प्रेरणा
"जो समय के साथ चलता है, वही समय को काबू करता है।"

सच कहने की ताकत — साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-6 • 07 MARCH TO 13 MARCH 2025 • VOLUME 33 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING DESIGN TRAINING
ISO CERTIFIED 2015 COMPANY
✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD
Low Filing Charges & *Pay Money after the visa
•IELTS •STUDY ABROAD
CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE
E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663
REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.
*T&C apply

एक बार फिर देवभूमि आकर धन्य हो गया : प्रधानमंत्री

- पीएम मोदी ने उत्तराखंड के हर्षिल में शीतकालीन पर्यटन कार्यक्रम को संबोधित किया
- उत्तराखंड में कोई ऑफ सीजन नहीं होना चाहिए, हर मौसम में पर्यटन चालू रहना चाहिए

• **जालंधर ब्रीज.** देहरादून

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने उत्तराखंड के हर्षिल में ट्रेक और बाइक रैली को हरी झंडी दिखाने के बाद शीतकालीन पर्यटन कार्यक्रम में भाग लिया। उन्होंने मुखवा में मां गंगा के शीतकालीन गद्दी स्थल पर पूजा-अर्चना और दर्शन भी किए। उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए उन्होंने माणा गांव में हुई दुखद घटना पर गहरा दुख व्यक्त किया और दुर्घटना में जान गंवाने वालों के परिवारों के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त की। उन्होंने कहा कि संकट की इस घड़ी में देश के लोग एकजुटता के साथ खड़े हैं, जिससे प्रभावित परिवारों को काफी ताकत मिली है। प्रधानमंत्री ने कहा, "उत्तराखंड की भूमि, जिसे देवभूमि के रूप में जाना जाता है, आध्यात्मिक ऊर्जा से ओतप्रोत है और चार धाम तथा अनगिनत अन्य पवित्र स्थलों से धन्य है।" उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि यह क्षेत्र जीवनदायिनी मां गंगा का शीतकालीन निवास स्थान है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि मां गंगा की कृपा से ही उन्हें दशकों तक उत्तराखंड की सेवा करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। हर्षिल की धरती पर अपनी यात्रा के बारे में चर्चा करते हुए, स्थानीय महिलाओं यानी "दीदी-भुलिया" द्वारा दिखाए गए स्नेह की अपनी मधुर यादों

को अभिव्यक्ति देते हुए, मोदी ने हर्षिल की राजमा और अन्य स्थानीय उत्पाद भेजने के उनके विचारशील भावों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा, "शीतकालीन पर्यटन इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जो उत्तराखंड की आर्थिक क्षमता का दोहन करने में सहायता करता है" और उन्होंने उत्तराखंड सरकार को इस अभिनव प्रयास के लिए बधाई दी और राज्य की प्रगति के लिए अपनी शुभकामनाएं दीं।

प्रधानमंत्री ने कहा, "पर्यटन क्षेत्र में विविधता लाना और इसे साल भर चलने वाली गतिविधि बनाना उत्तराखंड के लिए महत्वपूर्ण और आवश्यक है।" उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में कोई "ऑफ-सीजन" नहीं होना चाहिए और पर्यटन को हर मौसम में फलना-फूलना चाहिए। उन्होंने कहा कि वर्तमान में, पहाड़ों में पर्यटन मौसमी है, जिसमें मार्च, अप्रैल, मई और जून के दौरान पर्यटकों की अच्छी-खासी आमद होती है। हालांकि, उन्होंने कहा कि इसके बाद पर्यटकों की संख्या में भारी गिरावट आती है, जिससे सर्दियों के दौरान अधिकांश होटल, रिसॉर्ट और होमस्टे खाली हो जाते हैं। उन्होंने बताया कि इस असंतुलन के कारण उत्तराखंड में साल के एक बड़े हिस्से में आर्थिक ठहराव बना रहता है और पर्यावरण के लिए भी चुनौतियां पैदा होती हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा, "केंद्र और राज्य की हमारी सरकारें उत्तराखंड को विकसित राज्य बनाने के लिए मिलकर काम कर रही हैं।" उन्होंने पिछले दशक में चार धाम ऑल वेदर रोड, आधुनिक एक्सप्रेसवे और राज्य में रेलवे, हवाई और हेलीकॉप्टर सेवाओं के विस्तार सहित महत्वपूर्ण प्रगति के बारे में बताया। उन्होंने यह भी बताया कि केंद्रीय मंत्रिमंडल ने हाल ही में केदारनाथ रोपवे परियोजना और हेमकुंड रोपवे परियोजना को मंजूरी दी है। उन्होंने कहा कि केदारनाथ रोपवे यात्रा के समय को 8-9 घंटे से घटाकर लगभग 30 मिनट कर देगा।

ब्रिटेन ने जयशंकर की लंदन यात्रा के दौरान सुरक्षा उल्लंघन की निंदा की

लंदन. यूनाइटेड किंगडम ने गुरुवार को खालिस्तान समर्थकों द्वारा विदेश मंत्री (ईएएम) एस जयशंकर की सुरक्षा भंग करने की कड़ी निंदा की। यह तब हुआ जब एस जयशंकर लंदन में चैथम हाउस थिंक टैंक में एक कार्यक्रम में भाग लेने के बाद कार से जा रहे थे। ब्रिटेन के विदेश, राष्ट्रमंडल और विकास कार्यालय (एफसीडीओ) के प्रवक्ता ने कहा कि हम विदेश मंत्री की यूके यात्रा के दौरान कल चैथम हाउस के बाहर हुई घटना की कड़ी निंदा करते हैं। यूके शांतिपूर्ण विरोध के अधिकार का समर्थन करता है, लेकिन सार्वजनिक कार्यक्रमों को डराने, धमकाने या बाधित करने का कोई भी प्रयास पूरी तरह से अस्वीकार्य है। प्रवक्ता ने कहा कि मेट्रोपॉलिटन पुलिस ने स्थिति को संभालने के लिए तेज़ी से काम किया, और हम अपने अंतरराष्ट्रीय दायित्वों के अनुरूप अपने सभी राजनयिक आगंतुकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध हैं। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा, ''हमने विदेश मंत्री की ब्रिटेन यात्रा के दौरान हुई सुरक्षा संबंधी चूक की घटना के फुटेज देखे हैं।'' उन्होंने कहा, ''हम अलगाववादियों और चरमपंथियों के इस छोटे समूह की उकसावे वाली गतिविधियों की निंदा करते हैं।''

खन्ना और अमृतसर में नशा तस्करों की संपत्तियों पर चलाया बुलडोज़र

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

नशा तस्करों को एक और बड़ा झटका देते हुए पंजाब सरकार ने आज राज्यभर में कई नशा तस्करों की अवैध संपत्तियों को ध्वस्त किया और पंजाब को नशा मुक्त राज्य बनाने की अपनी प्रतिबद्धता को दोहराया। एक बड़ी कार्रवाई के तहत वीरवार को अमृतसर नगर निगम ने पंजाब पुलिस के सहयोग से जेसीबी मशीनों का इस्तेमाल करते हुए नशा तस्करों द्वारा बनाए गए दो मंजिला मकानों और दुकानों को गिरा दिया। यह कार्रवाई पुलिस आयुक्त गुरप्रीत सिंह भुल्लर की निगरानी में की गई, जिसके जरिए नशा तस्करों के खिलाफ कड़ा संदेश दिया गया। ध्वस्त की गई संपत्तियां कुख्यात नशा तस्कर गुरमीत सिंह और संदीप सिंह उर्फ सोनू की थीं। गौरतलब है कि गुरमीत सिंह के खिलाफ तीन मामले दर्ज हैं, जिनमें 325 ग्राम स्मैक और 350 ग्राम हेरोइन बरामद की गई थी। वहीं, संदीप सिंह के खिलाफ चार मामले दर्ज हैं, जिनमें से तीन मामले सराय अमानत खान में और तीन एंटी-नारकोटिक्स फोर्स, मोहाली में दर्ज हैं। एक अन्य कार्रवाई

में, नशा तस्करों की अवैध संपत्तियों के खिलाफ अभियान जारी रखते हुए खन्ना पुलिस ने नगर काउंसिल अधिकारियों के सहयोग से मीट मार्केट इलाके में छह संपत्तियों को ध्वस्त कर दिया। ये संपत्तियां नगर परिषद की जमीन पर अवैध कब्ज़ा करके बनाई गई थीं और इनके निर्माण में ड्रग मनी का इस्तेमाल किया गया था।

विधि-विधान का पालन करते हुए यह पूरी प्रक्रिया सुचारू रूप से संपन्न करवाई गई, और किसी भी अप्रिय घटना को रोकने के लिए पर्याप्त संख्या में पुलिस बल तैनात किया गया। इस कार्रवाई का नेतृत्व कर रही सीनियर सुपरिटेंडेंट ऑफ पुलिस (एसएसपी) ज्योति यादव ने बताया कि छह नशा तस्करों द्वारा किए गए अवैध कब्जों की नगर परिषद से मिली रिपोर्ट के आधार पर इन संपत्तियों को गिराया गया।

501 स्थानों पर छापेमारी कर 75 नशा तस्कर पकड़े

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

'युद्ध नशों विरुद्ध' मुहिम को लगातार छठे दिन जारी रखते हुए पंजाब पुलिस ने आज 501 स्थानों पर छापेमारी की। इस

दौरान राज्यभर में 53 एफआईआर दर्ज कर 75 नशा तस्करों को गिरफ्तार किया गया। इसके साथ ही छह दिनों में गिरफ्तार किए गए कुल नशा तस्करों की संख्या 622 हो गई है। इस छापेमारी के दौरान गिरफ्तार तस्करों के कब्जे से 8.2 किलोग्राम हेरोइन, 4.5 किलोग्राम अफीम, 1294 नशीली गोलियां/इंजेक्शन और 1.04 लाख रुपये की ड्रग मनी बरामद की गई। यह कार्रवाई पंजाब के पुलिस महानिदेशक (डीजी पी) गौरव यादव के निर्देशानुसार राज्य के सभी 28 पुलिस जिलों में एक साथ की गई।

बीकेआई कार्यकर्ता यूपी से गिरफ्तार; 3 हैंड ग्रेनेड, 1 विदेशी पिस्टल बरामद

एक संयुक्त और सुव्यवस्थित ऑपरेशन में उत्तर प्रदेश पुलिस और पंजाब पुलिस ने बब्बर खालसा इंटरनेशनल (बीकेआई) और पाकिस्तान की आईएसआई के सक्रिय सदस्य लाजर मसीह को यूपी के कौशांबी जिले के कोखराज थाना क्षेत्र से गिरफ्तार किया। आरोपी अमृतसर जिले के गांव कुरलियां का रहने वाला है। डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि यह कार्रवाई आरोपी के सितंबर 2024 में अमृतसर के गुरु नानक देव अस्पताल से फरार होने की घटना के लगभग पांच महीने बाद की गई। डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि गिरफ्तार आरोपी लाजर मसीह जर्मनी स्थित बी.के.आई. कार्यकर्ता स्वर्ण सिंह उर्फ जीवन फौजी के निर्देशों पर काम करता था और पाकिस्तान की आई.एस.आई. के सीधे संपर्क में था। जानकारी के अनुसार, स्वर्ण सिंह उर्फ जीवन फौजी पाकिस्तान स्थित बी.के.आई. के मास्टरमाइंड हरविंदर रिंदा और अमेरिका स्थित बी.के.आई. कार्यकर्ता हैपी पासियन का करीबी सहयोगी है।

अवैध हथियार तस्करी मॉड्यूल का भंडाफोड़, चार पिस्तौल सहित दो गिरफ्तार

पठानकोट. काउंटर इंटेलिजेंस पठानकोट की टीम ने अवैध हथियार तस्करी मॉड्यूल के दो सदस्यों को चार पिस्तौल और कारतूसों सहित गिरफ्तार कर इस गिरोह का भंडाफोड़ किया है। डीजीपी गौरव यादव ने गुरुवार को यह जानकारी दी। गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान कंवलप्रीत सिंह उर्फ कंवर, जो कि बटाला के गांव बुट्टर कलां का निवासी है, और रंजीत सिंह, जो कि गुरदासपुर के भैणी बांगर का निवासी है, के रूप में हुई है। बरामद किए गए हथियारों में एक 9 एमएम ग्लॉक पिस्तौल, एक .30 बोर पिस्तौल और दो .32 बोर पिस्तौल सहित चार मैगजीन और 39 कारतूस शामिल हैं।

नशे के खतरे से निपटने के लिए लोग सक्रिय भूमिका निभाएं : सीएम मान

• **जालंधर ब्रीज.** मोहाली

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने लोगों से नशे के खिलाफ अभियान में सक्रिय भागीदार बनने का आह्वान किया, ताकि प्रदेश से इस बुराई का पूरी तरह से सफाया किया जा सके। सिटी सर्विलांस और मैनेजमेंट सिस्टम की शुरुआत के बाद जनसभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने नशे के खिलाफ बड़े पैमाने पर कार्रवाई शुरू की है। उन्होंने कहा कि नशे की सप्लाई को तोड़ने, नशा तस्करों को सलाखों के पीछे भेजने और नशा पीड़ितों के पुनर्वास को सुनिश्चित करने के लिए यह सुव्यवस्थित और योजनाबद्ध अभियान चलाया गया है। भगवंत सिंह मान ने नशा विरोधी अभियान को पूरा समर्थन देने के लिए लोगों का तहे दिल से धन्यवाद किया, लेकिन उन्होंने कहा कि यह लड़ाई जनता के सक्रिय सहयोग के बिना नहीं जीती जा सकती।

मुख्यमंत्री ने लोगों से नशे की तस्करी जैसे घिनौने अपराध में शामिल तस्करों के बारे में जानकारी साझा करने की अपील की और कहा कि उनके खिलाफ मिसाल कायम करने वाली कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा शुरू किए गए मेगा अभियान के तहत ड्रग्स से कमाए गए पैसों से खरीदी गई नशा तस्करों की संपत्तियों को जब्त या ध्वस्त किया जा रहा है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि नशे के खिलाफ अभियान तब तक जारी रहेगा, जब तक प्रदेश से इस बुराई का एक भी अंश बाकी है।

'सेहतमंद पंजाब' की गारंटी को पूरा करने में सफल हुए हैं : मुख्यमंत्री

डेराबस्सी (जालंधर ब्रीज) : 'सेहतमंद पंजाब' मिशन की सफलता का उल्लेख करते हुए पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने आज कहा कि राज्य सरकार द्वारा लोगों को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराने की गारंटी को सफलतापूर्वक पूरा किया जा रहा है, ताकि कोई भी पंजाबी इलाज से वंचित न रहे। यहाँ श्री सुखमणि इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज एंड रिसर्च का नींव पत्थर रखने के बाद मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वास्थ्य देखभाल किसी भी समृद्ध समाज की रीढ़ होती है और राज्य सरकार इसके लिए कोई कसर नहीं छोड़ रही है। उन्होंने कहा कि बेहतर मेडिकल शिक्षा प्रणाली यह सुनिश्चित करती है कि हम न केवल कुशल डॉक्टर तैयार करें, बल्कि एक मजबूत स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली भी विकसित करें, जिससे लोगों की जरूरतों को पूरा किया जा सके।

अमन अरोड़ा ने जालंधर को नशा मुक्त बनाने का रोडमैप किया तैयार

युद्ध नशे के विरूद्ध | ड्रग तस्करों पर सख्त कार्रवाई व स्ट्रीट लैवल पर सप्लाई चेन तोड़ने के दिए आदेश

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जालंधर को नशा मुक्त जिला बनाने के उद्देश्य से पंजाब के कैबिनेट मंत्री और आम आदमी पार्टी (आप) के प्रदेश अध्यक्ष श्री अमन अरोड़ा ने गुरुवार को पंजाब सरकार के नशा विरोधी अभियान 'युद्ध नशे के विरूद्ध ' के तहत एक फुलप्रूफ रोडमैप तैयार किया। उन्होंने जिला पुलिस को नशा तस्करों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने के आदेश दिए तथा कहा कि नशे के व्यापार में संलिप्त किसी भी व्यक्ति को बख्शा नहीं जाना चाहिए, चाहे वह किसी भी पद या राजनीतिक प्रभाव वाला क्यों न हो। नशे को खत्म करने के लिए गठित 5 सदस्यीय कैबिनेट सब-कमेटी के सदस्य अमन अरोड़ा ने जालंधर जिले से नशे को पूरी तरह से खत्म करने के लिए सिविल और पुलिस अधिकारियों द्वारा उठाए गए कदमों और कार्रवाई की समीक्षा की।

अमन अरोड़ा ने पंजाब के बागवानी मंत्री मोहिंदर भगत, विधायक रमन अरोड़ा, बलकार सिंह और इंद्रजीत कौर मान सहित नशे की तस्करी के खिलाफ की कार्रवाई की बारीकी से समीक्षा की।

इस दौरान डी.आई.जी. नवीन सिंगला, डिप्टी कमिश्नर डा.हिमांशु अग्रवाल व एस.एस.पी. गुरमीत सिंह भी उपस्थित थे। पुलिस कमिश्नर जालंधर धनप्रीत कौर ने श्री अरोड़ा को बताया कि जालंधर पुलिस ने पिछले एक वर्ष के दौरान बड़ी मात्रा में नशीले पदार्थ जब्त किए है और गिरफ्तारियां की है। कमिश्नरेट पुलिस ने 207 मामले दर्ज किए है और 431 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया है, जबकि जालंधर ग्रामीण पुलिस ने बड़ी मात्रा में नशीले पदार्थों के साथ 589 अपराधियों को गिरफ्तार किया है और 372 मामले दर्ज किए है। अमन अरोड़ा ने पुलिस को स्ट्रीट लैवल पर नशे की स्पलाई चेन को तोड़ने के निर्देश देते नशे को जड से खत्म करने की बहु-आयामी रणनीति पर जोर दिया। कैबिनेट मंत्री ने नशों से प्रभावित युवाओं के पुनर्वास के साथ-साथ सख्त कानूनी कार्रवाई के महत्व पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने स्वास्थ्य विभाग को निर्देश दिए कि नशे के खिलाफ चल रही लड़ाई के मद्देनजर नशा मुक्ति केंद्रों में सुविधाएं बढ़ाई जाए ताकि अधिक से अधिक मरीजों का इलाज हो सके। उन्होंने बताया कि जालंधर में इस समय 25 ओट क्लीनिक है, जिनमें 19,753 मरीज रजिस्टर्ड है। उन्होंने कहा कि इन क्लीनिकों के बुनियादी ढांचे एंव उपचार सुविधाओं को और बेहतर बनाने के प्रयास किए जा रहे है।

बैठक में मेयर विनीत धीर, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट जालंधर की चेयरपर्सन राजविंदर कौर थियाडा, जिला योजना कमेटी के चेयरमैन अमृतपाल सिंह, आप के वरिष्ठ नेता पवन कुमार टीनू, दिनेश ढल्ल, जीत लाल भट्टी, प्रिंसिपल प्रेम कुमार, स्टीफन क्लेयर, पिंदर पंडोरी और जिला पुलिस सहित विभिन्न विभागों के वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे।

अभियान में विजय हासिल करने तक आराम नहीं : अमन अरोड़ा

लुधियाना (जालंधर ब्रीज). पंजाब के कैबिनेट मंत्री एवं आम आदमी पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष अमन अरोड़ा ने ऐलान किया कि पंजाब सरकार तब तक चैन से नहीं बैठेगी, जब तक प्रदेश से नशे का पूरी तरह खात्मा नहीं कर दिया जाता और नशा तस्करों पर पूरी तरह शिकंजा नहीं कसा जाता। पंजाब सरकार द्वारा नशों के खात्मे के लिए बनाई गई पांच सदस्यीय कैबिनेट सब-कमेटी के सदस्य अमन अरोड़ा ने आज वित्त मंत्री हरदीप सिंह मुंडियां के साथ 'युद्ध नशों विरुद्ध' मुहिम के तहत यहां पुलिस लाइन्स में सिविल एवं पुलिस अधिकारियों के साथ बैठक के दौरान स्वास्थ्य विभाग को कैमिस्ट की दुकानों और ठेलों की जांच करने के निर्देश भी दिए। बैठक में राज्यसभा सदस्य संजीव अरोड़ा, विधायक सरवजीत कौर माणुके, राजिंदरपाल कौर छीना, मदन लाल बग्गा, दलजीत सिंह गरेवाल, अशोक पराशर पप्पी, कुलवंत सिंह सिद्धू, मनविंदर सिंह ग्यासपुरा, जगतार सिंह दयालपुरा, मेयर इंदरजीत कौर, जिला योजना बोर्ड के चेयरमैन शरणपाल सिंह मक्कड़ द्वारा भी नशों के विरुद्ध प्रभावी कार्रवाई करने के सुझाव दिए गए।

बैंकॉक जाना इतना क्यों पसंद करते हैं लड़के, कारण जानकर रह जाएंगे हैरान

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

TRAVELLING

बात जब बैचलर पार्टी की हो तो ज्यादातर लड़के बैंकॉक जाने की प्लानिंग करते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि आखिर लड़कों को ये जगह इतनी क्यों पसंद आती है?

शादी से पहले अब दुल्हा-दुल्हन अपने दोस्तों के साथ बैचलर पार्टी प्लान करते हैं। बात जब लड़कों की बैचलर पार्टी की होती है तो वह अक्सर शहर से बाहर किसी जगह पर इस पार्टी को प्लान करते हैं। वहीं कुछ लड़के तो इंटरनेशनल ट्रिप भी प्लान करते हैं। बैंकॉक बैचलर पार्टी के लिए एक फेमस डेस्टिनेशन बन गई है, खासकर लड़कों के बीच ये जगह खूब फेमस है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि आखिर लड़कों को ये जगह इतनी क्यों पसंद आती है?

नाइटलाइफ के लिए फेमस है ये जगह

बैंकॉक की पटपोंग और खाओ सैन रोड नाइट मार्केट के साथ नाइट क्लब और स्ट्रीट फूड के लिए फेमस हैं। यहां पर आप किफायती दाम पर पार्टी और शॉपिंग कर सकते हैं। बैंकॉक में अलग-अलग लाइव म्यूजिक डेस्टिनेशन, गो-गो बार और कैबरे हैं। जो बैचलर पार्टी के लिए बेस्ट ऑप्शन हैं।

किफायती दाम में मिल जाती है ठहरने की जगह

बैंकॉक में बजट के मुताबिक गेस्टहाउस से लेकर लक्जरी होटल तक आपको आसानी से मिल जाएंगे। ऐसे में अगर आप बहुत सारे दोस्तों के साथ यहां बैचलर पार्टी के लिए जा रहे हैं तो यहां पर बजट में ठहरने के लिए बहुत जगह मिल जाएंगी।

सस्ते में मिल जाता है खाना और ड्रिंक

बैंकॉक में बजट के अंदर खाने के भी कई ऑप्शन मिल जाएंगे। यहां पर स्ट्रीट फूड, लोकल रेस्तरां और बार में खाना और ड्रिंक के किफायती और टेस्टी ऑप्शन मिल जाते हैं। ये जगह अपने स्ट्रीट फूड के लिए फेमस है, जिसमें पैड थाई, टॉम यम सूप और मैंगो स्टिकी राइस जैसी डिशेज फेमस हैं।

आसानी से मिल जाता है वीजा

थाईलैंड ने भारतीय नागरिकों के लिए ई-वीजा सर्विस शुरू कर दी है। ई-वीजा लेकर आप आसानी से थाईलैंड घूम सकते हैं। इस सुविधा में टूर के पहले वीजा को लेकर होने वाली दिक्कतों से लोग बच सकते हैं।

LIFE STYLE

जीवन को बदलकर रख देंगी सुबह की ये आदतें, सफल और अमीर बनने के लिए हैं जरूरी

हर कोई जीवन में सफल और धनवान बनना चाहता है। सफलता का कोई शॉर्ट कट नहीं है लेकिन कुछ मॉर्निंग हैबिट्स को फॉलो कर के आप कामयाबी की ओर जरूर बढ़ सकते हैं।

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

दिन की शुरुआत कैसी है इसका असर बाकी के पूरे दिन पर पड़ता है। आपने खुद भी नोटिस किया होगा कि जिस दिन आप नेगेटिविटी के साथ दिन की शुरुआत करते हैं, उस दिन सारा दिन बेकार ही जाता है और आप कुछ भी काम ढंग से नहीं कर पाते। इसलिए एक अच्छे मॉर्निंग रूटीन का होना बहुत ही जरूरी है। सफल लोगों में एक आदत आपको कॉमन देखने को मिलेगी कि उन सभी एक फिक्स मॉर्निंग रूटीन होता है, जिसे वो रोज बिना रुके फॉलो करते हैं। यही एक-एक दिन फॉलो किया गया रूटीन उन्हें बाकी लोगों से अलग बनाता है। अगर आपको भी लाइफ में बहुत आगे जाना है तो अपने दिन की शुरुआत को बेहतर बनाने के लिए एक हेल्दी और कंसिस्टेंट मॉर्निंग रूटीन फॉलो करने की आदत डालें। यहां कुछ ऐसी ही मॉर्निंग हैबिट्स बताई गई हैं, जिन्हें आपको अपने रूटीन में शामिल करना चाहिए।

ब्रह्ममुहुर्त में उठने की डालें आदत

दिन की हेल्दी और पॉजिटिव शुरुआत के लिए सुबह जल्दी उठना बहुत जरूरी है। पहले के समय में लोग सूर्योदय से पहले बिस्तर त्याग देते थे लेकिन बदलते समय के साथ लोगों में ये आदत कहीं खो सी गई है। हालांकि अगर आप अपनी लाइफ में पॉजिटिव बदलाव देखना चाहते हैं तो सुबह जल्दी उठने की आदत डालना जरूरी है। सुबह जल्दी उठने से ना सिर्फ स्वास्थ्य सही रहता है बल्कि दिनचर्या भी मेंटेन रहती है। सुबह जल्दी उठने पर आप शांत मन से अपने पूरे दिन की प्लानिंग कर सकते हैं और बिना हड़बड़ी के अपने दिन भर के काम को आसानी से निपटा सकते हैं।

एनर्जी के साथ करें दिन की शुरुआत

वो कहते हैं ना दिन की शुरुआत जैसी होगी पूरा दिन वैसा ही होगा। इसलिए सुबह की शुरुआत हमेशा पॉजिटिव एनर्जी के साथ करनी चाहिए। सुबह नेगेटिव थॉट्स और उलझनों को दूर रखकर, पॉजिटिव एनर्जी और अच्छे ख्यालों के साथ दिन की शुरुआत करने से पूरे दिन पॉजिटिविटी बनी रहेगी। साथ ही आपकी इस आदत का आपके मेंटल हेल्थ पर भी बहुत ही पॉजिटिव इफेक्ट पड़ेगा। इसलिए सुबह आंख खुलने के बाद सबसे पहले ईश्वर को एक नए दिन के लिए धन्यवाद करें और फिर पॉजिटिविटी के साथ अपने दिन की शुरुआत करें।

खाली पेट पीएं पानी

अच्छी दिनचर्या के लिए स्वास्थ्य का अच्छा होना बहुत जरूरी है। इसलिए सुबह की शुरुआत अपने हेल्थ का ध्यान रखने के साथ करें। इसके लिए सुबह खाली पेट हल्का गुनगुना पानी पीएं। दरअसल रात भर सोने के बाद सुबह शरीर को हाइड्रेशन की जरूरत होती है। सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पीने से बॉडी से टॉक्सिस बाहर निकलती है और बॉडी हाइड्रेटेड होती है। इससे शरीर को दिन भर के लिए एनर्जी मिलती है और काम बेहतर ढंग से काम कर पाते हैं।

रोज करें एक्सरसाइज

शरीर को हेल्दी और फिट बनाए रखने के लिए एक्सरसाइज करना भी जरूरी है। इसलिए सुबह के समय थोड़ा सा टाइम एक्सरसाइज के लिए जरूर निकालें। सुबह फ्रेश होने के बाद थोड़ी देर एक्सरसाइज करें। इससे शरीर और दिमाग दोनों रिलैक्स होगा। बॉडी में फ्लैक्सिबिलिटी आएगी और शरीर को दिन भर के लिए एनर्जी मिलेगी। कहते हैं ना कि एक हेल्दी शरीर में ही हेल्थ माइंड पाया जाता है। तो बस जीवन में सफलता की पीछे दौड़ना है तो पहले अपने शरीर की और ध्यान देने की भी आदत डालें।

मेडिटेशन करना भी जरूरी

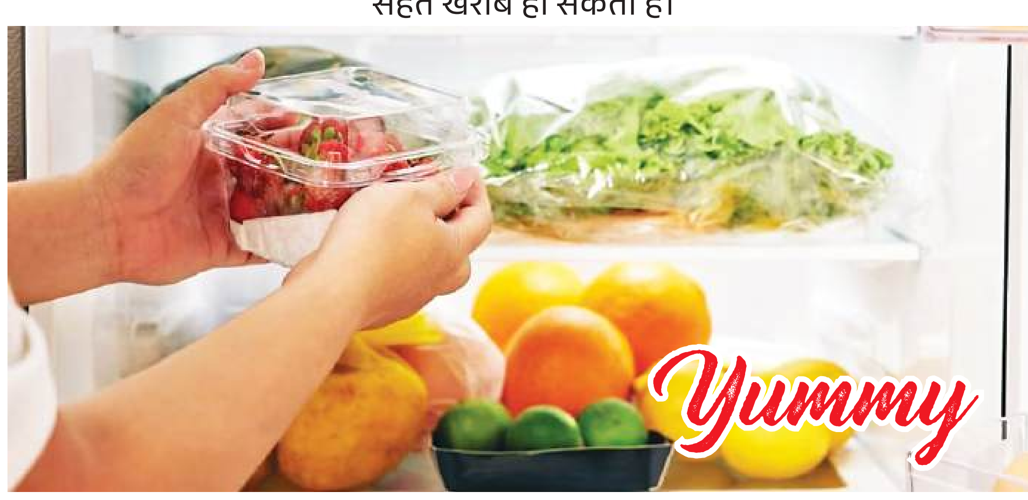
शरीर को स्वस्थ रखने के साथ दिमाग को स्वस्थ रखना भी जरूरी है। इसके लिए सुबह की रूटीन में मेडिटेशन को शामिल करना बहुत जरूरी है। रोजाना सुबह के समय थोड़ा टाइम मेडिटेशन के लिए जरूर निकालें। इससे दिमाग से स्ट्रेस कम होता है, माइंड रिलैक्स होता है, साथ ही सोचने और समझने की शक्ति बढ़ती है।

रोजाना मेडिटेशन करने से आप अपने लक्ष्य पर बेहतर ढंग से फोकस कर पाते हैं और बाकी लोगों की तुलना में सफलता की और अधिक तेजी से आगे बढ़ते हैं।

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

24 घंटे से ज्यादा इन फूड्स को फ्रिज में भी ना करें स्टोर, खाते ही सेहत हो जाएगी खराब

फ्रिज में रखा फूड आमतौर पर खराब नहीं होता लेकिन कुछ फूड्स ऐसे हैं जिन्हें आप अगर फ्रिज में रख रहे हैं तो 24 घंटे से ज्यादा समय तक ना रखें। ऐसे फूड्स को खाने से सेहत खराब हो सकती है।



• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

फ्रिज में हम खाने की चीजों को स्टोर करके टेंशन फ्री हो जाते हैं। क्योंकि फ्रिज के कम टेंपरेचर में खाने-पीने की चीजों में बैक्टीरिया या मोल्ड पनपने के चांस कम हो जाते हैं और हम कई बार दो से तीन दिनों तक खाने-पीने की चीजों को रखकर इस्तेमाल करते रहते हैं। लेकिन जानना जरूरी है कि अगर आप फ्रिज में इन 4 चीजों को 24 घंटे से ज्यादा रखकर खाते हैं तो ये आपकी सेहत के लिए हार्मफुल हो सकता है। जानें वो कौन सी 4 चीजें हैं जिन्हें फ्रिज में भी एक दिन से ज्यादा नहीं स्टोर करना चाहिए।

छीले हुए लहसुन की कलियां

लहसुन को ज्यादातर घरों में छीलकर फ्रिज में स्टोर कर लिया जाता है। जिसके कि जब भी जरूरत हो तो बस निकालकर इस्तेमाल में लें। लेकिन अगर आप यूं ही टिफिन में करके लहसुन की छीलकर रख देते हैं तो इसे बस एक दिन ही इस्तेमाल करें। छिले हुए लहसुन बहुत जल्दी बैक्टीरिया और फंगस को कैच करना शुरू कर देते हैं। जिन्हें खाने से सांस से जुड़ी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

कटा हुआ प्याज

प्याज को हम जैसे ही छीलते हैं ये तेजी से खराब होना शुरू हो जाता है। अगर आप इसे फ्रिज में काटकर 24 घंटे से ज्यादा स्टोर करते हैं तो ये हेल्थ के लिए हार्मफुल है। कटे हुए प्याज को एक दिन से ज्यादा फ्रिज में रखकर नहीं खाना चाहिए क्योंकि ये जल्दी से बैक्टीरिया अट्रैक्ट करता है जिससे पेट में इंफेक्शन होने का डर रहता है।

कटा हुआ अदरक

अदरक का एक टुकड़ा चाकू से काटने के बाद उसे हम सभी फ्रिज में स्टोर कर देते हैं। लेकिन कभी अदरक के कटे हिस्से को ध्यान से देखा है, उसके ऊपर आपको काले रंग का फंगस बहुत आसानी से दिख जाता है। जो सेहत के लिए हार्मफुल होता है। कटे अदरक को धूप में सुखाकर फिर स्टोर करें।

पके हुए चावल

पके चावलों को फ्रिज में स्टोर करके खाना ठीक है लेकिन ये चावल एक दिन से ज्यादा पुराने नहीं होने चाहिए। ऐसे चावल शरीर में माइक्रो टॉक्सिस बढ़ाते हैं और हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकते हैं।

कटा हुआ तरबूज या फल

तरबूज को वैसे तो काटकर कभी नहीं छोड़ना चाहिए लेकिन फ्रिज में रख भी रहे तो 24 घंटे से ज्यादा समय तक रखकर बिल्कुल ना खाएं। यहां तक कि कटे हुए किसी भी फल को फ्रिज में रखकर 24 घंटे बाद खाना अवॉएड करना चाहिए।

बच्चों को भुगतनी पड़ती है मां की इन गलतियों की सजा

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

PARENTING

बच्चों की सही परवरिश करना बहुत ही चैलेंजिंग काम है। पैरेंट्स के लिए ये जर्नी कई उतार-चढ़ाव से भरी होती है, जिसमें उन्हें भी काफी कुछ नया सीखने को मिलता है। यूं तो हर पैरेंट्स अपनी तरफ से बच्चों को सही परवरिश देने की पूरी कोशिश करते हैं लेकिन कई बार जाने-अनजाने में कुछ गलतियां भी कर बैठते हैं।

बच्चों की तुलना दूसरों से करना : भारतीय घरों में तो यह बहुत कॉमन है कि पैरेंट्स अपने बच्चे की तुलना किसी शर्मा जी के लड़के से करते ही रहते हैं। खासतौर से माएं अक्सर बच्चों को बेहतर बनाने या ताना मारने के चक्कर में दूसरों के बच्चों से कंपेयर कर ही देती हैं। यह आपको भले ही छोटी मोटी-चीज लगे लेकिन इसका असर बच्चे के दिमाग पर बहुत गहरा हो सकता है। इससे ना सिर्फ बच्चों के ऊपर बेवजह का प्रेशर बढ़ता है बल्कि बच्चा खुद को कमजोर और हीन महसूस करने लगता है। इससे बच्चों का कॉन्फिडेंस बुरी तरह प्रभावित हो सकता है।

बच्चे को ले कर ओवर प्रोटेक्टिव होना : अपने बच्चे को ले कर प्रोटेक्टिव होना कोई बुरी बात नहीं है और हर मां ऐसा ही करती है। लेकिन हद से ज्यादा कोई भी चीज अक्सर नुकसान ही करती है। बचपन से ही अगर आप बच्चे को ले कर ज्यादा ओवर प्रोटेक्टिव हैं और उसे किसी तरह की चुनौतियों का सामना करने ही नहीं देती हैं, तो वो जीवन को कभी समझ ही नहीं पाएगा। उसे ना कभी सही फैसले लेने आएंगे और ना ही वो लोगों के सामने कॉन्फिडेंटली अपने हक के लिए लड़ पाएगा।

बच्चों को अनुशासन में ना रखना : बच्चे लाइफ में बहुत आगे जाएं और एक सफल इंसान बनें, यह सपना तो हर मां का होता है और इसकी नींव घर से ही रखी जाती है। जैसा कि आप जानती ही होंगी कि जीवन में सफलता पानी है तो डिसिप्लिन यानी अनुशासन का होना बहुत जरूरी है। ऐसे में बच्चों में बचपन से ही इसकी आदत डालें। कुछ माएं बच्चों के लाड़-प्यार में इतनी खो जाती हैं कि उनपर किसी तरह का अनुशासन या कंट्रोल ही नहीं रखतीं। ऐसा करने से बच्चे अक्सर जिद्दी और बदतमीज हो जाते हैं।

बच्चों की भावनाओं को नजरंदाज करना : आमतौर पर पैरेंट्स ये गलती कर बैठते हैं कि वो बच्चों की भावनाएं नहीं समझते। चूंकि बच्चे आमतौर पर मां से ज्यादा भावनात्मक जुड़ाव महसूस करते हैं इसलिए उन्हें कहीं ना कहीं उम्मीद होती है कि मां उन्हें जरूर समझेंगी। लेकिन जब आप ही बच्चे को नजरंदाज कर देती हैं, तो उन्हें बहुत ठेस पहुंचती हैं। ऐसा करने से कई बार बच्चा अकेला महसूस करने लगता है और मेंटली भी ये बातें उसपर काफी असर डालती हैं।

आयुर्वेद में सेहत के लिए वरदान माना जाता है पान में लगाया जाने वाला कत्था

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

पान खाने के शौकीन लोग उसमें लगाए जाने वाले कत्थे के फायदे से जरूर वाकिफ होंगे। कत्थे वाला पान चबाने से सिर्फ होंठों का रंग ही लाल नहीं होता बल्कि सेहत को अनजाने में कई गजब के फायदे भी मिलते हैं। बता दें, कत्था, खैर के पेड़ की लकड़ी से निकाला जाता है। जिसकी तासीर ठंडी और स्वाद कड़वा, तीखा और कसैला होता है। आयुर्वेद में औषधीय गुणों से भरपूर कत्थे का उपयोग कई समस्याओं का इलाज करने के लिए किया जाता है। बता दें, कत्था लाल और सफेद दो रंग का होता है। लेकिन औषधीय प्रयोग में सिर्फ सफेद कत्थे का ही सीमित मात्रा में प्रयोग किया जाता है। आइए जानते हैं कत्थे का सेवन सीमित मात्रा में करने से सेहत से जुड़ी किन समस्याओं से निजात मिल सकती है।

HEALTH - कत्थे वाला पान चबाने से सिर्फ होंठों का रंग ही लाल नहीं होता बल्कि सेहत को अनजाने में कई गजब के फायदे भी मिलते हैं। आइए जानते हैं कत्थे का सेवन सीमित मात्रा में करने से सेहत से जुड़ी किन समस्याओं से निजात मिल...

कत्था के फायदे- सर्दी-जुकाम से राहत

कत्था का सीमित सेवन सर्दी-जुकाम और खांसी की समस्या में आराम दिलाने में मदद कर सकता है। खांसी को ठीक करने के लिए कत्थे को हल्दी और मिश्री के साथ मिलाकर उसके मिश्रण से गोलियां तैयार कर लें।अब इन गोलियों को मुंह में रखकर चूसते रहें। ऐसा करने से खांसी की समस्या में आराम मिलता है।

पाचन संबंधी समस्या

कत्था पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने का भी असरदार उपाय है। कत्थे को पानी में उबालकर पीने से दस्त, खट्टी डकार और पेट से जुड़ी अन्य समस्या में आराम मिलता है।

माउथ अल्सर

माउथ अल्सर एक तरह का इंफेक्शन होता है और कत्थे में मौजूद एंटी बैक्टीरियल गुण मुंह के छालों के इन्फेक्शन को कम करने में मदद करते हैं। बता दें, कत्थे का कसैला गुण मुंह के छालों को कम करने में मदद कर सकता है। कत्थे का पेस्ट लगाने से मुंह के छालों, मसूड़े की सूजन, और कटने जैसी समस्याओं से आराम मिलता है। मुंह के छालों से राहत पाने के लिए बाजार से कत्था लाकर इसे थोड़े से पानी में भिगो दें। जब कत्था पानी में फूल जाए तो इसे चम्मच की मदद से अच्छी तरह मिलाते हुए इसका पेस्ट बन लें। अब इस पेस्ट को छालों पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें और फिर मुंह की लार गिरा दें। दिन में दो से तीन बार ऐसा करने से मुंह के छालों से तुरंत राहत मिल जाती है।

मुंह की बदबू

कत्था का सेवन दांतों की पायरिया और मुंह से बदबू आने जैसी समस्या को भी ठीक करता है। कत्थे को सरसों के तेल में घोल कर रोजाना 3 बार मसूड़ों की मालिश करने से मसूड़ों से खून आना और बदबू आने की समस्या दूर होती हैं।

घाव जल्दी भरता है

कत्था में घाव भरने के गुण मौजूद होते हैं। चोट लगने पर कत्थे को बारीक पीसकर प्रभावित जगह पर लगाने से घाव जल्दी भरने में मदद मिलती 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।

आईआईटी रोपड़ के अवध और पुरी ऑयल मिल्स ने जनजातीय नवाचारों को सशक्त बनाने के कार्यक्रम की मेजबानी

आईआईटी रोपड़ और एसीआईसी जीआईईटी यूनिवर्सिटी फाउंडेशन, ओडिशा ने कृषि अनुसंधान और नवाचार में सहयोग को मजबूत करने के लिए समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए

• **जालंधर ब्रीज .** चंडीगढ़

कृषि-नवाचार को बढ़ावा देने की दिशा में आईआईटी रोपड़ के आईहब अवध ने प्रगति आउटरीच कार्यक्रम की मेजबानी की, जो एसीआईसी जीआईईटी यूनिवर्सिटी फाउंडेशन, गुनूपुर, ओडिशा में आईआईटी रोपड़ टेक्नोलॉजी इनोवेशन फाउंडेशन (एडब्ल्यूएडीएच) और पुरी ऑयल मिल्स लिमिटेड (सीएसआर पहल) की सहयोगी पहल है (अटल इनोवेशन मिशन, नीति आयोग द्वारा समर्थित)। विकसित भारत के लिए विज्ञान और नवाचार में वैश्विक नेतृत्व के लिए भारतीय युवाओं को सशक्त बनाना विषय के तहत राष्ट्रीय विज्ञान दिवस के अवसर पर आयोजित दो दिवसीय कार्यक्रम में 200 से अधिक आदिवासी नवप्रवर्तकों और छात्रों को स्टार्टअप निर्माण, वित्त पोषण के अवसरों और उन्नत कृषि समाधानों में अंतर्दृष्टि प्रदान करके सशक्त बनाने का प्रयास किया गया। राष्ट्रीय विज्ञान दिवस की थीम को दर्शाते हुए 20 से अधिक स्टार्टअप और छात्र-नेतृत्व वाले नवाचारों का भी प्रदर्शन किया गया।

इस पहल के माध्यम से, अवध पुरी ऑयल मिल्स और एसीआईसी जीआईईटी यूनिवर्सिटी फाउंडेशन ने आदिवासी समुदायों को सशक्त बनाने और कृषि-तकनीकी क्षेत्र में स्थायी नवाचार में तेजी लाने के लिए अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि की। इस अवसर पर कृषि अनुसंधान और नवाचार में सहयोग को मजबूत करने के लिए आईआईटी रोपड़ और एसीआईसी जीआईईटी यूनिवर्सिटी फाउंडेशन के बीच एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए गए। इसके अलावा, दो दिवसीय कार्यक्रम में आइडियाथॉन (SAMRIDHI4.0) के हिस्से के रूप में, आईआईटी रोपड़ ने सीपीएस प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने के लिए 9 राज्यों के 14 संस्थानों का चयन किया है, और उनमें से एक एसीआईसी जीआईईटी यूनिवर्सिटी फाउंडेशन को एक लाख रुपये के अनुदान के साथ प्रमाणन दिया गया था।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में आईआईटी रोपड़ एडब्ल्यूएडीएच के मुख्य नवाचार अधिकारी डॉ. मुकेश चंद्र केस्टवाल ने भाग लिया; जीआईईटी विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. एवीएनएल शर्मा के साथ डीन (आरएंडडी), प्रो. (डॉ.) वी.एस. देवदास; एसोसिएट डीन, कृषि विद्यालय, अशोक कुमार मिश्रा और एसीआईसी जीआईईटी यूनिवर्सिटी फाउंडेशन के सीईओ रवींद्र यादव मौजूद रहे। उन्होंने प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए जमीनी स्तर पर नवाचारों को बढ़ावा देने के एसीआईसी के मिशन पर प्रकाश डाला। उन्होंने आर्थिक विकास में कृषि-नवाचार की भूमिका पर जोर दिया और छात्रों से स्थिरता और लचीलेपन के लिए पारंपरिक खेती के साथ आधुनिक तकनीक को एकीकृत करने का आग्रह किया। चर्चाओं में सटीक खेती, स्मार्ट सिंचाई और

टिकाऊ फसल प्रबंधन के अवसरों की भी खोज की गई, जिससे छात्रों को कृषि में समस्या-समाधान दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरणा मिली।

अपने मुख्य भाषण में आईआईटी रोपड़ एडब्ल्यूएडीएच के मुख्य नवाचार अधिकारी, डॉ. मुकेश ने कृषि में गहन-तकनीकी हस्तक्षेप के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने आईआईटी रोपड़ एडब्ल्यूएडीएच द्वारा प्रदान किए गए विभिन्न फंडिंग, इनक्यूबेशन और मेंटरशिप अवसरों के बारे में विस्तार से बताया, जिससे युवाओं को विशेष रूप से आदिवासी और ग्रामीण समुदायों के लिए परिवर्तनकारी समाधान विकसित करने के लिए इन संसाधनों का लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित किया गया। कार्यक्रम का समापन फील्ड विजिट के साथ हुआ, जहां डॉ. मुकेश ने छात्रों और नवप्रवर्तकों के साथ बातचीत की और उनके क्षेत्र के अनुभवों के बारे में जानकारी प्राप्त की। यह पहल कृषि और स्थिरता क्षेत्रों में अगली पीढ़ी के नवप्रवर्तकों का पोषण करते हुए शिक्षा और उद्योग को जोड़ने के भारत सरकार के दृष्टिकोण और आईआईटी रोपड़ के मिशन को रेखांकित करती है।

आईआईटी रोपड़ का टेक्नोलॉजी एंड इनोवेशन फाउंडेशन - एडब्ल्यूएडीएच भारत सरकार के विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग (डीएसटी) द्वारा इंटरडिसिप्लिनरी साइबर-फिजिकल सिस्टम्स (एनएम-आईसीपीएस) पर राष्ट्रीय मिशन के तहत स्थापित एक डीप-टेक हब है, जो स्टार्टअप इंडिया (एसआईएसएफएस), इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय (जेनेसिस), एचडीएफसी (परिवर्तन) और डीएसटी (निधि एसएसएस) द्वारा भी समर्थित है।

प्रगति (पुरी ऑयल मिल्स और एडब्ल्यूएडीएच रिसर्च फॉर एग्रीकल्चर ग्रोथ एंड एक्सेलेरेशन टुवर्ड्स ट्रांसफॉर्मिंग इनोवेशन) आईआईटी रोपड़ और पुरी ऑयल मिल्स द्वारा संयुक्त रूप से संचालित एक माइक्रो-एक्सेलरेटर प्रोग्राम है। यह कृषि और स्थिरता में प्रभावशाली समाधानों को बढ़ाने के लिए मेंटरशिप, उद्योग कनेक्शन और रणनीतिक मार्गदर्शन के साथ-साथ ₹25 लाख तक की फंडिंग सहायता प्रदान करता है।

इस आउटरीच कार्यक्रम ने नवप्रवर्तकों, उद्यमियों और शोधकर्ताओं को यह पता लगाने के लिए एक अनूठा मंच प्रदान किया कि कैसे प्रगति उनके विचारों को बाजार के लिए तैयार समाधानों में बदलने और उनके पैमाने को बढ़ाने में मदद कर सकती है।

2020 में अपनी स्थापना के बाद से प्रोफेसर राजीव आहूजा (निदेशक - आईआईटी रोपड़) और प्रोफेसर पुष्पेंद्र पी. सिंह (परियोजना निदेशक - आईहब अवध और डीन आर एंड डी - आईआईटी रोपड़) के नेतृत्व में आईआईटी रोपड़ अवध ने 114 से अधिक स्टार्टअप शुरू किए हैं, 80 से ज्यादा प्रौद्योगिकियों का विकास किया है और स्टार्टअप पारिस्थितिकी तंत्र को सक्षम किया है।

मणिपुर को नशामुक्त बनाने के लिए नशे के व्यापार में लिप्त पूरे नेटवर्क को ध्वस्त किया जाए : अमित शाह

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली) . केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने नई दिल्ली में मणिपुर की सुरक्षा स्थिति पर एक उच्चस्तरीय समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की। बैठक में मणिपुर के राज्यपाल, केन्द्रीय गृह सचिव, निदेशक, आसूचना ब्यूरो, सह सेनाध्यक्ष, आर्मी कमांडर (पूर्वी कमान), सीमा सुरक्षा बल, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल और असम राइफल्स के महानिदेशक, सुरक्षा सलाहकार, मणिपुर और गृह मंत्रालय और सेना तथा मणिपुर प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारी शामिल हुए। बैठक के दौरान केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित

शाह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में भारत सरकार मणिपुर में चिरस्थायी शांति बहाली के लिए प्रतिबद्ध है और इसके लिए हरसंभव सहायता दे रही है। गृह मंत्री अमित शाह ने निर्देश दिया कि 8 मार्च, 2025 से मणिपुर के सभी रास्तों पर जनता की मुक्त आवाजाही सुनिश्चित की जाए और रास्ते में अवरोध उत्पन्न करने वालों के खिलाफ कठोर कार्रवाई की जाए। शाह ने कहा कि जबरन उगाही के सभी मामलों के खिलाफ सख्त कार्रवाई जारी रखी जाए।

अमित शाह ने कहा कि मणिपुर से लगती अंतर्राष्ट्रीय सीमा पर आवाजाही के लिए चिन्हित किए गए प्रवेश स्थानों के दोनों तरफ बाड़ लगाने के काम को जल्द पूरा किया जाए। उन्होंने कहा कि मणिपुर को नशामुक्त बनाने के लिए नशे के व्यापार में लिप्त पूरे नेटवर्क को ध्वस्त किया जाए।

आईआईएमसी ने 56वां दीक्षांत समारोह आयोजित किया; अश्विनी वैष्णव ने इसे विश्वस्तरीय मीडिया विश्वविद्यालय बनाने की योजना की घोषणा की

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली). भारतीय जनसंचार संस्थान (आईआईएमसी) ने आज महात्मा गांधी मंच, आईआईएमसी, नई दिल्ली में अपना 56वां दीक्षांत समारोह सफलतापूर्वक आयोजित किया। आईआईएमसी के कुलाधिपति और केन्द्रीय सूचना एवं प्रसारण, रेलवे तथा इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे।

इस समारोह में 2023-24 बैच की उपलब्धियों की सराहना की गई, जिसमें आईआईएमसी नई दिल्ली और इसके पांच क्षेत्रीय परिसरों- धेनकेनाल, आइजोल, अमरावती, कोट्टायम और जम्मू के 478 छात्रों को उनके स्नातकोत्तर डिप्लोमा प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। इसके अतिरिक्त, 36 उत्कृष्ट छात्रों को उनकी शैक्षणिक उत्कृष्टता के लिए पदक और नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया, जो उनकी शैक्षणिक यात्रा में एक महत्वपूर्ण अवसर था।

नई दिल्ली में भारतीय जनसंचार संस्थान (आईआईएमसी) के 56वें दीक्षांत समारोह को संबोधित करते हुए अश्विनी वैष्णव ने कहा कि जनसंचार संस्थान (आईआईएमसी) को विश्वस्तरीय मीडिया विश्वविद्यालय बनाया जाएगा।

स्नातक करने वाले छात्रों को बधाई देते हुए, वैष्णव ने इस बात पर जोर दिया कि आईआईएमसी के अगले संस्करण में विश्व स्तरीय पाठ्यक्रम और तेजी से बदलते संचार परिदृश्य की जरूरतों को पूरा करने के लिए मीडिया उद्योग के साथ मजबूत सहयोग भी शामिल होगा। वैष्णव ने मीडिया उद्योग की गतिशील प्रकृति और अनुकूलनशीलता के महत्व पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने कहा, "मीडिया की पूरी दुनिया बदल रही है और बदलाव निरंतर हो रहा है। हमें आगे बने रहने के लिए इन बदलावों को आत्मसात करना चाहिए और उनके अनुकूल ढलना चाहिए।"

स्नातकों के सामने आने वाली चुनौतियों का समाधान करते हुए, मंत्री ने छात्रों को समर्पण और दृढ़ता के साथ अपनी यात्रा जारी रखने की सलाह दी, उसी ऊर्जा को आगे बढ़ाते हुए जिसने उन्हें इस महत्वपूर्ण मील के पत्थर तक पहुंचाया। केन्द्रीय मंत्री वैष्णव ने कहा, "आप जहां भी काम करें, हमेशा याद रखें - राष्ट्र पहले, हमेशा पहले। आपका काम देश की मदद करने का होना चाहिए, और बाकी चीजें अपने आप हो जाएंगी।

आईआईएमसी की महानिदेशक डॉ. अनुपमा भटनागर ने कहा, "भारतीय जनसंचार संस्थान (आईआईएमसी) ने आधुनिक प्रगति और उभरती आवश्यकताओं के साथ तालमेल बनाए रखने के लिए अपने पाठ्यक्रम में लगातार सुधार किया है।" उन्होंने यह भी उम्मीद जताई कि छात्र जनसंचार के क्षेत्र में बड़ी सफलता हासिल करेंगे। इस लक्ष्य का समर्थन करने के लिए, प्लेसमेंट सेल ने पिछले दिसम्बर में एक इंडस्ट्री कनेक्ट इवेंट का सफलतापूर्वक आयोजन किया, जिससे छात्रों को विभिन्न मीडिया क्षेत्रों में प्रतिष्ठित उद्योगपतियों से सीखने के लिए एक मूल्यवान मंच मिला।

उन्होंने आगे कहा कि आईआईएमसी भारतीय सूचना सेवा के अधिकारियों के प्रशिक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

नाबार्ड ने वर्ष 2025-26 में पंजाब के प्राथमिकता क्षेत्र ऋण हेतु 2.79 लाख करोड़ की क्षमता का अनुमान लगाया

जालंधर ब्रीज (चंडीगढ़) . नाबार्ड का अनुमान है कि आगामी वित्तीय वर्ष (2025-26) में पंजाब राज्य में प्राथमिकता क्षेत्रों के लिए कुल ₹2.79 लाख करोड़ का ऋण वितरित किया जा सकता है। इसमें विभिन्न प्राथमिकता क्षेत्रों जैसे कृषि, एमएसएमई, शिक्षा, निर्यात, आवास, नवीकरणीय ऊर्जा और अन्य शामिल हैं। कृषि क्षेत्र के लिए ऋण क्षमता का अनुमान कुल ऋण क्षमता का लगभग 43% यानी ₹1.20 लाख करोड़ के रूप में किया गया है।

नाबार्ड ने इस ऋण क्षमता की घोषणा पंजाब के लिए अपने राज्य फोकस पेपर में की है, जो आज, 28 फरवरी, 2025 को चंडीगढ़ में आयोजित राज्य क्रेडिट सेमिनार के हिस्से के रूप में लॉन्च किया गया। पंजाब के लिए राज्य फोकस पेपर हर साल नाबार्ड द्वारा क्रेडिट योजना को सुविधाजनक बनाने और क्रेडिट

वृद्धि में तेजी लाने के लिए जारी किया जाता है।

राज्य ऋण सेमिनार का आयोजन प्राथमिकता क्षेत्र में ऋण प्रवाह को प्रभावित करने वाले विभिन्न मुद्दों पर विचार-विमर्श करने और हितधारकों से प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए किया गया था। इस अवसर पर नाबार्ड पंजाब क्षेत्रीय कार्यालय के मुख्य महाप्रबंधक रघुनाथ बी ने सेमिनार में राज्य सरकार और बैंकिंग बिरादरी के अधिकारियों को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि ऋण विकास का इंजन है और नाबार्ड विकास को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने सभी हितधारकों से राज्य की ऋण अवशोषण क्षमता को बढ़ाने के लिए सक्रिय सहयोग का आह्वान किया, जिससे राज्य के आर्थिक विकास में योगदान हो सके।

आरबीआई की महाप्रबंधक वर्षा बाजपेयी ने पंजाब में कृषि के सतत विकास की दिशा में जल संरक्षण और फसलों के विविधीकरण की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने यह भी बताया कि पंजाब में प्रति व्यक्ति बैंक शाखाओं की संख्या राष्ट्रीय औसत से अधिक है। उन्होंने कृषि क्षेत्र पर ध्यान देने की आवश्यकता को भी रेखांकित किया।

डीजीएम, राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति (एसएलबीसी), पंजाब आर.के. मीना ने राज्य की बैंकिंग प्रोफ़ाइल के बारे में जानकारी दी, जिसमें बताया गया कि क्रेडिट डिपॉजिट अनुपात जैसे प्रमुख संकेतकों में राज्य का प्रदर्शन राष्ट्रीय औसत से बेहतर है। उन्होंने नाबार्ड द्वारा पहचानी गई ऋण क्षमता को एसएलबीसी द्वारा तैयार की गई वार्षिक ऋण योजना के साथ जोड़ने का आश्वासन भी दिया।

इस अवसर पर नाबार्ड पंजाब की पहलों पर एक पुस्तिका भी जारी की गई, जिसका शीर्षक था "पंजाब में नाबार्ड 2024"।

राज्य ऋण संगोष्ठी में नाबार्ड हरियाणा की महाप्रबंधक के एस माया देवी, नाबार्ड पंजाब क्षेत्रीय कार्यालय के महाप्रबंधक विनोद कुमार आर्य और संबंधित विभागों, बैंकों तथा कृषि विश्वविद्यालयों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इस अवसर पर नाबार्ड के जिला विकास प्रबंधक मनजीत और मोहित द्वारा राज्य फोकस पेपर पर प्रस्तुति दी गई।

नासा के अनुभवी माइक मासिमिनो ने पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय के छात्रों के साथ बातचीत की

• ***जालंधर ब्रीज .*** *नई दिल्ली*

नासा के पूर्व अंतरिक्ष यात्री माइक मैसिमिनो ने नई दिल्ली में पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय के छात्रों से बातचीत की। मैसिमिनो ने विद्यालय की सुविधाओं का भी जायजा लिया, जिसमें एआर-वीआर लैब, अटल टिंकरिंग लैब, भाषा प्रयोगशाला आदि शामिल हैं।

छात्रों से बातचीत करते हुए, मैसिमिनो ने भारत के चंद्रयान-3 मिशन की प्रशंसा की। उन्होंने न केवल भारत के लिए बल्कि वैश्विक अंतरिक्ष समुदाय के लिए इसके महत्व पर जोर दिया। उन्होंने चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर उतरने की चुनौतियों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि कैसे यह उपलब्धि वहां बसने के लिए आवश्यक जल स्रोतों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान कर सकती है। इसके अतिरिक्त, उन्होंने भविष्य के अंतरिक्ष कार्यक्रमों में अंतरराष्ट्रीय सहयोग के महत्व पर जोर दिया।

मैसिमिनो ने बताया कि कैसे 7 अंतरिक्ष यात्रियों पर आधारित एक फिल्म ने उन्हें अंतरिक्ष यात्री बनने के लिए प्रेरित किया। छात्रों के साथ बातचीत करते हुए, उन्होंने अंतरिक्ष अन्वेषण, अंतरिक्ष यात्राओं के दौरान उनके द्वारा खाए जाने वाले भोजन आदि के बारे में उनके सवालों के जवाब दिए। अपने व्यक्तिगत अनुभवों को याद करते हुए, उन्होंने बताया कि कैसे उन्होंने अंतरिक्ष में जीरो ग्रेविटी के साथ तालमेल बिठाया और उनके सोने की व्यवस्था, काम करने के लिए कंसोल आदि के बारे में विस्तार से बताया। छात्र अंतरिक्ष अन्वेषण में एआई की भूमिका के बारे में भी उत्सुक थे। जवाब में, उन्होंने बताया कि एआई प्रक्रियाओं को सुव्यवस्थित करेगा, जिससे वे अधिक कुशल, किफायती और सुरक्षित बनेंगे। अपनी बातचीत को समाप्त करते हुए, उन्होंने छात्रों को उन विषयों और कौशलों के बारे में सलाह दी, जिन्हें उन्हें अंतरिक्ष अन्वेषण में करियर बनाने के लिए अपनाना चाहिए।

कार्यक्रम के दौरान छात्रों ने अंतरिक्ष यात्री के रूप में करियर बनाने की चुनौतियों और उनकी तैयारी के लिए आवश्यक प्रमुख विषयों के बारे में कई सवाल पूछे। मैसिमिनो ने मृदा विज्ञान और समुद्री जीव विज्ञान सहित विभिन्न क्षेत्रों

की खोज के महत्व पर जोर दिया। उनके व्यावहारिक और अंतर्दृष्टि से परिपूर्ण उत्तरों ने छात्रों को उत्साहित करते हुए गहराई से प्रेरित किया। उन्होंने उनसे नासा में उनके द्वारा किए गए काम जुड़े सबसे चुनौतीपूर्ण प्रोजेक्ट के बारे में भी पूछा और क्या निकट भविष्य में मंगल ग्रह पर मानव का बसना संभव होगा। उन्होंने बताया कि चंद्रमा पर रहना जल्द ही एक वास्तविकता बन सकता है, लेकिन मंगल ग्रह पर बसने में अभी भी तकनीकी चुनौतियों के कारण अधिक समय लगेगा, जिन्हें अभी भी दूर करने की आवश्यकता है।

नासा के पूर्व अंतरिक्ष यात्री माइक मैसिमिनो कोलंबिया विश्वविद्यालय में मैकेनिकल इंजीनियरिंग के प्रोफेसर हैं तथा इंट्रेपिड सी, एयर एंड स्पेस म्यूजियम में अंतरिक्ष कार्यक्रमों के वरिष्ठ सलाहकार हैं। उन्होंने कोलंबिया विश्वविद्यालय से बीएस की डिग्री तथा मैकेनिकल इंजीनियरिंग और प्रौद्योगिकी एवं नीति में एमएस की डिग्री प्राप्त की है। इसके साथ ही उन्होंने मैसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी से मैकेनिकल इंजीनियरिंग में पीएचडी की डिग्री भी प्राप्त की है।

आईबीएम, नासा और मैकडॉनेल डगलस एयरोस्पेस में इंजीनियर के रूप में काम करने के बाद, राइस यूनिवर्सिटी और जॉर्जिया इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी में अकादमिक नियुक्तियों के साथ, उन्हें 1996 में नासा द्वारा एक अंतरिक्ष यात्री के रूप में चुना गया था। वे दो अंतरिक्ष उड़ानों- 2002 और 2009 में चौथा और पाँचवाँ हबल स्पेस टेलीस्कोप सर्विसिंग मिशन के अनुभवी हैं। माइक के पास एक ही स्पेस शटल मिशन में स्पेसवॉक करने के घंटों की संख्या के लिए एक टीम रिकॉर्ड है। वे अंतरिक्ष से ट्वीट करने वाले पहले व्यक्ति भी हैं। अपने नासा करियर के दौरान उन्हें दो नासा स्पेस फ़्लाइट मेडल, नासा डिस्टिंग्विश्ड सर्विस मेडल, अमेरिकन एस्ट्रोनॉटिकल सोसाइटी का फ़्लाइट अचीवमेंट अवार्ड और स्टार ऑफ़ इटैलियन सॉलिडैरिटी मिले।

वे न्यूयॉर्क शहर में इंट्रेपिड सी, एयर एंड स्पेस म्यूजियम में अंतरिक्ष कार्यक्रमों के वरिष्ठ सलाहकार हैं। वह कोलंबिया विश्वविद्यालय के इंजीनियरिंग स्कूल, द फू फाउंडेशन स्कूल ऑफ इंजीनियरिंग एंड एप्लाइड साइंस में प्रोफेसर भी हैं।

कार्यक्रम में संयुक्त आयुक्त (कार्मिक) सोमित श्रीवास्तव, केवीएस मुख्यालय के उपायुक्त (शैक्षणिक) बीके बेहरा, केवीएस दिल्ली क्षेत्र के उपायुक्त एसएस चौहान, दिल्ली क्षेत्र के सहायक आयुक्त जीएस पांडे और केसी मीणा, केवी नंबर 2, दिल्ली छावनी के प्रधानाचार्य वीके मठपाल और अन्य उपस्थित थे।

सीवरमैन और सफाई सेवकों की जायज़ मांगों के प्रति सरकार गंभीर : डॉ. रवजोत

कैबिनेट मंत्री ने सफाई सेवक एवं सीवरमैन यूनियन के प्रतिनिधियों के साथ की बैठक

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

स्थानीय निकाय मंत्री डॉ. रवजोत सिंह ने आज स्थानीय निकाय विभाग के निदेशक गुरप्रीत सिंह खैरा की उपस्थिति में म्युनिसिपल भवन में सफाई सेवक एवं सीवरमैन यूनियन के प्रतिनिधियों के साथ बैठक की। मंत्री ने यूनियन के प्रतिनिधियों द्वारा उठाई गई समस्याओं को गंभीरता से सुना और सभी जायज़ मांगों को पूरा करने का आश्वासन दिया। डॉ. रवजोत सिंह ने ज़ोर देकर कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार सफाई सेवकों और सीवरमैन सहित समाज के सभी वर्गों के कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है।

बैठक सौहार्दपूर्ण और सकारात्मक माहौल में संपन्न हुई। बातचीत के दौरान मंत्री ने सफाई सेवकों और सीवरमैन की प्रशंसा करते हुए उन्हें विभाग की रीढ़ की हड्डी बताया। उन्होंने मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के पंजाब के शहरों को कचरा मुक्त बनाने के संकल्प को दोहराया और इस लक्ष्य को प्राप्त करने में सफाई सेवकों और सीवरमैन द्वारा दिए जा रहे योगदान की सराहना की।

इस दौरान यूनियन ने कई मांगें रखीं, जिनमें सीवरमैन और सफाई सेवकों की अपने समुदाय से नियमित भर्ती, सरकारी छुट्टियों के दौरान काम करने के बदले उचित वेतन, सफाई कर्मचारियों के वेतन से 200 रुपये का सेवा कर न काटने, वेतन आयोग के लंबित बकाए का शीघ्र भुगतान, 2004 के बाद भर्ती हुए कर्मचारियों को पुरानी पेंशन योजना देने, सीवरमैन और सफाई सेवकों को मिलने वाले वर्दी भत्ते में वृद्धि, ग्रुप डी कर्मचारियों के लिए बीमा प्रीमियम में सरकारी सहायता और पदोन्नति के अवसरों को बढ़ाने जैसी प्रमुख मांगें शामिल थीं। मंत्री ने आश्वासन दिया कि इनमें से कई मांगें, जो समिति, नगर निगम या विभागीय स्तर पर हल की जा सकती हैं, जल्द ही पूरी की जाएंगी। उन्होंने यह भी कहा कि जिन मांगों का समाधान राज्य सरकार या अन्य विभागों के स्तर पर किया जाना आवश्यक है, उनके लिए भी उचित कार्रवाई की जाएगी।

इस अवसर पर सफाई कर्मचारी कमिश्न पंजाब के चेयरमैन चंदन ग्रेवाल और होशियारपुर, लुधियाना, अमृतसर, मानसा के आयुक्तों के अलावा विभाग के वरिष्ठ अधिकारी व यूनियन के नेता भी मौजूद थे।

कैबिनेट मंत्री भुल्लर ने किया जिला प्रशासन द्वारा तैयार वॉर रूम का दौरा

कैबिनेट मंत्री ने 'युद्ध नशों विरुद्ध' अभियान के तहत जिला प्रशासन द्वारा तैयार किए गए 'वॉर रूम' का दौरा किया

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार द्वारा शुरू किए गए 'युद्ध नशों विरुद्ध' मुहिम का उद्देश्य पंजाब और पंजाब की युवा पीढ़ी को नशे की बर्बादी से बचाना है। यह बात कैबिनेट उप-समिति के सदस्य एवं पंजाब के परिवहन और जेल मंत्री स लालजीत सिंह भुल्लर ने फिरोजपुर जिले के सिविल और पुलिस प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बैठक के दौरान कही।

बैठक की अध्यक्षता करते हुए कैबिनेट मंत्री लालजीत सिंह भुल्लर ने पुलिस और सिविल प्रशासन को निर्देश दिया कि 'युद्ध नशों विरुद्ध' मुहिम में जनता की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित की जाए। उन्होंने नशा छुड़ाने से जुड़ी गतिविधियों की समीक्षा की और इन पहलों को और प्रभावी बनाने के लिए निर्देश दिए।

उन्होंने ग्राम पंचायतों और सरपंचों से अपील की कि वे ग्राम सभाओं में नशा तस्करों की जमानत न करवाने संबंधी प्रस्ताव पारित करें। उन्होंने कहा कि नशा तस्करों का सामाजिक बहिष्कार किया जाना चाहिए और उनकी जमानत के लिए नंबरदार और सरपंच गवाही न दें। उन्होंने जोर देकर कहा कि नशे की समस्या को सख्ती से और जनता के सहयोग से समाप्त किया जा सकता है।

कैबिनेट मंत्री ने जिले के सिविल और पुलिस अधिकारियों को युवाओं को शैक्षिक प्रतियोगिताओं, खेलों, सांस्कृतिक और स्वस्थ जीवनशैली से जुड़ी गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करने का निर्देश दिया। उन्होंने कहा कि नशा तस्करों के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई सुनिश्चित की जाए और उनके नशे के कारोबार से अर्जित सभी संपत्तियों को जब्त किया जाए। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि सरपंचों को निजी सुरक्षा के लिए हथियार लाइसेंस जारी किए जाएं, ताकि वे नशा तस्करों से अपनी सुरक्षा कर सकें। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कहा कि नशा तस्करों को या तो पंजाब छोड़ना होगा या फिर नशे का धंधा बंद करना होगा।

बैठक के बाद प्रेस को संबोधित करते हुए कैबिनेट मंत्री लालजीत सिंह भुल्लर ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार नशे के कारोबार को पूरी तरह समाप्त करने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि सीमा पार से नशे की तस्करी को रोकने के लिए जल्द ही सीमा जिलों की पुलिस को एंटी-ड्रोन तकनीक से लैस किया जाएगा।

कैबिनेट मंत्री भुल्लर ने इस मौके पर सीमा गांवों में नशे के खिलाफ जागरूकता फैलाने वाले युवाओं को नशा विरोधी स्लोगन वाली टी-शर्ट देकर सम्मानित किया।

बुलेट के साइलेंसर से पटाखे चलाने पर प्रतिबंध, उल्लंघन पर होगी कार्रवाई

पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर ने विभिन्न प्रतिबंधों के आदेश किए जारी

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पुलिस कमिश्नर, जालंधर धनप्रीत कौर ने भारतीय नागरिक सुरक्षा अधिनियम-2023 की धारा 163 के तहत आदेश जारी किया है कि कमिश्नरेट ने पुलिस की सीमा के भीतर बुलेट मोटरसाइकिल चलाते समय साइलेंसर में तकनीकी बदलाव करके पटाखे आदि चलाने वाले वाहन चालकों पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया है। यह भी आदेश जारी किए गए हैं कि कोई भी दुकानदार ऑटो कंपनी द्वारा निर्धारित मानकों के विपरीत निर्मित साइलेंसर नहीं बेचेगा और न ही कोई मैकेनिक साइलेंसर में तकनीकी बदलाव करेगा।

कमिश्नर पुलिस ने एक अन्य आदेश के माध्यम से कमिश्नरेट पुलिस के अधिकार क्षेत्र के भीतर वाहन में किसी भी प्रकार के हथियार जैसे बेसबॉल, तेज हथियार, तेज हथियार या किसी भी घातक हथियार को ले जाने पर भी प्रतिबंध लगा दिया है। इसी प्रकार, कमिश्नरेट पुलिस की सीमा के भीतर किसी भी प्रकार का जुलूस निकालने, किसी कार्यक्रम/जुलूस में हथियार ले जाने, पांच या अधिक व्यक्तियों के एकत्रित होने और नारे लगाने पर प्रतिबंध लगा दिया है। कमिश्नर पुलिस ने एक अन्य आदेश में पुलिस कमिश्नरेट के अधिकार क्षेत्र में आने वाले सभी मैरिज पैलेसों/होटलों के बैंक्वेट हॉल, विवाह कार्यक्रमों और अन्य सामाजिक कार्यक्रमों में जनता द्वारा हथियार ले जाने पर प्रतिबंध लगा दिया है और मैरिज पैलेसों एंव बैंक्वेट हॉल के मालिकों को मैरिज पैलेसों/बैंक्वेट हॉलों में सीसीटीवी कैमरे लगाने के जिम्मेदार होगे।

कमिश्नर पुलिस द्वारा जारी एक अन्य आदेश के अनुसार, कोई भी दुकानदार/दर्जी खरीदार की उचित पहचान के बिना सैन्य/अर्धसैनिक बल/पुलिस निर्मित वर्दी या कपड़े से सिली हुई वर्दी नहीं बेचेगा। वह सक्षम प्राधिकारी द्वारा उसे जारी किए गए वर्दी खरीदने वाले व्यक्ति के फोटो पहचान पत्र की स्व-सत्यापित फोटोकॉपी रखेगा और रजिस्टर पर खरीदने वाले का रैंक, नाम, पता, फोन नंबर और तैनाती के स्थान का रिकॉर्ड रखेगा और इस रजिस्टर को दो महीने में एक बार संबंधित मुख्य स्टेशन अधिकारी द्वारा वैरीफाई किया जाएगा और यदि आवश्यक हो तो रिकॉर्ड पुलिस को प्रदान किया जाएगा। कमिश्नर पुलिस द्वारा जारी एक अन्य आदेश के अनुसार, मकान मालिकों और घरों एंव पी.जी. में किराएदारों, पी.जी. और अन्य आम लोग निकटतम पंजाब पुलिस संपर्क केंद्र को सूचित किए बिना नौकरों और अन्य श्रमिकों को अपने घरों में नहीं रखेंगे। एक अन्य आदेश में कमिश्नरेट पुलिस क्षेत्र के सभी पटाखों के निर्माताओं/डीलरों को पटाखों के पैकेट पर ध्वनि स्तर का लेबल (डेसीबल में) प्रिंट करने का आदेश दिया गया है। कमिश्नर पुलिस द्वारा जारी एक अन्य आदेश के अनुसार, किसी भी होटल/मोटल/गेस्ट हाउस और हॉस्टल आदि का कोई भी मालिक/प्रबंधक किसी भी व्यक्ति/यात्री को उसकी पहचान के बिना नहीं ठहराएगा।

होटल/मोटल/गेस्ट हाउस एवं आवास आदि में ठहरने वाले प्रत्येक व्यक्ति/यात्री के वैध फोटो पहचान पत्र की सक्षम प्राधिकारी द्वारा जारी की गई स्व-सत्यापित फोटोकॉपी को रिकॉर्ड के रूप में रखा जाना चाहिए और व्यक्ति/यात्री के मोबाइल नंबर को सत्यापित करने के अलावा, दिए गए प्रोफार्मा में रजिस्टर पर व्यक्ति/यात्री का रिकॉर्ड बनाए रखा जाना चाहिए। होटल/मोटल/गेस्ट हाउस एवं हॉस्टल आदि में ठहरने वाले व्यक्तियों/यात्रियों के संबंध में सूचना प्रतिदिन सुबह 10 बजे संबंधित मुख्य अधिकारी पुलिस थाने को भेजी जाए तथा ठहरने वाले व्यक्तियों/यात्रियों के संबंध में रजिस्टर में दर्ज रिकार्ड का सत्यापन प्रत्येक सोमवार को संबंधित मुख्य अधिकारी पुलिस थाने द्वारा किया जाए तथा आवश्यकता होने पर रिकार्ड पुलिस को उपलब्ध करवाया जाए।

इसके अलावा, जब भी कोई विदेशी किसी होटल/मोटल/गेस्ट हाउस और गेस्ट हाउस में रुकता है, तो इस संबंध में एक सूचना प्रभारी विदेशी पंजीकरण दफ्तर, दफ्तर कमिश्नर पुलिस जालंधर को देना होगा। इसके अलावा होटल/मोटल/गेस्ट हाउस और सराय का गलियारा, लिफ्ट, रिसेप्शन काउंटर और मुख्य प्रवेश द्वार पर सी.सी.टी.वी कैमरे भी लगाए जाएंगे। यदि किसी होटल/मोटल/गेस्ट हाउस, रेस्तरां एवं शराबखाने में कोई संदिग्ध व्यक्ति रुकता है/आता है, जो किसी पुलिस मामले में वांछित है या किसी होटल/रेस्तरां/मोटल/गेस्ट हाउस एवं सराय में रुकने/आने वाले किसी व्यक्ति/यात्री को दूसरे राज्य/जिले की पुलिस द्वारा गिरफ्तार किया जाता है, तो होटल/रेस्तरां/मोटल/गेस्ट हाउस के मालिक/प्रबंधक को तुरंत संबंधित पुलिस स्टेशन/पुलिस कंट्रोल रूम को को इसकी सूचना उपलब्ध करवाने के जिम्मेदारी होगी। उपरोक्त सभी आदेश 05.05.2025 तक लागू रहेंगे।

अल्पसंख्यक कमिशन चेयरमैन सलमानी ने लुधियाना जेल का किया दौरा

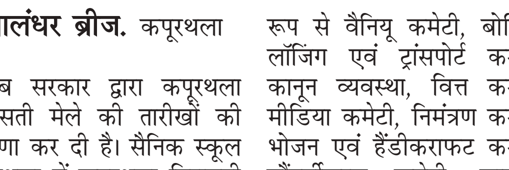
कहा- सजा पुरी कर चुके अल्पसंख्यक कैदियों को कमिशन लीगल सहायता मुहैया करवाएगा

• **जालंधर ब्रीज.** लुधियाना

पंजाब अल्पसंख्यक कमिशन के चेयरमैन अब्दुल बारी सलमानी ने वीरवार को लुधियाना जेल का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने रमजान महीने में मुस्लिम कैदियों के लिए किए जा रहे प्रबंधों को चैक किया। उन्होंने बताया कि जेल में अलग-अलग मामलों में 150 के करीब मुस्लिम कैदी है जिनके लिए सरकार की तरफ से रमजान महीने में रोजा रखने में विशेष प्रबंध किए गए है। सुबह सहरी और शाम को इफ्तारी में फ्रूट और खाना मिलने के साथ ही रात को तराबीह की नमाज का भी प्रबंध किया जा रहा है। इस दौरान उन्होंने अल्पसंख्यक समुदाय से संबंधित कैदी जो सजा पूरी कर चुके है, उन्हें कमिशन की तरफ से लीगल मदद मुहैया करवाने का भी आश्वासन दिया है।

उन्होने कहा कि रमजान महीने को लेकर पंजाब सरकार और डीजीपी पंजाब की तरफ से जेलों में विशेष प्रबंध किए गए है ताकि मुस्लिम कैदियों के धार्मिक अधिकारों के तहत उन्हें रोजा रखने में परेशानी ना हो। गौर है कि रमजान उल मुबारक के पाक महीने को लेकर उनकी तरफ से यह दौरा किया गया है बुधवार को उन्होंने कपूरथला जेल का दौरा किया था। पिछले दिनों उन्होंने पंजाब सरकार और डीजीपी पंजाब को पत्र लिखते हुए पंजाब की अलग-अलग जेलों में बंद मुस्लिम कैदियों की सुविधाय को लेकर प्रबंध सुनिश्चित करने की डिमांड रखी थी। इस मौके पर जेल सुपरिडेंट कमांडेंट शिवराज सिंह, डीएसपी हरबंस लाल भी मौजूद रहे। अब्दुल बारी सलमानी ने मुस्लिम कैदियों को रमजान महीने में रोजे रखने के साथ इस जेल से सजा पूरी कर एक नेक इंसान बनकर बाहर निकलने के लिए कहा है। उन्होंने कहा कि जेल में मुस्लिम कैदियों के लिए जेल प्रशासन की तरफ से बेहतर इंतजाम किए गए है। उन्हें खुशी है कि पंजाब सरकार और पुलिस प्रशासन कीत रफ से कैदियों के जो धार्मिक अधिकार है उनकी रक्षा की जा रही है। कैदियों को सुबह सहरी और इफ्तारी में भोजन की इजाजत के साथ पांच वक्त की नमाज और रात को तराबीह की नमाज के लिए भी विशेष सुविधा ती जा रही है।

सैनिक स्कूल में 20 से 23 मार्च तक लगेगा विरासती मेला



• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

पंजाब सरकार द्वारा कपूरथला विरासती मेले की तारीखों की घोषणा कर दी है। सैनिक स्कूल कपूरथला में कपूरथला विरासती मेला-2025 तिथि 20 मार्च से 23 मार्च तक आयोजित किया जाएगा। डिप्टी कमिश्नर अमित कुमार पांचाल ने कहा कि पंजाब के पर्यटन विभाग के सहयोग से यह मेला कपूरथला की विरासत को प्रदर्शित करने में सहायक होगा। उन्होंने कहा कि मेले के दौरान विभिन्न लोक नृत्य, सांस्कृतिक प्रोग्राम, खाने-पीने के स्टॉल आदि आकर्षण का केंद्र रहेंगे। मेले के दौरान प्रसिद्ध गायक और कलाकार अपनी कला का प्रदर्शन करेंगे।

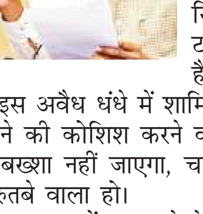
जिला प्रशासकीय कांप्लेक्स में इस संबंध में पहली मीटिंग की अध्यक्षता करते हुए उन्होंने कहा कि मेले को सफलतापूर्वक संपन्न करवाने के लिए 15 कमेटियां गठित की गई हैं, जिनमें मुख्य रूप से वैनियू कमेटी, बोर्डिंग/लॉजिंग एवं ट्रांसपोर्ट कमेटी, कानून व्यवस्था, वित्त कमेटी, मीडिया कमेटी, निमंत्रण कमेटी, भोजन एवं हैंडीकराफट कमेटी, सौंदर्यीकरण कमेटी, लाइटिंग कमेटी, रिफरैशमैंट कमेटी, सांस्कृतिक प्रोग्राम कमेटी, डैकोरेशन कमेटी, स्वास्थ्य सेवाएं कमेटी, स्वच्छ पेयजल प्रबंध कमेची तथा पब्लिक हैल्थ कमेटी शामिल हैं। उन्होंने अधिकारियों एवं कर्मचारियों से इस महत्वपूर्ण मेले की सफलता के लिए पूर्ण समर्पण के साथ अपने कर्तव्यों का निर्वहन करने को कहा। इस अवसर पर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ज) नवनीत कौर बल्ल, अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ग्रामीण विकास) वरिंदर पाल सिंह बाजवा, एस.डी.एम. मेजर डॉ. इरविन कौर, एस.डी.एम. भुलत्थ डैवी गोयल, सहायक कमिश्नर कपिल जिंदल सहित अन्य विभागों के विभागाध्यक्ष उपस्थित थे।

नशे के कारोबार में शामिल किसी को भी बख्शा नहीं जाएगा : हरपाल सिंह चीमा

1 मार्च से 5 मार्च तक 530 एफआईआर दर्ज, 697 व्यक्तियों को किया गया गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

युद्ध नशे के विरुद्ध कैबिनेट सब-कमेटी के चेयरमैन वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने आज यहां घोषणा की कि राज्य से नशे के पूर्ण उन्मूलन के लिए निर्णायक लड़ाई तेज़ी पकड़ रही है, जिसके तहत मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने नशे की तस्करी में शामिल व्यक्तियों के खिलाफ सख्त ज़ीरो टॉलरेंस नीति अपनाई है। उन्होंने चेतावनी दी कि इस अवैध धंधे में शामिल या अपराधियों को बचाने की कोशिश करने वाले किसी भी व्यक्ति को बख्शा नहीं जाएगा, चाहे वह किसी भी पद या रुतबे वाला हो।



राज्य भर में युद्ध नशे के विरुद्ध अभियान को बढ़ावा देने के लिए रूपनगर, एस.बी.एस. नगर, गुरदासपुर, पठानकोट और तरनतारन जिलों के दो दिवसीय दौरे के बाद यहां प्रेस बयान जारी करते हुए वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने खुलासा किया कि युद्ध नशे के विरुद्ध अभियान के तहत 1 मार्च से 5 मार्च तक 530 एफआईआर दर्ज की गई हैं, जिनमें 697 व्यक्तियों को गिरफ्तार करते हुए 42 किलो हेरोइन, 15 किलो अफीम और 41,027 मेडिकल नशे सहित बड़े पैमाने पर नशीले पदार्थ बरामद किए गए हैं। उन्होंने कहा कि राज्य में वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों की निगरानी में घेराबंदी और हॉटस्पॉट्स की तलाशी, मोबाइल फोन के लिए जेलों की जांच, केमिस्ट की दुकानों की जांच, जाने-पहचाने तस्करों, नशा तस्करों और कोरियरों पर छापेमारी करने के अलावा अभियान में आम लोगों की भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के स्कूल और कॉलेजों में छात्रों के साथ बैठकें और नशा विरोधी अभियान के तहत 'संपर्क' बैठकों सहित विभिन्न गतिविधियां की जा रही हैं। वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने कहा कि पिछली कांग्रेस सरकार के दौरान एनडीपीएस मामलों में सजा की दर 58 प्रतिशत थी, लेकिन 'आप' के नेतृत्व वाली राज्य सरकार के दौरान पिछले तीन वर्षों में यह 100 प्रतिशत तक पहुंचने के लक्ष्य के साथ बढ़कर 86 प्रतिशत हो गई है। उन्होंने विशेष रूप से एसबीएस नगर की प्रभावशाली 99 प्रतिशत और रूपनगर की 95 प्रतिशत सजा दर का भी उल्लेख किया।

वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने पिछली अकाली-भाजपा और कांग्रेस के नेतृत्व वाली राज्य सरकारों पर तीखे हमले करते हुए कहा कि सिंथेटिक ड्रग 'चिट्टा' 2007 से 2017 तक अकाली-भाजपा सरकार के सत्ता संभालने से पहले अनसुना था। उन्होंने कहा कि श्री तलवंडी साबो में शपथ लेने के बावजूद कैप्टन अमरिंदर सिंह ने भी अपने मुख्यमंत्री कार्यकाल के दौरान कोई कार्रवाई नहीं की और पूर्व मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी भी राज्य में नशों की समस्या को खत्म करने में असफल रहे।

लोग 'आप' सरकार से तंग आ चुके हैं : बलबीर सिंह सिद्धू

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब के पूर्व स्वास्थ्य मंत्री एवं कांग्रेस नेता बलबीर सिंह सिद्धू ने आगामी जिला परिषद एवं ब्लॉक समिति चुनावों को लेकर मोहाली के फेज़ -1, औद्योगिक क्षेत्र कार्यालय में मोहाली हलके के कांग्रेस नेताओं एवं कार्यकर्ताओं के साथ बैठक की। इस बैठक के दौरान उन्होंने आने वाली आम आदमी पार्टी सरकार पर निशाना साधते हुए उसकी झूठी नीतियों का जिक्र किया। सिद्धू ने कहा कि हम आगामी जिला परिषद और ब्लॉक समिति चुनावों के लिए तैयारी कर रहे हैं। भगवंत मान के नेतृत्व वाली आप सरकार पर कटाक्ष करते हुए उन्होंने कहा कि पंजाब के लोग मौजूदा भगवंत मान सरकार से तंग आ चुके हैं क्योंकि आप सरकार उन दावों और वादों को पूरा करने में बुरी तरह विफल रही है जिनके आधार पर आम आदमी पार्टी राज्य में भारी बहुमत के साथ सत्ता में आई थी।

आईसीसी वनडे रैंकिंग टाप-10 में तीन भारतीय बल्लेबाज, विराट कोहली चौथे नंबर पर पहुंचे

स्पोर्ट्स डेस्क. आईसीसी ने वनडे प्लेयर्स की ताजा रैंकिंग जारी की। बल्लेबाजों की रैंकिंग में विराट कोहली को एक स्थान का फायदा हुआ है। वह 747 अंकों के साथ चौथे नंबर पर पहुंच गए हैं। वहीं कप्तान रोहित शर्मा को दो स्थान का नुकसान हुआ है। रोहित टूर्नामेंट में अभी तक बड़ी पारी नहीं खेल सके हैं। ओपनर शुभमन गिल (791) टॉप पर बरकरार हैं। पाकिस्तान के बाबर आजम (770) दूसरे स्थान पर हैं। टॉप-10 में तीन भारतीय बल्लेबाज हैं। अफगानिस्तान के अजमतुल्लाह उमरजई नंबर-1 वनडे ऑलराउंडर बन गए हैं। उन्होंने हमवतन मोहम्मद नबी को दूसरे नंबर पर खिसका दिया है। उमरजई के खाते में फिलहाल 296 रेटिंग अंक हैं। ये उनके करियर के सर्वोच्च रेटिंग अंक हैं। उमरजई ने चैंपियंस ट्रॉफी 2025 में बेहतरीन प्रदर्शन किया। उन्होंने इंग्लैंड के खिलाफ पांच विकेट हॉल लेने के अलावा 41 रनों की पारी खेली थी। अफगानिस्तान से हारने के कारण इंग्लैंड का टूर्नामेंट से बोरिया बिस्तर बंध गया। उमरजई ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 67 रन बनाए थे लेकिन मैच बारिश में धुल गया। वहीं, भारत के स्पिन ऑलराउंडर अक्षर पटेल को बड़ा फायदा हुआ है। वह 17 स्थान की छलांग लगाकर 13वें पर पहुंच गए हैं। उन्होंने करियर के सर्वोच्च 194 रेटिंग अंक हासिल किए हैं। उन्होंने न्यूजीलैंड के खिलाफ 42 और ऑस्ट्रेलिया के सामने 27 रन बनाए थे। उन्होंने एक-एक विकेट भी निकाला था।

फोटो-बीसीसीआई

वहीं गेंदबाजी की रैंकिंग में भारत के अनुभवी पेसर मोहम्मद शमी (609) को तीन स्थान का लाभ मिला है। वह अब 11वें नंबर पर पहुंच गए हैं। शमी ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 48 रन देकर तीन विकेट चटकाए। भारत ने ऑस्ट्रेलिया को चार विकेट से हराने के बाद फाइनल में एंट्री की है। न्यूजीलैंड के मैट हेनरी (649) तीन स्थान पर पहुंच गए हैं। उन्होंने भारत के खिलाफ आखिरी लीग मैच में पांच विकेट हॉल लिया था। श्रीलंकाई स्पिनर महेश तीक्षणा (680) नंबर वन गेंदबाज हैं जबकि दक्षिण अफ्रीका के स्पिनर केशव महाराज (660) दूसरे पायदान पर हैं। स्पिन कुलदीप यादव (637) टॉप-10 में एकमात्र भारतीय गेंदबाज हैं। वह छठे स्थान पर काबिज हैं। वहीं, चैंपियंस ट्राफी का फाइनल मुकाबला रविवार को दुबई इंटरनेशनल स्टेडियम में भारत और न्यूजीलैंड के बीच खेला जाएगा।

गांव भानो लंघा में एसडीएम मेजर इरविन कौर के नेतृत्व में जागरूकता अभियान

कपूरथला (जालंधर ब्रीज). 'युद्ध नशे विरुद्ध' अभियान के तहत एसडीएम मेजर डॉ. इरविन कौर और डीएसपी दीप करण के नेतृत्व में गांव भानो लंघा में नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए एक अभियान चलाया। एसडीएम मेजर डॉ. इरविन कौर ने बताया कि डिप्टी कमिश्नर अमित कुमार पांचाल के निर्देश पर कपूरथला के विभिन्न गांवों के लोगों को 'युद्ध नशे विरुद्ध' विषय पर सेमिनार आयोजित किए जा रहे हैं, ताकि ग्रामीणों को नशे के कारण समाज पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया जा सके। उन्होंने पंचायतों और ग्रामीणों को गांव के छोटे बच्चों पर विशेष ध्यान देने और उन्हें खेलों के प्रति प्रेरित करने के लिए कदम उठाने को कहा गया है। उन्होंने कहा कि युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में बड़े स्तर पर जागरूक किया जाना चाहिए।

Printed, Published & Owner by ATUL SHARMA & Printed at SARANGLE PRINTERS, BASTI GUZAN JALANDHAR (PUNJAB) and Published from ATUL SHARMA, NN453 GOPAL NAGAR JALANDHAR (PUNJAB)
Editor : ATUL SHARMA*
*Responsible for selection of News under the PRB ACT. PUNHIN/2019/77863, All Rights Reserved. Reproduction in whole or in Part without permission is prohibited. All disputes shall be settled at Jalandhar jurisdiction only.