

मेंटल और इमोशनल स्ट्रेंथ को दिखाती हैं आपकी आदतें

• जालंधर ब्रीज . फीचर

डिप्रेशन और स्ट्रेस से परेशान रहने वाले लोगों के बीच कुछ ऐसे भी लोग होते हैं जो मेंटल और इमोशनल काफी स्ट्रांग होते हैं। ऐसे लोगों का बिहेवियर निगेटिव चीजों के होने पर बिल्कुल अलग होता है। जिसे अगर नोटिस किया जाए तो पता चलेगा कि ऐसे लोग मेंटली काफी स्ट्रांग होते हैं और किसी भी मुश्किल या विपरीत सिचुएशन में बिल्कुल अलग तरह से चीजों को हैंडल करते हैं। इमोशनली स्ट्रांग लोगों में अक्सर ये 7 तरह की आदतें देखने को मिलती हैं।

खुद के लिए बाउंड्रीज सेट करना

इमोशनली स्ट्रांग लोगों के अंदर ये हैबिट बहुत ही कॉमन दिखती है। ऐसे लोग खुद के लिए बाउंड्रीज सेट करके रखते हैं और मन में बिना किसी गिल्ट के ऐसे काम या व्यवहार के लिए मना कर देते हैं जो वो नहीं कर सकते।

जिम्मेदारी लेना

इमोशनली स्ट्रांग लोग खुद की गलतियों की जिम्मेदारी आसानी से ले लेते हैं और दूसरों पर उसका ठीकरा नहीं फोड़ते, ना ही बहाने बनाते हैं।

ड्रामा इग्नोर करना

मन से मजबूत इंसान किसी भी तरह के ड्रामा को

TRAVELLING

आजकल ज्यादातर लोगों को डिप्रेशन और स्ट्रेस की समस्या देखने को मिल रही है। लेकिन कुछ लोग ऐसे हैं जो इमोशनली और मेंटली काफी स्ट्रांग होते हैं। ऐसे लोगों में 7 तरह की व्यवहार से जुड़ी आदतें देखने को मिलती हैं।



करते नहीं दिखेगा। मतलब ऐसे इंसान किसी की बुराई या फिर गॉसिप में नहीं पड़ते।

दूसरों की मदद करना

कैसी भी सिचुएशन क्यों ना हो मन और दिमाग से मजबूत इंसान हमेशा दूसरों की मदद के लिए तैयार रहते हैं। साथ ही वो अपने लिए मदद मांगने से भी संकोच नहीं करते। क्योंकि उन्हें पता होता है कि कि साइलेंट होकर तकलीफ झेलने से अच्छा है कि तकलीफ को खत्म करने का रास्ता खोजा जाए।

अपने मन की संतुष्टि के लिए करते हैं काम

मेंटली स्ट्रांग लोग ज्यादातर ऐसे कामों को करते देखे जाते हैं जिनसे उन्हें खुशी मिलती है। इमोशनली स्ट्रांग इंसान को कभी भी दूसरों के अप्रुवल की जरूरत नहीं पड़ती। वो अकेले ही खुश दिखते हैं।

इमोशन कंट्रोल करना

इमोशनली और मेंटली स्ट्रांग लोग कभी भी भावनाओं में बहकर ना बोलते हैं और ना ही कोई काम करते हैं। ऐसे लोग इमोशनल होने पर भी बहुत सोच-समझकर ही रिएप्स देते हैं।

बदलाव को एक्सेप्ट करते हैं

बदलाव प्रकृति का नियम है और मेंटली स्ट्रांग लोग यह अच्छी तरह से समझते हैं। वो किसी भी बदलाव को आसानी से स्वीकार कर आगे बढ़ना जानते हैं।

FASHION

वर्कप्लेस के लिए बदलें पहनावे का सलीका, क्या है पावर ड्रेसिंग और इसे कैसे अपनाएं

अगर आप भी इस बात से परेशान हो चुकी हैं कि ऑफिस में कोई आपको गंभीरता से नहीं लेता तो अपने कामकाज के तरीके को बेहतर बनाने के साथ-साथ पहनावे का सलीका भी बदलें। क्या है पावर ड्रेसिंग और कैसे इसे अपनाएं, बता रही हैं एक्सपर्ट...

• जालंधर ब्रीज . फीचर

कहते हैं कि किसी व्यक्ति के पहनावे से उसके मिजाज बारे में बहुत कुछ पता लगाया जा सकता है यानी आपके कपड़े आपके व्यक्तित्व का आईना होते हैं। रोजमर्रा के जीवन में आप अपनी पसंद के अनुसार कुछ भी पहन सकती हैं, लेकिन जब बात घर से बाहर निकलने की आती है तो अपने कपड़ों पर ध्यान देना जरूरी हो जाता है। ऑफिस वियर चुनते समय यह बात ज्यादा महत्वपूर्ण हो जाती है क्योंकि दफ्तर में प्रोफेशनल लुक ना केवल आपके आत्मविश्वास को बढ़ाता है बल्कि आपको ज्यादा विश्वसनीय और क्षमतावान दिखाने में भी मदद करता है। इसलिए एक्सपर्ट कामकाजी महिलाओं को पावर ड्रेसिंग के अनुसार आपका वॉर्डरोब तैयार करने की सलाह देते हैं ताकि आप अपने कार्यस्थल पर सबसे अलग और प्रभावशाली दिखें।

पावर ड्रेसिंग का महत्व : कहते हैं कि किसी व्यक्ति के बोलने से पहले उसके कपड़े संवाद करते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो किसी से मिलने पर उसकी वेशभूषा और हाव-भाव उस व्यक्ति के बारे में राय बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं। यदि आप आकर्षक या सलीकेदार कपड़े नहीं पहनती हैं तो आपको आलसी, दबबू या कम आत्मविश्वास वाला भी समझा जा सकता है। इसके विपरीत ढंग से तैयार होने और सलीकेदार कपड़े पहनने से आप सामने वाले पर अपना बेहतर प्रभाव छोड़ पाती हैं। इसलिए अपना ऑफिस वॉर्डरोब तैयार करते समय कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें:

फिटिंग पर दें ध्यान : रेडीमेड कपड़ों की उपलब्धता ने कपड़ों की खरीदारी को बेहद सरल बना दिया है और ऑनलाइन शॉपिंग से तो आप घर बैठे ही अपना पूरा वॉर्डरोब तैयार कर सकती हैं। लेकिन क्या ये रेडीमेड कपड़े वास्तव में आपकी फिटिंग के ही होते हैं? असल में इन कपड़ों को स्टैंडर्ड साइज के अनुसार तैयार किया जाता है, इसलिए इनकी फिटिंग भी भिन्न-भिन्न बांडी टाइप पर अलग-अलग ही लुक देती है। इसकी बजाय बेहतर होगा कि ऑफिस के कपड़े आप अपने नाप के अनुसार सिलवानकर तैयार करवाएं। इससे ना केवल उनकी फिटिंग बेहतर आएगी बल्कि आप अपनी इच्छानुसार बढ़िया क्वालिटी का फैब्रिक चुनकर अपने मनपसंद डिजाइन में कपड़े तैयार करवा सकती हैं।

एक्सेसरीज हैं महत्वपूर्ण : आकर्षक लुक पाने में कपड़ों के साथ-साथ मैचिंग एक्सेसरीज का बहुत महत्वपूर्ण योगदान होता है। लेकिन ऑफिस वॉर्डरोब पूरी तरह फॉर्मल होता है, जिसमें एक्सेसरीज की बहुत ज्यादा गुंजाइश नहीं होती है। पर, चिंता की बात नहीं है क्योंकि अपने फॉर्मल वियर ऑउटफिट के साथ आप एक स्टेटमेंट हैंड बैग की मदद से भी अपने लुक को निखार सकती हैं। इसी प्रकार गले में पतली चेन और उसी से मेल खाते छोटे-छोटे ईयर रिंग्स बहुत आकर्षक लगेंगे। बड़े ज्वेलरी ब्रांड्स में ऑफिस वियर ज्वेलरी का संकेशन अलग से डालें, साथ ही गलती हो जाने पर होता है, जहां से आप अपने हिसाब से निसंकोच माफ़ी मांगना भी सीखें। दूसरों आभूषण चुन सकती हैं।



समझें रंगों का गणित : आप किस तरह के रंग पसंद करती हैं, इस बात का प्रभाव आपके व्यक्तित्व पर भी स्पष्ट रूप से दिखाई देता है क्योंकि हर रंग के मायने अलग होते हैं। मसलन नारंगी और लाल जैसे रंग शारी-ब्याह जैसे समारोह में तो जंचते हैं, लेकिन दफ्तर में अटपटे लग सकते हैं। ऑफिस वियर में न्यूट्रल रंगों का ही चुनाव करना चाहिए ताकि आपका व्यक्तित्व पूरी तरह प्रोफेशनल लगे। नेवी ब्लू एक ऐसा फॉर्मल रंग माना जाता है जो भरोसे और निष्ठा का प्रतीक है। इसलिए औपचारिक मीटिंग में इस रंग के कपड़ों का चुनाव करना चाहिए। आप अपने वॉर्डरोब में ब्लैक या ग्रे कलर भी शामिल कर सकती हैं क्योंकि ये रंग शक्ति और अधिकार दर्शाते हैं। साथ ही इनसे आत्मविश्वास भी झलकता है। यदि आपको हल्के रंग पसंद हैं तो हल्के गुलाबी, पाउडर ब्लू, सेज और लाइम येलो जैसे पेस्टल शेड्स चुने जा सकते हैं।

बांडी लैवेंज हो सही : कपड़े चाहे जितने भी अच्छे पहन लिए जाएं, यदि उन्हें पहनकर आपमें आत्मविश्वास की कमी नजरआती है तो सारी मेहनत बेकार है। इसलिए अपने खड़े होने, चलने और बोलने के तरीके सहित सभी हाव-भाव पर पूरा ध्यान दें, तभी आप सभी अलग नजर आएंगी। हमेशा मुस्कुराते हुए लोगों से मिलें। इससे लोग सहज होकर आपसे बात कर पाएंगे। किसी से बात करते समय अपने फोन में या इधर-उधर देखने की बजाय सामने वाले की आंखों में देखकर बात करें। इससे सामने वाले को भरोसा होगा कि आप पूरी तल्लीनता के साथ उसकी बात सुन रही हैं। चलते, बैठते या खड़े होते समय अपनी कमर और कंधे बिल्कुल सीधे रखें। कमर सीधी रखना आपको सतर्कता दर्शाता है। बात करते समय बार-बार अपने मुंह या बालों को ना छुएं। यह आत्मविश्वास की कमी का परिचायक है।

ना भूलें शिष्टाचार : दूसरों को सम्मान देना और अच्छी तरह पेश आना शिष्टाचार संबंधी कुछ ऐसे सामान्य नियम हैं, जो सभी को निभाने चाहिए। याद रखिए, लोग सब भूल सकते हैं लेकिन किसी का व्यवहार हमेशा याद रहता है। इसलिए हमेशा शिष्टा तरीके से ही सबसे पेश आएँ क्योंकि आपकी यह आदत आपके व्यक्तित्व को निखारने में बहुत मदद करती है। धन्यवाद और प्लीज कहने की आदत डालें, साथ ही गलती हो जाने पर होता है, जहां से आप अपने हिसाब से निसंकोच माफ़ी मांगना भी सीखें। दूसरों की तारीफ करने में कंजूसी ना करीं

घर पर रुई जैसे सॉफ्ट बनेंगे दही भल्ले बस अपनाएं कुछ सीक्रेट ट्रिक्स



• जालंधर ब्रीज . रेसिपी

हर घर में तरह-तरह की खाने की चीजों को तैयार किया जाता है। इस खास त्योहार पर ज्यादातर घरों में दही भल्ले बनाए जाते हैं। होली के दिन अगर आपके घर पर भी मेहमान मिलने के लिए आते हैं तो आप उन्हें दही भल्ले सर्व कर सकते हैं। घर पर बने दही भल्लों को लेकर महिलाओं की शिकायत रहती है कि ये बहुत सख्त हो जाते हैं। ऐसे में रुई जैसे सॉफ्ट वड़े बनाने के लिए आप यहां बताई गई ट्रिक्स को अपना सकते हैं।

सही मात्रा में लें दाल

दही भल्ले के वड़े उड़द दाल से तैयार किए जाते हैं। इसी के साथ इसमें मूंग की दाल भी मिलाई जाती है। ऐसे में दोनों को सही मात्रा में मिलाना बहुत जरूरी है। इसके लिए 75 प्रतिशत उड़द दाल और 25 प्रतिशत मूंग दाल का इस्तेमाल कर सकते हैं।

एक रात पहले ही भिगोएं दाल

आपको जिस भी दिन दही भल्ले बनाने हैं, उससे एक रात पहले ही दोनों दालों को मिलाकर भिगो दें। ऐसा करने से दाल अच्छे से फूल जाएगी और आप आसानी से इसका स्मूद पेस्ट बना पाएंगे।

बहुत ज्यादा पानी न डालें

घोल को पीसने के लिए कितना पानी सही मात्रा में डालना बहुत जरूरी है। बहुत ज्यादा पानी मिक्स को खराब कर सकता है। कितना पानी डालना है यह दाल की क्वालिटी और ग्राइंडर की क्षमता पर निर्भर करता है।

ज्यादातर लोग घर पर दही भल्ले बनाना पसंद करते हैं। हालांकि, कई बार लोग शिकायत करते हैं कि दही भल्ले के वड़े सॉफ्ट नहीं बनते। कुछ सीक्रेट टिप्स बता रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप घर पर रुई जैसे सॉफ्ट भल्ले बना पाएंगे।



लेकिन ध्यान रखें कि बहुत ज्यादा पानी न डालें क्योंकि इससे भल्ले बहुत कुरकुरे हो जाएंगे और बहुत ज्यादा तेल सोख लेंगे।

अच्छे से करें मिक्स

जब दाल का घोल तैयार हो जाए तो उसे कुछ देर तक तेजी से हिलाएं क्योंकि इससे घोल हल्का और फूला हुआ हो जाएगा। तेजी से मिक्स करने के लिए आप विस्कर का फिर हाथों का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

सॉफ्ट बनाने के लिए डालें तेल

दही भल्ले सॉफ्ट बनाने के लिए बैटर मिक्सिंग के समय इसमें गरम तेल मिला दें। ये दादी-नानी की ट्रिक है जिससे भल्ले बहुत सॉफ्ट बनकर तैयार होते हैं।

तलने से पहले जरूर करें फ्लोटिंग टेस्ट

जब बैटर तैयार हो जाए तो एक छोटी कटोरी पानी में एक चम्मच बैटर डालें। अगर यह तैरता है, तो यह सही है। अगर नहीं तैरता है, तो इसका मतलब है कि ये पतला है। इसे ठीक करने के लिए बैटर को गाढ़ा करना होगा। इसके लिए उसमें थोड़ी सूजी या चावल का आटा मिला सकते हैं।

गर्म तेल में तलें

भल्ले तलने के लिए तेल सही तापमान पर होना चाहिए। अगर तेल ठंडा होगा तो भल्ले नरम हो जाएंगे और अगर तेल ज्यादा गरम होगा तो वड़े बाहर से जल्दी भूरे हो जाएंगे और बीच का हिस्सा कच्चा रह जाएगा। इसलिए तेल को सही मात्रा में गर्म करने के बाद ही भल्ले तलें।

बच्चों को घर में अकेला छोड़ते हुए रखें इन बातों का ध्यान

• जालंधर ब्रीज . फीचर

घर और बच्चों की जिम्मेदारी एक साथ संभालना आसान काम नहीं होता। परेशानी तब और भी ज्यादा बढ़ जाती है जब हसबैंड और वाइफ दोनों बर्किंग हों और बच्चे की देखभाल के लिए घर में कोई अन्य सदस्य मौजूद ना हो। ऐसी स्थिति में जब काम के लिए घर से बाहर जाते समय बच्चों को घर में अकेला छोड़ना पड़ता है, तो पेरेंट्स का आधा दिमाग बच्चों पर ही लगा रहता है। अगर आप भी रोज इसी कशमकश से गुजरते हैं, तो यहां आपके लिए कुछ ऐसी जरूरी टिप्स शेयर की गई हैं जिनके जरिए आप अपने बच्चे को अकेले सुरक्षित रहना और अपना ध्यान रखा सिखा पाएंगे। ताकि अगली बार जब आप अपने बच्चे को घर में अकेला छोड़ें तो उन्हें लेकर बेफिक्र रह सकें।

बच्चों को सिखाएं सुरक्षा से जुड़े जरूरी नियम : बच्चे घर और बाहर दोनों जगह सुरक्षित रहें, इसके लिए उन्हें बचपन से ही सुरक्षा से जुड़े कुछ नियम समझना जरूरी है। उदाहरण के लिए बच्चों को सिखाएं कि जब घर की डोरबेल बजे, तो दरवाजा खोलने से पहले देख लें कि दरवाजे पर कौन है। साथ ही ये भी सिखाएं कि जब बच्चे घर में अकेले हों तो अजनबियों के साथ-साथ, जान-पहचान वालों के लिए भी घर का दरवाजा ना खोलें। पहले पेरेंट्स को इनफॉर्म करें और जब वो बोले तभी दरवाजा खोलें। ये छोटी-छोटी बातें बच्चों को सेपटी के लिहाज से जानना बहुत जरूरी है।

मुश्किल स्थिति के लिए तैयार कर के जाएं : अगर बच्चा घर में अकेले रहता है तो उसे मुश्किल स्थितियों के लिए तैयार कर के जाए। बच्चों को मोबाइल फोन देकर जाए। साथ ही उन्हें अपने नंबर के अलावा, 1-2 विश्वसनीय लोगों का नंबर देकर जाएं, जिन्हें वो जरूरत पड़ने पर कॉन्टेक्ट कर सकें। इसके अलावा फायर ब्रिड, पुलिस और एंबुलेंस जैसी इमरजेंसी सर्विस का नंबर उन्हें जरूर बता कर जाएं।

बच्चे के खानेपीने की पूरी व्यवस्था करके जाएं : अक्सर बच्चों को बार-बार भूख लगती है। ऐसे में अगर आप बच्चे को घर में अकेला छोड़ रहे हैं, तो ये सुनिश्चित करके जाएं कि जब तक आप वापस नहीं आते, उन्हें खाने पीने की कोई कमी ना हो। फ्रिज में या किचन में खाने पीने के सभी सामान ऐसी जगह पर रखें हों जो उनकी पहुंच में हो। बच्चों को सिखा कर जाएं कि आपकी गैर मौजूदगी में वो गैस ना जलाएं। साथ ही बच्चों को नुकसान पहुंचाने वाली चीजों को उनकी पहुंच से दूर रख कर जाएं।

बच्चों को बिजी रखने के लिए दे कर जाएं कोई टास्क : बच्चा जब घर में अकेले हो तो, ये सुनिश्चित कर के जाएं कि वह बोर ना हो। इसके लिए आप बच्चे को कोई टास्क देकर जा सकते हैं। आप उन्हें कोई खूबसूरत ड्राइंग बनाने के लिए दे सकते हैं। उनकी मनपसंद बुक से कुछ पढ़ने का काम देकर जा सकते हैं।



PARENTING

क्या आयरन की गोली के साथ चाय पीने से होता है नुकसान? एक्सपर्ट्स व्यू

• जालंधर ब्रीज . हेल्थ केयर

संभत का ध्यान रखने के लिए जैसे अच्छी चीजों को खाना जरूरी है वैसे ही इस बात को भी ध्यान में रखना होगा कि आप किसके साथ क्या खा रहे हैं। गलत तरह के फूड कॉम्बिनेशन खाने से संभत को काफी नुकसान होता है। इसलिए एक्सपर्ट भी कुछ चीजों को पेयर न करने की सलाह देते हैं। आयरन की गोली खाने वाले लोग अक्सर इस बात को लेकर कंप्यूज रहते हैं कि आखिर इस दवा के साथ चाय पिए या नहीं। वहीं कुछ लोगों का मानना है कि चाय पीने से आयरन की कमी होती है। अगर आप भी इस कंप्यूजन में रहते हैं तो इस आर्टिकल के जरिए अपनी कंप्यूजन को दूर करें।

क्या आयरन की गोली के साथ चाय से होता है नुकसान आयरन की गोलियों के साथ चाय पीना नुकसानदायक माना जाता है, क्योंकि चाय में मौजूद टैनिन आयरन को अवशोषित करने की क्षमता को काफी कम कर देता है, जिससे यह कम प्रभावी हो जाती है। अगर कोई व्यक्ति आयरन की दवा ले रहा है तो चाय पीने से बचना सबसे अच्छा है। इसके अलावा एक्सपर्ट भी बताते हैं कि आयरन युक्त खाने के साथ चाय पीने से आयरन अवशोषण में काफी कमी आ सकती है।

कैसे खाएं आयरन की दवाएं

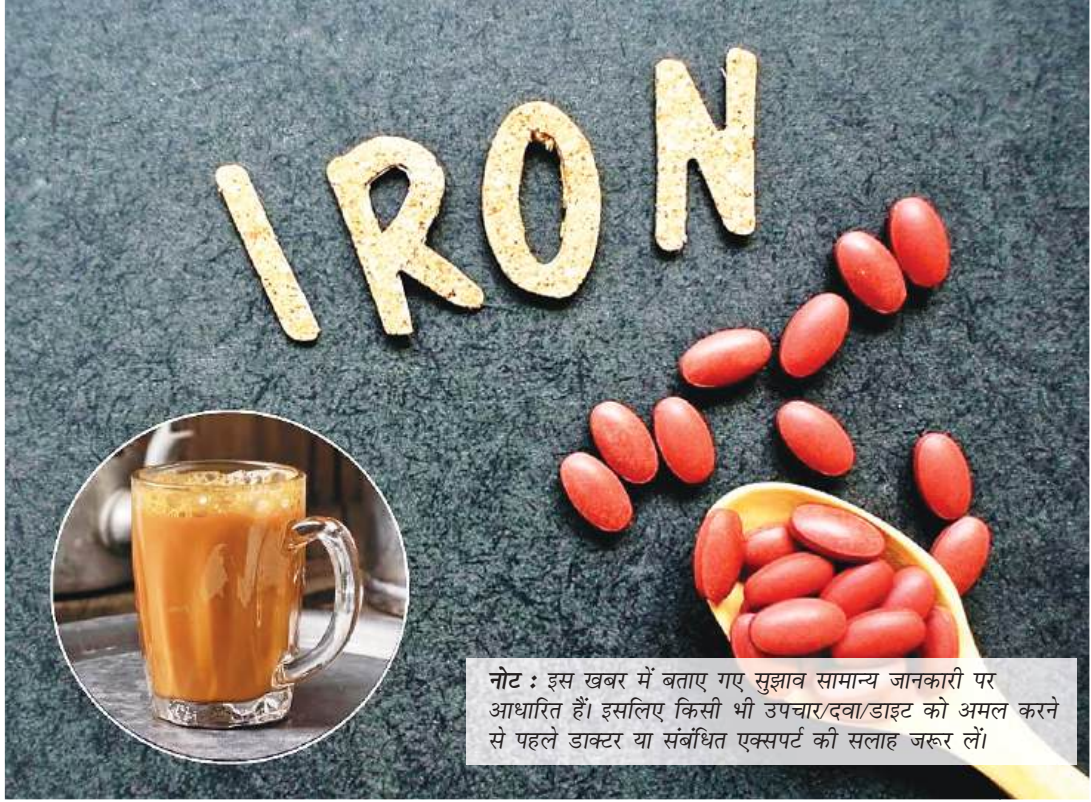
आयरन की गोलियां फलों के रस या पानी के साथ लें। दूध, चाय या कॉफी के साथ नहीं। फलों के रस में विटामिन सी होता है जो आपके शरीर को आयरन को अवशोषित करने में मदद करता है। कॉफी या चाय आयरन को अवशोषित होने से रोकती है, इसलिए दवा के साथ इन चीजों को न लें।

इन बातों का रखें ख्याल

आयरन की दवाई विटामिन सी से भरपूर खाने की चीजों

HEALTH

आयरन की दवाई के साथ चाय पीएं या नहीं, इसे लेकर अक्सर लोग कंप्यूज रहते हैं। ऐसे में आज यहां जानिए की आखिर आयरन की गोली के साथ चाय पीने से क्या नुकसान होते हैं और इस बारे में एक्सपर्ट्स की क्या सलाह है।



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

के साथ लेनी चाहिए। वहीं अगर आप चाय पीने के शौकीन हैं तो दवा लेने के बाद कम से कम 2 घंटे का

गैप रखकर ही दूध या चाय पीएं। रिपोर्ट्स कहती हैं कि आयरन की गोलियां खाली पेट लेनी चाहिए।

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने पंजाब केंद्रीय विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह को संबोधित किया



• जालंधर ब्रीज . बठिंडा

भारत की राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने बठिंडा में पंजाब केंद्रीय विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में भाग लिया। राष्ट्रपति ने इस अवसर पर कहा कि दीक्षांत समारोह विद्यार्थियों के जीवन में एक चरण के पूरा होने और दूसरे चरण की शुरुआत का अवसर है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि सभी विद्यार्थी अपने आचरण और योगदान से इस विश्वविद्यालय, अपने परिवार और देश का नाम रोशन करेंगे।

राष्ट्रपति ने छात्रों को सलाह दी कि वे पांच अच्छी चीजों- जिज्ञासा,



मौलिकता, नैतिकता, दूरदर्शिता और सहजता को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं। मुर्मु ने कहा कि जिज्ञासा व्यक्ति को नई जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करती है। जिज्ञासु व्यक्ति जीवन भर नई-नई चीजें सीखते रहते

हैं। उन्होंने कहा कि किसी भी विषय को अच्छी तरह से समझने में कुछ उस विषय या किसी अन्य क्षेत्र में कुछ नया करने का प्रयास करना चाहिए। मौलिकता से विशिष्ट पहचान मिलती है। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि

नैतिकता ही सार्थक जीवन का आधार है। सफल व्यक्ति बनने से ज्यादा महत्वपूर्ण है अच्छा व्यक्ति बनना। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि वे अपने निजी जीवन या कार्य में जो भी अवसर चुनें, वह तात्कालिक लाभ के आधार पर नहीं, बल्कि अपनी क्षमताओं और रुचियों के स्थायी उपयोग की संभावना पर आधारित होना चाहिए। उन्होंने कहा कि सहजता एक मूल्यवान गुण है। इसके कई आयाम हैं। दिखावे या दिखावे से बचना इसका एक आयाम है। शब्दों और कार्यों में एकरूपता सहजता का दूसरा आयाम है। अपनी जड़ों से जुड़े रहना भी सहजता का एक अन्य महत्वपूर्ण आयाम है।

राष्ट्रपति ने कहा कि उन्हें यह जानकर खुशी हुई कि पंजाब केंद्रीय विश्वविद्यालय में लगभग सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के छात्र अध्ययन कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि इसका शिक्षण समुदाय भी भारत की विविधता को दर्शाता है। उन्होंने कहा कि इस संस्थान में पूरे देश का प्रतिनिधित्व इस विश्वविद्यालय की एक सराहनीय विशेषता है। ऐसे संस्थान हमारे देश की जीवंत संस्कृति के प्रतिनिधि हैं।

राष्ट्रपति ने मोहाली में नागरिक अभिनंदन समारोह में भाग लिया



जालंधर ब्रीज (मोहाली) . राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने पंजाब सरकार द्वारा उनके सम्मान में मोहाली में आयोजित नागरिक अभिनंदन समारोह में भाग लिया। इस अवसर पर राष्ट्रपति ने कहा कि गुरुओं के आशीर्वाद और प्रेरणा से पंजाब की धरती ने शहीदों और क्रांतिकारियों को जन्म दिया है। देश के स्वतंत्रता संग्राम के महत्वपूर्ण अध्याय पंजाब की धरती पर लिखे गए हैं। राष्ट्रपति ने कहा कि पंजाब के लोगों ने सेवा और समर्पण की अनेक मिसालें कायम की हैं। दुनिया भर के गुरुद्वारों का लंगर बिना किसी भेदभाव के सभी लोगों के लिए खुला है। दुनिया भर के लोगों ने लंगर सेवा की कला पंजाब के लोगों से सीखी है।

राष्ट्रपति ने कहा कि हमारी सशस्त्र सेनाओं

में पंजाब के वीर जवानों का योगदान बहुत महत्वपूर्ण है। पंजाब की धरती ने असाधारण व्यक्तित्वों को जन्म दिया है, जिन्होंने समाज सुधार, शिक्षा, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी, उद्योग, खेल, राजनीति और समाज सेवा जैसे अनेक क्षेत्रों में देश और दुनिया को योगदान दिया है। भारतीय कृषि के विकास में भी पंजाब ने अग्रणी योगदान दिया है। 1960 के दशक से जब देश में खाद्यान्नों की कमी थी, तब पंजाब के प्रगतिशील किसानों ने अपनी मेहनत से हरित क्रांति को सफल बनाया और देश को खाद्य सुरक्षा प्रदान की। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि पंजाब के किसान और कृषि वैज्ञानिक एक बार फिर पर्यावरण अनुकूल खेती को अपनाकर कृषि के क्षेत्र में पूरे देश को नेतृत्व प्रदान करेंगे।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मॉरीशस में भारतीय समुदाय को संबोधित किया



• जालंधर ब्रीज . विदेश

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मॉरीशस के प्रधानमंत्री, महामहिम नवीनचंद्र रामगुलाम के साथ, ट्रायनॉन कन्वेंशन सेंटर में आयोजित एक विशेष कार्यक्रम में मॉरीशस में भारतीय समुदाय और भारत के मित्रों को संबोधित किया। इस कार्यक्रम में भारतीय प्रवासी समुदाय, जिसमें छात्र, पेशेवर, सामाजिक-सांस्कृतिक संगठन और व्यापारिक नेता शामिल थे, ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर मॉरीशस के कई मंत्रियों, संसद सदस्यों और अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने भी शिरकत की।

कार्यक्रम में प्रधानमंत्री मोदी का स्वागत करते हुए, प्रधानमंत्री रामगुलाम ने घोषणा की कि मॉरीशस अपने राष्ट्रीय दिवस समारोह के दौरान भारत के प्रधानमंत्री को उसके सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'ग्रैंड कमांडर ऑफ द ऑर्डर ऑफ द स्टार एंड की ऑफ द इंडियन ओशन [G.C.S.O.]' से सम्मानित करेगा। प्रधानमंत्री मोदी ने इस असाधारण सम्मान के प्रेम और निष्ठा के लिए तथा दोनों देशों के बीच मजबूत

और विशेष संबंधों को मजबूत करने में उनके योगदान के लिए आभार व्यक्त किया। एक विशेष इशारे के तौर पर, उन्होंने प्रधानमंत्री रामगुलाम और उनकी पत्नी, वीणा रामगुलाम को ओसीआई कार्ड प्रदान किए। मॉरीशस के लोगों को उनके राष्ट्रीय दिवस की बधाई देते हुए, प्रधानमंत्री ने दोनों देशों की साझा ऐतिहासिक यात्रा को याद किया। उन्होंने सर सीवूसागुर रामगुलाम, सर अनिरुद्ध जगन्नाथ, मणिलाल डॉक्टर और अन्य लोगों को श्रद्धांजलि दी, जिन्होंने मॉरीशस की आजादी के लिए संघर्ष किया, और यह बताया कि मॉरीशस के राष्ट्रीय दिवस समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होना उनके लिए सम्मान की बात है। दोनों देशों के बीच घनिष्ठ लोग-से-लोग संबंधों को नींव बनाने वाली साझा विरासत और पारिवारिक संबंधों को रेखांकित करते हुए, प्रधानमंत्री ने मॉरीशस में भारतीय मूल के समुदाय द्वारा अपनी सांस्कृतिक जड़ों को संजोए रखने और पोषित करने की सराहना की। इन बंधनों को और मजबूत करने के लिए, मॉरीशस के लिए एक विशेष प्रावधान किया गया है, जिसके तहत मॉरीशस में भारतीय मूल के लोगों की सातवीं पीढ़ी को ओसीआई कार्ड उपलब्ध

कराया जा सकता है। प्रधानमंत्री ने इस बात पर जोर दिया कि भारत गिरमिटिया विरासत को संजोने के लिए कई पहलों का समर्थन करेगा। प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत को मॉरीशस का एक करीबी विकास साझेदार होने का सौभाग्य प्राप्त है। उन्होंने आगे विस्तार से बताया कि भारत-मॉरीशस के विशेष संबंधों ने भारत के सागर दृष्टिकोण और ग्लोबल साउथ के साथ उसके जुड़ाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। जलवायु परिवर्तन की साझा चुनौती से निपटने के बारे में बात करते हुए, उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय सौर गठबंधन और ग्लोबल बायोप्सूल एलायंस पहलों में मॉरीशस की साझेदारी की सराहना की। इस संदर्भ में, प्रधानमंत्री ने 'एक पेड़ माँ के नाम' पहल को भी रेखांकित किया, जिसके तहत उन्होंने दिन के पहले ऐतिहासिक सर सीवूसागुर रामगुलाम बॉटनिक गार्डन में एक पौधा लगाया था। प्रधानमंत्री का पूरा संबोधन यहाँ देखा जा सकता है।

कार्यक्रम में इंदिरा गांधी सेंटर फॉर इंडियन कल्चर (IGIC), महात्मा गांधी इंस्टीट्यूट (MGI) और अन्ना मेडिकल कॉलेज के कलाकारों द्वारा प्रस्तुत एक मनमोहक सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किया गया।

मुंबई वेक्स 2025 सम्मेलन की मेजबानी के लिए तैयार महाराष्ट्र की मुख्य सचिव और केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण सचिव ने उच्च स्तरीय बैठक की सह-अध्यक्षता की

जालंधर ब्रीज (मुंबई) . मुंबई वेक्स 2025 सम्मेलन की मेजबानी करने के लिए तैयार है। यह एक ऐसा आयोजन है जो भारत को वैश्विक सर्जक अर्थव्यवस्था में सबसे आगे रखने में सक्षम है। महाराष्ट्र सरकार की मुख्य सचिव सुजाता सौनिक और भारत सरकार के सूचना एवं प्रसारण सचिव संजय जाजू ने आज 07 मार्च 2025 को वेक्स 2025 के सफल क्रियान्वयन के लिए विभिन्न सरकारी विभागों के अधिकारियों के साथ एक उच्च स्तरीय बैठक की सह-अध्यक्षता की। महाराष्ट्र सरकार ने इस आयोजन को एक ऐतिहासिक अवसर बनाने के लिए विश्व स्तरीय बुनियादी ढांचा, आतिथ्य और सभी आवश्यक सामग्री सुनिश्चित करते हुए अपना पूरा समर्थन देने का आश्वासन दिया है।

महाराष्ट्र सरकार की मुख्य सचिव सुजाता सौनिक ने इस वैश्विक सम्मेलन के लिए एक राज्य स्तरीय समिति बनाने का निर्देश देते हुए कहा कि प्रशासन का प्रत्येक विभाग इस सम्मेलन की सफलता के लिए पूरी तरह मिलकर काम करेगा। इस अवसर पर सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के सचिव संजय जाजू ने कहा, "यह सम्मेलन मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र के लिए एक वैश्विक मंच है। इस शिखर सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य भारतीय मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र को वैश्विक मीडिया समक्षों से जोड़कर इसका विकास करना है।"

बैठक में संयुक्त समन्वय समिति बनाने और आवश्यक सामग्री तथा आउटडोर प्रचार की व्यवस्था करने जैसे महत्वपूर्ण बिंदुओं पर चर्चा की गई। बैठक में एक व्यापक पहुंच योजना भी तैयार की गई, जिसमें सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने वैश्विक दिग्गजों,प्रतिष्ठित व्यक्तियों और उद्योग प्रतिनिधियों को आमंत्रित करने के प्रयासों की पहल की। अधिकारियों ने कार्यक्रम में भाग लेने वाले सभी प्रतिनिधियों के लिए सुरक्षा, आपातकालीन सेवाएं और निर्बाध संपर्क सुनिश्चित करने पर विशेष ध्यान दिया। एक वरिष्ठ नोडल अधिकारी सुचारु निष्पादन सुनिश्चित करने के लिए समन्वय प्रयासों की देखरेख करेगा। भारत सरकार और महाराष्ट्र सरकार के वरिष्ठ अधिकारियों ने आवश्यक सामग्री, आतिथ्य, सांस्कृतिक गतिविधियों और प्रशासनिक सहायता में निर्बाध समन्वय स्थापित करने के लिए बैठक में हिस्सा लिया, जिससे सहस्रकर्म प्रबंधन और वैश्विक भागीदारी के उच्चतम मानकों को सुनिश्चित किया जा सके।

‘हर काम देश के नाम’ एडीजी एनसीसी का युवाओं को आह्वान : भावी भारत के निर्माण व कौशल विकास के लिए एनसीसी में प्रवेश लें



जालंधर ब्रीज (चंडीगढ़) . मेजर जनरल जगदीप सिंह चीमा, अपर महानिदेशक, एनसीसी पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश और चंडीगढ़ (पीएचएचपीएंडसी) ने पंजाब विश्वविद्यालय में अपने मुख्य भाषण में युवाओं को सशक्त बनाने में राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) की महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर दिया। मेजर जनरल चीमा ने कैडेटों के बीच नेतृत्व, अनुशासन और राष्ट्रीय गौरव को बढ़ावा देने के संगठन के दृष्टिकोण को साझा किया। 14 लाख से अधिक कैडेटों के साथ, एनसीसी दुनिया का सबसे बड़ा वर्दीधारी युवा संगठन है। एडीजी ने कैप्टन विक्रम बत्रा, परमवीर चक्र विजेता जैसे जांबाज पूर्व छात्रों की सफलता की कहानियों को याद किया और माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने की तैयारी कर रहे वर्तमान कैडेटों की प्रेरक उपलब्धियों को साझा किया। उन्होंने छात्रों को एनसीसी में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया तथा विशेष रूप से सशस्त्र बलों, खेल और सार्वजनिक सेवा के साथ साथ कौशल विकास के साथ एनसीसी में करियर के अवसरों को उजागर किया ।

मेजर जनरल चीमा ने छात्रों को एनसीसी के माध्यम से राष्ट्र के भविष्य में योगदान करने के लिए प्रोत्साहित किया क्योंकि संगठन का युवा विकास पर प्रभाव बहुआयामी है, जो डि्ल, ट्रेकिंग और साहसिक खेलों जैसी विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से समग्र विकास को बढ़ावा देता है। उन्होंने आगे कहा कि एनसीसी युवाओं को नेतृत्व कौशल, टीम वर्क और संचार कौशल विकसित करने के अवसर प्रदान करता है, जो उनके व्यक्तित्व और सामाजिक विकास के लिए आवश्यक हैं। उन्होंने कहा कि एनसीसी में शामिल होकर, छात्र एक प्रतिष्ठित संगठन का हिस्सा बन सकते हैं, जिसने लाखों युवाओं के जीवन को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

भारत के विकास के एजेंडे के केन्द्र में ‘नारी शक्ति’

जालंधर ब्रीज. पिछले दशक में भारत की विकास गाथा में एक उल्लेखनीय बदलाव आया है और इस यात्रा का सबसे उत्साहवर्धक पहलू यह है कि इस देश की विकास गाथा में महिलाओं की भूमिका में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। आज हम गर्व से यह कह सकते हैं कि भारत के विकास के एजेंडे के केन्द्र में 'नारी शक्ति' है। भारत महिलाओं को न केवल जमीनी स्तर पर सशक्त बना रहा है, बल्कि विकसित भारत के निर्माता के रूप में उनके नेतृत्व का मार्ग भी प्रशस्त कर रहा है।

महिलाओं को विकास के लाभार्थी के रूप में देखने से लेकर उन्हें परिवर्तन के वाहक के तौर पर पहचानने की दिशा में आया बदलाव, सरकार की विभिन्न योजनाओं एवं पहलों द्वारा समर्थित है। जीवन की निरंतरता से संबंधित दृष्टिकोण के तहत तैयार की गई ये नीतियां महिलाओं के जीवन को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं और यह सुनिश्चित कर रही हैं कि उन्हें बचपन से लेकर

शिक्षा, सम्मानजनक जीवन, मातृत्व, वित्तीय आजादी एवं आर्थिक एकीकरण के मामले में सहायता हासिल हो। 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' और 'सुकन्या समृद्धि योजना' जैसी शैक्षिक एवं पोषण संबंधी सहायता योजनाओं ने शिक्षा के क्षेत्र में लैंगिक असमानताओं को पाटने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। इन पहलों ने न केवल जन्म के समय लिंग अनुपात को बेहतर बनाने में मदद की है, बल्कि लैंगिक रूप से अपेक्षाकृत अधिक संतुलित समाज के निर्माण का आधार भी तैयार किया है। सबसे परिवर्तनकारी पहलों में से एक है 'दीनदयाल अंत्योदय योजना-राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन' (डीएवाई-एनआरएलएम)। देश के तेज विकास को नवाचार एवं उद्यमिता से गति मिल रही है। "मेक इन इंडिया" और "डिजिटल इंडिया" जैसी पहल न केवल भारत के आर्थिक परिदृश्य को बदल रही हैं, बल्कि महिलाओं के लिए नए अवसर भी पैदा कर रही हैं। भारत, जिसे अब दुनिया के तीसरे सबसे बड़े

स्टार्टअप इकोसिस्टम के रूप में पहचाना जाता है, महिलाओं के नेतृत्व वाले उद्यमों में उछाल का साक्षी बन रहा है। प्रधानमंत्री मुद्रा योजना (पीएमएमवाई) और स्टैंड-अप इंडिया जैसी पहल इस रुझान को बढ़ावा देने में सहायक रही हैं। पालना योजना और कामकाजी महिला छात्रावास योजना जैसी लक्षित पहलों के माध्यम से श्रमशक्ति में महिलाओं की भागीदारी में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के सामने आने वाली दो सबसे महत्वपूर्ण बाधाओं - देखभाल संबंधी कार्य और आवास से जुड़ी समस्या - को दूर करना है। इन उन्नतियों के बावजूद, देश में देखभाल से संबंधित एक समग्र एवं देखभाल पर किए गए खर्चों के लिए एक तत्काल आवश्यक है। यों तो सरकार बच्चों

एवं वृद्धों की देखभाल से जुड़ी सुविधाओं के मामले में मौजूद खाई को पाटने की दिशा में सराहनीय प्रगत कर रही है, लेकिन चुनौतियां अभी भी बनी हुई हैं। एक ऐसे समन्वित दृष्टिकोण की आवश्यकता है जो न केवल भौतिक बुनियादी ढांचे को मजबूत करे, बल्कि एक मजबूत नीतिगत ढांचे पर विचार कर सकती है। इसके अलावा, कामकाजी महिलाओं को बच्चों (5 वर्ष की आयु तक के बच्चों) की देखभाल पर किए गए खर्चों के लिए एक निर्धारित सीमा तक विशेष कर संबंधी छूट

प्रदान करने से अर्थव्यवस्था में महिलाओं की भागीदारी को और अधिक बढ़ावा मिलेगा। इसके अलावा, राज्यों द्वारा महिलाओं को शारीरिक श्रम वाली (ब्लू कॉलर) नौकरियों में भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करने वाली नीतियों को अधिक व्यापक रूप से अपनाने की आवश्यकता है। इन नीतियों में रात की पाली में काम करने तथा सुरक्षा से जुड़े उपायों का पर्याप्त प्रावधान होना चाहिए। सरकार ने महिलाओं के राजनीतिक एवं डिजिटल सशक्तिकरण की दिशा में भी उल्लेखनीय प्रगति की है। पीएमजीडीआईएसएचए जैसी डिजिटल पहल ग्रामीण महिलाओं को वित्तीय आजादी हासिल करने के लिए प्रौद्योगिकी का लाभ उठाने में समर्थ बना रही है। एआई, ब्लॉकचेन और फिनटेक का उदय एसटीईएम क्षेत्रों में महिलाओं के लिए नए मार्ग प्रशस्त कर रहा है, जिसमें विज्ञान एवं इंजीनियरिंग में महिलाएं-किरण (डब्ल्यूआईएसई-किरण) और संस्थानों को बदलने के लिए

लैंगिक उन्नति (जीएटीआई.) जैसी पहल शामिल हैं। राजनीतिक मोर्चे पर, महिला आरक्षण विधेयक के पारित होने से विधायी निकायों में अधिक प्रतिनिधित्व का मार्ग प्रशस्त हुआ है। इससे शासन के हर स्तर पर महिलाओं की आवाज का सुना जाना सुनिश्चित हुआ है। इन सरकारी योजनाओं का परिणामकारी प्रभाव देश भर में आगे कहा कि एनसीसी युवाओं को नेतृत्व कौशल, टीम वर्क और संचार कौशल विकसित करने के अवसर प्रदान करता है, जो उनके व्यक्तित्व और सामाजिक विकास के लिए आवश्यक हैं। उन्होंने कहा कि एनसीसी में शामिल होकर, छात्र एक प्रतिष्ठित संगठन का हिस्सा बन सकते हैं, जिसने लाखों युवाओं के जीवन को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

महिलाओं के नेतृत्व में विकास की यात्रा जारी है और इसकी सफलता सरकार एवं निजी क्षेत्र, दोनों के सामूहिक व निरंतर प्रयासों पर निर्भर करेगी।

