सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 12 JULY TO 18 JULY 2024 • VOLUME 50 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

उम्र में चाहे कोई बड़ा या छोटा हो लेकिन वास्तव में बड़ा तो वही है जिसके दिल में सबके लिए प्रेम, स्नेह और सम्मान की भावना हो।

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
CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE
E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663
REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.
*T&C apply

सीआईएसएफ भर्ती में अग्निवीरों को मिलेगा 10 फीसदी आरक्षण

शारीरिक दक्षता परीक्षा में भी छूट देगी सरकार

नई दिल्ली. सरकार की अग्निपथ योजना के तहत अग्निवीरों के लिए एक स्वागत योग्य कदम में, केंद्र ने पूर्व अग्निवीरों के लिए केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों में 10 प्रतिशत पद आरक्षित किए हैं। सरकार केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ) मुख्यालय की शारीरिक दक्षता परीक्षा में भी छूट देगी। सीआईएसएफ की महानिदेशक नीना सिंह ने बताया कि सीआईएसएफ ने इस संबंध में सभी तैयारियां भी कर ली हैं।

14 जून, 2022 को घोषित अग्निपथ योजना में साढ़े 17 वर्ष से 21 वर्ष की आयु वर्ग के युवाओं को केवल चार वर्षों के लिए भर्ती करने का प्रावधान है, जिसमें से 25 प्रतिशत को 15 और वर्षों के लिए बनाए रखने का प्रावधान है। सरकार ने उस वर्ष बाद में ऊपरी आयु सीमा बढ़ाकर 23 वर्ष कर दी। हाल ही में संपन्न संसद सत्र

में विपक्ष द्वारा सरकार को घेरने के बीच अग्निपथ योजना पर विवाद के बीच, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने अग्निपथ सैन्य भर्ती योजना पर लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी के दावों का खंडन करते हुए कहा कि इसे 158 संगठनों से सुझाव लेने के बाद शुरू किया गया था।

सिंह, जिन्होंने उस समय हस्तक्षेप किया जब राहुल गांधी राष्ट्रपति के अभिभाषण पर धन्यवाद प्रस्ताव पर बोल रहे थे, ने यह भी कहा कि कर्तव्य के दौरान अपनी जान देने वाले अग्निवीर को 1 करोड़ रुपये का मुआवजा मिलता है। केंद्रीय मंत्री ने राहुल गांधी से संसद को गुमराह नहीं करने को कहा और लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला से अग्निपथ योजना पर पूर्व कांग्रेस अध्यक्ष के दावों को खारिज करने का भी अनुरोध किया। सैन्य भर्ती योजना का जिक्र करते हुए राहुल गांधी ने दावा किया कि सरकार अग्निवीरों को इस्तेमाल करो और फेंक दो मजदूर मानती है और उन्हें शहीद का दर्जा भी नहीं देती है।

नीट पेपर लीक मामला : सीबीआई ने मास्टरमाइंड को किया गिरफ्तार

सुप्रीम कोर्ट ने अपने आदेश में कहा कि मामले में कुछ पक्षों को केंद्र और एनटीए द्वारा दायर हलफनामे नहीं मिले

नई दिल्ली. नीट पेपर मामले में सीबीआई ने राकेश रंजन के सहयोगी रॉकी को नालंदा (बिहार) से गिरफ्तार किया है। रॉकी पटना में सीबीआई की सक्षम अदालत के सामने पेश हुआ और उसे 10 दिनों के लिए सीबीआई की हिरासत में भेज दिया गया है। इस मामले में सीबीआई ने पटना और कोलकाता समेत चार जगहों पर छापेमारी की। राकेश (रॉकी) को उसके आईपी व ईमेल एड्रेस के माध्यम से पता लगाने के लिए सीबीआई द्वारा उन्नत तकनीकों का इस्तेमाल किया गया था।

अधिकारियों ने कहा कि उनकी गिरफ्तारी के बाद जांच एजेंसी ने पटना और कोलकाता में उनसे जुड़े विभिन्न स्थानों पर तलाशी ली जिससे कई आपत्तिजनक

दस्तावेज बरामद हुए। इससे पहले मंगलवार को केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने नीट पेपर लीक मामले में नालंदा और गया से दो आरोपियों को गिरफ्तार किया था। जिन दो लोगों को गिरफ्तार किया गया है, उनमें से एक नीट यूजी अभ्यर्थी सनी है जो नालंदा का रहने वाला है और दूसरा एक अन्य अभ्यर्थी रंजीत कुमार का पिता है जो गया का रहने वाला है।

अधिकारियों ने कहा कि सीबीआई ने अब तक बिहार एनईईटी-यूजी पेपर लीक मामले में आठ लोगों को गिरफ्तार किया है और गुजरात के लातूर और गोधरा में कथित हेरफेर के सिलसिले में एक-एक और सामान्य साजिश के सिलसिले में देहरादून से एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। सुप्रीम कोर्ट ने नीट यूजी 2024 परीक्षा से संबंधित मामले की सुनवाई स्थगित कर दी। शीर्ष अदालत ने कहा कि वह गुरुवार, 18 जुलाई को एनईईटी-यूजी मामले की सुनवाई करेगी।

सुप्रीम कोर्ट ने अपने आदेश में कहा कि मामले में कुछ पक्षों को केंद्र और एनटीए द्वारा दायर हलफनामे नहीं मिले हैं और उन्हें बहस से पहले अपनी प्रतिक्रिया तैयार करने की जरूरत है। केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने गुरुवार (11 जुलाई) को नीट यूजी 2024 पेपर लीक मामले में सुप्रीम कोर्ट में अपनी जांच रिपोर्ट दाखिल की। जानकारी के मुताबिक सुबह करीब 9:45 बजे सीबीआई की रिपोर्ट सीलबंद लिफाफे में सौंपी गई।

बिश्नोई के साक्षात्कार के बारे में झूठ बोलने के लिए बाजवा ने सीएम एवं जेल मंत्री भगवंत मान पर किया तीखा हमला

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

गैंगस्टर लॉरेंस बिश्नोई का एक साक्षात्कार पंजाब में होने का खुलासा होने के बाद विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने गुरुवार को साक्षात्कार के बारे में झूठ बोलने के लिए पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान, जिनके पास जेल विभाग भी है, पर तीखा हमला किया।

पंजाब पुलिस द्वारा गठित एसआईटी, जिसमें पंजाब के विशेष डीजीपी (एसटीएफ) और एडीजीपी - निदेशक (जेल) शामिल थे, ने झूठ बोला कि साक्षात्कार रिकॉर्ड किए जाने के समय बिश्नोई पंजाब जेल में था।

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता बाजवा ने कहा कि पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय के निर्देशों के बाद गठित विशेष डीजीपी (मानवाधिकार आयोग) प्रबोध कुमार के नेतृत्व में एसआईटी ने अदालत को बताया कि जेल में बंद गैंगस्टर लॉरेंस बिश्नोई के दो टीवी साक्षात्कारों में से एक ने सिग्नल ऐप का इस्तेमाल करते हुए पंजाब की सीमाओं के अंदर ही की थी।

बाजवा ने कहा कि मुख्यमंत्री मान को इस मुद्दे पर सफाई देनी चाहिए। उन्हें पंजाब के लोगों को बताना चाहिए कि गैंगस्टर के साक्षात्कारों के बारे में पंजाब पुलिस की ऐस आई टी ने झूठ क्यों बोला और तथ्यों को क्यों छुपाया। बाजवा ने कहा कि भगवंत को जेल मंत्री की जिम्मेदारी लेनी चाहिए।

विपक्ष के नेता ने कहा कि यह साबित हो गया है कि भगवंत मान न केवल मुख्यमंत्री और गृहमंत्री के रूप में बल्कि जेल मंत्री के रूप में भी कार्य करने में विफल रहे हैं।

खुशखबरी : अब पीएफ पर मिलेगा 8.25 प्रतिशत ब्याज

नई दिल्ली. केंद्रीय वित्त मंत्रालय ने कर्मचारी भविष्य निधि डिपॉजिट के लिए ब्याज बढ़ोतरी की मंजूरी दे दी है। इस साल फरवरी में कर्मचारी भविष्य निधि संगठन ने वित्तीय वर्ष 2023-24 के लिए ब्याज दर को 8.25 प्रतिशत करने का ऐलान किया था, जिसे अब वित्त मंत्रालय की तरफ से मंजूरी मिल गई है। ईपीएफओ ने पिछले साल की 8.15% ब्याज दर से बढ़ाकर 2023-24 के लिए नई ब्याज दर 8.25% कर दी है। ईपीएफओ ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर जानकारी देते हुए बताया कि वित्तीय वर्ष 2023-24 के लिए ईपीएफ सदस्य 8.25% की ब्याज का लाभ उठाएंगे। नई दरें मई 2024 में अधिसूचित कर दी गई थी।

अब कर्मचारियों को सिर्फ अपने पीएफ खाते में ब्याज क्रेडिट होने का इंतजार है। ईपीएफओ ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर बताया कि ईपीएफ सदस्यों के लिए ब्याज दर तिमाही घोषित नहीं की जाती है। सामान्य तौर पर, वार्षिक ब्याज दर वित्तीय वर्ष की समाप्ति के बाद आगामी वित्तीय वर्ष की पहली तिमाही में घोषित की जाती है।

आईएएस अफसर पूजा खेडकर का ट्रांसफर

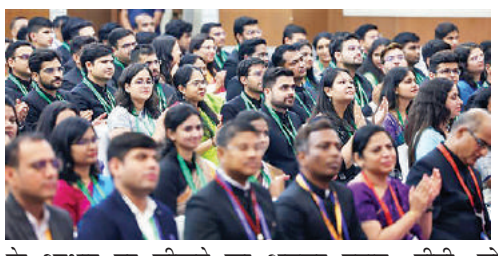
मुंबई. महाराष्ट्र की ट्रेनी आईएएस ऑफिसर पूजा खेडकर काफी चर्चा में हैं। यूपीएससी की परीक्षा

में 821वीं रैंक हासिल करने वाली ट्रेनी आईएएस अधिकारी पूजा खेडकर को अपने पद का गलत इस्तेमाल करने के आरोपों के बाद पुणे से महाराष्ट्र के वाशिम जिले में ट्रांसफर कर दिया गया है। पुणे में असिस्टेंट कलेक्टर खेडकर पर आरोप है कि उन्होंने ट्रेनी अधिकारियों को मिलने वाली सुविधाओं का फायदा नहीं उठाया। उन्होंने अपनी निजी ऑडी कार पर लाल-नीली बत्ती और महाराष्ट्र सरकार का बोर्ड लगाया हुआ था। इतना ही नहीं एडिशनल कलेक्टर अजय मोरे के एंटे-चैंबर पर कब्जा कर लिया। बिना किसी इजाजत के ऑफिस का फर्नीचर हटा दिया। पुणे कलेक्टर सुहास दिवासे ने महाराष्ट्र के मुख्य सचिव को पत्र लिखा और इसके बाद ही खेडकर को वाशिम जिले में ट्रांसफर किया गया। 2023 बैच की आईएएस अधिकारी अपने प्रोबेशन के बचे हुए समय में वाशिम जिले में सपर न्यूमरी असिस्टेंट कलेक्टर के रूप में काम करेंगी।

प्रधानमंत्री ने सहायक सचिव के रूप में नियुक्त भारतीय प्रशासनिक सेवा के 2022 बैच के प्रशिक्षु अधिकारियों से की बातचीत

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज नई दिल्ली में सुषमा स्वराज भवन में भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) 2022 बैच के 181 अधिकारी प्रशिक्षुओं से बातचीत की, जिन्हें विभिन्न मंत्रालयों और विभागों में सहायक सचिव के रूप में शामिल किया गया है।

बातचीत के दौरान, विभिन्न अधिकारियों ने अपने द्वारा प्राप्त प्रशिक्षण के अनुभव साझा किए। प्रधानमंत्री ने 2022 में आरंभिक पाठ्यक्रम के दौरान उनके साथ अपनी पिछली बातचीत को याद किया। सहायक सचिव पाठ्यक्रम के बारे में चर्चा करते हुए, उन्होंने कहा कि इसके पीछे का उद्देश्य प्रशासनिक पिरामिड के शीर्ष से नीचे तक युवा अधिकारियों को अनुभव



के आधार पर सीखने का अवसर प्रदान करना है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि नया भारत सुस्त रवैये से संतुष्ट नहीं है और सक्रियता की मांग करता है और उन्हें सभी नागरिकों को सर्वोत्तम संभव शासन, विनिर्माण की गुणवत्ता और जीवन की गुणवत्ता प्रदान करने का प्रयास करना चाहिए। लखपति दीदी, ड्रोन दीदी, पीएम आवास योजना आदि योजनाओं के बारे में बात करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि इन सभी को इन योजनाओं को लोगों तक पहुंचाने के लिए संपूर्णता की दृष्टिकोण के साथ काम करना चाहिए। उन्होंने कहा कि संपूर्णता का दृष्टिकोण सामाजिक न्याय सुनिश्चित करता है और भेदभाव को रोकता है।

ऑस्ट्रेलिया के डार्विन में भारतीय वायु सेना का अभ्यास पिच ब्लैक 2024

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

भारतीय वायु सेना (आईएएफ) की एक टुकड़ी ऑस्ट्रेलिया में अभ्यास पिच ब्लैक 2024 में भाग लेने के लिए रॉयल ऑस्ट्रेलियन एयर फोर्स (आरएएएफ) के बेस डार्विन पहुंच चुकी है। यह अभ्यास 12 जुलाई, 2024 से 02 अगस्त, 2024 तक आयोजित किया जा रहा है। यह रॉयल ऑस्ट्रेलियन एयर फोर्स द्वारा आयोजित एक बहुराष्ट्रीय व द्विवार्षिक वायु अभ्यास है। इस अभ्यास का नाम 'पिच ब्लैक' बड़े गैर-आबादी वाले क्षेत्रों में रात के समय उड़ान भरने पर जोर देने के लिए रखा गया था। इस बार वायु अभ्यास पिच ब्लैक का आयोजन, इसके 43 वर्ष लम्बे इतिहास में सबसे भव्य होगा, जिसमें 20 भागीदार देश सम्मिलित हो रहे हैं। इस दौरान, विभिन्न देशों की वायु सेनाओं के 140 से अधिक विमान और 4400 वायु सेना कर्मी भाग लेंगे। यह अभ्यास बड़े पैमाने पर सैन्य तैनाती वाली युद्धक गतिविधियों पर केंद्रित होगा, जिसका उद्देश्य अंतर्राष्ट्रीय सहयोग को और बढ़ावा देना है। इसमें एफ-35, एफ-22, एफ-18, एफ-15, ग्रिपेन और टाइफून लड़ाकू विमानों की सहभागिता में भारतीय वायुसेना के सुखोई-30 एमकेआई के संचालन के साथ अनुभव वृद्धि करने की सुविधा प्रदान की जाएगी।

भारतीय वायुसेना के दल में पायलट, इंजीनियर, तकनीशियन, नियंत्रक और अन्य विषय विशेषज्ञों सहित 150 से अधिक उच्च कुशल वायु कर्मी शामिल हैं, जो शक्तिशाली सुखोई-30 एमकेआई बहु-उद्देशीय लड़ाकू विमानों के साथ-साथ विशालकाय सी-17 ग्लोबमास्टर और आईएल -78 हवा से हवा में ईंधन भरने वाले विमानों का संचालन करेंगे। यह अभ्यास भारतीय वायुसेना को अभ्यास में शामिल होने वाले देशों के साथ बल एकीकरण और सर्वोत्तम कार्य प्रणालियों के पारस्परिक आदान-प्रदान का अवसर उपलब्ध कराएगा।

यह अभ्यास इसमें भाग लेने वाले देशों को लंबी दूरी पर विमानों की तैनाती करने, हिंद-प्रशांत क्षेत्र में एकीकृत संचालन का सहयोग करने और अत्यधिक चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में सशक्त विमानन संपर्क संगठन बनाने की क्षमता को विस्तार प्रदान करने का एक उत्कृष्ट अवसर सुलभ कराता है। भारतीय वायुसेना ने इससे पहले अभ्यास पिच ब्लैक के 2018 और 2022 संस्करण में अपनी भागीदारी की है।

कारगिल विजय के 25 वर्ष : भारतीय सेना ने दिल्ली से द्रास तक 'हार्ट टू ब्रेवहार्ट्स' कार रैली को किया रवाना

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

दिल्ली क्षेत्र के जनरल ऑफिसर कमांडिंग लेफ्टिनेंट जनरल भवनीश कुमार ने 11 जुलाई, 2024 को करिअप्पा परेड ग्राउंड, दिल्ली छावनी से कारगिल युद्ध में भारत की विजय की 25वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में 'हार्ट टू ब्रेवहार्ट्स' नामक कार रैली को रवाना किया।

'हार्ट टू ब्रेवहार्ट्स' कार रैली कारगिल युद्ध वीरों के शौर्य, दृढ़ता और बलिदान के प्रति श्रद्धांजलि है। यह कारगिल युद्ध के रजत जयंती समारोह के उपलक्ष्य में मनाई जा रही है। कार रैली को 30 जून 2024 को तनोट सीमा चौकी, तेजू और कोच्चि बंदरगाह से एक साथ झंडी दिखाकर रवाना किया गया। इस दौरान नागरिकों की ओर से देश भर के सैनिकों, विशेषकर सीमाओं पर तैनात सैनिकों को संदेश दिए गए। विभिन्न टीम 9

जुलाई को दिल्ली में एकत्रित हुईं और आज उन्हें झंडी दिखाकर द्रास स्थित कारगिल युद्ध स्मारक के लिए रवाना किया गया। रैली 15 जुलाई 2024 को कारगिल युद्ध स्मारक पर समाप्त होने से पहले 10000 किलोमीटर से अधिक की दूरी तय करेगी। यह रैली मार्ग में पड़ने वाले विभिन्न सैन्य स्टेशनों से होकर गुज़रती है और भारतीय सेना के बहादुर सैनिकों का सम्मान करती है। सभी प्रमुख स्थानों पर ध्वजारोहण और ध्वजारोहण समारोह, सेवारत कर्मियों, दिग्गजों, वीर नारियों और वीर सैनिकों के परिवारजनों और प्रतिष्ठित गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति में आयोजित किए जा रहे हैं। कारगिल युद्ध के अदम्य प्रदर्शन करने वाले जाबाज़ों और वीर नारियों को सम्मानित किया जा रहा है।

भारतीय सेना के सहयोग से महिंद्रा एंड महिंद्रा द्वारा आयोजित इस रैली में नागरिक अपने संदेश पत्र, कविता, रेखाचित्र और अन्य रचनात्मक अभिव्यक्तियों के रूप में भेज रहे हैं। जैसे-जैसे यह रैली देश के कोने-कोने से गुजर रही है, कारगिल युद्ध के दौरान साहस, बलिदान और देशभक्ति की कहानियां सुनाई जा रही हैं। संपूर्ण भारत में महिंद्रा एंड महिंद्रा के शोरूम से एकत्र किए गए पत्रों, संदेशों और पोस्टर/फोटोग्राफ के रूप में भी रैली द्वारा संदेश दिए जा रहे हैं। यह अभियान सभी भारतीयों के लिए भारतीय सशस्त्र बलों के प्रति अपनी प्रशंसा और सराहना व्यक्त करने का आह्वान और सुअवसर है।

मुश्किल समय में ध्यान रखें ये बातें, असफलता रहेंगे कोसों दूर

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

किसी व्यक्ति के लिए उसके मुश्किल समय में इस बात का निश्चय कर पाना मुश्किल हो जाता है, कि वो निराशा के अंधेरों से खुद को बाहर कैसे निकाले। जीवन में सफलता हासिल करने के लिए उसके लिए क्या करना सही होगा और क्या गलत। अगर आप भी जीवन के किसी मोड़ पर खुद को ऐसी ही किसी असमंजस से घिरा हुआ पा रहे हैं तो आपको राह दिखाएंगे ये सक्सेस मंत्र।

धैर्य से काम लें-

किसी व्यक्ति के जीवन में जब मुश्किल समय आता है तो वो स्वाभाविक रूप से परेशान होकर झटपटाने लगता है। अपनी तरफ से हर संभव प्रयास करता है कि वो जल्द से जल्द उस समस्या से बाहर निकल जाएं। लेकिन ऐसे समय में व्यक्ति को इस बात का खास ख्याल रखना चाहिए, कि समय चाहे कितना भी खराब क्यों ना हो परिवार और धैर्य की शक्ति के आगे वो झुक ही जाता है। परिवार के साथ मिलकर धैर्य के गुण को साथ लिए हुए अपने सभी फैसला को लें। सफलता की किरण आपको जरूर नजर आएगी।

धन की बचत-

व्यक्ति को संकट से निकालने के लिए धन की भी बहुत आवश्यकता होती है। संकट के समय धन ही सच्चा मित्र होता है। जिस व्यक्ति के पास संकट के समय धन का अभाव होता है ,उसके लिए संकट से उभर पाना बड़ा कठिन हो जाता है।

नकारात्मक सोच से रहें दूर-

व्यक्ति के जीवन में मुश्किलें आते ही सबसे पहले उसके मन को नकारात्मक सोच घेरने लगती है। निगेटिव एनर्जी से घिरा व्यक्ति यह सोचने पर मजबूर हो जाता है कि उसे उसकी समस्या का कोई हल नहीं मिलने वाला है। ऐसे में व्यक्ति को बड़ी से बड़ी मुश्किल में भी मन में नकारात्मक विचार नहीं लाने देने चाहिए। मन को शांत रखते हुए सकारात्मक सोच के साथ अपनी हर मुश्किल का हल निकालने की कोशिश करें, सफलता जरूर मिलेगी।

जल्दबाजी में न लें फैसला-

कई बार व्यक्ति मुश्किल समय में समस्या से निकलने के लिए जल्दबाजी में कई फैसला ले लेता है। जिसकी वजह से उसकी मुश्किलें कम होने की जगह और ज्यादा बढ़ जाती हैं। अगर आप किसी मुश्किल में फंसे हैं तो समस्या को अच्छे से समझकर ही उसे दूर करने के उपाय के बारे में सोचें, जल्दबाजी में कोई फैसला ना लें।

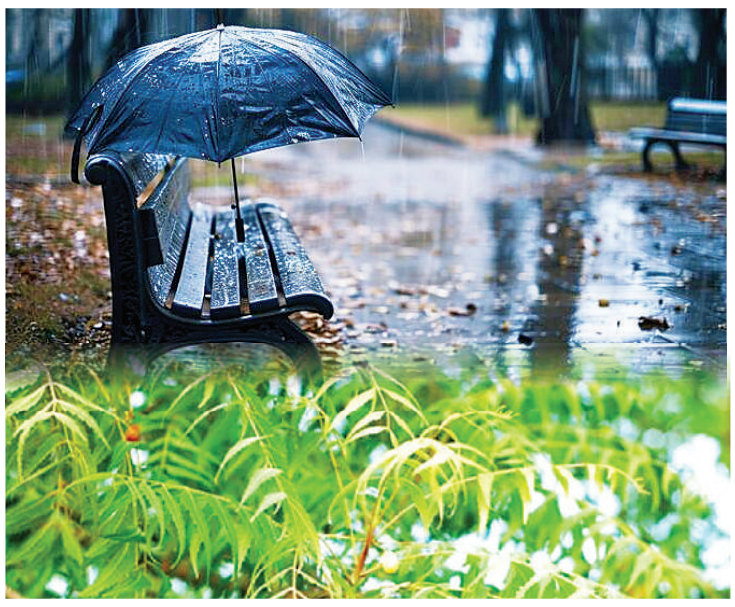
सावधानी-

चाणक्य नीति कहती है कि मुश्किल समय में व्यक्ति को हमेशा सावधानी बरतनी चाहिए। व्यक्ति को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि संकट के समय में व्यक्ति के पास सीमित अवसर और चुनौतियां बड़ी होती हैं। ऐसे में जरा सी चूक आपका बड़ा नुकसान कर सकती है। ऐसे में सावधानी बरतकर ही आप अपने काम में सफलता हासिल कर सकते हैं।

SKIN CARE

नीम की पत्तियों से बारिश में दूर होंगी स्किन प्रॉब्लम

बारिश में स्किन इंफेक्शन और खुजली जैसी समस्याओं से परेशान है तो नीम की पत्तियों का इस्तेमाल करें। ये कई समस्याओं से राहत देने में मदद करेगी।



• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

बारिश के मौसम में बैक्टीरिया तेजी से पनपते हैं। जिसका असर बॉडी पर भी होता है। खासतौर पर जिन लोगों की स्किन सेंसेटिव होती है। उन्हें चेहरे पर एक्ने, पिंपल के साथ ही बॉडी पर रैशेज हो जाते हैं। ऐसे में नीम की पत्तियां कारगर उपाय है। नीम की पत्तियों का इस्तेमाल रोजाना करके बारिश में होने वाली स्किन प्रॉब्लम से बचा जा सकता है। जानें कैसे करें नीम की पत्तियों का इस्तेमाल।

नहाने के पानी में नीम की पत्तियों का इस्तेमाल

रोजाना नहाने के पानी नीम की पत्तियों का इस्तेमाल बॉडी को बैक्टीरिया फ्री रखता है। नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर इन्हें नहाने वाले पानी में मिला दें।

बारिश में अगर खुजली हो रही है शरीर में तो नीम की पत्ती के पेस्ट को खुजली वाली जगह पर लगाएं। बार-बार होने वाली खुजली से राहत मिलेगा। सिर की स्कैल्प में खुजली हो रही है या बदबू आ रही है तो नीम की पत्तियों का पेस्ट बनाकर सिर पर लगाएं और आधे घंटे के लिए छोड़ दें। फिर पानी से स्कैल्प को साफ कर लें।

डैंड्रफ बहुत ज्यादा होते हैं तो नीम की पत्तियों को एक लीटर पानी में डालकर उबालें। जब ये पानी बिल्कुल हरे रंग का हो जाए तो इसे छानकर ठंडा कर लें। शैंपू के बाद इस पानी से सिर को आखिरी में धोएं।

चेहरे पर पिंपल निकलते हैं तो नीम की पत्तियों का पेस्ट बना लें और इसे एलोवेरा जेल में मिलाकर लगाएं।

फोड़े-फुन्सी होते हैं नीम की पत्तियों के पेस्ट में हल्दी मिलाकर लगाएं। स्किन साफ होती है और छोटी फुन्सियों से राहत मिलती है।

रोजाना सुबह खाली पेट नीम की ताजी, हरी, छोटी दो से तीन पत्ती को चबाने से टॉक्सिंस को बाहर निकलने में मदद मिलती है।

नीम की पत्ती को पानी में उबालकर इस पानी को मात्र 10 मिली पिया जाए तो एंटी बैक्टीरियल प्रॉपर्टीज शरीर से बैक्टीरिया हटाने में मदद करती है।

सांस संबंधी समस्याओं को दूर करता है

एक रिसर्च में पता चला है की नीम के पत्तियों में एंटी इंफ्लेमेटरी, एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो फेफड़ों को नुकसान पहुंचाने वाले रोग यानी पल्मोनरी इन्फलेमेशन के खिलाफ सुरक्षात्मक प्रभाव दिखाता है। यह अस्थमा के रोगियों के लिए भी आयुर्वेदिक औषधिक के रूप में काम करता है।

डायबिटीज में नीम की पत्तियों के फायदे

एनसीबीआई द्वारा प्रकाशित रिसर्च से जानकारी मिली है की नीम हाइपोग्लाइसेमिक प्रभाव को दिखाता है, जो ब्लड शुगर कम करने की प्रक्रिया है। इसके साथ ही नीम की पत्तियों में एंटी-हाइपोग्लाइसेमिक गुण पाए जाते हैं। यह आपके ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है। यदि आप शुगर कि दवाओं को पहले से ले रहे हैं, तो नीम की पत्तियों का सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

मलेरिया के इलाज में नीम के फायदे

नीम की पत्तियों में एंटीमलेरियल गुण पाए जाते हैं, जो मलेरिया में बहुत उपयोगी साबित होते हैं। ऐसे में रोगी को मलेरिया के इलाज के साथ नीम की पत्तियों के घरेलू उपाय को भी किया जा सकता है। इसके उपयोग के बारे में पूछने के लिए डॉक्टर से सलाह आवश्य लें।

पेट के लिए नीम के कई फायदे हैं

कई सालों से नीम का उपयोग आयुर्वेदिक औषधी के रूप में किया जाता रहा है। यह पेट के अल्सर और कई तरह के गैस्ट्रिक समस्याओं में उपयोग किया जाता है। साथ ही यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

रैशेज और घाव के लिए नीम के फायदे

नीम का उपयोग त्वचा रोग में बहुत फायदेमंद माना जाता हैं। प्राचीन काल से ही शरीर पर कटे या घाव को ठीक करने के लिए नीम का उपयोग औषधी के रूप में किया जाता रहा है। यह आपके घाव को जल्दी भरने में मदद करता है और शरीर को बैक्टीरिया से बचाता है।

नीम लीवर और हार्ट के लिए लाभकारी होता है

नीम का पत्ता लिवर को डिटॉक्स करने के लिए अच्छा माना जाता है। यह आपके खराब कॉलेस्ट्रोल को कम करने में मदद करता है और अच्छे कॉलेस्ट्रोल को बढ़ाने में प्रभावी होता है। यह आपके हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में सहायक है, जिसके कारण हार्ट फेलियोर, हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा कम हो सकता है।

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

बारिश में हरी सब्जियां खरीदते समय बरतें ये सावधानियां, नहीं पड़ेंगे बीमार

सेहत को दुरुस्त रखने के लिए बरसात के मौसम में हरी पत्तेदार सब्जियों को न सिर्फ सही तरीके से साफ करना बल्कि सही तरीके से खरीदना भी जरुरी हो जाता है। आइए जानते हैं बारिश के मौसम में किन हरी सब्जियों को खरीदते समय कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

मानसून के दौरान अकसर सेहतमंद बने रहने के लिए हरी साग-सब्जियां खाने से परहेज करने की सलाह दी जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि पत्तेदार सब्जियां आमतौर पर दलदली जगह पर उगती हैं, जो कई तरह के बैक्टीरिया, वायरस, फंगस, कीड़े और अन्य रोग पैदा करने वाले जीवों के बढ़ने के लिए अनुकूल होती है।

गर्मी के मौसम में सूरज की रोशनी मिट्टी को कीटाणुरहित करने में मदद करती है लेकिन मानसून के दौरान, सूरज की रोशनी की कमी की वजह से पत्तियों के संक्रमित होने की संभावना ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसे में सेहत को दुरुस्त रखने के लिए बरसात के मौसम में हरी पत्तेदार सब्जियों को न सिर्फ सही तरीके से साफ करना बल्कि सही तरीके से खरीदना भी जरूरी हो जाता है। आइए जानते हैं बारिश के मौसम में किन हरी सब्जियों को खरीदते समय कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए।

पालक-अच्छा पालक खरीदने के लिए सबसे पहले उसके रंग पर जरूर ध्यान दें। कभी भी डार्क हरे रंग का पालक न खरीदें। ऐसे पालक में रंग की मिलावट की जाता है, जो सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। पालक का रंग हमेशा हरा और पीला मिक्स होना चाहिए।

फूलगोभी- कभी भी ज्यादा भारी फूलगोभी ना खरीदें। वजनदार फूलगोभी अंदर से ज्यादातर समय खराब निकलती है। हमेशा बाजार से हल्की और नॉर्मल साइज की फूलगोभी ही खरीदें।

अरबी के पत्ते- कभी भी बाजार से छोटे पत्ते वाले अरबी के पत्ते नहीं खरीदने चाहिए। हमेशा मीडियम या बड़े आकार के अरबी के पत्ते ही बाजार से खरीदकर लाएं। ऐसा इसलिए छोटे पत्तों वाले अरबी के पत्तों में कीड़े नहीं दिखते हैं, साथ ही उन्हें सब्जी के लिए काटने में भी परेशानी आती है।

पुदीना- पुदीने खरीदने से पहले हमेशा सबसे पहले उसके पत्ते चेक करें। यदि पुदीना के पत्तों में कोई निशान, या पत्ते मुड़ रहे हों, तो ऐसा पुदीना खरीदने से बचें। पुदीना के ऐसे पत्ते रोग की निशानी हो सकते हैं। हमेशा साफ और घने पत्तों वाला पुदीना ही बाजार से खरीदकर लाएं।

बात-बात पर गालियां देना सीख गया है बच्चा, डांट से नहीं इन तरीकों से छूटेगी आदत

जालंधर ब्रीज (फीचर) . आज के समय में पेरेंटिंग एक बड़ा चैलेंज बना हुआ है। समाज में इतना खुलापन आ गया है कि बच्चे कहीं से कुछ भी सीख जाते हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स, रील्स और ओटीटी प्लेटफार्म की वेबसीरीज में गाली गलौज वाली लैंग्वेज का धड़ल्ले से इस्तेमाल किया जा रहा है। लाख कोशिशों के बावजूद भी बच्चे इस तरह की लैंग्वेज सुन ही लेते हैं और जल्द ही सीख भी जाते हैं। तो आज हम आपके लिए कुछ आसान सी टिप्स लेकर आए हैं जिनकी मदद से उसकी ये आदत छूट जाएगी।

गुस्सा होने के बजाय पेशेंस से लें काम : अपने बच्चे को गाली देते हुए सुनने के बाद कोई भी व्यक्ति अपना आपा खो देगा। लेकिन अपने बच्चों के मुंह से गाली वाली लैंग्वेज सुनने के बाद आपको आपा खोने के बजाय पेशेंस से काम लेने की जरूरत है। बच्चों को सही-गलत का अंतर पता नहीं होता है। यह भी हो सकता है कि बच्चे ने जिस लैंग्वेज का इस्तेमाल किया है, उसे उसका मतलब भी पता ना हो। इसलिए आपको बच्चे पर गुस्सा होने के बजाय, शांति से उसे समझाना चाहिए और सही गलत का मतलब बताना चाहिए।

अपनी भाषा पर भी दें ध्यान : बच्चे वही चीजे सीखते हैं जो वो देखते या सुनते हैं। घर में बच्चों के लिए हेल्दी एनवायरमेंट तैयार करना पेरेंट्स की जिम्मेदारी होती है। बच्चों के सामने हमेशा सोच- समझ कर बोलना चाहिए। आप खुद की लैंग्वेज पर कंट्रोल रखेंगे, तो बच्चा भी अच्छी बातें ही सीखेगा। इसके साथ ही बच्चों के साथ बैठें, उन्हें सही और अच्छी बातें सिखाएं। बच्चा किसके साथ खेल रहा है, टीवी और मोबाइल पर क्या देख रहा है, इन बातों का भी ध्यान रखें।

घर में रखें अनुशासन : बच्चों को प्यार और दुलार देना जरूरी है लेकिन इसके साथ ही घर में अनुशासन भी रखना चाहिए। आज के समय में बच्चों को मारने पीटने का दौर खत्म हो गया है, लेकिन मारपीट के बगैर भी घर में अनुशासन रखा जा सकता है। इसके लिए बच्चों की गलत बात को नजर अंदाज करने के बजाय, जब वो गलत करें, उसी वक्त उन्हें टोंके, दोबारा उस हरकत को ना करने की हिदायत दें। बच्चा इसके बाद भी अगर उस हरकत को दोहराए तो उसे पनिशमेंट भी दें।

सराहना भी जरूरी है : गलत हरकतों के साथ - साथ बच्चों की अच्छी आदतों को भी नजरंदाज नहीं करना चाहिए। बच्चा कुछ भी अच्छा करें, अच्छी भाषा का इस्तेमाल करें, बड़ों को सम्मान दे इससे बच्चों में मोटिवेशन आता है और वो आगे भी अच्छी आदतों को अपनाते हैं।

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

खरबूजे के बीजों का इस्तेमाल सेहत के लिए फायदेमंद

HEALTH

खरबूजे को तो आप बड़े चाव से खाती हैं, पर कभी इसके बीज के सेवन के बारे सोचा है? पोषक तत्वों से भरपूर इन बीजों को कैसे बनाएं अपने आहार का हिस्सा, बता रही हैं कुकरी एक्सपर्ट वैष्णवी नायर।

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

गर्मियों में रसीले और मीठे फल खाना हर किसी को पसंद होता है। आम से लेकर खरबूजा तक सभी को पसंद आता है। पर, क्या आप जानती हैं कि कई फलों के बीज भी उन फलों जितने ही सेहतमंद होते हैं। एक समय था, जब खरबूजे के बीजों को दादी-नानी इकट्ठा करके एक मिट्टी के बर्तन में रख देती थीं। फिर तीन-चार दिन बाद उसमें लिपटे गूदे आदि को हटाकर साफ पानी से बीजों को धोकर हल्की धूप में सुखाया जाता था। फिर बीज को छीलकर सुखाकर डिब्बे में बंद कर दिया जाता था। व्रत-त्योहार में विशेष रूप से जन्माष्टमी के मौके पर इससे मींग पाक बनाया जाता था। बीजों को धोना, सुखाना और छीलना हर किसी के बस की बात नहीं रही है। ऐसे में समय के अभाव के कारण हम इन्हें फेंक देते हैं और हम बहुत सारे स्वास्थ्य लाभों से दूर हो जाते हैं। यह बीज पौधों से मिलने वाले प्रोटीन का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जो शरीर के ऊतकों के निर्माण और मरम्मत के लिए आवश्यक है। आहार विशेषज्ञों का भी मानना है कि खरबूजे के बीज खाने से कई बीमारियां दूर रहती हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल

- मैं खरबूजे के बीजों का इस्तेमाल तीन तरीके से करती हूं। पहला, ताजी बीजों का छिलके सहित इस्तेमाल। दूसरा, बीजों को छीलकर और उन्हें भूनकर क्योंकि भुने हुए बीजों को शरीर आसानी से पचा लेता है और तीसरा उनका पाउडर बनाकर।
- सलाद हम सबके आहार का अहम हिस्सा है। आप सलाद में भी इन बीजों का इस्तेमाल कर सकती हैं। ताजे-कटे सलाद के ऊपर खरबूजे के भुने हुए बीजों को को छिड़क दें। सलाद में पोषण की मात्रा बढ़ जाएगी। कचूंबर सलाद बनाते समय खरबूज के बीजों के पाउडर में नीबू का रस, नमक और काली मिर्च मिलाकर उसे बारीक कटे प्याज, खीरा और टमाटर के मिश्रण में मिलाएं। स्वाद बेहतरीन हो जाएगा।
- खरबूजे के पाउडर को रायता, पुडिंग, स्मूदी, लस्सी और शेक आदि में भी डाला जा सकता है।
- खरबूज के इन भुने हुए बीजों को आप सूप,स्टर फ्राई वेजिटेबल्स, होममेड पिज्जा, चीला, पनीर आदि के ऊपर गार्निशिंग के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं।
- अकसर बच्चे बीज खाना पसंद नहीं करते हैं। ऐसे में कोई भी स्टूंफग बनाएं, उसमें थोड़ा-सा बीजों का पाउडर मिला दें। स्वाद के साथ सेहत भी बरकरार रहेगी और बच्चों को पता भी नहीं चलेगा।
- चीनी की एक तार की चाशनी बनाएं और उसमें खरबूजे के बीज का पाउडर मिक्स कर दें। फिर थाली में जमा कर काट लें। कोई बता ही नहीं पाएगा कि यह खरबूजे के बीज की कतली है या काजू कतली।

सेहत पर असर

खरबूजे के बीजों में जिंक, पोटैशियम, मैगनीज, सोडियम, कैल्शियम, आयरन, प्रोटीन और फाइबर आदि अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इसके अलावा जो लोग वीगन डाइट यानी पौधे आधारित डाइट लेते हैं, उनके लिए यह प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है। खरबूजे के बीज से सेहत को और क्या-क्या होता है लाभ, आइए जानें:

इनको खाने से शरीर में जमा कफ खत्म होता है। इसके अलावा इंफेक्शन से भी बचाव होता है। इसमें विटामिन-सी भी पाया जाता है।

- यदि पाचन संबंधी समस्या है तो ऐसे में खरबूजे के बीज खाने से राहत मिलती है।
- जिन लोगों को उच्च रक्तचाप की समस्या होती है, उन्हें अपनी डाइट में नियमित रूप से इस बीज को शामिल करना चाहिए। नियमित रूप से एक चम्मच खरबूजे के बीज का पाउडर गुनगुने पानी के साथ लेने से रक्तचाप कम होता है।
- इन बीजों में कैल्शियम पाया जाता है, जो हड्डियों और दांतों के लिए बहुत अच्छा होता है।
- यह ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो हृदय के स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित रखते हैं ।
- ध्यान रहे इन बीजों का सेवन प्रतिदिन एक या दो चम्मच से ज्यादा नहीं करना चाहिए।

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

पहली बार खादी और ग्रामोद्योग का कारोबार 1.5 लाख करोड़ रुपये के पार

- *प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केवीआईसी ने बनाया नया कीर्तिमान*
- *केवीआईसी ने वित्त वर्ष 2023-24 के अनंतिम (Provisional) आंकड़े जारी किये.*
- *पिछले 10 वर्षों में उत्पादन में 315% और बिक्री में 400% की वृद्धि.*
- *10 वर्षों में नये रोजगार सृजन के क्षेत्र में 81% की ऐतिहासिक बढ़ोतरी.*
- *10 वर्षों में खादी-ग्रामोद्योग भवन नई दिल्ली के कारोबार में रिकॉर्ड 87.23% वृद्धि.*
- *अध्यक्ष केवीआईसी मनोज कुमार ने कहा, 'मोदी की गारंटी ने खादी की बिक्री को नयी ऊंचाइयों पर पहुंचाया.'*

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में खादी और ग्रामोद्योग आयोग (केवीआईसी), सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम मंत्रालय, भारत सरकार ने वित्त वर्ष 2023-24 में उत्पादन, बिक्री और नये रोजगार सृजन का नया रिकॉर्ड बनाया है। मंगलवार को केवीआईसी अध्यक्ष मनोज कुमार ने नई दिल्ली के राजघाट स्थित कार्यालय में वित्त वर्ष 2023-24 के अनंतिम (provisional) आंकड़े जारी किये। पिछले सभी आंकड़ों को पीछे छोड़ते हुए, वित्त वर्ष 2013-14 की तुलना में बिक्री में 399.69 प्रतिशत (लगभग 400%), उत्पादन में 314.79 प्रतिशत (लगभग 315%) और नये रोजगार के सृजन में 80.96 प्रतिशत (लगभग 81%) की बढ़ोत्तरी हुई है। बता दें कि वित्त वर्ष 2022-23 में वर्ष 2013-14 की तुलना में बिक्री में 332.14%, उत्पादन में 267.52% और नये रोजगार सृजन के क्षेत्र में 69.75% की वृद्धि दर्ज की गयी थी।

केवीआईसी के इस शानदार प्रदर्शन ने वर्ष 2047 तक 'विकसित भारत' के संकल्प को साकार करने और भारत को विश्व की तीसरी अर्थव्यवस्था बनाने की दिशा में बड़ा योगदान दिया है। आज़ाद भारत के इतिहास में पहली बार केवीआईसी के उत्पादों की बिक्री वित्त वर्ष 2023-24 में 1.55 लाख करोड़ रुपये को पार कर गयी है। वित्तवर्ष 2022-23 में बिक्री का आंकड़ा 1.34 लाख करोड़ रुपये था। 'मोदी सरकार' के पिछले 10 वित्त वर्षों में, ग्रामीण क्षेत्र के कारीगरों द्वारा बनाये गए स्वदेशी खादी और ग्रामोद्योगी उत्पादों की बिक्री वित्त वर्ष 2013-14 में जहां 31154.20 करोड़ रुपये थी, वहीं वित्त वर्ष 2023-24 में यह बढ़कर 155673.12 करोड़ रुपये के उच्चतम स्तर पर पहुंच गयी, जो अब तक की सर्वश्रेष्ठ उपलब्धि है। वित्त वर्ष 2023-24 में केवीआईसी के प्रयासों से ग्रामीण क्षेत्र में 10.17 लाख नये रोजगार का सृजन हुआ है जिसने ग्रामीण भारत की अर्थव्यवस्था को सशक्त किया है।

केवीआईसी अध्यक्ष मनोज कुमार ने इस ऐतिहासिक उपलब्धि का श्रेय पूज्य बापू की प्रेरणा, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की गारंटी और देश के सुदूर गांवों में कार्यरत करोड़ों कारीगरों की अथक मेहनत को दिया है। एक बयान में उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की 'ब्रांड शक्ति' ने खादी के उत्पादों पर लोगों का विश्वास बढ़ाया है। युवा वर्ग के लिए खादी फैशन का 'नया स्टेटस सिंबल' बन गया है। बाजार में खादी और ग्रामोद्योगी उत्पादों की मांग तेजी से बढ़ रही है, जिसका परिणाम उत्पादन, बिक्री और रोजगार के आंकड़ों में दिख रहा है। उन्होंने आगे कहा कि पिछले 10 वर्षों में खादी और ग्रामोद्योग के उत्पादन को बढ़ाने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में बड़े बदलाव और फैसले लिये गये हैं, जिसके सकारात्मक परिणाम आ रहे हैं। उन्होंने आगे कहा कि यह आंकड़े इस बात का प्रमाण हैं कि 'मेक इन इंडिया', 'वोकल फॉर लोकल' और 'स्वदेशी उत्पादों' पर देश की जनता का भरोसा बढ़ा है।

खादी और ग्रामोद्योगी उत्पादों के उत्पादन में बड़ी वृद्धि– वित्त वर्ष 2013-14 में खादी और ग्रामोद्योगी उत्पादों का उत्पादन जहां 26,109.08 करोड़ रुपये था, वहीं वित्त वर्ष 2023-24 में यह 314.79 प्रतिशत के उछाल के साथ 108297.68 करोड़ रुपये पहुंच गया, जबकि वित्त वर्ष 2022-23 में उत्पादन 95956.67 करोड़ रुपये था। सतत बढ़ते उत्पादन का यह आंकड़ा इस बात का सशक्त प्रमाण है कि ग्रामीण क्षेत्र में खादी और ग्रामोद्योग आयोग ने ऐतिहासिक कार्य किया है।

खादी और ग्रामोद्योगी उत्पादों की बिक्री में बड़ा उछाल– पिछले 10 वित्त वर्षों में खादी और ग्रामोद्योगी उत्पादों ने बिक्री के मामले में हर वर्ष नये रिकॉर्ड बनाये हैं। वित्त वर्ष 2013-14 में बिक्री जहां 31154.20 करोड़ रुपये थी, वहीं 399.69 प्रतिशत की अभूतपूर्व वृद्धि के साथ यह वित्त वर्ष 2023-24 में 1,55,673.12 करोड़ रुपये पहुंच गई, जो कि अब तक की सर्वाधिक बिक्री रही है।

खादी कपड़ों (Khadi Fabric) के उत्पादन का नया कीर्तिमान– पिछले 10 वर्षों में खादी कपड़ों के उत्पादन में भी अभूतपूर्व वृद्धि देखने को मिली है। वित्त वर्ष 2013-14 में जहां खादी कपड़ों का उत्पादन 811.08 करोड़ रुपये था वहीं 295.28 प्रतिशत के उछाल के साथ यह वित्त वर्ष 2023-24 में 3206 करोड़ रुपये के आंकड़े पर पहुंच गया, जो कि अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है। वित्त वर्ष 2022-23 में खादी कपड़ों का उत्पादन 2915.83 करोड़ रुपये था।

खादी कपड़ों (Khadi Fabric) की बिक्री ने भी रचा नया इतिहास– पिछले 10 वित्त वर्षों में खादी के कपड़ों की मांग भी तेजी से बढ़ी है। वित्त वर्ष 2013-14 में जहां इसकी बिक्री सिर्फ 1081.04 करोड़ रुपये थी, वहीं वित्त वर्ष 2023-24 में 500.90 प्रतिशत वृद्धि के साथ यह 6496 करोड़ रुपये पहुंच गई। वित्त वर्ष 2022-23 में 5942.93 करोड़ रुपये के खादी के कपड़े बिके थे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा बड़े मंच से खादी का प्रचार करने का व्यापक असर खादी के कपड़ों की बिक्री पर पड़ा है। पिछले वर्ष देश में आयोजित जी-20 शिखर सम्मेलन में प्रधानमंत्री ने भारत मंडपम से राजघाट तक जिस तरह से खादी का प्रचार-प्रसार किया उसने खादी के प्रति विश्व समुदाय को आकर्षित किया है।

नये रोजगार (New Employment) सृजन और संचयी रोजगार (Cumulative Employment) सृजन का नया कीर्तिमान– खादी और ग्रामोद्योग आयोग का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में ज्यादा से ज्यादा रोजगार के अवसर उपलब्ध करना है। इस क्षेत्र में भी केवीआईसी ने पिछले 10 वर्षों में रिकॉर्ड कायम किया है। वित्त वर्ष 2013-14 में जहां संचयी रोजगार (Cumulative Employment) 1.30 करोड़ था, वहीं यह 2023-24 में 43.65 प्रतिशत वृद्धि के साथ 1.87 करोड़ तक पहुंच गया। इसी तरह से वित्त वर्ष 2013-14 में जहां 5.62 लाख नए रोजगार का सृजन हुआ था, वहीं वित्त वर्ष 2023-24 में यह 80.96 प्रतिशत की वृद्धि के साथ 10.17 लाख पहुंच गया। खादी कपड़ों के निर्माण के क्षेत्र में 4.98 लाख ग्रामीण खादी कारीगरों (कत्तिन और बुनकर) और कार्यकर्ताओं को भी रोजगार मिल रहा है।

खादी-ग्रामोद्योग भवन नई दिल्ली के कारोबार में रिकॉर्ड वृद्धि– खादी और ग्रामोद्योग भवन, नई दिल्ली के कारोबार में भी पिछले 10 वर्षों में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। वित्त वर्ष 2013-14 में यहां का कारोबार जहां 51.13 करोड़ रुपये था, वहीं 87.23 प्रतिशत बढ़कर यह वित्त वर्ष 2023-24 में 95.74 करोड़ रुपये तक पहुंच गया। वित्त वर्ष 2022-23 में खादी-ग्रामोद्योग भवन नई दिल्ली का कारोबार 83.13 करोड़ रुपये था।

पंजाब के राज्यपाल ने जस्टिस शील नागू को पंजाब एवं हरियाणा हाई कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश के रूप में शपथ दिलाई

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

पंजाब के राज्यपाल बनवारीलाल पुरोहित ने आज यहां पंजाब राजभवन में आयोजित शपथ ग्रहण समारोह के दौरान जस्टिस शील नागू को पंजाब एवं हरियाणा हाई कोर्ट के चीफ जस्टिस के रूप में शपथ दिलाई।

जस्टिस शील नागू ने मध्य प्रदेश हाई कोर्ट के कार्यवाहक चीफ जस्टिस के रूप में भी सेवा निभा चुके हैं। इस शपथ ग्रहण समारोह का संचालन पंजाब के मुख्य सचिव श्री अनुराग वर्मा ने किया। इस दौरान पंजाब के मुख्य मंत्री स. भगवंत सिंह मान, हरियाणा के राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय, हरियाणा के मुख्य मंत्री नायब सिंह सैनी, जस्टिस शील नागू के परिवार के सदस्य, पंजाब और हरियाणा हाई कोर्ट के सेवानिवृत्त और वर्तमान न्यायाधीश, पंजाब के वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा, नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत मंत्री अमन अरोड़ा, राजस्व मंत्री ब्रह्म शंकर जिम्पा, स्वास्थ्य मंत्री डॉ. बलबीर सिंह, कृषि मंत्री गुरमीत सिंह खुड्डीयां, हरियाणा विधानसभा के अध्यक्ष ज्ञान चंद गुप्ता, पंजाब के एडवोकेट जनरल गुरमिंदर सिंह, पंजाब के डी.जी.पी. गौरव यादव और पंजाब, हरियाणा और चंडीगढ़ के अन्य वरिष्ठ सिविल और पुलिस अधिकारी उपस्थित थे।

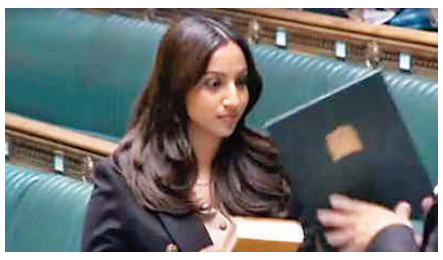
पंजाब और हरियाणा हाई कोर्ट के चीफ जस्टिस के रूप में जस्टिस शील नागू की नियुक्ति को कानून और न्याय मंत्रालय की ओर से 4 जुलाई, 2024 को औपचारिक रूप से अधिसूचित किया गया था।

जस्टिस शील नागू का जन्म 1 जनवरी, 1965 को हुआ था। वे 5 अक्टूबर 1987 को एक वकील के रूप में पंजीकृत हुए और जबलपुर में मध्य प्रदेश के हाई कोर्ट में सिविल और संवैधानिक मामलों की प्रेक्टिस की। वे 27 मई 2011 को मध्य प्रदेश हाई कोर्ट के न्यायाधीश के रूप में नियुक्त हुए और 23 मई 2013 को स्थायी न्यायाधीश बने। जस्टिस शील नागू को मध्य प्रदेश हाई कोर्ट में न्याय प्रदान करने का व्यापक अनुभव है।

ब्रिटेन की संसद में भगवद गीता की गूंज, सांसद शिवानी राजा ने ली शपथ; भारत से कैसा नाता

शिवानी ने लिखा, "लीसेस्टर ईस्ट का प्रतिनिधित्व करने के लिए आज संसद में शपथ लेना सम्मान की बात है। मुझे गीता पर महामहिम राजा चार्ल्स के प्रति अपनी निष्ठा की शपथ लेने पर वास्तव में गर्व है।"

• **जालंधर ब्रीज** . वर्ल्ड न्यूज



भारतीय मूल की 29 साल की गुजराती व्यवसायी शिवानी राजा ने ब्रिटेन की संसद में भगवद गीता पर शपथ ली है। शिवानी ने कंजर्वेटिव पार्टी के लिए लीसेस्टर ईस्ट सीट पर ऐतिहासिक जीत हासिल की है। उन्होंने इस सीट पर लेबर पार्टी के 37 साल के वर्चस्व को खत्म किया है। वह भारतीय मूल के ही लेबर पार्टी के उम्मीदवार राजेश अग्रवाल के खिलाफ चुनाव लड़ी थीं।

ब्रिटेन की सांसद के रूप में शपथ लेने के तुरंत बाद शिवानी ने एक्स पर लिखा, "लीसेस्टर ईस्ट का प्रतिनिधित्व करने के लिए आज संसद में शपथ लेना सम्मान की बात है। मुझे गीता पर महामहिम राजा चार्ल्स के प्रति अपनी निष्ठा की शपथ लेने पर वास्तव में गर्व है।"

आपको बता दें कि 2022 में भारत और पाकिस्तान के बीच टी20 एशिया कप मैच के बाद लीसेस्टर सिटी में भारतीय मूल के हिंदू समुदाय और मुसलमानों के बीच संघर्ष की घटना हुई थी। इसे देखते हुए शिवानी की जीत उल्लेखनीय है। शिवानी राजा ने 14,526 वोट हासिल किए, उन्होंने लंदन के पूर्व डिप्टी मेयर अग्रवाल को हराया। उन्हें सिर्फ 10,100 वोट मिले।

यह जीत इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि लीसेस्टर ईस्ट 1987 से लेबर का गढ़ रहा है। शिवानी की जीत ने 37 वर्षों में पहली बार इस निर्वाचन क्षेत्र में टोरी को चुना है। शिवानी के अलावा यूनाइटेड किंगडम में 4 जुलाई को हुए आम चुनाव में 27 अन्य भारतीय मूल के सांसद हाउस ऑफ कॉमन्स के लिए चुने गए हैं।

नए हाउस ऑफ कॉमन्स में अब तक की सबसे अधिक संख्या में महिलाएं निर्वाचित हुई हैं। करीब 263 महिला सांसद पहुंची हैं। यह लगभग 40 प्रतिशत के बराबर है।

लेबर पार्टी ने 650 सदस्यीय हाउस ऑफ कॉमन्स में 412 सीटें हासिल कीं, जो 2019 के पिछले चुनाव से 211 अधिक थीं। ऋषि सुनक की कंजर्वेटिव पार्टी ने सिर्फ़ 121 सीटें जीतीं, जो पिछले चुनाव से 250 सीटें कम थीं। लेबर पार्टी का वोट शेयर 33.7 प्रतिशत था, जबकि कंजर्वेटिव पार्टी का वोट शेयर 23.7 प्रतिशत था।

रक्षा बलों में शामिल होने की तैयारी के बारे में एनसीसी आउटरीच कार्यक्रम आयोजित

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

एनसीसी आउटरीच कार्यक्रम के एक भाग के रूप में, एयर कमांडर (सेवानिवृत्त) अमित वर्मा,प्रतिष्ठित वायु सेना अनुभवी और पूर्व अध्यक्ष वायु सेना चयन बोर्ड की एक वार्ता एनसीसी ग्रुप, चंडीगढ़ में आयोजित की गई थी। इस कार्यक्रम में रक्षा बलों में शामिल होने की तैयारी कर रहे अनेकों इच्छुक कैडेटों ने भाग लिया।

एयर कमांडर वर्मा ने कैडेटों को सेवा चयन बोर्ड साक्षात्कार की तैयारी के बारे में कुछ मूल्यवान और व्यावहारिक सुझाव दिए। एनसीसी के अतिरिक्त महानिदेशक मेजर जनरल मंजीत सिंह मोखा भी इस अवसर पर उपस्थित थे और उन्होंने भी कैडेटों को संबोधित किया।

सुब्रतो कप अंडर 17 लड़कों की फुटबॉल चैंपियनशिप के लिए चयन टूर्नामेंट संपन्न एयर फोर्स स्कूल गोरखपुर चैंपियन

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

इस वर्ष 63वें सुब्रतो कप अंतर्राष्ट्रीय फुटबॉल टूर्नामेंट में एयर फोर्स स्कूलों को पहली बार तीन श्रेणियों के तहत भाग लेने के लिए शामिल किया गया है। अखिल भारतीय वायु सेना के एयर फोर्स स्कूलों में से सर्वश्रेष्ठ स्कूल टीम का चयन करने के लिए, 'अंडर-17 लड़कों' श्रेणी में 'चयन टूर्नामेंट' 03 जुलाई से 06 जुलाई 2024 तक एयर फ़ोर्स स्कूल चंडीगढ़ में आयोजित किया गया था। इसमें एयर मुख्यालय और विभिन्न भारतीय वायु सेना कमांड की सात टीमें शामिल थीं।

सुब्रतो कप अंडर-17 बॉयज फुटबॉल चैंपियनशिप के लिए चयन की रोमांचक यात्रा समाप्त हुई, जिसमें एयर फोर्स स्कूल चंडीगढ़ में आयोजित रोमांचक फाइनल मैच में मध्य वायु कमान का एयर फोर्स स्कूल गोरखपुर चैंपियन के रूप में उभरा। एयर फोर्स स्कूल गोरखपुर ने असाधारण कौशल, टीम वर्क और दृढ़ संकल्प का प्रदर्शन करते हुए पेनल्टी शूटआउट में 5-3 के स्कोर के साथ अपनी जीत सुनिश्चित की। वायु सेना मुख्यालय का एयर फोर्स स्कूल (टीएएफएस) उपविजेता टीम रही। फाइनल मैच के समापन पर टूर्नामेंट के उत्कृष्ट खिलाड़ियों और टीमों को सम्मानित करने के लिए एक पुरस्कार समारोह आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि, एयर कमोडोर केएस लांबा, एयर ऑफिसर कमांडिंग, वायु सेना स्टेशन चंडीगढ़ ने खिलाड़ियों को उनके असाधारण प्रदर्शन के लिए सराहना की और युवाओं के बीच अनुशासन, टीम वर्क और नेतृत्व कौशल को बढ़ावा देने में खेल के महत्व पर जोर दिया।

उन्होंने कहा कि सुब्रतो कप एक प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय अंतर-स्कूल फुटबॉल टूर्नामेंट है जो हर साल नई दिल्ली में आयोजित किया जाता है और इसका नाम एयर मार्शल सुब्रतो मुखर्जी के नाम पर रखा गया है। राज्य स्तरीय चैंपियनशिप में जीतने वाली टीमें राष्ट्रीय टूर्नामेंट में भाग लेने के लिए अर्हता प्राप्त करती हैं। टूर्नामेंट में भाग लेने के लिए विदेशों से भी स्कूल टीमों को आमंत्रित किया जाता है।

पीजीआई चंडीगढ़ ने अपना 61वां स्थापना दिवस मनाया

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

पोस्टग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च (पीजीआईएमईआर) चंडीगढ़ ने आज 8 जुलाई, 2024 को भार्गव ऑडिटोरियम, पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़ में अपना 61वां स्थापना दिवस मनाया। इस अवसर पर लेफ्टिनेंट जनरल दलजीत सिंह एवीएसएम, वीएसएम, पीएचएस; महानिदेशक, सशस्त्र बल चिकित्सा सेवा और वरिष्ठ कर्नल कमांडेंट, सेना चिकित्सा कोर बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित थे। आज के कार्यक्रम में पीजीआई चंडीगढ़ के विभिन्न चिकित्सा और गैर-चिकित्सा कर्मचारियों को मुख्य अतिथि द्वारा स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया।

संस्थान के सदस्यों को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि ने कहा कि पिछले कई वर्षों से अपने योगदान के कारण पीजीआई चंडीगढ़ ने चिकित्सा जगत में अपना एक विशेष स्थान बना लिया है। उन्होंने कहा कि जिस तरह पंजाब में पांच दरिया हैं, उसी तरह पीजीआई पांच राज्यों से आने वाले मरीजों की देखभाल करता है।

सशस्त्र सेना चिकित्सा सेवा के महानिदेशक ने कहा कि हम अपनी सीमाओं की रक्षा करने वाले अपने सशस्त्र बलों के कारण ही चंडीगढ़ के खूबसूरत शहर में शांति से बैठ पाते हैं, जिनकी देखभाल शांति और युद्ध दोनों समय के दौरान किसी भी आपात स्थिति में सशस्त्र सेना चिकित्सा सेवा द्वारा की जाती है।

पीजीआई चंडीगढ़ के निदेशक प्रोफेसर विवेक लाल ने इस प्रतिष्ठित संस्थान के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त की और कहा कि वह बहुत भाग्यशाली हैं कि उन्हें इस तरह के प्रतिष्ठित संस्थान से जुड़ने और इसके स्थापना दिवस को मनाने का मौका मिला। उन्होंने कहा कि पीजीआई, संस्थान के सभी चिकित्सा पेशेवरों की 'कर्मभूमि' है, जो पांच पड़ोसी राज्यों हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, जम्मू और कश्मीर, पंजाब और केंद्र शासित प्रदेश चंडीगढ़ से आने वाले मरीजों की सेवा करने के लिए अथक प्रयास करते हैं।

उन्होंने संस्थान के सभी मेडिकल और गैर-मेडिकल कर्मचारियों को बधाई दी और उनके प्रयासों और ड्यूटी के समय से परे भी उनकी कड़ी मेहनत की सराहना की। उन्होंने यह भी दोहराया कि मेहनती कर्मचारियों की वजह से ही पीजीआई इतनी बड़ी संख्या में मरीजों को व्यवस्थित तरीके से देख पा रहा है।

कार्यक्रम के दौरान मीडिया से बात करते हुए पीजीआई के निदेशक ने कहा कि पीजीआई देश के लिए एक संपत्ति है। उन्होंने कहा कि संस्थान मरीजों की बड़ी संख्या को बोझ नहीं मानता, बल्कि उन सभी की सेवा करना उसका कर्तव्य है क्योंकि उन्हें हमारी प्रणाली पर पूरा भरोसा है।

"संस्थान में हर साल 30 लाख मरीज आते हैं। सरकार इन मरीजों की सेवा के लिए कर्मचारियों की संख्या बढ़ाने के लिए प्रतिबद्ध है।" निदेशक ने संस्थान में मरीजों के दृढ़ विश्वास को रेखांकित किया जो उन्हें और भी बेहतर सेवा देने के लिए प्रेरित करता है।

निदेशक ने बताया कि जल्द ही एक प्रतिष्ठित मातृ एवं शिशु देखभाल केंद्र खोला जाएगा। उन्होंने यह भी कहा कि अब से दो साल बाद, हम एक अलग और बेहतर पीजीआई देखेंगे और संस्थान आने वाले समय में चीजों को बेहतर बनाने के लिए पूरे जोश से काम कर रहा है।

पीजीआईएमईआर के डीन, अकादमिक, प्रोफेसर आरके राठो ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया।

जनसंख्या वृद्धि के साथ प्राकृतिक संसाधन खतरे के कगार पर

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

पुष्पा गुजराल साइंस सिटी की और से विश्व जनसंख्या दिवस पर एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विश्व जनसंख्या दिवस का इस वार विषय था "समस्या को समझने, इष्टतम समाधान खोजने और प्रगति के लिए महत्वपूर्ण डेटा एकत्र करने में निवेश करना।" इस अवसर पर पंजाब भर से 100 से अधिक विद्यार्थियों एवं अध्यापकों ने भाग लिया। इस अवसर पर लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी के सामाजिक विज्ञान विभाग के प्रमुख डॉ चंद्र शेखर सिंह मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित थे। उन्होंने "बढ़ती जनसंख्या और मानवता पर इसका प्रभाव: चुनौतियाँ और प्रदूषण" विषय पर व्याख्यान दिया। अपने संबोधन के दौरान डॉ. शेखर ने जनसंख्या वृद्धि के मानवता पर पड़ने वाले विभिन्न प्रभावों पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि कैसे जनसंख्या में वृद्धि के साथ जीवाश्म ईंधन, खनिज, पेड़, पानी और वन्य जीवन, विशेष रूप से समुद्री जीवन जैसे संसाधन दिन-ब-दिन कम होते जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि बढ़ती जनसंख्या के साथ संसाधनों का उपयोग बढ़ता है और इससे उत्पन्न होने वाले कचरे में भारी वृद्धि होती है, इस दौरान संसाधनों का उचित तरीके से रखरखाव करना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है।

इस मौके पर बोलते हुए साइंस सिटी साइंटिस्ट-डी इंजीनियर रितेश पाठक ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र के आंकड़ों के मुताबिक 2050 तक दुनिया की आबादी 9.2 अरब तक पहुंच जाएगी।उन्होंने बढ़ती जनसंख्या, प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के लिए किए जा रहे प्रयासों और पर्यावरण के बीच बढ़ते अंतर पर भी चर्चा की। उन्होंने कहा कि यदि जनसंख्या वृद्धि को ठीक से नियंत्रित नहीं किया गया तो इसका पर्यावरणीय

स्थिरता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा। इस अवसर पर आयोजित स्ट्रीट प्ले प्रतियोगिता में आर्मी पब्लिक स्कूल ब्यास ने पहला पुरस्कार, मंडी हार्डिंग गंज गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल कपूरथला ने दूसरा पुरस्कार और कमला नेहरू पब्लिक स्कूल फगवाड़ा ने तीसरा पुरस्कार जीता। इसी प्रकार भाषण प्रतियोगिता में कमला नेहरू पब्लिक स्कूल की नमृता बांसल पहले, एमजीएन पब्लिक स्कूल की हरगुण दूसरे और बावा लालबानी पब्लिक स्कूल कपूरथला की सिमरजोत तीसरे स्थान पर रहीं।

राज्य अनुसूचित जाति कमिश्न के चेयरपर्सन की भर्ती के लिए आवेदनों की मांग

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब सरकार के अनुसूचित जाति वर्ग के कल्याण के लिए लगातार प्रयास कर रही है। सामाजिक न्याय, अधिकारिता एंव अल्पसंख्यक विभाग द्वारा पंजाब राज्य अनुसूचित जाति आयोग के चेयरपर्सन के पद की भर्ती के लिए आवेदनों की माँग 6 अगस्त 2024 तक की गई है। डा. बलजीत कौर ने बताया कि आवेदक अनुसूचित जाति के साथ सम्बन्धित पंजाब राज्य सरकार का सेवामुक्त अधिकारी प्रमुख सचिव के रैंक से नीचे न हो और आवेदक की आयु 65 साल से अधिक नहीं होनी चाहिए, इस पद के लिए अप्लाई कर सकता है। इस पद के लिए इच्छुक उम्मीदवार अपना आवेदन डायरैक्टर, सामाजिक न्याय, अधिकारिता और अल्पसंख्यक विभाग के दफ़्तर एस.सी.ओ नं: 7 फेज- 1 एस.ए.एस नगर मोहाली में 6 अगस्त 2024 तक भेज सकते है।

भारत की परिवार नियोजन यात्रा हमारे निर्णायक क्षण और चुनौतियां

- जगत प्रकाश नड्डा, केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा रसायन और उर्वरक मंत्री, भारत सरकार

जालंधर ब्रीज. नई दिल्ली : इस विश्व जनसंख्या दिवस (11 जुलाई) के अवसर पर, हम परिवार नियोजन के क्षेत्र में भारत की अविश्वसनीय यात्रा पर गौर करते हैं। हम अपनी सफलताओं का उत्सव मनाते हैं, आशाओं से भरे भविष्य की कामना करते हैं और आगे आने वाली चुनौतियों से निपटने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि करते हैं। भारत का नेतृत्व और प्रगति जैसा कि मई 2024 में जनसंख्या विकास पर संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन (आईसीपीडी) के 30वें सम्मेलन में संकल्प व्यक्त किया गया है, भारत ने न केवल आईसीपीडी के एजेंडे को मजबूत नेतृत्व प्रदान किया है बल्कि बेहतर परिवार नियोजन सेवाओं और नाटकीय रूप से बेहतर स्वास्थ्य संबंधी नतीजों, विशेष रूप से मातृ स्वास्थ्य और बाल स्वास्थ्य के क्षेत्र में सुधार के जरिए जमीनी स्तर पर जबरदस्त प्रगति का प्रदर्शन किया है।

भारत में मिलेनियल महिलाएं छोटे परिवारों को चुन रही हैं। ऐसे प्रत्येक परिवार में औसतन केवल दो बच्चे होते हैं। यह प्रवृत्ति पिछले दशक में एक महत्वपूर्ण बदलाव को दर्शाती है, जिसके दौरान प्रजनन आयु (15 से 49 वर्ष) की आधी से अधिक महिलाओं (57 प्रतिशत) ने आधुनिक गर्भनिरोधकों का सक्रिय रूप से उपयोग किया है। गर्भनिरोधकों का यह व्यापक उपयोग भारत के परिवार नियोजन कार्यक्रम की सफलता को दर्शाता है। हालांकि, परिवार नियोजन का आशय केवल गर्भनिरोधकों से कहीं आगे है। यह महिलाओं, परिवारों और समुदायों के स्वास्थ्य एवं कल्याण का अभिन्न अंग है। यह महिलाओं, लड़कियों एवं युवाओं को अधिकार और विकल्प प्रदान करके उन्हें सशक्त बनाता है। 10-24 वर्ष की आयु के 369 मिलियन युवाओं के साथ, भारत एक परिवर्तनकारी जनसांख्यिकीय बदलाव के दौर से गुजर रहा है और विकसित भारत के सपने को साकार करने के लिए तैयार है।

इस कार्यक्रम ने 2012 में प्रजनन, मातृ, नवजात, बाल और किशोर स्वास्थ्य (आरएमएनसीएच+ए) दृष्टिकोण के संस्थागतकरण के साथ एक ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की, साथ ही परिवार नियोजन 2020 और अब परिवार नियोजन 2030 के माध्यम से परिवार नियोजन पर वैश्विक स्तर पर जोर दिया गया। इस विश्व जनसंख्या दिवस पर, आइए हम सभी भारत भर के वंचित और कमज़ोर समुदायों पर विशेष ध्यान देने के साथ एक उज्ज्वल और स्वस्थ भविष्य बनाने का संकल्प लें।

केंद्रीय जल शक्ति टीम ने जल सरंक्षण संबंधी निर्मित किए गए स्ट्रक्चरों का किया दौरा

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल की ओर से जल शक्ति अभियान के अंतर्गत होशियारपुर के दौरे पर आई केंद्रीय टीम के डायरेक्टर एमओपीएस डब्लयू (भारत सरकार) के केंद्रीय नोडल अधिकारी विनय कुमार प्रजापित व (केंद्रीय जमीनी पानी विभाग) तकनीकी अधिकारी विद्या नंद नेगी को जिले में अलग-अलग विभागों की ओर से जल शक्ति अभियान के अंतर्गत करवाए कार्यों संबंधी परिचित करवाया गया। इस दौरान अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ग्रामीण विकास) गुरप्रीत सिंह गिल ने जल शक्ति अभियान से जुड़े विभागों के अधिकारियों को साथ लेकर केंद्रीय जल शक्ति टीम को अभियान के अंतर्गत निर्मित किए गए स्ट्रक्चरों का दौरा करवाया। इस टीम की ओर से एसटीपी (30 एमएलडी) होशियारपुर, लिफ्ट इरीगेशन प्रोजैक्ट बसी हस्त खां होशियारपुर, माइक्रो इरीगेशन आन फ्लोरी क्लचर गांव चौहाल, सांझा जल तालाब गांव जनौड़ी, नरुड़ व बरुही ब्लाक भूंगा, सांझा जल तालाब गांव कोई ब्लाक दसूहा, आर.सी.सी पौंड में माइक्रो इरीगेशन गांव महिंदवानी व स्टोन मैसनरी वाटर रीचार्जिंग स्ट्रक्चर गांव झोनावाल ब्लाक गढ़शंकर आदि प्रोजैक्टों का दौरा किया गया।

माता चिंतपूर्णी के मेलों के दौरान न प्रयोग किया जाए सिंगल यूज प्लास्टिक : कमिश्नर नगर निगम

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

हर वर्ष की तरह माता चिंतपूर्णी के मेलों का आगाज होने जा रहा है। इस मेले में पंजाब में दूसरे राज्यों से भारी संख्या में श्रद्धालु होशियारपुर के माध्यम से माता चिंतपूर्णी जी के मंदिर(हिमाचल प्रदेश) में दर्शन करने के लिए यात्रा करते हैं, जिनके लिए अलग-अलग संस्थाओं की ओर से श्रद्धालुओं के लिए जगह-जगह लंगर की व्यवस्था की जाती है। वातावरण को स्वच्छ रखने के लिए नगर निगम होशियारपुर कमिश्नर डा. अमनदीप कौर ने पहल कदमी करते हुए नगर निगम में अलग-अलग लंगर सेवा सोसायटियों के साथ अहम बैठक की। कमिश्नर नगर निगम ने इस दौरान जानकारी देते हुए बताया कि बैठक का मुख्य उद्देश्य अलग-अलग लंगर सोसायटियों के मेले के दौरान स्वच्छता संबंधी सुझाव लेना है। उन्होंने नगर निगम की ओर से मेलों के दौरान पूर्ण तौर पर सफाई रखने व सिंगल यूज प्लास्टिक का पूर्ण तौर पर प्रयोग न करने संबंधी सोसायटियों को प्रेरित किया। इस दौरान लंगर सेवा सोसायटियों ने

नगर निगम को पूर्ण सहयोग देने का भरोसा दिलाया। सोसायटियों की ओर से कमिश्नर नगर निगम को प्रार्थना की गई कि मेले के दौरान प्रशासनिक स्तर पर सिंगल यूज प्लास्टिक पर पूर्ण तौर पर पाबंदी सख्ती से लगाई जाए, तभी शहर को स्वच्छ व सुंदर रखा जा सकता है।

नगर निगम की ओर से जनता की सुविधा के लिए मेले के दौरान मोबाइल शौचालय वैनज व पीने वाले पानी के टैंकरों का प्रबंध किया जाएगा। शहर के अंदर कूड़ा एकत्र न हो व गंदगी न पड़े, इसके लिए बाकायदा 24 घंटे कूड़ा उठाने के लिए कर्मचारी व गाड़ियां तैनात की जाएंगी। इस दौरान संयुक्त कमिश्नर संदीप तिवाड़ी, स्वच्छता दा लंगर सेवा सोसायटी, भारतीय महावीर दल के कृष्ण गोपाल आनंद, नारायण गुप्ता, अनीत नैय्यर, बलविंदर सिंह, चिंतपूर्णी लंगर सेवा कमेटी बाल कृष्ण रोड होशियारपुर, युवा वाहिनी से अश्वनी शर्मा, भारती शर्मा, चिंतपूर्णी लंगर सेवा सोसायटी से विवेक, क्लीन सिटी ग्रीन सिटी सेवा सोसायटी जे.के कांप्लेक्स चौहाल से मंदीप शर्मा, विशाल एरी, जय मां चिंतपूर्णी लंगर से मनोज गुप्ता, शाम लाल, प्रमोद शर्मा, केवल कृष्ण, सुखराम ढल्ल, सुधीर कुमार आदि अलग-अलग लंगर सोसायटियां व मेले से संबंधित प्रमुख शख्सियतें इस बैठक में उपस्थित थी।

सरकारी आईटीआई मेहरचंद में अलग-अलग कोर्स के लिए दाख़िला शुरू

जालंधर ब्रीज. जालंधर : सरकारी आईटीआई मेहरचंद जालंधर में सैशन 2024 के लिए दाख़िला शुरू हो गया है, जिसके लिए रजिस्ट्रेशन www. itipunjab.nic.in के द्वारा आनलाइन किया जा रहा है। संस्था के डी.डी.ओ. जसविन्दर सिंह ने बताया कि नए सैशन दौरान प्लम्बर, वैल्डर, फूड वर्क टैकनीशन, मकैनिक ट्रैक्टर के एक साल के कोर्स और फ़िटर, टर्नर, इलैक्ट्रिशन, मकैनिक मोटर व्हीकल, मकैनिक रैफरीजेशन एंड एयर कंडीशनिंग, मशीनिस्ट, इलैक्ट्रानिक्स मकैनिक, ड्राफसमैन सिविल के दो वर्षीय कोर्स में दाख़िला किया जाना है। और ज्यादा जानकारी के लिए मोबायल नं. 94174- 10589, 98760-96991, 94630-29995, 87279-20273 पर संपर्क किया जा सकता है।

भारत में होंगे हृदय रोग के सबसे ज्यादा मामले : डॉ. पंकज गोयल

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

भारत में लगभग 30 मिलियन लोग कोरोनरी आर्टरी रोग से पीड़ित हैं, जिनमें से 27% मौतें हृदय रोगों के कारण होती हैं। भारत में जल्द ही दुनिया में हृदय रोग के सबसे ज्यादा मामले होंगे। गुरुवार को आईवीवाई अस्पताल के डायरेक्टर सीटीवीएस डॉ पंकज गोयल ने बताया कि युवा अपनी खराब जीवनशैली के कारण कोरोनरी आर्टरी रोग से पीड़ित हो रहे हैं।

सीनियर कंसल्टेंट कार्डियक एनेस्थीसिया डॉ. गुरप्रीत सिंह गिल ने कहा कि दस साल पहले हमने बमुश्किल युवा रोगियों को हृदय की समस्याओं से ग्रस्त देखा था, लेकिन अब हमारे पास ऐसे कई मामले हैं जहां 25-35 आयु वर्ग के लोगों में हृदय रोग का निदान किया जा रहा है।'

इन लक्षणों को कभी न करें नजरअंदाज: सीने में बेचैनी - आपके सीने में दर्द, जकड़न या दबाव, मतली, अपच, सीने में जलन या पेट दर्द, दर्द जो बांह तक फैल जाता है, चक्कर आना या रक्तचाप में अचानक गिरावट, आपकी छाती के बीच में दर्द या दबाव जो आपके गले या जबड़े तक फैल जाता है, तेज चलने या सीढ़ियां चढ़ने पर सांस फूलना, ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एप्निया में अत्यधिक खर्राटे आना, बिना किसी स्पष्ट

कारण के पसीना आना, अनियमित दिल की धड़कन, सफेद पर गुलाबी बलगम के साथ लंबे समय तक चलने वाली खांसी - प्रारंभिक हृदय विफलता के संकेत।

हृदय रोग के जोखिम को कम करने के उपाय : धूम्रपान न करें, अपने जोखिमों को जानें- उच्च रक्तचाप, मधुमेह और कोलेस्ट्रॉल क्योंकि ये साइलेंट किलर हैं, स्वस्थ वजन बनाए रखें, नियमित व्यायाम करें, कम संतृप्त वसा, अधिक उत्पादन और अधिक फाइबर खाएं, अपने लिपिड की जांच कराएं और ट्रांस वसा से बचें, शराब से बचें या कम मात्रा में सेवन करें, वार्षिक निवारक स्वास्थ्य पैकेज अपनाएं, योग और ध्यान से अपने तनाव को नियंत्रित करें, अपने होमोसिस्टीन स्तर को जानें।

शिक्षा विभाग के रिहायशी खेल विंग के ट्रायल 15 से 17 जुलाई तक

चुने गए खिलाड़ियों को मुफ़्त रिहायश, पढ़ाई एंव रोज़ाना 200 रुपए की ख़ुराक दी जाएगी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

राज्य में खेल को प्रफुलित्त करने के लिए किए जा रहे प्रयासों के अंतर्गत शिक्षा विभाग के स्कूलों में चलते रिहायशी खेल विंग के ट्रायल 15 से 17 जुलाई 2024 तक करवाए जा रहे हैं।

यह जानकारी देते हुए पंजाब के शिक्षा मंत्री स. हरजोत सिंह बैंस ने बताया कि इन खेल विंग में चुने गए खिलाड़ियों को मुफ़्त रिहायश और पढ़ाई के साथ-साथ रोज़ाना 200 रुपए की ख़ुराक भी मुहैया करवाई जाएगी।

शिक्षा मंत्री स. बैंस ने बताया कि चुने गए खिलाड़ियों का स्पोर्टस विंग में रहना अनिर्वाय होगा। सभी इच्छुक खिलाड़ी निर्धारित तिथि को सुबह

10 बजे दिखाए गए स्थानों पर ट्रायल देने के लिए खेल प्राप्तियाँ और शैक्षिक योग्यता संबंधी असली सर्टिफिकेट और 4-4 फोटो ले कर अपने माता- पिता या वारिस सहित उपस्थित हों। इन खेल विंग के लिए अंडर- 14 साल के लिए 01/ 01/ 2011, अंडर- 17 साल के लिए 01/ 01/ 2008 और अंडर- 19 साल के लिए 01/ 01/ 2006 या इसके बाद जन्म लेने वाले खिलाड़ियों पर विचार किया जाएगा। बाहरी राज्यों से सीधे तौर पर कोई भी खिलाड़ी इन ट्रायल में हिस्सा नहीं ले सकता।

लोक निर्माण मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ द्वारा राष्ट्रीय राजमार्ग कार्यों की प्रगति की समीक्षा

लोक निर्माण मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ द्वारा राष्ट्रीय राजमार्ग कार्यों की प्रगति की समीक्षा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के लोक निर्माण मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ ने आज यहां राज्य में राष्ट्रीय राजमार्गों के चल रहे कार्यों की समीक्षा की। समीक्षा बैठक के दौरान कैबिनेट मंत्री हरभजन सिंह ने ग्रीनफील्ड एक्सप्रेसवे के निर्माण, मौजूदा सड़कों के नवीनीकरण और बुनियादी ढांचे के विकास सहित विभिन्न परियोजनाओं की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंने यात्रियों की सुरक्षा और सुविधा सुनिश्चित करने के लिए सभी कार्यों को समय पर पूरा करने और इन कार्यों की गुणवत्ता के महत्व पर जोर दिया। कैबिनेट मंत्री ने पीडब्लूडी, एम.ओ.आर.टी.एच और एन.एच.ए.आई अधिकारियों को महत्वपूर्ण परियोजनाओं को पूरा करने, आम लोगों की शिकायतों के निवारण को प्राथमिकता देने और स्थानीय अधिकारियों के साथ घनिष्ठ समन्वय बनाए रखने का निर्देश दिया। बैठक के दौरान राजमार्ग संबंधी परियोजनाओं को प्रभावित करने वाले विभिन्न मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की गई।

हरभजन सिंह ईटीओ ने राज्य के बुनियादी ढांचे को मजबूत करने और सड़क कनेक्टिविटी में सुधार के प्रति मुख्य मंत्री स. भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार की प्रतिबद्धता दोहराई। बैठक में अन्य के अलावा लोक निर्माण विभाग के सचिव श्री प्रियांक भारती, लोक निर्माण विभाग (बी.एंड आर.) के मुख्य अभियंता जे. एस. तुंग, एम.ओ.आर.टी.एच और एन.एच.ए.आई के प्रतिनिधि और लोक निर्माण विभाग (बी एंड आर) के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

पंजाब महिला आयोग द्वारा जल्द ही राज्य भर के वुमैन सैलों का दौरा किया जाएगा : राज लाली गिल

चेयरपर्सन ने फेज 8 मोहाली के वुमैन सैल के दौरे दौरान किया ऐलान

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब राज्य महिला आयोग की चेयरपर्सन राज लाली गिल ने पंजाब के सभी महिला सैलों का राज्य व्यापक दौरा करने की योजना का एलान किया है। यह बात उन्होंने वुमैन सैल, फेज - 8 मोहाली के दौरे दौरान किया।

गिल ने अपने दौरे दौरान महिला सैल के स्टाफ के साथ अलग-अलग मामलों और शिकायतों के निपटारो बारे विस्थारपूर्वक चर्चा की। उन्होंने रोज़ाना की रिपोर्ट का डाटा एकत्रित किया और सैल के बाहर इंतजार कर रहे शिकायतकर्ताओं के साथ बातचीत की। इसके इलावा गिल ने सांझ केंद्र का दौरा किया और जागरूकता प्रोगरामों के बारे चर्चा की। उन्होंने कहा कि

इन दौरों का उदेश्य यह सुनिश्चित बनाना है कि इन सुविधाओं के पास मामलों और शिकायतों के प्रभावशाली ढंग से निपटारे के लिए उचित ढंग उपलब्ध है।

गिल ने कहा कि हम राज्य भर में महिलाओं की सुरक्षा और कल्याण को सुनिश्चित बनाने के लिए वचनबद्ध हूँ।

चेयरपर्सन राज लाली गिल ने ऐलान किया कि राज्य के व्यापक दौरे जल्द ही शुरू किए जाएंगे जिसमें प्रत्येक महिला सैल का निरीक्षण किया जाएगा और मुख्य कर्मचारियों के साथ बातचीत की जाएगी। आयोग का उदेश्य राज्य में महिलाओं की सुरक्षा और सशक्तिकरण के लिए अपनी कोशिशों में पारदर्शिता एंव जवाबदेही को उत्साहित करना है।

श्रीलंका के खिलाफ टी20 सीरीज 26 जुलाई से

स्पोर्ट्स डेस्क. मौजूदा समय में भारतीय युवा टीम जिम्बाब्वे दौरे पर है लेकिन इसके बाद भारतीय टीम को 26 जुलाई से श्रीलंका के खिलाफ टी20 और वनडे सीरीज खेलनी है। इसके लिए भारतीय क्रिकेट बोर्ड यानी बीसीसीआई ने भारत के श्रीलंका दौरे का शेड्यूल जारी किया है। जहां भारतीय टीम 26 जुलाई से श्रीलंका के खिलाफ 3 मैचों की टी20 सीरीज में हिस्सा लेगी जिसके बाद दोनों टीमों के बीच इतने ही वनडे मैचों की सीरीज खेली जाएगी जोकि 1 अगस्त से शुरू होगी।

श्रीलंका के खिलाफ टी20 और वनडे सीरीज का कार्यक्रम : 26 जुलाई को पहला टी20 मैच (पल्लेकेले अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम)। 27 जुलाई- दूसरा टी20 मैच (पल्लेकेले अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम)। 29 जुलाई- तीसरा और आखिरी टी20 मैच (पल्लेकेले अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम)। 1 अगस्त- पहला वनडे मैच (कोलंबो, प्रेमदासा स्टेडियम)। 4 अगस्त- दूसरा

फोटो-बीसीसीआई

वनेड मैच (कोलंबो, प्रेमदासा स्टेडियम)। 7 अगस्त- तीसरा और आखिरी वनडे मैच (कोलंबो, प्रेमदासा स्टेडियम)।

वहीं कहा जा रहा है कि, श्रीलंका के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए टीम इंडिया की कमान हार्दिक पंड्या को मिल सकती है। बता दें कि, हाल ही में संपन्न हुए टी20 वर्ल्ड कप 2024 जीत के बाद रोहित शर्मा ने टी20 फॉर्मेट से संन्यास ले लिया था। जिसके बाद हार्दिक पंड्या के नाम पर बतौर टी20 कप्तान के नाम की अटकलें शुरू हो गई हैं। जबकि वनडे सीरीज के लिए टीम इंडिया की कमान केएल राहुल के हाथ में जा सकती है। दरअसल, रोहित शर्मा ने बोर्ड से लंबा ब्रेक लिया है। जिस कारण उनकी अनुपस्थिति में केएल राहुल वनडे सीरीज के लिए टीम के कप्तान हो सकते 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.