प्रेरणा

यदि जीवन में लोकप्रिय होना हो तो सबसे ज्यादा 'आप' शब्द का, उसके बाद 'हम' शब्द का और सबसे कम मैं शब्द का उपयोग करना चाहिए।

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 09 FEBRUARY TO 15 FEBRUARY 2024 • VOLUME 29 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING | DESIGN | TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD

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

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

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

*T&C apply

वित्त मंत्री ने यूपीए कार्यकाल के खिलाफ पेश किए श्वेत पत्र

कहा- यूपीए सरकार की सबसे महत्वपूर्ण और बदनाम विरासतों में से एक थी बैंकिंग संकट

नई दिल्ली. वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने गुरुवार को लोकसभा में भारतीय अर्थव्यवस्था पर श्वेत पत्र की प्रति पेश की। इससे पहले गुरुवार को सदन के कामकाज की अनुपूरक सूची में उल्लेख किया गया था कि मंत्री श्वेत पत्र की एक प्रति सदन के पटल पर रखेंगी। सरकार ने 1 फरवरी को पेश केंद्रीय बजट में घोषणा की थी कि वह कांग्रेस के नेतृत्व वाली यूपीए सरकार के 10 साल के आर्थिक प्रदर्शन की तुलना भाजपा के नेतृत्व वाली एनडीए सरकार के 10 साल के आर्थिक प्रदर्शन से करने के लिए श्वेत पत्र लाएगी। उन्होंने कहा कि मैं भारतीय अर्थव्यवस्था पर श्वेत पत्र हिंदी और अंग्रेजी संस्करण में पेश करती हूं।

श्वेत पत्र के मुख्य विषय : यूपीए सरकार ने देश की आर्थिक नींव कमजोर की। यूपीए काल में रुपये में भारी गिरावट हुई। बैंकिंग सेक्टर संकट में था। विदेशी मुद्रा भंडार में कमी हुई थी। भारी कर्ज लिया गया था। राजस्व का गलत इस्तेमाल हुआ।

सीतारमण ने कहा कि वर्ष 2014 में अर्थव्यवस्था संकट में थी, तब श्वेतपत्र प्रस्तुत किया जाता तो नकारात्मक स्थिति बन सकती थी और निवेशकों का आत्मविश्वास डगमगा जाता। इसमें कहा गया है कि यूपीए सरकार को अधिक सुधारों के लिए तैयार एक स्वस्थ अर्थव्यवस्था विरासत में मिली थी, लेकिन उसने अपने दस वर्षों में इसे गैर-निष्पादित कर दिया। 2004 में जब यूपीए सरकार ने अपना कार्यकाल शुरू

किया तो सौम्य विश्व आर्थिक माहौल के बीच अर्थव्यवस्था 8 प्रतिशत की दर से बढ़ रही थी। 2003-04 के आर्थिक सर्वेक्षण में कहा गया था कि विकास, मुद्रास्फीति और भुगतान संतुलन के मामले में अर्थव्यवस्था एक लचीली स्थिति में प्रतीत होती है, एक संयोजन जो निरंतर व्यापक आर्थिक स्थिरता के साथ विकास की गति को मजबूत करने की बड़ी गुंजाइश प्रदान करता है।

लोकसभा में एफएम निर्मला सीतारमण ने पढ़ा कि विडंबना यह है कि यूपीए नेतृत्व जो शायद ही कभी 1991 के सुधारों का श्रेय लेने में विफल रहता है, ने 2004 में सत्ता में आने के बाद उन्हें छोड़ दिया। भले ही देश एक शक्तिशाली अर्थव्यवस्था के रूप में उभरने के कगार पर खड़ा था, लेकिन पिछली एनडीए सरकार द्वारा रखी गई मजबूत नींव पर निर्माण करने के लिए यूपीए सरकार द्वारा बहुत कम काम किया गया था। यूपीए सरकार ने उच्च विकास दर का श्रेय तो लिया लेकिन इसे मजबूत करने के लिए कुछ नहीं किया। सरकार की बजट स्थिति को मजबूत करने और भविष्य की विकास संभावनाओं को बढ़ावा देने के लिए बुनियादी ढांचे में निवेश करने के लिए उच्च विकास के वर्षों का लाभ उठाने में विफलता उजागर हुई।

वित्त मंत्री सीतारमण ने कहा कि इससे भी बुरी बात यह है कि 2008 के वैश्विक वित्तीय संकट के बाद किसी भी तरह से उच्च आर्थिक विकास को बनाए रखने की अपनी खोज में यूपीए सरकार ने व्यापक आर्थिक नींव को गंभीर रूप से कमजोर कर दिया। आर्थिक पर्यवेक्षकों के अनुसार, अर्थव्यवस्था गहरे कुप्रबंधन और उदासीनता से जूझ रही थी।

मूल रूप से यूपीए सरकार का दशक उच्च विकास और निवेश के वर्षों द्वारा पेश किए गए सुनहरे अवसर के बावजूद, भारत की दीर्घकालिक आर्थिक क्षमता को मजबूत करने के लिए आर्थिक, सामाजिक और प्रशासनिक सुधार करने में विफल रहा। इसमें कहा गया है कि बैंकिंग संकट यूपीए सरकार की सबसे महत्वपूर्ण और बदनाम विरासतों में से एक थी। जब वाजपेयी के नेतृत्व वाली एनडीए सरकार सत्ता में आई, तो सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों में सकल गैर-निष्पादित संपत्ति (जीएनपीए) अनुपात 16.0 प्रतिशत था, और जब उन्होंने कार्यालय छोड़ा, तो यह 7.8 प्रतिशत था।

लॉरेंस बिश्नोई गिरोह के आठ गैंगस्टर गिरफ्तार

जबरन वसूली, धमकी और अन्य आपराधिक गतिविधियों में थे शामिल

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पुलिस कमिश्नर स्वपन शर्मा के नेतृत्व में जालंधर कमिश्नरेट पुलिस ने अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए जबरन वसूली, धमकी और अन्य आपराधिक गतिविधियों में शामिल लॉरेंस बिश्नोई गिरोह के आठ गैंगस्टरों को हथियारों के साथ गिरफ्तार किया है। डीसीपी संदीप शर्मा ने कहा कि 27 जनवरी, 2024 को कर्मा फैशन शोरूम के मालिक को एक फोन आया था जिसमें 50 लाख रुपये की भारी रकम की मांग की गई। उन्होंने बताया कि कमिश्नरेट पुलिस ने कार्रवाई करते हुए थाना डिवीजन 4 जालंधर में धारा 387,34 आईपीसी, 25-54-59 आर्म्स एक्ट के तहत एफआईआर नंबर 11 दिनांक 29-01-2024 दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है। डीसीपी संदीप शर्मा ने बताया कि जांच के दौरान यह बात सामने आई है कि गिरोह के सदस्यों ने योजनाबद्ध तरीके से उद्योगपतियों और व्यापारियों के बारे में जानकारी जुटाई थी, जिसका इस्तेमाल कर पैसे लूटे जाते थे।

डीसीपी संदीप शर्मा ने बताया कि पुलिस ने जांच के आधार पर 8 गैंगस्टरों को गिरफ्तार किया है, जिनकी पहचान संजय बावा पुत्र हरि मित्तल निवासी एच.एन.-338 मोहल्ला करार खान जालंधर, दीपक कुमार उर्फ दीपक पुत्र महेंद्र पाल निवासी एच.एन. 41 रतन नगर गुलाब देवी रोड जालंधर, गजिंदर राजपुर उर्फ गज्जू पुत्र शाम बिहारी निवासी न्यू शहीद बाबू लाभ सिंह नगर जालंधर, राधे पुत्र सोम पाल निवासी नंबर 556 न्यू शहीद बाबू लाभ सिंह नगर, अभिषेक गिल पुत्र राज कुमार निवासी गुरदेव नगर जालंधर, पप्पू पुत्र सोम पाल निवासी 569 शहीद बाबू लाभ सिंह नजर जालंधर, मनोज पुत्र जगदीश निवासी 569 शहीद बाबू लाभ सिंह जालंधर और दीपक कुमार उर्फ दीपक पुत्र फूल चंद निवासी 481/6 शहीद बाबू लाभ सिंह जालंधर के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि इन सभी गैंगस्टरों को धोबी घाट नजदीक टीवी टावर जालंधर से गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों से 01 पिस्तौल 30 बोर, 05 कारतूस, 01 पिस्तौल 32 बोर समेत 05 कारतूस, 01 देसी कट्टा 315 बोर, 04 मैगजीन, 01 स्प्लेंडर मोटरसाइकिल और 02 स्कूटर (एक्टिवा) बरामद किया है।

डीसीपी ने बताया कि जांच के दौरान यह बात सामने आई है कि इन गैंगस्टरों की गतिविधियां राष्ट्रीय सीमाओं से परे तक फैली हुई थीं, जिनका संबंध वर्तमान में इंग्लैंड में रह रहे सूरज से था।

डीसीपी ने इस गिरोह की गतिविधियों के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि यह गिरोह लोगों से पैसे निकालने के लिए कॉल और लेटर का काम करता था। उन्होंने कहा कि कॉल के लिए इस्तेमाल किए गए अंतरराष्ट्रीय नंबर के बारे में विवरण प्राप्त करने पर स्पेशल फोक्स के साथ जांच पहले से ही चल रही है। डीसीपी संदीप शर्मा ने कहा कि सभी आठ गैंगस्टरों की अभी तक कोई आपराधिक पृष्ठभूमि नहीं मिली है, लेकिन इस संबंध में विस्तृत जांच की जा रही है।

मान और केजरीवाल पंजाब की जनता को 11 को समर्पित करेंगे श्री गुरू अमरदास थर्मल प्लांट

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

बिजली मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ ने बताया कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल 11 फरवरी, 2024 को श्री गुरू अमरदास थर्मल पावर लिमिटेड (जी.ए.टी.पी.एल), गोइन्दवाल राज्य के लोगों को समर्पित करेंगे। यहाँ जारी प्रैस बयान में यह प्रगटावा करते हुए बिजली मंत्री ने कहा कि पंजाब स्टेट पावर कॉर्पोरेशन लिमिटेड (पीएसपीसीएल) ने 12 जनवरी, 2024 को जीएटीपीएल को शामिल किया था, और 07 फरवरी, 2024 को अधिग्रहण प्रक्रिया पूरी होने से जी.वी.के पावर (गोइन्दवाल साहिब) लिमिटेड जी.ए.टी.पी.एल की पूरी मल्कीयत वाली सहायक कंपनी बन गई है। उन्होंने कहा कि अब जी.वी.के पावर (गोइन्दवाल साहिब) लिमिटेड का यह ताप बिजली घर पूरी तरह से पंजाब सरकार की सम्पत्ति है।

उन्होंने कहा कि तीसरे गुरू श्री गुरु अमरदास जी के चरण स्पर्श प्राप्त पवित्र नगरी गोइन्दवाल साहिब में स्थापित इस थर्मल प्लांट का नाम भी श्री गुरु अमरदास थर्मल प्लांट रखा गया है। बिजली मंत्री ने कहा कि इस उपलब्धि के साथ जी.वी.के पावर (गोइन्दवाल साहिब) लिमिटेड द्वारा किए गए 3000 करोड़ रुपए की देनदारी वाले केस ख़त्म हो जाएंगे।

देश को बचाने के लिए विपक्ष का एक होना बेहद जरूरी : भगवंत मान

जंतर-मंतर पर विपक्ष शासित राज्यों के प्रदर्शन में पहुंचे दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल और पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

केन्द्र सरकार द्वारा विपक्ष शासित राज्यों के साथ किए जा रहे आर्थिक भेदभाव के खिलाफ दिल्ली में जंतर-मंतर पर कर्नाटक और केरल के मुख्यमंत्रियों के विरोध प्रदर्शन को आम आदमी पार्टी ने भी अपना समर्थन दिया है। वीरवार को पार्टी की तरफ से दिल्ली के मुख्यमंत्री के तौर पर अरविंद केजरीवाल और पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान पहुंचे और केंद्र के खिलाफ अपनी एकजुटता दिखाई।

सभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री भगवंत मान ने केरल के मुख्यमंत्री पीनराई विजयन का धन्यवाद किया और कहा कि

उन्होंने देश के संविधान, लोकतंत्र और संघीय ढांचे को बचाने के लिए महत्वपूर्ण पहल की है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में केंद्र सरकार का राज्यों के साथ रवैया बेहद चिंताजनक है। अभी बजट के दिन चल रहे हैं। आज हम अपने-अपने दफ्तरों में बैठकर बजट बना रहे होते, लेकिन हमें अपना हक मांगने के लिए जंतर मंतर पर आना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि पंजाब कृषि राज्य है। राज्य के किसान हर साल 182 लाख मीट्रिक टन चावल पैदा कर कर देश को देते हैं। फिर भी केंद्र सरकार ने हमारा ग्रामीण विकास फंड (आरडीएफ) का 5500 करोड़ रोक रखा है। इस फंड का उपयोग मंडियों और मंडियों को जाने वाली सड़कों को बनाने और मरम्मत कार्यों में होता है। हमें इसके लिए सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाना पड़ा है।

उन्होंने कहा कि जिन राज्यों में भाजपा विपक्ष में नहीं होती, वहां भाजपा के राज्यपाल विपक्ष का काम करते हैं। वह हर रोज नई चिट्ठी सरकार को लिखते हैं। राज्यपाल को सरकार के कामकाज में दखलंदाजी नहीं करनी चाहिए। कोर्ट ने कहा कि राजपाल के पास विधानसभा से पारित हुए विधेयकों को रोकने का अधिकार नहीं है। केरल के राज्यपाल मामले में भी सुप्रीम कोर्ट ने ऐसा ही फैसला सुनाया है। इसी तरह चंडीगढ़ में भी भाजपा ने तानाशाही की है। धक्केशाही करके हमारे 8 पार्षदों के वोट रद्द कर दिए और अपना मेयर बना लिया। सुप्रीम कोर्ट भी भाजपा द्वारा नियुक्त पीठासीन अधिकारी का फर्जीवाड़ा देखकर हैरान रह गया। मुख्य न्यायाधीश ने स्पष्ट रूप से कहा कि चंडीगढ़ मेयर चुनाव में लोकतंत्र की हत्या हुई।

केंद्र सरकार ईडी को हथियार की तरह इस्तेमाल कर रही : केजरीवाल

आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने जंतर-मंतर पर अपने भाषण के दौरान भाजपा और केंद्र की मोदी सरकार पर हमला बोला। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार ईडी को अपने हथियार की तरह इस्तेमाल कर रही है। पहले किसी नेता पर लगे भ्रष्टाचार के आरोप साबित होने के बाद जेल होता था। अब ईडी पहले जेल भेजती है और फिर सोचती है इसपर क्या आरोप लगाए जाएं।

प्रधानमंत्री ने राज्यसभा के सेवानिवृत्त हो रहे सदस्यों को दी विदाई

देश के लोकतंत्र की प्रत्येक चर्चा में डॉ. मनमोहन सिंह के योगदान की होगी चर्चा

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गुरुवार को राज्यसभा के सेवानिवृत्त हो रहे सदस्यों को विदाई दी। इस अवसर पर राज्यसभा में अपने संबोधन में प्रधानमंत्री ने कहा कि लोकसभा हर पांच साल में बदल जाती है जबकि राज्यसभा को हर दो साल में नई जीवनदायिनी शक्ति मिलती है। प्रधानमंत्री ने कहा कि इसी तरह द्विवार्षिक विदाई भी नए सदस्यों के लिए अमिट यादें और अमूल्य विरासत छोड़ जाती है।

प्रधानमंत्री ने डॉ. मनमोहन सिंह के अतुलनीय योगदान का स्मरण करते हुए कहा कि डॉ.मनमोहन सिंह ने सदन और राष्ट्र को लंबे समय तक मार्गदर्शन दिया है। इस कारण हमारे लोकतंत्र की प्रत्येक चर्चा में माननीय मनमोहन सिंह के योगदान का सर्वदा जिक्र किया जाएगा। प्रधानमंत्री ने सुझाव दिया कि

संसद के सभी सदस्य ऐसे प्रतिष्ठित सदस्यों के आचरण से सीखने का प्रयास करें क्योंकि वे मार्गदर्शक हैं। प्रधानमंत्री ने सदन में वोट देने के लिए व्हील चेयर पर आने वाले पूर्व प्रधानमंत्री को अपनी कर्तव्य-परायणता और समर्पण के प्रेरक उदाहरण के रूप में याद किया। प्रधानमंत्री ने कहा कि मेरा मानना है कि डॉ. मनमोहन लोकतंत्र को मजबूती प्रदान करने आये थे। प्रधानमंत्री ने उनके दीर्घायु और स्वस्थ जीवन की शुभकामनाएं दीं। प्रधानमंत्री ने कहा कि जो सदस्य सार्वजनिक मंच के विस्तृत फलक पर जा रहे हैं उन्हें राज्यसभा के अनुभवों से बहुत लाभान्वित होंगे। राज्यसभा छह वर्षों का एक बहुविद् विश्वविद्यालय है, जिसे अनुभवों से आकार दिया गया है। जो कोई भी यहां से जाता है वह अधिक समृद्ध होता है तथा राष्ट्र निर्माण के कार्य को सुदृढ़ करता है। वर्तमान क्षण के महत्व को चिह्नित करते हुए, प्रधानमंत्री ने कहा कि जो सदस्य आज जा रहे हैं उन्हें पुराने और नए भवन दोनों में रहने का अवसर मिला है और वे अमृत काल और संविधान के 75 वर्ष के साक्षी बनकर जा रहे हैं।

प्रधानमंत्री ने कोरोना कालखंड में सदस्यों की प्रतिबद्धता की सराहना करते हुए कहा कि उस समय अनिश्चितताएं बहुत अधिक थीं, लेकिन सदस्यों ने सदन के कामकाज में कोई बाधा नहीं आने दी। प्रधानमंत्री ने कोरोना वायरस से जान गंवाने वाले सदस्यों के लिए भी गहरा दुःख व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि सदन संकटों के बीच निरंतर आगे बढ़ता रहा। विपक्ष द्वारा काले कपड़े पहनने की एक घटना का स्मरण करते हुए, प्रधानमंत्री ने कहा कि देश समृद्धि की नई ऊंचाइयों को छू रहा है और राष्ट्र की इस विकास यात्रा और प्रगति को नजर ना लग जाए शायद इसलिए विपक्षी सदस्यों ने देश को बुरी नजर से बचाने के प्रयास के रूप में 'काला टीका' लगाया। प्रधानमंत्री ने प्राचीन धर्मग्रंथों का उल्लेख करते हुए बताया कि जो लोग अच्छी संगति में रहते हैं उनमें समान गुण आ जाते हैं और जो लोग बुरी संगति में रहते हैं उनमें दोष आ जाते हैं। उन्होंने कहा कि नदी का जल तभी पीने योग्य होता है जब नदी का बहाव जारी रहता है और जैसे ही वह समुद्र में मिलता है तो खारा हो जाता है। इसी विश्वास के साथ प्रधानमंत्री ने अपना संबोधन समाप्त किया।

नोएडा एक्सप्रेसवे पर किसानों का धरना-प्रदर्शन खत्म, खुला दिल्ली-नोएडा रूट

नई दिल्ली. नोएडा एक्सप्रेसवे पर प्रदर्शन कर रहे किसानों ने पुलिस और अधिकारियों द्वारा उनकी मांग सुनने का आश्वासन दिए जाने के बाद गुरुवार शाम को अपना आंदोलन समाप्त कर दिया। इसके बाद छह घंटे बाद नोएडा-दिल्ली रूट खोल दिया गया। नोएडा और ग्रेटर नोएडा में किसान स्थानीय विकास प्राधिकरणों द्वारा पूर्व में अधिग्रहीत अपनी भूमि के बदले अधिक मुआवजे और विकसित भूखंडों की मांग को लेकर दिसंबर 2023 से विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं। इसे देखते हुए, किसान समूहों ने अपनी मांगों को पूरा करने के लिए गुरुवार को राष्ट्रीय राजधानी में किसान महापंचायत और संसद तक विरोध मार्च का आह्वान किया।

इस मार्च के कारण दिल्ली-नोएडा सीमा पर भारी ट्रैफिक जाम हो गया और सभी सीमाएं 24 घंटे के लिए सील कर दी गईं। किसी भी कानून-व्यवस्था की स्थिति से बचने के लिए बड़ी संख्या में पुलिस की तैनाती भी की गई थी। नोएडा के डीसीपी विद्या सागर मिश्रा ने कहा कि आज किसान संगठन के नेताओं से वार्ता हुई। वार्ता के क्रम में एक हाई पावर कमेटी के गठन का प्रस्ताव

रखा गया जिस पर उनके द्वारा सहमति दी गई और सहमति के बाद आज का कार्यक्रम समाप्त हो गया। यातायात को सामान्य करवा दिया गया।

घंटों के विरोध के बाद गौतमबुद्ध नगर की पुलिस आयुक्त लक्ष्मी सिंह द्वारा उनकी मांग सुनने का आश्वासन दिए जाने के बाद नोएडा एक्सप्रेसवे पर धरने पर बैठे किसानों ने अपना आंदोलन समाप्त करने का फैसला किया। पुलिस कमिश्नर ने यह भी कहा कि उनकी निगरानी में एक कमेटी बनाई जाएगी जो एक हफ्ते में किसान प्रतिनिधियों से बातचीत करेगी। राज्य के मंत्री भी इन चर्चाओं का हिस्सा होंगे। हालांकि, किसान नोएडा और ग्रेटर नोएडा में विरोध प्रदर्शन जारी रखेंगे।

घुमक्कड़ दोस्तों संग बनाएं इन 5 जगहों पर जाने का प्लान, यादगार रहेगा ट्रिप

TRAVELLING

दोस्तों संग घूमना-फिरना हर किसी को पसंद होता है। आप भी कहीं घूमने जाने की प्लानिंग कर रहे हैं तो यहां हम बता रहे हैं ऐसी जगहों के बारे में जहां दोस्तों संग जाएं...

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

बिजी लाइफस्टाइल में से हर कोई अपने दोस्तों के लिए समय निकाल ही लेता है। दोस्तों संग टाइम बिताने के लिए सबसे अच्छा है कि आप उनके साथ किसी ट्रिप पर चले जाएं। फरवरी के महीने में आप ऐसा कर सकते हैं। इस दौरान ठंड कम होती है और गर्मी भी नहीं होती। ऐसे में कहीं भी घूमने जाने के लिए ये परफेक्ट मौसम है। मजेदार और यादगार ट्रिप बनाने के लिए इन 5 जगहों पर घूमने जाने का प्लान बना सकते हैं।

गोवा- दोस्तों संग मौजमस्ती करने के लिए गोवा बेस्ट डेस्टिनेशन है। गोवा अपने बीच के लिए फेमस है। फरवरी और मार्च के महीने में लोग यहां जाना पसंद करते हैं। यहां की हरियाली, वॉटर गेम्स, झरने आपकी ट्रिप को यादगार बना सकते हैं। यहां पर होने वाली पार्टीज भी आपके ट्रिप को मजेदार बना देंगी।

महाबलेश्वर- महाबलेश्वर एक ऐसा हिल स्टेशन है जहां का मौसम सुहावना रहता है। फरवरी के महीने में आप इस जगह पर जा सकते हैं। ये काफी खूबसूरत डेस्टिनेशन है। जहां आप दोस्तों के साथ चिल कर सकते हैं। मुंबई में रहने वाले लोग यहां वीकेंड पर जाते रहते हैं। यहां आप कई एक्टिविटीज में हिस्सा ले सकते हैं। जैसे स्ट्रॉबेरी चुनने, बोटिंग, साइटसीइंग वगैराह।

ऋषिकेश- ऋषिकेश वैसे तो एक धार्मिक जगह है, लेकिन धीरे-धीरे ये एक बेहतरीन टूरिस्ट प्लेस बन गई है। जहां पर दोस्तों के साथ घूमने के लिए जा सकते हैं। यह हिल स्टेशन एडवेंचर पर्यटकों के बीच काफी फेमस माना जाता है। यहां आप ट्रेकिंग, हाईकिंग, बंजी जम्पिंग और रिवर राफ्टिंग का मजा उठा सकते हैं। दोस्तों संग आप यहां कैंपिंग का मजा भी ले सकते हैं।

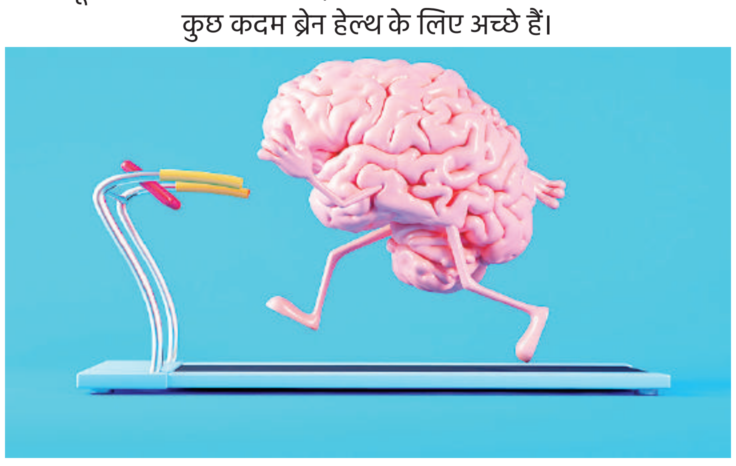
मैक्लोडगंज- कपल्स की ये फेवरिट जगह है। मैक्लोडगंज एक पार्टी डेस्टिनेशन है। जहां पर दोस्तों के साथ पार्टी एंजॉय कर सकते हैं। यहां से आप त्रिउंड ट्रेक, डल झील, नामग्याल मठ और भागसूनाग वाटरफॉल भी एक्सप्लोर कर सकते हैं। दिल्ली रहते हैं तो आप इस जगह पर कार से जा सकते हैं।

लैंसडाउन- दोस्तों संग घूमने के लिए ये अच्छी डेस्टिनेशन है। ये जगह उत्तराखंड के गढ़वाल में है, जहां दोस्तों संग जाकर समय बिता सकते हैं। यहां आप खूबसूरत नजारों को देख सकते हैं।

BOOST BRAIN HEALTH

बेहतर ब्रेन हेल्थ के लिए रोजाना चलने चाहिए बस इतने ही कदम, स्टडी में हुआ खुलासा

कहा जाता है कि बेहतर स्वास्थ्य के लिए रोजाना कम से कम 10000 स्टेप्स पूरे करने चाहिए। हालांकि, स्टडी से पता चला है कि दिन भर में चले कुछ कदम ब्रेन हेल्थ के लिए अच्छे हैं।



वॉक करना सेहत के लिए बहुत जरूरी है। रोजाना के बिजी शेड्यूल में से हर किसी को थोड़ी देर चलने के लिए समय निकालना चाहिए। हालांकि, इन दिनों लोग अपने बिजी शेड्यूल में से खुद के लिए थोड़ा समय भी नहीं निकालते हैं। और ऐसे में वह दिनभर में कुल 1000 कदम या उससे भी कम चलते हैं। ये सेहत और दिमाग के स्वास्थ्य के लिए बिल्कुल सही नहीं है। कुछ रिपोर्ट्स तो कहती हैं कि दिनभर में कम से कम 10000 कदम चलने चाहिए। लेकिन क्या ये सही है?

पिछले महीने जर्नल ऑफ अल्जाइमर डिजीज में प्रकाशित अध्ययन में 10,000 से ज्यादा व्यक्तियों के दिमाग को स्कैन किया गया। इस स्टडी के मुताबिक दिन में कुछ हजार कदम भी हमारे दिमाग के स्वस्थ्य से जुड़े हैं

ब्रेन हेल्थ के लिए कितने कदम चलें?

पेसिफिक न्यूरोसाइंस इंस्टीट्यूट के ब्रेन हेल्थ सेंटर के को-ऑर्थर और निदेशक डॉ. डेविड मेरिल ने स्टडी के बाद कहा कि फिजिकल एक्टिविटी जैसे दिन में 4,000 कदम से कम चलने पर दिमाग की सेहत बेहतर होती है। ऐसे में रोजाना कम से कम कुछ देर के लिए वॉक करें और कुछ कदम पूरा करने का टार्गेट सेट करें। चलने से कई तरह की समस्याओं से निपटा जा सकता है। जब आप कुछ देर के लिए चलते हैं तो रक्त वाहिका को अच्छे से काम करने में मदद मिलती है, वहीं ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करता है। यह हृदय संबंधी समस्याओं के जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकता है।

एक्सरसाइज है जरूरी

स्टडी में 52 वर्ष की औसत आयु वाले 10,125 लोगों ने हिस्सा लिया। इस दौरान प्रतिभागियों को एमआरआई स्कैन से गुजरना पड़ा। ऐसा उनके व्यायाम के लेवल से उनके ब्रेन लेवल को मापने के लिए किया गया। इसमें पाया गया कि मीडियम गति में एक्सरसाइज करने पर दिल और फेफड़े को कम से कम 10 मिनट तक पंप मिलता है। ऐसे में कुछ देर के लिए व्यायाम जरूरी है।

ठंड में सर्दी जुकाम से राहत देगा टेस्टी जिंजर गार्लिक सूप

इस सूप में एंटी ऑक्सीडेंट्स की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जो आपको छोटी-मोटी समस्याओं जैसे सर्दी, खांसी और जुकाम आदि से बचाने में मदद करते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होने की वजह से बदलते मौसम का सबसे पहला असर उनकी सेहत पर पड़ता है। यही वजह है कि आजकल ठंड बढ़ने से ज्यादातर बच्चे सर्दी, खांसी और जुकाम से परेशान रहते हैं। अगर आपके घर पर भी ठंड की वजह से परिवार के किसी सदस्य को सर्दी-जुकाम या खांसी जैसी किसी समस्या से परेशान होना पड़ रहा है तो ये जिंजर गार्लिक सूप बनाने के किचन टिप्स आपके बेहद काम आ सकते हैं।

जिंजर गार्लिक सूप बनाने के लिए फॉलो करें ये टिप्स- जिंजर गार्लिक सूप बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन में एक चम्मच तेल गर्म करके उसमें बारीक कद्दूकस किया हुआ लहसुन और अदरक डालकर एक मिनट के लिए भून लें। इसके बाद पैन में एक चौथाई कप कटी हुई बींस, गाजर, पत्ता गोभी डालकर अच्छी तरह दो मिनट तक पकाएं। इसके बाद पैन में 4 कप पानी डालें। अब आधा बड़ा चम्मच कॉर्न स्टार्च का पेस्ट, स्वाद अनुसार नमक और काली मिर्च का पाउडर बनाकर डालने के बाद अच्छी तरह मिलाकर 10 मिनट तक कम आंच पर तब तक पकाएं जब तक सूप हल्का गाढ़ा ना लगने लगे। आपका टेस्टी और हेल्दी जिंजर गर्लिक सूप बनकर तैयार है।

इम्यूनिटी बूस्ट करता है यह सूप- इम्यूनिटी बढ़ाने में लहसुन और अदरक दोनों ही काफी कारगर हैं। संक्रमण से लड़ने के लिए लहसुन में एंटी बैक्टीरियल, एंटी सेप्टिक और एंटी फंगल गुण मौजूद होते हैं, जो इम्यून सिस्टम की कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए बहुत कारगर होते हैं। जबकि अदरक में एंटी इन्फ्लामेटरी और एंटी ऑक्सीडेंट्स की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जिसके सेवन से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

हार्ट के लिए हेल्दी -अदरक और लहसुन दोनों ही आपके हार्ट के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। सूप में अदरक की मात्रा होने से यह एंटी ऑक्सीडेंट्स से भर जाता है, जो आपकी धमनियों में हो रही सिकुड़न और कोलेस्ट्रॉल को रोकने में मददगार साबित होता है।वहीं लहसुन में पाए जाने वाले पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट्स आपकी शरीर में रक्त का बहाव सुचारू रखते हैं साथ ही हृदय की कोशिकाओं को क्षति पहुंचने से भी रोकते हैं।

डायबिटीज में फायदेमंद- डायबिटीज रोगियों को यह सूप पीना चाहिए इससे उनका ब्लड शुगर नियंत्रित रहता है। अदरक की मात्रा आपके शरीर में बढ़े हुए शुगर के स्तर को घटाने के साथ ही ए 1 सी नामक हीमोग्लोबिन को भी नियंत्रित करती है। जिससे डायबिटीज का खतरा कम होता है।

एग्जाम से पहले बच्चों की ऐसी रखें डायट, रॉकेट की रफ्तार से बढ़ेगी मेमोरी

PARENTING

क्या आपको मालूम है कि अच्छी खुराक परीक्षा के दौरान बच्चे कोंचता और तनाव से दूर रख सकती है? साथ ही पोषक तत्वों से भरपूर डाइट उसकी एकाग्रता को बढ़ाने में भी मददगार साबित हो सकती है।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

परीक्षा में अच्छे प्रदर्शन के लिए पढ़ाई, मेहनत और अनुशासन के साथ एक और चीज जरूरी होती है। वह चीज है, पोषक तत्वों से भरपूर खानपान। भोजन न केवल हमें ऊर्जा देता है बल्कि हमारे ध्यान केंद्रित करने की क्षमता पर भी असर डालता है। लिहाजा, खानपान में लापरवाही आपके लाडले के सामने इस महत्वपूर्ण मौके पर गैस्ट्राइटिस, पेट की परेशानी और सूजन आदि की समस्या का कारण बन सकता है। कुछ खास तरह के खाद्य पदार्थ नींद और सुस्ती का भी कारण बन सकते हैं।

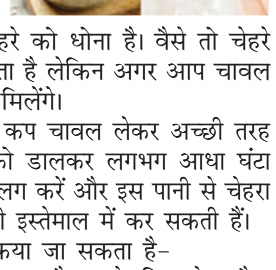
ये पोषक तत्व हैं जरूरी : आपका दिमाग ही है, जो आपको सफलता दिलाता है। इस पावरहाउस की एकाग्रता के लिए आप अपने लाडले की खुराक में कुछ खास पोषक तत्वों को जोड़ सकती हैं।

- ✓ **ओमेगा-3** फैटी एसिड- सालमन मछली, अखरोट, अलसी और चिया सीड्स आदि से मिलने वाला यह पोषक तत्व याददाश्त और समग्र मस्तिष्क की सेहत के लिए अच्छा होता है।
- ✓ **एंटीऑक्सीडेंट्स-** रंगीन फलों और सब्जियों में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स मस्तिष्क की कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं। साथ ही याददाश्त और सीखने की क्षमता में सुधार करते हैं।
- ✓ **कॉम्पलेक्स कार्बोहाइड्रेट** - साबुत अनाजों से मिलने वाला यह पोषक तत्व मस्तिष्क को भरपूर मात्रा में ऊर्जा देने में सहयोगी साबित होता है।
- ✓ **प्रोटीन-** बीन्स, टोफू जैसे प्रोटीन के स्रोत न्यूरोट्रांसमीटर उत्पादन में सहायता करते हैं, जो अच्छी याददाश्त, मानसिक सतर्कता और एकाग्रता के लिए बहुत ज्यादा जरूरी है।
- ✓ **विटामिन और खनिज-** विटामिन बी, विटामिन-डी और आयरन जैसे पोषक तत्व संज्ञानात्मक विकास और एकाग्रता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके लिए बच्चे की डाइट में केला, संतरा, दूध और दही जैसे खाद्य पदार्थों को नियमित रूप से जरूर शामिल करें।

पानी है जरूरी : डीहाइड्रेशन यानी पानी की कमी से आपके बच्चे को थकान महसूस हो सकती है और उनकी संज्ञानात्मक क्षमता प्रभावित हो सकती है। संज्ञानात्मक क्षमता का अर्थ मस्तिष्क के सोचने, समझने, किसी नई चीज को सीखने या याद रखने की क्षमता से है।

YOGA TIPS

सुबह इस पानी से धो लें चेहरा, दाग-धब्बों का होगा सफाया, चांद सी चमकेगी स्किन



स्किन को चमकाने के लिए तरह-तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट इस्तेमाल किए जाते हैं। लेकिन इसी के साथ ही कुछ घरेलू चीजों को भी यूज किया जाता है। हर महिला को खिली-खिली,चमकती त्वचा चाहिए, जिसे पाने के लिए थोड़ी बहुत देखरेख करनी होगी। जो भी महिला मॉर्निंग या फिर नाइट स्किन केयर को फॉलो करती है, वह जानती हैं कि इस रूटीन में सबसे पहला स्टेप चेहरे को धोना है। वैसे तो चेहरे को धोने के लिए सादे पानी का इस्तेमाल किया जाता है लेकिन अगर आप चावल के पानी का इस्तेमाल करेंगी तो रिजल्ट लाजवाब मिलेंगे।

- ✓ चेहरे को चावल के पानी से धोने के लिए एक कप चावल लेकर अच्छी तरह धो लें फिर एक गिलास पानी में इस चावल को डालकर लगभग आधा घंटा भिगोकर रखें। अब चावल को चावल छानकर अलग करें और इस पानी से चेहरा धोएं। आप इस पानी को फंर्मेंट करने के बाद भी इस्तेमाल में कर सकती हैं।
- ✓ चावल के पानी को कई तरीकों से इस्तेमाल किया जा सकता है-
- ✓ चावल के पानी से फेस पैक तैयार किया जा सकता है। इसके लिए फेस पैक बनाते समय इस पानी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- ✓ फेस सीरम की तरह भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए एलोवेरा जेल को चावल के पानी में मिक्स करें और फिर सीरम की तरह लगाएं।
- ✓ आप टोनर की तरह भी इस पानी को लगा सकते हैं। इसके लिए चावल के पानी में रूई भिगोएं और फिर चेहरे पर लगाएं। सूख जाने के बाद चेहरे को धोकर साफ करें।
- ✓ चावल का पानी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। इसकी वजह से स्किन को चमकदार बनाने में मदद मिलती है। रोजाना इस्तेमाल करने पर चमक आने के साथ ही काले धब्बे कम होते हैं।
- ✓ चावल के पानी में एंटी एजिंग गुण होते हैं। जो उम्र बढ़ने के समय से पहले आने वाले लक्षणों जैसे महीन रेखाओं और झुर्रियों को कम कर देते हैं।
- ✓ चावल का पानी एक बेहतरीन नुस्खा है। जो छिद्रों को साफ करता है, सीबम उत्पादन को संतुलित करता है, मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म करता है और मुंहासे होने की समस्या को कम करता है।

किडनी डैमेज करती हैं खाने की ये 5 चीजें, आज से ही करें अवॉइड

HEALTH TIPS

शरीर के बाकी अंगों की तरह किडनी भी काफी इम्पोर्टेंट होती है। ये शरीर के लिए फिल्टर का काम करती है। हाालांकि, खान पान की कुछ गलतियों से किडनी डैमेज हो सकती है।

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

शरीर को हेल्दी रखने के लिए बॉडी के बाकी अंगों का स्वस्थ होना जरूरी है। दिल, लिवर, फेफड़ों की तरह किडनी का हेल्दी होना जरूरी है। ये शरीर का फिल्टर होती हैं, जो बॉडी के टॉक्सिन्स को बाहर निकालती है। ये शरीर में ब्लड को फिल्टर करती हैं और इलेक्ट्रोलाइट्स को बैलेंस करने में मदद करती हैं। किडनी को हेल्दी रखने के लिए हेल्दी खाना बहुत जरूरी है।

अगर आप रोजाना के खाने में गलत चीजों को शामिल करते हैं तो किडनी से जुड़ी बीमारियों का शिकार हो सकते हैं। यहां 5 ऐसी चीजों के बारे में बता रहे हैं जिन्हें खाने से आपको बचना चाहिए।

- ✓ केले- केले में पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है। लेकिन इसमें सोडियम की मात्रा कम होती है। हालांकि, किडनी की समस्या से बचने के लिए केले को रोजाना के खाने में शामिल करने से बचना ही बेहतर है।
- ✓ फ्राइड आलू- अगर आप चिप्स जैसे पैकेज्ड खाने की चीजों को खाते हैं या फ्रेंच फ्राइज खाना पसंद करते हैं तो बता दें कि ये आपकी किडनी के लिए अच्छा नहीं है। किडनी से जुड़ी समस्या से बचने के लिए तली हुई चीजों को खाने से बचें। वहीं अगर आपको पहले से किडनी की बीमारी है तो आलू खाने से बचें क्योंकि इसमें पोटैशियम की मात्रा ज्यादा होती है जो किडनी के लिए सही नहीं है।

- ✓ कैफीन वाली चीजें- कॉफी, चाय, सोडा जैसी खाने की चीजों में कैफीन होता है जो आपकी किडनी पर दबाव डाल सकता है। कैफीन ब्लड फ्लो, ब्लड प्रेशर और किडनी पर तनाव बढ़ा सकता है। ज्यादा कैफीन लेने से किडनी में पथरी की समस्या हो सकती है।
- ✓ नमक- सोडियम की ज्यादा माक्षा से ब्लडप्रेशर बढ़ जाता है, जिससे आपकी किडनी पर दबाव पड़ता है। डिब्बाबंद सूप, प्रोसेस्ड मीट, सॉसेज, जमे हुए पिज्जा, केचप, बीबीक्यू सॉस, सोया सॉस, अचार जैसी चीजों में नमक की मात्रा ज्यादा होती है।
- ✓ सोडा- सोडा में चीनी की मात्रा ज्यादा होती है और इसका पोषण मूल्य नाम मात्र का होता है। रोजाना दो या ज्यादा कार्बोनेटेड सोडा पीने से किडनी से जुड़ी समस्या हो सकती है। कार्बोनेटेड और एनर्जी ड्रिंक दोनों से गुर्दे की पथरी होने का खतरा हो सकता है।

***नोट :** इस आर्टिकल में बताई विधि, तरीकों व दावों को केवल सुझाव के रूप में लें। इस तरह के किसी भी उपचार/दवा/डाइट और सुझाव पर अमल करने से पहले डॉक्टर या एक्सपर्ट से सलाह लें।*

बजट- राजकोषीय अनुशासन के साथ कल्याण

इस वर्ष के बजट प्रस्ताव, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के 'सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास, सबका प्रयास' के दृष्टिकोण तथा गरीब, युवा, अन्नदाता और नारी पर विशेष जोर के साथ, 2047 तक एक विकसित देश बनने की दिशा में भारत की यात्रा को गति प्रदान करेंगे। इसके लिए वित्त मंत्री निर्मला सीतारामन की सराहना की जानी चाहिए और उन्हें बधाई दी जानी चाहिए। राजकोषीय अनुशासन के साथ कल्याण- विकास-उन्मुख बजट घोषणाओं के बारे में वास्तव में उल्लेखनीय तथ्य यह है कि पूंजीगत व्यय में ऐतिहासिक वृद्धि और बड़े पैमाने पर काम के अवसरों की उपलब्धता व रोजगार सृजन के साथ-साथ उदार व लक्षित कल्याण के उपाय, राजकोषीय जिम्मेदारी और अनुशासन के साथ-साथ लागू किये जायेंगे। यह अर्थव्यवस्था के लिए बहुत अच्छी खबर है, क्योंकि कल्याणकारी योजनाओं तथा रोटी-कपड़ा और मकान की बुनियादी आवश्यकताओं के प्रावधान से लाभार्थियों की जेब में पैसे की अधिक बचत होती है, जिसे वे विभिन्न उत्पादों पर खर्च करते हैं और इससे अर्थव्यवस्था में मांग में वृद्धि होती है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि राजकोषीय अनुशासन और व्यापक आर्थिक स्थिरता पर ऐसे समय में भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है, जब देश आम चुनावों की तैयारी कर रहा है। वैश्विक स्तर पर, जब किसी देश में चुनाव होते हैं, तो अधिकांश निवेशक राजकोषीय लापरवाही का सामना करते हैं, क्योंकि सरकारें अक्सर राजकोषीय अनुशासन की अनदेखी करती हैं और लापरवाह लोकलुभावन उपायों का सहारा लेती हैं। निवेशकों की सराहना- मोदी सरकार अलग है। इसके राजकोषीय अनुशासन के सख्त पालन ने यह सुनिश्चित किया कि महामारी और यूक्रेन संकट की दोहरी बाधाओं के बावजूद, भारत उथल-पुथल भरी दुनिया में एक उज्ज्वल स्थान के रूप में उभरा, क्योंकि इसने देखभाल और करुणा को समझदार अर्थशास्त्र के साथ संयोजित किया। इस वर्ष की बजट घोषणाएं इसी भावना के अनुरूप हैं। निवेश करने वाला समुदाय भी इसे मान्यता देता है। भारत के साथ व्यापार करने में वैश्विक रुचि से यह परिलक्षित होता है। भारत के शेयर बाज़ार भी निवेशकों के उत्साह को दर्शाते हैं। भारत का शेयर बाजार हाल ही में 4.33 ट्रिलियन डॉलर के मूल्यांकन के साथ हांगकांग को पीछे छोड़कर दुनिया का चौथा सबसे बड़ा शेयर बाजार बन गया है। हर तरह से पहले स्थान पर- पूंजीगत व्यय को 11.1 प्रतिशत बढ़ाकर 11,11,111 करोड़ रुपये की ऐतिहासिक ऊंचाई पर पहुंचा दिया गया है। इससे भारत की अवसंरचना में और भी सुधार होंगे एवं आधुनिकीकरण होगा, जो 10 साल पहले की तुलना में पहले से ही प्रभावी रूप से बेहतर है। उच्च पूंजीगत व्यय और बड़ी परियोजनाओं के कार्यान्वयन से हमारे युवाओं के लिए रोजगार के अवसरों का सृजन होगा। मोदी गारंटी- प्रधानमंत्री मोदी ने एकदम सही कहा है कि इस वर्ष का बजट 2047 तक विकसित देश बनने की दिशा में भारत के पथ की आधारशिला को मजबूत करने की गारंटी देता है। इस यात्रा का मुख्य हिस्सा, महत्वाकांक्षी लक्ष्यों के निर्धारण और उन्हें हासिल करके गरीबों का सशक्तिकरण करने से संबंधित है। इसके बाद का कदम है-

जालंधर ब्रीज

पीयूष गोयल
(लेखक वाणिज्य एवं उद्योग, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण, उपभोक्ता मामले और वस्त्र मंत्री हैं)

और भी बड़ी आकांक्षाओं को पूरा करना। आवास-निर्माण के प्रति मोदी सरकार की उपलब्धि और आकांक्षा से यह बात स्पष्ट होती है। सरकार पहले ही गांवों और शहरों में गरीबों के लिए चार करोड़ से ज्यादा घर बना चुकी है। सरकार ने अब मध्यम वर्ग के लिए दो करोड़ अतिरिक्त आवासों के निर्माण का लक्ष्य निर्धारित किया है। महिला-नेतृत्व आधारित विकास- इसी तरह 2 करोड़ लखपति दीदी बनाने के लक्ष्य को 50% बढ़ाकर तीन करोड़ कर दिया गया है। आशा और आंगनबाडी कार्यकर्ताओं को भी आयुष्मान भारत योजना का लाभ मिलेगा। सरकार ने 30 करोड़ मुद्रा ऋण के जरिये भी महिलाओं को सशक्त बनाया है। पिछले दशक में उच्च शिक्षा में महिलाओं के नामांकन में 28% की वृद्धि दर्ज की गयी है। शिक्षा के क्षेत्र में, विज्ञान प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और गणित (एसटीईएम) पाठ्यक्रमों में 43 प्रतिशत छात्राएं हैं, जो दुनिया में सबसे अधिक अनुपातों में से एक है। बेहतर स्वास्थ्य देखभाल के लिए, वित्त मंत्री ने घोषणा की है कि सरकार 9-14 वर्ष की आयु की किशोरियों के लिए टीकाकरण को प्रोत्साहित करेगी। यह घोषणा प्रधानमंत्री मोदी की देखभाल और करुणा युक्त शासन को प्रदर्शित करती है। कार्यान्वयन में तालमेल के लिए, मातृ एवं शिशु देखभाल से जुड़ी विभिन्न योजनाओं को एक समग्र कार्यक्रम के अंतर्गत शामिल किया जाएगा। मध्यम वर्ग को लाभ- लोगों के जीवन को आसान बनाने और उत्पीड़न को रोकने की सरकार की रणनीति के अनुरूप, बजट में नई आयकर योजना की घोषणा की गई है, जो एक करोड़ लोगों को राहत प्रदान करेगी। यह पहले की तुलना में एक स्वागत योग्य बदलाव है, जब पिछली सरकार ने दशकों तक आम आदमी के सिर पर इस तलवार को लटकाए रखा था। मध्यम वर्ग को अवसंरचना में सुधार और रोजगार सृजन में अपेक्षित तेज वृद्धि से भी लाभ होगा। युवाओं के लिए स्वर्ण युग- 2047 तक भारत को एक विकसित देश बनाने के प्रधानमंत्री मोदी के विज़न से भारत के युवाओं को सबसे अधिक लाभ होगा। बजट में युवाओं के महत्व पर जोर दिया गया है। बजट में रोजगार के अवसर, स्टार्ट-अप के लिए सहायता और नवाचार को बढ़ाने के प्रावधान के साथ युवाओं को मदद करने से जुड़े उपायों की घोषणा की गई है। वित्त मंत्री ने ठीक ही कहा कि भारत के तकनीक-प्रेमी युवाओं के लिए यह एक स्वर्ण युग होगा। सरकार 50 साल के लिए ब्याज मुक्त ऋण की सुविधा के लिए 1 लाख करोड़ रुपये का कोष स्थापित करेगी। यह निजी कंपनियों को अनुसंधान और नवाचार का विस्तार करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। वित्त मंत्री ने उन कार्यक्रमों के महत्व पर प्रकाश डाला, जो भारत के युवाओं और प्रौद्योगिकी की शक्तियों को संयोजित करते हैं। स्वच्छ और हरित- मोदी सरकार का स्वच्छ और हरित विकास पर भी विशेष ध्यान है। बजट इस दिशा में एक बड़ी उपलब्धि है। रूफटॉप सोलर योजना से एक करोड़ परिवारों को निःशुल्क बिजली मिलेगी। इससे भी बड़ी बात यह है कि लोग ग्रिड को अतिरिक्त बिजली बेचकर 20,000 रुपये तक की धनराशि अर्जित करेंगे। यह उद्यमिता के लिए अवसर भी प्रदान करेगा। कई मायनों में, पीएम मोदी ने सदियों के संघर्ष के बाद सूर्योदय के युग की शुरुआत की है। बजट एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है, जो एक मजबूत, आत्मनिर्भर और आत्मविश्वास से परिपूर्ण राष्ट्र- विकसित भारत 2047 - की आधारशिला रखता है।

500 वर्षों की साधना प्रतीक्षा के बाद बने राम मंदिर का दर्शन करना सौभाग्य की बात : अनुराग ठाकुर

• भाग्यशाली है हमारी पीढ़ी जिसने राममंदिर आंदोलन और अयोध्या में दिव्य भव्य राममंदिर बनते देखा : अनुराग ठाकुर • केंद्रीय मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने अंब अंदौरा रेलवे स्टेशन से अयोध्या जाने वाली आस्था स्पेशल ट्रेन को हरी झंडी दिखाई • देवभूमि हिमाचल से सैकड़ों श्रद्धालु आस्था स्पेशल ट्रेन से अयोध्या की ओर रवाना

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और युवा एवं खेल मामलों के मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने अपने संसदीय क्षेत्र 'हमीरपुर लोकसभा' के ऊना जिले में स्थित अंब अंदौरा रेलवे स्टेशन से अयोध्या धाम जंक्शन के लिए चलाई गई विशेष 'आस्था स्पेशल' ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। अंब अंदौरा रेलवे स्टेशन पर आयोजित इस कार्यक्रम में भक्तों और गणमान्य लोगों की भीड़ देखी गई, जो आस्था और भक्ति की सामूहिक यात्रा का प्रतीक है।

उक्त कार्यक्रम व स्पेशल ट्रेन की जानकारी देते हुए अनुराग ठाकुर ने बताया, "देवभूमि हिमाचल से रामभक्त अयोध्या जाकर रामलला के दर्शन कर सकें इसके लिए अपने हमीरपुर संसदीय क्षेत्र के अंब-अन्दौरा रेलवे स्टेशन से सैकड़ों रामभक्तों से भरी आस्था स्पेशल ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर अयोध्या धाम की ओर गतिमान करने का सौभाग्य मिला। देवभूमि के लिए यह ऐतिहासिक अवसर है, और इस शुभ दिन पर हिमाचल प्रदेश को इतनी बड़ी सुविधा देने के लिए मैं आदरणीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी व रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव जी का हृदय तल से आभारी हूँ। भारतीय रेलवे की आस्था विशेष ट्रेनों ने अयोध्या की पवित्र तीर्थयात्रा का मार्ग प्रशस्त किया है" अनुराग ठाकुर ने "जब हम देवभूमि हिमाचल के अंब से से अयोध्या के लिए आस्था स्पेशल ट्रेन का उद्घाटन कर रहे हैं, हम एक आध्यात्मिक महत्व की यात्रा पर निकल रहे हैं। 500 वर्षों की साधना-प्रतीक्षा के बाद अयोध्या में बने भव्य-दिव्य राम मंदिर को देखने के लिए दुनिया भर से रामभक्तों का ताँता लगा है। राम लला के दर्शन के लिए लोगों में अपार उत्साह है, हर कोई अयोध्या धाम जाकर प्रभु श्रीराम के बाल रूप को नैनों में बसाने के लिए आतुर है।

इस विशेष मौके पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए अनुराग ठाकुर ने श्री राम मंदिर आंदोलन के विभिन्न पहलुओं को भावुकता के साथ स्थानीय लोगों संग साझा कर बलिदानियों को नमन किया।

ठाकुर ने कहा, "हमारी पीढ़ी बेहद सौभाग्यशाली है कि हमने अपने जीते जी श्री रामलला को अपने भव्य मंदिर में विराजमान होते देखा है और आज विशेष ट्रेन द्वारा उनके दिव्य दर्शन करने हेतु अयोध्या धाम जा रहे हैं।"

अनुराग ठाकुर ने आगे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा श्री रामलला की प्राण प्रतिष्ठा से पूर्व किए गए 11 दिनों के पवित्र अनुष्ठान को याद करते हुए बताया की कैसे प्रधानमंत्री जी ने पूरे भारत में देश हित के कार्यों को करते हुए श्री राम से जुड़े व अन्य धार्मिक तीर्थों पर अनुष्ठान किए। उन्होंने कहा, "यह कोई तपस्वी ही कर सकता था जो हमारे प्रधानमंत्री जी ने किया। रामभक्त जब श्री रामलला के दर्शन करेंगे और उसकी तस्वीरें साझा करेंगे तो यह आने वाली पीढ़ियों के लिए पावन स्मृति के रूप में कार्य करेगा। आपके फोटो देखकर मुझे भी लगेगा कि आपके माध्यम से मैंने भी प्रभु श्री राम के दर्शन कर लिए हैं।"

स्थानीय लोगों ने इस विशेष ट्रेन के लिए अपने स्थानीय सांसद अनुराग ठाकुर का आभार जताया और जनकल्याण के लिए किए जा रहे उनके विशेष कार्यों को सराहा।

करीब 1.05 करोड़ रु. की गैर अनुपातिक संपत्ति जब्त

अदालत ने गैर अनुपातिक सम्पत्ति के मामले में सीमा शुल्क के तत्कालीन सहायक आयुक्त एवं उनकी पत्नी को क्रमश : 7 वर्ष तथा 3 वर्ष की कठोर कारावास की सजा, 1.5 लाख रु. का जुर्माना लगाया

जालंधर ब्रीज (चंडीगढ़). सीबीआई मामलों के विशेष न्यायाधीश, मोहाली ने गैर अनुपातिक सम्पत्ति के मामले में आरोपी वरिंदर प्रभाकर, तत्कालीन सहायक आयुक्त, सीमा शुल्क, आईसीडी, लुधियाना को 7 (सात) वर्ष की कठोर कारावास (आरआई) के साथ 1 लाख रु. के जुर्माने की सजा और उनकी पत्नी शशि प्रभाकर को 3 वर्ष की कठोर कारावास के साथ 50,000/- रु. के जुर्माने की सज़ा सुनाई। सअदालत ने आय से अधिक 1.05 करोड़ रु. (लगभग) की संपत्ति को जब्त करने के आदेश भी दिए।

सीबीआई ने दिनाँक 17.02.2006 को वरिंदर प्रभाकर, सहायक आयुक्त, सीमा शुल्क, आईसीडी, लुधियाना के विरुद्ध मामला दर्ज किया था जिसमें लोक सेवक के रूप में अपनी आधिकारिक स्थिति का दुरुपयोग करके वर्ष 1974 से वर्ष 2006 तक अपने सेवा कार्यकाल के दौरान आय के ज्ञात स्रोतों से अधिक संपत्ति अर्जित करने का आरोप था। यह मामला, आरोपी वरिंदर प्रभाकर के विरुद्ध ट्रैप मामले में की गई तलाशी का परिणाम है।

जांच पूरी होने के पश्चात, वरिंदर प्रभाकर एवं उनकी पत्नी शशि प्रभाकर के विरुद्ध दिनाँक 30.06.2008 को विशेष न्यायाधीश, सीबीआई-सह-एनआईए, एसएएस नगर, मोहाली की अदालत में आरोप पत्र दायर किया गया था। विचारण के पश्चात, अदालत ने आरोपियों को कसूरवार पाया एवं उन्हे दोषी ठहराया।

अमित शाह ने कहा, मोदी सरकार देश की सीमाओं को अभेद्य बनाने के प्रति कटिबद्ध है

कुल सीमा में से मणिपुर के मोरेह में 10 किलोमीटर के हिस्से में बाड़ लगाई जा चुकी है

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली). केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने कहा है कि मोदी सरकार देश की सीमाओं को अभेद्य बनाने के प्रति कटिबद्ध है। X प्लेटफॉर्म पर अपनी पोस्ट में अमित शाह ने कहा कि सरकार ने पूरी 1643 किलोमीटर लंबी भारत-म्यांमार सीमा पर बाड़ लगाने का निर्णय लिया है। उन्होंने कहा कि बेहतर निगरानी के लिए सीमा के साथ-साथ एक पैट्रोल ट्रैक भी बनाया जाएगा।

गृह मंत्री ने कहा कि कुल सीमा में से मणिपुर के मोरेह में 10 किलोमीटर के हिस्से में बाड़ लगाई जा चुकी है। Hybrid Surveillance System (HSS) के माध्यम से बाड़ लगाने के लिए 2 पायलट प्रोजेक्ट पर काम चल रहा है और इन प्रोजेक्ट्स के तहत अरुणाचल प्रदेश और मणिपुर में से प्रत्येक में 1 किलोमीटर सीमा पर बाड़ लगाई जाएगी। उन्होंने कहा कि मणिपुर में लगभग 20 किलोमीटर लंबी सीमा पर बाड़ लगाने को भी मंज़ूरी मिल चुकी है और इस पर काम जल्द शुरू हो जाएगा।

कैनेडा में भारतीयों से जबरन वसूली कांड में 5 गिरफ्तार, जांच जारी

जालंधर ब्रीज (विदेश). भारतीयों से जबरन वसूली के मामले में कनाडा सरकार जांच कर रही है। इस सिलसिले में अभी तक 5 लोगों को गिरफ्तार किया गया है। कनाडाई अधिकारियों ने ये जानकारी दी। उन्होंने बताया कि ग्रेटर टोरंटो एरिया (जीटीए) में भारत-कनाडाई व्यवसायों को निशाना बनाकर कथित जबरन वसूली के आरोप में पांच लोगों को गिरफ्तार किया गया था। कनाडा पुलिस इन लोगों के भारत से जुड़े होने के एंगल से जांच कर रही थी। पुलिस ने हालांकि कहा कि उन्होंने अभी तक इन मामलों में भारत से संबंध की पुष्टि नहीं की है।

बुधवार को ब्रैम्पटन शहर में मीडिया से बात करते हुए, पुलिस अधीक्षक शेली थॉम्पसन ने कहा, "हम अभी भी यह देखने की कोशिश कर रहे हैं कि क्या इसका भारत से कोई संबंध है। अभी, हमारे पास जो जानकारी है और जिस पर हम काम कर रहे हैं उसके हिसाब से कह सकते हैं कि इसका भारत के साथ कोई संबंध नहीं है।" शेली थॉम्पसन पील क्षेत्रीय पुलिस के 23 सदस्यीय एक्सटॉर्शन इन्वेस्टिगेटिव टास्क फोर्स (ईआईटीएफ) का नेतृत्व कर रही हैं।

गौरतलब है कि 2023 के अंत में जीटीए और अल्बर्टा की राजधानी एडमॉन्टन और ब्रिटिश कोलंबिया में

जबरन वसूली के कई प्रयास हुए थे। इसको लेकर पुलिस ने संकेत दिया था कि इसके पीछे भारत स्थित संगठनों से हाथ हो सकता है। पुलिस को इस जबरन वसूली कांड के लिए लॉरेंस बिश्नोई गिरोह पर संदेह था। हालांकि, पुलिस द्वारा की गई अब तक की जांच में अभी तक कोई ऐसे सबूत सामने नहीं आए हैं।

पुलिस की एक विज्ञप्ति के अनुसार, गिरफ्तार किए गए पांच लोगों में ब्रैम्पटन निवासी गगन अजीत सिंह, मिसिसॉगा का 23 वर्षीय अनमोलदीप सिंह ब्रैम्पटन का 25 वर्षीय हशमीत कौर, ब्रैम्पटन का 21 इयमानजोत कौर और 39 वर्षीय अरुणदीप थिंड शामिल हैं। अरुणदीप थिंड के पते के बारे में पुलिस को अभी जानकारी नहीं मिली है। इन पर जबरन वसूली को लेकर कई दफाओं के तहत मामला दर्ज किया गया है।

गिरफ्तार किए गए पहले चार लोगों पर 24 जनवरी को केस दर्ज किए गए थे। विज्ञप्ति में कहा गया है कि थिंड पर एक 32 वर्षीय अज्ञात व्यक्ति द्वारा "कथित तौर पर एक फोन कॉल और धमकी भरे व्हाट्सएप संदेश प्राप्त करने और बड़ी रकम की मांग करने" के बाद मामला दर्ज किया गया था। पीआरपी प्रमुख निशान दुरईअप्पा ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा, "हमारी टास्क फोर्स ने तेजी से और कुशलता से काम करते हुए 5 लोगों को गिरफ्तार किया और कुल 20 से अधिक आरोप लगाए हैं। हम जानकारी रखने वाले किसी भी व्यक्ति को हमारी टास्क फोर्स से संपर्क करने की अपील करते हैं।"

कांग्रेस मोहब्बत की दुकान में बेच रही नफ़रत का सामान : अनुराग ठाकुर

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली). केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और युवा एवं खेल मामलों के मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर आज हिमाचल प्रवास पर हैं। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा जी के धर्मशाला पधारने पर अभिनंदन समारोह में भाग लिया।

अनुराग ठाकुर ने कहा "देवभूमि हिमाचल में धौलाधार की सुंदरता के बीच ज़ोरावर सिंह स्टेडियम में भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष आदरणीय जगत प्रकाश नड्डा जी के धर्मशाला आगमन पर अभिनंदन समारोह में अध्यक्ष जी का स्वागत कर विशाल जनसभा को संबोधित करना बहुत सुखद रहा। अभिनंदन समारोह में भाजपा राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सौदान सिंह जी, नेता प्रतिपक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर जी, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डॉ. राजीव बिंदल जी, भाजपा प्रदेश प्रभारी अविनाश राय खन्ना जी समेत अन्य गणमान्यों ने कार्यक्रम को सुशोभित किया। कांग्रेस अपने सहयोगी दलों के साथ ही

न्याय करने में असमर्थ है। इनके मोहब्बत की दुकान में सिर्फ नफरत नजर आती है। आज एक-एक करके इनके साथी इनको छोड़ रहे हैं। ममता बनर्जी ने बिल्कुल सही कहा है कि इंडी गठबंधन में न्याय नहीं हो रहा है। मोहब्बत की दुकान में नफरत का सामान बेचा जा रहा है। यही कारण है कि पहले नीतीश कुमार जी अलग हुए और अब ममता बनर्जी भी अलग होने जा रही हैं और कह रही हैं कि कांग्रेस को 40 सीटें भी नहीं मिलेंगी। ममता दीदी कह रही हैं कि पश्चिम बंगाल में तो कांग्रेस का खाता भी नहीं खुलेगा"

"2014 और 2019 में देश की जनता ने बता दिया है कि उन्हें भ्रष्टाचार करने वाले नहीं चाहिए। 2024 में एक बार फिर देश की जनता नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी को पहले से भी ज्यादा सीटों से जिताएगी। मोदी जी के 10 वर्षों के कार्यकाल में 25 करोड़ से ज्यादा गरीब गरीबी रेखा से बाहर आए हैं। देश का मान सम्मान बढ़ा है।"

"डीके सुरेश और दक्षिण भारत के अन्य बड़े कांग्रेसी नेताओं के हाल के बयान दिखाते हैं कि राहुल गांधी, सोनिया गांधी और मल्लिकार्जुन खड़गे जी ने अपने लोगों को देश में नफरत फैलाने की खुली छूट दे रखी है। इंडी गठबंधन के नेता और कांग्रेस के सांसद देश को क्षेत्र और जाति के नाम पर बांटना चाहते हैं। लेकिन देश की जनता इन्हें करारा जवाब देगी। भारतीय जनता पार्टी ने देश को कांग्रेस के लूट से बचाया है और अब इनकी विभाजनकारी राजनीति से भी बचाएगी।"

"आज झारखंड में नए मुख्यमंत्री ने शपथ ग्रहण कर लिया है। मैं राहुल गांधी से पूछना चाहता हूं कि अगर झारखंड के पूर्व मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन को भ्रष्टाचार के आरोप में गिरफ्तार किया गया है तो क्या भ्रष्टाचारियों पर कार्रवाई नहीं करनी चाहिए? लेकिन राहुल गांधी से भी ईमानदारी की आशा बेमानी है क्योंकि वह खुद भ्रष्टाचार के आरोप में बेल पर हैं। नीतीश कुमार जी ने भी राजद के भ्रष्टाचार और गुंडाराज से मुक्ति पाई है। इंडी एलाइंस से भी नीतीश कुमार जी ने मुक्ति पाई है क्योंकि उन्हें वहां न्याय नहीं मिला।"

"आज देश और दुनिया को मोदी जी से उम्मीद है और हम उन उम्मीदों पर खरा उतरेंगे। हम देश के विकास के रफ्तार को और तेज करेंगे। हम 10वीं बड़ी अर्थव्यवस्था से पांचवी बड़ी अर्थव्यवस्था बने हैं और अब जल्द विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनेंगे। और इसका सबसे बड़ा लाभ गरीबों को मिलेगा। पिछले 10 वर्षों में 4 करोड़ जरूरतमंदों को पक्के आवास, 12 करोड़ शौचालय, 13 करोड़ नल से जल कनेक्शन, 10 करोड़ उज्जवला गैस कनेक्शन, 60 करोड लोगों को 5 लाख रुपए का स्वास्थ्य बीमा, 80 करोड़ से ज्यादा लोगों को मुफ्त अनाज और 220 करोड़ मुफ्त वैक्सीन लगाए गए हैं। अब यह रफ्तार और तेज होगी। 2 करोड़ पक्के मकान और दिए जाएंगे, आशा वर्कर्स और आंगनवाड़ी वर्कर्स को 5 लाख तक का स्वास्थ्य बीमा मिलेगा, युवाओं को रिसर्च और इनोवेशन के लिए एक लाख करोड रुपए मिलेंगे, 11 लाख 11 हजार 111 करोड रुपए भारत के आधारभूत संरचना को मजबूती देने के लिए मिलेंगे। रिलिजियस टूरिज्म और टूरिज्म को बढ़ावा दिया जाएगा। खेलों के लिए बजट 3 गुना ज्यादा कर दिया गया है।"

पंजाब में इस साल के अंत तक कृषि अवशेष आधारित सात सी.बी.जी. प्रोजेक्ट करेंगे शुरू : अमन अरोड़ा

कैबिनेट मंत्री ने नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत विभाग के चल रहे प्रोजेक्टों की समीक्षा की

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत मंत्री अमन अरोड़ा ने आज बताया कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान की दूरदर्शी सोच के अनुसार राज्य में ग्रीन ऊर्जा के उत्पादन को और अधिक बढ़ाने के लिए इस साल के अंत तक लगभग 79 टन प्रतिदिन (टी.पी.डी.) की कुल क्षमता वाले सात कम्प्रैस्ड बायोगैस (सी.बी.जी.) प्रोजैक्ट शुरू कर दिए जाएंगे।

अमन अरोड़ा यहाँ अपने दफ़्तर में नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत विभाग के सचिव रवि भगत के साथ विभाग के चल रहे प्रोजेक्टों की प्रगति की समीक्षा कर रहे थे। अमन अरोड़ा ने बताया कि इन सात प्रोजेक्टों में सालाना 2.72 लाख टन धान की पराली का उपभोग होगा। इसके अलावा 85 टी.पी.डी. से अधिक क्षमता वाले चार सी.बी.जी. प्रोजेक्ट पहले ही शुरू किए जा चुके हैं, जिनके लिए लगभग 1.70 लाख टन पराली एकत्रित की गई है। उन्होंने कहा कि यह प्रोजेक्ट राज्य में पराली जलाने की समस्या को हल करने के अलावा पंजाब को प्राकृतिक और स्वच्छ ऊर्जा के उत्पादन में अग्रणी राज्य बनाने के लिए राज्य सरकार के प्रयासों को बढ़ावा देने में सहायक सिद्ध होंगे।

पंजाब सरकार द्वारा पराली जलाने के मामलों को सिफ़र पर लाने के लिए किए जा रहे प्रयासों का जिक्र करते हुए अमन अरोड़ा ने कहा कि बायोफ्यूल नीति का नक्शा तैयार कर लिया गया है। इसके साथ ही आर्थिकता को डीकारबोनाईज़ करने और पारम्परिक ईंधन पर निर्भरता घटाने के लिए ग्रीन हाईड्रोजन नीति भी बनाई गई है। इस कदम का उद्देश्य ग्रीन हाऊस गैसों के उत्सर्जन को घटाने के साथ-साथ राज्य को टैक्रोलॉजी का प्रयोग करने और हवा की गुणवत्ता में सुधार करने के योग्य बनाना है।

रवि भगत ने कैबिनेट मंत्री को बताया कि पिछले साल 101 सरकारी इमारतों को सोलर पैनलों से लैस किया गया और पेडा द्वारा इस साल 897 और सरकारी इमारतों को सोलर पैनलों से लैस करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। इस बैठक में विशेष सचिव नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत श्री सुखजीत पाल सिंह, पेडा के डायरैक्टर एम.पी. सिंह, ज्वाइंट डायरैक्टर राजेश बांसल, परिवहन और ग्रामीण विकास एवं पंचायत विभाग के अधिकारी भी उपस्थित थे।

राकेश राठौर ने भाजपा के प्रदेश प्रभारी एवं गुजरात के पूर्व सीएम विजय रुपाणी से की शिष्टाचार भेंट

पंजाब की राजनीतिक स्थिति व प्रदेश भाजपा द्वारा किए जा रहे संगठनात्मक कार्यक्रमों बारे में की विस्तार से चर्चा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

भाजपा पंजाब के महासचिव राकेश राठौर एवं भाजपा स्पोर्ट्स सेल के प्रदेश संयोजक सनी शर्मा ने भाजपा पंजाब प्रदेश के प्रभारी एवं गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री विजय रुपाणी से भाजपा के प्रदेश कार्यालय चंडीगढ़ में पुष्पगुच्छ भेँट कर शिष्टाचार मुलाकात की। इस दौरान प्रदेश महामंत्री राकेश राठौर ने उनसे पंजाब के वर्तमान राजनीतिक परिपेक्ष में तेजी से बदलते घटनाक्रमों के पश्चात की स्थिति व भाजपा द्वारा प्रदेश में अपनाई जा रही रणनीति और संगठनात्मक कार्यक्रमों के बारे में के बारे में विस्तृत चर्चा की। इस दौरान दोनों नेताओं ने मोदी सरकार द्वारा पंजाब के जनसाधरण के लिए चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं के लिए विस्तार से चर्चा की। भाजपा पंजाब प्रदेश के प्रभारी एवं गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री विजय रुपाणी प्रदेश प्रभारी होने के नाते प्रदेश कार्यालय चंडीगढ़ में प्रदेश में बने सभी सेलो के संयोजकों व को सह-संयोजकों के साथ बैठक करने के लिए आए थे। इस बैठक में उन्होंने सभी सेलो के संयोजको के साथ बैठक कर उन्हें आने वाले लोकसभा चुनाव के लिए अपनी अपनी तैयारी को पूर्ण अमलीजामा पहनाने के दिशा निर्देश दिए और जल्द से जल्द उन्हें अपनी-अपनी टीमों का विस्तार करने और उनका विस्तार किस तरह करना है इसके लिए दिशानिर्देश दिए।

देश की आजादी के बाद पहली बार लोगों तक पहुंचाई गई ऐसी सुविधा: ब्रम शंकर जिंपा

कैबिनेट मंत्री में डिप्टी कमिश्नर के साथ होशियारपुर में अलग-अलग कैंपों का लिया जायजा

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

कैबिनेट मंत्री पंजाब ब्रम शंकर जिंपा ने कहा कि मुख्य मंत्री पंजाब भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पूरे प्रदेश में 'आप दी सरकार आप दे दुआर' के अंतर्गत लगाए गए कैंपों का प्रदेश वासियों को बहुत लाभ पहुंच रहा है। उन्होंने कहा कि प्रदेश का हर नागरिक इन कैंपों के माध्यम से जहां सरकारी सेवाओं का लाभ ले रहा है वहीं उनकी शिकायतों का भी निपटारा हो रहा है। वे आज होशियारपुर के गुरुद्वारा टिब्बा साहिब में वार्ड नंबर 23 व 25, सरकारी स्कूल बसी गुलाम हुसैन व कम्यूनिटी सैंटर नवी आबादी बसी गुलाम हुसैन में लगे कैंपों का जायजा लेने के दौरान पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। इस दौरान उनके साथ मेयर सुरिंदर कुमार, डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल, चेयरमैन नगर सुधार ट्रस्ट हरमीत सिंह औलख, चेयरमैन होशियारपुर सैंट्रल कोआप्रेटिव बैंक विक्रम शर्मा, एस.डी.एम होशियारपुर प्रीतइंदर सिंह बैंस व सीनियर डिप्टी मेयर प्रवीन सैनी भी मौजूद थे।

कैबिनेट मंत्री ने कहा कि वे जब कैंपों में पहुंचते हैं तो प्रदेश वासी मुख्य मंत्री भगवंत सिंह मान का आभार जता रहे हैं क्योंकि इन कैंपों के माध्यम से प्रदेश वासियों के लंबित पड़े मामले तुरंत हल हो गए हैं। उन्होंने कहा कि देश की आजादी के बाद पहली बार लोगों तक ऐसी सुविधा पहुंचाई गई है।

जिला रोजगार ब्यूरो में प्लेसमेंट कैंप आज

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

जिला रोजगार सृजन, कौशल विकास व प्रशिक्षण अधिकारी इंजीनियर संदीप कुमार ने बताया कि जिला रोजगार व कारोबार ब्यूरो में 9 फरवरी को एक प्लेसमेंट कैंप का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि इस प्लेसमेंट कैंप में अंतर्राष्ट्रीय कंपनी सोनालिका ट्रैक्टर्ज लिमिटेड कंपनी रोल पर टेक्नीशियन की भर्ती करने जा रही है। उन्होंने बताय कि इस भर्ती के लिए आई.टी. आई (डीजल मकैनिकल, ट्रैक्टर मकैनिक, आटोमोबाइल, मोटर मकैनिक व फिटर) शैक्षणिक योग्यता वाले प्रार्थी जिनके पास असैंबली लाइन में कम से कम एक वर्ष का अनुभव है, भाग ले सकता है। उन्होंने बताया कि वेतन उनके पिछले कार्य के अनुभव के मुताबिक दिया जाएगा।

जिला रोजगार अधिकारी ने बताया कि इच्छुक प्रार्थी 9 फरवरी को सुबह 9:30 बजे जिला ब्यूरो आफ रोजगार सृजन, कौशल विकास व प्रशिक्षण केंद्र, एम.एस.डी.सी ईमारत, पहली मंजिल, सरकारी आई.टी. आई कंप्लेक्स में पहुंच कर इस प्लेसमेंट कैंप का अधिक से अधिक लाभ प्राप्त करें।

आवारा कुत्तों की समस्या का गंभीर नोटिस

सुल्तानपुर लोधी के प्रभावित गांवों के सरपंचों, निवासियों और संबंधित अधिकारियों के साथ की मीटिंग

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

सुल्तानपुर लोधी के कुछ गांवों में आवारा कुत्तों की समस्या को गंभीरता से लेते हुए डिप्टी कमिश्नर अमित कुमार पांचाल ने आज सुल्तानपुर लोधी के सरपंचों, निवासियों और संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ मीटिंग की और ग्रामीणों को आश्वासन दिया कि वे जल्द ही इस समस्या से निजात दिलाने का हरसंभव प्रयास किया जाएगा। उन्होंने अधिकारियों को लोगों को इससे राहत दिलाने के लिए नियमानुसार आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिये। स्थानीय जिला प्रशासनिक कंपलैक्स में पहुंचे विभिन्न गांवों के निवासियों ने डिप्टी कमिश्नर को समस्या के बारे में विस्तृत जानकारी दी और उचित समाधान सुनिश्चित करने की मांग की। डिप्टी कमिश्नर अमित कुमार पांचाल ने कहा कि सुल्तानपुर लोधी के गांवों में आवारा कुत्तों की स्थिति से निपटने के लिए प्रशासन ठोस कदम उठा रहा है ताकि कोई अप्रिय घटना न घट सकें।

डिप्टी कमिश्नर ने ग्रामवासियों को समस्या के फोरी समाधान का आश्वासन देते हुए कहा कि जिला प्रशासन में अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (विकास) के नेतृत्व में पांच सदस्यीय कमेटी का गठन किया गया है, जिसे सरकार द्वारा जारी कर दिया गया है। विभिन्न अदालतों द्वारा समय-समय पर जारी निर्देशों द्वारा इस संबंध आदेशों का सख़्ती से पालन करते हुए उचित कार्यवाही सुनिश्चित की जायेगी। उन्होंने कहा कि कमेटी द्वारा गांव पसन कदीम, नबी पुर, चूहड़ पुर, चलधा, दोदा वजीर, फत्तोवाल में आवारा कुत्तों की समस्या से लोगों को निजात दिलाने के लिए उचित कदम उठाए जाएंगे ताकि लोगों को राहत मिल सके। कमेटी में एस.डी.एम., डी.एस.पी., सुल्तानपुर लोधी, डिप्टी डायरेक्टर, पशुपालन विभाग, कपूरथला, ब्लॉक विकास एवं पंचायत अधिकारी, सुल्तानपुर लोधी और संबंधित गांव के सरपंच को बतौर सदस्य के रूप में लिया गया है ताकि लोगों को इस समस्या से छुटकारा मिल सके।

'आप दी सरकार, आप दे द्वार' अभियान अधीन जिले में तीसरे दिन भी लगे 31 कैंप

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पंजाब सरकार द्वारा 'आप दी सरकार, आप दे द्वार' अभियान के तहत आज तीसरे दिन जिले की 6 सब डिवीजनों में 31 कैंप लगाए गए जिसमें बडी संख्या में लोगों ने लाभ लेते हुए नागरिक सेवाएं प्राप्त की। नकोदर के एसडीएम गुरसिमरण सिंह ढिल्लों ने भी कैंप का जायजा लिया। मंगलवार से शुरू हुए इन कैंपों की लड़ी अधीन सब-डिवीजन जालंधर-1, 2 और नकोदर में 4-4, सब-डिवीजन शाहकोट में 6, फिल्लौर में 8 और आदमपुर में 5 कैंप लगाए गए है। यह कैंप लगभग एक महीने तक चलेगें और आवेदकों को 44 प्रकार की सेवाओं का लाभ देने के लिए लगभग 900 कैंप आयोजित किए जाएगे। नागरिक सेवाओं का लाभ योग्य आवेदकों तक पहुंचाने के लिए अधिकारियों को पहले ही निर्देश जारी किए जा चुके है। इन कैंपों द्वारा लोग जन्म सर्टीफिकेट, आय सर्टीफिकेट, स्कालरशिप, रिहायश सर्टीफिकेट, जाति सर्टीफिकेट, बुढापा पेंशन, बिलों का भुगतान, राजस्व विभाग संबंधी रिकार्ड की वैरीफीकेशन, विवाह रजिस्ट्रेशन, मृत्यु सर्टीफिकेट की एक से अधिक कापियां, दस्तावेजों की तस्दीकशुदा कापियां, ग्रामीण क्षेत्र सर्टीफिकेट, फर्द बनाना, जनरल जाति सर्टीफिकेट, शगुन योजना, जमीन की निशानदेही, एनआरआई के सर्टीफिकेट के काउंटर हस्ताक्षर, पुलिस क्लीयरेंस सर्टीफिकेट के काउंटर हस्ताक्षर, मृत्यु सर्टीफिकेट में बदलाव की सेवाओं का लाभ ले सकते है।

गरीब परिवारों के विद्यार्थियों के लिए वरदान साबित हो रही पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजना : एस आर लद्दड़

• **जालंधर ब्रीज.** अमलोह

भारतीय जनता पार्टी एससी मोर्चा ने श्री फतेहगढ़ साहिब के उपमंडल अमलोह स्थित देश भगत यूनिवर्सिटी के छात्र केंद्र में देश स्तरीय अभियान 'दलित युवा संवाद' के तहत एक कार्यक्रम की शुरुआत की। इस कार्यक्रम का उद्देश्य अनुसूचित जाति के छात्रों की समस्याओं पर चर्चा करने के लिए एक विशेष कार्यक्रम शुभ आरंभ किए। एससी मोर्चा के अध्यक्ष सुच्चा राम लद्दड़ ने कहा कि इस योजना से गरीब परिवारों के छात्रों को लाभ होगा जो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सरकार की अनुसूचित जाति के छात्रों के साथ-साथ पिछड़े वर्गों और धार्मिक अल्पसंख्यकों के लिए पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजना के अंतर्गत आते हैं। उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए केंद्र सरकार द्वारा विकसित भारत संकल्प यात्रा अभियान के संचालन से संबंधित छात्रों की समस्याओं को उजागर करने और उनके समाधान के लिए एक विशेष कार्यक्रम तैयार किया गया है।

उन्होंने कहा कि आज का यह कार्यक्रम बाबा साहब डॉ. भीमराव अंबेडकर की पत्नी रमाबाई अंबेडकर की जयंती को समर्पित है। भारतीय जनता पार्टी एससी मोर्चा के उपाध्यक्ष परमजीत सिंह कैंथ ने कहा कि 'दलित युवा संवाद' के माध्यम से कॉलेज और विश्वविद्यालयों से संबंधित छात्रों के प्रवेश के दौरान डिग्री प्रमाण पत्र प्राप्त करने में हमें बहुत परेशानी और कठिनाई आती है। एक विशेष कार्यक्रम समस्या को हल करने के लिए डिज़ाइन किया गया। कॉलेजों और विश्वविद्यालयों के प्रबंधन और विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति योजना के भुगतान में आ रही समस्या और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग से संबंधित वेबसाइट को लोड करने में आ रही कठिनाई के प्रभावी समाधान के लिए एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। जसप्रीत कौर में छात्रा अर्शप्रीत कौर, सरबजीत कौर और सुमनप्रीत कौर ने कहा कि मुझे अभी तक बीए भाग प्रथम में पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति नहीं मिली है। मैं अभी बीए भाग द्वितीय में हूं और पिछले साल से बहुत परेशान हूं।

चर्चा के दौरान जसकरण सिंह को केंद्र सरकार से 60 प्रतिशत मिल गया लेकिन पंजाब सरकार से 40 प्रतिशत अभी तक नहीं मिला है और गुरप्रीत सिंह ने यह भी बताया कि मैं पिछले तीन साल से अपनी छात्रवृत्ति योजना के तहत आने वाली राशि का इंतजार कर रहा हूं। कैंथ ने कहा कि ऐसे पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजना के तहत मामलों की सुनवाई के लिए कॉलेजों और विश्वविद्यालयों का दौरा किया जा रहा है। भाजपा के लोकसभा नेता प्रदीप गर्ग ने कहा कि मोदी सरकार की कल्याणकारी योजनाएं गरीब परिवारों के लिए लाभकारी हैं।

विभिन्न रोज़गार पेशों को उत्साहित करना समय की बड़ी ज़रूरत : स्पीकर संधवां

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब विधान सभा स्पीकर कुलतार सिंह संधवां ने कहा है कि पंजाब के पशु पालन, मछली पालन, घोड़ा पालन, कुत्ता पालन और डेयरी सम्बन्धी पेशे अपनाने के इच्छुक नौजवानों/ किसानें को अलग-अलग रोज़गार पेशों के प्रति उत्साहित करना समय की बड़ी ज़रूरत है, क्योंकि वह अलग-अलग पेशे अपना कर अपना अच्छा जीवन निर्वाह करने के योग्य बन सकते हैं।

पंजाब विधान सभा सचिवालय में अलग-अलग पेशों के माहिरों, पशु पालन विभाग के अधिकारियों और गुरू अंगद देव वेटनरी एंड एनिमल सायंसिज़ यूनिवर्सिटी के उप कुलपति के साथ की मीटिंग के दौरान स्पीकर संधवां ने कहा कि राज्य के विधायकों द्वारा उनके ध्यान में लाया गया है कि राज्य के जरूरतमंद नौजवानों और किसानों को कृषि के सहायक पेशों के लिए उत्साहित करना ज़रूरी है और इस क्षेत्र की तरफ विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

स्पीकर संधवां ने कहा कि पशु पालन, मछली पालन, घोड़ा पालन, कुत्ता पालन और डेयरी सम्बन्धी पेशों को रोज़गार बनाने के लिए सम्बन्धित पक्ष को आगे आना चाहिए। उन्होंने कहा कि अलग-अलग देशों में पहले ही आयोजित होते पशु मेलों में वेटनरी यूनिवर्सिटी और पशु पालन विभाग को अपनी टीमें भेजनी चाहिएं जिससे इस सम्बन्धी और अधिक जानकारी हासिल हो सके।

रेस्तरां, क्लब और अन्य लाइसैंसशुदा खाने-पीने वाले स्थान रात 12 बजे के बाद रहेगें बंद

ग्राहकों और नए आर्डर पर रात 11:30 बजे के बाद पांबदी

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

पुलिस कमिश्नरेट जालंधर के अधिकार क्षेत्र में अमन-व्यवस्था बनाए रखने के उदेश्य से, डिप्टी कमिश्नर पुलिस (ला और आर्डर) अंकुर गुप्ता ने फौजदारी संहिता, 1973 की धारा 144 अधीन प्राप्त अधिकारों का प्रयोग करते हुए सभी रेस्तरां, क्लब और अन्य लाइसैंस प्राप्त रेस्तरां रात 12 बजे तक बंद करने के आदेश जारी किए है।

आदेश में कहा गया है कि पुलिस कमिश्नरेट की सीमा में सभी रेस्तरां, क्लब या अन्य लाइसैंस प्राप्त खाने के स्थानों में रात 11:30 बजे के बाद कोई आर्डर नहीं लिया जाएगा और किसी भी नए ग्राहक के इन स्थानों पर आने की पाबंदी होगी। यदि शराब की दुकानों के साथ कोई अहाता है तो वह भी रात 12 बजे पूरी तरह बंद होने चाहिए। आदेश में सभी संस्थानों को आवाज स्तर 10 डी.बी. तक पालना करने के निर्देश दिए गए है। आदेश अनुसार डीजे, लाइव सिगिंग या आर्केस्ट्रा सहित सभी साउंड सिस्टम रात 10 बजे तक बंद होने चाहिए। किसी भी इमारत या कैंपस से रात 10 बजे के बाद कोई आवाज बाहर नहीं सुनाई देनी चाहिए।

म्यूजिक सिस्टम से लैस वाहनों के मामले में, दिन के किसी भी समय म्यूजिक सिस्टम की आवाज वाहन के बाहर नहीं सुनाई देनी चाहिए। यह आदेश 5 मई 2024 तक लागू रहेगे।

आईसीसी की टेस्ट रैंकिंग में बुमराह नंबर-1

फोटो-बीसीसीआई

आईसीसी. आईसीसी ने अपनी ताजा टेस्ट रैंकिंग जारी की है। भारत और इंग्लैंड के बीच पांच मैचों की टेस्ट सीरीज में खेले गए दो मुकाबलों में बुमराह का प्रदर्शन काबिल-ए-तारीफ रहा जिसके बाद वह टेस्ट में भी नंबर 1 गेंदबाज बन गए हैं। इससे पहले वह वनडे और टी20 में नंबर वन के पद पर काबिज हैं। बता दें कि जसप्रीत बुमराह इकलौते ऐसे गेंदबाज बन गए हैं जो तीनों फॉर्मेट में नंबर 1 की गद्दी हासिल कर चुके हैं। उनसे पहले ये कोई और नहीं कर पाया है। भारत की ओर से इससे पहले आर अश्विन, रविंद्र जडेजा और बिशन सिंह बेदी टेस्ट में नंबर 1 गेंदबाज बने हैं लेकिन तीनों ही स्पिनर हैं। बुमराह ने विशाखापट्टनम टेस्ट में कुल 9 विकेट अपने नाम किए थे। जिसमें पहली पारी में तो उन्होंने कुछ 6 विकेट लिए थे।

881 रेटिंग पॉइंट्स के साथ बुमराह नंबर-1 टेस्ट गेंदबाज बने हैं। जबकि साउथ अफ्रीका के कगीसो रबाडा 851 रेटिंग पॉइंट्स के साथ दूसरे और तीसरे नबंर पर आर अश्विन 841 रेटिंग पॉइंट्स के साथ हैं।

विशाखापट्टनम टेस्ट में आर अश्विन को औसत प्रदर्शन का नुकसान उठाना पड़ा और वह दो पायदान नीचे लुढ़क गए, वहीं बुमराह को तीन पायदान का फायदा मिला। चोथे नंबर पर ऑस्ट्रेलियाई कप्तान पैट कमिंस हैं, वहीं पांचवें नंबर पर ऑस्ट्रेलिया के ही जोश हेजलवुड हैं। छठे नंबर पर श्रीलंकाई गेंदबाज प्रभात जयसूर्या, सातवें, आठवें और नौवें और 10वें नंबर पर क्रम जेम्स एंडरसन, नाथन लियोन, रविंद्र जडेजा और ओली रॉबिन्सन हैं।

विलियमसन नंबर 1 पर काबिज : वहीं बल्लेबाजी रैंकिंग की बात करें तो, न्यूजीलैंड के केन विलियमसन नंबर 1 पर जमे हुए हैं। एक पायदान के फायदे के साथ स्टीव स्मिथ दूसरे पायदान पर हैं। इंग्लैंड के खिलाफ शुरू के दो टेस्ट मैच ना खेलने का खामियाजा विराट कोहली को भुगतना पड़ा। जिस कारण वह अब सातवें नंबर पर खिसक गए हैं। तीसरे नंबर पर जो रूट, चौथे, पाचंवें और छठे नंबर पर क्रम से डेरेल मिचेल, बाबर आजम और उस्मान ख्वाजा हैं। वहीं रोहित शर्मा को एक पायदान का नुकसान हुआ है और वह अब 13वें पायदान पर खिसक गए हैं।

जन्मदिन मुबारक

नाम- ईरा मदान

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.