



# सोलो ट्रैवलर हैं तो याद रखें यह सफर से जुड़ी महत्वपूर्ण बातें

• जालंधर ब्रीज. फीचर

पाबंदियां, मनाही, भेदभाव... भारतीय महिलाओं का एक बड़ा तबका इन सब चीजों का सामना करते हुए धीरे-धीरे जिंदगी में आगे बढ़ा। यह वह पीढ़ी थी, जो ना सुनते हुए ही बड़ी हुई, लेकिन उन्होंने आंखों से दुनिया के लिए रास्ते बनाए। आज की लड़कियां इस सोच के साथ बड़ी हो रही हैं कि वो कुछ भी कर सकती हैं। नतीजा, न वह डरती है और न ही अपने सपनों से समझौते करती है। एक समय में घर के पुरुष सदस्य के साथ घर से बाहर निकलने वाली भारतीय महिलाएं अब अकेले देश-दुनिया नाप रही हैं। वे अपनी आंखों से दुनिया देख रही हैं, नए-नए अनुभव इकट्ठा कर रही हैं और आजादी के मायने बदल रही हैं।

कौन कर रही हैं अकेले सफर

उम्र अभी कम है, अकेले कैसे घूमने जाओगी? बाल-बच्चे हो गए हैं, ये भी कोई उम्र है अकेले घूमने की? आश्चर्य की बात है कि ये दोनों तरह की टिप्पणी सुनने वाली 18 से 25 आयु वर्ग और 45 से 55 आयु वर्ग की भारतीय महिलाएं ही सबसे ज्यादा अकेले घूम रही हैं। एक

अध्ययन के मुताबिक पिछले साल भारत में अकेले घूमने वाली महिलाओं में सबसे ज्यादा प्रतिशत 18 से 25 आयु वर्ग की महिलाओं का रहा। अयोध्या, प्रयागराज और अमृतसर जैसे शहर इन महिलाओं की पसंदीदा जगहें रहीं। वहीं, अमृतसर ने दस हजार से ज्यादा अकेले सफर करने वाली महिलाओं को अपनी ओर आकर्षित किया। धार्मिक यात्राओं के प्रति बढ़ रही रुचि के बावजूद पिछले साल 20 हजार से ज्यादा संख्या में महिलाएं अकेले गोआ घूमने गईं।

एडवेंचर टूरिज्म की ओर रुझान

एक वक्त में युवाओं को आकर्षित करने वाला एडवेंचर टूरिज्म 45 से 55 साल की महिलाओं को लुभा रहा है। अकेले सफर करने वाली टिअर-1 और 2 शहरों की दस हजार भारतीय महिलाओं पर एक एडवेंचर टुअर कंपनी के एक सर्वे में पाया गया कि 50 प्रतिशत से ज्यादा अकेले सफर करने वाली महिलाएं एडवेंचर टूरिज्म की ओर रुख कर रही हैं। 50 साल या उससे ज्यादा उम्र की महिलाएं आर्थिक रूप से बेहतर स्थिति में होती हैं, परिवार की जिम्मेदारियां कम हो चुकी होती हैं, ऐसे में वे अकेले या अपने दोस्तों के साथ घूमने की योजनाएं बनाने लगती हैं।

Trevelling

किसी के साथ घूमना हमें जिंदगी के बारे में काफी कुछ सिखाता है। 'सोलो ट्रैवल' या अकेले सफर के लिए कौन-से कारण हैं जिम्मेदार और अकेले सफर करते वक्त किन बातों का जरूर रखें ध्यान...



1 सही योजना है जरूरी

अकेले घूमने जा रही हैं, तो उसके लिए पहले से योजना बनाना सबसे जरूरी है। यों ही झोला उठाकर अगर आप सफर पर निकल पड़ेंगी, तो तय मानिए परेशान भी होंगी। आप जिस जगह घूमने जाना चाह रही हैं, उसके बारे में पहले इंटरनेट

की मदद से सारी जानकारी इकट्ठा कर लें। टिकट की बुकिंग से लेकर होटल की बुकिंग तक सब कुछ पहले हो जाना चाहिए। पहली दफा अकेले सफर पर जा रही हैं, तो कोई नजदीक की जगह चुनें। इस बात का ध्यान रखें कि वहां ट्रांसपोर्ट संबंधी कोई दिक्कत न हो।

2 घरवालों से साझा करें जानकारी

सफर पर निकलने से पहले अपने नजदीकी लोगों के साथ उस यात्रा से जुड़ी जानकारी जरूर साझा करें। ऐसा न करना आपकी सबसे बड़ी गलती साबित हो सकती है। आप जिस होटल में रुकने वाली हैं, वहां का नाम और कॉन्टैक्ट नंबर और अपने कैब ट्राइवर का नंबर घरवालों से जरूर साझा करें। अपना लाइव लोकेशन भी साझा करें। मुसीबत में फंसने पर ये सभी जानकारीयां बेहद उपयोगी साबित होती हैं।

3 आत्मविश्वास कम न होने दें

अकेले सफर करने का उद्देश्य ही नए-नए लोगों से मिलना और नए-नए अनुभव इकट्ठा करना होता है। इस लक्ष्य को पाने में स्वभाव में विनम्रता का होना सबसे जरूरी है। पर इसका मतलब यह नहीं है कि आप हर काम के लिए हर व्यक्ति को 'हां' कह दें या हर किसी की बात पर विश्वास कर लें। सफर के दौरान अपनी सुरक्षा की जिम्मेदारी भी आपको ही उठानी है, तो इस बात का खास ध्यान रखें। आत्मविश्वास से भरपूर रहें। अपने आत्मविश्वास के बल पर ही आप सफर के दौरान किसी भी चुनौतीपूर्ण स्थिति का सामना कर पाएंगी।

4 पब्लिक ट्रांसपोर्ट का करें प्रयोग

पब्लिक ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल अकेले सफर के दौरान सबसे सुरक्षित रहता है। बस, ट्रेन या हवाई जहाज से सफर के दौरान आप जिन लोगों से मिलेंगी, वे लोग ही आपकी इस यात्रा को यादगार बनाएंगे। पब्लिक ट्रांसपोर्ट से यात्रा करना न सिर्फ आसान है, बल्कि सुरक्षित भी है। साथ ही जब आप लोगों से घिरी रहेंगी, तो असहज स्थितियों से निकल पाना भी आपके लिए आसान हो जाएगा।

5 केश और जरूरी सामान रखें अपने साथ

सफर में इमरजेंसी के दौरान काम आने वाला हर एक सामान आपके हैंडबैग में होना चाहिए। अपने हैंडबैग में टॉनर, पेपर स्प्रे, सैनिटरी नैपकीन, पावर बैंक, फोन का चार्जर, स्नैक्स और पीने का पानी जरूर रखें। इन सबके अलावा अपने पास केश पैसा जरूर रखें। भले ही जमाना अब ऑनलाइन पेमेंट का है, पर उस पर पूरी तरह से निर्भर न रहें। सुदूर इलाकों में सफर के दौरान हर जगह ऑनलाइन भुगतान की सुविधा हो, यह जरूरी नहीं है। आप यह नहीं चाहेंगी कि अनजान जगह पर आप कोई काम सिर्फ इसलिए नहीं कर पाईं, क्योंकि आपके पास नकद पैसे नहीं हैं।

## FITNESS COACH

### ना चीनी छोड़ी ना फास्ट फूड, बिना डाइटिंग के फिटनेस कोच ने ऐसे घटाया 32 किलो वजन!

कैसा हो अगर आप अपनी फेवरिट चीजें एंजॉय भी करते रहें और वजन भी कम हो जाए? ये सुनकर शायद यकीन ना हो लेकिन फिटनेस कोच बेका ने अपना लगभग 32 किलो वजन ऐसे ही कम किया है। आइए जानते हैं कैसे-



• जालंधर ब्रीज . फीचर

खराब लाइफस्टाइल और खानपान की वजह से मोटापा एक चिंताजनक और आम समस्या बन चुका है। जितनी आसानी से ये बढ़ता है, उतना ही मुश्किल होता है इसे कम करना। वजन घटाने की सबसे पहली शर्त तो यही होती है कि आपको अपना सारा मनपसंद खाना छोड़ना पड़ेगा। फास्ट फूड, शुगर और कार्ब्स जैसी चीजों को बंद करना पड़ेगा। लेकिन कैसा हो अगर आप अपनी फेवरिट चीजें एंजॉय भी करते रहें और वजन भी कम हो जाए? ये सुनकर शायद यकीन ना हो लेकिन फिटनेस कोच बेका ने अपना लगभग 32 किलो वजन ऐसे ही कम किया है। बेका अपनी पोस्ट में बताती हैं कि उन्होंने बिना फास्ट फूड और शुगर छोड़े, अपने ड्रीम वेट की अचीव किया है। बेका ने कुछ टिप्स शेयर की हैं, जिन्हें फॉलो कर के आप भी अपनी वेट लॉस जर्नी को फास्ट बना सकते हैं। 'वर्कआउट ऐसे करें जैसे जॉब कर रहे हों'।

फिटनेस कोच बेका कहती हैं कि सबसे पहले तो अपने वॉकआउट को ऐसे ट्रीट करें, जैसे आप अपनी जॉब को करते हैं। यानी एक दिन नहीं किया तो पैसे भी नहीं मिलेंगे। इसे अपने डेली रूटीन का अहम हिस्सा बना लें। वर्कआउट के टाइम अगर कोई आपके कुछ और करने को कहे तो साफ बोल दें कि आप फ्री नहीं हैं। कुल मिलाकर आपको किसीआउट जरूर करना है, बिना किसी बहाने के।

वजन मापने वाली मशीन से रहें दूर बेका कहती हैं कि जितना हो सके वजन मापने वाली मशीन से दूर ही रहें। कम से कम महीने भर तो अपना वजन ना ही चेक करें। बेका कहती हैं कि ये सिर्फ आपकी फीलिंग्स को हट करने और आपको डिमोटिवेट करना का काम करती है। दरअसल ऐसे कई फैक्टर होते हैं जो वजन को प्रभावित करते हैं, जैसे वाटर रेटेंशन या पीरियड्स। इस दौरान वजन बहुत ज्यादा बढ़ा हुआ भी दिखा सकता है। इसलिए बेहतर है कि आप अपना वजन चेक ही ना करें और काम पर ध्यान दें। अपने लिए एक सपोर्ट सिस्टम खोजें फिटनेस कोच कहती हैं कि वेट लॉस जर्नी में आपका एक सपोर्ट सिस्टम होना बहुत जरूरी है। आपको ऐसे दोस्तों की जरूरत नहीं जो आपके



साथ मैराथन दौड़ें। बल्कि ऐसे सपोर्ट सिस्टम की जरूरत है जो आपकी तरह हों, जिनका गोल भी वेट लॉस करना या फिट रहना हो। बेका बताती हैं 'मेरे लिए यह काम मेरी फिटनेस क्लासेज ने किया। क्योंकि जब भी मैं किसी को ज्यादा मेहनत करते हुए देखती थी, तो खुद भी ज्यादा मेहनत करने लगती थी।'

ऐसी एक्टिविटीज खोजें जो आपको पसंद हों बेका कहती हैं कि कोई ना कोई ऐसी फिजिकल एक्टिविटी जरूर खोजें, जिसे करने में आपको मजा आता हो। जरूरी नहीं कि वो कोई बहुत मुश्किल काम ही हो, वो हाइक करना या अपने कुत्ते को टहलाने जैसा सिंपल टास्क भी हो सकता है। बस ध्यान रहे आपको अपनी बॉडी को मूव करना है, फिर वो चाहे कोई भी एक्टिविटी हो। अपना मनपसंद खाना इंजॉय करें फिटनेस कोच कहती हैं कि आपको जो भी खाना पसंद हो, वो एंजॉय कर के खाएं। अपने मनपसंद खाने को छोड़ने या कम खाने की कोई जरूरत नहीं है। वो बताती हैं कि उन्होंने खुद कभी फास्ट फूड या शुगर से दूरी नहीं बनाई है। 'मैं इसलिए पतली या फिट नहीं हुई हूँ कि मुझे खाने से नफरत है। बल्कि आज भी मुझे हर तरह का खाना उतना ही पसंद है। यकीन मानें आप भी अपना मनपसंद खाना खा कर वजन घटा सकते हैं।'।

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

## छोटे-छोटे कुकिंग टिप्स, रोज के खाने का बढ़ा देंगे स्वाद

रोजाना के खाने में कभी नमक ज्यादा हो जाता है तो कभी तेल। कभी चटनी, सप से लेकर रोटी में कुछ ना कुछ गड़बड़ हो जाती है। ऐसे में ये छोटे-छोटे सिंपल कुकिंग टिप्स अगर याद रखेंगी तो रोज का खाना भी टेस्टी बनेगा।



• जालंधर ब्रीज. रसिपी

स्वाद सबको पसंद आएगा।

रोज के खाने में बने दाल और सब्जी का स्वाद कई बार फीका हो जाता है। जिसका कारण है मसालों से लेकर तेल, नमक का लापरवाही से इस्तेमाल। अगर हर दिन के खाने में टेस्ट चाहिए तो बस इन छोटे-छोटे कुकिंग टिप्स को जरूर याद रखें। जिससे घर में बना खाना भी टेस्टी लगेगा।

रोटी बनेगी चिकनी और मुलायम

- रोटी पर सूखे आटे की परत जम जाती है तो परथन के लिए मैदे का इस्तेमाल करें। इससे रोटी चिकनी बनेगी।

करेले का भरवां बनेगा टेस्टी

- करेले का भरवां बनाने वाली हैं तो स्टरफिंग में थोड़ा सा गुड़ मिला दें। इससे स्टरफिंग का खट्टा मीठा

खट्टास के लिए करें आंवले का इस्तेमाल

- दाल या सब्जी में अमचूर या इमली की बजाय आंवले का इस्तेमाल करें। इससे सेहत को भी फायदा होगा।

सूप का स्वाद बढ़ाने की ट्रिक

- जब भी सूप बना रहें। खासतौर पर टमाटर का तो उसमे सूखा पुदीना थोड़ा सा डाल दें। इससे सूप का टेस्ट बढ़ जाएगा।

हरी चटनी का रंग

- हरी पुदीना धनिया की चटनी का रंग रखने के गाढ़ा हो गया है तो उसमे एक चम्मच फेंटी हुई दही मिला दें। रंग फिर से खिल उठेगा।



डोसे का मिक्सचर खट्टा हो गया

- इडली या डोसे का मिक्सचर फर्मेंट होने के साथ ही ज्यादा खट्टा हो गया है तो उसमे नारियल का दूध मिला दें।

## टीनएज बच्चों में बढ़ रहा अकेलेपन का खतरा, पैरेंट्स करें यह काम



जालंधर ब्रीज (फीचर) . किशोरों में अकेलापन एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। किशोर मन में क्या चल रहा है, इसका पता लगाना आसान नहीं है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़े बताते हैं कि भारत में 13-15 वर्ष की उम्र के किशोरों में से करीब 25 प्रतिशत किशोर अकेलेपन और अवसाद से पीड़ित हैं। इसी प्रकार 2022 में किए गए एक अन्य शोध में पता चला है कि 18-29 वर्ष के भारतीय युवाओं में से 57 प्रतिशत ने कभी ना कभी अकेलेपन का अनुभव किया है।

क्यों बढ़ रहा है अकेलापन : आपका बड़ा होता हुआ बच्चा दुनिया के सामने बिल्कुल सामान्य लग सकता है, लेकिन उसके मन में चल रहे उतार-चढ़ाव और उलझनों को पढ़ पाना आसान काम नहीं है। असल में पढ़ाई और करिअर का तनाव, पारिवारिक समस्याएं, अच्छी सामाजिक छवि बनाए रखने का दबाव और अत्यधिक सोशल मीडिया का इस्तेमाल किशोरों को भावनात्मक और मानसिक रूप से बहुत उलझा देता है।

सहज संवाद का साथ : अपने घर का माहौल सहज और खुला बनाएं ताकि बच्चा बिना किसी डर या झिझक के अपनी बात कह सके।

डिजिटल संतुलन है जरूरी : आज के समय में सोशल मीडिया लोगों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गया है, पर सोशल मीडिया का अनियंत्रित इस्तेमाल मानसिक और शारीरिक सेहत को बहुत गंभीर स्तर पर प्रभावित करता है। इस विषय पर बच्चे से बातचीत अवश्य करें और इसके घातक परिणामों के बारे में भी बताएं।

मदद मांगने को दें प्रोत्साहन : बच्चे को अहसास दिलाएं कि मदद मांगना और अपनी कमियों को स्वीकारना वास्तव में बहादुरी की निशानी है। लेकिन ऐसा करने के लिए आपको भी उनके साथ भावनात्मक रूप से पूरी तरह खुलना पड़ेगा।

लक्षणों की पहचान : बच्चे के सिर्फ 'मैं ठीक हूँ' कह देने भर से आपकी जिम्मेदारी पूरी नहीं हो जाती है। यदि वह धीरे-धीरे स्वयं को दूसरों से काटने लगे, ज्यादातर समय अकेले बिताने लगे या देर रात तक जागने लगे तो सतर्क हो जाने की जरूरत है।

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

## कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ा फिर भी हार्ट अटैक का खतरा, टेस्ट जो बचा सकता है जान

• जालंधर ब्रीज. हेल्थ केयर

हार्ट अटैक से बचने के लिए डॉक्टर अच्छी लाइफस्टाइल के साथ अक्सर स्क्रीनिंग की भी सलाह देते हैं। अब रशिया के एक कार्डियोलॉजिस्ट का पोस्ट वायरल है। इसमें उन्होंने बताया है कि कोलेस्ट्रॉल नहीं बल्कि दिल की सेहत का हाल जानने के लिए एक और ब्लड टेस्ट इम्पोर्टेंट है। डॉक्टर डिमीट्री वह इंस्टाग्राम पर हार्ट ट्रांसप्लान्ट डॉक्टर के नाम से हैं साथ ही हार्ट फेलियर में स्पेशलाइजेशन है।

ये है साइलेंट इन्फ्लेमेशन मार्कर

इंस्टाग्राम पर हार्ट ट्रांसप्लान्ट के नाम से फेमस डॉक्टर डिमीट्री का जून का एक पोस्ट वायरल है। इसमें उन्होंने लिखा है, यह ब्लड टेस्ट हार्ट अटैक की भविष्यवाणी करता है लेकिन यह कोलेस्ट्रॉल नहीं है। इस टेस्ट का नाम है सीआरपी। यह एक साइलेंट इन्फ्लेमेशन मार्कर है जो कि आपकी लाइफ बचा सकता है। सीआरपी यानी सी रिएक्टिव प्रोटीन आपके लिवर में तब बनता है जब कोई इन्फ्लेमेशन होता है। जब इन्फ्लेमेशन बहुत ज्यादा होता है तो यह आपकी ब्लड वसेल्स को डैमेज करता है और हार्ट अटैक और स्ट्रोक के रिस्क को बढ़ा देता है। कोलेस्ट्रॉल नॉर्मल होने के बाद भी रिस्क डॉक्टर ने बताया कि सीआरपी टेस्ट इसलिए इम्पोर्टेंट है क्योंकि ये हार्ट अटैक, स्ट्रोक, धमनियों के सक्ने होने और पेरिफेरल आर्टरी डिसीज से जुड़ा है। अगर आपका कोलेस्ट्रॉल नॉर्मल है और सीआरपी ज्यादा है तो आप रिस्क जोन में हैं।

कितना होना चाहिए सीआरपी

सीआरपी का ये टेस्ट Hs-CRP यानी हाई सेंसिटिव सीआरपी के नाम से होता है। अगर इसका नतीजा 3.0mg/L है तो आपको हाई रिस्क है। अगर 1.0 से 3.0 तक है तो मॉडरेट रिस्क है। अगर आपका Hs-CRP 1 से कम है तो आपको रिस्क भी कम है।

## health alert

अगर आपका कोलेस्ट्रॉल नॉर्मल है तो इसका मतलब यह नहीं कि आपको हार्ट अटैक या स्ट्रोक नहीं हो सकता। कार्डियोलॉजिस्ट ने वो ब्लड टेस्ट बताया है जो शरीर में इन्फ्लेमेशन का साइलेंट मार्कर है।



कैसे कम करें सीआरपी

टेस्ट के बाद अगर आपका सीआरपी ज्यादा आए तो आप इसे कम करने की कोशिश करें। इसके लिए ऐसी डाइट लें जो दिल के लिए अच्छी और एंटी-इन्फ्लेमेटरी हो। फिजिकली एक्टिव रहें। वजन ज्यादा है तो इसे कम करें। सिगरेट छोड़ दें। अपने डॉक्टर से बात करें। बता दें

कि सीआरपी और Hs-CRP टेस्ट बहुत महंगे नहीं बल्कि 400 से 900 रुपये के बीच हो जाते हैं। इनका रेट शहर और पैथोलॉजी के हिसाब से बदल सकता है।

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



# सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट 2016 कानून की धज्जियां उड़ा रहा निगम प्रशासन

• जालंधर ब्रीज . विशेष रिपोर्टर

जालंधर शहर को स्मार्ट सिटी बनाने के लिए चाहे करोड़ों रुपये खर्च हो चुके हैं परंतु नगर निगम जालंधर द्वारा आज तक सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट 2016 कानून को सही ढंग से लागू नहीं किया जा सका। चाहे जालंधर को कूड़े के निजात दिलाने के लिए नगर निगम द्वारा कई प्रयास किए जा रहे हैं, लेकिन कुछ स्थानीय निवासी शहर को साफ-सुथरा नहीं रखना चाहते। ये लोग रात के समय घर का कूड़ा-कर्कट खाली प्लॉट या सार्वजनिक स्थानों पर फेंक देते हैं, जिससे शहर की सुंदरता प्रभावित होती है। जब सफाई कर्मचारी झाड़ू लगाने आते हैं, तो उन्हें इस गंदगी को साफ करना पड़ता है।

शहर के विभिन्न इलाकों से जानकारी प्राप्त करने पर पता चला कि कई घरों के लोग रैंक पिकर (कूड़ा एकत्र करने वाले वाहन) को कूड़ा नहीं देते, बल्कि रात के अंधेरे में स्कूटर या अन्य वाहनों में भरकर किसी भी खाली जगह पर फेंक देते हैं। इससे हर चौक और गली-मोहल्ले में गंदगी फैल जाती है। नगर निगम को चाहिए कि वह प्रत्येक वार्ड में सैनिटरी सुपरवाइजर तैनात करे, जो डोर-टू-डोर जाकर निगरानी करें कि लोग कूड़ा सही तरीके से निपटान (डिस्पोज) कर रहे हैं या नहीं जो नहीं कर रहे उन पर सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट कानून 2016 के मुताबिक कार्यवाही करे। शहरवासियों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करने के लिए अभियान भी चलाए जाते रहे हैं परंतु लोगों पर इसका कोई असर नहीं हुआ। अब प्रशासन को इसकी सख्ती से लागू करना होगा और नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल द्वारा तय किए गए मापदंडों को भी लागू किया जा सके।



**गैर-जिम्मेदार नागरिक** : कालिया कालोनी के सामने एनएच-44 की सर्विस लेन पर खुले में लोगों द्वारा फेंका गया कूड़ा। (दाएं) श्री कृष्ण मुरारी मंदिर गोपाल नगर के बाहर खाली प्लाट में लोगों द्वारा फेंकने के बाद लगे कूड़े के ढेर।



## मुख्यमंत्री दफ्तर को भी ठेंगा सीचेवाल के प्रयासों से मौत के मुंह में फंसा नौजवान सकुशल घर लौटा दिखा रहे पुड़ा के अफसर



• जालंधर ब्रीज. विशेष रिपोर्टर

मुख्यमंत्री रोजाना अपने भाषणों में जीरो टॉलरंस की नीतियों का हवाला देते हैं परंतु पुड़ा जालंधर के अफसर इसकी कोई परवाह नहीं करते और धड़ल्ले से अवैध निर्माणों की झड़ी लगा दी है जिसमें मुख्य किस्मदार जालंधर पुड़ा में तैनात डिस्ट्रिक्ट टाऊन प्लानर रेगुलेटरी निभा रहा है।

ऐसा ही एक मामला कर्णधारा रोड पर तैनात रिहायशी कॉलोनी में एक बड़ा कारखाने के शेड का निर्माण का काम करवाया जा रहा है और अफसर की दिलेरी की भी दात देनी पड़ेगी कि शिकायतकर्ता हरप्रीत सिंह द्वारा इसकी शिकायत मुख्यमंत्री कार्यालय में की गई जिसमें मौके पर चल रहे निर्माण की तस्वीरें भी भेजी गईं पर जिसका जवाब दिया गया की मौके पर निर्माण को रुकवा दिया गया है और शिकायत को फाइल कर दिया गया और साथ ही में निर्माणकर्ता को दिन रात काम चलवाकर शेड डलवा दिया गया है और साथ ही में यह अफसर इतना चालाक है कि शिकायतकर्ता को संभालने

के लिए भी निर्माणकर्ता की जिम्मेवारी लगा दी । और सबसे हैरानीजनक बात जो इस विषय में सामने आई है कि यह अधिकारी शुक्रवार को बिना उच्चाधिकारियों से छुट्टी मंजूर करवाए बगैर स्टेशन छोड़ देता है और अपने कार्यालय के निचले अधिकारियों को बिना डेट डाले छुट्टी पकड़ा जाता है ताकि कोई गड़बड़ हो तो उसी समय उच्चाधिकारियों से छुट्टी मंजूर करवाली जाए और वह स्टेशन छोड़ने के बाद दिन रात काम चलवाकर निर्माणकर्ता को लाभ पहुंचाता है।

जिस प्रकार नगर निगम का शांति एटीपी पकड़ा गया उसी तरह पुड़ा का यह शांति अधिकारी कब पकड़ा जाएगा देखा होगा आने वाले दिनों में और सूत्रों के हवाले से जो सूचना मिली है कि यह भ्रष्टाचार के पैसों से करोड़ों रुपया की बेनामी संपत्ति बना चुका है यह सब जांच का विषय है अब देखते हैं की प्रशासन इस पर स्वतः संज्ञान कार्रवाई कब लेता है और लोगों को इस भ्रष्ट शांति अफसरों से निजात कब दिलवाएगा जो एक माफिया का रूप धारण कर चुका है।

### एसडीएम कार्यालय फगवाड़ा सेवा केंद्र के कार्य समय में वृद्धि

फगवाड़ा (जालंधर ब्रीज). लोगों को बेहतर और सुविधाजनक सरकारी सेवाएं प्रदान करने के उद्देश्य से, सेवा केंद्र, एस.डी.एम. कार्यालय फगवाड़ा के कार्य समय में वृद्धि की गई है। अब यह सेवा केंद्र नए समय के अनुसार सुबह 8:00 बजे से रात 8:00 बजे तक खुला रहेगा।

इस संबंध में जानकारी देते हुए डिप्टी कमिश्नर अमित कुमार पांचाल ने बताया कि उन्होंने सेवा केंद्र पर आने वाले लोगों की संख्या को देखते हुए यह वृद्धि आवश्यक थी। नए समय के अनुसार, सेवा केंद्र प्रत्येक दिन (रविवार और सरकारी छुट्टियों को छोड़कर) लगातार सेवाएं प्रदान करता रहेगा।



बनाकर बेरहमी से प्रताड़ित किया, तो उसे भी लगने लगा कि अब उसका अंतिम निकट है। उसने बताया कि एक साथी

## नशे के खिलाफ युवाओं की भूमिका महत्वपूर्ण : पुलिस कमिश्नर

'युद्ध नशे के विरुद्ध' अभियान के तहत पिमस में विशेष समारोह का आयोजित

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

पंजाब आयुर्विज्ञान संस्थान (पी. आई.एम.एस.), जालंधर में "अंतर्राष्ट्रीय नशा विरोधी दिवस" को समर्पित एक समारोह का आयोजन किया गया। यह समारोह पंजाब सरकार द्वारा चलाए जा रहे नशा विरोधी अभियान 'युद्ध नशे के विरुद्ध' के संदर्भ में आयोजित किया गया। इस अवसर पर जालंधर की पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर, आईपीएस और अन्य सीनियर पुलिस अधिकारी मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित थे। इस अवसर पर बोलते हुए धनप्रीत कौर ने कहा कि पंजाब सरकार और पुलिस द्वारा नशे की रोकथाम के लिए



कई महत्वपूर्ण कदम उठाए जा रहे हैं। उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों, मैडिकल फैकल्टी और छात्रों से नशा मुक्ति अभियान में पूरी तरह से भाग लेने और समाज में जागरूकता फैलाने में योगदान देने की अपील की। उन्होंने युवाओं को इस बदलाव में भागीदार बनने और नशे के खिलाफ आवाज उठाने के लिए प्रेरित किया। डॉ. राजीव अरोड़ा, निदेशक, प्रिंसिपल; डा. कवलजीत सिंह, कार्यकारी अध्यक्ष; डा.एच.के. चीमा, डीन अकादमिक और



विभिन्न विभागों के प्रमुख भी उपस्थित थे। समारोह में बड़ी संख्या में मेडिकल और नर्सिंग के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। डीएवी कॉलेज ऑफ नर्सिंग के छात्रों द्वारा नशे के दुष्प्रभावों पर आधारित एक विचारोत्तेजक और प्रभावशाली भूमिका-नाटक प्रस्तुत किया गया। नशे के विरुद्ध चल रहे अभियान के अंतर्गत पोस्टर और रोल मेकिंग प्रतियोगिता के विजेताओं को पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर ने सम्मानित किया।

## बाजवा ने श्री हरिमंदिर साहिब को कायरतापूर्ण धमकियों की निंदा की

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता और पंजाब विधानसभा में विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी द्वारा हाल ही में अमृतसर में श्री हरमंदिर साहिब (स्वर्ण मंदिर) को निशाना बनाने वाले बम की धमकी देने वाले ईमेल की कड़ी और हार्दिक निंदा की है। 14 से 16 जुलाई के बीच, एसजीपीसी को कथित तौर पर पांच अलग-अलग धमकियां मिलीं, जिससे सिख समुदाय और पंजाब के सभी शांतिप्रिय नागरिकों के बीच गहरी चिंता पैदा हो गई। इन खतरों की परेशान करने वाली प्रकृति ने पवित्र मंदिर में सुरक्षा बढ़ा दी है और सार्वजनिक चिंता बढ़ा दी है। इन धमकियों को पंजाब की कड़ी मेहनत से हासिल की गई शांति को अस्थिर करने



का कायरतापूर्ण प्रयास बताते हुए बाजवा ने मांग की कि दौषियों की पहचान करने और उन्हें न्याय के कठघरे में लाने के लिए केंद्रीय और राज्य एजेंसियां तेजी से कार्रवाई करें।

बाजवा ने हालांकि पंजाब सरकार की निष्क्रियता पर गंभीर निराशा जताई। धमकियों की गंभीरता के बावजूद, न तो मुख्यमंत्री भगवंत मान और न ही पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) ने स्थिति का आकलन करने या जनता को आश्वस्त करने के लिए अमृतसर का दौरा किया है। शुरुआती धमकियों के चार दिन बाद भी, जमीन पर शीर्ष अधिकारियों की अनुपस्थिति चिंताजनक है।

## आवेदकों की सुविधा के लिए ड्राइविंग टेस्ट ट्रेक पर टोकन सिस्टम होगा शुरू : मोहिंदर भगत

कहा- पंजाब सरकार जालंधर ड्राइविंग ट्रेक पर बोझ कम करने के लिए नकोदर में एक नया ड्राइविंग ट्रेक बनाएगी

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

पंजाब के बागवानी मंत्री मोहिंदर भगत ने गुरवार को सर्वर में तकनीकी खराबी के बीच आवेदकों की सुविधा के लिए जालंधर के ड्राइविंग टेस्ट ट्रेक पर टोकन सिस्टम लागू करने की घोषणा की। इस कदम से आवेदक धूप में लंबी लाइनों में खड़े होने के बजाय आराम से वॉटिंग रूम में बैठकर अपनी बारी का इंतजार कर सकेंगे। कैबिनेट मंत्री मोहिंदर भगत ने रीजनल ट्रांसपोर्ट अधिकारी अमनपाल सिंह के साथ सर्वर में किसी भी तकनीकी खराबी के कारण आवेदकों को होने वाली समस्याओं की समीक्षा की।

उन्होंने कहा कि तकनीकी खराबी ठीक होने तक, टोकन सिस्टम आवेदकों के सम्मान को बनाए रखते हुए सुचारु व्यवस्था सुनिश्चित करेगा। श्री भगत ने ट्रेक पर स्टाफ की कमी को दूर करने के लिए तुरंत कदम उठाते हुए, राज्य परिवहन विभाग के सीनियर अधिकारियों से बात की और



बताया कि काम को उचित ढंग से चलाने के लिए जल्द ही ट्रेक पर डेटा एंटी ऑपरेटरों की नियुक्ति की जाएगी। उन्होंने जोर देकर कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली राज्य सरकार लोगों को पारदर्शी और उचित ढंग से नागरिक सेवाएं प्रदान करने के लिए वचनबद्ध है। उन्होंने कहा कि जालंधर ड्राइविंग ट्रेक पर काम का बोझ कम करने के लिए नकोदर में एक नया ड्राइविंग ट्रेक स्थापित किया जाएगा, जिससे नकोदर, शाहकोट, मेहतपुर और मलसिया के आवेदकों को सुविधा होगी। परिवहन विभाग इसके लिए उपयुक्त जगह की सक्रियता से तलाश कर रहा है और नया ट्रेक स्थापित करने की प्रक्रिया जल्द ही शुरू की जाएगी।

## राज्य के ग्रामीण व पिछड़े इलाकों में सड़कों के बुनियादी ढांचे को मजबूत कर रही है पंजाब सरकार : डा. रवजोत सिंह

• जालंधर ब्रीज. होशियारपुर

स्थानीय निकाय मंत्री पंजाब डॉ. रवजोत सिंह ने होशियारपुर से गांव महिगरोवाल से कोट पटियाल होते हुए हिमाचल प्रदेश की सीमा तक जाने वाली सड़क के निर्माण कार्य का भागोवाल व कोट पटियाल में विधिवत शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार राज्य के ग्रामीण और पिछड़े इलाकों में सड़कों के बुनियादी ढांचे को मजबूत करने के लिए पूरी तरह से वचनबद्ध है। डॉ. रवजोत सिंह ने बताया कि इस सड़क के निर्माण पर लगभग 8 करोड़ 40 लाख रुपए की लागत आएगी। यह सड़क 26.50 किलोमीटर लंबी होगी और निर्माण कंपनी को अगले 3 वर्षों तक इसका रखरखाव भी करना होगा। उन्होंने कहा कि इस सड़क के बनने से इलाके के हजारों लोगों को आवागमन में होने वाली कठिनाइयों से राहत मिलेगी। खासतौर पर महिगरोवाल, डूंगी चोई, मलोत और कोट पटियाल के निवासियों को बेहतर संपर्क सुविधा उपलब्ध होगी।

स्थानीय निकाय मंत्री ने जानकारी दी कि इस सड़क के निर्माण के दौरान डूंगी चोई, महिगरोवाल और मलोत में 3 कॉजवे भी बनाए जा रहे हैं ताकि बारिश के मौसम में भी लोगों



को परेशानी न हो। इसके अलावा पटियाल ब्रिज की रिटेनिंग वॉल का काम भी शुरू कर दिया गया है, जिससे पुल की मजबूती और सुरक्षा को सुनिश्चित किया जाएगा।

डॉ. रवजोत सिंह ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार का मुख्य उद्देश्य है कि प्रदेश के प्रत्येक गांव, कस्बे और शहर में बुनियादी सुविधाओं को बेहतर किया जाए। उन्होंने भरोसा दिलाया कि सड़क का निर्माण कार्य समय पर पूरा करवा कर इसे जनता को समर्पित कर दिया जाएगा। उन्होंने स्थानीय लोगों से आह्वान किया कि वे निर्माण कार्य में सहयोग दें ताकि कार्य की गुणवत्ता और समयबद्धता सुनिश्चित की जा सके। उन्होंने यह भी कहा कि सरकार विकास कार्यों में किसी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं करेगी।

## पंजाब में 3 माह का संतृप्ति अभियान शुरू



चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). भारत सरकार, वित्तीय सेवाएं विभाग, वित्त-मंत्रालय नई दिल्ली द्वारा वित्तीय समावेश योजनाओं में सभी वंचितों को शामिल करने के उद्देश्य से दिनांक 1 जुलाई से 30 सितंबर, 2025 तक ग्राम पंचायत स्तर पर 3 माह का विशेष पंजीकरण अभियान चलाया जा रहा है। पंजाब नेशनल बैंक के उप महाप्रबन्धक एवं राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति, पंजाब के उप संयोजक रामकिशोर मीना द्वारा यह जानकारी देते हुए बताया गया कि इस विशेष अभियान के तहत पंजाब राज्य की प्रत्येक ग्राम पंचायत में

विशेष कैंप लगाये जाएंगे। इस विषय पर 24 जून 2025 को कृष्ण कुमार, प्रधान सचिव वित्त की अध्यक्षता में राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति, पंजाब की विशेष बैठक में सभी बैंकों एवं जिला कलेक्टरों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए हैं। ग्राम पंचायतों में बैंक के दौरान आसपास के बैंकों के शाखा प्रबंधक एवं विभिन्न सरकारी विभागों के अधिकारी उपस्थित रहेंगे। इस अभियान में मुख्यतः निम्न विषयों पर जानकारी दी जा रही है एवं वंचित लाभार्थियों से मौके पर आवेदन पत्र प्राप्त किये जा रहे हैं।

## आईसीसी ने जारी की ताजा टेस्ट रैंकिंग

शुभमन गिल समेत तीन भारतीय बल्लेबाजों को झेलना पड़ा नुकसान

स्पोर्ट्स डेस्क. आईसीसी ने टेस्ट प्लेयर्स की ताजा रैंकिंग जारी की है। इस रैंकिंग के तहत इंग्लैंड के दिग्गज बल्लेबाज जो रूट फिर से नंबर-1 टेस्ट बल्लेबाज बन गए हैं। उनके खाले में फिलहाल 888 रेटिंग अंक हैं। ब्रूक ने पिछले हफ्ते रूट को पछाड़ा था लेकिन लॉर्ड्स में खराब प्रदर्शन के बाद अब तीसरे स्थान पर खिसक गए हैं। उनके 862 अंक हैं। वहीं न्यूजीलैंड के धाकड़ बल्लेबाज केन विलियमसन दूसरे नंबर पर हैं।

वहीं, कप्तान शुभमन गिल समेत तीन भारतीय बल्लेबाजों को घाटा झेलना पड़ा है। गिल तीन स्थान लुढ़ककर 9वें पर आ गए हैं। उनके 765 अंक हैं। ओपनर यशस्वी जायसवाल (801) और विकेटकीपर ऋषभ पंत (779) को एक-एक पायदान का नुकसान हुआ। यशस्वी मैच में सिर्फ 13 रन बना सके। उनका



फोटो-बीसीसीआई

दूसरी पारी में खता नहीं खुला था। पंत ने पहली पारी में 74 रन जुटाए थे लेकिन दूसरी पारी में 9 रन बनाकर पवेलियन लौट गए। भारत को लॉर्ड्स में 22 रनों से करीबी हार का सामना करना पड़ा जिसके बाद इंग्लैंड पांच टेस्ट की सीरीज में 2-1 से आगे है। इस रैंकिंग में नीतीश कुमार रेडुडी 25 स्थानों की छलांग लगाकर सीधे 62वें नंबर पर पहुंच गए हैं। वहीं इंग्लैंड के तेज गेंदबाज ब्रायडन कार्स भी ऑलराउंडर रैंकिंग में अब 14 स्थानों

की छलांग के साथ संयुक्त रूप से 26वें नंबर पर पहुंच गए हैं। जबकि टीम इंडिया के रवींद्र जडेजा अब भी पहले स्थान पर बरकरार हैं। जडेजा अभी 409 रेटिंग पॉइंट्स के साथ पहले नंबर पर हैं। उन्होंने इंग्लैंड के खिलाफ अभी तक तीन टेस्ट मैचों में गेंद से कोई खास कमाल नहीं दिखाया है लेकिन बल्लेबाजी में जरूर कमाल दिखाने में कामयाब रहे हैं। उनके बल्ले से अभी तक चार अर्धशतकीय पारियां देखने को मिल चुकी हैं।

## छात्रों ने प्राथमिक उपचार पर रैली निकाली



जालंधर (जालंधर ब्रीज). डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल के मार्गदर्शन में, जिला रेडक्रॉस सोसाइटी ने 'चेतना' परियोजना के अंतर्गत स्थानीय एस.ओ.ई. स्कूल भारगो कैंप में 'बेसिक लाइफ सेविंग ट्रेनिंग प्रोग्राम' का शुभारंभ किया। इस बेसिक लाइफ सेविंग ट्रेनिंग में लगभग 200 छात्रों ने भाग लिया, जिन्हें प्राथमिक उपचार का विस्तृत प्रशिक्षण दिया गया। इस अवसर पर सहायक कमिश्नर (यू.टी.) मुकिलन आर. मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित रहे। उन्होंने छात्रों

से प्राथमिक उपचार का गहन प्रशिक्षण प्राप्त करने पर बल दिया ताकि वे किसी भी अप्रिय घटना, महामारी, प्राकृतिक आपदा आदि में घायल व्यक्तियों की आवश्यकता पड़ने पर सहायता कर सकें। इससे पूर्व, जिला रेडक्रॉस शाखा जालंधर के सचिव डॉ. सुरजीत लाल ने मुख्य अतिथि का स्वागत किया। उन्होंने बताया कि डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल के निर्देशानुसार जिला के सभी शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थियों को यह बुनियादी जीवन रक्षक प्रशिक्षण दिया जाएगा।