सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-8 • 07 AUGUST TO 13 AUGUST 2026 • VOLUME 03 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

"जिस दिन आपने बहानों को छोड़ दिया, उसी दिन सफलता ने आपका पता पूछना शुरू कर दिया।"

साप्ताहिक मौसम

दिन	अधिकतम	न्यूनतम
शुक्रवार	31°	26°
शनिवार	35°	26°
रविवार	31°	26°
सोमवार	33°	29°
मंगलवार	32°	24°
बुधवार	31°	25°
वीरवार	32°	25°

*आंकड़े आईएमडी के अनुसार

जेन-जी राष्ट्र-विरोधी नहीं बल्कि अपने बच्चे : मोहन भागवत

बोले- भारत की शिक्षा प्रणाली में सुधार की जरूरत

नई दिल्ली. देश के अलग-अलग हिस्सों में पेपर लीक को लेकर जेन जी के बढ़ते विरोध के बीच राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के प्रमुख मोहन भागवत ने गुरुवार को कहा कि उनकी शिकायतें जायज़ हैं और भारत की शिक्षा प्रणाली में सुधार की ज़रूरत है। हाल ही में छात्रों के विरोध-प्रदर्शन और प्रदर्शनकारियों को 'राष्ट्र-विरोधी' कहे जाने पर आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत ने कहा कि अगर जेन जी विरोध कर रहा है तो वे राष्ट्र-विरोधी नहीं हैं। वे हमारे ही लोग हैं, हमारी अगली पीढ़ी हैं। मुझे नहीं लगता कि जेन जी ऐसी है। मुझे लगता है कि नई पीढ़ी - जेन जी और जेन अल्फा - हमारी मौजूदा पीढ़ी से ज़्यादा ईमानदार है, और देशभक्ति व सेवा की सच्ची अपील उन पर असर करती है।

उन्होंने आगे कहा कि अब जेन जी और जेन अल्फा सवाल पूछते हैं, उन्हें तार्किक जवाब और प्यार चाहिए। लोकतंत्र में यही तरीका है। इसे अंग्रेज़ी में 'डिबेट' कहते हैं, हम इसे 'शास्त्रार्थ' कहते हैं - वहाँ कोई बहस नहीं होती, बल्कि दो

पक्ष होते हैं: 'पूर्व' और 'उत्तर'। हम सभी पहलुओं को देखते हैं और हर किसी का अपना नज़रिया होता है, इसलिए हर विषय पर एक नया पहलू सामने आता है। तो, हमें कई राय और विरोधी राय मिलती हैं, जो मिलकर सच्चाई की पूरी तस्वीर बनाती हैं। ऐसा ज़रूर होना चाहिए।

भागवत ने कहा कि मैं यह नहीं कहूँगा कि जेन जी को विरोध नहीं करना चाहिए, लेकिन लोकतंत्र में विरोध करने और काम करने के कुछ तरीके होते हैं। संविधान बनाने वालों ने और डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर के भाषणों में इस बारे में संकेत दिए गए हैं। इस पर ध्यान दिया जाना चाहिए। हमें यह भी देखना चाहिए कि जेन जी विरोध करने के लिए आवाज़ नहीं उठा रही है, वे ऐसा इसलिए कर रहे हैं क्योंकि उन्हें कुछ दिक्कतें हैं और उन्हें ठीक किया जाना चाहिए। आंदोलन मेरे या आपके ख़िलाफ़ नहीं, बल्कि सिस्टम को सुधारने के लिए होना चाहिए।

एक कार्यक्रम में बोलते हुए भागवत ने कहा कि उन्हें पुलिस और प्रदर्शनकारियों के बीच हालिया टकराव के सही हालात के बारे में जानकारी नहीं है, लेकिन युवाओं पर उनका भरोसा अटूट है। भागवत ने कहा कि मैं जेन जी पर आँख बंद करके भरोसा करूँगा। उन्होंने आगे कहा कि उन्हें देश के युवाओं की नीयत और उनकी आकांक्षाओं पर पूरा भरोसा है। उन्होंने कहा कि शिक्षा कोई कमर्शियल बिज़नेस नहीं है। समुदाय की मदद से शिक्षा व्यवस्था को बेहतर बनाया जा सकता है। शिक्षा का आर्थिक बोझ बहुत ज़्यादा है। हमें सतर्क और सक्रिय रहने की ज़रूरत है और सिस्टम का नियमित रूप से आकलन करना होगा। हमें अपने शिक्षकों को भी प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है। शिक्षा देना सिर्फ़ सरकार की ज़िम्मेदारी नहीं है, बल्कि यह एक सामाजिक ज़िम्मेदारी भी है।

पंजाब और दिल्ली में अंतरराष्ट्रीय टेक-सपोर्ट फ्रॉड गिरोह का पर्दाफाश, चार आरोपी गिरफ्तार

नई दिल्ली (जालंधर ब्रीज). केंद्रीय जांच ब्यूरो यानी सीबीआई ने पंजाब और दिल्ली में फर्जी कॉल सेंटरों तथा दफ्तरों के जरिए चलाए जा रहे एक बड़े अंतरराष्ट्रीय टेक-सपोर्ट फ्रॉड और जबरन वसूली गिरोह का पर्दाफाश किया है। यह गिरोह मुख्य रूप से अमेरिका के नागरिकों को निशाना बनाता था। गिरोह का सरगना अपने साथियों के साथ ऑनलाइन खुद को माइक्रोसॉफ्ट, वित्तीय संस्थानों और कानून प्रवर्तन एजेंसियों का प्रतिनिधि बताता था। आरोपियों द्वारा लोगों के कंप्यूटर स्क्रीन पर फर्जी पॉप-अप संदेश दिखाए जाते थे, जिनमें माइक्रोसॉफ्ट के नाम पर नकली टोल-फ्री नंबर दिए जाते थे। जैसे ही कोई व्यक्ति इन नंबरों पर संपर्क करता, उसकी कॉल सीधे गिरोह द्वारा संचालित फर्जी कॉल सेंटरों तक पहुंच जाती थी। इसके बाद आरोपी कंप्यूटर या सिस्टम ठीक करने के नाम पर पीड़ितों को पैसे ट्रांसफर करने के लिए मजबूर करते थे।

सीबीआई ने बताया कि गिरोह के सदस्य कुछ पीड़ितों को यह कहकर भी डराते थे कि उनके कंप्यूटर में चाइल्ड पोर्नोग्राफी जैसी गंभीर और गैर-कानूनी सामग्री मिली है। गिरफ्तारी और कानूनी कार्रवाई का डर दिखाकर पीड़ितों से क्रिप्टोकरेंसी एटीएम के जरिए फिरौती की रकम जमा करवाई जाती थी। धोखाधड़ी से प्राप्त क्रिप्टोकरेंसी को कई अलग-अलग क्रिप्टो वॉलेट के जरिए अमेरिका से बाहर भेजा जाता था। इसके बाद अपराध से अर्जित रकम को दिल्ली स्थित कुछ ऑपरेटरों के माध्यम से मनी लॉन्ड्रिंग कर ठिकाने लगाया जाता था।

सीबीआई ने 5 और 6 अगस्त की मध्यरात्रि पंजाब और दिल्ली में कुल 10 ठिकानों पर छापेमारी की। इनमें मोहाली स्थित मुख्य आरोपी के परिसर में चल रहा एक फर्जी कॉल सेंटर भी शामिल था। तलाशी के दौरान 20 से अधिक मोबाइल फोन, 15 लैपटॉप और टैबलेट, कई हार्ड डिस्क, पेन ड्राइव, मेमोरी कार्ड, बड़ी मात्रा में नकदी, आपत्तिजनक दस्तावेज और क्रिप्टो वॉलेट सहित अन्य डिजिटल सामग्री बरामद किए। सीबीआई ने मामले में मुख्य आरोपी यानी गिरोह के सरगना और उसके तीन साथियों को गिरफ्तार कर लिया है जिनकी पहचान मुख्यारोपी सौरभ राण, इंद्रमोहन सिंह, हरनीत सिंह व जपनीत सिंह के तौर पर हुई है। सीबीआई के अनुसार वर्ष 2022 में अमेरिका के फ्लोरिडा की एक महिला को आरोपियों ने यह कहकर डराया कि उसकी निजी और बैंक संबंधी जानकारी चोरी हो गई है और उसके कंप्यूटर में गैर-कानूनी सामग्री डाल दी गई है।

केजरीवाल की मोदी सरकार को चुनौती

'ई-20 पर कोई रिसर्च रिपोर्ट है तो सार्वजनिक करे'

नई दिल्ली. आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल मोदी सरकार से ई-20 लागू करने से पहले की

कोई वैज्ञानिक रिसर्च रिपोर्ट है तो उसे सार्वजनिक करने की चुनौती दी है। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार ने ई-20 बिना वैज्ञानिक अध्ययन के ही लागू किया, अब वैसे ही ये लोग ई-50 भी लागू कर देंगे। इसके खिलाफ आवाज उठाने वाले को धमका कर चुप करा दिया जा रहा है। इसकी असल वजह ये है कि मोदी जी ट्रम्प के दबाव में हैं और इसी कारण तमाम वैज्ञानिक सबूतों के खिलाफ जाकर जबरदस्ती देश पर एथेनॉल थोप रहे हैं। मोदी जी ने कभी साइंस, इंजीनियरिंग या रिसर्च का सम्मान नहीं किया। वे सिर्फ अपना हिडन एजेंडा पूरा करते हैं। उन्होंने कहा कि सरकार डीजल में भी मिलावट करने वाली है। इसलिए लोग अभी कुछ वर्ष पेट्रोल और डीजल की नई गाड़ियां खरीदने से बचें।

अरविंद केजरीवाल ने कहा कि भारत सरकार ने स्पष्ट किया है कि ई-20 से आगे पेट्रोल में एथेनॉल मिश्रण बढ़ाने का अभी कोई निर्णय नहीं लिया गया है। भविष्य में यदि कभी ऐसा प्रस्ताव आता भी है, तो वह व्यापक वैज्ञानिक अध्ययन, तकनीकी परीक्षण और वाहन निर्माताओं, ऑयल मार्केटिंग कंपनियों तथा अन्य हितधारकों से परामर्श के बाद ही होगा। ई-20 कोई जल्दबाज़ी में लिया गया फैसला नहीं है। भारत का एथेनॉल ब्लेंडिंग कार्यक्रम दो दशकों से अधिक समय से चरणबद्ध तरीके से आगे बढ़ा है। ई-20 लागू करने से पहले व्यापक परीक्षण और सभी संबंधित पक्षों से सलाह-मशविरा किया गया। अरविंद केजरीवाल ने भाजपा नेता अमित मालवीय पर पलटवार करते हुए कहा कि आप ख़ुद ही कह रहे हैं कि ई-20 से आगे पेट्रोल में एथेनॉल मिश्रण बढ़ाने का "अभी" कोई निर्णय नहीं लिया गया है।

पुलिस कमिश्नर अमृतसर द्वारा दिए गए बयान को तोड़-मरोड़कर लोगों को गुमराह करने की कोशिश

चंडीगढ़/अमृतसर (जालंधर ब्रीज). कुछ सोशल मीडिया हैंडल्स पर यूआरएल https://www.instagram.com/bjp4india/reel/DbqvY3gAT_z तथा अन्य ऐसे यूआरएल अपलोड किए गए हैं, जिनमें पुलिस कमिश्नर, अमृतसर द्वारा 4 अगस्त, 2026 को की गई प्रेस कॉन्फ्रेंस, जिसके माध्यम से पंजाब पुलिस द्वारा आतंकवादी मॉड्यूल का भंडाफोड़ करने संबंधी तथ्यों के बारे में जानकारी दी गई थी, के कुछ हिस्सों को तोड़-मरोड़कर पेश किया गया है ताकि नई दिल्ली के जंतर-मंतर स्थल पर हुए प्रदर्शनों को पाकिस्तानी आईएसआई समर्थित आतंकवादी मॉड्यूल्स से जोड़कर दिखाया जा सके। पंजाब पुलिस के प्रवक्ता ने आज यहां बताया कि पुलिस कमिश्नर, अमृतसर की 4 अगस्त, 2026 को हुई प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा गया था कि गिरफ्तार किए गए कुछ व्यक्तियों ने जंतर-मंतर पर जाकर रेकी की और पेट्रोल बमों से प्रदर्शनकारियों को निशाना बनाने की योजना बनाई थी। उन्होंने कहा कि ऐसा कोई बयान नहीं दिया गया था जिससे प्रतीत हो कि गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों ने विरोध प्रदर्शनों में हिस्सा लिया या जंतर-मंतर प्रदर्शनकारियों का मॉड्यूल से कोई संबंध है।

प्रवक्ता ने बताया कि बदली गई बैकग्राउंड विज़ुअल, वीडियो की चयनात्मक एडिटिंग और साथ दिए गए कैप्शन/व्याख्या गलत हैं और ये गुमराह करने वाला प्रभाव देते हैं कि गिरफ्तार किए गए व्यक्ति जंतर-मंतर विरोध प्रदर्शनों से संबंधित थे। हालांकि, प्रेस कॉन्फ्रेंस की ऑडियो और तथ्यों को बदला या मॉर्फ नहीं किया गया है, परंतु https://www.instagram.com/bjp4india/reel/DbqvY3gAT_z तथा अन्य यूआरएल पर चयनात्मक संपादन और साथ दिए गए कैप्शन एवं वीडियो प्रेस कॉन्फ्रेंस को स्पष्ट रूप से प्रदर्शित नहीं करते। ये ऐसी कोशिशें प्रतीत होती हैं कि 4 अगस्त, 2026 को हुई प्रेस कॉन्फ्रेंस में पुलिस कमिश्नर, अमृतसर द्वारा दिया गया बयान लोगों तक गलत एवं गुमराह करने वाले ढंग से पहुंचे।

पीएम मोदी की 2025 की विदेश यात्रा पर खर्च हुए 187 करोड़ रुपये

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की वर्ष 2025 में अमेरिका, ब्रिटेन, फ्रांस, चीन और जापान समेत 23 देशों की यात्राओं पर

लगभग 187 करोड़ रुपये खर्च किए गए। विदेश मंत्रालय की ओर से बृहस्पतिवार को राज्यसभा में एक लिखित जवाब में प्रधानमंत्री की विदेश यात्राओं को लेकर देशवार और वर्षवार आंकड़े साझा किए गए। इसके अनुसार, वर्ष 2026 में अब तक प्रधानमंत्री की विदेश यात्राओं पर करीब 74.58 करोड़ रुपये खर्च हुए हैं। विदेश मंत्रालय से इन यात्राओं के दौरान हुए द्विपक्षीय समझौतों और समझौता ज्ञापनों (एमओयू), घोषित निवेश प्रतिबद्धताओं तथा इनके परिणामस्वरूप भारत में आए प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) का देशवार विवरण भी मांगा गया था। मार्गेरिटा ने कहा, 'प्रधानमंत्री की उच्चस्तरीय विदेश यात्राएं अन्य देशों के साथ संबंधों को मजबूत करने और द्विपक्षीय, क्षेत्रीय तथा वैश्विक स्तर पर भारत की भागीदारी को बढ़ावा देने का स्थापित माध्यम हैं। इन यात्राओं के दौरान हुए समझौते और सहमतियां प्रौद्योगिकी, नवाचार, व्यापार एवं निवेश, रक्षा, ऊर्जा सहयोग और मजबूत आपूर्ति श्रृंखलाओं समेत कई क्षेत्रों में साझेदारी को मजबूत करने में मदद करती हैं।'

एसआईआर 2026 के दौरान बीएलओज़ ने समर्पण भावना के साथ कार्य किया गया : अनिंदिता मित्रा

सीईओ पंजाब द्वारा दावों और आपत्तियों के संबंध में चुनाव अमले को प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब राज्य में विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर 2026) के अंतर्गत घर-घर गणना प्रक्रिया समाप्त होने के पश्चात 13 अगस्त 2026 को मसौदा मतदाता सूचियों का प्रकाशन होगा और इसके साथ ही दावों

और आपत्तियों की प्रक्रिया 13 अगस्त 2026 से शुरू हो जाएगी, जो 12 सितंबर 2026 तक जारी रहेगी, जो कुल 31 दिन बनते हैं। यह जानकारी आज मुख्य चुनाव अधिकारी पंजाब अनिंदिता मित्रा ने यहां दावों और आपत्तियों के संबंध में चुनाव अमले को प्रशिक्षण कार्यक्रम के उद्घाटन समारोह को संबोधित करते हुए साझा की। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम इलेक्टोरल रजिस्ट्रेशन अधिकारी (ईआरओ), एईआरओ, एईआरओ-1 और सहायक ईआरओ के लिए किया गया था।

अपने संबोधन में उन्होंने घर-घर गणना प्रक्रिया के दौरान बूथ स्तरीय अधिकारियों (बीएलओज़) द्वारा निभाई गई भूमिका की भरपूर प्रशंसा करते हुए कहा कि इन फ्रंट लाइन वर्कर्स की समर्पण भावना वाले कार्यों के कारण ही समय रहते पंजाब राज्य में 100 प्रतिशत डिजिटाइजेशन पूरा हो सका और साथ ही एएसडीडी सूचियों में बहुत कम लोग शामिल हैं, जिस कारण बहुत सीमित संख्या में नोटिस जारी होंगे। उन्होंने कहा कि इस समग्र प्रक्रिया का उद्देश्य योग्य व्यक्ति को मतदाता सूची में शामिल करना है और अयोग्य मतदाता को सूचियों से बाहर निकालना है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिया कि नोटिस अवधि के दौरान राज्य के नागरिकों को सुविधाजनक माहौल प्रदान करना हम सभी का मूल कर्तव्य है, ताकि नागरिकों को किसी भी प्रकार की कठिनाई का सामना न करना पड़े।

मुझे निशाना बनाओ, सरकारी स्कूलों को नहीं : हरजोत बैंस

नीति आयोग की रैंकिंग में पंजाब ने केरल को पछाड़ा; शिक्षा मंत्री ने विधानसभा में चार सालों का रिपोर्ट कार्ड पेश किया

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

शिक्षा मंत्री हरजोत सिंह बैंस ने कहा कि पंजाब ने केरल को पछाड़कर 'नीति आयोग स्कूल एजुकेशन क्वालिटी इंडेक्स 2026' में शीर्ष स्थान हासिल किया है। जहां वर्ष 2022 में 8,000 स्कूलों में चारदीवारी नहीं थी और लगभग 4 लाख विद्यार्थी टाटों (चटाइयों) पर बैठकर पढ़ने को मजबूर थे, वहीं आज पंजाब के सरकारी स्कूलों के 882 विद्यार्थियों ने नीट परीक्षा पास की है और पंजाब पहली से 12वीं कक्षा तक 'आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस' को मुख्य विषय के रूप में शुरू करने वाला देश का पहला राज्य बन गया है। यह वह बदलाव है जिसका वादा आप की अगुवाई वाली पंजाब सरकार ने किया था। विधायक प्रो. जसवंत सिंह गज्जनमाजरा द्वारा लाए गए शिक्षा संबंधी प्रस्ताव पर बहस में भाग लेते हुए, स्कूल शिक्षा मंत्री ने जुलाई 2022 में पदभार संभालने के समय स्कूलों की खराब स्थिति को याद करवाया।

बैंस ने कहा कि 8,000 से अधिक स्कूलों में चारदीवारी नहीं थी, 3,200 में उपयोग योग्य बाथरूम नहीं थे और लगभग 4 लाख बच्चे जमीन पर बैठने को मजबूर थे। पाठ्यपुस्तकें अक्टूबर-नवंबर में स्कूलों तक पहुंचती थीं, जिससे शैक्षणिक सत्र के कई महीने बर्बाद हो जाते थे। किसी भी सरकारी शिक्षक से इसकी पुष्टि करने की चुनौती देते हुए उन्होंने आगे कहा, 'अब

वही पाठ्यपुस्तकें 15 फरवरी तक जिला मुख्यालयों तक पहुंच जाती हैं और 31 मार्च तक वितरित कर दी जाती हैं।' उन्होंने आगे कहा, 'पंजाब सरकार की शिक्षा क्रांति ने विद्यार्थियों के लिए उम्मीद की नई किरण जगाई है।' बैंस ने आगे कहा कि मजीठा में सरकारी स्कूलों के छह विद्यार्थियों और दीनानगर में 17 विद्यार्थियों ने नीट परीक्षा पास की है। ये कोई प्राइवेट कोचिंग के आंकड़े नहीं, बल्कि हमारे सरकारी स्कूलों की महत्वपूर्ण उपलब्धियां हैं। उन्होंने एक साधारण परिवार से संबंधित लड़की हरनूरप्रीत कौर का विशेष जिक्र किया, जिसने अपनी श्रेणी में ऑल इंडिया रैंक 3140 हासिल की, जो आज के सरकारी स्कूलों की काबिलियत को दर्शाता है।

एनएफएसए राशन स्कीम के तहत कोई भी परिवार वंचित नहीं रहेगा : कटारूचक्क

पंजाब विधानसभा में एक प्रश्न का उत्तर देते हुए खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामलों के मंत्री लाल चंद

कटारूचक्क ने बताया कि राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (एनएफएसए) 2013 के तहत यह सुनिश्चित किया जा रहा है कि कोई भी परिवार राशन (गेहूं) की प्राप्ति से वंचित न रहे। यह राशन, प्रायोरिटी हाउसहोल्ड स्कीम और अंत्योदय अन्न योजना के तहत दिया जा रहा है। अधिक जानकारी देते हुए मंत्री ने सदन को बताया कि नए राशन कार्डों के लिए आवेदन करने हेतु पोर्टल https://Ercms.punjab.gov.in 11 अगस्त तक खुला है। इसके अलावा लोग कार्यालयों में जाकर मैन्युअल रूप से भी आवेदन कर सकते हैं। किसी भी कठिनाई या जानकारी के लिए लोग अपने संबंधित जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक (डीएफएससी) के कार्यालय से संपर्क कर सकते हैं।

मंत्री ने बताया कि पंजाब भर में 14,000 से अधिक राशन डिपो हैं और सभी ई-पोस मशीनों से सुसज्जित हैं तथा इन मशीनों के माध्यम से डिपो पर वितरित किए जाने वाले अनाज में पारदर्शिता आई है। कटारूचक्क ने यह भी कहा कि हाल ही में ऐसे 2,800 और डिपो आवंटित किए गए हैं।

मान सरकार 16,000 किलोमीटर जलमार्गों का पुनर्जीवन कर रही है: हरपाल चीमा

वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने कहा कि पंजाब सरकार ने बड़े पैमाने पर नहरों के पुनर्जीवन, जलमार्गों की बहाली तथा

भूजल रिचार्ज के लिए विभिन्न पहलों के माध्यम से दशकों से गिरते भूजल स्तर में सुधार लाने के लिए निरंतर प्रयास किए हैं। वित्त मंत्री ने यह विचार एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान व्यक्त किए। पिछली सरकारों से विरासत में मिली भूजल की गंभीर स्थिति का उल्लेख करते हुए चीमा ने कहा कि पिछले 25 से 30 वर्षों के दौरान लगातार भूजल दोहन के कारण इसका स्तर काफी नीचे चला गया था, जिससे किसानों को मुश्किलों का सामना करना पड़ा। वर्तमान सरकार ने राज्य के नहरी नेटवर्क को पुनर्जीवित करने का व्यापक मिशन शुरू किया है। राज्य सरकार ने 16,000 किलोमीटर खालों के निर्माण एवं पुनर्जीवन तथा नहरों में लगभग 39,049 क्यूसेक पानी छोड़कर यह सुनिश्चित किया है कि नहरी पानी टेल एंड तक स्थित प्रत्येक किसान के खेत तक पहुंचे। इन पहलों के सकारात्मक परिणामों का उल्लेख करते हुए वित्त मंत्री ने कहा, 'इन व्यापक प्रयासों के शानदार परिणाम सामने आए हैं, जिससे राज्य के अनेक ब्लॉकों में भूजल स्तर 3 से 5 मीटर तक ऊपर आया है।

बाजवा ने पुलिस-गैंगस्टर गठजोड़ पर सरकार से मांगा जवाब

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष प्रताप सिंह बाजवा ने आज शून्यकाल के दौरान ऑपरेशन हार्ड बॉल का मुद्दा उठाते हुए पंजाब सरकार से मांग की कि वह एफबीआई के नेतृत्व में ट्रांसनेशनल संगठित अपराध नेटवर्क पर हुई अंतरराष्ट्रीय जांच से सामने आए आरोपों पर विस्तृत रिपोर्ट सदन के पटल पर रखे। बाजवा ने कहा कि संयुक्त राज्य अमेरिका के न्याय विभाग (यूएस डिपार्टमेंट ऑफ जस्टिस) द्वारा किए गए खुलासे बेहद चिंताजनक हैं। इन आरोपों के अनुसार, टांडा पुलिस स्टेशन के तत्कालीन एसएचओ इंस्पेक्टर गुरिंदरजीत सिंह नागरा ने जग्गू भगवानपुरिया गैंग के सदस्यों के साथ कथित मिलीभगत कर कैलिफोर्निया में रहने वाले भारतीय मूल के एक परिवार से लगभग 4 लाख अमेरिकी डॉलर (करीब 3.8 करोड़ रुपये) की उगाही की। आरोप है कि परिवार के निर्दोष सदस्यों, जिनमें महिलाएं भी शामिल थीं, को झूठे हत्या के मामले में फंसाने की धमकी देकर यह रकम वसूलने का प्रयास किया गया।

बाजवा ने कहा कि इस जांच ने यह उजागर किया है कि लॉरेंस बिश्नोई, गोल्डी बराड़, जग्गू भगवानपुरिया, रोहित गोदारा तथा उनके विदेशों में मौजूद सहयोगियों से जुड़े अंतरराष्ट्रीय आपराधिक नेटवर्क स्थानीय गुर्गों, वित्तीय माध्यमों और कथित भ्रष्ट सहयोगियों के जरिए रंगदारी, हत्या की साजिशों और अन्य संगठित आपराधिक गतिविधियों का संचालन करते रहे।

इंसानों के बनाए खूबसूरत आइलैंड, जिन्हें देखने दुनियाभर से आते हैं टूरिस्ट्स

Travelling ये सच है प्रकृति की ओर से दी गई आइलैंड की की तुलना में मानव निर्मित आइलैंड से नहीं कर सकते हैं, लेकिन आज जब मानव द्वारा बनाए गए आइलैंड को देखते हैं, तो यकीन कर पाना मुश्किल हो जाता है कि ये प्राकृतिक है या मानवनिर्मित। आइए जानते हैं...

• **जालंधर ब्रीज** . फीचर

प्राकृतिक रूप से हम सभी को कितनी ही खूबसूरत चीजें मिली हैं, जिन्हें देखकर ऐसा लगता है, जैसे हम सभी किसी स्वर्ग में हैं। यूं तो प्रकृति की ओर से मिले पहाड़, नदियां, समुद्र, आइलैंड की कोई बराबरी नहीं कर सकता, लेकिन आज के दौर में मानव भी काफी विकास कर रहा है।

ऐसे में आज हम उन सुंदर आइलैंड के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें देखकर ऐसा लगता है जैसे ये प्रकृति का करिश्मा है, लेकिन सच्चाई ये है कि ये सभी आइलैंड मानव निर्मित हैं। बता दें, आज ये सभी जगहें फेमस टूरिस्ट डेस्टिनेशन बन चुकी है। हर साल लाखों की संख्या में देश-विदेश से टूरिस्ट यहां घूमने आते हैं। आइए जानते हैं इन आइलैंड के बारे में।

पाम जुमेराह आज दुबई की पहचान बन चुका है। ये आइलैंड ताड़ के पेड़ के आकार में बना हुआ है। साल 2001 में इस आइलैंड का निर्माण शुरू हुआ था और महज पांच साल बाद 2006 में इसका निर्माण पूरा हो गया। जिसके बाद साल 2007 से लोगों ने यहां रहना शुरू कर दिया था। बता दें, इस आइलैंड पर आपको दुबई के कुछ सबसे शानदार होटल मिलेंगे। रिपोर्ट्स के अनुसार, यहां करीब 80 हजार लोग एक साथ रह सकते हैं। बताया जाता है, इस आइलैंड का आधार रेत और चट्टानों से बनाया गया है।

दुबई में वर्ल्ड आइलैंड एक और एंबिशियस प्रोजेक्ट है जो अभी तक पूरी नहीं हुआ है। इस प्रोजेक्ट के तहत, 300 प्राइवेट आइलैंड का निर्माण चल रहा है। बता दें, इस आइलैंड को विश्व मानचित्र यानी वर्ल्ड मैप के आकार में तैयार किया जा रहा है। ऐसे में हर आइलैंड किसी ने किसी देश को रिप्रजेंट करेगा। इसी के साथ यहां कुछ आइलैंड पर शानदार होटल भी हैं, जहां क्वालिटी टाइम बिताने के लिए टूरिस्ट दूर- दूर से आते हैं।

पर्ल-कतर अरब की खाड़ी में लगभग 4 मिलियन वर्ग मीटर में फैला है, और दोहा के बीच पर स्थित है। इस आइलैंड को मोतियों की एक माला जैसा डिज़ाइन किया गया है, जो कतर के ऐतिहासिक मोती उद्योग को एक श्रद्धांजलि है। पर्ल-कतर देश का एक बेहद ही खूबसूरत आइलैंड है,जहां आपको लग्जरी घर, हाई-एंड शॉपिंग आउटलेट है।

हुलहुमाले मालदीव में एक मानव निर्मित आइलैंड है जिसे देश की बढ़ती आबादी और समुद्र के बढ़ते स्तर के खतरे को संबोधित करने के लिए डिजाइन किया गया था। दिलचस्प बात यह है कि इस आइलैंड का निर्माण समुद्र से जमीन को पुनः प्राप्त करके किया गया था। इसका उद्घाटन 2004 में किया गया था। आज ये एक फेमस टूरिस्ट डेस्टिनेशन है और मालदीव आने वाले टूरिस्ट यहां जरूर घूमने आते हैं।

क्या आप जानते हैं कि कंसाई इंटरनेशनल एयरपोर्ट वास्तव में ओसाका खाड़ी में एक

मानव निर्मित आइलैंड पर स्थित है। बता दें, इस एयरपोर्ट को इंजीनियरिंग की दुनिया की सबसे प्रभावशाली उपलब्धियों में से एक माना जाता है। आज से 30 साल पहले 4 सितंबर 1994 को ये एयरपोर्ट खोला गया था। आज भी इसे दुनिया का सबसे अनोखा एयरपोर्ट माना जाता है। रिपोर्ट्स की मानें तो मानव द्वारा बनाए गए आइलैंड कुछ समय बाद पानी में डूब सकता है।

LIFE MANTRA

खुद में दिख रहे हैं ये 5 बदलाव? समझिए आप पहले से बेहतर बन

खुद को बेहतर बनाना एक दिन का काम नहीं, बल्कि छोटी-छोटी आदतों का नतीजा होता है। अगर आपके व्यवहार और सोच में ये 5 बदलाव दिखने लगे हैं, तो समझिए कि आप अपने सबसे अच्छे रूप की ओर बढ़ रहे हैं।

• **जालंधर ब्रीज** . फीचर

हर कोई जिंदगी में आगे बढ़ना चाहता है, लेकिन असली सफलता सिर्फ अच्छी नौकरी, ज्यादा पैसे या बड़ी पहचान से नहीं मिलती। कई बार सबसे बड़ा बदलाव हमारे अंदर होता है, जिसे हम खुद भी तुरंत महसूस नहीं कर पाते। धीरे-धीरे हमारी सोच बदलने लगती है, फैसले बेहतर होने लगते हैं और हम अपनी खुशी को दूसरों की राय से ऊपर रखना सीख जाते हैं। यही छोटे-छोटे बदलाव हमें पहले से बेहतर इंसान बनाते हैं।

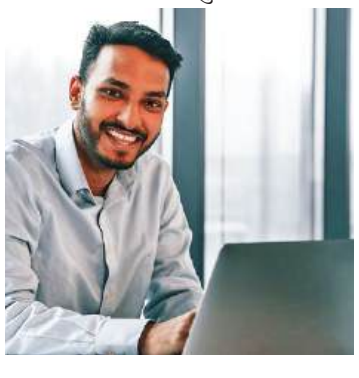
अगर पिछले कुछ समय में आपने भी अपने स्वभाव और आदतों में ऐसे बदलाव महसूस किए हैं, तो हो सकता है कि आप अपने सबसे अच्छे रूप की ओर बढ़ रहे हों। आइए जानते हैं ऐसे ही 5 संकेत, जो बताते हैं कि आपका व्यक्तित्व सही दिशा में आगे बढ़ रहा है।

1. आपको अकेले समय बिताना अच्छा लगने लगा है

पहले जहां हर समय किसी के साथ रहने का मन करता था, वहीं अब आप अपने साथ भी सहज महसूस करते हैं। अकेले समय बिताना आपको बोर नहीं करता, बल्कि सुकून देता है। इस दौरान आप अपनी पसंद के काम करते हैं, नई बातें सीखते हैं और खुद को बेहतर समझ पाते हैं।

2. अब हर किसी की मंजूरी की जरूरत महसूस नहीं होती

पहले अगर लोग आपकी तारीफ ना करें तो बुरा लगता था, लेकिन अब आप अपने फैसले खुद लेने लगे हैं।



आप जानते हैं कि हर किसी को खुश करना संभव नहीं है। इसलिए दूसरों की राय सुनते जरूर हैं, लेकिन अपनी खुशी और सही फैसले को ज्यादा महत्व देते हैं।

3. आप अपने समय की कीमत समझने लगे हैं

समय सबसे कीमती चीज है और अब आप इसे बेवजह खर्च नहीं करते। जिन कामों का कोई मतलब नहीं होता, उन्हें मना करना सीख जाते हैं। आप अपने परिवार, काम और आराम के बीच अच्छा संतुलन बनाने की कोशिश करते हैं।

4. आपका साथ निभाने वाले लोग कम, लेकिन बेहतर हो गए हैं

अब आपको बहुत सारे लोगों की जरूरत महसूस नहीं होती। आप ऐसे लोगों के साथ रहना पसंद करते हैं, जो आपका सम्मान करें, आपको समझें और मुश्किल समय में साथ खड़े रहें। कम लेकिन सच्चे रिश्ते जीवन को ज्यादा खुशहाल बनाते हैं।

5. पुरानी गलत आदतों को पीछे छोड़ रहे हैं

हर इंसान में कुछ ऐसी आदतें होती हैं, जो उसे आगे बढ़ने से रोकती हैं। अगर आप धीरे-धीरे गुस्सा, तुलना, जरूरत से ज्यादा चिंता या खुद को कम आंकने जैसी आदतों को छोड़ रहे हैं, तो यह एक बड़ा सकारात्मक बदलाव है। इसका मतलब है कि आप खुद पर काम कर रहे हैं और बेहतर बनने की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं।

खुद को बेहतर बनाने के लिए क्या करें?

हर दिन कुछ नया सीखने की कोशिश करें।

अपनी छोटी-छोटी सफलताओं की भी सराहना करें।

अपने लिए थोड़ा समय जरूर निकालें।

ऐसे लोगों के साथ रहें, जो आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें।

अपनी गलतियों से सीखें, लेकिन उन्हें लेकर खुद को दोष ना दें।

लौकी के कोफ्ते की ग्रेवी गाढ़ी बनाने के लिए मसाले में मिलाएं ये चीजें

लौकी के कोफ्ते बनाते समय अक्सर उसकी ग्रेवी पतली हो जाती है और फिर उसे खाने में मजा नहीं आता। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है, तो चलिए हम आपको ग्रेवी गाढ़ी करने के कुछ टिप्स और पूरी रेसिपी बताते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

लौकी की साधारण सब्जी कम लोगों को पसंद होती है लेकिन इसके कोफ्ते हर कोई खाना पसंद करता है। लौकी के कोफ्ते बनाना ज्यादा मुश्किल नहीं है लेकिन इसकी ग्रेवी अक्सर पतली हो जाती है। पतली ग्रेवी के साथ कोफ्ते खाने में मजा नहीं आता और चावल के साथ करी पानी सी लगती है।

अगर आपकी लौकी के कोफ्ते की ग्रेवी भी पतली हो जाती है, तो उसे गाढ़ा करने के लिए एक सीक्रेट ट्रिक अपना सकते हैं। हम आपको शेफ शिखा की बताई लौकी के कोफ्ते की सिंपल रेसिपी बताने जा रहे हैं। उन्होंने ग्रेवी को गाढ़ा करने के लिए आसान ट्रिक बताई है, जिसे बनाने के बाद आप उंगलियां चाटकर कोफ्ते खाएंगे। तो चलिए फिर होटल जैसे लौकी के कोफ्ते बनाने की आसान रेसिपी बताते हैं।

कोफ्ते के लिए सामग्री

2 कप कद्दूकस की हुई लौकी, 1/2 कप बेसन, 2 बड़े चम्मच कॉर्नफ्लोर, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी, 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल।

ग्रेवी के लिए सामग्री

2 बड़े प्याज (बारीक कटे), 2 टमाटर (प्यूरी), 10-12 काजू (15 मिनट भिगोकर पेस्ट बना लें), 2 बड़े चम्मच दही (फेंटा हुआ), 1 छोटा चम्मच अदरक-लहसुन पेस्ट, 2 हरी मिर्च, 1/2 छोटा चम्मच जीरा, 1 तेजपत्ता, 1/4 छोटा, चम्मच हल्दी, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च, 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1/2 छोटा चम्मच कसूरी मेथी, 2 बड़े चम्मच ताजी मलाई या फ्रेश क्रीम, 2 बड़े चम्मच तेल, 1 बड़ा चम्मच घी, नमक स्वादानुसार, हरा धनिया सजाने के लिए।

होटल स्टाइल लौकी के कोफ्ते बनाने की रेसिपी

सबसे पहले आप कोफ्ते बनाने के लिए कद्दूकस की हुई लौकी को निचोड़कर रख लें। निकाले हुए पानी को फेंकें नहीं, बाद में ग्रेवी में इस्तेमाल कर सकते हैं। लौकी में बेसन, कॉर्नफ्लोर, नमक और सभी मसाले मिलाकर बैटर तैयार करें। कड़ाही में तेल गर्म करें और इसमें लौकी के छोटे-छोटे गोले बनाकर सुनहरा होने तक तल लें।

ग्रेवी करें तैयार

कड़ाही में सरसों का तेल गर्म करें और उसमें जीरा डालकर चटकाएं साथ में तेजपत्ता डालें। प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें, फिर अदरक-लहसुन पेस्ट डालकर पकाएं। अब टमाटर प्यूरी, हल्दी, धनिया, लाल मिर्च और नमक डालकर मसाला तब तक भूनें, जब तक तेल अलग न होने लगे। ग्रेवी को गाढ़ा करने के लिए आपको मसाला भूनते समय काजू का पेस्ट, फेंटा हुआ दही मिलाना है। इन चीजों को डालकर 4-5 मिनट धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए भूनें। आखिर में थोड़ी सी मलाई, कसूरी मेथी और गरम मसाला मिक्स करें। मलाई से कोफ्ते की ग्रेवी रिच और गाढ़ी बनेगी। अगर ग्रेवी ज्यादा गाढ़ी होने लगे, तब लौकी का बचा हुआ पानी इसमें मिला दें।

कोफ्ते बनाएं

मसाला पूरी तरह से बन जाए, तब इसमें बने हुए कोफ्ते डालकर 5 मिनट तक चलाएं। बस फिर आपकी लौकी के कोफ्ते की सब्जी बनकर तैयार हो जाएगी। हरी धनिया से गार्निशिंग करें और इसे रोटी, चावल के साथ सर्व करें।

बच्चे को साइकिल सिखाते वक्त ध्यान रखें ये बातें

जालंधर ब्रीज (फीचर) . बच्चा जब बड़ा हो जाता है, तो उसे साइकिल सीखने की इच्छा रहती है। पहले वह तीन पहिया वाली साइकिल चला रहा होता है, जिसमें गिरने का डर नहीं रहता। फिर दोपहिया वाली साइकिल सीखना शुरुआत में उसके लिए थोड़ा सा मुश्किल होता है। हालांकि, साइकिल वाली एक्टिविटी बच्चे के लिए बेहद जरूरी है। साइकिल चलाने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं और ये एक अच्छी फिजिकल एक्टिविटी भी है। साथ ही साइकिल चलाने से बच्चा बैलेंस बनाना भी सीखता है। अगर आप अपने बच्चे को साइकिल चलाना सिखा रहे हैं, तो कुछ बातों का खास ध्यान रखें। इससे बच्चा साइकिल चलाना जल्दी सीख जाएगा और सुरक्षित भी रहेगा।

1- सही साइकिल और उपकरण चुनें

सबसे पहले तो आप सही साइज वाली साइकिल का चुनाव करें। साइकिल ऐसी होनी चाहिए, जिसमें बच्चे को दोनों पैर आसानी से जमीन तक पहुंच जाए। इससे बच्चे का बैलेंस हमेशा बना रहेगा और गिरने का डर कम लगेगा। साथ ही साइकिल चलाने के दौरान पहनने वाले उपकरण भी बच्चे के लिए खरीदें। इनमें हेलमेट, नी-एल्बो बैंड आते हैं। इनसे बच्चा गिरेगा भी तो ज्यादा चोट नहीं लगेगी।

2- खुली जगह से करें शुरुआत

साइकिल सिखाने की शुरुआत हमेशा खुली जगह से करें। अगर आपके घर, सोसायटी के आस-पास गार्डन या पार्क है, तो वहां बच्चे को साइकिल चलाना सिखाएं। पार्क में चलाने पर बच्चा घास पर गिरेगा, तो कम चोट लगेगी। जगह ऐसी चीजें जहां पर जमीन एक समान हो न कि ऊंची-नीची होनी चाहिए।

3- बैलेंस बनाना सिखाएं

साइकिल सिखाने का रूल नंबर वन है बैलेंस बनाना। आप पीछे से साइकिल का कैरियर पकड़ लें और बच्चे को पैडल मारकर चलने के लिए कहें। जब उसका बैलेंस बनने लगेगा तब आप कैरियर छोड़ना शुरू करें। धीरे-धीरे बच्चा बैलेंस बनाने में परफेक्ट हो जाएगा।

4- हैंडल को सीधा रखना और सामने देखना

बच्चे को साइकिल सिखाते समय रूल नंबर 2 है कि उससे कहें कि बिल्कुल सामने देखना है और हैंडल को सीधा रखना है। सामने देखने का फायदा होगा कि कुछ रास्ते में पड़ा होगा, तो दिखेगा और हैंडल सीधा रखने पर बैलेंस बना रहेगा। जरूरत पड़ने पर ब्रेक मारने के लिए कहें।

5- रोजाना वाली प्रैक्टिस है जरूरी

हर बच्चा अलग होता है इसलिए आप ये न समझें कि वह 1-2 दिन में ही सीख लेगा। हर दिन सिर्फ 20-25 मिनट की प्रैक्टिस करवाएं। इससे बच्चा साइकिल चलाने में परफेक्ट हो जाएगा और महीनेभर में उसमें कॉन्फिडेंस भी आ जाएगा। उसकी छोटी-छोटी उपलब्धियों की तारीफ करें, इससे उसका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

क्या आप भी लेते हैं फिश ऑयल कैप्सूल? जान लें फायदे, नुकसान और सही तरीका

Health फिश ऑयल कैप्सूल आजकल हर कोई खाने लगा है लेकिन अगर आप इसके फायदे और नुकसान नहीं जानते हैं। तो बिना डॉक्टर की सलाह के खाना आपकी सेहत पर भारी पड़ सकता है।

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

फिश ऑयल कैप्सूल सेहत के लिए काफी फायदेमंद मानी जाती है, इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन A, D, हेल्दी फैट्स पाया जाता है। इसके अलावा मछली के तेल में EPA और DHA भी होता है, जो शरीर खुद नहीं बनाता है। कई लोग बिना किसी डॉक्टर की सलाह लिए ही फिश ऑयल कैप्सूल खाना शुरू कर देते हैं, खासतौर पर जो लोग जिम करते हैं। वैसे तो फिश ऑयल कैप्सूल फायदेमंद होती है लेकिन कुछ लोगों के लिए ये नुकसानदायक भी होती है। अगर आप इसकी ओवरडोज ले लेते हैं, तो शरीर में ओमेगा-3 फैटी एसिड की मात्रा बढ़ जाएगी और ऐसे में आपका शरीर बीमारियों का घर बन सकता है। डॉक्टर ने फिश ऑयल कैप्सूल से होने वाले फायदे-नुकसान के बारे में बताया है।

फिश ऑयल कैप्सूल के फायदे

हार्ट हेल्थ के लिए अच्छा- फिश ऑयल कैप्सूल ट्राइग्लिसराइड्स का स्तर कम करने और हार्ट हेल्थ को सपोर्ट करने में सहायक होता है। इसे खाने से खून में मौजूद एक्स्ट्रा फैट कम होता है, साथ ही दिल की धमनियों की सूजन भी कम होती है।

लीवर के लिए फायदेमंद- नॉन-अल्कोहल फैटी लीवर की समस्या आजकल आम हो चुकी है, ऐसे में फिश ऑयल खाने की सलाह दी जाती है। इसे खाने से लीवर में जमा फैट निकल जाता है और सूजन में राहत मिलती है।

फाइब्रोसिस को करता है कम- फिश ऑयल कैप्सूल लीवर सिरोसिस और लीवर फेलियर के खतरे को भी कम करने में मदद करता है। फाइब्रोसिस ऐसी स्थिति है, जो लीवर की खराब कोशिकाओं की मरम्मत करने के लिए कोशिश करता है। ये कैप्सूल फाइब्रोसिस को कम करने में मदद करता है।

हड्डियां होंगी मजबूत- रिसर्च में पाया गया है कि जोड़ों के दर्द, अर्थराइटिस पेन और हड्डियों में जकड़न में फिश ऑयल काफी फायदेमंद होता है। इसे खाने से दर्द में राहत मिलती है और अगर आप इसे खाते नहीं है, तो मालिश भी कर सकते हैं।

वजन कंट्रोल करें- हार्ट-लीवर के अलावा फिश ऑयल आपका वजन कंट्रोल करने में भी मदद करेगा। इससे शरीर

में जमी हुई चर्बी कम होती है, जिससे बढ़ते हुए वजन को कंट्रोल में करना आसान हो जाता है।

साइड इफेक्ट्स भी जान लीजिए

खून का पतला होना- अगर आप खून पतला करने की दवाई खा रहे हैं, तो फिश ऑयल कैप्सूल लेना आपकी सेहत पर भारी पड़ सकता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड में एंटीथ्रॉम्बोटिक गुण होते हैं जो रक्त के थक्के बनने को रोकते हैं और खून को थोड़ा पतला करते हैं। अगर आप पहले से कोई दवाई खा रहे हैं, तो इसकी डोज से नुकसान हो सकता है।

पेट से जुड़ी समस्याएं-

अगर आप फिश ऑयल कैप्सूल की ज्यादा गोलियां खाते हैं, तो आपको पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। इसकी ओवरडोज से शरीर में ओमेगा फैटी एसिड 3 ज्यादा पहुंचेगा, जिससे अपच, गैस, दर्द, उल्टी होने लगेगी।

विटामिन ई की कमी होना-

अगर आप फिश ऑयल कैप्सूल की ओवरडोज लेते हैं, तो विटामिन ई की शरीर में कमी हो सकती है। इसे लगातार लेने पर शरीर में विटामिन ई का ज्यादा इस्तेमाल होता है और फिर धीरे-धीरे कमी आ जाती है।

मछली से एलर्जी-

अगर आपको मछली या किसी सी फूड से एलर्जी है, तो फिश ऑयल कैप्सूल लेने की गलती न करें। इससे आपके शरीर में एलर्जिक रिएक्शन हो सकता है, जो काफी खतरनाक भी हो सकता है।

कब और कैसे लेनी चाहिए?

डॉक्टर के मुताबिक, फिश ऑयल कैप्सूल हमेशा खाना खाने के बाद ही लेना चाहिए, जिससे फैट के साथ ये आसानी से शरीर में अब्जॉर्ब हो जाए। अगर आप अपनी हेल्दी डाइट में मछली और नट्स खाते हैं, तो आपको फिश ऑयल कैप्सूल नहीं खानी चाहिए। ऐसे में शरीर में ओमेगा फैटी एसिड 3 का ओवरडोज हो सकता है।

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

मोदी सरकार की बड़ी सफलता : 274 भगोड़े भारत वापस

• **जालंधर ब्रीज .** नई दिल्ली

भगोड़े अपराधियों के खिलाफ सख्त रुख अपनाते हुए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व और केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह के मार्गदर्शन में, 2019 से अब तक 36 देशों से 274 भगोड़े अपराधियों को भारत वापस लाया गया है। प्रधानमंत्री मोदी जी के नेतृत्व में 'भगोड़ा आर्थिक अपराधी अधिनियम' लागू हुआ। गृह मंत्री अमित शाह के मार्गदर्शन में, भारत ने भगोड़ों के खिलाफ एक एकीकृत, खुफिया-आधारित और प्रौद्योगिकी-संचालित मॉडल विकसित किया है, जिससे भगोड़ों के खिलाफ सख्ती बरतते हुए उन्हें वापस लाने का रास्ता साफ हुआ।

2014 से पहले प्रत्यर्पण के कानून कालबाह्य हो गए थे और केवल 37 देशों के साथ प्रत्यर्पण संधियां थीं। आर्थिक भगोड़ों को पकड़ने और उनकी संपत्ति जब्त करने के लिए कोई अलग कानून नहीं था। 2004 से 2013 के बीच एक वर्ष में औसतन केवल 4 भगोड़ों का प्रत्यर्पण होता था जबकि 110 अनुरोध लंबित थे। इसके अलावा, अधूरे दस्तावेज़ और धीमी कार्यवाही के कारण प्रत्यर्पण प्रक्रिया बहुत जटिल हो गई थी और विदेशी अदालतें भी प्रत्यर्पण की अनुमति नहीं देती थीं। साथ ही, कानूनी एवं न्यायिक बाधाओं जैसे, दोहरे अभियोजन से बचाव और दोहरे अपराध के सिद्धांत के कारण भारत के प्रत्यर्पण अनुरोध रद्द किए जाते थे। गृह मंत्रालय और अन्य विभागों में समन्वय और एकीकृत रणनीति का अभाव भी था और भगोड़ों की जानकारी साझा करना, लोकेशन ट्रैकिंग, रेड कॉर्नर नोटिस जारी करने जैसे कार्य धीमी गति से चलते थे।

भगोड़ों को वापस लाने को लेकर पहले की सरकारों में पॉलिटिकल विल का अभाव था, मोदी सरकार ने भगोड़ों के प्रत्यर्पण को 'राष्ट्रीय प्राथमिकता' बनाया। प्रधानमंत्री मोदी जी के विजन के अनुरूप, केन्द्रीय गृह मंत्री ने भगोड़ों के खिलाफ तीन स्तंभों पर जोर दिया है – वैश्विक अभियान, मजबूत समन्वय और स्मार्ट कूटनीति। अमित शाह ने भगोड़े अपराधियों के मुद्दे को देश की संप्रभुता, आर्थिक स्थिरता, कानून-व्यवस्था और राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़ा हुआ बताया है।

मोदी सरकार 2019 में NIA संशोधन अधिनियम और UAPA संशोधन अधिनियम लेकर आई और 2020 के बाद भगोड़ों को भारत वापस लाने की प्रक्रिया को 'मिशन मोड' में आगे बढ़ाया गया। इससे कार्रवाई केवल संगठनों तक सीमित नहीं रही बल्कि

Ai प्रतिकात्मक तस्वीर

व्यक्तिगत आतंकी, हैंडलर्स, फंडिंग नेटवर्क और विदेशों में बैठे सपोर्ट सिस्टम तक कार्रवाई का दायरा बढ़ा।

वर्ष 2024 में मोदी सरकार ने तीन नए आपराधिक कानूनों को लागू किया जिनमें भगोड़ों से संबंधित विशेष प्रावधान किए गए। पहली बार, BNSS की धारा 355 और 356 में ' trial in absentia' का प्रावधान रखा गया जिससे भगौड़े अपराधियों की अनुपस्थिति में भी ट्रायल से लेकर अभियोजन तक संपूर्ण प्रक्रिया पूर्ण की जा सकेगी।

2022 में भारत ने 90वीं इंटरपोल जनरल असेंबली की मेजबानी की, जिसमें केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने वैश्विक पुलिसिंग में "कम्युनिकेशन, कोलैबोरेशन और कोऑपरेशन" का संदेश दिया। भारत और वैश्विक एजेंसियों के बीच समन्वय, संपर्क और संवाद बढ़ाने के लिए गृह मंत्री अमित शाह द्वारा जनवरी, 2025 में 'BHARTPOL' लॉन्च किया गया। भारतपोल ने सीबीआई, राज्य पुलिस मुख्यालय और जिला पुलिस मुख्यालय को एकीकृत कर एक व्यापक इन्फॉर्मेशन इन्फ्रास्ट्रक्चर निर्मित किया। इसके तहत, राज्य और केन्द्रीय एजेंसियों के 1,400 से अधिक यूनिट ऑफिस पोर्टल से जुड़कर सूचना का निर्बाध प्रवाह सुनिश्चित कर रहे हैं। इसके कारण, CBI और अन्य कानून प्रवर्तन एजेंसियों के बीच इन्फार्मेशन शेयरिंग के रिस्पॉन्स टाइम में भारी कमी आई है। आज CBI द्वारा मांगी गई जानकारी अन्य कानून प्रवर्तन एजेंसियों द्वारा 10 से 20 दिनों में और कुछ मामलों में मात्र 3 से 10 दिनों में साझा कर दी जाती है । केन्द्रीय गृह मंत्री ने इस दिशा में कुल 5 महत्वपूर्ण बैठकें की हैं।

मोदी सरकार ने मनी लॉन्ड्रिंग निरोधक कानून (PMLA) को सख्ती से लागू किया है। मोदी सरकार ने PMLA के सख्ती से लागू होने से वर्ष 2019 से 2026 तक भगौड़ों की कुल ₹17,874 करोड़ की संपत्ति जब्त की। 2019 से 2026 तक ₹18,762 करोड़ की सफल वापसी की गई, इसमें देश छोड़कर भागे आर्थिक अपराधियों का पैसा शामिल है। CBI ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भगोड़ों को पकड़ने के लिए विशेष ग्लोबल ऑपरेशन्स सेंटर स्थापित किया। यह केंद्र इंटरपोल के माध्यम से दुनिया भर की पुलिस से रियल-टाइम समन्वय करता है। सूचनाओं के त्वरित आदान-प्रदान के लिए हर राज्य व केन्द्रीय जांच एजेंसी में CBI ने इंटरपोल सम्पर्क अधिकारी नियुक्त किए हैं।

इंटरपोल द्वारा रेड कॉर्नर नोटिस जारी करने की संख्या में वृद्धि हुई है। वर्ष 2022 में 40, वर्ष 2023 में 100, वर्ष 2024 में 107, वर्ष 2025 में 112, और 2026 में अब तक 182 रेड कार्नर नोटिस जारी हुए हैं। भगोड़ों की जियो-लोकेशन ट्रैक करने के लिए ऑपरेशन त्रिशूल चलाया गया। इसके तहत इंटरपोल के सहयोग से छिपे हुए अपराधियों की सैटेलाइट, सर्विलांस, डिजिटल फुटप्रिंट के आधार पर लोकेशन स्थापित की गई। भगोड़ों द्वारा विदेश में नाम या पहचान बदल ली गई थी लेकिन फिर भी तकनीक और प्रोफाइल-मैपिंग के ज़रिये उन्हें खोज निकाला गया। प्रत्यर्पण प्रक्रिया तेज करने के लिए वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग से मुकदमों की सुनवाई जैसी तकनीकों का भी उपयोग किया जा रहा है। पिछले 3 वर्षों में 401 भगोड़े अपराधियों के विरुद्ध रेड कार्नर नोटिस जारी हुए।

केंद्रीय कृषि मंत्री चौहान से मिलकर किसानों ने एथेनॉल के समर्थन में बुलंद की आवाज

• **जालंधर ब्रीज .** नई दिल्ली

केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण और ग्रामीण विकास मंत्री शिवराज सिंह चौहान से मंगलवार को अखिल भारतीय किसान समन्वय समिति (AIKCC) के प्रतिनिधिमंडल ने मुलाक़ात कर साफ कहा कि एथेनॉल खेती के लिए बड़ा मौका है, बशर्ते इसकी नीति किसान-केंद्रित हो और फसल का सही दाम सीधे किसान तक पहुँचे। कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने किसान नेताओं के सभी सुझाव ध्यान से सुने तथा अपना मार्गदर्शन देते हुए भरोसा दिलाया कि एथेनॉल पर किसानों की बात को सरकार गंभीरता से लेगी। शिवराज सिंह ने कहा कि किसान उनके लिए भगवान के समान है और किसानों के लिए

कृषि भवन के द्वार सदैव खुले हैं।

कृषि भवन में देशभर के किसान नेता, एथेनॉल पर खुलकर बात : नई दिल्ली के कृषि भवन में केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान से AIKCC के प्रतिनिधिमंडल ने मुलाक़ात की, जिसमें पंजाब, हरियाणा, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, तेलंगाना, तमिलनाडु सहित देशभर के किसान नेता शामिल रहे। बैठक में मुख्य फोकस एथेनॉल, किसानों की आय, एमएसपी, बाज़ार और राष्ट्रीय कृषि नीति पर रहा, लेकिन किसानों ने साफ़ शब्दों में कहा कि वे एथेनॉल के पक्ष में हैं, बस चाहते हैं कि इस कार्यक्रम का असली लाभ किसान को मिले, केवल कंपनियों या बिचौलियों को नहीं।

किसानों ने एथेनॉल के पक्ष में क्या कहा : किसान नेताओं ने बैठक में एथेनॉल पर अपना रुख साफ किया और कहा कि एथेनॉल से खेत का उत्पाद सिर्फ मंडी तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि पेट्रोल पंप और ऊर्जा बाज़ार तक जाएगा जिससे किसानों के लिए नया और मज़बूत बाज़ार बनेगा। गन्ना, मक्का, चावल और अन्य फीडस्टॉक से एथेनॉल बनने पर किसानों को ज़्यादा खरीददार मिलेंगे और फसल खराब होने या भंडारण की दिक्कत कम होगी।

किसानों ने कहा कि वे एथेनॉल के खिलाफ नहीं, बल्कि पूरी तरह समर्थन में हैं, लेकिन यह ज़रूरी है कि मक्का हो या गन्ना, किसी भी फसल के समुचित दाम किसानों को मिले। किसान प्रतिनिधियों ने कहा कि हम चाहते हैं कि एथेनॉल नीति खेती के लिए नया रास्ता बनाए न कि हमारे लिए नई चिंता। हम एथेनॉल के साथ हैं, अगर एथेनॉल भी हमारे साथ रहे।

हंसराज महिला महाविद्यालय में महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम, 25 महिलाओं को मिला सम्मान

• **जालंधर ब्रीज .** जालंधर

सरदार अजीत सिंह फाउंडेशन सोसाइटी पिछले 10 वर्षों से सामाजिक जागरूकता और समाज के विभिन्न वर्गों के कल्याण के लिए निरंतर कार्य कर रही है। संस्था द्वारा आज हंसराज महिला महाविद्यालय, जालंधर में एक कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें 25 महिलाओं को प्रमाण पत्र प्रदान किए गए तथा उन्हें स्किन एंड हेयर केयर का कार्य शुरू करने के लिए आवश्यक किटें वितरित की गईं।

पंजाब सरकार की मदर एनजीओ सोसवा (SOSVA) द्वारा प्रायोजित इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंतर्गत संस्था ने फरवरी 2026 से जुलाई 2026 तक छह माह का स्किन एंड हेयर केयर प्रशिक्षण पाठ्यक्रम संचालित किया। इस

दौरान 25 जरूरतमंद महिलाओं को संपूर्ण प्रशिक्षण दिया गया ताकि वे इस क्षेत्र में स्वरोजगार शुरू कर अपने परिवार की आर्थिक स्थिति को मजबूत बना सकें। यह छह माह का प्रशिक्षण प्रोजेक्ट पंजाब सरकार की मदर एनजीओ सोसवा नॉर्थ इंडिया के सहयोग से संचालित किया गया। कार्यक्रम में जालंधर की वरिष्ठ पत्रकार तेजिंदर कौर (पंजाबी जागरण) विशेष रूप से उपस्थित रहीं। उन्होंने महिलाओं को आत्मनिर्भर बनने और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। काउंसलिंग साइकोलॉजिस्ट डॉ. नवतिंदर कौर ने महिलाओं को स्वयं तथा अपने परिवार के सदस्यों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण सुझाव दिए। इस अवसर पर उन्होंने पेरेंटिंग से संबंधित 15 दिनों का एक विशेष जर्नल भी प्रस्तुत किया, जिसके माध्यम से माता-पिता अपने बच्चों को और बेहतर ढंग से समझ सकते हैं।

डॉ. संगीना, मेडिकल ऑफिसर (सिविल सर्जन, जालंधर के अधीन), ने महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि परिवार की देखभाल के साथ-साथ महिलाओं को अपनी सेहत का भी पूरा ध्यान रखना चाहिए। इस अवसर पर सरदार अजीत सिंह फाउंडेशन सोसाइटी की अध्यक्ष रमनप्रीत कौर ने इस परियोजना की विस्तृत जानकारी दी तथा संस्था द्वारा भविष्य में किए जाने वाले विभिन्न सामाजिक प्रकल्पों के बारे में भी बताया। उल्लेखनीय है कि रमनप्रीत कौर पिछले एक दशक से अधिक समय से समाज सेवा, पर्यावरण संरक्षण और महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में समर्पित भाव से कार्य कर रही हैं।

भारतीय रेलवे ने लुधियाना-जींद रेल सेवा को दी मंजूरी

• **जालंधर ब्रीज .** नई दिल्ली

क्षेत्रीय रेल संपर्क को बेहतर बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए, भारतीय रेलवे ने ट्रेन संख्या 54053/54054 लुधियाना-जखल दैनिक यात्री सेवा को उत्तरी रेलवे के अंतर्गत जींद स्टेशन तक विस्तारित करने की मंजूरी दे दी है। इस निर्णय से लुधियाना और जींद के बीच सीधी रेल कनेक्टिविटी उपलब्ध होगी, जिससे दैनिक यात्रियों, छात्रों, कार्यालय जाने वालों, व्यापारियों और पंजाब-हरियाणा के बीच यात्रा करने वाले यात्रियों को लाभ मिलेगा।

लुधियाना-जींद के लिए सीधी यात्री कनेक्टिविटी स्वीकृत विस्तार के साथ, ट्रेन संख्या 54054 अब लुधियाना से जींद तक चलेगी, जबकि ट्रेन संख्या 54053 जींद से लुधियाना तक चलेगी, जो पहले चलने वाले लुधियाना-जाखल मार्ग का स्थान लेगी।

ट्रेन की यात्रा दूरी 128 किलोमीटर से बढ़कर 200 किलोमीटर हो जाएगी, जिससे दो महत्वपूर्ण शहरों के बीच यात्रियों की निर्बाध कनेक्टिविटी सुनिश्चित होगी।

जाखल और जींद के बीच सभी स्टेशनों पर वाणिज्यिक यातायात का ठहराव सेवा के विस्तारित हिस्से में जाखल और जींद के बीच सभी स्टेशनों पर वाणिज्यिक ठहराव शामिल होंगे, जिससे मार्ग में स्थित कस्बों और गांवों में रहने वाले यात्रियों के लिए बेहतर पहुंच सुनिश्चित होगी।

इस विस्तार से मध्यवर्ती स्टेशनों तक बेहतर रेल संपर्क उपलब्ध कराकर क्षेत्रीय गतिशीलता को मजबूत करने की उम्मीद है, साथ ही रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा और वाणिज्यिक केंद्रों तक पहुंच में सुधार होगा।

पंजाब और हरियाणा में यात्रियों की सुविधा में सुधार इस विस्तारित सेवा से यात्रियों को जींद जाने के लिए जाखल में ट्रेन बदलने की आवश्यकता समाप्त हो जाएगी, जिससे यात्रा में सुविधा बढ़ेगी। यह परियोजना पूरे क्षेत्र में सुगम और निर्बाध रेल यात्रा को बढ़ावा देगी और महत्वपूर्ण शहरी एवं ग्रामीण केंद्रों के बीच संपर्क को मजबूत करेगी।

यह मंजूरी भारतीय रेलवे की यात्री सेवाओं में सुधार करने और मांग-आधारित परिचालन संवर्द्धन के माध्यम से क्षेत्रीय रेल कनेक्टिविटी का विस्तार करने की निरंतर प्रतिबद्धता को दर्शाती है, जिससे यात्रियों को अधिक सुविधा प्राप्त होती है।

प्रशिक्षण अपनाकर आय बढ़ाएँ : शिवराज सिंह चौहान

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली) . केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण तथा ग्रामीण विकास मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने आज रानी लक्ष्मीबाई केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय, झांसी में किसानों एवं पशुपालकों के लिए आयोजित तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन सत्र को वर्चुअल माध्यम से संबोधित किया। इस अवसर पर भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीएआर) के महानिदेशक एवं डेयर सचिव डॉ. एम. एल. जाट, विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. ए. के. सिंह, आईसीएआर के वैज्ञानिक, विश्वविद्यालय परिवार के सदस्य तथा विभिन्न राज्यों से जुड़े किसान एवं पशुपालक उपस्थित रहे। अपने संबोधन में केंद्रीय मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने रानी लक्ष्मीबाई केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय द्वारा

किसानों एवं पशुपालकों को व्यावहारिक प्रशिक्षण उपलब्ध कराने की पहल की सराहना करते हुए कहा कि शिक्षा के साथ-साथ व्यवहारिक ज्ञान और प्रशिक्षण किसानों की उन्नति के लिए अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने विश्वविद्यालय परिवार को इस पहल के लिए बधाई देते हुए कहा कि प्रत्येक कृषि विश्वविद्यालय और संस्थान को अपने-अपने क्षेत्र में इस प्रकार के प्रशिक्षण कार्यक्रम नियमित रूप से आयोजित करने चाहिए।

चौहान ने प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले किसानों से कहा कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य केवल तीन दिनों तक प्रशिक्षण प्राप्त करना नहीं, बल्कि सीखी गई तकनीकों और वैज्ञानिक जानकारियों को अपने दैनिक कार्यों में अपनाना है।

लगातार तीसरी जीत, पीजीआईएमईआर ने रचा इतिहास

• **जालंधर ब्रीज .** चंडीगढ़

मृतक अंगदान के क्षेत्र में देश की अग्रणी संस्था के रूप में अपनी स्थिति को और मजबूत करते हुए, रोट्टो नॉर्थ, पीजीआईएमईआर चंडीगढ़ ने प्रतिष्ठित राष्ट्रीय सर्वश्रेष्ठ क्षेत्रीय अंग एवं ऊतक प्रत्यारोपण संगठन (रोट्टो) पुरस्कार लगातार तीसरे वर्ष जीतकर इतिहास रच दिया। इस उल्लेखनीय हैट्रिक के साथ, संस्था ने वर्ष 2019 में इस पुरस्कार की शुरुआत के बाद से कुल चौथी बार यह राष्ट्रीय सम्मान हासिल किया है।

यह प्रतिष्ठित सम्मान 16वें भारतीय अंगदान दिवस समारोह के दौरान नई दिल्ली स्थित प्रतिष्ठित डॉ. बी.आर. अंबेडकर अंतरराष्ट्रीय केंद्र में प्रदान किया गया। यह कार्यक्रम राष्ट्रीय अंग एवं ऊतक प्रत्यारोपण संगठन (नोट्टो), स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के तत्वावधान में आयोजित किया गया।

यह पुरस्कार सुश्री अनुप्रिया पटेल, माननीय केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य

मंत्री द्वारा प्रदान किया गया। उन्होंने पुरस्कार प्राप्त संस्थानों को भारत में अंगदान आंदोलन को सुदृढ़ बनाने तथा पूरे देश में नैतिक, पारदर्शी और समानतापूर्ण अंग प्रत्यारोपण को बढ़ावा देने में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए बधाई दी।

इस अवसर पर उपस्थित अन्य विशिष्ट गणमान्य व्यक्तियों में सुश्री पुण्य सलिला श्रीवास्तव, सचिव, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार; श्री विजय नेहरा, अतिरिक्त सचिव, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार; डॉ. लोवनीश जी. कृष्णा, डीजीएचएस, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार; तथा डॉ. अनिल कुमार, निदेशक, नोट्टो शामिल थे।

पीजीआईएमईआर की ओर से यह पुरस्कार प्रो. विवेक लाल, निदेशक, पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़ ने वरिष्ठ प्रतिनिधिमंडल के साथ प्राप्त किया, जिसमें प्रो. (डॉ.) अशोक कुमार, चिकित्सा अधीक्षक; प्रो. धीरज खुराना, न्यूरोलॉजी विभाग; प्रो. हेमंत भगत, एनेस्थीसिया एवं गहन चिकित्सा विभाग; डॉ. विजय ताडिया, नोडल अधिकारी, रोट्टो नॉर्थ; तथा सुश्री सारयू डी. मद्रा, सलाहकार (आईईसी/मीडिया), रोट्टो नॉर्थ, पीजीआईएमईआर शामिल थे।

राज्यपाल कटारिया ने पीजीआईएमईआर में फहराया 110 फीट ऊंचा तिरंगा

• **जालंधर ब्रीज .** चंडीगढ़

देशभक्ति एवं राष्ट्रीय गौरव के ऐतिहासिक अवसर पर आज पोस्टग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च (पीजीआईएमईआर), चंडीगढ़ के कैरों प्रशासनिक भवन परिसर में 110 फीट ऊँचे स्मारकीय राष्ट्रीय ध्वज का भव्य ध्वजारोहण पंजाब के माननीय राज्यपाल एवं केंद्र शासित प्रदेश, चंडीगढ़ के प्रशासक गुलाब चंद कटारिया द्वारा किया गया। राष्ट्रगान की गरिमामयी धुन के बीच विशाल तिरंगे के अनावरण के साथ समारोह देशभक्ति एवं प्रेरणा के वातावरण में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर मंदीप बराड़, गृह सचिव, यूटी चंडीगढ़; प्रो. विवेक लाल, निदेशक, पीजीआईएमईआर; प्रो. संजय जैन, डीन (अकादमिक); प्रो. संजीव हांडा, डीन (अनुसंधान); पंकज राय, उपनिदेशक (प्रशासन) सहित संस्थान के वरिष्ठ संकाय सदस्य, अधिकारी, कर्मचारी एवं छात्र उपस्थित रहे।

इस अवसर को "पीजीआईएमईआर के इतिहास का गौरवशाली दिवस" बताते हुए माननीय राज्यपाल ने संस्थान को स्मारकीय राष्ट्रीय ध्वज की स्थापना के लिए बधाई दी तथा देश की स्वास्थ्य सेवाओं में उसके उत्कृष्ट योगदान की सराहना की।उन्होंने कहा, " भारत की स्वास्थ्य सेवा प्रणाली में पीजीआईएमईआर का अत्यंत सम्मानजनक स्थान है। 110 फीट ऊँचे इस स्मारकीय राष्ट्रीय ध्वज की स्थापना कर संस्थान ने न केवल अपनी प्रतिष्ठा को नई ऊँचाई दी है, बल्कि देश के 140 करोड़ नागरिकों का गौरव भी बढ़ाया है। इस उल्लेखनीय उपलब्धि के लिए मैं निदेशक प्रो. विवेक लाल तथा समस्त पीजीआईएमईआर परिवार को हार्दिक बधाई देता हूँ।"

पीजीआईएमईआर की राष्ट्रीय प्रतिष्ठा का उल्लेख करते हुए राज्यपाल ने कहा कि यह सम्मान दशकों की समर्पित सेवा का परिणाम है। उन्होंने कहा, "आज पीजीआईएमईआर जिस स्थान पर है, वह पूरे संस्थान की कर्मनिष्ठा और समर्पण का परिणाम है। उत्तर भारत ही नहीं, देशभर तथा विदेशों से भी लाखों लोग उपचार के लिए यहाँ आते हैं। यही इस संस्थान की उत्कृष्टता का सबसे बड़ा प्रमाण है।"

अंगदान, प्रत्यारोपण एवं अनुसंधान के क्षेत्र में पीजीआईएमईआर की उपलब्धियों की सराहना करते हुए उन्होंने कहा कि " पीजीआईएमईआर के रोटो नॉर्थ (ROTTO North) को लगातार प्राप्त हो रही राष्ट्रीय मान्यता अत्यंत गौरव का विषय है। बहुत

कम संस्थान इतनी निरंतर उत्कृष्टता प्राप्त कर पाते हैं। चिकित्सा अनुसंधान के क्षेत्र में पीजीआईएमईआर का योगदान भी भारत की वैश्विक प्रतिष्ठा को निरंतर सुदृढ़ कर रहा है।" राष्ट्रीय ध्वज और पीजीआईएमईआर की कार्यसंस्कृति के बीच समानता स्थापित करते हुए राज्यपाल ने कहा, "जिस प्रकार तिरंगे का केसरिया, श्वेत और हरा रंग क्रमशः त्याग, शांति और प्रगति का प्रतीक हैं, उसी प्रकार पीजीआईएमईआर के चिकित्सक, नर्सिंग एवं पैरामेडिकल कर्मचारी अपनी निस्वार्थ सेवा के माध्यम से इन मूल्यों को जीवंत करते हैं। अशोक चक्र की तरह यह संस्थान भी अनुसंधान, नवाचार और उत्कृष्ट रोगी देखभाल के माध्यम से निरंतर आगे बढ़ रहा है।"

उन्होंने 22 जुलाई 1947 को संविधान सभा द्वारा तिरंगे को राष्ट्रीय ध्वज के रूप में अपनाए जाने का उल्लेख करते हुए मदन लाल ढींगरा, शहीद भगत सिंह और शहीद ऊधम सिंह सहित सभी स्वतंत्रता सेनानियों को श्रद्धांजलि अर्पित की तथा कहा कि राष्ट्रीय ध्वज आज भी प्रत्येक भारतीय को साहस, त्याग और राष्ट्रभक्ति की प्रेरणा देता है। राज्यपाल ने एडवांस्ड न्यूरोसाइंसेज सेंटर के संचालन, शीघ्र प्रारंभ होने वाले एडवांस्ड मदर एंड चाइल्ड सेंटर तथा माननीय प्रधानमंत्री द्वारा घोषित मेडिकल कॉलेज की सराहना करते हुए कहा कि ये पहलें देश में तृतीयक स्वास्थ्य सेवाओं एवं चिकित्सा शिक्षा को और अधिक सशक्त बनाएंगी।

सारथी (SARATHI) पहल की प्रशंसा करते हुए उन्होंने कहा, "सारथी जनभागीदारी के माध्यम से सेवा का उत्कृष्ट उदाहरण है। हजारों युवा स्वयंसेवकों को रोगी सहायता से जोड़कर पीजीआईएमईआर ने ऐसा मॉडल विकसित किया है, जिसे देशभर के सैकड़ों अस्पताल अपना रहे हैं। यह करुणा के माध्यम से राष्ट्र निर्माण का सशक्त उदाहरण है।"

स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र से जुड़े सभी पेशेवरों का आह्वान करते हुए राज्यपाल ने कहा, "इस ध्वज की ऊँचाई हमारे राष्ट्रीय चरित्र की ऊँचाई का भी प्रेरणास्रोत बने। महानता केवल भवनों या आधुनिक तकनीक में नहीं, बल्कि करुणा और निस्वार्थ सेवा में निहित है। किसी भी डिग्री से अधिक महत्वपूर्ण यह है कि उस ज्ञान का उपयोग किस भावना के साथ किया जाता है।"

अपने संबोधन के समापन पर उन्होंने उन सभी चिकित्सकों, वैज्ञानिकों, शिक्षकों, शोधकर्ताओं, कर्मचारियों और पूर्वजों को श्रद्धांजलि अर्पित की, जिनके समर्पण ने पीजीआईएमईआर को भारत के सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा संस्थानों में स्थापित किया।

उन्होंने कहा,"जिस प्रकार यह तिरंगा पीजीआईएमईआर के ऊपर गर्व से लहरा रहा है, उसी प्रकार यह हमें और भी सशक्त राष्ट्र निर्माण की प्रेरणा देता रहे। आज देश-विदेश से लोग उपचार के लिए यहाँ आते हैं, जो इस संस्थान की उत्कृष्टता का सबसे बड़ा प्रमाण है। इस स्मारकीय राष्ट्रीय ध्वज का ध्वजारोहण करने का अवसर प्राप्त होना मेरे लिए अत्यंत गौरव की बात है।"

पुलिस कमिश्नर ने विद्यार्थियों को कानून और सुरक्षा के प्रति किया जागरूक

लायलपुर खालसा कॉलेज टेक्निकल कैंपस में 'संपर्क मीटिंग' की आयोजित

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पुलिस कमिश्नरेट जालंधर की ओर से 'संपर्क' कार्यक्रम के तहत लायलपुर खालसा कॉलेज टेक्निकल कैंपस में एक विशेष जागरूकता बैठक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को कानून, सुरक्षा, नशे के दुष्प्रभाव, साइबर अपराध, ट्रैफिक नियमों और सामाजिक जिम्मेदारियों से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी दी गई। यह संपर्क मीटिंग एडीसीपी-1 आकर्शी जैन, आईपीएस और एडीसीपी मुख्यालय सुखविंदर सिंह, पीपीएस के नेतृत्व में आयोजित की गई। कार्यक्रम में डायरेक्टर अकादमिक अफेयर्स सुखबीर सिंह चट्ठा और लायलपुर खालसा कॉलेज टेक्निकल कैंपस के डायरेक्टर डॉ. रमनदीप सिंह दयोल का विशेष सहयोग रहा।

कार्यक्रम में पुलिस कमिश्नर जालंधर सतिंदर सिंह, आईपीएस ने विशेष रूप से शिरकत की। उन्होंने विद्यार्थियों, शिक्षकों और कॉलेज प्रबंधकों को संबोधित करते हुए समाज में पुलिस की भूमिका, कानून का पालन करने, युवाओं की जिम्मेदारी और कम्युनिटी पुलिसिंग के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

पुलिस कमिश्नर ने विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभाव, साइबर ठगी से बचाव, ट्रैफिक नियमों की पालना, महिलाओं की सुरक्षा और आपातकालीन सेवाओं के सही इस्तेमाल के प्रति भी जागरूक किया। उन्होंने युवाओं से पंजाब सरकार की 'युद्ध नशों के विरुद्ध' मुहिम में बढ़-चढ़कर सहयोग देने की अपील की। उन्होंने कहा कि किसी भी व्यक्ति को नशा तस्करी, नशे की बिक्री या किसी अन्य नशा संबंधी गैर-कानूनी गतिविधि की जानकारी मिले तो वह बिना किसी डर के पुलिस ड्रग हेल्पलाइन नंबर 97791-00200 पर सूचना दे सकता है।

पुलिस कमिश्नर ने भरोसा दिलाया कि सूचना देने वाले व्यक्ति की पहचान पूरी तरह गोपनीय रखी जाएगी। उन्होंने विद्यार्थियों से जिम्मेदार नागरिक की भूमिका निभाने, किसी भी गैर-कानूनी गतिविधि की तुरंत पुलिस को सूचना देने और नशे, साइबर ठगी तथा अन्य सामाजिक बुराइयों से दूर रहने की अपील की। पुलिस कमिश्नर ने कहा कि पुलिस कमिश्नरेट जालंधर लोगों की सुरक्षा और भलाई के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। पुलिस और जनता के बीच विश्वास तथा सहयोग को और मजबूत बनाने के लिए भविष्य में भी इस तरह की संपर्क बैठकों का आयोजन किया जाएगा।

बैठक के दौरान विद्यार्थियों द्वारा पूछे गए विभिन्न सवालों के संतोषजनक जवाब भी दिए गए। इसके साथ ही उन्हें पुलिस की जनकल्याण सेवाओं और विभिन्न हेल्पलाइन नंबरों के बारे में भी जानकारी दी गई। कार्यक्रम के अंत में कॉलेज प्रबंधन ने पुलिस कमिश्नर और पुलिस कमिश्नरेट जालंधर की टीम का धन्यवाद किया तथा भविष्य में भी ऐसे जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने की इच्छा जताई।

ठेके के आधार पर एजुकेशन इंस्ट्रक्टर एवं पार्ट टाइम क्लर्क की नियुक्ति हेतु 17 तक आवेदनों की मांग

जालंधर (जालंधर ब्रीज). सैनिक वोकेशनल ट्रेनिंग सेंटर में 11 महीनों के लिए ठेके के आधार पर एक एजुकेशन इंस्ट्रक्टर और एक पार्ट टाइम क्लर्क के पद पर नियुक्ति हेतु आवेदन मांगे गए है।

जिला रक्षा सेवा कल्याण अधिकारी कमांडर बलजिंदर सिंह विर्क ने इस संबंध में जानकारी देते हुए बताया कि एजुकेशन इंस्ट्रक्टर के एक पद के लिए उम्मीदवार की योग्यता सेवानिवृत्त जे.सी.ओ./हवलदार (आर्मी एजुकेशन कॉर्प्स) या पूर्व सैनिकों के आश्रितों का साइंस एवं गणित विषय के साथ ग्रेजुएशन होना चाहिए। इसी प्रकार पार्ट टाइम क्लर्क के पद के लिए उम्मीदवार पूर्व सैनिक क्लर्क/जीडी (एसडी) होना चाहिए।

उन्होंने बताया कि एजुकेशन इंस्ट्रक्टर को प्रति माह 12,000 रुपये तथा पार्ट टाइम क्लर्क को 8,500 रुपये वेतन दिया जाएगा। इच्छुक उम्मीदवार अपने दस्तावेज और बायोडाटा जिला रक्षा सेवा कल्याण कार्यालय, शास्त्री मार्केट लाडोवाली रोड, जांलधर में 17 अगस्त 2026 शाम 5.00 बजे तक जमा करवा सकते है। उन्होंने कहा कि पूर्व सैनिकों एवं उनके आश्रितों को प्राथमिकता दी जाएगी।

नितिन कोहली ने किया 59 करोड़ रुपये के विकास कार्यों का ऐलान

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

आम आदमी पार्टी के जालंधर सेंट्रल विधानसभा क्षेत्र के प्रभारी नितिन कोहली ने राखी से पहले क्षेत्र की महिलाओं के लिए विशेष तोहफे का ऐलान किया है। उन्होंने कहा कि अगले छह महीनों के दौरान जालंधर सेंट्रल में करीब 59 करोड़ रुपये के विकास कार्य करवाए जाएंगे। इसके साथ ही क्षेत्र के विकास और सरकारी योजनाओं को लोगों तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाने वाली महिलाओं को विशेष राखी समारोह में सम्मानित किया जाएगा। प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए नितिन कोहली ने कहा कि इन विकास कार्यों का उद्देश्य नागरिक सुविधाओं और बुनियादी ढांचे को और मजबूत बनाना है। उन्होंने आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल और पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान के समावेशी विकास तथा महिला सशक्तीकरण के विजन को दोहराते हुए कहा कि इस पहल से जालंधर सेंट्रल के लोगों के जीवन स्तर में सुधार होगा।

कोहली ने बताया कि 59 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से सड़कों, सीवरेज व्यवस्था, पेयजल आपूर्ति, स्ट्रीट लाइटों और अन्य जरूरी नागरिक सुविधाओं से संबंधित विकास कार्य करवाए जाएंगे। उन्होंने दावा किया कि सभी परियोजनाओं को पूरी पारदर्शिता और उच्च गुणवत्ता के साथ पूरा किया जाएगा, ताकि क्षेत्रवासियों को लंबे समय तक इनका लाभ मिल सके। उन्होंने घोषणा की कि 29 अगस्त को विशेष राखी समारोह आयोजित किया जाएगा। इस दौरान मुख्यमंत्री माताएं-धियां सत्कार योजना को सफल बनाने और पात्र महिलाओं तक योजना का लाभ पहुंचाने में अहम योगदान देने वाली सखियों को सम्मानित किया जाएगा।

नितिन कोहली ने कहा कि अब तक करीब 60 प्रतिशत पात्र लाभार्थियों को इसका लाभ मिल चुका है। उन्होंने बताया कि सामान्य वर्ग की महिलाओं को 3 हजार रुपये और अनुसूचित जाति वर्ग की महिलाओं को 4 हजार 500 रुपये की राशि दी जा रही है। उन्होंने भरोसा दिलाया कि बाकी पात्र परिवारों को भी जल्द योजना के दायरे में लाया जाएगा। लाभार्थियों की सुविधा के लिए वन कॉल डोर-टू-डोर सेवा भी शुरू की गई है। लोग लैंडलाइन नंबर 0181-501-8181 पर संपर्क करके मुख्यमंत्री माताएं-धियां सत्कार योजना का फॉर्म और 10 लाख रुपये के मुख्यमंत्री स्वास्थ्य बीमा कार्ड से संबंधित सुविधा घर बैठे प्राप्त कर सकते हैं। जरूरत पड़ने पर उनकी टीम लाभार्थियों के घर जाकर भी सहायता उपलब्ध करवाएगी। कोहली ने बताया कि जरूरतमंद परिवारों के लिए मुफ्त ई-रिक्शा सेवा भी शुरू की गई है, ताकि किसी पात्र व्यक्ति को सरकारी कल्याणकारी योजनाओं का लाभ लेने के लिए आने-जाने में परेशानी न हो।

डीएवी यूनिवर्सिटी के कुलपति प्रो. डॉ. मनोज कुमार को एनसीसी में मानद कर्नल रैंक से सम्मानित किया गया

जालंधर (जालंधर ब्रीज). डीएवी यूनिवर्सिटी, जालंधर के कुलपति प्रोफेसर डॉ. मनोज कुमार को नेशनल कैडेट कोर यानी एनसीसी में मानद कर्नल रैंक से सम्मानित किया गया है। इसके साथ ही उन्हें कर्नल कमांडेंट भी नियुक्त किया गया। यह सम्मान एनसीसी ग्रुप मुख्यालय जालंधर में आयोजित एक भव्य पिपिंग सेरेमनी के दौरान प्रदान किया गया। समारोह में एनसीसी पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश एवं चंडीगढ़ निदेशालय के अतिरिक्त महानिदेशक, एनसीसी ग्रुप मुख्यालय जालंधर के ग्रुप कमांडर और 2 पंजाब बटालियन एनसीसी के कमांडिंग ऑफिसर सहित कई वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे। सम्मान प्राप्त करने के बाद प्रो. डॉ. मनोज कुमार ने नेशनल कैडेट कोर और भारत सरकार के रक्षा मंत्रालय का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि यह सम्मान उनके लिए गर्व का विषय है और इससे युवाओं को राष्ट्र निर्माण से जुड़ी गतिविधियों में अधिक भागीदारी के लिए प्रेरित करने का उनका संकल्प और मजबूत हुआ है। उन्होंने कहा कि डीएवी यूनिवर्सिटी एनसीसी गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों में देशभक्ति, अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, चरित्र निर्माण और समाज सेवा की भावना विकसित करने के लिए लगातार प्रयासरत है।

इस अवसर पर एनसीसी पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश एवं चंडीगढ़ निदेशालय के अतिरिक्त महानिदेशक ने प्रो. डॉ. मनोज कुमार को बधाई दी और एनसीसी आंदोलन को मजबूत करने में डीएवी यूनिवर्सिटी के योगदान की सराहना की।

एचआईवी और एड्स के बारे में जागरूकता संबंधी जिला स्तरीय मैराथन में दौड़े युवा

जालंधर (जालंधर ब्रीज). युवक सेवाएं विभाग, जालंधर द्वारा पंजाब राज्य एड्स कंट्रोल सोसाइटी चंडीगढ़ के सहयोग से लायलपुर खालसा कॉलेज के खेल मैदान में रेड रिबन क्लबों की जिला स्तरीय मैराथन करवाई गई। सहायक निदेशक, युवक सेवाएं जालंधर रवि दारा ने इस संबंध में जानकारी देते हुए बताया कि इस प्रोग्राम का उद्देश्य युवाओं को एच.आई.वी./एड्स जैसी बीमारी और नशे की समस्या के प्रति जागरूक करना था। उन्होंने बताया कि इस 5 किलोमीटर मैराथन में जालंधर के विभिन्न कॉलेजों के कुल 25 लड़के और 25 लड़कियां (एथलीट) शामिल हुए।

दौड़ के दौरान लड़कों के वर्ग में परमिंदर सिंह (लायलपुर खालसा कॉलेज जालंधर) ने पहला स्थान हासिल किया। जबकि कुंदन कुमार और सपनदीप सिंह ने क्रमशः दूसरा और तीसरा स्थान हासिल किया। लड़कियों के वर्ग में के.एम.वी. कॉलेज की वंदना कुमारी पहले स्थान पर रही और लायलपुर खालसा कॉलेज की नवनीत कौर तथा सायना ने क्रमशः दूसरा और तीसरा स्थान हासिल किया। उन्होंने बताया कि इस मुकाबले के विजेता विद्यार्थियों के जल्द ही राज्य स्तर पर मुकाबले करवाए जाएंगे। इस दौरान एच.आई.वी./एड्स संबंधी जागरूकता लेक्चर भी करवाया गया। प्रोग्राम के दौरान कॉलेज के रेड रिबन क्लब के सदस्यों ने सक्रियता से अपनी सेवाएं निभाई।

कपूरथला में जल्द बनेगा एनिमल बर्थ कंट्रोल सेंटर, आवारा कुत्तों की आबादी पर लगेगी रोक

कपूरथला (जालंधर ब्रीज). जिले में आवारा कुत्तों की बढ़ती समस्या से निपटने, लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करने और पशु कल्याण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से कपूरथला में जल्द ही एक एनिमल बर्थ कंट्रोल सेंटर स्थापित किया जाएगा। डिप्टी कमिश्नर आकाश बांसल ने नगर निगम कमिश्नर अनुपम कलेर और अन्य संबंधित अधिकारियों के साथ पशुपालन विभाग के कार्यालय परिसर में खाली पड़ी जमीन का निरीक्षण किया। इस जगह पर प्रस्तावित एनिमल बर्थ कंट्रोल सेंटर स्थापित करने की योजना बनाई जा रही है। डिप्टी कमिश्नर ने संबंधित विभागों को जमीन के राजस्व रिकॉर्ड सहित सभी जरूरी औपचारिकताएं जल्द पूरी करने के निर्देश दिए, ताकि इस प्रोजेक्ट को बिना किसी देरी के शुरू किया जा सके।

आकाश बांसल ने कहा कि यह सेंटर आवारा कुत्तों की आबादी को वैज्ञानिक, व्यवस्थित और मानवीय तरीके से नियंत्रित करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम साबित होगा। यहां एनिमल बर्थ कंट्रोल नियमों के अनुसार आवारा कुत्तों की नसबंदी और एंटी-रेबीज टीकाकरण की सुविधा उपलब्ध करवाई जाएगी। उन्होंने कहा कि इस केंद्र के शुरू होने से आवारा कुत्तों की संख्या नियंत्रित करने के साथ-साथ कुत्तों के काटने की घटनाओं और रेबीज के खतरे को कम करने में भी मदद मिलेगी। डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि कपूरथला जिले के फगवाड़ा में पहले से एक एनिमल बर्थ कंट्रोल सेंटर कार्यरत है, लेकिन नसबंदी और टीकाकरण सेवाओं की बढ़ती जरूरत को देखते हुए कपूरथला शहर में भी ऐसा केंद्र स्थापित करना आवश्यक हो गया था। जिला प्रशासन ने लोगों से अपील की है कि किसी भी शिकायत या सहायता के लिए हेल्पलाइन नंबर 01822-233777 पर संपर्क किया जा सकता है।

5,000 रुपये रिश्वत लेता ड्राइवर रंगे हाथों गिरफ्तार

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब विजिलेंस ब्यूरो ने रफ्तार टूल्स एंड ट्रैवल कंपनी, मोहाली में काम करने वाले प्राइवेट ड्राइवर अमनदीप को 5,000 रुपये रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों गिरफ्तार किया है।

राज्य विजिलेंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि उक्त आरोपी को कुरुक्षेत्र, हरियाणा के एक निवासी द्वारा दर्ज कराई गई शिकायत के आधार पर गिरफ्तार किया गया है। उन्होंने बताया कि आरोपी ड्राइवर, जिसने पहले शिकायतकर्ता के खिलाफ पुलिस चौकी पर शिकायत दर्ज कराई थी, ने शिकायतकर्ता से रफ्तार टूल्स कंपनी के मालिक के साथ समझौता करने के बदले 60,000 रुपये रिश्वत मांगी थी। इसके बाद शिकायतकर्ता द्वारा अनुरोध करने पर सौदा 40,000 रुपये में तय हो गया। रिश्वत न देने के इरादे से शिकायतकर्ता ने विजिलेंस ब्यूरो फ्लाइंग स्क्वाड-1 एसएएस नगर के पास संपर्क किया। उसकी शिकायत पर कार्रवाई करते हुए विजिलेंस ब्यूरो टीम ने जाल बिछाया और आरोपी ड्राइवर को दो सरकारी गवाहों की मौजूदगी में शिकायतकर्ता से 5,000 रुपये रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों गिरफ्तार कर लिया। आरोपी के खिलाफ विजिलेंस ब्यूरो थाना एसएएस नगर में भ्रष्टाचार निरोधक कानून के तहत मामला दर्ज कर लिया गया है।

लम्बा पिंड चौक से जंडू सिंघा रोड के बदहाल हालात को लेकर भाजपा का रोष प्रदर्शन

जालंधर (जालंधर ब्रीज). जालंधर के प्रमुख व्यावसायिक क्षेत्र लम्बा पिंड चौक से जंडू सिंघा रोड तक की जर्जर सड़कों, जगह-जगह खड़े बारिश के पानी तथा बदहाल बुनियादी सुविधाओं को लेकर स्थानीय व्यापारियों और क्षेत्रवासियों में भारी रोष देखने को मिला। इसी के मद्देनज़र पूर्व विधायक एवं वरिष्ठ भाजपा नेता कृष्ण देव भंडारी के नेतृत्व में भाजपा कार्यकर्ताओं, व्यापारियों और स्थानीय निवासियों ने धरना-प्रदर्शन कर प्रशासन के खिलाफ अपना विरोध दर्ज करवाया। इस अवसर पर कृष्ण देव भंडारी ने कहा कि लम्बा पिंड चौक से जंडू सिंघा रोड तक की सड़क की हालत अत्यंत दयनीय हो चुकी है। सड़क पर बड़े-बड़े गड्ढे बने हुए हैं तथा बारिश के बाद जगह-जगह पानी जमा होने से राहगीरों, वाहन चालकों और दुकानदारों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। प्रदर्शनकारियों ने प्रशासन से मांग की कि लम्बा पिंड चौक से जंडू सिंघा रोड तक सड़क के पुनर्निर्माण और जल निकासी की समस्या का स्थायी समाधान प्राथमिकता के आधार पर किया जाए।

डीए पर पंजाब सरकार के सभी बहाने हाईकोर्ट ने किए खारिज : अशोक सरीन हिक्की

जालंधर (जालंधर ब्रीज). भाजपा जालंधर शहरी जिला के जिला अध्यक्ष अशोक सरीन हिक्की ने कहा कि पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट के फैसले ने मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली 'आप' सरकार की सरकारी कर्मचारी एवं पेंशनर विरोधी सोच को पूरी तरह बेनकाब कर दिया है। अदालत ने कर्मचारियों के महंगाई भत्ते (डीए) के बकाया को रोकने के लिए सरकार द्वारा दिए गए हर तर्क को सिरे से खारिज कर दिया।

अशोक सरीन हिक्की ने कहा कि अदालत में हारने के बाद भी पंजाब सरकार ने वही पुराने तर्क दोहराते हुए पंजाबियों को गुमराह करने की कोशिश की, जिन्हें हाईकोर्ट अपने विस्तृत फैसले में पहले ही अस्वीकार कर चुका है। उन्होंने कहा कि सरकार को न्यायालय के आदेश का सम्मान करना चाहिए, न कि कर्मचारियों को भ्रमित करना चाहिए। उन्होंने कहा कि हाईकोर्ट ने स्पष्ट किया है कि सरकार वेतन आयोग की सिफारिशों को अपनी सुविधा के अनुसार लागू नहीं कर सकती। जब सरकार ने संशोधित वेतनमान स्वीकार किए हैं, तो उसी के अनुरूप डीए देने से पीछे नहीं हट सकती। अदालत ने स्पष्ट किया कि मूल वेतन और महंगाई भत्ता अलग-अलग उद्देश्य पूरे करते हैं और दोनों की तुलना कर कर्मचारियों के अधिकारों से इनकार नहीं किया जा सकता।

राष्ट्रीय राजमार्गों के निर्माण के दौरान पेड़ों की सुरक्षा का मुद्दा राज्यसभा में गूंजा

कपूरथला/सुल्तानपुर लोधी (जालंधर ब्रीज). राज्यसभा सदस्य संत बलबीर सिंह सीचेवाल ने राष्ट्रीय राजमार्गों के निर्माण के दौरान बड़े, पुराने एवं विरासत स्वरूप पेड़ों की सुरक्षा का मुद्दा राज्यसभा में गंभीरता से उठाया। इसके जवाब में केंद्र सरकार ने स्पष्ट किया कि विकास कार्यों के दौरान बिना आवश्यकता पेड़ों की कटाई नहीं की जाएगी। सरकार ने कहा कि जहां भी संभव होगा, वहां वैकल्पिक इंजीनियरिंग डिजाइन, राजमार्ग के अलाइनमेंट में बदलाव तथा ट्री ट्रांसप्लांटेशन जैसे उपाय अपनाकर पेड़ों को संरक्षित करने को प्राथमिकता दी जाएगी। संत सीचेवाल ने अपने लिखित प्रश्न के माध्यम से केंद्र सरकार से पूछा था कि राष्ट्रीय राजमार्गों के निर्माण के दौरान पुराने पेड़ों को बचाने के लिए कौन-कौन से वैकल्पिक इंजीनियरिंग समाधान अपनाए जाते हैं। उन्होंने यह भी जानकारी मांगी कि पंजाब सहित देश के विभिन्न राज्यों में प्रतिपूरक वनीकरण (कम्पेन्सेटरी अफॉरेस्टेशन) की क्या नीति है तथा राष्ट्रीय राजमार्गों के किनारे ग्रीन बेल्ट और जैव विविधता कॉरिडोर विकसित करने के लिए क्या कदम उठाए जा रहे हैं। इसके अलावा उन्होंने यह भी पूछा कि पंजाब सहित पूरे देश में पेड़ों की कटाई के बदले कितने पेड़ लगाए गए हैं।

'आप' यूथ विंग 9 अगस्त को मोहाली में करवाएगी मैराथन

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब यूथ विंग ने युवाओं को हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने और नशे से दूर रहने और प्ररित करने के लिए एक राज्य स्तरीय मुहिम की घोषणा की है, जिसकी शुरुआत 9 अगस्त को मोहाली में 5.5 किलोमीटर की मैराथन से होगी। मैराथन श्री अंब साहिब गुरुद्वारे से शुरू होगी और इसमें पूरे पंजाब से हजारों युवाओं के हिस्सा लेने की उम्मीद है। गुरुवार को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में पंजाब यूथ डेवलपमेंट बोर्ड के चेयरमैन परमिंदर गोल्डी, आप पंजाब यूथ विंग के प्रधान और विधायक मनजिंदर सिंह लालपुरा और यूथ विंग के वाइस प्रधान वीर दविंदर सिंह बल्लां ने कहा कि इस पहल का मकसद युवाओं को स्पोर्ट्स की तरफ प्रेरित करना और 'रंगला पंजाब' बनाने में मदद करना है।

परमिंदर गोल्डी ने कहा कि भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने हमेशा युवाओं की भलाई और खेलों के विका को पहल देती है। उन्होंने कहा कि पूरे राज्य में 3,100 से ज़्यादा खेल मैदान बनाए गए हैं, इनडोर और आउटडोर जिम बनाए गए हैं और जल्द ही गांवों में स्पोर्ट्स किट भी बांटी जाएंगी।

श्रीलंका टेस्ट सीरीज से पहले मुख्य कोच गौतम गंभीर ने किया नए खिलाड़ियों का स्वागत

स्पोर्ट्स डेस्क. भारतीय टीम का हाल के वर्षों में घरेलू मैदान पर टेस्ट में प्रदर्शन निराशाजनक रहा है लेकिन मुख्य कोच गौतम गंभीर को उम्मीद है कि 15 अगस्त से श्रीलंका के खिलाफ शुरू होने वाली दो टेस्ट मैचों की श्रृंखला के लिए उनकी टीम पूरी तरह तैयार रहने के साथ हर चुनौती का जवाब देने में सक्षम रहेगी। अभ्यास सत्र से पहले खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए गंभीर ने टीम में शामिल हुए नए खिलाड़ियों स्पिन गेंदबाजी हरफनमौला सारांश जैन और तेज गेंदबाज आकिब नबी का भी स्वागत किया। सोशल मीडिया पर भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) द्वारा साझा किए गए वीडियो में गंभीर ने कहा, 'हम जानते हैं कि हमारे सामने क्या चुनौती है और हम किस लक्ष्य के लिए खेल रहे हैं।'

सारांश को घरेलू क्रिकेट में मध्य प्रदेश के लिए लगातार शानदार प्रदर्शन के आधार पर

फोटो-बीसीसीआई

टीम में जगह मिली है। वहीं नबी को चोटिल जसप्रीत बुमराह के स्थान पर शामिल किया गया है। पिछले रणजी ट्रॉफी सत्र में उन्होंने जम्मू-कश्मीर को पहली बार खिताब दिलाने में अहम भूमिका निभाई थी।

गंभीर ने सारांश का स्वागत करते हुए कहा, 'सारांश, सबसे पहले तुम्हें बधाई। यहां तक पहुंचने के लिए तुमने काफी मेहनत की है। जब भी तुम्हें देश के लिए खेलने का मौका मिले, यह सुनिश्चित करना कि तुम अपने परिवार और देश का नाम रोशन करो।' उन्होंने नबी को बधाई देते हुए कहा, 'आकिब पिछले सत्र तुम्हारा प्रदर्शन शानदार रहा। जम्मू-कश्मीर का रणजी ट्रॉफी जिताना एक बड़ी उपलब्धि है। इसके लिए तुम्हें एक बार फिर बधाई।'

बिजली बिल माफ कर पंजाब सरकार ने गौशालाओं को बड़ी राहत दी, कीमती भगत ने किया धन्यवाद

कहा- बिजली बिलों का बोझ हटने से गौशालाओं की आर्थिक स्थिति होगी मजबूत

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पंजाब गौ सेवा आयोग के उप अध्यक्ष कीमती भगत ने आज कहा कि पंजाब सरकार द्वारा प्रदेश भर की गौशालाओं के बिजली बिल माफ करने के फैसले से बेसहारा पशुधन की संभाल में लगी गौशालाओं को बड़ी राहत मिलेगी। यहां सर्किट हाउस में प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान संबोधित करते हुए उप अध्यक्ष कीमती भगत ने पंजाब सरकार और मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान का धन्यवाद प्रकट करते हुए कहा कि मौजूदा समय में 366 गौशालाओं को मुफ्त बिजली मिल रही है और 152 अन्य गौशालाओं को इस दायरे में लाया गया है। उन्होंने कहा कि इससे पंजाब सरकार से मुफ्त बिजली प्राप्त करने वाली गौशालाओं की संख्या 518 हो जाएगी। उन्होंने कहा कि पंजाब गौ सेवा आयोग द्वारा बेसहारा पशुधन को गौशालाओं में पहुंचाने की मुहिम शुरू की गई है। उन्होंने कहा कि बिजली बिल का बोझ हटने से गौशालाओं की आर्थिक स्थिति मजबूत होगी, जिससे आयोग की इस मुहिम को और बल मिलेगा और बेसहारा गौओं की सुचारू संभाल यकीनी बनेगी।

उप अध्यक्ष ने बताया कि बीमार और जख्मी पशुओं के लिए पंजाब सरकार द्वारा प्रदेश की सभी गौशालाओं को 3 करोड़ 9 लाख रुपये की लागत से 500 काउ लिफ्टर उपलब्ध करवाए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि 11 जिलों की गौशालाओं में इनकी वितरण किया जा चुका है और जालंधर जिले की 20 गौशालाओं में काउ लिफ्टर उपलब्ध करवाए जा चुके हैं। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार और पंजाब गौ सेवा आयोग बेसहारा पशुधन की सुचारू संभाल यकीनी बनाने के लिए लगातार प्रयासरत हैं। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा पशुधन की सेवा में लगी गौशालाओं को गौओं के चारे और खुराक के लिए 61 रुपये की राशि प्रति गौधन प्रति दिन जल्द पहुंचाई जाएगी। उन्होंने बताया कि पंजाब में गौ हत्या के लिए 'द पंजाब प्रोहिबिशन ऑफ काउ स्लॉटर (अमेंडमेंट) एक्ट, 2011' के तहत 10 साल तक की कैद का प्रावधान है और पुलिस विभाग को सख्त हिदायतें है कि गौ तस्करी या गौ हत्या की शिकायत मिलने पर तुरंत बनती कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाए।

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.