प्रेरणा

अपनों का साथ बहुत आवश्यक है, सुख है तो बढ़ जाता है और दुख हो तो बंट जाता है।

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 17 NOVEMBER TO 23 NOVEMBER 2023 • VOLUME 17 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges & *Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD

CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE

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

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

*T&C apply

मध्य प्रदेश की सभी और छत्तीसगढ़ की 70 सीटों पर मतदान आज

भोपाल. मध्य प्रदेश विधानसभा चुनाव के लिए 17 नवंबर को वोट डाले जाएंगे। इसको लेकर प्रचार 15 नवंबर को समाप्त हो गया था मतदान को लेकर चुनाव आयोग की ओर से पूरी तैयारी कर ली गई है। मध्य प्रदेश के अलावा छत्तीसगढ़ में भी दूसरे चरण के लिए वोटिंग की जाएगी। छत्तीसगढ़ में दूसरे चरण में 70 सीटों पर चुनाव होंगे जबकि मध्य प्रदेश में एक ही चरण में 230 विधानसभा सीटों पर वोट डाले जाएंगे। मध्य प्रदेश के मुख्य निर्वाचन अधिकारी अनुपम राजन ने कहा कि सारी व्यवस्थाएं कर ली गई हैं।

पोलिंग पार्टियां अपने-अपने मतदान केंद्रों पर पहुंच चुकी हैं। सुबह 7 बजे से शाम 6 बजे तक वोटिंग होगी। कुछ मतदान केंद्रों पर सुबह 7 बजे से दोपहर 3 बजे तक वोटिंग होगी बालाघाट, डिंडोरी में स्टेशन क्योंकि ये क्षेत्र नक्सल प्रभावित हैं। प्रदेश की 230 विधानसभा सीटों के लिए कुल 2,533 उम्मीदवार मैदान में हैं, जहां सत्ता के लिए मुख्य लड़ाई सत्तारूढ़ भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) और विपक्षी कांग्रेस के बीच है। मप्र में कम से कम 5,60,60,925 मतदाता - 2,88,25,607 पुरुष, 2,72,33,945 महिलाएं और 1,373 तीसरे लिंग के व्यक्ति - शुक्रवार को अपने मताधिकार का प्रयोग करने के पात्र हैं। चुनाव प्रचार में प्रधानमंत्री मोदी, भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा, केंद्रीय मंत्री अमित शाह, राजनाथ सिंह, मप्र के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान सहित अन्य लोगों ने राज्य का दौरा किया और सभी 230 सीटों पर भगवा पार्टी के उम्मीदवारों के लिए समर्थन जुटाने के लिए चुनावी सभाओं को संबोधित किया। कांग्रेस अध्यक्ष खरगे, उनके पूर्ववर्ती राहुल गांधी, पार्टी महासचिव प्रियंका गांधी-वाद्रा, मप्र कांग्रेस प्रमुख कमलनाथ, पूर्व मुख्यमंत्री दिग्विजय सिंह सहित अन्य ने अपने 230 उम्मीदवारों के लिए समर्थन जुटाने के लिए जनसभाओं को संबोधित किया।

छत्तीसगढ़ की मुख्य निर्वाचन अधिकारी रीना बाबासाहेब कंगाले ने बताया कि छत्तीसगढ़ विधानसभा के लिए दूसरे चरण का मतदान कल होगा. दूसरे चरण में 22 जिलों के करीब 70 विधान सभा क्षेत्रों पर वोट डाले जायेंगे। सभी 70 विधानसभाओं के लिए मतदान का समय सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक रहेगा। राज्य में इस विधानसभा चुनाव में भारतीय जनता पार्टी के चुनाव अभियान का नेतृत्व प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने किया और दूसरे चरण से पहले उन्होंने चार बड़ी रैलियों को संबोधित किया। प्रधानमंत्री ने इस दौरान राज्य सरकार और मुख्यमंत्री भूपेश बघेल पर भ्रष्टाचार, विशेष रूप से कथित महादेव सट्टेबाजी ऐप घोटाले, लोक सेवा आयोग भर्ती घोटाले और नक्सलवाद को लेकर निशाना साधा।

भारत-पाक बॉर्डर पर होने वाली रिट्रीट सेरेमनी का बदला समय

अमृतसर. अमृतसर में अटारी बॉर्डर, फज्लिका में सैदेके चौकी और फिरोजपुर में हुसैनीवाला बॉर्डर पर रोजाना रिट्रीट सेरेमनी का आयोजन किया जाता है। इन बॉर्डर पर भारत-पाकिस्तान के मध्य रिट्रीट सेरेमनी का आयोजन रोजाना शाम 5 बजे होता है। लेकिन अब बॉर्डर पर होने वाली रिट्रीट सेरेमनी का समय बदल दिया है। मौसम में बदलाव के चलते अब रिट्रीट सेरेमनी का समय भी बदल गया है। शाम 5 बजे होने वाली रिट्रीट सेरेमनी अब साढ़े चार बजे आयोजित होगी। भारत की सीमा सुरक्षा बल के जवान पाकिस्तान रेंजर्स के साथ मिलकर रिट्रीट सेरेमनी में भाग लेते हैं। अमृतसर में अटारी बॉर्डर, फज्लिका में सैदेके चौकी और फिरोजपुर में हुसैनीवाला बॉर्डर पर रिट्रीट सेरेमनी रोजाना शाम को होती है। रिट्रीट सेरेमनी को देखने के लिए देश-विदेश के हजारों पर्यटक रोजाना इन बॉर्डर पर पहुंचते हैं।

प्रदूषण से निपटने के लिए दिल्ली में बनी टास्क फोर्स, जमकर काटे गए चालान

नई दिल्ली. राष्ट्रीय राजधानी में हवा की गुणवत्ता लगातार खराब होने के बीच दिल्ली के पर्यावरण मंत्री गोपाल राय ने गुरुवार को कहा कि हवा की कम गति के कारण शहर में खराब एक्यूआई से निपटने के लिए सरकार हर संभव कोशिश कर रही है। उन्होंने आगे कहा कि मौजूदा स्थिति को देखते हुए जीआरएपी-4 के कार्यान्वयन की निगरानी के लिए एक विशेष कार्य बल का गठन किया गया है। उन्होंने कहा कि वर्तमान स्थिति ऐसी है कि 2-3 दिनों तक एक्यूआई 'बहुत खराब' श्रेणी में ही रहने वाला है क्योंकि कल की भविष्यवाणी के अनुसार, हवा की गति कम रहेगी। जब तक हवा की गति नहीं बढ़ जाती एक्यूआई 'बहुत खराब' श्रेणी में रहेगा। पर्यावरण मंत्री गोपाल राय ने कहा कि राष्ट्रीय राजधानी में बढ़ते वायु प्रदूषण के बीच दिल्ली सरकार ने नियमों को लागू करने और प्रदूषण की निगरानी में सहायता के लिए एक विशेष कार्य बल (एसटीएफ) का गठन किया है।

गोपाल राय ने कहा कि इसे देखते हुए आज यह निर्णय लिया गया है कि हमें जमीन पर जीआरएपी-4 के कार्यान्वयन की निगरानी करने की आवश्यकता है। इसके लिए 6 सदस्यीय विशेष कार्य बल ने गठित, विशेष सचिव पर्यावरण इसके प्रभारी होंगे। गोपाल राय केन्द्र की वायु प्रदूषण नियंत्रण योजना में निर्धारित किए गए उपायों के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए बृहस्पतिवार को विभिन्न विभागों के साथ बैठक की। राय ने पहले वायु प्रदूषण नियंत्रण योजना के क्रियान्वयन में लापरवाही के लिए संबंधित विभागों पर नाराजगी जाहिर की थी और उनसे वायु प्रदूषण रोधी उपायों को लागू करने के लिए जिम्मेदार टीमों की निगरानी के वास्ते एक निगरानी तंत्र स्थापित करने का आग्रह किया था।

दिल्ली की वायु गुणवत्ता बृहस्पतिवार को बहुत खराब और गंभीर श्रेणी के बीच रही। ऐसा इसीलिए हुआ, क्योंकि प्रतिकूल मौसम संबंधी परिस्थितियों के कारण प्रदूषक कणों का बिखराव नहीं हो पाया। दिल्ली सरकार और राष्ट्रीय प्रौद्योगिक संस्थान-कानपुर की एक संयुक्त परियोजना के हालिया निष्कर्षों से पता चला कि बुधवार को राजधानी के वायु प्रदूषण में वाहनों के उत्सर्जन का योगदान लगभग 38 प्रतिशत था। बृहस्पतिवार को यह आंकड़ा 40 फीसदी तक बढ़ने का अनुमान है।

91,000 रुपए रिश्वत लेने के दोष अधीन राजस्व पटवारी गिरफ्तार

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने भ्रष्टाचार के विरुद्ध जारी अपनी मुहिम के दौरान आज ज़िला गुरदासपुर की तहसील डेरा बाबा नानक के राजस्व हलका पुराना वाहला में तैनात राजस्व पटवारी सतिन्दरपाल सिंह को 91,000 रुपए रिश्वत लेने के दोष अधीन काबू किया है। विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि गाँव धारोवाली के निवासी उपरोक्त राजस्व कर्मचारी को इकबाल सिंह निवासी गाँव पन्नवां झांगी, ज़िला गुरदासपुर की शिकायत पर गिरफ़्तार किया गया है, जिसने मुख्यमंत्री की भ्रष्टाचार विरोधी एक्शन लाईन पर शिकायत दर्ज करवाई थी।

उन्होंने बताया कि शिकायतकर्ता ने अपनी ऑनलाइन शिकायत में दोष लगाया कि उक्त पटवारी ने उसकी और उसके लडक़े की ज़मीन का इंतकाल करने के बदले उनसे तीन किश्तों में 61000, 20000 और 10000 रुपए लिए हैं। शिकायतकर्ता ने रिश्वत की रकम सम्बन्धित पटवारी के साथ हुई बातचीत भी रिकॉर्ड की है जोकि सुबूत के तौर पर विजीलैंस ब्यूरो को सौंप दी गई।

प्रवक्ता ने आगे बताया कि विजीलैंस रेंज अमृतसर ने शिकायत की पड़ताल के उपरांत दोषी राजस्व कर्मचारी को शिकायतकर्ता से 91,000 रुपए की रिश्वत लेने के मामले में दोषी पाए जाने पर गिरफ़्तार कर लिया है।

इस सम्बन्धी दोषी पटवारी के ख़िलाफ़ विजीलैंस ब्यूरो के थाना अमृतसर रेंज में भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम की धारा के अंतर्गत मामला दर्ज कर लिया गया है और मामले की आगे की जांच जारी है।

सरकार को हर घर में आटा पहुंचाने के बजाय गेहूं देना चाहिए : बाजवा

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

आटा योजना की होम डिलीवरी शुरू होने से पहले विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने आम आदमी पार्टी के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार को एक और गलत योजना के खिलाफ चेतावनी दी है। कांग्रेस के वरिष्ठ नेताओं ने कहा कि न केवल लाभार्थियों को घटिया आटा मिलने का खतरा है, बल्कि आप सरकार की प्रमुख योजना से सरकारी खजाने पर अनावश्यक बोझ भी बढ़ेगा। उन्होंने कहा कि खाद्य और नागरिक आपूर्ति विभाग के अधिकारी पहले ही चिंता व्यक्त कर चुके हैं कि उनके पास गेहूं के आटे की गुणवत्ता का पता लगाने का कोई तरीका नहीं है। फिर भी आप सरकार इस योजना पर आगे बढ़ने पर अड़ी हुई है।

विपक्ष के नेता ने कहा कि सरकार को लाभार्थियों को गेहूं के आटे के बजाय गेहूं का अनाज उपलब्ध कराना चाहिए।

बाजवा ने पंजाब की आप सरकार पर आरोप लगाया कि वह राज्य में 'तर्कहीन' सरकार के 'तर्कहीन' विचार को 'नष्ट' करने के लिए दिल्ली में बैठे 'आप' आकाओं के 'तर्कहीन' विचार को खत्म कर रही है। बाजवा ने कहा कि ऐसा लगता है कि आम आदमी पार्टी गेहूं पीसने और आटा घर-घर पहुंचाने के लिए जनशक्ति का उपयोग करके राज्य की पहले से ही बिगड़ती वित्तीय स्थिति पर अतिरिक्त बोझ बढ़ाने पर तुली हुई है। नेता प्रतिपक्ष ने कहा कि गेहूं के दानों की गुणवत्ता का आकलन संभव है, लेकिन गेहूं के दाने को गेहूं के आटे में पीसने के बाद गुणवत्ता का पता लगाना लगभग असंभव है।

अनुभवी समाचार संपादकों की जगह नहीं ले सकती एआई : अनुराग ठाकुर

• जालंधर ब्रीज. नई दिल्ली

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्री अनुराग ठाकुर ने आज राष्ट्रीय प्रेस दिवस के अवसर पर मीडिया जगत को हार्दिक शुभकामनाएं दीं। भारतीय प्रेस परिषद द्वारा 'आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) के दौर में मीडिया' विषय पर आयोजित एक कार्यक्रम में ठाकुर ने कहा कि आज जिम्मेदार पत्रकारिता के लिए हमारी सामूहिक प्रतिबद्धता की पुष्टि का दिन है। उन्होंने कहा कि अब से कुछ ही वर्षों में भारत तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की ओर अग्रसर है, इसलिए उन्हें आशा है कि मीडिया केवल भारत के परिवर्तन की कहानी को ही नहीं, बल्कि उसके विभिन्न सूबों और क्षेत्रों के अरबों लोगों की आशाओं, आकांक्षाओं पर भी प्रकाश डालने में तेजी से रचनात्मक भूमिका निभाएगा। मुख्य अतिथि उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने कहा कि फर्जी खबरें, जानबूझकर गलत व शरारतपूर्ण जानकारी, राजनीतिक महत्वाकांक्षाएं और प्राथमिकताएं, सत्ता की पक्षधरता की प्रवृत्ति और लालच ने आज मीडिया के प्रति लोगों का भरोसा घटा दिया है। उन्होंने कहा कि मीडिया के सामने सबसे बड़ी चुनौती अब विश्वसनीयता की है।

सुब्रत रॉय के निधन के बाद भी जारी रहेगा सहारा मामला : सेबी

नई दिल्ली. सेबी अध्यक्ष माधवी पुरी बुच ने गुरुवार को कहा कि समूह के संस्थापक सुब्रत रॉय की मृत्यु के बाद भी सहारा मामला पूंजी बाजार नियामक के लिए जारी रहेगा। रॉय का 75 वर्ष की आयु में लंबी बीमारी के बाद मंगलवार को मुंबई में निधन हो गया। फिक्की के एक कार्यक्रम से इतर पत्रकारों से बात करते हुए बुच ने कहा कि सेबी के लिए सहारा मामला एक इकाई के आचरण के बारे में है और उन्होंने कहा कि यह जारी रहेगा, भले ही इसमें कोई व्यक्ति हो या नहीं। यह पूछे जाने पर कि रिफंड बहुत कम क्यों है, बुच ने कहा कि पैसा निवेशकों द्वारा किए गए दावों के सबूत के आधार पर सुप्रीम कोर्ट द्वारा नियुक्त समिति के माध्यम से वापस किया गया था। यह बताया गया है कि निवेशकों को केवल 138 करोड़ रुपये का रिफंड किया गया है, जबकि सहारा समूह को निवेशकों को आगे रिफंड के लिए सेबी के पास 24,000 करोड़ रुपये से अधिक जमा करने के लिए कहा गया था। सहारा समूह पर पोंजी स्कीम चलाने समेत कई आरोप लगे हैं। रॉय के लिए परेशानियां नवंबर 2010 में शुरू हुईं, जब सेबी ने सहारा समूह की दो संस्थाओं को इक्विटी बाजारों से धन नहीं जुटाने या जनता को कोई सुरक्षा जारी करने से रोकने के लिए कहा जबकि रॉय को धन जुटाने के लिए जनता से संपर्क करने से रोक दिया।

रॉय को 2014 में सुप्रीम कोर्ट के आदेश पर गिरफ्तार किया गया था, क्योंकि वह दो कंपनियों द्वारा निवेशकों को 20,000 करोड़ रुपये से अधिक की राशि वापस न करने से संबंधित अवमानना मामले में अदालत के सामने पेश होने में विफल रहे थे। बाद में उन्हें जमानत मिल गई लेकिन उनके विभिन्न व्यवसायों के लिए परेशानियां जारी रहीं।

मुख्यमंत्री द्वारा नशा-आतंकवाद को मुँह तोड़ जवाब देने के लिए संकल्प लेने का न्योता

नौजवानों की असिमित ऊर्जा को सही दिशा में लगाने के लिए राज्य सरकार ने दृढ़ वचनबद्धता अभिव्यक्त की, पंजाब पुलिस में हरेक साल 2100 पद भरे जाएंगे

• जालंधर ब्रीज. लुधियाना

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने गुरूवार को राज्य को नशों की बीमारी से मुकम्मल तौर पर मुक्त करने के लिए समूह पंजाबियों को पंजाब विरोधी ताकतों की सहायता प्राप्त नशा-आतंकवाद को मुँह तोड़ जवाब देने का संकल्प लेने का न्योता दिया। शहीद करतार सिंह सराभा के शहादत दिवस के मौके पर उनकी याद में आज पंजाब पुलिस द्वारा करवाई गई विशाल नशा विरोधी साइकिल रैली को झंडी दिखा कर रवाना करने से पहले अपने संबोधन करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि पंजाब पर शुरू से ही लुटेरे हमला करते रहे हैं, परन्तु पंजाबियों ने हमेशा ही इन हमलों का बहादुरी से मुकाबला किया है। उन्होंने कहा कि पंजाबियों को अब नशा-आतंकवाद के ख़िलाफ़ जंग लड़नी पड़ रही है। उन्होंने कहा कि राज्य में नशे फैलाने के लिए पंजाब विरोधी ताकतें फंड दे रही हैं, जो राज्य को पटरी से उतारना चाहते हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा कि वह दिन दूर नहीं, जब पंजाब नशों से मुक्त होगा जिसके लिए हरेक पंजाबी को प्रण लेना चाहिए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पंजाब सरकार ने राज्य में खेलों को बढ़ावा देने पर बड़ा ज़ोर दिया है, जिससे नौजवानों की असीम ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में लगाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि पहली बार राज्य सरकार द्वारा खिलाडिय़ों को खेल की तैयारी के लिए आगामी फंड दिए गए हैं, जिससे वह खेल मुकाबलों में उपलब्धियाँ हासिल कर सकें। भगवंत सिंह मान ने कहा कि इसी का नतीजा है कि पंजाबियों ने हाल ही में समाप्त हुई एशियन खेलों में 19 पदक जीते हैं, जोकि एशियाड की शुरुआत से अब तक जीते गए सबसे अधिक पदक हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि वह भली-भांति जानते हैं कि 'खाली मन शैतान का घर होता है', इसलिए नौजवानों को नौकरियाँ देने के लिए हर संभव कोशिश की जा रही है, जिससे वह काम में लगे रहें। उन्होंने कहा कि पंजाब पुलिस में हरेक साल 2100 पदों पर रेगुलर भर्ती के लिए विज्ञापन दिए जा रहे हैं, जिससे नौजवानों को सख़्त मेहनत करने और पुलिस अफ़सर बनने के लिए तैयारी करने की प्रेरणा मिलती है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि पंजाब सरकार ने राज्य में नशों के ख़िलाफ़ बड़ी कार्यवाही शुरू की है और समग्लरों को सलाखों के पीछे डाला जा रहा है। इस मौके पर डी.जी.पी. गौरव यादव और अन्य सिविल एवं पुलिस अधिकारी भी मौजूद थे।

लुधियाना में हुई देश की सबसे बड़ी साइकिल रैली

एक ऐतिहासिक प्रयास करते हुए पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में हज़ारों नौजवानों ने आज पंजाब पुलिस द्वारा यहाँ निकाली गई देश की सबसे बड़ी साइकिल रैली में शिरकत की और लोगों को जागरूक करके नशों की कमर तोडऩे का संदेश दिया। इस रैली में हरेक वर्ग के लोगों ने बड़ी संख्या में हिस्सा लिया, जिससे पंजाब को मुकम्मल तौर पर नशा मुक्त राज्य बनाने के संदेश का प्रसार किया जा सके। रैली को झंडी दिखा कर रवाना करने के मौके पर भगवंत सिंह मान ने कहा कि इस रैली की बहुत ज़्यादा अहमीयत है, क्योंकि इतेफाक से यह रैली देश के सबसे नौजवान इंकलाबी शहीद करतार सिंह सराभा के शहादत दिवस के मौके पर करवाई गई है, जिसने 19 साल की उम्र में जीवन वतन के लिए कुर्बान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि 16 नवंबर का दिवस उनकी शहादत की भावुक याद दिलाता है। हरेक जगह शहीदों के बलिदानों के साथ जुड़ी हुई है, जिनमें शहीद भगत सिंह, शहीद सुखदेव, शहीद राजगुरू, शहीद करतार सिंह सराभा और शहीद उधम सिंह से सम्बन्धित है। मुख्यमंत्री ने कहा कि साइकिल सवार सम्बन्धित स्थानों से पवित्र मिट्टी लेकर आए, जिसका प्रयोग पौधे लगाने के लिए किया जायेगा और इन पौधों के नाम क्रमवार सद्भावना, वचन, ज्ञान, एकता और उम्मीद के तौर पर रखे जाएंगे। उन्होंने कहा कि यह प्रयास इस समागम की गहराई और मनोरथ को बढ़ाता है, जिसका एकमात्र उद्देश्य राज्य की पुरातन शान को बहाल करना है।

अनुशासन और आजादी को अलग नहीं एक करें, तब मिलेगी सफलता

LIFEMANTRA

जीवन में सफल होने के लिए अनुशासन का होना जरूरी है। आज का युवावर्ग आजादी के बहाने अनुशासनहीनता को अपनाता है। जिससे सफलता नहीं मिलती। सफल होने के लिए आजादी और अनुशासन को एक ही समझें।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

आजकल का युवा वर्ग आजादी का मतलब अनुशासनहीनता से लगाता है। जबकि लाइफ में अगर सक्सेजफुल होना है तो डिसिप्लिन का होना बेहद जरूरी है। अनुशासन केवल शिक्षा की उम्र तक ही जरूरी नहीं होती बल्कि इसे पूरी लाइफ अपने साथ रखना चाहिए। जिससे केवल पढ़ाई ही नहीं बल्कि रोजगार के समय भी आप सफल हो सकें। लेकिन दैनिक जीवन में पालन किया जाने वाला डिसिप्लिन आपको सक्सेजफुल बना सकता है। चलिए जानें कैसे अनुशासन में रहना फायदेमंद होता है और लाइफ में आगे बढ़ने में मदद करता है।

अनुशासन और आजादी एक ही सिक्के के पहलू हैं

अनुशासन और आजादी एक दूसरे के विपरीत नही हैं बल्कि ये एक सिक्के के ही पहलू हैं। अनुशासन और आजादी को बराबर मानना चाहिए। आगे जानें कैसे युवा आजादी को अनुशासनहीनता से जोड़ कर देखते हैं।

सुबह उठने का रुटीन

जब आप सुबह जल्दी और एक ही समय पर हर दिन जागते हैं तो आपको दैनिक क्रिया को करने के लिए पर्याप्त समय मिलता है। साथ ही आप सुबह काम पर जाने की जल्दी में नहीं होते। इससे हर काम पूरी तसल्ली और ठीक से कर पाते हैं। अगर आप आजादी का मतलब सुबह देर से उठना समझते हैं तो इससे दिनभर के काम अस्त-व्यस्त होते है। और अपना ज्यादातर समय बेकार के रोजमर्रा के कामों में बर्बाद कर देंगे।

मिलता है पर्याप्त समय

जल्दी उठना, जल्दी सोना अनुशासन का ही एक पार्ट है। जब आप सुबह जल्दी उठते हैं तो आपके पास पर्याप्त समय होता है। जिसे आप एक्सरसाइज या मेडिटेशन करके बिता सकते हैं। रोज की एक्सरसाइज आपकी सेहत को सही रखने में मदद करती है और बीमारियों से दूर रखती है।

खाने का अनुशासन

घर में मां हमेशा घर के बने शुद्ध खाने के खाने के लिए बोलती है। ये भी एक तरह का अनुशासन है। जिसे पालन करने से आप अपनी सेहत को बचाते हैं। आजादी का अर्थ आजकल युवा वर्ग मन मुताबिक खाने को खाने और स्मोकिंग, शराब, गुटखा की लत को समझते हैं। आप जितना शुद्ध फूड खाते हैं, शराब और स्मोकिंग से दूर रहते हैं, हेल्थ बनी रहती है और बीमार होने से बच जाते हैं। क्योंकि बीमार होने और रिकवर होने में जीवन का काफी सारा समय बेकार हो सकता है। जो आपको बाकी लोगों से पीछे कर देगा।

समय का सदुपयोग

जब आप दैनिक जीवन के कामों को पूरे डिसिप्लिन के साथ करते हैं तो आपके पास काफी सारा समय बचता है। जिसका सही इस्तेमाल किया जा सकता है। बचे समय में कुछ नया सीखा जा सकता है। जो आपकी लाइफ स्किल को बढ़ाएगा और लाइफ में सफल बनाने में मदद करेगा। डिसिप्लिन लाइफ में आप पॉजिटिव चीजों के बारे में सोचते हैं और अपनी ग्रोथ पर फोकस कर सकते हैं। अनुशासनहीनता ज्यादातर निगेटिव बातों को मन में जन्म देती है जो लाइफ को बर्बाद करने के लिए काफी होती है।

LESSON+

जिम और डायट में न बर्बाद करें पैसे, अपनाएं फिट रहने का आसान तरीका

जिम जाने का टाइम नहीं तो हेल्थ के साथ खिलवाड़ करना समझदारी नहीं। कम पैसे और टाइम खर्च करके हेल्दी और फिट कैसे रहा जा सकता है, इसके लिए हैदराबाद के एक डॉक्टर ने काफी कमाल के टिप्स दिए है...

अक्सर ऐसा होता है कि आप फिटनेस रूटीन बनाते हैं। इसे फॉलो नहीं कर पाते तो ग्लानि होती है या स्ट्रेस में आने लगते हैं। यह स्थिति खासकर तब आती है जब आप बहुत बड़ा टारगेट रख लेते हैं। आप जिम में पैसे नहीं खर्च पा रहे या समय नहीं है, तो आपके लिए यहां काफी अच्छे सुझाव हैं। हैदराबाद के एक डॉक्टर ने बताया है कि छोटे-छोटे बदलाव कैसे आपकी हेल्थ के लिए वरदान साबित हो सकते हैं। इसके लिए न आपको पैसे और न ही ज्यादा वक्त खर्च करने की जरूरत है।

हेल्दी डायट का मतलब एग्जॉटिक फूड नहीं

एक्सपर्ट ने अपने ट्विटर हैंडल पर काफी काम का पोस्ट किया है। इसमें उन्होंने बताया है कि अगर आप बहुत बड़े फिटनेस टार्गेट अचीव नहीं कर पा रहे तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। सुधीर लिखते हैं, अगर आप मैराथन नहीं दौड़ पा रहे या 100 किमी साइकल नहीं चला पा रहे तो दिल छोटा करने की जरूरत नहीं है। अगर आप रोज 1 घंटा जिम नहीं जा सकते तो स्ट्रेंथ ट्रेनिंग न करें, ये जरूरी नहीं। फिटनेस के लिए की जाने वाली एक्टिविटी आपका पैसा या समय खाए ये भी जरूरी नहीं। हेल्दी डायट का मतलब एक्जॉटिक फूड्स नहीं होता। इस पोस्ट में ऐसे टिप्स हैं जिनमें समय कम लगेगा और आपकी जेब पर भी भारी नहीं पड़ेंगे।

फिजिकल एक्टिविटी

ब्रिस्क वॉक (तेज चलना)

आप रोजाना 15 मिनट या 2500 कदम भी चलने लगें तो इसका फायदा मिलना शुरू हो जाता है। इसलिए अगर आपके पास समय की नहीं है तो कम से कम 15 मिनट तक तेज चलने की कोशिश करें। इसके अलावा (घर या दफ्तर) जब भी संभव हो पैदल चलने की कोशिश करें।

सीढ़ियां चढ़ें

सीढ़ियां चढ़ना (एक दिन में सिर्फ 50) आपकी हेल्थ के लिए अच्छा है और यह कार्डियो रिस्पिरेटरी (दिल और फेफड़ों) की हेल्थ भी दुरुस्त करता है। इसलिए, जब भी संभव हो, सीढ़ियां चढ़ें और एस्केलेटर या लिफ्ट का उपयोग करने से बचें।

दौड़ना

हफ्ते में 1-2 दिन सिर्फ 2 किमी दौड़ने से दिल और दिमाग की सेहत दुरुस्त रहती है। इसलिए जूते कस लें और जब भी समय मिले थोड़ी देर दौड़ने निकल पड़ें।

बैठने की अवधि कम करें

लंबे समय तक बैठे रहने से कई तरह की बीमारियों का खतरा है। हर 30-45 मिनट में उठकर खड़ें हों और 1-2 मिनट के लिए टहल लें।

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के लिए जिम की जरूरत नहीं, इसे घर पर भी किया जा सकता है (यह उन लोगों के लिए हैहै जो जिम का खर्च नहीं उठा सकते या जहां आसपास कोई जिम नहीं है)। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के लिए अपने शरीर का भार, रेजिस्टेंस बैंड्स और डंबेल्स का इस्तेमाल करें। पुशअप्स, प्लैंक्स, स्क्वैट्स और वॉल सिट ये सिंपल और इफेक्टिव एक्सरसाइज हैं।

डायट

1. चीनी वाले पेय (सॉफ्ट ड्रिंक), पैकेज्ड फलों के जूस और मिठाइयां बंद कर दें। चाय या कॉफी में भी चीनी मिलाने से बचें।
2. कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम करके, प्रोटीन की मात्रा बढ़ा दें।
3. अल्ट्राप्रोसेस्ड पैकेज्ड फूड जैसे- आइसक्रीम, चिप्स, पेस्ट्रीज, केक, बिस्किट्स,एनर्जी बार और हेल्दी ब्रेकफास्ट के नाम पर मिलने वाले सीरियल्स।
4. सुबह का नाश्ता देर से करें और डिनर डल्दी कर लें।
5. शराब से बचें।

बेलते समय फट जाता है स्टफ पराठा तो अपनाएं ये कुकिंग हैक्स, क्रिस्पी टेस्टी होगी हर बाइट

अगर आपका स्टफ पराठा भी बेलते समय फट जाता है तो आसान किचन हैक्स आपको टेस्टी और क्रिस्पी स्टफ पराठा बनाने में मदद कर सकते हैं।

• ***जालंधर ब्रीज.*** *रेसिपी*

मौसम में ठंड बढ़ते ही नाश्ते में आलू, मूली, दाल और गोभी जैसी चीजों के गर्मा-गर्म स्टफ पराठे खाने का मन करने लगता है। लेकिन इन पराठों को बनाते समय कई बार परेशानी तब होने लगती है, जब ये बेलते समय फटने लगते हैं और इनमें भरा मसाला बाहर आने लगता है। इतना ही नहीं कई बार स्टफ पराठों में भरा गया मसाला बेलते समय एक तरफ हो जाता है। जो खाने में बिल्कुल अच्छा नहीं लगता है। अगर आपके साथ भी स्टफ पराठा बनाते समय इस तरह की समस्या कोई समस्या आती है तो ये किचन हैक्स आपकी परेशानी दूर कर सकते हैं। आइए जानते हैं क्रिस्पी और टेस्टी मसालेदार स्टफ पराठा बनाने का आसान तरीका।

परफेक्ट स्टफ पराठा बनाने के लिए अपनाएं ये टिप्स

आटा गूंथने के टिप्स- स्टफ पराठा सॉफ्ट बनने के साथ बेलते समय न फटे इसके लिए पराठे का आटा गूंथते समय इसमें 2 चम्मच मैदा और 1 चम्मच घी मिला दें। ऐसा करने से स्टफ पराठे के आटे को बेलना आसान हो जाता है।

ऐसे तैयार करें स्टफिंग- स्टफ पराठा बनाने के लिए आप चाहे किसी भी दाल या सब्जी का इस्तेमाल करें, बस इस बात का खास ख्याल रखें कि स्टफिंग में ज्यादा नमी न हो। स्टफिंग में नमी होने से आटा पराठे बेलते समय चकले से चिपकर फटने लगता है।

आखिर में मिलाएं नमक- स्टफ पराठों की स्टफिंग तैयार करते समय इस बात का खास ख्याल रखें कि स्टफिंग में नमक हमेशा आखिरी में मिलाएं। ऐसा न करने पर सब्जियां पानी छोड़ देती हैं और स्टफिंग में नमी आ जाती है। जिसकी वजह से भी पराठे का आटा चकले से चिपककर बेलते समय फटने लगता है।

सब्जी की स्टफिंग से नमी कैसे कम करें- अगर आपको लगता है कि स्टफ पराठा बनाने के लिए आपने जो स्टफिंग तैयार की है उसमें मॉइश्चर है तो उसकी नमी कम करने के लिए उसे पराठा बनाने से 30 मिनट पहले फ्रिज में रख दें। इसके अलावा सब्जियों से नमी कम करने के लिए उन्हें कद्दूकस करके अच्छी तरह निचोड़ने के बाद उसमें कॉर्न स्टार्च मिला दें।

स्टफ पराठा बेलते समय ध्यान रखें ये बातें-

- स्टफ पराठा बनाने के लिए लोई में स्टफिंग भरकर बेलते समय पराठों के किनारों और बीच को मोटा रखें। ऐसा करने से पराठा बेलते समय उसका मसाला फट कर बाहर नहीं आता है।
- स्टफ पराठा बनाने के लिए जब आटा गूंथे तो उसे थोड़ा टाइट गूंथे। टाइट आटे से स्टफ पराठा अच्छा और मुलायम बनता है।
- स्टफिंग करते समय पराठे में मसाला हल्के हाथों से दबाते हुए भरें।
- जब स्टफ वाली लोई बेलें तो लोई के दोनों तरफ मैदे का यूज करें। इससे पराठा बेलने में आसानी होगी।

बच्चे ने सीख ली है बुरी बात तो सबसे पहले ऐसे करें रिएक्ट, मिलेगा पॉजिटिव रिजल्ट

PARENTING

इंसान का दिमाग अच्छी चीजों के बजाय बुरी चीजों को ज्यादा तेजी से समझता है। बच्चे अक्सर जब घर के बाहर होते हैं तो बुरे बोल या बर्ताव करना सीख जाते हैं तो पैरेंट्स इन तरीको से निपटें।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

बच्चे जब स्कूल जाना शुरू करते हैं तो बाहरी दुनिया से उनका वास्ता होता है। ऐसे में वो काफी कुछ नया सीखते हैं। जिसमे अच्छी बात और अच्छे मैनर होने के साथ ही बहुत सारी बुरी बातें और बुरे मैनर भी होते हैं। ऐसे में पैरेंट्स का सवाल रहता है कि क्या करें। अगर आपका बच्चा कुछ बुरे मैनर सीख गया है तो उस पर पहला रिएक्शन कैसा होना चाहिए। जिससे बच्चे को समझ आए कि वो जो कह रहा है या कर रहा है वो गलत है। इस काम में मदद करेंगे ये सवाल।

बच्चे ने बुरी बात सीख ली तो सबसे पहले क्या रिएक्शन दें

- √ बच्चा जब पहली बार कुछ बुरी बात बोल रहा या कर रहा तो उससे बोलें- लगता है आज तुम कुछ नया सीखकर आए हो। नई चीजें सीखना अच्छी बात है।
- √ फिर बोलें, नई चीजें सीखना अच्छी बात है लेकिन ये नई बात अच्छी नही है। हमें ऐसा नहीं बोलना या करना चाहिए। बच्चे को इस तरह से समझाना ज्यादा जल्दी और आसानी से समझा सकता है।
- √ अरे वाह, मैं जानने को उत्सुक हूं कि ये नई बात तुमने कहां से सीखी। बच्चे से पूछा ये सवाल आपको पता लगाने में मदद करेगा की उसने कहां से बैड वर्ड या बैड एक्टीविटी सीखी है। जिससे आप फ्यूचर में इस पर रोक लगा सकें।
- √ इसके साथ ये भी पूछें कि आपने अपने फ्रेंड से ये बात सीखी तो क्या आपके दोस्त ने भी आपसे कुछ सीखा? कि हमें क्या नहीं बोलना या करना चाहिए। बच्चे की बुरी एक्टीविटी पर इस तरह से रिएक्शन देने से उसे जल्दी से और आसानी से बिना मारे-डांटे समझाया जा सकता है कि बच्चे ने कौन सी गलत बात सीख ली है। साथ ही बच्चे को सिखाएं कि वो केवल बच्चों से सीख ही नहीं सकता बल्कि अपनी अच्छी बातों को दूसरों को सिखा भी 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।

खाने के बाद इन गलतियों से शरीर को होता है नुकसान

HEALTH

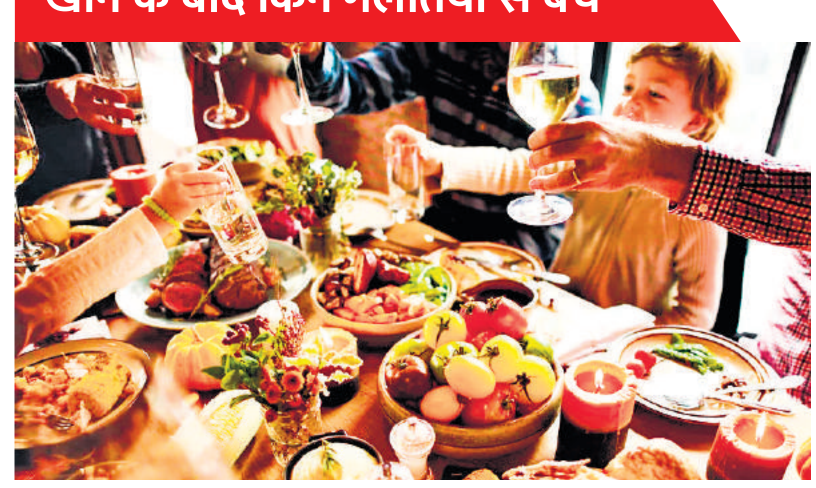
रोजाना की लाइफ में कुछ चीजें ऐसी हैं जिन्हें करना काफी जरूरी है। इनमें से एक है समय पर खाना। हालांकि, खाना खाने के बाद कुछ गलतियों से शरीर को नुकसान पहुंचता है।

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।

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

टाइम पर खाना काफी ज्यादा जरूरी होता है। शरीर को एनर्जेटिक बनाए रखने के लिए हेल्दी खाना चाहिए। लेकिन क्या आप जानते हैं कि खाने के बाद आपकी कुछ गलतियों के कारण शरीर को काफी ज्यादा नुकसान होता है। अगर खाने के बाद आपको ब्लोटिंग, एसिडिटी और चक्कर आने जैसी परेशानी होती है तो समझ लें कि आप कुछ ऐसी गलती कर रहे हैं, जिससे पाचन तंत्र पर बुरा असर होता है। डाइटिशियन मानसी ने कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताया है कि खाने बाद की गई किन गलत आदतों से नुकसान होता है।

खाने के बाद किन गलतियों से बचें



- **मीठा खाने से बचें-** खाने के बाद ज्यादातर लोगों को मीठा खाने की क्रेविंग होती है। खाने के बाद ब्लड ग्लूकोज तेजी से बढ़ जाता है। मिठाई खाने के बजाय आप डार्क चॉकलेट का एक टुकड़ा खा सकते हैं।
- **चाय-कॉफी-** खाने के बाद ज्यादातर लोगों को चाय या कॉफी पीने की आदत होती है। खाने के बाद चाय और कॉफी से सेहत को नुकसान होता है। इसमें में मौजूद टैनिन पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा डाल सकते हैं। खाने के बाद आप हर्बल चाय पी सकते हैं।
- **फल-जूस-** फल हेल्दी होते हैं, लेकिन खाने के तुरंत बाद इनको खाने से पाचन तंत्र को नुकसान होता है। ऐसे में खाना खाने के बाद कुछ समय दें, फलों में मौजूद पोषक तत्वों का फायदा पाने के लिए फलों को स्नैक्स के तौर पर खाएं।
- **बहुत ज्यादा पानी पीएं-** हेल्दी रहने के लिए हाइड्रेशन काफी जरूरी है। अगर आप हाइड्रेटेड रहना चाहते हैं तो खाने के तुरंत बाद पानी पीने से बचें। बहुत ज्यादा पानी पीने से पाचन एंजाइम कमजोर हो सकते हैं। कोशिश करें कि पूरे दिन पानी पीते रहें।
- **खाने के बाद सोना-** खाने के बाद अच्छी नींद आती है, लेकिन खाने के बाद बहुत जल्दी लेटने से एसिड रिफ्लक्स और अपच की समस्या हो सकती है। पाचन के लिए पहले कुछ देर वॉक करें।

न्यूक्लियर पावर, पेस्टिसाइड्स और विषैले पर्यावरण के इस युग में आयुर्वेद एक वरदान है : सर्बानन्द सोणोवाल

• **जालंधर ब्रीज** . पंचकूला

आठवें आयुर्वेद दिवस के आयोजन पर केन्द्रीय आयुष मंत्री सर्बानन्द सोणोवाल ने कहा कि न्यूक्लियर पावर, पेस्टिसाइड्स और विषैले पर्यावरण के इस युग में आयुर्वेद एक वरदान के तरह है। आयुष मंत्रालय ने लगातार प्रयास कर अब तक देश भर में लगबहग आठ हजार से अधिक वेलनेस सेंटर की स्थापना कराई है। आयुष सेक्टर की सर्विस डिलवरी को और अधिक मजबूत करने के लिए आयुष ग्रिड प्रोजेक्ट लॉन्च किया गया और उसे मजबूत करने के व्यवस्था की गई।

आयुर्वेद दिवस हर साल धन्वंतरि जयंती के दिन मनाया जाता है। हर साल आयोजन करने से आयुर्वेद दिवस की ख्याति विश्व भर में बढ़ी है। वैश्विक प्रसार के कारण दुनिया भर में औषधीय पौधों की कृषि की आवश्यकता तेजी से बढ़ रही है। इस बार के आठवें आयुर्वेद दिवस के अवसर पर आयुर्वेद दिवस की माइक्रो वेबसाइट का निर्माण किया गया जिसे पूरी दुनिया से लगभग बीस करोड़ लोगों का सहयोग मिला। अपने अध्यक्षीय संबोधन में सोणोवाल ने कहा कि आयुर्वेद दिवस के वैश्विक अभियान का संदेश 'आयुर्वेद फॉर वन हेल्थ' और जी-20 बैठक की ग्लोबल थीम 'वसुधैव कुटुंबकम' ने एक ऐसी अमिट छाप छोड़ी है जिसे पूरी दुनिया देख रही है। कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि हरयाणा के विधानसभा अध्यक्ष ज्ञान चंद गुप्ता ने इस व्यापक पैमाने पर देश-दुनिया में आयुर्वेद दिवस मनाने के लिए आयुष मंत्रालय की सराहना की और आयुर्वेद के विकास के लिए हरयाणा सरकार की ओर से किये जा रहे प्रयासों को भी रेखांकित किया।

आयुर्वेद दिवस के आयोजन पर्व पर मौजूद केन्द्रीय आयुष राज्य मंत्री मुंजपरा महेंद्रभाई ने कहा कि आईआइटी, एम्स और सीएसआईआर जैसी संस्थाओं आयुर्वेदिक औषधियों के मोलिक्युलर गुणों को समझने के लिए आयुष के साथ हाथ से हाथ मिलाया है। इसरो (इंडियन स्पेस रिसर्च ऑर्गनाइज़ेशन) के सहयोग से देश भर में मौजूद औषधीय पौधों की मैपिंग कराई जा रही है। मुंजपरा ने बताया कि आयुर्वेद सिर्फ मानव स्वास्थ्य तक ही सीमित नहीं है बल्कि इससे जुड़ी अन्य धाराएँ जैसे वृक्षायुर्वेद, पशु आयुर्वेद भी हैं और ये सभी मिलकर एक स्वस्थ आयुर्वेद पर्यावरण का निर्माण करती हैं। एफएसएसएआई द्वारा आयुर्वेद आहार का रेग्युलेशन नोटिफ़ाई होना आयुष के लिए एक बड़ी सफलता है।

डब्ल्यूएचओ (वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन) ने आयुष के इन प्रयासों को महत्व दिया है और यही कारण है कि गुजरात के जामनगर में देश का पहला ट्रेडिशनल सेंटर फॉर ग्लोबल मेडिसिन खोल गया है। आज के मुख्य कार्यक्रम से पहले भगवान धन्वंतरी की पूजा भी मुख्य समारोह स्थल पर हुई। आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने कहा कि आठवें आयुर्वेद दिवस आयोजन के लिए विशेष तौर पर बनाई गयी माइक्रोसाइट में दर्ज हुए आंकड़े बताते हैं कि माह भर चले अभियान में दुनिया भर से करीब 20 करोड़ लोगों ने सहयोग किया, कुल 20 हजार गतिविधियों में 17 लाख के करीब लोगों ने भाग लिया। माइक्रोसाइट की पहुंच 102 देशों तक हुई और 424 स्थानों पर "रन फॉर आयुर्वेद" का आयोजन हुआ। करीब 80 देशों के क्षेत्रीय और राष्ट्रीय मीडिया में इन आयोजनों की खबरें प्रकाशित हुईं। कार्यक्रम में हरियाणा की अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ जी अनुपमा, अखिल भारतीय आयुर्वेद महासम्मेलन के अध्यक्ष पद्म भूषण वैद्य त्रिगुणा जी आयुष मंत्रालय के आयुर्वेद सलाहकार वैद्य मनोज नेसरी ने भी कार्यक्रम को संबोधित किया। कार्यक्रम में केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय और आयुष मंत्रालय के वित्तीय सलाहकार एवं अतिरिक्त सचिव जयदीप मिश्रा, आयुष मंत्रालय की संयुक्त सचिव कविता गर्ग, नेशनल काउंसिल फॉर इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन के अध्यक्ष वैद्य जयंत देवपुजारी और सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन आयुर्वेदिक साइन्सेज के महानिदेशक प्रोफेसर रबी नारायण आचार्य और अनेक आयुर्वेद विश्वविद्यालयों के कुलपति भी मौजूद थे। उल्लेखनीय है कि नेशनल धन्वंतरि आयुर्वेद अवाड्र्स कार्यक्रम में आयुर्वेद के क्षेत्र में विशिष्ट् सेवा के लिए राष्ट्रीय धन्वंतरि आयुर्वेद अवाड्र्स की घोषणा की गई। वैद्य आर एम अवहद, वैद्य पी वी दमानिया, वैद्य एल महादेवन सरमा को ये विशिस्ट सम्मान दिए गए। आयुर्वेद दिवस का दो दिवसीय कार्यक्रम इस संदेश के साथ समाप्त हुआ कि आयुर्वेद के जन संदेश को हमें जन-भागीदारी के माध्यम से एक जन आंदोलन में बदल देना है और वैश्विक मंच पर आयुर्वेद को एक स्थापित करना है।

सीबीआई ने दिल्ली पुलिस के एक उप निरीक्षक को 4.5 लाख रु. की रिश्वत स्वीकार करने पर पकड़ा

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

सीबीआई ने बाराखंभा रोड पुलिस स्टेशन, नई दिल्ली के एक उप-निरीक्षक को शिकायतकर्ता से 4.5 लाख रु. की रिश्वत स्वीकार करने के दौरान आज पकड़ा।

सीबीआई ने एक शिकायत के आधार पर बाराखंभा रोड पुलिस स्टेशन, नई दिल्ली के उप निरीक्षक के विरुद्ध मामला दर्ज किया, जिसमें रिश्वत की माँग का आरोप है। यह आरोप है कि शिकायतकर्ता एक निजी कंपनी में काम करता है, जिसका प्रबंध निदेशक बाराखंभा रोड पुलिस स्टेशन, नई दिल्ली में दर्ज प्राथमिकी संख्या 16/2018 में आरोपी है।

आगे यह आरोप है कि लगभग 10 से 12 दिन पूर्व जब दिल्ली की तिहाड़ जेल से लाए गए, निजी कंपनी के उक्त आरोपी को शिकायतकर्ता, दवाएँ उपलब्ध कराने के लिए बाराखंभा रोड पुलिस स्टेशन पहुंचा, तो पुलिस स्टेशन के एक उप-निरीक्षक ने, उनसे उनकी बेटी और दामाद को उक्त प्राथमिकी में गिरफ्तार न करने व न फंसाने के लिए 25 लाख रु. की रिश्वत की मांग की। यह भी आरोप है कि उक्त उप निरीक्षक ने शिकायतकर्ता से मांगें गए 25 लाख रु. में से आंशिक भुगतान के तौर पर 5 लाख रु. स्वीकार करने सहमत हुआ।

सीबीआई ने जाल बिछाया एवं बाराखंभा रोड पुलिस स्टेशन, नई दिल्ली के उक्त उप-निरीक्षक के निर्देशानुसार, उक्त पुलिस स्टेशन के एक अन्य उप निरीक्षक को, शिकायतकर्ता से 4.5 लाख रु. की रिश्वत/अनुचित लाभ स्वीकार करने के दौरान पकड़ा। दोनों उप निरीक्षकों के परिसरों में तलाश की जा रही है। इस मामलें में जाँच जारी है।

विकसित भारत संकल्प यात्रा के लिए सहयोगात्मक ढांचे में सुधार के लिए पीआईबी चंडीगढ़ द्वारा आईएमपीसीसी बैठक आयोजित

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

यूटी गेस्ट हाउस में आज एक आईएमपीसीसी बैठक बुलाई गई, जिसमें यूआईडीएआई, शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, दूरदर्शन, केंद्रीय संचार ब्यूरो, प्रेस सूचना ब्यूरो और एफसीआई सहित प्रमुख सरकारी निकायों के प्रतिनिधियों को एक साथ लाया गया। . बैठक का प्राथमिक एजेंडा आगामी विकसित भारत संकल्प यात्रा के लिए रणनीति बनाना और प्रयासों को संरेखित करना था।

प्रेस सूचना ब्यूरो, चंडीगढ़ के एडीजी राजिंदर चौधरी की अध्यक्षता में हुई बैठक में विभागीय योजनाओं को जनता के सामने प्रभावी ढंग से प्रदर्शित करने के महत्वपूर्ण महत्व पर जोर दिया गया। एडीजी चौधरी ने अपनी क्षमता से सभी प्रतिनिधियों से सक्रिय और सार्थक भागीदारी की आवश्यकता पर बल दिया और उनसे राष्ट्र के लाभ के लिए जनता के साथ जुड़ी प्रभावशाली सामग्री का योगदान करने का आग्रह किया।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आज झारखंड से विकसित भारत संकल्प यात्रा का शुभारंभ किया. इसे एक साथ देश के आदिवासी जिलों में भी शुरू किया गया। हिमाचल प्रदेश में इसकी शुरुआत चंबा, किन्नौर और स्पीति के आदिवासी इलाकों में हुई। आईएमपीसीसी की बैठक में समग्र राष्ट्रीय उन्नति के व्यापक लक्ष्य के अनुरूप विकासात्मक योजनाओं की एक विविध श्रृंखला को उजागर करने और बढ़ावा देने का प्रयास किया गया।

आईएमपीसीसी बैठक के उद्देश्यों पर विचार करते हुए, एडीजी राजिंदर चौधरी ने कहा, "आज की बैठक प्रगतिशील और विकसित भारत के प्रति सामूहिक प्रतिबद्धता के अभिसरण का प्रतीक है। हमारे प्रयासों को संरेखित करके और विभिन्न विभागों द्वारा की गई पहलों को प्रभावी ढंग से संप्रेषित करके, हमारा उद्देश्य जनता को सूचित करना है विभिन्न सरकारी योजनाओं के बारे में जिनसे वे लाभान्वित हो सकते हैं।"

बैठक में चर्चा उन अनुरूप रणनीतियों पर केंद्रित थी जो प्रत्येक विभाग विकसित भारत संकल्प यात्रा के दौरान जनता के साथ सक्रिय रूप से जुड़ने के लिए अपनाएगा ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि योजनाओं पर जागरूकता फैलाई जा सके।

प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में शुरू की गई विकसित भारत संकल्प यात्रा एक दूरदर्शी पहल का प्रतिनिधित्व करती है जिसका उद्देश्य देश के हर कोने तक पहुंचना है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सरकारी योजनाओं का लाभ इच्छित लाभार्थियों तक पहुंचे और कोई जानकारी का अंतर न रहे। क्षेत्र से चंबा, किन्नौर और स्पीति जैसे आदिवासी जिलों को शामिल करना समावेशी प्रगति की प्रतिबद्धता को रेखांकित करता है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि विकासात्मक योजनाओं का लाभ समाज के हर तबके को मिले।

छठ से पहले सरकार का बड़ा तोहफा, कम हो गए एलपीजी सिलेंडर के दाम

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

देश के 4 बड़े महानगरों में एलपीजी गैस सिलेंडर की कीमत एक बार फिर कम हो गई हैं। सरकारी कंपनी इंडियन ऑयल कॉरपोरेशन ने इन नई कीमतों को 16 नवंबर से ही लागू कर दिया है। छठ के त्योहार से ठीक पहले कमर्शियल गैस सिलेंडर की कीमतों में 50 रुपए से ज्यादा कमी आई है। दिल्ली महानगर में कमर्शियल सिलेंडर 57।50 रुपए सस्ता हुआ है। इसके बाद 19 किलोग्राम वाले नीले कमर्शियल गैस सिलेंडर की कीमत दिल्ली में 1775।50 रुपए हो गई है। जबकि 1 नवंबर को इसकी कीमत 1833 रुपए थी।

इसी के साथ कोलकाता, मुंबई और चेन्नई में कमर्शियल गैस सिलेंडर सस्ता हुआ है। कोलकाता में इसकी कीमत अब 1885।50 रुपए, मुंबई में 1728 रुपए और चेन्नई में 1942 रुपए हो गई है। 1 नवंबर को कोलकाता में कमर्शियल सिलेंडर 1943 रुपए, मुंबई में 1785।50 रुपए और चेन्नई में 1999।50 रुपए थी। सरकार ने 15 दिन पहले यानी 1 नवंबर को ही कमर्शियल गैस सिलेंडर के दाम में 101।50 रुपए की बढ़ोतरी की थी। जबकि उससे पहले अक्टूबर में कमर्शियल गैस सिलेंडर दिल्ली में 1731।50 रुपए, कोलकाता में 1839।50 रुपए, मुंबई में 1684 रुपए और चेन्नई में 1898 रुपए का था। हालांकि लाल रंग वाले घरेलू एलपीजी गैस सिलेंडर के दाम अगस्त के महीने से नहीं बदले हैं। हालांकि अब सरकार इस पर 200 रुपए की सब्सिडी दे रही है। इसलिए दिल्ली में 14।2 किलोग्राम वाले गैस सिलेंडर की कीमत 903 रुपए, कोलकाता में 929 रुपए, मुंबई में 902।50 रुपए और चेन्नई में 918।50 रुपए है। घरेलू रसोई गैस सिलेंडर की कीमतों में इससे पहले बदलाव मार्च 2023 में हुआ था।

डी बी एन ब्रिगेड द्वारा फिटनेस और पर्यावरण संभाल के लिए साइकिल एक्सपीडिशन आयोजित

• **जालंधर ब्रीज** . जालंधर

12 बिहार बटालियन की साइकिल एक्सपीडिशन टीम माधोपुर हेडवर्क्स से जालंधर छावनी तक 541 किलोमीटर की दूरी तय करने के लिए आज रवाना हुई। पैंथर डिवीजन के सौजन्य से आयोजित इस मुहिम की टीम में एक अधिकारी, एक जेसीओ और 10 अन्य रैंक शामिल हैं।

साइकिल एक्सपीडिशन के फ्लैगिंग ऑफ समारोह के अवसर पर जी ओ सी पैंथर डिवीजन, मेजर जनरल मुकेश शर्मा ने पूरी टीम के साथ बातचीत करते हुए उन्हें अपनी शुभकामनाएं दी और इस पहल के लिए उनकी सराहना की। इस समारोह में डेरा बाबा नानक (डी बी एन) ब्रिगेड के कमांडर ब्रिगेडियर प्रणय डंगवाल, और 12 बिहार बटालियन के कमांडिंग ऑफिसर, कर्नल विपिन भी उपस्थित थे।

साइकिल एक्सपीडिशन टीम का नेतृत्व कैप्टन पी संपत कर रहे हैं। टीम का लक्ष्य साइकिल चलाने के माध्यम से फिटनेस, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के साथ - साथ पर्यावरण संरक्षण के लिए बच्चों तथा युवाओं में जागरूकता लाना है। यह अभियान 25 नवंबर को जालंधर छावनी में समाप्त होगा।

पर्यावरण : अनुकूल हरित कृषि के लिए अभिनव नैनो-उर्वरक

हमारे देश की 1.4 बिलियन आबादी के लिए अनाज की उपलब्धता हो, इसके लिए खाद्यान्न उत्पादन में वृद्धि करने की आवश्यकता है। उर्वरक, कृषि उत्पादन को बढ़ाने के महत्वपूर्ण इनपुट में से एक है। पिछले 9 वर्षों में, हमारे प्रयासों के फलस्वरूप यूरिया की उत्पादन क्षमता में वृद्धि हुई है, जो नाइट्रोजन (एन) स्रोत का एक प्रमुख उर्वरक है। यूरिया उत्पादन बढ़कर 283.74 एलएमटी/वर्ष हो गया है, जो 2013-14 के 207.54 एलएमटी/वर्ष की तुलना में बड़ी छलांग है। इसी प्रकार, उर्वरक उद्योग (सार्वजनिक, सहकारी और निजी कंपनियों समेत) भी फॉस्फेट (पी) और पोटाश (के) आधारित उर्वरकों के अन्य प्रमुख पोषक तत्वों को सक्रिय रूप से बढ़ावा दे रहा है। सतत कृषि के लिए एनपीके उर्वरकों का संतुलित उपयोग आवश्यक है। हालांकि, फसल उत्पादकता बढ़ाने और लगातार बढ़ती आबादी को खाद्यान्न उपलब्ध कराने की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए, उर्वरकों के अधिक और असंतुलित उपयोग के कारण मिट्टी की उर्वरता तथा मिट्टी और जल संरक्षण के महत्वपूर्ण पहलू को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है।

परिणामस्वरूप मिट्टी में पोषक तत्वों और पानी की कमी हो गई है, जो उनकी उर्वरता स्थिति में दिखायी पड़ती है। इसकी वजह से उर्वरक उपयोग दक्षता (एफयूई) को बढ़ाने और मिट्टी व पर्यावरण को संरक्षित करने के लिए एक अभिनव तकनीक की आवश्यकता हुई। इस समस्या को हल करने और उर्वरक के कम उपयोग द्वारा ही अधिक उत्पादन करने संबंधी समाधान के रूप में नए युग की नैनो तकनीक सामने आयी है, यानी इनपुट उपयोग की दक्षता बढ़ाने के साथ पर्यावरण फ़ुटप्रिंट में कमी करना। मेक इन इंडिया के बारे में हमारे माननीय प्रधानमंत्री के आह्वान से प्रेरणा लेते हुए, भारतीय वैज्ञानिकों और इंजीनियरों ने नैनो यूरिया (तरल) विकसित किया है, जो स्वदेशी रूप से विकसित पहला नैनो उर्वरक है। जैव प्रौद्योगिकी विभाग के "नैनो कृषि-इनपुट पर दिशानिर्देश" के अनुरूप व्यापक क्षेत्र परीक्षणों और सख्त जैव-प्रभाव व जैव-सुरक्षा परीक्षण प्रोटोकॉल पूरा करने के बाद नैनो यूरिया को 2021 में उर्वरक नियंत्रण आदेश (एफसीओ) के तहत अधिसूचित किया गया। यह राष्ट्र की खाद्य और पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए अमृत काल के दौरान 'आत्मनिर्भर कृषि' और 'आत्मनिर्भर भारत' के तहत की गई पहल का एक आदर्श उदाहरण है। अब तक, गुजरात के कलोल तथा उत्तर प्रदेश के फूलपुर और ओनला में 17 करोड़ बोतलों की क्षमता वाले नैनो यूरिया संयंत्र स्थापित किए गए हैं। 2025 तक, नांगल, ट्रॉम्बे, बेंगलुरु, देवगढ़, गुवाहाटी समेत कई स्थानों पर अन्य नैनो संयंत्र तैयार हो जाएंगे, जिससे नैनो यूरिया उत्पादन क्षमता 44 करोड़ बोतल/वर्ष से अधिक हो जाएगी, जो पारंपरिक यूरिया के लगभग 195 एलएमटी के बराबर होगी। नैनो यूरिया की कीमत यूरिया के एक बैग की कीमत से 16 प्रतिशत कम है और किसान इसे आसानी से अपने खेतों तक ले जा सकते हैं, जिससे नैनो यूरिया की बोतलों की बिक्री में वृद्धि हुई है। अधिकांश युवा किसानों ने इस सुविधा की सराहना की है।

लॉजिस्टिक्स और भंडारण लागत के मामले में भी नैनो यूरिया के लाभ देखे जा सकते हैं। एक पारंपरिक उर्वरक रेक (बीसीएनएचएल) में पारंपरिक यूरिया के 69,600 बैग की ढुलाई की जा सकती है, जबकि ऐसा ही अन्य रेक नैनो यूरिया की 29 लाख बोतलें ले जा सकता है। इसी तरह, 533 बैग यूरिया ले जाने वाला एक

जालंधर ब्रीज

डॉ. मनसुख मांडविया
(केंद्रीय स्वास्थ्य व परिवार कल्याण एवं रसायन व उर्वरक मंत्री हैं।)

24 मीट्रिक टन ट्रक नैनो यूरिया की 30,000 बोतलें ले जा सकता है। पूंजीगत व्यय, ऊर्जा खपत और कार्बन डाइऑक्साइड के कम उत्सर्जन के मामले में भी पारंपरिक यूरिया संयंत्र की तुलना में नैनो यूरिया संयंत्र लाभप्रद हैं। नैनो यूरिया- एनयू (तरल) पोषक तत्व उपयोग की उच्च दक्षता (एनयूई) प्रदर्शित करता है और इसे अपनाने से कृषि उत्पादकता, उपज की गुणवत्ता, किसानों के लिए लाभ में वृद्धि होती है, जबकि मिट्टी, जल और वायु प्रदूषण, लॉजिस्टिक्स एवं भंडारण लागत में कमी आती है। खरीफ 2021 में धान, मक्का, रागी, बाजरा, अदरक पर 20 स्थानों पर आईसीएआर द्वारा नैनो यूरिया के क्षेत्रीय प्रयोगों में कृषि-उपज में 3- 8 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गयी और किसानों के लिए 25-50% की बचत का संकेत मिला।

पिछले तीन सीजन के दौरान, 192 लाख किसानों ने 150 लाख हेक्टेयर भूमि पर यूरिया की खुराकों के संभावित विकल्प के रूप में नैनो यूरिया लिक्विड की 6.5 करोड़ बोतलें (500 मिलीलीटर प्रत्येक) का उपभोग किया है। किसानों के खेतों के स्तर पर भी, नैनो यूरिया के उपयोग के बेहद उत्साहजनक परिणाम मिल रहे हैं। वर्ष 2021-22 की तुलना में 2022-23 के दौरान नैनो यूरिया की बिक्री में जहां 55 प्रतिशत की वृद्धि हुई, वहीं पारंपरिक यूरिया की बिक्री में महज चार प्रतिशत की मामूली वृद्धि ही दर्ज की गई। वर्ष 2022-23 के दौरान, पंजाब, केरल, तमिलनाडु, जम्मू एवं कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, झारखंड और असम जैसे राज्यों में जहां पारंपरिक यूरिया की खपत में कमी देखी गई है, वहीं आनुपातिक रूप से इन राज्यों में नैनो यूरिया की खपत में वृद्धि हुई है। उदाहरण के लिए, 2021-22 की तुलना में 2022-23 में पंजाब में नैनो यूरिया की खपत 27 प्रतिशत, केरल में 20 प्रतिशत, उत्तराखंड में 67 प्रतिशत, जम्मू एवं कश्मीर में 49.6 प्रतिशत बढ़ी है। इसी प्रकार, 2022 के पिछले खरीफ मौसम की तुलना में 2023 के खरीफ मौसम में जहां नैनो यूरिया की बिक्री में वृद्धि हुई, वहीं हिमाचल प्रदेश और जम्मू एवं कश्मीर में एनसीयू की बिक्री कम हो गई। वर्ष 2021-22 की तुलना में वर्ष 2022-23 के दौरान कुल 189 जिलों में पारंपरिक यूरिया की खपत में कमी देखी गई। इनमें से 16 राज्यों के 130 जिलों में जहां पारंपरिक यूरिया की खपत में औसतन 12 प्रतिशत की कमी दर्ज की गई, वहीं नैनो यूरिया की खपत में 76 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई। वर्ष 2022 के खरीफ मौसम की तुलना में 2023 के खरीफ मौसम के दौरान 113 जिलों में नैनो यूरिया के उपयोग के कारण पारंपरिक यूरिया की बिक्री में कमी देखी गई। नैनो डीएपी, जोकि हाल ही में आया एक नैनो उर्वरक है, फसलों के पोषण के मामले में एक और उपलब्धि है। यह पारंपरिक की खपत को कम कर सकता है, जिससे डीएपी के आयात में अंततः कमी आएगी। उर्वरकों के क्षेत्र में नैनो एनपीके, नैनो जिंक, नैनो कॉपर, नैनो बोरोन, नैनो सल्फर आदि के विकास की दिशा में हो रहे आगे के शोध से निश्चित रूप से भविष्य में पर्यावरण के अनुकूल टिकाऊ कृषि को बढ़ावा मिलेगा। नैनो उर्वरकों के उपयोग से वैकल्पिक एवं रासायनिक उर्वरकों के संतुलित उपयोग को बढ़ावा देने की दृष्टि से शुरू किए गए धरती माता के उन्नयन, जागरूकता, पोषण एवं उन्नति से संबंधित प्रधानमंत्री के कार्यक्रम (पीएम प्रणाम) के उद्देश्यों को आगे बढ़ाने में भी मदद मिलेगी। ग्रीनहाउस गैसों (जीएचजी) के उत्सर्जन में कमी, लोगों की सब्सिडी, परिवहन और अन्य विविध लागतों की बचत के रूप में मिलने वाले लाभ कई गुना बढ़ जायेंगे, जो अंततः राष्ट्र निर्माण में योगदान देंगे। इसके अलावा, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीएआर)- कृषि विज्ञान केन्द्रों (केवीके), कृषि प्रौद्योगिकी प्रबंधन एजेंसी (एटीएमए) और राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन (एनआरएलएम) एवं किसान फील्ड स्कूल (एफएफएस) आदि के तहत आने वाले स्वयं सहायता समूहों जैसे मौजूदा संस्थागत संरचनाओं का लाभ उठाते हुए बड़े पैमाने पर जागरूकता अभियान और किसान संपर्क कार्यक्रम शुरू किए गए हैं। जागरूकता में वृद्धि, ड्रोन से छिड़काव के सुविकसित इकोसिस्टम और फसल आधारित उत्कृष्ट अनुप्रयोगों से लैस अन्य स्प्रेयर के साथ थोक रासायनिक उर्वरकों की खपत में सहवर्ती कमी और उनके तर्कसंगत उपयोग से आने वाले समय में नैनो उर्वरकों का उपयोग बढ़ने की उम्मीद है।

नैनो यूरिया एवं अन्य नैनो उर्वरकों को व्यापक रूप से अपनाए जाने से किसानों की लाभप्रदता में वृद्धि होगी और संयुक्त राष्ट्र द्वारा निर्धारित सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) को हासिल किया जा सकेगा। अब समय आ गया है कि स्वदेशी रूप से विकसित नैनो उर्वरकों के समग्र प्रभाव को सभी हितधारकों द्वारा एकजुट होकर समझा व प्रोत्साहित किया जाए। किसानों द्वारा फसलों उत्पादन की रणनीतियों में नैनो उर्वरकों को शामिल किए जाने से "स्वस्थ और फिट भारत" के लिए पर्यावरण के अनुकूल हरित कृषि के साथ-साथ खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के लक्ष्यों को हासिल करने में मदद मिलेगी।

होशियारपुर में करोड़ों की परियोजनाओं का होगा आगाज : ब्रम शंकर जिंपा

मुख्यमंत्री पंजाब व मुख्य मंत्री दिल्ली 18 नवंबर को होशियारपुर में होने वाले विशाल समागम के दौरान करेंगे परियोजनाओं की शुरुआत

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

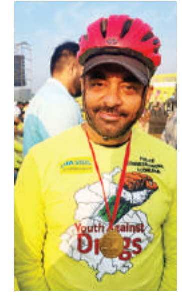
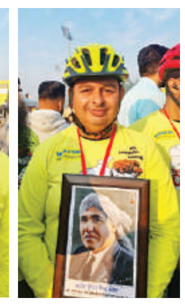
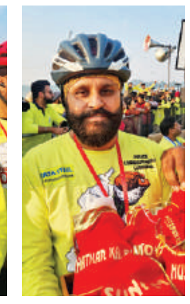
कैबिनेट मंत्री पंजाब ब्रम शंकर जिंपा ने आम आदमी पार्टी के प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष बुद्ध राम व विधायक टांडा उड़मुड़ जसवीर सिंह राजा गिल की मौजूदगी में 18 नवंबर को मुख्य मंत्री पंजाब भगवंत सिंह मान व मुख्य मंत्री दिल्ली अरविंद केजरीवाल की होशियारपुर में आमद को लेकर की जाने वाली तैयारियों का जायजा लिया। कैबिनेट मंत्री ने बताया कि 18 नवंबर को होशियारपुर-फगवाड़ा बाईपास पर स्थित जैम्स कैंब्रिज इंटरनेशनल स्कूल के नजदीक एक विशाल समागम करवाया जा रहा है, जहां 867 करोड़ रुपए की लागत के साथ 'विकास क्रांति की ओर बढ़ते कदम' प्रोजैक्ट के अंतर्गत होशियारपुर लोकसभा में अलग-अलग परियोजनाओं का आगाज किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि अपने चहेते नेताओं का लोग बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इस दौरान उन्होंने जिला प्रशासन को निर्देश दिए कि कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर कोई कमी न छोड़ी जाए।

ब्रम शंकर जिंपा ने इस दौरान पंडाल, अलग-अलग ब्लाकों, सुरक्षा, स्टेज, मैडिकल सुविधा, पार्किंग, ट्रैफिक व अन्य जरुरी प्रबंधों का जायजा लिया और अधिकारियों को जरुरी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि मुख्य मंत्री पंजाब भगवंत सिंह मान की ओर से होशियारपुर के विकास को हमेशा प्राथमिकता दी गई है, जिसके लिए होशियारपुर वासी हमेशा मुख्य मंत्री के आभारी रहेंगे। इस मौके पर प्रदेश महासचिव हरचंद सिंह, जगरुप सिंह सेखवां, मेयर सुरिंदर कुमार, चेयरपर्सन जिला योजना कमेटी करमजीत कौर, दोआबा इंचार्ज राजविंदर कौर थियाड़ा, लोकसभा इंचार्ज होशियारपुर हरविंदर सिंह बख्शी, श्री आनंदपुर साहिब लोकसभा इंचार्ज मालविंदर सिंह कंग, जिला अध्यक्ष होशियारपुर गुरविंदर सिंह पाबला, जिलाध्यक्ष नवांशहर सतनाम सिंह के अलावा अन्य गणमान्य भी मौजूद थे।

नशा विरोधी साइकिल रैली को बड़ी स्वीकृति

नशों की कमर तोडऩे के लिए सरकार का साथ देने लगे लोग : हुसैनीवाला

• **जालंधर ब्रीज.** लुधियाना

नशों की बीमारी के खि़लाफ़ जागरूकता पैदा करने के लिए मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार द्वारा निकाली गई विशाल नशा विरोधी रैली को हरेक वर्ग के लोगों ने बड़ी स्वीकृति दी। मोहन सिंह हुसैनीवाला ने कहा कि वह आज इस रैली में विशेष तौर पर शामिल होने के लिए आए हैं। वह अपने साथ हुसैनीवाला की पवित्र मिट्टी भी साथ लाए हैं। उन्होंने कहा कि अब सरहदी इलाकों में भी लोग नशों की कमर तोडऩे के लिए पंजाब सरकार का साथ देने लगे हैं।

बरजिन्दर सिंह भुल्लर ने कहा कि वह और उनके सभी साथी साईकलिंग करते हैं परन्तु अब पंजाब सरकार ने नशों को जड़ से ख़त्म करने के साथ-साथ साइकिल की सवारी को प्रोत्साहित करने का भी प्रयास किया है, जिसकी जितनी भी सराहना की जाये, वह कम है।

अश्वनी बस्सी सुनाम ने कहा कि पंजाब पुलिस द्वारा ऐसी साइकिल रैली एक साल पहले संगरूर में भी निकाली गई थी और इस रैली का नेतृत्व भी मुख्यमंत्री भगवंत मान ने किया था। आज दूसरी बार वह ऐसी रैली में भाग लेने के लिए विशेष तौर पर सुनाम से आए हैं। वह अपने साथ शहीद उधम सिंह सुनाम जी के घर की मिट्टी भी साथ लाए हैं।

हरजीत सिंह गिल और विनय ढंड ने कहा कि लुधियाना साइकिल उद्योग का हब है। इस शहर से ऐसी रैली शुरू करने से यहाँ साइकिल उद्योग को बढ़ावा मिलेगा, वहीं आम लोगों में भी साइकिल चलाने का रुझान बढ़ेगा।

विशाल आहलूवालिया ने कहा कि नशों को जड़ से ख़त्म करने के लिए ज़रूरी है कि ज़मीनी स्तर पर लोगों को इसके बुरे प्रभावों के बारे में जागरूक किया जाये। उन्होंने कहा कि लोगों को जागरूक करने के लिए ऐसी गतिविधियों निरंतर करवानी चाहीए हैं।

आप का सुखबीर बादल को जवाब-करोड़ो पंजाबियों ने चुनी है सरकार

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी(आप) ने शिरोमणि अकाली दल(बादल) के अध्यक्ष सुखबीर सिंह बादल के एक हालिया बयान(जिसमें उन्होंने आम आदमी पार्टी के ग्रामीण कार्यकर्ताओं को मलंग कहा था) की कड़ी निंदा की है। आम आदमी पार्टी पंजाब के कार्यकारी अध्यक्ष प्रिंसिपल बुध राम ने कहा कि सुखबीर बादल का यह बयान अकाली दल और बादल परिवार का न केवल आम कार्यकर्ताओं के प्रति बल्कि आम लोगों के प्रति भी गलत दृष्टिकोण दिखाता है। इससे साफ जाहिर होता है कि सुखबीर बादल जैसे लोगों के मन में आम लोगों के प्रति कितनी नफरत है। यही कारण है कि पंजाब की जनता ने भी इन पार्टियों की राजनीति को पूरी तरह से नकार दिया।

बुध राम ने कहा कि मुख्यमंत्री के नेतृत्व वाली 'आप' सरकार को पंजाब के करोड़ो लोगों ने चुना है। इसलिए सुखबीर बादल का ऐसा बयान पंजाब के लोगों के जनादेश और लोकतंत्र का अपमान है। उन्हें अपनी आपत्तिजनक टिप्पणी के लिए तुरंत पंजाब के लोगों से माफी मांगनी चाहिए।

पराली को जलाने से रोका जाए, नहीं तो अधिकारी सख्त कार्रवाई के लिए तैयार रहें : डिप्टी कमिश्नर

डिप्टी कमिश्नर एवं एसएसपी ने सांझा तौर पर एसडीएमज, डीएसपी और एसएचओज के साथ की बैठक

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पिछले कुछ दिनों से धान की पराली को आग लगाने के आ रहे मामलों पर गंभीर नोटिस लेते हुए डिप्टी कमिश्नर श्री विशेष सारंगल ने स्पष्ट कहा कि संबंधित क्षेत्रों के एस.एच.ओ. और क्लस्टर अधिकारी पराली को जलाने से केसो का रोकने के लिए और अधिक प्रयास करें। अन्यथा उनके खिलाफ सख्त कार्यवाई की जाएगी। एस.एच.ओज़ और क्लस्टर टीमों को पराली को आग न लगाए जाने को यकीनी बनाने के सख्त निर्देश देते हुए डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि डियूटी में लापरवाही करने वाले अधिकारियों और कर्मचारियों को नोटिस जारी किए जाएंगे और उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई के लिए उच्च अधिकारियों को रिपोर्ट भेजी जाएगी।

डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल और एस.एस.पी. मुखविंदर सिंह भुल्लर ने जिला प्रशासकीय कम्प्लैक्स में एक सांझा बैठक दौरान माननीय अदालत के निर्देशों पर पराली जलाने को सख्ती से रोकने के लिए एस.एच.ओज. को लगातार अपने-अपने क्षेत्रों में रहने के निर्देश जारी किए। डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने कहा कि शाहकोट, लोहियां और फिल्लौर के कुछ हिस्सों में धान की कटाई की जाएगी और हमें इस पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि क्लस्टर अधिकारियों और एस.एच.ओज. को अपने-अपने क्षेत्रों में मौजूद रहना होगा जिससे लोगों को फसल अवशेष जलाने पर प्रभावी ढंग से रोक लगाने में मदद मिलेगी। उन्होंने साफ कहा कि पराली जलाने से रोकने के लिए हर संभव उपाय किए जाएं और उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए। उन्होंने यह भी कहा कि गुरुद्वारों, मंदिरों और अन्य स्थानों से घोषणा करने के अलावा, गांव के सरपंचों के साथ बैठकें की जाए और पैदल मार्च निकाले जाए।

एस.एस.पी. मुखविंदर सिंह भुल्लर ने एस.एच.ओ को हिदायत देते हुए अगले कुछ दिनों के दौरान अपने-अपने अधिकार क्षेत्र में पुलिस स्टेशनों से बाहर आकर यह सुनिश्चित करने का निर्देश दिया कि कोई भी अपनी फसल के अवशेषों को आग न लगाए। उन्होंने कहा कि माननीय न्यायालय के निर्देशानुसार पराली जलाने का मामला सामने आने संबंधित एस.एच.ओज जिम्मेदार होंगे और उन्हें ऐसे मामलों को रोकने के लिए प्रमुख पहल देनी होगी। डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि एस.एच.ओज, कलस्टर अधिकारियों के साथ मिलकर पराली जलाने से रोकने के लिए व्यापक योजना बनाए। इस मौके पर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर वरिंदरपाल सिंह बाजवा, मेजर डा. अमित महाजन और अन्य भी उपस्थित थे।

प्रदेश की आप सरकार के राज में बेखौफ हुए अपराधी : खन्ना

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

भाजपा के पूर्व राज्यसभा सांसद अविनाश राय खन्ना ने कहा कि जबसे आम आदमी पार्टी ने प्रदेश की सत्ता संभाली है तब से ही पंजाब में अपराधी बेखौफ हो गए हैं जिससे आम आदमी की सुरक्षा पर सवालिया चिन्ह लग चुका है। उक्त विचार खन्ना ने प्रदेश के मौजूदा नाजुक हालातों पर चिंता जताते हुए व्यक्त किए। खन्ना ने कहा कि प्रदेश में प्रतिदिन गोली कांड हो रहे हैं, अपराधी लक्ष्य निर्धारित कर फिरौती के लिए लोगों को निशाना बना रहे हैं। प्रदेश के वर्तमान हालातों को देखकर यह कहना गलत नहीं होगा कि आम आदमी पार्टी की अनदेखी के चलते प्रदेश में नाजायज हथियारों, नशों तथा गैंगस्टरवाद को बढ़ावा मिला है जिसका खामियाजा प्रदेश की आम जनता भुगत रही है। खन्ना ने कहा कि आएदिन हत्याओं तथा नशा तस्करी की खबरें मिल रही हैं।

आईकेजी-पीटीयू के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग ने 'नेशनल प्रेस-डे' पर किया एक्सपर्ट लेक्चर का आयोजन

कुलपति डॉ. सुशील मित्तल एवं रजिस्ट्रार डा. एसके मिश्रा ने भावी पत्रकारों को दीं शुभकामनाएं

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर/कपूरथला

आईके गुजराल पंजाब टेक्निकल यूनिवर्सिटी (आई.के.जी पी.टी.यू) के जनसंचार एवं पत्रकारिता विभाग की तरफ से "नेशनल प्रेस-डे" के अवसर पर स्टूडेंट्स के लिए एक एक्सपर्ट गेस्ट लेक्चर का आयोजन किया। इसमें एफ-9 मीडिया, ए डिजिटल मीडिया कंपनी, की संचालक एवं वेटरन जर्नलिस्ट नवजोत कौर सिद्धू रिसोर्स पर्सन के तौर पर स्टूडेंट्स सम्बोधन करने पहुंचीं! यूनिवर्सिटी के कुलपति डा. सुशील मित्तल एवं रजिस्ट्रार डा.एस.के.मिश्रा ने भावी पत्रकारों को "नेशनल प्रेस-डे" पर शुभकामनाएं दीं! डिस्ट्रिक्ट पब्लिक रिलेशन्स ऑफिसर (डी.पी.आर.ओ) जालंधर सुबेग सिंह ने यूनिवर्सिटी के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के स्टूडेंट्स को ट्रेनिंग के लिए आमंत्रित किया!

एक्सपर्ट गेस्ट लेक्चर के लिए पहुंचीं वेटरन जर्नलिस्ट नवजोत कौर का विभाग पहुँचने पर विभागाध्यक्ष डॉ. रणबीर सिंह ने स्वागत किया। विभाग की छात्रा राजवीर कौर ने उनका प्रोफइल पढ़ा एवं मॉडरेटर का रोल अदा किया! छात्रों को संबोधित करते हुए नवजोत कौर ने कहा कि डिजिटल मीडिया एवं मार्केटिंग का दायरा बहुत बड़ा है, जिसमें सोशल मीडिया, सर्च इंजन, ईमेल और वेबसाइट जैसे विभिन्न ऑनलाइन ऑप्शन एवं चैनल शामिल हैं।

इसमें एस.ई.ओ, कंटेंट मार्केटिंग, सोशल मीडिया प्रबंधन एवं ऑनलाइन विज्ञापन जैसी विभिन्न गतिविधियाँ शामिल हैं। जैसे-जैसे व्यवसाय तेजी से ऑनलाइन स्थानांतरित हो रहे हैं, डिजिटल मार्केटिंग पेशेवरों की मांग बढ़ती जा रही है, जो विश्लेषण, रणनीति और रचनात्मक भूमिकाओं में अवसर प्रदान करते हैं। इस गतिशील क्षेत्र में सफलता के लिए उद्योग के रुझानों एवं उपकरणों से अपडेट रहना महत्वपूर्ण है। उन्होंने पत्रकारिता विषय पर बोलते हुए कहा कि मीडिया जगत में आगे बढ़ने के लिए जिज्ञासा पैदा करना और साहित्य एवं किताबों के साथ सक्रिय रूप से जुड़े रहना लाजमी है! यह व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक विकास के लिए सर्वोपरि माध्यम है। उन्होंने अपने व्यक्तिगत अनुभव साझा किए एवं डिजिटल मीडिया उद्योग से संबंधित कुछ बहुमूल्य जानकारी दी। नवजोत कौर ने छात्रों को अपनी डिजिटल मीडिया कंपनी में इंटर्नशिप करने का अवसर देने का भरोसा दिया। रिसोर्स पर्सन के तौर पर उन्होंने सभी स्टूडेंट्स के सवालों का उत्तर दिया एवं छात्रों की शंकाओं का समाधान किया। अंत में विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. एकता महाजन ने धन्यवाद प्रस्ताव पढ़ा। इस अवसर पर विभाग की टीचर्स में मंगला साहनी, एच.के सिंह और राजविंदर कौर उपस्थित रहीं।

'साडे बुजुर्ग, साडा मान' योजना के अंतर्गत जिला स्तरीय समागम आज

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल ने बताया कि पंजाब सरकार की ओर से बुजुर्गो की भलाई के लिए शुरु की गई योजना 'साडे बुजुर्ग, साडा मान' के अंतर्गत जिला स्तरीय समागम व कैंप 17 नवंबर को डी.ए.वी कालेज होशियारपुर में आयोजित किया जा रहा है। इस समागम में बुजुर्गो की भलाई संबंधी स्वास्थ्य जांच के अलावा अन्य कैंप भी लगाए जाएंगे ताकि उन तक सरकार की योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ पहुंचाया जा सके।

डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि समागम सुबह 9 बजे से सांय 4 बजे तकर होगा और इसमें मुख्य मेहमान के तौर पर कैबिनेट मंत्री पंजाब ब्रम शंकर जिंपा शिरकत करेंगे। उन्होंने बताया कि इस दौरान 60 वर्ष व इससे अधिक आयु के सीनियर सिटिजन्स के स्वास्थ्य संबंधी जिनमें नाक, कान, गले की जांच, आंखों की जांच, आंखों की सर्जरी, नि:शुल्क चश्मे, दांतों की जांच की जाएगी। इसके अलावा हड्डियों के माहिर डाक्टर व फिजियोथैरेपिस्ट, योग ट्रेनर भी उपलब्ध रहेंगे। उन्होंने बताया कि इसके साथ ही बुढ़ापा पेंशन, यू.डी.आई.डी, सीनियर सिटिजन्स कार्ड, आयुष्मान कार्ड के लाभ भी दिए जाएंगे।

सर्व नौजवान सभा ने शहीद करतार सिंह सराभा को बलिदान दिवस पर दी श्रद्धांजलि

• **जालंधर ब्रीज.** फगवाड़ा

सर्व नौजवान सभा (रजि.) फगवाड़ा की ओर से सभा के प्रधान सुखविन्द्र सिंह के निर्देशानुसार देश की आजादी के लिये जीवन बलिदान करने वाले शहीद करतार सिंह सराभा के शहीदी दिवस पर श्रद्धांजलि समागम स्थानीय स्कीम नंबर 3, होशियारपुर रोड स्थित सभा द्वारा संचालित वोकेशनल सेंटर में सभा के महासचिव डा. विजय कुमार की देखरेख में आयोजित किया गया। जिसमें मार्किट कमेटी फगवाड़ा के चेयरमैन तविन्द्र राम विशेष तौर पर शामिल हुए। उन्होंने शहीद सराभा की तस्वीर पर पुष्प भेंट करके गरिमापूर्ण श्रद्धांजलि दी।

इस अवसर पर डा. कुलदीप सिंह, आर.पी. शर्मा, जगजीत सिंह सेठ, अनूप दुग्गल, मैडम पूजा, मैडम तनु, मैडम सपना, मैडम रमनदीप के अलावा आरती सुनीता, भुपिन्द्र, चरनजीत, काजल, हरलीन, सोनिया, अनु कलसी, मुस्कान, प्रियंका, रंजना, सलोनी, गीतिका, अमनदीप कलेर, तानिया, हरप्रीत कौर, भुपिन्द्र कौर, आरती, गुरप्रीत कौर आदि उपस्थित थे।

ऑस्ट्रेलिया ने अफ्रीका को हराकर फाइनल में बनाई जगह, भारत से होगा मुकाबला

कोलकाता. आईसीसी क्रिकेट वर्ल्ड कप 2023 के दूसरे सेमीफाइनल में गुरुवार को पांच बार के विश्व चैंपियन आस्ट्रेलिया ने साउथ अफ्रीका को 3 विकेट से हरा दिया। इस जीत के साथ ही ऑस्ट्रेलिया वर्ल्ड कप 2023 के फाइनल में पहुंच गई। अब 19 नवंबर को अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी क्रिकेट स्टेडियम में इंडिया वर्सेस ऑस्ट्रेलिया का फाइनल मुकाबला खेला जाएगा। टीम इंडिया ने बुधवार को आईसीसी क्रिकेट वर्ल्ड कप 2023 के पहले सेमीफाइनल में न्यूजीलैंड को 70 रनों से हराकर फाइनल का टिकट कटाया। काबिलेगौर है कि टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी साउथ अफ्रीका ने 49.4 ओवर में 10 विकेट के नुकसान पर सिर्फ 212 रन बनाए। लक्ष्य का पीछा करने उतरी आस्ट्रेलिया ने 47.2 ओवर में 7 विकेट खोकर 213 रनों के लक्ष्य को हासिल कर लिया।

फोटो-आईसीसी

लक्ष्य का पीछा करने उतरी ऑस्ट्रेलिया को डेविड वॉर्नर और ट्रेविस हेड ने शानदार शुरुआत दिलाई। ऑस्ट्रेलिया को पहला झटका 60 रन के स्कोर पर डेविड वॉर्नर के रूप में लगा। डेविड वॉर्नर 29 रन बनाकर एडम मार्करम का शिकार बने। वहीं, ट्रेविस हेड 62 रन बनाकर केशव महाराज का शिकार बने। हालांकि, अफगानिस्तान के खिलाफ ताबड़तोड़ दोहरा शतक झाड़ने वाले ग्लेन मैक्सवेल को तबरेज शम्सी ने 1 रन के स्कोर पर पवेलियन भेज दिया। लेकिन अंत के ओवरों में जोश इंगलिस ने महत्वपूर्ण 28 रन बनाकर टीम को जीत की दहलीज तक पहुंचाया। अंत में कप्तान पैट कमिंस और मिचेल स्टार्क ने टीम को 16 गेंद शेष रहते जीत दिलाई। दूसरी ओर ऑस्ट्रेलिया की ओर से तबरेज शम्सी और गेराल्ड कोएत्जी ने सर्वाधिक दो-दो विकेट लिए। पहले बल्लेबाजी करने उतरी साउथ अफ्रीका की शुरुआत बेहद खराब रही। साउथ अफ्रीका का पहला विकेट 1 रन के निजी स्कोर पर कप्तान तेम्बा बावुमा के रूप में गिरा। इसके बाद साउथ अफ्रीका को लगातार अंतराल पर झटका लगता रहा।

जाखड़ को पंजाब की चिंता है तो केन्द्र द्वारा फंड रोके जाने पर चुप क्यों थे ?

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब भाजपा के प्रधान सुनील जाखड़ के बयान पर प्रतिक्रिया देते हुए आम आदमी पार्टी (आप) ने कहा कि सुनील जाखड़ और भाजपा नेताओं को पंजाब की कोई चिंता नहीं है। येलोग पंजाबियों को बेवकूफ बनाने के लिए मगरमच्छ के आंसू बहा रहे हैं। लेकिन अब पंजाब की जनता इनके चक्कर में नहीं पड़ने वाली है।

वीरवार को पार्टी मुख्यालय से जारी एक बयान में आम आदमी पार्टी पंजाब के प्रवक्ता अहबाब ग्रेवाल ने सवाल करते हुए कहा कि सुनील जाखड़ और भाजपा नेताओं को पंजाब की इतनी ही चिंता है तो उन्होंने केन्द्र सरकार द्वारा पंजाब का एनएचएम फंड, रूरल डेवलपमेंट फंड और एमरजेंसी फंड रोके जाने पर खामोश क्यों थे?

उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार पंजाब का करीब 9000 करोड रुपए का केंद्रीय फंड रोक रखा है, लेकिन पंजाब भाजपा के नेताओं ने इसके खिलाफ कुछ नहीं बोला। केंद्र में नौ साल से भाजपा की सरकार है लेकिन आज तक कोई भी भाजपा नेता ने पंजाब के लिए मोदी सरकार से स्पेशल पैकेज की मांग क्यों नहीं की? उन्होंने कहा कि इन लोगों ने एक बार भी पंजाब के लिए केंद्र सरकार के सामने आवाज नहीं उठाई।

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.