



जल है तो कल है

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

प्रेरणा

कोई कुछ भी बोले स्वयं को शांत रखो, क्योंकि धूप कितनी भी तेज हो समुद्र को नहीं सुखा सकती।

www.jalandharbreeze.com

JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 05 JANUARY TO 11 JANUARY 2024 • VOLUME 24 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

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, Jalandhar.

हिज्बुल मुजाहिदीन का मोस्ट वांटेड आतंकी गिरफ्तार

जम्मू कश्मीर में कई आतंकी घटनाओं को दिया अंजाम

नई दिल्ली. दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल की टीम ने जम्मू कश्मीर में कई आतंकी घटनाओं में शामिल रह चुके एक आतंकीवादी को गिरफ्तार किया है। यह हिज्बुल मुजाहिदीन का मोस्ट वांटेड आतंकीवादी है। इसके ऊपर 10 लाख रुपए का इनाम भी घोषित था। स्पेशल सेल की स्पेशल पुलिस कमिश्नर हर एचएस धालीवाल ने बताया कि जम्मू कश्मीर में कई आतंकी घटनाओं को अंजाम देने के बाद यह अंडरग्राउंड हो गया था।

गुरुवार को स्पेशल सेल की टीम को इस आतंकीवादी के बारे में पता लगाकर दबोचने में कामयाबी मिली है। सेल की टीम काफी समय से इसके पीछे लगी हुई थी। क्योंकि इस आतंकीवादी के बारे में स्पेशल सेल को कुछ इनपुट मिले थे। गिरफ्तार किए गए आतंकी की पहचान जावेद अहमद मट्टू के रूप में हुई है। यह हिज्बुल मुजाहिदीन का कमांडर बताया जा रहा है। यह भी पता चला है कि यह रहने वाला तो जम्मू कश्मीर के शिवपुरी का है। लेकिन यह मौका देखकर पाकिस्तान भी जा चुका है। गौरतलब है कि हाल में ही सोपोर में इसी आतंकीवादी जावेद अहमद मट्टू के भाई ने अपने घर पर तिरंगा झंडा लहराया था। जो काफी जमकर वायरल भी हुआ था। गौरतलब है कि दिसंबर

महीने में इजरायल एंबेसी के पास हुए धमाके के बाद उस मामले की छानबीन भी स्पेशल सेल की टीम कर रही है। और इस छानबीन लेकर संदिग्ध की तलाश भी की जा रही है। उसी छानबीन की कड़ी में स्पेशल सेल की टीम दिल्ली से लेकर जम्मू तक आतंकी एक गतिविधियों में जुड़े आतंकीवादियों का डाटा खंगाल रही है। और अपने इंटीलिजेंस की मदद से इनके बारे में जानकारी इकट्ठा कर रही है। इसी छानबीन में स्पेशल सेल की टीम को यह एक बड़ी कामयाबी हाथ लगी है।

हालांकि अभी इजरायल एंबेसी के पास हुए धमाके में स्पेशल सेल को कामयाबी नहीं मिली है। लेकिन जम्मू कश्मीर के इस मोस्ट वांटेड हिज्बुल मुजाहिदीन के कमांडर को गिरफ्तार करके स्पेशल सेल की टीम ने एक बहुत बड़ी कामयाबी दिल्ली पुलिस को दिलाई है।



'अकाली दल से पंजाब बचा लो' होना चाहिए यात्रा का नाम : सीएम मान

कहा- श्री गुरु ग्रंथ साहिब की बेअदबी और गैंगस्टरों व ड्रग माफिया को पनाह जैसे अपराधों से अकाली कभी दूध से धुले साबित नहीं हो सकते

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने कहा कि अकालियों ने 15 साल के कुशासन के दौरान पंजाब को बेरहमी से लूटा है, जिस कारण उनके द्वारा निकाली जाने वाली 'पंजाब बचाओ यात्रा' का असली नाम 'अकाली दल से पंजाब बचा लो यात्रा' होना चाहिए। यहां जारी एक बयान में मुख्यमंत्री ने कहा कि अकाली दल ने अपने 15 साल के कुशासन दौरान राज्य के संसाधनों को लूटा है और पंजाबियों के दिलों पर गहरे जख्म दिए हैं। उन्होंने कहा कि राज्य की सबसे पुरानी राजनीतिक पार्टी अब हाशिये पर पहुंच गयी है और राज्य में लंबा समय तक सत्ता में रहने के बाद तीन सीटों पर सिमट गई है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि पंजाब के लोग अकालियों और बादल परिवार के दोहरे किरदार



को अच्छी तरह जानते हैं, जिसके चलते यात्रा जैसी नोटिकिया अब काम नहीं आएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि अकालियों को याद दिलाया कि अकाली दल के लंबे कुशासन के दौरान पंजाब हर क्षेत्र में पिछड़ गया है। उन्होंने अकाली दल से कहा, "श्री गुरु ग्रंथ साहिब की बेअदबी करने, गैंगस्टरों और नशा माफिया को जैसे जघन्य अपराधों से दूध से धुले साबित नहीं हो सकते।" पंजाब के लोग उस समय को कभी नहीं भूल सकते जब पूरा पंजाब काले कृषि कानूनों के खिलाफ खड़ा था और उस समय अकाली अपने राजनीतिक हितों के लिए भाजपा के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार की प्रशंसा कर रहे थे।

दिल्ली सीएम को सताया गिरफ्तारी का डर तो भाजपा ने किया कटाक्ष

नई दिल्ली. दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की ओर से शराब घोटाला मामले में बार-बार ईडी के समन की अवहेलना किये जाने से स्थानीय राजनीति गर्मा गयी है। एक ओर जहां मुख्यमंत्री ने प्रेस कॉन्फ्रेंस कर भाजपा पर आरोप लगाया है कि वह उन्हें झूठे केस में जेल में डालना चाहती है तो वहीं भाजपा ने पलटवार करते हुए पूछा है कि ऐसा क्या है जिसे केजरीवाल छिपा रहे हैं? इस बीच आम आदमी पार्टी की मुश्किलें तब और बढ़ गयीं जब उपराज्यपाल वीके सक्सेना ने निजी प्रयोगशालाओं को लाभ पहुंचाने के लिए मोहल्ला क्लिनिक द्वारा 'फर्जी' जांच का परामर्श दिये जाने के आरोपों की सीबीआई से जांच कराने का आदेश दे दिया। जहां तक ईडी से बचते फिर रहे मुख्यमंत्री के बयान की बात है तो केजरीवाल ने आरोप लगाया कि अब बीजेपी मुझे गिरफ्तार करना चाहती है और फर्जी समन भेजकर ये लोग मुझे बदनाम करना चाहते हैं।

दूसरी ओर, भाजपा प्रवक्ता डॉ. सुधांशु त्रिवेदी ने केजरीवाल के आरोपों पर पलटवार करते हुए कहा कि अपने बचाव में दिल्ली के मुख्यमंत्री जो तर्क दे रहे हैं वह आधारहीन हैं। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री को पछताह के लिए ईडी दफतार जाना चाहिए। साथ ही भाजपा सांसद सुधांशु त्रिवेदी ने कहा कि ये जो तथाकथित मोहल्ला क्लिनिक थी इसके अंदर जांच की व्यवस्था की गई थी। इस प्रकार के तथ्य सामने आए हैं कि एक दिन में 500 मरीज देखे गए हैं जबकि मोहल्ला क्लिनिक

ईडी के सामने पेश होने से क्यों डर रहे केजरीवाल : अनुराग ठाकुर

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और युवा एवं खेल मामलों के मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने अरविंद केजरीवाल द्वारा लगातार ईडी के समनों की अनदेखी किए जाने और उनकी आम आदमी पार्टी सरकार द्वारा चलाए जा रहे मोहल्ला क्लिनिकों में भ्रष्टाचार के आरोपों पर प्रतिक्रिया दी। अनुराग ठाकुर ने अरविंद केजरीवाल को कट्टर भ्रष्टाचारी बताते हुए कहा कि राजनीति में आने से पहले कट्टर ईमानदारी की डींगें हॉकने वाले अरविंद केजरीवाल जी और उनकी सरकार आज सबसे भ्रष्टाचारी पार्टी और सरकार के रूप में सामने आई है। क्या अरविंद केजरीवाल देश के नियम कानून से ऊपर हैं? अरविंद केजरीवाल बताएं कि वह ईडी के सामने पेश होने से क्यों डर रहे हैं?



का औपचारिक समय सुबह 9 बजे से 1 बजे तक है। 240 मिनट में किसी ने अगर 533 मरीज देख लिए तो इसका मतलब आधे मिनट में एक मरीज देखा गया है। इतने समय में तो आदमी मंदिर में दर्शन भी नहीं कर पाता है जितने समय में डॉक्टर ने रोग को समझकर उसका निदान-समाधान सब लिख दिया। ये ईमानदारी का नया किरदार है।

विजीलैंस द्वारा दो सरपंच और एक पंचायत सचिव लाखों रुपये के गबन के आरोप में गिरफ्तार

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो द्वारा भ्रष्टाचार खिलाफ चलाए अभियान अधीन दो सरपंचों और दो पंचायत सचिवों द्वारा गांव के विकास कार्यों में लाखों रुपये के गबन के आरोप में मामला दर्ज किया गया है। इस संबंधी दो सरपंचों और एक पंचायत सचिव को गिरफ्तार किया गया है।

विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि सरबजोत सिंह, पूर्व सरपंच, गांव अलाल, जिला संतरूर और नरेश कुमार सिंगला, पंचायत सचिव (रिटार्ड) को जांच के दौरान पंचायती फंडों में 2,00,927 रुपये की राशि और अन्य निर्माण सामग्री में गबन के आरोप में गिरफ्तार किया गया है। उक्त दोनों दोषियों के खिलाफ मुकदमा नंबर 01-04-2024 आईपीसी की धारा 409 और 120-बी और भ्रष्टाचार

रिश्रत मांगता डीड राइटर गिरफ्तार



पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने गुरुवार को डीड राइटर जसपाल सिंह, निवासी मोहल्ला कोट मंगल सिंह, शिमलापुरी, लुधियाना को राजस्व विभाग के कर्मचारियों के नाम पर 10,000 रुपए रिश्रत देने की मांग करते हुए गिरफ्तार कर लिया। विजीलैंस ब्यूरो के सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि पड़ताल के दौरान यह बात सामने आई है कि उक्त मुलजिम शिकायतकर्ता से प्लॉट की रजिस्ट्री करवाने के बदले राजस्व विभाग के कर्मचारियों के नाम पर 10,000 रुपए की रिश्रत की मांग कर रहा था। उन्होंने कहा कि जांच के दौरान सब रजिस्ट्रार (सैंट्रल) लुधियाना के अधिकारियों की भूमिका की भी जांच की जाएगी। इस सम्बन्धी उक्त मुलजिम के खिलाफ भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के अंतर्गत विजीलैंस ब्यूरो के थाना लुधियाना रेंज में भ्रष्टाचार का मुकदमा दर्ज किया गया है। उन्होंने कहा कि इस मामले की अगली जांच जारी है।

अमृतसर से ड्रोन से फेंका 2 किलो आईएस ड्रग, एक चीनी पिस्तौल बरामद; एक काबू गिरफ्तार दोषी पाक आधारित तस्करों के सीधे संपर्क में था : डीजीपी

• जालंधर ब्रीज, अमृतसर

जंग के दौरान सरहद पार से नशीले पदार्थों की तस्करों के नेटवर्क को बड़ा झटका देते हुए पंजाब पुलिस ने 2 किलो आईएस ड्रग (मैथामफेटामाईन) बरामद करने के उपरान्त मुख्य दोषी को गिरफ्तार करके पाकिस्तान आधारित समगलरों द्वारा सरहद पार से चलाए जा रहे नशा और हथियारों की तस्करों के रैकेट का पर्दाफाश किया है। पंजाब के डायरेक्टर जनरल ऑफ पुलिस (डीजीपी) गौरव यादव ने आज यहाँ यह जानकारी साझा करते हुए बताया कि पकड़े गए समगलर की पहचान सिमरनजोत सिंह उर्फ सिमर मान निवासी गाँव गगड़माल अमृतसर के तौर पर हुई है। पुलिस टीमों ने आईएस ड्रग की खेप को ज़ब्त करने के अलावा उसके कब्जे से एक



अति-आधुनिक .30 बोर का चीनी पिस्तौल और पाँच जिंदा कारतूस भी बरामद किए हैं। डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि प्रारंभिक जांच से पता लगा है कि गिरफ्तार मुलजिम पाकिस्तान आधारित तस्कर पठान और आमेर के सीधे संपर्क में था, जो उसे ड्रोन के द्वारा सरहद पार से आईएस ड्रग और हथियार सप्लाई कर रहे थे। उन्होंने कहा कि गिरफ्तार किये गए मुलजिमों द्वारा अब तक प्राप्त किये गए नशीले पदार्थों की कुल मात्रा का पता लगाने की काशिश की जा रही है।

राज्य भर में आईएस ड्रग्स की सप्लाई करते थे, जबकि उसके पिछले और अगले संबंधों के सी.पी. भुल्लर ने बताया कि ड्रग सप्लायरों, डीलरों और उनके खरीददारों के पूरे नेटवर्क का पर्दाफाश करने के लिए अगली जांच की जा रही है। उन्होंने कहा कि गिरफ्तार किये गए मुलजिमों द्वारा अब तक प्राप्त किये गए नशीले पदार्थों की कुल मात्रा का पता लगाने की काशिश की जा रही है।

सरकार ने माघी मेले के दौरान घोड़ों से संबंधित गतिविधियों को दी मंजूरी

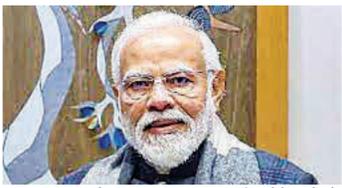
• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब सरकार ने श्री मुक्तसर साहिब ने माघी मेले के दौरान 9 से 16 जनवरी तक चलने वाले पशुधन मेले में घोड़ों से सम्बन्धित गतिविधियों को मंजूरी दे दी है। जिक्रयोग्य है कि तेज़ी से फैलने वाली इस जूनोटिक ग्लैंडर्स बीमारी को रोकने और नेशनल एक्शन प्लान फॉर ग्लैंडर्स (भारत सरकार) के दिशा-निर्देशों की ध्यान में रखते हुए पंजाब सरकार ने मई 2023 में घोड़ों से सम्बन्धित गतिविधियों पर पाबंदी लगा दी थी। पंजाब के पशु पालन, डेयरी विकास और मछली पालन मंत्री गुरमीत सिंह खुड्डिया ने बताया कि अमृतसर, बाँटडा, लुधियाना और होशियारपुर जिलों से घोड़ों में ग्लैंडर्स बीमारी फैलने की रिपोर्ट मिली थी, जिस कारण राज्य सरकार ने घोड़ों से सम्बन्धित गतिविधियों पर पाबंदी लगा दी थी।

चीन के ग्लोबल टाइम्स ने पीएम मोदी के नेतृत्व में भारत की आर्थिक प्रगति और बढ़ते अंतर्राष्ट्रीय सम्बन्धों को स्वीकार किया

• जालंधर ब्रीज, नई दिल्ली

प्रमुख चीनी समाचारपत्र 'ग्लोबल टाइम्स' ने एक लेख प्रकाशित किया है, जिसमें उसने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में आर्थिक विकास, सामाजिक शासन और विदेश नीति में भारत के बढ़ते कदमों की प्रशंसा की है। अखबार की यह दुर्लभ स्वीकारोक्ति है। इस लेख को शंघाई स्थित फूतान यूनिवर्सिटी के सेंटर फॉर साउथ एशियन स्टडीज के निदेशक चांग लोकात्रिक ने लिखा है, जिसमें उन्होंने पिछले चार वर्षों के दौरान भारत की उल्लेखनीय उपलब्धियों को रेखांकित किया है। आलेख में भारत के जोरदार आर्थिक विकास, शहरी प्रशासन में आये सुधारों और अंतर्राष्ट्रीय सम्बन्धों, खासतौर से चीन के साथ भारत के सम्बन्धों में आये बदलावों को स्वीकार किया गया है। लेखक कहते हैं कि उदाहरण के लिये, जब चीन और भारत के बीच के व्यापार असंतुलन की चर्चा होती थी, तब भारतीय प्रतिनिधि पहले व्यापार असंतुलन को कम करने के चीन के उपायों पर ही जोर डालते थे। लेकिन, अब वे



भारत की निर्यात क्षमता पर ज्यादा जोर देने लगे हैं। लेख में "भारत विमर्श" के प्रति भारत की सक्रिय सुझ-बुझ का मुख्य रूप से उल्लेख किया गया है, जिसके तहत भारत के रणनीतिक विश्वास पर जोर दिया जाता है। लेखक का कहना है कि अपने तेज आर्थिक और सामाजिक विकास के दम पर भारत रणनीतिक रूप से विश्वास से भरा है तथा "भारत विमर्श" की रचना व विकास के लिए पहले से अधिक सक्रिय हो गया है। वे कहते हैं कि राजनीतिक और सांस्कृतिक पैमाने पर, भारत जहाँ पहले पश्चिम के साथ लोकतांत्रिक सहमति बनाने पर जोर देता था, अब वहीं वह लोकतांत्रिक

राजनीति में 'भारतीय विशेषता' पर जोर देता है। मौजूदा समय में, लोकतांत्रिक राजनीति की भारतीय जड़ों पर पहले से ज्यादा जोर दिया जा रहा है। लेखक का कहना है कि यह बदलाव भारत की ऐतिहासिक औपनिवेशिक छाया से बाहर निकलने और विश्वस्तरीय प्रभावशाली देश के रूप में स्थापित करने की महत्वाकांक्षा को दर्शाता है। इसके अलावा, इस लेख में प्रधानमंत्री मोदी के तहत भारत की रणनीतिक विदेश नीति की सराहना की गई है और भारत के बहुस्तरीय-जुड़ाव वाले दृष्टिकोण तथा अमेरिका, जापान एवं रूस जैसी प्रमुख वैश्विक शक्तियों के साथ संबंधों को मजबूत करने पर प्रकाश डाला गया है। इसमें रूस-यूक्रेन संघर्ष के मुद्दे पर भारत के बारीक रुख को भी रेखांकित किया गया है। इस लेख में यह कहा गया है कि विदेश नीति के मामले में भारत की रणनीतिक सोच में एक और बदलाव आया है तथा वह स्पष्ट रूप से एक महान शक्ति वाली रणनीति की दिशा में आगे बढ़ रहा है। प्रोफेसर चांग कहते हैं कि जब से प्रधानमंत्री

नरेन्द्र मोदी ने सत्ता संभाली है, उन्होंने अमेरिका, जापान, रूस व अन्य देशों तथा विविध क्षेत्रीय संगठनों के साथ भारत के संबंधों को बढ़ावा देने हेतु बहुस्तरीय-जुड़ाव वाली रणनीति को हिमायत की है। लेख में कहा गया है कि भारत ने हमेशा से स्वयं को विश्व शक्ति माना है। हालाँकि, 10 साल से भी कम समय में, भारत ने अपनी नीति में बदलाव करते हुए बहु-संतुलन की बजाय बहु-सहयोग की नीति को अपनाया है और अब देश बहु-ध्रुवीय दुनिया में एक ध्रुव बनने की रणनीति की ओर तेजी से आगे बढ़ रहा है। निष्कर्ष के तौर पर, लेखक कहते हैं कि ऐसा प्रतीत होता है कि एक परिवर्तित, मजबूत और अधिक मुखर भारत एक नया भू-राजनीतिक कारक बन गया है, जिस पर कई देशों को विचार करने की आवश्यकता है। ग्लोबल टाइम्स द्वारा भारत की प्रगति और प्रधानमंत्री मोदी के रणनीतिक विज्ञान की यह स्वीकृति, भारत के बढ़ते वैश्विक प्रभाव और अंतर्राष्ट्रीय परिदृश्य पर इसके मुखर दृष्टिकोण के निहितार्थ की बढ़ती मान्यता का प्रतीक है।

लम्बित इंतकाल दर्ज करने के लिए राजस्व विभाग की नवीन पहल

6 जनवरी को पंजाब भर में लगाया जायेगा विशेष कैंप

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करते हुए राजस्व विभाग ने 6 जनवरी (शनिवार) को छुट्टी वाले दिन पंजाब भर में विशेष कैंप लगाकर लम्बित पड़े इंतकाल दर्ज करने की नवीन मुहिम शुरू की। पंजाब के राजस्व मंत्री ब्रम शंकर जिम्पा ने बताया कि राजस्व विभाग की सेवाएँ लोगों तक सुचारू तरीके से पहुँचाने की दिशा में बड़ा कदम उठाते हुए 6 जनवरी को छुट्टी वाले दिन पंजाब भर के राजस्व दफ्तरों में अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित रहेंगे और लम्बित पड़े इंतकाल दर्ज करेंगे। जिम्पा ने लोगों को इस विशेष कैंप का अधिक से अधिक लाभ लेने की अपील की है। विशेष कैंप के दौरान सभी लम्बित इंतकाल मौके पर ही दर्ज करने के लिए अधिकारियों को पहले ही आदेश दिए जा चुके हैं, जिससे लोगों को किसी भी तरह की परेशानी का सामना न करना पड़े। जिम्पा ने कहा कि राजस्व विभाग में यदि किसी भी स्तर पर लोगों को कार्य करवाने में कोई दिक्कत आती है तो मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान द्वारा इस बाबत हेल्पलाइन नंबर 8184900002 जारी किया हुआ है, जिस पर लिखित शिकायत वाट्सएप की जा सकती है। एन.आर.आईज़ अपनी लिखित शिकायतें 9464100168 नंबर पर भेज सकते हैं।



मन मोह लेंगे बिहार के हिल स्टेशन, भूल जाएंगे शिमला-मनाली

• जालंधर ब्रीज, फीचर

ब्रह्मजुनी पहाड़ी

दिल्ली के पास रहने वाले लोग वीकेंड के दौरान उत्तराखंड या हिमाचल की जगहों पर घूमने के लिए जाते हैं। लेकिन क्या आपने सोचा है कि इन जगहों के अलावा भी बिहार में कुछ हिल स्टेशन हैं, जहां आप सुंदर नजारों को एंजॉय कर सकते हैं। बिहार, शांति और खूबसूरत जगहों से घिरा हुआ है। ऐसे में आज हम आपको बिहार के उन स्टेशनों के बारे में बताने वाले हैं, जिनके बारे में आपने शायद पहले कभी नहीं सुना होगा।

प्राग बोधि

बिहार के गया जिले में स्थित, प्रागबोधि को दुर्गेश्वरी पहाड़ी के नाम से भी जाना जाता है। ये जगह अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए पर्यटकों को आकर्षित करती है। ज्ञान प्राप्त करने से पहले यह जगह बुद्ध का विश्राम स्थल थी। प्राग बोधि को आकर्षक हरी-भरी घास के मैदान इस जगह को देखने लायक बनाती है।

गुरपा पीक

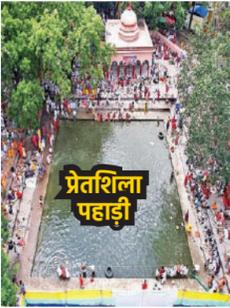
बिहार का यह हिल स्टेशन आश्चर्यजनक हिंदू मंदिरों में से एक है। ध्यान लगाने के लिए ये एक आदर्श जगह है, गुरपा शिखर को भगवान बुद्ध के उत्तराधिकारी महा कस्सप की प्रतीक्षा स्थल माना जाता है।

प्रेतशिला पहाड़ी

प्रेतशिला पहाड़ी बिहार के हिल स्टेशनों में से एक है। हर साल, सैकड़ों तीर्थयात्री ब्रह्म कुंड झील पर जाते हैं। यहां पूर्वजों की दिवंगत आत्माओं के लिए पवित्र अनुष्ठान करवाने भी लोग पहुंचते हैं।



प्राग बोधि



प्रेतशिला पहाड़ी

TRAVELLING

सर्दियों के मौसम में लोग शिमला मनाली की हसीन वादियों को घूमने की प्लानिंग करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बिहार के खूबसूरत हिल स्टेशन आपका मन मोह सकते हैं।



गुरपा पीक

FITNESS MANTRA

नाभि में लगाएं ये 4 तरह के तेल, ड्राई स्किन से लेकर हॉट तक होंगे सॉफ्ट

नाभि में रोजाना रात को सोने से पहले तेल लगाने से स्किन की ड्राइनेस से छुटकारा मिलता है। रुखे होंठों से लेकर स्किन और बालों के रुखेपन से छुटकारा दिलाने में मदद करेगा।



सर्दियों के मौसम में स्किन में रूखापन होना आम बात है। लेकिन कई बार ये समस्या इतनी बढ़ जाती है कि बाहर से स्किन को मॉइश्चराइज करने के बाद भी रूखापन नहीं जाता। यहाँ स्थिति हॉट के साथ भी रहती है। ठंड में होंठों की दरार नहीं खत्म हो रही तो रोजाना नाभि में इन तेल को लगाने से फायदा मिलता है। हर दिन नाभि में ये 4 तरह के तेल लगाने से शरीर के अलग-अलग हिस्सों पर फायदा होता है। इन तेल को मदद से फटी एडिडियां भी ठीक होती हैं। जानें कौन सा तेल किस समस्या में लगाना फायदेमंद है।

फटे होंठों के लिए लगाएं सरसों का तेल

अगर आप होंठों के फटने से परेशान हैं और लिप बाम भी असर नहीं दिखा रहा है। तो रोजाना सोने से पहले सरसों के शुद्ध तेल को नाभि में लगाएं। रोजाना इस तेल को नाभि में लगाने से कुछ ही दिनों फटे होंठों की समस्या पूरी तरह से खत्म हो जाएगी।

फटी एडी पर लगाएं नारियल का तेल

अगर आप एडिडियों को ड्राइनेस और फटने से परेशान हैं। एडिडियों में मोटी दरारें बन गई हैं और ठीक नहीं हो रही हैं। रोजाना रात को सोने से पहले नारियल के तेल को नाभि में लगाएं। हर दिन नाभि में नारियल का तेल फटी एडी से राहत देने में मदद करेगा।

ड्राई स्किन के लिए लगाएं तिल का तेल

अगर आप स्किन के रूखेपन और बालों के रूखेपन से परेशान हैं। तमाम मॉइश्चराइजर और तेल स्किन, बालों पर असर नहीं दिखा रहा है। तो हर रात सोने से पहले तिल के तेल को नाभि पर लगाएं। ये बालों को सिल्की, शाइनी बनाने के साथ ही त्वचा पर भी शाइन लाएगा।

आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए लगाएं जैतून का तेल

अगर आप हर रात सोने से पहले नाभि में जैतून का तेल लगाते हैं तो ये आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है। स्किन की परेशानियों को ध्यान में रखकर हर दिन नाभि में इन तेल को लगाएं। कुछ ही दिनों में असर दिखने लगेगा।



BENEFITS OF OILING YOUR BELLY BUTTON

Mustard oil:
Hydrates chapped lips

Neem oil:
Keeps acne at bay

Almond oil:
Improves skin elasticity

Coconut oil:
Boosts fertility

नए साल में घर में आ रहे मेहमान तो फटाफट बनाएं क्रिस्पी पनीर बॉल्स

नए साल के मौके पर दोस्तों और मेहमानों को स्पेशल ट्रीट देना चाहती हैं या फिर फैमिली की गुपशप में हेल्दी स्नैक्स बनाना है तो पनीर के ये क्रिस्पी बॉल्स बनाकर ट्राई कर सकती हैं।



• जालंधर ब्रीज, रेसिपी

कुछ मेहमान बिल्कुल अचानक से आ जाते हैं। जिनको लेकर आपने जरा भी तैयारी नहीं की होती। घर में ऐसे बिन बुलाए मेहमानों को आप फटाफट पनीर के क्रिस्पी बॉल्स बनाकर खिला सकती हैं। जो बनने में आसान हैं लेकिन स्वाद के मामले में बिल्कुल जबरदस्त। वैसे ये पनीर बॉल्स बच्चों को भी खूब पसंद आते हैं और प्रोटीन से भरपूर हेल्दी स्नैक्स हैं। तो चलिए जानें प्रोटीन रिच क्रिस्पी पनीर बॉल्स बनाने की आसान सी रेसिपी।

पनीर बॉल्स की सामग्री

- 100 ग्राम फ्रेश पनीर
- 2 प्याज बारीक कटा हुआ
- 2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- 1 इंच अदरक का टुकड़ा, इसे भी बिल्कुल बारीक काट लें
- 2 चम्मच चावल का आटा
- 1 चम्मच बेसन

- 1 चम्मच कॉर्नफ्लोर
- 2 चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- नमक स्वादानुसार

बॉल्स बनाने की विधि

- सबसे पहले पनीर को अच्छी तरह से मैश कर लें। इसके लिए आप चाहे कद्दूकस की मदद लें या फिर हाथों की मदद से मैश कर लें।
- अब बाउल में इस मैश किए हुए पनीर के साथ बारीक कटा प्याज डालें। आप चाहें तो साथ में हरे प्याज को भी बारीक काटकर ले सकते हैं।
- साथ में बारीक कटी हरी मिर्च, हरी धनिया और बारीक कटा अदरक भी मिलाएं।
- साथ में कुटी काली मिर्च, ऑर्गेनो और चिली फ्लेक्स भी मिला लें।
- नमक डालें और साथ में चावल का आटा डालकर मिक्स करें।
- साथ में बेसन और कॉर्नफ्लोर को भी डाल दें। बेसन सारे मिश्रण



को बांधने में मदद करता है और चावल के -आटे से क्रिस्पीनेस मिलती है। इसलिए एक भी सामग्री को ना छोड़ें।

- आप चाहें तो थोड़ा सा चाट मसाला और गरम मसाला भी डाल सकते हैं।
- अच्छी तरह से सारी चीजों को मिक्स कर लें। समान मात्रा में लेकर गोल आकार दें।
- बस कड़ाही में तेल गर्म करें और इन सारे पनीर बॉल्स को धीमी आंच पर सुनहरा होने तक तलें।
- तैयार हैं टेस्टी क्रिस्पी पनीर बॉल्स, इन्हें टोमैटो और चिली सॉस के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

बेटे के पैरेंट्स हैं तो कभी ना कहे उससे ये बातें, आत्मविश्वास में आ जाती है कमी



PARENTING MISTAKES

बच्चों की परवरिश के वक्त समान व्यवहार की उम्मीद माता-पिता से की जाती है। अगर आप किसी बेटे के पैरेंट्स हैं तो उसकी परवरिश के वक्त कहीं ये बातें आत्मविश्वास को कम कर देती हैं।

• जालंधर ब्रीज, फीचर

बेटा हो बेटा, दोनों की परवरिश में एक समान बातों का ध्यान रखना होता है। लेकिन कई बार बेटे के पैरेंट्स परवरिश को लेकर कुछ बातों का ध्यान नहीं रखते। जिसकी वजह से उनका बढ़ता बच्चा आत्मविश्वास के मामले में कमजोर हो जाता है और कई बार काफी उग्र और गुस्सेल स्वभाव का बन जाता है। जिसका कारण पैरेंट्स के द्वारा कहीं कुछ बातें होते हैं। जो बेटे के कमजोर मन गहरा असर डालती हैं।

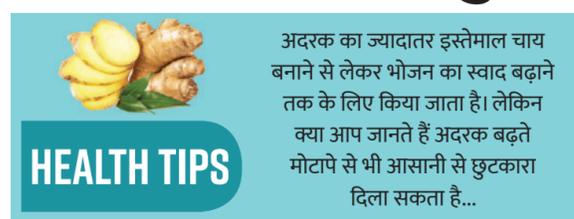
बैठकर खाता रहता है- अगर आपका बेटा किसी परीक्षा की तैयारी कर रहा है या कॉलेज में एडमिशन की कोशिश में है और रूटीन में कहीं बाहर नहीं जाता। तो उसे इस तरह के ताने अक्सर घरवालों से सुनने पड़ते हैं। लेकिन अपने बड़े होते, परीक्षा की तैयारी करते बेटे से ऐसी बातें बिल्कुल भी नहीं कहनी चाहिए। इससे उसके मन पर निगेटिव असर पड़ता है और उनका आत्मविश्वास भी कमजोर होता है।

तुम्हें रोना नहीं चाहिए- अक्सर छोटे बच्चों खासतौर पर लड़कों को उनके पैरेंट्स कहते हैं कि तुम्हें रोना नहीं चाहिए। या तुम लड़के हो तुम्हें रोना शोभा नहीं देता। ऐसे शब्द बच्चे के बालमन पर गहरा असर डालते हैं। और बेटे को लगने लगता है कि उसके मन की बात कोई नहीं समझता।

ना करें दूसरों से तुलना- अगर आप अपने बेटे की तुलना दूसरे बच्चे या भाई-बहन से करते हैं। तो फौरन इस आदत को बंद कर दें। बच्चे की पढ़ाई से लेकर उसकी आदतों की तुलना के लिए ये कहना कि तुम अपने भाई या बहन जैसा नहीं करते। ये बात बेटे के मन को दुखी करती है और उसका आत्मविश्वास कमजोर होता है। वहीं कई बार बच्चे के मन में अपने भाई या बहन के प्रति द्वेष को भावना भी आने लगती है।

तुम्हें रोना शुरू किया होगा- बेटे का घर से बाहर झगड़ा हो गया या फिर घर में ही बहन से झगड़ा हो गया। तो बिना उसका पक्ष जाने ये कहना कि गलती तुम्हारी होगी, तुम्हीं ने झगड़ा शुरू किया होगा। गलत है। इस तरह की बातों से बेटे के मन में पैरेंट्स के प्रति प्यार कम होने लगता है। बेटे सोचते हैं कि उसके माता-पिता उसे हमेशा गलत सोचते हैं। साथ ही बेटे के मन में दूरियां भी पैदा होने लगती हैं।

लटकती तोंद से छुटकारा दिला सकते हैं अदरक



HEALTH TIPS

अदरक का ज्यादातर इस्तेमाल चाय बनाने से लेकर भोजन का स्वाद बढ़ाने तक के लिए किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं अदरक बढ़ते मोटापे से भी आसानी से छुटकारा दिला सकता है...

• जलंधर ब्रीज, हेल्थ केयर

आज ज्यादातर लोगों के लिए बढ़ता मोटापा, किसी बड़ी समस्या से कम नहीं है। जरूरत से ज्यादा मोटापा ना सिर्फ व्यक्ति की परसनालिटी खराब करता है बल्कि कुछ समय बाद सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का कारण भी बनने लगता है। मोटापा सबसे पहले आपकी कमर और पेट के आसपास नजर आना शुरू होता है,जिसे कम करना सबसे अधिक मुश्किल काम होता है। अगर आप भी पेट के आसपास जमे जित्दी फैट को बर्न करने के लिए आसान उपाय खोज रहे हैं तो आपकी रसोई में रखा अदरक आपकी मदद कर सकता है। रसोई में अदरक का ज्यादातर इस्तेमाल चाय बनाने से लेकर भोजन का स्वाद बढ़ाने तक के लिए किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं अदरक आपको बढ़ते मोटापे से भी आसानी से छुटकारा दिला सकता है। आइए जानते हैं कैसे।



वेट लॉस के लिए ऐसे करें अदरक का इस्तेमाल

अदरक और नींबू की चाय- वेट लॉस के साथ मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने के लिए नींबू के रस के साथ अदरक को सेवन करें। अदरक के इस उपाय से भूख कम लगने के साथ मोटापा भी कम होने लगता है। इस उपाय को करने के लिए सबसे पहले एक अदरक को छोटे टुकड़ों में काटकर एक कप पानी में उबालकर छान लें।इसमें नींबू का रस मिला लें। अब इस चाय को दिन में 2 से 3 बार पीने से वेट लॉस में मदद मिलेगी।

अदरक का पानी - मोटापा कम करने के लिए आप अदरक के रस की कुछ बूंदों को पानी के गिलास में मिलाकर सुबह के समय पी सकते हैं। इसके अलावा आप इस पानी को थोड़ा-थोड़ा करके पूरा दिन भी पी सकते हैं। ऐसा करने से भी वेट लॉस में मदद मिलती है। आप चाहे तो इस पानी का स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें कुछ बूंदें नींबू और शहद की भी मिला सकते हैं।

अदरक और एप्पल साइडर विनेगर- अदरक के साथ एप्पल साइडर विनेगर का उपयोग भी वेट लॉस में मदद कर सकता है। इस उपाय को आजमाने के लिए आप गर्म पानी में एक टी बैग डालकर अदरक की चाय तैयार कर सकते हैं। सिरका डालने से पहले इसे ठंडा होने दें। बहुत गर्म पानी सिरके में मौजूद बैक्टीरिया को मार देगा,जिससे उसके प्रोबायोटिक इफेक्ट कम हो जाएगा।

अदरक में मौजूद पोषक तत्व और फायदे- अदरक में मौजूद एंटी-इंफ्लामेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण वेट लॉस करने,ब्लोटिंग को घटाने,कब्ज दूर करने और पाचन को सुधारने में फायदेमंद होते हैं। शोध में पता चला है कि मोटापा की वजह से व्यक्ति को ऑक्सीडेटिव तनाव और सूजन हो सकती है। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस शरीर में मुक्त कणों यानी फ्री रैडिकल्स से होने वाले नुकसान की वजह बनते हैं। अदरक के एंटीऑक्सीडेंट गुण फ्री रैडिकल्स को कंट्रोल करने में मदद करके सूजन कम करते हैं। अदरक का सेवन करते समय इस बात का खास ख्याल रखें कि गर्मियों के मौसम में 3-4 ग्राम से अधिक अदरक का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

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

जालंधर स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट में गबन की जांच सीबीआई से कराई जाए : भाजपा

जालंधर स्मार्ट सिटी भ्रष्टाचार घोटाले को चालाकी के साथ छुपाने में लगी आप सरकार: जयवीर शेरगिल

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता जयवीर शेरगिल ने केंद्रीय कानून मंत्री अर्जुन राम मेघवाल से स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के लिए जालंधर नगर निगम को भेजे गए केंद्रीय फंडों के दुरुपयोग की सीबीआई जांच के आदेश देने का विमन अनुरोध किया है। यहां जारी एक बयान में शेरगिल ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा पंजाब सरकार के माध्यम से जालंधर नगर निगम को 1000 करोड़ रुपये की भारी भ्रकम ग्रांट भेजी गई थी, लेकिन कुछ नगर निगम अधिकारियों, ठेकेदारों और राजनेताओं की मिलीभगत से इन फंडों में भारी गबन हुआ है। उन्होंने कहा कि सीबीआई की जांच ही इस बड़े भ्रष्टाचार घोटाले में शामिल दोषियों को सजा दिला सकती है। शेरगिल ने मामले का विस्तार से जिक्र करते हुए, कहा कि केंद्र सरकार ने स्मार्ट



सिटी प्रोजेक्ट के तहत कूड़े की समस्या को स्थायी रूप से हल करने के अलावा, स्वच्छ पानी, शानदार सड़कें, अच्छी स्ट्रीट लाइटें और बढ़िया सीवरेज प्रणाली सहित बेहतरीन नागरिक सुविधाएं प्रदान करने का लक्ष्य रखा है और इसके लिए जालंधर नगर निगम को 1000 करोड़ रुपये की ग्रांट दी गई थी। लेकिन नगर निगम अधिकारियों और राजनीतिक दलों के नेताओं की मिलीभगत से ठेकेदारों ने यह आश्वासन देते हुए कि स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट्स में सर्वोत्तम गुणवत्ता

वाली सामग्री का उपयोग किया जाएगा, जिसके चलते उन्होंने अधिक रेट वाले टेंडर पेश किए।

जबकि टेंडर दिए जाने के बाद ठेकेदारों ने इन प्रोजेक्ट्स में बेहद खराब गुणवत्ता वाली सामग्री का इस्तेमाल किया और नगर निगम अधिकारियों व राजनेताओं की मिलीभगत से नाराजगी के साथ भागी पैसा कमाया। यह केंद्र सरकार के फंडों के गबन का स्पष्ट मामला है। इसके अलावा, इस प्रोजेक्ट के सभी टेंडर राजनेताओं ने नगर निगम अधिकारियों के साथ मिलकर अपने पर्सदीदा ठेकेदारों और उनके परिवार के सदस्यों को उनके नाम पर कंपनियां बनाकर दे दिए, जो साफ तौर पर एक बड़े घोटाले की ओर इशारा करता है। भाजपा प्रवक्ता ने कहा कि यह आश्चर्यजनक है कि आप सरकार के नेता बार-बार दोहराते रहते हैं कि वे भ्रष्टाचार के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाएंगे और पंजाब में पिछली कांग्रेस सरकार के नेताओं द्वारा किए गए भ्रष्टाचार के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शुरू की जाएगी, लेकिन जालंधर स्मार्ट

सिटी प्रोजेक्ट फंड भ्रष्टाचार घोटाले में दोषियों को दंडित करने के लिए कुछ भी नहीं किया गया। उन्होंने जोर देते हुए कहा कि यह बिल्कुल स्पष्ट है कि कांग्रेस और आप के नेता, जालंधर नगर निगम के अधिकारी, ठेकेदार और कुछ सेवानिवृत्त सिविल अधिकारी, जिन्हें स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के लिए गैरकानूनी तरीके से नियुक्त किया गया था, इस घोटाले में शामिल हैं।

इस दौरान अपने दावों को मजबूती के साथ पेश करते हुए, भाजपा नेता ने कहा कि भले ही पंजाब सरकार के विजिलेंस विभाग ने पिछले दो वर्षों में जालंधर नगर निगम के विभिन्न प्रोजेक्ट्स की लगभग 64 फाइलें जन्म कर ली हैं, लेकिन जालंधर स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट मेगा भ्रष्टाचार घोटाले में किसी भी आरोपी को न तो गिरफ्तार किया गया है, न ही संबंधित कानून के तहत मामला दर्ज किया गया है, जो स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि इस बड़े भ्रष्टाचार घोटाले के आरोपियों और आप सरकार के बीच सांठगांठ है।

आँटो वाला निकला डीएसपी का हत्यारा

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

बीते दिन महानगर में हुए डीएसपी दलबीर सिंह हत्याकांड के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान आँटो ड्राईवर विजय कुमार निवासी लांबड़ा के रूप में हुई है। गिरफ्तारी के बाद आरोपी ने चौकाने वाला खुलासा करते कहा कि डीएसपी की पिस्टल को टच करने पर भड़के डीएसपी ने उस पर पिस्तौल तान दी थी जिसके बाद उसने पिस्तौल छीन कर वारदात को अंजाम दिया है। विजय ने पूछताछ में बताया कि 31 दिसंबर की देर रात बीएमसी चौक पुल पर उसे एक सवारी मिली। व्यक्ति ठीक से चल नहीं पा रहा था। व्यक्ति जब आँटो में बैठा तो उसके पास पिस्टल थी। इसके बाद उसे पता चला कि वह कोई पुलिस अधिकारी है।

डीएसपी दलबीर ने उसे बताया कि उसकी गाड़ी खराब थी। वह अपने दोस्त से मिलने आया था। इसके बाद डीएसपी ने उसे शराब पीने का ऑफर दिया। इसके बाद वह दोनों कचहरी चौक पर एक चिकन कॉर्नर में शराब पीने चले गए। शराब पीने के दौरान उसने डीएसपी की पिस्टल को टच करने की कोशिश की। इस पर दलबीर भड़क गया। उसने कहा कि इसे हाथ नहीं लगाते यह चल जाती है। इसके बाद वह चिकन कॉर्नर से बाहर आ गए। वहां डीएसपी ने एक बोतल शराब की ओर लौ। खोजवोल जाने के लिए रास्ते में उसने पेट्रोल पंप से उन्हीं तेल भरवाया। वह दोबारा चल पड़े। रास्ते में दलबीर उल्टियां करने लगे। उसने आँटो रोक दिया। आरोपी ने बताया कि



जालंधर कमिश्नरेट पुलिस ने नाबालिग लड़की को कुछ घंटों के भीतर बचाया

कमिश्नरेट पुलिस ने गुरुवार को एक नाबालिग लड़की को अपहरण के कुछ घंटों बाद अपहरणकर्ताओं के चंगुल से बचाया। पुलिस कमिश्नर स्वप्न शर्मा ने बताया कि कमिश्नरेट पुलिस को 3 जनवरी (बुधवार) को शिकायत मिली थी कि दोपहर में जालंधर कैट के तोपखाना इलाके से एक अज्ञात व्यक्ति ने एक नाबालिग लड़की (उम्र 6 साल) का अपहरण कर लिया है। उन्होंने कहा कि पुलिस ने त्वरित कार्रवाई की और लड़की को बचाने और मामले को सुलझाने के लिए कई टीमें बनाईं।

डीएसपी दलबीर सिंह ने उसे गालियां देनी शुरू कर दी जब उसने बस्ती बाबा खेल नहर के पास विरोध किया तो डीएसपी ने उस पर पिस्टल तान दी। विजय ने पिस्टल छीनकर डीएसपी के तिर में गोली मारी। इसके बाद लाश को वहीं छोड़कर पिस्टल साथ लेकर घर चला गया। घटना से पहले उन्हीं एक दूसरे को नए साल की बधाई दी थी। पुलिस कमिश्नर स्वप्न शर्मा ने बताया कि पुलिस आरोपी तक सीसीटीवी फुटेज के जरिए पहुंची।

लेफ्टिनेंट जनरल प्रीत पाल सिंह ने संभाली सुदर्शन चक्र कोर की कमान

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

लेफ्टिनेंट जनरल प्रीत पाल सिंह ने 28वें जनरल ऑफिसर



कमांडिंग के रूप में लेफ्टिनेंट जनरल विपुल शिंगल, सेना में स्थान पर सुदर्शन चक्र कोर की बागडोर संभाली। सुदर्शन चक्र कोर का कार्यभार संभालने से पहले, वह दक्षिणी कमान मुख्यालय में मेजर जनरल जनरल स्टाफ के पद पर कार्यरत थे।

जनरल ऑफिसर को उनके अनुकरणीय समर्पण और विशिष्ट सेवा के लिए सैन्य संचालन निदेशालय में उनके कार्यकाल के दौरान वाइस चीफ ऑफ आर्मी स्टाफ कमेंडेशन कार्ड, पश्चिमी कमान में 62 कैवेलरी की कमान के दौरान

जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ कमेंडेशन कार्ड से सम्मानित किया गया है। , आर्मी वॉर कोलाज में उनके कार्यकाल के दौरान जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ आर्टिस्ट्रक कमेंडेशन कार्ड और मुख्यालय दक्षिणी कमान में स्टाफ कार्यकाल के दौरान जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ कमेंडेशन कार्ड दिया गया। जनरल ऑफिसर हरियाणा के सिरसा जिले के नागो के गांव के रहने वाले हैं। 1977-1979 तक सैनिक स्कूल, कुंजपुरा, जालंधर में अध्ययन करने के बाद, वह 1979-1985 तक मोती लाल नेहरू स्कूल ऑफ स्पोर्ट्स, राय, सोनीपत चले गए। जनरल ऑफिसर ने दिल्ली के श्री राम कॉलेज ऑफ कॉमर्स से स्नातक किया है। उन्होंने हॉकी में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया और राष्ट्रीय स्तर पर अपने स्कूल, कॉलेज और हरियाणा राज्य का प्रतिनिधित्व किया।

डीसी ने कंप्यूटर कोर्स करने वाले 18 विद्यार्थियों को बांटे सर्टिफिकेट

अन्य लोगों को भी कम फीस पर कंप्यूटर क्लास का लाभ उठाने का न्योता

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने गुरुवार को एक साल का कंप्यूटर कोर्स पूरा करने वाले 18 विद्यार्थियों को सर्टिफिकेट बाँटे। यह कोर्स डिप्टी कमिश्नर की अध्यक्षता वाली बाल कल्याण परिषद द्वारा प्रत्येक वर्ष आयोजित किया जाता है और क्लास रैड क्रॉस भवन, लाजपत नगर में स्थित राजीव गांधी कंप्यूटर इंस्टीच्यूट में चल रही है। छात्रों को अपने जीवन में नई ऊंचाइयां हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करने के लिए प्रेरित करते हुए विशेष सारंगल ने कहा कि यह एक साल का कंप्यूटर कोर्स उन्हें अपने कौशल को निखारने और



लाभकारी रोजगार पाने में मदद करेगा।

उन्होंने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनका उज्ज्वल भविष्य की कामना की। अन्य लोगों को कोर्स का लाभ उठाने का न्योता देते हुए, डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि छात्रों को प्रशिक्षित करने के लिए केंद्र में एक सर्मापित कर्मचारी तैनात किया गया है और प्रत्येक छात्र से 400 रुपये महीना फीस ली जाती है। उन्होंने बताया कि इस कोर्स

के तहत छात्रों को कंप्यूटर फंडामेंटल और ऑपरेटिंग सिस्टम, सॉफ्टवेयर एप्लीकेशन टूल्स, आरडीबीएमएस, सी++ (C++), कंप्यूटर अकाउंट, एचटीएमएल और हार्डवेयर जैसे विषय पढ़ाए गए हैं। डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि कंप्यूटर कोर्स करने के लिए कोई आयु सीमा नहीं है और जो भी व्यक्ति कोर्स करना चाहता है वह रैड क्रॉस भवन में संपर्क कर सकता है।

आयुष्मान कार्ड बंपर ड्रा 9 को

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

पंजाब सरकार की एक विशेष पहलकदमी आयुष्मान कार्ड दिवाली बंपर ड्रा 9 जनवरी, 2024 को निकाला जा रहा है। यह ड्रा पंजाब राज्य लॉटरी जिला परिषद परिसर, लुधियाना के कैप दफ्तर में लोगों क मौजूदगी में निकाला जाएगा।

राज्य स्वास्थ्य एजेंसी की मुख्य कार्यकारी अधिकारी बबीता ने कहा कि बिना किसी पक्षपात और पारदर्शिता के ड्रा से 10 भाग्यशाली विजेताओं का चुनाव किया जाएगा और पहला इनाम 1 लाख रुपये, दूसरा इनाम 50000 रुपये और तीसरा इनाम 25000 रुपये होगा। इसी तरह चौथा इनाम 10000 रुपये और पांचवां इनाम 8000 रुपये है जबकि छठा से दसवां इनाम 5000 रुपये होगा। लाभपात्री के ड्रा के बारे में अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट www.sha.punjab.gov.in पर जा सकते हैं।

मोहाली तहसील में बनेगा अति-आधुनिक सब-रजिस्ट्रार दफ्तर

• जालंधर ब्रीज. मोहाली

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान द्वारा राज्य निवासियों को बिना किसी परेशानी के आसान और पारदर्शी नागरिक सेवाएं देने की वचनबद्धता पर चलते हुए राज्य सरकार द्वारा मोहाली के सब रजिस्ट्रार दफ्तर को अति-आधुनिक बनाया जा रहा है। इस दफ्तर में रजिस्ट्री करवाने वालों को एक ही छत के नीचे एक ही दिन में सभी सेवाएं मिलेंगी, और 90 मिनटों के अंदर जायदाद खरीदने वाले रजिस्ट्री की पूरी प्रक्रिया मुकम्मल होने पर रजिस्ट्री की कॉपी मिलेगी।

मुख्यमंत्री के निर्देशों पर बन रहे पंजाब के पहले अति-आधुनिक सब रजिस्ट्रार दफ्तर के कार्य की समीक्षा करने के लिए मुख्य सचिव श्री अनुराग वर्मा द्वारा दौरा किया गया। उन्होंने जिला प्रशासनिक कॉम्प्लैक्स मोहाली में अलग-अलग दफ्तरों जैसे कि तहसील



दफ्तर, फ्रंट केंद्र, आर.टी.ए. आदि का औचक दौरा कर वहीं मौजूद लोगों के साथ सीधी बातचीत करके फीडबैक हासिल की। इस मौके पर सचिव लोक निर्माण विभाग प्रियांक भारती, विशेष सचिव राजस्व केशव हिमोनिया, डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन, स्टाफ अफसर टी. बैनिथ, एस.एस. पी. डॉ. सन्दीप गर्ग, एडीसी (जनरल) विराज एस तिडके, एस.डी.एम. चन्दर जोति सिंह, चीफ आर्किटेक्ट मैडम सपना, जिला राजस्व अफसर अमनदीप चावला, सब रजिस्ट्रार बीरकरन सिंह और तहसीलदार कुलदीप सिंह दिल्लीं भी उपस्थित थे।

कैबिनेट मंत्री बलकार सिंह ने लोगों की शिकायतों का मौके पर ही किया निपटारा

गांवों के विकास के लिए करोड़ों के फंड की घोषणा

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

लोगों को उनके दरवाजे पर नागरिक केंद्रित सेवाएं प्रदान करने और उनकी शिकायतों के निपटारे के लिए पंजाब सरकार के अहम प्रोग्राम 'सरकार तुहाडे द्वार' अधीन जिले के 15 गांवों में लगाए कैंपों को बढ़िया प्रतिक्रिया मिली और जिसका हजारों लोगों ने लाभ लिया। कैंप में ग्रामीणों की समस्याओं और शिकायतों के तुरंत समाधान से लेकर स्थानीय निकाय मंत्री बलकार सिंह ने लोगों की हर शिकायत और मुद्दे को ध्यान से सुना और उनमें से ज्यादातर का मौके पर ही समाधान किया।

गांव घुगम में एक कैंप के दौरान मंत्री उस समय भावुक हो गए जब एक गरीब महिला कुलविंदर कौर ने बिजली बिल का भुगतान न करने संबंधी उनसे संपर्क किया, जिसके बाद उन्होंने स्वयं ही बकाया बिल का भुगतान कर दिया। एक अन्य महिला की आवेदन पर मंत्री ने पी.एस.पी.सी.एल. को दो दिन के अंदर महिला के घर से ट्रांसफार्मर हटाने का निर्देश दिया।



कैबिनेट मंत्री ने कहा कि लोगों की सुविधा के लिए 'सरकार तुहाडे द्वार' प्रोग्राम के तहत जिले के 15 गांवों में यह कैंप लगाए गए हैं ताकि लोगों को अपनी शिकायतों के निपटारे के लिए सरकारी दफ्तरों में परेशानियों का सामना न करना पड़े।

कैबिनेट मंत्री ने अधिकारियों को समाज के पिछड़े और कमजोर वर्गों को राज्य सरकार की नीतियों का लाभ दिलाने के लिए प्रत्येक प्रयास करने को कहा।

भारी मात्रा में अफीम सहित चार नशा तस्कर गिरफ्तार



• जालंधर ब्रीज. जालंधर

पंजाब में नशा तस्करों के खिलाफ लगातार सख्त कार्रवाई की जा रही है। थाना गोयरा की पुलिस को उस वक्त बड़ी सफलता हाथ लगी, जब पुलिस ने कार्रवाई करते हुए नाकाबंदी के दौरान ट्रक में छिपा कर अफीम ला रहे चार नशा तस्करों को गिरफ्तार कर लिया। तस्करों के पास से 63 किलोग्राम अफीम बरामद हुई। बताया जा रहा है कि उक्त आरोपी चाय पत्ती में अफीम छिपा कर लाते थे। एसएसपी मुखविंदर सिंह भुल्लर ने बताया कि चारों आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर आगे की कार्रवाई शुरू कर दी है।

देशभक्ति की भावना और उत्साह के साथ मनाया जाएगा गणतंत्र दिवस : कोमल मित्तल

जिला स्तरीय समारोह की तैयारियों को लेकर डिप्टी कमिश्नर ने अधिकारियों के साथ की बैठक

• जालंधर ब्रीज. होशियारपुर

गणतंत्र दिवस की तैयारियों को लेकर डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल ने जिला प्रशासनिक कॉम्प्लेक्स में विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ बैठक की। इस दौरान उन्होंने अधिकारियों को जिम्मेदारियों सौंपते हुए उन्हें सौंपी गई जिम्मेदारी को पूरी गंभीरता और परिश्रम से निभाने के निर्देश दिए, ताकि इस महत्वपूर्ण दिन को देशभक्ति और उत्साह की भावना के साथ मनाया जा सके। इस दौरान एस. डी. एम होशियारपुर प्रीतिंदर सिंह बैस, सुपरटेंडेंट आशा रानी और अन्य अधिकारी भी उपस्थित थे।

डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि हर साल की तरह इस साल भी 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस संबंधी जिला स्तरीय समारोह पुलिस लाइन ग्राउंड होशियारपुर में मनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि इस महत्वपूर्ण दिन पर अद्वितीय उपलब्धियों वाली शिखरियों को सम्मानित भी किया जाएगा, जिसके लिए उन्होंने विभागाध्यक्षों से कहा कि वे अपने

अधीन अच्छी सेवाएं देने वाले अधिकारियों व कर्मचारियों की सूची संबंधित कार्यालय में समय पर पहुंचाएं। उन्होंने जिला पुलिस को गणतंत्र दिवस पर जहां सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम करने

को कहा, वहीं पार्किंग की भी पर्याप्त व्यवस्था करने का निर्देश दिया।

कोमल मित्तल ने कहा कि कार्यक्रम स्थल पर साफ-सफाई, पेयजल, अस्थायी शौचालय आदि की व्यवस्था को अलावा मेडिकल टीम की तैनाती भी सुनिश्चित की जाए। उन्होंने कार्यक्रम के दौरान माच पास्ट के लिए अलग-अलग टुकड़ियों का अभ्यास कराने को भी कहा। डिप्टी कमिश्नर ने जिला शिक्षा अधिकारी को निर्देश देते हुए कहा कि समारोह के दौरान विभिन्न स्कूली बच्चों की ओर से मास पी.टी व सामाजिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये जायेंगे, जिसके लिए कार्यक्रम प्रस्तुत करने वाले विद्यालयों का चयन अभी से कर लिया जाए। उन्होंने अधिकारियों को सौंपी गई जिम्मेदारी को पूरी लगन से निभाने के निर्देश दिए, ताकि 26 जनवरी को मनाए जाने वाले गणतंत्र दिवस समारोह को यादगार बनाया जा सके।

बाजवा ने मंत्रियों के स्टाफ के लिए नई कार खरीदने को लेकर आम आदमी पार्टी की आलोचना की

कहा- मुख्यमंत्री होशियारपुर के विपश्यना केंद्र में ध्यान क्यों नहीं कर सके?

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

पंजाब विधानसभा में विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने अपने कैबिनेट मंत्रियों के कर्मचारियों और सुरक्षा गार्डों के लिए नई कार खरीदने के लिए आम आदमी पार्टी (आप) के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार की आलोचना की है। उन्होंने कहा कि ऐसे समय में जब राज्य की अर्थव्यवस्था खस्ताहाल है, आप सरकार को पंजाब के करदाताओं का पैसा बर्बाद करने के बजाय अपने कैबिनेट मंत्रियों को खिलासिता और आराम पर समझदारी से खर्च करना चाहिए। बाजवा ने पूछा कि क्या उन्हें बताना चाहिए कि उनकी पुरानी कारों में क्या खराबी थी। एक खबर का हवाला देते हुए बाजवा



लापरवाह है। मुख्यमंत्री भगवंत मान के विशाखापतनम (आंध्र प्रदेश) में ध्यान केंद्र के चार दिवसीय दौर पर बाजवा ने कहा, 'जब भी पंजाब को उनकी सबसे ज्यादा जरूरत होती है, वह या तो चुनावी राज्यों में पार्टी के विस्तार के लिए निकल जाते हैं या ध्यान जैसी कुछ निजी चीजों में

शामिल हो जाते हैं।' मुख्यमंत्री आप सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल की तरह होशियारपुर के विपश्यना केंद्र में ध्यान क्यों नहीं कर सके? उन्हें बताना चाहिए कि उन्होंने होशियारपुर विपश्यना केंद्र की उपेक्षा क्यों की।

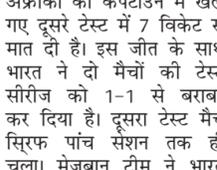
कांग्रेस के वरिष्ठ नेता बाजवा ने कहा कि अरविंद केजरीवाल ने लगातार तीसरी बार ईडी के समन को नजरअंदाज किया है। अगर उन्होंने कुछ गलत नहीं किया है तो वे ईडी से क्यों भाग रहे हैं? उनमें ईडी का सामना करने का साहस होना चाहिए। उन्होंने कहा, 'ऐसा प्रतीत होता है कि केजरीवाल जानबूझकर ईडी के समन को अनदेखी कर रहे हैं ताकि एजेंसी को दिल्ली के मुख्यमंत्री के खिलाफ गिरफ्तारी वारंट जारी करने के लिए मजबूर किया जा सके। यह उन्हें आगामी लोकसभा चुनावों में सहानुभूति और लोकप्रियता हासिल करने की अनुमति देता है।

केपटाउन . भारत ने साउथ अफ्रीका को केपटाउन में खेले गए दूसरे टेस्ट में 7 विकेट से मात दी है। इस जीत के साथ भारत ने दो मैचों की टेस्ट सीरीज को 1-1 से बराबर कर दिया है। दूसरा टेस्ट मैच सिर्फ पांच संशान तक ही चला। मेजबान टीम ने भारत को जीत के लिए 79 रनों का लक्ष्य दिया। जिसे भारत ने तीन विकेट गंवाकर 12 ओवर में ही हासिल कर लिया।

केपटाउन टेस्ट काफी लो स्कोरिंग रहा और गेंदबाजों का दबदबा देखने को मिला। 5 दिन के टेस्ट मैच में दोनों ही टीमों मिलकर भी दो दिन तक बल्लेबाजी नहीं कर सकी।

भारत ने साउथ अफ्रीका को 7 विकेट से हराया

सीरीज 1-1 से बराबर, तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह और मोहम्मद सिराज बने जीत के हीरो



फोटो- बीसीसीआई

ऐसा काफी कम देखने को मिलता है कि टेस्ट मैच का नतीजा दो दिन में ही निकल जाए। इस मैच में भारतीय टीम की जीत के हीरो तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह और मोहम्मद सिराज रहे। बुमराह ने इस मैच में 8 विकेट और सिराज ने 7 विकेट अपने नाम किए। मुकाबले में मेजबान टीम ने



फोटो- बीसीसीआई

टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला किया। लेकिन भारतीय गेंदबाजों ने अफ्रीकी बल्लेबाजों को महज 55 रन पर ही ऑलआउट कर दिया। वहीं भारत की ओर से सिराज ने 9 ओवर में 15 रन खर्च किए और 6 विकेट हासिल किए। जबकि बुमराह और मुकेश कुमार को 2-2

विकेट मिले थे। इसके जवाब में टीम इंडिया भी ज्यादा बड़ा स्कोर खड़ा नहीं कर पाई। पहली पारी में 153 रन ही बना पाई और ऑलआउट हो गई।

बता दें कि, दूसरे दिन का जब खेल शुरू हुआ तो मेजबान टीम 36 रन पीछे थी। इसके बाद एडन मार्करम ने टीम की पारी को संभाला और शनदार शतकीय पारी खेली। लेकिन सिराज छोर से विकेट गिरते रहे। अफ्रीकी टीम दूसरी पारी में 176 रन ही बना पाई। ऐसे में भारत के ये मुकाबला जीतने के लिए 79 रन की दरकार थी जिसे उसने 3 विकेट गंवाकर हासिल कर लिया।