सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

प्रेरणा

"हार केवल रास्ता बदलती है, मंजिल नहीं।"

साप्ताहिक मौसम

दिन	अधिकतम	न्यूनतम
शुक्रवार	32°	26°
शनिवार	34°	27°
रविवार	33°	26°
सोमवार	37°	29°
मंगलवार	36°	28°
बुधवार	35°	27°
वीरवार	34°	27°

*आंकड़े आईएमडी के अनुसार

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-8 • 24 JULY TO 30 JULY 2026 • VOLUME 01 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING DESIGN TRAINING
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
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

पेपर लीक की फास्ट ट्रैक कोर्ट में होगी सुनवाई : पीएम मोदी

कहा- देश के युवाओं का हित और उनका भविष्य सरकार की सबसे बड़ी प्राथमिकता

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पेपर लीक के मामलों को लेकर बड़ा ऐलान किया है। उन्होंने कहा है कि पेपर लीक में शामिल दोषियों को जल्द और कड़ी सजा दिलाने के लिए फास्ट ट्रैक कोर्ट बनाए जाएंगे। उन्होंने संबंधित विभागों को इस दिशा में जरूरी कदम उठाने के निर्देश भी दे दिए हैं। पीएम मोदी ने कहा है कि देश के युवाओं का हित और उनका भविष्य सरकार की सबसे बड़ी प्राथमिकता है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के जरिए यह जानकारी दी है। उन्होंने लिखा है कि हमारे युवाओं के कल्याण और भविष्य से बड़ा कुछ नहीं है। इसी को ध्यान में रखते हुए सरकार ने फैसला लिया है कि पेपर लीक से जुड़े मामलों की सुनवाई के लिए फास्ट ट्रैक कोर्ट बनाए जाएंगे। इन अदालतों का मकसद यह होगा कि पेपर लीक के दोषियों को जल्दी और सख्त सजा मिल सके। मामलों के निपटारे में देरी न हो,

इसके लिए यह कदम उठाया जा रहा है।

पीएम मोदी ने बताया कि उन्होंने संबंधित अधिकारियों और विभागों को इस बारे में जरूरी निर्देश दे दिए हैं। उनसे कहा गया है कि वे इस फैसले को लागू करने के लिए सभी जरूरी कार्रवाई करें। प्रधानमंत्री ने इसे छात्रों के हित में सरकार द्वारा उठाए जा रहे कदमों की एक कड़ी बताया है। उन्होंने कहा कि यह फैसला छात्रों के हितों की सुरक्षा के लिए सरकार की लगातार चल रही कोशिशों का ही हिस्सा है। अपने बयान में पीएम मोदी ने साफ चेतावनी भी दी। उन्होंने कहा कि जो लोग युवाओं के भविष्य से खिलवाड़ करने की कोशिश करेंगे, उन्हें बख्शा नहीं जाएगा। उन्होंने दोहराया कि देश के युवाओं का हित और उनका भविष्य सरकार की सबसे बड़ी प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि पेपर लीक के सभी मामलों में दोषियों को जल्द से जल्द कठोर सजा दिलाने के लिए ही फास्ट ट्रैक कोर्ट का गठन किया जाएगा।

प्रधानमंत्री के सोशल मीडिया पोस्ट से छात्रों और अभ्यर्थियों के लिए राहत भरी खबर के तौर पर देखा जा रहा है, क्योंकि पेपर लीक की घटनाएं लगातार युवाओं के लिए चिंता का विषय बनी हुई हैं। सरकार का कहना है कि फास्ट ट्रैक कोर्ट बनने से ऐसे मामलों में जल्दी फैसला आ सकेगा और दोषियों को सख्त सजा मिलने का रास्ता साफ होगा।

दिल्ली पुलिस ने एसीपी पर हमले के आरोप में दर्ज की एफआईआर

हत्या की कोशिश, दंगा भड़काने और सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुँचाने जैसी गंभीर धाराएँ लगाई

नई दिल्ली. राजधानी दिल्ली के जंतर-मंतर पर कॉकरोच जनता पार्टी (सीजेपी) के विरोध प्रदर्शन के दौरान हुई हिंसा और पुलिस अधिकारियों पर हमले के मामले में दिल्ली पुलिस ने कड़ी कार्रवाई शुरू कर दी है। कनॉट प्लेस पुलिस स्टेशन में दर्ज की गई प्राथमिकी में प्रदर्शनकारियों और असामाजिक तत्वों के खिलाफ पुलिसकर्मियों की हत्या की कोशिश, दंगा भड़काने और सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुँचाने जैसी गंभीर धाराएँ लगाई गई हैं। अस्पताल के अधिकारियों ने गुरुवार को बताया कि जंतर-मंतर के पास पत्थरबाजी की घटना के बाद दिल्ली पुलिस के एक एसीपी को सिर में चोट और शरीर पर कई जगह चोटों के साथ आरएमएल अस्पताल लाया गया। "कनॉट प्लेस के एसीपी विवेक भगत को कल रात जंतर-मंतर के पास पत्थरबाजी की घटना के बाद डॉ. राम मनोहर लोहिया (आरएमएल) अस्पताल के इमरजेंसी विभाग में लाया गया था। जांच करने पर पाया गया कि उनके हाथों और पैरों के साथ-साथ कंधे पर भी कई जगह चोटें थीं, और सिर के पिछले हिस्से (पैरिएटो-ऑक्सिपिटल क्षेत्र) में सूजन थी। अस्पताल ने एक बयान में कहा कि मरीज़ ने कान से खून बहने और उल्टी होने की बात भी बताई।

अभिजीत दिपके का दावा: सीजेपी को बदनाम करने की साजिश

सीजेपी के प्रतिनिधि अभिजीत दिपके ने गुरुवार को आरोप लगाया कि छात्रों के चल रहे विरोध-प्रदर्शन को जानबूझकर बाधित करने के लिए बाहर से लोगों को भेजा जा रहा है। उन्होंने भारतीय जनता पार्टी के कार्यकर्ताओं पर पत्थर फेंकने और प्रदर्शनकारियों को बदनाम करने की कोशिश करने का आरोप भी लगाया। पत्रकारों से बात करते हुए दिपके ने कहा कि विरोध-प्रदर्शन एक महीने से बिना किसी ऐसी घटना के चल रहा था, लेकिन प्रदर्शन के जोर पकड़ने के बाद स्थिति बदल गई। दिपके ने यह भी कहा कि चल रहे विरोध प्रदर्शन के दौरान पुलिस का लाठीचार्ज बहुत बेरहम था और उन्होंने कहा कि वे इसमें शामिल पुलिस अधिकारियों को अदालत में ले जाएंगे।

सीजेपी का देशव्यापी प्रदर्शन में छात्रों से शामिल होने की अपील

राष्ट्रीय राजधानी में चल रहे विरोध-प्रदर्शन के बीच एक अहम घटनाक्रम में कॉकरोच जनता पार्टी (सीजेपी) ने आज देश भर में शांतिपूर्ण विरोध-प्रदर्शन का आह्वान किया है। सीजेपी ने अपने समर्थकों से आंदोलन को दिल्ली से बाहर ले जाने की अपील करते हुए नागरिकों से हर शहर और हर गाँव में शांतिपूर्ण प्रदर्शन करने का आग्रह किया है। इस विरोध-प्रदर्शन पर प्रतिक्रिया देते हुए केंद्र सरकार ने कॉकरोच जनता पार्टी और छात्र प्रदर्शनकारियों तक पहुँचने की एक बड़ी पहल के तहत कहा है कि वह किसी भी समय, किसी भी जगह बातचीत के लिए तैयार है।

शिक्षा मंत्री के इस्तीफे पर अड़ा विपक्ष, नीट मामले पर चौथे दिन भी कार्यवाही ठप

नई दिल्ली. गुरुवार को मॉनसून सत्र के चौथे दिन, संसद के दोनों सदनों में नीट पेपर 'लीक' मामले पर चर्चा और केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग फिर से मुख्य मुद्दा बनी रही। विपक्ष के लगातार विरोध के बीच लोकसभा और राज्यसभा की कार्यवाही बार-बार स्थगित करनी पड़ी और लगातार चौथे दिन बिना किसी कामकाज के सदन दिन भर के लिए स्थगित कर दिए गए। संसदीय कार्य मंत्री किरेन रिजिजू ने विपक्ष पर नीट पेपर 'लीक' मामले पर बहस से भागने और 'पहले से शर्तें' थोपने का आरोप लगाया।

आज सदन की बैठक शुरू होते ही विपक्षी सदस्य नीट प्रश्नपत्र लीक मामले को लेकर सोमवार को राजधानी में प्रदर्शन कर रहे छात्रों पर पुलिस की कार्रवाई सहित विभिन्न मुद्दों को उठाते हुए सरकार के खिलाफ नारेबाजी करने लगे। लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने उनसे प्रश्नकाल चलने देने की अपील करते हुए आश्वासन दिया कि प्रश्नकाल समाप्त होने के बाद वह सदस्यों को उनकी बात रखने का अवसर देंगे। सदन में हंगामा थमते न देख बिरला ने कार्यवाही दोपहर 12 बजे तक के लिए स्थगित कर दी। एक बार के स्थगन के बाद बैठक दो बजे शुरू हुई तो संसदीय कार्य मंत्री किरेन रीजीजू ने कहा कि हमने कल भी अपील की और आज भी फिर से सदन से अपील कर रहे हैं कि नीट पेपर लीक मामले में चर्चा बिना

विलंब के शुरू होनी चाहिए।

नीट प्रश्नपत्र लीक मामले पर चर्चा से पहले केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग पर कांग्रेस सहित विभिन्न विपक्षी दलों के अड़े रहने के कारण राज्यसभा की कार्यवाही बृहस्पतिवार को लगातार चौथे दिन भी बाधित रही और तीन बार के स्थगन के बाद बैठक दिन भर के लिए स्थगित कर दी गई। हंगामे के कारण उच्च सदन में आज भी शून्यकाल और प्रश्नकाल नहीं हो पाया। राज्यसभा में विपक्ष के नेता मल्लिकार्जुन खरगे ने लिखित पाठ से काव्यात्मक पंक्तियां पढ़ना शुरू करते हुए कहा कि विपक्ष देशहित में हर चुनौती का सामना करेगा। उपसभापति हरिवंश ने उन्हें आगे बोलने की अनुमति नहीं दी। उन्होंने कहा कि विपक्ष के नेता को केवल गतिरोध समाप्त करने और नीट प्रश्नपत्र लीक मामले पर चर्चा शुरू कराने के उद्देश्य से बोलने का अवसर दिया गया था, जिसके लिए सरकार पहले ही सहमति जता चुकी है।

6 आधुनिक पिस्तौल, 1 किलो हेरोइन व 10 हजार ड्रग मनी सहित दो पकड़े

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़/अमृतसर

अमृतसर कमिश्नरेट पुलिस ने दो व्यक्तियों को छह आधुनिक पिस्तौल, 1 किलो हेरोइन, 1 किलो अफीम और 10,000 रुपये की ड्रग मनी सहित गिरफ्तार कर सीमा पार से चल रहे अवैध हथियार एवं नशा तस्करी मॉड्यूल का पर्दाफाश किया है। यह जानकारी आज यहां पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने दी। गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान जोगा सिंह (45) निवासी गांव डल्ल, तरन तारन और मनप्रीत सिंह (28) निवासी गांव काली, तरन तारन के रूप में हुई है। बरामद की गई पिस्तौलों में दो .30 बोर एक्स-शॉट, दो .30 (चीनी), एक .30 बोर तुर्की जिगाना और एक .30 बोर पीएक्स5 स्टोर्म शामिल हैं। पुलिस टीमों ने उनकी मोटरसाइकिल जिसका उपयोग तस्करी के लिए किया जाता था, भी जब्त कर लिया है।

डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि प्रारंभिक जांच से पता चला है कि आरोपी एक विदेशी हैंडलर, जो आपराधिक तत्वों को डिलीवरी के लिए अंतरराष्ट्रीय सीमा पार से अवैध हथियारों और नशीले पदार्थों की तस्करी में सहायता कर रहा था, के सीधे संपर्क में थे। उन्होंने बताया कि विदेशी हैंडलरों से जुड़े सभी साथियों की पहचान करने और इस नेटवर्क के आगे-पीछे के संबंध स्थापित करने के लिए आगे की जांच जारी है।

6.5 किलो हेरोइन और 9.90 लाख ड्रग मनी सहित तीन गिरफ्तार

चंडीगढ़/अमृतसर (जालंधर ब्रीज). पंजाब को नशा मुक्त राज्य बनाने के लिए चलाए जा रहे अभियान के दौरान एक बड़ी सफलता में, अमृतसर ग्रामीण पुलिस ने एक महिला सहित तीन व्यक्तियों को गिरफ्तार कर दो नशीले पदार्थों के नेटवर्क का पर्दाफाश किया है, और उनके कब्जे से 6.5 किलो हेरोइन तथा 9.90 लाख रुपये की ड्रग मनी बरामद की है। यह जानकारी पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने गुरुवार को यहाँ दी। गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान शमशेर सिंह उर्फ शेरा और चरणजीत कौर उर्फ शरणजीत कौर, दोनों अमृतसर के बचीविंड निवासी; तथा जसविंदर सिंह, अमृतसर के रईया निवासी के रूप में हुई है। नशीले पदार्थों और ड्रग मनी की बरामदगी के अलावा, पुलिस टीमों ने उनकी हुंडई क्रेटा कार भी जब्त कर ली है। डीजीपी गौरव यादव ने कहा कि दोनों मामलों में आगे और पीछे के संबंध स्थापित करने के लिए आगे की जांच की जा रही है ताकि सभी शामिल साथियों की पहचान की जा सके और पूरी आपूर्ति श्रृंखला को समाप्त किया जा सके।

पहली कार्रवाई के विवरण साझा करते हुए, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक (एसएसपी) अमृतसर ग्रामीण कंवलप्रीत सिंह चाहल ने कहा कि संदिग्ध शमशेर उर्फ शेरा और चरणजीत कौर उर्फ शरणजीत कौर के नशा तस्करी में शामिल होने के बारे में विश्वसनीय सूचना पर कार्रवाई करते हुए, पुलिस टीमों ने थाना अजनाला के अधिकार क्षेत्र में एक नाका लगाया और दोनों को उस समय गिरफ्तार कर लिया जब वे अपनी क्रेटा कार में यात्रा कर रहे थे।

जंतर मंतर के डेढ़ किमी के दायरे में बंद रहेगी मोबाइल इंटरनेट सर्विस

नई दिल्ली. गृह मंत्रालय ने जंतर मंतर को लेकर बड़ा आदेश जारी किया है। विरोध प्रदर्शन को देखते हुए सरकार ने 23 जुलाई को जंतर मंतर के डेढ़ किमी के दायरे में शाम 4 बजे से आधी रात 12 बजे तक इंटरनेट सर्विस बंद करने को कहा है। सीजेपी के समर्थन में जारी प्रदर्शन को लेकर पूरे देश से युवा जुटे हुए हैं। गृह मंत्रालय का यह आदेश गुरुवार को आया है। इसमें सीजेपी के प्रोटेस्ट से जुड़ी हिंसा की छुटपुट घटनाओं के बाद सुरक्षा चिंताओं को देखते हुए इस फैसले को लिया है। इससे सुरक्षा के कड़े इंतजामों के तहत पुलिस ने विरोध स्थल के आसपास मोबाइल जैमर चालू कर दिए थे। यह फैसले सेंट्रल दिल्ली में हिंसा की कई घटनाओं के बाद लिया गया। इसमें दो एसीपी रैंक के अधिकारियों समेत कम से कम 6 पुलिसकर्मी घायल हो गए। मंगलवार को कनॉट प्लेस में विरोध कर रही भीड़ ने कथित तौर पर रैपिड एक्शन फोर्स के 45 साल के जवान पर तलवारों और लाठियों से हमला भी किया था। इंटरनेट सर्विस बंद करने का फैसला इन्हीं सारी आशंकाओं के बाद लिया है।

16वीं ब्रिक्स स्वास्थ्य मंत्रियों की बैठक भारत की ब्रिक्स अध्यक्षता 2026 के तहत सफलतापूर्वक सम्पन्न

भारत ने स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में परिवर्तनकारी सुधार किए : जेपी नड्डा

नई दिल्ली. 16वीं ब्रिक्स स्वास्थ्य मंत्रियों की बैठक गुरुवार को चंडीगढ़ में भारत की ब्रिक्स अध्यक्षता 2026 के तहत सफलतापूर्वक संपन्न हुई। इसमें ब्रिक्स सदस्य देशों के स्वास्थ्य मंत्रियों, प्रतिनिधिमंडलों के प्रमुखों, वरिष्ठ अधिकारियों और जन स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने साझा सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राथमिकताओं को संबोधित करने और एक मज़बूत वैश्विक स्वास्थ्य ढांचे को आगे बढ़ाने में सहयोग को मजबूत करने के लिये भाग लिया। भारत की ब्रिक्स अध्यक्षता के तहत आयोजित "मज़बूती, नवचार, सहयोग और निरंतरता के लिए निर्माण" विषय के अंतर्गत आयोजित इस बैठक ने सदस्य देशों को प्रमुख स्वास्थ्य चुनौतियों पर विचार-विमर्श करने और स्वास्थ्य प्रणालियों को मजबूत करने, नवाचार को बढ़ावा देने, महामारी की तैयारी को बढ़ाने और निरंतर सहयोग के माध्यम से सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज को आगे बढ़ाने के प्रति अपनी सामूहिक प्रतिबद्धता की पुनः पुष्टि करने के लिए एक मंच प्रदान किया।

केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जगत प्रकाश नड्डा ने 16वीं ब्रिक्स स्वास्थ्य मंत्रियों की बैठक को वर्चुअल माध्यम से संबोधित करते हुए चंडीगढ़ में ब्रिक्स सदस्य एवं भागीदार देशों के स्वास्थ्य मंत्रियों, प्रतिनिधिमंडलों के प्रमुखों और वरिष्ठ अधिकारियों का स्वागत किया और भारत की ब्रिक्स अध्यक्षता के दौरान उनके निरंतर सहयोग के लिए उन्हें धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा कि सदस्य देशों की सक्रिय भागीदारी वैश्विक दक्षिण (ग्लोबल साउथ) के बीच सहयोग को बढ़ावा देने वाले एक मंच के रूप में ब्रिक्स की स्थायी ताकत को दर्शाती है।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री ने कहा, 'प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व में भारत ने जन-केंद्रित नीतियों, स्वास्थ्य सेवाओं तक व्यापक पहुंच, डिजिटल सार्वजनिक अवसंरचना और बेहतर सेवा वितरण के माध्यम से अपनी स्वास्थ्य सेवा को मजबूत करने के लिए परिवर्तनकारी सुधार किए हैं।' उन्होंने कहा कि भारत के अनुभव ने इस विश्वास को और पुष्ट किया है कि सुदृढ़ सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली और न्यायसंगत स्वास्थ्य सेवाएं सभी देशों के सतत विकास के लिए आवश्यक हैं।

नड्डा ने पिछले दो दशकों में ब्रिक्स के विकास पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यह समूह वैश्विक दक्षिण की एक सशक्त आवाज और अधिक समावेशी एवं न्यायसंगत वैश्विक व्यवस्था को आकार देने में एक प्रभावशाली मंच के रूप में उभरा है। उन्होंने कहा कि संक्रामक रोग, गैर-संचारी रोगों का बढ़ता बोझ, जलवायु संबंधी स्वास्थ्य जोखिम और तीव्र प्रौद्योगिकीय प्रगति के लिए गहन बहुपक्षीय सहयोग और मजबूत संस्थागत साझेदारी की आवश्यकता है।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए न्यूनतम 60 लाख रुपये का जीवन बीमा सुनिश्चित करने के निर्देश

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). प्रदेश के कर्मचारियों की मांगों और मुद्दों को हल करने के लिए पंजाब के वित्त मंत्री और कैबिनेट उप-समिति के अध्यक्ष हरपाल सिंह चीमा ने आज शिक्षा विभाग की पाँच यूनियनों, दो आंगनवाड़ी यूनियनों और एक आउटसोर्स कर्मचारी यूनियन के प्रतिनिधियों के साथ महत्वपूर्ण बैठकें कीं।

इन सत्रों के दौरान वित्त मंत्री ने सामाजिक सुरक्षा विभाग को स्पष्ट निर्देश जारी किए कि वह वेतन देने वाले बैंकों के साथ समन्वय करके आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए न्यूनतम 60 लाख रुपये का जीवन बीमा सुनिश्चित करे। ये विस्तृत बैठकें राज्य सरकार की अपने कर्मचारियों से सीधे जुड़ने और उनकी प्रशासनिक एवं वित्तीय शिकायतों का शीघ्र तथा सुखद समाधान खोजने की समर्पण भावना को उजागर करती हैं।

यात्रा की कहानी: "जब मैंने पूरे भारत को एक सफर में महसूस किया"

Travelling

"भारत केवल एक देश नहीं, बल्कि हजारों रंगों, संस्कृतियों, प्राकृतिक सुंदरता और ऐतिहासिक धरोहरों का अद्भुत संगम है। अगर आप कम बजट में यादगार यात्रा करना चाहते हैं, तो यह कहानी आपको बताएगी कि कैसे सही प्लानिंग...

• **जालंधर ब्रीज** . फीचर

पहाड़ों की ठंडी हवा, समुद्र की लहरों की आवाज़, रेगिस्तान की सुनहरी रेत और जंगलों की शांति—मैं हमेशा से भारत को करीब से देखना चाहता था। एक दिन मैंने तय किया कि अब सिर्फ सपने नहीं, बल्कि सफर शुरू करना है। मैंने अपना बैग पैक किया और निकल पड़ा भारत को महसूस करने।

मेरी यात्रा की शुरुआत उत्तराखंड के केदारनाथ से हुई। सुबह की पहली किरणों के साथ मंदिर के सामने खड़े होकर जो आध्यात्मिक शांति महसूस हुई, उसे शब्दों में बयां करना मुश्किल है। वहां से मैं आगरा पहुंचा, जहां ताजमहल की खूबसूरती ने मुझे घंटों तक अपनी ओर आकर्षित किए रखा।

इसके बाद राजस्थान के रेगिस्तान में ऊंट की सवारी करते हुए सूर्यास्त देखना मेरे जीवन के सबसे यादगार अनुभवों में से एक रहा। फिर मैं केरल की बैकवाटर्स पहुंचा, जहां हाउसबोट में बिताई गई एक रात ने मुझे प्रकृति के बेहद करीब ला दिया। गोवा के समुद्र तट पर सुबह की सैर और शाम का खूबसूरत नज़ारा आज भी मेरी यादों में ताज़ा है।

दक्षिण भारत के प्राचीन मंदिरों की भव्यता ने मुझे भारतीय संस्कृति की गहराई से परिचित कराया। वहीं जंगल सफारी के दौरान बाघ को खुले जंगल में देखना रोमांच से भर देने वाला पल था।

इस पूरी यात्रा के दौरान मैंने अलग-अलग राज्यों के स्थानीय भोजन का स्वाद भी लिया। हर शहर का अपना अलग स्वाद, अलग संस्कृति और अलग पहचान थी। कहीं मसालेदार खाना, कहीं मीठे व्यंजन, तो कहीं पारंपरिक थाली—हर जगह का अनुभव अनोखा था।

यात्रा के दौरान मैंने हवाई जहाज, ट्रेन, बस और टैक्सी—सभी साधनों का उपयोग किया। इससे मुझे यह एहसास हुआ कि भारत के लगभग हर पर्यटन स्थल तक आसानी से पहुंचा जा सकता है। यदि आप पहले से योजना बनाकर टिकट और होटल बुक कर लें, तो यात्रा काफी किफायती भी हो सकती है।

करीब 12 दिनों की इस यात्रा में मेरा कुल खर्च लगभग ₹35,000 से ₹50,000 के बीच आया, जिसमें यात्रा, होटल, भोजन और स्थानीय घूमने का खर्च शामिल था। यदि कोई लग्जरी यात्रा करना चाहे तो बजट इससे अधिक हो सकता है, जबकि बैकपैकिंग करने वाले इससे कम खर्च में भी पूरा सफर कर सकते हैं।

इस सफर ने मुझे केवल नई जगहें ही नहीं दिखाईं, बल्कि भारत की विविधता, संस्कृति, लोगों की मेहमाननवाज़ी और प्रकृति की खूबसूरती को भी करीब से महसूस कराया। आज भी जब मैं उन तस्वीरों को देखता हूं, तो ऐसा लगता है जैसे मैं फिर से उसी यात्रा पर निकल पड़ा हूं।

मुख्य जानकारी

- यात्रा अवधि: 10-12 दिन
- अनुमानित बजट:
- 35,000-
- 50,000 प्रति व्यक्ति
- यात्रा के साधन: फ्लाइट, ट्रेन, बस और टैक्सी
- प्रमुख स्थान: केदारनाथ, आगरा, राजस्थान, गोवा, केरल, दक्षिण भारत, जंगल सफारी
- स्थानीय भोजन का आनंद हर राज्य में अलग अनुभव देता है।
- बजट होटल
- 1,000-
- 2,500 प्रतिदिन में आसानी से मिल जाते हैं।
- देश के किसी भी कोने से ट्रेन, फ्लाइट या बस द्वारा अधिकांश पर्यटन स्थलों तक पहुंचा जा सकता है।
- पहले से बुकिंग करने पर यात्रा सस्ती और सुविधाजनक हो जाती है।
- यह सफर केवल घूमने का नहीं, बल्कि भारत की संस्कृति, प्रकृति और विविधता को महसूस करने का अनुभव है।

BEHIND STORY

फिटनेस नहीं, कैदियों को दर्दनाक सजा देने के लिए बनी थी ट्रेडमिल!

फिटनेस के लिए हम ट्रेडमिल पर दौड़ते हैं और उस पर अपनी कैलोरी बर्न करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं इसका अविष्कार फिटनेस के लिए नहीं हुआ था। ट्रेडमिल को कैदियों को सजा देने के लिए बनाया गया था।

• **जालंधर ब्रीज** . फीचर

आप किसी भी जिम में जाएंगे तो वहां आपको ट्रेडमिल पर अपनी कैलोरी बर्न करते हुए लोग जरूर मिल जाएंगे। ट्रेडमिल को अब सिर्फ फिटनेस की ही मशीन माना जाता है।

लोग इस पर घंटों तक दौड़कर अपनी कैलोरी बर्न करते हैं और वजन घटाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं ट्रेडमिल जब बनाई गई थी, तब इसका उद्देश्य सजा देना था। जी हां, ट्रेडमिल का इतिहास आज हम आपको बताने जा रहे हैं। इसका इस्तेमाल जेल के कैदियों को घंटों तक सजा देने के लिए किया जाता था और पहले ही ट्रेडमिल आजकल की तरह इतनी सिंपल नहीं थी। तो चलिए जानते हैं आखिर कब हुआ इसका अविष्कार और क्यों?

ट्रेडमिल का अविष्कार कब हुआ?

ब्रिटेन के एक इंजीनियर विलियम क्यूबिट ने साल 1818 में ट्रेडमिल मशीन का अविष्कार किया था। जब इसका अविष्कार किया गया तब इसका नाम ट्रेडव्हील रखा गया था। उस वक्त इस मशीन में पहिए लगाए गए थे और एक पट्टी थी, जो लगातार चलती हुई सीढ़ी की तरह चलती रहती थी।

कैदियों को दी जाती थी कठोर सजा

जब इस मशीन को बनाया गया तब इसका मकसद सिर्फ कैदियों को सजा देना ही था। इस मशीन में कैदियों को 6-8 घंटे तक दौड़ाया जाता था और रुकने या बैलेंस न बनाने पर गिरने का डर भी रहता था। इसके अलावा मशीन से अनाज पीसा जाता था और पानी पंप करने का काम भी लिया जाता था। ऐसे में ये काम भी कैदियों के लिए किसी सजा से कम नहीं होता था।

तड़पाने वाली मशीन

ट्रेडव्हील पर कैदियों के लगातार चलने से जो एनर्जी पैदा होती थी, उसका इस्तेमाल कुछ जरूरी कामों में किया जाता था। लेकिन कुछ जेलों में सिर्फ कैदियों को तड़पाने के लिए इस मशीन को रखा गया था। धीरे-धीरे ये बात साफ हुई कि यह मशीन कैदियों में सुधार लाने का काम नहीं कर रही बल्कि उनके साथ क्रूर व्यवहार की निशानी बन चुकी है। 19वीं सदी में इस मशीन को जेल में इस्तेमाल करने पर रोक लगा दी गई।

फिर बन गई फिटनेस वाली ट्रेडमिल

1960 के दशक में ट्रेडमिल में कुछ बदलाव किए गए और इसे फिटनेस के लिए बनाया गया। ऐसा देखा गया कि इस पर चलने से शरीर की कैलोरी बर्न होती है, जिससे वजन कम करने में आसानी होगी। बस फिर ट्रेडमिल अपडेट होती चली गई और आज ये हमारे बीच नए डिजाइन और फंक्शन के साथ मौजूद है। ट्रेडमिल में अब कई बटन होते हैं, जिससे स्पीड कम या ज्यादा की जा सकती है। अब ट्रेडमिल किसी सजा के लिए नहीं बल्कि जिम में एक्सरसाइज के लिए ही इस्तेमाल की जाती है।

ब्रेड नहीं है, नो टेंशन! बिना ब्रेड के 10 मिनट में बनाएं टेस्टी और हेल्दी सैंडविच

कभी आपने बिना ब्रेड के सैंडविच खाया है, अगर नहीं तो हम आपको उसकी रेसिपी बताने जा रहे हैं। बच्चों के टिफिन के लिए आप ये हेल्दी सैंडविच 10 मिनट में बनाकर पैक कर सकती हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

सैंडविच ज्यादातर हम ब्रेड से ही बनाते हैं, फिर चाहे वेज ब्रेड सैंडविच हो या फिर ग्रिल। सभी सैंडविच में ब्रेड का होना जरूरी होता है लेकिन क्या आपने बिना ब्रेड के कभी सैंडविच खाया है। मास्टरशेफ पंकज भदौरिया ने बिना ब्रेड वाले सैंडविच बनाने की आसान रेसिपी शेयर की है। इस रेसिपी में ब्रेड का इस्तेमाल ही नहीं किया गया है और फिर भी क्रिस्पी और टेस्टी सैंडविच बनकर रेडी हो गया। खासतौर पर ये सैंडविच बच्चों को काफी पसंद आएगा, तो चलिए इसकी क्विक रेसिपी बताते हैं।

बिना ब्रेड वाली सैंडविच बनाने के लिए क्या चाहिए

- 1 कप सूजी
- 1/3 दही
- 3/4 कप पानी
- 1/2 नमक
- गाजर
- आलू
- प्याज
- टमाटर
- 1 सैशे ईनो

सूजी वाला बैटर करें रेडी

सबसे पहले 1 कप सूजी में माप के अनुसार दही, नमक, पानी मिलाकर बैटर रेडी कर लें। इस बैटर को ज्यादा पतला नहीं करना है, इसके लिए जरूरी है कि आप सही नाप से ही चीजों को डालें। फिर इस बैटर के करीब 10 मिनट के लिए रेस्ट करने के लिए छोड़ देंगे। जब तक आपका बैटर रेस्ट कर रहा है, तब तक आप सब्जियों को बारीक काट लीजिए।

सैंडविच बनाने का सिंपल तरीका

अब आपको क्या करना है कि सभी कटी सब्जियों को सूजी वाले बैटर में मिलाकर ईनो मिक्स करना है। इसके साथ ही पानी मिलाकर बैटर को थोड़ा सा और ढीला कर लें। अब आपको सैंडविच मेकर रेडी करना है और उसमें थोड़ा सा बटर लगाकर हीट करें। फिर सूजी वाले बैटर को उस पर लगाएं और चीज स्लाइस लगाएं। चीज के ऊपर से फिर बैटर लगाएं और करीब 10 मिनट के लिए मेकर में सैंडविच बनने दें। आप दोनों साइड से इसी तरह से सेंक लें। बस आपके बिना ब्रेड वाले क्रिस्पी सैंडविच बनकर तैयार हो जाएंगे।

बिना मेकर के कैसे बनाएं

अगर आपके पास सैंडविच मेकर नहीं है, तब भी आप इस सैंडविच को बना सकते हैं। आप नॉन-स्टिक पैन या तवा लीजिए और उस पर घी या बटर लगा दें। फिर सैंडविच वाले बैटर को उसी शेप में उस पर डाल दें। अब धीमी आंच करें और किसी ढक्कन से 5 मिनट के लिए कवर करें। फिर ऐसा ही दूसरी तरफ सेंकने के लिए करें। बस ऐसे बिना मेकर के ही सैंडविच बनकर तैयार हो जाएगा।

बच्चों को आएगा पसंद

ब्रेड ज्यादा खाना सेहत के लिए अच्छा नहीं होता है और बच्चे हर दिन कुछ नया खाना पसंद करते हैं। ऐसे में आप सूजी वाला ये बैटर बनाकर फ्रिज में रख सकती हैं। सुबह सिर्फ सब्जियों को काट लें और बैटर में मिलाकर सैंडविच तैयार करें। बस बच्चों के पसंदीदा सॉस के साथ टिफिन में पैक करें।

क्या दाल-सब्जी नहीं खाता बच्चा? मां ने अपनाई ये टिप्स

जालंधर ब्रीज (फीचर) . जब बच्चों को खाना खिलाने की बात आती है तो हर माता-पिता के लिए ये एक टास्क बन जाता है।

PARENTING

कई बार बच्चे खाना खाने के मूड में नहीं होते हैं तो कई बार बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं और उनका खाने-पीने का मन नहीं करता। बहुते से बच्चे खाना तो खाते हैं लेकिन सब्जी और दाल से नहीं बल्कि प्लेन चावल या प्लेन रोटी। सिर्फ प्लेन रोटी या चावल खाने से शरीर तो पूरे पोषक तत्व नहीं मिलते हैं। और ऐसे में बच्चों का वेट उम्र के मुताबिक नहीं बढ़ता और उन्हें हमेशा कमजोरी भी महसूस हो सकती है। खाना प्रॉपर ना खाने पर बच्चे एक्टिव भी नहीं रहते हैं। ऐसे में इंस्टाग्राम पर नमिता दीक्षित नाम की महिला ने कुछ टिप्स शेयर की हैं जो उन्होंने खुद अपने बच्चे को खाना खिलाने के लिए अपनाईं।

1) जबरदस्ती खिलाना बंद किया : बच्चा जब खाना नहीं खाता है तो घर के बड़े अक्सर बच्चे को जबरदस्ती खाना खिलाने की सलाह देते हैं। लेकिन महिला ने अपनी इस आदत को बदला। ऐसा इसलिए क्योंकि वह जितना ज्यादा जोर देती थी बच्ची उतना ही ज्यादा मना करती थी। यही वजह रही की उन्होंने खाने के समय खुद को शांत रखा और बिना दबाव के बच्चे को खाने दिया।

2) रोजाना थोड़ी-थोड़ी दाल और सब्जी : महिला ने इस बात कि फिक्र नहीं की कि बच्चा खाएगा या नहीं, वह बस रोजाना थोड़ी मात्रा में उसे दाल और सब्जी परोसती रहती थीं। उनका मानना है कि नई चीजों से परिचित होने पर बच्चे उन्हें आसानी से अपनाने लगते हैं।

3) साथ खाना शुरू किया : बहुत सी महिलाएं पहले बच्चे को खाना खिलाती हैं और फिर खुद खाना खिलाती हैं। लेकिन महिला ने बच्चे को दाल सब्जी खिलाने के लिए महिला बच्ची के साथ बैठकर खाती थीं। उनका मानना है कि बच्चे अक्सर दूसरों को खाना मजे से खाते हुए देखकर सीखते हैं।

4) खाने को समझने और आजमाने दें : मां ने बच्चे को खाने को छूने, सूंघने और यहां तक कि उसके साथ थोड़ा खेलना भी दिया। ऐसा करने से बच्चे को नई चीजें खाने की आदत डालने का मौका मिलता है। अगर आपका बच्चा खाने के साथ खेलता है तो गुस्सा ना हों उसे ऐसा करने दें।

5) छोटी-छोटी कामयाबियों का मजा लें : महिला ने बताया कि अगर उनकी बच्ची एक चम्मच दाल या एक निवाला सब्जी का खा लेती थीं तो वह इसे काफी समझती थीं। एक-एक चम्मच करके बच्चा आगे चलकर भरपूर खाने लगता है।

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

स्वाइन फ्लू से सावधान! बदलते मौसम में इन बातों को अपनाकर खुद का रखें खास ध्यान

Health

बदलते मौसम में बीमारियों का खतरा काफी ज्यादा बढ़ जाता है। खासतौर से बारिश के दिनों में स्वाइन फ्लू जैसी बीमारियों का खतरा भी बढ़ता है। इससे बचने के लिए आपको खुद का खूब ख्याल रखना चाहिए...

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

बारिश के मौसम में बीमारियों का खतरा काफी ज्यादा बढ़ जाता है। ऐसा वातावरण में नमी और तापमान में उतार-चढ़ाव के कारण होता है। बारिश का मौसम बैक्टीरिया और वायरस के पनपने के लिए बेहतरीन माना जाता है। इस मौसम में जगह-जगह पानी जमा होने से डेंगू और मलेरिया फैलाने वाले मच्छर बहुत तेजी से पनपते हैं।

बदलते मौसम में शरीर की इम्यूनिटी की क्षमता कम हो जाती है, जिससे वायरल बुखार और संक्रमण जल्दी होते हैं। इस बदलते मौसम में एक बीमारी जिसका सबसे ज्यादा खतरा रहता है वह स्वाइन फ्लू है। स्वाइन फ्लू एक वायरल श्वसन संक्रमण है, जो इन्फ्लूएंजा ए वायरस के कारण होता है। ये संक्रमित व्यक्ति के खांसने, छींकने या बात करने पर निकलने वाली छोटी बूंदों से फैलती है। संक्रमित सतह को छूने के बाद आंख, नाक या मुंह छूने से भी संक्रमण हो सकता है। इस बीमारी से खुद का बचाव करने के लिए यहां कुछ टिप्स बता रहे हैं।

स्वाइन फ्लू के कॉमन लक्षण क्या हैं?

- तेज बुखार
- खांसी
- गले में खराश
- नाक बहना या बंद होना
- शरीर और सिर में दर्द
- ज्यादा थकान
- कुछ मामलों में उल्टी या दस्त

स्वाइन फ्लू से बचाव के लिए क्या करें?

- स्वाइन फ्लू की समस्या से बचने के लिए खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को रूमाल या कोहनी से ढकें।
- बीमार लोगों के पास जाने से बचना चाहिए। जिन लोगों को खांसी-जुकाम है उनसे दूरी बनाएं।
- बार-बार हाथ धोएं या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें। साबुन और पानी से नियमित रूप से हाथ धोएं।
- भीड़भाड़ या बंद जगहों में खासतौर से जब संक्रमण फैल रहा हो तब मास्क पहनना फायदेमंद हो सकता है।

Ai प्रतिकात्मक तस्वीर

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

- आंख, नाक और मुंह को बिना हाथ धोए बार-बार छूने से बचें।
- पर्याप्त नींद लें, संतुलित डायट खाएं और पर्याप्त पानी पिएं ताकि इम्यून सिस्टम बेहतर काम करे।
- प्रेगनेंट महिलाएं, बुजुर्ग, छोटे बच्चे, या गंभीर हृदय, फेफड़े या डायबिटीज जैसी बीमारी वाले लोगों को डॉक्टर से फ्लू वैक्सीन के बारे में सलाह लें।

डॉक्टर को कब दिखाएं

- सांस लेने में तकलीफ होना
- लगातार तेज बुखार रहना
- सीने में दर्द
- बहुत ज्यादा सुस्ती या बेहोशी जैसी हालत
- अगर लक्षण तेजी से बिगड़ रहे हों
- नाक से लगातार पानी बहना

चिकित्सा, समाजसेवा व साहित्य में डॉ. संजय का वैश्विक सम्मान

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

पद्मश्री से सम्मानित प्रो. डॉ. भूपेंद्र कुमार सिंह संजय देश के अग्रणी ऑर्थोपेडिक एवं स्पाइन सर्जनों में गिने जाते हैं। वे एक समर्पित समाजसेवी, लेखक, कवि और प्रेरक वक्ता भी हैं। अपनी चिकित्सा विशेषज्ञता और सामाजिक प्रतिबद्धता के माध्यम से उन्होंने ट्रॉमा, बोन ट्यूमर, पोलियो, सेरेब्रल पाल्सी तथा रीढ़ की जटिल बीमारियों से पीड़ित हजारों मरीजों को नया जीवन प्रदान किया है।

वर्तमान में प्रो. डॉ. बी.के.एस. संजय अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), गुवाहाटी के अध्यक्ष के रूप में अपनी सेवाएं दे रहे हैं। अध्यक्ष के रूप में उन्होंने एम्स गुवाहाटी में पब्लिक हेल्थ अवेयरनेस एंड वेलनेस सेंटर की स्थापना एवं संचालन की पहल की है, जिसके दूरगामी एवं सकारात्मक परिणामों की व्यापक अपेक्षा की जा रही है। उनका जन्म 31 अगस्त 1956 को बुंदेलखंड के एक ग्रामीण क्षेत्र में हुआ। सीमित संसाधनों और कठिन परिस्थितियों के बावजूद उन्होंने शिक्षा और चिकित्सा के क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियां अर्जित कीं।

उन्होंने वर्ष 1980 में जी.एस.वी.एम. मेडिकल कॉलेज, कानपुर से एमबीबीएस तथा वर्ष 1983 में पीजीआई, चंडीगढ़ से ऑर्थोपेडिक्स में उच्च प्रशिक्षण प्राप्त किया। इसके बाद स्वीडन, जापान, अमेरिका, स्विट्जरलैंड, ऑस्ट्रेलिया और रूस सहित अनेक देशों के प्रतिष्ठित चिकित्सा संस्थानों से उच्च स्तरीय प्रशिक्षण एवं अंतरराष्ट्रीय फेलोशिप प्राप्त की।

डॉ. संजय ने भारत और विदेशों के अनेक प्रमुख अस्पतालों एवं चिकित्सा संस्थानों में सेवाएं दी हैं। उन्होंने राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों में 150 से अधिक शोध-पत्र प्रस्तुत किए हैं तथा उनके शोध प्रतिष्ठित मेडिकल जर्नलों में प्रकाशित हुए हैं। उन्हें जापान, ऑस्ट्रेलिया, सिंगापुर, न्यूजीलैंड, अमेरिका, मलेशिया सहित अनेक देशों के विश्वविद्यालयों एवं अस्पतालों में व्याख्यान देने के लिए आमंत्रित किया गया। अब तक वे 50 से अधिक देशों में चिकित्सा, शिक्षा एवं जनस्वास्थ्य से जुड़े विषयों पर अपने ज्ञान और अनुभव का आदान-प्रदान कर चुके हैं।

चिकित्सा क्षेत्र में उन्होंने अनेक ऐतिहासिक उपलब्धियां दर्ज की हैं। वर्ष 2002 में उन्होंने 35 वर्षीय मरीज की जांघ की हड्डी से 16.5 किलोग्राम का विशाल बोन ट्यूमर सफलतापूर्वक निकालकर विश्व रिकॉर्ड बनाया, जिसे गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में स्थान मिला। वर्ष 2023 में लंदन स्थित एक अंतरराष्ट्रीय संस्था ने उन्हें "23 चेंज मेकर ऑफ द वर्ल्ड 2023" में शामिल किया तथा इसका सम्मान-पत्र उन्हें लॉर्ड्स क्रिकेट ग्राउंड, लंदन में प्रदान किया गया। उनका नाम कई बार लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में भी दर्ज किया जा चुका है।

उनकी प्रमुख शल्य चिकित्सा उपलब्धियों में 98 वर्षीय उच्च जोखिम वाले मरीज की सफल हिप रिप्लेसमेंट सर्जरी, बोन कैंसर से पीड़ित किशोरी के अंग को बचाने के लिए ट्यूमरयुक्त हड्डी का पुनः प्रत्यारोपण तथा 88 वर्षीय मरीज की सफल स्पाइन सर्जरी शामिल हैं।

प्रो. डॉ. भूपेंद्र कुमार सिंह संजय
(लेखक देश के अग्रणी ऑर्थोपेडिक एवं स्पाइन सर्जन व समाजसेवी, लेखक, कवि और प्रेरक वक्ता भी हैं।

अपने चार दशक से अधिक लंबे चिकित्सा जीवन में डॉ. संजय ने पोलियो और सेरेब्रल पाल्सी से पीड़ित बच्चों के हजारों ऑपरेशन किए हैं। उन्होंने उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश और उत्तर प्रदेश के शहरी एवं पर्वतीय क्षेत्रों में 300 से अधिक निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर आयोजित कर गरीब एवं जरूरतमंद लोगों को चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराईं।

सड़क दुर्घटनाओं से होने वाली मौतों और दिव्यांगता को कम करने के लिए वे वर्ष 2001 से निरंतर सड़क सुरक्षा जन-जागरूकता अभियान चला रहे हैं। आकाशवाणी, दूरदर्शन, शिक्षण संस्थानों और सामाजिक मंचों के माध्यम से उन्होंने लाखों लोगों को यातायात नियमों और सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक किया है। 30 अप्रैल 2025 को उन्होंने उत्तराखंड राजभवन में सड़क सुरक्षा जन-जागरूकता संगोष्ठी का आयोजन किया। उनकी पुस्तक "भारत में सड़क दुर्घटनाएं" का प्रकाशन नेशनल बुक ट्रस्ट द्वारा किया गया। पूर्वोत्तर भारत में भी उन्होंने आईआईटी, एनआईटी, एम्स, केंद्रीय विश्वविद्यालयों तथा अन्य प्रमुख शैक्षणिक एवं चिकित्सा संस्थानों में सड़क सुरक्षा पर व्याख्यान देकर व्यापक जन-जागरूकता अभियान को नई दिशा प्रदान की है।

पूर्वोत्तर भारत में भी उन्होंने सड़क सुरक्षा जन-जागरूकता अभियान को नई दिशा प्रदान की। असम, अरुणाचल प्रदेश, मेघालय, मिजोरम, नागालैंड, त्रिपुरा सहित विभिन्न पूर्वोत्तर राज्यों के आईआईटी, एनआईटी, एम्स, केंद्रीय विश्वविद्यालयों एवं अन्य शिक्षण संस्थानों में व्याख्यान देकर उन्होंने हजारों युवाओं और विद्यार्थियों को यातायात नियमों के पालन तथा सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक किया।

डॉ. संजय प्रत्येक शनिवार को बीपीएल कार्डधारकों को निःशुल्क ऑर्थोपेडिक परामर्श प्रदान करते हैं। वे गरीब एवं जरूरतमंद मरीजों के लिए निःशुल्क चिकित्सा परामर्श, स्वास्थ्य शिविर तथा सर्जरी की व्यवस्था भी करते रहे हैं। पिछले कई वर्षों से वे स्वास्थ्य विषयों पर एक निःशुल्क मासिक स्वास्थ्य पत्र का भी वितरण कर रहे हैं।

कोविड-19 महामारी के दौरान उन्होंने लेखों, रेडियो एवं टेलीविजन कार्यक्रमों के माध्यम से जन-जागरूकता अभियान चलाया। उनकी सेवाओं के लिए उन्हें कोरोना वॉरियर्स अवॉर्ड-2020, अनस्टॉपेबल कोविड-19 फाइटर सम्मान, सेवा रत्न सम्मान सहित अनेक पुरस्कारों से सम्मानित किया गया।

एक सफल चिकित्सक होने के साथ-साथ डॉ. संजय संवेदनशील साहित्यकार भी हैं। उनकी पहली काव्य कृति "उपहार संदेश का" भारतीय ज्ञानपीठ द्वारा प्रकाशित की गई, जिसका विमोचन उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने किया। साहित्य के क्षेत्र में योगदान के लिए उन्हें हिंदी भवन, नई दिल्ली में 'काव्य भूषण' सम्मान से भी सम्मानित किया गया।

उन्होंने स्वास्थ्य, शिक्षा और पोषण जैसे विषयों पर सौ से अधिक अतिथि लेख लिखे हैं। इन लेखों का संकलन "फ्रॉम द पेन ऑफ सर्जन्स" नामक पुस्तक के रूप में प्रकाशित हुआ, जिसका विमोचन केंद्रीय मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत ने किया।

उत्कृष्ट चिकित्सा सेवाओं के लिए 9 नवंबर 2021 को राष्ट्रपति भवन में भारत के राष्ट्रपति द्वारा उन्हें पद्मश्री से सम्मानित किया गया। इसके अतिरिक्त उन्हें सीकोट फाउंडेशन पुरस्कार, आजीवन उपलब्धि पुरस्कार, उत्तराखंड रत्न, उत्तरांचल गौरव, विशिष्ट ऑर्थोपेडिक सम्मान सहित अनेक राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त हुए हैं। वे अपनी उत्कृष्ट वक्तृत्व क्षमता के लिए प्रोफेसर एस. सी. गौर ओरेशन, प्रोफेसर एम. मुखोपाध्याय ओरेशन तथा प्रोफेसर टी. पी. श्रीवास्तव ओरेशन से सम्मानित किए जा चुके हैं।

वर्तमान में वे स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत नगर निगम देहरादून के स्वच्छता ब्रांड एंबेसडर भी रहे हैं तथा आत्मनिर्भर भारत, जनस्वास्थ्य, सड़क सुरक्षा, शिक्षा और सामाजिक जागरूकता से जुड़े विभिन्न राष्ट्रीय कार्यक्रमों में प्रेरक वक्ता के रूप में सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं।

प्रो. डॉ. बी.के.एस. संजय का व्यक्तित्व चिकित्सा, शिक्षा, समाजसेवा, जनस्वास्थ्य और साहित्य का अद्भुत संगम है। उन्होंने अपने ज्ञान, सेवा, मानवीय संवेदनाओं और उत्कृष्ट नेतृत्व के माध्यम से न केवल भारत, बल्कि वैश्विक स्तर पर भी अपनी विशिष्ट पहचान स्थापित की है। उनका जीवन इस बात का प्रेरक उदाहरण है कि दृढ़ संकल्प, उत्कृष्टता और निस्वार्थ सेवा के बल पर समाज में स्थायी एवं सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। उनकी उपलब्धियां वर्तमान और आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा का सशक्त स्रोत हैं।

प्रो. डॉ. बी.के.एस. संजय का जीवन चिकित्सा, शिक्षा, जनस्वास्थ्य, साहित्य और समाजसेवा का प्रेरणादायक संगम है। उनकी उपलब्धियां यह संदेश देती हैं कि ज्ञान, सेवा और समर्पण के माध्यम से समाज में सकारात्मक और स्थायी परिवर्तन लाया जा सकता है।

वर्ष 2024 के लिए 72वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कारों की घोषणा

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

- 'आर्टिकल 370' को सर्वश्रेष्ठ फीचर फिल्म का पुरस्कार मिला
- कार्तिक आर्यन और ममूटी को 'चंदू चैंपियन' और 'ब्रह्मयुगम' के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेता (मुख्य भूमिका) चुना गया
- यामी गौतम को 'आर्टिकल 370' के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री (मुख्य भूमिका) का पुरस्कार मिला
- रणदीप हुड्डा ने 'स्वातंत्र्य वीर सावरकर' के साथ नए (डेब्यू) निर्देशक का पुरस्कार मिला
- सर्वश्रेष्ठ नॉन-फीचर फिल्म का पुरस्कार 'भंगार' को मिला; 'राम-नामी' को सर्वश्रेष्ठ वृत्तचित्र का पुरस्कार मिला
- राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कारों में ब्लॉकबस्टर फिल्में 'कल्कि 2898 एडी', 'पुष्पा: द रूल पार्ट-02', 'स्त्री 2' और 'अमरन' छाई रहीं

वर्ष 2024 के लिए 72वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कारों के विजेताओं की घोषणा आज की गई। ये पुरस्कार भारतीय सिनेमा में फीचर फील्मों, नॉन-फीचर फ़िल्मों और सिनेमा पर लिखे गए लेखों में बेहतरीन उपलब्धियों को सम्मान देते हैं।

'आर्टिकल 370' ने बेस्ट फीचर फील्म का पुरस्कार जीता, जबकि 'भंगार' को बेस्ट नॉन-फीचर फील्म और 'राम-नामी' को बेस्ट वृत्तचित्र (डॉक्यूमेंट्री) का पुरस्कार मिला।

यामी गौतम ने 'आर्टिकल 370' के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री (मुख्य भूमिका) का पुरस्कार जीता, जबकि ममूटी ('ब्रह्मयुगम') और कार्तिक आर्यन ('चंदू चैंपियन') ने सर्वश्रेष्ठ अभिनेता (मुख्य भूमिका) का पुरस्कार साझा किया।

रणदीप हुड्डा ने 'स्वातंत्र्य वीर सावरकर' के लिए सर्वश्रेष्ठ डेब्यू डायरेक्टर का पुरस्कार जीता, जबकि 'कल्कि 2898 एडी', 'अमरन', 'पुष्पा: द रूल पार्ट-02', 'भूल भुलैया 3' और 'स्त्री 2' जैसी ब्लॉकबस्टर फिल्मों ने भी बड़े पुरस्कार हासिल किए, जो भारतीय सिनेमा की विविधता और बेहतरीन गुणवत्ता को दर्शाते हैं।

इन पुरस्कारों की घोषणा फीचर फिल्म जूरी के चेयरमैन जयराज, नॉन-फीचर फिल्म जूरी के चेयरमैन असीम सिन्हा और सिनेमा पर बेस्ट राइटिंग जूरी के चेयरमैन ए. चंद्रशेखर ने की। इस मौके पर संयुक्त सचिव (फिल्म्स) डॉ. अजय नागभूषण एम.एन. और प्रधान महानिदेशक, पत्र सूचना कार्यालय (पीआईबी) के धीरेंद्र ओझा भी मौजूद थे।

डिजिटल क्रिएटर्स को बढ़ावा देगा 'जेम्स ऑफ इंडिया' चैलेंज

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

- शूट, अपलोड, शाइन : "जेम्स ऑफ इंडिया" चैलेंज के लिए 1 अगस्त से MyWAVES पर प्रविष्टियां आमंत्रित हैं
- राज्य और जिला प्रशासन जमीनी स्तर पर क्रिएटर को संगठित करने से लेकर निर्णायक मंडल द्वारा मूल्यांकन तक चैलेंज का संचालन करेंगे
- यू-ट्यूब और मेटा अपने क्रिएटर इकोसिस्टम को साझा करते हुए इस चैलेंज के भागीदार होंगे

भारत के क्रिएटिव सेक्टर को मजबूत करने और उभरती हुई ऑरेंज इकोनॉमी को बढ़ावा देने के लिए सरकार के निरंतर प्रयासों के तहत, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने आज 'जेम्स ऑफ इंडिया' चैलेंज के पायलट चरण का शुभारंभ किया। यह एक संरचित राष्ट्रीय पहल है जिसका उद्देश्य देश भर से जमीनी स्तर के डिजिटल क्रिएटर की पहचान करना, उनका पोषण करना और उन्हें बढ़ावा देना है।

माननीय प्रधानमंत्री जी के दूरदर्शी नेतृत्व में भारत ने प्रौद्योगिकी को सशक्तिकरण, समावेशन और राष्ट्र निर्माण के एक शक्तिशाली साधन के रूप में अपनाया है। डिजिटल इंडिया जैसी पहलों ने प्रौद्योगिकी तक पहुंच को लोकतांत्रिक बनाया है और अभूतपूर्व स्तर पर नवाचार के अवसर पैदा किए हैं।

यह पहल, सूचना एवं प्रसारण मंत्री अश्विनी वैष्णव द्वारा शुरू किए गए वेव्स ओटीटी के अंतर्गत सिटिजन क्रिएटर प्लेटफॉर्म MyWAVES पर आधारित है। इसका उद्देश्य नागरिकों को मौलिक विषय सामग्री तैयार करने, अपलोड करने और साझा करने में सक्षम बनाने के साथ ही भारत के डिजिटल क्रिएटर इकोसिस्टम को मजबूत करना है। उपयोगकर्ता-निर्मित सामग्री को प्रोत्साहित करने और भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विविधता को प्रदर्शित करने के लिए एक मंच के रूप में परिकल्पित MyWAVES अब 'जेम्स ऑफ इंडिया चैलेंज' का आधार प्रदान करता है, जो क्रिएटर को प्रामाणिक डिजिटल स्टोरी टेलिंग के माध्यम से अपने जिलों की अनूठी कहानियों को बताने के लिए आमंत्रित करता है। सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के सचिव चंचल कुमार ने कहा कि "भारत के हर जिले में एक कहानी छिपी है जिसे सुनाए जाने का इंतजार है, और 'जेम्स ऑफ इंडिया' हमारे रचनाकारों को इसे सुनाने का मंच प्रदान करता है। यह कार्यक्रम न केवल हमारे युवाओं की रचनात्मकता का जश्न मनाता है, बल्कि हमारे जिलों की असाधारण विविधता का भी जश्न मनाता है।" इस चैलेंज का उद्देश्य रचनाकारों का एक जीवंत राष्ट्रव्यापी नेटवर्क बनाना है, जिसके तहत उन्हें प्रामाणिक डिजिटल स्टोरी टेलिंग के माध्यम से अपने जिलों की संस्कृति, विरासत, पर्यटन, परंपराओं, इतिहास और विशिष्ट उपलब्धियों को प्रदर्शित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा, साथ ही भारत के प्रत्येक जिले की अनूठी पहचान का जश्न मनाया जाएगा। भागीदारी का तरीका: इस चैलेंज में शामिल होने के लिए, क्रिएटर वेव्स ओटीटी प्लेटफॉर्म पर MyWAVES सेक्शन के माध्यम से 1 से 3 मिनट की अवधि के वीडियो सबमिट कर सकते हैं। पायलट चरण के लिए सबमिशन विंडो 1 अगस्त, 2026 से लेकर 31 अगस्त, 2026 तक खुली रहेगी।

पायलट चरण का दायरा और भागीदारी : यह पायलट चरण अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, अरुणाचल प्रदेश, चंडीगढ़, दादरा और नगर हवेली, दमन और दीव, गोवा और लद्दाख में शुरू किया जा रहा है। यह चरण प्रसार भारती, माय भारत और संबंधित राज्य एवं जिला प्रशासनों के सहयोग से चलाया जा रहा है। रचनाकारों को संगठित करने और सामग्री विकसित करने में स्थानीय सांस्कृतिक और शैक्षणिक संस्थान भी सक्रिय रूप से शामिल होंगे। इस पहल को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए, मंत्रालय यूट्यूब और मेटा जैसी इंडस्ट्री की दिग्गज कंपनियों के साथ सहयोग कर रहा है।

आधार ऐप की लोकप्रियता, 40 मिलियन डाउनलोड पार

• **जालंधर ब्रीज** . *नई दिल्ली*

- *लगभग 49 लाख निवासियों ने मोबाइल नंबर अपडेट किया; 11.65 लाख ने आधार ऐप का उपयोग करके पता अपडेट किया*
- *निवासियों ने बायोमेट्रिक्स को लॉक/अनलॉक करने के लिए 19 मिलियन से अधिक बार आधार ऐप का उपयोग किया*

आधार ऐप ने 40 मिलियन (4 करोड़) डाउनलोड का एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर पार कर लिया है, जो सुविधाजनक और डिजिटल-प्रथम पहचान सेवाओं में निवासियों के बढ़ते भरोसे को रेखांकित करता है।

आधार ऐप का बढ़ता उपयोग घर बैठे पता अपडेट करने, मोबाइल नंबर अपडेट, ईमेल अपडेट, बायोमेट्रिक लॉक/अनलॉक और ई-आधार डाउनलोड सहित आधार से जुड़ी सेवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला तक पहुँचने के लिए एक वन-स्टॉप डिजिटल प्लेटफॉर्म के रूप में इसके उभरने को दर्शाता है।

अपने लॉन्च के बाद से, आधार ऐप ने 11.65 लाख पते के अपडेट की सुविधा प्रदान की है, जिससे निवासी आधार केंद्र पर जाए बिना आसानी से अपने आधार विवरण को अपडेट रख सकते हैं।

इस ऐप ने लगभग 49 लाख मोबाइल नंबर अपडेट को भी सक्षम बनाया है, जिससे निवासियों को अपने आधार से जुड़े सटीक संपर्क विवरण बनाए रखने में मदद मिली है।

1 जुलाई को ईमेल अपडेट सुविधा शुरू होने के बाद से, आधार ऐप के माध्यम से लगभग 12.5 लाख ईमेल पते जोड़े या अपडेट किए गए हैं, जिससे जहां भी लागू हो, निवासियों और यूआईडीएआई (UIDAI) के बीच संचार को और मजबूती मिली है। यह सुविधा, जिसके लिए पहले ₹75 का शुल्क लिया जाता था, आधार ऐप पर 31 दिसंबर 2026 तक निःशुल्क कर दी गई है।

इस ऐप ने अपनी गोपनीयता (प्राइवेसी) और सुरक्षा सुविधाओं के मामले में भी मजबूत स्वीकार्यता देखी है। निवासियों ने बायोमेट्रिक लॉक/अनलॉक सुविधा का 19.1 मिलियन (1.91 करोड़) से अधिक बार उपयोग किया है। यह सुविधा आधार नंबर धारकों को आवश्यकता पड़ने पर अपने बायोमेट्रिक्स को तुरंत लॉक या अनलॉक करने की अनुमति देकर उनकी व्यक्तिगत जानकारी पर अधिक नियंत्रण प्रदान करती है, जिससे मात्र कुछ टैप के साथ सुरक्षा की एक अतिरिक्त परत जुड़ जाती है।

आधार ऐप को आधार नंबर धारकों को अपनी पहचान दिखाने, साझा (शेयर) करने और सत्यापित करने के लिए एक सुविधाजनक और गोपनीयता-प्रथम तरीका प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है और यह विकसित भारत के लिए डिजिटल इंडिया मिशन के अनुरूप जीवन की सुगमता (ईज ऑफ लिविंग) को और बेहतर बनाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

टीसीआईएम को मजबूत करने के लिए ब्रिक्स देशों ने मिलाया हाथ

प्रतिनिधिमंडल ने आयुष ज़ोन के जरिए आयुष में खुद को शामिल किया, आयुष आहार, हेल्थ और वेलनेस कंसल्टेशन और भारत की हर्बल विरासत का अनुभव किया

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

भारत ने अपनी ब्रिक्स 2026 अध्यक्षता के तहत 21 जुलाई 2026 को चंडीगढ़ में पारंपरिक, पूरक और एकीकृत चिकित्सा (टीसीआईएम) पर ब्रिक्स बैठक का सफलतापूर्वक आयोजन किया। यह बैठक चंडीगढ़ में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण केंद्रीय मंत्रालय और आयुष मंत्रालय द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित ब्रिक्स हेल्थ ट्रैक कार्यक्रमों के व्यापक चार-दिवसीय समारोह का एक हिस्सा थी। इस टीसीआईएम बैठक ने बहुपक्षीय सहयोग को मजबूत करने, ज्ञान और सर्वोत्तम प्रथाओं के आदान-प्रदान को बढ़ावा देने और पारंपरिक, पूरक व एकीकृत चिकित्सा के क्षेत्र में सहयोग को आगे बढ़ाने के लिए ब्रिक्स सदस्य देशों के वरिष्ठ सरकारी अधिकारियों, तकनीकी विशेषज्ञों और प्रतिनिधियों को एक साथ लाया।

लचीलापन, नवाचार, सहयोग और स्थिरता के लिए निर्माण की व्यापक ब्रिक्स अध्यक्षता थीम के तहत आयोजित, इस बैठक ने साक्ष्य-आधारित पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों को बढ़ावा देने, संस्थागत साझेदारियों को मजबूत करने और टिकाऊ व लचीली स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों में योगदान देने के लिए ब्रिक्स देशों के बीच सहयोग को आगे बढ़ाया।

इस बैठक में ब्रिक्स के सदस्य देशों ब्राजील, चीन, मिस्र, इथियोपिया, भारत, ईरान, रूस, दक्षिण अफ्रीका और संयुक्त अरब अमीरात की भागीदारी देखी गई, जिसने 'पारंपरिक, पूरक और एकीकृत चिकित्सा' के क्षेत्र में सर्वोत्तम प्रथाओं, नीतिगत अनुभवों और वैज्ञानिक प्रगति के आदान-प्रदान के लिए एक मंच प्रदान किया।

टीसीआईएम पर औपचारिक कार्रवाई आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा के स्वागत संबोधन से शुरू हुई, जिसके बाद प्रस्तावित मेंबर डेलीगेशन ने ओपनिंग रिमार्क्स दिए। टीसीआईएम पर ब्रिक्स एक्सपर्ट वर्किंग ग्रुप के लिए टर्म्स ऑफ़ रेफरेंस (ToR) सभी उपलब्ध मेंबर देशों की आम सहमति से फाइनल किए गए। मीटिंग में ब्रिक्स देशों के बीच सहयोग को मजबूत करने, पॉलिसी अप्रोच में तालमेल बिठाने और सहयोग के भविष्य के एरिया की पहचान करने पर इंटरैक्टिव चर्चा भी हुई।

आयुष मंत्रालय ने "कैपेसिटी बिल्डिंग, एजुकेशन और ह्यूमन रिसोर्स डेवलपमेंट" पर एक डेडिकेटेड साइड इवेंट भी ऑर्गनाइज़ किया। सेशन में एकेडमिक सहयोग, आयुष स्कॉलरशिप इनिशिएटिव, फैकल्टी और स्टूडेंट एक्सचेंज, रिसर्च पार्टनरशिप और एविडेंस-जेनरेशन मैकेनिज्म के ज़रिए ट्रेडिशनल मेडिसिन में ग्लोबल एजुकेशन और ट्रेनिंग को मजबूत करने पर फोकस किया गया, जिसका मकसद ग्लोबली कनेक्टेड TCIM इकोसिस्टम बनाना है।

भारत की ब्रिक्स अध्यक्षता 2026 के हिस्से के रूप में, आयुष मंत्रालय के सचिव, वैद्य राजेश कोटेचा ने 'आयुष ज़ोन' का भी उद्घाटन किया, जो भारत की समग्र स्वास्थ्य देखभाल पहलों को प्रदर्शित करता है। आयुष ज़ोन ने आयुष आहार, स्वास्थ्य और कल्याण परामर्श, भारत की हर्बल विरासत, मंत्रालय के दृष्टिकोण व वैश्विक पहलों और अनुसंधान, नवाचार व ज्ञान पर केंद्रित एक समर्पित केंद्र के माध्यम से ब्रिक्स प्रतिनिधियों को आयुष का एक गहन अनुभव प्रदान किया। वेलनेस गतिविधियों और योग को शामिल करते हुए, आयुष ज़ोन ने पारंपरिक, पूरक और एकीकृत चिकित्सा में अंतर्राष्ट्रीय सहयोग को बढ़ावा देने के प्रति भारत की प्रतिबद्धता को दर्शाया।

टीसीआईएम चर्चाओं ने स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के नेतृत्व वाले व्यापक ब्रिक्स हेल्थ ट्रैक में योगदान दिया और ब्रिक्स देशों के बीच स्वास्थ्य सहयोग को मजबूत करने पर चल रही चर्चाओं का समर्थन किया।

चार दिवसीय कार्यक्रम में भारत की समग्र स्वास्थ्य देखभाल परंपराओं को प्रदर्शित करने वाली कई वेलनेस और सांस्कृतिक गतिविधियां भी शामिल हैं। प्रतिनिधियों ने चेयर योग सत्रों में भाग लिया, और मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (MDNIY) द्वारा आयोजित सामान्य योग प्रोटोकॉल (CYP) प्रदर्शनों, बैठकों के दौरान 'योग ब्रेक' (Y-Break) सत्रों और 'फिट इंडिया रन' में भाग लेंगे।

आयुष ज़ोन, राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान (NIA) के तकनीकी सहयोग से आयोजित 'आयुष आहार मेला' के साथ, स्वास्थ्य परामर्श, अनुसंधान व नवाचार प्रदर्शनियों, लाइव योग प्रदर्शनों और अन्य वेलनेस गतिविधियों के माध्यम से भारत के पारंपरिक स्वास्थ्य सेवा पारिस्थितिकी तंत्र को प्रदर्शित करता है, जो प्रतिनिधियों को देश की समग्र स्वास्थ्य परंपराओं का एक व्यापक अनुभव प्रदान करता है।

इस बैठक से कई महत्वपूर्ण परिणाम सामने आए, जिसमें पारंपरिक, पूरक और एकीकृत चिकित्सा पर ब्रिक्स विशेषज्ञ कार्य समूह की स्थापना की दिशा में प्रगति, अनुसंधान, शिक्षा और नियामक ढांचों में बढ़ा हुआ सहयोग, सदस्य देशों के बीच ज्ञान के आदान-प्रदान में सुधार और ब्रिक्स स्वास्थ्य एजेंडे के भीतर इन चिकित्सा प्रणालियों की मजबूत पहचान शामिल है।

ब्रिक्स TCIM बैठक ने साक्ष्य-आधारित पारंपरिक चिकित्सा को बढ़ावा देने, अंतर्राष्ट्रीय साझेदारियों को बढ़ावा देने और सभी के लिए समग्र, सुलभ व टिकाऊ स्वास्थ्य सेवा को आगे बढ़ाने के प्रति भारत की निरंतर प्रतिबद्धता को रेखांकित किया।

नीट पर राजनीति कर रही कांग्रेस, परीक्षा घोटालों पर साधे हुए है चुप्पी: विजय सांपला

पूर्व केंद्रीय मंत्री बोले- संसद थी चर्चा का सही मंच, समाधान के बजाय ड्रामा कर रही है कांग्रेस

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं भारतीय जनता पार्टी पंजाब के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष विजय सांपला ने बुधवार को कांग्रेस पर नीट मुद्दे का राजनीतिकरण करने का आरोप लगाते हुए कहा कि रचनात्मक चर्चा संसद में होनी चाहिए थी, लेकिन कांग्रेस ने समाधान खोजने के बजाय इसे राजनीतिक मुद्दा बना दिया। प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए सांपला ने कहा कि भाजपा के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार छात्रों के हितों की रक्षा और परीक्षा में अनियमितताओं के दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है।

सांपला ने कहा कि शांतिपूर्ण प्रदर्शन करना लोकतांत्रिक अधिकार है, लेकिन विपक्षी दलों ने राजनीतिक लाभ के लिए छात्रों को भड़काने का काम किया। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार संसद में इस मुद्दे पर चर्चा के लिए पूरी तरह तैयार थी, लेकिन कांग्रेस ने संसद के बजाय सड़क पर प्रदर्शन करना उचित समझा ताकि वह अपने शासनकाल और अपने सहयोगी दलों द्वारा शासित राज्यों में हुए पेपर लीक और परीक्षा घोटालों पर उठने वाले सवालों से बच सके।

मोदी सरकार की शिक्षा क्षेत्र में उपलब्धियों का उल्लेख करते हुए सांपला ने कहा कि शिक्षा बजट में पिछले वर्षों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है तथा आईआईटी और एम्स जैसे संस्थानों का व्यापक विस्तार किया गया है। उन्होंने कहा कि नीट मामले में केंद्र सरकार ने तत्काल एफआईआर दर्ज कराई, जांच सीबीआई को सौंपी, जहां आवश्यकता हुई वहां पुनः परीक्षा कराई तथा दोषियों के खिलाफ फास्ट ट्रैक अदालतों में कार्रवाई सुनिश्चित की। आम आदमी पार्टी पर निशाना साधते हुए सांपला ने पंजाब में पंजाब लोक सेवा आयोग, पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड तथा बाबा फरीद विश्वविद्यालय से जुड़े कथित परीक्षा घोटालों पर उसकी चुप्पी पर सवाल उठाए। उन्होंने आरोप लगाया कि पंजाब सरकार दोहरा रवैया अपना रही है। एक ओर वह अन्य राज्यों में पुलिस कार्रवाई की आलोचना करती है, जबकि दूसरी ओर बरनाला में सफाई कर्मचारियों पर हुए हालिया लाठीचार्ज पर मौन साधे हुए है।

कांग्रेस से छात्रों के मुद्दों पर राजनीति बंद करने की अपील करते हुए सांपला ने कहा कि मोदी सरकार पारदर्शिता, जवाबदेही और प्रत्येक दोषी को सजा दिलाने के लिए प्रतिबद्ध है तथा देश के युवाओं के भविष्य की रक्षा के लिए हर आवश्यक कदम उठाती रहेगी।

सरकारी आईटीआई लाजपत नगर (ई.) में अस्थायी रूप से गेस्ट फैकल्टी इंस्ट्रक्टरों की नियुक्ति के लिए आवेदनों की मांग

जालंधर (जालंधर ब्रीज). स्थानीय सरकारी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था (ई.) लाजपत नगर में सत्र 2026-27 के लिए अस्थायी रूप से विभिन्न ट्रेडों में गेस्ट फैकल्टी इंस्ट्रक्टरों की नियुक्ति के लिए आवेदन मांगे किए गए है। इस संबंध में सदस्य सचिव आई.एम.सी. सरकारी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था (ई.) लाजपत नगर प्रगट सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि इलेक्ट्रीशियन, सी.एन.सी. मशीनिंग टेक्नीशियन, एडिटिव मैन्युफैक्चरिंग टेक्नीशियन (थ्री डी प्रिंटिंग), डिजिटल फोटोग्राफर, मल्टीमीडिया एनिमेशन एंड स्पेशल इफेक्ट्स, स्टेनोग्राफर सेक्रेटेरियल असिस्टेंट (अंग्रेजी), कंप्यूटर ऑपरेटर एंड प्रोग्रामिंग असिस्टेंट-विजुअली इम्पेयर्ड, कॉस्मेटोलॉजी, कंप्यूटर एडेड एम्ब्रॉयडरी एंड डिजाइनिंग, ड्रेस मेकिंग एंड फैशन डिजाइन एंड टेक्नोलॉजी ट्रेडों के लिए गेस्ट फैकल्टी नियुक्त किए जाने है। उन्होंने बताया कि प्रत्येक ट्रेड के लिए गेस्ट फैकल्टी की एक-एक पद के लिए उम्मीदवारों से आवेदन मांगे गए है। चयनित उम्मीदवार को 15,000 रुपये प्रति माह मानदेय दिया जाएगा। योग्यता और अनुभव संबंधी जानकारी वेबसाइट https://dgt.gov.in/cts_details से प्राप्त की जा सकती है। उम्मीदवारों का इंटरव्यू 27.07.2026 को सुबह 11 बजे जिला रोजगार दफ्तर, डी.सी. कॉम्प्लेक्स, जलंधर में होगा। उम्मीदवारों को अपनी शैक्षणिक योग्यता और अनुभव के मूल प्रमाण-पत्रों सहित सत्यापित प्रतियां प्रस्तुत करना अनिवार्य होगा। अधिक जानकारी के लिए 94643-85050 पर संपर्क किया जा सकता है।

सेफ स्कूल वाहन नीति के तहत स्कूल बसों की जांच, 8 बसों का चालान

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

स्कूली विद्यार्थियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सेफ स्कूल वाहन नीति के अंतर्गत आज विभिन्न जगहों पर स्कूल बसों की जांच की गई, जिसमें 8 स्कूली बसों के चालान किए गए। जिला बाल सुरक्षा अधिकारी अजय भारती ने इस संबंध में अधिक जानकारी देते हुए बताया कि सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास विभाग के दिशा-निर्देशों के अनुसार सेफ स्कूल वाहन नीति को प्रभावी ढंग से लागू करने की पुरजोर कोशिश की जा रही है।

उन्होंने बताया कि आज डिफेंस कॉलोनी के पास बस स्टैंड सहित विभिन्न स्थानों पर स्कूल बसों की जांच की गई। जांच के दौरान स्कूल बस में लेडी अटेंडेंट न होने, बिना वर्दी वाले ड्राइवर सहित सेफ स्कूल वाहन नीति की अन्य शर्तें पूरी न करने वाली 8 स्कूली बसों के चालान किए गए। चेकिंग टीम में संदीप कुमार, गौरव कुमार और इंस्पेक्टर कुलदीप सिंह भी शामिल थे।

जिला बाल सुरक्षा अधिकारी ने सभी स्कूलों के प्रिंसिपलों से अपील की कि हर स्कूल वाहन नीति के अनुसार होना अनिवार्य है। उन्होंने कहा कि बच्चों की सुरक्षा सबसे पहली प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि सेफ स्कूल वाहन नीति की हिदायतों का पालन सुनिश्चित किया जाए और नीति की शर्तें पूरी न करने वाले वाहनों पर बनती कानूनी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए समय-समय पर स्कूलों के प्रिंसिपलों और स्कूल वाहनों के ड्राइवरों को सेफ स्कूल वाहन नीति की शर्तों जैसे सीसीटीवी कैमरा, खिड़की पर लोहे की ग्रिल, फर्स्ट एड बॉक्स, लेडी अटेंडेंट, बस ड्राइवर का स्कूल यूनिफॉर्म में होना, सीट बेल्ट लगाना, क्षमता से अधिक विद्यार्थी न बैठाना आदि के बारे में जागरूक भी किया जा रहा है।

छात्र आंदोलन से घबराई कांग्रेस-भाजपा, 'आप' पर लगा रही बेबुनियाद आरोप : बलतेज पन्नू

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब के मीडिया इंचार्ज बलतेज पन्नू ने नीट पेपर लीक को लेकर देश भर में चल रहे विद्यार्थियों के आंदोलन पर कांग्रेस और भाजपा की राजनीति को शर्मनाक बताया। उन्होंने कहा कि आज लाखों स्टूडेंट अपने भविष्य और इंसाफ के लिए लड़ रहे हैं। उनका संघर्ष इस स्तर पर पहुंच गया है कि इसने कांग्रेस को भी हिला दिया है, जो कभी केंद्र में सत्ता में थी। लेकिन दुख की बात यह है कि स्टूडेंट की आवाज उठाने के बजाय, पंजाब कांग्रेस और भाजपा मिलकर आम आदमी पार्टी पंजाब सरकार पर झूठे और बेबुनियाद आरोप लगा रही हैं।

पन्नू ने कहा कि कांग्रेस और भाजपा जानबूझकर फैक्ट्स को तोड़-मरोड़ कर पेश कर रही हैं। उन्होंने साफ किया कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के साढ़े पांच साल के कार्यकाल में पंजाब में एक भी भर्ती परीक्षा का पेपर लीक नहीं हुआ। फरीदकोट में जो मामला सामने आया, वह पेपर लीक का नहीं, बल्कि गैजेट्स के जरिए नकल का था। संबंधित उम्मीदवार को परीक्षा केंद्र पर ही रंगे हाथों पकड़ा गया था और पुलिस ने तुरंत एक्शन लेते हुए आरोपियों के खिलाफ सख्त कानूनी कदम उठाए थे। इसके बावजूद, कांग्रेस जानबूझकर इस घटना को पेपर लीक बताकर जनता को गुमराह करने की कोशिश कर रही है।

बलतेज पन्नू ने कहा कि कांग्रेस को पहले अपने गिरेबान में झांकना चाहिए। अपने राज में हुए पेपर लीक के मामलों पर जवाब देने के बजाय, वह अब झूठे बयानों के सहारे जनता का ध्यान भटकाना चाहती है। दूसरी तरफ, केंद्र की भाजपा सरकार के समय में 90 से ज़्यादा पेपर लीक हुए, जिससे करोड़ों युवाओं का भविष्य दांव पर लग गया। इन घटनाओं से निराश होकर 20 से ज़्यादा विद्यार्थियों ने सुसाइड तक कर लिया, लेकिन भाजपा सरकार ने न तो समय रहते दोषियों के खिलाफ सख्त एक्शन लिया और न ही युवाओं का भरोसा जीतने की कोशिश की। पन्नू ने कहा कि आज देश का युवा इंसाफ मांग रहा है, लेकिन भाजपा सरकार उनकी आवाज सुनने के बजाय विपक्ष पर इल्जाम लगाकर अपनी नाकामी छिपाने में लगी है। कांग्रेस भी भाजपा की इस नाकामी पर सवाल उठाने के बजाय, पंजाब की आम आदमी पार्टी सरकार के साथ मिलकर उसे बदनाम करने की नाकाम कोशिश कर रही है।

विद्यार्थियों के खिलाफ एनएसए लगाना निंदनीय : वड़िंग

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब कांग्रेस अध्यक्ष अमरिंदर सिंह राजा वड़िंग ने केंद्र की भाजपा सरकार द्वारा जंतर-मंतर पर शांतिपूर्ण ढंग से प्रदर्शन कर रहे विद्यार्थियों के खिलाफ सख्त और विवादास्पद नैशनल सिक्योरिटी एक्ट (एनएसए) लागू करने के फैसले की कड़े शब्दों में निंदा की है। इस दौरान उन्होंने सवाल किया कि क्या सरकार वास्तव में विद्यार्थियों को राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए खतरा मानती है, जबकि वे केवल नीट सहित विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं में बार-बार हो रहे पेपर लीक के मामलों में कार्रवाई की मांग कर रहे हैं।

वड़िंग ने कहा कि सरकार को असहमति की आवाज़ों को सुनने के बजाय उन्हें दबाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि ऐसे कठोर और दमनकारी कानूनों का इस्तेमाल अंततः सरकार पर ही उल्टा पड़ेगा और इसके परिणाम भी उसे ही भुगतने होंगे। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा कि मोदी सरकार के खिलाफ लोगों में पहले से मौजूद गुस्सा लगातार बढ़ता जा रहा है और हजारों की संख्या में लोग इस आंदोलन से जुड़ रहे हैं। उन्होंने दोहराया कि कांग्रेस पार्टी प्रदर्शन कर रहे विद्यार्थियों के साथ मजबूती से खड़ी है और सड़कों से लेकर संसद के भीतर तक उनकी आवाज़ बुलंद करेगी। वड़िंग ने कहा कि एनएसए लागू करने का फैसला केवल यह दर्शाता है कि मोदी सरकार घबराहट और बेचैनी में है तथा भीतर से कमजोर हो चुकी है। उन्होंने कहा कि इतिहास गवाह है कि जब भी तानाशाही सरकारों ने ऐसे कठोर और दमनकारी कदम उठाए हैं, उन्होंने अपने पतन को ही तेज किया है। उन्होंने सरकार को चेतावनी दी कि वह विद्यार्थियों के खिलाफ दमनकारी कानूनों का इस्तेमाल करने से परहेज करे।

अनुसूचित जाति आयोग ने तीन मामलों में सुओ-मोटो नोटिस जारी

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब राज्य अनुसूचित जाति आयोग ने तीन अलग-अलग मामलों में सुओ-मोटो नोटिस जारी किए हैं। इस संबंध में आयोग के चेयरमैनजसवीर सिंह गढ़ी ने बताया कि आयोग ने समाचार पत्रों के माध्यम से संज्ञान में आए तीन अलग-अलग मामलों में सुओ मोटो नोटिस जारी किए हैं। उन्होंने बताया कि पहला नोटिस एसएसपी बरनाला को जारी किया गया है। उनसे सफाई कर्मचारियों पर हुए लाठीचार्ज संबंधी रिपोर्ट तलब की गई है।गढ़ी ने बताया कि इसी प्रकार दूसरे मामले में जालंधर जिले के एसएसपी से हलका फिल्लौर निवासी अनुसूचित जाति की लड़की अनु के हत्या मामले में कार्रवाई न होने संबंधी रिपोर्ट तलब की गई है। इसके अलावा शहीद भगत सिंह नगर के डिप्टी कमिश्नर से गांव सहूंगड़ा के श्मशानघाट संबंधी एक मामले में रिपोर्ट तलब की गई है। उन्होंने बताया कि इन तीनों मामलों में 28 जुलाई को रिपोर्ट तलब की गई है।

आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार के लिए मरीजों के अनुभव बनें प्रेरणा : मोनालिसा दास

• **जालंधर ब्रीज.** पंचकूला

आयुष मंत्रालय भारत सरकार की संयुक्त सचिव मोनालिसा दास (आईएफएस) ने राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान (एनआईए), पंचकूला का निरीक्षण किया। संस्थान में पहुंचने पर डीन प्रोफेसर गुलाब चंद पमनानी और डीएमएस डॉ. गौरव गर्ग ने संयुक्त सचिव को पुष्प गुच्छ भेंट कर स्वागत किया। संयुक्त सचिव ने चिकित्सा सुविधाओं, शैक्षणिक खंड सहित ओपीडी और आईपीडी का मुआयना किया। उन्होंने संस्थान में उपलब्ध चिकित्सा सुविधाओं, मरीजों को दी जा रही सेवाओं तथा अनुसंधान गतिविधियों की विस्तृत जानकारी प्राप्त की। डीन प्रोफेसर गुलाब चंद पमनानी ने संयुक्त सचिव मोनालिसा दास को अवगत कराया कि राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान पंचकूला आयुर्वेद चिकित्सा और शिक्षा क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। संस्थान में प्रतिदिन 500 से ज्यादा मरीज ओपीडी के माध्यम से परामर्श एवं उपचार प्राप्त कर रहे हैं। पंचकर्म सहित विभिन्न विशेषज्ञ आयुर्वेदिक उपचारों के साथ-साथ आधुनिक प्रयोगशाला जांच सुविधाएं भी मरीजों को उपलब्ध कराई जा रही हैं। उन्होंने बताया कि आयुष मंत्रालय के मार्गदर्शन में संस्थान आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार, गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं तथा शोध आधारित चिकित्सा को बढ़ावा देने के लिए निरंतर कार्य कर रहा है।

शामचुरासी हलके के हर जरूरतमंद तक सुविधाएं पहुंचाना हमारी प्राथमिकता : डॉ. रवजोत सिंह

होशियारपुर (जालंधर ब्रीज). कैबिनेट मंत्री डॉ. रवजोत सिंह ने गुरुवार को विधानसभा क्षेत्र शामचुरासी के तीन गांवों ब्रह्मजीत, अखलासपुर और सज्जणा में आयोजित संयुक्त लोक मिलनी कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों की समस्याएं सुनीं और मौके पर ही संबंधित अधिकारियों को उनके शीघ्र समाधान के निर्देश दिए। इस अवसर पर मुख्यमंत्री मेरी रसोई योजना के तहत तीनों गांवों के जरूरतमंद परिवारों को स्मार्ट कार्ड और राशन किट भी वितरित किए गए, ताकि प्रत्येक पात्र परिवार तक सरकारी सुविधाओं का लाभ पारदर्शी और सीधे तौर पर पहुंच सके। मंत्री डॉ. रवजोत सिंह ने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा नए राशन कार्ड बनाने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है और अब उन जरूरतमंद परिवारों के भी राशन कार्ड बनाए जाएंगे, जिनके अब तक कार्ड नहीं बन पाए थे।

कैबिनेट मंत्री ने कहा कि शामचुरासी हलके में विकास कार्य लगातार जारी हैं। उन्होंने बताया कि प्रत्येक गांव के विकास के लिए आवश्यकता के अनुसार अनुदान जारी किए जा रहे हैं, ताकि लोगों को बेहतर बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध हो सकें।

एलईडी वैनों द्वारा श्री गुरु रविदास महाराज की महान शिक्षाओं से करवाया परिचय

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पंजाब सरकार द्वारा श्री गुरु रविदास महाराज के 650वें प्रकाश पर्व को समर्पित चलाए जा रहे विशेष प्रोग्राम के तहत बीती शाम जिले के गांव नौरंगपुर, ढंडौर और गोहीर में विशेष दस्तावेजी फिल्म दिखाई गई। इस मौके पर बड़ी संख्या में गांववासियों ने शिरकत करते हुए श्री गुरु रविदास के जीवन, दर्शन और उपदेशों के बारे में जानकारी हासिल की। एलईडी वैनों के माध्यम से श्री गुरु रविदास जी के जीवन और उनके द्वारा दिए गए मानवता, समानता, सामाजिक न्याय, सेवा, भाईचारे और सद्भावना के सार्वभौमिक संदेश को दर्शाती लगभग 30 मिनट की प्रभावशाली डॉक्यूमेंट्री का प्रदर्शन किया गया। डॉक्यूमेंट्री ने उपस्थित गांववासियों को गुरु जी के महान जीवन-दर्शन, समाज सुधार, बराबरी और मानवीय अधिकारों के लिए उनके योगदान से परिचित करवाया।

इस मौके पर गांववासियों ने पंजाब सरकार के इस अनोखे प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि ऐसी जागरूकता मुहिमों के माध्यम से श्री गुरु रविदास जी की महान शिक्षाओं और मानवता के संदेश को आम लोगों, खासकर युवा पीढ़ी तक प्रभावशाली तरीके से पहुंचाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि गुरु जी की शिक्षाएं लोगों के लिए प्रकाश स्तंभ हैं और आज भी समाज को सत्य, समानता और आपसी सम्मान का रास्ता दिखाती हैं, जिससे समाज में भाईचारा और सद्भावना और मजबूत होगी।

जिक्रयोग्य है कि पंजाब सरकार द्वारा श्री गुरु रविदास महाराज जी के 650वें प्रकाश पर्व को समर्पित पूरे साल चलने वाले प्रोग्रामों की श्रृंखला के तहत पूरे सूबे के गांवों में विशेष दस्तावेजी फिल्म दिखाने का अभियान चलाया गया है। जिले के गांवों में 3 वैनों के माध्यम से रोजाना श्री गुरु रविदास जी के जीवन और शिक्षाओं पर आधारित डॉक्यूमेंट्री लगातार दिखाई जा रही है।

पोषण सुरक्षा की ओर बढ़ रहा पंजाब

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब राज्य खाद्य आयोग (पीएसएफसी) के चेयरमैन बाल मुकंद शर्मा ने मध्य प्रदेश खाद्य आयोग द्वारा भोपाल में आयोजित 2-दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन 'एनएफएसए-2013: प्रगति, चुनौतियाँ और आगे का रास्ता' में आयोग की गतिविधियों और उपलब्धियों को साझा किया। खाद्य सुरक्षा से पोषण सुरक्षा की ओर बढ़ने की आवश्यकता पर जोर देते हुए बाल मुकंद शर्मा ने कहा कि स्वास्थ्य, खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति, सामाजिक सुरक्षा और शिक्षा विभागों में बेहतर समन्वय आवश्यक है ताकि सरकार की जन-हितैषी योजनाओं का लाभ जमीनी स्तर तक पहुँच सके।

अध्यक्ष ने बताया कि पीएसएफसी द्वारा अप्रैल 2025 में पोषण सुरक्षा पर एक उच्च स्तरीय वर्कशॉप आयोजित की गई थी। इसमें कृषि, वानिकी और आयुर्वेद सहित विभिन्न क्षेत्रों के 39 विशेषज्ञों ने भाग लिया। इस वर्कशॉप की अध्यक्षता पूर्व केंद्रीय खाद्य सचिव बी.सी. गुप्ता ने की, जिनके कार्यकाल के दौरान ही एनएफएसए-2013 लागू किया गया था। उन्होंने कहा कि इस कार्य में स्कूलों और आंगनवाड़ियों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। पीएसएफसी की सिफारिशों के बाद शिक्षा विभाग ने मई 2025 में स्कूलों को न्यूट्रिशन गार्डन बनाने के निर्देश जारी किए थे। ये गार्डन पीएयू लुधियाना और बागवानी विभाग द्वारा तैयार किए गए डिज़ाइन के अनुसार बनाए जा रहे हैं। प्रत्येक गार्डन में 21 प्रकार के फलदार पौधों के साथ-साथ जड़ी-बूटियों और सब्जियों के बाग भी होंगे। इसी प्रकार 1000 वर्ग फुट या उससे अधिक क्षेत्र वाली आंगनवाड़ियों में पोषण वाटिकाएँ स्थापित की जा रही हैं।

मॉडल अभ्यासों को बढ़ावा देने के लिए आयोग के 4 सदस्यों को प्रत्येक को 6 जिले सौंपे गए हैं और उन्हें प्रत्येक जिले में एक स्कूल गोद लेकर मॉडल गार्डन विकसित करने के लिए कहा गया है।

भारत ने जिम्बाब्वे को हराया, मयंक यादव बने मैन ऑफ द मैच

स्पोर्ट्स डेस्क. भारत ने जिम्बाब्वे को 7 विकेट से हराकर टी20 सीरीज का आगाज धमाकेदार अंदाज में किया है। 126 रनों का पीछा करते हुए भारतीय टीम ने महज 13.2 ओवर में जीत हासिल कर ली। भारत को वैभव सूर्यवंशी ने जोरदार शुरुआत दी। वैभव की अर्धशतकीय पारी की बदौलत भारत ने आसानी से इस मुकाबले को अपने नाम कर लिया। इस जीत के साथ ही भारत ने सीरीज में बढ़त बना ली है। दोनों देशों के बीच सीरीज का दूसरा मुकाबला अब 25 जुलाई यानी शनिवार को खेला जाएगा। भारत को वैभव सूर्यवंशी ने तेज शुरुआत दिलाई, लेकिन अभिषेक शर्मा महज एक रन बनाकर आउट हो गए। वैभव ने 18 गेंदों पर अपना अर्धशतक पूरा किया, लेकिन अगली ही गेंद पर आउट होकर पवेलियन लौट गए। ईशान किशन 3 चौके और 2 छक्के की मदद से 24 गेंदों में 35 रन बनाकर पवेलियन लौटे।

जिम्बाब्वे ने भारत को 126 रनों का लक्ष्य दिया था. टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी जिम्बाब्वे ने वेस्ले मधेवेरे की 39 रनों की पारी की मदद से 20 ओवर में सात विकेट पर 125 रन बनाए। भारत के लिए मयंक यादव और प्रिंस यादव ने कमाल की

गेंदबाजी करते हुए दो-दो विकेट झटकने में सफलता हासिल की। शिवम दुबे और रवि बिश्नोई भी एक-एक विकेट अपने नाम करने में सफल रहे।

श्रेयस अय्यर ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया था। भारत की तरफ से अशोक शर्मा इस मैच में अपना डेब्यू किया। पहले ही ओवर की पहली गेंद पर मयंक यादव ने ब्रायन बेनेट को ईशान किशन के हाथों कैच आउट कराया। भारत को दूसरी सफलता प्रिंस यादव ने दिलाई।

प्रिंस यादव की गेंद पर 8 गेंदों में 10 रन बनाकर बेन करन प्रिंस यादव की गेंद पर वैभव सूर्यवंशी को कैच थमा बैठे। भारतीय टीम को तीसरा विकेट एक बार फिर मयंक यादव ने दिलाने में सफलता हासिल की। डायोन मायर्स बड़ा शॉट खेलने की कोशिश में शिवम दुबे के हाथों में गेंद मार बैठे। वह 14 गेंदों में महज 6 रन ही बना सके। कप्तान सिकंदर रजा भी पहले टी-20 मैच में बल्ले से कुछ खास कमाल नहीं दिखा सके। सिर्फ 4 रन बनाकर वह शिवम दुबे का शिकार बने।

रवि विश्नोई ने भारतीय टीम को पांचवीं सफलता दिलाई। रयान बर्ल विश्नोई की जाल में फंस गए और बड़ा शॉट लगाने के चक्कर में कैच आउट हो गए। बाउंड्री लाइन के पास तिलक वर्मा ने रयान का एक बेहतरीन कैच पकड़ा। वह 35 गेंदों में 26 रन बनाकर आउट हुए।

नए राशन कार्ड व सदस्य जोड़ने के लिए ऑनलाइन आवेदन 11 अगस्त तक

होशियारपुर (जालंधर ब्रीज). डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन ने बताया कि मुख्यमंत्री पंजाब भगवंत सिंह मान की घोषणा तथा राज्य सरकार के निर्णय के अनुसार राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम-2013 के तहत स्मार्ट राशन कार्ड योजना में नए राशन कार्ड बनाने एवं मौजूदा राशन कार्डों में नए सदस्यों को शामिल करने के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। उन्होंने बताया कि इस पहल का उद्देश्य पात्र परिवारों को पारदर्शी, निष्पक्ष एवं तकनीक आधारित प्रक्रिया के माध्यम से योजना का लाभ उपलब्ध कराना है। डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि आवेदन फार्म अंग्रेजी एवं पंजाबी भाषा में विभागीय वेबसाइट http://foodsuppb.gov.in से डाउनलोड किए जा सकते हैं। उन्होंने कहा कि आवेदक आवेदन भरने से पहले उसके साथ दी गई सभी हिदायतों को ध्यानपूर्वक पढ़े तथा आवश्यक दस्तावेजों सहित पूर्ण आवेदन ही जमा करवाएं। उन्होंने बताया कि इच्छुक आवेदक अपने नजदीकी सेवा केंद्र अथवा कॉमन सर्विस सेंटर (सीएससी) के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन जमा कर सकते हैं। सीएससी के माध्यम से आवेदन करने पर प्रति आवेदन 100 रुपए प्रोसेसिंग शुल्क देय होगा। वहीं, आवेदक स्वयं भी राज्य सरकार के ई-आरसीएमएस पोर्टल के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं, जिसके लिए किसी प्रकार का शुल्क नहीं लिया जाएगा। इसके अतिरिक्त, आवेदक आवश्यक दस्तावेजों सहित 100 रुपए शुल्क के साथ अपना आवेदन जिला नियंत्रक, खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले, होशियारपुर के कार्यालय में भी जमा करा सकते हैं। आशिका जैन ने बताया कि आवेदन 11 अगस्त 2026 तक ही स्वीकार किए जाएंगे। आशिका जैन ने बताया कि आवेदक किसी भी कार्य दिवस में सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक सेवा केंद्र/सीएससी अथवा जिला कार्यालय में आवेदन जमा करा सकते हैं।

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.