सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-6 • 06 SEPTEMBER TO 12 SEPTEMBER 2024 • VOLUME 07 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

ईश्वर की शरण में निःस्वार्थ भाव से जाएं क्योंकि आपको क्या चाहिए उन्हें पता है।

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

मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व में हुई कैबिनेट मीटिंग में लिए बड़े फैसले

पंजाब में पेट्रोल 61 पैसे व डीजल 92 पैसे प्रति लीटर महंगा

मंत्रीमंडल ने राज्य के लिए नई कृषि नीति तैयार करने को दी मंजूरी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

किसानों की भलाई सुनिश्चित करने और अनाज उत्पादन में वृद्धि के लिए मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में मंत्रीमंडल ने वीरवार को राज्य के लिए नई कृषि नीति तैयार करने को मंजूरी दे दी। मंत्री मंडल ने राज्य का राजस्व 2400 से 3000 करोड़ तक बढ़ाने का भी निणर्य लिया जिसके तहत डीजल पर वैट की दर 12 प्रतिशत + 10 प्रतिशत सरचार्ज या 10.02 रुपए प्रति लीटर (सरचार्ज सहित) से बढ़ाकर 13.09 प्रतिशत + 10 प्रतिशत सरचार्ज या 10.94 रुपए प्रति लीटर (सरचार्ज सहित) जो भी अधिक हो, कर दिया है, पेट्रोल पर वेट 15.74 प्रतिशत + 10 प्रतिशत सरचार्ज या 14.32 रुपए प्रति लीटर (सरचार्ज सहित) से बढ़ाकर 16.52 प्रतिशत + 10 प्रतिशत सरचार्ज या 14.88 रुपए प्रति लीटर (सरचार्ज सहित) जो भी अधिक हो, कर दिया गया है। इसके परिणामस्वरूप डीजल पर वैट 92 पैसे प्रति लीटर और पेट्रोल पर 61 पैसे प्रति लीटर बढ़ेगा। यह निर्णय मुख्यमंत्री के आधिकारिक निवास पर आयोजित कैबिनेट बैठक में लिया गया। मुख्यमंत्री कार्यालय के प्रवक्ता ने कहा कि वर्तमान में पारंपरिक खेती संकट के कगार पर है और अनाज उत्पादन को प्रोत्साहित करने के लिए नई कृषि नीति की आवश्यकता है। आने वाली पीढ़ियों के लिए भूजल को बचाने के लिए भी नई कृषि नीति आवश्यक है।

पंजाब के लिए नई शिक्षा नीति पेश करने पर बनी सहमति : कैबिनेट ने कौशल और तकनीकी आधारित शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए राज्य में नई शिक्षा नीति लागू करने पर भी सहमति व्यक्त की। इससे राज्य के युवाओं के लिए नए रोजगार अवसर पैदा होंगे और वे पंजाब की सामाजिक-आर्थिक प्रगति का अभिन्न हिस्सा बनेंगे। इस नीति से राज्य में शिक्षा में गुणात्मक परिवर्तन देखने को मिलेगा, जिससे युवाओं को बड़े पैमाने पर लाभ होगा।

अधिक से अधिक व्यापारियों को लाभ देने के लिए ओ.टी.एस.-3 का दायरा बढ़ेगा : मंत्री मंडल ने पंजाब के अधिक से अधिक व्यापारियों को लाभ देने के लिए वेट के लंबित मामलों के निपटारे हेतु ओ.टी.एस.-3 का दायरा बढ़ाने पर सहमति जताई। पूरी तरह नाकाम रही पिछली योजनाओं के मुकाबले वर्तमान योजना से व्यापारियों को अधिक लाभ हुआ है, जिससे इस ओ.टी.एस. के माध्यम से राज्य सरकार ने पिछले वित्तीय वर्ष की तुलना में 164 करोड़ रुपए अधिक अर्जित किए। इस योजना का दायरा बढ़ाने के लिए आधिकारिक आदेश जल्द जारी किए जाएंगे।

परिवहन वाहनों और ऑटो-रिक्शा मालिकों को बड़ी राहत : परिवहन वाहनों और थ्री-व्हीलर (यात्री, ऑटो-रिक्शा) मालिकों को राहत देते हुए, पंजाब मंत्री मंडल ने तिमाही के बाद टैक्स भुगतान की प्रक्रिया समाप्त करने पर सहमति दी, जिससे मालिकों की अनावश्यक परेशानियां कम होंगी। अब इन पुराने वाणिज्यिक वाहनों के मालिक अपने वाहनों के लिए वार्षिक एकमुश्त टैक्स जमा कर सकेंगे, जिससे उनके पैसे, समय और ऊर्जा की बचत होगी। ऐसे नए वाहन खरीदने वालों को अब चार या आठ वर्षों के लिए एकमुश्त टैक्स भरने का विकल्प मिलेगा, जिस पर उन्हें क्रमशः 10 प्रतिशत और 20 प्रतिशत की छूट मिलेगी।

'आप' का इरादा आम लोगों की जेब ख़ाली करना : बाजवा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने मंत्रिपरिषद द्वारा राजस्व बढ़ाने के मकसद से आम लोगों की जेब में छेद करने की घोषणा पर पंजाब सरकार की कड़े शब्दों में निंदा की है। उन्होंने कहा कि अब तक के सबसे शर्मनाक कदम के तहत आप सरकार ने ईंधन के दाम बढ़ा दिए हैं। डीजल की कीमत में वृद्धि का प्रभाव किसानों पर भी पड़ेगा। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता ने कहा कि राजस्व बढ़ाने के बहाने आप सरकार आम जनता पर बोझ डालती रही। तथ्य के बावजूद उन्होंने खनन से 20,000 करोड़ रुपये और भ्रष्टाचार को समाप्त करके 34,000 करोड़ रुपये सहित अन्य स्रोतों से राजस्व जुटाने का वादा किया। ठीक दो हफ्ते पहले, सरकार ने मोटर वाहन कर में 0.5 से 1 प्रतिशत की बढ़ोतरी की, जिससे मध्यम वर्ग और समाज के कमजोर वर्ग के लिए कार और दोपहिया वाहन अप्रभावी हो गए। उन्होंने कहा कि जब से आप ने राज्य में सत्ता संभाली है, वह उधार ली गई राशि से अपनी नियमित गतिविधियां चला रही है।

यूक्रेन के साथ शांति वार्ता पर पुतिन ने कहा- भारत, चीन और ब्राजील हो सकते हैं मध्यस्थ

मॉस्को. रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने यूक्रेन के साथ शांति वार्ता को लेकर कहा है कि यूक्रेन के साथ रूस की संभावित शांति वार्ता में चीन, भारत और ब्राजील मध्यस्थ की भूमिका निभा सकते हैं। पुतिन ने ईस्टर्न इकॉनोमिक फोरम में कहा कि हालांकि, हमारा प्रमुख उद्देश्य यूक्रेन के डोनबास क्षेत्र को कब्जे में लेना है। रूसी सेना धीरे-धीरे कुर्स्क से यूक्रेनी सेना को पीछे खदेड़ रही है। बता दें कि पुतिन का यह बयान ऐसे समय पर आया है, जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हाल ही में युद्धग्रस्त यूक्रेन और इससे पहले रूस का दौरा किया था। पीएम मोदी की ये दोनों यात्राएं काफी महत्वपूर्ण थीं और वैश्विक स्तर पर चर्चा का विषय थी।

काबिलेगौर है कि मोदी जुलाई में रूस के दौरे पर गए थे। उनका यह दौरा नाटो समिट के बीच हुआ था। इस दौरान राष्ट्रपति पुतिन को गले लगाते पीएम मोदी की तस्वीरें काफी चर्चा में रही थी। इस दौरान मोदी ने रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन को याद दिलाया था कि युद्ध के मैदान से शांति का रास्ता नहीं निकलता। इस दौरान पुतिन ने पीएम मोदी को रूस के सर्वोच्च नागरिक सम्मान ऑर्डर ऑफ सेंट एंड्रयू द एपोस्टल से भी सम्मानित किया था लेकिन यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की उनके इस दौरे से नाराज थे और सार्वजनिक तौर पर नाराजगी जाहिर की थी।

पीएम मोदी ने की सिंगापुर के प्रधानमंत्री के साथ बैठक

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सिंगापुर के प्रधानमंत्री लॉरेंस वोंग से भेंट की। प्रधानमंत्री मोदी का प्रधानमंत्री वोंग ने संसद भवन में औपचारिक स्वागत किया। दोनों नेताओं ने अपने वार्तालाप के दौरान भारत और सिंगापुर के बीच द्विपक्षीय संबंधों की प्रगति की समीक्षा की। दोनों पक्षों ने द्विपक्षीय संबंधों की व्यापकता, आपसी जुड़ाव और अपार संभावनाओं को देखते हुए इस संबंध को व्यापक रणनीतिक साझेदारी के स्तर तक बढ़ाने का निर्णय लिया। इससे भारत की एक्ट ईस्ट नीति को भी अत्यधिक प्रोत्साहन मिलेगा। आर्थिक संबंधों में मजबूत प्रगति की समीक्षा करते हुए दोनों देशों के बीच व्यापार और निवेश प्रवाह को और बढ़ाने का भी आह्वान किया गया।

प्रधानमंत्री ने उल्लेक किया कि भारतीय अर्थव्यवस्था में करीब 160 अरब डॉलर के निवेश के साथ सिंगापुर भारत का प्रमुख आर्थिक साझेदार है। उन्होंने कहा कि भारत में त्वरित और सतत विकास ने सिंगापुर की संस्थाओं के लिए निवेश के अपार अवसर खोले हैं। उन्होंने रक्षा और सुरक्षा, समुद्री क्षेत्र जागरूकता, शिक्षा, एआई, फिनटेक, नवीन प्रौद्योगिकी क्षेत्र, विज्ञान और प्रौद्योगिकी एवं ज्ञान साझेदारी के क्षेत्र में वर्तमान सहयोग की भी समीक्षा की। दोनों नेताओं ने आर्थिक और लोगों के बीच संबंधों को बढ़ाने के लिए देशों के बीच संपर्क को मजबूत बनाने का आह्वान किया। उन्होंने हरित गलियारा परियोजनाओं में तेजी लाने की भी प्रतिबद्धता जताई। दोनों नेताओं ने अगस्त 2024 में सिंगापुर में आयोजित दूसरे भारत-सिंगापुर मंत्रिस्तरीय गोलमेज सम्मेलन के परिणामों पर विचार-विमर्श किया। मंत्रिस्तरीय गोलमेज सम्मेलन जैसी असाधारण व्यवस्था को देखते हुए, द्विपक्षीय सहयोग के लिए एक नए एजेंडे पर विचार-विमर्श करने और उसकी पहचान करने में दोनों पक्षों के वरिष्ठ मंत्रियों द्वारा किए गए कार्यों की भी सराहना की गई।

अध्यापक दिवस पर पंजाबी शिक्षकों के रिक्त पद भरने की घोषणा

सीएम भगवंत मान ने उत्कृष्ट सेवाओं के लिए 77 शिक्षकों को किया सम्मानित

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

पंजाब में पंजाबी भाषा को और सशक्त करने के लिए मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने राज्य के सभी सरकारी स्कूलों में पंजाबी शिक्षकों के रिक्त पदों को प्राथमिकता के आधार पर भरने की घोषणा की है। शिक्षक दिवस के अवसर पर राज्य स्तरीय समारोह के दौरान सभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि पंजाबी भाषा को प्रोत्साहित करना समय की महत्वपूर्ण आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि हर पंजाबी की मातृभाषा को सशक्त बनाना राज्य सरकार का प्राथमिक और प्रमुख कर्तव्य है, और इसमें कोई कमी नहीं छोड़ी जाएगी।

भगवंत सिंह मान ने छात्रों को पंजाबी भाषा को सही ढंग से बोलने और लिखने के लिए प्रेरित किया ताकि वे अपनी गौरवशाली विरासत से जुड़े रह सकें। मुख्यमंत्री ने कहा कि शिक्षा विभाग में बड़ी संख्या में पद रिक्त हैं, जिससे पढ़ाई प्रभावित हो रही है। उन्होंने कहा कि पंजाब को शिक्षा के क्षेत्र में अग्रणी राज्य बनाने की प्रतिबद्धता के तहत, राज्य सरकार ने शिक्षा के क्षेत्र को बढ़ावा देने के लिए कई महत्वपूर्ण पहल की हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा कि आने वाले दिनों में कैंपस मैनेजर, सफाई कर्मचारी, चौकीदार समेत कई अन्य पदों पर भी भर्तियां की जाएंगी। इस मौके पर मुख्यमंत्री ने उत्कृष्ट सेवाएं देने वाले 77 शिक्षकों को सम्मानित भी किया।

केजरीवाल की जमानत पर फैसला सुरक्षित

नई दिल्ली. अरविंद केजरीवाल की जमानत पर सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई पूरी हो गई। दिल्ली एक्साइज पॉलिसी मामले में अरविंद केजरीवाल की जमानत पर सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को फैसला सुरक्षित रख लिया। जस्टिस सूर्यकांत और जस्टिस भुईया ने फैसला सुरक्षित रखा है। अगले हफ्ते तक शायद इस पर फैसला आ सकता है। मुख्यमंत्री की ओर से वरिष्ठ अधिवक्ता अभिषेक सिंघवी ने दलीलें पेश करनी शुरू कीं और उच्चतम न्यायालय को बताया कि सीबीआई की प्राथमिकी में अरविंद केजरीवाल का नाम नहीं था। सिंघवी

ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट ने केजरीवाल को अंतरिम जमानत देते हुए कहा था कि मुख्यमंत्री समाज के लिए खतरा नहीं हैं। जमानत का अनुरोध करते हुए सिंघवी ने कहा कि अरविंद केजरीवाल एक संवैधानिक पदाधिकारी हैं, उनके भागने का जोखिम नहीं है।

भारत की मांग पर 2023 में इंटरपोल ने जारी किए 100 रेड नोटिस : सीबीआई डायरेक्टर प्रवीण सूद

नई दिल्ली. केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) द्वारा आयोजित 10वें इंटरपोल संपर्क अधिकारी (आईएलओ) सम्मेलन में सीबीआई निदेशक प्रवीण सूद ने घोषणा की कि 2023 में इंटरपोल ने भारत के अनुरोध पर भगोड़ों को पकड़ने के लिए 100 रेड नोटिस जारी किए, जो कि सबसे अधिक संख्या है। सम्मेलन का उद्घाटन केंद्रीय गृह सचिव गोविंद मोहन ने दिल्ली स्थित सीबीआई मुख्यालय में किया। प्रवीण सूद ने वैश्विक अपराधों से निपटने, मजबूत कानूनी ढांचे, उन्नत प्रौद्योगिकी और अंतरराष्ट्रीय सहयोग का लाभ उठाने के लिए भारत के सक्रिय उपायों के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि सीबीआई के ग्लोबल ऑपरेशन सेंटर ने 2023 में 17,000 से अधिक अंतर्राष्ट्रीय सहायता अनुरोधों को संभाला। संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय पुलिस सहयोग दिवस की पूर्व संध्या पर अंतर्राष्ट्रीय कानून प्रवर्तन साझेदारी को मजबूत करना विषय पर सम्मेलन आयोजित किया गया था। प्रतिभागियों में भारतीय एजेंसियों के वरिष्ठ कानून प्रवर्तन अधिकारी और विभिन्न देशों के अंतर्राष्ट्रीय पुलिस संपर्क अधिकारी शामिल थे। आभासी कार्यक्रम अंतरराष्ट्रीय अपराध, डिजिटल साक्ष्य और वैश्विक पुलिस सहयोग को बढ़ावा देने पर केंद्रित था।

किसानों के हितों की रक्षा करेगी नई कृषि नीति, मुख्यमंत्री ने किसान यूनियनों को दिया भरोसा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने आज किसानों को आश्वस्त किया कि राज्य सरकार उनके हितों की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध है और नई कृषि नीति इस दिशा में एक सकारात्मक पहल होगी।

बीकेयू (उगराहां) और पंजाब खेत मजदूर यूनियन के प्रतिनिधिमंडल के साथ बैठक के दौरान मुख्यमंत्री ने कहा कि पंजाब कृषि नीति का मसौदा तैयार है, लेकिन इसे किसानों के साथ विचार-विमर्श के बाद ही अंतिम रूप दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि 30 सितंबर तक मसौदा किसानों के साथ साझा किया जाएगा और नीति पर उनके सुझाव मांगे जाएंगे। भगवंत सिंह मान ने कहा कि किसानों के सुझावों को नीति में शामिल किया जाएगा क्योंकि राज्य सरकार किसानों पर कोई चीज थोपना नहीं चाहती, बल्कि कृषि को लाभदायक व्यवसाय बनाने के लिए उनके साथ विचार-विमर्श के लिए प्रतिबद्ध है। एक अन्य मुद्दे पर चर्चा करते हुए मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि राज्य सरकार सहकारी बैंकों के ऋणों का बोझ झेल रहे किसानों को राहत देने के लिए वन टाइम सेटलमेंट (ओ.टी.एस.) योजना शुरू करने पर विचार कर रही है। उन्होंने कहा कि राज्य के किसानों को मौजूदा कृषि संकट से उबारने के लिए हर संभव प्रयास किए जाएंगे। भगवंत सिंह मान ने कहा कि पंजाब सरकार राज्य के उन अन्नदाताओं के साथ मजबूती से खड़ी है, जिन्होंने अपनी कड़ी मेहनत और लगन से देश को खाद्यान्न उत्पादन में आत्मनिर्भर बनाया है।

उद्योग जगत ने श्रम एवं रोजगार मंत्री सचिव सुमिता डावरा से की बातचीत

रोजगार, सामाजिक सुरक्षा और श्रम सुधारों पर हितधारकों के बीच सहयोग को मजबूत किया गया

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

भारतीय उद्योग परिसंघ (सीआईआई) और नियोक्ता संघ (ईएफआई) ने आज चंडीगढ़ में सीआईआई उत्तरी क्षेत्र मुख्यालय में भारत सरकार के श्रम और रोजगार मंत्रालय की सचिव सुमिता डावरा के साथ उद्योग संवाद का आयोजन किया। इस सत्र में श्रम और रोजगार सुधारों के बारे में जानकारी हासिल करने के लिए 200 से अधिक उद्योग सदस्यों ने भाग लिया। भारत सरकार के श्रम एवं रोजगार मंत्रालय की सचिव सुमिता डावरा ने देश भर में रोजगार में वृद्धि पर प्रकाश डाला और इसका श्रेय सेवाओं, निर्माण, परिवहन और रसद क्षेत्र, विनिर्माण आदि जैसे प्रमुख विकास चालकों को दिया। उन्होंने कहा कि पीएलआई योजना ने भारत के विनिर्माण क्षेत्र को महत्वपूर्ण गति प्रदान की है। इसी तरह, रोजगार से जुड़ी प्रोत्साहन (ईएलआई) योजना पहली बार काम करने वालों को रोजगार के लिए प्रोत्साहित करेगी, साथ ही अतिरिक्त रोजगार पैदा करेगी और श्रम बल की रोजगार क्षमता में सुधार करेगी। उन्होंने नए लागू किए गए श्रम कोडों के लाभों के बारे में विस्तार से बताया, जिन्होंने नियमों के सरलीकरण और युक्तिकरण, अनुपालन बोझ में कमी, अपराधों के संयोजन की शुरूआत और एकल रिटर्न प्रणाली के कार्यान्वयन के माध्यम से व्यापार करने में आसानी (ईओडीबी) पर सकारात्मक प्रभाव डाला है।

डावरा ने यह भी कहा कि भारत 3.5 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर की अर्थव्यवस्था से 5 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर और अंततः 10 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर की अर्थव्यवस्था की ओर बढ़ रहा है, जिसमें 2047 तक 30 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर को पार करने की आकांक्षा है। यह वृद्धि, निवेश, विकास और रोजगार एवं कल्याण के अवसरों का प्रतिनिधित्व करता है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि रोजगार संख्या बढ़ाने के साथ-साथ नौकरियों की गुणवत्ता में सुधार भी महत्वपूर्ण है। उन्होंने आगे कहा, "जैसे-जैसे हम आगे बढ़ रहे हैं, चुनौती न केवल रोजगार के पैमाने बल्कि देश में नौकरियों की गुणवत्ता में भी सुधार करने की है। गुणवत्तापूर्ण रोजगार सृजित करना एक बहु-हितधारक प्रतिबद्धता है। हम एक सफल स्थिति देखते हैं जहां श्रम कल्याण और उत्पादकता उद्योग के विकास के साथ-साथ चलते हैं। हम कैसे आगे बढ़ें - यह परिभाषित करना हमारे सामने चुनौती है।' सीआईआई चंडीगढ़ के चेयरमैन और उषा यार्न्स लिमिटेड के प्रबंध निदेशक श्री अनुराग गुप्ता ने भारत में भारत के विकास और व्यापार पारिस्थितिकी तंत्र के उभरते परिदृश्य पर एक उपयोगी चर्चा शुरू की।

महाराष्ट्र का खूबसूरत हिल स्टेशन है माथेरान, सफर बनेगा यादगार

TRAVELLING

महाराष्ट्र में घूमने फिरने की कई जगह हैं जो बारिश के दिनों में बेहद हसीन और शानदार दिखती हैं। माथेरान उन्ही जगहों में से एक है। जानिए, इस जगह पर क्या करें।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

महाराष्ट्र देश के एक प्रमुख राज्यों में से एक है। इस जगह को विश्व प्रसिद्ध पर्यटक केंद्र भी माना जाता है, यही वजह है कि यहां सालभर पर्यटक घूमने के लिए पहुंचते रहते हैं। महाराष्ट्र के हिल स्टेशन में से एक है माथेरान घूमने के लिए अच्छी जगह है। यहां पर आप कई चीजों का मजा ले सकते है। ये एक ऐसी जगह है जहां आप परिवार और दोस्तों के साथ जा सकते हैं। देखिए, इस जगह पर जाकर क्या कर सकते हैं।

सुंदरता मोह लेगी मन

माथेरान की खूबसूरती को जरूर देखें। आसपास की पहाड़ियों और घाटियों के मनमोहक नजारों का आनंद लेते हुए सुंदर रास्तों पर टहलें। यहां की सबसे फेमस सैर में से एक चार्लोट लेक वॉक है, जो शांत झील के चारों ओर है।

घुड़सवारी करें

इस हिल स्टेशन पर घुड़सवारी का मजा लिया जा सकता है। इसे एंजॉय करने के लिए घोड़ा किराए पर ले सकते हैं। फिर घुमावदार सड़कों और सुंदर रास्तों पर इत्मीनान से सवारी करें। घुड़सवारी के दौरान आप हरे-भरे जंगलों, झरनों और सुंदर नजारों का मजा लें।

माथेरान से करें रोड ट्रिप

अलेक्जेंडर पॉइंट माथेरान में सबसे फेमस व्यूपॉइंट में से एक है। जहां से आप आसपास की पहाड़ियों और घाटियों के सुंदर नजारों को देख सकते हैं।

इको प्वाइंट करें एक्सप्लोर

इको प्वाइंट माथेरान में एक और फेमस व्यू पॉइंट है। इस पॉइंट से आसपास की पहाड़ियों और घाटियों के सुंदर नजारों को देख सकते हैं।

टॉय ट्रेन की सवारी करें

हिल स्टेशन माथेरान में टॉय की सवारी जरूर करें। ट्रेन पहाड़ियों और घाटियों के बीच से होकर गुजरती है। ऐसे में आप हरे-भरे जंगलों, शांत झरनों और सुरम्य नजारों का मजा ले सकते हैं।

ट्रैकिंग के लिए जाएं

ट्रैकिंग के शौकीनों के लिए हिल स्टेशन एक बेहतरीन जगह है। शहर में कई ट्रैकिंग ट्रेल्स हैं, जो आसपास की पहाड़ियों और घाटियों के सुंदर नजारे पेश करते हैं। यहां का सबसे फेमस ट्रेक गारबेट पॉइंट ट्रेक है। इसमें आप हरे-भरे जंगलों, खड़ी घाटियों और चट्टानी इलाकों से होकर गुजरते हैं।

FITNESS MANTRA

30 मिनट जॉगिंग करने पर कितना वजन होगा कम जानते!

फिट रहने के लिए जॉगिंग एक बेहतरीन वर्कआउट है। कुछ लोग वजन कम करने के लिए भी रोजाना इस एक्सरसाइज को करते हैं। क्या आपको पता है कि 30 मिनट जॉगिंग करने से कितना वजन कम हो सकत है?

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

फिट रहने के लिए लोग खाने पीने में बदलाव के साथ ही एक्सरसाइज पर ध्यान देते हैं। एक्सरसाइज एक तरीका है जिसकी मदद से आप खुद को एक्टिव रख सकते हैं। कुछ लोग वजन घटाने के लिए भी रूटीन में एक्सरसाइज को शामिल करते हैं। वहीं कुछ ऐसे भी हैं जो रनिंग या फिर जॉगिंग करते हैं। जॉगिंग करने से हेल्थ को कई तरह के फायदे मिल सकते हैं। यहां जानिए कि रोजाना 30 मिनट जॉगिंग करने पर कितना वजन कम होगा।

क्या होती है जॉगिंग

कुछ लोग जॉगिंग और रनिंग को एक मानते हैं जबकि दोनों अलग हैं। जॉगिंग धीमी या इत्मीनान से चलने वाली एक तरह की दौड़ है। इसका उद्देश्य तेज दौड़ने की तुलना में शरीर पर कम तनाव के साथ शारीरिक फिटनेस बढ़ाना है।

जॉगिंग के हेल्थ बेनिफिट्स

- हार्ट हेल्थ- जॉगिंग एक बेहतरीन कार्डियो वर्कआउट है, जो दिल संबंधी बीमारियों के जोखिम को कम कर सकती है।
- वेट मेनेजमेंट- जॉगिंग आपको हेल्दी वजन बनाए रखने और कैलोरी बर्न करने में मदद कर सकती है।
- मांसपेशियों और हड्डियों की मजबूती- जॉगिंग एक वजन उठाने वाली एक्सरसाइज है, जो खासतौर से आपके निचले अंगों की हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद कर सकता है।
- मानसिक स्वास्थ्य- जॉगिंग आपके स्ट्रेस को मैनेज करने, आपके मूड को बेहतर बनाने और सोने में मदद कर सकती है। यह चिंता संबंधी परेशानियों और पैनिक अटैक से निपटने में मदद कर सकता है।
- बढ़ेगी एनर्जी- जॉगिंग आपकी सहनशक्ति में सुधार कर सकता है। ये आपकी एनर्जी के लेवल को बढ़ा सकता है।
- 30 मिनट जॉगिंग करने पर कितना वजन होगा कम?
- रिपोर्ट्स की मानें तो 30 मिनट तक एक आसान जॉगिंग करने में 223 से 400 या इससे ज्यादा कैलोरी बर्न हो सकती है।

खाने को टेस्टी बनाने से लेकर सामान को खराब होने से बचाने के कमाल के किचन टिप्स

रसोई में रखा आटा पुराना होकर महकने लगा या फिर उपमा टेस्टी नहीं बनता। इन सारी चीजों के लिए कमाल के कुकिंग हैक्स, जो रोजमर्रा के किचन के काम को आसान बना देंगे।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

रसोई में खाने-पीने के कच्चे-पके या फिर स्टोर किए गए सामान की देखभाल करना भी जरुरी होता है। तभी आपकी रसोई में बरक्कत होगी। अगर सामान को सही तरीके से स्टोर नहीं किया गया तो वो खराब हो जाएंगे। वहीं खाने का सामन बच गया है तो उसे भी दोबारा से यूज करने का तरीका जानना जरूरी है।

आटा स्टोर करने का तरीका

घर में ज्यादा आटा आ गया है तो उसे सही तरीके से स्टोर करना जरूरी है नहीं तो कुछ समय बाद पुराना हो जाता है और उसमे खास तरह की महक आने लगती है। अपने आटे को हमेशा फ्रेश और कीड़े-मकोड़ों से दूर रखना है तो बस तेजपत्ता के कुछ पत्ते आटे में डाल दें। आटा लंबे समय तक फ्रेश बना रहेगा।

जंग छुड़ाने की स्मार्ट ट्रिक

लोहे की चाकू, कड़ाही, तवा या किसी बर्तन में जंग लग गया है तो उसे छुड़ाने के लिए बस प्याज को काटकर जंग वाली जगह पर रगड़ दें। सारे जंग साफ हो जाएंगे।

बचे हुए सलाद का क्या करें

अक्सर घर में सलाद कटा हुआ बच जाता है। इन कटे सलाद को फेंकने की बजाय मिक्सी में दरदरा पीसकर आटा में मिला दें। टेस्टी पराठे बनकर तैयार हो जाएंगे। या फिर इस सलाद को पावभाजी में मिक्स कर दें। टेस्ट बढ़ जाएगा।

स्टील के बर्तन चिपक गए तो क्या करें

कई बार स्टील के बर्तन एक साथ रखने से एक में घुस जाते हैं और फिर चिपक जाते हैं। इन बर्तनों को अलग करने के लिए बस किनारों पर तेल डाल दें। ऐसा करने से कुछ ही देर में बर्तन एक दूसरे से अलग हो जाएंगे।

उपमा को टेस्टी कैसे बनाएं

ब्रेकफास्ट में उपमा बनाते हैं तो अगली बार सूजी में पानी के साथ थोड़ा सा दही भी मिला लें। ऐसा करने से ना केवल उपमा का टेस्ट अच्छा आएगा बल्कि उपमा बिल्कुल खिला-खिला और सॉफ्ट बनकर तैयार होगा।

बेसन के लड्डू खाने से हैवी फील होता है

बेसन के लड्डू पसंद आते हैं लेकिन खाने के बाद पेट भारी हो जाता है। तो लड्डू बनाने के लिए बेसन भूनने से पहले घी में एक चम्मच हल्दी भून लें। फिर बेसन को डालकर भूनें। ऐसा करने से बेसन के लड्डू खाने से गैस नहीं बनेगी।

जब बच्चे करने लगें ऐसा व्यवहार तो पैरेंट्स के लिए मुश्किल होता है डील करना

पैरेंट्स के लिए हैंडल करना मुश्किल हो जाता है जब छोटे बच्चे नखरे दिखाते हैं और टीनएज बच्चा बहस करने लगता है। इन दो कठिन सिचुएशन से निपटने के लिए पैरेंट्स करें ये काम।

जालंधर ब्रीज (फीचर) . बच्चों को पालना आसान काम नही है और पैरेंटिंग का सबसे कठिन समय होता है जब बच्चे नखरे दिखाते हैं। बच्चों की परवरिश के अलग-अलग फेज होते हैं। जब उनके नखरों को हैंडल करने के लिए पैरेंट्स को काफी धैर्य की जरूरत होती है। खासतौर पर दो सिचुएशन जब पैरेंट्स को डील करते वक्त काफी सारे धैर्य की जरूरत होती है।

एक साल का होने के बाद बच्चे जब नखरे दिखाते हैं : बच्चे जब सालभर के होने लगते हैं तो अलग-अलग तरीके से टैंट्रम शो करते हैं। न्यू पैरेंट्स के लिए ये काफी मुश्किल वक्त होता है। क्योंकि उन्होंने अभी तक अपने बच्चे का ऐसा रूप नहीं देखा होता। ऐसे में जरूरी है कि वो बच्चों को डांटने या रोता हुआ छोड़ने की बजाय धैर्य दिखाएं और उसे डील करने के लिए पहले खुद को शांत करें। उसके बाद बच्चे का ध्यान दूसरी तरफ भटकाने की कोशिश करें।

टीनएज होते बच्चे जब बहस करने लगे : दूसरा मौका जब बच्चे टीन एज की उम्र में पहुंचे लगते हैं और अपने माता-पिता से बहस करते हैं। बच्चे के इस तरह के व्यवहार को पर्सनली ना लें और इमोशनल ट्रिगर होने की बजाय शांत रहें। बच्चे के साथ बहस करने और उतने ही गुस्से और तेज आवाज में बात करने की बजाय खुद को शांत करने की कोशिश करें।

ऐसे मौकों पर पैरेंट्स करें ये काम : -जब बच्चे नखरे दिखाएं या बहस करें तो पैरेंट्स इस तरह से हैंडल कर सकते हैं।

- खुद को शांत करें।
- सोचें कि अगर आप भी बच्चों के जैसा व्यवहार करेंगे तो बच्चे आपसे क्या सीखेंगे।
- दो मिनट शांत रहने के बाद बच्चे से बात करें लेकिन बहुत ही धीमे और सौम्य शब्दों में। आपका ऐसा व्यवहार बच्चे के गुस्से और बहस की तेजी को कम कर देगा और बच्चा आपके जैसे ही धीमे बोलने की कोशिश करेगा।
- जब भी छोटा बच्चा रो रहा, नखरा दिखा रहा तो भी आप शांत रहें और रिएक्ट करने की बजाय उसके माइंड को दूसरी तरफ डायवर्ट करें। इससे बच्चा खुद ही चुप हो जाएगा।

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

हथेलियों को रगड़ने से सेहत को मिलते हैं ये गजब के फायदे

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

आपने अकसर लोगों को बीमार लोगों के हाथ-पैर मलते हुए देखा होगा, लेकिन क्या ऐसा करने से वाकई उनकी सेहत पर कोई फर्क पड़ता है? तो बता दें, आयुर्वेद हो या योग, दोनों में ही हथेलियों को आपस में कुछ देर रगड़ने का बहुत महत्व बताया गया है। हथेलियों को आपस में रगड़ने से गर्मी पैदा होती है, जिससे शरीर में एनर्जी आती है और ब्लड फ्लो बढ़ता है। आइए जानते हैं रोजाना कुछ देर हाथों को आपस में रगड़कर आंखों पर रखने से सेहत को मिलते हैं क्या गजब के फायदे।

बॉडी को मिलती है एनर्जी : व्यक्ति की हथेलियों में कई एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स होते हैं, जो शरीर के कई अंगों से जुड़े हुए होते हैं। ऐसे में जब हाथों को आपस में रगड़ा जाता है तो हाथों में गर्मी और शरीर में ऊर्जा पैदा होती है। जिससे पूरे शरीर में रक्त का संचार अच्छी तरह होता है।

बनी रहती है आंखों की सेहत : दोनों हाथों को आपस में रगड़ने से आंखों की सेहत को भी फायदा मिलता है। दरअसल हथेलियों की गर्माहट से आंखों पर पड़ने वाला तनाव कम हो जाता है। इससे आंखों के आसपास रक्त संचार बढ़ता है, जिससे थकी हुई आंखें भी राहत महसूस करती है।

बेहतर रक्त संचार : हथेलियों को आपस में रगड़ने से ब्लड का सर्कुलेशन बढ़ता है। जिससे शरीर में गर्मी आती है और व्यक्ति खुद को फुर्तीला महसूस करता है।

ब्रेन फंक्शन होता है बेहतर : हाथों को रगड़ने के बाद आंखों पर लगाने से ब्रेन फंक्शन बेहतर होता है। ऐसा करने से व्यक्ति के दिमाग में अच्छे विचार आते हैं और वह पूरे दिन सकारात्मकता बने रहने के साथ आत्मविश्वास से भी भरा रहता है।

ठंड को रखें दूर : सर्दी के मौसम में ठंडे हाथों को आपस में रगड़ते रहने से फायदा मिलता है। ऐसा करने से शरीर में गर्मी पैदा होती है, जिससे व्यक्ति को कम ठंड महसूस होती है।

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

कहीं आपके जिंदगी में भी तो नहीं बढ़ गया डिजिटल दुनिया का दखल

HEALTH

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि तकनीक का हमारी जिंदगी में दखल बढ़ा है। यह दखल अब हमारी शारीरिक व मानसिक सेहत पर असर डालने लगा है। इसकी शिकार हम महिलाएं ज्यादा हो रही हैं। क्या है डिजिटल ओवरलोड और कैसे इससे खुद को बचाएं

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

इस बात से हम सब कहीं ना कहीं सहमत होंगे कि डिजिटल क्रांति ने हमारे जीवन को बहुत हद तक आसान बना दिया है। लेकिन इस तकनीकी प्रगति का खामियाजा डिजिटल ओवरलोड के रूप में सामने आ रहा है। लैंकेस्टर विश्वविद्यालय द्वारा किए गए एक शोध में यह पाया गया कि महिलाएं डिजिटल ओवरलोड का शिकार ज्यादा हो रही हैं। 29 देशों में किए गए अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। रोजमर्रा के कार्यों और घरेलू कार्यों को पूरा करने के लिए जूम और व्हाट्सएप जैसे डिजिटल प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल बहुत ज्यादा किया जाता है।

क्या है डिजिटल ओवरलोड?

यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति डिजिटल उपकरणों और सूचनाओं के बहुत ज्यादा इस्तेमाल से मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक थकान का अनुभव करने लगता है। पूरे दिन लगातार सोशल मीडिया अपडेट्स और ब्रेकिंग न्यूज देखना काम और निजी जीवन के बीच की रेखा को मिटाने लगता है। इन सबका सामूहिक प्रभाव डिजिटल ओवरलोड के रूप में सामने आता है, जिसका दुष्प्रभाव महिलाओं की शारीरिक और मानसिक सेहत पर ज्यादा पड़ता है।

कामकाजी जीवन में असंतुलन : बच्चों की पढ़ाई-लिखाई से लेकर दफ्तर के कामों तक में डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग महिलाओं के लिए काम और व्यक्तिगत जीवन में असंतुलन पैदा करने लगता है। उदाहरण के लिए

अकसर उन्हें ऑफिस के बाद भी काम की ईमेल या मैसेज का जवाब देना पड़ता है, जिससे वे व्यक्तिगत समय में भी अपने दफ्तर के काम में व्यस्त रहती हैं। इसी प्रकार, बच्चों के क्लास व्हाट्सऐप ग्रुप्स पर नजर रखना और होमवर्क से संबंधित साइट्स देखना उनकी शारीरिक और मानसिक थकान को बढ़ा देता है।

सोशल मीडिया का दुष्प्रभाव : इंस्टाग्राम और फेसबुक जैसी सोशल मीडिया साइट्स के बढ़ते उपयोग ने महिलाओं पर अत्यधिक दबाव बना दिया है। अपनी पोस्ट पर ज्यादा से ज्यादा लाइक्स पाने की चाह असल में उनके आत्मसम्मान के लिए घातक है। जब वह दूसरों की पोस्ट्स देखती हैं तो उन्हें अपनी छवि को बनाए रखने, दूसरों के जीवन से तुलना करने और सामाजिक मानकों पर खरा उतरने का दबाव महसूस होने लगता है, जो धीरे-धीरे मानसिक तनाव और घटते आत्मसम्मान के रूप में सामने आने लगता है।

निजी संबंधों पर विपरीत प्रभाव : डिजिटल ओवरलोड का असर निजी संबंधों पर भी पड़ता है। परिवार और दोस्तों के साथ बिताया जाने वाला समय कम होने लगता है और रिश्तों में दूरियां आने लगती हैं। बहुत ज्यादा लंबी अवधि तक स्क्रीन के सामने रहने से शारीरिक स्वास्थ्य पर भी विपरीत प्रभाव पड़ता है, जिसके चलते आंखों में जलन, नजर कमजोर होना, नींद पूरी ना होना और सिरदर्द जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

अपनाएं डिजिटल डिटॉक्स : बहुत लंबे समय तक स्मार्टफोन या लैपटॉप चलाते रहने की बजाय थोड़े-थोड़े अंतराल पर डिजिटल उपकरणों से ब्रेक लेने का नियम बनाएं और इस नियम को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। कुछ समय के लिए मोबाइल, लैपटॉप और अन्य उपकरणों से दूरी बनाकर अन्य कोई काम करें, जिससे मानसिक ताजगी और शांति मिले।

समय प्रबंधन हो दुरुस्त : बेहतर होगा कि आप डिजिटल उपकरणों के उपयोग के लिए समय निर्धारित कर लें। कोशिश करें कि दफ्तर का काम वहीं तक सीमित रहे ताकि काम और व्यक्तिगत समय के बीच स्पष्ट सीमाएं निर्धारित हो सकें। इसी प्रकार, रोजमर्रा के कामों से निबट कर रात में सोते समय भी डिजिटल उपकरणों का उपयोग कम करने का प्रयास करें।

प्रत्येक नोटिफिकेशन नहीं जरूरी : सोशल मीडिया साइट्स से लगातार आने वाले नोटिफिकेशन डिजिटल ओवरलोड काफी ज्यादा बढ़ा देते हैं। बेहतर होगा कि आप अपने फोन की सैंटग्स में जाकर अनावश्यक नोटिफिकेशन्स को बंद कर दें। इससे बार-बार फोन देखने की आदत पर नियंत्रण आएगा और ध्यान भटकने की आशंका भी कम हो जाएगी।

खुद की देखभाल है जरूरी : खुद की देखभाल करना बेहद जरूरी है। योग, ध्यान, सैर पर जाना, एरोबिक्स और शारीरिक व्यायाम जैसी गतिविधियां ना केवल आपको शारीरिक रूप से चुस्त रखेंगी, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होती हैं।

लें दूसरों से सहायता : डिजिटल ओवरलोड से बचने के लिए महिलाओं को अपने परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों से मदद लेने में हिचकिचाना नहीं चाहिए क्योंकि इस काम में करीबी लोगों का सहयोग बहुत महत्वपूर्ण होता है। यदि काम के कारण अधिक समय तक डिजिटल उपकरणों का उपयोग करना पड़ता है, तो इसके लिए परिवार के सदस्यों से सहयोग मांगा जा सकता है, जैसे कुछ सर्च करना है तो कोई अन्य इस काम में आपकी मदद कर सकता है। इसी प्रकार फैमिली टाइम के दौरान किसी को फोन देखने की इजाजत ना हो, ये नियम बनाएं।

चंडीगढ़ में सीबीएफसी के एक्सेसिबिलिटी सम्मेलन ने फिल्म उद्योग को अधिक समावेशी बनाने के लिए गति प्रदान की

फिल्म उद्योग से जुड़े लोगों ने सिनेमा की पहुंच बढ़ाने के लिए एक्सेसिबिलिटी मानकों को व्यापक रूप से अपनाने की वकालत की

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

चंडीगढ़ में केंद्रीय फिल्म प्रमाणन बोर्ड (सीबीएफसी) के क्षेत्रीय कार्यालय ने आज केंद्रीय सदन में एक सम्मेलन आयोजित किया, जिसमें सिनेमा थिएटरों में सार्वजनिक प्रदर्शन के लिए फीचर फिल्मों में एक्सेसिबिलिटी मानकों के कार्यान्वयन पर ध्यान केंद्रित किया गया। इस कार्यक्रम में फिल्म निर्माताओं, निर्देशकों, प्रौद्योगिकी सेवा प्रदाताओं और सक्षम एनजीओ जैसे विकलांगता वकालत संगठनों के प्रतिनिधियों सहित विभिन्न प्रकार के संबंधित समूह एक साथ आए।

सीबीएफसी चंडीगढ़ में डीडी-सह-परीक्षा अधिकारी श्री हर्षित नारंग ने एक उद्घाटन भाषण और एक प्रस्तुति के साथ सम्मेलन की शुरुआत की, जिसमें समावेशी सिनेमाई वातावरण को बढ़ावा देने के लिए सीबीएफसी की प्रतिबद्धता पर जोर दिया गया। उन्होंने कहा, "भारत में लगभग 6.3 करोड़ लोग श्रवण विकलांगता से पीड़ित हैं और लगभग 8.5 करोड़ लोग दृष्टिबाधित हैं। यह हमारी आबादी का लगभग 10% है। हमें अपने सिनेमा को उन सभी के लिए समावेशी बनाने की आवश्यकता है। हमारा मिशन यह सुनिश्चित करना है कि सिनेमा एक सार्वभौमिक अनुभव हो, जो सभी के लिए सुलभ हो, चाहे उनकी क्षमताएँ कुछ भी हों। यह सम्मेलन उस दृष्टि को वास्तविकता बनाने के हमारे प्रयासों में एक महत्वपूर्ण क्षण है।" उन्होंने इस लक्ष्य को प्राप्त करने में फिल्म निर्माताओं, प्रौद्योगिकी प्रदाताओं और वकालत समूहों के बीच सहयोग के महत्व पर भी प्रकाश डाला। प्रसिद्ध पंजाबी कलाकार डॉ. सुखमिंदर बराड़ ने सभी उद्योग हितधारकों से सामूहिक कार्रवाई की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। डॉ. बराड़ ने जोर देकर कहा, "सिनेमा में सुलभता केवल एक तकनीकी आवश्यकता नहीं है; यह एक नैतिक अनिवार्यता है। इसे वास्तविकता बनाने के लिए हम सभी को मिलकर काम करना चाहिए।" उन्होंने फिल्म निर्माताओं से CBFC चंडीगढ़ में प्रमाणन के लिए आवेदन करने की अपील की और भाषा की बाधा को दूर करने के प्रयासों की सराहना की।

पंजाबी फिल्म उद्योग की एक प्रसिद्ध हस्ती श्री पम्मी बाई ने फिल्म निर्माताओं से इन बदलावों को खुले दिमाग से अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा, "भारतीय फिल्म उद्योग हमेशा से अपनी रचनात्मकता और लचीलेपन के लिए जाना जाता है। सुलभता को अपनाकर, हमारे पास उदाहरण पेश करने और दुनिया भर में समावेशी सिनेमा के लिए नए मानक स्थापित करने का मौका है।" उन्होंने फिल्म निर्माताओं को समावेशिता की दिशा में सक्रिय कदम उठाने के लिए प्रेरित किया।

सक्षम के डॉ. रवि खुराना ने फिल्मों में सुलभता के साथ काम करने के अपने अनुभव साझा किए, और निर्माण प्रक्रिया में आरंभिक स्तर पर सुलभता सुविधाओं को एकीकृत करने के महत्व पर बल दिया। उन्होंने कहा, "सुलभता को बाद में नहीं सोचा जाना चाहिए। जब इसे आरंभ से ही एकीकृत किया जाता है, तो यह न केवल विकलांग लोगों की सेवा करता है, बल्कि सभी दर्शकों के लिए सिनेमाई अनुभव को समृद्ध भी बनाता है।" उन्होंने फिल्म निर्माताओं को अपनी रचनात्मक प्रक्रिया के मूल तत्व के रूप में सुलभता पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित किया।

फिल्म निर्माता श्री ओजस्वी शर्मा, जिन्हें "रब्ब दी आवाज़" में उनके काम के लिए जाना जाता है, ने कहानी कहने में समावेशिता के महत्व पर विचार किया। उन्होंने कहा, "समावेश कहानी कहने के मूल में है। अपनी फिल्मों को सुलभ बनाकर, हम यह सुनिश्चित कर रहे हैं कि हर कहानी हर दर्शक तक पहुंचे।"

सम्मेलन में प्रतिभागियों के बीच एक चर्चा भी शामिल थी, जिसमें फिल्म आवेदकों, निर्माताओं और तकनीकी सेवा प्रदाताओं ने मुख्यधारा की फिल्मों में ऑडियो विवरण और बंद कैप्शन जैसी एक्सेसिबिलिटी सुविधाओं को एकीकृत करने के लिए व्यावहारिक कदमों की खोज की। इस बातचीत में सिनेमा को अधिक समावेशी बनाने के लिए उद्योग भर में सहयोग के महत्व को रेखांकित किया गया।

फिल्म निर्माता इकबाल ढिल्लों ने प्रस्तावित एक्सेसिबिलिटी मानकों को समायोजित करने के लिए सिनेमा थिएटरों की तत्परता के बारे में गंभीर चिंताएँ जताईं। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि जबकि उद्योग सही दिशा में आगे बढ़ रहा है, कई थिएटरों का बुनियादी ढांचा ऑडियो विवरण और बंद कैप्शन जैसी सुविधाओं का समर्थन करने के लिए पूरी तरह से सुसज्जित नहीं हो सकता है।

इस कार्यक्रम का समापन इन एक्सेसिबिलिटी मानकों के सफल कार्यान्वयन को सुनिश्चित करने के लिए सभी हितधारकों के बीच सहयोग की आवश्यकता पर आम सहमति के साथ हुआ।

बायोई3 नीति : अर्थव्यवस्था, पर्यावरण और रोजगार के लिए जैव प्रौद्योगिकी

जालंधर ब्रीज

डॉ.जितेंद्र सिंह
केन्द्रीय विज्ञान और प्रौद्योगिकी राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)

दूरगामी प्रभाव वाली एक ऐतिहासिक पहल के रूप में, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता में केंद्रीय मंत्रिमंडल ने जैव प्रौद्योगिकी विभाग (डीबीटी) की बायोई3 (अर्थव्यवस्था, रोजगार और पर्यावरण के लिए जैव प्रौद्योगिकी) नीति को मंजूरी दे दी है। इस नीति का उद्देश्य स्वच्छ, हरित, समृद्ध और आत्मनिर्भर भारत के लिए उच्च प्रदर्शन वाले जैव विनिर्माण को बढ़ावा देना है। यह नीति पूरी दुनिया के भविष्य के आर्थिक विकास के शुरुआती मार्गदर्शकों में से एक के रूप में भारत के लिए वैश्विक परिदृश्य में अग्रणी भूमिका सुनिश्चित करेगी।

भौतिक उपभोग, अत्यधिक संसाधन उपयोग और अपशिष्ट उत्पादन के असंवहनीय प्रारूप ने विभिन्न वैश्विक आपदाओं को जन्म दिया है, जैसे जंगल की आग, ग्लेशियरों का पिघलना और जैव विविधता में कमी आदि। भारत को 'हरित विकास' के मार्ग पर तेजी से आगे बढ़ाने की राष्ट्रीय प्राथमिकता को ध्यान में रखते हुए, एकीकृत बायोई3 (अर्थव्यवस्था, पर्यावरण और रोजगार के लिए जैव प्रौद्योगिकी) नीति जलवायु परिवर्तन, घटते गैर-नवीकरणीय संसाधनों और असंवहनीय अपशिष्ट उत्पादन की चुनौतीपूर्ण पृष्ठभूमि में, सतत विकास की दिशा में एक सकारात्मक और निर्णायक कदम है। इस नीति का एक प्रमुख उद्देश्य रसायन आधारित उद्योगों को अधिक स्थायी जैव-आधारित औद्योगिक मॉडल में परिवर्तित करना है। यह चक्रीय जैव अर्थव्यवस्था को भी बढ़ावा देगा, ताकि नेट-जीरो कार्बन उत्सर्जन का लक्ष्य हासिल किया जा सके। इसके लिए यह जैव-आधारित उत्पादों के उत्पादन के लिए माइक्रोबियल सेल कारखानों द्वारा बायोमास, लैंडफिल, ग्रीन हाउस गैसों जैसे अपशिष्ट के उपयोग को प्रोत्साहित करेगा।

इसके अलावा, बायोई3 नीति भारत की जैव अर्थव्यवस्था के विकास को बढ़ावा देने, जैव-आधारित उत्पादों के पैमाने का विस्तार करने और व्यावसायीकरण की सुविधा प्रदान करने; अपशिष्ट पदार्थों की मात्रा कम करने, इनका पुन: उपयोग और पुनर्चक्रण करने; भारत के अत्यधिक कुशल कार्यबल के समूह का विस्तार करने; रोजगार सृजन में तेजी लाने तथा उद्यमिता की गति को तेज करने के लिए अभिनव समाधान तैयार करेगी। नीति की प्रमुख विशेषताओं में शामिल हैं: 1) उच्च मूल्य वाले जैव-आधारित रसायन, बायोपॉलिमर और एंजाइम; स्मार्ट प्रोटीन और फंक्शनल फ़ूड; सटीक जैव चिकित्सा; जलवायु अनुकूल कृषि; कार्बन स्तर में कमी और इसका उपयोग; तथा समुद्री एवं अंतरिक्ष अनुसंधान जैसे विषयगत क्षेत्रों में स्वदेशी अनुसंधान और विकास-केंद्रित उद्यमिता को प्रोत्साहन और समर्थन; 2) जैव विनिर्माण सुविधाएं, जैव फाउंड्री क्लस्टर और जैव-कृत्रिम बुद्धिमत्ता (बायो-एआई) हब की स्थापना के जरिये प्रौद्योगिकी विकास और व्यावसायीकरण में तेजी; 3); नैतिक और जैव सुरक्षा विचार पर जोर देते हुए आर्थिक विकास और रोजगार सृजन के पुनरुत्पादन मॉडल को प्राथमिकता देना; 4) वैश्विक मानकों के अनुरूप नियामक सुधारों का सामंजस्य।

भारत ने पिछले दशक में मजबूत आर्थिक विकास का प्रदर्शन किया है। भारत में चौथी औद्योगिक क्रांति के वैश्विक अग्रणी देशों में से एक होने की अद्भुत क्षमता है। हमारी जैव अर्थव्यवस्था 2014 के 10 बिलियन डॉलर से 13 गुना बढ़कर 2024 में 130 बिलियन डॉलर से अधिक की हो गई है। 2030 तक इसके 300 बिलियन डॉलर के बाजार मूल्य तक पहुंचने की उम्मीद है। विभिन्न क्षेत्रों में बायोई3 नीति के कार्यान्वयन से देश की जैव अर्थव्यवस्था को और बढ़ावा मिलने की संभावना है, साथ ही 'हरित विकास' को प्रोत्साहन मिलेगा। देश की उच्च प्रदर्शन वाली जैव विनिर्माण पहलों को बढ़ावा देने से उभरती प्रौद्योगिकियां और नवाचार सामने आयेंगे, जिनका लाभ उठाते हुए जैव अर्थव्यवस्था की आधारशिला रखी जाएगी। जैव विनिर्माण 'मेक इन इंडिया' पहल का एक महत्वपूर्ण स्तंभ बनने के लिए तैयार है और यह 21वीं सदी की मांगों को पूरा करने के लिए एक परिवर्तनकारी दृष्टिकोण प्रदान करेगा। एक बहु-विषयक प्रयास के रूप में, इसमें मानव कोशिकाओं सहित सूक्ष्मजीवों, पौधों और पशु कोशिकाओं की क्षमता को उजागर करने की शक्ति है, ताकि न्यूनतम कार्बन उत्सर्जन के साथ लागत प्रभावी तरीके से जैव-आधारित उत्पाद विकसित किए जा सकें।

यह परिकल्पना की गई है कि जैव-विनिर्माण हब केंद्रीकृत सुविधाओं के रूप में काम करेंगे, जो उन्नत विनिर्माण प्रौद्योगिकियों और सहयोगी प्रयासों के माध्यम से जैव-आधारित उत्पादों के उत्पादन, विकास और व्यावसायीकरण को गति प्रदान करेंगे। इससे एक ऐसे समुदाय का निर्माण होगा, जहां जैव-विनिर्माण प्रक्रियाओं के पैमाने, स्थायित्व और नवाचार को बढ़ावा देने के लिए संसाधन, विशेषज्ञता और प्रौद्योगिकी साझा की जा सकती है। ये जैव-विनिर्माण हब, जैव-आधारित उत्पादों के 'प्रयोगशाला-से-प्रारंभिक विनिर्माण' (लैब-टू-पायलट) और 'पूर्व-व्यावसायिक पैमाने' के विनिर्माण के बीच के अंतर को दूर करेंगे। स्टार्ट-अप इस प्रक्रिया में अभिनव विचारों को लाकर और विकसित करके तथा उन्हें लघु एवं मध्यम आकार के उद्यम (एसएमई) बनाकर और स्थापित निर्माता बनने में सहयोग करके महत्वपूर्ण भूमिका निभाएँगे।

बायोफाउंड्री का तात्पर्य है, उन्नत क्लस्टरों के निर्माण, ताकि जैविक इंजीनियरिंग प्रक्रियाओं को पैमाने के अनुरूप- प्रारंभिक डिजाइन और 'परीक्षण चरणों से लेकर पायलट' तथा 'पूर्व-व्यावसायिक उत्पादन' तक - तैयार किया जा सके। विभिन्न प्रकार के अनुप्रयोगों के लिए एमआरएनए-आधारित टीकों और प्रोटीन का बड़े पैमाने पर निर्माण कुछ सराहनीय उदाहरण हैं, जिनके लिए बायोफाउंड्री मूल्यवान हो सकती हैं। ये क्लस्टर मानकीकृत और स्वचालित प्रक्रियाओं का उपयोग करके जैविक प्रणालियों और जीवों के डिजाइन, निर्माण एवं परीक्षण में विशेषज्ञता प्राप्त करेंगे।

बायो-एआई हब अनुसंधान एवं विकास में एआई के एकीकरण को प्रोत्साहित करने और प्रोत्साहन प्रदान करने के लिए एक केंद्र बिंदु के रूप में काम करेंगे। एआई और मशीन लर्निंग का उपयोग करके, ये बायो-एआई हब बड़े पैमाने पर जैविक डेटा के एकीकरण, भंडारण और विश्लेषण के लिए जैव प्रौद्योगिकी विशेषज्ञता, अत्याधुनिक अवसंरचना और लॉजिस्टिक्स सहायता प्रदान करेंगे। विभिन्न विषयों (उदाहरण के लिए, जीव विज्ञान, महामारी विज्ञान, कंप्यूटर विज्ञान, इंजीनियरिंग, डेटा विज्ञान) के विशेषज्ञों के लिए इन संसाधनों को सुलभ बनाने से अभिनव जैव-आधारित अंतिम उत्पादों के निर्माण की सुविधा मिलेगी- चाहे वह जीन थेरेपी की एक नई किस्म हो, या एक नया खाद्य प्रसंस्करण विकल्प हो।

इन समन्वित पहलों के माध्यम से, बायोई3 नीति, विशेष रूप से टियर-II और टियर-III शहरों में, रोजगार सृजन में वृद्धि लाएगी, जहां जैव विनिर्माण हब स्थापित करने का प्रस्ताव है, क्योंकि ये स्थान बायोमास स्रोतों के निकट स्थित हैं। भारत की अर्थव्यवस्था, पर्यावरण और रोजगार में निवेश करके, यह व्यापक नीति राष्ट्र के 'विकसित भारत' के संकल्प में योगदान देगी। यह नीति एक बेंचमार्क के रूप में काम करेगी तथा इस बात को दर्शाएगी कि एक प्रभावी विज्ञान नीति राष्ट्र निर्माण और विकास में सक्रिय रूप से योगदान दे सकती है।

मुख्यमंत्री के नेतृत्व में विधानसभा की ओर से 'पंजाब अपार्टमेंट एंड प्रॉपर्टी रेगुलेशन (संशोधन) एक्ट-2024' सर्वसम्मति से पारित

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

पंजाब विधानसभा ने आज ऐतिहासिक बिल 'पंजाब अपार्टमेंट एंड प्रॉपर्टी रेगुलेशन (संशोधन) एक्ट-2024' को सर्वसम्मति से पारित करते हुए प्लॉट की रजिस्ट्री के लिए अनापत्ति प्रमाणपत्र (एन.ओ.सी.) की शर्त को समाप्त कर दिया।

विधानसभा के सदन में 'पंजाब अपार्टमेंट एंड प्रॉपर्टी रेगुलेशन (संशोधन) एक्ट-2024' पर चर्चा को समेटते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि इस संशोधन का उद्देश्य जहां अवैध कॉलोनियों पर शिकंजा कसना है, वहीं छोटे प्लॉट मालिकों को राहत देना है। उन्होंने कहा कि इस बिल से आम लोगों को बहुत बड़ी राहत मिलेगी क्योंकि इस संशोधन से लोगों को अपने प्लॉट की रजिस्ट्री करवाने में आने वाली समस्याओं का समाधान हो जाएगा और अवैध कॉलोनियों पर रोक लगेगी। भगवंत सिंह मान ने कहा कि यह संशोधन आरोपी व्यक्तियों के लिए जुर्माने और सजा का प्रावधान करता है। उन्होंने कहा कि इस ऐतिहासिक निर्णय का उद्देश्य आम लोगों की भलाई सुनिश्चित करना है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि नए संशोधन के अनुसार कोई भी व्यक्ति जिसने 31 जुलाई, 2024 तक अवैध कॉलोनी में स्थित 500 वर्ग गज तक के क्षेत्र के लिए, एक पावर ऑफ अटॉर्नी, स्टांप पेपर पर बेचने के लिए अनुबंध या कोई अन्य ऐसा दस्तावेज़ जिसके बारे में सरकार अधिसूचना द्वारा निर्धारित कर सकती है, के माध्यम से अनुबंध किया है, उस क्षेत्र के लिए एन.ओ.सी. की आवश्यकता नहीं होगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस संपत्ति का मालिक अपने प्लॉट की रजिस्ट्री संबंधित रजिस्ट्रार या सब-रजिस्ट्रार या संयुक्त सब-रजिस्टार के पास करवा सकता है और ऐसे क्षेत्र को पंजीकृत करवाने के संबंध में यह छूट सरकार द्वारा इस संबंध में नोटिफिकेशन के माध्यम से नोटिफाई की गई तिथि तक लागू होगा। इस रजिस्ट्रेशन के लिए मकान निर्माण और शहरी विकास विभाग की संबंधित विकास प्राधिकरण या स्थानीय सरकार विभाग की संबंधित स्थानीय शहरी संस्था से एन.ओ.सी. प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं होगी। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के बिक्री दस्तावेज़ की सूचना रजिस्ट्रार या सब-रजिस्ट्रार या संयुक्त सब-रजिस्ट्रार द्वारा संबंधित प्राधिकरण को उपलब्ध करवाई जाएगी। मुख्यमंत्री ने बताया कि उपरोक्त के अनुसार दी गई छूट की अधिसूचित तिथि बीत जाने के बाद भी यदि इस संपत्ति को आगे नहीं बेचा गया है तो रजिस्ट्रार या सब-रजिस्ट्रार या संयुक्त सब-रजिस्टार द्वारा ऐसी संपत्ति के संबंध में अगले बिक्री दस्तावेज़ों को संबंधित विकास प्राधिकरणों/स्थानीय सरकार को सूचित करते हुए पंजीकृत किया जाएगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि एक्ट के तहत पंजीकृत कोई भी व्यक्ति या प्रमोटर या उसका एजेंट और कोई अन्य प्रमोटर, जो बिना किसी उचित कारण के, एक्ट की धारा-5 के उपबंधों का पालन करने में विफल रहता है या उल्लंघन करता है तो दोषी पाए जाने पर उसे कम से कम 25 लाख रुपए जुर्माना हो सकता है जिसे 5 करोड़ रुपए तक बढ़ाया जा सकता है। इसके साथ ही उसे कम से कम पांच साल की कैद की सजा दी जाएगी जिसे दस साल तक बढ़ाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि अवैध कॉलोनाइज़र ने लोगों को हरा-भरा सपना दिखाकर लूटा और उन्होंने बिना मंजूरी के कॉलोनियों को बेच दिया, जबकि ये कॉलोनियां स्ट्रीट लाइट, सीवरेज और अन्य बुनियादी सुविधाओं से वंचित हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा कि मजबूर लोग इन कॉलोनियों में जरूरी सुविधाएं हासिल करने के लिए परेशान होते हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि कॉलोनाइज़र अवैध तरीके से पैसा इकट्ठा करते हैं, लेकिन उनकी गलत हरकतों का खामियाजा लोगों को भुगतना पड़ता है। उन्होंने कहा कि पिछली सरकारों ने तीन बार अवैध कॉलोनियों को नियमित किया, जबकि हर बार यह शर्त रखी गई थी कि यह राहत आखिरी बार दी जा रही है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि देश के सबसे अनुभवी मुख्यमंत्रियों में से एक होने के कारण उन्होंने यह फैसला आम लोगों के प्लॉटों को कानूनी जामा पहनाने के लिए लिया है, न कि अवैध कॉलोनियों को।

बलात्कार : मानवता की चीत्कार

जालंधर ब्रीज

संजय सोंधी,
उपसचिव, भवन एवं निर्माण विभाग (दिल्ली प्रशासन)

किसी अस्पताल के सेमीनार रूम में या किसी सड़क के किनारे अर्धनग्न हालत में पड़ा अबोध बालिका या व्यस्क युवती का शव, टूटे हुए दांत, फूटी हुई आँखें, हाथों से अलग लटकती उंगलियाँ, गुप्तांगों से बहता खून..... ऐसा वीभत्स दृश्य की देखने वालों की रूह तक कांप जाती हैं (कोलकाता केस, 2024)। अजनबी लोगों को भी इस तरह की तस्वीरें भीतर तक हिला देती हैं तो इन्हें देख कर इनके माँ-बाप और परिवार के सदस्यों पर क्या गुजरती होगी इसका हम और आप अंदाज भी नहीं लगा सकते

मानवता पर प्रहार करती ये घटनाएँ समाज के दिशाहीन विकास के कुरूप चेहरे को दिखाती हैं। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के 2022 के आँकड़ों के अनुसार देश में प्रतिदिन बलात्कार की 86 घटनाएं होती हैं। ये आंकड़ा और भी भयानक रूप से सामने आता हैं जब हमारे संज्ञान में ये बात आती हैं कि ये आँकड़ा केवल पुलिस में रिपोर्ट की गई घटनाओं का हैं। जो घटनाएँ किसी भी कारणवश पुलिस रिकॉर्ड में नहीं आ पाती उनका आँकड़ा हमारे अनुमान लगाने की सोच से भी परे हैं। हम सब इस सच से वाकिफ हैं कि समाज में बदनामी के डर से और कभी लालच के कारण माता पिता स्वयं अपनी बच्ची के बलात्कार या यौन उत्पीड़न की शिकायत पुलिस स्टेशन में दर्ज़ नहीं करवाते।

ऐसी घटनाओं के बाद आमतौर पर सोशल मीडिया के मंचों पर महिला सशक्तिकरण के पक्ष में, महिलाओं के प्रति हो रहे अपराधों के ख़िलाफ़ आंदोलनों की, मृतक की आत्मा की शांति के लिए केंडल मार्च जैसे कार्यक्रम आयोजित करने की कवायदों की बाढ़ सी आ जाती हैं। इसके साथ ही तथाकथित कवियों और कथाकारों को भी जैसे लिखने का मुद्दा मिल जाता हैं उनकी लेखनी तो जैसे संविधान बदलने को आतुर हो जाती हैं । सोशल मीडिया के ऑफ लाइन व ऑन लाइन मंच इस तरह की घटनाओं की भयावहता को दिखाते व वर्णित करते हैं उस पर बहस करते हैं और फिर एक-दो सप्ताह में सबकी जिम्मेदारियों का अंत हो जाता हैं फिर दूसरी ख़बरें चलने लगती हैं। ऐसा लगता हैं जैसे फिर किसी दूसरी घटना के होने का इंतज़ार किया जा रहा हो। फिर किसी स्त्री के साथ कुछ वीभत्स काण्ड होता हैं और फिर लाखों की संख्या में लोग सड़कों पर उतरते हैं, नारी सम्मान और अस्मिता की रक्षा के नाम पर सड़कें और प्लेटफार्म जाम करते हैं, तथाकथित महिला संस्थाएँ भाषणबाज़ी करती हैं, सरकारी व्यवस्था को चरमराने के लिए दिल से तोड़ फोड़ करती भीड़, किसी कमरे या टीवी चेनल के कमरे के कोने में बैठे हमारे समाज और संस्कारों के ठेकेदार सो-काल्ड नेता गला फाड़-फाड़ कर चिल्लाते हैं, फिर एक-सप्ताह का शोर उसके बाद शांति। कुछ दिनों की ये सक्रियता फिर विकास की अंधी दौड़ के अन्धकार में खो जाती हैं।

कुछ नहीं बदलता, न विधिक व्यवस्था, न लोगों की सोच और न लोगों के कार्य ..... सब सामान्य हो जाता है, लोग भूल जाते हैं। इस पूरे संजाल में उपेक्षित, असहाय व भयभीत और अकेली रह जाती हैं स्त्रियों की सुरक्षा और उनकी अस्मिता।

पैसा, पद, स्वार्थपूर्ति और लालच के कीचड़ में तेज़ गति से दौड़ने वाले ही वास्तव में इस तरह की घटनाओं का आधार बनाने वाले लोग हैं। ये बहुत योजनाबद्ध तरीकें से बलात्कार की घटनाओं को अंजाम देते हैं जिनकी न कहीं रिपोर्ट दर्ज़ होती हैं, न कहीं शोर होता हैं। ऐसे योजनाबद्ध बलात्कार होते हैं हमारे घरों में होते हैं । जहाँ पिता, बड़ा/छोटा भाई या किसी निकट रिश्तेदारी का दबंग पुरुष अपनी हवास की पूर्ति के लिए या पैसा कमाने के लिए अबोध बालिकाओं के साथ बलात्कार करते हैं। उन बच्चियों को ये जानकारी भी नहीं होती कि उनका बलात्कार हुआ। पर उनकी आत्मा , उनके जीवन के रिश्ते वहीँ खत्म हो जाते हैं (निशि मंगला, 2012)।

प्यार, दोस्ती और शादी के नाम पर लड़कियों के साथ होने वाले बलात्कारों से अखबार भरे रहते हैं।

ऐसी छिपी हुई बलात्कार की घटनाओं से इस अपराध की भयावहता कम नहीं होती । निकट परिज़नों से बलात्कार पीड़ित महिलाएँ जिन्हें वेश्यावृति की राह में लाकर छोड़ दिया जाता हैं वो अपना पूरा जीवन अमानुषिक यातनाओं और दर्द में गुजारती हैं। रिपोर्ट की गई बलात्कार की घटनाओं में तो क्रूरता की सारी हदें पार कर दी जाती हैं, पीड़ित स्त्री का जीवन ही समाप्त कर दिया जाता हैं। वह मानवता की सारी लक्ष्मण रेखाओं को पार कर देते हैं। आज के भयपूर्ण माहौल में केवल स्त्री ही नहीं वरन उनका पूरा परिवार भयाक्रांत स्थिति में हैं। दिल्ली जैसे महानगर में जो कि राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र भी हैं वहाँ इस विषय में शोध करते कुछ आख्यान स्थिति की गंभीरता को दर्शाते हैं।

शकुंतला मानी (65 वर्ष, रिटायर्ड प्रिंसिपल) कहती हैं कि बेटियाँ रात को उठ कर नहीं खाती, न ज्यादा खर्च करती हैं। बल्कि बेटों से ज्यादा प्यार और सेवा करती हैं फिर भी लोग बेटियाँ नहीं चाहते क्योंकि पहले लोग दहेज़ के मारे जला देते थे और अब दहेज़ का राक्षस बलात्कारी बन कर गलियों में डोल रहा हैं। ऐसे कोई तडपा कर मारे या कोई ससुराल वाले दुखी करे इससे तो अच्छा हैं कि गर्भ में ही मार दो।

सोनाक्षी (27, सॉफ्टवेयर इंजिनीयर) कहती हैं कि बड़े भाई ने बाज़ार में किसी लड़के से बात करने पर मुझे और मम्मी को बहुत सुनाया यहाँ तक कह दिया कि ऐसे ही बलात्कार होते हैं लड़कियों के। नौकरी पर जाओ किसी से खास कर लड़के से बात करने की जरूरत नहीं हैं। जब कुछ होगा न तो मैं साथ नहीं दूंगा ऐसी आवारा बहन का।

क्या त्रासदी हैं - 78 वर्ष परिपक्व भारतीय समाज - भय और हिंसात्मक दरिंदगी में भी औरत को पीड़ित करता हैं और दूसरी ओर परिवार के प्यार और सुरक्षा के नाम पर भी औरत को ही पीड़ित करता हैं।

समाज और सरकार को "औरत ही पीड़ित और औरत को ही सज़ा" की इस विडंबनापूर्ण स्थिति को बदलना होगा। यदि स्थितियों को बदलने के गंभीर प्रयास नहीं किए गए तो या तो औरतों को अस्तित्व की मिट जायेगा या फिर फूलन देवी के इतिहास की पुनरावृत्ति समाज में दिखने लगेगी। दोनों ही स्थितियाँ सामाजिक संतुलन के लिए नकारात्मक हैं।

आपराधिक मानसिकता वाले लोगों को समाज में किसी तरह की दया या छूट (कम उम्र के अपराधी) नहीं दी जानी चाहिए। इसके लिए कुछ कार्य सटीकता से किए जाने चाहिए। यथा -

विधिक प्रक्रिया में तत्काल बदलाव करके बलात्कार के केसों का फ़ास्ट ट्रैक अदालतों के माध्यम से एक माह के भीतर न्याय किया जाए।

बलात्कारी के लिए फांसी की सज़ा का प्रावधान सुनिश्चित हो। ट्रायल सिर्फ इस बात के लिए हो कि अपराध से जुड़े और कितने लोग हैं जिससे कोई भी अपराधी सज़ा से बच न पाए।

इसके साथ ही संवेदनशील समाज को भी इस अपराध को रोकने के लिए अहम् भूमिका निभानी होगी।

परिवार के स्तर पर अपने बालकों (विशेष रूप से लड़कों को) के हिंसात्मक व्यवहार और नकारात्मक यौन प्रवृत्तियों का सटीक निरीक्षण करना और आवश्यकता पड़ने पर उन्हें उचित मार्गदर्शन दिलवाना परिवार की जिम्मेदारी हैं।

अपनी बालिकाओं को भी समयानुसार उचित मार्गदर्शन दे।

समाज में अपने आस पास के लोगों के शब्दों में, व्यवहारों में या आदतों मेमन कुछ भी अजीब या असामन्य दिखे तो तत्काल सचेत हो जाए व अन्यों को इसके बारे में अवश्य बताए।

कमिश्नरेट पुलिस जालंधर ने कॉन्फ्रेंस हॉल पुलिस लाइन में की विशेष बैठक

एनसीआरबी द्वारा लॉन्च किए गए ई-साक्ष्य एप्लिकेशन के उपयोग पर की चर्चा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

कमिश्नरेट पुलिस जालंधर ने कॉन्फ्रेंस हॉल पुलिस लाइन में एक विशेष बैठक आयोजित की। इस बैठक का उद्देश्य तीन नए आपराधिक कानूनों के अनुसार साक्ष्यों के डिजिटल संग्रह के बारे में था। गुरुवार को स्वप्न शर्मा आईपीएस, पुलिस आयुक्त, जालंधर के निर्देशों और संदीप शर्मा पीपीएस, ज्वाइंट पुलिस आयुक्त, जालंधर के नेतृत्व में एक विशेष बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में सभी सब-डिवीजन एसीपी, एसएचओ, आई/सी पीपीएस और आई/सी सीसीटीएनएस ने भाग लिया। बैठक का मुख्य फोकस आपराधिक मामलों में डिजिटल साक्ष्य के महत्व और 01 जुलाई 2024 से प्रभावी नए आपराधिक कानूनों के अनुपालन में डिजिटल साक्ष्य रिकॉर्ड करने से संबंधित प्रक्रियाओं पर था। बैठक के दौरान तीन नए कानूनों के अनुसार आपराधिक मामलों में ऑडियो और वीडियो साक्ष्य रिकॉर्ड करने के लिए एनसीआरबी द्वारा लॉन्च किए गए ई-साक्ष्य एप्लिकेशन के उपयोग पर चर्चा की गई। बैठक के दौरान सभी अधिकारियों को ई-साक्ष्य का उपयोग करके साक्ष्य एकत्र करने और रिकॉर्ड करने की नई प्रक्रियाओं से परिचित होने का निर्देश दिया गया, ताकि सभी उप-विभागों और पुलिस स्टेशनों में सुचारू कार्यान्वयन सुनिश्चित हो सके।

बैठक के दौरान ज्वाइंट पुलिस आयुक्त संदीप शर्मा पीपीएस ने सभी अधिकारियों को डिजिटल साक्ष्य की उचित रिकॉर्डिंग और भंडारण सुनिश्चित करने, पारदर्शिता बनाए रखने और कानूनी मानकों का पालन करने का निर्देश दिया। इन उपायों का उद्देश्य न्यायिक प्रक्रिया को मजबूत करना और डिजिटल युग में कानून प्रवर्तन की प्रभावशीलता को बढ़ाना है।

युवाओं की जागरूकता के लिए लगाए जाएं विशेष कैंप : हरकमल प्रीत सिंह

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

एसएसपी (देहाती) हरकमलप्रीत सिंह खख ने नशा छोड़ चुके युवाओं को कौशल प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए पंजाब कौशल विकास मिशन विभाग चलाए जा रहे अलग- अलग प्रशिक्षण कोर्सों का जायज़ा लेने के लिए मीटिंग की गई। इस दौरान एस.एस.पी. हरकमलप्रीत सिंह खख ने कहा कि नशा छोड़ चुके और नशा छोड़ने के इच्छुक युवाओं को नशों से दूर रहने और नशों के बुरे प्रभावों से जागरूक करने के लिए विशेष जागरूकता कैंप लगाए जाएँ और उनको अधिक से अधिक रोज़गार के अवसर प्रदान किए जाएं।

उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली राज्य सरकार नशों पर निर्भर लोगों के पुर्नवास के लिए वचनबद्ध है। उन्होंने कहा कि देहाती क्षेत्र के थानों के साथ तालमेल करके प्रत्येक सप्ताह नशा छोड़ चुके युवाओं को पंजाब कौशल विकास मिशन द्वारा चलाए जा रहे प्रशिक्षण कोर्सों के बारे में जानकारी मुहैया करवाई जाए जिससे युवा इनका अधिक से अधिक लाभ उठा कर राज्य की आर्थिक तरक्की में सक्रिय भूमिका निभा सकें। इस मौके पर पंजाब कौशल विकास मिशन के ब्लाक मिशन मैनेजर सूरज कलेर ने बताया कि युवाओं को अलग- अलग प्रशिक्षण कोर्स जैसे डी- डगकी, सी- पॉइंट और कौशल विकास योजना के बारे में अवगत करवाया जा रहा है।

उन्होंने कहा कि पंजाब कौशल विकास मिशन द्वारा इस प्रकार के युवाओं के साथ संबंध कायम करके कौशल प्रशिक्षण केन्द्रों में कौशल प्रशिक्षण मुहैया करवाया जाएगा। इस दौरान अन्यों के इलावा डीएसपी राजेश कुमार और इंस्पेक्टर मीना कुमारी भी उपस्थित थे।

बायोमास आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन में चुनौतियों, अवसरों और विकास की खोज पर राष्ट्रीय संगोष्ठी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़/कपूरथला

देश में बायोमास आपूर्ति श्रृंखला (बीएससी) के कुशल प्रबंधन से जुड़ी चुनौतियों और अवसरों को समझने और संबोधित करने के लिए आज मैगसीपा कॉम्प्लेक्स, चंडीगढ़ में एक दिवसीय "बायोमास आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन: चुनौतियां, अवसर एवं विकास" पर राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार का आयोजन भारत सरकार के नवीन और नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय के एक स्वायत्त निकाय, सरदार स्वर्ण सिंह राष्ट्रीय जैव-ऊर्जा प्रौद्योगिकी संस्थान (एसएसएस-एनआईबीई), कपूरथला द्वारा किया गया था। सेमिनार में भारत के चक्रीय जैव-अर्थव्यवस्था में परिवर्तन का समर्थन करने के लिए लागत प्रभावी और कुशल बायोमास आपूर्ति श्रृंखला के विकास को सुविधाजनक बनाने के लिए सहयोग और ज्ञान के आदान-प्रदान को बढ़ावा देने की मांग की गई।

गौरतलब है कि 24 अगस्त, 2024 को केंद्रीय मंत्रिमंडल द्वारा अनुमोदित और 31 अगस्त, 2024 को केंद्रीय विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्री द्वारा जारी उच्च प्रदर्शन जैव विनिर्माण को बढ़ावा देने के लिए बायोई 3 (अर्थव्यवस्था, पर्यावरण और रोजगार के लिए जैव प्रौद्योगिकी) नीति के पीछे एक लक्ष्य है। एक चक्रीय जैव-अर्थव्यवस्था को बढ़ावा दे रहा है। बायोमास आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन 2024 पर राष्ट्रीय संगोष्ठी ने बायोमास आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन में अंतर्दृष्टि, अनुभव और सर्वोत्तम प्रथाओं को साझा करने के लिए सरकारी अधिकारियों, उद्योग प्रतिनिधियों, उद्यमियों, नीति निर्माताओं और शोधकर्ताओं को एक मंच पर एकत्र किया। भारत में बायोमास आपूर्ति श्रृंखला (बीएससी), जो वर्तमान में काफी हद तक असंगठित है, एक ऐसा क्षेत्र है जिस पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है, क्योंकि बायोएनर्जी हमारी भविष्य की ऊर्जा जरूरतों को पूरा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। विशेष रूप से, खेतों में पराली प्रबंधन और आग की रोकथाम जैसे मुद्दों के समाधान के लिए कुशलतापूर्वक प्रबंधित आपूर्ति श्रृंखलाओं की आवश्यकता होती है। सेमिनार का उद्देश्य देश में बायोएनर्जी कार्यक्रमों की सफलता के लिए कुशल बायोमास आपूर्ति श्रृंखला की आवश्यकता और विशेष प्रासंगिकता पर प्रकाश डालना है। सेमिनार का उद्देश्य विभिन्न सरकारी नीतियों के साथ-साथ बायोएनर्जी और स्वच्छ पर्यावरण में नए व्यापार और तकनीकी आपूर्ति श्रृंखला मॉडल के बारे में संबंधित हितधारकों के बीच जागरूकता फैलाने में मदद करना है। सेमिनार का उद्देश्य हरित और टिकाऊ आपूर्ति श्रृंखलाओं में सफल केस अध्ययनों से सीखना और उनका प्रसार करना भी है।

कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि सतीश उपाध्याय, निदेशक, सामर्थ (तापीय ऊर्जा प्लांटों में कृषि अवशेषों के उपयोग पर सतत कृषि मिशन) मिशन, विद्युत मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा किया गया; विशेष अतिथि और कार्यकारी निदेशक, पंजाब राज्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी परिषद (पीएससीएसटी), पंजाब सरकार प्रीतपाल सिंह; और महानिदेशक, एसएसएस-एनआईबीई, डॉ. जी श्रीधर भी उपस्थित रहे। एमजीएसआईपीए के महानिदेशक अनिरुद्ध तिवारी ने पराली प्रबंधन नीतियों और प्रथाओं में अपने व्यापक अनुभव के साथ, इस कार्यक्रम में शामिल हुए और प्रतिभागियों के साथ अपने बहुमूल्य विचार साझा किए।

डिप्टी कमिश्नर के साथ डायरैक्टर आदमपुर हवाई अड्डा द्वारा मुद्दों पर विचार-विमर्श

डिप्टी कमिश्नर ने दोआबा क्षेत्र के एनआरआई और उद्योगों की सुविधा के लिए नई दिल्ली के लिए सीधी उड़ान का प्रस्ताव तैयार करने को कहा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डायरैक्टर आदमपुर सिविल एयरपोर्ट पुष्पेंद्र कुमार निराला ने आज डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल के साथ एयरपोर्ट से संबंधित विभिन्न मुद्दों को लेकर चर्चा की और जिला प्रशासन से उनके समाधान की मांग की। बैठक के दौरान डिप्टी कमिश्नर ने डायरैक्टर द्वारा उठाई गयी समस्याओं के समाधान हेतु त्वरित कार्रवाई का आश्वासन दिया। डा.अग्रवाल ने मौजूदा मार्गों के अलावा आदमपुर से नई दिल्ली के लिए सीधी उड़ान शुरू करने की आवश्यकता के बारे में बताया। उन्होंने एयरपोर्ट अथॉरिटी को इन उड़ानों को शुरू करने के लिए प्रस्ताव तैयार करने को कहा। उन्होंने जोर देकर कहा कि इससे यात्रियों विशेषकर क्षेत्र के एनआरआई और उद्योगों की लंबे समय से चली आ रही मांग पूरी होगी।

डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि चूंकि नई दिल्ली के लिए कोई सीधी उड़ान नहीं है, इसलिए यात्रियों को परिवहन के अन्य साधनों का उपयोग करना पड़ता है। उन्होंने कहा कि एयरपोर्ट से इस रूट के शुरू होने से आदपुर एयरपोर्ट पर यात्रियों की संख्या भी बढ़ेगी। डायरैक्टर द्वारा उठाए गए मुद्दों के संबंध में डिप्टी कमिश्नर ने संबंधित अधिकारियों को सभी लंबित मुद्दों को क्रमबद्ध ढंग से हल करने का निर्देश दिया। उन्होंने हवाई अड्डे तक आसान पहुंच सुनिश्चित करने के लिए 4.30 किमी लंबी सड़क को दो महीने के भीतर पूरा करने का आदेश दिया और संबंधित विभागों को भूमि अधिग्रहण की प्रक्रिया में तेजी लाने का निर्देश दिया। उन्होंने हवाई अड्डे की ओर जाने वाली सड़क पर उचित दिशा-निर्देश बोर्ड लगाने पर भी जोर दिया। आदमपुर हवाई अड्डे को दोआबा क्षेत्र के लिए एक महत्वपूर्ण परियोजना घोषित करते हुए डा. अग्रवाल ने कहा कि जिला प्रशासन यात्रियों विशेषकर एनआरआई समुदाय को समय पर और कुशल ढंग से सर्वोत्तम सेवाएं प्रदान करने के लिए वचनबद्ध है। इस दौरान एस.एस.पी हरकमलप्रीत सिंह खख के साथ सुरक्षा मामलों पर भी चर्चा की गई, जिन्होंने तुरंत कार्रवाई का आश्वासन दिया।

'सरकार आपके द्वार' के अंतर्गत 6 को मनसूरवाल दोना में लगेगा विशेष कैंप

अलग- अलग विभागों द्वारा लोगों को मौके पर ही मुहैया करवाई जाएंगी ज़रूरी सेवाएं

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

पंजाब सरकार द्वारा शुरू किए 'सरकार आपके द्वार' प्रोग्राम के अंतर्गत विशेष कैंप मनसूरवाल दोना के सरकारी हाई स्कूल में 6 सितम्बर को दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक लगाया जाएगा। डिप्टी कमिश्नर अमित कुमार पंचाल ने बताया कि इस कैंप में मनसूरवाल दोनां के आस-पास के क्षेत्र के लोग कैंप में पहुँच कर अपनी मुश्किलें का मौके पर तत्काल हल करवा सकते है। उन्होंने कहा कि कैंप में पंजाब सरकार की सेवाओं और लोग कल्याण योजनाओं के इलावा अलग- अलग विभागों द्वारा भी अपने विभाग से संबंधित स्टाल लगा कर मौके पर ही लोगों को ज़रूरी सेवाओं मुहैया करवाई जाएंगी।

बता दें कि इन विशेष कैंपों दौरान राजस्व विभाग से सम्बन्धित इंतकाल, नगर कौंसिल, वाटर स्पलाई और सैनीटेशन विभाग, ग्रामीण विकास पर पंचायत विभाग, स्वास्थ्य विभाग के साथ सम्बन्धित आदि कामों की सुविधाएं दी जाएंगी।

अतिरिक्त ज़िला मैजिस्ट्रेट ने जालंधर (देहाती) के क्षेत्र को 'नो ड्रोन जोन' घोषित किया

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

अतिरिक्त ज़िला मैजिस्ट्रेट मेजर डा. अमित महाजन ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 अधीन प्राप्त अधिकारों का प्रयोग करते जालंधर (देहाती) के अधिकार क्षेत्र को 'नो ड्रोन जोन' घोषित किया गया है और ड्रोन और अनमैनड एरियल व्हीकल्ज (यू.ए.वी.) उडाने पर तुरंत प्रभाव और सख़्ती के साथ पाबंदी होगी। आदेशों में यह भी कहा कि अमन और कानून की स्थिति को बनाए रखने और इसी मंतव्य के लिए यू.ए.वी. / ड्रोन का प्रयोग में शामिल पुलिस और हथियारबंद सेनाएं को यू.ए.वी. / ड्रोन का प्रयोग से पहले इस दफ़्तर को जानकारी देनी होगी। यह आदेश 5 सितम्बर 2024 से अगले दो महीने तक लागू रहेगा।

रविवार को मान सरकार का पुतला फूकेगा बीजेपी लोकल बॉडी सैल

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

बीजेपी लोकल बॉडी सैल जालंधर द्वारा बीजेपी पार्टी कार्यालय में एक मीटिंग का आयोजन किया गया जिसमें सैल के ज़िला प्रधान मुनीश सहगल ने जालंधर की बंद स्ट्रीट लाइट एवं शहर की ख़राब सीवरेज व्यवस्था पर सवाल उठाये। वहीं वार्ड नंबर 43 से पूर्व पार्षद संदीप वर्मा व सैल के महासचिव रजनीश शर्मा ने निगम के कर्मचारियों को 9 महीने से ना मिलने वाले वेतन संबंधी कड़े सवाल उठा कर पंजाब सरकार की निंदा की। ललित बब्बू और डिम्पी लुभाना द्वारा रात के समय बंद स्ट्रीट लाइट के कारण हो रही लूटपाट पर पंजाब प्रशासन की आलोचना की। उन्होंने पंजाब सरकार तथा नगर निगम जालंधर की कार्यप्रणालि की असक्षमता पर सवाल खड़े किए। लोकल बॉडी सैल के ज़िला प्रधान मुनीश सहगल, महासचिव रजनीश कपाही ने बताया कि नगर निगम जालंधर की बंद स्ट्रीट लाइट्स एवम् ख़राब सीवरेज व्यवस्था के चलते जानता से हो रही लूटपाट एवम् घरों में घुस रहे गंदे पानी व टूटी सड़कों के ख़िलाफ़ भाजपा लोकल बॉडी सैल रविवार आठ सितंबर 2024 शाम पाँच बजे श्री राम चौक (कंपनी बाग) चौक पर भगवंत मान सरकार का पुतला फूंक प्रदर्शन करेगा। इसकी जानकारी ज़िला संयोजक मुनीश सहगल वह सेल के ज़िला उपप्रधान निवाज़िश महाजन ने दी। ज़िला भाजपा प्रवक्ता डिम्पी लुभाना, लोकल बॉडी सैल के उपप्रधान संदीप गगन, सनी शर्मा, ओबीसी मोर्चा पंजाब के प्रवक्ता ललित बब्बू व लोकल बॉडी सेल के मंडल प्रधान अनिल महेंद्रू और सेल के अन्य कार्यकर्ता भी बैठक में मोजूद रहे।

डीसी ने सखी- वन स्टाप सैंटर का किया दौरा

पीडित महिलाओं को प्रदान की जा रही सेवाओं का लिया जायज़ा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल ने आज स्थानीय सिविल अस्पताल स्थित सखी- वन स्टाप सैंटर दौरा करके पीडित महिलाओं को प्रदान की जाने वाली सेवाओं का जायज़ा लिया। डिप्टी कमिश्नर ने अपने दौरे दौरान अधिकारियों को सैंटर में आने वाली पीडित महिलाओं को प्रत्येक संभव सहायता उपलब्ध करवाने के लिए तत्परता के साथ काम करने के निर्देश दिए।

उन्होंने बताया कि सखी- वन स्टाप सैंटर के माध्यम से हिंसा पीडित महिलाओं को एक छत नीचे अलग- अलग प्रकार की सेवाएं मुहैया करवाई जाती है, जिनमें डाक्टरी सहायता, कानूनी सहायता, पुलिस सहायता, काउंसलिंग के इलावा अधिक से अधिक 5 दिन का आसरा शामिल है। उन्होंने इस मौके सैंटर में पीड़ता के साथ निजी तौर पर बातचीत भी की। डा.अग्रवाल ने बताया कि जालंधर में साल 2018 में स्थापित हुए सखी- वन स्टाप सैंटर में अब तक 952 केस आए है और सभी मामलों में पीडितों को अपेक्षित सहायता मुहैया करवाई गई है। उन्होंने लोगों से अपील की कि यदि किसी महिला या लड़की को किसी तरह के शोषण या हिंसा का सामना करना पड़ता है तो वह सहायता के लिए बेझिझक सखी- वन स्टाप सैंटर के साथ संपर्क कर सकते है। उन्होंने बताया कि इसके इलावा नैशनल हेल्पलाइन नंबर 181 और सखी- वन स्टाप सैंटर के हेल्पलाइन नंबर 0181- 2230181 पर संपर्क किया जा सकता है।

खेडां वतन पंजाब दीयां राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी पैदा करने में निभाएगी अहम भूमिका : इन्द्रजीत कौर मान

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पंजाब सरकार द्वारा राज्य में खेल संस्कृति को प्रफुलित करने और युवा पीढ़ी को खेल से जोड़ने के लिए करवाई जा रही 'खेडां वतन पंजाब दीयां-2024' के अंतर्गत ज़िले में करवाए जा रहे ब्लाक स्तरीय खेल मुकाबलों के पहले फेज के तीसरे दिन ब्लाक नकोदर खेल मुकाबलों दौरान नकोदर से विधायक इन्द्रजीत कौर मान बतौर मुख्य मेहमान शामिल हुए। इस दौरान राज्य में खेल संस्कृति पैदा करने और राज्य को फिर से रंगला पंजाब बनाने के लिए मुख्य मंत्री पंजाब भगवंत सिंह मान का नेतृत्व वाली सरकार द्वारा जा रहे विशेष यत्नों की प्रशंसा करते उन्होंने कहा कि यह खेल आने वाले समय में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी पैदा करने में अहम भूमिका निभाएगी और यह खिलाड़ी पंजाब का नाम दुनिया भर में रौशन करेंगे। ज़िला जालंधर में करवाए गए ब्लाक स्तरीय खेल मुकाबलों के बारे में और ज्यादा जानकारी देते ज़िला खेल अधिकारी गुरप्रीत सिंह ने बताया कि आज शाहकोट, नकोदर, रुड़का कलाँ, नूरमहल, लोहियाँ, मेहतपुर और जालंधर पूर्वी में ब्लाक स्तरीय खेल मुकाबले करवाए गए है। उन्होंने बताया कि इन ब्लाक स्तरीय खेलों में तीसरे दिन 1700 के करीब खिलाडियों द्वारा भाग लिया गया।

पीपीसीबी ने चलाया वृक्षारोपण अभियान

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

मैसर्स सुखजीत मेगा फूड पार्क एंड इंफ्रा लिमिटेड, रिहाना जट्टान, फगवाड़ा में एक विशेष वृक्षारोपण अभियान चलाया गया। इंजी: क्रुनेश गर्ग, मुख्य पर्यावरण इंजीनियर और इंजी: विजय कुमार, सीनियर पर्यावरण इंजीनियर, पंजाब प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, जालंधर इस अवसर पर उपस्थित थे। निदेशक भवदीप सरदाना अधिकारियों के साथ शामिल हुए। नानक बगीची/मियावाकी तकनीक के अनुसार 3 कनाल और 5 कनाल के दो पैच विकसित किए गए हैं। इन स्थानों पर बोर्ड के अधिकारियों द्वारा पौधे लगाये गये। औद्योगिक पार्क के परिसर के बाहर लगभग 20 एकड़ में वृक्षारोपण किया जा रहा है।

कोहली ने दिया 66 करोड़ का टैक्स, धोनी भी पीछे नहीं

फॉर्च्यून इंडिया ने जारी की 2023-24 में देश में सबसे अधिक कर देने वालों की सूची

स्पोर्ट्स डेस्क. फॉर्च्यून इंडिया द्वारा जारी सूची के अनुसार पूर्व भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान विराट कोहली वित्तीय वर्ष 2023-24 में देश में सबसे अधिक कर देने वाले खिलाड़ी होंगे। रिपोर्ट में दावा किया गया है कि भारत के शीर्ष खेल आइकन में से एक कोहली ने वित्त वर्ष 2024 में 66 करोड़ रुपये का भुगतान किया। यह राशि आईपीएल के सबसे महंगे खिलाड़ी मिशेल स्टार्क (24.75 करोड़ रुपये) की बिक्री कीमत से लगभग तीन गुना अधिक है।

कुल मिलाकर, वह अभिनेता शाहरुख खान (92 करोड़), विजय (80 करोड़), सलमान खान (75 करोड़) व अमिताभ बच्चन (71 करोड़) के बाद सेलिब्रिटी करदाताओं में पांचवें स्थान पर रहे। विराट कोहली, जो पिछले महीने श्रीलंका के

फोटो-बीसीसीआई

खिलाफ एकदिवसीय श्रृंखला में खेलने के बाद क्रिकेट से ब्रेक पर हैं, भारत में सबसे अधिक कर देने वाले सेलिब्रिटी की सूची में अन्य खेल हस्तियों से काफी आगे हैं।

बता दें कि सूची में अगले क्रिकेट दिग्गज एमएस धोनी थे। दो बार के विश्व कप विजेता पूर्व भारतीय कप्तान ने पिछले वित्तीय वर्ष में 38 करोड़ रुपये का भुगतान करके सातवां स्थान प्राप्त किया। 2020 में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेने के बावजूद धोनी सबसे अधिक कमाई करने वाले भारतीय खिलाड़ियों में से एक हैं। वह अब केवल चेन्नई सुपर किंग्स के लिए इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में खेलते हैं। हालांकि, अगले सीजन में उनकी भागीदारी पर अभी तक कोई स्पष्टता नहीं है। कोहली और धोनी के बाद, मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर सूची में शीर्ष 10 में शामिल होने वाले एकमात्र अन्य भारतीय खिलाड़ी हैं। महान क्रिकेटर, जो अभी भी वनडे और टेस्ट में सबसे ज़्यादा रन बनाने, दोनों प्रारूपों में सबसे ज़्यादा शतक बनाने और 200 टेस्ट मैच खेलने वाले दुनिया के एकमात्र क्रिकेटर हैं, ने वित्त वर्ष 24 में कुल 28 करोड़ रुपये का कर चुकाया।

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.