सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-4 • 16 DECEMBER TO 22 DECEMBER 2022 • VOLUME-22 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

जिंदगी ऐसे जियो कि अगर कोई आपकी बुराई करे तो दूसरा उस पर विश्वास न करें।

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

CONSULTING DESIGN TRAINING

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

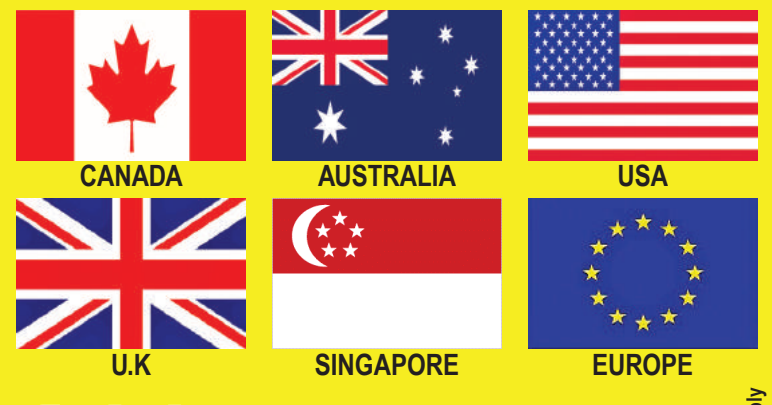
ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &

*Pay Money after the Visa

•IELTS •STUDY ABROAD



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

सीएम मान द्वारा सड़कों को टोल प्लाज़ों से मुक्त करने के ऐलान से लोगों को बड़ी राहत

लाचोवाल टोल प्लाज़ा बंद करने का ऐलान

फंडों का गबन करने वाली कंपनी के विरुद्ध एफआईआर दर्ज

• **जालंधर ब्रीज.** लाचोवाल (होशियारपुर)

समय-सीमा पूरा कर चुके टोल प्लाज़ों को बंद करने की अपनी मुहिम जारी रखते हुए पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने राज्य की सड़कों को टोल मुक्त करके लोगों को बड़ी राहत देने का ऐलान किया। इस अवसर पर पत्रकारों के साथ बातचीत करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि होशियारपुर-टांडा सड़क पर लाचोवाल टोल प्लाज़ा जिसकी समय-सीमा 14 दिसंबर, 2022 को ख़त्म हो गई थी, को बंद करने का ऐलान किया। पिछली सरकारों द्वारा अपने स्वार्थों के लिए पंजाब की सड़कों को गिरवी रख कर लोगों पर बोझ डालने की आलोचना करते हुये उन्होंने कहा कि राज्य सरकार लोगों को इससे छुटकारा दिलाने के लिए हर संभव कदम उठाऐगी। भगवंत मान ने कहा कि यह पंजाबियों की सरकार है और पंजाबियों की भलाई के लिए कोई कसर बाकी नहीं छोड़ी जायेगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि लाचोवाल टोल प्लाज़ा का ठेका ख़त्म हो चुका है परन्तु कंपनी इसको बढ़ाने के लिए कई ढंग-तरीके अपना रही थी। उन्होंने कहा कि कंपनी ने कोरोना महामारी और किसान आंदोलन का हवाला देते हुए 522 दिनों की मियाद बढ़ाने की माँग की थी। भगवंत मान ने स्पष्ट कहा कि कोई और व्यक्ति कंपनी की दलीलों से सहमत हो भी जाता परन्तु उन्होंने पंजाबियों के हितों को मुख्य रखते हुये टोल प्लाज़ा को बंद करने का फ़ैसला किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यह जनता के पैसे की शरेआम लूट है, इसलिए उनकी सरकार ने इस प्रस्ताव को रद्द कर दिया है और लोगों की भलाई के लिए टोल प्लाज़ा बंद कर दिया है। उन्होंने कहा कि जब लोग सत्ता में होते हैं तो वह सभी रिवायतें तोड़ कर अपने निजी हितों की पूर्ति के लिए लोगों की भलाई की फिक्र छोड़ कर ऐसी वृद्धि कर देते हैं। भगवंत मान ने कहा कि इसके उलट उनकी सरकार ने इस टोल प्लाज़ा को बंद करके आम लोगों की खुली लूट और परेशानी को ख़त्म करने के लिए जन हितैषी स्टैंड लिया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आने वाले दिनों में ऐसे और टोल प्लाज़े बंद किये जाएंगे क्योंकि राज्य सरकार पहले ही ऐसे सभी डिफालटरों की सूची तैयार कर रही है। उन्होंने खुलासा किया कि लाचोवाल में टोल प्लाज़ा का प्रबंध करने वाली कंपनी ने 2007 से नियमों का शरेआम उल्लंघन किया है। भगवंत मान ने कहा कि कंपनी ने समझौते की एक धारा की भी पालना नहीं की परन्तु 2007 के बाद की सरकारों ने इससे आँखें मूंद ली थीं। मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि कंपनी ने सड़क का निर्माण किये बिना ही इस सड़क से 105 करोड़ रुपए से अधिक की कमाई कर ली। उन्होंने कहा कि कंपनी ने शरेआम उल्लंघन करते हुये टोल से इकठ्ठा किये फंड को निजी खाते में डाल दिया। भगवंत मान ने कहा कि राज्य सरकार ने कंपनी के विरुद्ध धारा 420, 465, 466, 467, 471 और अन्य धाराओं के अंतर्गत एफ. आई. आर. दर्ज की है।

टोल फ्री कराने पर चली लाठियां, कई जगह प्रदर्शन करने आए किसान और कर्मचारी भिड़े

किसान गुरुवार को पंजाब के 11 जिलों के 18 टोल प्लाजा बंद कराने पहुंचे थे, इसी दौरान उनकी कई टोल प्लाज़ा कर्मचारियों से झड़प हुई। वहीं स्थिति को काबू में रखने के लिए भारी पुलिस बल भी मौके पर पहुंचा। कई जगहों पर लाठीचार्ज भी करना पड़ा। टांडा टोल प्लाजा पर स्थिति तनावपूर्ण रही। किसानों ने पंजाब के कुल 16 टोल प्लाजा पर कब्जा कर लिया था। टोल कर्मियों ने कहा है कि यदि टोल बंद होते हैं तो वे बेरोजगार हो जाएंगे। किसानों पर मनमर्जी के आरोप लगाए गए, लेकिन किसानों ने टोल के सभी काउंटरों पर कब्जा कर लिया जिससे पठानकोट से टांडा और टांडा से पठानकोट के काउंटर पर भारी जाम लगा रहा।

पुलिस से भरपूर सहयोग नहीं मिलने और रोजी-रोटी का संकट खड़ा होने के चलते टोल कर्मचारी मौके पर मौजूद गाड़ियों के सामने लेट गए। जबकि किसानों द्वारा सभी वाहनों को टोल टैक्स दिए बिना निकालने की बात कही जा रही थी। टोलकर्मी और किसान करीब 3 घंटे से आमने-सामने थे।

दिल्ली में पीएम मोदी से मिले कैप्टन अमरिंदर

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली/चंडीगढ़

भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता और पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह ने आज नई दिल्ली में संसद में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात की। कैप्टन अमरिंदर ने कहा कि वह करीब तीन महीने बाद प्रधानमंत्री से मिले हैं। उन्होंने कहा कि उनकी प्रधानमंत्री के साथ करीब आधे घंटे तक विस्तृत बैठक हुई। पूर्व मुख्यमंत्री ने कोई विशेष विवरण दिए बिना कहा कि उन्होंने पंजाब में मौजूदा स्थिति के बारे में व्यापक और विस्तृत चर्चा की।

बाद में संसद भवन परिसर में पत्रकारों से बात करते हुए, कैप्टन अमरिंदर ने जालंधर में एक गुरुद्वारा साहिब के बाहर आगजनी की घटना की निंदा की, जिसमें कुर्सियों और बेंचों सहित कुछ फर्नीचर को आग लगा दी गई थी। उन्होंने कहा कि यह बिल्कुल अस्वीकार्य है और इसे अभी रोकना चाहिए। उन्होंने स्थिति को और बिगड़ने नहीं देने की चेतावनी दी। कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने पाकिस्तान से हथियार और नशीले पदार्थ ले जा रहे ड्रोनों की तस्करी पर भी गंभीर चिंता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि ये उन लोगों के हाथ लग रहे हैं जो पंजाब में शांति भंग करने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि वह हमेशा पाकिस्तानी मंसूबों के खिलाफ चेतावनी देते रहे हैं और अब हथियारों और नशीले पदार्थों की घुसपैठ की आवृत्ति काफी अधिक हो चुकी है।

आप सांसद राघव चड्ढा ने संसद में न्यूज चैनलों पर भड़काऊ बहस का मुद्दा उठाया

• **जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़**

आम आदमी पार्टी (आप) के वरिष्ठ नेता और पंजाब से राज्यसभा सदस्य राघव चड्ढा ने गुरुवार को संसद में न्यूज चैनलों पर भड़काऊ बहस का मुद्दा उठाया। उन्होंने सूचना एवं प्रसारण मंत्री से सवाल किया कि भड़काऊ बहस कराने वाले चैनलों के खिलाफ केंद्र सरकार क्या कार्रवाई कर रही है?

राज्यसभा सदस्य राघव चड्ढा ने कहा कि राज्यसभा के उपसभापति हरिवंश नारायण सिंह खुद एक पत्रकार रहे हैं और खबरों के महत्व को अच्छी तरह जानते हैं। आज देश में समाचार नीस (ध्वनि प्रदूषण) में बदल गया है। अधिकांश चैनल शाम 5 बजे से 11 बजे तक भड़काऊ डिबेट कर मानसिक प्रदूषण फैलाने का काम करते हैं।

चड्ढा ने डिप्टी चेयरमैन के जरिए केंद्र सरकार से सवाल किया कि क्या मानसिक प्रदूषण फैलाने वाले भड़काऊ न्यूज चैनलों और एंकरों के खिलाफ केंद्र सरकार कोई कार्रवाई कर रही है? यदि हां, तो क्या कार्रवाई की गई है? उन्होंने पूछा कि क्या सरकार इन भड़काऊ चैनलों के खिलाफ या इन मामलों को लेकर कोई नीति लेकर आ रही है?

सूचना एवं प्रसारण मंत्री अनुराग ठाकुर ने सांसद चड्ढा के सवाल का कोई स्पष्ट जवाब नहीं दिया और गोल-मटोल जवाब देकर पल्ला झाड़ लिया। अनुराग ठाकुर ने कहा कि पहले से ही त्रिस्तरीय शिकायत निवारण प्रणाली है। यदि कोई इसमें अपनी शिकायत भेजता है तो उसका निवारण किया जाता है लेकिन वर्तमान में ऐसी कोई शिकायत किसी व्यक्ति द्वारा नहीं की गयी है।

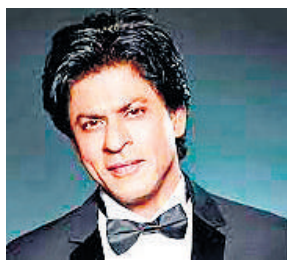
खेलो इंडिया यूथ गेमज़ के लिए पंजाब फ़ुटबॉल टीम के ट्रायल 17 को

जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

मध्य प्रदेश में 31 जनवरी से 11 फरवरी, 2023 तक होने वाले खेलो इंडिया यूथ गेमज़ के फ़ुटबॉल मुकाबलों के लिए पंजाब की लड़कों की टीम के चयन के लिए 17 दिसंबर को ट्रायल प्रातः काल 10 बजे ट्रायल लिए जाएंगे।

खेल विभाग के प्रवक्ता ने बताया कि फ़ुटबॉल टीम के चयन के ट्रायल गुरू नानक स्टेडियम लुधियाना में होंगे। ट्रायल में हिस्सा लेने के लिए खिलाड़ी की जन्म तारीख़ पहली जनवरी 2004 या इसके बाद की होनी चाहिए। इच्छुक खिलाड़ी निर्धारित समय और स्थान पर पहुँच कर चयन ट्रायलों में हिस्सा ले सकते हैं।

फिल्म पठान के खिलाफ कुछ लोग नेगेटिविटी फैला रहे हैं : शाहरुख ख़ान



मुंबई. शाहरुख खान की फिल्म पठान के गाने बेशर्म रंग को लेकर कुछ लोग लगातार विरोध कर रहे हैं। यहां तक कि फिल्म को बैन करने तक की मांग उठ चुकी है। अब इस पर शाहरुख खान ने कोलकाता फिल्म महोत्सव के दौरान अपना रिएक्शन दिया है। उन्होंने कहा कि कुछ लोग सोशल मीडिया पर नेगेटिविटी फैला रहे हैं। सिनेमा समाज को बदलने का एक साधन है। शाहरुख खान ने ये भी कहा कि दुनिया चाहे कुछ भी कर ले मैं, आप और जितने भी पॉज़िटिव लोग हैं, जिंदा हैं।

दरअसल, मामला ये है कि 12 दिसंबर को पठान का पहला गाना 'बेशर्म रंग' रिलीज हुआ था, जिसमें दीपिका पादुकोण और शाहरुख खान की केमिस्ट्री नजर आई। वीडियो सॉन्ग में दीपिका का ग्लैमरस और बोल्ड लुक दिखाया गया है। वहीं, गाने में दीपिका ने भगवा रंग की बिकिनी पहने हुए नजर आईं, जिसके बाद विवाद शुरू हो गया।

मध्यप्रदेश के गृहमंत्री नरोत्तम मिश्रा ने 'बेशर्म रंग' गाने में दीपिका पादुकोण के कपड़ों पर आपत्ति जताई थी। उन्होंने दीपिका पादुकोण को टुकड़े-टुकड़े गैंग की समर्थ तक बता दिया था।

जजों की नियुक्ति को लेकर सरकार के पास सीमित अधिकार : केंद्रीय कानून मंत्री

नई दिल्ली. केंद्रीय कानून मंत्री किरेन रिजिजू ने अदालत में लंबित मामलों को लेकर एक बार फिर से बयान दिया है। कानून मंत्री ने कहा कि जजों की नियुक्ति को लेकर सरकार के पास सीमित अधिकार है। उन्होंने कहा, "लेकिन जजों की नियुक्ति कॉलेजियम के सुझाव के आधार पर ही हो सकती है।" सरकार ने कॉलेजियम से कहा था कि वह ऐसे नाम भेजें जो समाज के सभी तबकों का प्रतिनिधित्व करें, लेकिन कई बार वैसा नहीं हो पातौ इस वजह से ये अधिकार पूरी तरह से हमारे हाथ में भी नहीं है।

दरअसल, किरेन रिजिजू ने पिछले दिनों एक टीवी डिबेट में कहा था कि अगर सुप्रीम कोर्ट कॉलेजियम को लगता है कि सरकार की ओर से उसकी सिफारिशों में फैसला नहीं लिया जा रहा है तो वह जजों की नियुक्ति पर नोटिफिकेशन जारी कर दें। हालांकि, सुप्रीम कोर्ट कानून मंत्री के इस बयान का अदालत में सुनवाई के दौरान जिक्र होने पर इसे खारिज कर दिया।

कानून मंत्री किरेन रिजिजू ने अपने ताजा बयान में कहा कि जब तक जजों की नियुक्ति को लेकर हम नई व्यवस्था खड़ी नहीं करेंगे तब तक यह सवाल खड़ा होता रहेगा।

उन्होंने कहा कि यह कहने में उन्हें गुरेज नहीं है कि, जो देश की भावना है उस हिसाब से हमारे पास व्यवस्था नहीं है। सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश को रिटायर होने के बाद 5 साल तक सुरक्षा दी जाएगी तो वहीं अन्य सुप्रीम कोर्ट के जजों को रिटायर होने के बाद 3 साल तक सुरक्षा मिलेगी।

भारत ने कर दिया अग्नि-5 मिसाइल का परीक्षण, 5000 किलोमीटर की है मारक क्षमता

नई दिल्ली. भारत की अग्नि-5 मिसाइल की ताकत जिसकी जद में पूरा बीजिंग समा सकता है, उसका परीक्षण कर लिया गया है। अग्नि-5 बैलिस्टिक मिसाइल का पहली बार 5,000 किमी की पूर्ण परिचालन सीमा पर परीक्षण किया गया। इससे पहले ही खबर आ रही थी कि 15 या 16 दिसंबर बीच अग्नि-5 की टेस्टिंग हो सकती है। हिंद महासागर में नाविकों के लिए पहले ही नोटैम जारी कर दिया गया था। पांच हजार से ज्यादा की मारक क्षमता वाली परमाणु क्षमता वाली अग्नि-5 इंटर कॉन्टिनेंटल बैलिस्टिक मिसाइल का आज ओडिशा के एपीजे अब्दुल कलाम द्वीप से परीक्षण किया गया।

अग्नि-5 की क्या है खासियत

भारत की अग्नि-5 दुश्मनों के लिए कितनी घातक साबित हो सकती है इसके बारे में भी बता देते हैं। ये लंबी दूरी की सतह से हवा में मार करने वाली ये बैलस्टिक मिसाइल है। 5 हजार किलोमीटर तक ये टारगेट को मारने में सक्षम है। इसकी रेंज में पूरा चीन आ सकता है। इसके अलावा अफ्रीका और यूरोप के कुछ हिस्से भी इसकी जद में आते हैं। परमाणु क्षमता से लैस अग्नि-5 में 1500 किलो वॉरहेड ले जाने में भी सक्षम है। 29401 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से ये दुश्मन पर वार कर सकता है। अमेरिका, ब्रिटेन, रूस, चीन, फ्रांस, इजरायल और उत्तर कोरिया के बाद इंटरकॉन्टिनेंटल बैलिस्टिक मिसाइल रखने वाला भारत आठवां देश है। अग्नि एक, दो, तीन और चार पहले ही सेना में कमीशन किए जा चुके हैं।

सांसद अरोड़ा ने महिलाओं के खिलाफ साइबर अपराध को रोकने संबंधी उठाए कदमों के बारे में दी जानकारी

• **जालंधर ब्रीज.** लुधियाना

केंद्रीय गृह राज्य मंत्री अजय कुमार मिश्रा ने कहा है कि केंद्र सरकार ने महिलाओं के खिलाफ साइबर अपराधों से निपटने के लिए राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों के प्रयासों को पूरा करने के लिए कई उपाय किए हैं। वह बुधवार को राज्यसभा में सांसद (राज्यसभा) संजीव अरोड़ा द्वारा पूछे गए एक सवाल का जवाब दे रहे थे। अरोड़ा ने मंत्री से दुर्व्यवहार, अभद्रता, पीछा करने, चोरी आदि की बढ़ती घटनाओं के मद्देनजर महिलाओं के खिलाफ साइबर अपराध में बढ़ती प्रवृत्ति को संबोधित करने की रणनीति के बारे में पूछा था। अरोड़ा ने गुरुवार को बताया कि मंत्री ने सदन में जानकारी दी कि गृह मंत्रालय ने देश में सभी प्रकार के साइबर अपराध से समन्वित और व्यापक तरीके से निपटने के लिए इकोसिस्टम प्रदान करने के लिए 'इंडियन साइबर क्राइम कोऑर्डिनेशन सेंटर (I4C)' की स्थापना की है। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि गृह मंत्रालय ने 'महिलाओं और बच्चों के खिलाफ साइबर

अपराध रोकथाम (सी.सी.पी. डब्ल्यू.सी.)' योजना के तहत राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों को उनकी क्षमता निर्माण जैसे साइबर फोरेंसिक व ट्रेनिंग लैबोरेट्रीज की स्थापना, जूनियर साइबर कंसल्टेंट्स की भर्ती और लॉ इंफोर्सिंग एजेंसियों (एलईएज़) के कर्मियों, पब्लिक प्रॉसिक्यूटर्स और जुडिशल अफसरों को प्रशिक्षण देने के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की है। अब तक 30 राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों में साइबर फोरेंसिक व ट्रेनिंग लैबोरेट्रीज चालू की जा चुकी हैं।

अरोड़ा ने कहा कि मंत्री ने आगे कहा कि लॉ एनफोर्समेंट एजेंसीज कर्मियों, प्रॉसिक्यूटर्स और जुडिशल अफसरों के लिए प्रशिक्षण पाठ्यक्रम तैयार किया गया है ताकि वे बेहतर ढंग से इन्वेस्टीगेशन और प्रॉसिक्यूशन हैंडल कर सकें। राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों को प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने के लिए अनिवार्य किया गया है। अब तक, 20,000 से अधिक लॉ एनफोर्समेंट एजेंसीज कर्मियों, प्रॉसिक्यूटर्स और जुडिशल अफसरों को साइबर अपराध जागरूकता, जांच, फोरेंसिक आदि पर प्रशिक्षण प्रदान किया गया है। मंत्री ने कहा कि ऑनलाइन साइबर शिकायतों को दर्ज करने में सहायता प्राप्त करने के लिए एक टोल-फ्री हेल्पलाइन नंबर '1930' चालू किया गया है। अब तक, राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों के 27,900 से अधिक पुलिस अफसरों को रजिस्टर किया जा चुका है और 7,300 से अधिक सर्टिफिकेट्स जारी किए गए हैं। उन्होंने कहा कि पंजाब पुलिस का साइबर क्राइम सेल सराहनीय काम कर रहा है, जो इस तथ्य से स्पष्ट है कि इस सेल ने प्रथम पुरस्कार जीता है और यह पुरस्कार नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) द्वारा इस वर्ष 31 अगस्त को नई दिल्ली में आयोजित स्टेट साइबर नोडल ऑफिसर्स के राष्ट्रीय सम्मेलन में प्रदान किया गया था।

दुनिया के इन 6 जगहों के लोग जीते हैं सौ साल, आप भी ऐसी लाइफ स्टाइल अपना कर बढ़ा सकते हैं अपनी उम्र

दुनिया में ऐसी सिर्फ एक जगह नहीं है, बल्कि कई ऐसी जगह है जहां के लोग 100 साल से ज्यादा जीते हैं। इन जगहों को वैज्ञानिक ब्लू जोन कहते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** नॉलेज

दुनिया में आज ऐसे बहुत कम लोग हैं जिनकी उम्र 100 साल से ऊपर है। आजकल की लाइफ स्टाइल, प्रदूषित वातावरण और मिलावटी खाने की वजह से लोग उम्र से पहले बूढ़े होते जा रहे हैं और तेजी से बीमार होकर मर रहे हैं। लेकिन क्या आपको पता है दुनिया में एक ऐसी जगह है, जहां रहने वाले लोगों की औसत आयु लगभग 100 साल है। आज हम आपको उसी जगह के बारे में बताएंगे और इसके साथ ही बताएंगे कि वह लोग ऐसी कौन सी चीज खाते हैं या ऐसी कौनसी लाइफस्टाइल अपनाते हैं जिससे उनकी उम्र इतनी ज्यादा बढ़ जाती है।

कहां रहने वाले जीते हैं 100 साल

दुनिया में ऐसी सिर्फ एक जगह नहीं है, बल्कि कई ऐसी जगह है जहां के लोग 100 साल से ज्यादा जीते हैं। इन जगहों को वैज्ञानिक ब्लू जोन कहते हैं। दुनिया में ऐसे ब्लू जोन इलाकों में आते हैं मध्य अमेरिकी देश कोस्टारिका का निकोया, इटली का सार्डीनिया, यूनान का इकारिया और जापान का ओकीनावा इसके साथ ही अमेरिका के कैलिफोर्निया का लोंबा लिंडा। यह 6 ऐसी जगहें हैं, जहां रहने वालों की औसत आयु लगभग 100 वर्ष है। इन 6 जगहों के बारे में एक किताब भी लिखी गई है।

इन वजहों से जीते हैं सौ साल | अमेरिकी पत्रकार डैन ब्यूटेनर ने अपनी किताब में लिखा है कि ब्लू जोन में रहने वाले लोगों जिंदगी में कई चीजें एक समान हैं। इनमें सबसे पहली चीज है खान-पान। ब्लू जोन में रहने वाले लोग अन्य लोगों की अपेक्षा कम खाते हैं। इसके साथ ही ब्लू जोन में रहने वाले तमाम लोग ज्यादातर शाकाहारी भोजन करते हैं। यह लोग आध्यात्मिकता को भी वैल्यू देते हैं। डैन ब्यूटेनर अपनी किताब में लिखते हैं कि उन्होंने जब यहां के तमाम लोगों से बातचीत की तो उनमें से ज्यादातर किसी ना किसी आध्यात्मिक समुदाय का हिस्सा थे।

पेय पदार्थ ज्यादा लेते हैं | ब्यूटेनर ने अपनी किताब में लिखा है कि जब इन लोगों से उन्होंने बात की तो पता चला कि यह लोग दिन में कई बार चाय या कॉफी जैसी गर्म चीजें पीते हैं। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि अगर आप कुछ प्याले गर्म चीजों को पीते हैं तो आप कई तरह की बीमारियों से दूर रहते हैं। इसके साथ ही यह लोग बहुत चुनी हुई चीजें खाते हैं। जैसे जापान के ओकिनावा द्वीप के लोग शकरकंद और कड़वा तरबूज खाते हैं। यह दोनों चीजें विटामिन ए सी और ई की प्रचुर मात्रा से भरी होती हैं।

जगह से भी पड़ता है असर | दुनिया के तमाम ब्लू ज़ोन में एक चीज और कॉमन है। यह जगहें प्राकृतिक रूप से बेहद खूबसूरत हैं। जैसे इटली का सार्डीनिया, ये पूरा इलाका पहाड़ी है और बेहद ख़ूबसूरत है। वहीं, ग्रीस के इकारिया में हल्की रेडियोएक्टिविटी के लक्षण मिलते हैं। वैज्ञानिको का मानना है कि ये रेडियोएक्टिव तत्व इस द्वीप के झरनों में भी मिलते हैं। इकारिया के रहने वाले इन झरनों को अमरता का झरना कहते हैं। उनका मानना है कि वह इसमें नहा कर निरोगी रहते हैं।

KNOWLEDGE+

27 लोग...मुट्ठी भर मकान...और 100 मीटर की दो सड़कें, ये है दुनिया का सबसे छोटा टाउन

क्या आप दुनिया के सबसे छोटे कस्बे के बारे में जानते हैं? जहां की आबादी 27000 या 2700 नहीं बल्कि सिर्फ 27 है।

ये दुनिया बहुत बड़ी है। यहां कई ऐसे राज छिपे हैं, जिस पर से अभी पर्दा उठना बाकी है, कई ऐसी चीजें हैं जो रिवील तो हो चुकी है लेकिन अब भी हम उस से अनजान हैं। हमारे जहन में, नजर में कई ऐसे देश हैं जिनकी खूबसूरती आबादी के बारे में हम जानते हैंलेकिन कई ऐसे देश अभी भी हैं जिनके बारे में हमें कुछ भी नहीं पता। आज हम इन्हीं में से एक कस्बे की बात करने वाले हैं, जहां की बातें सुनकर आप चौक जायेंगे।

दुनिया का सबसे छोटा कस्बा "हम"

इस जगह का नाम है हम टाउन। यह दुनिया का सबसे छोटा टाउन है, छोटे में आप जितनी कम कल्पना कर सके उससे भी कम। यानी यहां पर सिर्फ 27 लोग ही रहते हैं आइए जानते हैं इसके बारे में। ये टाउन कहां है और कैसा दिखता है।

पर्यटन के शौकीन है तो आपको इस जगह के बारे में जरूर जानना चाहिए, क्योंकि ये आपको प्रकृति के करीब ले जाएगा। ये कस्बा इतना छोटा है कि आपको यहां घूमने के लिए किसी वाहन की जरूरत नहीं पड़ेगी। यह पूरा नगर पैदल ही घुमा जा सकता है। "हम" में सभी घर छोटे हैं और छोटी-छोटी दीवारों से ढके हुए हैंफूलों से भरी इस कस्बे की खूबसूरती देखने लायक है। यही कारण है कि यहां पर लोग घूमने के लिए आते हैं। यहां आपको पहाड़ों की खूबसूरती भी मिलेगी और साफ-सुथरा वातावरण भी मिलेगा।

कहां बसा है ये कस्बा और कितने लंबा है

क्रोएशिया देश की राजधानी जागरेब से कुछ ही दूरी पर हम नाम का यह छोटा सा कस्बा मौजूद है। ये इतना छोटा है कि से दुनिया का सबसे छोटा कस्बा कहा जाता है।साल 2011 की जनगणना के अनुसार इस कस्बे की कुल आबादी 21 थी 2021 की गणना के हिसाब से आबादी 27 हो गई है। कस्बा इतना छोटा है कि इसकी लंबाई सिर्फ 100 मीटर है जबकि चौड़ाई 30 मीटर है। इतना छोटा कि आसानी से पूरा कस्बा पैदल पार कर लेंगे। यही वजह है कि यह एक बेहतरीन पर्यटन स्थल बन गया है।लोग दूर-दूर से यहां घूमने के लिए आते हैं। अगर आपको भी कभी मौका मिले तो यह कस्बा जरूर घूमने जाइएगा।

पंजाब, गोवा नहीं... इस राज्य के लोग पीते हैं सबसे ज्यादा शराब!

इकॉनोमिक रिसर्च एजेंसी ICRIER और लॉ कंसल्टिंग फर्म PLR Chambers की रिपोर्ट कहती है कि देश में सबसे अधिक शराब पीने वालों की संख्या उत्तर प्रदेश में है। आइए जानते हैं इस लिस्ट में और कौन से राज्य शामिल हैं।

बहुत से लोग ऐसे होते हैं जिन्हे शराब की लत होती है और वो रोज शराब पीते हैं जबकि कुछ लोग कभी कभी शराब पीते हैं। हालांकि, देश के हर कोने में शराब के शौकीन हैं। बात अगर शराब पीने वाले लोगों की करें तो देश में बहुत बड़ी संख्या में शराब के शौकीन हैं। देश के अलग-अलग राज्यों इनकी संख्या भी अलग अलग है। आज अपने इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताएंगे की देश के कौन से राज्य में शराब सबसे ज्यादा पी जाती है।

इन राज्यों में होता है सबसे अधिक सेवन : एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में लगभग 16 करोड़ लोग अल्कोहल का सेवन करते हैं। इनमें 95 फीसदी 18 से 49 वर्ष के बीच की आयु के पुरुष हैं। सर्वे कंपनी क्रिसिल की एक रिपोर्ट के अनुसार, साल 2020 में 5 राज्य आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, तमिलनाडु, कर्नाटक और केरल में देश में बिकी कुल शराब का तकरीबन 45 फीसदी सेवन हुआ था।

• सबसे ज्यादा शराब की खपत वाले राज्यों में छत्तीसगढ़ का नाम सबसे पहले आता है। लगभग 3 करोड़ जनसंख्या वाले प्रदेश छत्तीसगढ़ की तकरीबन 3516 फीसदी आबादी शराब का सेवन करती है।

• त्रिपुरा का नाम इस लिस्ट में दूसरे नंबर पर है। त्रिपुरा में लगभग 3417 फीसदी लोग शराब का सेवन करते हैं। जिनमें से करीब 1317 फीसदी लोग तो नियमित रूप से शराब का सेवन करते हैं।

• तीसरे नंबर पर आने वाले आंध्र प्रदेश में लगभग 3415 फीसदी लोग शराब का नियमित रूप से सेवन करते हैं।

• इस लिस्ट में चौथे नंबर पर पंजाब है। लगभग 3 करोड़ की आबादी वाले पंजाब राज्य की 2815 फीसदी आबादी शराब का सेवन करती है। यहां इनमें नियमित शराब पीने वालों की संख्या इसकी 6 फीसदी है।

• पांचवें नंबर पर शामिल अरुणाचल प्रदेश की लगभग 28 फीसदी आबादी शराब का सेवन करती है।

• गोवा इस लिस्ट में छठे नंबर पर आता है। यहां की करीब 2614 फीसदी आबादी शराब का सेवन करती है।

• NFHS की रिपोर्ट के अनुसार, केरल में 1919 फीसदी लोग शराब का सेवन करते हैं। इस लिस्ट में इस राज्य का नंबर सातवां हैं।

• करीब 10 करोड़ की जनसंख्या वाला पश्चिम बंगाल इस लिस्ट में आठवें नंबर पर आता है। यहां की करीब 14 फीसदी यानी करीब 114 करोड़ की आबादी शराब का सेवन करती है।

संख्या के लिहाज से देखें तो इकॉनोमिक रिसर्च एजेंसी ICRIER और लॉ कंसल्टिंग फर्म PLR Chambers की रिपोर्ट कहती है कि देश में सबसे अधिक शराब पीने वालों की संख्या उत्तर प्रदेश राज्य में है और इसके बाद पश्चिम बंगाल का नंबर आता है।

हमेशा सूरज की तरफ क्यों रहता है सूरजमुखी का फूल? आखिर इसे पता कैसे चलता है कि सूरज किधर है

जालंधर ब्रीज. सूरजमुखी के फूल का नाम तो सभी ने सुना है साथ इसके बारे में कही जाने वाली बातें भी शायद सभी ने सुनी होंगी, जैसे कि ठंड की अपेक्षा यह गर्मी के मौसम में ज्यादा एक्टिव रहता है। दिनभर इस फूल की दिशा भी बदलती रहती है। यह उन इलाकों में अच्छी तरह फलता-फूलता है जहां 6 घंटे से ज्यादा देर तक धूप रहती है। ऐसा कहा जाता है कि भयंकर सूखा भी आ जाए, तब भी सूरजमुखी पर कोई फर्क नहीं पड़ता।

फूलों की दिशा बदलना : इसी झुंड में कुछ पुराने फूल भी होते हैं। नए फूल आपको पूरब की ओर खिले दिखेंगे तो कुछ पुराने फूल पश्चिम की तरफ लगभग मुरझाए से दिखेंगे। इन फूलों का पूरब की तरफ खिलना या सूरज की गति को फॉलो करना एक खास वैज्ञानिक विधि है जिसे विज्ञान में हेलियोट्रॉपिजम कहते हैं। सूरजमुखी का फूल सूरज की दिशा के हिसाब से चलता है। लेकिन, रात में ये अपनी दिशा पूरब की तरफ बदल लेते हैं और सर्योदय होने का इंतजार करते हैं।

क्या है हेलियोट्रॉपिजम? : साल 2016 में हेलियोट्रॉपिजम पर हुई एक स्टडी में कहा गया कि जिस तरह इंसानों में 'बायोलॉजिकल क्लॉक' या जैविक घड़ी होती है, उसी प्रकार सूरजमुखी के फूलों में भी इस तरह की एक घड़ी होती है जो सूरज की रोशनी को डिटेक्ट करती है और इन फूलों को उस तरफ मुड़ने के लिए प्रेरित करती है। इन फूलों के जीन पर यह जैविक घड़ी असर डालती है। रिसर्च में 24 घंटे के 'सरकेडियन रिदम' के बारे में बताया गया है। सूरजमुखी के फूल भी इंसानों की तरह ही रात में आराम करते हैं और दिन में सक्रिय रहते हैं। किरणों के बढ़ने के साथ ही फूलों की सक्रियता भी बढ़ती है।

ये है असली वजह : सूरजमुखी के नए पौधों के तने रात में ज्यादा बढ़ते हैं। खास बात यह है कि तने में यह विकास सिर्फ पश्चिम दिशा की तरफ ही होता है। इसीलिए ये अपने आप पूरब की तरफ झुक जाते हैं। जैसे-जैसे दिन बढ़ता है तने के विकास की दिशा भी बदलती जाती है। तना पूरब की तरफ बढ़ता है और उस पर लगे फूल पश्चिम की तरफ झुकने लगते हैं। यह चक्र इसी प्रकार अनवरत चलता रहता है।

दूध को खड़े होकर और पानी को बैठकर ही क्यों पीना चाहिए?

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ

आपने कई लोगों को ये बात कहते हुए सुना होगा कि दूध को खड़े हो कर और पानी को बैठकर ही पीना चाहिए। आज इसके पीछे की वजह भी जान लीजिए।

पानी पीना हमारे शरीर के लिए आवश्यक है। एक स्वस्थ व्यक्ति को हर दिन 2 लीटर पानी का सेवन करना चाहिए। आपने अक्सर पानी को लेकर ये बात सुनी होगी कि पानी

MILK BENEFITS

को बैठकर पीना चाहिए, जोकि सही भी है। लेकिन, कई लोग फिर ये सोचते हैं कि अगर पानी को बैठकर पीना सही है तो फिर दूध बैठकर पीना नुकसानदायक क्यों है? अगर आपके मन में भी यह सवाल आता है तो आज इस लेख में हम आपको इसका जवाब देने जा रहे हैं।

इसलिए खड़े होकर पीना चाहिए दूध

दूध खड़े होकर पीने से ये शरीर के सभी हिस्सों तक आसानी से पहुंच पाता है और जल्दी अवशोषित होने लगता है। इससे शरीर को सभी न्यूट्रिएंट्स मिल पाते हैं। दूसरी तरफ, अगर आप बैठकर दूध पीते हैं तो ये पोजीशन स्पीड ब्रेकर की तरह काम करती है और दूध धीरे-धीरे शरीर के अलग-अलग हिस्सों में जाता है। बैठकर दूध पीने से ये ऐसोफेगस के निचले हिस्से में ठहर जाता है। अगर ये प्रकिया लंबे वक्त तक जारी रही तो गैस्ट्रोइसोफेजियल रिफलक्स सिंड्रोम जैसी परेशानी पैदा हो सकती है।

बैठकर इसलिए पीना चाहिए पानी

अगर आप खड़े होकर पानी पीते हैं तो इससे आपको एसिडिटी, गैस, गाठिया आदि की परेशानी हो सकती है। दूसरी तरफ, बैठकर पानी पीने से ये शरीर के सभी हिस्सों तक अच्छे से पहुंचता है। शरीर को पानी की जितनी आवश्यकता होती है उतना पानी शरीर अच्छे से अब्सॉर्ब कर लेता है और बाकी टॉक्सिन यूरिन के जरिए बाहर कर देता है। बैठकर पानी पीने से खून में हानिकारक तत्व नहीं घुलते और खून साफ रहता है।

बैठकर दूध पीना हो मजबूरी तो ये करें

अगर आपको मजबूरी में दूध बैठकर पीना पड़ रहा है तो ध्यान रखें कि इसे जल्दबाजी में न पिए। छोटे-छोटे घूट लें ताकि आपका पेट इसे सही से पचा सके और आपको कोई परेशानी जैसे कि ऐठन वगैरह न हो।

दूध के फायदे

कैल्शियम की कमी को करता है दूर

हमारे शरीर में सबसे ज्यादा हड्डियों और दातों के विकास और उनकी मजबूती के लिए कैल्शियम की जरूरत पड़ती है। ऐसे में रोजाना रात में गर्म दूध का सेवन करने से हमारे दांत और हड्डियां स्ट्रांग होते हैं।

कब्ज की समस्या से मिलेगी निजात

अगर आप कब्ज की समस्या से परेशान हैं तो दूध आपके लिए बेहद फायदेमंद साबित होगा। कब्ज की समस्या से परेशान लोगों के लिए गर्म दूध दवा की तरह असरदार माना जाता है।

थकान को करता है दूर

आज के समय में लोग काम करने में इतने बिजी हो जाते हैं कि खुद पर ध्यान ही नहीं दे पाते। ऐसे में थकान और चिड़चिड़ापन होना लाजमी है। ऐसे में आपको गर्म दूध को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए। इससे आपकी यह परेशानी दूर हो जाएगी।

गले के लिए भी है फायदेमंद

हर रात गर्म दूध का सेवन करने से गले से संबंधित कोई परेशानी नहीं होती। वहीं, अगर आपके गले में किसी तरह की कोई तकलीफ है तो दूध में चुटकी भर काली मिर्च मिलाकर पीना शुरू कर दें।

तनाव होगा दूर

अक्सर यह होता है कि ऑफिस से घर लौटने के बाद भी हम तनाव में रहते हैं। ऐसे में हल्का गर्म दूध आपको तनाव से छुटकारा दिलाएगा और आप राहत महसूस करेंगे

अनिद्रा

रोजाना दूध पीने से आपको अनिद्रा की परेशानी से छुटकारा मिलता है। रोज रात को सोने से पहले हल्का गर्म दूध पीने से नींद अच्छी और भरपूर आती है।

एनर्जी बूस्टर होता है दूध

दूध में भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है। इसलिए रोज दूध पीने के की सलाह दी जाती है। रात में रोजाना एक गिलास गर्म दूध पीने से अगले दिन एनर्जी बनी रहती है। वहीं, दूध पीने से मांसपेशियों का विकास भी होता है।

आइकॉनिक साड़ी

जालंधर ब्रीज

लेखिका-प्रो. रुबी कश्यप सूद
(वस्त्र डिजाइन
राष्ट्रीय फैशन प्रौद्योगिकी संस्थान)

प्रतिकात्मक तस्वीर

साड़ी, सिलाई रहित और लपेटकर पहना जाने वाला एक विशिष्ट परिधान है, जो हर भारतीय महिला की अलमारी में निश्चित तौर पर विशेष स्थान रखता है। यह प्राचीन काल से ही धारण किए जाने वाला एक ऐसा पुरातन परिधान है, जो खुद को आधुनिक भारत में महिलाओं की प्राथमिकताओं और जीवन शैलियों में आ रहे बदलावों के अनुकूल कुशलता से ढालकर अपना चलन बरकरार रखे हुए है। साड़ी किसी महिला के जीवन के विभिन्न चरणों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं और उसे पहनने वाली महिला की उसके साथ अलग-अलग तरह की भावनाएं जुड़ी होती हैं।

शहरी भारत में, साड़ी किशोरावस्था से वयस्कता की दहलीज पर कदम रखने का प्रतीक है, जब एक वयस्क युवती अपने स्कूल के विदाई समारोह में साड़ी पहनने को तत्पर होती है। साड़ी किसी दुल्हन के साजो-सामान का महत्वपूर्ण भाग होती है, और संतान के जन्म के अवसर पर भी उपहार में दी जाती है। हाथ से बनी शानदार साड़ियों को उनसे जुड़ी यादों और भावनात्मक लगाव के कारण विरासत के रूप में सहेज कर रखा जाता है, जो दादी-नानी से लेकर मां और बेटियों तक जाती हैं। गरिमापूर्ण अंदाज से बांधी गई साड़ी को पूरे भारत में आतिथ्य, विमानन, स्वास्थ्य सेवा और अन्य उद्योगों में कार्यरत महिलाओं के विशिष्ट यूनिफॉर्म के रूप में भी पहचाना जाता है, जो विनम्रता, कुशलता और सुरुचि का संदेश देती है। भारतीय संस्कृति, परंपराओं और मूल्यों की प्रतीक साड़ी राजनीति के क्षेत्र से जुड़ी नेत्रियों की भी पसंदीदा पोशाक है। बहुउपयोगी साड़ी विभिन्न अवतारों: शक्ति और श्रेष्ठता, आकर्षक और मनोहर, सुरुचिपूर्ण एवं विनम्र, और विरासत व संस्कृति का मूर्त रूप है।

'साड़ी' शब्द की उत्पत्ति दक्षिण-पश्चिमी द्रविड़ शब्द 'सायर' से हुई है। साड़ी के अन्य स्वदेशी नामों में केरल में पुडवा, तमिलनाडु में सेलाई, महाराष्ट्र, गुजरात और मध्य प्रदेश में लुगडा, उत्तर प्रदेश में लुगड़ी, उड़ीसा में सारही आदि शामिल हैं। साड़ी एक आयताकार लंबाई वाला कपड़ा होता है, जिसकी लंबाई 4 से 9 गज तक और चौड़ाई लगभग एक गज होती है। अपनी सिलाई रहित गुणवत्ता के कारण साड़ी हिंदू संस्कृति द्वारा निर्धारित शुद्धता के सिद्धांतों के अनुरूप है।

अनेक प्रकार के कपड़ों और टेक्स्चर में फ्लूइड साड़ी उपलब्ध है और इसे भारत के विभिन्न राज्यों से उपजी विभिन्न शैलियों में लपेटा (ड्रेप) जाता है। भारत की साड़ियों को क्षेत्र विशेष की विशिष्ट निर्माण तकनीक के अनुसार वर्गीकृत किया जा सकता है। पारंपरिक साड़ियां विविध प्रकार की होती हैं, जिनमें हाथ से बुनी हुई, कशीदाकारी, रेसिस्ट-डाई या प्रिंटेड शामिल हैं। उत्कृष्ट हथकरघा साड़ियों में उत्तर प्रदेश की बनारस ब्रोकेड, पश्चिम बंगाल की जामदानी, तमिलनाडु की कांजीवरम, महाराष्ट्र की पैठाणी, गुजरात की अश्वली, मध्य प्रदेश की चंदेरी और माहेश्वरी आदि शामिल हैं। कशीदाकारी वाली साड़ियों में उत्तर प्रदेश की चिकनकारी, पश्चिम बंगाल की कांथा और कर्नाटक की इलकल कसुती साड़ी शामिल हैं। परिष्कृत रेजिस्ट-डाइड साड़ियों में गुजरात से पटोला जैसे यार्न रेसिस्ट-डाई से लेकर ओडिशा से बंधा, आंध्र प्रदेश से पोचमपल्ली से लेकर राजस्थान और गुजरात से बंधनी जैसी फैब्रिक रेजिस्ट-डाइड की आकर्षक साड़ियां हैं। इस लपेटे या ड्रेप किए जाने वाले परिधान में आंध्र प्रदेश, मध्य प्रदेश, गुजरात और राजस्थान जैसे क्षेत्रों की विभिन्न प्रकार की ब्लॉक प्रिंटेड साड़ियां की व्यापक रेंज शामिल हैं।

इस बात पर गौर करना दिलचस्प होगा कि पूरे भारत में क्षेत्रीय, जातीय और जनजातीय समुदायों से विभिन्न साड़ी शैलियों और उसे लपेटने या ड्रेप करने की विधियों की उत्पत्ति हुई है। आयताकार साड़ी को तीन भागों में विभाजित किया गया है, फील्ड, लंबाई के मुताबिक बॉर्डर और अंतिम सिरा, इसे विभिन्न तरीकों से लपेटे जाने पर यह टू-डायमेंशनल कपड़े को शानदार ढंग से एक व्यवस्थित परिधान में बदल देता है। एक प्रसिद्ध फ्रांसीसी मानवविज्ञानी, शॉन्तेल बुलॉन्जे ने भारत में प्रचलित 100 से अधिक विभिन्न साड़ी लपेटने (ड्रैपिंग) की शैलियों को सूचीबद्ध किया है। ड्रैपिंग की कुछ लोकप्रिय शैलियों में निवी, जिसमें चुन्नट या प्लीट्स को सामने की तरफ टक किया जाता है और अंतिम सिरे या एंड-पीस को प्लीटेड कर बाएं कंधे पर लपेटकर पीछे की ओर लटकाया जाता है; महाराष्ट्र की काच्छा शैली, जिसमें पीछे की चुन्नट के साथ फोर्कड ट्राउजर जैसा प्रभाव उत्पन्न होता है; उत्तरी शैली जिसमें अंतिम सिरे या एंड-पीस को पीछे से आगे की ओर छाती को ढंकते हुए लपेटा जाता है; और द्रविड़ शैली, जिसमें कमर के चारों ओर चुन्नट को झालर की तरह लपेटा जाता है; शामिल हैं। वस्त्र इतिहासकार रता कपूर चिश्ती ने युवा पीढ़ी को साड़ी पहनने के प्रति आकर्षित करने के लिए साड़ी को 108 तरीकों से लपेटने की कला में महारत हासिल की है, जिससे यह गाउन, स्कर्ट या पलाज़ो की तरह दिखाई देती है।

पारंपरिक परिधान से फैशनेबल पोशाक तक की साड़ी की यात्रा भारतीय वस्त्रकारों द्वारा निर्मित अनेक साड़ियों के साथ देखी जा सकती है, जिन्होंने कपड़े, मूल्य-वर्धन, ड्रेपिंग की शैली और ब्लाउज के साथ प्रयोग किए हैं। कपड़े के आयताकार टुकड़े के साथ प्रयोग करने की काफी संभावनाएं हैं और इसमें हुए प्रभावशाली बदलावों ने युवतियों में इनके प्रति रुचि पैदा की है और वह साड़ी में सहज महसूस कर रही हैं और अपनी खुद की स्टाइल स्टेटमेंट बना रही हैं। परंपरा और आधुनिकता का मिश्रण-साड़ी हमेशा शाश्वत रहेगी और दुनिया के लिए एक प्रतिष्ठित भारतीय पोशाक बनी रहेगी।

सैकड़ों गांव और 1 लाख किलोमीटर रोड नेटवर्क, अरुणाचल से लद्दाख तक क्या है चीन की तैयारी

• **जालंधर ब्रीज.** वर्ल्ड न्यूज

अरुणाचल प्रदेश के तवांग इलाके में स्थित यांग्त्से में भारत और चीन के सैनिकों के बीच झड़प ने एक बार फिर से दोनों देशों के बीच रिश्तों को निचले स्तर पर पहुंचा दिया है। इस झड़प के चलते भारत की चिंता वास्तविक सीमा रेखा के एकदम निकट चीन की ओर से बसाए गए गांवों को लेकर बढ़ गई है, जिनका इस्तेमाल पीपल्स लिबरेशन आर्मी अतिक्रमण के लिए करती रही है। पूरे मामले की जानकारी रखने वाले लोगों का कहना है कि लद्दाख से लेकर अरुणाचल प्रदेश तक एलएसी के करीब सैकड़ों गांव बसा लिए हैं। कई लोगों का कहना है कि इन गांवों के चलते भारतीय सेना को अकसर अतिक्रमण का सामना करना पड़ता है। खासतौर पर भारतीय चौकियों के निकट जहां आबादी है, वहां अकसर झड़प के हालात रहते हैं।

नाम उजागर न करने की शर्त पर एक अधिकारी ने कहा, 'इन गांवों का चीन दोहरा इस्तेमाल कर रहा है। इनके जरिए वह सीमा पर सैनिकों का जुटान कर लेता है और फिर योजना के साथ अतिक्रमण की कोशिश रहती है। इस बात की पूरी संभावना है कि यांग्त्से में सैनिकों के जुटान के लिए चीनी सेना ने इन गांवों का ही इस्तेमाल किया था।' बीते कुछ सालों में सैटेलाइट इमेज से पता चलता है कि चीन ने भारत के साथ विवाद का मसला बने इलाकों के आसपास बड़े पैमाने पर गांव बसाए हैं। खासतौर पर यांग्त्से के निकट इन गांवों की बड़ी संख्या है, जो तवांग के उत्तर पूर्व में पड़ता है।

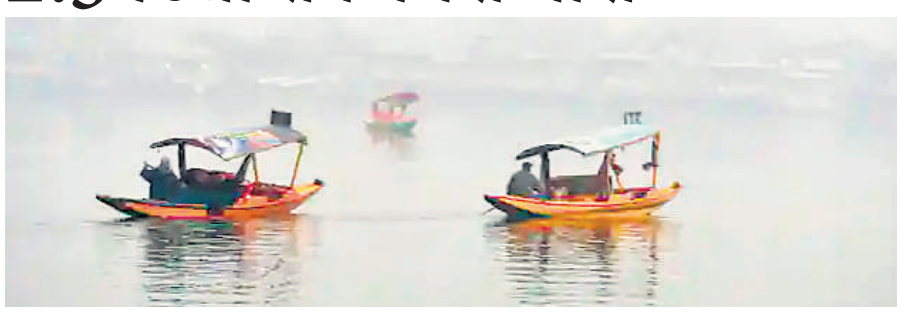
क्यों भारत की चिंता बढ़ा रहे हैं चीन के सीमांत गांव : यांग्त्से में इस झड़प ने इन गांवों को लेकर भारत की चिंता नए सिरे से बढ़ा दी है। यही वजह है कि भारत सरकार ने भी सीमांत इलाकों में गांवों को बसाने की तैयारी की है। इसी के तहत इस साल की शुरुआत में मोदी सरकार ने वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम का ऐलान किया था। इस स्कीम के तहत सीमांत गांवों में बसने वाले लोगों को कनेक्टिविटी से लेकर इन्फ्रास्ट्रक्चर तक की सुविधाएं दी जाएंगी। बीते सप्ताह यांग्त्से में जब दोनों देशों के सैनिकों के बीच तनाव हुआ तो पीपल्स लिबरेशन आर्मी के 300 जवान थे। इन लोगों ने एकजुट होकर भारतीय चौकी पर हमले की कोशिश की थी, लेकिन खदेड़ दिए गए।

जानकार बोले- रूटीन गश्त नहीं झड़प के इरादे से ही आए चीनी सैनिक

सैन्य मामलों के एक्सपर्ट लेफ्टिनेंट जनरल राकेश शर्मा (रिटायर्ड) ने कहा, 'एक सामान्य पेट्रोलिंग में करीब 50 सैनिक ही होते हैं। लेकिन चीनी टुकड़ी में 300 सैनिक होने का मतलब साफ है कि यह रूटीन ऑपरेशन नहीं था। इसे पीएलए की वेस्टर्न थिएटर कमांड की ओर से मंजूरी भी दी गई होगी और सेंट्रल कमांड को भी इसके बारे में जानकारी रही होगी। इस बात की पूरी संभावना है कि यांग्त्से में सीमा के पास बसे गांवों का इस्तेमाल चीन ने भारत के खिलाफ मिशन के लिए किया था।' चीन ने शिनजियांग से लेकर भूटान तक सीमा के करीब लगातार गांवों का निर्माण किया है। यहां एयरपोर्ट तक बनाए गए हैं ताकि भारत जैसे देश पर दबाव बन सके।

सीमांत इलाकों में चीन ने बनाईं 1 लाख 18 हजार किमी. सड़कें : रक्षा मामलों के जानकार कहते हैं कि करीब एक दशक से चीन ने 4,000 किलोमीटर लंबी तिब्बत सीमा पर गांवों को बसाने के लिए बड़ी रकम खर्च की है। तिब्बत पर अपनी दावेदारी को मजबूत रखने के लिए भी चीन इस रणनीति पर काम कर रहा है। इन सभी गांवों में चीन ने कनेक्टिविटी बढ़ाई है। इसके अलावा मोबाइल कॉम्युनिकेश जैसी सुविधाओं में भी इजाफा किया है। एक पॉलिसी पेपर के मुताबिक चीन ने स्वायत्त तिब्बत क्षेत्र में कनेक्टिविटी के लिए 118,800 किलोमीटर लंबे हाईवे तैयार किए हैं।

कश्मीर में कड़ाके की ठंड, श्रीनगर में सबसे सर्द रात; राजस्थान में भी 2.5 डिग्री तक गिरा पारा



• **जालंधर ब्रीज.** जेएंडके

पहाड़ से लेकर मैदानी इलाकों में शीतलहर ने दस्तक दे दी है। जम्मू कश्मीर में कश्मीर घाटी में कड़ाके की सर्दी जारी रहने से श्रीनगर में इस मौसम की एक और सबसे सर्द रात से लोगों को दो-चार होना पड़ा। मौसम विभाग के एक प्रवक्ता के अनुसार, श्रीनगर में न्यूनतम तापमान शून्य से 3.4 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया जो सामान्य से 2.4 डिग्री सेल्सियस कम है। इससे पहले 05 दिसंबर को श्रीनगर में रात का तापमान शून्य से नीचे 3.4 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया था और जो इस मौसम की की सबसे सर्द रात थी।

घाटी के प्रसद्धि पर्यटन स्थल गुलमर्ग में न्यूनतम तापमान शून्य से चार डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया, जहां पिछली रात का तापमान शून्य से 5.5 डिग्री सेल्सियस नीचे रिकॉर्ड किया गया था। घाटी के एक अन्य पर्यटन स्थल पहलगाम में पिछली रात के शून्य से तीन डिग्री नीचे तापमान के मुकाबले मंगलवार रात न्यूनतम तापमान शून्य से 5.3 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया।

सीमावर्ती जिले कुपवाड़ा में न्यूनतम तापमान शून्य से 2.8 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया, जहां बीती रात तापमान शून्य से 1.7 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया था। गेटवे ऑफ कश्मीर के नाम से मशहूर काजीगुंड में न्यूनतम तापमान शून्य से 3.0 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया। केन्द्र शासित प्रदेश लद्दाख के लेह जिले में न्यूनतम तापमान शून्य से 11.5 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया, जबकि करगिल जिले में शून्य से 11.3 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया। मौसम विभाग के अनुसार घाटी में इस दौरान मौसम साफ रहने से रात के तापमान में और गिरावट आ सकती है, लेकिन दिन के तापमान में बढ़ने की उम्मीद है। इस बीच, घाटी में मौसम सुबह से ही शुष्क बना रहा और घाटी में हल्की धूप खिली रही, जिससे लोग शॉपिंग मॉल, पार्क और अन्य जगहों का लुत्फ उठाते नजर आए।

राजस्थान के फतेहपुर में न्यूनतम तापमान 2.5 डिग्री सेल्सियस : राजस्थान के फतेहपुर (सीकर) में मंगलवार रात को न्यूनतम तापमान 2.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। मौसम विभाग के आंकड़ों के अनुसार बीती रात न्यूनतम तापमान चुरू में 4.6 डिग्री, करौली में 5.3 डिग्री, नागौर में 7.2 डिग्री, पिलानी एवं बीकानेर में 7.6 डिग्री, सीकर एवं संगरिया में 8.5 डिग्री, गंगानगर में 9.5 डिग्री तथा वनस्थली में 9.7 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। वहीं राजधानी जयपुर में बीते चौबीस घंटे में अधिकतम एवं न्यूनतम तापमान 27.2 व 11.4 डिग्री सेल्सियस रहा। मौसम केंद्र जयपुर के अनुसार राज्य में आगामी दिनों में मौसम मुख्यत: शुष्क बना रहेगा। न्यूनतम तापमान में आगामी दो-तीन दिनों में हल्की गिरावट होने की संभावना है।

पीएम मोदी को नहीं दिखनी चाहिए गंदगी, दौरे से पहले अगरतला को चमकाने में जुटी त्रिपुरा सरकार

• **जालंधर ब्रीज.** त्रिपुरा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के रविवार को त्रिपुरा के दौरे पर आने वाले हैं। इससे पहले राज्य सरकार ने स्मार्ट सिटी मिशन गतिविधियों की सफलता दिखाने के लिए बुधवार से अगरतला शहर में तीन दिवसीय मेगा सफाई अभियान शुरू किया है। पीएम मोदी अपने दौरे के दौरान राज्य में आगामी विधानसभा चुनावों के लिए चुनाव अभियान की शुरुआत करने वाले हैं। इस दौरान वह राज्य के लिए कुछ परियोजनाओं की घोषणा कर सकते हैं। साथ ही राज्य में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) नेताओं के साथ बैठकें भी करेंगे।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी कथित तौर पर चुनावी वादों को पूरा करने में विफल रहने के लिए भाजपा के नेतृत्व वाली सरकार के खिलाफ बड़े पैमाने पर सत्ता विरोधी लहर के बीच चुनाव के लिए पार्टी की तैयारी की समीक्षा करेंगे। पीएम मोदी पार्टी के नेताओं के बीच हिंसा और गुटबाजी से निपटने की रणनीति बनाएंगे। अगरतला नगर निगम (एएमसी) ने आज से 'स्वच्छ अगरतला श्रेष्ठ त्रिपुरा' नाम से स्वच्छता अभियान शुरू किया, जो शनिवार तक चलेगा। इस दौरान लोगों से गंदगी न फैलाने, खुले में शौच नहीं करने, एकल उपयोग प्लास्टिक का उपयोग न करने, सड़क के किनारे निर्माण सामग्री एकत्रित नहीं करने, पीने योग्य पानी का दुरुपयोग नहीं करने और जल स्रोतों को साफ रखने का आग्रह किया गया।

आधिकारिक सूत्रों ने बताया कि प्रधानमंत्री के दौरे की तैयारियों की समीक्षा के लिए मुख्यमंत्री डॉ. माणिक साहा और मुख्य सचिव जेके सिन्हा ने विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ अलग-अलग बैठक की। इससे पहले प्रधानमंत्री कार्यालय (पीएमओ) के अधिकारियों ने पीएम मोदी के त्रिपुरा दौरे को लेकर मुख्य सचिव के साथ वर्चुअल बैठक की, जिसमें साफ-सफाई पर जोर दिया गया, खासकर उन इलाकों में जहां पीएम मोदी का काफिला निकलेगा।

भगवंत मान सरकार ने बादल परिवार की बसों पर चंडीगढ़ में लगाई नो एंट्री, केवल सरकारी मिलेगा प्रवेश

पंजाब के परिवहन मंत्री लालजीत सिंह भुल्लर ने कहा कि भगवंत मान के नेतृत्व वाली सरकार अब "राज्य के खजाने की खातिर बादलों और उनके शक्तिशाली सहयोगियों के निहित स्वार्थों को पूरा करने" की अनुमति नहीं देगी।

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब सरकार ने अपनी परमिट प्रणाली के तहत चलने वाली निजी बसों को चंडीगढ़ जाने की अनुमति नहीं देने के लिए राज्य परिवहन योजना में संशोधन किया। राज्य सरकार ने कहा कि इस फैसले से बादल परिवार के स्वामित्व वाली निजी बसों का एकाधिकार और निजी बसों के माफियाओं का राज समाप्त हो जाएगा। नई नीति के अनुसार, केवल राज्य परिवहन उपक्रमों के स्वामित्व वाली बसें ही चंडीगढ़ में प्रवेश कर सकती हैं। वर्तमान में निजी वातानुकूलित बसें भी चंडीगढ़ बस स्टैंड से यात्रियों को लेने जाती हैं।

एक आधिकारिक बयान के मुताबिक, मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने राज्य से निजी बस माफिया को जड़ से खत्म करने के लिए एक और अहम फैसला लेते हुए अंतरराज्यीय रूटों पर बादल परिवार की निजी बसों और अन्य निजी बस माफियाओं के एकाधिकार को खत्म कर दिया है। पंजाब के परिवहन मंत्री लालजीत सिंह भुल्लर ने कहा कि पंजाब परिवहन योजना-2018 को पिछली कांग्रेस सरकार द्वारा बादल परिवार और अन्य निजी बस माफियाओं को लाभ देने के लिए तैयार किया गया था।

उन्होंने आरोप लगाया, 'प्रकाश सिंह बादल परिवार ने अपनी सरकार के 2007 से 2017 के दो कार्यकालों के दौरान निजी स्वार्थों को पूरा करने के लिए कई तरह की योजनाएं बनाईं। कांग्रेस सरकार ने भी बादलों को उनके परिवहन कारोबार को चलाने में मदद की, जिसमें एक इंटर-स्टेट सरकार भी शामिल है।' मंत्री ने कहा, '39 या उससे अधिक सीटों की क्षमता वाली वातानुकूलित बसे केवल राज्य परिवहन की ओर से ही चलाई जाएंगी।'

बादलों के निजी स्वार्थ को पूरा नहीं करने देंगे- मंत्री भुल्लर

भुल्लर ने कहा कि भगवंत मान के नेतृत्व वाली सरकार अब "राज्य के खजाने की खातिर बादलों और उनके शक्तिशाली सहयोगियों के निहित स्वार्थों को पूरा करने" की अनुमति नहीं देगी। दरअसल, शिरोमणि अकाली दल के प्रमुख सुखबीर सिंह बादल का परिवार कथित तौर पर पंजाब की निजी बस सेवाओं का 60 प्रतिशत से अधिक का मालिक है, जिसमें सैकड़ों लक्ज़री कोच भी शामिल हैं। प्रकाश सिंह बादल सरकार पर आरोप है कि उसने राज्य द्वारा संचालित परिवहन बसों की कीमत पर रूट परमिट बढ़ाए और निजी बस ट्रांसपोर्टरों के ऑपरेशनल शिड्यूल बढ़ाए, जिनके परिचालन समय में कटौती की गई और परमिट छीन लिए गए।

अमृतसर को देश का सबसे स्वच्छ शहर बनाने के लिए आयकर विभाग द्वारा जागरूकता अभियान

• **जालंधर ब्रीज.** अमृतसर

स्वच्छता अभियान के तत्वावधान में और अमृतसर को देश का सबसे स्वच्छ शहर बनाने के उद्देश्य से, आयकर विभाग, अमृतसर द्वारा कुडा पृथक्करण और प्रबंधन के बारे में जागरूकता कार्यक्रमों की एक श्रृंखला आयोजित की जा रही है। पहले कदम के रूप में, आयकर भवन, सी.आर बिल्डिग, मकबूल रोड और सी.आर कॉलोनी, लॉरेंस रोड, अमृतसर को शून्य अपशिष्ट परिसरों के रूप में बनाने की योजना है।

इस तरह का पहला जागरूकता कार्यक्रम 12 दिसंबर 2022 को पंजाब नटशाला, खालसा कॉलेज के सामने, अमृतसर में आयोजित किया गया था। खालसा कॉलेज में सांस्कृतिक प्रतियोगिता "शपथ-नहीं करेंगे भगतावाला डंप का विस्तार" में अमृतसर-शहरी के सरकारी स्कूलों के 250 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में छात्रों ने वेस्ट सेग्रिगेशन थीम पर उनके द्वारा बनाए गए बोलियां पर गिद्दा/भांगड़ा का प्रदर्शन किया। पूरा कार्यक्रम पहली से 12वीं कक्षा तक के छात्रों द्वारा ऊर्जावान, सुरुचिपूर्ण और शानदार प्रदर्शन से भरा हुआ था।

"शपथ" की थीम का चयन छात्रों को यह समझने के उद्देश्य से किया गया था कि नागरिकों को उनके द्वारा उत्पन्न होने वाली हर चीज की जिम्मेदारी लेने की जरूरत है ताकि नगर निगम को भगतावाला जैसे लैंडफिल के जहरीले खतरे से निपटना न पड़े।

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

यह विचार कि "जो एक व्यक्ति के लिए व्यर्थ है वह दूसरे के लिए संसाधन है" को युवाओं के बीच व्यापक प्रचार की आवश्यकता है। इस तरह के आयोजनों के माध्यम से अमृतसर का आयकर विभाग किसी भी चीज़ को बेकार न मानने के बारे में जागरूकता पैदा करने की उम्मीद करता है, और इसके बजाय पारंपरिक रूप से "कचरा" माने जाने वाली वस्तु में भी मूल्य देखने का संदेश देता है।

इस प्रतियोगिता में सरकारी उच्च माध्यमिक गर्ल्स स्कूल, मॉल रोड ने समग्र प्रदर्शन में प्रथम पुरस्कार जीता। सरकारी उच्च माध्यमिक गर्ल्स स्कूल, करमपुरा ने सर्वश्रेष्ठ बोलियां पुरस्कार जीता।

कार्यक्रम में उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों के साथ-साथ सभी छात्रों ने "नहीं करेंगे भगतावाला डंप का विस्तार" का संकल्प लिया और हमारे दैनिक जीवन के उप-उत्पादों के प्रबंधन के स्थायी तरीकों के बारे में सीखा। इसके अलावा, प्रतियोगिता के विजेता 14 दिसंबर, 2022 को अमृतसर के मेयर की उपस्थिति में सी आर कॉलोनी, लॉरेंस रोड, अमृतसर में आयोजित होने वाले जागरूकता शिविर में प्रस्तुति देंगे।

इस अवसर पर जहांजेब अख्तर, मुख्य आयकर आयुक्त, अमृतसर, . एल के अग्रवाल, प्रधान आयकर आयुक्त, राहुल धवन, आयुक्त आयकर, जतिंदर सिंह बराड़, पंजाब नटशाला के संस्थापक और विभाग के अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

क्या स्वच्छ भारत मिशन को फेल करने में पंजाब प्रदूषण विभाग की है मुख्य भूमिका ?

क्या सभी शहरों के डिप्टी कमिश्नर निगम कमिश्नरों से पिछले 6 वर्ष की स्टेटस रिर्पोट मंगवाएंगे

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्ट

पंजाब में कूड़े की समस्या दिन-ब-दिन शहरों और गावों में विकराल रूप लेती जा रही है और साल 2016 में सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स के लागू होने के बाद मिनिस्ट्री ऑफ एन्वायरमेंट फारेस्ट और क्लाइमेट चेंज द्वारा सेंट्रल मॉनिटरिंग समिति जिसका मुखिया इसी मिनिस्ट्री के सेक्रेटरी को लगाया गया है जिनका काम इन रूल्स को अलग-अलग मिनिस्ट्री से लागू करवाना है। इसमें मिनिस्ट्री ऑफ अर्बन डेवल्पमेंट, मिनिस्ट्री ऑफ रूरल डेवल्पमेंट, मिनिस्ट्री ऑफ़ केमिकल एंड फर्टीलाइज़र्स, मिनिस्ट्री ऑफ़ एग्रीकल्चर, सेंट्रल पोल्यूशन कंट्रोल बोर्ड और कई अन्य विभाग शामिल हैं। इन सब मिनिस्ट्री से जॉइंट सेक्रेटरी लेवल के अफसर को इन रूल्स को देश के हर राज्य और यूटी में लागू करवाने की जिम्मेदारी सौंपी गई है और साल में 1 बार इनके द्वारा मीटिंग करके अपनी रिपोर्ट पेश करनी होती है। इसी तरह राज्य में हर जिले के डिप्टी कमिश्नर द्वारा नगर निगम कमिश्नर और अन्य संबंधित विभागों के साथ हर 3 महीनों बाद मीटिंग करना अनिवार्य है जिससे यह निश्चित किया जा सके कि सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स 2016 को अधिकारियों द्वारा शहरों और गावों में अच्छे से लागू किया जा रहा है।

लेकिन पंजाब के जालंधर और फगवाड़ा में हाईवे और शहर के अंदर लोग कूड़े के बने अवैध डंप से काफी दुखी हैं और पंजाब प्रदूषण विभाग के अधिकारियों जिनकी संबंधित विभागों से सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स 2016 को लागू करवाने की जिम्मेदारी है, वह मौन धारे हुए हैं और सिर्फ इंडस्ट्रीज को नोटिस निकाल कर अपनी जिम्मेदारी से मुक्त हो रहे हैं। एक तरफ जालंधर को स्मार्ट सिटी बनाने के लिए केंद्र और राज्य सरकार द्वारा फंड दिए जा रहे हैं परन्तु इन फंड्स द्वारा स्मार्ट सिटी के अंतर्गत चल रहे विकास कार्य व्यर्थ साबित होंगे। जब तक अधिकारी शहर और हाईवे में बने अवैध कूड़े के डंपों का पुख्ता प्रबंध नहीं कर लेते।

अब आने वाले दिनों में देखना होगा कि 2016 के सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स को संबंधित विभाग आपसी तालमेल रख कर कब तक लागू करवा पाएंगे जिससे स्मार्ट सिटी और स्वच्छ भारत में लग रहे पैसे का दुरुपयोग न हो सके।

भाषण दूसरों को देने के लिए होते है खुद पर लागू नहीं होते

अब देखना होगा कि डिप्टी कमिश्नर द्वारा नियुक्त की गई तीन मैंबरी कमेटी क्या नतीजा निकालती है ?

5 लाख रुपए रिश्वत लेते ईटीओ और आबकारी इंस्पेक्टर रंगे हाथ पकड़े

• **जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़**

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान के निर्देशों अनुसार राज्य में भ्रष्टाचार के विरुद्ध चल रही मुहिम के दौरान आज कराधान और आबकारी अधिकारी (ई. टी. ओ) सन्दीप सिंह और आबकारी और कराधान इंस्पेक्टर विशाल शर्मा को 5,00,000 रुपए रिश्वत लेते हुये रंगे हाथों काबू किया है। विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि आबकारी और कराधान विभाग लुधियाना के जी. एस. टी. विंग में तैनात मुलजिमों को रविन्द्र कुमार निवासी सराभा नगर, लुधियाना की शिकायत पर गिरफ़्तार किया गया है।

उन्होंने बताया कि शिकायतकर्ता ने विजीलैंस ब्यूरो के पास पहुँच करके दोष लगाया है कि विभाग की तरफ से किये सर्वेक्षण के दौरान उसकी फर्म को लगाया जुर्माना रद्द (राइट आफ) करने के एवज में उक्त आबकारी अधिकारी 15 लाख रुपए रिश्वत माँग कर रहे थे परन्तु सौदा 12 लाख रुपए में तय हुआ।

और जानकारी देते हुए प्रवक्ता ने आगे बताया कि इस शिकायत की पड़ताल के उपरांत विजीलैंस ब्यूरो की टीम ने जाल बिछाया और दोनों आबकारी अधिकारियों को दो सरकारी गवाहों की हाज़िरी में पहली किश्त के तौर पर 5,00,000 रुपए रिश्वत लेते हुये रंगे हाथों काबू कर लिया। उन्होंने बताया कि दोनों मुलजिमों के ख़िलाफ़ भ्रष्टाचार रोकथाम एक्ट के अंतर्गत विजीलैंस ब्यूरो पुलिस स्टेशन, आर्थिक अपराध शाखा, लुधियाना में मुकदमा दर्ज करके आगे कार्यवाही आरंभ कर दी है।

5000 रुपए रिश्वत लेने के दोष में एएसआई गिरफ़्तार

भ्रष्टाचार विरोधी मुहिम के दौरान आज पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने थाना भुलत्थ, ज़िला कपूरथला में तैनात सहायक सब इंस्पेक्टर (एएसआई) लखविन्दर सिंह (899/कपूरथला) को 5000 रुपए रिश्वत की माँग करने और लेने के दोष अधीन गिरफ़्तार किया है। विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि मुख्यमंत्री की भ्रष्टाचार विरोधी हेल्पलाइन पर दर्ज आनलाइन शिकायत की जांच के उपरांत उक्त दोषी ए. एस. आई. को गिरफ़्तार किया गया है। उन्होंने बताया कि शिकायतकर्ता अवतार सिंह निवासी गाँव आकाला, भुलत्थ ने दोष लगाया है कि उक्त पुलिस मुलाज़िम ने उसके लड़के के बारे पुलिस स्टेशन में दर्ज शिकायत पर कार्यवाही करने के बदले 5000 रुपए रिश्वत ली है। वह इस मामले में एफ. आई. आर. दर्ज करने के लिए रिश्वत के तौर पर और पैसे माँग रहा था और शिकायतकर्ता ने इस सम्बन्धी हुई बातचीत भी रिकॉर्ड कर ली।

प्रवक्ता ने आगे बताया कि विजीलैंस ब्यूरो ने शिकायत में लगाए गए दोषों की जांच की और रिश्वत मांगने और लेने के मामले में दोषी पाये जाने के उपरांत उक्त पुलिस अधिकारी के ख़िलाफ़ विजीलैंस ब्यूरो के थाना जालंधर में भ्रष्टाचार का मामला दर्ज किया।

26 जनवरी को लुधियाना में खुलेंगे 38 और आम आदमी क्लीनिक

लुधियाना में 474447 स्मार्ट राशन कार्डों की तेज़ी से जांच करने के लिए अधिकारियों को निर्देश

• **जालंधर ब्रीज.लुधियाना**

कैबिनेट मंत्री लाल चंद कटारूचक्क ने कहा कि राज्य के लोगों को स्वास्थ्य सेवाओं को उनके घर-घर पहुँचाने के लिए 26 जनवरी, 2023 को लुधियाना में 38 और नये आम आदमी क्लीनिकों का उद्घाटन किया जायेगा। उन्होंने कहा कि मौजूदा प्राइमरी हैल्थ सैंटरों (शहरी और ग्रामीण) को आम आदमी क्लीनिकों के तौर पर अपग्रेड किया जायेगा और कार्यकारी एजेंसियों के द्वारा सिवल और अन्य कामों के लिए टैंडर पहले ही जारी किये जा चुके हैं। तेज़ी से मुकम्मल होने को यकीनी बनाने के लिए, प्रशासन की तरफ से पी. डब्ल्यू. डी., मंडी बोर्ड, गलाडा, पीएचएससी., नगर सुधार ट्रस्ट और अन्यों सहित अलग एजेंसियां नियुक्त की हैं जिनको तय समय-सीमा में कार्य मुकम्मल करने के लिए हिदायतें जारी की गई हैं।

लुधियाना के अधीन हलका दाखा में सात क्लीनिक, आत्म नगर और गिल हलके में पाँच, तीन क्लीनिक जगराओं, पायल, रायकोट, खन्ना में, लुधियाना पश्चिमी, लुधियाना उत्तरी और समराला में दो क्लीनिक बनाऐ जा रहे हैं और एक ऐसी सुविधा लुधियाना दक्षिणी, लुधियाना पूर्वी और साहनेवाल हलकों में

मुहैया करवाई जायेगी। विधायक सरवजीत कौर माणूके, दलजीत सिंह भोला ग्रेवाल, मदन लाल बग्गा, अशोक पराशर पप्पी, रजिन्दरपाल कौर छीना, हरदीप सिंह मुंडीआं, कुलवंत सिंह सिद्धू, जीवन सिंह संगोवाल और आम आदमी पार्टी के सीनियर नेता डा. के. एन. एस. कंग के साथ कैबिनेट मंत्री ने बताया कि 15 अगस्त से अब तक लगभग 78790 लोगों ने मौजूदा 9 क्लीनिकों का लाभ लिया है और वहाँ 12145 मैडीकल टैस्ट करवाए गए हैं। उन्होंने चल रहे काम पर संतोष प्रकट किया और अधिकारियों को नये क्लीनिकों की अन्य ज़रूरी कार्यवाहियों को समय पर पूरा करने को यकीनी बनाने के लिए कहा। इस दौरान कैबिनेट मंत्री द्वारा ख़ाद्य और सिवल सप्लाईज़ के अधिकारियों को स्मार्ट राशन कार्डों की फिर पड़ताल में तेज़ी लाने और पारदर्शी ढंग से मुकम्मल करने को यकीनी बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने यह भी सचेत किया कि हर योग्य लाभार्थी को अनाज वितरण स्कीम का लाभ देना यकीनी बनाया जाये।

इस मौके पर डिप्टी कमिशनर सुरभी मलिक, नगर निगम कमिशनर डॉ. शेना अग्रवाल, पुलिस कमिशनर मनदीप सिंह सिद्धू, एस. एस. पीज़ हरजीत सिंह, हरीश दिआमा ओम प्रकाश, अतिरिक्त डिप्टी कमीशनरों में अमित कुमार पंचाल, राहुल चाबा, अमरजीत बैंस, अनीता दर्शी, आम आदमी पार्टी के ज़िला प्रधान शरनपाल सिंह मकड़ और विभिन्न विभागों के प्रमुख भी मौजूद थे।

कपूरथला जिले में खुलेगें 15 और आम आदमी क्लीनिक

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

पंजाब सरकार ने आम लोगों को मुफ्त और बढिया इलाज की सुविधा देने के उद्देश्य से कपूरथला जिले में 15 और आम आदमी क्लीनिक शुरू करने का फैसला किया है, इस संबंध में डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने जिला स्वास्थ्य समिति की बैठक दौरान क्लीनिकों संबंधी प्रगति का जायजा लिया। डिप्टी कमिशनर सारंगल ने कहा कि जिले के सुजोकलिया और भंडाल बेट में 15 अगस्त से शुरू हुए आम आदमी क्लीनिक के माध्यम से हजारों लोगों को इलाज मिल चुका है, जिससे इनका विस्तार किया जा रहा है। 15 नए शुरू होने वाले आम आदमी क्लीनिक ढिल्लवां, मकसूदपुर, परमजीत पुर, कबीरपुर, डडविंडी, भाणोलंगा, खालू, सुरखपुर, अठोली, पलाही, सोपोर, रानीपुर, हदियाबाद, रायका मोहल्ला कपूरथला और गुरु नानक पुरा फगवाड़ा में जल्द ही सेवाएं शुरू करेंगे। डिप्टी कमिशनर ने स्वास्थ्य समिति के सदस्यों, स्वास्थ्य विभाग, लोक निर्माण विभाग व जल आपूर्ति विभाग के अधिकारियों से कहा कि क्लीनिक का कार्य जल्द पूरा करें ताकि स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाया जा सके। क्लीनिकों में ओपीडी सेवाएं, टीकाकरण की सुविधा, जच्चा-बच्चा सेवाएं, परिवार नियोजन सेवाएं, नि:शुल्क लैब जांच, नि:शुल्क दवाइयां उपलब्ध करवाई जाएंगी। क्लीनिक में कुल 41 प्रकार के टेस्ट पूरी तरह से नि:शुल्क होंगे और क्लीनिक पर मरीज का पूरा क्लीनिकल डाटा होगा, जिसके वह राज्य भर के किसी भी क्लीनिक से इलाज करवा सकेगा।

फूड बिज़नेस ऑपरेटर रिसेप्शन काउंटर पर अपने लाइसेंस अवश्य दिखाए : अमित महाजन

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जिला स्तरीय सलाहकार समिति की बैठक अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (जनरल) मेजर डा. अमित महाजन की अध्यक्षता में विभिन्न विभागों एवं संस्थाओं के सदस्यों के बीच खाद्य सुरक्षा पर विस्तृत चर्चा की गयी।बैठक के दौरान अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर ने 'ईट राइट' पहल पर जोर दिया, जो खाद्य व्यवसाय संचालकों के प्रशिक्षण और खाद्य व्यवसायों के प्री-ऑडिट पर आधारित है। जिला स्वास्थ्य अधिकारी डा. रीमा गोगिया ने बैठक के दौरान बताया कि आने वाले सप्ताह में खाद्य कारोबारियों की हाइजीन

रेटिंग और हाई रिस्क ऑडिट की जाएगी। उन्होंने कहा कि 'ईट राइट' पहल के लिए चुने गए स्थानों का नगर निगम के साथ खाद्य सुरक्षा विभाग द्वारा प्री-ऑडिट किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि प्री-ऑडिट जांच के दौरान यदि कमियां पाई जाती है तो खाद्य कारोबारियों को प्रशिक्षित किया जाएगा। उन्होंने फ़ूड बिज़नेस ऑपरेटर को एफएसएसएआई के तहत स्वयं को पंजीकृत/लाइसेंस प्राप्त करने की सलाह दी और कहा कि पंजीकरण/लाइसेंस नंबर बिलों पर प्रदर्शित करने के इलावा रिसेप्शन पर प्रदर्शित की जानी चाहिए।

उन्होंने कहा कि पंजीकरण/लाइसेंस के लिए वेबसाइट www.foscos.fssai.gov.in या प्ले स्टोर एप 'फूड सेफ्टी कनेक्ट' पर आवेदन किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि इसके लिए आई कार्ड, फोटो और उस फ़ूड बिज़नेस जहाँ चल रहा का प्रमाण अनिवार्य दस्तावेज है। उन्होंने आगे कहा कि इस संबंध में अन्य जानकारी वेबसाइट से प्राप्त की जा सकती है।

डिप्टी कमिशनर ने गुरु नानक पुरा, गढ़ा और भोगपुर में सबसे व्यस्त रेलवे क्रासिंग पर आरयूबी/आरओबी बनाने की जरूरत पर दिया जोर

• **जालंधर ब्रीज.जालंधर**

शहर की सबसे व्यस्त रेलवे क्रासिंग पर ट्रैफिक जाम की समस्या से निपटने के लिए डिप्टी कमिशनर जसप्रीत सिंह ने आज रेलवे अधिकारियों व लोक निर्माण विभाग को ऐसी क्रासिंग पर रेलवे अंडर ब्रिज (आरयूबी) व रेलवे ओवर ब्रिज (आरओबी) के निर्माण के लिए विस्तृत योजना रिपोर्ट तैयार करने को कहा।

रेलवे, स्मार्ट सिटी मिशन और राज्य लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों के साथ एक बैठक की अध्यक्षता करते हुए डिप्टी कमिशनर ने कहा

कि गढ़ा, गुरु नानक पुरा और भोगपुर सहित रेलवे क्रासिंग को फाटक बंद होने के दौरान ट्रैफिक की सुविधा के लिए आरयूबी बनाने की जरूरत है। उन्होंने रेलवे अधिकारियों को विशेष रेलवे क्रासिंग के लिए आर.यू.बी. उपयुक्त है या आरओबी के संबंधी सर्वेक्षण करवाने को भी कहा ताकि सिफारिशों के अनुसार एक विस्तृत परियोजना रिपोर्ट को अंतिम रूप दिया जा सके। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को प्रोजैक्ट के विवरण स्मार्ट सिटी प्रबंधन के साथ सांझा करने के निर्देश दिए। इस दौरान डिप्टी कमिशनर ने पीएपी फ्लाईओवर चौड़ा करने की प्रक्रिया की ताजा स्थिति की भी जानकारी ली गई, जिससे इस व्यस्त ट्रैफिक जंक्शन से गुजरने वाले लोगों को काफी राहत मिलेगी। उन्होंने कहा कि लाखों यात्री इस ट्रैफिक जंक्शन का ट्रांजिट प्वाइंट के रूप में उपयोग कर रहे है और जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, दिल्ली, हरियाणा और अन्य राज्यों से बड़ी संख्या में वाहन रोजाना इस चौक से गुजरते है। उन्होंने एनएचएआई के अधिकारियों को इस प्रोजैक्ट को मिशन स्तर पर पूरा करने को कहा ताकि लोगों को जल्द से जल्द सुविधा मिल सके।

मुख्यमंत्री द्वारा राज्य में हॉकी की पुरातन शान बहाल करने का प्रण

विश्व हॉकी कप की ट्रॉफी का स्वागत

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब में खेल को प्रफुल्लित करके राज्य को नशा मुक्त बनाने के लिए अपनी सरकारी की प्रतिबद्धता को दोहराते हुए मुख्यमंत्री भगवंत मान ने आज प्रण लिया कि हॉकी की पुरातन शान बहाल करने के लिए कोई कसर बाकी नहीं छोड़ी जायेगी। मुख्यमंत्री ने आज यहाँ अपने आवास पर पुरुषों के हॉकी विश्व कप की ट्रॉफी का स्वागत किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि पंजाबियों ने हॉकी के मैदान में हमेशा ही शानदार प्रदर्शन किया और दुनिया भर में राज्य का नाम रौशन किया। उन्होंने कहा कि यह हमारे लिए गर्व की बात है कि भारतीय हॉकी टीम ने पिछले साल

टोक्यो में हुई ओलम्पिक खेलों में 41 सालों बाद ओलम्पिक में पदक जीता और इस टीम में विजेता टीम के कप्तान मनप्रीत सिंह समेत 11 खिलाड़ी राज्य से सम्बन्धित थे। 1975 में अकेला विश्व कप जीतने वाली भारतीय टीम की कप्तानी भी पंजाब के अजीतपाल सिंह के पास थी। अगले महीने भारत की मेज़बानी में होने वाले विश्व कप की टीम के कैंप में भी आधे से अधिक खिलाड़ी पंजाब के हैं।

भगवंत मान ने कहा कि इस विजयी सफ़र को जारी रखने की ज़रूरत है, जिससे भविष्य में और मैडल देश की झोली में डाले जा सकें। मुख्यमंत्री ने दुख ज़ाहिर किया कि पिछली सरकारों की अनदेखी से हॉकी हमारी राष्ट्रीय खेल होने के बावजूद खेल के मैदान में पिछड़ती रही। उन्होंने कहा कि अब राज्य सरकार खेल के क्षेत्र में हॉकी को बनता रुतबा दिलाएगी।

दूसरे दिन के खेल में भारत ने बांग्लादेश पर बनाई मजबूत पकड़

मुंबई. भारत और बांग्लादेश के बीच दो टेस्ट मैचों की श्रृंखला का पहला मुकाबला चटगांव में खेला जा रहा है। दूसरे दिन का खेल समाप्त होने तक भारत ने बांग्लादेश पर मजबूत पकड़ बना ली है। दरअसल, दूसरे दिन भारत की पारी 404 रनों के स्कोर पर समाप्त हो गई। आज भारत की ओर से कल नाबाद रहे श्रेयस अय्यर 86 रन के स्कोर पर आउट हो गए। हालांकि, रविचंद्रन अश्विन और कुलदीप यादव की बीच की साझेदारी की बदौलत भारत ने 404 रनों के स्कोर तक पहुंच सका। रविचंद्रन अश्विन ने 58 रनों की पारी खेली जबकि कुलदीप यादव 40 रन बनाकर आउट हुए। भारत के 404 रनों के जवाब में उतरी बांग्लादेश की टीम दूसरे दिन का खेल समाप्त होने तक 8 विकेट पर

• फोटो- बीसीसीआई

135 रन ही बना सकी थी।

बांग्लादेश की शुरुआत खराब रही। उसका पहला विकेट शून्य के स्कोर पर ही आउट हो गया। भारत को पहली सफलता मोहम्मद सिराज ने दिलाई। बांग्लादेश की ओर से लिटन दास ने 24 और मुशफिकुर रहीम ने 28 रनों की पारी खेली। दिन का खेल समाप्त होने तक मेहंदी हसन मीराज 16 रन बनाकर नाबाद थे जबकि इबादत हुसैन 13 रनों की पारी खेल चुके थे। भारत की ओर से तीन सफलता मोहम्मद सिराज को मिले। वहीं, कुलदीप यादव ने चार बल्लेबाजों को पवेलियन भेजा। 1 विकेट उमेश यादव के खाते में गया। अक्षर पटेल और रविचंद्रन अश्विन को सफलता नहीं मिली।

सुबह का सत्र रविचंद्रन अश्विन (113 गेंद में 58 रन, दो चौके, दो छक्के) और कुलदीप यादव (114 गेंद में 40 रन) के नाम रहा। दोनों ने आठ विकेट के लिए 87 रन की साझेदारी की। कुलदीप ने करियर की सर्वश्रेष्ठ पारी खेली। प्रथम श्रेणी क्रिकेट में एक शतक और छह अर्धशतक जड़ने वाले 28 साल के कुलदीप ने 18वीं गेंद पर खाता खोला लेकिन मजबूत डिफेंस का नजारा पेश किया। उन्होंने स्लॉग और रिवर्स स्वीप खेलकर काफी रन जुटाए। वेस्टइंडीज के खिलाफ चार टेस्ट शतक सहित कुल पांच शतक जड़ने वाले अश्विन अपने 13वें अर्धशतक के दौरान काफी एकाग्र दिखे। छह विकेट पर 278 रन से आगे खेलते हुए भारत ने श्रेयस अय्यर (86) का विकेट आठवें ओवर में ही गंवा दिया जिन्हें इबादत हुसैन (70 रन पर एक विकेट) ने बोल्ड किया। अय्यर एक बार फिर शतक से वंचित रह गए और कल के स्कोर में चार रन ही जोड़ पाए।

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.