सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 15 MARCH TO 21 MARCH 2024 • VOLUME 34 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

अगर जीवन में अकेलापन है तो भगवान को अपना मित्र बना लो फिर कोई भी तुम्हें सफ़ल होने से नहीं रोक सकता।

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

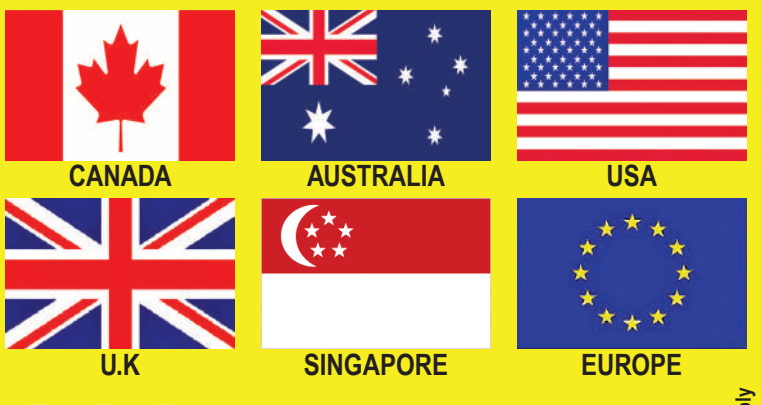
CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the Visa

•IELTS •STUDY ABROAD



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

अभद्र और अश्लील कन्टेन्ट वाले 18 ओटीटी प्लेटफार्म ब्लॉक

19 वेबसाइटों, 10 ऐप्स, 57 सोशल मीडिया हैंडल की सामग्री पर राष्ट्रव्यापी रोक

आईटी अधिनियम, भारतीय दंड संहिता और स्त्री अशिष्ट रूपण (प्रतिषेध) अधिनियम के उल्लंघन में कार्रवाई की गई

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

सूचना और प्रसारण मंत्रालय ने अभद्र, अश्लील और कुछ मामलों में अश्लील कन्टेन्ट प्रकाशित/प्रस्तुत करने वाले 18 ओटीटी प्लेटफार्मों को ब्लॉक करने के लिए विभिन्न मध्यस्थों के साथ समन्वित कार्रवाई की है। 19 वेबसाइटें, 10 ऐप्स (7 गूगल प्लेस्टोर, 3 एप्पल ऐप स्टोर प्लेटफ़ॉर्म से जुड़े) और इन प्लेटफॉर्मों से जुड़े 57 सोशल मीडिया अकाउंट्स पर रोक लगा दी है।

अब देशभर में ये प्रतिबंधित प्लेटफॉर्म कहीं भी देखे नहीं जा सकेंगे। केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने बार-बार 'रचनात्मक अभिव्यक्ति' की आड़ में अभद्र, अश्लीलता और दुर्व्यवहार का प्रचार न करने के लिए प्लेटफार्मों की जिम्मेदारी पर बल दिया है। 12 मार्च, 2024 को अनुराग सिंह ठाकुर ने घोषणा की कि अभद्र और अश्लील कन्टेन्ट प्रकाशित करने वाले 18 ओटीटी प्लेटफार्मों को हटा दिया गया है।

यह निर्णय भारत सरकार के अन्य मंत्रालयों/विभागों और मीडिया तथा मनोरंजन, महिला अधिकारों और बाल अधिकारों में विशेषज्ञता वाले डोमेन विशेषज्ञों के परामर्श से सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 के प्रावधानों के तहत लिया गया था।

कन्टेन्ट की प्रकृति : इन प्लेटफार्मों पर डाले गए कन्टेन्ट का एक महत्वपूर्ण हिस्सा अभद्र, अश्लील और महिलाओं को अपमानजनक तरीके से चित्रित करने वाला पाया गया। इसमें विभिन्न अनुचित संदर्भों में नग्नता और यौन कृत्यों को दर्शाया गया है, जैसे कि शिक्षकों और छात्रों के बीच संबंध, अनाचारपूर्ण पारिवारिक रिश्ते आदि। सामग्री में यौन संकेत शामिल थे और कुछ उदाहरणों में, किसी भी विषयगत या सामाजिक प्रासंगिकता से रहित अश्लील एवं यौन रूप से स्पष्ट दृश्यों के लंबे खंड शामिल थे। कन्टेन्ट को प्रथम दृष्टया आईटी अधिनियम की धारा 67 और 67ए, आईपीसी की धारा 292 तथा महिलाओं के स्त्रीग अशिष्ट रूपण (प्रतिषेध) अधिनियम, 1986 की धारा 4 का उल्लंघन माना गया था।

महत्वपूर्ण दर्शक संख्या : ओटीटी ऐप्स में से एक को 1 करोड़ से अधिक डाउनलोड मिले, जबकि दो अन्य को गूगल प्ले स्टोर से 50 लाख से अधिक की संख्या में डाउनलोड किया गया।

इसके अतिरिक्त, इन ओटीटी प्लेटफार्मों ने दर्शकों को अपनी वेबसाइटों और ऐप्स पर आकर्षित करने के उद्देश्य से ट्रेलर, विशिष्ट दृश्यों तथा बाहरी लिंक को प्रसारित करने के लिए बड़े पैमाने पर सोशल मीडिया का उपयोग किया। संबंधित ओटीटी प्लेटफार्मों के सोशल मीडिया खातों पर 32 लाख से अधिक उपयोगकर्ताओं की संचयी फ़ॉलोअरशिप थी।

ओटीटी प्लेटफॉर्म्स के साथ लगातार जुड़ाव : सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय बैठकों, वेबिनार, कार्यशालाओं आदि के माध्यम से आईटी नियम, 2021 के तहत स्थापित ओटीटी प्लेटफार्मों और उनके स्व-नियामक निकायों के साथ लगातार इस संबंध में जागरूकता का प्रयास करता है।

भारत सरकार ओटीटी उद्योग की वृद्धि और विकास को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है। इस संबंध में कई उपाय किए गए हैं। 54वें भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में वेब सीरीज के लिए ओटीटी पुरस्कार की शुरुआत, मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र में ओटीटी प्लेटफार्मों के साथ सहयोग तथा नियामक ढांचे की स्थापना शामिल है। इसमें आईटी नियम, 2021 के तहत स्व-नियमन पर बल दिया गया है।

जवानों पर हमला करने वाले चार आरोपी गिरफ्तार

पांच और मुलजिमों की पहचान, मुलजिमों को पकडऩे के लिए पुलिस टीमों द्वारा छापेमारी जारी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब पुलिस ने कीरतपुर साहिब के अल्पाइन ढाबा में फ़ौज के जवानों पर सोमवार को हुए हमले के मामले में दो मुख्य अपराधियों समेत चार व्यक्तियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान जयकार सिंह (अल्पाइन ढाबे के मालिक का पुत्र), ढाबा मैनेजर मनप्रीत सिंह और दो वेटरों रजनीश कुमार और तनायी कुमार के रूप में हुई है। 17 फ़ौजी जवानों का एक दल हिमाचल प्रदेश के लाहौल-स्पीति में सिस्सू से अलट्रा मैराथन जीतकर वापस आ रहा था, जिन पर कीरतपुर साहिब के अल्पाइन ढाबे में हमला कर दिया गया।

इस घटना में फ़ौज के 6 जवान जख़्मी हो गए, जिनको रूपनगर में प्राथमिक सहायता दी गई और बाद में कमांड हस्पताल चंडीमन्दिर में स्थानांतरित कर दिया गया। फ़ौज के जवानों ने संयम से काम लेते हुए इस मुद्दे को आगे नहीं बढ़ाया। पंजाब पुलिस द्वारा इस केस में तुरंत कार्यवाही करते हुए भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) की धाराओं 307, 323, 341, 506, 148 और 149 के अंतर्गत एफआईआर दर्ज की गई। इसके बाद अन्य सबूतों के आधार पर आइपीसी की धारा 397 के अंतर्गत संदिग्ध व्यक्तियों के विरुद्ध एक सप्लीमैंटरी एफआईआर भी दर्ज की गई।

पुलिस ने इस मामले में शामिल पाँच अन्य मुलजिमों की भी पहचान कर ली है और उनकी गिरफ्तारी के लिए छापेमारी की जा रही है। अल्पाइन ढाबे को भी जांच के लिए सील कर दिया गया है। इस मामले में तेज़ी से कार्यवाही को सुनिश्चित बनाने के लिए पंजाब पुलिस, राज्य और ज़िला प्रशासन तेज़ी से काम कर रहे हैं। फ़ौज के अधिकारियों को सभी घटनाक्रम से अवगत करवाया गया और सैनिकों पर अकारण किये गए हमले के दौरान उनकी तरफ से दिखाऐ गए संयम की भी सराहना की गई।

कैबिनेट सब-कमेटी द्वारा विभिन्न कर्मचारी संगठनों के साथ बैठकें, जायज मांगों के जल्द हल के लिए विभागों को दिए निर्देश

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के वित्त मंत्री एडवोकेट हरपाल सिंह चीमा के नेतृत्व वाली कैबिनेट सब-कमेटी ने गुरूवार को यहाँ शिक्षा विभाग, राजस्व विभाग और सहकारिता विभाग से सम्बन्धित विभिन्न कर्मचारी संगठनों के साथ बैठकें करके उनके मसलों और माँगों सम्बन्धी विचार-विमर्श किया। बैठक के दौरान कैबिनेट सब-कमेटी, जिसमें कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा भी शामिल थे, ने इन संगठनों के नेताओं द्वारा दिए गए माँग पत्रों में दर्ज मुद्दों संबंधी विस्तार में चर्चा की। इन मुद्दों पर व्यापक चर्चा के दौरान स्कूल शिक्षा के प्रमुख सचिव श्री कमल किशोर यादव, सचिव राजस्व विभाग श्रीमती अलकनन्दा दयाल, वित्त सचिव श्रीमती गुरप्रीत कौर सपरा, विशेष सचिव-कम-डायरैक्टर जनरल स्कूल शिक्षा विनय बुबलानी और अतिरिक्त रजिस्ट्रार सहकारिता (एडमिन) श्री गुलप्रीत सिंह औलख ने सब-कमेटी को इनके सम्बन्ध में सम्बन्धित विभागों द्वारा अपनाई गई नीतियों के अनुसार व्यवहारिकता, मौजूदा स्थिति और वित्तीय ज़िम्मेदारी संबंधी अवगत करवाया। इस मौके पर कैबिनेट सब-कमेटी ने सम्बन्धित विभागों के अधिकारियों को संगठनों द्वारा उठाई गई जायज़ माँगों का जल्द हल करने के निर्देश दिए। विचार-विमर्श के दौरान यूनियन के नेताओं द्वारा साझे किए गए कुछ मुद्दों के बारे में सब-कमेटी ने उनसे सार्थक समाधान के लिए सुझाव माँगे। सब-कमेटी ने यूनियन के प्रतिनिधियों को आश्वासन दिया कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने कर्मचारियों के लम्बित कई मसलों को हल कर लिया है और उनके मसलों को जल्द हल करने के लिए प्रयासशील है।

कैबिनेट सब-कमेटी द्वारा जिन संगठनों के साथ बैठकें की गईं उनमें सर्व शिक्षा अभियान/मिड-डे-मील ऑफिस एम्पलायज़ यूनियन, पंजाब नंबरदार यूनियन, लैंड मारगेज बैंक एम्पलॉयज़ यूनियन, मिड-डे-मील और सफ़ाई वर्कर्स यूनियन, कंप्यूटर अध्यापक यूनियन, बेरोज़गार सांझा मोर्चा, अनएडिड स्टाफ फ्रंट, और पंजाब तनख़्वाह स्केल बहाली सांझा फ्रंट शामिल थे।

परनीत कौर भाजपा में शामिल, पटियाला से मिल सकती है टिकट

नई दिल्ली. बीजेपी जहां अपने कुनबे एनडीए को बड़ा और मजबूत करने में जुटी है। दूसरी ओर कांग्रेस में एक के बाद एक झटके लग रहे हैं। कांग्रेस नेताओं के पार्टी छोड़ने की शुरुआत महाराष्ट्र से हुई। ये सिलसिला दूसरे राज्यों में भी शुरू हो गया। अब पंजाब के पूर्व सीएम कैप्टन अमरिंदर सिंहकी पत्नी और पटियाला से चार बार कांग्रेस की टिकट पर लोकसभा चुनाव जीतने वाली परनीत कौर बीजेपी में शामिल हो गई हैं। परनीत कौर पिछले 25 साल से पटियाला लोकसभा सीट से चुनाव लड़ती रही हैं। ऐसे में बीजेपी उन्हें पटियाला सीट से चुनाव मैदान में उतार सकती है। कांग्रेस ने परनीत कौर को 3 फरवरी 2023 को निलंबित कर दिया था। इस वजह से परनीत कौर ने पार्टी से इस्तीफा नहीं दिया था। परनीत पर आरोप लगे थे कि वह लगातार बीजेपी के कार्यक्रमों में जा रही हैं। यहां तक कि परनीत कौर पंजाब में राहुल गांधी की भारत जोड़ो यात्रा में भी शामिल नहीं हुई थीं।

पेट्रोल-डीजल की कीमतों में 2 रुपये प्रति लीटर की कटौती

नई दिल्ली. लोकसभा चुनाव से ठीक पहले सरकार ने आम लोगों को पेट्रोल और डीजल की कीमतों में बड़ी राहत दी है। सरकार ने 14 मार्च यानी गुरूवार को पेट्रोल-डीजल की कीमतों में 2 रुपये तक की कटौती का ऐलान किया है। नई कीमत 15 मार्च सुबह 6 बजे से लागू हो जाएगी। हाल ही में लिक्विफाइड पेट्रोलियम गैस और कंप्रेस्ड नेचुरल गैस की कीमतों में कमी किए जाने के बाद यह कयास लगाए जा रहे थे कि लोकसभा चुनावों के मद्देनजर पेट्रोल और डीजल की कीमतों में कटौती हो सकती है।

एसएस संधू और ज्ञानेश कुमार नए चुनाव आयुक्त

नई दिल्ली. सुखबीर सिंह संधू व ज्ञानेश कुमार चुनाव आयुक्त बनाए गए हैं। इस सबंधी नोटिफिकेशन भी जारी कर दिया गया है।

ज्ञानेश कुमार कुछ दिनों पहले ही सहकारिता मंत्रालय के सचिव पद से रिटायर हुए हैं। यहां ज्ञानेश ने मंत्रालय के गठन के समय से लेकर अब तक काम किया है। सहकारिता मंत्रालय गृह मंत्री अमित शाह के अंतर्गत आता है। इससे पहले ज्ञानेश कुमार गृह मंत्रालय में कश्मीर डिवीजन के जॉइंट सेक्रेटरी थे, उनके समय ही धारा 370 हटाई गई थी।

ज्ञानेश कुमार ने जम्मू-कश्मीर को केंद्र शासित प्रदेश में बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। गृह मंत्रालय के साथ काम करते हुए उनकी जम्मू-कश्मीर पुनर्गठन विधेयक की तैयारी में भी सक्रिय भूमिका रही। गृह मंत्रालय में ज्ञानेश पदोन्नत होकर एडिशनल सेक्रेटरी भी बने थे। वह 1988 बैच के केरल काडर के आईएएस ऑफिसर हैं।

पूर्व आईएएस अधिकारी सुखबीर संधू को जुलाई 2021 में उत्तराखंड का नया मुख्य सचिव नियुक्त किया गया था। 1988 बैच के आईएएस अधिकारी संधू भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) के अध्यक्ष के रूप में केंद्र में प्रतिनियुक्ति पर थे। केन्द्र सरकार ने इनको एक साल के लिए लोकायुक्त सचिव नियुक्त किया था। उस वक्त नियुक्ति के लिए केंद्रीय मंत्रिमंडल समिति द्वारा जारी नियुक्ति पत्र के मुताबिक उत्तराखंड कैडर और 1988 बैच के सेवानिवृत्त आईएएस अधिकारी डॉ. सुखबीर संधू की नियुक्ति एक वर्ष की अवधि के लिए अनुबंध के आधार पर की गई।

आवास निर्माण की ग्रांटें गबन करने के मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

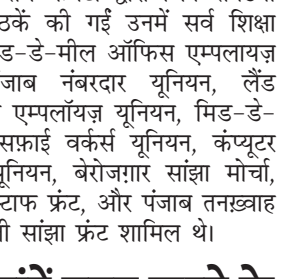
• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने साल 2011-2012 में ग्राम पंचायत खानगाह ज़िला कपूरथला को मिली कुल 4,95,000 रुपए की केंद्रीय अनुदान में से 45,000 रुपए की अनुदान का गबन करने के दोष अधीन एक और मुलजिम गुरदेव सिंह निवासी गाँव खानगाह को गिरफ्तार किया है। यह फंड उक्त पंचायत को इंदिरा आवास योजना के अंतर्गत गरीबों और बेघरों के लिए पक्का मकान बनाने के लिए मिले थे। ज़िक्रयोग्य है कि यह मुलजिम पिछले सात सालों से फ़रार था।

बताने योग्य है कि करीब 7 साल पहले दर्ज हुए इस केस में शामिल कुल 132 मुलजिमों में से अब तक 119 मुलजिमों को गिरफ्तार किया जा चुका है और 11 मुलजिमों की मौत हो चुकी है जबकि बाकी दो मुलजिमों की खोज जारी है।

प्रवक्ता ने बताया कि उक्त मुलजिम गुरदेव सिंह ने अयोग्य लाभार्थी होते हुए गाँव खानगाह की सरपंच कुलविन्दर कौर और पंचायत सचिव कुलवंत सिंह के साथ मिलीभगत करके 25,000-25,000 रुपए के दो चैकों के ज़रिये क्रमवार तारीख़ 07-03-2012 और 12-03-2012 को 45,000 रुपए की केंद्रीय अनुदान हड़प ली थी।

30 हजार रुपये रिश्वत लेते हैड मुंशी गिरफ्तार



श्री मुक्तसर साहिब जिले के पुलिस स्टेशन कोटभाई के हैड मुंशी सुखविंदर सिंह को 30,000 रुपये की रिश्वत मांगने और स्वीकार करने के आरोप में गिरफ्तार किया है। राज्य विजीलेंस ब्यूरो के आधिकारिक प्रवक्ता ने कहा कि उपरोक्त हैड मुंशी को गिद्दड़बाहा तहसील के गांव मल्हाँ निवासी सरबजीत सिंह की शिकायत पर गिरफ्तार किया गया है। प्रवक्ता ने बताया कि इस शिकायत की प्रारंभिक जांच के बाद बठिंडा रेंज की श्री मुक्तसर साहिब युनिट की एक विजीलेंस ब्यूरो टीम ने जाल बिछाया और आरोपी पुलिस कर्मचारी को दो आधिकारिक गवाहों की उपस्थिति में उस समय पकड़ लिया, जब वह शिकायतकर्ता से 30,000 रुपये की रिश्वत ले रहा था।

'आप' ने लोकसभा चुनाव के लिए 8 उम्मीदवारों की पहली सूची की जारी

लिस्ट में पांच मंत्रियों के नाम, जालंधर से सांसद सुशील रिंकू को दोबारा मिला मौका

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

लोकसभा चुनाव 2024 के लिए पंजाब की सत्ताधारी आम आदमी पार्टी(आप) ने वीरवार को आठ उम्मीदवारों की पहली सूची जारी की है। लिस्ट में पांच मंत्रियों के नाम शामिल है। संगरूर से कैबिनेट मंत्री गुरमीत सिंह मीत हेयर, अमृतसर से कुलदीप धालीवाल, भटिंडा से गुरमीत सिंह खुंडियां, खडूर साहिब से लालजीत सिंह भुल्लर और और पटियाला से स्वास्थ्य मंत्री डॉ बलबीर सिंह को टिकट दिया गया है।

पिछले साल जालंधर से चुनाव जीते आम आदमी पार्टी के सांसद सुशील रिंकू को दोबारा मौका दिया गया है। वहीं फरीदकोट से पंजाबी कलाकार करमजीत अनमोल और हाल ही में कांग्रेस से आप में आए पूर्व विधायक गुरप्रीत सिंह जीपी को फतेहगढ़ साहिब से पार्टी ने अपना उम्मीदवार घोषित किया है। पिछले दिनों आम आदमी पार्टी ने पंजाब में लोकसभा चुनाव के लिए अपना प्रचार अभियान शुरू किया था। अभियान का नाम पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान के नाम पर 'संसद च वी भगवंत मान, खुशहाल पंजाब ते वधेगी शान'(संसद में भी भगवंत मान, खुशहाल पंजाब और बढ़ेगी शान) रखा था। उस दौरान मान ने कहा था कि हम पंजाब की सभी 13 सीटें जीतेंगे। उन्होंने लोगों से भी आम आदमी पार्टी को 13-0 से चुनाव जीताने की अपील की थी।

जब मंत्री प्रचार कर रहे होंगे तो इनके महत्वपूर्ण विभागों को कौन संभालेगा : बाजवा

पंजाब में आम आदमी पार्टी (आप) द्वारा आगामी लोकसभा चुनावों के लिए अपने उम्मीदवारों की पहली सूची की घोषणा के बाद, विपक्ष के नेता (एलओपी), प्रताप सिंह बाजवा ने गुरुवार को नए चेहरे लाने के बजाय पांच कैबिनेट मंत्रियों को मैदान में उतारने के लिए इसका मजाक उड़ाया। आप की तेजी से बढ़ती अलोकप्रियता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि अपने दो साल के शासन में वह लोकसभा चुनाव लड़ने के लिए नए चेहरे भी नहीं ला सकी। पहली सूची में घोषित आठ उम्मीदवारों में से पांच महत्वपूर्ण विभाग रखने वाले कैबिनेट मंत्री हैं। ये उम्मीदवार राज्य के कुछ प्रमुख विभागों के लिए जिम्मेदार हैं। हालांकि, आप ने यह स्पष्ट नहीं किया है कि चुनाव प्रचार में व्यस्त रहने के दौरान इन विभागों का प्रभार कौन होगा। बाजवा ने कहा कि शायद आप उनसे ये विभाग छीनने की योजना बना रही है और यही कारण है कि उन्हें लोकसभा चुनाव में उम्मीदवार बनाया जा रहा है।

मथुरा-वृंदावन के अलावा इन जगहों पर होता है मजेदार होली सेलिब्रेशन

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

रंगों का त्योहार होली बस कुछ ही दिनों में आने वाला है। भारतीय त्योहारों के मुख्य त्योहारों में से एक होली के आने लसे पहले लोग खूब प्लानिंग करना शुरू कर देते हैं। कुछ लोग तो इस दौरान घूमने-फिरने की प्लानिंग करते हैं। इस साल होली पर लॉन्ग वीकेंड मिल रहा है। ऐसे में आप भी कहीं घूमने के लिए जा सकते हैं। यहां हम 5 ऐसी जगहों के बारे में बता रहे हैं जहां होली सेलिब्रेशन के लिए जा सकते हैं।

पुष्कर- पुष्कर में होली बहुत ही हर्षोल्लास के साथ मनाई जाती है। यहां पर पारंपरिक होलिका दहन के साथ त्योहार की शुरुआत होती है। होली सेलिब्रेशन के बाद एक भव्य दावत भी होती है, जिसमें आप पारंपरिक राजस्थानी डिशेज जैसे दाल बाटी, गट्टे की सब्जी खा सकते हैं।

वाराणसी- वाराणसी को हिन्दू धर्म में सबसे ज्यादा पवित्र नगरों में से एक माना जाता है। यह शहर हमेशा से ही सांस्कृतिक एवं धार्मिक केन्द्र रहा है। होली के दौरान यहां भक्तों की भीड़ उमड़ीत है। होली की छुट्टियों के दौरान आप यहां जाने की प्लानिंग कर सकते हैं।

उदयपुर- कई विरासत स्थल, झीलें और अरावली पर्वत श्रृंखलाएं उदयपुक की सुंदरता में चार चांद लगा सकती हैं। होली के मौके पर यहां की खूबसूरती बढ़ जाती है। यहां होली से एक दिन पहले बोनफायर की तरह होलिका दहन होता है। इसके बाद लोग राजस्थानी कपड़े पहनकर लोकगीत गाते हैं। यादगार होली सेलिब्रेशन के लिए आप यहां पर जाएं।

हम्पी- कर्नाटक के हम्पी की होली भी दुनिया भर में मशहूर है। माना जाता है कि सुग्रीव अपनी वानर सेना के साथ इसी जगह में रहते थे। होली सेलिब्रेशन के लिए यहां हजारों लोग आते हैं। यहां की होली भी काफी मजेदार होती है। दो दिन के इस उत्सव को देखने के लिए जरूर जाएं।

इंदौर- इंदौरा में भी होली का जश्न देखने लायक होता है। इंदौर में रंगपंचमी पर रंग खेले जाते हैं। इस दिन बड़े लेवल पर गेर निकाली जाती है, जिसमें हजारों किलो गुलाल और पानी से लाखों लोगों को भिगोया जाता है।

TIPS

वेट लॉस से लेकर इम्यूनिटी बूस्ट करने तक अंगूर का जूस पीने से मिलते हैं ये गजब के फायदे

अंगूर का जूस पोटेशियम से भरपूर होता है। जिसे पीने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहता है। यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने में भी मदद करता है। इसके अलावा अंगूर खून में नाइट्रिक ऑक्साइ...

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

कस्टर्ड से लेकर फ्रूट सलाद तक, हर डिश को स्वादिष्ट और हेल्दी बनाने के लिए अंगूर का इस्तेमाल किया जाता है। अंगूर में विटामिन सी,कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम और आयरन जैसे कई जरूरी पोषक तत्व प्रचूर मात्रा में मौजूद होते हैं। जो शरीर में ठंडक बनाए रखने के साथ कब्ज, अपचन,थकान जैसी सेहत से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। इतना ही नहीं आपकी डिशेज का टेस्ट बढ़ाने वाला ये अंगूर आपको वेट लॉस में भी मदद करता है। आइए जानते हैं अंगूर का जूस पीने से आपकी सेहत को मिलते हैं क्या फायदे।

माइग्रेन- आमतौर पर नींद ना पूरी होना, मौसम में बदलाव,पाचन संबंधी समस्याएं माइग्रेन की वजह मानी जाती हैं। अगर आपको भी माइग्रेन की समस्या रहती है तो पके हुए अंगूर का जूस पीने से आपको माइग्रेन में राहत मिल सकती है।

इम्यूनिटी बढ़ाएं- एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन सी से भरपूर अंगूर का जूस पीने से शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करने में मदद मिलती है। यह ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस कम करके इम्यूनिटी को बूस्ट करने में मदद करते हैं।

दिल की सेहत का रखें ख्याल- अंगूर का जूस पोटेशियम से भरपूर होता है। जिसे पीने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहता है। यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने में भी मदद करता है। इसके अलावा अंगूर खून में नाइट्रिक ऑक्साइड के स्तर को नियंत्रित करता है जिससे ब्लड क्लॉटिंग नहीं होती। इससे हार्ट अटैक का खतरा काफी कम हो जाता है। ये सभी बातें इस तरह से हृदय स्वास्थ्य के लिए अच्छी मानी जाती है।

वेट कंट्रोल- जो लोग अपनी वेट लॉस जर्नी पर है, उनके लिए अंगूर का सेवन बेहद फायदेमंद हो सकता है। यह शरीर में जमा गंदगी को बाहर निकालकर तेजी से वजन घटाने में मदद करता है।

डाइजेशन बनाए मजबूत- पाचन से जुड़ी समस्याओं को दूर करके डाइजेशन को बेहतर बनाए रखने में अंगूर का जूस बेहद लाभकारी होता है। रोजाना इसका सेवन करने से पेट को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है।

गहरी नींद के लिए सोने से पहले फॉलो करे यह नियम

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

नींद ना आने की समस्या अक्सर लोगों को परेशान करती है। वहीं कुछ लोगों की शिकायत होती है कि नींद तो आती है लेकिन थोड़ी देर बाद खुल जाती है या फिर वो गहरी नींद नहीं सो पाते। अगर नींद ना आने की समस्या परेशान करती है तो एक्सपर्ट के बताए इस नियम को फॉलो करें। जिसकी मदद से बिस्तर पर लेटने के बाद ही आसानी से नींद आ जाएगी।

नींद आने के लिए फॉलो करें ये नियम : अगर आपको गहरी नींद नहीं आती है तो 10-3-2-1 के नियम को फॉलो करें। इसके साथ ही एक और काम एक्सपर्ट ने बताया वो है लिखने का। जिसे फॉलो करने से आसानी से नींद आ जाती है।

क्या है 10-3-2-1 का नियम : एक्सपर्ट का मानना है कि सोने के करीब 10 घंटे पहले कैफीन की मात्रा लेना बंद कर देना चाहिए। कैफीन नींद को प्रभावित करती है और ज्यादा कैफीन लेने से नींद ना आने की समस्या परेशान करती है। ऐसे में इंस्टाग्राम पर शेयर वीडियो में बताया गया कि करीब सोने के 10 घंटे पहले ही कैफीन लेना बंद कर देना चाहिए।

3 घंटे पहले : एक्सपर्ट का कहना है कि अगर आप चाहते है कि गहरी नींद आए और आप आसानी से सो सकें तो इसके लिए सोने के करीब 3 घंटे पहले फूड और एल्कोहल लेना बंद कर दें। जल्दी डिनर करना केवल वेट लॉस और अच्छी सेहत के लिए ही जरूरी नहीं है बल्कि ये नींद को भी डिस्टर्ब करता है।

2 घंटे पहले : इसके साथ ही बिस्तर पर लेटकर सोने के करीब 2 घंटे पहले सारे तरीके के काम को करना बंद कर देना चाहिए। इससे बॉडी रिलैक्स होती है और उसे संकेत मिलता है कि अब सोने का टाइम हो गया है।

1 घंटा पहले : सोने के एक घंटे पहले टीवी, मोबाइल और लैपटॉप जैसी स्क्रीन को देखना बंद कर देना चाहिए। स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट नींद को प्रभावित करती है। गहरी नींद के लिए जरूरी है कि आप ब्लू स्क्रीन को एक घंटे पहले बंद कर दें।

पेपर पर लिखें : बिस्तर पर सोने से पहले अपने मन में आए हुए विचारों को किसी कागज पर लिखें। ये काम करने से माइंड में विचारों का आना बंद होता है और आपका दिमाग क्लियर होता है। जिससे नींद आने में मदद मिलती है। इसके साथ ही पांच मिनट ब्रीदिंग एक्सरसाइज फॉलो करने से गहरी नींद लाने में मदद मिलती है।

चाय के साथ नाश्ते में परोसें सूजी ब्रेड टोस्ट

रवा ब्रेड टोस्ट की ये रेसिपी आप बच्चों के लंच बॉक्स में भी पैक कर सकते हैं। ये रेसिपी बनाने में जितनी आसानी है खाने में उतनी ही टेस्टी भी है।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

अगर आप नाश्ते में कुछ चटपटा और हेल्दी खाना चाहते हैं तो ट्राई कर सकते हैं सूजी ब्रेड टोस्ट की ये टेस्टी रेसिपी। सूजी ब्रेड टोस्ट एक हेल्दी ब्रेकफास्ट रेसिपी है जिसे आप मिनटों में बनाकर बच्चे से लेकर बड़े तक की भूख शांत कर सकते हैं। इतना ही नहीं रवा ब्रेड टोस्ट की ये रेसिपी आप बच्चों के लंच बॉक्स में भी पैक कर सकते हैं। ये रेसिपी बनाने में जितनी आसानी है खाने में उतनी ही टेस्टी भी है। तो आइए बिना देर किए जान लेते हैं कैसे बनाएं जाते हैं सूजी ब्रेड टोस्ट।

टोस्ट बनाने के लिए सामग्री

- सूजी 1 कप
- दही 1 कप
- प्याज 1
- टमाटर 1
- हरी मिर्च 2
- नमक
- धनिया पत्ती
- पानी
- ब्रेड
- चिली फ्लेक्स

तड़के के लिए-

- तेल 2 चम्मच
- सरसों के बीज 1 चम्मच
- करी पत्ते

बनाने का तरीका-

सूजी ब्रेड टोस्ट बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में सूजी, दही, कटा हुआ प्याज, कटा हुआ टमाटर, कटी हरी मिर्च, नमक, कटा हुआ हरा धनिया, पानी डालकर अच्छी तरह

सभी चीजों को एक साथ मिलाकर उसका गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें। अब ब्रेड स्लाइस पर यह तैयार पेस्ट लगाकर ऊपर से कटे हुए टमाटर, चिली फ्लेक्स डाल दें। इसके बाद एक पैन में टोस्ट का तड़का बनाने के लिए तेल गर्म करें। इस तेल में सरसों के दाने, करी पत्ते डालने के बाद उसमें ब्रेड डाल दें। अब ब्रेड के दूसरे तरफ भी पेस्ट लगाएं और थोड़ी देर बाद पलटकर उसे भी अच्छी तरह सेंक लें। आपके टेस्टी सूजी ब्रेड टोस्ट बनकर तैयार हैं।

यह बातें जो करती हैं बच्चे को पेरेंट्स से दूर जानें क्या होना चाहिए कहने का सही तरीका

PARENTING

बच्चे से सम्मानजनक संवाद करने के लिए जो हम कहते हैं पर से ज्यादा हम इसे कैसे कहते हैं पर कैसे ध्यान दिया जा सकता है।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

बच्चों को अच्छी परवरिश देने के लिए पेरेंट्स को ना सिर्फ उनके खानपान बल्कि उनसे बात करते समय अपनी भाषा पर भी खास ध्यान देना पड़ता है। भाषा का बच्चे के जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यही वजह है कि कई बार जाने अनजाने कही गई कुछ बातें बच्चे के कोमल मन को आहत कर देती हैं। आइए जानते हैं पेरेंट कोच मायसा फाहौर से रोजमर्रा के जीवन से जुड़ी 5 ऐसी बातें जो पेरेंट्स बिना सोचे समझें बच्चों से कह देते हैं और बाद में वो उनके लिए गैसलाइटिंग का काम करने लगती हैं। साथ ही यह भी जानेंगे कि बच्चे से सम्मानजनक संवाद करने के लिए जो हम कहते हैं पर से ज्यादा हम इसे कैसे कहते हैं पर कैसे ध्यान दिया जा सकता है।

यह सिर्फ एक मजाक था : पेरेंट्स को यह समझना चाहिए कि बड़ों की तरह बच्चों को भी कुछ बातें बुरी लग सकती हैं। हो सकता है जो आपके लिए सामान्य बात हो वो आपके बच्चे की भावना को आहत कर जाए। ऐसी स्थिति में आपका सिर्फ यह कह देना कि यह सिर्फ एक मजाक था, काफी नहीं है। आप इसकी जगह अपने बच्चे से कह सकते हैं कि 'मैं सिर्फ मजाक कर रहा था लेकिन मुझे अफसोस है कि मेरा मजाक गलत हो गया'।

आपको ऐसा महसूस नहीं करना चाहिए : कई बार पेरेंट्स बच्चों को समझाते हुए कहते हैं कि आपको ऐसा महसूस नहीं करना चाहिए। लेकिन ऐसा करते हुए आपके बच्चे को यह महसूस हो सकता है कि आप उसके ऊपर अपनी सोच लाद रहे हैं। बच्चों को ऐसा कहने की जगह आप उससे कहें कि आप जैसा महसूस करते हैं वैसा महसूस करना ठीक है। लेकिन कोई भी सोच बनाने से पहले आओ बात करें कि असल में हुआ क्या है।

मैंने ऐसा बिल्कुल नहीं कहा, आप कभी भी ठीक से नहीं सुनते : आपके मुंह से ऐसी बातें सुनकर बच्चा चिढ़ सकता है। बच्चे को ऐसा कहने की जगह आप उससे कहें कि हो सकता कि मैंने खुद को अच्छी तरह तुम्हें समझाया नहीं होगा लेकिन मैं अब तुम्हें दोबारा यह समझा रहा हूं कि मेरा क्या मतलब है।

आप बहुत संवेदनशील हैं, इतना ड्रामेबाज मत बनो : इमोशनल बच्चों को अपने माता-पिता के मुंह से इस तरह की बातें भीतर से कमजोर बना सकती हैं। आप इसकी जगह उनसे कह सकते हैं कि 'मैंने सुना है कि आप परेशान हैं। क्या आप मुझे यह समझने में मदद कर सकते हैं कि यह आपको क्यों परेशान कर रहा है'।

तड़के वाली साबुत लाल मिर्च खाने से हेल्थ को लग सकता है झटका

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

भारतीय खाने में तरह-तरह के मसाले का इस्तेमाल किया जाता है। लाल मिर्च इन मसालों में से एक है। मसालेदार-चटपटा खाना स्वाद में जबरदस्त लगता है। जिसे बनाने के लिए लाल मिर्च का इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि, सीमित मात्रा में मिर्च फायदेमंद हो सकती है, लेकिन जरूरत से ज्यादा मिर्च को खाने से नुकसान हो सकता है। ज्यादातर लोग तड़का लगाने के लिए साबुत लाल मिर्च का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन इसे खाने से सेहत को झटका लग सकता है।

HEALTH

साबुत लाल मिर्च का इस्तेमाल तड़का लगाने के लिए किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसे खाने से सेहत को खूब नुकसान हो सकता है।

पेट में अल्सर

लाल मिर्च से पेट में अल्सर होने की संभावना हो सकती है। साथ ही यह बीमारी आपके लिए जानलेवा भी साबित हो सकती है।

रेशेज और छाले की समस्या

लाल मिर्च खाने से सांस लेने में मुश्किल हो सकती है। इसे खाने से कुछ लोगों को मुंह में छाले हो सकते हैं। इसके अलावा लाल मिर्च के कारण मुंह में दाने या जलन हो सकती है।

आ सकता है बहुत ज्यादा पसीना

मिर्च के कारण अक्सर पसीना आता है। बहुत ज्यादा तीखी मिर्च खाने से शरीर का तापमान बढ़ता है, जिसकी वजह से शरीर से पसीना निकलेगा।

होठों में जलन

लाल मिर्च की तासीर गर्म होती है, जिससे शरीर में गर्मी बढ़ सकती है। कुछ लोगों को इसे खाने से मुंह और होठों में जलन हो सकती है।

पाचन संबंधी समस्याएं

लाल मिर्च में कैप्साइसिन होता है, जो आपके पाचन को परेशान कर सकता है। इसे खाने से सीने में जलन, एसिड रिफ्लक्स, दस्त, गैस या भूख न लगना जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। लाल मिर्च खाकर पाचन से जुड़ी समस्या हो सकती है।

डिस्क्लेमर : *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।*

खेलो इंडिया उभरती प्रतिभाओं की पहचान कार्यक्रम, खेलों को आकांक्षी चैंपियनों के घरों तक ले जाएगा : अनुराग सिंह ठाकुर

9 से 18 वर्ष की आयु-वर्ग के स्कूल जाने वाले बच्चों के बीच प्रतिभा की खोज करने के उद्देश्य से, केंद्रीय युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्री ने चंडीगढ़ में कीर्ति कार्यक्रम का उद्घाटन किया

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

केंद्रीय युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने मंगलवार को चंडीगढ़ के सेक्टर 7 स्थित खेल परिसर में उत्साहपूर्ण वातावरण के बीच अद्वितीय खेलो इंडिया उभरती प्रतिभाओं की पहचान (कीर्ति) कार्यक्रम का उद्घाटन किया। 9 से 18 वर्ष की आयु-वर्ग के स्कूली बच्चों के लिए शुरू की गयी इस राष्ट्रव्यापी योजना के दो मुख्य उद्देश्य हैं: देश के हर कोने से प्रतिभा की खोज करना तथा मादक पदार्थों और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की लत को रोकने के लिए खेल को एक प्रभावी उपाय के रूप में प्रयोग करना।

खिली हुई धूप के बीच, ठाकुर ने इस बात पर जोर दिया कि 'कीर्ति', प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का सपना था कि खेल संस्कृति का निर्माण और प्रतिभाओं का एक समूह तैयार किया जाना चाहिए, जो ओलंपिक और एशियाई खेल जैसी वैश्विक प्रतियोगिताओं में भारत को पदक दिला सकें।

'कीर्ति' ने भारत के 50 केंद्रों में ठोस शुरुआत की है। पहले चरण में, एथलेटिक्स, मुक्केबाजी, कुश्ती, हॉकी, फुटबॉल समेत 10 खेलों के लिए पचास हजार आवेदकों का मूल्यांकन किया जा रहा है। कीर्ति का लक्ष्य अधिसूचित प्रतिभा मूल्यांकन केंद्रों के माध्यम से प्रतिभा की पहचान करने के लिए पूरे वर्ष के दौरान देश भर में 20 लाख आवेदकों का मूल्यांकन करना है।

ठाकुर ने कहा, "इस पैमाने का पर्यवेक्षण और प्रशिक्षण कार्यक्रम भारत में पहली बार शुरू किया गया है और यह ऐसे समय में आया है, जब देश "2036 तक दुनिया के शीर्ष 10 खेल राष्ट्रों में और 2047 तक शीर्ष पांच राष्ट्रों में शामिल होना चाहता है।" ठाकुर ने इस बात पर जोर दिया कि युवा इस राष्ट्र के मूलभूत अंग हैं और खेलों में सकारात्मक परिणाम पाने के लिए एक व्यक्ति को बहुत ही जल्दी शुरुआत करनी होगी। यह बताते हुए कि एक एथलीट को एक ओलंपिक पदक जीतने के लिए कम से कम 10 वर्षों की तैयारी की आवश्यकता होती है, केन्द्रीय मंत्री ने कहा, "कीर्ति देश के हर प्रखंड तक पहुंचना चाहती है और उन बच्चों से जुड़ना चाहती है जो खिलाड़ी बनना तो चाहते हैं लेकिन यह नहीं जानते कि शुरुआत कैसे हो। हम यह जानते हैं कि खिलाड़ी बनने वाला हर बच्चा पदक नहीं जीतेगा, लेकिन हम कम से कम युवाओं को मादक पदार्थों तथा अन्य व्यसनों से दूर रखने के लिए खेलों का उपयोग करना चाहते हैं। मैं प्रत्येक बच्चे से मायभारत पोर्टल के माध्यम से पंजीकरण करने का आग्रह करता हूं और उनके पास पहुंचने एवं कीर्ति के माध्यम से उन्हें अवसर प्रदान करने की जिम्मेदारी हमारी होगी।"

खेलो इंडिया मिशन के बारे में - *खेलो इंडिया योजना युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय की प्रमुख केंद्रीय योजना है। माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की परिकल्पना खेलो इंडिया मिशन का उद्देश्य देश में खेल संस्कृति को बढ़ावा देना और खेल उत्कृष्टता प्राप्त करना है, जिससे जनता को खेल-शक्ति का उपयोग करने की सुविधा मिल सके। खेलो इंडिया योजना के "खेल प्रतियोगिताओं और प्रतिभा विकास" के तहत देश में खेल इको-सिस्टम को विकसित करने के लिए जमीनी स्तर और विशिष्ट स्तर पर एथलीटों की पहचान और विकास की दिशा में काम करने के लिए समर्पित है।*

कीर्ति का यह एथलीट-केंद्रित कार्यक्रम सूचना प्रौद्योगिकी पर आधारित अपनी पारदर्शी चयन पद्धति के कारण विशिष्ट है। एक उभरते एथलीट में खेल कौशल का अनुमान लगाने के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर आधारित डेटा एनालिटिक्स का उपयोग किया जा रहा है। ठाकुर ने कहा कि इस पैमाने की प्रतिभा खोज प्रणाली को राष्ट्रीय खेल महासंघों और राज्य सरकारों के रणनीतिक सहयोग की आवश्यकता होगी। उन्होंने कहा कि सरकार पहले ही बुनियादी ढांचे पर 3000 करोड़ रुपये खर्च कर चुकी है और देश भर में 1000 से अधिक खेलो इंडिया केंद्र उपलब्ध हैं।

इस अवसर पर अन्य गणमान्य लोगों के अलावा, चंडीगढ़ की सांसद मती किरण खेर, चंडीगढ़ प्रशासन के सलाहकार राजीव वर्मा और हांगझोऊ एशियाई खेलों के रजत पदक विजेता एवं उभरते भाला फेंक खिलाड़ी तथा पेरिस ओलंपिक में पदक के दावेदार किशोर कुमार जेना उपस्थित थे।

खेर ने कीर्ति कार्यक्रम की सराहना की और कहा कि चंडीगढ़ ने कपिल देव, युवराज सिंह और अभिनव बिंद्रा जैसे प्रसिद्ध खिलाड़ी दिए हैं और यह योजना खिलाड़ियों के लिए एक बड़ा प्रोत्साहन बनकर सामने आई है।

खेर ने कहा, "हर माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा जीवन में कुछ हासिल करे। लेकिन कई बार सपने और हकीकत के बीच मेल नहीं हो पाता। लेकिन कम से कम खेलों में, 'कीर्ति' उस अंतर को पाटने में मदद करेगी। अब खिलाड़ी बनने और खेल में उत्कृष्टता हासिल करने की इच्छा रखने वाले हर बच्चे के लिए एक रास्ता उपलब्ध होगा।"

चंडीगढ़ के सेक्टर 7 खेल परिसर में चयन प्रक्रिया के लिए कई युवा लड़के और लड़कियां पहुंचे। 14 वर्षीय धावक अमन शर्मा और 17 वर्षीय वॉकर जसकरण सिंह के लिए, 'कीर्ति' ने अवसर का एक बड़ा द्वार खोला है। पेरिस जाने वाले जेना के साथ फोटो-ऑप के लिए अपनी बारी का इंतजार करते हुए जसकरन ने कहा, "अब हम जानते हैं कि कहां जाना है और प्रशिक्षण लेना है। 'कीर्ति' वास्तव में हमें प्रेरित कर रही है।"

ठाकुर ने जेना का स्वागत किया, जिन्होंने पिछले वर्ष एशियाई खेलों में और बुडापेस्ट में आयोजित होने वाली विश्व एथलेटिक्स प्रतियोगिता में नीरज चोपड़ा को चुनौती दी थी। जेना ने कहा, "मैंने पहले यह कहा था कि खिलाड़ियों को जमीनी स्तर पर पर्याप्त समर्थन नहीं मिलता है। जब वे पदक जीतना शुरू करते हैं, तो उन्हें वित्तीय और नैतिक समर्थन मिलता है, जो नहीं होना चाहिए। 'कीर्ति' एक बेहतरीन योजना है और इसमें सही आयु के बच्चों को शामिल किया जा रहा है। वे ऊर्जा से भरपूर हैं और यह समय उनकी प्रतिभा को पहचानकर उन्हें निखारने का है।"

ठाकुर ने एक बार फिर 2030 में युवा ओलंपिक और 2036 में ग्रीष्मकालीन ओलंपिक की मेजबानी करने के भारत के मंतव्य को दोहराया।

केंद्रीय सूचना और प्रसारण मंत्री ठाकुर ने कहा, "अगर हमें एक वैश्विक महाशक्ति बनना है, तो हमें खेल के सॉफ्ट-पावर को दर्शाना और उससे लाभ उठाना होगा। संगीत, फ़िल्में और खेल आगे बढ़ने के माध्यम हैं, और हम इन सभी में अच्छे हैं। 'कीर्ति' केवल उसे मजबूत करने में मदद करेगी। सरकार की ओर से, हमें केवल कामकाज को सुगम बनाना है और यही प्राथमिकता है।"

प्रधानमंत्री ने विभिन्न राज्यों के लिए लगभग एक लाख करोड़ रुपये की 112 राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

"21वीं सदी का भारत बड़े दृष्टिकोण और बड़े लक्ष्यों का भारत है"

केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग राज्य मंत्री सोम प्रकाश ने चंडीगढ़ में एनएचएआई द्वारा आयोजित लाइव प्रसारण कार्यक्रम को देखा

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज हरियाणा के गुरूग्राम में देशभर में करीब एक लाख करोड़ रुपये की 112 राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। तकनीक के माध्यम से देशभर से लाखों लोग इस आयोजन से जुड़े।

इस अवसर पर बोलते हुए, प्रधान मंत्री ने दिल्ली में कार्यक्रम आयोजित करने की संस्कृति से लेकर देश के अन्य हिस्सों में बड़े कार्यक्रम आयोजित करने की संस्कृति में बदलाव का उल्लेख किया। उन्होंने कहा कि आज देश ने आधुनिक कनेक्टिविटी की दिशा में एक बड़ा और महत्वपूर्ण कदम उठाया है। ऐतिहासिक द्वारका एक्सप्रेसवे के हरियाणा खंड को समर्पित करने पर खुशी व्यक्त करते हुए, पीएम मोदी ने कहा कि यह दिल्ली और हरियाणा के बीच यात्रा के अनुभव को हमेशा के लिए बदल देगा और "न केवल वाहन चालकों को सुविधा होगी बल्कि क्षेत्र के लोगों के जीवन में भी बदलाव आएगा।"

प्रधानमंत्री ने परियोजनाओं के कार्यान्वयन में गति में बदलाव पर जोर देते हुए कहा कि 2024 के तीन महीनों से भी कम समय में 10 लाख करोड़ रुपये से अधिक की परियोजनाएं या तो

राष्ट्र को समर्पित की जा चुकी हैं या उनका शिलान्यास किया जा चुका है। आज एक लाख करोड़ रुपये से अधिक की 100 से अधिक परियोजनाओं में दक्षिण में कर्नाटक, केरल और आंध्र प्रदेश की विकास परियोजनाएं शामिल हैं, उत्तर में उत्तर प्रदेश और हरियाणा से संबंधित विकास कार्य हैं, पूर्व में बंगाल और बिहार की परियोजनाएं शामिल हैं। पश्चिम से महाराष्ट्र, पंजाब और राजस्थान की प्रमुख परियोजनाएँ हैं। प्रधानमंत्री ने कहा, आज की परियोजनाओं में अमृतसर बठिंडा जामनगर कॉरिडोर में 540 किलोमीटर की वृद्धि और बेंगलुरु रिंग रोड का विकास शामिल है।

इसी श्रृंखला में केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग राज्य मंत्री सोम प्रकाश ने चंडीगढ़ में एनएचएआई द्वारा आयोजित लाइव प्रसारण कार्यक्रम में भाग लिया। समारोह को संबोधित करते हुए सोम प्रकाश ने कहा कि यह प्रॉजेक्ट कनेक्टिविटी में वृद्धि करेंगे। उन्होंने पंजाब एवं हरियाणा के कई सड़क प्रॉजेक्टस का ज़िक्र किया। केंद्रीय मंत्री ने बताया कि इससे यात्रा के अनुभव में वृद्धि होगी और यातायात सुगम होगा। सोम प्रकाश ने कहा कि यह प्रॉजेक्ट विकसित भारत के लिए लाभदायक साबित होंगे। इससे क्षेत्र के विकास में तेज़ी आएगी। कनेक्टिविटी को प्रोत्साहित किये जाने का ज़िक्र करते हुए केंद्रीय मंत्री ने कहा कि पंजाब के 30 रेलवे स्टेशनों को भी अपग्रेड किया जा रहा है।

सोम प्रकाश ने कहा कि भारत सबसे अधिक तेज़ी से विकास करने वाला देश बन रहा है और 5वीं बड़ी अर्थव्यवस्था बना है। भारत विदेशी निवेश के लिए पहली पसंद बन रहा है, जिसके चलते निवेश में भारी वृद्धि हो रही है। केंद्रीय मंत्री ने समृद्ध राष्ट्र के लिए सभी को योगदान देने का आह्वान किया। संबोधन के अंत में उन्होंने प्रॉजेक्टस की शुरुआत के लिए सभी को बधाई दी।

हर संकल्प को सिद्धि तक पहुंचाने में भाजपा का कोई सानी नहीं : अनुराग ठाकुर

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और युवा एवं खेल मामलों के मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने भारतीय जनता पार्टी को संकल्पों को पूरा करने वाली पार्टी बताया है और सीएए को भी उसी दिशा में एक ऐतिहासिक कदम बताया है। अनुराग ठाकुर ने कहा " भारतीय जनता पार्टी ने अपने सभी संकल्पों को सिद्धि तक पहुंचाया है। हमने धारा 370 और 35 ए से मुक्ति दिलाने का वादा किया था, तो दिला दिया।

पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना : एक ऐसी योजना जो हर घर के 15 हजार रुपये बचाएगी रूफ टॉप सोलर योजना के तहत सब्सिडी के लिए कैसे आवेदन कर सकते हैं और सब्सिडी प्राप्त कर सकते हैं?

पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना क्या है?

पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना एक केंद्रीय योजना है जिसका लक्ष्य भारत में वैसे एक करोड़ परिवारों को मुफ्त बिजली प्रदान करना है, जो छत पर सौर बिजली इकाई स्थापित करने का विकल्प चुनते हैं। ऐसे परिवारों को हर महीने 300 यूनिट बिजली मुफ्त मिल सकेगी। यह 75,021 करोड़ रुपये के परिव्यय के साथ 29 फरवरी को केंद्रीय मंत्रिमंडल से स्वीकृत एक महत्वाकांक्षी योजना है।

पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना कैसे काम करती है?

यह योजना 2 किलोवाट क्षमता तक के सिस्टम के लिए सौर इकाई लागत का 60 प्रतिशत और 2 से 3 किलोवाट क्षमता के बीच के सिस्टम के लिए अतिरिक्त सिस्टम लागत की 40 प्रतिशत सब्सिडी प्रदान करती है। इस सब्सिडी को 3 किलोवाट क्षमता तक सीमित कर दिया गया है। तदनुसार, मौजूदा मानक कीमतों पर, इसका मतलब 1 किलोवाट सिस्टम के लिए 30,000 रुपये, 2 किलोवाट सिस्टम के लिए 60,000 रुपये और 3 किलोवाट या उससे अधिक सिस्टम के लिए 78,000 रुपये होगी।

इस योजना के लिए आवेदन करने के पात्र कौन हैं?

1. आवेदक भारतीय नागरिक होना चाहिए।
2. सोलर पैनल लगाने के लिए उपयुक्त छत वाला घर होना चाहिए।
3. परिवार के पास वैध बिजली कनेक्शन होना चाहिए।
4. परिवार ने सोलर पैनलों के लिए किसी अन्य सब्सिडी का लाभ नहीं लिया हो।

पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना के लिए आवेदन कैसे करें?

सबसे पहले इसके इच्छुक उपभोक्ता को राष्ट्रीय पोर्टल www.pmsuryagarh.gov.in पर पंजीकरण कराना होगा। इसमें राज्य और बिजली वितरण कंपनी का चयन करना होगा। राष्ट्रीय पोर्टल उपयुक्त सिस्टम आकार, लाभ की गणना, विक्रेता रेटिंग आदि जैसी प्रासंगिक जानकारी प्रदान करके इच्छुक परिवारों की सहायता करेगा। उपभोक्ता विक्रेता और रूफ टॉप सोलर यूनिट का चयन कर सकते हैं जिसे वे अपनी छत पर लगाना चाहते हैं।

विकसित भारत : दुनिया के विकास के इंजन के रुप में, भारत का वैश्विक अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण स्थान

जालंधर ब्रीज

एस के पाठक
(महासचिव फिक्की)

फिक्की ने 'विकसित भारत@2047' के लक्ष्य में योगदान करने वाली चार प्रमुख बातों की पहचान की है। ये बातें हमारी 2024 की प्राथमिकताएं हैं: मेक-इन-इंडिया, महिलाओं की अगुवाई में विकास, कृषि क्षेत्र में समृद्धि और स्थिरता। यही कारण है कि हमें 27 फरवरी 2024 को 'विकसित भारत और उद्योग' पर एक सम्मेलन की मेजबानी करने का सौभाग्य मिला, जिसे भारत सरकार के वरिष्ठ मंत्रियों एवं उद्योग जगत की प्रमुख हस्तियों ने संबोधित किया।

दुनिया के विकास के इंजन के रूप में, भारत वैश्विक अर्थव्यवस्था में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। यह स्थिति अगले दशक और उससे आगे तक भी जारी रहेगी। हमारे उद्योग जगत के सदस्य पहले से ही भारत में विकास की तेज गति के साक्षी बने हुए हैं। विनिर्माण से संबंधित फिक्की के ताजा सर्वेक्षण से टिकाऊ और निरंतर विकास का पता चलता है। इस सर्वेक्षण में, कुल 73 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने तीसरी तिमाही में उच्च उत्पादन स्तर की जानकारी दी है और 87 प्रतिशत ने वित्तीय वर्ष 2024 की चौथी तिमाही में उच्च या समान स्तर के उत्पादन की जानकारी दी है।

भविष्य में होने वाले निवेश से जुड़ा अनुमान भी स्थिर दिखाई दे रहा है- 50 प्रतिशत से अधिक उत्तरदाताओं ने निवेश और विस्तार की योजनाओं का संकेत दिया। फिक्की यह सुनिश्चित करेगा कि मांग और निवेश से जुड़ा वर्तमान आशावाद लंबी अवधि में भी जारी रहे।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी का 2047 तक भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने और उसे 'विकसित भारत' में बदलने का सपना इस देश में उपलब्ध प्रतिभा, संसाधनों और शक्ति का लाभ उठाकर साकार किया जाएगा। जहां जनसांख्यिकी (डेमोग्राफी), लोकतंत्र (डेमोक्रेसी) और मांग (डिमांड) तीन ऐसे 'डी' हैं जो भारत को एक अंतर्निहित लाभ प्रदान करते हैं, वहीं दो और 'डी' भी हैं- निर्णायक (डिसाइसिव) और दृढ़ (डिटर्मिन्ड)- जिन पर आधारित दृष्टिकोण नीति निर्माण और तेज गति एवं व्यापक पैमाने पर कार्यान्वयन सुनिश्चित करके हमें विकासशील भारत @ 2047 का विश्वास दिलाता है।

हम दुनिया का कारखाना बन सकते हैं और भारत की जीडीपी में विनिर्माण की हिस्सेदारी 25 प्रतिशत तक ले जा सकते हैं। इससे आज के स्तर से 16 गुना वृद्धि सुनिश्चित होगी। कुल 14 क्षेत्रों में उत्पादन से जुड़ी प्रोत्साहन (पीएलआई) योजनाएं नौकरियां और निर्यात बढ़ाने में सफल रही हैं। अनेक नीतिगत उपाय किए गए हैं और हम सकारात्मक परिणामों की आशा करते हैं। इसी तरह, 'नारी शक्ति' पर हमारा ध्यान समग्र आर्थिक विकास सुनिश्चित करने की दिशा में महिलाओं की अगुवाई वाले विकास एवं महिला सशक्तिकरण पर स्वागतयोग्य तरीके से जोर दे रहा है। विभिन्न अध्ययनों से यह पता चलता है कि रोजगार और आय के मामले में लैंगिक आधार पर पाये जाने वाले भेदभाव को कम करने से देशों को प्रति व्यक्ति सकल घरेलू उत्पाद में 20 प्रतिशत की वृद्धि और धन में 14 प्रतिशत की वृद्धि हासिल करने में मदद मिल सकती है। भारत शुरू से अंत तक निर्यात मूल्य श्रृंखलाओं को मजबूत करके, कृषि से जुड़े बुनियादी ढांचे को उन्नत बनाकर, भरोसेमंद कार्यप्रणालियों को अपनाकर और समग्र कृषि इकोसिस्टम में बेहतर दक्षता के लिए तकनीकी उपाय करके दुनिया के लिए 'खाद्यान्नों का कटोरा' बन सकता है। इनमें से कई काम पहले से ही किए जा रहे हैं। स्थिरता के मामले में, भारत अमीर एवं प्रति व्यक्ति उच्च उत्सर्जन करने वाले देशों की तुलना में कहीं अधिक काम कर रहा है। इसका एक उदाहरण सौर ऊर्जा उत्पादन में हुआ उल्लेखनीय उछाल है। हरित नीतियों और हरित व्यवसायों की दिशा में यह गति जारी रहेगी। भारत के पास दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा स्टार्ट-अप इकोसिस्टम है। हमने भारत के सार्वजनिक डिजिटल बुनियादी ढांचे के निर्माण में शानदार प्रदर्शन किया है। हमारे वित्तीय समावेशन और एकीकृत भुगतान इंटरफेस की सफलता पूरी दुनिया में एक मिसाल बन गई है। ये उपलब्धियां भारत के डिजिटल बदलाव की दिशा में महज शुरुआत भर हैं। असल में बुनियादी ढांचे के वित्तपोषण और कार्यान्वयन पर दिया गया अभूतपूर्व ध्यान, चाहे वह भौतिक हो, डिजिटल हो या फिर सामाजिक, सभी बड़े एवं छोटे व्यवसायों के लिए एक गुणात्मक अंतर पैदा कर रहा है। बुनियादी ढांचा परियोजनाओं के लिए कोष रिकॉर्ड ऊंचाई पर हैं। इसके अलावा, गहन निगरानी और सशक्तिकरण द्वारा बुनियादी ढांचे से जुड़ी बड़ी एवं जटिल परियोजनाओं को समय पर और निर्धारित लागत के भीतर पूरा किया जा रहा है। इसी तरह, गरीबों के लिए अच्छी तरह से लक्षित करके बनाये गये सुरक्षा जाल समानता और निष्पक्षता के साथ काम कर रहे हैं, ताकि कोई भी पीछे न छूटे। इसका एक उत्कृष्ट उदाहरण 'जल जीवन मिशन' है, जिसके तहत ग्रामीण परिवारों को उनके घर में पाइप से पानी की आपूर्ति अगस्त 2019 में 17 प्रतिशत से बढ़कर फरवरी 2024 में 75 प्रतिशत हो गई। इन लाभार्थियों में 112 मिलियन ग्रामीण महिलाओं की वह अतिरिक्त संख्या भी शामिल है, जिन्होंने कभी अपने घरों में नल से पानी की कल्पना भी नहीं की थी।

'डियाज़ सेंचुरी' - मैकिन्से एंड कंपनी के साथ फिक्की की बहु-वर्षीय पहल- का भारत की विकास क्षमता का दोहन करने की कार्ययोजना के साथ 2022 में शुभारंभ किया गया था। रिपोर्ट का अनुमान है कि भारत 2047 तक 7.7 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि के साथ 40 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर वाली अर्थव्यवस्था बन सकता है। इससे 60 करोड़ नौकरियां पैदा होंगी और प्रति व्यक्ति आय बढ़कर दस लाख (1 मिलियन) रुपये हो जाएगी। इस लक्ष्य को साकार करने हेतु भारत को चार क्षमताओं के निर्माण पर अपना ध्यान जारी रखने की आवश्यकता है। ये क्षमताएं हैं- नवाचार; एसएमई का विस्तार, कौशल विकास और पूंजी बाजार को मजबूत बनाना।

1. नवाचार को प्राथमिकता: भारत को न केवल लागत या गुणवत्ता बल्कि प्रौद्योगिकी-आधारित नवाचारों के मामले में भी प्रतिस्पर्धा करनी होगी। वास्तव में, हाल ही में अंतरिम बजट 2024-25 में निजी क्षेत्र को उभरते हुए नये क्षेत्रों में अनुसंधान को बढ़ावा देने हेतु प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से एक लाख करोड़ रुपये की घोषणा की गई है, जो बेहद सराहनीय है। हम आने वाले दिनों में इसके प्रभावी कार्यान्वयन और उपयोग की आशा करते हैं।
2. एमएसएमई का विस्तार जरूरी है। हमारी समकक्ष उभरती अर्थव्यवस्थाओं में भारत की तुलना में प्रति ट्रिलियन डॉलर सकल घरेलू उत्पाद में मध्यम एवं बड़ी आकार की कंपनियों की संख्या लगभग दोगुनी है। अकाउंट एग्रीगेटर और ओपन क्रेडिट इनेबलमेंट नेटवर्क फ्रेमवर्क का लाभ उठाने वाले डिजिटल ऋण से संबंधित उपायों के साथ कम लागत वाली पूंजी तक पहुंच सुनिश्चित करना और एमएसएमई पर नियामक एवं अनुपालन संबंधी बोझ को कम करने का काम पहले ही किया जा चुका है। अगले दशक में और भी बहुत कुछ किया जाएगा, जिसमें मध्यम स्तर वाले उद्योग को एमएसएमई दायरे से आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना भी शामिल है।
3. निर्माण जैसे रोजगारोन्मुख क्षेत्रों में भारत की बढ़ती श्रमशक्ति को कुशल बनाना हमारा फोकस है। भारत की अनुकूल जनसांख्यिकी का लाभ केवल इस मानव पूंजी को आधुनिक एवं भविष्य के लिए उपयुक्त शिक्षा प्रणाली से लैस करके ही उठाया जा सकता है।
4. भारत के व्यवसायों को कम पूंजी की लागत और किफायती वित्त पोषण की आवश्यकता है। हमारे पास एक व्यापक वित्तीय इकोसिस्टम है जो तेजी से विकसित हो रहा है। हालांकि, उधार की प्रमुख दरों को कम करने, एमएसएमई के लिए पूंजी सुलभ कराने के रचनात्मक उपाय करने, अनुबंधों को लागू करने और विवाद के समाधान की प्रक्रिया को सुव्यवस्थित करने की आवश्यकता है।
5. फिक्की 2047 तक विकसित भारत के लक्ष्य को साकार करने हेतु उद्योग जगत के सदस्यों के साथ-साथ सरकारों के प्रमुख नीति निर्माताओं के साथ मिलकर काम करना चाहता है। भारत की आर्थिक क्षमता को दुनिया भर में अच्छी तरह से पहचाना जाता है। हम वैश्विक विनिर्माण केंद्र एवं दुनिया के खाद्यान्न का कटोरा बनने के साथ-साथ सेवाओं के अग्रणी निर्यातक भी हो सकते हैं। फिक्की को विश्वास है कि 2047 तक आगामी अमृत काल के दौरान हम अपने देश में अभूतपूर्व विकास के साक्षी बनेंगे।

लोकसभा चुनावों के दौरान पेड न्यूज पर निगरानी रखेगा चुनाव आयोग : मुख्य निर्वाचन अधिकारी

सिबिन सी द्वारा डीपीआरओज़ के साथ राज्य स्तरीय वर्चुअल बैठक, उन्हें अपना कर्तव्य निष्ठापूर्वक निभाने को कहा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के मुख्य निर्वाचन अधिकारी सिबिन सी ने गुरुवार को स्पष्ट रूप से कहा कि चुनाव आयोग राज्य में आगामी लोकसभा चुनावों के दौरान प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक और सोशल मीडिया में पेड न्यूज पर कड़ी निगरानी रखेगा। उन्होंने जिला लोक संपर्क अधिकारियों (डीपीआरओज़) के साथ एक राज्य स्तरीय वर्चुअल बैठक की अध्यक्षता करते हुए कहा कि आयोग ने विज्ञापनों, उम्मीदवारों के प्रचार और पेड न्यूज मामलों की निगरानी के लिए सख्त निर्देश जारी किए हैं। उन्होंने कहा कि इसके लिए जिला स्तरीय मीडिया प्रमाणन एवं निगरानी समितियों का गठन किया गया है, जिसमें डीपीआरओज़ को नोडल अधिकारी बनाया गया है। सिबिन सी ने ज़ोर देकर कहा कि इन समितियों को समाचार चैनलों, सोशल मीडिया प्लेटफार्मों के साथ-साथ समाचार पत्रों में समाचार सामग्री पर कड़ी निगरानी रखने का आदेश दिया गया है।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने सभी डीपीआरओज़ को ऐसी समाचार सामग्री की जांच करने के लिए अपना कर्तव्य पूरी लगन से निभाने और बाद में पेड न्यूज़, यदि कोई हो तो उसकी रिपोर्ट संबंधित रिटर्निंग अफसर (आरओ) को करने के लिए कहा। उन्होंने कहा कि समिति चुनाव के दौरान प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक और सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाली चुनाव संबंधी खबरों, फीचर्स और विज्ञापनों पर नज़र रखेगी। सिबिन सी ने कहा कि समिति विज्ञापनों के प्रमाणीकरण, प्रिंट, सोशल और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में समाचारों की निगरानी के साथ-साथ चुनाव लड़ रहे उम्मीदवारों की सभी चुनाव संबंधी खबरों का रिकॉर्ड रखने के लिए ज़िम्मेदार होगी।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने कहा कि इन समितियों के गठन का बहुत अधिक महत्व है क्योंकि ये उम्मीदवारों द्वारा किए जाने वाले चुनाव संबंधी खर्चों की प्रभावी निगरानी और लेखांकन में मदद करेंगे। उन्होंने डीपीआरओज़ को यह सुनिश्चित बनाने के लिए भी कहा कि समिति के सदस्य राजनीतिक दलों, उम्मीदवारों या उनके समर्थकों द्वारा प्रकाशित की जाने वाली विज्ञापन सामग्री को जारी करने से पहले सत्यापित करें। सिबिन सी ने राज्य में स्वतंत्र, निष्पक्ष और शांतिपूर्ण लोकसभा चुनाव सुनिश्चित बनाने के लिए चुनाव आयोग की प्रतिबद्धता दोहराई और कहा कि राजनीतिक दलों द्वारा आदर्श चुनाव आचार संहिता के किसी भी उल्लंघन पर भी नज़र रखी जाएगी। मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने कहा कि डीपीआरओज़ सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर विज्ञापन संबंधी नई चुनौतियों का अच्छे ढंग से निगरानी करें और इसमें कोई कसर नहीं छोड़ी जाए। उन्होंने कहा कि आज के युग में सोशल मीडिया सूचना प्रसार का एक प्रमुख साधन बन गया है, जिसके कारण इन प्लेटफार्मों की जांच पर विशेष ज़ोर दिया जाना चाहिए। सिबिन सी ने आशा व्यक्त की कि डीपीआरओज़ अपने कर्तव्य का सही ढंग से निर्वहन करेंगे और चुनाव के सुचारू एवं परेशानी मुक्त संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो में प्लेसमैंट कैंप शुक्रवार को

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो 15 मार्च को दफ्तर में प्लेसमेंट कैंप का आयोजन कर रहा है। जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो के डिप्टी डायरैक्टर गुरमेल सिंह ने बताया कि शुक्रवार को सुबह 9 बजे से लगने वाले प्लेसमेंट कैंप में कैपसंस इंडस्ट्रीज, रिलायंस जियो, आई प्रोसेस (आई.सी.आई.सी.आई.) और एक्सिस बैंक द्वारा युवाओं को रोजगार प्रदान करने के लिए पहुंच की जाएगी। उन्होंने बताया कि 10वीं/12वीं/डिप्लोमा/ग्रैजुएशन/पोस्ट ग्रैजुएशन योग्यता वाले उम्मीदवार कैंप में इंटरव्यू देने के योग्य होंगे। अधिक जानकारी के लिए दफ्तर के हेल्पलाइन नंबर 90569-20100 पर संपर्क किया जा सकता है।

एक्स- ग्रेशिया योजना का लाभ उठाने के लिए 31 मार्च तक जमा करने होंगे दस्तावेज

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

सहायक श्रम आयुक्त प्रदीप कुमार ने बताया कि असंगठित क्षेत्र में काम करने वाले श्रमिक जैसे रेहडी लगाने वाले, घरेलू मदद, निर्माण, खेत मजदूर, दैनिक वेतन भोगी, डेयरी आदि का काम करने वाले श्रमिक एक्स-ग्रेशिया योजना का लाभ उठा सकते है। उन्होंने बताया कि 31 मार्च 2022 से पहले ई-लेबर के तहत पंजीकृत असंगठित श्रमिकों की हादसे दौरान मृत्यु या दिव्यांगता की स्थिति में एक्स-ग्रेशिया योजना का लाभ उठाने के लिए डिप्टी कमिश्नर/सहायक श्रम आयुक्त दफ्तर से संपर्क कर आवश्यक दस्तावेज 31 मार्च 2024 जमा किए जा सकते है। अधिक जानकारी eshram.gov.in से प्राप्त की गई है। इसके अलावा हेल्पलाइन नंबर 14434 पर भी संपर्क किया जा सकता है।

अवैध हथियार के साथ एक गिरफ्तार

सीपी ने शहर में कानून व्यवस्था बनाए रखने की अपनी प्रतिबद्धता दोहराई

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पुलिस कमिश्नर स्वपन शर्मा के नेतृत्व में जालंधर कमिश्नरेट पुलिस ने अवैध हथियारों के साथ एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। पुलिस आयुक्त ने बताया कि आगामी चुनाव को देखते हुए राज्य में पुलिस की और से सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किये गये हैं। उन्होंने बताया कि इसी अभियान के तहत पुलिस को सूचना मिली थी कि एक व्यक्ति शहर में अवैध हथियार लेकर घूम रहा है। स्वपन शर्मा ने बताया कि इसके बाद पुलिस पार्टी ने शहर के बड़िंग गेट पर नाकाबंदी की हुई थी, इसी दौरान उन्हें एक स्विफ्ट कार आती हुई दिखाई दी।

पुलिस कमिश्नर ने बताया कि स्विफ्ट कार नंबर पीबी10-एफसी-6704 फगवाड़ा से जालंधर आ रही थी। उन्होंने बताया कि पुलिस पार्टी ने कार को रोककर उसकी तलाशी ली तो उसमें से एक 32 बोर की पिस्तौल और दो कारतूस बरामद हुए। स्वपन शर्मा ने बताया कि पुलिस पार्टी ने तुरंत कार्रवाई करते हुए चालक गुरप्रीत सिंह उर्फ लाडा पुत्र मनजीत सिंह निवासी गांव जैदा थाना बेगोवाल कपूरथला को गिरफ्तार कर लिया।

पुलिस कमिश्नर ने बताया कि आरोपियों के खिलाफ जालंधर और कपूरथला में पहले ही दो एफआईआर दर्ज की जा चुकी हैं। उन्होंने बताया कि थाना कैंट जालंधर में मुकदमा नंबर 25 दिनांक 10-03-2024 धारा 25-54-59 आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है। श्री स्वपन शर्मा ने बताया कि मामले की आगे की जांच की जा रही है।

लंपी स्किन रोग से बचाव के लिए जिले में 63,700 गायों का टीकाकरण

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पशुपालन विभाग जालंधर द्वारा गायों को लंपी स्किन रोग से बचाने के लिए शुरू किए गए टीकाकरण अभियान के तहत जिले में 19 दिनों में 63,700 गायों को टीका लगाया गया है।

पशुपालन विभाग, जालंधर के डिप्टी डायरेक्टर डॉ. हरमनिंदर सिंह ने कहा कि घर-घर जाकर गायों को टीका लगाने के लिए जिले में 40 टीमें बनाई गई है। उन्होंने कहा कि इस टीकाकरण अभियान के लिए पशुपालन विभाग ने जिले में गोट वैक्सीन की 1 लाख 50 हजार खुराकें भेजी है और पशुपालन विभाग की टीमें जिले के सभी शहरों और गांवों में जाकर गायों को पूरी तरह से मुफ्त टीका लगा रही है। पशुपालन विभाग, जालंधर के सहायक डायरेक्टर डॉ. अनिल कुमार ने बताया कि जिले की सभी गौशालाओं में गायों को भी टीकाकरण अभियान के तहत पूर्णतया मुफ्त कवर किया जा रहा है। डॉ.हरमनिंदर सिंह ने जिले के पूरे स्टाफ को अभियान में तेजी लाकर निर्धारित समय में शत-प्रतिशत गायों का टीकाकरण सुनिश्चित करने का निर्देश दिया।

लोकसभा चुनाव-2024 : जिला स्तरीय मास्टर ट्रेनरों के लिए तीन दिनों की ट्रेनिंग शुरू

जालंधर डिवीजन के 7 जिलों से संबंधित मास्टर ट्रेनरों ने लिया भाग, पहले दिन नामांकन प्रक्रिया, नामांकन की जांच, खर्च की निगरानी और डैंप के बारे दिया प्रशिक्षण

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

आगामी लोकसभा चुनाव-2024 के मद्देनजर मुख्य चुनाव अधिकारी, पंजाब, चंडीगढ़ के निर्देशों पर आज स्तरीय मास्टर ट्रेनरों के लिए रैड क्रास भवन में तीन दिन की ट्रेनिंग शुरू की गई, जिसमें जालंधर डिवीजन में आते जांलधर, पठानकोट , गुरदासपुर, अमृतसर, तरनतारन, कपूरथला और होशियारपुर सहित सात जिलों से संबंधित मास्टर ट्रेनरों ने भाग लिया। प्रशिक्षण के पहले दिन करवाए दो सैशन में राज्य स्तरीय मास्टर ट्रेनरों द्वारा योग्यता एवं अयोग्यता, नामांकन प्रक्रिया, नामांकन की जांच, चुनाव खर्च की निगरानी और जिला चुनाव मैनेजमैंट प्लान (डैंप) संबंधी प्रशिक्षण दिया गया। सुबह के सैशन दौरान राज्य स्तरीय मास्टर ट्रेनर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ज) कपूरथला शिखा भगत ने जिला स्तरीय मास्टर ट्रेनरों को उम्मीदवार की योग्यता और अयोग्यता, नामांकन की प्रक्रिया,नामांकन की जांच संबंधी भारतीय चुनाव आयोग द्वारा जारी निर्देशों और नियमों के बारे में विस्तृत प्रशिक्षण दिया गया। दूसरे सैशन में राज्य स्तरीय मास्टर ट्रेनर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ज) जालंधर मेजर डा. अमित महाजन ने चुनाव के दौरान उम्मीदवारों द्वारा किए जाने वाले खर्च की निगरानी के संबंध में अपनाई जाने वाली प्रक्रिया के बारे में विस्तार से बताया। इसके अलावा उन्होंने जिला चुनाव प्रबंधन योजना के बारे में भी जानकारी दी।चुनाव तहसीलदार सुखदेव सिंह ने बताया कि चुनाव से संबंधित विभिन्न विषयों को लेकर 15 व 16 मार्च को प्रशिक्षण दिया जाएगा।

मैंबर फूड कमिशन ने स्कूलों और आंगनबाडी केन्द्रों में बच्चों को दिए जाने वाले खाने की समीक्षा की

राशन डिपोओं पर गेहूं की बांट का भी किया निरीक्षण

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पंजाब राज्य फूड कमिशन के सदस्य चेतन प्रकाश धालीवाल ने अपने दो दिन के जालंधर दौरे दौरान विभिन्न स्कूलों और आंगनवाड़ी केंद्रों में बच्चों को दिए जाने वाले भोजन और राशन डिपो पर गेहूं की बांट की समीक्षा की। उन्होंने सीनियर सेकैंडरी स्कूल ऑफ एमीनेंस आदमपुर, सरकारी प्राइमरी स्कूल गाजीपुर, सरकारी सीनियर सेकैंडरी स्कूल कंनिया खुर्द, सरकारी सीनियर सेकैंडरी स्कूल कंनिया मलसियां, सरकारी एलीमेंट्री स्कूल लक्ष्य, सरकारी सीनियर सेकैंडरी स्कूल हवेली पट्टी का दौरा किया और वहां बच्चों को मिड-डे मील में दिए जाने वाले खाने की जांच के अलावा स्कूलों में राशन भंडारण प्रबंध, भोजन तैयार करने का स्थान, परोसने की व्यवस्था आदि की समीक्षा की गई। उन्होंने अधिकारियों को राशन के सुरक्षित भंडारण, खाना

पकाने के लिए साफ-सुथरी जगह सहित अन्य आवश्यक दिशा-निर्देश भी दिए। इस दौरान उन्होंने गाज़ीपुर, लक्ष्य, हवेली पट्टी, मलसियां, अकालपुर पट्टी, डाबरी कालोनी में विभिन्न आंगनवाड़ी केंद्रों का दौरा किया और कर्मचारियों को आवश्यक मानकों के बारे में निर्देश दिए।

उपयुक्त मैंबर फूड कमिशन ने आदमपुर, खुर्दपुर, शाहकोट, संदलवाल में राशन डिपोओं पर की जाती गेहूं बांट की समीक्षा करने के बाद राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम, 2013 को जमीनी स्तर पर लागू करने को कहा ताकि किसी भी योग्य लाभार्थी इस लाभ से न वंचित न रहे। उन्होंने डिपो पर आवश्यक जानकारी वाले बैनर और शिकायत पेटियां लगाने को भी कहा। पंजाब स्टेट फूड कमिशन के हेल्पलाइन नंबर के बारे में जानकारी देते हुए सदस्य ने कहा कि मिड-डे मील, राशन आदि से संबंधित किसी भी जानकारी और शिकायत के लिए लोग कमिशन की वेबसाइट punjabfoodcommission@gmail.com या हेल्पलाइन नंबर 98767- 64545 पर संपर्क कर सकते है।

प्रदेश में अब तक 1 करोड़ से ज्यादा लोगों ने आम आदमी क्लीनिक में करवाया इलाज : ब्रम शंकर जिंपा

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

कैबिनेट मंत्री ब्रम शंकर जिंपा ने कहा कि स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में आम आदमी क्लीनिक वरदान साबित हो रहे हैं, जिसको देखते हुए प्रदेश के सभी जिलों में ज्यादा से ज्यादा आम आदमी क्लीनिक खोले जा रहे हैं। वे आज आम आदमी क्लीनिक पिपलांवाला को जनता को समर्पित करने के दौरान संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उनके साथ मेयर सुरिंदर कुमार, सीनियर डिप्टी मेयर प्रवीन सैनी, डिप्टी मेयर रंजीत चौधरी व सिविल सर्जन डा. बलविंदर कुमार डुमाणा भी मौजूद थे। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि जिले में अब तक 73 आम आदमी क्लीनिक खोले जा चुके हैं जबकि होशियारपुर में 13 आम आदमी क्लीनिक लोगों की सेवा कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार की ओर से खोले गए आम आदमी क्लीनिकों की आज दुनिया भर में चर्चा हो रही है क्योंकि स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र के सुधार में यह सरकार की बहुत बड़ी उपलब्धि है। उहोंने कहा कि मुख्य मंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार लोगों की हर उम्मीद पर खरा उतरते हुए प्रदेश की तरक्की के लिए कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार की ओर से पूरे प्रदेश में आम लोगों को उनके घरों के नजदीक आम आदमी क्लीनिक में बेहतरीन स्वास्थ्य सुविधाएं मुहैया करवाई जा रही है।

प्रधानमंत्री मोदी का सीएए लागू करना राष्ट्र हित में एक निर्णायक कदम : राकेश राठौर

जालंधर ब्रीज. जालंधर

भाजपा पंजाब के महासचिव व जालंधर के पूर्व मेयर राकेश राठौर व भाजपा पंजाब प्रदेश के उपाध्यक्ष एवं पूर्व संसदीय सचिव कृष्ण देव भंडारी ने केंद्र की मोदी सरकार द्वारा भारतीय नागरिकता कानून (सी.ए.ए.) की अधिसूचना जारी किए जाने को प्रधानमंत्री मोदी का राष्ट्र हितैषी निर्णय बताते हुए गुरु हर सहाय में वहां के भाजपा पदाधिकारी एवं कार्यकर्ताओं के साथ लड्डू बाँटकर भारतीय नागरिकता कानून के लागू होने पर खुशी मनाई व प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का धन्यवाद किया राकेश राठौर ने कहा कि भाजपा स्वार्थ की राजनीति नहीं बल्कि राष्ट्रहित की भावना से कार्य करती है। राकेश राठौर ने बताया कि विपक्ष ने 2019 में भी देश के लोगों के बीच ऐसी अफवाह उड़ाई थी कि यह कानून लोगों से नागरिकता छिनने वाला कानून राठौर ने कहा कि यह कानून लोगों को नागरिकता देने वाला कानून है जिससे उन 6 अल्पसंख्यक जाति के लोगों को अब भारत की नागरिकता लेने में आसानी होगी जो कि हमारे पड़ोसी मुल्कों में किसी न किसी उत्पीड़न का शिकार होते आए हैं जिन्हें मानसिक व शारीरिक तौर पर बहुत से कष्ट उठाने पड़े हैं उन्होंने कहा कि भाजपा ने अपने संकल्प पत्र में जो जो कहा था, उसे पूरा किया है।

आईसीसी की टेस्ट रैंकिंग में आर अश्विन बने नंबर-1 गेंदबाज

आईसीसी. इंडिया वर्सेस इंग्लैंड और न्यूजीलैंड वर्सेस ऑस्ट्रेलिया टेस्ट सीरीज खत्म होने के बाद आईसीसी टेस्ट बल्लेबाज, गेंदबाज और ऑलराउंडर की रैंकिंग में कुछ बड़े बदलाव देखने को मिले हैं। टीम इंडिया के तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह से नंबर-1 टेस्ट गेंदबाज का ताज छिन गया। लेकिन इंडियन फैंस के लिए खुशखबरी ये है कि ये तमगा आर अश्विन ने छीना है। धर्मशाला में इंडिया वर्सेस इंग्लैंड पांच मैचों की सीरीज का आखिरी टेस्ट मैच खेला गया था, जो अश्विन के करियर का 100वां टेस्ट मैच भी था। अश्विन ने इस मैच को यादगार बनाते हुए नौ विकेट चटकाए और इसका फायदा उन्हें रैंकिंग में भी मिला।

आईसीसी टेस्ट गेंदबाजों रैंकिंग में

फोटो-बीसीसीआई

अश्विन के अलावा कुलदीप यादव को भी जबर्दस्त फायदा मिला है। वहीं जसप्रीत बुमराह संयुक्त रूप से दूसरे पायदान पर हैं। अश्विन 870 रेटिंग पॉइंट्स के साथ टॉप पर हैं। वहीं 847-847 रेटिंग पॉइंट्स के साथ ऑस्ट्रेलिया के जोश हेजलवुड और जसप्रीत बुमराह संयुक्त रूप से दूसरे पायदान पर हैं। रविंद्र जडेजा टेस्ट बॉलिंग रैंकिंग में सातवें पायदान पर बने हुए हैं। वहीं कुलदीप यादव को 15 पायदान का फायदा मिला है और वह 16वें पायदान पर पहुंच गए हैं। इस तरह से टॉप 20 टेस्ट गेंदबाज में भारत के चार गेंदबाज शामिल हैं। आईसीसी टेस्ट बल्लेबाज रैंकिंग की बात करें तो केन विलियमसन टॉप पर बने हुए हैं, वहीं जो रूट दूसरे पायदान पर ही हैं। बाबर आजम को दो पायदान का फायदा मिला है और वह तीसरे नंबर पर आ गए हैं। इसके बाद डेरेल मिचेल और स्टीव स्मिथ का नंबर आता है।

समर्पण, दृढ़ता और टीम भावना के माध्यम से देश की सेवा करते हैं खिलाड़ी : नीरज चोपड़ा

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली/चंडीगढ़

खिलाड़ी अपने समर्पण, दृढ़ता और टीम भावना के माध्यम से देश की सेवा करते हैं। चाहे घरेलू मैदान हो या विदेशी, देश की जर्सी पहनना एक विशेषाधिकार और जिम्मेदारी दोनों है। लेकिन दुनिया के सबसे जीवंत लोकतंत्र के एक अभिन्न अंग के रूप में हम खिलाड़ी और युवा भारतीय एक और विशेषाधिकार की आकांक्षा करते हैं- वह है मतदान। चुनाव लोकतंत्र का आधार होता हैं, जो नागरिकों को अपने प्रतिनिधियों को चुनने का महत्वपूर्ण अधिकार देता है। पहली बार के मतदाता नए दृष्टिकोण के साथ पारदर्शिता और समावेश जैसे आदर्श लेकर आते हैं। एक युवा मतदाता की ऊर्जा और तकनीक-प्रेमी प्रकृति, चुनावी परिदृश्य को जीवंत बनाती है तथा नागरिकों की जरूरतों के अनुरूप पहुंच और उत्तरदायित्व को बढ़ावा देती है। युवा निर्वाचित प्रतिनिधियों को जवाबदेह बनाने एवं जनता से जुड़े मुद्दों का समर्थन करने व आवाज उठाने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। महात्मा गांधी के शब्दों में भविष्य इस पर निर्भर करता है कि आप आज क्या करते हैं। लोकतंत्र का पहिया एक बार फिर से घूम रहा है, आम चुनाव की तैयारी चल रही है, ऐसे में राष्ट्र के भाग्य को स्वरूप देने में युवाओं की भूमिका को रेखांकित किया जाना जरूरी है।

देश के कोने-कोने से खेल, मनोरंजन, व्यापार और उद्योग जैसे क्षेत्रों में अपनी छाप छोड़ने वाले प्रमुख नाम इस संदेश को दूर-दूर तक फैलाने के लिए एक साथ आए हैं। इस अभियान में जसप्रीत बुमराह, रविचंद्रन अश्विन, मोहम्मद सिराज, अवनि लेखारा, सैखोम मीराबाई चानू जैसे मेरे साथी खिलाड़ी और अनिल कपूर, प्रोसेनजीत चटर्जी, रवीना टंडन, राणा डूग्गुबाती, कैलाश खेर, श्रेया घोषाल जैसी फिल्मी हस्तियां व रितेश अग्रवाल, बी. वी. आर. मोहन रेड्डी जैसे उद्योग जगत के अगुआ और कई पद्म पुरस्कार विजेताओं ने भाग लिया है, जिससे यह अभियान मतदाता जागरूकता का एक 'राष्ट्रीय आंदोलन' बन गया है। यह 'जन आंदोलन' युवाओं की आवाज की सामूहिक शक्ति और देश के लोकतांत्रिक परिदृश्य को आकार देने में उनकी सक्रिय भागीदारी के महत्व को रेखांकित करता है।

नीरज चोपड़ा, भारतीय ट्रैक और फील्ड एथलीट तथा पुरुषों की भाला फेंक स्पर्धा के मौजूदा ओलंपिक एवं विश्व चैंपियन हैं। ये उनके व्यक्तिगत विचार हैं।

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.