

दिन	अधिकतम	न्यूनतम
शुक्रवार	30°	17°
शनिवार	29°	17°
रविवार	36°	17°
सोमवार	36°	17°
मंगलवार	31°	17°
बुधवार	30°	17°
वीरवार	30°	18°

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

**INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE**

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9317776662, 9317776663

REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University, Phagwara.

## CONFUSED ABOUT CAREER!

### Unsure of what to do after 10th/12th/Graduation?

### Whether to Study in India or Abroad?

What should I do after 10th-Science, Commerce or Arts?

Should I consider Computer or Mechanical Engineering?

What is better for me - MBA in Marketing or MBA in Finance?

Should I pursue Chartered Accountancy or Law after 12th?

Do I have the aptitude for Architecture and Designing?

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

## दीपावली से पहले पंजाब को दहलाने की साजिश नाकाम

# बब्बर खालसा के दो आतंकी आरडीएक्स के साथ गिरफ्तार

यह मॉड्यूल बीकेआई मास्टरमाइंड हरविंदर रिंदा के निर्देशों पर यूके स्थित हैंडलरों निशान जोड़ियां और आदेश जमराय द्वारा संचालित किया जा रहा था : डीजीपी गौरव यादव

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़/जालंधर

पाकिस्तान की आईएसआई समर्थित आतंकी नेटवर्क के खिलाफ बड़ी सफलता हासिल करते हुए काउंटर इंटरलॉजिस्टिक्स (सीआई) जालंधर ने बब्बर खालसा इंटरनेशनल (बीकेआई) आतंकी मांड्यूल के दो कार्यकर्ताओं को करीब 2.5 किलोग्राम आर.डी.एक्स आधारित आई.ई.डी. और एक रिमोट कंट्रोल सहित गिरफ्तार कर गिरोह का भंडाफोड़ किया है। यह जानकारी पुलिस महानिदेशक (डी.जी.पी.) पंजाब गौरव यादव ने दी। यह मॉड्यूल बीकेआई के



CI-JAL

मास्टरमाइंड हरविंदर सिंह उर्फ रिंदा के निर्देशों पर यूके आधारित हैंडलर निशान जोड़ियां और आदेश जमराय द्वारा संचालित किया जा रहा था। गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान गुरजिंदर सिंह उर्फ रिंकू निवासी गांव अठवाल (गुरदासपुर) और दीवान सिंह उर्फ निक्कू निवासी निक्को सरां कला (गुरदासपुर) के रूप में हुई है। पुलिस टीमों ने उनकी काले रंग की हीरो स्लेंडर मोटरसाइकिल भी जब्त की है, जिस पर वे सवार थे। डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि गिरफ्तार किए गए दोनों व्यक्तियों को उनके यूके आधारित संचालकों निशान जोड़ियां और आदेश जमराय से सीधे निर्देश

मिल रहे थे। उन्होंने कहा कि प्रारंभिक जांच से पता चला है कि बरामद आरडीएक्स आधारित आईईडी का उपयोग नियोजित आतंकी हमले में किया जाना था। कार्रवाई से संबंधित विवरण साझा करते हुए डीजीपी ने बताया कि विश्वसनीय स्रोतों से प्राप्त पुख्ता जानकारी के आधार पर सीआई जालंधर की टीमों ने गुप्त अभियान के तहत जालंधर के गुरु नानकपुरा क्षेत्र से दोनों संदिग्धों को उस समय गिरफ्तार किया, जब वे यह विस्फोटक खेप किसी अन्य स्थान पर पहुंचाने जा रहे थे।

उन्होंने कहा कि मामले में आगे के संबंधों की पड़ताल करने और उन व्यक्तियों की पहचान करने के लिए जांच जारी है, जिन्हें यह खेप सौंपी जानी थी। गौरतलब है कि पुलिस थाना एस.एस.ओ.सी., अमृतसर में गैरकानूनी गतिविधियां (निरोधक) अधिनियम (यू.ए.पी.ए.) की धारा 10, 13, 15, 17, 18, 18-बी और 20 तथा विस्फोटक पदार्थ अधिनियम की धारा 4 और 5 के तहत एफ.आई.आर. नंबर 58 दिनांक 08.10.2025 को मामला दर्ज किया गया है।

## अमित शाह ने जम्मू और कश्मीर की सुरक्षा स्थिति की उच्च-स्तरीय समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की

• जालंधर ब्रीज. नई दिल्ली

केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने आज नई दिल्ली में जम्मू और कश्मीर की सुरक्षा स्थिति की उच्च-स्तरीय समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की। बैठक में जम्मू और कश्मीर के उप-राज्यपाल मनोज सिन्हा, केन्द्रीय गृह सचिव, निदेशक, आसूचना ब्यूरो, थल सेनाध्यक्ष, जम्मू और कश्मीर के मुख्य सचिव एवं पुलिस महानिदेशक, केन्द्रीय सशस्त्र पुलिस बलों के महानिदेशक तथा भारत सरकार, सेना और जम्मू और कश्मीर प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे। केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने आतंकवाद-मुक्त जम्मू और कश्मीर के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मोदी सरकार की अटूट प्रतिबद्धता को दोहराया। उन्होंने कहा कि सुरक्षा एजेंसियों के ठोस प्रयासों से जम्मू-कश्मीर में देश के दुश्मनों द्वारा पोषित आतंकवादी तंत्र लगभग समाप्त हो गया है। गृह मंत्री ने कहा कि हमारे सुरक्षा बलों को क्षेत्र में शांति और सुरक्षा को खतरा पहुंचाने के किसी भी प्रयास को नाकाम करने की पूरी स्वतंत्रता है। अमित शाह ने पहलगाय आतंकी हमले के बाद केन्द्रशासित प्रदेश प्रशासन और सुरक्षा एजेंसियों द्वारा उठाए गए कदमों की सराहना की, जिसके परिणामस्वरूप जम्मू और कश्मीर के सुरक्षा परिदृश्य को मजबूत करने में मदद मिली है।



## शाह ने नई दिल्ली में किया 1816 करोड़ की विकास परियोजनाओं का उद्घाटन व शिलान्यास

• जालंधर ब्रीज. नई दिल्ली

केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने नई दिल्ली में दिल्ली सरकार की लगभग 1816 करोड़ रुपये की विकास परियोजनाओं का उद्घाटन व शिलान्यास किया। इस अवसर पर दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री ने दिल्लीवासियों को दीपावली और छठ पूजा की अभिमान बधाई दी। केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री ने कहा कि हाल ही में नरेन्द्र मोदी जी ने मुख्यमंत्री और प्रधानमंत्री के रूप में लगातार काम करते हुए 24 वर्षों की यात्रा पूरी की है। प्रधानमंत्री मोदी के रूप में देश में पहला व्यक्ति ऐसा है जो लगातार 24 साल के लंबे समय से एक बड़े राज्य के मुख्यमंत्री और फिर महान भारत के प्रधानमंत्री के रूप में देश की सेवा कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री ने इन 24 साल में अपने शासन के दौरान अनेक नई शुरूआत की जिनसे हमारे देश के स्वतंत्रता सेनानियों के स्वप्नों को पूरा करने की नींव डालने का काम हुआ है। उन्होंने कहा कि देश में सुरासन को जमीन पर उतारने का काम हमारे नेता और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी ने किया है। शाह ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी जी ने देश को सुरक्षित करने, अर्थतंत्र को आगे बढ़ाने और 2047 में देश की आजादी की शताब्दी के समय हर क्षेत्र में देश को सर्वप्रथम बनाने का संकल्प लिया है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी जी के जन्मदिन के दिन सेवा पखवाड़ा शुरू हुआ था और उस दिन भी दिल्ली में 1700 करोड़ रुपये से अधिक की 17 परियोजनाओं का लोकार्पण और भूमिपूजन हुआ था। आज जब सेवा पखवाड़ा समाप्त हो रहा है तब भी 1800 करोड़ रुपये की लागत वाली 11 योजनाओं का लोकार्पण और 8 योजनाओं का शिलान्यास हो रहा है।

## केजरीवाल और मान ने 3100 से अधिक अत्याधुनिक स्टेडियमों के निर्माण प्रोजेक्ट की शुरुआत

• जालंधर ब्रीज. कालझरानी (बटिडा)

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान और आम आदमी पार्टी (आप) के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने 1194 करोड़ रुपये की लागत से राज्यभर में 3100 से अधिक अत्याधुनिक स्टेडियमों के निर्माण की विशाल योजना की शुरुआत की। भारी जनसमूह को संबोधित करते हुए आप के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने कहा कि राज्य के युवाओं की असीम ऊर्जा को सकारामक दिशा देने के लिए यह परियोजना शुरू की गई है। उन्होंने कहा कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त बनाने के लिए पंजाब में 3100 से अधिक नए खेल मैदानों की स्थापना का काम आज शुरू हो रहा है। उन्होंने बताया कि ये खेल मैदान "युद्ध नशों विरुद्ध" और "रंगला पंजाब" अभियानों को नई ऊंचाइयों प्रदान करेंगे। केजरीवाल ने कहा कि ये स्टेडियम युवाओं को नशे की बुराई से दूर रखने के साथ-साथ राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मेडल जीतने के उनके सपनों को साकार करने में सहायक होंगे। उन्होंने कहा कि ये मैदान उभरते खिलाड़ियों के लिए मार्गदर्शक सिद्ध होंगे। इस



परियोजना पर 1184 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे। पहले चरण में बड़े गाँवों को प्राथमिकता दी गई है, जहाँ अर्ध एकड़ से लेकर चार एकड़ तक के क्षेत्र में स्टेडियम बनाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि प्रत्येक खेल मैदान को विभिन्न खेलों की आवश्यकताओं के अनुसार विकसित किया जाएगा, जहाँ वॉलीबॉल, फुटबॉल, क्रिकेट और अन्य पारंपरिक खेलों को सुविधाएँ उपलब्ध होंगी। बुजुर्गों के लिए भी मनोरंजन और व्यायाम की सुविधाएँ होंगी ताकि खेल जीवन का अभिन्न हिस्सा बन सके। केजरीवाल ने कहा कि जैसे शिक्षा के लिए अच्छा स्कूल जरूरी है, वैसे ही किसी बच्चे को अपने गाँव, राज्य और देश का नाम रोशन करने के लिए एक उपयुक्त खेल मैदान की जरूरत होती है।

## मशहूर बाड़ी बिल्डर वरिंदर घुम्पण की मौत, अस्पताल में आया हार्ट अटैक

जालंधर (जालंधर ब्रीज). जालंधर के मशहूर बाड़ी बिल्डर वरिंदर घुम्पण की गुरुवार को अचानक मौत हो गई।

जालंधर (जालंधर ब्रीज). जालंधर के मशहूर बाड़ी बिल्डर वरिंदर घुम्पण की गुरुवार को अचानक मौत हो गई। जानकारी के मुताबिक वरिंदर अमृतसर के अस्पताल में भर्ती थे। घुम्पण बस्ती शोख के घई नगर में रहते थे जो बालीवुड में भी काम कर चुके हैं। बीते दिनों नस दबने के बाद उनको अमृतसर अस्पताल में भर्ती करवाया था जहाँ इलाज के दौरान उन्हें हार्ट अटैक आ गया और घुम्पण की अस्पताल में मौत गई। इस दुखदाई खबर के बाद उनके दोस्त व परिजन अमृतसर के बाद पंजाब और खेल जगत में शोक की लहर दौड़ गई है। उनके लिए बाँडी बिल्डिंग एक खेल नहीं बल्कि जीवन जीने का तरीका था। उन्होंने अपनी जीवनशैली के जरिए दुनिया को सिखाया कि एक स्वस्थ और फिट शरीर के लिए सही आहार और नियमित व्यायाम कितने महत्वपूर्ण हैं।

2009 में मिस्टर इंडिया का खिताब जीतने वाले वरिंदर घुम्पण ने शाकाहारी जीवनशैली को भी महत्वपूर्ण पहलू बनाया। वरिंदर के निधन के बाद पंजाब और खेल जगत में शोक की लहर दौड़ गई है। उनके लिए बाँडी बिल्डिंग एक खेल नहीं बल्कि जीवन जीने का तरीका था। उन्होंने अपनी जीवनशैली के जरिए दुनिया को सिखाया कि एक स्वस्थ और फिट शरीर के लिए सही आहार और नियमित व्यायाम कितने महत्वपूर्ण हैं।

## राजवीर जवंदा हमेशा अपने प्रशंसकों के दिल में जिंदा रहेंगे: मुख्यमंत्री

• जालंधर ब्रीज. जगराओं



मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान गुरुवार को प्रसिद्ध पंजाबी गायक राजवीर जवंदा के घर पहुंचे और इस युवा गायक को दुखद एवं असमय मृत्यु पर गहरा शोक प्रकट किया। कुछ दिन पहले हुए हादसे में घायल जवंदा का कल मोहाली के एक निजी अस्पताल में निधन हो गया था। मुख्यमंत्री ने सुबह दिवंगत गायक के दिलों पर राज करने वाले इस युवा गायक को शानदार संवेदना व्यक्त की। उन्होंने कहा कि युवा गायक के निधन से राज्य के समकालीन साहित्य, संस्कृति और कला जगत को गहरा नुकसान पहुंचा है। भावुक होते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि जवंदा ने जवानी की दहलीज़ पर ही इस नश्वर संसार को अलविदा कह दिया। उन्होंने कहा कि राजवीर जवंदा के निधन से जो शून्य उत्पन्न हुआ है, उसे निकट भविष्य में भर पाना आसान नहीं होगा। मुख्यमंत्री ने लाखों पंजाबियों के दिलों पर राज करने वाले इस युवा गायक को शानदार प्रस्तुति को याद किया।

## 56 सड़क हादसों वाले ब्लैक सॉट्स की पहचान, डीपी कमिश्नर ने तत्काल सुधार के लिए आदेश

जालंधर (जालंधर ब्रीज). जालंधर प्रशासन

ने जिले में हादसों की संभावना वाले 56 स्थानों की पहचान की है और सड़क हादसों को रोकने के लिए इन स्थानों पर तत्काल आवश्यक मानकों के अनुसार सुधार शुरू किए गए हैं। जिला सड़क सुरक्षा समिति की बैठक की अध्यक्षता करते हुए डीपी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल ने संबंधित विभागों को निर्देश दिए कि जब तक हादसों वाली जगहों को ठीक नहीं किया जाता, तब तक राहगीरों को सचेत करने के लिए साइन बोर्ड लगाए जाएं। बैठक के दौरान एनएचएआई के अधिकारियों ने बताया कि बिंधीपुर से फगवाड़ा तक सड़क को मरम्मत और रीलेयरिंग के लिए 93 करोड़ रुपये का विस्तृत प्रोजेक्ट मुख्यालय भेजा गया है। उल्लेखनीय है कि इस प्रस्ताव में पी.ए.पी. फ्लाईओवर पर एक अतिरिक्त लेन बनाने का भी प्रावधान है।

# रानी दुर्गावती : नारी शक्ति की वह मशाल, जो सदियों से जलती आ रही है

जालंधर ब्रीज. भारत के मंत्रालयों, नीतियों और प्रमुख कार्यक्रमों की कल्पना से भी सदियों पहले, गोड साम्राज्य की एक आदिवासी युवा रानी अग्रिम मोर्चे पर खड़ी रही - जिसने आत्मसमर्पण के बजाय सम्मान, साहस और कर्तव्य का मार्ग चुना। भारत में वीरता और पराक्रम की प्रतीक के रूप में याद की जाने वाली रानी दुर्गावती आज भी सार्वजनिक जीवन, व्यवसाय, विज्ञान और नागरिक सेवाओं को नई दिशा देने वाली महिलाओं को प्रेरित कर रही हैं। उनकी 501वीं जयंती के अवसर पर, हम उस गाथा और उन मूल्यों को याद करते हैं, जो 16वीं शताब्दी के युद्धक्षेत्रों से लेकर आधुनिक भारत की नीतियों तक एक सतत प्रेरणास्रोत बने हुए हैं। साहस की प्रतिमा रानी दुर्गावती का जीवन एक किंवदंती इसलिए बना, क्योंकि उन्होंने इतिहास में निष्क्रिय पात्र बनकर रहने से इनकार कर दिया। आक्रमणकारी मुगल शक्तियों का सामना करते हुए उन्होंने अपने राज्य और प्रजा की रक्षा का दायित्व अपने कंधों पर लिया। एक ऐसी महिला, जिसने नेतृत्व किया, निर्णय लिए और अंततः बलिदान दिया - रानी दुर्गावती ने स्वयं को एक क्षेत्रीय शासक से आगे बढ़कर राष्ट्रीय प्रतीक के रूप में स्थापित किया। आज, चाहे उन्हें लोककथाओं, स्मारकों या मध्य भारत की संस्कृति में याद किया जाए, वे इस सत्य की जीवंत मिसाल हैं कि नेतृत्व किसी एक

लिंग की सीमाओं में नहीं बँधता। प्रतीकसेनीतितक: भारतसकतव्यकानिर्वहनकरताहै आधुनिक भारत में महिलाओं के कल्याण और सशक्तिकरण की जो संरचना आज दिखाई देती है - जिसे महिला एवं बाल विकास मंत्रालय और संबद्ध विभागों द्वारा आगे बढ़ाया जा रहा है - वह उसी कर्तव्य भावना और सार्वजनिक उत्तरदायित्व से प्रेरित है, जिसका उदाहरण रानी दुर्गावती ने अपने जीवन में प्रस्तुत किया था। जिस प्रकार रानी ने अपने समय में राज्य और प्रजा की रक्षा का दायित्व निभाया, उसी प्रकार आज की सरकार विभिन्न मोर्चों पर महिलाओं के अधिकारों, अवसरों और समान भागीदारी की रक्षा और विस्तार के लिए प्रतिबद्ध है। शिक्षा और सामाजिक समरूपता: लड़कियों की शिक्षा में सुधार और लैंगिक अंतर को कम करने के उद्देश्य से लागू किए गए कार्यक्रम आज समाज को नीव को मजबूत कर रहे हैं। आर्थिक सशक्तिकरण और उद्यमिता: कौशल विकास पहलों से लेकर ऋण और बाजार तक पहुंच प्रदान करने वाली योजनाएँ महिलाओं को उद्योग और व्यवसाय के क्षेत्र में नेतृत्व की भूमिका

निभाने में सक्षम बना रही हैं। ये प्रयास आधुनिक शासन और निर्णय-निर्माण में महिलाओं की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित कर रहे हैं। सुरक्षा और कानूनी संरक्षण: वन स्टॉप सेंटर और विभिन्न हेल्पलाइन सेवाएँ महिलाओं की सुरक्षा, आत्मनिर्भरता और नागरिक भागीदारी सुनिश्चित करने में अहम भूमिका निभा रही हैं। इन पहलों ने यह सिद्ध किया है कि भय या असुरक्षा किसी महिला की प्रगति और आवाज़ को सीमित नहीं कर सकती। स्वास्थ्य और मातृ देखभाल: मातृ स्वास्थ्य और पोषण से जुड़ी योजनाएँ केवल स्वास्थ्य सेवा तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे महिलाओं के समग्र कल्याण का प्रतीक हैं। ये प्रयास महिलाओं को स्वस्थ, आत्मविश्वासी और नेतृत्वकारी भूमिका निभाने के लिए सशक्त करते हैं। जमीनी स्तर पर शासन और प्रतिनिधित्व: पंचायती राज संस्थाओं और शहरी स्थानीय निकायों में महिलाओं की भागीदारी बढ़ाने की पहलें लोकतांत्रिक शासन को और समावेशी बना रही हैं। यह उसी राजनीतिक दूरदर्शिता की झलक है, जो रानी दुर्गावती ने अपने राज्य के संचालन में प्रदर्शित की थी। जीवन और उपलब्धियों में मापी गई प्रगति :



सावित्री ठाकुर (महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री, भारत सरकार)

पिछले कुछ दशक उल्लेखनीय प्रगति के साक्षी रहे हैं - महिला साक्षरता और कार्यबल में भागीदारी में वृद्धि, निर्वाचित पदों पर महिलाओं की बढ़ती उपस्थिति, उद्यमिता में तेजी से उभार, और सुरक्षा एवं समान अवसरों के प्रति समाज की बढ़ती संवेदनशीलता ने भारत को एक नई दिशा दी है। ये बदलाव केवल आँकड़े भर नहीं हैं; ये उसी सिद्धांत की आधुनिक अभिव्यक्तियाँ हैं जो रानी दुर्गावती के जीवन ने सिखाया था कि जब महिलाएँ हर परिस्थिति के लिए सुसज्जित और सशक्त होती हैं, तो वे समाज को नया आकार देती हैं। रानी दुर्गावती की विरासत एक आधारशिला : रानी दुर्गावती के उदाहरण को विशेष रूप से महत्वपूर्ण बनाता है उनका दोहरा स्वरूप - नैतिक और व्यावहारिक। नैतिक स्तर पर वे गरिमा, साहस और ज़िम्मेदारी की प्रतीक हैं, जबकि व्यावहारिक स्तर पर उनका जीवन महिलाओं को निर्णयकर्ता और लोककल्याण की रक्षक के रूप में स्थापित करता है। यह दोहरी विरासत पीढ़ियों से भारत की नागरिक चेतना का हिस्सा रही है और इसी ने महिला सशक्तिकरण की नीतियों और पहलों को समाज में गहरी जड़ें जमाने में सहायता की है। "विकसित भारत" के लिए नया दृष्टिकोण : जैसे-जैसे देश "विकसित भारत" बनने की दिशा में अग्रसर है, उसे विकास को महिलाओं की भागीदारी

के पैमाने और समानता के दृष्टिकोण से देखने की आवश्यकता है। "महिला-केंद्रित विकसित भारत" में महिलाओं की पूर्ण भागीदारी को विकास के लिए एक अतिरिक्त साधन नहीं, बल्कि विकास का मुख्य सूचक माना जाएगा। व्यावहारिक रूप से इसका अर्थ है कि देश की प्रगति को केवल प्रमुख कल्याण संकेतकों से नहीं, बल्कि विभिन्न क्षेत्रों - बोर्ड, लोक सेवा और सामुदायिक संस्थानों में महिलाओं के नेतृत्व और सक्रिय भागीदारी से भी मापा जाएगा। इस प्रकार, अतीत के साहस को भविष्य की संभावनाओं से जोड़ते हुए, रानी दुर्गावती की कहानी केवल एक धरोहर नहीं है, बल्कि इस बात का जीवंत प्रमाण है कि भारत क्या बन सकता है। उनका साहस यह संदेश देता है कि महिलाओं को सार्वजनिक जीवन और भविष्य को आकार देने का समान अधिकार है। यदि विकसित भारत की नब्ज उसकी महिलाओं की शक्ति से मापी जाती है, तो रानी दुर्गावती को सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि वह शक्ति हर महिला तक पहुँचाई जाए। अंततः, रानी की सबसे महान विरासत कोई पत्थर का स्मारक नहीं, बल्कि ऐसा राष्ट्र है जहाँ लाखों महिलाएँ जीवन के हर मंच से - चाहे वह घर हो, बाजार हो, विज्ञान हो या शासन - नेतृत्व करें। वे 21वीं सदी में साहस और नेतृत्व की परंपरा को आगे बढ़ाएँ।

# पहली विदेश यात्रा : सपनों की उड़ान और सही तैयारी की कहानी

• जालंधर ब्रीज . फीचर

रीना हमेशा से विदेश घूमने का सपना देखती थी। सोशल मीडिया पर लोगों की खूबसूरत ट्रैवल तस्वीरों देखकर उसके मन में भी एक दिन अपना पासपोर्ट लेकर हवाई जहाज़ में बैठने की इच्छा थी। लेकिन जैसे ही उसने तैयारी शुरू की, उसे एहसास हुआ कि विदेश यात्रा सिर्फ टिकट बुक करने से कहीं ज्यादा है — यह एक जिम्मेदारी, योजना और सही जानकारी का मिश्रण है।

रीना ने सबसे पहले अपने दस्तावेज़ पूरे किए — पासपोर्ट, वीज़ा, और अंतरराष्ट्रीय ट्रैवल इश्योरेंस। उसे पता चला कि कई देशों में बिना इश्योरेंस के एंटी ही नहीं मिलती। उसने अपने बैंक से अंतरराष्ट्रीय डेबिट कार्ड एक्टिव करवाया ताकि विदेशी मुद्रा लेकर घूमने में परेशानी न हो।

इसके बाद उसने ध्यान दिया कुछ बुनियादी बातों पर : यात्रा से पहले देश की संस्कृति, मौसम और नियमों की जानकारी लेना ज़रूरी है।

कुछ देशों में ड्रेस कोड या सार्वजनिक व्यवहार पर विशेष नियम होते हैं। मोबाइल इंटरनेट के लिए इंटरनेशनल

## Tour Story

रीना की पहली विदेश यात्रा उसके लिए एक सपना पूरा होने जैसा था। लेकिन इस सफर ने उसे सिखाया कि सही तैयारी, बजट प्लानिंग और थोड़ी जानकारी से विदेश घूमना आसान और यादगार बन जाता है।

सिम कार्ड या ई-सिम लेना बेहतर रहता है। हवाई अड्डे पर समय से पहुँचना और इमिग्रेशन दस्तावेज़ सही क्रम में रखना बहुत ज़रूरी है। रीना ने अपनी पहली विदेश यात्रा के लिए थाईलैंड चुना — एक ऐसा देश जो भारतीय यात्रियों के लिए बजट-फ्रेंडली स्वर्ग कहा जाता है। उसे हैरानी हुई जब उसने जाना कि 50,000 रुपये के अंदर भी 5 दिन का यादगार ट्रिप संभव है।

थाईलैंड क्यों? यहाँ न केवल खूबसूरत समुद्री तट हैं बल्कि स्थानीय बाज़ार, स्ट्रीट फूड और मंदिरों की शांति भी मन मोह लेती है। बैंकॉक की चमकती नाइटलाइफ़, पटाया का बीच, और फुकेट के सुरम्य द्वीप — सब कुछ बेहद किफायती है।

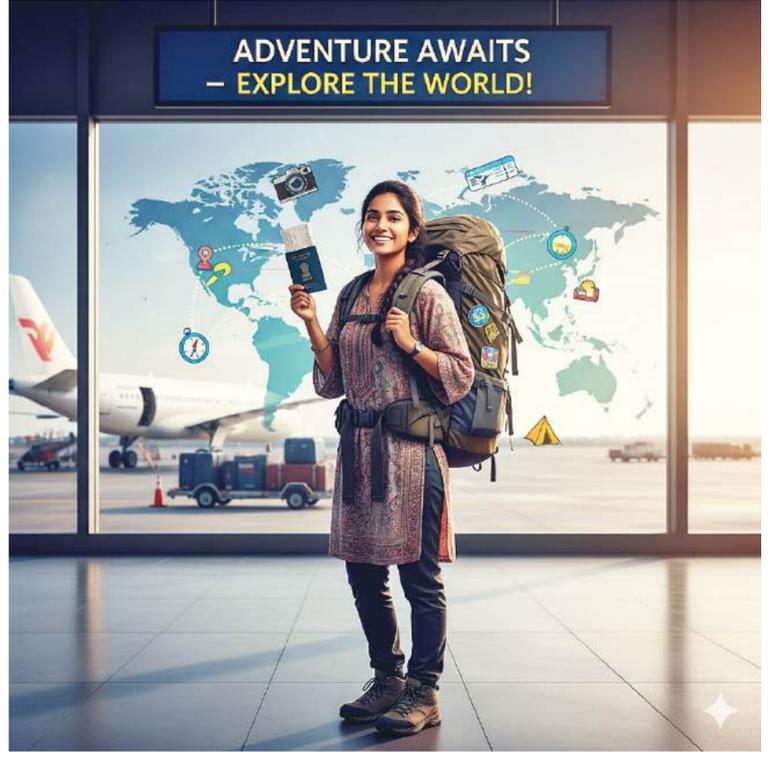
रीना ने अपनी यात्रा के लिए कुछ स्मार्ट टिप्स अपनाईं — सने ऑफ-सीजन (अक्टूबर-नवंबर) में टिकट बुक किया, जिससे फ्लाइट सस्ती मिली।

उसने होटल की बजाय होस्टल में रहना चुना, जहाँ उसे नए ट्रैवलर्स से मिलने का मौका भी मिला। लोकल ट्रांसपोर्ट जैसे टूक-टूक और बसों का उपयोग करके खर्च में भारी बचत की।

हर जगह ऑनलाइन बुकिंग ऐप्स से डिस्काउंट लिया।

यात्रा के अंत में रीना ने महसूस किया कि विदेश घूमना सिर्फ महंगा सपना नहीं है — बस थोड़ी योजना और जागरूकता से यह सपना आसानी से पूरा किया जा सकता है।

वापस लौटते वक़्त वह सिर्फ यादें नहीं, बल्कि आत्मविश्वास भी लेकर आई। अब उसके दोस्तों के बीच वह “ट्रैवल गुरु” बन चुकी है, जो हर किसी को यही सलाह देती है — “विदेश यात्रा से पहले जानकारी ही सबसे बड़ा पासपोर्ट है।”



## LIFE STYLE

### क्या खड़े होकर पानी पीने से वाकई घुटनों को नुकसान होता है? एक्सपर्ट से जानें हकीकत और नुकसान

क्या आपको कभी आपके घर के बड़े-बुजुगों ने खड़े होकर पानी पीने के लिए टोका है? ज्यादातर लोग इस सवाल का जवाब हैं में ही देते हैं। ऐसा माना जाता है कि खड़े होकर पानी पीने से घुटनों को नुकसान होता है। अगर आप भी ऐसा मानते हैं तो एक्सपर्ट से जानिए...



• जालंधर ब्रीज . फीचर

पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर ना सिर्फ हाइड्रेट रहता है बल्कि शरीर के बाकी अंग भी ठीक तरीके से काम करते हैं। रोजमर्रा के जीवन में लोग अपनी ज़रूरत और आदत के अनुसार पानी की सेवन करते हैं। कुछ लोग बैठकर तसल्ली से घूट-घूटकर करके पानी पीते हैं तो कुछ जल्दबाजी में प्यास बुझाने के लिए सीधा फ्रिज से बोतल निकालकर खड़े-खड़े ही पानी पीना शुरू कर देते हैं। हो सकता है आपने भी कई बार ऐसा किया हो। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या आपको कभी आपके घर के बड़े-बुजुगों ने खड़े होकर पानी पीने के लिए टोका है? ज्यादातर लोग ऐसा माना जाता है कि खड़े होकर पानी पीने से घुटनों को नुकसान होता है। अगर आप भी ऐसा मानते हैं तो एक्सपर्ट से आइए जानते हैं इस बात के पीछे की असल सच्चाई और खड़े होकर पानी पीने के क्या होते हैं नुकसान।

डायटीशियन की सलाह

एक डायटीशियन ने अपने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर करके इस सवाल का जवाब दिया है। डायटीशियन का कहना है कि खड़े होकर पानी पीने से घुटनों को नुकसान पहुंचाने या अन्य जोड़ों पर असर पड़ने की बात एक मिथक है। दरअसल खड़े होकर पानी पीने से यह सीधा भोजन नली से होता हुआ पेट में चला जाता है, इसका खड़े या बैठे होने से कोई सीधा संबंध नहीं है। हालांकि, कुछ लोगों को तेजी से अवशोषण के कारण अपच या असुविधा हो सकती है, लेकिन यह घुटनों से जुड़ा हुआ बिल्कुल नहीं है। जुही एक आम व्यक्ति को 2 से 3 लीटर पानी रोजाना पीने की सलाह देती हैं। डॉ. अशंजीत सिंह, ने बताएं खड़े होकर पानी पीने के नुकसान

हालांकि जालंधर ब्रीज को दिए अपने एक इंटरव्यू के दौरान पीएम, जालंधर के अस्सिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. अशंजीत सिंह का कहना था कि खड़े होकर

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

पानी पीना हानिकारक होता है। आयुर्वेद के अनुसार, इससे पानी शरीर में सही तरीके से अवशोषित नहीं होता, जिससे पाचन तंत्र प्रभावित हो सकता है। लेकिन इसका घुटनों पर सीधा असर डालने का कोई प्रमाण नहीं है। डॉ. अशंजीत सिंह ने खड़े होकर पानी पीने के ये 5 नुकसान बताए हैं।

खड़े होकर पानी पीने के नुकसान

पाचन पर असर- खड़े होकर पानी पीते समय पानी तेजी से भोजन नली से होता हुआ पेट में चला जाता है, जिससे पाचन प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न होती है, जो अपच या गैस की समस्या का कारण बन सकती है।

गठिया का कारण- जब हम खड़े होकर पानी पीते हैं, तो नसों में तनाव आ जाता है जिससे तरल पदार्थों का संतुलन बिगड़ जाता है। जिसकी वजह से समय के साथ जोड़ों में तरल पदार्थ जमा हो सकता है, जो भविष्य में गठिया का कारण बन सकता है।

अवशोषण की कमी- डॉ. अशंजीत सिंह ने कहा कि जब हम खड़े होकर पानी पीते हैं, तो आवश्यक पोषक तत्व और विटामिन लीवर और पाचन तंत्र तक नहीं पहुंच पाते हैं।

किडनी पर असर

किडनी तब बेहतर तरीके से काम करती है जब हम बैठे होते हैं। खड़े होकर पानी पीने से यह सीधा बिना फिल्टर हुए पेट के निचले हिस्से में पहुंचता है। इससे पानी में मौजूद अशुद्धियां मूत्राशय में जमा हो जाती हैं, जो किडनी की कार्यप्रणाली को प्रभावित करती हैं और यूरिनरी ट्रैक्ट संक्रमण की संभावना बढ़ाती हैं।

नसों में तनाव और तरल पदार्थ का असंतुलन- इसके अलावा यह भी कहा जाता है कि खड़े होकर पानी पीने से शरीर में तरल पदार्थ का संतुलन बिगड़ने के साथ नसों में तनाव भी आ जाता है।

सलाह

आयुर्वेद के अनुसार पानी हमेशा बैठकर छोटे-छोटे घूट में और धीरे-धीरे पीना चाहिए।

## मिनटों में बनकर होता है तैयार क्रिस्पी आलू चीला, नोट करें टेस्टी रेसिपी

इस रेसिपी की खासियत यह है कि आप इसे बच्चों के स्कूल लंच बॉक्स में पैक करके भी दे सकते हैं। आलू चीला का स्वाद बच्चों को ही नहीं बड़ों को भी बेहद पसंद आता है।

• जालंधर ब्रीज . रेसिपी

अगर आप नाश्ते में बच्चों के लिए कुछ चटपटा और क्रिस्पी बनाने का सोच रहे हैं तो आलू चीला ट्राई कर सकते हैं। ये रेसिपी खाने में टेस्टी होने के साथ बनाने में आसान और हल्दी भी है। इस रेसिपी की खासियत यह है कि आप इसे बच्चों के स्कूल लंच बॉक्स में पैक करके भी दे सकते हैं। आलू चीला का स्वाद बच्चों को ही नहीं बड़ों को भी बेहद पसंद आता है। तो चलिए बिना देर किए जान लेंते हैं कैसे बनाया जाता है टेस्टी और क्रिस्पी आलू चीला।

क्रिस्पी आलू चीला बनाने के लिए सामग्री

के लिए सामग्री

- 2-3 मीडियम साइज के कद्दूकस किए हुए आलू
- 1/2 कप बेसन
- 2 बड़े चम्मच सूजी
- 1 छोटा बारीक कटा हुआ प्याज
- 1-2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- 1/2 इंच कद्दूकस किया हुआ अदरक
- 2 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया
- 1/2 छोटा चम्मच जीरा
- 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- नमक स्वादानुसार
- पानी आवश्यकतानुसार
- चोला सेकने के लिए तेल या घी

क्रिस्पी आलू चीला बनाने का तरीका

क्रिस्पी आलू चीला बनाने के लिए सबसे पहले आलू को छीलकर



पानी से अच्छी तरह धोने के बाद मोटे कद्दूकस से कद्दूकस करके तुरंत ठंडे पानी में डाल दें ताकि वे काले न पड़ें। इसे बाद 2-3 मिनट बाद आलू को पानी से निकालकर हाथों से अच्छी तरह निचोड़कर उनका अतिरिक्त पानी निकाल लें। अब एक बड़े कटोरे में निचोड़े हुए कद्दूकस किए हुए आलू में बेसन, सूजी, बारीक कटा प्याज, हरी मिर्च, कद्दूकस किया अदरक, हरा धनिया, जीरा, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालें। इसके बाद थोड़ा-थोड़ा करके पानी डालते हुए गाढ़ा और चिकना बेंटर तैयार करें। बेंटर न तो बहुत पतला हो और न ही बहुत गाढ़ा। चीला फैलाने में आसानी होनी चाहिए।

बेंटर को 5-10 मिनट के लिए ढककर रख दें ताकि सूजी फूल जाए। अब एक नॉन-स्टिक तवा गरम करें। हल्के गरम तवे पर थोड़ा तेल या घी लगाकर उसे सबे पहले चिकना कर

## डॉक्टर से जानें आंखों में दवा डालने का सही तरीका, ज्यादातर लोग करते हैं गलती!

• जालंधर ब्रीज . हेल्थ केयर

अक्सर जब भी डॉक्टर हमें आई ड्रॉप प्रिस्क्राइब करते हैं, तो शायद ही हम इसे डालने के तरीके पर उतना सोचते हैं। बस ड्रॉप खोलो, आंखों में दो बूंद डालो और काम हो गया। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ज्यादातर लोग आज भी गलत तरीके से ही आई ड्रॉप डालते हैं। इससे एक तो दवा का कोई फायदा नहीं होता, दूसरा आंखों में कई बार इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है। दरअसल आई ड्रॉप डालने का एक प्रॉपर तरीका होता है, जिससे दवाई आंखों में अच्छी तरह पहुंचती है। आई सर्जन डॉ. भानु ने एक पोस्ट के जरिए इसी तरीके को स्टेप बाय स्टेप समझाया है, आइए जानते हैं।

हमेशा हाथ साफ करने के बाद डालें ड्रॉप

डॉक्टर कहते हैं कि सबसे पहले तो ज्यादातर लोग यही गलती करते हैं कि वो अपने हाथ साफ किए बिना ही ड्रॉप डालने लगते हैं। ऐसा करने से आंखों में इन्फेक्शन या इरीटेशन होने का खतरा बढ़ सकता है। दरअसल हमारी आंखें काफी सेंसेटिव होती हैं, इसलिए आई ड्रॉप डालने से पहले अच्छी तरह हैंड वॉश करना ज़रूरी होता है।

एक से ज्यादा बूंद डालना है वेस्ट

डॉ. भानु कहते हैं कि अपनी आंख में हमेशा एक बूंद आई ड्रॉप ही डालनी चाहिए। एक बार में आप इससे ज्यादा ड्रॉप्स डालते हैं, तो उसका कोई भी फायदा नहीं होता है। अगर डॉक्टर ने आपको दो आई ड्रॉप डालने की सलाह दी है, तो पहली डालने के बाद कम से कम आधे घंटे का गैप रखें। ताकि आई ड्रॉप इफेक्टिव तरीके से वर्क करे।

आंखों में ऐसे डालें आई ड्रॉप

आंखों में ड्रॉप डालने के लिए सबसे पहले ऊपर की ओर देखें। अब अपने हाथ से निचली पलक को और नीचे की ओर खींचते हुए एक छोटा सा स्कूप या पॉकेट बना लें। आपको इसी स्कूप में ड्रॉप डालनी होती है। दवा को सीधा आंख के ऊपर डालने से बचना चाहिए।

एक मिनट बंद रखें आंख

डॉ. भानु बताते हैं कि जैसे ही आप आई ड्रॉप डाल लें, उसके बाद कम से कम एक मिनट के लिए आंखें बंद रखें।

## Health

आई ड्रॉप डालने का एक प्रॉपर तरीका होता है, जिससे दवाई आंखों में अच्छी तरह पहुंचती है। आई सर्जन डॉ. ने एक पोस्ट के जरिए इसी तरीके को स्टेप बाय स्टेप समझाया है, आइए जानते हैं।



इससे दवा असरदार तरीके से काम करती है। हालांकि ध्यान रहे, आंखों को ज्यादा भींचकर बंद ना करें। आंख के निचले हिस्से पर बहुत हल्का प्रेशर डालते हुए, आंख बंद रखें। इससे दवा आंखों में बेहतर तरीके

से एब्जॉर्ब होती है।

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

## महिलाओं के लिए बीमा लेना क्यों ज़रूरी है? एक्सपर्ट से जानें कैसे चुनें अपने लिए सही

जालंधर ब्रीज (फीचर) . समय के साथ हमारी प्राथमिकताएं बदलती रहती हैं। 20 की उम्र में हम सिर्फ जीवन का आनंद लेना चाहते हैं, तो 30 के दशक में करियर की बुलंदियों को छूना चाहते हैं, 40 के दशक में अपने परिवार पर ध्यान देना हमारा लक्ष्य होता है। 50 के दशक में हम अपने भविष्य को सुरक्षित रखने के लिए निवेश के बेहतर विकल्प तलाशते हैं। इन प्राथमिकताओं को पूरा करने के क्रम में अधिकांश महिलाएं बीमा खरीदने के बारे में सोचती ही नहीं हैं, जबकि बीमा हमारे भविष्य के लिए निवेश से भी बड़ा सुरक्षा कवच है।

सही समय पर बीमा ज़रूरी : उम्र और समय के अनुसार ज़रूरतें बदलती रहती हैं। एलआईसी, दिल्ली में डेवलपमेंट ऑफिसर आरती तंवर के मुताबिक, जो महिलाएं 20, 30 और 40 के दशक में सही बीमा खरीदती हैं, वे भविष्य की चुनौतियों से बेहतर तरीके से निपट सकती हैं। इस बात को भी ध्यान में रखना ज़रूरी है कि उम्र बढ़ने के साथ आपको बीमा बेचने वाली कंपनियों की संख्या भी कम होती जाएगी। छोटी उम्र में बीमा लेने से आपके पास सिर्फ समय की सुविधा ही नहीं होती, बल्कि बीमा कंपनियों द्वारा लिए जाने वाले प्रीमियम भी कम होते हैं।

स्वास्थ्य बीमा की अहमियत : हेल्थ इश्योरेंस या स्वास्थ्य बीमा, ग्राहक और बीमा कंपनी के मध्य एक समझौता होता है, जिसमें ग्राहक हर नियत अंतराल पर कुछ निश्चित राशि का भुगतान बीमा कंपनी को करता है और इसके एवज में बीमा कंपनी उसे बीमार पड़ने या दुर्घटनाग्रस्त होने पर अस्पताल में भर्ती होने पर चिकित्सीय खर्चों की क्षतिपूर्ति या मुआवजा देने की गारंटी देती है। स्वास्थ्य बीमा योजना चुनते समय, अपनी भविष्य की ज़रूरतों को ध्यान में रखें।

महिलाओं में थयरॉइड या पीसीओएस जैसी जीवनशैली संबंधी बीमारियां आम हो गई हैं। ऐसी स्थितियों में, अगर आपकी योजना पहले से ही इन्हें कवर नहीं करती है, तो आप नुकसान में रहेंगी। मातृत्व बीमा लेने से न हिचकिचाएं। भारत में मातृत्व बीमा अनिवार्य प्रतीक्षा अवधि के साथ आता है। पॉलिसी खरीदने के तुरंत बाद आप इसका लाभ नहीं उठा सकतीं, इसलिए पहले से बीमा खरीदना न केवल समझदारी भरा कदम है, बल्कि बहुत ज़रूरी भी है। बाद में हेल्थ बीमा लेने की बजाय जल्दी लेना बेहतर है, क्योंकि लंबी प्रतीक्षा अवधि वाले प्लान आमतौर पर सस्ते होते हैं।

जीवन बीमा भी है ज़रूरी : अगर आप जीवन बीमा खरीदने पर विचार कर रही हैं तो कुछ महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है। अगर आप पर दूसरे लोग आर्थिक रूप से आश्रित हैं, तो आप एक टर्म लाइफ इश्योरेंस प्लान पर विचार कर सकती हैं, जो मामूली प्रीमियम पर आता है और आपको उच्च कवरेज प्रदान कर सकता है। आय से 20 गुना ज्यादा तक जीवन बीमा मिलता है।

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

## जीएसटी 2.0 - भारत के वस्त्र क्षेत्र के सपनों को वास्तविकता में बदलने के लिए परिवर्तन का एक सूत्र

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

1 जुलाई, 2017 को भारत में दशकों का सबसे साहसिक आर्थिक सुधार हुआ। मानसून की उस एक सुबह, वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) ने 17 अलग-अलग करों और 13 उपकरों को एक एकीकृत ढांचे के साथ बदल दिया, जिससे मूल रूप से देश की राजकोषीय संरचना को नया आकार मिला। यह केवल एक कर सुधार नहीं था, यह एक राष्ट्र, एक कर, एक बाजार की ओर भारत को साहसिक यात्रा की शुरुआत।

आठ साल बाद अब यह परिवर्तन किसी असाधारण घटना से कम नहीं लगता है। कर संग्रह 2017-2018 के 7.19 लाख करोड़ रुपये से तीन गुना बढ़कर 2024-2025 में 22.08 लाख करोड़ रुपये की रिकॉर्ड वृद्धि के साथ तीन गुना हो गया है। इसके साथ ही करदाताओं का आधार 65 लाख से दोगुना होकर 1.5 करोड़ हो गया है, जिससे लाखों लघु उद्यमों को औपचारिक अर्थव्यवस्था में शामिल किया जा सका है। इस आधार पर आगे बढ़ते हुए, भारत ने अब 22 सितंबर, 2025 से अगली पीढ़ी के जीएसटी युग में प्रवेश कर लिया है, जिसमें इस प्रणाली को 5 प्रतिशत और 18 प्रतिशत के दो स्लैब में सुव्यवस्थित कर दिया गया है, साथ ही इसमें 40 प्रतिशत की स्लैब लम्बरी और डिमेरिट वस्तुओं के लिए रखी गई है।

घरों में दैनिक आवश्यकताओं की वस्तुएं, दवाओं और शिक्षा सामग्री की आपूर्ति पर 0 से 5 प्रतिशत के बीच कर लगाने से परिवारों को अधिक बचत होगी, जबकि किसानों को ट्रेक्टरों, टायरों, कीटनाशकों और सिंचाई उपकरणों पर कम जीएसटी लगाने से अधिक लाभ प्राप्त होगा जिससे इनपुट लागत में कमी आएगी और ग्रामीण आय में वृद्धि होगी। इसके साथ ही ऑटो सेक्टर को भी इससे बड़ी राहत मिली है क्योंकि स्कूटर और कारों पर जीएसटी 28 प्रतिशत से घटकर 18 प्रतिशत हो गया है। अब 2,500 रुपये तक की कीमत वाले (पहले 1,000 रुपये)

रेडीमेड कपड़ों पर भी केवल 5 प्रतिशत जीएसटी लगेगा। ये एक कॉलेज छात्र से बातचीत की और जब उससे कपड़ों के बारे में पूछा तो उसने कहा, "अब त्योहारों की खरीदारी ने मेरी जेब पर पड़ने वाले बोझ को बहुत कम कर दिया है। अब उसी बजट से मैंने एक की बजाय दो टूट्टी शर्ट खरीदी हैं। मुझे जीएसटी स्लैब के बारे में ज्यादा जानकारी तो नहीं है, लेकिन मुझे पता है कि अब कपड़े खरीदना अधिक सस्ता हो गया है।" इसके विपरीत, पान मसाला, तंबाकू, ऑनलाइन गोम, लम्बरी एम्यूबल और कैसिनो जैसे लम्बरी और डिमेरिट सामान अब 40 प्रतिशत स्लैब के अंतर्गत आते हैं। इस सुधार ने 'फिट इंडिया, हेल्दी इंडिया' के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को सुदृढ़ करते हुए उत्तरदायी उपयोग को बढ़ावा दिया है, जो बचत का एक वास्तविक स्वरूप है।

इन सुधारों से परिवारों, किसानों और उद्योगों को राहत मिलती है, वैसे ही ये हमारे वस्त्र क्षेत्र को भी नई ताकत देते हैं। जीएसटी 2.0 वस्त्र उद्योग के पूर्ण परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त करता है, जो कृषि के बाद दूसरा सबसे बड़ा रोजगार उपलब्ध कराने वाला क्षेत्र है और आत्मनिर्भर भारत का एक जीवंत उदाहरण है।

जीएसटी 2.0, 350 बिलियन डॉलर के वस्त्र उद्योग को नई ऊर्जा प्रदान कर रहा है। भारत में वस्त्र उद्योग बहुत बड़ा है, जो आजीविका और निर्यात दोनों को प्रभावित करता है। आज, इस उद्योग का आकार 179 बिलियन डॉलर है और यह 4.6 करोड़ से अधिक लोगों को रोजगार देता है, जिनमें से अधिकांश महिलाएं हैं। अब सरकार का लक्ष्य 2030 तक इस उद्योग के आकार को लगभग दोगुना करके 350 बिलियन डॉलर करना है, जिससे देश भर के परिवारों के लिए रोजगार और आय के और भी अधिक और नए अवसर पैदा होंगे।

भारत का संगठित घरेलू वस्त्र बाजार लगभग 142 से 145 बिलियन डॉलर का है और जब हम इसमें बड़े पैमाने पर असंगठित क्षेत्र को शामिल करते हैं, तो यह 155 से 160 बिलियन डॉलर के करीब हो जाता है। करों की दर को युक्ति संगत बनाने जैसे अगली पीढ़ी के जीएसटी सुधारों की शुरुआत के साथ एवं फाइबर-तटस्थ व्यवस्था को अपना कर निर्माता अब बचत का लाभ सीधे खरीददारों को दे सकते हैं। उपभोक्ताओं, विशेषकर मध्यम वर्ग के परिवारों के लिए, जिनका 2047 तक भारत के लक्षित उपभोक्ता आधार का 60 प्रतिशत बनाने की उम्मीद है उनके लिए ये सुधार सबसे बड़ा लाभ लाएंगे। निम्न आय समूहों के

साथ मिलकर, स्थानीय उद्योगों को समर्थन देते हुए आवश्यक वस्तुओं के अधिक किफायती बने से हर साल लगभग 8 से 10 बिलियन डॉलर की बचत होने का अनुमान है। ये सुधार कीमतों को कम करने से कहीं बढ़ कर है और यह सही मायनों में फैशन को और अधिक लोकप्रिय बनाने का प्रतिनिधित्व करता है।

वस्त्र क्षेत्र के लिए जीएसटी 2.0 के सबसे बड़े बदलावों में से एक लंबे समय से चले आ रहे इनवर्टेड ड्यूटी स्ट्रक्चर को ठीक करना है, जिसने मानव निर्मित फाइबर क्षेत्र को कमजोर कर दिया था। इससे पहले, मानव निर्मित रेशों पर 18 प्रतिशत, सूत पर 12 प्रतिशत और कपड़ों पर केवल 5 प्रतिशत कर लगाया जाता था। इस संरचना ने कच्चे माल को तैयार उत्पादों की तुलना में महंगा बना दिया, जिससे कार्यशील पूंजी अवरुद्ध हो गई और नया निवेश बाधित हुआ। जीएसटी 2.0 में अब मानव निर्मित क्षेत्र में एक समान 5 प्रतिशत कर है, जो सही अर्थों में फाइबर तटस्थ इकोसिस्टम सृजित कर रहा है। लाखों एमएसएमई के लिए, जो भारत के वस्त्र उद्योग का लगभग 80

प्रतिशत हिस्सा हैं, यह एक बड़ी राहत है। यह मानव निर्मित फाइबर क्षेत्र के लिए वैश्विक केंद्र बनने की भारत की महत्वाकांक्षा को मजबूत करता है और प्रतिवर्ष उत्पादित 22,000 मिलियन परिधानों को कम इनपुट लागत, बड़ी हुई प्रतिस्पर्धा और अधिक बाजार मांग के साथ निर्मित करने में सक्षम बनाता है। यह सुधार न केवल कपड़ों को सस्ता बनाएगा और निर्यात को बढ़ावा देगा, बल्कि मेक इन इंडिया और आत्मनिर्भर भारत के सपने को भी मजबूत करेगा, जो हमारी विरासत और विकास दोनों को आगे बढ़ाएगा।

एक उदाहरण से इसे समझते हैं। इससे पहले सूरत में महिलाओं की सिलाई इकाई में मानव निर्मित फाइबर और धागे की लागत इतनी अधिक थी कि उनका लाभ मार्जिन कम हो जाता था और ऑर्डर अक्सर विदेशों में चले जाते थे। अब, जीएसटी 2.0 द्वारा करों को घटाकर एक समान 5 प्रतिशत करने के साथ, उनकी निवेश लागत कम हो गई है, वे अधिक ऑर्डर प्राप्त कर सकते हैं, उचित मजदूरी का भुगतान कर सकते हैं और यहां तक कि अपने व्यवसाय का विस्तार भी कर सकते हैं। इस तरह एक राष्ट्रीय सुधार सीधे आम प्रभियों और परिवारों के जीवन को प्रभावित करता है।

यह लाभ यहीं खत्म नहीं होते। वाणिज्यिक माल वाहनों पर जीएसटी 28 प्रतिशत से घटाकर 18 प्रतिशत तथा लॉजिस्टिक्स सेवाओं पर 12 प्रतिशत से घटाकर 5 प्रतिशत करने से वस्त्र आपूर्ति श्रृंखला में परिवहन लागत कम हो जाती है। यह सीधे तौर पर पीएम गति शक्ति और राष्ट्रीय लॉजिस्टिक्स नीति का सहयोग करता है और साथ ही वैश्विक बाजारों में भारतीय वस्त्र निर्यात को मजबूत बनाता है। जीएसटी 2.0 के सुधार एक साथ मिलकर वस्त्र मूल्य श्रृंखला के हर चरण को सशक्त बनाते हैं जैसे फाइबर बनाने से लेकर रीयार परिधान और विदेशी बाजार भेजने तक। इससे देश भर में विकास और रोजगार का सृजन होता है।

## मोटापे और कुपोषण से सीधे निपटना

# मिशन सक्षम आंगनवाड़ी और पोषण 2.0 रणनीति

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

2018 में, माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व में, भारत के पोषण परिदृश्य को रूपांतरित करने के लिए एक प्रमुख योजना के रूप में पोषण अभियान शुरू किया गया था। महिलाओं और बच्चों के पोषण एवं कल्याण पर केंद्रित यह मिशन, भारत की कुपोषण के विरुद्ध लड़ाई में एक निर्णायक मोड़ साबित हुआ है। यह केवल एक योजना नहीं, बल्कि एक विकासशील भारत के निर्माण हेतु प्रतिबद्धता है— एक ऐसा भारत जो स्वस्थ, सशक्त और समावेशी हो। विकसित भारत@2047 की यात्रा में पोषण अभियान एक प्रमुख स्तंभ बनकर उभरा है। महिला एवं बाल विकास मंत्रालय इस लक्ष्य की प्राप्ति हेतु संकल्पित है— एक ऐसा भारत जहाँ हर बच्चा सुपोषित हो, हर माँ सशक्त हो, और हर नागरिक को आम बच्चे का अवसर मिले। जब एक बच्चा सही पोषण पाता है, अच्छी तरह सीखता है और मजबूती से बढ़ता है— तो हम केवल एक जीवन

नहीं, बल्कि सम्पूर्ण राष्ट्र की दिशा बदलते हैं। बच्चों को पर्याप्त पोषण, शिक्षा और सामुदायिक देखभाल प्रदान करके हम एक सुरक्षित और समृद्ध भविष्य में निवेश कर रहे हैं— विकसित भारत के भावी नेतृत्व को आकार दे रहे हैं। एक स्वस्थ बच्चा केवल लाभार्थी नहीं, बल्कि भारत के उज्ज्वल भविष्य की चिंता है।

मिशन सक्षम आंगनवाड़ी और पोषण 2.0 के माध्यम से मंत्रालय बच्चों, किशोरियों, गर्भवती महिलाओं और धात्री माताओं के पोषण परिणामों को बेहतर बनाने हेतु एक समन्वित तंत्र विकसित कर रहा है। इस अभियान का केंद्र है, देशभर में फैले 14 लाख आंगनवाड़ी केंद्रों का विशाल नेटवर्क, जो लगभग 10 करोड़ लाभार्थियों को सेवा प्रदान कर रहा है। यद्यपि इसमें 1 करोड़ से अधिक महिलाएँ और 23 लाख से अधिक किशोरियाँ शामिल हैं, लेकिन लाभार्थियों में से अधिकांश 6 महीने से 6 वर्ष की आयु के बच्चे हैं।

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय 'एक समय पर एक भोजन' के सिद्धांत पर कार्य करते हुए 8 करोड़

से अधिक बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण के जरिए, भविष्य को पोषित कर रहा है। इस प्रयास का मूल है— पूरक पोषण कार्यक्रम, जिसके अंतर्गत बच्चों को गर्म पका हुआ भोजन और सभी लाभार्थियों को पोषटिक टेक होम राशन प्रदान किया जाता है, जिसका उद्देश्य अनुशासित आहार भत्ता (आरडीए) और औसत दैनिक सेवन (एडीआई) के बीच के महत्वपूर्ण अंतर को पाटना है। हम विविध आहार को अपनाते हुए स्थानीय, मौसमी और पारंपरिक खाद्य पदार्थों जैसे श्री अन्न— जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, एक ऐसा भारत जो स्वस्थ, सशक्त और समावेशी हो। विकसित भारत@2047 की यात्रा में पोषण अभियान एक प्रमुख स्तंभ बनकर उभरा है। महिला एवं बाल विकास मंत्रालय इस लक्ष्य की प्राप्ति हेतु संकल्पित है— एक ऐसा भारत जहाँ हर बच्चा सुपोषित हो, हर माँ सशक्त हो, और हर नागरिक को आम बच्चे का अवसर मिले। जब एक बच्चा सही पोषण पाता है, अच्छी तरह सीखता है और मजबूती से बढ़ता है— तो हम केवल एक जीवन



अनुरूप देवी  
(केन्द्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री)

कुटुंब आदि को बढ़ावा देकर— हम यह सुनिश्चित करने का प्रयास कर रहे हैं कि प्रत्येक बच्चे को सीखने, बढ़ने और फलने-फूलने के लिए आवश्यक ऊर्जा मिले।

जहाँ हमने बच्चों में स्टैटिंग और वेंस्टिंग की समस्याओं से निपटने में प्रगति की है, वहीं अब हम एक अन्य महत्वपूर्ण पोषण संकेतक— अधिक वजन और मोटापे की समस्या को भी दूर करने की दिशा में अग्रसर हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, बचपन में मोटापा बच्चों के वयस्क होने पर उनके लिए गंभीर परिणाम उत्पन्न कर सकता है, जिससे टाइप-2 मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी गैर-संचारी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। मोटापे और अधिक वजन के मनोवैज्ञानिक परिणाम भी हो सकते हैं, जो स्कूल के प्रदर्शन और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं, और बढ़ते भेदभाव और कलंक के कारण यह स्थिति और भी बदतर हो जाती है।

यूनिवर्सिटी ऑफ़ सदर्न कैलिफ़ोर्निया द्वारा यूनिवर्सिटी ऑफ़ कैलिफ़ोर्निया बर्कले और मैकगिल के सहयोग से किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जिन बच्चों को गर्भावस्था के दौरान गर्भ में रहते हुए भी, अपने पहले 1,000 दिनों के दौरान चीनी सेवन पर नियंत्रण लगाया गया, उनमें वयस्क होने पर टाइप 2 मधुमेह होने का जोखिम 35 प्रतिशत तक कम हो गया। यह दर्शाता है कि गर्भवती माँ का चीनी सेवन भी बच्चों के दीर्घकालिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है।

## सतत पर्यटन, साझा समृद्धि

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

पर्यटन केवल यात्रा करना नहीं है, यह लोगों को जोड़ने वाला पुल है, रोजगार का साधन है और हमारी संस्कृति को दुनिया तक पहुंचाने का माध्यम है। पर्यटन और सतत परिवर्तन को समर्पित इस विश्व पर्यटन दिवस पर, यह समझना जरूरी है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के निर्णायक नेतृत्व में भारत को पर्यटन यात्रा को कैसे नया रूप दिया गया है। जो पहले कभी मौसमी और बिखरा हुआ क्षेत्र था, वह आज योजनाबद्ध, समावेशी और सतत राष्ट्रीय विकास का प्रमुख साधन बन गया है। यह बदलाव केवल कल्पनाओं में नहीं, बल्कि लोगों की ज़िंदगी में दिखाई देता है। जून 2025 तक भारत आने वाले पर्यटकों की संख्या 16.5 लाख पहुंच गई है, विदेश यात्रा करने वाले भारतीयों की संख्या 84.4 लाख रही और पर्यटन से विदेशी मुद्रा आय

केवल प्रचार का साधन ही नहीं रही, बल्कि डेटा-आधारित प्रबंधन के जरिए संवेदनशील स्थलों की सुरक्षा का माध्यम भी बन गई है।

हालांकि, इस बदलाव की सबसे बड़ी विशेषता स्थिरता है। प्रधानमंत्री ने अपने व्यापक लाइफ आंदोलन (लाइफस्टाइल फॉर एंवायरमेंट) को आगे बढ़ाते हुए ट्रेवल फॉर लाइफ की शुरुआत की, जिसमें पर्यटन को भी पर्यावरण संरक्षण से जोड़ा गया। कम प्रभाव वाले ग्रामीण अनुभवों से लेकर पर्यावरण के प्रति संवेदनशील बुनियादी ढांचे और ज़िम्मेदार तीर्थ प्रबंधन तक, प्रगुा जोर इस बात पर है कि यात्रा प्रकृति को संवारे वाली हो, न कि उसे नुकसान पहुंचाने वाली। भारत की जी20 अध्यक्षता के तहत, वैश्विक पर्यटन को सतत विकास लक्ष्यों के साथ जोड़ने के लिए 'गोवा रोडमैप' को आगे बढ़ाया गया, जिसमें हरित विकास, कौशल विकास, डिजिटलीकरण और सूक्ष्म, लघु व मध्यम उद्यमों के समर्थन को वैश्विक चर्चा के केंद्र में रखा गया।

ज्यादा यात्रियों का मतलब है ज्यादा भरे हुए होटल, स्थानीय सेवाओं की बढ़ती माँग और कारीगरों व उद्यमियों के लिए नए अवसर। जैसा कि प्रधानमंत्री मोदी ने जोर दिया है, सामर्थ्य केवल एक आर्थिक साधन नहीं, बल्कि एक लोकातांत्रिक सिद्धांत है, राजकोषीय सुधारों ने भी इन संरचनात्मक बदलावों को और मजबूती दी है। हाल का सबसे अहम कदम रहा 1,000 से 7,500 रुपये तक के होटल कमरों पर जीएसटी घटाकर 5% करना। यह सोच-समझकर उठाया गया कदम था ताकि मध्यम वर्ग के यात्री प्रोत्साहित हों, जिनकी तीर्थ यात्राएं, वीकेंड ट्रिप और ग्रामीण प्रवास पर्यटन क्षेत्र को बढ़ा सहारा देते हैं। हालांकि, इनपुट टैक्स क्रेडिट वापस लेने पर बहस जारी है, लेकिन इसका व्यापक असर स्पष्ट है। किफायती दामों ने अधिक लोगों के लिए पर्यटन का रास्ता खोला है। अधिक यात्री मतलब भरे हुए होटल, स्थानीय सेवाओं की ज्यादा मांग और कारीगरों व उद्यमियों के लिए नए अवसर। जैसा प्रधानमंत्री मोदी ने जोर देकर कहा है, किफायत सिर्फ आर्थिक उपाय नहीं बल्कि एक लोकातांत्रिक सिद्धांत है, जो यात्रा को कुछ लोगों के विशेषाधिकार के बजाय बहुतां का अधिकार बनाता है।

फिर भी, प्रधानमंत्री लगातार यह याद दिलाते रहे हैं कि केवल नीतियाँ ही काफी नहीं हैं। असली बदलाव के लिए समुदाय का सहयोग जरूरी है। इसीलिए कार्यक्रम स्थानीय युवाओं को गाइड के रूप में प्रशिक्षित करते हैं, पर्यावरण-अनुकूल आतिथ्य को प्रोत्साहित करते हैं, कारीगरों को व्यापक बाजारों तक पहुंचने में मदद करते हैं और तीर्थयात्रा मार्गों की पवित्रता को रक्षा करते हैं। इस दृष्टि में पर्यटन ऊपर से थोपा नहीं जाता, बल्कि उद्योगों, लोगों के साथ मिलकर गढ़ा जाता है, जिनकी ज़िंदगी पर इसका सबसे गहरा असर पड़ता है।

जैव-ऊर्जा अनुसंधान में नवीनतम प्रगति पर पाँचवाँ अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन (आईसीआरएबीआर-2025) 6 अक्टूबर 2025 को सरदार स्वर्ण सिंह राष्ट्रीय जैव-ऊर्जा संस्थान (एसएसएस-एनआईबीई), कपूरथला में आरंभ हुआ, जो भारत सरकार के नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय का एक स्वायत्त संस्थान है। यह चार दिवसीय कार्यक्रम (6 - 9 अक्टूबर 2025) शोधकर्ताओं, उद्योग प्रतिनिधियों और नीति निर्माताओं के लिए जैव-ऊर्जा क्षेत्र में नवीनतम प्रगति और भविष्य की दिशाओं पर चर्चा करने का एक प्रमुख मंच है। उद्घाटन सत्र के मुख्य अतिथि माननीय नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा एवं विद्युत राज्य मंत्री श्रीपद नाइक थे, जिन्होंने एसएसएस-एनआईबीई के नए लोगों का अनावरण किया, जो संस्थान की नवाचार, स्थिरता और स्वच्छ ऊर्जा परिवर्तन के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है। आईआईटी रोड़प और एएसएसएस-एनआईबीई के बीच आज बायोमास-एनआईबीई के क्षेत्र में सहयोगात्मक अनुसंधान और गतिविधियों के लिए एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए गए।

• जालंधर ब्रीज . चंडीगढ़

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने शनिवार को विज्ञान भवन, नई दिल्ली में आयोजित राष्ट्रीय कौशल दीक्षांत समारोह में पीएम-सेतु (अपग्रेडेड आईटीआई के माध्यम से प्रधानमंत्री कौशल और रोजगार परिवर्तन) योजना की शुरुआत की और 162,000 करोड़ से अधिक की युवा-केंद्रित पहलों का शुभारंभ किया। प्रधानमंत्री का यह वर्चुअल संबोधन सरकारी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (GITI), सेक्टर-28, चंडीगढ़ में भी सीधा प्रसारित किया गया, जहाँ वाषिष्क दीक्षांत समारोह 2025 का आयोजन किया गया। यह पहल सरकार की उस नई परंपरा का हिस्सा है जिसके तहत देशभर के ITI प्रशिक्षुओं के लिए बड़े स्तर पर संयुक्त दीक्षांत समारोह आयोजित किए जा रहे हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि आज का समारोह भारत द्वारा कौशल विकास को दी जाने वाली प्राथमिकता का प्रतीक है। उन्होंने शिक्षा और कौशल विकास के क्षेत्र में दो प्रमुख पहलों की घोषणा की — 160,000 करोड़ की पीएम सेतु योजना जिसके तहत आईटीआई उद्योगों से और अधिक मजबूती से जुड़ेगा, तथा देशभर के नवोदय विद्यालयों और एकलव्य मॉडल स्कूलों में 1,200 कौशल प्रयोगशालाओं का उद्घाटन। प्रधानमंत्री ने बताया कि वर्तमान में आईटीआई लगभग 170 ट्रेडों

## जैव-ऊर्जा अनुसंधान में नवीनतम प्रगति पर पाँचवाँ अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन, एसएसएस-एनआईबीई, कपूरथला में आरंभ

• जालंधर ब्रीज . कपूरथला

जैव-ऊर्जा अनुसंधान में नवीनतम प्रगति पर पाँचवाँ अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन (आईसीआरएबीआर-2025) 6 अक्टूबर 2025 को सरदार स्वर्ण सिंह राष्ट्रीय जैव-ऊर्जा संस्थान (एसएसएस-एनआईबीई), कपूरथला में आरंभ हुआ, जो भारत सरकार के नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय का एक स्वायत्त संस्थान है। यह चार दिवसीय कार्यक्रम (6 - 9 अक्टूबर 2025) शोधकर्ताओं, उद्योग प्रतिनिधियों और नीति निर्माताओं के लिए जैव-ऊर्जा क्षेत्र में नवीनतम प्रगति और भविष्य की दिशाओं पर चर्चा करने का एक प्रमुख मंच है। उद्घाटन सत्र के मुख्य अतिथि माननीय नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा एवं विद्युत राज्य मंत्री श्रीपद नाइक थे, जिन्होंने एसएसएस-एनआईबीई के नए लोगों का अनावरण किया, जो संस्थान की नवाचार, स्थिरता और स्वच्छ ऊर्जा परिवर्तन के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है। आईआईटी रोड़प और एएसएसएस-एनआईबीई के बीच आज बायोमास-एनआईबीई के क्षेत्र में सहयोगात्मक अनुसंधान और गतिविधियों के लिए एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए गए।

## प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आईटीआई के लिए पीएम-सेतु योजना का किया शुभारंभ



में प्रशिक्षण दे रहे हैं और बीते 11 वर्षों में 1.5 करोड़ से अधिक युवाओं ने प्रशिक्षण प्राप्त किया है। इस वर्ष 10 लाख से अधिक छात्रों ने अखिल भारतीय ट्रेड टेस्ट में भाग लिया। उन्होंने कहा कि ये कौशल स्थानीय भाषाओं में उपलब्ध कराए जाते हैं।

प्रधानमंत्री ने जोर देकर कहा कि आईटीआई आत्मनिर्भर भारत की कार्यशालाएँ हैं और सरकार उनकी संख्या बढ़ाने और उन्हें आधुनिक बनाने पर केंद्रित है। 2014 तक केवल 10,000 आईटीआई थे, जबकि पिछले दशक में 5,000 नए स्थापित हुए हैं। पीएम सेतु योजना से 1,000 से अधिक आईटीआई को आधुनिक मशीनरी, विशेषज्ञों और उद्योग मांग आधारित पाठ्यक्रम के साथ उन्नत किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि जैसे-जैसे कौशल बढ़ता है, राष्ट्र आत्मनिर्भर बनता है, निर्यात

और रोज़गार बढ़ते हैं। 2014 से पहले भारत "नाजुक पाँच" में था, आज विनिर्माण और रोज़गार में वृद्धि के साथ भारत शीर्ष तीन वैश्विक अर्थव्यवस्थाओं की ओर अग्रसर है। मोबाइल, इलेक्ट्रॉनिक्स, ऑटोमोबाइल और रक्षा जैसे क्षेत्रों में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। प्रधानमंत्री ने कहा कि मुद्रा योजना ने युवाओं को उद्यम शुरू करने में मदद की और ₹1 लाख करोड़ की प्रधानमंत्री विकासशील भारत रोज़गार योजना से लगभग 3.5 करोड़ युवाओं को निजी क्षेत्र में रोजगार मिलेगा।

देश के हर युवा के लिए यह समय अवसरों से भरा है, इस पर जोर देते हुए प्रधानमंत्री ने जोर देकर कहा कि कई चीज़ों के विकल्प मौजूद हो सकते हैं, लेकिन कौशल, नवाचार और कड़ी मेहनत का कोई विकल्प नहीं है। यही गुण भारत के युवाओं की ताकत हैं और विकसित भारत



एमएनआईसीव (वर्चुअल) संतोष कुमार सारंगी और आईआईटी रोड़प के निदेशक प्रोफेसर राजीव आहूजा भी इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। अपने संबोधन में माननीय मंत्री श्रीपद नाइक ने एसएसएस-एनआईबीई में अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन आईसीआरएबीआर 2025 में भाग लेने पर प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने देश में जैव ऊर्जा के महत्व पर जोर दिया, जहाँ 228 मीट्रिक टन अतिरिक्त फसल अवशेष, 62 मीट्रिक टन एमएसडब्ल्यू और पशु खाद की प्रचुर उपलब्धता है, जिसकी कुल बिजली क्षमता 40 गीगावाट है। उन्होंने जैव ऊर्जा को भारत के सतत भविष्य की आधारशिला बनाने के लिए मंत्रालय की प्रतिबद्धता की पुष्टि की। उन्होंने जैव ऊर्जा क्षेत्र में भारत सरकार की कई योजनाओं पर प्रकाश डाला, जिनमें राष्ट्रीय जैव ऊर्जा



कार्यक्रम, सतत, समर्थ मिशन, गोवर्धन आदि शामिल हैं और उपस्थित लोगों को बताया कि देश ने कई वर्ष पहले ही 20% इथेनॉल मिश्रण का लक्ष्य हासिल कर लिया है। नवीन और नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय के सचिव संतोष कुमार सारंगी ने इस कार्यक्रम में वर्चुअल माध्यम से भाग लिया और जैव ऊर्जा के महत्व और विशेष रूप से भारत जैसे कृषि प्रधान देश में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर दिया। उन्होंने प्रदूषण नियंत्रण क्षेत्रों में विश्वसनीय ऊर्जा पहुंच और कार्बन तटस्थता के महत्व पर जोर दिया, जो आधुनिक जैव ऊर्जा प्रौद्योगिकियों से संभव हो सकता है। आईआईटी रोड़प के निदेशक प्रो. राजीव आहूजा ने स्थायी जैव-आधारित समाधान विकसित करने में अंतःविषय सहयोग, उद्योग-अकादमिक साझेदारी और वैज्ञानिक नवाचार की भूमिका पर

## आईटीआई सेक्टर-28, चंडीगढ़ का वाषिष्क दीक्षांत समारोह 2025

समारोह में रोहित ग़ोवर, प्रबंध निदेशक, जेआरआईडब्ल्यू इंजीनियरिंग लिमिटेड, मोहाली मुख्य अतिथि तथा परमजीत सिंह, निदेशक, क्षेत्रीय उद्यमिता विकास केंद्र, सेक्टर-35, चंडीगढ़ विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन एवं सरस्वती वंदना के साथ हुआ। मुख्य अतिथि रोहित ग़ोवर ने अपने संबोधन में कहा कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) कभी भी कुशल श्रमिकों का स्थान नहीं ले सकती, क्योंकि मशीनें बनाएँ और उन्हें संचालित करने का कौशल केवल मनुष्य के पास है। उन्होंने ITI संस्थानों की महत्ता पर बल देते हुए विद्यार्थियों से सतत सीखने और कौशल निखारने का आग्रह किया।

संस्थान के प्राचार्य अरुण गुप्ता ने अपने विचार रखते हुए कहा कि ITI संस्थान प्रधानमंत्री के 'विकसित भारत @2047' विज़न को साकार करने में अग्रणी भूमिका निभा रहे हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से हर अवसर का लाभ उठाने और अपने कौशल को और बेहतर बनाने का आह्वान किया।

समारोह के दौरान 487 प्रशिक्षुओं को राष्ट्रीय व्यापार प्रमाणपत्र (NTC) प्रदान किए गए। विभिन्न ट्रेडों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को प्रशंसा पत्र और स्मृति चिन्ह भी प्रदान किए गए।

जोर दिया। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि जैव-आधारित अर्थव्यवस्था भारत की डीकार्बोनाइज़ेशन रणनीति के केंद्र में होनी चाहिए। उन्होंने यह भी बताया कि कैसे हाइड्रोजन-आधारित ऊर्जा अर्थव्यवस्था हरित ऊर्जा परिवर्तन को बढ़ावा दे सकती है और हरित हाइड्रोजन के उत्पादन में बायोमास की महत्वपूर्ण भूमिका पर भी प्रकाश डाला।

एसएसएस-एनआईबीई के महानिदेशक डॉ. जी. श्रीधर ने चार दिवसीय सम्मेलन की गतिविधियों और सत्रों की रूपरेखा प्रस्तुत की और गणनामय व्यक्तियों और प्रतिभागियों का स्वागत किया। उन्होंने बायोगैस, बायो-सीएनजी, बायोहाइड्रोजन, बायोचार और बायोरिफाइनी अनुसंधान में संस्थान की चल रही पहलों के बारे में भी बताया। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि आईसीआरएबीआर-2025 का उद्देश्य स्वच्छ, आत्मनिर्भर ऊर्जा भविष्य की दिशा में चर्चाओं और कार्रवाइयों में तेजी लाना है। उद्घाटन सत्र का समापन आईसीआरएबीआर 2025 के सह-अध्यक्ष डॉ. अखिल कुमार शर्मा के धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ, जिन्होंने माननीय राज्य मंत्री, अतिथियों, सभी प्रतिनिधियों, प्रतिभागियों और प्रायोजकों को उनके बहुमूल्य समय के लिए धन्यवाद दिया।

# केजरीवाल व मान की ओर से युवाओं की उद्यमी सोच को प्रोत्साहित करने के लिए नए कोर्स की शुरुआत

पंजाब को नौकरी मांगने के बजाय नौकरी देने में सक्षम बनाएगा नया कोर्स

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान और आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने आज युवाओं की उद्यमी सोच को प्रोत्साहित करने के लिए एक नए कोर्स (एंटरप्रेनोरशिप माइंडसेट कोर्स) की शुरुआत की, ताकि पंजाब को नौकरी मांगने के बजाय नौकरी देने वाली धरती बनाया जा सके। आज यहां टैगोर थिएटर में संबोधन करते हुए अरविंद केजरीवाल ने कहा कि 17 साल तक एक छात्र शिक्षा में योगदान देता है। उन्होंने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य यह होना चाहिए कि वह परिवार के लिए रोटी कमा सके, देश और समाज का अच्छा नागरिक बने। उन्होंने दुख जताया कि दुर्भाग्य से एक छात्र अपनी शिक्षा पूरी करने के बाद इन तीनों में असफल रहता है, जिसके लिए ब्रिटिश युग की शिक्षा प्रणाली जिम्मेदार है। आप के राष्ट्रीय संयोजक ने कहा कि अंग्रेजों ने क्लर्क पैदा करने के लिए शिक्षा प्रणाली विकसित की थी और दुर्भाग्य से आजादी के बाद भी यही व्यवस्था जारी रही।



अरविंद केजरीवाल ने कहा कि कोई भी आसान स्थिति से बाहर निकलकर चुनौतियों को स्वीकार करना नहीं चाहता। उन्होंने कहा कि यह कोर्स इस धारणा को तोड़ देगा और युवा राज्य और देश के सामाजिक-आर्थिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान देंगे। 'आप' के राष्ट्रीय संयोजक ने यह भी कहा कि यह कोर्स युवाओं को सपने संजोने के अवरस देगा, क्योंकि वे अद्वितीय विचार सामने लाएंगे और इन विचारों को अमल में लाकर समृद्ध होने का सपना देखेंगे। अरविंद केजरीवाल ने कहा कि छात्रों को सर्वश्रेष्ठ उत्पाद और ब्रांड बनाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए और यह जुनून उन्हें विश्व भर में प्रसिद्धि प्राप्त करने में मदद करेगा। उन्होंने कहा कि पंजाबी जन्म से ही उद्यमी हैं और यह कोर्स उनकी इस अनूठी क्षमता का उपयोग करने में मददगार होगा। 'आप' के राष्ट्रीय संयोजक ने कहा कि इस एप में बहुत बड़ी संभावनाएं हैं। उन्होंने

कहा कि इस एप की सफलता भारत को एक बड़ी ताकत बनाएगी, क्योंकि इसके माध्यम से हम चीन जैसी वैश्विक अर्थव्यवस्थाओं के साथ मुकाबला करने में सक्षम होंगे। अरविंद केजरीवाल ने कहा कि पंजाब देश का पहला राज्य बन गया है, जिसने उच्च शिक्षा स्तर पर उद्यमी विचारों को बढ़ावा देने के लिए नया कोर्स शुरू किया है, जो शिक्षा क्षेत्र में एक ऐतिहासिक कदम है। उन्होंने कहा कि शैक्षणिक वर्ष 2025-26 से यह कोर्स पूरे राज्य की विश्वविद्यालयों, औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों (आईटीआई) और पॉलिटेक्निक कॉलेजों में लागू किया जाएगा। 'आप' के राष्ट्रीय संयोजक ने कहा कि शैक्षणिक वर्ष 2025-26 के लिए यह कोर्स बैचलर ऑफ बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन (बीबीए), बैचलर ऑफ कॉमर्स (बीकॉम), बैचलर

ऑफ टेक्नोलॉजी (बीटेक) और बैचलर ऑफ वोकेशन के छात्रों के लिए अनिवार्य होगा। अरविंद केजरीवाल ने कहा कि शैक्षणिक वर्ष 2026-27 से इस कोर्स को अन्य सभी डिग्री प्रोग्रामों के साथ जोड़ा जाएगा। यह कोर्स प्रत्येक सेमेस्टर में अनिवार्य होगा, जिससे प्रत्येक छात्र व्यवसाय को व्यावहारिक रूप से चलाने के बारे में प्रशिक्षण प्राप्त कर सकेगा। उन्होंने कहा कि यह एआई आधारित बहुभाषी (पंजाबी/हिंदी/अंग्रेजी) डिजिटल प्लेटफॉर्म छात्रों का मार्गदर्शन, सहयोग और निगरानी करेगा, साथ ही प्रत्येक स्नातक को नौकरी तलाशने वाले के बजाय नौकरी सृजक बनने में मदद करेगा। 'आप' के राष्ट्रीय संयोजक ने कहा कि इस कोर्स की शुरुआत से डेढ़ लाख छात्र न केवल पढ़ाई करेंगे बल्कि उद्यमी भी बनेंगे।



## भारतीय रिज़र्व बैंक, चंडीगढ़ में नए लोकपाल ने कार्यभार संभाला

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

मुख्य महाप्रबंधक रुचि ए.एस. एच. ने 6 अक्टूबर, 2025 से भारतीय रिज़र्व बैंक, चंडीगढ़ में लोकपाल का कार्यभार संभाल लिया है। रुचि के पास भारतीय रिज़र्व बैंक के केंद्रीय कार्यालय और विभिन्न क्षेत्रीय कार्यालयों में 29 वर्षों का समृद्ध अनुभव है। उन्होंने केंद्रीय बैंकिंग के प्रमुख क्षेत्रों में कार्य किया है, जिनमें मुद्रा प्रबंधन, सार्वजनिक ऋण प्रबंधन और बैंकों एवं गैर-बैंकिंग वित्तीय संस्थानों का पर्यवेक्षण शामिल है। वर्तमान पद ग्रहण करने से पूर्व, वे भारतीय रिज़र्व बैंक, हैदराबाद के पर्यवेक्षण विभाग में कार्यरत थीं।

## कमिश्नरेट पुलिस जालंधर की बड़ी कार्रवाई 15 पेटियां अवैध शराब, 61 किलो 500 ग्राम डोडा चूरा पोस्त और 2 कारें बरामद

• जालंधर ब्रीज, जालंधर



कमिश्नरेट पुलिस जालंधर द्वारा नशा तस्करो और गैर-कानूनी गतिविधियों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत 2 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने 15 पेटियां अवैध शराब, 61 किलो 500 ग्राम डोडा चूरा पोस्त और 2 कारें बरामद की हैं। पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर (आईएफ-7) ने बताया कि शहर में गैर-कानूनी गतिविधियों पर रोक लगाने और नशा तस्करो पर सख्त नजर रखने के लिए पुलिस लगातार अभियान चला रही है। उन्होंने बताया कि इंस्पेक्टर सरबजोत सिंह की अगुवाई में ब्राइम ब्रांच की पुलिस टीम ने सोडल चौक, जालंधर के पास के तलाशी लेते हुए एक आरोपी सुशांत उर्फ चोकर पुत्र राजेश कुमार निवासी मकान नंबर EG-1086-सी, मोहल्ला गाँवबिदाय, थाना नई बारादी, जालंधर को गिरफ्तार किया। आरोपी के कब्जे से विभिन्न ब्रांडों की 15 पेटियां अवैध शराब और एक



सफेद रंग की 10 कार (नंबर DL-7CL-3048) बरामद की गई। आरोपी के खिलाफ मुकदमा नंबर 239, दिनांक 08.10.2025, धारा 61-1-14 एक्सआइए एक्ट के तहत थाना डिवीजन नंबर 8, जालंधर में दर्ज किया गया है। ब्राइम ब्रांच की टीम ने एक और सफलता हासिल करते हुए फोकल प्वाइंट चौक, जालंधर के पास एक संदिग्ध व्यक्ति को रोककर तलाशी ली। उसके कब्जे से 61 किलो 500 ग्राम डोडा चूरा पोस्त और एक सफेद रंग की स्कॉर्पियो कार (नंबर पीबी09-एचए-9868) बरामद की गई। आरोपी की पहचान हरजीत सिंह पुत्र जसबीर सिंह, निवासी गाँव हरिपुर, थाना आदमपुर के रूप में हुई। इस संबंध में मुकदमा नंबर 240, दिनांक 09.10.2025, धारा 15, 61, 85 एनडीपीएए एक्ट के तहत थाना डिवीजन नंबर 8, जालंधर में मामला दर्ज किया गया है।

## वेरका के आउटसोर्स यूनिन से जुड़े मुद्दों के समाधान के लिए उच्च-स्तरीय कमेटी गठित करने के निर्देश

वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने यूनिन की जायज मांगों को पूरा करने का दिया आश्वासन

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब के वित्त मंत्री एडवोकेट हरपाल सिंह चीमा, जो कर्मचारियों से जुड़े मुद्दों के समाधान के लिए गठित कैबिनेट सब-कमेटी के चेयरमैन भी हैं, ने गुरुवार को मिलकफेड अधिकारियों को निर्देश दिया कि वेरका मिलक और कैटल फ्रीड प्लॉट आउटसोर्स मुलाज़िम यूनिन की चिंताओं को दूर करने के लिए तुरंत एक उच्च-स्तरीय कमेटी का गठन किया जाए। वित्त मंत्री ने ये निर्देश वेरका मुख्यालय में यूनिन प्रतिनिधियों के साथ हुई बैठक के दौरान दिए, जिसमें उन्होंने यूनिन को चिंताओं, मांगों और शिकायतों को ध्यानपूर्वक सुना। वित्त मंत्री ने कहा कि कमेटी में विभिन्न विभागों का प्रतिनिधित्व होना चाहिए ताकि समस्याओं का समग्र समाधान सुनिश्चित किया जा सके। इस कमेटी में वित्त विभाग का एक वरिष्ठ अधिकारी, मिलकफेड के चेयरमैन, प्रबंध निदेशक (एम.डी.) मिलकफेड, निदेशक, मिलकफेड, जनरल



मैनेजर (एच.आर.) मिलकफेड, मैनेजर (फाइनेंस) तथा यूनिन के दो कर्मचारी सदस्य शामिल किए जाएंगे। वित्त मंत्री चीमा ने इस नवागठित कमेटी को निर्देश दिया कि वह यूनिन से संबंधित मुद्दों के समाधान के लिए एक ठोस प्रस्ताव तैयार करे, जिसे आगे कैबिनेट सब-कमेटी के पास शीघ्र और अंतिम निर्णय हेतु भेजा जाएगा। उन्होंने यूनिन प्रतिनिधियों को आश्वासन दिया कि उनकी जायज मांगों को पूरा किया जाएगा। बैठक में मिलकफेड के चेयरमैन नरिंदर सिंह शेरगिल, प्रबंध निदेशक राहुल गुप्ता और अतिरिक्त महाधिवक्ता टीपीएस वालिया मौजूद थे। यूनिन की ओर से पवनदीप सिंह और जसबीर सिंह ने अपना पक्ष रखा।

## पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज को '5जी यूज केस लैब' में प्रथम पुरस्कार

वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने यूनिन की जायज मांगों को पूरा करने का दिया आश्वासन

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़



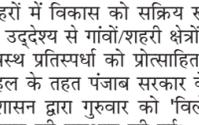
चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज), पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज (डीम्ड टू बी यूनिवर्सिटी), चंडीगढ़ ने एक और उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की है। पेंक ने पूरे देश के 100 "5जी यूज केस लैब्स" में प्रथम स्थान प्राप्त कर नया इतिहास रचा है। यह प्रतिष्ठित पुरस्कार भारत मोबाइल कांग्रेस 2025 के दौरान यशोधूमि, नई दिल्ली में माननीय राज्य संचार मंत्री, डॉ. पी. चंद्र शेखर द्वारा प्रदान किया गया। यह पुरस्कार प्रो. अरुण कुमार सिंह (को-ऑर्डिनेटर, 5जी यूज केस लैब, पेंक), डॉ. सिमरनजीत सिंह (को-ऑर्डिनेटर) और डॉ. गौरव दास ने प्राप्त किया। पेंक का 5जी यूज केस लैब वर्ष 2023 में देशभर की 100 संस्थाओं में से एक था, जिसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा उद्घाटित किया गया था। यह लैब कृषि, उद्योग, शिक्षा और अनुसंधान एवं इनोवेशन जैसे क्षेत्रों में डोमेन्स में "यूज केस" विकसित करने में सक्रिय रही है और देश के 5जी इकोसिस्टम को मज़बूत बना रही है।

## 'विलेज/वार्ड चैंपियन' प्रोग्राम की शुरुआत

• जालंधर ब्रीज, जालंधर



लोगों की भागीदारी के साथ जिले के गांवों और शहरों में विकास को सक्रिय रूप से बढ़ावा देने के उद्देश्य से गांवों/शहरी क्षेत्रों में वार्डों के बीच स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को प्रोत्साहित करने की अनूठी पहल के तहत पंजाब सरकार के नेतृत्व में जिला प्रशासन द्वारा गुरुवार को 'विलेज/वार्ड चैंपियन' प्रोग्राम की शुरुआत की गई। डिप्टी कमिश्नर डॉ. हिमांशु अग्रवाल ने यहां जिला प्रशासकीय परिसर में इस कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए बताया कि यह कार्यक्रम शासन, स्वच्छता, बुनियादी ढांचे और सामाजिक जिम्मेदारी जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले वार्डों/गांवों को प्रोत्साहित करने और सम्मानित करने के लिए शुरू किया जा रहा है। इस अवसर पर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (शहरी विकास) जसबीर सिंह, अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (जनरल) अमनंदर कौर भी मौजूद थीं। उन्होंने बताया कि इस प्रोग्राम के तहत स्वच्छता, डोर-टू-डोर कचरा संग्रहण प्रबंधन, हरित पट्टी/पाकों/मैदानों का रख-रखाव, सुचारू



जल आपूर्ति और कार्यशील नल कनेक्शन, नशे का उन्मूलन, सरकारी योजनाओं में प्रदर्शन, वार्डों के रखरखाव में लोगों की भागीदारी, गांवों में पराली जलाने की घटनाओं को रोकने के लिए उपायों सहित विभिन्न मानदंडों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले शीर्ष तीन गांवों/वार्डों को विकास अनुदान से सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि सर्वश्रेष्ठ गांव/वार्ड को 4 लाख रुपये के विकास अनुदान से सम्मानित किया जाएगा। इसी तरह, दूसरे और तीसरे स्थान पर होने वाले गांवों/वार्डों को क्रमशः 2 लाख और 1 लाख रुपये के विकास अनुदान दिए जाएंगे।



लेफ्टिनेंट जनरल ने जालंधर में चल रही अग्निवीर भर्ती रैली का लिया जायजा

## सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने स्वच्छता ही सेवा 2025 अभियान को सफलतापूर्वक पूरा किया

जालंधर (जालंधर ब्रीज), सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय (एमआईबी) ने 17 सितंबर से 2 अक्टूबर, 2025 तक स्वच्छता ही सेवा (एसएचएस) 2025 अभियान सफलतापूर्वक पूरा किया। मंत्रालय ने विभिन्न विषयों के अंतर्गत 2,766 कार्यक्रम आयोजित किए, जैसे स्वच्छता लक्ष्य इकाइयों (सीटीयू) की सफाई, स्वच्छता अभियान, घर-घर जाकर गतिविधियां, जागरूकता अभियान, चित्रकला प्रतियोगिताएं, स्वच्छता रैलियां और विभिन्न सांस्कृतिक गतिविधियां जैसे कविता पाठ, नुक्कड़ नाटक और नारा लेखन आदि, जिनमें 59,122 लोगों ने भाग लिया। स्वच्छता ही सेवा 2025 अभियान के अंतर्गत साफ किए गए कुल स्थानों की संख्या 1588 थी, कुल परिवर्तित किए गए सीटीयू 824 रहे तथा स्वच्छता के महत्व को समझाने के लिए क्लोनी प्रीन उत्सव और सफाई मित्र सुरक्षा शिविरों के अंतर्गत आयोजित कुल कार्यक्रम क्रमशः 198, 49 और 107 रहे। मंत्रालय ने 25 सितम्बर को 'एक दिन एक घंटा एक साथ' तथा 2 अक्टूबर को 'स्वच्छ भारत दिवस' के अवसर पर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए, जहां अधिकारी और कर्मचारी स्वच्छता पर जागरूकता फैलाने के लिए सड़कों की सफाई के लिए झाड़ू लेकर आगे आए।



जिला प्रशासन द्वारा जिले में पटाखों, आतिशबाजी और विस्फोटक सामग्री की बिक्री के लिए स्थान निर्धारित किए गए हैं और निर्धारित स्थानों के अलावा पटाखों, आतिशबाजी आदि की बिक्री नहीं होगी। जिला मैजिस्ट्रेट कम डिप्टी कमिश्नर अमित कुमार पंचाल ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के तहत प्राप्त अधिकारों के तहत आदेश जारी किए हैं कि कोई भी व्यक्ति निर्धारित स्थानों के अलावा किसी अन्य स्थान पर पटाखों, आतिशबाजी और विस्फोटक सामग्री की बिक्री नहीं करेगा और न ही इस कार्यालय से लाइसेंस लिए बिना पटाखे बेचेगा। इसके अलावा, चाइनिज पटाखों के भंडारण/बिक्री/उपयोग पर पूर्ण प्रतिबंध होगा। निर्धारित स्थानों में कपूरथला उपमंडल के लिए पुरानी

## कपूरथला में पटाखों, आतिशबाजी और विस्फोटक सामग्री की बिक्री के लिए स्थान निर्धारित

जिला मैजिस्ट्रेट द्वारा निर्धारित स्थानों और पटाखों की बिक्री संबंधी आदेश जारी

• जालंधर ब्रीज, कपूरथला

अबरोल फैक्ट्री, अशोक विहार कपूरथला और बाबा ब्रह्मदास ग्राउंड नडाला रोड हिलवां, फगवाड़ा के लिए सोहन सिंह बंगा मार्किट पलाही रोड फगवाड़ा, दशहरा ग्राउंड के पास गोल चौक हदियाबाद फगवाड़ा, नई सब्जी मंडी होशियारपुर रोड फगवाड़ा, खेल स्टेडियम सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल पुराना डाकखाना रोड फगवाड़ा और अकाल स्टेडियम सतनामपुरा, फगवाड़ा शामिल हैं। सुल्तानपुर लोधी उपमंडल के लिए बेबे नानकी जी अर्बन एस्टेट पुड़ुड़ा में कमर्शियल पार्किंग और पानी वाली जगह के पास वाटर पंप नंबर 01 के पास बी.डी.ओ कार्यालय और भुलथ उपमंडल के लिए सरकारी कॉलेज भुलथ, सरदार बलवंत सिंह स्मारक



स्टेडियम नडाला, शहीद भगत सिंह पार्क, भोगपुर रोड, बेगोवाल और मीखोवाल पार्क, पुराना थाना टांडा रोड बेगोवाल शामिल हैं। जिला कपूरथला में पटाखों और आतिशबाजी की खरीद/बिक्री के लिए अन्य स्थान का उपयोग नहीं किया जा सकेगा। चहनीज पटाखों की बिक्री/उपयोग पर पूर्ण प्रतिबंध होगा। कमिश्नर नगर निगम कपूरथला/फगवाड़ा और कार्यकारी अधिकारी, म्युनिसिपल कार्डिसल, सुल्तानपुर लोधी फायर ब्रिगेड को हर समय तैयार रखेंगे। साइलेंस जोन यानी अस्पताल/नर्सिंग होम/प्राइमरी कम्युनिटी, उपमंडल और जिला स्वास्थ्य केंद्रों/शैक्षणिक संस्थानों/न्यायालयों/धार्मिक स्थानों आदि के 100 मीटर के आसपास पटाखों का उपयोग पूर्ण रूप से प्रतिबंधित होगा। ये आदेश 21-10-2025 तक लागू रहेंगे।

## अरुण जेटली स्टेडियम में भारत-वेस्टइंडीज के बीच आज से खेला जाएगा दूसरा टेस्ट

स्योर्स डेस्क. 10 अक्टूबर से भारत और वेस्टइंडीज के बीच दो मैचों की टेस्ट सीरीज का दूसरा मुकाबला दिल्ली के अरुण जेटली स्टेडियम में खेला जाएगा। भारतीय समय के मुताबिक इस मैच की शुरुआत सुबह 9.30 बजे से होगी। इस टेस्ट सीरीज के पहले मैच को जीतकर भारत 1-0 से आगे है और उसकी कोशिश दूसरे टेस्ट को जीतकर डबल्यूटीसी अंकतालिका में अपनी स्थिति मजबूत करने पर होगी। दूसरे टेस्ट मैच की प्लेइंग इलेवन में क्या किसी तरह का बदलाव हो सकता है और दिल्ली की पिच को देखते हुए क्या नितीश रेड्डी को प्लेइंग इलेवन में मौका मिलेगा इसके बारे में भारतीय टीम के सहायक कोच रेयान टेन डोशेट ने बताया। मैच से पहले हुए प्रेस कॉन्फ्रेंस में रेयान ने कहा कि वे दूसरे टेस्ट में बिना किसी बदलाव के प्लेइंग इलेवन उतारेंगे। उन्होंने इस बात पर भी जो दिया कि पिछले मैच में उन्हें नितीश रेड्डी का अच्छा प्रदर्शन देखने को नहीं मिला था इसलिए ये मैच इस ऑलराउंडर के लिए अपनी प्रतिभा दिखाने का एक अच्छा मौका होगा। रेयान ने साफ कर दिया कि दूसरे टेस्ट की प्लेइंग इलेवन में कोई बदलाव नहीं होगा। उन्होंने कहा कि हम अपने संयोजन में किसी तरह का बदलाव की संभावना नहीं रखते। अब हमारा मकसद भारत के लिए एक तेज गेंदबाजी ऑलराउंडर तैयार करना है और जब हम विदेशी दौरों पर जाते हैं तो हम चाहते हैं कि हमारे पास इस तरह का खिलाड़ी हो। हमने पिछले हफ्ते नितीश पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया था इसलिए मुझे लगता है कि उन्हें एक और मौका देने और टीम के संतुलन को बदलने बिना खेलने का अच्छा मौका है। हमें लगता है कि वो एक शानदार तेज गेंदबाजी ऑलराउंडर हैं।



फोटो-बीसीसीआई

## सिविल सर्जन ने स्कूली विद्यार्थियों को 20/20/20 नियम का पालन करने के लिए प्रेरित किया

स्वास्थ्य विभाग द्वारा 'अपनी आंखों से प्यार करें' विषय के तहत मनाया गया 26वां 'विश्व दृष्टि दिवस'

• जालंधर ब्रीज, जालंधर

पंजाब सरकार लोगों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रतिबद्ध है। अंधत्व और दृष्टिहीनता की रोकथाम के राष्ट्रीय कार्यक्रम के तहत 26वां "विश्व दृष्टि दिवस" मनाए जाने के अवसर पर स्वास्थ्य विभाग जालंधर की ओर से सिविल सर्जन (कार्यकारी) डॉ. रमन गुप्ता की अगुवाई में वीरवार को देवी सहाय एस.डी. सीनियर सेकेंडरी स्कूल, सोडल रोड, जालंधर में जागरूकता सेमिनार और विशेष आई-स्क्रीनिंग कैंप आयोजित किया गया। इस अवसर पर जिला टीकाकरण अधिकारी डॉ. राकेश चोपड़ा और नेत्र विशेषज्ञ डॉ. गुरविंदर खोसा भी उपस्थित थे। सिविल सर्जन ने सेमिनार को संबोधित करते हुए बताया कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा "विश्व दृष्टि दिवस" को "अपनी आंखों से प्यार करें" थीम के तहत मनाया जा रहा है। इसका मुख्य उद्देश्य युवाओं, बच्चों और स्कूली विद्यार्थियों को 20/20/20 नियम का पालन करने के लिए प्रेरित करना



है। उन्होंने 20/20/20 नियम की जानकारी देते हुए बताया कि मोबाइल, टैब, लैपटॉप, टेलीविजन स्क्रीन और डिजिटल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से आंखों पर दबाव और असर एक बड़ी समस्या बन गया है। इसलिए, स्क्रीन का उपयोग करते समय हर 20 मिनट बाद 20 सेकंड का ब्रेक लेना चाहिए और इस दौरान 20 फीट की दूरी पर रखी किसी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। इससे आंखों पर अनावश्यक दबाव और दर्द से बचा जा सकता है। जिला टीकाकरण अधिकारी डॉ. राकेश चोपड़ा ने विद्यार्थियों को आंखों की देखभाल से संबंधित आवश्यक सुझाव दिए। उन्होंने विद्यार्थियों को अल्ट्रावायलेट (यूवी) किरणों से आंखों की सुरक्षा करने, स्क्रीन पर काम करते समय उचित दूरी और स्तर बनाए रखने, लगातार स्क्रीन न देखने, स्क्रीन टाइम सीमित करने, आंखों की नियमित जांच करवाने, संतुलित भोजन करने और खुले में समय बिताने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि इन आदतों में बदलाव से आंखों को सुरक्षित रखा जा सकता है।