सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 28 JULY TO 03 AUGUST 2023 • VOLUME 01 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

जिन्दगी में सबसे ज्यादा खुश वही रहता है,
जो कम साधनो में भी खुश रहता है !

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING DESIGN TRAINING

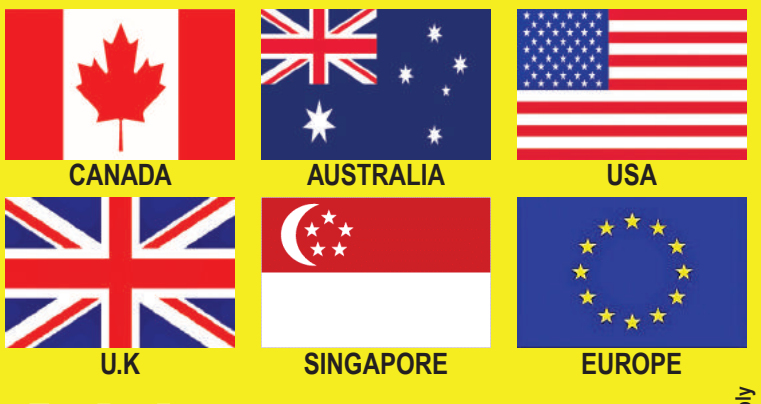
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the Visa

•IELTS •STUDY ABROAD



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

चेहरे, पाप, आदतें वहीं...सिर्फ अपनी जमात का नाम बदला : पीएम मोदी

राजकोट. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी इन दिनों विपक्षी दलों के इंडिया गठबंधन पर निशाना साधने का कोई मौका नहीं छोड़ रहे हैं। गुजरात के राजकोट में भी उन्होंने अपने संबोधन के दौरान इंडिया पर जबरदस्त तरीके से प्रहार किया है। मोदी ने विपक्षी दलों पर निशाना साधते हुए कहा कि जब जब देश आगे बढ़ रहा है, तो कुछ लोगों को यह पसंद नहीं आ रहा है। वे इस बात से परेशान हैं कि लोगों के सपने पूरे हो रहे हैं, इसलिए इन भ्रष्टाचारियों और वंशवादियों ने अपने समूह का नाम बदल दिया है। चेहरे, पाप, आदतें सब वही हैं, लेकिन समूह का नाम बदल दिया गया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने नए अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे, राजकोट का उद्घाटन किया। इस दौरान उनके साथ गुजरात के मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल और केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया भी मौजूद रहे।

मोदी ने कहा कि आज राजकोट के साथ-साथ पूरे गुजरात और सौराष्ट्र के लिए बड़ा दिन है। मैं उन परिवारों के प्रति संवेदना जताना चाहता हूं जिन्हें प्राकृतिक आपदाओं के चलते काफी नुकसान उठाना पड़ा है। उन्होंने कहा कि सभी परिवारों का जीवन जल्द से जल्द सामान्य हो इसके लिए भूपेंद्र सरकार काम कर रही है, इसमें केंद्र सरकार भी हर संभव मदद कर रही है। मोदी ने कहा कि जब मैं मुख्यमंत्री था तब मैंने कहा था कि गुजरात तो मिनी जापान बन रहा है तब बहुत लोगों ने मेरा मजाक उड़ाया था लेकिन आज वे शब्द आपने सच कर के दिखा दिया। यहां के किसानों के लिए अब फल-सब्ज़ियों को विदेश भेजना आसान हो जाएगा। राजकोट को सिर्फ एक हवाईअड्डा नहीं बल्कि नई ऊर्जा-नई उड़ान देने वाला एक पावरहाउस मिला है।

राजकोट में प्रधानमंत्री ने कहा कि यह हमारी सरकार है जिसने कोरोना महामारी, रूस-यूक्रेन युद्ध के बावजूद महंगाई को काबू में कर के रखा है। आज हमारे पड़ोस के देशों में 25-30% दर से महंगाई बढ़ रही है लेकिन भारत में ऐसा नहीं है। हमारी सरकार की पूरी कोशिश है कि मध्यम वर्ग की जेब में ज्यादा से ज्यादा बचत हो। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार की नीतियों और निर्णयों से कैसे आपके पैसे बच रहे हैं, इसका एक उदाहरण आपका मोबाइल फोन भी है।

आज अमीर हो या गरीब, अधिकांश लोगों के पास मोबाइल फोन जरूर होता है। आज हर भारतीय हर महीने औसतन करीब 20 GB डेटा इस्तेमाल करता है। मोदी ने कहा कि पहले देश के लोगों को बिजली पानी का बिल भरने के लिए, अस्पताल में इलाज के लिए लाइन में लगना पड़ता था। बीमा और पेंशन के लिए भी भरपूर समस्याओं का सामना करना पड़ता था। टैक्स रिटर्न फ़ाइल करने के लिए भी मुसीबतों का सामना करना पड़ता था। हमनें डिजिटल इंडिया से इन सभी समस्याओं का समाधान किया।

पीएम किसान सम्मान निधि की 14वीं किस्त में 17 हजार करोड़ रु. किसानों के खातों में जमा

सीकर (राजस्थान)/नई दिल्ली : प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश के किसानों की आय सहायता के लिए केंद्र सरकार द्वारा चलाई जा रही प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि (पीएम-किसान) की 14वीं किस्त के रूप में 17 हजार करोड़ रुपये किसानों के बैंक खातों में जमा किए। सीकर में केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय तथा रसायन एवं उर्वरक मंत्रालय द्वारा आयोजित वृहद कार्यक्रम में मोदी ने 1.25 लाख पीएम किसान समृद्धि केंद्र (पीएमकेएसके) राष्ट्र को समर्पित किए और सल्फर कोटेड यूरिया (यूरिया गोल्ड) लांच की। साथ ही, ओपन नेटवर्क फार डिजिटल कामर्स (ओएनडीसी) पर 1600 से अधिक कृषक उत्पादक संगठनों (एफपीओ) के ऑनबार्डिंग का शुभारंभ किया। राजस्थान को एक साथ अनेक सौगातें प्रदान करते हुए प्रधानमंत्री ने 5 मेडिकल कॉलेजों का उद्घाटन व 7 मेडिकल कॉलेजों का शिलान्यास किया तथा 6 एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालयों व एक केंद्रीय विद्यालय का शुभारंभ भी किया। समारोह में राज्यपाल कलराज मिश्र, केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर, रसायन एवं उर्वरक तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्री मनसुख मांडविया, जल शक्ति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत, केंद्रीय कृषि राज्य मंत्री कैलाश चौधरी भी मौजूद थे। समारोह में प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज शुरू किए 1.25 लाख पीएम किसान समृद्धि केंद्र किसानों की समृद्धि का मार्ग प्रशस्त करेंगे।

बाढ़ से हुए नुक्सान का सर्वे 15 दिनों में होगा पूरा: राज्यपाल

लोहियाँ इलाके में प्रभावित क्षेत्रों में मौजूदा हलात का लिया जायज़ा ज़िला प्रशासन द्वारा समय पर किए प्रबंधों पर संतोष किया व्यक्त

• **जालंधर ब्रीज.** लोहियाँ खास/जालंधर

पंजाब के राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित ने आज लोहियाँ ब्लाक में बाढ़ प्रभावित क्षेत्र का दौरा करने के बाद कहा कि बाढ़ से हुए नुक्सान के अनुमान की प्रक्रिया को आने वाले 15 दिनों में पूरा किया जाएगा, जिस उपरांत रिपोर्ट के आधार पर बाढ़ प्रभावित परिवारों को बनता मुआवज़ा जारी किया जाएगा। ज़िला प्रशासन द्वारा बाढ़ प्रभावित इलाकों में किए गए राहत और पुर्नवास कार्यों की प्रशंसा की। राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित ने कहा कि गिद्दड़पिंडी में लोगों ने उनको बताया कि कैसे प्रशासकीय अधिकारियों ने दिन- रात एक कर बाढ़ प्रभावित परिवारों की सुरक्षा को यकीनी बनाया। उन्होंने राहत कार्यों पर संतोष व्यक्त करते कहा कि अगला काम प्रभावितों को बनता मुआवज़ा देना है जिसके लिए विभिन्न विभागों द्वारा सर्वे किया जा रहा है और जल्द ही इस कार्य को 100 प्रतिशत पूरा कर सबंधितो को बनता मुआवज़ा रिलीज़ किया जा रहा है।

जल स्रोत विभाग के प्रमुख सचिव कृष्ण कुमार, डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल और दूसरे अधिकारियों सहित गिद्दड़पिंडी पुल पर लोगों से बातचीत करते राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित ने कहा कि इलाके को बाढ़ से बचाने के लिए पुख़्ता इंतज़ाम किए जाएगे ताकि लोगों का जन-जीवन प्रभावित होने से बचाया जा सके। उन्होंने कहा कि ज़िला प्रशासन द्वारा समय पर राहत कैंप लगा कर भारतीय सेना, पंजाब पुलिस, एन. डी.आर. एफ., एस.डी.आर.एफ. और लोगों के सहयोग से प्रभावित परिवारों की बनती मदद को यकीनी बनाया गया।

उन्होंने कहा कि धुस्सी बाँध में आई दरार कारण फसलों का बड़ा नुक्सान हुआ जिसके चलते किसानों को धान की मुफ़्त पनीरी मुहैया करवाई जा रही है। उन्होंने लोगों के साथ हमदर्दी प्रकट करते हुए उनसे राहत कार्यों संबंधी जानकारी भी ली और विश्वास दिलाया कि उनकी हर संभव मदद यकीनी बनाई जाएगी। प्रमुख सचिव कृष्ण कुमार और अन्य अधिकारियों ने आने वाले समय में इस क्षेत्र को बाढ़ से बचाने के लिए किए जा रहे प्रयास के बारे में विस्तार से बताया।

ईडी निदेशक का कार्यकाल बढ़ा

नई दिल्ली. सुप्रीम कोर्ट ने प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के निदेशक संजय मिश्रा का कार्यकाल 15 सितंबर तक बढ़ा दिया है। कोर्ट ने साफ किया कि इसके बाद उनके सेवा विस्तार का कोई आवेदन स्वीकार नहीं होगा। इससे पहले कोर्ट ने उन्हें 31 जुलाई को पद से हटने के लिए कहा था, लेकिन केंद्र सरकार ने अंतर्राष्ट्रीय एफएटीएफ रिव्यू का हवाला देते हुए उन्हें 15 अक्टूबर तक पद पर बनाए रखने का अनुरोध किया था।

केंद्र सरकार ने नया आवेदन दाखिल कर कहा था कि दुनिया भर में आर्थिक अपराध और मनी लॉन्ड्रिंग के मामलों पर निगरानी रखने वाली अंतर्राष्ट्रीय संस्था एफएटीएफ (फाइनेंशियल एक्शन टास्क फोर्स) को इस

साल भारत में मनी लॉन्ड्रिंग अपराध की जांच की वर्तमान व्यवस्था का मूल्यांकन करने वाली है। एफएटीएफ की टीम नवंबर में भारत का दौरा करेगी।

संजय कुमार मिश्रा ने 2020 से ही इससे जुड़ी तैयारियों की कमान संभाल रखी है। इस अहम मौके पर उनको पद से हटाना उचित नहीं होगा। केंद्र की तरफ से सॉलिसीटर जनरल तुषार मेहता और एडिशनल सॉलिसीटर जनरल एस वी राजू ने जस्टिस बी आर गवई की अध्यक्षता वाली बेंच के सामने दलीलें रखीं।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष सुनील जाखड़ की अध्यक्षता में भाजपा शिष्टमंडल ने राज्यपाल से की मुलाकात

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

भाजपा पंजाब के प्रदेश अध्यक्ष सुनील जाखड़ के नेतृत्व में वरिष्ठ भाजपा नेताओं के शिष्टमंडल ने वीरवार को पंजाब के राज्यपाल माननीय बनवारी लाल पुरोहित से उनके निवास स्थान पर मुलाकात की तथा मुख्यमंत्री भगवंत मान की अनदेखी के कारण पंजाब के लगभग सभी जिलों में बाढ़ के कारण पैदा हुए हालातों व पंजाब की जनता को पेश आ रही समस्याओं के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करते हुए माननीय राज्यपाल को प्रदेश की भगवंत मान के नेतृत्व वाली आम आदमी पार्टी की सरकार की लापरवाही के कारण करोड़ों पंजाबियों की असहाय स्थिति पर अपना गहरा दुःख और पीड़ा प्रकट करते हुए मांगपत्र सौंपा

उन्होंने कहा कि इस आपात स्थिति

को देखते हुए केंद्र सरकार ने पहले ही आवश्यक शर्तों को माफ कर दिया है और आवश्यक धन उपलब्ध कराया है, लेकिन यह सरकार जानबूझकर इस पैसे पर कुंडली मारकर बैठी है। इस अवसर पर शिष्टमंडल में सुनील जाखड़ के साथ भाजपा पंजाब प्रदेश के उपाध्यक्ष राकेश राठौर, केवल सिंह ढिल्लों, लखविंदर कौर गरचा, परमिंदर बराड़, गुरप्रीत सिंह काँगड, अरविन्द खन्ना, बलबीर सिद्धू, अमनजोत कौर रामूवालिया, जयइंद्र कौर, डॉ. सुभाष शर्मा, राज कुमार वेरका आदि शामिल थे।

ज्ञानवापी केस में अब 3 अगस्त को सुनाया जाएगा फैसला

नई दिल्ली. ज्ञानवापी एएसआई सर्वे मामले में इलाहाबाद हाईकोर्ट में तीसरे दिन सुनवाई हुई। सभी पक्षों को सुनने के बाद इलाहबाद हाईकोर्ट ने अपना फैसला सुरक्षित रख लिया है। मुख्य न्यायाधीश प्रीतिंकर दिवाकर ने कहा कि फैसला 3 अगस्त को सुनाया जाएगा। इसके साथ ही कोर्ट ने कहा कि अंतरिम आदेश 3 अगस्त तक जारी रहेगा। सुनवाई के दौरान चीफ जस्टिस ने पूछा कि अब, मुख्य निर्णय कौन सा है जिस पर आप भरोसा कर रहे हैं। जवाब में हिंदू पक्ष के वकील विष्णु शंकर जैन ने कहा कि मुख्य मामले जिनका मैंने कल हवाला दिया था। मुद्दा यह है कि अंजुमन इंतेज़ामिया के वरिष्ठों द्वारा जो भी निर्णय उद्धत किए गए थे, उन पर इस अदालत ने अविश्वास किया है? सीजे ने अब जैन से अपनी दलीलें संक्षेप में बताने को कहा।

जैन ने वरिष्ठ वकील नकवी का जिक्र करते हुए कहा कि उन्होंने श्रीकांत मूलचंद मामले का हवाला दिया था, लेकिन इस अदालत ने कहा है कि फैसला गलत था। यह हर मामले में पालन किया जाने वाला नियम नहीं है। जैन ने कहा कि साक्ष्य प्राप्त करने के लिए आयोग का गठन बहुत अच्छी तरह से किया जा सकता है, जो अपनी विशिष्ट प्रकृति के कारण केवल घटनास्थल से ही प्राप्त किया जा सकता है।

'आप' सांसद संजय सिंह का समर्थन करने संसद पहुंचे भगवंत मान

मान ने कहा- मणिपुर में जो हो रहा है वह भाजपा की नफरत की राजनीति का नतीजा है

• **नई दिल्ली/चंडीगढ़**

आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता और पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान गुरुवार को संसद परिसर में प्रदर्शन कर रहे आप के राज्यसभा सदस्य संजय सिंह के समर्थन में संसद भवन पहुंचे। संजय सिंह को पूरे मानसून सत्र के लिए सदन से निलंबित कर दिया गया है।

मान ने कहा कि सदन में विपक्षी आवाजों को दबाना कोई नई बात नहीं है लेकिन अगर वे (भाजपा सरकार) लोकतंत्र के मंदिर को जिस तरह चला रहे हैं, इसमें कोई शक नहीं कि आज देश (मणिपुर) इस इसी कारण इस स्थिति में है। उन्होंने कहा कि आम आदमी पार्टी हमेशा कहती है कि

नफरत की राजनीति से कुछ भी अच्छा नहीं होता। आज मणिपुर में जो हो रहा है वह भी ध्रुवीकरण की उसी घटिया राजनीति का परिणाम है। संजय सिंह के निलंबन पर मान ने कहा कि यह लोकतंत्र और संविधान के खिलाफ है। यही वजह है कि आज सभी विपक्षी सदस्य संजय सिंह के साथ खड़े हैं। उन्होंने कहा कि वह आठ साल तक संसद के सदस्य रहे और जब किसी ज्वलंत मुद्दों पर विपक्षी नेता की आवाज नहीं सुनी जाती है तभी वह अपनी सीट छोड़कर सभापति के चेयर के पास जाते हैं।

राज्यपालों के दुरुपयोग पर भाजपा से सवाल करते हुए मान ने कहा कि पंजाब जैसे राज्यों में जहां गैर-भाजपा सरकार है वहां राज्यपाल सरकार के कामकाज में अनावश्यक हस्तक्षेप करते हैं, लेकिन मणिपुर तीन महीने से जल रहा है, वहां का राज्यपाल कहां हैं? मान ने कहा कि मणिपुर में तत्काल प्रभाव से राष्ट्रपति शासन लगाया जाना चाहिए।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर हमला बोलते हुए मान ने कहा कि प्रधानमंत्री को सिर्फ मणिपुर का जिक्र करने में 78 दिन लग गए। जब भारत का अभिन्न अंग मणिपुर जल रहा था, तब मोदी अमेरिका, फ्रांस और यूएई के दौरे में व्यस्त थे। उन्होंने कहा कि मणिपुर में इंटरनेट पर प्रतिबंध है इसलिए अभी तक केवल एक वीडियो सामने आया है जिसने पूरे देश को भयभीत कर दिया है। इसलिए कोई कल्पना भी नहीं कर सकता कि राज्य में किस पैमाने पर हिंसा और क्रूरता हो रही है। मान ने कहा कि देश हमारी बेटियों के साथ इस तरह के दुर्व्यवहार को कभी बर्दाश्त नहीं करेगा और यह सब करवाने वाले को सबक सिखाएगा।

मान ने कहा कि सत्ता के नशे में चूर भाजपा किसी की नहीं सुन रही है। वह सुप्रीम कोर्ट के फैसलों का भी पालन नहीं कर रहे हैं। वे दिल्ली पर अध्यादेश ला रहे हैं, जबकि सुप्रीम कोर्ट ने सर्वसम्मति से इसके खिलाफ फैसला सुनाया।

मेरे पास पूर्व वित्त मंत्री के हर गलत काम का कच्चा-चिट्ठा : भगवंत मान

मुख्यमंत्री भगवंत मान ने पूर्व वित्त मंत्री मनप्रीत बादल पर टिप्पणी करते हुए कहा कि वह भाजपा नेता की नौटंकी, शायराना बातचीत और स्व- घोषित इमानदारी से वह अच्छी तरह अवगत है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पूरा पंजाब पूर्व मंत्री के गलत कारनामों के बारे में जानता है। उन्होंने कहा कि मनप्रीत बादल, जो कि काफ़ी लंबा समय राज्य के वित्त मंत्री रह चुके है, की राज्य को बर्बाद करने वाले अनसरों के साथ मिलीभुगत है। भगवंत मान ने कहा कि पूर्व वित्त मंत्री के कार्यकाल दौरान लोगों के कल्याण के लिए तो राज्य का ख़ज़ाना हमेशा खाली रहा, लेकिन जनता के पैसे की अंधाधुध लूट होने दी गई। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य के खजाने को लोगों के कल्याण की परवाह किए बिना पूर्व मंत्री की इच्छाअनुसार इस्तेमाल किया गया।

ऑफिस से नहीं मिल रही लिव तो स्टेकेशन का बनाएं प्लान

YATRA

बदलते दौर में धीरे धीरे कई तरह के बदलाव हो रहे हैं। अब लोगों ने घूमने-फिरने के तरीकों को भी बदल दिया है। यहां जानिए स्टेकेशन और वेकेशन में फर्क, स्टेकेशन क्यों बेहतर है।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

घूमना फिरना काफी हद तक आपकी मेंटल हेल्थ से जुड़ा होता है। जब आप घर से बाहर निकलते हैं तो आप खुद को नई चीजों में शामिल करते हैं साथ ही नई जगहों को एक्सप्लोर भी करते हैं। ऐसे में आप रिलेक्स महसूस करते हैं और आपका माइंड भी काफी हद तक शांत रहता है। समय के साथ-साथ कई चीजें बदल रही हैं, और अब लोगों के घूमने फिरने का तरीका भी बदल रहा है। वेकेशन की जगह अब लोग स्टेकेशन पर जाने के ऑप्शन को चुन रहे हैं। इस आर्टिकल में हम बता रहे हैं वेकेशन और स्टेकेशन में फर्क, साथ ही यहां जानिए दोनों में से क्या बेहतर है।

क्या होता है स्टेकेशन और वेकेशन

वेकेशन और स्टेकेशन को समझने का सबसे आसान तरीका यह है कि वेकेशन के लिए आपको शहर से बाहर जाना होता है। वहीं स्टेकेशन आप अपने शहर में ही कर सकते हैं। घर पर रहकर जब आप बोर हो जाएं और ऑफिस से छुट्टी भी ना मिले तो स्टेकेशन पर जा सकते है।

दोनों में से क्या बेहतर है

वैसे तो स्टेकेशन और वेकेशन दोनों के अपने फायदे हैं। वेकेशन पर जाने के लिए आपको कुछ दिन की छुट्टियां चाहिए होती हैं, वहीं जगह सिलेक्ट करने के बाद आपको पहले से बुकिंग करवानी होती है। इसके लिए पहले से पैकिंग और बजट सेटिंग भी करनी पड़ती है। हालांकि, स्टेकेशन के लिए आपको ज्यादा पैकिंग और पहले से बुकिंग नहीं करनी होती वहीं ये कम बजट में निपट जाता है।

कैसे प्लान करें स्टेकेशन

- स्टेकेशन प्लान करने के लिए अपने वीकऑफ का दिन डिसायड कर सकते हैं।
- एक ऐसी जगह चुनें जहां पर स्पा, स्वीमिंग पूल समेत कुछ एक्टिविटीज भी हों।
- जगह अपने घर से कुछ देर की दूर की ही चुनें।
- आप स्टेकेशन दो से चार दिन का कर सकते हैं। ऐसे में बजट सेट करें।

FASHION+

जींस खरीदते 4 बातों का रखें ख्याल, मिलेगी परफेक्ट फिटिंग

ज्यादातर लड़कियां जींस तो खरीद लेती हैं, लेकिन उसकी फिटिंग से अक्सर नाखुश रहती हैं। अगर आपको भी ऐसी समस्या होती है तो आपको जींस खरीदने के लिए कुछ टिप्स को अपनाना चाहिए।

तस्वीर साभार Social Media

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

जींस पहनने के बाद लुक काफी हद तक स्टाइलिश दिखता है। ये काफी कम्फर्टेबल भी होती हैं। अलग-अलग तरह की जींस को पहनकर लुक अलग दिखता है। हालांकि, अगर जींस सही फिटिंग की ना हो तो लुक पूरी तरह से खराब लगता है। ऐसे में यहां हम बता रहे हैं परफेक्ट फिटिंग और शेप वाली जींस खरीदने के लिए आपको किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

कैसे खरीदें जींस

फैब्रिक देखें

जींस खरीदते समय अक्सर लड़कियां ये गलती करीत हैं कि वह फैब्रिक को चेक करना भूल जाती है। ये पूरी तरह से गलत है। जींस खरीदने से पहले कपड़े की डिटेल्स के लेबल को जरूर पढ़ें। जींस के मामले में प्राकृतिक मिक्स कपड़ा अच्छा है। यह लंबे समय तक चलेगा और बार-बार धोने के बावजूद आकार में भी रहेगा।

सिलाई देखें

फैब्रिक के साथ ही जींस की सिलाई भी चेक करें। अगर सिलाई टेढ़ी है तो जान लें कि जींस ढीली हो सकती है। इसी के साथ परफेक्ट फिटिंग वाली जींस खरीदने के लिए आप जींस को पलटें और इसके योक (वी डिजाइन) को देखें। अगर जींस का योक गहरा है तो जींस फिटिंग और भी अच्छी आती है। लड़कों की जींस में स्ट्रेट योक दिए जाते हैं, वहीं लड़कियों की जींस में वी शेप का कर्व होता है।

जिप लेंथ

लड़कियों की जींस का जिप थोड़ा छोटा और पतला होता है। यह जिपर इसलिए बनाया जाता है ताकि महिलाएं जींस को आसानी से हिप्स के ऊपर चढ़ा सकें। क्वालिटी जींस में आपको क्राउचर और जिपर के बीच में कम गैप होता है। वहीं खराब क्वालिटी की जींस में जिपर और क्राउचर के बीच ज्यादा गैप दिया होता है। ऐसे में जींस चुनते समय जिप का ध्यान रखें।

पॉकेट

जींस में आगे और पीछे की तरफ दो पॉकेट होती हैं। पीछे की तरफ बनी पॉकेट का शेप देखना चाहिए। ध्यान रखें कि अगर जींस की पॉकेट कम दूरी पर है, तो ऐसे में आपका हिप फ्लैट लगेगा। वहीं जिस जींस में छोटी पॉकेट होती है उसे पहनकर हिप्स को परफेक्ट शेप मिलती है।

तस्वीर साभार Social Media

वीकेंड को बनाएं सुपर टेस्टी चटपटी पोहा पकौड़ा रेसिपी के साथ मजेदार

पोहा पकौड़ा रेसिपी न सिर्फ खाने में बेहद टेस्टी और चटपटी है बल्कि इसे बनाना भी बेहद आसान है। आलू और पोहे से बनने वाली ये रेसिपी स्नैक्स के लिए बिल्कुल परफेक्ट है।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

आप अगर चटपटा खाने के शौकीन हैं तो वीकेंड पर इस टेस्टी रेसिपी को जरूर ट्राई कर सकते हैं। जी हां, पोहा पकौड़ा रेसिपी न सिर्फ खाने में बेहद टेस्टी और चटपटी है बल्कि इसे बनाना भी बेहद आसान है। आलू और पोहे से बनने वाली ये रेसिपी स्नैक्स के लिए बिल्कुल परफेक्ट है। तो आइए बिना देर किए जान लेते हैं कैसे बनाए जाते हैं पोहा पकौड़ा।

पोहा पकौड़ा के लिए सामग्री-

- सवा कप पोहा
- 1/2 कप उबल आलू मसले हुए
- 1 छोटा चम्मच हरी मिर्च कटी
- 2 बड़ा चम्मच हरा धनिया कटा हुआ

- 1/2 छोटा चम्मच जीरा
- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच चीनी
- 1 छोटा चम्मच नींबू का रस
- तलने के लिए तेल
- स्वादानुसार नमक

पोहा पकौड़ा बनाने की विधि

पोहा पकौड़ा बनाने के लिए सबसे पहले पोहा को पानी से अच्छी तरह से धोने के बाद 10 मिनट के लिए पोहे को गला दें। तय समय बाद एक गहरे तले वाला बर्तन लेकर उसमें भिगोए हुए पोहे के साथ उबले मैश किए हुए आलू डालकर दोनों चीजों को अच्छी तरह मिला दें। इसके बाद पोहा और आलू के मिश्रण में हरा धनिया, हरी मिर्च, जीरा, लाल मिर्च पाउडर , चीनी, नींबू का रस और स्वादानुसार नमक डालकर सभी चीजों को एक बार फिर अच्छी तरह मिला दें। अब एक कड़ाही में तेल डालकर मीडियम आंच पर गर्म करके तैयार मिश्रण को हाथों लेकर पकौड़े बनाकर कड़ाही में डालकर पकौड़ों को दोनों ओर से सुनहरा भूरा होने तक फ्राई करें। आपके क्रिस्पी पोहा पकौड़े बनकर तैयार हैं। आप इन्हें हरी चटनी या सॉस के साथ सर्व कर सकते हैं।

बच्चों की हाइट को लेकर रहते हैं परेशान तो टेंशन दूर करेंगे ये 2 योगासन

PARENTING

ज्यादातर मामलों में पेरेंट्स को ये समस्या बच्चे के 15 साल के होने के बाद देखने को मिलती है। अगर आपकी भी अपने बच्चे की हाइट को लेकर यही समस्या है तो टेंशन छोड़ इन दो...

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

अच्छे खानपान के बावजूद अगर किसी बच्चे की हाइट नहीं बढ़ती है तो माता-पिता को चिंता होना लाजमी है। ज्यादातर मामलों में पेरेंट्स को ये समस्या बच्चे के 15 साल के होने के बाद देखने को मिलती है। अगर आपकी भी अपने बच्चे की हाइट को लेकर यही समस्या है तो टेंशन छोड़ इन दो योगासनों की मदद लीजिए।

ताड़ासन -बच्चों की हाइट बढ़ाने के लिए उन्हें ताड़ासन करने की सलाह दी जाती है। ये आसान करने से पीठ दर्द, लंबाई बढ़ाने और घुटनों के दर्द से राहत दिला सकता है। ताड़ासन करने से मांसपेशियों में खिंचाव आता है, जो लंबाई को बढ़ाने में मदद कर सकता है।

ताड़ासन करने का तरीका- ताड़ासन करने के लिए सबसे पहले पैरों को थोड़ा खोलकर सीधे खड़े हो जाएं। इसके बाद अपने हाथों को नमस्ते की मुद्रा में जोड़कर अपने दोनों कानों के पास से लगाते हुए सिर के ऊपर ले जाएं। अब अपने पैरों को उठाए बिना हाथों की उंगलियां और धड़ आसमान की तरफ खींचें। ऐसा करते हुए लंबी गहरी सांस लें। खिंचाव को थोड़ी देर बनाए रखते हुए धीरे-धीरे हाथों को नीचे लाते हुए सामान्य स्थिति में आ जाएं। ध्यान रखें, ताड़ासन को दिन में 2 से 3 बार दोहरा सकते हैं।

वृक्षासन-वृक्षासन करते समय शरीर को बिल्कुल सीधा रखा जाता है। नियमित रूप से वृक्षासन का अभ्यास करने पर लंबाई बढ़ाने वाले हार्मोन को ग्रोथ में मदद मिलती है। बच्चे के लिए वृक्षासन वरदान से कम नहीं है। वृक्षासन करने से पैर और हाथों की मांसपेशियों में खिंचाव आता है जो लंबाई बढ़ाने में बेहद फायदेमंद होता है।

वृक्षासन करने का तरीका-वृक्षासन करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर सूर्य की दिशा में मुंह करके सावधान मुद्रा में खड़े हो जाएं। इसके बाद अपने दोनों हाथों को हवा में लहराते हुए ऊपर की तरफ ले जाते हुए अपने बाएं पैर को दाहिनी जांघ पर रखें। इसके बाद सूर्य को साक्षी मानकर वृक्ष मुद्रा में खड़े हो जाए। जब तक आप अपने शरीर को नियंत्रित कर सकते हैं। उतने समय तक इस योग को करें। इसके बाद दोबारा उसी अवस्था में आ जाएं। इस आसन को रोजाना कम से कम 10 बार जरूर दोहराएं।

नोट : इस खबर में बताए गए सुझाव सामान्य जानकारी पर आधारित हैं। इसलिए अमल करने से पहले डाक्टर या संबंधित एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें।

डिनर के बाद आइसक्रीम खाना पड़ सकता है सेहत पर भारी

HEALTH CARE

आयुर्वेद की मानें तो गर्म भोजन के बाद ठंडे पदार्थों का सेवन करने के लिए सख्त मना किया गया है, इसे विरुद्ध आहार कहा जाता है।

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

अगर आप मीठा खाने के शौकीन हैं और रोज रात को डिनर के बाद मीठे में आइसक्रीम खाना पसंद करते हैं तो आप अनजाने में अपनी पर्सनालिटी को ही नहीं बल्कि सेहत को भी नुकसान पहुंचा रहे हैं। सुनकर हो सकता है आपको हैरानी हो कि मूड और टेस्ट को बेहतर बनाने वाली आइसक्रीम आपकी पर्सनालिटी और सेहत को आखिर क्या नुकसान पहुंचा सकती है। लेकिन आयुर्वेद की मानें तो गर्म भोजन के बाद ठंडे पदार्थों का सेवन करने के लिए सख्त मना किया गया है, इसे विरुद्ध आहार कहा जाता है। ऐसे में आइए जानते हैं डिनर के बाद आइसक्रीम खाने से सेहत को हो सकते हैं क्या नुकसान।

डिनर के बाद आइसक्रीम खाने के नुकसान-

नींद की गुणवत्ता प्रभावित - स्वास्थ्य विशेषज्ञों की मानें तो डिनर के बाद आइसक्रीम खाने का सबसे बड़ा दुष्प्रभाव यह है कि यह आपकी नींद को खराब करने के लिए जिम्मेदार माना जाता है। आइसक्रीम में मौजूद चीनी की अधिकता नींद की गुणवत्ता को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है।

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, जो आहार अधिक मात्रा में कैलोरी (विशेष रूप से ऐडेड शुगर) से भरपूर होते हैं उनसे नींद की गुणवत्ता प्रभावित होने का जोखिम अधिक हो सकता है।

दांतों में कैविटी की समस्या- रात को आइसक्रीम खाने के बाद अगर आप दांतों को ब्रश नहीं करते हैं तो इसमें मौजूद चीनी रातभर आपके मुंह में मौजूद रहती है जो दांतों में लगने वाली कैविटी का खतरा बढ़ा सकती है।

कफ की शिकायत- डिनर के बाद मीठा खाने की आदत से व्यक्ति को कफ बढ़ने की शिकायत होने लगती है। जिसकी वजह से सांस की तकलीफ, खांसी, भारीपन महसूस हो सकता है।

मोटापा- आइसक्रीम में मौजूद कैलोरी की अधिकता वजन बढ़ाने का एक कारण हो सकती है। अगर आप पहले से ही मोटापे की समस्या से परेशान हैं तो डिनर के बाद आइसक्रीम खाने से बचें।

लिवर के लिए खराब- फ्रुक्टोज की मदद से आइसक्रीम को मीठा किया जाता है। शोधकर्ताओं की मानें तो रोजाना फ्रुक्टोज से भरपूर चीजों का सेवन करने से नॉन अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या पैदा होने का खतरा बढ़ सकता है। जिसका समय रहते इलाज न करवाने से लिवर सिरोसिस जैसी गंभीर समस्याओं का खतरा भी बढ़ सकता है।

नोट : इस खबर में बताए गए सुझाव सामान्य जानकारी पर आधारित हैं। इसलिए किसी भी उपचार/दवा/डाइट को अमल करने से पहले डाक्टर या संबंधित एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें।

केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर की पहल, दिल्ली व उत्तरप्रदेश के विभिन्न शहरों में जायेंगी हिमाचल के होनहार

सांसद भारत दर्शन योजना में देश भ्रमण हेतु हमीरपुर संसदीय क्षेत्र की 21 बेटियों का चयन

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

हमीरपुर लोकसभा क्षेत्र के होनहार छात्रों को भारत भ्रमण कराने हेतू केंद्रीय मंत्री व हमीरपुर सांसद अनुराग सिंह ठाकुर की अति लोकप्रिय 'सांसद भारत दर्शन' योजना के इस वर्ष के पात्र छात्रों की सूची जारी हो गई है।

गौरतलब हो की अनुराग सिंह ठाकुर द्वारा क्षेत्र के बच्चों हेतु भारत भ्रमण की इस अनूठी पहल का ये दूसरा चरण है। छात्र- छात्राएं 01 जून 2023 से ही वेबसाइट के माध्यम से इसके लिए आवदेन कर रहें थे। विद्यार्थियों की सहूलियत हेतु इस बार आवेदन करने के लिए विशेष रूप से एक क्यूआर कोड भी तैयार किया गया था।

'सांसद भारत दर्शन 2023' की घोषणा करते हुए अनुराग ठाकुर ने बताया था कि भारत दर्शन के पहले चरण की अपार सफलता के बाद अब दूसरा चरण कराने का निर्णय लिया गया है। अनुराग ठाकुर ने पहले ही जानकारी दी थी की इस बार विद्यार्थियों को दिल्ली और उत्तर प्रदेश के विभिन्न शहरों के भ्रमण पर ले जाया जाएगा। कोविड महामारी के कारण पिछले 2 वर्षों से प्रोग्राम के स्थगन पर ठाकुर ने कहा था की पिछले दो वर्षों में कोरोना के कारण यह संभव नही हो पा रहा था। अनुराग ठाकुर ने विशेष जानकारी दी थी की इस बार मेधावी छात्रों के साथ, जिन छात्रों ने अन्य क्षेत्रों जैसे खेल और कला में भी बेहतरीन प्रदर्शन किया है, वो सांसद भारत दर्शन के लिए आवेदन कर सकते हैं।

ठाकुर कहा, "पिछली बार, छात्र इसरो, पश्चिमी नौसेना कमान जैसे विभिन्न स्थानों पर गए, वाइस प्रेसिडेंट जैसे गणमान्य लोगों से मिले और कपिल शर्मा शो जैसे कार्यक्रमों में भाग लिया था। देश भ्रमण करने से छात्रों को नई जानकारियाँ हासिल होंगी जिस से बदलते समय के हिसाब से उन्हें नए अनुभव प्राप्त होंगे। इसके मदद से भविष्य में यही विद्यार्थी नई संभावनाओं के द्वार खोलने में सफल होंगे।"

इस बार 'सांसद भारत दर्शन योजना' पर जाने हेतु 21 प्रतिभाशाली बेटियों का चयन हुआ है जिनके नाम निम्नलिखित है:-

• वंशिका (सुजानपुर) • वंशिका (नादौन) • तानिया (सुजानपुर) • सिया शर्मा (झंडूता) • श्वेता शर्मा (हमीरपुर) • श्रुति (गगरेट) • सानिया ठाकुर (ऊना) • रुद्राणी भारद्वाज (सुजानपुर) • पायल कौंडल (कुटलैहड़) • पलक शर्मा (बड़सर) • नैंसी (नादौन) • कनिका शर्मा बिलासपुर सदर) • ज्योति मिश्रा (झंडूता) • ईप्सा कटोच (हमीरपुर) • आरुषि शर्मा (घुमारवीं) • अर्शिता भारती (नादौन) • अनुराधा (सुजानपुर) • अंजलि शर्मा (हरोली) • अनंदिता चौहान भोरंज) • अनामिका जायसवाल (सुजानपुर) • अलीशा शर्मा (श्री नैना देवी)

पैनल चर्चा "ब्रेन गेन एंड ब्रेन ड्रेन" विषय के साथ शुरू हुई, जिसमें सिम्बाक्वार्ट्ज की सीईओ सु मनदीप कौर टांगरा और केएमवी कॉलेज में सामाजिक विज्ञान की डीन डॉ. गुरजोत कौर जैसी प्रमुख हस्तियां शामिल थीं। उनके आकर्षक भाषण ने देश के भीतर प्रतिभा को बनाए रखने और नवाचार को बढ़ावा देने वाले वातावरण को बढ़ावा देने में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान की।

"नई शिक्षा नीति" पर चर्चा के दौरान एमजीएन स्कूल के प्रिंसिपल केएस रंधावा ने शिक्षा क्षेत्र पर नीति के प्रभाव पर अपनी विशेषज्ञता की पेशकश की। पैनल ने भविष्य के नेताओं को आकार देने, उन्हें व्यावहारिक ज्ञान और कौशल से लैस करने की नीति की क्षमता का पता लगाया। रंधावा ने उपयुक्त टिप्पणी की, "नई शिक्षा नीति समग्र शिक्षा के एक नए युग की शुरुआत करती है, जो छात्रों को तेजी से विकसित हो रही दुनिया में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए सशक्त बनाती है। यह एक गतिशील और प्रगतिशील शैक्षिक परिदृश्य के लिए आधार तैयार करती है।"

"हमारे युवाओं को सही कौशल के साथ सशक्त बनाना उनके समग्र विकास और राष्ट्र की प्रगति के लिए आवश्यक है" : राजेंदर चौधरी

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

प्रेस सूचना ब्यूरो ने जालंधर में 'वार्तालाप' कार्यक्रम का आयोजन किया। वार्तालाप में दो प्रमुख विषयों "ब्रेन गेन और ब्रेन ड्रेन" और "नई शिक्षा नीति" पर पैनल चर्चा भी हुई।

वार्तालाप की अध्यक्षता करते हुए अतिरिक्त महानिदेशक, चंडीगढ़ राजेंदर चौधरी ने "सेवा सुशासन और गरीब कल्याण के नौ वर्ष" विषय पर एक आकर्षक प्रस्तुति दी। उनके संबोधन ने शासन और कल्याण पहलों में हुई प्रगति पर प्रकाश डाला, जो पिछले 9 वर्षों में समावेशी विकास के लिए सरकार की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। चौधरी ने हमारे युवाओं में कौशल विकास की तत्काल आवश्यकता पर भी बल दिया। उनके संबोधन ने वैश्विक मंच पर भारत की प्रगति को आगे बढ़ाने के लिए हमारी युवा पीढ़ी की प्रतिभा को निखारने की परिवर्तनकारी क्षमता पर प्रकाश डाला। चौधरी ने कहा, "हमारे युवाओं को सही कौशल के साथ सशक्त बनाना उनके समग्र विकास और राष्ट्र की प्रगति के लिए जरूरी है। कौशल विकास उनकी वास्तविक क्षमता को उजागर करने और समृद्ध भविष्य सुनिश्चित करने की कुंजी है।"

राष्ट्रीय शिक्षा नीति के तीन साल पूरे होने के अवसर पर एनआईटी जालंधर में प्रेस कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया गया

• "एनईपी का लक्ष्य 100% सकल नामांकन अनुपात (जीईआर) के साथ शिक्षा का सार्वभौमिकरण है" - राजेंदर चौधरी, एडीजी, पीआईबी • एनआईटी जालंधर अपने पाठ्यक्रम को एनईपी के साथ संरेखित करने के लिए प्रतिबद्ध है: निदेशक बिनोद कुमार कनौजिया • आईआईटी रोपड़ ने एनईपी के कार्यान्वयन के लिए अपनी रणनीतिक योजना साझा की • एम्स बठिंडा के डीन और कार्यवाहक निदेशक ने टिप्पणी की कि एनईपी 2020 ने बड़े शिक्षा ढांचे के साथ चिकित्सा शिक्षा के एकीकरण का मार्ग प्रशस्त किया है, जिससे स्वास्थ्य देखभाल के लिए एक अंतःविषय दृष्टिकोण को बढ़ावा मिला है • एनईपी में नौकरी चाहने वालों की तुलना में अधिक नौकरी सृजक बनने की क्षमता है: निदेशक, आईआईएम अमृतसर

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 के तीन साल पूरे होने के अवसर पर आज डॉ. बीआर अंबेडकर राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान (एनआईटी) जालंधर में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस आयोजित की गई। सम्मेलन में एनआईटी जालंधर, आईआईएम अमृतसर, आईआईटी रोपड़, एम्स बठिंडा और पंजाब केंद्रीय विश्वविद्यालय सहित प्रमुख संस्थानों के प्रतिष्ठित गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। सम्मेलन ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति के सफल कार्यान्वयन पर चर्चा करने के लिए इन प्रतिष्ठित हस्तियों को एक साथ एकत्र किया, जो शिक्षा और शिक्षा के क्षेत्र में सबसे आगे हैं।

प्रेस कॉन्फ्रेंस का केंद्रीय फोकस राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के कार्यान्वयन में किए गए प्रगतिशील उपायों पर प्रकाश डालना था, जिसका उद्देश्य भारत के शिक्षा परिदृश्य में क्रांति लाना और छात्रों के बीच समग्र विकास को बढ़ावा देना है।

सम्मेलन में प्रेस सूचना ब्यूरो (पीआईबी), चंडीगढ़ के अतिरिक्त महानिदेशक राजेंदर चौधरी ने कहा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने एक परिवर्तनकारी शैक्षिक पारिस्थितिकी तंत्र की नींव रखी है जो छात्र-केंद्रित है और शिक्षार्थियों को 21वीं सदी के आवश्यक कौशल विकसित करने का अधिकार देता है। उन्होंने शिक्षा को अधिक सुलभ और समावेशी बनाने के लिए प्रौद्योगिकी और आधुनिक शिक्षण पद्धतियों के एकीकरण पर जोर दिया। उन्होंने कहा, "एनईपी का लक्ष्य

100% सकल नामांकन अनुपात (जीईआर) के साथ शिक्षा का सार्वभौमिकरण करना है।"

एनआईटी जालंधर के निदेशक डॉ. बिनोद कुमार कनौजिया ने अंतःविषय शिक्षा और अनुसंधान-उन्मुख शिक्षा को बढ़ावा देने के एनईपी के दृष्टिकोण के साथ अपने पाठ्यक्रम को संरेखित करने के लिए संस्थान की प्रतिबद्धता दोहराई। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि अनुसंधान और नवाचार को बढ़ावा देने पर नीति के बल से कुशल व्यक्तियों का एक समूह तैयार होगा जो वास्तविक दुनिया की चुनौतियों का प्रभावी ढंग से समाधान कर सकते हैं।

आईआईएम अमृतसर के निदेशक डॉ. नागराजन राममूर्ति ने इस बात पर बल दिया कि एनईपी 2020 का उद्देश्य छात्रों के बीच उद्यमशीलता की भावना को बढ़ावा देना है, जिससे उन्हें नौकरी चाहने वालों के बजाय नौकरी निर्माता बनने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके। उन्होंने कहा कि उनका मानना है कि इससे देश को आत्मनिर्भर और टिकाऊ अर्थव्यवस्था का निर्माण होगा।

पंजाब केंद्रीय विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर आरपी तिवारी ने कहा कि एनईपी भारत में शैक्षिक बुनियादी ढांचे को मजबूत करने और देश के सभी कोनों में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की पहुंच का विस्तार करने की परिकल्पना करता है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि इससे एक जीवंत और ज्ञानवान समाज का निर्माण होगा जो भारत के विकास में प्रभावी ढंग से योगदान दे सकता है। उन्होंने कहा "राष्ट्रीय शिक्षा नीति के माध्यम से, हम भारत के शैक्षिक बुनियादी ढांचे को मजबूत करने और हमारे देश के हर कोने तक गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के क्षितिज का विस्तार करने की कल्पना करते हैं। इस प्रकार सशक्त एक जीवंत और प्रबुद्ध समाज निस्संदेह भारत को महान विकास और समृद्धि की ओर ले जाएगा।"

स्नातकोत्तर अध्ययन के एसोसिएट डीन, डॉ. राकेश कुमार मौर्य ने कहा कि आईआईटी रोपड़ में हाल ही में कई अंतःविषय पीजी कार्यक्रम शुरू किए गए हैं। उदाहरण के लिए, डेटा साइंस एंड मैनेजमेंट में एमएससी कार्यक्रम इस साल भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआईएम) अमृतसर के सहयोग से शुरू किया गया है। आईआईटी मंडी के सहयोग से एक संयुक्त पीएचडी डिग्री भी शुरू की गई है। कम्प्यूटेशनल मैकेनिक्स में एमटेक कार्यक्रम भी मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग द्वारा शुरू किया गया एक बहु-विषयक कार्यक्रम है।

एम्स बठिंडा के डीन और कार्यवाहक निदेशक प्रो. (डॉ.) अखिलेश पाठक ने टिप्पणी की कि एनईपी 2020 ने स्वास्थ्य देखभाल के लिए एक अंतःविषय दृष्टिकोण को बढ़ावा देते हुए, बड़े शिक्षा ढांचे के साथ चिकित्सा शिक्षा के एकीकरण का मार्ग प्रशस्त किया है। उनका मानना है कि इसके परिणामस्वरूप सामाजिक और स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों की व्यापक समझ रखने वाले सर्वांगीण चिकित्सा पेशेवर तैयार होंगे।

प्रेस कॉन्फ्रेंस ने एनईपी 2020 के कार्यान्वयन में अब तक हुई प्रगति और इसके उद्देश्यों को प्राप्त करने में विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों द्वारा किए गए सामूहिक प्रयासों को उजागर करने के लिए पैनल के लिए एक मंच के रूप में कार्य किया। शैक्षणिक समुदाय, नीति निर्माताओं और हितधारकों की एकजुट प्रतिबद्धता के साथ, राष्ट्रीय शिक्षा नीति एक गतिशील, कौशल-संचालित और विश्व स्तर पर प्रतिस्पर्धी शिक्षा प्रणाली बनाने के लिए तैयार है।

एडीसी मेजर अमित महाजन ने दो दिवसीय फोटो प्रदर्शनी का किया उद्घाटन

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

'सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण' और 'कारगिल विजय दिवस' को समर्पित दो दिवसीय फोटो प्रदर्शनी विरसा विहार में शुरू हुई।

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के केंद्रीय संचार ब्यूरो (सीबीसी) द्वारा जालंधर में यह प्रदर्शनी जनता के बीच जागरूकता फैलाने की मंशा से आयोजित की जा रही है। इसमें सरकार की आम जनता के लिए कल्याणकारी विभिन्न प्रमुख योजनाओं को इन्फोग्राफिक्स के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है।

सारा देश कारगिल विजय दिवस मना रहा है। इसी के उपलक्ष् में कारगिल युद्ध की तस्वीरों को दर्शाने वाला एक विशेष ब्लाक भी स्थापित किया गया है, जिसे आम जनता तथा विशेष रुप से युवाओं को लक्षित कर बनाया गया है ताकि हमारा युवा वर्ग वीर जवानों से प्रेरित होकर राष्ट्र के लिए खुद को समर्पित करने की भावना को प्रोत्साहित कर सकें।

अतिरिक्त जिलाधीश मेजर (सेवानिवृत्त) अमित महाजन ने सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, उत्तरी क्षेत्र, चंडीगढ़ के अतिरिक्त महानिदेशक राजिन्द्र चौधरी के साथ प्रदर्शनी का उद्घाटन किया। मेजर महाजन ने फोटो प्रदर्शनी के माध्यम से सरकार के जनहितैषी योजनाओं तथा कार्यक्रमों के बारे में लोगों को जागरूक करने में सीबीसी द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना करते हुए युवाओं से राष्ट्र के कल्याण और प्रगति के लिए समर्पित भाव से आगे आने का आह्वान किया। उन्होंने विशेष रूप से एनसीसी कैडेटों को देश की सेवा के लिए सशस्त्र बलों में शामिल होने के लिए प्रेरित किया।

एनसीसी जेसीओ, 3 पंजाब के सूबेदार लाभ सिंह, जो कारगिल युद्ध का हिस्सा थे, ने इस दौरान संबोधित करते हुए बताया कि कैसे उनकी पलटन ने सबसे पहले बटालिक सैक्टर के पहाड़ों में कुछ अज्ञात व्यक्तियों की गतिविधियां देखी और उच्चाधिकारियों को सूचित किया। इसके बाद जो कुछ हुआ वह तो एक इतिहास ही है। 'भारत माता की जय' और 'वंदे मातरम' जैसे नारों के साथ सभी उपस्थित श्रोताओं ने उनको प्रोत्साहित किया तथा सैनिकों के अदम्य साहस की सराहना की।

फील्ड प्रचार अधिकारी राजेश बाली ने कहा कि सरकार की ऐसी पहल जहां जनता के बीच राष्ट्रीय एकता और देशभक्ति का संदेश प्रसारित करती है वहीं जनता को यह समझाने में भी मदद करती है कि हमारा राष्ट्र विभिन्न क्षेत्रों में किस प्रकार से प्रगति की नई बुलंदियों को छू रहा है ।

आम जनता और विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों के छात्रों ने इन्फोग्राफिक पैनल के माध्यम से पीएम गरीब कल्याण योजना, हर घर जल मिशन, अग्निपथ, डिजिटल लेनदेन, महिला सशक्तिकरण आदि सहित केंद्र सरकार द्वारा संचालित विभिन्न प्रमुख कार्यक्रमों/ योजनाओं के बारे में जानकारी हासिल की।

युवा वर्ग में विशेष रुप से प्रधानमंत्री की 'पंच प्राण' और 'अग्निपथ' योजना में रुचि देखने को मिली । कारगिल युद्ध आधारित फोटो पैनल सभी के लिए विशेष रूप से प्रेरणा का स्रोत बने रहे।

आकस्मिक प्रश्नोत्तरी के साथ-साथ रंगोली प्रतियोगिता भी करवाई गई और विजेताओं को पुरस्कृत भी किया गया।

पश्चिमी कमान द्वारा अमृतसर में तीन दिवसीय 'मिड-कैरियर- संवाद कार्यक्रम 2023' का आयोजन

• **जालंधर ब्रीज.** अमृतसर

पश्चिमी कमान द्वारा वर्ष 2023 के लिए एक तीन दिवसीय मिड-कैरियर संवाद कार्यक्रम 26 से 28 जुलाई,2023 तक अमृतसर में सिविल मिलिट्री समायोजन पर ध्यान केंद्रित करते हुए आयोजित किया जा रहा है। कार्यक्रम में अखिल भारतीय सेवाओं, भारतीय सेना, नौसेना और वायु सेना के अधिकारी भाग ले रहे हैं और इसका उद्देश्य एकीकरण के लिए समसामयिक विषय "कट्टरता और सूचना युद्ध द्वारा भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा" पर विचारों को साझा करने के लिए एक मंच प्रदान करना है।

राष्ट्रीय विकास के सामान्य लक्ष्यों को प्राप्त करने और राष्ट्र-विरोधी विचार प्रक्रिया को हराने की दिशा में भावी सैन्य नेताओं और अखिल भारतीय सेवाओं के अधिकारियों के विचारों की समीक्षा करने में यह संवाद काफी मददगार साबित होगा। पंजाब के अमृतसर शहर में चल रहे इस सत्र में देश के विभिन्न हिस्सों से आईएएस, आईपीएस, आईएफएस और भारतीय सशस्त्र बलों के अधिकारी भाग ले रहे हैं और उपस्थित लोगों को आपसी कामकाजी परिस्थितियों, प्रक्रियाओं, सीमाओं और शक्तियों को समझने में मदद करेंगे। यह राष्ट्रीय सुरक्षा तंत्र को मजबूत करने के लिए तालमेल को समझने और विकसित करने की एक अनूठी पहल है।

- शहर में कचरा नहीं! बल्कि कचरे में शहर यह कहना गलत नहीं...
- नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल वरियाणा डंप का ले चुका है कड़ा संज्ञान, हाई कोर्ट भी इस पर निर्देश जारी किए हुए है

2024 के चुनाव में वरियाणा कूड़े के पहाड़ आम आदमी पार्टी के लिए बन सकते हैं मुसीबत

स्थानीय निकाय व पंजाब प्रदूषण विभाग

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्ट

जालंधर कपूरथला नेशनल हाईवे 703A के निकट कुछ ही दूरी पर स्थित वारियाणा गांव में कूड़े के पहाड़ के कारण लोग नर्क में रहने को मजबूर है।

बता दें कि यह मुद्दा जालंधर की 2023 की लोकसभा उप-चुनाव का मुख्य चुनावी मुद्दा रहा। इस मुद्दे के साथ आम आदमी पार्टी के संयोजक अरविन्द केजरीवाल ने साइं दास स्कूल की ग्राउंड में हुई अपनी चुनावी रैली में इस डंप का जिक्र भी किया था। उस दौरान कहा था कि उन्हें जालंधर की मुश्किलों से भली-भांति अवगत करा दिया गया है। उनमें से एक मुद्दा कपूरथला रोड पर स्थित कूड़े के पहाड़ का है। उन्होंने कहाकि'आप'जालंधरसेलोकसभासांसदको जितवा दो वो दिल्ली से पहले जालंधर में बने इन कूड़े के पहाड़ों को खत्म कर देंगे।

परंतु चुनाव के नतीजे को आए भी दो महीने हो गए और नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल भी इस पर कड़ा संज्ञान ले चुका है। हाई कोर्ट ने भी इस पर निर्देश जारी किए हुए है, परंतु नगर निगम के भ्रष्ट अफसरों के सिर पर जूं तक नहीं रेंगती और वो लोगों को नर्क में रहने के लिए मजबूर कर रहे हैं। पंजाब प्रदूषण विभाग भी सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट 2016 के कानून को लागू करने में पूरी तरह से फेल साबित हुआ है।

इस विभाग को तो इंडस्ट्रियलिस्टों (कारखाने) को ही तंग करके अपनी मोटी जेबें गर्म करनी आती है। इंडस्ट्रियलिस्ट पहले रोजगार पैदा करते हैं फिर कानून की पूरी जानकारी न होने के कारण अथवा पंजाब सरकार द्वारा कोई ढंग के इंडस्ट्रियल जोन विकसित न किए जाने के कारण उक्त कुछ भ्रष्ट अफसरों के हाथों ब्लैकमेल होते हैं।

अब आने वाले दिनों में यह देखना है कि हाल ही में जालंधर उप चुनाव जीतकर सांसद बने सुशील रिंकू इस मसले को हल कर पाएंगे या नहीं। वरियाणा डंप का कोई उचित हल नहीं हुआ तो आने वाले दिनों में यह मुद्दा आम आदमी पार्टी की सरकार को नुकसान पहुंचा सकता है और आसान नहीं होगा मोदी की लहर में चुनाव जीतना।

डीसी ने दिए कूड़े के स्थाई समाधान के लिए तुरंत जगह ढूंढने के निर्देश

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

डिप्टी कमिश्नर कपूरथला कैप्टन करनैल सिंह ने नगर निगम कमिश्नर, एसडीएम कपूरथला और डीडीपीओ को कपूरथला शहर में कूड़े की समस्या के जलद एवं स्थाई समाधान के लिए तुरंत एक उपयुक्त स्थान ढूंढन कर वहां कूड़े का निपटान सुनिश्चित करने के लिए कहा। बैठक के दौरान उन्होंने कहा कि शहर में लोगों को कूड़ा ना उठाए जाने की समस्या से जूझना पड़ रहा है और इसका मुख्य कारण नगर निगम द्वारा कूड़ा के निपटारे के लिए स्थाई स्थान की व्यवस्था नहीं करना है। जिस संबंध में डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि आवासीय क्षेत्रों से दूर उपयुक्त स्थान का चयन किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि बरसात के मौसम में कूड़े से बीमारी का खतरा रहता है, इसलिए कूड़े का निपटारा सबसे जरूरी है। उन्होंने कहा कि इस कार्य के लिए स्थान का चयन कर शीघ्र रिपोर्ट दी जाए ताकि लोगों को कूड़े की समस्या से स्थाई रूप से निजात मिल सके।

मीटिंग के दौरान नगर निगम कमिश्नर अनुपम कलेर, एसडीएम लाल विश्वास बैंस, डीडीपीओ हरजिंदर सिंह व अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

पालतू जानवरों की सभी दुकानों और डॉग ब्रीडरज़ को रजिस्टर्ड करने के निर्देश

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पशुओं की भलाई को यकीनी बनाने के साथ उनके प्रति बेरहमी भरे व्यवहार को रोकने के लिए पंजाब के पशु पालन, डेयरी विकास और मछली पालन मंत्री गुरमीत सिंह खुडियां ने आज आदेश दिए है कि पालतू जानवरों की सभी दुकानों और डाग ब्रीडरज़ को पंजाब राज्य पशु भलाई बोर्ड के साथ रजिस्टर्ड किया जाए। उन्होंने कहा कि इस संबंधी नोटिफिकेशन जारी कर दिया जाएगा।

यहां पंजाब भवन में राज्य पशु भलाई बोर्ड की प्रशासकीय समिति की मीटिंग की अध्यक्षता करते गुरमीत सिंह खुडियां ने विभाग के अधिकारियों को रजिस्ट्रेशन की प्रक्रिया जल्द शुरू करने के आदेश दिए। कैबिनेट मंत्री ने मनुष्य और जानवरों में दयालुता वाले रिश्ते के बारे में लोगों को जागरूक करने और जानवरों प्रति हमदर्दी वाला व्यवहार अपनाने के लिए विभाग के अधिकारियों को सैमीनार, लैक्चर करवाने के इलावा सोशल मीडिया मुहिम चलाने के लिए भी कहा।

विभाग के प्रमुख सचिव विकास प्रताप ने कैबिनेट मंत्री को बताया कि पशुओं पर अत्याचार को रोकने के लिए सभी जिलों में सुसायटीज़ फार प्रीवैंशन आफ क्रूयलटी टू ऐनीमलज़ (एसपीसीए) का गठन किया गया है और यह सोसायटियां जानवरों की भलाई के लिए सक्रियता के साथ काम कर रही है। राज्य में 471 के करीब रजिस्टर्ड गऊशालाएं हैं, जबकि आवारा पशुओं के पुनर्वास के लिए राज्य सरकार द्वारा 20 केटल पौंड भी बनाऐ गए है।

आयरलैंड ने टी20 वर्ल्ड कप 2024 के लिए कर लिया क्वॉलिफाई

बारिश के कारण शुरू ही नहीं हो सका मुकाबला

आईसीसी. आयरलैंड क्रिकेट टीम के लिए एक बड़ी खुशखबरी निकलकर सामने आई है। गुरुवार को आयरलैंड और जर्मनी के बीच एक टी20 इंटरनेशनल मैच खेला जाना था, लेकिन ये मुकाबला बारिश के कारण शुरू ही नहीं हो सका। ऐसे में आयरलैंड की टीम को बहुत बड़ा फायदा हो गया और टीम ने अगले साल वेस्टइंडीज और अमेरिका में होने वाले आईसीसी मेंस टी20 वर्ल्ड कप 2024 के लिए क्वॉलिफाई कर लिया।

इटली, डेनमार्क, ऑस्ट्रिया और जर्सी के खिलाफ अपने पिछले चार मैच जीतने के बाद आयरलैंड को गणितीय रूप से टी20 वर्ल्ड कप 2024 के लिए क्वॉलिफिकेशन सुनिश्चित करने के लिए सिर्फ एक और अंक की आवश्यकता थी। आज के मैच के बारिश के कारण रद होने की वजह से अंक साझा किए गए और ऐसे में अगले समर सीजन में

फोटो-आईसीसी

आयरलैंड का संयुक्त राज्य अमेरिका और वेस्टइंडीज में खेले जाने वाले मेगा इवेंट में जगह मिल गई।

क्वॉलिफाइंग टूर्नामेंट में आयरलैंड को अभी भी एक मैच खेलना बाकी है, क्योंकि उन्हें शुक्रवार 28 जुलाई को दोपहर 3.30 बजे ग्रेंज क्रिकेट क्लब में मेजबान स्कॉटलैंड का सामना करना है। यही मुकाबला तय करेगा कि ये क्वॉलिफाइंग टूर्नामेंट सीधे तौर पर कौन जीतेगा। इस पर कप्तान पॉल स्टर्लिंग ने कहा, "यह सच है कि हम आज मैदान पर क्वॉलिफिकेशन हासिल करना चाहते थे। हमें अगले साल के टी20 विश्व कप के लिए क्वॉलिफाई करने की खुशी है।"

खेल मंत्री की मंजूरी उपरांत 106 जूनियर प्रशिक्षकों को कोच के तौर पर तरक्की

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के खेल मंत्री गुरमीत सिंह मीत हेयर की मंज़ूरी उपरांत खेल विभाग की तरफ से 106 जूनियर प्रशिक्षकों को तरक्की देते देकर कोच बना दिया गया है। खेल मंत्री मीतहेयर ने बताया कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के निर्देशों पर खेल विभाग द्वारा राज्य में खेल समर्थकी माहौल सृजित करने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रह है और सरकार पंजाब को फिर खेल में देश का नंबर एक राज्य बनाने के लिए वचनबद्ध है। उन्होंने कहा कि खेल विभाग में काम करते 106 जूनियर कोच को पदोउन्नत करके कोच बनाया गया है।

मीत हेयर ने आगे कहा कि खेल विभाग को मज़बूत करने के लिए जहां नयी खेल नीति के जल्द ही लागू करने उपरांत सभी ग्रुपों के पदो को भरा जाएगा वहीं पदोन्नत भी किया जा रहा हैं। उन्होंने कहा कि राज्य में गांव स्तर के खेल सैंटरें से लेकर राज्य स्तर के एक्सीलेंस सैंटर बनाऐ जा रहे हैं। पंजाब के युवाओं को सही दिशा देने और उनकी ऊर्जा को सही राह पर लाने की तरफ ध्यान दिया जा रहा है तो पंजाब के खिलाड़ी राष्ट्रीय और अंतराष्ट्रीय स्तर पर राज्य और देश का नाम रौशन करे।

वर्कशॉप चौंक से लेकर सुरानुस्सी तक किसने किया ग्रीन बेल्ट पर कब्जा

शहर के हर प्राइम जगहों पर इस प्रकार के कब्जों के लिए कौन जिम्मेदार...

स्थानीय निकाय विभाग

मौजूदा सरकार में खुद को बड़े नेता बताने वाले कुछ सूझवान इस ग्रीन बेल्ट को चंडीगढ़ और मोहाली की तर्ज पर संवार पाएंगे या फिर रहेडियां व ठेलें ही शहर के नुहारों का श्रृंगार बने रहेंगे।

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्ट

स्मार्ट सिटी जालंधर में कई सालों से हो रहे हैं स्मार्ट काम। इन विकास कार्यों पर किसी भी नेता, अफसरों का ध्यान नहीं जाता कि इंफ्रास्ट्रक्चर का विकास करना तो उनकी जिम्मेवारी है वहीं शहर की खूबसूरती को बरक़रार रखना भी उनकी उतनी ही जिम्मेदारी है।

जिक्रयोग्य है कि जमीनी स्तर पर हालात बिल्कुल विपरीत है ऐसा आपको जालंधर के वर्कशॉप चौक से लेकर सुरानुस्सी तक देखने में मिलेगा और लगभग शहर के हर चौक, चौराहे का भी यही हाल है। लेकिन वर्कशॉप चौक मार्ग पर स्थित 100 वर्ष पुरानी डीएवी संस्था के अधीन आते 4 से 5 कॉलेज हैं जिनमें से प्रमुख एचएमवी कॉलेज, डीएवी कॉलेज, मेहर चांद पॉलीटेक्निक कॉलेज, डीएवी आयुर्वेदिक कॉलेज फिर उसके बाद जालंधर की मशहूर मकसूदा मंडी जिसके ठीक सामने डीएवी कॉलेज का खेल मैदान है।

इन सबके बाहर ग्रीन बेल्ट का रख-रखाव के काम की एडवरटाइजमेंट निजि संस्थानों ने ली हुई है। परंतु न तो इनके द्वारा और न ही व्यापारिक संस्थाओं द्वारा जिन्होंने ग्रीन बेल्ट के रख-रखाव की जिम्मेदारी ली है। उक्त संस्थान अपनी ली हुई जिम्मेवारी को भूल चुके हैं और शहर का बेड़ा गर्क हो रहा है, वहीं इसका संज्ञान कुंभकर्णी नींद सोया नगर निगम जालंधर भी नहीं ले रहा है।

नतीजा यह हो रहा है कि जिस जगह यानि वर्कशॉप चौंक से लेकर सुरानुस्सी तक जिस एरिया को ग्रीन बेल्ट में तब्दील किया जाना था अब वहां मिलीभुगत और भ्रष्टाचार ने कब्जे ही कब्जे करवा दिए। अब शहर की जो मुख्य एंट्री प्वाइंट है वह बदसूरत हो गए हैं।

पिछली सरकारों द्वारा विकास कार्यों के नाम पर इस रास्ते पर जाती हुई सड़क के निर्माण की एवज में करोड़ों रुपये की बर्बादी का काम किया गया। लोगों को स्मार्ट रोड बताकर आंखों में मिर्ची डालने का काम किया गया।

अब देखना है कि मौजूदा सरकार में खुद को बड़े नेता बताने वाले कुछ सूझवान इस ग्रीन बेल्ट को चंडीगढ़ और मोहाली की तर्ज पर संवार पाएंगे या फिर रेहडियां व ठेलें ही शहर के नुहारों का श्रृंगार बने रहेंगे।

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.