प्रेरणा
"अपनी समस्याओं की पहचान खुद करें दूसरे तो उलझन पैदा करेंगे।"

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 17 JUNE TO 23 JUNE 2022 • VOLUME-47 • 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

*T&C apply

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.

अग्निपथ योजना पर बवाल : बिहार-यूपी समेत कई राज्यों में उग्र प्रदर्शन, कहीं फूंकी ट्रेन तो कहीं पथराव

नई दिल्ली. सेना भर्ती के लिए केंद्र सरकार की 'अग्निपथ योजना' के खिलाफ दूसरे दिन भी प्रदर्शन जारी रहा। खासकर बिहार में युवा केंद्र की नई योजना के खिलाफ प्रदर्शन कर रहे हैं। गुरुवार को प्रदेश के जहानाबाद, नवादा, कैमूर, छपरा, मोतिहारी और सहरसा में प्रदर्शन किया गया। वहीं, कई जिलों में रेल के डब्बों में भी आग लगा दी गई। जहानाबाद युवाओं ने अग्निपथ स्कीम के विरोध में काको मोड़ के समीप आगजनी कर एनएच-83 और एनएच-110 को जाम कर दिया और केंद्र सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। इधर, कुछ युवा रेलवे ट्रैक पर धरना दिया, जिससे पटना-गया रेललाइन बाधित हो गई।

हरियाणा के पलवल में पुलिस की 5 गाड़ियों को तोड़कर आग के हवाले कर दिया गया। डीसी रेजिडेंस पर जबरदस्त पथराव किया गया। पुलिस और डीसी रेजिडेंस के कर्मचारी सभी ने भाग कर अपनी जान बचाई. युवा अभी भी उग्र रूप में है और जमकर पथराव कर रहे हैं। पुलिस ने लाठीचार्ज किया। प्रशासन ने इंटरनेट सेवा बंद कर दी। पलवल में हुई हिंसा में 2 एसएचओ समेत 15 पुलिसकर्मी घायल हुए हैं। 3 एसएचओ की सरकारी गाड़ी समेत पुलिस की 5 गाड़ियां आग के हवाले कर दी गईं। हरियाणा पुलिस ने 2 अलग-अलग एफआईआर दर्ज की हैं। हाइवे जाम करने के मामले में एक एफआईआर दर्ज की गई है। जांच के लिए दो एसआईटी का गठन किया गया है। पलवल पुलिस के मुताबिक डीसी आवास में तैनात गार्ड से उपद्रवी 20 गोलियां छीनकर ले गए। पुलिस ने स्थिति को नियंत्रित करने के लिए हल्का लाठीचार्ज किया और आंसू गैस के गोले छोड़े।

पश्चिमी उत्तर प्रदेश के बुलंदशहर में भी युवाओं ने प्रदर्शन किया। सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची और हल्के बल का प्रयोग कर सबको खदेड़ दिया। यूपी के अलीगढ़-ग़ाज़ियाबाद एनएच-91 के सोमना मोड़ पर प्रदर्शकारियों द्वारा सवारियों से भरी रोडवेज के बस में तोड़फोड़ की गई। पीएसी रामघाट रोड, गभाना थाना इलाके के सोमना और महुआखेड़ा थाने के पीएसी के पास भी प्रदर्शन किया गया।

पंजाब पुलिस ने बताया- कैसे एक छोटे से सुराग के जरिये टीमें फतेहाबाद पहुंची...

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

सिद्धू मूसेवाला कत्ल कांड

जुर्म में इस्तेमाल की गई गाड़ी में से मिले एक छोटे से सुराग और प्राप्त तकनीकी जानकारी के आधार पर पंजाब पुलिस को प्रसिद्ध पंजाबी गायक शुभदीप सिंह-सिद्धू मूसेवाला के कत्ल से पहले घटी घटनाओं का पर्दाफाश करने में मदद मिली, जिस कारण मुख्य साज़िशकर्ता गैंगस्टर लॉरेंस बिशनोयी समेत 10 दोषी व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने इस वारदात में शामिल चार शूटरों की भी पहचान कर ली है। सिद्धू मूसेवाला, जो 29 मई को शाम 5 बजे के करीब अपने दो व्यक्तियों गुरविन्दर सिंह (पड़ोसी) और गुरप्रीत सिंह (चचेरे भाई) के साथ घर से निकले थे, को कुछ अज्ञात व्यक्तियों ने गोलियां मार कर कत्ल कर दिया था। वह अपनी महिंद्रा थार गाड़ी चला रहा था। इस पर तुरंत कार्यवाही करते हुये मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने मूसेवाला के कातिलों को सलाखों के डालने के लिए एडीजीपी एंटी गैंगस्टर टास्क फोर्स (एजीटीएफ) की निगरानी अधीन विशेष जांच टीम (एसआईटी) का गठन किया है।

घटनाओं से कैसे पर्दा उठा

एडीजीपी एजीटीएफ ने कहा की यह महत्त्वपूर्ण सफलता उस समय मिली जब बोलैरो कार में से फतेहाबाद स्थित पेट्रोल पंप से भरवाऐ डीजल की रसीद (25 मई, 2022) बरामद की गई। यह गाड़ी अपराध में इस्तेमाल की गई थी और बाद में अपराध वाले स्थान से लगभग 13 किलोमीटर दूर ख्याला गांव के नजदीक खड़ी मिली थी। उन्होंने आगे कहा की पुलिस की एक टीम उसी दिन की सीसीटीवी फुटेज इकट्ठी करने के लिए फतेहाबाद के पेट्रोल स्टेशन के लिए तुरंत रवाना की गई। उन्होंने कहा कि पुलिस टीमों ने सीसीटीवी फुटेज प्राप्त की और एक व्यक्ति, जिसके शूटर होने की संभावना है, की पहचान करने में कामयाब हो गई हैं, जिसकी पहचान बाद में सोनीपत के प्रियाव्रत के तौर पर हुयी है। पेट्रोल पंप स्टेशन से डीजल भरने से पहले और बाद में बोलैरो गाड़ी द्वारा लिए गए रूट की सीसीटीवी फुटेज भी प्राप्त की गई। " इसी तरह इंजन नंबर और चैसी नंबर की मदद से बोलेरो के स्वामित्व का पता लगाया गया।

ज़िक्रयोग्य है कि पुलिस ने वारदात में इस्तेमाल की गई महिंद्रा बोलैरो, टोयटा कोरोला और सफेद रंग की ऑल्टो कार समेत सभी वाहन बरामद कर लिए हैं। टोयटा कोरोला में सवार हमलावरों ने बंदूक की नोक पर एक सफेद रंग की ऑल्टो कार को रोका और छीन कर ले गए। वह कोरोला कार, जोकि घटना के दौरान क्षतिग्रस्त हो गई थी, को वहीं छोड़ गए और सफेद रंग की बोलैरो जीप के पीछे-पीछे गांव खारा बरनाला की तरफ फरार हो गए। सफेद रंग की ऑल्टो भी 30 मई, 2022 को मोगा जिले के धर्मकोट के नजदीक सुबह3.30 बजे खड़ी मिली थी और सीसीटीवी फुटेज से मुलजिमों की तरफ से लिए गए रूट की पहचान की गई थी।

भ्रष्टाचार के जड़ पर हमला कर रहे, इसीलिए सभी पार्टियां कर रही विरोध : भगवंत मान

• जालंधर ब्रीज.बरनाला

विपक्ष द्वारा सरकार की लगातार आलोचना किए जाने पर मुख्यमंत्री भगवंत मान ने अब खुद पलटवार किया है। मुख्यमंत्री मान ने कहा कि हम भ्रष्टाचार के जड़ पर हमला कर रहे हैं, इसीलिए सारी विरोधी पार्टियां हमारा विरोध कर रही है। भ्रष्टाचार और माफिया के खिलाफ कार्रवाई से विपक्षी नेता घबरा गए हैं। उन्हें अब जेल जाने का डर सता रहा है। वीरवार को मुख्यमंत्री भगवंत मान संगरुर लोकसभा उपचुनाव में आप उम्मीदवार गुरमेल सिंह के लिए प्रचार करने पहुंचे थे। मुख्यमंत्री ने भदौड़ विधानसभा हलके के गांवों भदौड़, सहना, पखों कैचियां, उगोके, ढिलवां, तपा, ताजोके, पखो कलां, रुड़ेके कलां, धौला और बरनाला हल्के में हंडयाया, कचहरी चौक, बरनाला शहर, संधु पत्ती, संघेड़ा, करमगढ़, नंगल, झलूर, सेखा, फरवाही, राजगढ़, उप्पली और कट्टू में रोड शो किया और आप उम्मीदवार को जिताने की अपील की।

धर्मशाला में PM मोदी का रोड शो, उमड़ा जनसैलाब, फूलों की हुई बारिश

• जालंधर ब्रीज.शिमला

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हिमाचल प्रदेश के दौरे पर हैं। गुरुवार को पीएम मोदी दो दिवसीय यात्रा पर धर्मशाला पहुंचे। प्रधानमंत्री ने सुबह धर्मशाला पहुंचने के बाद रोड शो किया। पारंपरिक वेशभूषा पहने अलग-अलग सांस्कृतिक समूहों के सदस्यों ने रोडशो के दौरान प्रधानमंत्री के स्वागत में अपने वाद्य यंत्रों के साथ प्रस्तुति दी। खुली जीप में सवार प्रधानमंत्री ने हाथ हिलाकर लोगों का अभिवादन किया। सम्मेलन में राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के मुख्य सचिवों के अलावा विभिन्न क्षेत्रों के करीब 200 विशेषज्ञों ने भाग लिया। इससे पहले पीएम मोदी का हेलिकॉप्टर सिंथैटिक ट्रैक मैदान धर्मशाला में उतरा। सीएम जयराम ठाकुर ने हिमाचली टोपी और मफलर भेंट कर प्रधानमंत्री का स्वागत किया। इस दौरान प्रदेश के राज्यपाल राजेंद्र विश्वनाथ अर्लेकर भी उपस्थित थे। इसके बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सीधे रोड शो में हिस्सा लेने पहुंचे। जहां लोगों ने उनके ऊपर खूब फूल बरसाए।

आम आदमी पार्टी की सरकार बनने के बावजूद राइट टू सर्विस एक्ट की उड़ रही धज्जियां

सर्विस एक्ट की सही ढंग से पालना न होने के कारण आज भी सरकारी विभागों में लोग हो रहे परेशान

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

आज पंजाब में राइट टू सर्विस एक्ट को लागू हुए एक दशक से ज्यादा का समय हो चुका है परन्तु पंजाब के नागरिक इस एक्ट में दी जा रही सुविधाओं से आज तक वंचित है। साल 2011 में पंजाब गवर्नेंस रिफार्म कमीशन की सिफारिश पर पंजाब सरकार ने 20 अक्टूबर 2011 को सरकारी विभागों में दी जाने वाली सर्विसेज की समय सीमा निर्धारित की थी और सरकार द्वारा साल 2015 और 2016 में नोटिफिकेशन जारी करके राइट टू सर्विस एक्ट के अधीन मिलने वाली सर्विसेज की संख्या को 206 से बढ़ा कर 351 कर दिया था।

बता दें कि इन सर्विसेज को देने के लिए सरकारी विभागों में तैनात अधिकारियों को टाइम बाउंड भी किया गया था। लेकिन इस एक्ट के लागू हुए इतने सालों बाद भी सरकारी विभागों के कुछ अधिकारी लोगों को तय समय पर सरकारी सर्विसेज देने में विफल साबित हुए है।

जिक्रयोग्य है कि इस एक्ट के तहत समय से सर्विस न मिलने पर नागरिक इसकी अपील उसी विभाग के सीनियर अधिकारी के पास भी कर सकता है। लेकिन पिछली सरकारों में इस एक्ट को ज़मीनी स्तर पर लागू नहीं किया जा सका था। क्यूंकि विभाग के अधिकारियों को ऊपर बैठे नेताओं और बड़े अफसरों का संरक्षण हमेशा से प्राप्त होता रहा है और इस बार आम आदमी पार्टी की सरकार बनने के तीन महीनों बाद भी तकरीबन सभी विभागों में इस एक्ट की पालना नहीं हो रही। फाइलों पर बार-बार ऑब्जेक्शन लगा देने या मौके पर कोई न कोई अधिकारी छुट्टी अथवा अन्य सरकारी काम पर गए होने की वजह से लोगों को यह सुविधा देने के लिए 6 महीने से एक साल तक का समय लगा दिया जाता है और ज्यादातर विभागों में पैसे लिए बिना इन सुविधाओं को नागरिकों को नहीं दी जाती है।

क्या है राइट टू सर्विस एक्ट?

भारत में लोकसेवा अधिकार कानून वे कानून हैं जो नागरिकों को एक निर्धारित अवधि के अन्दर लोक सेवाएँ देने की गारंटी देते हैं। इन कानूनों में यह प्रावधान है जो लोक सेवक समय पर लोकसेवा न दे पाने का दोषी पाया जायेगा, उसे दण्डित किया जायेगा। इसके अनुसार लोक सेवकों को तय समय-सीमा में काम को पूरा करना होगा और ऐसा न होने पर जवाबदेही तय कर उन पर 500 से 5000 रुपये तक का जुर्माना लगाया जाएगा। इसमें आरटीएस से संबंधित अलग-अलग विभागों द्वारा किए गए कार्यों की समीक्षा करने, दूसरी अपीलेट अथॉरटी के निर्णयों के विरुद्ध दायर की रवीजन पटीशन का निर्णय करने, अपने स्तर पर सुओ-मोटो नोटिस कारवाई के अधीन पहली और दूसरी अपीलेट अथॉरटी को निर्णय लेने/रिर्पोट भेजने के लिए निर्देश देने, उपलब्ध करवाई जा रही सेवाओं की जांच करने और एक्ट के अधीन सेवाएं देने में ढील करने वाले अधिकारियों/कर्मचारियों के खिलाफ अनुशासनिक कार्रवाई करने में आसानी होगी। पहले राज्य में इस एक्ट के अधीन 206 सेवाएं उपलब्ध करवाई जा रही थीं, परंतु अब पंजाब प्रशासकीय सुधार आयोग की सिफारिशों के आधार पर नई अधिसूचना जारी होने के बाद इस एक्ट के तहत लोगों को 351 सेवाओं का लाभ देने का प्रावधान है।

गौरतलब है कि नोटिफाई किए गए विभागों में राइट टू सर्विस एक्ट को लागू करने के लिए हर ज़िले से अतरिक्त डिप्टी कमिश्नर जनरल को नोडल अफसर नियुक्त किया गया है। अब आने वाले दिनों में देखना होगा कि पंजाब में नई बनी आम आदमी पार्टी की सरकार कैसे सरकारी विभागों में राइट टू सर्विस एक्ट को लागू करवाती है। जिससे लोगों को इस एक्ट के अधीन मिलने वाली सर्विसेज तय समय में मिलनी शुरू हो जाए और उन्हें बार-बार सरकारी विभागों के चक्कर नहीं काटने पड़े।

इसी महीने करें शिमला-मनाली की सैर, आईआरसीटीसी दे रहा सस्ता ऑफर

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

गर्मियों की छुट्टियां खत्म होने वाली हैं। रूटीन लाइफस्टाइल से बोर हो चुके लोग अक्सर गर्मियों की छुट्टियों में घूमने का प्लान बनाते हैं। खासकर बच्चे गर्मियों की छुट्टियों का बेसब्री से इंतजार करते हैं। गर्मियों में वह घर से बाहर किसी खूबसूरत और ठंडी जगह पर वक्त बिताना चाहते हैं। बढ़े हुए तापमान में गर्मी का एहसास करने और कुछ सुकून के पल बिताने के लिए आप किसी हिल स्टेशन पर जा सकते हैं। भारत में बहुत खूबसूरत हिल स्टेशन हैं, जहां गर्मियों में आपको बहुत अच्छा महसूस होगा। इसमें हिमाचल प्रदेश के हिल स्टेशन पर्यटकों के बीच काफी मशहूर हैं। गर्मी हो या सर्दी का मौसम हो पर्यटक हिमाचल प्रदेश के शिमला मनाली जाना पसंद करते हैं।

छुट्टियां खत्म होने में ज्यादा समय नहीं बचा है, इसलिए अगर आप शिमला मनाली जाना चाहते हैं तो आपको ज्यादा कुछ सोचने या प्लानिंग करने की जरूरत नहीं। रेलवे का पर्यटन विभाग आपको शिमला मनाली का पूरा भ्रमण करेगा। इस टूर पैकेज में एक तय कीमत पर हिमाचल की प्रसिद्ध जगहें घुमाई जाएंगी। खाने-रहने और साइट व्यू के लिए परिवहन की सुविधा मिलेगी।

आईआरसीटीसी शिमला-मनाली टूर पैकेज का नाम

अगर आप गर्मियों में शिमला मनाली की सैर करना चाहते हैं तो आईआरसीटीसी का शानदार टूर पैकेज आपके ही काम का है। इस

TOUR 2022

टूर पैकेज का नाम 'ग्लोरी ऑफ हिमालय' है। यह टूर पैकेज में 8 रात और 9 दिनों का है। जिसमें हिमाचल प्रदेश के खूबसूरत और ठंडे हिल स्टेशन की सैर कराई जाएगी। इस दौरान आपको कई सुविधाएं भी मिलेंगी।

रेलवे कब घुमाएगा शिमला मनाली

आईआरसीटीसी के इस टूर पैकेज की शुरुआत भोपाल से होगी। ट्रेन के जरिए पर्यटकों को भोपाल से दिल्ली लाया जाएगा, जहां से शिमला के लिए आपको ट्रेन से सफर करने का मौका मिलेगा। शिमला मनाली के इस टूर पैकेज की शुरुआत 17 जून से हो रही है। 9 दिन के टूर पैकेज में पर्यटकों को शिमला, मनाली और चंड़ीगढ़ की कई प्रसिद्द जगहें घुमाई जाएंगी।

टूर पैकेज की सुविधा

रेलवे के ग्लोरी ऑफ हिमालय टूर पैकेज में आपको ट्रेन टिकट के साथ ही स्थानीय जगहें घूमने के लिए बस या टैक्सी की सुविधा मिलेगी। ठहरने के लिए होटल और ब्रेकफास्ट व डिनर की व्यवस्था रहेगी।

हिमाचल के पर्यटन स्थल

शिमला में पिंजोर गार्डन, कुफरी और शिमला माल रोड घूमने को मिलेगा। अगले दिन मनाली में पंडो डेम, हनोगी माता मंदिर, हडिम्बा मंदिर, मनु मंदिर, वशिष्ट बाथ, वन विहार, तिब्बत मोनस्ट्री, क्लब हाउस और शाम में शॉपिंग के लिए मनाली माल रोड की सैर कर सकेंगे। यहां से रोहतांग की सैर करते हुए चढ़ीगढ़ के लिए रवाना हो जाएंगे, जहां कुल्लू वैष्णो देवी मंदिर, रोज गार्डन और रॉक गार्डन घुमाया जाएगा।

टूर पैकेज के लिए टिकट

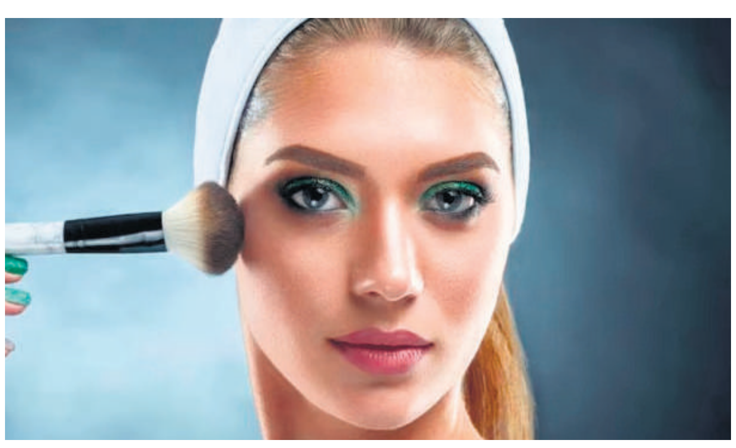
इस टूर पैकेज की कीमत अगर दो से तीन लोगों का ग्रुप है तो दो लोगों के शेयर करने पर 35600 रुपये प्रति व्यक्ति चार्ज है और अगर तीन लोग शेयर कर रहे हैं तो 28000 रुपये है। साथ में अगर पांच से 11 साल का बच्चा है, जिसके लिए अलग से बेड लेने पर 22100 और बिना एक्ट्रा बेड 20500 रुपये खर्च करने होंगे। वहीं अगर आपके ग्रुप में 4-5 यात्री हैं तो किराया कम हो जाएगा। तब डबल शेयरिंग पर 31400 रुपये, ट्रिपल शेयरिंग पर 27000 रुपये का टिकट होगा। एक्ट्रा बेड के साथ 11 साल तक के बच्चे के लिए 21000 और बिना बेड के 19400 रुपये खर्च करने पड़ेंगे।

बुकिंग कैसे करें

आईआरसीटीसी के शिमला मनाली टूर पैकेज को बुक करने के लिए आधिकारिक वेबसाइट https://www.irctctourism.com/ पर जा सकते हैं। यहां हिमाचल प्रदेश की सैर के लिए रेलवे के टूर पैकेज की पूरी जानकारी उपलब्ध है।

MAKEUP+

हीरोइनों जैसे लुक के लिए कर रहीं ग्लिटर का इस्तेमाल तो ये हैक्स आएंगे काम



आज लड़कियों के बीच मेकअप का काफी ज्यादा क्रेज रहता है। दोस्तों के साथ मूवी देखने जाना हो या फिर पार्टी में, ब्लश से लेकर आई शैडो और हाईलाइटर का खूब इस्तेमाल करती हैं। लेकिन अगर सही तरीके से मेकअप ना किया जाए तो सारा लुक खराब हो सकता है। ऐसे में ये हैक्स आपके काम आएंगे। अगर आप दोस्तों के साथ पार्टी में जाने के लिए हाईलाइटर लगाकर अपनी पसंदीदा हीरोइन वाला लुक चाहती हैं तो इन टिप्स को फॉलो करें। क्योंकि मार्केट में बहुत तरह के मेकअप प्रोडक्ट आते हैं। हाईलाइटर की भी बहुत सारी रेंज हैं। लिक्विड से लेकर ड्राई हाईलाइटर होते हैं। जिनके बारे में सही जानकारी होने से सही आप बेहतरीन लुक पा सकेंगी।

अगर आप पूरे चेहरे पर ग्लो चाहती हैं तो फाउंडेशन में लिक्विड हाईलाइटर को मिलाकर चेहरे पर लगाए। ब्यूटी ब्लेंडर से इसे चेहरे पर अच्छी तरह से अप्लाई करें। हाईलाइटर लगाने का ये बेहतरीन तरीका है। अपने चेहरे के कुछ हिस्सों को हाईलाइटर की मदद से हाईलाइट करना चाहती हैं। जैसे कि चिक बोंस, नोस टिप और चिन तो चेहरा अच्छे तरीके से ग्लो करेगा। क्योंकि इन जगहों पर लाइट काफी ज्यादा रिफ्लैक्ट होती है।

अगर आप चेहरे कुछ हिस्सों पर दाग-धब्बों से छुटकारा पाकर उसे हाईलाइट करना चाहती हैं। तो कंसीलर लगाकर अच्छे से मिक्स करें। फिर फेशियल ऑयल की कुछ बूंदों को हाई लाइटर में मिलाकर उन हिस्सों पर लगाएं। जहां कंसीलर लगा हुआ है। फिर इसे अच्छी तरह से ब्लेंड कर लें। कंसीलर में हाई लाइटर के मिल जाने के बाद धब्बे भी नहीं दिखेंगै और चेहरा भी अच्छे तरीके से ग्लो करेगा।

अगली बार हाईलाइटर का इस्तेमाल करने से पहले इन हैक्स को आजमाकर देखें। चेहरे पर परफेक्ट ग्लो दिखेगा और आप बेहद खूबसूरत नजर आएंगी। चेहरे पर पिंक ग्लो के लिए ब्लश तो लगाती ही होंगी। अपने चिक्स पर ब्लश लगाने से पहले इसमे थोड़ा सा हाईलाइटर मिला लें। इससे चेहरे पर बहुत ही शानदार नतीजा देखने को मिलेगा। हालांकि सबसे आखिर में ब्लश के ऊपर भी हाईलाइटर की पतली परत लगाना ना भूलें। इससे चेहरे पर बेहद प्यारा सा ग्लो देखने को मिलेगा और स्किन भी शाइन करती हुई दिखेगी।

सबसे साधारण लेकिन काम का हैक है फेस मिस्ट के साथ मिलाकर हाईलाइटर का इस्तेमाल। इससे चेहरे पर जरूरी ग्लो देखने को मिलेगा। ब्रश पर हल्का सा फेस मिस्ट का छिड़काव करें। फिर हाईलाइटर को चेहरे पर अप्लाई करें।

वेजिटेबल बिरयानी की ये रेसिपी है सबसे आसान

भारत के घर-घर की रसोई में चावल बनता है। बच्चों से लेकर बड़ों तक को चावल पसंद होता है। हालांकि रूटीन से साधारण स्टीम राइस से बोर हो जाने पर लोग चावल

को अन्य तरीकों से बनाते हैं, ताकि उसके स्वाद में बदलाव लाया जा सके। इसके लिए आप जीरा राइस, फ्राइड राइस बना सकते हैं। चावल की कई डिश में एक वेज बिरयानी भी शामिल है, जो लोगों को बहुत पसंद आती है। अक्सर आप बाजार से वेजिटेबल बिरयानी मंगाते हैं। इसके लिए काफी पैसे भी खर्च पड़ते हैं। बच्चे साधारण सब्जियां नहीं खाते लेकिन वेजिटेबल बिरयानी को बड़े चाव से खाते हैं। ऐसे में बाजार से वेज बिरयानी मंगाने के बजाए घर पर ही बाजार जैसी वेज बिरयानी बना सकते हैं। इसे बनाना आसान होता है। रसोई में मौजूद सामग्री से ही आसानी से लजीज वेज बिरयानी बनाई जा सकती है।

वेज बिरयानी की सामग्री : बासमती चावल, दो बड़े चम्मच कटा प्याज, लहसुन का पेस्ट, अदरक का पेस्ट, हरी मटर, कटी हुई फूलगोभी, कटा गाजर, दो कटे आलू, कटी हरी बीन, आटा कप फेंटा हुआ दही, इलायची, लौंग, जायफल, पुदीने की पत्तियां, पानी, घी, जीरा, दालचीनी, पिसी काली मिर्च, बड़ी इलायची, तेजपत्ता, अनसाल्टेड मक्खन।

वेज बिरयानी बनाने की रेसिपी :

स्टेप 1- बासमती चावल को पानी में अच्छे से धोकर आधे घंटे के लिए भिगोकर रख दें।

स्टेप 2- कड़ाही में चार बड़े चम्मच घी को गरम करें। इसमें कटा हुआ प्यार सुनहरा होने तक भूनें। फिर प्याज के तले स्लाइस को पेपर में निकाल लें।

स्टेप 3- अब इसी कड़ाही में काला जीरा भूनें। अब लौंग, दालचीनी, जायफल और काली मिर्च डालकर भून लें।

स्टेप 4- इसमें अदरक और लहसुन का पेस्ट मिलाकर एक मिनट तक भून लें। अब नमक, काली मिर्च, मक्खन, दही और सभी सब्जियों को मिला लें और धीमी आंच में नरम होने दें।

स्टेप 5- एक अलग पैन में 8 कप पानी में दो चम्मच नमक डालकर उबालें।

स्टेप 6- कुछ लौंग, दालचीनी, जीरा, बड़ी इलायची और हरी इलायची को एक कपड़े में बांधकर पोटली बना लें। मसालों वाली इस पोटली को पानी में डालें। पानी में तेजपत्ता भी मिला लें। लगभग 20 मिनट तक धीमी आंच पर मसाले का स्वाद आने तक पानी उबालें।

स्टेप 7- अब बासमती चावल उबले पानी में मिला लें और आधा पकाएं।

स्टेप 8- जब चावल आधा पकने लगे तो पानी से छानकर चावल और बचे हुए पानी को भी अलग-अलग रख लें।

स्टेप 9- चावल में घी मिलाकर अलग रख लें। भुने प्याज किसी बर्तन में रखें, ऊपर से चावल फैला लें। चावल के ऊपर सब्जियों को फैलाकर पुदीने की पत्तियों से गार्निश करें। अब गर्मागर्म सर्व करें।

इन योगासनों की मदद से पा सकते हैं गुस्से पर कंट्रोल

क्रोध एक सामान्य स्वाभाविक प्रतिक्रिया है जो आपके मन की चीजें न होने के कारण आती है। हालांकि यदि आपको बार-बार, हर छोटी-छोटी बात पर गुस्सा आता रहता है, तो इसे गंभीर माना जा सकता है। आपका गुस्सा, काम और निजी संबंधों को प्रभावित करने लगे तो अलर्ट हो जाना चाहिए।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक क्रोध की समस्या से परेशान लोगों के लिए जीवनशैली में योगासनों को शामिल करना बेहतर विकल्प हो सकता है। योगासन न सिर्फ आपके मन को शांत और स्थिर करने में मदद करते हैं, साथ ही यह गुस्से की भावना को कम करने में भी आपके लिए मददगार हो सकते हैं।

बालासन या चाइल्ड पोज : बालासन योग के अभ्यास की आदत आपके मन को शांत करने में काफी मददगार मानी जाती है। यह भावनाओं को नियंत्रित करके नकारात्मकता को कंट्रोल करने में आपके लिए फायदेमंद है। इस योग का अभ्यास आपके मन-शरीर के संबंध में भी सुधार करता है। नियमित रूप से बालासन योग के अभ्यास की आदत बनाकर गुस्से को कंट्रोल किया जा सकता है। यह पीठ और पेट की मांसपेशियों के लिए भी काफी फायदेमंद आसन है।

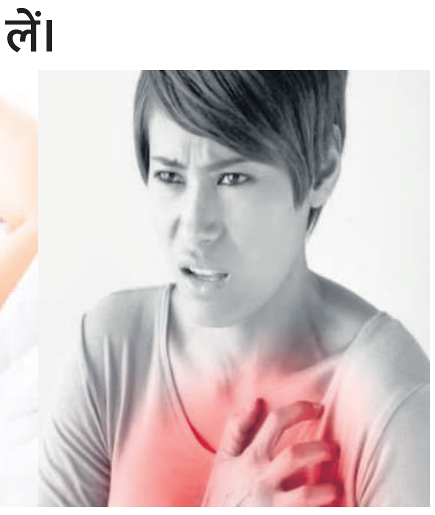
मत्स्यासन योग का अभ्यास : आपके क्रोध को नियंत्रित करने और मन को शांत करने के लिए मत्स्यासन काफी फायदेमंद आसन है। यह तनाव को दूर करने के साथ आपके सिर में रक्त परिसंचरण में सुधार करने में सहायक है। भावनात्मक समस्याओं को कम करने और क्रोध जैसी भावनाओं को नियंत्रित करने में भी इस योग के अभ्यास की आदत आपके लिए लाभकारी हो सकती है। मत्स्यासन योग को कई तरह से सेहत के लिए लाभदायक माना जाता है।

मेडिटेशन के लाभ : गुस्से को कंट्रोल करने के लिए मेडिटेशन के अभ्यास की आदत आपके लिए विशेष लाभप्रद मानी जाती है। ध्यान मुद्रा, अंतर्निहित विचारों, भावनाओं और शारीरिक प्रतिक्रियाओं पर काम करते हुए कई स्तरों पर क्रोध को ठीक करने में सहायक है। मस्तिष्क को आराम देने, संतुलन को बढ़ाने और शांति की भावना के लिए मेडिटेशन के अभ्यास को काफी लाभकारी माना जाता है।

लंबे समय तक बनी रहने वाली नींद की समस्याएं हो सकती हैं जानलेवा

HEALTH+

उपरोक्त लेख में उल्लेखित संबंधित बीमारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।



स्वस्थ शरीर और मन के लिए सभी लोगों को रोजाना रात में 6-8 घंटे की नींद पूरी करने की सलाह दी जाती है। अध्ययनों से पता चलता है कि जिन लोगों की नींद पूरी नहीं होती है, उनमें समय के साथ कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं के विकसित होने का जोखिम हो सकता है। सिर्फ एक रात नींद पूरी न हो पाने के कारण भी थकान-कमजोरी, चिड़चिड़ापन, तनाव जैसी समस्याएं हो सकती हैं। वहीं अगर ये दिक्कतें लंबे समय तक बनी रहती हैं तो इसके कारण गंभीर समस्याएं भी विकसित हो सकती हैं, इसमें से कई के जानलेवा होने का भी खतरा हो सकता है।

विशेषज्ञ कहते हैं, नींद विकार सीधे तौर पर जानलेवा समस्याओं का कारण तो नहीं बनती हैं, हालांकि इसके कारण उत्पन्न कई स्थितियां जरूर आपकी परेशानी को बढ़ा सकती हैं। नींद विकारों के शिकार लोगों में मोटापा होने का खतरा अधिक होता है, जिसे कई प्रकार के जानलेवा रोगों जैसे हृदय रोग, कैंसर और टाइप-2 डायबिटीज की समस्या बढ़ाने वाला माना जाता है। आइए अनिद्रा के कारण होने वाली गंभीर समस्याओं के बारे में जानते हैं।

नींद विकार और मोटापा : अध्ययनों से पता चलता है कि नींद की कमी, शरीर में हार्मोनल असंतुलन का कारण बनती है जिसके कारण अधिक खाने की इच्छा हो सकती है, जो वजन बढ़ने का कारण बनती है। नींद पूरी न कर पाने वाले लोगों में लेप्टिन और घ्रेलिन जैसे हार्मोन्स का असंतुलन हो सकता है। ये आपमें भूख की भावना को बढ़ा देते हैं। नींद की कमी के कारण ग्रोथ हार्मोन में कमी और कोर्टिसोल के बढ़ने का खतरा भी देखा जाता है, ये दोनों मोटापे के जोखिम को बढ़ा देते हैं।

नींद विकार के जानलेवा दुष्प्रभाव : स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, वैसे तो नींद विकार सीधे तौर पर जानलेवा दुष्प्रभावों वाले नहीं माने जाते हैं, हालांकि लंबे समय तक बनी रहने वाली यह समस्या कई ऐसे रोगों के खतरे को बढ़ा देती है जिसके कारण समय से पहले मृत्यु का खतरा हो सकता है। नींद विकार वाले लोगों में मोटापा का खतरा सबसे अधिक होता है। मोटापा या अधिक वजन की स्थिति हृदय रोगों का जोखिम कारक है, जिसे दुनियाभर में मृत्यु के प्रमुख कारक के रूप में जाना जाता है।

नींद की कमी के अन्य दुष्प्रभाव : मोटापा और मानसिक स्वास्थ्य विकारों के अलावा नींद की कमी कई और प्रकार की समस्याओं को बढ़ावा दे सकती है। अध्ययनों से पता चलता है कि जिनकी नींद लगातार पूरी नहीं हो पाती है उनमें इस तरह के जोखिमों का खतरा बढ़ जाता है।

- उच्च रक्तचाप
- दिल की धड़कन का रुकना (हार्ट फेलियर)
- अनियमित रूप से दिल का धड़कना।
- धमनी के रोग।
- टाइप-2 डायबिटीज।
- मूड विकार, डिप्रेशन और चिड़चिड़ापन।

नींद विकारों से बचाव :

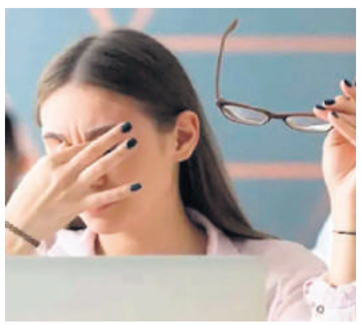
- नींद विकारों से बचाव के लिए कुछ बातों का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। यह समस्या किसी भी उम्र के लोगों को हो सकती है, इसलिए सभी लोगों को इस बारे में सावधानी बरतनी चाहिए।
- हर रात एक ही समय पर सोने की कोशिश करें।
- कोशिश करें कि दिन में नींद न लें इससे आपकी रात की नींद प्रभावित हो सकती है।
- कैफीन, निकोटीन और शराब आदि से बचें।
- नियमित व्यायाम की आदत बनाएं, इससे लाभ मिलता है।

HEALTH +

आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए इन फूड्स को डाइट में करें शामिल

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

लंबे समय तक लैपटॉप या कंप्यूटर पर काम करने से आंखों पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा आजकल न बड़े बल्कि बच्चे भी फोन का अधिक इस्तेमाल करते हैं। इन चीजों का अधिक इस्तेमाल करने से आंखों पर बहुत ही बुरा असर होता है। वर्क फ्रॉम होम के दौरान इन चीजों का इस्तेमाल बहुत ही ज्यादा बढ़ गया है। देर तक स्क्रीन देखने के कारण आंखों में जलन, पानी आना और धुंधला दिखने की समस्या का सामना करना पड़ता है। ऐसे में अच्छी जीवनशैली और हेल्दी डाइट का होना बहुत ही जरूरी है। आंखों की रोशनी में सुधार करने के लिए आप कई तरह के फूड्स डाइट में शामिल कर सकते हैं। आइए जानें आप कौन से फूड्स डाइट में शामिल कर सकते हैं।



गाजर : आंखों के लिए बीटा-कैरोटीन और विटामिन ए बहुत ही फायदेमंद होता है। गाजर में ये दोनों की होते हैं। ऐसे में गाजर को डाइट में शामिल कर सकते हैं। ये आंखों की रोशनी बढ़ाने का काम करती है।

हरी पत्तेदार सब्जियां : हरी पत्तेदार सब्जियां का सेवन हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इसमें ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन होता है। ये आंखों के लिए बहुत अच्छा होते हैं। ये आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करते हैं। हरी सब्जियों में केल, पालक और ब्रोकली आदि शामिल हैं। ये सब्जियां आयरन से भरपूर होती हैं। ये इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने का काम भी करती हैं।

नारंगी और लाल फल और सब्जियां : नारंगी और लाल फल और सब्जियां जैसे लाल मिर्च, संतरा, स्ट्रॉबेरी, ब्रोकली और कीवी में विटामिन सी होता है। ये एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करता है। ये मोतियाबिंद या आंखों से संबंधित अन्य समस्याओं से बचाने में मदद करता है।

सैल्मन : सैल्मन में ओमेगा -3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में होता है। ये आंखों के लिए बहुत ही फादयेमंद है। ये आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है।

बीज : चीया सीड्स और अलसी के बीज आदि आंखों के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। इनमें ओमेगा -3 एसिड भरपूर मात्रा में होता है। ये विटामिन ई का भी एक अच्छा स्त्रोत हैं।

ना'पाक' कोशिशों के बावजूद इस्लामिक देशों से नहीं बिगड़े भारत के रिश्ते, जानें दो बड़े कारण

पैगंबर मोहम्मद पर कथित विवादित टिप्पणी को लेकर विवाद अभी जारी है। कई इस्लामिक देशों के बयान के बाद यह अंतरराष्ट्रीय मामला बन गया। इसके पीछे पाकिस्तान का हाथ बताया जा रहा है। केंद्रीय मंत्री प्रह्लाद पटेल ने भी इसकी आशंका जाहिर की है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, पाकिस्तान ने इस मामले के मद्देनजर पांच लाख से ज्यादा ट्वीट किए। पाकिस्तान चाहता था कि भारत के रिश्ते इस्लामिक और खासतौर पर अरब देशों से बिगड़ जाएं, जो नहीं हो पाया।

• **जालंधर ब्रीज.** दिल्ली

पूरा मामला : वाराणसी के ज्ञानवापी मस्जिद मामले पर 27 मई को टीवी बहस के दौरान पैगंबर मोहम्मद पर नुपुर की कथित टिप्पणी के बाद विवाद की शुरुआत हुई। वीडियो वायरल होने के बाद भाजपा ने पांच जून को नुपुर शर्मा को पार्टी के सभी पदों से हटाते हुए प्राथमिक सदस्यता से भी निलंबित कर दिया। नुपुर के खिलाफ अलग-अलग जगहों पर एफआईआर दर्ज हो चुकी हैं।

15 इस्लामिक देशों ने जताई थी नाराजगी : नुपुर की कथित विवादित टिप्पणी को लेकर दुनिया के कई मुस्लिम देशों ने विरोध जताया। इस लिस्ट में करीब 15 देश शामिल हैं, जिनमें कतर, ईरान, इराक, कुवैत, इंडोनेशिया, सऊदी अरब, संयुक्त अरब अमीरात, मालदीव, ओमान, जॉर्डन, बहरीन, अफगानिस्तान और पाकिस्तान शामिल हैं। हालांकि, सभी देशों को भारत की तरफ से जवाब भी दिया जा चुका है। भारतीय विदेश मंत्रालय ने साफ कहा है कि देश में सभी धर्मो का सम्मान होता है। यहां हर धर्म के लोग रहते हैं और उन्हें धार्मिक स्वतंत्रता मिली हुई है।

केस-1 : पिछले हफ्ते ईरान के विदेश मंत्री अब्दुलाहयन तीन दिन के दौरे पर भारत आए। उन्होंने विदेश मंत्री एस जयशंकर और राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार (एनएसए) अजित डोभाल से द्विपक्षीय वार्ता की। दोनों नेताओं ने नागरिक और व्यावसायिक मामलों में परस्पर सहयोग के संबंध में एक समझौते पर हस्ताक्षर किए।

ईरान के विदेश मंत्री के भारत दौरे के तुरंत बाद शनिवार को अंतरराष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजेंसी (IAEA) में वोटिंग हुई। इसमें ईरान की निंदा का प्रस्ताव लाया गया, जिसे अमेरिका, यूके, फ्रांस और जर्मनी की ओर से ड्राफ्ट किया गया था। इसके समर्थन में 30 वोट पड़े। इसमें एक तरह से भारत ने ईरान का साथ दिया। दरअसल, वोटिंग के दौरान भारत गैरहाजिर रहा। पाकिस्तान और लीबिया ने भी भारत की तरह इस वोटिंग में हिस्सा नहीं लिया।

केस-2 : दो दिन पहले ही उपराष्ट्रपति वैंकैया नायडू भी कतर की यात्रा करके भारत लौटे। दोनों देशों के बीच कई मुद्दों को लेकर समझौता भी हुआ।

केस-3 : अब अगले हफ्ते बांग्लादेश के विदेश मंत्री भारत आ रहे हैं। इसके बाद इसी महीने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जर्मनी दौरा प्रस्तावित है। वह यूएई भी जाएंगे। ये दौरा इस साल जनवरी में ही तय हुआ था, लेकिन कोरोना के चलते टाल दिया गया था। अगले महीने बांग्लादेश की प्रधानमंत्री शेख हसीना भी भारत आ सकती हैं।

आर्थिक साझेदारी : अरब देशों के साथ भारत की मजबूत आर्थिक साझेदारी है। 2021-22 के आंकड़ों पर नजर डालें तो कतर, यूएई, बहरीन, इराक, कुवैत, साउदी अरब, ओमान जैसे अरब देशों के साथ भारत ने 14.7 लाख करोड़ से भी ज्यादा का कारोबार किया। इसमें सबसे ज्यादा भारत ने सामान आयात किया। मतलब इसका सीधा फायदा इन देशों को मिला। वहीं, भारत से बड़े पैमाने पर इन देशों को खाद्यान्न व अन्य खाद्य उत्पाद जाते हैं। कोई देश नहीं चाहेगा कि उसे किसी तीसरे के चलते आर्थिक नुकसान उठाना पड़े, वह भी तब जब दुनियाभर पर आर्थिक संकट मंडरा रहा हो।

भारत की मजबूत स्थिति : सामरिक रूप से भारत की स्थिति दुनिया में काफी मजबूत है। अंतरराष्ट्रीय मसलों पर भारत के रुख पर पूरी दुनिया की नजर रहती है। उदाहरण के लिए, हाल ही में अंतरराष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजेंसी (IAEA) में ईरान की निंदा वाले प्रस्ताव को देख लीजिए। अगर भारत इस प्रस्ताव का समर्थन करता तो ईरान के लिए ये और ज्यादा मुश्किल खड़ा कर सकता था। इसके अलावा भी तमाम मुद्दों पर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इन इस्लामिक देशों को भारत का साथ चाहिए होता है।

समग्र स्वास्थ्य के स्वर्णिम आठ साल

डॉ. मनसुख मांडविया
केंद्रीय स्वास्थ्य व परिवार कल्याण एवं रसायन व उर्वरक मंत्री

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन की सरकार ने आठ साल के कार्यकाल के दौरान 'समग्र विकास' की परिकल्पना को जमीन पर उतारा है। 'सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण' मोदी सरकार के शासन के मूल आधार रहे हैं। इसी कर्तव्य भावना से सैंकड़ो निर्णय और पहल हुए जिससे गरीबों के जीवन में नई रौशनी आई है।

इन आठ सालों में हेल्थ सेक्टर में ऐतिहासिक क्रांति हुई है। सरकार ने सामान्य प्रयासों के दायरे से परे हटकर मॉडर्न हेल्थ ईकोसिस्टम तैयार करने पर कार्य किया है जो एक्सेसबल, अफोर्डेबल और सस्टेनेबल हो। मोदी सरकार ने स्वास्थ्य अधिकार की बातें किए बिना ही अपने कार्य से देश के जन-जन की 'स्वास्थ्य सुरक्षा' सुनिश्चित करने का कार्य किया है। 2017 में राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति लाकर देश की हेल्थ इकोसिस्टम को सही दिशा देना सुनिश्चित किया है।

मोदी सरकार नेजब 'स्वस्थ भारत' की बात की तब उसमें सिर्फ दवा, अस्पताल और डॉक्टर नहीं हैं बल्कि सबसे पहली प्राथमिकता यह होती है कि देश का नागरिक बीमार ही ना हो।इसके लिए योग और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए लोगों को प्रोत्साहित किया जा रहा है। अगरकोई बीमार हो भी जाता है तो बहुत शुरुआती चरण में जांच के जरिए रोग का पता लगाया जा सके और उसकासमयबद्ध उपचार किया जा सके, इसकी पूरी व्यवस्था की गई है।

मोदी सरकार के प्रयासों के तीन स्तंभों में 'सेवा', 'सुशासन' और 'गरीब कल्याण' की दृष्टि से अगर हम देखें तो हमें इन प्रयासों की विशालता नजर आएगी।

मुफ्त दवा एवं डायग्नोस्टिक सेवा आज बड़े पैमाने पर उपलब्ध कराई जा रही है। देश के 50 करोड़ से अधिक लोगों को साल का 5 लाख रुपये का मुफ्त स्वास्थ्य बीमा आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना मुहैया कराया जा रहा है। इस योजना के तहत देश का गरीब से गरीब व्यक्ति उसी अस्पताल में ईलाज करा सकता है, जहां देश के अमीर से अमीर व्यक्ति का ईलाज होता है।

भारत का प्रभावी कोविड मैनेजमेंटऔर वैक्सीनेशन अभियान दुनिया के लिए एक मिसाल बन गया है और इसकी तारीफ अंतरराष्ट्रीय मंचों पर हो रही है। देश के 12 साल से अधिक आयु वाले सभी नागरिकों को दुनिया के सबसे बड़े टीकाकरण अभियान 'सबको वैक्सीन, मुफ्त वैक्सीन' के तहत 192 करोड़ से अधिक कोविड के मुफ्त टीके लग चुके हैं।

प्रधानमंत्री मोदी जी की पहचान पूरी दुनिया में 'मेडिसिन मैन' की बनी है। यह उनके नेतृत्व में हुए प्रयासों का ही फल है कि अभी देश में 8,700 से ज्यादा जनऔषधि केंद्र पर 1,000 से अधिक जेनरिक और गुणवत्तापूर्ण दवाएं बाजार कीमत से 50 प्रतिशत से 90 प्रतिशत कम पर देश के लोगों को उपलब्ध कराई जा रही हैं। यह सब प्रधानमंत्री जी के 'सेवा भाव' का परिणाम है। मोदी जी ने पहले दिन से ही रिफॉर्म, परफॉर्म और ट्रांसफॉर्म के सिद्धांत से काम करने का मार्ग प्रशस्त किया है। हेल्थ सेक्टर में भी सुशासन के मंत्र से बहुत सारे कदम उठाए गए जिसके चलते हम देश के गरीब से गरीब और दूर से दूर बैठे हुए नागरिक तक गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचा पाने में सक्षम हुए हैं।

2018 में इसी अवधारणा को आगे बढ़ाते हुए आयुष्मान भारत हेल्थ ऐंड वेलनेस सेंटर बनाने की शुरुआत हुई। पहले जो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र काम कर रहे थे, उनमें ईलाज पर जोर था लेकिन हेल्थ ऐंड वेलनेस सेंटर्स के जरिए बचाव पर जोर दिया गया। आज देश के हेल्थ ऐंड वेलनेस सेंटर को टेलीकंसल्टेशन की सुविधा से जोड़कर हम लोगों के घर के नजदीक सुपर स्पेशिलिटी डॉक्टर ले जाने में सफल रहे हैं।अब तक 1.18 लाख ऐसे सेंटर्स लोगों की सेवा कर रहे हैं। दिसंबर, 2022 तक पूरे देश में 1.5 लाख हेल्थ ऐंड वेलनेस सेंटर्स खोलने की योजना है।

लोगों के हेल्थ रिकॉर्ड को सही तरह से रखने और उन हेल्थ रिकॉर्ड से ईलाज के निर्णय प्रक्रिया को आधुनिक बनाने के लिए आज आयुष्मान भारत डिजिटल हेल्थ मिशन तेजी से कार्य कर रहा है और कुछ ही समय में हम दुनिया का सबसे बड़ा डिजिटल हेल्थ इकोसिस्टम सुनिश्चित कर लेंगे। कोविड महामारी के दौरान हमारे अनुभव में यह आया कि हमारी स्वास्थ्य व्यवस्था को और मजबूत बनाने की जरूरत है। इससे सबक लेते हुए मोदी जी ने हिंदुस्तान के पब्लिक हेल्थ सिस्टम को मॉडर्न करने के लिए, अगले 50 साल की जरूरत पूरा करने के लिए और कोविड जैसी कोई विपदा आ पड़े तो उससे ठीक से निपटने के लिए प्रधानमंत्री आयुष्मान भारत हेल्थ इन्फ्रास्ट्रक्चर मिशन लॉन्च किया है। इस पर तकरीबन 65,000 करोड़ रुपये का निवेश हो रहा है। हर जिले में हेल्थ इन्फ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करने पर तकरीबन 100 करोड़ रुपये खर्च करने की योजना है। देश के स्थानीय निकायों और नगरपालिकाओं के पास स्वास्थ्य सेवा देने की जिम्मेदारी तो थी लेकिन पर्याप्त फंड नहीं था। 15वें वित्त आयोग से ऐसे स्थानीय निकायों को सीधे पैसे देने की शुरुआत मोदी सरकार ने की है। मोदी सरकार के कार्यकाल में एमबीबीएस सीटों की संख्या 75 प्रतिशत बढ़कर तकरीबन 90,000 हो गई है। वहीं पोस्ट ग्रैजुएट की सीटें करीब दोगुना होकर 60,000 से अधिक हो गई हैं। मेडिकल कॉलेज की संख्या डेढ़ गुना बढ़कर तकरीबन 600 हो गई हैं। आठ साल में एम्स की संख्या 6 से बढ़कर 22 हो गई है। ये सब सुशासन के मंत्र से हासिल की गई उपलब्धियां हैं।

जैसा कि मैंने पहले बताया मोदी सरकार का पहला फोकस देश के नागरिक को बीमार बनने से बचाने का है और यह सर्वविदित है कि बीमारी और गरीबी का सीधा संबंध है। अगर हमें गरीबी हटानी है तो पहले बीमारी हटानी होगी। गरीबों की सेवा के भाव से पिछले आठ साल में ऐसे कई कदम उठाए गए जिससे गरीब को स्वस्थ जीवन प्रदान किया जाए। करीब 10 करोड़ घरों में शौचालय बनाकर 6 लाख गांवों को खुले में शौच मुक्त बनाया गया। 2.6 करोड़ घरों को बिजली के मुफ्त कनेक्शन दिया गया। 9.5 करोड़ से अधिक घरों में जल जीवन मिशन के तहत पीने का स्वच्छ नल से जल पहुंचाया गया। 9.17 करोड़ महिलाओं को रसोई घर के धुएं से आजादी दिलाने के लिए मुफ्त एलपीजी कनेक्शन दिए गए। कोविड महामारी के दौरान गरीब को भूखे सोने की नौबत न आए और गरीबों का पोषण और स्वास्थ्य सुनिश्चित रहे, इसलिए तकरीबन 80 करोड़ लोगों को पिछले दो साल से अधिक वक्त से प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के तहत मुफ्त राशन देने का काम किया जा रहा है। पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी के 'अंत्योदय' के मंत्र से प्रेरणा लेकर प्रधानमंत्री मोदी जी ने ऐसे बहुत सारी योजनाएंलाई हैं और प्रयास किए हैं, जिनसे गरीबों का स्वास्थ्य और जीवन बेहतर बन रहा है। भारत जब अमृत काल में नई ऊंचाइयां हासिल कर रहा है, तब मोदी जी के 'सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण' के मंत्र के साथ देश का स्वास्थ्य क्षेत्र तेजी से विकसित हो रहा है और साथ में यह भी सुनिश्चित किया जा रहा है कि इस विकास यात्रा में देश के 140 करोड़ लोग लाभान्वित हों। ताकि देश के किसी तबके का कोई भी नागरिक किफायती और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा से वंचित न रह जाए। आने वाले 25 सालों में भारत दुनिया के लोगों के लिए स्वास्थ्य सुविधा का केंद्र बने, उस दिशा में भी हम 'हील इन इंडिया' और 'हील बाइ इंडिया' जैसे प्रभावशाली पहल पर काम कर रहे हैं।

'स्वस्थ भारत' केवल नारा नहीं बल्कि गरीबों के प्रति मोदी सरकार की प्रतिबद्धता और जिद है।

पंजाब के सीएम और अरविन्द केजरीवाल ने पंजाब से नई दिल्ली एयरपोर्ट के लिए वोल्वो बसों को झंडी दिखा कर रवाना किया

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल ने आज यहां से नई दिल्ली के इंदिरा गांधी इंटरनेशनल हवाई अड्डे के लिए बस सेवा की शुरुआत सांझा तौर पर झंडी दिखा कर की। इस मौके पर सार्वजनिक इक्ट्ठ को संबोधन करते हुए मुख्यमंत्री भगवंत मान ने कहा ने कहा, "आज के दिन यह ऐतिहासिक मौका है जब पंजाब सरकार ने प्राइवेट ट्रांसपोर्टरों के एकाधिकार को खत्म करके लोगों के साथ किया गया वायदा पूरा कर दिया है। सरकार ने केवल 1170 रुपए के किराये के साथ दिल्ली एयरपोर्ट के लिए लग्ज़री बस सेवा शुरू की जिससे अब लोगों की लूट खत्म होगी।"

मुख्यमंत्री ने कहा की जालंधर बस स्टैंड से दिल्ली एयरपोर्ट तक रोजमर्रा के 7 वोल्वो बसें चला करेंगी। इसी तरह मुसाफिरों की सुविधा के लिए ऐसी ही बसें एयरपोर्ट के लिए अमृतसर, पठानकोट, लुधियाना, होशियारपुर, कपूरथला, पटियाला और यहां तक की चंडीगढ़ से भी चला करेंगी। भगवंत मान ने कहा की इन बसों में किफ़ायती किराये से एयरपोर्ट के लिए आरामदायक और बढ़िया सफर और अन्य सुख-सुविधाएं मिलेंगीं। मुख्यमंत्री ने आगे कहा की एयरपोर्ट के लिए जाने के इच्छुक मुसाफिर सफर करने से तीन महीने पहले ऑनलायन बुकिंग करवा सकते हैं जबकि बस अड्डे के काऊंटरों पर छह महीने पहले टिकटें बुक करवायी जा सकती है। भगवंत मान ने कहा की उनकी सरकार को पंजाब निवासियों ने माफीए का खात्मा करके राज्य की सेवा करने का जनादेश दिया है। उन्होंने कहा की इन बसों के चलने से अब ट्रांसपोर्ट माफिया बीते समय की बात हो जायेगा। मुख्यमंत्री ने दुख जाहिर करते हुये कहा की दशकों से सिर्फ प्राइवेट ट्रांसपोर्टर ही इस रूट पर बसें चला रहे थे और अधिक किराया वसूल कर लोगों को लूटते थे। सरकारी बसों को एयरपोर्ट के लिए न चलाने के लिए बीते समय की कांग्रेस और अकाली सरकारों को सीधे तौर पर जिम्मेदार ठहराते हुये मुख्यमंत्री ने कहा की इन नेताओं के संकुचित हित ही इनको ऐसा करने से रोक रहे थे। भगवंत मान कहा की इन दोनों पार्टियों के ट्रांसटपोर्ट नेता इस रूट पर सरकारी बसें चलने की इजाजत न देकर गैर-कानूनी ढंग से पैसा कमा रहे थे।

एक राष्ट्र का पुनरुत्थान - जल शक्ति के लिए अभिसरण

बचपन में हम सभी ने लकड़ियों के गट्ठर की कहानी सुनी होगी। उस कहानी का आधार यह है कि एक अकेली लकड़ी टूट सकती है, लेकिन जब कई लकड़ियों को एक साथ बांध कर रख दिया जाता है तो फिर उन्हें तोड़ना कठिन होता है उसी तरह जब विचारों, परियोजनाओं और योजनाओं का आपस में विलय होता है तो चमत्कार होते हैं।

माननीय प्रधान मंत्री जी इस विचार के ध्वजवाहक हैं। इस सरकार के लिए अभिसरण (कन्वर्जेन्स) की अवधारणा के महत्व को इस तथ्य से समझा जा सकता है कि सरकार के पहले कार्यकाल के पहले बजट भाषण (2014) के दौरान स्वर्गीय अरुण जेटली जी ने अभिसरण (कन्वर्जेन्स) को सरकार के प्राथमिक संचालन सिद्धांतों में से एक के रूप में प्रस्तुत किया था। जल शक्ति मंत्रालय में हमने इस अवधारणा का सदा परीक्षण ही किया है। इसका सबसे अच्छा प्रदर्शन इसका जल जीवन मिशन और स्वच्छ भारत मिशन है जो एक साथ मिलकर काम करते हैं और परस्पर एक दूसरे को सक्षम बनाते हैं। हमारी सरकार के पहले कार्यकाल के दौरान खुले में शौच की समस्या को रोकना सर्वोच्च प्राथमिकता थी और इसके लिए स्वच्छ भारत मिशन शुरू किया गया था। एक रिकॉर्ड सेटिंग के रूप में 10 करोड़ से अधिक शौचालयों का निर्माण किया गया था। लेकिन जो अब दिखता है वह एक दुस्वप्न भी हो सकता था अगर इस सरकार के पास ट्विन पिट डिज़ाइन पर शौचालय बनाने की दूरदर्शिता नहीं होती जिसमें मल एवं कीचड़ का एक-साथ उपचार होता है। दूसरे कार्यकाल में जल जीवन मिशन के माध्यम से घरेलू नल के पानी के कनेक्शन के मुद्दे को हल किया जा रहा है। अगस्त, 2019 में प्रधान मंत्री द्वारा इस महत्वाकांक्षी कार्यक्रम की घोषणा के बाद से अब तक 50% से अधिक यानी 9.6 करोड़ ग्रामीण परिवारों को नल के पानी की आपूर्ति मिल रही है और विशेष रूप से 6.36 करोड़ से अधिक घरों में नल के पानी के कनेक्शन प्रदान किए गए हैं। परन्तु जल जीवन मिशन को अब एक वैसी ही समस्या का सामना करना पड़ रहा है जैसी स्वच्छ भारत मिशन के सामने मल कीचड़ प्रबंधन यानी अपशिष्ट जल गंदले (भूरे पानी) की निकासी के सफल प्रबंधन के साथ आई थी । चूंकि सभी घरेलू घरों

गजेंद्र सिंह शेखावत
केंद्रीय जल शक्ति मंत्री

से अपशिष्ट रूप में बाहर जाने वाले पानी का 70% गंदले (ग्रे) पानी में बदल जाता है और जिसे अगर अनुपचारित छोड़ दिया जाता है उसके तो अवांछनीय परिणाम होते हैं, ऐसे यही वह जगह है जहां सरकार ने अभिसरण की अवधारणा का उपयोग किया है। सरकार ने प्लास्टिक कचरा प्रबंधन, जैविकरूप से विखण्डनीय (बायोडिग्रेडेबल) ठोस अपशिष्ट प्रबंधन, ग्रेवाटर प्रबंधन और मल कीचड़ प्रबंधन पर ध्यान देने के साथ ही स्वच्छ भारत मिशन, चरण 2 शुरू किया। इस प्रकार, यह ध्यान देने योग्य है कि सरकार अपनी सोच में कैसे एकदम तैयार और नवीन होने में सक्षम रही है ? स्वच्छ भारत मिशन के लिए अभिनव प्रयोग था जब उसने ऐसे ट्विन पिट शौचालयों का उपयोग किया जिन्हें घरेलू नल कनेक्शन और कम मात्रा के मल कीचड़ की आवश्यकता नहीं थी और जब इसे घरेलू नल कनेक्शन प्रदान किया जाना था तब इसने समग्र स्वच्छता प्राप्त करने के लिए स्वच्छ भारत मिशन के साथ अभिसरण कर लिया जिससे यह ग्रे वाटर प्रबंधन का उपचार एक महत्वपूर्ण घटक बन गया। स्वच्छ भारत मिशन फेज-2 के तहत अब तक 41,450 गांवों में ठोस और तरल कचरा प्रबंधन की व्यवस्था की जा चुकी है और करीब 4 लाख गांवों में न्यूनतम अपशिष्ट पानी रुका हुआ है। ओडीएफ प्लस योजना के तहत लगभग 22 हजार गांवों को आदर्श (मॉडल) गांव का नाम दिया गया है और अन्य 51,000 गांव इस प्रतिष्ठित तमगे को हासिल करने की राह पर हैं। कम समय में ही जल जीवन मिशन और स्वच्छ भारत मिशन दोनों ने ल्लेखनीय प्रगति का प्रदर्शन किया है है, जो इस बात का जीवंत प्रमाण है कि अभिसरण (कन्वर्जेन्स) से क्या हासिल किया जा सकता है।

जल जीवन मिशन भी गांव और जल स्वच्छता समितियों में महिलाओं के लिए 50% सदस्यता आरक्षित करके जमीनी स्तर पर परिवर्तन को उत्प्रेरित कर रहा है। उन्हें गांव में पेयजल आपूर्ति योजना की योजना, कार्यान्वयन, प्रबंधन और संचालन के हर पहलू में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। प्रत्येक गांव में 5 से अधिक महिलाओं को पानी की गुणवत्ता निगरानी की जिम्मेदारी सौंपी गई है और कई महिलाओं को प्लंबर, मैकेनिक, पंप ऑपरेटर आदि के रूप में प्रशिक्षण देकर कुशल बनाया जा रहा है। इन अग्रणी महिलाओं का युवा लड़कियों के मन मस्तिष्क पर जो प्रभाव पड़ेगा वह प्रभाव वास्तव में जबर्दस्त होगा। उनकी छत्र छाया में युवा लड़कियां आगे बढ़ेंगी और भविष्य में अन्य स्थापित लैंगिक भूमिकाओं में अपनी जगह बना लेंगी। एक अंतिम अवलोकन जिसे हमेशा ही अनदेखा किया जाता है, वह है देश के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) पर इन योजनाओं का प्रभाव। 2006 में, डब्ल्यूएसपी, एशियाई विकास बैंक (एडीबी) और यूकेएआईडी के एक संयुक्त अध्ययन में यह पाया गया कि अपर्याप्त स्वच्छता की लागत भारत में 2.4 ट्रिलियन रुपये अथवा 53 अरब 80 करोड़ (53.8 बिलियन) डॉलर थी। यानी उस समय भारत के सकल घरेलू उत्पाद का 6% थी। इस तरह की चौंका देने वाली वास्तविकताओं के बावजूद इस निरंतर खतरे को दूर करने के लिए तब तक बहुत कुछ प्रयास या अभियान नहीं शुरू हुए जब तक कि वर्तमान सरकार ने इसे संभव नहीं बनाया। किसी भी अन्य सरकार के लिए, भारत को खुले में शौच से मुक्त करने या फिर हर घर में घरेलू नल कनेक्शन प्रदान करने की बात अपने आप में राजनीतिक रूप से चातुर्य माना जाता। लेकिन स्वच्छ भारत मिशन (एसबीएम) अथवा जल जीवन मिशन (जेजेएम) के लिए सफलता की मधुर स्वर लहरियां कभी भी इस सरकार के लिए लोरी नहीं होकर अगली बड़ी और कठिन चुनौती के लिए एक जागृत करने वाला आह्वान है। इस तरह के विश्वास के पीछे के वास्तुकार माननीय प्रधान मंत्री हैं जो कोई शॉर्टकट नहीं लेते हैं। वह सामाजिक समस्याओं की जड़ों में एक चीरा लगाने में विश्वास रखते हैं और अभिसरण (कन्वर्जेन्स) एक ऐसा ही उपकरण है जिसका उपयोग करने के लिए वह अक्सर जोर देते हैं । यह एक सबक है जिसे हमने दिल पर ले लिया है और यह एक ऐसा सबक है जो उस मानचित्र की तरह काम करता है जब हम कभी-कभी उस राह से से भटक जाते हैं जिसे हासिल करने के लिए ही हम प्रयास कर रहे हैं।

पंजाब पुलिस ने 4 पिस्तौलें, 6.5 लाख की ड्रग मनी, 103 ग्राम हेरोइन व तीन कारों समेत 5 को दबोचा

चार मुलज़िम जालंधर में हिंसक अपराधों के कई मामलों में वांछित : सीपी जालंधर

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/जालंधर

पंजाब पुलिस ने आज नशों और हथियारों की तस्करी करने वाले रैकेट का पर्दाफाश करते हुये टी-प्वाइंट लाडोवाली रोड जालंधर में विशेष पुलिस चैकिंग के दौरान पांच व्यक्तियों को गिरफ्तार किया है। इस रैकेट का पर्दाफाश जालंधर कमिश्नरेट पुलिस के एंटी नारकोटिक सैल की तरफ से किया गया है। गिरफ्तार किये गए व्यक्तियों की पहचान सन्नी, स्माइल उर्फ शेरू, दिवांश उर्फ वंश, हैप्पी और लव कुमार, सभी निवासी जालंधर के तौर पर हुयी है। पुलिस ने उनके कब्जे से चार .32 बोर की पिस्तौलों समेत 6 मैगजीन और 32 जिंदा कारतूस, 6.5 लाख रुपए की ड्रग मनी, 103 ग्राम हेरोइन, तीन कारें- मारुति स्विफ्ट, हुंडई सैंट्रो और हौंडा अमेज़ और 550 ग्राम नशीला पाउडर भी बरामद किया है।

ज़िक्रयोग्य है कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने समाज विरोधी तत्वों के विरुद्ध चौकसी तेज़ कर दी है और नशों के विरुद्ध जीरो सहनशीलता नीति अपनायी है। इस सम्बन्धी जानकारी देते हुये पुलिस कमिश्नर (सी.पी.) जालंधर गुरशरण सिंह संधू ने बताया की मुलजिम लव कुमार को छोड़ कर बाकी चारों मुलजिमों का पुराना अपराधिक रिकॉर्ड है जो शहर में कई हिंसक अपराधों के मामलों में वांछित थे और लम्बे समय से गिरफ्तारी से बच रहे थे। उन्होंने कहा की सन्नी और शेरू हाल ही में एक स्थानीय फैक्टरी मालिक की कार पर हुयी गोलीबारी की घटना में भी शामिल पाये गए थे और वह कई मामलों में घोषित अपराधी भी थे।

इस मौके पर सीपी गुरशरन सिंह संधू, डीसीपी जसकरणजीत सिंह तेजा ने पुलिस कमिश्नर दफ्तर में प्रेस कॉन्फ्रेंस की। उन्होंने बताया की इन मुलजिमों से पूछताछ के बाद शहर के अलग-अलग थानों में दर्ज कई अपराधिक मामलों के सुलझने की उम्मीद है। सीपी गुरशरण सिंह संधू ने बताया की जांच के दौरान यह बात भी सामने आई है कि यह गिरोह आने वाले दिनों में बड़ी वारदात को अंजाम देने की योजना बना रहा था। बताने योग्य है कि इस सम्बन्धी थाना नयी बरादरी जालंधर में एन.डी.पी.एस. एक्ट की धारा 21 और 22 और हथियार एक्ट की धारा 25-54-59 के अंतर्गत एफ.आई.आर. नंबर 68 तारीख 16.06.2022 दर्ज है।

हनी ट्रैप फिरौती गिरोह का पर्दाफाश, 4 गिरफ्तार

• जालंधर ब्रीज.फगवाड़ा/कपूरथला

फगवाड़ा पुलिस ने हनी ट्रैप में फंसे लोगों से फिरौती मांगने वाले गिरोह का भंडाफोड़ किया है। फगवाड़ा पुलिस ने दो महिलाओं समेत चार आरोपियों को गिरफ्तार कर चार दिन की पुलिस हिरासत में भेज दिया है। ये गिरोह निर्दोष लोगों को 'हनी ऑपरेशन' के तहत फंसाकर, उनके अश्लील वीडियो बनाकर उन्हें प्रताड़ित कर ब्लैकमेल कर उनसे पैसे वसूल करते थे। एसएसपी कपूरथला श्री राज बचन सिंह संधू ने बताया कि गिरफ्तार आरोपियों में रमनदीप शर्मा पत्नी विपन शर्मा निवासी राजा गार्डन एक्सटेंशन हाउस नंबर 29 जालंधर हॉल निवासी हाउस नंबर 47-ए मानव नगर हुदियाबाद थाना सतनामपुरा फगवाड़ा, अमनदीप कौर बेटी बलदेव सिंह निवासी गांव सुल्तान विंड थाना बी-डविजन जिला अमृतसर, चंद्रभान पुत्र जीवन लाल निवासी वाल्मीक मोहल्ला हादियाबाद थाना सतनामपुरा फगवाड़ा और राजीव शर्मा पुत्र जयकांत शर्मा निवासी आदर्श नगर थाना सतनामपुरा फगवाड़ा शामिल थे।

पुलिस ने रमनदीप शर्मा पत्नी विपन शर्मा के पास से 52000/- रुपये, अमनदीप कौर से 48000/- रुपये और रुपये बरामद किए। राजीव शर्मा के पास से 55000/-, एक चांदी की अंगूठी व 65000/- रुपये की एक अंगूठी व एक चांदी की अंगूठी थाना सतनामपुरा, जिला कपूरथला में दर्ज किया गया है. उन्होंने कहा कि उनका मास्टरमाइंड फगवाड़ा निवासी हदियाबाद निवासी राजीव शर्मा पंडितों को इस गिरोह में फंसाकर उनके ज्योतिषीय कार्यों को रोककर अपने काम को बढ़ावा देना चाहता था। गौरतलब है कि इस गिरोह में एक महिला जालंधर की रहने वाली है और दूसरी महिला अमृतसर, मानव नगर, हिदियाबाद, फगवाड़ा की रहने वाली है।

मोदी सरकार के 8 वर्ष सेवा और सुशासन के पूरे करने पर लगाए फलदार पेड़ : राकेश राठौर

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

आज जालंधर शहर के पूर्व मेयर एवं भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष राकेश राठौर व अन्य भाजपा नेताओं ने मोदी सरकार के 8 साल सेवा और सुशासन के पूरे करने के उपलक्ष में स्थानीय दीनदयाल उपाध्याय नगर कि सोसाइटी के सदस्यों के साथ मिलकर स्थानीय पार्क में फलदार पेड़ लगाए।राकेश राठौर ने कहा कि आज पूरे विश्व में पेड़ों की कमी के कारण तापमान में दिन-प्रतिदिन निरंतर वृद्धि होना एक मुख्य कारण बन चुका है।और ग्लोबल वार्मिंग के कारण आज दुनिया की 90 प्रतिशत आबादी प्रदूषित हवा में साँस लेती है।तथा वायु प्रदूषण से हर पाँच सेकेंड में एक व्यक्ति असमय काल का शिकार हो जाता है। राकेश राठौर ने बताया कि दुनिया में हर साल वायु प्रदूषण के कारण 70 लाख लोग समय से पहले मर जाते हैं। इस प्रकार औसतन हर पाँच सेकेंड में इस कारण एक व्यक्ति की मौत होती है।आज हम सबकी गलती के कारण काल के शिकार 70 लाख लोगों में से छह लाख बच्चे असमय मौत का शिकार हो रहे हैं। राकेश राठौर ने बताया कि केंद्र में भारतीय जनता पार्टी की प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व वाली सरकार ने भी राष्ट्रीय राजमार्गों पर125 करोड़ पेड़ लगाकर वायु प्रदूषण को रोकने के लिए प्रयासरत है।

जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो द्वारा प्लेसमेंट कैंप आज

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

बेरोजगार युवाओं को रोजगार के अधिक से अधिक अवसर उपलब्ध कराने की उदेश्य से जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो की तरफ से कल (17 जून) को अपने कार्यालय में प्लेसमेंट कैंप का आयोजन किया रहा है, जिसमें युवाओं का रोजगार के लिए चयन किया जाएगा। जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो के डिप्टी डायरेक्टर जसवंत राय ने जानकारी देते हुए बताया कि शुक्रवार को सुबह 10 बजे ब्यूरो कार्यालय में प्लेसमेंट कैंप का आयोजन किया जाएगा, जिसमें कैपिटल स्मॉल फाइनेंस बैंक लिमिटेड की तरफ से युवाओं को रोजगार के अवसर प्रदान करने के लिए भाग लिया जाएगा।

उन्होंने बताया कि सेल्स ऑफिसर/ऑपरेशंस/कैश टेलर/पर्सनल बैंकर के कुल 50 पदों के लिए बीबीए/बी.कॉम/एमबीए/एम.कॉम योग्यता वाले 18-28 साल के नौजवान लड़के-लड़कियां भाग ले सकते हैं। डिप्टी डायरेक्टर ने युवाओं से इस सुनहरे अवसर का लाभ उठाने की अपील की। उन्होंने कहा कि अधिक जानकारी के लिए हेल्पलाइन नं. 90569-20100 पर संपर्क किया जा सकता है।

केंद्रीय योजनाओं का लाभ जमीनी स्तर तक पहुंचना सुनिश्चित किया जाए : संतोख चौधरी

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

लोक सभा मैंबर संतोख सिंह चौधरी ने आज केन्द्र सरकार की सहायता से जिले में चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं और विकास कार्यों की प्रगति का जायजा लिया और अधिकारियों को निर्देश दिए कि केंद्रीय योजनाओं का लाभ जमीनी स्तर तक पहुंचना यकीनी बनाया जाए । यहां जिला प्रशासनिक कंपलैकस में जिला विकास तालमेल एवं निगरान समिति की बैठक की अध्यक्षता करते हुए सांसद ने केन्द्र प्रायोजित कार्यक्रमों की साल 2022-23 की पहली तिमाही की प्रगति की समीक्षा की। उनके साथ मेयर जगदीश राज राजा और डिप्टी कमिश्नर घनश्याम थोरी भी मौजूद थे। प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के तहत चल रहे विकास कार्यों की समीक्षा करते हुए सांसद ने कहा कि समग्र कार्यों की गुणवत्ता को कायम रखते हुए परियोजनाओं को समय पर पूरा करने को सुनिश्चित किया जाये।

संतोख सिंह चौधरी ने अधिकारियों को इन योजनाओं के बारे में अधिक से अधिक जागरूकता पैदा करने को कहा ताकि जमीनी स्तर पर लोग इन योजनाओं से लाभान्वित हो सकें। इस अवसर पर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर वरिन्दरपाल सिंह बाजवा, एसडीएम बलबीर राज सिंह, ए.सी.ए डॉ. पुडा रजत ओबेरॉय, सिविल सर्जन डॉ. रमन शर्मा, मुख्य कृषि अधिकारी सुरिंदर सिंह सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

दिलप्रीत कौर ने एन.डी.ए. की साझी मैरिट में हासिल किया 27वां स्थान

चंडीगढ़. राज्य का नाम रोशन करते हुए माई भागो आर्म्ड फोर्सिज़ प्रिपरेटरी इंस्टीट्यूट फॉर गर्ल्ज़, मोहाली की कैडेट दिलप्रीत कौर ने देश की प्रतिष्ठित सैन्य प्रशिक्षण संस्थान राष्ट्रीय रक्षा अकादमी के लडक़े और लड़कियों की ऑल इंडिया साझी मेरिट के पहले बैच में 27वां स्थान हासिल किया है।

ज़िक्रयोग्य है कि उसने पंजाब में टॉप करने के साथ-साथ कुल मिलाकर शीर्ष के चार में भी रैंक प्राप्त किया। वह संगरूर जिले में पडऩे वाले गाँव गोबिन्दगढ़ जेजिआँ से सम्बन्धित है।

जन हितैषी फैसलों के आधार पर संगरूर उपचुनाव लड़ रही है आप : मलविंदर कंग

• जालंधर ब्रीज.संगरूर

मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व में आदमी पार्टी (आप) की सरकार ने महज तीन महीने में पंजाब की जनता के हित में ऐसे फैसले लिए हैं,जो दशकों से पंजाब पर शासन करती आ रही कांग्रेस और अकाली-भाजपा की सरकारें भी नहीं ले पाई। उक्त बातें आप पंजाब के मुख्य प्रवक्ता मलविंदर सिंह ने सरकार की तीन महीने की उपलब्धियां का जिक्र करते हुए कही। गुरुवार को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान मीडिया को संबोधित करते हुए कंग ने कहा कि मुख्यमंत्री मंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली आप सरकार द्वारा किये गए विकास कार्यों के आधार पर आम आदमी पार्टी संगरूर उपचुनाव लड़ रही है। एक सांसद होने के नाते भगवंत मान ने न केवल संगरूर बल्कि पूरे पंजाब की आवाज़ को संसद में उठाया है। उसी तरह आप उम्मीदवार गुरमेल सिंह भी संसद में पंजाब की आवाज़ बुलंद करेंगे।

कंग ने कहा कि सीएम मान के गतिशील नेतृत्व में आप सरकार ने महज तीन महीने में कई ऐतिहासिक फैसले लिए हैं। मान सरकार ने किसानों की सुविधा के लिए ट्यूबवेल के लोड बढ़ाने के शुल्क में कटोती की, मूंग की खरीद के लिए 66.56 करोड़ का बजट रखा,पंजाब से दिल्ली अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे के लिए शानदार वॉल्वो बसें लॉन्च की,दिल्ली की तरह सभी 117 विधानसभा क्षेत्रों में भी एक नया सरकारी स्कूल और मोहल्ला क्लीनिक बनाने का फैसला लिया,एक विधायक-एक पेंशन लागू किया, विभिन्न विभागों में लम्बे समय से खाली पड़े 26,454 पदों पर भर्ती को मंजूरी दी। संगरूर में एक मेडिकल कॉलेज स्थापित करने के अलावा सरकार द्वारा कई अन्य जन-समर्थक फैसले लिए गए हैं।

कंग ने कहा कि संगरूर आम आदमी पार्टी का का गढ़ है। इसलिए हमे पूरा भरोसा है कि संगरूर की जनता पार्टी के उम्मीदवार गुरमेल सिंह को भारी बहुमत से जीताकर संसद भेजेगी।

डिप्टी कमिश्नर की ओर से जूट बैग का प्रयोग करने की अपील

जिला प्रशासन भी बनवाएगा जूट बैग्स

• जालंधर ब्रीज.होशियारपुर

डीसी संदीप हंस ने कहा कि सरकार के निर्देशों के मुताबिक 1 जुलाई से जिले में सिंगल यूज प्लास्टिक पूर्ण तौर से बंद हो जाएगा, इस लिए लोग आज ही से सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग न करने की आदत बना लें। उन्होंने कहा कि जनता के सहयोग से ही वातावरण सरंक्षण के लिए सार्थक कदम बढ़ाए जा सकते हैं। उन्होंने कहा कि वातावरण को साफ सुथरा रखने में प्रशासन के साथ-साथ आम जनता की भी जिम्मेदारी बनती है। डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि कपड़े, जूट के बैग का प्रयोग, स्टील के बर्तनों, बायोडिग्रेडेबल सामग्री, पत्तों व बांस से बनी कटलरी आदि का प्रयोग करें। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन की ओर से जूट के बैग्स बनवाए जाएंगे और इसके इस्तेमाल के लिए विशेष अभियान भी चलाया जाएगा। उन्होंने अपील कि वे सिंगल यूज प्लास्टिक का बिल्कुल प्रयोग न करें और अन्य लोगों तक भी यह संदेश पहुंचाएं।

संदीप कुमार ने कहा कि सिंगल यूज प्लास्टिक को रोकने के लिए जिले में इसे अभियान के रुप में लिया जाएगा और सभी वर्गों को एक साथ लेकर सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग बंद किया जाएगा ताकि वातावरण सरंक्षण में एक प्रभावी कदम बढ़ाया जा सके।

तीन दिवसीय माईग्रेटरी पल्स पोलियो अभियान 19 से

डिप्टी कमिश्नर संदीप हंस ने माईग्रेटरी पल्स पोलियो अभियान संबंधी जिला प्रबंधकीय कांप्लेक्स में स्वास्थ्य विभाग सहित अलग-अलग विभागों के साथ बैठक करते हुए हिदायत की कि कोई भी बच्चा पोलियो बूंदों से वंचित न रहे। उन्होंने कहा कि 19 जून से 21 जून तक चलने वाले तीन दिवसीय अभियान के अंतर्गत डोर टू डोर 0 से 5 वर्ष तक के प्रवासी बच्चों को ही पोलियो बूंदे पिलाई जा रही हैं। उन्होंने स्वास्थ्य विभाग व श्रम विभाग को हिदायत करते हुए कहा कि इस अभियान के अंतर्गत अधिक से अधिक जागरुकता भी फैलाई जाए ताकि हर बच्चे को पोलियो की यह खुराक दी जा सके।

डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि माईग्रेटरी पल्स पोलियो अभियान के अंतर्गत प्रवासी बच्चों को पोलियो बूंदे पिलाने के लिए स्वास्थ्य विभाग की 179 टीमे नियुक्त की गई है। उन्होंने कहा कि इन टीमों में 2 मोबाइल टीमे भी शामिल है, जबकि 177 टीमे घरों में जाएंगी। उन्होंने कहा कि 42 सुपरवाइजरों के अलावा 356 टीम सदस्य अपनी जिम्मेदारी निभाएंगे। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य विभाग के अनुसार 2,87,509 माईग्रेटरी आबादी है, जिनमें 0 से 5 वर्ष तक के 22,230 बच्चे शामिल है।

उन्होंने कहा कि जहां 28,309 घरों की गिनती है, वहां झुग्गी कलस्टर 286 व भ_ों की गिनती 112 है। उन्होंने कहा कि माईग्रेटरी पल्स पोलियो अभियान के अंतर्गत प्रवासी बच्चों को यह अतिरिक्त खुराक दी जा रही है।

कंडम समान की बोली 6 जुलाई को

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

जिला प्रशासनिक कंपलेक्स में कंडम समान की नीलामी 6 जुलाई 2022 को सुबह 11 बजे हो रही है। इससे सबंधित जानकारी देते हुए सहायक कमिश्नर (जनरल) हरजिंदर सिंह जस्सल ने कहा कि कंडम समान की नीलामी के लिए सूचीबद्ध ठेकेदारों से सीलबंद टैंडर मांगे जा रहे हैं और नजारत शाखा के सहयोग से कंडम समान का निरीक्षण किसी भी काम वाले दिन सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक किया जा सकता है। इच्छुक व्यक्ति पूर्ण टैंडर नज़ारत शाखा कार्यालय डीसी जालंधर के कमरा नं 123 में 5 जुलाई को दोपहर 3 बजे तक सादे कागज पर भर कर पहुँचा सकते हैं और अगले दिन 6 जुलाई को सुबह 11 बजे अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (जनरल), जालंधर के दफ्तर कमरा नं 19 में टैंडरकारों या उनके अधिकारत प्रतिनिधियों, जो उपस्थित होना चाहेँगे, की उपस्थित में यह टैंडर खोले जायेंगे। उन्होंने कहा कि टैंडर की पेशकश कीमत का 10 प्रतिशत टैंडरकारों को बतौर सिक्युरटी डिमांड ड्राफ्ट के तौर पर, जोकि डीसी कम-चयरमैंन ओ एंड एम सोसाईटी, जालंधर के नाम पर होगा, जमा करवाना पडेगा। उन्होंने कहा कि यदि टैंडर जमा करने या खोलने के दिन सार्वजनिक छुट्टी घोषित हो जाने पर टैंडर अगले काम वाले दिन खोला जाएगा। उन्होंने कहा कि डीसी-कम-चयरमैंन एवं ओपरेशन एंड मैंटीनैंस सुसाईटी, जालंधर बिना कोई कारण बताये किसी भी बोली या सभी बोलीयों को रद करने का अधिकार रखते हैं।

'करो या मरो' के मुकाबले में भारत को ऋषभ पंत के फॉर्म में लौटने की उम्मीद

फोटो-बीसीसीआई

राजकोट. खराब फॉर्म से जूझ रहे कप्तान ऋषभ पंत को दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ शुक्रवार को 'करो या मरो' के चौथे टी20 मैच में अच्छी पारी खेलनी होगी ताकि बीच के ओवरों में दबाव से बचा जा सके। पंत के खराब फॉर्म के अलावा विशाखापत्तनम में तीसरे मैच में भारत ने अपनी गलतियों से पार पाकर बड़ी जीत दर्ज की थी। अब उन्हें पांच मैचों की इस श्रृंखला में बने रहने के लिये एक और जीत की जरूरत है ताकि श्रृंखला का फैसला पांचवें मैच में हो। पंत इतने शानदार बल्लेबाज हैं कि जब किसी भी प्रारूप में उनकी आलोचना होती है, वह जबर्दस्त पारी खेलकर सभी का मुंह बंद कर देते हैं और चौथे मैच में उनके लिये यही मौका है। दक्षिण अफ्रीका के गेंदबाजों ने उनके बल्ले पर अंकुश लगाकर उन्हें मनचाहे शॉट खेलने नहीं दिये हैं और अक्सर वह डीप में कैच देकर आउट हुए हैं। उन्हें इस कमी से पार पाना होगा।

पिछले मैच में रूतुराज गायकवाड़ व ईशान किशन ने भारत को शानदार शुरूआत दी। ईशान ने परिपक्व बल्लेबाजी करके रिजर्व सलामी बल्लेबाज के रूप में अपना दावा पुख्ता कर दिया है और इस साल आस्ट्रेलिया में होने वाले टी20 विश्व कप के लिये चयनकर्ताओं का ध्यान इस पर जरूर गया होगा। गायकवाड़ और ईशान बाकी दोनों मैचों में भी इस लय को कायम रखना चाहेंगे।

प्यार पिता का

लेखिका-रचना गुलाटी

प्यार पिता का बड़ा अनमोल
लगा न सके कोई इसका मोल।
पिता का प्यार कभी नजर न आए
उनके प्यार को कोई समझ न पाए ।
ऊपर से कठोर, दिल से विनम्र होते हैं पिता
अपने बच्चों के अवलंब होते हैं पिता।
बच्चों की खुशी के लिए सब कुछ कर जाते हैं
उनकी मुस्कान से अपना दर्द भूल जाते हैं
रखते हैं बच्चों को अनुशासन में हर पल
स्वतंत्रता से जीने का देते भी हैं अवसर।
अपने बच्चों पर करते हैं विश्वास
बच्चों की हर तकलीफ का होता उन्हें एहसास।
बच्चे की ख्वाहिश को बिना कहे जो जान ले
उसके सुख-दुख को जो आँखों से पहचान ले।
जो उसे अन्याय के खिलाफ लड़ना सिखाए
बच्चे की ढाल बन सब के सामने खड़ा हो जाए।
अपने परिवार की जरूरतों का रखे जो ध्यान
उनके लिए करे जो सर्वस्व कुर्बान ।
पापा, मेरी जिन्दगी है आपसे
हर खुशी, हर ज़ज्बात है आपसे।
आप मेरे सीने की धड़कन हो
आप मेरे लिए खुदा से बढ़कर हो।

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.