सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-6 • 26 JULY TO 01 AUGUST 2024 • VOLUME 01 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

अच्छे तो सभी होते हैं मगर
पहचान बुरे वक्त में ही होती है।

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING DESIGN TRAINING
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
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

लोकसभा में चन्नी और बिट्टू के बीच हुई तीखी नोकझोंक

लगभग 35 मिनट के लिए स्थगित करनी पड़ी सदन की कार्यवाही

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

लोकसभा में गुरुवार को केंद्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू और कांग्रेस सांसद चरणजीत सिंह चन्नी के बीच तीखी नोकझोंक हुई। मामला इतना बढ़ गया कि सदन की कार्यवाही लगभग 35 मिनट के लिए स्थगित कर दी गई। ये हंगामा तब हुआ जब सदन में केंद्रीय बजट 2024-25 पर चर्चा के दौरान जालंधर से कांग्रेस के सांसद और पंजाब के पूर्व मुख्यमंत्री चन्नी अपनी बात रख रहे थे।

चन्नी ने केंद्र सरकार पर आरोप लगाया कि ये देश के हवाई अड्डे समेत सबकुछ बेच रहे हैं। चन्नी ने कहा कि आप देश की संपत्तियों के संरक्षक हैं, मालिक नहीं हैं। इन्हें बेचने की और देश को बर्बाद करने की गलती मत कीजिए। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी नीत केंद्र सरकार की तुलना ईस्ट इंडिया कंपनी से भी कर दी।

केंद्र सरकार की तुलना ईस्ट इंडिया कंपनी से करते हुए कांग्रेस सांसद चरणजीत सिंह चन्नी ने कहा

कि इनमें (सत्तापक्ष) और अंग्रेजों में कोई फर्क नहीं है, सिर्फ रंग का फर्क है। पहले ये सत्ता में काबिज हुए और फिर सत्ता के रास्ते ये देश के उद्योगों पर अपने लोगों का कब्जा करा रहे हैं।

कांग्रेस सांसद के लगातार आरोपों पर रेल राज्य मंत्री और पूर्व कांग्रेस सदस्य बिट्टू ने कुछ टिप्पणी की। जवाब में चन्नी ने उनका नाम लेते हुए कहा कि आपके पिताजी शहीद हुए थे लेकिन मैं आपको बता दूं कि वह उस दिन मरे, जिस दिन आपने कांग्रेस को छोड़ा। इस पर पीठासीन सभापति संध्या राय ने कांग्रेस सदस्य से व्यक्तिगत टिप्पणी नहीं करने को कहा। बिट्टू ने कहा कि चन्नी ने मेरा नाम लिया। मेरे दादा सरदार बेअंत सिंह ने कुर्बानी देश के लिए दी थी, कांग्रेस के लिए नहीं दी थी। उन्होंने आरोप लगाया कि चन्नी अपने भाषण में गरीबी की बात कर रहे हैं लेकिन सारे पंजाब में अगर ये सबसे अमीर और सबसे भ्रष्ट आदमी नहीं हुए तो मैं अपना नाम बदल दूंगा।

रवनीत सिंह बिट्टू ने आरोप लगाया कि चन्नी हजारों करोड़ रुपये की संपत्ति के मालिक हैं और उन पर 'मी टू' समेत अनेक आरोप हैं। इस पर दोनों पक्षों के सदस्यों के बीच तीखी नोकझोंक होने लगी। हंगामे के कारण पीठासीन सभापति ने कार्यवाही दोपहर एक बजकर करीब 25 मिनट पर दो बजे तक के लिए स्थगित कर दी। इससे पहले लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने आज सदन में लंच नहीं होने की घोषणा की थी। तीखी बहस के बाद रवनीत सिंह बिट्टू वेल की ओर जाने लगे कि तभी चरणजीत सिंह चन्नी से पहले कांग्रेस सांसद अमरिंदर राजा वडिंग भी वेल की तरफ बढ़ने लगे।

सांसद को एनएसए के तहत जेल में रखना आपातकाल; चन्नी के ब्यान पर गरमाई राजनीति

पूर्व मुख्यमंत्री व कांग्रेस सांसद चरणजीत सिंह चन्नी के लोकसभा में दिए गए हालिया बयान को लेकर राजनीति गरमाने लगी है। कांग्रेस सांसद ने लोकसभा में कहा कि जनता द्वारा चुने गए एक सांसद को राष्ट्रीय सुरक्षा कानून (एनएसए) के तहत जेल में डाला गया है और यह केंद्र सरकार का अघोषित आपातकाल है। इसके साथ ही भारतीय जनता पार्टी ने चन्नी पर करारा हमला किया। भाजपा नेताओं का कहना है कि चन्नी, जेल में बंद कट्टरपंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के बारे में बात कर रहे हैं। चन्नी ने लोकसभा में कहा कि पंजाब के लोगों द्वारा चुने गए एक सांसद को एनएसए के तहत जेल में डाला गया है। वे सदन में अपने संसदीय क्षेत्र की समस्याओं के बारे में नहीं बोल सकते। यह भी एक आपातकाल है। हालांकि, चन्नी ने किसी का नाम नहीं लिया लेकिन भाजपा का कहना है कि उन्होंने अमृतपाल सिंह का जिक्र किया है।'

भाजपा प्रवक्ता शहजाद पूनावाला ने सोशल मीडिया मंच एक्स पर लिखा कि कांग्रेस को इस बारे में जवाब देना होगा। उन्होंने लिखा, 'क्या कांग्रेस खालिस्तान के विचार का समर्थन करती है, जिसके कारण 1984 में तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की हत्या हुई थी। राहुल गांधी को इस बारे में जवाब देना चाहिए। आखिर क्यों कांग्रेस बार बार अलगाववादियों और आतंकवादियों के पक्ष में बात करती है?'

उधर, केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह ने भी कांग्रेस को आड़े हाथों लिया है। उन्होंने एक्स पर लिखा, 'जिन खालिस्तानियों ने इंदिरा गांधी की हत्या की, आज उन्हें चन्नी की तरफ से खुला समर्थन मिला है। इसका मतलब है कि कांग्रेस खालिस्तानियों का साथ दे रही है। यह भारत की अखंडता पर एक हमला है। मैं कहूंगा कि इस मामले में कार्रवाई होनी चाहिए।'

कनाडा को एक बार फिर भारत की चेतावनी; दोहरा रवैया छोड़ें

नई दिल्ली. भारत ने एक बार फिर कनाडा को सख्त लफ्जों में कहा कि वह अपनी जमीन से गलत गतिविधियों को अंजाम दे रहे भारत विरोधी तत्वों के खिलाफ कार्रवाई करे। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल की यह टिप्पणी गुरुवार को सामने आई है। दरअसल कनाडा ने प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो को जान से मारने की धमकी सोशल मीडिया पर देने के मामले में दो लोगों पर आरोप लगाया है, लेकिन भारतीय नेताओं और राजनयिकों को धमकी देने वालों के खिलाफ ऐसी कार्रवाई नहीं की गई है। जायसवाल ने कहा कि हमने ये खबरें देखी हैं। जब कोई लोकतंत्र कानून के शासन और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को लागू करने के लिए अलग-अलग पैमाना अपनाता है, तो इससे उसका अपना दोहरा मापदंड ही सामने आता है। उन्होंने कहा कि हम उम्मीद करते हैं कि कनाडा उन भारत विरोधी तत्वों के खिलाफ कार्रवाई करेगा जिन्होंने बार-बार भारतीय नेताओं, संस्थाओं, एयरलाइन और राजनयिकों

को धमकी दी है। जायसवाल ने कहा कि हम चाहते हैं कि हमारे खिलाफ दी जाने वाली धमकियों पर भी उसी स्तर की कड़ी कार्रवाई हो।

रॉयल कैनेडियन माउंटेड पुलिस (आरसीएमरपी) की ओर से सोमवार को जारी एक बयान के अनुसार, एडमॉन्टन के एक 67 वर्षीय व्यक्ति पर कनाडा के आपराधिक संहिता के तहत तीन आरोप लगाए गए हैं, जिसमें पीएम ट्रूडो, उप प्रधानमंत्री क्रिस्टिया फ्रीलैंड और न्यू डेमोक्रेटिक पार्टी के नेता जगमीत सिंह को मारने के लिए यूट्यूब पर धमकी पोस्ट करना शामिल है। एक अलग मामले में कैलगरी के एक 23 वर्षीय व्यक्ति पर 6 जून को ट्रूडो को जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए गए हैं।

दिल्ली हाईकोर्ट से केजरीवाल को राहत, जज ने मंजूर की याचिका

नई दिल्ली. दिल्ली हाईकोर्ट ने गुरुवार को जेल में बंद मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को जेल में अपने वकील के साथ दो अतिरिक्त वीडियो कॉन्फ्रेंस करने की अनुमति दे दी। हाईकोर्ट ने यह कहते हुए आदेश पारित किया कि विशेष परिस्थितियों में विशेष उपचार की आवश्यकता होती है। जज नीना बंसल कृष्णा की पीठ ने कहा कि उनके खिलाफ बड़ी संख्या में लंबित मामलों को देखते हुए वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से अपने वकीलों के साथ दो अतिरिक्त कानूनी बैठकों के लिए अरविंद केजरीवाल के अनुरोध को अनुचित नहीं कहा जा सकता है।

एक अलग घटनाक्रम में दिल्ली की एक निचली अदालत

ने आज कथित दिल्ली शराब नीति मामले से जुड़े सीबीआई मामले में आम आदमी पार्टी (आप) प्रमुख की न्यायिक हिरासत 8 अगस्त तक बढ़ा दी। अरविंद केजरीवाल को अब खत्म हो चुकी दिल्ली उत्पाद शुल्क नीति से जुड़े प्रवर्तन निदेशालय मामले में सुप्रीम कोर्ट से पहले ही जमानत मिल चुकी है। हालाँकि, वह अभी भी सीबीआई मामले में सलाखों के पीछे हैं। हाई कोर्ट ने केजरीवाल की सीबीआई गिरफ्तारी की वैधता और उनकी अंतरिम जमानत याचिका पर भी फैसला सुरक्षित रख लिया है।

25वें कारगिल विजय दिवस पर पीएम जाएंगे कारगिल

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

26 जुलाई, 2024 को 25वें कारगिल विजय दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सुबह लगभग 9:20 बजे कारगिल युद्ध स्मारक का दौरा करेंगे। वे करगिल युद्ध के दौरान प्राणों की आहुति देने वाले शहीद वीरों को श्रद्धांजलि अर्पित करेंगे। प्रधानमंत्री वर्चुअल रूप से शिंकुन ला सुरंग परियोजना का पहला विस्फोट भी करेंगे। इस परियोजना में 4.1 किलोमीटर लंबी ट्विन-ट्यूब सुरंग शामिल है, जिसका निर्माण लगभग 15,800 फीट की ऊंचाई पर किया जाएगा।

इंग्लैंड जैसे टैक्स के बदले में सोमालिया जैसी सुविधाऐं : चड्ढा

कहा- भाजपा समर्थक भी बजट से नाराज, 10 साल में सरकार ने टैक्स लगा-लगा कर आम आदमी का खून चूस लिया है

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़/नई दिल्ली

आम आदमी पार्टी (आप) के पंजाब से राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा ने गुरुवार को संसद में जोरदार भाषण दिया। अपने भाषण में उन्होंने केंद्र सरकार को घेरा और लोकसभा चुनाव में हार के कारण बताते हुए की आर्थिक सुझाव दिए।

राघव चड्ढा ने कहा कि इस बजट ने देश के हर वर्ग को निराश किया है। भाजपा के समर्थक भी इस बजट से बेहद नाराज हैं क्योंकि पिछले 10 साल में सरकार ने टैक्स लगा लगा कर आम आदमी का खून चूस लिया है। चड्ढा ने कहा कि देश के आमलोग सोमालिया जैसी सेवा पाने के लिए इंग्लैंड की तरह टैक्स देते हैं।आज आम आदमी अगर 10 रुपए को कमाता है तो सरकार उसमें से दो-तीन रुपए इनकम टैक्स के रूप में, दो-ढाई रुपए जीएसटी

और एक-डेड रुपए सरचार्ज लगा देती है। कुल मिलाकर 7-8 रूपए तो सरकार ही ले लेती है और इसके बदले सरकार लोगों को न तो वर्ल्ड क्लास एजुकेशन, हेल्थ और ट्रांसपोर्ट सुविधा देती है, फिर इतना टैक्स क्यों?

राघव चड्ढा ने लोकसभा चुनाव में भारतीय जनता पार्टी की हार का का कारण बताया और कहा कि भाजपा के हार के तीन कारण है। पहला है इकोनॉमी, दूसरा इकोनॉमी और और भी इकोनॉमी। उन्होंने कहा कि देश की अर्थव्यवस्था बेहद खराब है, इसका प्रभाव ग्रामीण क्षेत्रों पर ज्यादा पड़ा है। इसलिए ग्रामीण इलाकों में भाजपा की सीटें कम हो गई क्योंकि भारत की 60 प्रतिशत से ज्यादा आबादी गांवों में बसती है। उन्होंने कहा कि 2019 में भारतीय जनता पार्टी की 303 सीटें मिली थी। इस बार देश की जनता ने उस पर 18 प्रतिशत जीएसटी लगाकर इनको 240 सीटों पर ला दिया। आज ग्रामीण क्षेत्रों में महंगाई, बेरोजगारी, आर्थिक असमानता, किसानों पर कर्ज और कृषि में ज्यादा लागत और एमएसपी का नहीं होने के कारण आर्थिक हालत पिछले ढाई दशक में निचले स्तर पर है, जबकि वादा किसानों की आय दुगनी करने और स्वामीनाथन रिपोर्ट के अनुसार एमएसपी देने का था।

चड्ढा ने कहा कि पिछले 25 महीने में ग्रामीण मजदूरी कम हुई है। 2014 में एक दिहाड़ी मजदूर अपनी एक दिन की मजदूरी से 3 किलो अरहर की दाल खरीद सकता था आज वह सिर्फ डेढ़ किलो अरहर दाल खरीद पा रहा है। जिसका मतलब महंगाई बढ़ रही है और उसकी आमदनी भी कम हो रही है। इसलिए ग्रामीण इलाकों में भाजपा का 5% वोट शेयर कम हुआ।

पंजाब स्कूल शिक्षा विभाग ने तबादलों के संबंध में ऑनलाइन पोर्टल खोला

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब स्कूल शिक्षा विभाग की ओर से आज शिक्षकों के सामान्य तबादलों के लिए ऑनलाइन पोर्टल खोल दिया गया है। यह पोर्टल 5 अगस्त, 2024 तक खुला रहेगा। विभाग के प्रवक्ता ने बताया कि शिक्षकों के तबादले टीचर ट्रांसफर पॉलिसी 2019 और समय-समय पर किए गए संशोधनों के अनुसार किए जाएंगे। इसके अलावा, कंप्यूटर फैकल्टी और नान-टीचिंग स्टाफ के तबादले 2019 और 2020 में जारी निर्देशों के अनुसार किए जाएंगे।

प्रवक्ता ने बताया कि 5 अगस्त 2024 तक अपनी ऑनलाइन आवेदन में संशोधन कर सकते हैं।

मुख्यमंत्री की ओर से नीति आयोग की बैठक के बहिष्कार की घोषणा, बजट को 'कुर्सी बचाओ बजट' बताया

राज्यपाल से मामूली मुद्दे उठाकर राज्य का माहौल खराब न करने की अपील

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने आज घोषणा की कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 27 जुलाई को नई दिल्ली में बुलाई गई नीति आयोग की बैठक का राज्य सरकार द्वारा बहिष्कार किया जाएगा। यहां पत्रकारों से बात करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि यह फैसला केंद्रीय बजट में पंजाब के देश के प्रति महत्वपूर्ण योगदान के बावजूद पंजाब को फंड न देने के कारण लिया गया है। उन्होंने केंद्रीय बजट को 'कुर्सी बचाओ बजट' करार देते हुए केंद्र सरकार पर गैर-भाजपा शासित राज्यों के खिलाफ राजनीतिक द्वेष रखने का आरोप लगाया। मान ने अफसोस जताया कि पंजाब को देश का अन्नदाता होने के बावजूद बजट में नजरअंदाज किया गया और 80 करोड़ लोगों को राशन देने संबंधी घोषणा में पंजाब का जिक्र तक नहीं किया गया।

मुख्यमंत्री ने इस बात पर जोर दिया कि पंजाब में 532 किलोमीटर लंबी अंतरराष्ट्रीय सीमा लगती है और पंजाब हमेशा देश के हितों के लिए खड़ा रहा है। उन्होंने कहा कि फिर भी केंद्र सरकार ने सड़कें जाम करके राज्य पर बोझ डाला है। भगवंत सिंह मान ने दीनानगर और पठानकोट हमलों के दौरान सैन्य बल भेजने के लिए केंद्र सरकार द्वारा लगाए 7.5 करोड़ रुपए के वित्तीय बोझ को माफ करने संबंधी अपने प्रयासों को भी याद किया। मुख्यमंत्री ने भपंजाब को विशेष दर्जा देने की मांग की। उन्होंने आजादी के संघर्ष में पंजाब के योगदान और भारत के अन्न भंडार

में इसकी भूमिका के बारे में प्रकाश डाला। भगवंत सिंह मान ने कहा कि राज्य के किसानों को अनदेखा किया गया और उन्हें रोकने के लिए बैरियर खड़े किए गए।

मुख्यमंत्री ने राज्य के 10,000 करोड़ रुपए रोकने के लिए केंद्र सरकार और रोजाना मामूली मुद्दे उठाने के लिए राज्यपाल की आलोचना की। उन्होंने भरोसा दिलाया कि कानून-व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास किए जाएंगे। उन्होंने राज्यपाल से मामूली मुद्दे उठाकर टकराव पैदा न करने की अपील की। भगवंत सिंह मान ने कहा कि विश्वविद्यालयों के वाइस चांसलरों की नियुक्ति संबंधी फैसले नियुक्त हुए प्रतिनिधियों की बजाय वोटों द्वारा चुने हुए प्रतिनिधियों द्वारा किए जाने चाहिए। मुख्यमंत्री ने राज्यपाल से पद की संवैधानिक प्रकृति को देखते हुए टकराव का माहौल पैदा करने से बचने की अपील की।

माझा और दोआबा जिलों के विकास कार्यों की समीक्षा

मुख्यमंत्री ने विभिन्न जिलों के डिप्टी कमिश्नरों को विकास कार्यों में तेजी लाने के निर्देश दिए ताकि लोगों को समय पर विकास परियोजनाओं का लाभ मिल सके। आज यहां दोआबा और माझा के सिविल और पुलिस अधिकारियों के साथ बैठक के दौरान मुख्यमंत्री ने इस क्षेत्र के जिलों में चल रहे विकास परियोजनाओं की समीक्षा की। इस मौके पर मुख्यमंत्री ने जालंधर और अमृतसर को स्मार्ट सिटी बनाने से संबंधित परियोजनाओं की प्रगति की समीक्षा की और अधिकारियों को इन परियोजनाओं की गति में कोई रुकावट न आने देने के निर्देश दिए। उन्होंने माझा और दोआबा के बाकी शहरों के विकास कार्यों के बारे में भी जानकारी हासिल की। मुख्यमंत्री ने कहा कि विकास कार्यों में फंड की कोई कमी नहीं आने दी जाएगी। बैठक में जालंधर, कपूरथला, तरनतारन, अमृतसर, होशियारपुर, गुरदासपुर, शहीद भगत सिंह नगर, पठानकोट जिलों के सिविल व प्रशासनिक अधिकारियों ने भाग लिया।

मुख्यमंत्री ने दूसरे दिन भी लोगों की समस्याओं का मौके पर ही किया निपटारा

'भगवंत मान सरकार, तुहाडे दुआर' कार्यक्रम के माध्यम से जनता की समस्याओं को सुनने के प्रयास को शानदार अनुभव बताते हुए मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने कहा कि माझा और दोआबा से बड़ी संख्या में लोगों ने इस विशिष्ट कार्यक्रम में भाग लिया और उनकी शिकायतों का मौके पर ही निपटारा किया गया। इस दो-दिवसीय कार्यक्रम के दूसरे दिन जालंधर में मुख्यमंत्री के कैंप कार्यालय में विभिन्न विभागों के कामों के त्वरित समाधान की आशा में लोग पहुंचे। मुख्यमंत्री ने भी दूर-दराज से आए लोगों को निराश नहीं किया बल्कि निजी रुचि लेकर उपस्थित अधिकारियों को शिकायतों पर तुरंत कार्रवाई करने के आदेश दिए।

इस कार्यक्रम में केवल जालंधर जिले से ही नहीं बल्कि टांडा, तरन तारन, अमृतसर, होशियारपुर सहित अन्य जिलों से भी बड़ी संख्या में लोग पहुंचे। मुख्यमंत्री ने बारी-बारी से प्रत्येक व्यक्ति से मुलाकात की

और धैर्यपूर्वक उनकी समस्याएं सुनीं। कुछ लोग बिजली विभाग से संबंधित मुद्दे लेकर आए थे जबकि कुछ की समस्याएं सिंचाई, शिक्षा और अन्य विभागों से जुड़ी थीं। यहां मौजूद कई लोगों ने इस अनोखे कार्यक्रम के लिए मुख्यमंत्री का दिल से धन्यवाद किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि अब लोगों को अपना काम करवाने के लिए चंडीगढ़ के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे क्योंकि सरकार स्वयं उनके पास आकर मौके पर ही शिकायतों का निपटारा कर रही है।

1 लाख रुपये जेब में हैं तो कर सकते हैं इन देशों की सैर

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

भारत में घूमने के लिए तो इतने सारे पैसों की जरूरत नही है। कुछ हजार रुपये में भी अपनी ट्रिप को प्लान किया जा सकता है।

लेकिन जब भी विदेश में ट्रिप प्लान की बात आती है तो लोग सोचते हैं कि घूमने के लिए लाखों खर्च करने होंगे। लेकिन इंडिया के बाहर कुछ ऐसे भी देश हैं जिन्हें आप मात्र एक लाख रुपये में आसानी से घूम सकते हैं। अगर आपके पास एक लाख रुपये हैं तो इन पैसों में आसानी से इतने सारे देशों की सैर की जा सकती है।

इंडोनेशिया - इंडोनेशिया देश में घूमने के लिए काफी कुछ है। जिसमे मंदिर से लेकर बीच और गुफाएं तक शामिल है। तो अगर आप इंडोनेशिया जाना चाहते हैं तो नई दिल्ली से जाने-आने की लागत लगभल 40-70 हजार रुपये पड़ेगी। वहीं इंडोनेशिया में रहने का किराया 3 हजार से शुरू हो जाता है। तो आप यहां जाकर आसानी से एक लाख में घूम सकते हैं।

थाईलैंड - अगर आपको समुंदर और बीच पर घूमना पसंद है तो थाईलैंड की सैर कर लें। यहां घूमना महंगा नही है। थाईलैंड जाने के लिए तो मात्र 24-26 हजार की फ्लाइट मिल जाएगी। साथ ही रहने का किराया भी 3 हजार से शुरू हो जाता है। खाने का खर्चा 1100 रुपये से शुरू है। तो जेब में एक लाख रखें हैं तो थाईलैंड की सैर आसानी से पूरी हो सकती है।

कंबोडिया - कंबोडिया के अंगोकवाट मंदिर के बारे में तो जरूर सुना होगा। अगर इस प्राचीन देश की सैर करना चाहते हैं तो यहां आने-जाने का खर्च पड़ेगा करीब 41,500 रुपये से 48,500। यहां रहने पर खर्च शुरू होता है 4 हजार से साथ ही खाने के पीछे भी एक हजार से स्टार्टिंग है। तो इस खूबसूरत कंट्री को एक्सप्लोर करना है तो बस एक लाख रुपये की जरूरत होगी।

लाओस - लाओस एशिया की छोटी सी कंट्री है। जहां काफी कुछ नेचर के नजारे देखने को मिलेंगे। इस कंट्री में घूमने के लिए खाने और रहने पर खर्च लगभग 5 हजार से शुरू होगा। वहीं आने-जाने का किराया पड़ेगा 40 से 65 हजार रुपये के आसपास।

वियतनाम - वियतनाम कंट्री घूमना चाहते हैं तो फ्लाइट का कियारा 25 हजार से शुरू हो जाता है। साथ ही यहां रहने के लिए 2 हजार से स्टार्टिंग होगी औ खाना भी यहां काफी सस्ता है।

श्रीलंका - पड़ोसी देश श्रीलंका घूमने वहीं टूरिस्ट जाते हैं जो नेचर लवर हैं। यहां पर नेचर की खूबसूरती देखने को मिलती है। श्रीलंका जाने के लिए फ्लाइट का किराया 10 हजार से शुरू हो जाता है। साथ ही रहने पर 4 हजार और खाने पर एक हजार से खर्च शुरू होता है। तो कम पैसों में आप इस देश की सैर आसानी से कर सकते हैं।

टर्की या तुर्कीये - बेहद खूबसूरत लगने वाली इस कंट्री को घूमने के लिए चाहिए फ्लाइट का किराया लगभग 45 से 50 हजार। साथ ही रहने के लिए 2500 रुपये और खाने के लिए हर दिन लगेंगे 1 हजार से ज्यादा। तो टर्की जैसी कंट्री की सैर का प्लान आसानी से बनाया जा सकता है।

BOLLYWOOD

प्रेग्नेंट दीपिका पादुकोण ने बताया डायट शब्द का असली मतलब, खाने-पीने को लेकर दी ये नसीहत

बॉलीवुड एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण अपनी लाइफ के नए फेज को एंजॉय कर रही हैं। एक्ट्रेस 7 महीने प्रेगनेंट हैं और हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट किया है। जिसमें उन्होंने डायट शब्द का सही मतलब बताया है। आप भी जानिए-

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

बॉलीवुड एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण की खूब फैन फॉलोइंग है। उनके प्रशंसक उनसे जुड़ी हर एक अपडेट को जानना चाहते हैं। कुछ लोग उनकी स्टाइलिंग को पसंद करते हैं। तो वहीं कुछ लोग ये जानने के लिए बेताब रहते हैं कि आखिर एक्ट्रेस खाती क्या हैं। इन दिनों एक्ट्रेस प्रेगनेंसी के दौर को एंजॉय कर रही हैं। इसी बीच एक्ट्रेस ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया है जिसमें उन्होंने अपने खाने-पीने की चीजों की फोटो के साथ डायट का सही मतलब बताया है। ये पोस्ट उन लोगों के लिए है जो वजन कम करने के लिए डायटिंग पर चले जाते हैं और सब कुछ खाना छोड़ देते हैं। आइए, दीपिका के पोस्ट से जानते हैं डायट शब्ज का सही मतलब-

क्या होता है डायट का सही मतलब?

दीपिका पादुकोण ने अपने पोस्ट में लिखा है कि डायट शब्द को लेकर बहुत सी गलतफहमियां हैं। अक्सर लोग मानते हैं कि डायट का मतलब है भूखा रहना, कम खाना और वो सब खाना जिनसे आप नफरत करते हैं। हालांकि, डायट का मतलब हकीकत में यह है कि कोई भी व्यक्ति जो खाता और पीता है। दीपिका ने पोस्ट में बताया है कि डायट शब्द वास्तव में ग्रीक शब्द 'डायटा' से आया है, जिसका मतलब है 'जीवन जीने का तरीका'।

सब खाती हैं दीपिका

दीपिका ने एक फोटो शेयर की है जिसमें खाने की तीन डिशेज दिख रही हैं। जिसमें मीठे के साथ समोसा भी है। ये वही चीजें हैं जो दीपिका ने खाई हैं। इस फोटो को शेयर करते हुए उन्होंने लिखा है कि वह सब कुछ खाती हैं। हालांकि एक्ट्रेस की फिटनेस को देखकर लोग इस बात पर विश्वास नहीं करते हैं। उन्होंने फिट रहने के लिए एक ट्रिक भी शेयर की है जिसे वह खुद भी अपनाती हैं।

दीपिका भी अपनाती हैं ये ट्रिक

दीपिका सबकुछ खाती हैं लेकिन वह संतुलित डायट को फॉलो करती हैं। इसी के साथ वह कंसिस्टेंसी और अपने शरीर की सुनती हैं। यह उनके 'जीवन जीने का एक तरीका' है। एक्ट्रेस बताती हैं कि उन्होंने कभी भी ऐसी डायट नहीं अपनाई है, जिसे वह लगातार फॉलो न कर सकें। हालांकि, वह रोजाना जंक फूड या बहुत ज्यादा मीठा नहीं खाती हैं। क्योंकि उनका मानना है कि जो आप खाते हैं वह आपकी स्किन पर दिखाई देता है।

महंगे टमाटरों को स्टोर करते समय ध्यान रखें ये बातें, लंबे समय तक बने रहेंगे फ्रेश

20 रुपए किलों मिलने वाला टमाटर आज 100 रुपए से ज्यादा में बिक रहा है। ऐसे में अगर टमाटर को स्टोर करने का तरीका ठीक ना हो तो यह जल्दी खराब भी होने लगते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

बरसात का मौसम शुरू होते ही सब्जियों के दाम भी आसमान छूने लगते हैं। ऐसे में इन सब्जियों का सही तरह से रख-रखाव ना करने की वजह से ये जल्दी खराब होकर सड़ने लगती हैं। जिससे मूड और पैसा दोनों खराब हो जाते हैं। बरसात में ऐसी ही एक महंगी सब्जी का नाम है टमाटर। सब्जी की ग्रेवी बनाने से लेकर चटनी और सलाद की प्लेट सजाने तक के लिए टमाटर का यूज किया जाता है। लेकिन 20 रुपए किलों मिलने वाला टमाटर आज 100 रुपए से ज्यादा में बिक रहा है। ऐसे में अगर टमाटर को स्टोर करने का तरीका ठीक ना हो तो यह जल्दी खराब भी होने लगते हैं। अगर आप भी इस मौसम में टमाटर को जल्दी खराब होने से बचाना चाहते हैं तो अपनाएं ये किचन टिप्स।

टमाटर को लंबे समय तक फ्रेश बनाए रखेंगे ये किचन टिप्स-

हल्दी पानी- टमाटर को आधा चम्मच नमक और हल्दी मिले पानी में कुछ देर डालकर छोड़ दें। थोड़ी देर बाद टमाटरों को हल्दी वाले पानी से निकालकर साफ पानी से धोकर अच्छी तरह पोंछकर सूखा लें। उसके बाद एक खुले बर्तन में सादा पेपर बिछाकर अलग-अलग टमाटर को कागज में लपेटकर तने वाले साइट को नीचे की तरफ रखते जाएं। आप इस तरह स्टोर करके टमाटरों को हफ्तों तक इस्तेमाल कर सकते हैं।

टमाटर को धो लें- टमाटर को फ्रिज में स्टोर करने से पहले उन्हें अच्छी तरह धोकर सूखा लें। इस बात का खास ध्यान रखें कि टमाटरों पर पानी नहीं लगा रहना चाहिए। इसके बाद टमाटर को एक टोकरी में डालकर रख सकते हैं। टमाटर फ्रिज में स्टोर करते समय इस बात का खास ख्याल रखें कि उन्हें हमेशा किसी खुले बर्तन में ही रखें। ताकि टमाटर एक दूसरे पर लदे हुए न रहे। याद रखें, टमाटर एक दूसरे के नीचे दबने से जल्दी खराब हो जाते हैं।

मिट्टी का उपाय- टमाटर को स्टोर करने के लिए आप मिट्टी का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इस उपाय को करने के लिए एक टोकरी में मिट्टी भरकर उसमें टमाटर दबाकर रखने से टमाटर कई दिनों तक खराब नहीं होते हैं। लेकिन ऐसा करते समय ध्यान रखें कि मिट्टी में या टमाटर में पानी नहीं रहना चाहिए। आप जब कभी मिट्टी से टमाटर निकालें तो आपके हाथ भी सूखे हुए होने चाहिए।

अखबार का करें इस्तेमाल- अगर आप फ्रिज के बाहर टमाटरों को स्टोर करना चाहते हैं तो एक बड़ी टोकरी में टमाटरों की लेयर बिछाकर उस पर अखबार की एक परत बिछाएं। इसके बाद दोबारा उसके ऊपर टमाटरों की दूसरी लेयर लगाएं।

बच्चे के झूठ बोलने के पीछे होती है पैरेंट्स की ये नादानियां

जालंधर ब्रीज (फीचर) . "मेरा बच्चा इन दिनों हर बात छिपाने लगा है, मुझसे सारी बातें झूठ बताता है।" अगर आपके दिमाग में भी इस तरह की बातें चल रही हैं। बच्चा आपसे दिन पर दिन झूठ बोलने लगा है। स्कूल की और दोस्तों की बातें आपसे छिपाने लगा है। तो जरूरत है बच्चे के साथ खुद पर गौर करने की। अक्सर बच्चे जब बड़े होने लगते हैं 7-8 साल के होने लगते हैं तो ज्यादा वक्त दोस्तों और स्कूल में एक्सप्लोर करते हैं। इस बीच माता-पिता को बच्चों के साथ तालमेल बैठाने की जरूरत होती है। अगर पैरेंट्स बच्चों के साथ ऐसी हरकतें करते हैं जो बच्चे को नागवार गुजरे तो वो पैरेंट्स के साथ रूखा और झूठ बोलने वाला व्यवहार करने लगता है। बच्चा हर बात पर सच छिपाता है तो समझें कहीं आप इस तरह की गलतियां तो नहीं करते।

गलतियों पर ज्यादा ही डांटना : बच्चा जब छोटा होता है तो मासूमियत के साथ अपनी की गई गलती को आकर मां को या पापा को बता देता है। लेकिन माता पिता यहीं पर गलती करते हैं। उसकी सच्ची बातों को सुनने और समझने की बजाय गलती पर डांटना शुरू कर देते है। चीखने-चिल्लाने लगते हैं पनिश्मेंट देते हैंबच्चा जब कई बार इस तरह से पनिश्मेंट पाता है तो धीरे-धीरे अपनी गलतियों को छिपाने लगता है और यहीं से झूठ बोलना स्टार्ट कर देता है।

जरूरत से ज्यादा उम्मीदें : स्कूल में टेस्ट हुआ बच्चे के नंबर कम आए, स्कूल में ओरल क्वेश्चन आंसर राउंड में बच्चे ने आंसर नहीं दिया। बच्चा जब ये छोटे फेलियर घर आकर पैरेंट्स को बताता है तो अक्सर बच्चे को समझाने और मोटिवेट करने की बजाय उसे ना पढ़ने या ना याद रहने पर डांटना शुरू कर देते हैं। माता-पिता की इस अनरियलिस्टिक सी एक्सपेक्टेशन ही बच्चों को झूठ बोलने के लिए मोटिवेट करती है। बच्चा अपने फेलियर को छिपाता है और झूठ बोलता है। जिससे वो पैरेंट्स की डांट से बच जाए।

हर गलती पर पनिश करना : बच्चे की हर छोटी-बड़ी गलती पर उसे सजा देना बच्चे को जल्दी ही ईमानदारी और सच बोलने से दूर ले जाती है। बच्चा अब झूठ बोलकर खुद को पनिश्मेंट से बचाने की कोशिश करता है।

पैरेंट्स का बिहेवियर : बच्चे मां-बाप से ही सीखते हैं। अगर पति-पत्नी आपस में किसी बात को छिपाते हैं या झूठ बोलते हैं। तो बच्चा इन चीजों को ऑब्जर्व करता है और खुद पर लागू करता है। बच्चे आसानी से झूठ बोलना शुरू कर देते हैं।

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

चीनी से कहीं ज्यादा खतरनाक हैं शुगर फ्री गोलियां, ये होते हैं साइड इफेक्ट्स

HEALTH

एक शोध के अनुसार आर्टिफिशियल स्वीटनर का पाचन क्रिया और आंतों में मौजूद बैक्टीरिया पर बुरा असर पड़ता है। जिससे व्यक्ति की भूख लगने की आदत प्रभावित होती है।

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

सेहत के लिए चीनी के साइड इफेक्ट्स को देखते हुए फिटनेस फ्रीक लोगों ने अपनी लाइफ में इसकी जगह आर्टिफिशियल स्वीटनर या शुगर फ्री गोलियों को दे दी है। अपने रूटीन में यह बदलाव लाकर ज्यादातर लोगों को यह लगता है कि शुगर फ्री गोलियां उनकी शुगर को कंट्रोल रखने के साथ उनकी सेहत को भी अच्छा बनाए रखने में मदद करेंगी। अगर अब तक आप भी इसी सोच को बरकरार रखते हुए जमकर चाय, कॉफी में शुगर फ्री गोलियों और आर्टिफिशियल स्वीटनर का यूज करते जा रहे हैं, तो जरा रुकिए और डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट और कनाडा के इस शोध पर एक नजर डाल लीजिए।

दरअसल, डब्ल्यूएचओ की एक रिपोर्ट के मुताबिक पूरी दुनिया में लगभग 400 मिलियन लोग डायबिटीज रोग का शिकार हैं। इस खतरनाक रोग में इंसुलिन लेवल असंतुलित हो जाता है। डब्ल्यूएचओ ने अपनी रिपोर्ट में कहा कि नेचुरल या सिंथेटिक,किसी भी आर्टिफिशियल स्वीटनर का इस्तेमाल खाने पीने की चीजों में नहीं किया जाना चाहिए। वजन कम करने और बॉडी में कैलोरी की मात्रा कम करने के लिए नेचुरल फ्रूट स्वीटनर ज्यादा फायदेमंद है। जबकि कनाडा की मानिटोबा यूनिवर्सिटी में किए गए एक शोध के अनुसार आर्टिफिशियल स्वीटनर का पाचन क्रिया और आंतों में मौजूद बैक्टीरिया पर बुरा असर पड़ता है। जिससे व्यक्ति की भूख लगने की आदत प्रभावित होती है।

शोध में बताया गया कि लोग खुद को सेहतमंद बनाए रखने के लिए चीनी की जगह आर्टिफिशियल स्वीटनर का यूज करते हैं। लेकिन ऐसा करते समय वो इस बात से अनजान रहते हैं कि इसका अधिक सेवन उनको मोटापे, दिल से जुड़े रोगों की तरफ धकेल रहा होता है। दूसरे शब्दों में समझे तो आर्टिफिशियल स्वीटनर्स कैलोरी में भले ही कम हो सकते हैं लेकिन यह सेहत के लिए बहुत सारे साइड-इफेक्ट्स लेकर आते हैं। इनमें मौजूद रसायन शरीर में सूजन पैदा करने के साथ लीवर को भी कमजोर बना सकते हैं। आइए जानते हैं सेहत के लिए आर्टिफिशियल स्वीटनर और शुगर फ्री गोलियां लेने के क्या हैं नुकसान।

मोटापा- एक्सपर्ट की मानें तो आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का सेवन करते समय व्यक्ति के दिमाग को यह मैसेज जाता है कि इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, जिसकी वजह से व्यक्ति इसका अधिक सेवन करने लगता है। लेकिन आर्टिफिशियल स्वीटनर्स की कृत्रिम मिठास आपकी भूख को बढ़ाकर आपके लिए मोटापे की समस्या बढ़ा सकती है। मैसाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल की एक रिसर्च के अनुसार, शुगर फ्री दुबले होने में बिल्कुल भी मदद नहीं करती। यह मेटाबॉलिज्म और एपेटाइट पर विपरीत असर डालती हैं।

हाई ब्लड प्रेशर- शुगर फ्री गोलियां दिल की सेहत को नुकसान पहुंचाती हैं। जो लोग दिन में दो बार से ज्यादा आर्टिफिशियल स्वीटनर्स से बने पेय पदार्थों का सेवन करते हैं। यह उनका ब्लड प्रेशर बढ़ाकर लोगों में हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट प्रॉब्लम और कोरोनरी हृदय रोग जैसी बीमारियों का खतरा काफी ज्यादा बढ़ा सकती हैं।

एलर्जी- आर्टिफिशिएल स्वीटनर में मौजूद एस्पार्टेम ज्यादा तापमान पर फॉर्मिक एसिड में टूटने लगता है। जिससे व्यक्ति को एलर्जी की समस्या परेशान कर सकती है। सिरदर्द, मितली, जोड़ों में दर्द, नींद न आना, घबराहट आदि इसके कुछ साइड एफेक्ट्स हैं, जो कुछ लोगों में नजर आते हैं।

सलाह- शुगर फ्री स्वीटनर और गोलियों का संतुलित मात्रा में उपयोग करना सुरक्षित माना जाता है, लेकिन किसी भी नई चीज को अपने आहार में शामिल करने से पहले डॉक्टर से सलाह अवश्य लेनी 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।*

एफएसएसएआई की विकास-यात्रा : वर्तमान और भविष्य

जालंधर ब्रीज

-जे.पी. नड्डा
(केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री)

एनडीए शासन के दौरान दूसरी बार स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री बनने के बाद, पिछले सप्ताह जब मैंने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (FSSAI) का दौरा किया, तो मुझे 2014 में स्वास्थ्य मंत्री के रूप में अपने शुरुआती कार्यकाल का स्मरण हो आया। यह वह समय था जब FSSAI खुद को देश के खाद्य-सुरक्षा नियामक के रूप में स्थापित कर रहा था और उस पर दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी आबादी के लिए खाद्य मानक और नीतियाँ तय करने की बड़ी ज़िम्मेदारी थी।

22 अगस्त 2016 को खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम (FSSA), 2006 के एक दशक पूरा होने के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में जब मैंने पहली बार FSSAI टीम और विभिन्न हितधारकों से मुलाकात की, तो FSSAI का दृष्टिकोण स्पष्ट था। उनका लक्ष्य नीतियों को मज़बूत करना, उभरती चुनौतियों का समाधान करना तथा नागरिकों और खाद्य व्यवसायों के बीच सामाजिक और व्यावहारिक परिवर्तन को बढ़ावा देना था। इन पहलों को 'ईट राइट इंडिया मूवमेंट' के तहत ख़ूबसूरती से एकीकृत किया गया है, जिसने सभी भारतीयों के लिए 'सुरक्षित, स्वस्थ और सतत' भोजन सुनिश्चित करने के लिए एक समग्र 'संपूर्ण प्रणाली दृष्टिकोण' अपनाया है।

स्वास्थ्य मंत्रालय और FSSAI हमारे देश के खाद्य-सुरक्षा परिदृश्य को बेहतर बनाने के लिए अथक प्रयास कर रहे हैं। एक मज़बूत खाद्य-सुरक्षा पारिस्थितिकी तंत्र केवल मज़बूत खाद्य-नीतियों और मानकों की नींव पर ही बनाया जा सकता है। यह जानकर खुशी होती है कि FSSAI के वैज्ञानिक पैनल और विशेषज्ञ समितियों में काफ़ी विस्तार हुआ है, जिसमें 88 संगठनों के 286 विशेषज्ञ शामिल हैं। इससे वैश्विक मानकों के अनुरूप मानकों और नीतियों के विकास की गति में उल्लेखनीय तेज़ी आई है।

FSSAI की एक महत्त्वपूर्ण उपलब्धि मिलेट के मानकों का सृजन है, जिन्हें 2023 में वैश्विक मिलेट (श्री अन्न) सम्मेलन में प्रधानमंत्री द्वारा लॉन्च किया गया था। ये मानक कोडेक्स एलिमेंटेरियस आयोग के साथ साझा किए गए हैं, जिससे मिलेट के वैश्विक मानकों के विकास और भारत को एक अग्रणी देश के रूप में स्थापित करने का मार्ग प्रशस्त हुआ है।

सुरक्षित भोजन सुनिश्चित करने के लिए नीतियों और मानकों के विकास के साथ-साथ उनका प्रवर्तन और परीक्षण भी उतना ही आवश्यक है। पिछले आठ वर्षों में FSSAI के खाद्य-परीक्षण बुनियादी ढाँचे में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। माननीय प्रधानमंत्री के दूरदर्शी नेतृत्व में, कैबिनेट ने राज्य खाद्य-परीक्षण प्रयोगशालाओं को मज़बूत करने के लिए ₹482 करोड़ की मंज़ूरी दी। FSSAI ने "फूड सेफ्टी ऑन व्हील्स" नाम से मोबाइल फूड लैब उपलब्ध कराकर दूरदराज़ के इलाकों तक पहुँचना शुरू कर दिया है।

इन उपलब्धियों का उत्सव मनाते समय, हमें वैश्विक स्तर पर उभर रहे रुझानों, जैसे कि प्लांट बेस्ड प्रोटीन, प्रयोगशाला में विकसित मांस आदि को भी स्वीकार करना चाहिए। FSSAI ने नई श्रेणियों, जैसे - वीगन खाद्य पदार्थों, जैविक उत्पादों और आयुर्वेदिक आहार के लिए सक्रिय रूप से मानक विकसित किए हैं और यह खाद्य-सुरक्षा के उभरते रुझानों के अनुरूप निरंतर अनुकूलन कर रहा है।

जैसे-जैसे वैश्विक खाद्य व्यापार का विस्तार हो रहा है, FSSAI कोडेक्स जैसे विभिन्न मंचों पर अंतरराष्ट्रीय नियामकों के साथ साझेदारी कर रहा है। इसका उद्देश्य बढ़ती आबादी के लिए सुरक्षित और पौष्टिक भोजन सुनिश्चित करने के लिए सर्वोत्तम प्रथाओं को साझा करना और सामंजस्यपूर्ण दृष्टिकोण विकसित करना है। FSSAI ने 2023 में दिल्ली में पहला वैश्विक खाद्य नियामक शिखर सम्मेलन (GFRS) भी आयोजित किया, जो खाद्य नियामकों के लिए उभरती खाद्य-सुरक्षा चुनौतियों के बारे में मिलने और विचार-विमर्श करने के लिए अपनी तरह का पहला सहयोगी मंच है। FSSAI आने वाले महीनों में GFRS के दूसरे संस्करण के लिए तैयार है।

जब हम खाद्य-सुरक्षा पर बात करते हैं, तो उपभोक्ताओं और नागरिकों को साक्ष्य-आधारित जानकारी के माध्यम से विभिन्न खाद्य-सुरक्षा मुद्दों पर सशक्त बनाना महत्वपूर्ण है। तभी हमारा काम समग्रता से पूर्ण होगा। यहीं पर FSSAI का 'ईट राइट इंडिया' अभियान महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है, यह सुनिश्चित करके कि उपभोक्ताओं तक हर स्तर पर ज़रूरी जानकारी पहुँचे। इस परिवर्तनकारी कार्यक्रम को हमारे आउटरीच को मज़बूत करने और व्यावहारिक बदलाव को प्रोत्साहित करने के लिए बढ़ाया जा रहा है, जो उपभोक्ताओं को सुरक्षित और स्वस्थ खाद्य विकल्पों की मांग करने के लिए सशक्त बनाता है और खाद्य व्यवसायों को बेहतर विकल्प प्रदान करने के लिए प्रेरित करता है।

FSSA, 2006 खाद्य-उत्पादों के लिए व्यापक मानकों को अनिवार्य बनाता है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि वे उपभोग के लिए सुरक्षित हैं। साथ ही, फूड-लेबलिंग के नियम उपभोक्ता को एक सूचित विकल्प (informed choice) बनाने में सशक्त करते हैं। विज्ञापन और दावों के लिए नीतियाँ यह भी सुनिश्चित करती हैं कि खाद्य व्यवसायों द्वारा खाद्य-उत्पादों पर कोई भ्रामक दावा नहीं किया जा रहा है। उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम (CPA) 2019 उपभोक्ताओं को शिकायत दर्ज करने के लिए पर्याप्त तंत्र प्रदान करके उनके सामने आने वाली आधुनिक चुनौतियों का समाधान करने में सहायक रहा है, विशेष रूप से भ्रामक विज्ञापनों, असुरक्षित या घटिया भोजन से संबंधित शिकायतों के सन्दर्भ में ।

खाद्य-सुरक्षा एक सामूहिक प्रयास है, और FSSAI विभिन्न सरकारी विभागों और अन्य हितधारकों के साथ मिलकर काम कर रहा है। यह सम्पूर्ण सरकार (whole-of-government) और सम्पूर्ण प्रणाली (whole-of-system) दृष्टिकोण को अपना रहा है। FSSAI खाद्य-सुरक्षा और स्वास्थ्य पहलों में उद्योग और अन्य हितधारकों को शामिल करके एक सहयोगात्मक दृष्टिकोण को सक्रिय रूप से आगे बढ़ा रहा है।

FSSAI ने पिछले दस वर्षों में भारत की खाद्य-सुरक्षा स्थिति को महत्त्वपूर्ण रूप से बदला है। साथ ही, यह उभरती चुनौतियों का समाधान करने और उपभोक्ताओं को सशक्त बनाने के लिए लगातार काम कर रहा है। FSSAI का लक्ष्य अपनी प्रतिबद्धता और समग्र दृष्टिकोण से भारत को खाद्य-उत्पादन में ही नहीं, बल्कि खाद्य-सुरक्षा और स्थिरता में भी वैश्विक गुरु बनाना है। जय हिन्द!

सेना प्रशिक्षण कमान ने दिग्गजों और भूतपूर्व सैनिकों के साथ वार्ता आयोजित की

जालंधर ब्रीज (शिमला) . मुख्यालय सेना प्रशिक्षण कमान (आरट्रैक) द्वारा आज शिमला क्षेत्र के दिग्गजों और भूतपूर्व सैनिकों के साथ एक वार्ता आयोजित की गई ।

इस वार्ता का उद्देश्य दिग्गजों और भूतपूर्व सैनिकों के साथ भारतीय सशस्त्र बलों की एकजुटता को उजागर करना था ताकि उन्हें आश्वस्त किया जा सके कि सशस्त्र बल उनकी आवश्यकताओं और आकांक्षाओं के प्रति संवेदनशील हैं। दिग्गजों और भूतपूर्व सैनिकों को केंद्र और राज्य सरकारों द्वारा शुरू की गई नवीनतम नीतियों, लाभों और कल्याणकारी योजनाओं से अवगत कराया गया। उन्हें विभिन्न राष्ट्रीय और निजी बैंकों के साथ हस्ताक्षरित नवीनतम समझौता ज्ञापनों के बारे में भी बताया गया, जो सशस्त्र बलों के सेवारत और सेवानिवृत्त कर्मियों के लिए बढ़ी हुई सुविधाएँ और कवरेज प्रदान करते हैं।

सेना के अधिकारियों द्वारा अपने विशेष संबोधन में भूतपूर्व सैनिकों को स्पर्श योजना, पेंशन प्रशासन प्रणाली, सेवानिवृत्ति के बाद आवश्यक विभिन्न प्रकार के दस्तावेजों की प्रक्रिया, भूतपूर्व सैनिक अंशदायी स्वास्थ्य योजना (ईसीएचएस) और जिला सैनिक कल्याण संगठन (जेडआईडब्ल्यूओ) जैसी लाभार्थी योजनाओं के बारे में विस्तार से बताया गया।

भूतपूर्व सैनिकों को अग्निपथ योजना के बारे में जानकारी दी गई, जिसमें रेजिमेंटल सेंटर के कमांडेंट और कमांडिंग ऑफिसर ने योजना के सकारात्मक पहलुओं पर प्रकाश डाला और भारतीय सशस्त्र बलों के साथ अग्निवीर की चार साल की सेवा के बाद की संभावनाओं के बारे में भी बताया।

कारगिल विजय दिवस रजत जयंती महोत्सव के अवसर पर चेतक कोर द्वारा आकर्षक सैन्य उपकरण प्रदर्शन

जालंधर ब्रीज (बठिंडा). कारगिल विजय दिवस की रजत जयंती के अवसर पर और 'ऑपरेशन विजय' में शहीद नायकों की निस्वार्थ सेवा का जश्न मनाने के लिए, चेतक कोर ने आज बठिंडा सैन्य स्टेशन में 'अपनी सेना को जाने' विषय के तहत हथियारों और सैन्य उपकरणों का आकर्षक प्रदर्शन किया गया। इस प्रदर्शन ने बठिंडा और उसके आसपास के इलाकों से बहुत अधिक लोगो को आकर्षित किया , जिसमे बठिंडा के विभिन्न स्कूलों के 1500 से अधिक छात्र छात्राएं और एन सी सी कैडेट्स मौजूद थे । वहां उपस्थित नागरिक भारतीय सेना के नवीनतम हथियारों, उपकरणों और अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी के प्रभावशाली प्रदर्शन से मंत्रमुग्ध हो गए। देशभक्ति गीतों के साथ लाइव बैंड के प्रदर्शन और ऑपरेशन विजय पर प्रेरक फिल्म ने कार्यक्रम के उत्साह को और बढ़ाया। इस कार्यक्रम में वीर सैनिकों और अधिकारियों के साथ छात्रों का संवाद भी हुआ, जिससे युवा मनो को सैन्य जीवन की एक झलक प्रदान हुई तथा सशस्त्र बलों में शामिल होने के लिए सभी युवाओ में भविष्य में सेना में शामिल होने के लिए प्रेरित हुए।

आइए हम सब खेल का उत्सव मनाएं- खेल ही ज्ञान है!

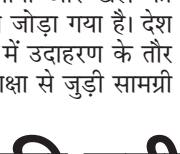
शिक्षा मंत्री द्वारा 20 फरवरी 2023 को जादुई पिटारा (जादू बॉक्स) के शुभारंभ के अवसर पर कुछ बच्चों को बॉक्स का अनावरण करने के लिए मंच पर आमंत्रित किया गया था। जैसे ही बच्चों ने जादुई पिटारा खोला, जो पूर्व-प्राथमिक स्तर के शिक्षण-शिक्षा से जुड़ी सामग्री है, तो उन्होंने औपचारिक तरीके से पुस्तकों और फ्लैशकार्ड को एक-एक करके ध्यान से देखा। लेकिन जब उनकी नज़र नीचे पड़े खिलौनों पर पड़ी, तो उनकी आंखें चमक उठीं और वे उसके चारों ओर ऐसे इकट्ठा हो गए, जैसे बच्चे जन्मदिन-केक के चारों ओर जमा हो जाते हैं। उन्होंने बॉक्स से अपने पसंदीदा खिलौने उठाए- गुड़िया, कठपुतली आदि और एक-दूसरे के साथ ख़ुशी व्यक्त करते हुए अपनी दुनिया में इस तरह मग्न हो गए कि मंच और समारोह पीछे छूट गए। इसने आश्चर्य, जिज्ञासा और खुशी पैदा की। पांच सौ से ज़्यादा प्रशासकों, शिक्षाविदों और शिक्षकों की प्रतिष्ठित सभा ने अपने बचपन को याद करते हुए तालियां बजाईं और मुस्कान बिखेरी।

जुलाई 2024-25 में नए स्कूल वर्ष की शुरुआत के मौके पर भारत भर की कक्षाओं में चमकती आंखें, हंसी, खिलखिलाहट, बातचीत, नन्हें पैरों की पदचाप और कभी-कभी रोने की आवाजें सुनाई देती हैं। आइए हम नए शिक्षण वर्ष को प्रत्येक बच्चे के लिए स्वागत योग्य, आनंदमय और चंचल बनाकर मनाएं। खेल बच्चों के लिए स्वाभाविक है और समग्र विकास (शारीरिक, सामाजिक-भावनात्मक, भाषाई, संज्ञानात्मक और सांस्कृतिक) के लिए एक शक्तिशाली उपाय है। यह बच्चों को एक सुरक्षित, मज़ेदार और बगैर रोक-टोक वाली जगह में जिज्ञासु होने, खोज करने और प्रयोग करने की अनुमति देता है।

हाल ही में, भारत और दुनिया ने 11 जून को संयुक्त राष्ट्र द्वारा घोषित अंतर्राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया, जिसमें विशेष रूप से बच्चों को उनकी पूरी क्षमता तक पहुंचने के लिए खेल के महत्व को मान्यता दी गई है। भारत ने भी खेल पर ज़ोर दिया है और इसे संस्थागत बनाने में अग्रणी रहा है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी), 2020 और राष्ट्रीय पूर्व-प्राथमिक स्तर पाठ्यचर्या रूपरेखा, 2022 (एनसीएफ-एफएस) ने पहली बार पूर्व-प्राथमिक स्तर (3-8 वर्ष की आयु) के लिए एक पाठ्यक्रम रूपरेखा की परिकल्पना की और इसे तैयार किया।

लेखक के बारे में...



यह लेख भारत सरकार के स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग के सचिव संजय कुमार और बेंगलुरु के एकस्टेप फाउंडेशन के सीईओ एवं सह-संस्थापक शंकर मरुवाड़ा द्वारा लिखा गया है। ***यह बच्चे और आपके अंदर मौजूद बचपन के लिए उपयुक्त है (शब्द संख्या : 741)***

एनसीएफ-एफएस का मुख्य परिवर्तनकारी पहलू "खेल के माध्यम से सीखना" है, जो अपने आप पता चल जाने वाली बातों को वैधता प्रदान करता है: यानी, जब बच्चे खेलते हैं, तो वे सीखते हैं। सीखना केवल तब नहीं होता, जब बच्चा लिख रहा होता है। सीखने की एक विशेष शैली को लागू न करने की जरूरत है, क्योंकि सीखने वालों की संख्या जितनी अधिक होती है, सीखने के उतने ही अधिक तरीके भी मौजूद होते हैं। खेल में बातचीत, कहानी सुनाना, खिलौने, गीत और कविताएं, संगीत और शारीरिक सक्रियता, कला और शिल्प तथा इनडोर और आउटडोर खेल शामिल होते हैं। यह आपसी संपर्क छात्रों, शिक्षकों, अभिभावकों और समुदाय के बीच एक मजबूत बंधन बनाता है।

ऐतिहासिक रूप से, देखभाल के एक हिस्से के रूप में खेल सिंधु घाटी सभ्यता से शुरू हुआ। सभ्यता की विरासत लोरियों, बच्चों की कहानियों, खेलों, खिलौनों, कविताओं और पहेलियों के समृद्ध और विविधतापूर्ण भंडार में दिखाई देती है।

एनसीएफ-एफएस की परिवर्तनकारी प्रकृति का प्रतीक एनसीईआरटी का जादुई पिटारा है, जिसे फरवरी 2023 में जारी किया गया। जादुई पिटारा किसी भी स्कूल में पूर्व-प्राथमिक स्तर के लिए आवश्यक सामग्री का उदाहरण है। यह विविधतापूर्ण है और ऐसी सामग्री विकसित करते समय ध्यान में रखी जाने वाली संवेदनशीलता (आयु-उपयुक्त, संवेदी अनुभव और स्थानीय) को प्रदर्शित करता है। पिटारे में खिलौने, खेल, पहेलियां, कठपुतलियां, पोस्टर, फ्लैशकार्ड, कहानी की किताबें, प्लेबुक और शिक्षक-पुस्तिकाएं हैं। प्रत्येक खिलौना और खेल को एक निश्चित सीखने के परिणाम से जोड़ा गया है। देश भर के हितधारकों ने जादुई पिटारा में उदाहरण के तौर पर प्रस्तुत परिवर्तनकारी शिक्षण-शिक्षा से जुड़ी सामग्री की सराहना की है। राज्यों द्वारा अपने स्थानीय संदर्भ और परिवेश के लिए बॉक्स की सामग्री को अनुकूल बनाने के प्रयास जारी हैं।

यह मानते हुए कि हम अब डिजिटल युग में रह रहे हैं और प्रौद्योगिकी-सक्षम चैनल, जादुई पिटारा की पहुंच और प्रभाव को बढ़ा सकते हैं, शिक्षा मंत्रालय ने फरवरी 2024 में ई-जादुई पिटारा का शुभारंभ किया, ताकि यह भौतिक जादुई पिटारा का पूरक बन सके और विभिन्न माध्यमों: कंप्यूटर, स्मार्ट-व फीचर-फोन, टेलीविजन और रेडियो आदि, के जरिये पहुंच को लोकतांत्रिक बनाया जा सके। बच्चों को कहानियां सुनाने तथा खेल-खेल में सीखने की गतिविधियों में उन्हें शामिल करने के जुड़े सवाल पूछने के लिए; देखभाल करने वाले अब चैट और वॉयस सुविधाओं के माध्यम से जनरेटिव एआई का लाभ उठाते हुए वर्चुअल सहायक के साथ बातचीत कर सकते हैं।

बाल विकास और मस्तिष्क पर हुए कई अध्ययनों से भी संकेत मिलता है कि खेल निम्नलिखित के लिए आवश्यक है:

क. मस्तिष्क का विकास, विशेष रूप से प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स की उत्तेजना, जो ध्यान, समस्या-समाधान और सामाजिक व्यवहार को विनियमित करने के लिए जिम्मेदार होता है।

ख. न्यूरोप्लास्टिसिटी या नए तंत्रिका संबंध बनाने की क्षमता, जो जीवन भर सीखने और अनुकूल होने के लिए मौलिक होती है।

ग. सहज ज्ञान, जो जटिल और अनिश्चित परिस्थितियों में समस्या समाधान और निर्णय लेने के लिए आवश्यक है।

माता-पिता के लिए खेल बचपन से ही बच्चों के विकास की आधारशिला रखने में एक मूलभूत पहलू है, जिसे यूनिसेफ जैसी अंतर्राष्ट्रीय एजेंसियों द्वारा रेखांकित किया गया है।

खेल के दौरान, बच्चे लगातार विकल्पों का चयन करते हैं। वे आश्चर्य और आनंद से भरे होते हैं। खेल बच्चों में समग्र विकास, रचनात्मकता और सहनशीलता बढ़ाता है। वयस्कों के लिए, खेल मानसिक स्वास्थ्य, अनुभूति और रचनात्मकता में वृद्धि करता है। जब माता-पिता और देखभाल करने वाले बच्चों को खेल में शामिल करते हैं, तो वे खेल का उत्सव मनाते हैं। आइए हम सब खेल का उत्सव मनाएं और बच्चों को सीखने एवं विकसित होने में मदद करें, बचपन मनाओ, बढ़ते जाओ।

आयकर विभाग – एक राष्ट्र निर्माता

"राजस्व प्रशासन की रीढ़ है" चौथी शताब्दी ईसा पूर्व में भारतीय दार्शनिक कौटिल्य (चाणक्य) ने अपने अर्थशास्त्र - जो कि शासन कला, आर्थिक नीति और सैन्य नीति पर प्राचीन संस्कृत ग्रंथ है, में यह कहा था। सरकार की शक्ति उसके खजाने की ताकत पर निर्भर करती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि सरकारी खजाना रक्षा, खाद्य सब्सिडी, वेतन, पेंशन, राजमार्ग, बंदरगाह, बिजली ग्रिड आदि का वित्तपोषण करता है।

भारत सरकार अपने कुल राजस्व का 80-90% करों से कमाती है, जिसमें आयकर विभाग का योगदान लगभग 20 लाख करोड़ रुपये है, यानी कुल वार्षिक राजस्व का आधे से ज़्यादा। इसलिए, स्वाभाविक निष्कर्ष यह है कि "आयकर विभाग प्रशासन की रीढ़ है"।

आयकर विभाग ने प्रत्यक्ष कर संग्रह को 1947-48 में लगभग 100 करोड़ रुपए से बढ़ाकर 2023-24 में 19 लाख करोड़ रुपए से अधिक कर दिया है, यानी 75 वर्षों में 19000 गुना वृद्धि। प्रत्यक्ष कर राजस्व में यह वृद्धि कल्याणकारी राज्य के निर्माण में महत्वपूर्ण रही है:

* भारत को खाद्यान्न (हरित क्रांति और सार्वजनिक वितरण प्रणाली), राज्य संचालित भारी उद्योगों और रणनीतिक क्षेत्रों (परमाणु ऊर्जा, अंतरिक्ष और रक्षा; परिवहन और दूरसंचार; बिजली, पेट्रोलियम, कोयला और अन्य खनिज; तथा बैंकिंग, बीमा और वित्तीय सेवाओं) में आत्मनिर्भर बनाना।
* सामाजिक कल्याण योजनाओं जैसे राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना (एनआरईजीएस), राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (एनएफएसए), सर्व शिक्षा अभियान (एसएसए), मध्याह्न भोजन योजना, आयुष्मान भारत योजना, प्रधानमंत्री आवास योजना (पीएमएवाई), प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना, जल जीवन मिशन (जेजेएम), स्वच्छ भारत अभियान (एसबीए) और विभिन्न प्रत्यक्ष लाभ हस्तांतरण योजनाएं (पीएम-किसान, एनएसएपी, आदि) के माध्यम से सार्वजनिक वस्तुओं का वित्तपोषण और गरीबी (1947 में 70% से आज 8% तक) को कम करना।
* विश्व में दूसरा सबसे बड़ा सड़क नेटवर्क, चौथा सबसे बड़ा रेलवे नेटवर्क, तीसरी सबसे बड़ी बिजली उत्पादन क्षमता, >150 हवाई अड्डे और >200 बंदरगाहों का निर्माण।

कुछ लोग प्रत्यक्ष कर संग्रह में इस वृद्धि का श्रेय केवल भारत के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में वृद्धि को दे सकते हैं। लेकिन भारत की जीडीपी स्वतंत्रता के समय 2.7 लाख करोड़ रुपए से 2023-24 में 173 लाख करोड़ रुपए तक केवल 64 गुना बढ़ी है। स्पष्ट रूप से, आयकर विभाग द्वारा करदाताओं को सुविधा प्रदान करने और प्रवर्तन उपायों के कारण प्रत्यक्ष कर संग्रह की वृद्धि जीडीपी वृद्धि दर से कहीं अधिक है, जैसे:

- रिटर्न की ई-फाइलिंग।
- करों का ई-भुगतान।
- इलेक्ट्रॉनिक रिफंड प्रोसेसिंग।
- ई-निवारण।
- ई-मूल्यांकन और अपील।
- पहले से भरे गए आईटीआर।
- ई-सत्यापन योजना।
- विवाद से विश्वास योजना।
- सेफ हार्बर नियम और ट्रांसफर प्राइसिंग दिशानिर्देश।
- सर्वेक्षण और तलाशी ("छापे")।

सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (आईसीटी) को अपनाने और कर नीतियों में सुधार करके पारदर्शिता, स्थिरता, निश्चितता और करों का भुगतान करने में आसानी सुनिश्चित करने के अलावा, आयकर विभाग ने काले धन, बेनामी संपत्ति, भ्रष्टाचार, मनी लॉन्ड्रिंग और आतंकवाद के वित्तपोषण के खिलाफ लड़ाई का नेतृत्व किया है, जिसमें विशेष रूप से विमुद्रीकरण के बाद से अवैध रूप से अर्जित धन और बेहिसाब आय की जांच, तलाशी और फिर जब्ती की गई है। प्रत्येक सावधानीपूर्वक और योजनाबद्ध ढंग से निष्पादित 'छापे' में 10 करोड़ रुपए से लेकर 10,000 करोड़ रुपए तक के काले धन का पता चला है।

यह काफी सराहनीय है कि भारत में आयकर संग्रह की लागत शायद दुनिया में सबसे कम है। करदाताओं और आर्थिक गतिविधियों की बढ़ती संख्या के बावजूद, आयकर संग्रह की लागत 2000-01 में कुल संग्रह के 1.36% से घटकर वित्त वर्ष 2022-23 में कुल संग्रह का केवल 0.51% रह गई है। आयकर विभाग ने कर संग्रह में इस उल्लेखनीय दक्षता को प्राप्त करने के लिए कई रणनीतिक पहलों को लागू किया है। इनमें उन्नत तकनीकों का लाभ उठाना, प्रक्रियाओं को सुव्यवस्थित करना, ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म के माध्यम से करदाता सेवाओं को बढ़ाना और अनुपालन सुनिश्चित करने के लिए मजबूत प्रवर्तन उपायों को लागू करना शामिल है।

आयकर विभाग हमारे संविधान-निर्देशित सामाजिक-आर्थिक उद्देश्यों की पूर्ति में भी मदद करता है क्योंकि प्रगतिशील प्रत्यक्ष कर आय असमानता को कम करने और समाज में धन का पुनर्वितरण करने में मदद करते हैं। अप्रत्यक्ष करों (जैसे जीएसटी) के विपरीत, जो अमीर और गरीब दोनों पर समान रूप से लगाए जाते हैं, प्रत्यक्ष कर (जैसे आयकर) मुख्य रूप से अमीरों पर लगाए जाते हैं, जबकि गरीबों को बड़े पैमाने पर छूट दी जाती है।

सरकार के लिए कर राजस्व एकत्र करने के अलावा, आयकर विभाग विभिन्न सामाजिक-आर्थिक और पर्यावरणीय पहलों, जैसे स्वास्थ्य/टीकाकरण शिविरों का आयोजन, आपदा राहत, स्वच्छता और वृक्षारोपण अभियान आदि को भी प्रत्यक्ष रूप से संचालित करता है।

इसलिए, जैसा कि हम 165वें आयकर दिवस पर ईमानदार करदाताओं का सम्मान करते हैं, आइए हम आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में आयकर विभाग के कर्मचारियों द्वारा निभाई गई अपूरणीय भूमिका का भी जश्न मनाएं।

अस्वीकरण : *उपरोक्त आलेख में व्यक्त विचार लेखक के निजी हैं और सरकार के विचारों का प्रतिनिधित्व नहीं करते हैं।*

लेखक के बारे में...

अनिरुद्ध 2018 बैच के भारतीय राजस्व सेवा के अधिकारी हैं, जो वर्तमान में आयकर उपायुक्त के पद पर कार्यरत हैं। वे राष्ट्रीय प्रतिभा खोज परीक्षा के स्कालर हैं और पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज (पीईसी), चंडीगढ़ से मैकेनिकल इंजीनियरिंग में स्वर्ण पदक विजेता हैं।

चुनाव से पहले ही कमला हैरिस की बड़ी जीत, महज 36 घंटे में जुटा लिया बहुमत; ट्रंप के लिए बाइडेन से ज्यादा खतरा

• **जालंधर ब्रीज .** वर्ल्ड न्यूज

चुनाव से महज कुछ महीने पहले ट्रंप के खिलाफ उम्मीदवार बनने के बाद कमला हैरिस के सामने सबसे बड़ी चुनौती थी- अपनी पार्टी के नेताओं का समर्थन हासिल करना। उन्होंने महज 36 घंटे में समर्थन जुटा लिया।

जो बाइडेन के अमेरिकी राष्ट्रपति पद की रेस से बाहर होने के बाद डेमोक्रेटिक पार्टी की नई उम्मीदवार कमला हैरिस हैं। दो दिन पहले ही बाइडेन सोशल मीडिया में अमेरिकियों को भेजे संदेश में घोषणा की कि वो अब चुनाव नहीं लड़ेंगे। साथ ही उन्होंने कमला हैरिस का नाम आगे बढ़ाया। चुनाव से महज कुछ महीने पहले ट्रंप के खिलाफ उम्मीदवार बनने के बाद कमला हैरिस के सामने सबसे बड़ी चुनौती थी- अपनी पार्टी के नेताओं का समर्थन हासिल करना। महज 36 घंटे के भीतर कमला हैरिस ने डेमोक्रेटिक सांसदों का समर्थन हासिल कर लिया है। हिलेरी क्लिंटन, बराक ओबामा समेत कई सांसदों ने कमला हैरिस को अपनी समर्थन दिया है।

डेमोक्रेटिक पार्टी में राष्ट्रपति पद के लिए बहुमत हासिल करने के बाद

कमला हैरिस डोनाल्ड ट्रंप के खिलाफ चुनाव लड़ने के लिए आधिकारिक उम्मीदवार बन गई हैं। उन्होंने महज 36 घंटे में पार्टी के उन नेताओं का समर्थन हासिल कर लिया, जो पहले कमला हैरिस के नाम पर नाखुशी जता रहे थे। कमला हैरिस को लेकर अमेरिका में ताजा सर्वेक्षण यह भी कहता है कि ट्रंप को बाइडेन के मुकाबले हैरिस से ज्यादा खतरा है। पार्टी से समर्थन हासिल करने के बाद कमला हैरिस ने एक बयान में कहा कि वो डोनाल्ड ट्रंप को हराकर ही दम लेंगी।

बहुमत के बाद कमला हैरिस क्या बोलीं

अमेरिकी उपराष्ट्रपति कमला हैरिस ने मंगलवार को कहा कि उन्होंने डेमोक्रेट राष्ट्रपति पद की उम्मीदवार बनने के लिए आवश्यक समर्थन अर्जित कर लिया है। उन्होंने एक बयान में कहा, "जब मैंने राष्ट्रपति पद के लिए अपने अभियान की घोषणा की थी, तो मैंने कहा था कि मैं सबसे पहले नामांकन के लिए समर्थन हासिल करना चाहती हूं। आज रात, मुझे हमारी पार्टी का उम्मीदवार बनने के लिए आवश्यक व्यापक समर्थन प्राप्त करने पर गर्व है, और कैलिफोर्निया की बेटी के रूप में, मुझे गर्व है कि मेरे गृह राज्य के प्रतिनिधिमंडल ने हमारे अभियान को शीर्ष पर पहुंचाने में मदद की। मैं जल्द ही औपचारिक रूप से नामांकन स्वीकार करने के लिए उत्सुक हूं।"

बता दें कि 81 वर्षीय बाइडेन ने अपने स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं और पार्टी सांसदों के बढ़ते दबाव के बीच चुनाव न लड़ने की घोषणा की थी। वो पिछले कुछ दिनों से कोरोना संक्रमण से पीड़ित थे। हालांकि व्हाइट हाउस ने यह जानकारी दे दी है कि बाइडेन अब कोरोना से उबर चुके हैं। लेकिन, पिछले पांच दिन से बाइडेन रहस्यमयी तरीके से गायब हैं। सोशल मीडिया पर उनके बिगड़ते स्वास्थ्य को लेकर तमाम अफवाहें चल रही हैं। ऐसा दावा किया जा रहा है कि वो अस्पताल में भर्ती हैं और उनकी सेहत बेहद गभीर है।

ग़ैर-कानूनी प्रवास रोकने के लिए केरल माडल अपनाएगा पंजाब : धालीवाल

प्रवासी भारतीय मामलों बारे मंत्री द्वारा नोरका प्रोजैक्ट की आलोचना के लिए केरल का दौरा

• **जालंधर ब्रीज.** तिरुवनंतपुरम (केरल)/चंडीगढ़

पंजाब के प्रवासी भारतीय मामलों के बारे में मंत्री कुलदीप सिंह धालीवाल ने ऐलान किया कि राज्य ग़ैर- कानूनी प्रवास को रोकने के साथ-साथ प्रवासी भारतीयों के लिए बुनियादी सुविधाएं सुनिश्चित करने के लिए केरल माडल अपनाएगा। यह घोषणा अपने केरल दौरे दौरान की, जहाँ मंत्री द्वारा नोरका (नान- रैज़ीडैंट केरलाईटस अफेयर्ज़) विभाग की सफल पहलकदमियों का अध्ययन किया गया।

धालीवाल ने ग़ैर- कानूनी प्रवास को रोकने और मज़दूरों के सुरक्षित एंव कानूनी प्रवास को यकीनी बनाने के लिए केरल माडल की प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि पंजाब अपने नागरिकों को ग़ैर-कानूनी प्रवास से बचाने और उनके कल्याण को सुनिश्चित बनाने के लिए इस प्रकार की रणनीतियां अपनाएगा।

पंजाब सरकार प्रवास को नियमित करने और पंजाबी एन.आर.आईज़ को सहायता प्रदान करने के लिए नोरका द्वारा एक समर्पित एजेंसी की स्थापना करेगी। एजेंसी ग़ैर-कानूनी प्रवास को रोकने, सुरक्षित और कानूनी प्रवास को उत्साहित करने, प्रवासी भारतियों को कल्याण सेवाएं प्रदान करने, कौशल विकास और रोज़गार के अवसर बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करेगी। कैबिनेट मंत्री ने भरोसा दिया कि पंजाब सरकार अपने नागरिकों के हितों की रक्षा के लिए वचनबद्ध है और ग़ैर- कानूनी प्रवास को रोकने के लिए सभी ज़रुरी कदम उठाएगी।

ज़िक्रयोग्य है कि नोरका (नान- रैज़ीडैंट केरलाईटस अफेयर्ज) विभाग की फील्ड एजेंसी प्रवासी भाईचारे के लाभ के लिए अलग- अलग सरकारी योजनाएँ, और कल्याण पहलकदमियों को सक्रियता के साथ लागू कर रही है। फील्ड एजेंसी यह यकीनी बनाने के लिए अथक काम कर रही है कि प्रवासी भाईचारे को अलग-अलग सरकारी प्रोग्राम और सेवाओं का लाभ मिले। इन पहलकदमियों का उदेश्य ग़ैर- निवासी केरल निवासियों के जीवन को बढिया बनाना और उनको अपेक्षित सहायता प्रदान करना है। वफद में प्रमुख सचिव, प्रवासी भारतीय मामले विभाग, पंजाब श्री दलीप कुमार, एडीजीपी एनआरआई विंग पंजाब श्री प्रवीन कुमार सिन्हा, अतिरिक्त सचिव एन.आर.आई मामले विभाग परमजीत सिंह, कार्यकारी डायरैक्टर एन.आर.आई. सभा श्री दरबारा सिंह रंधावा शामिल थे।

इस मौके एन.आर.आई.सैल, डा. के.वासुकी सचिव नोरका, अजिथ कोलासरी, सी.ई.ओ. नोरका रूटस, गीतका लक्ष्मी सी.ई.ओ. प्रवासी भलाई बोर्ड सिंधु एस. सरकार के अतिरिक्त सचिव, फिरोज शाह आर.एम.मैनेजर (प्रोजैक्टस) नोरका रूटस, कवि प्रिया के. सहायक नोरका रूटस उपस्थित थे।

फसल अवशेष प्रबंधन मशीनों का फिजिकल वेरीफिकेशन आज : गुरमीत सिंह खुडियां

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

राज्य के किसानों के हितों को ध्यान में रखते हुए मुख्यमंत्री स. भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने 26 जुलाई, 2024 को फसल अवशेष प्रबंधन (सीआरएम) मशीनों का फिजिकल वेरीफिकेशन करने का निर्णय लिया है, जो पिछले सीजन से लंबित है।

पंजाब के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री गुरमीत सिंह खुड़ियां ने यह जानकारी सांझा की। उन्होंने कहा कि करीब 5034 सीआरएम मशीनों की फिजिकल वेरीफिकेशन पिछले साल से लंबित है, जिस कारण करीब 58 करोड़ रुपये की सब्सिडी लाभार्थी किसानों को वितरित नहीं की जा सकी है। उन्होंने लाभार्थी किसानों, किसान समूहों, पंचायतों, सहकारी समितियों, जिनकी मशीनों का वेरीफिकेशन अभी भी लंबित है, से अपील की है कि वे संबंधित जिला कृषि कार्यालयों से संपर्क करें और सब्सिडी का लाभ उठाने के लिए अपनी मशीनों को निर्धारित समय और स्थान पर ले जा कर वेरिफिकेशन करवा ले।

उल्लेखनीय है कि पंजाब सरकार पिछले पांच वर्षों से राज्य में पराली और अन्य फसल अवशेषों के प्रबंधन के लिए सीआरएम योजना को लागू कर रही है।

आयकर विभाग उत्तर पश्चिम क्षेत्र चंडीगढ़ ने 165वां आयकर दिवस मनाया

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आयकर विभाग उत्तर पश्चिम क्षेत्र ने चंडीगढ़ न्यायिक अकादमी, सेक्टर 43 में 165वां आयकर दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया। इस कार्यक्रम में हरियाणा के राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। समारोह की शुरुआत मुख्य अतिथि के आगमन और उसके बाद राष्ट्रगान से हुई। भारत में आयकर के इतिहास और महत्व पर एक संक्षिप्त पृष्ठभूमि और एक लघु फिल्म प्रस्तुत की गई।

उत्तर पश्चिम क्षेत्र (एनडब्ल्यूआर), चंडीगढ़ की प्रधान मुख्य आयकर आयुक्त आम्रपल्ली दास ने उद्घाटन भाषण दिया। उन्होंने राष्ट्र निर्माण में आयकर की महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर दिया। उन्होंने प्रत्यक्ष कर राजस्व में 1947-48 में 100 करोड़ रुपये से बढ़कर 2023-24 में 19 लाख करोड़ रुपये से अधिक की उल्लेखनीय वृद्धि देखी। उन्होंने कर कानूनों को सरल बनाने, करदाता सेवाओं को बढ़ाने और कुशल कर संग्रह के लिए प्रौद्योगिकी का लाभ उठाने में आयकर विभाग के प्रयासों की सराहना की।

राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय ने अपने भाषण में आयकर दिवस के ऐतिहासिक महत्व को रेखांकित किया जो 24 जुलाई 1860 को भारत में आयकर की शुरुआत का प्रतीक है। उन्होंने नागरिकों के बीच कर अनुपालन और जागरूकता के महत्व पर जोर दिया और इस बात पर प्रकाश डाला कि उत्तर पश्चिम क्षेत्र महत्वपूर्ण योगदान देता है। इस कार्यक्रम में सेलिब्रिटी मेहमानों की भी उपस्थिति देखी गई, जिनमें भारतीय महिला हॉकी टीम की पूर्व कप्तान और राष्ट्रीय खेल संस्थान की वर्तमान कोच रानी रामपाल, प्रसिद्ध पंजाबी गायक मनकीरत औलख और प्रसिद्ध पंजाबी अभिनेता बी.एन. शर्मा शामल हुए। इन्होंने अपने विचार साँझा किए और विभाग को उसकी उपलब्धियों के लिए बधाई दी।

ट्रैफिक सलाहकार पंजाब नवदीप असीजा ने जिले के अलग-अलग मार्गों का किया निरीक्षण

जिले में किए जा रहे सड़क सुरक्षा कार्यों की भी की समीक्षा

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

पंजाब सरकार के ट्रैफिक सलाहकार नवदीप असीजा ने आज जिला होशियारपुर में सड़क सुरक्षा का व्यापक निरीक्षण किया। इस दौरान उनके साथ एसपी (ट्रैफिक) नवनीत कौर गिल और एआरटीओ संदीप भारती भी मौजूद थे। निरीक्षण के दौरान उन्होंने जिले भर के राष्ट्रीय राजमार्गों, राज्य राजमार्गों, शहरी और ग्रामीण सड़कों पर सड़क दुर्घटनाओं से संबंधित ब्लैक स्पॉट का दौरा किया और जिले में किए जा रहे सड़क सुरक्षा कार्यों की समीक्षा की।

असीजा ने इस मौके पर डिप्टी कमिश्नर होशियारपुर, एस.एस.पी होशियारपुर व आर.टी.ओ की ओर से सड़क सुरक्षा के लिए किए जा रहे संयुक्त प्रयासों की सराहना की। उन्होंने विभिन्न स्थानों पर दुर्घटनाओं को रोकने के लिए उठाए गए कदमों का भी जायजा लिया और आगामी योजनाओं पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने कहा कि सड़क सुरक्षा एक सामूहिक जिम्मेदारी है और सभी संबंधित विभागों को मिलकर काम करने की आवश्यकता है ताकि दुर्घटनाओं को कम किया जा सके और लोगों की जान बचाई जा सके।

ट्रैफिक सलाहकार ने जिलावासियों और वाहन चालकों को भी सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक रहने और यातायात नियमों का पालन करने की अपील की। उन्होंने कहा कि सरकार सड़क सुरक्षा के प्रति पूरी तरह से प्रतिबद्ध है और आने वाले समय में और भी कड़े कदम उठाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि आज के दौरे का मुख्य उद्देश्य ट्रैफिक प्रबंधन और सुरक्षा उपायों की समीक्षा करना और उन्हें और अधिक प्रभावी बनाने के लिए सुझाव देना था। इस दौरान उन्होंने प्रमुख ट्रैफिक जंक्शनों, स्कूलों के आसपास के क्षेत्रों और व्यस्त बाजारों का निरीक्षण किया।

नवदीप असीजा ने स्थानीय अधिकारियों को निर्देश दिया कि वे ट्रैफिक सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए विभिन्न जागरूकता अभियानों का आयोजन करें। उन्होंने कहा कि स्थानीय जनता की भागीदारी और सहयोग से ही ट्रैफिक समस्याओं का स्थायी समाधान संभव है।

पीएम श्री केवी नंबर 3 जालंधर कैंट में क्षेत्रीय खेलकूद प्रतियोगिता का समापन

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय नंबर 3 जालंधर कैंट में तीन दिवसीय 53वीं क्षेत्रीय खेल प्रतियोगिता का समापन हुआ। वॉलीबॉल अंडर-14, अंडर-17 खेलों की इस प्रतियोगिता में केंद्रीय विद्यालय के विभिन्न स्कूलों के 150 छात्रों ने भाग लिया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में हरमीत सिंह अटवाल, लेक्चरर पंजाबी, कैंटोनमेंट बोर्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल, जालंधर कैंट ने भाग लिया। अटवाल ने कहा कि खेलों के साथ-साथ लोक साहित्य को भी बढ़ावा दिया जाना चाहिए ताकि इससे विद्यार्थियों के जीवन का सर्वांगीण विकास हो सके। स्कूल के प्रधानाचार्य हरजिंदर भाटिया ने सभी का स्वागत करते हुए कहा कि खेल छात्र जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और स्कूल हमेशा छात्रों को पढ़ाई के साथ-साथ खेल के लिए प्रोत्साहित करता है। वॉलीबॉल अंडर 17 में केंद्रीय विद्यालय नंगल भूर, केंद्रीय विद्यालय नंबर 3 पठानकोट, केंद्रीय विद्यालय सेक्टर 29 चंडीगढ़ क्रमशः पहले, दूसरे और तीसरे स्थान पर रहे। वॉलीबॉल अंडर 14 में केंद्रीय विद्यालय बठिंडा, पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय नंबर: 3 जालंधर कैंट, केंद्रीय विद्यालय भिक्खीविड क्रमशः पहले, दूसरे और तीसरे स्थान पर रहे। उप-प्रधानाचार्य श्री शीशपाल ने मुख्य अतिथि सहित सभी विद्यार्थियों एवं शिक्षकों का धन्यवाद किया। समापन समारोह में विद्यार्थियों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया गया।

'ओम जय जगदीश हरे' आरती के रचेता पंडित श्रद्धा राम फिल्लौरी का स्मारक लोकार्पण

• **जालंधर ब्रीज.** फिल्लौर

पंजाब के राजस्व, पुर्नवास और आपदा प्रबंधन और जल आपूर्ति एंव सैनीटेशन मंत्री ब्रम शंकर जिम्पा ने पंडित श्रद्धा राम फिल्लौरी की याद में फिल्लौर में बनाए स्मारक में उनकी प्रीतिमा का उद्घाटन किया। यह बुत सरकारी सीनियर सेकंडरी स्कूल (लड़के), फिल्लौर में स्थापित किया गया है। पंडित श्रद्धा राम फिल्लौरी प्रसिद्ध लेखक और दुनिया भर में प्रसिद्ध आरती " ओम जय जगदीश हरे" के रचेता थे। उनका जन्म फिल्लौर में 30 सितम्बर 1837 को हुआ था।

ब्रम शंकर जिम्पा ने कहा कि पंजाब के इस महान विद्वान शक्सियत पंडित श्रद्धा राम फिल्लौरी ने पंजाबी, हिंदी और उर्दू ज़ुबान में साहित्यक रचना की है। उन्होंने कहा कि " ओम जय जगदीश हरे" आरती का सनातन धर्म में विशेष स्थान है और इस आरती के रचेता को याद रखना और नयी पीढ़ी को इस बाबत अवगत करवाना बहुत ज़रूरी है। उन्होंने कहा कि इस महान व्यक्तित्व की यादगार स्कूल में बनाना अच्छी प्रथा है क्योंकि इससे विद्यार्थी रोज़ाना इस महान शख्शियत के दर्शन कर प्रेरणा ले सकेंगे। उन्होंने नए लगे बुत का उद्घाटन किया और श्रद्धा के फूल भेंट किए। इस मौके उन्होंने स्कूल में एक पौधा भी लगाया।

ब्रम शंकर जिम्पा ने कहा कि मुख्य मंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार पूरी तरह यत्नशील है कि पंजाब का नाम दुनिया में प्रसिद्ध करने वाली शख्सियतों को उचित तौर में याद किया जाए और उनके परिवारों को बनता मान- सम्मान दिया जाए। उन्होंने कहा कि किसी भी क्षेत्र में पंजाब का नाम चमकाने वाली शख्सियतों पर पंजाब निवासियों को सम्मान करना चाहिए और उनकी यादचिन्हों स्थापित करने को विशेष ध्यान देना चाहिए जिससे युवा पीढ़ी उनसे दिशा और प्रेरणा ले सकेगें।

काबिलेगौर है कि पंडित श्रद्धा राम फिल्लौरी ने पंजाबी में लिखी पुस्तक ' पंजाबी बातचीत' और हिंदी उपन्यास ' भाग्यवती' साहित्यक सफां में विशेष जगह रखते है। इसके इलावा आरती ' ओम जय जगदीश हरे' दुनिया भर के हिंदु मन्दिरों में गाई जाती है।

जरूरतमंद महिलाओं के लिए महिला हेल्पलाइन नंबर 181 बना वरदान

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के सामाजिक सुरक्षा, स्त्री और बाल विकास विभाग द्वारा राज्य की जरूरतमंद महिलाओं को तुरंत और एमरजैंसी सहायता प्रदान करने के लिए महिला हेल्पलाइन नंबर 181 योजना चलाई जा रही है। महिला हेल्पलाइन नंबर 181 राज्य की महिलाओं के लिए वरदान साबित हो रहा है। सामाजिक सुरक्षा, स्त्री एंव बाल विकास मंत्री डा. बलजीत कौर ने यह बात कही।

कैबिनेट मंत्री ने बताया कि पंजाब सरकार द्वारा राज्य की जरूरतमंद महिलाओं को तुरंत और एमरजैंसी सहायता प्रदान करने के लिए महिला हेल्पलाइन नंबर 181 योजना एक बढिया प्रयास है जिसका उदेश्य हिंसा से प्रभावित महिलाओं को 24 घंटे तुरंत और एमरजैंसी सहायता प्रदान करना है। उन्होंने बताया कि कोई भी ज़रूरतमंद महिला जिसके साथ किसी भी तरह की कोई हिंसा जा बेइंसाफ हो रहा है तो वह महिला हेल्पलाइन नंबर 181 पर फ़ोन करके मदद माँग सकती है। मंत्री ने आगे बताया कि महिला हेल्पलाइन पर लगभग 150 फ़ोन ज़रूरतमंद महिलाओं द्वारा हर रोज़ किए जाते है। उन्होंने बताया कि प्रत्येक महीने लगभग 4 से 5 हज़ार जरूरतमंद महिलाओं को महिला हेल्पलाइन नंबर 181 से अपेक्षित सहायता मुहैया करवाई जा रही है।

जालंधर आयकर विभाग ने मनाया 165वां आयकर दिवस

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

आयकर विभाग ने देश भर में 165वां आयकर दिवस धूमधाम से मनाया। इस अवसर पर आयकर विभाग, जालंधर द्वारा विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, जिनमें विभाग के अधिकारियों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता जे. एस. मिनहास, प्रधान आयकर आयुक्त (निर्धा.केंद्र)-1, जालंधर द्वारा की गई। उन्होंने सुबह पहले मेरिटोरियस स्कूल में वृक्षारोपण किया और वहाँ बच्चों को आयकर के बारे में बताया कि आयकर विभाग ने राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उन्होंने विभाग के डिजिटलीकरण और करदाताओं को बेहतर सेवा प्रदान करने की दिशा में किए गए प्रयासों की भी सराहना की।

आयकर विभाग के संयुक्त आयकर आयुक्त शक्ति सिंह, अपर आयकर आयुक्त, यशेंदर गर्ग, उप आयकर आयुक्त मंदीप सिंह परमार, सहायक आयकर आयुक्त नरेश भगत ने अपने उद्घाटन भाषण में विभाग की उपलब्धियों और भविष्य की योजनाओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि विभाग कर प्रणाली को और अधिक पारदर्शी और करदाता अनुकूल बनाने के लिए निरंतर प्रयासरत है। इस अवसर पर बच्चों द्वारा पूछे गए सवालों का भी जवाब दिया गया।

प्रधान आयकर आयुक्त-1, जालंधर के कार्यालय की ओर से सभी अधिकारियों और कर्मचारियों और कॉन्ट्रैक्ट/आउटसोर्सिंग कर्मचारियों के लिए चिकित्सा जांच /मेडिकल जांच शिविर का आयोजन किया गया। आयकर विभाग द्वारा एक प्रश्नोत्तरी के कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया, जिसमें विभाग के कर्मचारियों ने भाग लिया।

आम आदमी क्लीनिकों की सफलता के बाद पंजाब सरकार दूसरे स्तर की स्वास्थ्य सुविधाओं को और मजबूत करने के लिए प्रयासरत : डॉ. बलबीर सिंह

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली/चंडीगढ़

आम आदमी क्लीनिकों को राज्य के लोगों को बुनियादी स्वास्थ्य सुविधाओं के क्षेत्र में महत्वपूर्ण बदलाव लाने का माध्यम करार देते हुए पंजाब के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, चिकित्सा शिक्षा और अनुसंधान मंत्री डॉ. बलबीर सिंह ने कहा कि इन क्लीनिकों की सफलता के बाद मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार टरशरी और दूसरे स्तर की स्वास्थ्य सुविधाओं को और मजबूत करने पर पूरा ध्यान केंद्रित कर रही है।

सी.आई.आई द्वारा गुरुग्राम में आयोजित उत्तर भारत हेल्थकेयर सम्मेलन के छठे संस्करण को संबोधित करते हुए स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा राज्य में स्थापित 842 आम आदमी क्लीनिकों में अब तक 1.79 करोड़ नागरिक इलाज और ओ.पी.डी सेवाएं प्राप्त कर चुके हैं। स्वास्थ्य मंत्री डॉ. बलबीर सिंह ने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा बुनियादी स्वास्थ्य सेवाओं को डिजिटल कर दिया गया है। उन्होंने कहा कि बरसाती मौसम और संक्रामक बीमारियों के संबंध में अब पंजाब के दूरदराज के ग्रामीण क्षेत्रों के आंकड़े भी बिना देरी प्राप्त हो रहे हैं, जिससे इलाज व्यवस्थाओं की निगरानी और उचित कदम उठाना आसान हो गया है। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार अब टरशरी क्षेत्र और अन्य सेवाओं को और मजबूत और विकसित करने के लिए योजना तैयार कर रही है। पंजाब सरकार द्वारा हाल ही में शुरू की गई 'फरिश्ते योजना' और सड़क सुरक्षा फोर्स द्वारा सड़क दुर्घटनाओं में लोगों की कीमती जानें बचाने के लिए दिए जा रहे योगदान का जिक्र करते हुए पंजाब के स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि इसके कारण सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली मौतों की दर में 26 प्रतिशत की कमी आई है। उन्होंने निजी व कॉर्पोरेट हेल्थकेयर क्षेत्र के विशेषज्ञों को आह्वान किया कि वे अपने व्यावसायिक समय से कुछ समय उन लोगों को मुफ्त स्वास्थ्य सेवाएं देने के लिए समर्पित करें जिन्हें इन सेवाओं की बहुत आवश्यकता है।

हरमनप्रीत और शेफाली वर्मा ने लगाई लंबी छलांग, स्मृति मंधाना को भी हुआ फायदा

स्पोर्ट्स डेस्क. आईसीसी ने विमेंस टी20 रैंकिंग जारी कर दी है। इस रैंकिंग में भारतीय महिला टीम की कप्तान हरमनप्रीत कौर और शेफाली वर्मा को फायदा हुआ है। दरअसल, हरमनप्रीत ने एक तो शेफाली ने 4 स्थान की लंबी छलांग लगाई है। जबकि स्मृति मंधाना चौथे नंबर पर काबिज है। वहीं श्रीलंका की स्पिनर इनोशी प्रियदर्शनी भी रैंकिंग में ऊपर चढ़ी हैं।

श्रीलंका में चल रहे महिला एशिया कप में अपने प्रदर्शन के दम पर कप्तान हरमनप्रीत कौर और सलामी बल्लेबाज शेफाली वर्मा संयुक्त रूप से 11वें स्थान पर पहुंच गई हैं। पाकिस्तान के खिलाफ 5 रन नाबाद और संयुक्त अरब अमीरात के खिलाफ 66 रन की पारियों ने हरमनप्रीत को एक स्थान हासिल करने में मदद की है। वहीं शेफाली के 40 और 37 रन बनाने से उन्हें चार स्थान का फायदा हुआ है। ऑफ स्पिनर प्रयदर्शनी बांग्लादेश के खिलाफ दो विकेट और मलेशिया के खिलाफ एक विकेट लेने के बाद तीन स्थान ऊपर चढ़कर करियर की सर्वश्रेष्ठ चौथे स्थान पर पहुंच गई हैं।

फोटो-आईसीसी

इसके अलावा अन्य बल्लेबाजों में भारत की विकेटकीपर रिचा घोष चार स्थान ऊपर 24वें स्थान पर, बांग्लादेश की मुर्शिदा खातून 6 स्थान ऊपर 47वें स्थान पर, श्रीलंका की विशमी गुणारत्ने सात स्थान ऊपर 51वें स्थान पर और थाईलैंड की नट्टया बूचथम 10 स्थान ऊपर पहुंचकर 76 वें स्थान पर पहुंच गई हैं।

कारगिल विजय दिवस पर चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

केंद्रीय संचार ब्यूरो (सीबीसी), सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार ने कल पूरे देश में मनाए जा रहे कारगिल विजय दिवस की रजत जयंती के अवसर पर एक चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया। यह प्रतियोगिता स्थानीय सैनिक कल्याण कार्यालय में सैनिक प्रबंधन एवं प्रौद्योगिकी संस्थान में विभिन्न क्षेत्रों में कोचिंग ले रहे छात्रों के बीच आयोजित की गई थी। यह प्रतियोगिता कारगिल विजय दिवस समारोह का हिस्सा थी, जिसके अवसर पर सीबीसी कल सैनिक कल्याण कार्यालय में एक फोटो प्रदर्शनी लगा रहा है।

मुख्य अतिथि लेफ्टिनेंट जनरल जेएस ढिल्लों (सेवानिवृत्त) ने युवाओं को राष्ट्र की प्रगति के लिए काम करने के लिए प्रेरित करने के लिए ऐसे आयोजनों के लिए सीबीसी की सराहना की। उन्होंने छात्रों से विदेशों में जाकर काम करने से परे सोचने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि युवा दिमागों को यहीं काम करके भारत की प्रगति में योगदान देना चाहिए।

इस मौके पर फील्ड पब्लिसिटी ऑफिसर राजेश बाली ने लेफ्टिनेंट जनरल ढिल्लों और विंग कमांडर सिंह को कारगिल विजय दिवस की रजत जयंती से सम्बन्धित एक विशेष बैच लगाकर समान्नित किया। विंग कमांडर गुरप्रीत सिंह (सेवानिवृत्त) और सीबीसी के फील्ड पब्लिसिटी ऑफिसर राजेश बाली ने भी छात्रों को संबोधित किया।

विजेताओं में तमन्ना ने प्रथम, जसप्रीत कौर ने द्वितीय, तानिया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया तथा कमलप्रीत कौर ने सांत्वना पुरस्कार जीता।

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.