प्रेरणा
झरनों से इतना मधुर संगीत कभी न सुनाई देता. अगर राहों में उनके पत्थर न होते..!

सच कहने की ताकत — साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 08 JULY TO 14 JULY 2022 • VOLUME-50 • 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

बेअदबी केस में आया फैसला, 3 को कैद, सबूतों के अभाव में 2 बरी

मोगा. बेअदबी मामले में जूडीशियल मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी राहुल गर्ग की अदालत ने डेरा सच्चा सौदा के तीन अनुयायियों को तीन-तीन साल के कारावास की सजा सुनाई है। इसके अलावा दोषियों पर 5-5 हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया है। दो आरोपियों के खिलाफ पर्याप्त सबूत न मिलने पर उन्हें बरी कर दिया गया। जिले के गांव मल्लके में साल 2015 बेअदबी का मामला सामने आया था। चार नवंबर 2014 को गांव मल्लके में पूर्व सैनिक सेवक सिंह फौजी सुबह पांच बजे सैर कर लौट रहे थे, तब उन्होंने सड़क पर श्री गुरु ग्रंथ साहिब के गुटके के पन्ने सड़क पर पड़े देखे थे। ये सुनकर उन्होंने गांव की खू

वाली गली में सड़क पर बिखरे पन्नों को देख उन्हें छूने से पहले गांव के गुरुद्वारे में ये घोषणा करा दी कि किसी ने श्री गुरु ग्रंथ साहिब की बेअदबी की है। इस मामले में थाना समालसर में भी शिकायत की गई थी। पुलिस ने मौके की जांच के बाद थाना समालसर पुलिस स्टेशन में अज्ञात व्यक्तियों के खिलाफ धारा 295 ए (धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचाने के इरादे से) और 295 (धर्म का अपमान करने का इरादा) के तहत एक आपराधिक मामला दर्ज कर लिया था। इस मामले की जांच के लिए पंजाब पुलिस के एक विशेष जांच दल (एसआइटी) ने कथित आरोपितों की पहचान डेरा सच्चा सौदा की राज्य समिति के सदस्य पृथ्वी सिंह, मोगा जिले के बाघापुराना निवासी मिठू सिंह व अमरदीप सिंह के रूप में की।

अकाली सरकार के वक्त बनी स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम की जांच के बाद इन आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। कोर्ट में पांचों के खिलाफ चालान पेश हुआ। मिट्ठू, दीपा और पिरथी ने बेअदबी की थी। जतिंदर और सतनाम ने उनकी मदद की थी। हालांकि कोर्ट में जतिंदर और सतनाम बरी हो गए।

कांग्रेस व अकाली दल ने दोषियों को बचाने के लिए अहम सबूत छुपाए : हरपाल चीमा

चीमा ने मोगा कोर्ट के फैसले का स्वागत करते हुए कहा कि आप सरकार बेअदबी के सभी मामलों में पंजाबियों को

न्याय दिलाने के लिए प्रतिबद्ध है। गुरुवार को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान मीडिया को संबोधित करते हुए चीमा ने कहा कि 2015 में अकाली दल की सरकार के दौरान मल्के गांव में बेअदबी का मामला सामने आया था लेकिन उन्होंने दोषियों के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की। कांग्रेस ने भी इसी मुद्दे पर चुनाव लड़ा और बेअदबी मामले में न्याय दिलाने का वादा कर सरकार बनाई थी। सरकार बनने के बाद कांग्रेस ने इस पूरे मामले को ठंडे बस्ते में डाल दिया। लेकिन सीएम भगवंत मान के नेतृत्व वाली आप सरकार ने यह सुनिश्चित किया कि दोषियों को उचित सजा मिले ताकि पंजाब के लोगों के साथ न्याय हो सके।

अकालियों के समय बेअदबी हुई, कांग्रेस ने दोषियों को बचाया, 'आप' ने दिलवाया न्याय : राघव चड्ढा

बेअदबी के आरोपियों को सजा मिलने के बाद कोर्ट के फैसले का स्वागत करते हुए आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ

नेता और राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा ने कहा कि समालसर बेअदबी मामले में तीन लोगों को आज तीन साल की सजा सुनाई गई। अंतत: बेअदबी करने वालों को अकाली-कांग्रेस का संरक्षण खत्म हो गया। अब मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व में आप सरकार में न्याय होगा। राघव चड्ढा ने अकाली दल और कांग्रेस पर सवाल उठाते हुए कहा कि कुछ ही दिन पहले बहबल कलां मामले में सरकार के हक में फैसला आया। आप सरकार यह सुनिश्चित करेगी है कि बेअदबी मामले के अपराधी सलाखों के पीछे हों। क्या अपवित्र अकाली-कांग्रेस गठबंधन एक समान कार्रवाई का दावा कर सकता है?

भ्रष्टाचार केस में डीएसपी गिरफ्तार, केस विजीलैंस ब्यूरो को ट्रांस्फर

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

फरीदकोट के डीएसपी लखवीर सिंह को भ्रष्टाचार के मामले में गिरफ्तार करने से एक दिन बाद, पंजाब पुलिस ने गुरुवार को इस केस की स्वतंत्र और निष्पक्ष जांच को यकीनी बनाने के मद्देनजर केस को पंजाब विजीलैंस ब्यूरो को ट्रांस्फर कर दिया है। डीजीपी पंजाब गौरव यादव ने बताया कि पंजाब विजीलैंस ब्यूरो भ्रष्टाचार के मामलों की जांच के लिए एक विशेष जांच एजेंसी है, इसलिए उक्त मामले की आगे जांच करने के लिए ब्यूरो को सौंपने का फैसला किया है। डीएसपी लखवीर सिंह को तरन तारन पुलिस ने बुधवार को तरन तारन से एनडीपीएस एक्ट के अंतर्गत दर्ज एफआईआर में नामजद न करने के लिए एक नशा तस्कर से 10 लाख रुपए की रिश्वत लेने के दोष में गिरफ्तार किया था।

यह बात तब सामने आई जब तरन तारन जिला पुलिस ने रविवार को पट्टी मौड़ के नजदीक एक पेट्रोल पंप से पिशोरा सिंह नामी नशा तस्कर से 250 ग्राम अफीम और 1 लाख रुपए की ड्रग मनी बरामद करने समेत गिरफ्तार किया था। तरन तारन के गांव मॉडल बोपाराए का निवासी पिशौरा 30 जून, 2022 को दर्ज एफआईआर में वांछित था, जिसमें तरन तारन के गांव माड़ी मेघा के रहने वाले सुरजीत सिंह को 900 ग्राम अफीम समेत गिरफ्तार किया गया था। पिशौरा सिंह के खुलासे पर पुलिस ने 9.97 लाख रुपए भी बरामद किये थे, जोकि कथित तौर पर रिश्वत थी।

राज बब्बर को झटका, 26 साल पुराने केस में हुई 2 साल की सजा

लखनऊ. अभिनेता से नेता बने राज बब्बर को बड़ा झटका लगा है। दरअसल, 26 साल पुराने एक मामले को लेकर एमपी एमएलए कोर्ट ने उन्हें 2 साल की सजा

सुनाई है। जानकारी के मुताबिक पूरा मामला राज बब्बर से जुड़ा हुआ है जब उन्होंने एक मतदान अधिकारी की पिटाई कर दी थी। इसी को लेकर मतदान अधिकारी ने वजीरगंज में 2 मई 1996 को एक एफआईआर दर्ज कराई थी। उसी मामले को लेकर आज सुनवाई हुई है। राज बब्बर को एमपी एमएलए कोर्ट ने 2 साल की सजा सुनाई है। इसके अलावा 8,500 रुपये का जुर्माना भी लगाया है। उस समय राज बब्बर समाजवादी पार्टी से चुनाव लड़ रहे थे। फैसला सुनाए जाने के वक्त राज बब्बर अदालत में मौजूद थे।

गुरप्रीत के हुए भगवंत मान

• आम आदमी पार्टी के नेता और पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान की गुरुवार को दूसरी शादी हो गई है। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल व राघव चड्ढा भी मान की शादी में शामिल हुए। मान की मां और बहन सहित परिवार के सदस्य और कुछ ही मेहमान विवाह में शामिल हुए। यह विवाह सिख रीति-रिवाजों से संपन्न हुआ। डॉ.गुरप्रीत कौर हरियाणा के पिहोवा से हैं। उन्होंने 2018 में हरियाणा के एक निजी विश्वविद्यालय से एमबीबीएस की पढ़ाई पूरी की थी। उनकी दो बड़ी बहनें हैं, जो विदेश में रहती हैं।

ब्रिटेन के पीएम बोरिस जॉनसन ने दिया इस्तीफा, भारी मन से कही ये बात

लंदन. बोरिस जॉनसन ने गुरुवार को ब्रिटेन के कंजरवेटिव पार्टी के नेता के पद से इस्तीफा दे दिया। इससे ब्रिटेन में नए प्रधानमंत्री के चयन के लिए रास्ता खुल गया है। जॉनसन

की कई विवादों में फंसी सरकार से दर्जन भर से अधिक सांसदों ने इस्तीफा दे दिया था। बोरिस जॉनसन ने 10 डाउनिंग स्ट्रीट के बाहर कहा, "यह साफ है कि संसद में कंजरवेटिव पार्टी की इच्छा यह है कि पार्टी का कोई नया नेता होना चाहिए। इसका मतलब एक नया प्रधानमंत्री होना चाहिए।" 58 साल के बोरिस जॉनसन ने घोषणा की कि अपनी सबसे नजदीकी टीम में से भी उनके नेतृत्व के खिलाफ आए कई इस्तीफों के बाद अपने पद से इस्तीफा दे रहे हैं लेकिन वो नया पीएम चुने जाने तक अपने पद पर बने रहेंगे।

एन एच 44 पर कंक्रीट दीवार बनाने और बाद में तोड़ने के लिए कौन जिम्मेदार, जांच का विषय

मुद्दा : नेशनल हाइवे एंड रेलवे

• जालंधर ब्रीज. विशेष रिपोर्टर

पूरे देश में नेशनल हाईवे विभाग द्वारा लोगों को एक शहर से दूसरे शहर में कम समय के अंदर आने-जाने के लिए कहीं एक्सप्रेस वे और शहरों के आसपास रिंग रोड्स का निर्माण किया जा रहा है। लेकिन जालंधर-पानीपत नेशनल हाईवे नंबर 44 पिछले कई सालों से खामियों के कारण चर्चा का विषय बना हुआ है।

वहीं विभाग द्वारा इस हाईवे पर जालंधर-दकोहा फाटक पर वीयूपी (व्हीकुलर) अंडरपास बनाने के लिए टेंडर लगा कर भुल्लर कंस्ट्रक्शन कंपनी को अवार्ड किया गया है। जिसकी कीमत लगभग 12 करोड़ रुपए के आस-पास आएगी और कंपनी द्वारा अपना काम शुरू करके दोनों तरफ पहले सर्विस लेन का निर्माण किया जा रहा है जिससे फगवाड़ा और अमृतसर की ओर आने-जाने वाली ट्रैफिक को डाइवर्ट किया जा सके।

परन्तु रेलवे द्वारा नेशनल हाईवे की जगह पर कंक्रीट वाल का निर्माण किया जा चुका है जिसकी नेशनल हाईवे से किसी तरह की परमिशन नहीं ली कई। इस कंक्रीट की दीवार को बनाने के लिए जहां रेलवे ने सरकारी ख़ज़ाने से ठेकेदार कंपनी को लाखों रुपए का भुगतान भी किया होगा। अब नेशनल हाईवे विभाग द्वारा इस दीवार को तोड़ दिया गया है और उसे तोड़ने के लिए उनके द्वारा काफी खर्चा किया जा रहा है।

जिक्रयोग्य है कि नेशनल हाईवे द्वारा रेलवे के पास किसी भी सड़क या फ्लाईओवर का निर्माण करने से पहले उनसे परमिशन लेना अनिवार्य किया गया है। परन्तु रेलवे द्वारा बिना किसी परमिशन के नेशनल हाईवे की सड़क के ऊपर निर्माण कर दिया जाना कहां तक जायज माना जाए।

गौरतलब है कि नेशनल हाईवे द्वारा हाईवे के ऊपर किसी भी तरह के हादसे या सड़क पर अवैध निर्माण को रोकने के लिए पेट्रोलिंग टीम गठित की होती है जो हाईवे पर किसी प्रकार की दुर्घटना होने पर तुरंत हरकत में आती है। आखिर रेलवे द्वारा हाईवे पर किए गए अवैध निर्माण के लिए जहां विभाग के अधिकारी जितने जिम्मेदार है उतने ही जिम्मेदार नेशनल हाईवे पर पेट्रोलिंग कर रहे कर्मचारी जिन्होंने कई महीने पहले बन रहे निर्माण को रोका नहीं।

अब आने वाले समय में देखना होगा कि दोनों विभाग दीवार बनाने और तोड़ने के लिए किसको जिम्मेदार बताएंगे और लोगों द्वारा खून पसीने से टैक्स के रूप में दी गई अपनी कमाई की भरपाई किससे करवाएंगे।

साउथ : घूमने के लिए होगेनक्कल वॉटरफॉल है बेहतरीन

तमिल नाडु और कर्नाटक के बीच बॉर्डर पर बसा होगेनक्कल वॉटरफॉल एक बेहद खूबसूरत जगहों में से एक है। यहां पर आप कई चीजों का मजा ले सकते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

तमिलनाडु और कर्नाटक के बॉर्डर पर स्थित होगेनक्कल वॉटरफॉल्स, यहां घूमने के लिए सबसे सुंदर जगहों में से एक है। होगेनक्कल वॉटरफॉल फेमस नियाग्रा वॉटरफॉल के समान है जिसमें पानी समान रूप से विशाल चट्टानों पर गिरता है। होगेनक्कल वॉटरफॉल प्रकृति प्रेमियों के लिए एक अच्छी जगह है। जिन लोगों को एडवेंचर करना पसंद करते हैं उन लोगों के लिए ये बेहतरीन जगह है। अगर आप इस झरने को घूमने की प्लानिंग बना रहे हैं, तो यहां होगेनक्कल फॉल्स के बारे में आपको कुछ बातें जाननी चाहिए।

होगेनक्कल वॉटरफॉल में क्या करें : ये बंगलौर से केवल 127 किमी की दूरी पर होगेनक्कल वॉटरफॉल शहर की गर्मी से बचने के लिए बेहतरीन डेस्टिनेशन है। हरे भरे पेड़ पौधों से घिरा ये झरना बेहद खूबसूरत है। एक यादगार दिन की ट्रैवल के लिए ये एक बढ़िया ऑप्शव है। ड्राई मौसम के दौरान, जब नदी शांतिपूर्ण और सुरक्षित होती है, तो कोराकल यानी

ADVENTURE WITH NATURE

टोकरी के आकार की नाव में सवारी सबसे फेमस एक्टिविटी में से एक है। प्रकृति प्रेमी भी झरनों के आसपास आराम से घूमने का आनंद ले सकते हैं और नजारों को एंजॉय कर सकते हैं। अलग-अलग एक्टिविटी को आजमाने के अलावा, आप यहां के इको शॉप से हर्बल प्रोडक्ट, एसेंशियल ऑयल, हस्तशिल्प और टी-शर्ट की खरीदारी कर सकते हैं। होगेनक्कल अपने फ्रेश फिश के खाने और तेल मालिश के लिए भी फेमस है।

होगेनक्कल वॉटरफॉल के आसपास के आकर्षण : होगेनक्कल वॉटरफॉल के आसपास घूमने के लिए ये कुछ जगह हैं, जिसमें हैंगिंग ब्रिज, चिल्ड्रन पार्क, मगरमच्छ पुनर्वास केंद्र, पेन्नाराम गांव, मेट्टूर बांध शामिल हैं। इस जगह की खूबसूरती को आप वीडियो में देखें।

यहां कैसे पहुंचे : होगेनक्कल वॉटरफॉल के सबसे पास बैंगलोर शहर है। वहीं यहां के सबसे पास के हवाई अड्डों में से एक है केम्पेगौड़ा अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा, जो यहां से करीबन 162 किमी दूर हैं। वहीं सबसे पास का रेलवे स्टेशन धर्मपुरी है और पास का बस स्टेशन होगेनक्कल।

CLOTHING SENSE+

नोरा फतेही की ऑरेंज बॉडीकॉन ड्रेस पार्टी के लिए है परफेक्ट

नोरा फतेही के डांस मूव्स के अलावा इस डांसिंग क्वीन के ग्लैमरस आउटफिट की भी काफी तारीफ होती है। नोरा अपने हर लुक्स की फोटो इंस्टाग्राम पर शेयर करती रहती हैं। वेस्टर्न हो या फिर एथनिक लुक, नोरा हर लुक में खूबसूरत नजर आती है। हाल ही में नोरा ने एक अमेजिंग फोटोशूट कराया है। इस नए फोटोशूट में न्यू 'दिलबर गर्ल' अपने कर्व्स को ब्राइट ऑरेंज बॉडीकॉन ड्रेस में फ्लॉन्ट किया है। बॉडी-हगिंग सिल्हूट के साथ वन-शोल्डर ड्रेस में नोरा बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं।

नोरा का दिलचस्प अंदाज

इस ऑरेंज ड्रेस के साथ नोरा ने बहुत ही यूनिक स्टाइलिंग की हुई है। हेयर स्टाइल की बात करें, तो नोरा ने हाई साइड ब्रैड बनाई हुई है। वहीं उनके मेकअप की बात है, उन्होंने बोल्ड रेड लिप्स, शार्प आईलाइनर और बीमिंग हाइलाइटर के साथ एक ड्यूई बेस लगाया हुआ है। नोरा के हैंगिंग ईयरिंग्स उनके लुक को और भी हाइलाइट कर रहे हैं। वहीं, इस ड्रेस को ड्रामेटिक लुक देने के लिए नोरा ने रेड कलर के पम्स पहने हुए हैं।

इतनी है ड्रेस की कीमत

आपका दिल अगर इस ड्रेस पर आ गया है, तो नोरा की यह स्टाइलिश ड्रेस विक्टोरिया बेकहम की वेबसाइट पर खरीदने के लिए भी उपलब्ध है। 'वीबी बॉडी वन शोल्डर मिडी ड्रेस इन रेड-ऑरेंज' नाम की इस ड्रेस की कीमत 64,300 रुपए है। अब जाहिर-सी बात है कि यह ड्रेस हर किसी के बजट में नहीं हो सकती, इसलिए आपको वन साइड शोल्डर ड्रेस ऑनलाइन स्टोर पर भी मिल जाएगी। पार्टी के लिए यह ड्रेस बिल्कुल परफेक्ट है।

वेट लॉस के लिए मखाने की रेसिपीज

मखाना को एंटी-एजिंग गुणों के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि यह अमीनो एसिड, ग्लूटामाइन और आर्जिनिन से भरपूर होता है। मखाना कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के साथ इसके कई बेनिफिट्स हैं।

मखाना जिसे फॉक्स नट या कमल के बीज के रूप में भी जाना जाता है। इसे ब्रेकफास्ट के लिए हेल्दी माना जाता है क्योंकि इसमें बहुत कम कैलोरीज होती है। पोषण विशेषज्ञ और स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, एक हेल्दी ब्रेकफास्ट उस फूड को माना जाता है, जो आपके पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रख सकता है। यह पोषक तत्वों से भरा हुआ है और कैल्शियम, मैग्नीशियम, लौह और फास्फोरस के अलावा कई पोषक तत्वों से भरा होता है। प्रोटीन और फाइबर भूख को कम करने में मदद करते हैं। मखाना को एंटी-एजिंग गुणों के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि यह अमीनो एसिड, ग्लूटामाइन और आर्जिनिन से भरपूर होता है। अध्ययनों की मानें, तो मखाना कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के साथ शुगर लेवल को भी कंट्रोल रखता है। वेट लॉस के लिए आप मखाने की कुछ रेसिपीज ट्राई कर सकते हैं।

मखाना खीर : एक गहरे बर्तन में 1 टी-स्पून घी का प्रयोग कर 1 कप मखाना भून लें। एक बार हो जाने के बाद, पैन खाली करें और 2 कप स्किम्ड दूध डालें, उबाल आने दें, 2 टेबलस्पून पिसा हुआ गुड़ डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अच्छी तरह से हिलाएं और फिर भुना हुआ मखाना डालें और मिलाएं। आंच को मध्यम रखें और मिश्रण को 20 मिनट तक पकने दें। जब दूध गाढ़ा हो जाए, तो गैस बंद कर दें और कटे हुए मेवे डालें।

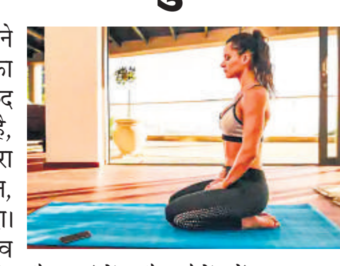
मसाला मखाना : इस आसान से रेसिपी को बनाने के लिए या तो एक नॉन स्टिक पैन में मखाने को सूखा भून लें या फिर 1 कप मखाने के लिए 1 टेबल स्पून तेल या घी का इस्तेमाल करें। एक बार हो जाने पर, लाल मिर्च पाउडर, नमक, काली मिर्च और काला नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं और एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें। आप शाम के समय इसे चाय या कॉफी के साथ ले सकते हैं।

मखाना करी : एक नॉन स्टिक पैन में 1 कप मखाने को 1 टेबल-स्पून एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल का प्रयोग कर भूनें। इसमें कुछ बादाम डालें और उन्हें ठंडा होने दें। उसी पैन में 1 छोटा चम्मच तेल, जीरा, 2 हरी मिर्च, 1 कटा प्याज, 1 कटा हुआ टमाटर, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर डालें। इसे पकाने के बाद अब इसमें नट्स के साथ, उन्हें एक साथ मिलाकर एक अच्छी प्यूरी बना लें। इसे उसी पैन में 5-7 मिनट तक पकाएं, नमक डालें, और इस करी का उपयोग पनीर, टोफू, भुने हुए शकरकंद का उपयोग करके किसी भी साइड डिश को बनाने के लिए किया जा सकता है, जिसे आप ब्राउन राइस या बाजरा रोटी के साथ खा सकते हैं।

मखाना चाट : एक नॉन स्टिक पैन में 1 कप मखाना और 1 टेबल-स्पून तेल या घी डालकर भून लें। इसे एक प्लेट में रखें, उबले और कटे हुए 1 शकरकंद, ½ प्याज, ½ टमाटर, 2 टीस्पून भुनी हुई मूंगफली, नमक, काली मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, 2 टेबलस्पून दही, 1 टीस्पून नींबू का रस, 2 टीस्पून हरा धनिया और 1 टीस्पून डालें।

मखाना यॉगर्ट : आपको अगर मीठा खाने की क्रेविंग हो रही है, आपको बस सादा या फ्लेवर वाली दही चाहिए। इसमें ½ कप भुना हुआ मखाना और 1 टेबल स्पून गुड़ पाउडर मिलाना है। अच्छी तरह मिलाएं और आनंद लें। अगर आप नमकीन पसंद करते हैं, तो गुड़ को गुलाबी नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च से भी रिप्लेस कर सकते हैं।

वज्रासन में बैठने से पैर क्यों हो जाते हैं सुन्न



वज्रासन घुटने टेकने वाली मुद्रा है, जिसका नाम संस्कृत शब्द वज्र से लिया गया है, जिसका मतलब है हीरा या वज्र, और आसन, जिसका अर्थ है मुद्रा। वज्र नाड़ी को एक्टिव करने में फायदेमंद है और जांघों और पैरों में ब्लड फ्लो को रोकता है और पेल्विक और पेट में फ्लो को बढ़ाता है। हालांकि इसे करने से कई लोगों को सुन्नपन महसूस होती है। यहां देखें ऐसा क्यों होता है और इसे ज्यादेर तक कैसे किया जा सकता है।

वज्रासन करने पर क्यों सुन्न होते हैं पैर?

वज्रासन करने से हेल्थ को कई तरह के फायदे मिल सकते हैं। हालांकि ज्यादातर लोग इस आसन को पांच मिनट तक भी नहीं कर सकते। क्योंकि ज्यादातर लोगों के पैर सुन्न हो जाते हैं, या फिर मोच आ जाती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम कुर्सियों पर बैठने के आदी हो गए हैं और फर्श पर बैठने की आदत खत्म हो चुकी है।

ब्लड फ्लों रुक जाने से पैर सुन्न हो जाते हैं। लेकिन जब आप आसन से खुद को फ्री कर लेंगे और अपने पैरों को बाहर निकाल देंगे, तो सुन्नता अपने आप खत्म हो जाती है। वज्रासन के कई फायदे हैं लेकिन इन सभी फायदों को प्राप्त करने के लिए आपको लंबे समय तक इस आसन को करना होगा।

सुन्नपन से बचने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

- वज्रासन में बैठने के लिए अपने शरीर को अच्छी तरह से वार्मअप करें।
- इन्फिनिटी वॉक, योगा वॉक और माइंड वॉक भी कर सकते हैं।
- इसे आप दोनों दिशाओं में 21 मिनट तक कर सकते हैं।
- वॉक को दक्षिण से उत्तर दिशा की ओर शुरू करें और फिर इस प्रोसेस को दोबारा उलट कर करने की जरूरत है।

कैसे लंबे समय तक करें वज्रासन

- इसे ज्यादादेर तक करने के लिए स्ट्रैचिंग से शुरुआत करें। वहीं लंबे समय तक बैठने के बाद स्ट्रेच करें।
- वॉकिंग करने के साथ ही जॉगिंग, साइकलिंग और सीढ़ियां चढ़ने उतरने जैसी एक्सरसाइज करें। ऐसा करने से आपके पैर मजबूत होंगे।
- अगर आप वज्रासन करने की शुरुआत कर रहे हैं तो पहले कम समय से स्टार्ट करें, फिर धीरे-धीरे कर के इसे बढ़ाएं।

अलर्ट ! दिनभर एसी में रहने वाले हो जाएं सावधान, घेर सकती हैं बीमारियां

HEALTH+

पहले के समय में एसी भले ही लोगों के लिए स्टेटस सिंबल रहा हो लेकिन आज लोग उसे अपनी जरूरत समझते हैं। एसी की ठंडी हवा भले ही आपको चिलचिलाती धूप से राहत दिला सकती है, पर क्या आप जानते हैं उसका आपकी सेहत पर इसका कितना बुरा प्रभाव पड़ता है...

घर हो या ऑफिस, आज के समय में एक बड़ी संख्या में लोग अपना ज्यादातर समय एसी के सामने बैठकर गुजारते हैं। पहले के समय में एसी भले ही लोगों के लिए स्टेटस सिंबल रहा हो लेकिन आज लोग उसे अपनी जरूरत समझते हैं। एसी की ठंडी हवा भले ही आपको चिलचिलाती धूप से राहत दिला सकती है, पर क्या आप जानते हैं उसका आपकी सेहत पर क्या बुरा असर पड़ता है। जी हां, एसी में ज्यादा देर रहना आपके स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकता है। आइए जानते हैं कैसे।

▸ एसी में रहने के नुकसान

▸ जोड़ों में दर्द की समस्या

▸ लंबे समय तक कम तापमान में बैठे रहने से जोड़ों में अकड़न बढ़ जाती है।

▸ झुर्रियां

एसी वातावरण को ठंडा करने के साथ उस जगह का मॉइस्चर भी सोख लेता है, लंबे समय तक एसी में रहने के कारण ये त्वचा की नमी के साथ शरीर में भी पानी की कमी होने लगती है। इससे त्वचा पर झुर्रियां दिखने लगती हैं।

▸ आंखें और त्वचा का शुष्क होना

जो लोग दफ्तर में घंटों कम्प्यूटर के सामने बैठकर काम करते हैं, उन्हें आंखों में खुजली

या सूखेपन की शिकायत रहती है। ऐसा इसलिए क्योंकि ऑफिस में लगे एसी ठंडी हवा तो देते हैं लेकिन वातावरण से नमी खत्म कर देते हैं। नमी रहित यह हवा हमें गर्मी और उमस से तो राहत दिलाती है, लेकिन आंखों में मौजूद आवश्यक नमी को खत्म कर देती है। इसी तरह एसी की हवा में पानी कम पिया जाता है, जिससे त्वचा में रूखापन बढ़ जाता है।

▸ ब्लडप्रेशर

लंबे समय तक एसी की ठंडी हवा में बैठने से हमारे शरीर का तापमान कृत्रिम तरीके से काफी लो हो जाता है। जिसकी वजह से शरीर की कोशिकाएं संकुचित होने लगती हैं और रक्त संचार प्रभावित होने लगता है। जो बाद में सिरदर्द, चक्कर, उल्टी आना और लो ब्लड प्रेशर का कारण बनता है।

▸ सर्द-गर्म के नुकसान

एसी के ठंडे तापमान से एकदम निकल कर जब हम सामान्य तापमान में जाते हैं तो शरीर इतनी जल्दी ऊपर-नीचे होते तापमान के साथ तालमेल नहीं बिठा पाता। जिसकी वजह से व्यक्ति को बुखार, चिड़चिड़ापन, थकान के साथ लू लगने का खतरा भी बढ़ जाता है।

▸ सांस की समस्या

एसी की सफाई अगर लंबे समय तक न की जाए तो इसमें धूल-मिट्टी इकट्ठी होकर कमरे में फैलने लगती है। जो सांस संबंधी रोगों को बढ़ाने का काम कर सकती है।

एसी में बैठते समय बरतें ये सावधानियां

- एसी का इस्तेमाल करने से पहले उसकी सर्विस जरूर करवा लें, ताकि धूल-मिट्टी साफ हो सके। पानी की निकासी होती रहे।
- जिस कमरे में एसी चलता हो, कभी-कभी उसके खिड़की-दरवाजे खोल कर रखें, ताकि धूप व ताजी हवा कमरे में आ सके।
- देर तक एसी के ठीक सामने ने बैठें। उसे बहुत कम तापमान पर न चलाएं।
- जिस कमरे में एसी चलता हो, वहां पानी से भरा एक बर्तन हमेशा रखें। ऐसा करने से वातावरण में नमी बरकरार रहेगी। आंखें और त्वचा शुष्क नहीं हो पाएंगी।
- हर दो घंटे में कुछ समय के लिए एसी बंद कर दें। इससे कमरे का तापमान संतुलित रखने में मदद मिलती है।
- एसी से सीधे धूप में बाहर न निकलें। बाहर निकलने से पहले कुछ मिनट रुककर शरीर को सामान्य तापमान पर आने दें।

HEALTH +

पंजाब-दिल्ली समेत कई राज्यों की हवा में नमी बढ़ी, डायबिटीज मरीजों को हीट स्ट्रोक, डिहाइड्रेशन का खतरा

• जालंधर ब्रीज. हेल्थ न्यूज

कई दिनों की भीषण गर्मी के बाद पंजाब-दिल्ली समेत कई राज्यों में पिछले हफ्ते मौसम का मिजाज बदला और बारिश हुई। दक्षिण-पश्चिम मानसून के पंजाब-दिल्ली आने के साथ भारी बारिश हुई। रिपोर्ट्स के मुताबिक, कई जगहों पर रिकार्ड बारिश हुई इसके बाद तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से 35 डिग्री सेल्सियस तक गिर गया और नमी 60 प्रतिशत से अधिक हो गई। इससे कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होती हैं। हेल्थ विशेषज्ञ की मानें तो इन महीनों में बहुत अधिक नमी होती है, इसलिए लोगों को बहुत पसीना आता है। इससे हीट स्ट्रोक आ सकता है और आंखों भी प्रभावित हो सकती हैं।

इस मौसम के दौरान आमतौर पर आंखों में होने वाले इन्फेक्शन में आंखों की पलकों पर होने वाली गुहेरी या बिलोनी और कन्जंगक्टवाइटिस या 'आंख आना' शामिल हैं। मानसून के सीजन में आमतौर पर लोगों को एक्जिमा, खुजली, मुंहासे और त्वचा की एलर्जी जैसे इन्फेक्शन हो सकते हैं।

नमी के हानिकारक प्रभाव : बहुत अधिक नमी कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती है। कमजोरी महसूस होने की वजह से सुस्ती के अलावा बहुत अधिक नमी हाइपरथर्मिया का कारण बन सकती है। शरीर का तापमान जब लंबे समय तक सामान्य से अधिक रहता है तो इसका स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। हाइपरथर्मिया की वजह से जीवन के लिए खतरनाक समस्याएं पैदा हो सकती हैं, जैसे

- √ डिहाइड्रेशन यानी शरीर में पानी की कमी
- √ कमजोरी या थकान महसूस होना
- √ मांसपेशियों में ऐंठन
- √ हीट एक्जॉशन यानी शरीर से काफी पसीना निकलना
- √ बेहोश हो जाना
- √ हीट स्ट्रोक

विषेषज्ञ का कहना है कि 'जब भी अधिक नमी होती है, तो शरीर का तापमान घटने की संभावना कम होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि हवा पहले से ही बहुत अधिक नम है। यही कारण है कि तापमान 36 डिग्री सेल्सियस होने के बावजूद, यह 45 डिग्री सेल्सियस जैसा महसूस होता है। इससे थकावट होती है।'

कम प्रतिरक्षा क्षमता वाले रोगियों पर नमी का प्रभाव : उन्होंने कहा कि बहुत अधिक नमी का हृदय रोगियों पर प्रतिकूल असर नहीं होता, लेकिन यह डायबिटीज मरीजों के लिए बहुत सारी समस्याएं पैदा करती है। डॉ अग्रवाल ने कहा, 'जब नमी अधिक होती है तो इसके प्रति बुजुर्ग अधिक सेंसेटिव होते हैं। शुगर लेवल कंट्रोल में नहीं होने की वजह से डायबिटीज रोगियों को अधिक सावधान रहने की आवश्यकता है।'

विशेषज्ञ कहे हैं कि मानसून बहुत सीलन और नमी लाता है जिससे दीवारों पर फफूंद लग सकती है। 'मोल्ड या फफूंद केवल इस मौसम के दौरान नहीं पाया जाता है, लेकिन बारिश से होने वाली सीलन इस समस्या को बढ़ा सकती है क्योंकि इससे सांस संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। यह बुजुर्गों और कमजोर इम्यून क्षमता वाले लोगों के लिए सही है। ऐसे रोगियों में छाती में भारीपन या जकड़न की समस्या अधिक होती है।

इसके अलावा कई ऐसे इन्फेक्शन हैं, जो नमी की वजह से पैरों में हो सकते हैं। डॉ चटर्जी ने कहा, 'इसलिए, पैरों को सूखा रखना जरूरी है। एक तौलिये का उपयोग करें और पैर की उंगलियों के बीच साफ करें। टेलकम पाउडर भी डाला जा सकता है और पैरों को सूखा रखने के लिए मोजे पहने जा सकते हैं। स्किन इन्फेक्शन से बचने के लिए भी ऐसा ही करें। इस मौसम में ज्यादातर लोगों को अंडर आर्म और कमर के नीचे पसीना आता है। किसी भी संक्रमण को रोकने के लिए शरीर के इस हिस्से को साफ और सूखा रखें।'

नमी से कैसे निपटें?

इसमें अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहना यानी पर्याप्त पानी पीना जरूरी है। उन्होंने कहा, 'लोगों को ढीले सूती कपड़े पहनने चाहिए। बुजुर्ग, बच्चे और कमजोर प्रतिरक्षा क्षमता वाले रोगियों को घर के अंदर ही कहना चाहिए। लोगों को तरल पदार्थ पीना चाहिए। चूंकि सुस्ती होती है, इसलिए मीठा पेय पीने की इच्छा होना स्वाभाविक है। हालांकि, डायबिटीज के मरीजों को कुछ भी मीठा नहीं लेना चाहिए; वे इसके बदले पानी और नारियल पानी ले सकते हैं।'

एनईपी, एक गेम-चेंजर ज्ञान आधारित अर्थव्यवस्था के लिए तैयारी

जालंधर ब्रीज. जब 2016 में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना (पीएमयूवाई) की शुरुआत की गई थी, तब हमारी सबसे बड़ी चुनौती थी- देश के सुदूर क्षेत्र में रहने वाली अंतिम महिला तक एलपीजी सिलेंडर के साथ पहुंचना। एक समर्पित कार्यबल और मज़बूत राजनीतिक इच्छाशक्ति के साथ, पीएमयूवाई की सफलता तथा सबसे कमजोर लोगों के जीवन पर इसके महत्वपूर्ण प्रभाव से मुझे भरोसा हुआ है कि हम नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 को लागू करने के चुनौतीपूर्ण कार्य को पूरा करने में सक्षम होंगे, जिसमें शिक्षा व्यवस्था में व्यापक बदलाव की परिकल्पना की गई है, ताकि हमारे छात्र 21वीं सदी की ज्ञान आधारित अर्थव्यवस्था की चुनौतियों का सामना करने के लिए पूरी तरह तैयार हो सकें।

भारत सबसे युवा देशों में से एक है, जिसकी 50 प्रतिशत से अधिक आबादी की आयु-सीमा 30 वर्ष से कम है। संभावित जनसांख्यिकीय लाभांश का फायदा स्पष्ट तौर पर दिखता है। लेकिन यह क्षमता हमारे पास हमेशा के लिए नहीं रहेगी। इसका लाभ भी हमें अपने आप ही प्राप्त नहीं होगा। इसके लिए ठोस प्रयास और नीतिगत हस्तक्षेप की जरूरत है। वास्तव में, कुछ विशेषज्ञों का सुझाव है कि भारत 2050 तक एक वृद्ध समाज होगा, जिसमें लगभग 20 प्रतिशत जनसंख्या 60 वर्ष से अधिक आयु के लोगों की होगी। इसे सही मानते हुए, एक साधारण गणना बताती है कि हमारे पास युवाओं की क्षमता का पूरी तरह से दोहन करने के लिए लगभग दो दशकों से थोड़ा अधिक समय है, या जिसका प्रधानमंत्री मोदी अमृत काल के रूप में जिक्र करते हैं- स्वतंत्रता के 100 वर्ष पूरे होने से पहले की 25 साल की अवधि। इसलिए हमारी दृष्टि वृद्धि-आधरित नहीं हो सकती, लेकिन हमारे युवाओं की विभिन्न श्रेणियों की जरूरतों और आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए प्रणाली में व्यापक बदलाव किये जा सकते हैं।

एनईपी 2020 हमारे देश की यात्रा में ऐसा ही एक परिवर्तन है। प्रधानमंत्री मोदी के शब्दों में, एनईपी 2020, आत्मनिर्भर भारत की आधारशिला के रूप में कार्य करेगी। एनईपी पूर्व-प्राथमिक से उच्च शिक्षा के सभी स्तरों पर हमारी शिक्षा व्यवस्था की पुनर्संरचना करती है और एक कौशल और अनुसंधान इकोसिस्टम के साथ इसका पुनर्गठन करती है। यह पहुंच, गुणवत्ता, समानता और किफायती के चार सिद्धांतों पर आधारित है। एनईपी का लक्ष्य विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) के स्थान पर एकल नियामक निकाय के रूप में भारतीय उच्च शिक्षा आयोग (एचईसीआई) को स्थापित करना और उच्च शिक्षा में सकल नामांकन अनुपात को वर्तमान के 27.1 प्रतिशत से बढ़ाकर 2035 तक 50 प्रतिशत करना है। नई शिक्षा नीति सुनिश्चित करेगी कि विनियमन, मान्यता देने, वित्त पोषण और शैक्षणिक मानक-निर्धारण का कार्य स्वतंत्र और अधिकार प्राप्त निकायों द्वारा किया जा रहा है। एनईपी की विभिन्न प्रगतिशील सिफारिशों में शामिल हैं- सभी चरणों में अनुभव से जुड़ी शिक्षा, नवीन और गतिविधि-आधारित शिक्षाशास्त्र, उच्च शिक्षा में प्रवेश/निकास के बहु-विकल्प, विभिन्न संकायों से जुड़ी शिक्षा और एक एकेडमिक बैंक ऑफ क्रेडिट की स्थापना आदि। इन व्यापक परिवर्तनों को पूरा करने के लिए नीतिगत सुधारों के साथ भारत की शिक्षा और अध्ययन कार्यक्रमों के अंतर्राष्ट्रीयकरण पर भी बहुत जोर दिया गया है।

कौशल विकास और उद्यमशीलता मंत्रालय

एनईपी, 21वीं सदी की आकांक्षात्मक शिक्षा प्रणाली का प्रतिनिधित्व करने के साथ-साथ तात्कालिक चुनौतियों की भी पहचान करती है। यह तत्काल सुनिश्चित करने का आह्वान करती है कि प्रत्येक छात्र कक्षा 3 तक मूलभूत साक्षरता और संख्यात्मक योग्यता प्राप्त करे। मूलभूत साक्षरता और संख्यात्मक योग्यता पर "निपुण भारत" नाम से राष्ट्रीय मिशन शुरू किया गया है, ताकि देश का प्रत्येक बालक 2026-27 तक कक्षा 3 तक मूलभूत साक्षरता और संख्यात्मक योग्यता प्राप्त कर सके।

नई शिक्षा नीति सभी स्तरों पर सरकारों से यह सुनिश्चित करने का आह्वान करती है कि बच्चों के सीखने की प्रक्रिया को सुगम बनाने के लिए कम से कम कक्षा 5 तक शिक्षा का माध्यम मातृभाषा/स्थानीय भाषा में हो। हमारी सरकार उच्च शिक्षा में भी स्थानीय भाषाओं पर ध्यान केंद्रित करती है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि केंद्र सरकार सभी भाषाओं को राष्ट्रीय भाषा मानती है। स्नातक स्तर और डिप्लोमा पाठ्यक्रमों के लिए स्थानीय भाषाओं में 200 से अधिक तकनीकी पुस्तकें हाल ही में लॉन्च की गई हैं। सरकार स्थानीय और आधिकारिक भाषाओं में इंजीनियरिंग, चिकित्सा और कानूनी विषयों की पाठ्यपुस्तकों को बढ़ावा देने का प्रयास कर रही है। प्रवेश परीक्षाओं को भी सभी प्रमुख भाषाओं में उपलब्ध कराने के प्रयास किए जा रहे हैं। वर्तमान में, इंजीनियरिंग और मेडिकल प्रवेश परीक्षा 13 भाषाओं में आयोजित की जाती है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तक पहुंच में अंग्रेजी अवरोध न बने।

शिक्षक हमारे देश के भविष्य का निर्माण करते हैं। हमें अपने शिक्षकों को प्रेरित करने के लिए शिक्षण कार्य को फिर से उच्च सम्मान और प्रतिष्ठा देने की आवश्यकता है। हमारी सरकार, स्वयं-से-सुधार और व्यावसायिक विकास से जुड़े अवसर प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित कर रही है। न केवल स्कूली शिक्षा में, बल्कि हमारे कॉलेजों और विश्वविद्यालयों के संकाय भी नवीनतम तकनीकों और नवाचारों एवं शिक्षाशास्त्र के विभिन्न रूपों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे। हम देश भर में शिक्षक प्रशिक्षण के विश्व स्तरीय केन्द्रों का निर्माण कर रहे हैं। वर्तमान बजट में डिजिटल शिक्षक के लिए भी प्रावधान किया गया है तथा इस उद्देश्य के लिए 6 करोड़ रुपये आवंटित किए गए हैं।

पिछले दो वर्षों का समय अभूतपूर्व रहा है, क्योंकि वैश्विक महामारी का प्रकोप तीसरे वर्ष भी जारी है और इसके परिणामस्वरूप सामाजिक जीवन में भारी उथल-पुथल के साथ अप्रत्याशित भू-राजनीतिक घटनायें भी सामने आयीं हैं। हालांकि, एकमात्र सकारात्मक बात यह है कि ऐसे कठिन समय नवाचारों को जन्म देते हैं। अगर हम अपने आस-पास देखें तो हमारे युवाओं में कुछ नया करने की भावना और बढ़ी है। कोविड-19 के दौरान हमारे शैक्षणिक संस्थानों में कई नए मॉडल सामने आए हैं। यह इस सिद्धांत पर आधारित है कि विश्व-स्तरीय प्रौद्योगिकी समानता और क्षमता प्रदान करने वाली होती है। केंद्रीय बजट में शिक्षा प्रसार के लिए 200 नए टीवी चैनलों का प्रावधान किया गया है और पांच वर्षों की अवधि के लिए लगभग 930 करोड़ रुपये आवंटित किए गए हैं।

दुनिया चौथी औद्योगिक क्रांति की दहलीज़ पर है। हालांकि हम पहली दो क्रांतियों में बहुत पीछे रह गए और हमने तीसरी क्रांति के साथ चलने की कोशिश की, लेकिन हमें यह सुनिश्चित करने की जरूरत है कि हम चौथी क्रांति में आगे-आगे चल रहे हैं। एआई, रोबोटिक्स और ऑटोमेशन जैसी उभरती प्रौद्योगिकियां पर्याप्त अवसरों के साथ-साथ चुनौतियां भी पेश करती हैं, क्योंकि इनसे कई पारंपरिक नौकरियां समाप्त हो जातीं हैं। लेकिन यह मनुष्यों, मशीनों और एल्गोरिदम के बीच श्रम के एक नए विभाजन से जुड़ी विभिन्न भूमिकाओं को भी सामने लायेगी। इसलिए श्रमिकों के लिए कौशल विकास करने या फिर से कौशल प्राप्त करने से जुड़ी अवधि छोटी हो गई है और इस विषय पर तुरन्त कार्य करने की आवश्यकता है, ताकि युवाओं को प्रशिक्षित करने के लिए बड़े पैमाने पर आधारित विभिन्न पहलों की शुरुआत को सुनिश्चित किया जा सके।

21वीं सदी ज्ञान की सदी है। भारत सबसे पुरानी सभ्यताओं में से एक है और उभरती अर्थव्यवस्थाओं को समृद्ध भविष्य की ओर ले जाने में एक ज्ञान-आधारित समाज को 'कप्तान' बनने का स्वाभाविक लाभ मिलता है। मेरा मानना है कि संविधान के बाद, एनईपी 2020 एक ऐसा दस्तावेज है, जिसे देश भर में कई स्तरों पर विचार-विमर्श, चर्चा और भागीदारी के संवादों के बाद अंतिम रूप दिया गया है। संविधान की तरह, एनईपी 2020 हमें दशकों की दुविधा और संदेह से बाहर निकालेगी और विचार, आत्मा, बुद्धि तथा कर्मो के सन्दर्भ में भारतीय होने का गर्व पैदा करेगी। यह समग्र विकास और पूर्ण मानवीय क्षमता को प्राप्त करने के लिए छात्रों, शिक्षकों, माता-पिता और समाज को एकीकृत करती है।

हमारे युवा न केवल नौकरी चाहने वाले बल्कि नौकरी देने वाले के रूप में भी काम करने की इच्छा रखते हैं। यदि हम उन्हें आज का गुणवत्तापूर्ण ज्ञान और कौशल प्रदान कर सकते हैं, तो हम भारत को विश्व गुरु के रूप में स्थापित करने में सक्षम होंगे, जिसका सपना हमारे स्वतंत्रता सेनानियों ने देखा था। एनईपी 2020 को बस यही करने के लिए तैयार किया गया है। हम अपनी स्वतंत्रता के 75 वर्ष पूरे कर रहे हैं, ऐसे में यह राष्ट्र निर्माण के प्रति हमारा

जीएसटी पांच साल में बेमिसाल-निर्मला सीतारमण

जालंधर ब्रीज. आज हमारे देश में वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) को लागू किए जाने के 5 साल पूरे हो गए हैं। इस पर पहली बार चर्चा वर्ष 2003 में अप्रत्यक्ष करों पर केलकर कार्यदल की रिपोर्ट में की गई थी और इस तरह से जीएसटी को मूर्त रूप देने में 13 साल का लंबा समय लग गया। वर्ष 2017 से ही जीएसटी को स्वाभाविक रूप से शुरुआती समस्याओं का सामना करना पड़ा है। लेकिन शुरुआती समस्याओं से भी कहीं अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि कोविड-19 वैश्विक महामारी द्वारा ढाए गए व्यापक कहर और इसके बेहद प्रतिकूल प्रभावों का सामना करने के बाद यह काफी मजबूती के साथ उभर कर सामने आया है।

इसका श्रेय जीएसटी परिषद को जाता है क्योंकि उसके जरिए ही केंद्र और राज्यों ने न केवल संकट का सामना करने के लिए, बल्कि हमारी अर्थव्यवस्था को फिर से तेज विकास के रास्ते पर ले जाने के लिए एक-दूसरे का हाथ बड़ी मजबूती के साथ थाम लिया। यह एक साथ मिलकर काम करने का ही सुखद नतीजा है कि भारत इस वर्ष के साथ-साथ अगले साल के लिए भी सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था के रूप में उभर कर सामने आया है, जैसा कि कई दिग्गज संस्थानों द्वारा अनुमान लगाया गया है।

वर्ष 2017 में भारत में लागू होने से बहुत पहले ही कई देशों ने जीएसटी व्यवस्था को अपने यहां बाकायदा अपना लिया था। लेकिन भारत में जीएसटी परिषद का स्वरूप अपने आप में अद्वितीय है। भारतीय राजनीति के अर्ध-संघीय स्वरूप, जिसमें केंद्र और राज्यों दोनों को ही कराधान का स्वतंत्र अधिकार प्राप्त था, को देखते हुए इसके लिए एक अद्वितीय समाधान की नितांत जरूरत थी।

विभिन्न आकार वाले राज्यों और विरासत में मिली अपनी कर प्रणाली के साथ विकास के विभिन्न चरणों से गुजर रहे राज्यों को जीएसटी के तहत एक साथ लाया जाना था। यही नहीं, राजस्व संग्रह के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग करने के मामले में भी राज्य विभिन्न चरणों से गुजर रहे थे। इस तरह के हालात में एक संवैधानिक निकाय 'जीएसटी परिषद' और भारत के लिए अद्वितीय जीएसटी समाधान (दोहरा जीएसटी) की नितांत आवश्यकता महसूस की गई। कुछ अपवादों को छोड़ केंद्र और राज्यों दोनों के ही करों को जीएसटी में समाहित कर दिया गया। 17 अलग-अलग कानूनों का विलय कर दिया गया और जीएसटी के माध्यम से 'एकल कराधान' अमल में लाया गया।

निर्मला सीतारमण
वित्त मंत्री

भारत में जीएसटी परिषद ने जीएसटी के प्रमुख मुद्दों यथा दरों, छूट, व्यावसायिक प्रक्रियाओं और आईटीसी के संचालन इत्यादि पर राष्ट्रीय सहमति बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। जुलाई 2017 में 63.9 लाख से भी अधिक करदाताओं ने जीएसटी को अपना लिया था। करदाताओं की यह संख्या जून 2022 तक दोगुनी से भी अधिक बढ़कर 1.38 करोड़ से ज्यादा हो गई है। 41.53 लाख से भी अधिक करदाता और 67 हजार ट्रांसपोर्टर ई-वे पोर्टल पर पंजीकृत हो गए हैं, जो प्रति माह औसतन 7.81 करोड़ ई-वे बिल सृजित करते हैं। इस सिस्टम को लॉन्च किए जाने के बाद से लेकर अब तक कुल 292 करोड़ ई-वे बिल सृजित हुए हैं, जिनमें से 42 प्रतिशत ई-वे बिल विभिन्न वस्तुओं की अंतर-राज्य ढुलाई से जुड़े हुए हैं। इस साल 31 मई को एक दिन में सबसे ज्यादा 31,56,013 ई-वे बिल सृजित किए गए थे।

औसत मासिक संग्रह 2020-21 के 1.04 लाख करोड़ रुपये से बढ़कर 2021-22 में 1.24 लाख करोड़ रुपये हो गया है। इस साल के पहले 2 महीनों में औसत संग्रह 1.55 लाख करोड़ रुपये रहा। यह उम्मीद उचित है कि यह निरंतर वृद्धि का रुझान जारी रहेगा।

जीएसटी ने सीएसटी/वैट व्यवस्था के तहत भारतीय राज्यों के बीच मौजूद कर मध्यस्थता को समाप्त कर दिया है। एक हस्तक्षेप करने वाली नियंत्रण प्रणाली, जिसमें सीमा चौकियों को शामिल करना और माल से लदे ट्रकों का भौतिक सत्यापन शामिल था, से बाधाएं पैदा होती थीं, जिसके परिणामस्वरूप समय और ईंधन की हानि होती थी। परिणामस्वरूप कार्गो की आवाजाही के लिए लॉजिस्टिक, देश के भीतर भी, आवश्यक पैमाना और दक्षता हासिल नहीं कर पाया। माल की लागत में लॉजिस्टिक की लागत 15 प्रतिशत तक होने का अनुमान लगाया गया था।

आईजीएसटी के तहत और ई-वे बिल के साथ ऐसी कोई मध्यस्थता नहीं होने से, लॉजिस्टिक आपूर्ति श्रृंखला की क्षमता कई गुना बढ़ गई है। विभिन्न साधनों वाली परिवहन व्यवस्था पर हमारे विशेष ध्यान और अब पीएम गति शक्ति के कारण इन लाभों का बढ़ना निश्चित है। जीएसटी-पूर्व की व्यवस्था में, अधिकांश वस्तुओं पर, केंद्र और राज्यों की संयुक्त दरें 31 प्रतिशत से अधिक थीं। हालांकि, जीएसटी के तहत 400 से अधिक वस्तुओं और 80 सेवाओं की दरों में कमी हुई है। उच्चतम 28 प्रतिशत दर भोग और विलासिता की वस्तुओं तक ही सीमित है। 28 प्रतिशत की श्रेणी में कुल 230 वस्तुएं थीं, इनमें से करीब 200 वस्तुओं को कम दरों वाली श्रेणियों में स्थानांतरित कर दिया गया है।

सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यमों (एमएसएमई) की जरूरतों पर विशेष ध्यान दिया गया है। उद्देश्य यह है कि उनके कर और अनुपालन का बोझ कम रखा जाए। समान रूप से, यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण भी था कि वे आईटीसी के उद्देश्य के लिए आपूर्ति श्रृंखला के साथ एकीकृत रहें। इस संदर्भ में, दो महत्वपूर्ण कदम उठाए गए थे: वस्तुओं के लिए छूट सीमा को 20 लाख रुपये से बढ़ाकर 40 लाख रुपये और तिमाही रिटर्न तथा मासिक भुगतान (क्यूआरएमपी) योजना की शुरुआत, जिसमें 89 प्रतिशत करदाताओं को फायदा पहुंचाने की क्षमता थी। शुरुआत के बाद से, जीएसटी का शासन आईटी आधारित और पूरी तरह से स्वचालित बना हुआ है। प्लेटफार्म के परिचालन के लिए पेशेवर रूप से प्रबंधित प्रौद्योगिकी कंपनी; जीएसटीएन का निर्माण सही दिशा में उठाया गया कदम था। हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर क्षमताओं की निरंतर समीक्षा और उन्नयन ने प्रणाली को कार्यकुशल रखने में मदद की है।

सीमा शुल्क द्वारा स्वचालित आईजीएसटी रिफंड की प्रणाली और जीएसटी अधिकारियों द्वारा निर्यातकों को संचित इनपुट टैक्स क्रेडिट (आईटीसी) की वापसी ने निर्यात वस्तुओं और सेवाओं पर इनपुट करों को निर्बाध व समस्या मुक्त बना दिया है। उल्लेखनीय है कि जीएसटी मामलों से संबंधित अधिकांश मुकदमे आईटीसी तथा जीएसटी अधिकारियों को सम्मन जारी करने, व्यक्तियों की गिरफ्तारी, वसूली के लिए संपत्ति की कुर्की आदि जैसे प्रवर्तन के विभिन्न पहलुओं से संबंध में प्राप्त शक्ति के मुद्दों से जुड़े हुए हैं। यहां तक कि मोहित मिनरल्स बनाम भारत संघ मामले में माननीय सर्वोच्च न्यायालय द्वारा दिए गए बहुचर्चित निर्णय में, न्यायालय ने जीएसटी की मूलभूत विशेषताओं को खारिज या परिवर्तित नहीं किया है। 24 वर्षों तक पश्चिम बंगाल के वित्त मंत्री रहे असीम दासगुप्ता 2000-2010 के दौरान राज्यों के वित्त मंत्रियों के उच्चाधिकार प्राप्त समूह के अध्यक्ष थे। जीएसटी कानूनों का पहला सूत्रीकरण 2009 में किया गया था। 2 जुलाई 2017 को व्यापारिक मामलों से जुड़े एक समाचार पत्र को दिए गए एक साक्षात्कार में जीएसटी की महत्वपूर्ण विशेषताओं, जोकि आज भी बरकरार हैं, पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने कहा था: "राज्यों को कभी भी सेवा कर लगाने की शक्ति प्राप्त नहीं थी।

स्पाइसजेट के विमान में फिर आई खराबी, कोलकाता लौटा विमान, 18 दिन में 8वीं घटना

स्पाइसजेट एयरलाइंस के एक और विमान में आज खराबी आ गई, जिसके बाद इसे वापस कोलकाता लौटना पड़ा है। इस विमान का मौसम संबंधी रडार काम नहीं कर रहा था।

• जालंधर ब्रीज. कोलकाता

एयरलाइन स्पाइसजेट ने बताया कि मौसम संबंधी रडार के काम न करने की वजह से उसका एक मालवाहक विमान मंगलवार को कोलकाता लौट आया। चीन के चोंग्किंग शहर जा रहे विमान के पायलट को उड़ान भरने के बाद ही पता चल गया था कि उसका मौसम संबंधी रडार काम नहीं कर रहा है। स्पाइसजेट के विमान में तकनीकी खराबी का पिछले 18 दिन में सामने आया यह आठवां मामला है। इससे पहले स्पाइसजेट के दिल्ली से दुबई जा रहे एक विमान को ईंधन संकेतक में खराबी के कारण मंगलवार को कराची की ओर मोड़ दिया गया था।

वहीं उसके कांडला से मुंबई जा रहे विमान को बीच हवा में विंडशील्ड में दरार आने के बाद महाराष्ट्र की राजधानी में प्राथमिकता के आधार पर उतारा गया था। स्पाइसजेट के प्रवक्ता ने बुधवार को कहा, पांच जुलाई 2022 को स्पाइसजेट बोइंग 737 मालवाहक विमान को कोलकाता से चोंग्किग जाना था। विमान के उड़ान भरने के बाद मौसम संबंधी रडार, मौसम की जानकारी नहीं दे रहा था। इसके बाद, पीआईसी (पायलट-इन-कमांड) ने कोलकाता लौटने का फैसला किया। विमान कोलकाता में सुरक्षित उतर गया है।

एक ही दिन में दो विमानों में खराबी

मंगलवार को हुई दो घटनाओं के साथ ही पिछले 17 दिनों में स्पाइसजेट के विमानों में तकनीकी खराबी की घटनाओं की कुल संख्या अब आठ हो गई है। एक दिन पहले नागर विमानन महानिदेशालय (डीजीसीए) के अधिकारियों के मुताबिक, विमानन नियामक सभी सात घटनाओं की जांच कर रहा है। अधिकारियों के अनुसार, दुबई जा रहे विमान में लगभग 150 यात्री सवार थे, जबकि कांडला-मुंबई उड़ान से संबंधित 78-सीट वाले क्यू-400 विमान में यात्रियों की संख्या का तत्काल पता नहीं चल पाया है।

चीन जा रहे स्पाइसजेट के विमान में आई खराबी

अधिकारियों ने कहा कि मंगलवार सुबह दिल्ली से दुबई जा रहा बोइंग 737 मैक्स विमान जब हवा में था तब विमान के बाएं टैंक में ईंधन की मात्रा में असामान्य कमी दिखने लगी जिसके कारण विमान को कराची की ओर मोड़ दिया गया। उन्होंने कहा कि जब कराची हवाई अड्डे पर जांच की गई, तो बाएं टैंक से कोई रिसाव नहीं पाया गया। पाकिस्तान नागरिक उड्डयन प्राधिकरण (पीसीसीए) के एक अधिकारी ने कहा कि स्पाइसजेट की दिल्ली से दुबई जा रही उड़ान के पायलट ने पाकिस्तान के वायुक्षेत्र में उड़ान भरने के दौरान नियंत्रण टॉवर से संपर्क किया और बताया कि विमान में कुछ तकनीकी खामी आ गई है।

पंजाब पुलिस ने अंतरराष्ट्रीय साइबर फ्रॉड रैकिट का किया पर्दाफाश

दो नाईजीरियन सहित मुख्य साज़िशकर्ता दिल्ली से काबू

अपनी वटसऐप प्रोफाईलों पर वीवीआईपीज़ के नाम और डीपी लगा कर सरकारी अधिकारियों और आम लोगों से ठगते थे पैसे

जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़. दिल्ली से दो नाईजीरियन व्यक्तियों की गिरफ्तारी से पंजाब पुलिस के साईबर क्राइम सैल ने एक अंतरराष्ट्रीय साईबर फ्रॉड रैकेट का पर्दाफाश करने में सफलता प्राप्त की है। इस रैक्ट में धोखाधड़ी करने वाले अपनी वटसऐप प्रोफाईलों पर वी. वी. आई. पीज़ की डीपीज़ और नाम इस्तेमाल करके सरकारी अधिकारियों और आम लोगों को ठग रहे थे। यह जानकारी डायरैक्टर जनरल ऑफ पुलिस (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने गुरूवार को दी।

ज़ालसाजी करने वाले यह व्यक्ति बेकसूर लोगों, ज़्यादातर सरकारी अधिकारियों को निजी संदेश भेज कर, ऐमाजॉन गिफ्ट कार्ड, पेटीएम, या किसी अन्य डिजिटल प्लेटफार्म के द्वारा पैसे भेजने की माँग करते थे थी। पिछले कुछ महीनों के दौरान, यह जालसाज़ों ने कैबिनेट मंत्रियों, डीजीपी पंजाब, मुख्य सचिव पंजाब, और अन्य आईएएस/ आईपीएस अफसरों का नाम इस्तेमाल करके बहुत सी लोगों को ठगा है। डीजीपी गौरव यादव ने खुलासा किया कि इन गिरफ्तारियों से पंजाब पुलिस ने एक और बड़ी कामयाबी दर्ज की

है, जिससे दिल्ली से फैले हुए साईबर ज़ालसाजी के गठजोड़ की गहरी जड़ें जो मुख्य तौर पर नाईजीरियन व्यक्तियों के कुछ भारतीय साथियों के साथ संबंधों को जग ज़ाहिर किया है। गिरफ्तार किये गए व्यक्तियों की पहचान अनीयोक हाईगिनस ओकवुडीली उर्फ पोका और फ्रेंकलिन उर्फ विलियम के तौर पर हुई है, दोनों नाइजीरिया के लागोस के रहने वाले हैं और इस समय दिल्ली में रह रहे हैं। पुलिस ने केनरा बैंक का एक डेबिट कार्ड, अलग-अलग गैजिट, मोबाइल फ़ोन, लैपटाप, कीमती घड़ियाँ और पासपोर्ट भी बरामद किये हैं। इस आपरेशन संबंधी और जानकारी देते आई. जी. साईबर क्राइम आर. के. जैसवाल ने कहा कि एक व्यापक हाई-टेक जांच और वटसऐप की तरफ से भरोसेयोग जानकारी हासिल करने के उपरांत, स्टेट साईबर सैल को कुछ बड़ी लीडें मिली थी जिसके बाद तीन अलग-अलग पुलिस टीमों का गठन किया गया और दोषियों की पड़ताल और गिरफ्तारी को अंजाम देने के लिए फील्ड वर्क के वित्तीय, तकनीकी के कार्य सौंपे गए। उन्होंने बताया कि डी. एस. पी. साईबर क्राइम समरपाल सिंह की निगरानी अधीन पुलिस टीम जिसमें दो इंस्पेक्टर और अन्य पुलिस कर्मचारी शामिल थे, को दिल्ली भेजा गया।

आई.जी.पी. ने बताया कि पुलिस टीमों ने दिल्ली पुलिस के साथ सांझा आपरेशन के दौरान दोषी अनीयोक उर्फ पोका को उस समय रंगे हाथों काबू किया जब वह नयी दिल्ली के विकास पुरी के नज़दीक स्थित ए. टी. एम. से पैसे निकलवा रहा था। पूछताछ के दौरान दोषी अनीओके उर्फ पोका ने बताया कि वटसऐप खाते नाइजीरिया से हैक किये गए थे और वह देश के अलग-अलग हिस्सों में फज़्री दस्तावेज़ों का प्रयोग करके बिना खोले गए बैंक खातों के ए. टी. एम. कार्डों से पैसे निकालता था और फिर वह पैसे अपने सरगना फ्रेंकलिन उर्फ विलियम को सौंपता था, जो आगे नाइजीरिया को इलेक्ट्रानिक ढंग से पैसे ट्रांसफर करता था। उन्होंने बताया कि लम्बी जद्दोजहद के बाद पुलिस टीमों ने फ्रेंकलिन को भी गिरफ्तार कर लिया है।

ज़िक्रयोग्य है कि स्टेट साईबर क्राइम सैल की टीम ने दोषियों को काबू करने के लिए असाम, बिहार, एमपी, उत्तराखंड, यूपी, जींद और अलवर समेत कई राज्यों में छापेमारी भी की थी।उक्त मामल की जाँच सम्बन्धी और खुलासा करते हुये डी. आई. जी. साईबर क्राइम नीलांबरी जगदले ने कहा कि लगभग 108 जी. बी डाटा की रिकवरी से मुख्य दोषी की गिरफ्तारी ने हर रोज़ लाखों रुपए के बड़े वित्तीय लेन-देन सम्बन्धी जानकारी सामने लाई है। उन्होंने कहा कि यह जो बरामदगी हुई इसमें कथित तौर पर जाली वटसऐप आई. डी के स्क्रीनशाट और बरामद किये गए करोड़ों रुपए के लेन-देन के स्क्रीनशाट सम्बन्धित जानकारी को ड्रग लिंकेज, हवाला लेन-देन और अन्य जांच के लिए फोरेंसिक विश्लेषण के लिए भेजा गया है।

रिश्वत लेने के दोष में वनपाल विशाल चौहान गिरफ़्तार

चंडीगढ़. पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने आज पंजाब के वनपाल योजना विशाल चौहान आईएफएस को मुकदमा नंबर 6 तारीख 02- 06- 2022 जुर्म अधीन भ्रष्टाचार रोकथाम कानून की धारा 7 और 7 ए के इलावा आइपीसी की धारा 120 बी के अंतर्गत दर्ज मुकदमे में नामजद करने के उपरांत गिरफ्तार कर लिया है और इस सम्बन्धी आगे कार्यवाही जारी है।

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि मुकदमा नंबर 6 तारीख 02-06-2022 के अंतर्गत पहले ही गिरफ्तार वन मंडल अफसर मोहाली गुरअमनप्रीत सिंह और ठेकेदार हरमहेन्दर सिंह उर्फ हम्मी से पूछताछ और इस सम्बन्धी की कठिन जांच के दौरान उजागर हुए घटनाक्रम और जुबानी बा दसतावेज़ी शहादत को मुख्य रखते हुये वनपाल विशाल चौहान आईएफएस को गिरफ्तार किया है क्योंकि उक्त दोनों दोषियों के साथ सांठगांठ करके मिलीभुगत के द्वारा कोलोनाईजर दविन्दर सिंह संधू की कंपनी से मोटी रिश्वत हासिल करने के मंतव्य से पहले उसके विरुद्ध सरकारी कार्यवाही का डरवा देकर दोषी गुरअमनप्रीत सिंह और हम्मी के द्वारा रिश्वत की सेटिंग करने में उसकी सीधी भूमिका जाहिर हुयी है जिस कारण सामने आई शहादत के आधार पर विशाल चौहान को दोषी नामजद करने के उपरांत गिरफ्तार करके आगे जांच अमल में लायी जा रही है।

इस केस के और विवरण देते हुये प्रवक्ता ने बताया कि दविन्दर सिंह संधू निवासी मकान नंबर 292 सेक्टर 10 चंडीगढ़ के पास गांव मसौल और टांडा, सब तहसील माजरी जिला एसएएस नगर में करीब 100 एकड़ जमीन कंपनी के नाम पर है। इस जमीन का कुछ हिस्सा पीएलपीए कानून की धारा 4 के अधीन आता है।

पीएसपीसीएल का कर्मचारी 10000 रुपए की रिश्वत लेते रंगे हाथों काबू

विजीलैंस ब्यूरो पंजाब ने आज पी. एस. पी. सी. एल के लुधियाना जिले में लक्खोवाल, कोहाड़ा दफ्तर में तैनात राजस्व सहायक परमजीत सिंह को बिजली कुनैकशन तबदील करने के बदले 10000 रुपए की रिश्वत लेते हुये रंगे हाथों काबू किया है। विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि कर्मचारी राजस्व सहायक (आर. ए.) को भ्रष्टाचार के दोषों के अंतर्गत ज़िला लुधियाना के गाँव लक्खोवाल के निवासी की शिकायत पर काबू किया है। शिकायतकर्ता ने विजीलैंस ब्यूरो को बताया गया कि अपराधी परमजीत सिंह उसके पिता के नाम पर दर्ज ट्यूबवैल के बिजली कुनैकंशन को उसके नाम पर तबदील करने के लिए 50,000 रुपए की माँग कर रहा था और सौदा 30,000 रुपए में हुआ था।

उन्होंने बताया कि कथित दोषों की जांच के उपरांत विजीलैंस ब्यूरो (आर्थिक अपराध शाखा), पंजाब, लुधियाना की टीम ने परमजीत सिंह को दो सरकारी गवाहों की हाजिऱी में 10000 रुपए की रिश्वत लेते हुये रंगे हाथों काबू किया है। प्रवक्ता ने आगे बताया कि इस मामले में भ्रष्टाचार रोकथाम कानून की धारा 7 के अंतर्गत थाना विजीलैंस ब्यूरो लुधियाना में एफआईआर दर्ज की गई है और आगे कार्यवाही जारी है।

पंजाब सरकार द्वारा 315 करोड़ के विभिन्न सडक़ प्रोजेक्टों को मंजूरी

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली राज्य सरकार साल 2022-23 के दौरान नबार्ड (28) स्कीम के अंतर्गत 315 करोड़ रुपए की लागत से विभिन्न सडक़ प्रोजैक्ट शुरू करेगी। इस स्कीम के अंतर्गत राज्य में नयी सडक़ें और नये पुलों का निर्माण किया जायेगी, जिससे राज्य के सडक़ नैटवर्क में सुधार होगा। पंजाब के लोक निर्माण मंत्री हरभजन सिंह ई. टी. ओ. ने आज यहाँ प्रमुख सचिव लोक निर्माण श्री अनुराग वर्मा, सचिव लोक निर्माण मालविन्दर सिंह जग्गी और लोक्र निर्माण विभाग के मुख्य इंजीनियर श्री अरुण कुमार और

दूसरे सीनियर अधिकारियों के साथ समीक्षा मीटिंग के बाद कहा कि इस स्कीम के अधीन चालू साल के दौरान किये जाने वाले विभिन्न कामों के लिए बोलियां मांग कर निर्माण कार्य जल्द ही शुरू किये जाएंगे।

लोक निर्माण मंत्री ने बताया कि विभाग के अधीन पड़ते मुरम्मत करने योग्य 2217 कि.मी. लंबाई की लिंक सडक़ें, जिनकी आखिरी बार मुरम्मत 31 मार्च, 2016 या इससे पहले हुई थी और उपरांत किसी स्कीम के अधीन स्वीकृत नहीं हुयीं, को चालू साल में 361 करोड़ रुपए की अनुमानित लागत के साथ रिपेयर करने का प्रस्ताव पंजाब सरकार के विचाराधीन है। लिंक सडक़ों की नोडल एजेंसी पंजाब मंडी बोर्ड से इन कामों की प्रशासकीय मंजूरी प्राप्त होने के उपरांत इन सडक़ों की मुरम्मत जल्द ही शुरू की जायेगी।

कैबिनेट मंत्री ने बताया कि 31 मार्च, 2022 तक 4644.26 कि.मी लंबाई की सडक़ों पर 574 करोड़ रुपए की लागत से मुरम्मत का काम मुकम्मल किया जा चुका है।

पंजाब सरकार द्वारा सरकारी स्कूलों में लगाए जाएंगे 1.25 लाख फलदार पौधे

जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

पंजाब सरकार द्वारा राज्य में बाग़बानी को उत्साहित करने के मकसद से राज्य के सरकारी स्कूलों में फलदार पौधे लगाने का फ़ैसला किया है। यह मुहिम 15 जुलाई, 2022 को पूरे राज्य आरंभ की जायेगी और पहले पड़ाव में 1.25 लाख से अधिक फलदार पौधे सरकारी स्कूलों में लगाए जाएंगे।

राज्य के बाग़बानी संबंधी मंत्री फौजा सिंह सरारी ने बताया कि राज्य सरकार कृषि विभिन्नता के क्षेत्र की तरफ विशेष ध्यान दे रही है जिससे किसानों की आय में विस्तार किया जा सके और उनको गेहूँ-धान के चक्र में से निकाला जा सके।

भारतीय डाक विभाग ज़ालंधर द्वारा रक्षा बंधन के त्यौहार पर स्पेशल कैंप लगाया जाएगा

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

भारतीय डाक विभाग जालंधर रक्षा बंधन का त्यौहार मनाने जा रहा है और इसके द्वारा स्पेशल कैंप भी लगाये जा रहे हैं जो कि 14 जुलाई से लेकर 4 अगस्त तक चलेंगे। प्रवर डाक अधीक्षक जालंधर ने बताया कि आम लोगों कि सुविधा के लिए विभाग के द्वारा महत्वपूरण/प्रमुख बाजारों, स्कूलों, इत्यादि में कैम्पों का आयोजन किया जायेगा। मौके पर उसी जगह कैंप में स्पीड पोस्ट/रजिस्टर्ड पोस्ट कि सुविधा देश तथा विदेश में राखी भेजने की उपलब्ध करवाई जाएगी जिससे ग्राहक को लाइन में खड़ा नहीं रहना पड़ेगा।

अति उत्कृष्ठ, आंसू प्रतिरोधी हलके वजन तथा सुंदर प्रिंटिंग वाले राखी के लिफाफे रुपये 10/-, 15/- तथा 20/- में अलग अलग साइज़ में हर पोस्ट ऑफिस में मिलेंगे।

आजादी के अमृत महोत्सव पर बीएसएफ जांबाज़ मोटरसाइकल शो का आयोजन

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

5 जुलाई 2022 को, भारत की स्वतंत्रता के 75वें वर्ष के उपलक्ष्य में आजादी का अमृत महोत्सव के अवसर पर, चंडीगढ़ विश्वविद्यालय, ग्रेटर मोहाली में बीएसएफ जांबाज़ मोटर साइकल शो का आयोजन किया गया। चण्डीगढ पुलिस महानिदेशक प्रवीर रंजन, आईपीएस की मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थिति ने इस अवसर की शोभा बढ़ाई। 2. आयोजन के दौरान टीम ने अपने कौशल का शानदार प्रदर्शन किया। रॉयल एनफील्ड बुलट पर पूरी तरह से समन्वय में खड़ी वर्दीधारी बाइक सवारों की पंक्तियों ने दर्शकों को चकित कर दिया। नैक राइडिंग, फिश राइडिंग,

जांबाज़ जम्प इत्यादि का निडर डेयर डेविल्स टीम के कप्तान इंस्पेक्टर अवधेश कुमार की कमान में किए गए।

इस शो को पी. वी. रामा शास्त्री, IPS, अपर महानिदेशक, सीमा सुरक्षा बल (पश्चिम कमान) चंडीगढ़, सतनाम सिंह संधू, कुलाधिपति, चंडीगढ विवि., प्रोफेसर (डाक्टर) आनंद अग्रवाल, कुलपति, चंडीगढ विश्वविद्यालय, पंजाब सरकार के विभिन्न गणमान्य व्यक्तियों, ट्राईसिटी के एनसीसी कैडेटस, एसएएस नगर, मोहाली के लोग, चंडीगढ़ विश्वविद्यालय के छात्र और स्टाफ के सदस्यों ने देखा।

ज्वाईंट पुलिस कमिशनर ने ध्वनि प्रदूषण की मनाही के दिए आदेश

जालंधर ब्रीज.जालंधर

ज्वाईंट कमिशनर पुलिस, हैडक्वाटर, जालंधर नवनीत सिंह बैंस ने माननीय सुप्रीम कोर्ट के आदेशों की पालना में आवाज प्रदूषण पर मनाही के आदेश दिए है। जनतक स्थानों की सीमाओं पर पटाखों का शोर स्तर और लाऊड स्पीकर का आवाज 10 डी.बी (ए) से अधिक नही होना चाहिए और कोई भी व्यक्ति रात 10.00 बजे से 06.00 बजे के बीच कोई भी डोल या भोंपू या आवाज पैदा क़रने वाला यंत्र एम्पलीफायर आदि का प्रयोग करने नहीं कर सकेगा। आदेशों का उल्लंघन करने पर साउंड सिस्टम के उपकरण जब्त कर लिए जाएंगे। यह आदेश 06.09.2022 तक लागू रहेगा।

धारा 144 के अधीन अलग-अलग पाबंदियों के आदेश जारी

• जालंधर ब्रीज.कपूरथला

जिला मैजिस्ट्रेट विशेष सारंगल ने मानव जीवन की सुरक्षा एवं कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए दंड प्रक्रिया संहिता 1973 की धारा 144 के अधीन अधिकारों का प्रयोग करते हुए मानव जीवन की सुरक्षा के लिए अमन और कानून की स्थिति को कायम रखने के लिए आदेश जारी किए है कि जिला कपूरथला की सीमा में शादी/ मैरिज पैलस/ और जो भी अन्य समारोह किए जाते है में फायर आर्मज का प्रयोग एवं लाइसेंस/ गैर लाइसैंस हथियार और अन्य मानवीय जीवन के लिए घातक हर प्रकार के हथियार ले कर जाने पर पांबदी होगी। आदेशों में कहा गया है कि सीनियर पुलिस कप्तान जिले की सीमा में सभी मैरिज पैलेसो/होटलों/अन्य स्थानों जहां विवाह/शादी व अन्य समारोह होते है पर इस आदेश को सख्ती से लागू करवाने के लिए मुख्य थाना अधिकारियों को सख्त निर्देश जारी करेंगे। ये आदेश 05/07/2022 से 02/09/2022 तक लागू रहेंगे।

इसी प्रकार मकान मालिकों या को अपने घरों में किराएदार रखने,काम करने वाले नौकरों/ नौकरानी/घरेलू नौकरों आदि की पूरी जानकारी के लिए आधार कार्ड, वोटर कार्ड, ड्राइविंग लाइसैंस या किसी संस्था,सरकारी/अर्ध-सरकारी संगठन/ द्वारा स्वीकृत संस्थान की तरफ से पहचान पत्र जिसमें व्यक्ति का नाम, स्थायी पता, फोटो आदि अंकित हो द्वारा जारी किया गया हो, उसे अपने नजदीकी पुलिस थाने/चौकी में रजिस्टर करवाकर पुलिस द्वारा वैरीफिकेशन करवाना सुनिश्चित करें। ये आदेश 05/07/2022 से 02/09/2022 तक लागू रहेंगे। इसी प्रकार दंड प्रक्रिया संहिता 1973 की धारा 144 के अधीन अधिकारों का प्रयोग करते हुए जिला कपूरथला की सीमा में सभी साइबर कैफे/एस. टी,डी, पी.सी ओ /होटल मालिकों को अलग-अलग आदेश जारी करते कहा है कि वे अपने संस्थानों में सीसीटीवी कैमरे भी लगाएंगे, जिनमें पिछले 7 दिनों की रिकॉर्डिंग की सुविधा होनी चाहिए। आदेश में यह भी कहा गया है कि कोई भी व्यक्ति जिसकी उक्त संस्था के मालिक/प्रबंधक द्वारा पहचान नहीं की गई है, वह संस्था का उपयोग नहीं करेगा। साथ ही साइबर कैफे/होटल आदि के मालिक आने वाले व्यक्ति के प्रवेश संबंधी एक रजिस्टर रखेंगे। आदेशों में यह भी कहा गया है कि कैफे/होटल में आने वालों की पहचान आधार कार्ड, पहचान पत्र, वोटर कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, पासपोर्ट, फोटो वाले क्रेडिट कार्ड से की जाएगी। यदि साइबर कैफे/एस.टी.डी, पी.सी ओ/होटल में आने वाले व्यक्ति की कार्रवाई यदि संदिग्ध लगती है तो संबंधित मालिक तत्काल संबंधित थाने को सूचित करेगा। उसे उस व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल किए गए कंप्यूटर का रिकॉर्ड रखने के लिए भी कहा गया है। ये आदेश 05/07/2022 से 02/09/2022 तक लागू रहेंगे।

कार्यभार संभाला

• सिविल सर्जन डॉ.रमन शर्मा ने चिकित्सा अधीक्षक के रूप में सिविल अस्पताल जालंधर का अतिरिक्त प्रभार संभाल लिया है। इसके बाद उन्होंने अस्पताल के डॉक्टरों की बैठक बुलाकर कामकाज की समीक्षा की।

आईसीसी टेस्ट रैंकिंग : पंत करियर के सर्वश्रेष्ठ 5वें स्थान पर, कोहली टाप-10 से बाहर

दुबई. भारत के स्टार विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत बुधवार को जारी अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) की नवीनतम टेस्ट रैंकिंग में बल्लेबाजों की सूची में पांच स्थान के फायदे से करियर के सर्वश्रेष्ठ पांचवें स्थान पर पहुंच गए जबकि खराब फॉर्म से जूझ रहे विराट कोहली छह साल में पहली बार शीर्ष-10 से बाहर हो गए। कोविड-19 के कारण स्थगित और हाल में आयोजित पांचवें टेस्ट में इंग्लैंड के खिलाफ पंत ने दोनों पारियों में 146 और 57 रन बनाए। पंत ने पिछली छह टेस्ट पारियों में दो शतक और तीन अर्धशतक जड़े हैं। पूर्व भारतीय कप्तान कोहली हालांकि चार स्थान के नुकसान से बल्लेबाजी रैंकिंग में 13वें स्थान पर खिसक गए। वह पिछले काफी समय से खराब फॉर्म से जूझ रहे हैं। कोहली छह साल में पहली बार टेस्ट रैंकिंग में शीर्ष 10 से बाहर हुए हैं। कोविड-19 पॉजिटिव पाए जाने के कारण एजबस्टन टेस्ट से बाहर रहे मौजूदा भारतीय कप्तान रोहित शर्मा को भी रैंकिंग में एक स्थान का नुकसान उठाना पड़ा है। वह नौवें पायदान पर हैं। एजबस्टन में इंग्लैंड की दूसरी पारी में नाबाद 142 रन बनाने वाले जो रूट ने बल्लेबाजी रैंकिंग के शीर्ष पर अपनी स्थिति मजबूत कर ली है। उनके 923 अंक हैं।

आस्ट्रेलियाई बल्लेबाज मार्नस लाबुशेन और स्टीव स्मिथ क्रमशः दूसरे और तीसरे स्थान पर हैं। बेहतरीन फॉर्म से गुजर रहे और भारत के खिलाफ पांचवें टेस्ट की दोनों पारियों में शतक जड़ने वाले जॉनी बेयरस्टो 11 स्थान की लंबी छलांग के

साथ रैंकिंग में 10वें स्थान पर पहुंच गए हैं। बेयरस्टो ने मौजूदा आईसीसी टेस्ट चैंपियनशिप चक्र में अब तक छह शतक की मदद से 55.36 के औसत से 1218 रन बनाए हैं।

लेखिका
राधा शर्मा

पिता

दो अक्षर का नाम पिता
पर करते बड़ा काम पिता
सुबह सदा हैं काम को जाते
शाम ढलते हैं घर को आते
बच्चों की मुस्कान पिता
घर की है शान पिता
मौन रहकर प्यार लुटाएं
हर विपदा से लड़ जाएं
सुदृढ़ , सक्षम हैं सबल पिता
दो अक्षर का नाम पिता
बच्चों के मन मंदिर के
विष्णु सम हैं भगवान पिता
बच्चों के अभिमान पिता
दो अक्षर का नाम पिता
पर करते बड़ा काम पिता।

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.