सच कहने की ताकत

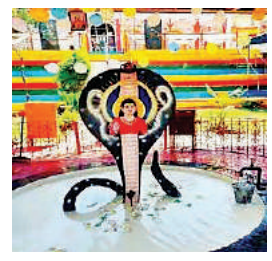
साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-4 • 09 SEPTEMBER TO 15 SEPTEMBER 2022 • VOLUME-08 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

जब आपको लोग पूछे कि आप क्या काम करते हैं तो वो लोग वास्तव में आपको कितनी इज्जत देनी है, इसका अन्दाजा लगाते हैं।



श्री सिद्ध बाबा सोढल मेले की ढेर सारी शुभकामनाएं...

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

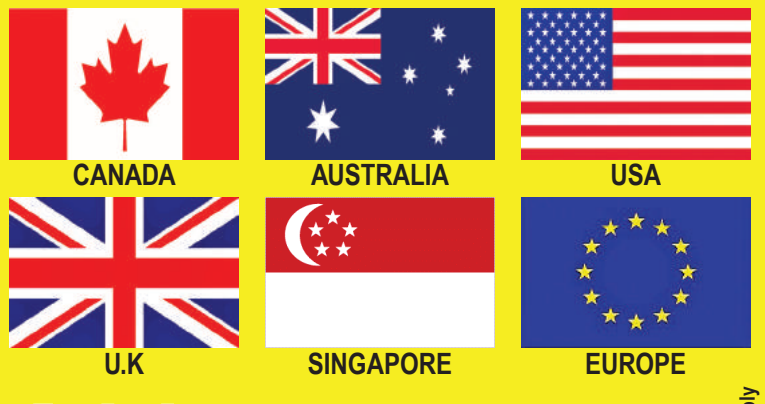
CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD



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

गुलामी के प्रतीक से देश हुआ आजाद : मोदी

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आज के इंडिया गेट के पास कर्तव्य पथ का उद्घाटन किया है। कर्तव्य पथ पहले राजपथ के तौर पर जाना जाता था। हालांकि ने भारत में ऐसे कर्तव्य पथ का नया नाम दिया गया है। दावा किया जा रहा है कि कर्तव्य पथ आत्मनिर्भर भारत की तस्वीर को पूरी दुनिया के सामने पेश करेगा। इस अवसर पर पूरा कर्तव्य पथ दूधिया रोशनी से नहा रहा था। उद्घाटन समारोह के दौरान कई केंद्रीय मंत्री भी मौजूद रहे। इस अवसर पर प्रधानमंत्री ने कहा कि आज के इस ऐतिहासिक कार्यक्रम से सभी देशवासी जुड़े हुए हैं। उन्होंने कहा कि आजादी के अमृत महोत्सव में देश को आज एक नई प्रेरणा, नई ऊर्जा मिली है। आज हम गुजरे हुए कल को छोड़कर आने वाले कल की तस्वीर

• फोटो- ट्विटर बीजेपी

में नए रंग भर रहे हैं। आज जो हर तरफ ये नई आभा दिख रही है, वो नए भारत के आत्मविश्वास की आभा है।

प्रधानमंत्री ने आगे कहा कि उपनिवेशवाद का प्रतीक 'किंग्सवे' एक इतिहास होगा और हमेशा के लिए मिटा दिया गया है। आज कर्तव्य पथ के रूप में नए इतिहास का सृजन हुआ है। मैं सभी देशवासियों को आजादी के इस अमृतकाल में, गुलामी की एक और पहचान से मुक्ति के लिए बहुत-बहुत बधाई देता हूं। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि आज इंडिया गेट के समीप हमारे राष्ट्रनायक नेताजी सुभाषचंद्र बोस की विशाल मूर्ति भी स्थापित हुई है। गुलामी के समय यहां ब्रिटिश राजसत्ता के प्रतिनिधि की प्रतिमा लगी हुई थी। आज देश ने उसी स्थान पर नेताजी की मूर्ति की स्थापना करके आधुनिक, सशक्त भारत की प्राण प्रतिष्ठा भी कर दी है। मोदी ने कहा कि सुभाषचंद्र बोस ऐसे महामानव थे, जो पद और संसाधनों की चुनौती से परे थे। उनकी स्वीकार्यता ऐसी थी कि, पूरा विश्व उन्हें नेता मानता था। उनमें साहस था, स्वाभिमान था।

केंद्र सरकार सड़क ढांचे के लिए जरूरी फंड मुहैया करवाए : ईटीओ

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

पंजाब के लोक निर्माण मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ ने गुरूवार को राज्यों में सड़क बुनियादी ढांचे के एकीकृत विकास के लिए केंद्रीय फंडों की अपेक्षित उपलब्धता की माँग की। लोक निर्माण मंत्री ने बताया कि सड़क नेटवर्कों का विकास और रख-रखाव एक निरंतर प्रक्रिया है, जिसके लिए समय-समय पर प्रोजेक्टों को निर्धारित समय में पूरा करने के लिए ज़रुरी फंड जारी किये जाने चाहिएं।

आज़ादी के 75 वर्ष पूरे होने पर बंगलुरू में (8 और 9 सितंबर, 2022 को) करवाई जा रही राष्ट्रीय कान्फ्रेंस 'आज़ादी का अमृत महोत्सव' में अपने विचार पेश करने के मौके पर हरभजन सिंह ई. टी. ओ. ने कहा कि सड़क बुनियादी ढांचा और नैटवर्क देश के सर्वपक्षीय विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कहा कि बेहतर सड़क बुनियादी ढांचा औद्योगिक और अन्य क्षेत्रों में भी विकास की रीढ़ की हड्डी है। लोक निर्माण मंत्री ने राष्ट्रीय कान्फ्रेंस का न्योता देने के लिए केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी का धन्यवाद करते हुये कहा कि इस कान्फ्रेंस में हुए विचार-विमर्श से केंद्र और राज्यों के दरमियान आपसी सहयोग और तालमेल बढ़ाने के लिए रास्ता साफ होने के साथ-साथ एकीकृत सड़क नैटवर्क के विकास को बढ़ावा मिलेगा

दिल्ली-अमृतसर-कटरा ऐक्सप्रैस वे पंजाब की तरक्की में अहम योगदान डालेगा : मुख्य सचिव

पंजाब के मुख्य सचिव विजय कुमार जंजूआ ने पंजाब में चल रहे राष्ट्रीय हाईवेज अथॉरिटी (एन.एच.ए.आई.) के विभिन्न सड़क प्रोजेक्टों के लिए ज़मीन अधिग्रहण करने की कार्यवाही संबंधी जानकारी लेने के लिए पुलिस और प्रशासन के उच्च अधिकारियों के साथ एक समीक्षा मीटिंग की। मीटिंग में समूह डिप्टी कमिशनर, एसएसपी और राष्ट्रीय हाईवेज अथॉरिटी के अधिकारी भी उपस्थित थे। मुख्य सचिव ने ज़ोर देकर कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान की तरफ से राज्य में राष्ट्रीय प्रोजेक्टों को समय पर मुकम्मल करने की वचनबद्धता के अंतर्गत ज़िला प्रशासन सभी प्रोजेक्टों को प्रमुखता देते हुए अपेक्षित कार्यवाही करें। उन्होंने निर्देश दिए कि दिल्ली- अमृतसर- कटरा ऐक्सप्रैस वे के लिए ज़मीन अधिग्रहण करने की कार्यवाही में तेज़ी लाई जाये। उन्होंने कहा कि दिल्ली-अमृतसर-कटरा ऐक्सप्रैस वे हमारे राज्य के लिए एक अहम प्रोजेक्ट है क्योंकि इसके बनने से राज्य को व्यापारिक स्तर पर बड़ा फ़ायदा मिलेगा।

ऐक्सियन, एसडीओ और जेई समेत अन्य पर भ्रष्टाचार का केस दर्ज

जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो की तरफ से भ्रष्टाचार के विरुद्ध जारी मुहिम के दौरान आज गुरप्रीत सिंह कार्यकारी इंजीनियर जल सप्लाई और सेनिटेशन विभाग अबोहर, विजय कुमार उप मंडल इंजीनियर, सुभाष चंद्र जे. ई., गुरनाम सिंह ठेकेदार, जी. पी. डब्ल्यू. एम. सी. चेयरमैन बाज सिंह सरपंच ग्राम पंचायत मंमूखेड़ा और सोहन लाल सचिव ग्राम पंचायत मंमूखेड़ा के विरुद्ध वाटर वर्कस के निर्माण के समय अपेक्षित मात्रा की अपेक्षा कम सीमेंट इस्तेमाल करके सरकार को 5,98,312 रुपए का वित्तीय नुक्सान पहुँचाने के दोष के अंतर्गत मुकदमा दर्ज किया गया है।

कागज़ रहित प्रशासन के लिए मुहिम 1 से

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

लोगों को ई-गवर्नेंस के द्वारा निर्विघ्न सेवाएं प्रदान करने सम्बन्धी मुख्यमंत्री भगवंत मान के अभिलाषी मिशन को पूरा करने की तरफ कदम बढ़ाते हुये स्थानीय निकाय विभाग 1 अक्तूबर से कागज़ रहित प्रशासन हेतु मुहिम शुरू करने के लिए पूरी तरह तैयार है। इस दिशा में आगे बढ़ते हुये स्थानीय निकाय विभाग और पी. एम. आई. डी. सी. द्वारा गुरूवार को यहाँ 'म्युंसीपल वित्तीय सुधारों के लिए पारदर्शिता, मज़बूत वित्तीय प्रबंधन और भावी विकास' संबंधी सलाहकार वर्कशाप करवाई गई। कान्फ्रेंस में उपस्थित विभाग के अधिकारियों, पंजाब के शहरों और ट्रस्टों के लेखाकारों, डी. सी. एफ. एज़ और सी. एज़, को संबोधन करते हुये प्रमुख सचिव स्थानीय निकाय विवेक प्रताप सिंह ने कहा कि स्थानीय निकाय मंत्री डॉ. इन्दरबीर सिंह निज्जर 'डबल एंट्री बेसड ऐकरूअल अकाऊंटिंग'(डी. ई. बी. ए. ए.) के लागू करने के लिए तत्पर हैं, इसलिए विभाग ने शहरी स्थानीय सेवाओं में पारदर्शिता, वित्तीय प्रबंधन को मज़बूत करने, वित्तीय कमियों को दूर करने और भावी विकास के लिए म्युंसीपल वित्तीय सुधारों की शुरुआत की है।

भगवंत मान सरकार ने किसानों के साथ किया एक और वादा पूरा

जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

गन्ना काश्तकारों के साथ किये अपने एक और वादे को पूरा करते हुये मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने गुरूवार को बेमिसाल कदम उठाते हुये गन्ना किसानों के सभी बकाए जारी कर दिए और उनके खातों में 75 करोड़ रुपए आखिरी किश्त के तौर पर जमा करवा दिए।

मुख्यमंत्री ने बताया कि राज्य सरकार ने बुधवार यानि 7 सितम्बर, 2022 को गन्ना किसानों को अदायगी के तौर पर 75 करोड़ रुपए शूगरफैड्ड, पंजाब के द्वारा जारी कर दिए हैं। उन्होंने बताया कि आज (गुरूवार, 8 सितम्बर) को सम्बन्धित काश्तकारों के खातों में यह रकम जमा करवा दी गई है।

क्या अब जालंधर के किसी प्रसिद्ध उद्योगपति की मौत का कारण बनेगा जालंधर-कपूरथला मार्ग एन एच 703ए

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

कुछ दिन पहले देश के पूरे उद्योग जगत में शोक की लहर देखने को मिली जब टाटा संस के पूर्व चेयरमैन साइरस मिस्त्री की मुंबई के पास सड़क हादसे में मौत हो गई। साइरस मिस्त्री अहमदाबाद से मुंबई जा रहे थे इस दौरान उनकी कार डिवाइडर से टकरा गई थी। सूत्रों के मुताबिक जिस जगह डिवाइडर से कार टकराई वहां ब्लैक स्पॉट पाया गया है।

नेशनल हाइवे नगर निगम विभाग

पंजाब में भी जालंधर-कपूरथला नेशनल हाईवे 703ए से रोजमर्रा के कार्य से जुड़े प्रसिद्ध उद्योगपतियों को भी सड़क सुरक्षा को लेकर चिंता सताने लगी है। जालंधर के अधिकांश औद्योगिक कार्य इसी क्षेत्र में है और पूरे देश-विदेश के व्यापारियों को व्यापार संबंधी उद्योगपतियों से मिलने के लिए इसी मार्ग से गुजरना पड़ता है।

परन्तु पिछले कई दशकों से इस मार्ग पर पंजाब सरकार की लोक निर्माण नेशनल हाईवे डिवीज़न द्वारा कोई उचित प्रबंध नहीं किए गए हैं।

बता दें कि संबंधित विभाग द्वारा वरियाणा से लेकर पंजाब टेक्निकल यूनिवर्सिटी (पीटीयू) तक सड़क को चौड़ा किया जा रहा है लेकिन इससे पीछे बस्ती बावा खेल से वरियाणा के बीच 2 लेन सड़क को 4 लेन में तब्दील करने में विभाग पिछले कई सालों से विफल रहा है और अकसर वह इस क्षेत्र को जालंधर नगर निगम की हद में कह कर अपनी जिम्मेवारी से पल्ला झाड़ लेते हैं।

केंद्रीय परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने संसद में अपने भाषण के दौरान साल 2024 में पूरे देश की सड़कों को अमेरिका से भी अच्छा बनाने का दावा किया है। वहीं नेशनल हाईवे द्वारा दिल्ली-कटरा एक्सप्रेस-वे का निर्माण भी किया जाना शामिल है और इस मार्ग की एंट्री-एग्जिट भी कपूरथला रोड पर मंड गांव के पास बनाई जानी है।

परन्तु वहां से निकलने वाले लोगों और उद्योगपतियों द्वारा कहा जा रहा है कि अगर लोग इसी मार्ग पर ही घंटों तक फंसे रहेंगे तो उन्हें एक्सप्रेस-वे का क्या लाभ होगा।

ऐसे में नेशनल हाईवे विभाग को लोगों को बेहतर हाईवे देने से पहले उन्हें वहां तक पहुंचाने वाले लिंक मार्गों को ठीक करना चाहिए।

जिक्रयोग्य है कि बस्ती बावा खेल से वरियाणा तक नगर निगम की हद होने के कारण सड़क के बीच जो लाइट्स लगाई गई है उनके कनेक्शन भी अभी तक नहीं हो पाए और वरियाणा से आगे के एरिया में लोक निर्माण विभाग द्वारा सड़क चौड़ा करने के साथ-साथ रूरल एरिया बता कर किसी तरह की लाइटिंग की सुविधा नहीं दी गई है जोकि आश्चर्यजनक है। इस कारण सड़क हादसे होने के साथ-साथ वहां चोरी और लूट की वारदातें आम होने लगी है।

वहीं पूरे जिले के विद्यार्थी यहां बनी साइंस सिटी में स्कूलों की तरफ से आते हैं और अकसर देखा गया है कि विभागों में आपसी तालमेल की कमी का फायदा यहां कार्य कर रहे कर्मचारी और अधिकारी उठाते हैं। संबंधित लंबित कार्यों के लिए एक-दूसरे पर दोष मंढते रहते हैं। इसका दुष्प्रभाव आम जनता को झेलना पड़ रहा है।

गौरतलब है कि जालंधर के नवनियुक्त डिप्टी कमिश्नर जसप्रीत सिंह पिछले साल इस मार्ग पर स्थित पंजाब टेक्निकल यूनिवर्सिटी के वाईस चांसलर भी रहे हैं जिस कारण उन्हें लोगों और उद्योगपतियों की असुविधा के बारे में भलि-भांति पता है। अब उन्हें आने वाले समय में इस मार्ग पर किसी बड़े हादसे को रोकने के लिए पर्याप्त कदम उठाने होंगे और दूसरी तरफ इतने सालों से इस मार्ग की दुर्दशा बिगाड़ने वाले अधिकारियों की भी जवाब तलबी करनी होगी।

नगर निगम के अफसरों का ध्यान सिर्फ कमीशनखोरी की ओर होता है सड़क चाहे जैसी भी हो...

अल्मोड़ा: इस हिल स्टेशन में मौजूद हैं कई प्रसिद्ध मंदिर

अल्मोड़ा उत्तराखंड का एक प्रसिद्ध हिल स्टेशन है। यह शहर अपनी सांस्कृतिक विरासत और पर्यटन स्थलों के लिए जाना जाता है। अल्मोड़ा में पर्यटकों के घूमने के लिए कई सारी जगहें हैं, जिन्हें देखने के लिए देश और विदेश से टूरिस्ट आते हैं।

TRAVLING

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

अल्मोड़ा उत्तराखंड का एक प्रसिद्ध हिल स्टेशन है। यह शहर अपनी सांस्कृतिक विरासत और पर्यटन स्थलों के लिए जाना जाता है। अल्मोड़ा में पर्यटकों के घूमने के लिए कई सारी जगहें हैं, जिन्हें देखने के लिए देश और विदेश से टूरिस्ट आते हैं। यहां हम अल्मोड़ा जिले में पड़ने वाले चार प्रसिद्ध मंदिरों के बारे में बता रहे हैं, जिनका बेहद महत्व है और जहां देश के कोने-कोने से श्रद्धालु आते हैं। अगर आप भी अल्मोड़ा जाने का प्लान बना रहे हैं और यहां के धार्मिक स्थलों को देखना चाहते हैं, तो इन चार जगहों पर जरूर जाएं।

उत्तराखंड के कुमाऊं क्षेत्र में पड़ने वाले अल्मोड़ा में टूरिस्ट कई साहसिक गतिविधियों में भी भाग ले सकते हैं। एडवेंचर्स पसंद टूरिस्टों के लिए यह हिल स्टेशन जन्नत से कम नहीं है। यहां की प्राकृतिक खूबसूरती सैलानियों को मंत्रमुग्ध कर देती है। इस शहर के बीच से कोसी नदी और सुयाल नदी बहती है। यहां सैलानी जंगलों में कई किलोमीटर लंबा नेचर वॉक कर सकते हैं और कई तरह के पक्षियों और वनस्पतियों को देक सकते हैं।

▸ **कटारमल सूर्य देव मंदिर**

अल्मोड़ा में श्रद्धालुओं को कटारमल मंदिर सूर्य मंदिर जरूर देखना चाहिए। इसे आदित्य मंदिर भी कहते हैं। यह प्रसिद्ध मंदिर अल्मोड़ा से करीब 17 किलोमीटर दूर है। कटारमल मंदिर समुद्र तल से 2,116 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यह कुमाऊं में एकमात्र सूर्य मंदिर है।

▸ **नंदा देवी मंदिर**

अल्मोड़ा जा रहे हैं, तो नंदा देवी मंदिर जरूर जाइये। इस मंदिर का विशेष धार्मिक महत्व है। मंदिर में "देवी दुर्गा" का अवतार विराजमान है। समुंद्र तल से 7816 मीटर की ऊंचाई पर स्थित यह मंदिर चंद वंश की "ईष्ट देवी" मां नंदा देवी को समर्पित है। नंदा देवी मां दुर्गा का अवतार और भगवान शंकर की पत्नी हैं।

▸ **चितई गोलू देवता मंदिर**

अल्मोड़ा से करीब 8 किमी दूर स्थित चितई गोलू मंदिर उत्तराखंड का प्रसिद्ध मंदिर है। ग्वेल देवता यहां के लोक देवता है, जिन्हें न्याय करने वाले देवता के रूप में पूजा जाता है। इस मंदिर में आपको लाखों की तादाद में घंटिया दिखाई देंगी। लोग ग्वेल देवता मंदिर में अपनी मन्नत के लिए चिट्ठियां लिखते हैं।

▸ **दुनागिरी मंदिर**

दूनागिरी मंदिर का बेहद महत्व है। इस मंदिर में दर्शन के लिए दूर-दूर से श्रद्धालु आते हैं। यह मंदिर अल्मोड़ा जिले के द्वाराहाट क्षेत्र से 15.1 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यह मंदिर द्रोणा पर्वत की चोटी पर स्थित है। मां दूनागिरी मंदिर को 'द्रोणगिरी' मंदिर भी कहा जाता है। इस पर्वत पर पांडव के गुरु द्रोणाचार्य द्वारा तपस्या करने पर इसका नाम द्रोणागिरी पड़ा था। इस मंदिर का नाम उत्तराखंड सबसे प्राचीन व सिद्ध शक्तिपीठ मंदिरो में आता है।

BEAUTY TIPS

नमक का ये एक उपाय काले पैरों को करेगा साफ

क्या आप अपने काले पैरों के कारण परेशान हैं, तो बता दें कि अब परेशान होने की जरूरत है। यहां दिया काले पैरों की समस्या को दूर करने का उपाय आपके बेहद काम आ सकता है।

अक्सर लोगों को अपने काले पैरों के कारण शर्मिंदगी का सामना उठाना पड़ता है। वे अपने काले पैरों की समस्या को दूर करने के लिए ना जाने कौन-कौन से उपायों को अपनाते हैं लेकिन जब उससे फायदा नहीं होता तो वह हार मान जाते हैं। ऐसे में बता दें कि 1 घरेलू उपाय इस समस्या को दूर कर सकता है। जी हां, आज का हमारा लेख इसी विषय पर है। आज हम आपको अपने लेख के माध्यम से बताएंगे कि आप अपने काले पैर की समस्या से कैसे राहत पा सकते हैं।

काले पैरों को कैसे साफ करें?

- √ काले पैरों की समस्या को दूर करने के लिए बेकिंग सोडा, नमक, पानी और एलोवेरा जेल यह चारों आपके पास होने बेहद जरूरी है।
- √ अब आप एक बाल्टी लें और उसमें आधा बाल्टी पानी भरें। अब उसमें एलोवेरा जेल, बेकिंग सोडा और नमक को डालें।
- √ अब अपने पैरों को थोड़ी देर उस पानी में डाल कर रखें।
- √ अब अपने पैरों को रगड़ने के बाद अपने पैरों को बाल्टी से बाहर निकालें और साफ करें।
- √ अब अपने पैरों को तौलिये से अच्छे से पौंछकर साफ करें और उसके बाद मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें।

बता दें कि ये घरेलू नुस्खा न केवल काले पैरों की समस्या को दूर कर सकता है बल्कि यह डेड स्किन को भी निकालें में उपयोगी है। लेकिन बेकिंग सोडा के कारण आपके पैरों में रैशेज हो सकते हैं। ऐसे में ज्यादा देर अपने पैरों को इस पानी में डुबाकर ना रखें। इससे अलग यदि आपको इस नुस्खे से किसी भी प्रकार की समस्या हो या आपके पैरों में घाव हो तब भी इस पानी का इस्तेमाल ना करें वरना समस्या और बढ़ सकती है।

पुरानी से पुरानी कब्ज से निजात दिलाएंगे ये घरेलू उपाय

कब्ज किसी को भी परेशान कर सकती है। सुबह पेट ठीक से साफ नहीं होता है तो दिनभर उनिंदापन और स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। कब्ज कहने को तो समस्या है, लेकिन यह कई रोगों की जड़ भी है। इसका इलाज जरूरी है। यहां हम आपको घरेलू उपाय बता रहे हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ

कब्ज अविश्वसनीय रूप से एक बहुत ही आम समस्या है। ज्यादातर लोग कभी न कभी कब्ज की समस्या से पीड़ित होते ही हैं। कब्ज के चलते व्यक्ति का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। किसी कार्य में मन नहीं लगता। कुछ भी खाने-पीने से व्यक्ति डरने लगता है। कब्ज की वजह से पेट में मरोड़ आना, बार-बार जाने के बावजूद मलत्याग में दिक्कत होना या मलत्याग न होगा जैसी समस्याएं होती हैं। बहुत समय तक कब्ज से परेशान रहने वाले लोगों को आगे चलकर बवासीर की भी समस्या हो सकती है। कब्ज की वजह से आपके जीवन की गुणवत्ता के साथ ही शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी गंभीर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

किन वजहों से होती है कब्ज की समस्या : जीवनशैली से जुड़ी गलतियां, खान-पान में गड़बड़ी और कई बार किसी बीमारी के लिए लगातार दवाओं के सेवन की वजह से भी कब्ज की समस्या हो सकती है। कब्ज में कई तरह की समस्याएं होती हैं, चलिए जानते हैं कब्ज के लक्षण क्या होते हैं, किसी को कैसे पता चले कि उसे कब्ज की समस्या है।

- √ अगर सप्ताह में तीन बार से कम मल त्याग होता है तो आपको कब्ज की समस्या है।
- √ अगर कल कठोर, सूखा हुआ और ढेलेदार आए तो आप कब्ज की समस्या से पीड़ित हैं।
- √ मल त्याग करते समय परेशानी हो या दर्द महसूस हो तो समझ लें कब्ज की समस्या है।
- √ मल त्याग के बावजूद एहसास हो कि पेट पूरी तरह साफ नहीं हुआ है, तो कब्ज ने पेट जकड़ रखा है।

कब्ज से राहत पाने का घरेलू उपाय : कब्ज से छुटकारा पाने के लिए कई प्राकृतिक तरीके हैं। आप इन उपायों को अपने घर में ही अपना सकते हैं। जो उपाय हम यहां बता रहे हैं, उनमें से ज्यादातर के पीछे विज्ञान की शक्ति है। जानिए क्या उपाय अपना सकते हैं आप।

खूब सारा पानी पिएं

अगर आप उचित मात्रा में पानी नहीं पीते हैं तो जान लीजिए की आप कभी भी कब्ज के शिकार हो सकते हैं। कब्ज से बचने के लिए आपको दिनभर में खूब सारा पानी पीते रहना चाहिए। अगर आपको कब्ज है तो स्पार्कलिंग वाटर से आपको राहत मिल सकती है। हालांकि, आपको सलाह दी जाती है कि मीठा सोडा युक्त कार्बोनेटिड वाटर यानी कोल्ड ड्रिंक्स न पिएं, यह आपकी ओवरऑल सेहत को नुकसान पहुंचाने के साथ कब्ज की समस्या को भी बढ़ा सकते हैं।

फाइबर युक्त भोजन खाए

कब्ज की समस्या से पीड़ित कोई व्यक्ति जब डॉक्टर के पास जाता है तो डॉक्टर उन्हें फाइबर युक्त भोजन करने की सलाह देते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि फाइबर युक्त भोजन पेट में भारी होता है और यह बाउल मूवमेंट को ठीक रखने में मदद करता है, ताकि मल आसानी से पास हो सके। साल 2016 में हुई एक स्टडी में पाया गया कि लगभग 77 फीसद लोगों को फाइबर सप्लीमेंट से पुरानी कब्ज में राहत मिली।

व्यायाम करें

कई शोधों में यह भी पता चला है कि व्यायाम करने से कब्ज की लक्षणों में राहत मिलती है। शोध में बैठे-बैठे काम करने को कब्ज की समस्या को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार माना गया है। यही वजह है कि कुछ स्वास्थ्य विशेषज्ञ कब्ज से निजात पाने के लिए व्यायाम बढ़ाने की सलाह देते हैं।

काफी का सेवन करें

कुछ लोगों कॉफी पीने के बाद प्रेशर महसूस होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि पाचन तंत्र की मांसपेशियों को उत्तेजित करती है। कॉफी, आंत की मांसपेशियों को उत्तेजित करके कब्ज को दूर करने में मदद कर सकती है। इसमें घुलनशील फाइबर की भी कुछ मात्रा हो सकती है।

त्रिफला चूर्ण का सेवन करें

त्रिफला चूर्ण कब्ज की समस्या को दूर करने में बड़ा मददगार साबित हो सकता है। इसमें आंवला, हरितिका और हरण जैसी असरदार औषधियां होती हैं। रात में दूध या गर्म पानी के साथ त्रिफला चूर्ण लेने से पुरानी से पुरानी कब्ज ठीक होने लगती है।

प्रोबायोटिक भोजन कर

प्रोबायोटिक पुरानी से पुरानी कब्ज से छुटकारा पाने में आपकी मदद कर सकता है। प्रोबायोटिक लाइव बैक्टीरिया होते हैं, जो स्वाभाविक रूप से आपकी आंतों में होते हैं। प्रोबायोटिक्स का सेवन करके उनकी संख्या को बढ़ाया जा सकता है। साल 2019 के एक रिव्यू के अनुसार 2 हफ्ते तक प्रोबायोटिक लेने से कब्ज की समस्या में सुधार होता है। दही, किमची जैसे कुछ खाद्य पदार्थों में प्रोबायोटिक पाया जाता है।

सूखे आलूबुखारा का सेवन करें

आलूबुखारा और उसके जूस को कब्ज के लिए एक प्राकृतिक उपाय के रूप में जाना जाता है। आलूबुखारा में फाइबर तो प्रचुर मात्रा में होता ही है, इसमें सोर्बिटोल भी होता है। यह एक तरह का शुगर-एल्कोहल है, जिसमें लैक्सेटिव गुण होते हैं।

डेयरी उत्पादों से रहें दूर

जिन लोगों को डेयरी उत्पादों से दिक्कत होती है, उनमें डेयरी उत्पादों का सेवन करने से कब्ज की समस्या बढ़ सकती है, क्योंकि इसक असर गट मूवमेंट पर पड़ता है।

क्या आप भी रात के वक्त नहाते हैं?

बता दें कि रात को सोने से पहले नहाना जितना फायदे हैं उतना नुकसानदायक भी है। ऐसे में लोगों को दोनों के बारे में पता होना चाहिए...

- √ **फायदे -** दिन भर का काम करने के बाद व्यक्ति को रात में ज्यादा थकान या सुस्ती महसूस होती है यही कारण होता है कि डॉक्टर व्यक्ति को रात में नहाने की सलाह देते हैं। यदि व्यक्ति रात को सोने से पहले नाहाता है तो इससे दिनभर की धूल मिट्टी भी दूर होती है। साथ ही त्वचा की रंगत में निखार आता है। रात को सोने से पहले नहाने से व्यक्ति का मूड भी अच्छा होता है और उसके अंदर नए विचारों का जन्म होता है।
- √ **नुकसान -** रात के समय नहाना है या नहीं ये मौसम पर निर्भर करता है। यदि अत्यधिक ठंड है तो ऐसे में रात के समय नहाने से परेशानी हो सकती है। वहीं रात के समय ज्यादा तेज ठंडे पानी से नहाने से भी व्यक्ति को समस्या हो सकती है। ऐसे में नहाने से पहले पानी का तापमान और मौसम का ध्यान रखना जरूरी है। यदि व्यक्ति को सर्दी खांसी या बुखार है तो ऐसे में रात के समय नहाने से बचना चाहिए।

ओवन का यूज किए बिना भी घर पर बना सकते हैं गार्लिक ब्रेड

FOOD+

आमतौर पर गार्लिक ब्रेड को ओवन की मदद से बनाया जाता है। लेकिन आपके पास अगर ओवन नहीं है तो भी आप बाजार जैसे गार्लिक ब्रेड का स्वाद घर बैठे ही ले सकते हैं।

इटालियन स्नैक पसंद करने वाले लोगों को गार्लिक ब्रेड खाने का बस बहाना चाहिए होता है। गार्लिक ब्रेड को मुख्य रूप से पास्ता, पिज्जा के साथ परोसा जाता है। आमतौर पर गार्लिक ब्रेड को ओवन की मदद से बनाया जाता है। लेकिन आपके पास अगर ओवन नहीं है तो भी आप बाजार जैसे गार्लिक ब्रेड का स्वाद घर बैठे ही ले सकते हैं। आइए जानते हैं ओवन के बिना भी आप किन टिप्स को फॉलो करके घर पर ही बना सकते हैं रेस्त्रां जैसा गार्लिक ब्रेड।

ओवन के बिना गार्लिक ब्रेड बनाने के लिए सामग्री

- √ 1 कप मैदा
- √ 1 टी स्पून चीनी
- √ 1 टी स्पून यीस्ट
- √ स्वादानुसार नमक
- √ 2 टेबल स्पून ओरिगैनो
- √ 1 टी स्पून गार्लिक पाउडर
- √ 2 टेबल स्पून चिली फ्लेक्स
- √ 2 टेबल स्पून मक्खन
- √ 1/2 कप चीज, कद्दूकस
- √ 1/2 कप कॉर्न उबले हुए
- √ 2 टेबल स्पून तेल

ओवन के बिना गार्लिक ब्रेड बनाने की विधि

बिना ओवन गार्लिक ब्रेड बनाने के लिए सबसे पहले एक चौथाई कप गुनगुने पानी में सबसे पहले चीनी घोलकर उसमें यीस्ट डालकर कुछ देर अलग रख दें। अब एक बड़े बाउल में मैदा लें, इसमें नमक, गार्लिक पाउडर और ओरिगैनो डालकर मिक्स करें। इतनी देर में यीस्ट फूलकर तैयार हो जाएगा। अब इसे मैदे में डालकर मिक्स करते हुए नरम आटा गूंथ लें। आटे पर थोड़ा तेल डालें और एक बार फिर से गूंथकर एक तरफ रख दें। 15 मिनट में मैदा फूल जाएगा, आप अपने हाथ तेल से चिकने करके आटे को दोबारा गूंथें।

अब मैदे की लोई बनाकर सूखा मैदा छिड़कर गोलाकार में बेल लें। अब एक साइड में चीज और उबले हुए कॉर्न डालें और किनारे पर तेल लगाते हुए दूसरी तरफ को फोल्ड कर दें। इस पर ढेर सारा मक्खन ब्रश की मदद से लगाएं। इस पर ओरिगैनो, चिली फ्लेक्स और गार्लिक पाउडर छिड़कर हल्के कट लगा दें। गैस चालू करें उस पर कढ़ाही रखें। कढ़ाही में नमक डालकर उसे गरम कर लें, इसके बीच में एक कटोरी या स्टैंड रखें। बेकिंग ट्रे पर तैयार गार्लिक ब्रेड को रखकर बेक होने के लिए कड़ाही में रखे। कढ़ाही में बेकिंग ट्रे रखने के बाद उस पर ढक्कन लगाकर 15 मिनट तक बेक होने दें। इसके बाद बेकिंग ट्रे को बाहर निकालें और स्लाइस करके सर्व करें।

सबसे तेज और पांचवीं सबसे बड़ी...

भारतीय अर्थव्यवस्था निरंतर आगे बढ़ रही है-अनुराग सिंह ठाकुर

• **जालंधर ब्रीज.** हि.प्र.

यह मात्र संयोग हो सकता है, तो भी यह प्रत्येक भारतीय के लिए अत्यधिक संतोष की बात है कि भारत ने ब्रिटिश औपनिवेशिक शासन से अपनी स्वतंत्रता के 75 वें वर्ष में दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था के रूप में उभरते हुए ब्रिटेन को ही पीछे छोड़ दिया है। यह उपलब्धि ऐसे समय में भी आई है, जब ब्रिटेन अपनी गिरती अर्थव्यवस्था को समर्थन देने और बढ़ती महंगाई का मुकाबला करने के लिए संघर्ष कर रहा है, जिसने जीवन यापन की लागत को उस स्तर तक पहुंचा दिया है, जिसकी कल्पना यूके, यूरोप और पश्चिम ने कभी नहीं की थी। भारतीय अर्थव्यवस्था की लगातार आलोचना करने वाले अर्थशास्त्री इस बात से स्तब्ध हैं कि वे ब्रिटेन की और वास्तव में पश्चिम की अधिकांश चुनौतियों का पूर्वानुमान लगाने में विफल रहे। फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों का विचार है कि उनके लिए प्रचुरता से भरे दिन वास्तव में खत्म हो गए हैं और ये हमारे लिए शुरुआत हो सकती है।

ब्लूमबर्ग, जिसने सबसे पहले भारत के ब्रिटेन को पछाड़कर दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की खबर को प्रसारित किया था, ने इसकी व्याख्या औपनिवेशिक संदर्भ में करते हुए कहा कि एक उपनिवेशवादी ताकत को उसके पूर्ववर्ती उपनिवेश ने ही पीछे छोड़ दिया है। सम्राट से साम्राज्य और वैभव दोनों बहुत पहले ही छीन लिए गए थे; समय के साथ ग्रेट ब्रिटेन छोटे से इंग्लैंड में सीमित हो गया; लेकिन इसकी अर्थव्यवस्था मजबूत बनी रही और यूके ने विश्व की शीर्ष पांच अर्थव्यवस्थाओं की सूची में अपना स्थान मजबूती से कायम रखा। निस्संदेह ब्लूमबर्ग रिपोर्ट में औपनिवेशिक संदर्भ आपत्तिजनक हो सकता है, लेकिन इसने इस बात को भी रेखांकित किया कि कैसे एक देश, जिसे 1947 में अपने ब्रिटिश शासकों द्वारा पस्त, चोट और खून से लथपथ छोड़ दिया गया था, अपनी खोयी हुई आर्थिक समृद्धि और ताकत को पुनः प्राप्त करने के लिए फिर से उठ खड़ा हुआ।

यह बात दोहराने के दृष्टिकोण से कही जा सकती है कि भारत का ब्रिटिश उपनिवेशवाद; अनिवार्य रूप से इस देश का आर्थिक शोषण करने और भारत से ब्रिटेन को धन को हस्तांतरित करने से सम्बंधित था। पचहत्तर साल पहले, जब 15 अगस्त 1947 को यूनियन जैक की जगह तिरंगा फहराया गया था, तब विश्व जीडीपी में भारत का हिस्सा 1700 के 24.4 प्रतिशत से कम होकर मात्र 3 प्रतिशत रह गया था। ब्रिटेन समृद्ध होता गया, जबकि भारत को और गरीबी के जाल में धकेल दिया गया। पिछले आठ वर्षों में भारत के आश्चर्यजनक उदय को समझने के लिए इन आकड़ों को याद करना महत्वपूर्ण है, इस दौरान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था को तेज गति से आगे बढ़ने में समर्थन के लिए प्रमुख नीतिगत बदलाव किए हैं। इस अवधि में खोए हुए दशकों की भरपाई करने के भी प्रयास किये गए, जब पिछली सरकारों ने सोवियत युग-शैली के राज्य नियंत्रण को अपनाया और भारतीय उद्यम की क्षमता को कम करके आंका। प्रतिबंधों के लिए आकांक्षाओं की अनदेखी की गयी।

2014 में, प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने अतीत को काफी पीछे छोड़ते हुए एक ऐसे भविष्य की शुरुआत की, जो भारतीयों की कई आकांक्षाओं को पूरा करेगा, उनकी क्षमता का विस्तार करेगा, और इस महान राष्ट्र के लिए तीव्र विकास का मार्ग प्रशस्त करेगा। एक ऐसा भविष्य जो यह सुनिश्चित करेगा कि अंतिम कतार का अंतिम व्यक्ति अपेक्षाकृत एक समृद्ध और संपन्न भारत का लाभ प्राप्त करने में समर्थ हो। इन आठ वर्षों में प्रधानमंत्री श्री मोदी द्वारा लाए गए निरंतर परिवर्तनों का प्रभाव देखा गया है, जिससे भारत की गाथा दुनिया में सबसे अधिक प्रासंगिक हो गई है। आंकड़े खुद ही इसकी कहानी बयां करते हैं। भारत वित्त वर्ष 2022-23 की पहली तिमाही में 13.5 प्रतिशत की दर से सकल घरेलू उत्पाद के मामले में पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था के रूप में उभरा है। यदि हम अपनी क्रय-शक्ति के अनुकूल होते है, तो भारत का सकल घरेलू उत्पाद इसे अमरीका और चीन के बाद विश्व की तीसरी अर्थव्यवस्था के रूप में स्थापित करने में सक्षम होता है। सभी उपलब्ध आंकड़ों और अनुमानों से पता चलता है कि अन्य देशों का सकल घरेलू उत्पाद या तो स्थिर रहेगा या कम होगा, किंतु भारत का सकल घरेलू उत्पाद लगातार बढ़ता रहेगा। इसका मतलब है कि भारत अपनी बढ़त कायम रखेगा और मौजूदा कमियों को दूर करने के काम में तेजी लाएगा।

वैश्विक स्तर की अर्थव्यवस्थाओं की तरह ही कोविड-19 महामारी के लगातार दो सालों ने भारत की अर्थव्यवस्था को भी गंभीर रूप से प्रभावित किया। लेकिन प्रधानमंत्री श्री मोदी ने प्रतिकूल परिस्थितियों वाले इन सालों को अवसर में बदल दिया। उनकी दूरदर्शिता ने भारत को दूसरे देशों की तरह अपने धन एवं संसाधनों को बर्बाद करने से बचाया। अन्य देशों से अलग, उन्होंने एक सतर्क और विवेकपूर्ण विकल्प चुना जिसके तहत रोजगार पैदा करने वाली बुनियादी ढांचे की परियोजनाओं पर खर्च बढ़ाया गया और उद्योग जगत में तेजी लाने के लिए प्रोत्साहन-आधारित योजनाओं को बढ़ावा दिया गया। दो लाख करोड़ रुपये की उत्पादन आधारित प्रोत्साहन योजना का असर अब दिखने लगा है। ये सभी उपाय भारत के प्रौद्योगिकी पूल का लाभ उठाने, स्टार्ट-अप एवं यूनिकॉर्न को प्रोत्साहित करने और वैश्विक स्तर पर निवेशकों एवं उद्योगों के साथ सीधे जुड़ने की सुविधा के अलावा, प्रधानमंत्री श्री मोदी द्वारा व्यापार की बेहद आसान प्रक्रिया, नीतिगत स्थिरता, संशोधित श्रम कानून और बेहद लोकप्रिय व दुनिया की सबसे बड़ी डिजिटल भुगतान प्रणाली सुनिश्चित किए जाने की पृष्ठभूमि में हुए हैं। इसमें कोई दो राय नहीं मुख्य जोर अर्थव्यवस्था को वापस पटरी पर लाने और लॉकडाउन वाले सालों में नीचे गिरी जीडीपी को ऊपर उठाने पर था, लेकिन इस सबके बीच प्रधानमंत्री श्री मोदी इस महामारी की सबसे अधिक मार झेलने वाले गरीब और वंचित लोगों को बिल्कुल नहीं भूले। भारत की लगभग दो-तिहाई आबादी को मुफ्त राशन प्रदान करने के दुनिया के सबसे बड़े कार्यक्रम और दुनिया के सबसे बड़े कोविड-19 टीकाकरण अभियान ने भारत की अर्थव्यवस्था को इस महामारी के कहर से उबरने और गति पकड़ने एवं अपना आकार बढ़ाने में काफी मदद की।

1947 में, भारत एक असहाय राष्ट्र था। लेकिन आज जब हम अपनी आजादी के 'अमृत काल' में प्रवेश कर रहे हैं, हमारा देश काफी मजबूत और समृद्ध हो चुका है। आज भारत स्मार्टफोन डेटा का दुनिया का प्रमुख उपभोक्ता है। यह इंटरनेट उपयोगकर्ताओं के मामले में दूसरे स्थान पर है। यह दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा उपभोक्ता बाजार है और ग्लोबल रिटेल इंडेक्स में दूसरे पायदान पर है। भारत के ऊर्जा का तीसरा सबसे बड़ा उपभोक्ता देश होने का तथ्य इसकी उभरती अर्थव्यवस्था को रेखांकित करता है। 75 साल पहले लंकाशायर के उत्पादों का आयात करने से लेकर आज भारतीय वस्त्रों के निर्यात में शानदार वृद्धि हुई है। निर्यात के पिछले सभी रिकॉर्ड को पार करते हुए अब हम वैश्विक व्यापार में एक मजबूत भागीदार हैं और इस साल 50 लाख करोड़ रुपये के आंकड़े को छू रहे हैं। जिन्सों का हमारा निर्यात 31 लाख करोड़ रुपये के आंकड़े को पार कर गया है। एक ऐसा देश जो कभी पीएल 480 के भरोसे जिंदा था, आज दुनिया को खाद्यान्न निर्यात करता है।

मोदी सरकार की सफलता की कहानियों की सूची लंबी है। यह उल्लेख करना पर्याप्त होगा कि 100 बिलियन डॉलर से अधिक की कंपनियां बनाई गई हैं और हर महीने नई कंपनियां जुड़ रही हैं। पिछले आठ वर्षों में बनाए गए यूनिकॉर्न का मूल्य 12 लाख करोड़ रुपये है। प्रधानमंत्री मोदी के परिश्रमी नेतृत्व में, भारत सैकड़े से 70,000 स्टार्ट-अप तक बढ़ चुका है। फिर भी, विकास और समृद्धि में असमानता नहीं रही है: 50 प्रतिशत स्टार्ट-अप टियर 2 और टियर 3 शहरों में हैं। इनमें से अधिकांश सफलताएं प्रधानमंत्री मोदी द्वारा शुरू की गई डिजिटल इंडिया क्रांति से प्रेरित हैं। 2014 में, भारत में ब्रॉडबैंड के 6.5 करोड़ ग्राहक थे; आज इनकी संख्या 78 करोड़ से अधिक हो गई है। जीएसटी की शुरुआत ने कर संग्रह में अंतर को कम करते हुए उद्यमियों की सहायता की है।

लेकिन भारत केवल क्रोम और ग्लास मॉल से अपनी बढ़ती समृद्धि को प्रदर्शित नहीं कर रहा है। इसे प्रधानमंत्री मोदी से बेहतर कोई नहीं समझ सकता है। इसलिए उनका ध्यान गरीबी को कम करने पर रहा है, जो हो रहा है। हाल ही में आईएमएफ का एक अध्ययन बताता है कि किस तरह अत्यधिक गरीबी और उपभोग संबंधी असमानता में तेजी से कमी आई है। गरीबों के लिए आवास और स्वास्थ्य सेवा का सामाजिक विकास सूचकांकों पर उल्लेखनीय प्रभाव पड़ा है, जैसा कि वंचितों को सब्सिडी वाले एलपीजी प्रदान करने से लेकर प्रत्येक ग्रामीण के घर में नल के जरिये पीने योग्य पानी पहुंचाने से जुड़ी कई योजनाएं शामिल हैं। मुद्रा ऋण और अन्य संबद्ध कार्यक्रमों ने स्व-रोजगार के अवसरों को बढ़ावा दिया है जिससे न केवल सूक्ष्म उद्यम पैदा हुए हैं बल्कि रोजगार भी सृजित हुआ है। वैश्विक ऊर्जा मूल्य वृद्धि की तुलना में, भारत बेहतर स्थिति में है; महामारी के बाद की अशांति ने जीवन की सुगमता को बहुत कम प्रभावित किया है।

प्रधानमंत्री मोदी की 'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' की परिकल्पना धीरे-धीरे लेकिन लगातार आकार और रूप ले रही है। यह एक ऐसी परिकल्पना है जिसमें सरकार और लोग दोनों शामिल हैं- एक संयुक्त प्रयास, या 'सबका प्रयास'। यह भारत आत्मविश्वासी और 'आत्मनिर्भर' भारत है, जो चुनौतियों का सामना करने और प्रतिकूल स्थितियों से निपटने के लिए तैयार है। पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था और सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था के रूप में उभरने के दोहरे मील के पत्थर को पार करना निस्संदेह भारत और भारतीयों के लिए एक आश्चर्यजनक उपलब्धि है। यहीं से हमने प्रधानमंत्री मोदी की भारत को 5 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनाने के लक्ष्य को हासिल करने की अपनी यात्रा शुरू की है। अब यह विश्वास के साथ कहा जा सकता है कि भारत अगले दो वर्षों में इस मील के पत्थर को भी पार कर जाएगा। ऐसा हो रहा है।

मेरे बच्चो, तुम आज एक शपथ लो कि आपस में मिलकर रहोगे, हालात कैसे भी आ जाएं...

एक मां ने बनवाया बेमिसाल मुल्क

यह सच्ची कहानी एक मां और उनके चार बेटों से शुरू होती है। डरा-सहमा जान बचाकर अबू धाबी से अल ऐन भाग आया था वह परिवार। सबसे छोटा बेटा सबसे ज्यादा भयभीत था, इसलिए मां के सबसे ज्यादा करीब था। तब उसकी उम्र...

• **जालंधर ब्रीज.** स्टोरी

यह सच्ची कहानी एक मां और उनके चार बेटों से शुरू होती है। डरा-सहमा जान बचाकर अबू धाबी से अल ऐन भाग आया था वह परिवार। सबसे छोटा बेटा सबसे ज्यादा भयभीत था, इसलिए मां के सबसे ज्यादा करीब था। तब उसकी उम्र बमुश्किल नौवें साल में चढ़ी थी। पहले तो कुछ समझ ही नहीं आया कि हुआ क्या? सभी सगे थे, आसपास कोई पराया न था, लेकिन तब भी जान की खैर मनाते भागना पड़ा। मां की आंखों में डर गहरे उतर आया था और अक्सर बरसता था। परदे को पार कर जाते थे आंसू। बहती आंखों में चार बेटे और एक बेटी के प्रति अथाह प्यार बसता था। ऐसा प्यार, जो बच्चों को पल के लिए जुदा न होने दे। वो दुर्दिन थे, जब वह बच्चों को देख-देख सुबकती थी। मां के वश में आखिर क्या होता है? बच्चों का क्या होगा? रूह कांप जाती थी। क्या इन्हें कोई चाचा या सौतेला भाई ही मार डालेगा? ये आंखों के तारे कैसे बचे रहेंगे?

एक दिन मां ने बच्चों को पास जुटाया और आंसू भरी आंखों और दिली मजबूती के साथ कहा, मेरे बच्चो, तुम आज एक शपथ लो कि आपस में मिलकर रहोगे, हालात कैसे भी आ जाएं, एक-दूसरे से लड़ोगे नहीं, एक-दूसरे को मारोगे नहीं। एक-दूसरे के प्रति और सभी के प्रति उदारता का भाव रखोगे।

बेटों ने शपथ ले ली। गले मिले। मां के सामने दोहराया कि हम नहीं लड़ेंगे, हमेशा मिलकर रहेंगे। एक पर एक भाइयों की हथेलियां थीं, जिन्हें मां की हथेलियों ने घेर रखा था। ठान लो, जो बुरा हुआ, वह फिर न हो।

वाकई गजब ही बीता था, अब्बा सुल्तान को उनके ही एक भाई ने मार गिराया था। भोजन पर बुलाया और पीठ पर गोलियां दाग दीं। मतलब, अपने भाई सुल्तान को मारकर भाई शेख सक्र अबू धाबी के अमीर बन बैठे थे। बड़ा धोखा हुआ था, लेकिन तब ऐसे ही होता था। अब्बा सुल्तान भी तो अपने एक भाई को मारकर ही अबू धाबी के अमीर बने थे। अमीर बनने के लिए चाचा अपने भतीजे का और भाई अपने भाई का कत्ल करते आए थे। लेकिन यह भला कौन-सी तहजीब है, कहां की इंसानियत है?

शेख जायद बिन सुल्तान संस्थापक, संयुक्त अरब अमीरात

खैर, मां ने शपथ दिला दी थी। सबसे छोटा बेटा कभी मां को देखता, तो कभी अपने 21 वर्षीय सबसे बड़े भाई को। मां ने कुछ बहुत सोचकर-मजबूर होकर किया है, वरना अरब में तो मरने-मारने के ही संस्कार लिए-दिए जाते हैं। माताएं भी बच्चों को लगाव-प्रेम सिखाना भूल ही जाती हैं, लेकिन यह मां प्रेम से रहना सिखा रही हैं, शपथ से बांध रही हैं।

कमाल हो गया, उन बेटों के व्यवहार में शपथ की संजीदगी महसूस होने लगी। छोटे बेटे शेख जायद बिन सुल्तान मां के कुछ ज्यादा ही करीब रहते थे, तो मां से उतना ही ज्यादा सीख पाए। लोगों से मिलना-जुलना, संवाद की कोशिश करना, लड़ने-भिड़ने से बचना, सबको साथ लेकर चलना। खैर, अबू धाबी के लोगों ने दो साल बाद ही शेख जायद बिन सुल्तान के बड़े भाई शेख शाहबुत बिन सुल्तान को मुल्क का अमीर या शासक बना दिया था। बड़े भाई शाहबुत ने भाइयों, चाचाओं के साथ मिलकर सहजता से 38 साल शासन किया। जब मुल्क में तेल का पैसा बढ़ने लगा, तब कंपनियों ने भाई को भाई से लड़ाने की कोशिशें कीं, लेकिन जायद ने साजिशों को दुनिया के सामने बेनकाब कर दिया। सबको मिलाकर रखने के लिए ईमानदारी सबसे जरूरी थी, ताकि परस्पर भरोसा फौलादी हो। बड़े भाई पुराने बादशाहों जैसे थे। तेल की पूरी कमाई स्वर्ण में बदलकर खजाना बढ़ाना चाहते थे। जायद की सोच थी कि मेल-मिलाप सिर्फ राज परिवार में ही नहीं, देश में भी हो। तेल के पैसे पर सबका हक है। पूरा परिवार जायद के पक्ष में था कि वह सत्ता संभाल लें, लेकिन हिंसा से गद्दी कब्जाने की तहजीब शेख जायद को नसीब नहीं हुई थी। उन्होंने ऐसे हालात बनने दिए कि ब्रिटिश सरकार ने ही सत्ता में बदलाव का काम किया। बड़े भाई को बड़े अमन-चैन से जाने दिया गया। खून का एक कतरा न बहा।

नए अमीर शेख जायद (1918-2004) ने आसपास के छोटे-बड़े अमीरात या रिसायतों को एकजुट करने की कोशिशें शुरू कीं। त्याग और उदारता का परिचय देते हुए वह सात अमीरातों को साथ लाने में कामयाब हुए। अरब दुनिया में मेल-जोल की मिसाल संयुक्त अरब अमीरात की स्थापना हुई। बिना खून-खराबा अंग्रेजों से आजादी मिली। संयुक्त अरब अमीरात आज दुनिया का एक सबसे अमीर, खूबसूरत, सुकूनदेह देश है। अरब देशों में इकलौता मुल्क है, जहां दुनिया भर के इल्म, तालीम और हुनर का इस्तकबाल होता है। एक मां शेखा सलमा बिंट बुट्टी ने मेल-मिलाप के जो चिराग रोशन किए थे, वो खूब रंग लाए हैं। दुनिया को वह प्यारा मुल्क हासिल हुआ है, जहां जाने का सब देखते हैं ख्वाब।

देश के सबसे बड़े अस्पताल के खाने पर भी सवाल, AIIMS की चिकन करी और पनीर टेस्टिंग में फेल

नई दिल्ली. देश के सबसे बड़े अस्पताल अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS) के मेस में जो खाना मिलता है उसकी क्वालिटी पर सवाल खड़े हो रहे हैं। मेस से भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) द्वारा इकट्ठा किए गए सात सैंपल में से चार कथित तौर पर मानकों के अनुरूप नहीं पाए गए हैं। एफएसएसएआई की आधिकारिक रिपोर्ट में कहा गया है कि चिकन करी, पनीर और चटनी के सैंपल टेस्टिंग में फेल रहे।

एफएसएसएआई की जांच के कुछ दिनों बाद एम्स हॉस्टल के मेस को शिकायतों के आधार पर बंद कर दिया गया था। आपको बता दें कि कैंटीन में के खानों में कीड़े मिलने की शिकायत की गई थी। एम्स प्रशासन ने हॉस्टल नंबर सात में मेस और हॉस्टल नंबर पांच में एक कैफेटेरिया को बंद करने का निर्देश दिया था।

इसके बाद खाद्य सुरक्षा एवं स्वच्छता समिति के सदस्यों, उपयोक्ता संगठनों के कार्यकारी सदस्यों एवं खाद्य सुरक्षा निरीक्षकों द्वारा विभिन्न मेसों का औचक निरीक्षण किया गया। इसके बाद मेस और कैंटीन को 30 अगस्त 2022 से उसे बंद कर दिया गया। एम्स के डॉक्टरों ने अस्पताल के एक मेस के खाने को लेकर सवाल उठाया था। रेजिडेंट डॉक्टर्स एसोसिएशन ने यह भी दावा किया कि एफएसएसएआई द्वारा निरीक्षण के बाद 10 अगस्त को हॉस्टल मेस को बंद करने का निर्देश देने के बावजूद खआने की गुणवत्ता में कोई सुधार नहीं हुआ और मेस भी फिर से खोल दिया गया।

आपको बता दें कि पिछले हफ्ते पके हुए खाने में कीड़े, खाना जहां बनता है इस हिस्सों में चूहों, प्याज और आलू जैसी सब्जियों में संक्रमण, गंदे बर्तन और खाद्य पदार्थों के पास पड़े कचरे की कई तस्वीरें सोशल मीडिया में वायरल हो गई थी। इसके बाद एफएसएसएआई की टीम ने 25 अगस्त को अस्पताल परिसर का निरीक्षण किया था। एम्स के आरडीए के एक सदस्य ने कहा, "यह मामला नया नहीं है। कई डॉक्टरों ने मेस में घटिया भोजन की गुणवत्ता का मुद्दा उठाया है। उन्होंने हमें अपने भोजन में तिलचट्टे और कीटों की तस्वीरें भी भेजी हैं। हमने इस मामले को प्रशासन के सामने भी उठाया है लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई। यह एक बड़ा स्वास्थ्य खतरा है।"

भारत के लिए कैसा रहेगा लिज ट्रस का आना? ऋषि सुनक की हार का कितना होगा असर

कंजर्वेटिव पार्टी की नवनिर्वाचित नेता और भावी प्रधानमंत्री लिज ट्रस ब्रिटेन के उन नेताओं में शामिल हैं, जिन्हें भारत-ब्रिटेन के रणनीतिक तथा आर्थिक संबंधों को और प्रगाढ़ बनाने के लिये जाना जाता है।

• **जालंधर ब्रीज.** वर्ल्ड न्यूज

भारतीय मूल के ऋषि सुनक तो ब्रिटेन के प्रधानमंत्री नहीं बन पाए। लेकिन जिन लिज ट्रस ने यह बाजी मारी है, उनका रुख भी भारत को लेकर बहुत गर्मजोशी भरा रहा है। कंजर्वेटिव पार्टी की नवनिर्वाचित नेता और भावी प्रधानमंत्री लिज ट्रस ब्रिटेन के उन वरिष्ठ राजनेताओं में शामिल हैं, जिन्हें भारत-ब्रिटेन के रणनीतिक तथा आर्थिक संबंधों को और बेहतर बनाने के लिये जाना जाता है। वह ट्रस ही थीं, जिन्होंने अंतरराष्ट्रीय व्यापार मंत्री रहने के दौरान पिछले साल मई में बोरिस जॉनसन के नेतृत्व वाली सरकार के लिये वृहद व्यापार साझेदारी (ईटीपी) पर मुहर लगवाई। यही ईटीपी अब चल रही मुक्त व्यापार समझौता (एफटीए) बातचीत के लिये शुरुआती आधार के तौर पर काम कर रही है।

भारत को बता चुकी हैं बड़ा अवसर

वरिष्ठ कैबिनेट मंत्री ट्रस (47) ने भारत की यात्राएं की हैं और वह वाणिज्य मंत्री पीयूष गोयल के साथ डिजिटल वार्ता भी कर चुकी हैं। इस दौरान उन्होंने देश को बड़ा, प्रमुख अवसर करार दिया था। ईटीपी पर हस्ताक्षर के बाद ट्रस ने कहा था मैं बनते व्यापार परिदृश्य में ब्रिटेन और भारत को एक बेहतरीन स्थिति

में देख रही हूं। उन्होंने कहा कि हम एक व्यापक व्यापार समझौते पर विचार कर रहे हैं जिसमें वित्तीय सेवाओं से लेकर कानूनी सेवाओं के साथ-साथ डिजिटल और डेटा समेत वस्तुएं और कृषि तक सब कुछ शामिल हैं। हमें लगता है कि हमारे शीघ्र एक समझौता करने की प्रबल संभावना है, जहां हम दोनों ओर शुल्क घटा सकते हैं और दोनों देशों के बीच अधिक वस्तुओं का आयात-निर्यात होते देख सकते हैं।

एफटीए वार्ता पर आगे बढ़ने की उम्मीद

विदेश मंत्री के तौर पर अपनी पदोन्नति के बाद ट्रस ने अंतरराष्ट्रीय व्यापार विभाग (डीआईटी) की कमान एनी मेरी ट्रेवेलयन को सौंप दी थी। यह उम्मीद की जा रही है कि वह (ट्रेवेलयन) अंतरराष्ट्रीय व्यापार मंत्री की अपनी भूमिका में ब्रिटेन-भारत एफटीए वार्ता पर आगे बढ़ेंगी। टोरी नेता के तौर पर निर्वाचित होने के लिये पूर्व ब्रिटिश वित्त मंत्री ऋषि सुनक के साथ अपने मुकाबले के दौरान ट्रस ने पार्टी के कंजर्वेटिव फ्रेंड्स ऑफ इंडिया (सीएफआईएन) प्रवासी समूह के समक्ष कहा था कि वह द्विपक्षीय संबंधों को मजबूत करने के लिये बेहद प्रतिबद्ध रहेंगी। उन्होंने भारत-ब्रिटेन एफटीए के लिए भी अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की और उम्मीद जताई की दिवाली तक इसे पूरा करने की कोशिश की जाएगी, जो समयसीमा उनके पूर्ववर्ती बोरिस जॉनसन ने निर्धारित की थी। ट्रस ने कहा कि अगर तब तक संभव न हो सका तो निश्चित तौर पर साल के अंत तक इसे पूरा कर लिया जाएगा।

हिंद-प्रशांत क्षेत्र में रक्षा व सुरक्षा सहयोग

ट्रस ने रूस और चीन की आक्रामकता के खिलाफ अपने स्वतंत्रता के नेटवर्क लक्ष्यों को पूरा करने के लिए हिंद-प्रशांत क्षेत्र के साथ रक्षा और सुरक्षा सहयोग पर बार-बार सहमति जताई है। इस साल के आरंभ में विदेश नीति को लेकर एक अहम वक्तव्य में उन्होंने घोषणा की थी कि रूस और चीन साथ मिलकर काम कर रहे हैं, क्योंकि वे कृत्रिम बुद्धिमत्ता जैसी प्रौद्योगिकियों में मानकों को स्थापित करने का प्रयास करते हैं। संयुक्त सैन्य अभ्यासों के माध्यम से पश्चिमी प्रशांत महासागर और घनिष्ठ संबंधों के माध्यम से अंतरिक्ष में अपना प्रभुत्व जमाते हैं।

भारत के साथ आने को उत्साहित

ट्रस के अनुसार, चीन और रूस ने एक वैचारिक शून्यता की स्थिति ढूंढी है और उनकी नजर इसे भरने पर है। वे काफी उत्साहित हैं । हमने शीत युद्ध के बाद से ऐसा नहीं देखा है। स्वतंत्रता के समर्थक लोकतांत्रिक देशों के रूप में हमें इन खतरों का सामना करने के लिए तैयार होना चाहिए। उन्होंने कहा कि नाटो के साथ-साथ हम ऑस्ट्रेलिया, भारत, जापान, इंडोनेशिया और इज़रायल जैसे साझेदारों के साथ काम कर रहे हैं ताकि स्वतंत्रता के वैश्विक नेटवर्क का निर्माण किया जा सके।

आईएसआई की हिमायत प्राप्त आतंकवादी माड्यूल का पर्दाफाश

1.5 किलो आईईडी-आरडीएक्स, दो पिस्तौलें समेत हरियाणा में आईईडी प्लांट करने वाले मुख्य दोषी सहित 3 गिरफ्तार

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/तरन तारन

मुख्यमंत्री भगवंत मान के दिशा-निर्देशों पर समाज विरोधी तत्वों के ख़िलाफ़ शुरू की गई निर्णायक जंग के अंतर्गत कैनेडा स्थित गैंगस्टर लखबीर सिंह उर्फ लंडा और पाकिस्तान स्थित गैंगस्टर हरविन्दर सिंह रिन्दा की तरफ से सांझे तौर पर चलाए जा रहे आईएसआई की हिमायत प्राप्त आतंकवादी माड्यूल को बड़ा झटका दिया है। पंजाब पुलिस के डायरैक्टर जनरल (डीजीपी) गौरव यादव ने गुरूवार को यहाँ बताया कि पंजाब पुलिस ने उनके तीन नज़दीकी साथियों को गिरफ्तार किया है। इसके इलावा कम से कम 25 और साथियों की पहचान की गई है, जो पंजाब और इसके नज़दीकी राज्यों में ग़ैर-कानूनी गतिविधियों को अंजाम देने के लिए उनकी मदद कर रहे थे।

डी. जी. पी. ने बताया कि गिरफ्तार किये गए व्यक्तियों में हाल ही में हरियाणा के कुरूक्षेत्र के शाहबाद क्षेत्र में इम्परूवाईज़ड एक्सप्लोसिव डिवाइस (आई. ई. डी.) प्लांट करने वाला मुख्य दोषी भी शामिल है, जिसकी पहचान तरन तारन के गाँव भट्ठल सहजा सिंह निवासी नछत्तर सिंह उर्फ मोती के तौर पर हुई है। इस आतंकवादी माड्यूल का हरियाणा पुलिस ने पर्दाफाश किया था।

उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किये गए दो और मुलजिमों की पहचान सुखदेव सिंह उर्फ शेरा निवासी गाँव गंडीविंड और हरप्रीत सिंह उर्फ हैपी उर्फ बिल्ला निवासी गाँव नौशहरा पन्नूआ ज़िला तरन तारन के तौर पर हुई है। पुलिस ने इनके पास से 1.5 किलो वज़न वाले आर. डी. एक्स के साथ लैस एक आईईडी समेत डैटोनेटर, .30 बोर और .315 बोर समेत दो पिस्तौलें समेत 8 जिंदा कारतूस और बिना रजिस्ट्रेशन नंबर वाला एक सपलैंडर मोटरसाईकल बरामद किया है।

लंडा कौन है? : तरन तारन का निवासी लंडा (33), जोकि साल 2017 में कैनेडा भाग गया था, ने मोहाली में पंजाब पुलिस इंटेलिजेंस हैडक्वाटर पर रॉकेट प्रोपेलड ग्रेनेड (आरपीजी) आतंकवादी हमले की साजिश रची थी और अमृतसर में सब-इंस्पेक्टर दिलबाग सिंह की कार के नीचे एक आईईडी भी लगाया था। उसे पाकिस्तान आधारित वांछित और बब्बर खालसा इंटरनेशनल के साथ हाथ मिलाने वाले गैंगस्टर हरविन्दर सिंह उर्फ रिन्दा का करीबी माना जाता है।

1 किलो हेरोइन व ट्रैक्टर के साथ नशा तस्कर काबू, एसएसपी ने जारी किया हैल्पलाइन नंबर

• जालंधर ब्रीज.सुल्तानपुर लोधी/कपूरथला

नवनीत सिंह बैंस आईपीएस सीनियर पुलिस कप्तान कपूरथला ने नशे का कारोबार करने वालों के खिलाफ चलाए गए विशेष अभियान में हरविंदर सिंह पीपीएस पुलिस कप्तान (जांच) कपूरथला के नेतृत्व में बरजिंदर सिंह पीपीएस उप कप्तान (जांच) और सब इंस्पैक्टर जसपाल सिंह मुख्य थाना सुल्तानपुर लोधी के नेतृत्व में सुल्तानपुर लोधी पुलिस को बडी सफलता मिली जब एएसआई कुलदीप सिंह सहित पुलिस पार्टी नजदीक रेलवे फाटक डडविंडी गांव मौजूद था, मोठावाल की ओर से एक स्कूटी एक्टिवा पर युवक आ रहा था जिसने पुलिस पार्टी को देखकर वापिस जाना शुरू कर दिया, फिर स्कूटी स्लिप होने से गिर गई, और एक लिफाफा फेंक कर वापस मुड़ना शुरू कर दिया, जिसे नाम पता, सेवा सिंह पुत्र पूरन सिंह निवासी लाटीयावाल थाना सुल्तानपुर लौधी बताया उसके द्वारा गिराए गए लिफाफे की जांच करने पर उसमें से 540 नशीली गोलियां मिली, जिस पर सुल्तानपुर लोधी थाने में मुकदमा दर्ज किया गया। पुलिस रिमांड मिलने के बाद आरोपी से सख्ती से पूछताछ की गई, जिसके आधार पर गांव लाटीयावाल की एक हवेली में खड़े ट्रैक्टर को चैक किया गया लेकिन स्पीकर को चैक करने पर एक किलो हेरोइन को लिफाफे और एक इलेक्ट्रानिक उपकरण में रखा गया पाया जिस पर आरोपी ने पूछताछ में खुलासा किया है कि वह खुद भी दिल्ली से हेरोइन लाता है और दिल्ली से मंगवाता है और फिर अलग-अलग ड्रग तस्करों को बेचता है।

सिंधिया ने सांसद अरोड़ा को हलवारा एयरपोर्ट चालू होने तक साहनेवाल के लिए उड़ान का आश्वासन दिया

• जालंधर ब्रीज.लुधियाना

सांसद राज्यसभा संजीव अरोड़ा ने गुरुवार को दिल्ली में केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया से मुलाकात की और अनुरोध किया कि लुधियाना और दिल्ली के बीच साहनेवाल हवाई अड्डे से तत्काल प्रभाव से उड़ानें शुरू की जाएं जब तक कि हलवारा हवाईअड्डा काम करना शुरू न कर दे। गुरूवार को यहां एक बयान में अरोड़ा ने कहा कि उन्होंने मंत्री को अवगत कराया कि साहनेवाल हवाई अड्डे से लुधियाना और दिल्ली के बीच उड़ानें महामारी से पहले चल रही थीं।

उन्होंने आगे कहा कि मंत्री ने उन्हें आश्वासन दिया है कि वह अनुरोध पर गौर करेंगे और कहीं न कहीं से यह सुनिश्चित करेंगे कि कनेक्टिविटी हो जाए ताकि उड़ान चालू हो सके। अरोड़ा ने कहा कि उन्होंने केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री के साथ हलवारा हवाई अड्डे के बारे में भी चर्चा की। केंद्रीय मंत्री ने अपने संबंधित कर्मचारियों को निर्देश दिया कि हलवारा टर्मिनल का काम तत्काल शुरू किया जाए और रिकॉर्ड समय में पूरा किया जाए।

मीत हेयर और डॉ. निज्जर द्वारा नगर निगम के सेवा केंद्र की अचानक चैकिंग

लोगों के आवेदन पत्रों पर अनावश्यक ऐतराज़ लगाने पर दिए जांच के आदेश

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/लुधियाना

मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली राज्य सरकार की तरफ से लोगों को बेहतर नागरिक सेवाएं मुहैया कराने की वचवबद्धता पर चलते हुये लोगों के पैंडिंग मामलों का वास्तविक मुआइना करने और ज़मीनी हकीकतें जानने के लिए पंजाब के प्रशासन सुधार मंत्री गुरमीत सिंह मीत हेयर और स्थानीय निकाय मंत्री डॉ. इन्दरबीर सिंह निज्जर ने लुधियाना के रेलवे स्टेशन के सामने स्थानीय बस अड्डे के नज़दीक नगर निगम लुधियाना के अधीन चलते सेवा केंद्र की अचानक चैकिंग की। सेवा केन्द्रों के द्वारा मुहैया करवाई जाती नागरिक सेवाओं के मामले में नगर निगम के कुछ कर्मियों की तरफ से अनावश्यक ऐतराज़ों के साथ भेजे जाते मामलों का निरीक्षण करने के उपरांत दोनों मंत्री सेवा केंद्र पहुँचे और सम्बन्धित कर्मियों से इनके बारे पूछताछ की। इसके साथ ही पैंडिंग मामलों की दुर्भावना का पता लगाने के लिए नगर निगम कमिशनर डॉ. शेना अग्रवाल के नेतृत्व अधीन कमेटी बना दी जो इस मामले की पड़ताल करेगी।

उन्होंने कहा कि लुधियाना जिले के कुल लंबित मामलों की औसत 0.42 प्रतिशत है और इसमें से अकेले नगर नगम का औसत 6 प्रतिशत है। कुल 539000 आवेदन प्राप्त हुई जिनमें से 2276 आवदेनों का निपटारा सेवा के अधिकार कानून के अंतर्गत तय समय के अंदर नहीं हुआ। इसके बाद प्रशासकी सुधार विभाग की तरफ से फ़ैसला किया गया कि अकेले-अकेले पैंडिंग केस का मुआइना किया जाये जिसमें खुलासा हुआ कि लुधियाना के पाँच कर्मियों की तरफ से पैंडिंग केस वापस भेजने की दर बहुत है। दोनों मंत्रियों ने कहा कि सेवा केंद्र पारदर्शी और तय समय के अंदर सेवाएं मुहैया करवानी यकीनी बनाएं। सभी सेवा केन्द्रों के बाहर बोर्ड लगा कर सेवाओं की कीमत व निर्धारित समय भी लिखें जिसमें सेवा मुहैया करवानी अनिवार्य है।

पट्टी से चंडीगढ़ के लिए वॉल्वो बस सेवा शुरु, 770 रुपए होगा किराया

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

सरहदी कस्बे पट्टी से चंडीगढ़ के लिए सीधी ए.सी. बस की माँग को पूरा करते हुये पंजाब के परिवहन मंत्री स. लालजीत सिंह भुल्लर ने आज पट्टी से चंडीगढ़ के लिए ए. सी. वॉल्वो बस सेवा की शुरुआत की। पट्टी बस स्टैंड से चंडीगढ़ के लिए वॉल्वो बस को हरी झंडी दिखाने के उपरांत पत्रकारों के साथ बातचीत करते हुये कैबिनेट मंत्री ने बताया कि यह बस सुबह 4.30 बजे पट्टी से वाया अमृतसर, जालंधर होते हुये 10.00 बजे चंडीगढ़ पहुँचेगी और चंडीगढ़ से शाम 5.40 बजे उसी रास्ते वापसी करेगी और करीब 10.30 बजे पट्टी पहुँचेगी। उन्होंने कहा कि वापसी का समय 5.40 इसलिए रखा गया है ताकि लोग सरकारी दफ़्तरों का समय ख़त्म होने पर आसानी से वॉल्वो बस सेवा का लाभ ले सकें। इसका पट्टी से चंडीगढ़ का एक तरफ़ का किराया 770 रुपए होगा।

डेंगू की रोकथाम के प्रयास और खाने-पीने वाले चीजों की सैंपलिंग में तेजी लाई जाए : डीसी

स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के साथ की समीक्षा बैठक, विभिन्न योजनाओं और कार्यक्रमों पर किया विचार

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

डीसी जसप्रीत सिंह ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को डेंगू की रोकथाम के लिए बचाव के प्रयास तेज करने, त्योहारी सीजन को देखते हुए खाने-पीने की गुणवत्ता की जांच करने, दिव्यांगों के लिए विशिष्ट पहचान पत्र बनाने और मिड डे मील योजना के अधीन दिए जाने वाले भोजन की निरंतर मानक जांच करने के निर्देश दिए। डिप्टी कमिशनर ने आज स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक के दौरान कहा कि कोविड-19 टीकाकरण और इसके लिए सामाजिक संस्थाओं का सहयोग, आयुष्मान भारत-मुख्यमंत्री स्वास्थ्य बीमा योजना, यू.डी. आईडी, आर बी एस के प्रोग्राम आम आदमी क्लीनिक आदि के कार्यक्रम और कार्यप्रणाली की विस्तार से समीक्षा की गई। डीसी ने कहा कि डेंगू के मामलों को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग की टीमों द्वारा लारवा जांच बडे स्तर पर की जाए और लोगों को एक जगह लंबे समय तक पानी जमा न होने देने के लिए जागरूक किया जाए। उन्होंने कहा कि नगर निगम की टीमों से संपर्क कर आवश्यक स्थानों पर तत्काल फागिंग की जाए। जसप्रीत सिंह ने आगामी त्योहारों के संबंध में कहा कि स्वास्थ्य विभाग की टीमें दुकानों, विशेषकर मिठाई की दुकानों पर खाद्य पर्दार्थों की उपलब्धता सुनिश्चित करें।

फगवाड़ा और तरनतारन में दो सप्ताह का डेयरी प्रशिक्षण कोर्स 27 से

• जालंधर ब्रीज.कपूरथला

डिप्टी डायरैक्टर डेयरी कपूरथला दविंदर सिंह ने कहा कि डेयरी प्रशिक्षण केंद्र फगवाड़ा और तरनतारन में 27 सितंबर से केवल अनुसूचित जाति के बेरोजगार शिक्षार्थियों (लड़कों/लड़कियों) के लिए दो सप्ताह का डेयरी प्रशिक्षण पाठ्यक्रम करवाया जाएगा। जिसके लिए प्रशिक्षुओं की काउंसलिंग 19 सितंबर को डिप्टी डायरैक्टर डेयरी कपूरथला के दफ्तर में आयोजित की जाएगी। डिप्टी डायरैक्टर ने कहा कि प्रशिक्षण में प्रशिक्षणार्थियों को दुधारू पशुओं की नस्ल, पशुओं की खुराक ,संभाल की जानकारी दी जाएगी। उन्होंने कहा कि प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद प्रशिक्षुओं को बैंकों से सस्ते दरों और ब्याज पर ऋण उपलब्ध करवाया जाएगा और दुधारू पशुओं की खरीद पर राज्य सरकार 33 प्रतिशत सब्सिडी भी देगी। प्रशिक्षण के सफल समापन पर प्रशिक्षुओं को 3500/- वजीफा भी दिया जाएगा।

योग्यता पांचवी पास और आयु 18 से 50 वर्ष के बीच होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि सीखने वाला ग्रामीण क्षेत्र का निवासी होना चाहिए,साथ ही पशु रखने और चारे का उचित प्रबंधन हो। इच्छुक छात्र (असली और फोटोकापी) शिक्षा प्रमाण पत्र, आधार कार्ड, पासपोर्ट साइज फोटो, अनुसूचित जाति प्रमाण पत्र और बैंक पासबुक की फोटोकापी लाना सुनिश्चित करें। इच्छुक मोबाइल नं. 94654-65707 और 94630-22612 पर संपर्क कर सकते है।

कैबिनेट मंत्रियों की हाज़िरी में पन्नू ने संभाला पनसप चेयरमैन का पद

राकेश पुरी ने पंजाब स्टेट फारेस्ट डिवैल्पमैंट कोरपरेशन के चेयरमैन का पद संभाला

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/मोहाली

पंजाब स्टेट सिविल सप्लाईज़ कोरपरोशन (पनसप) के नये चेयरमैन के तौर पर बलबीर सिंह पन्नू ने आज स्थानीय सैक्टर-34 में पनसप के दफ़्तर में राज्य के ख़ाद्य, सिविल सप्लाई, उपभोक्ता मामले के मंत्री श्री लाल चंद कटारूचक्क और कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री कुलदीप सिंह धालीवाल की हाज़िरी में पद संभाल लिया। इस मौके पर श्री लाल चंद कटारूचक्क और श्री कुलदीप सिंह धालीवाल ने नये चेयरमैन को हार्दिक शुभकामनाएँ दीं और विश्वास प्रकटाया कि उनके नेतृत्व में पनसप की तरफ से सफलता के नये आयाम स्थापित किये जाएंगे।

पत्रकारों के साथ बातचीत के दौरान बलबीर सिंह पन्नू ने 'आप' कनवीनर और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल व मुख्यमंत्री भगवंत मान का धन्यवाद किया। इसके इलावा मोहाली के सैक्टर-68 स्थित वन कंपलैक्स में राकेश पुरी ने वन और वन्य जीव सुरक्षा मंत्री लाल चंद कटारूचक्क की मौजूदगी में पंजाब स्टेट फारेस्ट डिवैल्पमैंट कोरपेरेशन लिमटिड के चेयरमैन का पद संभाला। इस मौके पर पनसप के एमडी अमृत कौर गिल और प्रमुख मुख्य वनपाल रमा कांत मिश्रा भी मौजूद थे।

मोहाली, जीरकपुर और खरड़ के बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतों की विशेष सुनवाई 13 को

• जालंधर ब्रीज.मोहाली

कॉर्पोरेट उपभोक्ता शिकायत निवारण फोर्म, पंजाब स्टेट पावर कॉर्पोरेशन लिमिटेड लुधियाना द्वारा 13 सितंबर को वीआईपी गेस्ट हाउस, विशेष सुनवाई के सामने दक्षिण क्षेत्र और विशेष रूप से मोहाली, जीरकपुर और खरड़ के आसपास के क्षेत्रों से संबंधित बिजली उपभोक्ताओं की सुविधा के लिए आयोजित किया गया। वाई.पी.एस, फेस-7, मोहाली में आयोजित किया गया है। सुनवाई की कार्यवाही सुबह 11.00 बजे प्रारंभ होगी।

मुख्य इंजीनियर-सह-चेयरपर्सन कुलदीप सिंह ने कहा कि बिजली उपभोक्ताओं की सभी शिकायतें जैसे गलत बिलिंग, गलत टैरिफ लगना, गलत मल्टीप्लाइंग फैक्टर, सर्विस कनेक्शन चार्जेस, और जनरल सर्विस चार्जेस के फर्क सिक्योरिटी (खपत) डिफेक्टिव इन एक्यूरेट मीटरिंग कारण खाता इस सुनवाई में ओवरहाल, वोल्टेज सरचार्ज, सप्लीमेंट्री बिल या कोई और चार्जेस से संबंधित शिकायतें (ओपन असेसमेंट, अनऑथराइज्ड लोड और बिजली चोरी से संबंधित मामलों को छोड़कर) जिन की रकम 5 लाख से ज्यादा हो सीधे तौर से इस सुनवाई में दर्ज करवाई जा सकेगी इसके अलावा मंडल, हलका और अंचल स्तरीय मंचों के फैसलों के खिलाफ अपील भी फैसले के 2 महीने के भीतर की जा सकती है।

फॉर्म में लौटे कोहली! अफगानिस्तान के खिलाफ खेली आक्रामक पारी

• फोटो-बीसीसीआई

दुबई : भारतीय बल्लेबाजी की रीढ़ विराट कोहली का बल्ला पिछले कई महीनों से खामोश था। करीब 3 साल बाद उन्होंने आत्मविश्वास के साथ आज अफगानिस्तान के खिलाफ बल्लेबाजी की है। विराट कोहली ने आज अपने इंटरनेशनल करियर का 71 वां शतक जड़ा है। शतक का इंतजार विराट कोहली के प्रशंसकों को काफी पहले से था। भारत आज एशिया कप में अपरा आखिरी मुकाबला खेल रहा है। एशिया कप में विराट कोहली काफी लय में दिखाई दिए हैं। अफगानिस्तान के खिलाफ शतक जड़ने से पहले वह एशिया कप में 2 अर्धशतक भी जड़ चुके हैं। आज के मैच में कप्तान रोहित शर्मा नहीं खेल रहे थे। कप्तानी की भूमिका निभा रहे केएल राहुल के साथ विराट कोहली ओपनिंग करने पहुंचे थे। शुरुआत से ही विराट कोहली काफी आक्रामक नजर आ रहे थे। अफगानिस्तान के गेंदबाजों को विराट में जबरदस्त तरीके से धुनाई की। विराट कोहली ने सिर्फ 61 गेंदों में 122 रनों की ताबड़तोड़ पारी खेली। अपनी पारी में विराट कोहली ने 12 चौके और 6 छक्के भी जड़े। विराट कोहली का स्ट्राइक रेट 200 के आसपास रहा। शतकों की बात करें तो विराट कोहली ने अब तक एक दिवसीय अंतरराष्ट्रीय में 43 शतक, टेस्ट क्रिकेट में 27 शतक और T20 क्रिकेट में 1 शतक जड़ा है। यानी कि विराट कोहली ने आज टी20 क्रिकेट में अपना पहला शतक जड़ा है। विराट कोहली के बल्ले से करीब 1020 दिन बाद यह शतक आया है। उन्होंने क्रिकेट के किसी फॉर्मेट में अपना आखिरी शतक अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 22 नवंबर 2019 को बांग्लादेश के खिलाफ कोलकाता में लगाया था।

इसके बाद से विराट कोहली ने अब तक के 83 पारियां खेली हैं। लेकिन इन 83 पारियों में उन्होंने एक भी शतक नहीं जड़ा था। विराट कोहली के करियर में इस दौरान कई उतार-चढ़ाव आए। उनके फॉर्म को लेकर तो सवाल उठी रहे थे। उनकी कप्तानी पर भी खतरा आया। विराट कोहली ने पहले तो T20 की कप्तानी से इस्तीफा दे दिया था। बाद में एकदिवसीय और टेस्ट क्रिकेट की कप्तानी से भी वह दूर हो गए। अपने करियर के दौरान विराट कोहली ने कई रिकॉर्ड बनाए हैं। कई दिग्गजों को पीछे छोड़ा है।

एडीसी ने पटवारियों एवं कान्नूगों के कामकाज का नियमित निरीक्षण सुनिश्चित करने के दिए निर्देश

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

राजस्व विभाग के कामकाज में और अधिक कुशलता लाने के उदेशय से अतिरिक्त डिप्टी कमिशनर (ज) मेजर अमित सरीन ने गुरुवार को अधिकारियों को पटवारियों और कान्नूगों के कामकाज का नियमित निरीक्षण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। अतिरिक्त डिप्टी कमिशनर ने स्थानीय जिला प्रशासकीय परिसर में राजस्व विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक के दौरान तहसीलदारों और नायब तहसीलदारों को पटवारियों और कान्नूगो के काम का नियमित निरीक्षण करने का निर्देश दिया ताकि विभाग के प्रदर्शन में सुधार हो सके और लोगों को राजस्व विभाग से संबंधित सेवाएं प्राप्त करने में किसी भी प्रकार की कठिनाई का सामना न करना पडे।

अतिरिक्त डिप्टी कमिशनर ने जिले में किए गए तबादलों की जानकारी देते हुए कहा कि जालंधर जिले में निर्धारित समय सीमा के अन्दर संपतियों का अधिक से अधिक इंतकाल और पैडेंसी को कायम रखा गया है, जिसमें से केवल 2187 इंतकाल पैंडिग है, जो कुल मामलों का 1.86 प्रतिशत है। उन्होंने अधिकारियों को पैंडिग तबादलों के निपटारे में तेजी लाने के निर्देश दिए ताकि जीरो पैंडेसी सुनिश्चित की जा सके।

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.