प्रेरणा
जैसे उबलते पानी में कभी परछाई नही दिखती...
ठीक उसी प्रकार परेशान मन से समाधान भी नही दिखते..
शांत होकर देखिए सभी समस्याओं का हल मिल जाएगा...

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-4 • 27 JANUARY TO 02 FEBRUARY 2023 • VOLUME 28 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE CONSULTING DESIGN TRAINING
ISO CERTIFIED 2015 COMPANY
✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD
Low Filing Charges & *Pay Money after the visa
•IELTS •STUDY ABROAD
CANADA AUSTRALIA USA
U.K SINGAPORE EUROPE
E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663
REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.
*T&C apply

500 आम आदमी क्लीनिक पंजाब के लोगों को समर्पित

अरविंद केजरीवाल ने की मुख्यमंत्री भगवंत मान की सराहना, पांच सालों में लोगों को दी हरेक गारंटी पूरी करने का किया दावा

• जालंधर ब्रीज.अमृतसर

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने आज कहा कि राज्य सरकार हरेक क्षेत्र का व्यापक विकास करके 'सेहतमंद और रंगला पंजाब' बनाने के लिए निरंतर प्रयास कर रही है। शुक्रवार को यहाँ प्रभावशाली समागम के दौरान 500 वां आम आदमी क्लीनिक लोगों को समर्पित करने के मौके पर अपने संबोधन में मुख्यमंत्री जिनके साथ दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल भी उपस्थित थे, ने कहा कि राज्य सरकार ने इस नेक कार्य के लिए पुख़्ता व्यवस्था करनी शुरू कर दी है। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य, शिक्षा और रोज़गार के क्षेत्र में बड़े स्तर पर कार्य किए जा रहे हैं, जिनके जल्द ही सकारात्मक नतीजे सामने आएंगे। भगवंत मान ने कहा कि लोगों को मानक स्वास्थ्य सेवाएं मुहैया करवाने के लिए 100 आम आदमी क्लीनिक 75वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर लोगों को समर्पित किए गए थे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यह क्लीनिक लोगों को लगभग 100 क्लिनीकल टैस्टों के साथ 41 हल्थ पैकेज दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि अगस्त महीने से राज्य में चल रहे 100 आम आदमी क्लीनिकों से अब तक 10.26 लाख लोगों ने मुफ़्त इलाज करवाया। इसी तरह भगवंत मान ने बताया कि इन क्लीनिकों में 1.24 लाख मरीज़ों के मुफ़्त टैस्ट किए गए।

मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि कि अब 400 से अधिक आम आदमी क्लीनिक खोलने से पंजाब इन 500 क्लीनिक के द्वारा स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में सफलता की नई कहानी लिखेगा। उन्होंने कहा कि राज्य के सभी क्लीनिक स्वास्थ्य सेवाएं देने के साथ-साथ इन क्लीनिकों में आने वाले हरेक मरीज़ का ऑनलाइन डेटा भी रखेंगे। राज्य सरकार टैक्स भरने वाले लोगों के पैसों का एक-एक पैसा उनके कल्याण के लिए ख़र्च कर रही है। उन्होंने कहा कि यह विरोधाभास वाली स्थिति है कि आम आदमी पार्टी विकास की बात कर रही है, जबकि बाकी पार्टियाँ फूट-डालने के एजंडे पर चल रही हैं। मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि पंजाब सरकार ने राज्य में आला दर्जे की सुविधाओं वाले 'स्कूल ऑफ ऐमिनेंस' की शुरुआत की है। उन्होंने कहा कि 'स्कूल ऑफ ऐमिनेंस' इन स्कूलों में पढने वाले विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को सुनिश्चित बनाएंगे। भगवंत मान ने कहा कि विद्यार्थी की रुचि के अनुसार उसे अपना पेशा चुनने की छूट होगी और यह स्कूल भविष्य के लिए पेशेवर पहुँच वाले विशेषज्ञ तैयार करेंगे।

आम आदमी क्लीनिक नई बोतलों में पुरानी शराब की तरह : राजा वड़िंग

पंजाब कांग्रेस अध्यक्ष अमरिंदर सिंह राजा वड़िंग ने पंजाब में आम आदमी क्लीनिक खोले जाने को सिर्फ एक पब्लिसिटी स्टंट करार दिया है। उन्होंने कहा कि यह नई बोतलों में पुरानी शराब की तरह है क्योंकि सरकार पहले से उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधाओं का सिर्फ नाम बदल रही है। इसके अलावा, प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा कि ये क्लीनिक स्वास्थ्य क्लीनिकों से ज्यादा आम आदमी पार्टी के कार्यालय और एक्सटेंशन काउंटर प्रतीत होते हैं। पंजाब में इन क्लीनिकों की शुरुआत पर प्रतिक्रिया जाहिर करते हुए, उन्होंने कहा कि राज्य सरकार सिर्फ पहले से मौजूद स्वास्थ्य सुविधाओं का नाम बोल रही है और उनका नाम 'आम आदमी क्लिनिक' रख रही है, जिसके पीछे लोगों को स्वास्थ्य सुविधाएं मुहैया करवाने से ज्यादा राजनीतिक फायदा हासिल करने का उद्देश्य छिपा है। वड़िंग ने कहा कि इन क्लीनिको की गिनती बढ़ाने की दौड़ में आप सरकार ने अलग-अलग केंद्रों के ऐतिहासिक और धार्मिक नामों को भी बदल दिया, जिनमें एक अमृतसर में है, जो पंज प्यारों के नाम पर था। उन्होंने सवाल किया कि क्यों इन क्लीनिको को 'सरकारी क्लीनिक' का नाम नहीं दिया गया और क्यों मुख्यमंत्री की तस्वीर वाले आम आदमी क्लीनिक का नाम दिया गया है।

74वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित ने जालंधर में लहराया राष्ट्रीय ध्वज

संवैधानिक मूल्यों और कर्तव्यों के प्रति संजीदगी बहुत जरूरी : राज्यपाल

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

पंजाब के राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित ने आज यहां 74वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर राष्ट्रीय ध्वज फहराने के बाद अपने संदेश में संविधान की महत्ता के बारे में बात करते हुए कहा कि प्रत्येक नागरिक को संवैधानिक कर्तव्यों के प्रति पूरी तरह जागरूक होना चाहिए, संविधान की उल्लंघन करने वालों के खिलाफ कार्रवाई की जाए। पंजाब के लोगों को राज्य के राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित ने विश्वास व्यक्त किया कि राज्य के लोग अपना उचित योगदान देकर पंजाब की प्रगति के लिए एक नई मिसाल पेश करेंगे। स्थानीय गुरु गोबिंद सिंह स्टेडियम में राज्य स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह के दौरान परेड का निरीक्षण करने के बाद राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित ने कहा कि 26 जनवरी 1950 को लागू हुआ हमारा संविधान लोकतंत्र का पवित्र ग्रंथ है जो सभी के लिए मार्गदर्शक है।

राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित ने लोगों से भ्रष्टाचार के खात्मे के लिए आगे आने का आह्वान करते हुए कहा कि भ्रष्टाचार हमारे लोकतंत्र, गणतंत्र और संवैधानिक मूल्यों को नुकसान पहुंचाता है जो बिल्कुल नहीं होना चाहिए। राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित ने कहा कि पंजाब और चंडीगढ़ में तैनात करीब 350 आईएएस, आईपीएस अधिकारियों को स्वंय पत्र लिखकर स्वच्छ, पारदर्शी और भ्रष्टाचार मुक्त प्रशासन के संकल्प को सुनिश्चित करने को कहा है। उन्होंने लोगों से भ्रष्टाचार की सामाजिक बुराई को मिटाने के लिए आगे आने की अपील की क्योंकि यह भी एक राष्ट्रीय सेवा है जिसमें सभी को योगदान देना चाहिए। अपने भाषण के दौरान राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित ने कहा कि जालंधर से संबोधन करने से लोगो के लिए सच्चाई और न्याय के लिए आवाज उठाने की उम्मीद बढ़ जाती है क्योंकि जालंधर अखबारों का केंद्र है। उन्होंने कहा कि पंजाब के इलावा अखबार पड़ोसी राज्यों में भी जाते हैं और जालंधर में कलम की ताकत है। राज्यपाल ने कहा कि उन्हें उम्मीद है कि यहां का मीडिया पत्रकारिता के उच्च सिद्धांतों की योजना बनाते हुए निष्पक्षता, सच्चाई और निडरता के साथ काम करेगा।

पंजाब पुलिस ने राजस्थान के दो हथियार तस्करों को किया गिरफ्तार

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/फाज़िल्का

पंजाब पुलिस ने फाज़िल्का की हनुनामगढ़-अबोहर रोड पर नाकाबंदी के दौरान राजस्थान के दो हथियार तस्करों के कब्जे से आठ पिस्टल और नकली भारतीय मुद्रा बरामद कर गिरफ्तार किया है, पंजाब के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) गौरव यादव ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। गिरफ्तार लोगों की पहचान राजस्थान के जोधपुर के जैतियावास गांव निवासी बन्ना राम उर्फ विनोद देवसी और मुकेश उर्फ मुक्शा रबारी के रूप में हुई है। डीजीपी गौरव यादव ने कहा कि स्टेट स्पेशल ऑपरेशन सैल (एसएसओसी) फाजिल्का को एक विश्वसनीय स्रोत से सूचना मिली थी कि दो व्यक्ति मध्य प्रदेश से तस्करी कर लाए गए हथियारों की खेप की तस्करी करने की कोशिश कर रहे हैं और उन्हें पंजाब में अर्श दल्ला गिरोह के सदस्यों तक पहुंचाने का प्रयास कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि एसएसओसी थाना फाज़िल्का की पुलिस टीम ने अबोहर-हनुमानगढ़ मार्ग फाजिल्का के रामसर गांव में विशेष पुलिस नाकाबंदी कर जाल बिछाया और सात .32 बोर की पिस्टल एवं दो जिंदा कारतूस बरामद कर दोनों आरोपितों को सफलतापूर्वक गिरफ्तार कर लिया। इनके पास से एक .315 बोर की देसी पिस्तौल और दो जिंदा कारतूस बरामद हुए हैं। उन्होंने बताया कि पुलिस टीमों ने दोनों आरोपियों के कब्जे से 9650 रुपये की नकली भारतीय मुद्रा भी बरामद की है।

एआईजी एसएसओसी लखबीर सिंह ने कहा कि एसएसओसी फाज़िल्का ने इससे पहले उनके मॉड्यूल के सदस्य को जोधपुर ग्रामीण ज़िले के नरेश पंडित को गिरफ्तार किया था। उसने खुलासा किया कि वह अर्श डल्ला के संपर्क में था, जो एक नामित आतंकवादी है और उसे फिरौती के लिए जोधपुर के एक प्रमुख उद्योगपति का अपहरण करने का काम सौंपा गया था।

राजस्व पटवारी व उसका निजी साथी 40,000 रुपए रिश्वत लेते रंगे हाथों काबू

जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/फगवाड़ा

राज्य में भ्रष्टाचार पर नकेल कसने के मकसद से पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने शुक्रवार को राजस्व हलका पांछटा, ज़िला कपूरथला में तैनात एक राजस्व पटवारी सोढी सिंह और उसके प्राईवेट साथी कुलविन्दर कुमार, निवासी सुभाष नगर फगवाड़ा को 40,000 रुपए रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों काबू किया है।

विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि शिकायत की प्राथमिक पड़ताल के उपरांत विजीलैंस ब्यूरो की टीम ने जाल बिछाया और दोषी पटवारी और उसके साथी को शिकायतकर्ता से पहली किस्त के तौर पर 40,000 रुपए की रिश्वत लेते हुए गिरफ़्तार कर लिया और रिश्वत की रकम दो सरकारी गवाहों की हाजिऱी में बरामद कर ली गई। उन्होंने बताया कि दोनों दोषियों के ख़िलाफ़ विजीलैंस ब्यूरो के थाना जालंधर में भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के अंतर्गत मामला दर्ज करके अगली कार्यवाही आरंभ कर दी है।

पहली जी20 आईएफए वर्किंग ग्रुप मीटिंग के आसपास जनभागीदारी कार्यक्रम

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

चंडीगढ़ में भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा भारत ने 01 दिसंबर, 2022 को जी20 की अध्यक्षता ग्रहण की। इसका उद्देश्य नागरिकों को जी20 आयोजनों से जोड़कर राष्ट्रपति पद को वास्तव में लोगों की घटना बनाना है। हितधारकों और नागरिकों के साथ सहयोगात्मक प्रयास बड़े पैमाने पर लोगों का ध्यान आकर्षित कर रहे हैं और जी20 गतिविधियों में उनकी रुचि को जगाने की संभावना है।

जी20 'जन भागीदारी' कार्यक्रमों के एक भाग के रूप में, भारतीय रिज़र्व बैंक, बैंकिंग लोकपाल चंडीगढ़ ने 27 जनवरी, 2023 को डीएवी कॉलेज, सेक्टर 10, चंडीगढ़ के संकाय सदस्यों और छात्रों के लिए ग्राहक सुरक्षा के क्षेत्र में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। इसका उद्देश्य भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा विनियमित संस्थाओं के लिए ग्राहक सेवा में सुधार करना है।

सत्र के दौरान उजागर किए गए प्रमुख पहलू थे: आरबीआई द्वारा विनियमित संस्थाओं का आंतरिक शिकायत निवारण तंत्र। भारतीय रिजर्व बैंक के लागत मुक्त वैकल्पिक शिकायत निवारण तंत्र का विवरण, और भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा विनियमित संस्थाओं के ग्राहकों के लिए सुरक्षित बैंकिंग प्रथाएं। सत्र के बाद प्रतिभागियों के लिए क्विज का आयोजन किया गया। इसके अलावा, 25 जनवरी, 2023 को गुरुकुल ग्लोबल स्कूल, सेक्टर 20, पंचकुला में एक पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

प्रधानमंत्री ने छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों से की बातचीत

परीक्षा पे चर्चा 2023

नई दिल्ली. परीक्षा पे चर्चा (पीपीसी) के छठे संस्करण में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज नई दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों के साथ बातचीत की। उन्होंने बातचीत से पहले कार्यक्रम स्थल पर प्रदर्शित छात्रों के प्रदर्शन को भी देखा। परीक्षा पे चर्चा की परिकल्पना प्रधानमंत्री द्वारा की गई है जिसमें छात्र, अभिभावक और शिक्षक उनके साथ जीवन और परीक्षा से संबंधित विभिन्न विषयों पर बातचीत करते हैं। परीक्षा पे चर्चा के आयोजन में इस वर्ष 155 देशों से लगभग 38.80 लाख पंजीकरण हुए हैं।

सभा को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने इस बात पर प्रकाश डाला कि यह पहली बार है कि परीक्षा पे चर्चा गणतंत्र दिवस समारोह के दौरान हो रही है। मोदी ने कहा कि अन्य राज्यों से नई दिल्ली आने वालों को भी गणतंत्र दिवस की झलक मिली। मोदी ने अपने लिए परीक्षा पे चर्चा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए, उन लाखों सवालों की ओर इशारा किया जो कार्यक्रम के हिस्से के रूप में सामने आए। उन्होंने कहा, "परीक्षा पे चर्चा मेरी भी परीक्षा है। कोटि-कोटि विद्यार्थी मेरी परीक्षा लेते हैं और इससे मुझे खुशी मिलती है। यह देखना मेरा सौभाग्य है कि मेरे देश का युवा मन क्या सोचता है।" प्रधानमंत्री ने कहा, "ये सवाल मेरे लिए खजाने की तरह हैं।" उन्होंने यह भी कहा कि वे इन सभी प्रश्नों का संकलन करना चाहते हैं जिनका आने वाले वर्षों में सामाजिक वैज्ञानिकों द्वारा विश्लेषण किया जा सके और हमें ऐसे डायनैमिक टाइम में युवा छात्रों के दिमाग के बारे में एक विस्तृत थीसिस मिल सके।

सेंट जोसेफ सेकेंडरी स्कूल, चंडीगढ़ के छात्र मन्नत बाजवा, अहमदाबाद के 12वीं कक्षा के छात्र कुमकुम प्रतापभाई सोलंकी और व्हाइटफील्ड ग्लोबल स्कूल, बैंगलोर के 12वीं कक्षा के छात्र आकाश दरिरा ने प्रधानमंत्री से नकारात्मक विचार रखने वाले लोगों से निपटने, उसके प्रति राय कायम करने और यह उन्हें कैसे प्रभावित करता है, इसके बारे में पूछा और दक्षिण सिक्किम के डीएवी पब्लिक स्कूल के 11वीं कक्षा के छात्र अष्टमी सेन ने भी मीडिया के आलोचनात्मक दृष्टिकोण से निपटने के बारे में इसी तरह का सवाल उठाया। प्रधानमंत्री ने जोर देकर कहा कि वे इस सिद्धांत में विश्वास करते हैं कि समृद्ध लोकतंत्र के लिए आलोचना एक शुद्धि यज्ञ है। आलोचना एक समृद्ध लोकतंत्र की पूर्व-शर्त है। प्रतिक्रिया की आवश्यकता पर जोर देते हुए, प्रधानमंत्री ने एक प्रोग्रामर का उदाहरण दिया, जो सुधार के लिए ओपन सोर्स पर अपना कोड डालता है, और कंपनियां जो अपने उत्पादों को बाजार में बिक्री के लिए रखती हैं, ग्राहकों से उत्पादों की खामियों को खोजने के लिए कहती हैं। उन्होंने यह भी कहा कि यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कौन आपके काम की आलोचना कर रहा है। उन्होंने कहा कि आजकल माता-पिता रचनात्मक आलोचना के बजाय अपने बच्चों की क्षमता में बाधा डालने वाले बन गए हैं और उनसे इस आदत को छोड़ने का आग्रह किया क्योंकि बच्चों का जीवन प्रतिबंधात्मक तरीके से नहीं बदलेगा।

समाज में छात्रों के व्यवहार के बारे में नई दिल्ली की एक अभिभावक सुमन मिश्रा के प्रश्न का उत्तर देते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि माता-पिता को समाज में छात्रों के व्यवहार के दायरे को सीमित नहीं करना चाहिए। उन्होंने कहा, "हमें बच्चों को विस्तार देने का अवसर देना चाहिए, उन्हें बंधनों में नहीं बांधना चाहिए। अपने बच्चों को समाज के विभिन्न वर्गों में जाने के लिए प्रेरित करना चाहिए। समाज में छात्र के विकास के लिए एक समग्र दृष्टिकोण होना चाहिए।" उन्होंने अपनी खुद की सलाह को याद किया कि छात्रों को अपनी परीक्षा के बाद बाहर यात्रा करने और अपने अनुभव रिकॉर्ड करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उन्हें इस तरह आजाद करने से उन्हें काफी कुछ सीखने को मिलेगा।

आयकर विभाग द्वारा उत्साह के साथ मनाया गया 74वां गणतंत्र दिवस

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

आयकर विभाग द्वारा आयकर भवन सेक्टर 17ई चंडीगढ़ में 26 जनवरी 2023 को 74वां गणतंत्र दिवस पूरे देशभक्तिपूर्ण उत्साह के साथ मनाया गया। इस मौके पर आयकर नार्थ वेस्ट रीजन के प्रिंसीपल चीफ मैनेजर परनीत सिंह सचदेव मुख्य अतिथि थे। उन्होंने तिरंगा फहराया और गॉर्ड ऑफ़ ऑनर प्राप्त किया। मुख्य अतिथि और विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों ने देश और विभाग की तरक्की के प्रतीक तिरंगा गुब्बारों को जारी किया। इस अवसर पर एक रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें आयकर विभाग के अधिकारियों के बच्चों, गुरुकुल ग्लोबल स्कूल और शिवालिक पब्लिक स्कूल के बच्चों ने देशभक्ति की कविताएं, ग्रुप डांस व गीत प्रस्तुत किए।

अपनी विभिन्न प्रस्तुतियों के जरिए बच्चों ने दर्शकों को देश को ब्रिटिश हुकूमत से आज़ादी दिलाने के लिए वीरों की कुर्बानियों की याद दिलाई। बताया कि देश की सरहदों की हिफाजत के लिए वीर जवान कैसे दिन रात एक करके अनेकों अनेक जोखिम उठाते हैं। उन्होंने वैश्विक भाईचारे पर भी जोर दिया और हमारी मातृभूमि की विविधता का जश्न मनाया। मुख्य अतिथि परनीत सिंह सचदेव ने अपने ओजस्वी भाषण में आयकर विभाग की देश निर्माण में महती भूमिका को रेखांकित किया। उन्होंने देश की आज़ादी के फ़ौरन बाद तबसे लेकर आज तक की आयकर विभाग की देश वित्तीय किटी में बड़ी भूमिका का उल्लेख किया। उन्होंने विभाग के अधिकारियो और कर्मचारियों को आह्वान किया कि वे कर वसूली का कार्य लगन से करते रहें और कर दाताओं को अच्छी सेवाएं प्रदान करते रहें। उन्होंने बच्चों के कार्यक्रम की सराहना की और उनका मनोबल बढ़ाते हुए उनके आदर्श नागरिक बनने की इच्छा जताई। गणतंत्र दिवस के समारोह में अवधेश कुमार मिश्रा, डीजीआईटी इन्वेस्टीगेशन, चंडीगढ़, न. जयसंकर, पीसीआईटी-1, चंडीगढ़, डॉ. जी. फानी किशोर, पीसीआईटी, डॉ. देवेंद्र सिंह, सीआईटी तथा अन्य वरिष्ठ अधिकारी एवं कर्मचारी अपने परिवार के साथ सम्मिलित हुए।

गुरुग्राम के पास बसे ये हिल स्टेशन हैं बेहतरीन

TRAVELLING

फ्रेश होने के लिए, किसी ठंडी जगह की तलाश में हैं, तो यहां हम आपको उन पहाड़ी जगहों के बारे में बता रहे हैं, जहां जाकर आपका मन खुश हो जाएगा।

• **जालंधर ब्रीज.** सेलिब्रेशन

गुरुग्राम एक छोटी सी जगह है जहां पर काफी ज्यादा चहल-पहल होती है। ऊंची इमारतें और खूबसूरत रेस्तरां से पूर्ण इस जगह पर आपको ज्यादतर यंगस्टर्स मिलेंगे। भीड़-भाड़ वाली इस जगह से दूर अगर आप कहीं जाना चाहते हैं तो आप गुरुग्राम के पास स्थित इन हिल स्टेशन पर जा सकते हैं। मेंटली फ्रेश होने के लिए, किसी ठंडी जगह की तलाश में हैं, तो जानिए उन पहाड़ी जगहों के बारे में जो गुरुग्राम के सबसे पास हैं।

कनातल : उत्तराखंड में कनाटल एक छोटा सा गांव है, जहां घूमने पर आपको एक अलग अनुभव मिलेगा। ये चंबा और मसूरी के मार्ग पर स्थित है। कानातल टेहरी गढ़वाल जिले में स्थित बहुत ही आकर्षक हिल स्टेशन है। गुड़गांव से यहां की दूरी 351 किमी है, ऐसे में यहां पहुंचने में आपको लगभग 9 घंटे की ड्राइव करनी होगी।

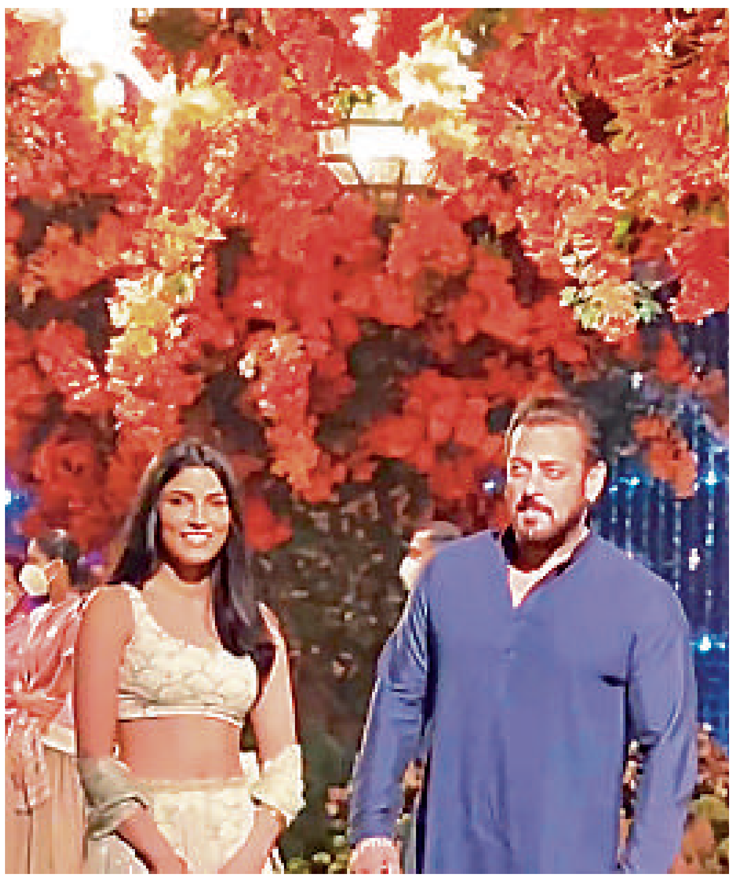
नारकंडा : तिब्बत रोड पर स्थित, नारकंडा गुड़गांव के पास सबसे खूबसूरत हिल स्टेशनों में से एक है। यह शिमला से लगभग 2 घंटे की ड्राइव पर है। नारकंडा पहुंचने का रास्ता बेहद सुंदर नजारों से भरा है। घुमावदार सड़कें आपको उन इलाकों से ले जाती हैं जो रास्ते छोटे गांवों का सुंदर नजारा दिखाते हैं। नारकंडा अपने चेरी ब्लॉसम सीजन और सुंदर सेब के बागों के लिए फेमस। गुड़गांव से यहां की दूरी 454 किमी है, ऐसे में यहां पहुंचने में आपको लगभग 10 घंटे लगेंगे।

तीर्थन वैली : कुल्लू जिले में स्थित तीर्थन वैली घुमक्कड़ों के लिए बेस्ट प्लेस है। पहाड़ों से लेकर जंगलों के बीच छिपी नदी के किनारे की जगहों तक, यह जगह शहर से दूर कुछ समय बिताने के लिए एकदम सही है।गुड़गांव से यहां की दूरी 546 किमी है, ऐसे में यहां पहुंचने में आपको लगभग 11 घंटे 45 मिनट लगेंगे।

नौकुचियाताल : नैनीताल से मात्र 25 किमी दूर, नौकुचियाताल गुड़गांव के पास घूमने के लिए बेहतरीन हिल स्टेशन है। ये छोटा सा गांव अपनी नौ कोनों वाली झील के लिए सबसे फेमस है। इस जगह पर सुबह की सैर लोगों को बेहद पसंद आती है। सूर्योदय का नजारा और चिड़ियों का शोर एक अलग ही अनुभव देता है। गुरुग्राम से नौकुचियाताल की दूरी 358 है, जहां आप 8 घंटे 30 मिनट में पहुंच सकते हैं।

GIFT TIPS

अंबानी की पार्टी में सफेद कपड़ों में पहुंच गईं ये एक्ट्रेस लेकिन अनन्या पांडे की चमक ने किया सबको फीका



• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

मुकेश अंबानी के छोटे बेटे अनंत अंबानी के सगाई की रस्में सम्पन्न हो गईं। राधिका मर्चेंट के साथ पारंपरिक तरीके से हुई सगाई की रस्म एंटीलिया में पूरी हुई। अंबानी के घर एंटीलिया को इस मौके पर खास अंदाज में सजाया गया था। सगाई के बाद पार्टी में फिल्मी दुनिया के सितारों को भी इनविटेशन मिला था। कटरीना कैफ, अनन्या पांडे, दीपिका पादुकोण, शाहरुख खान, जान्हवी कपूर, ऐश्वर्या राय, सचिन तेंदुलकर और फिल्म के डायरेक्टर्स भी अंबानी के घर पहुंचे। इंगेजमेंट पार्टी के लिए फिल्मी हसीनाएं सफेद रंग के आउटफिट में रेडी दिखीं। जिसमे उनका खूबसूरत लुक हर किसी को इंप्रेस कर रहा है। सोशल मीडिया पर वायरल तस्वीरों में कटरीना कैफ से लेकर सारा अली खान व्हाइट ट्रेडिशनल आउटफिट में तैयार दिखीं। तो चलिए देखें किस एक्ट्रेस के लुक है जबरदस्त।

कटरीना कैफ | कटरीना कैफ ने अंबानी के घर इंगेजमेंट पार्टी के लिए सफेद रंग के हाई लो अनारकली कुर्ते को चुना। जिसके साथ पलाजो को पेयर किया गया था। रितिका मीरचंदानी के कलेक्शन से लिए इस आउटफिट को कटरीना ने मैचिंग की पंजाबी जूती के साथ पेयर किया था।

सारा अली खान | सारा अली खान ने पार्टी में डिजाइनर मनीष मल्होत्रा के साथ एंट्री ली। इस मौके पर सारा ने व्हाइट शरारा को चुना। जिस पर सिल्वर हैवी वर्क था। शार्ट कुर्ती और पलाजो सेट के साथ दुपट्टे को पेयर किया गया था। सारा का ये आउटफिट मनीष मल्होत्रा के कलेक्शन से लिया गया था। जिसे उन्होंने कस्टम मेड हैंडपर्स के साथ पेयर किया था।

अनन्या पांडे ने चुराई महफिल | सफेद आउटफिट में सबसे ज्यादा खूबसूरत अनन्या पांडे दिखीं। रितिका मीरचंदानी के कलेक्शन से लिए लहंगे के साथ मांगटीका लगाएं अनन्या का लुक इंगेजमेंट पार्टी के लिए परफेक्ट दिख रहा था। स्वीटाहार्ट डीप प्लजनिंग नेकलाइन और थ्री फोर्थ स्लीव के छोटे से ब्लाउज संग लहंगे को मैच किया गया था। जिसमे वो सारी अंटेशन चुराती दिखीं।

सलमान की भांजी भी पहुंची व्हाइट लहंगे में | सलमान खान के साथ पार्टी में पहुंची भांजी अलिजेह ने भी सफेद रंग के लहंगे को चुना। बता दें कि अलिजेह सलमान खान की बहन अलवीरा की बेटी है। मिनिमम मेकअप और नो ज्वैलरी के सिल्वर व्हाइट लहंगे में अलिजेह खूबसूरत नजर आ रही थीं।

पनीर का ट्विस्ट देकर बनाएं छोले, बच्चों को खूब पसंद आएगा

वीकेंड पर कुछ स्पेशल बनाना चाहती हैं तो पनीर को छोले के साथ मिलाकर बनाएं। ये रेसिपी बच्चों और बड़ों दोनों को खूब पसंद आएगी। लंच या डिनर के लिए ये रेसिपी बिल्कुल परफेक्ट है।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

टेस्टी और स्पाइसी खाना तो हर किसी को पसंद होता है। खासतौर पर वीकेंड को स्पेशल बनाने के लिए लोग कुछ ना कुछ टेस्टी खाना पसंद करते हैं। अगर आप भी वीकेंड पर टेस्टी डिश ट्राई करना चाहती हैं तो बनाएं पनीर के साथ छोले। काले या सफेद चने के साथ पनीर को मिलाकर बनाने से इसका स्वाद बढ़ जाता है। तो चलिए जानें कैसे बनेंगे पनीर के ट्विस्ट के साथ छोले।

पनीर वाले छोले बनाने की सामग्री

- काला या सफेद चना- 100 ग्राम
- पनीर के टुकड़े- 100 ग्राम
- बारीक कटा प्याज- 1
- टमाटर- 3-4
- हरी मिर्च -2
- धनिया की पत्ती
- काजू- 100 ग्राम
- 1 चम्मच धनिया पाउडर
- 1 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- आधा चम्मच हल्दी
- सब्जी मसाला- एक चम्मच
- हींग एक चुटकी
- गरम मसाला एक चौथाई चम्मच
- अमचूर एक चम्मच
- लौंग, जीरा, तेजपत्ता
- देसी घी, तेल, नमक स्वादानुसार।

पनीर वाले छोले बनाने की विधि

लंच या डिनर में छोले बनाने वाली हैं तो ये रेसिपी बिल्कुल परफेक्ट है। चने को रातभर पानी में भिगोकर अगले दिन साफ कर लें। कूकर में डालकर उबाल लें। टमाटर को काटकर मिक्सी के जार में पलट दें। इसमे काजू और हरी मिर्च डालें। तीनों चीज को पीसकर पेस्ट बना लें और किसी बर्तन में पलट लें। कड़ाही में तेल गर्म करें। गर्म तेल में जीरा चटकाएं। साथ में लौंग, तेजपत्ता, दालचीनी डालें। फिर हरा लहसुन और बारीक कटा प्याज डालकर भूनें।

अच्छी तरह से भूनने के बाद टमाटर डालें। हल्दी, धनिया, लाल मिर्च और गरम मसाला डाल कर चलाएं।

धीमी आंच पर भूनते हुए हरी मेथी के पत्ते काटकर डाल दें। स्वादानुसार नमक डालें और साथ में पके हुए चने डाल दें। कुछ देर पकने दें और बटर डालकर ग्रेवी को रिच बना लें। सबसे आखिर में पनीर को फ्राई कर छोटे टुकड़े में डाल दें। बस तैयार है स्वादिष्ट पनीर वाले छोले, इन्हें रोटी या परांठे के साथ सर्व करें।

सर्दियों में नवजात शिशु को धूप लगाने से मिलते हैं ये फायदे

PARENTING

• **जालंधर ब्रीज.** चाइल्ड केयर

आपने अक्सर घर के बड़े बुर्जुगों को नवजात शिशु को सेहतमंद बनाए रखने के लिए मालिश के बाद धूप लगाने की सलाह देते हुए कई बार सुना होगा। क्या आप जानते हैं यही धूप अगर गर्मियों की जगह सर्दियों में बच्चों को लगाई जाए तो इसके फायदे और ज्यादा बढ़ जाते हैं। दरअसल सर्दियों में नवजात को धूप लगाने से ना सिर्फ शरीर को गर्माहट मिलती हैं, बल्कि बच्चे की इम्यूनिटी भी मजबूत बनी रहती है। ऐसे में आइए जानते हैं नवजात शिशु को धूप लगाने से मिलते हैं कौन से फायदे और क्या है धूप लगाने का सही तरीका।

पीलिया से बचाव : छोटे बच्चों को पीलिया होने का खतरा ज्यादा बना रहता है। लेकिन अगर आप रोजाना बच्चे को थोड़ी देर धूप दिखाते हैं तो उससे पीलिया का खतरा कम किया जा सकता है। धूप में बिल्रूबिन को तोड़ने की शक्ति होती है। यह एक पीले रंग का तत्व होता है जो नैचुरल कैटाबोलिक पैथवे में बनता है। इससे बेबी का लिवर बिल्रूबिन को और आसानी से प्रोसेस कर पाता है। बिल्रूबिन बढ़ने पर शिशु की स्किन पीली पड़ सकती है। सुबह 15 से 20 मिनट तक धूप में रहने से पीलिया के हल्के लक्षण कम हो सकते हैं।

एनर्जी लेवल : नवजात शिशु को धूप में रखने से मेलाटोनिन बनने में काफी मदद मिलती है। मेलाटोनिन का लेवल बेबी के स्लीप पैटर्न को रेगुलेट करता है जो स्वस्थ रहने के लिए अच्छा है। धूप से मेलाटोनिन लेवल गिरता है और सेरोटोनिन बनता है जिससे एनर्जी लेवल बढ़ता है और मूड भी अच्छा रहता है।

नींद और पाचन को रखें नियंत्रित : छोटे बच्चे के दिमाग के विकास के लिए सर्दियों की धूप बहुत जरूरी होती है। धूप में रहने से बच्चे के शरीर में सेरोटोननि हार्मोन की बढ़ोतरी होती है। सेरोटोनिन को हैप्पी हार्मोन भी कहते हैं जिससे खुशी और सिक्योरिटी की भावना आती है। सेरोटोनिन बच्चों में नींद और पाचन को नियंत्रित करता है।

हड्डयां बनेंगी मजबूत : धूप बच्चों की हड्डियों के लिए काफी फायदेमंद होती है। नवजात बच्चों को थोड़ी देर धूप में लेकर बैठने से उनकी हड्डियां काफी मजबूत होती हैं। धूप हमारे शरीर में विटामिन डी की कमी को दूर करने में मदद करता है। जिससे हमारे शरीर में कैल्शियम की कमी नहीं होती है।

सर्दियों में बच्चों को कैसे दिखाएं धूप : बच्चे के मुंह पर सीधी धूप न पड़े इसके लिए उसे धूप दिखाते समय उसके चेहरे और आंखों पर कोई हल्का कपड़ा डाल दें।

ऑयली फूड्स खाने से आने लगी डकार तो करें ये काम

तले-भुने फूड्स खाने से खुद को रोक नहीं पाते लेकिन ऑयली फूड खाते ही खट्टी डकार और सीने में जलन परेशान करने लगती है तो इन तीन काम को करें। इससे खाना आसानी से पच जाएगा।

HEALTH+

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ

हेल्दी डाइट कितना भी फॉलो की जाए लेकिन किसी ना किसी दिन हम पूड़ी-पराठा, पकौड़ी जैसी तली चीजें खा ही लेते हैं। वैसे भी इंडियन खाने में इतनी वैराइटी और टेस्ट होता है कि खुद को रोकना मुश्किल लगता है।

कभी दोस्तों और घरवालों के साथ गेट-टुगेदर में तो कभी किसी त्योहार पर तला हुआ फूड खा ही लेते हैं। ऑयली फूड खाने से सेहत से जुड़ी कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। अगर लगातार तेल में तले खाने को खाया जाए तो ब्लड प्रेशर, मोटापा और हार्ट डिजीज जैसी बीमारियां घेर लेती हैं।

वहीं इस तरह के फूड्स से अपज और बदहजमी होने लगती है। जिससे खट्टी डकार जैसी समस्याएं हो जाती है। अगर आपने कभी ऑयली फूड्स खा लिया है तो खाने के बाद इन काम को करें। जिससे डकार जैसी समस्याएं ना हों।

गुनगुना पानी पिएं

तेल में तले, भुने जैसे फूड्स खा लिए हैं तो तुरंत बाद गर्म पानी पिएं। गुनगुना पानी पीने से खट्टी डकार, बदहजमी, पेट फूलने की समस्या से आराम मिलता है। गुनगुना पानी पाचन क्रिया को एक्टिव करता है। जिससे शरीर फूड को आसानी से पचाने लगता है। अगर आप पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते हैं तो खाना पच नहीं पाता और कब्ज की दिक्कत होने लगती है।

वॉक करें

ऑयली फूड को ज्यादा खा लिया है तो गुनगुना पानी पीने के साथ ही थोड़ी सी वॉक करें। हैवी फूड खाने से पेट भारी होने लगता है। हल्की वॉक करने से पाचन क्रिया आसानी से होती है और खाना पच जाता है। इसलिए खाने के बाद कुछ देर टहलना चाहिए।

प्रोबायोटिक्स से भरपूर चीजें खाएं

प्रोबायोटिक्स पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है। इसलिए ऑयली फूड्स खाने के बाद प्रोबायोटिक से भरपूर चीजें खाएं। एक कटोरी दही डाइजेशन को सही करने में मदद करता है।

"सेंट्रल बैंक डिजिटल करेंसी: द इंडिया स्टोरी" पर जी20 आउटरीच सेमिनार

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

30 और 31 जनवरी, 2023 को चंडीगढ़ में जी20 की एक इंटरनेशनल फाइनेंशियल आर्किटेक्चर वर्किंग ग्रुप की बैठक निर्धारित है। इस आयोजन की तैयारी में, 25 जनवरी, 2023 को भारतीय रिजर्व बैंक, चंडीगढ़ में एक डोमेस्टिक कार्यक्रम, "सेंट्रल बैंक डिजिटल करेंसी: द इंडिया स्टोरी" शीर्षक सेएक आउटरीच सेमिनार आयोजित किया गया था। कार्यक्रम में सरकारी अधिकारियों, छात्रों, शिक्षाविदों, वाणिज्यिक बैंक अधिकारियों, राष्ट्रीयऔर स्थानीय प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

इस कार्यक्रम का आयोजन डिजिटल रुपये यानी भारत के सेंट्रल बैंक डिजिटल करेंसी (सीबीडीसी) के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए किया गया था। इस कार्यक्रम की शुरुआत आरबीआई के कार्यकारी निदेशक अजय कुमार चौधरी केमुख्य भाषण से हुई, जिसमें उन्होंने भारत के सीबीडीसी के डिजिटल रुपी के पायलट लॉन्च परजोर दिया, जो एक महत्वपूर्ण मौद्रिक मील का पत्थर है। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि भारत थोक और खुदरा दोनों क्षेत्रों में सीबीडीसीपायलट लॉन्च करने वाली पहली प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं में से एक है। इसके अलावा, उन्होंने डिजिटल रुपी के लॉन्च के लिए प्रमुख प्रेरणाओं और आगे की राह के बारे में बताया।

मुख्य भाषण के बाद आरबीआई के फिनटेक विभाग द्वारा एक प्रस्तुति दी गई। प्रस्तुति ने डिजाइन विकल्पों सहित डिजिटल मुद्रा के विभिन्न पहलुओं को रेखांकित किया और एक वैश्विक परिप्रेक्ष्य प्रदान किया। इसके अलावा, यह वर्तमान पायलटों के बारे में जानकारी प्रदान करता है, उपयोग के मामलों को चित्रित करता है, डिजिटल रुपये के लाभों के बारे में जोर देता है और भविष्य के संभावित अनुप्रयोगों के बारे में संकेत देता है।

इसके बाद, सार्वजनिक जिज्ञासा और रुचि को संबोधित करने के लिए एक इंटरैक्टिव प्रश्न औरउत्तर सत्र आयोजित किया गया, जिसमें इस पहल के आसपास के सवालों का जवाब दिया गया और शंकाओं को दूर किया गया। अंत में वास्तविक उपयोगकर्ता अनुभव की एक झलक प्रदान करने केलिए डिजिटल रुपी लेनदेन के लाइव प्रदर्शन के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

इसके अतिरिक्त, ई रुपए पर एक और टाउन हॉल कार्यक्रम उसी दिन के दूसरे भाग में यानी 25 जनवरी, 2023 को चंडीगढ़ में आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम भारतीय स्टेट बैंक, आईसीआईसीआई बैंक और अन्य प्रमुख बैंकों द्वारा ई रुपया पायलट में भाग लेने के लिए आयोजित किया गया था। यह कार्यक्रम मुख्य रूप से कॉलेज/विश्वविद्यालय के छात्रों के लिए आयोजित किया गया था। इसमें आरबीआई द्वारा प्रस्तुतीकरण के बाद बातचीत के साथ-साथ ई रुपये लेनदेन का लाइव प्रदर्शन भी शामिल था।

कोरोना पर सच छिपा रहे जिनपिंग, दुनिया को चीन पर भरोसा नहीं; संदेह की नजर से देख रहे एक्सपर्ट्स

• **जालंधर ब्रीज.** वर्ल्ड न्यूज

रूस-यूक्रेन युद्ध में रूस की तरफ से लड़ रही निजी सेना वैगनर ग्रुप को बड़ा नुकसान हुआ है। सैटेलाइट से ली गई तस्वीरों से पता चलता है कि पिछले दो महीनों में वैगनर ग्रुप द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले कब्रिस्तान में कब्रों की संख्या में अचानक नाटकीय रूप से वृद्धि हुई है। कोलोराडो स्थित अमेरिकी डिफेंस कॉन्ट्रैक्टर, मैक्सर टेक्नोलॉजीज द्वारा 24 जनवरी, 2023 को ली गई एक तस्वीर में, निजी सैन्य कंपनी वैगनर ग्रुप को आवंटित कब्रिस्तान के एक हिस्से में कम से कम 121 कब्र दिखाती है। मैक्सर ने इसका वीडियो भी जारी किया है।

एनबीसी न्यूज ने दक्षिण पश्चिम रूस के बकिंस्काया गांव के बाहरी इलाके में साइट का विश्लेषण किया है। उसी इलाके की एक तस्वीर 24 नवंबर को ली गई थी, जिसमें 17 कब्र दिख रही थी। यानी दो महीने में कब्रों की संख्या में लगभग सात गुना वृद्धि हुई है।

यह साइट क्रीमिया की सीमा से लगभग 200 मील की दूरी पर स्थित है। इस महीने की शुरुआत में पूर्वी यूक्रेन के सोलेदार शहर पर जीत का श्रेय वैगनर ग्रुप के लड़ाकों को दिया गया था। सोलेदार की जंग में वैगनर लड़ाकों ने यूक्रेनी सेना से भयानक मुकाबला किया था।

वैगनर ग्रुप के प्रमुख येवगेनी प्रिगोझिन ने कहा कि उनकी निजी सेना ने आधिकारिक घोषणा से दो दिन पहले ही नमक-खनन के लिए मशहूर शहर सौलेदार पर कब्जा कर लिया था। बाद में उन्होंने आरोप लगाया कि रूसी सेना "लगातार वैगनर की जीत को अपनी जीत बताने की कोशिश कर रही थी।"

रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के लंबे समय से सहयोगी और पूर्व रेस्तरां मालिक, प्रिगोझिन ने पूर्व कैदियों को यूक्रेन के खिलाफ युद्ध में भाड़े के सैनिकों के रूप में भर्ती किया है। प्रिगोझिन ने इन लड़ाकों से सेवा के बदले इनाम और क्षमा देने का वादा किया है। वैगनर ग्रुप इससे पहले भी सीरिया और लीबिया में संघर्ष के दौरान रूसी सेना को सहायता पहुंचा चुकी है। दो हफ्ते पहले, सोलेदार के पास के शहर बखमुत और उसके आसपास की ली गई इसी तरह की सैटेलाइट तस्वीरों ने रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण शहर में बर्बाद इमारतों और बम क्रेटर की तबाही का खुलासा किया था। उन्हीं क्षेत्रों की तुलना अगस्त में और फिर जनवरी में ली गई तस्वीरों से की गई थी। इन तस्वीरों को भी मैक्सर टेक्नोलॉजीज ने जारी किया है।

अमेरिकी सरकार ने पिछले हफ्ते कहा कि वह वैगनर ग्रुप को एक "महत्वपूर्ण अंतरराष्ट्रीय आपराधिक संगठन" के रूप में नामित करेगी और संगठन और उसके समर्थन नेटवर्क के खिलाफ और प्रतिबंध लगाएगी। बहरहाल, वैगनर ग्रुप ने सैटेलाइट इमेजरी और वीडियो पर कोई टिप्पणी नहीं की है।

जमीन से आसमान तक बस भारत ही भारत, कर्तव्य पथ पर शान से मना गणतंत्र दिवस

समारोह के गवाह करोड़ों भारतीय बने। इस दौरान कर्तव्यपथ पर मुख्य अतिथि मिस्र के राष्ट्रपति अब्दुल फतह अल सीसी, राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी समेत कई लोग मौजूद रहे।

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

74वें गणतंत्र दिवस का जश्न देशभर में जारी है। राजधानी दिल्ली में भी कर्तव्य पथ पर भारत ने दुनिया के सामने अपनी सांस्कृतिक विरासत और सैन्य क्षमता का प्रदर्शन किया। एक ओर जहां अलग-अलग राज्य और क्षेत्रों की झांकियों ने देश की जड़ों से रूबरू कराया। वहीं, सैनिकों के कदमताल ने भारत की आधुनिक और ताकतवर छवि पेश की।

इस भव्य समारोह के गवाह करोड़ों भारतीय बने। इस दौरान कर्तव्यपथ पर मुख्य अतिथि मिस्र के राष्ट्रपति अब्दुल फतह अल सीसी, राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी समेत कई लोग मौजूद रहे। शानदार परेड की शुरुआत 21 बंदूकों की सलामी से हुई। हालांकि, भारतीय वायुसेना के एयर शो के दौरान कोहरे ने कुछ खलल डाला, लेकिन आसमान में वीरों और जमीन पर देश का उत्साह बरकरार रहा।

आसमान में रोमांच से परेड का समापन

परेड का सबसे रोमांचक आयोजन फ्लाय पास्ट रहा। जहां भारतीय वायुसेना के 45 विमानों ने आसमान में शौर्य का प्रदर्शन किया। इस दौरान नौसेना का एक विमान और थल सेना का चार हेलीकॉप्टर भी शामिल रहे। कर्तव्य पथ पर राफेल, मिग-29, एसयू-30, एसयू030 एमकेएल जगुआर, सी-130, सी-17, डॉर्नियर, डकोटा, एलसीएच प्रचंड, अपाचे, सारंग ने आकाश में हुंकार भरी।

झांकियों ने मन मोहा

- परेड के दौरान कुल 23 झांकियों का प्रदर्शन किया गया। इनमें 17 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेश और 6 अलग-अलग मंत्रालयों से थीं।
- आंध्र प्रदेश- प्रभाला तीर्थम - मकर संक्रांति के दौरान किसानों का त्योहार
- असम- नायकों और अध्यात्मवाद की भूमि
- लद्दाख- लद्दाख का पर्यटन और समग्र संस्कृति
- उत्तराखंड- मानसखंड
- त्रिपुरा- महिलाओं की सक्रिय भागीदारी के साथ त्रिपुरा में पर्यटन और जैविक खेती के माध्यम से सतत आजीविका
- गुजरात- स्वच्छ हरित ऊर्जा कुशल गुजरात
- झारखंड- बाबा बैद्यनाथ धाम
- अरुणाचल प्रदेश- अरुणाचल प्रदेश में पर्यटन की संभावनाएं
- जम्मू-कश्मीर- नया जम्मू कश्मीर
- केरल- नारी शक्ति
- पश्चिम बंगाल- कोलकाता में दुर्गा पूजा: यूनेस्को द्वारा मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत का वर्णन
- महाराष्ट्र- साढ़े तीन शक्तिपीठे और नारी शक्ति
- तमिलनाडु- महिला सशक्तिकरण और तमिलनाडु की संस्कृति
- कर्नाटक- नारी शक्ति महोत्सव
- हरियाणा- अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव
- दादरा नगर हवेली और दमण तथा दीव- जनजातीय संस्कृति और विरासत का संरक्षण
- उत्तर प्रदेश- अयोध्या दीपोत्सव

हिंसा जूझते म्यांमार में बढ़ता नशे का करोबार, अफीम की खेती में 33% इजाफा; यूएन रिपोर्ट में दावा

2021 में आंग सान सूची की लोकतांत्रिक रुप से निर्वाचित सरकार को हटाकर देश पर सेना के कब्जे के बाद 2022 में म्यांमार में अफीम की खेती का क्षेत्र 33 प्रतिशत बढ़कर 40,100 हेक्टेयर (99,090 एकड़) हो गया।

• **जालंधर ब्रीज.** वर्ल्ड न्यूज

हिंसा से जूझ रहे म्यांमार में में नशा फल फूल रहा है। खबर है कि सत्ता पर सेना के कब्जा करने के बाद से अफीम की खेती में बढ़ोतरी हुई है। साथ ही इस पर रोकथाम के प्रयास बंद होना भी एक बड़ी वजह है। कमजोर अर्थव्यवस्था के चलते अधिक लोगों द्वारा नशीले पदार्थों का व्यापार किए जाने के कारण पिछले एक साल में अफीम की खेती में 33 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। संयुक्त राष्ट्र की गुरुवार को जारी एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है।

नशीले पदार्थों एवं अपराध पर संयुक्त राष्ट्र कार्यालय की रिपोर्ट के अनुसार, 2021 में आंग सान सू ची की लोकतांत्रिक रूप से निर्वाचित सरकार को हटाकर देश पर सेना के कब्जे के बाद 2022 में म्यांमार में अफीम की खेती का क्षेत्र 33 प्रतिशत बढ़कर 40,100 हेक्टेयर (99,090 एकड़) हो गया।

संयुक्त राष्ट्र कार्यालय के क्षेत्रीय प्रतिनिधि जेरेमी डगलस ने कहा, 'फरवरी 2021 के सैन्य अधिग्रहण के बाद आर्थिक, सुरक्षा और प्रशासन संबंधी व्यवधान एक साथ पैदा हुए और दूरदराज के इलाकों, अक्सर संघर्षग्रस्त रहने वाले उत्तरी शान और सीमावर्ती राज्यों में किसानों के पास अफीम की खेती करने के अलावा खास विकल्प नहीं बचा।'

संयुक्त राष्ट्र के अनुमानों के अनुसार, म्यांमार की अफीम आधारित अर्थव्यवस्था का कुल मूल्य स्थानीय आधार पर बेची गई मात्रा और हेरोइन या अन्य नशीले पदार्थों के रूप में संसाधित की गई कच्ची अफीम की मात्रा के आधार 66 करोड़ से दो अरब डॉलर के बीच है।

डगलस ने कहा, 'पूर्वी एवं दक्षिणपूर्वी एशिया और ऑस्ट्रेलिया में पाई जाने वाली लगभग सारी हेरोइन म्यांमार से आती है और म्यांमार अफगानिस्तान के बाद दुनिया में दूसरा सबसे बड़ा अफीम और हेरोइन उत्पादक देश है।' सेना के 2021 में सत्ता पर कब्जा करने से पहले देश में पिछले कुछ साल में अफीम की खेती में लगातार गिवाट देखी गई थी।

बच्चों पर परीक्षा का बोझ कम करने के लिए प्रभावी अभियान 'परीक्षा पर चर्चा'

पांच साल पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा शुरू की गई देश के परीक्षार्थी बच्चों से संवाद की पहल ने जन आंदोलन का रूप ले लिया है। अपनी वार्षिक परीक्षाओं या बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी कर रहे छात्रों में भी यही बात स्पष्ट देखी जा सकती है, जो इसके बारे में बात कर रहे हैं और शुक्रवार की बातचीत का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा परीक्षा पर चर्चा 2023 'परीक्षा पर चर्चा' का छठा संस्करण होने जा रहा है, जहां छात्र, अभिभावक और शिक्षक, देश के भविष्य के सभी हितधारक, प्रधानमंत्री के साथ बातचीत करेंगे और अपने अनुभव साझा करेंगे। यह अनूठी बातचीत लाखों छात्रों के लिए अवलोकन सीखने के माध्यम से अपने साथियों और अन्य द्वारा अपनाए जा रहे शिक्षण, अध्ययन और सीखने के तरीकों के बारे में जानने का एक अनूठा अवसर होगा। इस बार, प्रतिभागियों को न केवल ऑनलाइन भागीदारी प्रमाण पत्र से पुरस्कृत किया जाएगा, बल्कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा लिखित पुस्तक "एग्जाम वॉरियर" की एक प्रति भी दी जाएगी।

21वीं सदी में दुनिया भर में सीखने की प्रणाली और तकनीकों में भारी बदलाव आया है। शिक्षाशास्त्र आज बच्चों के संज्ञानात्मक विकास की तुलना में उनके समग्र विकास पर अधिक से अधिक जोर दे रहा है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में ऐसे सर्वांगीण नागरिक तैयार करने की भी कल्पना की गई है जो 21वीं सदी के प्रमुख कौशल जैसे संचार, सहयोग, टीम वर्क और लचीलापन से लैस हों।

सीखने को इस तरह से डिजाइन किया जा रहा है जो ऐसी दक्षताओं के विकास को पोषित करता है और उनमें चरित्र निर्माण को सक्षम बनाता है। छात्रों के इस तरह के समग्र विकास प्रदान करने और कल के वयस्कों को जीवन कौशल से लैस करने के लिए जो उन्हें विकास, आत्म-संरक्षण और सतत विकास, मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण में सहायता करेगा, अत्यंत महत्वपूर्ण है। वास्तव में, मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण एक बच्चे के व्यक्तित्व या मनो-सामाजिक और सामाजिक-संज्ञानात्मक विकास और विकास की नींव के आधार के रूप में कार्य करता है। इसके अलावा, महत्वपूर्ण वर्षों या बच्चे के विकास के मूलभूत वर्षों में सही और पर्याप्त शिक्षा उन युवा मनुष्यों को आकार देने में बहुत महत्वपूर्ण है जो अपने जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार हैं। इन प्रारंभिक वर्षों के दौरान छात्र विकास के विभिन्न चरणों से गुजरते हैं और विभिन्न परिवर्तनों से गुजरते हैं और प्रत्येक चरण में विभिन्न चुनौतियों का सामना करते हैं।

प्रत्येक छात्र, विभिन्न स्तरों के लिए, अध्ययन से संबंधित चिंता, परीक्षा के दबाव, साथियों के दबाव, मिजाज और परीक्षा और परिणामों से संबंधित चिंताओं जैसे विभिन्न तनाव कारकों को अपनाने के दौरान तनाव का अनुभव करता है। भारत जैसे देश में जहां लाखों छात्र बोर्ड परीक्षाओं, प्रतियोगी परीक्षाओं और प्रवेश परीक्षाओं में शामिल होते हैं, प्रतिस्पर्धात्मकता सभी स्तरों को पार कर गई है और युवा लड़कों और लड़कियों के लिए एक गुणी होने के बजाय एक अभिशाप बन गई है। प्रदर्शन और अच्छे परिणाम प्राप्त करने का मानसिक तनाव और चिंता युवा मन पर गहरा प्रभाव छोड़ता है। वर्तमान समय की वास्तविकता यह है कि छात्रों को व्यक्तिगत, सामाजिक, भावनात्मक, शैक्षिक और करियर विकल्पों से संबंधित चुनौतियों, और प्रतियोगिताओं, शिक्षाविदों आदि से संबंधित तनाव और चिंता से संबंधित व्यापक चिंताएं हैं।

समस्या समय के साथ बढ़ रही है और हर साल माता-पिता और सरकार के लिए समान रूप से चिंता का कारण बन रही है।

इसी संदर्भ में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 2018 के फरवरी माह में छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों से परीक्षा और उससे जुड़े पहलुओं पर सीधे बात की थी। प्रधान मंत्री ने इसी विषय पर "एग्जाम वॉरियर्स" पुस्तक लिखी, जिसमें छात्रों को परीक्षा की तैयारी करने में मदद करने के लिए अंतर्दृष्टिपूर्ण ज्ञान और मंत्र दिए गए, साथ ही तनाव से निपटने और छात्रों के रूप में अपने कर्तव्यों के प्रति ईमानदार और सच्चे होने के टिप्स दिए गए। प्रधानमंत्री ने सभी से आग्रह किया कि छात्र को अपने अंदर हमेशा जीवित रखें।

प्रधानमंत्री ने यह मंत्र भी दिया कि जीवन के हर पहलू में, हर क्षेत्र में उत्कृष्टता हासिल करने के लिए व्यक्ति को हमेशा खुद को अपने मुख्य प्रतिद्वंद्वी के रूप में देखना चाहिए। कुल मिलाकर यह पुस्तक परीक्षाओं को त्योहारों जैसे लेना सिखाती है और अपने स्वयं के मानसिक अवरोधों से सीमित होने के बजाय एक प्रक्रिया के रूप में इसका आनंद लेना सिखाती है। इस प्रयास को छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों ने खूब सराहा और परीक्षा देने वाले छात्रों के बीच तनाव का प्रबंधन करने के लिए चर्चा की संस्कृति शुरू की।

जालंधर ब्रीज

विवेक वैभव
(केंद्रीय संचार ब्यूरो, चंडीगढ़ में निदेशक के रूप में कार्यरत भारतीय सूचना सेवा अधिकारी)

पिछले पांच वर्षों में, प्रधान मंत्री की पहल ने संतोषजनक रूप से देश के कई छात्रों को अपनी शिक्षा में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद की है। वार्षिक कार्यक्रम एक मंच के रूप में भी कार्य करता है जहां छात्र अपने साथियों से सुनकर अपने डर और चिंता को समझने में सक्षम होते हैं, वे अपने परीक्षा भय, ऑनलाइन कक्षाओं, गेमिंग की लत और दोषपूर्ण या खंडित शिक्षा के कारण अपने मन में उत्पन्न हुई अन्य मनोवैज्ञानिक बाधाओं के बारे में अपनी शंकाओं को दूर करने में सक्षम होते हैं। कुल मिलाकर, यह अनूठा अवसर हम सभी को अपने बच्चों के अद्वितीय व्यक्तित्व का जश्न मनाने में सक्षम बनाता है, परीक्षा को व्यामोह के बजाय सही परिप्रेक्ष्य में रखता है। वार्षिक कार्यक्रम का संदेश और प्रधान मंत्री का यह संदेश सीखने को सुखद, पूर्ण और जीवन भर चलने वाली एक यात्रा बनाना है।

भारत सबसे बड़ी मानव संसाधन पूंजी वाला देश है। यह शायद सबसे बड़ी मानव संसाधन पूंजी है जो विश्व में सबसे युवा है। भारत के पास मौजूद संपत्ति का अधिक से अधिक लाभ उठाने के लिए, युवा और वृद्धों को समान रूप से वर्तमान समय की चुनौतियों का सामना करने और उन्हें भविष्य के लिए तैयार करने के लिए सर्वोत्तम तरीके से तैयार करना होगा। संतान को स्वस्थ मन और सकारात्मक सोच देना सरकार का ही नहीं समाज का भी काम है। जो परीक्षाएं एक ही समय में अधिक से अधिक कठिन और प्रतिस्पर्धी होती जा रही हैं, वे संभावित रूप से युवा और कोमल दिमागों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं, और यदि ठीक से नहीं हटाया गया, तो परीक्षा का तनाव बच्चों को बहुत नुकसान पहुंचाएगा, जब इसे प्रबंधित नहीं किया जाएगा। योग और ध्यान के अलावा, परीक्षा के तनाव या अन्य मानसिक तनाव की समस्याओं से निपटने के लिए दोस्तों और परिवार के साथ बातचीत या चर्चा करने से बेहतर कोई तरीका नहीं है। जबकि सरकार सभी को योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित कर रही है और संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता दी है, यह हमारे युवा परीक्षा योद्धाओं को तनाव मुक्त करने के लिए भी हर संभव प्रयास कर रही है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बच्चों के साथ-साथ सभी हितधारकों, परिवारों, शिक्षकों के साथ इस तरह की लाइव बातचीत, उन्हें यह बेहतर ढंग से समझने में सक्षम बनाती है कि वे बाहरी दबावों और अन्य चरों पर कैसे और क्यों प्रतिक्रिया करते हैं, ऐसे दबावों का सामना करते हैं, और रचनात्मक तरीके से ऊर्जा का उपयोग करते हैं।

प्रधान मंत्री की पहल के बाद, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के महत्व को स्वीकार किया ताकि छात्र अपनी सीखने की क्षमता को पूरा कर सकें, तनाव का सामना कर सकें और खुले तौर पर अपने दोस्तों और समुदाय से जुड़ सकें। शिक्षा मंत्रालय ने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को संबोधित करने के लिए आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत "मनोदर्पण" पहल शुरू की। एनसीईआरटी के मनोदर्पण प्रकोष्ठ ने एक मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण भी किया जो वर्ष 2022 में स्कूल जाने वाले बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर पहला व्यापक सर्वेक्षण था। सर्वेक्षण का महत्व यह है कि यह मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की समझ प्रदान करता है, जैसे कि छात्रों की भलाई में योगदान देता है, और इस प्रकार निष्कर्षों का विभिन्न हितधारकों द्वारा छात्रों के समग्र विकास को बढ़ावा देने के लिए किए जा रहे प्रयासों पर प्रभाव पड़ता है। सर्वेक्षण के प्रमुख निष्कर्षों में से एक यह रहा है कि आकलन और मूल्यांकन के अलावा, सभी छात्रों के समग्र विकास को सुनिश्चित करने के लिए सामाजिक और भावनात्मक दक्षताओं का आकलन करने के लिए मापदंडों को शामिल किया जाना चाहिए। यह राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 का भी एक हिस्सा है, जिसमें यह कल्पना की गई है कि ऐसे मापदंडों को बच्चे के समग्र प्रगति कार्ड का हिस्सा बनाया जाए, ताकि बच्चे अच्छी तरह से विकसित वयस्कों के रूप में तेजी से बदलते हुए और प्रतिस्पर्धी दुनिया के परिवर्तनों के अनुकूल होने की क्षमता रखते हों।

व्यापक विकास होने से एक साल में कोहिनूर हीरे की तरह चमकेगा पंजाब : मुख्यमंत्री

गणतंत्र दिवस के अवसर पर बठिंडा में लहराया राष्ट्रीय झंडा, समूह पंजाबियों को 'रंगला पंजाब' बनाने के लिए बढ़-चढ़कर आगे आने का न्योता

• जालंधर ब्रीज.बठिंडा

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने आज कहा कि राज्य सरकार के संजीदा प्रयासों के स्वरूप हरेक क्षेत्र का व्यापक स्तर पर विकास किया जा रहा है और इस साल पंजाब बेशकीमती 'कोहिनूर' हीरे की तरह चमकेगा। गुरूवार को यहाँ शहीद भगत सिंह स्पोटर्स स्टेडियम में गणतंत्र दिवस के अवसर पर समागम के दौरान राष्ट्रीय झंडा लहराने के बाद जनसभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने लोगों को राज्य सरकार के प्रयासों को पूर्ण सहयोग देने का भरोसा दिया। उन्होंने विदेशों में बसने वाले पंजाबियों को राज्य की पुरातन शान बहाल करने के लिए सरकार की मदद और सहयोग करने की अपील भी की। भगवंत मान ने पंजाब को नई बुलन्दियों पर ले जाने का प्रण लेते हुए कहा कि राज्य सरकार हमारे महान शहीदों और राष्ट्रीय नायकों द्वारा हरेक के लिए समान अवसरों वाले समाज के संकल्प को पूरा करने के लिए वचनबद्ध है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पंजाब को मेडिकल शिक्षा के केंद्र के तौर पर उभारने के लिए राज्य भर में 16 नए मेडिकल कॉलेज स्थापित किए जाने हैं। उन्होंने कहा कि भ्रष्टाचार मुक्त प्रशासन के वायदे को पूरा करते हुए राज्य सरकार ने शहीद भगत सिंह के शहीदी दिवस के अवसर पर 23 मार्च को भ्रष्टाचार विरोधी हेल्पलाइन शुरू की है। इसी तरह भगवंत मान ने कहा कि एक जुलाई से हर महीने 300 यूनिट मुफ़्त बिजली की गारंटी भी पूरी कर दी गई है और नवंबर-दिसंबर, 2022 के महीनों के दौरान राज्य के 87 प्रतिशत घरों के बिजली बिल ज़ीरो हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि इस सरकार के गठन के पहले कुछ महीनों के दौरान ही 25,886 नौजवानों को सरकारी नौकरियों के लिए नियुक्ति पत्र दिए जा चुके हैं और सारी भर्ती केवल योग्यता और पारदर्शिता के आधार पर की गई है। उन्होंने कहा कि यह पहली बार है कि पंजाब पुलिस में 2100 पद भरने की प्रक्रिया जारी की गई है और आने वाले चार सालों में हर साल 300 सब-इंस्पेक्टरों और 1800 कांस्टेबलों के पद भरने का फ़ैसला लिया गया। भगवंत मान ने कहा कि राज्य सरकार नौजवानों के लिए रोजग़ार के नए रास्ते खोलने के लिए राज्य को औद्योगिक विकास की बुलन्दियों पर ले जाने पर ज़ोर दे रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पंजाब सरकार के व्यापक प्रयासों के स्वरूप उद्यमियों द्वारा राज्य में निवेश के लिए उत्साह दिखाया जा रहा है और अब तक पंजाब में 27,000 करोड़ रुपए का निवेश हुआ, जिससे नौजवानों के लिए 1.25 लाख नौकरियाँ पैदा हुईं। उन्होंने बताया कि बच्चों को मानक शिक्षा प्रदान करने के लिए राज्य के 23 जिलों में 117 'स्कूल ऑफ ऐमिनेंस' बनाए जा रहे हैं। भगवंत मान ने यह भी ऐलान किया कि राज्य सरकार ने लाभार्थियों को बुढ़ापा पेन्शन उनके घर-घर जाकर देने का फ़ैसला किया।

गणतंत्र दिवस की परेड से पंजाब की झाँकी को जानबूझ कर बाहर निकालने के लिए केंद्र सरकार की सख़्त आलोचना करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि इससे केंद्र की सत्ताधारी पक्ष की संकुचित मानसिकता का पता लगता है। उन्होंने कहा कि पंजाब के महान योगदान को दिखाए बिना किसी भी राष्ट्रीय दिवस के जश्नों की कल्पना भी नहीं की जा सकती। भगवंत मान ने कहा कि पंजाब के प्रति ऐसा घोर भेदभाव करना अनुचित और ग़ैर-वाजिब है।

इस दौरान मुख्यमंत्री ने ऐलान किया कि बठिंडा शहर की ट्रैफिक़ की समस्या के समाधान के लिए शहर के बाहरी ओर अति-आधुनिक बस स्टैंड का निर्माण किया जाएगा। उन्होंने यह भी कहा कि लोगों की सुविधा के लिए शहर में लोकल बस सेवा भी शुरू की जाएगी। भगवंत मान ने यह भी कहा कि बठिंडा में 260 करोड़ रुपए की लागत से अर्बन एस्टेट-फेज़ छह को भी विकसित किया जाएगा। मुख्यमंत्री ने स्वतंत्रता संग्रामियों और उनके पारिवारिक सदस्यों को देश के स्वतंत्रता संग्राम में दिए गए कीमती योगदान के लिए सम्मानित भी किया।

मुफ्त दवाईयां, मुफ्त टेस्ट

• राज्यसभा सदस्य संत बलबीर सिंह सीचेवाल गांव रुपेवाली में आम आदमी क्लीनिक की शुरूआत करते हुए।

• विधायक शीतल अंगुराल बस्ती दानिशमंदा में आम आदमी क्लीनिक लोगों को समर्पित करते हुए।

• विधायक रमन अरोड़ा के साथ अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर मेजर अमित महाजन व सिविल सर्जन रमन शर्मा गांव धनोवाली में आम आदमी क्लीनिक लोगों को समर्पित करते हुए।

• विधायक बलकार सिंह रंधावा मसंदा में आम आदमी क्लीनिक का उद्घाटन करते हुए।

• नकोदर की विधायक इंद्रजीत कौर मान गांव उग्गी में आम आदमी क्लीनिक लोगों को समर्पित करते हुए।

• कपूरथला के डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने पलाही में आम आदमी क्लीनिक का उद्घाटन किया।

अमन अरोड़ा द्वारा गणतंत्र दिवस के अवसर पर मोहाली के लिए 5000 ईडब्ल्यूएस फ्लैटों का ऐलान

एस.ए.एस. नगर में कैबिनेट मंत्री ने लहराया तिरंगा

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/ एसएएस नगर

पंजाब के आवास निर्माण एवं शहरी विकास, सूचना एवं लोक संपर्क, नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत और प्रिंटिंग एंड स्टेशनरी मंत्री अमन अरोड़ा ने आज देश के 74वें गणतंत्र दिवस के मौके पर शहीद मेजर हरमिन्दर पाल सिंह सरकारी कॉलेज, फेज़-6 एस.ए.एस नगर (मोहाली) में राष्ट्रीय झंडा लहराया।

ज़िला स्तरीय समागम को संबोधित करते हुए अमन अरोड़ा ने ऐलान किया कि पंजाब सरकार की राज्य भर में 25000 ई.डब्ल्यू.एस. फ्लैट बनाने का प्रस्ताव है और ग्रेटर मोहाली एरिया डिवल्पमैंट अथॉरिटी (गमाडा) द्वारा मुख्यमंत्री भगवंत मान के सभी के लिए छत के सपने को साकार करने के लिए ई.डब्ल्यू.एस. हाउसिंग योजना के पहले पड़ाव के अंतर्गत आर्थिक रूप से कमज़ोर वर्गों (ई.डब्ल्यू.एस) के लिए मोहाली में 5000 फ्लैटों का निर्माण किया जाएगा। 75 एकड़ क्षेत्रफल में बनाए जाने वाले इन फ्लैटों का काम जल्दी ही शुरू कर दिया जायेगा। अमन अरोड़ा ने बाबा साहेब डॉ. बी.आर. अम्बेडकर और संविधान का मसौदा तैयार करने वाली समिति के अन्य सदस्यों के योगदान को याद करते हुए कहा कि आज के दिन सन 1950 में भारत का संविधान लागू हुआ था।

कैबिनेट मंत्री ने राज्य सरकार की उपलब्धियों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि मान सरकार राज्य को रंगला पंजाब बनाने के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए पूरी तरह से प्रयासरत है। सत्ता संभालने के बाद केवल 10 महीनों में 26000 के करीब सरकारी नौकरियाँ नौजवानों को दी गई हैं और तकरीबन 9000 कर्मचारियों की सेवाएं नियमित की गई हैं।

इस मौके पर विधायक कुलवंत सिंह, ज़िला योजना बोर्ड की चेयरपर्सन प्रभजोत कौर, डीआईजी रूपनगर रेंज गुरप्रीत सिंह भुल्लर, डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन, एसएसपी डॉ. सन्दीप कुमार गर्ग, कमिश्नर नगर निगम नवजोत कौर और अन्य अधिकारी भी उपस्थित थे।

ईको फ्रैंडिली टूरिज्म के तौर पर उभरेगा होशियारपुर: लाल चंद कटारुचक्क

तक्खनी वाइल्ड लाइफ सैंचुरी का किया निरीक्षण

• जालंधर ब्रीज.होशियारपुर

वन व वन्य जीव मंत्री, पंजाब लाल चंद कटारुचक्क ने कहा कि होशियारपुर को ईको फ्रैंडिली टूरिज्म के तौर पर विकसित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि थाना डैम में स्थापित थाना नेचर रिट्रीट व जंगल सफारी से इसकी शुरुआत की जा चुकी है और अब होशियारपुर के अन्य स्थानों पर भी इसी तरह की पहल की जा रही है। वे आज नवीनीकरण किए गए चौहाल विश्राम घर का लोकार्पण करने के बाद नेचर अवेयरनेस कैंप साइट व तक्खनी वाइल्ड लाईफ सैंचूरी का दौरा करने के दौरान संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उनके साथ विधायक शाम चौरासी डा. रवजोत सिंह, जिला योजना कमेटी की चेयरपर्सन कर्मजीत कौर, डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल, एस.एस.पी सरताज सिंह चाहल, प्रधान मुख्य वन पाल आर.के मिश्रा, जिला प्रधान गुरविंदर सिंह पाबला, हरविंदर सिंह बख्शी चेयरमैन नगर सुधार ट्रस्ट हरमीत सिंह औलख व वन पाल नार्थ सर्कल डा. संजीव कुमार तिवाड़ी भी मौजूद थे।

वन मंत्री ने कहा कि होशियारपुर के चौहाल डैम को ईको फ्रैंडिली टूरिस्ट स्पाट के तौर पर विकसित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि यहां जहां नेचर अवेयरनेस कैंप बनाकर ईको फ्रैंडिली हट्स तैयार की जाएंगी वहीं जंगल सफारी के लिए नेचर ट्रेल ट्रैक भी तैयार किया जाएगा ताकि न सिर्फ जिले बल्कि अन्य जिलों के लोग भी इस प्राकृतिक पर्यटन स्थान का आनंद ले सकें। इस दौरान तक्खनी वाइल्ड लाईफ सैंचूरी का दौरा करते हुए वन मंत्री ने कहा कि लोगों को जंगली जीवों के प्रति जागरुक करने के लिए तक्खनी वाइल्ड लाइफ सैंचूरी में भी पर्यटन को बढ़ावा देने वाले प्रोजैक्ट शुरु किए जाएंगे जिनमें जंगल सफारी मुख्य है। उन्होंने कहा कि इलाके के लोगों को साथ लेकर वन विभाग पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए पूरे प्रयास कर रहा हैं और आने वाले समय में पर्यटन की दृष्टि से तक्खनी वाइल्ड लाइफ सैंचुरी में भी दूरदराज से पर्यटक आएंगे। इस मौके पर डी.एफ.ओ होशियारपुर अमनीत सिंह, डी.एफ.ओ. वाइल्ड लाइफ राजेश महाजन, रेंज अधिकारी जतिंदर राणा, संजीव कुमार के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

चोर गिरोह के 4 मैंबर गिरफ्तार

• इंस्पेक्टर अमन सैनी मुख्य अफसर थाना लांबड़ा की पुलिस पार्टी ने चोर गिरोह के चार मैंबरों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। इनकी पहचान सतनाम सिंह उर्फ काका व अकाशदीप सिंह उर्फ कोमल वासी कोहाला थाना लांबड़ा, पंकज कुमार वासी लादूगड़ थाना जानकी नगर जिला पूरणिया बिहार मौजूदा पता जसवीर सिंह की हवेली गांव बलेरखानपुर जिला कपूरथला, हरनेक सिंह उर्फ नेका वासी गांव कोहाला थाना लांबड़ा के तौर पर हुई है। इनसे बैटरियां व एक ग्राइंडर लोहा बरामद किया है।

कुंवर विजय प्रताप सिंह के इस्तीफे ने सरकार का पंजाब विरोधी चेहरा किया उजागर : अश्वनी शर्मा

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

पंजाब भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष अश्वनी शर्मा ने कहा कि कुंवर विजय प्रताप सिंह के विधानसभा की सरकारी आश्वासन कमेटी के चेयरमैन पद से इस्तीफे के साथ आम आदमी पार्टी का पंजाब तथा पंजाबियत विरोधी तथा बेअदबी मामलों में दिए सरकारी आश्वासन का असली चेहरा एक बार फिर सबके सामने आ गया है। कुंवर विजय प्रताप सिंह बेअदबी जैसे संवेदनशील मामले को हल करने के लिए पिछली सरकार में कार्य करते रहे हैं। अश्वनी शर्मा ने जारी अपनी प्रेस विज्ञप्ति में कहा कि राज्य के इतिहास में यह बहुत दुखद है क्योंकि आम आदमी पार्टी बेअदबी के भावनात्मक संवेदनशील मुद्दे को आधार बना कर जनता की भावनाओं से खेल कर सत्ता में आई थी।

अश्वनी शर्मा ने कहा कि अरविंद केजरीवाल और भगवंत सिंह मान ने बार-बार ऑन रिकॉर्ड यह वादा किया था कि बेदबी के दोषियों को बख्शा नहीं जाएगा और न्याय किया जाएगा। हालाँकि आज स्थिति यह है कि आम आदमी पार्टी के अपने ही विधायक द्वारा अपनी ही सरकार द्वारा गठित समिति से इस्तीफा दिए जाने से आप सरकार भगवंत मान सरकार की मंशा पूरी दुनिया जान चुकी है।

पलाही में डिप्टी कमिश्नर ने सुनी लोगों की समस्याएं

गांव की धर्मशाला के लिए बकाया ग्रांट को तुरंत जारी करने के दिए निर्देश

• जालंधर ब्रीज.फगवाड़ा

डिप्टी कमिश्नर कपूरथला विशेष सारंगल ने फगवाड़ा के निकट गांव पलाही में लोगों की समस्याएं सुनी। उन्होंने गांव में लोगों के इकठ्ठा होने पर उनसे सीधा संपर्क किया जहां उनकी समस्याओं और गांव के विकास कार्यों की जानकारी ली। डिप्टी कमिश्नर ने मनरेगा, स्वास्थ्य सुविधाओं और जन कल्याणकारी योजनाओं के लाभ संबंधी लोगो से बातचीत की और जरूरत अनुसार संबंधित अधिकारियों को तुरंत कार्रवाई करने के निर्देश दिए। इस दौरान सारंगल ने गांव में आंगनबाड़ी केंद्र और स्कूल का दौरा किया साथ ही आंगनबाड़ी केंद्र में बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए आए हुए राशन की गुणवत्ता की भी जांच की। ग्रामीणों द्वारा धर्मशाला के कार्य में हो रही देरी को लेकर डिप्टी कमिश्नर ने बीडीपीओ फगवाड़ा को बकाया ग्रांट तुरंत जारी करने के आदेश दिया।

150 नशीली गोलियों समेत एक गिरफ्तार

• जालंधर देहाती की पुलिस ने 150 नशीली गोलियों सहित एक व्यक्ति को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। आरोपी पर एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है।

अंडर-19 महिला विश्व कप का सेमीफाइनल

भारत ने बनाई फाइनल में जगह

मुंबई. भारत और न्यूजीलैंड की टीम के बीच अंडर 19 महिला विश्व कप के सेमीफाइनल मुकाबले में भारत की टीम ने एकतरफा जीत हासिल की है। पोचेफस्ट्रूम के सेनवेस पार्क में खेले गए मुकाबले में भारतीय टीम ने आठ विकेट से जीत हासिल की है। फाइनल मुकाबला 29 जनवरी को खेला जाएगा जिसकी पहली फाइनलिस्ट टीम भारत बनी है। वहीं दूसरा सेमीफाइनल मुकाबला ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड के बीच होगा।

• फोटो-बीसीसीआई

न्यूजीलैंड की टीम ने भारतीय टीम को 108 रनों का टारगेट दिया था। भारतीय टीम ने दमदार बल्लेबाजी दिखाते हुए 14.2 ओवरों में दो विकेट के नुकसान पर इस टारगेट को हासिल कर लिया। इस मैच में कप्तान शेफाली वर्मा का बल्ला दमदार खेल नहीं दिखा सका। वो पारी की शुरुआत करने आई और मात्र 10 रन बनाकर पवेलियन लौट गई। वहीं उपकप्तान श्वेता सेहरावत ने 45 गेंदों में नाबाद 61 रनों की शानदार पारी खेली। सौम्या तिवारी ने 26 गेंदों में 22 रन बनाए और वो ब्राउनिंग की गेंद पर क्लीन बोल्ड हो गई। न्यूजीलैंड की टीम अंत में नौ विकेट खोकर 107 रन बना सकी थी। भारतीय टीम की सेमीफाइनल की जीत में गेंदबाजों का काफी दमदार रोल रहा। भारत की गेंदबाजी के सामने न्यूजीलैंड के गेंदबाज टिक नहीं सके। भारत के लिए परशवी चोपड़ा ने सबसे ज्यादा तीन विकेट लिए। तितास साधू, मन्नत कश्यप, शेफाली वर्मा और अर्चना देवी को एक-एक विकेट मिला।

लुधियाना में विकास कार्यों के लिए 29.08 करोड़ ख़र्च करेगी पंजाब सरकार

• जालंधर ब्रीज.लुधियाना

स्थानीय निकाय मंत्री डॉ. इन्दरबीर सिंह निज्जर ने जानकारी देते हुए बताया कि ज़िला लुधियाना में विकास कार्यों पर करीब 29.08 करोड़ रुपए ख़र्च करने का फ़ैसला किया गया है।

स्थानीय निकाय मंत्री डॉ. इन्दरबीर सिंह निज्जर ने बताया कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार का मुख्य उद्देश्य राज्य के लोगों को बुनियादी सुविधाएं, साफ़-सुथरा और प्रदूषण रहित वातावरण मुहैया करवाना है। इस दिशा में काम करते हुए पंजाब सरकार द्वारा राज्य भर में अलग-अलग विकास कार्य करवाए जा रहे हैं। एक प्रैस बयान जारी करते हुए स्थानीय निकाय मंत्री डॉ. इन्दरबीर सिंह निज्जर ने बताया कि नगर निगम लुधियाना के लिए म्युनिसिपल ठोस अवशेष की ढुलाई के लिए हुक लोडरों और सेकंडरी स्टोरेज के लिए पोरटेबल कम्पैक्टरों की सप्लाई, स्थापना, टेस्टिंग और चालू करने पर 27.67 करोड़ रुपए ख़र्च किए जाएंगे।

उन्होंने कहा कि इसमें संचालन और रख-रखाव भी शामिल है। इसी तरह कोर्ट कॉम्पलैक्स, डी.सी दफ़्तर और सम्बन्धित क्षेत्रों में निगरानी के बुनियादी ढांचे को लागूकरण के लिए 66.76 लाख रुपए ख़र्च किए जाएंगे। इसके अलावा उन्होंने बताया कि सैंट्रल स्टोर नगर निगम लुधियाना के लिए रेडी मिक्स रोड रिपेयर बिटूमिनस सामग्री की सप्लाई के लिए 74.70 लाख रुपए ख़र्च किए जाएंगे। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि ज़िला लुधियाना की बड़ी आबादी को इन विकास कार्यों का लाभ मिलेगा। इस सम्बन्धी स्थानीय निकाय विभाग ने दफ़्तरी कार्यवाही शुरू कर दी है। डॉ. निज्जर ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार की मुख्य प्राथमिकता राज्य के लोगों को भ्रष्टाचार मुक्त प्रशासन मुहैया करवाना है।

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.