



जल है तो कल है

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

प्रेरणा

यदि एक बार गोता लगाने से मोती ना मिले तो ये निष्कर्ष नहीं निकालना चाहिए कि समुद्र में रत्न नहीं होते।

www.jalandharbreeze.com

JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 14 JUNE TO 20 JUNE 2024 • VOLUME 46 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

STUDY WORK SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges & *Pay Money after the visa

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

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.

CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE

*T&C apply

नीट में ग्रेस मार्क्स खत्म, 1563 छात्र दोबारा दे सकते हैं परीक्षा

सुप्रीम कोर्ट ने नोटिस जारी कर 2 हफ्ते में मांगा जवाब

नई दिल्ली. नीट रिजल्ट के बाद दाखिल की गई याचिकाओं पर सुप्रीम कोर्ट ने सुनवाई करते हुए कहा कि ग्रेस मार्क्स पाने वाले 1563 छात्रों को फिर से परीक्षा देनी होगी। हम काउंसिलिंग पर रोक नहीं लगाएंगे। इसके लिए सुप्रीम कोर्ट ने नोटिस जारी कर 2 हफ्ते में जवाब मांगा है। अब अगली सुनवाई 8 जुलाई को होगी।



केंद्र सरकार ने गुरुवार को सुप्रीम कोर्ट में बताया कि 1563 छात्रों को मिले ग्रेस मार्क्स को वापस लिया जा रहा है। अब इन लोगों का स्कोरकार्ड बिना ग्रेस मार्क्स के ही दिखेगा और उसके आधार पर ही मेरिट तैयार होगी। इसके अलावा यदि ग्रेस मार्क्स पाने वाले छात्र दोबारा परीक्षा देना चाहते हैं तो वह 23 जून को एजाम में बैठ सकते हैं। केंद्र सरकार के वकील ने अदालत को बताया कि इस परीक्षा का रिजल्ट भी 30 जून को जारी कर दिया जाएगा। यही नहीं

केंद्र सरकार ने सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट को यह भी बताया कि एमबीबीएस, बीडीएस और अन्य कोर्स में प्रवेश के लिए काउंसिलिंग छह जुलाई को शुरू होगी। सुप्रीम कोर्ट ने सुनवाई के दौरान कहा कि काउंसिलिंग चलती रहेगी और हम इसे नहीं रोकेंगे। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि अगर हमारे फैसले में परीक्षा रद्द की बात शामिल होगी तो काउंसिलिंग भी अपने आप रद्द हो जाएगी। इसलिए छात्रों को इसकी चिंता नहीं करनी चाहिए। सरकार की तरफ से (एनटीए ने) सुप्रीम कोर्ट को बताया कि 12 जून को हुई बैठक के बाद एक निर्णय लिया गया है। जिन 1563 उम्मीदवारों को ग्रेस मार्क्स दिया गया है, उनको दोबारा परीक्षा देनी होगी। 1563 उम्मीदवारों को जारी किए गए सभी स्कोर कार्ड रद्द कर दिए जाएंगे। उनके लिए दोबारा परीक्षा का विकल्प दिया जाएगा।

जी7 समिट में हिस्सा लेने के लिए पीएम मोदी इटली रवाना

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री जियोर्जिया मेलेनी के निमंत्रण पर, 14 जून 2024 को जी7 आउटरीच शिखर सम्मेलन में भाग लेने के लिए इटली के अपुलीया क्षेत्र की यात्रा पर जा रहा है। मुझे खुशी है कि लगातार तीसरे कार्यकाल में मेरी पहली यात्रा जी-7 शिखर सम्मेलन के लिए इटली की है। मैं 2021 में जी20 शिखर सम्मेलन के लिए अपनी इटली यात्रा को गर्मजोशी से याद करता हूँ। पिछले साल प्रधानमंत्री मेलेनी की भारत की दो यात्राएं हमारे द्विपक्षीय एजेंडे में गति और गहराई लाने में सहायक रही। हम भारत-इटली रणनीतिक साझेदारी को मजबूत करने और हिन्द-प्रशांत एवं भूमध्यसागरीय क्षेत्रों में सहयोग बढ़ाने के लिए प्रतिबद्ध हैं। आउटरीच सत्र में चर्चा के दौरान कृत्रिम बुद्धिमत्ता, ऊर्जा, अफ्रीका एवं भूमध्यसागर पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा। यह भारत की अध्यक्षता में आयोजित जी20 शिखर सम्मेलन तथा आगामी जी7 शिखर सम्मेलन के परिणामों के बीच व्यापक तालमेल लाने और उन मुद्दों पर विचार-विमर्श करने का अवसर होगा, जो ग्लोबल साउथ के लिए महत्वपूर्ण हैं। मैं इस शिखर सम्मेलन में भाग लेने वाले अन्य नेताओं से मिलने के लिए भी उत्सुक हूँ।



पीएम ने जम्मू-कश्मीर की सुरक्षा स्थिति की समीक्षा की, गृहमंत्री व एनएसए से भी की बात

पिछले कुछ दिनों में चार आतंकी घटनाओं के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को जम्मू-कश्मीर में सुरक्षा स्थिति की समीक्षा की। एक बड़े कदम में, उन्होंने आतंकवादियों के खिलाफ अभियानों में भारत की आतंकवाद-रोधी क्षमताओं के पूर्ण स्पेक्ट्रम को तैनात करने के लिए कहा। समीक्षा बैठक के दौरान, जिसमें राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजीत डोभाल और अन्य शीर्ष अधिकारी भी मौजूद थे, प्रधान मंत्री को केंद्र शासित प्रदेश में सुरक्षा स्थिति की पूरी जानकारी मिली। उन्हें आतंकवाद विरोधी प्रयासों के बारे में भी बताया गया। मोदी ने केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह से बात की और सुरक्षा बलों की तैनाती और आतंकवाद विरोधी अभियानों पर चर्चा की। उन्होंने स्थिति का जायजा लेने के लिए जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल मनोज सिन्हा से भी बात की। अधिकारियों के मुताबिक, पीएम को स्थानीय प्रशासन द्वारा किए जा रहे प्रयासों के बारे में जानकारी दी गई। यह समीक्षा शाह की एक और सुरक्षा बैठक से पहले हुई है। जम्मू-कश्मीर को इस महाने के अंत में 19 अगस्त तक चलने वाली अमरनाथ यात्रा के साथ एक महत्वपूर्ण सुरक्षा स्थिति का सामना करना पड़ रहा है, जिसके बाद सुप्रीम कोर्ट द्वारा निर्धारित समय-सीमा के अनुसार सितंबर में विधानसभा चुनाव होंगे। केंद्र सरकार अमरनाथ यात्रा के साथ-साथ चुनाव भी शांतिपूर्ण कराना चाहती है और केंद्रशासित प्रदेश में बड़ी संख्या में सुरक्षा बल तैनात करने की योजना बना रही है।

चीन-पाकि के संयुक्त बयान में जम्मू-कश्मीर के संदर्भ को भारत ने बताया अनुचित

नई दिल्ली. विदेश मंत्रालय ने गुरुवार को चीन और पाकिस्तान के संयुक्त बयान में जम्मू-कश्मीर के संदर्भ को अनुचित बताया है। खारिज कर दिया। विदेश मंत्रालय द्वारा जारी एक बयान में कहा गया है, हमने चीन और पाकिस्तान के बीच 7 जून के संयुक्त बयान में केंद्र शासित प्रदेश जम्मू और कश्मीर के अनुचित संदर्भों को नोट किया है। हम ऐसे संदर्भों को स्पष्ट रूप से अस्वीकार करते हैं। इस मुद्दे पर हमारी स्थिति संबंधित पक्षों के लिए सुसंगत और सर्वविधित है। मंत्रालय ने कहा कि केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर और लद्दाख भारत के अभिन्न और अविभाज्य हिस्से हैं और हमेशा रहेंगे। विदेश मंत्रालय केंद्र शासित प्रदेश जम्मू और कश्मीर और केंद्र शासित प्रदेश लद्दाख भारत के अभिन्न और अविभाज्य हिस्से रहे हैं, हैं और हमेशा रहेंगे। किसी अन्य देश के पास इस पर टिप्पणी करने का अधिकार नहीं है। विदेश मंत्रालय ने इस बात पर भी प्रकाश डाला कि पाकिस्तान और चीन के 7 जून के संयुक्त बयान में चीन-पाकिस्तान आर्थिक गलियारों के तहत गतिविधियों और परियोजनाओं का भी उल्लेख किया गया है, जिनमें से कुछ पाकिस्तान के जबरन और अवैध कब्जे के तहत भारत के संप्रभु क्षेत्र के अंतर्गत हैं। संयुक्त बयान में तथाकथित चीन-पाकिस्तान आर्थिक गलियारों (सीपीईसी) के तहत गतिविधियों और परियोजनाओं का भी उल्लेख किया गया है।

एजीटीएफ द्वारा जेल में बंद गैंगस्टर दीपक टीनू का साथी गिरफ्तार; पिस्टल बरामद

गिरफ्तार आरोपी विजय ने 2017 में दीपक टीनू को भागने में मदद की थी

जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब पुलिस की एंटी-गैंगस्टर टास्क फोर्स (एजीटीएफ) ने लॉरेस बिस्नोई और विदेश स्थित आतंकवादी गोल्डी बरार गिरोह के जेल में बंद गैंगस्टर दीपक टीनू के एक साथी को गिरफ्तार किया। यह जानकारी पंजाब के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) गोवत यादव ने आज यहां दी कि गिरफ्तार आरोपी को पहचान महमदपुर, एसएसए नगर निवासी विजय के रूप में हुई है, जिसने 2017 में गैंगस्टर दीपक टीनू को भागने में मदद की थी। गिरफ्तार आरोपी की आपराधिक पृष्ठभूमि है और उसके खिलाफ पंजाब और हरियाणा में कई जघन्य अपराध के मामले दर्ज हैं। पुलिस टीम ने उसके कब्जे से .30 बोर की पिस्तौल और पांच जिदा कारतूस भी बरामद किये। डीजीपी गोवत यादव ने कहा कि ठोस सूचनाओं पर कार्रवाई करते हुए एजीटीएफ प्रमोद भानू की देखरेख में एजीटीएफ टीमों ने राजपुर-चंडीगढ़ हाईवे पर गगन चौक के पास जाल बिछाया और आरोपी को पिस्तौल के साथ गिरफ्तार कर लिया। पुलिस टीमों ने डीएसपी विक्रमजीत सिंह बराड़ के नेतृत्व में ऑपरेशन चलाया, जिसकी निगरानी एआईजी गुरमीत सिंह चौहान और



एआईजी संदीप गोयल ने की। डीजीपी ने कहा कि प्रारंभिक जांच से पता चला है कि गिरफ्तार आरोपी को उसके जेल में बंद/विदेशी आकाओं ने प्रतियुद्धी बंबोहा गिरोह के सदस्यों को मारने का काम सौंपा था। उन्होंने कहा कि इस संबंध में आगे की जांच जारी है। एआईजी संदीप गोयल ने बताया कि वर्ष 2018 में आरोपी विजय मलेशिया भाग गया और वहां रहकर उसने मृतक गैंगस्टर अंकित भादू के माध्यम से अंबाला शहर के सरौफा बाजार में एक ज्वेलर की हत्या को अंजाम दिया। गैंगस्टर अंकित भादू को 2019 में पंजाब पुलिस ने एनकाउंटर में मार गिराया था। इस मामले में आरोपी विजय 2 साल तक अंबाला जेल में बंद रहा था। इस संबंध में पुलिस स्टेशन स्टेट क्राइम, पंजाब में आर्स एक्ट की धारा 25(6)(7) के तहत एफआईआर नंबर 23 दिनांक 12-06-24 दर्ज है।

जालंधर पश्चिमी उपचुनाव : 14 जून से भरे जा सकेंगे नामांकन पत्र

जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

भारतीय चुनाव आयोग ने 34- जालंधर पश्चिमी (एससी) विधानसभा हलके से उप चुनाव करवाने का प्रोग्राम जारी किया है। इस बारे में नामांकन पत्र अस्टेट अधिकारी, जालंधर विकास अथारिटी (जेडीए), जालंधर जो हलके के रिटर्निंग अधिकारी है, के पास जनतक छुट्टी को छोड़ कर 14 जून से 21 जून, 2024 तक सुबह 11.00 बजे से दोपहर 03.00 बजे तक भरे जा सकेंगे। नामांकन की पड़ताल 24 जून (सोमवार) को होगी और नामांकन वापस लेने की आखिरी तारीख 26 जून (बुधवार) है। मतदान 10 जुलाई, 2024 (बुधवार) को होगा और मतगणना 13 जुलाई, 2024 (शनिवार) को होगी। उन्होंने आगे बताया कि मतदान का समय सुबह 7.00 बजे से शाम 6.00 बजे तक होगा। नामांकन पत्र फार्म बी में भरे जाने हैं और खाली फार्म रिटर्निंग अधिकारी-कम-अस्टेट अधिकारी जालंधर विकास अथारिटी, जालंधर के पास उपलब्ध है। इसके इलावा टाईप किए नामांकन पत्र भी स्वीकार किए जाएंगे बशर्ते वह निर्धारित फॉर्मेट में हों। उन्होंने कहा कि विधान सभा हलके की सीट के लिए योग्य होने के लिए, उम्मीदवार को सम्बन्धित राज्य के किसी भी हलके में वोटर के तौर पर रजिस्टर्ड होना अनिवार्य है। उन्होंने बताया कि 15 जून, 2024 को नामांकन पत्र रिटर्निंग अधिकारी के पास पेश करके दाखिल किए जा सकते हैं और 16 जून, 2024 रविवार होने के कारण इस दिन नामांकन पत्र रिटर्निंग अधिकारी के पास पेश नहीं किए जा सकते हैं। इसी तरह 17 जून, 2024 को बकरीद की छुट्टी होने के कारण नामांकन पत्र रिटर्निंग अधिकारी के पास पेश नहीं किए जा सकते हैं। मतदान के एलान की तारीख (10 जून, 2024) से जालंधर पश्चिमी विधान सभा हलके में आदर्श चुनाव संहिता लागू हो गया है जो 15 जुलाई, 2024 तक लागू रहेगा।

आदमपुर हवाईअड्डे का नाम गुरु रविदास के नाम पर रखा जाए, जाखड़ ने मोदी को लिखी चिट्ठी

चंडीगढ़. प्रधानमंत्री मोदी ने 10 मार्च को आदमपुर हवाई अड्डे के नए टर्मिनल भवनों का डिजिटल तरीके से उद्घाटन किया था। पंजाब भाजपा प्रमुख जाखड़ ने अपने पत्र में मोदी को तीसरी बार प्रधानमंत्री बनने पर बधाई दी। जाखड़ ने कहा कि भारत के प्रधानमंत्री के तौर पर आपके तीसरे कार्यकाल ने देश के लोगों, खासकर पंजाब के लोगों को नयी ऊर्जा दी है और वे आपको विकसित भारत के प्रतीक के रूप में देखते हैं। पंजाब के लोगों की ओर से मैं आपको इस ऐतिहासिक दुर्लभ उपलब्धि के लिए बधाई देना चाहता हूँ। उन्होंने कहा कि मैं इस अवसर पर आपका ध्यान दो मुद्दों की ओर आकृष्ट करना चाहता हूँ, जिनका लोगों के मन पर गहरा भावनात्मक-आध्यात्मिक प्रभाव है। ये मुद्दे समाज के प्रति आपकी प्रतिबद्धता से भी मेल खाते हैं। भाजपा नेता जाखड़ ने कहा कि पंजाब की अपनी हालिया यात्रा के दौरान आपने जो कहा था, उसके अनुसार आदमपुर हवाई अड्डे का नाम 15वीं शताब्दी के आध्यात्मिक संत श्री गुरु रविदास के नाम पर रखा जाए। भारत को जोड़ने वाली विविधता में आध्यात्मिकता के चरित्र को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। यह पंजाब के लोगों की लंबे समय से लंबित मांग भी रही है।

रिश्वत मांगने पर ईएसआईसी डिस्पेंसरी का ब्रांच मैनेजर गिरफ्तार

जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

राज्य में भ्रष्टाचार के खिलाफ मुहिम के दौरान पंजाब विजिलेंस ब्यूरो ने ईएसआईसी लुधियाना के फोकल प्वाइंट स्थित डिस्पेंसरी के शाखा प्रबंधक अनिल कुमार कथूरिया को 10,000 रुपये की रिश्वत मांगने के आरोप में गिरफ्तार किया गया है। स्टेट विजिलेंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि उक्त आरोपी के खिलाफ यह मामला डंडारी खुर्द, लुधियाना सिटी के निवासी अनुज कुमार द्वारा मुखाब्धि के भ्रष्टाचार विरोधी एक्शन लाईन पर दर्ज करवाई गई शिकायत के आधार पर दर्ज किया गया है। उन्होंने आगे जानकारी देते हुए कहा कि शिकायतकर्ता ने अपनी शिकायत में कहा है कि उक्त दोस्त की पत्नी को पेंशन जारी करवाने के बदले में ईएसआईसी लुधियाना के उक्त ब्रांच मैनेजर ने 10,000 रुपये



रिश्वत मांगी है। प्रवक्ता ने आगे कहा कि इस शिकायत की जांच के दौरान शिकायतकर्ता द्वारा लगाए गए आरोप सही पाए गए क्योंकि यह मौखिक साक्ष्य के साथ-साथ शिकायतकर्ता और आरोपी के बीच हुई बातचीत की रिकॉर्डिंग से भी साबित होता है। उन्होंने आगे बताया कि आरोपी के खिलाफ विजिलेंस ब्यूरो के लुधियाना रेंज पुलिस स्टेशन में भ्रष्टाचार निरोधक अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया है और उसे कल अदालत में पेश किया जाएगा।

पेरिस ओलंपिक में भाग लेने वाले प्रत्येक पंजाबी एथलीट को मिलेंगे 15 लाख रुपये

जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

अगले महीने पेरिस में होने वाली ओलंपिक खेलों में बड़ी संख्या में पंजाबी एथलीट राज्य का प्रतिनिधित्व करेंगे। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के दिशा-निर्देशों के तहत बनाई गई नई खेल नीति के तहत नतीजे सामने आने शुरू हो गए हैं और नई नीति के तहत ओलंपिक में भाग लेने वाले खिलाड़ियों को तैयारी के लिए प्रति खिलाड़ी 15 लाख रुपये दिए जाएंगे। ओलंपिक में स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक जीतने वाले पंजाबी खिलाड़ियों को क्रमशः 3 करोड़ रुपये, 2 करोड़ रुपये और 1 करोड़ रुपये मिलेंगे। यह बात राज्य के खेल मंत्री गुरमीत सिंह मीत हेयर ने एक प्रस बयान में कही।

डीजीपी द्वारा एडीजीपी/आईजी/डीआईजी, सीपी/एसएसपी, डीएसपी व एसएचओ के साथ वर्चुअल बैठक

पंजाब से ड्रग्स व गैंगस्टर संस्कृति को खत्म करने का निर्देश

जन शिकायतों के निपटारे के लिए अधिकारियों को सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक अपने कार्यालयों में उपस्थित रहने को कहा गया

जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब को नशों और संगठित अपराधों से मुक्त करने के लिए डायरेक्टर जनरल आफ पुलिस (डी. जी. पी.) पंजाब गोवत यादव ने आज वीडियो कांफ्रेंस के द्वारा स्टेशन हाऊस अफसर (एस. एच.ओ) रैंक के सभी सीनियर अधिकारियों की राज्य स्तरीय समीक्षा मीटिंग की अध्यक्षता की और उनको राज्य में कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए कानून का उल्लंघन करने वालों के विरुद्ध सख्त कार्यवाही करने की छूट दी है। डीजीपी ने कहा कि अधिकारी पेशेवराना ढंग से काम करते हुए राज्य में कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए अपने स्तर पर उचित फैसले ले सकते हैं, जिसका उनकी तरफ से पूरी तरह समर्थन



किया जायेगा। पंजाब के सभी आठ रेंजों के एडीजीपी/आईजी/डीआईजी, 28 सीपी/एसएसपी, 117 डिप्टी सुपरटैंट ऑफ पुलिस (डीएसपी) और 454 एसएचओ को संबोधन करते हुए डीजीपी ने संगठित अपराध, नशा तस्करी और आतंकवाद के विरुद्ध जमीनी स्तर पर की जा रही कार्यवाही की समीक्षा की। मीटिंग में विशेष डीजीपी स्पेशल टास्क फोर्स (एसटीएफ) कुलदीप सिंह, विशेष डीजीपी लॉ एंड आर्डर

अर्पित शुक्ला, एडीजीपी एंटी गैंगस्टर टास्क फोर्स (एजीटीएफ) प्रमोद भान, एडीजीपी इंटेल्जेंस आर. के. जैसवाल और एडीजीपी काउन्टर इंटेल्जेंस अमित प्रसाद समेत अन्य सीनियर स्तर के अधिकारी शामिल थे। यह बताया हुआ कि पंजाब पुलिस ने 2023 में रिकॉर्ड 1450 किलोग्राम हेरोइन जून्त की है, डीजीपी गोवत यादव ने नशा तस्करी/स्मगलरों पर चौकसी को बढ़ाते हुए विक्री वाले स्थानों पर नशे की स्पलाई को कंट्रोल

करने की ज़रूरत पर जोर दिया। उन्होंने अधिकारियों को स्पलाई चैन को तोड़ने के लिए बड़े तस्करो की पहचान करके उनके विरुद्ध सख्त कार्यवाही करने के लिए भी कहा। डीजीपी ने सभी एसएचओ को यह भी कहा कि वह लोगों के साथ संपर्क कायम करते हुए नागरिक समर्थकीय पुलिसिंग को यकीनी बनाएँ। उन्होंने कहा कि किसी भी समाज विरोधी तत्व को किसी भी कीमत पर बखशा न जाये। जिज्ञास्य है कि डीजीपी ने पहले ही एडीजीपी रैंक से लेकर एसएचओ तक के सभी सीनियर पुलिस अधिकारियों को सार्वजनिक शिकायतों के निपटारे के लिए सभी कमकाजी दिनों दौरान सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक अपने दफ्तरों में उपस्थित रहने के निर्देश दिए हैं। डीजीपी ने सभी सीपी/एसएसपी/डीएसपी को राज्य से गैंगस्टर कल्चर और नशों को खत्म करने के लिए विशेष ईकाइयों के साथ तालमेल करके काम करने के हुक्म भी दिए हैं।

दिल्ली से ट्रैकिंग करने जाने की हो रही है प्लानिंग, तो इन फेमस जगहों पर जाएं

TRAVELLING

दोस्तों के साथ मिलकर ट्रैकिंग पर जाने की प्लानिंग कर रहे हैं तो यहां कुछ ऐसी जगहों के बारे में बता रहे हैं जहां ट्रैकिंग करने का अलग ही मजा है...

• जालंधर ब्रीज. फीचर

नेचर लवर अगर कुछ एडवेंचर से जुड़ा करना चाहते हैं तो ट्रैकिंग के लिए जा सकते हैं। इसे करने से मन और तन पूरी तरह से फ्रेश महसूस करने लगता है। यही वजह है कि ट्रैकिंग करना अधिकतर लोगों को अच्छा लगता है। भारत में ट्रैकिंग करने जाने के लिए कई ऑप्शन हैं। ऐसे में यहां जानिए ट्रैकिंग के लिए फेमस जगहों के बारे में।

ट्रैकिंग लवर्स के लिए हर की दून एक परफेक्ट जगह है। ये दिल्ली से 298 किमी की दूरी पर फेमस गढ़वाल रेंज में एक घनी घाटी है। ये ट्रैक 47 किमी का है। जिसे पूरा करने में आपको 6 से 7 दिन लग सकते हैं। हर की दून ट्रैक सुंदर और आकर्षक नजारों

से पूर्ण हैं। ट्रैकिंग के रास्ते में नदी, अल्पाइन घास के मैदान और खूबसूरत पहाड़ का नजारा देखने को मिलेगा।

रूपकुंड ट्रैक -
रूपकुंड ट्रैक भारत में सबसे फेमस ट्रैक में से एक है। इसे मिस्ट्री लेक के नाम से जाना जाता है। रूपकुंड ट्रैक भारत में एक खूबसूरत और एक फेमस ट्रैकिंग डेस्टिनेशन है। रूपकुंड त्रिशूल झील के किनारे पाए गए सैकड़ों मानव कंकालों के कारण फेमस है। हरे-भरे जंगल और कई खुले घास के मैदान इस जगह की सुंदरता को बढ़ाते हैं।

देवरिया ताल ट्रैक -
साड़ी गांव, देवरिया ताल ट्रैक के लिए बेस कैंप है। सफेद बर्फ की पहाड़ियों से घिरा ये ट्रैक ट्रैकर्स के बीच काफी फेमस है। यह जगह अलग-अलग तक के वनस्पतियों और जीवों से घिरा हुआ है।

केदारकंठ ट्रैक -
केदारकंठ ट्रैक दिल्ली के पास एक बेहतरीन डेस्टिनेशन है। मनमोहक नजारों के साथ-साथ ये ट्रैक साल भर खुला रहता है। ये ट्रैक उत्तराखंड के उत्तरकाशी जिले में गोविंद वन्यजीव अभयारण्य में स्थित है। आप अपने दोस्तों के साथ इसे एक्सप्लोर करने के लिए जा सकते हैं।



SKIN CARE

एसी में लगातार बैठने से हो स्किन हो रही ड्राई तो इस तरह दे मॉइश्चर, नहीं पड़ेंगी झुर्रियां

गर्मियों में लगातार कई घंटे एसी में बैठे रहने से स्किन पर बुरा असर पड़ता है। एसी स्किन का नेचुरल मॉइश्चर खत्म करती है जिसकी वजह से ड्राईनेस होने लगती है। इससे छुटकारा पाने के लिए लगाएं ये फेस मिस्ट।



दिखने लगते हैं। स्किन पर हो रहे इन बुरे प्रभाव को कम करने के लिए जरूरी है कि स्किन को हाइड्रेट किया जाए। स्किन को हाइड्रेट करने के लिए इस टोनर की मदद लें।

फेस मिस्ट की लें मदद

एसी से होने वाले स्किन ड्रेमेज को रोकने के लिए हाइड्रेटिंग मिस्ट की मदद लें। जिसे चेहरे पर लगाने से स्किन हाइड्रेटिंग बनी रहेगी। इस हाइड्रेटिंग फेस मिस्ट को बनाना बहुत आसान है और घर पर भी आसानी से बन जाएगा। बस इन तीन चीजों की जरूरत होगी।

• गुलाब की सूखी पत्तियां

• ग्लिसरीन

• पानी

किसी स्प्रे बोतल में सूखी गुलाब की पत्तियों को डालें। साथ में ग्लिसरीन करीब बोतल में एक तिहाई हिस्सा भरें। बाकी बोतल को पानी से भरकर रख लें। अच्छी तरह से हिलाएं और मिक्स कर लें। इस फेस मिस्ट को दिनभर में तीन से चार बार आराम से फेस पर स्प्रे करें और छोड़ दें। ये स्किन को हाइड्रेट करने में मदद करेगा।

रोज ग्लिसरीन फेस मिस्ट के फायदे

ग्लिसरीन स्किन में माइश्चर को पकड़ कर रखने का काम करते हैं। जिससे स्किन सॉफ्ट और स्मूद हो जाती है। वहीं गुलाब की पंखुड़ियां स्किन में पीएच लेवल को बैलेंस करती हैं और साथ ही पोर्स को टाइट करने का काम करती हैं। जिससे स्किन टाइट दिखती है और स्मूद होती है।



• जालंधर ब्रीज . फीचर

गर्मियों में एसी सूकन देती है। लेकिन लगातार घंटों अगर आप एयर कंडीशन में बैठते हैं तो इससे स्किन पर बुरा असर पड़ता है। लगातार एसी का तापमान स्किन को ड्राई कर देता है। जिसकी वजह से चेहरे पर केवल रूखापन ही नहीं दिखता बल्कि और भी कई तरह की दिक्कतें नजर आने लगती हैं। अगर आप चाहती हैं कि स्किन पर एयरकंडीशन का बुरा असर ना पड़े तो इस होम रेमेडी को जरूर ट्राई कर लें।

एसी में बैठने से हो सकती है स्किन एजिंग की प्रॉब्लम

लगातार घंटों एसी में बैठने से स्किन ड्राई होना शुरू हो जाती है। जिसकी वजह से स्किन का मॉइश्चर खत्म होने लगता है और इलास्टिसिटी चली जाती है। जिसकी वजह से स्किन पर उम्र से पहले ही फाइन लाइंस और रिंकलस

डिस्क्लेमर : इस आर्टिकल में बताई विधि, तरीकों व दवाओं 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।

कम समय में बनाना है टेस्टी खाना, कम आएंगे ये ईजी किचन टिप्स

आज के किचन हैक्स ना सिर्फ मुश्किल लगने वाले फूड को टेस्टी बना देंगे बल्कि घंटों का काम मिनटों में निपटाकर आपका कीमती समय भी बचाएंगे।



• जालंधर ब्रीज. रसिपी

परिवार की सेहत के साथ स्वादिष्ट भोजन की जिम्मेदारी घर की महिलाओं के ऊपर होती है। लेकिन इस मौसम में गर्मी और पसीने में घंटों खड़े रहकर भोजन तैयार करना कोई आसान काम नहीं है। जिसकी वजह से महिलाएं अक्सर लंच या डिनर तैयार करते समय कोई ईजी हेल्दी ऑप्शन की तलाश में हमेशा लगी रहती हैं। लेकिन आज आपके साथ शेयर किए जाने वाले ये किचन हैक्स ना सिर्फ मुश्किल लगने वाले फूड को टेस्टी बना देंगे बल्कि घंटों का काम मिनटों में निपटाकर आपका कीमती समय भी बचाएंगे।

प्याज और लहसुन - ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

ज्यादातर सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए लहसुन प्याज का पेस्ट तैयार किया जाता है। लेकिन प्याज और लहसुन को काटने और छीलने में काफी समय खराब हो जाता है। ऐसे में आप अपना समय और डिशेज का स्वाद बनाए रखने के लिए लहसुन

प्याज को पहले से ही तैयार करके स्टोर कर लें। इसके लिए कढ़ाही में तेल डालकर उसमें कटे हुए प्याज डालकर 2-3 मिनट सांते करके एक

जा में भरकर रख लें। अब इसी तेल में लहसुन की कलियों को भुनकर स्टोर करें। ये दोनों चीजें लगभग 10 दिन तक स्टोर करके रखी जा सकती हैं। जरूरत पड़ने पर आप इसका यूज करके समय और स्वाद दोनों का ख्याल रख सकते हैं।

डेजर्ट का बूढ़ जाणा स्वाद - अगर डेजर्ट बना रहे हैं तो उसे बनाते समय उसमें चुटकी भर नमक डाल दें। इससे डेजर्ट का स्वाद और ज्यादा बूढ़ जाएगा।

ग्रेवी का कलर अच्छा करने के लिए - किसी भी सब्जी के लिए ग्रेवी तैयार करते समय जब प्याज भून रहे हों, तो उसमें चुटकी भर चीनी भी डाल दें। इससे ग्रेवी का रंग निखर जाएगा और स्वाद भी बढ़ेगा।

पूरियों को तेल सोखने से बचाने के टिप्स - अगर पूरियां उतारने की तैयारी कर रहे हैं तो पूरियों को बेलने के

बाद कुछ देर तक फ्रिज में रख दें। ऐसा करने से तलते समय पूरियों में ज्यादा तेल नहीं भरेगा।

हलवा का स्वाद बढ़ाने के लिए - सूजी का हलवा बनाते समय अगर सूजी भूनेते समय उसमें थोड़ा सा बेसन भी मिला दें। तो हलवा ज्यादा टेस्टी बनता है।

सॉफ्ट रोटी के लिए - अगर आपकी रोटी या पराठा ज्यादा टाइट बनता है तो छेना फाड़ने के बाद बचा हुआ पानी आटा गुंथने के लिए इस्तेमाल करें। इससे रोटी या पराठे अधिक टेस्टी और सॉफ्ट बनेंगे।

आलू उबालते समय कुकर नहीं पड़ेगा काला - अकसर आलू उबालते समय कुकर अंदर से काला पड़ जाता है। जो कई बार रगड़ने पर भी आसानी से साफ नहीं होता है। लेकिन कुकर को साफ करने के लिए आप आलू उबालते समय उसमें नमक और एक नींबू का टुकड़ा डालकर सीटी लगवा दें। इस टिप्स को अपनाने से आलू का छिलका भी जल्दी निकलगा और कुकर अंदर से काला भी नहीं पड़ेगा।

खीरा : खीरा उन खाद्य पदार्थों की सूची में सबसे ऊपर है, जो शरीर के तापमान को संतुलित रखता है। इसमें पानी काफी अधिक मात्रा में होता है। इसके अलावा, इसमें विटामिनस और मिनरल्स जैसे पोटैशियम और मैग्नेशियम भी होते हैं, जो इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

तरबूज : तरबूज को एक कूलिंग फूड माना जाता है। इसमें जल की मात्रा 90 प्रतिशत तक होती है, जिससे शरीर में जल का सामान्य स्तर बनाए रखने में सहायता मिलती है। इसमें विटामिन-ए और सी भी होता है, जो एंटीऑक्सीडेंट्स की तरह काम करते हैं और झुलसा देने वाली गर्मी में ऊर्जा के स्तर को कम नहीं होने देते।

दही : शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने के लिए पाचन तंत्र का ठीक तरह से काम करना जरूरी है और सेहतमंद पाचन तंत्र के लिए दही बहुत अच्छा माना जाता है। दही एक प्रोबायोटिक फूड है, जो आंतों को स्वस्थ रखने और मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त रखने के लिए बहुत अच्छा है।

नारियल पानी : नारियल पानी शरीर के तापमान को तुरंत कम करता है। इसमें पोटैशियम और मैग्नेशियम जैसे मिनरल्स भी काफी मात्रा में होते हैं। गर्मियों में पसीना निकलने से मिनरल्स की जो हानि होती है, नारियल पानी का सेवन उसकी भरपाई कर देता है। यह शरीर में डिहाइड्रेशन के कारण जल के स्तर में आई कमी की भी

भरपाई करता है।

नींबू : नींबू पानी का सेवन न केवल शरीर के तापमान को कम करता है बल्कि प्यास भी बुझाता है। नींबू का रस पाचन में सहायता करता है और शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालता है। नींबू में कई विटामिनस और मिनरल्स होते हैं, जो शरीर को पोषण प्रदान करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां : पालक और दूसरी हरी पत्तेदार सब्जियां न केवल मिनरल्स और विटामिनस का अच्छा स्रोत हैं बल्कि इन्हें कूलिंग फूड्स भी माना जाता है। ये फाइबर से भरपूर होती हैं। फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है और शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में सहायता करता है।

सौंफ : सौंफ को एक नैचुरल कूलेंट माना जाता है, जो शरीर का ताप कम करने में सहायता करता है। आप इसे खाना खाने के बाद खा सकती हैं, जिससे पाचन में सहायता मिलती है। सौंफ वाला पानी पीना भी सेहत के लिहाज से अच्छा रहता है।

छाछ : गर्मियों में छाछ का सेवन बहुत फायदेमंद है। प्रोबायोटिक्स, विटामिनस और मिनरल्स से भरपूर ये ड्रिंक न केवल शरीर को उसका सामान्य तापमान फिर से पाने में सहायता करता है बल्कि शरीर में जल के स्तर को भी नियंत्रित करता है। नियमित रूप से छाछ का सेवन करने से मेटाबॉलिज्म दुरुस्त रहता है, पाचन तंत्र बेहतर काम करता है और शरीर ठंडा रहता है।

पुदीना : पुदीना शरीर के तापमान को कम करने वाले सबसे अच्छे खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है। पुदीना पाचन में सहायता करता है और शरीर को ठंडक प्रदान करता है। यह शरीर से विषैले पदार्थों को निकालकर उसे डिटॉक्सिफाई करता है।

गर्मी का बढ़ता तापमान बच्चों को कर सकता है बीमार, रखें सेहत का ख्याल

जालंधर ब्रीज (फीचर)

मौसम बदलने का सबसे पहला असर बच्चों की सेहत पर पड़ता है। इम्यूनिटी कमजोर होने की वजह से बच्चे व्यस्क व्यक्तियों की तुलना में जल्दी बीमार पड़ते हैं। जानलेवा लू से बच्चों को बचाना पैरेंट्स के लिए कोई आसान काम नहीं है। शिशुओं की त्वचा कोमल होने के साथ बेहद संवेदनशील भी होती है। गर्मी में अपने बच्चे को सेहतमंद और एक्टिव बनाए रखना चाहते हैं तो फॉलो करें ये किड्स समर केयर टिप्स।

हीट रैशेज - छोटे बच्चों की पसीने की ग्रंथियां पूरी तरह से विकसित नहीं हुई होती हैं। यही वजह है कि उन्हें गर्मियों में हीट रैशेज या प्रिकली हीट होने का खतरा सबसे ज्यादा बना रहता है। ऐसे में शिशु को नहलाते समय साबुन का इस्तेमाल ना करें और उसे हल्के सूती कपड़े ही पहनाएं।

नहलाने से ना करें परहेज - कई बार माएं शिशु के बीमार पड़ने के डर से उसे रोजाना नहलाने से परहेज करती हैं। लेकिन आप ऐसा ना करें। शिशु को पसीना आने की वजह से उसकी त्वचा पर एलर्जी की समस्या हो सकती है। ध्यान रखें, गर्मियों में शिशु को रोज नहलाया जा सकता है। लेकिन पानी का तापमान सही हो और रोज एक ही समय पर नहलाएं।

सूती कपड़े पहनाएं - गर्मियों में बच्चों को हमेशा सूती और ढीले कपड़े पहनाएं। ऐसे कपड़े बच्चों के लिए काफी आरामदायक होने के साथ पसीना भी सोखने की क्षमता रखते हैं।

मॉशरचाराइजर की ना करें अनदेखी - अकसर लोग गर्मियों में बच्चों को नहलाने के बाद मॉशरचाराइजर नहीं लगाते। लेकिन आप ऐसी गलती ना करें। गर्मियों में भी शिशुओं की स्किन को हाइड्रेट रखना बेहद जरूरी होता है। जिसके लिए आपको उसे रोजाना मॉशरचाराइजर लगाना चाहिए।

डायपर न पहनाएं ज्यादा - गर्मियों में लंबे समय तक डायपर पहनाने से छोटे बच्चों की रैशेज की समस्या हो सकती है। जिससे बच्चे के लिए बच्चे को ज्यादा देर डायपर ना पहनाएं। कुछ देर बच्चे की स्किन को सांस लेने के लिए भी खुला छोड़ दें। कपड़े पहनाने से पहले बेबी टेलकम पाउडर जरूर लगाएं। ऐसा करने से बच्चों की स्किन में रगड़ लगने का डर कम बना रहता है और त्वचा पर लालिमा, इरिटेशन जैसी समस्याएं नहीं होती हैं।

खुब पानी पिलाएं - गर्मियों में बच्चों को दिन में कई बार पानी पिलाएं। ऐसा करने से उनकी बांडी हाइड्रेटेड बनी रहती है। डॉक्टरों के अनुसार, 1 से 3 साल के बच्चे को 4 कप पानी, 4 से 8 साल के बच्चे को 6 कप, 9 से 13 साल के बच्चे को 8 कप और 14 से 18 साल के बच्चे को कम से कम 12 कप पानी पीना चाहिए।

डिस्क्लेमर : इस आर्टिकल में बताई विधि, तरीकों व दवाओं 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।



Parenting

बड़े तापमान में क्या खान बन सकता है मुसीबत, जानें कैसे हो बचाव

HEALTH

बढ़ती गर्मी यानी लू लगने की ज्यादा आशंका। अब गर्मी की वजह से घर से बाहर निकलना तो बंद नहीं किया जा सकता, पर खानपान में जरूरी बदलाव लाकर लू लगने की आशंका को जरूर कम किया जा सकता है।

• जालंधर ब्रीज. हेल्थ केयर

गर्मी का मौसम है, तो पसीना तो बहेगा ही। पर, जब औसत तापमान देश के अधिकांश राज्यों में 45 पर हो जाए तो यह गर्मी जानलेवा साबित होने लगती है। शरीर को ठंडा व तरातजा रखने के लिए खानपान में बदलाव लाना बहुत जरूरी है। गर्मियों में हमारे शरीर को काम करने के लिए उष्ण की आवश्यकता भी काफी कम होती है, इसलिए इस मौसम में हमें ऐसी चीजें खाएं, जिनकी तासीर ठंडी हो।

क्या है हीट स्ट्रोक? - मानव शरीर का अपने तापमान को नियंत्रित करने का अपना तंत्र होता है, लेकिन जब यह तंत्र ठीक प्रकार से काम नहीं करता, तो शरीर के भीतर तापमान का यह असंतुलन हीट स्ट्रोक के रूप में सामने आता है। हीट स्ट्रोक एक गंभीर चिकित्सीय अवस्था है, जिसमें शरीर का तापमान खतरनाक स्तर तक बढ़ जाता है। शरीर का तापमान दो कारणों से बढ़ सकता है। पहला, लगातार अत्यधिक तापमान में रहना। दूसरा, शरीर के द्वारा पर्याप्त मात्रा में ऊष्मा बाहर नहीं निकाल पाना, जिससे शरीर का तापमान बढ़ जाता है। यह गंभीर स्वास्थ्य समस्या नहीं है, समय रहते चेत जाएं।

खाना रखेगा शरीर को ठंडा - तापमान में वृद्धि होने पर हमें ऐसे ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, जो शरीर को ठंडा रखें और गर्मियों में अपनी डाइट में ठंडी तासीर वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने से ना सिर्फ शरीर भीतर से ठंडा रहता है बल्कि आप तरातजा भी महसूस करेंगे। इनमें मौजूद विटामिनस और मिनरल्स शरीर को जरूरी पोषण भी



प्रदान करते हैं। कौन से खाद्य पदार्थ लू से बचने में करेंगे मदद, आइए जानें:

खीरा : खीरा उन खाद्य पदार्थों की सूची में सबसे ऊपर है, जो शरीर के तापमान को संतुलित रखता है। इसमें पानी काफी अधिक मात्रा में होता है। इसके अलावा, इसमें विटामिनस और मिनरल्स जैसे पोटैशियम और मैग्नेशियम भी होते हैं, जो इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

तरबूज : तरबूज को एक कूलिंग फूड माना जाता है। इसमें जल की मात्रा 90 प्रतिशत तक होती है, जिससे शरीर में जल का सामान्य स्तर बनाए रखने में सहायता मिलती है। इसमें विटामिन-ए और सी भी होता है, जो एंटीऑक्सीडेंट्स की तरह काम करते हैं और झुलसा देने वाली गर्मी में ऊर्जा के स्तर को कम नहीं होने देते।

दही : शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने के लिए पाचन तंत्र का ठीक तरह से काम करना जरूरी है और सेहतमंद पाचन तंत्र के लिए दही बहुत अच्छा माना जाता है। दही एक प्रोबायोटिक फूड है, जो आंतों को स्वस्थ रखने और मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त रखने के लिए बहुत अच्छा है।

नारियल पानी : नारियल पानी शरीर के तापमान को तुरंत कम करता है। इसमें पोटैशियम और मैग्नेशियम जैसे मिनरल्स भी काफी मात्रा में होते हैं। गर्मियों में पसीना निकलने से मिनरल्स की जो हानि होती है, नारियल पानी का सेवन उसकी भरपाई कर देता है। यह शरीर में डिहाइड्रेशन के कारण जल के स्तर में आई कमी की भी

भरपाई करता है।

नींबू : नींबू पानी का सेवन न केवल शरीर के तापमान को कम करता है बल्कि प्यास भी बुझाता है। नींबू का रस पाचन में सहायता करता है और शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालता है। नींबू में कई विटामिनस और मिनरल्स होते हैं, जो शरीर को पोषण प्रदान करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां : पालक और दूसरी हरी पत्तेदार सब्जियां न केवल मिनरल्स और विटामिनस का अच्छा स्रोत हैं बल्कि इन्हें कूलिंग फूड्स भी माना जाता है। ये फाइबर से भरपूर होती हैं। फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है और शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में सहायता करता है।

सौंफ : सौंफ को एक नैचुरल कूलेंट माना जाता है, जो शरीर का ताप कम करने में सहायता करता है। आप इसे खाना खाने के बाद खा सकती हैं, जिससे पाचन में सहायता मिलती है। सौंफ वाला पानी पीना भी सेहत के लिहाज से अच्छा रहता है।

छाछ : गर्मियों में छाछ का सेवन बहुत फायदेमंद है। प्रोबायोटिक्स, विटामिनस और मिनरल्स से भरपूर ये ड्रिंक न केवल शरीर को उसका सामान्य तापमान फिर से पाने में सहायता करता है बल्कि शरीर में जल के स्तर को भी नियंत्रित करता है। नियमित रूप से छाछ का सेवन करने से मेटाबॉलिज्म दुरुस्त रहता है, पाचन तंत्र बेहतर काम करता है और शरीर ठंडा रहता है।

पुदीना : पुदीना शरीर के तापमान को कम करने वाले सबसे अच्छे खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है। पुदीना पाचन में सहायता करता है और शरीर को ठंडक प्रदान करता है। यह शरीर से विषैले पदार्थों को निकालकर उसे डिटॉक्सिफाई करता है।

नोट : इस खबर में बताए गए सुझाव सामान्य जानकारी पर आधारित हैं। इसलिए किसी भी उपचार/दवा/डाइट को अमल करने से पहले डॉक्टर या संबंधित एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें।

जेपी नड्डा के पास फिर स्वास्थ्य मंत्रालय की कमान, देश की सेहत के लिए इन पांच बिंदुओं पर देना होगा ध्यान

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

पीएम मोदी के तीसरे कार्यकाल में जेपी नड्डा को स्वास्थ्य मंत्री बनाया गया है। वो मोदी के पहले कार्यकाल के दौरान भी स्वास्थ्य मंत्री रह चुके हैं। इसके अलावा इस बार नड्डा को रसायन और उर्वरक मंत्रालय की जिम्मेदारी भी दी गई है। पहले टर्म में नड्डा ने मिशन इंद्रधनुष लॉन्च किया था जिसको दुनियाभर में सराहना हुई थी। इस बार स्वास्थ्य मंत्रालय में उनके सामने किस तरह की चुनौतियां होंगी?

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की नई सरकार में मंत्रियों के पोर्टफोलियो की घोषणा कर दी गई है। सरकार के महत्वपूर्ण विभाग में कोई बदलाव नहीं किया गया। अमित शाह को गृह मंत्रालय की जिम्मेदारी एक बार फिर से दी गई है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, विदेश मंत्री एस जयशंकर, वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण और सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी के विभाग पिछले मंत्रिमंडल की तरह वही रहेंगे। हालांकि एक अहम बदलाव हुआ है हेल्थ मिनिस्ट्री में।

बीजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा को एक बार फिर स्वास्थ्य मंत्रालय की कमान दी गई है। 63 साल के जेपी नड्डा पीएम मोदी के पहले कार्यकाल में भी स्वास्थ्य मंत्री थे। 2019 में उन्हें बीजेपी का राष्ट्रीय अध्यक्ष बना दिया गया था। स्वास्थ्य के अलावा इस बार नड्डा को मिनिस्ट्री ऑफ केमिकल्स एंड फर्टिलाइजर्स की जिम्मेदारी भी दी गई है। नड्डा से पहले मनसुख मांडविया इस पद पर थे।

जिन दो हेल्थ एक्सपर्ट से हमने बात की वो नड्डा के ट्रेक रिकॉर्ड को सकारात्मक नजरिए से देखते हैं। वे मानते हैं कि जेपी नड्डा को ये मंत्रालय देकर सरकार ने अच्छा कदम उठाया है। नड्डा के सामने चुनौतियां का अंबार तो होगा ही साथ में

उन कार्यों को पूरा करने का मौका भी है जिन्हें देश की सेहत के लिए जरूरी माना जाता है।

मिशन इंद्रधनुष का दुनियाभर में हुई थी तारीफ : अपने पहले कार्यकाल में जेपी नड्डा ने 'मिशन इंद्रधनुष' लॉन्च किया था। जिसका मकसद 2020 तक उन सभी बच्चों को कवर करना था जिन्हें डिप्थीरिया, काली खांसी, टेटनस, पोलियो, तपेदिक, खसरा, हेपेटाइटिस बी सहित सात वैक्सीन-रोकथाम वाली बीमारियों के खिलाफ वैक्सीन नहीं लगाया गया था।

कहा जाता है कि मिशन इंद्रधनुष की प्रधानमंत्री नियमित रूप से समीक्षा करते थे और इसे उनकी पसंदीदा परियोजनाओं में से एक माना जाता है। मिशन इंद्रधनुष के तहत इतना बढ़िया काम किया गया था कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मई में प्रगति की समीक्षा बैठक में इस योजना के 90 प्रतिशत की कवरेज लक्ष्य को पूरा करने की डेडलाइन को 2020 से घटाकर 2018 तय कर दिया था। इसकी दुनियाभर में सराहना भी की गई थी।

जोपीनड्डा ने भारत का पहला फार्मसी रिटेल स्टोर लॉन्च किया था। इसका नाम था AMRIT यानी अफोर्डेबल मेडिसिन्स एंड रिलायबल इम्प्लान्ट्स फॉर ट्रीटमेंट। इसे लॉन्च करने का मकसद कैंसर और हृदय रोगों के लिए दवाएं 60 से 90 प्रतिशत तक मौजूदा बाजार दरों पर उपलब्ध कराना था। फार्मसी हृदय संबंधी प्रत्यारोपण भी उपलब्ध कराएंगी जिसे 50 से 60 प्रतिशत छूट पर बेचे जाने का प्रावधान था।

असमर्थ बीमारियों पर पहला प्रहार : लोकसभा चुनाव 2024 के मैनिफेस्टों में बीजेपी का घोषणापत्र कहता है कि स्तन कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, एनीमिया और ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम के मकसद से मौजूदा स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार किया जाएगा। जिसमें सर्वाइकल कैंसर को



खत्म करने पर ध्यान दिया जाएगा।

तो ये देखना दिलचस्प होगा कि एचपीवी यानी ह्यूमन पैपिलोमा वायरस के वैक्सीनेशन प्रोग्राम को आगे कैसे किस रफ्तार से ले जाएंगे। एचपीवी महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर के लिए जिम्मेदार है, जिसे भारत में महिलाओं में कैंसर से होने वाली मौतों का सबसे बड़ा कारण माना जाता है। इंफेक्शियस डिजीज स्पेशलिस्ट इस्वर पी गिलादा का कहना है कि टीबी कंट्रोल पर बारीकी से नजर रखी जानी चाहिए। क्योंकि सरकार ने 2025 तक टीबी से मुक्त होने का लक्ष्य तय किया है। 2025 आने में साल भर से भी कम समय है। इस लक्ष्य तक पहुंचने के लिए नड्डा को युद्ध स्तर पर काम करना होगा।

यही नहीं भारत में कैंसर, डायबिटीज, हेपेटाइटिस बी, एचआईवी एड्स जैसी बीमारियां भी लगातार बढ़ रही हैं। इन बीमारियों की रोकथाम के लिए जो भी प्रोग्राम चलाए जा रहे हैं उसकी समीक्षा नए सिरे से करना हर हाल में जरूरी है ताकि नए कैंसर पर लगाम लगाया जा सके।

बीजेपी का सबसे बड़ा फोकस आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना पर रहेगा। योजना की शुरुआत सितंबर 2018 में की गई थी। योजना के तहत देश भर में

कम आय वाले लोगों की देखभाल के लिए हर साल हर परिवार को 5 लाख रुपये तक का स्वास्थ्य कवरेज दिया जाता है। इस योजना को केंद्र सरकार और राज्य दोनों से फंडिंग मिलती है।

इस साल जनवरी तक देशभर में 30 करोड़ आयुष्मान कार्ड बांटने का टारगेट पूरा किया जा चुका है। उत्तर प्रदेश में सबसे ज्यादा 4.83 करोड़ लोगों के लिए कार्ड किए जा चुके हैं। दूसरे नंबर पर मध्य प्रदेश और फिर महाराष्ट्र है। बीजेपी ने अपने घोषणापत्र में वादा किया था कि अगर वह दोबारा चुनी गई तो वरिष्ठ नागरिकों और ट्रांसजेंडरों को कवर करने के लिए इस योजना का विस्तार किया जाएगा।

अगले पांच सालों के लिए पांच सुझाव : पब्लिक हेल्थ इंस्टीट्यूट के डायरेक्टर दिलीप मावलंकर कहते हैं कि 2047 तक विकसित भारत का लक्ष्य पूरा करना है तो सरकार को हेल्थ सिस्टम को हर छोटी से बड़ी खामियों को सुधारना होगा। इसके लिए दिलीप मावलंकर ने पांच सुझाव दिए हैं।

पहला- हेल्थ पर जीडीपी का 3 फीसदी खर्च करने की तरफ बढ़ना चाहिए। अब तक भारत सिर्फ 1.18 फीसदी के आसपास खर्च करता है। इस कड़ी में एक एक्सपर्ट

कमिटी बननी चाहिए जिसमें फाइनेंस मिनिस्टर, अर्थशास्त्री और सभी राज्य शामिल हो। 3 चार महीने में एक रोड मैप तैयार हो कि अगले पांच सालों में ये पैसा कहाँ से आएगा और कहाँ खर्च होगा। इससे पब्लिक सिस्टम में बड़ा बदलाव आएगा।

दूसरा- प्राइमरी हेल्थ सिस्टम को मजबूत करना होगा। आशा वर्कर्स के अलावा आज भी गांव में आरोग्य का कोई भी आदमी फुल टाइम ट्रेन नहीं है। अगले 5 सालों में ये टारगेट होना चाहिए कि हर एक गांव में एक गवर्नमेंट फंडेड नर्स की नियुक्ति हो ही। ये सब करने में दिलीप मावलंकर के अनुमान के मुताबिक 30 हजार करोड़ के आसपास का खर्चा आएगा जो भारत सरकार के लिए बड़ी रकम नहीं है। इससे फायदा ये होगा कि हम गर्व से कह सकेंगे कि आजादी के 75 साल बाद बुनियादी स्वास्थ्य सेवा के लिए एक व्यक्ति को गांव से बड़े शहर नहीं जाना पड़ता है।

तीसरा- गरीब लोगों के उपर बढ़ते महंगी दवाइयों के बोझ को कम करने पर भी खासा जोर देने की जरूरत है। इसके लिए जेनेरिक दवाओं को क्वालिटी बढ़ानी होगी। हर एक गांव में एक दवाई की दुकान भी खोलने का प्रयास हो जहां सस्ती दवाइयां बिकें। इससे होगा ये कि एक गरीब आदमी को दवाइयां बाहर से जाकर नहीं खरीदनी पड़ेंगी।

चौथा- नए नए मेडिकल कॉलेज खोलना अच्छी बात है। लेकिन जो डॉक्टर पास हो रहे हैं उनकी क्वालिटी पर भी नजर होनी चाहिए। यानि वो डॉक्टर क्या गांव में लोगों का इलाज कर पाएगा, उन्हें गांव में लोगों का इलाज करने के लिए कैसे प्रोत्साहित किया जाए, वगैरह वगैरह। भारत में फिलहाल हेल्थ ह्यूमन रिसोर्स मैनेजमेंट बहुत बुरी कंडीशन में है। इसे दुरुस्त करने के लिए एक कमिशन बनाने की जरूरत है जो ये प्लान करे कि अगले 50 सालों में

कितने डॉक्टर, नर्स की जरूरत है।

पांचवा- स्वास्थ्य मंत्री को साल में एक दिन तो निकालना चाहिए ताकि वो ग्राउंड लेवल पर काम कर रहे एनजीओ, डॉक्टरों की परेशानियां सुन सके। उन्हें क्विंटल क्विंटल का सामना करना पड़ता है, किस तरह के सुधार वो चाहते हैं। यहां तक की उन्हें उन मरीजों की भी राय लेनी चाहिए जो सरकारी अस्पतालों में इलाज कराते हैं। इन सुझावों को बजट बनाने के दौरान तबज्जो दी जा सकती है।

दवाइयों की क्वालिटी पर होगी नजर : मिनिस्ट्री ऑफ केमिकल्स एंड फर्टिलाइजर्स का अतिरिक्त प्रभार दिए जाने के बाद नड्डा का काम और कठिन हो जाएगा। सरकार ने उन्हें ये जिम्मेदारी भी सोच समझकर दी है। लंबे समय से दोनों मंत्रालयों के बीच आपसी खींचतान जारी है।

फार्मास्यूटिकल्स विभाग मिनिस्ट्री ऑफ केमिकल्स एंड फर्टिलाइजर्स के अधीन है, उद्योग को नियंत्रित करने वाले नियम भारत के ड्रग्स कंट्रोलर जनरल ऑफ इंडिया के अधीन हैं, जो स्वास्थ्य मंत्रालय का एक हिस्सा है। महत्वपूर्ण नीतिगत मुद्दों पर ही रही देरी को देखते हुए उद्योग ने एक सिग्नल ऑथॉरिटी की मांग की थी जो दोनों पक्षों को संभाल पाए। नड्डा के नेतृत्व में यह वास्तविकता बन सकती है।

ये इसलिए भी जरूरी है क्योंकि भारत में नियामक निरीक्षण की कमी है। पिछले कुछ ही महीने में ऐसे कई मामले सामने आए जिसमें कहा गया कि भारत में दवाइयां घटिया क्वालिटी की बन रही है। नड्डा के सामने एक चुनौती भारतीय कंपनियों की तरफ से विदेशों में निर्यात की जाने वाली दवाओं की क्वालिटी में सुधार करने का होगा। इसके लिए सख्त पॉलिसी लागू करना होगा और इसमें उनकी कानूनी पुष्टभूमि काम आ सकती है क्योंकि वो इसकी जटिलता को बारिकी से समझते हैं।

राजनाथ सिंह ने लगातार दूसरे कार्यकाल के लिए रक्षा मंत्री का प्रभार संभाला

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

राजनाथ सिंह ने 13 जून, 2024 को लगातार दूसरे कार्यकाल के लिए रक्षा मंत्री के रूप में कार्यभार संभाला। रक्षा राज्य मंत्री संजय सेठ ने नई दिल्ली के साउथ ब्लॉक में उनका स्वागत किया। इस अवसर पर इनके साथ चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ जनरल अनिल चौहान; सेना अध्यक्ष जनरल मनोज पांडे; वायु सेना अध्यक्ष एयर चीफ मार्शल वी. आर. चौधरी; नौसेना अध्यक्ष एडमिरल दिनेश त्रिपाठी; रक्षा सचिव श्री गिरिधर अरमान; संचिव (पूर्व सैनिक कल्याण) डॉ. नीतेन चंद्र; रक्षा अनुसंधान एवं विकास विभाग के सचिव और डीआरडीओ के अध्यक्ष डॉ. समीर वी. कामत और रक्षा मंत्रालय के अन्य अधिकारी भी उपस्थित थे।

इस अवसर पर संवाददाताओं से बात करते हुए रक्षा मंत्री ने अगले पांच वर्षों के लिए अपने विज़न को रेखांकित किया और कहा कि पहले से अधिक सुरक्षित, आत्मनिर्भर और समृद्ध राष्ट्र की स्थापना के लिए नए सिरे से जोर देने के साथ प्राथमिकता वाले क्षेत्रों को आगे बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा। उन्होंने कहा



कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में हमारा उद्देश्य रक्षा विनिर्माण में आत्मनिर्भरता प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित करते हुए देश के सुरक्षा तंत्र को और मजबूत करना है। सशस्त्र बलों के आधुनिकीकरण और सेवारत तथा सेवानिवृत्त दोनों सैनिकों के कल्याण पर हमारा मुख्य ध्यान बना रहेगा।

राजनाथ सिंह ने कहा कि हमारा उद्देश्य आने वाले समय में रक्षा निर्यात को बढ़ाना होगा। उन्होंने कहा कि वित्त वर्ष 2023-24 में रक्षा निर्यात 21,083 करोड़ रुपये के रिकॉर्ड स्तर को छू गया था। यह ऐतिहासिक था। उन्होंने कहा कि हमारा लक्ष्य 2028-2029 तक 50,000 करोड़

रुपये से अधिक मूल्य के रक्षा उपकरणों का निर्यात करना होगा।

रक्षा मंत्री ने जोर देते हुए कहा कि सशस्त्र बलों को अत्याधुनिक हथियारों/साधनों से लैस किया जा रहा है और वे हर चुनौती का सामना करने के लिए तैयार हैं। उन्होंने वीरता और प्रतिबद्धता के साथ राष्ट्र की एकता, अखंडता और संप्रभुता की रक्षा करने के लिए जवानों की सराहना की।

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने रक्षा तैयारी बढ़ाने और रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता पर निरंतर जोर देने के उद्देश्य से कहा कि वह प्रमुख योजनाओं और रक्षा मंत्रालय की पहलों की प्रगति को तेज करने के लिए नियमित रूप से समीक्षा बैठकें आयोजित करेंगे। रक्षा गणना में हिंद महासागर क्षेत्र की बढ़ती प्रमुखता पर जोर देते हुए रक्षा मंत्री ने अपनी इस कार्यकाल की पहली यात्रा पर पूर्वी नौसेना कमान, विशाखापत्तनम जाने का फैसला किया है, जिसमें वे अधिकारियों और नाविकों के साथ बातचीत करेंगे। उत्तर प्रदेश में लखनऊ से लगातार तीसरी बार लोकसभा के लिए चुने जाने के बाद श्री राजनाथ सिंह ने 9 जून, 2024 को केंद्रीय कैबिनेट मंत्री के रूप में शपथ ली।

दुनिया की मुश्किलों से भारत को बचाने का करना होगा काम, कमान एक बार फिर जयशंकर के हाथ

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

मोदी 2.0 में भारत की विदेश नीति में कई आयाम अलग दिखे। 20 की अध्यक्षता के दौरान यूक्रेन युद्ध के बीच बंटी दुनिया में पश्चिमी और रूसी ब्लॉक दोनों को एक मंच पर ले आने में कामयाबी से लेकर खुद को ग्लोबल साउथ की आवाज़ की तरह दिखाने की कवायद। हालांकि इस दौरान कनाडा की ओर से लगे आरोप और धार्मिक आजादी के मामले पर अमेरिका की टिप्पणियां चुनौती बनकर भारतीय डिप्लोमसी की राह को चुनौती पूर्ण बनाती। ऐसे में बदलते वर्ल्ड ऑर्डर और क्षेत्रीय संघर्षों की मौजूदगी से भारत की चुनौतियों को और बढ़ाया ही है। ORF के फेलो कबीर तनीजा कुछ ऐसा ही मानते हैं, वो कहते हैं कि जयशंकर की प्राथमिकताएं उन मुद्दों को लेकर वहां से शुरू होती हैं, जो उन्होंने चुनाव से पहले अधूरी छोड़ी थीं।

रोज बदलती दुनिया कि जटिलताएं कम नहीं हो रही हैं, बल्कि बढ़ ही रही हैं। यूक्रेन, गाज़ा में हो रहे संघर्षों का स्वरूप बदला नहीं है। ऐसे में जैसा कि बीते सालों से वो करते आ रहे हैं, उसी के तरह वो भारत की प्राथमिकताओं की ही सुरक्षा करने



का काम करने की कोशिश करेंगे, उनकी बड़ी प्राथमिकताओं में ये होगा कि जिओ पॉलिटिकल घटनाओं का बुरा प्रभाव इकोनॉमी पर ना पड़े। ऐसे में माना जा रहा है कि जयशंकर भारत नॉर्टिव और ग्लोबल साउथ के एजेंडे पर विदेश नीति को गढ़ना जारी रखेंगे। हालांकि कुछ जानकारों का कहना है कि फारिन पॉलिसी के मूल ढांचे में चाहे बदलाव ना दिखे, लेकिन डिप्लोमसी में कुछ स्थूल बदलाव दिख सकते हैं। अंतरराष्ट्रीय मामलों के जानकार और जैएनयू में पढ़ाने वाले अमिताभ सिंह कहते हैं कि " इजरायल हमस संघर्ष के मद्देनज़र पिछले साल 7 अक्टूबर के हमले के बाद भारत का रुख अंतर्कवाद को लेकर एक मजबूत संदेश लिए हुआ था, उसमें कुछ बदलाव देखने को मिल सकता है। इसके साथ ही दुनिया भर में संघर्षों को लेकर खिसा तरह राइटविंग सरकारें रुख रखती हैं, उसे रजना अहम भारत

के लिए मुश्किल होगा, हालांकि मिडिल ईस्ट के मुद्दे पर वो पिछली सरकार में देखने को मिला था। इसके साथ ही विदेशी मंचों में मोदीयम माहौल में कमी आने की संभावना है, जो कि पिछली साफ बार साफ तौर से दिखाई पड़ी थी। "

जानकार मानते हैं कि पड़ोसी देशों को लेकर चीन की आक्रामकता एक चुनौती बनी रहेगी। इस सच्चाई से मुंह मोड़ना नहीं जा सकता कि पिछले साल से लगातार भारत नेबरहुड फर्स्ट की पॉलिसी पर लौटना आ रहा है, जिसमें नेपाल और श्रीलंका समेत दूसरे देशों को आर्थिक मदद और दूसरी कोशिशों के जरिए संबंध बनाए और बेहतर किए जाने की कवायद की जा रही है। लेकिन माकदोव समेत कई पड़ोसी देशों की नीति चीन के प्रभाव में हैं। ऐसे में शपथ ग्रहण में यूजज्जू का शामिल होना सकारात्मक संकेत ता है, लेकिन अपनी मूल नीति चीन परस्ती से वो पीछे हटेंगे ऐसा लगता नहीं। वहीं श्रीलंका में इस साल राष्ट्रपति चुनाव होने हैं तो ऐसे में रॉलिफ विक्रमसिंघे शापद जियो पॉलिटिकल समीकरणों के लिहाज से समर्थन तलाश रहे हैं। लेकिन बावजूद इसके पड़ोसियों को विदेश नीति को लेकर भारत को लगातार काम करना होगा।

दुनियाभर में जहरीली हवा से 40 साल में 13 करोड़ से ज्यादा मौतें, भारत-चीन का बुरा हाल

सिंगापुर की एक स्टडी के मुताबिक मौसम में आए बदलावों ने जहरीली हवा से होने वाली मौतों में करीब 14 फीसदी की बढ़ोतरी की है। साथ ही, पिछले 40 बरसों में दुनियाभर में तकरीबन 13 करोड़ लोगों की जानें गई हैं। इनमें सबसे ज्यादा मौतें एशिया में हुई हैं।



• जालंधर ब्रीज . वर्ल्ड न्यूज

सिंगापुर यूनिवर्सिटी की एक स्टडी के मुताबिक 1980 से 2020 के बीच दुनियाभर में कुल 13 करोड़ 50 लाख के करीब लोगों की जान वायु प्रदूषण की वजह से हुई है। रिपोर्ट के मुताबिक इन 40 बरसों में कार्बन उत्सर्जन, जंगलों में आग लगने जैसी घटनाओं ने इतनी बड़ी संख्या में लोगों की जान ली है।

सिंगापुर की नान्यांग टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी ने इस रिसर्च से जुड़ी जानकारी सार्वजनिक करते हुए एक और दावा किया। रिसर्चर्स का मानना है कि एल निनो और दूसरे मौसम संबंधी वजहों ने भी वायु प्रदूषण के प्रभाव को और अधिक खतरनाक बनाया है। वायु प्रदूषण का जिम्मा आते ही पीएम 2.5 की बात स्वाभाविक चली आती है। स्टडी में भी इसका जिक्र है। रिपोर्ट के मुताबिक पीएम 2.5 यानी जहरीली हवा के साथ छोटे-छोटे कण सांस के जरिये शरीर में चले जाते हैं और फिर सेहत को काफी नुकसान पहुंचाते हैं।

बीमारियां हुईं जा रही लाइलाज : रिपोर्ट में कहा गया है कि लोग बेहद कम उम्र में वायु प्रदूषण के कारण अपनी जान गंवा रहे हैं। प्रदूषण की वजह से असल समस्या ये हो रही है कि इससे संक्रमित लोगों की जीवन प्रत्याशा दर कम हो जा रही है। ऐसे में, हार्ट अटैक, फेफड़े की बीमारी, कैंसर और दूसरे रोग वायु प्रदूषण की वजह से और घातक हुए जा रहे हैं। जिन बिमारियों का उपचार किया भी जा सकता था, वे वायु प्रदूषण के बुरे असर के बाद लाइलाज हुए जा रहे हैं।

एशियाई देशों का बुरा हाल : सिंगापुर यूनिवर्सिटी के अध्ययन की मानें तो पीएम 2.5 की वजह से सबसे ज्यादा मौतें एशिया में हुई हैं। एशिया में तकरीबन 10 करोड़ लोगों की जानें गई हैं। इसमें भी सबसे ज्यादा मौतें चीन और भारत में हुई हैं। भारत, चीन से इतर पाकिस्तान, बांग्लादेश, इंडोनेशिया और जापान में भी बड़े पैमाने पर लोगों की समय से पहले मौतें हुई हैं। इन देशों में मरने वाले लोगों की संख्या 20 लाख से लेकर 50 लाख तक के बीच है।

अश्विनी वैष्णव ने केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्री का कार्यभार संभाला

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली) . अश्विनी वैष्णव ने आज यहां केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्री का कार्यभार संभाला। इस अवसर पर मीडिया से बातचीत करते हुए वैष्णव ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार गरीबों के उत्थान के लिए समर्पित है।

वैष्णव ने कुल 3 करोड़ ग्रामीण एवं शहरी घरों के निर्माण के कैबिनेट के फैसले को दोहराते हुए कहा कि सरकार के पहले दिन कैबिनेट का प्रथम निर्णय गरीबों के सशक्तिकरण के लिए समर्पित है। उन्होंने यह भी कहा कि सरकार देश के लोगों की निरंतर सेवा करती रहेगी। वैष्णव ने सूचना एवं प्रसारण मंत्री के रूप में सेवा करने के इस अवसर के लिए प्रधानमंत्री के प्रति आभार व्यक्त किया। मंत्रालय के सचिव संजय जाजू और मंत्रालय तथा उसके तहत मीडिया इकाइयों के अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने वैष्णव का स्वागत किया।



मनोहर लाल ने विद्युत मंत्रालय का कार्यभार संभाला



जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली) . मनोहर लाल ने आवास एवं शहरी कार्य मंत्री के अपने मौजूदा दायित्व के अलावा आज श्रम शक्ति भवन में केंद्रीय विद्युत मंत्री के रूप में कार्यभार संभाला। विद्युत मंत्रालय के सचिव पंकज अग्रवाल ने मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ केंद्रीय मंत्री का स्वागत किया।

पूर्व विद्युत मंत्री राज कुमार सिंह ने अपने उत्तराधिकारी का गर्मजोशी से स्वागत किया। इस अवसर पर विद्युत मंत्रालय में राज्यमंत्री श्रीपाद येसो नाइक भी उपस्थित थे। केंद्रीय मंत्री को विद्युत मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों ने जानकारी दी और कार्यभार संभालने के बाद, उन्होंने देश में विद्युत आपूर्ति की स्थिति के संबंध में एक समीक्षा बैठक भी की।

रवनीत सिंह, केंद्रीय रेल एवं खाद्य प्रसंस्करण उद्योग राज्य मंत्री का पदभार संभाला

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली) . रवनीत सिंह, केंद्रीय रेल एवं खाद्य प्रसंस्करण उद्योग राज्य मंत्री ने आज रेल भवन में पदभार ग्रहण किया। रेलवे बोर्ड की अध्यक्ष एवं सीईओ जया वर्मा सिन्हा तथा वरिष्ठ रेलवे अधिकारियों ने रेल भवन पहुंचने पर उनका स्वागत किया। वी.सोमना, केंद्रीय रेल राज्य मंत्री ने भी पदभार ग्रहण करने के दौरान उनका स्वागत किया।

मीडियाकर्मियों को संबोधित करते हुए रवनीत सिंह ने कहा, "आज मैं रेल राज्य मंत्री के रूप में कार्यभार ग्रहण कर रहा हूँ। मैं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृह मंत्री अमित शाह, भाजपा पार्टी के अध्यक्ष एवं केंद्रीय मंत्री जे.पी.नड्डा तथा रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव का आभार व्यक्त करता हूँ। उन्होंने कहा, "हमें रेलवे बोर्ड के चेयरमैन और सीईओ, रेलवे बोर्ड के सदस्य और अधिकारियों के साथ मिलकर काम करना है। मैं देश के नागरिकों को भी बधाई देता हूँ। रेलवे आम लोगों को जोड़ती है, इसकी बहुत बड़ी भूमिका है। रेलवे लगातार 24*7 चलती है, हम प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और रेल मंत्री श्री अश्विनी वैष्णव जी के मार्गदर्शन में इसे आगे बढ़ाने के लिए एक टीम के रूप में काम करेंगे।"

डॉ. लोगनाथन मुरुगन ने सूचना एवं प्रसारण राज्य मंत्री का कार्यभार संभाला

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली) . डॉ. एल. मुरुगन ने आज केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण राज्य मंत्री का कार्यभार संभाला। इस अवसर पर मीडिया से बात करते हुए डॉ. मुरुगन ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रति आभार व्यक्त किया कि उन्होंने उन पर भरोसा जताया है। उन्होंने यह भी कहा कि सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय सरकार और देश के लोगों के बीच संवाद सेतु के रूप में कार्य करके सरकारी नीतियों को क्रियान्वित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

डॉ. मुरुगन ने कहा कि सरकार गरीब कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है और प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत 3 करोड़ ग्रामीण तथा शहरी घर बनाने का कैबिनेट का निर्णय इसका उदाहरण है। मंत्रालय के सचिव संजय जाजू और मंत्रालय तथा उसके तहत मीडिया इकाइयों के अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने डॉ. मुरुगन का स्वागत किया।



शिवराज सिंह चौहान ने आधिकारिक कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय का कार्यभार संभाला

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली) . केंद्रीय कृषि व किसान कल्याण और ग्रामीण विकास मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने पूजा-अर्चना कर कृषि मंत्रालय का पदभार आज ग्रहण किया। इसके बाद उन्होंने कृषि मंत्रालय का औचक निरीक्षण किया। चौहान ने निरीक्षण के दौरान मंत्रालय के लिफ्टमैन, एमटीएस, क्लर्क स्तर के कर्मचारियों से भी चर्चा की। उन्होंने कहा कि मंत्रालय में मौजूद सभी सफाईकर्मि, एमटीएस आदि हमारे साथी हैं, हमारे लिए सभी महत्वपूर्ण है। केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने इंडीग्रेटेड कमांड एंड कंट्रोल सेंटर पर विजट कर महत्वपूर्ण जानकारी भी ली। इस सेंटर में देश के विभिन्न राज्यों को वर्तमान में फसल की स्थिति, क्राप वेदर की स्थिति, वर्षा की स्थिति, कर्म वर्षा या ड्राट एरिया की जानकारी सहित विभिन्न फसलों की जानकारी प्राप्त की। पदभार ग्रहण करने के बाद कृषि विभाग के अधिकारियों को प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी की गारंटी का संकल्प पत्र सौंपा। संकल्प पत्र देने के बाद चौहान ने कृषि विभाग की टीम को महत्वपूर्ण निर्देश दिए। चौहान ने कहा कि मैं ये अंतरात्मा से कह रहा हूँ कि काम मेरे लिए पूजा है, दिन-रात मिलकर काम करेंगे। राजनीति हमारे लिए कर्मकांड नहीं, सेवा का माध्यम है।

डिप्टी कमिश्नर ने जिले में नाजायज माइनिंग के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने के लिए आदेश

कहा- माइनिंग में शामिल व्यक्तियों को पांच साल तक की कैद, पांच लाख रुपए तक का जुर्माना या दोनों हो सकते हैं

• जालंधर ब्रीज, जालंधर

डिप्टी कमिश्नर डॉ. हिमांशु अग्रवाल ने माइनिंग और पुलिस विभाग के अधिकारियों को जिले में नाजायज माइनिंग करने वालों खिलाफ सख्त कार्यवाही करने के निर्देश दिए। ज़ीरो- टालरेंस नीति पर जोर देते हुए डा.अग्रवाल ने इस गैर- कानूनी गतिविधि को रोकने की तत्काल ज़रूरत पर जोर दिया। डा.अग्रवाल ने बताया कि पंजाब माइनिंग एंड मिनरल एक्ट 2013 की धारा 21 के अंतर्गत गैर- कानूनी माइनिंग में शामिल व्यक्तियों विरुद्ध इस साल कुल 19 एफ.आई.आर. दर्ज की गई हैं। इस धारा के अंतर्गत पांच साल तक की सजा, 5 लाख रुपए तक का जुर्माना या दोनों की व्यवस्था है। इसके इलावा उल्लंघन करने वालों से कुल 20.05 लाख रुपए जुर्माना पहले ही वसूल किया जा चुका है।

सख्त अमल के लिए बहुपक्षीय रणनीति बनाने के लिए उन्होंने गैर- कानूनी माइनिंग वालों विरुद्ध पेंडिंग मामलों के बारे में सम्बन्धित विभागों से विस्थापित रिपोर्ट की मांग की। डा.अग्रवाल ने गैर-कानूनी माइनिंग करने वालों से बकाया जुर्माने की वसूली में तेज़ी लाने की



महत्ता पर भी जोर दिया। यह भी कहा कि जिले में गैर-कानूनी माइनिंग सामने आने पर सम्बन्धित अधिकारियों की निजी ज़िम्मेदारी तय की जाएगी। इसके इलावा डिप्टी कमिश्नर ने अधिकारियों को ज़ब्त किए वाहनों की नीलामी पालिसी के दिशा-निर्देशों अनुसार जल्द से जल्द करने के आदेश दिए। उन्होंने कहा कि इस प्रयास का उद्देश्य ज़ब्त किए सामान का नियमों अनुसार तुरंत व पारदर्शी ढंग से निपटारा यकीनी बना कर गैर-कानूनी गतिविधियों को रोकना है। बैठक में एसडीएम फिल्लौर अमनपाल सिंह, एसडीएम शाहकोट ऋषभ बांसल, एसडीएम-1 डा. जैन्द्र सिंह, एसडीएम-2 बलबीर राज सिंह और पुलिस और माइनिंग विभाग के अन्य प्रतिनिधि मौजूद थे। बता दें कि बैठक में गैर-कानूनी माइनिंग विरुद्ध कानूनों को सख्ती के साथ लागू करने और क्षेत्र के प्राकृतिक स्रोतों की सुरक्षा के लिए ज़िला प्रशासन की सामूहिक वचनबद्धता को रेखांकित किया गया।

जालंधर पश्चिमी विधानसभा हलके के लिए वोटिंग दौरान बांटे जाएंगे पौधे

डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल ने आज गैर- सरकारी संगठनों (एनजीओज) को जालंधर जिले के सामाजिक-आर्थिक विकास में सक्रिय भूमिका निभाने की अपील की। प्रमुख गैर सरकारी संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक दौरान डॉ. अग्रवाल ने हाल ही में हुई लोक सभा चुनाव दौरान एन.जी.ओज की तरफ से वोट जागरूकता और वोटों की सुविधा के लिए निर्भाई गई भूमिका की प्रशंसा की। डा. अग्रवाल ने गैर- सरकारी संगठनों को जालंधर को साफ- सुथरा और हरा-भरा ज़िला बनाने के लिए पौधे लगाने के अभियान में शामिल होने का न्योता दिया। उन्होंने मानसून सीजन दौरान 45 लाख पौधे लाने की योजना

का ऐलान करते हुए इस पहलकदमी में गैर- सरकारी संगठनों की महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर दिया। इस प्रयास के अंतर्गत प्रशासन ने जालंधर पश्चिमी विधान सभा हलके में होने वाली उपचुनाव दौरान सभी 181 पोलिंग बूथों पर वोटों को पौधे बाँटे जाएंगे। डिप्टी कमिश्नर ने गैर सरकारी संगठनों के अलग- अलग सामाजिक पहलकदमियों में ज़िला प्रशासन के साथ सहयोग करने का न्योता भी दिया। उन्होंने राष्ट्रीय विकास में सिविल सोसायटी की अहम भूमिका के बारे में बताते हुए गैर- सरकारी संगठनों को समाज के ज़रूरतमंद वर्गों की सेवा जारी रखने के लिए उत्साहित किया।

धारा 144 के तहत जिले में अलग-अलग पाबंदियों के आदेश जारी

• जालंधर ब्रीज, जालंधर

ज्वाइंट कमिश्नर पुलिस सदीप शर्मा ने विवरण प्रौजदारी संहिता 1973 की धारा 144 के अंतर्गत आदेश जारी करते हुए कमिश्नर पुलिस की सीमा में बुलेट मोटर साइकिल चलाते समय सायलेंसर में तकनीकी फेरबदल करवा कर पटाखे आदि चलाने वाले वाहन चालकों पर पूर्ण पाबंदी लगा दी है और यह भी आदेश जारी किए हैं कि कोई भी दुकानदार, आटो कंपनी द्वारा निर्धारित किए मापदंडों के बिना सायलेंसर नहीं बेचेगा और न ही किसी मैकेनिक की तरफ से सायलेंसर में तकनीकी फेर बदल किए जाएंगे।

ज्वाइंट कमिश्नर पुलिस ने एक अन्य आदेश के द्वारा कमिश्नर पुलिस की सीमा में किसी प्रकार का हथियार गाड़ी में रख कर चलने पर भी पाबंदी लगाई गई है। इसी तरह कमिश्नर पुलिस की सीमा में किसी किस्म का जुलूस निकालने, किसी समागम/ जलूस में हथियार ले कर चलने, पाँच या पाँच से अधिक व्यक्तियों के इकट्ठा होने और नाराबाज़ी करने पर पाबंदी लगाई गई है।

ज्वाइंट कमिश्नर पुलिस ने पुलिस कमिश्नर की सीमा में आते सभी मैरिज पैलसों/ होटलों के दावत हाल, विवाह- शादियों के प्रोग्रामों और अन्य सामाजिक प्रोग्रामों में पब्लिक की तरफ से हथियार ले कर जाने पर पाबंदी लगा दी है और मैरिज पैलसों और दावत हाल के मालिकों को हिदायत की है कि वह मैरिज पैलसों/ दावत हाल में सी.सी.टी.वी. कैमरे लगाने के जिम्मेदार होंगे। ज्वाइंट कमिश्नर पुलिस के एक अन्य आदेश

अनुसार कोई भी दुकानदार/ दर्जी, सैनिक/ अर्ध सैनिक बल/ पुलिस की बनी बनाई वर्दी या कपड़ा ले कर सिलाई वर्दी बिना खरीददार की दरस्त शिनाख्त किए नहीं बेचेगा। वर्दी खरीदने वाले व्यक्ति के फोटो शिनाख्ती कार्ड जो समर्थ अधिकारी की तरफ से उसे जारी किया गया हो, की स्व तस्दीकशुद्धा फोटो कापी रखेगा और खरीदने वाले का रैंक, नाम, पता, फ़ोन नंबर और तैनाती के स्थान सम्बन्धित रिकार्ड रजिस्टर पर मेटेन करेगा और यह रजिस्टर दो महीनों में एक बार सर्बिधत मुख्य थाना अधिकारी से तस्दीक करवाएगा और ज़रूरत पड़ने पर रिकार्ड पुलिस को मुहैया करवाएगा। ज्वाइंट कमिश्नर पुलिस के जारी अन्य आदेश अनुसार मकान मालिक घरों में किराएदार और पी.जी. मालिक, पी.जी. और इसक इलावा आम लोग घरों में नौकर और अन्य कामगार अपने नज़दीक के पंजाब पुलिस के साइज केंद्र में जानकारी दिए बिना नहीं रखेंगे। एक अन्य आदेश के द्वारा पुलिस कमिश्नर के इलाको में पटाखों के समूह निर्माण करने वाले / डीलरों को आदेश जारी किया है कि पटाखों के पैकेट पर आवाज़ का स्तर (डैसीबल में) प्रिंट होना अनिवार्य है। ज्वाइंट कमिश्नर पुलिस ने जारी एक अन्य आदेश अनुसार कोई भी होटल/ मोटल/ गेस्ट हाऊस और सराय आदि के मालिकों/ प्रबंधकों किसी भी व्यक्ति/ यात्री को उसकी शिनाख्त किए बगैर नहीं ठहराएंगे। उपरोक्त सभी आदेश तारीख 14.06.2024 से 13.08.2024 तक लागू रहेंगे।

पंजाब में नेत्रहीन व्यक्तियों के सहायकों के लिए मुफ्त बस यात्रा की सुविधा शुरू



• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब सरकार ने नेत्रहीन भाईचारे की काफ़ी देर की माँग को पूरा करते हुये नेत्रहीन व्यक्तियों के सहायकों के लिए मुफ्त बस यात्रा की सुविधा देने का ऐलान किया है। यह महत्वपूर्ण फैसला दिव्यांगजनों की सहायता के लिए सरकार की वचनबद्धता को दर्शाता है। यह ऐलान वित्त और योजना मंत्री एडवोकेट हरपाल सिंह चिमा और सामाजिक सुरक्षा,

महिला एवं बाल विकास मंत्री डा. बलजीत कौर के नेतृत्व अधीन हुई मीटिंग के दौरान किया गया। मीटिंग में विशेष मुख्य सचिव सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास राजी पी. श्रीवासतवा, प्रमुख सचिव वित्त अजोए कुमार सिन्हा, सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास विभाग की डायरेक्टर डा. शोना अग्रवाल, विशेष सचिव विष्मि भुल्लर और डिप्टी डायरेक्टर अमरजीत सिंह भुल्लर भी उपस्थित थे।

पंजाब की बेटियों ने बढ़ाया सम्मान

तीन लड़कियों का इंडियन एयर फोर्स अकैडमी में हुआ चयन



• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब की लड़कियों को सशक्त बनाने की दिशा में लगातार प्रयत्नशील माई भागो आमर्ड फोसिज़ प्रेपैरेटोरी इंस्टीट्यूट (एएफपीआई) फार गर्लज़, एसएस नगर (मोहाली) की तीन और महिला कैडिटों को प्रतिष्ठित इंडियन एयर फोर्स अकैडमी, डुंडीगल में प्री-कमीशन ट्रेनिंग के लिए चुना गया है। उनकी ट्रेनिंग जुलाई 2024 से शुरू होगी। पठानकोट की रहने वाली महिला कैडिट हरनूर सिंह सरकारी स्कूल के प्रिंसिपल विक्रम सिंह बैस की बेटी है जबकि कैडिट कृति एस बिष्ट पीएसीएल, नंगल के सोनियर इंजीनियर शक्ति शरण सिंह की बेटी हैं। जालंधर की रहने वाली कैडिट अलीशा, जो पहले ही इंडियन नेवल अकैडमी में ट्रेनिंग अधीन हैं, प्राइवेट स्कूल के अध्यापक सुनील दत्त की बेटी हैं।

21 जून को पुलिस लाइन ग्राउंड में मनाया जाएगा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



• जालंधर ब्रीज, होशियारपुर

अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (सामान्य) राहुल चावा ने 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर करवाए जान वाले जिला स्तरीय समागम की तैयारियों संबंधी आज जिला प्रशासकीय कॉन्फ़ेक्स में अधिकारियों के साथ बैठक की। इस मौके पर उन्होंने बताया कि डिप्टी कमिश्नर कोमल मिश्रल के नेतृत्व में जिला प्रशासन की ओर से अलग-अलग संस्थाओं के सहयोग से 21 जून को पुलिस लाइन ग्राउंड में योग फार सैल्फ

एंड सोसायटी थीम के अंतर्गत जिला स्तर पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा। उन्होंने समूह संबंधित विभागों को निर्देश दिए कि वे सौंपी गई जिम्मेदारी को तनदेही के साथ निर्भाएं ताकि समागम को सफलतापूर्वक संपन्न किया जा सके। उन्होंने समागम के नोडल अधिकारी-कम-आयुर्वेदिक मैडिकल अधिकारी डा. हरीश भाटिया को निर्देश देते हुए कहा कि वे निजी तौर पर कार्यक्रम की तैयारियों की समीक्षा करने व सारे प्रबंधों को निश्चित समय पर मुकम्मल करने को यकीनी बनाएं।

पंजाब राज्य व्यापारी कमिश्नर के सदस्य ने कारोबारी क्षेत्र के प्रतिनिधियों के साथ की बैठक



• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब सरकार सनअतकारों और व्यापारियों में आपसी संबंधों को मज़बूत करने के लिए पूरी तरह समापित है। इस उद्देश्य को पूर्ति के लिए पंजाब राज्य व्यापारी कमिश्नर के सदस्य विनीत वर्मा ने आज मोहाली में पंजाब के सनअतकारों और व्यापारियों को आने वाली समस्याओं के हल के लिए अलग- अलग कारोबारी क्षेत्रों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक की। बैठक के दौरान वर्मा ने मोहाली इंडस्ट्रीज एसोसिएशन की लोबर ला

समितिके चेयरमैन जसबीर सिंह से माँग पत्र प्राप्त किया। इस पत्र में व्यापारिक भाईचारे को आने वाली अलग-अलग मुश्किलों को उजागर किया गया है। वर्मा ने व्यापारिक क्षेत्र के प्रतिनिधियों को विश्वास दिलाया कि पंजाब सरकार सभी सनअतकारों और व्यापारियों को राज्य के विकास में हिस्सेदार मानती है। उन्होंने आर्थिक विकास और औद्योगिक खुशहाली के लिए बढ़िया माहौल बनाने के लिए व्यापारिक भाईचारे द्वारा उठाए गए हर मुद्दे को हल करने के लिए सरकार की वचनबद्धता पर जोर दिया।

18 जून तक बंद रहेगा वाहन व ड्राइविंग लाइसेंस संबंधी सेवाएं देने वाला आनलाइन पोर्टल

उक्त दिनों में जिन कागजातों की अवधि हो रही है खत्म उनको 24 जून तक नहीं लगेगा कोई भी जुर्माना

• जालंधर ब्रीज, होशियारपुर

रिजनल ट्रांसपोर्ट अधिकारी रविंदर सिंह गिल ने बताया कि वित्त विभाग की ओर से वाहन व ड्राइविंग लाइसेंस संबंधी सेवाओं के लिए फीस, टैक्स भरने वाला आनलाइन पोर्टल मंटीनेंस के कारण 14 जून से 18 जून तक बंद रहेगा। इस संबंधी ट्रांसपोर्ट कमिश्नर पंजाब की ओर से पत्र जारी कर यह बताया गया है कि जिन वाहनों के कागजात या ड्राइविंग लाइसेंस इन कार दिनों में खत्म हो रहे हैं तो आम जनता को सुविधा के लिए उन कागजातों की अवधि पांच दिन के लिए और बढ़ा दी गई है ताकि उन्हें लेट फीस या जुर्माना न भरना पड़े।

रिजनल ट्रांसपोर्ट अधिकारी ने बताया कि 14 जून से 18 जून 2024 तक आई.एफ.एम.एस पोर्टल बंद रहेगा और कोई भी वाहन या सारथी पेमेंट नहीं होगी। आर.सी, लाइसेंस, परमिट व अन्य सेवाएं बंद रहेंगी परंतु इन दिनों में जिन कागजातों की अवधि खत्म हो रही है, उन पर 24 जून 2024 तक कोई भी जुर्माना नहीं लगेगा।

जेल में बंद विधायक को वीआईपी सुविधाएं मुहैया कराने पर बाजवा ने सरकार को घेरा

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़



विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने जेल में बंद आप विधायक जसवंत सिंह गजन्ममाजरा को आलीशान निजी वार्ड मुहैया कराने को लेकर आम आदमी पार्टी (आप) के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार को कटघरे में खड़ा किया है। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता बाजवा ने कहा कि गजन्ममाजरा को प्रवर्तन निदेशालय ने 6 नवंबर, 2023 को 40 करोड़ रुपये के बैंक धोखाधड़ी मामले में गिरफ्तार किया था। इस बीच, वह 11 मई से सरकारी राजिदार अस्पताल पटियाला में वीआईपी सुविधाओं का आनंद ले रहे हैं। बाजवा ने कहा कि जेल में बंद विधायक को ऐसी सुविधाएं मुहैया कराने में आप सरकार की संलिप्तता की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता। एक खबर का हवाला देते हुए उन्होंने कहा कि अस्पताल के रिकार्ड से पता चलता है कि गजन्ममाजरा को 6 जून को कांडियोलॉजी विभाग से छुट्टी दे दी गई थी, लेकिन वह

7 जून को इमरजेंसी में लौट आए और उन्हें यूरोलॉजी विभाग में भर्ती कराया गया। उन्होंने कहा कि आप संयोजक और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल भी स्वास्थ्य आधार पर जमानत पाने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन ईडी ने यह कहते हुए जमानत का विरोध किया कि दिल्ली के मुख्यमंत्री स्वस्थ हैं और लोकसभा चुनाव के लिए पंजाब में प्रचार कर सकते हैं। बाजवा ने कहा कि इन घटनाओं से साबित होता है कि आम आदमी पार्टी ऊपर से नीचे तक झूठों का शिखर है।

कादियां से विधायक बाजवा ने प्रवर्तन निदेशालय से इस पर गंभीरता से ध्यान देने और यह सुनिश्चित करने का आग्रह किया कि गजन्ममाजरा सही जगह पर रखा जाए। उन्होंने कहा कि तथ्यांकित कट्टरपंथी ईमानदार सरकार पहले ही कई मौकों पर बेनकाब हो चुकी है। वह अपने 'दागी' मंत्रियों, विधायकों और अन्य नेताओं के खिलाफ कोई कार्रवाई करने में बुरी तरह विफल रही। पूर्व स्वास्थ्य मंत्री विजय सिंगला पर पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने भ्रष्टाचार का आरोप लगाया था, फिर भी उन्हें हाल ही में हुए लोकसभा चुनावों में प्रचार करते देखा गया था।

हेरिटेज स्ट्रीट के नवीनीकरण की ज़रूरत पर ज़ोर



श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए शहर के अलग-अलग स्थानों पर स्थापित किये जाएंगे सूचना केंद्र

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब विधान सभा के स्पीकर कुलतार सिंह संधवा ने आज यहाँ अधिकारियों को निर्देश जारी करते हुये अमृतसर हेरिटेज स्ट्रीट के नवीनीकरण सम्बन्धी अलग-अलग कामों को जल्द शुरू करने के लिए कहा है। बताने योग्य है कि इस नवीनीकरण के अंतर्गत हेरिटेज स्ट्रीट को जल्द ही अत्याधुनिक सड़कों के साथ लैस किया जायेगा। विभिन्न विभागों के उच्च अधिकारियों की शमूलिकत वाली मीटिंग को संबोधन करते हुये स. संधवा ने हेरिटेज स्ट्रीट से नाजायज कब्जों को हटा कर ऐतिहासिक शहर के महत्वपूर्ण स्थानों पर सूचना केंद्र

स्थापित करने की ज़रूरत पर जोर दिया। उन्होंने सैलानियों की सुविधा के लिए पार्किंग वाले स्थानों पर उपयुक्त साफ़-सफ़ाई, पीने वाले पानी के प्रबंधों की महत्ता पर भी जोर दिया। स्पीकर ने अधिकारियों को हेरिटेज स्ट्रीट में लगे गिट्टे-भंगड़े की प्रतिमाओं के इलावा यहाँ जंगी नायकों की प्रतिमा लगाने के निर्देश भी दिए, जो राज्य के समृद्ध इतिहास और सांस्कृतिक विरासत को सच्ची श्रद्धांजलि होगी। मीटिंग में स्थानीय निकाय, पर्यटन, नगर निगम, सुधार ट्रस्ट, योजनाबंदी बोर्ड, अमृतसर विकास अथॉरिटी और अन्य सम्बन्धित विभागों के सौनियर अधिकारी उपस्थित थे। इस नवीनीकरण से अमृतसर हेरिटेज स्ट्रीट राज्य के समृद्ध इतिहास, सभ्याचार और वास्तु-कला को झलक पेश करते हुये विश्व स्तर पर पर्यटन के महत्वपूर्ण केंद्र के तौर पर उभरेगी।

स्पीकर संधवा ने महान कोष को संशोधन कर पुनः प्रकाशित करने संबंधी किया विचार-विमर्श

पंजाब विधान सभा स्पीकर कुलतार सिंह संधवा ने कहा है कि गुरुशब्द रत्नाकार महान कोष की गलतियों को फिर संशोधन करके प्रकाशित करना समय की मुख्य ज़रूरत है। यहाँ पंजाब विधान सभा सचिवालय में अलग-अलग सिख संस्थाओं के प्रतिनिधियों के साथ विचार- चर्चा के उपरांत संधवा ने कहा कि पंजाबी यूनिवर्सिटी द्वारा प्रकाशित किये गए महान कोष के पंजाबी, हिंदी और अंग्रेजी के संस्करणों को गिरा करके के लिए आवश्यक कदम उठाए जाएंगे। गठित समिति सदस्यों की सिफारिशों अनुसार ही यह कार्य किया जायेगा। संधवा ने कहा कि जल्दी ही शिक्षा मंत्री, पंजाब, सचिव उच्च शिक्षा और डी. पी. आई. के साथ विचार- विमर्श करके इस संशोधन संबंधी संयुक्त फैसला लिया जायेगा। इस मौके पर केवल सिंह पूर्व जल्थेदार तख्त श्री दमदमा साहब, पदमजीत सिंह सिख मिशन की कालेज, जविन्दर सिंह श्री खालसा पंचायत, कुलजीत सिंह सिंह ब्रदरज अमृतसर, प्यारा लाल गर्ग सेवा मंत्र प्रोफ़ेसर, डा. खुशहाल सिंह जनरल सचिव केंद्रीय सिख सभा, श्री अमरजीत सिंह धवन और श्री रघुपाल सिंह आदि उपस्थित थे।

महिलाओं को हिंसा का डटकर सामना करना पड़ेगा : राज लाली गिल

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब सरकार महिलाओं के हकों की रक्षा और उनकी समस्याओं के हल के लिए लगातार यत्नशील है। इस महिला आयोग के साथ सांझा संवाद के लिए, पंजाब राज्य महिला आयोग महिलाओं के अधिकारों की रक्षा और उनके लिए अपेक्षित सम्मान यकीनी बनाने के लिए तेज़ी के साथ काम कर रहा है। यह प्रगटवा पंजाब राज्य महिला आयोग की चेयरपरसन राज लाली गिल ने किया। चेयरपरसन राज लाली गिल ने कहा कि पंजाब राज्य महिला आयोग का उद्देश्य महिलाओं को पेशा समस्याओं का हल करना, उनके अधिकारों की रक्षा करना और

आईसीसी टूर्नामेंट में रोहित ने बनाया नया रिकॉर्ड

सबसे ज्यादा टूर्नामेंट जीतकर सौरव गांगुली को पछाड़ा

स्पोर्ट्स डेस्क. रोहित शर्मा की कप्तानी में भारतीय क्रिकेट टीम ने अपने पहले तीन लीग मैच जीतकर टी20 वर्ल्ड कप 2024 के सुपर 8 में जगह बना ली है। टीम इंडिया ने तीसरे लीग मैच में सह मेजबान यूएसए की टीम को 7 विकेट से हराकर ये कामयाबी अपने नाम की है। इस मैच में तब भारत की स्थिति खराब हो गई थी जब शुरुआती 3 विकेट 39 रन पर गिर गए, इसके बाद सूर्यकुमार यादव (50) और शिवम दुबे (31) ने भारतीय टीम की नैया को पार लगाया। टीम इस जीत के साथ ही सुपर-8 में पहुंच गई है। वहीं इस जीत के बाद भारतीय कप्तान रोहित शर्मा ने टी20 टूर्नामेंट में बतौर कप्तान सौरव गांगुली का रिकॉर्ड तोड़ दिया है। रोहित शर्मा ने सबसे ज्यादा आईसीसी टूर्नामेंट जीतकर गांगुली को पछाड़ दिया है। हालांकि, वो एमएस धोनी से अभी भी पीछे हैं। अमेरिका के खिलाफ रोहित



फोटो-वीसीसीआई

शर्मा ने 3 रन, विराट कोहली गोल्डन डक पर आउट हुए और पंत ने 18 रन की पारी खेली। इस मैच में भारत ने टॉप जीतकर पहले गेंदबाजी करने का निर्णय लिया और फिर अशदीप सिंह की रिकॉर्ड गेंदबाजी के

दम पर मेजबान यूएसए की टीम को 20 ओवर में 8 विकेट पर 110 रन रोक दिया। अशदीप ने 4 ओवर में 9 रन देकर 4 विकेट लिए जबकि हार्दिक पंड्या 2 विकेट झटकें। बतौर कप्तान रोहित शर्मा की आईसीसी टूर्नामेंट में ये 17वीं जीत थी। रोहित ने अब तक 20 मैचों में कप्तानी की है जिसमें ये उनकी 17वीं जीत थी और उन्होंने सौरव गांगुली को पीछे छोड़ दिया है। गांगुली ने आईसीसी टूर्नामेंट में भारत के लिए 22 मैचों में कप्तानी करते हुए 16 मैच जीते थे और अब रोहित उनसे आगे निकल गए हैं। वहीं, इस मामले में एमएस धोनी काफ़ी आगे हैं जिन्होंने बतौर भारतीय कप्तान 58 मैचों में कप्तानी की थी और 41 मैचों में जीत हासिल की थी। रोहित दूसरे नंबर पर जेरुआ आ गए, लेकिन धोनी को पीछे छोड़ना उनके लिए काफ़ी कठिन होगा क्योंकि वो अपने क्रिकेट करियर के आखिरी दौर में हैं।

रवनीत सिंह बिट्टू की अध्यक्षता में मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक



• जालंधर ब्रीज, नई दिल्ली

केन्द्रीय खाद्य प्रसंस्करण उद्योग राज्य मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू की अध्यक्षता में आज नई दिल्ली स्थित चर्चशील भवन में मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक हुई। बैठक के दौरान, सचिव श्रीमती अनिता प्रवीण ने रवनीत सिंह को मंत्रालय द्वारा शुरु की गई सभी योजनाओं और पहलों की प्रगति की जानकारी दी। उन्हें आगामी मेगा फूड इवेंट, वर्ल्ड

फूड इंडिया 2024 की तैयारियों के बारे में भी बताया गया, जो 19-22 सितंबर, 2024 को भारत मंडपम, प्रगति मैदान, नई दिल्ली में आयोजित किया जाएगा। सिंह ने अधिकारियों को सरकार की 100 दिवसीय योजना को हासिल करने की दिशा में काम करने का निर्देश दिया। उन्होंने अधिकारियों से सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्यमियों के उत्थान और किसानों की आय के लिए काम करने का भी आग्रह किया।