

आम आदमी पार्टी (आप) के नेता और पंजाब के कैबिनेट मंत्री हरजजन सिंह इंदीओ ने किसानों को अपना पूरा समर्थन दिया है और उनसे केंद्र सरकार के खिलाफ अपना विरोध प्रदर्शन करने का आग्रह किया है। एक सार्वजनिक बयान में इंदीओ ने किसानों के मुद्दों का राजनीतिकरण करने के लिए कांग्रेस की आलोचना की और अपने कार्यकाल के दौरान इस पर कार्रवाई न करने पर खवाल उठाया। इंदीओ ने कहा, 'कांग्रेस के पास लोकसभा में 99 सांसद हैं, फिर भी वे किसानों के लिए प्रभावशाली काम नहीं कर पाएंगे। पंजाब में अपने शासन के दौरान, वे किन्नी बार किसानों के साथ हुई है? जब आरडीएफ फंड रोक दिया गया तो जजसे मंडी बोर्ड की सदस्यों का निर्माण प्रभावित हुआ, तो उन्होंने क्या प्रयास किए? निरर्थक प्रयासों में लिप्त होकर वे बजाय उन्हें किसानों के साथ एकजुट दिखानी चाहिए।' उन्होंने किसानों को समर्थन करने के लिए आप की निरंतर प्रतिबद्धता को दोहराया, इस बात पर जोर दिया कि वर्तमान मुद्दे मुख्य रूप से केंद्र सरकार के साथ हैं।

धूल से परेशान : घंटों का काम मिनटों में कर देंगे ये होम डस्टिंग टिप्स

• जालंधर ब्रीज . फीचर

अगर आपका घर सड़क किनारे या फिर काफी बड़ा और हवादार है तो धूल-मिट्टी का घर पर रखी कुर्सी-टेबल पर बैठना आपके लिए आम समस्या हो सकती है। महिलाओं को अक्सर सबसे ज्यादा समय घर की डस्टिंग करने में लगता है। टेबल पर जमी धूल सिर्फ देखने में ही खराब नहीं लगती, बल्कि यह अस्थमा और सांस की जुड़ी समस्या से परेशान लोगों के लिए परेशानी का कारण भी बन सकती है। यह वजह है कि महिलाएं अपने घर का कोना-कोना साफ रखने के लिए दिन के कई घंटे सिर्फ डस्टिंग को ही देती हैं। बावजूद इसके उन्हें मनचाही सफाई नहीं मिल पाती है। अगर आपका हाल भी कुछ ऐसा ही है, तो परेशान होने की जगह घर की डस्टिंग करने के लिए अपनाएं ये आसान क्लीनिंग टिप्स। घर की धूल-मिट्टी साफ करने के लिए अपनाएं आसान क्लीनिंग टिप्स...

शू रैक में रखें चप्पल-जूते
रिसर्च के मुताबिक घर में आने वाली धूल का लगभग 80 प्रतिशत हिस्सा बाहर की चप्पल या जूतों के साथ घर में आता है। ऐसे में बाहर से घर लौटने पर जूतों को घर की बालकनी में रखें शू रैक में रखने की आदत डालें। इसके अलावा, दरवाजे के बाहर मोटे डोरमैट्स रखें, जिससे जूतों पर लगी गंदगी और धूल को रोकने में मदद मिलेगी। इस टिप को फॉलो करके आप घर में धूल को आने से



महिलाएं अपने घर का कोना-कोना साफ रखने के लिए दिन के कई घंटे सिर्फ डस्टिंग को ही देती हैं। अगर आपका हाल भी कुछ ऐसा ही है, तो परेशान होने की जगह घर की डस्टिंग करने के लिए अपनाएं ये आसान क्लीनिंग टिप्स।

काफी ह तक कम कर सकती हैं।
डस्टिंग का तरीका हो सही
कई बार महिलाओं को डस्टिंग का सही तरीका पता ना होने की वजह से भी डस्टिंग करना मुश्किल लगता है। इस बात का ध्यान रखें कि कभी भी पूरे घर की डस्टिंग एक साथ शुरू ना करें। हमेशा एक कमरे से डस्टिंग करना शुरू करें। ऐसा करते हुए डस्टिंग की डायरेक्शन का भी ध्यान रखें। उदाहरण के लिए, सबसे पहले कमरे की ऊंचाई पर रखी चीजों को साफ करें। सीलिंग से लेकर फैन की क्लीनिंग सबसे पहले करें। उसके बाद कमरे में बाकी चीजों को झाड़कर साफ करें। धूल को झाड़ें नहीं इस तरह करें साफ
धूल झड़ने पर उड़कर इधर-उधर फैल जाती है। धूल को झाड़कर साफ करने की जगह माइक्रोफाइबर कपड़े का इस्तेमाल करें। इसमें थोड़ा सा सफेद सिरका लगाकर धूल को साफ करें। यह धूल के कणों को अच्छे से पकड़कर घर साफ करने में मदद करता है।
वैक्यूम क्लीनर
वैक्यूम क्लीनर धूल को साफ करने का सबसे अच्छा तरीका माना जाता है। यह धूल और गंदगी को कपड़े की तुलना में बेहतर तरीके से साफ करता है। आप इसकी मदद से घर के पर्दे, गद्दे, टेबल और कोनों पर जमी धूल को चुटकियों में साफ कर सकते हैं।

BEAUTY CARE

ये 3 पौधे बालों की ग्रोथ के लिए हैं बेहतरीन, जानिए कैसे कर सकते हैं यूज

बालों पर ध्यान न दिया जाए तो ग्रोथ एक समय पर आकर रुक जाती है। ऐसे में कुछ पौधे है जो बाल लंबे करने में आपकी मदद कर सकते हैं। देखिए उन पौधों का नाम और कैसे करें यूज।



• जालंधर ब्रीज . फीचर

बाल नैचुरल तौर पर लंबे होते हैं, लेकिन अगर हेयर पर ध्यान न दिया जाए तो बालों की ग्रोथ रुक सकती है। ऐसे में कुछ चीजें बालों को लंबा करने में बेहद कारगर साबित हो सकते हैं। जब बालों पर पोषक तत्वों से भरपूर चीजों का इस्तेमाल करते हैं तो हेयर फॉलिकल्स के फायदा मिल सकता है। यहां पर 3 ऐसे पौधों के बारे में बता रहे हैं जो बालों को लंबा करने में खूब फायदेमंद साबित हो सकते हैं। देखिए उन पौधों का नाम और कैसे करें इनका इस्तेमाल।

1) एलोवेरा

एलोवेरा का पौधा घर में आसानी से लगाया जा सकता है। ये बाल और स्किन दोनों के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। यह बालों की ग्रोथ बढ़ाने के साथ ही बालों को मजबूत बनाने, स्कैल्प का पीएच बैलेंस करने, स्कैल्प को मॉइश्चर देने और बालों को चमकदार बनाने में भी कारगर होता है। इसे बालों पर लगाने के लिए एक पता लें और बीच से काट लें और चम्मच से जेल निकालें। इसे नारियल या जैतून के तेल में मिलाएं और मिश्रण को सीधे अपने स्कैल्प पर लगाएं। इसे एक घंटे तक लगा रहने दें। फिर माइल्ड शैम्पू से धो लें।

2) गुड़हल

गुड़हल का फूल बालों को कई फायदे देता है। इसमें फ्लेवोनॉइड्स और अमीनो एसिड्स होते हैं जो हेयर ग्रोथ को बढ़ाने का काम करते हैं। जिन लोगों



के बाल पतले हैं, वह इसका इस्तेमाल जरूर करें। इस फूल का इस्तेमाल कई तरीकों से किया जा सकता है। गुड़हल के फूल के साथ आप आंवला मिलाकर लगा सकते हैं। इसके लिए गुड़हल के फूल पत्तों को बराबर मात्रा में लें और फिर इसमें आधा आंवला मिला लें। तीनों चीजों को एक साथ पीसकर पेस्ट बनाएं और इस हेयर मास्क को बालों पर लगाएं। आधे घंटे तक लगा रहने दें और फिर बालों को धो लें।

3) रोजमेरी

रोजमेरी बालों के लिए काफी फायदेमंद है। इसका तेल बालों पर इस्तेमाल कर सकते हैं। रोजमेरी ऑयल में ऐसे एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो बालों की ग्रोथ को तेज करने में मदद करते हैं और स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाकर बालों की जड़ों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। इसका इस्तेमाल करने के लिए नारियल तेल को धीमी आंच पर हल्का गर्म करें और फिर इसमें रोजमेरी की पत्तियां डालें और 5-10 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें। तेल को ठंडा करें और छान लें। फिर इसका इस्तेमाल बालों पर करें। आप रोजमेरी की पत्तियों से हेयर ग्रोथ सीरम भी बना सकते हैं।

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

घर का बना ढोकला हो जाता है टाइट? सॉफ्ट-स्पंजी बनाने में काम आएंगी ये टिप्स



घर का बना ढोकला कई बार काफी ज्यादा टाइट बन जाता है, या फिर कच्चा रह जाता है। ऐसे में यहां कुछ टिप्स हैं जो बाजार जैसा सॉफ्ट-स्पंजी ढोकला बनाने में आपके आ सकते हैं।

• जालंधर ब्रीज . रसिपी

गुजरात की फेमस डिश ढोकला को पूरे भारत में बड़े चाव के साथ खाया जाता है। कम तेल में बनने वाली इस डिश को हर कोई अलग-अलग तरह से बनाना पसंद करता है। गुजरात में इसे खमीर उठे चावल और दाल के घोल से बनाया जाता है। हालांकि, इसे आप बेसन के साथ भी बना सकते हैं। गुजरात में बेसन से बनने वाले ढोकला को खमन कहा जाता है। ज्यादातर लोग इसे घर पर बनाना पसंद करते हैं। लेकिन उनकी शिकायत रहती है कि घर का बना ढोकला टाइट और कच्चा रह जाता है। ऐसे में बाजार जैसा सॉफ्ट-स्पंजी ढोकला बनाने के लिए यहां बताई टिप्स को अपनाएं।

सही मात्रा में लेना है बहुत जरूरी

ढोकला बेसन से बनाया जाता है। इसे सॉफ्ट और मुलायम बनाने के लिए इसमें सूजी मिलाई जा सकती है। बेसन के साथ थोड़ी मात्रा में सूजी मिलाने से ढोकला स्पंजी बनता है।

सॉफ्ट बनाने के लिए फर्मेंटेशन है जरूरी

बहुत सी महिलाएं शिकायत करती हैं कि घर का बना



ढोकला काफी टाइट हो जाता है। घर पर बाजार जैसा सॉफ्ट-स्पंजी बनाने के लिए फर्मेंटेशन जरूरी है। इसके लिए बैटर को घोलने के बाद कम से कम 30 से 40 मिनट के लिए रखें। या फिर सोड़ा का इस्तेमाल करें।

फेंटने से मिलेगा बेहतर टेक्सचर

बैटर को अच्छे से फेंटना बहुत जरूरी है। कोशिश करें कि आप बैटर को कई बार फेंटें। ऐसा करने से ढोकला को एक चिकना और मुलायम बनावट मिलती है। इसके अलावा ऐसा करने से बैटर में कोई गांठ भी नहीं रहती।

इस टिप से नहीं रहेगा कच्चा

ढोकला अगर गीला हो जाता है तो वह कच्चा रह जाता है। इसलिए गीला होने से बचाने के लिए स्टीमर के ढक्कन को तौलिए से ढक दें या फिर ढोकला को एल्युमिनियम फॉइल से ढक दें। ये दो तरीकें ढक्कन पर जमा हुए पदार्थ को ढोकला पर गिरने से रोकती हैं और उसे गीला होने से बचाती हैं।

मां-बाप की यह गलतियां तोड़ देती हैं बच्चों का भरोसा

• जालंधर ब्रीज . फीचर

PARENTING



एक बच्चे के लिए उसके माता-पिता से ज्यादा भरोसेमंद कोई नहीं होता। बच्चा अपने माता-पिता द्वारा कही गई हर बात पर आंख बंद करके भरोसा करता है। लेकिन कई बार माता-पिता द्वारा की गई कुछ गलतियां बच्चे के इसी भरोसे को तोड़ देती हैं। जाहिर है कोई भी पैरेंट्स जानबूझकर अपने बच्चे का भरोसा खोना नहीं चाहेंगे लेकिन कई बार जाने-अनजाने में ही वो कुछ ऐसा कर बैठते हैं, जिससे उनके बच्चे का उन पर से विश्वास खत्म सा होने लगता है। बच्चे और पैरेंट्स दोनों के लिए ये स्थिति बहुत ही भयानक हो सकती है क्योंकि एक बार बच्चे का विश्वास पैरेंट्स से ही उठ जाए, तो वो आसानी से किसी भी बाहर वाले की बातों में आ सकता है।

हमेशा किए गए वादे ना निभाना : कई पैरेंट्स की आदत होती है कि वो बच्चों की किसी ज़िद को टालने के लिए उनसे कोई झूठ-मूठ का वादा कर देते हैं और फिर उसे नहीं निभाते। जाहिर है यह बहुत नॉर्मल लगता है और पैरेंट्स का मानना भी यही होता है कि ऐसा कर के बच्चा ज़िद बंद कर देगा और बाद में तो भूल ही जाएगा। कभी-कभार ऐसा करने में कोई दिक्कत नहीं लेकिन बार-बार अगर आप ऐसा करते हैं तो ये आदत बच्चे के मन में धीरे-धीरे अविश्वास पैदा करने लगती है, और आगे चलकर वो आपकी किसी बात पर जल्दी यकीन नहीं कर पाते।

बच्चों के इमोशंस को नजरअंदाज करना : बच्चों के लिए छोटी-छोटी बातों भी बहुत मैटर करती है। कई बार पैरेंट्स को बच्चों की परेशानी बहुत बचकानी और मामूली लगती है और वो उसे हंसी-मजाक में ले जाते हैं। हो सकता है कि वो परेशानी कोई परेशानी भी ना हो या बहुत ही मामूली हो लेकिन बच्चों की किसी भी प्रॉब्लम को नजरअंदाज करने के बजाय, उसे ध्यान से सुनें। ये ध्यान रखें कि बच्चों के इमोशन समझना भी काफी इंपॉर्टेंट है। अगर आप ही उनके इमोशन को नजरअंदाज करेंगे तो धीरे-धीरे बच्चा आपसे दूरी बनाने लगेगा।

जब बच्चा गलती करे स्वीकार तो ना बनें सख्त : बच्चों को ईमानदार बनाना और सही-गलत का फर्क सिखाना पैरेंट्स की ही ज़िम्मेदारी होती है। लेकिन इसका यह मतलब बिल्कुल भी नहीं कि बच्चे की हर गलती पर आप सख्त रवैया दिखाएं। खासतौर पर बच्चा जब अपनी किसी गलती को आपके सामने स्वीकार करें, तब उसे कोई सजा देने के बजाय, उसके इस कदम की सराहना करें। अगर आप हमेशा ही बच्चे के प्रति सख्त रहेंगे तो हो सकता है वो बाद में वो सजा के डर से अपनी गलतियों को छिपाना शुरू कर दें।

उनके सीक्रेट को रखें सीक्रेट : अगर आपका बच्चा आपसे अपना कोई भी सीक्रेट शेयर करता है, तो उसे सीक्रेट रखने की ही कोशिश करें। कई बार पैरेंट्स बच्चों के सीक्रेट्स को मजाक में ले जाते हैं और सभी के सामने उगल देते हैं।

चम्मच नहीं हाथ से खाएं खाना, सिर्फ परंपरा नहीं सेहत से भी जुड़ा है कनेक्शन

• जालंधर ब्रीज . हेल्थ केयर

भारत में जमीन पर बैठकर हाथ से भोजन करने की परंपरा सदियों पुरानी रही है। लेकिन इस परंपरा का संबंध सिर्फ भारतीय संस्कृति से ही नहीं बल्कि व्यक्ति की सेहत से भी जुड़ा हुआ है। हालांकि लाइफस्टाइल में बदलाव की वजह से आजकल लोग हाथ से खाना खाने की जगह चम्मच से भोजन करना ज्यादा पसंद करते हैं। लेकिन आयुर्वेद की मानें तो व्यक्ति को जब कभी हाथ से खाने का मौका मिले, उसे इस मौके को छोड़ना नहीं चाहिए। आइए जानते हैं हाथ से भोजन करने से सेहत को मिलते हैं क्या फायदे।

बेहतर डाइजेशन

हाथ से भोजन करने से पाचन गतिविधियां सही बनी रहती हैं। आयुर्वेद के अनुसार, जब आप अपने मुंह में भोजन डालते हैं तो आप अपनी अंगुलियों को योग मुद्रा के रूप में घुमाते हैं जिससे खाना तेजी से पचता है। इसके अलावा हाथ से खाना खाते समय हमें कितना खाना है, क्या खाना है, किस स्पीड से खाना है, इन बातों की भी जानकारी होती है, जिससे डाइजेशन का काम आसान हो जाता है।

पाचन संबंधी समस्याएं

हाथ से खाना खाने से पाचन संबंधी समस्याएं ज्यादा परेशान नहीं करती हैं। बता दें, हाथों में कई ऐसे बैक्टीरिया मौजूद होते हैं, जो उंगलियों से होते हुए पेट में जाते हैं। यह बैक्टीरिया शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले रोगाणु से रक्षा करके सेहत को फायदा पहुंचाते हैं।

ब्लड सर्कुलेशन

हाथ से खाना खाने से शरीर का ब्लड सर्कुलेशन सही बना रहता है। दरअसल, हाथ से भोजन करते समय पांचों उंगलियां एक साथ आपस में जुड़ी रहती हैं। जिससे हाथों की मांसपेशियों की एक्सरसाइज हो जाती है। व्यक्ति की पांचों उंगलियों में निर्धारित प्वाइंट्स शरीर के अलग अलग

HEALTH

लाइफस्टाइल में बदलाव की वजह से आजकल लोग हाथ से खाना खाने की जगह चम्मच से भोजन करना ज्यादा पसंद करते हैं। लेकिन आयुर्वेद की मानें तो व्यक्ति को जब कभी हाथ से खाने का मौका मिले, उसे इस...



हिस्सों पर प्रभाव डालकर ब्लड सर्कुलेशन को अच्छा बनाएं। खाने में मदद करते हैं। जिससे नर्वस सिस्टम भी एक्टिव बना रहता है।

उंगलियां बताती हैं तापमान

खाना खाते समय उंगलियों के प्वाइंट्स भोजन के तापमान को महसूस करते हैं। जिसकी वजह से व्यक्ति का दिमाग भोजन के लिए शरीर को तैयार करता है। आयुर्वेद बताता है कि हाथ से खाना खाने से शरीर उन जरूरी एंजाइम्स को प्रड्यूस करता है, जो खाना जल्दी पचाने में मदद करते हैं। शरीर में बना रहता है पंच तत्वों का बैलेंस आयुर्वेद के अनुसार हाथ की पांच उंगलियां आकाश (अंगूठा), हवा (तर्जनी उंगली), अग्नि (मध्यमा उंगली),

पानी (अनामिका फिंगर) और पृथ्वी (कनिष्ठा उंगली) को दर्शाती हैं। हाथ से खाने से शरीर के इन पंच तत्वों का बैलेंस सही बना रहता है और शरीर को एनर्जी भी मिलती है।

सलाह

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो खाना खाने से पहले हमेशा अपने हाथ जरूर धोने चाहिए। गंदे हाथों से भोजन करने पर हाथों पर लगे बैक्टीरिया और कीटाणु हाथों पर चिपककर खाने के साथ पेट, गले, मुंह, आंत में पहुंच कर समस्या पैदा कर सकते हैं।

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

कमिश्नरेट पुलिस ने हेरोइन तस्करी रैकेट में शामिल तीन लोगों को किया गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

शहर में नशा तस्करी के खिलाफ लड़ाई में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर के नेतृत्व में कमिश्नरेट पुलिस जालंधर ने हेरोइन तस्करी में शामिल तीन व्यक्तियों को सफलतापूर्वक गिरफ्तार किया है। पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर ने जानकारी देते हुए बताया कि आपराधिक तत्वों और नशा तस्करी पर नजर रखने और उन्हें रोकने के लिए वाई-प्वाइंट भगत सिंह कॉलोनी, जालंधर में सीआईए स्टाफ को तैनात किया गया था। नियमित जांच और दस्तावेजों की जांच के लिए पुलिस टीम ने तीन व्यक्तियों – रोहित अरोड़ा (पुत्र शंकर दास), राकेश उर्फ केशी (पुत्र शर्मा शर्मा) और संदीप उर्फ बाबा उर्फ लालू (पुत्र शिंदा सिंह), सभी अमृतसर निवासी को हिरासत में लिया और उनसे पूछताछ की। उनकी तलाशी लेने पर पुलिस को 30



ग्राम हेरोइन बरामद हुई। परिणामस्वरूप, एफआईआर नंबर 29 दिनांक 16.03.2025 एनडीपीएस अधिनियम की धारा 21/61/85 के तहत पुलिस स्टेशन डिवीजन नंबर 1, जालंधर में दर्ज किया गया।

उन्होंने आगे कहा कि आरोपी व्यक्तियों के खिलाफ कई मामले लंबित हैं। उन्होंने यह भी कहा कि हेरोइन के स्रोत और

उसके वितरण नेटवर्क का पता लगाने के लिए जांच जारी है। उन्होंने दोहराया कि जालंधर पुलिस समाज से नशे की बुराई को खत्म करने के लिए अपने प्रयास तेज कर रही है। धनप्रीत कौर ने कहा कि "हम समाज को इस बुराई से मुक्त करने के अपने मिशन में कोई कसर नहीं छोड़ने के लिए प्रतिबद्ध हैं।"

फाजिल्का में दो व्यक्तियों की संपत्ति पर चला बुलडोजर

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़/मंडी अरनीवाला (फाजिल्का)

पंजाब सरकार द्वारा नशों के खिलाफ छेड़ी गई निर्णायक लड़ाई के तहत जिले में गुरुवार को दो नशा तस्करी को संपत्ति पर बुलडोजर चला दिया गया। जब लोगों को मौत बांटने वालों के घर मिट्टी में मिल रहे थे, तो इलाके के लोग सरकार की इस कार्रवाई की सराहना करते हुए नजर आए। इस मौके पर कार्रवाई की अगुवाई नामक रहे एसएसपी स वरिंदर सिंह बराड़ ने बताया कि मंडी अरनीवाला में सिविल प्रशासन को टीम के साथ यह कार्रवाई की गई। यहां रानी और बग्गा नामक दो व्यक्ति नशे का कारोबार कर रहे थे और इनके खिलाफ मामले भी दर्ज थे। इनके द्वारा बनाई गई अवैध इमारतों का आज यहां ध्वस्त कर दिया गया है। रानी के खिलाफ नशा तस्करी के तीन मामले दर्ज थे।

एसएसपी वरिंदर सिंह बराड़ ने बताया कि 'युद्ध नशों विरुद्ध' अब एक जन आंदोलन बनता जा रहा है और लोगों का भरपूर सहयोग मिल रहा



है। उन्होंने बताया कि 1 मार्च 2025 से शुरू हुए 'युद्ध नशों विरुद्ध' अभियान के तहत अब तक 19 दिनों में नशा तस्करी से संबंधित 76 मामले जिले के विभिन्न थानों में दर्ज किए गए हैं और 111 दोषियों को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया है। उन्होंने बताया कि इन लोगों से 2.383 किलोग्राम हेरोइन, 5,75,585 प्रेगा कैप्सूल, 23,279 नशीली गोलीयां, 7,500 किलोग्राम पोस्ट और 52,000 रुपये ड्रग मनी बरामद की गई है। इसके अलावा, आज आरोपियों के मकानों को ध्वस्त करने की कार्रवाई से पहले भी जिले में एक अन्य तस्करी के मकान को गिराया गया था।

बटाला पुलिस ने नशा तस्करी की कोठी ध्वस्त की

चंडीगढ़/बटाला (जालंधर ब्रीज). 'युद्ध नशों विरुद्ध' के तहत नशा तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए आज बटाला पुलिस ने नशा तस्करी जीवन कुमार पुत्र गुलशन कुमार, निवासी गांधी नगर कैप, बटाला की कोठी को जे.सी.बी. मशीनों से ध्वस्त कर दिया। मुख्यमंत्री पंजाब के निर्देशानुसार, जो भी व्यक्ति किसी भी गैर-कानूनी गतिविधि में शामिल है, उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। यह कार्रवाई तब तक जारी रहेगी जब तक नशा कारोबार करने वाले लोग मुख्यधारा में नहीं आ जाते या फिर पंजाब छोड़कर बाहर नहीं चले जाते। इस मौके पर पत्रकारों से बात करते हुए बटाला के एस.एस.पी. सुहेल कासिम मीर ने बताया कि इस नशा तस्करी के खिलाफ विभिन्न थानों में मुकदमे दर्ज हैं। उन्होंने बताया कि जीवन कुमार के खिलाफ एन.डी.पी.एस. एक्ट के तहत तीन मामले दर्ज हैं। उन्होंने कहा कि इसके खिलाफ दर्ज धाराओं और केस हिस्ट्री से स्पष्ट है कि यह लंबे समय से नशा तस्करी के धंधे में संलग्न था।

भाजपा के इशारे पर सीएम मान ने किसानों पर करवाई की : बाजवा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

शंभू और खनौरी बॉर्डर पर प्रदर्शनकारी किसानों पर पंजाब पुलिस की कार्रवाई के बीच पंजाब विधानसभा में विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने गुरुवार को पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान पर भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार की मिलीभगत का आरोप लगाया।

उन्होंने कहा, "पहले एक फर्जी कहानी गढ़ी गई कि किसानों ने राजमार्ग को अवरुद्ध कर दिया है, जिससे पंजाब के उद्योग को नुकसान हो रहा है। वास्तव में, यह भाजपा के नेतृत्व वाली हरियाणा सरकार थी जिसने किसानों को दिल्ली में प्रवेश करने से रोकने के लिए राजमार्ग को अवरुद्ध कर दिया था। अब भाजपा के इशारे पर आम आदमी पार्टी ने किसानों पर कार्रवाई शुरू

की, जो बेहद अलोकतांत्रिक है। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता बाजवा ने कहा कि दो प्रमुख किसान यूनियन नेताओं, जगजीत सिंह दल्लेवाल और सरवन सिंह पंडेर की कारयाराना ढंग से हिरासत में लिए गए। पंजाब के इतिहास में बैठक के बहाने किसान यूनियन के नेताओं को कभी गिरफ्तार नहीं किया गया। सीएम मान ने पंजाब के पूरे किसान समुदाय की पीठ में छुरा घोंपा है। इससे पहले उन्होंने एक बैठक में किसान यूनियन नेताओं के सामने अपने अशिष्ट व्यवहार का प्रदर्शन किया। हरियाणा पुलिस की बर्बरता के कारण सैकड़ों किसान गंभीर रूप से घायल हो गए। हमारे युवा किसानों में से एक, शुभकरण सिंह को हरियाणा पुलिस ने उद्योग की मुकसान हो रहा है। वास्तव में, यह भाजपा के नेतृत्व वाली हरियाणा सरकार थी जिसने किसानों को दिल्ली में प्रवेश करने से रोकने के लिए राजमार्ग को अवरुद्ध कर दिया था। अब भाजपा के इशारे पर आम आदमी पार्टी ने किसानों पर कार्रवाई शुरू



मान ने किसानों के साथ विश्वासघात किया : सरबजीत सिंह झिंजर

कहा- लुधियाना उपचुनाव में संभावित हार के डर से, आम आदमी पार्टी जानबूझकर किसानों और व्यापारी समुदाय के बीच दुश्मनी का माहौल बना रही
• **जालंधर ब्रीज.** पटियाला

युवा अकाली दल के अध्यक्ष सरबजीत सिंह झिंजर ने आज मुख्यमंत्री भगवंत मान और उनकी आम आदमी पार्टी सरकार पर किसानों के साथ विश्वासघात करने का गंभीर आरोप लगाया। मुख्यमंत्री और उनकी सरकार पर निशाना साधते हुए झिंजर ने कहा, "आम आदमी पार्टी ने साफ तौर पर हमारे किसानों के साथ धोखा किया है। पहले उन्होंने हमारे किसान नेताओं को चंडीगढ़ में बैठक के लिए बुलाया और जैसे ही बैठक खत्म हुई, तुरंत उन्हें गिरफ्तार कर लिया। नेताओं की गिरफ्तारी के बाद, उन्होंने जबरदस्ती शंभू और खनौरी मोर्चों को हटा दिया और यहां तक कि शांति से बैठे किसानों पर हिंसा तक की।"

झिंजर ने आगे कहा, "यह सब अरविंद केजरीवाल के आदेश पर



योजनाबद्ध तरीके से किया गया, जो पिछले कुछ दिनों से पंजाब में मौजूद थे क्योंकि उन्हें लुधियाना में होने वाले उपचुनाव में हार का डर सता रहा था। आम आदमी पार्टी जानबूझकर किसानों और व्यापारी समुदाय के बीच तनाव पैदा कर रही है ताकि वोटर बैंक की राजनीति की जा सके। लेकिन यह चाल पंजाब में कभी कामयाब नहीं होगी, क्योंकि चाहे वे कितनी भी कोशिश कर लें, हमारी एकता और भाईचारा नहीं टूट सकता।"

सरबजीत झिंजर ने आप विधायक गुरलाल घनौर पर भी निशाना साधते हुए कहा, "यह बहुत ही शर्मनाक है कि विधायक गुरलाल घनौर ने उनकी किसानों के साथ गद्दारी की, जिन्होंने उन्हें विधायक बनाया। हम उन्हें एक कबड्डी खिलाड़ी के

रूप में सम्मान देते थे, लेकिन कल उन्होंने अपने ट्रैक्टर और लोगों को खनौरी बॉर्डर पर भेजा ताकि किसान मोर्चा को खत्म किया जा सके। उनके ट्रैक्टरों का इस्तेमाल पुलिस ने किसानों के टेंट उखाड़ने और उनकी ट्रॉलियों को हटाने के लिए किया।" झिंजर ने भगवंत मान को याद दिलाते हुए कहा, "मिस्टर मान, भूल मत जाए कि आप ही वह व्यक्ति थे, जो पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह से सवाल करते थे कि 'किसानों को मूर्ख बनाना बंद करो और उन्हें एमएसपी की गारंटी दो।' आपने चुनाव प्रचार के दौरान 22 फसलों पर एमएसपी देने का वादा किया था। अब वह गारंटी कहाँ गई? एमएसपी देने की बजाय, आपने किसानों को केवल अपमान, लाठियां और जेलें दी हैं। आपको शर्म आनी चाहिए!" उन्होंने आगे कहा, "आप मुख्यमंत्री बनने से पहले किसानों और खेती की बातें करते थे, लेकिन शपथ लेने के बाद आप पूरी तरह बदल गए। अब तो ऐसा लगता है जैसे आप हर दिन बीजेपी की भाषा बोल रहे हैं और आपके आदेश सीधे नागपुर से भी आ रहे हैं।"

टीम इंडिया पर हुई पैसों की बरसात

चैंपियंस ट्रॉफी जीतने पर बीसीसीआई द्वारा 58 करोड़ के नकद पुरस्कार का ऐलान

स्पोर्ट्स डेस्क. चैंपियंस ट्रॉफी जीतने पर बीसीसीआई ने टीम इंडिया पर पैसों की बरसात कर दी है। बीसीसीआई ने टीम इंडिया के लिए 58 करोड़ रुपये के नकद पुरस्कार का ऐलान किया है। ये पुरस्कार खिलाड़ियों, कोचिंग और सहयोगी स्टाफ और अजित अगरकर की अध्यक्षता वाली चयन समिति को मिलेगा। हालांकि, बोर्ड ने अपने बयान में ये नहीं बताया कि किसे कितना पुरस्कार मिलेगा।

बीसीसीआई अध्यक्ष रोजर बिब्री ने एक बयान में कहा कि लगातार दो आईसीसी खिलाड़ियों को प्रतिबद्धता और उत्कृष्टता के लिए है। रोहित शर्मा की कप्तानी में भारतीय टीम ने चैंपियंस ट्रॉफी में बेहतरीन प्रदर्शन किया था। टीम ने फाइनल तक पहुंचने के लिए लगातार चार मैचों में जीत दर्ज की थी। रोजर बिब्री ने कहा कि चैंपियंस ट्रॉफी की जीत भारत के



फोटो-बीसीसीआई

मजबूत क्रिकेट इको सिस्टम की शुरुआत है। उन्होंने कहा कि ये 2025 में हमारा दूसरा आईसीसी खिताब है। आईसीसी अंडर 19 महिला टीम ने भी विश्व कप जीता। इससे साबित होता है कि देश में क्रिकेट का इको सिस्टम कितना मजबूत है। भारतीय टीम ने पिछले साल टी20 वर्ल्ड कप भी जीता था। बीसीसीआई सचिव देवाजीत सैकिया ने कहा कि इस जीत से साबित होता है कि भारत समिति गेंद के प्रारूपों में टॉप रैंकिंग का हकदार है। सैकिया ने कहा कि वर्ल्ड

क्रिकेट में भारत सीमित गेंद के प्रारूपों में टॉप रैंकिंग का हकदार है। सैकिया ने कहा कि वर्ल्ड क्रिकेट में भारत का दबदबा कड़ी मेहनत और कुशल रणनीति का नतीजा है। बीसीसीआई उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला ने कहा कि भारतीय खिलाड़ियों ने आईसीसी टूर्नामेंट में दबाव के बीच शानदार प्रदर्शन किया है। टीम ने फिर साबित कर दिया कि भारतीय क्रिकेट कौशल, मानसिक दृढ़ता और जीत की मानसिकता की मजबूत नींव पर खड़ा है।

राजस्व पदाधिकारी पर सख्त कार्रवाई

अनियमितताओं के कारण कानूनगो निलंबित, भ्रष्टाचार के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की प्रतिबद्धता दोहराई

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डिप्टी कमिश्नर डॉ. हिमांशु अग्रवाल ने हाल ही में पटवारी पदोन्नत हुए वरिंदर कुमार के खिलाफ सख्त कार्रवाई की है। डिप्टी कमिश्नर ने कानूनगो वरिंदर कुमार को सस्पेंड करने के बाद उससे शाहकोट के सब-रजिस्ट्रार का चार्ज भी वापस ले लिया है। अनियमितता की शिकायत मिलने के बाद यह कार्रवाई की गयी है।

डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल ने बताया कि निलंबन अवधि के दौरान हसील शाहकोट वरिंदर कुमार का मुख्यालय होगा। उन्होंने कहा कि आरोपों की जांच शुरू कर दी गयी है।



जिला प्रशासन की भ्रष्टाचार के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति को दोहराते हुए डा. अग्रवाल ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार भ्रष्टाचार को जड़ से खत्म करने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि सरकारी अधिकारियों की ऐसी गैरजिम्मेदाराना हरकतें बर्दाश्त करने लायक नहीं है। उन्होंने कहा कि जालंधर प्रशासन जिले के निवासियों को निष्पक्ष और पारदर्शी प्रशासनिक सेवाएं प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है।

डॉ. अग्रवाल ने जिलावासियों से भ्रष्टाचार को जड़ से खत्म करने के लिए सक्रिय सहयोग देने की अपील की। उन्होंने कहा कि भ्रष्ट गतिविधियों की जानकारी तत्काल जिला प्रशासन को दी जाए। डिप्टी कमिश्नर ने विश्वास दिया कि अनियमितता के दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि यह निलंबन जहां भ्रष्ट गतिविधियों में शामिल अधिकारियों और कर्मचारियों के लिए एक चेतावनी के रूप में काम करेगा, वहीं लोगों के कल्याण के लिए जिला प्रशासन की प्रतिबद्धता को भी मजबूत करेगा।

'युद्ध नशेयां विरुद्ध' : अब तक 114 किलो हेरोइन, 62 किलो अफीम और 68 लाख नगद बरामद

एनडीपीएस के तहत 1895 एफआईआर दर्ज और 3217 ड्रग्स तस्करी गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब के नेता और कैबिनेट मंत्री तरुणप्रीत सिंह सोंध ने पंजाब सरकार के नशा के खिलाफ अभियान 'युद्ध नशेयां विरुद्ध' की सफलता को बताया और 19 मार्च तक हुई पुलिस कार्रवाई की जानकारी मीडिया के साथ साझा की। वीरवार को मंत्री तरुणप्रीत सोंध ने इस मुहिम से संबंधित चंडीगढ़ पार्टी कार्यालय में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस की संबोधित किया। मंत्री ने बताया कि 'युद्ध नशेयां विरुद्ध' अभियान के नतीजे बेहद उत्साहजनक हैं और पूरे पंजाब में इसके अच्छे नतीजे देखने को मिल रहे हैं। लोग भी इस मुहिम के लिए पंजाब सरकार की तारीफ कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि पंजाब पुलिस द्वारा यह अभियान बेहद सफलतापूर्वक चलाया जा रहा है। अब तक 114 किलो हेरोइन, 62 किलो से ज्यादा अफीम और 68 लाख रुपए से ज्यादा



नगद बरामद किए गए हैं। वहीं नारकोटिक्स ड्रग्स एंड साइकोट्रोपिक सब्सटेंसेज एक्ट (एनडीपीएस) के तहत 1895 एफआईआर दर्ज हुए हैं और 3217 ड्रग्स तस्करी को गिरफ्तार किया गया है।

इसके अलावा करीब 7.5 लाख के आसपास नशीली दवाओं की गोलीयां और 1213 किलो भुक्की, 28 किलो गांजा 4.5 किलो चरस और 1.25 किलो आइस, करीब 500 नकली शराब की बोतलें, 7 किलो नशीली पाउडर और 301 इंजेक्शन

भी पुलिस ने बरामद किए हैं। वहीं नशा तस्करी से जुड़े 38 लोगों के इमारतों को ध्वस्त किया गया है। वहीं नशा तस्करी से जुड़ी 22 मोटरसाइकिल, 8 मोबाइल, 4 कार और 12 पिस्तौल जब्त किए गए हैं। कार्रवाई के दौरान 4 किलो से ज्यादा सोना, जिसमें एक हार और दो चैन शामिल हैं एवं 1.25 किलो चांदी भी बरामद किया गया। इसके अलावा 5689 ट्रैफिक चालन किए गए हैं।

मंत्री सोंध ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व में आप सरकार पंजाब से नशा खत्म करने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। पंजाब पुलिस नशा तस्करी के खिलाफ लगातार कार्रवाई कर रही है, जिसके नतीजे आपके सामने हैं। उन्होंने कहा कि इस बार नशे से जुड़े किसी भी लोगों बख्शा नहीं जाएगा। उन्होंने नशा तस्करी को चेतावनी दी कि या तो नशा को काम करेगा, वहीं लोग या पंजाब छोड़ दो, नहीं तो जेल जाने के लिए तैयार रहो।

गेट 2025 में एनआईटी जलंधर का शानदार प्रदर्शन

अभय सिंह ने देश में एआईआर 1 हासिल किया 70 से अधिक छात्रों ने शीर्ष रैंक प्राप्त की

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डॉ. बी. आर. अंबेडकर राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान (एनआईटी) जलंधर के छात्रों ने ग्रेजुएट एंटीट्रयुड टेस्ट इन इंजीनियरिंग (जी ए टी ई) 2025 में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। इस सफलता का नेतृत्व सिविल इंजीनियरिंग के छात्र अभय सिंह ने किया, जिन्होंने अखिल भारतीय रैंक (एआईआर) 1 प्राप्त की। यह उनकी पिछली एआईआर 1659 (2024) से एक उल्लेखनीय उपलब्धि है। उत्तर प्रदेश के चंडौली जिले से आने वाले अभय ने एनआईटी जलंधर से सिविल इंजीनियरिंग में बी.टेक पूरा किया है। उन्होंने गेट, भारतीय इंजीनियरिंग सेवा (आईएस), और सिविल सेवा परीक्षा की तैयारी अपने विभाग के प्रोफेसरों के मार्गदर्शन में की। अपनी सफलता का श्रेय वे मजबूत बुनियादी अवधारणाओं, परिवार के अटूट समर्थन और विशेष रूप से प्रो. एस.पी. सिंह के मार्गदर्शन को देते हैं, जिनकी देखरेख में उन्होंने

अपना अंतिम वर्ष का बी.टेक प्रोजेक्ट पूरा किया।

अभय की उपलब्धि के अलावा एनआईटी जलंधर के सभी इंजीनियरिंग विभागों के 70 से अधिक छात्रों ने गेट 2025 में सफलता हासिल की है। इन्ध में से 9 छात्रों ने टॉप 50 में, 12 से अधिक छात्रों ने टॉप 100 में, और 25 छात्रों ने टॉप 500 में स्थान प्राप्त किया है। यह संस्थान की प्रतियोगी परीक्षा तैयारी और शैक्षणिक उत्कृष्टता की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। डॉ. बी. आर. अंबेडकर NIT जलंधर के निदेशक प्रो. बी. के. कनौजिया ने अभय सहित सभी सफल छात्रों को हार्दिक बधाई दी। उन्होंने फैकल्टी सदस्यों के समर्पित प्रयासों को भी सराहा और संस्थान की इंजीनियरिंग और सार्वजनिक सेवा के भविष्य के नेताओं को तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर दिया।

शैक्षणिक उपलब्धियों के साथ-साथ, डॉ. बी. आर. अंबेडकर एनआईटी जलंधर ने 2023-2024 में 87% प्लेसमेंट दर हासिल की। 220 से अधिक कंपनियों ने प्लेसमेंट प्रक्रिया में भाग लिया। उत्कृष्ट शिक्षा और प्लेसमेंट रिकॉर्ड के साथ एनआईटी जलंधर इंजीनियरिंग शिक्षा और करियर विकास में नई ऊंचाइयों को छू रहा है।

30 को होगा पूर्व सैनिक रैली का आयोजन : एडीसी निकास कुमार



होशियारपुर (जालंधर ब्रीज). अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर निकास कुमार ने बताया कि 30 मार्च को होशियारपुर जिले के पूर्व सैनिकों (ईएसएम), वीर नारियों और सैनिकों की विधवाओं के लिए मुख्यालय 91 सब एरिया और मुख्यालय 11 कोर, जालंधर के तत्ववधान में लाजवंती मल्टीपर्स आउटडोर स्टेडियम में एक पूर्व सैनिक रैली का आयोजन किया जाएगा। वे आज रैली के सुचारु प्रबंधों संबंधी जिले के विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि रैली को सफलतापूर्वक करवाने के लिए तैयारियां अभी से शुरू कर दी जाएं। उन्होंने बताया कि इस रैली का उद्देश्य शिकायतों का त्वरित समाधान करना और पूर्व सैनिकों, वीर नारियों तथा सैनिकों की विधवाओं का सम्मान करना है। अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि रैली का संकल्प "वीरों का सम्मान, देश का अभिमान" है, जो इसके मूल मंत्र "मिलाप, स्वास्थ, सम्मान और समाधान" के अनुरूप है। इस मौके पर लेफ्टीनंट कर्नल एसपी कुलकर्णी, एस.डी.एम टांडा पंकज कुमार, एस.डी.एम होशियारपुर संजीव कुमार, लेफ्टिनेंट जनरल हिल्लो , डी.एस.पी स्थानीय मनप्रीत शींहमार, आर.टी.ओ रविंदर सिंह गिल व अन्य अधिकारी मौजूद थे।