प्रेरणा

लक्ष्य के आधे रास्ते पर जाकर कभी वापस न लौटें... क्योंकि वापस जाने पर भी आधा रास्ता पार करना पड़ता है..!

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 20 OCTOBER TO 26 OCTOBER 2023 • VOLUME 13 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING | DESIGN | TRAINING

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges & *Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD

CANADA | AUSTRALIA | USA | U.K | SINGAPORE | EUROPE

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

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

*T&C apply

फिलिस्तीन को मानवीय सहायता भेजना जारी रखेगा भारत : मोदी

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को फिलिस्तीनी प्राधिकरण के राष्ट्रपति महमूद अब्बास से बात की। पीएम मोदी ने गाजा अस्पताल में बमबारी में नागरिकों की जान जाने पर संवेदना व्यक्त की। इजराइल-हमास युद्ध के बीच पीएम मोदी ने कहा कि भारत फिलिस्तीनी लोगों को मानवीय सहायता भेजना जारी रखेगा। फिलिस्तीनी प्राधिकरण के राष्ट्रपति से बात करने के बाद पीएम मोदी ने कहा कि फिलिस्तीनी प्राधिकरण के राष्ट्रपति महमूद अब्बास से बात की। गाजा के अल अहली अस्पताल में नागरिकों की मौत पर अपनी संवेदना व्यक्त की।

मोदी ने आगे लिखा कि क्षेत्र में आतंकवाद, हिंसा और बिगड़ती सुरक्षा स्थिति पर अपनी गहरी चिंता साझा की। इजराइल-फिलिस्तीन मुद्दे पर भारत की लंबे समय से चली आ रही सैद्धांतिक स्थिति को दोहराया। 7 अक्टूबर को हमलावर समूह द्वारा एक आश्चर्यजनक हमला शुरू होने के बाद इजरायल और हमास के बीच संघर्ष लगातार बढ़ रहा है। जवाब में इज़राइल ने हमास पर युद्ध की घोषणा की और गाजा पट्टी में हमास के सिद्धांत और उसके टुकड़ों को तोड़ दिया जवाबी हवाई हमले शुरू कर दिए। इस बीच, गाजा के एक अस्पताल में विस्फोट, जिसमें सैकड़ों नागरिक मारे गए, की विश्व नेताओं ने कड़ी निंदा की है। जहां हमास ने आरोप लगाया कि इजरायली हवाई हमले के कारण यह दुखद विस्फोट हुआ वहीं इजरायली सेना ने इस घटना में अपना हाथ होने से इनकार किया।

कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने भी बयान जारी कर कहा कि गाजा में अस्पताल और रिहायशी इलाकों पर अंधाधुंध बमबारी जिसके परिणामस्वरूप सैकड़ों निर्दोष पुरुषों, महिलाओं और बच्चों की जान चली गई, अनुचित और गंभीर मानवीय त्रासदी है जिसके लिए अपराधियों को जवाबदेह ठहराया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि 8 अक्टूबर 2023 को भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस ने इज़राइल के लोगों पर हमास द्वारा किए गए क्रूर हमलों की निंदा की थी। इजराइल के सैन्य बलों द्वारा नागरिक क्षेत्रों में अंधाधुंध कार्रवाई भी अस्वीकार्य है जिसमें गाजा पट्टी की घेराबंदी और उसमें बमबारी शामिल है।

प्रधानमंत्री ने की कार्तिकेयन मुरली की सराहना

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कतर मास्टर्स 2023 प्रतियोगिता में विश्व के नंबर 1 शतरंज खिलाड़ी मैग्नस कार्लसन पर जीत हासिल करने के लिए कार्तिकेयन मुरली की सराहना की है। कार्तिकेयन मुरली ने वर्तमान शतरंज चैंपियन और विश्व के नंबर 1 खिलाड़ी मैग्नस कार्लसन को हराने की अविश्वसनीय उपलब्धि हासिल की है। वे अपना शानदार खेल जारी रखें और खेल के अगले दौर एवं अन्य प्रतियोगिताओं के लिए उन्हें शुभकामनाएं।

रिन्दा की हिमायत वाले आतंकवादी फंडिंग मॉड्यूल का पर्दाफाश; हैंडलर पिन्दी के पांच गुर्गे काबू

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़/बटाला

पंजाब पुलिस ने पाकिस्तान स्थित हरविन्दर सिंह रिन्दा की हिमायत वाले और परमिन्दर पिन्दी द्वारा चलाए जा रहे आतंकवादी फंडिंग मॉड्यूल का पर्दाफाश करते हुये मॉड्यूल के पाँच गुर्गों को गरफ़्तार किया है। मॉड्यूल का स्थानीय हैंडलर परमिन्दर पिन्दी, गैंगस्टर हरप्रीत सिंह उर्फ हैपी पासिया, जोकि कथित आतंकवादी हरविन्दर रिन्दा का करीबी बताया जाता है, के लगातार संपर्क में था।

पुलिस के डायरैक्टर जनरल (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने काबू किये गए व्यक्तियों की पहचान अमृतसर के बाबा बकाला के अमनप्रीत वालिया, अमृतसर के गाँव मुच्छल के रमनबीर सिंह उर्फ फ़ौजी, अमृतसर के गाँव बुल्लेनंगल के अरशप्रीत सिंह, अमृतसर के बल्ल सराए के हरमनप्रीत सिंह और अमृतसर निवासी किरनदीप कौर के तौर पर की है।

उन्होंने बताया कि शराब के ठेकेदारों से पैसे वसूलने के लिए ठेके पर हुई आगज़नी या गोलीबारी की कुछ घटनाओं के बाद ज़िला बटाला की पुलिस टीमों ने इस मामले की गहराई से जांच शुरू की और इन घटनाओं के पीछे रमनबीर सिंह उर्फ फ़ौजी समेत 11 मुलजिमों की शिनाख़्त की है। उन्होंने कहा कि लगभग 10 दिनों तक चले इस आपरेशन में पुलिस टीमों ने अलग-अलग स्थानों से पाँच मुलजिमों को गिरफ़्तार करने में सफलता हासिल की है।

बटाला की एस. एस. पी. अश्वनी गोट्यिल ने बताया कि 27 सितम्बर को बटाला के शास्त्री नगर में एक शराब के ठेके को आग लगाने की कोशिश की घटना सामने आई थी और इससे दो दिन बाद बटाला में ही एक अन्य शराब के ठेके को आग लगाने की कोशिश की गई थी। जबकि 2 अक्तूबर को अमृतसर ग्रामीण में शराब के ठेके पर पाँच गोलियाँ चलाई गई थीं। उन्होंने कहा कि प्राथमिक जांच से पता लगा है कि सभी मुलजिम स्थानीय हैंडलर परमिन्दर पिन्दी के निर्देशों पर काम कर रहे थे, जो शराब के ठेकेदारों से आतंकवादी फंडिंग के लिए धमकियां देकर फिरौती की माँग कर रहा था। उन्होंने बताया कि एक दोषी ने पैसों के लिए शराब के ठेके के बाहर गोलियाँ चला दीं।

ऑप्रेशन अजय के तहत भारत वापस आए 1200 भारतीय

नई दिल्ली. विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता अरिंदम बागची ने कहा कि अजय ऑपरेशन के

तहत 5 फ्लाइट में 1200 लोग वापस आए हैं इनमें से 18 नागरिक नेपाल के भी हैं और फ्लाइट भेजने का प्लान चल रहा है। परिस्थिति का जायज़ा लिया जा रहा है। गाज़ा में पहले तकरीबन 4 लोग थे लेकिन हमारे पास पुख्ता आंकड़े नहीं हैं, वेस्ट बैंक में 12-13 लोग थे। गाज़ा में स्थिति ऐसी है कि वहां से निकलना थोड़ा मुश्किल है। जी 20 वर्चुअल शिखर सम्मेलन पर विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता अरिंदम बागची ने कहा कि निमंत्रण बढ़ा दिए गए हैं। देशों को तारीख पता है। हमारे पास नवंबर में एक निश्चित तारीख है। हम अधिक से अधिक नेताओं की भागीदारी की आशा करते हैं। वे कर सकते हैं। यह एक आभासी कार्यक्रम है। भागीदारी आमंत्रित व्यक्ति पर निर्भर है। लेकिन हमें उम्मीद है कि इस शिखर सम्मेलन में उच्च स्तर की भागीदारी होगी।

मालदीव के साथ सहयोग पर विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता अरिंदम बागची ने कहा कि हमने जो सहायता और मंच प्रदान किया है, उसने लोगों के कल्याण, मानवीय सहायता, आपदा राहत और अवैध समुद्री गतिविधियों से निपटने जैसे क्षेत्रों में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

नहीं लड़ेंगे 2024 का आगामी लोकसभा चुनाव : शरद पवार

नई दिल्ली. राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) प्रमुख शरद पवार ने गुरुवार को स्पष्ट कर दिया कि वह 2024 में आगामी लोकसभा चुनाव नहीं लड़ेंगे। सूत्रों के अनुसार 82 वर्षीय नेता ने एक समीक्षा के दौरान यह बात कही। पश्चिमी और उत्तरी महाराष्ट्र के सात लोकसभा क्षेत्रों में पार्टी की तैयारियों का जायजा लेने के लिए यह बैठक हुई थी। कथित तौर पर पार्टी नेताओं ने पवार से आगामी लोकसभा चुनाव लड़ने का आग्रह किया था। बैठक में एनसीपी की कार्यकारी अध्यक्ष सुप्रिया सुले, प्रदेश अध्यक्ष जयंत पाटिल और अन्य वरिष्ठ नेता मौजूद थे। राकांपा प्रमुख डिंडोरी, अहमदनगर, हिंगोली, वर्धा, अमरावती, बीड, भिवंडी और

जालना सीटों पर तैयारियों की समीक्षा कर रहे थे।

इससे पहले बुधवार को शरद पवार ने कहा कि आगामी लोकसभा चुनाव के लिए महा विकास अघाड़ी (एमवीए) गठबंधन के सदस्यों के बीच सीट आवंटन को जल्द ही अंतिम रूप दिया जाएगा। महाराष्ट्र में पवार के नेतृत्व वाली राकांपा, उद्धव ठाकरे के नेतृत्व वाली शिवसेना और कांग्रेस एमवीए के तीन सदस्य हैं।

कुंवर विजय प्रताप ने अपनी ही सरकार को कटघरे में किया खड़े

अमृतसर. महानगर के उत्तरी विधानसभा क्षेत्र से विधायक डॉ. कुंवर विजय प्रताप सिंह ने सीएम भगवंत मान का पुराना

वीडियो शेयर करते हुए एक बार फिर अपनी सरकार पर सवाल उठाए हैं। वादे के बावजूद बेअदबी के दोषियों पर कोई कार्रवाई न करने पर उन्होंने फिर आप सरकार को कटघरे में खड़ा किया है। उन्होंने फेसबुक पेज पर पोस्ट शेयर करते हुए कहा कि मुझसे बड़ी गलती यह हुई कि मैं उनकी बातों से प्रभावित होकर राजनीति का शिकार हो गया। लोग इस पोस्ट को आगे शेयर कर रहे हैं और वह भी अपना गुस्सा निकाल रहे हैं। पोस्ट में विधायक कुंवर विजय प्रताप सिंह ने अपनी लड़ाई जारी रखने की भी बात कही और कहा कि फैसला आने तक लड़ाई जारी रहेगी।

वीरवार को उन्होंने अपने फेसबुक पेज पर मुख्यमंत्री भगवंत मान का वीडियो जारी किया, जब पंजाब में आम आदमी पार्टी की सरकार नहीं थी। वीडियो में मुख्यमंत्री भगवंत मान कुंवर विजय प्रताप सिंह की तारीफ करते हुए कहते हैं कि बेअदबी के मामले में इस अधिकारी ने जो साहस दिखाया है, वह कोई और नहीं दिखा सकता।

जाखड़ ने एसवाईएल पर संदीप पाठक के बयान पर उठाए सवाल

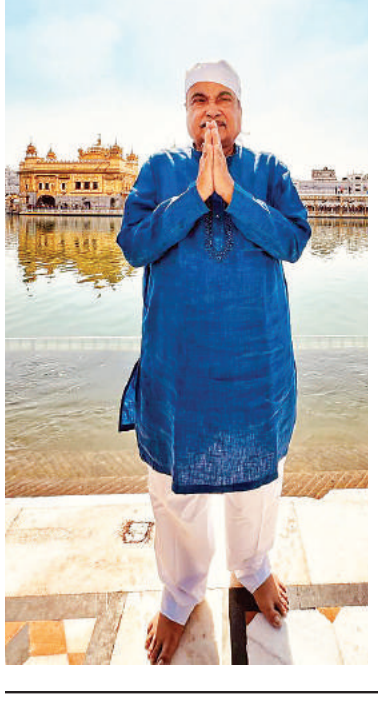
चंडीगढ़. सतलुज यमुना लिंक नहर को लेकर जहां पंजाब और हरियाणा की राजनीति में तनातनी बनी हुई है. वहीं पंजाब की विपक्षी पार्टियां भगवंत मान सरकार पर घेर रही है। एसवाईएल को लेकर पंजाब सरकार पर लगातार हमला बोला जा रहा है। पंजाब बीजेपी के अध्यक्ष सुनील जाखड़ ने एसवाईल को लेकर एक बार फिर से सीएम मान पर निशाना साधा है। जाखड़ ने सोशल मीडिया साइट एक्स पर पोस्ट करते हुए लिखा, "भगवंत मान! पंजाब जवाब मांगता है. पंजाब को आज केवल 12.24 एमएएफ पानी मिल रहा है, जबकि बिना एसवाईएल वाले हरियाणा को पहले से ही पंजाब से ज्यादा 13.30 एमएएफ पानी मिल रहा है, तो फिर आपके

पंजाब से आम आदमी पार्टी के राज्यसभा सांसद संदीप पाठक हरियाणा को कौन सा पानी देने की बात कर रहे हैं?"

'आप' के राष्ट्रीय महासचिव और राज्यसभा सांसद डॉ. संदीप पाठक ने हरियाणा में मीडिया से बातचीत के दौरान कहा था कि एसवाईएल का मुद्दा केंद्र सरकार का है, उन्हें इस मामले पर ध्यान देना चाहिए। दोनों राज्यों को उनका पानी दिया जाना चाहिए, वहीं केंद्र सरकार को मुद्दे को सुलझाना चाहिए।

गडकरी ने दिल्ली-अमृतसर-कटरा एक्सप्रेसवे और अमृतसर बाईपास के निर्माण कार्य में हुई प्रगति की समीक्षा की

दिल्ली से अमृतसर चार घंटे में और दिल्ली से कटरा छह घंटे में पहुंचा जा सकेगा



• **जालंधर ब्रीज.** अमृतसर

केन्द्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने अपने पंजाब प्रवास के दौरान गुरूवार को सबसे श्री हरिमंदिर साहिब में माथा टेका। इसके बाद उन्होंने दिल्ली-अमृतसर-कटरा ग्रीनफील्ड एक्सप्रेसवे (डीएके) और अमृतसर बाईपास के निर्माण कार्य का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान पंजाब लोक निर्माण विभाग के मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ और अमृतसर के सांसद श्री गुरजीत सिंह औजला भी उपस्थित थे। पंजाब में 29,000 करोड़ रुपये की लागत से पांच ग्रीनफील्ड एवं आर्थिक गलियारे बनाए जा रहे हैं। इस 669 किलोमीटर लंबे दिल्ली-अमृतसर-कटरा ग्रीनफील्ड एक्सप्रेसवे का निर्माण 40,000 करोड़ रुपये की लागत से किया जा रहा है। इसके बन जाने पर दिल्ली

से अमृतसर चार घंटे में और दिल्ली से कटरा छह घंटे में पहुंचा जा सकेगा। वर्तमान में दिल्ली से कटरा की दूरी 727 किलोमीटर है और इस मार्ग के बन जाने से यह दूरी 58 किलोमीटर घट जाएगी।

दिल्ली के केएमपी से शुरू होकर, हरियाणा में बनाई जा रही इस एक्सप्रेसवे की लम्बाई 137 किलोमीटर है। पंजाब में इस एक्सप्रेसवे की लंबाई 399 किलोमीटर है, जिसमें से 296 किलोमीटर का निर्माण कार्य शुरू हो चुका है। जम्मू एवं कश्मीर में इस एक्सप्रेसवे की लंबाई 135 किलोमीटर है, जिसमें से 120 किलोमीटर का निर्माण चल रहा है। पंजाब में यह एक्सप्रेसवे पटियाला, संगरूर, मलेरकोटला, लुधियाना, जालंधर, कपूरथला, गुरुदासपुर जैसे औद्योगिक क्षेत्रों से होकर गुजरेगा। इस गलियारे की एक प्रमुख विशेषता ब्यास नदी पर बनने वाला एशिया का सबसे लंबा 1300 मीटर लंबा केबल आधारित पुल है। यह एक्सप्रेसवे सिख समुदाय के प्रमुख धार्मिक स्थलों- स्वर्ण मंदिर, कपूरथला जिले में स्थित सुल्तानपुर लोधी गुरुद्वारा, गोइंदवाल साहिब गुरुद्वारा, खंडूर साहिब गुरुद्वारा, गुरुद्वारा दरबार साहिब (तरनतारन) - को कटरा में माता दरबार वैष्णो देवी तक जोड़ेगा।

कुल 1475 करोड़ रुपये की लागत से बन रहे 50 किलोमीटर लंबे चार-लेन वाले अमृतसर बाईपास का कार्य प्रगति पर है। इसके बन जाने पर तरनतारन से अमृतसर एयरपोर्ट तक कनेक्टिविटी बेहतर हो जाएगी। यह बाईपास अमृतसर की ट्रैफिक समस्या को हल करने में कारगर साबित होगा। इस मार्ग से अमृतसर की कनेक्टिविटी, परिवहन और बुनियादी ढांचे में सुधार होगा।

पंजाब में बेमिसाल विकास एवं ख़ुशहाली के नये दौर का आधार बांधेगा दिल्ली-कटरा ऐक्सप्रेसवे : मुख्यमंत्री

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने उम्मीद जताई कि दिल्ली-कटरा ऐक्सप्रेसवे राज्य में बेमिसाल विकास एवं ख़ुशहाली के नये दौर की शुरुआत करेगा। केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी की हाज़िरी में इस प्रोजैक्ट की समीक्षा करते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि इस अहम प्रोजैक्ट का काम जल्दी मुकम्मल होगा और यह जल्दी लोगों को समर्पित किया जायेगा। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार इस प्रोजैक्ट को जल्द पूरा करने के लिए पहले ही राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) को पूरा सहयोग और तालमेल कर रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पंजाब सरकार राज्य के समूचे विकास के लिए वचनबद्ध है, जिसके लिए ऐसे और प्रोजैक्ट पंजाब में लाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि इस अहम प्रोजैक्ट के मुकम्मल होने के बाद दिल्ली से पंजाब और जम्मू-कश्मीर जाने वाले ख़ास तौर पर माता वैष्णो देवी धाम जाने वाले यात्रियों के समय और पैसे की बचत होगी। भगवंत सिंह मान ने कहा कि यह 254 किलोमीटर लम्बा राजमार्ग 11,510 करोड़ रुपए की लागत के साथ बन रहा है और यह पंजाब के नौ जिलों जालंधर, संगरूर, मालेरकोटला, पटियाला, कपूरथला, लुधियाना, अमृतसर, तरन-तारन और गुरदासपुर में से गुज़रेगा।

मेंटल हेल्थ को दुरुस्त बनाए रखती है ट्रैवलिंग

TRAVELING

दुनिया भर में हर साल 10 अक्टूबर को वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे मनाया जाता है। इस खास मौके पर जानते हैं कैसे ट्रैवलिंग मेंटल हेल्थ को अच्छा बनाए रखने के साथ आपको देती है जादुई फायदे...

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

हर दिन एक जैसी दिनचर्या फॉलो करने की वजह से व्यक्ति को कई बार अपनी लाइफ बोरिंग महसूस होने लगती है। बोरिंग बिजी लाइफस्टाइल ज्यादातर लोगों के लिए स्ट्रेस और डिप्रेशन का कारण बनती है। जिसके बाद डॉक्टर लोगों को उनकी मेंटल हेल्थ दुरुस्त बनाए रखने के लिए ट्रैवलिंग थेरेपी की मदद लेने की सलाह देते हैं। जी हां, मन, शरीर और आत्मा को खुश रखने के लिए ट्रैवलिंग सबसे अच्छी दवा मानी जाती है। यात्रा करने से व्यक्ति ना सिर्फ नई-नई जगह के बारे में जानकारी प्राप्त करता है बल्कि उसकी मेंटल हेल्थ भी अच्छी बनी रहती है। दुनिया भर में हर साल 10 अक्टूबर को वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे मनाया जाता है। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस हर साल वैश्विक स्तर पर बढ़ते मानसिक रोगों के बारे में लोगों को जागरूक करने और इससे बचाव को लेकर शिक्षित करने के उद्देश्य से मनाया जाता है। ट्रैवलिंग मेंटल हेल्थ को अच्छा बनाए रखने के साथ आपको देती है जादुई फायदे।

स्ट्रेस की छुट्टी

स्ट्रेस व्यक्ति के शरीर में कॉर्टिसोल हार्मोन का लेवल बढ़ा देता है। ऐसे में ट्रैवलिंग न सिर्फ मन को शांत और मूड बेहतर करती है, साथ ही कॉर्टिसोल हार्मोन का लेवल कम करके व्यक्ति के स्ट्रेस की भी छुट्टी करने में मदद करती है। व्यक्ति की लाइफ में स्ट्रेस लेवल कम होने पर वह अपने काम पर अच्छी तरह फोकस करके बेहतर काम करता है।

शांत दिमाग

पहाड़, नदी के किनारे बैठकर, शायद ही किसी व्यक्ति को अच्छा न लगता हो। पहाड़ों में बहने वाली ठंडी-ठंडी हवा आपको शहर के शोर से दूर करते हुए आपके मन को सुकून पहुंचाती है। जिसकी वजह से आप अपनी समस्याओं का सकारात्मक तरीके से हल निकाल पाते हैं।

सकारात्मक सोच

हर समय ऑफिस-घर की टेंशन के बीच व्यक्ति अपने लिए मुश्किल से ही कुछ अच्छा सोच पाता है। ऐसे में घर से दूर किसी वेकेशन पर जब आप होते हैं तो दूसरों के साथ अपने लिए भी आप पॉजिटिविटी के साथ कोई अच्छा निर्णय ले पाते हैं।

बढ़ती है रोग प्रतिरोधक क्षमता

कभी शिमला की ठंड तो कभी रेगिस्तान की गर्मी, अलग-अलग जगह के मौसम में घूमने से व्यक्ति का शरीर मजबूत बनता है। व्यक्ति का शरीर विभिन्न जीवाणुओं के अनुकूल बनता है, जिससे व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होने के साथ वो सामान्य बीमारियों के प्रति कम संवेदनशील होता चला जाता है।

डिप्रेशन का जोखिम कम

आजकल ज्यादातर लोगों के बीच डिप्रेशन एक आम समस्या बनकर उभर रहा है। डिप्रेशन की समस्या के पीछे सामाजिक दबाव, काम, निजी संबंध या अन्य कई कारक जिम्मेदार हो सकते हैं। जिसकी वजह से व्यक्ति की फिजिकल और मेंटल हेल्थ दोनों पर बुरा असर पड़ता है। लेकिन घूमने-फिरने के दौरान दिनचर्या में किए गए छोटे से बदलाव की वजह से व्यक्ति पर सकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ सकता है, जिससे अवसाद को दूर रखने में मदद मिल सकती है।

बढ़ती है क्रिएटिविटी

व्यक्ति जब दूसरे शहर, देश को एक्सप्लोर करने निकलता है तो उसकी रचनात्मकता भी साथ-साथ बढ़ती रहती है। यात्रा के दौरान व्यक्ति को नई-नई भाषाएं, खाना, संगीत, रीति-रिवाज देखने और सिखने को मिलते हैं। ये सारी चीजें आपकी जानकारी बढ़ाने के साथ आपके अंदर प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल को बढ़ाने का काम करती हैं। जिससे व्यक्ति और भी ज्यादा क्रिएटिव बनता है।

FASHION+

सर्दियों में स्टाइलिश दिखने के लिए वार्डरोब में शामिल करें ये चीजें, मिलेगा परफेक्ट लुक

सर्दियों का मौसम शुरू होने वाला है, सर्दी से बचने के लिए गर्म कपड़ों के साथ ही स्टाइलिश दिखना भी जरूरी है। जानिए सर्दियों में स्टाइलिश दिखने के लिए किस तरह के कपड़े।

बदलते मौसम के साथ ही पहनावा भी पूरी तरह से बदलता है। सर्दियों का मौसम शुरू होने वाला है और लड़कियों ने शॉपिंग करना शुरू कर दिया है। सर्दियों के मौसम में स्टाइलिश दिखने के चक्कर में कभी-कभी बीमार हो सकते हैं। सर्दी के कहर से बचने के साथ-साथ स्टनिंग लुक पाने के लिए आपको कुछ चीजें अपनी वॉर्डरोब में जरूर शामिल करनी चाहिए। जानिए, किन चीजों को करें विंटर कलेक्शन में शामिल-

फर जैकेट- फर जैकेट सर्दियों में काफी ट्रेंडी रहती है। ये नरम, गर्म और आरामदायक होती हैं, जो हर एक आउटफिट के साथ अच्छी लगती हैं। किसी भी मौके पर आप इस तरह की जैकेट को कैरी कर सकते हैं। कैजुअल हो या देर रात की पार्टियां, ये आपको गर्म रखने के साथ-साथ स्टाइलिश दिखने में मदद करते हैं।

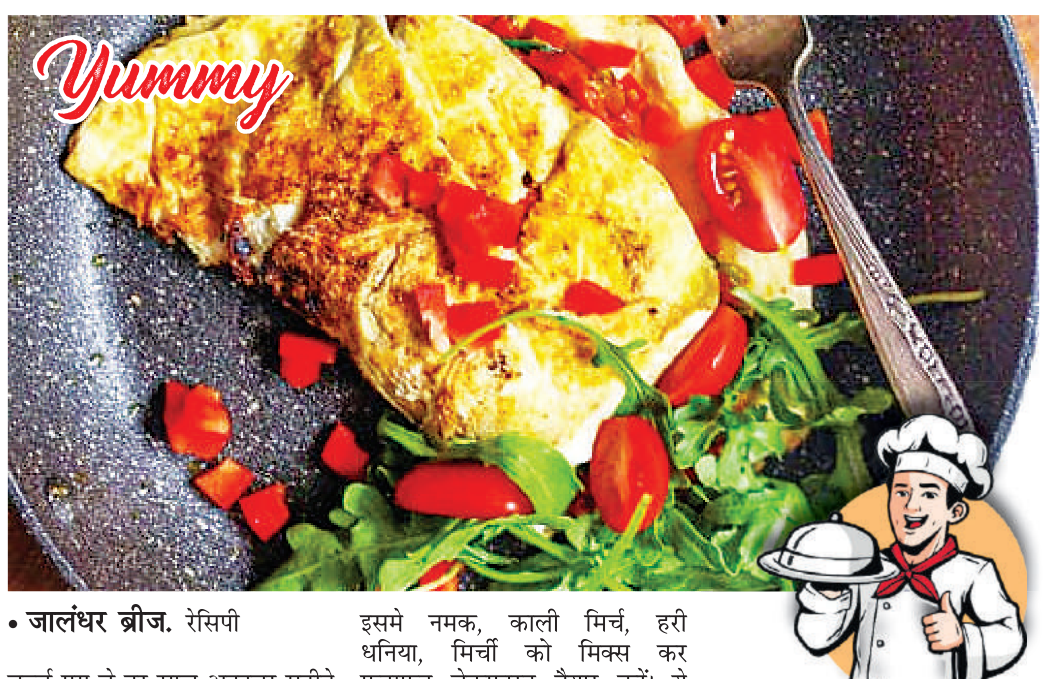
ओवरसाइज्ड हूडीज- ओवरसाइज्ड कपड़े काफी ज्यादा ट्रेंडी होते हैं। ये आरामदायक और यूनिसेक्स होते है। इस तरह के कपड़े आपके मोटेपन को छुपाने में मदद करते हैं। एक अच्छे कम्फर्टेबल लुक के लिए आप इस तरह की हूडीज को जींस के साथ कैरी कर सकते हैं।

क्रॉप पफर जैकेट- स्टाइलिश दिखने के साथ ही अगर आप कम्फर्टेबल रहना चाहती हैं तो क्रॉप पफर जैकेट कैरी कर सकती हैं। बबल कोट स्टाइलिश दिखते है, जिसमें फ्रंट जिप, सांस लेने योग्य कपड़ा और आरामदायक इन्सुलेशन शामिल है। इस तरह की जैकेट क्लासिक और सर्दियों के लिए बेस्ट हैं।

लॉन्ग ब्लेजर- वैसे तो हर साल फैशन ट्रेंड बदलते रहते हैं। लेकिन कुछ ऐसी चीजें हैं जो साल-दर-साल चलती रहती है, लॉन्ग ब्लेजर उन्हीं में से एक हैं। आप लॉन्ग जैकेट को ऑफिस या फिर कॉलेज में पहन सकते हैं। ऐसे में लॉन्ग जैकेट को अपने कलेक्शन में जरूर शामिल करें।

रोज के प्रोटीन सोर्स के लिए अंडे से बनाएं ये फटाफट रेसिपी

दुनियाभर में अक्टूबर के दूसरे शुक्रवार को वर्ल्ड एग डे मनाया जाता है। प्रोटीन के रिच सोर्स के रूप में अंडा रोजाना की डाइट में रहता है तो बनाएं ये क्विक ब्रेकफास्ट। रेसिपी है आसान।



• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

वर्ल्ड एग डे हर साल अक्टूबर महीने के दूसरे शुक्रवार को पूरी दुनिया में मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का उद्देश्य लोगों को अंडे के फायदे के बारे में बताना है। जो प्रोटीन का रिच सोर्स है और हर दिन के प्रोटीन की जरूरत को आसानी से पूरा कर देता है। सबसे खास बात कि इससे फटाफट मिनटों में सुबह का नाश्ता तैयार किया जा सकता है।

उबले अंडे का सलाद

अंडे को उबालकर रख लें। अब इन अंडों के साथ आप मनपसंद क्रीमी दही की ड्रेसिंग और फ्रेश सब्जियों को मिक्स करें। ये फटाफट वाला ब्रेकफास्ट हर किसी को पसंद आएगा।

पोर्च्ड एग

अंडे को डायरेक्ट पैन पर फोड़कर इसमे नमक, काली मिर्च, हरी धनिया, मिर्ची को मिक्स कर फटाफट ब्रेकफास्ट तैयार करें। ये प्रोटीन का रिच सोर्स है और आपको लंबे समय तक पेट भरे रहने का एहसास देगा।

छोले के साथ अंडे

काबुली चने का प्रोटीन रिच सलाद सुबह के ब्रेकफास्ट के लिए हेल्दी है। इसमे उबले अंडे को मिक्स कर आप इसे टेस्टी और प्रोटीन के साथ ही फाइबर वाला बना सकती हैं।

आमलेट

ब्रेकफास्ट में आमलेट ज्यादातर लोगों की फेवरेट डिश है। सबसे खास बात कि ये कुछ ही मिनटों में बन जाता है और इसका टेस्ट भी लाजवाब लगता है।

एग कस्टर्ड

अंडे और ओट्स को दूध के साथ मिलाकर तैयार कस्टर्ट काफी टेस्टी लगता है और मीठा पसंद करने वालों के लिए परफेक्ट डेजर्ट है। इसे बनाने के लिए अंडे का पीला भाग और केला मिलाकर फेंट लें। फिर दूध डालकर घोलें और पैन में पकाएं। साथ में ओट्स और काजू, बादाम का पाउडर डालकर मिक्स करें। ठंडा होने के लिए फ्रिज में रखें और सर्व करें।

एग सैंडविच

अंडे को फोड़कर उसमे नमक, काली मिर्च, हरी मिर्च, हरी धनिया और ऑरेगेनो मिक्स करें। पैन पर डालें और हल्का पक जाने के बाद इस पर ब्रेड रखकर फोल्ड करें। ये क्विक ब्रेकफास्ट रेसिपी काफी टेस्टी और हेल्दी है और टिफिन के लिए परफेक्ट।

बच्चों को आत्मनिर्भर नहीं बनने देतीं पेरेंट्स की ये गलतियां, बचपन से रखना होगा ख्याल

PARENTING

पेरेंट्स दिन भर में कई ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जो जाने-अनजाने बच्चों के कॉन्फिडेंस को कम करने का काम करती हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

आपने अक्सर अपने आसपास कई ऐसे लोगों को नोटिस किया होगा, जो अपने बच्चे की परवरिश करते समय जरूर से ज्यादा ओवर प्रोटेक्टिव रहते हैं। ऐसे पेरेंट्स बच्चे से कोई गलती न हो जाए, इस डर से उनकी हर काम में मदद करने के लिए पहले से ही तैयार बैठे रहते हैं। लेकिन ऐसा करने वाले सभी पेरेंट्स क्या यह बात जानते हैं आप जाने-अनजाने अपने बच्चे के आत्मविश्वास को चोट पहुंचाकर उसे कम करने का काम कर रहे हैं।

ओवर प्रोटेक्टिव पेरेंटस- आपने कई बार पार्क या घर के आसपास भी, कई ऐसे पेरेंट्स को देखा होगा, जो बच्चे के पार्क में झूले से गिर जाने, बॉल लगने या फिर धूप में खेलने से बीमार पड़ने को लेकर टेंशन करते रहते हैं। ऐसे माता-पिता को अपने डर पर काबू रखकर कुछ वक्त बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ अकेला छोड़ देना चाहिए। ताकि बच्चे अपनी मर्जी से अपनी पसंद का खेल दूसरे बच्चों के साथ खेल सकें।

खाने के लेकर ताना- कई पेरेंट्स अपने बच्चों को सिर्फ इस डर से बार-बार खाना खाने से रोकते रहते हैं कि कहीं उनका बच्चा मोटा न हो जाए। लेकिन बच्चे दिनभर खेलते कूदते रहते हैं, जिसकी वजह से उन्हें बार बार भूख लगती है। अगर बच्चा कुछ खाना चाहता है तो उसे टोकने की जगह हेल्दी फूड जैसे दूध, नट्स, मौसमी फल, पत्तेदार सब्जियां, पनीर, दही और लस्सी जैसे चीजें खाने के लिए दें।

गलतियां करने से रोक देना- अगर आप भी ऐसे ही कुछ पेरेंट्स में शामिल हैं, जिनके लिए अपने बच्चे को असफल, या किसी चीज में गड़बड़ी करते हुए देखना कठिन है, तो निश्चित रूप से आप ऐसे पेरेंट्स में से हैं जो बच्चों को गिरने से पहले ही बचाने के लिए दौड़ पड़ते हैं।

डांटने या मारने की गलत आदत- बच्चे में सुधार लाने के लिए उसे डांटने या मारने की जगह थोड़ी देर उसके साथ बैठें, समय बिताएं और उसे उसकी गलती को प्यार से समझा दें, ताकि अगली बार जब भी वो यह काम करने लगे, तो आपकी सिखाई बातें, उसे हर समय याद रहें।

स्पूनफीडिंग की आदत- अगर आप बच्चे के स्कूल प्रोजेक्टस से लेकर उसका होमवर्क तक, हर काम खुद कर रहे हैं तो ऐसा करके आप उसे आत्म निर्भर होने से रोक रहे हैं। अगर आप हर समय अपने बच्चे को स्पूनफीड करेंगे, तो आपका बच्चा प्रतिस्पर्धा के हर क्षेत्र में भी आपका ही सपोर्ट तलाश रहा होगा।

अक्टूबर-नवंबर में बीमारी से बचने के लिए

दादी-नानी की ये बातें रहेंगे फिट एंड फाइन

KNOWLEDGE

भारत की कई जगहों पर बारिश होने के बाद मौसम हल्का ठंडा हो गया है। मौसम में बदलाव से संक्रामक बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। इससे बचने के लिए दादी-नानी की ये बातें मानें।

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

देशभर में बारिश के बाद मौसम बदलने लगा है। तेज गर्मी और उमस के बाद अब सुबह और शाम को ठंडी हवाएं चलने लगी हैं। वैसे तो सभी को गर्मी से राहत मिल गई है, लेकिन इस बदलते मौसम में सावधानी ना बरती जाए तो आपको समस्या हो सकती है। दरअसल, मौसम में बदलाव के साथ कई तरह की संक्रामक बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। ऐसे में अक्टूबर-नवंबर के महीने में इस समस्या से बचने के लिए आपको दादी-नानी की इन बातों को जानना चाहिए।

बदलते मौसम में बीमारियों से कैसे बचें

1) मौसमी सब्जी और फल खाए- वैसे तो ज्यादातर सब्जी और फल पूरे साल मिलते हैं। लेकिन कुछ चीजें ऐसी हैं जो मौसम के मुताबिक आती हैं। मौसमी खाने की चीजों को खाने का अपना फायदा है। ज्यादा फायदे के लिए हमेशा ताजे कटे हुए खाने की चीजों को खाएं। आलूबुखारा, संतरे और अनानास जैसे फल पोषक तत्वों और मिनरल्स से भरपूर होते हैं, ये फल शरीर को हाइड्रेट करते हैं। साथ ही ये विटामिन सी से भरपूर होते हैं, ऐसे में ये इम्यूनिटी बूस्ट करने के लिए बेस्ट है।

2) ठंडा पानी ना पीएं- मौसम अब पूरी तरह से गर्म नहीं रहा है और ना ही पूरी तरह से ठंड शुरू हुई है। ऐसे में आपको सावधानी बरतनी चाहिए। हो सकता है कि वर्कआउट करने के बाद या बाहर से घर लौटने के बाद आपको अचानक गर्मी लगे। तो ऐसे में ठंडा पानी ना पीएं।

इस मौसम में बीमारी से बचने के लिए दादी-नानी नॉर्मल या गुनगुना पानी पीने की सलाह देती हैं।

3) नहाने के गुनगुना पानी- कुछ लोग अभी ठंडे पानी से ही नहा रहे हैं। जिसकी वजह से वह जल्दी बीमारी की चपेट में आ सकते है। ऐसे में कोशिश करें कि आप गुनगुने पानी से नहाएं। ऐसा करने पर आप खुद को बीमारी से बचा पाएंगे।

4) मौसम के मुताबिक बदलें पहनावा- बदलते मौसम में आप संक्रमण की चपेट में जल्दी आ सकते हैं। इस मौसम में बीमार होने का सबसे ज्यादा खतरा होता है। यह वजह है कि दादी-नानी अक्सर मौसम के मुताबिक कपड़े पहनने की सलाह देती है। मौसम हल्का ठंडा हो गया है, लेकिन अभी भी वह समय नहीं आया है जब आप ऊनी कपड़े पहनें, हालांकि इस मौसम में आप फुल स्लीव्स कपड़े पहन सकते हैं।

5) रोजाना एक्सरसाइज करें- एक्सरसाइज से आपकी बॉडी और माइंड रिफ्रेश होती है। इसी के साथ एक्सरासाइज आपको एक्टिव रखने में मदद करती है। रोजाना आधे घंटे एक्सरसाइज करने से आपको शेप में रहने में मदद मिलती है। आप घर पर योगा कर सकते हैं इससे फ्लेक्सिबल रहने में मदद मिलेगी। अगर आपकी बॉडी फिट रहेगी तो आपको बदलते मौसम में इंफेक्शन से लड़ने में मदद मिलेगी।

6) हर्बल चाय पीएं- दादी-नानी कहती हैं कि बदलते मौसम में हर्बल चाय पीनी चाहिए। ऐसा करने पर आपको इम्यूनिटी बूस्टिंग में मदद मिलेगी। आप हर्बल चाय गिलोय, तुलसी पत्ते से बना सकते हैं।

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।

दिल्ली गुरुद्वारा कमेटी की ओर से आयोजित सम्मान समारोह में भाग लिया

सिख गुरुओं द्वारा दिए गए योगदान को कभी नहीं भुलाया जा सकता : अमित शाह

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने दिल्ली सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी द्वारा आयोजित सम्मान समारोह में भाग लिया। इस मौके पर अमित शाह ने सिख समुदाय की सराहना करते हुए कहा कि सिख गुरुओं ने देश के लिए जो योगदान दिया, उसे हजारों साल में भी नहीं चुकाया सकता।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए अमित शाह ने कहा कि चाहे देश की आजादी की लड़ाई हो, मुगलों के खिलाफ लड़ाई की बात हो या अंग्रेजों के खिलाफ लड़ाई हो, देश का बंटवारा हो या देश के लिए शहादत की बात हो, सिख समुदाय हमेशा नंबर एक पर रहा है।

आज पूरी दुनिया गुरु नानक देव जी की शिक्षाओं का अनुसरण कर रही है, जिन्होंने उस समय लोगों को रास्ता दिखाया जब सभी धर्म एक-दूसरे से लड़ रहे थे। उन्होंने धर्म और कर्म दोनों के लिए समान रूप से काम करने के लिए सिख समुदाय की सराहना की। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी सीएए के तहत उन सिख भाइयों को नागरिकता देना चाहते थे जो अफगानिस्तान, बांग्लादेश या पाकिस्तान से आए हैं, इस पंथ ने देश, समाज और मानवता के लिए बहुत कुछ किया है। सिख गुरुओं ने देश के लिए जो योगदान दिया, उसे हज़ारों वर्षों में भी नहीं भुलाया जा सकता।

कार्यक्रम में दिल्ली सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी और संत समाज के जत्थों ने शाह को कृपाण व सिरोपा भेंट करते हुए सम्मानित किया। शाह ने कहा कि यह सिख पंथ ही है जिसने प्रथम गुरु श्री गुरु नानक देव जी से लेकर 10वें गुरु गोबिंद सिंह साहिब जी तक सामाजिक अन्याय के खिलाफ हमेशा आवाज बुलंद की और अपनी शहादतें दीं।

उन्होंने कहा कि दुनिया के इतिहास का अध्ययन उन्होंने किया है मगर सिख गुरुओं की शहादत की कोई बराबरी नहीं है। गुरु गोबिंद सिंह जी ने अपने चार साहिबज़ादे कुर्बान कर दिए उसके बाद कहा कि चार शहीद हुए तो क्या हुआ अभी कई हज़ार जीवित हैं, गोबिंद सिंह जी ने ऐसा इसलिए कहा क्योंकि वे सारी मानवता को अपना परिवार मानते थे।

उन्होंने सिरसा के प्रयासों की सराहना करते हुए उपस्थित लोगों से कहा कि सिरसा सिख समुदाय के सबसे अच्छे वकील हैं जो आने वाले समय में सिखों की आवाज बनने जा रहे हैं। इस अवसर पर उन्होंने स्वयं सिरसा को सम्मानित भी किया। इससे पहले सभा को संबोधित करते हुए सरदार मनजिंदर सिंह सिरसा ने बताया कि कैसे मोदी सरकार और शाह ने सिख समुदाय की भलाई के लिए काम किया। मोदी सरकार ने पांच प्रमुख सिखों को केंद्रीय विश्वविद्यालयों का कुलपति व उप-कुलपति नियुक्त किया तथा राष्ट्रीय व्यावसायिक प्रशिक्षण संस्थान का प्रमुख भी नियुक्त किया। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार द्वारा सिख समुदाय के लिए किए गए कार्यों के चलते सिख समुदाय सदैव उनका आभारी रहेगा। उन्होंने यह भी बताया कि कैसे मोदी सरकार ने कॉलेज के प्रोफेसरों को प्रशिक्षण देने का फैसला किया और इस उद्देश्य के लिए गुरु तेग बहादुर खालसा कॉलेज को चुना जिसमें गुरु अंगद देव जी शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान खोला गया जिसमें अब तक 80 हजार से अधिक शिक्षकों को प्रशिक्षित किया जा चुका है।

उन्होंने यह भी कहा कि मोदी सरकार ने फाइबर के खोजी सरदार नरिंदर सिंह कंपनी को मरणोपरांत पद्म विभूषण से सम्मानित किया और उनके अलावा सरदार जतिंदर सिंह शांति, डॉ. रतन सिंह जग्गी, सरदार हरमिंदर सिंह बेदी, क्रिकेटर गुरशरण सिंह बेदी व अन्य को सम्मानित किया।

इस अवसर पर सभा को संबोधित करते हुए पूर्व सांसद सरदार तरलोचन सिंह ने पंजाब के बाहर रहने वाले सिखों तक पहुंचने की पहल के लिए मोदी सरकार की सराहना की और बताया कि हरियाणा में 18 लाख, राजस्थान में 16 लाख, दिल्ली में 9 लाख और यूपी में 5 लाख सिख रहते हैं। इससे पहले दिल्ली गुरुद्वारा कमेटी के अध्यक्ष सरदार हरमीत सिंह कालका ने अमित शाह का विधिवत रूप से स्वागत किया और मोदी सरकार द्वारा सिख समुदाय के लिए किये जा रहे कार्यों के लिए उन्हें धन्यवाद दिया। इस दौरान उन्होंने एक प्रस्ताव पेश किया जिसमें उन्होंने अलगाववादी ताकतों की निंदा की और साफ कहा कि सिख समुदाय हमेशा देश के साथ मजबूती से खड़ा रहा है और आगे भी खड़ा रहेगा तथा अलगाववादी ताकतों का मुंह तोड़ जवाब दिया जाएगा। इस प्रस्ताव को संगत ने जयकारों की गूँज के साथ मंजूरी दी। कार्यक्रम में मंच संचालन की भूमिका दिल्ली गुरुद्वारा कमेटी के महासचिव सरदार जगदीप सिंह काहलों ने निभाई । उन्होंने मोदी सरकार और शाह द्वारा सिख समुदाय के लिए किये गये कार्यों की भरपूर प्रशंसा की।

समागम में ज्ञानी बलदेव सिंह जी जत्थेदार तख्त श्री पटना साहिब, भूपिंदर सिंह असंध अध्यक्ष हरियाणा कमेटी, विजय सतबीर सिंह प्रशासक तख्त श्री हजूर साहिब अबचल नगर प्रशासनिक बोर्ड, बाबा जोगा सिंह, बाबा सुरिंदर सिंह जी कार सेवा दिल्ली, बाबा मेजर सिंह सोढ़ी प्रमुख दशमेश तरना दल, बाबा रेशम सिंह जी चकपखी नरेला, बाबा प्रीतम सिंह, बाबा बलजीत सिंह दादूवाल, मंजीत सिंह इंदौर अध्यक्ष गुरुद्वारा सिंह सभा, शैलेंद्र सिंह अध्यक्ष झारखंड सुरिंदर सिंह छाबड़ा, हाकम सिंह गिल और कुलदीप सिंह बग्गा, बाबा मनमोहन सिंह बारन, बाबा घाला सिंह नानकसर ने भी शाह को सम्मानित किया।

कार्यक्रम में अन्यों के अलावा दिल्ली गुरुद्वारा कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष हरविंदर सिंह केपी, आत्मा सिंह लुबाना उपाध्यक्ष, जसमेन सिंह नोनी संयुक्त सचिव, सरदार इकबाल सिंह लालपुरा अध्यक्ष राष्ट्रीय अल्पसंख्यक आयोग, सरदार तरलोचन सिंह पूर्व सांसद, टाइम टीवी के अध्यक्ष जगजीत सिंह दर्दी, तख्त श्री पटना साहिब प्रबंधक कमेटी के सदस्य सरदार ढिल्लों और सरदार जौहर, हरियाणा कमेटी के सदस्य कंवलजीत सिंह अजराना, दिल्ली सहित अन्य शहरों से विशाल संख्या में संगत ने भाग लिया।

गुलामी की मानसिकता को अब तोड़ रहा भारत : अनुराग ठाकुर

• **जालंधर ब्रीज .** हिमाचल प्रदेश

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और युवा एवं खेल मामलों के मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने मेरी माटी मेरा देश कार्यक्रम के अंतर्गत अपने संसदीय क्षेत्र नादौन व सुजानपुर विधानसभा में घरों से मिट्टी एकत्रित की व जनसभा को संबोधित किया। इसके अतिरिक्त अनुराग ठाकुर ने नादौन में केंद्रीय विद्यालय के निर्माण कार्य के प्रगति की समीक्षा की व हमीरपुर के डीडवीं टिक्कर में ग्राम केंद्र प्रमुखों के साथ बैठक की।

अनुराग ठाकुर ने कहा "'मेरी माटी-मेरा देश' कार्यक्रम के माध्यम से, हर परिवार, हर व्यक्ति, हर नागरिक, हर बच्चा भारत को एक महान राष्ट्र बनाने में योगदान दे सकता है।आदरणीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने इस कार्यक्रम के माध्यम से भूले हुए स्वतंत्रता सेनानियों को याद करने की एक नई दृष्टि दी है।स्वतंत्रता सेनानियों ने इसके लिए 'बलिदान' दिया है, हमारे देश को विकसित भारत बनाने के लिए आप सभी को योगदान देना होगा। इस धरती पर प्राण न्योछावर करने वालों को हम सब अपना समर्पण, अपनी मिट्टी प्रतीक के रूप में दे रहे हैं। हर घर से, हर गांव से, हर देहात से मिट्टी का कण अमृत वाटिका के निर्माण में पहुंचे और हर भारतीय इस देश की मिट्टी से जुड़कर देश के विकास के कार्यरत रहे"

आगे बोलते हुए अनुराग ठाकुर ने कहा" देश ग़ुलामी की मानसिकता से अब बाहर आ रहा है। पहले राष्ट्रपति भवन से लेकर इंडिया गेट तक राजपथ बना था, मोदी जी ने गुलामी की मानसिकता से मुक्ति दिलाने के लिए उसको कर्त्तव्य पथ बना दिया है। उसी कर्तव्य पथ पर इंडियागेट पर आजादी के विगत 13 साल तक किसी ने शहीद स्मारक दिल्ली में नहीं बनाया। शहीद स्मारक वार मेमोरियल भी बनाया है तो नरेन्द्र मोदी जी की सरकार ने। मेरी माटी, मेरा देश' आजादी के अमृत महोत्सव का अंतिम कार्यक्रम है। इसके अंतर्गत देश के साढ़े 6 लाख गांवो में अमृत कलश यात्रा निकाली जाएगी। 30 करोड़ घरों से मिट्टी ली जाएगी। प्रत्येक गांव में अमृत वाटिका बनेगी। प्रत्येक गांव की मिट्टी को ब्लॉक स्तर से होते हुए देश की राजधानी लाया जाएगा। पंच प्रण के शपथ लिए जाएंगे। वीरों का नमन मिट्टी का वंदन होगा"

ठाकुर ने आगे कहा, "हम घूम-घूम कर स्वतंत्रता सेनानियों के परिवारों का सम्मान कर रहे हैं। मिट्टी के दिल्ली आने पर कर्तव्य पथ से होते हुए इंडिया गेट की ओर एक अमृत वाटिका का निर्माण किया जाएगा। इंडिया गेट के पास आजादी का अमृत महोत्सव मेमोरियल बनाया जाएगा। इसका उद्देश्य देश में एकता एकजुटता की भावना बनाए रखना, गुलामी की मानसिकता से मुक्ति पाना और अपने गौरवशाली इतिहास पर गर्व करना है ताकि देश का हर नागरिक अपने कर्तव्य को पूरा कर एक विकसित भारत के निर्माण में अपना योगदान दे सके"

अनुराग ठाकुर ने कहा " अनुराग ठाकुर ने कहा कि "चीन में एशियाई खेलों में भारतीय खिलाड़ियों ने एक नया इतिहास रचते हुए पदकों की सेंचुरी पूरी की है। यह अपने आपमें एक रिकॉर्ड है। इससे पहले टोक्यो ओलंपिक, कॉमनवेल्थ खेलों, थॉमस कप और कई अन्य अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भी भारतीय खिलाड़ियों ने अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया है। अनुराग सिंह ठाकुर ने बताया कि खेलों को बढ़ावा देने के लिए तथा खिलाड़ियों को जिला स्तर तक बेहतरीन सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए देश भर में जल्द ही 1000 खेलो इंडिया सेंटर खोले जाएंगे। सरकार हर जिला में खेलो इंडिया सेंटर खोलने जा रही है। हिमाचल प्रदेश के हर जिला में कम से कम एक इंडोर स्टेडियम और एक खेलो इंडिया सेंटर खोलने के लिए प्रयासरत हैं। किन्हीं कारणों से रोजगार से महरूम भूतपूर्व खिलाड़ियों को इन सेंटरों में कोचिंग शुरू करने के लिए 5-5 लाख रुपये का प्रावधान भी किया जाएगा। इससे जहां नवोदित खिलाड़ियों को कोचिंग सुविधा मिलेगी, वहीं भूतपूर्व खिलाड़ियों को रोजगार भी मिलेगा। हमने नेशनल सेंटर ऑफ़ एक्सीलेंस में कोचेस की नियुक्ति कर दी है। कॉलेज का एथलेटिक ट्रैक का उपयोग करना अब शुरू कर दिया है, खिलाड़ियों के ट्रेनिंग शुरू कर दी है। अब केवल भव्य इमारत और खेल सुविधा बना कर देनी है ताकि भविष्य के एशियाई गेम्स, कॉमनवेल्थ गेम्स और ओलंपिक में मेडलिस्ट हिमाचल प्रदेश में यही से निकल कर जाए। पूरे हिमाचल के खिलाड़ियों को बहुत बड़ी सुविधा हम दे रहे हैं"।

"यशस्विनी" महिला बाइक अभियान ग्रुप सेंटर सीआरपीएफ सोनीपत पहुंचा

जालंधर ब्रीज (सोनीपत) . महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल (सीआरपीएफ) के साथ एक गतिशील साझेदारी में, ग्रुप सेंटर सीआरपीएफ सोनीपत में "यशस्विनी" महिला मोटरसाइकिल अभियान 2023 के आगमन की घोषणा की गई I 50 राइडर्स/को-राइडर्स की एक दुर्जेय टीम द्वारा शुरू की गई यह असाधारण यात्रा 3 अक्टूबर 2023 को श्रीनगर से शुरू हुई और 15 अक्टूबर 2023 को 0200 बजे ग्रुप सेंटर सीआरपीएफ सोनीपत पहुंची। बबीता फोगाट, वैश्विक ख्याति की ओलंपियन की शानदार उपस्थिति ने इस अभियान में गर्व से ध्वजांकित किया। महेंद्र कुमार, डीआइजीपी, रेंज सोनीपत, और कोमल सिंह, डीआइजीपी, जीसी, सीआरपीएफ सोनीपत ने इस महत्वपूर्ण अवसर पर अपनी विशिष्ट आभा जोड़ी। जीवंत माहौल को केंद्रीय विद्यालय सीआरपीएफ, सोनीपत द्वारा प्रस्तुत एक आकर्षक सांस्कृतिक कार्यक्रम द्वारा और अधिक बढ़ाया गया, जिसमें "बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ" और "एक भारत, श्रेष्ठ भारत" की थीम को रचनात्मक रूप से अपनाया गया। परिसर में रहने वाले परिवारों के साथ-साथ महिला बाइकर्स भी सीआरपीएफ के महिला पाइप बैंड के लुभावने प्रदर्शन से समान रूप से मंत्रमुग्ध थीं।सम्मानित मुख्य अतिथि, बबीता फोगाट ने एक सशक्त संदेश साझा करते हुए कहा, "भारतीय महिलाएं कई क्षेत्रों में हमारे देश का प्रतिनिधित्व करती हैं और इस बाइक रैली ने महिला सशक्तिकरण की दिशा में नए द्वार खोले हैं।" उन्होंने देश में महिला सशक्तिकरण को आगे बढ़ाने में प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा की गई महत्वपूर्ण प्रगति पर जोर दिया।

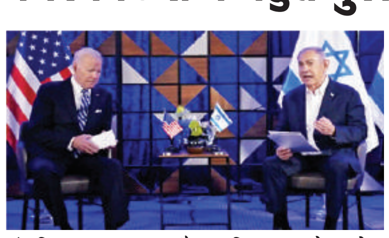
"गाजा के अस्पताल में हुए विस्फोट से मैं बहुत दुखी और क्रोधित हूं : बाइडन

• **जालंधर ब्रीज . विदेश**

इजरायल और हमास में जारी जंग को कई दिन बीत चुके हैं, लेकिन यह धीरे-धीरे और भीषण होता जा रहा है। बुधवार को इजरायल को समर्थन देने के लिए अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन तेल अवीव पहुंचे। इजरायल की राजधानी तेल अवीव पहुंचने के बाद बाइडन ने इजरायली पीएम बेंजामिन नेतन्याहू से साफ कहा कि लग रहा है गाजा के अस्पताल पर किया गया हमला, इजरायल नहीं बल्कि गाजा की दूसरी टीम द्वारा किया गया था।

इजरायली पीएम नेतन्याहू से मुलाकात के बाद जो बाइडन ने कहा, "कल गाजा के अस्पताल में हुए विस्फोट से मैं बहुत दुखी और क्रोधित हूं। मैंने जो देखा है उसके आधार पर, ऐसा प्रतीत होता है कि यह दूसरी टीम द्वारा किया गया था, न कि इजरायल द्वारा। हालांकि, उन्होंने यह भी आगे कहा कि लेकिन वहां बहुत सारे लोग हैं जो इसे लेकर निश्चित नहीं हैं।"

बाइडन ने प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू से कहा कि वह इजरायल एक साधारण वजह से आए हैं। उन्होंने कहा, "मैं चाहता



हूं कि इजरायल और दुनियाभर के लोग यह जानें कि अमेरिका किसके साथ खड़ा हुआ है।" बाइडन ने इस बात पर भी जोर दिया कि हमास ने जिनकी हत्या की, उनमें 33 अमेरिकी भी शामिल थे। उन्होंने कहा, "हमास सभी फिलिस्तीनी लोगों का प्रतिनिधित्व नहीं करता है और उसने उनके लिए केवल पीड़ाएं ही लाई हैं।" उनका कहना है कि अमेरिका यह सुनिश्चित करेगा कि इजरायल के पास वह सब कुछ रहे, जो उसे अपनी रक्षा के लिए चाहिए।

अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन हमास के साथ युद्ध तथा इसे व्यापक संघर्ष में तब्दील होने से रोकने के लिए कूटनीतिक पहल के तहत बुधवार को इजरायल पहुंचे। गाजा पट्टी में एक अस्पताल में विस्फोट में सैकड़ों लोगों की मौत को लेकर समूचे पश्चिम एशिया में आक्रोश फैल गया है जिसके कारण इजरायल-हमास युद्ध की चुनौती और मुश्किल हो गई। बाइडन अपने पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के तहत जॉर्डन की भी यात्रा करने वाले थे लेकिन वॉशिंगटन से रवाना होने से पहले अरब नेताओं के साथ उनकी बैठक रद्द हो गई जिससे संघर्ष के इस क्षण में अहम बातचीत के लिए नेताओं की आमने-सामने की बैठक का मौका नहीं मिल पाया। बाइडन अब केवल तेल अवीव में रुकेंगे, जहां प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू के साथ बैठक के दौरान उनके, गाजा में अहम मानवीय सहायता के लिए मार्ग उपलब्ध कराने पर जोर देने की संभावना है।

बता दें कि मंगलवार को गाजा के अल-अहली अस्पताल में हुए भीषण विस्फोट में सैकड़ों लोग मारे गए। हमास ने विस्फोट के लिए इजरायल के हवाई हमले को जिम्मेदार ठहराया, लेकिन इजरायली सेना ने कहा कि वह इसमें शामिल नहीं है और विस्फोट विफल रहे फिलिस्तीनी रॉकेट के कारण हुआ। इजरायल और हमास के बीच लड़ाई तब शुरू हुई जब गाजा पट्टी से सशस्त्र हमास आतंकवादियों ने सात अक्टूबर को जमीन, हवा और समुद्र से इजराइल पर अचानक हमला किया।

सीआरपीएफ की यशस्विनी महिला बाइक अभियान नारी सशक्तिकरण के लिए मील का पत्थर साबित होगा : जसबीर सिंह संधू, आईजी सीआरपीएफ

• **जालंधर ब्रीज . सोनीपत**

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के सहयोग से सीआरपीएफ ने आज सीआरपीएफ महिला बाइकर्स के एक समूह "यशस्विनी" के साथ एक क्रॉस-कंट्री बाइक अभियान 3 अक्तूबर से शुरू किया जो सोनीपत पहुंच गया था। आज सीआरपीएफ के महानिरीक्षक NWS, जसबीर सिंह संधू ने दल के सदस्यों को संबोधित करते हुए कहा कि यह अभियान नारी सशक्तिकरण में एक मील का पत्थर साबित होगा। उन्होंने कहा कि इस तरह के अभियान से महिलाओं को सेना एवं पैरामिलिट्री सेनाओं में भर्ती होने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा। संधू ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के द्वारा महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में

उठाए गए कदमों से महिलाओं की दिशा और दशा में बहुत सुधार हुआ हैं। इस अवसर पर संधू ने महिला बाइकर्स की प्रसंशा की और उनका हौंसला बढ़ाया।

आज सायं बाइकर्स रैली रुकमिनी देवी स्कूल पहुंची, जिसका स्वागत स्कूल की चेयरपर्सन अनिता गर्ग के द्वारा किया गया। उन्होंने कहा कि भारत की महिलाएं किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं। इस तरह के कार्यक्रमों से महिलाओं को ओर अधिक प्रोत्साहन मिलेगा। इस अवसर पर स्कूल एवं सीआरपीएफ सोनीपत द्वारा "बेटी बचाओं, बेटी पढ़ाओं व "एक भारत, श्रेष्ठ भारत के विषय पर रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति दी गयी जिसे समस्त बाइक रैली की महिलाओं एवं दर्शकों द्वारा अत्यन्त पसंद किया गया। कार्यक्रम का आकर्षण सीआरपीएफ का महिला पाइप बैंड रहा जिसने अत्यन्त मधुर धुनें बजा कर दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।

इस अवसर पर महेन्द्र कुमार, उप महानिरीक्षक, रेंज सोनीपत एवं कोमल सिंह, उप महानिरीक्षक, ग्रुप केन्द्र सोनीपत, प्रिंसीपल डॉक्टर प्रवीण गुप्ता के अलावा अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

यह रैली इस क्रार्यक्रम के बाद सोनीपत स्थित सीआरपीएफ ग्रुप सेंटर की ओर रवाना हुई। इन बाईकर्स टीमों ने श्रीनगर, शिलांग और कन्याकुमारी से अपनी यात्रा शुरू की। लगभग 10,000 किमी की दूरी तय करने के बाद, सभी बाइक सवार 31 अक्टूबर, 2023 को स्टैच्यू ऑफ यूनिटी, एकता नगर, गुजरात में एकत्रित होंगे।

संस्कृति व परंपराओं का सरंक्षण व संर्वधन हमें आदिवासी समाज से सीखना चाहिए : बंडारु दतात्रेय

• **जालंधर ब्रीज .** चंडीगढ़

नेहरू युवा केंद्र चंडीगढ द्वारा गृह मंत्रालय के सहयोग से चंडीगढ में 10 से 16 अक्टूबर तक सेक्टर 26 स्थित NITTTR में आयोजित किए जा रहे 15वें आदिवासी युवा आदान प्रदान कार्यक्रम का रविवार को समापन कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यअतिथि हरियाणा के माननीय राज्यपाल बंडारू दतात्रेय, विशिष्ट अतिथि के तौर भारत सरकार के युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय की सचिव आईएएस मीता राजीव लोचन व बतौर विशेष अतिथि चंडीगढ के मेयर अनूप गुप्ता, , NITTTR के निदेशक प्रो. बीआर गुर्जर, नेहरू युवा केंद्र पंजाब के राज्य निदेशक परमजीत सिंह व नेहरू युवा केंद्र की जिला युवा अधिकारी संजना वत्स शामिल हुए।

कार्यक्रम में पहुंचे राज्यपाल बंडारू दतात्रेय का आदिवासी युवाओं ने अपने पारंपरिक तरीके स्वागत किया जिससे राज्यपाल काफी अभिभूत नजर आए। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए राज्यपाल बंडारू दतात्रेय ने कहा कि संस्कृति व परपंराओं का सरंक्षण व संवर्धन हमें आदिवासी समाज से सीखना चाहिए। जल जगल और जमीन को सदैव सबसे उपर रखने वाले इस समाज में वो साक्षात भगवान के दर्शन करते हैं। उन्होंने कहा कि आज आदिवासी समाज का बहुत गौरवशाली इतिहास हैं। हम सबकों उनके इस गौरवशाली इतिहास को अवश्य पढ़ना चाहिए। आदिवासी समाज के कल्याण के लिए सरकार निरंतर अनेकों प्रकार की योजनाएं चला रही हैं जिसके चलते इस समाज से अनेकों प्रतिभाएं निकल कर समाज का नाम रोशन कर रही हैं।

उन्होंने प्रतिभागियों से कहा कि उन्होंने इस कार्यक्रम के दौरान जो कुछ भी सीखा उसे अपने जीवन में उतारें और जीवन में सफलता की ओर अग्रसर हों। युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय की सचिव आईएएस मीता आर. लोचन ने कहा कि आदिवासी समाज के युवाओं आगे बढ़ने के अधिक से अधिक अवसर मिले इसके लिए विभाग द्वारा अनेको प्रकार के कार्यक्रम चलाए जा रहें हैं। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रमों हमारे

अंदर राष्ट्रीयता की भावना का विकास होता हैं। हमें अपने देश की विविधता में एकता वाली संस्कृति को जानने का अवसर मिलता हैं। महापौर अनूप गुप्ता ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा ये देष का सौभाग्य है कि आज देश की प्रथम नागरिक आदिवासी समाज से आती है। उन्होंने कहा कि बेशक आदिवासी क्षेत्रों में चंडीगढ जैसी सुविधाएं ना हो लेकिन यदि दिल में कुछ कर गुजरने की तम्मना हो तो संसाधनों की कमी कभी भी आड़े नहीं आती। उन्होंने प्रतिभागियों से आहवान किया कि देश व समाज को तोड़ने वाले विचारों को कभी समर्थन ना करें। युवा अपनी उर्जा का प्रयोग सकारात्मक दिशा में करें व देश के विकास में अपना योगदान दें। इस दौरान कार्यक्रम का सक्षिप्त परिचय रखते हुए जिला युवा अधिकारी संजना वत्स ने बताया कि कार्यक्रम में भाग ले रहे प्रतिभागियो ने पिछले 5 दिनों में चंडीगढ़ की आईसीसीसी, रॉक गार्डन, बर्ड पार्क, सुखना लेक, नीटर के टीवी स्डूटियों को किया भ्रमण, माता मनसा देवी मंदिर, सेक्टर 17 की मार्केट का भ्रमण किया। चंडीगढ़ की आईसीसीसी सेंटर की विजीट के दौरान यहां टैक्नोजिकल एडवांसमेंट को देख कर कह रहें थे इस प्रकार की व्यवस्था देश के हर शहर में लागू होनी चाहिए।

कार्यक्रम के दौरान हुए विभिन्न सत्रों में हरियाणा के स्टेट एनएसएस आफिसर दिनेश शर्मा ने युवाओं के समक्ष चुनौतियां व समाधान, आईपीपीआएएसडी के अध्यक्ष सुनील भारद्वाज ने विजन ऑफ न्यू इंडिया, डॉ वागीस स्वरूप ब्रहमचारी ने राष्ट्रीय एकता में युवाओं की भूमिका, प्रो. सुमन मोर ने जल जगंल जमीन, गुरप्रीत कौर ने करियर काउंसलिग जैसे विषयों पर चर्चा की। इस दौरान प्रतिभागियों ने अपने अनुभव व आदिवासी क्षेत्रों की परिस्थितयों के बारे में भी खुल कर चर्चा की हैं। 4 राज्यों के 9 नक्सल प्रभावित जिलों के 200 प्रतिभागी ले रहें है कार्यक्रम में भाग 15वें आदिवासी युवा आदान प्रदान कार्यक्रम में नक्सलवाद से प्रभावित 9 जिलों आंध्रप्रदेश के विशाखापट्नम, झारखंड के छतरा, गुमला, लातेहर, पश्चिम सिहंभूम, महाराष्ट्र के गढचिरौली व उड़ीसा के कंधमाल, कालाहांडी, मलकानगिरी के 200 प्रतिभागी जिसमें 100 युवक व 100 ही युवतियां कार्यक्रम में भाग ले रहें हैं। इनके साथ बीएसएफ व सीआपीएफ के 20 जवान भी कार्यक्रम में शामिल हो रहें है।

फोटो:- कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्लवन कर शुभारंभ करते राज्यपाल बंडारू दतात्रेय, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय की सचिव आईएएस मीता राजीवलोचन, चंडीगढ के मेयर अनूप गुप्ता, , NITTTR के निदेशक प्रो. बीआर गुर्जर, नेहरू युवा केंद्र पंजाब के राज्य निदेषक परमजीत सिंह व नेहरू युवा केंद्र की जिला युवा अधिकारी संजना वत्स।

कांग्रेस नेता जग्गा मजीठा 'आप' में शामिल

मुख्यमंत्री भगवंत मान बोले- पंजाब के लोग सरकार से बेहद खुश

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) ने गुरुवार को माझा क्षेत्र में कांग्रेस को बड़ा झटका दिया। माझा के प्रमुख चेहरे और मजीठा से कांग्रेस के 2022 विधानसभा चुनाव में उम्मीदवार रहे जगविंदर पाल सिंह, जिन्हें जग्गा मजीठा के नाम से भी जाना जाता है, आम आदमी पार्टी में शामिल हो गए। मुख्यमंत्री भगवंत मान ने उन्हें आधिकारिक तौर पर पार्टी में शामिल कराया और स्वागत किया।

जगविंदर पाल सिंह जग्गा 1987 से कांग्रेस कार्यकर्ता थे और 1992 में पार्षद चुने गए थे। वह 1999 में युवा पंजाब कांग्रेस के महासचिव बने और 2000 के दशक की शुरुआत में उन्हें अमृतसर ग्रामीण के जिला अध्यक्ष की जिम्मेदारी भी दी गई थी। उन्होंने कांग्रेस के टिकट पर पंजाब का 2022 विधानसभा चुनाव लड़ा। 3 दशक से अधिक के राजनीतिक करियर और अनुभव के कारण उनकी मजीठा में बहुत अच्छी पकड़ और प्रभाव है।

राज्य में नगर निगम चुनाव और अगली बार आम चुनाव से पहले पंजाब में कई बड़े नेता और प्रमुख हस्तियां आम आदमी पार्टी की ओर रुख कर रही हैं। जग्गा मजीठा का आप में स्वागत करने के बाद सीएम मान ने कहा कि पंजाब के लोग आप सरकार के कामकाज और नीतियों से बहुत खुश हैं। उन्होंने कहा कि हम राज्य को हर क्षेत्र में आगे ले जाने के लिए पूरी लगन से काम कर रहे हैं और जो नेता पंजाब के लोगों के लिए काम करना चाहते हैं, उनका आम आदमी पार्टी में स्वागत है। मान ने कहा कि पार्टी देश के हर कोने में दिन-ब-दिन मजबूत होती जा रही है। पंजाब में हमारी रिकॉर्ड बहुमत की सरकार है और हर दिन लोग हमारे साथ जुड़ रहे हैं।

हरजोत बैंस द्वारा नंगल फ्लाईओवर का काम 30 नवंबर तक मुकम्मल करने के हुक्म

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

कैबिनेट मंत्री हरजोत सिंह बैंस ने आज नंगल रेलवे फ्लाईओवर का काम 30 नवंबर, 2023 तक पूरी तरह मुकम्मल करने के हुक्म दिए हैं। नंगल फ्लाईओवर के निर्माण सम्बन्धी प्रगति का जायज़ा लेने के लिए पंजाब सिवल सचिवालय में बुलायी मीटिंग के दौरान कैबिनेट मंत्री हरजोत सिंह बैंस ने कहा कि यह प्रोजेक्ट अपने तय समय से पहले ही बहुत पीछे चल रहा था जिस कारण नंगल निवासियों और आसपास के इलाकों के लोगों को बहुत मुश्किलों का सामना करना पड़ा है। उन्होंने कहा कि नंगल फ्लाईओवर की एक साइड के खुलने से नंगल के आसपास के इलाका निवासियों में पहले ही खुशी की लहर है।

उन्होंने कहा कि नंगल रेलवे फ्लाईओवर की दूसरी साइड का काम दीवाली तक मुकम्मल कर लिया जाये और टेस्टिंग आदि का काम मुकम्मल करके 30 नवंबर, 2023 तक दूसरी साइड भी लोगों के लिए खोल दी जाये।

इस मीटिंग के अवसर पर एस. डी. एम नंगल, एन. एच. आई, पी. डब्लयू. डी, परिवहन और हाईवे के अधिकारी उपस्थित थे।

4 ट्रैवल एजेंटों का लाइसैंस निलंबित

डिप्टी कमिश्नर बोले- उक्त आव्रजन सलाहकारों/फर्मों द्वारा की गई किसी भी धोखाधड़ी से सख्ती से निपटा जाएगा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने गुरुवार को जिले के चार ट्रैवल एजेंटों के लाइसैंस निलंबित कर दिए है। यह कार्रवाई उनके खिलाफ एफआईआर और शिकायतें दर्ज होने के बाद की गई है। इन फर्मों में स्थानीय लाजपत नगर में मैसर्स मिडवेस्ट इमिग्रेशन कंसल्टेंट्स, छोटी बारादरी-2 में मैसर्स आई.क्यू. सर्विसस अर्बन अस्टेट-1 में मैसर्स आर.डी.एस.आई. संस्थान एलएलपी और मैसर्स हाई स्पिरिट्स, मोहल्ला काजीयां, फिल्लौर में मैसर्ज हाई स्पिरिट शामिल है।

सारंगल ने कहा कि इमीग्रेशन सलाहकारों/फर्मों द्वारा किसी भी प्रकार की धोखाधड़ी से सख्ती से निपटा जाएगा और जिला प्रशासन द्वारा तुरंत सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि इमीग्रेशन फर्मों की गतिविधियों पर जिला प्रशासन द्वारा कड़ी नजर रखी जा रही है और किसी को भी लोगों को धोखा देने की अनुमति नहीं दी जाएगी। उन्होंने सभी लाइसैंस प्राप्त फर्मों से अपील की कि वे अपना व्यवसाय कानून के अनुसार करें और ऐसी किसी भी गतिविधि में शामिल न हों, जिससे दूसरों को नुक्सान हो। डिप्टी कमिश्नर ने जिले में इमीग्रेशन फर्मों की जांच करना का भी निर्देश दिया। उन्होंने कहा कि एसडीएम की अध्यक्षता वाली विशेष टीमें इमीग्रेशन सलाहकारों की गतिविधियों की लगातार जांच करेंगी। डिप्टी कमिश्नर ने लोगों, विशेषकर माता-पिता से भी आग्रह किया, जो अपने बच्चों को आगे की शिक्षा के लिए विदेश भेजना चाहते है, सेवाओं का लाभ उठाने से पहले फर्मों की जांच करें।

जिला अदालत में कैदी महिलाओं द्वारा तैयार सामान की प्रदर्शनी लगाई

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पंजाब कानूनी सेवाएं अथारिटी के निर्देशानुसार जिला एवं सैशन न्यायाधीश-कम-अध्यक्ष जिला कानूनी सेवा प्राधिकरण निरभऊ सिंह गिल के कुशल मार्गदर्शन में, जिला कानूनी सेवा प्राधिकरण द्वारा सामाजिक सेवा संगठन "हरिया चिड़ियां" के सहयोग से गुरुवार को जिला न्यायालय में बंदी महिलाओं द्वारा तैयार किए गए सामान की प्रदर्शनी लगाई गई। पंजाब कानूनी सेवा प्राधिकरण द्वारा चलाए गए अभियान "जेल के कैदियों के लिए व्यावसायिक साक्षरता" के दौरान, विभिन्न सामाजिक सेवा संगठनों और सरकारी संस्थानों द्वारा सेंट्रल जेल कपूरथला में कैदियों को व्यावसायिक साक्षरता प्रदान की गई। प्रदर्शनी में पुराने कपड़े, पुराने फूल, बेकार कांच, बेकार कागज और सामाजिक सेवा संगठन हरिया चिड़िया द्वारा इको-प्रोडक्शन के माध्यम से उत्पादित घरेलू सामान जैसे बैग, शगुन कार्ड, लैंप आदि का प्रदर्शन किया गया। जजों, वकीलों, स्टाफ और आम जनता ने दिवाली के मद्देनजर ये सामान खरीदा।

यहां बता दें कि यह उपकरण हरिया चिड़ीयां संस्था और जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जेल में महिला कैदियों को प्रशिक्षण देकर तैयार किया गया है, ताकि महिला कैदी सजा काटने के बाद बाहर आकर स्वरोजगार शुरू कर सकें। इस अवसर पर जिला एवं सैशन न्यायाधीश-कम-अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकार निरभऊ सिंह गिल ने कहा कि यह जिला विधिक सेवा प्राधिकार एवं सामाजिक सेवा संगठन हरिया चिड़िया का संयुक्त प्रयास है। इस प्रयास से सजा काटने के बाद इन बंदी महिलाओं की आजीविका आसान हो जाएगी। उन्होंने कहा कि विधिक सेवा प्राधिकरण के तहत जरूरतमंद व्यक्ति निःशुल्क कानूनी सहायता प्राप्त कर सकते है और इसके लिए वे विभाग के टोल फ्री नंबर-1968 पर भी संपर्क कर सकते है।

इस अवसर पर सीजेएम-कम-सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. गगनदीप कौर ने पीड़ित मुआवजा योजना के बारे में जानकारी देते हुए कहा कि सड़क दुर्घटनाओं में जान गंवाने वाले व्यक्तियों के आश्रित परिवारों, यदि किसी अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई है, तो वे मुआवजे के लिए जिला कानूनी सेवा प्राधिकरण, जिला न्यायालयों से संपर्क किया जा सकता है। यदि ऐसे मामलों में आरोपियों का नामित किया जाता है तो संबंधित अदालत में मुआवजे के लिए आवेदन किया जा सकता है।

पिछली सरकारों ने नशा माफिया को दिया सरकारी संरक्षण : आप

मलविंदर सिंह कंग ने कहा- मान सरकार पंजाब के युवाओं को नशे के जाल से बाहर निकालने के लिए प्रयत्नशील

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

नशा को लेकर आम आदमी पार्टी (आप) ने विपक्षी पार्टियों पर निशाना साधा और कहा कि पिछली सरकारों ने पंजाब में नशा को बढ़ावा दिया और नशा माफिया को सरकारी संरक्षण प्रदान किया। उन्होंने नशे के कारोबार को इसलिए बढ़ावा दिया क्योंकि इसके साथ उनके आर्थिक हित जुड़े हुए थे। पार्टी मुख्यालय में मीडिया को संबोधित करते हुए 'आप' पंजाब के मुख्य प्रवक्ता मलविंदर सिंह कंग ने कहा कि पिछली सरकारों के विपरीत मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली आप सरकार लगातार पंजाब के युवाओं को नशे के जाल से बाहर निकालने के लिए प्रयास कर रही है। उन्होंने कहा कि एक साजिश के तहत पिछली सरकारों के दौरान पंजाब के नौजवानों को नशे की तरफ धकेला गया। इस दौरान प्रेस कॉन्फ्रेंस में मुख्य प्रवक्ता कंग के साथ पार्टी प्रवक्ता बॉबी बादल और बिक्रमजीत पासी भी मौजूद थे। उन्होंने कहा कि इस समागम का कांसेप्ट यह है कि आने वाली पीढ़ी को कैसे सेहतमंद बनाना है। इसके लिए मुख्यमंत्री भगवंत मान कई बड़े कदम उठाए हैं। चाहे वह ड्रग्स माफिया के खिलाफ कार्रवाई करने की बात हो या नशे के व्यापार से जुड़े अफसरों के खिलाफ कार्रवाई हो। मान सरकार ने पंजाब में नशे को जड़ से खत्म करने के लिए अलग-अलग तरीके के कई ऑपरेशन चलाए हैं।

कंग ने विपक्षी पार्टियों को जवाब देते हुए कहा कि कुछ लोग सरकार के इस कदम का विरोध कर रहे हैं, लेकिन वह बताएं कि दरबार साहिब से शुरूआत करने में दिक्कत क्या है? उन्होंने कहा कि पंजाबी किसी भी काम की शुरुआत गुरु साहिब के आगे अरदास करके ही करते हैं। मुख्यमंत्री भगवंत मान ने भी ऐसा ही किया। उन्होंने कहा कि अकाली दल बादल को ऐसा लगता है जैसे दरबार साहिब पर सिर्फ इनका ही अधिकार हो। इस बड़े मिशन की शुरूआत इसलिए दरबार साहिब से की गई ताकि परमात्मा इस मिशन को सफल बनाने के लिए सरकार को हौसला और साहस दें। उन्होंने कहा कि इस कार्यक्रम में कई धार्मिक लोगों ने भी भाग लिया और सरकार के इस प्रयास की सराहना की। कंग ने पंजाब के युवाओं और देश विदेश में बसे सभी पंजाबियों से अपील की कि राज्य से नशे को खत्म करने के सरकार के इस मिशन में सहयोग करें और साथ दें।

प्लेसमेंट कैंप में रोजगार हेतु 22 उम्मीदवारों का चुनाव

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो (डीबीईई) ने गुरुवार को अपने कार्यालय में एक प्लेसमेंट कैंप का आयोजन किया, जिसमें 22 उम्मीदवारों को रोजगार के लिए चुना गया। रोजगार उत्पति, कौशल विकास एवं प्रशिक्षण अधिकारी रंजीत कौर ने बताया कि युवाओं को अधिक से अधिक रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से आयोजित इस प्लेसमेंट कैंप में 54 उम्मीदवारों ने भाग लिया। उन्होंने आगे कहा कि कैंप में एल.आई.सी., एस.बी.आई. क्रेडिट कार्ड, एसबीआई जीवन बीमा, भारती एयरटेल और यूनिमनी फाइनेंशियल सर्विसेज कंपनियों ने भाग लिया, जिसमें से 22 उम्मीदवारों को रोजगार के लिए चुना गया। रणजीत कौर ने कहा कि जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो समय-समय पर ऐसे प्लेसमेंट कैंप लगाकर बेरोजगार युवाओं को रोजगार पाने में मदद करता है। रोजगार के अधिक अवसरों के लिए युवा जिला प्रशासन परिसर में स्थित ब्यूरो के दफ्तर से संपर्क कर सकते है या दफ्तर के हैल्पलाइन नंबर 90569-20100 पर भी संपर्क कर सकते है।

तकनीकी शिक्षा के क्षेत्र में नहीं भुलाई जा सकती है स्व. डॉ. डीडी घई की उपलब्धियां : सुरिंदर कुमार

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

तकनीकी शिक्षा में दुनिया भर में नाम कमाने वाले होशियारपुर के जन्मे स्व. डा. डी.डी घई को श्रद्धांजलि देते हुए आज पंडित जगतराम सरकारी पालिटेक्निक कालेज होशियारपुर के हास्टल का नाम डी.डी घई हास्टल रखा गया है। इस मौके पर मेयर सुरिंदर कुमार व कैबिनेट मंत्री ब्रम शंकर जिंपा के भाई राजेश्वर दयाल बब्बी ने आज पंडित जगतराम सरकारी पालिटेक्निक कालेज पहुंच कर हॉस्टल के नाम का उद्घाटन किया। उद्घाटन समारोह के दौरान मेयर ने स्व. डा. घई के परिजनों व आए गणमान्य लोगों के साथ पौधारोपण भी किया। इसके बाद मेयर सुरिंदर कुमार व राजेश्वर दयाल बब्बी ने पंडित जे.आर. सरकारी पालिटेक्निक कालेज में अंतर-पालीटेक्नीक फुटबाल टूर्नामेंट का भी उद्घाटन किया और खिलाड़ियों को खेल भावना के साथ खेलने के लिए प्रेरित किया।

हॉस्टल का उद्घाटन करते हुए मेयर सुरिंदर कुमार ने डा. डी.डी घई को याद करते हुए कहा कि तकनीकी शिक्षा के क्षेत्र में स्व. डा. डी.डी घई की उपलब्धियों को कभी भुलाया नहीं जा सकता है। उनके नाम कई उपलब्धियां जिसे आज भी बड़े गौरव से याद किया जाता है। इस मौके पर पंडित जगतराम पालिटेक्निक कालेज के प्रिंसिपल संदीप सिंगला, प्रोफेसर राजेश धुन्ना, डा. ऋचा घई थम्मन, जे.एस. चौहान, ए.के गुप्ता, डा. नील खरबंदा, संदीप गुप्ता, डा. रमेश नंदा, कुलवंत सिंह आहलूवालिया, मधुसूदन, पी.एस. गिल, दिनेश महाजन, सी.ए तरनजीत, सतीश पुरी, हरप्रीत कौर, प्रतिभा भंडारी, डा. मधुबाला घई, सतवंत सिंह सियाण, पार्षद हरविंदर विंदर, सुमेश सोनी, हरजिंदर सिंह विंदी के अलावा अन्य गणमान्य भी मौजूद थे।

कृषि बुनियादी ढांचा फंड स्कीम के अंतर्गत सबसे अधिक आवेदन मंज़ूर करने वाला पहला राज्य बना पंजाब

6854 प्रोजेक्टों के लिए 2006 करोड़ रुपए मंज़ूर किए

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब ने किसानों के कल्याण के लिए स्थापित किए गए कृषि बुनियादी ढांचा फंड (एआईएफ) के अंतर्गत सफलता हासिल करते हुए सबसे अधिक आवेदन मंज़ूर करने के लिए पूरे देश में से पहला स्थान हासिल किया है। इस उपलब्धि पर विभाग की टीम को बधाई देते हुए बाग़बानी मंत्री स. चेतन सिंह जौड़ामाजरा ने अपने दफ़्तर में पूरी विभागीय टीम सहित कृषि क्षेत्र में नवीनतम अनुसंधान करने वाले वैज्ञानिकों का सम्मान किया।

स्कीम सम्बन्धी और जानकारी देते हुए स. जौड़ामाजरा ने बताया कि पंजाब में कृषि बुनियादी ढांचा फंड स्कीम में 6040 करोड़ रुपए के प्रोजेक्टों के लिए 11,831 आवेदन प्राप्त हुए हैं, जिनकी कर्ज़ राशि 3430 करोड़ रुपए बनती है। उन्होंने बताया कि 6854 प्रोजेक्टों के लिए 2006 करोड़ रुपए मंज़ूर किए जा चुके हैं जबकि 463 करोड़ रुपए के प्रोजेक्ट वैरीफ़िकेशन प्रक्रिया अधीन हैं।

बाग़बानी मंत्री ने बताया कि मंज़ूर किए गए 6854 प्रोजेक्टों के साथ पंजाब भारत में पहले नंबर पर है जबकि मध्य प्रदेश ने 6751 आवेदन के साथ दूसरा स्थान हासिल किया है। इसी तरह महाराष्ट्र, तमिलनाडु और उत्तर प्रदेश क्रमवार 4629 आवेदनों, 4569 आवेदनों और 2777 आवेदनों के साथ तीसरे, चौथे और पाँचवे स्थान पर हैं।

कैबिनेट मंत्री ने बताया कि अलॉट किए फंडों के प्रयोग में पंजाब 42.56 प्रतिशत फंडों का प्रयोग करके देश में तीसरे नंबर पर रहा। उन्होंने बताया कि पंजाब से इस स्कीम का लाभ लेने वाले अग्रणी ज़िलों में पटियाला, लुधियाना और संगरूर शामिल हैं। तीनों ज़िलों में पूरे राज्य से मंज़ूर कर्ज़ें की रकम का लगभग एक तिहाई हिस्सा है। मंत्री ने बताया कि 30 सितम्बर को समाप्त हुई दूसरी वित्तीय तिमाही तक कुल 1571 करोड़ रुपए बाँटे गए, जो 30 जून, 2023 को ख़त्म हुई पहली तिमाही के मुकाबले 96.67 प्रतिशत अधिक है।

भारत ने बांग्लादेश को हराया, कोहली ने फिर से दिखाया अपना विराट रूप

फोटो-बीसीसीआई

नई दिल्ली. वनडे वर्ल्ड कप 2023 के 17वें मुकाबले में भारत ने बांग्लादेश को 7 विकेट से चारों खाने चित कर दिया। इस टूर्नामेंट में ये भारतीय टीम की लगातार चौथी जीत है। इसके साथ ही अंक तालिका में भारत दूसरे स्थान पर है। बांग्लादेश ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए 8 विकेट के नुकसान पर 256 रन बनाए जिसके जवाब में भारत ने विराट कोहली की शानदार शतकीय पारी के दम पर तीन विकेट के नुकसान पर 41.3 ओवर में लक्ष्य को हासिल कर लिया।

इसके साथ ही विराट कोहली ने वनडे क्रिकेट में अपना 48वां शतक भी पूरा किया। उन्होंने नाबाद 103 रन बनाए। वहीं शुभमन गिल ने 53 और रोहित शर्मा ने 48 रन की अहम पारी खेली। इसके अलावा केएल राहुल नाबाद 34 रन बनाए। बांग्लादेश के लिए मेंहदी हसन ने दो और हसन महमूद ने एक विकेट झटका।

वहीं बांग्लादेश के लिए सबसे ज्यादा 66 रन लिटन दास ने बनाए। वहीं, तंजिद हसन ने 51 रन की पारी खेली। अंत में महमुदुल्लाह ने 46 रन की पारी खेलकर टीम को अच्छी स्थिति में पहुंचाया। जबकि मुश्फिकुर रहीम ने 38 रन का योगदान दिया।

दूसरी ओर भारत के लिए जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज और रविंद्र जडेजा ने दो-दो विकेट झटके। जबकि शार्दुल ठाकुर और कुलदीप यादव को एक-एक विकेट मिला। इस दौरान 9वें ओवर में हार्दिक पांड्या चोटिल हो गए।

मंडियों में लिफ्टिंग के काम में आई तेजी

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जिले की मंडियों में धान की खरीद जारी है और फसल की खरीद के बाद उठान में भी तेजी आ गई है। विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों की मंडियों में किसानों द्वारा लाई गई फसल का भुगतान खरीद के बाद एक साथ किया जा रहा है। डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने बताया कि अधिकारियों को धान की फसल की लिफ्टिंग 72 घंटों के निर्धारित समय के अंदर सुनिश्चित की जा रही है ताकि किसानों को कोई असुविधा न हो। उन्होंने कहा कि बारिश के बाद मौसम साफ होने से आने वाले दिनों में लिफ्टिंग कार्य में तेजी लाई जाएगी।

18 अक्तूबर तक जिले की मंडियों में 166464 मीट्रिक टन धान की आमद हो चुकी है, जिसमें से 162490 मीट्रिक टन फसल विभिन्न खरीद एजेंसियों द्वारा खरीदी जा चुकी है। पनग्रेन 57436 मीट्रिक टन, मार्कफेड 39761 मीट्रिक टन, पीएनएसपी 48826 मीट्रिक टन, पंजाब स्टेट वेयरहाउस कॉरपोरेशन 15901 मीट्रिक टन और निजी व्यापारियों से 566 मीट्रिक टन धान खरीदा गया है। उन्होंने कहा कि किसानों को खरीदी गई फसल का 353 करोड़ रुपये का भुगतान किया जा चुका है।

डिप्टी कमिश्नर ने किसानों का अनाज खरीदने के लिए राज्य सरकार की वचनबद्धता को दोहराते हुए कहा कि जिला प्रशासन पूरी खरीद प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने और किसानों को फसल की बिक्री में किसी प्रकार की राहत प्रदान करने के लिए वचनबद्ध है। जो किसान अपनी उपज मंडियों में लेकर आते हैं, उन्हें कठिनाई नहीं होने दी जाएगी।

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.