



जल है तो कल है

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

प्रेरणा

जिंदगी में असली सफलता हम तभी हासिल करते हैं, जब हम दूसरों को सफल होने में मदद करना सीख लेते हैं!

www.jalandharbreeze.com

JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-6 • 18 OCTOBER TO 24 OCTOBER 2024 • VOLUME 13 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

STUDY WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges & *Pay Money after the Visa

•IELTS•STUDY ABROAD

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663

REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University, Phagwara.

CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE

T&C apply

नायब सिंह सैनी ने दूसरी बार ली मुख्यमंत्री पद की शपथ

पीएम मोदी, अमित शाह, गडकरी समेत एनडीए के सहयोगी नेता रहे मौजूद

चंडीगढ़. नायब सिंह सैनी ने गुरुवार को हरियाणा के मुख्यमंत्री के रूप में दूसरी बार शपथ ली। शपथ समारोह पंचकुला में आयोजित किया गया था। हरियाणा के राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय ने उन्हें पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। इस दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी मौजूद रहे। इसके अलावा सैनी मंत्रिमंडल के मंत्रियों ने भी शपथ ली। नायब सिंह सैनी के शपथ ग्रहण समारोह में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा, गुजरात के मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल और अन्य मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्री, केंद्रीय मंत्री और एनडीए के नेता मौजूद रहे।



भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने 90 सदस्यीय विधानसभा में 48 सीटें जीतकर राज्य में अल्पमत में लौटने का इतिहास लिखा। हरियाणा में लगातार तीसरी बार भाजपा की सरकार बनने के साथ ही सैनी ने दूसरी बार मुख्यमंत्री पद की शपथ ली।

संजीव खन्ना हो सकते हैं देश के अगले मुख्य न्यायाधीश

नई दिल्ली. भारत के मुख्य न्यायाधीश (सीजेआई) डीवाई चंद्रचूड़ ने अपने उत्तराधिकारी के रूप में सुप्रीम कोर्ट के सबसे वरिष्ठ न्यायाधीश न्यायमूर्ति संजीव खन्ना के नाम की सिफारिश की है। केंद्र सरकार ने पिछले शुक्रवार को निवर्तमान सीजेआई को एक पत्र भेजा था, जिसमें उनसे प्रक्रिया ज्ञापन के अनुसार सिफारिश करने को कहा गया था। सीजेआई चंद्रचूड़ भारत के मुख्य न्यायाधीश के रूप में दो साल का कार्यकाल पूरा करने के बाद 10 नवंबर को सेवानिवृत्त होने वाले हैं। उन्होंने 17 दिसंबर, 2022 को पद की शपथ ली और भारत के 50वें मुख्य न्यायाधीश बने।



न्यायमूर्ति संजीव खन्ना के 10 नवंबर, 2024 से 13 मई, 2025 तक भारत के मुख्य न्यायाधीश के रूप में कार्य करने की उम्मीद है।

कंगना की 'इमरजेंसी' को सेंसर बोर्ड से मिली हरी झंडी

मुंबई. बॉलीवुड एक्ट्रेस कंगना रनौत की फिल्म 'इमरजेंसी' को आखिरकार सेंसर बोर्ड से सर्टिफिकेट मिल गया है। इस बात की जानकारी खुद कंगना एक्ट्रेस ने दी है। इसका मतलब ये कि अब 'इमरजेंसी' की रिलीज का रास्ता साफ हो जाएगा। कंगना रनौत ने गुरुवार को ट्वीट करके 'इमरजेंसी' के सर्टिफिकेट के बारे में बात की। उन्होंने बताया कि उनकी फिल्म को सेंसर बोर्ड से हरी झंडी मिल चुकी है। अब वह जल्द ही 'इमरजेंसी' की रिलीज डेट के बारे में भी ऐलान करेंगी।

रेलवे रिजर्वेशन के नियमों में बदलाव सिर्फ 60 दिन पहले होगी एडवांस बुकिंग

नई दिल्ली. रेल मंत्रालय ने घोषणा की है कि अग्रिम रेलवे आरक्षण का समय 120 दिन से घटाकर 60 दिन कर दिया गया है और यह आदेश 1 नवंबर से लागू होगा। आदेश में कहा गया है कि यह निर्णय लिया गया है कि अग्रिम आरक्षण के लिए मौजूदा समय सीमा 01.11.2024 से लागू की जाएगी। मंत्रालय ने 16 अक्टूबर को जारी एक अधिसूचना में कहा, ट्रेनों की अवाधि 120 दिन से घटाकर 60 दिन कर दी जाएगी। हालांकि रेलवे ने कहा है कि 120 दिनों की अग्रिम आरक्षण अवधि को ध्यान में रखते हुए 31 अक्टूबर तक किए गए सभी आरक्षण वैध बन रहे हैं। साथ ही, विदेशी पर्यटकों को यात्रा की तारीख से 365 दिन पहले ट्रेन टिकट बुक करने का लाभ मिलता रहेगा। आईआरसीटीसी ने हाल ही में कई बदलाव किए हैं, जिसमें ट्रेनों में अगले पांच से

छह वर्षों के भीतर प्रतीक्षा सूची की लंबे समय से चली आ रही समस्या को खत्म करने की योजना भी शामिल है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि हर यात्री को एक कमर्नम बर्थ मिले। एक रेलवे अधिकारी ने कहा कि अग्रिम आरक्षण के लिए मौजूदा समय सीमा 01.11.2024 से लागू की जाएगी। मंत्रालय ने 16 अक्टूबर को जारी एक अधिसूचना में कहा, ट्रेनों की अवाधि 120 दिन से घटाकर 60 दिन कर दी जाएगी।

उपयोग करते हैं। न केवल लिनन और भोजन की गुणवत्ता की निगरानी करने के लिए बल्कि ट्रेन की व्यस्तता को अनुकूलित करने के लिए एआई-सक्षम कैमरे लागू करने की भी योजना थी। यह डेटा का विश्लेषण करके और आरक्षण चार्ट तैयार होने के बाद सीट की उपलब्धता की भविष्यवाणी करके किया जाता है।

कनाडा को 26 प्रत्यर्पण के लिए भेजी गई थी रिक्वेस्ट : विदेश मंत्रालय

नई दिल्ली. विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जयसवाल ने कहा कि कनाडा सरकार के पास 26 प्रत्यर्पण रिक्वेस्ट पेंडिंग हैं। इसके अलावा प्रोविजनाल अरेस्ट की इंफॉर्मेशन भी पेंडिंग है। 5 आपराधिक भण्डारों को हमने मांगा है जिनमें गुरजीत सिंह, गुरजिंदर सिंह, गुरप्रीत सिंह, लखबीर सिंह लंडा व अर्शदीप सिंह गिल शामिल हैं। हमारी मांग पर कनाडा की सरकार की तरफ से कोई कदम नहीं उठाया गया और यह काफी गंभीर है। विदेश मंत्रालय ने कहा कि इसमें लॉरेंस बिशनोई गैंग हो या कोई और गैंग उसके भी मंबर शामिल हैं। प्रवक्ता रणधीर जयसवाल ने कहा कि हमने लॉरेंस बिशनोई के गिरोह के लोगों की गिरफ्तारी के लिए कनाडाई पक्ष के साथ कुछ अनुरोध साझा किए थे। उन्होंने हमारी मूल चिंताओं पर कोई कार्रवाई नहीं की है। इसके पीछे एक राजनीतिक मकसद भी है। जहां तक आरोपों का सवाल है, पीएम टूटो की खुद की स्वीकारोक्ति, कल एक दशक का मूल्य होगा जहां तक संबंध है। हम अपने राजनयिकों के खिलाफ झूठे आरोपों को खारिज करते हैं।



फोर्टिफाइड चावल: सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से निपटने के लिए केंद्र की महत्वाकांक्षी पहल

विश्व स्वास्थ्य संगठन के दिशा-निर्देशों का पालन कर रहा है भारत

केंद्रीय मंत्रिमंडल ने प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना (पीएमजीकेवाई) और अन्य कल्याणकारी योजनाओं आदि सहित सरकार की सभी योजनाओं के तहत फोर्टिफाइड चावल उपलब्ध कराने की पहल को जुलाई 2024 से दिसंबर 2028 तक अपने वर्तमान स्वरूप में जारी रखने की मंजूरी दे दी है। केंद्र देश में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से निपटने के लिए एक पुष्क योजना के रूप में महत्वाकांक्षी पहल जारी रख रहा है। यह कहने की जरूरत नहीं है कि वैज्ञानिक प्रमाण इस बात का समर्थन करते हैं कि फोर्टिफाइड चावल का सेवन सभी के लिए सुरक्षित है, जिसमें थैलेसीमिया और सिकल सेल एनीमिया जैसी हीमोग्लोबिनोपैथी से पीड़ित व्यक्ति भी शामिल हैं।



खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य पदार्थों का फोर्टिफिकेशन) विनियम, 2018 के अनुसार, भारत में फोर्टिफाइड चावल की पैकेजिंग पर शुरू में थैलेसीमिया और सिकल सेल एनीमिया से पीड़ित व्यक्तियों के लिए स्वास्थ्य सलाह देना आवश्यक था। इस सलाह को आवश्यकता पर एक वैज्ञानिक समिति ने सवाल उठाया था, कोई अन्य देश पैकेजिंग पर इस तरह के लेबल को अनिवार्य नहीं करता है। इसके जवाब में, भारत सरकार के खाद्य और सार्वजनिक वितरण विभाग (डीएफपीडी) ने इन हीमोग्लोबिनोपैथी वाले लोगों के लिए आयरन-फोर्टिफाइड चावल सुरक्षा का आकलन करने के लिए 2023 में एक कार्य समूह की स्थापना की।

रिपोर्ट ने निष्कर्ष निकाला कि वर्तमान साक्ष्य ऐसे व्यक्तियों के लिए किसी भी सुरक्षा चिंता का समर्थन नहीं करते हैं। फोर्टिफाइड चावल से आयरन का सेवन थैलेसीमिया रोगियों के लिए रक्त आधान के दौरान अवशोषित आयरन को तुलना में न्यूनतम है और आयरन ओवरलोड को प्रबंधित करने के लिए उन्हें कैल्शियम के साथ इलाज किया जाता है। इसके अलावा, सिकल सेल एनीमिया वाले व्यक्ति हेपसीडिन, एक हार्मोन जो आयरन अवशोषण को नियंत्रित करता है, के स्वाभाविक रूप से बढ़े हुए स्तर के कारण अतिरिक्त आयरन को अवशोषित करने की क्षमता नहीं रखते हैं। इस मूल्यांकन के बाद भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के महानिदेशक की अध्यक्षता वाली एक समिति द्वारा व्यापक समीक्षा की गई। हेमेटोलॉजी, पोषण और सार्वजनिक स्वास्थ्य के विशेषज्ञों वाली समिति ने आयरन मेटाबॉलिज्म, फोर्टिफाइड चावल से आयरन की खुराक की सुरक्षा और वैश्विक लेबलिंग पर अत्यधिक साहित्य समीक्षा की। इस वैश्विक वैज्ञानिक समीक्षा के आधार पर, समिति को इस बात का कोई सबूत नहीं मिला कि आयरन-फोर्टिफाइड चावल इन हीमोग्लोबिनोपैथी वाले व्यक्तियों के लिए स्वास्थ्य के प्रतिकूल

है। भारत में, जहाँ झारखंड और महाराष्ट्र जैसे राज्यों में फोर्टिफाइड चावल का बड़े पैमाने पर वितरण पहले ही हो चुका है, जहाँ प्रत्येक राज्य में 2,64,000 से अधिक लाभार्थी हैं, आयरन ओवरलोड से संबंधित कोई प्रतिकूल स्वास्थ्य परिणाम आये हैं। इससे समिति की सलाह को लागू करने की सिफारिश की पुष्टि होती है। भारत में चावल फोर्टिफिकेशन के लिए पारिस्थितिकी तंत्र का काफी विस्तार हुआ है। 30,000 चालू चावल मिलों में से 21,000 से अधिक ने ब्लेंडिंग प्रक्रिया को स्थापित किया है, जिनकी कुल क्षमता प्रति माह 223 एलएमटो फोर्टिफाइड चावल है। चावल फोर्टिफिकेशन एक सुस्थापित वैश्विक अभ्यास है। ग्लोबल फोर्टिफिकेशन डेटा एक्सचेंज के अनुसार, 18 देश सक्रिय रूप से चावल फोर्टिफिकेशन को अनुमति देते हैं, 147 नमक फोर्टिफिकेशन का समर्थन करते हैं, 105 ने गेहूँ के आटे के फोर्टिफिकेशन को अपनाया है, 43 तेल फोर्टिफिकेशन का समर्थन करते हैं, और 21 मक्का के आटे के फोर्टिफिकेशन को बढ़ावा देते हैं।

चार विधानसभा सीटों के लिए उपचुनाव का कार्यक्रम जारी



की जाएगी, जबकि नामांकन वापस लेने की अंतिम तिथि 30 अक्टूबर (बुधवार) है। सिबिन सी ने बताया कि 18 अक्टूबर 2024 से 25 अक्टूबर 2024 तक सार्वजनिक छुट्टियों को छोड़कर, बाकी सभी निर्धारित दिनों में संबंधित रिटर्निंग अधिकारियों के पास सुबह 11:00 बजे से शाम 3:00 बजे तक नामांकन पत्र दाखिल किए जा सकते हैं। उल्लेखनीय है कि नामांकन पत्र फॉर्म 2बी में भरे जाने हैं। वर्णनीय है कि खाली फॉर्म संबंधित रिटर्निंग अधिकारी के पास उपलब्ध हैं। उन्होंने कहा कि तीसरे शनिवार यानी 19 अक्टूबर, 2024 को नेगोशिएबल इंस्ट्रुमेंट्स एक्ट, 1881 के तहत छुट्टी नहीं है। इसलिए 19 अक्टूबर, 2024 को नामांकन पत्र रिटर्निंग अधिकारी के पास भेजा जा सकता है। 20 अक्टूबर, 2024 को रविवार होने के कारण नेगोशिएबल इंस्ट्रुमेंट्स एक्ट, 1881 के तहत छुट्टी रहेगी। इसलिए इस दिन नामांकन पत्र दाखिल नहीं किए जा सकेंगे।

दिवाली की शॉपिंग के लिए इन मार्केट्स का करें रुख

FESTIVAL SHOPPING

दिवाली आने से पहले ही इस त्योहार की तैयारियां शुरू हो जाती हैं। यहां हम आपको उन बाजारों के बारे में बता रहे हैं जहां से आप सस्ते में सामान खरीद सकते हैं।

• जालंधर ब्रीज. फीचर

भारत के सबसे बड़े त्योहारों में से एक दिवाली आने में कुछ ही समय रह गया है। ये एक ऐसा फेस्टिवल है जब लोग घर को अच्छी तरह से साफ करने के बाद खूब सजावट करते हैं। इस दौरान लोग जमकर शॉपिंग करते हैं। शॉपिंग करते समय दिमाग में यही रहता है कि किफायती दाम में चीजों को खरीदा जाए। अगर आप भी सस्ते में सामान खरीदना चाहते हैं तो यहां बताए गए बाजारों का रुख कर सकते हैं।

चादर-पट्टे खरीदने के लिए जाएं क्लोथ मार्केट

दिवाली पर ज्यादातर लोग अपने घर का इंटीरियर बदलवाते हैं या फिर घर के रंगों को। ऐसे में जब पेंट होता है तो उसी से मिलते जुलते पट्टे, सोफा कवर, कुशन

या फिर चादर खरीदे जाते हैं। जब आप लोकल मार्केट से इस चीजों को खरीदते हैं तो कई बार ये बजट बिगाड़ सकते हैं। ऐसे में आपको चांदनी चौक के क्लोथ मार्केट में जाना चाहिए। क्लोथ मार्केट में आपको पट्टों से लेकर चादर तक की वैरायटी मिल जाएगी। इस बाजार तक पहुंचने के लिए आप चांदनी चौक पहुंचें और फिर वहां से रिक्शा कर सकते हैं। या फिर आप डायरेक्ट ऑटो से भी यहां पहुंच सकते हैं।

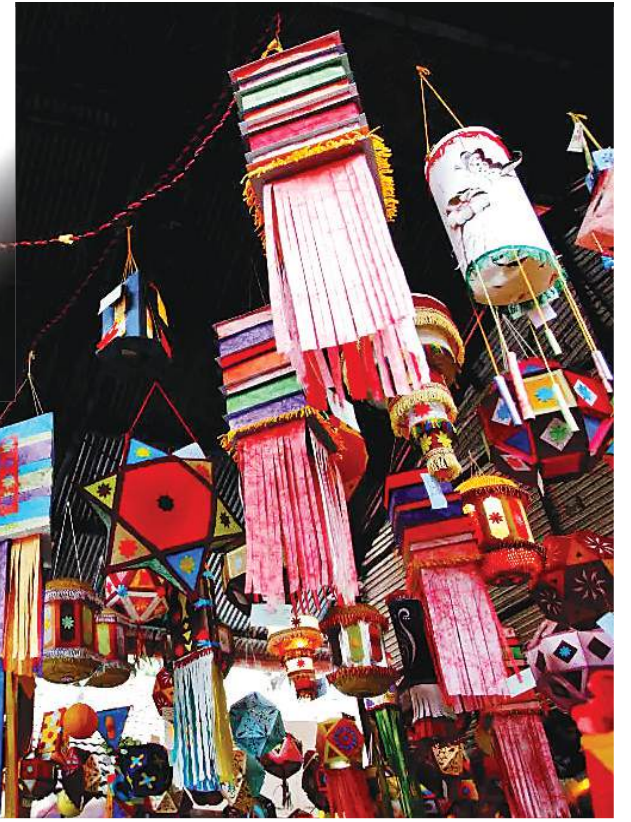
यहां मिलती हैं सजावट की सुंदर चीजें आईएनए मेट्रो स्टेशन के पास दिल्ली हाट सजावट के सामान की शॉपिंग करने के लिए काफी अच्छा है। लक्ष्मी-गणेश की खूबसूरत मूर्तियों से लेकर लैंप और जेल वाले दिए आपको इस बाजार में मिल जाएंगे। हालांकि, यहां से सस्ते में शॉपिंग करने के लिए दिवाली से कुछ समय पहले जाएं और मोलभाव करना न भूलें।

लाइट खरीदने के लिए बेस्ट है ये वाली मार्केट

दिवाली की सजावट लाइटों के बिना अधूरी है। अब तो मार्केट में आपको तरह-तरह की लाइटें मिल जाएंगी। अगर आप बजट में रहकर ट्रेडी लाइट्स को खरीदना चाहते हैं तो भागीरथ पैलेस जाएं। ये चांदनी चौक का ही एक हिस्सा है। यहां पर आपको हर तरह की लाइट के ऑप्शन मिल जाएंगे। इस बाजार तक पहुंचने के लिए लाल किले वाली तरफ से चांदनी चौक पहुंचें और 5 मिनट की वॉक करके आप इस बाजार में पहुंचें जाएंगे।

यहां मिलेंगी आर्टिफिशियल फूलों की लड़ियां

दिवाली पर असली फूलों के अलावा नकली फूलों का इस्तेमाल भी घर की सजावट के लिए किया जाता है। आपको अगर सुंदर-सुंदर फूलों की लड़ियां खरीदनी हैं तो सदर बाजार जाएं। इस मार्केट में आपको सजावट का हर एक सामान आसानी से मिल जाएगा। अच्छी बात यह है कि यहां पर कूड़ सामान आपको आधे से भी कम दामों पर मिले जाएगा।



SELF RESPECT

सेल्फ रिस्पेक्ट बढ़ाने के लिए व्यवहार से बाहर कर दें ये चीजें

लोगों के सामने अपनी सेल्फ रिस्पेक्ट को बढ़ाना है तो व्यवहार में इन गलतियों को ना दोहराएं।

SELF-RESPECT



• जालंधर ब्रीज . फीचर

काफी सारे लोगों की शिकायत रहती है कि लोग उनकी इज्जत नहीं करते। जिसकी वजह से उनका सेल्फ कॉन्फिडेंस कमजोर हो जाता है और वो खुद की रिस्पेक्ट भी नहीं करते। लेकिन साइकोलॉजी के मुताबिक जब आप अपनी सेल्फ रिस्पेक्ट बनाकर रखेंगे तभी लोग आपकी इज्जत करेंगे। सेल्फ रिस्पेक्ट बनाने के लिए अपनी आदतों और व्यवहार में इस तरह की गलती ना करें।

लोगों के पीछे ना भागे

अगर आपसे बात करने में कोई इंटरस्टेड नहीं है तो जबरदस्ती उससे बात करने या संपर्क करने की कोशिश ना करें। ऐसा करना ही आपके सेल्फ रिस्पेक्ट को घटाता है। हर वक्त दूसरों से मांगना छोड़ दें दूसरों से हर वक्त कुछ ना कुछ मांगने की आदत छोड़ दें। फिर चाहे वो मॉडल सपोर्ट हो या फिर फिजिकल या फिर इकोनॉमिकल। दूसरों के ऊपर कम डिपेंड रहें।

ज्यादा ना बोलें

सेल्फ रिस्पेक्ट कम होने का सबसे बड़ा कारण बिना बात के बोलना है।

क्या लगातार पार्टनर से झगड़ा करते हैं? तो संभल जाएं

आप पति-पत्नी की क्या बात-बात में लड़ते-झगड़ते रहते हैं? सलीके से बात करना क्या आप भूल चुके? कहीं आपका बच्चा भी काफी समय से शांत तो नहीं रहने लगा है या फिर उसे कुछ ज्यादा ही गुस्सा तो नहीं आने लगा है? अगर इन सभी सवालों का जवाब हां है तो यह आपके लिए अलार्म से कम नहीं है। जरूरत है कि समय रहते आप दोनों अपने स्वभाव में जरूरी बदलाव लाएं वरना आप दोनों की लड़ाई का गलत असर बच्चे पर पड़ने लगेगा। मुमकिन है कि जब घर में दो लोग हैं तो उनकी राय और सोच-विचार भी अलग होंगे। लेकिन अपनी अलग राय और सोच-विचार को बरकरार रखते हुए भी एक-दूसरे का साथ अच्छे से निभाया जा सकता है। रिलेशनशिप एक्सपर्ट और साइकोलॉजिस्ट डॉ. अनु गोयल का कहना है, 'पति-पत्नी दोनों अलग-अलग पृष्ठभूमियों से होते हैं तो ऐसे में दोनों के बीच विचारों का मतभेद होना स्वाभाविक भी है। लेकिन असल बात यह है कि जब वे दोनों लड़ें तो वे दोनों सहमति या असहमति के साथ किसी नतीजे पर जरूर पहुंचें। माता-पिता इस बात का भी खास ख्याल रखें कि ये बहस या लड़ाई हर दिन न हो। साथ ही बच्चों के सामने हम वैसा ही व्यवहार करें, जैसा कि हम आगे चलकर अपने बच्चों से उम्मीद करते हैं।'

कई बार छोटे बच्चे अपनी मीठी बोली में कई गलत शब्द भी बोल देते हैं, जिन्हें हम उस समय हंस कर टाल देते हैं। लेकिन यह बात टालने लायक नहीं, बल्कि गौर करने लायक है। माना जाता है कि बच्चा सबसे पहले अपने घर से सीखता है। ऐसे में अगर बच्चे के सामने दिन-रात लड़ते हुए माता-पिता हों तो निश्चित तौर पर बच्चा भी यही सब सीखेगा। बहस और लड़ाइयां तनाव की वजह से होते हैं। लेकिन ऐसे में बच्चों के सामने एक-दूसरे पर चीखना बच्चों के लिए भी सही नहीं है। आजकल बच्चे तर्क-वितर्क भी करने लगे हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपके बच्चे का स्वस्थ सामाजिक और मानसिक विकास हो तो उसके सामने सही तरीके से अपना पक्ष या बात रखें न कि दूसरे पर अपनी बात मनवाने के लिए दबाव बनाएं। कभी भी अपनी बातों का पक्ष लेने के लिए बच्चे को 'मेरी सही हूँ या गलत' नहीं पूछना चाहिए।

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

चटनी से लेकर फेस पैक बनाने तक, ऐसे करें बादाम के छिलकों का इस्तेमाल

अगर आप भी भीगे हुए बादाम के छिलके उतारकर फेंक देते हैं तो अब अगली बार ऐसा करने की गलती ना करें। ये बेकार लगने वाले छिलके आपके खाने का स्वाद बढ़ाने से लेकर आपकी त्वचा तक को खूबसूरत बनाए रखने में...



• जालंधर ब्रीज. रसिपी

अगर आप भी भीगे हुए बादाम के छिलके उतारकर फेंक देते हैं तो अब अगली बार ऐसा करने की गलती ना करें। ये बेकार लगने वाले छिलके आपके खाने का स्वाद बढ़ाने से लेकर आपकी त्वचा तक को खूबसूरत बनाए रखने में आपकी मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं बादाम के छिलकों का बेहतर यूज करने वाले ऐसे ही कुछ मजेदार किचन हैक्स के बारे में।

बादाम के छिलके का यूज करने वाले किचन हैक्स : बादाम के छिलके

से बनाएं फेस पैक -अगर आप अपनी त्वचा की खोई रंगत वापस पाना चाहते हैं तो बादाम के छिलके आपकी मदद कर सकते हैं। इन छिलकों में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स और विटामिन ई त्वचा को निखारने में मदद कर सकते हैं। इस फेस पैक को बनाने के लिए बादाम के छिलकों को पीसकर इसमें थोड़ा सा शहद जोड़ें, बादाम के छिलके विटामिन, खनिज और एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं। इन छिलकों का यूज करके आप हेयर मास्क और टेस्टी चटनी तक बनाकर तैयार कर सकते हैं।

बादाम के छिलकों से बनाएं चटनी : बादाम के छिलकों से बनाएं जाने वाली चटनी स्वादिष्ट होने के साथ पोषण से भरपूर भी होती है। इस चटनी को बनाने के लिए घी में एक कप बादाम के छिलके, एक कप मूंगफली और एक कप उड़द

की दाल को भून लें। इसके बाद इन सभी चीजों को ठंडा करके लहसुन, हरी मिर्च, अदरक, नींबू का रस और स्वादानुसार नमक के साथ पीस लें। अब एक दूसरे बर्तन में घी गर्म करके उसमें करी पत्ता, सरसों और साबुत लाल मिर्च डालकर तड़का तैयार करें। आपकी टेस्टी बादाम के छिलकों की चटनी बनकर तैयार है।

पौधों के लिए खाद : बादाम के छिलके में कई तरह के पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो पौधों की ग्रोथ को अच्छा करने में मदद कर सकते हैं। इसके लिए बादाम के छिलकों को धूप में सूखकर उन्हें पीसकर उनका पाउडर तैयार कर लें। अब इस पाउडर को हफ्ते में एक बार पानी में एक चम्मच मिलाकर पौधों की जड़ों में डालें। पौधे हरे-भरे हो जाएंगे।

पढ़ते समय नींद से भर जाती हैं बच्चे की आंखें तो अपनाएं टिप्स

जालंधर ब्रीज (फीचर) . माता पिता अकसर अपने बच्चों को इस आदत से परेशान रहते हैं कि एग्जाम टाइम में पढ़ने के लिए बैठते ही उनकी आंखों में नींद भर जाती है। लेकिन यही बच्चा घंटों टीवी या मोबाइल को बिना पलक झपकाए टकटकी लगाए देखा रहता है। अगर आपकी भी अपने बच्चे से यही शिकायत है तो उसे बिना डांटे-मारे ये कुछ पेरेंटिंग टिप्स अपनाकर अपनी इस शिकायत को दूर कर सकते हैं। दरअसल, बच्चों का मन बेहद चंचल होता है। ऐसे में उनका पढ़ाई के बीच में से बार-बार उठना या ध्यान भटकाना स्वाभाविक होता है। उन्हें एक अच्छे अध्ययन के लिए लंबे समय तक ध्यान और एकाग्रता की आवश्यकता होती है। पेरेंटिंग टिप्स में जानते हैं बच्चे को पढ़ाई के बीच में नींद लेने से कैसे रोका जा सकता है।

बच्चे के नींद लेने के घंटों का एक रूटीन सेट करें : बच्चे के शरीर में ऊर्जा का स्तर अच्छा बनाए रखने के लिए सबसे पहले उसकी नींद का शेड्यूल तय करें। इसके लिए बच्चे का टाइम टेबल ऐसा बनाएं, जिसमें उसके उठने और सोने का एक निश्चित समय तय हो। ऐसा करने से बच्चे के शरीर की आंतरिक घड़ी को विनियमित करने में मदद मिलती है, जिससे बच्चे की नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। बच्चे के साथ अपनाया गया ये उपाय पढ़ाई के दौरान उसे नींद आने की संभावना को कम कर सकता है।

नियमित समय पर ब्रेक लें : लंबे समय तक बिना ब्रेक लिए लगातार पढ़ने से बच्चे को मानसिक थकान और नींद आ सकती है। ऐसे में इस समस्या से राहत पाने के लिए पोमोडोरो तकनीक का उपयोग करें। इस तकनीक में 25 मिनट तक अध्ययन करने के बाद 5 मिनट का ब्रेक लें। ब्रेक के दौरान बाँधी में एनर्जी लेवल बनाए रखने के लिए स्ट्रेच करें या घर का एक चक्कर लगाकर आ जाएं।

हेल्दी डाइट के साथ हाइड्रेटेड भी रहें : शरीर में पानी की कमी और अनहेल्दी भोजन करने से बच्चे को थकन महसूस हो सकती है। ऐसे में अध्ययन करते समय बीच-बीच में खूब पानी पिएं स्नेक्स में नट्स, फल या कढ़ी जैसी चीजों को शामिल करें। पढ़ने से पहले कभी भी कार्बो रिच फूड का सेवन ना करें। ऐसा भोजन करने से आपको सुस्ती और नींद आ सकती है।

निर्धारित लक्ष्य रखें : अध्ययन करते समय नींद को भगाने के लिए अपने लिए एक निर्धारित लक्ष्य जरूर रखें। जिसमें अध्ययन से जुड़े पाठ और उन्हें याद करने के लिए दिए जाने वाले समय को विभाजित करें।

बैठने की मुद्रा हो सही : झुककर बैठने से आपको अधिक थकान महसूस हो सकती है। अपने पैरों को फर्श पर सपाट रखते हुए सीधे बैठकर सही मुद्रा में बैठकर पढ़ने की कोशिश करें।

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

मैग्नीशियम से नर्वस सिस्टम सही तरह से करेगा काम

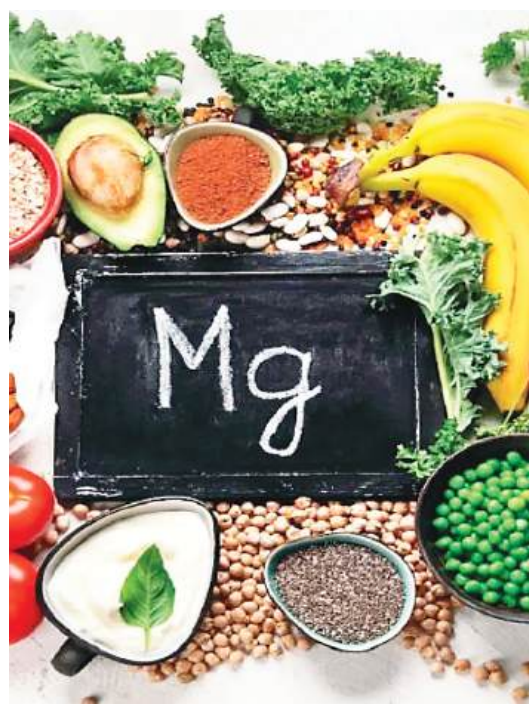
HEALTH

हमारी दुनिया में हम से जुड़ी क्या खबरें हैं? हमारे लिए उपयोगी कौन-सी खबर है? किसने अपनी उपलब्धि से हमारा सिर गर्व से ऊंचा उठा दिया? यह जानकारी डायटिशियन ने साझा किया है।

• जालंधर ब्रीज. हेल्थ केयर

इस सप्ताह की पहली खबर है, अहमदाबाद से। यह खबर चौंकाने वाली भी है और डराने वाली भी। नवसारी की रहने वाली एक 23 साल की नर्सिंग में ग्रेजुएशन करने वाली लड़की की ऑनलाइन एक लड़के से दोस्ती हुई। दोनों ने तय किया कि होटल में मिलेंगे। लेकिन लड़का-लड़की दोनों शारीरिक संबंधों को लेकर इतने अपरिपक्व थे कि वेजाइना से अधिक रक्त बह जाने की वजह से लड़की की मृत्यु हो गई। दरअसल वो दोनों ब्लिंडिंग होता देख इतना डर गए थे कि डॉक्टर के पास तुरंत जाने के बजाय इंटरनेट से ब्लिंडिंग रोकने की तरकीब आजमाते रहे। लड़की के 26 साल के पुरुष मित्र को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। यह केस इस बात को दर्शाता है कि युवाओं में संयम और परिपक्वता की कितनी जरूरत है। ऑनलाइन संबंधों की परिणति कई बार खतरनाक साबित होती है। ऑनलाइन रिश्तों को लेकर कई ऐसे भी मामले आए हैं, जहां लड़कियां बलाकार और ब्लैकमेलिंग का शिकार होती हैं। लड़कियों के लिए चुनौतियां और भी बढ़ जाती हैं क्योंकि वो भावनाओं के दुष्क्रम में आ जाती हैं। अपनी सोच, भावनाएं और ज्वार को समझ कर रिश्ता बनाना और खतरों को भांप लेना ऐसे दुरुह परिस्थितियों से आपको बचा सकता है।

पत्नी को लगा पति का शौक आगार से दो दिलचस्प खबरें आई हैं। यह तो हम सबको पता है कि गुटखा खाने से कैंसर होता है और शरीर को



दूसरी भी कई दिक्कतें आती हैं। यह एक ऐसी आदत है जिसे छोड़ना मुश्किल होता है। खबर है कि आगार में एक नवविवाहित व्यक्ति को शादी से पहले गुटखा खाने की आदत थी। शादी के बाद पत्नी उसकी यह आदत छुड़वा तो नहीं पाई, पर खुद इसकी लत लगा बैठी। एक समाचार पत्र में प्रकाशित इस खबर के मुताबिक जब पत्नी को गुटखा खाने की आदत लगी तो वो पति की जब से पैसे चुरा कर अपने शौक पूरा करने लगी। इस बात पर जब दोनों में झगड़ा होने लगा और पति ने पत्नी को घर से निकाल दिया। ऐसा करने पर पत्नी ने उसके खिलाफ पुलिस में शिकायत दर्ज करा दी। पुलिस ने दोनों को काउंसिलिंग के

लिए परिवार परामर्श केंद्र भेजा और अब दोनों ने वादा किया है कि गुटखा खाना छोड़ देंगे। काउंसिलिंग का मानना है कि इन दिनों पति-पत्नी में झगड़े की एक मुख्य वजह नशे की लत है। कुछ महीने पहले ही एक पति ने काउंसिलर को बताया था कि उसकी पत्नी गुटखा खाकर पूरे शहर में बुलंद चलाती है। दिहाड़ी पर काम करने वाले पति का यही रोना था कि उसकी इतनी तनख्वाह नहीं कि पत्नी के ये शौक पूरे कर सके।

सिर्फ मैग्नीशियम से नहीं बनेगी बात : पिछले दिनों संतुलित खानपान और आहार में मैग्नीशियम की जरूरत को ले कर कई सेलिब्रिटीज के वक्तव्य आए। डेली मेल में प्रकाशित खबर में एक अध्ययन के हवाले से कहा गया है कि खाने में सिर्फ मैग्नीशियम ही हीरो नहीं है, बल्कि और भी कई तत्व हैं जो शरीर को अंदर और बाहर से शक्तिशाली और सेहतमंद रखते हैं। इस अध्ययन के मुताबिक किम कार्टेसियां और टेलर रिफ्ट जैसी हस्तियों ने माना था कि मैग्नीशियम के सेवन से उन्हें अवसाद से निजात मिली है। खबर तो यह भी आई थी कि साल 2030 तक मैग्नीशियम का वैश्विक बाजार सात बिलियन पाउंड तक पहुंच जाएगा। लेकिन इस ताजा अध्ययन में विशेषज्ञ कह रहे हैं कि मैग्नीशियम के अधिक इस्तेमाल के कई साइड इफेक्ट्स हैं। अमेरिका के होलिस्टिक वेलनेस सेंटर के फाउंडर डॉक्टर होथर योस्ट कहते हैं कि मैग्नीशियम का इस्तेमाल तब करें, जब आपके डॉक्टर ने आपको यह सलाह दी हो। अन्यथा इससे आपका पेट खराब रह सकता है। युवतियों को दिन में मात्र 270 ग्राम मैग्नीशियम का सेवन करना चाहिए। इसके माइक्रोन्यूट्रिएंट्स आपकी कोशिकाओं, अंग और मस्तिष्क को चुस्त रखेंगे। मैग्नीशियम के सेवन नर्वस सिस्टम भी सही तरह से काम करेगा। सूखे मेवे, बीज, हरी सब्जी, मछली और डार्क चॉकलेट आदि मैग्नीशियम के अच्छे स्रोत हैं।

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

आयुष्मान भारत पीएमजेएवाई का प्रभाव और वादा

राजू (बदला हुआ नाम), आयु 18 वर्ष, को सामान्य रूप से चलते हुए भी सांस लेने में तकलीफ होती थी और वह थकान महसूस करता था। साल 2017 में उसे सोने में दर्द के कारण दिल की गंभीर बिमारी से पीड़ित होने के बारे में पता चला। इलाज की अंतहीन जद्दोजहद में उसके पिता ने परिवार के मवेशी और जमीन तक बेच डाली और पांच लाख रुपये से अधिक रकम के कर्ज में डूब गए। साल 2019 में, उन्हें आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (एबी पीएमजेएवाई) की ओर से एक पत्र मिला, लेकिन उन्होंने इसको ज़्यादा अहमियत नहीं दी।

साल 2022 में, राजू की हालत बिगड़ गई, जिसके लिए फौन सर्जरी करने की आवश्यकता थी। वे हताश और बेबस हो चुके थे। तभी अस्पताल के एक कर्मचारी ने उनके परिवार को पीएमजेएवाई के बारे में पता करने की सलाह दी और उनकी पात्रता की पुष्टि की। इसकी बदौलत राजू की लागत 1.83 लाख रुपये की लागत वाली जीवन रक्षक सर्जरी संभव हो सकी। आखिरकार, 67 दिन बाद उसे नए सिर से जिंगड़ी शुरु करने के लिए अस्पताल से छुट्टी दे मिली। आशा, सेहत और खुशी से भरपूर यह कहानी, उन अनगिनत कहानियों में से एक है, जो एबी पीएमजेएवाई के लाभार्थियों के जीवन के इर्द-गिर्द बुनी गई हैं। बीते छह वर्षों में इस योजना के तहत अस्पतालों में लगभग 7.8 करोड़ दाखिलों के साथ पीएमजेएवाई ने लाखों लोगों के जीवन को बेहतर बनाया है और उनके प्राणों की रक्षा की है और साथ ही, उन रोगियों के परिवारों को अस्पताल के खर्च के कारण गरीबी और पीड़ा के चंगुल में फंसने से भी बचाया है।

यह योजना माननीय प्रधानमंत्री द्वारा परिकल्पित सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज (यूएचसी)

के लिए भारत की प्रतिबद्धता का प्रमाण है। पीएमजेएवाई ने प्रति लाभार्थी परिवार द्वितीयक और तृतीयक उपचार के लिए 5 लाख रुपये तक की निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा प्रदान करके सरकारी और निजी अस्पतालों में स्वास्थ्य सेवा प्रदायगी के आधार को छुड़ा है। निजी स्वास्थ्य बीमा कंपनियों द्वारा प्रचारित भारी-भरकम रकम की तुलना में यह राशि छोटी लग सकती है, लेकिन योजना की रूपरेखा और पैमाने को देखते हुए लाखों परिवारों के लिए इस राशि का प्रभाव जीवन बदलने वाला और जीवन रक्षक है। योजना की रूपरेखा के अनुसार, पीएमजेएवाई का उद्देश्य अस्पतालों में भर्ती रोगियों को द्वितीयक और तृतीयक देखभाल उपलब्ध कराना है, तथा बहिरंग रोगी सेवाएं इस योजना के अंतर्गत नहीं आती। एक महत्वाकांक्षी व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल मिशन के माध्यम से सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज (यूएचसी) के इस दूसरे घटक पर समान रूप से गौर किया जा रहा है, जिसके तहत 1,75,000 से अधिक आयुष्मान आरोग्य मंदिर (एएएम) स्थापित किए गए हैं, जिन्हें पहले स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र कहा जाता था। इनमें निःशुल्क परामर्श, और कई दवाएं (172 तक) और निदान (63 तक) निःशुल्क प्रदान किए जा रहे हैं। वर्तमान में सरकारी प्रयासों का केंद्र इन दोनों प्रणालियों में देखभाल का सुदृढ़ दो-तरफ़ा सम्मिलन और निरंतरता है। भारत का यूएचसी मॉडल सार्वजनिक रूप से वित्त पोषित व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा पर आधारित है। स्वास्थ्य नीति और सेवाओं को अलग-थलग करके नहीं अपितु समग्रता में देखे जाने की आवश्यकता है। इस योजना के कार्यान्वयन के दौरान, स्वास्थ्य लाभ पैकेज (एचबीपी) के तहत प्रक्रियाओं और कीमतों को संशोधित और युक्तिसंगत बनाया गया है। साल 2018 में एचबीपी की संख्या 1393 थी,

भारत में स्वास्थ्य सेवा में बदलाव

जालंधर ब्रीज



डॉ. विनोद के पाल
सदस्य (स्वास्थ्य)
नीति आयोग

जो 2022 तक बढ़कर 1949 हो गई। स्वास्थ्य सेवाओं की लागत में क्षेत्रीय भिन्नता को ध्यान में रखते हुए, विभेदक मूल्य निर्धारण की अवधारणा शुरू की गई है। साथ ही, स्थानीय संदर्भ के अनुसार एचबीपी दरों को और अधिक अनुकूलित करने के लिए राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों को अतिरिक्त लचीलापन प्रदान किया गया है।

सेवाओं की निर्बाध प्रदायगी सुनिश्चित करने और व्यवस्था में दुरुपयोग की गुंजाइश को कम करने के लिए पीएमजेएवाई स्वाभाविक रूप से प्रौद्योगिकी-संचालित है, और पेपरलेस या कागज़ रहित होने के साथ-साथ कैशलेस या नकदी रहित भी है। इसमें प्रतिपूर्ति या सह-भुगतान का कोई प्रावधान नहीं है। हालांकि अधिकांश दावों का निपटान समय पर होता है, लेकिन राज्यों के साथ साझेदारी में और सुधार लाने के लिए गहन प्रयास किए जा रहे हैं। इस योजना की सफलता और जन कल्याण के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता के कारण इस वर्ष इसके दायरे को बढ़ाने के लिए दो बड़े कदम उठाए

गए हैं। अंतरिम बजट में सरकार द्वारा इस योजना को विस्तारित करते हुए आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और सहायिकाओं के लगभग 37 लाख परिवारों को इसके दायरे में लाया गया।

दूसरा, भारत की बढ़ती जीवन प्रत्याशा के मद्देनजर, एक और बड़ा कदम सरकार का 70 वर्ष और उससे अधिक आयु के सभी नागरिकों को उनकी सामाजिक-आर्थिक स्थिति की परवाह न करते हुए पीएमजेएवाई कवरेज देने का निर्णय है। इससे 6 करोड़ वरिष्ठ नागरिकों वाले 4.5 करोड़ परिवारों को लाभ होगा। भारत में राष्ट्रीय प्रतिदर्श सर्वेक्षण (एनएसएस) की स्वास्थ्य से संबंधित 75वें चरण की रिपोर्ट से पता चलता है कि इस आयु वर्ग के लिए अस्पताल में भर्ती होने की दर 11 प्रतिशत से अधिक है। लॉनिट्यूडिनल एजिंग स्टडी ऑफ इंडिया (एलएएसआई) की 2021 की रिपोर्ट से पता चलता है कि 75 प्रतिशत बुजुर्गों को एक या एक से अधिक पुरानी बीमारियां हैं, 40 प्रतिशत को किसी न किसी तरह की विकलांगता है, और 4 में से 1 बहु-रुग्णता से पीड़ित है। उल्लेखनीय रूप से, 58 प्रतिशत बुजुर्ग आबादी महिलाओं की है, जिनमें 54 प्रतिशत विधवाएं हैं। वरिष्ठ नागरिकों से संबंधित अनेक निजी बीमा उत्पादों के विपरीत, पीएमजेएवाई किसी भी वरिष्ठ नागरिक को पहले से चली आ रही बीमारी के कारण बाहर नहीं करता है; न ही यह लाभ देने से पहले किसी वर्ष की प्रतीक्षा अवधि की शर्त रखता है। वरिष्ठ नागरिकों की स्वास्थ्य देखभाल संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करके यह योजना उन्हें स्वस्थ और सम्मानजनक जीवन जीने में समर्थ बनाती है। पीएमजेएवाई सार्वजनिक और निजी स्वास्थ्य क्षेत्रों को एक राष्ट्र, एक प्रणाली के सूत्र में जोड़ता है। वर्तमान में, पीएमजेएवाई के पास 29,000 से अधिक सूचीबद्ध अस्पतालों का अखिल भारतीय

नेटवर्क है, जिनमें लगभग 13,000 निजी अस्पताल शामिल हैं। इसके अलावा, इनमें से लगभग 25,000 अस्पताल टियर-2 और टियर-3 शहरों में स्थित हैं। निजी क्षेत्र में अधिकृत अस्पताल में भर्ती मरीजों की संख्या और मात्रा का अनुपात क्रमशः 57 प्रतिशत और 67 प्रतिशत है, जो इस क्षेत्र की महत्वपूर्ण भागीदारी को दर्शाता है।

लाभार्थी के पास राज्य के दिशा-निर्देशों के अनुसार सूचीबद्ध अस्पताल, सार्वजनिक या निजी, चुनने का विकल्प मौजूद है। इस योजना ने अनेक राज्यों में सरकारी अस्पतालों में भी सेवा प्रदायगी को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित किया है। इन अस्पतालों ने अपनी सुविधाओं और बुनियादी ढांचे को बढ़ाने के लिए योजना के तहत प्रतिपूर्ति की गई धनराशि का उपयोग किया है। कवरेज और पहुंच की बढ़ती रफ़्तार के साथ पीएमजेएवाई में टियर 2 और 3 शहरों में एक ऐसे बाजार के निर्माण के जरिए निजी अस्पतालों के विकास को बढ़ावा देने की क्षमता मौजूद है, जहां पहले भूतान क्षमता की कमी के कारण मांग पूरी नहीं हो पाती थी। हाल ही में एक प्रतिष्ठित अर्थशास्त्री द्वारा किए गए अध्ययन (घरेलू उपभोग योजना 2022-23 से इकाई-स्तरीय डेटा पर आधारित) में निष्कर्ष निकाला गया है कि पिछले 10 वर्षों में हमारी आबादी का निचला 50 प्रतिशत हिस्सा चिकित्सा व्यय से संबंधित आघातों के प्रति काफी कम संवेदनशील हो गया है; और यह प्रवृत्ति निकटता से पीएमजेएवाई से संबद्ध है। आज बहुत से लोग स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग कर रहे हैं और साथ ही अपनी संपत्ति और बचत का भी संरक्षण कर पा रहे हैं। आयुष्मान भारत पीएमजेएवाई विकसित भारत के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने को तत्पर है। आखिरकार, अच्छा स्वास्थ्य, कल्याण, राष्ट्रीय उत्पादकता और समृद्धि का आधार है।

वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग ने पंजाब और हरियाणा में 26 केंद्रीय टीमों तैनात की हैं

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में वायु गुणवत्ता पर इसके प्रभाव के कारण पराली जलाना गंभीर चिंता का विषय है और आयोग पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश और राजस्थान की राज्य सरकारों, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र के राज्यों के राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्डों, पंजाब और दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण समिति (डीपीसीसी) और इससे संबंधित संस्थानों सहित संबंधित हितधारकों के परामर्श से इस मुद्दे पर विचार-विमर्श कर रहा है।

2021, 2022 और 2023 के दौरान अनुभवों और सीखों के आधार पर, धान की कटाई के मौसम के दौरान पराली जलाने की रोकथाम और नियंत्रण पर ध्यान केंद्रित करते हुए पंजाब, हरियाणा और उत्तर प्रदेश (राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र के जिलों) के लिए कार्य योजनाओं को 2024 के लिए अद्यतन किया गया है। इसका लक्ष्य इस असतत कृषि पद्धति को समाप्त करना है।

हालांकि, 15 सितंबर से 9 अक्टूबर, 2024 की अवधि के दौरान पंजाब और हरियाणा राज्यों से क्रमशः कुल 267 और 187 पराली जलाने की घटनाएं दर्ज की गईं।

वर्तमान स्थिति को ध्यान में रखते हुए



और जमीनी स्तर पर कार्य योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग ने वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग अधिनियम, 2021 की धारा 14 के तहत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए पंजाब, हरियाणा, राजस्थान के राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र और उत्तर प्रदेश तथा दिल्ली के राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में उपायुक्तों/जिला कलेक्टरों/जिला मजिस्ट्रेटों को अपने-अपने क्षेत्राधिकार में पराली जलाने को रोकना सुनिश्चित करने की दिशा में प्रभावी कार्यान्वयन के लिए जिम्मेदार विभिन्न स्तरों पर नोडल अधिकारियों और पर्यवेक्षण अधिकारियों तथा स्टेशन हाउस अधिकारियों सहित अधिकारियों के संबंध में उनकी अकर्मण्यता के मामले में अपने क्षेत्राधिकार वाले न्यायिक मजिस्ट्रेट के समक्ष शिकायत/अभियोजन दायर करने के

लिए अधिकृत किया है। वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग ने संबंधित जिला प्रशासनों और राज्य सरकारों को भी निर्देश दिया है कि वे अधिक जिम्मेदारी उठाएं तथा कटाई के मौसम में पराली जलाने को रोकने के लिए निरंतर और सख्त निगरानी करें।

इसके अलावा, वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग ने पंजाब और हरियाणा के हॉटस्पॉट जिलों में 26 केंद्रीय टीमों को तैनात किया है ताकि वे जिला स्तर के अधिकारियों के साथ निकट संपर्क बनाए रख सकें और विभिन्न इन-सीट/एक्स-सीट प्रबंधन के लिए उपलब्ध सभी संसाधनों/साधनों का उपयोग को किया जा सके और जमीनी स्तर पर कार्रवाइयों की समन्वित और निरंतर निगरानी के लिए चंडीगढ़ में एक "पराली प्रबंधन प्रकोष्ठ" की स्थापना की जा सके।

भारतीय वायुसेना की 'वायु वीर विजेता कार रैली' चंडीगढ़ से देहरादून के लिए रवाना हुई

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली



• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

भारतीय वायु सेना (आईएफ) तथा उत्तराखंड युद्ध स्मारक (यूडब्ल्यूएम) के समन्वय में आयोजित प्रतिष्ठित "वायु वीर विजेता कार रैली" को आज सुबह ग्रुप कैप्टन एस पुनिया, स्टेशन कमांडर, एयर फोर्स स्टेशन चंडीगढ़ ने झंडी दिखाकर रवाना किया। रवाना होने से पहले, रैली टीम के सदस्यों द्वारा शहीद हुए युद्ध नायकों को श्रद्धांजलि देने के लिए युद्ध स्मारक, एयरफोर्स स्टेशन, चंडीगढ़ में पुष्पांजलि समारोह आयोजित किया गया।

रैली का अगला पड़ाव देहरादून है और झांझर में उत्तराखंड विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद द्वारा इसका

स्वागत किया जाएगा, जहां संस्थान के महानिदेशक प्रोफेसर (डॉ.) दुर्गाश पंत के नेतृत्व में राष्ट्रीय रक्षा में विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी की भूमिका पर वैज्ञानिकों के साथ एक संक्षिप्त बातचीत और स्वागत समारोह का कार्यक्रम है। 15 अक्टूबर को रैली उत्तराखंड युद्ध स्मारक "शौर्य स्थल" पर अज्ञात सैनिकों की प्रतिमा पर श्रद्धांजलि अर्पित करेगी।

08 अक्टूबर, 2024 को 92वीं भारतीय वायुसेना वर्षगांठ के अवसर पर "वायु वीर विजेता" यूडब्ल्यूएम - भारतीय वायुसेना कार रैली को कारगिल विजय दिवस की 25वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में थोडस, लेह से (त्वांग, अरुणाचल प्रदेश के लिए) झंडी दिखाकर रवाना किया गया था। कार रैली में भारतीय वायुसेना, थल सेना, सेना

के दिग्गज और यूडब्ल्यूएम के सदस्य शामिल हैं। रैली को उद्देश्य युवाओं को भारतीय सशस्त्र बलों में शामिल होने के लिए प्रेरित करना और आम लोगों के बीच वायुसेना की महान उपलब्धियों के बारे में जानकारी देना।

देहरादून से यह रैली आगरा, लखनऊ, दरभंगा, बागडोगरा, हाशिमारा और गुवाहाटी से होते हुए 27 अक्टूबर को तवांग पहुंचेगी। रैली मार्ग में अपने वाले युद्ध स्मारकों का भी दौरा करेगी। टीम के सदस्य अपने पड़ाव के दौरान कॉलेजों/विश्वविद्यालयों में युवाओं से बातचीत भी करेंगे। पूर्वोत्तर के छात्र, विशेषकर अरुणाचल प्रदेश में, जहां रैली आखिरकार पहुंचेगी, पारंपरिक अंदाज में रैली का स्वागत करेंगे।

भारतीय सेना के ऐरावत डिवीजन ने रोमांचकारी नाको साइकिल अभियान पूरा किया

जालंधर ब्रीज (चंडीगढ़).

भारतीय सेना के ऐरावत डिवीजन ने हिमाचल प्रदेश और पंजाब में 620 किलोमीटर की प्रभावशाली यात्रा करते हुए अपने रोमांचकारी और प्रेरणादायक नाको साइकिल अभियान को सफलतापूर्वक पूरा किया।

इस अभियान को रवाना करने के लिए खरगा कोर के जनरल ऑफिसर कमांडिंग लेफ्टिनेंट जनरल राजेश पुष्कर द्वारा हरी झंडी दिखाई गई थी। कैवलरी यूनिट के 45 साइकिल चालकों की एक टीम ने आकर्षक परिदृश्यों, सांस्कृतिक रूप से समृद्ध क्षेत्रों और ऐतिहासिक शहरों से गुजरते हुए इस चुनौतीपूर्ण यात्रा की शुरुआत की। 20 दिनों की यात्रा में साइकिल चालकों ने नाको, सोमलिंग, बटाल, मनाली, मंडी, बिलासपुर और अंबाला को पार किया। इस अभियान का उद्देश्य युवाओं में राष्ट्रवाद और साहस को भावना को बढ़ावा देना



तथा क्षेत्र के भारतीय सेना के दिग्गजों के साथ संपर्क बनाए रखना था। इस दौरान साइकिल चालकों ने स्थानीय समुदाय के साथ जुड़ने, क्षेत्रीय संस्कृति के बारे में जानने, भारतीय सेना के बारे में जागरूकता फैलाने और दिग्गजों से बातचीत करने का

अवसर प्राप्त किया। उन्होंने मार्ग में विभिन्न पर्यावरण संरक्षण गतिविधियों में भी भाग लिया।

नाको साइकिल अभियान भारतीय सेना के साहस, अखंडता और सामुदायिक सहभागिता को बढ़ावा देने के लिए उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

सीबीआई ने रिश्तत मामले में संपदा कार्यालय, चंडीगढ़ के कार्य सहायक एवं लिपिक सहित दो को गिरफ्तार किया

जालंधर ब्रीज (चंडीगढ़).

केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने शिकायतकर्ता से एक लाख रु. की रिश्तत मांगने एवं स्वीकार करने पर संपदा कार्यालय, चंडीगढ़ के कार्य सहायक एवं लिपिक सहित दो आरोपियों को गिरफ्तार किया।

सीबीआई ने संपदा कार्यालय, चंडीगढ़ के आरोपी कार्य सहायक के विरुद्ध एक लिखित शिकायत के आधार पर दिनांक 14.10.2024 को मामला दर्ज किया, जिसमें आरोप है कि घर के स्वामित्व को लेकर विवाद था एवं उक्त विवाद को अदालत के माध्यम से वर्ष 2013 में सुलझा लिया गया था। आगे यह आरोप है कि आरोपी शिकायतकर्ता से उसके उपरोक्त आवास पर मिला एवं आरोपी ने शिकायतकर्ता को बताया कि वह उक्त घर में अवैध रूप से रह रहा है। आरोपी ने शिकायतकर्ता को धमकी भी दी तथा मामले को निपटाने के लिए 2.50 लाख रु. की रिश्तत की मांग की। बाद में, परस्पर बातचीत के पश्चात, आरोपी एक लाख रु. रिश्तत स्वीकार करने को तैयार हो गया।

सीबीआई ने जाल बिछाया एवं दो आरोपियों यथा कार्य सहायक एवं लिपिक को शिकायतकर्ता से एक लाख रु. की रिश्तत मांगने और स्वीकार करने के दौरान रंगे हाथों पकड़ा। सीबीआई ने आरोपियों के आवासीय एवं आधिकारिक परिसरों की तलाशी ली, जिससे आपत्तजनक दस्तावेज बरामद हुए। दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर आज अदालत में पेश किया गया।

ई-वेस्ट प्रबंधन पर जलवायु परिवर्तन सेल, पर्यावरण विभाग, चंडीगढ़ द्वारा दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय कार्यशाला आयोजित

जालंधर ब्रीज (चंडीगढ़).

जलवायु परिवर्तन सेल, पर्यावरण विभाग, चंडीगढ़ ने प्रमुख संगठनों जैसे कि प्रोफेशनल सोशल वर्कर्स और डेवलपमेंट प्रैक्टिशनर्स एसोसिएशन (APSWDP) और ग्लोबल यूथ फेडरेशन के साथ मिलकर अंतर्राष्ट्रीय ई-वेस्ट दिवस के अवसर पर ई-वेस्ट प्रबंधन पर दो दिवसीय ऑनलाइन अंतर्राष्ट्रीय कार्यशाला का सफल आयोजन किया। यह कार्यक्रम 14 से 15 अक्टूबर 2024 तक आयोजित हुआ, जिसका उद्देश्य ई-वेस्ट प्रबंधन की बढ़ती वैश्विक चुनौती का समाधान खोजना था।

कार्यशाला की शुरुआत डॉ. रुपाली जांद्रोटिया, जलवायु परिवर्तन प्रकोष्ठ, पर्यावरण विभाग, चंडीगढ़ की ओर से स्वागत भाषण के साथ हुई। मुख्य अतिथि के रूप में उद्घाटन सत्र का उद्घाटन टी. सी. नौटियाल, IES, ने किया। अपने मुख्य भाषण में, नौटियाल ने पर्यावरण संरक्षण और दीर्घकालिक सार्वजनिक स्वास्थ्य लाभों के लिए सतत ई-वेस्ट प्रबंधन प्रथाओं के महत्व पर जोर दिया।

इस दो दिवसीय कार्यशाला में राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञों ने भाग लिया, जिन्होंने प्रभावी ई-वेस्ट प्रबंधन के लिए अपने विचार और रणनीतियों साझा कीं। प्रमुख वक्ताओं में डॉ. सुमित अरोड़ा, अध्यक्ष APSWDP; करिश्मा छाबड़ा, निदेशक



रणीतिक नवाचार, आरबीएच ई-वेस्ट रिसाइकल हब प्रा. लि., दिल्ली; डॉ. ज्ञाना रस्तोगी ठाकुर, सहायक प्रोफेसर, CNSNT, पंजाब विश्वविद्यालय; रफा जफर, संस्थापक EwasteRJ, इंडोनेशिया; एकतोरिना झुकोवस्काया, अंतर्राष्ट्रीय विभाग, एनओ "विकास के लिए ऊर्जा," रोसाटॉम, रूस; डॉ. कुलदीप बोध, एसोसिएट प्रोफेसर, IESD, बीएचयू; डॉ. परवीन कुमार, एक्सप्लोरी रीसाइक्लिंग प्रा. लि., कर्नाल; और सिमरदीप, निदेशक, ग्लोबल यूथ फेडरेशन, छत्तीसगढ़ शामिल थे। वक्ताओं ने प्रमुख विषयों पर चर्चा की, जैसे कि सतत ई-वेस्ट प्रबंधन, रीसाइक्लिंग प्रौद्योगिकी और प्रक्रियाओं में प्रगति, पारिस्थितिक समाधानों के लिए अंतर्राष्ट्रीय सहयोग, और ई-वेस्ट प्रबंधन में संकुलन इकोनॉमी को बढ़ावा देना। इन चर्चाओं ने वैश्विक ई-वेस्ट संकट से निपटने के लिए नवाचारपूर्ण रणनीतियों और सहयोगात्मक प्रयासों की आवश्यकता को रेखांकित किया।

कमांड अस्पताल ने विश्व एनेस्थीसिया दिवस मनाने के लिए ट्राइसिटी के अस्पतालों की टीमों के बीच "रन फॉर फन" का आयोजन किया

जालंधर ब्रीज (जालंधर) . कमांड अस्पताल चंडीगढ़ ने इंडियन सोसाइटी ऑफ एनेस्थीसियोलॉजिस्ट (आईएसए), ट्राइसिटी ब्रांच और सोसाइटी ऑफ डिफेंस एनेस्थीसियोलॉजिस्ट (एसडीए) के साथ मिलकर आज विश्व एनेस्थीसिया दिवस के उपलक्ष्य में "रन फॉर फन" कार्यक्रम का आयोजन किया। कमांड अस्पताल चंडीगढ़ के कमांडेंट और निदेशक मेजर जनरल मेथ्यूज जैकब ने कार्यक्रम को हरी झंडी दिखाई और कमांड अस्पताल से 10 किलोमीटर की दौड़ में भी भाग लिया।

इस आयोजन का उद्देश्य इस वर्ष के विषय "कार्यबल: कल्याण" - स्वास्थ्य

देखभाल में एनेस्थीसिया की महत्वपूर्ण भूमिका - के बारे में जागरूकता बढ़ाना और चिकित्सा पेशेवरों के बीच सौहार्द को बढ़ावा देना है। ट्राइसिटी में चिकित्सा समुदाय ने विश्व एनेस्थीसिया दिवस मनाने के लिए एक साथ मिलकर एक रोचक "रन फॉर फन" कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें विभिन्न अस्पतालों से धावकों की टीमों में भाग लिया। ट्राइसिटी के विभिन्न प्रमुख अस्पतालों जैसे पीजीआईएमईआर, गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल (जीएमसीएच-32), एआईएमएस मोहाली, जीएमएसएच 16 और कमांड हॉस्पिटल



की टीमों ने इस दौड़ में भाग लिया, जो उनके अपने संस्थानों से शुरू हुई और

सुखना झील पर समाप्त हुई। इस अवसर पर एनेस्थीसिया से संबंधित विषयों पर जानकारीपरक सत्रों की एक श्रृंखला भी आयोजित की गई, जिसमें चिकित्सा पेशेवरों और छात्रों की ने विशेष रुचि दिखाई। इस अवसर पर, मेजर जनरल जैकब, जो इस कार्यक्रम के आयोजन सचिव भी हैं, ने कहा, "विश्व एनेस्थीसिया दिवस एनेस्थीसियोलॉजिस्ट और स्वास्थ्य सेवा कार्यकर्ताओं के अथक प्रयासों को मान्यता देने का एक अवसर है, जो शल्य चिकित्सा (सर्जरी) प्रक्रियाओं के दौरान रोगी की सुरक्षा और सुविधा सुनिश्चित करते हैं।"

डॉ. साधना, मुख्य एनेस्थीसियोलॉजिस्ट, पीजीआईएमईआर ने संबोधित करते हुए कहा कि "एनेस्थीसिया आधुनिक सर्जरी की रीढ़ है। आज, हम एनेस्थीसिया देखभाल में हुई प्रगति का जश्न मनाते हैं और अपने रोगियों को सर्वोत्तम संभव देखभाल प्रदान करने की अपनी प्रतिबद्धता दोहराते हैं।" इंडियन सोसाइटी ऑफ एनेस्थीसियोलॉजिस्ट ट्राइसिटी की अध्यक्ष डॉ. सुकन्या मित्रा ने इस आयोजन की सराहना करते हुए कहा, "हम इस दिन को मनाने के लिए अपने चिकित्सा समुदाय से ऐसा जोश देखकर उत्साहित हैं।"

