प्रेरणा

जिंदगी तो कुल एक पीढ़ी भर ही होती है, पर नेक काम पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलते जाते हैं।

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 29 DECEMBER TO 04 JANUARY 2024 • VOLUME 23 • 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

अयोध्या एयरपोर्ट का बदला नाम, पीएम मोदी 30 दिसंबर को करेंगे उद्घाटन

प्रधानमंत्री द्वारा दो नई अमृत भारत ट्रेनों को हरी झंडी दिखाने के क्रम में देश में अमृत भारत ट्रेनों का परिचालन आरंभ हो जाएगा

• **जालंधर ब्रीज.** अयोध्या

लगभग 11:15 बजे, प्रधानमंत्री पुनर्विकसित अयोध्या रेलवे स्टेशन का उद्घाटन करेंगे तथा नई अमृत भारत ट्रेनों और वंदे भारत ट्रेनों को हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। वे कई अन्य रेलवे परियोजनाएं भी राष्ट्र को समर्पित करेंगे। दोपहर लगभग 12:15 बजे प्रधानमंत्री नवनिर्मित अयोध्या एयरपोर्ट जिसका नाम अब बदलकर महर्षि वाल्मिकी अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा अयोध्या धाम रख दिया गया है, का उद्घाटन करेंगे। दोपहर लगभग एक बजे प्रधानमंत्री एक सार्वजनिक कार्यक्रम में भाग लेंगे, जहां वे राज्य में 15,700 करोड़ रुपये से अधिक की कई विकास परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास करेंगे। ये सभी परियोजनाएं राष्ट्र के लिए बहुत महत्व रखती हैं। इनमें अयोध्या और उसके आसपास के क्षेत्रों के विकास के लिए लगभग 11,100 करोड़ रुपये की परियोजनाएं और पूरे उत्तर प्रदेश में अन्य परियोजनाओं से संबंधित लगभग 4600 करोड़ रुपये की परियोजनाएं शामिल हैं।

प्रधानमंत्री की परिकल्पना अयोध्या में आधुनिक विश्वस्तरीय अवसंचरना का विकास करना, कनेक्टिविटी में सुधार करना और शहर के समृद्ध इतिहास व विरासत के अनुरूप नागरिक सुविधाओं का कायाकल्प करना है। इस परिकल्पना को साकार रूप देने के लिए शहर में एक नए हवाई अड्डे, नए पुनर्विकसित रेलवे स्टेशन, नव पुनर्विकसित, चौड़ी और सौन्दर्यपूर्ण सड़कों तथा अन्य नागरिक अवसंरचना का उद्घाटन किया जा रहा है। इसके अलावा, कई नई परियोजनाओं की आधारशिला रखी जाएगी, जो अयोध्या और उसके आसपास नागरिक सुविधाओं के सौंदर्यीकरण और सुधार में योगदान देगी। अत्याधुनिक हवाई अड्डे के पहले चरण को 1450 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से विकसित किया गया है। हवाई अड्डे के टर्मिनल भवन का क्षेत्रफल 6500 वर्गमीटर होगा, जो सालाना लगभग 10 लाख यात्रियों की सेवा के लिए सुसज्जित होगा। टर्मिनल भवन का अग्रभाग अयोध्या के आसन्न श्रीराम मंदिर की वास्तुकला को दर्शाता है। टर्मिनल भवन के अंदरूनी हिस्सों को भगवान श्रीराम के जीवन को दर्शाने वाली स्थानीय कला, पेंटिंग और भित्तिचित्रों से सजाया गया है। अयोध्या हवाई अड्डे का टर्मिनल भवन विभिन्न सुविधाओं से सुसज्जित है, जैसे इन्सुलेशन छत प्रणाली, एलईडी प्रकाश व्यवस्था, वर्षा जल संचयन, फव्वारे के साथ भूनिर्माण, जल उपचार संयंत्र, सीवेज उपचार संयंत्र, सौर ऊर्जा संयंत्र तथा ऐसी कई अन्य सुविधाएं प्रदान की गई हैं। ये सभी सुविधाएं गृह - 5 स्टार रेटिंग के अनुरूप होंगी। हवाई अड्डे से क्षेत्र में कनेक्टिविटी में सुधार होगा, जिससे पर्यटन, व्यावसायिक गतिविधियों और रोजगार के अवसरों को बढ़ावा मिलेगा।

पुनर्विकसित अयोध्या रेलवे स्टेशन का पहला चरण - जिसे अयोध्या धाम जंक्शन रेलवे स्टेशन के नाम से जाना जाता है - 240 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से विकसित किया गया है। तीन मंजिला आधुनिक रेलवे स्टेशन की इमारत लिफ्ट, एस्केलेटर, फूड प्लाजा, पूजा-अर्चना की सामग्री की दुकानों, क्लॉक रूम, चाइल्ड केयर रूम, वेटिंग हॉल जैसी सभी आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित है। स्टेशन भवन 'सभी के लिए सुलभ' और 'आईजीबीसी प्रमाणित ग्रीन स्टेशन भवन' होगा।

अयोध्या धाम जंक्शन रेलवे स्टेशन के कार्यक्रम में प्रधानमंत्री देश में सुपरफास्ट यात्री ट्रेनों की एक नई श्रेणी - अमृत भारत एक्सप्रेस को हरी झंडी दिखाएंगे। अमृत भारत ट्रेन गैर वातानुकूलित डिब्बों वाली एक एलएचबी पुश पुल ट्रेन है। बेहतर गति के लिए इस ट्रेन के दोनों छोरों पर इंजन लगे हैं। यह रेल यात्रियों के लिए सुंदर और आकर्षक डिजाइन वाली सीटें, बेहतर सामान रैक, उपयुक्त मोबाइल होल्डर के साथ मोबाइल चार्जिंग प्वाइंट, एलईडी लाइट, सीसीटीवी, सार्वजनिक सूचना प्रणाली जैसी बेहतर सुविधाएं प्रदान करती है। प्रधानमंत्री छह नई वंदे भारत ट्रेनों को भी हरी झंडी दिखाएंगे।

प्रधानमंत्री दो नई अमृत भारत ट्रेनों अर्थात दरभंगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल अमृत भारत एक्सप्रेस और मालदा टाउन-सर एम. विश्वेश्वरैया टर्मिनस (बेंगलुरु) अमृत भारत एक्सप्रेस को हरी झंडी दिखाएंगे। प्रधानमंत्री छह नई वंदे भारत ट्रेनों को भी हरी झंडी दिखाएंगे। इनमें श्री माता वैष्णो देवी कटरा-नई दिल्ली वंदे भारत एक्सप्रेस; अमृतसर-दिल्ली वंदे भारत एक्सप्रेस; कोयंबटूर-बैंगलोर कैंट वंदे भारत एक्सप्रेस; मैंगलोर-मडगांव वंदे भारत एक्सप्रेस; जालना-मुंबई वंदे भारत एक्सप्रेस और अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल वंदे भारत एक्सप्रेस शामिल हैं।

लॉरेंस बिश्नोई और गोल्डी बराड़ गैंग का संचालक गिरफ्तार

गिरफ्तार किए गए दोषी को नशों और हथियारों की तस्करी में विदेश आधारित संचालकों के द्वारा पाक एजेंसियों द्वारा मिल रहा था समर्थन : डीजीपी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब पुलिस की एंटी गैंगस्टर टास्क फोर्स (ए.जी.टी.एफ.) ने मोहाली से लॉरेंस बिश्नोयी और गोल्डी बराड़ गैंग के एक संचालक को गिरफ्तार करके राज्य में सनसनीखेज़ अपराधों को सफलतापूर्वक रोक लगाई। यह जानकारी डायरैक्टर जनरल ऑफ पुलिस (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने दी। गिरफ्तार किए गए संचालक की पहचान विक्रमजीत सिंह उर्फ विक्की निवासी सतिएवाला, फिरोज़पुर के रूप में हुई है। मुलज़िम की अपराधिक पृष्टभूमि है और वह पंजाब, हरियाणा और राजस्थान में कत्ल, इरादत्न कत्ल, आरम्ज़ एक्ट और यूएपीए समेत घृणित अपराधों के कम से कम 20 मामलों में वांछित है।

पुलिस टीमों ने उसके कब्ज़े से .30 कैलीबर के एक चीनी पिस्तौल समेत 8 जिंदा कारतूस बरामद किए और उसकी टोयोटा फॉच्र्यूनर कार को भी ज़ब्त कर लिया। डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि भरोसेयोग्य जानकारी पर कार्यवाही करते हुए एडीजीपी प्रमोद बान के नेतृत्व वाली एजीटीएफ की टीमों ने एआईजी गुरमीत सिंह चौहान और डीएसपी बिक्रमजीत सिंह बराड़ की निगरानी में मुलज़िम विक्की का पीछा करते हुए सैक्टर-91, मोहाली स्थित अपार्टमेंट, जहाँ उसने पनाह ली हुई थी, से उसे गिरफ्तार कर लिया।

कतर में 8 पूर्व नौसैनिकों की मौत की सजा पर रोक

कतर. कतर में मौत की सजा पाए 8 पूर्व भारतीय नौसैनिकों को गुरुवार को बड़ी राहत मिली। भारत सरकार की अपील पर सभी आठ लोगों की मौत की सजा पर रोक लगा दी गई है। विदेश मंत्रालय ने बताया कि मामले को लेकर कतर में स्थित कोर्ट का दरवाजा खटखटाया था। सुनवाई के दौरान अदालत ने सजा कम कर दी।

विदेश मंत्रालय ने कहा, ''विस्तृत फैसले की कॉपी का इंतजार है। हमारी कानूनी टीम अगले कदम को लेकर आठों भारतीयों के परिवारों के संपर्क में हैं। सुनवाई के दौरान एंबेसडर और अधिकारी कोर्ट में मौजूद रहे।' मंत्रालय ने आगे कहा कि हम आठों लोगों के परिवार के साथ शुरुआत से खड़े रहे हैं। मामले की संवेदनशीलता को देखते हुए ये सही नहीं होगा कि हम इसके बारे में ज्यादा बोलें। हम मामले को लगातार कतर प्रशासन के सामने उठा रहे हैं और उठाते रहेंगे।

भारतीय नौसेना के आठ पूर्व कर्मी की पहचान कैप्टन नवतेज सिंह गिल, कैप्टन बीरेंद्र कुमार वर्मा, कैप्टन सौरभ वशिष्ठ, कमांडर अमित नागपाल, कमांडर पूर्णेंदु तिवारी ,कमांडर सुगुनाकर पकाला, कमांडर संजीव गुप्ता और नाविक रागेश गोपाकुमार के रूप में हुई है.

कतर में स्थित अल दाहरा कंपनी में काम करने वाले आठों भारतीयों पर कथित तौर पर जासूसी करने का आरोप है।

'2024 लोकसभा चुनाव में 400 सीटें जीतेगी बीजेपी', कांग्रेस नेता सैम पित्रोदा का दावा

नई दिल्ली. कांग्रेस नेता सैम पित्रोदा ने इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीनों की सटीकता पर सवाल उठाते हुए कहा कि अगर ईवीएम को ठीक नहीं किया गया तो भाजपा 2024 के आम चुनावों में 400 सीटें जीतेगी। उन्होंने यह भी दावा किया कि राम मंदिर पर उनकी टिप्पणी को तोड़-मरोड़कर पेश किया गया। पित्रोदा, एक टेक्नोक्रेट, जिन्हें कांग्रेस भारत में दूरसंचार क्रांति लाने का श्रेय देती है, ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट के पूर्व न्यायाधीश मदन लोकुर की अध्यक्षता वाले एनजीओ की मुख्य सिफारिश वीवीपीएटी प्रणाली के वर्तमान डिजाइन को बदलने की थी।

अपने बयान में कांग्रेस नेता ने कहा कि मैंने चुनाव आयोग के जवाब का इंतजार किया लेकिन जब ऐसा नहीं हुआ तो मैंने बोलने का फैसला किया। इसका इस बात से कोई लेना-देना नहीं है कि पांच राज्यों में चुनाव खत्म हो चुके हैं और 2024 का चुनाव आ रहा है। मुझे लगता है कि इस रिपोर्ट के आधार पर विश्वास की कमी है। और, चुनाव आयोग को विश्वास के पुनर्निर्माण के लिए जवाब देना चाहिए। उन्होंने कहा कि अगर उन्हें लगता है कि वे ऐसा कर सकते हैं तो उन्हें और अधिक शक्ति मिलेगी। यह देश को तय करना है। अगले चुनाव से पहले ईवीएम को ठीक करना होगा। अगर ईवीएम ठीक नहीं हुई तो 400 भी सच हो सकता है। अगर ईवीएम ठीक है तो 400 सच नहीं हो सकता।

केन्द्रीय राज्य मंत्री अर्जुन राम मेघवाल ने कल्याणकारी योजनाओं की प्रगति की समीक्षा की

आयुष्मान योजना अधीन और अस्पतालों को इनपैनलड करने को कहा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

भारत के कानून एवं न्याय, संसदीय कार्य एवं संस्कृति बारे केंद्रीय राज्य मंत्री अर्जुन राम मेघवाल ने वीरवार को जिले में केंद्र सरकार की विभिन्न योजनाओं की प्रगति की समीक्षा की और अधिकारियों से इन योजनाओं का लाभ जमीनी स्तर तक पहुंचाने को कहा ताकि कोई भी योग्य लाभपात्री जनकल्याणकारी योजनाओं के लाभ से वंचित न रहें। यहां जिला प्रशासकीय परिसर में अधिकारियों के साथ बैठक करते केंद्रीय राज्य मंत्री ने जिले में चल रही केंद्रीय योजनाओं के लाभार्थियों को दी जा रही सहायता के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त की। उन्होंने प्रशासन द्वारा योजनाओं को उचित ढंग से लागू करने और योग्य लाभार्थियों तक पहुंचाने पर संतोष व्यक्त किया। मेघवाल ने राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन, पीएम स्वनिधि, पीएम आवास योजना शहरी एवं ग्रामीण, स्मार्ट सिटी परियोजना, स्वच्छ भारत मिशन शहरी एवं ग्रामीण, आयुष्मान भारत मुख्यमंत्री स्वास्थ्य बीमा योजना, किसान सम्मान निधि योजना, प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना, उज्ज्वला आदि योजनाओं की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को इन योजनाओं का लाभ निचले स्तर तक पहुंचाने के निर्देश दिए।

उन्होंने आयुष्मान भारत मुख्यमंत्री स्वास्थ्य बीमा योजना के तहत जिले के 89.80 प्रतिशत परिवारों के कवर होने पर संतोष व्यक्त किया और इस योजना अधीन और प्राईवेट अस्पतालों को इनपैनलड करने पर भी जोर दिया। उन्होंने पी.एम. विश्वकर्मा योजना, किसान क्रेडिट कार्ड आदि योजनाओं सहित अन्य विकास कार्यों की गतिविधियों के स्तर की भी समीक्षा की। उन्होंने कहा कि समय-समय पर लोगों को इन कल्याणकारी योजनाओं के बारे में बताने के लिए जागरूकता अभियान चलाया जाए ताकि अधिक से अधिक आवेदको को इन योजनाओं का लाभ मिल सकें। डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा जिले में विभिन्न लोक कल्याण योजनाएं प्रभावी ढंग से लागू किया जा रहा है।

इसके अलावा लोगों को इन कल्याणकारी योजनाओं के बारे में जागरूक भी किया जाता है ताकि अधिक से अधिक लोग इनका लाभ उठा सकें। इस अवसर पर नगर निगम कमिश्नर अदित्या उप्पल, एडीसी (ज) मेजर डा. अमित महाजन, अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (शहरी विकास) जसबीर सिंह, एस.डी.एम. जै इंद्र सिंह, सिविल सर्जन डा. जगदीप चावला और विभिन्न विभागों के अधिकारी भी उपस्थित थे।

एसवाईएल के निर्माण का सवाल ही पैदा नहीं होता : भगवंत मान

कहा- भूजल का स्तर गिरने के कारण पंजाब पहले ही डार्क ज़ोन में

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि सतलुज-यमुना लिंक (एसवाईएल) नहर के निर्माण का सवाल ही पैदा नहीं होता, क्योंकि राज्य के पास किसी को देने के लिए पानी की एक बूँद भी नहीं है। केंद्रीय जल संसाधन मंत्री गजेंदर सिंह शेखावत द्वारा बुलाई गई अंतरराज्यीय मीटिंग में पंजाब के केस को ज़ोरदार ढंग से रखते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य को अपनी सिंचाई ज़रूरतें पूरी करने के लिए 54 एम.ए.एफ. से अधिक पानी की ज़रूरत है। उन्होंने कहा कि स्थिति इतनी गंभीर है कि पंजाब के पास केवल 14 एम.ए.एफ. पानी है, जो किसानों को दिया जा रहा है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि ऐसे हालात में किसी अन्य राज्य को पानी की एक बूँद भी देने का सवाल ही पैदा नहीं होता और पंजाब एस.वाई.एल. का निर्माण का सख़्ती से विरोध करता है।

मुख्यमंत्री ने ज़ोर देकर कहा कि सतलुज नदी पहले ही सूख चुकी है और इसमें पानी की एक बूँद भी देने का सवाल ही पैदा नहीं होता। उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा कि पंजाब के पास हरियाणा को देने के लिए कोई अतिरिक्त पानी नहीं है और अंतरराष्ट्रीय नियमों के अनुसार पानी की उपलब्धता का फिर से मुल्यांकन करना ज़रूरी है। मान ने कहा कि पंजाब के 76.5 प्रतिशत ब्लॉक (153 में से 117) में भूजल का स्तर बहुत नीचे जा चुका है, जहाँ पानी निकालने का पड़ाव 100 प्रतिशत को पार कर गया है, जब कि हरियाणा में केवल 61.5 प्रतिशत (143 में से 88) ब्लॉकों में पानी का स्तर नीचे गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि पानी के संकट को कभी भी नजऱअन्दाज़ नहीं किया जा सकता, जिस कारण राज्य सरकार एस.वाई.एल. के निर्माण के लिए उठाए गए किसी भी कदम का डटकर विरोध करेगी। पानी के तेज़ी से घट रहे स्तर से पैदा हो रही स्थिति की गंभीरता पर गहरी चिंता ज़ाहिर करते हुए भगवंत सिंह मान ने कहा कि यह बहुत ही अफ़सोस की बात है कि दुबई और अन्य खाड़ी के देशों में तेल निकालने के लिए जिन हाई पावर मोटरों का प्रयोग किया जा रहा है, उन्हीं मोटरों का प्रयोग राज्य में भूजल को निकालने के लिए किया जा रहा है।

जाखड़ को केंद्र में पंजाब के मुद्दों की वकालत करनी चाहिए: बब्बी बादल

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब ने एक बार फिर पंजाब के हितों की रक्षा के लिए मुख्यमंत्री भगवंत मान की सराहना की। आप ने कहा कि केंद्रीय जल संसाधन मंत्री गजेंद्र शेखावत और हरियाणा के मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर के साथ बैठक में सीएम मान ने एक बार फिर कहा कि पंजाब के पास किसी राज्य को देने के लिए अतिरिक्त पानी नहीं है, इसलिए एसवाईएल के निर्माण का सवाल ही नहीं है।

गुरुवार को चंडीगढ़ पार्टी कार्यालय में एक संवाददाता सम्मेलन को संबोधित करते हुए आप नेता हरसुखिंदर सिंह(बब्बी) बादल ने कहा कि पंजाब को 52 एमएएफ पानी की जरूरत है लेकिन हमारे पास केवल 14 एमएएफ पानी है इसलिए हम पहले से ही पानी की कमी से जूझ रहे हैं जबकि हम एक कृषि प्रधान राज्य हैं। इसलिए हमारा रुख स्पष्ट है कि एसवाईएल का निर्माण संभव नहीं है, इसके बजाय पंजाब को यमुना से पानी मिलना चाहिए और उसके लिए वाईएसएल का निर्माण किया जाना चाहिए।

घूमने जा रहे हैं तो साथ में खाने की इन चीजों को जरूर रखें

TRAVELLING

नया साल सेलिब्रेट करना है या फिर स्नोफाल देखना है। अगर घूमने की तैयारी है तो जाने से पहले बैग की पैकिंग में खाने की इन चीजों को जरूर साथ रखें। जिससे छोटी-मोटी अनहेल्दी स्नैकिंग से बच सकें...

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

न्यू ईयर सेलिब्रेट करने, क्रिसमस सेलिब्रेट करने, पहाड़ों पर हो रही स्नोफॉल देखने की तैयारी होगी। तो बैग पैक में लगे होंगे। खासतौर पर साथ में जब बच्चे हो तो पहले से ही तैयारी करना सही होता है। सारी चीजों की पैकिंग के साथ ही रास्तों के लिए कुछ ड्राई टाइप के फूड भी जरूर पैक कर लें। कई बार सड़कों पर भारी जाम और बर्फबारी की वजह से आप अपने होटल तक नहीं पहुंच पाते। ऐसे में भूख से हाल-बेहाल ना हो इसलिए इन खाने की चीजों को हमेशा बैग में साथ रखें और अपने पूरे ट्रिप को आराम से एंज्वॉय करें।

ग्रैनोला बार

घर में बनाकर या फिर बाहर से खरीदकर कुछ ड्राई फ्रूट्स बार या ग्रैनोला बार जरूर साथ में रखें। इससे ना केवल भूख शांत होगी बल्कि ये आपको रास्ते के अनहेल्दी फूड्स खाने से भी रोकेगा। ये ग्रैनोला बार काफी देर तक पेट को भरा रखते हैं और एनर्जी देते हैं।

भुनी सौंफ और अलसी

सौंफ और अलसी को ड्राई रोस्टकर किसी एयर टाइट जार में भरकर बैग में जरूर रखें। ये खाने को पचाने में मदद करते हैं और डाइजेशन की वजह से होने वाली दिक्कतों से बचाते हैं। अगर आप ठंडी जगह पर जा रहे हैं तो साथ में भुनी अजवाइन रखना ज्यादा बेहतर है। ये बॉडी को अंदर के गर्म रखेगा और डाइजेशन की समस्याओं से बचाएगा।

आंवला कैंडी

आंवला कैंडी आराम से मार्केट में मिल जाएगी। इसे बैग में जरूर रखें। ये रास्ते में होने वाली मोशन सिकनेस जैसी समस्याओं से बचाने में मदद करेगी।

भुना चना-मूंगफली

रास्ते के लिए भुना चना और मूंगफली बढ़िया स्नैक्स है। ये ना केवल चाय-कॉफी के साथ खाने में मजा देगा बल्कि पेट को भी हल्का और भूख को शांत रखेगा।

रोस्टेड मखाना

अगर साथ में बच्चे भी हैं तो भुने मखाने को रखना ना भूलें। ये हल्के-फुल्के स्नैक्स टाइम पर बच्चों के साथ खाने के लिए शेयर करें। ये काफी हेल्दी स्नैक है और बैग पैक में जरूर शामिल करें।

तस्वीर साभार Google

SUCCESS MANTRA

बुरी आदतों से दूर रहते हैं सफल लोग, कामयाबी हासिल करने का ये है सक्सेस मंत्र

सफलता हासिल करने के लिए अक्सर सफल लोगों की अच्छी आदतों पर चर्चा की जाती है। लेकिन आज बात अच्छी आदतों पर नहीं बल्कि उन बुरी आदतों के बारे में करेंगे, जिनसे सफल लोग कोसों दूर रहते हैं।

आपने अक्सर इस बात पर गौर किया होगा कि सफल लोगों की आदतें आम व्यक्ति की आदतों से थोड़ी अलग होती हैं। उनकी यही अलग आदत उन्हें दूसरे लोगों की तुलना में ज्यादा सफल बनाती हैं। सफलता हासिल करने के लिए अक्सर सफल लोगों की अच्छी आदतों पर चर्चा की जाती है। लेकिन आज बात अच्छी आदतों पर नहीं बल्कि उन बुरी आदतों के बारे में करेंगे, जिनसे सफल लोग कोसों दूर रहते हैं। इन्हीं बुरी आदतों से दूर रहने की वजह से एक आम व्यक्ति भी बड़ी आसानी से अपने लिए सफलता का रास्ता तय कर पाता है।

काम को टालने की आदत- आपने अक्सर कुछ लोगों को आज का काम कल पर टालते हुए देखा होगा। उनकी यही आदत उन्हें सफलता से कोसों दूर कर देती है। लेकिन सफल लोग हमेशा अपने रोजाना के काम की एक टू डू लिस्ट बनाकर सबसे पहले जरूरी काम निपटाने की कोशिश करते हैं। उनके जरूरी काम जब तक पूरे नहीं हो जाते, तब तक वे अगला काम शुरू नहीं करते हैं।

दूसरों की बातों को काटना- एक सफल व्यक्ति हमेशा दूसरों के सामने अपनी बात अच्छी तरह रखने के साथ दूसरों की बातों को भी ध्यान से सुनने का गुण रखता है। सफल व्यक्ति डिस्कशन में भाग लेते समय सामने वाले को सुनने के साथ अपनी बारी आने का इंतजार भी करता है। सभी सफल लोग हमेशा दूसरों को सुनना पसंद करते हैं। वो कभी भी दूसरों की बात को बीच में नहीं काटते हैं।

गलती स्वीकार नहीं करना- गलती करना हर व्यक्ति के स्वभाव में शामिल है। लेकिन सफल व्यक्ति गलती करने पर तुरंत उसे स्वीकारते हुए उससे भविष्य के लिए सबक लेता है। लेकिन आम लोग अपनी गलतियों का दोष दूसरों के सिर पर डालकर खुद को समझदार समझने लगते हैं।

जिम्मेदारी से पीछा छुड़ाना- आम व्यक्ति जब उसे दी हुई कोई जिम्मेदारी नहीं निभा पाता है तो उसे नहीं करने के बहाने बनाने लगता है। लेकिन सफल लोग कभी भी अपनी जिम्मेदारियों से भागते नहीं है। इसके विपरीत वो हमेशा अपनी जिम्मेदारी को समय पर पूरा करने की कोशिश करते हैं।

लक्ष्य का साफ ना होना- व्यक्ति को सफल होने के लिए अपने लक्ष्य के प्रति अपना नजरिया साफ रखना चाहिए। हर सफल व्यक्ति सिर्फ इसलिए सफल बन पाया क्योंकि उसने हमेशा अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित रखा है। ध्यान रखें, जब तक हम यह नहीं जानते कि हमें जीवन में करना क्या है, तब तक हम आगे नहीं बढ़ सकते।

SUCCESS MANTRA

आंवले को इस तरह खाया जाए तो कब्ज की समस्या से मिलता है छुटकारा

आयुर्वेद में आंवले को बेहद गुणकारी बताया गया है। ये ना केवल शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाकर सर्दियों में सर्दी-जुकाम से बचाता है। बल्कि पेट की समस्याओं से भी राहत देता है।

आंवले का फ्रेश जूस दूर करेगा कब्ज : अगर कब्ज ज्यादा हो रही है और पेट फूलने की तकलीफ होने लगी है तो रोजाना सुबह खाली पेट आंवले के जूस को पिएं। आंवले का जूस बनाने के लिए तीन से चार आंवला लेकर उसे कूट लें। फिर कपड़े की मदद से छानकर जूस निकाल लें। इस जूस को रोजाना सुबह खाली पेट पिएं। कुछ दिनों में कब्ज की समस्या खत्म होने लगेगी और स्टूल आसानी से पास होगा।

ताजा आंवला ना होने पर खाएं आंवले का पाउडर : अगर आंवले का सीजन नहीं है और आंवले को सुबह के समय खाना है तो आंवले का पाउडर पीसकर रख लें। रोजाना रात को एक चम्मच आंवले का पाउडर एक गिलास पानी में भिगोकर ढंक दें। सुबह इस पानी को कपड़े से छानकर पी जाएं। कुछ दिनों के इस्तेमाल के बाद कब्ज की समस्या खत्म होने लगेगी।

आंवले से बढ़ेगी इम्यूनिटी : अगर सर्दियों में बार-बार सर्दी-जुकाम परेशान करने लगती है तो फ्रेश आंवले को धूप में थोड़ा सा सुखाकर शहद में डुबोकर रख दें। रोजाना इस शहद में भीगे आंवले को खाने से सर्दी-जुकाम जैसी समस्या से छुटकारा मिलता है और शरीर की इम्यूनिटी भी बढ़ती है।

डिस्क्लैमर : यह लेख मात्र सामान्य जानकारी के लिए है। इसे किसी विशेषज्ञ की राय के तौर पर ना लें और उपचार से पहले चिकित्सक की राय अवश्य लें।

सर्दियों में बनाएं गाजर-ड्राई फ्रूट्स बर्फी, बच्चों-बड़ों सबके लिए है फायदेमंद

बच्चे अगर हर वक्त मीठा खाने की जिद करते हैं तो उन्हें टेस्टी गाजर की बर्फी बनाकर खिलाएं। इस मिठाई को बनाने में चीनी की बजाय गुड़ का इस्तेमाल करने से ये सेहत के लिए भी फायदेमंद है।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

बच्चे हो या बड़े मीठा खाना लगभग सबको पसंद होता है। लेकिन बाहर के अनहेल्दी स्वीट क्रेविंग को रोकने के लिए जरूरी है कि बच्चों को घर में ही कुछ हेल्दी ऑप्शन खिलाएं जाएं। मार्केट में गाजर खूब मिल रहा है। तो क्यों ना इसकी टेस्टी बर्फी बनाकर तैयार कर लें। जो ना केवल खाने में अच्छी लगेगी बल्कि गुड़ और ड्राई फ्रूट्स की वजह से हेल्थ के लिए भी फायदेमंद रहेगी। तो चलिए जानें गाजर और ड्राई फ्रूट्स की बर्फी बनाने की रेसिपी।

गाजर और ड्राई फ्रूट्स बनाने की सामग्री

- ✓ आधा किलो गाजर
- ✓ 20-25 काजू
- ✓ 20-25 बादाम
- ✓ अखरोट और पिस्ता इच्छानुसार
- ✓ 1 लीटर दूध
- ✓ 250 ग्राम गुड़

गाजर-ड्राई फ्रूट्स की बर्फी बनाने की विधि

- ✓ सबसे पहले गाजर को अच्छी तरह से धोकर छील लें। फिर पानी सुखाने के साथ ही गाजर को कद्दूकस में घिस लें।
- ✓ पैन में गर्म करें और ड्राई फ्रूट्स को ड्राई रोस्ट कर लें। जब काजू-बादाम थोड़े ठंडे हो जाएं तो ग्राइंडर में डालकर पाउडर बना लें।
- ✓ किसी मोटे तले के बर्तन में दूध को डालकर उबालें। जब दूध में एक उबाल आ जाए तो घिसे गाजर को डालकर चलाएं।
- ✓ धीमी आंच पर गाजर को दूध में उबालें। इसे तब तक गाढ़ा करें जब तक कि दूध सूख ना जाए। जब गाजर और दूध पककर गाढ़ा हो जाए तो काजू और बादाम का पाउडर डाल दें। अच्छी तरह से मिक्स करें और गैस बंद कर दें।

- ✓ दूसरे पैन में पानी लें और उसमे गुड़ को डालकर सीरप तैयार करें। जब सीरप गाढ़ा हो जाए तो इसे गाजर के पेस्ट में मिला दें। अच्छी तरह से मिक्स करें।
- ✓ किसी प्लेट में घी को अच्छी तरह से कोट करें और तैयार मिक्सचर को पलटकर किसी करछूल की मदद से चिकना कर दें।
- ✓ सेट होने के लिए कुछ घंटे छोड़ दें फिर मनचाहे आकार में काटकर बच्चों को खिलाएं या मेहमानों को सर्व करें।

बच्चे को अच्छा व्यवहार और करियर बनाना सिखाने के साथ ये एक चीज भी जरूर सिखा दें

PARENTING

आजकल बच्चों की परवरिश करने में माता-पिता ज्यादा ध्यान देते हैं। उन्हें अच्छा व्यवहार करना सिखाना, जिम्मेदार बनाना और सारी चीजें करना सिखाने के चक्कर में इनाम में महंगी चीजें गिफ्ट में ना दे

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

बच्चे को अच्छा मैनर सिखाना, अच्छा करियर बनाना सिखाना जरूरी है। इसके साथ ही अभिभावक कोशिश करते हैं कि बच्चे को खुद से साफ-सफाई रखना, चीजों को व्यवस्थित तरीके से रखना, जिम्मेदारी उठाना, होमवर्क करना जल्दी से जल्दी आ जाए। लेकिन इन सारी अच्छे व्यवहार सिखाने के चक्कर में अक्सर पैरेंट्स बच्चों को खुश कैसे रहा जाए? सिखाना भूल जाते हैं।

बच्चों को ना सिखाएं चीजों से खुश होना

बच्चे को भौतिकवादी ना बनाएं। जिसमे उसे इनाम के रूप में मनपसंद खिलौना, सामान खरीदकर दे दिया जाए। अक्सर आजकल के पैरेंट्स बच्चों को कोई भी मनमुताबिक या अच्छा व्यवहार करने के बाद बदले में कुछ ना कुछ सामान लाकर या फेवरेट फूड खिलाने का वादा कर लेते हैं। इससे बच्चों में गलत संदेश जाता है। उन्हें लगता है कि खुश होने का मतलब केवल मनपसंद सामान या महंगे सामान लेने से ही है। ऐसे बच्चे बड़े होकर हमेशा नाखुश रहते हैं और आसपास की चीजों और अपनी लाइफ से असंतुष्ट होते हैं।

बच्चों को खुश होने का सही तरीका सिखाएं

- ✓ पैरेंट्स के लिए ये जानना जरूरी है कि बच्चों को सही तरीके से खुश रहना कैसे सिखाएं। हर बार मनचाही चीजें, महंगे गिफ्ट से मन खुश नहीं होता। बल्कि फैमिली और फ्रेंड्स के साथ किए गए छोटे प्रयास भी मन को खुश कर सकते हैं।
- ✓ फैमिली मेंबर के बर्थडे पर महंगे गिफ्ट खरीदकर देने की बजाय बच्चों के साथ मिलकर कुछ हैंडमेड चीजें बनाएं। इससे बच्चों को सही सीख मिलती है।
- ✓ अक्सर पैरेंट्स के बर्थडे पर बच्चे कुछ गिफ्ट देना चाहते हैं। ऐसे में आप बच्चों को कुछ क्रिएटिव चीजें बनाकर, कविता सुनाकर, थैंक्यू नोट लिखकर देना सिखाएं। इससे बच्चों को महंगे सामान और गिफ्ट ना देने की सीख मिलेगी और बच्चों को लाइफ की सही वैल्यू पता चलेगी।
- ✓ किसी भी खास मौके पर फैमिली के साथ मिलकर टाइम स्पेंड करना सिखाएं। बच्चे को सिखाएं कि केवल घूमना-फिरना या महंगे गिफ्ट देना जरूरी नहीं। साथ में रहकर एक दूसरे के साथ टाइम स्पेंड करने से ज्यादा खुशी मिलती है। इससे बच्चों के अंदर संस्कार के साथ ही सही मैनर को और बेहतर तरीके से सीखने में मदद मिलती है।

सर्दियों में भूलकर भी मोजे पहनकर सोने की ना करें गलती, ये होते हैं नुकसान

HEALTH TIPS

पैरों के तलवों को गर्म रखने के लिए लोग जुराब पहनकर सोना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं मोजे पहनकर सोना आपकी सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

सर्दियों का मौसम शुरू होते ही कुछ लोग ठंड से बचने के लिए रात को मोजे पहनकर सोने लगते हैं। अगर आप भी इस लिस्ट में शामिल हैं तो अपनी इस आदत को तुरंत बदल डालिए। दरअसल, कई बार कुछ लोगों की यह शिकायत हमेशा बनी रहती है कि ठंड की वजह से उनके पैर हमेशा ठंडे रहते हैं। जिसकी वजह से उन्हें कई बार रात को नींद भी नहीं आती है। ऐसे में पैरों के तलवों को गर्म रखने के लिए लोग जुराब पहनकर सोना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं मोजे पहनकर सोना आपकी सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

मोजे पहनकर सोने के नुकसान-

ब्लड सर्कुलेशन हो सकता है कम-

सोते समय ज्यादा टाइट मोजे पहनने से ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित हो सकता है। इस समस्या से बचने के लिए बिस्तर पर सोने के लिए जाने से पहले या तो मोजे उतार दें या फिर ढीले मोजे पहनें।

पैरों में इंफेक्शन-

मोजे पहनने की वजह से पैरों में इंफेक्शन की समस्या भी हो सकती है। दरअसल, दिनभर मोजे पहनने से उनमें गंदगी और बैक्टीरिया चिपककर पैरों में फंगल इंफेक्शन का कारण बन सकते हैं।

अनिद्रा की परेशानी-

टाइट मोजे पहनकर सोने से आप असहज महसूस कर सकते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप सोते समय मोजे उतार दें। टाइट मोजे ब्लड सर्कुलेशन को प्रभावित करके पैरों में खुजली की वजह भी बन सकते हैं। इसके अलावा रात को मोजे पहनकर सोने से व्यक्ति को घबराहट महसूस होने के साथ अनिद्रा की परेशानी भी हो सकती है।

ओवरहीटिंग की समस्या-

रात भर जुराब पहनकर सोने से ओवर हीटिंग की समस्या हो सकती है। दरअसल, रात में सोते हुए मोजे पहनने के कारण शरीर का तापमान बढ़ सकता है। अगर आपके मोजे से हवा पास नहीं होती है,तो यह ओवरहीटिंग का कारण बन सकता है। इससे सिर में गर्मी चढ़ सकती है और बेचैनी की समस्या हो सकती है।

दिल को कर सकता है प्रभावित-

टाइट मोजे पहनकर सोने से पैरों की नसों पर दबाव पड़ सकता है और हार्ट तक खून पंप होने में दिक्कत आ सकती है। ऐसे में दिल को पंप करने में अधिक जोर लगाना पड़ता है जिससे दिल को नुकसान पहुंच सकता है।

***नोट :** यह लेख मात्र सामान्य जानकारी के लिए है। किसी भी तरह के प्रयोग या चिकित्सा से पहले विशेषज्ञ की राय अवश्य लें।*

प्रधानमंत्री ने 'वीर बाल दिवस' के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित किया

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज नई दिल्ली के भारत मंडपम में 'वीर बाल दिवस' के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित किया। मोदी ने बच्चों द्वारा प्रस्तुत गायन और मार्शल आर्ट के तीन प्रदर्शन देखा। इस अवसर पर प्रधानमंत्री ने दिल्ली में युवाओं के मार्च-पास्ट को भी झंडी दिखाई।

पृष्ठभूमि : वीर बाल दिवस मनाने के लिए सरकार नागरिकों, विशेषकर छोटे बच्चों को साहिबजादों के अदम्य साहस की कहानी के बारे में जानकारी देने और शिक्षित करने के लिए पूरे देश में भागीदारी कार्यक्रम आयोजित कर रही है। साहिबजादों की जीवन कहानी और बलिदान का विवरण देने वाली एक डिजिटल प्रदर्शनी देश भर के स्कूलों और बाल देखभाल संस्थानों में प्रदर्शित की जाएगी। 'वीर बाल दिवस' पर एक फिल्म भी देशभर में दिखाई जाएगी। साथ ही, इंटरैक्टिव क्विज़ जैसी विभिन्न ऑनलाइन प्रतियोगिताएं भी होंगी जो माईभारत और माईगवपोर्टल के माध्यम से आयोजित की जाएंगी। 9 जनवरी 2022 को श्री गुरु गोबिंद सिंह जी के प्रकाश पर्व के दिन, प्रधानमंत्री ने घोषणा की थी कि 26 दिसंबर को श्री गुरु गोबिंद सिंह के पुत्रों बाबा जोरावर सिंह जी और बाबा फ़तेह सिंह जी की शहादत को 'वीर बाल दिवस' के रूप में मनाया जाएगा।

प्रधानमंत्री ने जनसमूह को संबोधित करते हुए कहा कि राष्ट्र वीर साहिबजादे के अमर बलिदान का स्मरण कर रहा है और उनसे प्रेरणा ले रहा है, क्योंकि आजादी के अमृत काल में भारत के लिए वीर बाल दिवस का एक नया अध्याय आरंभ हो रहा है। प्रधानमंत्री ने पिछले वर्ष इसी दिन मनाए गए पहले वीर बाल दिवस के समारोह का स्मरण किया, जब वीर साहिबजादे की वीरता की कहानियों ने पूरे देश को उद्वेलित कर रख दिया था। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने जोर देकर कहा कि "वीर बाल दिवस भारतीयता की रक्षा के लिए कभी न हार मानने वाले मनोभाव का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि यह दिन हमें स्मरण दिलाता है कि जब वीरता की पराकाष्ठा की बात आती है तो उम्र कोई मायने नहीं रखती है।" प्रधानमंत्री ने इसे सिख गुरुओं की विरासत का उत्सव बताते हुए कहा कि गुरु गोबिंद सिंह जी और उनके चार वीर साहिबजादों का साहस और आदर्श आज भी हर भारतीय का हौसला बढ़ाते हैं। प्रधानमंत्री ने बाबा मोती राम मेहरा के परिवार के बलिदान और दीवान टोडरमल के समर्पण का स्मरण करते हुए कहा कि वीर बाल दिवस उन माताओं के लिए एक राष्ट्रीय श्रद्धांजलि है जिन्होंने अद्वितीय साहस वाले वीरों को जन्म दिया। प्रधानमंत्री ने कहा कि गुरुओं के प्रति यह सच्ची भक्ति, राष्ट्र के प्रति समर्पण की ज्वाला को प्रज्वलित करती है।

प्रधानमंत्री ने प्रसन्नता जताई कि वीर बाल दिवस अब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मनाया जा रहा है और अमेरिका, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, संयुक्त अरब अमीरात तथा ग्रीस में वीर बाल दिवस से संबंधित कार्यक्रमों का अवलोकन किया गया। प्रधानमंत्री ने चमकौर और सरहिंद की लड़ाई के अतुलनीय इतिहास को स्मरण करते हुए कहा कि इस इतिहास को भुलाया नहीं जा सकता। उन्होंने याद किया कि कैसे भारतीयों ने क्रूरता और निरंकुशता का गरिमा के साथ सामना किया।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बताया कि दुनिया ने भी हमारी विरासत पर तभी ध्यान दिया जब हमने अपनी विरासत को उसका उचित सम्मान देना शुरू किया। उन्होंने कहा कि आज जब हम अपनी विरासत पर गौरव कर रहे हैं तो दुनिया का नजरिया भी बदला है। मोदी ने इस बात पर संतोष व्यक्त किया कि आज का भारत गुलामी की मानसिकता का परित्याग रहा है और उसे देश की क्षमताओं, प्रेरणाओं तथा लोगों पर पूरा भरोसा है। उन्होंने कहा कि आज के भारत के लिए साहिबज़ादों का बलिदान प्रेरणा का विषय है। इसी प्रकार भगवान बिरसा मुंडा और गोबिंद गुरु का बलिदान पूरे देश को प्रेरणा देता है।

प्रधानमंत्री ने बताया कि दुनिया भारत को अवसरों की अग्रणी भूमि मान रही है। प्रधानमंत्री मोदी ने जोर देकर कहा कि भारत अर्थव्यवस्था, विज्ञान, अनुसंधान, खेल और कूटनीति की वैश्विक समस्याओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। प्रधानमंत्री ने लाल किले से दिए अपने आह्वान को दोहराया, 'यही समय है, सही समय है'। उन्होंने कहा कि यह भारत का समय है, अगले 25 साल भारत की क्षमताओं को प्रदर्शित करेंगे।" उन्होंने पंच प्रण के अनुसरण करने और एक भी क्षण व्यर्थ न करने की आवश्यकता पर भी जोर दिया।

प्रधानमंत्री ने जोर देकर कहा कि भारत एक ऐसे समय से गुजर रहा है जो युगों में आता है। मोदी ने कहा कि आजादी के इस अमृत काल में कई कारक एक साथ आए हैं जो भारत के लिए स्वर्णिम काल निर्धारित करेंगे। उन्होंने भारत की युवा शक्ति पर जोर दिया और कहा कि आज देश में युवाओं की आबादी स्वतंत्रता की लड़ाई के दौरान की तुलना में कहीं अधिक है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि युवाओं की वर्तमान पीढ़ी देश को अकल्पनीय ऊंचाइयों तक ले जा सकती है। उन्होंने नचिकेता, जिन्होंने ज्ञान की खोज में सभी बाधाओं को पार कर लिया, अभिमन्यु, जिन्होंने कम उम्र में 'चक्रव्यूह' भेद डाला, ध्रुव और उनकी तपस्या, मौर्य राजा चंद्रगुप्त, जिन्होंने बहुत कम आयु में साम्राज्य का नेतृत्व किया, एकलव्य और अपने गुरु के प्रति उनका समर्पण, द्रोणाचार्य, खुदीराम बोस, बटुकेश्वर दत्त, कनकलता बरुआ, रानी गाइदिन्ल्यू, बाजी राउत और कई अन्य राष्ट्रीय नायक जिन्होंने देश के लिए अपने प्राणों का बलिदान दिया, का उल्लेख किया। प्रधानमंत्री ने बहुत स्पष्ट और जोर देकर कहा कि आने वाले 25 साल हमारे युवाओं के लिए बड़े अवसर लेकर आ रहे हैं। भारत के युवा, चाहे वे किसी भी क्षेत्र या समाज में पैदा हुए हों, उनके असीमित सपने हैं। इन सपनों को पूरा करने के लिए सरकार के पास स्पष्ट रूपरेखा और स्पष्ट विज़न है।" उन्होंने सक्षमकारी राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 10 हजार अटल टिंकरिंग लैब्स और जीवंत स्टार्टअप संस्कृति का उल्लेख करते हुए इसकी विस्तार से व्याख्या की। उन्होंने युवाओं, एससी/एसटी और पिछड़े समुदायों के निर्धन वर्ग के 8 करोड़ नए उद्यमियों का भी उल्लेख किया जो मुद्रा योजना के कारण अस्तित्व में आए। केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री, स्मृति जुबिन ईरानी, केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान, केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर भी इस अवसर पर उपस्थित थे।

अमित शाह ने वीर बाल दिवस के अवसर पर गुरु गोविन्द सिंह जी के चार साहिबज़ादों और माता गुजरी जी को नमन किया

गृह मंत्री ने कहा, 'वीर बाल दिवस' के दिन यहाँ सत्संग सुनना उनके लिए अत्यंत सौभाग्य की बात है

• **जालंधर ब्रीज** . कोलकाता

केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने वीर बाल दिवस के अवसर पर पश्चिम बंगाल के कोलकाता स्थित गुरुद्वारा श्री बड़ी संगत साहिब में मत्था टेककर आशीर्वाद लिया। इस ऐतिहासिक गुरुद्वारे को गुरु नानक देव जी व गुरु तेग बहादुर जी की संगत का आशीष प्राप्त है।

X पर एक पोस्ट में केन्द्रीय गृह मंत्री ने कहा कि 'वीर बाल दिवस' के दिन यहाँ सत्संग सुनना उनके लिए अत्यंत सौभाग्य की बात है। उन्होंने कहा कि गुरु गोविंद सिंह जी के साहिबजादों द्वारा छोटी उम्र में ही धर्म और सत्य की रक्षा के लिए दिए गए सर्वोच्च बलिदान युगों-युगों तक हम सभी को प्रेरणा प्रदान करते रहेंगे।

X प्लेटफॉर्म पर एक अन्य पोस्ट में केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने आज वीर बाल दिवस के अवसर पर गुरु गोविन्द सिंह जी के चार साहिबज़ादों और माता गुजरी जी को नमन किया।

अमित शाह ने कहा कि चार साहिबज़ादों और माता गुजरी ने मुग़लों के निर्दयी शासन का साहस के साथ सामना किया और धर्म परिवर्तन से इंकार करते हुए शहादत को चुना। उन्होंने कहा कि उनका अतुलनीय साहस आने वाली पीढ़ियों को प्रेरणा देता रहेगा। शाह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी ने चार

साहिबज़ादों के शहीदी दिवस को वीर बाल दिवस के रूप में मनाने की घोषणा कर उनके त्याग की कहानी को देश और दुनिया के हर कोने में पहुंचाया है।

प्रधानमंत्री ने "वीर बाल दिवस" के माध्यम से साहिबजादों की वीर गाथा व समर्पण भाव को जन-जन तक पहुंचाया : अनुराग ठाकुर

जालंधर ब्रीज : भारत मंडपम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की उपस्थिति में गुरु गोविंद सिंह जी के साहिबज़ादों के शहादत दिवस को वीर बाल दिवस के रूप में मनाया गया। भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों के बीच प्रधानमंत्री ने वीर शाहबजादों को श्रद्धा सुमन अर्पित किए। प्रधानमंत्री जी में इस दौरान उपस्थित युवाओं से विकसित भारत निर्माण में अपना योगदान सुनिश्चित करने का आह्वाह्न किया। इस दौरान केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और युवा एवं खेल मामलों के मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर भी मौजूद रहे।

अनुराग सिंह ठाकुर ने मौके पर कहा की गुरु गोबिंद सिंह जी के चारों साहिबजादों की शहादत हमें सदैव बलिदान, त्याग और अमरता का संदेश देती हैं। आदरणीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने "वीर बाल दिवस" के माध्यम से साहिबजादों की वीर गाथा व समर्पण भाव को जन-जन तक पहुँचाने का अभिनंदनीय कार्य किया है। आज भारत मंडपम वीर बाल दिवस के अवसर पर भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम का साक्षी बना, जिसमें प्रधानमंत्री जी ने साहिबजादों को श्रद्धांजलि अर्पित कर कार्यक्रम में उपस्थित युवाओं से विकसित भारत निर्माण में अपना योगदान सुनिश्चित करने का आह्वाह्न किया है। वीर बाल दिवस के अवसर पर धर्म, राष्ट्र व मातृभूमि की रक्षा में गोबिन्द सिंह जी के साहिबजादों बाबा ज़ोरावर सिंह जी व बाबा फतेह सिंह जी के सर्वोच्च बलिदान को नमन करता हूँ। उनका त्याग, बलिदान और समर्पण युगों-युगों तक प्रेरणादायी रहेगा"

कार्यक्रम के पश्चात अनुराग ठाकुर गुरुद्वारा बंगला साहिब पहुंचे और अरदास की। इस दौरान संवाददाताओं से वार्तालाप करते उन्होंने कहा, "आज देश ही नहीं बल्कि पूरा विश्व वीर बाल दिवस मना रहा है। प्रधानमंत्री जी ने इस मौके पर पूरे भारत के युवाओं से नशा मुक्त होकर खेलों को अपनाने का आह्वान किया है। विकसित भारत का निर्माण तभी संभव है जब भारत का युवा फिट हो और ड्रग फ्री हो। आज स्किल इंडिया के माध्यम से विश्व का सबसे बड़ा स्किल्ड मैन पावर भारत में खड़ा किया जा रहा है। प्रधानमंत्री जी ने युवाओं से माय भारत प्लेटफार्म से जुड़कर फिजिकल और डिजिटल एक्टिविटी के माध्यम से विकसित भारत के निर्माण में अपना योगदान देने का भी आवाहन किया है। इसके लिए mybharat.gov.in पर जुड़ें।"

मोहाली में बीएसएफ वाइव्स वेलफेयर एसोसिएशन केन्द्र का उद्घाटन

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

सीमा सुरक्षा बल कैम्पस लखनौर, मोहाली (पंजाब) में बी एस एफ वाइव्स वेलफेयर एसोसिएशन केंद्र का उद्घाटन एसोसिएशन की प्रमुख रूचिरा खुरानिया के द्वारा एसोसिएशन की सदस्याओं की उपस्थिति में किया गया।

उपस्थित सदस्याओं को संबोधित करते हुए रूचिरा खुरानिया ने बताया कि एसोसिएशन एक अद्वितीय बंधन का प्रतीक है, जो प्रहरी संगिनियों को एकत्र कर समुदाय में महती भूमिका प्रदान करता है। कार्यक्रम के दौरान, ड्यूटी में सर्वोच्च बलिदान देने वाले सीमा सुरक्षा बल कार्मिकों की वीरांगनाओं (विधवाओं) को भी एसोसिएशन प्रमुख द्वारा शॉल भेंटकर सम्मानित किया गया।

चण्डीगढ, बीएसएफ वाइव्स वेलफेयर एसोसिएशन की ही एक शाखा है, जोकि रजिस्ट्रार ऑफ सोसयटीज दिल्ली के तहत पंजीकृत कर वर्श 1992 में स्थापित हुयी थी। (BWWA) का लक्ष्य सभी सेवारत और सेवानिवृत कार्मिकों को उनके समग्र विकास हेतु उनके परिवार के सदस्यों के कल्याण को बढ़ावा देना, वीरांगनाओं (विधवाओं) के पुनर्वास की सुविधा प्रदान करना, उनके बच्चों को वित्तीय सहायता, रोजगार के अवसर, छात्रवृति/शिक्षा ऋण प्रदान करना और इसके अलावा उनके परिजनों को व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रदान करना है।

सीपीएच से 126 एनसीसी कैडेट नई दिल्ली में एक महीने तक चलने वाले गणतंत्र दिवस शिविर में भाग लेंगे

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

29 दिसंबर 2023 से 28 जनवरी 2024 तक नई दिल्ली में आयोजित होने वाले गणतंत्र दिवस शिविर में एनसीसी निदेशालय, पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश और चंडीगढ़ से क्षेत्र के 126 कैडेट भाग लेंगे। गणतंत्र दिवस शिविर में भाग लेने के लिए चंडीगढ़ समूह के 15 कैडेटों को एनसीसी निदेशालय द्वारा चुना गया है। यह दल विभिन्न अंतर निदेशालय प्रतियोगिताओं में भाग लेगा जिसमें पूरे भारत से कैडेट शामिल होंगे। एनसीसी द्वारा विभिन्न संस्थानों के एनसीसी कैडेटों की कच्ची प्रतिभा (raw talent) की पहचान की गई है और इन कैडेटों को विभिन्न कार्यक्रमों में उत्कृष्टता हासिल करने के लिए विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से प्रशिक्षित और तैयार किया गया है। उक्त आयोजन के लिए चयनित कैडेटों ने इस मुकाम तक पहुंचने के लिए कड़ी मेहनत की है।

इस अवसर पर, एनसीसी ग्रुप मुख्यालय चंडीगढ़ के ग्रुप कमांडर ब्रिगेडियर हरप्रीत सिंह ने कैडेटों के साथ बातचीत की और उन्हें अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयत्न करने और विभिन्न प्रतियोगिताओं में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए उत्साह और जोश के साथ सभी स्पर्धाओं में भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

₹145 करोड़ की सिंचाई परियोजनाएं हिमाचल को मोदी जी का उपहार : अनुराग ठाकुर

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और युवा एवं खेल मामलों के मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर नई दिल्ली में केंद्रीय जल शक्ति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत से मिले। अनुराग ठाकुर ने हिमाचल प्रदेश की सिंचाई संबंधी 14 लघु सिंचाई परियोजनाओं और राष्ट्रीय हाइड्रोलॉजी प्रोजेक्ट हेतु क्रमशः 141.76 करोड़ रुपए और 221.78 लाख रुपए की स्वीकृति प्रदान करने के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी व गजेन्द्र शेखावत का आभार व्यक्त किया।

अनुराग सिंह ठाकुर ने इसे हिमाचल प्रदेश के कृषक वर्ग के लिए वरदान बताते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी का आभार जताया और कहा कि "आदरणीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने सदा ही हिमाचल को अपना दूसरा घर माना है, और देवभूमि के हितों की चिंता की है और सौग़ातें देने में कभी कोई कमी नहीं रखी। यही कारण है कि देवभूमि के जन-जन के मन में मोदी जी विराजमान हैं। केंद्रीय जलशक्ति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत जी ने हिमाचल प्रदेश के 14 लघु सिंचाई परियोजनाओं और राष्ट्रीय हाइड्रोलॉजी प्रोजेक्ट हेतु क्रमशः 41.76 करोड़ रुपए और 221.78 लाख रुपए की स्वीकृति (वित्त वर्ष 2023-24) दी है। हिमाचल प्रदेश के कृषक वर्ग की

आशाओं व आकांक्षाओं की अनवरत पूर्ति करने के लिए मैं आदरणीय प्रधानमंत्री जी नरेंद्र मोदी जी का व केंद्रीय जलशक्ति मंत्री जी सहृदय आभार व्यक्त करता हूँ"

आगे बोलते हुए अनुराग ठाकुर ने कहा "देवभूमि हिमाचल के जन- जन, विशेषकर कृषक वर्ग की आशाओं व आकांक्षाओं की पूर्ति करने हेतु आदरणीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी का मैं हृदय तल से आभारी हूँ कि हमारी माँगों को बिना विलंब के पूरा किया जा रहा है। सिंचाई परियोजनाओं व बाढ़ मैनेजमेंट के भाजपा सरकार के तौर तरीक़ों का काम बोलता है। इस बार के बाढ़ में भी भाजपा राज में हुए 'स्वां चैनलाइजेशन' से बड़ा खतरा टला है। स्वां नदी को कभी 'रिवर ऑफ सॉरो' कहा जाता था।

उपराष्ट्रपति ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह को संबोधित किया

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़, डॉ. सुदेश धनखड़ के साथ आज अपने एकदिवसीय दौरे पर हरियाणा के रोहतक पहुंचे जहां उन्होंने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित दीक्षांत समारोह को संबोधित किया। अपने सम्बोधन के दौरान उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि भारतीयता हमारी पहचान है, भारत का हित सर्वोपरि है! हमने जो विरासत पाई है, दुनिया के किसी देश ने ऐसी विरासत नहीं पाई है, हमने जो अप्रत्याशित प्रगति हाल के वर्षों में की है, दुनिया उससे अचंभित है! दुनिया में भारत की बढ़ती शाख को का जिक्र करते हुए उपराष्ट्रपति आईएमएफ और विश्व बैंक के अनुसार, भारत निवेश और अवसर का सबसे पसंदीदा स्थान है।

डिग्री प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए उपराष्ट्रपति ने कहा गुरुजनों का आदर, परिजनों की सेवा और देश का सम्मान आपकी प्राथमिकता होनी चाहिए। हम उस भारत के नागरिक हैं जहाँ बुज़ुर्गों का सम्मान होता है।कोई भी परिस्थिति हो, अपने माता-पिता का हमेशा ध्यान रखें। उनकी सेवा में ही ईश्वर है।

भारत विरोधी नरेटिव चलाने वालों को लक्ष्य करते हुए उपराष्ट्रपति ने कहा कि मुझे पीड़ा होती है जब भारत का कोई नागरिक, भारतीयता में विश्वास करने वाला, हमारे देश को नीचा दिखाता है, हमारी प्रगति को धूमिल करता है, हमारी संवैधानिक संस्थाओं को कलंकित करता है, उन्होंने कहा ऐसे लोगों को हमारे संविधान निर्माता डॉ. अंबेडकर की ऋषि वाणी को सुनना है जिन्होंने कहा था कि "आपको पहले भारतीय होना चाहिए, अंत में भारतीय और भारतीय के अलावा कुछ नहीं।"

उपराष्ट्रपति ने डिग्री प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आप सचमुच भाग्यशाली हैं कि आप स्वयं को 'अमृत काल' के पारितंत्र में हैं! 'अमृत काल' ही हमारा 'गौरव काल' है। अब आपकी असीम ऊर्जा को उजागर करने और आपकी प्रतिभा और क्षमता को पूरी तरह से साकार करने के दरवाजे खुले हैं।

उपराष्ट्रपति ने कहा देश के युवा नए भारत के अगुआ हैं, इस देश में युवा दिमागों की उपलब्धियाँ असाधारण हैं,

युवाओं ने भारत को दुनिया की 5वीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने में मदद की है। उन्होंने एक ऐसा पारितंत्र बनाया है जो हमें 2030 के अंत तक तीसरी सबसे

बड़ी वैश्विक अर्थव्यवस्था बना देगा। हमारे युवाओं ने कृषि क्षेत्र में क्रांति ला दी है, और देश में दुनिया में तीसरा सबसे बड़ा स्टार्टअप पारितंत्र बनाया है, उन्होने आगे कहा कि उनका योगदान ऐसा है कि भारत@2047 एक विकसित राष्ट्र होगा। भारत विश्वगुरु बनेगा; इसके बारे में कोई संदेह नहीं है!

उपराष्ट्रपति ने कहा हम एक ऐसे युग में रह रहे हैं जहां भारत का प्रभाव और क्षमता हमारी सीमाओं के पार भी महसूस किया जाता है, भारत के बाहर भारतीय होना हमारे लिए आज गर्व की बात है, अपने राष्ट्र, अपनी मातृ संस्था और समाज के उत्थान में योगदान देने से बढ़कर जीवन में कोई खुशी नहीं हो सकती।

भारत की तकनीकी क्षेत्र में बढ़ती ताकत का जिक्र करते हुए उपराष्ट्रपति ने कहा कि हमारे देश ने उभरती विघटनकारी प्रौद्योगिकियों के दोहन में संलग्न होने के लिए दुनिया के अग्रणी देशों में से एक के रूप में बड़ी पहल की है, विघटनकारी प्रौद्योगिकी हमारे जीवन में प्रवेश कर चुकी हैं, यह हमारे कार्यस्थलों, कार्यालयों और घरों में प्रवेश कर चुकी है, हमें व्यापक जन कल्याण के लिए उनका सुरक्षित रूप में स्तेमाल करना चाहिए।

उपराष्ट्रपति ने कहा कि किसी भी विचार को क्रियान्वित करने के लिए साहस और दृढ़ता की आवश्यकता है उन्होंने उदाहरण देते हुए कहा कि हमेशा याद रखें, पैराशूट तभी काम करता है जब वह खुला हो। पैराशूट की तरह महान मस्तिष्क का होना किसी काम का नहीं है यदि आप इसे खोलते नहीं हैं और बाद में आपको उसका परिणाम भुगतना पड़ेता है, इसलिए, अपने दिमाग को खुला रखें और असफलता के डर से मुक्त रहें।

धनखड़ ने कहा भारत आज तेज गति से विकास यात्रा पर आगे बढ़ रहा है और यह अब बढ़त अजेय है, भारत दुनिया की सबसे तेज गति से आगे बढ़ने वाली अर्थव्यवस्था बन गया है। आज आपके पास देश में अवसरों की कोई कमी नहीं है भरपूर अवसर उपलब्ध हैं आप अपनी प्रतिभा का उपयोग कीजिए।

उन्होंने कहा आप एक दशक पीछे जाएंगे तो आपको पता चलेगा कि जो सत्ता के गलियारे दलालों से भरे रहते थे उन्हें आज पूरी तरीके से दलालों से मुक्त कर दिया गया है और आज भारत में भ्रष्टाचार के लिए कोई जगह नहीं है।

उपराष्ट्रपति ने आगे कहा कि पहले कुछ लोग अपने आप को कानून से ऊपर समझते थे उनको लगता था कि कानून उनका कुछ नहीं बिगाड़ सकता लेकिन कानून ने उनको अपने शिकंजे में जकड़ कर यह बता दिया कि प्रजातंत्र में कानून से ऊपर कोई नहीं होता है सभी के लिए एक समान कानून होता है और सबको कानून पालन करना पड़ता है।

अंत में उपराष्ट्रपति ने कहा कि हमें अपने राष्ट्रहित को सर्वोपरि रखना चाहिए, भारत का हित सर्वोपरि है, भारतीयता में हमारा विश्वास अटूट है, हमें भारतीय होने पर गर्व होना चाहिए, हमें अपनी ऐतिहासिक उपलब्धियां पर गर्व करना चाहिए।

इस अवसर पर डॉ. सुदेश धनखड़, हरियाणा के राज्यपाल व कुलाधिपति बंडारू दत्तात्रेय, हरियाणा सरकार के उच्च शिक्षा मंत्री मूल चंद्र शर्मा, लोक सभा सदस्य डॉ अरविंद कुमार शर्मा, राज्यसभा सदस्य रामचंद्र जांगडा, महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर राजबीर सिंह, जस्टिस सूर्यकांत जज सुप्रीम कोर्ट, कार्यकारिणी परिषद के सदस्य, विश्वविद्यालय के प्राचार्य छात्र छात्राएं एवं कई अन्य गणमान्य जन उपस्थित रहे।

जालंधर पुलिस ने तेजधार हथियारों के बल पर लूट करने वाले तीन लुटेरे किए गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

शहर में बीते दिनों से हो रही लूट की वारदातों को बोलेरो गाड़ी में अंजाम देने वाले तीन युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। इनके पास से लोगों से हथियारों के बल पर छीने एक बोलेरो गाड़ी और 15 मोबाइल बरामद हुए हैं।

पुलिस कमिश्नर स्वप्न शर्मा ने बताया कि क्राइम ब्रांच की टीम द्वारा बुधवार को मकसूदा सब्जी मंडी के पीछे नागरा रोड पर नाकाबंदी की हुई थी जिस दौरान उन्हें मुखबिर ने सूचना दी कि लूट की वारदातों को अंजाम देने वाले तीन युवक बोलेरो कार में इस साइड आ रहे हैं। पुलिस ने उक्त गाड़ी को रोकने की कोशिश की तो उन्होंने गाड़ी रोकने की बजाए भगान` की कोशिश की। इस दौरान उनको कुछ चोटें भी लगी जिसके बाद पुलिस ने उक्त तीनों लुटेरों को गिरफ्तार कर लिया। तलाशी लेने पर इनसे वारदात में इस्तेमाल किए गए हथियार व 15 मोबाइल बरामद हुऐ। पुलिस ने तीनों आरोपियों को इलाज के लिए सिविल अस्पताल में भर्ती करवाया। तीनों की पहचान गुरशरण सिंह उर्फ गोल, सुनील कुमार उर्फ शीलू व लवप्रीत सिंह उर्फ लव सभी निवासी वरियाणा जालंधर के रूप में हुई है। एक अन्य आरोपी विशाल निवासी वरियाणा अभी फरार है।

विकसित भारत संकल्प यात्रा के माध्यम से लोगों को सरकारी योजनाओं से लाभान्वित किया जा रहा : सोम प्रकाश

ड्रोन दीदी योजना का लाभ उठाने के लिए सभी को किया आमंत्रित

• **जालंधर ब्रीज.** फगवाड़ा

वाणिज्य एवं उद्योग राज्य मंत्री सोम प्रकाश ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार द्वारा शुरू की गई विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के माध्यम से देश के प्रत्येक नागरिक को सशक्त बनाने की नीतियां देश को नई ऊंचाइयों पर लेकर जा रही हैं। उन्होंने कहा कि आज हमने विकसित भारत की जो संकल्पना ली है, उसके तहत हमें 2047 तक भारत को विश्व का एक विकसित और अग्रणी राष्ट्र बनाना है और उन्होंने यह भी कहा कि जो लोग भारत सरकार की योजनाओं से वंचित हैं, वे संकल्प यात्रा के माध्यम से योजनाओं का लाभ ले सकते हैं।

केंद्रीय राज्य मंत्री आज कपूरथला जिले के फगवाड़ा के नरूड गांव में विकसित भारत संकल्प यात्रा स्थली पर एकत्र लोगों से बातचीत करने आये हुए थे। उन्होंने राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन, उज्ज्वला योजना, मुद्रा योजना और स्वयं सहायता समूहों के विभिन्न लाभार्थियों से बातचीत की और उनसे केंद्र सरकार की इन योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाने और दूसरों को इसके बारे में जागरूक करने को कहा। संकल्प यात्रा के तहत लाभार्थियों ने 'मेरी कहानी मेरी जुबानी' शीर्षक के तहत अपनी सफलता की कहानियां सांझा कीं। जागरूकता वैन के साथ यह यात्रा कपूरथला समेत पंजाब के सभी जिलों में चल रही है। इसके माध्यम से केंद्र सरकार की विभिन्न प्रमुख योजनाओं के बारे में जागरूकता पैदा की जा रही है और पात्र लाभार्थियों को मौके पर ही इन योजनाओं से जोड़ने का प्रयास किया जा रहा है।

कार्यक्रम स्थल पर एलईडी स्क्रीन के साथ एक संकल्प यात्रा वैन भी मौजूद थी, जिसमें प्रधानमंत्री के रिकॉर्ड किए गए भाषणों, लाभार्थियों की कहानियां, पैम्फलेट, कैलेंडर और देश की समग्र प्रगति दर्शाने वाली अन्य पुस्तिकाओं के रूप में जागरूकता सामग्री रखी गई थी। सोम प्रकाश ने कहा कि भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के लिए देशवासियों की सामूहिक भागीदारी जरूरी है। उन्होंने सभी को अपना व दूसरों का जीवन स्तर ऊंचा उठाने के लिए स्वयं योजनाओं का लाभ उठाने व दूसरों को इन योजनाओं के प्रति जागरूक करने के लिए आमंत्रित किया। उन्होंने इस अवसर पर उपस्थित सभी लोगों को विकसित भारत की शपथ भी दिलाई। इस अवसर पर उज्ज्वला योजना के लाभार्थियों को मौके पर ही गैस कनैक्शन भी दिए गए।

उन्होंने किसानों से ड्रोन से नैनों यूरिया खाद का छिड़काव करने को कहा ताकि किसान नई कृषि तकनीक से अपने खेतों में छिड़काव कर सकें। उन्होंने कहा कि यह योजना महिला स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने की भी है, इस योजना का नाम ड्रोन दीदी रखा गया है। इस अवसर पर सरकार के विभिन्न विभागों द्वारा योजनाओं का लाभ देने के लिए बूथ बनाये गये थे तथा उनके अधिकारी भी इस अवसर पर उपस्थित थे।

जुवेनाईल जस्टिस एक्ट-2015 अधीन बाल गृहों की रजिस्ट्रेशन जरूरी : डीसी

बिना रजिस्ट्रेशन वाले बाल गृह के मुखिया विरुद्ध एक्ट के अनुसार होगी कार्यवाई

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने बताया कि 0-18 वर्ष की आयु के अनाथ, बेसहारा या दिव्यांग बच्चों के लिए जिले में चल रहे बाल गृहों के लिए जुवेनाईल जस्टिस एक्ट-2015 की धारा 41 (1) अधीन रजिस्ट्रेशन अनिवार्य है। उन्होंने कहा कि जो भी बाल गृह उक्त एक्ट अधीन रजिस्टर्ड नहीं है, उस बाल गृह के मुखिया के विरुद्ध किशोर न्याय अधिनियम 2015 की धारा 42 अधीन कार्रवाई की जाएगी। इस कार्यवाई अधीन 1 साल की कैद या 1 लाख रुपये जुर्माना या दोनों लगाया जा सकता है। श्री सारंगल ने आगे कहा कि कोई भी गैर-सरकारी संगठन, जो 0-18 वर्ष की आयु के अनाथ, निराश्रित या दिव्यांग बच्चों को आवास, भोजन और देखभाल करता है, को जुवेनाईल जस्टिस एक्ट-2015 की धारा 41(1) अधीन रजिस्टर्ड होना अनिर्वाय है।

डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि यदि कोई गैर सरकारी संगठन बच्चों की देखभाल कर रहा है और अभी तक इस एक्ट अधीन रजिस्टर्ड नहीं है, वे 02 जनवरी 2024 तक रजिस्ट्रेशन के लिए अपने दस्तावेज जमा करवा सकते है। जिला बाल सुरक्षा अधिकारी अजय भारती ने बताया कि रजिस्ट्रेशन के लिए दस्तावेज 02 जनवरी 2024 शाम 5:00 बजे तक जिला प्रोग्राम अधिकारी/जिला बाल सुरक्षा अधिकारी (7973846008), नजदीक गांधी वनिता आश्रम, कपूरथला चौक, जालंधर के दफ्तर में जमा करवा सकते है।

ट्रैवल एजेंट की कार पर फायरिंग केस में कौशल चौधरी गैंग का मैंबर गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जालंधर के डेल्टा चेंबर बिल्डिग में स्थित ट्रेवल एजेंट की गाड़ी पर 15 दिसंबर को गोलियां चलाई गई थी। जिसके बाद पुलिस ने एक्शन लेते हुए गैंगस्टर कौशल चौधरी के ग्रुप के एक सदस्य दविंदर पाल सिंह उर्फ शिंदर को गिरफ्तार करने में कामयाब हुई थी। वहीं इस मामले में आज जालंधर पुलिस ने एक अन्य आरोपी जिसकी पहचान रोहित उर्फ कालू निवासी दिल्ली के रूप में हुई है, उसको गिरफ्तार किया है। जानकारी देते हुए डीसीपी इन्वेस्टिगेशन हरविंदर सिंह विर्क, एसीपी डिटेक्टिव परमजीत सिंह और इंस्पेक्टर सुरिंदर कुमार इंचार्ज सीआईए थाना नई बारादरी ने बताया कि गिरफ्तार किया गया व्यक्ति जोकि इस मामले में गोलियां चलाने से पहले 13 दिसंबर को पूरी रेकी की थी।

पुलिस द्वारा की गई पूछताछ में रोहित उर्फ कालू ने बताया कि वह फिरौती के मामले में वांटेड चल रहे गैंगस्टर सौरव के मामें का लड़का है। कालू ने कहा कि उसने सौरव के कहने पर ही इस मामले में दविद्र के साथ पहले पूरी रेकी की थी। पुलिस द्वारा अभी पूछताछ जारी है।

हिमाचल को कांग्रेस सरकार ने महंगाई के बोझ तले दबाया : अनुराग ठाकुर

राम के अस्तित्व पर सवाल उठाने वाले अब निमंत्रण पर कर रहे राजनीति

• **जालंधर ब्रीज.** हिमाचल प्रदेश

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और खेल एवं युवा मामलों के मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर दो दिनों के हिमाचल प्रवास पर हैं। 28 दिसंबर और 29 दिसंबर को अनुराग ठाकुर हिमाचल में हैं। प्रवास के पहले दिन यानी 28 दिसंबर को अनुराग ठाकुर बड़सर विधानसभा में विभिन्न कार्यक्रमों में शामिल हुए। सर्वप्रथम होटल के स्टार में सेक्टर प्रभारीयों संग बैठक की। इसके पश्चात ग्राम पंचायत सोहारी में विकसित भारत संकल्प यात्रा में शामिल हुए और शाम में हरसौर के होटल पुष्पम में सेक्टर प्रभारियों से मिले। इस दौरान मीडिया कर्मियों से वार्तालाप करते हुए अनुराग ठाकुर ने हिमाचल प्रदेश के कांगड़ा ज़िले स्थित पौंग डैम के आस पास प्रस्तावित इको सेंसेटिव जोन और उससे उत्पन्न होने वाली स्थानीय चिंताओं पर केंद्रीय पर्यावरण मंत्री भूपेंद्र यादव जी के साथ परिचर्चा की जानकारी देते हुए बताया, "मैंने माननीय पर्यावरण मंत्री भूपेंद्र यादव जी से मिलकर पौंग डैम के आस पास के इलाकों में इकोसेंसेटिव जोन के प्रस्ताव और उससे जुड़े स्थानीय मुद्दों को उनके समक्ष प्रमुखता से रखा था। हमारे आग्रह पर और स्थानीय लोगों की चिंताओं को ध्यान में रखते हुए पर्यावरण मंत्री जी ने इस मुद्दे पर सहानुभूतिपूर्वक विचार करने की बात की और इसके साथ हीं फिलहाल पौंग डैम के आसपास के इलाकों को इको सेंसेटिव जोन बनाने के प्रस्ताव पर रोक लगा दी है।"

आगामी 22 जनवरी को अयोध्या नगरी में भव्य राम मंदिर में होने वाले प्राण प्रतिष्ठा समारोह में आमंत्रण पर हो रही राजनीति को बेफिजूल बताते हुए अनुराग ठाकुर ने कहा कि आज कोई निमंत्रण स्वीकार कर रहा है, कोई अस्वीकार कर रहा है और कोई बोल रहा है कि नियंत्रण ही नहीं मिला।

पीपीसीबी द्वारा बायो मैडीकल वेस्ट रूल्स-2016 के बारे में जागरूकता सैमीनार

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पंजाब प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, द्वारा मुख्य वातावरण इंजीनियर, जालंधर डा. करनेश गर्ग की अध्यक्षता में बायो मैडीकल वेस्ट रूल्स-2016 की पालना के लिए जागरूकता सैमीनार का आयोजन किया गया, जिसमें जालंधर के प्रमुख अस्पतालों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इस दौरान इंजी. वातावरण संदीप कुमार ने बायो मैडीकल वेस्ट रूल्स-2016 के विभिन्न पहलुओं के बारे में बताया और देश भर में बायो मैडीकल वेस्ट के उचित निपटारे के लिए अस्पतालों द्वारा अपनाई जा रही प्रक्रिया के बारे में जानकारी दी।

उन्होंने बायो मैडीकल वेस्ट के निपटारे को लेकर विभिन्न अस्पतालों द्वारा पूछे गए सवालों के भी जवाब दिए। इस मौके पर डाक्टरों को अस्पतालों में बायो मैडीकल वेस्ट के प्रबंधन से संबंधित साफ्टवेयर भी दिखाया गया। उन्होंने कहा कि साफ्टवेयर बायो मैडीकल वेस्ट के उत्पादन से इलाज की सुविधा को ट्रैक करता है और इसे मोबाइल से संचालित किया जा सकता है। उन्होंने यह भी कहा कि यह साफ्टवेयर केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के निर्देशानुसार तैयार किया गया है तथा आवश्यकतानुसार इसमें संशोधन भी किया जा सकता है।

इस अवसर पर बोलते हुए डा. करनेश गर्ग ने डाक्टरों से अपील की कि वह बायो मैडीकल वेस्ट रूल्स-2016 को सख्ती से लागू करें और आधुनिक तकनीकों के माध्यम से उचित निपटारे सुनिश्चित करें ताकि बायो मैडीकल वेस्ट का दुरुपयोग न हो सके। उन्होंने कहा कि पंजाब प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड लोगों को स्वस्थ वातावरण प्रदान करने के लिए हमेशा उपलब्ध है। उन्होंने कहा कि अस्पतालों एवं उद्योगों की सहमति एवं प्राधिकार के लिए आवेदन देने के लिए हैल्प डेस्क चलाया जा रहा है। इस अवसर पर एक्सियन पूजा शर्मा, सत्यजीत सिंह अत्री, एस.डी.ओ. जंगीर सिंह और जालंधर के प्रमुख अस्पतालों के प्रतिनिधि उपस्थित थे।

चोरी के ट्रांसफार्मर तेल व मोटर-साइकिल सहित 2 गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

एसएसपी कपूरथला वत्सला गुप्ता ने प्रेस कॉन्फ्रेंस कर बताया कि सीआईए कपूरथला की पुलिस पार्टी ने सुरिंदर सिंह उरव शिंदर पुत्र गुरदीप सिंह और शिंदा पुत्र चैन सिंह वासियान निवासी गांव बूट थाना सुभानपुर को बिना नंबर प्लेट की चोरी की मोटरसाइकिल ब्रांड स्प्लेंडर के साथ पूछताछ की और उनके पास से 60 लीटर चोरी किया हुआ और ट्रांसफार्मर तेल बरामद किया। उन्होंने गहन पूछताछ के बाद पाया कि उन्होंने गुरमेल सिंह पुत्र शुकर सिंह और अमरजीत सिंह पुत्र अजैब सिंह वासियान, गांव मुस्तफाबाद, थाना सुभानपुर की मोटरों से जुड़े ट्रांसफार्मर से तेल चोरी किया है। यह गिरोह काफी समय से चोरी कर रहा है और यह गिरोह करीब 200/250 ट्रांसफार्मरों से तेल निकाल चुका है। इस गिरोह के 05 सदस्यों को सीआईए स्टाफ पहले ही गिरफ्तार कर जेल भेज चुका है। सुरिंदर सिंह उर्फ शिंदर के खिलाफ पहले 02 मामले और शिंदा सिंह के खिलाफ 01 चोरी का मामला दर्ज है।

टीम इंडिया को साउथ अफ्रीका से पहले टेस्ट में पारी और 32 रनों से मिली हार

सेंचुरियन. सेंचुरियन में हुए दो मैचों की टेस्ट सीरीज के पहले मुकाबले में टीम इंडिया को पारी और 32 रनों से हार मिली। बारिश की वजह से पहले दो दिन करीब 134 ओवर का ही खेल हो पाया। इसके बाद भी भारतीय टीम तीसरे ही दिन मुकाबला हार गई। साउथ अफ्रीका ने पहली पारी में 408 रन बनाए। उससे पहले टीम इंडिया 245 रनों पर आउट हो गई थी। साउथ अफ्रीका को पहली पारी में 163 रनों की बढ़त मिली। भारत की दूसरी पारी सिर्फ 131 रनों पर सिमट गई। साउथ अफ्रीका ने सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली है। अब यह सीरीज साउथ अफ्रीका की टीम जीतेगी या फिर ड्रॉ होगी।

163 रनों की बढ़त के साथ दक्षिण अफ्रीका को जल्द ही पहली सफलता मिली जब कगिसो रबाडा की गेंद आश्चर्यजनक रूप से रोहित शर्मा के ऑफ-स्टंप पर जाकर लगी। इसके बाद नांद्रे बर्गर की उठती पर जायसवाल जल्द ही आउट हो गए। गेंद उनके ग्लव्स में लगने के बाद विकेटकीपर के हाथों में चली गई। शुभमन गिल ने कुछ अच्छे शॉर्ट खेले। रबाडा और यानसेन के खिलाफ उन्होंने सामने की तरफ और कवर ड्राइव लगाए। लेकिन वह 26 रन पर आउट हो गए, मार्को यानसेन की फुलर गेंद पर बोल्ड हो गए। टी ब्रेक के बाद भारत ने लगातार विकेट खोए। श्रेयस अय्यर 6 और केएल राहुल 4 रन बनाकर आउट हुए। अश्विन तो खाता भी नहीं खोल पाए। इस बीच विराट ने अपना अर्धशतक पूरा किया। लेकिन उन्हें किसी का साथ नहीं मिला। शार्दुल ठाकुर ने दो जबकि मोहम्मद सिराज ने 4 रन बनाए। जसप्रीत बुमराह खाता खोले बिना आउट हुए। विराट कोहली आखिरी विकेट के रूप में 76 रनों की पारी खेलकर पवेलियन लौटे। साउथ अफ्रीका के लिए डेब्यू कर रहे नांद्रे बर्गर ने 4, यानसेन ने 3 और रबाडा ने दो विकेट लिए।

साउथ अफ्रीका के 10 बल्लेबाज ही खेले : अनुभवी डीन एल्गर दोहरे शतक से चूक गए लेकिन मार्को यानसन के साथ उनकी शतकीय साझेदारी से दक्षिण अफ्रीका ने भारत के खिलाफ पहले क्रिकेट टेस्ट के तीसरे दिन पहली पारी में 408 रन बना दिए।

सरकारी कैटल पाउंड को सही तरीके से चलाने के लिए पंजाब सरकार वचनबद्ध : ब्रम शंकर जिंपा

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

कैबिनेट मंत्री ब्रम शंकर जिंपा ने डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल व समाज सेवी सेठ रोहताश जैन के साथ गांव फलाही में बने सरकारी कैटल पाउंड का दौरा किया व व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने कहा कि कैटल पाउंड को सही तरीके से चलाने में के लिए जहां पंजाब सरकार वचनबद्ध है वहीं दानी सज्जनों का बहुत बड़ा योगदान है। उन्होंने कहा कि यहां की हर जरुरत को पूरा करने के लिए दानी सज्जनों ने यथा संभव योगदान दिया है और उन्हें उम्मीद है कि कि आगे भी इसी तरह से यह क्रम जारी रहेगा। कैबिनेट मंत्री ने इस दौरान कैटल पाउंड में पौधारोपण किया व वहां की जरुरतों को जाना। उन्होंने कहा कि दानी सज्जनों के सहयोग के कैटल पाउंड की नुहार बदलने के लिए व यहां आने वाले गौधन की संभाल के लिए कई योजनाओं पर काम चल रहा है और भविष्य में इस दिशा में सार्थक प्रयास किए जाएंगे।

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.