

पहाड़ों के लिए हिमाचल-उत्तराखंड ही क्यों? हरियाणा का ये हिल स्टेशन भी देखें

Travelling

हरियाणा की गर्मी और शहर की भागदौड़ से दूर एक ऐसी जगह है, जहां पहाड़, हरियाली, झीलें और शांत माहौल एक साथ मिलते हैं। वीकेंड पर सुकून के लिए यह जगह जरूर घूमने जा सकते हैं।

• जालंधर ब्रीज . फीचर

अगर आपको लगता है कि पहाड़ों का मजा लेने के लिए हिमाचल या उत्तराखंड ही जाना पड़ेगा, तो ऐसा नहीं है। हरियाणा में भी एक ऐसी जगह है, जो अपने शांत माहौल, घने पेड़ों, पहाड़ी रास्तों और सुंदर झीलों के लिए जानी जाती है। यह जगह पंचकूला जिले में है और शिवालिक की पहाड़ियों के बीच बसी हुई है। अगर आप कम समय में किसी शांत पहाड़ी जगह पर घूमना चाहते हैं, तो यह जगह आपके लिए अच्छी हो सकती है।

मोरनी हिल्स हरियाणा का एकमात्र हिल स्टेशन है, जो समुद्र तल से करीब 1,200 मीटर की ऊंचाई पर मौजूद है। यहां का मौसम आसपास के मैदानी इलाकों की तुलना में काफी सुहावना रहता है। सुबह और शाम के समय यहां का माहौल

खासतौर पर अच्छा लगता है। हल्की ठंडी हवा और चारों तरफ फैली हरियाली आपको कुछ समय के लिए शहर की भागदौड़ से दूर कर देती है।

टिक्कर ताल जरूर जाएं : मोरनी हिल्स घूमने जाएं तो टिक्कर ताल को अपनी लिस्ट में जरूर रखें। यहां दो खूबसूरत झीलें पहाड़ियों के बीच स्थित हैं। आसपास का शांत वातावरण और पानी के साथ पहाड़ों का नजारा इस जगह को खास बनाता है।

मोरनी किला भी देखें : अगर आपको पुरानी जगहों और इतिहास में दिलचस्पी है, तो मोरनी किले की ओर भी जा सकते हैं। यह जगह इस इलाके के पुराने इतिहास से जुड़ी हुई है। किले के आसपास से पहाड़ी इलाकों का नजारा भी देखने को मिलता है।

एडवेंचर लवर्स के लिए : यह जगह सिर्फ शांत माहौल के लिए ही नहीं, बल्कि रोमांच पसंद करने वालों के लिए भी अच्छी

है। यहां आसपास की पहाड़ियों में पैदल घूमने और प्रकृति के बीच समय बिताने के मौके मिलते हैं। अगर आपको फोटोज क्लिक करना पसंद है, तो यहां आपको कई खूबसूरत जगहें मिल जाएंगी। पहाड़, पेड़, झील और बदलता मौसम तस्वीरों को और सुंदर बना देते हैं।

फैमिली टाइम : मोरनी हिल्स को सिर्फ दोस्तों के साथ घूमने की जगह मानना जरूरी नहीं है। परिवार के साथ भी यहां वीकेंड ट्रिप प्लान की जा सकती है। शांत माहौल होने की वजह से यह जगह उन लोगों को भी पसंद आती है जो भीड़भाड़ से दूर रहना चाहते हैं।

घूमने का सही समय : यहां घूमने के लिए बरसात और सर्दियों का मौसम खास माना जाता है। बारिश के बाद पहाड़ों और पेड़ों की हरियाली काफी सुंदर दिखाई देती है। वहीं, सर्दियों में मौसम सुहावना रहता है जिससे घूमना आसान हो जाता है। हालांकि, बारिश के दौरान पहाड़ी रास्तों पर थोड़ी सावधानी जरूर बरतें।

दिल्ली और चंडीगढ़ से पहुंचना भी आसान : मोरनी हिल्स की एक खासियत यह भी है कि दिल्ली-एनसीआर और चंडीगढ़ के आसपास रहने वाले लोगों के लिए यहां जाना बहुत आसान है। सड़क के रास्ते यहां पहुंच सकते हैं, इसलिए



कम छुट्टियों में भी इसका प्लान बना सकते हैं। अगर आपको पहाड़ पसंद हैं, तो हरियाणा का यह एकमात्र हिल स्टेशन आपकी अगली ट्रिप के लिए अच्छा ऑप्शन हो सकता है।

FITNESH MANTRA

वॉकिंग से वेट लॉस कर रहे तो ना अपनाएं ये आदतें, वजन नहीं घटेगा

वॉक करके वेट लॉस करना चाहते हैं क्योंकि एक्सरसाइज करना आपके लिए मुश्किल है तो कुछ आदते हैं जिन्हें भूलकर भी ना अपनाएं। ये 5 आदते आपके वॉकिंग से होने वाले वेट लॉस को कम कर देती है या बिल्कुल बंद कर देती है।



• जालंधर ब्रीज . फीचर

वॉक करके वजन घटाना सबसे आसान तरीका है। इसमें एक भी रुपये का खर्च नहीं है और ना ही किसी तरह के इक्विपमेंट की जरूरत पड़ती है। बस आपकी बाँडी और आपका हर रोज वॉक करने का उत्साह ही वेट लॉस के लिए काफी होता है। जब हम रोजाना वॉक करते हैं तो शरीर की एनर्जी इस्तेमाल होती है और कैलोरी बर्न होती है। यहीं नहीं सिपल सी वॉक आपकी हार्ट हेल्थ को भी बेहतर करती है क्योंकि हार्ट की मसल्स मजबूत होती हैं और साथ ही ब्लड शुगर भी कंट्रोल में रहती है।

जिन लोगों के लिए एक्सरसाइज करना मुश्किल होता है उनके लिए वॉकिंग बेस्ट एक्सरसाइज है। हालांकि वेट लॉस के लिए वॉकिंग के साथ और भी फैक्टर काम करते हैं। जैसे स्लीप, डाइट और दिनभर में आपका एक्टिविटी लेवल क्योंकि केवल सिपल सी वॉक भी कई बार वेट लॉस की गारंटी नहीं होती है।

अगर आपकी ये 5 आदते हैं तो ये वॉकिंग से होने वाले वेट लॉस को कम कर सकती हैं।

बहुत धीरे चलना

दिनभर घर में बैठे रहने से अच्छा वॉक है। लेकिन आप अगर हर दिन वॉक करने जाते हैं और बहुत ही स्लो चलते हैं और हर दिन इसी स्पीड को फॉलो करते हैं तो कुछ समय बाद ये आदत वेट लॉस को स्टॉप कर देगी। क्योंकि वेट लॉस के लिए वॉक के साथ आपकी ब्रीदिंग भी तेज होनी चाहिए। तभी कैलोरी बर्न होती है और वेट लॉस होता है। इसलिए एक जैसी चाल से चलने से अच्छा है कि आप कभी स्लो तो कभी फास्ट वॉक करें।

बहुत थोड़ी देर वॉक

10 मिनट की वॉक अच्छी आदत है लेकिन अगर आपका लक्ष्य वजन

घटाना है तो 10 मिनट की वॉक से कुछ नहीं होने वाला। धीरे-धीरे अपने टाइम इयूरेशन को बढ़ाएं। अचानक से एक घंटे की वॉक थका देगी इसलिए हर दिन 5-10 मिनट का समय बढ़ाएं और अपनी वॉक को चैलेंजिंग बनाएं, तभी वेट लॉस होगा।

नियमित नहीं होना

एक दिन वॉक पर गए और पूरे हफ्ते नहीं गए, इस तरह की अनियमितता भी आपके वॉक को बेकार कर रही है। सप्ताह में केवल एक या दो बार की वॉक काफी नहीं, वेट लॉस करना है तो हर दिन वॉकिंग जरूरी है। अपने रोजमर्रा के रूटीन में वॉक का समय तय करें और हर दिन अलग चाल के साथ थोड़ा समय बढ़ाते हुए पैदल चलें, तभी वेट लॉस होगा।

दिनभर बैठे रहना

एक बार सुबह के समय वॉक करके आ गए अब बाकी का पूरा दिन बैठकर बिता रहें, ये आदत भी गलत है। वॉक करने के अलावा भी जहां पर मौका मिले पैदल चलें, ऐसा करने से रोज ज्यादा एक्टिव रहने में मदद मिलती है और दिनभर कुछ एक्स्ट्रा कैलोरी भी बर्न हो जाती है।

खाने में कैलोरी कम ना करना

वॉक करने के साथ आप डाइट में ज्यादा कैलोरी ले रहे तो वॉकिंग का असर कम हो जाएगा। वेट लॉस करना है तो डाइट से कैलोरी को कम करना सबसे ज्यादा जरूरी है।

वॉकिंग पोश्चर

वॉक करने के साथ ही सही पोश्चर भी जरूरी है। वॉक करते समय कंधों को रिलैक्स, हाथों को नेचुरली स्विंग करते हुए और सिर को ऊपर रखकर और पीठ को सीधा करके वॉक करें। साथ ही सबसे ज्यादा कंफर्टेबल फुटवियर पहनें। तभी आपकी वॉकिंग से वेट लॉस आसान होगा।

सब्जी बनाते वक्त कब कौन से मसाले डालें? सही टाइमिंग से बनेगा टेस्टी खाना

सब्जी का स्वाद कभी फीका हो जाता है तो कभी मसाले तेज हो जाते हैं। हर रोज खाने में कुछ ना कुछ गड़बड़ हो जाती है तो इन बेसिक कुकिंग टिप्स को जरूर फॉलो करें। कब-कौन से मसाले डालने हैं इसकी पूरी जानकारी यहां पढ़ें..

• जालंधर ब्रीज. रेंसिपी

नई-नई रेंसिपीज बनाने के बारे में तो सभी बात करते हैं। लेकिन किसी भी बेसिक खाने को बनाते वक्त उनमें मसालों को डालने का सही तरीका कोई नहीं बताता। जबकि सारे मसालों को सही समय पर जब तेल में डालकर भूना जाता है तो उसकी महक और स्वाद निखरता है। एक भी मसाले को कच्चा छोड़ा या जला दिया तो पूरे खाने का टेस्ट खराब हो जाता है। अगर आपको भी नहीं पता कि तेल में जीरा, राई, खड़े मसाले, पाउडर मसाले या लहसुन और प्याज कब डालें, तो इस लेख को पढ़ लें। किसी भी खाने को टेस्टी बनाने का ये सीक्रेट है, जिसके बारे में बहुत कम लोग ही बताते हैं। तो बस नोट कर लें ये काम के कुकिंग टिप्स।

ये गलती कभी ना करें : सब्जियों को डालने के साथ ही सारे मसाले डालकर भूने के गलती ना करें। इससे मसाले जलने लगते हैं और किसी भी मसाले का टेस्ट पूरी तरह से नहीं आता। हमेशा मसालों को डालते वक्त स्टेप बाई स्टेप डालना चाहिए। वलिए जानें मसाला डालने का सही क्रम क्या है।

तेल गर्म करें : सबसे पहले बर्तन में तेल को गर्म होने दें। अगर आपने सरसों का तेल लिया है तो उसे तब तक गर्म करें जब तक तेल के किनारे हल्के रंग के ना दिखने लगे। बाकी रिफाईंड या घी को पर्याप्त गर्म हो जाने दें।

जीरा या राई डालकर चटकाएं : तेल के गर्म होने के बाद उसमें जीरा या राई डालें और दस सेकेंड तक चटक जाने दें। अब जब आपका



जीरा या राई तेल में अच्छी तरह से चटक गया है।

प्याज डालकर हल्का भूनें : अब इस तेल में प्याज डालें। प्याज कटा है या पीसा हुआ है तो इसे चलाते रहें और मीडियम फ्लेम पर भूनें। कटे प्याज तब तक भूनें जब तक इनका कलर हल्का सा गुलाबी ना दिखने लगे।

अब डालें लहसुन-मिर्च-अदरक का पेस्ट : जब प्याज हल्का सा गुलाबी दिखने लगे तो उसके बाद ही इसमें लहसुन के पेस्ट को डालकर भूनें। अब प्याज और लहसुन के पेस्ट की महक भुनने पर आएगी।

अब मसालों को डालें : अब जब तेल में प्याज, लहसुन वगैरह भुन चुका है तब मसालों को डालें। मसालों में भी पहले और आखिरी में क्या डालना है ये जानें-

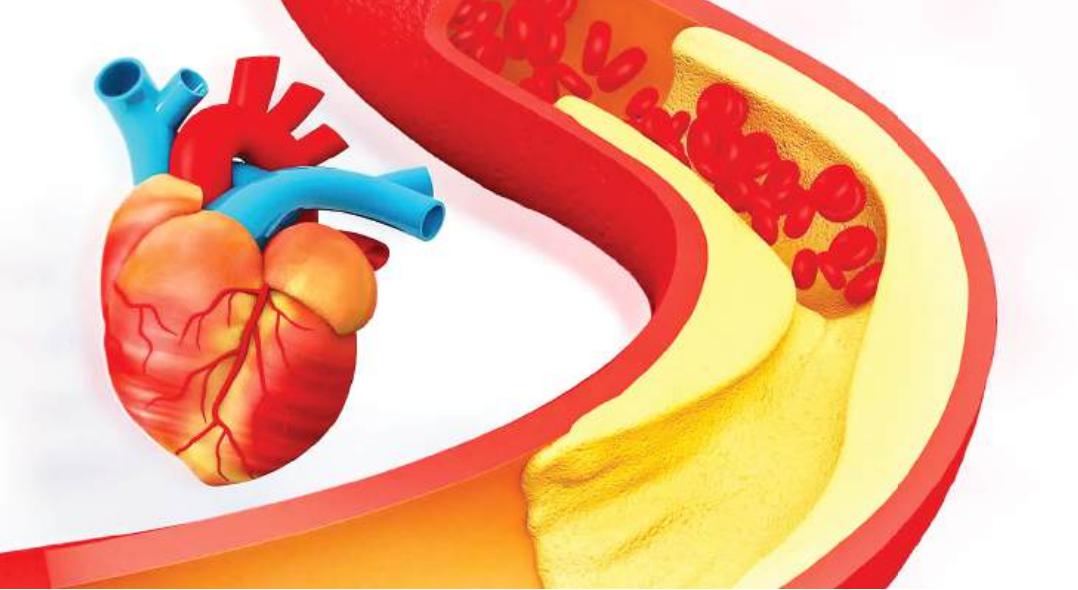
• सबसे पहले हल्दी डालें। हल्दी

तेल के साथ मिलकर रिएक्ट करेगी और अपनी सुगंध और कलर छोड़ेगी।

- उसके बाद धनिया पाउडर, जीरा पाउडर जैसे मसालों को मिलाएं।
- फिर लाल मिर्च डालें। तेल में लाल मिर्च जाएगी तो कड़वा स्वाद देगी।
- सब मसालों के भुनने के बाद गरम मसाला डालें।
- फिर इसमें सब्जी डालकर भूनें और ढंककर पकाएं।
- जब भी मसाला भुन रहे हो तो गैस की आंच को मीडियम फ्लेम पर रखें। ज्यादा तेज आंच मसाला जला देगी वहीं लो फ्लेम होगा तो ठीक से मसाले नहीं भुनेंगे।
- जब इन बातों का ध्यान रखेंगी तो किसी भी सब्जी का टेस्ट परफेक्ट बनेगा और लोग आपकी कुकिंग स्किल की तारीफ करेंगे।

कोलेस्ट्रॉल कम करना है? ये 1 फल रोज खाना शुरू करें, न्यूट्रीशनिस्ट ने दी सलाह

अगर आपका या फैमिली में किसी का भी कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ रहता है, तो डाइट में ये 1 फल शामिल जरूर करें। न्यूट्रीशनिस्ट कहती हैं कि ये फल नेचुरली आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करता है, साथ ही हार्ट के लिए भी काफी फायदेमंद है।



विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट्स और लाइकोपीन जैसे तत्व मौजूद होते हैं, जो रिएक्टिव ऑक्सीजन स्पीशीज (ROS) के साथ लड़कर, इन्फ्लेमेशन और धमनियों में प्लाक बनने की प्रक्रिया को रोकने में मदद करते हैं।

अमरूद खाने का बेस्ट टाइम कब है?

न्यूट्रीशनिस्ट बताती हैं आप अमरूद को मिड मॉर्निंग यानी नाश्ते और लंच के बीच वाले टाइम में कंज्यूम कर सकते हैं, या फिर शाम को स्नैक के तौर पर खा सकते हैं।

रात 10 बजे के बाद सोता है बच्चा? साइकोलॉजिस्ट से जानें ब्रेन और बाँडी पर होने वाला असर!

जालंधर ब्रीज (फीचर) . सोने से सिर्फ शरीर की थकान ही दूर नहीं होती, बल्कि ये शरीर की हेल्दी ग्रोथ के लिए भी जरूरी है। खासतौर पर ग्राइंग एज के बच्चों के लिए प्रॉपर नींद लेना बहुत जरूरी है। नींद के दौरान बच्चे का शरीर आराम करता है और ग्रोथ से जुड़े प्रॉसेस होते हैं। वहीं, अगर बच्चा रोज देर रात तक जागता है, तो अगले दिन उसे थकान महसूस हो सकती है और उसका पूरा रूटीन भी बिगड़ सकता है। साइकोलॉजिस्ट डॉ. मिमांसा के मुताबिक, बच्चे को समय पर सुलाने के लिए उसकी रोज की आदतों पर ध्यान देना जरूरी है। तो अगर आपका बच्चा भी रात में देर तक जागता है ये बातें आपको पता होनी चाहिए।

रात 10 बजे के बाद सोने पर क्या होता है?
अगर बच्चा रोज देर से सोता है, तो इसका असर सिर्फ अगले दिन की थकान तक ही सीमित नहीं होता। बल्कि उसकी ग्रोथ पर भी पड़ता है। डॉ. मिमांसा के मुताबिक, बच्चे के शरीर में ग्रोथ हार्मोन नींद के दौरान एक्टिव होते हैं। ये हॉर्डिडयों और शरीर की ग्रोथ में इंपॉर्टेंट रोल प्ले करते हैं। अच्छी नींद बच्चे के मूड, मेमोरी और लर्निंग कैपेसिटी के लिए भी जरूरी हैं। इसलिए बच्चे के लिए सिर्फ यह देखना जरूरी नहीं है कि वह कितने घंटे सो रहा है, बल्कि उसके सोने की रूटीन भी रेगुलर होना चाहिए।
बच्चे के सोने का समय तय करें : बच्चे के लिए सोने और जागने का एक तय समय रखने की कोशिश करें। अगर आप चाहते हैं कि बच्चा रात 9 बजे तक सो जाए, तो उसके बेडटाइम रूटीन की शुरुआत करीब 8 बजे से कर दें। इससे बच्चे को अचानक खेलने या टीवी देखने से उठाकर बिस्तर पर भेजने की जरूरत नहीं पड़ेगी। डॉ. मिमांसा के अनुसार, हर रात एक जैसा रूटीन रखना काफी हेल्पफुल हो सकता है। जैसे नहाना, नाइट ड्रेस पहनना, दांत साफ करना, टॉयलेट जाना, कहानी सुनना, थोड़ी देर प्यार से बात करना और फिर बिस्तर पर जाना। जब यही क्रम रोज दोहराया जाता है, तो बच्चे को धीरे-धीरे समझ आने लगता है कि अब सोने का समय है।

शाम की नींद पर रखें ध्यान : कई बार बच्चे शाम को सो जाते हैं और फिर रात में उन्हें जल्दी नींद नहीं आती। डॉ. मिमांसा सलाह देती हैं कि कोशिश करें कि बच्चा शाम के समय, खासकर दोपहर 3 बजे के बाद, न सोए। शाम की नींद रात का बेडटाइम आगे कर सकती है। अगर बच्चा शाम को थका हुआ रहता है, तो उसे हल्की और पौसफुल एक्टिविटी में बिजो रखने की कोशिश करें, ताकि रात के समय वह आसानी से सो सके।

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

डिस्कलेमर : 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।

पीजीआईएमईआर में एआई दौर में भी सर्जिकल प्रशिक्षण में गुरु के महत्व पर जोर

• जालंधर ब्रीज . चंडीगढ़

पीजीआईएमईआर के गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सर्जरी, एचपीबी एवं लीवर ट्रांसप्लांटेशन विभाग द्वारा आयोजित *छठे प्रो. बी. एल. तलवार स्मृति व्याख्यान* में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) और आधुनिक तकनीक के तेजी से बदलते दौर में सर्जिकल प्रशिक्षण में शिक्षक और पारंपरिक गुरु-शिष्य परंपरा की निरंतर प्रासंगिकता पर विशेष जोर दिया गया।

कार्यक्रम में संकाय सदस्यों, पूर्व प्रोफेसरो, सर्जनों, विद्यार्थियों और प्रतिनिधियों ने भाग लिया तथा प्रख्यात सर्जन प्रो. बी. एल. तलवार की स्थायी विरासत को याद करते हुए सर्जिकल शिक्षा के बदलते स्वरूप पर विचार-विमर्श किया।

इस अवसर पर *किम्स हॉस्पिटल्स, हैदराबाद के डॉ. आर. ए. शास्त्री* ने **“द टीचर लाइव्स ऑन: सर्जिकल विजडम फ्रॉम प्रो. बी. एल. तलवार इन द डिजिटल एरा ऑफ एआई एंड सिमुलेशन”** विषय पर व्याख्यान दिया।

लगभग पांच दशकों से पीजीआईएमईआर से अपने जुड़ाव को याद करते हुए डॉ. शास्त्री ने संस्थान में अपनी वापसी को केवल सम्मान नहीं, बल्कि **“घर वापसी जैसा अनुभव”** बताया। प्रो. तलवार के सात्रिध्व्य में अपने शुरुआती वर्षों को याद करते हुए उन्होंने कहा कि इस संस्थान ने उनके दृष्टिकोण, सर्जिकल कौशल और व्यक्तित्व को आकार दिया।

प्रो. बी. एल. तलवार को एक अनुशासनप्रिय लेकिन विद्यार्थियों के प्रति अत्यंत समर्पित गुरु के रूप में याद करते हुए डॉ. शास्त्री ने कहा कि उन्होंने

• **“तकनीक हाथ का मार्गदर्शन कर सकती है, लेकिन सर्जन को केवल शिक्षक ही गढ़ सकता है”:** डॉ. आर. ए. शास्त्री • **“आज हम जिस गौरव का अनुभव कर रहे हैं, वह हमारे संस्थापक पुरोधाओं की देन है”:** प्रो. विवेक लाल



अपने शिष्यों को कठिनाइयों से जूझने की स्वतंत्रता दी, लेकिन कभी असफलता के विनाशकारी परिणामों तक नहीं पहुंचने दिया। उन्होंने कहा, **“युवा सर्जन को कठिनाइयों से बचाने की नहीं, बल्कि किसी बड़ी त्रासदी से बचाने की जरूरत होती है और प्रो. तलवार ने मुझे यही संरक्षण दिया।”*

डॉ. शास्त्री ने कहा कि पारंपरिक *गुरु-शिष्य परंपरा* के माध्यम से सर्जिकल ज्ञान और अनुभव का एक ऐसा स्वरूप आगे बढ़ता है, जिसे केवल पुस्तकों या तकनीक के माध्यम से पूरी तरह नहीं सीखा जा सकता। उन्होंने कहा, **“ये केवल निर्देश नहीं, बल्कि गहरी समझ और अंतर्दृष्टि थी। यह ऐसा अनुभवजन्य ज्ञान है, जिसे केवल एक गुरु ही अपने शिष्य तक पहुंचा सकता है।”*

चिकित्सा शिक्षा में कृत्रिम बुद्धिमत्ता की बढ़ती भूमिका पर चर्चा करते हुए डॉ. शास्त्री ने कहा कि एआई सिमुलेशन, साहित्य के विश्लेषण, अवधारणात्मक

शिक्षा और कौशल विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है, लेकिन इसे मानवीय मार्गदर्शन का विकल्प नहीं बनने देना चाहिए।

उन्होंने कहा, **“एआई तकनीक सिखा सकती है, जटिल परिस्थितियों का सिमुलेशन कर सकती है और परिणामों का अनुमान लगा सकती है। लेकिन एआई निर्णय क्षमता, साहस, करुणा, नैतिकता और विनम्रता नहीं सिखा सकता। तकनीक हाथ का मार्गदर्शन कर सकती है, लेकिन सर्जन को केवल शिक्षक ही गढ़ सकता है।”*

संतुलित दृष्टिकोण की आवश्यकता पर जोर देते हुए डॉ. शास्त्री ने कहा कि *तकनीक को शिक्षक का स्थान लेने के बजाय शिक्षक को अधिक सक्षम और प्रभावी बनाने का माध्यम बना चाहिए।* उन्होंने कहा कि भविष्य का सफल सर्जन न तो एआई से दूरी बनाने वाला होगा और न ही आंख मूंदकर उसे अपनाने वाला, बल्कि वह होगा जो इसे एक सहायक

साधन के रूप में उपयोग करेगा।

अपने व्याख्यान के समापन पर डॉ. शास्त्री ने प्रो. तलवार के स्थायी प्रभाव को नमन करते हुए अगली पीढ़ी से मार्गदर्शन और गुरु-शिष्य परंपरा की संस्कृति को बनाए रखने का आह्वान किया। उन्होंने कहा, **“सच्चा शिक्षक कभी नहीं मरता। वह अपने प्रशिक्षित प्रत्येक सर्जन में, हमारे हर निर्णय में और संस्थान की संस्कृति में जीवित रहता है।”*

संस्थापक पीढ़ी के मूल्यों को याद करते हुए निदेशक पीजीआईएमईआर ने कहा कि उन्हें पीजीआई से प्रेम था, वे अपने मरीजों से प्रेम करते थे और अपने विद्यार्थियों से भी उतना ही लगाव रखते थे। *मरीजों की देखभाल और विद्यार्थियों के शिक्षण के सामने उनके लिए हर दूसरी प्राथमिकता गौण हो जाती थी।*

प्रो. लाल ने कहा, **“आज हम जिस

गौरव और प्रतिष्ठा का अनुभव कर रहे हैं, वह हमारे संस्थापक पुरोधाओं की देन है। उन्होंने हमें जो विरासत सौंपी है, उसका ऋण हम कभी नहीं चुका सकते। हम केवल बार-बार उस से स्वीकार और नमन कर सकते हैं।”*

संस्थापक पीढ़ी के मूल्यों को याद करते हुए निदेशक पीजीआईएमईआर ने कहा कि उन्हें पीजीआई से प्रेम था, वे अपने मरीजों से प्रेम करते थे और अपने विद्यार्थियों से भी उतना ही लगाव रखते थे। *मरीजों की देखभाल और विद्यार्थियों के शिक्षण के सामने उनके लिए हर दूसरी प्राथमिकता गौण हो जाती थी।*

प्रो. तलवार की विनम्रता का उल्लेख करते हुए प्रो. लाल ने सेवानिवृत्ति के बाद बैंक की कतार में धैर्यपूर्वक खड़े प्रो. तलवार को देखने का प्रसंग साझा किया। उन्होंने कहा, **“वह एक महान और प्रतिष्ठित सर्जन थे, लेकिन उनका सबसे बड़ा गुण उनकी विनम्रता थी। विनम्र लोग वास्तव में बहुत मजबूत होते हैं।”*

प्रो. लाल ने कहा कि ऐसे महान व्यक्तित्वों की विरासत को केवल स्मरण तक सीमित नहीं रखा जाना चाहिए, बल्कि उनके मूल्यों और आदर्शों को व्यवहार और संस्थागत संस्कृति में उतारना चाहिए। उन्होंने कहा कि **“ऐसे व्याख्यान उन महान व्यक्तित्वों की सच्ची भावना और आदर्शों के अनुरूप होने चाहिए, जिन्हें हम याद करते हैं।”*

मुख्य वक्ता का परिचय देते हुए *गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सर्जरी, एचपीबी एवं लीवर ट्रांसप्लांटेशन विभाग के प्रमुख प्रो. राजेश गुप्ता* ने डॉ. आर. ए. शास्त्री को भारत में गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल और हेपेटोपैक्रियाटोबिलियरी सर्जरी के क्षेत्र के अग्रणी विशेषज्ञों में से एक बताया।

उन्होंने कहा कि डॉ. शास्त्री का पीजीआईएमईआर के साथ एक विशिष्ट और गौरवशाली जुड़ाव रहा है। उन्होंने संस्थान से सर्जरी में एमएस की शिक्षा प्राप्त की और उत्कृष्टता के लिए प्रतिष्ठित इंस्टीट्यूट मेडल हासिल किया। इसके बाद उन्होंने लैप्रोस्कोपिक सर्जरी तथा लीवर सर्जरी एवं प्रत्यारोपण के क्षेत्र में उन्नत प्रशिक्षण प्राप्त किया।

प्रो. गुप्ता ने बताया कि डॉ. शास्त्री ने बाद में निजाम्स इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस, हैदराबाद में सर्जिकल गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी विभाग की स्थापना की, जहां उन्होंने विभागाध्यक्ष और बाद में डीन के रूप में सेवाएं दीं। उन्होंने 60 से अधिक प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय शोध पत्र प्रकाशित किए हैं, राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय पुस्तकों में योगदान दिया है तथा विभिन्न पेशेवर सर्जिकल संस्थाओं में महत्वपूर्ण नेतृत्वकारी जिम्मेदारियां निभाई हैं।

सर्वोत्तम परिणाम के लिए ड्राफ्ट सिद्धांत का पालन करें : पद्मश्री प्रोफेसर डॉ. बी. के. एस. संजय

जालंधर ब्रीज : गुवाहाटी प्रथम AIIMS गुवाहाटी हिप कॉन्क्लेव 2026 का आज AIIMS गुवाहाटी में उद्घाटन प्रो. (डॉ.) भूपेंद्र कुमार सिंह संजय, अध्यक्ष, AIIMS गुवाहाटी द्वारा किया गया। इस अवसर पर निदेशक प्रोफेसर पुराणिक, डीन, विभागाध्यक्ष, संकाय सदस्य, देश के विभिन्न संस्थानों से आए प्रख्यात अस्थि रोग विशेषज्ञ



एवं प्रतिनिधि उपस्थित रहे। उद्घाटन अवसर पर संबोधित करते हुए प्रो. डॉ. संजय ने सर्जनों से अपने DRAFT सिद्धांत का पालन करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा:

“पहली बार ही सही करें, क्योंकि कर्ममत्त और दोबारा करना महंगा पड़ता है।”

उन्होंने कहा कि यह सिद्धांत केवल हिप रिप्लेसमेंट या शल्य चिकित्सा तक सीमित नहीं है, बल्कि हर पेशे और जीवन के लगभग हर क्षेत्र में लागू होता है। हालांकि, शल्य चिकित्सा में इसका महत्व विशेष रूप से अधिक है, क्योंकि

किसी प्रक्रिया के अपेक्षित परिणाम न मिलने पर दोबारा ऑपरेशन की आवश्यकता पड़ सकती है, जिससे मरीज को अतिरिक्त दर्द, खर्च, जोखिम और लंबी रिकवरी का सामना करना पड़ता है।

हिप रिप्लेसमेंट में उन्होंने सही निदान, उपयुक्त मरीज का चयन, उचित इम्प्लांट का चयन, सावधानीपूर्वक योजना, सटीक शल्य तकनीक तथा उचित पुनर्वास एवं फॉलो-अप को दीर्घकालिक सफलता के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण बताया।

प्रो. डॉ. संजय ने कहा कि कृत्रिम हिप की दीर्घायु को प्रभावित करने वाली दो प्रमुख समस्याएं संक्रमण और कृत्रिम जोड़ का ढीला पड़ना, विशेष रूप से एंटेप्टिक लूजिंग, हैं। उन्होंने कहा कि उद्देश्य केवल आज सफल ऑपरेशन करना नहीं होना चाहिए, बल्कि ऐसा हिप रिप्लेसमेंट करना होना चाहिए जो आने वाले कई वर्षों तक प्रभावी रूप से कार्य करता रहे। उन्होंने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि उन्होंने 98 वर्ष की आयु के मरीज से लेकर 26 वर्ष की युवा अविवाहित युवती तक के मरीजों में हिप रिप्लेसमेंट किया है। उन्होंने दोहराया कि “उम्र कोई बाधा नहीं है”, बशर्ते मरीज की समग्र शारीरिक, शारीरिक-क्रियात्मक एवं कार्यात्मक स्थिति का उचित आकलन किया जाए। युवा सर्जनों को संबोधित करते हुए उन्होंने अपनी BKS—सफलता की कुंजी का भी उल्लेख किया, जिसका अर्थ है—Behaviour, Knowledge and Skill (व्यवहार, ज्ञान और कौशल)। उन्होंने कहा: “व्यवहार सबसे पहले, उसके बाद ज्ञान और फिर कौशल।”

उन्होंने आशा व्यक्त की कि प्रथम AIIMS गुवाहाटी हिप कॉन्क्लेव हिप सर्जरी में उत्कृष्टता को बढ़ावा देने के साथ-साथ पूर्वोत्तर भारत में शैक्षणिक सहयोग, शोध और नवाचार को मजबूत करने के लिए एक निरंतर मंच के रूप में विकसित होगा।

पीएसईबी, मोहाली की कक्षा I से XII तक की पाठ्य-पुस्तकें अब भारतीय डाक से घर पहुंचेंगी

जालंधर ब्रीज (चंडीगढ़) . पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड, मोहाली एवं डाक विभाग, पंजाब परिमंडल, चंडीगढ़ के मध्य पंजाब में कक्षा I से XII तक की पाठ्य-पुस्तकों की घर-घर डिलीवरी की सुविधा प्रदान करने हेतु एक समझौता किया गया।

विद्यार्थियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए, पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड द्वारा “पुस्तक पोर्टल (Pustak Portal)” नामक ऑनलाइन ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म शुरू किया गया है। इस पोर्टल के माध्यम से विद्यार्थी, अभिभावक एवं स्कूल कक्षा I



से XII तक की पाठ्यपुस्तकों की आसानी से ऑनलाइन खरीद कर सकते हैं। इसके प्रचुरता डाक विभाग द्वारा अपने व्यापक डाक नेटवर्क के माध्यम से इन पुस्तकों की घर-घर डिलीवरी की जाएगी। इससे पहले पोर्टल के माध्यम से ऑर्डर की गई पुस्तकों को खरीदारों द्वारा बोर्ड के निर्धारित जिला कार्यालयों से स्वयं प्राप्त करना पड़ता था। अब भारतीय डाक की घर-घर डिलीवरी सुविधा से विद्यार्थी, अभिभावक एवं स्कूल पुस्तक पोर्टल के माध्यम से ऑनलाइन ऑर्डर कर सकेंगे एवं 15% की छूट का लाभ उठा सकेंगे।



कार्यक्रम में मौजूद सभी लोगों ने इन योजनाओं को शुरू करने की सरकार की पहल की सराजना की।

योजनाओं की मुख्य विशेषताएं

- एमनेस्टी, 2026 यह योजना उन भविष्य निधि न्यासों की छूट-स्थिति को नियमित करने का अवसर प्रदान करती है, जो आयकर अधिनियम, 1961 (1961 का 43) के अंतर्गत मान्यता प्राप्त तो हैं, परंतु कर्मचारी भविष्य निधि एवं प्रकीर्ण उपबंध अधिनियम, 1952 / सामाजिक सुरक्षा संहिता, 2020 के अंतर्गत उन्हें औपचारिक छूट प्राप्त नहीं हुई है।

यह पहल पंजाब के ग्रामीण एवं दूरदराज क्षेत्रों में रहने वाले विद्यार्थियों और स्कूलों के लिए पाठ्य-पुस्तकों की उपलब्धता को अधिक आसान, तेज और सुविधाजनक बनाएगी। इससे विद्यार्थियों एवं अभिभावकों के समय और यात्रा व्यय की भी बचत होगी, क्योंकि वे एक ही ऑनलाइन प्लेटफॉर्म

के माध्यम से आवश्यक सभी पाठ्य-पुस्तकों का ऑर्डर कर सकेंगे और उन्हें बोर्ड के कार्यालयों में जाए बिना भारतीय डाक के माध्यम से घर बैठे ही प्राप्त कर सकेंगे।

इस अवसर पर डॉ. अमरपाल सिंह, अध्यक्ष, पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड, मोहाली; सक्टर सिंह बल, सचिव, पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड, मोहाली; कुमार संजीव, IPOS, प्रवर अधीक्षक डाकघर, चंडीगढ़ मंडल; किशोरी लाल, प्रभारी, बीपीसी चंडीगढ़ तथा दोनों विभागों के अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी भी उपस्थित रहे।

मोहाली में कर्मचारी भविष्य निधि संगठन की योजनाओं पर जागरूकता संगोष्ठी



यह योजना स्थापनाओं को कर्मचारी भविष्य निधि एवं प्रकीर्ण उपबंध अधिनियम, 1952 की धारा 14बी और/अथवा सामाजिक सुरक्षा संहिता, 2020 की धारा 128 के अंतर्गत क्षतिपूर्ति से संबंधित विवादों के सोहार्दपूर्ण, एकमुश्त निपटारे का अवसर प्रदान करती है। इस एकमुश्त निपटारे के माध्यम से स्थापनाओं को क्षतिपूर्ति/शास्ति में कमी का लाभ प्राप्त होगा।

3. कर्मचारी नामांकन अधिनियम, 2026 इस अधिनियम के अंतर्गत नियोक्ता उन

कर्मचारियों को नामांकित कर सकेंगे जो वर्तमान में EPF के दायरे में नहीं आते, जिससे व्यापक कार्यबल तक सामाजिक सुरक्षा कवरेज का विस्तार होगा।

EPF स्कीम के तहत पहले से शामिल या शामिल होने के योग्य सभी स्थापनाओं के नियोक्ता, नियोक्ता पोर्टल के जरिए ऐसे छूटे हुए कर्मचारियों की जानकारी दे सकते हैं जो 1 अप्रैल 2009 से 31 मार्च 2026 के बीच उनकी स्थापना में शामिल हुए थे।

4. प्रधानमंत्री विकासित भारत रोजगार योजना (PM-VBRY) इस योजना के अंतर्गत नए कर्मचारियों और उनके नियोक्ताओं दोनों को लाभ प्राप्त होगा – कर्मचारियों को प्रत्यक्ष वित्तीय लाभ मिलेगा, जबकि नियोक्ताओं को नए रोजगार सृजन के लिए प्रोत्साहन प्राप्त होगा।

क्षेत्रीय कार्यालय के अधिकारियों ने सभी हितधारकों को निर्धारित समय-सीमा के भीतर इन योजनाओं का लाभ उठाने में निरंतर सहयोग और मार्गदर्शन का आश्वासन दिया।

उन्नत सिमुलेशन और एआई कृषि-जैव प्रौद्योगिकी अनुसंधान को नया आयाम दे सकते हैं : डॉ. जितेंद्र सिंह

स्टार्ट-अप, एसएमई और शोधकर्ताओं के सहयोग के लिए 22 मैनुफैक्चरिंग हब और आठ विशिष्ट बायोफाउंड्री सुविधाएं विकसित की जा रही हैं

• जालंधर ब्रीज . मोहाली

केंद्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी तथा पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय के राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), प्रधानमंत्री कार्यालय, कार्मिक, लोक शिकायत एवं पेंशन मंत्रालय, परमाणु ऊर्जा विभाग और अंतरिक्ष विभाग के राज्य मंत्री डॉ. जितेंद्र सिंह ने आज मोहाली स्थित ‘नेशनल एग्री-फूड एंड बायोमैनुफैक्चरिंग इंस्टीट्यूट’ (BRIC-NABI) में पहली तरह के “ग्रीन फोर्ज” कॉम्प्लेक्स का उद्घाटन किया। केंद्रीय मंत्री ने इस सुविधा को आनुवंशिक रूप से संशोधित (GM) फसलों की क्रांति में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर बताया।

एग्री-फूड एंड बायोमैनुफैक्चरिंग इंस्टीट्यूट में आयोजित राष्ट्रीय BioE3 कॉन्क्लेव की संभावित करते हुए डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा कि नव-उद्घाटित ग्रीन फोर्ज सुविधा में उपलब्ध नियंत्रित सिमुलेशन चैंबर विभिन्न पर्यावरणीय परिस्थितियों में आनुवंशिक रूप से संशोधित फसलों की खेती और प्रयोगों को संभव बनाएंगे। इससे शोधकर्ताओं को विभिन्न स्थानों और जलवायु परिस्थितियों में फसलों की उपयुक्तता का आकलन करने में मदद मिलेगी।

सुविधा के महत्व को स्पष्ट करते हुए डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा कि ग्रीन फोर्ज के सिमुलेशन चैंबर में प्रकाश की मात्रा और गुणवत्ता, आर्द्रता तथा तापमान को आवश्यकतानुसार बदला जा सकता है, जिससे फसलों के विकास और प्रयोगों

के लिए अनुकूल वातावरण तैयार किया जा सकेगा। उन्होंने कहा कि इस क्षमता के माध्यम से शोधकर्ता यह समझ सकेंगे कि कोई विशेष फसल विभिन्न पर्यावरणीय परिस्थितियों में किस प्रकार प्रदर्शन करती है और उसके आधार पर यह आकलन किया जा सकेगा कि वह किन स्थानों पर खेती के लिए अधिक उपयुक्त हो सकती है। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि जब किसी नई आनुवंशिक रूप से संशोधित फसल की किस्म विकसित की जाती है, तो एक महत्वपूर्ण चुनौती यह निर्धारित करना होता है कि उसकी खेती किस स्थान पर सबसे प्रभावी ढंग से की जा सकती है। ग्रीन फोर्ज विभिन्न पर्यावरणीय परिस्थितियों को नियंत्रित वातावरण में पुनः निर्मित करके इस चुनौती से निपटने में मदद कर सकता है। इससे शोधकर्ता उपयुक्त परिस्थितियों में फसलों की प्रतिक्रिया का अध्ययन कर सकेंगे और उसके बाद उन्हें उपयुक्त खेती वाले क्षेत्रों में ले जाया जा सकेगा।

डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा कि ग्रीन फोर्ज में ऐसे विशिष्ट पर्यावरणीय मानकों को पुनः निर्मित करने की क्षमता है, जिन्हें प्राकृतिक परिस्थितियों में दोहराना कई बार कठिन होता है। उन्होंने कहा कि प्रकाश की गुणवत्ता और मात्रा, आर्द्रता तथा तापमान का सिमुलेशन, तथा कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) जैसी उन्नत तकनीकों के एकीकरण की संभावना शोधकर्ताओं को प्रयोगों के संचालन में अधिक लचीलापन प्रदान करेगी। उन्होंने ग्रीन फोर्ज को कृषि और चिकित्सा विज्ञान के गंभीर एवं उन्नत



अनुसंधान के लिए विशेष महत्व वाली एक अभिनव सुविधा बताया।

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि ऐसी सुविधाएं जैव प्रौद्योगिकी, उन्नत सिमुलेशन और कृत्रिम बुद्धिमत्ता के बढ़ते समन्वय को दर्शाती हैं, जो अनुसंधान और प्रयोगों के लिए नई संभावनाएं खोल रही हैं। उन्होंने कहा कि ग्रीन फोर्ज की क्षमताओं के साथ एआई का एकीकरण अनुसंधान प्रक्रियाओं को अधिक सुगम बना सकता है और उन्नत प्रयोगों के लिए नए रास्ते खोल सकता है। भारत के जैव-अर्थव्यवस्था पारिस्थितिकी तंत्र में आए व्यापक बदलाव को रेखांकित करते हुए डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा कि भारत की जैव-अर्थव्यवस्था 10 अरब अमेरिकी डॉलर से बढ़कर 200 अरब अमेरिकी डॉलर तक पहुंच गई है, जो एक बड़ी छलांग है। उन्होंने इस तीव्र प्रगति का श्रेय अनुकूल नीतिगत दृष्टिकोण और निजी क्षेत्र की बढ़ती भागीदारी को दिया। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि BioE3 पहल का ध्यान अब उद्योग के

लिए तैयार विनिर्माण पर अधिक केंद्रित हो रहा है, ताकि अनुसंधान को उत्पादों, प्रौद्योगिकियों और उपयोगी समाधानों में परिवर्तित किया जा सके। उन्होंने जोर देकर कहा कि वैज्ञानिक अनुसंधान का अंतिम उद्देश्य उद्योग और अन्य हितधारकों के लिए उपयोगी परिणाम उपलब्ध कराना होना चाहिए, ताकि अनुसंधान में लगाए गए प्रयास सार्थक परिणामों में परिवर्तित हो सकें।

डॉ. जितेंद्र सिंह ने बताया कि स्टार्ट-अप, लघु एवं मध्यम उद्यमों (SMEs) तथा शोधकर्ताओं की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए 22 मैनुफैक्चरिंग हब विकसित किए जा रहे हैं। उन्होंने नेशनल बायो-फाउंड्री नेटवर्क के अंतर्गत विकसित की जा रही आठ विशिष्ट सुविधाओं का भी उल्लेख किया और इसे स्टार्ट-अप तथा उद्यमियों के लिए आवश्यक बुनियादी ढांचे को एक साथ उपलब्ध कराने की दिशा में महत्वपूर्ण पहल बताया। उन्होंने कहा कि 50 से अधिक प्रक्रिया नवाचारों

को स्केल-अप किया जा रहा है, जो अनुसंधान को व्यावहारिक उपयोग तक पहुंचाने पर बढ़ते जोर को दर्शाता है। केंद्रीय मंत्री ने कार्बन कैचर एंड यूटिलाइजेशन (CCU) के क्षेत्र में हो रहे कार्यों का भी उल्लेख किया। उन्होंने बताया कि जैव प्रौद्योगिकी विभाग लगभग 38 परियोजनाओं को सहयोग प्रदान कर रहा है। उन्होंने कहा कि एकीकृत बायो-मैनुफैक्चरिंग और CCU के माध्यम से कार्बन कैचर के साथ-साथ सीमेंट और इस्पात जैसे उद्योगों से होने वाले उत्सर्जन को कम करने के लिए भी समाधान विकसित किए जा सकते हैं।

डॉ. जितेंद्र सिंह ने जैव प्रौद्योगिकी के उभरते क्षेत्रों में स्टर्नेबल एक्विपेशन फ्यूल, I3 PhD कार्यक्रम और स्फेस बायोटेक्नोलॉजी का उल्लेख किया। उन्होंने जीवन-विज्ञान संबंधी प्रयोगों में ISRO के साथ सहयोग का भी उल्लेख किया, जिसमें मायोजेनेसिस, संज्ञानात्मक प्रभावों और सायनोबैक्टीरिया की वृद्धि से संबंधित कार्य शामिल हैं। उन्होंने कहा कि भारत ने जेनेटिक्स के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण कदम आगे बढ़ाए हैं।

केंद्रीय मंत्री ने कृषि-जैव प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में BRIC-NABI के कार्य, विशेषकर इसे बायोप्रोसेस इंजीनियरिंग के साथ एकीकृत करने की दिशा में किए जा रहे प्रयासों को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि इस प्रकार का अनुसंधान कृषि अपशिष्ट को न्यूट्रास्यूटिकल्स और उच्च-मूल्य वाले बायोमेडिकल प्रयोगों में परिवर्तित करने में मदद कर सकता है। इससे कृषि अवशेषों से अतिरिक्त आर्थिक मूल्य सृजित किया जा सकेगा। डॉ. जितेंद्र सिंह ने संस्थागत सहयोग और क्लस्टर आधारित दृष्टिकोण को बढ़ावा देने का भी आह्वान किया। उन्होंने कहा कि एक ही शहर या क्षेत्र में स्थित

संस्थानों को आपसी समन्वय और सहयोग की संभावनाओं का पता लगाना चाहिए। ऐसे क्लस्टर न केवल अनुसंधान सहयोग को बढ़ावा दे सकते हैं, बल्कि शैक्षणिक सहयोग, छात्रों के बीच संवाद तथा विभिन्न संस्थानों में उपलब्ध प्रतिभाओं की पहचान के लिए भी उपयोगी हो सकते हैं। विभिन्न स्थानों पर संस्थागत क्लस्टर के उदाहरणों का उल्लेख करते हुए केंद्रीय मंत्री ने चंडीगढ़ में भी इसी प्रकार का एक सशक्त संस्थागत पारिस्थितिकी तंत्र विकसित करने का सुझाव दिया। इसमें जैव प्रौद्योगिकी, चिकित्सा, कृषि, फार्मास्यूटिकल्स और संबंधित क्षेत्रों में कार्य कर रहे संस्थानों को एक साथ जोड़ा जा सकता है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की कनेक्टिविटी से NABI की पहुंच का विस्तार होगा तथा नए विचारों और अंतर्विषयक सहयोग के लिए नए अवसर पैदा होंगे। डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा कि भारत की जैव प्रौद्योगिकी यात्रा अब तेजी से अनुसंधान को उत्पादों, प्रौद्योगिकियों और समाधानों में परिवर्तित करने की दिशा में आगे बढ़ रही है। इसके साथ ही कम-कार्बन और सफुल्लर इकोनॉमी का एक नया मॉडल भी उभर रहा है। उन्होंने इस परिवर्तन को 2070 तक नेट-जीरो लक्ष्य और आत्मनिर्भर भारत के व्यापक उद्देश्यों से जोड़ा। केंद्रीय मंत्री ने BRIC-NABI की पूरी टीम को बधाई देते हुए विश्वास व्यक्त किया कि संस्थान विशेष रूप से कृषि-जैव प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भारत की जैव प्रौद्योगिकी क्रांति के अग्रणी संस्थानों में से एक के रूप में उभरेगा।

इस अवसर पर जैव प्रौद्योगिकी विभाग के सचिव डॉ. राजेश गोखले, NABI के निदेशक डॉ. प्रोख तथा BIRAC के प्रबंध निदेशक डॉ. धनंजय तिवारी ने भी संबोधित किया।

अमृतसर में अवैध हथियार आपूर्ति नेटवर्क का पर्दाफाश; 8 पिस्तौलों समेत दो गिरफ्तार

गिरफ्तार किए गए आरोपी सोशल मीडिया एप्लिकेशनों के द्वारा विदेशी तस्करों के संपर्क में थे: डीजीपी गौरव यादव

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़/अमृतसर

पंजाब को सुरक्षित राज्य बनाने के लिए छेड़ी गई मुहिम के दौरान बड़ी सफलता हासिल करते हुए, अमृतसर कमिश्नरेट पुलिस ने दो व्यक्तियों को .30 बोर की आठ अवैध पिस्तौलों और 103 जिंदा कारतूसों समेत गिरफ्तार कर अवैध हथियार आपूर्ति नेटवर्क का पर्दाफाश किया है। यह जानकारी आज यहां पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने दी।

गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान रणजीत सिंह उर्फ जीता (24) निवासी गांव बैंका, तरन तारन और गुरबीर सिंह उर्फ गोरा (32) निवासी गांव तारा सिंह, तरन तारन के रूप में हुई है। आरोपी रणजीत उर्फ जीता अपराधिक पृष्ठभूमि वाला आरोपी है और उसके खिलाफ शस्त्र अधिनियम, एनडीपीएस अधिनियम और विस्फोटक अधिनियम के तहत कई मामले दर्ज हैं। डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि प्रारंभिक जांच से पता चला है



कि उक्त आरोपी कथित तौर पर सोशल मीडिया एप्लिकेशनों के माध्यम से विदेशी तस्करों के संपर्क में थे। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए दोनों आरोपी अवैध विदेशी हथियारों की खेपें प्राप्त करके राज्य में अपराधिक तत्वों को आपूर्ति कर रहे थे। डीजीपी ने बताया कि इस मामले के आगे-पीछे के संबंध स्थापित करने और अवैध हथियार आपूर्ति नेटवर्क से जुड़े सभी व्यक्तियों की पहचान करने के लिए आगे की जांच जारी है।

इस ऑपरेशन के बारे में जानकारी देते हुए, पुलिस आयुक्त (सीपी) अमृतसर हरमनबीर सिंह गिल ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए, पुलिस ने गुरुद्वारा बोहड़ी साहिब रोड के पास नाका लगाया और रणजीत सिंह उर्फ जीता को एक .30 बोर पिस्तौल और तीन

जिंदा कारतूसों समेत गिरफ्तार किया। उन्होंने बताया कि आगे की जांच के दौरान, उसके कब्जे से चार अन्य .30 बोर पिस्तौलें और 100 जिंदा कारतूस बरामद किए गए।

सीपी ने बताया कि रणजीत उर्फ जीता से की गई पूछताछ के दौरान, उसके साथी की पहचान गुरबीर उर्फ गोरा के रूप में हुई और पुलिस ने उसे भी गिरफ्तार कर लिया। उन्होंने बताया कि पुलिस ने उसके कब्जे से तीन .30 बोर पिस्तौलें बरामद कीं। जांच के दौरान पता चला है कि आरोपी गुरबीर उर्फ गोरा लगभग छह महीने पहले दुबई से वापस आया था। इस संबंध में, एफआईआर संख्या 264 दिनांक 30.08.2026 को शस्त्र अधिनियम की धारा 25 (6,7,8) के तहत अमृतसर कमिश्नरेट के पुलिस स्टेशन इस्लामाबाद में दर्ज की गई है।

वित्त मंत्री चीमा द्वारा कर्मचारी यूनियनों के साथ बैठकें अधिकारियों को उचित मांगों के निपटारे में तेजी लाने के निर्देश दिए

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

पंजाब के वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा, जो कर्मचारियों के मुद्दों को हल करने के लिए गठित कैबिनेट उप-समिति के चेयरमैन भी हैं, ने आज विभिन्न कर्मचारी यूनियनों के साथ महत्वपूर्ण बैठकें कीं। उनकी मांगों और चिंताओं को सहानुभूतिपूर्वक सुनते हुए, वित्त मंत्री ने संबंधित विभागों को उचित समाधान खोजने के लिए तुरंत निर्देश जारी किए। यूनियनों द्वारा उठाए गए मुद्दों पर सहानुभूतिपूर्वक विचार करते हुए, वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने संबंधित विभागों को उचित मांगों के समाधान से संबंधित प्रस्ताव कैबिनेट उप-समिति को भेजने के निर्देश दिए। इसके अलावा, उन्होंने



निर्देश दिया, "वित्तीय मामलों वाले प्रस्तावों को प्राथमिकता के आधार पर वित्त विभाग को भेजा जाए ताकि तत्काल आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके।" उन्होंने यूनियन प्रतिनिधियों को आश्वासन दिया कि उनकी उचित मांगों का तुरंत समाधान किया जाएगा और यह भगवंत मान के नेतृत्व वाली सरकार की मुख्य प्राथमिकता है।

बैठक के दौरान वित्त मंत्री ने कई यूनियनों के प्रतिनिधियों के साथ विस्तृत चर्चा की,

जिनमें पी.डब्ल्यू.डी. फील्ड एंड वर्कशॉप वर्कर यूनियन, जल स्पलाई और सेंटेशन वर्कर यूनियन (पंजी. सं. 26), ग्राम पंचायत जल स्पलाई पंप ऑपरेटर्स एसोसिएशन, वेंटरनी फार्मासिस्ट एक्शन कमेटी, सांझा दिव्यांग मोर्चा, पंजाब दिव्यांग एक्शन कमेटी, सांझा फ्रंट सी.एच.ओ. पंजाब, कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर्स एसोसिएशन और 180 ई.टी.टी. टेट पास अध्यापक एसोसिएशन (जय सिंह वाला) शामिल थे।

‘खेड़ा वतन पंजाब दियां-2026’ सीजन-4 के लिए पंजीकरण करवाए खिलाड़ी: डीसी

होशियारपुर (जालंधर ब्रीज). पंजाब सरकार के खेल विभाग और जिला प्रशासन की ओर से युवाओं को खेलों से जोड़ने और उनकी प्रतिभा को निखारने के उद्देश्य से ‘खेड़ा वतन पंजाब दियां-2026’ सीजन-4 का आयोजन किया जा रहा है।

इस संबंध में जानकारी देते हुए डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन ने बताया कि ब्लॉक स्तर की खेल प्रतियोगिताएं 7 से 12 सितंबर 2026 तक, जबकि जिला स्तर की प्रतियोगिताएं 20 से 26 सितंबर 2026 तक करवाई जाएंगी। उन्होंने बताया कि ब्लॉक स्तर पर इस वर्ष 7 खेलों की प्रतियोगिताएं आयोजित की जा रही हैं। इनमें इस बार टेनिस क्रिकेट की भी शामिल किया गया है। इसी प्रकार जिला स्तर पर 29 विभिन्न खेलों की प्रतियोगिताएं करवाई जाएंगी। डिप्टी कमिश्नर

ने बताया कि ब्लॉक स्तर की प्रतियोगिताओं के लिए अब तक केवल 186 खिलाड़ियों/टीमों ने ऑनलाइन पंजीकरण करवाया है, जिनमें व्यक्तिगत मुकाबलों के लिए 164 खिलाड़ी और टीम मुकाबलों के लिए 22 टीमों ने स्पोर्ट्स पोर्टल पर पंजीकरण करवाया है। इसी तरह जिला स्तर की प्रतियोगिताओं के लिए अब तक 358 खिलाड़ियों/टीमों ने ऑनलाइन पंजीकरण करवाया है, जिनमें 352 खिलाड़ी व्यक्तिगत मुकाबलों तथा 6 टीमों ने टीम मुकाबलों के लिए पंजीकरण करवाया है।

उन्होंने बताया कि खेलों में भाग लेने के इच्छुक खिलाड़ियों के लिए ऑनलाइन पंजीकरण के लिए ऑनलाइन जिले के खिलाड़ियों से अपील की गई है कि वे अंतिम तिथि का इंतजार किए बिना पंजाब खेल विभाग के ऑनलाइन पोर्टल sports.punjab.gov.in पर जाकर अपना पंजीकरण सुनिश्चित करें।

मिशन क्लीन पंजाब : चेयरमैन पवन कुमार टीनू ने सफाई मुहिम का लिया जायजा

लोगों को मुहिम से जुड़ने और सफाई प्रयासों में सहयोग देने की अपील की

• जालंधर ब्रीज. आदमपुर

पंजाब सरकार द्वारा प्रदेश को साफ-सुथरा और पर्यावरण की दृष्टि से बेहतर बनाने के उद्देश्य से शुरू किए गए ‘मिशन क्लीन पंजाब’ के तहत पंजाब राज्य सहकारी कृषि विकास बैंक के चेयरमैन पवन कुमार टीनू ने आज हल्का आदमपुर में चल रही सफाई मुहिम का जायजा लिया। स्थानीय बस स्टैंड समेत अन्य स्थानों पर चल रहे सफाई कार्यों का जायजा लेते हुए टीनू ने कहा कि 29 अगस्त से शुरू हुई इस 10 दिनों की मुहिम का उद्देश्य खुले में कूड़े के ढेरों वाली जगहों (जी.बी.पी.) को खत्म करना, उन्हें दोबारा बनने से रोकना और लोगों में सफाई के प्रति जागरूकता पैदा करना



है। उन्होंने कहा कि सफाई सिर्फ सरकार या सफाई कर्मियों की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि सबकी साझी जिम्मेदारी है। उन्होंने लोगों को साफ-सफाई की अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बनाने की अपील करते हुए प्रदेश सरकार द्वारा शहरों और गांवों को साफ-सुथरा रखने के लिए किए जा रहे प्रयासों में सहयोग देने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि ऐसे प्रयास तभी सफल हो सकते हैं, जब सरकारी एजेंसियां

और लोग मिलकर काम करें। चेयरमैन ने शहरवासियों से अपील करते हुए कहा कि घरेलू कूड़े का निपटान उचित तरीके से करने के साथ-साथ कूड़ा-ककट इधर-उधर और खुले में न फेंककर सफाई कर्मियों के शहरों को साफ-सुथरा रखने के कार्यों में सहयोग किया जाए। उन्होंने लोगों को अपने आस-पास चल रही सफाई गतिविधियों में सक्रिय रूप से हिस्सा लेने और दूसरों को भी सफाई प्रयासों में योगदान देने के लिए प्रेरित करने को कहा। इस मौके पर नगर काउंसलर चरनजीत सिंह शेरी, पवित्र सिंह, दविंदर सिंह सूरी, जोगिंदर पाल और बिक्रम बड़ण, कार्य साधक अधिकारी राजीव ओबराय, मार्केट कमेटी के चेयरमैन हरकीशत सिंह निज्जर, पंकज हनी, राकेश अग्रवाल, तनुज, लखन बाहरी और अन्य सफाई कर्मी भी मौजूद थे।

पंजाब राज्य खाद्य आयोग द्वारा 7 सितंबर को करवाए जाएंगे पीडीएस सुधारों और पोषण पर दो सेमिनार

8 सितंबर को मैगसीपा में होगा पुरस्कार समारोह

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

पंजाब राज्य खाद्य आयोग (पीएसएफसी) ने यहां महात्मा गांधी राज्य लोक प्रशासन संस्थान (मैगसीपा) में आयोजित बैठक के दौरान 7 सितंबर को मैगसीपा में दो सेमिनार आयोजित करने का निर्णय लिया। इस संबंध में अधिक जानकारी देते हुए आयोग के चेयरमैन बाल मुकंद शर्मा ने बताया कि पहला सेमिनार ‘सार्वजनिक वितरण प्रणाली में सुधार, पारदर्शिता, प्रौद्योगिकी और पोर्टेबिलिटी’ विषय पर केंद्रित होगा। वहीं, दूसरा सेमिनार सरकार द्वारा प्रयोजित खाद्य योजनाओं में पोषण को बढ़ावा देने के विषय पर आयोजित किया जाएगा।

इसके अलावा, 8 सितंबर को मैगसीपा के ऑडिटोरियम



में पहला सेमिनार-कम-अवाई समारोह आयोजित करने का भी निर्णय लिया गया है। यह कार्यक्रम पंजाब राज्य खाद्य आयोग और पंजाब व्यापार प्रोत्साहन परिषद द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित किया जाएगा।

इसके अलावा, 8 सितंबर को मैगसीपा के ऑडिटोरियम

आईसीसी टेस्ट रैंकिंग में गिल-बुमराह को नुकसान, पडिक्कल 54वें स्थान पर

घुटने में चोट के कारण श्रीलंका दौरे पर नहीं जा पाए थे बुमराह



फोटो-बीसीसीआई

स्पोर्ट्स डेस्क. भारतीय कप्तान शुभमन गिल बुधवार को जारी आईसीसी की टेस्ट बल्लेबाजों की रैंकिंग में दो पायदान और जसप्रीत बुमराह गेंदबाजों की रैंकिंग में एक पायदान नीचे खिसक गए, जबकि देवदत्त पडिक्कल 54वें स्थान पर पहुंचने में सफल रहे। श्रीलंका दौरे पर तीन पारियों में केवल एक अर्धशतक लगाने वाले गिल दो स्थान नीचे नौवें नंबर पर खिसक गए हैं। विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत टेस्ट क्रिकेट में सातवें स्थान पर शीर्ष भारतीय बल्लेबाज बने हुए हैं। अब वह ऑस्ट्रेलिया के मिचेल स्टार्क और न्यूजीलैंड

के मैट हेनरी के बाद तीसरे स्थान पर हैं। बुमराह घुटने में चोट के कारण श्रीलंका दौरे पर नहीं जा पाए थे। उन्हें अफगानिस्तान के खिलाफ तीन मैचों की टी20 सीरीज के लिए भारतीय टीम में चुना गया है, लेकिन उनकी उपलब्धता फिटनेस मंजूरी मिलने पर निर्भर है।

भारत के खिलाफ कोलंबो टेस्ट की दोनों पारियों में शतक जड़ने वाले श्रीलंका के युवा बल्लेबाज सोनल दिनुशा अपने इस शानदार प्रदर्शन के दम पर बल्लेबाजों की रैंकिंग में 29 पायदान ऊपर 25वें स्थान पर पहुंच गए हैं।

आईटी और साइबर सुरक्षा तथा साइबर हाइजीन पर वर्कशॉप का आयोजन

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पोस्टग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मैडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च (पीजीआईएमईआर) ने ‘सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2026’ से पहले “आटी और साइबर सुरक्षा तथा साइबर हाइजीन” पर तीन सितंबर को एक वर्कशॉप आयोजित की। यह पहल सेंट्रल विजिलेंस कमिशन (सीवीसी), नई दिल्ली के निर्देशों के तहत की गई थी, जिसने सभी संगठनों को 17 अगस्त, 2026 से 16 नवंबर, 2026 तक तीन महीने का अभियान चलाने की सलाह दी है।

सिस्टम एनालिस्ट नवीन बिंद्रा ने साइबर सुरक्षा और साइबर हाइजीन के विभिन्न पहलुओं पर एक विस्तृत और जानकारीपूर्ण प्रेजेंटेशन

दिया। अधिकारी की इस पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन का मकसद कर्मचारियों के बीच जागरूकता बढ़ाना था, जिससे संस्थान की क्षमता बढ़ाने के प्रयासों में मदद मिल सके। इस वर्कशॉप में डॉक्टरों, नर्सिंग स्टाफ, पैरामेडिकल कर्मियों और प्रशासनिक कर्मचारियों सहित *80 लोगों* ने सक्रिय रूप से भाग लिया।

यह पहल संस्थान की क्षमता बढ़ाने और **प्रिवेंटिव विजिलेंस’ (एहतियाती सतर्कता)** की संस्कृति को बढ़ावा देने के प्रति पीजीआईएमईआर के समर्पण को दिखाती है, जो नैतिक तौर-तरीकों को बढ़ावा देने और संस्थान की कुल कार्यक्षमता को बेहतर बनाने के लिए बहुत जरूरी है।

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). नाभा विधानसभा क्षेत्र के गांव ककराला के अनुसूचित जाति से संबंधित दो भाइयों के साथ कथित पुलिस बर्बरता, जिसमें उन्हें कथित रूप से निर्बन्ध कर करंट लगाने और मारपीट करने के आरोप सामने आए हैं, ने पंजाब की कानून-व्यवस्था और मानवाधिकारों की स्थिति पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। यह मामला आम नागरिकों को न्याय देने के ‘आप’ सरकार के दावों की भी पोल खोलता है। भारतीय जनता पार्टी अनुसूचित जाति मोर्चा, पंजाब के प्रदेश उपाध्यक्ष परमजीत सिंह कैंथ ने कहा कि पुलिस चौकी छिटोवाला के इंचार्ज पर लगे आरोप बेहद गंभीर हैं। उन्होंने भगवंत मान

सरकार से तत्काल निष्पक्ष, उच्चस्तरीय और समयबद्ध जांच करवाने की मांग की। कैंथ ने पीड़ित परिवार को न्याय देने के बजाय उसे ही कथित झूठे मामले में फंसाने के प्रयास को कड़ी निंदा की। उन्होंने कहा कि पुलिस प्रताड़ना के गंभीर आरोप लगाने वाले परिवार को दबाव में लाना या उसके खिलाफ कार्रवाई करना कानून के राज का मजाक है। पीड़ित परिवार को डराने-धमकाने के बजाय पूरे मामले की निष्पक्ष जांच होनी चाहिए।

कैंथ ने स्थानीय विधायक तथा आम आदमी पार्टी, काँग्रेस और शिरोमणि अकाली दल के नेताओं से सवाल किया, “जब दो दलित युवकों पर कथित पुलिस अत्याचार के गंभीर आरोप सामने आए हैं, तो ये सभी नेता कहाँ हैं?”