



जल है तो कल है

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

प्रेरणा

बात तो केवल विश्वास की है वरना एक छोटे से ताले के भरोसे हम अपना लाखों का कीमती सामान कैसे छोड़ सकते थे।

www.jalandharbreeze.com

JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-6 • 25 APRIL TO 01 MAY 2025 • VOLUME 39 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

CONFUSED ABOUT CAREER!

Unsure of what to do after 10th/12th/Graduation?
Whether to Study in India or Abroad?

What should I do after 10th-Science, Commerce or Arts?
Should I consider Computer or Mechanical Engineering?
What is better for me - MBA in Marketing or MBA in Finance?
Should I pursue Chartered Accountancy or Law after 12th?
Do I have the aptitude for Architecture and Designing?

Get Career Guidance from our Expert Career Counseling Team Free of Cost

E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9317776662, 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.

आतंकियों को मिट्टी में मिलाने का समय आ गया : पीएम मोदी

कहा- आतंकियों को कल्पना से भी बड़ी सजा देंगे, पीड़ित परिवारों के साथ पूरा देश खड़ा

पटना. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वीरवार को बिहार में विभिन्न परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। हालांकि, पहलगांम आतंकी हमले के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का यह पहला सार्वजनिक कार्यक्रम था। उन्होंने अपने संबोधन की शुरुआत करते हुए वहां मौजूद लोगों से पहलगांम आतंकी हमले में जान गवाने वाले लोगों को श्रद्धांजलि देने की अपील की। इस दौरान प्रधानमंत्री ने अपने दोनों हाथ जोड़ रखे थे। मोदी ने कहा कि 22 अप्रैल को मासूम देशवासियों को जिस बेरहमी से आतंकवादियों ने मारा है, उससे पूरा देश गुस्से में है। पीड़ित परिवारों के साथ पूरा देश खड़ा है।



यह हमला किया है, उन आतंकवादियों को और इस हमले की साजिश रचने वालों को उनकी कल्पना से भी बड़ी सजा मिलेगी, सजा मिल कर रहेगी। अब आतंकियों की बची-खुबी जमीन को भी मिट्टी में मिलाने का समय आ गया है। उन्होंने कहा कि 140 करोड़ भारतीयों की इच्छा शक्ति आतंकवादियों को कमर तोड़ कर रहेगी। इसके बाद मोदी ने कहा कि आज पंचायती राज दिवस के मौके पर पूरा देश मिथिला से, बिहार से जुड़ा है। आज यहां बिहार के विकास से जुड़े हजारों करोड़ रुपये के प्रोजेक्ट्स का शिलान्यास और लोकार्पण हुआ है। बिजली, रेल, इंफ्रास्ट्रक्चर के इन विभिन्न कार्यों से बिहार में रोजगार के नए मौके बनेंगे। उन्होंने कहा

कि बिहार को धरती है, जहां से पूज्य बापू ने सत्याग्रह के मंत्र का विस्तार किया था। पूज्य बापू के दृढ़ विश्वास था कि जब तक भारत के गांव मजबूत नहीं होंगे, तब तक भारत का तेज विकास नहीं हो पाएगा। देश में पंचायती राज की परिकल्पना के पीछे यही भावना है। उन्होंने कहा कि बीते दशक में पंचायतों को सशक्त करने के लिए एक के बाद एक कदम उठाए गए हैं। टेक्नोलॉजी के माध्यम से भी पंचायतों को मजबूत किया गया है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि बीते दशक में 2 लाख से ज्यादा ग्राम पंचायतों को इंटरनेट से जोड़ा गया। 5.50 लाख से ज्यादा कॉमन सर्विस सेंटर गांवों में बने हैं। पंचायतों के डिजिटल होने से एक और फायदा हुआ है। अब जीवन/मृत्यु प्रमाण पत्र, भूमि धारण प्रमाण पत्र जैसे कई दस्तावेज आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि आजादी के अनेक दशकों बाद जहां देश को संसद की नई ईमारत मिली, वहीं देश में 30 हजार नए पंचायत भवन भी बनाए गए। पंचायतों को पर्याप्त फंड मिले, ये भी सरकार की प्राथमिकता रही है। बीते 10 साल में 2 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा का फंड पंचायतों को मिला है। ये सारा पैसा गांवों के विकास में लगा है।

पहलगांम हमले के बीच भारत ने छोड़ी मिसाइल

नई दिल्ली. एक तरफ घाटी में गोलियों की आवाज गुंजी। पहलगांम में कायराना आतंकी हमले से देश गम और गुस्से में डूबा था। दूसरी तरफ अरब सागर आईएनएस सूरत की दहाड़ से गुंज उठा। भारत ने फिर दुनिया को दिखाया कि हम केवल सहते नहीं बल्कि जवाब देना भी जानते हैं। दरअसल, ये भारत की सबसे स्वदेशी और आधुनिक युद्धपोत आईएनएस सूरत है। भारतीय नौसेना का ये शेर दुश्मनों के लिए चेतावनी बन चुका है। भारतीय नौसेना ने गुरुवार को घोषणा की कि उसके नवीनतम स्वदेशी निर्देशित मिसाइल विध्वंसक, आईएनएस सूरत ने समुद्र की सतह पर उड़ रहे एक तेज, कम उड़ान वाले मिसाइल लक्ष्य को सफलतापूर्वक रोका और नष्ट कर दिया। सफल परीक्षण भारत की रक्षा क्षमताओं को बढ़ाने में एक और महत्वपूर्ण कदम है। यह परीक्षण जम्मू और कश्मीर के पहलगांम में हाल ही में हुए आतंकवादी हमले के तुरंत बाद किया गया है, जिसमें 26 लोगों की जान चली गई थी और इसे पाकिस्तान के लिए एक सख्त संदेश के रूप में देखा जा रहा है, जिसकी आईएसआई और सेना ने कथित तौर पर नरसंहार की साजिश रची थी।

पहलगांम आतंकी हमले पर सर्वदलीय बैठक

जान गंवाने वालों के लिए रखा मौन

नई दिल्ली. पहलगांम आतंकी हमले के पीड़ितों के शोकालु परिवारों ने सरकार से इस क्रूर कृत्य के लिए जिम्मेदार लोगों के खिलाफ निर्णायक कार्रवाई करने का आह्वान किया। इसी को लेकर सरकार ने आज सर्वदलीय बैठक बुलाई है।



नई दिल्ली में सर्वदलीय बैठक में भाग लेने वाले विभिन्न दलों के नेताओं ने पहलगांम आतंकवादी हमले के पीड़ितों के सम्मान में दो मिनट का मौन रखा। सरकार की ओर से रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, गृहमंत्री अमित शाह, विदेश मंत्री एस. जयशंकर और संसदीय कार्य मंत्री किरन रीरीजू मौजूद थे। सिंह की अध्यक्षता में हुई बैठक में राज्यसभा में सदन के नेता जेपी नड्डा, राज्यसभा में विपक्ष के नेता मल्लिकार्जुन खरगे और लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी भी मौजूद थे। केंद्र सरकार द्वारा बुलाई गई सर्वदलीय बैठक में भाग लेने के

बाद कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड्गे ने कहा कि रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने बैठक को अध्यक्षता की। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह भी बैठक में मौजूद थे। सभी दलों ने पहलगांम आतंकी हमले की निंदा की। हमने कहा कि जम्मू-कश्मीर में शांति बनाए रखने के प्रयास किए जाने चाहिए। लोकसभा में विपक्ष के नेता और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने कहा कि हमने पहलगांम आतंकवादी हमले की निंदा की। विपक्ष ने सरकार को कोई भी कार्रवाई करने के लिए पूरा समर्थन दिया है।

पानी रोकने की कोशिश युद्ध की कार्रवाई मानी जाएगी : पाकिस्तान

इस्लामाबाद. पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने पहलगांम हमले के बाद भारत के सख्त रुख के बाद की स्थिति की समीक्षा के लिए राष्ट्रीय सुरक्षा समिति (एनएससी) की बैठक की अध्यक्षता की। शीर्ष नागरिक और सैन्य नेतृत्व ने भाग लिया और सभी भारतीय एयरलाइनों के लिए पाकिस्तानी हवाई क्षेत्र को अवरुद्ध करने और वाघा सीमा को बंद करने सहित कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए। पाकिस्तानी मीडिया ने शहबाज सरकार के हवाले से कहा कि अगर भारत ने पाकिस्तान के हिस्से का पानी रोकने या उसको दिशा बदलने की कोशिश की तो इसे युद्ध की कार्रवाई माना जाएगा। पाकिस्तानी बयान में कहा गया है कि पाकिस्तान भारत के साथ सभी द्विपक्षीय समझौतों का पालन

करने के अधिकार का प्रयोग करेगा, जिसमें शिमला समझौता भी शामिल है। पाकिस्तान के बयान में कहा गया है कि भारत के साथ सभी व्यापार, जिसमें पाकिस्तान के माध्यम से किसी तीसरे देश से आने-जाने का व्यापार भी शामिल है, तत्काल निलंबित कर दिया गया है। पाकिस्तान का हवाई क्षेत्र सभी भारतीय स्वामित्व वाली या भारतीय संचालित एयरलाइनों के लिए तत्काल प्रभाव से बंद कर दिया जाएगा। पाकिस्तान ने भारत के साथ व्यापार के लिए वाघा सीमा को बंद करने की घोषणा की, भारतीयों के लिए सार्क वीजा निलंबित कर दिया, भारतीय सैन्य राजनयिकों को अवांछित घोषित कर दिया, इस्लामाबाद में भारतीय राजनयिकों की संख्या घटाकर 30 कर दी। पाकिस्तान ने अपने बयान में 2 राष्ट्र सिद्धांत और 1940 के पाकिस्तान प्रस्ताव का जिक्र किया है।

भारतीय नागरिकों को 30 अप्रैल तक पाक छोड़ने की चेतावनी

इस्लामाबाद. पाकिस्तान की राष्ट्रीय सुरक्षा समिति (एनएससी) की बैठक के बाद इस्लामाबाद में पाकिस्तान में सभी भारतीय नागरिकों को 30 अप्रैल 2025 तक भारत लौटने के लिए कहा है। पाकिस्तानी पीएमओ ने कहा जो लोग वैध अनुमोदन के साथ सीमा पार कर गए हैं, वे तुरंत उस मार्ग से वापस आ सकते हैं, लेकिन 30 अप्रैल 2025 के बाद नहीं। पाकिस्तान ने भारतीय नागरिकों को जारी किए गए सार्क वीजा छूट योजना (एसवीईएस) के तहत सभी वीजा को भी निलंबित कर दिया है और उन्हें तत्काल प्रभाव से रद्द माना है। प्रेस विज्ञप्ति में एसवीईएस के तहत वर्तमान में पाकिस्तान में मौजूद भारतीय नागरिकों को 48 घंटे के भीतर बाहर निकलने का निर्देश दिया गया है।

पहलगांम हमला कश्मीरियत के मूल्यों और भारत के विचार पर सीधा हमला : उमर अब्दुल्ला

श्रीनगर. पहलगांम आतंकी हमले पर सर्वदलीय बैठक के बाद जम्मू-कश्मीर के सीएम उमर अब्दुल्ला ने कहा कि हम, जम्मू-कश्मीर की सर्वदलीय बैठक के प्रतिभागी, 22 अप्रैल 2025 को पहलगांम में निर्दोष नागरिकों पर हुए हाल ही के बर्बर हमले से बहुत स्तब्ध और व्यथित हैं, सामूहिक एकजुटता और संकल्प की भावना से इस प्रस्ताव को अपनाते हैं। हम पहलगांम में हुए जघन्य, अमानवीय हमले की कड़े शब्दों में निंदा करते हैं, जिसमें निर्दोष नागरिकों को निशाना बनाया गया और उनकी हत्या की गई।



अब्दुल्ला ने कहा कि शांतिपूर्ण नागरिकों के खिलाफ क्रूरता के ऐसे कारगरतापूर्ण कृत्यों का समाज में कोई स्थान नहीं है और यह कश्मीरियत के मूल्यों और भारत के विचार पर सीधा हमला है, जो लंबे समय से इस क्षेत्र में एकता, शांति और सद्भाव का प्रतीक रहे हैं। हम कल घोषित केंद्र सरकार द्वारा उठाए गए कदमों का भी समर्थन करते हैं। हम उन परिवारों के प्रति अपनी गहरी संवेदना व्यक्त करते हैं जिन्होंने नुकसान उठाया है। हम शहीद सैयद आदिल हुसैन शाह के सर्वोच्च पहलगांम में अपने घोड़े पर पर्यटकों को ले जाया और पर्यटकों को बचाने के लिए आतंकवादियों में से एक से लड़ने के प्रयास में शहीद हो गए।

गौतम गंभीर को मिली जान से मारने की धमकी

नई दिल्ली. भारतीय क्रिकेट टीम के हेड कोच गौतम गंभीर को जान से मारने की धमकी दी गई है। गौतम गंभीर को मारने के लिए ईमेल के जरिए धमकी भेजी गई है। किसी व्यक्ति ने सिर्फ तीन शब्द लिखकर ये धमकी दी है। गौतम गंभीर को ये ईमेल भेजा गया है। गौतम गंभीर को भेजे गए इस ईमेल में सिर्फ तीन शब्द लिखे हैं: आइ किल यू जैसे ही गौतम गंभीर ने ये ईमेल देखा इसकी सूचना उन्होंने पुलिस को दी है। गौतम गंभीर ने ईमेल पर जान से मारने की धमकी मिलने के बाद आधिकारिक तौर पर शिकायत दर्ज करवाई है। इस मामले की गंभीरता को देखते हुए दिल्ली पुलिस ने भी तत्काल कार्रवाई शुरू कर दी है। शुरुआती जांच में सामने आया है कि धमकी आईएसआईएस कश्मीर ने दी है। पुलिस को मानें तो ईमेल किसने भेजा है और कहां से ये ईमेल भेजा गया है इसकी जांच की जा रही है।



फिटजी के खिलाफ ईडी का एक्शन, मनी लॉन्ड्रिंग केस में की छापेमारी

नई दिल्ली. प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने एक प्रमुख कोचिंग संस्थान फिटजी से जुड़ी मनी लॉन्ड्रिंग जांच के सिलसिले में दिल्ली-एनसीआर में आठ स्थानों पर छापेमारी की। दिल्ली पुलिस की आर्थिक अपराध शाखा (ईओडब्ल्यू) द्वारा पीड़ित अभिभावकों की शिकायतों के आधार पर प्राथमिकी दर्ज किए जाने के बाद यह छापेमारी की गई। ईडी अधिकारियों के अनुसार, जांच उन आरोपों पर केंद्रित है कि देश भर में कई फिटजी केंद्र बिना किसी पूर्व सूचना के अचानक बंद हो गए। जिन अभिभावकों

ने पूरे शैक्षणिक वर्ष के लिए अग्रिम फीस का भुगतान किया था, उन्होंने दावा किया कि संस्थान की ओर से अचानक बंद होने के बारे में कोई सूचना न मिलने से वे असमंजस में हैं। अभिभावकों ने बताया कि उन्होंने फीस के रूप में लाखों रुपये जमा किए, लेकिन उन्हें कोई सेवा या रिफंड नहीं मिला। ईडी की टीमों ने प्रमुख साजिशकर्ताओं के आवासीय परिसरों को भी तलाशी ली, जिनमें फिटजी केंद्र बिना किसी पूर्व सूचना के अचानक बंद हो गए। जिन अभिभावकों

ने बताया कि कोचिंग संस्थान के प्रमोटरों सहित दिल्ली और पड़ोसी नोएडा तथा गुरुग्राम स्थित ठिकानों पर तलाशी ली जा रही है। अधिकारियों ने बताया कि जनवरी में देश भर में कई फिटजी केंद्र बिना किसी सूचना के अचानक बंद कर दिए गए थे। अभिभावकों ने आरोप लगाया है कि उन्होंने पूरे साल के लिए अग्रिम भुगतान कर दिया था लेकिन फिटजी ने अपने केंद्र अचानक बंद किए जाने के बारे में उन्हें सूचित नहीं किया जिससे 12,000 छात्रों का भविष्य अनिश्चितता में फंस गया।

सरकार ने सरपंचों का मान-भत्ता बढ़ाकर दो हजार रुपए किया

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंचायत दिवस के अवसर पर आयोजित राज्य स्तरीय समारोह के दौरान सभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि जो गांव स्वयं को नशा मुक्त गांव घोषित करेगा, उसे अन्य अत्याधुनिक सुविधाओं के अलावा एक लाख रुपए की वित्तीय सहायता दी जाएगी। उन्होंने कहा कि नशा मुक्त गांवों को मांडल गांवों के रूप में विकसित किया जाएगा और उनके विकास को बढ़ावा देने में कोई कसर बाकी नहीं छोड़ी जाएगी। भगवंत सिंह मान ने सरपंचों से इस नेक कार्य में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया ताकि सक्रिय जन सहयोग से राज्य से नशे की लानत को खत्म किया जा सके। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार चुपचाप बैठकर नशा पीड़ितों की लाशों और चिताओं पर तस्करों को फलते-फूलते नहीं देखेगी।

पंजाब मंत्रिमंडल ने दी पहलगांम हमले के शहीदों को श्रद्धांजलि

जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

मंत्रीमंडल की बैठक में लिए गए निवेशक व उद्योग हितैषी फैसले



फैक्ट्रियों के भवन नशों की मंजूरी के लिए तीसरे पक्ष प्रमाणन/स्व-प्रमाणन को मंजूरी

पंजाब मंत्रिमंडल ने फैक्ट्रियों की भवन योजनाओं की मंजूरी के लिए तीसरे पक्ष प्रमाणन/स्व-प्रमाणन को मंजूरी दे दी है। मुख्यमंत्री कार्यालय के प्रवक्ता ने बताया कि फैक्ट्री अधिनियम-1948 के अनुसार, किसी भी फैक्ट्री के भवन नशों को भवन उप-नियमों और फैक्ट्री अधिनियम के अनुसार मंजूरी दी जाती थी। इस प्रक्रिया के कारण मंजूरी में काफी समय, धन और ऊर्जा की बर्बादी होती थी। जब कोई फैक्ट्री म्यूनिसिपल क्षेत्र से बाहर स्थापित होती है, तो श्रम विभाग इन योजनाओं को मंजूरी देता है। इस प्रक्रिया को सुचारू बनाने के लिए मंत्रिमंडल ने तीसरे पक्ष प्रमाणन/स्व-प्रमाणन की व्यवस्था को लागू करने की मंजूरी दे दी है जिसके तहत भवनों के नशों को भवन उप-नियमों के अनुसार आर्किटेक्चर द्वारा मंजूरी दी जा सकती है। फैक्ट्री अधिनियम के अनुसार योजनाएं पहले की तरह ही पारित की जाएंगी, लेकिन इस कदम से निवेशकों को सुविधा मिलेगी और योजना को मंजूरी देने का समय 45 दिनों से घटकर 30 दिन किया जाएगा।

'रंगला पंजाब विकास योजना' को हरी झंडी

पंजाब मंत्रिमंडल ने 'रंगला पंजाब विकास योजना' के दिशा-निर्देशों को मंजूरी दे दी है। 'रंगला पंजाब विकास योजना' के तहत राज्य के सभी जिलों की रोजमर्रा की महत्वपूर्ण विकास आवश्यकताओं के लिए धनराशि का प्रावधान किया गया है। वित्तीय वर्ष 2025-26 में इस योजना के तहत 585 करोड़ रुपए के फंड की व्यवस्था की गई है। इन फंडों का कार्यभार डिप्टी कमिश्नरों के पास होगा और ये फंड विधायकों, सामुदायिक संगठनों, नागरिक समूहों और सामाजिक भावना वाले नागरिकों की सिफारिशों के आधार पर खर्च किए जाएंगे।

पीएसआईसी के रह प्लांटों के लिए अपील अर्थांरिटी के गठन को सहमति

मंत्रिमंडल ने पी.एस.आई.सी. में विभिन्न कारणों से रह किए गए प्लांटों के लिए अपील अर्थांरिटी के गठन को सहमति दी है। यह अपील अर्थांरिटी आवंटियों के लंबे समय से लिखित मामलों को हल करेगा और विभिन्न संगठनों की मांगों को भी सुलझाएगा। यह सरकार/पी.एस.आई.सी. और आवंटियों के बीच मुकदमेबाजी को भी कम करेगा। रह किए गए प्लांटों से संबंधित अपीलों के लिए समय सीमा 30 सितंबर, 2025 तक होगी, जबकि नए मामलों के लिए रद्दीकरण की तारीख से छह महीने की समय सीमा होगी।

पंजाब राज्य प्रतिभा खोज परीक्षा में लुधियाना का हरशप्रीत अव्वल

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब के स्कूल शिक्षा मंत्री हरजोत सिंह बैस ने बताया कि सरकारी



हाई स्कूल, बूलेपुर, जिला लुधियाना के विद्यार्थी हरशप्रीत सिंह ने सत्र 2024-25 के लिए पंजाब राज्य प्रतिभा खोज परीक्षा (दसवीं कक्षा) में 180 में से 165 अंक प्राप्त करके राज्य भर में पहला स्थान, सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, जीरा जिला फिरोजपुर की छात्राओं कोमलप्रीत कौर और नवजोत कौर ने क्रमशः 159 अंक और 158 अंक प्राप्त करके दूसरा और तीसरा स्थान प्राप्त किया। 10वीं कक्षा के शीर्ष 500 विद्यार्थियों को दो साल तक यानी 12वीं कक्षा 200 रुपये प्रति माह छात्रवृत्ति दी जाएगी।

साथ में मिलकर करें वित्तीय प्लानिंग तो भविष्य होगा सुरक्षित

• जालंधर ब्रीज. फीचर

सात फेरों के बाद दो शब्दों में से हम बनते हैं। तब उनकी जिंदगी में तमाम जिम्मेदारियों के साथ ही आती है, आर्थिक जिम्मेदारी भी। इस जिम्मेदारी को कई बार सिर्फ एक कंधे पर डाल दिया जाता है। बदलते समय के साथ यह जिम्मेदारी अब दोनों कंधे उठाने लगे हैं। नतीजा, भार कम होने लग गया है। पर, क्या नियोजित हुआ है? अगर नहीं तो इसकी जरूरत है। आपका साथ में मिलकर वित्तीय योजनाओं को बनाना और उसे सही दिशा में ले जाना बेहद जरूरी है। आप दोनों का यह प्रयास न सिर्फ आपके रिश्ते में विश्वास लाएगा बल्कि आपको आपके आर्थिक लक्ष्यों के करीब भी पहुंचाएगा।

वित्तीय लक्ष्य में हो जुगलबंदी

जब हम दुख-सुख साझा करते हैं, जिंदगी को मिलकर प्लान करते हैं, तो वित्तीय योजनाएं भी साझा होनी चाहिए। इसके लिए जरूरी है, अपनी वित्तीय प्राथमिकताओं को समझना और जानना। आपको मालूम होना चाहिए कि क्या आपको घर खरीदना है? या फिर बच्चों की पढ़ाई के लिए पैसे बचाने हैं? या

फिर रिटायरमेंट के लिए निवेश करना है? मुमकिन है कि आप दोनों के अलग-अलग सपने हों। ऐसे में बेहतर होगा कि आप उन्हें अपने पार्टनर से साझा करें। आपका ऐसा करना आपसी सहमति बनाने में मददगार होगा। जब आप एक दिशा में काम कर पाएंगे, तो यकीनन आप अपने आर्थिक सपनों को सही तरीके से पूरा करने की ओर कदम बढ़ा पाएंगे।

बजट है जरूरी

बजट बनाना वित्तीय स्थिति को नियंत्रित करने में मददगार होता है। जब दो अलग-अलग लोग कमाते और खर्च करते हैं, तब आमदनी और खर्चों का हिसाब रखना और भी जरूरी हो जाता है। इस बाबत वित्तीय सलाहकार उमा शंकर शर्मा कहते हैं कि हर महीने के खर्चों का सही-सही अनुमान लगाना चाहिए और फिर उन खर्चों को आवश्यक खर्च और अनावश्यक खर्च के तौर पर दो हिस्सों में बांट लेना चाहिए। यहां ये समझना बहुत जरूरी है कि आप किस प्रकार के खर्चों को कम कर सकती हैं और कहां बचत कर सकती हैं।

समान रूप से बांटें खर्च

TEVELLING नए जीवन की शुरुआत के साथ जिम्मेदारियां बढ़ती हैं और साथ में बढ़ता है आर्थिक दबाव भी। आपके साथ ऐसा न होने पाए इसके लिए अपने पार्टनर के साथ मिलकर आर्थिक साझेदारी तय करें और अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ें। कैसे? बता रही हैं एक्सपर्ट...



हर शख्स की आमदनी उसकी कबिलियत, काम के आधार पर अलग-अलग होती है। तो ऐसे में मुमकिन है कि आप दोनों में से किसी आय कम हो तो किसी की ज्यादा। यह स्थिति खर्चों को लेकर असहमति का कारण बन सकती है। ऐसा आपके साथ न हो इसके लिए आप दोनों अपनी आमदनी के हिसाब से खर्चों

को बराबरी से बांटने का तरीका आजमा सकती हैं। ऐसा करने से न तो किसी पर आर्थिक दबाव आएगा और न ही किसी में हीन भावना आएगी।

करें चर्चा

आसपास वालों से आपको भी सलाह मिली होगी कि अपने पैसे के बारे में सच-सच अपने पार्टनर को नहीं बताना चाहिए। पर, अगर आप दोनों एक-दूसरे से अपने वित्तीय लक्ष्यों, खर्चों और निवेश के बारे में खुलकर बात करेंगी तो यकीनन समस्याओं का हल जल्दी निकाला जा सकता है। बातचीत से आपको पार्टनर की आर्थिक स्थिति के बारे में जानकारी मिल पाएगी और आप जान पाएंगी कि आप कितना खर्च और निवेश करने की स्थिति में हैं। यकीन मानिए, इस मामले में आपसी पारदर्शिता आपसी विश्वास का आधार बन जाएगी।

सोच-समझकर करें सटीक निवेश

जब आप पहले चरण यानी अपनी आमदनी का एक हिस्सा बचाने और खर्चों को प्रबंधित करने में पास हो जाते हैं, तो दूसरी जरूरी बात पर ध्यान जाता है- वह

है निवेश। यह भी एक साथ मिलकर और सोच-समझकर करना चाहिए। इसके लिए आपके पास शेयर मार्केट, म्यूचुअल फंड्स, रियल एस्टेट या गोल्ड वॉरह के विकल्प हैं। महिलाओं को निवेश के लिए प्रोत्साहित करने के लिए भी कुछ स्कीम चल रही हैं, जिनमें अच्छी ब्याज दरें मिल रही हैं। आप उस ओर भी सोच सकती हैं। अगर आप दोनों को निवेश के बारे में पूरी जानकारी नहीं है, तो एक वित्तीय सलाहकार की मदद लेना बेहतर होगा। सही निवेश के जरिये आप भविष्य में अपने लक्ष्य आसानी से हासिल कर पाएंगी।

इमरजेंसी फंड है जरूरी

जिंदगी में समस्याएं बता कर नहीं आती। बीमारी, नौकरी छूटना या घर के किसी सदस्य का बीमार पड़ जाना जैसी समस्याएं कभी भी आपके दरवाजे पर दस्तक दे सकती हैं। ऐसी स्थितियों के लिए आपको आर्थिक रूप से तैयार रहना जरूरी है। लिहाजा, बिन बताए आ जाने वाले खर्चों के लिए आप अपने पास इमरजेंसी फंड का होना जरूरी है। बकील, उमा शंकर, यह फंड आपके कम से कम 6 महीने के खर्चों के बराबर होना चाहिए।

HEALTH BENEFITS

मोटापा कंट्रोल करके चेहरे की चमक बढ़ाता है जामुन, रोजाना खाने से मिलते हैं ये फायदे

जामुन को अंग्रेजी में इंडियन ब्लैकबेरी के नाम से जाना जाता है। यह लौ कैलौरी फ्रूट होने की वजह से वेट लॉस से लेकर डायबिटीज तक में फायदा पहुंचाता है। आइए जानते हैं गर्मियों में जामुन खाने से सेहत को मिलते हैं क्या...



• जालंधर ब्रीज . फीचर

गर्मियों में कई ऐसे फल और सब्जियां आती हैं, जो स्वाद के साथ सेहत का भी खास ख्याल रखते हैं। ऐसे ही पोषक तत्वों से भरपूर एक फल का नाम जामुन है। जामुन को अंग्रेजी में इंडियन ब्लैकबेरी के नाम से जाना जाता है। जामुन का स्वाद खट्टा-मीठा होता है और इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटिक जैसे गुण शामिल होते हैं। जामुन लौ कैलौरी फ्रूट होने की वजह से वेट लॉस से लेकर डायबिटीज तक में फायदा पहुंचाता है। आइए जानते हैं गर्मियों में जामुन खाने से सेहत को मिलते हैं क्या फायदे।

डायबिटीज रखें कंट्रोल

जामुन में मौजूद कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित रखने में मदद करता है। इसके बीजों में जंबोलिन और जंबोसिन जैसे तत्व इंसुलिन के कार्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। आप शुगर कंट्रोल करने के लिए जामुन के बीजों को सुखाकर उसका पाउडर तैयार कर लें। इसके बाद इस पाउडर का नियमित रूप से पानी के साथ सेवन करें।

पाचन तंत्र को बनाता है मजबूत

जामुन में फाइबर की अच्छी मात्रा मौजूद होने की वजह से यह कब्ज, अपच और पेट की समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। यह आंतों को स्वस्थ बनाए रखकर पाचन को दुरुस्त बनाए रखता है। अच्छे पाचन के लिए जामुन को नमक के साथ खाएं।

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



त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद

जामुन में मौजूद विटामिनस और एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को चमकदार बनाकर मुंहासों की समस्या को कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा जामुन का नियमित सेवन बालों को मजबूत बनाकर हेयर फॉल रोकने में भी मदद करता है। त्वचा की रंगत निखारने के लिए आप जामुन का गुद्दा फेस मास्क के रूप में उपयोग करें।

वेट लॉस

जामुन में मौजूद कम कैलौरी और फाइबर की अधिकता भूख को नियंत्रित करके वजन घटाने में मदद करती है। इसके नियमित सेवन से मेटाबॉलिज्म बेहतर बनाता है। वजन घटाने के लिए आप नाश्ते में जामुन खा सकते हैं। जामुन के सेवन से शरीर में दिनभर ऊर्जा बनी रहती है।

दिल की सेहत के लिए फायदेमंद

जामुन में मौजूद पोटेसियम और एंटीऑक्सीडेंट्स, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखकर हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं। इसके नियमित सेवन से कोलेस्ट्रॉल लेवल भी संतुलित बना रहता है। दिल की सेहत अच्छी रखने के लिए नियमित रूप से जामुन का सेवन करें।

गर्मियों में बिना फ्रिज के भी खाना नहीं होगा खराब, बस करने होंगे यह सिंपल काम

गर्मियों में खाना बड़ी जल्दी खराब होता है, जिस वजह से इसकी स्टोरेज को ले कर काफी परेशानी होती है। खासतौर से अगर फ्रिज ना हो तो और हालत खराब। आज हम लाएं हैं कुछ ऐसी ही सिंपल टिप्स जो आपके खाने को रखेंगी लंबे समय तक फ्रेश।



• जालंधर ब्रीज. रसिपों

गर्मियों का मौसम अपने साथ कई परेशानियां लाता है। इनमें से एक बड़ी कॉमन समस्या है खाने का जल्दी खराब होना। दरअसल गर्मियों में उमस काफी बढ़ जाती है, जिस वजह से सुबह का खाना शाम होते-होते ही खराब होने लगता है। खासतौर से अगर घर में फ्रिज नहीं है तो खाने को स्टोर करना काफी मुश्किल हो जाता है। अब हर बार तो फ्रिज का इस्तेमाल किया भी नहीं जा सकता। ऐसे में घर की महिलाएं अक्सर इस बात को ले कर बड़ी परेशान रहती हैं कि तेज गर्मियों में खाने को लंबे समय तक फ्रेश कैसे रखा जाए। अगर आपकी भी यही समस्या है तो आज हम कुछ छोटी-छोटी टिप्स ले कर आए हैं, जो आपके खाने को लंबे समय तक फ्रेश बनाए रखने में मदद करेंगी। तो चलिए जानते हैं...

खाने को ना करें मिक्स

खाने को लंबे समय तक फ्रेश बनाए रखना चाहती हैं तो ध्यान रखें कि किसी भी तरह का बासी खाना फ्रेश खाने के साथ मिक्स ना करें। अगर आप सुबह का बना हुआ खाना शाम के खाने के साथ मिक्स कर देंगी, तो उसके खराब होने के चांस काफी ज्यादा बढ़ जाएंगे। इसके साथ ही खाने के आइडिप्स को भी एक दूसरे के साथ मिक्स करने से बचें। उदाहरण के लिए दाल और चावल को आपस में मिक्स कर के स्टोर ना करें। ऐसा करने से भी खाना काफी जल्दी खराब हो जाता है।

बार-बार ना गर्म करें खाना

कई लोगों को लगता है कि खाने को बार बार गर्म करने से वो जल्दी खराब नहीं होगा। जबकि होता इसका उल्टा है। अगर आप खाने को बार-बार गर्म करते हैं, तो इससे खाने के जल्दी खराब होने के चांस बढ़ जाते हैं। इतना ही नहीं इससे खाने का स्वाद भी बिगड़ जाता है और पोषक

तत्व भी खत्म होने लगते हैं। इसलिए कोशिश करें कि खाना बनने के तुरंत बाद ही उसे खा लें और बाद के लिए ज्यादा छोड़ें ही ना।

कम मसाले और टमाटर का करें इस्तेमाल

गर्मियों में जल्दी खाना खराब होने के पीछे ज्यादा मसाले और टमाटर भी जिम्मेदार होते हैं। इसलिए गर्मियों में खाना पकाते हुए उसमें कम मसालों का ही इस्तेमाल करें। खासतौर से गरम मसाले को तो जितना कम हो सके इस्तेमाल करें। आप चाहें तो खाना खाने से पहले उसमें थोड़ा मसाला एड कर सकते हैं। इसके अलावा ज्यादा टमाटर डालने से भी खाना कुछ ही घंटों में सड़ना शुरू हो जाता है इसलिए जितना हो सके कम टमाटर इस्तेमाल कर के ही खाना पकाएं।

अच्छी तरह कवर करें खाना

गर्मियों में खाने को स्टोर करते हुए ध्यान रखें कि वो अच्छे से ढका हुआ हो। दरअसल गर्मियों में उमस के चलते कई तरह के बैक्टीरिया हवा में पनपने लगते हैं। एक बार ये बैक्टीरिया खाने के संपर्क में आ जाएं तो खाना काफी जल्दी खराब हो जाता है। इसलिए बेहतर है कि खाने को अच्छी तरह कवर करने के बाद ही स्टोर करें।

पानी करेगा फ्रिज वाला काम

अगर आपके घर में फ्रिज नहीं है तो भी आप ये सिंपल सी ट्रिक फॉलो कर के खाने को लंबे समय तक फ्रेश रख सकते हैं। इसके लिए एक बड़ा बर्तन लें और उसमें ठंडा पानी भर दें। अब आपको जिस भी चीज को स्टोर करना है उसे एक एयरटाइट कंटेनर में भरें और पानी में रख दें। ये देसी जुगाड़ एकदम फ्रिज वाला काम करेगा और आपका खाना लंबे समय तक फ्रेश बना रहेगा।

रसोई में रखी ये चीजें शरीर में घोल रही हैं प्लास्टिक! कैंसर जैसी बीमारियों की बनती हैं वजह

• जालंधर ब्रीज. हेल्थ केयर

हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में प्लास्टिक का इस्तेमाल बहुत ज्यादा बढ़ गया है। अब हमारी रसोई भी इससे अछूती नहीं। प्लास्टिक के कंटेनर, बर्तन, चाँपिंग बोर्ड्स और ना जाने कितना कुछ; लगभग हम सभी की रसोई में भरा पड़ा रहता है। आफत तब और भी ज्यादा बढ़ जाती है जब ये प्लास्टिक हमारे शरीर में एंटी लेने लगती है। ये खूबसूरत और टिकाऊ सी दिखने वाली प्लास्टिक, छोटे-छोटे कणों के रूप में हमारी बाँटों में प्रवेश करती है। इसे 'माइक्रोप्लास्टिक' कहा जाता है। हमारी रसोई में कई चीजें ऐसी मौजूद होती हैं, जो शरीर में प्लास्टिक पहुंचाने का कारण बनती हैं। इससे कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए समय रहते अपनी रसोई से प्लास्टिक की छुट्टी कराना जरूरी है। तो आइए जानते हैं ऐसे प्लास्टिक प्रोडक्ट्स जो घोल रहे हैं आपके शरीर में प्लास्टिक।

भूलकर भी ना इस्तेमाल करें प्लास्टिक के कंटेनर और बोतल : अगर आप भी रसोई में खाने का सामान स्टोर करने के लिए प्लास्टिक के कंटेनर इस्तेमाल करते हैं, तो ये आपकी सेहत के लिए बहुत खतरनाक साबित हो सकते हैं। खासतौर से जब गरमा-गरम खाने को प्लास्टिक के डब्बे में स्टोर किया जाता है, तो प्लास्टिक के छोटे-छोटे कणों का शरीर में पहुंचने का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा प्लास्टिक की बोतल का ज्यादा इस्तेमाल करने से भी बचना चाहिए। इनकी जगह आप कांच, मिट्टी, स्टील और सेरेमिक के बर्तनों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

चाँपिंग बोर्ड का ना करें इस्तेमाल : कुछ लोग प्लास्टिक के चाँपिंग बोर्ड का इस्तेमाल करते हैं, जो सेहत के लिए बिल्कुल भी ठीक नहीं। दरअसल जब आप प्लास्टिक के बोर्ड पर रखकर कोई चीज काटते हैं, तो इसके और चाकू के बीच फ्रिक्शन पैदा होता है, जिससे खाने में माइक्रोप्लास्टिक के कण शामिल हो सकते हैं। खासतौर से अगर आप मीट काट रहे हैं, तब तो इसका खतरा और भी ज्यादा बढ़ जाता है। इसलिए हमेशा प्लास्टिक के चाँपिंग बोर्ड की जगह लकड़ी का बोर्ड इस्तेमाल करना चाहिए।

HEALTH

रसोई में हम रोजाना कई ऐसी चीजों का इस्तेमाल करते हैं, जो शरीर में प्लास्टिक पहुंचाने की वजह बनती हैं। ये कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का भी कारण बन सकती हैं।



प्लास्टिक के बर्तन में ना यूज करें ब्लेंडर : जूस या स्मूदी बना रहे हैं, तो प्लास्टिक के जार में भूलकर भी ब्लेंडर का इस्तेमाल ना करें। ऐसा करने से प्लास्टिक के जार और ब्लेंडर के बीच घर्षण होता है, जिससे कम समय में ही ढेरों प्लास्टिक के कण बाहर निकल आते हैं। इससे फूड में माइक्रोप्लास्टिक का खतरा बढ़ सकता है। ये खासतौर से तब और भी ज्यादा नुकसानदायक हो जाता है, जब स्मूदी या ड्रिंक बनाने में बर्फ का इस्तेमाल होता है क्योंकि बर्फ को ब्लेंड करने में काफी समय और प्रेशर लगता है।

प्लास्टिक के बर्तनों के इस्तेमाल में भी बरतें सावधानी

रसोई में प्लास्टिक के बर्तनों का भी ज्यादा इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। खासतौर से गर्म खाना कभी भी प्लास्टिक के बर्तन में नहीं रखना चाहिए। इससे भी फूड में माइक्रोप्लास्टिक के कॉन्टैमिनेशन का खतरा बढ़ता है। इसके अलावा यह भी ध्यान रखें कि ज्यादा पुराने प्लास्टिक के बर्तनों का इस्तेमाल रसोई में ना हो। क्योंकि इनमें माइक्रोप्लास्टिक मौजूद होने का खतरा ज्यादा होता है।

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

युवाओं को सशक्त, आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में सक्रिय भागीदार बनना चाहिए : लोक सभा अध्यक्ष



• जालंधर ब्रीज . फगवाड़ा/नई दिल्ली

लोक सभा अध्यक्ष ओम बिरला ने युवाओं से सशक्त और आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में सक्रिय भागीदार बनने का आह्वान किया। उन्होंने युवाओं से राष्ट्र निर्माण, नवाचार और वैश्विक नेतृत्व में सक्रिय रूप से भाग लेने तथा लोकतंत्र, अनुसंधान, कानून-निर्माण और प्रौद्योगिकी उन्नयन में शामिल होकर भारत की विकास गाथा में सार्थक योगदान देने का आग्रह किया। बिरला ने लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी (एलपीयू) में "वन इंडिया एण्ड वन वर्ल्ड" विषय के अंतर्गत आयोजित स्टडी ग्रांट अवाइस कार्यक्रम को संबोधित करते हुए ये टिप्पणियाँ कीं जिसमें 50 देशों के छात्रों सहित हजारों छात्रों, संकाय सदस्यों, शिक्षाविदों ने भाग



लिया। इस अवसर पर, उन्होंने आर्थिक विकास, सामाजिक समानता, वैश्विक नेतृत्व और स्थिरता के विजन पर आधारित 'विकसित भारत 2047' की अवधारणा की बात भी की।

इस बात का उल्लेख करते हुए कि आज भारत को पूरी दुनिया में प्रौद्योगिकी, शासन, शिक्षा और उद्यमिता जैसे क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे युवाओं के लिए जाना जाता है, अध्यक्ष महोदय ने छात्रों को दृढ़ संकल्प के साथ चुनौतियों का सामना करने तथा नवाचार, समर्पण और सेवा की भावना के साथ विश्व में भारत की स्थिति को और अधिक मजबूत करने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कि भारतीय छात्र नवाचार, विविधता और वैश्विक नेतृत्व की भावना का प्रतिनिधित्व

करते हैं। बिरला ने यह भी कहा कि रचनात्मकता, नवाचार, उद्यमशीलता और नैतिक विश्वास की भावना के साथ, हमारे युवा भारत को दुनिया के लिए एक आदर्श देश बना सकते हैं।

बिरला ने कहा कि शिक्षा में परम्परा और आधुनिक नवाचार का सामंजस्यपूर्ण समावेश होना चाहिए। उन्होंने प्रौद्योगिकी और समसामयिक ज्ञान प्रणालियों को अपनाते हुए सांस्कृतिक परम्पराओं को संरक्षित करने के महत्व पर बल दिया। उन्होंने कहा कि विज्ञान, प्रौद्योगिकी और आधुनिक तकनीकों को भारत की प्राचीन शैक्षिक परंपराओं में निहित शाश्वत मूल्यों पर आधारित होना चाहिए। तेजी से बदल रही दुनिया में यह आवश्यक है कि शिक्षा प्रणाली से कुशल प्रोफेशनल



के साथ ही सामाजिक रूप से जागरूक ऐसे नागरिक तैयार हों, जो विरासत को महत्व दें और भविष्य को आकार देने के लिए भी सुसज्जित हों। बिरला ने युवाओं में राष्ट्रीय पहचान, वैश्विक दृष्टि और सामाजिक प्रतिबद्धता की भावना विकसित करने के महत्व पर जोर दिया। लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी (एलपीयू) को भारत की शैक्षिक प्रगति का प्रतीक बताते हुए, बिरला ने कहा कि यह विश्वविद्यालय विविधता में एकता की भावना को दर्शाता है। उन्होंने कहा कि एलपीयू देश की सांस्कृतिक विविधता का सच्चा रूप है जहाँ भारत के हर राज्य के साथ ही 50 से भी अधिक देशों के छात्र मिलकर परस्पर सम्मान और मैत्रीपूर्ण वातावरण में पढ़ रहे हैं। उन्होंने कहा कि



एलपीयू ने समय की बदलती जरूरतों के अनुसार स्वयं को ढाला है तथा भारतीय मूल्यों और संस्कृति को कायम रखते हुए छात्रों को विश्व स्तरीय सुविधाएं प्रदान कर रहा है। "वन इंडिया, वन वर्ल्ड" जैसे कार्यक्रम भारतीय सभ्यता की विचारधारा 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का उत्कृष्ट उदाहरण है। अध्यक्ष महोदय ने यह भी कहा कि आज हम ऐसी दुनिया में रह रहे हैं जो परस्पर जुड़ी हुई है। ऐसे में भारत के युवाओं को राष्ट्रीय सीमाओं से ऊपर उठकर सोचना चाहिए और ऐसे वैश्विक नागरिक बनना चाहिए जो दिल से भारतीय हों और यही 'वन इंडिया एण्ड वन वर्ल्ड' का सही अर्थ है।

ओम बिरला ने भारत के उज्ज्वल भविष्य के बारे में अपनी आशावादिता और

युवा पीढ़ी में अपनी आस्था को दोहराते हुए कहा कि जैसे-जैसे हम 2047 की ओर बढ़ रहे हैं, हम एक ऐसे भारत का निर्माण करने का संकल्प लें जो न केवल विकसित हो बल्कि न्यायपूर्ण, समावेशी, करुणामयी और ज्ञानवान भी हो। हम एक ऐसी दुनिया बनाने का प्रयास करें जिसमें भारत अपने शाश्वत जीवन मूल्यों के साथ नेतृत्व करे और हर भारतीय विश्व कल्याण में योगदान दे। बिरला ने स्मार्तकों को बधाई दी और उन्हें अपने प्रोफेशनल जीवन में अनुशासन, दृढ़ संकल्प और एकता के मूल्यों का समावेश करने और अपनी विरासत के साथ गहराई से जुड़े रहते हुए उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर संसद सदस्य, अशोक मित्तल और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

केंद्रीय संचार ब्यूरो और चंडीगढ़ प्रशासन ने पोषण पखवाड़ा का किया सफल आयोजन



• जालंधर ब्रीज . चंडीगढ़

सूचना और प्रसारण मंत्रालय के अधीन, केंद्रीय संचार ब्यूरो (सीबीसी) ने चंडीगढ़ प्रशासन के सहयोग से दिनांक 8 अप्रैल से 22 अप्रैल, 2025 तक पोषण पखवाड़ा का 7वां संस्करण मना रहा है। इस कार्यक्रम में पोषण और स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए सांस्कृतिक प्रदर्शन और सामुदायिक आउटरीच गतिविधियाँ शामिल हैं। सीबीसी चंडीगढ़ की निजी पंजीकृत मंडलियों द्वारा चंडीगढ़ के विभिन्न स्थानों पर नुकड़ नाटक आयोजित किये गए। नुकड़ नाटक के माध्यम से उचित पोषण, मोटापे की रोकथाम, मातृ देखभाल, पोषण ट्रेकर एप और बच्चे के जीवन के पहले 1000 दिनों के महत्व जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर जागरूक किया।

हाल ही में निम्नलिखित स्थानों पर सांस्कृतिक गतिविधियाँ सफलतापूर्वक आयोजित की गईं :

- * आयुष्मान स्वास्थ्य केंद्र, (हॉल्लो माजरा), चंडीगढ़
- * आंगनवाड़ी केंद्र, सेक्टर 42-सी), चंडीगढ़
- * कुंदन नगर (मौली जागरण), चंडीगढ़

जल और स्वच्छता से स्वस्थ बचपन" पर जोर दिया, जिसकी टैगलाइन थी "पूर्ण पोषण की शुरुआत, शुद्ध जल और स्वच्छता के साथ"। कार्यक्रमों में जीवन के पहले 1000 दिनों के महत्व, पोषण ट्रेकर ऐप को बढ़ावा देने, सीएमएम मांड्यूल (समुदाय-आधारित कुपोषण का प्रबंधन) और बचपन के मोटापे से निपटने के लिए स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करने जैसे प्रमुख पहलुओं पर प्रकाश डाला गया।

इन गतिविधियों के आयोजन ने उचित पोषण प्राप्त करने में स्वच्छ पानी और स्वच्छता की महत्वपूर्ण भूमिका को मजबूत किया। उपस्थित लोगों ने कहा कि "पहले उन्हें सीमित जानकारी थी, लेकिन अब वे बच्चों के शारीरिक विकास और मानसिक कल्याण के लिए उचित पोषण के महत्व, गर्भवती महिलाओं के लिए आवश्यक आहार और जन्म के बाद बच्चे की उचित देखभाल के बारे में अच्छे से जागरूक हो गए हैं। मौजूद दर्शकों से समग्र प्रतिक्रिया सकारात्मक थी, और चंडीगढ़ के स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने जमीनी स्तर पर व्यवहार परिवर्तन लाने के लिए सांस्कृतिक कार्यक्रमों की सराहना की। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि समुदाय में जागरूकता बढ़ाने के लिए और अधिक सांस्कृतिक गतिविधियाँ आयोजित

की जानी चाहिए, क्योंकि इस तरह की गतिविधियों से स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित महत्वपूर्ण संदेशों को फैलाने में अत्यधिक प्रभावी और प्रभावकारी साबित हुए हैं।

वर्तमान में हमारी सांस्कृतिक गतिविधियाँ, पंजाब और हिमाचल राज्यों में आयोजित और नियोजित की जा रही हैं, आने वाले दिनों में इन राज्यों में इस तरह के और भी कार्यक्रम होने वाले हैं। भविष्य के सांस्कृतिक कार्यक्रम में इंटरैक्टिव सत्र, जागरूकता शिविर और पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में संदेशों को बढ़ावा देना, इत्यादि शामिल होंगे।

केंद्रीय संचार ब्यूरो, चंडीगढ़ पोषण पखवाड़ा अभियान के संदेश को फैलाने और व्यापक समुदाय को जोड़ने के लिए सोशल मीडिया पर भी गतिविधियों को सौझा कर रहा है। पोषण पखवाड़ा का उद्देश्य सामुदायिक भागीदारी और व्यवहार परिवर्तन के माध्यम से कुपोषण का मुकाबला करना है, जिससे यह एक स्वस्थ, पोषित भारत के लिए लोगों द्वारा संचालित आंदोलन बन सके। पोषण पखवाड़ा 2025 के बारे में अधिक जानकारी के लिए, लिंक पर क्लिक करें: <https://pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=2120048>.

वीरों को नमन : पश्चिमी सेना कमांडर ने युद्ध स्मारक धर्मशाला में श्रद्धांजलि अर्पित की

• जालंधर ब्रीज . हिमाचल

हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला में युद्ध स्मारक में आयोजित एक समारोह में, पश्चिमी कमान के जीओसी-इन-सी लेफ्टिनेंट जनरल मनोज कुमार कटियार ने राष्ट्र की सेवा में सर्वोच्च बलिदान देने वाले वीर सैनिकों को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। सेना कमांडर ने भारतीय सेना की ओर से पुष्पांजलि अर्पित की। वीरों की अदम्य भावना के प्रति गहरा सम्मान और कृतज्ञता व्यक्त करते हुए उन्होंने कहा कि युद्ध स्मारक, एक प्रतिष्ठित राज्य स्मारक है, जिसे 28 सितंबर, 1977 को कमीशन किया गया था। यह स्मारक भारत के युवाओं के लिए सेवा के महान आह्वान को अपनाने, राष्ट्र की अखंडता और सम्मान की रक्षा करने के लिए प्रेरणा का प्रतीक है, उसी अटूट प्रतिबद्धता और साहस के साथ, जिसका प्रदर्शन वीरों ने किया था,



जिनके नाम इसकी पिट्टिकाओं पर सुनहरे अक्षरों में अंकित हैं। समारोह में सैन्य समर्पण और श्रद्धा की भावना को प्रतिबद्धता को दर्शाया गया। इस कार्यक्रम में वरिष्ठ नागरिक प्रशासन अधिकारियों, सेवारत सैन्य कर्मियों और दिग्गजों सहित भारी संख्या में लोग शामिल हुए, जो शहीद नायकों की अद्वितीय

विरासत के लिए गर्व, गहरी कृतज्ञता और श्रद्धा की सामूहिक भावना को दर्शाते हैं। पुष्पांजलि अर्पित करने के बाद, सेना कमांडर ने दिग्गजों से बातचीत की, उनके अमूल्य योगदान को स्वीकार किया और निस्वार्थ सेवा, वीरता और बलिदान की विरासत को बनाए रखने के सेना के संकल्प की पुष्टि की।

एफडीडीआई चंडीगढ़ ने सेना के जूनियर कामिंड अफसरों के लिये शुरू किया प्रशिक्षण कोर्स

जालंधर ब्रीज (बनूर) . फुटवियर डिजाइन एंड डेवलपमेंट इंस्टिट्यूट बनूर में 21 अप्रैल से डायरेक्टोरेट जनरल ऑफ रोसेटलमेंट के साथ हुए साझेदारी के तहत विशेष सर्टिफिकेट कोर्स फुटवियर मैनुफैक्चरिंग एंड रिटेल का शुभारंभ होगा। यह विशेष पाठ्यक्रम रक्षा क्षेत्र के उन कर्मचारियों के लिए डिजाइन किया गया है, जो सेना से जल्द ही सेवा निवृत्त होने वाले हैं। जिससे वे फुटवियर उद्योग में बढ़ते रोजगार के अवसरों को देखते हुए नई दिशा में रोजगार एवम् स्वरोजगार स्थापित कर सकें। इस कोर्स का उद्देश्य प्रतिभागियों को फुटवियर

उद्योग में नवीनतम तकनीकों, प्रक्रियाओं, गुणवत्ता मानकों और पर्यावरण नियमों से अवगत करवाना है। इसके साथ ही यह कोर्स उन्हें मिड-लेवल प्रबंधन, इन्वेंटरी मैनेजमेंट, क्वालिटी कंट्रोल और लॉजिस्टिक्स जैसे क्षेत्रों में रोजगार के लिए तैयार करेगा।

मार्शल ऑफ द एयर फोर्स अर्जन सिंह मेमोरियल हॉकी टूर्नामेंट-2025 का छठा संस्करण 29 अप्रैल से 06 मई तक

जालंधर ब्रीज (बनूर) . एयर फोर्स अर्जन सिंह को विरासत को बढ़ावा देना है। इस टूर्नामेंट में भारत की 11 मेमोरियल हॉकी टूर्नामेंट-2025 के छठे संस्करण की घोषणा की है, जो 29 अप्रैल से 06 मई, 2025 तक रघवीर सिंह भोला हॉकी स्टेडियम, 3 बीआरडी एयरफोर्स स्टेशन चंडीगढ़ में आयोजित किया जाएगा। यह प्रतिष्ठित टूर्नामेंट महान मार्शल ऑफ द एयर फोर्स अर्जन सिंह की 106वीं जयंती मगाने के उपलक्ष्य में आयोजित किया जा रहा है। इस टूर्नामेंट का उद्देश्य हॉकी के खेल को बढ़ावा देना, टीमें के बीच सौहार्द को बढ़ावा देना और मार्शल ऑफ द एयर

भारत के पहले राष्ट्रीय सहकारी युनिवर्सिटी का महत्व

भारत के पहले राष्ट्रीय सहकारी युनिवर्सिटी, त्रिभुवन सहकारी युनिवर्सिटी के लिए विधेयक का संसद में पारित होना भारतीय सहकारी आंदोलन की यात्रा में एक ऐतिहासिक मील का पत्थर है। इसका 2025 के अंतर्राष्ट्रीय सहकारिता वर्ष के दौरान संपन्न होना इसके महत्व को और बढ़ाता है। जैसा कि केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने कहा, यह युनिवर्सिटी "सहकार से समृद्धि" के दृष्टिकोण को साकार करने में एक शक्तिशाली माध्यम बनने के लिए तैयार है। भारत दुनिया के सबसे बड़े सहकारी आंदोलन का घर है, जिसमें 800,000 से ज्यादा सहकारी समितियाँ और 287 मिलियन सदस्य शामिल हैं। रोटी, कपड़ा से लेकर मकान तक की जरूरतों के लिए लोगों के दैनिक जीवन में गहराई से समाहित सहकारी समितियाँ सिर्फ आर्थिक संस्थाएँ नहीं हैं; वे समुदाय-संचालित विकास, आर्थिक समानता और सामाजिक न्याय की अभिव्यक्ति का प्रतिनिधित्व करती हैं। 2021 में सहकारिता मंत्रालय की स्थापना ने इस क्षेत्र के लिए एक नई राष्ट्रीय प्रतिबद्धता का संकेत दिया, जिसका उद्देश्य इसकी पहुँच का विस्तार करना, इसकी दक्षता में सुधार करना और इसे समावेशी विकास की आधारशिला के रूप में एकीकृत करना है। सहकारिता मंत्रालय ने सराहनीय कदम उठाए हैं: 67,390 प्राथमिक कृषि ऋण

समितियों (PACS) को कम्प्यूटरीकृत करने के लिए ₹2,516 करोड़ आवंटित करना, 25 से अधिक व्यावसायिक गतिविधियों को करने में PACS को सक्षम करने के लिए 32 राज्यों में मॉडल उपनियमों को लागू करना, 2 लाख नई बहुउद्देशीय सहकारी समितियाँ (MPACS) बनाने का लक्ष्य रखना, 1,100 किसान उत्पादक संगठनों (FPO) को समर्थन देना और 44,000 PACS को सामान्य सेवा केंद्रों (CSC) में बदलना। कर प्रोत्साहन, आसान ऋण और विकेंद्रीकृत भंडारण सुविधा सहकारी समितियों की परिचालन क्षमताओं को बढ़ा रहे हैं। बीज, निर्यात और जैविक उत्पादों के लिए तीन नए राष्ट्रीय महासंघों की स्थापना इस बात का संकेत है कि सहकारी समितियों को भारत के विकास के प्रमुख एजेंट के रूप में स्थापित किया जा रहा है। परन्तु, अपने विस्तार और पहुँच के बावजूद, सहकारी क्षेत्र में शिक्षा और प्रशिक्षण की अवरचना आंशिक, अविकसित और असमान रूप से वितरित है। प्रबंधकीय और प्रशासनिक से लेकर तकनीकी और परिचालन तक योग्य पेशेवरों की मांग आपूर्ति से कहीं अधिक है। मौजूदा कर्मचारियों और बोर्ड के सदस्यों की क्षमता निर्माण में निवेश करने की आवश्यकता भी महत्वपूर्ण है। इन कर्मचारियों में से कई के पास नियमित प्रशिक्षण या शिक्षा के अवसरों तक पहुँच नहीं है। मानकीकृत पाठ्यक्रम, गुणवत्ता आश्वासन और



संस्थागत सामंजस्य के बिना, यह क्षेत्र अपनी क्षमता का पूरी तरह से लाभ नहीं ले सकता है या अपने विकास को बनाए नहीं रख सकता है। सहकारी आंदोलन में नई और युवा पीढ़ियों को आकर्षित करने की भी सख्त जरूरत है - ऐसे व्यक्ति जो न केवल पेशेवर हों बल्कि सहकारी मूल्यों से प्रेरित हों और क्षेत्र में नवाचार करने के लिए आतुर हों। यहाँ, त्रिभुवन सहकारी युनिवर्सिटी एक परिवर्तनकारी भूमिका निभा सकता है: शिक्षा, प्रशिक्षण और अनुसंधान के लिए एक केंद्र के रूप में सेवा करके जो नई पीढ़ी के सहकारी नेताओं को बढ़ावा देते हुए सभी स्तरों पर उनकी क्षमता का निर्माण कर सकेगा। अमूल मॉडल के वास्तुकार, दूरदर्शी त्रिभुवनदास पटेल के नाम पर, और भारत की डेयरी सहकारी क्रांति के उद्यम स्थल आनंद में स्थित यह युनिवर्सिटी एक

प्रतीकात्मक श्रद्धांजलि है, साथ ही यह एक रणनीतिक हस्तक्षेप भी है। ग्रामीण प्रबंधन संस्थान आनंद (IRMA) का चयन - एक ऐसा संस्थान जिसने दशकों से सहकारी प्रबंधन शिक्षा में अग्रणी भूमिका निभाई है - इस युनिवर्सिटी की नौवें के रूप में व्यावहारिक और प्रेरणादायक दोनों है। आनंद में IRMA को सेंटर ऑफ एक्ससेलेंस के रूप में नामित किए जाने के साथ, यह युनिवर्सिटी सहकारी उद्यमों की चुनौतियों और अवसरों का समाधान करने के लिए सुसज्जित पेशेवरों को तैयार करने की एक मजबूत विरासत का निर्माण करेगा। युनिवर्सिटी का विजन सिर्फ औपचारिक प्रबंधन डिग्री तक सीमित न होकर काफी विस्तृत है। यह प्राथमिक और माध्यमिक सहकारी समितियों के बोर्ड सदस्यों, सहकारी क्षेत्र में कार्य कर रहे कर्मचारियों, और नैतिक, सस्टेनेबल और समावेशी व्यवसाय मॉडल में रुचि रखने वाले युवाओं की नई पीढ़ी तक अपनी पहुँच बढ़ाएगा। इसके लिए, युनिवर्सिटी लचीले शिक्षण मॉड्यूल, प्रमाणन कार्यक्रम, डिग्री कार्यक्रम, डिजिटल पहुँच प्रदान करेगा और क्षेत्र-आधारित ऐसे शोध का जरिया बनेगा, जिनसे स्व-सहायता, लोकातांत्रिक नियंत्रण और पारस्परिक जिम्मेदारी के सहकारी मूल्यों का लाभ सभी को मिल सकेगा। त्रिभुवन सहकारी युनिवर्सिटी एक राष्ट्रीय ज्ञान मंच के रूप में भी काम कर सकता है, हिताधारकों के बीच संवाद

को सुविधाजनक बना सकता है, साक्ष्य-आधारित नीतिगत अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकता है और ग्रामीण वास्तविकताओं के अनुरूप नवाचारों का समर्थन कर सकता है। डेयरी, ऋण, आवास, मत्स्य पालन, कपड़ा आदि जैसे भारत के विविध सहकारी परिदृश्य में, विश्वविद्यालय एक ऐसे केन्द्र के रूप में विकसित होगा जहाँ, शिक्षा, नीति निर्माता और सहकारिता से जुड़े विशेषज्ञ उन्नयन के नये पथ ईजाद कर सकेंगे। वैश्विक स्तर पर, सहकारी शिक्षा सहकारी आंदोलनों की सफलता का आधार रही है। 1844 में रोशडेल् पायनियर्स के समय से ही, आचरण के मूल नियमों में मुनाफे का एक हिस्सा शिक्षा के लिए आवंटित करना शामिल था। पाँचवाँ सहकारी सिद्धांत - शिक्षा, प्रशिक्षण और सूचना - आंदोलन का एक मुख्य स्तंभ बना हुआ है, जो यह सुनिश्चित करता है कि सदस्य, नेता और समुदाय सहकारी मॉडल को समझें और उसका पालन करें। यह गहरी जड़ें जमाए बैठी शैक्षिक परंपरा ही है जो सहकारी शासन को बनाए रखती है, नवाचार को बढ़ावा देती है और जवाबदेही को मजबूत करती है।

इस संदर्भ में, त्रिभुवन सहकारी युनिवर्सिटी केवल एक शैक्षणिक संस्थान से कहीं अधिक होगा - यह सहकारी विकास के लिए एक राष्ट्रीय और वैश्विक ज्ञान केंद्र बन सकता है, एक ऐसा स्थान, जहाँ प्रयोग और नीति का संगम हो और जहाँ नेतृत्व सीख से प्रेरित हो। नई दिल्ली में आयोजित ICA वैश्विक सहकारी सम्मेलन 2024 में, प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने भारत से सहकारी समितियों को एकीकृत करने, साझा मंच बनाने, आम चुनौतियों से निपटने और सामूहिक रूप से आगे का रास्ता तय करने में वैश्विक दक्षिण का नेतृत्व करने का आह्वान किया। राष्ट्रीय युनिवर्सिटी ऐसा ही एक मंच प्रदान करती है - जो संवाद को बढ़ावा देने, सर्वोत्तम प्रथाओं को साझा करने और सहकारी समितियों के बीच दक्षिण-दक्षिण सहयोग को मजबूत करने में सक्षम है। एक ऐसी दुनिया में जहाँ समावेशी, लोकातांत्रिक और सतत विकास सुनिश्चित करते आर्थिक मॉडल की मांग बढ़ रही है, भारत का सहकारी आंदोलन और अब इसका पहला सहकारी युनिवर्सिटी न केवल प्रेरणा बल्कि दिशा भी प्रदान करता है। विश्वविद्यालय को सुलभ, नवोन्मेषी और प्रभावोत्पादक होना चाहिए, जो आंदोलन के हर स्तर पर नेतृत्व को बढ़ावा दे। नीव रखी जा चुकी है; अब समय आ गया है कि एक ऐसा संस्थान बनाया जाए जो उस दृष्टिकोण के योग्य हो जिसका वह प्रतिनिधित्व करता है - एक ऐसा संस्थान जो आने वाली पीढ़ियों को सहकारिता की अविनाशी शक्ति के माध्यम से शिक्षित, सशक्त और ऊर्जावान बनाएगा - और यह सुनिश्चित करेगा कि सहकारी समितियाँ सभी के लिए बेहतर भविष्य का निर्माण कर सकें।

