाना समय की मुख्य ज़रूरत है।

यहां पंजाब भवन में सड़क सुरक्षा ट्रैफ़िक प्रबंधन और सड़क सुरक्षा संबंधी स्थिति का जायज़ा लेने सम्बन्धी पहली मीटिंग के दौरान परिवहन मंत्री ने प्रमुख सचिव विकास गर्ग को निर्देश दिए कि वह सी.सी.टी.वी. कैमरे लगाने सम्बन्धी प्रोजैक्ट का मसौदा तुरंत तैयार करें।

पंजाब राज्य सड़क सुरक्षा कौंसिल की मीटिंग की अध्यक्षता करते हुए स. भुल्लर ने अधिकारियों को कहा कि वह सड़क हादसों में होने वाली मौतों को प्राथमिक पड़ाव में 50 प्रतिशत तक घटाने के लिए सख़्त कदम उठाएं जैसे कि ऑटोमेटिड ड्राइविंग टैस्ट स्टेशनों के द्वारा ड्राइविंग लायसेंस बनाना, तस्दीक और जारी करना।

इसके अलावा ट्रांसपोर्ट मंत्री द्वारा सरकारी परिवहन और माल ढुलाई वाले वाहनों के ड्राइवरों को हैवी ड्राइविंग लायसेंस जारी करने की सख़्ती से जांच की जाए और सभी आरटीए को ओवर लोडिड वाहनों को सख्ती से रोकने के निर्देश जारी किए गए। वहीं वाहनों की पासिंग प्रणाली को मज़बूत किया जाए क्योंकि वाहनों की बुरी हालत भी हादसों का कारण बनती है। इसी तरह अन्य उपाय, जिन पर सरकार को तत्काल ध्यान की ज़रूरत है में खन्ना, जालंधर, पठानकोट, फ़िरोज़पुर और फ़ाज़िल्का में ट्रॉमा केयर सैंटरों (स्तर-2) को कार्यशील करने के साथ-साथ सभी ज़िला अस्पतालों और सभी सरकारी कालेजों और एमज़ बठिंडा में ट्रॉमा केयर सेंटरों की सुविधा शुरू करना शामिल है।

पिछले 2-3 सालों के दौरान शिनाख़्त किए गए अधिक दुर्घटना वाले स्थानों को दुरुस्त करने के लिए परिवहन मंत्री ने सड़कीय यातायात से सम्बन्धित विभागों जैसे कि एन.एच.ए.आई, लोक निर्माण (बी.ऐंड.आर), स्थानीय निकाय और पंजाब मंडी बोर्ड के अधिकारियों को राष्ट्रीय राज मार्गों, राज मार्गों, नगर निगम की सड़कों और अन्य प्रमुख सड़कों पर पड़ते 792 अधिक दुर्घटना वाले स्थानों को ठीक करने के निर्देश दिए।

मंत्री ने राज्य में ट्रैफ़िक पुलिस को मज़बूत करने के लिए अधिकारियों को कहा कि वह गृह विभाग को ट्रैफ़िक पुलिस की संख्या दोगुनी करने और पंजाब पुलिस के ट्रैफ़िक विंग का पुनर्गठन करने के लिए ज़िला ट्रैफ़िक पुलिस के कामकाज को ए.डी.जी.पी. (ट्रैफ़िक) के अधीन करने के लिए विनती करें। इसके साथ-साथ उन्होंने यह भी कहा कि ट्रैफ़िक पुलिस में कांस्टेबलों की स्थायी तैनाती की जाए जिससे उनको आधुनिक ट्रैफ़िक कंट्रोल और सड़कीय सुरक्षा उपकरणों का प्रशिक्षण दिया जा सके।

स. भुल्लर ने कहा कि सड़क किनारे खड़े भारी वाहन और ट्राले अक्सर हादसों का कारण बनते हैं। उन्होंने ए.डी.जी.पी. (ट्रैफ़िक) को हिदायत की कि ऐसे वाहनों के विरुद्ध सख़्त कार्यवाही की जाए जिससे हादसों की दर को घटाया जा सके। उन्होंने ए.डी.जी.पी. (ट्रैफ़िक) को ट्रैफ़िक चैकिंग बढ़ाने और ओवर स्पीड, रैड्ड लाईट जम्पिंग और शराब पीकर गाड़ी चलाने सम्बन्धी सुप्रीम कोर्ट कमेटी की हिदायतों की यथावत पालना यकीनी बनाने और उल्लंघन करने वालों के लायसेंस ज़ब्त करके सम्बन्धित आर.टी.ए. को भेजने के लिए कहा, जबकि स्टेट ट्रांसपोर्ट कमिशनर विमल कुमार सेतिया को निर्देश दिए कि वह तीन महीनों के अंदर-अंदर तकनीकी और खरीद कमेटियों के द्वारा सड़क सुरक्षा उपकरणों जैसे रिकवरी वैनों, कार बॉडी कटर, ब्रैथ ऐनालाईज़र और इंटरसेप्टर गाड़ियां ख़रीदें।

मीटिंग के दौरान प्रमुख सचिव परिवहन विकास गर्ग, डायरैक्टर जनरल लीड एजेंसी आर. वेंकट रत्नम्, स्टेट ट्रांसपोर्ट कमिशनर विमल कुमार सेतिया, ए.डी.जी.पी. (ट्रैफ़िक) ए.एस. राय, वित्त विभाग के विशेष सचिव व्यय मुहम्मद तैयब, एन.एच.ए.आई. के सलाहकार स. काहन सिंह पन्नू, अतिरिक्त स्टेट ट्रांसपोर्ट कमिशनर अमरबीर सिंह सिद्धू समेत लोक निर्माण विभाग (बी.ऐंड.आर), स्वास्थ्य और परिवार कल्याण, पंजाब मंडी बोर्ड, स्कूल शिक्षा आदि सम्बन्धित विभाग के अधिकारी मौजूद थे।

गाड़ी को ऊपर तक भर दो, हमें पूछने वाला कोई नहीं

शहर और हाइवे पर धड़ल्ले से चल रहे ओवरलोडिड वाहनों पर कोई नकेल नहीं, हादसे में जा चुकी है कई जानें

किसकी मर्जी से नो एंट्री जोन में शहर के अंदर आ रहे हैं बड़े वाहन, जांच का विषय

पिछले अंक में प्रकाशित खबर की कटिंग

पिछले अंक में प्रकाशित खबर की कटिंग

गर्मी में चिल करने के लिए हिल स्टेशन 'चकराता' की करें सैर

देहरादून के हिल स्टेशन चकराता में आप गर्मी में भी चिल कर सकते हैं। खूबसूरत झरने और हरियाली के बीच बसे हुए चकराता में घूमने का अलग ही मजा है। एक नजर डालें यहां की जगहों के खूबसूरत नजारों पर...

• **जालंधर ब्रीज** . रिपोर्टर

टाइगर फॉल: चकराता में मौजूद टाइगर फॉल पेड़-पौधों से भरी हुई हरियाली के बीच बसा हुआ है। एक छोटे से तालाब में झरने से गिरता हुए पानी का नजारा मन को मोह लेने वाला है। चकराता जाए तो इसके नजदीक में स्थित टाइगर फॉल जरूर देखें।

चकराता के त्योहार: इस जगह से एक खास और धार्मिक बात जुड़ी हुई है। यहां लगभग हर महीने कोई न कोई त्योहार मनाया जाता है। रिपोर्ट्स के मुताबिक यहां जनवरी में मरोज, मार्चे में आर्थो, अप्रैल में सक्रांति, मई में खांडा सक्रांति व अन्य महीनों में भी कोई न कोई त्योहार सेलिब्रेट किया जाता है। ट्रिप के दौरान आप भी सेलिब्रेशन का हिस्सा बन सकते हैं।

कैंपिंग और रिवर राफ्टिंग: चकराता में मौजूद कनासर में आप कैंपिंग ही नहीं रिवर राफ्टिंग का लुफ्त भी उठा सकते हैं। साथ ही यहां रॉक क्लाइम्बिंग की सुविधा भी दी जाती है। अगर आप एडवेंचर स्पोर्ट्स लवर हैं, तो जगह बेस्ट ऑप्शन साबित हो सकती है।

देवबन बर्ड वाचिंग: ये चकराता की मोस्ट फेवरेट टूरिस्ट डेस्टिनेशन्स में से एक है, जहां पहुंचकर आप प्रकृति के खूबसूरत नजारों को देख सकते हैं। ये चकराता से करीब 13 किलोमीटर दूर है। यहां पहुंचना थोड़ा मुश्किल है, लेकिन गंतव्य पर पहुंचने के बाद यहां एंजॉय करने की बात ही अलग है।

KNOWLADGE

टूटी-फूटी नींद से बढ़ जाता है डिमेंशिया का खतरा, कम से कम कितने घंटे सोना जरूरी

सात घंटे की नींद पूरी करने वालों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। इससे इंसान के सोचने, समझने, तर्क करने और चीजें याद रख पाने की क्षमता बढ़ती है।

बदलती लाइफस्टाइल और तकनीकी के युग में नींद पूरी न होना एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनता जा रहा है। एक हेल्थ वेबसाइट के हालिया सर्वे के मुताबिक 93% भारतीय जरूरत से कम नींद ले पाते हैं। सबसे बड़े खतरे की बात ये है कि इनमें से आधे से ज्यादा लोग ऐसे हैं जो टुकड़ों में अपनी नींद पूरी करते हैं, ऐसे लोग डिमेंशिया का शिकार हो सकते हैं, ब्रिटेन की कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी में नींद को लेकर हुए रिसर्च में सहयोगी रहीं प्रोफेसर बारबरा सहाकियान के मुताबिक, अच्छी नींद लेना जीवन के हर पड़ाव पर जरूरी है। खासकर उम्र बढ़ने पर इसका ज्यादा ध्यान देना होता है।

इसी रिसर्च में ये भी सामने आया है कि 38 साल से 73 साल तक के लोग यदि एक साथ सात घंटे की नींद पूरी कर लेते हैं तो उनके लिए पर्याप्त है। इससे मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। सोचने, समझने, तर्क करने और चीजें याद रख पाने की क्षमता बढ़ती है। आइए जानते हैं कि अलग-अलग उम्र के लोगों को नींद पूरी करने के लिए कम से कम कितने घंटे सोने की आवश्यकता है।

दिमाग में गांठें बनने से हो जाता है डिमेंशिया : प्रोफेसर बारबरा सहाकियान के मुताबिक यदि कोई व्यक्ति गहरी नींद में है और अचानक उसकी नींद टूटती है तो उसका याददाश्त पर असर पड़ता है, इससे एमिलॉयड नाम का प्रोटीन बनना है, यदि एक ठीक से काम न करे तो गांठें बना सकता है, यदि यह ज्यादा दिन तक हो तो डिमेंशिया बन जाता है।

महिलाओं को लेनी चाहिए पुरुषों से ज्यादा नींद : हेल्थ वेबसाइट की एक रिपोर्ट के मुताबिक पुरुषों की तुलना में महिलाओं के लिए नींद ज्यादा जरूरी है, यदि ऐसा नहीं हुआ तो यह स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकती है, दरअसल नेशनल स्लीप फाउंडेशन जैसे नींद के विशेषज्ञों की मानें तो अधिक मानसिक ऊर्जा इस्तेमाल करने से अधिक नींद लेने की आवश्यकता होती है और महिलाएं अपनी मानसिक ऊर्जा का अधिक इस्तेमाल करती हैं।

कम नींद लेने वालों को होती है याददाश्त की समस्या : ब्रिटेन की कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी में नींद को लेकर हुए रिसर्च में दुनियाभर से 5 लाख लोगों को शामिल किया गया। इसमें सामने आया कि जो लोग कम नींद लेते हैं उन्हें याददाश्त से जुड़ी समस्या होती है, इन लोगों से कुछ प्रश्न पूछे गए और प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल को परखा गया, इसमें उन लोगों ने ज्यादा अच्छा प्रदर्शन किया, जो 24 घंटे में कम से कम सात घंटे की नींद लेते हैं।

इस रिसर्च में शामिल 40 हजार लोगों के दिमाग का जेनेटिक डाटा देखने पर पता चला कि दिमाग की संरचना का सीधा संबंध नींद से है, इसके अलावा प्रीसेंट्रल कार्टेक्स (जान बूझकर की जाने वाली हरकतें) की संरचना पर भी होता है।

बुजुर्ग महिलाओं में ऑस्टियोआर्थराइटिस आम, करें वजन सहने वाली एक्सरसाइज

ऑस्टियोआर्थराइटिस के खतरे को रोकने के लिए महिलाओं को सावधानी बरतनी चाहिए। अगर वे पहले से ही इससे पीड़ित हैं तो इस पर रोक लगाने और भविष्य में बढ़ने से रोकने के लिए समय पर डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

जॉइंट कार्टिलेज में टूट-फूट की वजह से ऑस्टियोआर्थराइटिस होता है। स्वस्थ जॉइंट कार्टिलेज ही बिना दर्द और घर्षण के जॉइंट्स को चलाने में मदद करता है। इंसान के शरीर में घुटने बेहद अहम होते हैं, क्योंकि पूरे शरीर का वजन इन पर ही टिका होता है। यही वजह है कि ओए से सबसे ज्यादा प्रभावित घुटने ही होते हैं। हालांकि, ओए के पीछे कई फैक्टर काम करते हैं, जिनमें बायोलॉजिकल, जेनेटिक, एथनिक, इमोशनल, एनवायरनमेंटल और साइकोलॉजिकल फैक्टर शामिल हैं। अब तक की स्टडी में यह सामने आया है कि पुरुषों की तुलना में इससे पीड़ित होने का खतरा महिलाओं में लगभग दोगुना होता है। महिलाएं जब अपनी उम्र के चौथे या पांचवें दशक में होती हैं तो उन्हें दर्द, जकड़न, चलने में दिक्कत और सीढ़ी चढ़ने में परेशानी आदि से जूझना पड़ता है। इस तरह की समस्याएं मेनोपॉज के बाद ज्यादा बढ़ जाती हैं।

अगर ओए के खतरे के पीछे की सबसे बड़ी वजह की बात करें तो वह मोटापा है, जो महिलाओं और पुरुषों दोनों को बेहद प्रभावित करता है। मेनोपॉज के बाद महिलाओं (50 साल से अधिक उम्र) का वजन अक्सर बढ़ जाता है, जिससे उनके घुटने के कार्टिलेज को ज्यादा बोझ सहना पड़ता है। एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन कार्टिलेज को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। वहीं, मेनोपॉज के बाद इन हार्मोन्स की कमी से घुटनों में ओए बढ़ सकता है, जिससे घुटने टेढ़े हो सकते हैं।

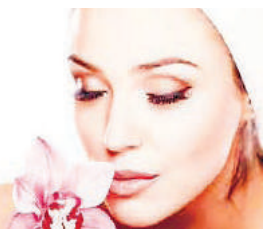
समय के साथ खराब होने लगते हैं घुटने के कार्टिलेज : शारीरिक रूप से देखा जाए तो महिलाओं के कूल्हे पुरुषों की तुलना में चौड़े होते हैं। ऐसे में कूल्हे की हड्डियों की वजह से एक चौड़ा एंगल बनता है, जो घुटनों के बाहरी हिस्से (नॉक नी पोजिशन) पर ज्यादा भार सहने वाला तनाव डालता है। यह समय के साथ घुटने के कार्टिलेज को खराब कर देता है। कई अध्ययनों से पता चलता है कि महिलाओं में कार्टिलेज की मात्रा और मोटाई कम हो जाती है, जिसके चलते समान उम्र के पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ऑस्टियोआर्थराइटिस की समस्या ज्यादा रहती है।

ओए किसी भी व्यक्ति की जिंदगी पर असर डाल सकता है। खासतौर से सीढ़ियां चढ़ने-उतरने और जमीन पर चलने की क्षमता भी घटाता है। जैसे-जैसे घुटने कमजोर होते हैं, जीवनशैली में बदलाव आने लगता है और तेज चलने, दौड़ने या मनोरंजक खेलों में शामिल होने जैसी एक्टिविटीज दूर की कौड़ी बन जाती हैं। धीरे-धीरे इसका असर आत्मसम्मान पर भी पड़ता है। इसलिए, समय पर जागरूक होने और घुटने के ओए के इलाज की सलाह दी जाती है।

ओए के खतरे को रोकने या घटाने के लिए सभी उम्र की महिलाओं को समय पर सावधानी बरतनी चाहिए। यदि वे पहले से ही इससे पीड़ित हैं तो इस पर रोक लगाने और भविष्य में बढ़ने से रोकने के लिए समय पर डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

मांएं रखें अपनी त्वचा का ख्याल उम्र के अनुसार करें देखभाल

इस उम्र के शुरू होते ही स्किन में ड्रायनेस होने लगती है। ऐसे में आप रोज सुबह कच्चे दूध में रूई के फाहे को भिगोएं और उससे अपने फेस और गर्दन को क्लीन करें। थोड़ी देर बाद सादे पानी से अपना चेहरा धो लें। दूध एक नेचुरल डीप क्लीनर है जिससे त्वचा गहराई से साफ होगी और सॉफ्ट भी हो जाएगी। डेली केयर के तौर पर आप 2-4 संतरों के छिलकों को धूप में सुखाएं और पीसकर पावडर बना लें। अब इसके 4 चम्मच पावडर में 2 चम्मच मुल्तानी मिट्टी मिलाकर एयर टाइट डिब्बे में स्टोर कर लें। नहाने से पहले आप इस आधा चम्मच पावडर में थोड़ा-सा शहद और जरूरत के अनुसार गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बनाएं और अपने चेहरे पर स्क्रब करें। ऐसा करने से स्किन दमकने लगेगी।



40 से 50 वर्ष की महिलाएं इस उम्र तक आते-आते एजिंग साइन भी ज्यादा दिखाई देने लगते हैं। ऐसे में आपका स्किन केयरिंग स्टाइल भी बदल जाना चाहिए। इसके लिए कुछ बातों को अमल में लाएं। रोज रात में सोने से पहले अपने फेस को क्लीन करें और सीरम का इस्तेमाल करें। नेचुरल केयर चाहती हैं तो चेहरे पर नारियल तेल से मसाज भी कर सकती हैं। इससे ड्रायनेस, डार्क सर्कल, फाइन लाइंस जैसी समस्याएं दूर होती हैं। ये पिग्मेंटेशन के मार्क्स को भी दूर करने में कारगर साबित होता है। घरेलू स्क्रब के तौर पर आप थोड़े से बादाम को रात भर एक चम्मच दूध में भिगो दें और सुबह इसे दरदरा पीस लें। अब इस पेस्ट में आधा चम्मच चंदन पावडर मिलाकर चेहरे पर लगाएं। बादाम के अंदर मौजूद विटामिन-ई त्वचा को नॉरिश करेगा और एजिंग साइन को मिटाने में हेल्प भी करेगा। धूप में ज्यादा देर रहने से भी बढ़ती उम्र के निशान जल्दी नजर आते हैं इसलिए कम से कम 35 से 40 एसपीएफ युक्त सनस्क्रीन का इस्तेमाल करके ही घर से बाहर निकलें।

50 से 60 की उम्र में स्किन केयर इस उम्र तक पहुंच रही अपनी मां की स्किन केयर का ध्यान आपको रखना चाहिए। दरअसल, स्किन नॉरिशमेंट की कमी के कारण चेहरे पर रिंकल्स दिखाई देने लगते हैं और स्किन लूज होने लगती है। इससे बचने के लिए आपको कुछ टिप्स अपनाने चाहिए। कोलेजन की कमी से ही स्किन लूज होने लगती है, इसलिए रात में सोते वक्त अपनी मां की स्किन पर कोई अच्छी क्वालिटी की कोलेजन युक्त क्रीम लगाएं। एक चम्मच बेसन में चुटकी भर हल्दी, आधा चम्मच शहद और थोड़ी सी मलाई मिलाकर पेस्ट बनाएं और मां के चेहरे पर लगाकर स्क्रब करें। लगभग आधे घंटे बाद पानी से उनका मुंह धो लें। शहद त्वचा को मॉयश्चराइज करने में मदद करेगा तो मलाई से त्वचा को संपूर्ण नॉरिशमेंट मिलेगा।

इस गर्मी घर पर बनाएं फेमस रबड़ी फालूदा

COOL COOL

आपने गर्मी के मौसम में कई बार अलग- अलग तरह के फालूदा टेस्ट किए होंगे। ये वाकई में लाजवाब होते हैं, पर क्या आपको इन्हें घर पर बनाना आता है। यहां हम आपको रबड़ी फालूदा बनाना सिखाएंगे।

आपने गर्मी के मौसम में कई बार अलग- अलग तरह के फालूदा टेस्ट किए होंगे। ये वाकई में लाजवाब होते हैं, पर क्या आपको इन्हें घर पर बनाना आता है। यहां हम आपको रबड़ी फालूदा रेसिपी बनाना सिखाएंगे। मानते हैं कि रबड़ी फालूदा का ओरिजन परशिया में हुआ था और ये उन्हीं लोगों के साथ भारत आई थी। इसे बनाने के लिए हमें चाहिए...

सामग्री

रबड़ी के लिए : फुल फैट मिल्क- 1 लीटर, चीनी - 2 टेबल स्पून, इलायची पाउडर- 3/4 छोटा चम्मच ठंडा करने के लिए: आइस क्यूब्स- थोड़े से, ठंडा पानी- 1 लीटर फालूदा के लिए: मक्के का आटा - ½ कप, चीनी पाउडर - 2 बड़े चम्मच, गुलाब जल (वैकल्पिक) - 2 चम्मच, पानी - 1 कप

गार्निशिंग के लिए : रोज़ सिरप - 4 बड़े चम्मच, कुटी हुई बर्फ - 2 कप, पिस्ता कटा हुआ - मुट्ठी भर, काजू कटे हुए - मुट्ठी भर, टूटी फ्रूटी - 2 बड़े चम्मच, सब्जा (भिगोया हुआ) - 8 बड़े चम्मच, आइसक्रीम वनीला - 2 स्कूप्स विधि रबड़ी के लिए रबड़ी बनाने के लिए एक बर्तन में फुल फैट दूध डाल कर उबाल लें। आंच को मध्यम कर दें, हिलाएं और दूध को 30-35 मिनट तक पकाएं जब तक कि यह एक चौथाई न रह जाए। इस अवस्था में चीनी और इलायची पाउडर डालें। थोड़ा और गाढ़ा होने तक पकाएं। याद रखें कि रबड़ी के ठंडा होने के बाद यह गाढ़ी हो जाएगी, इसलिए आंच बंद कर दें, जब रबड़ी की स्थिरता बनी रहे। पूरी तरह से ठंडा होने के बाद, इसे फ्रिज में ठंडा होने तक रखें और फिर इसका इस्तेमाल करें।

इस मदर्स डे मां को फील कराएं स्पेशल, उनके लिए बनाएं ये स्वीट डिशेज एक बाउल में कॉर्न स्टार्च डालें, उसमें पिसी चीनी, गुलाब जल और 1 कप पानी डालें। इसे एक साथ फेंटें और एक पैन में डालें। पैन को मध्यम आंच पर हल्का गर्म करें और लगातार चलाते रहें। जैसे-जैसे मिश्रण गर्म होता जाएगा यह जैल की तरह आपस में मिलने लगेगा। तब तक पकाएं जब तक कि सारा पानी खत्म न हो जाए और मिश्रण इतना गाढ़ा हो जाए कि मिश्रण को पलटने पर वह गिरे नहीं। एक गहरे बाउल में बर्फ़ और ठंडा पानी मिलाकर उसमें फालूदा पाइप करने के लिए तैयार रखें।

फालूदा बनाने के लिए हमें एक मुरुक्कू मेकर या सेव मेकर की आवश्यकता होती है। सेव मेकर को कपड़े से पकड़ कर इस गरमा गरम मिश्रण से भर दीजिये। प्रेस का हैंडल रखें और इसे बंद कर दें। अब सेव मेकर को ठंडे ठंडे पानी के ऊपर दबाएं और धीरे से चारों ओर घुमाएं। आप देखेंगे कि कैसे फालूदा मशीन से बाहर निकलता है और ठंडे पानी को छूने पर तुरंत स्पेगेटी या नूडल्स जैसे फालूदा में जम जाता है। इसे ठंडे पानी में 3-4 मिनट के लिए रख दें। फिर इसे आगे के उपयोग के लिए एक बाउल में निकाल लें। अगर आपका फालूदा उठाने पर टूटकर आपस में चिपक रहा है, तो इसका मतलब है कि मिश्रण पर्याप्त नहीं पका है, आपको मिश्रण को थोड़ा और पकाने की जरूरत है।

NEWS +

DGCA की बड़ी कार्रवाई
अल्कोहल टेस्ट में फेल 9 पायलट और 32 केबिन क्रू को किया सस्पेंड

नागरिक उड्डयन महानिदेशालय (DGCA) ने एक बयान में कहा, 'उनमें से दो पायलट और चालक दल के दो सदस्यों को जांच में दूसरी बार असफल रहने के लिए तीन साल की अवधि के लिए निलंबित कर दिया गया है।

भारत के उड्डयन नियामक डीजीसीए ने अल्कोहल टेस्ट में फेल रहे 9 पायलट और 32 केबिन क्रू को सस्पेंड कर दिया। डीजीसीए ने बताया कि ये सभी एक जनवरी से 30 अप्रैल के बीच उड़ान से पहले किए गए अल्कोहल टेस्ट (शराब के सेवन का पता लगाने के लिए की गई जांच) में फेल हो गए थे। नागरिक उड्डयन महानिदेशालय (डीजीसीए) ने एक बयान में कहा, 'उनमें से दो पायलट और चालक दल के दो सदस्यों को जांच में दूसरी बार असफल रहने के लिए तीन साल की अवधि के लिए निलंबित कर दिया गया है।' उसने कहा कि शेष सात पायलट और चालक दल के 30 सदस्यों को तीन महीने के लिए निलंबित कर दिया गया क्योंकि वे पहली बार बीए जांच में पॉजिटिव पाए गए थे। डीजीसीए के अनुसार, इंडिगो के चार पायलट और चालक दल के 10 सदस्य, गो फर्स्ट के एक पायलट और चालक दल के पांच सदस्य, स्पाइसजेट के एक पायलट और चालक दल के छह सदस्य, एयर इंडिया एक्सप्रेस का एक पायलट और एयरएशिया इंडिया के चालक दल के चार सदस्य उक्त अवधि में उड़ान पूर्व अल्कोहल जांच में विफल रहे।

विमानन नियामक ने कहा कि विस्तारा का एक पायलट और चालक दल के दो सदस्य, एलायंस एयर का एक पायलट और एयर इंडिया के चालक दल के पांच सदस्य भी जांच में विफल रहे। डीजीसीए ने पिछले महीने कहा था कि एयरलाइंस को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके पायलट और चालक दल के सदस्यों में से 50 प्रतिशत का अल्कोहल टेस्ट हो। कोविड-19 महामारी के प्रकोप से पहले, चालक दल के सभी सदस्यों को उड़ान से पहले शराब सेवन का पता लगाने के लिए इस जांच से गुजरना पड़ता था। हालांकि जब महामारी आई, तो जांच कुछ महीनों के लिए स्थगित कर दी गई। इसके बाद, जांच फिर से शुरू की गई लेकिन चालक दल के सदस्यों के केवल एक छोटे हिस्से के लिए।

कानून की क्लास : मंदिर-मस्जिद के लाउडस्पीकर की छोड़ो घर में बजाने के भी हैं कायदे-कानून और 'सजा' का इंतजाम

जानते हैं कि यह लाउडस्पीकर सिर्फ सार्वजनिक स्थलों पर ही बजाने-लगाने के नियम नहीं है। काएदे कानून इसके भी हैं कि हमें और आपको अपने घरों में किस हद में रहकर इनका इस्तेमाल करना है? वरना कानूनी किताब में तो गिरफ्तारी करके जेल भेजे जाने और अर्थदण्ड तक का प्राविधान मौजूद है।

• **जालंधर ब्रीज** . दिल्ली

बीते कुछ दिनों से गली-गली चौराहे चौराहे 'लाउडस्पीकर' को लेकर शोर मचा है। राजस्थान, यूपी महाराष्ट्र जहां नजर जाए या इन जगहों में जिधर से भी आवाज है, चीख-पुकार कोहराम लाउडस्पीकर को लेकर ही सुनाई दे रहा है। यूपी में लाउडस्पीकर को लेकर सूबे के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने प्रशासन और संबंधित पक्षों के कान खींच रखे हैं तो वहीं महाराष्ट्र में राज ठाकरे मसजिदों पर लगे लाउडस्पीकरों को लेकर लगातार अपनी आवाज बुलंद किए हुए हैं। उत्तर प्रदेश में तो 50 हजार से ज्यादा लाउडस्पीकर उतार दिए गए हैं। जबकि इतने ही लाउडस्पीकरों की आवाज 'धीमी' करवा दी गई है।

कुछ साल पहले जब मशहूर गायक सोनू निगम ने इन लाउडस्पीकरों की कानफोड़ू आवाज को लेकर मुंह खोला तो जमाने वाले उनके पीछे हाथ धोकर लग गए। आज उन्हीं लाउडस्पीकरों को लेकर सरकारें आमने-सामने हैं। जानते हैं कि यह लाउडस्पीकर सिर्फ सार्वजनिक स्थलों पर ही बजाने-लगाने के नियम नहीं है। कायदे-कानून इसके भी हैं कि, हमें और आपको अपने घरों में किस हद में रहकर इनका इस्तेमाल करना है? वरना कानून में गिरफ्तारी तक का प्राविधान किया गया है।

रेगूलेशन एंड कंट्रोल रूल्स-2000 : मतलब अगर यह कहा जाए कि देश में लाउडस्पीकर बजाने की इजाजत तो है लेकिन कुछ कायदे-कानून और बंदिशों के तहत, न कि हर कोई अपने घर की छत पर लाउडस्पीकर टांग कर कानफोड़ू आवाज में जब चाहे बजाना शुरु कर दे। लाउडस्पीकर के इस्तेमाल को लेकर कानून की किताब (संविधान)में बाकायदा नॉयज पॉल्यूशन (रेगुलेशन एंड कंट्रोल) रूल्स-2000 का प्राविधान किया गया है। इसके मुताबिक, अगर किसी को सार्वजनिक स्थल पर लाउडस्पीकर या कोई तेज आवाज वाला वाद्य यंत्र बजाना है तो, उसके लिए पहले स्थानीय पुलिस प्रशासन या प्रशासन से लिखित में अनुमति लेनी होगी।

घर में लाउडस्पीकर बजाने का कानून : जहां तक आप द्वारा लाउडस्पीकर या तेज आवाज में अपने घर के अंदर कोई वाद्य यंत्र बजाना है तो उसके लिए भी नियम कानून है। कानून की किताबों को पलटकर पढ़ने पर मालूम चलता है कि, देश में सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक ही लाउडस्पीकर या फिर कोई भी तीव्र आवाज वाला वाद्य यंत्र बजाया जा सकता है। हां, ऐसा अगर आप सार्वजनिक स्थल पर इस वक्त (सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक) में करते हैं तो उसके लिए पुलिस अथवा स्थानीय प्रशासन से अनुमित लेना अनिवार्य है। आपकी लिखित दरखास पर पुलिस या स्थानीय प्रशासन द्वारा अनुमति प्रदान करना या अनुमति प्रदान न करने का पूर्ण अधिकार पुलिस और स्थानीय प्रशासन का है।

आपका आवेदन ही सबकुछ नहीं है : लाउडस्पीकर बजाने की अनुमति के लिए संबंधित सरकारी संस्था के पास आवेदन दाखिल कर देने भर से आपको इसके इस्तेमाल की अनुमति नहीं मिल जाती है। जिस सरकारी संस्था को तेज आवाज में लाउडस्पीकर या वाद्य यंत्र बजाने की अनुमति देने न देने का कानूनन हक प्रदान किया गया है। उसे यह भी हक है कि वो चाहे तो आपको धीमी आवाज में रात 10 बजे से बढ़ाकर रात 12 बजे तक भी लाउडस्पीकर बजाने की अनुमति दे दे।

हालांकि यह सुविधा किसी को भी साल के 12 महीनों में केवल 15 बार ही मिल सकती है। अब आइए नजर डालते हैं कि क्या कहता है नॉयज पॉल्यूशन रूल्स?

सेंट्रल पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड के मुताबिक जिसके अंतर्गत सेंट्रल पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड ने चार अलग इलाकों के नजरिए से ध्वनि के मापदण्ड तय किए हैं। पहला कमर्शियल, दूसरा रेसिडेंशियल, तीसरा साइलेंस और चौथा व अंतिम इंडस्ट्रियल इलाका। इंडस्ट्रियल इलाके में आवाज का पैमाना या स्तर दिन के वक्त 75 डेसीबल और रात के वक्त 70 डेसीबल निर्धारित किया गया है। साइलेंस जोन में दिन के वक्त 50 डेसीबल और रात के वक्त 40 डेसीबल की आवाज सीमा निर्धारित है। कमर्शियल इलाके में लाउडस्पीकर बजाने के लिए तय ध्वनि मानकों की बात करें तो यहां, दिन के वक्त 65 और रात के वक्त 55 डेसीबल की ध्वनि गति से ही किसी को लाउडस्पीकर या तेज आवाज वाला कोई वाद्य यंत्र बजाने की अनुमति है।

केरल हाईकोर्ट का एतिहासिक फैसला : अगर बात रिहायशी इलाकों में लाउडस्पीकर बजाने के कानून की हो तो, यहां दिन के वक्त 55 व रात के वक्त 45 डेसीबल की आवाज सीमा गति निर्धारित की गई है। यहां यह भी जानना जरूरी है कि डेसीबल के क्या माएने या मतलब हैं? रिहायशी इलाके में इस कानून को तोड़ने पर गिरफ्तारी के बाद जेल की सजा और जुर्माना, दोनो में से कोई एक या फिर दोनो ही मिल सकते हैं। जिसके तहत 5 साल की कैद और 1 लाख रुपए तक जुर्माना लगाया जा सकता है। नजर अगर संविधान के अनुच्छेद 19 (1) (A) और अनुच्छेद 21 पर डालें तो, हर नागरिक को बेहतर वातावरण में शांति से जीवन जीने का हक है। जिसके मुताबिक साल 1992 में पीए जैकब बनाम कोट्टायम एसपी को एक मामले में केरल हाईकोर्ट ने महत्वपूर्ण फैसला सुनाया था।

क्या कहता है डब्ल्यूएचओ ?

जिसके मुताबिक अनुच्छेद 19 (1) के अंतर्गत मिली अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता किसी भी इंसान (हिंदुस्तान में) को तेज आवाज में लाउडस्पीकर बजाने की इजाजत कतई नहीं देता है। विशेषज्ञों के मुताबिक इंसान के कान के लिए 70 डेसीबल तक की आवाज सामान्य होती है। हालांकि भारतीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के मानकों के मुताबिक, यह लिमिट 65 डेसीबल तक ही निर्धारित की गई है। जब हम और आप यानी दो इंसान आपस में सामान्य आवाज में बात कर रहे होते हैं तब वो आवाज 60 डेसीबल होती है। इसी तरह इंसान के सांस लेने की आवाज 10 डेसीबल के करीब की मापी गई है। वहीं अगर विश्व स्वास्थ्य संगठन यानी डब्ल्यूएचओ की मानें तो 70 डेसीबल से कम आवाज के स्तर को सही माना जा सकता है। जो इंसान के सुनने की क्षमता पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं डालता है। हां अगर कोई इंसान लगातार 8 घंटे या फिर उससे ज्यादा डेसीबल की आवाज का इस्तेमाल करता है।

FCRA उल्लंघन मामले में CBI का देशभर में बड़ा ऑपरेशन

सीबीआई ने 40 ठिकानों पर की छापेमारी, गृह मंत्रालय के अधिकारियों समेत 10 की गिरफ्तारी

एजेंसी ने इस मामले के सिलसिले में अभी तक गृह मंत्रालय के अधिकारियों और एनजीओ के प्रतिनिधियों समेत करीब 10 लोगों को गिरफ्तार किया है। उन्होंने बताया कि अभियान में अभी तक दो करोड़ रुपये के हवाला लेनदेन का भी पता चला है।

सेंट्रल ब्यूरो ऑफ इन्वेस्टिगेशन ने देशभर में 40 ठिकानों पर छापेमारी की है। यह कार्रवाई विदेशी चंदा प्राप्त करने में नियमों का कथित तौर पर उल्लंघन करने के मामले में की गई है। FCRA यानी विदेशी अनुदान अधिनियम का उल्लंघन करने के मामले में दर्जन भर से ज्यादा NGO के खिलाफ कार्रवाई की गई है। इस मामले में अभी तक करीब 10 लोगों को गिरफ्तार किया गया है, जिनमें केंद्रीय गृह मंत्रालय का एक अधिकारी भी शामिल है। इस अधिकारी ने अपने पद का दुरुपयोग करते हुए FCRA को क्लीयरेंस दिया था।

जानकारी के मुताबिक, गृह मंत्रालय की तरफ से सीबीआई को इस मामले में शिकायत दी गई थी। इसके बाद सीबीआई की दर्जन भर टीम एक्शन में आई और दिल्ली, जयपुर, कोयम्बटूर, मैसूर समेत 40 लोकेशन्स पर छापेमारी की। सीबीआई के सूत्रों ने बताया कि आज देशभर में FCRA यानी विदेशी अभिदाय (विनियमन) अधिनियम के कथित उल्लंघन के मामले में दिल्ली, चेन्नई, हैदराबाद, कोयंबटूर, मैसूर और राजस्थान में कुछ स्थानों समेत करीब 40 जगहों पर छापेमारी की गई है।

10 लोगों की हुई गिरफ्तारी : उन्होंने बताया कि यह अभियान केंद्रीय गृह मंत्रालय के अधिकारियों, गैर-सरकारी संगठनों के प्रतिनिधियों और बिचौलियों के खिलाफ चलाया गया। हालांकि रेड अभी भी जारी है। अधिकारियों के मुताबिक, अभियान के दौरान पता चला कि गृह मंत्रालय के अनेक अधिकारियों, एनजीओ के प्रतिनिधियों और बिचौलियों ने एफसीआरए 2010 का उल्लंघन करते हुए विदेशी अनुदान प्राप्त कराने के लिए पैसों का लेनदेन किया है। एजेंसी ने इस मामले के सिलसिले में अभी तक गृह मंत्रालय के अधिकारियों और एनजीओ के प्रतिनिधियों समेत करीब 10 लोगों को गिरफ्तार किया है। उन्होंने बताया कि अभियान में अभी तक दो करोड़ रुपये के हवाला लेनदेन का भी पता चला है। रेड के दौरान मामले से जुड़े कई दस्तावेज और इलेक्ट्रॉनिक एविडेंस भी बरामद किए गए हैं।

मुंबई, श्रीनगर, जम्मू में आठ स्थानों पर तलाशी : वहीं, जम्मू कश्मीर बैंक के मुंबई में ऑफिस के लिए, भवन की खरीद में कथित अनियमितताओं के संबंध में बैंक के पूर्व अध्यक्ष हसीब द्राबू और कुछ अन्य शीर्ष पूर्व अधिकारियों के परिसर में सीबीआई ने मंगलवार को तलाशी ली और कई महत्वपूर्ण दस्तावेज बरामद करने का दावा किया।

अधिकारियों ने बताया कि एजेंसी ने पिछले साल 11 नवंबर को मुंबई में एकीकृत कार्यालय के लिए बैंक द्वारा लगभग 180 करोड़ रुपये में आकृति गोल्ड इमारत की खरीद मामले में प्राथमिकी दर्ज करने के बाद मुंबई, श्रीनगर और जम्मू में आठ स्थानों पर तलाशी ली। अधिकारियों ने कहा कि सीबीआई ने जम्मू कश्मीर सरकार के एक संदर्भ पर मामला दर्ज किया था।

खालिस्तानी झंडे की घटना पर कुमार विश्वास का तंज- देश याद रखे मेरी चेतावनी, 'उसकी' नज़र अब दूसरे राज्यों पर

हिमाचल प्रदेश की राजधानी धर्मशाला में विधानसभा के मेन गेट पर खालिस्तानी झंडे लगाए जाने की घटना के बाद राजनीतिक पारा बढ़ता जा रहा है। वहीं, कवि कुमार विश्वास ने ट्वीट कर बड़ी बात कही है। कुमार विश्वास ने कहा है कि देश मेरी चेतावनी को याद रखे। पंजाब के वक़्त कहा था, उसकी अब इस दूसरे प्रदेश पर नज़र है।

कुमार विश्वास ने केजरीवाल पर लगाए थे गंभीर आरोप : बता दें कि इस साल की शुरुआत में पंजाब विधानसभा चुनाव के दौरान कुमार विश्वास ने kue था कि 'अरविंद केजरीवाल एक स्वतंत्र देश खालिस्तान के प्रधानमंत्री बनना चाहते हैं' और उन्होंने केजरीवाल पर पंजाब में अलगाववादियों के साथ संबंध होने का आरोप लगाया था। चुनाव के बाद पंजाब पुलिस के जवानों की एक टीम कुमार विश्वास को नोटिस देने के लिए उनके घर पहुंची थी, जिसपर खूब बवाल हुआ था।

दरअसल धर्मशाला में हिमाचल प्रदेश विधानसभा के मेन गेट पर खालिस्तानी झंडे लगाए गए। हालांकि ये साफ नहीं है कि ये झंडे वहां किसने लगाए। घटना के बाद पुलिस ने एफआईआर दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। सीएम जय राम ठाकुर ने इस घटना की निंदा की है। उन्होंने ट्वीट करके कहा है, "धर्मशाला विधानसभा परिसर के गेट पर रात के अंधेरे में खालिस्तान के झंडे लगाने वाली कायरतापूर्ण घटना की मैं निंदा करता हूं। इस विधानसभा में केवल शीतकालीन सत्र ही होता है, इसलिए यहां ज्यादा सुरक्षा व्यवस्था की आवश्यकता उसी दौरान रहती हैइसी का फायदा उठाकर यह कायरतापूर्ण घटना को अंजाम दिया गया है, लेकिन हम इसे बर्दाश्त नहीं करेंगे। इस घटना की त्वरित जांच की जाएगी और दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई होगी। मैं उन लोगों को कहना चाहूंगा कि यदि हिम्मत है तो रात के अंधेरे में नहीं, दिन के उजाले में सामने आएं।

सैकड़ों क्रांतिकारियों को इस पेड़ पर अंग्रेजों ने दी थी फांसी, हर साल 10 मई को करते हैं शहीदों को याद

रुड़की के सुनहरा ग्राम स्थित विशाल वटवृक्ष आजादी की शानदार विरासत को समेटे आज भी पूरी शान के साथ खड़ा हुआ है। हर साल 10 मई को स्थानीय निवासी इकट्ठा होकर इस वटवृक्ष की पूजा करते हैं।

• **जालंधर ब्रीज** . जालंधर

1857 के स्वतंत्रता संग्राम में हजारों लोगों ने देश के नाम हंसते-हंसते अपने प्राण न्योछावर कर दिए थे। क्रांति की इस जवालाओं से रुड़की भी अछूती नहीं रही। यहां के किसानों ने अंग्रेजी हकूमत का कड़ा प्रतिवाद किया था। परिणाम स्वरुप सैकड़ों लोगों को यहां स्थित एक विशाल वटवृक्ष पर लटका कर फांसी दे दी गई थी। आजादी की शानदार विरासत को समेटे यह वटवृक्ष आज भी पूरी शान के साथ खड़ा हुआ है। इस पवित्र स्थल पर प्रति वर्ष 10 मई को स्थानीय निवासी इकट्ठा होकर आजादी के शहीदों को अपनी ओर से श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं। रुड़की वासियों के अदम्य साहस और देश प्रेम की गाथा कहता यह विशाल वटवृक्ष सुनहरा ग्राम में स्थित है।

बताया जाता है कि अट्ठारह सौ सत्तावन में जब स्थानीय किसानों, गुर्जरों एवं झोजों ने ब्रिटिश सत्ता के खिलाफ संघर्ष का झंडा बुलंद किया तो अंग्रेजी शासकों के हाथ पांव फूल गए। बहुत सारे अंग्रेजों को मौत के घाट उतार दिया गया, इससे तिलमिलाऐ अंग्रेजों ने आजादी के मतवालों को सबक सिखाने के लिए इलाके में कत्लेआम का वह तांडव मचाया, जिसकी कहानियां आज भी कही सुनी जाती हैं। मतलबपुर और रामपुर गांव के निर्देशों को पकड़कर फांसी दे दी गई। 10 मई 1857 को सौ से भी अधिक क्रांतिकारियों को इस पर लटका कर फांसी दे दी गई थी। बताया जाता है कि रुड़की एवं सहारनपुर में ब्रिटिश छावनी होने के कारण यह जरूरी था कि स्थानों पर शांति रहे, ताकि विद्रोह की हालत में सेना अन्य स्थानों पर आसानी से पहुंच सके।

तत्कालीन ज्वाइंट मजिस्ट्रेट ने ग्रामीणों वट वृक्ष पर लटका कर दी फांसी : जन विद्रोह को कुचलने के लिए ब्रिटिश हुकूमत ने इसलिए सैकड़ों देशभक्तों को फांसी पर लटका कर शांति कायम करने का प्रयास किया। सन् 1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम से पहले 1824 में भी गांव में ग्रामीणों ने अंग्रेजों के खिलाफ अपनी आवाज बुलंद की थी। सहारनपुर के तत्कालीन ज्वाइंट मजिस्ट्रेट सर रॉबर्ट्स ने ग्रामीणों को इस वट वृक्ष पर लटका कर फांसी दे दी थी। इसके लिए अंग्रेजों ने विशेष रूप से इस वट वृक्ष पर कुंडे एवं जंजीरे लगवाई थीं। आजादी के बाद तक लोगों ने इन कुंडों को देखा भी है, लेकिन बाद में यह कुंडे और जंजीरे निकाल ली गई। ऐतिहासिक तथ्य बताते हैं कि 22 नवंबर 1930 की बहादराबाद, रूहालकी तथा किशनपुर में अंग्रेजों ने अमानवीय अत्याचार किए।

झबरेडा क्षेत्र में ब्रिटिश पुलिस ने किया था लाठीचार्ज : 3 दिसंबर 1930 को झबरेडा क्षेत्र में भी ब्रिटिश पुलिस ने जबरदस्त लाठीचार्ज किया था। सन् 1942 में अगस्त क्रांति के दौरान ऋषिकुल आयुर्वेद कॉलेज के 16 वर्षीय छात्र जगदीश प्रसाद ने तिरंगे की रक्षा के लिए अपने प्राणों की आहुति दे दी थी। इस वट वृक्ष पर उन लोगों को फांसी दी जाती रही, जिन्हें ब्रिटिश न्यायालय ने मुलजिम करार दे दिया था। रामपुर के निवासी तथा स्वतंत्रता संग्राम उत्तराधिकारी डॉ।मोहम्मद मतीन का कहना है कि अपने बचपन में उन्होंने इस वट वृक्ष पर लगे कुंडों को देखा था।

रेत लाल होने की वजह से पड़ा गांव का नाम सुनहरा : स्वतंत्रता सेनानी स्वर्गीय हकीम मोहम्मद यासीन के बेटे डॉ।मतीन बताते हैं कि अपने पिता से उन्होंने अंग्रेजों के जुल्म और देशवासियों के अदम्य बलिदान की गाथा सुनी, जिस जगह वटवृक्ष स्थित है वहां लंबे अरसे तक घना जंगल था, उस समय सुनहरा गांव का अस्तित्व तक नहीं था। स्थानीय निवासी स्वर्गीय ललिता प्रसाद ने सन् 1910 में इस वट वृक्ष के आसपास की जमीन को खरीदकर इसे आबाद किया। यहां की रेत लाल होने के कारण इस जगह का नाम सुनहरा पड़ा। आजादी के बाद इस वट वृक्ष के नीचे 10 मई 1957 को पहली बार एक विशाल सभा आयोजित कर यहां शहीदों को भावभीनी श्रद्धांजलि दी गई थी। यह सिलसिला अब तक जारी है और अब इस जगह को एक भव्य रूप दे दिया गया है, जहां पर बड़ी संख्या में आकर क्षेत्रवासी 10 मई को अपनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं।

पिछले 12 दिनों में 1008 एकड़ पंचायती ज़मीन से अवैध कब्जे छुड़वाए : धालीवाल

अब तक कम से कम 302 करोड़ से अधिक की बाज़ारी कीमत वाली ज़मीन सरकार को सुपुर्द की

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़/एसएएस नगर

ग्रामीण विकास विभाग ने अब तक पिछले 12 दिनों में 1008 एकड़ पंचायती ज़मीन से अवैध कब्ज़े हटाकर सरकार के सुपुर्द की है। आज यहाँ ग्रामीण विकास विभाग के मुख्य कार्यालय में प्रैस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए ग्रामीण विकास एवं पंचायत मंत्री कुलदीप धालीवाल ने बताया कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व में पंचायती ज़मीनें से अवैध कब्ज़े हटाने की शुरू की गई मुहिम को राज्य भर में भरपूर स्वीकृति मिल रही है। उन्होंने बताया कि अब तक कम से कम 302 करोड़ रुपए की बाज़ारी कीमत वाली ज़मीन से अवैध कब्ज़े हटाकर सरकार के सुपुर्द की जा चुकी है। कुलदीप धालीवाल ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान की अपील के बाद बहुत से लोग स्वेच्छा से अवैध कब्ज़े छोडऩे के लिए आगे आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि स्वेच्छा से शामलाट ज़मीनें छोडऩे वाले लोगों और पंचायतों का पंजाब सरकार द्वारा विशेष सम्मान किया जाएगा। जो गाँव स्वेच्छा से अवैध कब्ज़े छोड़ रहे हैं, उनको विशेष सुविधाएं भी सरकार द्वारा दी जाएंगी। आज ज़िला फतेहगढ़ साहिब के गाँव छलेड़ी कलाँ ने स्वेच्छा से 417 एकड़ पंचायती ज़मीन से अवैध कब्ज़ा छोड़ा है, जिसके बारे में ग्रामीण विकास मंत्री ने कहा इस गाँव वालों की पहल के बदले गाँव में एक सरकारी पशु अस्पताल समेत कुछ अन्य सुविधाएं प्रदान की जाएंगी। ऐसी ही एक और पहल का जिक्र करते हुए मंत्री ने बताया कि दोआबे में आलू की पैदावर करने वाले बड़े किसान ने स्वेच्छा से 35 एकड़ ज़मीन से अवैध कब्ज़ा छोड़ा है।

ग्रामीण विकास एवं पंचायत मंत्री ने इसके साथ ही बताया कि शामलाट ज़मीनों से अवैध कब्ज़े हटाने की मुहिम की रफ़्तार राजस्व महकमे के अधिकारियों की हड़ताल के कारण कुछ धीमी हो हुई थी। परन्तु अब हड़ताल ख़त्म हो गई है और यह रफ़्तार आने वाले दिनों में प्रति दिन 200 एकड़ अवैध कब्ज़े हटाने तक पहुँच जाएगी।

कुलदीप धालीवाल ने कहा कि मुख्यमंत्री द्वारा एक विशेष नंबर जारी किया जाएगा, जिस पर शामलाट ज़मीनों पर अवैध कब्ज़ों के बारे में जानकारी साझा की जा सकेगी। इसके साथ ही उन्होंने बताया कि शामलाट ज़मीनों से कब्ज़े छुड़वाने के लिए पंचायत विभाग ने विशेष सेल स्थापित भी किया है। यह सेल अवैध कब्ज़ों के बारे में आंकड़े एकत्र, कानूनी पक्षों और अन्य पहलूओं की जाँच-पड़ताल करके पंचायती ज़मीनों पर अवैध कब्ज़ों को हटाने संबंधी रिपोर्ट देगा।

ग्रामीण विकास एवं पंचायत मंत्री ने यह स्पष्ट किया कि पंचायती ज़मीनों से बिना किसी भेदभाव के कब्ज़े हटाए जा रहे हैं, चाहे कोई आम व्यक्ति, चाहे कोई रसूखदार या सरकारी अधिकारी है, सबसे पूरी कानूनी प्रक्रिया पूरी करके पड़ाववार कब्ज़े हटवाए जाएंगे। इस मौके पर मंत्री ने शामलाट ज़मीनों से अवैध कब्ज़े हटाने में प्रवासी भारतीय पंजाबियों द्वारा जानकारी देकर दिए जा रहे अहम योगदान की भी विशेष सराहना की। उन्होंने लोगों से अपील की कि सरकार नहीं चाहती कि किसी के खिलाफ़ कोई कार्यवाही की जाए, इसलिए लोग पंजाब की बेहतरी के लिए स्वयं ही पंचायती ज़मीनों से अवैध कब्ज़े छोडऩे के लिए आगे आएं।

इस मौके पर वित्त आयुक्त ग्रामीण विकास सीमा जैन, निदेशक ग्रामीण विकास गुरप्रीत सिंह खैहरा के अलावा विभाग के वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे।

2 तस्कर 500 ग्राम हैरोइन व मोटरसाईकिल सहित काबू

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

कपूरथला पुलिस ने दो तस्करों को 500 ग्राम हैरोइन व मोटरसाईकल समेत काबू किया है। जगजीत सिंह सरोआ पी.पी.एस, पुलिस कप्तान (इनवैस्टीगेशन), अमृत स्वरूप डोगरा, पी.पी.एस, उप पुलिस कप्तान (डिटैक्टिव) कपूरथला की निगरानी में सब इंस्पेक्टर जसबीर सिंह इंचार्ज सी.आई.ए स्टाफ कपूरथला सहित पुलिस पार्टी नदजीक अड्डा डैणविंड कपूरथला मौजूद थे। इसी दौरान मुखबिर ने सूचना दी कि करमजीत सिंह उर्फ कम्मू पुत्र भुपिन्दर सिंह निवासी बूट् थाना कोतवाली कपूरथला और जसपाल सिंह उर्फ जस्सा पुत्र बलवंत सिंह निवासी नाहरपुर थाना करतारपुर ज़िला जालंधर

और कर्मजीत सिंह उर्फ कम्मू पुत्र गज्जण सिंह निवासी नाहरपुर ज़िला जालंधर जो हैरोइन बेचने का धंधा करते हैं और आज ही कुछ देर पहले करमजीत सिंह उर्फ कम्मू और जसपाल सिंह उर्फ जस्सा उकतान जालंधर की तरफ़ से काफ़ी मात्रा में हेरोइन लेकर करतारपुर की तरफ से आ रहे है। पुलिस ने वहां नाका लगा लिया और मोटरसाईकल सवार नौजवानों ने पुलिस पार्टी को देख मोटरसाईकिल पीछे मोड़ कर भगाने की कोशिश की तो मोटरसाईकल स्लिप हो कर गिर पड़ा। दो युवाओं को साथी कर्मचारी की मदद के साथ काबू किया और एक युवा कोशिश करने के बावजूद भागने में कामयाब हो गया।

12वीं व इससे अधिक शैक्षणिक योग्यता वाले बच्चों को करवाया जाएगा नि:शुल्क कंप्यूटर कोर्स

होशियारपुर. जिला रोजगार अधिकारी गुरमेल सिंह ने बताया कि एन.सी.एस व जिला रोजगार व कारोबार ब्यूरो होशियारपुर के सहयोग से जिले के बारहवीं व इससे अधिक शैक्षणिक योग्यता वाले एस.सी व एस.टी बच्चों को निशुल्क स्टैनो व कंप्यूटर कोर्स करवाया जाएगा। उन्होंने बताया कि इन कोर्सों में नि:शुल्क 11 महीने का अंग्रेजी स्टैनो, 12 महीने का ओ लैवल कंप्यूटर हार्डवेयर कोर्स व 12 महीने ओ लैवल कंप्यूटर साफ्टवेयर कोर्स शामिल है। उन्होंने बताया कि जो नौजवान इस कोर्स में दाखिला लेना चाहते हैं उनके लिए जिला रोजगार व कारोबार ब्यूरो में 17 मई को सुबह 11 बजे एक खास कैंप का आयोजन किया जा रहा है। जिला रोजगार अधिकारी ने बताया कि स्टैनो कोर्स के लिए आयु सीमा 18-27 वर्ष व ओ लैवल के कोर्सों की आयु सीमा 18-30 वर्ष है। उन्होंने बताया कि सिर्फ ओ लैवल के कोर्सों के लिए प्रार्थी की पारिवारिक वार्षिक आय 3 लाख रुपए से अधिक नहीं होनी चाहिए। इस कोर्स की विशेषता यह है कि दाखिला लेने वाले उम्मीदवार को पढ़ाई के साथ-साथ 1000 रुपए प्रति माह छात्रवृति दी जाएगी। इसके अलावा हर प्रार्थी को नि:शुल्क में किताबों व सरकारी परीक्षाओं की तैयारी करने के लिए कोचिंग भी दी जाएगी। इच्छुक योग्य उम्मीदवार उपरोक्त तिथि को अपनी योग्यता के सारे असली सर्टिफिकेट, एस.सी, एस.टी के सर्टिफिकेट व अपने आधार कार्ड की कापी लेकर उपस्थित हों।

सफाई कमिशन के चेयरमैन ने कार्यकारी अधिकारियों को कहा-

45 दिनों के अंदर हो नई भर्ती

जालंधर. पंजाब राज्य सफ़ाई कर्मचारी कमिशन के चेयरमैन गेजा राम ने आज नगर कौंसिलों को 45 दिनों के अंदर अपने -अपने क्षेत्रों में सफ़ाई कर्मचारियों की भर्ती करने के लिए कहा जिससे सफ़ाई कर्मचारियों की कमी को जल्दी से जल्दी पूरा किया जा सके। उन्होंने नगर कौंसिलों को भर्ती प्रक्रिया शुरू करने के बाद कमिशन को इस सम्बन्धित रिपोर्ट भेजने के लिए भी कहा। नगर कौंसिलों, स्वास्थ्य, शिक्षा और श्रम विभाग के आधिकारियों के साथ बैठक की अध्यक्षता करते चेयरमैन ने सफ़ाई सेवकों को पेश मुशकिलों के बारे विचार करते इन समस्याओं का जल्दी निपटारा करने के निर्देश दिए। उन्होंने सभी 12 नगर कौंसिलों आदमपुर, अलावलपुर, भोगपुर,

करतारपुर, गोराया, फिल्लौर, नूरमहल, नकोदर, बिलगा, महतपुर, शाहकोट और लोहियाँ ख़ास में नए सफ़ाई सेवकों की भर्ती करने के लिए 45 दिनों का समय दिया।

कोविड -19 महामारी दौरान सफ़ाई सेवकों और सीवरमैनों की मौत के साथ सम्बन्धित एक अन्य महत्वपूर्ण मुद्दे को उठाते चेयरमैन ने नगर कौंसिलों को अपने-अपने अधिकार क्षेत्रों में कोविड -19 के साथ हुई मौतों के सम्बन्ध में सर्टिफिकेट पेश करने के लिए कहा जिससे पीडितों को जल्दी मुआवज़ा मिलना यकीनी बनाया जा सके। इस दौरान गेजा राम ने स्वास्थय, श्रम और शिक्षा विभाग से प्राईवेट अस्पतालों और शैक्षिक संस्थानों में सफ़ाई सेवकों की उचित तैनाती, डीसी रेटों के मुकाबले उनकी तनख्वाह, ई.पी.एफ. की कटौती के इलावा दूसरे लाभ सम्बन्धित विस्थारित रिपोर्ट भी माँगी।

मीडिया सरकार, प्रशासन और लोगों के मध्य समन्वय का काम करता है : अपर महानिदेशक, राजेंद्र चौधरी

• **जालंधर ब्रीज.धर्मशाला**

सरकार, प्रशासन और लोगों के बीच समन्वय प्रदान करने के लिए मीडिया महत्वपूर्ण व निर्णायक भूमिका निभाता है। यह बात पत्र सूचना कार्यालय (पीआईबी), उत्तरी क्षेत्र, चंडीगढ़ के अपर महानिदेशक, राजेंद्र चौधरी ने कही। उन्होंने कहा कि जहां एक तरफ मीडिया सरकार की योजनाओं, नीतियों और उपलब्धियों को लोगों तक पहुंचाने में मदद करता है, वहीं दूसरी तरफ यह प्रशासन और सरकार को जमीनीस्तर पर लोगों की प्रतिक्रिया बताने में भी मदद करता है। चौधरी आज धर्मशाला में पत्र सूचना कार्यालय, शिमला द्वारा आयोजित मीडिया कार्यशाला 'वार्तालाप' में बतौर मुख्य वक्ता बोल रहे थे।

आतिरिक्त जिला उपायुक्त, जिला कांगड़ा, गंधर्व राठौर ने मीडियाकर्मियों से सरकारी योजनाओं के बारे में जानकारी प्रसारित करने और उसे आम जनता तक पहुंचाने में स्थानीय प्रशासन की मदद करने का आग्रह किया। मुख्य अतिथि के रूप में ग्रामीण मीडिया कार्यशाला 'वार्तालाप' को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि मीडिया इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

जेपी नड्डा सम्मेलन के जरिए प्रदेश के सभी कार्यकर्ताओं का करेंगे मार्गदर्शन : राकेश राठौर

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

भारतीय जनता पार्टी जिला जालंधर के नॉर्थ विधानसभा क्षेत्र के मंडल नंबर 1 के अध्यक्ष हितेश स्याल की अध्यक्षता में एक बैठक का आयोजन किया गया जोकि 14 मई को लुधियाना में होने वाले कार्यकर्ता सम्मेलन के उपलक्ष में थी। इस बैठक में मुख्य रूप से उपस्थित जालंधर शहर के पूर्व मेयर एवं प्रदेश उपाध्यक्ष राकेश राठौर भाजपा जिला अध्यक्ष सुशील शर्मा पूर्व अध्यक्ष भारतीय जनता युवा मोर्चा, सनी शर्मा, जिला सचिव, मनीष विज, जिला मीडिया इंचार्ज, अमित भाटिया, उपस्थित थे। बैठक में आए हुए सभी मंडल पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए राकेश राठौर ने बताया कि कार्यकर्ता सम्मेलन को मुख्य रूप से भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा प्रदेश के सभी कार्यकर्ताओं से रूबरू होंगे।

राठौर ने कहा कि हमारे राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा सम्मेलन के जरिए पूरे प्रदेश से मंडल स्तर और उसके ऊपर के सभी कार्यकर्ताओं को इस सम्मेलन में मार्गदर्शन कर भारतीय जनता पार्टी के आने वाले वाले आगामी कार्यक्रमों के लिए दिशा-निर्देश देंगे।

लुधियाना में होने वाले कार्यकर्ता सम्मेलन को लेकर मंडल नंबर 12 में किया गया बैठक का आयोजन

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

आज जालंधर कैंट विधानसभा क्षेत्र मंडल नंबर 12 के अध्यक्ष सरदार अमरजीत सिंह गोलडी की अध्यक्षता में एक बैठक का आयोजन किया गया जोकि 14 मई को लुधियाना में होने वाले कार्यकर्ता सम्मेलन के उपलक्ष में थी। इस कार्यक्रम में मुख्य रूप से उपस्थित भारतीय जनता पार्टी जिला जालंधर शहर के पूर्व अध्यक्ष एवं प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य रमन पब्बी प्रदेश प्रवक्ता दीवान अमित अरोड़ा उपस्थित थे। इस मौके पर उपस्थित सभी कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए रमन पब्बी ने कहा कि लुधियाना में होने वाले कार्यकर्ता सम्मेलन को मुख्य रूप से भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा प्रदेश के सभी कार्यकर्ताओं से रूबरू होंगे। इस सम्मेलन में पूरे प्रदेश से मंडल स्तर, और उसके ऊपर के सभी कार्यकर्ता, जिसमें मंडलों के सभी पदाधिकारी सभी प्रकोष्ठ मंडलों की कार्यकारिणी एवं जिला पदाधिकारी सभी मोर्चों और सेल के अध्यक्ष एवं उनकी टीम सभी जिलों के सभी पदाधिकारी जिला कार्यकारिणी प्रदेश के सभी पदाधिकारी इस सम्मेलन में शामिल होकर राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा जी से मार्गदर्शन प्राप्त करेंगे।

पंजाब गऊ सेवा आयोग के अध्यक्ष द्वारा गायों की देखभाल के लिए राज्यपाल से मुलाकात

चंडीगढ़. गायों की देखभाल और उनके कल्याण के लिए काम करने के लिए पंजाब गऊ सेवा आयोग के अध्यक्ष सचिन शर्मा द्वारा पंजाब के राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित के साथ विशेष मुलाकात की गई। आयोग के अध्यक्ष शर्मा ने बताया कि उन्होंने राज्यपाल को अवगत करवाया कि राज्य की गौशालाओं में अपेक्षित मात्रा में अच्छा पौष्टिक हरा चारा नहीं है, जिसको गुरू अंगद देव वैटरनरी यूनिवर्सिटी (गडवासू), लुधियाना के वैज्ञानिक इस विषय पर खोज करके पूरा कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि जैसे अच्छा पौष्टिक भोजन मनुष्य के लिए ज़रूरी है, वैसे ही गायों के लिए भी बढिय़ा पौष्टिक भोजन अनिवार्य है और यह हमेशा सस्ते भाव पर मिलना चाहिए।

अध्यक्ष ने बताया कि राज्यपाल ने गायों की देखभाल के लिए आवश्यक सहयोग का आश्वासन दिया। राज्यपाल श्री पुरोहित ने गायों की देखभाल और चारे सम्बन्धी मामलों का तुरंत नोटिस लेते हुए कहा कि इस कार्य को जल्द ही मुकम्मल करने के लिए हर संभव प्रयास किए जाएंगे।

आईपीएल 2022 से नाम वापिस लेने वालों में कई दिग्गज शामिल

मुंबई. आईपीएल 2022 का 12 और 13 फरवरी को मेगा ऑक्शन हुआ था। इस दौरान सभी फ्रेंचाइजी ने अपनी-अपनी टीम को मजबूत बनाने का भरसक प्रयास किया। इस बार आईपीएल में दो नई टीमें लखनऊ सुपर जायंट्स और गुजरात टाइटंस भी खेलती नजर आईं। मौजूदा सीजन दोनों टीमों में उम्मीद से कहीं बेहतर प्रदर्शन किया। हालांकि आईपीएल शुरू होने से पहले कुछ दिग्गज खिलाड़ियों ने निजी कारणों के चलते आईपीएल से अपना नाम वापस ले लिया। वहीं कुछ शानदार खिलाड़ियों ने मेगा ऑक्शन के लिए अपना नाम ही नहीं दिया। इस खबर में हम आपको कुछ ऐसे खिलाड़ियों के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्होंने टूर्नामेंट से अपना नाम वापस लिया है।

जेसन रॉय : आईपीएल 2022 में इंग्लैंड के जेसन रॉय पहले

ऐसे खिलाड़ी थे जिन्होंने टूर्नामेंट से अपना नाम वापस ले लिया था। रॉय ने पर्सनल कारणों का हवाला देते हुए आईपीएल 2022 से अलग होने का फैसला लिया था। गुजरात टाइटंस ने जेसन रॉय को बेस प्राइस 2 करोड़ में खरीदा था। बाद में उनकी जगह अफगानिस्तान के विकेटकीपर बल्लेबाज रहमनतुल्लाह गुरबाज को टीम में शामिल किया था।

एलेक्स हेल्स : इंग्लैंड के टॉप ऑर्डर बल्लेबाज एलेक्स हेल्स को कोलकाता नाइटराइडर्स ने बेस प्राइस 1।5 करोड़ रुपये में खरीदा था। लेकिन टूर्नामेंट शुरू होने से पहले अपने हमवतन जेसन रॉय की तरह ही उन्होंने भी अपना नाम वापस ले लिया। उनकी जगह अरोन फिंच को टीम में शामिल किय गया। एलेक्स हेल्स ने पिछले चार महीने बिग बैश और पाकिस्तान सुपर लीग में खेली थी। इस कारण वह लगातार बायो-बबल में रह रहे थे। ऐसे में वह अब और बबल में रहना नहीं चाहते थे।

टूर्नामेंट का हाल : आईपीएल का 15वां सीजन अब अपने आखिरी पड़ाव पर है। टूर्नामेंट में अब तक 58 मुकाबले खेले जा चुके हैं। हार्दिक पांड्या की कप्तानी वाली गुजरात टाइटंस प्लेऑफ के लिए क्वालीफाई भी कर चुकी है। जल्द ही 3 और टीमें प्लेऑफ में अपनी जगह पक्की कर लेंगी। अंकतालिका में अभी गुजरात पहले, लखनऊ दूसरे, राजस्थान तीसरे, आरसीबी चौथे, दिल्ली पांचवें, हैदराबाद छठे, केकेआर सातवें, पंजाब आठवें, चेन्नई 9वें और मुंबई इंडियंस 10वें स्थान पर है।

राज्य भर में 232 मंडियों को छोड़ कर बाकी मंडियां 13 मई को शाम 5 बजे से होंगी बंद : लाल चंद कटारूचक्क

• **जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़**

गेहूँ की खरीद प्रक्रिया के मुकम्मल होने के बाद ख़ाद्य, सिविल सप्लाई और उपभोक्ता मामलों के विभाग ने 13 मई को शाम 5 बजे से राज्य भर में 232 को छोड़ कर बाकी सभी मंडियों को बंद करने का फ़ैसला किया है। यह जानकारी ख़ाद्य, सिविल सप्लाई और उपभोक्ता मामलों के मंत्री लाल चंद कटारूचक्क ने सांझा की।

इस संबंधी और जानकारी देते हुये मंत्री ने बताया कि उपरोक्त 232 मंडियों में

से बठिंडा में 18, मोगा में 8, फाजिल्का की 3, मानसा की 6, फ़िरोज़पुर की 9, पटियाला में 9, संगरूर में 10, बरनाला में 13, लुधियाना पश्चिमी और पूर्वी में 15, फरीदकोट में 4, गुरदासपुर में 11, जालंधर में 14, श्री मुक्तसर साहब में 5, फतेहगढ़ साहिब की 5, कपूरथला में 8, मलेरकोटला में 4, एस.ए.एस. नगर की 5, रोपड़ में 5, तरनतारन में 21, होशियारपुर में 6, अमृतसर में 45, पठानकोट में 5 और एस.बी.एस. नगर में 3 मंडियां शामिल हैं।

मंत्री ने राज्य में गेहूँ की खरीद सम्बन्धी महीना भर चली कवायद में शामिल किसानों, आढ़तियों, मंडी श्रमिकों, ट्रांसपोर्टरों और सरकारी अधिकारियों का धन्यवाद किया। उन्होंने खरीद की रफ़्तार और किसानों के बैंक खातों में न्यूनतम समर्थन मूल्य के बकाए समय पर डालने पर संतोष जाहिर किया।

शहर के इन इलाकों में आज बिजली बंद रहेगी

जालंधर. 13 मई यानि शुक्रवार को स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के तहत 11 केवी बस्ती दानिशमंदा फीडर सुबह 9.00 बजे से शाम 01.00 बजे तक लगातार 4 घंटे बंद रहेगा। इसलिए इस दौरान कटड़ा मोहल्ला, गुरू रविदास नगर, रसीला नगर, चंडीगढ़ मोहल्ला, काढ़ी चौक आदि इलाको में बिजली बंद रहेगी।

एक्स ग्रेशिया लाभ के लिए अगले 60 दिनों तक किया जा सकता है आवेदन : डीसी

होशियारपुर. डिप्टी कमिश्नर संदीप हंस ने बताया कि जिन परिवारों में कोविड-19 के कारण किसी पारिवारिक सदस्य की मौत हुई है, उनको सरकार की ओर से 50 हजार रुपए की एक्स ग्रेशिया सहायता दी जा रही है। उन्होंने बताया कि माननीय सुप्रीम कोर्ट के आदेशानुसार 20 मार्च 2022 तक कोविड 19 से होने वाली मौत संबंधी एक्स ग्रेशिया के लिए आवेदन अगले 60 दिनों तक प्राप्त किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि 20 मार्च के बाद कोविड से होने वाली मौतों संबंधी एक्स ग्रेशिया प्राप्त करने के लिए आवेदन मौत वाले दिन से अगले 90 दिनों के अंदर दिए जाते हैं तो इन आवेदनों को अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर की अध्यक्षता में गठित शिकायत निवारण कमेटी में मैरिट पर विचार करते हुए एक्स ग्रेशिया ग्रांट जारी की जाएगी।

हैप्पी बर्थडे

ईवा मदान
पिता- विरेन्द्र कुमार
माता - प्रगति

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.