प्रेरणा
"खुद को आगे बढ़ाओ, क्योंकि आपके लिए कोई और नहीं करेगा।"

सच कहने की ताकत

जालंधर ब्रीज

साप्ताहिक समाचार पत्र

साप्ताहिक मौसम

दिन	अधिकतम	न्यूनतम
शुक्रवार	43°	26°
शनिवार	41°	25°
रविवार	48°	30°
सोमवार	47°	28°
मंगलवार	48°	28°
बुधवार	44°	27°
वीरवार	44°	27°

*आंकड़े आईएमडी के अनुसार

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-7 • 22 MAY TO 28 MAY 2026 • VOLUME 44 • 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

पुलवामा अटैक का मास्टरमाइंड ढेर

मुजफ्फराबाद में हुए हमले में हमजा बुरहान को अज्ञात हमलावर ने मारी कई गोलियां

श्रीनगर. पुलवामा हमले के साजिशकर्ताओं में शामिल हमजा बुरहान की पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर में अज्ञात बंदूकधारियों द्वारा हत्या कर दी गई। जानकारी के मुताबिक मुजफ्फराबाद में हुए इस हमले में हमजा बुरहान को कई गोलियां मारी गईं, जिसके बाद उसकी मौत हो गई। माना जा रहा है कि यह घटना पाकिस्तान में सक्रिय आतंकी नेटवर्क के भीतर बढ़ते तनाव और अंदरूनी संघर्ष का संकेत है।

साल 2019 में जम्मू-श्रीनगर राजमार्ग पर लेथपोरा क्षेत्र में हुआ पुलवामा आतंकी हमला देश के सबसे भीषण आतंकवादी हमलों में से एक था। जैश-ए-मोहम्मद के आत्मघाती आतंकी आदिल अहमद डार ने विस्फोटकों से भरे वाहन को केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल के काफिले से टकरा दिया था। इस हमले में चालीस जवान शहीद हो गए थे। घटना के बाद भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव चरम पर पहुंच गया था और भारत ने आतंकवाद के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करते हुए जबरदस्त एअर स्ट्राइक की थी। इसी बीच, राष्ट्रीय जांच एजेंसी ने अप्रैल 2025 में पहलगाम में हुए आतंकी हमले को लेकर बड़ा खुलासा किया है। जांच एजेंसी द्वारा दाखिल आरोप पत्र में कहा गया है कि इस हमले की पूरी साजिश पाकिस्तान में रची गई थी और इसका संचालन भी वहीं से किया गया। पहलगाम के बैसरन घाटी क्षेत्र में हुए इस हमले में छब्बीस पर्यटकों की जान चली गई थी। यह हमला जम्मू-कश्मीर के पर्यटन क्षेत्र पर बड़ा आघात माना गया था।

राष्ट्रीय जांच एजेंसी के अनुसार लश्कर-ए-तैयबा और उसके सहयोगी संगठन द रेजिस्टेंस फ्रंट ने मिलकर इस हमले को अंजाम दिया। जांच में सामने आया कि

सैफुल्लाह उर्फ साजिद जट्ट उर्फ लंगड़ा नामक आतंकी पाकिस्तान के लाहौर से पूरे अभियान का संचालन कर रहा था। वह लगातार आतंकियों को निर्देश दे रहा था और हमले के दिन वास्तविक समय की सूचनाएं तथा स्थान संबंधी जानकारी भेज रहा था। आरोप पत्र के अनुसार सैफुल्लाह ने हमले से पहले फैसल जट्ट उर्फ सुलेमान, हबीब ताहिर उर्फ छोटू और हमजा अफगानी नामक आतंकियों को बैसरन घाटी और आसपास के इलाकों की रेकी के लिए भेजा था। इन आतंकियों ने वहां की सुरक्षा व्यवस्था और पर्यटकों की गतिविधियों का अध्ययन किया। इसके बाद हमले के दिन लाहौर से लगातार संपर्क बनाए रखते हुए आतंकियों को आगे की रणनीति बताई गई।

जांच एजेंसी ने यह भी खुलासा किया कि पाकिस्तान स्थित आतंकी संगठनों ने दुनिया को गुमराह करने के लिए झूठा प्रचार अभियान चलाया। हमले के तुरंत बाद द रेजिस्टेंस फ्रंट ने टेलीग्राम चैनल के माध्यम से जिम्मेदारी ली थी, लेकिन जब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आलोचना बढ़ी और संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद ने हमले की निंदा की, तब संगठन ने पलटी मारते हुए दावा किया कि उसका चैनल हैक कर लिया गया था। राष्ट्रीय जांच एजेंसी की तकनीकी जांच में सामने आया कि कश्मीर फाइट नामक टेलीग्राम चैनल पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा के बटाग्राम क्षेत्र से संचालित हो रहा था, जबकि दूसरा चैनल रावलपिंडी से चलाया जा रहा था। जांच एजेंसी का कहना है कि यह पूरा झूठा प्रचार अभियान पाकिस्तान समर्थित आतंकी संगठनों द्वारा रचा गया ताकि दुनिया को भ्रमित किया जा सके।

जांच में यह भी पता चला कि मुठभेड़ में मारे गए आतंकियों के पास से मिले दो मोबाइल फोन पाकिस्तान से खरीदे गए थे। एक फोन लाहौर के कायदे आजम औद्योगिक क्षेत्र के पते पर भेजा गया था, जबकि दूसरा कराची के शाहरा इलाके से खरीदा गया था। इससे पाकिस्तान की प्रत्यक्ष संलिप्तता के प्रमाण और मजबूत हुए हैं। राष्ट्रीय जांच एजेंसी ने यह भी कहा कि स्थानीय स्तर पर परवेज और बशीर अहमद नामक दो लोगों ने पाकिस्तान से आए आतंकियों की मदद की थी। उन्होंने आतंकियों को ठिकाने और भागने के रास्ते उपलब्ध कराए।

काबिलेग़ौर है कि पहलगाम हमले के बाद भारत ने निर्णायक कार्रवाई करते हुए ऑपरेशन सिंदूर शुरू किया था। इस अभियान के तहत भारतीय वायु सेना ने पाकिस्तान के भीतर मौजूद आतंकी ठिकानों और सैन्य ढांचे को निशाना बनाया। सटीक निर्देशित बमों, ड्रोन और क्रूज मिसाइलों की मदद से लश्कर ए तैयबा के कई आतंकी प्रक्षेपण केंद्र नष्ट कर दिए गए। इसके अलावा ब्रह्मोस मिसाइलों के जरिए पाकिस्तान की वायु रक्षा प्रणाली और अन्य महत्वपूर्ण सैन्य ढांचे को भी भारी नुकसान पहुंचाया गया।

दो भाई 5.5 किलो हेरोइन व 4 पिस्तौलों सहित गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़/अमृतसर

काउंटर इंटेलिजेंस अमृतसर ने दो भाइयों को 5.5 किलो हेरोइन, चार पिस्तौल और 10 जिंदा कारतूस सहित गिरफ्तार

कर नशीले पदार्थों और अवैध हथियार तस्करी मॉड्यूल का पर्दाफाश किया है। यह जानकारी पंजाब के डायरेक्टर जनरल ऑफ पुलिस (डीजीपी) गौरव यादव ने गुरुवार को यहां साझा की। गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान बॉबी सिंह और हरजीत सिंह, दोनों निवासी गांव रोखे, अजनाला (अमृतसर) के रूप में हुई है। नशीले पदार्थों और हथियारों की बरामदगी के अलावा पुलिस टीमों ने उनका काले रंग का हीरो स्प्लेंडर मोटरसाइकिल (पीबी 02 एफसी 8820) भी जब्त किया है। डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि प्रारंभिक जांच से पता चला है कि गिरफ्तार आरोपी सीमा पार के तस्कर के संपर्क में थे और उन्हें हथियार तथा गोला-बारूद की खेपें प्राप्त हुई थीं, जिन्हें राज्य में आगे सप्लाई किया जाना था। उन्होंने बताया कि सी.आई. अमृतसर को पुख्ता सूचना मिली थी कि संदिग्ध बॉबी और हरजीत को हाल ही में हथियार और गोला-बारूद की खेप प्राप्त हुई है, जिसे वे अपने मोटरसाइकिल पर अमृतसर हाईवे के बाईपास पर स्थित गांव काले घनूपुर के पास किसी अन्य सदस्य तक पहुंचाने जा रहे हैं। तेजी से कार्रवाई करते हुए पुलिस टीमों ने इलाके के आसपास नाकाबंदी की और गांव काले घनूपुर के निकट बाईपास पर दोनों को हिरासत में ले लिया और कब्जे से चार पिस्तौल और 10 जिंदा कारतूस बरामद

किए गए। बाद में आरोपी बॉबी सिंह के इकबालिया बयान पर गांव भाखा तारा सिंह से 5.5 किलो हेरोइन भी बरामद की गई। इस संबंध में एफआईआर नंबर 35 दिनांक 17-05-2026 को आर्म्स एक्ट की धारा 25, 25(1)(ए) और 25(8) तथा बीएनएस की धारा 61(2) के तहत पुलिस स्टेशन स्टेट स्पेशल ऑपरेशन सेल, अमृतसर में मामला दर्ज किया गया था और बाद में एनडीपीएस एक्ट की धारा 21 भी जोड़ दी गई है।

सफाई कर्मचारियों ने वापस ली हड़ताल

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने कहा कि पंजाब भर की विभिन्न शहरी स्थानीय इकाइयों, नगर परिषदों, नगर समितियों और नगर पंचायतों के सफाई कर्मचारियों ने पंजाब सरकार के साथ सफल बातचीत के बाद अपनी चल रही हड़ताल वापस लेने का फैसला किया है। गुरुवार को सफाई कर्मचारियों की यूनियनों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक के बाद मीडिया को संबोधित करते हुए वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने बताया कि कर्मचारियों की 35 सदस्यीय कमेटी के पांच सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने कैबिनेट मंत्री हरजोत बैंस, सरकार के वरिष्ठ अधिकारियों और मेरे साथ कर्मचारियों की मांगों पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने साझा किया कि बातचीत के दौरान कई मांगों का समाधान कर लिया गया, जबकि कानूनी और चुनाव आचार संहिता से संबंधित कुछ मुद्दों पर आगे प्रक्रियागत विचार-विमर्श की जरूरत है। सरकार और यूनियन के प्रतिनिधियों ने आपसी सहमति से एक

कमेटी बनाने का फैसला किया है जो सभी लंबित मांगों की जांच करेगी और एक स्थायी तथा व्यावहारिक समाधान के लिए काम करेगी। मंत्री ने कहा कि सरकार ने बाकी बचे मुद्दों पर सहानुभूति से विचार करने और उन्हें हल करने के लिए एक महीने की समय-सीमा तय की है। पिछले दो-तीन दिनों के दौरान हुई विस्तृत चर्चा के बाद, सभी यूनियनें सरकार को उनकी चिंताओं को गंभीर और योजनाबद्ध तरीके से हल करने के लिए समय देने पर सहमत हो गई हैं।

डीआरआई द्वारा 120 करोड़ की ई-सिगरेट/वेप्स जब्त

नई दिल्ली. राजस्व खुफिया निदेशालय (डीआरआई) ने प्रतिबंधित निकोटीन उत्पादों के अवैध आयात के विरूद्ध

कार्रवाई में पिछले कुछ दिनों में महाराष्ट्र, गुजरात, दिल्ली व पश्चिम बंगाल के कई बंदरगाहों, हवाई अड्डों व आईसीडी में चलाए गए अपने अभियानों में व्यापक स्तर पर ई-सिगरेट (वेप) तस्करी रैकेट का भंडाफोड़ किया है। डीआरआई ने विभिन्न ब्रांडों, स्वादों और विशिष्टताओं की लगभग 3,00,000 इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट/वेप्स जब्त की गईं, जिनकी कीमत 120 करोड़ रुपये से अधिक है।

हाई कोर्ट का सरकारी कर्मचारियों को डीए देने के आदेश पर रोक से इनकार

चंडीगढ़. पंजाब एवं हरियाणा हाई कोर्ट ने पंजाब सरकार को बड़ा झटका देते हुए सभी सरकारी कर्मचारियों और पेंशनरों को आईएएस, आईपीएस,

आईएफएस तथा न्यायिक अधिकारियों के समान 58 प्रतिशत महंगाई भत्ता जारी करने संबंधी सिंगल बेंच के फैसले पर रोक लगाने से साफ इनकार कर दिया। कोर्ट ने कहा कि वह केवल सिंगल बेंच द्वारा डीए का बकाया जारी करने के लिए तय 30 जून की समय सीमा बढ़ाने पर विचार कर सकती है, लेकिन इसके लिए सरकार को पूरा शेड्यूल देना होगा कि भुगतान कब और किस चरण में किया जाएगा। वहीं, पंजाब कांग्रेस के प्रधान राजा वड़िंग ने आदेश का स्वागत करते हुए कहा कि डीए कर्मचारियों और पेंशनरों का अधिकार है और यह हैरानी की बात है कि पंजाब सरकार इसके भुगतान का इतना कड़ा विरोध कर रही है। उन्होंने खुलासा किया कि आम आदमी पार्टी सरकार ने पिछले डेढ़ महीने में 5,300 करोड़ रुपये का कर्ज लिया है। इसके अलावा, सरकार प्रचार और विज्ञापन पर भी खुलकर खर्च कर रही है। उन्होंने सवाल किया कि यदि सरकार प्रचार और विज्ञापनों के लिए कर्ज ले सकती है तो कर्मचारियों व पेंशनरों के बकाया भुगतान के लिए कर्ज क्यों नहीं ले सकती?

जॉर्जिया मेलोनी से मुलाकात के बाद स्वदेश लौटे पीएम मोदी

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पांच देशों संयुक्त अरब अमीरात (यूएई), नीदरलैंड, स्वीडन, नॉर्वे और इटली की अपनी यात्रा संपन्न

करके बुधवार रात रोम से भारत के लिए रवाना हो गए। मोदी ने यात्रा के अंतिम पड़ाव में इटली में अपनी इतालवी समकक्ष जॉर्जिया मेलोनी के साथ वार्ता की, जिसमें दोनों देश आपसी संबंधों को विशेष रणनीतिक साझेदारी के स्तर तक बढ़ाने पर सहमत हुए। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने 'एक्स' पर एक पोस्ट में कहा कि भारत-इटली संबंध और मजबूत हो रहे हैं।

'कॉकरोच जनता पार्टी' का 'एक्स' अकाउंट भारत में ब्लॉक

नई दिल्ली. मुख्य न्यायाधीश की टिप्पणियों के बाद शुरू हुए ऑनलाइन आंदोलन 'कॉकरोच जनता पार्टी' के एक्स अकाउंट को बैन कर दिया गया है। युवा मुद्दों पर भारत के मुख्य न्यायाधीश की टिप्पणियों के बाद सोशल मीडिया पर मची तीखी प्रतिक्रिया और मीम कल्चर के बीच उभरा यह व्यंग्यात्मक ऑनलाइन राजनीतिक आंदोलन तेजी से ऑनलाइन लोकप्रियता हासिल कर चुका है। '@cockroachjantaparty' हैंडल से संचालित इंस्टाग्राम अकाउंट ने महज पांच दिनों में 8.8 मिलियन फॉलोअर्स का आंकड़ा पार कर लिया और प्लेटफॉर्म पर भारतीय जनता पार्टी के आधिकारिक इंस्टाग्राम फॉलोअर्स की संख्या को पीछे छोड़ दिया। कई प्रमुख सार्वजनिक हस्तियों, सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स और राजनीतिक हस्तियों ने इस चलन का समर्थन किया है या इस पर प्रतिक्रिया व्यक्त की है।

यूट्यूबर ध्रुव राठी, वरिष्ठ अधिवक्ता प्रशांत भूषण और महुआ मोइत्रा ने भी इस घटना पर टिप्पणी की। खबरों के अनुसार, टीएमसी नेता कीर्ति आजाद ने भी इस व्यंग्यात्मक आंदोलन से जुड़ने में रुचि दिखाई है। प्रशांत भूषण ने कहा कि कॉकरोच जनता पार्टी को मिल रहे बढ़ते ऑनलाइन समर्थन का इस्तेमाल नीट पेपर लीक विवाद सहित गंभीर जनहित के मुद्दों को उठाने के लिए किया जाना चाहिए।

बंगाल के सभी मदरसों में 'वंदे मातरम' अनिवार्य

कोलकाता. पश्चिम बंगाल मदरसा शिक्षा निदेशालय ने राज्य के सभी सरकारी, सहायता प्राप्त और मान्यता प्राप्त मदरसों को निर्देश दिया है कि कक्षा शुरू होने से पहले सुबह की सभा प्रार्थना के दौरान 'वंदे मातरम' गाना अनिवार्य है। यह आदेश तत्काल प्रभाव से लागू हो गया है। इस घोषणा की पुष्टि खुदीराम टुडू ने की, जो वर्तमान में मुख्यमंत्री सुवेंदु अधिकारी के नेतृत्व वाली भाजपा सरकार में अल्पसंख्यक मामलों और मदरसा शिक्षा विभाग की देखरेख करते हैं। निर्देश में कहा गया है कि यह नया आदेश सभी पूर्व प्रथाओं का स्थान लेता है और सक्षम प्राधिकारी की स्वीकृति से लागू किया गया है।

सीएम विजय के कैबिनेट का विस्तार 23 नए मंत्रियों ने ली शपथ

चेन्नई. तमिलनाडु की राजनीति में गुरुवार का दिन बेहद ऐतिहासिक साबित हुआ। मुख्यमंत्री सी. जोसेफ विजय ने अपनी

कैबिनेट का बड़ा विस्तार करते हुए मंत्रिपरिषद में 23 नए विधायकों को शामिल किया है। चेन्नई के लोक भवन में आयोजित एक भव्य और गरिमामय समारोह के दौरान राज्यपाल राजेंद्र विश्वनाथ अर्लेकर ने सभी नए मंत्रियों को पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। इस कैबिनेट विस्तार की सबसे बड़ी और ऐतिहासिक बात यह रही कि इसमें सत्ताधारी पार्टी 'तमिलगा वेट्री कझगम' (टीवीके) के 21 विधायकों के साथ-साथ सहयोगी दल कांग्रेस के भी दो विधायकों को मंत्री पद की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

कांग्रेस विधायक एस. राजेश कुमार और पी. विश्वनाथन ने मंत्री पद की शपथ ली। इन दोनों के शामिल होने के साथ ही, 1967 के बाद यह पहली बार हुआ है जब कांग्रेस पार्टी औपचारिक रूप से तमिलनाडु सरकार का हिस्सा बनी है। इससे पहले, तमिलनाडु की दो प्रमुख द्रविड़ पार्टियां—डीएमके और एआईडीएमके—कभी भी अपने सहयोगियों को सरकार में जगह नहीं देती थीं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 : दुनिया को सचेत उपभोग की ओर प्रेरित करना

जालंधर ब्रीज. आज जब दुनिया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 मना रही है, मानवता एक निर्णायक सभ्यतागत मोड़ पर खड़ी है। वर्तमान में हम अभूतपूर्व तकनीकी और भौतिक प्रगति के युग में जी रहे हैं, फिर भी हम जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों, बढ़ते मानसिक तनाव, पर्यावरणीय क्षरण और जीवन जीने के अस्थिर तरीकों जैसी चुनौतियों का सामना भी कर रहे हैं। इनमें से कई संकटों के मूल में एक ही चुनौती नज़र आती है- वस्तुओं का अनियंत्रित और बिना सोचे-समझे किया जाने वाला उपभोग। प्राकृतिक संसाधनों के ज़रुरत से ज्यादा दोहन से लेकर डिजिटल उपयोगिता पर अत्यधिक निर्भरता और अस्थिर जीवनशैली तक, आज आधुनिक समाज संतुलन से लगातार दूर होता जा रहा है। और इसी संदर्भ में, योग न केवल एक प्राचीन स्वास्थ्य अभ्यास के रूप में, बल्कि एक ज़िम्मेदार जीवन जीने के लिए एक कालातीत रूपरेखा के रूप में उभर कर सामने आता है। योग मानवता को आत्म-नियमन, संयम और सचेत विकल्पों की ओर एक शक्तिशाली मार्ग प्रदान करता है। यह हमें सिखाता है कि हम अपने भीतर और अपने आस-पास की दुनिया के साथ सामंजस्य कैसे स्थापित करें।

सोच समझकर वस्तुओं का उपभोग करने का आह्वान : अत्यधिक उपभोग की वैश्विक चुनौती से निपटने के लिए हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व ने 'मिशन लाईफ' (लाइफ़स्टाइल फ़ॉर एनवायरनमेंट) के जरिए एक सशक्त दिशा प्रदान की है। सीओपी26 में, प्रधानमंत्री ने एक ऐसे सिद्धांत को सामने रखा, जो योग के दर्शन से गहराई के साथ जुड़ा है: "आज ज़रूरत है सचेत और सोच-समझकर उपयोग करने की, न कि बिना सोचे-समझे और विनाशकारी तरीके से उपभोग करने की। हाल ही में, वैश्विक आर्थिक अनिश्चितताओं और आपूर्ति-श्रृंखला में आई बाधाओं के बीच, प्रधानमंत्री ने इस अपील का विस्तार करते हुए इसे एक दैनिक नागरिक ज़िम्मेदारी का रूप दिया। उन्होंने नागरिकों को प्रोत्साहित किया कि वे जान-बूझकर ऐसे उपभोग को सीमित करें, जिनसे बचा जा सकता है, जैसे ईंधन बचाना, अनावश्यक ऊर्जा का उपयोग कम करना, और गैर-ज़रूरी खर्चों पर दोबारा विचार करना। यह अपील किसी चीज़ की कमी या अभाव पर आधारित नहीं है, बल्कि, यह सामूहिक सशक्तिकरण, निरंतरता और राष्ट्रीय ज़िम्मेदारी के लिए एक रणनीतिक और नैतिक आह्वान है। जैसा कि उन्होंने हमें याद दिलाया: "हर छोटा-बड़ा प्रयास मायने रखता है, ठीक वैसे ही जैसे हर एक बूंद से घड़ा भरता है।"

प्रतापराव जाधव
(लेखक आयुष मंत्रालय में केंद्रीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य मंत्री हैं।)

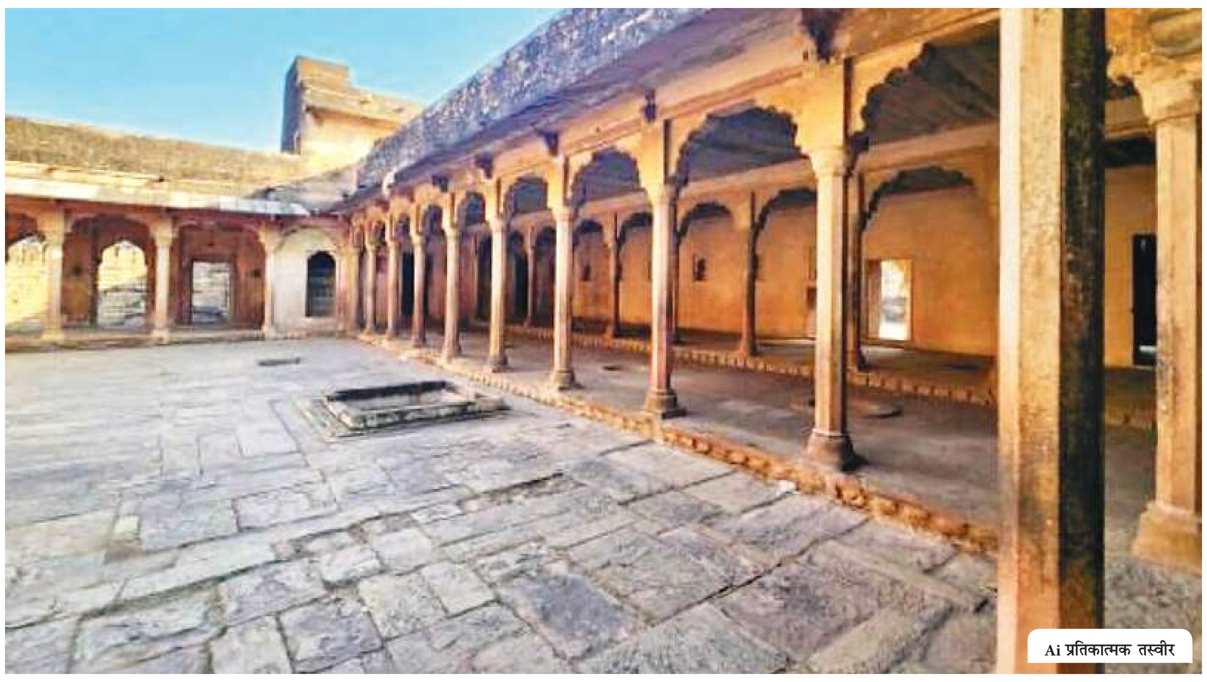
पारिस्थितिक संतुलन के लिए एक साधन के रूप में योग : पृथ्वी पर इंसानी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए तो काफ़ी संसाधन हैं, लेकिन इंसान की असीमित लालच को पूरा करने के लिए नहीं। योग प्रकृति के साथ हमारे आपसी जुड़ाव की भावना को गहरा करके इस जागरूकता को फिर से जगाने में मदद करता है। जिस हवा में हम सांस लेते हैं, जो भोजन हम करते हैं और जिस स्थिरता की हम तलाश करते हैं, ये सभी एक साझा पारिस्थितिक तंत्र का हिस्सा हैं। योग का अभ्यास धीरे-धीरे हमारे व्यवहार को भीतर से बदल देता है। यह मन की बेचैनी को शांत करता है, जल्दबाज़ी वाली आदतों को कम करता है और आत्म-अनुशासन को मज़बूत बनाता है। आज की दुनिया, जो पल भर के सुख और अत्यधिक उपभोगवाद से संचालित होती है, उसमें योग वह आंतरिक स्पष्टता पैदा करता है, जिसकी ज़रूरत हमें अपनी असली ज़रूरतों और कभी न खत्म होने वाली इच्छाओं के बीच फ़र्क समझने के लिए होती है।

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण तथा आयुष, दोनों मंत्रालयों से जुड़े मंत्री के तौर पर, मैं हर दिन यह देखता हूँ कि योग किस तरह गैर-संक्रामक रोगों (एनसीडी) के खिलाफ एक निवारक सार्वजनिक स्वास्थ्य साधन के रूप में काम करता है। शारीरिक गतिविधि, मानसिक संतुलन और अनुशासित जीवन शैली को बढ़ावा देकर, योग अस्वस्थ आदतों और अत्यधिक चिकित्सीय हस्तक्षेपों पर हमारी निर्भरता को कम करता है। एक योगिक जीवन शैली स्वाभाविक रूप से सादगी, संयम, संतुलित पोषण, कम बर्बादी और संसाधनों के सचेत उपयोग को बढ़ावा देती है, ठीक वही व्यवहारिक बदलाव, जो पर्यावरणीय स्थिरता के लिए ज़रुरी है। इस प्रकार, योग न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य का एक मार्ग है, बल्कि यह व्यवस्था में जिम्मेदारीपूर्ण जीवन के लिए एक व्यावहारिक ढाँचा भी है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 के लिए एक सामूहिक संकल्प : सच्चा कल्याण अकेले अस्तित्व में नहीं हो सकता। मानव स्वास्थ्य, सामुदायिक कल्याण और संपूर्ण ग्रह का स्वास्थ्य आपस में गहराई से जुड़े हुए हैं। जलवायु परिवर्तन, जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों और पर्यावरण के क्षरण की चुनौतियों के लिए न केवल नीतिगत हस्तक्षेप, बल्कि व्यवहार में परिवर्तन भी ज़रुरी है। इस अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर, आइए हम अपनी प्रतिबद्धता को योग मैट से आगे बढ़ाएं। आइए हम योग को केवल दैनिक अभ्यास के रूप में ही नहीं, बल्कि जीवन शैली के रूप में अपनाएं। एक ऐसी जीवन शैली जो सचेत उपभोग, आंतरिक अनुशासन और पारिस्थितिक जिम्मेदारी को प्रोत्साहित करती है। आइए हम प्रधानमंत्री के सचेत जीवन जीने के आह्वान पर काम करें और एक ऐसे भविष्य का निर्माण करें, जहां तरक्की और विकास को केवल हमारे उपभोग से नहीं, बल्कि हमारी जिम्मेदारी से जीने के तरीके से मापा जाए।

इंदौर यात्रा : अनूठी कला और इतिहास का केंद्र है भोजशाला

Travelling भोजशाला पर आए ऐतिहासिक हाईकोर्ट के फैसले के बाद लोगों में इस जगह की दिलचस्पी बढ़ गई है। जबकि एमपी के छोटे से शहर धार में भोजशाला के साथ और भी कई ऐतिहासिक महल...


Ai प्रतिकात्मक तस्वीर

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

भोजशाला का परिचय अब बदल चुका है। कभी मस्जिद के रूप में जानी जाने वाली ये इमारत अब मां सरस्वती के मंदिर के रूप में पहचान बनाएगी।

हाल ही में मध्य प्रदेश हाईकोर्ट के फैसले में इस जगह को वाग्देवी मंदिर घोषित किया गया है। अब इस जगह पर हिंदू लोग पूजा-पाठ कर सकेंगे। वैसे तो ये जगह घूमने-फिरने और इतिहास के शौकीन लोगों के लिए हमेशा आकर्षण का केंद्र थी। लेकिन हाईकोर्ट के आदेश के बाद अब इस जगह में लोग और भी ज्यादा दिलचस्पी ले रहे हैं। तो चलिए आप भी जान लें आखिर कहां बनी है भोजशाला और क्यों हैं ये इतनी खास। साथ ही आसपास मौजूद टूरिस्ट प्लेसेज।

कहां बनी है भोजशाला : इंदौर से करीब 60 किमी दूर छोटे से जिले धार में बनी है भोजशाला। जो अपने स्थापत्य कला की वजह से बेहद खास दिखती है। वैसे तो ये जगह काफी समय से विवादों में रही है लेकिन टूरिस्ट लोगों के लिए हमेशा सेंटर ऑफ अट्रैक्शन ही रही। दूर से खंडहर जैसी दिखने वाली इस जगह को भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग ने संग्रहित किया है। इस इमारत के खंभे और छतों पर की गई नक्काशी किसी का भी ध्यान खींच लेती हैं।

इतिहासकारों के अनुसार यहां पर खुदाई में कई मूर्तियां मिली हैं जो कालखंड का प्रमाण देती हैं। इस इमारत की दीवार पर अभिलेख भी खुदे मिले हैं जो देवनागरी लिपि में हैं। हालांकि कई अभिलेख बिना संरक्षण के खराब हो रहे लेकिन फिर भी जिन्हें बचाया गया है वो रिसर्च करने वालों के लिए काफी खास है।

क्या है भोजशाला का इतिहास : राजा भोज (1000-1055 A.D.), परमार वंश के एक मशहूर राजा थे, जो शिक्षा के संरक्षक थे। धार में, उन्होंने एक संस्था शुरू की जो बाद में भोजशाला के नाम से जानी गई। इस भोजशाला में दूर-दूर से विद्यार्थी शिक्षा लेने के लिए आते थे। बलुआ पत्थरों से बनी इस इमारत में बने खंभे, बीम और उन पर बनी नक्काशी परमार काल की स्थापत्य कला से मैच करती है।

धार के ऐतिहासिक टूरिस्ट प्लेस : धार में बनी भोजशाला के अलावा भी कई टूरिस्ट प्लेस हैं जो फेमस है।

माण्डु : धार जिले में ही मौजूद है माण्डु, जहां के किले और महल काफी फेमस हैं। इसे देखने दूर-दूर से टूरिस्ट आते हैं। यहां पर रेवा कुंड, रूपमती महल, बाजबहादुर का महल और दाई का महल शामिल है।

कलिका मंदिर : धार में ही एक और मंदिर है जिसे परमार काल का माना जाता है। ये कालिका मंदिर परमारों की देवी मानी जाती थी। पहाड़ी पर बने इस मंदिर में दर्शन के लिए भी टूरिस्ट पहुंचते हैं।

बाग गुफाएं : धार जिले में बाग जगह से लगभग 9 किमी की दूरी पर करीब 11 गुफाएं बनी हैं। ये गुफाएं पहाड़ों को काटकर बनाई गई हैं और इनके अंदर चित्रकारी की गई है। ये पेंटिंग्स अजंता की गुफाओं में की गई पेंटिंग्स के समकालीन मानी जाती हैं।

मोहनखेड़ा जैन तीर्थ स्थल : धार से करीब 50 किमी दूर बना है जैन लोगों का तीर्थ स्थल। इसके अलावा बना है भोपावर जैन तीर्थ, जो अपनी शांति और सुकून के लिए भी प्रसिद्ध मंदिर एक दो मंजिला इमारत है जिसमें अंदरूनी भाग सुंदर, नक्काशीदार खंभों के रूप में मूर्तियां, खूबसूरती से डिजाइन किए गए लकड़ी के दरवाजे, फर्श पर अट्रैक्टिव फूलों का पैटर्न है। साथ ही मार्बल से बनी सीढ़ियां हैं, जो हर किसी का ध्यान खींचती हैं। इस मंदिर का बाहरी ढांचा पौराणिक सोमनाथ ज्योतिर्लिंग मंदिर से मिलता जुलता है, वहीं मंदिर के अंदर की संरचना माउंट आबू के फेमस दिलवाड़ा जैन मंदिर से मिलता जुलता है।

LIFESTYLE

चाय-कॉफी की जगह हफ्ते में 3 बार पी लें ये आयुर्वेदिक ड्रिंक, मेकअप की जरूरत नहीं पड़ेगी!

अगर आपको भी ग्लोइंग स्किन चाहिए तो अपनी चाय कॉफी को इस मॉर्निंग ड्रिंक के साथ रिप्लेस कर के देखें। हफ्ते में आपको सिर्फ 3 दिन ये ड्रिंक पीनी है, हेल्थ के साथ-साथ स्किन पर भी काफी पॉजिटिव...

Ai प्रतिकात्मक तस्वीर

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

अगर आपको भी ग्लोइंग स्किन चाहिए तो ये बात दिमाग में बैठा लीजिए कि सिर्फ महंगे प्रोडक्ट्स या स्किनकेयर से काम नहीं चलेगा। साथ में अच्छी डाइट भी काफी मैटर करती है। आपने सुना ही होगा कि आप जैसा खाते हैं, वैसा ही आपकी स्किन पर भी शो होता है। इसलिए काम अंदर से करने की जरूरत है।

आज एक ऐसी ही आयुर्वेदिक ड्रिंक हम आपके साथ शेयर कर रहे हैं, जिसे अगर आप अपने मॉर्निंग रूटीन का हिस्सा बना लें, तो स्किन पर फर्क आपको खुद महसूस होगा। ये एक आयुर्वेदिक ड्रिंक है, जिसमें मौजूद चीजें आपकी बॉडी को डिटॉक्स करने और पाचन को बेहतर बनाने में मदद करती हैं। जब आपका गट अच्छा रहता है तो स्किन पर ग्लो भी साफ नजर आता है।

ग्लोइंग स्किन के लिए आयुर्वेदिक ड्रिंक

अगर आपको साफ, निखरी और ग्लोइंग स्किन चाहिए तो ये आयुर्वेदिक ड्रिंक अपने मॉर्निंग रूटीन में शामिल करें। इसे बनाने के लिए एक पैन में दो कप पानी लें। इसमें एक दालचीनी का टुकड़ा, 1 हरी इलायची, 5-6 ताजे तुलसी के पत्ते और आधा चम्मच हल्दी पाउडर मिक्स करें। इसे 10-15 मिनट के लिए उबलने दें, फिर हल्का ठंडा होने पर छान लें और सिप-सिप कर के पीएं।

टिप : आप इस ड्रिंक में 1 चम्मच साबुत धनिया के बीज भी मिला सकते हैं। ये कूलिंग नेचर के होते हैं, जिससे बॉडी ठंडी रहती है।

कैसे फायदेमंद है ये स्किन ग्लो ड्रिंक?

इस ड्रिंक में सभी चीजें ऐसे हैं जो आपकी गट हेल्थ, इम्यूनिटी और पाचन के लिए बहुत अच्छी मानी जाती हैं, जिससे स्किन भी साफ और ग्लोइंग बनी रहती है। तुलसी इम्यूनिटी, श्वसन स्वास्थ्य और मानसिक शांति को सपोर्ट करती है। ये कफ और वात दोष को बैलेंस करने में भी सहायक होती है। वहीं, दालचीनी मेटाबॉलिज्म को सपोर्ट करती है और पाचन को बेहतर बनाती है। इलायची ब्लोटिंग और सांसों की बदबू को दूर करने में मदद करती है, साथ ही पाचन को स्मूद बनाए रखती है। हल्दी नेचुरल एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है, जो इम्यूनिटी को सपोर्ट करने के साथ-साथ स्किन ग्लो में भी मददगार साबित होती है।

कैसे और कब करना चाहिए सेवन

इस ड्रिंक को आप सुबह उठते ही अपनी चाय या कॉफी की जगह बनाकर पी सकते हैं। रोज-रोज नहीं, आपको इसे हफ्ते में सिर्फ 3 बार पीना है और सुबह खाली पेट ही लेना है। इसे पीने के बाद लगभग आधा घंटे तक कुछ ना खाएं, ताकि ये अच्छे से वर्क कर सके।

किन लोगों को ये ड्रिंक अवॉइड करनी चाहिए?

ये आयुर्वेदिक ड्रिंक वैसे तो सभी के लिए फायदेमंद है लेकिन कुछ हेल्थ कंडीशन और बीमारियां ऐसी हैं, जिनमें इसे अवॉइड करना ही बेहतर होता है। जैसे :

प्रेग्नेंसी

- पित्त बढ़ा हुआ होना / शरीर की गर्मी
- एसिडिटी या गैस्ट्रिक अल्सर
- मासिक धर्म में ज्यादा ब्लीडिंग होना
- मुंह के छाले या जलन
- पानी की कमी या सूखापन
- खूब पतला करने की दवाई लेने वाले
- लो ब्लड शुगर वाले लोग
- पेट सेंसेटिव होना / एसिड रिफ्लक्स
- गर्मियों में ज्यादा मात्रा में ये ड्रिंक लेना
- खाली पेट लेने पर अगर वात बढ़ जाए

डिस्क्लेमर : यह लेख केवल सामान्य जानकारी के उद्देश्य से लिखा गया है। इसे किसी भी तरह से पेशेवर मेडिकल सलाह का विकल्प न मानें। किसी भी स्वास्थ्य समस्या या मेडिकल कंडीशन से जुड़े सवालों के लिए हमेशा अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

पिज्जा वाली तीखी-खट्टी जैलेपिनो घर में बनाने का बिल्कुल आसान तरीका, आप भी सीख लें

पिज्जा की टॉपिंग्स में जैलोपिन का टेस्ट लाजवाब लगता है। और आप इसे मार्केट से नहीं खरीद पा रहीं तो मात्र 5-10 मिनट में घर में ही बनाकर रेडी कर सकती हैं। इसके लिए ये रेसिपी आपके काम आएगी।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

पिज्जा टॉपिंग्स पर पड़ी वो तीखी-खट्टी सी जैलेपिनो मिर्च काफी टेस्टी लगती है। इस टेस्ट के तो कई लोग दीवाने होते हैं लेकिन मार्केट में जब इस मिर्च का अचार लेने जाए तो ये काफी महंगा मिलता है। अब अगर इसे खरीदना आपके बजट के बाहर है तो बड़े ही सिंपल और आसान तरीके से इस मिर्च के अचार को आप घर में बनाकर रेडी कर सकती हैं। जिसका स्वाद वो पिज्जा, सैंडविच जैसी चीजों पर लगा जैसा ही आएगा। सीख लें बगैर मिर्च को पकाएं और गलाएं तैयार होने वाला जैलेपिनो मिर्च का अचार।

जैलेपिनो अचार बनाने की सामग्री

- मोटी हरी मिर्च 4-5
- चक्रफूल एक
- एक इंच दालचीनी का टुकड़ा
- एक चम्मच शुगर
- एक चम्मच चीनी
- 6-8 काली मिर्च
- तीन से चार चम्मच विनेगर
- पानी

जैलेपिनो अचार बनाने की रेसिपी

- सबसे पहले मोटी वाली हरी मिर्च को लेकर धोकर पोंछ लें।
- पोंछते समय इसका सारा पानी साफ कर लें।
- अब इन्हें गोल आकार में कट कर लें। टुकड़ों को हल्का सा मोटा रखें।
- अब किसी पैन में करीब आधा लीटर पानी लें। उसमे चक्रफूल एक, कुछ काली मिर्च लगभग आठ से दस और साथ में एक इंच दालचीनी का टुकड़ा डाल दें।
- साथ ही एक चम्मच शुगर और एक चम्मच नमक भी मिला दें।
- इस पानी को अच्छी तरह से पक जाने दें। जब ये पानी पककर खौलने लगे तो गैस की फ्लेम को बंद कर दें। इस गर्म पानी में हरी मिर्च को डुबोकर रखने से इसका टेस्ट अब्जॉर्ब हो जाता है।
- अब इस पानी को छान लें और किसी साफ-सुथरे, सूखे कांच के जार में हरी मिर्च के सारे टुकड़ों को भर लें।
- ऊपर से ये गरम पानी छना हुआ डाल दें।
- साथ में इसी में पानी की मात्रा के हिसाब से तीन से चार चम्मच व्हाइट विनेगर डाल दें।
- बस कांच के जार को बंद कर दें और इस शीशी को तीन से चार दिन के लिए फ्रिज में बंद करके रख दें।
- चार दिन बाद ये हरी मिर्च विनेगर और पानी के साथ मिलकर अच्छी तरह से सॉफ्ट हो जाएगी और मिर्च के अंदर विनेगर और पानी का फ्लेवर मिक्स हो जाएगा।
- अब तैयार है आपका मार्केट जैसा जैलेपिनो अचार। इसे आप पिज्जा की टॉपिंग्स, सैंडविच में डालकर खा सकती यहीं नहीं इस मजेदार अचार का मजा आप ट्रेडिशनल खाने पराठें और दाल चावल के साथ भी उठाएं।
- तो मार्केट से महंगे जैलेपिनो अचार खरीदने की बजाय घर में बनाकर एक बार जरूर ट्राई करें।

डियर पैरेंट्स! बच्चे का दिमाग 3 गुना तेज करना है? तो आज ही शुरू करें ये 3 काम

PARENTING

जालंधर ब्रीज (फीचर) . सभी पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा समझदार बने, तेजी से सीखे और आत्मविश्वास के साथ जीवन में आगे बढ़े। बल्कि घर का माहौल और पेरेंट्स का व्यवहार भी इसमें बड़ी भूमिका निभाता है।

पेरेंटिंग कोच कहती हैं कि जब बच्चा कोई सवाल पूछे तो तुरंत उसका जवाब देने के बजाय उसे खुद सोचने का मौका दीजिए। बच्चे से कहिए कि पहले वह बताए कि उसे क्या लगता है या उसे इस बारे में कितना पता है। ऐसा करने से बच्चा सिर्फ जवाब याद नहीं करता, बल्कि सोचने की कोशिश करता है। धीरे-धीरे उसकी समझने और तर्क लगाने की क्षमता मजबूत होती है। कई बार बच्चे अपने तरीके से जवाब ढूंढने की कोशिश करते हैं और यही आदत उनके दिमाग को एक्टिव बनाती है। अगर पेरेंट्स हर बात का जवाब तुरंत दे देंगे तो बच्चा खुद सोचने की आदत कम विकसित कर पाएगा। इसलिए बच्चों को सोचने का समय देना बहुत जरूरी है।

आजकल ज्यादातर लोग मोबाइल और टीवी में इतने व्यस्त रहते हैं कि बच्चों को पूरा ध्यान नहीं दे पाते। लेकिन अगर आप रोज सिर्फ 10 मिनट भी बच्चे के साथ बिना किसी डिस्ट्रैक्शन के बिताते हैं तो इसका बहुत अच्छा असर पड़ता है। जब बच्चे से बात करें तो उस समय मोबाइल दूर रखें, टीवी बंद रखें और किसी दूसरे काम में ध्यान न लगाएं। बच्चे की बात ध्यान से सुनिए और उसे फील कराइए कि उसकी बातें आपके लिए जरूरी हैं। जब बच्चे को लगता है कि उसके पेरेंट्स उसकी बातों में दिलचस्पी ले रहे हैं तो उसका कॉन्फिडेंस बढ़ता है। साथ ही वह खुलकर अपनी बातें शेयर करना सीखता है। यही आदत उसकी याद रखने की कैपेसिटी और मेंटल डेवलप में मदद करती है।

कई बार पेरेंट्स बच्चों की गलतियों पर तो तुरंत ध्यान देते हैं, लेकिन उनकी अच्छी बातों की तारीफ करना भूल जाते हैं। पेरेंटिंग कोच का मानना है कि रोज किसी ना किसी बात के लिए बच्चे की सराहना जरूर की जानी चाहिए। अगर बच्चा किसी काम में मेहनत करता है, नई चीज सीखने की कोशिश करता है या अच्छा व्यवहार दिखाता है, तो उसकी तारीफ जरूर करें। आप उससे कह सकते हैं कि तुमने बहुत अच्छा ट्राई किया या तुम्हारी मेहनत अच्छी लगी। ऐसे पॉजिटिव शब्द बच्चों को अंदर से खुश करते हैं। इससे उनका मनोबल बढ़ता है और वे आगे भी अच्छा करने की कोशिश करते हैं।

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

डॉक्टर ने बताया : ये 4 आसान आदतें दूर करेंगी आपका स्ट्रेस और मोटापा

Health वर्क का प्रेशर अक्सर लाइफ में स्ट्रेस को बढ़ा देता है। जिसका नतीजा काफी सारे लोगों का वजन भी बढ़ने लगता है। स्ट्रेस और वेट को मैनेज करने के लिए अक्सर लोग इन 4 चीजों को...

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

लाइफ की भागदौड़ में स्ट्रेस हर किसी को हो रहा। अब स्ट्रेस है तो बॉडी में कॉर्टिसोल की मात्रा बढ़ेगी और मोटापा भी तेजी से होगा। मोटापा और स्ट्रेस कम करने के लिए अक्सर लोग बड़ी-बड़ी स्ट्रेटजी बनाते हैं लेकिन रोजमर्रा की छोटी-छोटी बातों को फॉलो करना भूल जाते हैं। जिसकी वजह से उनका मोटापा जल्दी से कम नहीं होता और उन्हें काफी मेहनत करनी पड़ जाती है। डॉक्टर अरोड़ा ने डेली रूटीन के सिंपल चीजों को फॉलो करने की सलाह दी है। जो हर रोज करने से ना केवल स्ट्रेस कम होगा बल्कि मोटापा भी नहीं बढ़ेगा।

नींद को ना करें इग्नोर

वर्क लाइफ बैलेंस के चक्कर में काफी सारे लोग आज भी गुड स्लीप को इग्नोर कर देते हैं। जब हर रात आपको पूरे 8 घंटे की नींद लेते हैं। तो शरीर और माइंड दोनों रिलैक्स होता है। पूअर स्लीप की वजह से कॉर्टिसोल बढ़ता है और शरीर में फैट स्टोरेज भी बढ़ता है। इसलिए हर रात साफ-सुथरे, ठंडे और अंधेरे कमरे में सोने की प्रैक्टिस करें। ये आपके स्ट्रेस को कम करने में मदद करेगा।

अकेलेपन का शिकार ना हो

स्ट्रेस बढ़ता है तो ज्यादातार लोग अकेले रहना शुरू कर देते हैं। जिससे स्ट्रेस तो बढ़ता ही है साथ ही अक्सर लोग इमोशनल ईटिंग के शिकार हो जाते हैं। नतीजा तेजी से वजन बढ़ना। स्ट्रेस होने की सिचुएशन में ज्यादा से ज्यादा फैमिली और फ्रेंड्स के बीच रहें। बातचीत करें और अपनी परेशानियां भी शेयर करें। इससे स्ट्रेस को कम होने में मदद मिलती है।

मूवमेंट करना ना छोड़ें

हर रोज जिम जाने का टाइम नहीं तो कोई बात नहीं। डॉक्टर ने बताया कि अगर आप जिम नहीं जा सकते तो मूवमेंट को मिस ना करें। जब भी मौका मिले तो वॉक करें। हर रोज ऑफिस में, घर में वॉक करें। इस तरह की मूवमेंट आलस को दूर करने में मदद करेगी। लो एनर्जी बर्न होती है।

डायफ्रॉमेटिक ब्रीदिंग

Ai प्रतिकात्मक तस्वीर

केवल मॉर्निंग या ईवनिंग में ब्रीदिंग एक्सरसाइज करना है ये जरूरी नहीं। आप दिनभर में किसी भी वक्त डायफ्रॉमेटिक ब्रीदिंग की प्रैक्टिस करें। ये आपके पैरासिंफैथेटिक सिस्टम को एक्टिवेट करता है। जिससे भूख कंट्रोल होती है और स्ट्रेस भी मैनेज होता है।

स्ट्रेस और बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए अगर रोजाना इन 4 चीजों को करते हैं तो ये बॉडी पर पॉजिटिव असर दिखाता है। कई बार लोग इन बेसिक सी लगने वाली इन चारों चीजों को मिस कर देते हैं। तो अगर आप स्ट्रेस फील करते हैं तो ये चार काम करना आज से ही शुरू करें।

डिस्क्लेमर : इस लेख के सुझाव सामान्य जानकारी के लिए हैं। इन सुझावों और जानकारी को किसी डॉक्टर या मेडिकल प्रोफेशनल की सलाह के तौर पर न लें।

इटली और भारतः इंडो-भूमध्यसागरीय क्षेत्र के लिए एक रणनीतिक साझेदारी

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

भारत और इटली के संबंध अब एक निर्णायक दौर में पहुंच चुके हैं। हाल कै वर्षों में दोनों देशों के रिश्तों में अभूतपूर्व तेजी से विस्तार हुआ है। यह संबंध केवल सौहार्दपूर्ण मित्रता तक सीमित नहीं रहे, बल्कि अब स्वतंत्रता और लोकतंत्र के मूल्यों तथा भविष्य के साझा दृष्टिकोण पर आधारित एक विशेष रणनीतिक साझेदारी में बदल चुके हैं। ऐसे समय में, जब पूरी दुनिया की व्यवस्था बड़े बदलाव के दौर से गुजर रही है, इटली और भारत की साझेदारी उच्च राजनीतिक और संस्थागत स्तर पर लगातार संवाद से आगे बढ़ रही है। यह संबंध अब एक नए और अधिक व्यापक स्तर पर पहुंच रहा है, जिसमें दोनों देशों की आर्थिक ताकत, सामाजिक रचनात्मकता और हजारों वर्षों पुरानी सभ्यतागत विरासत शामिल है।

हमारा सहयोग इस साझा समझ को दर्शाता है कि 21वीं सदी में समृद्धि और सुरक्षा इस बात पर निर्भर करेगी कि देश कितनी क्षमता से नवाचार करें, ऊर्जा परिवर्तन का प्रबंधन करें और अपनी रणनीतिक आत्मनिर्भरता को मजबूत करें। इसी उद्देश्य से हमने अपने द्विपक्षीय संबंधों को और गहरा तथा विविध बनाने का संकल्प लिया है, ताकि नए लक्ष्यों को हासिल किया जा सके और दोनों देशों की पूरक शक्तियों का बेहतर उपयोग हो सके। हम इटली की डिजाइन क्षमता, बेहतरीन विनिर्माण कौशल और विश्वस्तरीय सुपरकंप्यूटर तकनीक–जो उसे एक औद्योगिक महाशक्ति बनाती है–को भारत की तेज़ आर्थिक वृद्धि, इंजीनियरिंग प्रतिभा, बड़े पैमाने की क्षमता, नवाचार और 100 से अधिक यूनिकॉर्न तथा 2 लाख स्टार्ट-अप वाले उद्यमी इकोसिस्टम के साथ जोड़कर एक शक्तिशाली तालमेल बनाना चाहते हैं। यह केवल दो व्यवस्थाओं का साधारण मेल नहीं है, बल्कि ऐसा साझा मूल्य निर्माण है जिसमें दोनों देशों की औद्योगिक ताकतें एक-दूसरे को और अधिक मजबूत बनाती हैं।

यूरोपीय संघ और भारत के बीच मुक्त व्यापार समझौता (एफटीए) दोनों दिशाओं में व्यापार और निवेश बढ़ाने का रास्ता खोलता है। हमारा लक्ष्य 2029 तक भारत और इटली के बीच व्यापार को 20 अरब यूरो से आगे ले जाना है। इसमें रक्षा एवं एयरोस्पेस, स्वच्छ प्रौद्योगिकी, मशीनरी, ऑटोमोबाइल पुर्जे, रसायन, दवाइयां, वस्त्र, कृषि-खाद्य क्षेत्र और पर्यटन समेत कई क्षेत्रों पर विशेष ध्यान रहेगा। "मेड इन इटली" हमेशा से दुनिया भर में उत्कृष्टता का प्रतीक रहा है, और आज इसका स्वाभाविक तालमेल "मेक इन इंडियापहल के उच्च गुणवत्ता वाले लक्ष्यों के साथ दिखाई देता है। इसी संदर्भ में, भारत के लिए उत्पादन में इतालवी कंपनियों की बढ़ती रुचि और इटली में भारतीय उद्योगों की बढ़ती मौजूदगी – जो अब दोनों पक्षों से मिलाकर 1000 से अधिक हो चुकी है – एक सकारात्मक संकेत है। यह हमारी सप्लाई चेन के एकीकरण को और मजबूत करेगी।

तकनीकी नवाचार हमारी साझेदारी का सबसे महत्वपूर्ण आधार है। आने वाले दशकों में दुनिया एक बड़े तकनीकी बदलाव के दौर से गुजरेगी, जिसमें कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) क्वांटम कंप्यूटिंग, उन्नत विनिर्माण, महत्वपूर्ण खनिज और डिजिटल बुनियादी ढांचे जैसे क्षेत्रों में तेज प्रगति होगी। भारत का तेज़ी से बढ़ता नवाचार तंत्र और कुशल पेशेवरों की बड़ी संख्या, तथा इटली की उन्नत औद्योगिक क्षमता–इन क्षेत्रों में दोनों देशों के सहयोग को स्वाभाविक और रणनीतिक बनाती है। दोनों देशों के विश्वविद्यालयों और शोध संस्थानों के बीच बढ़ती साझेदारी भी इसे मजबूती देगी। भारत का डिजिटल पब्लिक इंफ्रास्ट्रक्चर (डीपीआई) पहले से ही दुनिया के कई देशों, खासकर ग्लोबल साउथ के देशों, के

नरेंद्र मोदी,
भारत के प्रधानमंत्री

जॉर्जिया मेलोनी, इटली गणराज्य
मंत्रिपरिषद की अध्यक्ष

लिए आकर्षण का केंद्र बन रहा है। विशेष रूप से कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) आज हमारे समाज और वैश्विक अर्थव्यवस्था पर गहरा प्रभाव डाल रही है। इटली और भारत लंबे समय से इस दिशा में सहयोग कर रहे हैं, ताकि एआई का विकास जिम्मेदार और मानव-केंद्रित हो।

भारत और इटली एआई को समावेशी विकास का एक शक्तिशाली माध्यम भी मानते हैं, खासकर ग्लोबल साउथ के देशों के लिए। डिजिटल पब्लिक इंफ्रास्ट्रक्चर और आसान, बहुभाषी तकनीकों के जरिए एआई सामाजिक और डिजिटल खाइयों को कम कर सकता है, न कि उन्हें और बढ़ा सकता भारत के मानव विज़न- यानी तकनीक के केंद्र में मानव को रखने की सोच और इटली की मानव-केंद्रित "एल्गोर-एथिक्स"की अवधारणा, जो उसकी मानवतावादी परंपरा पर आधारित है, पर आगे बढ़ते हुए हमारी साझेदारी का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता सामाजिक सशक्तिकरण का माध्यम बने।

हमारा दृष्टिकोण भारत की विशाल डिजिटल क्षमता को इटली की नैतिक और औद्योगिक विशेषज्ञता के साथ जोड़ता है, ताकि तकनीक मानव गरिमा की सेवा कर सके।

सुरक्षित डिजिटल सहयोग, क्षमता निर्माण और मजबूत साइबर ढांचे से जुड़ी श्रेष्ठ कार्यप्रणालियों को साझा करके, हम एक ऐसा खुला, भरोसेमंद और समान डिजिटल वातावरण बनाना चाहते हैं, जिसमें हर देश एआई का उपयोग कर सके और उससे लाभ उठा सके। यही सोच इटली की जी7 अध्यक्षता और 2026 में नई दिल्ली में आयोजित एआई इम्पैक्ट समिट के निष्कर्षों का मुख्य आधार है। एआई को इंसानों की ओर से इंसानों के लिए बनाई गई तकनीक मानने का अर्थ है यह स्पष्ट करना कि तकनीक न तो मनुष्य की जगह ले सकती है और न ही उसके मूल अधिकारों को कमजोर कर सकती है। इसका उपयोग जनमत को प्रभावित करने या लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं में हस्तक्षेप करने के लिए भी नहीं होना चाहिए।

आज की तेजी से जुड़ी हुई दुनिया में स्वतंत्रता और मानव गरिमा की रक्षा का हमारा दृष्टिकोण इसी चुनौती पर आधारित है। हमारा सहयोग अंतरिक्ष क्षेत्र तक भी फैला हुआ है। अंतरिक्ष अनुसंधान और सैटेलाइट तकनीक में भारत की उल्लेखनीय प्रगति तथा इटली की एयरोस्पेस इंजीनियरिंग में उत्कृष्टता, संयुक्त परियोजनाओं और नई पीढ़ी की तकनीकों के विकास के लिए बड़े अवसर प्रदान करती है।

राष्ट्रों की समृद्धि सुनिश्चित करने के लिए सुरक्षा और स्थिरता बेहद आवश्यक हैं। इसलिए इटली और भारत रक्षा, सुरक्षा और रणनीतिक तकनीकों जैसे क्षेत्रों में अपने सहयोग को और मजबूत करना चाहते हैं। हमारा सहयोग महत्वपूर्ण समुद्री मार्गों की सुरक्षा सुनिश्चित करने, तथा आतंकवाद, अंतरराष्ट्रीय अपराध नेटवर्क, मादक पदार्थों की तस्करी, साइबर अपराध और मानव तस्करी जैसी चुनौतियों के खिलाफ मजबूती बढ़ाने में मदद करेगा।

ऊर्जा हमारी साझेदारी का एक और महत्वपूर्ण आधार है। दुनिया में ऊर्जा के विविध स्रोतों की ओर बढ़ रहे बदलाव के लिए नवाचार, निवेश और सहयोग की आवश्यकता है। भारत और इटली नवीकरणीय ऊर्जा से लेकर हाइड्रोजन तकनीक, तथा स्मार्ट ग्रिड से लेकर मजबूत बुनियादी ढांचे तक कई क्षेत्रों में साथ काम कर रहे हैं।

ग्रीन हाइड्रोजन निर्यात का वैश्विक केंद्र बनने की भारत की पहल अपार संभावनाएं रखती है। यह इटली की नवीकरणीय ऊर्जा अवसंरचना में उन्नत तकनीक और यूरोप के लिए ऊर्जा प्रवेश द्वार के रूप में उसकी रणनीतिक भूमिका के साथ पूरी तरह मेल खाती है।इस संदर्भ में भारत की अगुवाई वाली प्रमुख पहलों- अंतर्राष्ट्रीय सौर गठबंधन (आईएसए), आपदा प्रतिरोधी अवसंरचना के लिए गठबंधन (सीडीआरआई) और ग्लोबल बायोफ्यूल्स एलायंस (जीबीए) में अन्य देशों के साथ हमारा सहयोग भी बेहद महत्वपूर्ण है।

भौतिक, डिजिटल और मानवीय संपर्क ही वह कड़ी है जो हमें एक-दूसरे से जोड़ती है। भारत और इटली दोनों वैश्विक अर्थव्यवस्था के दो महत्वपूर्ण क्षेत्रों-इंडो-पैसिफिक और भूमध्यसागर के केंद्र में स्थित हैं। अब इन क्षेत्रों को अलग-अलग नहीं, बल्कि आपस में जुड़े हुए क्षेत्रों के रूप में देखा जा रहा है। दरअसल, हम एक नए "इंडो-मैडिटेरेनियन" क्षेत्र के उभरने को देख रहे हैं, जो व्यापार, तकनीक, ऊर्जा, डेटा और विचारों का एक महत्वपूर्ण गलियारा बन रहा है और हिंद महासागर को यूरोप से जोड़ता है।इसी आपस में जुड़े हुए क्षेत्र में हमारा संबंध स्वाभाविक रूप से एक विशेष रणनीतिक साझेदारी के रूप में विकसित होता है- ऐसी साझेदारी, जो दो महाद्वीपों को जोड़ती है और नई वैश्विक परिस्थितियों को आकार देती है।

इस संदर्भ में भारत-मध्य पूर्व-यूरोप आर्थिक गलियारा (आईएमईसी) एक ऐसी दूरदर्शी योजना है, जिसका उद्देश्य आधुनिक परिवहन और बुनियादी ढांचे, डिजिटल नेटवर्क, ऊर्जा प्रणालियों और मजबूत सप्लाई चेन के माध्यम से हमारे क्षेत्रों को जोड़ना है। भारत और इटली अन्य साझेदार देशों के साथ मिलकर इस दृष्टि को वास्तविकता में बदलने के लिए भी प्रतिबद्ध हैं। हम अपने साझा चुनौतियों का समाधान दोनों देशों के गहरे संबंधों और लंबे सांस्कृतिक जुड़ाव के आधार पर कर सकते हैं। भारतीय संस्कृति में "धर्म" का विचार उस जिम्मेदारी की भावना को दर्शाता है, जो हमारे कार्यों का मार्गदर्शन करना चाहिए। वहीं "वसुधैव कुटुंबकम्"- अर्थात "पूरी दुनिया एक परिवार है" का सिद्धांत आज के आपस में जुड़े डिजिटल युग में और भी अधिक प्रासंगिक लगता है।

ये मूल्य इटली की मानवतावादी परंपरा से भी मेल खाते हैं, जिसकी जड़ें पुनर्जागरण काल में हैं। यह परंपरा हर व्यक्ति की गरिमा और संस्कृति की उस शक्ति पर जोर देती है, जो समाजों और लोगों को एकजुट कर सकती है। इसलिए हमारी साझा दृष्टि का उद्देश्य लोगों को केंद्र में रखते हुए भारत-इटली साझेदारी को मजबूत, आधुनिक और भविष्य उन्मुख आधार प्रदान करना है।

बहुपक्षवाद का संकट और डब्लूटीओ में सुधार की अनिवार्यता

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

बहुपक्षीय व्यापार प्रणाली औचित्य के गहरे संकट का सामना कर रही है। बीसवीं सदी के उत्तरार्ध और इक्कीसवीं सदी की शुरुआत में, विश्व व्यापार संगठन (डब्लूटीओ) वैश्विक व्यापार का केंद्रीय स्तंभ था, जो नियम-आधारित व्यवस्था की पेशकश करने के साथ तटस्थता, पूर्वानुमेयता और निष्पक्षता का वादा करता था। हालांकि आज, ये वादे काफी कमजोर प्रतीत होते हैं। डब्लूटीओ में विश्वास की कमी, किसी एक विफलता का परिणाम नहीं है, बल्कि यह संरचनात्मक असंतुलन, असमान प्रवर्तन और वैश्विक आर्थिक शक्ति के बदलते स्वरुप के संचयी प्रभाव को प्रतिबिंबित करती है।

इस संकट के मूल में है - वैश्विक उत्पादन का अत्यधिक केंद्रीकरण और आक्रामक व्यापार प्रथाओं की निरंतरता। समय के साथ, आपूर्ति श्रृंखलाएँ परस्पर अत्यधिक निर्भर हो गई हैं और उनका वितरण भी असमान है, जहाँ कुछ प्रमुख अर्थव्यवस्थाएँ महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर अनुपात से कई गुनी ज्यादा नियंत्रण रखती हैं। हालांकि, इस केंद्रीकरण ने कुछ मामलों में वैश्विक आपूर्ति श्रृंखलाओं को अधिक कुशल बना दिया है, लेकिन इसने उन्हें काफी हद तक कमजोर भी बना दिया। व्यवधान–चाहे भू-राजनीतिक हो, आर्थिक हो, या पर्यावरण-संबंधी हों–अब प्रणालीगत नतीजे लेकर आते हैं। परिणामस्वरूप, आपूर्ति श्रृंखला की कमजोरी अब केवल एक आर्थिक चिंता के रूप में नहीं देखी जाती; इसे अब राष्ट्रीय सुरक्षा और आर्थिक अस्तित्व के मामले के तौर पर देखा जाने लगा है।

राजेश अग्रवाल
(लेखक वाणिज्य विभाग के सचिव हैं ।)

धारणा में हुए बदलाव ने नीतिगत प्रतिक्रियाओं की एक ऐसी लहर को जन्म दिया है, जो बहुपक्षवाद के मौलिक सिद्धांतों को चुनौती देती हैं। देश घरेलू हितों की रक्षा के लिए संरक्षण उपायों, आक्रामक औद्योगिक नीतियों और निर्यात नियंत्रण को अपना रहे हैं। हालांकि ऐसी रणनीतियाँ अल्पकालिक सहनशीलता ला सकती हैं, लेकिन वे डब्लूटीओ की सहयोग भावना और कानूनी रूपरेखा को अक्सर कमजोर कर देती हैं। तकनीकी अवरोध, महत्वपूर्ण आपूर्ति श्रृंखलाओं पर नियंत्रण और भू-राजनीतिक प्रभाव के उपकरण के रूप में बाज़ार पहुंच का बढ़ता उपयोग एक व्यापक परिवर्तन का संकेत देता है: व्यापार अब केवल आर्थिक लेन-देन ही नहीं, बल्कि रणनीतिक शक्ति के बारे में है।

डब्लूटीओ सदस्यों के बीच एक व्यापक रूप से मान्य दृष्टिकोण यह है कि संगठन प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं को उनके प्रतिबद्धताओं के प्रति जवाबदेह ठहराने में अक्षम रहा है और इसने वर्तमान स्थिति में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। जब नियम असमान रूप से लागू किए जाते हैं या प्रवर्तन तंत्र विफल हो जाते हैं, तो प्रणाली में विश्वास कमजोर हो जाता है। कई देशों में, विशेष रूप से वैश्विक दक्षिण के देशों में, यह धारणा मजबूत हुई है कि डब्लूटीओ अब एक निष्पक्ष मध्यस्थ के रूप में कार्य नहीं करता। इसके बजाय, इसे एक ऐसे संस्थान के रूप में देखा जाता है, जो तेजी से बदलती वैश्विक अर्थव्यवस्था की वास्तविकताओं के प्रति अनुकूल होने के लिए संघर्ष कर रहा है।

इस संदर्भ में, सुधार प्रयासों का केंद्रीय उद्देश्य डब्लूटीओ की विश्वसनीयता को बहाल करना हो गया है। यद्यपि डब्लूटीओ सुधार की आवश्यकता पर सदस्यों के बीच व्यापक सहमति है, फिर भी इसे हासिल करने के तरीके पर सहमति न के बराबर है। सुधार की संरचना और विषय वस्तु पर बहसें लगातार विवादास्पद होती जा रही हैं। याओंडे के मंत्रिस्तरीय सम्मेलन में, सदस्यों ने डब्लूटीओ के मूलभूत सिद्धांतों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता की पुन: पुष्टि की, जिनमें निष्पक्षता, पारदर्शिता, समावेश और सहमति-आधारित निर्णय शामिल हैं। इन सिद्धांतों ने लंबे समय से डब्लूटीओ को अन्य अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं से अलग बनाये रखा है, यह सुनिश्चित करते हुए कि सभी सदस्य, चाहे उनका आकार या उनकी आर्थिक शक्ति कुछ भी हो, वैश्विक व्यापार नियमों को अंतिम रूप देने में अपनी बात रख सकें। हालांकि, इन सिद्धांतों के व्यावहारिक अनुप्रयोग को, विशेष रूप से बहुपक्षीय समझौतों से जुड़ी चर्चाओं में, समस्याओं का सामना करना पड़ा है। ये समझौते डब्लूटीओ सदस्यों के उपसमूहों के बीच बातचीत के बाद तैयार किए गए हैं। इन्हें कई देश–विशेष रूप से वैश्विक उत्तर के देश –सहमति-आधारित नियम निर्माण की चुनौतियों का व्यावहारिक समाधान मानते हैं। ऐसी सदस्यता के लिए, जहां विकास स्तर और राष्ट्रीय प्राथमिकताओं में व्यापक असमानताएँ मौजूद हैं, जटिल मुद्दों पर सर्वसम्मति प्राप्त करना कठिन होता जा रहा है। बहुपक्षीय समझौते आगे बढ़ने का एक तरीका प्रदान करते हैं, जिससे इच्छुक प्रतिभागी नए नियम स्थापित कर सकते हैं, इसमें उन देशों को रुकावट नहीं माना जाता, जो प्रतिबद्ध होने के लिए अभी तैयार नहीं हैं, ऐसी ही प्रणाली डब्लूटीओ से पहले गैट, 1947 (टैरिफ और व्यापार पर सामान्य समझौता) के तहत अस्तित्व में थी। इस मुद्दे पर भारत का रुख एक सावधानीपूर्वक तैयार संतुलनकारी कार्य को दर्शाता है। नियम-निर्माण को आगे बढ़ाने में बहुपक्षीय समझौतों की क्षमता को स्वीकार करते हुए भारत ने लगातार मजबूत सुरक्षा उपायों की मांग की है, ताकि ऐसे समझौतों द्वारा बहुपक्षीय प्रणाली को कमजोर न होना सुनिश्चित हो सके। बहुपक्षीय समझौतों को प्रमुख डब्लूटीओ सिद्धांतों को दरकिनार नहीं करना चाहिए, मौजूदा कार्यादेश को कमजोर नहीं करना चाहिए या गैर-प्रतिभागी सदस्यों के लिए नुकसानदेह नहीं होना चाहिए। उन्हें बहुपक्षीय रूपरेखा की जगह लेने के बजाय एक पूरक भूमिका निभानी चाहिए। भारत एक तदर्थ, समझौता-दर-समझौता मॉडल के बजाय बहुपक्षीय समझौतों को डब्लूटीओ संरचना में समेकित करने के लिए एक व्यापक और व्यवस्थित दृष्टिकोण का समर्थन करता है।

सुधार बहस का एक अन्य महत्वपूर्ण मुद्दा, संगठन के पिछले कार्यादेशों को पूरा करने में विफलता से संबंधित है। यह कई विकासशील देशों के लिए असंतोष का एक प्रमुख कारण रहा है। ये अधूरी प्रतिबद्धताएं–जिनमें कृषि, विकास और विशेष व्यवहार प्रावधानों जैसे क्षेत्र शामिल हैं –केवल नियम बनाने की कमियों को ही नहीं दर्शातीं, बल्कि वैश्विक व्यापार प्रणाली में लंबे समय से मौजूद असमानताओं को दूर करने के अवसरों की चूक को भी उजागर करती हैं।

विशेष रूप से कृषि, इन असंतुलनों की गंभीरता को दर्शाती है। विकसित देशों ने अपने कृषि क्षेत्रों को सब्सिडी देने में महत्वपूर्ण लचीलापन बनाए रखा है, जिससे उनके किसान वैश्विक बाजारों में प्रतिस्पर्धी बने रहते हैं। वहीं, विकासशील देशों को अपने किसानों को दिए जाने वाले समर्थन के प्रकारों और स्तरों में प्रतिबंधों का सामना करना पड़ता है। यह विषमता संरचनात्मक असुविधाओं को बनाए रखती है, वैश्विक दक्षिण में लाखों लोगों की आजीविका को कमजोर करती है और वैश्विक व्यापार प्रवाह को विकृत करती है।

कृषि से परे, ऐसी न्यायसंगत रूपरेखाओं की मांग बढ़ रही है, जो प्रौद्योगिकी स्थानांतरण और क्षमता निर्माण को नियंत्रित करती हैं।

HBCH&RC पंजाब और ESIC की साझेदारी आगे बढ़ी, हजारों मरीजों को मिलेगा फायदा

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

भारत सरकार के परमाणु ऊर्जा विभाग के तहत चल रहे होमी भाभा कैंसर अस्पताल एवं अनुसंधान केंद्र, पंजाब ने मंगलवार को कर्मचारी राज्य बीमा निगम (ईएसआईसी), पंजाब के साथ अपना एमओयू फिर से रिन्यू किया। इसके तहत ईएसआईसी कार्ड धारकों को पहले की तरह कैशलेस इलाज की सुविधा मिलती रहेगी।

यह समझौता होमी भाभा कैंसर अस्पताल एवं अनुसंधान केंद्र, पंजाब के निदेशक डॉक्टर आशीष गुलिया और ईएसआईसी के क्षेत्रीय निदेशक दीपक मलिक की मौजूदगी में हुआ। इस मौके पर कर्मचारी राज्य बीमा निगम की मेडिकल कमिश्नर डॉक्टर रचिता विश्वास, स्टेट मेडिकल ऑफिसर डॉ. राजीव छाबड़ा और दोनों संस्थानों के कई अधिकारी भी मौजूद रहे। इस साझेदारी का मकसद यह है कि ईएसआईसी योजना से जुड़े लोगों को बिना पैसों की चिंता किए अच्छी स्वास्थ्य सेवाएं मिलती रहें।

इस समझौते के तहत होमी भाभा कैंसर अस्पताल एवं अनुसंधान केंद्र, पंजाब में ईएसआईसी लाभार्थियों को ओपीडी, भर्ती होकर इलाज, जांच और लैब टेस्ट, इमरजेंसी इलाज, सर्जरी और दूसरी मेडिकल सुविधाएं दी जाती हैं। होमी भाभा कैंसर अस्पताल एवं अनुसंधान केंद्र, पंजाब और ईएसआईसी की यह साझेदारी पहले ही पंजाब के हजारों मरीजों के लिए मददगार साबित हुई है। वित्तीय वर्ष 2025-26 में न्यू चंडीगढ़ कैंपस में 2,395 ईएसआईसी कार्ड धारकों ने कैशलेस इलाज का फायदा उठाया, जबकि संगरूर कैंपस में 713 लोगों का इलाज किया गया। हर महीने औसतन करीब 250 लोग यहां ईएसआईसी सुविधा का लाभ लेते हैं। इस मौके पर अस्पताल के निदेशक डॉक्टर आशीष गुलिया ने ईएसआईसी पंजाब का लगातार सहयोग देने के लिए धन्यवाद किया।

उन्होंने कहा, "ऐसी साझेदारियां समाज के हर वर्ग तक अच्छी स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने में बहुत जरूरी हैं, खासकर उन लोगों के लिए जिन्हें इलाज के खर्च की चिंता रहती है। हम मरीजों को बेहतर इलाज देने और यह सुनिश्चित करने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध हैं कि पैसों की कमी की वजह से कोई भी मरीज इलाज से वंचित न रहे।"

विश्व स्तरीय सुविधाओं के साथ कैंसर का इलाज

आपको बता दें कि पंजाब और आसपास के राज्यों को बेहतरीन कैंसर इलाज देने के लिए आदरणीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अगस्त 2022 में इस अस्पताल को राष्ट्र को समर्पित किया था।

भारत सरकार के परमाणु ऊर्जा विभाग के अंतर्गत आने वाले टाटा मेमोरियल सेंटर, मुंबई द्वारा करीब 660 करोड़ की लागत से बना यह 300 बेड वाला अस्पताल हर आधुनिक सुविधा (जैसे सर्जरी, रेडियोथेरेपी, कीमोथेरेपी और बोन मैरो ट्रांसप्लांट) से लैस है। यह अस्पताल एक मुख्य केंद्र (Hub) की तरह काम करता है, जबकि संगरूर वाला 150 बेड का अस्पताल इसकी एक शाखा (Spoke) के रूप में मरीजों की सेवा कर रहा है।

मंदिर गोल्ड मोनेटाइजेशन : अफवाहों पर विराम, स्थिति की गई साफ

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

कुछ मीडिया रिपोर्ट और सोशल मीडिया पोस्ट में यह दावा किया जा रहा है कि भारत सरकार मंदिरों के स्वर्ण भंडार के बदले में मंदिरों को स्वर्ण बांड जारी करने की योजना बना रही है या मंदिरों के स्वर्ण भंडार के मुद्रीकरण के लिए एक प्रस्ताव को स्वीकृति दे दी गई है।

यह स्पष्ट किया जाता है देश भर में मंदिर ट्रस्टों या किसी भी धार्मिक संस्था के पास मौजूद सोने के मुद्रीकरण की योजना शुरू करने की सरकार की योजनाओं से संबंधित अटकलें और अफवाहें पूरी तरह से झूठी, भ्रामक और निराधार हैं।

यह भी स्पष्ट किया जाता है कि मंदिर के टावरों, दरवाजों या अन्य मंदिर संरचनाओं पर लगी सोने की प्लेटों को "भारत का रणनीतिक स्वर्ण भंडार" माना जाने का दावा भी पूरी तरह से झूठा, भ्रामक और निराधार है।

नागरिकों से अनुरोध है कि वे ऐसी अफवाहों पर विश्वास न करें और न ही उन्हें फैलाएं। अपुष्ट जानकारी फैलाने से अनावश्यक भ्रम पैदा होता है और जनता गुमराह हो सकती

है। सरकार सभी नागरिकों से आग्रह करती है कि वे केवल अधिकृत माध्यमों से जारी आधिकारिक सूचनाओं पर ही भरोसा करें। नीतिगत निर्णयों या सरकारी योजनाओं से संबंधित कोई भी जानकारी आधिकारिक प्रेस विज्ञप्तियों, सरकारी वेबसाइटों और सत्यापित सार्वजनिक संचार प्लेटफार्मों के माध्यम से साझा की जाएगी।

पीएम के प्रधान सचिव डॉ. पी.के. मिश्रा ने पुणे, महाराष्ट्र में एनआईबीएम के 20वें वार्षिक दीक्षांत समारोह को संबोधित किया

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

प्रधानमंत्री के प्रधान सचिव, डॉ. पी.के. मिश्रा ने आज पुणे, महाराष्ट्र में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ बैंक मैनेजमेंट (एनआईबीएम) के 20वें वार्षिक दीक्षांत समारोह को संबोधित किया। उन्होंने इस समारोह में शामिल होकर अपनी प्रसन्नाता व्य क्त करते हुए, 2024-26 बैच और स्वर्ण पदक विजेताओं को हार्दिक बधाई दी। उन्होंने इस बात पर ज़ोर दिया कि स्नातक एक ऐसे महत्वपूर्ण दौर में पेशेवर दुनिया में कदम रख रहे हैं, जहाँ बैंकिंग का दायरा महज़ सामान्य व्यापार से कहीं आगे तक फैला हुआ है। डॉ. मिश्रा ने कहा, "दीक्षांत समारोह उपलब्धियों के पड़ाव होते हैं; लेकिन साथ ही ये बदलाव के क्षण भी होते हैं।"

डॉ. मिश्रा ने एक शीर्ष बैंकिंग थिंक-टैंक के रूप में एनआईबीएम की पाँच दशकों की विरासत पर विचार व्यंक्त करते हुए संस्थागत उत्कृष्टता के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि जहाँ पारंपरिक बैंकिंग का ध्यान केवल बचत जुटाने पर था, वहीं आज के दौर में राष्ट्रीय अवसरों पर व्यापक ध्यान देने की आवश्यकता है। उन्होंने स्नातक होने वाले छात्रों से आग्रह किया कि वे इस बदलते हुए दायरे को आत्मसात करें। उन्होंने कहा, "आने वाले दिनों में, आपको बैंकिंग और वित्त को कहीं अधिक व्यापक अर्थ-समावेशन, अवसर, विश्वास और राष्ट्रीय विकास के रूप में देखना होगा।"

डॉ. मिश्रा ने पारंपरिक अर्थव्यलवस्थात पर चर्चा करते हुए समझाया कि वित्त ने ऐतिहासिक रूप से पृष्ठभूमि में रहकर एक मूक सहायक की भूमिका निभाई है। उन्होंने बताया कि वास्तविक अर्थव्यवस्था और वित्त के बीच के संबंधों को ठीक से समझा नहीं गया, जिसके कारण अक्सर कम सुविधा प्राप्त वर्ग औपचारिक संस्थागत सहयोग से वंचित रह गया। उन्होंने दोहराया कि ऋण की उपलब्धता में यह असंतुलन लोगों की आजीविका पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। उन्होंने कहा, "ऋण आर्थिक कार्यों, आजीविका सृजन और नागरिकों के कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है।"

डॉ. मिश्रा ने ग्रामीण ऋण असमानताओं पर चर्चा करते हुए विस्तार से बताया कि कैसे प्रारंभिक आर्थिक सिद्धांत अनौपचारिक साहूकारों के प्रभुत्व को दूर करने में विफल रहे। उन्होंने कहा कि एकाधिकार सिद्धांतों से लेकर प्रतिस्पर्धी बाजार मॉडलों तक विभिन्न दृष्टिकोण गरीबों को सस्ते प्राथमिकता वाले ऋण नहीं दे सके।

UIDAI को मिला नया CEO: सौरभ विजय ने संभाला चार्ज

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली,

सौरभ विजय ने सोमवार को भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण (UIDAI) के मुख्य कार्यकारी अधिकारी के रूप में चार्ज संभाला। वे महाराष्ट्र कैडर के 1998 बैच के IAS अधिकारी हैं।

IIT-दिल्ली से सिविल इंजीनियर होने के नाते, उन्होंने महाराष्ट्र सरकार और भारत सरकार में कई पदों पर कार्य किया है। UIDAI में शामिल होने से पहले वे महाराष्ट्र सरकार के वित्त विभाग में प्रधान सचिव (व्यय) थे। कैडर में उनके पूर्व असाइनमेंट में महाराष्ट्र के प्रधान सचिव योजना और विकास आयुक्त, प्रधान सचिव पर्यटन, सचिव चिकित्सा शिक्षा, सचिव उच्च व तकनीकी शिक्षा, इत्यादि शामिल हैं।

उन्होंने केंद्रीय डेप्युटेशन में राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय महत्वपूर्ण भूमिकाओं में सेवा दी है, जिनमें नई दिल्ली में राष्ट्रपति सचिवालय में निदेशक तथा वाशिंगटन डी.सी. में विश्व बैंक में बांग्लादेश, भूटान, भारत व श्रीलंका के लिए कार्यकारी निदेशक के सलाहकार के रूप में कार्य शामिल है।

डिप्टी कमिश्नर ने राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ की बैठक

भारतीय चुनाव आयोग की एसआईआर संबंधी निर्देशों और समय-सारणी के बारे में करवाया अवगत

25 जून से 24 जुलाई 2026 तक घर-घर जाकर फॉर्म भरवाएंगे बीएलओ

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डिप्टी कमिश्नर-कम-जिला चुनाव अधिकारी वरजीत वालिया ने आज विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक कर उन्हें भारतीय चुनाव आयोग द्वारा पंजाब में शुरू की जा रही वोटर सूचियों की स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन (एस.आई.आर.) संबंधी निर्देशों और समय-सारणी की जानकारी दी। इस बैठक में जिला प्रशासकीय कम्प्लैक्स में डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि चुनाव आयोग द्वारा जारी प्रोग्राम के तहत बूथ लेवल अधिकारी 25 जून से 24 जुलाई 2026 तक घर-घर जाकर फॉर्म भरवाएंगे। उन्होंने बताया कि ड्राफ्ट वोटर सूची का प्रकाशन 31 जुलाई 2026 को होगा और दावे व आपत्तियां 31 जुलाई से 30 अगस्त 2026 तक प्राप्त किए जाएंगे। दावों और आपत्तियों का निपटारा 28 सितंबर 2026 तक किया जाएगा तथा वोटर सूची का अंतिम प्रकाशन 1 अक्तूबर 2026 को होगा। इस मौके पर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ज) अमनिंदर कौर और चुनाव तहसीलदार सुखदेव सिंह भी मौजूद थे। वालिया ने बताया कि एस.आई.आर. को उचित ढंग से पूरा करने के लिए जिले में 1926 बी.एल.ओ., 189 सुपरवाइजर, 9 निर्वाचक रजिस्ट्रेशन अधिकारी और 5

अतिरिक्त सहायक निर्वाचक रजिस्ट्रेशन अधिकारियों सहित जरूरी चुनाव स्टाफ तैनात किया गया है। उन्होंने कहा कि यह सारी प्रक्रिया भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशों के तहत पूर्ण पारदर्शिता, निष्पक्षता और निर्धारित नियमों के अनुसार पूरी की जाएगी।

उन्होंने बताया कि बीएलओ की ट्रेनिंग और अन्य तैयारियां 15 जून से 24 जून 2026 के बीच पूरी की जाएंगी तथा पोलिंग स्टेशनों की रेशनलाइजेशन 24 जुलाई 2026 तक पूरी हो जाएगी। भारत निर्वाचन आयोग द्वारा पोलिंग स्टेशन के लिए अधिकतम 1200 मतदाताओं की सीमा निर्धारित की गई है और रेशनलाइजेशन के दौरान यह सुनिश्चित किया जाएगा कि किसी भी पोलिंग स्टेशन पर मतदाताओं की संख्या 1200 से अधिक न हो। उन्होंने कहा कि यदि किसी राजनीतिक दल का कोई सुझाव हो तो जिला निर्वाचन अधिकारी या संबंधित निर्वाचक रजिस्ट्रेशन अधिकारी से संपर्क किया जा सकता है। यह भी सुनिश्चित किया जाएगा कि किसी भी मतदाता को पोलिंग स्टेशन पहुंचने के लिए 2 किलोमीटर से अधिक दूरी तय न करनी पड़े। उन्होंने कहा कि स्पैशल इंटेंसिव रिवीजन का उद्देश्य जिले के प्रत्येक योग्य नागरिक को वोटर सूची में शामिल करना और अयोग्य व्यक्तियों के नाम वोटर सूची से हटाना है। उन्होंने स्पष्ट किया कि एस.आई.आर. के तहत सभी मतदाताओं के लिए बी.एल.ओ. द्वारा दिए जाने वाले फॉर्म को भरना अनिवार्य होगा। जिला चुनाव अधिकारी ने सभी राजनीतिक दलों से एसआईआर को उचित ढंग से पूरा करने के लिए प्रशासन को सहयोग देने की अपील की। उन्होंने राजनीतिक दलों से बूथ लेवल एजेंट (बीएलए) की नियुक्तियां जल्द से जल्द पूरा करने को कहा। बीएलए की मौजूदगी से एसआईआर की प्रक्रिया और अधिक विश्वसनीय व पारदर्शी बनेगी। उन्होंने बताया कि निर्वाचन आयोग के निर्देशों के अनुसार निर्वाचक रजिस्ट्रेशन अधिकारियों द्वारा बीएलए की ट्रेनिंग 4 से 14 जून 2026 तक करवाई जाएगी।

इस बारे में अधिक जानकारी के लिए वोटर हेल्पलाइन टोल-फ्री नंबर 1950 पर संपर्क किया जा सकता है। 2003 की वोटर सूची की डिटेल भारत निर्वाचन आयोग के वेब पोर्टल http://voters.eci.gov.in पर देखी जा सकती है। बैठक में विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि भी मौजूद थे।

लू से बचाव के लिए जागरूकता बहुत जरूरी : डीसी

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डिप्टी कमिश्नर वरजीत वालिया ने लू से बचाव के लिए स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी एडवाइजरी का पालन करने की अपील करते हुए कहा कि हीट वेव्स (लू) से संबंधित बीमारियों से बचाव के लिए जागरूकता बहुत जरूरी है, ताकि सावधानियां बरतकर लू से बचा जा सके।

उन्होंने कहा कि एडवाइजरी के अनुसार बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और पुरानी बीमारियों (जैसे हृदय रोग या हाई ब्लड प्रेशर) से पीड़ित मरीजों को लू लगने का खतरा सबसे ज्यादा होता है, इसलिए इनकी स्वास्थ्य देखभाल पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। वालिया ने बताया कि आंखों के सामने अंधेरा आ जाना, चक्कर आकर गिर जाना, बेचैनी, घबराहट होना, सिर में तेज दर्द होना, हल्का या तेज बुखार होना, जी मिचलाना (उल्टी आना), जरूरत से ज्यादा प्यास लगना, बहुत ज्यादा कमजोरी महसूस होना, पसीना आना बंद हो जाना, त्वचा का लाल और बहुत गर्म हो जाना आदि लू (हीट स्ट्रोक) के लक्षण है।

उन्होंने बताया कि यदि किसी व्यक्ति में उपरोक्त लक्षण दिखाई दें तो प्राथमिक सहायता के लिए जरूरी है कि ऐसे व्यक्ति को तुरंत छायादार/ठंडी जगह पर बिठाया या लिटाया जाए, कपड़े ढीले कर दिए जाएं और पीने के लिए कुछ घरेलू तरल पदार्थ दिया जाए। इसके अलावा शरीर के तापमान को जल्दी कम करने के लिए सिर और पूरे शरीर पर ठंडे पानी की पट्टियां रखी जाएं या गीले कपड़े से शरीर साफ किया जाए।

उन्होंने कहा कि लू लगने पर बिना देरी के नजदीकी सरकारी अस्पताल ले जाकर विशेषज्ञ डॉक्टरों से उचित इलाज शुरू करवाया जाए। किसी भी इमरजेंसी स्थिति में 104 (मेडिकल हेल्पलाइन), 108 (एम्बुलेंस) और 112 पर कॉल करके हीट वेव संबंधी सहायता और जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

भाजपा ईडी और सीबीआई का दुरुपयोग कर रही: पन्नू

कारोबारियों, यूनिवर्सिटी मालिकों और राजनीतिक नेताओं पर पहले छापेमारी की जाती है, फिर उन्हें भाजपा में शामिल कर लिया जाता है और उसके बाद केस खत्म हो जाते हैं: बलतेज पन्नू

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

भारतीय जनता पार्टी पर तीखा हमला करते हुए आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब के मीडिया प्रभारी बलतेज पन्नू ने भाजपा पर आरोप लगाया कि वह इनफोर्समेंट डायरेक्टोरेट (ईडी) और सेंट्रल ब्यूरो ऑफ इन्वेस्टिगेशन (सीबीआई) जैसी केंद्रीय एजेंसियों का दुरुपयोग करके लोगों को डराने-धमकाने, दबाव डालने और पार्टी में शामिल होने के लिए राजनीतिक ब्लैकमेल कर रही है। गुरुवार को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए 'आप' पंजाब के मीडिया प्रभारी बलतेज पन्नू ने कहा कि देशभर में कारोबारियों, यूनिवर्सिटी मालिकों और राजनीतिक नेताओं पर पहले केंद्रीय एजेंसियों द्वारा छापेमारी की जाती है या नोटिस जारी किए जाते हैं और बाद में उन्हें भाजपा में शामिल कर लिया जाता है, जिसके बाद उनके खिलाफ कोई अगली कार्रवाई नहीं होती। उन्होंने कहा कि यह देशभर में भाजपा का एक स्टैंडर्ड राजनीतिक मॉडल बन गया है। पहले ईडी और सीबीआई के नोटिस जारी किए जाते हैं, फिर दबाव बनाया जाता है, और बाद में लोगों को कहा जाता है कि यदि वे भाजपा में शामिल हो जाते हैं, तो उनके खिलाफ सारी कार्रवाई बंद हो जाएगी। भाजपा राजनीतिक विस्तार के लिए केंद्रीय एजेंसियों का खुलेआम उपयोग कर रही है।

राज्यसभा सांसद अशोक मित्तल का हवाला देते हुए पन्नू ने कहा कि अशोक मित्तल के ठिकानों पर छापेमारी की गई और बाद में वे भाजपा में शामिल हो गए। इसी तरह दबाव और छापेमारी के बावजूद 'आप' नेता संजीव अरोड़ा भाजपा के आगे नहीं झुके, जिसके बाद उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया। एक अन्य मामले में, गौरव बग्गा को दलाल कृष्णू मामले में सीबीआई का नोटिस मिला था और कुछ ही दिनों में पंजाब भाजपा के अध्यक्ष सुनील जाखड़ ने उन्हें भाजपा में शामिल कर लिया। उन्होंने कहा कि भाजपा अपनी पार्टी का विस्तार करने की इतनी जल्दी में है कि कथित तौर पर नोटिस पहले जारी किए जाते हैं और संदेश बाद में भेजे जाते हैं कि अगली कार्रवाई से बचने के लिए भाजपा में शामिल हो जाओ। भाजपा के अपने सोशल मीडिया पेजों पर दिखाया गया है कि सीबीआई नोटिस का सामना करने के बावजूद गौरव बग्गा को पार्टी में शामिल किया जा रहा है।

पंजाब भाजपा अध्यक्ष सुनील जाखड़ को निशाना बनाते हुए बलतेज पन्नू ने कहा कि सुनील जाखड़ ने कभी दावा किया था कि भाजपा मुख्यमंत्री मान को पंजाब की राजनीति से उखाड़ फेंकेगी। लेकिन जिस तरह भाजपा आज लोगों को पार्टी में शामिल कर रही है, उससे उसकी दबाव, डर और धमकाने वाली राजनीति का स्पष्ट पर्दाफाश होता है। बलतेज पन्नू ने केंद्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू के धूरी के अस्पताल के दौरे का जिक्र किया और कहा कि केंद्रीय मंत्री ने खुद अस्पताल के प्रबंधों, करीब 600 मरीजों की ओपीडी और एनजीओ द्वारा चलाई जा रही खान-पान की सेवाओं की सराहना करते हुए वीडियो रिकॉर्ड किए थे। पन्नू ने कहा कि बिट्टू ने खुद माना कि वहां उनके साथ आए करीब 100 लोगों को खाना परोसा गया था। लेकिन बाहर आकर उन्होंने दावा करना शुरू कर दिया कि अस्पताल में कोई मरीज नहीं था और सिर्फ आवारा कुत्ते मौजूद थे। ये विरोधाभासी बयान उनके राजनीतिक पाखंड को उजागर करते हैं।

मोदी सरकार ने गरीब जनता और किसानों की जेब पर डाला 6.5 लाख करोड़ का बोझ : धालीवाल

बोले- 1 जून से शुरू हो रही धान की बुवाई, ठीक मौके पर डीजल-पेट्रोल के दाम बढ़ाकर किसानों का गला घोंट रही है जन-विरोधी भाजपा सरकार

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब के मुख्य प्रवक्ता और विधायक कुलदीप सिंह धालीवाल ने केंद्र की मोदी सरकार पर देश की जनता, पंजाब और विशेष रूप से देश के अन्नदाता को कॉरपोरेट घराने के हाथों बेरहमी से लुटवाने का आरोप लगाया है। एक बयान में धालीवाल ने आंकड़े पेश करते हुए कहा कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की केंद्र सरकार पूरी तरह से 'एंटी-इंडिया', 'एंटी-किसान' और 'एंटी-पंजाब' हो चुकी है, जिसका एकमात्र मकसद आम जनता की जेबें काटकर अपने पूंजीपति मित्रों के घर भरना है। उन्होंने कहा कि पिछले चार सालों के दौरान जब पूरी दुनिया में कच्चे तेल की कीमतें बेहद कम थीं, तब मोदी सरकार ने उस कटौती का फायदा देश की जनता या किसानों को देने की बजाय इंडियन ऑयल, भारत पेट्रोलियम, हिंदुस्तान पेट्रोलियम और ओएनजीसी जैसी बड़ी तेल कंपनियों को ट्रांसफर कर दिया। इन कंपनियों को सीधे तौर पर 3 लाख 209 करोड़ रुपए का मुनाफा पहुंचाया गया। इसके अलावा, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सबसे खास दोस्त की कंपनी 'रिलायंस' को भी लगभग 3 लाख करोड़ रुपए का शुद्ध लाभ कराया गया। कुल मिलाकर करीब 6.30 लाख करोड़ रुपए का सीधा बोझ भारत की गरीब जनता की जेब पर डाला गया। धालीवाल ने कहा कि दुनिया के कई छोटे देशों का कुल सालाना बजट भी 6.30 लाख करोड़ रुपए नहीं होता, जितने रुपए का डाका मोदी सरकार ने तेल कंपनियों के साथ मिलकर देश के लोगों की जेबों पर डाल दिया।

'आप' नेता ने केंद्र सरकार की दोहरी नीति पर करारा हमला करते हुए कहा कि जब तेल कंपनियों को लाखों करोड़ों का मुनाफा हो रहा था, तब देश के नागरिकों को एक पैसे की राहत नहीं दी गई। लेकिन आज, जब अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मामूली उतार-चढ़ाव या कंपनियों को थोड़ा भी नुकसान होने की बात आती है, तो केंद्र सरकार तुरंत कीमतें बढ़ाकर आम जनता का गला घोंटने लगती है। पिछले एक हफ्ते में तेल की कीमतें लगातार बढ़ी हैं। धालीवाल ने आशंका जताई कि उन्हें डर है कि आने वाले दो-तीन दिनों के अंदर केंद्र सरकार डीजल, पेट्रोल और सीएनजी की कीमतों में फिर से भारी वृद्धि करने जा रही है, जो सीधे तौर पर गरीब और मध्य वर्ग की कमर तोड़ देगा। धालीवाल ने कहा कि 1 जून से पंजाब समेत पूरे देश में धान की बुवाई का सीजन शुरू होने जा रहा है। भयंकर गर्मी और तपती धूप में हमारा किसान रात-दिन एक करके, ट्रैक्टर चलाकर अपने बच्चों को पालने और देश का पेट भरने की तैयारी कर रहा है। लेकिन इस क्रूर केंद्र सरकार ने ठीक मौके पर तेल महंगा करके किसानों की पीठ में छुरा मारा है। जब डीजल इतना महंगा होगा, तो किसान खेती कैसे करेगा? ट्रैक्टर, खेती और बुवाई की लागत इतनी बढ़ जाएगी कि किसान के पास अपने बच्चों का पेट पालने के लिए कुछ नहीं बचेगा। इस महंगे तेल के कारण देश की कृषि व्यवस्था पूरी तरह दम तोड़ देगी।

हीट वेव के बीच सिविल सर्जन डॉ. राजेश गर्ग का सिविल अस्पताल में औचक निरीक्षण

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जिले में लगातार पड़ रही भीषण गर्मी और हीट वेव को देखते हुए सिविल सर्जन डॉ. राजेश गर्ग ने गुरुवार को मेडिकल सुपरिटेंडेंट डॉ. नमिता घई और स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के साथ सिविल अस्पताल जालंधर का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान अस्पताल में गर्मी और लू से प्रभावित मरीजों के इलाज के लिए किए गए प्रबंधों का जायजा लिया गया। निरीक्षण के दौरान सिविल सर्जन ने ट्रॉमा वार्ड और विशेष रूप से स्थापित किए गए 'स्पेशल हीट स्ट्रोक वार्ड' में उपलब्ध सुविधाओं और तैयारियों की विस्तार से समीक्षा की। इस अवसर पर जिला परिवार कल्याण अधिकारी (डीएफडबल्यूओ) डॉ. वनिंदर रियाड़, डॉ. अभिनव शूर, डॉ. वरिंदर कौर थिंद तथा डिप्टी मास मीडिया अधिकारी असीम शर्मा भी मौजूद रहे।

डॉ. राजेश गर्ग और अधिकारियों की टीम ने मेडिकल तथा सर्जिकल वार्डों का दौरा कर भर्ती मरीजों और उनके परिजनों से बातचीत की। उन्होंने अस्पताल में उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधाओं, मुफ्त दवाइयों और अन्य सेवाओं की जानकारी ली। इसके अलावा वार्डों में लगे एसी, कूलर और

स्वच्छ पेयजल की व्यवस्था की भी जांच की गई। निरीक्षण के दौरान मरीजों की सुविधा के लिए सभी कूलर चालू पाए गए।

सिविल सर्जन ने एक्स-रे रूम और एमसीएच सेंटर का भी निरीक्षण किया। उन्होंने मौके पर मौजूद स्टाफ और ड्यूटी डॉक्टरों को सख्त निर्देश देते हुए कहा कि अस्पताल आने वाले प्रत्येक मरीज को प्राथमिकता के आधार पर बेहतर और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराई जाएं। उन्होंने कहा कि गर्मी के मौसम में आपातकालीन सेवाओं में किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी और स्टाफ पूरी जिम्मेदारी के साथ मरीजों की देखभाल सुनिश्चित करे।

मेडिकल सुपरिटेंडेंट डॉ. नमिता घई ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग के दिशा-निर्देशों के तहत अस्पताल प्रशासन हीट वेव से निपटने के लिए पूरी तरह तैयार है।

जनगणना-2027 की तैयारी शुरू

घर-घर जाकर डेटा जुटाएंगे गणनाकर्मी, लोगों से सहयोग की अपील

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

कपूरथला जिले के फगवाड़ा में जनगणना-2027 को लेकर तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। नगर निगम फगवाड़ा की कमिश्नर डॉ. शिखा भगत ने बताया कि जनगणना प्रक्रिया के तहत 15 मई से 13 जून 2026 तक नियुक्त गणनाकर्मी घर-घर जाकर जरूरी आंकड़े और जानकारी एकत्र करेंगे। डॉ. शिखा भगत ने जिला वासियों से अपील की है कि वे इस महत्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य में पूरा सहयोग दें और गणनाकर्मियों को सही एवं पूर्ण जानकारी उपलब्ध करवाएं, ताकि जनगणना का कार्य सुचारू रूप से पूरा किया जा सके। उन्होंने भरोसा दिलाया कि नागरिकों द्वारा दी गई जानकारी पूरी तरह गोपनीय और सुरक्षित रखी जाएगी तथा इसका उपयोग केवल सरकारी रिकॉर्ड और योजनाओं के लिए किया जाएगा।

नगर निगम कमिश्नर ने यह भी कहा कि यदि किसी व्यक्ति को गणनाकर्मियों द्वारा पूछी जाने वाली जानकारी को लेकर कोई संदेह या समस्या होती है, तो वह संबंधित प्रशासनिक कार्यालय से संपर्क कर सकता है। प्रशासन की ओर से जनगणना प्रक्रिया को पारदर्शी और व्यवस्थित तरीके से पूरा करने के लिए सभी जरूरी इंतजाम किए गए हैं। अधिकारियों का कहना है कि लोगों के सहयोग से ही जनगणना-2027 का कार्य सफलतापूर्वक पूरा किया जा सकेगा।

भगवंत मान सरकार पर केंद्रीय जनकल्याण योजनाओं को लागू न करने का आरोप : कैंथ

भाजपा एससी मोर्चा द्वारा जमीनी स्तर पर संपर्क अभियान तेज करने का ऐलान

• **जालंधर ब्रीज.** नाभा

गुरुवार को करतार कॉलोनी नाभा स्थित सुच्चा सिंह सैपला के निवास स्थान पर भारतीय जनता पार्टी अनुसूचित जाति मोर्चा पंजाब की गतिविधियों को और अधिक तेज एवं मजबूत करने संबंधी एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में विशेष रूप से सरदार परमजीत सिंह कैंथ, प्रदेश उपाध्यक्ष भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा पंजाब ने भाग लिया। बैठक को संबोधित करते हुए परमजीत सिंह कैंथ ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार गरीब, पिछड़े और अनुसूचित जाति वर्ग के लोगों के जीवन स्तर को ऊंचा उठाने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा चलाई जा रही जनकल्याण योजनाओं का लाभ समाज के प्रत्येक वर्ग तक पहुंचाने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं।

कैंथ ने आरोप लगाया कि भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार द्वारा केंद्र सरकार की

कई जनकल्याण योजनाओं को सही ढंग से लागू नहीं किया जा रहा, जिसके कारण गरीब और जरूरतमंद वर्ग को काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा पंजाब स्तर पर लोगों को केंद्रीय योजनाओं के प्रति जागरूक करने के लिए जमीनी स्तर पर अभियान को और तेज करेगा।

इस अवसर पर उपस्थित नेताओं में हाल ही में भाजपा में शामिल हुए पंचायत सदस्य जसप्रीत सिंह, सदस्य परमजीत राम जोशी, सदस्य बलजीत सिंह सिद्धू, रणजीत सिंह राणा, बलविंदर सिंह,सरबजीत सिंह बांसल,तथा सुच्चा सिंह सैपला शामिल थे। उन्होंने भाजपा की नीतियों को घर-घर तक पहुंचाने और संगठन को और मजबूत करने का संकल्प भी लिया।

बीसीसीआई ने 2026-27 सत्र के लिए जारी किया घरेलू क्रिकेट कैलेंडर

दिलीप ट्रॉफी से होगी शुरुआत, रणजी का शेड्यूल भी जारी

स्पोर्ट्स डेस्क. बीसीसीआई ने 2026-27 सत्र के लिए घरेलू क्रिकेट कैलेंडर जारी कर दिया है। अधिकारियों ने एक विस्तृत कार्यक्रम तैयार किया है जो सभी आयु वर्गों, प्रारूपों और दोनों लिंगों को कवर करता है। आगामी सत्र में 1.788 मैच खेले जाएंगे, जो इसे हाल के वर्षों के सबसे व्यस्त घरेलू कार्यक्रमों में से एक बनाता है। खेल की शुरुआत अगस्त के अंत में होगी, जब 23 अगस्त से दिलीप ट्रॉफी का अभियान शुरू होगा। यह पारंपरिक क्षेत्रीय प्रतियोगिता एक बार फिर लंबे प्रारूप में खेली जाएगी और इसमें छह टीमें भाग लेंगी। इसके बाद 1 अक्टूबर से ईरानी कप का आयोजन किया जाएगा, जिससे घरेलू लाल गेंद क्रिकेट को गति मिलेगी।

श्वेत-गेंद क्रिकेट में भी बदलाव किए गए हैं। पुरुषों की अंडर-23 स्टेट ए ट्रॉफी और विज़ी ट्रॉफी अब एक दिवसीय टूर्नामेंट के रूप में नहीं खेली जाएंगी। दोनों प्रतियोगिताओं को अब टी20 प्रारूप में परिवर्तित कर दिया गया है। एक और बदलाव कूच बिहार ट्रॉफी से संबंधित है। एलीट श्रेणी के नॉकआउट मैच जनवरी में बेंगलरु और मैसूरु में आयोजित किए जाएंगे। यह कदम टूर्नामेंट के निर्णायक चरण के दौरान टीमों के लिए अधिक समान खेल परिस्थितियां प्रदान करने के उद्देश्य से उठाया गया है।

विजय मर्चेंट ट्रॉफी के कार्यक्रम में भी बदलाव किए गए हैं। प्रतियोगिता को सीजन में पहले स्थानांतरित कर दिया गया है और अब यह नवंबर से जनवरी तक चलेगी। संशोधित समय-सीमा से भाग लेने वाले खिलाड़ियों और टीमों को योजना बनाने और तैयारी करने में सहायता मिलने की उम्मीद है। सीजन कैलेंडर में सीनियर, अंडर-23, अंडर-19 और अंडर-16 पुरुष क्रिकेट की प्रतियोगिताएं शामिल हैं, जबकि महिला कार्यक्रम में सीनियर, अंडर-23, अंडर-19 और अंडर-15 आयु वर्ग के टूर्नामेंट शामिल हैं।

2026/27 के लिए प्रमुख पुरुष प्रतियोगिताएं

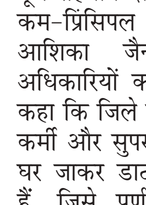
1. दिलीप ट्रॉफी - 23 अगस्त से 10 सितंबर - बेंगलुरु
2. ईरानी कप - 1 से 5 अक्टूबर - जम्मू/श्रीनगर
3. रणजी ट्रॉफी - 11 अक्टूबर से 5 नवंबर
4. सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी - 14 नवंबर से 6 दिसंबर (30 नवंबर से नॉकआउट) - मुंबई, विशाखापत्तनम, कोलकाता, मोहाली, नागपुर (केवल नॉकआउट)
5. विजय हजारे ट्रॉफी - 14 दिसंबर से 8 जनवरी (2 जनवरी से नॉकआउट) - अहमदाबाद, बेंगलुरु, रांची, राजकोट, विशाखापत्तनम (केवल नॉकआउट)
6. रणजी ट्रॉफी (दूसरा चरण) - 17 जनवरी से 4 फरवरी
7. रणजी ट्रॉफी (नॉकआउट) - 9 फरवरी से 3 मार्च

2026/27 के लिए प्रमुख महिला प्रतियोगिताएं

1. सीनियर महिला टी20 ट्रॉफी - 26 अक्टूबर से नवंबर 1. सीनियर महिला इंटर-जोनल टी20 ट्रॉफी - 20 (14 नवंबर से नॉकआउट) - लखनऊ, पुणे, दिल्ली, मोहाली, अहमदाबाद (केवल नॉकआउट)
2. सीनियर महिला इंटर-जोनल टी20 ट्रॉफी - 24 नवंबर से 4 दिसंबर - गुवाहाटी
3. सीनियर महिला एक दिवसीय ट्रॉफी - 19 दिसंबर से 10 जनवरी (4 जनवरी से नॉकआउट) - कटक, जयपुर, बड़ौदा, रायपुर, चेन्नई (केवल नॉकआउट)
4. सीनियर महिला इंटर-जोनल एक दिवसीय ट्रॉफी - 17 फरवरी से 27 फरवरी - चेन्नई
5. सीनियर महिला इंटर-जोनल मल्टी-डे ट्रॉफी - 13 मार्च से 28 मार्च - देहरादून

13 जून तक टीमें घर-घर जाकर करेंगी डाटा संग्रह : डिप्टी कमिश्नर

होशियारपुर (जालंधर ब्रीज). डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन ने कहा कि जिले में जनगणना-2027 के पहले चरण के तहत घरों की सूचीकरण का काम तेजी से चल रहा है, जो 13 जून तक जारी रहेगा। उन्होंने जिला वासियों से अपील की कि वे इस कार्य में तैनात की गई टीमों को पूर्ण सहयोग दें। डिप्टी कमिश्नर-कम-प्रिंसिपल सेंसस अधिकारी आशिका जैन ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि जिले में प्रशिक्षित गणना कर्मी और सुपरवाइजर टीमें घर-घर जाकर डाटा एकत्र कर रही हैं, जिसे पूर्ण ईमानदारी और सुचारू ढंग से पूरा किया जाए।



उन्होंने बताया कि गणना कर्मियों और सुपरवाइजरों को पहचान पत्र, मोबाइल एप और फॉर्म दिए गए हैं, जिनके माध्यम से वे आवश्यक जानकारी ले रहे हैं।

जिला वासियों को सहयोग करना चाहिए। प्रमुख सेंसस अधिकारी आशिका जैन ने जिला वासियों से अपील की कि वे गणना कर्मियों को सही और पूरी जानकारी उपलब्ध कराएं, ताकि जनगणना की प्रक्रिया को सुव्यवस्थित ढंग से आगे बढ़ाया जा सके। इस मौके पर एडीसी (विकास)-कम-जिला सेंसस अधिकारी निकास कुमार, अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (सामान्य) डॉ. निधि कुमुद बंबाह, सहायक कमिश्नर कैप्टन गुरप्रीत कौर, उप अर्थ व आंकड़ा सलाहकार सुनीता पाल सहित अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

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.