



# 33 साल में 233 देश घूमे बिजनेसमैन, कहानी वायरल

Travelling

आप किसी एक ट्रिप पर जाते हैं और थक जाते हैं। चीन का एक शख्स जिसने घर-परिवार, बिजनेस के साथ 33 सालों में पूरे 233 देशों की यात्रा कीं और अब इस चाइनीज इंसान की स्टोरी सोशल मीडिया पर वायरल हो रही।

• जालंधर ब्रीज . फीचर

'कहते हैं समय कभी लौटकर नहीं आता' इस बात को चाइनीज शख्स ने कुछ ज्यादा ही सीरियस ले लिया। तभी तो पूरे 33 साल में उसने 33 देशों की यात्राएं कर डालीं। इंटरनेट पर इन दिनों इस आदमी के बारे में खूब चर्चा हो रही। जिसने अपनी यात्राओं को पूरा करने के लिए पूरे 1.5 मिलियन डॉलर यात्रा करीब 14 करोड़ रुपये खर्च किए।

साउथ चाइना मॉर्निंग पोस्ट की रिपोर्ट के मुताबिक चैन जिनवेल् 53 साल की उम्र में अपने होम टाउन झुजी जो जेझियांग प्रांत में है लौटकर आए। पूरे 33 साल तक लगातार ग्लोबल टूर करने के बाद पेरू से ये शख्स लौटकर आया है। साल 1993 में चैन ने सिंगापुर, मलेशिया और थाईलैंड के

साथ इंटरनेशनल एंडवेंचर ट्रिप की शुरुआत की। उस जमाने में जब इंटरनेट इतना नहीं था तब उसने दुनिया के दूसरे देशों को एक्सप्लोर करने का सोचा।

घर, फैमिली, बिजनेस सबकुछ संभाला सबसे खास बात कि अपने 33 साल की ट्रिप में जेन ने कभी भी अपनी फैमिली लाइफ या पिजने सो होल्ड पर नहीं रखा बल्कि उन्होंने एक रूटीन बनाया। जिससे वो अपने पैशन को एक्सप्लोर करने के साथ ही जिम्मेदारियों को भी मैनेज कर सकें। रिपोर्ट के मुताबिक जिन किसी नई ट्रिप पर निकलने से पहले पूरे एक महीना घर पर बिताते थे। समय के साथ उन्होंने कुछ चैलेंजिंग जगहों को एक्सप्लोर किया, जिसमे अंटार्कटिका भी शामिल है।

ट्रैवल के दौरान झेली मुसीबतें

अंटार्कटिका की जनी काफी इंटरेस्टिंग है। उन्हें पहली बार में वहां जाने में सफलता नहीं मिली। नवंबर 2015 में जिस शिप में वो ट्रैवल कर रहे थे उसमे खराबी आ गई। लेकिन जनवरी 2016 को आखिरकार अंटार्कटिका पहुंच ही गए। यहीं नहीं चैन की ट्रेवल लिस्ट में न्यूजीलैंड का छोटा आईलैंड टोकेलाऊ भी शामिल है, जिसकी ट्रिप सबसे ज्यादा चैलेंजिंग थी। न्यूजीलैंड पहुंचने के बाद पब्लिक हेल्थ इमरजेंसी की वजह से उन्हें टोकेलाऊ जाने का प्लान कैंसिल करना पड़ा। उन्होंने एक बार फिर इस साल कोशिश की और आखिरकार वहां के दूर-दराज के इलाके एटोल पर कदम रखा। वहीं अफ्रीका में जनी के दौरान उन्हें मलेरिया हो गया। जबकि ग्रीस में उन्हें भूकंप का भी सामना करना पड़ा। चैन कहते हैं इतनी सारी मुसीबतों को देखकर उन्हें मुश्किल परिस्थिति में शांत रहना और डील करना सिखा दिया। जब मुसीबत सामने हो तो सबसे पहले शांत हो जाएं और फिर उसके सॉल्यूशन के बारे में सोचें।

दान कर दी करेंसी

198 देशों की यात्रा के दौरान उसके पास जितनी करेंसी थी सब उसने चीन के मेमोरियल हॉल को दान कर दी। चैन को ट्रैवलिंग और बिजनेस चलाने में काफी



समानताएं दिखती हैं। शख्स ने कहा कि दोनों में ही मुश्किलों से निपटना और मुश्किलों के बावजूद आगे बढ़ना जरूर

होता है। जो लोग ट्रैवलिंग का सपना देखते हैं लेकिन अपने प्लान टालते रहते हैं, उनके

लिए चैन का एक आसान मैसेज देते हैं- इंतजार मत करो। समय किसी का इंतजार नहीं करता।

## LIFESTYLE

### खुद के बारे में ये 7 बातें कभी भी दूसरों को ना बताएं, जानें क्या कहती है साइकोलॉजी

साइकोलॉजी के मुताबिक मजबूत इंसान बनना है तो खुद के बारे में कुछ बातों को कभी भी किसी के सामने नहीं बोलना चाहिए। जैसे ये 7 बातें हैं जिन्हें भूलकर भी किसी को ना बताएं। ये आपके व्यक्तित्व को कमजोर बना देती है।



• जालंधर ब्रीज . फीचर

अपनी पर्सनैलिटी को स्ट्रॉंग और इंप्रेसिव बनाकर रखनी है। जिससे कि लोग आपकी रिसपेक्ट भी करें और आपको भाव भी दें तो कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। स्ट्रॉंग पर्सनैलिटी केवल घर के बाहर ही जरूरी नहीं है बल्कि घर के अंदर भी जरूरी है। खुद के लिए बाउंड्रीज सेट करना और लोगों के सामने इस तरह पेश आना कि कोई आपको झुका ना पाए। इसके लिए कुछ बातों को जरूर जानना चाहिए। जैसे रिलेशनशिप में खुद के बारे में उतनी ही बातों को बताना चाहिए जिससे आपके रिश्ते में मजबूती बनी रहे लेकिन खुद से जुड़ी कुछ बातों की जानकारी रिश्ते में भी नहीं देनी चाहिए। ज्यादातर लोग समय के साथ इन बातों को बताने के बाद पछलते हैं। जानें कौन सी बातें खुद के बारे में दूसरों को नहीं बतानी चाहिए।

अपनी इनसिक्योरिटी और ट्रिगर प्वाइंट

कभी भी खुद की सबसे बड़ी कमजोरी के बारे में दूसरों को नहीं बताना चाहिए। जब आप अपनी इनसिक्योरिटीज और ट्रिगर प्वाइंट को दूसरों के सामने बता देते हैं तो डर है कि भविष्य में वो आपको उन्हीं ट्रिगर प्वाइंट और कमजोरी की मदद से आपको कमजोर बनाने की कोशिश करे। अक्सर बुरे लोग आपकी बताई गई जानकारीयों का गलत फायदा उठाने की कोशिश करते हैं। यहीं यहीं कई बार भले ही सामने वाला आपकी कमजोरियों को जानकर आपका बुरा ना करे लेकिन उन कमजोरियों से वो आपको लो कॉन्फिडेंस वाला समझने लगता है।

अपने भविष्य के लक्ष्य और बगैर पूरा किए कोई प्लान

अगर आपने खुद के लिए कोई लक्ष्य तय कर रखा है या आपका कोई विजन है जिसे आप पूरा करने की कोशिश में लगे हैं तो इसके बारे में सबको नहीं बताना चाहिए। साइकोलॉजिस्ट इसे सोशल रियलिटी इफेक्ट कहते हैं। जब आप समय से पहले कोई बड़ा लक्ष्य दूसरों से शेयर करते हैं, तो पॉजिटिव सोशल रिएक्शन आपके दिमाग को डोपाभाइन का नकली एहसास देता है। आपको ऐसा महसूस होता है कि आपने पहले ही कुछ बड़ा हासिल कर लिया है, जो काम पूरा करने के लिए जरूरी अंदरूनी मोटिवेशन को बहुत कम कर देता है। इसलिए अपने लक्ष्य और प्लान

नोट : यह खबर सामान्य जानकारीयों पर आधारित है। किसी भी तरह की विशेष जानकारी के लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ से उचित सलाह लें।

## करेले की सब्जी बनाते हुए ना करें ये 3 गलतियां, सोख लेगी तेल और बनेगी कड़वी!

करेले की सब्जी बनाते हुए अगर आप ये 3 गलतियां करते हैं, तो सब्जी कड़वी और ऑयली बनना तय है। कई बार रेसिपी फॉलो करने के बाद भी सब्जी में स्वाद नहीं आ पाता। ऐसा इन्हीं गलतियों की वजह से होता है।

• जालंधर ब्रीज. रेसिपी

करेला सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है, लेकिन इसका नाम सुनते ही लोगों का मुंह बन जाता है। खासकर बच्चे तो करेले का नाम सुनते ही दूर भागते हैं।

वजह है इसकी कड़वाहट। करेले की सब्जी कितने भी मसाले डालकर बना लो, लेकिन इसका स्वाद अगर कड़वा तो खाने में बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगता। कई गृहणियां यही शिकायत करती हैं कि रेसिपी सही फॉलो करने के बाद भी करेले में हल्का कड़वापन रह जाता है और कई बार ये तेल भी पी लेते हैं। इससे सब्जी काफी ऑयली बनती है और खाने में भी स्वाद नहीं लगती।

दरअसल कमी आपकी रेसिपी में नहीं है। कई बार छोटी-छोटी गलतियां की वजह से ही करेले का स्वाद खराब हो जाता है। आइए जानते हैं ऐसी ही 3 कुकिंग मिस्टेक्स के बारे में।

करेले बनाते हुए ना करें ये 3 गलतियां, खराब हो जाएगा स्वाद

गलती 1- करेले को सीधा धो कर बना लेना

कई लोग करेले धोने के बाद सीधा उन्हें काटकर सब्जी बना लेते हैं। इससे करेले का कड़वापन बरकरार रहता है और सब्जी स्वाद में कड़वी बनती है। इसलिए हमेशा करेले को काटने के बाद 20-30 मिनट के लिए नमक लगाकर छोड़ दें। करेले की कड़वाहट काफी हद तक निकल जाएगी। अब इन्हें अच्छे से निचोड़ लें और धो कर पकाएं।

• जालंधर ब्रीज. हेल्थ केयर

अगर आप मछली खाते हैं, तो हर मछली एक जैसी नहीं होती। कुछ मछलियों में ओमेगा-3 काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यही वजह है कि इन्हें सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। ओमेगा-3 शरीर के लिए जरूरी हेल्दी फैट है। इसके अलावा इन मछलियों में ईपीए और डीएचए भी पाए जाते हैं। साथ ही इनमें प्रोटीन, विटामिन डी और विटामिन बी12 जैसे जरूरी पोषक तत्व भी मिलते हैं। यानी स्वाद के साथ अगर आप अपनी डाइट में कुछ अच्छा जोड़ना चाहते हैं, तो सही मछली एक अच्छा विकल्प हो सकती है।

हार्ट हेल्थ के लिए...

ओमेगा-3 को दिल की सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। यह शरीर में मौजूद ट्राइग्लिसराइड यानी एक तरह का फैट, को कम करने में मदद कर सकता है। कुछ लोगों में ओमेगा-3 ब्लड प्रेशर को मैनेज करने में भी मदद कर सकता है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि सिर्फ मछली खाने से हाई ब्लड प्रेशर ठीक रहेगा। अगर आपको ब्लड प्रेशर की समस्या है, तो डॉक्टर की बताई दवा और सलाह को जारी रखना जरूरी है।

वेट मैनेजमेंट

अगर आप वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, तो खाने में प्रोटीन को शामिल करना काफी जरूरी होता है। मछली प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। प्रोटीन खाने के बाद पेट काफी देर तक भरा हुआ लगता है, जिससे बार-बार कुछ खाने की इच्छा कम हो जाती है और आप अपनी डाइट को बेहतर तरीके से मैनेज कर पाते हैं।

विटामिन भी मिलेंगे

मछली खाने का फायदा सिर्फ ओमेगा-3 तक ही सीमित नहीं है। कुछ मछलियों में विटामिन डी और विटामिन बी12 भी अच्छी मात्रा में होता है। विटामिन डी हमारी हड्डियों के लिए जरूरी है। वहीं विटामिन बी12 शरीर में खून बनाने और नसों के सही तरीके से काम करने में मदद करता है। इसलिए सही तरह से पकाई गई मछली आपकी रोज की



गलती 2- गीले करेले सीधे तेल में ना डालें

करेले धोने के बाद सीधा तेल में फ्राई करने के लिए डाल देते हैं, तो इससे भी सब्जी का स्वाद और टेक्चर खराब हो सकता है। गीले करेले स्पंज की तरह काम करते हैं और काफी सारा तेल पी लेते हैं। सही तरीका है कि सबसे पहले गीले करेले को किसी किचन टॉवल की मदद से ड्राई कर लें।

जब ये सूख जाएं तो कम तेल में इन्हें मीडियम फ्लेम पर फ्राई करें। इससे सब्जी बिल्कुल भी ऑयली नहीं बनेगी।

गलती 3- तेज आंच पर जल्दी-जल्दी ना बनाएं करेले की सब्जी

जल्दीबाजी में सब्जी बनाने के चक्कर में करेले को तेज आंच पर फ्राई नहीं करना चाहिए। इससे ये जल जाते हैं और क्रिस्पी भी नहीं बनते। करेले की सब्जी पकाने का बेस्ट तरीका है कि इन्हें मीडियम

फ्लेम पर धीरे-धीरे कुक किया जाए। आखिर में आप फ्लेम को थोड़ा सा बढ़ाकर करेले को हल्का क्रिस्प कर सकते हैं। बिल्कुल परफेक्ट टेक्चर आएगा।

करेले की सब्जी का स्वाद बढ़ाएंगी ये टिप्स

- करेले के बीज अगर ज्यादा सख्त हैं तो उनको निकालकर ही सब्जी बनाएं। स्वाद और टेक्सचर बेहतर आएगा।
- करेले की सब्जी में हल्की सौंफ और धनिया पाउडर डालने से अच्छी खुशबू आती है।
- करेले की कड़वाहट कम करने के लिए अमचूर पाउडर जरूर एड करें।
- करेले को हल्का खट्टा मीठा स्वाद देना है तो थोड़ा सा गुड़ भी मिला सकते हैं।
- सब्जी को ढककर बहुत देर के लिए ना पकाएं। इससे करेले नर्म हो सकते हैं और सब्जी का टेक्चर खराब हो सकता है।

## मछली खाते हैं? जान लें कौन सी किस्म आपकी डाइट के लिए ज्यादा अच्छी है

मछली खाना पसंद है तो कुछ मछलियां आपकी सेहत के लिए ज्यादा अच्छी हो सकती हैं। इनमें ओमेगा-3 और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो हार्ट हेल्थ और वेट को मैनेज करने में मदद कर सकते हैं।



डाइट में कई जरूरी पोषक तत्व जोड़ सकती हैं।

कौन सी मछली खा सकते हैं?

अगर आप ओमेगा-3 के लिए मछली खाना चाहते हैं, तो कुछ मछलियां खास तौर पर अच्छी मानी जाती हैं। साल्मन में ओमेगा-3 के साथ ईपीए और डीएचए अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें प्रोटीन भी भरपूर होता है।

### बच्चे के मेडल और पेंटिंग्स दीवारों पर टांग कर क्या जताते हैं पैरेंट्स?

जालंधर ब्रीज (फीचर) . कुछ घर ऐसे मिल जाते हैं जहां वो बच्चों के मेडल, पेंटिंग्स, छोटी-छोटी चीजों को घर की दीवार, फ्रिज के डोर पर लगाकर रखते हैं। पहला मेडल, कोई स्पेशल पेंटिंग या क्राफ्ट को संजोकर रखते हैं। बच्चों के इन अचीवमेंट को शान से दिखाने वाले पैरेंट्स के बारे में साइकोलोजी कुछ कहती है। मनोविज्ञान के मुताबिक ऐसे पैरेंट्स जो बच्चे की छोटी-छोटी उपलब्धियों को दिखाते हैं, वो दरअसल, अपने बच्चे से कहना चाहते हैं कि उसकी क्रिएटिविटी, वर्क और छोटे से छोटा अचीवमेंट भी वो नोटिस कर रहे हैं और उसकी वैल्यू करते हैं। पैरेंट्स की ये आदत बच्चों को हाई वर्क करने, फोकस करने में मदद करती है।



बच्चों पर पड़ता है पॉजिटिव असर : बच्चे जब देखते हैं कि पैरेंट्स उसकी हर पेंटिंग्स, हर मेडल और हर क्राफ्ट को इतना संजोकर रखते है तो उसे मोटिवेशन मिलता है। वो और ज्यादा हाई वर्क करना चाहते हैं क्योंकि एक छोटी सी पेंटिंग जो किसी बड़े इंसान को बहुत ही साधारण सी लगती है, उसे बनाने में एक बच्चे के दिमाग को घंटों लगते हैं, उसकी इमैजिनेशन और उसे बनाने में मेहनत खर्च कर वो पूरा करता है। जब पैरेंट्स उसे संभालकर रखते हैं तो बच्चे के दिमाग तक मैसेज पहुंचता है कि हमने यह देखा, और यह हमारे लिए मायने रखता है।

यह साइकोलॉजिस्ट एडवर्ड डेसी और रिचर्ड रयान की बनाई सेल्फ-डिटरमिनेशन थ्योरी से जुड़ता है। यह थ्योरी तीन बेसिक साइकोलॉजिकल जरूरतों की पहचान करती है कॉम्पिटेंस, ऑटोनॉमी, और रिलेटेडनेस। कॉम्पिटेंस यानि काबिलियत वह एहसास है कि आप काबिल हैं और चीजें अच्छे से कर सकते हैं। रिलेटेडनेस का मतलब है कि आपको अहमियत दी जा रही है और आप दूसरों से जुड़े हुए हैं। घर पर अपनी पेंटिंग, सर्टिफिकेट या मेडल देखकर बच्चे को दोनों महसूस हो सकते हैं। इससे उन्हें काबिल महसूस हो सकता है और साथ ही यह भी याद दिलाया जा सकता है कि उनके परिवार को उनके काम की परवाह है। हालांकि इसका मतलब ये बिल्कुल नहीं है कि फ्रिज पर कोई ड्राइंग लगाने से अपने आप आत्मविश्वास या आगे बढ़ने का माइंडसेट आ जाता है। साइकोलॉजी ऐसे आसान कारण-और-असर वाले नतीजे को सपोर्ट नहीं करती। लेकिन जब घर का कोई कोना या फ्रिज डिस्प्ले बोर्ड बन जाता है और बच्चे के ढेर सारे पेंटिंग्स, क्राफ्ट या मेडल्स से सजा होता है। तो इसका मतलब ये नहीं कि उनका बच्चा बेस्ट है बल्कि पैरेंट्स ये दिखाना चाहते हैं कि उनके बच्चे ने कोशिश की और कुछ बनाया।

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

## मछली खाते हैं? जान लें कौन सी किस्म आपकी डाइट के लिए ज्यादा अच्छी है

मछली खाना पसंद है तो कुछ मछलियां आपकी सेहत के लिए ज्यादा अच्छी हो सकती हैं। इनमें ओमेगा-3 और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो हार्ट हेल्थ और वेट को मैनेज करने में मदद कर सकते हैं।



डाइट में कई जरूरी पोषक तत्व जोड़ सकती हैं।

कौन सी मछली खा सकते हैं?

अगर आप ओमेगा-3 के लिए मछली खाना चाहते हैं, तो कुछ मछलियां खास तौर पर अच्छी मानी जाती हैं। साल्मन में ओमेगा-3 के साथ ईपीए और डीएचए अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें प्रोटीन भी भरपूर होता है।

सार्डिन छोटी मछली है, लेकिन पोषण के मामले में काफी अच्छी मानी जाती है। इसमें ओमेगा-3 और कैल्शियम दोनों मिलते हैं। इसमें बड़ी मछलियों की तुलना में पारा भी कम होता है।

मैकेरल भी ओमेगा-3, ईपीए और डीएचए का अच्छा स्रोत है। इसमें मौजूद डीएचए दिमाग की सेहत के लिए भी जरूरी माना जाता है।

इस एक गलती से बचें

मछली हेल्दी है, लेकिन उसे बनाने का तरीका भी उतना ही जरूरी है। अगर आप उसे बहुत ज्यादा तेल में तलेंगे, तो खाने में अनावश्यक तेल की मात्रा बढ़ जाएगी और वो उतनी हेल्दी नहीं रहेगी। कोशिश करें कि मछली को कम तेल में पकाएं। इसे भाप में पकाना या हल्के तेल में बनाना भी अच्छा तरीका हो सकता है।

क्या रोज मछली खाना चाहिए?

जरूरी नहीं कि हर दिन मछली ही खाई जाए। अपनी डाइट में अलग-अलग तरह के खाने शामिल करना ज्यादा अच्छा रहता है। बस यह याद रखें कि कोई एक खाना वजन तेजी से कम नहीं कर सकता और ना ही किसी बीमारी को अकेले ठीक कर सकता है। अच्छी डाइट के साथ रोज थोड़ा चलना-फिरना, अच्छी नींद और सही दिनचर्या भी जरूरी है।

नोट : यह खबर सामान्य जानकारीयों पर आधारित है। किसी भी तरह की विशेष जानकारी के लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ से उचित सलाह लें।

# मिटते फासले : सेमीकंडक्टर सामग्रियों में आत्मनिर्भरता पर भारत का जोर

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

भारत के सेमीकंडक्टर कार्यक्रम की कहानी में अक्सर सिर्फ चिप बनाने वाले कारखानों (फैब) तथा असेंबली, परीक्षण, मार्किंग और पैकेजिंग (एटीएमपी) क्षमता का ही बोलबाला रहता है। यह रुझान सिर्फ निवेश की गति को दिखाता है। यह इस बात को नहीं बताता कि असली रणनीतिक कमजोरी कहाँ है। कोई भी फैब प्रक्रिया के स्तर पर रसायनों (डिपोजिशन, एचिंग, लिथोग्राफी, सीएमपी, सफाई और डोपिंग के चरणों में) का सतत उपभोक्ता होता है। इन रसायनों में अत्यधिक शुद्ध इलेक्ट्रॉनिक-ग्रेड प्रक्रिया गैसों (अल्ट्रा-प्योर गैस), तरल रसायन (एसिड, अमोनिया और अन्य क्लीनर), सीएमपी घोल (स्लरी), फोटोरेसिस्ट और ऐसे बेस मैटेरियल (सबस्ट्रेट्स) शामिल होते हैं, जिनमें अशुद्धियाँ एक अरबवें या एक खरबवें हिस्से जितनी कम होनी चाहिए। शुद्धता में थोड़ी सी कमी शायद

तुरंत बड़ी खराबी न दिखाए। मगर यह हफ्तों बाद चिप की क्वालिटी या उसकी विश्वसनीयता को कमजोर कर देती है। यही इस रणनीतिक हकीकत के पीछे का तकनीकी सच है।

उद्योग के अनुमानों के अनुसार भारत के नए संयंत्रों के लिए विशेष रसायनों की आपूर्ति में आयात पर निर्भरता 85 प्रतिशत से अधिक है। प्रक्रिया में काम आने वाले उपकरणों के लिए आयात पर निर्भरता भी तुलनात्मक रूप से ज्यादा है। रणनीतिक तौर पर देखें तो यह किसी पहले से स्थापित परिपक्व उद्योग की तुलना में कहीं अधिक मायने रखता है। इन चीजों की खपत लगातार होती है और इन्हें बीच प्रक्रिया में बिना पूरी रीक्वालिफिकेशन (फिर से जांच और मंजूरी) के बदला नहीं जा सकता। कोई भी कारखाना सप्लाई में रकावट आने पर रातों-रात अपना गैस या स्लरी सप्लायर नहीं बदल सकता। मुश्किल यह है कि ऐसा करने पर हफ्तों तक फैक्ट्री

बंद रख कर जांच करनी पड़ती है। यही वह स्थिति है जो आपूर्ति श्रृंखला की कमजोरी को दर्शाती है। सेमीकॉन 2.0 को इसी अंतर को पाटने के लिए तैयार किया गया है। इसके तहत उपकरणों, विशेष रसायनों, औद्योगिक गैसों और सामग्रियों को एक अलग और मजबूत प्रोत्साहन स्तंभ बनाया गया है। पहले इन सामग्रियों को केवल बाहर से मंगाई जाने वाली चीज माना जाता था। लेकिन इस मिशन के अंतर्गत इन सामग्रियों को ऐसी चीजें माना गया है जिनके स्वदेश में निर्माण की क्षमता को बढ़ाया जाना है। मूल मिशन की शुरुआत के बाद से भारत की सेमीकंडक्टर नीति में यह सबसे बड़े और महत्वपूर्ण बदलावों में से एक है। इसका सीधा निशाना उस स्तर पर है जो तय करता है कि इस क्षेत्र का विकास वाकई

देश को आत्मनिर्भर और मजबूत बनाता है या नहीं।

आयात पर निर्भरता को खत्म करना हर मामले में एक समान रूप से कठिन नहीं है। उन्नत लिथोग्राफी और फ्रंट-एंड कैपिटल इक्विपमेंट के पीछे दशकों की संचित बौद्धिक संपदा (आईपी) और कुछ ही वैश्विक आपूर्तिकर्ताओं का हाथ है, इसलिए लीडिंग-एज नोड्स पर भारत का जट्ट प्रवेश व्यावहारिक नहीं है। लेकिन, सामग्रियों का मामला वास्तव में अलग है। ये प्रोसेस केमिस्ट्री, कंटेईमेशन कंट्रोल और प्यूरिफिकेशन इंजीनियरिंग से तैयार होते हैं, न कि खास टूल आर्किटेक्चर से। बल्क और फाइन केमिकल्स, फार्मास्यूटिकल-ग्रेड प्यूरिफिकेशन और इंडस्ट्रियल गैस सेपरेशन में भारत का मौजूदा



**कुनाल कश्यप** (लेबर आर्ट्सएएमपी, इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार में डिप्टी एवं मैटेरियल्स के मुख्य प्रौद्योगिकी अधिकारी हैं।)

आधार एक भरोसेमंद तकनीकी शुरुआत हो सकता है। हालाँकि, इंडस्ट्रियल-ग्रेड से इलेक्ट्रॉनिक-ग्रेड उत्पादन की ओर बढ़ने के लिए समर्पित अल्ट्रा-क्लीन लाइन्स, मेटल्स-फ्री हैंडलिंग और निरंतर पाठिकल मॉनिटरिंग की आवश्यकता होती है, जिसके लिए अधिकांश भारतीय रसायन उत्पादकों के पास पर्याप्त अनुभव नहीं है। यह अंतर नीति निर्माण के लिए महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ यह है कि सीमित संसाधनों को उन क्षेत्रों में लगाया जाना चाहिए जहाँ भारत के पास पहले से ही बढ़त हासिल है, न कि उन्हें हर श्रेणी में एक समान बॉट दिया जाए। तकनीक के कुछ अंतर इतने बड़े हैं कि उन्हें जल्दी से खत्म करना संभव नहीं है, जबकि कुछ अन्य ऐसे नहीं हैं। नीति का ध्यान इन्हीं दूसरे कम अंतर वाले क्षेत्रों पर केंद्रित होना चाहिए।

कुछ इनपुट्स सबसे पहले स्थानीयकरण करने का सबसे मजबूत तर्क पेश करते हैं। ये वे इनपुट्स हैं जिनकी भारत में

बड़ी मात्रा में खपत है, जिनकी लगातार आवश्यकता होती है और जिन्हें अभी भी कुछ ही आपूर्तिकर्ताओं से खरीदा जाता है – जैसे प्रोसेस गैस, वेट केमिकल्स, स्लरी और एचैंटा। इन्हें स्थानीय स्तर पर बनाने में सबस्ट्रेट्स या प्रिकर्स की तुलना में लागत भी कम आती है। इसलिए, यहाँ खर्च किया गया हर एक रुपया किसी भी अन्य जगह की तुलना में जोखिम को कम करता है। इलेक्ट्रॉनिक-ग्रेड सामग्री विकसित करने के मिशन के तहत धरेलू रसायन उद्योग की हालिया साझेदारियाँ आगे बढ़ने के लिए एक व्यावहारिक मॉडल हैं। यह मिशन ठीक इसी तरह के प्रवेश का मार्ग प्रशस्त करता है—चाहे वह भारत में मैन्युफैक्चरिंग और क्वालिफिकेशन बेस की तलाश कर रहे वैश्विक सामग्री निर्माताओं के साथ संयुक्त उद्यम के ज़रिए हो, या फिर भारतीय रसायन और गैस कंपनियों द्वारा स्वतंत्र रूप से इलेक्ट्रॉनिक-ग्रेड क्षमता के निर्माण के ज़रिए।

# एक स्वास्थ्य, एक भविष्य: स्वस्थ भविष्यकेलिए आयुर्वेद

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

दुनिया अब सेहतमंद होने के मायने पर नए सिरे से सोच रही है। आज स्वास्थ्य-देखभाल का मतलब सिर्फ बीमारी का इलाज करना नहीं है; बल्कि इसका मकसद बीमारियों को रोकना, तंदुरुस्ती को बढ़ावा देना और ऐसी स्वास्थ्य प्रणाली का निर्माण करना है, जो बदलती जीवनशैली, पर्यावरण के दबाव और नई स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर सके। इस बदलते परिदृश्य में, आयुर्वेद भविष्य के लिए एक महत्वपूर्ण दृष्टि की पेशकश करता है।

11वें आयुर्वेद दिवस की थीम, "स्वस्थ भविष्य के लिए आयुर्वेद" और "एक स्वास्थ्य, एक भविष्य" का विज़न इस विचार को बहुत खूबसूरती से पेश करता है। यह हमें याद दिलाता है कि मानव स्वास्थ्य का कोई अलग-थलग अस्तित्व नहीं होता। लोगों, समुदायों, पशुओं और पर्यावरण का स्वास्थ्य आपस में गहराई से जुड़े होते हैं। आयुर्वेद ने हमेशा बीमारी से बचाव, संतुलित जीवन, सही खान-पान, दैनिक दिनचर्या और प्रकृति के साथ तालमेल बिटाने पर बहुत जोर दिया है। ऐसे समय में जब जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ, उत्पाचय विकार, तनाव और दूसरी गैर-संक्रामक बीमारियाँ समाज पर बोझ बढ़ा रही हैं, ये सिद्धांत और भी ज्यादा प्रासंगिक हो गए हैं।

लेकिन आयुर्वेद को आगे ले जाने का मतलब सिर्फ पीछे मुड़कर देkhना नहीं हो सकता। इसके भविष्य को शोध, साक्ष्यों, नवाचार और गुणवत्ता के जरिए आकार दिया जाना चाहिए। यह सुनिश्चित करना हमारी ज़िम्मेदारी है कि आयुर्वेद से जुड़े ज्ञान का अध्ययन आधुनिक वैज्ञानिक तरीकों से हो और उसे ऐसे समाधानों में बदला जाए, जो आज की स्वास्थ्य ज़रूरतों को पूरा करते हों।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में, भारत ने इस यात्रा को मजबूत करने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं। 2014 में आयुष मंत्रालय की स्थापना; आयुर्वेद और अन्य आयुष प्रणालियों को एक मजबूत संस्थागत आधार देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। तब से, इसका दायरा संरक्षण और प्रचार-प्रसार

से बढ़कर शोध, शिक्षा, स्वास्थ्य देखभाल

सुविधा, गुणवत्ता आश्वासन, नवाचार और

वैश्विक सहयोग तक विस्तृत हो गया है।

स्वास्थ्य देखभाल को असल में मरीज़ की ज़रूरतों पर केंद्रित होना चाहिए। जहाँ उपचार उपयुक्त और साक्ष्य समर्थित हो, वहाँ विभिन्न स्वास्थ्य प्रणालियाँ एक-दूसरे की पूरक बन सकती हैं और स्वास्थ्य के प्रति व्यापक दृष्टिकोण में योगदान दे सकती हैं। जन स्वास्थ्य सेवा प्रणाली में आयुष सेवाओं का एकीकरण और आयुष्मान आरोग्य मंदिरों का विस्तार, रोकथाम और समग्र स्वास्थ्य सेवा को ज़्यादा सुलभ बनाने के हमारे संकल्प को प्रतिबिंबित करते हैं।

भारत आयुर्वेद को दुनिया तक भी पहुँचा रहा है। आयुर्वेद दिवस के पिछले आयोजनों ने दिखाया है कि स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति भारत के नज़रिए को दुनिया भर में कैसा समर्थन मिल सकता है। आयुर्वेद दिवस ने भारत की स्वास्थ्य परंपराओं के लिए एक वैश्विक अवसर का निर्माण किया है और आयुर्वेद तेज़ी से कल्याण, रोकथाम और सतत स्वास्थ्य सेवा पर होने वाली अंतरराष्ट्रीय बातचीत का हिस्सा बन रहा है।

इस बढ़ती वैश्विक रुचि के साथ एक उतनी ही महत्वपूर्ण ज़िम्मेदारी भी आती है। आयुर्वेद को विश्वसनीय शोध, नैदानिक सबूतों, मजबूत गुणवत्ता मानकों और ज़िम्मेदार संचार का समर्थन मिलना चाहिए। अंतरराष्ट्रीय सहयोग, आयुष शैक्षिक विभाग, नैदानिक शोध और विनियामक तालमेल की दिशा में किए जा रहे प्रयास भारत से बाहर आयुर्वेद के लिए एक मज़बूत इकोसिस्टम बनाने में मदद कर रहे हैं। हमारा उद्देश्य सिर्फ इसकी वैश्विक पहुँच का विस्तार करना नहीं है, बल्कि यह सुनिश्चित करना भी है कि इस विकास के साथ भरोसा और वैज्ञानिक विश्वसनीयता भी जुड़ी हो।

"एक स्वास्थ्य, एक भविष्य" का विज़न हमें अस्पतालों और दवाओं से आगे ले जाता है। एक स्वस्थ भविष्य हमारे पर्यावरण, हमारे खान-पान और उन प्राकृतिक संसाधनों के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है, जिन पर स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियाँ निर्भर करती हैं। उदाहरण के लिए, औषधीय पौधे स्वास्थ्य सेवा को कृषि, आजीविका और जैव विविधता से जोड़ते हैं।

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

भारत ने सेमीकंडक्टर डिज़ाइन और इंजीनियरिंग के क्षेत्र में उल्लेखनीय क्षमता और ज्ञान विकसित किया है जिससे भारतीय प्रतिभाएं विश्व के कुछ सबसे उन्नत और जटिल चिप कार्यक्रमों में महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं। अब रणनीतिक आवश्यकता इस बात की है कि इस इंजीनियरिंग क्षमता को व्यावसायिक और उद्यम मूल्य में परिवर्तित किया जाए—ऐसी भारतीय और भारत-आधारित वैश्विक सेमीकंडक्टर कंपनियाँ स्थापित की जाएं, जो भारत में अनुसंधान एवं विकास में निवेश करें, विशिष्ट उत्पादों की परिकल्पना एवं उनका व्यावसायीकरण करें, अपनी मूल बौद्धिक संपदा पर स्वामित्व बनाए रखें और वैश्विक बाजारों में तकनीकी रूप से अग्रणी या उच्च स्तर पर प्रतिस्पर्धी बनें।

सेमीकंडक्टर अर्थव्यवस्था में भाग लेना और उसका स्वामित्व, दोनों एक बात नहीं हैं। भारत लंबे समय से वैश्विक प्रौद्योगिकी उद्योग को उच्च क्षमतावान इंजीनियरिंग प्रतिभा प्रदान करता आ रहा है; लेकिन इससे भी बड़ा आर्थिक लाभ उस बौद्धिक क्षमता को अपने स्वामित्व वाली संचालात्मक व्यवस्था, उत्पादों और प्लेटफॉर्मों में बदलने

## भूमिगत संरचना मानचित्रण: आईसीएआर की ‘मृदा आसूचना’ से बदलता भारत का अवसंरचना विस्तार

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

भारत अभूतपूर्व और ऐतिहासिक गति से अपने डिजिटल, फिजिकल (भौतिक) और फिजिटल (फिजिकल+डिजिटल) भविष्य का निर्माण कर रहा है। देश हर वर्ष औसतन 4.5 लाख से अधिक रूट किलोमीटर ऑफ़्टिकल फाइबर केबल नेटवर्क का विस्तार कर रहा है, जबकि साथ ही लगभग 11,000 किलोमीटर राष्ट्रीय राजमार्गों का निर्माण और 6,500 किलोमीटर रेलवे ट्रैक का विद्युतीकरण किया जा रहा है और हर वर्ष लगभग 5,000 किलोमीटर रेलवे ट्रैक जोड़े जा रहे हैं। इस व्यापक विस्तार का अर्थ है कि देशभर में डिजिटल कनेक्टिविटी के 22.8 लाख किलोमीटर के आश्चर्यजनक विस्तार वाले बहुवर्षीय राष्ट्रीय विस्तार के साथ-साथ, देश प्रतिदिन लगभग 30 किलोमीटर राजमार्ग और 12 से 15 किलोमीटर नई रेल लाइनों का निर्माण कर रहा है। फिर भी, जैसे-जैसे ये विस्तृत

परिवहन गलियारे, अल्ट्रा-मेगा सौर पार्क और विशाल डिजिटल नेटवर्क विस्तार पा रहे हैं, कृषि विज्ञान के नेतृत्व में एक शांत तकनीकों सहयोग भूमि की सतह के ठीक नीचे हो रहा है।

बड़े परियोजनाओं के लिए बोली लगाने वालों को अक्सर पहले से मिट्टी की खुदाई की लागत का अनुमान तैयार करना पड़ता है, भले ही पहले से कोई भूवैज्ञानिक जाकारी उपलब्ध न हो। चूंकि परियोजनाओं की निविदा प्रक्रिया की समय-सीमा बहुत कम होती है, इसलिए त्वरित और विश्वसनीय मृदा संघर्षों कांकड़े इस जोखिम को काफी हद तक कम कर सकते हैं—विशेषकर तब, जब परियोजना भारत के बाहर स्थित हो और स्थानीय भू-भाग संबंधी आंकड़ों तक पहुंच कठिन हो। इसके अलावा, बोली जीतने के बाद, परियोजना क्रियान्वयन-कर्ताओं को बार-बार आने वाली करोड़ों रुपये की समस्या का सामना करना पड़ता है: नरम मिट्टी में आसानी से



**एम.एल. जाट** (कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के कृषि अनुसंधान और मृदा उर्वरक विभाग के निदेशक हैं।)

**एन.जी. पाटिल** (आईसीएआर-राष्ट्रीय मृदा सर्वेक्षण एवं मृदा उर्वरक विभाग के निदेशक हैं।)

खुदाई करते हुए इंजीनियरिंग दल अचानक भूमिगत चट्टान की कठोर दीवार से टकरा जाता है, या भ्रामक काली कपास मिट्टी पर बनाई गई नई सड़क में दरारें पड़ने लगती हैं और वह उखड़ने लगती है। काम रुक जाता है, मशीनरी बेकार खड़ी रहती है और परियोजना की लागत आसमान छूने लगती है। इस महत्वपूर्ण सूचना अंतराल को पाटने

## हमारी आंगनवाड़ी, हमारी ज़िम्मेदारी

## जब समुदाय अपनी आंगनवाड़ी को अपना समझे

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

2047 के भारत का निर्माण वे बच्चे करेंगे जिन्होंने अभी स्कूल में कदम भी नहीं रखा है। एक स्वस्थ, आत्मविश्वासी और सक्षम वयस्क बनने की उनकी यह यात्रा बहुत पहले, विशेष रूप से जीवन के पहले 1,000 दिनों में ही शुरू हो जाती है। लाखों भारतीय बच्चों और उनकी माताओं के लिए इस यात्रा का सबसे बड़ा संकेल उनके पड़ोस की एक जानी-पहचानी संस्था है: आंगनवाड़ी।

कक्षा में प्रवेश करने से बहुत पहले ही बच्चों का आंगनवाड़ी में वजन और कद नापा जाता है, उन्हें गर्म पौष्टिक भोजन मिलता है और वे घर के बाहर पहली बार बाल-गीत सुनते हैं। यहीं गंधर्वती माता-पिता को परामर्श भी दिया जाता है। आज 14 लाख आंगनवाड़ी केंद्र नागरिक और सरकार के बीच पहले संपर्क बिंदु के रूप में काम कर रहे हैं, जो 8.9 करोड़ से अधिक बच्चों, महिलाओं और किशोरियों तक अपनी पहुंच बनाए हुए हैं। यहाँ कार्यरत 25.2 लाख आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और सहायिकाएं उसी समाज से आती हैं जिसकी वे सेवा करती हैं। आंगनवाड़ी हमेशा से स्थानीय समुदाय का ही एक हिस्सा रही है। मार्च 2018 में जब प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 'पोषण अभियान' की शुरुआत

की, तब यह जानी-पहचानी संस्था एक राष्ट्रीय आंदोलन की आधारशिला बन गई। 9 सितंबर 2026 को 'हमारी आंगनवाड़ी, हमारी ज़िम्मेदारी' थीम के साथ 9वें 'राष्ट्रीय पोषण माह' का शुभारंभ सक्षम वयस्क बनने की उनकी यह यात्रा बहुत पहले, विशेष रूप से जीवन के पहले 1,000 दिनों में ही शुरू हो जाती है। लाखों भारतीय बच्चों और उनकी माताओं के लिए इस यात्रा का सबसे बड़ा संकेल उनके पड़ोस की एक जानी-पहचानी संस्था है: आंगनवाड़ी। कक्षा में प्रवेश करने से बहुत पहले ही बच्चों का आंगनवाड़ी में वजन और कद नापा जाता है, उन्हें गर्म पौष्टिक भोजन मिलता है और वे घर के बाहर पहली बार बाल-गीत सुनते हैं। यहीं गंधर्वती माता-पिता को परामर्श भी दिया जाता है। आज 14 लाख आंगनवाड़ी केंद्र नागरिक और सरकार के बीच पहले संपर्क बिंदु के रूप में काम कर रहे हैं, जो 8.9 करोड़ से अधिक बच्चों, महिलाओं और किशोरियों तक अपनी पहुंच बनाए हुए हैं। यहाँ कार्यरत 25.2 लाख आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और सहायिकाएं उसी समाज से आती हैं जिसकी वे सेवा करती हैं। आंगनवाड़ी हमेशा से स्थानीय समुदाय का ही एक हिस्सा रही है। मार्च 2018 में जब प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 'पोषण अभियान' की शुरुआत



**अन्नपूर्णा देवी** (लेबर आर्ट्सएएमपी, इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार के कृषि अनुसंधान और मृदा उर्वरक विभाग के निदेशक हैं।)

इस वर्ष इसे एक संस्थागत रूप दिया गया है। आंगनवाड़ी प्रबंधन समितियाँ माता-पिता, पंचायत प्रतिनिधियों और स्वयं सहायता समूहों को केंद्र से जोड़ती हैं ताकि हर पात्र बच्चे तक लाभ पहुंच सके। सोशल ऑडिट के माध्यम से समुदाय सेवाओं की समीक्षा करता है, अधिकारों की पुष्टि करता है और औपचारिक रूप से अपने निष्कर्ष दर्ज करता है। इस तरह जवाबदेही उन परिवारों की आंतरिक

इस पूरी प्रक्रिया के केंद्र में माताएं

के लिए, नागपुर स्थित आईसीएआर-राष्ट्रीय मृदा सर्वेक्षण एवं भूमि उपयोग नियोजन ब्यूरो (एनबीएसएस एवं एलयूपी) के वैज्ञानिकों ने एक क्रांतिकारी प्रतिमान विकसित किया है: मृदा आसूचना-आधारित पूर्वानुमानात्मक इंजीनियरिंग। दशकों से उपलब्ध मृदा विज्ञान संबंधी आंकड़ों को उन्नत मशीन लर्निंग के साथ जोड़कर, आईसीएआर बुनियादी ढांचा योजनाकारों को जमीन में पहली फावड़ी लगने से पहले ही पृथ्वी के बारे में "एक्स-रे दृष्टि" प्रदान कर रहा है—यह सिद्ध करते हुए कि कृषि अनुसंधान खेतों से कहीं आगे राष्ट्रीय विकास का एक आधारभूत चालक है। भारत में वर्तमान अवसंरचना विस्तार की अत्यधिक तीव्र गति के कारण पारंपरिक नियोजन स्वयं एक बाधा बन गया है। उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार, भारत का कुल डिजिटल फुटप्रिंट लगभग 19.35 लाख रूट किलोमीटर से बढ़कर 42.36 लाख रूट किलोमीटर से अधिक हो गया है, जो कई वर्षों में हुए व्यापक विस्तार को दर्शाता है।

हैं। 'पूरक पोषण कार्यक्रम' (SNP) का मेनू बोर्ड गर्म पके भोजन और 'ऐक-होम राशन' (घर ले जाने वाले राशन) के दैनिक विवरण को प्रदर्शित करता है। जब एक मां को पता होता है कि उसके बच्चे का क्या अधिकार है, तो पारदर्शिता रोज़मर्रा की आदत बन जाती है। इस प्रकार समुदाय गुणवत्ता सुनिश्चित करने में एक जागरूक भागीदार बन जाता है। पोषण माह 2026 के दौरान इन समितियों, सोशल ऑडिट और मेनू बोर्ड को सक्रिय विवरण का प्रदर्शन है; साथ ही 'तिथि भोज', चखने के सत्र और व्यंजन विधियों के प्रदर्शन जैसे कार्यक्रम भी आयोजित किए जा रहे हैं। मेनू बोर्ड से परे

पहला पहलू स्वयं भोजन है। 'मुपोषित भारत' के लिए संतुलित आहार आवश्यक है: अनाज और श्रोअन्न (मिलेट्स), दालें, मेवे और बीज, दूध और दुग्ध उत्पाद, अंडे, मौसमी फल और हरी सब्जियाँ। जुलाई में जारी 'पूरक पोषण कार्यक्रम के लिए व्यापक दिशानिर्देश, 2026' में गर्म पके भोजन को स्पष्ट रूप से परिभाषित किया गया है और राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम, 2013 के तहत सूक्ष्म पोषक तत्वों के मानकों को सुदृढ़ किया गया है। दूसरा पहलू प्रारंभिक बाल्यावस्था की शिक्षा है। बच्चा क्या खाता है और क्या सीखता है, ये दोनों आपस में गहरे जुड़े हैं। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बच्चे के शुरुआती तीन वर्षों में 34 विकासात्मक पड़ावों पर नज़र रखती हैं।

# ‘युद्ध नशे के विरुद्ध’ अभियान अहम प्रयास के तौर पर उभरा : डीसी, सीपी और मेयर

चार विधानसभा हलकों के नशा मुक्त मोर्चा के सदस्यों को नशा विरोधी अभियान के अंतिम चरण के बारे में दी गई जानकारी

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

विधानसभा हल्का जालंधर सेंट्रल, जालंधर केंट, जालंधर वेस्ट और जालंधर नॉर्थ के विलेज डिफेंस कमेटियों और वार्ड डिफेंस कमेटियों के सदस्यों की ‘युद्ध नशे के विरुद्ध’ अभियान के तहत एक विशेष मीटिंग हुई। मीटिंग के दौरान निचले स्तर तक साझी भागीदारी को और मजबूत करने तथा जिले में नशे के खात्मे के लिए किए जाने वाले प्रयासों को और तेज करने पर विशेष ध्यान दिया गया। इस मौके पर डिप्टी कमिश्नर वरजीत वालिया, पुलिस कमिश्नर सतिंदर सिंह और मेयर वनीत धीर, नशा मुक्ति मोर्चा के दोआबा कोऑर्डिनेटर अतिन अग्निहोत्री तथा हल्का इंचार्ज राजविंदर कौर धियाड़ा ने विलेज और वार्ड डिफेंस कमेटेी के सदस्यों को संबोधित करते हुए अपने-अपने



गांवों और वार्डों में सक्रिय रहकर लोगों से जुड़े रहने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि नशे का खात्मा करने और नौजवानों की ऊर्जा शक्ति को रचनात्मक दिशा में लगाने के लिए नशा विरोधी अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने जोर देकर कहा कि निचले स्तर तक इस समस्या को खत्म करने के लिए पुनर्वास के साथ-साथ लोगों की साझी भागीदारी भी बहुत जरूरी है।

उन्होंने बताया कि प्रदेश में चलाई गई 551 दिनों की इस मुहिम के दौरान 76,000 गिरफ्तारियां की गई है। उन्होंने कहा कि इस अभियान के अगले चरण

के दौरान नशा मुक्ति मोर्चा सदस्यों द्वारा हर गांव और वार्ड में जाकर लोगों से संपर्क कायम कर जागरूकता फैलाई जाएगी और नशों के खिलाफ जंग की प्रगति संबंधी विचार-विमर्श किया जाएगा। मीटिंग के दौरान स्थानीय डिफेंस कमेटियों द्वारा जन जागरूकता में भूमिका, नौजवानों को रचनात्मक गतिविधियों की ओर प्रेरित करना और व्यापक प्रयासों में सहयोग संबंधी विस्तारपूर्वक विचार-विमर्श किया गया। इस मौके पर मीडिया से बातचीत करते हुए डिप्टी कमिश्नर वरजीत वालिया ने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा नशे

की बुराई को जड़ से खत्म करने के लिए कानून को सख्ती से लागू करने के साथ-साथ पुनर्वास उपायों सहित बहु-उद्देश्यीय दृष्टिकोण अपनाया गया है। उन्होंने बताया कि नौजवानों को खेलों और अन्य रचनात्मक गतिविधियों की ओर लगाने के प्रयास किए जा रहे हैं, इसलिए गांवों में खेल स्टेडियम बनाए जा रहे हैं और ‘खेड़ा वतन पंजाब दिया’ जैसी पहलों के जरिए नौजवानों की खेलों में भागीदारी को बढ़ावा दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि इसके साथ ही नशों से प्रभावित लोगों के इलाज और पुनर्वास के लिए विशेष प्रयास किए जा रहे हैं। पुलिस कमिश्नर सतिंदर सिंह ने बताया कि जालंधर कमिश्नरेंट पुलिस द्वारा पिछले 16 दिनों के दौरान 127 एफ.आई.आर. दर्ज कर 150 नशा तस्करों को गिरफ्तार किया गया है। उन्होंने कहा कि पुलिस की इस कार्रवाई का उद्देश्य नशों की सप्लाई लाइन को तोड़ना और जो भी इस तरह की गतिविधियों में शामिल है उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई करना है।

## रेस्टोरेंट, होटल, बार और कैफे को ‘फायरआर्म-फ्री जोन’ के रूप में पंजीकृत करने पर जोर

कमिश्नरेंट पुलिस जालंधर ने जागरूकता और सहयोग के लिए कारोबारियों के साथ की बैठक

• जालंधर ब्रीज. जालंधर

शहर में कानून-व्यवस्था को और मजबूत करने तथा किसी भी अग्रिय घटना को रोकने के उद्देश्य से कमिश्नरेंट पुलिस जालंधर की ओर से रेस्टोरेंट, होटल, बार, कैफे और अन्य इंटीरिज के मालिकों एवं मैनेजर्स के साथ पुलिस लाइन जालंधर के कॉन्फ्रेंस हॉल में अहम बैठक की गई। यह बैठक पुलिस कमिश्नर जालंधर सतिंदर सिंह, आईपीएस के दिशा-निर्देशों पर तथा डीसीपी लॉ एंड ऑर्डर जालंधर जसरीप कौर बाठ, आईपीएस और डीसीपी सिटी जालंधर आदित्य एस. वारियर, आईपीएस के नेतृत्व में आयोजित की गई। बैठक में एडीसीपी इंडस्ट्रियल सिक्योरिटी मनप्रीत कौर, पीपीएस, एडीसीपी सिटी-2 जालंधर माधवी शर्मा, पीपीएस तथा एसीपी मॉडल टाउन मनमोहन सिंह, पीपीएस सहित अन्य पुलिस अधिकारी मौजूद रहे। बैठक के दौरान पुलिस कमिश्नर जालंधर की ओर से भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (बीएनएसएस) की धारा 163 के तहत जारी हिदायतों और आदेशों के अनुसार शहर के रेस्टोरेंट, होटल, बार, कैफे तथा अन्य इंटीरिज को अपने प्रतिष्ठानों को ‘फायरआर्म-फ्री जोन’ के रूप में पंजीकृत करवाने के लिए प्रोत्साहित किया गया।



पुलिस की ओर से बताया गया कि जो प्रतिष्ठान स्वयं को ‘फायरआर्म-फ्री जोन’ के रूप में पंजीकृत करवाएंगे, उनके परिसर में हथियार लेकर जाने पर प्रतिबंध रहेगा। संबंधित प्रतिष्ठानों के मालिकों एवं मैनेजर्स को अपने संस्थान के अंदर और बाहर इस संबंध में स्पष्ट एवं प्रमुख नोटिस लगाना भी अनिवार्य होगा, ताकि वहां आने वाले प्रत्येक व्यक्ति को इस प्रतिबंध की जानकारी हो। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि इस पहल का मुख्य उद्देश्य लापरवाही या जानबूझकर की गई फायरिंग, रोड रेंज की घटनाओं तथा अन्य विवादों को गंभीर घटनाओं में बदलने से रोकना और सार्वजनिक स्थानों को अधिक सुरक्षित बनाना है।

इस संबंध में कमिश्नरेंट पुलिस जालंधर की ओर से शहर के विभिन्न रेस्टोरेंट, होटल, बार, कैफे और अन्य इंटीरिज के मालिकों एवं मैनेजर्स के साथ वन-टू-वन बैठकों भी की गईं। इन बैठकों के दौरान पुलिस अधिकारियों ने पहल के उद्देश्य और महत्व के बारे में जानकारी दी तथा इसे प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए आवश्यक कदमों से अवगत करवाया।

## पीआईबी चंडीगढ़ ने एनसीबी के सहयोग से आयोजित किया ‘वार्तालाप’

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत सरकार ने वर्ष 2029 तक देश को ‘नशामुक्त भारत’ बनाने का संकल्प लिया है। इस संकल्प को पूरा करने के लिए केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने जून 2026 में ‘नशामुक्त भारत’ के लिए विजन डॉक्यूमेंट 2026-2029 का शुभारंभ किया था। इसी क्रम में विजन डॉक्यूमेंट 2026-29 के प्रति जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से पत्र सूचना ब्यूरो (पीआईबी), चंडीगढ़ ने आज चंडीगढ़ में नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) के सहयोग से ‘वार्तालाप’ का आयोजन किया। ‘वार्तालाप’ के दौरान विजन डॉक्यूमेंट 2026-2029 के विभिन्न पहलुओं और प्रमुख बिंदुओं पर प्रकाश डाला गया तथा ‘नशामुक्त भारत’ के निर्माण के लिए इसके उद्देश्यों और रणनीति पर चर्चा की गई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वर्ष



2047 तक भारत को पूर्ण रूप से विकसित राष्ट्र बनाने का संकल्प देश के सामने रखा है। विकसित भारत की नींव केवल मजबूत अर्थव्यवस्था, सुरक्षित समाज, आधुनिक तकनीक और सुदृढ़ संस्थानों पर ही नहीं, बल्कि स्वस्थ, अनुशासित, सांस्कृतिक मूल्यों से जुड़ी और नशामुक्त युवा शक्ति पर भी आधारित होगी। भारत विश्व के प्रमुख देशों में सबसे युवा राष्ट्र है और देश की युवा शक्ति उसकी सबसे बड़ी ताकत है। नशीले पदार्थ स्वास्थ्य, परिवार, सामाजिक व्यवस्था और राष्ट्रीय सुरक्षा को प्रभावित करते हैं। ऐसे में ‘नशामुक्त भारत 2029’, ‘विकसित भारत 2047’ की दिशा में एक महत्वपूर्ण आधारशिला है।

## धुस्सी बांध पर बनने वाली सड़क के पहले चरण का काम अक्तूबर तक पूरा करने के निर्देश



• जालंधर ब्रीज. जालंधर

राज्य सभा सदस्य और प्रसिद्ध पयविरण प्रेमी संत बलबीर सिंह सीचेवाल ने आज धुस्सी बांध का दौरा कर यहां चल रहे विकास कार्यों का जायजा लिया। उन्होंने मंडी बोर्ड के अधिकारियों को निर्देश दिए कि धुस्सी बांध पर बनने वाली सड़क के पहले चरण का काम अक्टूबर महीने तक हर हाल में पूरा किया जाए, ताकि इलाके के लोगों को जल्द से जल्द इसका लाभ मिल सके। उल्लेखनीय है कि पहले चरण के तहत 14 किलोमीटर सड़क का निर्माण किया जाना है, जो धुस्सी बांध पर गिहदुरपिंडी से फिरोजपुर तक बनेगी। संत बलबीर सिंह सीचेवाल ने कहा कि लोगों से जुड़े विकास कार्यों को समय

## बाल विवाह करवाने वालों पर की गई कानूनी कार्रवाई

होशियारपुर (जालंधर ब्रीज). डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन के दिशा-निर्देशों के अनुसार जिले में बाल विवाह को रोकने के लिए जिला बाल सुरक्षा यूनिट, होशियारपुर और बाल कल्याण समिति, होशियारपुर लगातार प्रयास कर रही हैं। जिला होशियारपुर के ब्लॉक हाजीपुर और मुकेरियां में दो बाल विवाह के मामले पाए गए। इन मामलों में बाल विकास परियोजना अधिकारी द्वारा जांच की गई और दोनों मामलों में संबंधित थानों द्वारा एफ.आई.आर. दर्ज की गई। जिला कार्यक्रम अधिकारी गगनदीप सिंह ने बताया कि सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास विभाग पंजाब द्वारा सभी बाल विकास परियोजना अधिकारियों और सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूलों के प्रिंसिपलों को बाल विवाह रोकू अधिकारी नियुक्त किया गया है। जिले में अक्सर बाल विवाह होने संबंधी शिकायतें प्राप्त होती रहती हैं, जिस पर तुरंत कार्रवाई करते हुए सभी बाल विवाह रोकू अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि यदि विवाह नहीं हुआ है तो विवाह रोकना जाना है और यदि विवाह हो चुका है तो बाल विवाह रोकू अधिनियम के अनुसार बनती कानूनी कार्रवाई की जानी है। संबंधित ब्लॉक के बाल विवाह रोकू अधिकारी (सीएमपीओ) द्वारा बाल विवाह संबंधी सभी सबूत एकत्र किए जाने हैं, जैसे कि गुरुद्वार या मंदिर का सर्टिफिकेट, बच्चे की उम्र संबंधी दस्तावेज, बाल विवाह में शामिल होने वाले व्यक्तियों का विवरण आदि।

## 4 वर्षीय बच्चे के लापता होने के मामले में जांच जारी



जालंधर (जालंधर ब्रीज). थाना बस्ती बावा खेल के अंतर्गत आने वाले क्षेत्र से आज एक 4 वर्षीय बच्चे के लापता होने की सूचना प्राप्त हुई। मामले को लेकर पुलिस द्वारा तत्काल जांच शुरू कर दी गई है। एसीपी वेस्ट जालंधर आतिश भाटिया ने जानकारी देते हुए बताया कि 17 सितंबर 2026 को करीब दोपहर 2 बजे पुलिस को 4 वर्षीय बच्चे के लापता होने की सूचना मिली। प्रारंभिक जांच के दौरान सामने आया है कि दो एक्टिवा सवार व्यक्ति उक्त बच्चे को अपने साथ लेकर गए हैं। थाना बस्ती बावा खेल में मामला दर्ज कर पुलिस द्वारा तुरंत जांच अमल में लाई गई है। पुलिस टीमों द्वारा बच्चे की तलाश के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज को बारीकी से खंगाला जा रहा है। इसके अलावा बच्चे की सुरक्षित बरामदगी के लिए पुलिस की विभिन्न टीमें हर संभव प्रयास कर रही हैं। पुलिस अधिकारियों के अनुसार मामले की जांच को प्राथमिकता के आधार पर आगे बढ़ाया जा रहा है।

## वडिंग ने भारत में ड्रग्स की तस्करी को लेकर बीजेपी से जवाब मांगा

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

पंजाब कांग्रेस अध्यक्ष अमरिंदर सिंह राजा वडिंग ने आज केंद्र की भारतीय जनता पार्टी सरकार से भारत में बड़ी मात्रा में ड्रग्स की तस्करी को लेकर जवाब मांगा। उन्होंने कहा कि खासकर पंजाब की सीमाओं के जरिए बड़ी मात्रा में ड्रग्स की तस्करी हो रही है। उन्होंने कहा कि इसकी जिम्मेदारी केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह की बनती है, क्योंकि सीमा सुरक्षा बल (BSF) उनके मंत्रालय के अधीन आता है।

पंजाब में ड्रग्स के खिलाफ बीजेपी की प्रस्तावित ‘यात्रा’ पर प्रतिक्रिया देते हुए वडिंग ने कहा कि यह सच है कि पंजाब की आम आदमी पार्टी सरकार ड्रग्स पर रोक लगाने में पूरी तरह नाकाम रही है, बल्कि उसने इस समस्या को और बढ़ाया है। उन्होंने कहा कि



सभी ड्रग्स विदेशों से पाकिस्तान के रास्ते पंजाब में पहुंचाए जा रहे हैं। उन्होंने सवाल किया कि BSF पंजाब में ड्रग्स की तस्करी और उनकी आवक को रोकने में सफल क्यों नहीं हो पाई? उन्होंने कहा कि बीजेपी को पंजाब की जनता को इसका जवाब और स्पष्टीकरण देना चाहिए। उन्होंने बीजेपी से कहा कि लोग आपके इन दिखावों से परेशान हो चुके हैं और ये दिखावे आपकी नाकामियों को नहीं छिपा सकते।

## मेयर ने किया दफ्तर का उद्घाटन

जालंधर (जालंधर ब्रीज). 2027 के चुनावों से पहले विकास और जनता से सीधा संवाद कायम करने के मकसद से मेयर विनीत धीर और नार्थ हलका इंचार्ज ने गुरुवार को नए कार्यालय का उद्घाटन किया। यह कार्यालय इंडस्ट्रियल एरिया में बाबा सोदल जी मंदिर के बिल्कुल नजदीक स्थित है। इस अवसर पर पार्टी के कई वरिष्ठ नेता और बड़ी संख्या में इलाके के लोग मौजूद रहे। वहीं, आप पार्टी के नए दफ्तर के खुलने की खबर से नॉर्थ हलके के पार्टी वालंटियर्स में भारी उत्साह देखने को मिला।

दरअसल, नॉर्थ में मेयर विनीत धीर की सक्रियता और लगातार जनहित के कार्यों की बदौलत ‘आप’ का जनाधार तेजी से मजबूत हुआ है। मेयर ने पार्टी लीडरशिप का आभार व्यक्त किया और कहा कि दफ्तर में लोगों की समस्याएं सुनी जाएंगी। उन्होंने कहा कि नार्थ हलका निवासियों की सेवा करने के लिए यह कदम उठाया गया है। उन्होंने कहा कि हलके में सड़क, सीवरेज सहित कई दिक्कतें हैं। वह खुद इस हलके का दौरा लगातार कर



रहे हैं और आम जनता को आ रही समस्याओं के समाधान की ओर उनका पूरा ध्यान है।

विनीत धीर ने विश्वास दिलाया है कि आने वाले समय में शहर के अन्य हलकों की तरह नार्थ हलके का भी कायाकल्प होगा और लोगों को बेहतर सुविधाएं प्रदान की जाएंगी। उन्होंने कहा कि वह खुद सुबह 9 बजे से दोपहर 12 बजे तक इस दफ्तर में मौजूद रहेंगे जबकि दोपहर बाद 12.15 बजे से शाम 5 बजे तक नगर निगम दफ्तर में मौजूद रहेंगे। इसके बाद शाम 5.15 बजे से 8.30 बजे तक दफ्तर में मौजूद रहेंगे और लोगों की समस्याएं सुनेंगे।

# आईसीसी टी20 रैंकिंग में जसप्रीत बुमराह टॉप 10 में पहुंचे, वरुण चक्रवर्ती 5वें स्थान पर

ताजा रैंकिंग में अभिषेक से आगे सिर्फ ईशान किशन हैं; इन दोनों भारतीय खिलाड़ियों के बीच 51 रेटिंग पॉइंट्स का फ्रक है...

स्पोर्ट्स डेस्क. अफ़ग़ानिस्तान के खिलाफ़ चल रही सीरीज़ में शानदार प्रदर्शन के बाद कई भारतीय खिलाड़ियों की टी20 रैंकिंग में सुधार हुआ है। स्पिनर वरुण चक्रवर्ती पांचवें स्थान पर पहुँच गए हैं और तेज़ गेंदबाज़ जसप्रीत बुमराह टॉप 10 में शामिल हो गए हैं। मौजूदा आईसीसी पुरुष टी20 वर्ल्ड कप चैंपियन टीम ने दिल्ली में खेली जा रही तीन मैचों की सीरीज़ में 2-0 की अजेय बढ़त बना ली है और अब तक खेले गए दोनों मैचों में कई खिलाड़ियों ने टीम के लिए अहम योगदान दिया है। अभिषेक शर्मा ने सीरीज़ के पहले मैच में 82 रनों की तूफ़ानी पारी खेलकर



सीरीज़ में जान डाल दी थी। इस पारी की बदौलत, बाएं हाथ के इस बल्लेबाज़ ने टी20 बल्लेबाज़ों की ताज़ा रैंकिंग में एक स्थान की छलांग लगाई और पाकिस्तान के साहिबज़ादा फ़रहान को पीछे छोड़ते हुए दूसरे नंबर पर जगह बना ली। ताजा रैंकिंग में अभिषेक से आगे सिर्फ़ ईशान किशन

पंजाब को अपने लोगों और समुदाय की जरूरतों के अनुरूप मानसिक स्वास्थ्य समाधानों की आवश्यकता: डॉ. सतीश के. थापर, वरिष्ठ मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

पंजाब सरकार ने स्टेट मेंटल हेल्थ अथॉरिटी (एस.एम.एच.ए.) में 11 गैर-सरकारी सदस्यों को नामित किया है, जिससे राज्य में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को नई गति मिलेगी। यह पहल पंजाब में मानसिक बीमारियों से जूझ रहे लोगों के अधिकारों की रक्षा और अधिक जवाबदेह मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली सुनिश्चित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। मजबूत स्टेट मेंटल हेल्थ अथॉरिटी के माध्यम से मेंटल हेल्थकेयर एक्ट, 2017 के प्रावधानों को लागू करने की निगरानी की जाएगी और

## टेनिस क्रिकेट फेज-2; कैंट इलेवन और आकाश अकैडमी की टीम फाइनल में



जालंधर (जालंधर ब्रीज). खेड़ा वतन पंजाब दिया-2026 के तहत आज जिला जालंधर के पांच ब्लॉकों रुड़का कलां, जातंधर पूर्वी, भोपापुर, आर्यपुर और फिल्लौर में टेनिस क्रिकेट के पहले दिन के मैच शुरू करवाए गए। यह खेल मुकाबले पंजाब सरकार के खेल एवं युवक सेवाएं विभाग द्वारा जिला प्रशासन के सहयोग से करवाए जा रहे हैं। इस मौके पर जिला खेल अधिकारी गुरप्रीत सिंह बाजवा ने खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ाते हुए उन्हें खेल भावना से खेलने के लिए प्रेरित किया। जिला खेल अधिकारी ने

टेनिस क्रिकेट फेज-2 के पहले दिन आज हुए मुकाबलों के नतीजों के अनुसार जिला जालंधर के पांच ब्लॉकों रुड़का कलां, जातंधर पूर्वी, भोपापुर, आर्यपुर और फिल्लौर में टेनिस क्रिकेट के पहले दिन के मैच शुरू करवाए गए। यह खेल मुकाबले पंजाब सरकार के खेल एवं युवक सेवाएं विभाग द्वारा जिला प्रशासन के सहयोग से करवाए जा रहे हैं। इस मौके पर जिला खेल अधिकारी गुरप्रीत सिंह बाजवा ने खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ाते हुए उन्हें खेल भावना से खेलने के लिए प्रेरित किया। जिला खेल अधिकारी ने

शामिल हैं। इसके साथ ही 11 गैर-सरकारी नामित सदस्यों में मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, मनोरोग सामाजिक कार्यकर्ता, नर्स, मानसिक बीमारी से जूझ रहे लोग, देखभाल करने वाले और गैर-सरकारी संस्थाओं के प्रतिनिधि शामिल हैं। इस प्रतिनिधित्व का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित नीतियां केवल प्रशासनिक और चिकित्सकीय विशेषज्ञों तक सीमित न रहें, बल्कि मरीजों, उनके परिवारों और उनके साथ निकटता से काम करने वाले लोगों के अनुभवों को भी ध्यान में रखा जाए।

जिला जज या योग्य न्यायिक अधिकारी की अध्यक्षता में जिला स्तर पर मेंटल हेल्थ रिव्यू बोर्ड भी कार्य कर रहे हैं। ये बोर्ड मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों में दायित्वे और उपचार से संबंधित निर्णयों की निष्पक्ष समीक्षा करते हैं।