सच कहने की ताकत

जालंधर ब्रीज

साप्ताहिक समाचार पत्र

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-7 • 03 JULY TO 09 JULY 2026 • VOLUME 48 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

"जो इंसान खुद को हर दिन बेहतर बनाता है, वही दुनिया से आगे निकल जाता है।"

साप्ताहिक मौसम

दिन	अधिकतम	न्यूनतम
शुक्रवार	38°	27°
शनिवार	38°	29°
रविवार	39°	29°
सोमवार	39°	29°
मंगलवार	39°	29°
बुधवार	37°	28°
वीरवार	36°	28°

*आंकड़े आईएमडी के अनुसार

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

अनधिकृत कॉलोनियों को नियमित करने से संबंधित संशोधन को मंजूरी

मान सरकार ने दिया एक और मौका, 30 सितंबर तक मांगे आवेदन

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब भर में अनधिकृत कॉलोनियों में रहने वाले हजारों निवासियों को बड़ी राहत देने के उद्देश्य से अहम फैसले के तहत मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान की अध्यक्षता में पंजाब कैबिनेट ने प्रदेश भर में योग्य अनधिकृत कॉलोनियों को रेगुलर करने की प्रक्रिया को सरल बनाने के लिए पंजाब अपार्टमेंट एंड प्रॉपर्टी रेगुलेशन (पीएपीआर) नियमों के नियम 31 में संशोधन को मंजूरी दे दी। इस संबंध में फैसला मंत्रिमंडल की बैठक के दौरान लिया गया। मुख्यमंत्री कार्यालय ने कहा कि नियम 31 में संशोधन से उन अनधिकृत कॉलोनियों को नियमित किया जा सकेगा, जहां कम से कम 25 प्रतिशत प्लॉट पहले ही बनाए जा चुके हैं। इस संबंध में आवेदन कॉलोनी के प्रमोटर या रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के माध्यम से जमा करवाए जा सकते हैं। संशोधित उपबंध नोटिफाइड स्थानीय योजना क्षेत्रों के अंतर्गत स्थित योग्य कॉलोनियों और मास्टर प्लान के तहत निर्धारित कृषि भूमि पर भी लागू होंगे, लेकिन गमाडा के क्षेत्रीय योजना के अंतर्गत आने वाले प्लॉटों के लिए यह संशोधन लागू नहीं होगा। संशोधित नियमों के तहत आवेदन जमा करने की अंतिम तिथि 30 सितंबर, 2026 निर्धारित की गई है। अनधिकृत कॉलोनियां जिनके आवेदन पिछली रेगुलराइजेशन नीतियों के तहत रद्द कर दिए गए थे, वे भी संशोधित नियमों के तहत आवेदन करने के योग्य होंगी।

पूर्ण एवं बिल्कुल सही आवेदनों को 30 दिनों के भीतर अस्थायी रेगुलराइजेशन प्रमाणपत्र जारी किए जाएंगे, जबकि संशोधित नियमों के तहत प्राप्त सभी आवेदनों का छह महीने के भीतर निपटारा कर दिया जाएगा।

आवासीय और औद्योगिक कॉलोनियों को नियमित करने के लिए कॉलोनी के कुल क्षेत्र पर प्रचलित कलेक्टर दर के पांच प्रतिशत के बराबर कंपाउंडिंग शुल्क अदा करना होगा, जबकि वाणिज्यिक कॉलोनियों के लिए प्रचलित वाणिज्यिक कलेक्टर दर के 10 प्रतिशत के बराबर कंपाउंडिंग शुल्क देना होगा। अस्थायी रेगुलराइजेशन प्रमाणपत्र जारी करने और निर्धारित रेगुलराइजेशन शुल्क के भुगतान के बाद व्यक्तिगत प्लॉट धारक अपने संबंधित प्लॉटों के लिए रेगुलराइजेशन प्रमाणपत्र प्राप्त करने और प्रचलित भवन नियमों के अनुसार मंजूरी प्राप्त करने के योग्य हो जाएंगे। प्लॉट धारक निर्धारित रेगुलराइजेशन शुल्क जमा करने के बाद अपने प्लॉटों को पंजीकृत भी कर सकेंगे।

जहां रेजिडेंट्स वेलफेयर एसोसिएशनों के माध्यम से जमा करवाए गए आवेदनों पर रेरा के उपबंध लागू नहीं होंगे। वहां प्रमोटर या रेजिडेंट्स वेलफेयर एसोसिएशन, सक्षम अधिकारियों से सभी आवश्यक मंजूरियां और कोई आपत्ति नहीं प्रमाणपत्र प्राप्त करने और निर्धारित समय के भीतर लंबित विकास कार्यों को पूरा करने के लिए जिम्मेदार होंगे।

लैंड पूलिंग के लाभों में वृद्धि

ज़मीन मालिकों की चिंताओं को दूर करने और ज़मीन अधिग्रहण के दौरान किसानों को अधिक लाभ देने के उद्देश्य से बड़ा फैसला लेते हुए मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान की अध्यक्षता में पंजाब कैबिनेट ने ज़मीन मालिकों के लाभों से संबंधित मौजूदा नीति में संशोधनों को मंजूरी दे दी है तथा राहत के लिए कई अन्य कदमों की भी शुरुआत की है। यह फैसला मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान की अध्यक्षता में हुई मंत्रिमंडल की बैठक के दौरान लिया गया। ज़मीन अधिग्रहण के दौरान ज़मीन मालिकों के लिए बढ़े हुए लाभों के बारे में विवरण साझा करते हुए मुख्यमंत्री कार्यालय ने बताया कि कैबिनेट ने ज़मीन मालिकों के लिए आवासीय और व्यावसायिक प्लॉटों का क्षेत्र बढ़ाने के लिए संशोधनों को मंजूरी दी है, जबकि हितधारकों के सामने आने वाली चिंताओं और व्यावहारिक कठिनाइयों को हल करने के लिए 'आउस्टी पॉलिसी' में भी कई बदलाव किए गए हैं।

संशोधित नियमों के अनुसार लैंड पूलिंग के तहत आवासीय और व्यावसायिक श्रेणी चुनने वाले ज़मीन मालिकों को प्रति एकड़ 1,000 वर्ग गज के आवासीय प्लॉट मिलते रहेंगे, जबकि कमर्शियल जगह को 200 वर्ग गज से बढ़ाकर 210 वर्ग गज प्रति एकड़ कर दिया गया है। जो लोग केवल आवासीय श्रेणी चुनते हैं, उन्हें अब 1,600 वर्ग गज की जगह 1,630 वर्ग गज प्रति एकड़ मिलेगा, जबकि व्यावसायिक श्रेणी के प्रोजेक्ट्स के लिए व्यावसायिक जगह 800 वर्ग गज से बढ़ाकर 840 वर्ग गज प्रति एकड़ कर दी गई है।

दिल्ली हाईकोर्ट का राघव चड्ढा को निशाना बनाने वाली अपमानजनक पोस्ट हटाने का आदेश

नई दिल्ली. दिल्ली हाई कोर्ट ने राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा को निशाना बनाने वाले कुछ अपमानजनक कंटेंट को हटाने का निर्देश दिया, साथ ही यह भी स्पष्ट किया कि इस मामले में 'पर्सनैलिटी राइट्स' का कोई मुद्दा शामिल नहीं है। चड्ढा की याचिका पर सुनवाई करते हुए जस्टिस सुब्रमण्यम प्रसाद ने कहा कि याचिकाकर्ता द्वारा बताए गए कंटेंट में से केवल कुछ ही अपमानजनक थे। आदेश सुनाते हुए जज ने कहा कि मैंने कुछ कंटेंट को हटाने का निर्देश दिया है, बाकी कंटेंट अपमानजनक नहीं है। कोर्ट ने यह भी साफ़ किया कि इस मुक़दमे में पर्सनैलिटी राइट्स (व्यक्तित्व अधिकारों) से जुड़ा कोई मुद्दा नहीं उठाया गया है, और कोर्ट ने अपना ध्यान सिर्फ़ मानहानि के आरोपों तक ही सीमित रखा।

बुधवार के आदेश के बाद चड्ढा के वकील सतत्य आनंद और निखिल आराधे ने फ़ैसले का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि इससे यह बात और मज़बूत हुई है कि अभिव्यक्ति की आज़ादी का इस्तेमाल किसी व्यक्ति को बदनाम करने के लिए सुनियोजित अभियान चलाने के बहाने के तौर पर नहीं किया जा सकता। इस फ़ैसले को अहम बताते हुए वकीलों ने कहा कि यह आदेश "सुनियोजित ऑनलाइन बदनामी के ख़िलाफ़ तेज़ी से कार्रवाई करने और सार्वजनिक बातचीत की गरिमा की रक्षा करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

वकीलों के मुताबिक चड्ढा ने कोर्ट में दलील दी कि कई प्रोफेशनल एजेंसियों के ज़रिए एक सुनियोजित और कथित तौर पर पैसे देकर चलाया जाने वाला सोशल मीडिया कैंपेन चलाया जा रहा था, जिसका मकसद उनकी पब्लिक इमेज और साख को नुकसान पहुंचाना था।

भारत-जापान के बीच एआई और डिफेंस में ऐतिहासिक डील, देश में आएगा 10 अरब डॉलर का निवेश

टोक्यो. जापान की प्रधानमंत्री साने ताकाइची भारत दौरे पर आई हैं। दिल्ली के हैदराबाद हाउस में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ उनकी शिष्टमंडल स्तर की द्विपक्षीय वार्ता हुई। बैठक के बाद पीएम मोदी ने कहा कि भारत और जापान के बीच आपसी विश्वास पहले से और ज्यादा मजबूत हुआ है। यह भरोसा ही दोनों देशों की सबसे बड़ी पूंजी है। पीएम मोदी ने जापानी प्रधानमंत्री ताकाइची को अपनी 'छोटी बहन' बताते हुए भारत में उनका गर्मजोशी से स्वागत किया।

आर्थिक मोर्चे पर भी यह बैठक बेहद कामयाब रही। पीएम मोदी ने बताया कि पिछले एक साल में दोनों देशों के बीच करीब 120 नए व्यापारिक समझौते हुए हैं, जिससे भारत में 10 अरब डॉलर से ज्यादा का जापानी निवेश आएगा। उन्होंने कहा कि हमारा अगला लक्ष्य जापान से 10 ट्रिलियन येन का निवेश भारत लाना और अगले 10 सालों में भारत में काम करने वाली जापानी कंपनियों की संख्या को दोगुना करना है। भारत में हो रहे सुधारों की वजह से अब विदेशी कंपनियों के लिए व्यापार करना काफी आसान हो गया है।

बीएमसी कमिश्नर ने 4 अफसर किए निलंबित

मुंबई. मुंबई के साकीनाका इलाके से एक बेहद दुखद और हैरान करने वाली घटना सामने आई है। भारी बारिश के बीच खैरानी रोड पर पैदल चल रहे 55 वर्षीय असलम इसाक शेख की एक खुले मैनहोल में गिरने से मौत हो गई। बताया जा रहा है कि हादसे के वक्त असलम मोबाइल पर बात करते हुए जा रहे थे। वहां काम कर रहे लोगों ने उन्हें चिल्लाकर रोकने की कोशिश भी की, लेकिन तब तक वह संतुलन खो बैठे और मैनहोल में जा गिरे। मुंबई फायर ब्रिगेड और बीएमसी के कर्मचारियों ने उन्हें बचाने की पूरी कोशिश की, लेकिन उनकी जान नहीं बचाई जा सकी।

मामले को गंभीरता से लेते हुए बीएमसी कमिश्नर अश्विनी भिड़े ने लापरवाही बरतने के आरोप में बड़ी कार्रवाई की है। हादसे के वक्त सुरक्षा के कोई इंतजाम न रखने के कारण संबंधित ठेकेदार को ब्लैकलिस्ट कर दिया गया है। इसके साथ ही बीएमसी के 4 जिम्मेदार अधिकारियों को तुरंत प्रभाव से सस्पेंड कर दिया गया है। सस्पेंड होने वाले अधिकारियों में धनाजी हेरलेकर (असिस्टेंट कमिश्नर, एल वार्ड), दीपक चौगुले (डिप्टी इंजीनियर), अभिजीत चौगुले (जूनियर इंजीनियर) और उत्तम पाटिल (असिस्टेंट इंजीनियर) शामिल हैं।

बीएमसी कमिश्नर ने इस पूरे मामले की गहराई से जांच के लिए एडिशनल म्युनिसिपल कमिश्नर की अध्यक्षता में एक हाई-लेवल जांच कमेटी बना दी है। इस कमेटी को 7 दिनों के भीतर अपनी रिपोर्ट सौंपने के निर्देश दिए गए हैं। इसके साथ ही भविष्य में ऐसा कोई हादसा न हो, इसके लिए आदेश जारी किए गए हैं कि मैनहोल के काम के दौरान चारों तरफ बैरिकेड्स लगाना अनिवार्य होगा और अगले 8 दिनों के भीतर मुंबई के सभी मैनहोल की 100 प्रतिशत जांच कर सुरक्षा रिपोर्ट तैयार की जाएगी।

कथित यौन उत्पीड़न मामले में बृजभूषण सिंह पर दिल्ली कोर्ट का फैसला सुरक्षित

नई दिल्ली. दिल्ली की राउज एवेन्यू अदालत ने महिला पहलवानों द्वारा लगाए गए कथित यौन उत्पीड़न के मामले में पूर्व भारतीय जनता पार्टी सांसद बृजभूषण शरण सिंह के खिलाफ दिल्ली पुलिस के केस पर गुरुवार को अपना फैसला सुरक्षित रख लिया है। एडिशनल चीफ ज्यूडिशियल मजिस्ट्रेट अश्विनी पंवार ने बताया कि इस मामले में दोषी ठहराने या बरी करने का अंतिम आदेश 3 अगस्त 2026 को सुनाया जाएगा। दिल्ली पुलिस ने 15 जून 2023 को बृजभूषण सिंह के खिलाफ भारतीय दंड संहिता की कई गंभीर धाराओं के तहत चार्जशीट दाखिल की थी, जिनमें धारा 354, धारा 354ए, धारा 354डी और धारा 506(1) शामिल है।

इसके बाद ट्रायल कोर्ट ने 10 मई 2024 को पांच महिला पहलवानों के उत्पीड़न के मामले में सिंह के खिलाफ आरोप तय किए थे। कोर्ट ने माना था कि उनके खिलाफ केस चलाने के लिए रिकॉर्ड पर पर्याप्त सबूत मौजूद हैं।

'ब्राइट माइंड्स पंजाब 2026' के तहत लुधियाना में छात्रों के साथ सीधा संवाद

12वीं कक्षा में 95 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले मेधावी छात्रों को शिक्षा मंत्री हरजोत सिंह बैंस और मनीष सिसोदिया ने किया सम्मानित

• **जालंधर ब्रीज.** लुधियाना

'ब्राइट माइंड्स पंजाब 2026' अभियान के तहत आज गुरु नानक देव भवन, लुधियाना में एक विशाल और प्रेरणादायक समारोह का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में पंजाब के शिक्षा मंत्री स. हरजोत सिंह बैंस और दिल्ली के पूर्व उप मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। समारोह का मुख्य उद्देश्य छात्रों और शिक्षकों के साथ सीधा संवाद स्थापित करना और शिक्षा प्रणाली में हो रहे आधुनिक बदलावों व सुधारों पर विचार-विमर्श करना था।

इस अवसर पर 12वीं कक्षा की परीक्षाओं में 95 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले होनहार छात्रों को विशेष रूप से सम्मानित किया गया। छात्रों की हौसलाअफजाई करते हुए शिक्षा मंत्री हरजोत सिंह बैंस ने कहा कि ये बच्चे न केवल अपने परिवारों का नाम रोशन कर रहे हैं, बल्कि पंजाब और पूरे देश का उज्ज्वल भविष्य हैं। शिक्षा मंत्री ने बताया कि यह पहली बार है जब शिक्षा मंत्री और शिक्षा सचिव ने खुद छात्रों के बीच बैठकर परीक्षा प्रणाली, पाठ्यक्रम और पढ़ाई के तौर-तरीकों पर खुली चर्चा की है। बच्चों द्वारा दिए गए सुझावों की सराहना करते हुए उन्होंने कहा कि छात्रों द्वारा उठाए गए सभी मुद्दे बेहद व्यावहारिक और समय के अनुकूल हैं, जिन्हें भविष्य की नीतियां बनाते समय लागू किया जाएगा।

लुधियाना में 1700 सीसीटीवी कैमरों वाला 'मानसून वॉर रूम' स्थापित

लुधियाना (जालंधर ब्रीज). मानसून के मौसम के दौरान लोगों की समस्याओं का त्वरित समाधान करने और उन्हें किसी भी प्रकार की असुविधा से बचाने के उद्देश्य से पंजाब के स्थानीय निकाय मंत्री स हरजोत सिंह बैंस ने बताया कि नगर निगम लुधियाना द्वारा एक आधुनिक 'मानसून वॉर रूम' स्थापित किया गया है। यह हाईटेक कंट्रोल सेंटर 1700 सीसीटीवी कैमरों के माध्यम से 24 घंटे पूरे शहर की निगरानी करेगा। आज यहां नगर निगम के जोन-डी, सराभा नगर स्थित इंटीग्रेटेड कमांड एंड कंट्रोल सेंटर (आईसीसीसी) में स्थापित 'मानसून वॉर रूम' का निरीक्षण करने के बाद स हरजोत सिंह बैंस ने कहा कि इस वॉर रूम की बड़ी स्क्रीन पर उन चौकों, निचले इलाकों और संवेदनशील नालों की लाइव एचडी फुटेज दिखाई जाएगी, जहां जलभराव की समस्या रहती है। इस व्यवस्था के माध्यम से जलभराव का पता कुछ ही सेकंड में चल जाएगा, जिससे नगर निगम की टीमें तुरंत संबंधित स्थान पर पहुंच सकेंगी। इससे कार्रवाई का समय घंटों से घटकर कुछ मिनटों तक सीमित हो जाएगा।

होर्मुज संकट का मुकाबला: भारत ने सबसे बड़े ऊर्जा संकट का कैसे सामना किया

जालंधर ब्रीज. जब फरवरी के अंत में होर्मुज की खाड़ी बंद हुई तो भारत सरकार ने एक प्राथमिकता का चयन किया - हमारे देश के नागरिकों, विशेष रूप से सबसे कमजोर समुदायों, को अभूतपूर्व आपूर्ति और मूल्य व्यवधानों से सुरक्षित रखना। इस प्राथमिकता के आस-पास ही अन्य प्रयास किये जाने थे। यह भावना खुद प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की थी और यह आधुनिक इतिहास के सबसे बड़े ऊर्जा व्यवधान के लगभग चार महीनों तक बनी रही।

तथ्यों के पता चलने से पहले ही भारत को लेकर निर्णय किये जा रहे थे: तर्क यह था कि एक ऐसा देश, जो अपने कच्चे तेल का 85% से अधिक आयात करता है, होर्मुज के बंद होने से संभल नहीं पायेगा, जिससे होकर दुनिया का 20-30% से अधिक हाइड्रोकार्बन गुजरता है। पेट्रोल पंप में कुछ ही दिनों में तेल ख़त्म हो जाएगा, कीमतें आसमान छुएंगी (जैसे कि कई अन्य देशों में हुआ) और अर्थव्यवस्था ध्वस्त हो जाएगी। आज स्टॉक भरे हुए हैं, पंप खुले हैं, और भारतीय उपभोक्ता ने इस संकट के दौरान ऊर्जा के लिए दुनिया के किसी भी अन्य उपभोक्ता की तुलना में कम भुगतान किया है। यह स्पष्ट करना जरूरी है कि इसे कैसे किया गया और इससे गलत आख्यानों को जवाब भी मिल जाएगा। 28 फरवरी को ईरान पर हमलों से वैश्विक ऊर्जा मानचित्र पर सबसे महत्वपूर्ण मार्ग-खंड बंद हो गया और एलपीजी आपूर्ति ने भारत के लिए सबसे बड़ी चुनौती पेश की, क्योंकि दुनिया में केवल अमेरिका और मध्य पूर्व ही प्रमुख एलपीजी निर्यातक हैं। भारत की लगभग 60% एलपीजी पहले मध्य पूर्व से आती थी और यह आपूर्ति तुरंत लगभग शून्य हो गई। फिर आपूर्ति और मांग, दोनों को लेकर एक युद्धकक्ष ऑपरेशन शुरू हुआ, हर कार्गो, हर रिफाइनरी, हर बॉटलिंग प्लांट की निगरानी की गयी, ताकि पूरे देश के सभी रसोईघरों में खाना पकाने के लिए आग जलती रहे।

हरदीप सिंह पुरी

(लेखक केंद्रीय पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्री हैं।)

आपूर्ति के संबंध में, 8 मार्च को एलपीजी नियंत्रण आदेश पारित किया गया, जिसके तहत सभी रिफाइनरियों को अपना एलपीजी उत्पादन अधिकतम करने के लिए सभी सी3-सी4 कार्बन स्ट्रीम को बदलने का निर्देश दिया गया। जो रिफाइनरी कभी कुकिंग गैस नहीं बनाती थीं, बदलाव किया गया और उत्पादन 35 टीएमटी प्रति दिन से बढ़कर 54 टीएमटी प्रति दिन हो गया। युद्ध की सर्वाधिक विभीषिका के दौरान, जब होर्मुज से कोई भी जहाज बाहर नहीं निकल रहा था, तब 12 से अधिक भारतीय एलपीजी जहाजें चुपचाप होर्मुज से बिना कोई टोल दिए निकाल दी गईं - किसी भी देश के लिए यह सबसे बड़ी संख्या थी। कार्गो सुरक्षित किए गए तथा यानबू और फुजैरा बंदरगाहों से लाल सागर रास्ते के जरिए कार्गो जहाज-से-जहाज स्थानांतरित किये गये। अमेरिका से कार्गो को सुरक्षित करने की स्थिति में भी खाली जहाज भेजे गए, नए माल लेने के लिए जहाज हॉर्मुज के अंदर भेजे गए तथा अल्जीरिया, जापान और कनाडा जैसे कई देशों के साथ नई आपूर्ति व्यवस्था शुरू की गयी। मैंने हर उस देश के ऊर्जा मंत्री से कई बार बात की, जो एलपीजी निर्यात कर सकता था। मैं यह बात कहना चाहता हूँ कि खाड़ी क्षेत्र के अंदर या बाहर का हर उत्पादक, जिसके साथ हमने व्यापार किया, हमारे साथ खड़ा रहा।

हालांकि, आपूर्ति प्रयास का केवल आधा हिस्सा था, क्योंकि मांग को भी प्राथमिकता देना जरूरी था। घरों में जाने वाला रसोई गैस पूरा सुरक्षित रखा गया और इस कीमती आपूर्ति को काले बाज़ारियों से बचाने के लिए डिजिटल सत्यापन कोड अनिवार्य किया गया। हर नागरिक को उनके ज़रूरत के समय सिलेंडर मिलें, लेकिन कोई भी सिलेंडर जमा न कर सके, इसके लिए 25 दिन और 45 दिन की सीमा लगाई गई। चूँकि, वाणिज्यिक सिलेंडरों को नियंत्रित नहीं किया जाता और कोई भी खरीदार उपलब्ध पूरी आपूर्ति एक साथ खरीद सकता था, इसलिए इन्हें उद्योग संघों और राज्य नागरिक आपूर्ति विभागों के माध्यम से भेजा गया, ताकि हर किसी को पर्याप्त मिले और कोई भी जमा न कर सके। उद्योग को पाइप प्राकृतिक गैस अपनाने के लिए कहा गया, बड़े रसोईघरों और प्रतिष्ठानों को अन्य ईंधनों का इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित किया गया, जहाँ संभव था और घरेलू पाइप गैस और सीएनजी को बिना कटौती वाले वर्ग में रखा गया। सरकार के सभी विभागों ने मिलकर नगर निगम की शीघ्र मंज़ूरी के ज़रिए पाइप गैस कनेक्शनों की ओर बदलाव को संभव बनाया। कई उपभोक्ता, जिनमें प्रवासी भी शामिल थे, एजेंट से सिलेंडर खरीदते थे, जो अब डीएसी की शर्तों के कारण सिलेंडर नहीं ला पा रहे थे, इसलिए पूरे देश में 5 किलो का मुफ्त व्यापार सिलेंडर उपलब्ध कराया गया, जब तक इसका इस्तेमाल लगभग दोगुना नहीं हो गया। लोगों में भय पैदा करने वाले और खराब स्थिति बताने वाले झूठी अफवाहें फैलाने लगे और झूठे वीडियो शेयर करने लगे ताकि कमी, घबराहट और अराजकता का माहौल पैदा किया जा सके, जबकि सरकार हर दिन युद्धकक्ष मोड में कई क्रांतिकारी कदम उठा रही थी, ताकि देश में किसी भी जगह आपूर्ति में बाधा न आये।

इस स्तर का संकट एक देश को उसकी असली क्षमता दिखाता है। भारत ने होर्मुज के बंद होने की बाधा पार की और देश में कहीं भी बिना किसी कमी के आपूर्ति जारी रही। इस अनुभव से सीख लेकर, हम अपनी ऊर्जा सुदृढ़ता को मजबूत करने के लिए अतिरिक्त क्षमताओं का निर्माण करेंगे, लेकिन जब इस संघर्ष का इतिहास लिखा जाएगा, तो एक पंक्ति मौजूद रहनी चाहिए: मानव स्मृति का सबसे बड़ा ऊर्जा संकट हमारे तटों तक पहुंचा, लेकिन 150 करोड़ भारतीय नागरिक सुरक्षित रहे।

इंडिया के खतरनाक ट्रैकिंग रूट में शामिल हैं ये 5 जगहें, जाने के लिए चाहिए जिगरा

Travelling

इंडिया में एडवेंचर के लिए नेचर की कमी नहीं है। ऊंचे पहाड़, झरने और तीखी ढलान वाले रास्ते और रास्तों पर दिख रहे सुंदर झरने किसी का भी मन मोह लेते हैं। लेकिन इन ट्रैक्स पर चलना आसान नहीं, लो ऑक्सीजन आपको एल्टीट्यूड सिकनेस दे सकता है और तीखी ढलान किसी भी वक्त नीचे ढके...

• **जालंधर ब्रीज** . फीचर

एडवेंचर के शौकीन लोगों की कमी दुनिया में नहीं है और भारत केवल बिगिनर्स के लिए नहीं है। अकेले भारत में ही आपको ऐसे-ऐसे खतरनाक पहाड़ी रास्ते मिल जाएंगे जहां पर ट्रैकिंग करना आम लोगों के बस की बात नहीं है। इंडिया का कल्चर ही अलग-अलग नहीं है बल्कि यहां पर नेचर में भी काफी विविधता देखने को मिलती है। हिमालय की ऊंची पहाड़ियों पर बने रास्ते और एडवेंचर के शौकीन इन रास्तों की तरफ अट्रैक्ट होते हैं। बेहद खतरनाक रास्तों में इनकी गिनती होती है और एडवेंचर प्रेमी इन पर ट्रैकिंग के लिए जाते हैं। इंडिया में ऐसे 10 ट्रैक हैं जो बेहद खतरनाक माने जाते हैं और यहां पर जाना बेहद मुश्किल होता है।

काफनी ग्लेशियर ट्रैक : काफनी ग्लेशियर ट्रैक की ऊंचाई सुनकर इसे हल्के में बिल्कुल ना लें। ये इंडिया के कुछ खतरनाक रास्तों में से एक हैं जिसकी ट्रैकिंग करना बिगिनर्स के लिए मुश्किल है। 85 किमी लंबे ट्रैक पर ट्रैकिंग करनी होती है जो डिफिकल्ट टू मॉडरेट रहती है। वहीं हाई अल्टीट्यूड की वजह से ये ट्रैकिंग काफी मुश्किल हो जाती है। यहां ट्रैक के रास्तों में रात गुजारने के लिए केवल टेंट ही एकमात्र साधन है और कम से कम 7 दिन का वक्त ट्रैकिंग पूरी करने में लगता है।

गोएचाला ट्रैक : सिक्किम के योक्सुम से ये ट्रैक शुरू होता है जो कि समुद्र से 5600 फिट की ऊंचाई पर है। इस ट्रैक को पूरा करने में पूरे 11 दिन का समय लगता है। ट्रैक का रास्ता पनखोला के जंगलों से होकर गुजरता है जहां पर कई झरने देखने को मिलते हैं। इस ट्रैक पर जाने के लिए आपको कड़ी मेहनत करनी होगी। तीखी ढलान किसी भी एंगल से बिगिनर्स के लिए नहीं है। पूरा ट्रैक लगभग 90 किमी का है।

मारखा वैली ट्रैक : मार्खा वैली लेह की सबसे बड़ी घाटी है और पल-पल बदलते नजारों के लिए प्रसिद्ध है। यहां ट्रैकिंग के रास्ते में कई पुरानी इमारते, बौद्ध टेंपल, मोनैस्ट्री देखने को मिलती है। इस ट्रैक की सबसे बड़ी खासियत है कि लौटने के लिए उसी रास्ते का इस्तेमाल नहीं किया जाता है।

रूपकुंड लेक ट्रैक : उत्तराखंड के पहाड़ों में बना ये ट्रैक ट्रैकिंग करने वाले शौकीन लोगों के लिए परफेक्ट डेस्टिनेशन है। यहां ट्रैकर्स बेड़मी कुंड से होते हुए रूपकुंड तक जाते हैं और इन दोनों के बीच का रास्ता सबसे कठिन है। 9 दिन का ट्रैक खूबसूरत खास के मैदान और पहाड़ी गांवों से होकर गुजरता है। इस रास्ते पर ऑक्सीजन की कमी कई बार सिर दर्द, पेट दर्द जैसी समस्याओं को भी पैदा करने लगती है।

स्टोक कांगड़ी ट्रैक : लद्दाख के हेमीस नेशनल पार्क में बना ये ट्रैक कठिन और खतरनाक ट्रैक में से एक है। जो दुनिया के सबसे लंबे पहाड़ों की रेंज पर बना है। इस ट्रैक पर जनस्कार नदी और इंडस वैली के खूबसूरत नजारे देखने को मिलते हैं। पूरे 10 दिन का ये ट्रैक जून से अगस्त के महीने में जाने के लिए बेस्ट होता है। यहां ऊंचाई पर जाना शुरू करते ही ऑक्सीजन कम होने लगती है। जिसकी वजह से ऑल्टीट्यूड सिकनेस, सिरदर्द, चक्कर, उल्टी जैसी समस्या होने लगती है।

Ai प्रतिकात्मक तस्वीर

LIFESTYLE

इसलिए हाई स्टैंडर्ड वाले लोग रहते हैं आगे, ये आदतें उन्हें बनाती हैं दूसरों से खास!

हाई स्टैंडर्ड का मतलब सिर्फ महंगी चीजें खरीदना नहीं होता। असली पहचान आपकी सोच, आदतों और रोजमर्रा के फैसलों से बनती है। आइए जानते हैं ऐसी 5 बातें जो हाई स्टैंडर्ड वाले लोगों को भीड़ से अलग बनाती हैं।

• **जालंधर ब्रीज** . फीचर

हाई स्टैंडर्ड का असली मतलब क्या है?

जब लोग 'हाई स्टैंडर्ड' सुनते हैं तो अक्सर महंगी कार, ब्रांडेड कपड़े या लग्जरी लाइफस्टाइल की कल्पना कर लेते हैं। लेकिन असल में हाई स्टैंडर्ड का मतलब खुद के लिए बेहतर सोच, बेहतर आदतें और सही चुनाव है। ऐसे लोग हर दिन अपने समय, ऊर्जा और मानसिक शांति को महत्व देते हैं। वे दूसरों से ज्यादा खुद को बेहतर बनाने पर ध्यान देते हैं। उनकी छोटी-छोटी आदतें ही उन्हें खास बनाती हैं।

1. छोटी परेशानियों में घबराते नहीं

किसी मीटिंग का लेट होना, ट्रैफिक में फंस जाना या कोई छोटी गलती हो जाना- ऐसी चीजें हर किसी के साथ होती हैं। लेकिन हाई स्टैंडर्ड वाले लोग इन बातों पर जरूरत से ज्यादा परेशान नहीं होते। वे तुरंत रिएक्ट करने की बजाय स्थिति को समझते हैं और समाधान ढूंढ़ते हैं। क्योंकि उनकी जिंदगी लगातार तनाव और जल्दबाजी में नहीं चलती। वे जानते हैं कि हर छोटी परेशानी पर घबराने से समस्या नहीं, बल्कि स्ट्रेस बढ़ता है।

2. उन्हें क्वालिटी आसानी से नजर आती है

ऐसे लोग हर चीज में सिर्फ कीमत नहीं देखते, बल्कि उसकी क्वालिटी पर ध्यान देते हैं। चाहे बात किसी किताब की हो, कपड़ों की हो, काम की हो या रिश्तों की। वे अच्छी चीजों को पहचानना सीख लेते हैं। इसका मतलब यह नहीं कि वे दूसरों को जज करते हैं। बल्कि वे अपने आसपास मौजूद अच्छी चीजों और बेहतरीन काम की कद्र करना जानते हैं। यही आदत उनके फैसलों को और बेहतर बनाती है।

3. उनका लुक हमेशा सोच-समझकर चुना हुआ लगता है

हाई स्टैंडर्ड वाले लोग सिर्फ खास मौकों पर ही अच्छे नहीं दिखते। वे रोजमर्रा की जिंदगी में भी साफ-सुथरे और व्यवस्थित नजर आते हैं। इसका मतलब महंगे कपड़े पहनना नहीं है। वे बस इस बात का ध्यान रखते हैं कि उनका पहनावा, व्यवहार और व्यक्तित्व संतुलित दिखे। वे जानते हैं कि खुद को सम्मान देना भी आत्मविश्वास का एक हिस्सा है। इसलिए उनका स्टाइल हमेशा सहज और आकर्षक लगता है।

4. उनकी पसंद होती है, जिद नहीं

जो लोग सच में हाई स्टैंडर्ड रखते हैं, उन्हें बार-बार अपनी पसंद या स्टेटस साबित करने की जरूरत नहीं पड़ती। वे जानते हैं कि उन्हें क्या पसंद है और क्या नहीं। लेकिन वे हर बात पर अपनी शर्तें नहीं थोपते। उनकी पसंद स्पष्ट होती है, लेकिन वे दूसरों की पसंद का भी सम्मान करते हैं। यही वजह है कि वे आत्मविश्वासी लगते हैं, अहंकारी नहीं। उनकी सादगी ही उन्हें खास बनाती है।

5. रोजमर्रा की जिंदगी बेहतर बनाने पर खर्च करते हैं

ऐसे लोग सिर्फ दिखावे वाली चीजों पर पैसा खर्च नहीं करते। वे उन चीजों में निवेश करना पसंद करते हैं जो उनकी जिंदगी को आसान और बेहतर बनाएं। जैसे अच्छी नींद के लिए आरामदायक गद्दा, सीखने के लिए किताबें, स्वास्थ्य के लिए अच्छा खाना या समय बचाने वाले साधन। वे समझते हैं कि असली लग्जरी रोज की जिंदगी में आराम और संतुलन महसूस करना है।

वे अपनी ऊर्जा की भी कीमत समझते हैं

हाई स्टैंडर्ड वाले लोग सिर्फ पैसे ही नहीं, अपनी ऊर्जा और समय को भी महत्व देते हैं। वे हर बहस, हर ड्रामे और हर नकारात्मक माहौल का हिस्सा नहीं बनते। वे सोच-समझकर तय करते हैं कि किस चीज पर ध्यान देना है और किसे इग्नोर करना है। यही आदत उन्हें मेंटली शांत और ज्यादा फोकस्ड बनाए रखती है। वे जानते हैं कि जहां ध्यान जाता है, वहीं जीवन की दिशा भी जाती है।

छोटी आदतें बनाती हैं बड़ा फर्क

हाई स्टैंडर्ड का संबंध बैंक बैलेंस से कम और सोच से ज्यादा होता है। छोटी-छोटी आदतें जैसे शांत रहना, क्वालिटी को महत्व देना, खुद का सम्मान करना और समझदारी से फैसले लेना, किसी भी व्यक्ति को बेहतर बना सकती हैं। ये आदतें रातोंरात नहीं बनतीं, लेकिन धीरे-धीरे आपकी पहचान का हिस्सा बन जाती हैं। यही वो चीजें हैं जो किसी इंसान को भीड़ से अलग और यादगार बनाती हैं।

डिस्क्लेमर : इस लेख में किए गए दावे यूट्यूब वीडियो और इंटरनेट पर मिली जानकारी पर आधारित हैं। जालंधर ब्रीज इसकी सत्यता और सटीकता की जिम्मेदारी नहीं लेता है।

टमाटर-खीरा फल है या सब्जी? क्या आप जानते हैं सही जवाब, साइंस क्या मानता है

टमाटर-खीरा को आप सलाद, सब्जी या फिर कच्चा खूब खाते होंगे लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि ये दोनों फल है या सब्जी? टमाटर-खीरा किस कैटेगरी में फिट बैठते हैं, चलिए आपको बताते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

टमाटर को सब्जी की ग्रेवी गाढ़ी करने में इस्तेमाल किया जाता है और सलाद में भी इसे लोग खूब खाना पसंद करते हैं। ज्यादातर सब्जियों में टमाटर पड़ता है और स्वाद को बेहतर करता है, साथ ही इसकी चटनी भी बनती है। वहीं कुछ लोग कच्चा टमाटर भी खा लेते हैं, जैसे सेब खा रहे हो। अब सवाल ये उठता है कि क्या टमाटर सब्जी या फिर इसे फल मानना चाहिए? आखिर टमाटर को किस कैटेगरी में रखा जाए।

सिर्फ टमाटर ही नहीं खीरे के साथ भी यही समस्या है। खीरा सलाद में खाया जाता है और इसका रायता भी बनता है लेकिन क्या इसे भी सब्जी कहा जाएगा। अगर आप भी इन चीजों को सोचकर अपना सिर पकड़ लेते हैं, तो आज हम आपको इनके जवाब देते हैं। आपको बताएंगे कि साइंस इन्हें क्या मानता है फल या सब्जी?

टमाटर में क्या होता है

टमाटर में 95% पानी, वटिामनि ए, सी, लाइकोपीन, पोटैशियम, फोलेट, फाइबर, मैग्नीशियम, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। टमाटर में साइट्रिक एसिड होता है, जिससे ये खट्टा रहता है। इसे खाने से इम्यूनिटी बूस्ट होती है, चेहरे पर ग्लो आता है और पाचन भी सही बना रहता है। टमाटर लोग चेहरे पर भी लगाते हैं, इससे रंगत सुधरती है।

सब्जी है या फल

वैसे तो टमाटर सब्जी में इस्तेमाल किया जाता है और इसका सलाद बनाकर लोग खाते हैं। हालांकि, साइंस की रिसर्च के मुताबिक, इसे फल माना जाता है। जी हां, टमाटर एक फल है ना कि सब्जी। इसे फल इसलिए कहा गया है क्योंकि ये फलों की तरह ही पौधों पर लगे फूलों से उगता है। जबकि सब्जियों में पत्तियां, जड़ें और टहनी होती हैं। ऑक्सफोर्ड और कैम्ब्रिज जैसे कई डक्शि्नरियों में भी टमाटर को फल ही लिखा गया है।

खीरा में क्या पाया जाता है

खीरे में लगभग 96% पानी होता है। इसके अलावा फाइबर, विटामिन K, विटामिन C, पोटैशियम, मिनरल्स होते हैं। खीरा सेहत के लिए फायदेमंद होता है और ये शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। इसे खाने से पाचन बेहतर होता है, साथ ही वजन कम करने में भी खीरा मददगार हो सकता है।

खीरा फल है या सब्जी

साइंस कहता है कि खीरा भी एक फल है। जी हां, खीरा फल इसलिए है क्योंकि ये भी पौधों पर लगे फूलों से उगता है। इसमें कोई जड़, टहनी नहीं होती। खीरा भले ही आप सलाद या रायता में खाते हो लेकिन असल में ये भी एक फल है।

मिल गया जवाब

अब अगर आप से कोई पूछे कि टमाटर और खीरा फल है या सब्जी तो आप बोलिएगा फल।

पेरेंट्स ध्यान दें! बच्चों में दिखने वाले ये सिग्नल विटामिन की कमी का अलार्म तो नहीं?

PARENTING

जालंधर ब्रीज (फीचर) . विटामिन ए बच्चों की आंखों, इम्यूनिटी और ग्रोथ के लिए बहुत जरूरी होता है। इसकी कमी होने पर बच्चे को रात में कम दिखाई देना शुरू हो सकता है। आंखों में खुजली, सूखापन या बार-बार आंखें मलना भी इसका संकेत हो सकता है। ऐसे बच्चे अक्सर जल्दी-जल्दी बीमार पड़ते हैं और उनकी भूख भी कम हो सकती है। लंबे समय तक कमी रहने पर बच्चे की फिजिकल ग्रोथ भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए इन लक्षणों को इग्नोर नहीं करना चाहिए।

विटामिन बी1 शरीर को एनर्जी देने और दिमाग को सही तरीके से काम करने में मदद करता है। इसकी कमी होने पर बच्चा चिड़चिड़ा रहने लगता है और उसे हर समय थकान महसूस हो सकती है। कई बच्चों की भूख कम हो जाती है और वे पढ़ाई या खेल में ध्यान नहीं लगा पाते। कुछ मामलों में नसों से जुड़ी समस्याएं भी हो सकती हैं, जिससे हाथ-पैरों में कमजोरी महसूस हो सकती है। अगर बच्चा अचानक सुस्त रहने लगे, तो डॉक्टर से सलाह लें।

विटामिन बी2 की कमी का असर सबसे पहले त्वचा और मुंह पर दिखाई देता है। बच्चे के होंठ बार-बार फटने लगते हैं या मुंह के कोनों पर दरारें पड़ सकती हैं। मुंह में छाले होना, त्वचा पर रैशेज आना और आंखों का लाल या पानी भरा दिखना भी इसके संकेत हैं। इसके अलावा, बच्चे की ग्रोथ धीमी हो सकती है। यदि ये लक्षण लगातार बने रहें, तो बच्चे की डाइट की जांच करवानी चाहिए।

विटामिन बी6 दिमाग, इम्यूनिटी और खून बनाने के लिए जरूरी होता है। इसकी कमी होने पर बच्चा जरूरत से ज्यादा चिड़चिड़ा हो सकता है। त्वचा पर रैशेज, होंठों के आसपास दरारें और बार-बार बीमार पड़ना भी इसके संकेत हो सकते हैं। कुछ बच्चों में खून की कमी यानी एनीमिया की समस्या भी हो सकती है, जिससे कमजोरी और थकान महसूस होने लगती है। इसलिए संतुलित आहार देना बहुत जरूरी है।

विटामिन बी12 शरीर में रेड ब्लड सेल्स बनाने में मदद करता है। इसकी कमी होने पर बच्चे की त्वचा पीली दिख सकती है। बच्चा जल्दी थक सकता है और उसकी भूख भी कम हो सकती है। कई बार हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नपन महसूस हो सकता है। अगर बच्चा बिना किसी कारण कमजोर और सुस्त दिखाई दे, तो यह विटामिन बी12 की कमी का संकेत हो सकता है। ऐसे में डॉक्टर से जांच करवाना जरूरी है।

विटामिन सी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने और घाव भरने में मदद करता है। इसकी कमी होने पर बच्चे को छोटी चोट लगने पर भी आसानी से नीले निशान पड़ सकते हैं। मसूड़ों से खून आना, घाव का देर से भरना और बार-बार सर्दी-जुकाम होना भी इसके सामान्य लक्षण हैं। अगर बच्चा अक्सर संक्रमण का शिकार हो रहा है, तो उसकी डाइट में विटामिन सी से भरपूर चीजें शामिल करनी चाहिए।

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

30 दिन तक रोजाना 1 आंवला खाकर डायटीशियन को बॉडी में दिखे गजब के बदलाव

Health

खाने पीने का असर सीधा हमारे शरीर पर होता है। चाहें आप अनहेल्दी चीजें खाएं या फिर हेल्दी इनका सीधा असर आपकी बॉडी पर दिखने लगता है। 30 दिन तक रोजाना 1 आंवला खाने वाली डायटीशियन ने बॉडी में कुछ बदलावों को महसूस

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

विटामिन सी से भरपूर आंवला सेहत के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। बहुत से लोग इसका इस्तेमाल मुरब्बा बनाने के लिए करते हैं तो कुछ इसे कच्चा खाते हैं। माना जाता है कि एक आंवला कई समस्याओं का समाधान कर सकता है। मीनू शेवेथा फिटनेस एंट क्लीनिकल न्यूट्रीशनिस्ट ने जब इसे लगातार 30 दिनों तक खाया तो उन्होंने शरीर में कुछ बदलावों को महसूस किया। देखिए एक्सपर्ट की किन समस्याओं से उन्हें छुटकारा मिला।

1) पाचन बेहतर- डायटीशियन ने बताया कि रोजाना आंवला खानेसे कब्ज कम हो गई और वह हर सुबह अपने पेट की गति को ठीक से महसूस कर पा रही थी।आंवला में फाइबर और ऐसे यौगिक होते हैं जो पेट के हेल्थ को बेहतर बनाते हैं, जिससे मल त्याग में सुधार होता है और पाचन क्रिया आरामदायक हो जाती है।

2) स्किन में निखार- एक्सपर्ट ने बताया कि उनकी स्किन आमतौर पर रूखी और बेजान रहती है, तो आंवला खाने के बाद ये हाइड्रेटेड दिखने लगी और त्वचा का रंग निखरने लगा। इसके अलावा ताजगी भरी चमक और दाग-धब्बे काफी कम हो गए। आंवला विटामिन सी का एक समृद्ध प्राकृतिक स्रोत है, जो कोलेजन उत्पादन और स्किन को ऑक्सीडेटिव डैमेज से बचाने के लिए जरूरी है।

3) हेल्दी हेयर- उन्होंने बताया कि पहले उनके बाल रूखे और उलझे रहते थे, लेकिन आंवला खाने के बाद ये ज्यादा हेल्दी और उलझे हुए नहीं रहे। इसके अलावा बालों का झड़ना भी थोड़ा कम हुआ है। क्योंकि विटामिन सी बालों के रोम के आसपास कोलेजन को सहारा देता है, जबकि एंटीऑक्सीडेंट ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने में मदद कर सकते हैं जो बालों को नुकसान पहुंचा सकता है।

4) कम बीमार पड़ना- डायटीशियन को हर महीने कम से कम एक हफ्ते तक सर्दी-जुकाम और नाक बहने की समस्या रहती थी। हालांकि आंवाला खाने के बाद ये कम हो गई। आंवला में मौजूद विटामिन सी और पॉलीफेनॉल इम्यूनिटी बढ़ाते हैं और शरीर को ऑक्सीडेटिव तनाव से लड़ने में मदद करते हैं।

5) एनर्जी स्थिर महसूस हुई- आंवला आयरन के हेल्थ अवशोषण में मददगार हो सकता है क्योंकि विटामिन सी खाने से आयरन को अवशोषित करने की शरीर की क्षमता को बढ़ाता है।

Ai प्रतिकात्मक तस्वीर

6) पेट फूलने की समस्या कम हुई- आंवला में मौजूद फाइबर और पाचन में मददगार यौगिक खाने के बाद पेट भारी महसूस होने की समस्या को कम करने में मदद कर सकते हैं।

7) ब्लड शुगर नियंत्रण में सुधार- रिपोर्ट्स से पता चलता है कि हेल्दी लाइफस्टाइल के साथ आंवला लेने से इंसुलिन सेंसटिविटी में सुधार हो सकता है और खाने के बाद ब्लड शुगर के लेवल में अचानक वृद्धि को कम किया जा सकता है।

8) एंटी इंफ्लामेटरी इफेक्ट- आंवला में गैलिक एसिड, एलेजिक एसिड और टैनिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो पुरानी सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव से लड़ने में मदद करते हैं।

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

अमित शाह ने आज नई दिल्ली में FCRA 2.0 पोर्टल एवं e-OCI कार्ड का शुभारंभ किया

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने आज नई दिल्ली में FCRA 2.0 पोर्टल एवं e-OCI कार्ड का शुभारंभ किया। इस अवसर पर केन्द्रीय गृह सचिव, विदेश सचिव और निदेशक, आसूचना ब्यूरो सहित कई अन्य वरिष्ठ अधिकारी मौजूद थे।

इस अवसर पर अपने संबोधन में केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने कहा कि आज हुई दोनों नई शुरुआत नागरिकों की सहूलियत बढ़ाने में बहुत लाभकारी सिद्ध होंगी। उन्होंने कहा कि आज शुरू हुई दोनों पहल नागरिकों की सुविधाएँ बढ़ाएंगी और विशेष रूप से एफसीआरए पोर्टल से दान प्राप्त करने वालों की दिक्कतों का निवारण होगा। उन्होंने कहा कि 2014 में जब नरेन्द्र मोदी जी प्रधानमंत्री बने तब उन्होंने कहा था कि हमारी सरकार "Minimum Government, Maximum Governance" के सिद्धांत पर काम करेगी। शाह ने कहा कि जब नीयत साफ हो, नीति स्पष्ट हो और तकनीक को स्वीकारने की मानसिकता तो सभी प्रकार का शासन ईमानदार लोगों के लिए बहुत सरल हो जाता है, गलत करने वालों पर पैनी निगरानी की व्यवस्था होती है और देश को अधिक से अधिक सुरक्षित बनाया जा सकता है।

अमित शाह ने कहा कि 2014 से पहले FCRA की व्यवस्था फाइलों और प्रक्रियाओं में उलझी हुई और निगरानी से परे थी, जो राष्ट्रीय सुरक्षा और विकास दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि 2014 में प्रधानमंत्री मोदी जी के नेतृत्व में सरकार बनने के बाद इसे मजबूत किया गया और आज

एफसीआरए पोर्टल का नवीनीकरण, संगठनों के लिए सरलता को बहुत बढ़ा देगा। उन्होंने कहा कि विगत वर्षों में आवेदनों की संख्या और दान के प्रवाह में काफी वृद्धि हुई है, जिसे देखते हुए कागजी कार्यवाही में कमी लाना और विदेशी अंशदान पर रियल टाइम प्रभावी निगरानी देश की सुरक्षा के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि FCRA के कानून के कारण गलत उद्देश्यों से आने वाले विदेशी अंशदान पर निगरानी बढ़ेगी। शाह ने कहा कि आज शुरू हुई इस प्रणाली के माध्यम से भौतिक रूप से दस्तावेज जमा करने की प्रक्रिया समाप्त हो जाएगी और ई-साइन आधारित प्रमाणीकरण, ओसीआर (OCR), और एनजीओ दर्पण बैंक विवरण प्रणाली जैसी सुविधाएँ सुनिश्चित होंगी। उन्होंने कहा कि यह सारा डेटा 'मेघराज' (Government Cloud) पर होस्ट होने से डेटा चोरी की संभावनाएँ बहुत कम हो जाती हैं। इसके साथ ही, अगले कुछ महीनों में एफसीआरए मोबाइल एप्लीकेशन, AI संचालित चैटबॉट और बैंकों के लिए एक समर्पित ऑनलाइन डैशबोर्ड भी शुरू किया जाएगा।

केन्द्रीय गृह मंत्री ने कहा कि आज ई-ओसीआई (e-OCI) कार्ड का भी शुभारंभ किया गया है। उन्होंने कहा कि ओसीआई प्रणाली में आने वाली शुरूआती समस्याओं को इस प्रणाली में दूर कर दिया गया है और इस प्रणाली से 50 लाख से अधिक ओसीआई कार्डधारकों को बहुत सरलता होगी। 20 वर्ष के बाद नया पासपोर्ट जारी होने पर ओसीआई बुकलेट को पुनः जारी करने की आवश्यकता नहीं होगी और कार्डधारकों की पंजीकरण संख्या भी unique हो जाएगी। इसी प्रकार, डिजिटल ओसीआई कार्ड होने के बाद दस्तावेज खोने या क्षतिग्रस्त होने की समस्या भी समाप्त हो जाएगी और कार्डधारक स्वयं रियल टाइम सत्यापन कर पाएंगे।

एफसीआरए 2.0 पोर्टल

एफसीआरए 2.0 पोर्टल को विदेशी अंशदान (विनियमन) अधिनियम के अंतर्गत अनुपालन को सरल बनाने तथा निगरानी एवं प्रवर्तन की व्यवस्था को मज़बूत करने के लिए विकसित किया गया है। आवेदन, नवीनीकरण, वार्षिक विवरणी और अन्य सेवाओं से जुड़ी सभी प्रमुख प्रक्रियाएँ अब पूर्णतः डिजिटल (एंड-टू-एंड) कर दी गई हैं। वर्तमान में देश भर में लगभग 14,500 सक्रिय एफसीआरए संगठन कार्यरत हैं, और प्रतिवर्ष लगभग 15,000 से 20,000 आवेदन तथा करीब 17,000 वार्षिक विवरणियाँ प्राप्त होती हैं — इतनी बड़ी संख्या के कारण एक आधुनिक, तकनीक-सक्षम और सुरक्षित व्यवस्था की आवश्यकता लंबे समय से महसूस की जा रही थी। नेशनल गवर्नमेंट क्लाउड (मेघराज) पर होस्ट किए गए इस पोर्टल में प्रक्रिया पुनर्संरचना, एकीकृत डैशबोर्ड, आधार-आधारित प्रमाणीकरण, ई-साइन सुविधा और ओसीआर-आधारित दस्तावेज़ विश्लेषण जैसी सुविधाएँ शामिल हैं। नए एफसीआरए संशोधन नियम, 2026 के प्रमुख प्रावधानों को भी इसमें समाहित किया गया है, और यह पोर्टल पैन, आधार, ओसीआई, एनजीओ दर्पण तथा आईसीएआई की यूडीआईएन प्रणाली समेत प्रमुख सरकारी डेटाबेस तथा बैंक से एकीकृत है। संगठनों के लिए यह पोर्टल कागज़ी कार्यवाही को कम करता है, समय बचाता है और एक सरल व अधिक सुविधाजनक अनुभव देता है।

ई-ओसीआई कार्ड

इलेक्ट्रॉनिक ओवरसीज़ सिटिज़न ऑफ इंडिया (ई-ओसीआई) कार्ड एक प्रमुख नागरिक-केंद्रित पहल है, जिसका उद्देश्य पूर्णतः डिजिटल व्यवस्था के माध्यम से वैश्विक भारतीय प्रवासी समुदाय के लिए ओसीआई सेवाओं को रूपांतरित करना है। इस प्रणाली के तहत आवेदक पूरी ओसीआई प्रक्रिया ऑनलाइन पूरी कर सकते हैं — आवेदन प्रस्तुत करना, सहायक दस्तावेज़ अपलोड करना और स्वीकृति के बाद डिजिटल रूप से तैयार कार्ड डाउनलोड करना — जबकि मौजूदा कार्डधारक अधिकांश मामलों में नए आवेदन या भौतिक सत्यापन के बिना ही अपना ई-ओसीआई कार्ड डिजिटल रूप से प्राप्त कर सकते हैं। नई व्यवस्था के अंतर्गत, 20 वर्ष की आयु के बाद नया पासपोर्ट बनने पर ओसीआई बुकलेट को पुनः जारी कराने की आवश्यकता समाप्त कर दी गई है; हालाँकि, कार्डधारकों को नया पासपोर्ट जारी होने पर अपने पासपोर्ट संबंधी विवरण ऑनलाइन अद्यतन करना आवश्यक होगा। आवेदकों के लिए यह प्रणाली एक सुविधाजनक, पूर्णतः डिजिटल अनुभव प्रदान करती है, जिसमें किसी भौतिक उपस्थिति की आवश्यकता नहीं होती, मोबाइल उपकरणों के माध्यम से कभी भी पहुँच संभव है, और डिजिटल जारी करने से प्रोसेसिंग तेज़ होती है; साथ ही यह भौतिक दस्तावेज़ों से जुड़े खोने या क्षतिग्रस्त होने के जोखिम को समाप्त करती है और आव्रजन में तेज़ी से मंज़ूरी देकर यात्रा को सुगम बनाती है।

CBI ने IAS प्रदीप कुमार को गबन मामले में गिरफ्तार किया

जालंधर ब्रीज : केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो (सीबीआई) ने हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (एचएसपीसीबी) के तत्कालीन सदस्य सचिव एवं आईएएस अधिकारी प्रदीप कुमार को एचएसपीसीबी के सेक्टर-32, चंडीगढ़ स्थित आईडीएफसी फर्स्ट बैंक शाखा में संचालित खाते से सरकारी धन के गबन के मामले में गिरफ्तार किया है।

जांच में सामने आया है कि सदस्य सचिव के रूप में प्रदीप कुमार की भूमिका इस धोखाधड़ी से सीधे तौर पर जुड़ी हुई थी। उन्होंने निवेश संबंधी समस्त कार्य अपने स्तर पर स्वयं संभाला। सावधि जमा (फिक्स्ड डिपॉजिट) के लिए निर्धारित सीमा से कहीं अधिक राशि आईडीएफसी फर्स्ट बैंक को भेजी गई। फिक्स्ड डिपॉजिट बनाने के नाम पर एचएसपीसीबी की धनराशि पहले सेक्टर-32, चंडीगढ़ स्थित आईडीएफसी फर्स्ट बैंक में खोले गए एक खाते में स्थानांतरित की गई। आश्चर्यजनक रूप से विभाग इस खाते के खोले जाने से संबंधित कोई अभिलेख प्रस्तुत नहीं कर सका।

षड्यंत्र इतना गहरा था कि आवश्यक अनुमोदनों के बिना ही यह खाता खोल दिया गया और फिक्स्ड डिपॉजिट बनाने के नाम पर उसमें सरकारी धन स्थानांतरित कर दिया गया। अब तक की जांच से यह भी स्पष्ट हुआ है कि इस बैंक में कोई फिक्स्ड डिपॉजिट बनाया ही नहीं गया। इसके बजाय इस खाते से धोखाधड़ीपूर्ण डेबिट लेन-देन किए गए, जिसके परिणामस्वरूप सरकारी धन का गबन हुआ और हरियाणा सरकार को लगभग 169 करोड़ रुपये का शुद्ध वित्तीय नुकसान हुआ। यह पूरे घोटाले में प्रभावित सरकारी विभागों में से किसी एक विभाग को हुआ सबसे बड़ा वित्तीय नुकसान है।

प्रदीप कुमार काफी समय से जांच से बचने का प्रयास कर रहे थे और बार-बार प्रयास किए जाने के बावजूद जांच में शामिल नहीं हो रहे थे। सीबीआई ने उनके ठिकाने का सफलतापूर्वक पता लगाकर उन्हें गिरफ्तार किया।

उल्लेखनीय है कि हरियाणा सरकार के अनुरोध पर सीबीआई ने यह जांच राज्य सतर्कता एवं भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो (वीएसबी) से अपने हाथ में ली थी। एचएसपीसीबी से संबंधित यह धोखाधड़ी सेक्टर-32, चंडीगढ़ स्थित आईडीएफसी फर्स्ट बैंक शाखा में हुए एक बड़े बैंकिंग घोटाले का हिस्सा है, जिसमें हरियाणा सरकार के आठ विभागों के लगभग 504 करोड़ रुपये कथित रूप से फर्जी या अस्तित्वहीन फिक्स्ड डिपॉजिट तथा धोखाधड़ीपूर्ण डेबिट लेन-देन के माध्यम से हड़प लिए गए और बाद में शेल कंपनियों के जरिए धन का प्रवाह किया गया।

भारत और खाड़ी संकट का आर्थिक प्रभाव: सब कुछ स्थिर और सामान्य रहा

जालंधर ब्रीज : जब फरवरी के अंत में हवाई हमलों के कारण हॉर्मुज़ जलडमरूमध्य बंद हो गया – ऐसा समुद्री मार्ग जिससे होकर दुनिया के कच्चे तेल का करीब एक-पांचवां हिस्सा और भारत के कच्चे तेल और खाना पकाने के गैस का अधिकांश हिस्सा गुजरता है – तो भारत के लिए कहानी पहले ही लिखी हुई लग रही थी। एक ऐसा देश, जो अपने कच्चे तेल का दस में से नौ हिस्सा और आधे से ज्यादा खाना पकाने के गैस का खाड़ी से आयात करता है, उसके लिए आम तौर पर यही उम्मीद की जा रही थी कि पेट्रोल पंपों पर लंबी कतारें लगेंगी, रसोई में गैस खत्म हो जाएगी, रुपये की कीमत गिरेगी और डॉलर के लिए होड़ मचेगी। लगभग चार महीने बाद, जब जलडमरूमध्य फिर से खुल गया और कच्चे तेल की आपूर्ति अपने संकट-पूर्व स्तर के करीब पहुँच गयी, तो इनमें से कुछ भी नहीं हुआ। एक भी रिटेल आउटलेट बंद नहीं हुआ। जिस भी परिवार को सिलेंडर चाहिए था, उसे सिलेंडर मिल गया। भारत को न तो 1991 जैसे और न ही 2013 जैसे हालात का सामना करना पड़ा। व्यापक आर्थिक स्थिरता बनी रही।

यह कोई संयोग नहीं था और न ही यह सिर्फ़ किस्मत की बात थी। यह एक ऐसे सरकार का काम था, जिसने वही तरीका अपनाया, जो उसने महामारी के समय अपनाया था – जानबूझकर और धीरे-धीरे कदम उठाना, एक ही बार में कोई बड़ा या नाटकीय बदलाव करने के बजाय एक उपाय के ऊपर दूसरे उपाय को जोड़ना। पहली प्राथमिकता घर-परिवार थे। इस पूरी अवधि के दौरान, एक भी रिटेल आउटलेट का स्टॉक खत्म नहीं हुआ और हर रसोईघर में सिलेंडर मौजूद रहा। आयात से जुड़ी लागत के कारण 14.2 किलोग्राम वाले सिलेंडर की कीमत 1,600 रुपये से ऊपर चली गई थी, फिर भी घरों के लिए इसकी कीमत 900 रुपये के आसपास ही रखी गई और सबसे गरीब लोगों के लिए तो यह कीमत और भी कम थी। महामारी के शुरुआती महीनों की यादें एक सबक थीं, जब प्रवासी मजदूरों में मची घबराहट के कारण गांवों की ओर लौटने वालों की लहर चल पड़ी थी। वाणिज्यिक और थोक उपयोगकर्ताओं को घरों की जरूरत को प्राथमिकता देने के लिए कहा गया।

वी. अनंत नागेश्वरन
(वी. अनंत नागेश्वरन भारत सरकार के मुख्य आर्थिक सलाहकार हैं। ये उनके निजी विचार हैं।)

पूरी अर्थव्यवस्था को चलाने वाले ईंधन के मामले में, सरकार ने इसका बोझ खुद उठाने का फ़ैसला किया, न कि इसे आम लोगों पर डाला। सरकार ने पेट्रोल और डीज़ल पर उत्पाद शुल्क में दस रुपये प्रति लीटर की कटौती की, जिससे उसे लगभग 1.7 लाख करोड़ रुपये के राजस्व का नुकसान हुआ, इसके अलावा विमानन ईंधन पर भी बोझ कम किया गया। इसके बाद तेल विपणन कंपनियों ने दो महीने से ज़्यादा समय तक पंप पर कीमतें स्थिर रखीं और फिर एक बार मामूली बदलाव किया।

डॉ. पी.के. मिश्रा ने सांख्यिकी दिवस समारोह को किया संबोधित

जालंधर ब्रीज : प्रधानमंत्री के प्रधान सचिव डॉ. पी.के. मिश्रा ने 20वें सांख्यिकी दिवस समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया। 20वें सांख्यिकी दिवस समारोह को संबोधित करते हुए डॉ.मिश्रा ने प्रोफेसर प्रशांत चंद्र महालनोबिस की जयंती पर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित तथा भारत की सांख्यिकीय प्रणाली के निर्माण में उनके युगांतकारी योगदान को स्मरण किया और साक्ष्य-आधारित सुशासन के लिए मजबूत सांख्यिकी के स्थायी महत्व पर जोर दिया। उन्हों ने सांख्यिकी एवं कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय को उसके विजन दस्तावेज़ 2026-31, सतत विकास लक्ष्यों पर प्रगति रिपोर्ट तथा श्रम बाज़ार और अनौपचारिक उद्यमों के प्रथम शहर-स्तरीय अनुमानों के प्रकाशन पर बधाई दी। उन्होंने प्रोफेसर अरूप बोस को सुखात्मे राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित किए जाने पर भी बधाई दीं।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के डेटा-आधारित सुशासन और 'विकसित भारत @2047' के विजन का उल्लेख करते हुए डॉ. मिश्रा ने कहा, "इस वर्ष के सांख्यिकी दिवस के विषय 'प्रशासनिक आँकड़ों की क्षमता का उपयोग' भारत की सांख्यिकीय प्रणाली को सुदृढ़ बनाने तथा साक्ष्य-आधारित नीति निर्माण को बढ़ावा देने की दिशा में एक परिवर्तनकारी कदम है। यह विषय अत्यंत प्रासंगिक और समयानुकूल है।"

सांख्यिकी के क्षेत्र में भारत की अग्रणी भूमिका का उल्लेख करते हुए डॉ. पी.के. मिश्रा ने कहा कि 1950 के दशक में भारत ने विश्व की सर्वश्रेष्ठ सर्वेक्षण-आधारित सांख्यिकीय प्रणालियों में से एक का निर्माण किया था। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय प्रतिदर्श सर्वेक्षण वैश्विक स्तर पर एक आदर्श मॉडल बनकर उभरा, जिसने विकासशील देशों में अनुसंधान और नीति-निर्माण को नई दिशा प्रदान की। उन्होंने कहा, "प्रोफेसर पी.सी. महालनोबिस के दूरदर्शी योगदान, जिन्होंने भारतीय सांख्यिकी संस्थान और 'सांख्य' पत्रिका की स्थापना की, ने भारत में आधुनिक सांख्यिकीय विज्ञान की मजबूत नींव रखी तथा उनके विचारों ने द्वितीय पंचवर्षीय योजना के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।" अपने शैक्षणिक अनुभवों का उल्लेख करते हुए डॉ. मिश्रा ने कहा कि भारतीय सांख्यिकीय आँकड़ों और कार्यप्रणालियों को लंबे समय से विश्व के अग्रणी शोधकर्ताओं द्वारा अत्यधिक उपयोगी माना जाता रहा है। उन्होंने प्रोफेसर सी.आर. राव और प्रोफेसर पी.वी. सुखात्मे जैसे प्रख्यात सांख्यिकीविदों के स्थायी योगदान को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि उनके पथप्रदर्शक कार्य आज भी वैश्विक स्तर पर सांख्यिकी के क्षेत्र को निरंतर प्रभावित कर रहे हैं।

भारत की सांख्यिकीय प्रणाली के आधुनिकीकरण के बारे में विचार प्रकट करते हुए डॉ. पी.के. मिश्रा ने स्वी कार किया कि दशकों तक उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के बाद इस प्रणाली को पुराने हो चुके डेटासेट, आँकड़ों के प्रसार में विलंब, बिखरी हुई सांख्यिकीय संरचना, आँकड़ों की गुणवत्ता में असमानता तथा पेशेवर क्षमता में कमी जैसी कुछ चुनौतियों का सामना करना पड़ा।

MSME दिवस 2026: डिजिटल पोर्टल बदल रहे 8 करोड़ कारोबार

जालंधर ब्रीज : एक दशक पहले किसी भी सरकारी जिला कार्यालय में जाइए। वहां कागजों की फाइलों का ढेर, काम के बोझ से परेशान कर्मचारी और पंजीकरण प्रमाणपत्र या भुगतान विवाद के निपटारे के लिए कई दिनों, कभी-कभी कई हफ्तों तक इंतजार करते उद्यमी आम दृश्य हुआ करते थे। आज देश के किसी भी कोने में बैठा एक कारीगर अपने मोबाइल से कुछ ही मिनटों में अपना उद्यम पंजीकृत कर सकता है, अपने उत्पादों को राष्ट्रीय ऑनलाइन बाजार में बेचने के लिए सूचीबद्ध कर सकता है और अपनी कार्यशाला से बाहर निकले बिना बकाया भुगतान की शिकायत भी दर्ज करा सकता है। यह केवल प्रशासनिक सुविधा नहीं, बल्कि व्यवस्था में आया एक बड़ा बदलाव है। भारत के सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम (एमएसएमई) देश की अर्थव्यवस्था का छोटा हिस्सा नहीं हैं। वर्ष 2026 के एमएसएमई दिवस पर यह समझना जरूरी है कि इनका योगदान कितना बड़ा है। ये देश की सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में लगभग 31.1 प्रतिशत, विनिर्माण उत्पादन में 35 प्रतिशत से अधिक और कुल निर्यात में लगभग 48.58 प्रतिशत का योगदान देते हैं। साथ ही, ये लगभग 38 करोड़ लोगों को रोजगार उपलब्ध कराते हैं, जो दुनिया के अधिकांश देशों की कुल आबादी से भी अधिक है। इसके बावजूद, कई दशकों तक ये उद्यम औपचारिक व्यवस्था से दूर रहे। इन्हें संस्थागत ऋण आसानी से नहीं मिला, बड़े सरकारी और निजी खरीद बाजारों तक पहुंच सीमित रही और जटिल नियम-कायदों का सामना करना पड़ा, जिनका लाभ अक्सर बड़े उद्योगों को मिलता था।

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

अब स्थिति तेजी से बदल रही है। एमएसएमई के लिए विशेष रूप से तैयार किए गए कई डिजिटल पोर्टल शुरू किए गए हैं, जिनमें से प्रत्येक उनकी किसी खास समस्या का समाधान करता है। इन पहलों ने सरकार और छोटे उद्यमियों के बीच संबंधों को पूरी तरह बदलना शुरू कर दिया है।

सबसे बड़ी और बुनियादी समस्या यह थी कि बिना औपचारिक पंजीकरण के कोई भी उद्यम सरकारी योजनाओं, बैंक ऋण या सरकारी ठेकों का लाभ नहीं ले सकता था। उद्यम पोर्टल पर कागज रहित, आधार आधारित सत्यापन और स्व-घोषणा की व्यवस्था ने पहले की लंबी और जटिल प्रक्रिया को कुछ ही मिनटों की ऑनलाइन प्रक्रिया में बदल दिया। आज 8.7 करोड़ उद्यम इस पोर्टल के माध्यम से औपचारिक अर्थव्यवस्था का हिस्सा बन चुके हैं। उभरती अर्थव्यवस्थाओं के इतिहास में इतने बड़े स्तर पर औपचारिक पंजीकरण का यह एक दुर्लभ उदाहरण है।

लेकिन केवल औपचारिक पंजीकरण ही पर्याप्त नहीं है। यदि सबसे छोटे और कमजोर उद्यम इससे बाहर रह जाएं, तो इसका पूरा लाभ नहीं मिल सकता। इसी उद्देश्य से उद्यम असिस्ट प्लेटफॉर्म शुरू किया गया।

परिवर्तन की जड़ें : ई-गवर्नेंस से बदलता ग्रामीण भारत

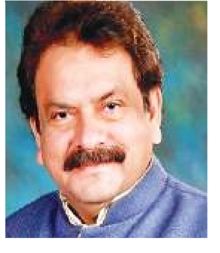
• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

कुछ क्षण केवल एक उपलब्धि भर नहीं होते, वे एक पूरी यात्रा को रोशन कर देते हैं। राष्ट्रीय ई-गवर्नेंस पुरस्कार 2026 के लिए चार पंचायती राज पहलों का चयन ऐसा ही एक क्षण है, ऐसा क्षण जो किसी एक कार्यालय का नहीं, बल्कि हर ग्राम पंचायत और हर उस नागरिक का है, जिसने डिजिटल रूप से सशक्त ग्रामीण भारत के सपने पर भरोसा किया है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी की दूरदृष्टि से प्रेरित होकर, भारत की पंचायतें भरोसे, तकनीक और परिवर्तन का एक नया अध्याय लिख रही हैं।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में सुशासन के बारह परिवर्तनकारी वर्षों के इस पड़ाव पर यह सम्मान विशेष महत्व रखता है। यह दर्शाता है कि किस प्रकार पंचायती राज संस्थाएं मात्र योजनाओं के क्रियान्वयन तक सीमित निकायों से आगे बढ़कर, शासन की तीसरी स्तरीय व्यवस्था की आत्मविश्वासी, सक्षम और तकनीकी रूप से दक्ष संस्थाओं के रूप में स्थापित हुई हैं। प्रशासनिक सुधार एवं लोक शिकायत विभाग द्वारा स्थापित राष्ट्रीय ई-गवर्नेंस पुरस्कार, सूचना और संचार प्रौद्योगिकी के माध्यम से उत्कृष्ट लोक सेवा वितरण के लिए देश का सर्वोच्च सम्मान है। इस वर्ष सात श्रेणियों में चयनित 17 परियोजनाओं में से 4 पंचायती राज क्षेत्र से संबंधित हैं, जो ज़मीनी स्तर पर नवाचार के लिए अनुकूल वातावरण बनाने हेतु पिछले बारह वर्षों के निरंतर प्रयासों का स्वाभाविक परिणाम है।

ग्राम पंचायतों के प्रदर्शन के मूल्यांकन हेतु पंचायती राज मंत्रालय की प्रमुख पहल, पंचायत एडवांसमेंट इंडेक्स (PAI), को डेटा एनालिटिक्स के माध्यम से डिजिटल परिवर्तन की श्रेणी में स्वर्ण पुरस्कार प्राप्त हुआ है। इस सूचकांक के आने से पहले, देश की 2.5 लाख से अधिक ग्राम पंचायतों के प्रदर्शन के मूल्यांकन के लिए कोई मानकीकृत, डेटा आधारित राष्ट्रीय ढांचा उपलब्ध नहीं था। आज यह सूचकांक डेटा, प्रदर्शन, पहचान और जनभागीदारी को आपस में जोड़ने वाली एक पारदर्शी जवाबदेही व्यवस्था का निर्माण कर रहा है।

उल्लेखनीय यह है कि दो ग्राम पंचायतों ने अपने स्वयं के प्रयासों से यह सम्मान अर्जित किया है। महाराष्ट्र के सांगली जिले की कडेपुर ग्राम पंचायत ने ग्रासरूट स्तर की पहलों की श्रेणी में स्वर्ण पुरस्कार प्राप्त किया है। यहां आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और ब्लॉकचेन जैसी आधुनिक तकनीकों के उपयोग से 1,300 से अधिक सेवाएं ऑनलाइन उपलब्ध कराई जा रही हैं। वहीं, पश्चिम त्रिपुरा की बिजय नगर ग्राम पंचायत को रजत पुरस्कार मिला है। पंचायत ने अपने स्वयं के स्रोतों से आय में लगभग 194 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की है और महिलाओं के बीच शत-प्रतिशत डिजिटल साक्षरता हासिल की है। महाराष्ट्र के नंदुरबार जिला परिषद के स्वास्थ्य विभाग को 'ई-आरोग्य धमनी' पहल के माध्यम से दूरस्थ आदिवासी क्षेत्रों के लोगों तक बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने के लिए जिला स्तरीय पहल श्रेणी में गोल्ड अवार्ड के लिए चयनित किया गया।



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

ये पुरस्कार मिलकर एक महत्वपूर्ण संदेश देते हैं। ई-गवर्नेंस में उत्कृष्टता अब केवल राज्यों की राजधानियों या जिला मुख्यालयों तक सीमित नहीं रही, बल्कि यह समान रूप से हमारे गांवों और ग्राम सभाओं में भी स्थापित हो चुकी है। इस वर्ष 30 राज्यों की 1.65 लाख से अधिक ग्राम पंचायतों ने इसमें भाग लिया, जो हमारे द्वारा मिलकर तैयार की गई संस्थागत क्षमता और विश्वास को दर्शाता है।

यह उपलब्धि संयोग से नहीं मिली है। पिछले बारह वर्षों में मंत्रालय ने पंचायतों को निरंतर बेहतर साधन उपलब्ध कराए हैं। ई-ग्राम स्वराज प्लेटफॉर्म के माध्यम से 2.59 लाख से अधिक पंचायतों में योजना निर्माण, बजट और भुगतान प्रक्रियाओं का डिजिटलीकरण किया गया है, जिससे पब्लिक फाइनेंशियल मैनेजमेंट सिस्टम के माध्यम से ▯3.16 लाख करोड़ से अधिक के ऑनलाइन लेन-देन संभव हुए हैं। कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित सभासार प्लेटफॉर्म, जो 23 भारतीय भाषाओं में कार्य करता है, अब 1.35 लाख से अधिक पंचायतों में चंद मिनटों में ग्राम सभा की कार्यवाही तैयार कर देता है। मेरी पंचायत ऐप, जिसे 1 करोड़ से अधिक बार डाउनलोड किया जा चुका है, विकास कार्यों की जानकारी सीधे नागरिकों तक पहुंचा रहा है।

इन प्रयासों के साथ-साथ, स्वामित्व योजना के तहत 3.30 लाख गांवों में ड्रोन सर्वेक्षण पूरा किया जा चुका है तथा जून 2026 के मध्य तक 1.94 लाख गांवों के लिए 3.19 करोड़ संपत्ति कार्ड तैयार किए जा चुके हैं, जिससे ग्रामीण परिवारों के संपत्ति अधिकार सुदृढ़ हुए हैं और उन्हें ऋण सुविधा प्राप्त करने में आसानी हुई है। पंद्रहवें वित्त आयोग की अवधि में ग्रामीण स्थानीय निकायों को ▯2.82 लाख करोड़ की अनुदान राशि जारी की गई, जो अब तक की सर्वाधिक है। सोलहवें वित्त आयोग ने वर्ष 2026 से 2031 के लिए ▯4.35 लाख करोड़ की सिफारिश की है, जो लगभग 84 प्रतिशत की वृद्धि दर्शाता है।

इस सोच को आगे बढ़ाने के लिए मंत्रालय ने 'सेवा से समृद्धि: पंचायतों के नेतृत्व में सेवा वितरण' विषय पर क्षेत्रीय कार्यशालाओं की एक श्रृंखला शुरू की है। इन कार्यशालाओं में पंचायत प्रतिनिधि, जिला स्तरीय अधिकारी और विषय विशेषज्ञ मिलकर स्वास्थ्य, शिक्षा, आजीविका और बुनियादी सुविधाओं जैसे क्षेत्रों में लोगों तक बेहतर सेवाएं पहुंचाने के उपायों पर चर्चा कर रहे हैं। इन कार्यशालाओं के माध्यम से सफल स्थानीय पहलों और नवाचारों को साझा किया जा रहा है, ताकि राज्य एक-दूसरे के अनुभवों से सीख सकें और अच्छे मॉडलों को व्यापक स्तर पर अपनाया जा सके। इनकी उपयोगिता और विस्तार की संभावनाएं बहुत व्यापक हैं। NAeG 2026 में चयनित पंचायती राज संस्थाओं की उपलब्धियां देशभर की पंचायतों को प्रेरित कर रही हैं, और अनेक पंचायतें अपने गांवों में बेहतर सेवाएं पहुंचाकर समृद्धि का मार्ग प्रशस्त करने के लिए ऐसे मॉडलों को अपनाने की दिशा में आगे बढ़ रही हैं।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी सदैव यह बल देते रहे हैं कि सुशासन वही है जो नागरिकों का जीवन सरल बनाए। पारदर्शी और तकनीक सक्षम व्यवस्थाओं के माध्यम से प्राप्त 'ईज़ ऑफ़ लिविंग' ही किसी सरकार की मंशा और क्षमता की सच्ची कसौटी है। यह एक सार्वभौमिक सत्य है कि दूसरों का सम्मान करना स्वयं के सम्मान का मार्ग प्रशस्त करता है। पंचायतों को डिजिटल साधनों से सशक्त बनाकर और उनकी क्षमता पर विश्वास जताकर, केंद्र सरकार ने इस महत्वपूर्ण मंच पर देश को सम्मानित होने का मार्ग प्रशस्त किया है। जैसे-जैसे भारत 2047 तक विकसित भारत के लक्ष्य की ओर बढ़ रहा है, सशक्त पंचायतों की भूमिका और भी केंद्रीय होती जा रही है। लगभग 90 करोड़ नागरिकों के ग्रामीण भारत में निवास करने के साथ, हमारी पंचायती राज संस्थाओं की मजबूती ही हमारी सामूहिक प्रगति की गति तय करेगी। विकसित पंचायत, विकसित भारत से अलग नहीं, बल्कि उसकी सबसे मजबूत नींव है।

ये चार राष्ट्रीय ई-गवर्नेंस पुरस्कार बेहतर प्रदर्शन, प्रगति और निरंतर आगे बढ़ने के प्रतीक हैं। ये जमीनी स्तर पर कार्य कर रहे प्रत्येक सरपंच, पंचायत सचिव और महिला जनप्रतिनिधि के लिए एक प्रेरणा हैं कि उनके समर्पण और प्रयासों को पहचान मिल रही है, उनकी सराहना की जा रही है और उन्हें सम्मानित किया जा रहा है। बारह वर्षों के निरंतर प्रयासों ने ही ऐसी उत्कृष्टता के उभरने के लिए अनुकूल वातावरण तैयार किया है। NAeG 2026 में मिली पहचान से लेकर देशभर में बढ़ती सेवा से समृद्धि कार्यशालाओं की गति तक, यह सफलता इस बात की पुष्टि करती है कि ग्रामीण भारत में ई-गवर्नेंस की जड़ें वास्तव में गहरी हो चुकी हैं, और विकसित पंचायत के माध्यम से विकसित भारत के निर्माण की यह यात्रा हर गुजरते वर्ष के साथ और सशक्त होती जा रही है।

राज्यभर के पुलिस थानों में लंबे समय से खड़े 7,402 वाहनों का निस्तारण

डीजीपी गौरव यादव ने कहा- सख्त कार्रवाई के दौरान पंजाब पुलिस ने 3,355 अन्य वाहन जब्त किए, पुराने मामलों के निस्तारण में भी आई तेजी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय के निर्देशों के अनुरूप राज्यभर के पुलिस थानों में लंबे समय से खड़े लावारिस एवं जब्त वाहनों के शीघ्र निस्तारण के लिए चलाए गए विशेष अभियान के तहत पंजाब पुलिस ने पिछले एक माह के दौरान 7,402 जब्त वाहनों का सफलतापूर्वक निस्तारण किया है। इस अभियान से पहले पंजाब पुलिस के पास कुल 55,721 जब्त वाहन थे। इसी अवधि के दौरान यातायात नियमों के उल्लंघन तथा गैरकानूनी गतिविधियों के विरुद्ध राज्यव्यापी अभियान के दौरान पुलिस ने 3,355 अन्य वाहन भी जब्त किए, जिससे कुल संख्या बढ़कर 59,076 हो गई। हालांकि, पिछले एक माह में 7,402 वाहनों का निस्तारण किए जाने के बाद वर्तमान में पुलिस के पास जब्त वाहनों की संख्या घटकर 51,674 रह गई है।

इस संबंध में पंजाब पुलिस के डीजीपी गौरव यादव ने कहा, “वाहनों की सघन जांच तथा अपराधियों के विरुद्ध निरंतर कार्रवाई के तहत पंजाब पुलिस विभिन्न विशेष अभियान चला रही है। पिछले एक माह के दौरान पुलिस ने 3,355 वाहन जब्त किए हैं तथा प्रभावी कार्रवाई के माध्यम से 7,402 वाहनों का सफलतापूर्वक निस्तारण भी किया है।” उन्होंने बताया कि इस अवधि के दौरान एनडीपीएस अधिनियम की धारा 52-ए के अंतर्गत आने वाले मामलों को छोड़कर 8,121 वाहनों से संबंधित आवेदन कानूनी जांच के अधीन हैं, जबकि धारा 52-ए के अंतर्गत 1,276 मामलों में इन्वेंट्री तैयार करने तथा फोटोग्राफी संबंधी कानूनी प्रक्रिया अभी लंबित है।

यह विशेष अभियान राज्य के विभिन्न पुलिस जिलों एवं पुलिस कमिश्नरेटों में व्यापक स्तर पर चलाया गया। जालंधर पुलिस कमिश्नरेट ने अपनी अभिरक्षा में मौजूद 5,993 वाहनों में से 779 वाहनों का निस्तारण किया। मोगा पुलिस ने 2,367 में से 697 तथा बठिंडा पुलिस ने 3,008 में से 631 वाहनों का निस्तारण किया। इसी प्रकार फिरोजपुर पुलिस ने 2,649 में से 586, लुधियाना (देहात) पुलिस ने 1,618 में से 538 तथा लुधियाना पुलिस कमिश्नरेट ने 7,471 में से 460 वाहनों का निस्तारण किया। तरनतारन पुलिस ने 2,033 में से 302 तथा फाजिल्का पुलिस ने अपनी अभिरक्षा में मौजूद 2,216 वाहनों में से 283 वाहनों का सफलतापूर्वक निस्तारण किया।

इस अवसर पर पंजाब के विशेष डीजीपी (कानून एवं व्यवस्था) प्रवीण कुमार सिन्हा ने कहा, “ये आंकड़े स्वयं इस बात का प्रमाण हैं कि पंजाब पुलिस न केवल कानून एवं व्यवस्था बनाए रखने के लिए पूरी तरह सक्रिय है, बल्कि कानूनी प्रक्रियाओं के प्रभावी क्रियान्वयन को भी सुनिश्चित कर रही है। आने वाले महीनों में राज्य पुलिस सभी कानूनी प्रक्रियाओं का समयबद्ध पालन करते हुए कस्टडी में रखे वाहनों के निस्तारण की प्रक्रिया को और अधिक तेज करने के लिए निरंतर प्रयास करेगी।”

रिश्वत मांगने के आरोप में साइंस मास्टर-कम-कानूनी सलाहकार गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब विजिलेंस ब्यूरो ने सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, कपूरथला के साइंस मास्टर-कम-कानूनी सलाहकार परमजीत सिंह को सतिंदर बीर सिंह की फर्म ‘एजूराइज एंटरप्राइज’ को साइकोमेट्रिक टेस्टिंग आवंटित करने के बदले रिश्वत मांगने के आरोप में गिरफ्तार किया है। विजिलेंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि यह गिरफ्तारी मुख्यमंत्री के भ्रष्टाचार विरोधी एक्शन लाइन पोर्टल पर सेवानिवृत्त जिला शिक्षा अधिकारी सतिंदर बीर सिंह द्वारा दर्ज कराई गई शिकायत के बाद की गई है। प्रवक्ता ने बताया कि जांच में पता चला कि शिकायतकर्ता ने अपनी सेवानिवृत्ति के बाद स्कूली विद्यार्थियों के लिए साइकोमेट्रिक टेस्ट कराने हेतु अमृतसर में ‘एजूराइज एंटरप्राइज’ नामक कंपनी शुरू की थी। शिकायतकर्ता ने अपनी कंपनी की फाइल जिला शिक्षा अधिकारी (सेकेंडरी), कपूरथला को सौंपी थी, जिसमें शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए ब्लॉक भुलत्थ, कपूरथला के अंतर्गत आने वाले 14 सरकारी स्कूलों में अध्ययनरत 187 छात्राओं की मनोवैज्ञानिक टेस्टिंग कराने की अनुमति मांगी गई थी। इसके बाद जिला शिक्षा अधिकारी (सेकेंडरी) के कार्यालय में तैनात सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, कपूरथला के साइंस मास्टर-कम-कानूनी सलाहकार परमजीत सिंह ने कथित रूप से प्रति छात्रा 200 रुपये रिश्वत की मांग की, जिसे बाद में जिला शिक्षा अधिकारी के हवाले से घटाकर 150 रुपये प्रति छात्रा कर दिया गया। यहां यह उल्लेखनीय है कि उक्त टेस्ट कराने के लिए सरकार कंपनी को प्रति छात्रा 700 रुपये का भुगतान करती है। प्रवक्ता ने कहा कि शिकायतकर्ता द्वारा प्रस्तुत की गई रिकॉर्डिंग के आधार पर आरोपी के विरुद्ध लगाए गए आरोप सही पाए गए। आरोपी के खिलाफ विजिलेंस ब्यूरो पुलिस थाना, जालंधर में भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया है।

6,000 रुपये की रिश्वत लेते नायब तहसीलदार का रीडर रंगे हाथ काबू

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब विजिलेंस ब्यूरो ने समाना के नायब तहसीलदार के रीडर संजीव सभरवाल को 6,000 रुपये की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथ गिरफ्तार किया है। राज्य विजिलेंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि आरोपी को गांव ढैंथल, तहसील समाना, जिला पटियाला के एक निवासी द्वारा दर्ज कराई शिकायत के आधार पर गिरफ्तार किया है। शिकायतकर्ता के भाई ने अपने पुत्र को विदेश भेजने के लिए जन स्मॉल फाइनेंस बैंक, पटियाला से 11 लाख रुपये का ऋण लिया था जिसके बदले उसका मकान जमानत के रूप में गिरवी रखा गया था। ऋण का भुगतान 14,000 रुपये की मासिक किस्तों के माध्यम से किया जाना था। हालांकि, पिछले दो वर्षों से किस्तों का भुगतान न होने के कारण एसएआरएफएएसआई अधिनियम, 2002 की धारा 14 के अंतर्गत कार्रवाई शुरू की गई, जो वर्तमान में समाना के नायब तहसीलदार-सह-कार्यकारी मजिस्ट्रेट के कार्यालय में लंबित है। परिणामस्वरूप गिरवी रखी गई संपत्ति का कब्जा लेने के आदेश जारी किए जा चुके हैं। जब शिकायतकर्ता समाना स्थित नायब तहसीलदार के कार्यालय पहुंचा तो उसकी मुलाकात आरोपी रीडर संजीव सभरवाल से हुई। आरोपी ने मामले की कार्रवाई में देरी करने के बदले 25,000 रुपये की रिश्वत की मांग की। बातचीत के बाद वह 6,000 रुपये की पहली किस्त लेने पर सहमत हो गया तथा शिकायतकर्ता को शेष राशि 6 जुलाई, 2026 के बाद देने के लिए कहा। अवैध रिश्वत देने के लिए तैयार न होने पर शिकायतकर्ता ने विजिलेंस ब्यूरो, रेंज पटियाला से संपर्क किया। शिकायत के सत्यापन के बाद विजिलेंस टीम ने जाल बिछाकर दो सरकारी गवाहों की मौजूदगी में आरोपी रीडर को शिकायतकर्ता से 6,000 रुपये की रिश्वत लेते हुए पकड़ लिया।

सीपी जालंधर सुरजीत हॉकी सोसाइटी के पैट्रन बने

जालंधर (जालंधर ब्रीज). जालंधर पुलिस कमिश्नर सतिंदर सिंह को सुरजीत हॉकी सोसाइटी का पैट्रन बनाया गया है। सुरजीत हॉकी सोसाइटी के संविधान के मुताबिक, जालंधर पुलिस कमिश्नर को सोसाइटी का पैट्रन बनाने का नियम है। आज सोसाइटी के एल.आर. नैयर और लखविंदर पाल सिंह खैरा (वर्किंग प्रेसिडेंट), इकबाल सिंह संधू (सी. ई. ओ)), सुरिंदर सिंह भापा (जनरल सेक्रेटरी), नरिंदर पाल सिंह जज (वाइस प्रेसिडेंट) और रणबीर सिंह टूट (सेक्रेटरी) ने मिलकर जालंधर पुलिस कमिश्नर सतिंदर सिंह को पैट्रन का अपॉइंटमेंट लेटर सौंपा और उन्हें सुरजीत हॉकी सोसाइटी की कामयाबियों और अक्टूबर में होने वाले 43वें इंडियन ऑयल सुरजीत हॉकी टूर्नामेंट की तैयारियों के बारे में बताया। इस मौके पर जालंधर के पुलिस कमिश्नर सतिंदर सिंह ने सुरजीत हॉकी सोसाइटी की मदद स्वीकार करते हुए कहा कि सुरजीत हॉकी सोसाइटी देश की एक जानी-मानी हॉकी संस्था है, जिसने हॉकी के क्षेत्र में हमेशा अहम योगदान दिया है। उन्होंने आगे कहा कि सोसाइटी द्वारा शुरू की गई सुरजीत हॉकी एकेडमी में 4 साल से लेकर 18 साल तक के 125 से ज़्यादा खिलाड़ी हिस्सा ले रहे हैं, जिस तरह से ओलंपियन, द्रोणाचार्य अवॉर्डी और अनुभवी कोच खिलाड़ियों को ट्रेनिंग दे रहे हैं, उससे भविष्य में ज़रूर अच्छे नतीजे मिलेंगे। पुलिस कमिश्नर ने सोसाइटी के सदस्यों को सोसाइटी और हॉकी के खेल की तरक्की के लिए हर मुमकिन मदद देने का भरोसा दिया। इस मौके पर जालंधर के डीसीपी मनप्रीत सिंह को भी खास तौर पर सम्मानित किया गया।

पंजाब राज्य में 97.44 प्रतिशत गणना फॉर्मों का वितरण हुआ : सीईओ अनिंदिता मित्रा

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब राज्य में चल रहे स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन के तहत 25 जून, 2026 से लेकर 01 जुलाई, 2026 तक 97.44 प्रतिशत गणना फॉर्मों का वितरण किया जा चुका है। यह जानकारी पंजाब राज्य के मुख्य चुनाव अधिकारी श्रीमती अनिंदिता मित्रा द्वारा आज यहाँ दी गई। उन्होंने बताया कि पंजाब राज्य में स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन संबंधी कार्यवाही बहुत सुचारू ढंग से चल रही है, जिसके फलस्वरूप प्रदेश के 24,453 बी.एल.ओज़. द्वारा घर-घर जाकर प्रदेश के 2 करोड़ 14 लाख 61 हज़ार 43 मतदाताओं में से 01 जुलाई, 2026 तक 2 करोड़ 9 लाख 12 हज़ार 619 मतदाताओं को गणना फॉर्म वितरित किए जा चुके हैं। उन्होंने बताया कि यह कुल मतदाताओं का 97.44 प्रतिशत बनता है। सीईओ अनिंदिता मित्रा द्वारा बताया गया कि बी.एल. ओज़. द्वारा मतदाताओं को गणना फॉर्म वितरित करने के साथ-साथ फॉर्म भरवाने में भी मदद की जा रही है, ताकि किसी भी मतदाता के गणना फॉर्म में कोई गलती न हो सके।

उन्होंने बताया कि बी.एल.ओज़. द्वारा भरे हुए गणना फॉर्म एकत्रित करने का कार्य भी आरंभ कर दिया गया है। इन फॉर्मों के डिजिटलीकरण का काम भी आरंभ हो गया है। अनिंदिता मित्रा द्वारा राज्य के समस्त मतदाताओं से अपील की गई है कि वे अपना गणना फॉर्म भरना सुनिश्चित करें और बीएलओज़ को सहयोग दें।

पंजाब की धरती बिकने नहीं देंगे, किसान की एक इंच जमीन छिनने नहीं देंगे : अशोक सरीन हिक्की

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

राज्यसभा सांसद और राष्ट्रीय महामंत्री तरुण चुग से भाजपा के जिला महामंत्री अशोक सरीन हिक्की ने मिलने के बाद पंजाब सरकार की लैंड पुलिंग पॉलिसी 2026 पर तीखा हमला बोलते हुए कहा कि यह नीति विकास नहीं, बल्कि पंजाब के किसानों की पुश्तैनी जमीन पर कब्जा करने की कोशिश है। आम आदमी पार्टी ने पहले पंजाब को नशे, गैंगस्टर राज, भ्रष्टाचार और बेरोजगारी की आग में झोंका, अब किसानों की जमीन पर भी नजर डाल दी है।अशोक सरीन हिक्की ने कहा, "भगवंत मान सरकार सुन ले, पंजाब का किसान अपनी जमीन किसी कीमत पर नहीं छोड़ेगा। यह जमीन हमारे पूर्वजों की विरासत है, इसे किसी बिल्डर, किसी दलाल या किसी राजनीतिक स्वार्थ की भेंट नहीं चढ़ने देंगे।"उन्होंने कहा कि आज पंजाब का किसान खुद को ठगा हुआ महसूस कर रहा है। चुनावों में किसानों के नाम पर वोट लेने वाली आम आदमी पार्टी अब किसानों के अधिकारों पर ही हमला कर रही है। यदि यह नीति किसानों के हित में है तो सरकार बताए कि किसान संगठनों और गांवों से खुली सहमति क्यों नहीं ली गई? अशोक सरीन हिक्की ने जालंधर कैंट विधानसभा समेत आसपास के कुक्कड़ पिंड, कोट खुर्द,जंडियाला, नंगल करार खान, धालीवाल, कोट कलां, परागपुर, काला बकरा, नाहल, लिद्दड़ां, खांबड़ा, कंगनीवाल, बड़िंग, दकोहा तथा पूरे क्षेत्र के किसानों से आह्वान करते हुए कहा यह किसी एक गांव की नहीं, पूरे पंजाब की लड़ाई है। आज यदि हम नहीं जागे तो आने वाली पीढ़ियां हमें माफ नहीं करेंगी। आइए, अपनी धरती, अपने खेत और अपने अधिकार बचाने के लिए एकजुट हों।

उन्होंने कहा कि भाजपा हर गांव, हर किसान और हर खेत के साथ मजबूती से खड़ी है। यदि सरकार ने किसानों की आवाज दबाने का प्रयास किया तो भाजपा गांव-गांव जनजागरण करेगी और लोकतांत्रिक तरीके से इस नीति का पुरजोर विरोध करेगी।अंत में अशोक सरीन हिक्की ने कहा "यह लड़ाई केवल जमीन की नहीं, पंजाब की अस्मिता, किसान के सम्मान और आने वाली पीढ़ियों के भविष्य की है। भाजपा का संकल्प है—'न किसान झुकेगा, न खेत बिकेगा, न पंजाब की धरती लुटने देंगे।' हम किसानों की एक-एक इंच जमीन की रक्षा के लिए हर लोकतांत्रिक मंच पर संघर्ष करेंगे।

जिला रेड क्रॉस सोसायटी की ओर से 7 और 8 जुलाई को निःशुल्क कृत्रिम अंग एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर आयोजित

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

डिप्टी कमिश्नर-कम-चेयरमैन जिला रेड क्रॉस सोसायटी आशिका जैन के कुशल नेतृत्व एवं मार्गदर्शन में जिला रेड क्रॉस सोसायटी द्वारा दिव्यांगजनों के जीवन में नई उम्मीद और आत्मनिर्भरता का संचार करने के उद्देश्य से एक विशेष अभियान शुरू किया गया है। इस अभियान के तहत जिला रेड क्रॉस सोसायटी द्वारा आर्टिफिशियल लिम्ब्स मैन्युफैक्चरिंग कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया (एएलआईएमसीओ) के विशेष सहयोग से 7 जुलाई को कम्युनिटी हॉल, कमाही देवी तथा 8 जुलाई को बी.डी.पी.ओ. कार्यालय, दसूहा में निःशुल्क कृत्रिम अंग एवं अन्य सहायक उपकरण वितरण शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। इन शिविरों का लाभ प्राप्त करने के लिए पात्र लाभार्थियों से आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। जिला रेड क्रॉस सोसायटी के सचिव मंगेश सूद ने बताया कि पिछले एक वर्ष के दौरान यह संस्था का पांचवां शिविर है। इस शिविर का मुख्य उद्देश्य उन आर्थिक रूप से कमजोर दिव्यांगजनों की सहायता करना है, जो आर्थिक तंगी के कारण आवश्यक सहायक उपकरण खरीदने में सक्षम नहीं हैं। शिविर में विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा लाभार्थियों की निःशुल्क जांच की जाएगी।

24 तक मतदान केंद्रों के रैशनलाइजेशन का कार्य पूरा करने के निर्देश

होशियारपुर (जालंधर ब्रीज). अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर-कम- अतिरिक्त जिला निर्वाचन अधिकारी निधि कुमुद बंबाह ने जिले में चल रहे मतदाता सूचियों की स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन अभियान की प्रगति का जायजा लेने के लिए वीरबार शाम चौरासी, उड़मुड़ व चब्बेवाल के निर्वाचन रजिस्ट्रेशन अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। बैठक के दौरान उन्होंने बूथ लेवल अधिकारियों (बीएलओ) द्वारा घर-घर जाकर किए जा रहे गणना कार्य की विस्तार से समीक्षा की। अतिरिक्त जिला निर्वाचन अधिकारी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि बीएलओ की ओर से किए जा रहे गणना कार्य की जानकारी निर्धारित मोबाइल एप पर समयबद्ध तरीके से अपलोड की जाए तथा यह सुनिश्चित किया जाए कि जिले का कोई भी पात्र नागरिक मतदाता सूची में अपना नाम दर्ज करवाने से वंचित न रहे। बैठक के दौरान अतिरिक्त जिला निर्वाचन अधिकारी ने निर्वाचन रजिस्ट्रेशन अधिकारियों को निर्देश दिए कि भारत निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों के अनुसार 24 जुलाई 2026 तक जिले के मतदान केंद्रों के रैशनलाइजेशन का कार्य भी पूर्ण कर लिया जाए। उन्होंने बताया कि आयोग के निर्धारित मानकों के अनुसार जिन मतदान केंद्रों पर मतदाताओं की संख्या 1200 से अधिक होगी, वहां नए मतदान केंद्र स्थापित करने संबंधी प्रस्ताव तैयार कर मुख्य निर्वाचन अधिकारी, पंजाब को भेजे जाएंगे, ताकि मतदाताओं को मतदान प्रक्रिया में अधिक सुविधा उपलब्ध करवाई जा सके। इस मौके पर कमिश्नर नगर निगम ज्योति बाला मट्टू, चुनाव तहसीलदार रमनदीप कौर, चुनाव कानूनगो लखबीर सिंह भी मौजूद थे।

अटल टनल में कोर ऑफ सिग्नल्स डेयर डेविल्स का नया विश्व रिकॉर्ड प्रयास

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

भारतीय सेना के कोर ऑफ सिग्नल्स द्वारा संचालित "व्हील्स ऑफ वैलर : संचार शक्ति" मोटरसाइकिल अभियान अपनी राष्ट्रव्यापी यात्रा को आगे बढ़ाते हुए 30 जून को पलचन पहुँचा। अभियान के अगले चरण में 01 जुलाई को कोर ऑफ सिग्नल्स की डेयर डेविल्स टीम ने विश्व की सबसे लंबी 10,000 फीट से अधिक ऊँचाई पर स्थित राजमार्ग सुरंग अटल टनल, रोहतांग में एक नया विश्व रिकॉर्ड प्रयास कर इतिहास रच दिया। इस साहसिक प्रदर्शन में 10 राइडर्स ने मात्र दो मोटरसाइकिलों पर सवार होकर 9.8 किलोमीटर लंबी अटल टनल को केवल 9 मिनट 47.97 सेकंड में पार किया। समुद्र तल से 10,075 फीट की ऊँचाई पर सम्पन्न इस अद्भुत प्रदर्शन ने असाधारण संतुलन, अद्वितीय समन्वय, धैर्य, साहस, टीम भावना तथा उच्च स्तरीय व्यावसायिक कौशल का परिचय दिया। यह उपलब्धि कारगिल विजय दिवस के उपलक्ष्य में कोर ऑफ सिग्नल्स डेयर डेविल्स द्वारा नियोजित अनेक विश्व रिकॉर्ड प्रयासों की श्रृंखला का पहला महत्वपूर्ण पड़ाव है। पिछले कई महीनों से टीम द्वारा कठोर प्रशिक्षण, व्यापक अभ्यास एवं सूक्ष्म तकनीकी तैयारियों के बाद यह ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की गई, जो भारतीय सशस्त्र सेनाओं के साहस, बलिदान और गौरवशाली परंपराओं को समर्पित है।

विश्व रिकॉर्ड प्रयास के दौरान सभी सुरक्षा मानकों एवं परिचालन प्रोटोकॉल का पूर्णतः पालन किया गया।

सरकार ने महिलाओं के साथ किया विश्वासघात : भाजपा महिला मोर्चा

जालंधर (जालंधर ब्रीज). भारतीय जनता पार्टी महिला मोर्चा जालंधर शहरी द्वारा स्थानीय डॉ. भीमराव अंबेडकर चौक में पंजाब की भगवंत मान सरकार के खिलाफ जोरदार धरना-प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन के दौरान महिला मोर्चा कार्यकर्ताओं ने पंजाब सरकार से विधानसभा चुनाव 2022 से पहले महिलाओं से किए गए 51,000 रुपये देने के वादे को पूरा करने की मांग उठाई। धरने का नेतृत्व भाजपा महिला मोर्चा की जिला महामंत्री शालू ने किया। इस अवसर पर पार्षद चंद्रजीत संधा, सुमन राणा, किरण भगत, मनीषा जैन, अनु शर्मा, मीनू शर्मा, बिकू कटोच, सीमा रानी, निश्चल, पिंकी, शारदा, बलविंदर शर्मा सहित बड़ी संख्या में महिला कार्यकर्ता उपस्थित रहीं।

धरने को संबोधित करते हुए महिला नेताओं ने कहा कि पंजाब की महिलाओं से 51,000 रुपये देने का वादा करके सत्ता में आई आम आदमी पार्टी की सरकार आज अपने ही वादे से पीछे हट गई है। चुनाव नजदीक आते ही 3,000 से 4,500 रुपये देने की नई घोषणाएं कर महिलाओं को गुमराह करने का प्रयास किया जा रहा है।

टी20 रैंकिंग में ईशान किशन बने नंबर वन बैटसमैन

फोटो-बीसीसीआई

स्पोर्ट्स डेस्क. ताजा आईसीसी खिलाड़ी रैंकिंग में भारत के विकेटकीपर बल्लेबाज ईशान किशन ने टी20 अंतरराष्ट्रीय बल्लेबाजी रैंकिंग में शीर्ष स्थान हासिल किया है। उन्होंने अपने ही साथी खिलाड़ी अभिषेक शर्मा को पीछे छोड़ते हुए दुनिया के नंबर-1 बल्लेबाज बनने का गौरव हासिल किया हैं। वहीं टेस्ट क्रिकेट में ऑस्ट्रेलिया के ट्रैविस हेड पहली बार दुनिया के नंबर-1 बल्लेबाज बने हैं।

गौरतलब है कि अभिषेक शर्मा लगभग एक वर्ष तक टी20 बल्लेबाजी रैंकिंग में शीर्ष स्थान पर बने हुए थे। हालांकि अब वह ईशान किशन से केवल सात अंक पीछे दूसरे स्थान पर पहुंच गए हैं। इस उपलब्धि के साथ ईशान किशन भारत के उन चुनिंदा बल्लेबाजों की सूची में शामिल हो गए हैं जिन्होंने टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में नंबर-1 स्थान हासिल किया हैं। इससे पहले विराट कोहली और सूर्यकुमार यादव भी यह उपलब्धि अपने नाम कर चुके हैं।

आयरलैंड के खिलाफ हाल ही में समाप्त हुई दो मैचों की टी20 श्रृंखला के बाद आयरलैंड के कई खिलाड़ियों को भी रैंकिंग में फायदा मिला हैं। टीम के कप्तान लोर्कन टकर चार स्थान की छलांग लगाकर संयुक्त रूप से 77वें स्थान पर पहुंच गए हैं। वहीं रॉस अडायर छह स्थान ऊपर चढ़कर 84वें स्थान पर पहुंच गए हैं।

गेंदबाजी रैंकिंग में भी आयरलैंड के तेज गेंदबाज मैथ्यू हम्फ्रीज़ ने शानदार प्रदर्शन का लाभ उठाया हैं। उन्होंने भारत के खिलाफ श्रृंखला में चार विकेट लेकर अपने करियर की सर्वश्रेष्ठ रैंकिंग हासिल की और अब 25वें स्थान पर पहुंच गए हैं। टी20 हरफनमौला खिलाड़ियों की सूची में भारत के शिवम दुबे तीन स्थान ऊपर चढ़कर सातवें स्थान पर पहुंच गए हैं। वहीं आयरलैंड के गैरेथ डेलानी और हैरी टेक्टर भी क्रमशः 24वें और 38वें स्थान पर पहुंच गए हैं।

रेड क्रॉस स्कूल के विशेष जरूरतों वाले विद्यार्थियों द्वारा 245वीं बटालियन सीआरपीएफ लिधरां का दौरा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

रेड क्रॉस स्कूल के विशेष जरूरतों वाले 24 विद्यार्थियों ने 245वीं बटालियन, सेंट्रल रिजर्व पुलिस फोर्स (सी.आर.पी.एफ.), लिधरां (जालंधर) का दौरा किया। इस अवसर पर उनके साथ जिला रेड क्रॉस सोसाइटी के सचिव डा. सुरजीत लाल और पांच अध्यापक मौजूद थे। 245वीं बटालियन के कमांडेंट ब्रिज लाल, अरविंद नंदा दूसरे कमान अधिकारी, विशाल विग उप कमांडेंट, परवीन कुमार उप कमांडेंट तथा बटालियन के अन्य अधिकारियों के नेतृत्व में विद्यार्थियों को बटालियन कैंप का दौरा करवाया गया। इस मौके पर जिला रेड क्रॉस सोसाइटी के अंतर्गत विभिन्न कोर्सों की इंटर्नशिप कर रहे शिक्षार्थी भी मौजूद थे। विद्यार्थियों को सी.आर.पी.एफ. की रोजाना कार्यप्रणाली, ऑपरेशन तैयारियां, प्रशिक्षण प्रणाली और सी.आर.पी.एफ. में उपलब्ध करियर अवसरों के बारे में जानकारी दी गई।

विद्यार्थियों को देशभक्ति की भावना, अनुशासन और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। इस अवसर पर सी.आर.पी.एफ. के अधिकारियों और जवानों ने शारीरिक फिटनेस के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य की महत्वता पर भी प्रकाश डाला। दौरे के अंत में पौधा लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। जिला रेड क्रॉस सोसाइटी के पदाधिकारियों और अध्यापकों ने 245वीं बटालियन, सी.आर.पी.एफ., लिधरां द्वारा युवाओं में अनुशासन, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य तथा देश सेवा की भावना को बढ़ावा देने के प्रयासों की सराहना की।

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.