प्रेरणा

जिसकी फितरत हमेशा बदलने की हो वह कभी किसी का नहीं हो सकता, चाहे वह समय हो या इंसान!

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 13 OCTOBER TO 19 OCTOBER 2023 • VOLUME 12 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

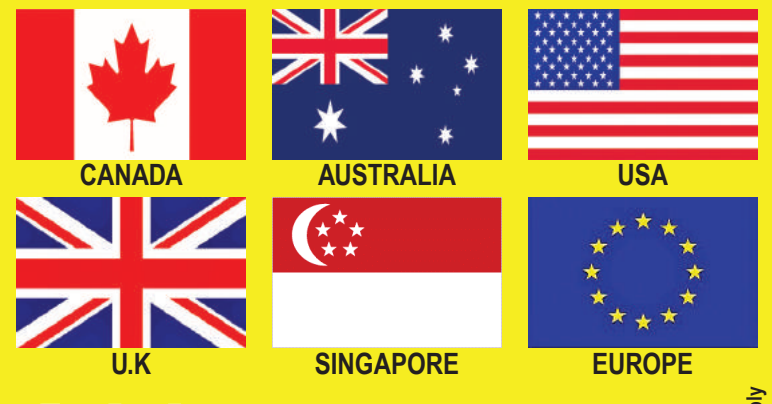
CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the Visa

•IELTS •STUDY ABROAD



E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663

REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.

*T&C apply

जालंधर समेत पांच नगर निगमों के चुनाव का ऐलान

पंजाब सरकार ने इलेक्शन कमिशन को लिखा पत्र

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब सरकार ने नगर निगम के चुनाव की तारीखों का ऐलान कर दिया है। मुख्यमंत्री भगंवत मान ने जालंधर, लुधियाना, अमृतसर, फगवाड़ा व पटियाला में नगर निगम चुनाव कराने के लिए 15 नवंबर का दिन चुना है। स्थानीय निकाय विभाग ने इस संबंध में अधिसूचना जारी कर दी है। साथ ही इन पांच निगमों के चुनाव की तैयारी भी आरंभ कर दी है।

स्थानीय निकाय विभाग ने चुनाव कराने को लेकर राज्य चुनाव आयोग को औपचारिक पत्र भेज दिया है। जालंधर, अमृतसर, पटियाला और लुधियाना के मेयर और पार्षदों का कार्यकाल जनवरी में समाप्त हो गया था, हालांकि फगवाड़ा नगर निगम के अस्तित्व में आने के बाद से एक बार चुनाव ही हुए हैं। राज्य सरकार ने इन निगमों में वॉर्डबंदी आदि का काम पूरा कर लिया है।

जिक्रयोग्य है कि दिसंबर 2022 से फरवरी 2023 के बीच 34 नगर परिषदों और नगर पंचायतों का कार्यकाल भी समाप्त हो चुका है। चुनाव आयोग के अंतिम फैसले के बाद नगर निगम चुनाव की तारीख तय हो जाएगी और उसी के अनुसार चुनाव कराए जाएंगे। बता दें कि पंजाब सरकार को ही नगर निगम चुनाव की तारीख को तय करना था। वहीं राज्य की 39 नगर परिषदों और नगर पंचायतों के चुनाव और 27 नगर पंचायतों और नगर परिषदों के चुनाव का भी नोटिफिकेशन पहले ही जारी कर दिया गया है और यहां भी 15 नवंबर को चुनाव कराए जाएंगे।

12 किलो हेरोइन समेत दो नशा तस्कर गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** फिरोजपुर

सरहद पार से नशीले पदार्थों के नैटवर्क को बड़ा झटका देते हुए पंजाब पुलिस ने दो भारतीय नशा तस्करों को 12 किलोग्राम हेरोइन समेत गिरफ्तार करके पाकिस्तान आधारित नशा तस्करों की बड़ी कोशिश को नाकाम कर दिया है। यह जानकारी आज यहाँ पुलिस डायरैक्टर जनरल (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने दी। गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान गुरबिन्दर सिंह उर्फ बिन्दर और कुलवंत सिंह उर्फ कांता दोनों निवासी गाँव मल्लन ज़िला तरनतारन के रूप में हुई है। पुलिस ने उनकी मारुति स्विफ्ट डिज़ायर कार (पीबी-18-एम-8998) को भी ज़ब्त कर लिया है, जिसमें वह सफ़र कर रहे थे।

डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि पाक आधारित समग्लरों द्वारा बड़ी मात्रा में हेरोइन लाने की कोशिश के बारे में भरोसेमन्द सूचनाओं के आधार पर काउन्टर इंटेलिजेंस फिरोज़पुर की पुलिस टीमों ने फिरोज़पुर के किला चौक इलाके में एक गुप्त ऑपरेशन किया, जहाँ सरहदी क्षेत्र से हेरोइन की खेप बरामद करके इन मुलजिमों के आने की संभावना थी। उन्होंने बताया कि जब दोनों मुलजिम अपनी स्विफ्ट डिज़ायर कार में आ रहे थे, तो पुलिस टीमों ने उनको काबू करके उनके कब्ज़े से 16 पैकेट हेरोइन, जिसका वजन 12 किलो है, बरामद की।

आदि कैलाश के दर्शन

• प्रधानमंत्री ने उत्तराखंड में आदि कैलाश के दर्शन करने पर खुशी व्यक्त की है। उन्होंने सभी देशवासियों के कल्याण और खुशहाल जीवन के लिए प्रार्थना की। उन्होंने कहा कि पिथौरागढ़ के पवित्र पार्वती कुंड में दर्शन और पूजन से अभिभूत हुए। उन्होंने प्रकृति की गोद में बसी अध्यात्म और संस्कृति की इस स्थली से अपने देश के सभी परिवारजनों के सुखमय जीवन की कामना की।

एक्टिंग चीफ जस्टिस होंगी जालंधर की जस्टिस रितु बाहरी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

भारत सरकार के मिनिस्ट्री ऑफ लॉ एंड जस्टिस ने आदेश जारी करके कुमारी जस्टिस रितु बाहरी को पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट का एक्टिंग मुख्य न्यायाधीश नियुक्त किया है। वह शनिवार को अपना कार्यभार संभालेंगी। अभी पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट के कोर्ट नंबर 13 में कार्यरत जस्टिस रवि शंकर झा मुख्य न्यायाधीश के पद पर काम कर रहे हैं। वह 13 अक्तूबर को रिटायर्ड होंगे। मुख्य न्यायाधीश जस्टिस रविशंकर झा की शुक्रवार को सेवानिवृत्ति के साथ ही शनिवार को जस्टिस रितु बाहरी पंजाब-हरियाणा हाईकोर्ट की पहली महिला कार्यवाहक मुख्य न्यायाधीश के तौर पर पद संभालेंगी। गुरुवार को केंद्र सरकार ने उनकी 14 अक्तूबर से कार्यवाहक मुख्य न्यायाधीश के तौर पर कार्य संभालने की अधिसूचना जारी कर दी है।

सब-इंस्पेक्टर के लिए रिश्वत लेता प्राईवेट व्यक्ति रंगे हाथों काबू

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने गुरूवार को एक प्राईवेट व्यक्ति विजय कुमार उर्फ डी.सी. को 70,000 रुपए की रिश्वत लेते हुए काबू किया है, जोकि यह रिश्वत ज़िला लुधियाना की कंगनवाल पुलिस चौकी के इंचार्ज सब-इंस्पेक्टर राजवंत सिंह के लिए ले रहा था।

विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि उक्त मुलजिम को सुभाष कुमार निवासी अर्बन विहार, लुधियाना की शिकायत पर गिरफ्तार किया गया है। शिकायतकर्ता ने विजीलैंस ब्यूरो लुधियाना रेंज से सम्पर्क कर दोष लगाया कि उक्त पुलिस चौकी इंचार्ज उसके एक पड़ोसी द्वारा हरपाल नगर, इंडस्ट्रियल एरिया, लुधियाना में स्थित उसकी फैक्ट्री के पीछे गेट खोलने के विरुद्ध दी गई शिकायत के निपटारे के बदले एक लाख रुपए की रिश्वत माँग रहा था। शिकायतकर्ता ने बताया कि उक्त पुलिस कर्मचारी द्वारा विजय कुमार उर्फ डीसी नाम के व्यक्ति ने इस मामले में दख़ल देकर उक्त सब-इंस्पेक्टर के साथ 80,000 रुपए में सौदा तय करवाया। पुलिस सब-इंस्पेक्टर ने दबाव डालकर उससे पहली किश्त के तौर पर 10,000 रुपए पहले ही ले लिए हैं और अब बाकी के पैसे माँग रहा है। विजीलैंस ने इस शिकायत की प्राथमिक पड़ताल के उपरांत जाल बिछाया और मुलजिम प्राईवेट व्यक्ति विजय कुमार उर्फ डी.सी. को दो सरकारी गवाहों की हाजिऱी शिकायतकर्ता से उसकी फैक्ट्री के अंदर 70,000 रुपए रिश्वत लेते हुए मौके पर ही काबू कर लिया।

आप ने एसवाईएल पर अकाली दल को घेरा

कहा- प्रकाश सिंह बादल ने नहर के लिए भूमि अधिग्रहण के लिए जमीन अधिसूचित किया

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब ने सतलुज यमुना लिंक(एसवाईएल) नहर के मुद्दे पर एक बार फिर शिरोमणि अकाली दल बादल पर तीखा हमला बोला है। गुरुवार को पार्टी हेडक्वॉर्टर में चेयरमैन डॉ. सनी आहलुवालिया और प्रवक्ता जसतेज सिंह के साथ एक संवाददाता सम्मेलन को संबोधित करते हुए आप पंजाब के मुख्य प्रवक्ता मलविंदर सिंह कंग ने कहा कि कल भाजपा के पंजाब अध्यक्ष सुनील जाखड़ सीएम भगवंत मान द्वारा आमंत्रित बहस से पीछे हट गए क्योंकि वह संभवतः अपनी पूर्व या वर्तमान पार्टी और सभी में उनकी भूमिका का बचाव नहीं कर सकें। कंग ने कहा कि शिअद बादल कुछ दिन पहले चंडीगढ़ की सड़कों पर ड्रामा कर रहे थे और कह रहे थे कि वे पंजाब के पानी की एक बूंद भी बाहर नहीं जाने देंगे और एसवाईएल नहर का निर्माण नहीं होने देंगे।

कंग ने स्थिति की विडंबना बताते हुए कहा कि 20 फरवरी, 1978 को पंजाब के तत्कालीन मुख्यमंत्री प्रकाश सिंह बादल ने भूमि अधिग्रहण विधेयक की धारा 4 के तहत एसवाईएल के लिए भूमि अधिग्रहण करने की अधिसूचना जारी की। उनके समकक्ष हरियाणा के मुख्यमंत्री चौधरी देवीलाल ने उनके साथ अपनी दोस्ती की प्रशंसा की। बादल ने कहा कि उस दोस्ती की बदौलत उन्होंने प्रकाश सिंह बादल को भूमि अधिग्रहण की अधिसूचना जारी करने के लिए राजी किया। कंग ने कहा कि नोटिफिकेशन पंजाब सरकार के रिकॉर्ड में है और देवीलाल का भाषण हरियाणा विधानसभा की कार्यवाही के रिकॉर्ड में है।

कंग ने कहा कि हर कोई जानता है कि बादल परिवार ने व्यक्तिगत लाभ के लिए ऐसा किया। बालासर फार्म हाउस और गुड़गांव का फाइव स्टार होटल उसी डील का नतीजा है।

कंग ने कहा कि पंजाब के लोगों ने बड़े पैमाने पर भूमि अधिग्रहण का विरोध किया और पंजाब के हजारों बेटों ने पंजाब के अधिकार और पानी की रक्षा के लिए जान दे दी। इसी तरह, कृषि कानूनों के समय, बतौर केंद्रीय मंत्री हरसिमरत कौर बादल ने इन किसान विरोधी बिलों पर हस्ताक्षर किए।

आप सरकार के झूठे दावों से पंजाब के लोग ठगे गए हैं : राजा वड़िंग

फरीदकोट में पंजाब कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ सदस्यों ने नशीले पदार्थों के खिलाफ धरना दिया

• **जालंधर ब्रीज.** फरीदकोट/ चंडीगढ़

पंजाब में बढ़ती नशीली दवाओं की समस्या से निपटने के उद्देश्य से पंजाब कांग्रेस पार्टी के नेताओं द्वारा फरीदकोट में एक धरना आयोजित किया गया। धरने में पीपीसीसी प्रमुख अमरिंदर सिंह राजा वड़िंग, विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा, पंजाब के पूर्व सीएम चरणजीत सिंह चन्नी, पंजाब के पूर्व डिप्टी सीएम सुखजिंदर सिंह रंधावा और फरीदकोट के पूर्व विधायक किक्की ढिल्लों सहित पार्टी के प्रमुख नेता शामिल हुए। पंजाब में बढ़ती नशीली दवाओं की समस्या के कारण मौजूदा स्थिति पर अपना असंतोष व्यक्त करने के लिए सभी लोगों समेत सभी वरिष्ठ नेता गण फरीदकोट में बड़ी संख्या में एकजुट हुए। पीपीसीसी प्रमुख अमरिन्दर सिंह राजा वड़िंग ने जनता से इस बात पर जोर दिया कि पिछले डेढ़ साल के दौरान पंजाब में नशीली दवाओं की समस्या चार गुना बढ़ गई है।

अपने चुनाव अभियान के दौरान किए गए आम आदमी पार्टी के वादों के जवाब में, वड़िंग ने जोर देकर कहा कि राज्य सरकार सत्ता में अपने पहले चार महीनों के भीतर नशीली दवाओं के खतरे को नियंत्रित करने की अपनी प्रतिबद्धता से पूरी तरह पीछे हट गई है। वड़िंग ने नशे की लत के कारण राज्य में परिवारों के विघटन पर अपनी पीड़ा व्यक्त की। उन्होंने टिप्पणी की, "एक मां नौ महीने में एक बच्चे को जन्म देती है, लेकिन नशीली दवाओं के कारण कुछ ही सेकंड में अपना भविष्य खो देती है।"

230 भारतीयों को लेकर पहली उड़ान इजरायल से होगी रवाना

नई दिल्ली. इजराइल में फंसे भारतीयों को लेकर पहली चार्टर उड़ान 12 अक्टूबर रात बेन गुरियन हवाई अड्डे से रवाना हुई। यह उड़ान इज़राइल में रहने वाले लगभग 230 भारतीयों को पहले आओ पहले पाओ के आधार पर ले जाएगी। फ्लाइट इजराइल से रात 9 बजे रवाना होगी और इसमें सवार यात्रियों से कोई किराया नहीं लिया जाएगा। उनकी वापसी का खर्च सरकार उठा रही है।

एयर इंडिया ने 7 अक्टूबर को इज़राइल से अपनी उड़ान तुरंत निलंबित कर दी थी। ऐसे में जो लोग भारत की यात्रा पर आने वाले थे उन्हें भी पहली उड़ान में शामिल किया जाएगा। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता अरिंदम बागची ने कहा कि जैसा कि कल विदेश मंत्री द्वारा घोषणा की गई थी, इजराइल से वापस आने को इच्छुक हमारे नागरिकों की वापसी की सुविधा के लिए ऑपरेशन अजय शुरू किया गया है। पहली चार्टर उड़ान भारतीय नागरिकों को लेने के लिए देर रात रात तेल अवीव पहुंची।

मीत हेयर द्वारा 115 नौजवान एडवेंचर और ट्रेकिंग कैंप के लिए मनाली रवाना

मुख्यमंत्री भगवंत मान के निर्देशों पर नई युवा नीति जल्द बनेगी: मीत हेयर

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

राज्य के नौजवानों में लीडरशिप के गुण पैदा करने और सेहतमंद गतिविधियों के साथ जुड़ने के लिए मुख्यमंत्री स. भगवंत सिंह मान के निर्देशों पर युवा सेवाओं विभाग द्वारा 230 नौजवानों को मनाली में एडवेंचर और ट्रेकिंग कैंप के लिए चुना गया है। युवा सेवाओं मंत्री गुरमीत सिंह मीत हेयर और पंजाब यूथ विकास बोर्ड के चेयरमैन परमिन्दर सिंह गोल्डी द्वारा दो बसों को हरी झंडी देकर पहले फेज में 10 दिवसीय कैंप के लिए 115 नौजवानों को रवाना किया गया। मीत हेयर ने कहा कि मुख्यमंत्री के निर्देशों पर नयी युवा नीति जल्दी बन रही है, जिससे राज्य के नौजवानों को आगे लाया जायेगा और युवकों को शामिल करने वाली गतिविधियाँ और अधिक बढ़ाई जाएंगी। उन्होंने कहा कि मौजूदा सरकार द्वारा पिछले कई सालों से रुके शहीद-ए-आज़म भगत सिंह राज्य युवा पुरस्कार शुरू किये गए। इसी तरह आने वाले समय में यूथ क्लबों की भूमिका सक्रिय करने के लिए अवॉर्ड शुरू किये जाएंगे।

पांच जिलों में होंगे 'एनआरआई पंजाबियों के साथ मिलनी' प्रोग्राम

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब सरकार प्रवासी पंजाबियों के मसलों और शिकायतों को जल्दी और तसल्लीबख़्श ढंग से निपटाने के लिए 'एन.आर.आई. पंजाबियों के साथ मिलनी' नामक 5 प्रोग्रामों का आयोजन करेगी। यह प्रोग्राम होशियारपुर, बठिंडा, पटियाला, जगराओं और गुरदासपुर में क्रमवार 15, 18, 19, 22 और 29 दिसबंर को करवाए जाएंगे।

एनआरआई मामले विभाग पंजाब के सीनियर अधिकारियों के साथ मीटिंग के बाद कुलदीप सिंह धालीवाल ने बताया कि 15 दिसंबर को होशियारपुर में होने वाली मिलनी में होशियारपुर, जालंधर, एस.बी.एस. नगर, कपूरथला आदि जिलों से सम्बन्धित प्रवासी पंजाबियों के मसले एवं शिकायतों का निपटारा किया जायेगा। 18 दिसंबर को बठिंडा, फरीदकोट, मानसा, फाजिल्का और श्री मुक्तसर साहिब में मिलनी प्रोग्राम होगा। 19 दिसंबर को पटियाला में पटियाला, रूपनगर, एस.ए.एस नगर, फतेहगढ़ साहिब, संगरूर और मलेरकोटला जिलों से सम्बन्धित प्रवासी पंजाबियों के मसले हल किये जाएंगे। 22 दिसंबर को जगराओं में लुधियाना, बरनाला, फिरोज़पुर और मोगा जबकि 29 दिसंबर को गुरदासपुर में गुरदासपुर, अमृतसर, तरन तारन और पठानकोट जिलों को कवर किया जायेगा।

नवंबर में **बर्फबारी का मजा**, इन बेहतरीन जगहों पर

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

नवंबर का महीना शुरू होने वाला है। अक्टूबर के महीने से ही उत्तर और पश्चिम भारत में ठंड पड़ना शुरू हो जाती है। नवंबर ऐसा महीना है, जिसमें कई जगहों पर आपको बर्फबारी देखने को मिल जाएगी। आने वाले महीनों में कई छुट्टियां मिलने वाली हैं। ऐसे में अगर आप किसी बर्फीली जगह पर बर्फबारी का मजा लेना चाहते हैं तो यहां जानिए आखिर किस जगह पर आप स्नोफॉल एंजॉय कर सकते हैं।

नवंबर के महीने में कहां होगी बर्फबारी?

लद्दाख– आप बर्फबारी का मजा लेना चाहते हैं तो लद्दाख जा सकते हैं। यहां आपको बेहद खूबसूरत नजारे को एंजॉय करने का मौका मिलेगा। कुछ बेहद खूबसूरत तस्वीरें क्लिक करने के लिए आप इस जगह का रुख कर सकते हैं।

कश्मीर– कश्मीर की कई जगहों पर नवंबर में बर्फबारी देखने को मिल सकती है। इस महीने में आप कश्मीरी सेब के बागानों को जरूर देखें, यहां पर आपको तरह-तरह के सेब देखने मिलेंगे।

कुफरी– कुफरी ऐसा हिल स्टेशन है जो शिमला के सबसे पास है। इस जगह पर आप स्नोफॉल का मजा ले सकते हैं। यहां पर बर्फबारी के नजारे को देखकर आप मंत्रमुग्ध हो जाएंगे।

औली– उत्तराखंड के इस हिल स्टेशन पर आप जबरदस्त बर्फबारी का मजा ले सकते हैं। स्कींग के दीवानों के लिए ये बेस्ट प्लेस साबित हो सकती है। यहां पर्यटन विभाग द्वारा हर साल विंटर स्पोर्ट्स कॉंपिटिशन भी करवाया जाता है। जो देखने लायक है।

TRAVELING

नवंबर के महीने में बहुत सारी छुट्टियां मिल रही हैं और इस दौरान आप घूमने के लिए ट्रिप प्लान कर सकते हैं। इस महीने में कई जगहों पर स्नोफॉल देखने को मिल सकता है।

FASHION+

क्या टाइट हाई-वेस्ट जींस बिगाड़ सकती है आपकी सेहत? जानें क्या होते हैं साइड इफेक्ट्स

क्या आप जानते हैं आपके लुक को स्टाइलिश और स्टनिंग बनाने वाली ये हाई वेस्ट जींस आपके डाइजेशन को खराब करके आपके लिए सेहत से जुड़ी कई समस्याएं भी...

आजकल महिलाओं के बीच हाई वेस्ट जींस का फैशन काफी ट्रेंड में है। इस तरह के बॉटम वियर कम हाइट वाली लड़कियों के लेग्स को थोड़ा लंबा और स्लिमर लुक देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं आपके लुक को स्टाइलिश और स्टनिंग बनाने वाली ये हाई वेस्ट जींस आपके डाइजेशन को खराब करके आपके लिए सेहत से जुड़ी कई समस्याएं भी पैदा कर सकती हैं। आइए जानते हैं कैसे।

गर्भाशय का संक्रमण -टाइट जींस के प्रति लगाव कई महिलाओं के लिए कम उम्र में ही गर्भाशय संक्रमण का कारण बन सकता है। चिंता की बात यह है कि, शुरुआती दौर में महिलाओं को इस संक्रमण के बारे में पता नहीं चल पाता है। यदि गर्भाशय के संक्रमण का इलाज समय पर नहीं किया जाता तो महिलाओं को मां बनने में परेशानी हो सकती है। ऐसे में महिलाओं को टाइट जींस की जगह थोड़ी ढीली जींस पहनने की सलाह दी जाती है।

एसिडिटी की शिकायत- टाइट जींस पहनने से व्यक्ति को एसिडिटी की शिकायत हो सकती है। दरअसल, पेट पर दबाव पड़ने से व्यक्ति को एसिड रिफ्लक्स का खतरा बढ़ सकता है। ऐसे में अगर आप पहले से ही एसिडिटी की समस्या से परेशान रहते हैं तो टाइट हाई वेस्ट जींस पहनने से बचें।

इंफेक्शन का खतरा- टाइट जींस लंबे समय तक स्किन में चिपकी रहने की वजह से पसीना सूख नहीं पाता है। जो बाद में खुजली और रेडनेस का कारण बनने लगती है। टाइट जींस पहनने से कैंडिडा यीस्ट इंफेक्शन का खतरा बहुत ज्यादा बढ़ सकता है। जिसकी वजह से वजाइना के आसपास सूजन व खुजली की गंभीर समस्या हो सकती है।

बॉडी पॉश्चर खराब- बहुत ज्यादा टाइट जींस पहनने से न सिर्फ आपको उठने-बैठने और चलने में दिक्कत होती है बल्कि आपके बॉडी शेप और पॉश्चर पर भी इसका नकारात्मक असर पड़ सकता है।

पीठ दर्द- टाइट जींस लगातार पहने रहने से पेट के निचले हिस्से और कमर की मांसपेशियां भी धीरे-धीरे कमजोरी होने लगती हैं। इतना ही नहीं टाइट जींस पहनने की वजह से कई बार हड्डियों और जोड़ों के मूवमेंट में भी दिक्कत पैदा होने लगती है। इसकी वजह से पीठ और कमर के अलावा पैरों में भी दर्द होने लगता है।

ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित- लंबे समय तक टाइट जींस पहने रहने से वह आपकी स्किन से उतनी देर चिपकी रहती है। इतने लंबे समय तक टाइट जींस पहने रहने से व्यक्ति के ब्लड सर्कुलेशन पर बुरा असर पड़ने लगता है। जिसकी वजह से उसे न सिर्फ उठने-बैठने और चलने में दिक्कत होती है बल्कि सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।

कोलकाता की सड़कों पर खूब मिलता है ये एग रोल, ट्राई करें स्वादिष्ट रोल

कोलकाता की सड़कों पर खास तरह का एग रोल मिलता है। इसे आप संडे ब्रंच में आसानी से बना सकते हैं। एग रोल को बनाने का सरल तरीका क्या है।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

कोलकाता की सड़कों पर खास तरह का एग रोल खूब बिकता है और इसे लोग बड़े चाव से खाते हैं। संडे ब्रंच में अगर आप कुछ ऐसा बनाना चाहती हैं जिसे खाकर बच्चे और बड़े सबका पेट भर जाए और दोबारा जल्दी खाने की जिद ना करें। तो स्ट्रीट स्टाइल एग रोल को घर में बना सकती हैं। इसे बनाने की आसान रेसिपी।

स्ट्रीट स्टाइल एग रोल बनाने की सामग्री

- एक कप मैदा
- एक कप आटा
- नमक स्वादानुसार
- 1 चम्मच घी
- चाट मसाला
- 2 अंडे
- काली मिर्च पाउडर
- प्याज दो
- खीरा एक
- हरी मिर्च पांच
- चाट मसाला
- टोमैटो केचअप
- चिली सॉस
- नींबू का रस
- चीनी

स्ट्रीट स्टाइल एग रोल बनाने की विधि

- सबसे पहले आटा, मैदा, चीनी और नमक को मिलाकर अच्छी तरह से गूंथ लें।
- तैयार गूंथे आटे से लोई बना लें और लच्छे परांठे सेंक लें।
- तवे पर परांठे को सेंकें।
- कटोरी में दो अंडा लेकर फोड़ लें और नमक डालकर मिक्स करें।
- सिंके हुए पराठे पर अंडे का बैटर डालें।
- पराठे के ऊपर अंडे को अच्छी तरह से सेंक लें।
- ऊपर से प्याज, खीरा, हरी मिर्च, चाट मसाला, काली मिर्च, नींबू का रस, केचअप और चिली सॉस डालकर रोल करें और गर्मागर्म सर्व करें।

स्कूल जाने वाले बच्चे बार-बार क्यों होते हैं बीमार, इस समस्या से कैसे निपटें

PARENTING

अक्सर पेरेंट्स इस बात से परेशान रहते हैं कि उनका बच्चा बहुत जल्दी बीमार हो जाता है। अगर आप जानना चाहते हैं कि आखिर ऐसा क्यों होता है

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

छोटे बच्चों की केयर काफी ज्यादा करनी पड़ती है। हालांकि, कुछ पेरेंट्स अपने बच्चों के बार-बार बीमार होने से परेशान रहते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि ऐसा क्यों होता है? दरअसल ऐसा तब होता है जब बच्चे की इम्यूनिटी कमजोर होती है। इसी के साथ कुछ गलतियों के कारण भी बच्चे बीमार हो सकते हैं।

साफ-सफाई ना रखना- जर्म्स हर तरफ होते हैं, ये प्लेग्राउंड समेत बच्चों के खिलौनों में पाए जाते हैं। ऐसे में बच्चे बहुत जल्दी किटाणुओं की चपेट में आ जाते हैं। जिसकी वजह से वह बार-बार बीमार हो सकते हैं। बीमारी से बचने के लिए बच्चों को हाईजीन मेंटेन करना जरूर सिखाएं। जैसे कि हाथ धोना, ब्रश करना, और समय-समय पर नाखूनों को ट्रिम करना।

अनहेल्दी खाना - बच्चों को पिज्जा, बर्गर और कोला जैसी चीजें खूब पसंद आती हैं। लेकिन उन्हें ये समझाना होगा कि रोजाना ऐसी चीजों को खाने से उनका पाचन खराब हो सकता है और इम्यूनिटी भी कमजोर हो सकती है। अगर आप चाहते हैं कि बच्चा स्वस्थ्य रहे तो उसे हेल्दी और फ्रेश खाना खिलाएं। रोजाना बच्चों को फल और सब्जियां खिलाएं।

नींद की कमी - अडल्ट लोग रात में 6-7 घंटे सोकर भी सुबह फ्रेश उठ सकते हैं। लेकिन बच्चों के साथ ऐसा नहीं है। बच्चों को कम से कम 10 से 14 घंटों की नींद चाहिए होती है। हालांकि, ये बच्चों की उम्र पर भी निर्भर करता है। अगर बच्चों की नींद पूरी नहीं होगी तो इसकी वजह से उनको फिजिकल स्ट्रेस भी हो सकता है। इसकी वजह से इम्यूनिटी भी कमजोर हो सकती है।

घर से बाहर ना जाना - इन दिनों बच्चे मोबाइल फोन और टीवी पर ज्यादा ध्यान देते हैं और बाहर जाकर खेलना कूदना बंद हो गया है। बच्चे को बीमार होने से बचाना है तो उसे पार्क में जाकर खेलने कूदने के लिए मोटिवेट करें। जो बच्चे कम एक्टिव होते हैं उनकी इम्यूनिटी कमजोर हो सकती 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।

विशेषज्ञों को मिली बड़ी सफलता

साल 2040 तक दुनिया से मिट जाएगा मलेरिया रोग का नाम

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

विशेषज्ञों का कहना है कि दो दशक के भीतर मलेरिया बीमारी का नाम दुनिया से मिट जाएगा। दरअसल, सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया के सहयोग से विकसित मलेरिया रोधी टीके आर21/मैट्रिक्स से यह संभव हो सकेगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने हाल में इस टीके को स्वीकृति दी है। ऑक्सफोर्ट यूनिवर्सिटी के एक विश्लेषण में यह दावा किया गया है।

ऑक्सफोर्ट यूनिवर्सिटी के जेनर इंस्टीट्यूट के निदेशक और प्रमुख विश्लेषक एड्रियन हिल ने कहा, 'हमें उम्मीद है कि यह टीका वर्ष 2040 तक दुनिया से मलेरिया को मिटाने में कारगर साबित होगा। परीक्षण के दौरान पता चला है कि यह टीका मलेरिया के प्रकोप को 75 फीसदी तक कम कर सकता है। इसलिए अगले दो दशक में इस वैक्सीन को गेमचेंजर की तरह देखा जा रहा है। इसका निर्माण सस्ते में और बड़े पैमाने पर किया जा सकता है'।

100 साल में सौ टीके बने

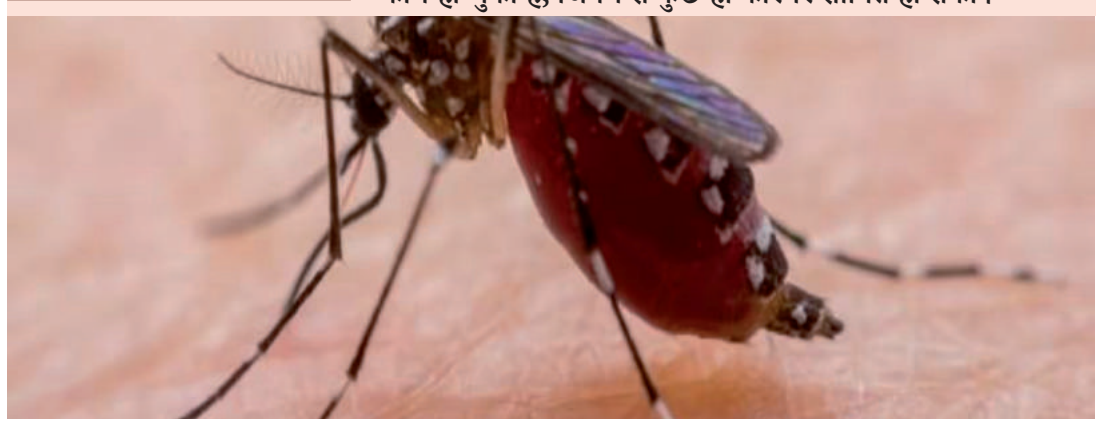
एड्रियन हिल ने बताया, मलेरिया की वैक्सीन पर करीब सौ सालों से भी ज्यादा समय से काम चल रहा है। तब से अब तक सौ टीकों पर काम हो चुका है, जिनमें से कुछ ही कारगर साबित हो सकीं।

कितना उत्पादन करना होगा

एड्रियन हिल ने कहा, 'अफ्रीका मलेरिया से सबसे प्रभावित महाद्वीप है। यहां हर साल चार करोड़ बच्चे मलेरिया क्षेत्रों में पैदा होते हैं। यह टीका 14 महीने में चार डोज वाला है। ऐसे में हर साल 16 करोड़ टीकों का उत्पादन करना होगा। हर क्षेत्र या महाद्वीप के हिसाब से यह आंकड़ा अलग हो सकता है'। वहीं, यूनिसेफ की रिपोर्ट के मुताबिक, सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया और ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी मिलकर करोड़ों वैक्सीन का उत्पादन करने में सक्षम है। इसके अलावा, मलेरिया की पिछली वैक्सीन का निर्माण 60 लाख की संख्या में हर साल किया जा सकता है।

KNOWLEDGE

एड्रियन हिल ने बताया, मलेरिया की वैक्सीन पर करीब सौ सालों से भी ज्यादा समय से काम चल रहा है। तब से अब तक सौ टीकों पर काम हो चुका है, जिनमें से कुछ ही कारगर साबित हो सकीं।



समय पर इलाज नहीं मिलना खतरनाक

मलेरिया वायरस या बैक्टीरिया से नहीं बल्कि एक प्रोटोजोआ परजीवी से फैलता है जो वायरस से हजारों गुना खतरनाक होता है। मलेरिया के 5500 जीन होते हैं। गंभीर स्थिति में मरीज कोमा में जा सकता है, खून की बहुत कमी हो सकती है और लाल रक्त कोशिकाओं को हानि हो सकती है। इससे उसकी मौत भी हो सकती है। मलेरिया महामारी नहीं है, ना तो इसमें संक्रमण बहुत तेजी से फैलता है और ना ही यह लाइलाज है। पर हर जगह समय पर इलाज ना मिलने से लोगों की मौत हो जाती है।

पांच डॉलर होगी कीमत

यूनिसेफ ने कहा, इस टीके का असली फायदा इसकी कीमत होगी। अनुमान है कि बड़े पैमाने पर बनाने पर इसकी कीमत पांच डॉलर रहेगी। यह सच्चाई है कि हम 100 डॉलर की कीमत वाला टीका नहीं बना सकते क्योंकि इससे गरीब देश फायदा नहीं ले सकेंगे।

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।

सतत ऊर्जा : हरित भविष्य की ओर

भारत की अध्यक्षता में जी–20 शिखर सम्मेलन की अपूर्व सफलता और वैश्विक मुद्दों के समाधान की दिशा में भारत की अग्रणी भूमिका की समूची दुनिया में प्रशंसा हुई है। यह गौरव का विषय है कि इस सम्मेलन का समापन भी हमारी "वसुधैव कुटुंबकम- एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य" की अवधारणा को मजबूत करने वाले साझा घोषणा पत्र से हुआ। विश्व स्तर पर भारत की प्रतिष्ठा और प्रभाव का अनुमान इसी से हो जाता है कि संवेदनशील मुद्दों पर भी सबकी सहमति बनी है।

जी–20 शिखर सम्मेलन के परिप्रेक्ष्य में भारत के लिए गर्व और सम्मान का एक विषय यह भी है कि भारत की संसद को जी–20 देशों की संसदों के अध्यक्षों का सम्मेलन 'पी–20' की मेजबानी का मौका मिला है। दिल्ली में 13 व 14 अक्टूबर को हो रहे इस सम्मेलन में जी–20 देशों की संसदों के अध्यक्षों के अतिरिक्त आमंत्रित देशों की संसदों के अध्यक्ष भी सम्मिलित होंगे। संसद किसी भी देश की सर्वोच्च विधायी निकाय होती है जिसके माध्यम से ही जनप्रतिनिधि, जनआकांक्षाओं व अपेक्षाओं को सदनों में रखते हैं और वे ही कानूनों व नीतियों का निर्माण करते हैं।

भारत, दुनिया की उन प्राचीन सभ्यताओं में से हैं जहां बहुरंगी विविधता और जिसकी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत रही है। भारत में लोकतंत्र की सदियों पुरानी अवधारणा है। हमारे प्राचीन ग्रंथों में भी सभा, समिति व संसद जैसी सहभागी संस्थाओं का उल्लेख है। इसलिए लोकतंत्र हमारी सोच में, हमारी जीवन शैली में है।

भारत ने अपनी 75 वर्षों की लोकतान्त्रिक यात्रा में साबित किया है कि हमारी डेमोक्रेसी, डाइवर्सिटी और डेमोग्राफी हमारी विशेषता भी है और हमारी ताकत भी है। लोकतंत्र की शक्ति से हमने समय समय पर आने वाली चुनौतियों का सामना कर समाज के सभी वर्गों के बीच सामंजस्य बनाया है और सबका सामाजिक व आर्थिक विकास सुनिश्चित किया है। यह कहना होगा कि जनकेन्द्रित विकास, समावेशी विकास हमारी लोकतान्त्रिक यात्रा के केंद्र में रहा है।

लोकतंत्र की जननी भारत में पी –20 सम्मेलन के आयोजन का महत्व इसलिए बढ़ जाता है क्योंकि जी –20 में वैश्विक मुद्दों पर सर्वसम्मति मानवता के साझे भविष्य से जुडी हैं। हमारी संसदों में भी जनप्रतिनिधि इन्हीं मुद्दों पर व्यापक चर्चा के बाद एक सामूहिक दृष्टिकोण बनाते हैं। इससे चुनौतियों के सामूहिक समाधान निकालने में हमें सहायता मिलती है। इसलिए पी 20 सम्मेलन में भी भारत की संसद, वैश्विक स्तर पर सभी देशों की संसदों को साथ लेकर विश्व और मानवता के समक्ष महत्वपूर्ण समसामयिक मुद्दों के समाधान के लिए एक साझा दृष्टिकोण विकसित करने का प्रयास करेगी।

9वें पी–20 सम्मेलन में मूल रूप से पर्यावरण के लिए जीवनशैली, सतत विकास लक्ष्य, जलवायु परिवर्तन, महिला नेतृत्व में विकास तथा मानवता के साझे भविष्य से संबंधित विषयों पर चर्चा होगी।

सतत विकास लक्ष्य

सतत विकास लक्ष्यों ने विश्व में समग्र मानव विकास की संकल्पना को साकार करने के प्रयासों को निश्चित ही गति प्रदान

जालंधर ब्रीज

ओम बिरला
(स्पीकर, लोकसभा)

की है। जैसे-जैसे हम वर्ष 2030 के करीब पहुंच रहे हैं, इस पहल के तहत हासिल उपलब्धियों का आकलन करना और इन्हें साकार करने के प्रयासों में तेजी लाना और महत्वपूर्ण हो जाता है। सतत विकास के इन लक्ष्यों में कई ऐसे हैं जिनका असर देशों की सीमाओं तक ही नहीं बल्कि सार्वभौमिक होता है। जरूरत इस बात की है कि इन मुद्दों पर देशों की संसदों में चर्चा व संवाद हो और सभी विरोधाभासों को समाप्त कर आम राय बने। राष्ट्रों की संप्रभुता बनाए रखते हुए इन मुद्दों पर देशों के बीच नीतिगत सहमति भी विकसित होनी चाहिए। तभी इसके बेहतर परिणाम दुनिया को मिल सकेगें। ये परिणाम हासिल करने में हमारी संसदों की बड़ी भूमिका है। इसलिए पी 20 सम्मेलन में इस विषय पर विचार मंथन होगा।

सतत ऊर्जा : हरित भविष्य की ओर

भारत ने विशाल जनसंख्या की चुनौतियों का मुकाबला करते हुए और विकसित देश बनने की आकांक्षा कायम रखते हुए अपनी विकास प्रक्रिया को हरित भविष्य की आवश्यकताओं के अनुरूप ढालने का प्रयास किया है। आज भारत वैकल्पिक ऊर्जा के क्षेत्र में नेतृत्व की भूमिका में है। सरकार द्वारा अंतर्राष्ट्रीय सौर गठबंधन, अंतर्राष्ट्रीय बायो फ्यूल गठबंधन जैसे नीतिगत फैसले लिए गए हैं जिन्हें व्यापक वैश्विक समर्थन मिला है। हमारी संसद में भी पर्यावरण से संबंधित मुद्दों पर लगातार चर्चा हुई है। इसी संवाद के माध्यम से राजनीतिक मतभेदों से परे नवीकरणीय ऊर्जा के लिए नीति निर्माण पर देश में आम सहमति का निर्माण हुआ है।

लैंगिक समानता: महिला सशक्तिकरण से महिला नेतृत्व में विकास तक

हमारी प्राचीन संस्कृति में नारी को शक्ति और भक्ति का स्वरूप माना गया है। महिलाओं ने अपनी क्षमता और सामर्थ्य को सभी क्षेत्रों में साबित किया है चाहे वह विज्ञान एवं टेक्नॉलजी हो, प्रतिरक्षा हो, अंतरिक्ष विज्ञान हो या खेल का मैदान हो। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद संविधान ने भी महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए उन्हें मताधिकार सहित समानता के सभी अधिकार दिए। हमारी लोकतंत्र की यात्रा जैसे-जैसे आगे बढी देश में महिलाओं को राजनैतिक और आर्थिक सशक्तिकरण प्रदान करते हुए उन्हें नेतृत्व के अवसर देने के नीतिगत निर्णय भी लिए गए। प्रारंभ में ग्राम पंचायतों तथा नगरपालिका स्तर के चुनावों में उनके लिए आरक्षण के कानून बनाए गए और आज उनके नेतृत्व की भूमिका को आगे बढ़ाते हुए उनके लिए लोकसभा तथा राज्य विधान सभाओं में आरक्षण के लिए कानून बनाए गए हैं। खुशी की बात यह है कि इस कानून पर पूरे देश के प्रत्येक राजनैतिक दलों के बीच आम सहमति रही है। हम पी 20 सम्मेलन में इस विषय पर भी अपने सकारात्मक अनुभव साझा करेंगे और महिला नेतृत्व में विकास को एक वैश्विक आंदोलन बनाने का प्रयास करेंगे।

सार्वजनिक डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म के माध्यम से लोगों के जीवन में आमूल परिवर्तन

हमारे लिए गौरव का विषय है कि भारत अपने नागरिकों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए प्रौद्योगिकी के माध्यम से डिजिटल परिवर्तन में विश्व में सबसे आगे है। दुनिया की सबसे बड़ी बायोमेट्रिक पहचान प्रणाली, आधार जैसी पहल ने सरकारी सेवाओं की पहुंच को सुव्यवस्थित कर दिया है। डिजिटल UPI भुगतान में भारत ने नए कीर्तिमान बनाए हैं। स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि, वित्त, बैंकिंग जैसे क्षेत्रों में डिजिटल प्रौद्योगिकी से करोड़ों भारतीयों के जीवन में आमूल-चूल बदलाव आया है। P20 शिखर सम्मेलन में हम अपनी इस युगांतरकारी उपलब्धि को विश्व की संसदों के साथ साझा करेंगे ताकि डिजिटल परिवर्तन की भारतीय सफलता पूरे विश्व के लिए आदर्श बने।

अपनी बहुलता और विविधता तथा कठिन चुनौतियों के बावजूद हमने नागरिकों के सामाजिक आर्थिक जीवन में बदलाव लाने वाले बड़े फैसले किए हैं। इसके अतिरिक्त चाहे हमारी चंद्रमा मिशन की सफलता हो या वित्तीय समावेशन की विशेषज्ञता हो, हम अपनी उपलब्धियों को विश्व के साथ साझा कर रहे हैं क्योंकि विश्व को एक परिवार मानने की हमारी संस्कृति रही है।

आज अपनी इस लोकतान्त्रिक यात्रा में हम जिस पड़ाव पर हैं उसमें हमारी संसद की बड़ी भूमिका रही है। हमारी संसद ने व्यापक चर्चा के बाद लोक कल्याणकारी कानून बनाए हैं, नीतियों के निर्माण में जनता के हितों को देखा है। बहुदलीय व्यवस्था होने के बाद भी हमने इन मुद्दों पर आम सहमति बनाई है। इस प्रकार हमारी संसद ने विश्व के लिए सार्थक चर्चा संवाद का एक मॉडल प्रस्तुत किया है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि जिस प्रकार जी 20 सम्मेलन में वैश्विक चुनौतियों पर सर्वसम्मति बनी, उसी प्रकार पी 20 सम्मेलन भी समकालीन वैश्विक चुनौतियों के समाधान में संसदों की अनिवार्य भूमिका को रेखांकित करेगा तथा वैश्विक विषयों पर संसदों के बीच सहयोग के एक नए युग का सूत्रपात करेगा।

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय की निदेशक मीनू बत्रा ने चंडीगढ़ दौरे के दौरान स्वच्छता विशेष अभियान 3.0 का निरीक्षण किया

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

भारत सरकार के सूचना और प्रसारण मंत्रालय की निदेशक मीनू बत्रा ने मंत्रालय के तहत कार्यालयों का निरीक्षण करने और स्वच्छता विशेष अभियान 3.0 की देखरेख के लिए चंडीगढ़ का दौरा किया। अपनी यात्रा के दौरान, उन्होंने स्वच्छता पहल को और अधिक संस्थागत बनाने की योजना पर चर्चा करते हुए सरकारी कार्यालयों में स्वच्छता और स्वच्छता बनाए रखने के महत्व पर जोर दिया।

बत्रा की यात्रा में प्रेस सूचना ब्यूरो (पीआईबी) चंडीगढ़, केंद्रीय संचार ब्यूरो (सीबीसी), दूरदर्शन और आकाशवाणी सहित कई प्रमुख कार्यालयों में रुकना शामिल था। उन्होंने स्वच्छता पहल को बढ़ाने और कार्यालय स्थानों की उपयोगिता को अधिकतम करने के लिए एक रोडमैप की रूपरेखा तैयार करने के लिए अतिरिक्त महानिदेशक (एडीजी) राजिंदर चौधरी सहित वरिष्ठ अधिकारियों के साथ उपयोगी चर्चा की।

अपने वक्तव्य में मीनू बत्रा ने स्वच्छता अभियान के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा, "स्वच्छ और व्यवस्थित कार्यस्थल न केवल सकारात्मक छवि दर्शाते हैं बल्कि उत्पादकता और खुशहाली में भी योगदान करते हैं। स्वच्छता सुनिश्चित करना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है।" कार्यस्थलों और स्वच्छता विशेष अभियान 3.0 इस लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।"

उन्होंने पीआईबी चंडीगढ़ और सीबीसी कार्यालयों के प्रयासों की सराहना करते हुए स्वच्छ और स्वच्छ कार्य वातावरण बनाए रखने की उनकी प्रतिबद्धता की सराहना की। उन्होंने कहा, "मैं स्वच्छता पहल के प्रति पीआईबी चंडीगढ़ और सीबीसी कार्यालयों के समर्पण को देखकर प्रसन्न हूं। उनके अनुकरणीय प्रयास दूसरों के लिए प्रेरणा स्रोत के रूप में काम करते हैं, और मैं सभी सरकारी कार्यालयों से भी इसका पालन करने का आग्रह करती हूं।"

बत्रा ने दक्षता बढ़ाने और सरकारी अधिकारियों के लिए अनुकूल कार्य वातावरण प्रदान करने के लिए कार्यालय स्थान के उपयोग को अनुकूलित करने के लिए नवीन विचारों पर भी चर्चा की।

किसान आर्थिक और राजनीतिक बदलाव के केंद्र-उपराष्ट्रपति

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने हरियाणा के हिसार में चौधरी चरण सिंह कृषि विश्वविद्यालय में आयोजित हरियाणा कृषि विकास मेले का उद्घाटन किया और कृषि प्रदर्शनी का अवलोकन किया।

धनखड़ ने किसानों को संबोधित करते हुए कहा यदि आप बदलाव लाएंगे, बदलाव का केंद्र बनेंगे, और बदलाव को आगे बढ़ाएंगे तो भारत 2047 में जब अपनी आजादी की शताब्दी का जश्न मनाएगा, तब हमारा देश विश्व में नंबर एक पर होगा।

उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कृषक पुत्रों से कृषि उत्पादों के व्यापार में आगे आने का आह्वान करते हुए उन्होंने कहा कि कृषि उत्पादों के व्यापार के द्वारा, कृषि उत्पादों में मूल्य वृद्धि करके किसान भाई अपनी तरक्की सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि अब समय आ गया है कि जब हमें कृषि उत्पादों के व्यापार में भी अपनी प्रतिभागिता सुनिश्चित करनी चाहिए। उपराष्ट्रपति ने कहा कि यदि किसान भाई व्यापार में आ जाएंगे तो उनकी तरक्की में चार चांद लग जाएंगे। अपने संबोधन में उपराष्ट्रपति ने कहा कि आज बड़ी-बड़ी कंपनियों से नौकरी छोड़कर और बड़ी-बड़ी सरकारी नौकरियों को छोड़कर लोग कृषि से संबंधित व्यापार कर रहे हैं, कृषि उत्पादन में अपना हाथ आजमा रहे हैं, यह एक बहुत बड़ी उपलब्धि है। हमें इससे सीख लेनी चाहिए और किसानों को कृषि संबंधित उत्पादों के व्यापार में अपना हाथ आजमाना चाहिए। धनखड़ ने किसानों को सलाह देते हुए कहा कि जो उत्पाद आप पैदा करते हैं यदि उनको बाजार में खुद ही बेचें तो यह आपको बहुत ही शीघ्र ऊंचाई पर पहुंचा देगा और इसके दूरगामी परिणाम होंगे। उन्होंने कहा सरकार द्वारा इस संबंध में चलाई जा रही योजनाओं का लाभ उठाते हुए अपनी आय को बढ़ाएं।

उपराष्ट्रपति ने कृषि के क्षेत्र में हो रही नई तकनीकी उन्नति और नवाचारों को अपनाने के लिए किसानों से आग्रह किया। उन्होंने कहा कि कृषि यंत्रों पर सरकार जो छूट दे रही है किसान भाई उसका लाभ उठाएं। उन्होंने आगे कहा कि सरकार द्वारा नए ट्रैक्टर पर दी जा रही सब्सिडी का भी लाभ उठाएं और अपनी पैदावार बढ़ाएं।

मेले के उद्घाटन समारोह में पुरस्कार प्राप्त करने वाले किसानों को संबोधित करते हुए उपराष्ट्रपति ने कहा कि मैं आपको बधाई देता हूं और मैं आपको ये पुरस्कार उपराष्ट्रपति निवास में प्रदान करूंगा तथा आपके साथ भोजन भी करूंगा। आपने कृषि के क्षेत्र में सराहनीय कार्य किया है, आप हमारे मेहमान होंगे। शीघ्र ही किसान भाईयों को उपराष्ट्रपति निवास में आमंत्रित करके सम्मानित करूंगा।

धनखड़ ने चौधरी चरण सिंह की प्रशंसा करते हुए कहा की चौधरी जी देश के प्रथम किसान प्रधानमंत्री थे। चौधरी साहब ईमानदारी के प्रतीक थे, वह अपने सिद्धांत से कभी अलग नहीं हुए, चौधरी जी का दिल और दिमाग किसान के विकास के लिए था, और उन्हीं के नाम पर यह विश्वविद्यालय है मैं यह मान कर चलता हूं कि यह विश्वविद्यालय आने वाले समय में और ऊंचे कीर्तिमान स्थापित करेगा।

उपराष्ट्रपति ने एशियाई खेलों में भारतीय खिलाड़ियों की प्रशंसा करते हुए कहा कि हरियाणा के खिलाड़ियों ने एक तिहाई पदक अपने नाम किए हैं, एक बहुत बड़ी उपलब्धि है।

इस बार के एशियाई गेम्स भारत के लिए ऐतिहासिक रहे, क्या आप ऐसे परिणाम की अपेक्षा कर रहे थे?

हमारे एथलीट्स की मेहनत और पदक लाने का जज़्बा, हमारे माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की समग्र स्पोर्ट्स इकोसिस्टम बनाने की दृष्टि, टारगेट ओलंपिक पोडियम योजना की सहायता और सरकारी फंड्स ने ये ऐतिहासिक परिणाम मुमकिन किए हैं। हमने आपके कार्यकाल में ओलिंपिक में सबसे ज्यादा पदक जीते और अब एशियाई खेलों में 100 का आंकड़ा पार किया। भारत का प्रदर्शन एशियन गेम्स में आज तक का सबसे बेहतर प्रदर्शन रहा। 107 मेडल जीत कर जो हमने कहा था, अबकी बार 100 बार तो भारत के खिलाड़ी ने 100 पार भी किया। पहले सुनते थे क्रिकेट में सेंचुरी लगती है। अब तो एशियन गेम्स में भी सेंचुरी लगाने का काम हुआ। इससे खिलाड़ियों का मनोबल भी बढ़ा तो देश भर के लोगों में एक नई ऊर्जा और देश के जो युवा और उभरते खिलाड़ी हैं उनको एक नई प्रेरणा मिली है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी की दूरदर्शिता, उनके द्वारा प्रदान की गई सुविधाएं और हमारे खिलाड़ियों की कड़ी मेहनत एवं दृढ़ संकल्प से भारत ने 100 पदक का आंकड़ा पार किया। आने वाले समय में हम देखेंगे कि खेलों में और निवेश होगा। अभी तक माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने जो सोच देश को दी है और जो सुविधाएं खिलाड़ियों को दी है ये उसी का परिणाम है। आप देखिए इस बार ओलंपिक में हमने आज तक के सबसे ज़्यादा सात मेडल जीते थे। फिर 19 मेडल पैरालंपिक गेन्स में , 20 मेडल डेफ ओलंपिक में, 21 मेडल कॉमनवेल्थ गेम में जीते। आज तक थॉमस कप नहीं जीते थे उसमें भी गोल्ड मेडल जीते. यूनिवर्सिटी गेम्स में 60 साल में 18 मेडल जीते थे, इस बार हमने 26 मेडल जीते जिसमें से 10 गोल्ड मेडल है और अब एशियन गेम्स में 107 मेडल, 100 का आंकड़ा पार किया और इससे पहले हमारी महिला खिलाड़ी 4 बार वर्ल्ड बॉक्सिंग चैंपियन बनी। एक के बाद दूसरी खेलों में आप देखोगे तो लगातार भारत ने शानदार प्रदर्शन किया है। एशियन गेम्स के 72 साल के इतिहास में इस बार हमारे एथलीट्स ने कई विश्व रिकॉर्ड तोड़े और कई एशियन रिकॉर्ड्स भी बनाए हैं। एथलेटिक्स में 29 मेडल, शूटिंग में 22 मेडल, आर्चरी में 9 मेडल्स आए हैं"

2018 के सापेक्ष, 2022 में ऐसा क्या हुआ जिसने ऐसे परिणाम सुनिश्चित किए?

2018 में हमारे पास 70 पदक थे, 2022 में 107 हासिल हुए। यह 52 प्रतिषत की वृद्धि है और 75 पर्सेंट स्वर्ण पदक में वृद्धि है। 2020 में भी हमने अबतक का सबसे ऐतिहासिक ओलंपिक्स, पैरालिंपिक्स और डेफलिंपिक्स का प्रदर्शन किया है। यह हमारे एथलीट्स की मेहनत और स्पोर्ट्स इकोसिस्टम के कोच और सपोर्ट स्टाफ की वजह से मुमकिन हुआ है। यह बात भी सत्य है की एथलीट्स ने तो हमेशा ही मेहनत करी है, तो इस बार ऐसा क्या बदला? माननीय प्रधानमंत्री मोदी जी की दृष्टि और भारतीय खेल पर विशेष ज़ोर ने हमारे लिए नए कीर्तिमान के द्वार खोल दिए हैं। आज हमारे देश के स्पोर्ट्स इकोसिस्टम में एक पिरामिड संरचना है जो साधारण से एलीट वर्ग तक पूरे देश में प्रतिभा खोज और पोषण करता है। माननीय मोदी जी के विज़न से 2014 में टारगेट ओलंपिक पोडियम योजना की शुरुआत हुई। वह चाहते थे की प्रतिभाशाली एथलीट्स को हर वो सुविधा मिले जिससे वह विश्वस्तरीय परिणाम ला सके। आज इस योजना ने अभूतपूर्व परिणाम दिए। टॉप्स योजना के तहत हमारे खिलाड़ियों के 2 वर्ग हैं: विकासशील और एलीट । इन दोनो वर्गों के लिए सरकार ट्रेनिंग, आहार, विदेशी अनुभव, और उपकरण प्रदान करती है। इसके साथ इन दोनो वर्गों को मासिक खर्च मिलता है : एलीट वर्ग को 50000 प्रतिमाह और विकासशील को 25000 प्रतिमाह, और इससे वे अपने परिवार की देखभाल भी कर पाते हैं। 2018 में खेलो इंडिया योजना शुरू की गई जिससे देश के हर कोने से प्रतिभा की खोज और उनकी ट्रेनिंग का जिम्मा लिया गया। बहुत से खेलो इंडिया योजना के एथलीट्स आज हमारे एलीट वर्ग के खिलाड़ी हैं टॉप्स योजना के तहत। इस बार 124 खेलो इंडिया के एथलीट्स ने भारत का प्रतिनिधित्व किया जिसमे से ज्यादातर टॉप्स योजना से थे। हमारे एथलीट्स के खेल में और निखार आया है और हर स्तर से सबको सहायता भी है। खेलो इंडिया एथलीट्स न सिर्फ़ इस. ए. आई. ट्रेनिंग और खेलो इंडिया के पार्ट हैं पर उनको फ्री कोचिंग, रूम, आहार और 10000 का मासिक खर्च भी प्राप्त होता है। हमने देश के विभिन्न हिस्सों में स्पोर्ट्स इंफ्रास्ट्रक्चर भी बनाया है जिससे की हर खिलाड़ी को एक शुरुआती निरीक्षण मिल सके। 750 खेलो इंडिया सेंटर आज पूरे देश में स्थापित हैं और यह संख्या को हमे अगले साल तक 1000 तक पहुंचाना है। हमारे खेल बजट को तीन गुना बढ़ोतरी मिली

है 2022–23 में 2013–14 के सापेक्ष। हमारी इन पहलों की वजह से हर खिलाड़ी को 360 डिग्री सपोर्ट मिला और यही मेहनत ने हमे यह फल ला के दिया।

एशियन गेम्स के लिए एथलीट्स को किस तरह का सपोर्ट दिया गया?

कॉमनवेल्थ खेलों के बाद एशियन गेम्स के लिए ट्रेनिंग कैंपों का आयोजन किया गया। हमने 275 विदेशी एक्सपर्ट, जैसे कोच, निर्देशक, मैनेजर्स, फिजियो स्टाफ, मनोवैज्ञानिक की भी नियुक्ति की। इसके अलावा 75 बार विदेशी अनुभव भी प्रदान कराया गया। TOP योजना के तहत हर खिलाड़ी को विशेष सहायता भी प्रदान की जाती है। नीरज चोपड़ा, सात्विक, चिराग शेट्टी, शरथ कमल, विष्णु सरवणन जैसे खिलाड़ियों को इसका भरपूर फ़ायदा मिला है जिसकी वजह से उन्हें विदेशी अनुभव, स्पोर्ट्स यंत्र, ट्रेनिंग, कोच की नियुक्ति और सहायक स्टाफ भी मिले।

एथलीट्स की जरूरत के हिसाब से उन्हें विदेश में ट्रेनिंग भी मिली अंतरराष्ट्रीय सुविधाओं के साथ। नीरज चोपड़ा को 586 दिन की ट्रेनिंग मिली यूरोप, दक्षिण अफ्रीका और यूएसए में। विदेशी कोच और फिजियो ने यह सुनिश्चित किया कि साल भर एथलीट उत्तम स्तर पर खेलता रहे। हमने नौकायन में भी अच्छा किया है और टॉप्स योजना के तहत 2.88 करोड़ रुपए तक की विदेशी ट्रेनिंग और प्रतियोगिताएं कराई गई हैं। अविनाश साबले को विदेशी ट्रेनिंग और यूएसए, स्विट्जरलैंड, हंगरी और मोरोक्को में प्रतियोगिताओं में भाग दिलाया गया और एक निजी कोच भी प्रदान किया गया । शूटिंग में हमने 4 करोड़ तक के उपकरण और विदेशी ट्रेनिंग कैंप प्रदान कराई हैं । ट्रेनिंग कैंप जर्मनी, इटली, फ्रांस और चेक रिपब्लिक जैसी जगहों पे कराया गया और 185 दिन के कोचिंग कैंप में उपकरण और बैरल टेस्टिंग भी कराई गई। बैडमिंटन में एच एस प्रनॉय को खास उपकरण उपलब्ध कराए गए जिससे वो जल्द से जल्द रिकवरी करें ट्रेनिंग के बाद और एक अच्छे स्तर पर खेलते रहें। निजी सहायता स्टाफ जैसे एसएंडसी ट्रेनर, आहार विशेषज्ञ, और मनोवैज्ञानिक भी उपलब्ध कराए गए।

लगभग 30 प्रतिषत पदक एथलेटिक्स से आए हैं

पहले एथलेटिक्स को एक ऐसे खेल की तरह देखा जाता था जो सिर्फ पश्चिमी देश और अफ्रीकन देश जीत सकते हैं। हम कई बार चौथे पायदान पर आके आगे नहीं बढ़ पाए। पर अब सब कुछ बदल चुका है । नीरज चोपड़ा के ओलंपिक स्वर्ण पदक ने हर खिलाड़ी को एक नई ऊर्जा और उम्मीद प्रदान करी है। अविनाश सबले ने कॉमनवेल्थ खेलों में 3000 मीटर स्टीपलचेज में पदक पाया, जिसमे उन्होंने केन्या के खिलाड़ियों को हराकर साबित कर दिया कि हम किसी से कम नहीं। इस बार के एशियाई खेल में पारुल चौधरी का गोल्ड 5000 मीटर में, एक विशेष उपलब्धि थी। ये इस लिए भी ऐतिहासिक था क्योंकि उनका आखरी 10 सेकंड में जापानी एथलीट को हराने का जज्बा सराहनीय है। अब हमारे खिलाड़ी खेलने नही, जीतने जा रहे हैं।

आज कई खिलाड़ी मुझे बताते हैं की उनको अपनी ट्रेनिंग सुविधाएं किसी देश से कम नहीं लगती और उनको देश के हर एक नागरिक का सपोर्ट महसूस होता है। माननीय प्रधानमंत्री की खिलाड़ियों से प्रतियोगिता के लिए निकलने से पहले और आने के बाद के बधाई और शुभकामना संदेश हर खिलाड़ी में नई ऊर्जा भरते हैं। ये है नई सोच! नया भारत!

सपोर्ट की दृष्टि से, हर एथलीट को विदेशी अनुभव मिला। जंप, स्प्रिंट, रेसवॉक, मिडिल एवं लॉन्ग डिस्टेंस थ्रो जैसे खेलो में सबसे बेहतरीन विदेशी जानकार, यंत्र और इंजरी मैनेजमेंट प्रदान कराए गए।

महिला एथलीटों ने एक खास योगदान दिया है पदकों में

आज महिलाओं को हर क्षेत्र में उत्तम अवसर मिल रहे हैं चाहे वह संसद हो चाहे पोडियम। महिला खिलाडियों ने हमे 50.2 प्रतिषत पदक दिलाकर बेहद प्रफुल्लित किया है। कांस पदक महिलाओं ने पुरुषो से ज्यादा पाए हैं। यह दिखाता है कि आज उनका प्रदर्शन किसी से कम नहीं है। इस बार महिलाओं ने पहली बार क्रिकेट, टेबल टेनिस, गोल्फ, इक्वेस्ट्रियन जैसे खेलो में भी पदक लाया है। 3000 मीटर स्टीपलचेज और 50 मीटर राइफल में, महिला खिलाड़ियों ने स्वर्ण और कांस पदक दोनो पाए हैं और 10 मीटर पिस्टल में उन्होंने स्वर्ण और चांदी पदक दोनो पाए हैं। इससे एक बहुत बड़ा कीर्तिमान स्थापित हुआ है।

कृषि मंत्री के भरोसा देने के बाद आढतियों द्वारा हड़ताल ख़त्म

गुरमीत सिंह खुड्डियां ने कहा- केंद्र के समक्ष उठाए जाएंगे आढतियों के मसले

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के कृषि और किसान कल्याण मंत्री गुरमीत सिंह खुड्डियां के भरोसे के उपरांत आज राज्य के आढतियों (कमिशन एजेंटों) ने तुरंत प्रभाव से अपनी हड़ताल ख़त्म कर दी है। कृषि मंत्री ने आढतियों, ख़रीद एजेंसियों और पंजाब मंडी बोर्ड को यह यकीनी बनाने के लिए कहा कि धान की खरीद के चल रहे सीजन के दौरान किसानों को किसी किस्म की मुश्किल का सामना न करना पड़े।

कृषि मंत्री ने पंजाब मंडी बोर्ड के चेयरमैन हरचन्द सिंह बर्स्ट के साथ आज यहाँ किसान भवन में फेडरेशन ऑफ आढतिया एसोसिएशन ऑफ पंजाब के प्रधान विजय कालड़ा के नेतृत्व में आए एसोसिएशन के प्रतिनिधियों के साथ मीटिंग की और उनको दरपेश मसलों के बारे में चर्चा की। आढतियों द्वारा बायोमैट्रक खरीद प्रणाली और ई.पी.एफ. संबंधी उठाए गए मुद्दों पर कृषि मंत्री ने उनको भरोसा दिया कि उनके मसलों को केंद्रीय उपभोक्ता मामले, खाद्य और सार्वजनिक वितरण मंत्री के समक्ष उठाया जायेगा, जिससे उनका जल्द हल निकल सके।

उन्होंने भारतीय खाद्य निगम (एफ.सी.आई.) के चंडीगढ़ में तैनात डिप्टी जनरल मैनेजर (डी.जी.एम.) श्री आलोक कुमार को दस दिनों के अंदर इन मुद्दों संबंधी रिपोर्ट पेश करने के लिए भी कहा।

इस दौरान पंजाब मंडी बोर्ड की सचिव अमृत कौर गिल ने राज्य में बायोमैट्रक खरीद प्रणाली को लागू करने की मौजूदा स्थिति के बारे में कृषि मंत्री को अवगत करवाया। उन्होंने बताया कि राज्य में अब तक 876 मंडियों को इस प्रणाली के लिए चुना गया है। उन्होंने आगे बताया कि मंडी बोर्ड के पास नयी मंडी टाऊनशिप विभाग के अधीन 5400 खाली/ ब्रिकीयोग्य प्लॉट हैं और विभाग इन प्लॉट्स को ई-नीलामी के द्वारा बेचने की योजना बना रहा है।

गुरमीत सिंह खुड्डियां ने पंजाब मंडी बोर्ड के अधिकारियों को राज्य की सभी मंडियों में किसानों के लिए पीने वाले पानी, पखाने और बैठने के लिए जगह समेत अन्य बुनियादी सुविधाओं को यकीनी बनाने के निर्देश भी दिए। उन्होंने कहा कि यदि कोई भी खरीद प्रक्रिया के नियमों का उल्लंघन करता या अन्य ग़ैर-कानूनी गतिविधियों में शामिल पाया गया तो उसके विरुद्ध सख़्त कार्यवाही की जायेगी।

समाज के सभी वर्गों के कल्याण को यकीनी बनाने के प्रति मुख्यमंत्री स. भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार की वचनबद्धता को दोहराते हुए कृषि मंत्री ने कहा कि राज्य सरकार आढ़ती-किसान संबंधों को मज़बूत करने के लिए राज्य के आढतियों और किसानों की हर संभव मदद करेगी।

सीआरपीएफ की बहादुर महिलाओं की मोटरसाइकिल रैली पहुंची जालंधर

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

सीआरपीएफ की बहादुर महिलाओं की मोटरसाइकिल रैली कन्या महाविद्यालय, हंसराज महिला महाविद्यालय और एनआईटी जालंधर पहुंचने पर उनका भव्य स्वागत हुआ। इन महिलाओं ने छात्रों और एनसीसी कैडेटों को 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ', महिला सशक्तिकरण और राष्ट्रीय एकता के संदेश के लिए प्रोत्साहित किया। हंसराज महिला महाविद्यालय के रागिनी ऑडिटोरियम में हुए कार्यक्रम के दौरान सीआरपीएफ के डीआईजी गुरशक्ति सिंह सोढ़ी, नीतू भट्टाचार्य, कमांडेंट जतिंदर पाल सिंह, हंसराज महिला महाविद्यालय की प्रिंसिपल डॉ. अजय सरीन और विंग कमांडर एम.एस. सचदेवा विशेष रूप से उपस्थित थे। इस मौके पर सैन्य महिलाओं द्वारा बैंड प्रदर्शन किया गया और छात्रों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया।

उल्लेखनीय है कि इस महिला मोटरसाइकिल रैली के लिए पूरे भारत से तीन टीमें 03 अक्टूबर 2023 को श्रीनगर, शिलांग और कन्याकुमारी से रवाना हुई हैं। इनमें से एक टीम श्रीनगर से अमृतसर होते हुए जालंधर पहुंची है। यह टीम 2134 किलोमीटर की दूरी तय कर लौह पुरुष सरदार वल्लभ भाई पटेल की जयंती के अवसर पर 31 अक्टूबर 2023 को एकता नगर (गुजरात) स्थित स्टैच्यू ऑफ यूनिटी पहुंचेगी। रैली को 13 अक्टूबर 2023 को सुबह 8 बजे शहीद भगत सिंह स्मारक, खटकड़ कलां से आगे जाने के लिए रवाना किया जाएगा।

स्वास्थ्य मंत्री डा. बलबीर ने नशा छुड़ाओ व पुर्नवास केंद्र में करवाई दो नए स्किलड कोर्सिज की शुरुआत

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

स्वास्थ्य व परिवार कल्याण मंत्री पंजाब डा. बलबीर सिंह ने आज जिला रैड क्रास सोसायटी की ओर से नशा छुड़ाओ व पुर्नवास केंद्र होशियारपुर में करवाए जाने वाले दो नए स्किलड कोर्सिज मल्टी कूजीन कुक और हेयर ड्रैसर व सैलून आर्टिस्ट की शुरुआत की। उन्होंने कहा कि जिला रैड क्रास सोसायटी के माध्यम से जिला प्रशासन ने नशा छोडऩे वाले नौजवानों के लिए जो स्किलड कोर्स शुरु किए हैं, उसने इन नौजवानों की अंधेरी जिंदगी में रोशनी आएगी। उनके साथ विधायक शाम चौरासी डा. रवजोत सिंह, विधायक उड़मुड़ जसवीर सिंह राजा गिल, स्वास्थ्य व परिवार कल्याण विभाग के मुख्य सचिव विवेक प्रताप सिंह, डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल, मेयर सुरिंदर कुमार व एस.एस.पी सरताज सिंह चाहल भी मौजूद थे।

स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि जहां जिला रैड क्रास सोसायटी की ओर से फूड क्राफ्ट इंस्टीट्यूट के सहयोग से मल्डी कूजीन कुक का कोर्स शुरु किया गया है वहीं रोजगार विभाग की ओर से कोर्स करने के बाद इनकी 100 प्रतिशत प्लेसमेंट का कार्य किया जाएगा, जो कि अपने आप में आपसी तालमेल की बेहतरीन उदाहरण है। उन्होंने कहा कि होशियारपुर का नशा छुड़ाओ व पुर्नवास केंद्र न सिर्फ पंजाब का बल्कि उत्तर भारत का सबसे बेहतरीन नशा छुड़ाओ केंद्र है, जहां के कुशल स्टाफ की ओर से न सिर्फ नौजवानों को नशे के जाल से बाहर निकाला जा रहा है बल्कि उनके 100 प्रतिशत पुर्नवास के लिए भी प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने केंद्र में दाखिल नौजवानों की हौंसला आफजाई की। उन्होंने कहा कि नशे के खिलाफ जंग में नौजवानों ने आगे आकर जो हिम्मत दिखाई है, उससे आने वाले समय में जल्द ही मुख्यमंत्री के सपनों का 'रंगला पंजाब' बनकर उभरेगा।

सिर्फ सत्यापित जानकारी ही साझा करने की आदत बनाएं : एडीजी

सोनीपत में मीडिया कार्यशाला-वार्तालाप का आयोजन

• **जालंधर ब्रीज.** सोनीपत

पत्र सूचना कार्यालय, चंडीगढ़ द्वारा जिला स्तर पर मीडिया के बीच समन्वय स्थापित करने के लिए जिला प्रशासन के सहयोग से अतिरिक्त महानिदेशक (क्षेत्र) पीआईबी चंडीगढ़ राजेन्द्र चौधरी की अध्यक्षता में सोनीपत, हरियाणा के जीवीएम गर्ल्स कॉलेज में वार्तालाप आयोजित की गई। मीडिया वर्कशॉप में सोनीपत के डिप्टी कमिश्नर डॉ मनोज कुमार मुख्य अतिथि के तौर पर शामिल हुए। यह वार्तालाप मुख्य रूप से शिक्षा, स्वास्थ्य एवं खेल पर केंद्रित रही। वार्तालाप के शुभारंभ से पहले एडीजी राजेन्द्र चौधरी ने पोधा रोपण किया। इस दौरान एडीजी ने वार्तालाप में लगी प्रदर्शनी का उद्घाटन भी किया।

वार्तालाप को संबोधित करते हुए चौधरी ने कहा, "आज के डिजिटल युग में, सोशल मीडिया सूचना प्रसार के लिए अविश्वसनीय शक्ति है।" उन्होंने फर्जी खबरों और गलत सूचनाओं के प्रति सतर्क रहने और केवल सत्यापित जानकारी ही साझा करने की आदत बनाने पर ज़ोर दिया। उन्होंने कहा, ''शिक्षा एक उज्जवल कल की आधारशिला है। भारत की नई शिक्षा नीति प्रत्येक शिक्षार्थी की क्षमता को अनलॉक करने का मार्ग प्रशस्त करती है। आइए हम इस परिवर्तनकारी यात्रा में एकजुट हों।" उन्होंने कहा कि सूचना के प्रसार के लिए मीडिया सबसे शक्तिशाली साधन है। खोजी पत्रकारिता पर ध्यान केंद्रित करने के अलावा, मीडिया को विकास पत्रकारिता पर भी ध्यान देना चाहिए और जमीन से सफल और सकारात्मक कहानियों पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करना चाहिए। उन्होंने विभिन्न मुद्दों पर रिपोर्टिंग से पहले पत्रकारों के लिए मीडिया नैतिकता और आचार संहिता पर भी जोर दिया।

इस अवसर पर चौधरी ने विभिन्न योजनाओं पर एक प्रस्तुति पेश की। एडीजी ने बताया कि स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण के तहत देश के ग्रामीण क्षेत्र में 100 फ़ीसदी सेनिटेशन कवरेज का लक्ष्य हासिल किया गया है। इसके अलावा 11 करोड़ शौचालय बनाए गए हैं। प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना के तहत सभी के लिए खुराक सुरक्षा को सुनिश्चित किया जा रहा है। विभिन्न योजनाओं के तहत मुफ्त अनाज उपलब्ध करवाया जा रहा है।

बाजवा ने इंजीनियरिंग संस्थानों के कर्मचारियों की छंटनी के लिए आप सरकार की आलोचना की

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब विधानसभा में विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने बाबा हीरा सिंह भट्टल इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी, लहरागागा के लगभग 100 कर्मचारियों को छंटनी नोटिस जारी करने के लिए आम आदमी पार्टी के नेतृत्व वाली सरकार की आलोचना की है। उन्होंने कहा कि इस तरह के उदासीन रवैये से आप सरकार की धोखाधड़ी का अंदाजा लगाया जा सकता है। बाजवा ने कहा कि पंजाब के लोगों को मूर्ख बनाने और रोजगार के अधिक अवसर पैदा करने तथा बेरोजगारी से छुटकारा पाने के वादे के साथ सत्ता में आने वाली पार्टी अब इस इंजीनियरिंग संस्थान के करीब 100 कर्मचारियों की नौकरियां छीनने पर तुली हुई है।

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता बाजवा ने कहा कि कर्मचारियों को न केवल छंटनी का सामना करना पड़ रहा है, बल्कि पिछले कई महीनों से वेतन भी नहीं दिया जा रहा है। कोई अन्य विकल्प नहीं होने के कारण, उन्हें विरोध करने के लिए मजबूर होना पड़ा और कुछ गैर सरकारी संगठन और किसान संघ भी उनके संघर्ष में शामिल हो गए हैं। उन्होंने कहा कि आम आदमी पार्टी की सरकार और तकनीकी शिक्षा मंत्री हरजोत सिंह बैंस को अपने ही राज्य के नागरिकों की ज्यादा परवाह नहीं है। क्या उन्होंने इसी तरह के विकास मॉडल का वादा किया था? बाजवा ने कहा कि 100 कर्मचारियों की छंटनी के फैसले ने सरकार का 'जनविरोधी' चेहरा उजागर कर दिया है। विपक्ष के नेता ने कहा, 'अगर आप सरकार अपने झूठे प्रचार के लिए 750 करोड़ रुपये का वार्षिक बजट रख सकती है और पार्टी विस्तार के लिए विमान किराए पर लेकर पंजाब के खजाने को बर्बाद कर सकती है और दिल्ली नेतृत्व को चुनावी राज्यों में ले जा सकती है, तो वह उपरोक्त संस्थान के कर्मचारियों को क्यों नहीं रख सकती और उन्हें कई महीनों से लंबित वेतन का भुगतान क्यों नहीं कर सकती?'

भाजपा की तरफ से लीगल सैल के प्रधान एनके वर्मा ने रखा अपना पक्ष

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पंजाब की विभिन्न नगर परिषदों के परिसीमन/वार्डबंदी के साथ-साथ चुनाव अधिसूचना दिनांक एक अगस्त को एनके वर्मा, एडवोकेट, संयोजक लीगल सेल, भाजपा, पंजाब। द्वारा माननीय उच्च न्यायालय के समक्ष चुनौती दी गई थी। मामला माननीय उच्च न्यायालय के समक्ष दिनांक 11.10.2023 को पटीशन नंबर सीडब्लूपी 7458 ऑफ 2023 की सुनवाई के दौरान, एनके वर्मा, अधिवक्ता ने वार्डबंदी में की गई अनियमताएं कोर्ट के समक्ष रखी, माननीय उच्च न्यायालय ने राज्य के अधिवक्ता को फटकार लगाई कि पंजाब राज्य द्वारा अधिनियम के नियमों और प्रावधानों का पालन किए बिना परिसीमन/वार्डबंदी की गई है और फिर माननीय उच्च न्यायालय ने अपना आदेश सुरक्षित रख लिया।

पराली के उचित प्रबंधन व बेलर मशीनों के से गांठें बनाने में बढ़ोतरी के लिए किसानों की सराहना

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

डिप्टी कमिश्नर कैप्टन करनैल सिंह ने जिले में धान की पराली की संभाल और बेलर रेक मशीनों का उपयोग करके गांठें बनाने में वृद्धि के लिए किसानों की सराहना की और कहा कि बाकी किसान भी इस तकनीक का लाभ उठा रहे हैं ताकि पराली की उचित संभाल सुनिश्चित किया जा सके।

डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि जिले में 20 किसानों द्वारा बेलर मशीन पर सब्सिडी लेकर अपने-अपने क्षेत्र के अन्य किसानों को पराली प्रबंधन सेवाएं प्रदान कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि इसके अलावा 30 से अधिक बेलर मशीनें दूसरे जिलों से आ रही हैं, जिनके माध्यम से बड़े पैमाने पर किसानों द्वारा धान की पराली का प्रबंधन किया जा रहा है।डिप्टी कमिश्नर ने सब्जी उत्पादकों से अपील की कि वे बेलर रेक मशीनों के माध्यम से पराली की उचित देखभाल करें और इस उद्देश्य के लिए वे अपने क्षेत्र के कृषि अधिकारियों से संपर्क कर सकते हैं और बेलर रेक मशीनों का उपयोग करके खेतों में काम करवा सकते हैं। मुख्य कृषि अधिकारी डॉ. नरेश गुलाटी ने बताया कि जागरूकता अभियान के तहत विभाग जिले में कार्यरत मशीनरी सेवा केंद्रों, सहकारी समितियों और पंचायतों के बारे में जानकारी दे रहा है, जिनके पास पराली मशीनें हैं, ताकि पराली को आग ना लगाकर पर्यावरण को बचाया जा सके।

दशहरा ग्राउंड होशियारपुर के आस-पास ड्रोन कैमरा चलाने व उड़ाने पर लगाई पाबंदी

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

जिला मजिस्ट्रेट होशियारपुर कोमल मित्तल ने फौजदारी संहिता संघ 1973(1974 का एक्ट नंबर 2) की धारा 144 के अंतर्गत प्राप्त हुए अधिकारों का प्रयोग करते हुए दशहरा ग्राउंड होशियारपुर के आस-पास 24 अक्टूबर 2023 (दशहरा) को ड्रोन कैमरा चलाने/उड़ाने पर पाबंदी लगाई है। एसएसपी होशियारपुर की ओर से पत्र के माध्यम से प्रार्थना की गई है कि 24 अक्टूबर को जिला होशियारपुर में दशहरे का त्यौहार बड़ी धूमधाम से मनाया जाना है, जिसमें मुख्य मंत्री पंजाब विशेष तौर पर पधार रहे हैं। इस दौरान शहर में मनाए जाने वाले दशहरे में जनता का काफी इक् होता है। हिमाचल प्रदेश व आस-पास के जिलों के काफी लोग इस दशहरे के त्यौहार को देखने के लिए आते हैं। इस लिए सुरक्षा को यकीनी बनाने के लिए जिला होशियारपुर में प्राइवेट संस्थानों की ओर से बिना मंजूरी के ड्रोन कैमरा चलाने पर पाबंदी लगाने संबंधी आदेश जारी किए जाएं।

ईश्वरीय कार्य कर रही है संस्था 'व्याइसलैस सैकेंड इनिंग शैल्टर': ब्रम शंकर जिंपा

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

कैबिनेट मंत्री ब्रम शंकर जिंपा ने कहा कि पशुओं की सुरक्षा व उनके इलाज के लिए व्याइसलैस सैकेंड इनिंग शैल्टर की ओर से जो कार्य किया जा रहा है, उसकी जितनी प्रशंसा की जाए वह कम है। वे 'व्याइसलैस सैकेंड इनिंग शैल्टर' की ओर से निकाली जाने वाली एनिमल सेफ्टी अवेयरनेस रैली की शुरुआत करवाने के दौरान संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि संस्था की ओर से जो कार्य किया जा रहा है, वह ईश्वरीय कार्य है। उन्होंने विश्वास दिलाया कि पंजाब सरकार समाज हित के हर कार्य के लिए बढ़ चढ़ कर योगदान देने के लिए वचनबद्ध है और ऐसे कार्यों को निरंतर प्रोत्साहित भी करेगी।

दक्षिण अफ्रीका ने ऑस्ट्रेलिया को रौंदा

फोटो- आईसीसी

लखनऊ. पैट कमिंस की टीम को लगातार दूसरे मैच में हार का सामना करना पड़ा है। इससे पहले टीम इंडिया ने चेन्नई में ऑस्ट्रेलिया को 6 विकेट से हराया था। वहीं साउथ अफ्रीकी टीम को दूसरी जीत मिली है। विश्व कप के इतिहास में ऑस्ट्रेलिया की ये सबसे बड़ी हार है।

इस जीत के साथ दक्षिण अफ्रीका की टीम अंक तालिका में शीर्ष पर पहुंच गई है। दक्षिण अफ्रीका ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 50 ओवर में 7 विकेट पर 311 रन बनाए, इसके जवाब में ऑस्ट्रेलिया की टीम 40.5 ओवर में 177 रन ही बना सकी। ऑस्ट्रेलिया की ओर से मार्नस लाबुशेन ने सर्वाधिक 46 रन बनाए। साउथ अफ्रीका के लिए कागिसो रबाडा ने सर्वाधिक तीन विकेट लिए। रनों के लिहाज से ऑस्ट्रेलिया की विश्व कप में ये सबसे बड़ी हार है।

इससे पहले 1983 में भारत ने ऑस्ट्रेलिया को 118 रन से हराया था। 312 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी ऑस्ट्रेलिया की शुरुआत खराब रही। टीम के सलामी बल्लेबाज मिचेल मार्श और डेविड वॉर्नर शुरुआत से ही अफ्रीका के तेज गेंदबाजी आक्रमण के खिलाफ रन बनाने के लिए संघर्ष करते हुए नजर आए। मिचेल मार्श 15 गेंद में 7 रन बनाकर आउट हुए। इसके अगले ओवर में वॉर्नर 13 के निजी स्कोर पर पवेलियन लौटे।

स्टीव स्मिथ और मार्नस के बीच साझेदारी पनप रही थी लेकिन स्टीव स्मिथ एलबीडब्ल्यू हो गए। जोश इंग्लिस को रबाडा ने क्लीन बोल्ड किया। ग्लेन मैक्सवेल 3 रन ही बना सके। मार्कस स्टायनिस ने 5 रन का योगदान दिया। मिचेल स्टार्क ने 27 रन बनाए और सबसे ज्यादा रन बनाने वाले दूसरे बल्लेबाज रहे। पैट कमिंस ने कुछ बड़े शॉट खेले और 22 रन का योगदान दिया। तबरेज शम्सी ने 41वें ओवर में दो विकेट लेकर ऑस्ट्रेलियाई पारी का अंत किया।

हॉकी देखें-ऑल्टो कार और अन्य इनाम जीतें

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

देश के प्रसिद्ध 40वें इंडियन ऑयल सुरजीत हॉकी टूर्नामेंट के भाग्यशाली दर्शक को इनाम में मिलने वाली आल्टो कार के अनावरण की रस्म आज जिले के डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल द्वारा निभाई गई। डिप्टी कमिश्नर, जो सुरजीत हॉकी सोसाइटी के अध्यक्ष भी हैं, ने 25 अक्तूबर से शुरू होने वाले 40वें इंडियन ऑयल सुरजीत हॉकी टूर्नामेंट के भाग्यशाली दर्शक को एक ऑल्टो कार सौंपने की रस्म अदा करने के बाद यह जानकारी दी कहा कि हर साल की तरह इस साल भी "हॉकी देखें - ऑल्टो कार और अन्य इनाम जीतें" के नारे के तहत, 40वें इंडियन ऑयल सुरजीत हॉकी टूर्नामेंट को देखने आने वाले भाग्यशाली दर्शक को पुरस्कार के रूप में एक ऑल्टो कार दी जाएगी।

सारंगल ने आगे कहा कि इस कार को स्थानीय मारवाह ऑटोज़ द्वारा स्पांसर की गई है। उन्होंने आगे कहा कि दर्शकों को मारुति ऑल्टो कार के अलावा रेफ्रिजरेटर, एलसीडी, वॉशिंग मशीन आदि और भी आकर्षक पुरस्कार दिए जाएंगे।

उन्होंने कहा कि दर्शकों को 25 अक्तूबर से 3 नवंबर तक हर दिन सुरजीत हॉकी स्टेडियम के प्रत्येक प्रवेश द्वार पर दैनिक लक्की कूपन मिलेंगे, जबकि खिलाड़ियों को उनके पहले मैच के दिन लक्की कूपन जारी किए जाएंगे। पुरस्कार ड्रा 3 नवंबर को फाइनल मैच के तुरंत बाद आयोजित किया जाएगा। इस हेतु समाज के सीनियर उपाध्यक्ष राम प्रताप की अध्यक्षता में एक समिति का गठन किया गया है।

इस मौके पर इंडियन ऑयल के राजन बेरी सीईओ इकबाल सिंह संधू, सचिव रणबीर सिंह टुट, महासचिव सुरिंदर सिंह भापा, डी.सी. पी आदित्य, नत्था सिंह गाखल, राम प्रताप, रंदीप गुप्ता, अरविंदर सिंह कुलार, प्रवीण गुप्ता, नरेंद्रपाल सिंह जज, गौरव अग्रवाल व अन्य मौजूद रहे।

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.