

ट्रेन टिकट कैंसिल करने से पहले मन में आते हैं ढेरों सवाल

• जालंधर ब्रीज . फीचर

ट्रेन का सफर बड़ा मजेदार होता है। इस सफर के दौरान अलग-अलग शहरों से गुजरते हुए लोग अपनी मंजिल तक पहुंचते हैं। ट्रेन से अधिकतर लोग यात्रा करते हैं, क्योंकि ये आरामदायक होने के साथ किफायती दाम पर मंजिल तक पहुंचा देती है। लेकिन बहुत से लोग ट्रेन के नियमों को लेकर असमंजस में रहते हैं। दरअसल कई बार ट्रेन में रिजर्वेशन करवाने के बाद टिकट कैंसिल करवाना पड़ जाता है, ऐसे में लोग कंप्यूज होते हैं कि टिकट कैंसिल करें या न करें, करने पर रिफंड आएगा या नहीं और अगर आएगा तो कितना। अगर आपके मन में भी ये सभी सवाल रहते हैं तो आप इस आर्टिकल में अपने सवालों के जवाबों को पढ़ सकते हैं।

1) क्या है टिकट कैंसिलेशन के नियम
रिफंड इस बात पर निर्भर करता है कि आप किस समय पर इसे कैंसिल कर रहे हैं और किस क्लास का रिजर्वेशन था। जैसे कन्फर्म टिकट को डिपार्चर से 48 घंटे से ज्यादा पहले कैंसिल किया जाता है, तो एसी फर्स्ट क्लास या एंग्जीक्यूटिव क्लास के 240 रुपये, एसी 2 टियर या

WEATHER

ट्रेन टिकट कैंसिल करने से पहले अक्सर लोग कंप्यूज होते हैं और एक सवाल जो सबसे ज्यादा दिमाग में आता है वह है कि 'क्या रुपये वापिस आएंगे या नहीं'। अगर आपके मन में भी ट्रेन टिकट कैंसिल करने को लेकर कंप्यूजन है तो ये आर्टिकल पढ़ें...

फर्स्ट क्लास के 200 रुपये, एसी 3 टियर या एसी चेयर कार और एसी 3 इकॉनमी के 180 रुपये कटते हैं हैं। इसके अलावा स्लीपर क्लास के 120 रुपये और स्लीपर सेकंड क्लास के 60 रुपये कैंसिल चार्ज काटा जाता है।

2) कितना मिलेगा रिफंड?
अगर आप कन्फर्म टिकट को ट्रेन के शेड्यूल समय से 48 घंटे के अंदर और 12 घंटे पहले तक कैंसिल करते हैं तो टोटल टिकट अमाउंट के 25 प्रतिशत रुपये काटे जाते हैं। वहीं चार्ट तैयार होने तक ट्रेन के डिपार्चर टाइम से 12 घंटे से कम और चार घंटे पहले तक कैंसिल करने पर आधा पैसा वापस आता है।

3) ई-टिकट कैंसिल
अगर आपने ऑनलाइन टिकट बुक की है तो आप चार्ट तैयार होने तक ई-टिकट ऑनलाइन कैंसिल कर सकते हैं। लेकिन रिफंड समय के मुताबिक ही मिलेगा।

3) टीडीआर फाइल
इसके अलावा चार्ट तैयार होने के बाद या डिपार्चर के 4 घंटे के अंदर किए गए कैंसिल के लिए टीडीआर फाइल किया जा सकता है, अगर ऐसा नहीं किया जाता तो कन्फर्म रिजर्वेशन वाले टिकटों पर रिफंड एक्सेप्ट नहीं होगा।

4) आरएसी ई टिकट
अगर टिकट कैंसिल नहीं किया जाता है या ट्रेन के डिपार्चर से तीस मिनट पहले तक ऑनलाइन टीडीआर दाखिल नहीं किया जाता है तो आरएसी ई-टिकट पर रिफंड नहीं मिलेगा।

5) कन्फर्म तत्काल टिकट कैंसिलेशन
कन्फर्म तत्काल टिकट कैंसिल करने पर कोई रिफंड नहीं दिया जाता। वेटिंग लिस्ट वाले तत्काल टिकट कैंसिलेशन



के लिए मौजूदा रेलवे नियमों के अनुसार रुपये काटे जाते हैं। तत्काल ई-टिकटों की पार्शियल कैंसिलेशन की अनुमति है।

6) वेटिंग ई टिकट
अगर आपने ऑनलाइन ई टिकट बुक की है और ये वेटिंग में है और ट्रेन का

चार्ट तैयार होने पर भी कन्फर्म नहीं हुई है तो ये टिकट खुद कैंसिल हो जाएगी और आपको हफ्ते भर में रिफंड मिल जाएगा।



HEALTH TIPS

बहुत ज्यादा टेंशन होने पर कैसे करें मन शांत

भागदौड़ भरी जिंदगी में ज्यादातर लोग तनावग्रस्त है। ज्यादा टेंशन भी बीमारियों का कारण बन सकती है। ऐसे में मन को शांत रखना बहुत जरूरी है।



• जालंधर ब्रीज . फीचर

रोजाना के बिजी शेड्यूल की वजह से ज्यादा तर लोग खुद के लिए समय नहीं निकाल पाते। भागदौड़ भरी जिंदगी में बहुत से लोग तनावग्रस्त हैं। तनाव की वजह से मन अशांत रहता है और बड़े फैसले लेना मुश्किल होता है। टेंशन के बीच मन को शांत रखना सरल काम नहीं है, लेकिन नामुमकिन भी नहीं है। छोटे-छोटे तरीकों को अपनाकर आप टेंशन में भी मन को शांत रख सकते हैं।

इसके लिए 5 ऐसी चीजें पहचानें जिन्हें आप देख सकते हैं, 4 ऐसी चीजें जिन्हें आप छू सकते हैं, 3 ऐसी चीजें जिन्हें आप सुन सकते हैं, 2 ऐसी चीजें जिन्हें आप सूँघ सकते हैं और 1 ऐसी चीज जिसे आप चख सकते हैं।

टहलने से मिलेगी मदद
टेंशन के बीच मन को शांत रखने का सबसे अच्छा तरीका है कुछ मिनटों के लिए बाहर निकलें और वॉक करें। इस दौरान अपने आस-पास के वातावरण पर ध्यान केंद्रित करें। शांत करने वाले म्यूजिक को सुनें बहुत ज्यादा टेंशन के बीच ऐसा करना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। लेकिन अगर आप गलत फैसले लेने से बचना चाहते हैं तो मन शांत करने के लिए शांत करने वाले म्यूजिक को सुनें। म्यूजिक हृदय गति और ब्लडप्रेशर को कम करने में मदद कर सकता है।

च्युइंग गम आणगी काम
बहुत से लोग इसे खाना पसंद नहीं करते हैं लेकिन स्ट्रेस के बीच मन शांत करने में ये आपकी मदद कर सकती है। जब भी आपको तनाव महसूस हो तो च्युइंग गम चबाना शुरू कर दें। दरअसल च्युइंग गम चबाने से तनाव से जुड़े हार्मोन कोर्टिसोल के लेवल को कम करने में मदद मिलती है, जिससे यह तनाव को जल्दी से मैनेज करने में मदद करता है।

हेल्थ के लिए क्या वाकई अच्छा है ठंडा पानी? जरूर जानें

• जालंधर ब्रीज . फीचर

ओवरऑल हेल्थ के लिए खूब पानी पीना बहुत जरूरी है। सही मात्रा में जो लोग पानी पीते हैं वह खुद को कई हेल्थ प्रॉब्लम से दूर रख पाते हैं। हालांकि, गर्मी में पानी गर्म पिएं या ठंडा इसे लेकर कंप्यूजन रहती है। प्यास बुझाने के लिए ज्यादातर लोग गर्मी में ठंडा पानी पीना पसंद करते हैं, लेकिन ये हमेशा से डिबेट का टॉपिक रहा है। ज्यादातर लोगों का मानना है कि गर्मी में ठंडा पानी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। क्या वाकई ये सच है? आइए, जानते हैं क्या ठंडा पानी वाकई सेहत के लिए अच्छा है या नहीं।

गर्मी में ठंडा पानी : गर्म पानी पीना सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। लेकिन गर्मी के मौसम में कुछ लोग ठंडक पाने और प्यास बुझाने के लिए ठंडा पानी पीना पसंद करते हैं। ठंडा पानी भी आपकी सेहत के लिए अच्छा हो सकता है। यहां ठंडा पानी के कुछ फायदों के बारे में बता रहे हैं, जानिए।

आपको हाइड्रेटेड रखता है : ठंडा पानी पीकर आप ज्यादा फ्रेश महसूस कर सकते हैं और गर्मी में गर्म पानी की तुलना में आप इसे ज्यादा पी सकते हैं। ठंडा पानी पेशीने की समस्या को कम करने और डिहाइड्रेशन के खतरे को रोकने में भी मददगार कर सकता है।

मेटाबॉलिज्म होता है बूस्ट : ठंडा पानी आपके मेटाबॉलिज्म को काफी हद तक बढ़ा सकता है। रिपोर्ट्स की मानें तो ठंडा पानी पीने पर मेटाबॉलिज्म



बढ़ेगा और रोजाना लगभग 50 कैलोरी बर्न हो सकती हैं, जो 15 मिनट पैदल चलने पर होती हैं।

बाँडी होगी डिटॉक्सीफाई : ठंडा पानी शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालकर शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में असरदार होता है। हालांकि, इसके लिए सही हाइड्रेशन बनाए रखना जरूरी है। अगर सही हाइड्रेशन नहीं होगा तो आपके सिरदर्द, चक्कर आना और थकान जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

दर्द से राहत : ठंडे पानी में कुछ खास तरह के दर्द से राहत दिलाने की क्षमता होती है। यह ब्लड वेसेल्स को संकुचित करके और सिर में ब्लड के फ्लो को कम करके सिरदर्द और माइग्रेन को कम करने में असरदार हो सकता है।

गर्मियों में ठंडा पानी आपके लिए अच्छा है या बुरा?
चिल्ड पानी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। लेकिन ठंडा पानी सेहत को नुकसान नहीं पहुंचाएगा अगर आप इसे सही समय पर पिएंगे। रिपोर्ट्स कहती है व्यायाम के दौरान ठंडा पानी पीने से आपके शरीर को ज्यादा गर्मी से बचाने में मदद मिल सकती है और आपका वर्कआउट सेशन ज्यादा इफेक्टिव हो सकता है।

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

आसानी से तैयार होगी कैफे वाली गाढ़ी कोल्ड कॉफी, बस अपनाएं ये टिप्स

कॉफी लवर्स गर्मी के मौसम में हॉट कॉफी की जगह कोल्ड काफी पीना पसंद करते हैं। अगर आप भी कॉफी पीने के शौकीन हैं तो घर पर कैफे जैसी गाढ़ी ठंडी कॉफी बनाकर तैयार कर सकते हैं। सीखिए बाजार जैसी कोल्ड कॉफी बनाने की टिप्स...



• जालंधर ब्रीज . रसिपी

गर्मी के मौसम में ठंडी ड्रिक्स पीना पसंद किया जाता है। इस मौसम में कुछ लोग अपनी प्यास भुजाने के लिए शरबत, पन्ना, आईस टी जैसी ड्रिक्स पीते हैं। वहीं कॉफी लवर्स इस मौसम में ठंडी-ठंडी कोल्ड कॉफी का मजा लेते हैं। कोल्ड कॉफी एक फेमस ठंडा कॉफी ड्रिंक है जिसे बर्फ, दूध और कॉफी के साथ मिलाकर बनाया जाता है। इसे अलग-अलग तरीकों से बनाया जा सकता है, जैसे कि आइस्ड कॉफी, कोल्ड ब्रू या चॉकलेट कोल्ड कॉफी। हालांकि, ज्यादातर लोग कैफे में मिलने वाली देसी गाढ़ी कोल्ड कॉफी का स्वाद खास तौर से पसंद करते हैं। इसे घर पर भी कैफे की तरह बनाया जा सकता है।

सही तरह से करें ब्लेंड : अच्छे स्वाद वाली कोल्ड कॉफी को बनाने के लिए इसे सही तरह से ब्लेंड करना जरूरी है। अगर आपके पास कॉफी बनाने के लिए कोई मशीन नहीं है तो आप शेकर का इस्तेमाल करें। अगर वह भी न हो तो आप हैंड ब्लिस्कर का

इस्तेमाल करें। कॉफी तो तब तक ब्लेंड करें जब तक की इसमें झाग न बन जाए।
फ्लेवर के लिए मिलाएं ये चीज : कोल्ड कॉफी बनाने के लिए वैसे तो सिर्फ दूध, बर्फ और कॉफी पाउडर का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन कैफे वाले फ्लेवर के लिए आप इसमें थोड़ा चॉकलेट सिरप का इस्तेमाल करें।

इस तरह आणगा गाढ़ापन : कैफे में मिलने वाली कॉफी का टेक्सचर काफी गाढ़ा होता है। जबकि घर में बनाने पर कॉफी काफी पतली बनती है। गाढ़ेपन के लिए कॉफी ब्लेंड करते समय इसमें थोड़ी वनीला आईस्क्रीम मिलाएं।

यूं मिलाएं दूध : कॉफी के अच्छे स्वाद के लिए आप दूध को सही तरह से मिलाएं। दूध को कुछ देर के लिए फ्रिजर में रख दें। जब इसमें थोड़ी बर्फ जम जाए तो इसका इस्तेमाल कॉफी बनाने के लिए करें। ब्लेंड करते समय आप इसमें बर्फ के कुछ टुकड़ों को भी मिलाएं।

देर रात तक जागना खतरनाक, हैरान कर देंगी डॉक्टर की बताई बातें!

• जालंधर ब्रीज . हेल्थ केयर

समय के साथ लोगों के लाइफस्टाइल में बड़ा भारी बदलाव आया है। अब गए वो जमाने जब लोग शाम होते ही बिस्तर पर पसरने लगते थे। आज तो चुनिंदा लोगों को छोड़कर ज्यादातर आबादी देर रात सोने वाली हो गई है। खासतौर से यंग जनरेशन तो बिना वजह भी देर रात तक जागना पसंद कर रही है। जाहिर है इस बिगड़ते स्लीपिंग पैटर्न का असर लोगों की हेल्थ पर भी हो रहा है। जाने-माने गेस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट डॉक्टर, सोशल मीडिया पर अक्सर हेल्थ से जुड़ी बातें साझा करते रहते हैं; उन्होंने इस बारे में खुलकर बात की है। उन्होंने बताया है कि जब आप रोजाना देर रात तक जगे रहते हैं, तो इस बात के ज्यादा चांस होते हैं कि आप दिन में 8 से 9 घंटे की अच्छी नींद नहीं ले रहे हैं। इसका असर आपके दिमाग पर भी पड़ता है। तो चलिए जानते हैं देर रात जागने के ब्रेन पर क्या साइड इफेक्ट होते हैं।

तेजी से बढ़ सकता है आपका वजन : वेट लॉस के लिए सिर्फ सही खानपान और फिजिकल एक्टिविटी ही जरूरी नहीं है बल्कि पर्याप्त मात्रा में सही नींद लेना भी उतना ही मायने रखता है। दरअसल नींद की कमी से शरीर में हार्मोनल डिसबैलेंस होता है, जिससे ज्यादा खाने की क्रेविंग बढ़ जाती है। ऐसे में आप ओवरइटिंग करते हैं और धीरे-धीरे आपका वजन बढ़ने लगता है।

मूड हो सकता है खराब : आपने खुद भी नोटिस किया होगा कि जब आप देर रात तक जागते हैं और सही नींद नहीं लेते, तो दिनभर एक अजीब सा चिड़चिपाना बना रहता है। किसी काम में मन भी नहीं लगता और सारा दिन जैसे थकान और नींद सी आती रहती है। दरअसल हमारा मूड और नींद एक दूसरे से जुड़े हुए होते हैं। ऐसे में अगर आपको अपना दिन बर्बाद नहीं करना है तो समय पर सोएं और पर्याप्त मात्रा में नींद लें।

बढ़ सकता है आपका स्ट्रेस लेवल : डॉक्टर सेठी के मुताबिक जब आप पर्याप्त मात्रा में नींद नहीं लेते हैं, तो आपका स्ट्रेस लेवल भी इंक्रीज हो सकता है। कई स्टडीज में यह बात सामने आई है कि जब आप सही नींद नहीं लेते हैं

आजकल आधी रात तक जागना बेहद कॉमन हो गया है। जाहिर है कि इसका हमारी हेल्थ और ब्रेन दोनों पर ही काफी नेगेटिव असर पड़ रहा है। डॉक्टर सौरभ सेठी ने भी देर रात तक जागने के कुछ साइड इफेक्ट्स गिनाएं हैं।



तो आपको चीजों को देखने का नजरिया काफी नकारात्मक सा हो जाता है। जिस चीज से आसानी से निपटा जा सकता था, उसे भी आप निराशावादी नजरिए से देखने लगते हैं। इससे स्ट्रेस, एंजाइटी, डिप्रेशन जैसे मेंटल हेल्थ इश्यूज का खतरा बढ़ जाता है।

सोचने समझने की क्षमता होती है प्रभावित : डॉक्टर सौरभ सेठी के मुताबिक देर रात जागने और कम नींद लेने से दिन भर में आपके सोचने और समझने की क्षमता पर भी असर पड़ता है। जब आप कम नींद लेते हैं तो किसी भी चीज पर सही से ध्यान केंद्रित नहीं पाते हैं। जिस वजह से अगर किसी बात पर गहराई से सोचना है या कोई जरूरी निर्णय लेना है, तो यह आपके लिए बड़ा चैलेंजिंग टास्क

बच्चों को शर्मिदा करती हैं मां-बाप की ये 5 आदतें, मन ही मन होने लगते हैं दूर

• जालंधर ब्रीज . फीचर

पेरेंट्स कुछ ऐसी आदतें अपना लेते हैं, जिसकी वजह से कभी-कभी बच्चे को शर्मिदागी उठानी पड़ जाती है। आज की जेनरेशन जहां खुलकर सोचने और बोलने में विश्वास करती है, वहीं पेरेंट्स की कुछ पारंपरिक आदतें या सोशल बिहेवियर उन्हें पुराने जमाने का और ओवरप्रोटेक्टिव लगने लगता है। इसका नतीजा ये होता है कि बच्चे अपने ही माता-पिता के साथ बाहर जाना या उन्हें अपने दोस्तों से मिलाना अवांइड करने लगते हैं।

सबके सामने बच्चे को डांटना : आजकल के बच्चे अपनी इमेज को लेकर बहुत ही कॉन्शियस रहते हैं। ऐसे में जब बच्चे अपने दोस्तों या रिश्तेदारों के साथ हैं, तब उन्हें सबके सामने डांटने या गलतियों पर टोकने से बच्चे बहुत ज्यादा शर्मिदा हो सकते हैं। इसके अलावा पब्लिकली बच्चे को डांटने से उनका आत्मविश्वास भी डगमगाने लगता है और वे खुद को छोटा महसूस करने लगते हैं।

बच्चों को पर्सद नहीं दूसरों से तुलना करना : ज्यादातर पेरेंट्स की आदत होती है कि वो अक्सर किसी ना किसी से अपने बच्चों की तुलना करते रहते हैं। कोई बच्चा क्लास में फर्स्ट आ गया, तो उससे अपने बच्चे की तुलना करना, या कोई कंपटीशन जीत गया तो उससे बच्चे की तुलना करना। लेकिन पेरेंट्स की यह आदत, बच्चों के मन पर बहुत बुरा इफेक्ट डालती है।

बच्चों की प्राइवसी में दखल देना : यूं तो पेरेंट्स को बच्चों की जिंदगी की हर छोटी-बड़ी बात में शामिल होने का पूरा अधिकार है, लेकिन इसके बावजूद बच्चों की प्राइवसी का ख्याल रखना भी जरूरी है। बार-बार बच्चे का फोन चेक करना, उनके दोस्तों से जुड़ी हर बात पूछना या उनके कमरे में बिना पूछे घुस जाना; कई पेरेंट्स इसे अपना अधिकार समझते हैं। लेकिन एक उम्र के बाद पेरेंट्स की इन आदतों से बच्चे असहज महसूस करने लगते हैं।

संस्कार के नाम पर पुरानी सोच को थोपना : आज की जनरेशन के बच्चे खुलकर जीना पसंद करते हैं, उन्हें बात-बात पर रोक-टोक पसंद नहीं आती। लेकिन जब पेरेंट्स हर समय अपनी रूढ़िवादी सोच को बच्चों पर थोपते हैं, तो इससे बच्चे अपने पेरेंट्स से कटने लगते हैं।

जब पेरेंट्स होते हैं सोशल मीडिया पर ओवरएक्टिव : कई पेरेंट्स की आदत होती है कि वो सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव होते हैं और छोटी बड़ी हर बात को सोशल मीडिया पर शेयर करते रहते हैं। लेकिन पेरेंट्स की यह आदत कई बार बच्चों की शर्मिदागी की वजह बन जाती है। बिना पूछे बच्चे की फोटो, वीडियो या स्कूल की रिपोर्ट सोशल मीडिया पर डालना कई बार बच्चों को शर्मिदा कर सकता है।



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

पीएम मोदी के नशामुक्त भारत विज़न की दिशा में NCB की बड़ी सफलता

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

X प्लेटफॉर्म पर एक पोस्ट में केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने कहा कि कि NCB की अमृतसर जोनल यूनिट ने 4 राज्यों में 4 महीने तक चले ऑपरेशन के ज़रिए ड्रग डायवर्जन कार्टेल को खत्म किया, 547 करोड़ रुपये की ड्रस जब्त की और 15 लोगों को गिरफ्तार किया। शाह ने कहा कि यह प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के नशामुक्त भारत बनाने के विज़न की दिशा में एक बड़ा कदम है। उन्होंने इसके लिए NCB की टीम को बधाई दी।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में मादक पदार्थों के खिलाफ सरकार की जीरो टॉलरेंस नीति की दिशा में महत्वपूर्ण कदम के रूप में नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (NCB) ने हिमाचल प्रदेश और दिल्ली में एक वितरक से 1.36 करोड़ साइकोट्रॉपिक टैबलेट्स जब्त किए हैं। NCB ने उत्तराखंड के हरिद्वार में एक निर्माता (manufacture) से 11,693 CBCS बोतलें और 2.9 किलो ट्रामाडोल पाउडर भी जब्त किया है। जब्त दवाओं का कुल मूल्य लगभग 547 करोड़ रुपए है।

‘नशा मुक्त भारत’ बनाने के प्रधानमंत्री नरेन्द्र

मोदी जी के विज़न के अनुसरण में NCB की अमृतसर जोनल इकाई ने पंजाब, उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश और दिल्ली में गैर-चिकित्सीय उपयोग के लिए फार्मास्यूटिकल दवाओं के अवैध विचलन (illegal diversion) और वितरण में शामिल प्रमुख नेटवर्कों का भंडाफोड़ किया है।

केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह के मार्गदर्शन में दिसंबर 2024 से अप्रैल 2025 तक खुफिया जानकारी आधारित अभियान और मामलों की जांच में ‘टॉप टु बॉटम’ और ‘बॉटम टु टॉप’ अप्रोच के परिणामस्वरूप महत्वपूर्ण जब्तों और गिरफ्तारियां हुईं, जिसने निर्माताओं, स्टॉकिस्टों और फ्रंट ऑपरेटर्स के बीच एक जटिल गठजोड़ को उजागर किया।

बीते 20-21 अप्रैल को उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश और दिल्ली में छापेमारी की गई। उत्तराखंड में तलाशी के परिणामस्वरूप जे आर फार्मास्युटिकल्स से 11,693 CBCS बोतलें और 2.9 किलोग्राम ट्रामाडोल पाउडर जब्त किए गए। हिमाचल प्रदेश में प्रमुख वितरक एमबिट बायो मेडिक्स के परिसर में तलाशी से 19,25,200 टैबलेट और दिल्ली के बवाना में आशी फार्मास्युटिकल के परिसर में तलाशी



से 1.17 करोड़ ट्रामाडोल और अल्ट्राजोलम टैबलेट्स जब्त किए गए, जो फार्मास्यूटिकल दवाओं के बड़े पैमाने पर अनधिकृत कब्जे और अवैध वितरण को दर्शाता है। एमबिट बायो मेडिक्स का मालिक पहले गिरफ्तार किया गया था, जब वह 18 अप्रैल को दिल्ली के इंदिरा गांधी हवाई अड्डे से वियतनाम भागने की कोशिश कर रहा था।

जांच में पता चला कि हिमाचल प्रदेश के एमबिट बायो मेडिक्स के मालिक ने पहले दिल्ली में काम किया था, जहां उसका ड्रग लाइसेंस दिसंबर 2022 में रद्द कर दिया गया था। इसे छिपाकर उसने हिमाचल प्रदेश में एक नया लाइसेंस प्राप्त किया और दिल्ली में अपने सहयोगी के नाम पर आशी फार्मास्युटिकल नामक एक और फर्म की शुरुआत की। जांच

चार महीने पहले शुरू हुई थी जब अमृतसर में एक व्यक्ति, जो चिकित्सा पेशेवर होने का दावा कर रहा था, को 2,280 अल्ट्राजोलम और 1,220 ट्रामाडोल टैबलेट्स के साथ पकड़ा गया। आगे की जांच में एक स्थानीय वितरण श्रृंखला का पता चला, जिसके परिणामस्वरूप कई गिरफ्तारियां हुईं और बाद में हुई तलाशी में 21,400 और ट्रामाडोल टैबलेट्स और 43,000 अल्ट्राजोलम टैबलेट्स बरामद किए गए। फरवरी 2025 में एक अन्य मामले में अमृतसर में 5,000 ट्रामाडोल हाइड्रोक्लोराइड (ट्रेकम-100) टैबलेट्स की अलग जब्तों ने जांचकर्ताओं को तरन तारन, देहरादून और मानावाला तक फैली एक श्रृंखला तक पहुंचाया। स्रोत से पता चला कि अवैध फार्मास्यूटिकल दवाओं की अवैध आपूर्ति बिना लाइसेंस के संचालित व्यक्तियों द्वारा डमी मेडिकल सेंटअप के समर्थन से की जा रही थी। दोनों मामलों की जांच में हरिद्वार स्थित एक ही फार्मास्यूटिकल विनिर्माण कंपनी, जे आर फार्मास्युटिकल्स की संलिप्तता का पता चला, जिसके कारण संदेह पैदा हुआ और अब तक की जांच में M/s जे आर फार्मास्युटिकल्स, हरिद्वार (उत्तराखंड) और अन्य द्वारा बड़े पैमाने पर फार्मास्युटिकल दवाओं का विचलन उजागर हुआ है। फरवरी

2025 में जे आर फार्मास्युटिकल्स पर की गई छापेमारी में 16,860 ट्रामाडोल टैबलेट्स, 327 कोडीन-आधारित कफ सिरप की बोतलें, और ड्रम में छिपाए गए 2.55 लाख लूज ट्रामाडोल टैबलेट्स (80.7 किलो) जब्त किए गए। उसी महीने में पुछताछ के दौरान प्राप्त जानकारी के आधार पर की गई छापेमारी में 8,89,064 CBCS बोतलें बरामद की गईं, जिन्हें बिना वैध दस्तावेजों के कहीं और भेजे जाने (diversion) के लिए रखा गया था।

जांच में यह भी पता चला कि कई फ्रंट स्टॉकिस्ट फर्में फर्जी या गैर-परिचालित पाई गईं और उनके माध्यम से दवाओं का विचलन किया गया। ऐसी ही एक फर्म – M/s तिवारी मेडिकल एजेंसी, देहरादून के सत्यापन पर एक मिठाई/दर्जी की दुकान निकली और फर्म की मालकिन एक नौकरानी के रूप में काम करती पाई गई, जबकि अन्य फर्में, M/s कवती हेल्थ केयर प्राइवेट लिमिटेड, देहरादून और M/s लाइफ केयर फार्मा, कोलकाता, घोषित पते पर मौजूद नहीं थीं। डमी स्टॉकिस्ट M/s तिवारी मेडिकल एजेंसी के पीछे के मास्टरमाइंड को गिरफ्तार किया गया, जिसके परिणामस्वरूप देहरादून में एक सड़क किनारे ढाबे से 1.24 लाख अल्ट्राजोलम टैबलेट्स जब्त किए गए।

ऑपरेशन सिंदूर : भारतीय सशस्त्र बलों ने आतंकवादी शिविरों को सटीकता के साथ निशाना बनाया

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

भारतीय सशस्त्र बलों ने अब से कुछ समय पहले 'ऑपरेशन सिंदूर' संचालित किया, जिसके तहत पाकिस्तान और पाकिस्तान के अवैध कब्जे वाले जम्मू-कश्मीर में आतंकवादियों के ठिकानों पर हमला किया गया। ये ऐसे चिन्हित स्थान हैं, जहां से भारत के खिलाफ

आतंकवादी हमलों की योजना बनाई गई और उन्हें निर्देशित किया गया। कुल मिलाकर, नौ (9) ठिकानों को निशाना बनाया गया है। भारत की यह कार्रवाई केंद्रित, नपी-तुली और बिना किसी उकसावे वाली रही है। इस दौरान, किसी भी पाकिस्तानी सैन्य प्रतिष्ठान को नुकसान नहीं पहुंचाया गया है। भारत ने अपने लक्ष्यों के चयन और उन्हें

निशाना बनाने में काफी संयम दिखाया है। ये कार्रवाई पहलगाम में हुए बबरता पूर्ण आतंकवादी हमले के जवाब में की गई है। इस कायराना आतंकी हमले 25 भारतीय और नेपाल के एक नागरिक की हत्या कर दी गई थी। भारतीय सशस्त्र बल इस प्रतिबद्धता पर खरे उतर रहे हैं कि आतंकी हमले के लिए जिम्मेदार लोगों को जवाबदेह ठहराया जाएगा।।

भारतीय रेलवे ने जीता अर्जन सिंह मेमोरियल हॉकी टूर्नामेंट का छठा संस्करण

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

मार्शल ऑफ द एयर फोर्स अर्जन सिंह मेमोरियल हॉकी टूर्नामेंट-2025 का छठा संस्करण चंडीगढ़ के 3 बीआरडी एयरफोर्स स्थित रघुबीर सिंह भोला हॉकी स्टेडियम में भव्य आयोजन के साथ संपन्न हुआ। 29 अप्रैल से 6 मई, 2025 तक आयोजित इस टूर्नामेंट में बांग्लादेश को एक अंतरराष्ट्रीय टीम सहित कुल 12 टीमों ने हिस्सा लिया।

फाइनल मैच रेल कोच फैक्ट्री (कपूरथला) और भारतीय रेलवे के बीच खेला गया, जिसमें भारतीय रेलवे विजेता बनी। विजेता और उपविजेता टीमों को पदक और ट्रॉफी प्रदान की गई, साथ ही विजेताओं को 3,00,000/- रुपये और उपविजेता को 2,00,000/- रुपये का नकद पुरस्कार दिया गया।

एयर कमोडोर राजीव श्रीवास्तव, 3बीआरडी और ग्रुप कैप्टन मनप्रीत सिंह, मुख्य प्रशासनिक अधिकारी, 3बीआरडी चंडीगढ़ भी पुरस्कार विजेताओं को सम्मानित करने के अवसर पर मौजूद थे।

एनसीसी ग्रुप चंडीगढ़ ने साल भर चलने वाले नशा विरोधी जागरूकता अभियान के इवेंट कैलेंडर का अनावरण किया

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

नशे की समस्या से निपटने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए, एनसीसी ग्रुप चंडीगढ़ ने व्यापक नशा विरोधी जागरूकता अभियान का इवेंट कैलेंडर लॉन्च किया है। चंडीगढ़ प्रशासन के सहयोग से की जाने वाली इस पहल का उद्देश्य लोगों, खासकर युवाओं को नशे के दुरुपयोग के खतरों के बारे में शिक्षित और जागरूक करना है।

एनसीसी ग्रुप चंडीगढ़ ने पूरे साल कई कार्यक्रमों की विस्तृत योजना बनाई है, जिसमें सेमिनार, आउटरीच कार्यक्रम, हाफ मैराथन, स्कूलों और कॉलेजों में कार्यशालाएं, पेंटिंग प्रतियोगिताएं, जागरूकता रैलियां और शपथ ग्रहण समारोह शामिल हैं। ये गतिविधियां शिक्षा विभाग के तत्वावधान में और चंडीगढ़ प्रशासन के अन्य विभागों के समन्वय से आयोजित की जाएंगी।



समापन समारोह के दौरान एयर मार्शल पी.के. घोष, एयर ऑफिसर-इन-चार्ज प्रशासन, भारतीय वायुसेना मुख्य अतिथि थे। अपने संबोधन में उन्होंने विजेताओं को बधाई दी और भाग लेने वाली टीमों की उनके खेल कौशल और कौशल के लिए प्रशंसा की। उन्होंने राष्ट्रों के बीच सौहार्द और भाईचारे को बढ़ावा देने में खेलों के महत्व पर जोर दिया। मुख्य अतिथि ने ओलंपियन नवजोत कौर और अर्जुन पुरस्कार विजेता आकाशदीप सिंह सहित प्रमुख अंतरराष्ट्रीय हॉकी खिलाड़ियों की भी सम्मानित किया।

स्वर्गीय ग्रुप कैप्टन आर.एस. भोला की पत्नी कमला भोला ने मैन ऑफ द मैच को 10,000/- रुपये का चेक प्रदान

किया। एयर मार्शल घोष ने टूर्नामेंट के सुचारू और सफल संचालन के लिए वायु सेना खेल नियंत्रण बोर्ड, 3 बीआरडी और आयोजन समिति को बधाई दी। उन्होंने मार्शल ऑफ द एयर फोर्स अर्जन सिंह मेमोरियल टूर्नामेंट-2025 के छठे संस्करण के समापन की घोषणा की।

यह टूर्नामेंट भारतीय वायु सेना के दिग्गज और जोशीले हॉकी खिलाड़ी मार्शल ऑफ द एयर फोर्स अर्जन सिंह की विरासत को सच्ची श्रद्धांजलि है। इस कार्यक्रम में देश भर और विदेशों से हॉकी खिलाड़ियों की प्रतिभा और कौशल का प्रदर्शन किया गया, जिससे खेल भावना और सौहार्द को बढ़ावा मिला।



जनरल जेएस चीमा ने नशे के खिलाफ लड़ाई में एनसीसी की प्रतिबद्धता पर प्रकाश डाला। चंडीगढ़ एनसीसी ग्रुप के डिग्रेडियर वीएस चौहान ने इन गतिविधियों के आयोजन और नशीली दवाओं के दुरुपयोग के खतरों के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने में एनसीसी की भूमिका पर प्रकाश डाला ।

इस पहल के माध्यम से, एनसीसी समूह चंडीगढ़ नशा मुक्त समाज में योगदान देने और युवाओं की भलाई को बढ़ावा देने के लिए अपने समर्पण की पुष्टि करता है।

मास्टर एक्टर-क्रिएटर आमिर खान ने वेब्स 2025 में 'द आर्ट ऑफ एक्टिंग' पर अपने विचार साझा किए

"3-4 महीने तक मैं सिर्फ स्क्रिप्ट पर ही काम करता हूं", "आप जितने ईमानदार होंगे, उतना ही बेहतर प्रदर्शन करेंगे" - आमिर खान

• **जालंधर ब्रीज** . फीचर

मास्टर एक्टर-क्रिएटर आमिर खान ने आज वेब्स 2025 में क्रिएटोस्फियर के मंच से 'अभिनय की कला' पर दिए गए अपने व्यावहारिक सुझावों से कई लोगों का दिल जीत लिया। अनुभवी अभिनेता ने कहा कि यह व्यावहारिक सलाह फिल्म निर्माण में उनके वर्षों के अनुभव से आई है, "मैं एक प्रशिक्षित अभिनेता नहीं हूं। मैं नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा जाना चाहता था, लेकिन नहीं जा सका। मैंने रास्ते में कुछ टिप्स सीखे हैं, जो मेरे लिए कारगर साबित हुए हैं।"

फिल्म निर्माण के भविष्य के बारे में बात करते हुए आमिर खान ने कहा कि एआई तकनीक ने बिना अभिनेता के भी फिल्म की शूटिंग को संभव बना दिया है।

एआई और तकनीक बाद में अभिनेता को भी दृश्य में जोड़ने में सक्षम है।

भारतीय सिनेमा को कई यादगार किस्सा देने वाले इस बहुमुखी अभिनेता ने कहा कि एक अभिनेता के लिए सबसे पहला और सबसे महत्वपूर्ण काम किस्दार के दिमाग में उतरना होता है। और वह किस्दार की गहराई में कैसे उतरते हैं? समर्पित अभिनेता ने कहा, "मैं स्क्रिप्ट के साथ बहुत समय बिताता हूं। मैं स्क्रिप्ट को बार-बार पढ़ता हूं। अगर स्क्रिप्ट अच्छी है, तो आप किस्दार को समझ पाएंगे, उसकी शारीरिक बनावट, रवैया आदि सब उसमें से ही निकलेगा।" इसके अलावा, निर्देशक के साथ किस्दार और कहानी पर चर्चा करने से भी एक आइडिया मिलता है।

अपने मेहनती स्वभाव पर प्रकाश डालते हुए, खान ने बताया, "मेरी याददाश्त



कमज़ोर है। इसलिए, मैं हाथ से संवाद लिखता हूं। मैं सबसे पहले मुश्किल दृश्यों

को लेता हूं। संवाद मुझे याद होने चाहिए। पहले दिन, मैं बस उस पर काम करता हूं। मैं इसे 3-4 महीने तक हर दिन करता हूं। और फिर यह मेरे अंदर समा जाता है। संवाद आपके होने चाहिए। आपको इसे अपनाना होगा। जब यह लिखा गया था तो यह स्क्रिप्ट-राइटर का था। बाद में यह आपका हो जाता है। जब आप एक ही लाइन को दोहराते हैं, तो आपको एहसास होता है कि आप इसे कई तरीकों से कर सकते हैं।

आमिर खान ने कहा कि अभिनेताओं के लिए सबसे मुश्किल काम क्या है? एक अभिनेता को हर दिन उसी भावनात्मक तीव्रता वाले दृश्यों को दोहराना और रीटेक करना पड़ता है।

नवोदित अभिनेताओं के लिए आमिर खान की ओर से एक और महत्वपूर्ण

सलाह है – “आप जितने ईमानदार होंगे, उतना ही बेहतर प्रदर्शन करेंगे”।

तो, आमिर खान अपने दृश्यों का अभ्यास कैसे करते हैं?

जवाब है, "मैं शॉट देने से पहले दृश्यों की कल्पना करता हूं। मैं दृश्यों का अभ्यास करते समय कभी भी आईने में नहीं देखता।" आमिर खान की सभी फिल्मों में से उनकी सबसे पसंदीदा फिल्म कौन सी है? जैसा कि कई लोगों ने अनुमान लगाया होगा, वह है 'तारे ज़मीन पर', क्योंकि इसने कई माता-पिता को अपने बच्चों के साथ धैर्य रखना, उनका समर्थन करना और उनके साथ सहानुभूति रखना सिखाया!

जो लोग अभी शुरुआत कर रहे हैं उनके लिए इस अनुभवी अभिनेता के पास और क्या सुझाव हैं?

"जब मैं भावनाओं का इस्तेमाल करता

हूं, तो यह स्क्रिप्ट से आना चाहिए। आपको स्क्रिप्ट पर विश्वास करना होगा। कभी-कभी फिल्मों में ऐसे दृश्य होते हैं जो विश्वसनीय नहीं होते। लेकिन अभिनेता आपको उस पर विश्वास दिला सकता है। अभिनेता को दर्शकों को यह समझाना होता है कि क्या दिखाया जा रहा है।"

एक अच्छी स्क्रिप्ट क्या होती है? आमिर खान ने कहा, "एक अच्छी स्क्रिप्ट में एक स्पष्ट आधार होना चाहिए। कहानी के पहले दस प्रतिशत में लक्ष्य निर्धारण होना चाहिए। अनूथा दर्शकों की रुचि खत्म हो जाएगी।"

लेकिन फिल्म परियोजना में शामिल सभी लोगों के लिए सबसे महत्वपूर्ण सुझाव है – "वही करें जो दृश्य की मांग है, और उसमें केवल अपने काम के बारे में न सोचें"।

विदेशी गैंगस्टर सोनू खत्री का मुख्य साथी खरड़ से गिरफ्तार, तीन पिस्तौलें बरामद

गिरफ्तार किया गया आरोपी हरजिंदर सिंह पंजाब में सनसनीखेज अपराध को अंजाम देने की बना रहा था योजना - डीजीपी गौरव यादव

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के निर्देशों पर संगठित अपराध विरुद्ध चलाई जा मुहिम के दौरान बड़ी सफलता के तहत एंटी गैंगस्टर टास्क फोर्स (एंजीटीएफ) पंजाब ने एस.ए.एस. नगर पुलिस के साथ साझा ऑपरेशन में विदेशी गैंगस्टर राजेश कुमार उर्फ सोनू खत्री के मुख्य साथी हरजिंदर सिंह को खरड़ बस स्टैंड से गिरफ्तार किया है। यह जानकारी डायरेक्टर जनरल ऑफ पुलिस (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने वीरवार को यहां दी।

पुलिस टीमों ने गिरफ्तार किए गए मुलजिम के कब्जे से तीन पिस्तौलें – जिनमें दो .32 बोर और एक .30



बोर सहित 14 कारतूस बरामद किए हैं। डीजीपी गौरव यादव ने कहा कि मुलजिम खरड़ के 'प्यूचर हाइट्स' में विरोधी गैंग के सदस्यों पर हथियारबंद हमले के मामले में वांछित था। उन्होंने कहा कि प्रारंभिक जांच से पता चला है कि गिरफ्तार किया गया मुलजिम हरजिंदर सिंह अपने विदेश में

रहने वाले हैंडलर सोनू खत्री से सीधे तौर पर निर्देश प्राप्त कर रहा था और राज्य में हाई-प्रोफाइल अपराध को अंजाम देने की साजिश रच रहा था। डीजीपी ने कहा कि हरजिंदर सिंह की गिरफ्तारी सरहद पार के संबंधों के माध्यम से चलाए जा रहे गैंगस्टर नेटवर्क के खिलाफ हमारी निरंतर और

मुस्तैद कार्रवाई का अहम कदम है। उन्होंने यह भी कहा कि पूरे नेटवर्क का पर्दाफाश करने और अगले-पीछले संबंध स्थापित करने के लिए और जांच जारी है। ऑपरेशन संबंधी जानकारी साझा करते हुए एंजीटीएफ के अतिरिक्त डायरेक्टर जनरल ऑफ पुलिस (एडीजीपी) प्रमोद बान ने बताया कि डीएसपी राजन परमिंदर की अगुवाई में पुख्ता सूचना के आधार

पर एंजीटीएफ की टीमों ने खरड़ के इलाके में घूमते आरोपी हरजिंदर को ढूंढ निकाला और उसे खरड़ बस स्टैंड से गिरफ्तार करने में कामयाब रही।

इस संबंध में बीएनएस की धारा 125, 194, 194(2), 296, 193(3) और 190 और शस्त्र अधिनियम की धारा 25 और 27 के तहत एफआईआर नंबर 68 दिनांक 24/02/2025 के अधीन केस पहले ही एसएएस नगर के पुलिस स्टेशन सिटी खरड़ में दर्ज किया गया है।

सैनिकों, पूर्व सैनिकों व उनके आश्रितों की समस्याओं का हल प्राथमिकता के आधार पर हो : एडीसी

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

जिला सैनिक बोर्ड की तिमाही बैठक आज जिला प्रशासकीय परिसर में अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (जनरल) विवेक मोदी की अध्यक्षता में हुई, जिसमें जिले के विभिन्न विभागों के अधिकारियों और जिला रक्षा सेवाएं कल्याण अधिकारी-कम-सचिव जिला सैनिक बोर्ड जालंधर कमांडर बलविंदर सिंह के अलावा सैनिक बोर्ड के गैर-सरकारी सदस्यों ने भाग लिया।

अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर(ज) विवेक मोदी ने कहा कि देश की सीमाओं पर सेवारत सैनिकों, पूर्व सैनिकों व उनके परिवारों की शिकायतों व समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर समाधान करना हम सभी का प्राथमिक कर्तव्य है। उन्होंने अधिकारियों से सैनिकों की समस्याओं और कठिनाइयों को प्राथमिकता के आधार पर हल करने तथा दफ्तरों में उन्हें उचित सम्मान देने को कहा। उन्होंने कहा कि पूर्व सैनिकों की बेहतरी के लिए सरकार द्वारा चलाई जा रही कल्याणकारी योजनाओं का क्रियान्वयन और अधिक उचित ढंग से किया जाए तथा झंडा दिवस कोष में अधिक से अधिक फंड दिया जाए। इस अवसर पर जिला रक्षा सेवा कल्याण अधिकारी कमांडर बलविंदर सिंह ने पिछले वित्तीय वर्ष 2024-25 के दौरान कारगुजारी से अवगत करवाया गया। उन्होंने



बैठक में उपस्थित सदस्यों से कहा कि वे केंद्रीय सैनिक बोर्ड तथा पंजाब सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का अपने-अपने अधिकार क्षेत्र में अधिक से अधिक प्रचार करें ताकि पूर्व सैनिकों तथा उनके आश्रितों को इन योजनाओं का लाभ प्रदान किया जा सके। उन्होंने कहा कि पिछली बैठक में चर्चा किए गए विभिन्न मुद्दों पर डिप्टी कमिश्नर डा.हिमांशु अग्रवाल के विशेष प्रयासों से समाधान हो गया है। इस अवसर को सैन्य प्रतिष्ठानों से मनोनीत अधिकारियों द्वारा उठाए गए विभिन्न मुद्दों पर भी चर्चा की गई तथा उन्हें प्राथमिकता के आधार पर हल करने का आश्वासन दिया गया।

बैठक में एस.डी.एम. जालंधर-2 बलबीर राज सिंह, एस.डी.एम. शाहकोट शुभी आंगरा, एस.डी.एम. नकोदर लाल विश्वास और विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

पटियाला हादसे में डीसी व एसएसपी से रिपोर्ट तलब

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

पंजाब राज्य बाल अधिकार आयोग द्वारा पटियाला में हुए सड़क हादसा मामले में डिप्टी कमिश्नर पटियाला और एसएसपी से रिपोर्ट तलब की गई है। पंजाब राज्य बाल अधिकार आयोग के चैयरमैन कंवरजीत सिंह ने बताया कि स्कूल की गाड़ी की टिप्पर से हुई भयानक टक्कर में ड्राइवर सहित 7 विद्यार्थियों की मौत हो गई है और कई घायल हो गए हैं, इस मामले से संबंधित आयोग द्वारा सु-मोटो नोटिस लिया गया है।

पंजाब राज्य बाल अधिकार रक्षा आयोग द्वारा डिप्टी कमिश्नर पटियाला को पत्र लिखकर कहा गया है कि हादसे के दौरान घायल हुए बच्चों का होर संभव इलाज किया जाए और रीजनल ट्रॉसपोर्ट ऑफिसर से इस संबंध में कार्रवाई की रिपोर्ट 11.05.2025 तक तलब की गई है।

भारतीय मानक ब्यूरो द्वारा क्षमता निर्माण कार्यक्रम का सफल आयोजन



• जालंधर ब्रीज. जालंधर

भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस), हरियाणा शाखा कार्यालय द्वारा जिला सचिवालय, कैथल में एक दिवसीय क्षमता निर्माण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य जिले के अधिकारियों, विशेषकर महिला एवं बाल विकास विभाग तथा खाद्य सुरक्षा विभाग से जुड़े कार्मिकों को मानकों एवं गुणवत्ता की महत्ता के प्रति जागरूक करना तथा जनकल्याणकारी योजनाओं में उनके प्रभावी उपयोग को प्रोत्साहित करना था।

इस कार्यक्रम का सफल मार्गदर्शन, प्रीति, आईएसएस, उपायुक्त, कैथल द्वारा प्रदान किया गया, जिनके नेतृत्व एवं सहयोग से यह आयोजन प्रभावशाली ढंग से संपन्न हुआ। कार्यक्रम में श्री दीपक बाबूलाल कर्वा, आईएसएस, अतिरिक्त उपायुक्त, कैथल की गरिमामयी उपस्थिति रही। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि सेवाओं की गुणवत्ता सुधार हेतु जमीनी

स्तर पर मानकीकरण को अपनाना अत्यंत आवश्यक है, जिससे योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक प्रभावी ढंग से पहुंच सके।

कार्यक्रम का प्रारंभ आरती चौधरी, मानक संवर्धन अधिकारी, बीआईएस हरियाणा शाखा कार्यालय द्वारा स्वागत भाषण एवं परिचयात्मक प्रस्तुति के साथ हुआ, जिसमें उन्होंने चर्चा के प्रमुख विषयों को रेखांकित किया। तकनीकी सत्र का संचालन नविता यादव, वैज्ञानिक-ई एवं निर्देशक, BIS हरियाणा शाखा कार्यालय द्वारा किया गया। प्रतिभागियों की गुणवत्ता जांच में तकनीकी रूप से सशक्त बनाने हेतु 'बीआईएस केयर' मोबाइल ऐप का लाइव डेमो प्रस्तुत किया गया। इसके माध्यम से उपस्थितों को प्रमाणित उत्पादों की पहचान, शिकायत पंजीकरण और उपभोक्ता सूचना प्राप्त करने की प्रक्रिया समझाई गई।

कार्यक्रम का समापन इंटरैक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र एवं धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ। बीआईएस ने अपनी इस पहल के माध्यम से गुणवत्ता एवं मानकों के प्रति संवेदनशील वातावरण सृजित करने की प्रतिबद्धता दोहराई तथा भविष्य में भी स्थानीय प्रशासन के साथ मिलकर ऐसे कार्यक्रम आयोजित करने का आश्वासन दिया।

संयम से खरीदारी करें : डिप्टी कमिश्नर

कहा- जमाखोरों के खिलाफ होगी सख्त कार्रवाई, जिलावासियों को घबराने की जरूरत नहीं बल्कि भविष्य में होने वाली मॉक ड्रिल का पूरी गंभीरता से पालन करने के निर्देश

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

डिप्टी कमिश्नर डा.हिमांशु अग्रवाल ने नागरिकों से संयम और सोच-समझकर खरीदारी करने की अपील की है। उन्होंने कहा कि किसी को घबराकर आवेग में आकर खरीदारी नहीं करनी चाहिए। डा. अग्रवाल ने कहा कि पंजाब सरकार के निर्देशानुसार जिला प्रशासन किसी भी आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए लोगों के साथ खड़ा है।

डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि लोगों को किसी भी तरह से डरने या घबराने की जरूरत नहीं है। उन्होंने कहा कि आपातकालीन स्थितियों के दौरान पंजाब सरकार जनता को प्रत्येक प्रकार की सहायता और समर्थन प्रदान करती है। उन्होंने कहा कि जालंधर प्रशासन किसी भी तरह की आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए पूरी तरह तैयार है।

डिप्टी कमिश्नर ने स्पष्ट किया कि आवश्यक वस्तुओं सहित किसी भी चीज की जमाखोरी कतई बर्दाश्त नहीं की जाएगी और यदि कोई व्यक्ति जमाखोरी या कालाबाजारी करता पाया गया तो उसके खिलाफ उचित कानूनी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने



डी.एफ.एस.सी. को जमाखोरी पर कड़ी निगरानी रखने तथा गलत इरादे से थोक खरीद करने वालों की सूची तैयार कर प्रशासन के साथ साझा करने के भी निर्देश दिए।

इसके साथ ही डिप्टी कमिश्नर ने नागरिकों से भविष्य में आयोजित होने वाली मॉक ड्रिल का पूरी गंभीरता से पालन करने की भी अपील की। उन्होंने कहा कि भविष्य में मॉक ड्रिल कम समय के लिए की जाएगी और ब्लैकआउट अभ्यास के दौरान लाइटें बंद रहेंगी तथा ट्रैफिक लाइटें भी बंद रहेंगी। इस दौरान अपने घरों में इनवर्टर या जनरेटर बंद रखने की अपील भी की। यदि किसी कारगवश इन्हें चलाना पड़े तो इन्हें इस प्रकार चलाया जाए

कि रोशनी खिड़कियों और दरवाजों से बाहर न आ सके। उन्होंने कहा कि इस दौरान वाहनों में गैर जरूरी यात्रा से बचा जाए और यदि कोई वाहन सड़क पर चल रहा है तो उसे सड़क के किनारे लाइट बंद करके रोकना चाहिए।

डा.अग्रवाल ने कहा कि यदि मॉक ड्रिल की घोषणा के बिना भी सायरन की आवाज सुनाई दे तो मॉक ड्रिल के दौरान किए गए अभ्यास को तुरंत अमल में लाया जाना चाहिए।

डिप्टी कमिश्नर ने जिलावासियों को अफवाहों से बचने की सलाह दी तथा कहा कि सरकार द्वारा समय-समय पर जनहिट में जारी की जाने वाली एडवाइजरी का सख्ती से अनुपालन सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि कोई शरारती तत्व अफवाह फैलाता पाया गया तो उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

उधर, डिप्टी कमिश्नर डा.हिमांशु अग्रवाल के निर्देश पर डी.एफ.एस.सी. निरदर सिंह ने डी.मार्ट सहित विभिन्न दुकानों का दौरा किया। उन्होंने प्रबंधकों से कहा कि वे व्यक्तियों को थोक में सामान न बेचें तथा ग्राहकों को भी अनावश्यक रूप से थोक में खरीदारी न करने के लिए प्रोत्साहित करें। डी.एफ.एस.सी. ने बताया कि स्टोर में नियमित रूप से अनाउंसमेंट भी की जा रही है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सामान की खरीद केवल आवश्यकता के अनुसार ही की जाए।

भारतीय डाक ने शुरू की ‘ज्ञान पोस्ट’ सेवा

जालंधर (जालंधर ब्रीज). देशभर में ज्ञानवर्धक सामग्रियों के आसान और किफायती प्रसारण को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से भारतीय डाक ने 'ज्ञान पोस्ट' नामक एक नई सेवा की शुरुआत की है। यह सेवा विशेष रूप से शैक्षिक, सामाजिक, सांस्कृतिक



और धार्मिक सामग्री को बहुत ही रियायती दरों पर भेजने के लिए डिज़ाइन की गई है। 'ज्ञान पोस्ट' सेवा भारतीय डाक की उस निरंतर प्रतिबद्धता के दर्शाती है, जिसके तहत वह देश के हर कोने तक शिक्षा और जानकारी को पहुंचाने में सहायक बन रही है। यह पहल शिक्षार्थियों, संस्थानों और समाज के सभी वर्गों को सुलभ जानकारी प्रदान करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। यह सेवा 1 मई 2025 से प्रभावी हो चुकी है और अब चंडीगढ़ डिवीजन के सभी डाकघरों में उपलब्ध है। 'ज्ञान पोस्ट' सेवा के उपयोग हेतु मानक संचालन प्रक्रिया (sop) भारतीय डाक की आधिकारिक वेबसाइट www.indiapost.gov.in पर उपलब्ध है।

पेयजल की नियमित सैंपलिंग के आदेश



कपूरथला (जालंधर ब्रीज). डिप्टी कमिश्नर कपूरथला अमित कुमार पांचाल ने गुरुवार को कपूरथला और फगवाड़ा शहर में पेयजल सप्लाई का जायजा लेते हुए नगर निगम कमिश्नर को निर्देश दिए कि वे पानी की नियमित सैंपलिंग सुनिश्चित करें ताकि जनजनित बीमारियों को रोका जा सके। उन्होंने कहा कि आगामी मानसून सीजन से पहले डैंगू और अन्य बीमारियों की रोकथाम के लिए पेयजल की जांच आवश्यक है।

इसके अलावा, पानी की टैंकों की नियमित सफाई और पानी के क्लोरीनेशन को सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। उन्होंने दोनों शहरों में स्वच्छता के लिए नगर निगम कमिश्नरों को निर्देश दिया कि वे कूड़े को समय पर उठाना और केवल डंप स्थलों पर ही न कचरे को प्रक्रिया की सुनिश्चित करें।

इस अवसर पर नगर निगम फगवाड़ा की कमिश्नर डॉ. अश्विता गुप्ता, नगर निगम कपूरथला की कमिश्नर अनुपम कलेर, फगवाड़ा के एस.डी.एम. जशनजीत सिंह और कपूरथला के एस.डी.एम. मेजर इरविन कौर उपस्थित थे।