सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-4 • 20 JANUARY TO 26 JANUARY 2023 • VOLUME 27 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

हिंदुत्व एक मजहब न होकर एक सभ्यता है, इसकी श्रेष्ठ अभिव्यक्ति धर्म कह कर की जाती है।

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING DESIGN TRAINING
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
ISO CERTIFIED 2015 COMPANY
✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD
Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa
•IELTS •STUDY ABROAD
CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE
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

मनप्रीत बादल कांग्रेस की तरह भाजपा का भी खजाना खाली कर देगा : मुख्यमंत्री

मुख्यमंत्री ने बाबा सेवा सिंह ठीकरीवाला के पैतृक गांव में नर्सिंग कॉलेज स्थापित करने का किया ऐलान

• जालंधर ब्रीज.ठीकरीवाला

मुख्यमंत्री भगवंत मान ने प्रजा मंडल लहर के महान नेता बाबा सेवा सिंह ठीकरीवाला के पैतृक गाँव ठीकरीवाल में लड़कियों के स्कूल को नर्सिंग कालेज में तबदील करने का ऐलान किया। मुख्यमंत्री जो आज बाबा सेवा सिंह ठीकरीवाल की 89वीं पुण्यतिथि के मौके करवाए समागम में शिरकत करने आए थे, ने कहा कि यह संस्था महान शहीद को सच्ची श्रद्धांजलि होगी, जिन्होंने मातृभूमि की रक्षा की ख़ातिर अपनी जान कुर्बान कर दी। उन्होंने कहा कि इससे इलाके की लड़कियाँ इस संस्था में पढ़ कर मैडीकल शिक्षा के क्षेत्र में बढ़िया प्रदर्शन करेंगी। भगवंत मान ने कहा कि यह नर्सिंग कॉलेज जहाँ इलाके की लड़कियों के लिए रोज़गार के नये रास्ते खोलेगा, वहीं बेमिसाल विकास के नये युग की शुरुआत होगी।

राज्य का ख़ज़ाना लूटने के लिए पिछली सरकारों की आलोचना करते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि चाहे राज्य में ज़मीनी स्तर पर कोई काम नहीं हुआ परन्तु फिर भी राजनैतिक नेताओं ने सरकारी खजाना खाली होने का दावा किया है। उन्होंने कहा कि यह दुख की बात है कि इन सरकारों ने जनता की भलाई के लिए एक भी कदम नहीं उठाया बल्कि उल्टा करदाओं का पैसा लूटा। भगवंत मान ने कहा कि इन नेताओं के लालच के कारण पंजाब को बड़ा नुकसान उठाना पड़ा। पूर्व वित्त मंत्री मनप्रीत बादल पर व्यंग्य कसते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि इस नेता ने हमेशा यह दावा किया था कि राज्य का ख़ज़ाना खाली है। उन्होंने कहा कि अब यह पूर्व कांग्रेसी नेता भगवा पार्टी में शामिल हो गया और कांग्रेस की तरह वह भाजपा का खजाना भी खाली कर देंगे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पंजाब में मैडीकल शिक्षा के प्रसार के लिए राज्य सरकार ने आने वाले पाँच सालों में 16 नये मैडीकल कॉलेज बनाने का फ़ैसला किया है जिससे राज्य में मैडीकल कॉलेजों की कुल संख्या 25 हो जायेगी। इससे राज्य के हर जिले में एक मैडीकल कॉलेज स्थापित हो जायेगा। उन्होंने कहा कि संगरूर के मसतूआना साहिब में संत अतर सिंह स्टेट इंस्टीट्यूट आफ मैडीकल सायंसज़ का नींव पत्थर पहले ही रखा जा चुका है।

फ्लाइट में महिला से बदसलूकी मामले में शंकर मिश्रा पर 4 महीने के लिए बैन

नई दिल्ली. एयर इंडिया ने पिछले साल नवंबर में न्यूयॉर्क-नई दिल्ली की उड़ान में एक बुजुर्ग महिला पर पेशाब करने के आरोपी शंकर मिश्रा पर चार महीने के लिए उड़ान भरने पर प्रतिबंध लगा दिया है। एयरलाइन ने मामले पर एक आंतरिक रिपोर्ट भी दायर की है। एयर इंडिया ने एक बयान में कहा कि एक स्वतंत्र तीन सदस्यीय आंतरिक समिति ने निष्कर्ष निकाला है कि शंकर मिश्रा "उग्र यात्री" परिभाषा के अंतर्गत आते हैं और उन्हें चार महीने की अवधि के लिए उड़ान भरने से प्रतिबंधित कर दिया जाना चाहिए।

एयर इंडिया ने कहा है कि वह देश में परिचालन करने वाली अन्य एयरलाइनों को भी आदेश का पालन करने के लिए कहेगी। इसमें नागरिक उड्डयन महानिदेशालय (डीजीसीए) के साथ आंतरिक समिति की रिपोर्ट की एक प्रति भी साझा की है। इससे पहले एयर इंडिया ने मिश्रा को 'नो फ्लाई लिस्ट' में डाल दिया था। यह आरोप लगाया गया है कि मिश्रा ने नशे की हालत में, अपने सत्तर के दशक में एक वरिष्ठ नागरिक, बिजनेस क्लास में न्यूयॉर्क से नई दिल्ली जाने वाली एयर इंडिया की उड़ान में पेशाब किया।

भारत जोड़ो यात्रा : जम्मू-कश्मीर पहुंचकर राहुल गांधी बोले- मेरे पूर्वज इसी भूमि से थे

नई दिल्ली. राहुल गांधी की भारत जोड़ो यात्रा अब जम्मू कश्मीर में पहुंच गई है। जम्मू कश्मीर के श्रीनगर में 30 जनवरी को राहुल गांधी राष्ट्रीय ध्वज फहराएंगे। इसके बाद कांग्रेस की भारत जोड़ो यात्रा संपन्न हो जाएगी। राहुल गांधी ने 'भारत जोड़ो यात्रा' के जम्मू-कश्मीर में प्रवेश के बाद कहा कि मेरे पूर्वज इसी भूमि से संबंध रखते थे, मुझे लगता है कि मैं घर वापस लौट रहा हूं।

उन्होंने कहा कि भाजपा और आरएसएस ने नफरत फैलाई है, पहले मैंने सोचा था कि यह बहुत गहराई तक फैला है, लेकिन ऐसा नहीं है और ऐसा मुख्य रूप से टेलीविजन पर दिखाई देता है। राहुल ने कहा कि मैं कन्याकुमारी से पैदल चलकर कश्मीर आया हूं, भाजपा और आरएसएस की नीतियों ने बड़े पैमाने पर बेरोजगारी की समस्या पैदा की है।

राहुल गांधी ने कहा कि सरकार बड़े पैमाने पर 'जनता की जेब काट' रही है, यह आपका ध्यान भटकाती है और फिर आपको लूटती है। उन्होंने

नफरत, हिंसा, बेरोजगारी और महंगाई को देश के मुख्य मुद्दे करार देते हुए मीडिया पर इन्हें उजागर न करने का आरोप लगाया।

उन्होंने आरोप लगाया कि मीडिया लोगों का ध्यान भटकाने के लिए बॉलीवुड सितारों- ऐश्वर्या राय और अक्षय कुमार जैसे विषयों का सहारा लेता है। वहीं इससे पहले पंजाब में कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने आम आदमी पार्टी की सरकार पर भी निशाना साधा। एक बार फिर पंजाब की आप सरकार पर निशाना साधते हुए उन्होंने आरोप लगाया कि उसे 'रिमोट कंट्रोल' से चलाया जा रहा है।

परिवहन मंत्री द्वारा लुधियाना के बस अड्डे का औचक निरीक्षण

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/ लुधियाना

पंजाब के परिवहन मंत्री लालजीत सिंह भुल्लर ने गुरूवार को लुधियाना के अमर शहीद सुखदेव अंतरराज्यीय बस अड्डे का औचक निरीक्षण किया और अधिकारियों को आदेश दिया कि टैक्स भरे बिना चल रही सभी बसें ज़ब्त की जाएँ और इनके चालान काटे जाएँ। परिवहन विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों की मौजूदगी में कैबिनेट मंत्री ने बस अड्डे के नज़दीक खड़ीं टूरिस्ट बसों के दस्तावेज़ों की जाँच की और इनमें से ज़्यादातर बसें टैक्स, पर्मिट, टूर प्रोग्राम, यात्रियों की सूची और अन्य दस्तावेज़ के बिना पाई गईं। उन्होंने पुलिस एवं परिवहन विभाग के अधिकारियों को ज़रुरी दस्तावेज़ों के बिना पाई गईं बसों के चालान काटने और इनको ज़ब्त करने के लिए कहा।

विभाग में पारदर्शिता और कार्यकुशलता सुनिश्चित बनाने के लिए अपनी प्रतिबद्धता प्रकट करते हुए भुल्लर ने कहा कि जो बस ऑपरेटर टैक्स नहीं भर रहे, उनको बख़्शा नहीं जाएगा और सभी डिफॉल्टरों के ख़िलाफ़ सख़्त कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली सरकार लोगों को सभी सेवाएं सुचारू तरीके से मुहैया करवाने के लिए प्रतिबद्ध है।उन्होंने कहा कि सरकार ने लोगों को बिना किसी दिक्कत के बस सेवाएँ मिलने को सुनिश्चित बनाने के लिए नई वॉल्वो बसें शामिल करने का फ़ैसला लिया है।

स्वाति मालीवाल के साथ छेड़छाड़ की कोशिश, कार ने दूर तक घसीटा

दिल्ली. दिल्ली महिला आयोग की प्रमुख स्वाति मालीवाल के साथ एम्स के बाहर छेड़छाड़ की कोशिश हुई। स्वाति मालीवाल ने दावा किया कि एम्स के बाहर एक कार से उन्हें 10-15 मीटर तक घसीटा गया। हालांकि, अब आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है। स्वाति मालीवाल ने बताया कि मैं कल रात दिल्ली में निरीक्षण करने निकली थी। एक गाड़ी मेरे पास आई, उसमें जो आदमी बैठा हुआ था वो नशे में धुत था। उन्होंने दावा किया कि वो मुझे गाड़ी में बैठने के लिए पूछने लगा और मेरे मना करने पर वो गुस्से में चला गया। थोड़ी देर बाद वो फिर आया, मुझे गंदे-गंदे इशारें करने लगा। उन्होंने यह भी कहा कि जब मैंने उसे पकड़ने की कोशिश की तो उसने गाड़ी का शीशा ऊपर कर दिया...उसने मुझे 10-15 मीटर तक घसीटा।

इसके बाद स्वाति मालीवाल ने यह भी बताया कि मेरी टीम के एक आदमी और मैंने चिल्लाया फिर उसने मुझे छोड़ा। अगर वह मुझे नहीं छोड़ता तो मेरे साथ भी अंजलि की तरह बहुत बड़ी घटना हो जाती। यह घटना बृहस्पतिवार तड़के की है जब आयोग की प्रमुख दिल्ली में महिला सुरक्षा का जायज़ा लेने के लिए अपनी टीम के साथ राष्ट्रीय राजधानी की सड़कों पर थी। घटना के वक्त उनकी टीम उनसे कुछ दूर थी। पुलिस अधिकारियों ने कहा कि गश्त वाहन ने तड़के करीब 3.05 बजे एम्स के सामने उन्हें देखा और उनसे पूछा कि क्या वह किसी परेशानी में हैं। पुलिस के अनुसार मालीवाल ने उन्हें अपनी आपबीती सुनाई जिसके बाद उस कार का पता लगाया गया।

पंजाब उद्योगों और हाउसिंग के लिए 'कोर ग्रुप' का गठन : अमन अरोड़ा

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

राज्य में सरल और सुचारू ढंग से कारोबार करने को बढ़ावा देने के लिए एक और कदम उठाते हुए मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने उद्योगों और आवास निर्माण एवं शहरी विकास से सम्बन्धित मसलों के सुचारू निपटारे के लिए 'कोर ग्रुप' बनाने का फ़ैसला लिया है। ग्रुप में आवास निर्माण एवं शहरी विकास विभाग, उद्योग एवं अन्य सम्बन्धित विभागों के प्रतिनिधि शामिल होंगे। यह जानकारी पंजाब के आवास निर्माण एवं शहरी विकास मंत्री अमन अरोड़ा ने गुरूवार को यहाँ भारतीय उद्योगपति परिसंघ (सी.आई.आई.) के मुख्य कार्यालय में उद्योगपतियों के साथ बातचीत करते हुए दी। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि आवास निर्माण विभाग द्वारा उद्योगपतियों को 45 दिनों के अंदर-अंदर हर तरह की मंज़ूरी देना सुनिश्चित बनाने के लिए एक पुख़्ता और सुचारू विधि तैयार की जा रही है।

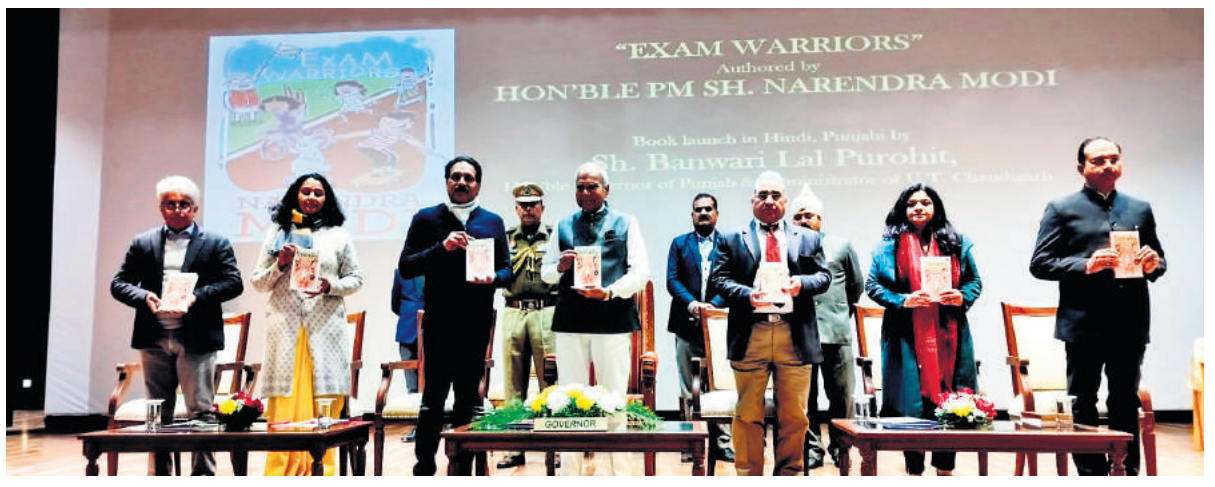
इस साल फरवरी में होने वाले 'प्रगतिशील पंजाब निवेशक सम्मेलन' में शामिल होने के लिए समूह उद्योगपतियों को न्योता देते हुए उन्होंने कहा कि सी.आई.आई 'इनवैस्ट पंजाब' का एक संस्थागत भागीदार है। उन्होंने कहा कि सभी उद्योगपतियों को इस मेगा इवेंट को सफल बनाने के लिए एकजुट होना चाहिए।

इस समारोह में पंजाब ब्यूरो ऑफ इन्वेस्टमेंट प्रमोशन के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सी.ई.ओ.) कमल किशोर यादव, पुडा की मुख्य प्रशासक अपनीत रियात, मुख्य टाउन प्लानर पंजाब पंकज बावा, सी.आई.आई. पंजाब के अध्यक्ष अमित थापर और सीआईआई के उपाध्यक्ष डॉ. पी.जे. सिंह प्रमुख तौर पर उपस्थित थे।

प्रधानमंत्री की पुस्तक 'एग्जाम वॉरियर्स' के हिंदी व पंजाबी संस्करण का हुआ विमोचन

राज्यपाल बनवारी लाला पुरोहित ने छात्राओं को जीवन में आने वाली तमाम कठिनाइयों का सामना करने के लिए व्यावहारिक सुझाव दिए

• जालंधर ब्रीज.जालंधर



पंजाब के राज्यपाल और यू.टी. चंडीगढ़ के प्रशासक बनवारीलाल पुरोहित ने पंजाब और चंडीगढ़ के लगभग 500 छात्रों की उपस्थिति में पंजाब राजभवन में आयोजित एक शानदार समारोह में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की 'एग्जाम वॉरियर्स' नामक पुस्तक के नए संस्करण को लॉन्च किया। इस समारोह दौरान प्रशासक ने छात्रों से विस्तार से बात की और उन्हें प्रेरित किया कि वे जो कुछ भी करें, उसमें अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करें। इस समारोह दौरान उन्होंने बच्चों की शंकाओं का समाधान भी किया और परीक्षा के तनाव, परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने और जीवन में आने वाली तमाम कठिनाइयों का सामना करने के लिए व्यावहारिक सुझाव भी दिए।

उन्होंने भारतीय इतिहास और अपने स्वयं के जीवन के उदाहरणों का हवाला देते हुए प्रश्नों का उत्तर दिया और मानसिक स्वास्थ्य, सादा जीवन उच्च विचार, अध्ययन में निरंतरता, कृतज्ञता और ध्यान लगाने संबंधी सुझाव दिए। बाद में, राज्यपाल ने मेधावी छात्रों को 'एग्जाम वॉरियर्स' का हिंदी/पंजाबी संस्करण वितरित किया और उपस्थित सभी विद्यार्थियों को आगामी परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए अपना आशीर्वाद और शुभकामनाएं दीं। गैर-उपदेशपूर्ण, व्यावहारिक और विचारोत्तेजक 'एग्जाम वॉरियर्स' नामक पुस्तक भारत और दुनिया भर के युवाओं के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शिका है।

इस पुस्तक को 2018 में लिखा गया था, जो भारत में सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तकों में से एक रही है। इस वर्ष इस पुस्तक में जोड़ी गई विशिष्ट विशेषता यह है कि इस संशोधित संस्करण का छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों से लिए गये सुझावों के साथ 11 स्थानीय भाषाओं में अनुवाद किया गया है। इस अवसर पर प्रशासक के सलाहकार धर्मपाल और पंजाब के मुख्य सचिव वीके जंजुआ सहित पंजाब सरकार और चंडीगढ़ प्रशासन के अन्य गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित थे।

प्रधानमंत्री आज नवनियुक्तों को वितरित करेंगे लगभग 71,000 नियुक्ति पत्र

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 20 जनवरी, 2023 को सुबह 10:30 बजे वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सरकारी विभागों और संगठनों में भर्ती हुए नवनियुक्तों को लगभग 71,000 नियुक्ति पत्र वितरित करेंगे। इस अवसर पर प्रधानमंत्री इन नवनियुक्त लोगों को संबोधित भी करेंगे। रोजगार मेला, रोजगार सृजन को सर्वोच्च प्राथमिकता देने की प्रधानमंत्री की प्रतिबद्धता को पूरा करने की दिशा में एक कदम है। उम्मीद है कि यह रोजगार मेला और अधिक रोजगार सृजन के लिए एक उत्प्रेरक के रूप में कार्य करेगा और युवाओं को उनके सशक्तिकरण और राष्ट्रीय विकास में भागीदारी के लिए सार्थक अवसर प्रदान करेगा। देश भर से चुने गए ये नवनियुक्त, भारत सरकार के तहत कनिष्ठ अभियंता, लोको पायलट, तकनीशियन, इंस्पेक्टर, सबइंस्पेक्टर, कांस्टेबल, स्टेनोग्राफर, कनिष्ठ लेखाकर्मी, ग्रामीण डाक सेवक, आयकर निरीक्षक, शिक्षक, नर्स, डॉक्टर, सामाजिक सुरक्षा अधिकारी, पीए, एमटीएस जैसे विभिन्न पदों पर आसीन होंगे। इस रोज़गार कार्यक्रम के दौरान, नए शामिल अधिकारियों के 'कर्मयोगी प्रारंभ' मॉड्यूल से सीखने से जुड़े अनुभवों को भी साझा किया जाएगा। 'कर्मयोगी प्रारंभ' मॉड्यूल विभिन्न सरकारी विभागों में सभी नवनियुक्त लोगों के लिए एक ऑनलाइन दिशानिर्देश पाठ्यक्रम है।

मध्य प्रदेश के इन बेहतरीन हिल स्टेशनों पर घूमने का बनाएं प्लान

TRAVELLING

मध्य प्रदेश में कई हिल स्टेशन हैं जो काफी ज्यादा फेमस भी हैं। आप अपने अगले ट्रैवल प्लानिंग कर रहे हैं तो यहां जा सकते हैं। ये काफी सुंदर हिल स्टेशन हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** ट्रैवलिंग

जब भी हिल स्टेशन की बात आती है तो हिमाचल और उत्तराखंड के खूबसूरत पहाड़ों का नजारा आंखों के सामने आने लगाता है। हालांकि,हर बार सेम जगहों पर जाकर बोरियत होने लगती है। अगर आप हिल स्टेशन जाने के बारे में सोच रहे हैं तो मध्य प्रदेख के पहाड़ों पर जा सकते हैं। यहां के खूबसूरत पहाड़ों पर आपको भले ही बर्फ देखने को न मिले लेकिन नजारा एकदम शानदार दिखेगा।

शिवपुरी पहाड़ी

शिवपुरी पहाड़ी मध्य प्रदेश के ग्वालियर के पास स्थित है। इसमें जाधव सागर झील, चांदपाठा झील समेत अन्य शामिल हैं। शिवपुरी में घूमने की जगहों में ब्लैकबक, तेंदुआ, स्लॉथ बियर और मृग का घर जैसी तमाम जगह शामिल हैं।

तामिया हिल

अगर आप मध्य प्रदेश में घूमने की जगह देख रहे हैं तो तामिया हिल जा सकते हैं। जंगलों और प्रकृति की लुभावनी सुंदरता से घिरी, यह एक अच्छा जगह है । यह सतपुड़ा हिल्स का एक हिस्सा है जो पेंच टाइगर रिजर्व, कान्हा टाइगर रिजर्व और सतपुड़ा टाइगर रिजर्व जैसे रिजर्व के लिए फेमस है।

मांडू हिल

यह नर्मदा नदी की घाटी और मालवा के पठार को देखता है। यहां के यात्रियों के लिए दर्शनीय स्थलों में मांडू का किला, रीवा कुंड, रूपमती का मंडप, जामा मस्जिद, बाज बहादुर का महल, दरिया खान का मकबरा परिसर, हिंडोला महल और दरवाजा शामिल हैं।

ओंकारेश्वर पहाड़ी

ओंकारेश्वर हिल हिंदू धर्म का एक तीर्थ स्थान है। यह ओंकारेश्वर मंदिर के लिए फेमस है जो भगवान शिव को समर्पित है। यहां पर यात्री और तीर्थयात्री ओंकारेश्वर महल, ममलेश्वर ज्योतिर्लिंग और गोमुख घाट के दर्शन कर सकते हैं। इसी के साथ नर्मदा नदी के नजारों का मजा ले सकते हैं।

पचमढ़ी पहाड़ी

मध्य प्रदेश के नर्मदापुरम जिले में स्थित, पचमढ़ी एक हिल स्टेशन है। पचमढ़ी सतपुड़ा बायोस्फीयर रिजर्व का एक हिस्सा है। यह मध्य भारत के फेमस हिल स्टेशनों में से एक है।

KNOWLADGE+

शादी के बाद ज्यादातर लड़कियों का बढ़ जाता है वजन, वेट गेन से बचने के लिए अपनाएं ये तरीके

शादी के बाद ज्यादातर लड़कियां अपने बढ़ते वजन के कारण परेशान हो जाती हैं। ऐसा अक्सर कुछ गलतियों के कारण होता है। कुछ तरीकों को अपना कर इससे बचा जा सकता है।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

शादी के बाद महिलाओं में कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। फिर चाहें वो मानसिक हो या फिर शारीरिक। शादी के बाद होने वाले अलग-अलग बदलावों में सबसे कॉमन है वजन का बढ़ना। कई लड़कियों में शादी के कई सालों बाद भी बदलाव नहीं दिखता है, वहीं कुछ में तुरंत चेंज दिखते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ज्यादातर लड़कियां शादी से पहले डायटिंग करना शुरू कर देती हैं और फिर शादी के बाद खान पान में बदलाव के कारण वजन बढ़ने लगता है। शादी के बाद वेट गेन से बचने के लिए कुछ तरीकों को अपना सकती हैं।

रात में खाने से बचें

शादी के बाद रिश्तेदारों की तरफ से पार्टी इनविटेशन आते हैं, ऐसे में आप लंच पर जाएं और डिनर पर जाना अवॉइड करें। क्योंकि पार्टीज में ऑयली खाना होगा जो रात के लिए सही नहीं है। आप रात में लाइट डिनर ही करें। और कोशिश करें कि आप इसे समय पर खा लें।

एक्सरसाइज है जरुरी

पूरे दिन में 15 से 20 मिनट का समय अपने लिए निकालें। चाहें तो एक दिन छोड़ कर एक्सरसाइज करें। अपने वर्कआउट रूटीन को अच्छे से प्लान करें। आप योगा या फिर डांस क्लास भी ज्वाइन कर सकती हैं।

बासी खाने से बचें

कई बार खाने में एक्सट्रा बन जाता है, जिसे फ्रिज में रख दिया जाता है। अगर हफ्ते में ऐसा हो रहा है और आप इसे खाते हैं तो ठीक है लेकिन रोजाना बासी खाना खाने से बचें। जब आप एक दिन पहले का बचा खाना खाते हैं तो आपका मोटापा बढ़ सकता है।

फिटनेस के लिए रहें सजग

शादी के बाद अकसर लड़कियां खुद पर कम ध्यान देती हैं। लेकिन आपको ऐसा नहीं करना है। अपनी फिटनेस को लेकर मोटिवेटिड रहें। साथ ही पार्टीज में शक्कर और तली भूनी चीजों को खाने से बचें औरो हेल्दी ऑप्शन को चुनें।

घर पर लाएं हेल्दी चीजें

जब आप वजन बढ़ने से खुद को रोकना चाहती हैं तो घर पर अनहेल्दी चीजों को लेकर आना बिल्कुल बंद कर दें। कोशिश करें की आप हेल्दी सब्जियों और फलों को ही घर पर लेकर आएं। जंक फूड और स्नैक्स खाने से बचना है तो उन्हें खरीदना बंद कर दें।

सेहत के लिए फायदेमंद है चटपटी आंवला लौंजी

आंवला न केवल डायबिटीज और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है, बल्कि आपकी स्किन और बालों के लिए भी फायदेमंद है। इसके साथ ही यह डायबिटीज और ब्लड प्रेशर जैसी समस्याओं को भी कंट्रोल कर सकता है।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

आंवला को विंटर सुपरफूड के नाम से जाना जाता है। महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर आंवला ठंड में आपके लिए कई रूपों में सहायक होता है। सर्दी में होने वाले सर्दी-खांसी के संक्रमण, वायरल, त्वचा से जुड़ी समस्याओं से लेकर बालों की सेहत को बनाए रखने में इसका बड़ा योगदान है। इसके साथ ही यह डायबिटीज और ब्लड प्रेशर जैसी समस्याओं को भी कंट्रोल कर सकता है। अगर आप भी इतने सारे लाभों और इम्युनिटी बूस्ट करने के लिए आंवला को अपनी डाइट में शामिल करना चाहती हैं, तो हमारे पास एक टेस्टी रेसिपी है।

सामग्री-

√ आंवला - 8-10 (छोटे टुकड़ो में कटे हुए)
√ सरसों का तेल - 2 चम्मच
√ सौंफ - 1 चम्मच
√ मेथी दाना - ¼ चम्मच
√ धनिया के बीज - ½ चम्मच
√ गुड़ (क्रश किया हुआ) - 2 कप
√ कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर - ½ चम्मच
√ काली मिर्च पाउडर - ½ चम्मच
√ हल्दी पाउडर - ½ चम्मच
√ धनिया पाउडर - 1 चम्मच
√ नमक (स्वादानुसार)
√ काला नमक - (स्वादानुसार)
√ भुना हुआ जीरा पाउडर - ½ चम्मच
√ गरम मसाला - ½ चम्मच

इस तरह तैयार करें आंवला की लौंजी

√ सबसे पहले किसी बर्तन में पानी को उबालने के लिए चढ़ा दें। फिर उसमें आंवला डालें और इसे कम से कम 10 मिनट तक पानी में उबलने दें। फिर इसे बाहर निकालें और जब यह ठंडा हो जाए तो इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
√ अब एक कड़ाही या नॉन स्टिक पैन को मध्यम आंच पर चढ़ा दें। इसमे सरसों का तेल डालें। जब यह गर्म हो जाये तो सौंफ, मेथी दाना, धनिया के बीज डाल दें अब सभी को अच्छी तरह रोस्ट करें।
√ कढ़ाई में आंवला के टुकड़ों को डाल दें फिर ऊपर से हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला, जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें। सभी को अच्छी तरह मिलाएं।
√ अब स्वादानुसार नमक डालें फिर ऊपर से थोड़ा काला नमक डाल दें। अब इन सभी को अच्छी तरह मिला लें।
√ मिठास के लिए इसमें कसा हुआ गुड़ डालें। जब तक गुड़ पिघल न जाए इसे मध्यम आंच पर 5 से 6 मिनट तक पकाएं।
√ अब यदि इसकी कंसिस्टेंसी पतली है तो इसे गाढ़ा होने तक कुक करती रहें।
√ जब यह गाढ़ा हो जाए तो फ्लेम को बंद कर दें और इसे बाउल में निकाल कर ठंडा करें और 2 दिन तक सेट होने के लिए छोर दें।
√ आपकी खट्टी मीठी आंवला लौंजी बनकर तैयार है। इसे किसी ग्लास कंटेनर में बंद करके रख लें।

लो कार्ब डाइट कंट्रोल कर सकती है ब्लड शुगर लेवल

FITNESS

• **जालंधर ब्रीज.** नॉलेज

लो फैट, लो कैलोरी वेट लॉस के साथ-साथ टाइप 2 डायबिटीज के लिए भी लाभदायी माना जाता है। इन दिनों लो कार्बोहाइड्रेट डायटरी एप्रोच (LCD) पर अधिक जोर दिया जा रहा है। फ्रंटियर्स इन न्यूट्रिशन जर्नल के अनुसार, लो कार्ब डाइट (LCD) डायबिटीज पेशेंट के ब्लड शुगर लेवल को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में मदद कर सकता है। जैसा कि हम सभी जानते हैं कार्बोहाइड्रेट या कार्ब्स अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में ब्लड शुगर अधिक बढ़ाते हैं। इसका मतलब यह है कि उन्हें पचाने के लिए शरीर को अधिक इंसुलिन का उत्पादन करना पड़ेगा। यदि लो कार्ब डाइट का सेवन किया जाता है, तो ब्लड शुगर लेवल को स्थिर रखने में मदद मिल सकती है।

फ्रंटियर्स इन न्यूट्रिशन जर्नल में प्रकाशित आलेख में शोधकर्ता शीन डी विटली बताते हैं, लो कार्ब डाइट में रोजाना 130 ग्राम कार्ब से भी कम कार्ब लिया जाता है। यह 26 प्रतिशत टोटल एनर्जी से भी कम होता है। दूसरी तरफ वैरी लो कार्ब डाइट भी होती है। इसमें रोजाना 50 ग्राम कार्ब से भी कम कार्बोहाइड्रेट डाइट ली जाती है। यह 10 प्रतिशत टोटल एनर्जी से भी कम होता है।

अमेरिकी डायबिटीज एसोसिएशन के अनुसार, मधुमेह के रोगियों को समग्र कार्बोहाइड्रेट का सेवन कम करना चाहिए। इंसुलिन प्रतिरोध के कारण टाइप 2 डायबिटीज वाले अधिकांश लोगों में ब्लड से कार्बोहाइड्रेट को हटाने की क्षमता कम होती है। उनके पास नए ग्लूकोज के वितरण को कम करने की क्षमता भी कम होती है। क्योंकि शरीर ग्लूकोनोजेनेसिस को नियंत्रित करने में सक्षम कम होता है।

इंसुलिन प्रतिक्रिया की अनुपस्थिति समस्या को और अधिक बढ़ा देती है। क्योंकि शरीर की ग्लूकोज को लीवर से निकलने से रोकने की क्षमता कम हो जाती है। आहार से कार्बोहाइड्रेट के सेवन को कम करने से ग्लाइसेमिक नियंत्रण पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है।

पाइल्स से निजात के लिए अपनाएं ये योगासन, दर्द से भी तुरंत आराम

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ

पाइल्स एक ऐसी समस्या है जिसके बारे में लोग खुलकर बात नहीं करते हैं। ये एक ऐसी समस्या है जिसमें एनस के अंदर और बाहर सूजन आ जाती है। जिसकी वजह से एनस के बाहरी हिस्से पर मस्से जैसी स्किन दिख सकती है। कई लोगों में ये समस्या गंभीर हो जाती है और खून निकलने लगता है। हालांकि, ऐसा हर बार नहीं होता है। अगर किसी को ये परेशानी है तो इससे छुटाकारा पाया जा सकता है। इसके लिए आपको बस अपने खान पान में थोड़ा बदलाव करना होगा। इसी के साथ इसके दर्द से निपटने के लिए आप कुछ योगासन कर सकते हैं।

पवनमुक्तासन

इस आसन को करते समय पेट पर हल्का दबाव डालने से गैस बाहर निकालने में मदद मिलती है। ऐसे में पेट के निचले हिस्से में दर्द भी कम हो सकता है। यह आसन मसल्स में मांसपेशियों के तनाव को दूर करने में भी मदद करेगा।

सर्वांगासन

इस आसन को करने पर ब्लड फ्लो में सुधार होता है। इस बदले में ये पाचक रसों के फ्लो को कम करने में भी मदद करता है। इस पोज को करने के पर कुछ देर के लिए इसे होल्ड करें।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन

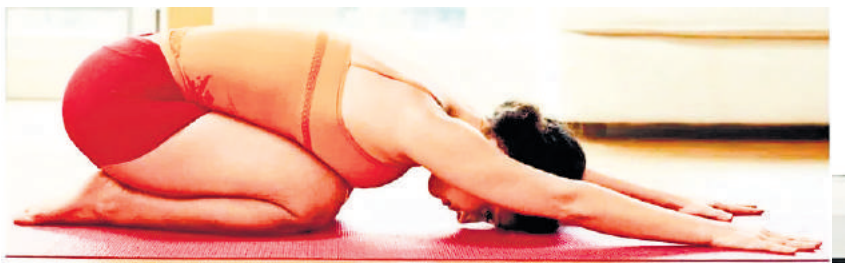
पाइल्स एक ऐसी समस्या है जिसे राहत पाना आसान है। खान पान में बदलाव और कुछ योगासन से इससे छुटकारा पाया जा सकता है।

YOGA+

अर्ध मत्स्येन्द्रासन में मुड़ने से आपके पाचन तंत्र को बढ़ावा मिल सकता है। जैसे-जैसे पेट की परेशानी कम होगी आप महसूस करेंगे कि आपकी कमजोरी दूर हो गई है। कम से कम पांच सांसों के लिए इस मुद्रा में रहें और फिर दूसरी तरफ दोहराएं।

बाल मुद्रा आसन

बाल मुद्रा आसन एनस की तरफ सर्कुलेशन को बढ़ाने में मदद करता है। ऐसे में ये कब्ज को कम करने में भी मदद कर सकता है। कम से कम एक मिनट के लिए इस आसन को करें।



भारत से बातचीत को घुटनों पर पाकिस्तान, इस इस्लामिक देश से शहबाज शरीफ ने लगाई मदद की गुहार

शहबाज शरीफ ने भारत से बातचीत की अपील की है। यही नहीं उन्होंने इस्लामिक देश संयुक्त अरब अमीरात से कहा है कि वह दोनों देशों को करीब लाने में अहम भूमिका अदा कर सकता है। हम एक नया युद्ध नहीं चाहते।

• **जालंधर ब्रीज.** वर्ल्ड न्यूज

पाकिस्तान के पीएम शहबाज शरीफ ने भारत से तीन युद्ध लड़कर सबक पाने की बात कही है। उन्होंने अल-अरबिया न्यूज चैनल को दिए इंटरव्यू में कहा कि हमने तीन युद्ध लड़े हैं और बहुत सबक सीखे हैं। उन्होंने भारत से वार्ता की अपील की है। उन्होंने कहा कि मैं पीएम नरेंद्र मोदी से अपील करता हूं कि वे पाकिस्तान से बातचीत को गंभीरता से लें और कश्मीर समेत अहम मुद्दों पर चर्चा करें। यही नहीं उन्होंने इस्लामिक देश संयुक्त अरब अमीरात से गुहार लगाई कि वह भारत और पाकिस्तान को वार्ता की मेज पर लाने में अहम रोल अदा कर सकता है।

इंटरव्यू में शहबाज शरीफ ने कहा, 'भारत के नेतृत्व और पीएम नरेंद्र मोदी को मेरा संदेश है कि वार्ता की मेज पर आएं। गंभीर मुद्दों पर चर्चा करें और कश्मीर जैसे मसलों का हल निकाला जाए।' हालांकि इस दौरान शहबाज शरीफ ने कश्मीर का राग भी अलापा और कहा कि वहां आए दिन मानवाधिकारों के उल्लंघन हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि भारत को दुनिया को यह संदेश देना चाहिए कि वह बातचीत के लिए तैयार है। इस इंटरव्यू में शहबाज शरीफ ने कई बार पीएम नरेंद्र मोदी का जिक्र किया और नरम तेवर में नजर आए।

परमाणु हथियारों पर बोले- शायद कोई बताने को भी न बचे कि क्या हुआ

अकसर भारत को परमाणु युद्ध की घुड़की देने वाले पाकिस्तान का यह रवैया बता रहा है कि वह कितना नरम पड़ चुका है। गहरे आर्थिक संकट और दिवालिया होने की कगार पर पहुंचे पाकिस्तान की इस नरमी को उसकी कमजोर आर्थिक स्थिति से तुलना की जा रही है। शहबाज शरीफ ने कहा कि भारत और पाकिस्तान पड़ोसी देश हैं और हमें साथ ही रहना होगा। शरीफ ने कहा कि हम दोनों देश न्यूक्लियर पावर हैं और यदि गलती से भी इनका इस्तेमाल हुआ तो कोई यह बताने के लिए भी शायद ही बचे कि आखिर क्या हुआ था।

हथियारों पर संसाधनों को खर्च करना ठीक नहीं, गरीबी बड़ा संकट

शहबाज शरीफ ने कहा, 'यह हमारे ऊपर है कि हम आपस में शांति से रहें या फिर एक-दूसरे से लड़ते ही रहें। हम भात के साथ तीन जंगें लड़ चुके हैं। इससे गरीबी और बेरोजगारी में इजाफा ही हुआ है। हमने इससे बहुत सबक सीखे हैं और शांति के साथ ही रहना चाहते हैं। हम गरीबी को समाप्त करना चाहते हैं और लोगों को शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार मुहैया कराने पर फोकस है। हमें अपने संसाधनों का इस्तेमाल बम और हथियारों की खरीद पर नहीं करना चाहिए। यह मेरा पीएम नरेंद्र मोदी को संदेश है।'

₹20000 करोड़ का एफपीओ लाने जा रहे अडानी, जमा कराए डाक्यूमेंट्स! प्रेशर में शेयर

अडानी एंटरप्राइजेज ने सेबी के पास प्रस्तावित 20,000 करोड़ रुपये के फॉलो-ऑन पब्लिक ऑफर के लिए एक ऑफर लेटर फाइल किया है। आपको बता दें कि आगामी 1 फरवरी को आम बजट पेश होने वाला है।

• **जालंधर ब्रीज.** मुंबई

अडानी ग्रुप की प्रमुख कंपनी अडानी एंटरप्राइजेज ने एक और लीग में प्रवेश किया है। सूत्रों के अनुसार, अडानी एंटरप्राइजेज ने सेबी के पास प्रस्तावित 20,000 करोड़ रुपये के फॉलो-ऑन पब्लिक ऑफर (एफपीओ) के लिए एक ऑफर लेटर फाइल किया है। आपको बता दें कि आगामी 1 फरवरी को आम बजट पेश होने वाला है। इससे पहले गौतम अडानी 20,000 करोड़ रुपये का एफपीओ लॉन्च करने की योजना में हैं।

कंपनी के शेयरों का हाल : बता दें कि बाजार में एफपीओ की चर्चा के बावजूद शेयर लगातार दूसरे दिन गिरावट के साथ खुला। शुरुआती कारोबार में यह शेयर 2% तक गिर गया था। हालांकि, कुछ घंटों के बाद कंपनी के शेयरों में तेजी देखने को मिली। खबर लिखने के दौरानट अडानी एंटरप्राइजेज के शेयर 3,628.35 रुपये पर ट्रेड कर रहे थे। इसका मार्केट कैप घटकर लगभग 4.14 लाख करोड़ रुपये था।

20 हजार करोड़ का एफपीओ : अडानी एंटरप्राइजेज का एफपीओ 20,000 करोड़ रुपये का है। इसे देश का सबसे बड़ा एफपीओ माना जा रहा है। इससे पहले जुलाई 2020 में प्राइवेट सेक्टर के यस बैंक ने 15,000 करोड़ रुपये का एफपीओ लॉन्च किया था। सूत्र के मुताबिक कंपनी दो किस्तों में यह रकम जुटाना चाहती है और शुरुआती चरण में 10,000 करोड़ रुपये से कम रकम जुटाई जाएगी। अडानी एंटरप्राइजेज के एफपीओ का प्रबंधन करने वाले एक निवेश बैंकर ने कहा-वैश्विक निवेशकों की प्रतिक्रिया काफी बढ़िया है। एफपीओ केंद्रीय बजट से पहले लाया जाएगा। हालांकि, कंपनी की ओर से आधिकारिक प्रतिक्रिया नहीं दी गई है।

एफपीओ क्या होता है?

आपको बता दें कि किसी भी लिस्टेड कंपनी द्वारा यह निवेशकों को शेयर जारी करने की प्रक्रिया है। आमतौर पर कंपनियां वर्तमान प्राइस के मुकाबले डिस्काउंट पर शेयर ऑफर करती हैं। यह कर्ज चुकाने या इक्विटी फंड जुटाने का एक जरिया है।

एक बजट, भारत के लिए

जालंधर ब्रीज

अनिल पद्मनाभन
(एक स्वतंत्र पत्रकार हैं जो @capitalcalculus पर ट्वीट करते हैं।)

इस साल का केंद्रीय बजट- भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) के नेतृत्व में राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (एनडीए) की ओर से लगातार 11वां बजट- असाधारण परिस्थितियों की पृष्ठभूमि में पेश किया जा रहा है। यह अगले साल होने वाले आम चुनाव से पहले का अंतिम नियमित बजट है, जो ऐसे दौर में पेश किया जा रहा है, जब एक अति-विभाजित दुनिया अभूतपूर्व आर्थिक चुनौती का सामना कर रही है, जिसे जलवायु परिवर्तन ने और भी जटिल बना दिया है। 2020 में कोविड-19 महामारी के आने के बाद से, दुनिया को अभूतपूर्व परिमाण की संभावनाओं वाले विभिन्न संकटों का सामना करना पड़ा है- रूस-यूक्रेन संघर्ष, इसके बाद संयुक्त राज्य अमेरिका के फेडरल रिजर्व द्वारा ब्याज दरों में बढ़ोतरी और हाल ही में चीन में कोविड-19 महामारी का तेजी से फैलना।

महामारी, भू-राजनीतिक तनाव, वैश्विक स्तर पर नकदी में कमी और कमोडिटी की कीमतों के उतार-चढ़ाव के मिले-जुले प्रभाव ने सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था संयुक्त राज्य अमेरिका समेत पूरी दुनिया को खतरनाक रूप से मंदी के करीब ला दिया है। हालांकि, वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण के लिए खुशी के कारण मौजूद हैं। 2022-23 में 6.5 से 7 प्रतिशत की प्रभावशाली वृद्धि दर्ज करने के लिए तैयार अपनी अर्थव्यवस्था के साथ, भारत इस गंभीर वैश्विक धारणा को चुनौती देना जारी रखे हुए है। इससे भी अच्छी बात यह है कि वित्त मंत्री के पास इस तथ्य को मानने के पर्याप्त कारण हैं कि यह मुख्य रूप से 2014 में सत्ता में आने के बाद एनडीए द्वारा अपनाई गई नीतिगत कार्ययोजना का परिणाम है। नयी कार्ययोजना नौ साल पहले सत्ता में आने के बाद से, एनडीए ने भारतीय अर्थव्यवस्था को केन्द्रबिन्दु बनाने की कोशिश की है। वैश्विक निवेश बैंकों, विश्व बैंक और अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष द्वारा हाल ही में इन नीतिगत परिवर्तनों की सराहना और पुष्टि भी की गई है। सबसे बड़े अप्रत्यक्ष कर सुधार- वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी)- के लागू होने के साथ इसकी शुरुआत हुई, जिसने पहली बार देश को आर्थिक रूप से एकीकृत किया। जीएसटी सिद्धांत, 'एक राष्ट्र, एक टैक्स' ने विभिन्न मतभेदों को नाटकीय रूप से कम करके अर्थव्यवस्था को और अधिक कुशल बना दिया। आश्चर्य की बात नहीं है कि मासिक सकल जीएसटी संग्रह अब औसतन 1 लाख करोड़ रुपये से अधिक है- नवंबर में सरकारी कोष में 1.45 लाख करोड़ रुपये जमा हुए हैं।

निजी क्षेत्र में निवेश को बढ़ावा देने और इसे पुनर्जीवित करने के लिए केंद्र सरकार ने कॉरपोरेट टैक्स की दरों को मौजूदा 30 प्रतिशत से घटाकर 22 प्रतिशत कर दिया। इसके अलावा, सरकार ने 2019 के बाद निगमित कंपनियों के लिए 15 प्रतिशत की निम्न दर निर्धारित की। इस योजना को 2023 तक के लिए बढ़ा दिया गया है। इसी तरह, 2016 में दिवाला और शोधन अक्षमता संहिता (आईबीसी) के पारित होने से वाणिज्यिक बैंकों के पुराने व अप्राप्य ऋणों को कम करने में मदद मिली। 2021-22 के आर्थिक सर्वेक्षण के अनुसार, वित्तीय लेनदारों ने 30 सितंबर 2021 के अंत तक बैंकों के 7.94 लाख करोड़ रुपये के कर्ज में से 2.55 लाख करोड़ रुपये की वसूली की। वित्तीय क्षेत्र की इस व्यवस्था ने, जिसमें बैंक बैलेंस शीट का पूंजीकरण भी शामिल था, वाणिज्यिक बैंकों की उधार देने की क्षमता को बहाल किया।

निजीकरण की नीति को औपचारिक रूप देने के बाद, एनडीए ने एक प्रमुख वैचारिक बदलाव भी किया- इसका सबसे ताजा उदाहरण टाटा समूह को एयर इंडिया की बिक्री है। इसके साथ ही केंद्र सरकार ने बड़े पैमाने की ग्रीनफ़ील्ड अवसंरचना परियोजनाओं के लिए धन अर्जित करने हेतु सार्वजनिक क्षेत्र के स्वामित्व वाली निष्क्रिय संपत्तियों के मुद्रीकरण के लिए कदम उठाये हैं- अंतर्निहित रणनीति, निजी निवेश के लिए धन-अर्जन पर आधारित है। राजकोषीय विवेक, वित्तीय संसाधनों को खोलना और कर संग्रह में वृद्धि आदि ने वित्त मंत्री को अवसंरचना परियोजनाओं और कोविड-19 राहत पैकेजों को वित्तपोषित करने के लिए साधन प्रदान किए हैं।

इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि जिन संरचनात्मक सुधारों ने आर्थिक दक्षता में सुधार किया है, वे महामारी के कारण हुई आर्थिक तबाही के खिलाफ स्पष्ट रूप से एक अतिरिक्त उपाय साबित हुए हैं। डिजिटल जनकल्याण पिछले एक दशक में आधार, एकीकृत भुगतान इंटरफेस (यूपीआई), कोविन, डिजिटल वाणिज्य के लिए ओपन नेटवर्क (ओएनडीसी), खातों को जोड़ना, स्वास्थ्य योजनायें और ऋण को सक्षम करने के लिए ओपन नेटवर्क (ओसीईएन) जैसी डिजिटल जनकल्याण (डीपीजी) योजनाओं की तेजी से शुरुआत से भी भारतीय अर्थव्यवस्था को अप्रत्याशित बढ़ावा मिला है। इन डिजिटल जनकल्याण (डीपीजी) योजनाओं को एक ओपन डिजिटल इकोसिस्टम में तैयार किया गया है, जो भुगतान, स्वास्थ्य देखभाल आदि में नवाचार के लिए निजी क्षेत्र को इन डिजिटल माध्यमों का उपयोग करने में सक्षम बनाता है। इसी के साथ, शुरुआत करने की लागत को बहुत कम करके, इन डीपीजी ने अर्थव्यवस्था को औपचारिक बनाने को गति दी तथा पहचान, कोविड-19 टीकाकरण, भुगतान, ऋण और हाल ही में ई-कॉमर्स तक पहुंच का लोकतंत्रीकरण किया। इन सार्वजनिक डिजिटल माध्यमों का उपयोग केंद्र सरकार द्वारा प्रत्यक्ष लाभ अंतरण को गति देने के लिए भी किया गया है, जिसका मूल्य कुल मिलाकर 25 लाख करोड़ रुपये से अधिक होने का अनुमान है।

प्रत्यक्ष लाभ को सीधे तौर पर हस्तांतरित करने से सरकारी कोष की हानि (लीकेज) को रोकने में भी सफलता मिली है तथा 2 लाख करोड़ रुपये से अधिक की बचत हुई है। इसके अलावा, ये लाभार्थी भारतीय अर्थव्यवस्था में प्रमुख हितधारक बन गए हैं - जिसे वे पहले बाहर से देख रहे थे।

महामारी संकट

कोविड-19 महामारी की शुरुआत तथा इसके कारण हुए अर्थव्यवस्था के लॉकडाउन ने न केवल भारत में बल्कि पूरे विश्व में जीवन और आजीविका दोनों के लिए भारी संकट पैदा कर दिया। हालांकि अन्य देशों के विपरीत, भारत ने अर्थव्यवस्था को पुनर्जीवित करने के लिए राजकोषीय प्रोत्साहन के विकल्प का चयन नहीं किया। इसके बजाय, देश ने एक सोची-समझी रणनीति अपनाई, जिसमें शुरुआत में जीवन बचाने पर और फिर धीरे-धीरे आजीविका पर ध्यान केंद्रित किया गया- 80 करोड़ लोगों के लिए निःशुल्क खाद्यान्न योजना शुरू करके कमजोर वर्गों के भौतिक आधार को मजबूती दी गयी। इस योजना को अब दिसंबर 2023 तक के लिए बढ़ा दिया गया है। सभी के लिए बिजली, पेयजल, स्वच्छता और आवास प्रदान करने के बड़े प्रोत्साहन के साथ, निःशुल्क खाद्यान्न योजना का यह असाधारण सामाजिक सुरक्षा कवच; सामाजिक संरचना के निचले हिस्से की आबादी के नुकसान को कम करने में सफल रहा। संरचनात्मक सुधारों ने अर्थव्यवस्था को और अधिक कुशल बना दिया है। व्यापक प्रभाव का स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ना अभी शेष है, क्योंकि भारतीय अर्थव्यवस्था, खराब ऋणों की अभूतपूर्व वृद्धि से बैंकिंग क्षेत्र को हुई क्षति की भरपाई करने में जुटी थी। इसके अलावा, महामारी के साथ शुरू हुए एक के बाद एक संकटों ने सुधार प्रक्रिया को धीमा कर दिया। हालांकि, अर्थव्यवस्था को कमजोर करने वाले इन संकटों के समाप्त होने के साथ ही, देश की अर्थव्यवस्था फिर से पटरी पर लौटने के लिए तैयार है। यह परिस्थिति, इस साल के बजट के लिए एक स्वस्थ पृष्ठभूमि प्रदान करती है।

दाऊद को पाकिस्तान ने बनाया दामाद, पठान लड़की से कर ली दूसरी शादी; बहन के बेटे के खोले कई राज

अंडरवर्ल्ड डॉन दाऊद इब्राहिम ने पाकिस्तान में दूसरी बार शादी कर ली है। उसका अभी पहली पत्नी से भी तलाक नहीं हुआ है और वह कराची में मौज की जिंदगी जा रहा है।

• **जालंधर ब्रीज.** वर्ल्ड न्यूज

अंडरवर्ल्ड डॉन दाऊद इब्राहिम ने पाकिस्तान में दूसरी बार शादी कर ली है। उसका अभी पहली पत्नी से भी तलाक नहीं हुआ है और वह कराची में मौज की जिंदगी जा रहा है। यह खुलासा हसीना पारकर (दाऊद की बहन) के बेटे अली शाह ने एनआईए के समक्ष किया है। मामला सितंबर 2022 का है, जब जांच एजेंसी एनआईए ने कई जगहों पर छापेमारी की थी और दाऊद के आतंकी नेटवर्क के सिलसिले में सैकड़ों लोगों को गिरफ्तार किया था।

सितंबर 2022 में राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) के सामने दाऊद इब्राहिम की बहन हसीना पारकर के बेटे अली शाह ने पूछताछ में कई खुलासे किये। हसीना पारकर के बेटे अली शाह के बयान के मुताबिक, अंडरवर्ल्ड डॉन ने अभी तक अपनी पहली पत्नी को तलाक नहीं दिया है और वह पठान लड़की से दूसरी शादी भी कर चुका है। दाऊद पाकिस्तान में दूसरी शादी करके मौज की जिंदगी जी रहा है।

एजेंसी ने इस मामले में कोर्ट में चार्जशीट भी दाखिल की थी। मीडिया रिपोर्ट है कि अली शाह ने एनआईए को बताया कि दाऊद इब्राहिम ने अभी तक अपनी पहली पत्नी मेहजबीन शेख को तलाक नहीं दिया है। शाह के मुताबिक, दाऊद की दूसरी शादी महजबीन से जांच एजेंसियों का फोकस हटाने की कोशिश भी हो सकती है।

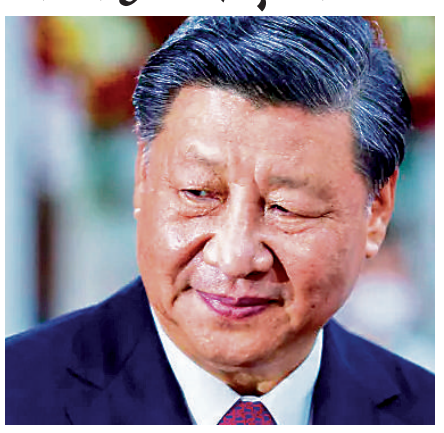
दाऊद की पहली पत्नी से दुबई में मिला

अली शाह ने कहा कि वह दाऊद इब्राहिम की पहली पत्नी से जुलाई 2022 में दुबई में मिला था, जहां उसने उसे दाऊद की दूसरी महिला से शादी के बारे में बताया था। उन्होंने आगे दावा किया कि महजबीन शेख व्हाट्सएप कॉल के जरिए भारत में दाऊद के रिश्तेदारों से संपर्क बनाए रखती है। हसीना पारकर के बेटे अली शाह ने भी एनआईए को दाऊद इब्राहिम के ठिकाने के बारे में बताया और दावा किया कि अंडरवर्ल्ड डॉन अब कराची में रहता है।

मुश्किल में चीन: आर्थिक वृद्धि दर 50 साल के दूसरे निचले स्तर पर, 2022 में गिरकर 3 फीसद पर आया

दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था चीन में 50 साल में दूसरी सबसे धीमी वृद्धि की रफ्तार है। चीन की आर्थिक वृद्धि दर 2022 में घटकर तीन फीसद पर आ गई है।

• **जालंधर ब्रीज.** वर्ल्ड न्यूज



दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था में 50 साल में दूसरी सबसे धीमी वृद्धि की रफ्तार है। चीन की आर्थिक वृद्धि दर 2022 में घटकर तीन फीसद पर आ गई है। मंगलवार को जारी आधिकारिक आंकड़ों से यह जानकारी मिली है। पिछले साल कोरोना वायरस से निपटने के लिए लगाई गईं पाबंदियों, रियल एस्टेट क्षेत्र में मंदी के कारण चीन की यह दुर्गति हुई है।

राष्ट्रीय सांख्यिकी ब्यूरो के आंकड़ों के अनुसार, 2022 में चीन का सकल घरेलू उत्पाद 1,21,020 अरब युआन या 17,940 अरब डॉलर रहा। चीन की जीडीपी वृद्धि दर 5.5 फीसद के आधिकारिक लक्ष्य से काफी नीचे रही है। विशेषज्ञों का कहना है कि पाबंदियां हटने के बाद से धीरे-धीरे शॉपिंग मॉल और रेस्तरां में लोगों की मौजूदगी बढ़ रही है। वहीं सरकार के अनुसार ऐसा प्रतीत होता है कि संक्रमण की मौजूदा लहर गुजर चुकी है।

1974 में चीन की वृद्धि दर 2.3 फीसद रही थी : इससे पहले 1974 में चीन की वृद्धि दर 2.3 फीसद रही थी। उल्लेखनीय है कि इस साल डॉलर मूल्य में चीन की जीडीपी दर 2021 के 18,000 अरब डॉलर से घटकर 17,940 अरब डॉलर पर आ गई है। चीन की मुद्रा (आरएमबी) की तुलना में डॉलर में मजबूती की वजह से ऐसा हुआ है। आरएमबी में चीन की अर्थव्यवस्था 2022 में 1,21,020 अरब युआन रही, जो 2021 में 1,14,370 अरब युआन थी।

पुराना किला के नीचे दफन है पांडवों की राजधानी? तीसरी बार शुरू हुई खोदाई

दिल्ली के पुराना किला में एक बार फिर खोदाई शुरू कर दी गई है। पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग का कहना है कि यहां से महाभारत कालीन प्रमाण मिल सकते हैं। हालांकि अब तक कोई पुख्ता प्रमाण नहीं मिला है।

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

दिल्ली के पुराने किले में एक बार फिर से पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग (ASI) ने खोदाई शुरू कर दी है। एएसआई के वरिष्ठ अधिकारी वसंत कुमार स्वर्णकुमार के नेतृत्व में खुदाई शुरू की गई है। दरअसल माना जाता है यमुना के किनारे यहीं पर पांडवों की राजधानी थी जिसे इंद्रप्रस्थ के नाम से जाना जाता था। हालांकि अब तक इसके प्रमाण नहीं मिल पाए हैं। पुराना किला दिल्ली के सबसे पुराने किलों में से एक है। शेरशाह सूरी ने (1538-45) ने इस इलाके में तोड़फोड़ की थी। एएसआई के रिकॉर्ड के मुताबिक मुगल बादशाह हुमायूं ने इसका निर्माण करवाया था।

अब तक हुई खोदाई में इस बात का प्रमाण जरूर मिलता है कि हजारों वर्षों से लोग यहां रहते थे। यह किला दिल्ली में मथुरा रोड पर है और बड़ी संख्या में लोग यहां घूमने भी आते हैं। पहली बार साल 1969 में यहां खुदाई शुरू की गई थी जो कि 1973 तक चली। यह खोदाई पद्मश्री बीबीलाल की अगुआई में की गई थी। इसके बाद वसंत कुमार स्वर्णकार की ही अगुआई में 2013 से 14 तक खोदाई हुई। तीन साल बाद एक बार फिर उन्होंने खोदाई करवाने का प्रयास किया था। बताया जाता है कि पुराना किला के अंदर टीले के पास पांडवकालीन प्रमाण मिलने का अनुमान लगाया जाता है।

यहां से अब तक क्या मिला है

2017 में खोदाई के दौरान यहां मार्य काल की कई चीजें मिली थीं। इमें सिक्के, पानी निकासी का सीवर, चूड़ी शामिल है। एएसआई के मुताबिक ये चीजें ढाई हजार साल पुरानी हैं। बता दें कि इस किले में पश्चिमी गेट से एंट्री होती है। हालांकि किले में तीन गेट हैं। शेरशाह सूरी ने जगह खाली करवाकर काम शुरू किया था लेकिन वह पूरा निर्माण नहीं करवा पाए थे। बाद में हुमायूं ने इसे बनवाया। यहां से पहले कलाकारी वाले भूरे रंग के बर्तन भी मिले थे। हालांकि जमीन के नीचे किसी बस्ती के प्रमाण नहीं मिल पाए।

भूरे रंग के जो बर्तन मिले थे उन्हें ईसा से लगभग 1000 साल पूर्व का बताया जाता है। महाभारत की कहानी से संबंधित अन्य जगहों पर भी इस तरह के बर्तन पाए गए हैं। इस तरह के बर्तन मिलने के बाद से ही इंद्रप्रस्थ की तलाश जारी है। कहा जाता है कि ईसा से 1400 साल पहले पांडवों ने इंद्रप्रस्थ को अपनी राजधानी बनाया था। महाभारत के मुताबिक जब हस्तिनापुर में कौरवों और पांडवों को बीच बंटवारा हुआ तो पांडवों को भीषण जंगली इलाका खांडवप्रस्थ दे दिया गया था। इसके बाद पांडवों ने यहां जंगलों को जलाकर सुंदर नगर बसाया था जिसका नाम इंद्रप्रस्थ रखा गया था।

विधायकों व डिप्टी कमिश्नर ने लिया शोभा यात्रा की तैयारियों का जायजा

आवश्यक प्रबंधो के लिए विभिन्न विभागों के अधिकारियों को सौंपी ड्यूटी

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

जालंधर पश्चिम से विधायक शीतल अंगुराल, जालंधर केंद्रीय विधायक रमन अरोड़ा, करतारपुर विधायक बलकार सिंह, डिप्टी कमिश्नर जसप्रीत सिंह और पुलिस कमिश्नर एस. भूपति ने 5 फरवरी को श्री गुरु रविदास महाराज की जयंती और 4 फरवरी को होने वाली भव्य शोभा यात्रा की तैयारियों और व्यवस्थाओं की समीक्षा के लिए श्री गुरु रविदास सभा के प्रतिनिधियों और विभिन्न विभागों के अधिकारियों से बैठक की। यहां जिला प्रशासकीय परिसर में बैठक के दौरान विधायक व डिप्टी कमिश्नर ने सभी विभागों के वरिष्ठ अधिकारियों को प्रकाश दिवस के आयोजन को उचित व धार्मिक रीति-रिवाजों के अनुसार मनाने के विस्तृत निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों से निजी तौर पर पूरी व्यवस्थाओं की निगरानी सुनिश्चित करने को कहा ताकि आयोजनों में भाग लेने वाले श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े।

उन्होंने पुलिस अधिकारियों से कहा कि शहर की सड़कों पर आने-जाने वाले लोगों की सुविधा के लिए ट्रैफिक रूट प्लान तैयार करें और सुरक्षा के व्यापक इंतजाम भी सुनिश्चित किए जाए। उन्होंने कार्यक्रम के दौरान बिजली की निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित करने के निर्देश देते हुए कहा कि शोभा यात्रा मार्ग पर यदि बिजली की तारे लटकी हुए है तो उन्हें तत्काल हटाया जाए। इस बीच संबंधित अधिकारियों ने मैडीकल दल, आवश्यक दवाएं, एंबुलेंस, शोभा यात्रा मार्ग के इलावा अन्य विशेष स्थलों की साफ-सफाई, चौक का सौंदर्यीकरण, पेयजल, अस्थाई शौचालय, सुरक्षा, पार्किंग एवं सुगम यातायात व्यवस्था सहित सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। डिप्टी कमिश्नर ने विधायकों व श्री गुरु रविदास सभा के प्रतिनिधियों को आश्वासन दिया कि जिला प्रशासन आयोजन व शोभा यात्रा को लेकर सभी समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करेगा, जिसके लिए विभिन्न विभागों के पदाधिकारियों को जिम्मेदारी सौंपी गई है। उन्होंने कहा कि व्यवस्था के मामले में कोई कमी नहीं आने दी जाएगी।

पुलिस कमिश्नर ने उचित पार्किंग, सुरक्षा और यातायात व्यवस्था सुनिश्चित करने का आश्वासन भी दिया। इस अवसर पर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ज) मेजर अमित महाजन, डीसीपी जसकिरणजीत सिंह तेजा, एसडीएम जै इंदर सिंह, नगर निगम संयुक्त कमिश्नर शिखा भगत, आम आदमी पार्टी नेता राजविंदर कौर, विभिन्न विभागों के अधिकारी और श्री गुरु रविदास सभाओं के प्रतिनिधि उपस्थित थे।

अनुराग सिंह ठाकुर के हमीरपुर के हर गांव को डिजिटल शिक्षा केंद्र देने के आगाज़ में शामिल हुए 6000 लोग

140 'एक से श्रेष्ठ' केंद्रों के अध्यापकों को दिए लैपटॉप और 2500 बच्चों को दिए स्कूल बैग कम स्टडी टेबल

• जालंधर ब्रीज.हमीरपुर

19 जनवरी को हमीरपुर पुलिस लाइन ग्राउंड से, केंद्रीय मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने "हमारा संकल्प, हमारा प्रयास, सबको शिक्षा, सबका विकास" का नारा देते हुए हमीरपुर संसदीय क्षेत्र के हर गांव को डिजिटल एक से श्रेष्ठ केंद्र देने की शुरुआत करी। शिक्षक सम्मान समारोह में हमीरपुर संसदीय क्षेत्र के लगभग 6000 लोगों ने पहुंच कर, अनुराग ठाकुर की पहल को जन आंदोलन का रूप दिया। 'एक से श्रेष्ठ', अनुराग सिंह ठाकुर की एक दूरदर्शी पहल है जिसका उद्देश्य क्षेत्र के हर बच्चे के सुनहरे भविष्य के लिए हर गांव में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा पहुंचाना है। वर्तमान में हमीरपुर संसदीय क्षेत्र की 140 पंचायतों में ,'एक से श्रेष्ठ' केंद्र संचालित हैं जहां 2500 से अधिक बच्चों को निशुल्क शिक्षा दी जा रही है और पंचायत स्तर पर रोज़गार के अवसर भी दिए जा रहे हैं। 'एक से श्रेष्ठ' केंद्रों में बच्चों को पढ़ाई-लिखाई की सभी आवश्यक सुविधाएं जैसे किताबें, कॉपी, व्हाइट बोर्ड, स्टेशनरी प्रदान की जाती हैं। बच्चों के समग्र विकास के लिए उन्हे प्रतिदिन प्रोटीन शेक भी दिया जाता है।

19 जनवरी को अनुराग सिंह ठाकुर ने सभी 140 केंद्रों के अध्यापकों को लैपटॉप दे कर उन्हे सम्मानित किया और एक से श्रेष्ठ डिजिटल कक्षा की शुरआत करी। अनुराग ठाकुर जी ने सभी अध्यापकों को शिक्षा में आधुनिकता को अपनाने का आग्रह करते हुए बच्चों के सम्पूर्ण विकास की और ध्यान देने को कहा। सभी बच्चों को पढ़ाई के लिए और प्रोत्साहित करने के लिए अनुराग ठाकुर ने लगभग 2500 बच्चों को स्कूल बैग एवम् स्टडी टेबल भेंट करी और पढ़ाई के साथ-साथ अपनी संस्कृति के बारे में जानने के लिए प्रेरित किया। बच्चों के साथ आय उनके माता-पिता, दादा-दादी और पंचायत के अन्य सदस्यों को अनुराग सिंह ठाकुर ने कंबल दे कर उनका स्वागत अभिनंदन किया। सांसद मोबाइल स्वास्थ्य सेवा से हर घर द्वार तक स्वास्थ्य सेवा पहुंचाने के बाद, 'एक से श्रेष्ठ' के माध्यम से शिक्षा को हर गांव हर घर तक पहुंचाने की मुहीम की औपचारिक शुरुआत करी। कार्यक्रम में बोलते हुए अनुराग ठाकुर ने कहा, 'बच्चों की शिक्षा, उन्हें मिलने वाला सही माहौल, काफी हद तक यह निर्धारित करता है कि वह व्यक्ति अपने भविष्य में क्या बनेगा और उसका व्यक्तित्व कैसा होगा। हिमाचल में रोजगार, पलायन और अर्थव्यवस्था से जुड़ी समस्याओं का समाधान केवल बच्चों को सही शिक्षा दे कर ही किया जा सकता है।'

चार मोबाईल व एक्टिवा समेत पकड़े लुटेरे

जालंधर ब्रीज.जालंधर : एसआई गुरप्रीत सिंह के नेतृत्व में थाना डिवीजन नं. 2 की पुलिस ने दो लुटेरों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की। दोनों की पहचान मनजीत कुमार व अरविंद उर्फ गोलू वासी जालंधर के तौर पर हुई है। पुलिस ने उनसे 4 मोबाईल व एक एक्टिवा बरामद की है।

हेरोइन के साथ नशा तस्कर काबू

जालंधर ब्रीज.जालंधर : एसआई अशोक कुमार इंचार्ज सीआईए स्टाफ जालंधर ने 260 ग्राम हेरोइन समेत एक नशा तस्कर को भगत सिंह कालोनी मकसूदां बाईपास से काबू कर उस पर एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया है। आरोपी की पहचान जतिंदर सिंह उर्फ घुग्गी जिला अमृतसर देहाती के तौर पर हुई है।

पंजाब को सेहत, शिक्षा और विकास पक्ष से देश का बेहतरीन राज्य बनाना मुख्य लक्ष्य : डॉ. बलजीत कौर

कैबिनेट मंत्री ने कहा- किसी भी सरकारी विभाग में भ्रष्टाचार को बिल्कुल सहन नहीं किया जायेगा

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/मानसा

पंजाब सरकार राज्य के लोगों को मानक सेहत सुविधाएं, शिक्षा और नौजवान पीढ़ी को अधिक से अधिक रोज़गार मुहैया करवाने के साथ-साथ पंजाब के सर्वपक्षीय विकास के लिए वचनबद्ध है। इन विचारों का प्रगटावा सामाजिक न्याय और अधिकारिता, अल्पसंख्यक, सामाजिक सुरक्षा, महिला और बाल विकास मंत्री डॉ. बलजीत कौर ने आज स्थानीय बचत भवन में अलग-अलग विभागीय अधिकारियों के साथ ज़िले में चल रहे विकास कार्यों और भलाई स्कीमों की प्रगति का जायज़ा लेने के लिए रखी मीटिंग के दौरान किया। कैबिनेट मंत्री डॉ. बलजीत कौर ने प्रशासनिक अधिकारियों को हिदायत की कि पंजाब सरकार लोगों को पारदर्शी और भ्रष्टाचार मुक्त प्रशासन मुहैया करवाने के लिए वचनबद्ध है। उन्होंने समूह विभागीय अधिकारियों और कर्मचारियों को पूरी ईमानदारी और तनदेही से अपनी सेवाएं निभाने के लिए कहा।

उन्होंने कहा कि सरकार की तरफ से चलाई जा रही लोक भलाई स्कीमों का लाभ योग्य और जरूरतमंद लोगों तक पहुंचाना यकीनी बनाया जाये और लोगों को बिना किसी दिक्कत-परेशानी से प्रशासनिक सेवाओं का लाभ मिल सके। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार का लक्ष्य राज्य को सेहत और शिक्षा जैसे बुनियादी क्षेत्रों में देश का बेहतरीन क्षेत्र बनाना है जिसके लिए स्कूलों और अस्पतालों की दशा सुधारने के लिए बड़े स्तर पर काम किया जा रहा है।

कैबिनेट मंत्री ने समूह विभागीय अधिकारियों को ज़िले में मुकम्मल होने वाले प्रोजेक्टों और पंजाब सरकार की हिदायतों पर लोक भलाई स्कीमों के लिए लगाए जा रहे कैंपों के बारे सम्बन्धित हलके विधायकों की हिस्सेदारी यकीनी बनाने के आदेश जारी किये।

समझौते के अभाव में बिल्डर बुकिंग की राशि को जब्त नहीं कर सकता : अपीलीय न्यायाधिकरण

• जालंधर ब्रीज, जालंधर

पंजाब रियल एस्टेट अपीलीय न्यायाधिकरण ने एक महत्वपूर्ण फैसले में कहा है कि आवंटन पत्र या वैध समझौते के अभाव में एक बिल्डर फ्लैट बुक करते समय खरीदार द्वारा भुगतान की गई प्रारंभिक राशि को जब्त नहीं कर सकता है। 2018 में ज़ीरकपुर, मोहाली स्थित होमब्यूयर ने सुषमा बिल्डटेक द्वारा शुरू की गई आवासीय परियोजनाओं में से एक में एक फ्लैट बुक किया और रुपये की प्रारंभिक बुकिंग राशि 2.5 लाख का भुगतान किया। कुछ हफ्तों के भीतर उन्होंने अपने फ्लैट को रद्द करने और बुकिंग राशि वापस करने की मांग की।

हालांकि, बुकिंग राशि की वापसी को बिल्डर द्वारा इस आधार पर अस्वीकार कर दिया गया था कि बुकिंग आवेदन पत्र के अनुसार, उसे मूल बिक्री मूल्य का 10 प्रतिशत जब्त करने का पूर्ण अधिकार प्राप्त है और चूंकि खरीदार द्वारा जमा की गई राशि अपेक्षित राशि से भी कम थी, इसे पूरी तरह से जब्त कर लिया गया था।

होमब्यूयर ने पंजाब रेरा प्राधिकरण के समक्ष अपनी बुकिंग राशि की वापसी की मांग करते हुए एक शिकायत दर्ज की लेकिन उसे खारिज कर दिया गया। परेशान होकर उन्होंने पंजाब रियल एस्टेट अपीलीय ट्रिब्यूनल में अपील की। उनके पक्ष में अपील स्वीकार की गई। ट्रिब्यूनल ने उनके तर्कों से सहमति व्यक्त की कि एक फ्लैट की बुकिंग पर एक निश्चित राशि जमा करने के लिए एक आवंटी की देनदारियां, एक समझौते के निष्पादन या आवंटन पत्र जारी करने के बाद ही शुरू होंगी। इसी तरह, आबंटिती द्वारा डिफॉल्ट करने की स्थिति में बिल्डर द्वारा राशि जब्त करने का अधिकार भी तभी शुरू होगा जब इस संबंध में वैध कानूनी दस्तावेज निष्पादित किया गया हो।

आगे यह देखा गया कि जब पार्टियों ने एक वैध समझौते को निष्पादित नहीं किया, जिससे बुक किए गए फ्लैट के अधिकार अमल में आ सके, बुकिंग राशि 2.5 लाख रुपये की अवधारणा अन्यायपूर्ण था।

कम्प्यूटर लेक्चरर और क्लर्क की भर्ती के लिए आवेदनों की मांग

• जालंधर ब्रीज.कपूरथला

जिला रक्षा सेवाएं भलाई दफ्तर कपूरथला ने सैनिक व्यावसायिक प्रशिक्षण सैंटर में ठेके के आधार पर 11 महीने के लिए कम्प्यूटर लेक्चरर और क्लर्क की भर्ती के लिए आवेदनों की मांग की है। जिला रक्षा सेवाए अधिकारी कर्नल मनिंदर सिंह रंधावा ने बताया कि कंप्यूटर लेक्चरर के पद के लिए योग्यता एमएससी (आईटी), एमटेक (कंप्यूटर साइंस) या एमसीए और पार्ट टाइम ट्रेनिंग क्लर्क पद के लिए जिसकी योग्यता बीए या इसके बराबर कम्प्यूटर और अकाउंट का अनुभव रखने वाले उम्मीदवारों की मांग की गई है। उन्होंने कहा कि इच्छुक उम्मीदवार 23 जनवरी 2023 को सुबह 11 बजे दफ्तर जिला रक्षा सेवाए भलाई दफ्तर फव्वारा चौक के निकट अपनी योग्यता के असली प्रमाण पत्र लाना सुनिश्चित बनाए।

2022 से वनडे में मोहम्मद सिराज ने फेंकी सबसे ज्यादा डॉट बॉल

सिराज ने बेस्ट बॉलिंग एवरेज के मामले में बुमराह को छोड़ा पीछे

भारतीय टीम के लिए सिराज ने 2017 में न्यूज़ीलैंड के खिलाफ डेब्यू किया, अब तक 15 टेस्ट मैचों में 30.39 की औसत से 46 विकेट लिए

फोटो-बीसीसीआई

मुंबई. भारतीय टीम के स्टार तेज़ गेंदबाज़ मोहम्मद सिराज इन दिनों शानदार फॉर्म में दिखाई दे रहे हैं। बीते कुछ वक़्त से वनडे क्रिकेट में उनके आंकड़े चौंकाने वाले हैं। वनडे क्रिकेट में वह भारतीय टीम के मुख्य गेंदबाज़ों में से एक हैं। 2022 से उनके आंकड़े काफी प्रभावित करने वाले हैं।

दरअसल, 2022 से सिराज ने वनडे क्रिकेट में सबसे ज्यादा डॉट गेंदें फेंकी हैं। सिराज 2022 से अब तक कुल 606 डॉट बॉल फेंक चुके हैं। डॉट बॉल की इस लिस्ट में सिराज के अलावा वेस्टइंडीज़ के गेंदबाज़ अकील हुसैन दूसरे नंबर पर मौजूद हैं। उन्होंने 2022 से अब तक कुल 551 गेंदें फेंकी हैं। वहीं अल्ज़ारी जोसेफ इस मामले में तीसरे नंबर पर मौजूद है। उन्होंने जब से लेकर अब तक वनडे में कुल 534 डॉट गेंदें फेंकी हैं।

मोहम्मद सिराज ने बेस्ट बॉलिंग एवरेज के मामले में टीम के स्टार गेंदबाज़ जसप्रीत बुमराह को पीछे छोड़ दिया है। बुमराह का कम से कम 150 ओवर के बाद गेंदबाज़ी का औसत 24.30 का रहा था। अब सिराज 21.02 की औसत से साथ इस मामले में नंबर वन पर आ गए हैं। सिराज भारतीय टीम के लिए तीनों फॉर्मेट खेल चुके हैं। उन्होंने भारतीय टीम के लिए 2017 में न्यूज़ीलैंड के खिलाफ डेब्यू किया था।

मोहम्मद सिराज ने अब तक 15 टेस्ट मैचों में 30.39 की औसत से 46 विकेट लिए हैं। इसके अलावा 20 वनडे मैचों में उन्होंने 20.02 की औसत से 37 विकेट झटके हैं, वहीं 8 टी20 इंटरनेशनल मैच खेलते हुए उन्होंने 26.26 की औसत से 11 विकेट अपने नाम किए हैं। टी20 इंटरनेशनल में उनकी इकॉनमी 9.18 की रही है।

श्री मुक्तसर साहिब की सिवरेज समस्या के स्थायी हल के लिए 5.97 करोड़ रुपए मंज़ूर : जिम्पा

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली सरकार ने शहरों के सर्वांगीण विकास के लिए कोशिशें तेज़ कर दी हैं। धार्मिक शहर श्री मुक्तसर साहिब की सीवरेज समस्या के स्थायी समाधान के लिए पंजाब सरकार ने 5.97 करोड़ रुपए मंज़ूर कर दिए हैं। नया सीवरेज सिस्टम शुरू होने के बाद दुनिया भर से आने वाले श्रद्धालुओं और शहर निवासियों को श्री दरबार साहिब के नज़दीक सीवरेज के ओवर फ्लो से निजात मिल जाएगी। इसके अलावा शहर के जिन इलाकों में सीवरेज की दिक्कत के कारण गंदा पानी खड़ा रहता था, वह भी नहीं खड़ा रहेगा।

इस सम्बन्धी जानकारी देते हुए जल आपूर्ति एवं स्वच्छता मंत्री ब्रम शंकर जिम्पा ने बताया कि सीख इतिहास में ख़ास स्थान रखने वाले शहर श्री मुक्तसर साहिब के सीवरेज सिस्टम को और पुखूता करने के लिए मुख्यमंत्री भगवंत मान ने 5.97 करोड़ रुपए की राशि ख़र्च करने को मंजूरी दे दी है। इस राशि से दशहरा ग्राउंड से बल्लमगढ़ रोड डिस्पोज़ल तक नया प्रेशर सीवरेज डाला जाएगा। उन्होंने कहा कि नया सीवरेज डालने के बाद मेन बाज़ार एरिया, हकीमों वाली गली, खड्डियां वाली गली, मि_न लाल स्ट्रीट, भारत नगर, सिटी होटल वाली गली, श्री दरबार साहिब गेट नंबर 1 और 2 एवं बाकी सम्बन्धित इलाकों में सीवरेज के ओवर फ्लो की समस्या हल हो जाएगी।

इसके अलावा जोधू कॉलोनी, थांदेवाला रोड, बावा कॉलोनी, न्यू बावा कॉलोनी, श्री गुरु अंगद देव नगर, गुरू तेग़ बहादुर नगर, गुरूद्वारा श्री तरनतारन साहिब आदि इलाकों में भी सीवरेज ओवर फ्लो नहीं होगा।

भाजपा ज़िला अध्यक्ष की नेतृत्व में नवनियुक्त पदाधिकारियों के साथ हुई पहली बैठक

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

भारतीय जनता पार्टी ज़िला जालंधर की नवनियुक्त पदाधिकारियों की कार्यकारिणी की पहली बैठक जालंधर भाजपा के जिला अध्यक्ष सुशील शर्मा की अध्यक्षता में स्थानीय पार्टी कार्यालय सर्कुलर रोड नजदीक शीतला माता मंदिर में सम्पन्न हुईइस बैठक में विशेष रूप से प्रदेश भाजपा सचिव अनिल सच्चर, जिला भाजपा प्रभारी एवं भाजपा लुधियाना (शहरी) के पूर्व अध्यक्ष पुष्पिंदर सिंघल, पूर्व जिलाध्यक्ष रमन पब्बी, जिला महामंत्री, अशोक सरीन हिक्की,राजेश कपूर, अमरजीत सिंह गोल्डी,उपस्थित हुए।इस मौके पर सुशील शर्मा ने नवनियुक्त कार्यकारिणी के सभी जिला पदाधिकारियों को बधाई एवं शुभकामनाएं दी। सुशील शर्मा ने सभी का मार्गदर्शन करते हुए बताया हैं कि हमें अपनी अपनी ज़िम्मेदारीयों का निर्वाहन करते हुए सामाजिक हित में ज्यादा से ज़्यादा कार्य करने है।उन्होंने कहा कि भाजपा के विकास मुखी, राष्ट्रवाद की नीतियों को जनसाधारण तक पहुचाने का कार्य हम सभी को करना है।

प्रदेश सचिव अनिल सच्चर ने कहा कि अब समय आ गया है जब आप सभी के सहयोग से पार्टी स्थानीय निकाय चुनावों में अपना झंडा बुलंद करेगी। इसके लिए हम सभी को एकजुट हो कर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच जाना है। भाजपा जिला जालंधर के प्रभारी पुष्पेंद्र सिंघल ने कहा कि भ्रष्टाचार मुक्त प्रशासन, सक्रिय कार्यपद्धति व स्पष्ट नीतियों से ही देश हित, जनहित के कार्य संभव हैं। इसी नीति के बल पर भाजपा का जनाधार लगातार बढ़ रहा है। भाजपा अब जनहित के लिए सबका साथ सबका विकास नीति के अंतर्गत कार्यरत है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में भाजपा ही ऐसी पार्टी है जो लोगों की पहली पसंद है।

इस मौके पर भाजपा जिला उपाध्यक्ष दविंदर कालिया, वरुण कम्बोज, दविंदर भारद्वाज, गुरिंदर सिंह लांबा, भूपिंदर कुमार, दर्शन भगत, अश्वनी भंडारी, मुनीश विज, ज़िला सचिव अजय चोपड़ा, शाम शर्मा,अशवनी अटवाल, सौदागर सिंह, अनु शर्मा, मीनू शर्मा, अमित भाटिया, बालकृष्ण बाली, कोषाध्यक्ष हितेश स्याल,ऑफिस इंचार्ज गोपाल कृष्ण सोनी, ऑफिस महामंत्री योगेश मल्होत्रा,ज़िला प्रवक्ता ब्रजेश शर्मा और विपन शर्मा, मीडिया इंचार्ज तरुण शर्मा भी मौजूद थे॥

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.