सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

प्रेरणा

"आपकी सबसे बड़ी सीमा आपका खुद का दिमाग है।"
"हर दिन छोटे कदम, बड़े परिणाम लाते हैं।"

साप्ताहिक मौसम

दिन	अधिकतम	न्यूनतम
शुक्रवार	32°	20°
शनिवार	33°	21°
रविवार	34°	22°
सोमवार	35°	23°
मंगलवार	36°	24°
बुधवार	35°	23°
वीरवार	34°	23°

*आंकड़े आईएमडी के अनुसार

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-7 • 24 APRIL TO 30 APRIL 2026 • VOLUME 40 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING DESIGN TRAINING
ISO CERTIFIED 2015 COMPANY
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
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.
*T&C apply

प. बंगाल में बंपर वोटिंग, 92% से अधिक मतदान, तमिलनाडु में भी सर्वाधिक

कोलकाता. पश्चिम बंगाल में पहले चरण और तमिलनाडु चुनाव के लिए मतदान गुरुवार को संपन्न हो गया। चुनावी राज्यों के नतीजे 4 मई को आएंगे। गुरुवार शाम 6 बजे तक मतदान में उल्लेखनीय उछाल आया। चुनाव आयोग के अनुसार, पश्चिम बंगाल में 92.14% मतदान दर्ज किया गया जो तमिलनाडु से काफी आगे था, जहां मतदान प्रतिशत 84.98% रहा। आंकड़ों से पता चलता है कि मतदान समाप्त होने के साथ ही दोनों राज्यों में मतदाताओं की भारी भागीदारी रही। पश्चिम बंगाल एक बार फिर अग्रणी राज्य बनकर उभरा, जहां कई जिलों में 90% का आंकड़ा पार हो गया।

शाम पांच बजे तक के आंकड़ों के अनुसार, दक्षिण दिनाजपुर में 93.12% मतदान के साथ राज्य में सबसे अधिक मतदान हुआ, इसके बाद कूच बिहार में 92.07%, बीरभूम में 91.55%, मुर्शिदाबाद में 91.36% और जलपाईगुड़ी में 91.20% मतदान हुआ। झाड़ग्राम (90.53%) और पश्चिम मेदिनीपुर (90.70%) में भी 90% से अधिक मतदान हुआ, जबकि बांकुरा में 89.91% और मालदा में 89.56% मतदान दर्ज किया गया। दार्जिलिंग में तुलनात्मक रूप से कम मतदान होने के बावजूद, 86.49% का मजबूत मतदान दर्ज किया गया। ये आंकड़े सभी जिलों में भारी मतदान को दर्शाते हैं, जो पश्चिम बंगाल की उच्च चुनावी भागीदारी की निरंतर प्रवृत्ति को और मजबूत करते हैं। तमिलनाडु में भी दिन बढ़ने के साथ मतदान में तेज़ी आई, कई ज़िलों में मतदान 80% के करीब या उससे भी अधिक रहा। करूर में सबसे अधिक 89.32% मतदान हुआ, उसके बाद सलेम में 88.02%, इरोड में 87.59%, धर्मपुरी में 87.28% और तिरुप्पुर में 86.33% मतदान हुआ। अरियालुर में 83.09%, तिरुचिरापल्ली में 82.76% और चेन्नई में 81.34% मतदान हुआ, जो शहरी और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में मजबूत भागीदारी दर्शाता है। वहीं, मदुरै (77.89%) और थूथुकुडी (77.56%) में अपेक्षाकृत कम लेकिन फिर भी महत्वपूर्ण मतदान हुआ। इस बीच, उपचुनावों में भी शाम 5 बजे तक मतदान में तेज़ी आई। गुजरात में उमरेठ निर्वाचन क्षेत्र में 54.43% मतदान दर्ज किया गया। महाराष्ट्र में राहुरी में 50.68% मतदान हुआ, जबकि बारामती में इससे थोड़ा अधिक 52.44% मतदान दर्ज किया गया। चुनाव आयोग के आंकड़ों के अनुसार, दोपहर 3 बजे तक पश्चिम बंगाल में 78.77% और तमिलनाडु में 70.00% मतदान हुआ था। दोपहर 1 बजे तक पश्चिम बंगाल में 56.81% मतदान हुआ, जबकि तमिलनाडु में यह 62.18% था, जो शुरुआती दौर में मजबूत भागीदारी का संकेत देता है।

शुवेंदु अधिकारी का बड़ा दावा- चरण-1 में भाजपा 125 पार

पश्चिम बंगाल में गुरुवार को विधानसभा चुनावों की शुरुआत बड़े उत्साह के साथ हुई, जिसमें पहले चरण में 152 सीटों पर वोट डाले गए। भारत निर्वाचन आयोग द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार, शाम 5 बजे तक राज्य में 89.93 प्रतिशत मतदान दर्ज किया गया। नतीजों की घोषणा 4 मई को होगी, लेकिन इस भारी मतदान ने अभी से ही राजनीतिक गलियारों में हलचल मचा दी है। भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) के नेता सुवेंदु अधिकारी ने पहले चरण के मतदान में अपनी पार्टी के प्रदर्शन को लेकर एक बड़ा दावा किया। रिकॉर्ड तोड़ मतदान पर प्रतिक्रिया देते हुए उन्होंने कहा, 'चुनाव आयोग सफल रहा और मतदान शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुआ। शुभेंदु ने दावा किया कि पहले चरण में भाजपा 125 सीटें जीतेगी।

तस्करी मॉड्यूल का पर्दाफाश, 900 ग्राम आइस व 5 पिस्तौल सहित तीन आरोपी अमृतसर से गिरफ्तार

डीजीपी ने कहा- नशे और हथियारों की सप्लाई के लिए स्थानीय हैंडलर के रूप में काम कर रहे थे आरोपी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़/अमृतसर

अमृतसर कमिश्नरेट पुलिस ने तीन आरोपियों को 915 ग्राम आईसीई (मेथामफेटामाइन) और पांच आधुनिक पिस्तौलों सहित गिरफ्तार कर सीमा पार से नशे और हथियारों की तस्करी करने वाले मॉड्यूल का पर्दाफाश किया है। यह जानकारी आज यहां पंजाब के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) गौरव यादव ने दी। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान सुखविंदर सिंह उर्फ सुख्खा (21), सोला सिंह उर्फ सोनू (29) और करन सिंह (22) के रूप में हुई है, जो सभी फिरोजपुर के गांव साहांके के निवासी हैं। बरामद पिस्तौलों में दो 9 एमएम ग्लॉक और तीन .30 बोर पिस्तौल तथा दो जिंदा कारतूस शामिल हैं। डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि गिरफ्तार आरोपी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से पाकिस्तान स्थित तस्करों के संपर्क में थे और सीमा पार से ड्रोन के जरिए भेजी जा रही नशे और हथियारों की खेप प्राप्त कर रहे थे। उन्होंने कहा कि आरोपी नशे और अवैध हथियारों की सप्लाई के लिए स्थानीय हैंडलर के रूप में काम कर रहे थे। डीजीपी ने कहा कि पूरे नेटवर्क का पर्दाफाश करने के लिए मामले में आगे-पीछे के सभी संबंधों की जांच जारी है। कार्रवाई का विवरण साझा करते हुए पुलिस कमिश्नर (सीपी) अमृतसर गुरप्रीत सिंह भुल्लर ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर चलाए गए लक्षित ऑपरेशन में पुलिस टीमों ने संदिग्ध सुखविंदर सिंह उर्फ सुख्खा, सोला सिंह उर्फ सोनू और करन सिंह को गिरफ्तार कर लिया। उन्होंने बताया कि जांच में यह भी सामने आया है कि फिरोजपुर सेक्टर के घने जंगलों में नशे और हथियारों की खेप फेंकी जा रही थी। आरोपी ऐसे स्थानों से इन खेपों को प्राप्त कर विभिन्न क्षेत्रों में इसकी सप्लाई करते थे। इस संबंध में थाना गेट हकीमा, अमृतसर में एफआईआर नंबर 105 दिनांक 15-04-2026 को दर्ज की गई है।

फिनलैंड के साथ साझेदारी 'शिक्षा क्रांति' को अगले स्तर पर ले जाएगी : सीएम मान

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब सरकार और फिनलैंड की टुर्कू यूनिवर्सिटी के बीच सहयोग से पंजाब के क्लासरूम में प्रत्यक्ष बदलाव दिखने लगे हैं, जिसने शिक्षण प्रथाओं को अधिक आनंदमय और व्यावहारिक बना दिया है और विद्यार्थियों के लिए सीखने का माहौल अधिक प्रभावशाली बन रहा है। इस पहल के हिस्से के रूप में पढ़ाई-लिखाई रट्टे मारने के तरीकों से हटकर अब अधिक आनंदमय और सहभागितापूर्ण सीखने के माहौल की ओर बढ़ रही है। पंजाब की व्यापक शिक्षा क्रांति में शामिल यह कार्यक्रम स्थानीय क्लासरूम में वैश्विक विशेषज्ञता को शामिल करने पर केंद्रित है, जो एक संरचित ट्रेन-द-ट्रेनर्स मॉडल के माध्यम से पैमाने को निर्धारित करता है, जिसमें बुनियादी शिक्षा को मजबूत करने के लिए लगभग 300 शिक्षकों को ट्रेनिंग दी जाएगी। फिनलैंड की अपनी सरकारी यात्रा के दौरान मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने कुकुलो-मोइकोइनेन अर्ली चाइल्डहुड एजुकेशन एंड केयर सेंटर का दौरा किया।

परिसीमन के 'नाटक' से ध्यान भटका रही भाजपा, ईंधन-खाद संकट पर खरगे ने सरकार को घेरा

नई दिल्ली. कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने भारतीय सरकार पर देश के ईंधन और उर्वरक आपूर्ति को सुरक्षित करने में विफल रहने और परिसीमन के नाटक के माध्यम से ध्यान भटकाने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि भारत का ईंधन उत्पादन कम हो गया है, आयात विविधीकरण लड़खड़ा गया है, और होर्मुज जलडमरूमध्य में भारतीय ध्वज वाले 14 जहाज फंसे हुए हैं। खरगे ने एक्स पर लिखा कि प्रधानमंत्री मोदी सरकार ने परिसीमन के हथकंडों के जरिए अपनी विफलताओं और एपस्टीन फाइल के गंभीर आरोपों से ध्यान हटाने की कोशिश की, लेकिन भारतीयों ने इस दिखावे को भांप लिया। भाजपा देश के लिए ईंधन और उर्वरक सुरक्षा सुनिश्चित करने में बुरी तरह विफल रही है। उन्होंने आगे कहा कि उत्पादन में गिरावट आई है, आयात विविधीकरण विफल रहा है, होर्मुज जलडमरूमध्य में हमारे जहाजों को सुरक्षित मार्ग नहीं मिल पा रहा है। भारतीय ध्वज वाले 14 जहाज 54 दिनों से वहां फंसे हुए हैं। मोदी सरकार की वजह से भारत का कच्चा तेल उत्पादन 2025-26 में लगातार 11वें वर्ष गिर रहा है।

जंग हो या मंदी नहीं रुकेगी भारत की इकोनॉमी, यूएन रिपोर्ट में खुलासा

नई दिल्ली. दुनिया जल रही है, कहीं युद्ध है तो कहीं आर्थिक संकट। लेकिन इसी बीच एक देश है जो रुकने का नाम ही नहीं ले रहा और उस देश का नाम है भारत और अब इस पर मुहर यूएन ने लगाई है। हम बात कर रहे यूएन की रिपोर्ट की, जिसने पूरी दुनिया को चौंका दिया। यूएन की नई रिपोर्ट कहती है कि भारत साल 2026-27 में दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती बड़ी अर्थव्यवस्था बना रहेगा। लेकिन सवाल यह है दोस्तों कि जब दुनिया मंदी से जूझ रही है तब भारत आगे कैसे निकल गया है? दरअसल आज दुनिया के हालात देखिए। इजराइल और अमेरिका का ईरान के साथ तनाव, रशिया का यूक्रेन के साथ युद्ध और अमेरिका चीन ट्रेड टेंशन। यानी हर तरफ अनिश्चितता लेकिन इन सबके बीच भारत की ग्रोथ रफ्तार धीमी नहीं पड़ी है। यूनाइटेड नेशन इकोनॉमिक एंड सोशल कमीशन फॉर एशिया एंड द पेसिफिक की रिपोर्ट के अनुसार साल 2026 में भारत की जीडीपी ग्रोथ 6.4% रहेगी।

साल 2027 में 6.6% रहेगी और इससे भी बड़ा आंकड़ा साल 2026 में भारत ने हासिल की 7.4 ग्रोथ यानी कि लगातार मजबूत प्रदर्शन।

दरअसल इसके पीछे का सबसे बड़ा कारण है मजबूत घरेलू खपत। खासकर ग्रामीण इलाकों में यह डिमांड बढ़ी है। इतना ही नहीं गुड एंड सर्विस टैक्स यानी कि जीएसटी में बड़ा सुधार हुआ है। बदलाव हुआ है। बिजनेस करना आसान हो गया है। इसके अलावा अमेरिका के टेरिफ लागू होने से पहले भारत के निर्यात में तेजी आई। इसके अलावा आईटी डिजिटल सर्विज भारत का सबसे बड़ा ग्रोथ इंजन रहा।

निजी स्कूलों के छात्रों को बोर्ड द्वारा सीधे तौर पर होगी किताबों की सप्लाई : बैंस

बोले- अब सीधे तौर पर परिवारों को मिलेगी 15% की छूट, 10 लाख से अधिक विद्यार्थियों को होगा लाभ

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब सरकार ने निजी स्कूलों के लिए पाठ्य-पुस्तकों के वितरण में एक बड़ा सुधार किया है। शैक्षणिक सत्र 2026-27 से, पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड (पीएसईबी) से संबंधित निजी स्कूलों में पढ़ रहे पहली से बारहवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों को किताबों की सप्लाई सीधे तौर पर बोर्ड द्वारा की जाएगी। इस पहल से न केवल अधिकृत एजेंसियों और किताबें बेचने वाली दुकानों की एकाधिकार व्यवस्था खत्म होगी, बल्कि विद्यार्थियों के अभिभावकों को भी राहत मिलेगी। इस नए सुधार की घोषणा करते हुए शिक्षा मंत्री हरजोत सिंह बैंस ने बताया कि यह निर्णय पारदर्शिता को बेहतर बनाने, परिवारों का खर्च कम करने और बिचौलियों पर निर्भरता घटाने के साथ-साथ पाठ्य-पुस्तकों की समय पर उपलब्धता सुनिश्चित करेगा। हरजोत सिंह बैंस ने नए सिस्टम के बारे में विस्तार से बताते हुए कहा, "स्कूल सख्ती से यह सुनिश्चित करेंगे कि छपी हुई कीमत से अधिक कोई पैसा न लिया जाए। यह केवल किताबों के वितरण की सुविधा होगी, न कि राजस्व जुटाने का कोई माध्यम। इससे निजी स्कूलों के 10 लाख से अधिक विद्यार्थियों को लाभ मिलेगा।"

पंजाब सरकार की सुलभ और किफायती शिक्षा पर केंद्रित पहल के संबंध में बताते हुए शिक्षा मंत्री ने कहा कि 15% छूट, जो पहले किताब बेचने वालों को मिलती थी, अब स्कूलों के माध्यम से सीधे तौर पर विद्यार्थियों को मिलेगी। इस कदम से जहां परिवारों पर वित्तीय बोझ कम होने की उम्मीद है, वहीं सिस्टम में अधिक जवाबदेही भी आएगी।

पंचायत से संसद तक: नारी नेतृत्व, डिजिटल सुशासन और विकसित भारत का संकल्प

जालंधर ब्रीज. जब कोई राष्ट्र अपनी जड़ों को सींचता है, तो उसकी शाखाएं आसमान छूती हैं। भारत की वे जड़ें उसकी पंचायतें हैं और उन पंचायतों की आत्मा आज उसकी महिलाएं हैं। 24 अप्रैल 1993 को 73वें संविधान संशोधन के माध्यम से जब गांवों की सरकार को संवैधानिक मान्यता मिली, तो भारतीय लोकतंत्र ने एक नया अध्याय लिखा। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व में पंचायती राज को नई ऊर्जा और दिशा मिली है। उन्होंने यह सुनिश्चित किया कि सत्ता केवल दिल्ली के गलियारों तक सीमित न रहे, बल्कि देश के अंतिम गांव की दहलीज़ तक पहुंचे। 'विकसित भारत 2047' का विजन 2.5 लाख से अधिक ग्राम पंचायतों की मजबूत नींव पर आधारित है, जो देश की लगभग 64 प्रतिशत जनसंख्या की जीवनरेखा हैं।

लोकतंत्र की पाठशाला: नारी नेतृत्व का उदय

राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस 2026 एक विशेष गौरव के साथ मनाया जा रहा है। नारी शक्ति वंदन सम्मेलन में माननीय प्रधानमंत्री जी ने पंचायती राज संस्थाओं को देश में महिला नेतृत्व की सबसे बड़ी पाठशाला बताया - यह उस वास्तविकता की स्वीकृति थी जो आज ग्रामीण भारत में प्रतिदिन घटित हो रही है। देशभर में पंचायती राज संस्थाओं में निर्वाचित प्रतिनिधियों की कुल संख्या 32 लाख से अधिक है। वर्तमान में उपलब्ध आँकड़ों के अनुसार, 24,41,781 निर्वाचित प्रतिनिधियों में से 12,14,885 महिलाएँ हैं, जो कुल का लगभग 49.75 प्रतिशत हैं। 21 राज्यों तथा 2 केन्द्र शासित प्रदेशों ने पंचायती राज संस्थाओं में महिलाओं के लिए 50 प्रतिशत तक आरक्षण लागू किया है। पिछले चार वर्षों में संचयी रूप से 33.50 लाख महिला प्रतिनिधियों को नेतृत्व एवं सुशासन पर विशेष प्रशिक्षण दिया गया है - और 2025-26 में ही 9.37 लाख महिला प्रतिनिधियों को प्रशिक्षित किया गया, जो पिछले वर्ष की तुलना में 47.7 प्रतिशत की वृद्धि है।

प्रो. एसपी सिंह बघेल
(लेखक केंद्रीय पंचायती राज राज्य मंत्री हैं।)

सशक्त पंचायत नेत्री अभियान और नारी शक्ति वंदन अधिनियम

'सशक्त पंचायत नेत्री अभियान' महिला निर्वाचित प्रतिनिधियों को उनकी संवैधानिक जिम्मेदारियों, अधिकारों और नेतृत्व क्षमताओं के प्रति सजग और सक्षम बनाता है। 'महिला-हितैषी ग्राम पंचायत' और 'निर्भय रहो' जैसी पहलें महिलाओं को जमीनी लोकतंत्र में सुरक्षित और सशक्त भागीदारी के लिए प्रेरित कर रही हैं। 'निर्भय रहो' निर्भया फंड के अंतर्गत संचालित है और यह कानूनी जागरूकता, सामाजिक संवेदनशीलता एवं तकनीकी सशक्तिकरण को एकीकृत करते हुए ग्रामीण शासन में महिलाओं और बालिकाओं के लिए अनुकूल वातावरण निर्मित कर रही है। नारी शक्ति वंदन अधिनियम - लोकसभा और राज्य विधानसभाओं में महिलाओं के लिए 33 प्रतिशत आरक्षण का प्रावधान करते हुए - भारतीय लोकतंत्र में उनकी भूमिका को स्थायी और सशक्त रूप से स्थापित करता है। पंचायतों की पाठशाला में तैयार महिला नेतृत्व ही विधानसभाओं और संसद में बदलाव की वाहक बनेगी।

सोलहवाँ वित्त आयोग: संसाधनों में अभूतपूर्व वृद्धि

वित्तीय सशक्तिकरण किसी भी संस्था की कार्यक्षमता की आत्मा होती है। 16वें वित्त आयोग ने 2026 से 2031 की अवधि के लिए ग्रामीण स्थानीय निकायों को 4.35 लाख करोड़ रुपये का ऐतिहासिक आवंटन किया है - जो 15वें वित्त आयोग की तुलना में 84 प्रतिशत अधिक है। वित्त वर्ष 2026-27 में ही 1.40 लाख करोड़ रुपये का अनुदान आवंटित है। यह वित्तीय सुदृढ़ता पंचायतों को केवल खर्च करने की क्षमता नहीं देती, बल्कि उन्हें विकास के एजेंडा को स्वयं निर्धारित करने का आत्मविश्वास भी प्रदान करती है। स्व-स्रोत राजस्व नीति और प्रदर्शन-आधारित अनुदान ने पंचायतों में जवाबदेही और प्रतिस्पर्धा - दोनों को एक साथ प्रोत्साहित किया है।

स्वामित्व योजना: संपत्ति अधिकारों से आर्थिक सशक्तिकरण

स्वामित्व योजना ने ड्रोन सर्वेक्षण के माध्यम से 3.30 लाख गांवों में सर्वे पूरा कर 3.13 करोड़ से अधिक संपत्ति कार्ड तैयार किए हैं। यह ग्रामीण परिवारों को बैंक ऋण और औपचारिक वित्तीय प्रणाली से जोड़ रहा है, संपत्ति को आर्थिक संपदा में बदलने का अवसर दे रहा है, भूमि एवं संपत्ति से जुड़े विवादों को कम कर रहा है, और ग्राम पंचायतों के लिए एक स्थायी तथा पारदर्शी राजस्व स्रोत के रूप में उभर रहा है।

संस्थागत क्षमता निर्माण

राष्ट्रीय ग्राम स्वराज अभियान के अंतर्गत 2022-23 से अब तक संचयी रूप से 1.62 करोड़ से अधिक निर्वाचित प्रतिनिधियों और पदाधिकारियों को प्रशिक्षण दिया गया है - केवल 2025-26 में 45.24 लाख लोग प्रशिक्षित हुए। आईआईएम और आईआईटी के साथ साझेदारी में नेतृत्व विकास कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। 'मेरी पंचायत, मेरा अधिकार' अभियान के तहत 2.15 लाख पंचायतों ने 954 सेवाओं का सिटिजन चार्टर तैयार किया है।

विकसित भारत 2047: गांव से उठेगी नई सुबह

'विकसित भारत 2047' का लक्ष्य केवल आर्थिक विकास नहीं - यह सामाजिक न्याय, पर्यावरणीय संतुलन और समावेशी प्रगति का व्यापक दृष्टिकोण है। 21 राज्यों में 50 प्रतिशत महिला भागीदारी, 3 लाख करोड़ का डिजिटल लेनदेन, 23 भाषाओं में ग्राम सभा की आवाज, 16वें वित्त आयोग का ऐतिहासिक आवंटन और सशक्त पंचायत नेत्री अभियान - ये सब मिलकर विकसित भारत की नींव की ईंटें हैं। राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस के इस अवसर पर देश की उन 14 लाख से अधिक महिला प्रतिनिधियों को सादर नमन, जो प्रतिदिन अपने गांव और देश को बेहतर बनाने में जुटी हैं। यही नारी शक्ति है, यही नव भारत की तैयारी है।

मनाली ट्रिप को बनाएं यादगार, इन एक्टिविटीज़ को करना न भूलें

Travelling अगर इस समर आप मनाली घूमने का प्लान बना रहे हैं, तो सिर्फ पहाड़ों की खूबसूरती देखकर लौटना काफी नहीं है। अपनी ट्रिप को सच में यादगार बनाने के लिए एडवेंचर का तड़का भी जरूरी है। यहां की 6 खास एडवेंचर एक्टिविटीज़ आपके सफर को रोमांच से भर देंगी और मनाली अनुभव को बना देंगी बेहद खास।

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

पहाड़ों पर वेकेशन के लिए मोस्ट पॉपुलर डेस्टिनेशन में कुल्लू-मनाली शामिल है। लेकिन अभी भी काफी सारे लोग इन जगहों पर केवल पहाड़, बर्फ और सुंदर नजारे देखकर ही लौट आते हैं। जबकि मनाली एडवेंचर के शौकीन लोगों के लिए भी शानदार जगह हैं।

यहां पर एक, दो नहीं बल्कि कई ऐसी एक्टीविटी हैं, जिन्हें करने खासतौर पर दूर-दूर से लोग आते हैं। अगर आपका प्लान भी मनाली जाने का हो रहा तो इन एक्टीविटीज को करने का लुत्फ जरूर उठाएं, तभी ट्रिप यादगार बनेगी।

सोलांग वैली पर पैराग्लाइडिंग

ऊंची पहाड़ की चोटी से जंप मारकर पूरे सोलांग वैली के नजारों को देखते हुए हवा में तैरना काफी रोमांच वाला सीन है। मनाली जा रहे तो पैराग्लाइडिंग जरूर करें। वैसे तो पैराग्लाइडिंग के कई स्पॉट मनाली में मौजूद हैं। लेकिन अगर आप सेफ्टी के साथ इस एडवेंचर को पूरा करना चाहते हैं तो रास्ते में कुल्लू में पैराग्लाइडिंग कराई जाती है। जहां के फिक्स्ड प्राइस और ट्रेंड पैराग्लाइडर आपके एडवेंचर के लिए परफेक्ट होंगे।

रिवर राफ्टिंग

रिवर राफ्टिंग का एडवेंचर करना है तो मनाली में भी ये पूरा हो सकता है। ब्यास नदी के तेज बहाव में राफ्टिंग करवाई जाती है। जिसका लुत्फ आप उठा सकते हैं। हालांकि नदी के ठंडे पानी और तेज बहाव में काफी हिम्मती लोग ही राफ्टिंग का लुत्फ उठा सकते हैं।

स्कीईंग

मनाली के आगे पहाड़ों पर रोहतांग पास या कोकसर जैसे गांव जा रहे हैं तो वहां पर स्कीइंग का लुत्फ जरूर उठाएं। इन जगहों पर एडवेंचर के लिए पूरा पैकेज भी बुक हो सकता है। और अगर आप सीखने में एक्सपर्ट हैं तो थोड़े समय में बर्फीली ढलान पर आप स्कीइंग का लुत्फ उठा सकते हैं।

ट्रैकिंग

मनाली में ट्रैकिंग का सपना भी पूरा हो सकता है। काफी सारे टूरिस्ट यहां पर ट्रैकिंग का सपना भी पूरा करते हैं। हम्प्टा पास काफी पॉपुलर ट्रैक है जहां पर टूरिस्ट चार से पांच दिनों की ट्रैकिंग के लिए आते हैं। जो जंगली रास्तों, पहाड़ों के हरे-भरे मैदानों से होते हुए बर्फ की चोटियों पर जाकर खत्म होता है। ये ट्रैक काफी यादगार होता है और मनाली ट्रिप को और भी खास बना देता है।

कैपिंग

वैसे तो ट्रैकिंग के दौरान कैपिंग का लुत्फ उठाने का मौका मिलता है। लेकिन आप चाहें तो खुले आसमान के नीचे पहाड़ों के बीच कैंपिंग का मजा भी उठा सकते हैं। जो आपके लिए यादगार एक्सपीरिएंस देगा। खासतौर पर अगर आप हनीमून के लिए आ रहे तो इस तरह की एडवेंचर एक्टीविटी आपकी कम्पैटिबिलिटी को बढ़ाएगी।

साइकिलिंग

पहाड़ी रास्तों पर साइकिलिंग का लुत्फ भी मनाली के आसपास उठाने को मिलता है। एडवेंचर के शौकीन साइकिलिंग का मजा लेने के लिए यहां आते हैं। सोलांग वैली और ओल्ड मनाली के रास्तों के अलावा काफी सारे एडवेंचरस लोग पूरे लेह तक का सफर भी साइकिल से तय करते हैं।

Ai प्रतिकात्मक तस्वीर

LIFE MANTRA

कपड़े डिसाइड करते हैं कि रात में कैसी होगी नींद, जानें कैसे चुनें सही नाइट वियर

बहुत से लोगों की नींद रात में कई बार टूटती है और फिर अगली सुबह जब नींद पूरी नहीं होती तो वह बहुत ज्यादा चिड़चिड़े हो जाते हैं। नींद बार बार खुलना कपड़ों के कारण हो सकता है। जी हां, यहां जानिए कपड़े कैसे डिसाइड करते हैं कि रात में कैसी होगी आपकी नींद....

Ai प्रतिकात्मक तस्वीर

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

दिनभर की भागदौड़ और थकान के बाद रात की सुकून भरी नींद बेहद जरूरी होती है। यह केवल शरीर को आराम देने का समय नहीं है, बल्कि यही वह वक्त होता है जब शरीर खुद की मरम्मत और अगले दिन के लिए ऊर्जा जुटाने का काम करता है। अच्छी नींद से दिमाग तरोताजा रहता है, इम्यून सिस्टम मजबूत होता है और काम करने की क्षमता भी बढ़ती है। लेकिन आजकल बहुत से लोग रात में बार-बार नींद खुलने, बेचैनी या अधूरी नींद जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं। इसके पीछे तनाव, गलत लाइफस्टाइल, अनियमित खानपान और मोबाइल-स्क्रीन का अधिक इस्तेमाल जैसे कई कारण हो सकते हैं।

हालांकि, एक और अहम बात जिसे अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है, वह है—सोते समय पहने जाने वाले कपड़े। जी हां, नाइटवियर का सीधा असर आपकी नींद की क्वालिटी पर पड़ता है। सही कपड़े न केवल आपको आराम देते हैं, बल्कि शरीर के तापमान को भी संतुलित रखते हैं, जिससे नींद गहरी और लगातार आती है।

दरअसल, नाइटवियर का कपड़ा और उसका डिजाइन दोनों ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, कॉटन, लिनन और साटन जैसे फैब्रिक रात में पहनने के लिए सबसे बेहतर माने जाते हैं। सूती और लिनन के कपड़े सांस लेने योग्य होते हैं, जिससे शरीर को पर्याप्त हवा मिलती रहती है और पसीना भी नहीं होता। वहीं साटन के कपड़े मुलायम और ठंडे होते हैं, जो गर्म मौसम में आरामदायक महसूस कराते हैं। ये फैब्रिक शरीर के तापमान को संतुलित रखने में मदद करते हैं, जिससे नींद में बाधा नहीं आती।

इसके अलावा, नाइटवियर का आरामदायक और स्किन-फ्रेंडली होना भी बेहद जरूरी है। बहुत ज्यादा टाइट, खुरदुरे या सिंथेटिक कपड़े त्वचा में जलन, खुजली और असहजता पैदा कर सकते हैं, जिससे बार-बार नींद टूट सकती है। इसलिए हमेशा ऐसे कपड़े चुनें जो हल्के, ढीले और त्वचा के लिए मुलायम हों।

अगर सही नाइटवियर की बात करें, तो आप अपनी सुविधा के अनुसार नाइट सूट, नाइटी, पजामा-टीशर्ट या ढीले-ढाले कपड़े चुन सकते हैं। ध्यान रखें कि कपड़े मौसम के अनुसार हों—गर्मी में हल्के और सर्दी में थोड़े गर्म। साथ ही, कपड़ों की फिटिंग भी ऐसी होनी चाहिए जो शरीर को कसने की बजाय खुलापन दे।

कुल मिलाकर, अगर आप अच्छी और गहरी नींद चाहते हैं, तो सिर्फ सोने का समय ही नहीं बल्कि सोने के दौरान पहने जाने वाले कपड़ों पर भी ध्यान देना जरूरी है। सही नाइटवियर आपके आराम को बढ़ाकर आपकी नींद को बेहतर बना सकता है और आपको हर सुबह ताजगी के साथ दिन की शुरुआत करने में मदद करता है।

कच्चे आम से बनाकर रख लें टेस्टी मीठी-चटपटी चटनी, धूप लगाने की भी जरूरत नहीं

कच्चे आम से इस तीखी, मीठी और चटपटी लगने वाली चटनी को बनाकर रख लें। ये चटनी पूरे साल भर बगैर प्रिजरवेटिव के चलती है और इसे धूप दिखाने की भी जरूरत नहीं पड़ती है। सीख लें कच्चे आम की मीठी चटनी...

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

कच्चे आम का अचार तो खूब सारा बनाकर रखती होंगी। लेकिन इस बार बच्चों के लिए टेस्टी खट्टी-मीठी मीठी चटनी बनाकर रख लें। बिना धूप दिखाए इसे पूरे साल भर के लिए प्रिजर्व किया जा सकता है और इसका टेस्ट रोटी, पराठा, पूड़ी और ब्रेड के साथ लाजवाब लगता है। कच्चे आम की ये चटनी एक तरह से जैम का काम करती है। मसाला किचन की पूनम देवनानी ने इस सिंपल रेसिपी को शेयर किया है। जिसे आप भी बनाकर पूरे सालभर के लिए स्टोर कर सकती हैं। नोट कर लें कच्चे आम की मीठी चटनी बनाने की रेसिपी।

Ai प्रतिकात्मक तस्वीर

कच्चे आम की मीठी चटनी बनाने की सामग्री

- एक किलो कच्चा आम
- आधा किलो चीनी
- 250 ग्राम गुड़
- नमक आधा चम्मच
- आधा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- आधा चम्मच इलायची पाउडर
- पंचफोरम मसाला
- एक चम्मच सौंफ
- एक चौथाई चम्मच मेथीदाना
- एक चौथाई चम्मच अजवाइन
- एक चम्मच कलौंजी
- एक चम्मच जीरा

कच्चे आम की मीठी चटनी बनाने की रेसिपी

- सबसे पहले कच्चे आम को धोकर सुखा लें। जब अच्छी तरह से पानी सूख जाए तो सारे कच्चे आम को कद्दूकस में घिस लें और गुठली को अलग कर दें।
- अब कड़ाही लें कर उसमे घिसे कच्चे आम को डालें।
- साथ ही इसमे आधा किलो चीनी और ढाई सौ ग्राम गुड़ डाल दें। गुड़ और चीनी की मात्रा आप अपनी पसंद के अनुसार बदल सकती हैं। या फिर केवल गुड़ से भी बना सकती हैं।
- धीमी फ्लेम पर इसे चलाकर मिक्स करते हुए पकने के लिए रख दें। कुछ देर में आम गुड़ और चीनी के साथ मिलकर पानी छोड़ने लगेगा।
- लगभग दस मिनट पकाते रहें फिर चलाते हुए इसमे लाल मिर्च पाउडर, नमक डालें।
- साथ ही इलायची पाउडर भी डाल दें।
- अब पंचफोरम को तैयार कर लें। पंचफोरम बनाने के लिए सौंफ, जीरा, अजवाइन,कलौंजी और मेथी दाने की बताई गई मात्रा में लेकर पैन में ड्राई रोस्ट कर लें।
- मसाले जब भुन जाएं तो इन्हें किसी खलबट्टे पर रखकर कूट लें और दरदरा कर लें।
- 20 से 25 मिनट में आम का सारा पानी सूखकर आम भी पक जाएगा।
- अब इसमे तैयार पंचफोरम मसाले को डाल दें।
- औरअच्छी तरह से मिक्स करें।
- फिर गैस की फ्लेम को बंद कर दें क्योंकि इससे ज्यादा पकाने की जरूरत नहीं हैं।
- बस गैस को बंद करें और पानी सुखाकर इस मीठी तीखी चटनी को सालभर के लिए प्रिजर्व कर लें।
- बगैर धूप में रखें ये चटपटी सी चटनी पूरे सालभर चल जाती है और आपके खाने के स्वाद को बढ़ाती है।

बिना ट्यूशन भी क्लास में टॉप कर सकता है बच्चा, पैरेंट्स ये बातें आज ही गांठ बांध लें!

जालंधर ब्रीज (फीचर) . आजकल छोटी-छोटी क्लास के बच्चे भी ट्यूशन जाते हैं। लेकिन क्या ये आदत सही है? बच्चे में सेल्फ स्टडी की आदत डालने के बजाए उन्हें सीधा किसी ट्यूशन क्लास भेज देना, इससे खुद पढ़ने की आदत डेवलप ही नहीं हो पाती। यहां हम आपके साथ कुछ ऐसी ही टिप्स शेयर कर रहे हैं, जिससे बच्चा बिना ट्यूशन के भी अच्छे मार्क्स ला सकता है और उसमें सेल्फ स्टडी की आदत डेवलप हो सकती है।

पढ़ाई का एक प्रॉपर टाइम फिक्स करें : बच्चे के ट्यूशन जाने का एक प्रॉपर टाइम होता है, वहीं घर पर कब पढ़ना है ये आप उसके मूड पर छोड़ देते हैं। ये भी एक मुख्य वजह है कि बच्चा टाल मटोल करते-करते पढ़ने ही नहीं बैठता। इसलिए घर पर भी पढ़ाई का एक प्रॉपर टाइम फिक्स करें और साथ ही एक जगह भी तैयार करें।

लंबे समय तक पढ़ाई करना हो सकता है बोरिंग : छोटे बच्चे बहुत लंबे समय तक पढ़ाई नहीं कर पाते हैं। दरअसल उनका अटेंशन स्पेन शुरुआत में कम होता है, जो समय के साथ बढ़ता है। इसलिए बच्चे की उम्र के हिसाब से उनका टाइम टेबल सेट करें। सबसे अच्छा रहेगा कि आप उन्हें पढ़ाई के बीच में छोटे-छोटे ब्रेक दें, इससे उनका दिमाग भी रिफ्रेश रहेगा।

बच्चे के लिए आउटडोर गेम्स जरूरी हैं : बच्चा सिर्फ घर-घर में रहता है, वहीं खेलता या टीवी देखता है तो ये आदत सही नहीं है। इससे बच्चे चिड़चिड़े होते हैं और उनका शारीरिक-मानसिक विकास भी सही से नहीं होता। इसलिए उनके रूटीन में आउटडोर गेम्स का टाइम भी फिक्स करें। इससे उनका मूड भी रिफ्रेश होगा और ज्यादा प्रोडक्टिविटी के साथ पढ़ाई कर पाएंगे।

स्कूल में पढ़ाया गया रिवाइज जरूर कराएं : बच्चे को स्कूल में जो भी पढ़ाया जाए उसे उसी दिन घर पर आ कर एक बार रिवाइज जरूर करा दें। ये छोटी सी हैबिट बच्चे की पढ़ाई को काफी बेहतर बना सकती है। इसके अलावा बच्चे में आदत डालें कि वो चीजों को लिखकर समझें और पढ़े।

नियमित टेस्ट से बेहतर होगी बच्चे की समझ : सिर्फ पढ़ना काफी नहीं है, ये समझना भी जरूरी है कि आखिर चीजें याद रह भी रही हैं या और प्रैक्टिस की जरूरत है। ज्यादा नहीं बस हर वीकेंड उनका एक छोटा सा टेस्ट लें, जिसमें वो चीजें शामिल हों जो बच्चे से हफ्तेभर पढ़ी हैं। इससे आपको भी लग जाएगा कि कितनी प्रैक्टिस और जरूरी है। साथ ही एग्जाम टाइम पर बच्चे को लास्ट मिनट पढ़ाई की जरूरत नहीं पड़ेगी।

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

14 दिन तक रोज एवाकाडो खाया तो शरीर में दिखेंगे ये 5 चौंकाने वाले बदलाव, डॉक्टर ने बताए फायदे

Health एवाकाडो सुपरफूड की लिस्ट में शुमार है और लोग इसे ब्रेकफास्ट में खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आपने सोचा है अगर इस फल को 14 दिनों तक लगातार खाते हैं, तो शरीर पर क्या बदलाव होंगे। डॉक्टर ने इसके फायदे...

Ai प्रतिकात्मक तस्वीर

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

आजकल अपनी हेल्थ को लेकर लोग काफी सीरियस हो चुके हैं और खराब की जगह अच्छी लाइफस्टाइल अपना रहे हैं। एवाकाडो को सुपरफूड की लिस्ट में शामिल किया जाता है और कई जगहों पर इसे बटर फ्रूट भी कहते हैं। लोग एवाकाडो को ब्रेड में मक्खन की तरह लगाकर खाते हैं और कुछ लोग इसे ऐसे ही खाना पसंद करते हैं। एवाकाडो को वैसे तो विदेशी फल माना जाता है लेकिन अब इसे भारत के तमिलनाडु, केरल, कर्नाटक, महाराष्ट्र, सिक्किम में भी उगाया जाता है। एवाकाडो में कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इस फल में खासतौर पर मोनोअनसैचुरेटेड फैट (Oleic Acid), फाइबर, विटामिन K, E, C, और पोटैशियम होता है।

डॉक्टर ने अपने इंस्टाग्राम पर वीडियो शेयर किया, जिसमें उन्होंने बताया कि अगर आप 14 दिनों तक एवाकाडो खाते हैं, तो शरीर में क्या बदलाव देखने को मिलेंगे। चलिए आपको भी इसके बारे में बताते हैं।

एवाकाडो 14 दिन तक खाने से क्या होगा?

1- दिल की सेहत के लिए

अगर आप अपने दिल को मजबूत करना चाहते हैं, तो एवाकाडो खाना शुरू करें। ये फल खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) को बढ़ाने में हेल्प करता है। इसमें मोनोअनसैचुरेटेड फैट भरपूर मात्रा में होते हैं, जो LDL को कम करके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। जिन लोगों को दिल से जुड़ी बीमारियां या हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या है, उन्हें एवाकाडो खाना चाहिए।

2- ब्लड प्रेशर करें कंट्रोल

एवाकाडो में पोटैशियम की मात्रा भरपूर होती है, जो आपके ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है। हाई बीपी की समस्या से जूझ रहे लोगों को एवाकाडो खाना चाहिए। इससे न सिर्फ बीपी सही रहेगा, बल्कि ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होगा।

3- बाल-स्किन के लिए फायदेमंद

14 दिनों तक अगर आप लगातार एवाकाडो खाते हैं, तो आपके बाल और स्किन पर कई सुधार दिखेंगे। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन ई होता है, जो बालों को लंबा-घना और त्वचा को ग्लोइंग बनाने में मदद करता है।

4- पाचन के लिए फायदे

एवाकाडो पेट के लिए काफी अच्छा माना जाता है। पेट दर्द, गैस, कब्ज, अपच की समस्या से परेशान लोग भी इस फल को खा सकते हैं। इसे खाने से गट हेल्थ सुधरती है और अन्य समस्याओं से राहत मिलती है। यह आंतों में मौजूद गुड बैक्टीरिया को बढ़ावा देते हैं और कब्ज की समस्या से राहत दिलाता है।

5- वेट लॉस करें

एवाकाडो अगर आप 14 दिनों तक खा लेते हैं, तो वजन पर भी असर होगा। इसमें फायबर की मात्रा भरपूर होती है, जिससे आपको वेट लॉस करने में आसानी होगी। एवाकाडो में मौजूद तत्व से पेट भरा हुआ लगता है और वजन कंट्रोल में रहता है। इसे खाने से शरीर का अतिरिक्त फैट भी कम हो जाता है।

कैसे खाएं?

वैसे तो एवाकाडो को आप ऐसे भी काटकर खा सकते हैं, ये फल हल्का खट्टा-नमकीन होता है। इसमें मिठास नहीं होती है, इसलिए लोग इसे हेल्दी समझते हैं। एवाकाडो को आप ब्रेड में लगाकर खा सकते हैं या स्मूदी बनाकर पिएं। इस फल को खाने का सही समय सुबह का होता है। नाश्ते या फिर जिम जाने से पहले खाकर जाएं। सही समय पर फल खाने से ज्यादा फायदे मिलते हैं।

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

सिविल सेवा मूल्यांकन को प्रमुख कार्यक्रमों के परिणामों के आधार पर पुनर्गठित किया गया है : डॉ. जितेंद्र सिंह

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

देश के 750 से अधिक जिलों में प्रधानमंत्री उत्कृष्टता पुरस्कारों की लोकप्रियता में तीव्र वृद्धि हुई है और प्रतियोगिता में भाग लेने वालों की संख्या भी उल्लेखनीय रूप से बढ़ी है। इसके लिए आवेदनों की संख्या 2023 में 1,216 थी जो बढ़कर 2024 में 1,588 और 2025 में 2,035 हो गई है। आईजीओटीकर्मयोगी प्लेटफॉर्म पर 88 लाख से अधिक अधिकारी जुड़ चुके हैं जिन्होंने 2,000 से अधिक पाठ्यक्रमों का लाभ उठाया है।

शिकायत निवारण कार्यक्रम (सीपीजीआरएएमएस) के माध्यम से शिकायतों का निवारण 2014 में प्रति वर्ष लगभग 2 लाख शिकायतों तक था जो अब बढ़कर 25-30 लाख हो गया है। इनमें से 95 प्रतिशत से अधिक मामलों का निपटारा हो चुका है और समाधान की औसत अवधि 60 दिनों से घटकर लगभग 12 दिन रह गयी है। पेंशन सुधारों के अंतर्गत केवल 2024 में 40 लाख से अधिक पेंशनभोगियों ने चेहरे की पहचान पर आधारित डिजिटल जीवन प्रमाण पत्रों का उपयोग किया जबकि विभिन्न प्रणालियों में इसका कुल उपयोग काफी बढ़ गया है।

कार्मिक, लोक शिकायत और पेंशन मंत्रालय में केंद्रीय राज्य मंत्री डॉ. जितेंद्र सिंह ने यहां 18वें सिविल सेवा दिवस के अवसर पर अपने संबोधन में इन रोचक आंकड़ों का उल्लेख किया। इस अवसर पर उन्होंने "नागरिक-केंद्रित, संस्थागत शासन" की ओर परिवर्तन पर प्रकाश डाला, सेवा प्रदान करने में सुधारों का उल्लेख किया तथा मिशन कर्मयोगी और इसके नए घटकों जैसी क्षमता-निर्माण पहलों के निरंतर विस्तार की घोषणा की। साथ ही उन्होंने व्यक्तिगत प्रोफाइलिंग के बजाय प्रतिस्पर्धी, कार्यक्रम-आधारित उत्कृष्टता की मानक कसौटी के माध्यम से प्रशासनिक प्रदर्शन के मूल्यांकन के लिए पुनर्गठित ढांचे की भी घोषणा की।

मंत्री महोदय ने शासन में ऐसे संरचनात्मक बदलावों पर बल दिया जिनमें "व्यक्तिगत सेवा से संस्थागत सेवा की ओर" और "नियम-आधारित" प्रशासन से "भूमिका-आधारित" प्रशासन की ओर बढ़ना शामिल है। उन्होंने लगभग 2,000 पुराने नियमों को हटाने, कुछ भर्ती प्रक्रियाओं के लिए साक्षात्कार समाप्त करने और सिविल सेवा दिवस को अधिक ज्ञान-आधारित मंच के रूप में नए स्वरूप में प्रस्तुत करने का उल्लेख किया। उत्कृष्टता पुरस्कारों के लिए मूल्यांकनके ढांचे को अधिकारियों के व्यक्तिगत प्रोफाइल के बजाय प्रमुख कार्यक्रमों के परिणामों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए पुनर्गठित किया गया है। इस अवसर पर सहायक सचिव कार्यक्रम, लगभग 90 प्रतिशत सरकारी कार्यों को कवर करने वाली डिजिटल शासन प्रणाली और वैश्विक प्रशासनिक कार्यक्रमों के आयोजन सहित अंतर्राष्ट्रीय सहयोग जैसे संस्थागत नवाचारों का भी उल्लेख किया गया।

डॉ. जितेंद्र सिंह ने भविष्य की योजनाओं पर चर्चा करते हुए मिशन कर्मयोगी और "कर्मयोगी प्रारंभ" जैसी पहलों के माध्यम से प्रशिक्षण और शासन सुधारों के विस्तार का संकेत दिया जिसका मुख्य उद्देश्य सिविल सेवकों को शासन संबंधी उभरती चुनौतियों के लिए तैयार करना है। उन्होंने संकेत दिया कि भारतीय प्रशासनिक मॉडलों में वैश्विक रुचि बढ़ रही है जिसके अंतर्गत मालदीव, मॉरीशस, बांग्लादेश और दक्षिण अफ्रीका जैसे देश सीपीजीआरएएमएस जैसी प्रणालियों का अध्ययन कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह व्यापक प्रयास "विकसित भारत: अंतिम व्यक्ति तक नागरिक-केंद्रित शासन और विकास" के मूलमंत्र के अनुरूप है जिसका उद्देश्य 2047 में भारत की स्वतंत्रता की शताब्दी के लिए अगली पीढ़ी के सिविल सेवकों को तैयार करना है।

डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा, "यह बदलाव प्रशासन-केंद्रित शासन से नागरिक-केंद्रित शासन की ओर है।" उन्होंने यह भी कहा कि सुधारों का उद्देश्य "अधिकतम पारदर्शिता, अधिकतम उत्तरदायित्व और समयबद्धता का अनुशासन सुनिश्चित करना" है। उन्होंने यह भी बताया कि शिकायतों की बढ़ती संख्या असंतोष में वृद्धि के बजाय निवारण प्रणालियों में बढ़ते विश्वास को दर्शाती है।

ये घटनाक्रम भारत के प्रशासनिक ढांचे में चल रहे परिवर्तन को रेखांकित करते हैं जिसमें लोक सेवा सुधार के केंद्रीय स्तंभों के रूप में डेटा-संचालित मूल्यांकन, डिजिटल शासन और बड़े पैमाने पर क्षमता निर्माण को शामिल किया गया है।

उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने मुख्य अतिथि के रूप में समारोह की अध्यक्षता की। समारोह में सरकार के शीर्ष प्रशासनिक नेतृत्व के वरिष्ठ सदस्य उपस्थित थे। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री के प्रधान सचिव पीके मिश्रा, प्रधानमंत्री के प्रधान सचिव शक्तिकांत दास, कैबिनेट सचिव टीवी सोमनाथन और डीएआरपीजी की सचिव निवेदिता शुक्ला वर्मा भी मंच पर मौजूद थीं जो वार्षिक सिविल सेवा सम्मेलन में उच्च स्तरीय संस्थागत उपस्थिति को दर्शाती हैं।

मोटर स्पिरिट, हाई-स्पीड डीजल और घरेलू एलपीजी की बिक्री सामान्य रहेगी : आशुतोष गुप्ता

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

ईंधन की उपलब्धता को लेकर सार्वजनिक चिंताओं के बीच कार्यकारी निदेशक और आईओसीएल पंजाब राज्य कार्यालय के राज्य प्रमुख आशुतोष गुप्ता, जो पंजाब में तेल उद्योग के लिए राज्य स्तरीय समन्वयक के रूप में भी कार्य करते हैं, ने मंगलवार को इंडियन ऑयल भवन, सेक्टर 19, चंडीगढ़ में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए नागरिकों को आश्वस्त किया कि पूरे राज्य में पेट्रोलियम उत्पादों और एलपीजी की आपूर्ति स्थिर और पर्याप्त है। उन्होंने जोर देकर कहा कि आवश्यक ईंधनों की उपलब्धता में कोई बाधा नहीं है और उपभोक्ताओं से शांत रहने तथा घबराहट में आने से बचने की अपील की।

राज्य स्तरीय समन्वयक (एसएलसी), चंडीगढ़ सुशांत कुमार तथा पंजाब, हिमाचल प्रदेश, जम्मू और कश्मीर एवं लद्दाख के लिए एलपीजी प्रभारी परमेश्वर भी प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान उपस्थित थे। तेल विपणन कंपनियों (ओएमसीज़) ने जनता को आश्वस्त किया कि पंजाब भर में पेट्रोलियम उत्पादों और एलपीजी की आपूर्ति स्थिर है और वर्तमान मांग को पूरा करने के लिए पर्याप्त है। आशुतोष गुप्ता ने कहा कि पूरे राज्य में मोटर स्पिरिट (एमएस) और हाई-स्पीड डीजल (एचएसडी) की भंडार स्थिति सामान्य है। ओएमसी डिपो उत्पादों के पर्याप्त स्तर को बनाए रख रहे हैं और खुदरा आउटलेट्स पर निर्बाध बिक्री सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त भंडार उपलब्ध है। ऑटोमोटिव ईंधन की उपलब्धता को लेकर चिंता का कोई कारण नहीं है।

वैश्विक ऊर्जा बाजारों को प्रभावित कर रही भू-राजनीतिक गतिविधियों के बावजूद भारत की एलपीजी आपूर्ति स्थिर बनी हुई है और घरेलू उपभोक्ताओं को निर्बाध डिलीवरी सुनिश्चित करने के लिए इसकी निकट से निगरानी की जा रही है। घरेलू एलपीजी को सर्वोच्च प्राथमिकता दी गई है। ओएमसीज़ ने पंजाब में घरों के लिए न

र्बाध एलपीजी आपूर्ति बनाए रखी है, सिलेंडर डिलीवरी लगभग संकट से पहले के स्तरों के अनुरूप जारी है। ग्राहकों को रिफिल बुक करने के लिए एसएमएस और आईवीआरएस जैसे डिजिटल तरीकों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में पंजाब में लगभग 94% बुकिंग डिजिटल माध्यमों से प्राप्त होती है, जबकि डिलीवरी ऑथेंटिकेशन कोड (डीएसी) का अनुपालन लगभग 91% है। उन्होंने कहा कि डिजिटल बुकिंग और डीएसी अनुपालन के लिए अखिल भारतीय औसत क्रमशः 95% और 90% है।

जहां सोशल मीडिया पर कुछ चिंताएं व्यक्त की जा रही हैं, ओएमसीज़ वास्तविक मुद्दों का तुरंत समाधान कर रही हैं और आधिकारिक संचार माध्यमों के जरिए समय पर अपडेट साझा कर रही हैं। कुछ एलपीजी वितरकों द्वारा की जा रही अनियमितताओं से संबंधित शिकायतों को भी गंभीरता से लिया जा रहा है। काला बाजारी और जमाखोरी को रोकने के लिए पूरे राज्य में एलपीजी वितरकों की अचानक जांच करने हेतु कई क्रॉस-फंक्शनल टीमें गठित की गई हैं। उल्लंघन करने वाले वितरकों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जा रही है।

इसके अतिरिक्त, ओएमसीज़ वितरकों के प्रदर्शन की निगरानी करने और हस्तक्षेप की आवश्यकता वाले क्षेत्रों की पहचान करने के लिए डेटा विश्लेषण का उपयोग कर रही हैं। इस जानकारी का उपयोग निरीक्षण गतिविधियों के मार्गदर्शन के लिए भी किया जाता है। अनियमितताओं और जमाखोरी को रोकने के लिए पंजाब राज्य सरकार के साथ निकट समन्वय जारी है, जिसके तहत पहले ही कई छापेमारी की जा चुकी हैं। ग्राहकों को सलाह दी जाती है कि वे एलपीजी सिलेंडरों की घबराहट में बुकिंग या जमाखोरी से बचें और अफवाहों पर विश्वास न करें। उन्हें सटीक जानकारी के लिए केवल आधिकारिक स्रोतों का पालन करने की अपील की जाती है। एलपीजी की आपूर्ति और डिलीवरी सामान्य है और इसकी कोई कमी नहीं है। उपभोक्ताओं से यह भी अनुरोध किया जाता है कि वे एलपीजी वितरकों के पास अनावश्यक कतारों में न लगें।

मांग को और समर्थन देने के लिए वाणिज्यिक एलपीजी आवंटन को संकट से पहले के स्तर के लगभग 70% तक बढ़ा दिया गया है। अतिरिक्त उपायों के तहत प्रवासी मजदूरों और अन्य कमजोर वर्गों की सहायता के लिए 5 किलोग्राम फ्री ट्रेड एलपीजी (एफटीएल) सिलेंडरों के आवंटन को दोगुना किया गया है। तेल विपणन कंपनियों ने निर्बाध एलपीजी उपलब्धता सुनिश्चित करने, वितरण में पारदर्शिता बनाए रखने और अनियमित गतिविधियों के विरुद्ध सख्त कदम उठाने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई है।

महिला आरक्षण – प्रश्नोत्तरी

#	राज्य	सीट संख्या (कुल 543)	वर्तमान 543 का प्रतिशत	लगभग 50% की वृद्धि के बाद सीट संख्या	प्रस्तावित 816 का प्रतिशत
1.	कर्नाटक	28	5.15%	42	5.14%
2.	आंध्र प्रदेश	25	4.60%	38	4.65%
3.	तेलंगाना	17	3.13%	26	3.18%
4.	तमिल नाडु	39	7.18%	59	7.23%
5.	केरलम	20	3.68%	30	3.67%
	कुल	129	23.76 (लगभग 24%)	195	23.87 (लगभग 24%)

543 सीट से बढ़कर 816 सीट (50% वृद्धि)

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

1. 16 अप्रैल 2026 को केंद्र सरकार ने लोकसभा में कौन-कौन से विधेयक पेश किए?
   - 16 अप्रैल 2026 को केंद्र सरकार ने लोकसभा में तीन प्रमुख विधेयक पेश किए:
   - संविधान (एक सौ इकतीसवां संशोधन) विधेयक, 2026
   - परिसीमन विधेयक, 2026
   - संघ राज्यक्षेत्र विधि (संशोधन) विधेयक, 2026
2. केंद्र सरकार द्वारा यह तीनों बिल वर्तमान समय में क्यों लाया गया?
   - नारीशक्ति वंदन अधिनियम में यह प्रावधान किया गया है कि 2026 के बाद होने वाली जनगणना के बाद, होने वाले परिसीमन के आधार पर महिलाओं के लिए आरक्षण सुनिश्चित किया जाएगा। अगर केंद्र सरकार 2026 जनगणना और फिर उसके आधार पर परिसीमन की प्रतीक्षा करती तो महिलाओं को 33 प्रतिशत का आरक्षण का लाभ 2029 के आम चुनाव में भी नहीं मिल पाता, इसीलिए देश की आधी-आबादी को जल्द-से-जल्द लाभ पहुँचाने के लिए इसको 2026 जनगणना के आधार पर होने वाले परिसीमन से अलग (Delink) करना जरूरी था।
3. अगर यह तीनों विधेयक सदन से पारित हो जाते तो इससे देश को क्या लाभ होता?
   - यदि ये तीनों विधेयक सदन से पारित हो जाते, तो राष्ट्रपति जी की मंजूरी के बाद ये कानून बन जाते और देश की महिलाओं को 2029 के लोकसभा चुनाव में ही 33 प्रतिशत आरक्षण का लाभ मिल सकता था, जिससे उनका लंबे समय से प्रतीक्षित अधिकार प्राप्त होता।
4. नारी शक्ति वंदन अधिनियम के साथ अभी परिसीमन की बात क्यों लायी गई? सरकार इतनी ज्यादा सीटें क्यों बढ़ा रही थी?
   - परिसीमन का अर्थ है किसी निर्वाचन क्षेत्र की सीमाओं में परिवर्तन। नारी शक्ति वंदन अधिनियम के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए परिसीमन आवश्यक है।
   - लोक सभा में सीटों की संख्या को 1976 में 550 निर्धारित किया गया था। 1971 में भारत की जनसंख्या लगभग 54 करोड़ थी। आज यह 140 करोड़ है। इसलिए लोकसभा में सीटों की संख्या बढ़ाकर 850 करना महत्वपूर्ण है। इससे संसद में उचित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सकेगा।
5. क्या केंद्र सरकार Delimitation Commission Act में बदलाव करके राजनीतिक लाभ लेना चाहती थी? यह सरकार जब कुछ राज्यों में चुनाव चल रहे हैं तब क्यों बिल लाई, क्या इसका तमिलनाडु या पश्चिम बंगाल जैसे राज्यों में हो रहे चुनाव पर असर होगा ?
   - केंद्र सरकार ने Delimitation Commission Act में कोई परिवर्तन नहीं किया, बल्कि पुराने कानून को यथावत रखा। परिसीमन आयोग की सिफारिशें तभी लागू होतीं जब संसद उन्हें मंजूरी देती और राष्ट्रपति की स्वीकृति मिलती। वर्तमान में हो रहे चुनावों, जैसे तमिलनाडु या पश्चिम बंगाल, पर इस प्रक्रिया का कोई प्रभाव नहीं पड़ता, क्योंकि 2029 तक सभी चुनाव मौजूदा व्यवस्था और वर्तमान निर्वाचन क्षेत्रों के आधार पर ही कराए जाएंगे।
6. लोकसभा सीटों की संख्या बढ़ाकर 850 करने के पीछे मुख्य कारण और तर्क क्या थे?
   - यह प्रस्ताव जनसंख्या के अनुपात में सीटों के विस्तार पर आधारित था। एक समान 50 प्रतिशत बढ़ोतरी से सभी राज्यों व केंद्र शासित प्रदेशों का अनुपात अभी की तरह बना रहता। इस सिद्धांत के आधार पर लोकसभा की सीटों की संख्या वर्तमान की 543 से बढ़कर लगभग 815 होती। इसलिए लोक सभा में सीटों की संख्या की अधिकतम सीमा 550 से बढ़कर 850 की जा रही थी।
7. क्या नए परिसीमन प्रस्ताव में दक्षिण भारतीय राज्यों या छोटे राज्यों को नुकसान होता?
   - नहीं, सभी राज्यों की सीटों में एक समान 50 प्रतिशत वृद्धि होती। दक्षिणी राज्यों के प्रतिनिधित्व में कोई कमी नहीं आती। जैसा कि नीचे दी गई तालिका में दर्शाया गया है, दक्षिणी राज्यों के पास वर्तमान में लोक सभा में 23.76 प्रतिशत सीट हैं। विधेयकों के पारित होने के बाद यह बढ़कर लगभग 23.87 प्रतिशत हो जातीं। उदाहरण के तौर पर तमिल नाडु की सीटें भी इसी अनुपात में बढ़तीं और राज्य को कोई नुकसान नहीं होता।
8. क्या नए परिसीमन प्रस्ताव से जनसंख्या नियंत्रण करने वाले राज्यों को नुकसान होता?
   - नहीं, नए परिसीमन प्रस्ताव से जनसंख्या नियंत्रण करने वाले राज्यों को कोई नुकसान नहीं होता। प्रस्ताव के तहत सभी राज्यों की सीटों में समान अनुपात में वृद्धि (50%) की बात थी, जिससे किसी राज्य का प्रतिनिधित्व प्रतिशत घटने के बजाय यथावत रहता या थोड़ा बढ़ता।
9. क्या नए परिसीमन प्रस्ताव से अनुसूचित जाति (SC) और अनुसूचित जनजाति (ST) के प्रतिनिधित्व और अधिकारों को नुकसान पहुंचता?
   - हमारे संविधान में समय-समय पर परिसीमन का प्रावधान है, और इसी प्रक्रिया के माध्यम से अनुसूचित जाति तथा अनुसूचित जनजाति सहित विभिन्न वर्गों के लिए सीटों का पुनर्निर्धारण और वृद्धि होती है। यदि ये तीनों विधेयक पारित हो जाते, तो लगभग 850 सीटों वाले सदन में आरक्षित सीटों की संख्या 131 से बढ़कर करीब 205 हो जाती, जिससे अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति के प्रतिनिधित्व और अधिकारों में वृद्धि होती, किसी प्रकार का नुकसान नहीं।
10. जाति जनगणना को टालने के लिए सरकार यह संविधान संशोधन बिल लेकर आई थी?
    - केंद्र सरकार तीन महीने पहले ही जाति जनगणना की समयबद्ध प्रक्रिया शुरू कर चुकी है, इसलिए इसे टालने का कोई प्रश्न नहीं उठता। वर्तमान जनगणना प्रक्रिया में पहले घरों की गणना की जा रही है और इसके बाद जब व्यक्तियों की गणना होगी, तब जाति से संबंधित जानकारी भी पूरी तरह दर्ज की जाएगी।
11. विपक्ष की निरंतर मांग के बावजूद महिला आरक्षण के अंदर मुस्लिम महिलाओं के लिए अलग से कोटा क्यों नहीं दिया गया?
    - भारत के संविधान में धर्म के आधार पर आरक्षण का कोई प्रावधान नहीं है। आरक्षण की नीतियाँ संविधान में निर्धारित सामाजिक और आर्थिक पिछड़ेपन पर आधारित हैं।
12. सरकार ने महिला आरक्षण को वर्ष 2029 तक टालने के बजाय 2024 के आम चुनावों में ही इसे तुरंत लागू क्यों नहीं कर दिया, इसे 2011 की आधार पर ही क्यों नहीं लागू किया गया?
    - आरक्षण लागू करने के लिए परिसीमन आवश्यक है। परिसीमन एक व्यापक चर्चा आधारित प्रक्रिया है। परिसीमन पूरा करने में लगभग दो वर्ष लगते हैं। इसलिए महिला आरक्षण लागू करने के लिए परिसीमन विधेयक के साथ ये तीनों विधेयक लाए गए थे।
13. जब 2024 के आम चुनाव में महिला आरक्षण लागू नहीं होना था, तो 2023 में महिला आरक्षण विधेयक क्यों लाया गया?
    - 2023 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में केंद्र सरकार महिला आरक्षण विधेयक लेकर आई। नए संसद भवन में यह विधेयक सर्वसम्मति से पारित हुआ और राज्यसभा से भी इसे मंजूरी मिली। सबने महिला आरक्षण बिल का समर्थन किया और इस प्रकार नारी शक्ति वंदन विधेयक से अधिनियम बन गया।
14. महिला आरक्षण को केंद्र शासित प्रदेशों जैसे जम्मू-कश्मीर, दिल्ली और पुडुचेरी में लागू करने के लिए अलग से 'केंद्र शासित प्रदेश विधेयक' क्यों लाया गया था?
    - जम्मू-कश्मीर, दिल्ली और पुडुचेरी की विधानसभाएं अलग 'UT Act' से संचालित होती हैं । इन विधानसभाओं में भी महिलाओं के लिए क्रमशः लगभग 38, 23 और 10 सीटें आरक्षित करने के लिए यह तकनीकी संशोधन अनिवार्य था, इसीलिए अलग से 'केंद्र शासित प्रदेश विधेयक' लाया गया था ।

क्यों भारत के भविष्य का नेतृत्व महिलाओं को करना चाहिए

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

डॉ. पी टी ऊषा
(लेखक राज्यसभा सांसद, भारतीय ओलंपिक संघ की अध्यक्ष और राष्ट्रमंडल खेल संघ, भारत की अध्यक्ष हैं।)

मैंने अपना पूरा जीवन भागदौड़ में ही बिताया है, पहले केरल की कच्ची सड़कों पर, फिर वैश्विक मंचों पर और अब सार्वजनिक जीवन के गलियारों में। हर कदम पर मुझे कई मुश्किलो का सामना करना पड़ा है, कुछ प्रत्यक्ष और कुछ अनकही बाधाओं का भी, जिन्होंने महिलाओं को यह बताया कि उनका यहाँ कोई स्थान नहीं है। मैंने यह भी देखा है कि जब ये बाधाएं टूटने लगती हैं तो क्या होता है। अवसर परिणामों को बदल देता है और इससे भी ज़रुरी बात यह है कि यह लोगों की सोच को बदल देता है।

यही कारण है कि संविधान (एक सौ अट्ठाईसवाँ संशोधन) विधेयक, 2023—नारी शक्ति वंदन अधिनियम—केवल एक विधायी उपलब्धि नहीं है। यह एक लंबे समय से प्रतीक्षित संरचनात्मक सुधार है। लोकसभा और राज्य विधानसभाओं में एक तिहाई सीटें महिलाओं के लिए आरक्षित करना न तो कोई रियायत है और न ही दिखावा। यह अधिक प्रतिनिधि और प्रभावी लोकतंत्र की दिशा में एक ज़रुरी कदम है।

खेलों ने हमें क्या सिखाया है : जब मैंने 1984 के लॉस एंजिल्स ओलंपिक में हिस्सा लिया और कुछ ही सेकंड के अंतर से पदक से चूक गई, तब बहुत कम भारतीय लड़कियां थीं, जो वैश्विक मंच पर खुद को देख पाती थीं। लेकिन पिछले कई दशकों में यह स्थिति बदली है। प्रशिक्षण, बुनियादी ढांचे और पहचान तक पहुंच में सुधार के साथ, भारतीय महिलाएं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रमुखता हासिल करने लगीं है।

पी.वी. सिंधु, मीराबाई चानू, विनेश फोगाट और मैरी कॉम जैसी एथलीटें अकेले नहीं उभरीं। वे एक ऐसी व्यवस्था का परिणाम हैं, जिसने धीरे-धीरे ही सही, पहुंच को व्यापक बनाना शुरू किया। प्रतिनिधित्व आकांक्षाएं पैदा करता है और आकांक्षा, जब समर्थित होती है, तो उपलब्धि दिलाती है।

सबक साफ है। जब महिलाओं को स्थान दिया जाता है, तो वे व्यवस्था में केवल भाग नहीं लेतीं, वे शानदार प्रदर्शन भी कर दिखाती हैं।

हर भारतीय के लिए बेहतर शासन : भारत में जमीनी स्तर पर महिलाओं के नेतृत्व का प्रभाव पहले ही देखा जा चुका है। 73वें संवैधानिक संशोधन द्वारा पंचायती राज संस्थाओं में महिलाओं के लिए आरक्षण लागू किए जाने के बाद से, विभिन्न राज्यों में किए गए कई अध्ययनों से पता चला है कि महिला प्रतिनिधियों के नेतृत्व वाले क्षेत्रों में पेयजल, स्वच्छता, शिक्षा और प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच में सुधार हुआ है। ये महज़ "महिलाओं के मुद्दे" नहीं हैं, बल्कि ये राष्ट्रीय प्राथमिकताएं हैं। महिला नेता अक्सर सुरक्षित सार्वजनिक स्थान, सुचारू रूप से चलने वाले स्कूल, पोषण और स्वास्थ्य सेवाओं जैसी शासन से जुड़ी उन रोजमर्रा की चुनौतियों पर ध्यान केंद्रित करती हैं, जो परिवारों और समुदायों को सीधे तौर पर प्रभावित करती हैं। इस प्रतिनिधित्व को राज्य विधानसभाओं और संसद तक विस्तारित करना केवल निष्पक्षता की बात नहीं है। यह शासन की गुणवत्ता में सुधार से जुड़ा है।

प्रतिनिधित्व का आर्थिक महत्व : भारत में महिला श्रम बल की भागीदारी विश्व में सबसे कम है, जो लगभग 25 प्रतिशत के आसपास है। यह केवल एक सामाजिक चिंता नहीं, बल्कि एक आर्थिक समस्या भी है। विधानसभाओं में महिलाओं का अधिक प्रतिनिधित्व उन नीतियों को प्राथमिकता देने में मदद कर सकता है, जो इस अप्रयुक्त क्षमता को उजागर करती हैं, जैसे किफायती बाल देखभाल, सुरक्षित कार्यस्थल, ऋण तक पहुंच और महिला उद्यमियों के लिए समर्थन। मैकिन्से ग्लोबल इंस्टीट्यूट का अनुमान है कि लैंगिक समानता को बढ़ावा देने से भारत की जीडीपी में 700 बिलियन डॉलर तक की वृद्धि हो सकती है।

नए भारत की एमएसएमई क्रांति के केंद्र में है नारी शक्ति

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

शोभा करंदलाजे
(लेखिका केन्द्रीय सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम तथा श्रम और रोजगार राज्यमंत्री हैं)

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने लोकसभा और विधानसभाओं में एक-तिहाई सीटें महिलाओं के लिए आरक्षित करने वाले नारी शक्ति वंदन अधिनियम का सितंबर 2023 में संसद में समर्थन करते हुए विश्वास व्यक्त किया था कि भारत तभी आगे बढ़ सकता जब देश की नारियां भी इसके साथ ही उन्नति करें। उनका यह विश्वास एमएसएमई क्षेत्र (सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम) में सरकार के काम में हर रोज दिखाई देता है।

एमएसएमई क्षेत्र को अक्सर भारतीय अर्थव्यवस्था की रीढ़ की हड्डी कहा जाता है। लेकिन अगर गहराई से देखें तो इसके दिल में महिला उद्यमियों का मूक बल बसता है। आखिरकार आज इस मूक बल को वह राष्ट्रीय मान्यता, संस्थागत समर्थन और नीतिगत गति मिल रही है जिसका वह हमेशा से हकदार है।

आँकड़े बयां करते हैं कहानी : भारत के एमएसएमई इकोसिस्टम में महिलाओं की भागीदारी का दायरा लगातार बढ़ रहा है। 2026 की शुरुआत तक, 'उद्यम पंजीकरण पोर्टल' और 'उद्यम असिस्ट प्लेटफॉर्म' पर 3.11 करोड़ से अधिक महिला-नेतृत्व वाले उद्यम पंजीकृत हुए हैं। वास्तव में, 'उद्यम' और 'उद्यम असिस्ट' पंजीकरण के अनुसार, देश के कुल पंजीकृत एमएसएमई में महिला-स्वामित्व वाले उद्यमों की हिस्सेदारी लगभग 40 प्रतिशत है और ये रोजगार सृजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। महिला उद्यमियों के लिए सबसे प्रभावशाली सुधारों में से एक 'उद्यम पंजीकरण पोर्टल' के माध्यम से पंजीकरण प्रक्रिया को सरल बनाना है। पूरी तरह से ऑनलाइन, कागज रहित और स्व-घोषणा पर आधारित इस व्यवस्था ने उस नौकरशाही बाधा को समाप्त कर दिया, जो महिलाओं के लिए एक बड़ी रुकावट बनी हुई थी। जनवरी 2023 में शुरू किए गए 'उद्यम असिस्ट प्लेटफॉर्म' ने अनौपचारिक क्षेत्रों में कार्यरत उन महिलाओं तक पहुँच बनाकर इस दिशा में एक और बड़ा कदम उठाया, जिनके पास 'पैन' नंबर या 'जीएसटीएन' नहीं था। इसने उन्हें प्राथमिकता क्षेत्र में दिए जाने वाले ऋण और सरकारी योजनाओं के लाभों के दायरे में लाने का काम किया।

सरकार ने महिलाओं को विकास वाहक के रूप में अपने आर्थिक एजेंडे के केंद्र में रखने का निर्णय लिया है।

आर्थिक शक्ति के रूप में 'नारी शक्ति' : प्रधानमंत्री मोदी ने लगातार इस बात पर ज़ोर दिया है कि महिलाओं को सशक्त बनाना केवल एक सामाजिक दायित्व नहीं, बल्कि एक राष्ट्रीय रणनीति है। उन्होंने ही कहा था कि जब महिलाएं सशक्त होती हैं, तो परिवार सशक्त होते हैं और जब परिवार सशक्त होते हैं, तो राष्ट्र निरंतर मज़बूत होता जाता है। 'नारी शक्ति वंदन अधिनियम' राजनीतिक क्षेत्र में इस दर्शन की सबसे स्पष्ट अभिव्यक्ति है। लेकिन आर्थिक क्षेत्र में, विशेष रूप से एमएसएमई क्षेत्र में महिलाओं के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता एक व्यापक और बहुआयामी नीतिगत ढांचे के रूप में सामने आई है, जो ऋण, कौशल, बाज़ार तक पहुंच, पहचान और गरिमा जैसे पहलुओं को समाहित करती है।

महिलाओं के लिए तैयार की गई एक नीतिगत संरचना : एमएसएमई मंत्रालय ने अपने हर बड़े कार्यक्रम और योजना में महिलाओं के सशक्तिकरण को व्यवस्थित रूप से शामिल किया है।

ये सभी मिलकर, आपूर्ति पक्ष पर आठ मुख्य श्रेणियों के माध्यम से उद्यमियों को सहायता प्रदान करते हैं: तकनीक तक पहुँच, ऋण और वित्त तक पहुँच, डिजिटलीकरण को बढ़ावा, अवसरंचना सहायता, औपचारिकीकरण और समावेशन, बाज़ार तक पहुँच, और उद्योग-स्तरीय कौशल विकास।

आज होगी सिविल डिफेंस एयर रेड/ब्लैक आउट मॉक एक्सरसाइज

रूटीन अभ्यास है, घबराने की जरूरत नहीं: डिप्टी कमिश्नर, अफवाहों से सतर्क रहने की अपील

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

सरकार के निर्देश अनुसार 24 अप्रैल 2026 को रात 8 बजे केवल खालसा कॉलेज फॉर वूमेन कैंपस, जालंधर में सिविल डिफेंस एयर रेड/ब्लैक आउट मॉक एक्सरसाइज करवाई जा रही है। डिप्टी कमिश्नर वरजीत वालिया ने इस संबंध में एक बैठक करके मॉक ड्रिल से जुड़े विभिन्न विभागों को जिम्मेदारियां सौंपी। इस मौके पर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ग्रामीण विकास) दिव्या पी और कमांडेंट जसकरन सिंह विशेष तौर से मौजूद थे।

डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि मॉक एक्सरसाइज केवल खालसा कॉलेज फॉर वूमेन के कैंपस में ही होगी। उन्होंने बताया कि मॉक ड्रिल एयर रेड चेतावनी सिग्नल से शुरू होगी, जो सायरनों के जरिए (2 मिनट तक ऊंची-नीची आवाज) दिया जाएगा। वालिया ने बताया कि कॉलेज कैंपस में ब्लैकआउट किया जाएगा। ब्लैकआउट के दौरान सभी लाइटें बंद कर दी जाएंगी।अभ्यास पूरा होने के बाद एक 'ऑल क्लियर' सिग्नल बजाया जाएगा (2 मिनट तक लगातार ऊंची आवाज वाला सायरन), जो मॉक एक्सरसाइज की समाप्ति का संकेत होगा। वालिया ने बताया कि अभ्यास के दौरान संबंधित विभागों के तालमेल से आग बुझाने की कार्रवाई, सर्च और बचाव कार्य, फर्स्ट-एड तथा मेडिकल सहायता, घायल व्यक्तियों को निकालने, ट्रैफिक और भीड़ नियंत्रण के उपायों की रिहर्सल की जाएगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि ब्लैक आउट मॉक ड्रिल एक्सरसाइज के लिए केवल खालसा कॉलेज फॉर वूमेन का चयन किया गया है। इसके अलावा जिले के किसी भी अन्य शहर, गांव या किसी भी अन्य स्थान पर मॉक ड्रिल नहीं करवाई जाएगी।

डिप्टी कमिश्नर ने आम लोगों से अपील करते हुए कहा कि इस दौरान घबराने की बिल्कुल जरूरत नहीं है, क्योंकि यह सिविल डिफेंस तैयारियों की जांच के लिए एक रूटीन अभ्यास है। उन्होंने कहा कि ऐसी मॉक ड्रिल विभागों के आपसी तालमेल को सुनिश्चित करने के साथ-साथ जागरूकता पैदा करने के लिए की जाती है। उन्होंने लोगों से किसी भी प्रकार की अफवाहों से सतर्क रहने की अपील भी की। बैठक में सिविल सर्जन डा. राजेश गर्ग, जिला राजस्व अधिकारी नवदीप सिंह भोगल के अलावा पुलिस, सिविल डिफेंस, पीएसपीसीएल समेत विभिन्न विभागों के अधिकारी भी मौजूद थे।

होशियारपुर में रात 8:00 बजे से 8:20 बजे तक रहेगा पूर्ण ब्लैकआउट

होशियारपुर (जालंधर ब्रीज). जिला प्रशासन द्वारा शुक्रवार शाम अभ्यास के तौर पर स्थानीय डी.ए.वी. कॉलेज में मॉक ड्रिल की जाएगी, जिसका उद्देश्य लोगों को किसी भी अप्रिय घटना के समय पूरी सतर्कता के साथ बचाव करना और सुरक्षित रहने के तरीकों के बारे में जागरूक करना है। इसके साथ ही शुक्रवार रात 8:00 बजे से 8:20 बजे तक शहर में ब्लैकआउट और मॉकड्रिल अभ्यास करवाया जाएगा। डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन ने बताया कि शहरवासियों को ब्लैकआउट के मद्देनजर किसी प्रकार घबराने या डरने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यह केवल सिविल डिफेंस की मजबूती के लिए एक अभ्यास प्रक्रिया है। उन्होंने बताया कि मॉकड्रिल के माध्यम से किसी भी आपात स्थिति में लोगों के बचाव और सुरक्षा के लिए उठाए जाने वाले कदमों की रिहर्सल की जाएगी। उन्होंने बताया कि ब्लैकआउट से दो मिनट पहले सायरन बजाया जाएगा, जिसके बाद ब्लैकआउट प्रक्रिया शुरू होगी और किसी भी प्रकार की रोशनी नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि अस्पतालों और औद्योगिक संस्थानों में ब्लैकआउट नहीं होगा, जबकि बाजारों, दुकानों और घरों में लाइटें पूरी तरह बंद रहेंगी। उन्होंने लोगों से अपील की कि ब्लैकआउट प्रक्रिया को गंभीरता से लेते हुए पूर्ण रूप से लाइटें बंद रखने में सहयोग करें। डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि यह केवल एक अभ्यास प्रक्रिया है और लोगों को किसी भी अफवाह पर ध्यान नहीं देना चाहिए।

गेहूं के अवशेष जलाने की घटनाओं को रोकने के लिए जालंधर प्रशासन सतर्क

जालंधर (जालंधर ब्रीज). जालंधर प्रशासन जिले में गेहूं के अवशेष (पराली) जलाने की घटनाओं पर प्रभावी ढंग से रोक लगाने के लिए पूरी तरह से तैयार है। डिप्टी कमिश्नर वरजीत वालिया ने आज जिला प्रशासकीय परिसर में हुई एक महत्वपूर्ण बैठक के दौरान अधिकारियों को इस संबंध में उप-मंडल स्तर पर एक टास्क फोर्स गठित करने का निर्देश दिया। चल रहे गेहूं के मौसम के दौरान पराली जलाने की घटनाओं को रोकने के लिए उठाए जा रहे कदमों की समीक्षा करते हुए, डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि ऐसी घटनाओं को रोकने के लिए पूरी सतर्कता बरती जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि इस समस्या से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए जागरूकता से लेकर कार्रवाई तक की एक बहु-आयामी रणनीति अपनाई जानी चाहिए, ताकि आग लगने की घटनाओं को और अधिक प्रभावी ढंग से रोका जा सके। इस अवसर पर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ग्रामीण विकास) दिव्या पी. भी उपस्थित थी। वालिया ने एसडीएम को सब-डिवीजन स्तर पर एक टास्क फोर्स गठित करने का निर्देश दिया, जो गेहूं के अवशेष जलाने की प्रवृत्ति को रोकने के लिए जमीनी स्तर पर सभी आवश्यक कदम उठाएगी। उन्होंने कहा कि ऐसी घटनाओं को रोकने के लिए नोडल और क्लस्टर अधिकारी नियुक्त किए गए हैं। उन्होंने कहा कि यह अधिकारी यह सुनिश्चित करेंगे कि वह घटना स्थल पर जाएं, जांच करें और 24 घंटे के भीतर रिपोर्ट दें, ताकि ऐसी घटनाओं पर बारीकी से नजर रखी जा सके। उन्होंने कहा कि यदि कोई उल्लंघन पाया जाता है, तो नियमों के अनुसार उचित कार्रवाई की जाएगी।

जालंधर में कुख्यात आरोपी की अवैध इमारत ढहाई, 'जीरो टॉलरेंस' की चेतावनी

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जालंधर कमिश्नरेट पुलिस और नगर निगम ने संयुक्त रूप से बड़ी कार्रवाई करते हुए एक कुख्यात नशा तस्कर की अवैध इमारत को ध्वस्त कर दिया। यह कार्रवाई पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के निर्देशों और पुलिस कमिश्नर जालंधर धनप्रीत कौर (आईपीएस) के नेतृत्व में की गई। जानकारी के अनुसार यह कार्रवाई मोहल्ला कोट बाबा दीप सिंह नगर, जालंधर में की गई। एडीसीपी-1 जालंधर आकरशी जैन (आईपीएस) के निर्देशों और एसीपी नॉर्थ अशोक मीणा (आईपीएस) की निगरानी में नगर निगम की टीम ने सभी कानूनी प्रक्रियाएं पूरी करने के बाद अवैध निर्माण को गिरा दिया। इस कार्रवाई में एटीपी रविंदर कुमार का भी सहयोग रहा, जबकि बिल्डिंग इंस्पेक्टर मुनीश कुमार की अगुवाई में निगम टीम मौके पर मौजूद रही। कानून-व्यवस्था बनाए रखने के लिए थाना डिवीजन नंबर-08 के अतिरिक्त प्रभारी एसआई जगदीश लाल पुलिस बल के साथ मौके पर तैनात रहे और पूरे ऑपरेशन के दौरान सुरक्षा व्यवस्था को सुनिश्चित किया गया। ध्वस्त की गई इमारत कुख्यात नशा तस्कर दलीप सिंह उर्फ लड्डा, पुत्र अमरीक सिंह, निवासी मकान नंबर एनजी-120, मोहल्ला बाबा दीप सिंह नगर, जालंधर की बताई जा रही है। आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट सहित विभिन्न धाराओं के तहत अलग-अलग थानों में करीब 6 मामले दर्ज हैं, जिससे उसकी आपराधिक पृष्ठभूमि साफ तौर पर सामने आती है। मीडिया से बातचीत करते हुए एडीसीपी-1 आकरशी जैन (आईपीएस) ने स्पष्ट किया कि नशा तस्करों के खिलाफ ऐसी सख्त कार्रवाई आगे भी लगातार जारी रहेगी। उन्होंने कहा कि पुलिस "जीरो टॉलरेंस" नीति के तहत काम कर रही है और नशे के कारोबार में शामिल किसी भी व्यक्ति को बख्शा नहीं जाएगा।

प्रशासन की इस कार्रवाई को इलाके में नशे के खिलाफ एक कड़ा संदेश माना जा रहा है, जिससे अवैध गतिविधियों में संलिप्त लोगों में भय का माहौल पैदा हुआ है और आम जनता में सुरक्षा की भावना मजबूत हुई है।

14-15 वर्ष की बच्चियों के लिए एचपीवी वैक्सीन जरूरी, सर्वाइकल कैंसर से बचाव का प्रभावी माध्यम : आशिका जैन

होशियारपुर (जालंधर ब्रीज). डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन ने कहा कि 14 से 15 वर्ष आयु वर्ग की बच्चियों के लिए एचपीवी वैक्सीन लगवाना बेहद जरूरी है, क्योंकि यह सर्वाइकल कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाव का प्रभावी माध्यम है। उन्होंने बताया कि जिले के सभी सरकारी अस्पतालों में यह वैक्सीन निःशुल्क उपलब्ध है और अभिभावकों को अपनी बेटियों का समय पर टीकाकरण अवश्य करवाना चाहिए। डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि सर्वाइकल कैंसर महिलाओं में होने वाले कैंसरों में एक प्रमुख बीमारी है, जिसका मुख्य कारण ह्यूमन पैपिलोमा वायरस संक्रमण है। यदि 14-15 वर्ष की आयु में बच्चियों को एचपीवी वैक्सीन लगा दी जाए तो भविष्य में इस बीमारी के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। यह वैक्सीन बच्चियों के स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए एक मजबूत सुरक्षा कवच का काम करती है।

पेक में टेली मानस जागरूकता कार्निवल का हुआ आयोजन

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज (मानित विश्वविद्यालय) चंडीगढ़ के स्टूडेंट कॉउंसलिंग सेल (एससीसी) ने 23 अप्रैल 2026 को "टेली मानस : अवेयरनेस कार्निवल" का सफल आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों के बीच मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना था जिसके लिए रोचक, सहभागितापूर्ण और सकारात्मक गतिविधियों का आयोजन किया गया, जिससे परिसर में जुड़ाव और सकारात्मक माहौल को बढ़ावा मिला। कार्निवल का आयोजन डॉ. डी.आर. प्रजापति (डीन स्टूडेंट अफेयर्स/छात्र कल्याण डीन) के मार्गदर्शन में किया गया, जिसकी शोभा डॉ. सुलता भंडारी, प्रमुख, एससीसी; अंकिता शर्मा, टेली-मानस काउंसलर; तथा नवीन और तन्वी, स्टूडेंट कॉउंसलर्स, पेक की गरिमामयी उपस्थिति से बढ़ी। उन्होंने छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होने और खुलकर संवाद करने के लिए प्रेरित किया। टेली-मानस (टेली मेंटल हेल्थ असिस्टेंस एंड नेटवर्किंग अक्रॉस स्टेट्स) भारत सरकार की एक प्रमुख पहल है, जिसे स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अंतर्गत राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के हिस्से के रूप में लागू किया गया है। इसका उद्देश्य देशभर के सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में 24x7 टेली-मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के माध्यम से सुलभ, किफायती और गुणवत्तापूर्ण मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना है। यह कार्यक्रम दो-स्तरीय प्रणाली पर आधारित है। टियर-1 में राज्य स्तरीय टेली-मानस केंद्र शामिल हैं, जहां प्रशिक्षित काउंसलर और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ सेवाएं प्रदान करते हैं, जबकि टियर-2 में जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम एवं मेडिकल कॉलेजों के विशेषज्ञ शामिल हैं।

यंत्र की चमक बताएगी शरीर में निकोटिन की मात्रा

राजेश चंद्र बाली

जालंधर ब्रीज. भारत सरकार के नैनो विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान (इंस्ट), मोहाली ने एक नई सामग्री विकसित की है जो फ्लोरोमेट्रिक सेंसिंग के माध्यम से मानव शरीर में निकोटिन और कोटिनिन की मात्रा का पता लगा सकती है। फ्लोरोमेट्रिक सेंसिंग एक ऐसी तकनीक है जो फ्लोरोसेंट उत्सर्जन का उपयोग करके विभिन्न मापदंडों को मापती है। वर्तमान मामले में यह सामग्री जो एक सेंसर के रूप में कार्य करती है, निकोटीन या कोटीनिन के संपर्क में आने पर तेजी से चमकने लगती है, जिससे स्वास्थ्य क्षेत्र में तंबाकू के संपर्क का शीघ्र पता लगाने और समय पर कार्रवाई करने में यह उपयोगी सिद्ध हो सकती है। आमतौर पर इस सामग्री की चमक बहुत कम होती है, लेकिन जब यह सेंसर इन हानिकारक रसायनों के संपर्क में आता है, तो इसकी चमक अत्यधिक तीव्र हो जाती है। इससे अनुसंधान मौजूदा तरीकों की तुलना में काफी आसान और त्वरित हो जाता है। नई तकनीक से, छोटी से छोटी मात्रा की भी तेजी और सटीकता से पहचान की जा सकती है, जो स्वास्थ्य सेवाओं और अनुसंधान के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। यह सामग्री एक लौह-आधारित धातु-जैविक फ्रेमवर्क (एफई-एमओएफ) है, जिसका सामान्य अर्थ है कि यह लोहे और जैविक अणुओं से बनी एक बहुत ही सूक्ष्म संरचना है। यह संरचना मानव बाल से हजारों गुना छोटी होती है और इसमें बहुत छोटे छिद्र होते हैं जो अन्य अणुओं को फंसाने और उनके साथ क्रिया करने की क्षमता रखते हैं।

आईएनएसटी (इंस्टीट्यूट ऑफ नैनो साइंस एंड टेक्नोलॉजी) की वैज्ञानिक मोनिका सिंह ने अपनी शोध छात्रा अर्शमिंदर कौर के साथ मिलकर इस तकनीक को विकसित किया है। उन्होंने कहा कि यह अभी इन विट्रो चरण में है, लेकिन जैविक प्रणालियों में उपयोग के लिए सुरक्षित पाया गया है। प्रयोगों में यह साबित हुआ कि यह जैव-अनुकूल है, जिसका अर्थ है कि यह जीवित कोशिकाओं को नुकसान नहीं पहुंचाता है। यह एक बड़ी उपलब्धि है क्योंकि इससे कोशिका स्तर पर वास्तविक समय की निगरानी संभव हो पाती है। उन्होंने कहा कि लंबे समय में, इस तकनीक का उपयोग रक्त के नमूनों के माध्यम से शरीर में निकोटीन और कोटिनिन की प्रतिशत मात्रा का पता लगाने के लिए भी किया जा सकेगा।

इस मैटीरियल का एक और महत्वपूर्ण लाभ यह है कि यह पानी में और विभिन्न परिस्थितियों में भी प्रभावी ढंग से कार्य करता है। यह शरीर में मौजूद अन्य सामान्य पदार्थों से प्रभावित नहीं होता है, जिससे यह सटीक परिणाम देता है। अनेक बार उपयोग करने के बाद भी यह मैटीरियल प्रभावी तरीके से काम करता रहता है, जिससे यह पुन: प्रयोज्य और लागत-प्रभावी बन जाता है। यह शोध विशेष रूप से इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि पहली बार इस तरह की सामग्री का उपयोग कोटिनिन की व्यापक फ्लोरोसेंस के माध्यम से पहचान के लिए किया गया है।

वैज्ञानिकों का मानना है कि भविष्य में यह तकनीक डॉक्टरों, शोधकर्ताओं और स्वास्थ्य कर्मचारियों को तंबाकू के संपर्क का तेजी से पता लगाने तथा समय पर कार्रवाई करने में मदद करेगी। कुल मिलाकर, यह नवीनतम सामग्री बेहतर स्वास्थ्य निगरानी और धूम्रपान-मुक्त समाज की ओर एक आशाजनक कदम है, क्योंकि हर साल दुनिया भर में लाखों लोग तंबाकू जनित बीमारियों के कारण अपनी जान गंवा देते हैं।

(लेखक भारतीय सूचना सेवा अधिकारी हैं और वर्तमान में आकाशवाणी, जालंधर में सहायक निदेशक, समाचार-सह-क्षेत्रीय समाचार प्रमुख के रूप में तैनात हैं।)

आशा वर्करों और फैसिलिटेटरों के मानदेय बढ़ाने हेतू केंद्र तक पहुंच करने के निर्देश

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). कर्मचारियों के मुद्दों को हल करने के लिए गठित कैबिनेट सब-कमेटी के चेयरमैन और वित्त मंत्री पंजाब हरपाल सिंह चीमा ने आज यहां स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग को निर्देश दिए कि वह आशा वर्करों और फैसिलिटेटरों को दिए जाने वाले मानदेय (इंसेंटिव) में जरूरी बढ़ोतरी की वकालत करते हुए केंद्र सरकार को आधिकारिक तौर पर पत्र लिखे। वित्त मंत्री ने जोर देकर कहा कि केंद्र सरकार से मौजूदा योजना के तहत इन भुगतानों को बढ़ाने की अपील की जानी चाहिए, जो केंद्र और राज्य के बीच 60:40 के वित्तीय अनुपात पर काम करती है। आशा वर्कर्स एंड फैसिलिटेटर्स सांझा मोर्चा, पावरकॉम एंड ट्रांसको ठेका मुलाजिम यूनियन और पंजाब पुलिस कोरोना वॉरियर्स सहित विभिन्न कर्मचारी संगठनों के प्रतिनिधिमंडलों के साथ बैठकों की अध्यक्षता करते हुए वित्त मंत्री चीमा ने पंजाब स्टेट पावर कॉरपोरेशन लिमिटेड (पीएसपीसीएल) और पंजाब स्टेट ट्रांसमिशन कॉरपोरेशन लिमिटेड (पीएसटीसीएल) को भी निर्देश दिए कि पावरकॉम एंड ट्रांसको ठेका मुलाजिम यूनियन की मांगों के समाधान के लिए एक ठोस नीति बनाई जाए।

जालंधर पुलिस की बड़ी कामयाबी, चोरी का मोटरसाइकिल बरामद, आरोपी गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर के दिशा-निर्देशों तथा एडीसीपी-1 अकार्शी जैन (आईपीएस) और एसीपी सेंट्रल राजेश ठाकुर (पीपीएस) सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारियों के नेतृत्व में जालंधर पुलिस ने चोरी की वारदात को अंजाम देने वाले आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। थाना नई बारादरी की पुलिस टीम को इस मामले में बड़ी सफलता मिली है। जानकारी के अनुसार, 8 अप्रैल 2026 को शिकायतकर्ता खुशप्रीत पाल उर्फ खीरी, निवासी गांव सलेमपुर मुसलमाना, जालंधर ने पुलिस को बयान दर्ज करवाया। उन्होंने बताया कि वह वकील सुभाष शर्मा के पास मुंशी के तौर पर काम करता है।

शिकायतकर्ता के मुताबिक, 7 अप्रैल 2026 को वह रोज़ाना की तरह अपने मोटरसाइकिल नंबर पीबी-08-डीडबल्यू-3265 (स्प्लेंडर प्लस, काले रंग) पर काम पर आया और वकील के चैंबर के बाहर बाइक खड़ी की। इसी दौरान किसी अज्ञात व्यक्ति ने उसका मोटरसाइकिल चोरी कर लिया। पुलिस ने तुरंत मामला दर्ज कर जांच शुरू की। जांच के दौरान पुलिस ने आरोपी शमशेर सिंह उर्फ शेरा, निवासी गांव सरां तलवंडी, थाना तरनतारन को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी किया गया मोटरसाइकिल भी बरामद कर लिया है। फिलहाल पुलिस आरोपी से पूछताछ कर रही है और मामले की आगे की जांच जारी है।

अवैध खनन पर सख्त कदम, फ्लाइंग स्क्वॉड और तकनीक आधारित निगरानी के निर्देश

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब के जल संसाधन, भूमि एवं जल संरक्षण तथा खनन एवं भू-विज्ञान मंत्री बरिंदर कुमार गोयल ने तीन अलग-अलग विभागों की उच्च स्तरीय समीक्षा बैठक के दौरान सिंचाई परियोजनाओं को तेज गति से आगे बढ़ाने और पूरे राज्य में बाढ़ रोकथाम कार्यों को जल्द से जल्द पूरा करने के लिए सख्त निर्देश जारी किए हैं। पंजाब सिविल सचिवालय स्थित अपने कार्यालय में खनन विभाग के कार्यों की समीक्षा करते हुए कैबिनेट मंत्री ने अवैध खनन पर रोक लगाने के लिए फ्लाइंग स्क्वॉड बनाने के निर्देश दिए। साथ ही उन्होंने अधिक से अधिक व्यावसायिक खनन साइटों को चालू करने पर ज़ोर दिया, ताकि लोगों को रेत-बजरी जैसे खनिज पदार्थों की आपूर्ति में सुधार हो और पारदर्शिता सुनिश्चित की जा सके। आधुनिक प्रबंधन प्रणाली की आवश्यकता पर बल देते हुए उन्होंने निगरानी और नियंत्रण के लिए आधुनिक सॉफ्टवेयर के उपयोग के निर्देश भी दिए।

गोयल ने निर्देश दिया कि सभी बाढ़ रोकथाम कार्य 30 जून से पहले पूरे कर लिए जाएं, ताकि मानसून के दौरान किसी भी आपात स्थिति से बचा जा सके। उन्होंने अधिकारियों को नहरी पानी के तहत सिंचित क्षेत्र के वर्तमान 78 प्रतिशत दायरे को और बढ़ाने के लिए भी कहा ताकि भूजल पर निर्भरता कम की जा सके।

साउथ अफ्रीका के खिलाफ भारतीय महिला टीम ने गंवाई टी20 सीरीज

फोटो-बीसीसीआई

स्पोर्ट्स डेस्क. साउथ अफ्रीका ने लौरा वोल्वार्ट और सुने लुस की बेहतरीन पारी के दम पर भारत को तीसरे टी20 मुकाबले में भारत को 9 विकेट से हरा दिया। इस जीत के साथ मेजबान टीम ने पांच मैचों की सीरीज में 3-0 की अजेय बढ़त हासिल कर सीरीज अपने नाम कर ली है। दरअसल, जोहानिसबर्ग के द वांडरर्स स्टेडियम में भारत और साउथ अफ्रीका के बीच तीसरा टी20 मैच खेला गया। जिसमें टीम इंडिया ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 20 ओवर में चार विकेट पर 192 रन का मजबूत स्कोर खड़ा किया। जवाब में साउथ अफ्रीका ने केवल एक विकेट गंवाकर 16.3 ओवर में ही लक्ष्य हासिल कर लिया। टीम की कप्तान लौरा वोल्वार्ट ने 115 रन, जबकि सुने ने नाबाद 64 रन बनाकर जीत पक्की की। इससे पहले भारतीय टीम की ओर से शेफाली वर्मा और कप्तान हरमनप्रीत कौर ने बेहतरीन प्रदर्शन किया। शेफाली ने लगातार दूसरे मैच में अर्धशतक जमाते हुए 64 रन बनाए। वहीं कप्तान हरमनप्रीत कौर ने इस सीरीज में अपना पहला अर्धशतक लगाया। उन्होंने 38 गेंदों पर 66 रन की तेज पारी खेली।

एनसीसी अपर महानिदेशक मेजर जनरल भरत महतानी ने सीनियर सेक्रेट्रिएट असिस्टेंट ममता रानी को प्रशंसा पत्र से किया सम्मानित

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) के अपर महानिदेशक, मेजर जनरल भरत महतानी ने आज एनसीसी मुख्यालय में आयोजित एक गरिमामय समारोह में सीनियर सेक्रेट्रिएट असिस्टेंट श्रीमती ममता रानी को उनकी विशिष्ट एवं अनुकरणीय सेवाओं के लिए प्रशंसा पत्र प्रदान कर सम्मानित किया।

ममता रानी को यह सम्मान उनके अद्वितीय समर्पण, कर्मठता और संगठन के प्रति उत्कृष्ट योगदान के लिए दिया गया। अपने कार्यकाल में उन्होंने अनुशासन, नेतृत्व एवं सेवा-भाव की उच्च मिसाल प्रस्तुत की है। विभिन्न प्रशासनिक कार्यों एवं आयोजनों के सफल संचालन में उनकी भूमिका अत्यंत उल्लेखनीय रही है। उनकी कुशल कार्यशैली और नेतृत्व क्षमता ने एनसीसी के उद्देश्यों को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

इस अवसर पर मेजर जनरल भरत महतानी ने हिंदी प्रतियोगिता के विजेताओं को भी सम्मानित किया। समारोह में किशन ढकाल, संदीप कुमार, कमल कुमार, दिनेश सिंह, हरी शर्मा, वीणा रानी, मोहित रोहज, गोरा, मोनिका कोंडल, लवप्रीत सिंह, बलविंदर सिंह, नीरज हुडा तथा हवलदार बबलू को नकद प्रोत्साहन राशि प्रदान कर सम्मानित किया गया।

Printed, Published & Owner by ATUL SHARMA & Printed at DB Corp Ltd, J7 NEAR BUS STAND SUBHANPUR (HAMIRA), KAPURTHALA, PUNJAB - 144808, and Published from ATUL SHARMA, NN453 GOPAL NAGAR JALANDHAR (PUNJAB)
Editor : ATUL SHARMA*
*Responsible for selection of News under the PRB ACT. PUNHIN/2019/77863, All Rights Reserved. Reproduction in whole or in Part without permission is prohibited. All disputes shall be settled at Jalandhar jurisdiction only.