सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 08 APRIL TO 14 APRIL 2022 • VOLUME-37 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges & *Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD

CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE

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

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

*T&C apply

अधिकार क्षेत्र में कानून-व्यवस्था के उल्लंघन के लिए अधिकारी होंगे ज़िम्मेदार : सीएम मान

प्रमोद बान गैंगस्टर विरोधी टास्क फोर्स के एडीजीपी व गुरप्रीत भुल्लर डीआईजी

चंडीगढ़. मुख्यमंत्री भगवंत मान ने आज पुलिस आयुक्तों (सीपी) और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षकों (एसएसपी) को निजी तौर पर गैंगस्टरों के विरुद्ध लड़ाई में ऑपरेशनों और पूछताछ में अग्रणी भूमिका निभाने के लिए कहा है। राज्य के सभी पुलिस आयुक्तों और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षकों को लिखे एक पत्र में मान ने कहा कि सबसे बढ़िया नेता अग्रणी भूमिका निभाकर मिसाल कायम करते हैं। मान ने राज्य से गैंगस्टरवाद के ख़ात्मे के लिए गैंगस्टर विरोधी टास्क फोर्स (एजीटीएफ) के गठन का भी ऐलान किया। भगवंत मान ने यह भी स्पष्ट किया कि एजीटीएफ के गठन से किसी भी तरह पुलिस कमिश्नरेट और ज़िलों के पुलिस प्रमुखों की ज़िम्मेदारी और भूमिका कम नहीं होगी, क्योंकि दोनों ही अपने अधिकार क्षेत्रों में अपराध को नियंत्रित करने व कानून-व्यवस्था बनाए रखने के लिए ज़िम्मेदार हैं। एडीजीपी स्पैशल क्राइम और इक्नॉमिक क्राइम विंग प्रमोद बान को एजीटीएफ के एडीजीपी, ओसीसीयू गुरमीत सिंह चौहान को एआईजी एजीटीएफ और सीपी लुधियाना गुरप्रीत सिंह भुल्लर को डीआईजी एजीटीएफ तैनात करके व डीएसपी खरड़ बिक्रमजीत सिंह बराड़ को डीएसपी एजीटीएफ का अतिरिक्त प्रभार सौंपा गया है।

रेत के ठेकेदारों को खनन समझौतों की शर्तों का सख्ती से पालन करने के लिए कहा

मुख्यमंत्री भगवंत मान ने आज रेत के ठेकेदारों को राज्य सरकार द्वारा तय की गईं दरों पर लोगों को रेत की निर्बाध और सुचारू आपूर्ति सुनिश्चित बनाने के लिए राज्य सरकार के साथ किए गए समझौतों के अनुसार निर्धारित खनन शर्तों की सख्ती से पालना करने के लिए कहा। लोगों को सस्ती दरों पर निर्माण सामग्री की निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित बनाने के लिए अपनी सरकार की दृढ़ प्रतिबद्धता को दोहराते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि मौजूदा खनन नीति की बारीकी से समीक्षा की जा रही है, जिससे नई व्यापक खनन नीति तैयार की जा सके। उन्होंने कहा कि खनन और भूविज्ञान विभाग भी मौजूदा खनन स्थानों पर रेत की उपलब्ध मात्रा का फिर से मूल्यांकन कर रहा है और व्यापक अध्ययन के उपरांत नई खनन नीति में नए स्थानों को भी शामिल किया जाएगा। भगवंत मान ने यह भी कहा कि खनन एवं भूविज्ञान विभाग को आवश्यक स्टाफ और नवीनतम प्रौद्योगिकी के साथ मज़बूत किया जाएगा, जिससे इसकी क्षमता में वृद्धि की जा सके।

सेवा व सांझ केन्द्रों के समय में वृद्धि, अब रविवार को भी कार्यशील रहेंगे केंद्र

मान के आदेशों पर पंजाब सरकार ने राज्य भर के सभी 320 सेवा केन्द्रों और 506 सांझ केन्द्रों के समय में वृद्धि कर दी है और अब यह केंद्र रविवार को भी कार्यशील रहेंगे। यह लोक-हितैषी निर्णय 15 अप्रैल, 2022 को लागू हो जाएगा। इस प्रयास को लोक-हितैषी बताते हुए भगवंत मान ने कहा कि यह कदम लोगों को सुचारू ढंग से और नागरिक केंद्रित सेवाओं को समय पर मुहैया करवाने में सहायक होगा।

गुरबानी कीर्तन के प्रसारण के लिए इजाज़त देने के लिए एसजीपीसी को किया आग्रह

शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी (एसजीपीसी) द्वारा राज्य सरकार को श्री दरबार साहिब, अमृतसर में आधुनिक प्रसारण/संचार तकनीकों को स्थापित करने की इजाज़त देने की अपील करते हुए मुख्यमंत्री भगवंत मान ने गुरूवार को कहा कि 'सर्ब सांझी गुरबानी' के दुनिया भर में प्रसार करने के लिए पंजाब सरकार द्वारा हर संभव मदद दी जाएगी, जिससे 'सरबत दे भले' के ईश्वरीय संदेश को दुनिया भर में बसने वाले लोगों तक पहुँचाया जा सके। यह प्रयास संगत को सच्चखंड श्री हरमन्दिर साहिब के दर्शन-दीदार करने के साथ-साथ आनन्दमयी ईश्वरीय गुरबानी सुनने का अवसर भी प्रदान करेगा।

इमरान खान को SC से झटका

अविश्वास प्रस्ताव खारिज करने को 'असंवैधानिक' बताया, शनिवार को होगी वोटिंग

इस्लामाबाद. पाकिस्तान में इमरान खान को वहां की सुप्रीम कोर्ट ने बड़ा झटका दिया है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि इमरान के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव को खारिज करना

असंवैधानिक है। इसके साथ ही सुप्रीम कोर्ट ने शनिवार को नेशनल असेंबली में अविश्वास प्रस्ताव पर वोटिंग कराने का आदेश दिया है। सुप्रीम कोर्ट ने पीएम इमरान खान के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव को खारिज करने के नेशनल असेंबली के डिप्टी स्पीकर के फैसले को रद्द कर दिया है। पाकिस्तान के सुप्रीम कोर्ट ने नेशनल असेंबली के उपाध्यक्ष की ओर से विवादित व्यवस्था के तहत प्रधानमंत्री इमरान खान के खिलाफ लाए गए अविश्वास प्रस्ताव को खारिज करने और राष्ट्रपति द्वारा संसद को भंग करने के अहम मामले पर बृहस्पतिवार को सुनवाई की।

आंध्रप्रदेश की पूरी कैबिनेट ने दिया इस्तीफा

हैदराबाद. आंध्र प्रदेश की पूरी कैबिनेट ने इस्तीफा दे दिया है। अब मुख्यमंत्री जगन रेड्डी अपने मंत्रिमंडल का नए सिरे से गठन करेंगे।

मुख्यमंत्री वाईएस जगन मोहन रेड्डी ने साल 2024 के विधानसभा चुनाव से पहले कैबिनेट में बदलाव का फैसला किया है। कैबिनेट की बैठक के बाद पहले चरण में 24 मंत्रियों ने अपने इस्तीफे सौंपे। कैबिनेट में एकमात्र सीएम जगन रेड्डी ही बचे हैं, जिन्हें इस्तीफा सौंपा गया है।

आपस में भिड़े सिद्धू और ढिल्लों, उभकर सामने आई अंतर्कलह !

चंडीगढ़. देश में लगातार पेट्रोल-डीजल के दामों में इजाफा हो रहा है, जिसका सीधा असर आम आदमी पर पड़ रहा है। ऐसे में कांग्रेस पार्टी के नेताओं ने महंगाई के मुद्दे को लेकर केंद्र सरकार और पंजाब की आम आदमी पार्टी सरकार पर निशाना साधा और देखते ही देखते आपस में भी भिड़ गए। दरअसल, चंडीगढ़ में महंगाई को लेकर कांग्रेस नेताओं का विरोध प्रदर्शन चल रहा था। इसी बीच पंजाब कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष नवजोत सिंह सिद्धू और प्रदेश युवा कांग्रेस प्रमुख बरिंदर सिंह ढिल्लों आपस में भिड़ गए।

पंजाब युवा कांग्रेस प्रमुख बरिंदर सिंह ढिल्लों ने नवजोत सिंह सिद्धू को महंगाई पर विरोध प्रदर्शन के दौरान व्यर्थ की राजनीति न करने की नसीहत दी। क्योंकि सिद्धू चुनावों में हार के लिए जिम्मेदार नेताओं के नाम लेने से हिचक रहे थे। विरोध प्रदर्शन के दौरान हुआ विवाद सोशल मीडिया पर वायरल हो गया जिसके बाद एक बार फिर से पार्टी के भीतर अंतर्कलह की बात उभकर सामने आने लगी। बरिंदर सिंह ढिल्लों ने सफाई देते हुए कहा कि मैंने सिर्फ इतना कहा कि विरोध के दौरान विरोध से जुड़े मुद्दों को उठाया जाना चाहिए और अगर नेता ऐसा करना चाहते हैं तो लोगों के नाम स्पष्ट रूप से बताए जाने चाहिए... पार्टी में कोई गुटबाजी नहीं है और सब कुछ ठीक है। आपको बता दें कि पंजाब विधानसभा चुनाव में कांग्रेस को मिली करारी हार के बाद पार्टी के भीतर अंतर्कलह देखने को मिल रही है। पार्टी ने जहां पंजाब में सत्ता गंवाई वहीं दूसरी तरफ बाकी के राज्यों में भी उसका प्रदर्शन काफी ज्यादा खराब रहा जिसके बाद से नेताओं का पलायन शुरू हो गया है।

लुधियाना के पास हैबोवाल जो कि बन चुका है क्राइम प्लेस, यहां राहगीरों से लूटपाट की घटना आम बात है

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

पुलिस बेबस, अपराधी बेखौफ

केंद्रीय परिवहन मंत्री नितिन गडकरी भारत के नेशनल हाइवेज को अमेरिका जैसी सड़कें बनाने के लिए दिन-रात अफसरों की खिंचाई कर रहे है और कई बार सांसदों के प्रश्नों का भी संसद में बेबाकी से जवाब देते है। परन्तु इन हाइवे पर राज्य की सरकारें सुरक्षा मुहैया कराने में पूरी तरह फेल साबित हो रही है।

इसका एक ताजा उदाहरण नेशनल हाइवे अमृतसर- दिल्ली राजमार्ग पर लुधियाना के पास हैबोवाल जो कि बन चुका है क्राइम प्लेस। जिसकी पुष्टि खुद पुलिस के द्वारा ही की गई है। इस एरिए के लिए हिदायत है कि यहां पर गाड़ी मत रोको। अगर आपकी गाड़ी पंचर भी है तो आगे जाकर स्टपनी बदल लीजिए। क्यूंकि यहां पर हर रोज किसी न किसी के साथ लूटपात जैसी वारदातें होती रहती हैं। यहां पुलिस बेबस है। क्यूंकि वो बहुत ज़्यादा खतरनाक लोग है। नशे की लत ने उन्हें इस कदर खतरनाक बना दिया है कि वे किसी की जान लेने से भी नहीं घबराते।

इसी एरिए में ड्यूटी कर रहे पीसीआर मुलाजिमों का कहना है कि अगर हम उन्हें पकड़ भी ले तो उल्टा हमारे लिए मुसीबत बढ़ जाती है। हवालात में डालने के बाद उन्हें नशा महैया करवाना पड़ता है नहीं तो उनके मरने का डर होता है। इसलिए मजबूरी में मुलाजिम राहगीरों से सावधान रहने को कह देते हैं।

यह इस बात का प्रमाण है कि पंजाब में लॉ एंड आर्डर का मुद्दा सबसे गंभीर बन चुका है।

पंजाब में आम आदमी पार्टी की सरकार है और पुलिस प्रशासन को पूरी छूट है ऐसे अपराधियों से निपटने के लिए जो बन सके करना है। इसके

मीटिंग के दौरान सीएम भगवंत मान व अधिकारीगण।

संदिग्ध एरिया का मैप

अपराधिक गतिविधियों की प्रतीकात्मक तस्वीर

तस्वीर साभार : सोशल मीडिया

बावजूद कोई अपराधियों में डर या खौफ नहीं दिख रहा है।

ऐसे में पुलिस अपना पीछा छुड़वाने के लिए राहगीरों की हिफाजत की बजाए उनको डरा रही है। यह पंजाब की कैसी पुलिस है जो खुद अपराधियों से डरती है। यह आम नागरिकों को क्या सुरक्षा प्रदान करेगी। ऐसे में यह कहना गलत नहीं होगा कि सरकार द्वारा पुलिस विभाग को जो हिदायत दिया गया है कि अपराधियों से निपटने में कोई कसर नहीं छोड़ना है। इस तरह के दावे खोखले साबित हो रहे हैं।

जिक्रयोग्य है कि जबसे आम आदमी पार्टी की सरकार पंजाब की सत्ता पर काबिज हुई है तबसे हर रोज आपराधिक घटनाएं बढ़ती जा रही है और पिछले दिनों कई लोगों की मौत हो चुकी है और कइयों के साथ लूट की वारदात हर रोज सुनने में आ रही है। जिस कारण विपक्ष में राजनितिक पार्टियों के नेताओं द्वारा पंजाब में लॉ एंड आर्डर का मुद्दा प्रमुखता से उठाया जा रहा है।

गौरतलब है कि पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने राज्य के पुलिस प्रमुख वी.के. भावरा को ए.डी.जी.पी. रैंक के अधिकारी का नेतृत्व अधीन गैंगस्टर विरोधी टास्क फोर्स (ए.जी.टी.एफ.) गठित करने के निर्देश दिए हैं। अब आने वाले दिनों में देखना होगा कि पंजाब में आम आदमी पार्टी की सरकार कैसे दिन ब दिन हो रहे अपराध को रोक कर आम लोगों का मन जीत पाएगी।

सुकून की तलाश है... बेस्ट टूरिज्म विलेज माने जाते हैं भारत के ये 3 गांव

अगर आप घूमने के शौकीन हैं और किसी शांत जगह पर जाना चाहते हैं तो भारत के तीन गांवों में घूम सकते हैं। इन गांवों को यूनाइटेड नेशन्स वर्ल्ड टूरिज्म ऑर्गेनाइजेशन अवॉर्ड के लिए बेस्ट टूरिज्म विलेज के तौर पर नॉमिनेट किया जा चुका है।

रोज-रोज की टेंशन और शोरशराबे से दूर किसी शांत इलाके में जाने की प्लानिंग कर रहे हैं, तो इस बार किसी टूरिस्ट डेस्टिनेशन पर नहीं, बल्कि गांव की तरफ रुख कीजिए। जी हां, हम जिन गांवों की बात कर रहे हैं, वो कोई साधारण गांव नहीं हैं, इन्हें विश्व स्तर पर ख्याति प्राप्त हो चुकी है। हम बात कर रहे हैं तेलंगाना के पोचमपल्ली मेघालय के कोंगथोंग गांव और मध्य प्रदेश के लाधपुरा खास गांव के बारे में। बीते वर्ष इन तीनों गांवों को यूनाइटेड नेशन्स वर्ल्ड टूरिज्म ऑर्गेनाइजेशन अवॉर्ड के लिए बेस्ट टूरिज्म विलेज की कैटेगरी में नॉमिनेट किया जा चुका है। यहां जानिए इन गांवों की विशेषता के बारे में।

पोचमपल्ली गांव

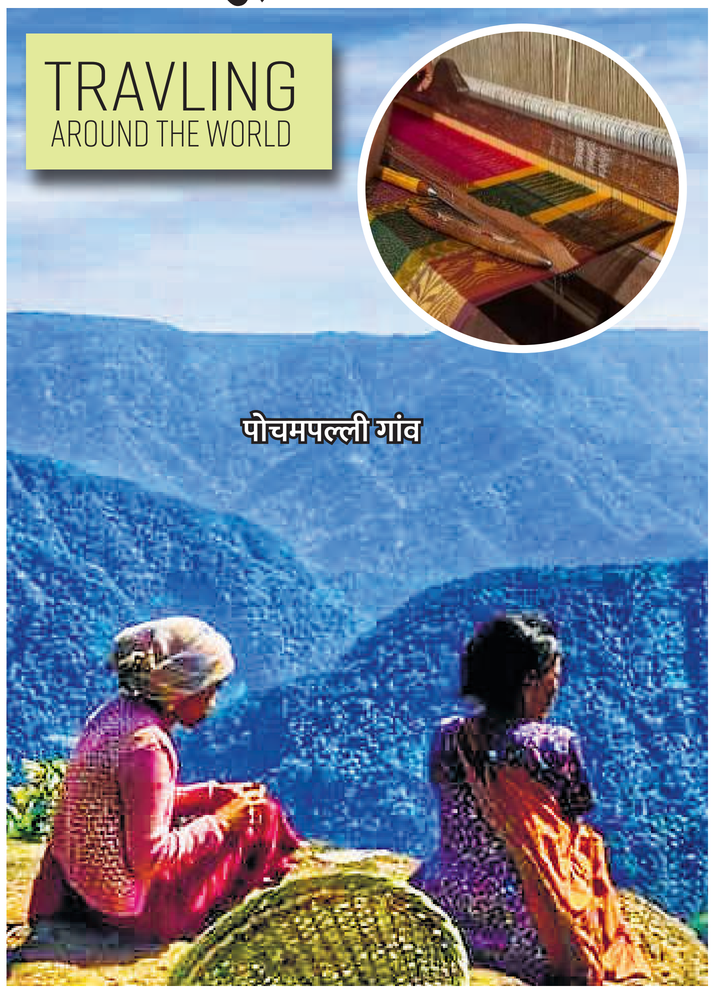
हैदराबाद से लगभग 40 किलोमीटर दूर तेलंगाना के नलगोंडा जिले का पोचमपल्ली गांव अपनी बुनाई शैली और इकत साड़ियों के लिए जाना जाता है। पोचमपल्ली को रेशम का शहर माना जाता है इसलिए ये गांव सिल्क सिटी के नाम से भी विख्यात है। इस गांव में 10 हजार हरकरघे हैं। यहां की साड़ियां भारत समेत श्रीलंका, मलेशिया, दुबई, यूरोप और फ्रांस समेत कई देशों में भेजी जाती हैं।

कोंगथोंग गांव

शिलॉन्ग से लगभग 60 किलोमीटर दूर स्थित कोंगथोंग गांव अपने प्राकृतिक सौंदर्य और विशिष्ट संस्कृति के लिए बहुत लोकप्रिय है। सुंदर पहाड़ों, झरनों और देवदार के पेड़ों से घिरी घाटी की प्राकृतिक सुंदरता के अलावा कोंगथोंग में एक अजीबोगरीब प्रथा है। यहां बच्चे का नाम नहीं रखा जाता। जन्म के समय मां के दिल से जो भी धुन निकलती है, वो धुन उसे सौंप दी जाती है। जीवनभर उस बच्चे को उसी धुन से पुकारा जाता है। गांव में बातें कम और धुनें अधिक सुनाई देती हैं। इस कारण से गांव को 'व्हिस्लिंग विलेज' के नाम से भी जाना जाता है।

लाधपुरा खास गांव

लाधपुरा खास गांव मध्य प्रदेश टीकमगढ़ जिले की ओरछा तहसील में है। ओरछा आने वाले पर्यटक जब इस गांव की तरफ बढ़ते हैं, तो एक



पोचमपल्ली गांव

कोंगथोंग गांव
लाधपुरा खास गांव

अलग ही वातावरण देखने को मिलता है। यहां का शांत, शुद्ध और प्राकृतिक वातावरण लोगों को अपनी ओर आकर्षित करता है। इस क्षेत्र में बुंदेलखंड के प्राचीन साम्राज्य और अवशेषों के बारे में जानकारी मिलती है। साथ ही पारंपरिक खान-पान और पहनावे से यहां की संस्कृति से भी परिचय होता है।

LIFE STYLE +

सेहत के लिए वरदान है लौकी का रस, वजन घटाने, कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करने के लिए करें इस्तेमाल

आजकल वजन एक बहुत बड़ी समस्या है। आधी बीमारियां वजन बढ़ने के कारण परेशान करती हैं। इसलिए हर कोई वजन कम करने की कोशिश में लगा हुआ है। अगर आप भी वजन घटाना चाहते हैं तो रोजाना सुबह खाली पेट लौकी का जूस पीएं। इसमें कैलोरी और फैट बहुत कम होता है, इससे वजन नियंत्रित होता है।

लौकी में फाइबर काफी होता है, साथ ही 98 फीसद पानी होता है, ऐसे में ये पाचन तंत्र से जुड़ी परेशानियों को ठीक करने में काफी मददगार है। पेट अगर ठीक हो, तो व्यक्ति की आधी परेशानियां दूर हो जाती हैं। जो लोग कब्ज से परेशान रहते हैं, उन्हें लौकी का जूस जरूर पीना चाहिए।

लौकी का जूस दिल की सेहत के लिए भी अच्छा माना जाता है। यदि लगातार तीन महीने तक इसका सेवन किया जाए तो कोलेस्ट्रॉल लेवल कंट्रोल हो जाता है और दिल से जुड़ी तमाम बीमारियों से बचाव होता है।

खाली पेट लौकी का जूस आपके शरीर को डिटॉक्स करने का काम करता है। इससे शरीर को पोषक तत्व भी मिल जाते हैं और वजन भी नहीं बढ़ता। शरीर का एनर्जी लेवल मेंटेन रहता है। साथ ही शरीर को ठंडक मिलती है।

लौकी में कुछ ऐसे तत्व होते हैं जो दिमाग के सेल्स को ठीक तरीके से करने में मदद करते हैं, साथ ही तनाव, डिप्रेशन, डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि दिमागी बीमारी को रोकते हैं। लेकिन इसका प्रयोग विशेषज्ञ के परामर्श के बाद ही करें क्योंकि इस लेख में दी गई जानकारियां सामान्य मान्यताओं पर आधारित हैं।

पढ़ाई के दौरान बच्चे को फील होता है स्ट्रेस, रिलैक्स करने के लिए उसे दें ये हेल्दी ड्रिंक्स

बच्चे को हुए स्ट्रेस को कम करने के लिए आप उसे ऐसी चीजों का सेवन करा सकते हैं, जो उसके दिमाग को शांत कर सके। इसके लिए आप कुछ हेल्दी ड्रिंक्स की मदद ले सकते हैं। इस आर्टिकल में हम आपको कुछ ऐसे ड्रिंक्स के बारे में बताएंगे, जो हेल्दी होने के साथ-साथ स्वादिष्ट भी होती हैं।

मार्च के महीने में ज्यादातर बच्चों को एग्जाम और रिजल्ट दोनों अहम पड़ावों का सामना करना पड़ता है। एग्जाम और रिजल्ट की तैयारियों में बच्चे ही क्या माता-पिता भी लगे हुए होते हैं। दरअसल, एग्जाम के चलते बच्चों को क्लास लेने के अलावा ट्यूशन भी जाना पड़ता है और इस कारण उसका शेड्यूल काफी सिरदर्दी भरा हो जाता है। एग्जाम के दौरान बच्चों के खाने-पीने और सोने का समय भी डिस्टर्ब हो जाता है। इन चीजों के कारण बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। पहले एग्जाम और फिर रिजल्ट की टेशन के कारण कभी-कभी बच्चों को स्ट्रेस भी होने लगता है। कुछ मामलों में ये स्ट्रेस इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि बच्चा अपने रोजमर्रा के कामों में भी ध्यान नहीं लगा पाता।

बच्चे को हुए स्ट्रेस को कम करने के लिए आप उसे ऐसी चीजों का सेवन करा सकते हैं, जो उसके दिमाग को शांत कर सके। इसके लिए आप कुछ हेल्दी ड्रिंक्स की मदद ले सकते हैं। इस आर्टिकल में हम आपको कुछ ऐसे ड्रिंक्स के बारे में बताएंगे, जो हेल्दी होने के साथ-साथ स्वादिष्ट भी होती हैं।

स्ट्रॉबेरी और ब्लूबेरी की स्मूदी : इन दोनों में विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे अहम पोषक तत्व सही मात्रा में उपलब्ध होते हैं। इसे आप बच्चे की डाइट का हिस्सा बनाकर उसे रोजाना पीने के लिए दे सकते हैं। खास बात है कि ये हेल्दी होने के साथ-साथ काफी स्वादिष्ट भी होती है। इसका सेवन करने से आपका बच्चा तरोताजा फील करेगा और शरीर की कई समस्याएं भी दूर होंगी। एक्सपर्ट्स के मुताबिक इन दोनों की बनी हुई स्मूदी पीने से बच्चे का दिमाग भी तेज होगा।

बादाम वाला दूध : बादाम को दिमाग तेज करने वाले अहम पोषक तत्वों का बेस्ट सोर्स माना जाता है। एक्सपर्ट्स भी मेमोरी को तेज करने के लिए बादाम का सेवन करने की सलाह देते हैं। अगर आपका बच्चा अक्सर याद की हुई चीजों को भूल जाता है और वह स्ट्रेस में भी रहता है, तो उसे रोजाना बादाम वाला दूध पीने को दें। इसके एंटीऑक्सीडेंट दिमाग को शार्प बनाने का काम करते हैं। साथ ही इसका सेवन करने से बच्चे का स्ट्रेस दूर होगा और वह रिलैक्स फील करेगा।

गुड़ की चाय : नेचुरल शुगर का बेस्ट सोर्स माने जाने वाला गुड़ सेहत के लिए लाभकारी माना जाता है। घर में आसानी से मिलने वाले गुड़ की चाय बनाकर पीने का अलग ही मजा है। ये स्वादिष्ट होने के साथ-साथ हेल्दी भी होती है। कहते हैं कि इसकी बनी हुई चाय को पीने से स्ट्रेस कम होता है। दिन में एक बार अपने बच्चे को गुड़ वाली चाय पीने की आदत डालें। अगर आप या आपका बच्चा सर्दी-जुकाम का सामना कर रहा है, तो ऐसे में गुड़ वाली चाय पीकर आप राहत पा सकते हैं।

पिकनिक पर दिखना है कूल, तो ट्राई करें ये स्टाइलिश और कंफर्ट आउटफिट्स

स्ट्रीप्ड शर्टड्रेस : गर्मियों के दौरान पिकनिक के लिए ये स्ट्रीप्ड शर्टड्रेस भी परफेक्ट है। इस ड्रेस में आपको बहुत ही कंफर्ट महसूस होगा है। इस ड्रेस के साथ आप स्लाइड सैंडल पहन सकती हैं। हेयरस्टाइल के लिए फ्रेंच हेयर स्टाइल रख सकती हैं।

ग्राफिक टी और शॉर्ट्स : आप पिकनिक जैसे मौके के लिए डेमिन शॉर्ट्स के साथ स्मार्ट ग्राफिक टी शर्ट स्टाइल कर सकती हैं। इसके साथ क्लासिक ब्लैक डबल-स्ट्रैप स्लाइड सैंडल पहन सकती हैं। हेयरस्टाइल के लिए बालों को खुला रख सकती हैं या हाफ पोनीटेल बना सकती हैं।

मिनिमलिस्ट क्रॉप टॉप : एक कूल और कंफर्ट लुक के लिए आप क्रॉप टॉप के साथ सॉफ्ट लिनन पैंट पहनें। इसके साथ सनग्लासेस कैरी करें। हेयर स्टाइल के लिए बालों में हेयर बैंड लगा सकती हैं। इस लुक में आप बहुत क्यूट लगेंगी।

बालों को हेल्दी बनाए रखने के लिए जरूरी हैं ये पोषक तत्व

HAIR CARE

स्वस्थ बालों के लिए हेल्दी डाइट का होना भी बहुत जरूरी है। मजबूत और चमकदार बालों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर कौन से फूड्स का सेवन कर सकते हैं आइए जानें।

हेल्दी बालों के लिए ब्यूटी प्रोडक्ट्स के अलावा हेल्दी डाइट भी बेहद जरूरी है। आपको अपने डाइट में पोषक तत्वों से भरपूर फूड्स को शामिल करना चाहिए। आपको प्रोटीन, विटामिन और मिनरल से भरपूर फूड्स का सेवन करना चाहिए। ये आपके बालों को गहराई से पोषण देने का काम करते हैं। ये बालों संबंधित कई समस्याओं से बचाने में मदद करते हैं। इसमें रूसी, बालों का झड़ना, पतला होना और दो मुंहे बाल का होना आदि शामिल है। ये पोषक तत्व आपके बालों को मजबूत और चमकदार बनाते हैं। आइए जानें आपके बालों के लिए कौन से पोषक तत्व जरूरी है और आपके इसके लिए कौन से फूड्स का सेवन कर सकते हैं।

विटामिन ए • ये हमारे बालों को मॉइस्चराइज करने में मदद करता है। विटामिन ए बालों को तेजी से बढ़ाने में मदद करता है। विटामिन ए से भरपूर फूड्स शकरकंद और कद्दू आदि डाइट में शामिल कर सकते हैं।

विटामिन बी • ये विटामिन आपके स्कैल्प तक ऑक्सीजन और पोषक तत्वों को पहुंचाने में मदद करता है। ये बालों को बढ़ाने में मदद करता है। आप विटामिन बी से भरपूर फूड्स जैसे केला, होल ग्रेन और दाल आदि को डाइट में शामिल कर सकते हैं।

विटामिन सी • इस विटामिन की कोलेजन बनाने के लिए आवश्यकता होती है। ये बालों को हेल्दी बनाए रखने में मदद करता है। विटामिन सी से भरपूर फूड्स का सबसे अच्छा स्रोत खट्टे फल हैं।

विटामिन ई • विटामिन ई ऑक्सीडेटिव तनाव को रोकने में मदद करता है। ये बालों को तेजी से बढ़ाने का काम करता है। विटामिन ई से भरपूर फूड्स बादाम, पालक, कद्दू आदि का सेवन कर सकते हैं।

प्रोटीन •हेल्दी बालों के लिए प्रोटीन बहुत जरूरी है। ऐसे में आप डाइट में अच्छी मात्रा में प्रोटीन शामिल करें। सबसे आसानी से उपलब्ध प्रोटीन से भरपूर फूड्स दाल, डेयरी प्रोडक्ट्स और अंडे हैं।

आयरन •बालों के झड़ने का प्रमुख कारण आयरन की कमी है। बालों को मजबूत बनाने के लिए आप आयरन से भरपूर फूड्स का सेवन कर सकते हैं। इसमें बीन्स, मटर और दाल आदि शामिल हैं।

बायोटिन • बायोटिन आपके शरीर को केराटिन के अपने उत्पादन में भी मदद करता है। ये रूसी आदि की समस्या को होने से रोकता है। इसके लिए आप डाइट में अंडे की जर्दी, शकरकंद और मशरूम आदि को शामिल कर सकते हैं।

जिंक •अपनी डाइट में जिंक से भरपूर फूड्स शामिल करें। ये रूसी को कम करने और बालों को तेजी से बढ़ाने में मदद करता है। आप जिंक से भरपूर फूड्स जैसे दाल, सूखे मेवे और बीज आदि का सेवन कर सकते हैं।

NEWS +

युद्ध पर भारत के रुख की ऑस्ट्रेलिया ने की सराहना

भारत में ऑस्ट्रेलिया के उच्चायुक्त बैरी ओ फैरेल ने बताया है कि भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अब तक रूस के राष्ट्रपति व्लादमीर पुतिन से तीन बार और यूक्रेन के राष्ट्रपति व्लोदमीर जेलेंस्की के साथ दो बार बात कर चुके हैं।

नई दिल्ली. भारत में ऑस्ट्रेलिया के उच्चायुक्त बैरी ओ फैरेल ने बताया है कि भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने यूक्रेन और रूस के बीच युद्ध शुरू होने के बाद अब तक रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन से तीन बार और यूक्रेन के राष्ट्रपति व्लादिमीर जेलेंस्की के साथ दो बार बात की है। बैरी ओ फैरेल ने बताया कि यह दर्शाता है कि भारत इन मुद्दों को हल करना चाहता है। बता दें कि यूक्रेन और रूस के बीच जारी युद्ध को 39 दनि हो चुके हैं, लेकनि अब तक कोई नतीजा नहीं नकिला है।

भारत में ऑस्ट्रेलिया के उच्चायुक्त बैरी ओ फैरेल केरल के मुख्यमंत्री पिनराई विजयन से मुलाकात की थी और राज्य में उद्योग तथा पर्यटन समेत कई क्षेत्रों में संभावनाओं पर चर्चा की। विजयन ने ट्वीट कर बताया कि बातचीत 'लाभदायक' रही और राज्य सरकार ने ऑस्ट्रेलिया के निवेशकों को आमंत्रित किया तथा उत्कृष्टता के केंद्र स्थापित करने के प्रयास में सहयोग की मांग की। उच्चायुक्त के साथ मुलाकात पर खुशी जाहिर करते हुए उन्होंने कहा था कि ऑस्ट्रेलिया की संघीय व्यवस्था हमेशा देश के लिए एक आदर्श रही है।

ऑस्ट्रेलिया के उच्चायुक्त नौसेना की दक्षिणी कमान का किया था दौरा : बैरी ओ फैरेल के अलावा ऑस्ट्रेलिआई वाणिज्य दूतावास और उच्चायोग के अन्य अधिकारी भी बैठक में शामिल थे। मुख्यमंत्री कार्यालय की ओर से यह जानकारी दी गई। ऑस्ट्रेलिआई उच्चायुक्त ने कहा कि भारत में कंपनियां, किसान और टैक्नोलॉजस्टि ऑस्ट्रेलिया को अपना सामान बेचते हैं और यह दोनों देश के लिए अच्छा है। उन्होंने कहा कि यह जीवन स्तर और नौकरियों में मदद करता है और यह हमारे क्षेत्र में शांति और सुरक्षा की गारंटी भी देता है। उन्होंने नौसेना की दक्षिणी कमान का दौरा किया था और दोनों देशों के बीच सहयोग बढ़ाने की संभावनाएं तलाशने पर चर्चा की थी।

'दोनों देशों के बीच अवसर तलाशने की संभावनाओं पर हुई चर्चा' : नौसेना ने कहा कि ऑस्ट्रेलिया के उच्चायुक्त और उनके साथ आए शिष्टमंडल ने दक्षिणी नौसेना कमान मुख्यालय के चीफ स्टाफ अधिकारी (प्रशिक्षण) रियर एडमिरल टी वी एन प्रसन्ना के साथ बातचीत की। नौसेना की ओर से जारी कहा गया, 'दोनों देशों के बीच सहयोग बढ़ाने के लिए अवसर तलाशने की संभावनाओं पर चर्चा की गई। शिष्टमंडल ने नौसेना बेस पर नौसेना के प्रशिक्षण केंद्र क्षतिपूर्ति प्रशिक्षण सुविधा का भी दौरा किया।' नौसेना ने कहा कि उच्चायुक्त के दक्षिणी नौसैनिक कमान के दौरे से द्विपक्षीय संबंध मजबूत हुए और भारत तथा ऑस्ट्रेलिया के बीच रक्षा सहयोग में वृद्धि हुई।

कोरोना के दो साल बाद पटरी पर लौटा पर्यटन कारोबार

कुल्लू-मनाली के 60 फीसदी होटल हुए बुक

कोरोना के चलते दो साल तक कुल्लू-मनाली का पर्यटन कारोबार पूरी तरह ठप रहा। जिले में करीब 2500 होटल, रेस्ट हाउस, होम स्टे और कॉटेज शामिल हैं। ये साल 2020 में पूरे साल बंद रहे।

कोरोना काल से दो साल तक जुझने के बाद पर्यटन सीजन के लिए कुल्लू-मनाली के पर्यटन कारोबारियों ने तैयारियां शुरू कर दी हैं। वीकेंड पर अब मनाली में पर्यटकों की अच्छी खासी भीड़ देखन को मिल रही है। जानकारी के अनुसार मई तक जिभी, तीर्थन, मणिकर्म से लेकर मनाली तक के होटल और होम स्टे 60 फीसदी तक बुक हैं। बड़े होटलों में ऑनलाइन बुकिंग 80 प्रतिशत तक पहुंच गई है। तेजी से होटलों की बुकिंग से पर्यटन कारिबारियों के चेहरे खिला उठे हैं। मैदानी इलाकों में लगातार चढ़ते पारे से राहत के लिए पर्यटक पहड़ों पर पहुंच रहे हैं। वीकेंड पर मनाली में ऑक्यूपेंसी 60 फीसदी तक पहुंच गई है। ये कोरोना काल से पहले से भी ज्यादा है।

पर्यटकों ने ऑनलाइन बुकिंग तेज कर दी है। रोहतांग दर्रे पर इस साल रिकॉर्ड बर्फबारी हुई है। सैलानी रोहतांग में जुलाई तक का देख सकेंगे। जलोड़ी दर्रा, सरयोलसर और हामटा पास में मई तक बर्फ देखने को मिलेगी, पहाड़ों में हुई रिकॉर्ड बर्फबारी से पर्यटन कारोबारियों के साथ साहसिक पर्यटन संचालकों के चेहरे खिले हुए हैं। लाहौल घाटी में पिछले एक महीने से लगातार विंटर गेम्स चल रही हैं।

कारोबारियों को सीजन से हैं बहुत उम्मीद : अमर उजाला की रिपोर्ट के अनुसार पर्यटन कारोबारियों ने कहा कि समर पर्यटन सीजन के लिए तैयारियां पूरी हैं। होटल एसोसिएशन मनाली के अध्यक्ष मुकेश ठाकुर ने कहा कि इस साल गर्मियों के सीजन में सारे रिकॉर्ड टूटने वाले हैं। ऑनलाइन सुविधा से जुड़े होटल नई तक के लिए 60 से 80 फीसदी तक बुक हैं। 15 अप्रैल के बाद पर्यटन कारोबार में तेजी रहेगी। पर्यटन विकास निगम मनाली के एजीएम बीएस ओकटा ने कहा कि निगम के होटलों में मई के लिए तेजी से बुकिंग आ रही है।

कोरोना के चलते ठप हो गए कई कारोबार : कोरोना के चलते दो साल तक कुल्लू-मनाली का पर्यटन कारोबार पूरी तरह ठप रहा। जिले में करीब 2500 होटल, रेस्ट हाउस, होम स्टे और कॉटेज शामिल हैं। ये साल 2020 में पूरे साल बंद रहे। साल 2021 में करीब 50 फीसदी तक होटल और होम स्टे पर ताला लग गया। इससे 20 हजार से ज्यादा लोगों का रोजगार छिन गया और होटल कारोबारियों को भी नुकसान उठाना पड़ा।

पर्यटन सीजन में कुल्लू-मनाली के बीच चलने वाले साहसिक पर्यटन को भी बढ़ावा मिलेगा। लेकिन अभी दो महीने से अधिक समय से जिले की साइटों पर सन्नाटा है। रिवर राफ्टिंग प्वाइंट रायसन, बबेली और पिरड़ी के अलावा पैराग्लाइडिंग साइट डोभी, सोलंगनाला, फ्लाइन, गड़सा समेत बिजली महादेव में साहसिक गतिविधयां भी बंद हैं।

दुनिया में बज रहा है हिंदुस्तान का डंका

देश का बच्चा-बच्चा जानता है पीएम मोदी का नाम, विरोधी भी करते हैं तारीफ : राजनाथ सिंह

• **जालंधर ब्रीज.** दिल्ली

केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा कि रूस-यूक्रेन युद्ध पर भारत के रुख का हर जगह स्वागत किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि भारत के विरोधियों ने भी भारत के रुख की प्रशंसा की है। सिंह ने कहा कि पीएम मोदी के नेतृत्व में भारत की वैश्विक छवि काफी बदल गई है।

केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की जमकर प्रशंसा की। लखनऊ में होली मिलन समारोह के दौरान उन्होंने कहा कि पीएम मोदी के नेतृत्व में भारत की वैश्विक छवि काफी बदल गई है। इस दौरान राजनाथ सिंह ने रूस-यूक्रेन युद्ध और अपने पड़ोसी देश पाकिस्तान का जिक्र किया। उन्होंने कहा कि रूस-यूक्रेन युद्ध पर भारत के रुख का हर जगह स्वागत किया जा रहा है। रक्षा मंत्री ने आगे कहा कि भारत के विरोधियों ने भी भारत के रुख की प्रशंसा की है।

उन्होंने कहा कि पाकिस्तान के प्रधानमंत्री इमरान खान ने भी रूस-यूक्रेन युद्ध पर भारत के रुख का स्वागत किया है। बता दें कि सिंह की यह टिप्पणी पाक पीएम इमरान खान द्वारा रूस-यूक्रेन युद्ध पर नरेंद्र मोदी सरकार की 'तटस्थ' विदेश नीति की सराहना करने के कुछ दिनों बाद आई है। गौरतलब है कि इमरान खान ने भारतीय विदेश नीति की खूब तारीफ की थी। उन्होंने कहा था, 'मैं अपने पड़ोसी देश हिंदुस्तान की प्रशंसा करता हूं। हमेशा से भारत की एक स्वतंत्र विदेश नीति रही है। आज, भारत अमेरिका का सहयोगी है और वे क्वाड का हिस्सा हैं। वे प्रतिबंधों के बावजूद रूस से तेल आयात कर रहे हैं क्योंकि उनकी नीति लोगों की भलाई के लिए है।'

38-40 साल बाद ऐसा हुआ कि लगातार दूसरी बार किसी दल की सरकार बनी : वहीं, रक्षा मंत्री ने इस बात की भी प्रशंसा की कि कैसे भारत

सरकार ने स्वदेशी वैक्सीन के माध्यम से अपने लोगों की जान बचाने के साथ-साथ इसे विभिन्न देशों में निर्यात करके कोरोना महामारी के दौरान जबरदस्त भूमिका निभाई। भारत को त्योहारों का देश बताते हुए सिंह ने कहा कि देश में मनाए जाने वाले सभी त्योहारों का कोई न कोई उद्देश्य होता है। इन त्योहारों के साथ-साथ मंत्री ने कहा कि हम भारतीय लोकतंत्र का त्योहार भी मनाते हैं। उन्होंने कहा कि आप लोगों ने फरि से उत्तर प्रदेश में बीजेपी की सरकार बनाई है और लगभग 38-40 साल बाद ऐसा हुआ कि लगातार दूसरी बार किसी दल की सरकार बनी है।

राजनाथ सिंह ने सीएम योगी की तारीफ में पढ़ें कसीदे : राजनाथ सिंह ने कहा कि यह प्रदेश की जनता के आशीर्वाद के परिणाम स्वरूप ही संभव हो पाया है। सिंह ने कहा कि योगी जी के नेतृत्व में 2017 से लेकर अब तक हमारी सरकार ने जो काम किया है, जनता की अपेक्षाओं के अनुरूप किया है और यह मैं कह सकता हूं जनता की कसौटी पर वह (योगी) पूरी तरह से खरा उतरे हैं। राजनाथ सिंह ने कहा कि पांच राज्यों में हुए चुनाव में बीजेपी को चार राज्यों में जीत मिली है और पार्टी ने भारी बहुमत के साथ सरकार बनाई है।

देश का बच्चा-बच्चा जानता है प्रधानमंत्री का नाम : उन्होंने कहा कि राज्यों में एनडीए के प्रभाव का ही नतीजा है कि अब राज्य सभा में भी बीजेपी सांसदों की संख्या 100 पहुंच गई है वहीं, उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सराहना करते हुए कहा कि वह इतने लोकप्रिय हैं कि देश का बच्चा-बच्चा भी उनका नाम जानता है। देश के गरीबों के लिए, मध्यमवर्गीय लोगों के लिए मोदी जी के नेतृत्व में बहुत बड़े-बड़े काम हुए हैं।

कौन हैं इमरान की 'सिट्टी-पिट्टी' गुम करने वाले डोनाल्ड लू, जिन पर लगा सरकार गिराने का आरोप? भारत में भी कर चुके हैं काम

इमरान ने दावा किया कि डोनाल्ड लू ने अमेरिका में पाकिस्तान के राजदूत असद मजीद के जरिए एक धमकी भरी चिट्ठी भी भेजी थी।

दिल्ली. पाकिस्तान में संकट में घिरे हुए प्रधानमंत्री इमरान खान ने दावा किया है कि अमेरिकी राजनयिक डोनाल्ड लू ने उनकी सरकार गिराने की साजिश रची। इमरान ने दावा किया कि अमेरिकी विदेश विभाग में दक्षिण एशियाई मामलों को देखने वाले शीर्ष अमेरिकी राजनयिक डोनाल्ड डोनाल्ड लू अविश्वास प्रस्ताव के जरिए उनकी सरकार को उखाड़ फेंकना चाहते थे। डोनाल्ड लू ने अमेरिका में पाकिस्तान के राजदूत असद मजीद के जरिए एक धमकी भरी चिट्ठी भी भेजी थी। डॉन अखबार ने इमरान के हवाले से कहा, 'पाकिस्तान के राजदूत के जरिए अमेरिका ने धमकी भरा संदेश भेजा था।'

इमरान ने कहा कि अमेरिकी राजनयिक ने पाकिस्तान के राजदूत को चेतावनी दी थी कि यदि पाकिस्तान के प्रधानमंत्री अविश्वास प्रस्ताव से बच गए तो इसके 'गंभीर प्रभाव' होंगे। उन्होंने कहा कि उनके खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव एक 'साजिश' थी और अल्लाह के रहमोकरम से ये विफल हुआ। इमरान ने कहा कि जब राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद (एनएससी) ने अविश्वास प्रस्ताव में बाहरी ताकतों की भागीदारी की निंदा की थी, तो वोटिंग (अविश्वास प्रस्ताव पर वोटों की) 'अप्रासंगिक' हो गई थी। उन्होंने कहा कि उनके पास जानकारी है कि पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ (PTI) के बागी अमेरिकी दूतावास का दौरा कर रहे थे। उन्होंने कहा, 'क्या वजह थी कि जो लोग हमें छोड़कर गए हैं, वे पिछले कुछ दिनों में दूतावास के लोगों से बार-बार मिल रहे हैं।'

कौन हैं डोनाल्ड लू?

डोनाल्ड लू एक विदेश सेवा अधिका हैं, जिन्होंने अमेरिकी सरकार की 30 से अधिक सालों से सेवा की है। उन्होंने 2010 से 2013 तक भारत में अमेरिकी मिशन के डिप्टी चीफ के तौर पर काम किया है। अमेरिकी विदेश विभाग में दक्षिण एशियाई मामलों के सहायक सचिव के तौर पर लू विदेश विभाग में एक शीर्ष राजनयिक हैं, जो इस क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित किए हुए हैं। वह किर्गिस्तान और अल्बानिया में राजदूत भी रह चुके हैं। उन्होंने दो अलग-अलग मौकों पर नई दिल्ली में अमेरिकी दूतावास में भी काम किया है।

कैसे बनी यह दो राज्यों की राजधानी

चंडीगढ़ को लेकर हरियाणा और पंजाब में क्या है विवाद

चंडीगढ़ पंजाब और हरियाणा दोनों राज्यों की राजधानी है। इसी को लेकर एक बार फिर विवाद खड़ा हो गया है। इसकी वजह है केंद्र सरकार का नया फैसला।

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब और हरियाणा दोनों राज्यों की राजधानी चंडीगढ़ है। इसी को लेकर एक बार फिर विवाद खड़ा हो गया है। इसकी वजह बना है केंद्र सरकार का नया फैसला। केंद्र ने कहा है कि चंडीगढ़ के कर्मचारियों पर केंद्र के नियम लागू होंगे। यही से विरोध की शुरुआत हुई। पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने विधानसभा में चंड़ीगढ़ को पंजाब में शामिल करने का प्रस्ताव पास किया है। वहीं, हरियाणा के नेता दावा करते हैं कि चंडीगढ़ अंबाला जिले का हिस्सा था, जो हरियाणा में है। यही वजह है कि चंडीगढ़ को लेकर हरियाणा में और पंजाब में खींचतान जारी है क्योंकि दोनों ही राज्य इसे अपना मानते हैं।

कब और कैसे बनी चंडीगढ़ दो राज्यों की राजधानी?

इंडियन एक्सप्रेस की रिपोर्ट के मुताबिक, भारत और पाकिस्तान के विभाजन से पहले पंजाब की राजधानी लाहौर थी। लाहौर पाकिस्तान के हिस्से में जाने के बाद मार्च, 1948 में चंडीगढ़ को पंजाब की राजधानी बनाया गया। 1965 तक सब कुछ ठीक चल रहा था, लेकिन 1966 में एक नए राज्य बनाने की चर्चा शुरू हुई। 1 नवंबर 1966 को पंजाब पुनर्गठन एक्ट पास होने के बाद पंजाब से हरियाणा का गठन किया गया। पंजाब से हरियाणा का गठन होने के बाद राजधानी किसे बनाया जाए यह प्रश्न आ खड़ा हुआ। उस दौर में चंडीगढ़ ही ऐसा शहर था जो दोनों राज्यों की सीमा पर बना।

सिर्फ बॉर्डर ही नहीं, चंडीगढ़ को राजधानी बनाने की और भी कई वजह थीं। जैसे- यह ऐसा शहर था जो व्यवस्थित था, प्रशासनिक व्यवस्था बनाने से लेकर राजधानी बनाने तक, हर मानकों पर यह शहर खरा उतर रहा था। राजधानी बनने के बाद इस शहर की संपत्ति का 60 फीसदी हिस्सा पंजाब और 40 फीसदी हिस्सा हरियाणा को मिला। वहीं, केंद्रशासित प्रदेश के तौर केंद्र के पास भी इस शहर का सीधा नियंत्रण रहा।

लोकसभा में पेश एक सरकारी दस्तावेज के मुताबिक, जिस दौर में चंडीगढ़ दोनों राज्यों की राजधानी थी उस समय तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने कहा था कि शुरुआत में चंडीगढ़ दोनों राज्यों की राजधानी रहेगी, जो बाद में पंजाब में मिल जाएगी, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। हालांकि ने इसे वापस लेने के लिए कई बार प्रस्ताव पेश किया, लेकिन नतीजा सिफर रहा।

पंजाब को चंडीगढ़ देने के लिए कई बार प्रस्ताव आए :

पंजाब ने चंडीगढ़ को हरियाणा से अलग करने के कई बार प्रयास किए। इसकी जानकारी हाल में आम आदमी पार्टी के विधायक अमन अरोड़ा ने दी है। उनका कहना है, चंडीगढ़ पंजाब को देने का प्रस्ताव सदन में छह बार आ चुका है। पहली बार 18 मई 1967, दूसरी बार 19 जनवरी 1970, तीसरी बार सात सितंबर 1978, चौथी बार 31 अक्टूबर 1985, पांचवी बार छह मार्च 1986 और छठी बार 23 दिसंबर 2014 को लाया गया था। हाल में पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने विधानसभा में चंडीगढ़ को पंजाब में तुरंत शामिल करने का एक प्रस्ताव पास किया है।

लेफ्टिनेंट जनरल मनोज पांडे हो सकते हैं सेना के नए आर्मी चीफ, सीडीएस की रेस में सबसे आगे चल रहे हैं नरवणे!

• **जालंधर ब्रीज.** दिल्ली

पिछले साल दिसंबर में एक हेलीकॉप्टर दुर्घटना में जनरल बिपिन रावत के निधन के बाद चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ के पद के लिए नरवणे का नाम रेस में सबसे आगे चल रहा है।

लेफ्टिनेंट जनरल मनोज पांडे अगले आर्मी चीफ हो सकते हैं। इस महीने के अंत तक मौजूदा आर्मी चीफ जनरल एमएम नरवणे रिटार हो जाएंगे। लेफ्टिनेंट जनरल मनोज पांडे सेना में नरवणे के बाद सबसे वरिष्ठ हैं। वहीं चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ के पद के लिए नरवणे का नाम रेस में सबसे आगे चल रहा है। पिछले साल दिसंबर में एक हेलीकॉप्टर दुर्घटना में जनरल बिपिन रावत के निधन के बाद चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ के पद के लिए नरवणे का नाम रेस में सबसे आगे चल रहा है।

8 दिसंबर, 2021 को एक हेलीकॉप्टर दुर्घटना में जनरल रावत, उनकी पत्नी मधुलिका और 12 सशस्त्र कर्मियों की मौत हो गई थी। पिछले तीन महीनों में सेना के कुछ शीर्ष अधिकारियों के रिटायर होने के बाद लेफ्टिनेंट जनरल पांडे सेना में नरवणे के बाद सबसे वरिष्ठ हैं। सेना के प्रशिक्षण कमान (एआरटीआरएसी) की कमान संभालने वाले मौजूदा लेफ्टिनेंट जनरल राज शुक्ला 31 मार्च को रिटायर हुए।

सीडीएस पद पर जल्द नियुक्ति की सख्त जरुरत

पूर्वी लद्दाख में चीन के साथ करीब दो सालों से सैन्य टकराव चल रहा है और जिसको देखते हुए सेना, नौसेना और भारतीय वायुसेना को थिएटर कमांड में एकीकृत करने के साथ-साथ खरीद, योजना, प्रशिक्षण और सिद्धांतों के संदर्भ में उनके बीच आवश्यक तालमेल बनाने के लिए सीडीएस पद पर जल्द नियुक्ति की सख्त जरूरत है। जनरल रावत ने इसकी पूरी प्रक्रिया शुरू कर दी थी, लेकिन उनके असामयिक निधन की वजह से काम अधूरा रह गया है जिसे तेजी से किए जाने की जरूरत है।

सीडीएस का पद सेना के तीनों अंगों में समन्वय बनाने के लिए बनाया गया था। चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ का पद सेना के तीनों प्रमुखों से ऊपर होता है। इतना ही नहीं, इस पद पर कार्यरत व्यक्ति की उम्र सीमा 65 साल होती है। जनरल बिपिन रावत चीफ ऑफ डिफेंस स्टॉफ के तौर पर सैनिक मामलों के विभाग के भी प्रमुख थे। वह तीनों सैन्य सेवाओं के लिए प्रशासनिक कार्यों की देख-रेख करते थे। देश के सभी सुरक्षा एजेंसियों, संगठनों और साइबर कार्यों की कमान चीफ ऑफ डिफेंस स्टॉफ के हाथों में ही होती है।

तेल कीमतों में बढ़ोतरी को लेकर राहुल गांधी का केंद्र सरकार पर हमला, शेयर किए आंकड़े, कहा-यह 'लूट योजना' है

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता राहुल गांधी ने आज तेल कीमतों में बढ़ोतरी को लेकर केंद्र सरकार पर निशाना साधा है। उन्होंने 2014 से पहले की तेल की कीमतों और वर्तमान तेल की कीमतों में एक तुलना भी की है।

जालंधर ब्रीज. कांग्रेस के वरिष्ठ नेता राहुल गांधी ने तेल कीमतों में बढ़ोतरी को लेकर केंद्र सरकार पर नशिाना साधा है। उन्होंने अपने ट्विटर अकाउंट पर एक तस्वीर शेयर की है, जिसमें 2014 में भारतीय जनता पार्टी के सत्ता में आने के बाद से तेल की कीमतों में बढ़ोतरी का जिक्र किया गया है। इसके कैप्शन में राहुल ने लिखा है कि यह प्रधानमंत्री जन धन लूट योजना है। राहुल ने यहां 2014 से पहले की तेल की कीमतों और वर्तमान तेल की कीमतों में एक तुलना भी की है। राहुल ने जो तस्वीर शेयर की है, उसमें बताया गया है कि मई 2014 से पहले बाइक या स्कूटर की टंकी फुल कराने में 714 रुपए का खर्च आता था और अब इसमें 1014 रुपए का खर्च आ रहा है।

उन्होंने यहां कार की टंकी फुल कराने में आने वाले खर्च का भी उल्लेख किया है। उन्होंने बताया कि पहले कार की टंकी फुल कराने में 2856 रुपए का खर्च आता था, वहीं अब यही काम करवाने में 4152 रुपए का खर्च आ रहा है। राहुल ने यहां ट्रैक्टर और ट्रक की टंकी को भी फुल कराने में आ रहे खर्च को बताया। उन्होंने बताया कि पहले ट्रैक्टर और ट्रक की टंकी को फुल कराने में क्रम से 2749 और 11456 रुपए का खर्च आता था और यह अब बढ़कर 4563 और 19014 हो गया है।

महंगाई के विरोध में कांग्रेस का विरोध-प्रदर्शन : ईंधन और गैस की कीमतों में लगातार हो रही वृद्धि को लेकर कांग्रेस की दिल्ली इकाई ने भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार के खिलाफ रविवार को पूर्वी दिल्ली के त्रिलोकपुरी इलाके में विरोध-प्रदर्शन किया। यह प्रदर्शन विपक्षी दल के 'महंगाई मुक्त भारत' अभियान का हिस्सा था और इसका नेतृत्व दिल्ली प्रदेश कांग्रेस समिति (डीपीसीसी) के अध्यक्ष चौधरी अनिल कुमार ने किया। प्रदर्शनकारियों ने केंद्र सरकार के खिलाफ नारेबाजी की और उसे तेल व प्राकृतिक गैस की कीमतों में भारी वृद्धि के लिए जिम्मेदार ठहराया।

मोटरसाइकिल और गैस सलिंडर पर किया गया माल्यार्पण : कुमार ने कहा कि केंद्र ने पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव खत्म होते ही पेट्रोल, डीजल, सीएनजी, पीएनजी और यहां तक कि घरेलू गैस सिलेंडर तक के दाम बढ़ा दिए हैं। उन्होंने कहा, 'ईंधन की कीमतों में बढ़ोतरी से रोजमर्रा के अन्य जरूरी सामानों के दाम भी बढ़ गए हैं। आम आदमी को राहत देने के लिए केंद्र सरकार को ईंधन की कीमतें घटानी चाहिए।' विरोध-प्रदर्शन के दौरान प्रदर्शनकारियों ने केंद्र पर कटाक्ष करते हुए मोटरसाइकिल और गैस सिलेंडर पर माल्यार्पण किया।

कैबिनेट मंत्री हरभजन सिंह ने केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी से की मुलाकात

केंद्र सरकार को नए राष्ट्रीय हाईवेज़ प्रोजेक्ट मंज़ूर करने की अपील

नई दिल्ली/ चंडीगढ़. पंजाब सरकार ने केंद्र सरकार को नए राष्ट्रीय मार्ग प्रोजेक्टों को जल्द मंज़ूर करने की अपील की है। पंजाब के लोक निर्माण विभाग के मंत्री हरभजन सिंह द्वारा नई दिल्ली में सड़क यातायात और हाईवेज़ संबंधी केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी से इस सम्बन्धी मुलाकात की गई और राज्य को सड़कों के बुनियादी ढांचे के पक्ष से मुल्क का अग्रणी राज्य बनाने के लिए नक्शा पेश किया गया। पंजाब के कैबिनेट मंत्री द्वारा मीटिंग के दौरान राज्य की 9 मुख्य सड़कों को राष्ट्रीय मार्ग ऐलान करने के लिए अपील की, जिनमें बंगा-गढ़शंकर-आनंदपुर साहिब-नैना देवी सड़क, नवांशहर-राहों -माछीवाड़ा-समराला सड़क

और गुरदासपुर-मुकेरियाँ-तलवाड़ा सड़क शामिल हैं। राज्य के ग्रामीण क्षेत्रों के निवासियों की मुश्किलों को ध्यान में रखते हुए और किसानों के लिए सुविधाजनक पहुँच की सुविधा के लिए राज्य के कैबिनेट मंत्री द्वारा गडकरी को पंजाब के नए प्रस्तावित एक्सप्रैसवेज़ के साथ-साथ सर्विस सड़कों का निर्माण करने की भी अपील की गई।

बैठक में पंजाब के कैबिनेट मंत्री के साथ मौजूद विभाग के प्रमुख सचिव विकास प्रताप ने जानकारी दी कि राज्य सरकार द्वारा राज्य केंद्रीय सड़क और बुनियादी ढांचा के सालाना फंड को बढ़ाकर 300 करोड़ किए जाने की माँग भी की है।

उन्होंने बताया कि राज्य सरकार साल 2022-23 के लिए 3300 करोड़ रुपए के प्रोजेक्टों के शुमार वाला सालाना एक्शन प्लान केंद्रीय सड़क यातायात और हाईवेज़ मंत्रालय को मंज़ूरी के लिए दाखिल करने जा रही है। इन प्रोजेक्टों में शहरों जैसे कपूरथला, फ़िरोज़पुर, श्री मुक्तसर साहिब के लिए बाइपास, राज्य के अंदर कम चौड़ी सड़कों को चार-मार्गी बनाने के अलावा नए अधिक ऊँचाई वाले पुलों (एच.एल.बी.) और रेलवे अतिरिक्त पुल (आर.ओ.बी.) शामिल हैं।

जालंधर में ज़मीन मालिकों को अब तक 500 करोड़ रुपए से अधिक की राशि बांटी : डीसी

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डीसी घनश्याम थोरी ने बताया कि दिल्ली -अमृतसर कटरा ऐकसप्रैसवे, जालंधर बाइपास, अमृतसर -बठिंडा ग्रीनफील्ड बाइपास और जालंधर -होशियारपुर एन.एच -70 को चार मार्गीय करने सहित चार बड़े हाईवे प्रोजैक्टों के अंतर्गत ज़मीन एक्वायर करने के लिए, जालंधर में अब तक ज़मीन मालिकों को 500 करोड़ रुपए से अधिक की राशि बाँटी जा चुकी है। यहाँ ज़िला प्रशासकीय कंपलैक्स में अवार्ड बाँट सम्बन्धित समीक्षा बैठक की अध्यक्षता करते डिप्टी कमिशनर ने आधिकारियों को कहा कि चल रहे प्रोजैक्टों को समय सिर पर पूरा करने को यकीनी बनाने के लिए सरकार की तरफ से जारी समय सीमा की

सख़्ती के साथ पालना करते हुए अवार्ड बाँट की प्रक्रिया में तेज़ी लाई जाए।उन्होंने बताया कि हाईवे प्रोजैक्टों के अंतर्गत अब तक ज़मीन मालिकों को 505.11 करोड़ रुपए की राशि बाँटी जा चुकी है। उन्होंने बताया कि दिल्ली -अमृतसर कटरा ऐकसप्रैसवे के अंतर्गत एस.डी.एम. नकोदर की तरफ से 28.97 करोड़ रुपए बाँटे जा चुके हैं। इसी तरह इसी प्रोजैक्ट के अंतर्गत एस.डी.एम. जालंधर -2और एस.डी.एम. फिल्लौर की तरफ से क्रम अनुसार 128.55 करोड़ और 46.14 करोड़ रुपए जारी किए जा चुके हैं।

डिप्टी कमिशनर ने आगे बताया कि जालंधर बाइपास प्राजैक्ट के अंतर्गत 99 करोड़ रुपए की रकम और जालंधर -होशियारपुर एन.एच - 70 को चार मार्गीय करने के अंतर्गत 198 करोड़ रुपए ज़मीन मालिकों को बाँटे जा चुके है। घनश्याम थोरी ने सम्बन्धित एस.डी.एमज़ को अवार्ड बाँट प्रक्रिया में तेज़ी लाने के लिए कहा। उन्होंने कहा कि इस काम में किसी भी किस्म की ढील बरदाश्त नहीं की जायेगी और समय सीमा की पालना में लापरवाही करने वालों की जवाबदेही तय की जाएगी।

बिना बिल के किताबें बेचने वाली गढ़शंकर की एक फर्म पर कारवाई

जालंधर ब्रीज. होशियारपुर : सहायक कमिश्नर स्टेट टैक्स शाइनी सिंह ने बताया कि उनके ध्यान में आया है कि जिले में कुछ किताबों की दुकानों की ओर से बिना बिल के अतिरिक्त चार्ज कर आम लोगों को किताबें बेची जा रही है। इस संदर्भ में जी.एस.टी. विभाग होशियारपुर की ओर से गढ़शंकर में किताबों की एक रजिस्टर्ड फर्म मैस बुक मार्ट की चैकिंग के लिए स्टेट टैक्स अधिकारी नीतिका अग्रवाल व संदीप कुमार को भेजा गया था। चैकिंग के दौरान यह पाया गया कि इस फर्म की ओर से बिना बिल के किताबें बेची जा रही हैं जो कि जी.एस.टी एक्ट 2017 का उल्लंघन है। उन्होंने बताया कि इस फर्म की बुक्स आफ अकाउंट जब्त कर ली गई हैं। उन्होंने कहा कि कानून के मुताबिक बनती कार्रवाई शुरु कर दी गई है व जी.एस.टी एक्ट के मुताबिक बनता टैक्स व पैनेल्टी संबंधित फर्म से वसूली जाएगी।

बिना किसी भेदभाव के करवाए जाएंगे विकास कार्य : जिंपा

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

कैबिनेट मंत्री ब्रम शंकर जिंपा ने कहा कि शहर के विकास में कोई कमी नहीं आने दी जाएगी। उन्होंने कहा कि होशियारपुर में दलगत राजनीतिक से ऊपर उठकर बिना किसी भेदभाव के विकास कार्य करवाए जाएंगे, जिसमें उन्हें सभी के सहयोग की जरुरत पड़ेगी। वे आज वार्ड नंबर 32 के मोहल्ला जगतपुरा में 22 लाख 89 हजार रुपए की लागत से अलग-अलग गलियों के निर्माण कार्य की शुरुआत के दौरान इलाका निवासियों को संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उनके साथ इलाके के पार्षद सहित नगर निगम के अधिकारी भी मौजूद थे।

कैबिनेट मंत्री ने कहा कि शहर वासियों के साथ मिलकर शहर में विकास कार्य करवाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि विकास कार्य लोगों की समस्या को ध्यान में रख कर ही किए जाएंगे ताकि सही मायने में लोगों को उस कार्य का लाभ हो। उन्होंने नगर निगम अधिकारियों को सख्त लहजे में कहा कि विकास कार्यों में क्वालिटी से किसी तरह का समझौता न किया जाए।

इस मौके पर पूर्व पार्षद मोहन लाल पहलवान, संदीप सैनी, वरिंदर शर्मा बिंदू, बलवीर सैनी के अलावा अन्य गणमान्य भी मौजूद थे।

मोदी जन-हितैषी योजनाओं के द्वारा कर रहे हैं जनता की सेवा : अश्वनी शर्मा

चंडीगढ़. प्रदेश भाजपा अध्यक्ष अश्वनी शर्मा ने कहा कि प्रधानमन्त्री नरेंदर मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार द्वारा शुरू की गई -आयुष्मान भारत योजना गरीब एवं वंचित लोगों के लिए वरदान साबित हुई है। इस योजना के तहत अब तक लगभग 18 करोड़ से अधिक परिवारों को आयुष्मान कार्ड मुहैया कराए जा चुके हैं। इस योजना के अंतर्गत 3.28 करोड़ से अधिक लोग उपचार की सुविधा ले चुके हैं।

अश्वनी शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंदर मोदी द्वारा 23 सितंबर 2018 को शुरू की गई इस आयुष्मान भारत योजना के तहत प्रति परिवार प्रति वर्ष 5 लाख रुपए तक का मुफ्त इलाज मुहैया करवा जाता है। मोदी सरकार इन जन लक्ष्य देश के हर गरीब एवं वंचित परिवार तक इस योजना का लाभ पहुँचाना है। मोदी सरकार इन जन आरोग्य योजना को और सुगम व् सरल बनाने की कोशिशों में जुटी है ताकि अधिक से अधिक जनता इसका लाभ उठा सके। इसके लिए केंद्र सरकार द्वारा एक वेबसाइट mera.pmjay.gov.in तथा टोल फ्री नंबर 14555 एवं 1800-111-565 भी जारी किया गया है। शर्मा ने कहा कि अक्तूबर 2019 से सितंबर 2021 तक इस योजना का लाभ उठाने वालों में 46.7 प्रतिशत महिलाएं हैं। आयुष्मान योजना ने लिंग अनुपात को बढ़ावा देने में भी बड़ी कामयाबी हासिल की है।

अश्वनी शर्मा ने कहा कि आयुष्मान योजना से करीब 27,300 निजी एवं सरकारी अस्पताल जुड़े हुए हैं। साथ ही इस योजना के तहत 141 ऐसे मेडिकल प्रक्रिया शामिल किए गए हैं, जो सिर्फ महिलाओं के लिए हैं। प्रधानमन्त्री नरेंदर मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार द्वारा आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन के लिए 1,600 करोड़ रुपए के बजट के साथ इसे पांच वर्ष के लिए शुरू किया गया है। अब तक 21 करोड़ से अधिक आयुष्मान हेल्थ अकाउंट बनाए जा चुके हैं और 11 हज़ार से अधिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं का आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन में पंजीकरण हो चुका है। हेल्थ इकोसिस्टम में डिजिटल स्वास्थ्य समाधान पिछले कुछ वर्षों में अत्यधिक लाभकारी साबित हुए हैं। को-विन, आरोग्य सेतु और ई-संजीवनी ने यह दिखाया है कि स्वास्थ्य सेवा तक पहुंच को सक्षम करने में टेक्नोलोजी की महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। इसके माध्यम से लोग अपना आयुष्मान भारत स्वास्थ्य खाता नंबर बना सकेंगे, जिससे उनके डिजिटल स्वास्थ्य रिकॉर्ड को जोड़ा जा सकेगा। यह विभिन्न स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं में व्यक्तियों के लिए विस्तृत स्वास्थ्य रिकॉर्ड बनाने में सक्षम होगा। अश्वनी शर्मा ने कहा कि आयुष्मान भारत हेल्थ इन्फ्रास्ट्रक्चर मिशन के तहत प्रधानमंत्री मोदी ने 25 अक्तूबर 2021 को इस योजना के तहत 64,180 करोड़ के खर्च को मंज़ूरी दी है। इससे 29,000 हेल्थ और वेलनेस सेंटरों को सहायता मिलेगी। अब तक 1.5 लख वेलनेस सेंटर खोले जा चुके हैं। मोदी सरकार देश की हर बड़ी पंचायत में हेल्थ वेलनेस सेंटर खोलने का प्रयास कर रही है। ताकि इलाज के साथ-साथ जांच की सुविधा भी मिले।

'बैसाखी मेले' की तैयारियों का एडीसी ने लिया जायज़ा

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

पंजाब सरकार की तरफ से कांजली वैटलैंड को फिर खींच का केंद्र बनाने के लिए 16 अप्रैल को करवाए जा रहे 'बैसाखी मेले' की तैयारियों का आज अतिरिक्त डिप्टी कमिशनर शहरी विकास अनुपम कलेर ने जायज़ा लिया गया। उन्होंने बताया कि इस मेले के लिए ज़िला प्रसाशन की तरफ से अलग -अलग समितियों का गठन किया गया है जिससे प्रबंधों को उचित तरीक़े के साथ पूरा किया जा सके। उन्होंने लोक निर्माण विभाग, नगर निगम को कहा कि कांजली वैटलैंड और आस- पास की सफ़ाई की तरफ विशेष ध्यान दिया जाये। इसके इलावा अलग -अलग विभागों की तरफ से अपने उत्पादों और सेवाओं के स्टाल भी लगाऐ जाएंगे। मेले दौरान स्वास्थ्य सेवाओं के लिए मैडीकल टीमों की तैनाती के भी आदेश दिए गए है जबकि सुरक्षा और उचित यातायात के लिए पंजाब पुलिस को ज़िम्मेदारी सौंपी गई है। उन्होंने कहा कि मेले का उद्देश्य विश्व प्रसिद्ध कांजली वैटलैंड को पर्यटन केंद्र के तौर पर विकसित करना है। मेले दौरान रंगारंग प्रोगराम भी पेश किया जाएगा, जिस दौरान नामी कलाकार अपनी कला की पेशकारी करेंगे।

विधायकों व डीसी ने शुरू करवाई गेहूं की खरीद

• जालंधर के सभी खरीद केन्द्रों में निर्विघ्न खरीद यकीनी बनाने के निर्देश

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जालंधर पश्चिमी से विधायक शीतल अंगुराल, हलका करतारपुर से विधायक बलकार सिंह और डिप्टी कमिशनर घनश्याम थोरी ने आज नई अनाज मंडी जालंधर में गेहूँ की खरीद शुरू करवाई, जहाँ उन्होंने अधिकारियों को मंडियों में अपनी फ़सल ले कर आने वाले किसानों की सुविधा के लिए सभी खरीद कामों को उचित ढंग के साथ पूरा करने को यकीनी बनाने के निर्देश दिए।

विधायकों और डिप्टी कमिशनर ने ज्यादा जानकारी देते बताया कि इस साल जिले के सभी 78 खरीद केन्द्रों पर 5.91 लाख मीटरिक टन गेहूँ की आमद होने की उम्मीद है और फ़सल का दाना -दाना खरीद करने के लिए पुख़्ता प्रबंध यकीनी बनाए गए है। उन्होंने अनाज मंडियों में अपनी फ़सल ले कर आने वाले किसानों की सुविधा पर विशेष ध्यान देने के साथ-साथ जालंधर में उचित और निर्विघ्न खरीद कामों को यकीनी बनाने की अपनी वचनबद्धता दोहराई। उन्होंने आगे कहा कि कोविड -19 की स्थिति को देखते इस साल फिर अहल्याती उपाय किए जाएंगे, जिसके अंतर्गत अस्थाई मंडी यार्ड स्थापित किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि पीने वाले पानी की उपलब्धता, साफ़ -सफ़ाई, छाव, तरपाल के इलावा और ज़रुरी प्रबंध अधिकारियों की तरफ से पहले ही किये जा चुके है। फ़सल की उठवाई और अदायगी पर ज़ोर देते उन्होंने अधिकारियों को आदेश दिए गए किसानों को समय पर अदायगी करने में कोई कमी बाकी न छोड़ी जाए। उन्होंने कहा कि अदायगी खरीद के 48 घंटों के अंदर और उठवाई 72 घंटों के अंदर यकीनी बनाई जाएगी। उन्होंने यह भी कहा कि मंडियों में बारदाने की कोई कमी नहीं है।

दिव्यांग बच्चे समाज का अटूट अंग, बनती सुविधाएं देने के लिए पंजाब सरकार वचनबद्ध : डॉ. बलजीत कौर

कैबिनेट मंत्री ने गांधी वनिता आश्रम और सखी -वन स्टाप सैंटर का भी किया दौरा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पंजाब के सामाजिक सुरक्षा, महिला और बाल विकास मंत्री डा. बलजीत कौर ने आज कहा कि दिव्यांग बच्चे हमारे समाज का अटूट अंग हैं, जिनको बनती हर सुविधा प्रदान करने के लिए पंजाब सरकार की तरफ से पहल के आधार पर काम किया जाएगा। कैबिनेट मंत्री ने स्थानीय स्वामी दास ए.एस. सीनियर सकैंडरी स्कूल में विश्व स्वास्थ्य दिवस मौके स्पैशल ओलम्पिक्स भारत की तरफ से'आज़ादी का अमृत महोत्सव' को समर्पित' नैशनल हैल्थ फैस्ट फार दिव्यांगजन -वी केयर' शीर्षक नीचे करवाए गए समागम में मुख्य मेहमान के तौर पर शिरकत करते दिव्यांग बच्चों को समाज में विशेष जगह दिलाने की ज़रूरत पर ज़ोर दिया।

इससे पहले नदोकर से विधायका इन्द्रजीत कौर मान ने कैबिनेट मंत्री का स्कूल में पहुँचने पर स्वागत किया और संस्था को इस प्रयास के लिए मुबारकबाद भी दी। इस मौके जालंधर केंद्रीय से विधायक रमन अरोड़ा, जालंधर पश्चिमी से विधायक शीतल अंगुराल, करतारपुर से विधायक बलकार सिंह, डिप्टी कमिशनर घनश्याम थोरी, सहायक कमिशनर (यू. टी.) ओज्स्वी अलंकार, ऐस.डी.ऐम. बलबीर राज सिंह, ज़िला सामाजिक सुरक्षा अधिकारी वरिन्दर कुमार, स्टेट महिला मोर्चा की प्रधान राजविन्दर कौर, अमरजीत सिंह आनंद आदि मौजूद थे। कैबिनेट मंत्री ने स्थानीय गांधी वनिता आश्रम में करवाए गए एक सादे

परन्तु प्रभावशाली समागम को संबोधन करते कहा कि यहाँ रह रही लड़कियों को उच्च शिक्षा प्रदान करने के लिए संजीदा प्रयास किए जाएंगे, जिससे वह देश के सामाजिक और आर्थिक विकास में योगदान डालने के समर्थ बन सकें। महिला सशक्तीकरण के लिए समाज में लड़कियों /महिलाओं को बराबर के अधिकार प्रदान करने की ज़रूरत पर ज़ोर देते कहा कि इसकी शुरुआत घर से होनी चाहिए और माता-पिता को अपनी, बेटियों को पुत्रों के बराबर मौके देने चाहिए। आश्रम में लड़कियों को प्रदान की जा रही सुविधाओं की प्रशंसा करते उन लड़कियाँ को किताबें देने का न्योता दिया। इसके बाद कैबिनेट मंत्री ने परिवार, समाज, काम वाली जगह, प्राईवेट या पब्लिक स्थान पर हिंसा से पीड़ित औरतों की मदद के लिए सिविल अस्पताल जालंधर में चल रहे सखी -वन स्टाप सैंटर दौरा किया। इस दौरान उन्होंने सैंटर की प्रशासक सन्दीप कौर से इस तरह की हिंसा पीड़ित औरतों को प्रदान की जाती सहायता के बारे जानकारी हासिल की। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार पीड़ित औरतों के अधिकारों की चौकीदारी को यकीनी बनाने और उपयुक्त सहायता प्रदान करके उनको न्याय हासिल करने के योग्य बनाने के लिए वचनबद्ध है।

अपनी पारी से सबसे अधिक मैं हैरान था : पैट कमिंस

कमिंस ने वेंकटेश अय्यर (41 गेंद में नाबाद 50) के साथ 61 रन की अटूट साझेदारी करके नाइट राइडर्स को जीत दिलाई...

पुणे. पैट कमिंस हर गेंद को मैदान से बाहर भेजना चाहते थे लेकिन आस्ट्रेलिया के इस टेस्ट कप्तान ने स्वीकार किया है कि मुंबई इंडियन्स के खिलाफ कोलकाता नाइट राइडर्स के इंडियन प्रीमियर लीग मैच में 15 गेंद में नाबाद 56 रन की पारी खेलने के बाद वह किसी भी अन्य व्यक्ति से अधिक हैरान थे। मौजूदा युग में दुनिया के सर्वश्रेष्ठ गेंदबाजों में शामिल कमिंस ने सबसे तेज अर्धशतक के रिकॉर्ड की बराबरी करते हुए बुधवार को यहां नाइट राइडर्स को मुंबई पर पांच विकेट की आसान जीत दिलाई। कमिंस ने सिर्फ 14 गेंद में अर्धशतक बनाकर लोकेश राहुल के सबसे तेज आईपीएल अर्धशतक की बराबरी की जिससे नाइट राइडर्स ने 24 गेंद शेष रहते ही मुंबई के 162 रन के लक्ष्य को हासिल कर लिया। कमिंस ने मैच के बाद कहा, ''मुझे लगता है कि उस पारी से मैं सबसे अधिक हैरान था। खुशी है कि मैंने वह पारी खेली। मैं गेंद के करीब आने पर बड़े शॉट खेलने के बारे में सोच रहा था।'' उन्होंने कहा, ''मैं जब बल्लेबाजी के लिए आया तो हमारी टीम मुश्किल में थी। इसलिए, मैं स्पष्ट था कि मुझे बड़े शॉट खेलने हैं। मैं जब भी जसप्रीत बुमराह का सामना करता हूं तो जितना संभव हो उतना कड़ा प्रहार करने की कोशिश करता हूं और सौभाग्य से आज कुछ शॉट खेलने में सफल रहा।'' केकेआर को एक समय जीत के लिए 30 गेंद में 35 रन की जरूरत थी लेकिन दुनिया के सर्वश्रेष्ठ तेज गेंदबाजों में से एक कमिंस ने सिर्फ छह गेंद में ही इतने रन बना दिए। उन्होंने अपनी पारी के दौरान छह छक्के और चार चौके लगाए।

कमिंस ने वेंकटेश अय्यर (41 गेंद में नाबाद 50) के साथ 61 रन की अटूट साझेदारी करके नाइट राइडर्स को जीत दिलाई। उन्होंने कहा, ''जब मैं बल्लेबाजी के लिए उतरा तो वैंकी खेल रहा था और अच्छी बल्लेबाजी कर रहा था। मैंने सोचा कि अगर मैं कुछ शॉट खेल पाया तो दूसरे छोर पर उसका काम कुछ आसान हो जाएगा। मैंने छोटी बाउंड्री को निशाना बनाया। मैं असल में प्रत्येक गेंद पर चौका या छक्का जड़ने की कोशिश कर रहा था।

भर्ती परीक्षाओं के लिए मुफ़्त आनलाईन कोचिंग सेवा शुरू

कपूरथला. डीसी दीप्ति उप्पल ने कहा है कि पंजाब सरकार की तरफ से मुकाबला परीक्षाओं के लिए युवाओं को तैयार करने के उद्देश्य से मुफ़्त आनलाईन कोचिंग सेवा शुरू की है, जिसका युवा अधिक से अधिक लाभ लें। उन्होंने कहा कि आनलायन कोचिंग के लिए पंजाब, केंद्र सरकार और दूसरे राज्यों की तरफ से निकाली जाते पदों की भर्ती के लिए प्रशिक्षण दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि मोहाली के ऐजूसफियर के सहयोग के साथ प्रशिक्षण की शुरुआत की गई है, जिसका नाम 'फ़तेह बैंच' है। इसके अंतर्गत नाबार्ड, बिजली बोर्ड, एफ.सी.आई. ऐस.ऐस.सी., एन.टी.पी.सी. ऐल और केंद्र सरकार की तरफ से ग्रुप 'सी' की नान टैकनिकल पोस्टों की भर्ती के लिए प्रशिक्षण दिया जायेगा। इस बैंच के अंतर्गत प्रशिक्षण के लिए ग्रेजुएशन या सबंधित पोस्ट के लिए माँगी गई शैक्षिक योग्यता पास होनी ज़रूरी है। ज़िला रोज़गार ब्यूरो की प्रमुख श्रीमती नीलम महे ने बताया कि किसी भी जानकारी के लिए, ब्यूरो की हैल्पलाइन नंबर 98882 -91247 पर संपर्क किया जा सकता है।

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.