प्रेरणा
जो सुख में साथ दे, वे रिश्ते होते हैं
जो दुख में साथ दे, वे फरिश्ते होते हैं।

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 06 OCTOBER TO 12 OCTOBER 2023 • VOLUME 11 • 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

सिर्फ आतंकवाद नहीं बल्कि इसके पूरे इकोसिस्टम को ध्वस्त करने की ज़रूरत

केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने नई दिल्ली में राष्ट्रीय जांच एजेंसी द्वारा आयोजित तीसरे दो-दिवसीय 'एंटी टेरर सम्मेलन' का किया उद्घाटन

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने गुरूवार को नई दिल्ली में राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) द्वारा आयोजित दो-दिवसीय आतंकवाद-निरोधी सम्मेलन का उद्घाटन किया। इस अवसर पर केन्द्रीय गृह राज्यमंत्री निशिथ प्रमाणिक, केन्द्रीय गृह सचिव, आसूचना ब्यूरो के निदेशक और राष्ट्रीय जांच एजेंसी के महानिदेशक सहित केन्द्रीय सशस्त्र पुलिस बलों के महानिदेशक, राज्यों के पुलिस महानिदेशक, केन्द्र और राज्यों के वरिष्ठ अधिकारियों ने भाग लिया।

इस अवसर पर गृह मंत्री ने एनआईए के अधिकारियों को उत्कृष्ट सेवा के लिए पदक प्रदान किए। अपने उद्घाटन संबोधन में अमित शाह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में केन्द्र और राज्य की एजेंसियों ने पिछले 9 वर्षों में देश में आतंकवाद के सभी स्वरूपों पर मज़बूती से नकेल कसने में सफलता प्राप्त की है। केन्द्रीय गृह मंत्री ने कहा कि हमें सिर्फ आतंकवाद ही नहीं बल्कि इसके पूरे इकोसिस्टम को ध्वस्त करने की ज़रूरत है। उन्होंने कहा कि एनआईए के तत्वाधान में देश में एक मॉडल एंटी-टेररिज़्म स्ट्रक्चर का गठन करना चाहिए। सभी राज्यों में एंटी-टेरर एजेंसियों की हरारकी, स्ट्रक्चर और इन्वेस्टिगेशन के एसओपीस एक समान हो, जिससे केंद्र और राज्य की एजेंसियों में बेहतर समन्वय हो सके। नया आतंकी संगठन खड़ा ही न हो पाए, सभी एंटी-टेरर एजेंसियों को ऐसे ढांचे को अपनाना होगा। शाह ने कहा कि एनआईए, एटीएस और एसटीएफ का काम सिर्फ जांच करना नहीं है, बल्कि इन्हें जांच के दायरे से बाहर निकलकर आउट आफ दि बॉक्स थिंकिंग के साथ आतंकवाद पर प्रहार करने की दिशा में काम करना चाहिए। उन्होंने कहा कि आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में ग्लोबल से गांव तक और देश के विभिन्न राज्यों से लेकर अंतर्राष्ट्रीय सहयोग के साथ काम करने की ज़रूरत है।

अमित शाह ने कहा कि मोदी सरकार ने क्रिप्टो, हवाला, टेरर-फंडिंग, नार्को-टेरर लिंक्स जैसी सभी चुनौतियों पर सख्त रूख अपनाया है, जिसके बहुत अच्छे परिणाम मिले हैं, लेकिन अभी भी काफी कुछ करना बाकी है। उन्होंने कहा कि आतंकवाद से निपटने के लिए केन्द्र और राज्यों, उनकी एजेंसियों और इंटर-एजेंसी सहयोग द्वारा वर्टीकल और हॉरीजोंटल तरीकों से सोचना होगा।

केन्द्रीय गृह मंत्री ने कहा कि मोदी सरकार ने पिछले 5 वर्षों में कई डाटाबेस वर्टीकल तैयार किए हैं। उन्होंने इस बात पर बल दिया कि केन्द्र और राज्य की सभी एजेंसियों को इनका बहु-आयामी और आर्टीफिशियल इंटेलीजेंस बेसड उपयोग करना चाहिए, तभी हम आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में सफल हो सकेंगे। उन्होंने कहा कि डाटाबेस का उपयोग इन्वेस्टीगेट, प्रोसिक्यूट, प्रिवेंशन और एक्शन के लिए करना चाहिए। गृह मंत्री ने हर पुलिस थाने के साथ-साथ युवा पुलिस अधिकारियों से भी डाटाबेस का अधिकतम उपयोग करने पर ज़ोर दिया।

कैबिनेट मीटिंग में लिए गए बड़े फैसले

गुरमिन्दर सिंह होंगे पंजाब के नए एजी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में मंत्रीमंडल ने आज गुरमिन्दर सिंह को पंजाब का नया एडवोकेट जनरल नियुक्त करने की मंज़ूरी दे दी है। इस संबंधी फैसला सुबह यहाँ मुख्यमंत्री के नेतृत्व में उनके निवास स्थान पर मंत्रीमंडल की मीटिंग के दौरान लिया गया। मंत्रीमंडल ने पद छोड़ रहे एडवोकेट जनरल विनोद घई का इस्तीफ़ा भी मंज़ूर कर लिया है जिन्होंने निजी कारणों से इस्तीफ़ा दिया है। इस दौरान प्रसिद्ध वकील गुरमिन्दर सिंह के नाम को राज्य के सबसे बड़े कानूनी पद के लिए मंज़ूरी दी गई है।

कैदियों की आगामी रिहाई के मामले भेजने की मंज़ूरी : मंत्रीमंडल ने राज्य की जेलों में उम्र कैद की सज़ा भुगत रहे दो कैदियों की आगामी रिहाई केस भेजने के लिए भी सहमति दे दी है। मंत्रीमंडल की मंज़ूरी के बाद आगामी रिहाई केस भारतीय संविधान की धारा 161 के अधीन विचारने के लिए पंजाब के राज्यपाल को भेजे जाएंगे।

पीजीएसटी (संशोधन) बिल- 2023 के प्रस्ताव को मंज़ूरी : मंत्रीमंडल ने पंजाब गुड्डज़ एंड सर्विसज़ टैक्स (संशोधन) बिल- 2023 को पेश करने के प्रस्ताव को हरी झंडी दे दी है जिससे जी. एस. टी. कौंसिल के आदेशों के मुताबिक पंजाब गुड्डज़ एंड सर्विसज़ में ज़रूरी संशोधन किये जाऐंगे। टैक्सदाताओं की सुविधा और कारोबार को आसान बनाने को उत्साहित करने के लिए पंजाब जी. एस. टी. एक्ट- 2017 में कुछ संशोधन करने का प्रस्ताव है जिनमें जी. एस. टी. अपील ट्रिब्यूनल और इसके राज्य बैंचों का गठन, कुछ अपराधों को ग़ैर-आपराधिक बनाना, छोटे व्यापारियों को ई-कामर्स ऑपरेटरों की तरफ से माल की सप्लाई करने की सुविधा, जानकारी की सहमति आधारित शेयरिंग और आनलाइन गेमिंग और टैक्स के लिए कानूनी व्यवस्थाएं आदि शामिल हैं।

मौजूदा स्टैंडलोन इमारतों को रेगुलर करने के लिए नीति को हरी झंडी : हाल ही में हुई 'सरकार- उद्योगपति मिलनियों' के दौरान उद्योगपतियों के साथ किये वायदे के मुताबिक मंत्रीमंडल ने मौजूदा स्टैंडलोन इमारतों को रेगुलर करने की नीति को हरी झंडी दे दी है। यह फ़ैसला म्यूंसपल हद, अर्बन अस्टेट और औद्योगिक फोकल प्वाइंट से बाहर बिना मंजूरी से बनाईं स्टैंडलोन इमारतों पर लागू होगा जिनमें होटल, मल्टीप्लेक्स, फॉर्महाउस, शिक्षा, मैडीकल और औद्योगिक संस्थाएं और अन्य इमारतें शामिल हैं। इस नीति अनुसार अब तक बिना मंज़ूरी से बनाईं गई स्टैंडलोन इमारतों को रेगुलर करवाने के लिए 31 दिसंबर, 2023 तक अप्लाई करने का मौका दिया जायेगा। इस नीति के अंतर्गत इमारत के मंतव्य अनुसार अपेक्षित अलग-अलग सी. एल. यू., ई. डी. सी., एस. आई. एफ., रैगूलराईजेशन फीस, प्रोसेसिंग फीस और माइनिंग चार्ज जो भी लागू हों, जमा करवाने के मौके पर सम्बन्धित दस्तावेज़ जमा करवा कर लाभ प्राप्त किया जा सकता है। इस नीति अनुसार प्राप्त होने वाले मामलों का निपटारा छह महीनों के अंदर किया जायेगा।

एसवाईएल का तो सवाल ही पैदा नहीं होता

मंत्रीमंडल ने कहा कि पंजाब के पास किसी राज्य को देने के लिए अतिरिक्त पानी नहीं जिस कारण सतलुज यमुना लिंक (एस. वाई. एल.) नहर के निर्माण का सवाल ही पैदा नहीं होता। मंत्रीमंडल ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि सतलुज दरिया पहले ही सूख चुका है और पंजाब के पास किसी और राज्य के साथ एक बूंद भी सांझा करने का सवाल ही पैदा नहीं उठता। पंजाब के पास हरियाणा के साथ सांझा करने के लिए अतिरिक्त पानी नहीं है और अंतरराष्ट्रीय नियमों के मुताबिक पानी की मौजूदगी के बारे फिर मूल्यांकन करने की ज़रूरत है। मंत्रीमंडल ने यह नुकते पर भी विचार किया कि पंजाब के 76.5 प्रतिशत ब्लाक (153 में से 117) खतरे की कगार पर हैं जबकि धरती में से 100 प्रतिशत से अधिक पानी निकाला जा रहा है। दूसरी तरफ़ हरियाणा में सिर्फ़ 61.5 प्रतिशत (143 में से 88 ब्लाक) खतरे की स्थिति में हैं।

लोगों को बड़ी राहत, 31 दिसंबर तक 3 प्रतिशत अतिरिक्त स्टैंप ड्यूटी से छूट

पंजाब निवासियों को बड़ी राहत देते हुये मंत्रीमंडल ने शहरी इलाकों (नगर निगम और क्लास- 1 नगर परिषदों) में 31 दिसंबर, 2023 तक जायदाद की रजिस्ट्रेशन पर 3 प्रतिशत अतिरिक्त स्टैंप ड्यूटी (सामाजिक सुरक्षा फंड) से छूट देने की मंजूरी दे दी है। लोगों के बड़े हितों के मद्देनज़र मंत्रीमंडल ने भारतीय स्टैंप एक्ट- 1899 की धारा 3 सी और शड्यूल 1 बी जोकि भारतीय स्टैंप एक्ट, 1899 के अधीन वसूलने योग्य है, को ख़त्म करने के लिए मंजूरी दे दी है। इस कदम से शहरी इलाकों (नगर निगम और क्लास- 1 नगर परिषदों) के अंदर ज़मीन खरीदने वालों को छूट मिलेगी।

कोर्ट ने 'आप' एमपी संजय सिंह को 5 दिन की ईडी रिमांड में भेजा

नई दिल्ली. दिल्ली की अदालत ने आम आदमी पार्टी के नेता संजय सिंह को 10 अक्टूबर तक ईडी की हिरासत में भेज दिया। दिल्ली की राउज़ एवेन्यू कोर्ट में पूरे मामले पर सुनवाई हुई। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने बुधवार को संजय सिंह को उनके दिल्ली स्थित आवास पर ईडी अधिकारियों द्वारा दिनभर चली पूछताछ के बाद गिरफ्तार कर लिया था। संजय सिंह को दिल्ली शराब नीति मामले में गिरफ्तार किया है।

आप पंजाब ने किया विरोध : आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब ने ईडी (प्रवर्तन निदेशालय) द्वारा अपने वरिष्ठ नेता और राज्यसभा सदस्य संजय सिंह की गिरफ्तारी का विरोध किया है। आप की पंजाब इकाई ने चंडीगढ़ में भाजपा कार्यालय के सामने केंद्र सरकार के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया, जहां पुलिस ने उनके खिलाफ पानी की बौछारें चलाई। विरोध प्रदर्शन में शामिल होने से पहले एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में मीडिया को संबोधित करते हुए आप पंजाब के वरिष्ठ नेता और वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने कहा कि दिल्ली में कोई शराब घोटाला नहीं हुआ है। अगर कोई घोटाला हुआ होता तो दिल्ली सरकार को कुछ न कुछ घाटा होता, लेकिन ऐसा कुछ नहीं हुआ, जिससे अपने आप में यह साबित हो गया कि शराब नीति में कोई घोटाला नहीं हुआ है।

उन्होंने कहा कि शराब नीति की यह जांच नेताओं, ठेकों और खुदरा विक्रेताओं पर हजारों छापे और आप नेताओं और कुछ व्यापारियों की गिरफ्तारी, यह सब आम आदमी पार्टी को रोकने के लिए भाजपा की एक विस्तृत साजिश है। इस प्रेस कॉन्फ्रेंस में चीमा के साथ कैबिनेट मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ, चेतन सिंह जौड़ामाजरा, ब्रह्म शंकर जिम्पा और आप पंजाब के कार्यकारी अध्यक्ष विधायक बुध राम भी मौजूद थे।

कनाडा से यूके तक खालिस्तानियों के प्रदर्शन को लेकर भारत सख्त

नई दिल्ली. भारत ने ब्रिटेन में खालिस्तान के प्रदर्शनों के मामले पर सख्त रुख अपनाया है। भारत ने कहा है कि उसने ब्रिटिश प्रशासन के सामने इस मुद्दे को उठाया है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता अरिंदम बागची ने कई मामलों पर रुख रखा, जिसमें एक यह मुद्दा भी शामिल है। उन्होंने कहा, ब्रिटेन में 2 अक्टूबर को एक विरोध प्रदर्शन हुआ था और हमने राजनयिकों और परिसरों की सुरक्षा पर अपनी चिंताओं के बारे में ब्रिटिश अधिकारियों को बताया है। बातचीत लगातार जारी है। मुद्दा सुरक्षा के बारे में है, यह सुनिश्चित करने के बारे में है कि हमारे राजनयिक सामान्य रूप से काम करने में सक्षम हैं और हमारे परिसर सुरक्षित हैं और समुदाय को टारगेट नहीं किया गया है।

पिछले महीने ब्रिटेन में भारतीय उच्चायुक्त विक्रम दोरईस्वामी को खालिस्तान समर्थक चरमपंथियों ने स्कॉटलैंड के ग्लासगो शहर में एक गुरुद्वारे में एंट्री करने से रोक दिया था। इस मामले पर अरिंदम बागची ने कहा, हमारे हाई कमीशन को रोका गया था, हमें इसे स्वीकार नहीं कर सकते। ब्रिटेन के साथ हमने इस मुद्दे को उठाया है।

अफगानिस्तान दूतावास पर क्या बोला विदेश मंत्रालय : वहीं दिल्ली में अफगानिस्तान का दूतावास का कामकाज बंद होने पर विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता अरिंदम बागची ने कहा, नई दिल्ली में दूतावास काम कर रहा है। हम वहां मौजूद अफगान राजनयिकों के संपर्क में हैं। पिछले सप्ताह दूतावास से संदेश मिला था कि सितंबर के आखिर में अफगानिस्तान अपना दूतावास का कामकाज बंद करना चाहता है। बेशक, ऐसा निर्णय यह एक विदेशी मिशन का आंतरिक मामला है लेकिन हमने देखा कि मुंबई और हैदराबाद में अफगान वाणिज्य दूतावासों ने उस फैसले अपनी आपत्ति जताई है।

अब ईडी ने हुमा कुरैशी, कपिल शर्मा व हिना खान को भेजा समन

मुंबई. बॉलीवुड एक्टर रणबीर कपूर के बाद अब महादेव बेटिंग एप मामले में ईडी के रडार पर हुमा कुरैशी समेत कई स्टार्स आ गए हैं। ईडी ने फेमस बॉलीवुड एक्ट्रेस हुमा कुरैशी, टीवी एक्ट्रेस हिना खान और टीवी की दुनिया के जाने-माने कॉमेडियन कपिल शर्मा को समन किया है।

हाल ही में ईडी ने 4 अक्टूबर यानी बुधवार को रणबीर को समन भेजकर 6 अक्टूबर को रायपुर, छत्तीसगढ़ में एजेंसी के कार्यालय में पेश होने के लिए कहा था, हालांकि रणबीर ने ईडी को मेल कर 2 हफ्ते का वक्त मांगा है। इसके पीछे एक्टर ने पर्सनल फैमिली रीजन और पहले कर चुके कमिटमेंट्स का हवाला दिया है। रिपोर्ट्स की मानें तो इस मामले में सिर्फ रणबीर कपूर, हुमा कुरैशी, हिना खान और कपिल शर्मा ही नहीं बल्कि टीवी और बॉलीवुड जगत के और भी सेलेब्स के नाम शामिल हैं।

क्या है पूरा मामला? : दरअसल, ईडी इन सारे सेलेब्स को तलब कर रही है जो ऑनलाइन गेमिंग ऐप मामले में आरोपी सौरभ चंद्राकर की शादी में शरीक हुए थे। सौरभ पर हवाला के जरिए सितारों को पैसे देने का आरोप है। रिपोर्ट्स के मुताबिक बॉलीवुड के कई सितारे इस साल की शुरुआत में फरवरी महीने में महादेव बुक ऐप प्रमोटर सौरभ चंद्राकर की शादी में शामिल होने दुबई पहुचे थे। इस शादी में 200 करोड़ रुपए का खर्च करने की चर्चा थी। वहीं शादी में पहुंचकर कई सितारों ने परफॉर्म भी किया था।

एशियाई खेलों के इतिहास में पंजाब का सर्वोत्तम प्रदर्शन, पहली बार 15 से अधिक जीते पदक

मानसा ज़िले की प्रनीत कौर ने जीत तीरंदाज़ी में स्वर्ण पदक, खेल मंत्री ने विजेताओं को दीं बधाईयां

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

हांगज़ू में चल रहे एशियाई खेलों में भारतीय खेल दल ने जहाँ अब तक का सबसे बढ़िया प्रदर्शन दिखाया है वहीं पंजाब के खिलाड़ियों ने अपना सर्वोत्तम प्रदर्शन करते हुये एशियाई खेलों में पहली बार 15 से अधिक पदक हासिल किये हैं। आज भारत ने तीरंदाज़ी के महिला कम्पाउंड टीम मुकाबले में स्वर्ण पदक जीता जिसमें पंजाब के मानसा ज़िले के गाँव मंढाली की प्रनीत कौर अहम सदस्य थी। पंजाब के खेल मंत्री गुरमीत सिंह मीत हेयर ने कहा कि पंजाब के लिए गौरव की बात है कि एशियाई खेलों के 72 वर्षों के इतिहास में पंजाब के खिलाड़ियों ने इस बार हांगज़ू में अपना सर्वोत्तम प्रदर्शन करते कुल 16 पदक जीत लिए हैं जबकि पुरुष हॉकी और पुरुष क्रिकेट के मुकाबले बाकी हैं। इससे पहले पंजाब के खिलाड़ियों ने 1951 में नयी दिल्ली में पहले एशियाई खेलों में कुल 15 पदक जीते थे। मीत हेयर ने कहा कि मुख्यमंत्री स. भगवंत सिंह मान द्वारा पंजाब को खेल के नक्शे में अग्रणी राज्य बनाने के सपने को पूरा करने वाले खिलाड़ी बधाई के पात्र हैं। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री के निर्देशों पर बनी नयी खेल नीति के अंतर्गत पंजाब सरकार द्वारा पहली बार तैयारी के लिए इनाम राशि दी गई जिसके अंतर्गत 58 खिलाड़ियों को 8 लाख रुपए प्रति खिलाड़ी के हिसाब के साथ कुल 4.64 करोड़ रुपए इनाम राशि दी गई। उन्होंने कहा कि अब सभी खेल दलों की वापसी के उपरांत मुख्यमंत्री स. भगवंत सिंह मान सभी पदक विजेता खिलाड़ियों का नकद इनाम राशि के साथ सम्मानित करेंगे।

खेल मंत्री ने विजेताओं को मुबारकबाद देते हुये हॉकी और क्रिकेट खिलाड़ियों को अगले मुकाबलों के लिए शुभकामनाएँ दीं। उन्होंने खिलाड़ियों की उपलब्धियों का श्रेय इनके कोचों और माता-पिता को दिया। पंजाब के 20 खिलाड़ियों ने अब तक एथलैटिक्स, निशानेबाज़ी, तीरंदाज़ी, क्रिकेट, रोइंग और बैडमिंटन में छह स्वण, छह रजत और चार कांस्य पदकों के साथ कुल 16 पदक जीते हैं। बीते कल पंजाब की हरमिलन बैंस ने 1500 मीटर के बाद 800 मीटर में भी रजत पदक जीता था। मंजू रानी ने 35 किलोमीटर पैदल दौड़ टीम मुकाबले में कांस्य पदक जीता था।

चाय बागानों के लिए दुनियाभर में मशहूर हैं ये जगह

TRAVELING

भारत के अधिकतर लोग चाय पीने के शौकीन हैं। चाय का स्वाद भी हर किसी को अलग-अलग पसंद होता है। लेकिन क्या आपको पता है चाय की पत्ती के बड़े-बड़े बागान कहां पर हैं? नहीं तो जानिए।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

चाय के शौकीन लोग अलग-अलग तरह से बनी चाय को पीना पसंद करते हैं। कुछ लोग तो ऐसे भी होते हैं जो अलग-अलग जगहों पर जाकर चाय पत्ती खरीद कर लेकर आते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि चाय में इस्तेमाल होने वाला मुख्य इंग्रडिएंट यानी चाय पत्ती को कहां उगाया जाता है? अगर नहीं तो यहां जानिए चाय के बागानों के लिए फेमस जगहों के बारे में।

नीलगिरि चाय बागान, तमिलनाडु

100 साल से ज्यादा पुरानी नीलगिरि पहाड़ियां भारत में सबसे अच्छे चाय बागानों के लिए फेमस हैं। यहां की चाय का गहरा रंग और तेज खुशबू आपको अपना दीवाना बना देगी। भारत में अधिकांश चाय बागान मौसमी रूप से चाय उगाते हैं, हालांकि, नीलगिरि पहाड़ियों के बागानों में चाय पूरे साल दिखती है। आप विदेशी चाय की अलग-अलग किस्मों को आजमा सकते हैं।

कानन देवन हिल्स प्लांटेशन, मुन्नार

केरल में स्थित मुन्नार चाय बागान के लिए बेहद प्रसिद्ध है। यहां आपको चाय बागान देखने के साथ प्रकृति का खूबसूरत नजारा भी देख सकती हैं। यहां आपको कानन देवन हिल्स प्लांटेशन जरूर देखना चाहिए क्योंकि यह देश का पहला चाय म्यूजियम है। यह म्यूजियम इडुक्की में स्थित है।

ग्लेनबर्न टी एस्टेट, दार्जिलिंग

दार्जिलिंग में ग्लेनबर्न टी एस्टेट वह जगह है जिसे आप बिल्कुल भी मिस नहीं कर सकते। यहां से आपको कंचनजंगा पहाड़ का शानदार नजारा देखने को मिलता है। यह हिमालय की तलहटी में बसा है और यहां हर मौसम में आपको मनमोहक नजारा देखने को मिलेगा। अगर आप दार्जिलिंग जा रहे हैं तो चाय बागान देखने जरूर जाएं।

जोरहाट चाय का बागान, आसाम

असम अपनी प्राकृतिक सुंदरता के अलावा अगर किसी चीज के लिए जाना जाता है, तो वह है यहां के चाय के बागान। यह विश्व की चाय राजधानी है। जब भी आप यहां जाएं तो जोरहाट चाय के बागान का दौरा जरूर करें। यहां हर साल चाय महोत्सव मनाया जाता है। इस महोत्सव का मजा उठाने के लिए हर साल भारी संख्या में पर्यटकों की भीड़ लगती है।

FASHION+

सिल्क की साड़ी में दिखती हैं मोटी तो फॉलो करें यह टिप्स

सिल्क की साड़ी पहनकर पेट मोटा दिखने लगता है तो सेलिब्रेटीज को साड़ी ड्रैप करने वाली एक्सपर्ट के इस टिप्स को फॉलो कर सकती हैं। जिससे सिल्क की साड़ी में बॉडी मोटी नहीं दिखेगी।

तस्वीर साभार Instagram

साड़ी केवल एथिनिक वियर नही है बल्कि ये काफी स्टाइलिश वियर भी है। जिसे पहनकर हर लड़की अट्रैक्टिव दिख सकती है। खासतौर पर सिल्क की साड़ियों का अपना अलग क्रेज है। जिसे हर उम्र की महिलाएं पहनना पसंद करती हैं। लेकिन ज्यादातर महिलाओं की शिकायत रहती है कि जब भी सिल्क की साड़ी पहनती हैं तो पेट के पास काफी ज्यादा मोटा दिखने लगता है। अगर आपके साथ ही ये समस्या रहती है तो एक्सपर्ट के बताए इस ड्रेपिंग स्टाइल से जरूर प्रॉब्लम हल हो जाएगी। तो चलिए जानें कैसी ड्रेपिंग स्टाइल सिल्क की साड़ी में आपको स्लिम दिखाने में मदद करेगी।

एक्सपर्ट ने बताया सिल्क की साड़ी में स्लिम दिखने का तरीका

अगर आपकी सिल्क की साड़ी की सारी प्लीट्स पेट के पास इकट्ठा होकर पेट को मोटा और बल्की दिखाने लगती हैं। तो सेलिब्रेटीज को साड़ी पहनाने के लिए एक्सपर्ट के इस टिप्स को फॉलो कर सकती हैं।

कैसे करें सिल्क की साड़ी ड्रैप

सिल्क की साड़ी फिर वो ऑर्गेंजा सिल्क हो या फिर कांजीवरम, कई बार ये साड़ियां काफी लंबी-चौड़ी होती है। जिसकी वजह से इनकी प्लीट्स भी ज्यादा बनती है। ऐसे में प्लीट्स को बनाते वक्त ध्यान रखें कि कितनी प्लीट्स कमर पर बन रही है।

- हमेशा सिल्क की साड़ी में कमर की प्लीट्स को बाकी साड़ियों की तुलना में चौड़ा बनाएं। इससे प्लीट्स आसानी से सेट होंगी और पेटिकोट में डालने से मोटी और एक जगह इकट्ठा नहीं दिखेंगी।
- चौड़ी प्लीट्स बनने की वजह से अगर साड़ी की प्लीट्स कम बनती है तो सिल्क की साड़ी के ब्लाउज को अलग ना करें। इससे साड़ी लंबी रहेगी और साड़ी में कमर के पास प्लीट्स भी ज्यादा बनेंगी।

तस्वीर साभार Instagram

सुबह की भागदौड़ में ब्रेकफास्ट नहीं बन पाता तो इन चीजों को पहले से कर लें तैयार

सुबह की भागदौड़ के बीच ब्रेकफास्ट बनाने में अक्सर देर हो जाती है तो इन कुकिंग टिप्स को जरूर याद रखें। ये आपके किचन के काम को आसान बनाने और जल्दी पूरा करने में मदद करते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

बच्चों का स्कूल, ऑफिस और घर के कामों के बीच हर किसी की सुबह काफी भागदौड़ भरी रहती है। ऐसे में ब्रेकफास्ट बनने में देर होती है और कई बार जल्दबाजी में सीरियल्स या पोहा ही बनाना पड़ जाता है। अगर आपको भी हर दिन ब्रेकफास्ट बनाने में देर हो जाती है तो इन फूड्स को पहले ही तैयार करके रख लें। ये आपके सुबह के नाश्ते को फटाफट और अलग-अलग बनाने में मदद करेंगे।

किनोआ जैसे अनाज पहले ही पका लें

सुबह के वक्त हेल्दी और टेस्टी नाश्ता सब करना चाहते हैं। अगर आप साबुत अनाज जैसे किनोआ या बाजरा की दलिया बनाना चाहती हैं तो समय बचाने के लिए आप इसे पहले से ही पकाकर रख लें। क्योंकि ये अनाज पकने में समय लेते हैं। सुबह की जल्दीबाजी में आप इसे सब्जियों से साथ मिक्स कर पका लें। ये टेस्टी और हेल्दी नाश्ता है जो फटाफट बनकर तैयार हो सकता है।

डोसा मिक्स

डोसा, इडली, उत्तपम इन सारी चीजों का बैटर बनाने में वक्त लगता है। लेकिन आप स्मार्ट होममेकर की तरह इसके मिक्स को पहले ही बनाकर रख सकती हैं। दाल-चावल की सही मात्रा को साथ में लेकर पीस लें और किसी एयरटाइट डिब्बे में स्टोर कर दें। बस जब बनाना हो तो इसे दही में मिक्स कर आधे घंटे के लिए रख दें। बाकी तैयारियों के साथ इसे फटाफट बनाया जा सकता हैं।

चटनी बनाकर रख लें

घरवालों की पसंद के मुताबिक मीठी चटनी या हरी चटनी को पहले से ही तैयार कर रख लें। ये आपके किसी भी खाने को टेस्टी बना देगी। अगर आप जल्दबाजी में बच्चों के लिए पराठा भी बनाएं तो केचप देने की बजाय इन मीठी या हरी चटनी को दें। ये टेस्टी और हेल्दी दोनों है।

चाय का मसाला

सुबह की मसाले वाली चाय तो हर किसी को पसंद होती है। आप चाहें तो चाय के मसाले को पहले से ही तैयार करके रख लें। बस दूध, पानी को उबालकर इस मसाले को मिला लें। और फटाफट चाय का लुत्फ उठाएं।

बात-बात पर बच्चे को रोना आ जाता है तो इस तरह से करें डील

PARENTING

बच्चा हर छोटी-बड़ी बात पर तेजी से रोने लगता है और आसानी से नहीं मानता तो ऐसे बच्चे इमोशनली इंटेलिजेंट होते हैं। ऐसे बच्चों को डील करने के लिए पैरेंट्स को इन टिप्स को फॉलो करना चाहिए।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

हर बच्चों की अलग पर्सनैलिटी होती है और सबको एक ही तरह से डील नहीं किया जा सकता है। कुछ बच्चे आसानी से सारी बातें सीख और समझ जाते हैं तो वहीं कुछ बच्चों को कई बार में सिखाना पड़ाता है। इसी तरह से बच्चों का व्यवहार भी अलग-अलग होता है। कुछ बच्चे बेहद शांत स्वभाव के होते हैं लेकिन जरा सी बात पर रोना शुरू कर देते हैं और आसानी से नहीं समझतें। इस तरह के बच्चे इमोशनली इंटेलिजेंट किड्स होते हैं। इस स्वभाव के बच्चों को समझाने और डील करने के लिए पैरेंट्स को काफी मशक्कत करनी पड़ती है। अगर आपका बच्चा भी बात-बात रोता है तो ऐसे करें बच्चों से डील।

बच्चों की फीलिंग्स के बारे में बात करें : बच्चों को अपनी फीलिंग्स के बारे में कुछ पता नहीं होता। ऐसे में वो अपनी बातों को जाहिर नहीं कर पाते। सबसे पहले तो बच्चे को फीलिंग्स और इमोशन के बारे में बताएं। जैसे कि भूख लगती है तो ये एक तरह की फीलिंग्स है लेकिन कुछ बातों का बुरा लगना एक इमोशन है। जिसे जाहिर करना बच्चों को सिखाएं।

बच्चा रोए तो शांत रहें : बच्चा जब इमोशनल होकर अपनी बातों को बोले और रोए तो ऐसे वक्त में बिल्कुल शांत रहे। बच्चे के सामने जरूरी है कि आप अपने इमोशन को कंट्रोल करके रिएक्ट करना सीखें। फिर वो चाहे भीड़ के सामने हो या फिर अकेले घर में।

सजा देने या डांटने का काम ना करें : बच्चे अगर इमोशनल हैं और बात-बात पर रोने और चिल्लाने लगते हैं। तो ऐसे वक्त पर उन्हें डांटने या सजा देने की बजाय उन्हें ये ना बताएं ऐसा है या मैंने तुमसे कहा था। इस तरह के शब्द बच्चों को और भी ज्यादा इमोशनल बना देते हैं।

बच्चे की बातों को ध्यान से सुनें : बच्चा जब रो-रोकर अपनी बात बोल रहा है और बता रहा है कि मैं नाराज हूं, मुझे ये चीज नहीं पसंद तो उसकी बातों को अनदेखा ना करें। या उसे रोने से मना ना करें। बल्कि उसकी बातों की समझने की कोशिश करें और बातचीत करने के लिए बोलें। ऐसा करने से बच्चे का ध्यान भटकेगा और वो बातों को ठीक तरीके से समझाएगा।

सवाल जरूर पूछें : बच्चे की बात समझ ली हैं तो एक बार उससे पूछे जरूर कि जो वो कहना चाह रहा है क्या आपने उसी बात को समझा है। ऐसा कहने से बच्चे का ध्यान रोने की बजाय अपनी बातों को समझाने पर रहेगा और उसे डील करना थोड़ा आसान हो जाएगा।

वेट लॉस ही नहीं दिल का भी रखता है ख्याल भुना चना

KNOWLEDGE

फिट रहने के लिए क्या खाएं और क्या नहीं ये सवाल शायद आपके मन को भी परेशान करता होगा। अगर हां, तो आपको अपनी फूड हैबिट्स में थोड़ा सा बदलाव करके की जरूरत है।

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

अगर आप अपनी वेट लॉस जर्नी में हैं लेकिन समय-समय पर लगने वाली भूख को कंट्रोल नहीं कर पाते हैं। जिसकी वजह से आपका वजन कम होने की जगह बढ़ता जा रहा है तो अपनी डाइट में भुने हुए चने जरूर शामिल कर लें। भुने चने में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, मैंगनीज, फोलेट, फास्फोरस, तांबे, फैटी एसिड, कैल्शियम, आयरन और विटामिंस जैसे आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो वेट लॉस से लेकर आपकी इम्यूनिटी तक को बूस्ट करने का काम करते हैं। आइए जानते हैं अपनी डाइट में भुने चने शामिल करने से व्यक्ति को मिलते हैं कौन-कौन से फायदे।

कब्ज से राहत दिलाए

चने कब्ज से छुटकारा दिलाने में भी फायदेमंद होते हैं। आप थोड़े से चने भून लें, सुबह खाली पेट इनका सेवन करें। इससे कब्ज की समस्या में काफी हद तक आराम मिलता है। कब्ज होने पर आप कुछ दिनों तक लगातार भुने हुए चने खा सकते हैं, इससे आपको काफी लाभ मिलेगा।

वेट लॉस में फायदेमंद

अगर आप भी अपनी वेट लॉस जर्नी में हैं तो अपनी डाइट में भुना चना जरूर शामिल करें। भुने हुए चने में मौजूद फाइबर पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखता है। जिसकी वजह से व्यक्ति को बार-बार भूख नहीं लगती और वो ओवर ईटिंग करने से बच जाता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, फाइबर से भरपूर चीजें खाने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इसके अलावा फाइबर पाचन को बेहतर बनाए रखने के साथ कब्ज को रोकने में भी मदद करता है।

डायबिटीज

डायबिटीज में भी भुना चना खाने से कई फायदे मिलते हैं। दरअसल, कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थ डायबिटीज रोगियों के लिए बेहतर माने जाते हैं। कम जीआई होने का मतलब है कि उस विशेष खाद्य पदार्थ के सेवन से आपके ब्लड शुगर लेवल में अन्य खाद्य पदार्थों की तरह उतार-चढ़ाव नहीं होगा। चूंकि चने का जीआई लेवल 28 है इसलिए यह डायबिटीज के रोगियों के लिए खाने का एक अच्छा विकल्प माना जाता है।

दिल की सेहत

भुने हुए चने में मैंगनीज, फोलेट, फास्फोरस और तांबे जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होने की वजह से यह दिल की सेहत का खास ख्याल रखता है। इसमें मौजूद फास्फोरस रक्त परिसंचरण में सुधार करके दिल को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

ब्लड प्रेशर करता है कंट्रोल

चने में फैट और कैलोरी की मात्रा कम होने के साथ प्रोटीन और फाइबर की अधिकता होती है। इसके अलावा भुने चने में मौजूद कॉपर, मैंगनीज और मैग्नीशियम सूजन कम करके रक्त वाहिकाओं को आराम देने में मदद करते हैं। मैंगनीज ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करता है। भुने चने में फॉस्फोरस होता है, जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

पाचन को बनाए बेहतर

चने में मौजूद फाइबर पाचन को बेहतर बनाकर कब्ज जैसी समस्या से बचाव करता है। इसे डाइट में शामिल करके डाइजेशन से जुड़ी सस्याओं को दूर किया जा सकता है।

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

सीबीसी ने शहर में 'एक तारीख, एक घंटा, एक साथ' के अंतर्गत स्वच्छता ही सेवा अभियान किया आयोजित

• शिखा भगत ने नागरिकों से शहर को स्वच्छ बनाए रखने में मदद करने का आह्वान किया • 'सफाई सैनिकों' को स्वच्छता मग देकर सम्मानित किया गया

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

स्वच्छता ही सेवा अभियान के हिस्से के रूप में "एक तारीख, एक घंटा, एक साथ" का अनुसरण करते हुए, केंद्रीय संचार ब्यूरो, सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, जालंधर ने नगर निगम, जालंधर के समन्वय से श्री देवी तालाब मंदिर के समीप स्थित रेलवे क्रॉसिंग से पठानकोट चौक तक सफाई की।

इस जागरूकता अभियान के अंतर्गत जालंधर में अनेक स्थान पर कार्यक्रम करवाए गएमें कन्या महाविद्यालय और दोआबा कॉलेज के एनएसएस और एनसीसी कैडेटों ने भी भाग लिया। इस अभियान का दूसरा भाग जालंधर के कई अन्य वार्डों के साथ साथ अर्बन एस्टेट फेज-1 क्षेत्र में निगम द्वारा आयोजित किया गया था। अतिरिक्त आयुक्त, नगर निगम, जालंधर शिखा भगत कार्यक्रम की मुख्य अतिथि थी। उन्होंने सभी नागरिकों से शहर को साफ-सुथरा रखने में निगम की मदद करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि निगम के सफाई कर्मचारी शहर में सफाई व्यवस्था बनाए रखने के लिए हर संभव कदम उठा रहे हैं, लेकिन क्षेत्रों को साफ-सुथरा बनाए रखने के लिए जनभागीदारी भी बेहद जरूरी है। कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि सहायक आयुक्त राजेश खोखर, स्वास्थ्य अधिकारी श्रीकृष्ण और सीबीसी के फील्ड प्रचार अधिकारी राजेश बाली, एनएसएस के सहायक निदेशक जसपाल सिंह भी इस अवसर पर उपस्थित थे।

उन्होंने कहा कि यह अभियान कल 2 अक्टूबर को महात्मा गांधी जी की जयंती की पूर्व संध्या पर उन्हें एक सामूहिक श्रद्धांजलि है। इस दौरान उपस्थित सभी लोगों को स्वच्छता शपथ भी दिलाई गई। सेनेटरी इंस्पेक्टर विक्रांत सिद्धू के नेतृत्व में देवी तालाब क्षेत्र के 'सफाई सैनिकों' को उनकी सेवाओं के लिए सीबीसी द्वारा स्वच्छता मग और कैप देकर विशेष रूप से सम्मानित किया गया। सभी स्वयंसेवकों और सहयोग देने वाले जनमानस को भी टोपियां भेंट की और उन्हें अल्पाहार भी करवाया गया। की सी बी सी ओर से सैनेटरी इंस्पेक्टरकचरा संग्रहण के लिए डिब्बे और झाड़ू भी दिए गए।

फील्ड प्रचार अधिकारी राजेश बाली ने कहा कि 'एक तारीख, एक घंटा, एक साथ' इस वर्ष के 'स्वच्छता ही सेवा' (एसएचएस)' अभियान के महत्वपूर्व पड़ावों में से एक है, जिसका उद्देश्य राज्य और देश भर के नागरिकों को स्वच्छता बनाए रखने के लिए स्वयंसेवा करने के लिए प्रेरित करना है। स्वच्छता अभियान का मुख्य उद्देश्य 'कचरा मुक्त भारत' के लिए स्वैच्छिक भागीदारी को प्रोत्साहित करना है, स्वैच्छिकता से 'श्रमदान' की भावना राष्ट्र के लिए नियोजित गतिविधियों में सबसे आगे रहेगी। केंद्रीय संचार ब्यूरो के सांस्कृतिक दल ने नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया, जिसकी वहां उपस्थित सभी लोगों ने खूब सराहना की।

सैन्य नर्सिंग सेवा ने चंडीमंदिर मिलिट्री स्टेशन में 98वां स्थापना दिवस मनाया

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

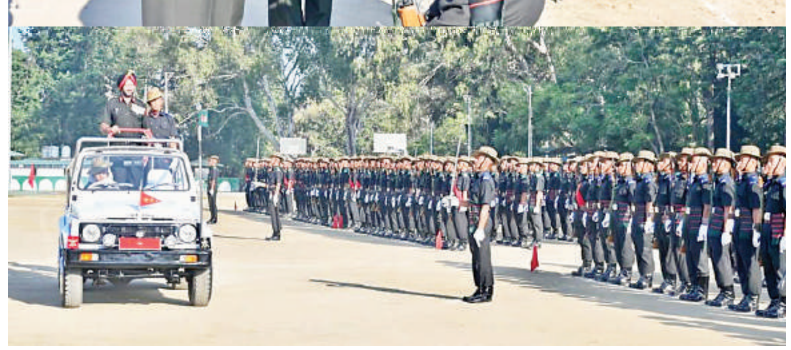
सैन्य नर्सिंग सेवा 01 अक्टूबर 1926 को अपनी स्थापना के बाद से देश के युद्ध प्रयासों का अभिन्न अंग रही है। सैन्य नर्सिंग सेवा अधिकारियों ने शांति काल के दौरान और सभी अभियानों के हिस्से के रूप में रोगियों और घायलों की देखभाल में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

प्रथम विश्व युद्ध के दौरान, भारतीय सेना की नर्सों ने फ़्लैंडर्स, भूमध्य सागर, बाल्कन, मध्य पूर्व और समुद्री जहाजों के अस्पताल पर सेवा निभाई है। पिछले कुछ वर्षों में सक्रिय सेवा के दौरान 200 से अधिक नर्सों की मृत्यु हो चुकी है। वे संयुक्त राष्ट्र मिशनों और अन्य मानवीय प्रयासों में चिकित्सा टीमों का भी हिस्सा रहे हैं।

सैन्य नर्सिंग सेवा के प्रयासों और सेवाओं को कई बार सराहा गया है। सैन्य नर्सिंग स्टॉफ को 03 पीवीएसएम, 17 एवीएसएम, 03 एसएम, 50 वीएसएम और 03 मेंशन इन डिस्पैच और 16 राष्ट्रीय फ्लोरेंस नाइटिंगेल पुरस्कार सहित कई नागरिक पुरस्कारों से सम्मानित किया गया है।

ब्रिगेडियर सुनीता शर्मा, ब्रिगेडियर एमएनएस, मुख्यालय पश्चिमी कमांड ने सैन्य नर्सिंग सेवा कोर के दिग्गजों के साथ इस अवसर पर वीर स्मृति युद्ध स्मारक, चंडीमंदिर पर पुष्पांजलि अर्पित की। लेफ्टिनेंट जनरल मनोज कुमार कटियार, जनरल ऑफिसर कमांडिंग-इन-चीफ, पश्चिमी कमान ने इस विशेष दिवस के अवसर पर सभी नर्सिंग अधिकारियों को उनकी अदम्य सेवा, प्रतिबद्धता और असाधारण व्यावसायिकता के लिए बधाई दी।

14 गोरखा प्रशिक्षण केंद्र में अग्निवीरों के पहले बैच की पासिंग आउट परेड



• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

14 गोरखा प्रशिक्षण केंद्र सुबाथू के ऐतिहासिक सलारिया स्टेडियम में 309 अग्निवीरों की एक प्रभावशाली पासिंग आउट परेड हुई। भारतीय सेना में अग्निपथ योजना के कार्यान्वयन के बाद यह दूसरा बैच है जो अपनी 31 सप्ताह की कड़ी ट्रेनिंग पूरी होने पर पास आउट हो रहा है। ब्रिगेडियर पी पी सिंह, कमांडेंट 14 गोरखा प्रशिक्षण केंद्र ने परेड की समीक्षा की। उन्होंने युवा सैनिकों को उनके प्रशिक्षण के सफल समापन और परेड के उत्कृष्ट स्तर के लिए बधाई दी।

इसके अलावा पाइप बैंड, पीटी और खुखरी प्रदर्शन भी आयोजित किया गया। उत्कृष्ट सैनिक तैयार करने की गौरवशाली परंपराओं को जीवित रखते हुए, 14 गोरखा प्रशिक्षण केंद्र आज देश के प्रमुख प्रशिक्षण संस्थानों में से एक है।

संगोष्ठी में स्वतंत्रता सेनानियों डॉ. दीवान सिंह कालेपानी और बाबा पृथ्वी सिंह आज़ाद को सम्मानित किया

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

शहीद डॉ. दीवान सिंह मेमोरियल ट्रस्ट ने पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ में बाबा पृथ्वी सिंह आज़ाद चेयर के सहयोग से आज "सेलुलर (कालेपानी) जेल: अनुभवात्मक कथाएँ" शीर्षक से एक संगोष्ठी का आयोजन किया। शहीद डॉ. दीवान सिंह कालेपानी और बाबा पृथ्वी सिंह आज़ाद की उल्लेखनीय भूमिकाओं और अनुभवों पर प्रकाश डाला गया। शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी (एसजीपीसी) के अध्यक्ष हरजिंदर सिंह धामी ने भारत के स्वतंत्रता संग्राम में पंजाबियों की महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर दिया और उनकी विरासत को उचित रूप से सम्मानित करने का आह्वान किया।

पंजाब विश्वविद्यालय में प्राचीन भारतीय इतिहास, संस्कृति और पुरातत्व विभाग की अध्यक्ष और प्रोफेसर पारू बल सिद्धु की पोती, सिसवां, मोहाली में शहीद डॉ. दीवान सिंह कालेपानी संग्रहालय में प्रख्यात बुद्धिजीवियों, विद्वानों और शोध छात्रों की एक सभा को संबोधित करते हुए। दीवान सिंह कालेपानी ने अपने दादा के सेलुलर जेल के साथ 17 साल के जुड़ाव का एक मार्मिक विवरण साझा किया, दोनों एक चिकित्सा अधिकारी के रूप में और अंडमान द्वीप समूह पर जापानी कब्जे के दौरान 82 दिनों के कैदी के रूप में। उन्होंने बताया, "डॉ. दीवान सिंह को जापानियों ने 82 दिनों तक भयानक यातनाएँ दीं और 83वें दिन उन्होंने भयानक जेल के विंग नंबर 6 में शहादत प्राप्त की। अंडमान के लोगों के लिए उनका बलिदान औपनिवेशिक भारत के इतिहास में अद्वितीय है। डॉ. दीवान सिंह न केवल एक महान स्वतंत्रता सेनानी थे, बल्कि वह पंजाबी भाषा के महान कवियों में से एक भी थे।

एसजीपीसी अध्यक्ष हरजिंदर सिंह धामी ने महान स्वतंत्रता सेनानी की विरासत को संरक्षित करने में ट्रस्ट के प्रयासों के लिए अपना समर्थन व्यक्त किया। उन्होंने स्वतंत्रता संग्राम में पंजाबियों की भूमिका का दस्तावेजीकरण करने में एसजीपीसी की पहल पर प्रकाश डाला, जिसमें इस साल की शुरुआत में 'कालापानी: पंजाबियों की स्वतंत्रता संग्राम में भूमिका' पुस्तक का विमोचन भी शामिल है। धामी ने इस महत्वपूर्ण ऐतिहासिक कथा को आगे बढ़ाने के लिए एसजीपीसी की प्रतिबद्धता की पुष्टि की, जिसमें अंडमान और निकोबार द्वीप समूह में एक द्वीप का नाम डॉ. दीवान सिंह कालेपानी के नाम पर रखने का प्रस्ताव भी शामिल है।

प्रख्यात पत्रकार और लेखक जगतार सिंह, जिन्होंने हाल ही में सेलुलर जेल पर एक पुस्तक प्रकाशित की है, ने पंजाब के इतिहास में डॉ. दीवान सिंह की महत्वपूर्ण भूमिका की प्रशंसा की और पंजाब सरकार और एसजीपीसी से राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर उनके योगदान को मान्यता देने का आग्रह किया।

अनुराग सिंह ठाकुर ने दियोटसिद्ध में स्वच्छ भारत अभियान 3.0 की शुरुआत की व हमीरपुर जिला युवा उत्सव में युवाओं को प्रेरित किया

हमीरपुर में केंद्रीय संचार ब्यूरो द्वारा सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण के 9 वर्षों पर प्रदर्शनी का उद्घाटन किया

• जालंधर ब्रीज. हिमाचल

कार्रवाई और प्रेरणा दोनों से चिह्नित एक दिन में, माननीय केंद्रीय मंत्री श्री अनुराग सिंह ठाकुर ने दियोटसिद्ध, हमीरपुर में स्वच्छता की भावना को प्रज्वलित करते हुए, अटूट दृढ़ संकल्प के साथ स्वच्छ भारत अभियान 3.0 की शुरुआत की। कार्यक्रम की शुरुआत मंत्री द्वारा दिलाई गई एक हार्दिक शपथ के साथ हुई, जिसमें एनसीसी, एनएसएस और एनवाईकेएस स्वयंसेवकों को अपने आसपास के वातावरण को साफ रखने की सामूहिक जिम्मेदारी पर जोर दिया गया।

निदेशक, एनवाईकेएस, हिमाचल प्रदेश, सुश्री इरा प्रभात ने माननीय मंत्री और उपस्थित लोगों का स्वागत किया, और प्रभावशाली पहल के दिन की रूपरेखा तैयार की। माननीय मंत्री श्री अनुराग सिंह ठाकुर ने अपने संबोधन में प्रधानमंत्री मोदी के दृष्टिकोण के प्रति आभार व्यक्त किया और कहा, "मैं स्वच्छ भारत अभियान के प्रति उनकी अटूट दृष्टि और निरंतर प्रतिबद्धता के लिए प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी जी को धन्यवाद देता हूं।

यह उनके गतिशील नेतृत्व का परिणाम है कि हम इन प्रशंसनीय मील के पत्थर को हासिल करने में सक्षम हुए हैं, पिछले तीन वर्षों में 12 करोड़ शौचालयों का निर्माण किया है और यह सुनिश्चित किया है कि शौचालय की कमी के कारण किसी भी लड़की को स्कूल न छोड़ना पड़े। उनके समर्पण ने वास्तव में भारत को बदल दिया है और हमें एक स्वच्छ, स्वस्थ और अधिक समृद्ध राष्ट्र की राह पर अग्रसर किया है।"

मंत्री ने शौचालय निर्माण के मुद्दे को जन आंदोलन के रूप में अपनाने के लिए देश की सराहना की, जिसके परिणामस्वरूप घरों में शौचालयों की व्यापक उपलब्धता हुई। उन्होंने अच्छे स्वास्थ्य और मजबूत अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने में स्वच्छता और साफ-सफाई की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित किया।

माननीय केंद्रीय मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने हरी झंडी दिखाकर हमीरपुर जिले के दियोटसिद्ध से स्वच्छ भारत अभियान 3.0 की आधिकारिक शुरुआत की। एनएसएस, एनसीसी और एनवाईकेएस सहित स्वयंसेवी समूहों ने एक साथ रैली की, समूहों में आस-पास के क्षेत्रों में फैल गए, स्वच्छता अभियान शुरू करने के लिए तैयार हुए, जो स्वच्छता ही सेवा के वास्तविक सार को दर्शाता है।

दिन के बाद के हिस्से में, माननीय मंत्री ने गौतम गर्ल्स कॉलेज, हमीरपुर का दौरा किया, जहां उन्होंने केंद्रीय संचार ब्यूरो, हमीरपुर इकाई द्वारा एक प्रदर्शनी का उद्घाटन किया। प्रदर्शनी में सरकार की अविश्वसनीय उपलब्धियों पर प्रकाश डाला गया और जन कल्याण के लिए शुरू की गई योजनाओं की श्रृंखला प्रदर्शित की गई।

विशेष रूप से, प्रदर्शनी में "सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण के 9 साल" और "कल्याण योजनाओं" को समर्पित पैनल प्रदर्शित किए गए, जो भारत की स्वतंत्रता की यात्रा, हिमाचल प्रदेश में विभिन्न योजनाओं और विकासात्मक कहानियों के विवरण पर प्रकाश डालते हैं। जिला युवा उत्सव में सभा को संबोधित करते हुए, मंत्री ने युवाओं में प्रेरणा पैदा की और उनसे पिछले वर्ष की अपनी उपलब्धियों से बेहतर प्रदर्शन करने का आग्रह किया। उन्होंने कहा, "विकास दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा करने के बारे में नहीं है, बल्कि अपने आप से प्रतिस्पर्धा करने के बारे में है। आपको हर दिन खुद को बेहतर बनाने का प्रयास करना होगा।"

जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल ने श्रीनगर के प्रतिष्ठित लालचौक से सीआरपीएफ महिला बाइक अभियान 'यशस्विनी' को हरी झंडी दिखाई

• जालंधर ब्रीज. जेएंडके

15 राज्यों और 2 केंद्र शासित प्रदेशों से होकर गुजरने वाली इस 10,000 किलोमीटर की क्रॉस-कंट्री रैली के लिए 150 महिला सीआरपीएफ अधिकारी रवाना हुईं

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 शुरू किया। देश की महिला शक्ति या नारी शक्ति का उत्सव मनाने के लिए सीआरपीएफ महिला अधिकारियों का समूह आज सुबह श्रीनगर से देशव्यापी रैली के लिए रवाना हुआ। जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल मनोज सिन्हा ने लालचौक, श्रीनगर से रैली को हरी झंडी दिखाई। श्रीनगर से शुरू होने वाली बाइकर्स टीम 40 जिलों को पार करते हुए 2134 किलोमीटर से अधिक की दूरी तय करके 31 अक्टूबर को भारत के लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती पर एकता नगर, गुजरात पहुंचेगी।

जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल मनोज सिन्हा ने अपने संबोधन में सीआरपीएफ की वीरांगनाओं के द्वारा कठिन परिस्थितियों में देश की अखंडता और संप्रभुता की रक्षा करते हुए कई बार दिखाई गई अद्वितीय बहादुरी, दृढ़ संकल्प और साहस को नमन किया।

सिन्हा ने कहा कि सीआरपीएफ की वीरांगनाओं द्वारा यशस्विनी, महिला बाइक अभियान, नारी शक्ति की क्षमता और ताकत का प्रतीक है। यह नारी शक्ति के त्याग, उनके आत्मविश्वास का भी प्रतिनिधित्व करता है और आज वे धैर्य, दृढ़ संकल्प और समर्पण के साथ विभिन्न क्षेत्रों में कई महत्वपूर्ण उपलब्धियां हासिल कर रही हैं।

उपराज्यपाल ने बाइक अभियान में भाग लेने वाली सभी वीरांगनाओं को शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर वैली क्यूएटी की वीरांगनाओं और सीआरपीएफ के पाइप बैंड ने मंत्रमुग्ध कर देने वाली प्रस्तुति दी।

तीन टीमों में विभाजित कुल 150 महिला सीआरपीएफ अधिकारियों ने आज एक क्रॉस-कंट्री रैली की शुरुआत की। 75 रॉयल एनफील्ड (350cc) बाइक पर सवार होकर, इन 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, केवड़िया गुजरात में एकत्रित होंगे।

बाइक सवारों की श्रीनगर टीम 7 अक्टूबर 2023 तक जम्मू पहुंच जाएगी। सीआरपीएफ और महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के इस सहयोगी प्रयास की पूरी यात्रा के दौरान श्रीनगर, शिलांग और कन्याकुमारी की तीनों टीमें विभिन्न जिलों में "बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ" (बीबीबीपी) के लक्षित समूहों जैसे स्कूली बच्चों और कॉलेज की लड़कियों, महिला स्वयं सहायता समूह, एनसीसी के कैडेट, सीसीआई के बच्चे, एनवाईकेएस सदस्य, किशोर लड़कियों और लड़कों, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता आदि के साथ बातचीत करेंगी। इसका उद्देश्य महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के "बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ" कार्यक्रम को आगे और बढ़ावा देना है।

बल के संदेश "देश के हम हैं रक्षक" को बढ़ावा देने के अलावा, महिला बाइक सवारों ने "बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ" के सामाजिक संदेश को भी अपने अभियान में शामिल किया है। वे गर्व के साथ अपनी वर्दी और बैनरों पर बीबीबीपी लोगो प्रदर्शित करेंगे, जिससे पूरे देश में इस आंदोलन को बढ़ावा मिलेगा।

उपराज्यपाल के सलाहकार राजीव राय भटनागर; स्पेशल डीजी क्राइम, ए.के. चौधरी; एडीजी सीआरपीएफ जम्मू-कश्मीर जोन, नलिन प्रभात; आईजी सीआरपीएफ, अजय कुमार यादव; डिवीजनल कमिश्नर कश्मीर, विजय बिधूड़ी; सीआरपीएफ, नागरिक और पुलिस प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारी और बड़ी संख्या में लोग उपस्थित थे।

अब तक 36,796 नौजवानों को दीं नौकरियां : मुख्यमंत्री

नौजवानों को रंगला पंजाब की टीम का हिस्सा बनने की अपील की

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने विभिन्न विभागों में 36,796 नौजवानों को नियुक्ति पत्र देने की प्रक्रिया मुकम्मल करके पंजाब की जवानी को सरकारी नौकरियाँ देने की मुहिम जारी रखी हुई है।

सहकारी विभाग में नव-नियुक्त 272 सहकारी इंस्पेक्टरों को नियुक्ति पत्र देने के बाद इक्ट्ठ को संबोधन करते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि सभी 36,796 नियुक्तियाँ पूरी तरह मेरिट के आधार पर हुई हैं। उन्होंने कहा कि पूरी पारदर्शी प्रक्रिया अपनाने के बाद यह नियुक्तियाँ की गई हैं और इन नौजवानों ने बेहद मुकाबले वाली परीक्षाएं पास करने के बाद यह नौकरियाँ हासिल की हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा कि हमारी सरकार का पहले दिन से ही एकमात्र एजेंडा नौजवानों को नौकरियाँ मुहैया करके उनको अधिक अधिकार देना है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यह सभी उम्मीदवार पंजाब लोक सेवा आयोग (पी. पी. एस. सी.) के द्वारा पूरी तरह मेरिट के आधार पर चुने गए हैं। उन्होंने कहा कि यह नौजवानों के लिए ऐतिहासिक मौका है क्योंकि वह अपनी काबिलीयत के आधार पर सरकारी नौकरियाँ हासिल कर रहे हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा

कि हमारी सरकार एक घंटा भी व्यर्थ नहीं करना चाहती क्योंकि नौजवानों को नौकरियाँ देने के मामले में राज्य पहले ही 70 साल पीछे चल रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यह बेहद ख़ुशी की बात है कि बड़ी संख्या में लड़कियाँ सरकारी नौकरियों के लिए चुनीं जा रही हैं। एक मिसाल देते हुये उन्होंने कहा कि परीक्षा के बाद सहकारी इंस्पेक्टरों के पदों के लिए 181 लड़के और 91 लड़कियाँ भर्ती हुई हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा कि हमारी सरकार लड़कियों की शिक्षा पर अधिक ध्यान दे रही है और यह कोशिशों अपने तय नतीजे भी लिया रही हैं।

डिप्टी कमिश्नर ने आम आदमी क्लीनिक के कामकाज का किया निरीक्षण

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने गुरुवार सुबह विभिन्न आम आदमी क्लीनिकों का निरीक्षण किया और उनके काम का जायजा लिया। डिप्टी कमिश्नर ने लम्मा पिंड, बस स्टैंड, रेरू गांव, गांधी कैंप में चल रहे आम आदमी क्लीनिक का दौरा किया और क्लीनिक में मौजूद कर्मचारियों से मरीजों के आने, ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन, मैडीकल जांच, लैब टैस्ट, दवाओं के स्टॉक के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त की। उन्होंने वहां जांच के लिए आए लोगों से भी बातचीत की और क्लीनिक के कामकाज में किए जा सकने वाले अन्य सुधारों के बारे में पूछा। उन्होंने स्टाफ को यह सुनिश्चित करने के निर्देश दिए कि लैब टेस्ट की रिपोर्ट 24 घंटे के भीतर मरीजों तक पहुंचा दी जाए।

सारंगल ने बताया कि जिले में ऐसे कुल 55 क्लीनिक काम कर रहे है और 4 अक्तूबर तक 416749 ओपीडी चल रही है और 99194 लैब टैस्ट की सुविधा प्रदान की जा चुकी है।

बाद में, डिप्टी कमिश्नर ने शेखे में सरकारी ड्रग पुनर्वास केंद्र और आउट पेशेंट ओपीओड असिस्टेड ट्रीटमेंट (ओट) सैंटर का भी निरीक्षण किया। उन्होंने कर्मचारियों से सैंटर की कार्यप्रणाली के बारे में पूरी जानकारी ली। इस अवसर पर सिविल सर्जन डा. रमन शर्मा, कार्यकारी डीएमसी गुरुमीत लाल आदि भी मौजूद थे।

• श्री कृष्ण मुरारी मंदिर में गुरूवार को शिव महा पुराण की कथा जगत गुरू शंकराचार्य स्वामी नारायणानंद तीर्थ जी महाराज द्वारा शुरू की गई जिसमे उन्होंने कहा कि श्राद्ध पक्ष में सुनी गई कथा से पितृ देव खुश होते तथा अपने परिवार का सुख मांगते है। पितृ दोष भी समाप्त होता है। इस अवसर पर जालंधर ब्रीज के ज्वाइंट संपादक व श्री कृष्ण मुरारी मंदिर के महासचिव उमा महेश्वर, जोगिंदर पाल शर्मा, विजय महाजन, अश्वनी शर्मा, जे आर जस्सल, राजीव घुम्मर, डॉक्टर जतिंदर वाही, श्याम लाल शर्मा, जीवन शर्मा व विक्की शर्मा उपस्थित थे। मंच संचालक अजय मल्होत्रा ने सभी महानुभावों का स्वागत किया।

सार्वजनिक सूचना

जालंधर. थाना नं. 4 पुलिस को सिविल अस्पताल के गार्ड द्वारा फोन पर अज्ञात व्यक्ति की मौत की सूचना दी गई जिसकी शिनाख्त के लिए डेडबॉडी 72 घंटे के लिए मोर्चरी में रखी गई है। इस संबंधी रिपोर्ट 2 अक्तूबर को ही दर्ज की गई है। पुलिस मृतक के वारिसों का पता लगा रही है। **पहचान :** उम्र 40-45 वर्ष, कद 5.7 इंच, रंग गेहुआ, छोटी दाड़ी, कमजोर शरीर, सफेद लाइनों वाली कमीज पहनी हुई है। अगर किसी को अज्ञात मृत व्यक्ति के वारिसों के बारे में जानकारी मिले तो वह 95929-14114 व 95929-08884 नंबरों पर संपर्क कर सकता है।

कपूरथला में सुपर स्ट्रा मैनेजमेंट सिस्टम वाली कंबाइनों के साथ कटाई करवाने के आदेश

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

किसानों को धान की पराली न जलाने की अपील करते हुए डिप्टी कमिश्नर कैप्टन करनैल सिंह ने कहा कि जिले में केवल सुपर स्ट्रा मैनेजमेंट सिस्टम से लैस कंबाइनें चलाने के आदेश जारी किए गए हैं, जिनकी पालन करने को जरूरी समझा जाये। डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि कृषि विशेषज्ञों के अनुसार एसएमएस से धान की कटाई करने पर पराली प्रबंधन का काम आसान हो जाता है। उन्होंने कहा कि एसएमएस वाली कंबाइनें खेतों में पराली को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट देती है, जिसे मशीनों से आसानी से खेतों में फैलाया जा सकता है।

उन्होंने कहा कि समान्य कंबाइनों से कटाई के बाद खेतों में पराली के ढेर लग जाते हैं, जिससे अगली फसल की बुआई के समय दिक्कत आती है। डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि एसएमएस युक्त कंबाइनों के उपयोग के बाद हैप्पी सीडर, सुपर सीडर, जीरो टिल ड्रिल, रोटो ड्रिल आदि के माध्यम से गेहूं की बुआई करना किसानों के लिए आसान हो गया है।

डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि विभिन्न टीमों और जागरूकता वैन के माध्यम से गांव-गांव जाकर पराली न जलाने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है और जनहित को देखते हुए किसानों को पराली न जलाने के लिए कहा। उन्होंने कहा कि चाहे एसएमएस लैस कंबाइनें चलती हैं, लेकिन इससे किसानों को काफी फायदा होता है। मुख्य कृषि अधिकारी डॉ. नरेश गुलाटी ने किसानों से आग्रह किया कि वे अपनी फसलों की कटाई सुपर स्ट्रॉ प्रबंधन वाली कंबाइनों से ही करें।

खेड़ां वतन पंजाब दीया-2023 : जिला स्तरीय प्रतियोगिता समाप्त

किक बाक्सिंग अंडर-14 बालक वर्ग 48 किलोग्राम भार वर्ग में हैरी ने बाजी मारी

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

लोकसभा सदस्य सुशील कुमार रिंकू आज राज्य में चल रही 'खेडां वतन पंजाब दीया-2023' अधीन स्पोर्ट्स स्कूल में आयोजित करवाए जा रहे जिला स्तरीय खेलों के समापन समारोह में विशेष रूप से शामिल हुए। इस अवसर पर प्रिंसीपल स्पोर्ट्स कालेज जालंधर डा. रणबीर सिंह, जिला खेल पदाधिकारी शास्वत राजदान, तैराकी कोच उमेश शर्मा, बाक्सिग कोच अरिहंत कुमार आदि भी मौजूद थे।

आज के नतीजे इस प्रकार रहे : शैटगंज अंडर-14 लड़कों की प्रतियोगिता में समर्थ कपूर ने पहला, लक्षित पुसरी ने दूसरा और श्रीयांश जैन और भाविन मल्होत्रा ने तीसरा स्थान हासिल किया। अंडर-14 लड़कियों में सृष्टि गुप्ता को पहला, रिद्धि खन्ना को दूसरा, अनन्या अरोड़ा और रनिका को तीसरा स्थान मिला। अंडर-17 लड़कों में यक्ष अरोड़ा को पहला, उत्कृष्ट तुली को

दूसरा, नील महाजन और समीन महाजन को तीसरा स्थान मिला। अंडर-17 लड़कियों में टिया सेतिया को पहला, अनिता वर्मा को दूसरा, प्रनील मल्होत्रा और याशिका को तीसरा स्थान मिला। अंडर-21 लड़कों में नमितबीर सिंह वालिया को पहला, आदित्य जैन को दूसरा, जैयन पसरीचा और नीरज मेहता को तीसरा स्थान मिला। अंडर-21 लड़कियों में तुसिता चोपड़ा को पहला, भव्या राय को दूसरा, जान्हवी अरोड़ा और अरसीना को तीसरा स्थान मिला। अंडर-21 से 30 लड़कों में प्रभसिमरन सिंह को पहला, शिवांश मन्नन को दूसरा, भुवंश गांधी और शिवम को तीसरा स्थान मिला। किकबॉक्सिग अंडर-14 लड़कों के 48 किलोग्राम वर्ग में हैरी पहले और बसंत दूसरे स्थान पर रहे। 32 किलोग्राम भार वर्ग में आशीष को पहला और दिव्यांश को दूसरा स्थान मिला। 37 किलोग्राम भार वर्ग में शिवम को पहला और अभिजोत सिंह को दूसरा स्थान मिला। अंडर-42 में -42 भार वर्ग में आरुष शर्मा ने पहला और विराज ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। -47 भार वर्ग में अनमोल को पहला और उज्जवल को दूसरा स्थान मिला। 47 भार वर्ग में से सर्ज को पहला और धैर्य को दूसरा स्थान मिला।

फुटबॉल अंडर-14 लड़कियों में डीपीएस स्कूल जालंधर की टीम ने पहला और हुसैनाबाद की टीम ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। अंडर-14 लड़कों में वाईएफसी रुड़का कलां की टीम ने पहला, दोआबा खालसा सीनियर सैकेंडरी स्कूल जालंधर की टीम ने दूसरा और किकर अकादमी ने तीसरा स्थान हासिल किया।

हॉकी अंडर-21 लड़कों की प्रतियोगिता में मीठापुर हॉकी अकादमी ने पहला स्थान, एकनूर हॉकी अकादमी तेहंग ने दूसरा स्थान और ओलंपियन सुरजीत हॉकी अकादमी ने तीसरा स्थान हासिल किया। अंडर-21 से 30 वर्ष बालक प्रतियोगिता में सरीह हाकी क्लब की टीम ने प्रथम स्थान तथा ईस्ट फोर क्लब की टीम ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। अंडर 41 से 55 वर्ष में धीना हॉकी क्लब की टीम पहले स्थान पर रही।

पुलिस लाइन में चिकित्सा जांच एवं स्तन कैंसर जांच शिविर का हुआ आयोजन

• **जालंधर ब्रीज.** लुधियाना

कैंसर, विशेषकर स्तन कैंसर के खिलाफ व्यापक जागरूकता पैदा करने के लिए पुलिस लाइन, लुधियाना में "चलो कैंसर के बारे में बात करें" विषय पर एक वार्ता आयोजित की गई। बातचीत का विषय था "इसे समय पर पकड़ें, हर बार जल्दी पता लगाने के मामले में इसे हराएं"। इस अवसर पर एक मुफ्त चिकित्सा जांच और स्तन कैंसर स्क्रीनिंग शिविर भी आयोजित किया गया, जिसमें डीएमसीएच, लुधियाना के डॉक्टरों की एक टीम ने मरीजों की जांच की और इलाज किया। जांच और इलाज कराने वालों में अधिकतर महिला पुलिसकर्मी थीं। इस कार्यक्रम की मेजबानी सांसद (राज्यसभा) संजीव अरोड़ा द्वारा संचालित ट्रस्ट, कृष्ण प्राण ब्रेस्ट कैंसर केयर चैरिटेबल ट्रस्ट और डीएमसीएच मैनेजिंग सोसाइटी के उपाध्यक्ष द्वारा की गई थी। ट्रस्ट हर साल अक्टूबर के महीने में ऐसे जन जागरूकता कार्यक्रमों की एक श्रृंखला आयोजित करता है क्योंकि अक्टूबर को पूरी दुनिया में स्तन कैंसर जागरूकता माह के रूप में मनाया जाता है।

इस अवसर पर अरोड़ा ने अपनी मां को याद किया जिनकी स्तन कैंसर का देर से पता चलने के कारण जान चली गई थी।

चेयरमैन हरमीत सिंह औलख की ओर से स्कीम नंबर 2 में गैस पाइप लाइन बिछाने के कार्य की शुरुआत

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

नगर सुधार ट्रस्ट होशियारपुर की ओर से अपनी विकास योजना नंबर 2 (राजीव गांधी एवेन्यू)में गैस पाइप लाइन बिछाने के लिए गुजरात गैस लिमिटेड को मंजूरी दी गई है। इसके अंतर्गत गैस पाइप लाइन बिछाने की शुरुआत आज नगर सुधार ट्रस्ट के चेयरमैन हरमीत सिंह औलख की ओर से की गई। इस मौके पर उन्होंने स्कीम नंबर 2 के वासियों को बधाई देते हुए कहा कि गुजरात गैस लिमिटेड की ओर से घरों में अच्छे व सुरक्षित ढंग से गैस सप्लाई की जाएगी व गुजरात गैस लिमिटेड की ओर से सिलेंडर की कीमत से कम मूल्य पर स्कीम वासियों को गैस सप्लाई की जाएगी। इस मौके पर पार्षद बलविंदर बिंदी, चंदन लक्की, डा. ढिल्लों, प्रोजैक्ट मैनेजर गुजरात गैस लिमिटेड

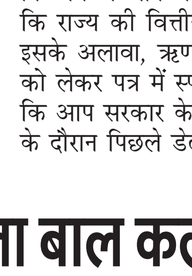
राकेश कुमार, नगर सुधार ट्रस्ट के कार्यकारी अधिकारी जतिंदर सिंह, ट्रस्ट इंजीनियर अमृतपाल सिंह, सहायक ट्रस्ट इंजीनियर मंदीप के अलावा बड़ी गिनती में इलाका निवासी मौजूद थे।

आप सरकार पंजाब के लिए हानिकारक : शेरगिल

मान सरकार ने पंजाब की अर्थव्यवस्था को वेंटिलेटर पर डाला : भाजपा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता जयवीर शेरगिल ने कहा है कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली आम आदमी पार्टी (आप) सरकार के शासन में पंजाब के खराब वित्तीय हालत के बारे में उनकी चिंताएं सही साबित हुई हैं। यहां जारी एक बयान में शेरगिल ने कहा कि उनके द्वारा बार-बार जाहिर की गई चिंताएं पूर्ण रूप से सही साबित हुई हैं, क्योंकि सरकार ने अपने डेढ़ साल के छोटे से कार्यकाल के दौरान 50,000 करोड़ रुपये का कर्ज लेने की बात स्वीकार की है। इससे यह कहना गलत नहीं होगा कि पंजाब की अर्थव्यवस्था आईसीयू में वेंटिलेटर पर हांफ रही है। यह आप सरकार की गलत नीतियों और आर्थिक कुप्रबंधन का नतीजा है, जो मौजूदा हालातों के लिए पूरी तरह जिम्मेदार है।



उन्होने मुख्यमंत्री भगवंत मान द्वारा पंजाब के राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित को लिखे गए पत्र का जिक्र करते हुए, कहा कि पत्र में मान ने खुद स्वीकार किया है कि राज्य की वित्तीय हालत अच्छी नहीं है। इसके अलावा, ऋण के उपयोग के विवरण को लेकर पत्र में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि आप सरकार के डेढ़ साल के कार्यकाल के दौरान पिछले डेढ़ साल में राज्य के कर्ज में 47,107.6 करोड़ रुपये बढ़ोतरी हुई है। शेरगिल ने कहा कि यह पूरी तरह से मान सरकार के उन दावों को खारिज करता है कि राज्य की अर्थव्यवस्था अच्छी स्थिति में है। बल्कि इससे खुलासा होता है कि अर्थव्यवस्था मंदे हालातों में है और अत्यंत बुरे दौर से गुज़र रही है।

भाजपा प्रवक्ता ने आप सरकार को पूरी तरह से दिशाहीन बताते हुए कहा कि यह इस तथ्य से स्पष्ट है कि वित्तीय वर्ष 2023-24 के बजट में भी राजस्व संग्रह बढ़ाने के किसी भी नए विकल्प का जिक्र नहीं है। बावजूद इसके कि राज्य में लगातार गहराते वित्तीय संकट की समस्या से निपटने के लिए तत्काल कदम उठाए जाने की आवश्यकता है।

जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो द्वारा आईटीआई फगवाड़ा में रोजगार संबंधी विशेष सेमिनार

• **जालंधर ब्रीज.** फगवाड़ा

पंजाब सरकार द्वारा रोजगार उपलब्ध करवाने के लिए आयोजित किए गये प्लेसमेंट कैंपों में प्रतिभाशाली उम्मीदवारों को तैयार करने और भेजने के उद्देश्य से जिला रोजगार और कारोबार ब्यूरो द्वारा 6 अक्टूबर को स्थानीय सरकारी आईटीआई (लड़के) में एक विशेष सेमिनार का आयोजन करवाया जा रहा है।

डिप्टी कमिश्नर-कम-चेयरमैन जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो कैप्टन करनैल सिंह ने सेमिनार के दौरान इच्छुक उम्मीदवारों को विभिन्न नौकरियों के लिए योग्यता और उम्मीदवारों के आवश्यक विवरण के बारे में जानकारी दी जाएगी। जिला रोजगार उत्पत्ति, कौशल विकास एवं प्रशिक्षण अधिकारी राजन शर्मा ने बताया कि जिले के इच्छुक युवा जो 8वीं, 10वीं, 12वीं पास, आईटीआई, मैकेनिकल डिप्लोमा धारक और बी.टेक (मैकेनिकल) और फगवाड़ा हेल्पर, सीएनसी/वीएनसी ऑपरेटर/मैकेनिकल इंज. और टैकनीशन के पद पर नौकरी करने के इच्छुक हैं वे सेमिनार में भाग ले सकते हैं। उन्होंने कहा कि उम्मीदवार सुबह 10:30 बजे आईटीआई में पहुंचें। जिला रोजगार अधिकारी ने बताया कि रोजगार संबंधी जानकारी के लिए आवेदक जिला प्रशासनिक परिसर स्थित कार्यालय या हेल्पलाइन नंबर 99882-19247 पर किसी भी काम वाले दिन पर सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक संपर्क कर सकते हैं।

वर्ल्ड कप के पहले मुकाबले में न्यूजीलैंड ने इंग्लैंड को हराया

अहमदाबाद. वर्ल्ड कप 2023 का पहला मैच इंग्लैंड और न्यूजीलैंड के बीच अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में गुरूवार को खेला गया। न्यूजीलैंड ने वर्ल्ड कप के पहले मुकाबले में 2019 के वर्ल्ड कप चैंपियन इंग्लैंड को हरा दिया। रचिन रविन्द्रा मैन आफ दि मैच बने। न्यूजीलैंड ने इंग्लैंड द्वारा दिया गया लक्ष्य 36.2 ओवर में एक विकेट खोकर ही हासिल कर लिया। न्यूजीलैंड की ओर से कॉन्वे ने 121 गेंद में 152 रन की नाबाद पारी खेली। कॉन्वे को रचिन का साथ भी बखूबी मिला। रचिन ने 96 गेंद में 123 रन बनाए। इन दोनों के बीच दूसरे विकेट के लिए 271 रन की नाबाद साझेदारी हुई।

इंग्लैंड ने पहले बल्लेबाजी करते हुए न्यूजीलैंड के सामने जीत के लिए 283 रनों का लक्ष्य रखा था। इंग्लैंड के ओपनरों डेविड मलान (14) और जॉनी बैर्यस्टो (33) ने शुरुआत तेज करने की कोशिश की थी, लेकिन कीवी बॉलरों की पिच के हिसाब से उम्दा गेंदबाजी और अच्छी कप्तानी की बदौलत उसके बल्लेबाज ज्यादा बड़ा स्कोर नहीं खड़ा कर सके। कप्तान बटलर ने अच्छे 43 रन

फोटो-आईसीसी

बनाए लेकिन वह भी लंबा नहीं खींच सके और इंग्लैंड कोटे के 50 ओवरों में 9 विकेट पर 282 ही रन बना सका। पेसर मैट हेरी ने तीन विकेट लिए तो ग्लेन फिलिप्स और सैंटनर ने दो-दो और रवींद्र और बोल्ट के हिस्से में एक-एक विकेट आया।

जिला बाल कल्याण परिषद द्वारा पेंटिंग मुकाबले

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जिला बाल कल्याण परिषद जालंधर ने रेड क्रॉस भवन, जालंधर में 5 से 18 वर्ष की आयु के स्कूली छात्रों के लिए जिला स्तरीय पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। बाल कल्याण परिषद, पंजाब, चंडीगढ़ के दिशा-निर्देशों अधीन बच्चों के अलग-अलग 4 समूहों के तहत ये प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। जिसमें 33 स्कूलों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। विजेता विद्यार्थियों को डा. कंवलप्रीत कौर अध्यक्ष जिला कल्याण परिषद द्वारा पुरस्कार वितरित किए गए।इस दौरान इंदर देव सिंह मिन्हास सचिव रेड क्रॉस जालंधर उपस्थित थे। प्रतियोगिता-2022 में विजेता रहे जिला जालंधर के

8 विद्यार्थियों को मेडल और सर्टिफिकेट दिए गए।

नेशनल पेंटिंग में ग्रीन ग्रुप के विद्यार्थियों में नव्या को पहला, मीरा भाटिया को दूसरा, पार्थ गुप्ता को तीसरा स्थान मिला। व्हाइट ग्रुप के विद्यार्थियों में रिद्धि खट्टर को प्रथम, रुहान दंग को दूसरा, अंशिका जांगीर को तीसरा स्थान प्राप्त हुआ।

राष्ट्रीय चित्रकला प्रतियोगिता में येलो ग्रुप के विद्यार्थियों के बीच अमानाह खातून ने पहला स्थान, तनिष ने दूसरा स्थान तथा सोनाक्षी ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। बहुदिव्यांगता वाले विद्यार्थियों में सिमरदीप कौर को पहला, मुकेश को दूसरा और सहबजीत सिंह को तीसरा स्थान मिला। रैड ग्रुप के दिव्यांग विद्यार्थियों में दमन ने पहला तथा समर ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। मानसिक रूप से कमजोर विद्यार्थियों में फिरोज को पहला, अर्णव को दूसरा तथा राहुल को तीसरा स्थान प्राप्त हुआ।

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.