सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-8 • 16 OCTOBER TO 22 OCTOBER 2026 • VOLUME 13 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

मौका हर किसी के दरवाज़े पर आता है, फर्क सिर्फ इतना है कि कुछ लोग दरवाज़ा खोलते हैं और कुछ इंतज़ार करते रहते हैं।

साप्ताहिक मौसम

दिन	अधिकतम	न्यूनतम
शुक्रवार	31°	18°
शनिवार	31°	18°
रविवार	38°	17°
सोमवार	37°	18°
मंगलवार	30°	19°
बुधवार	30°	18°
वीरवार	32°	19°

*आंकड़े आईएमडी के अनुसार



अमृतसर में असॉल्ट राइफल, 2 हैंड ग्रेनेड और 13 पिस्तौल बरामद; पिता-पुत्र सहित 5 काबू

दोषी पुलिस से बचने के लिए एन्क्रिप्टेड संचार प्लेटफॉर्मों का इस्तेमाल कर रहे थे: डीजीपी गौरव यादव

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़/अमृतसर



काउंटर इंटेलिजेंस (सी.आई.) अमृतसर ने पिता-पुत्र सहित पांच व्यक्तियों को गिरफ्तार करके सीमा पार से चल रहे हथियार और विस्फोटक तस्करी मॉड्यूल का पर्दाफाश किया है। पुलिस ने उनके पास से एक .30 बोर की असॉल्ट राइफल, दो हैंड ग्रेनेड और 13 विदेशी आधुनिक पिस्तौल बरामद की हैं। यह जानकारी डायरेक्टर जनरल ऑफ पुलिस (डी.जी.पी.) पंजाब गौरव यादव ने दी। गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान गुरप्रीत सिंह और उसके पुत्र जसकरन सिंह दोनों निवासी गांव बल्लरवाल, हलका अजनाला अमृतसर; वीनू निवासी सागरपुर, बटाला; अमृतपाल सिंह निवासी गांव रसूलपुर और गौरव मसीह निवासी गांव गौंसपुरा, बटाला के रूप में हुई है। बरामद किए गए पिस्तौलों में चार 9एमएम ग्लॉक और नौ .30 बोर की पिस्तौल शामिल हैं। इसके अलावा 25 जिंदा कारतूस भी बरामद हुए हैं। हथियारों और विस्फोटकों के अलावा, पुलिस टीमों ने उनके दो मोटरसाइकिल–होंडा लिवो और हीरो स्प्लेंडर जिनका इस्तेमाल इन खेपों को डिलीवर करने के लिए किया जा रहा था, भी जब्त कर लिए हैं।



इस ऑपरेशन के बारे में जानकारी देते हुए, डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि सी.आई. अमृतसर को खुफिया जानकारी मिली थी कि पिता-पुत्र गुरप्रीत सिंह और जसकरन सिंह विदेश में बैठे तस्कर के लगातार संपर्क में हैं। वे उसके निर्देशों पर सीमा पार से ड्रोन के जरिए भेजे गए हथियारों, गोली-बारूद और विस्फोटकों की खेपें प्राप्त करते हैं और अपने साथियों वीनू, अमृतपाल सिंह और गौरव मसीह के जरिए आगे सप्लाई करते हैं। उन्होंने बताया कि खुफिया जानकारी के जरिए यह भी पता लगा कि गुरप्रीत और जसकरन अपने साथियों वीनू, अमृतपाल और गौरव को अजनाला के गांव तेरी के नजदीक हथियारों और विस्फोटकों की खेप पहुंचाने के लिए मिलने वाले थे। उन्होंने बताया कि इस जानकारी पर तुरंत कार्रवाई करते हुए, सीआई अमृतसर की टीमों ने निर्धारित स्थान पर छापा मारा और हथियारों तथा विस्फोटकों की खेप सहित मौके पर सभी पांच मुलजिमों को गिरफ्तार कर लिया।

डीजीपी ने बताया कि प्रारंभिक जांच से पता लगा है कि विदेशी तस्कर पुलिस की पहचान से बचने और गतिविधियों के बारे में जानकारी देने के लिए एन्क्रिप्टेड संचार प्लेटफॉर्मों का इस्तेमाल कर रहा था। उन्होंने आगे कहा कि तस्करी के नेटवर्क का पर्दाफाश करने, इसके आगे-पीछे के संबंध स्थापित करने और इसमें शामिल अन्य व्यक्तियों की पहचान करने के लिए और जांच जारी है। इस संबंध में, थाना स्टेट स्पेशल ऑपरेशन सेल (एसएसओसी), अमृतसर में आर्म्स एक्ट की धाराओं 25 और 25(1)-ए, विस्फोटक पदार्थ एक्ट की धाराओं 4 और 5 तथा भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की धारा 61(2) के तहत दिनांक 15-10-2026 को एफआईआर नंबर 66 दर्ज की गई है।

दो दिन बंद रहेगा कनॉट प्लेस का सेंट्रल पार्क

नई दिल्ली. दिल्ली के कनॉट प्लेस स्थित 'सेंट्रल पार्क' को 16 और 17 अक्टूबर के लिए आम जनता के लिए बंद कर दिया गया है। एनडीएमसी ने प्रशासनिक कारणों का हवाला देते हुए वीरवार को यह नोटिस जारी किया। सीजेपी के फाउंडर अभिजीत दीपके ने आज 17 तारीख को यहां पर 'लहरा दो तिरंगा' कार्यक्रम का ऐलान किया हुआ है और लोगों से यहां पहुंचने की अपील की थी। आम आदमी पार्टी ने भी इस कार्यक्रम में शामिल होने की घोषणा की हुई है।

अभिजीत दीपके ने इस कार्यक्रम की घोषणा सीजेपी के सह-संयोजक सौरव दास और आशुतोष रांका को पांच दिन की न्यायिक हिरासत में भेजे जाने के बाद की थी। दोनों को जंतर-मंतर में कथित तौर पर अनधिकृत रूप से प्रवेश करने, बांड की शर्तों का उल्लंघन करने और ड्यूटी पर तैनात पुलिसकर्मियों के काम में बाधा डालने के आरोप में गिरफ्तार किया गया था। अभी वो तिहाड़ जेल में हैं। दिल्ली पुलिस ने कहा कि कनॉट प्लेस के आस पास बीएनएसएस की धारा-163 लागू है।

सुप्रीम कोर्ट में विपक्षी मार्च पर सीजेआई सख्त, कहा- न्यायपालिका को कोई डरा नहीं सकता

नई दिल्ली. प्रधान न्यायाधीश सूर्यकांत ने वीरवार को कहा कि न्यायपालिका को कोई भी डरा-धमका नहीं सकता और अदालत जानती है कि बाहर क्या बयान दिए जा रहे हैं। न्यायमूर्ति सूर्यकांत ने यह बात कांग्रेस नेता राहुल गांधी और कई अन्य विपक्षी नेताओं द्वारा 12 अक्टूबर को उच्चतम न्यायालय तक किए गए मार्च से जुड़ी एक याचिका पर सुनवाई के दौरान कही। प्रधान न्यायाधीश और न्यायमूर्ति जॉयमाल्या बागची की पीठ ने शीर्ष अदालत तक मार्च करने के खिलाफ दायर याचिका पर गांधी, कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे, समाजवादी पार्टी (सपा) प्रमुख अखिलेश यादव, तृणमूल कांग्रेस सांसद महुआ मोइत्रा, कांग्रेस पार्टी, केरल प्रदेश कांग्रेस कमेटी और अन्य को नोटिस जारी किये।

एसआईआर प्रक्रिया में कथित अनियमितताओं को लेकर मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग को लेकर राष्ट्रीय राजधानी में कई प्रदर्शन हुए हैं। सुनवाई के दौरान भाटिया ने पीठ को बताया कि 200 से अधिक वकीलों ने एक ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं जिसमें 12 अक्टूबर को उच्चतम न्यायालय परिसर के भीतर हुई घटना पर चिंता जताई गई है।

पीठ ने कहा, 'हम कोई अलग-थलग दुनिया में नहीं बैठे हैं। हमें पता है कि वे बाहर क्या बयान दे रहे हैं और अदालत में क्या कह रहे हैं। हमें सबकुछ पता है।' भाटिया ने पीठ से कहा कि उच्चतम न्यायालय परिसर की 12 अक्टूबर की सीसीटीवी फुटेज को सुरक्षित रखने का निर्देश दिया जाना चाहिए। उन्होंने कहा, 'हमने (याचिकाकर्ताओं ने) याचिका में उच्चतम न्यायालय परिसर की सीसीटीवी फुटेज को सुरक्षित रखने के लिए अंतरिम निवेदन किया है।' भाटिया ने बताया कि उस दिन अदालत परिसर में एक गर्भवती महिला पत्रकार को धक्का दिया गया, जिसके बाद उसे अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा। याचिका में इस बात की ओर ध्यान दिलाया गया कि 12 अक्टूबर को शीर्ष अदालत परिसर में तब भारी भीड़ घुस आई, जब गांधी और अन्य नेता एसआईआर से जुड़ी याचिका दाखिल करने के लिए उच्चतम न्यायालय तक मार्च करके पहुंचे।

पाकिस्तान से होने वाले किसी भी आतंकी कृत्य के खिलाफ और भी कड़ी कार्रवाई की जाएगी : राजनाथ सिंह

नई दिल्ली. रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने वीरवार को नई दिल्ली में आयोजित रक्षा सम्मेलन में कहा कि ऑपरेशन सिंदूर, बालाकोट हवाई हमला और सर्जिकल स्ट्राइक केवल सैन्य अभियान नहीं थे, बल्कि ये आतंकवाद के प्रति भारत की नीति में आए निर्णायक बदलाव के प्रतीक थे, जो राजनयिक निंदा से आगे बढ़कर आतंकवाद के उन्मूलन के उद्देश्य से ठोस एवं सक्रिय कार्रवाई पर केंद्रित है। सीमा पार आतंकवाद के संबंध में भारत के रुख को दोहराते हुए उन्होंने कहा कि पाकिस्तान से होने वाले किसी भी आतंकवादी कृत्य का और भी कड़ा जवाब दिया जाएगा।



उन्होंने यह भी कहा कि भारत की सांस्कृतिक विचारधारा संवाद, सह-अस्तित्व और विवादों के शांतिपूर्ण समाधान का समर्थन करती है और शांति के प्रति उसकी प्रतिबद्धता को कमजोरी नहीं समझा जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि 2014 के बाद से अधिकांश आतंकवादियों का जीवनकाल घटकर एक वर्ष से भी कम हो गया है और सुरक्षा बलों ने भारत के खिलाफ हथियार उठाने के एक वर्ष के भीतर ही उन्हें ढेर कर दिया है।

शांति बनाए रखने के लिए शक्ति और क्षमता को आवश्यक बताते हुए रक्षा मंत्री ने कहा कि भारत शांति की आशा रखता है, लेकिन राष्ट्र की रक्षा के लिए कभी-कभी आवश्यक हो जाने वाले युद्ध के लिए भी तैयार है। उन्होंने कहा कि शांति के प्रति हमारी प्रतिबद्धता अटल है, फिर भी हम किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। हमारा लक्ष्य एक ऐसे भारत का निर्माण करना है जो शांति की वकालत करते हुए भी सुरक्षा के मामले में सतर्क रहे और अपनी संप्रभुता, अखंडता और राष्ट्रीय हितों की रक्षा करने में पूरी तरह सक्षम हो।

यह देश किसी की जागीर नहीं : संबित पात्रा

नई दिल्ली. बीजेपी सांसद संबित पात्रा ने गुरुवार को वकील प्रशांत भूषण और विपक्ष पर निशाना साधा। उन्होंने 'सत्ता परिवर्तन' की मांग को लेकर उन पर आरोप लगाया कि उनके ये बयान चुनी हुई सरकार को कमजोर करने की कोशिश की ओर इशारा करते हैं। पात्रा ने आरोप लगाया कि विपक्ष का अभियान केवल मतदाता सूची के 'विशेष गहन पुनरीक्षण' (एसआईआर) तक सीमित नहीं है। उन्होंने दावा किया कि राहुल गांधी और अन्य लोग राजनीतिक अस्थिरता पैदा करने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने उन पर 'तख्तापलट' करने की कोशिश करने का आरोप लगाया और कहा कि यह देश किसी एक व्यक्ति का नहीं है, और न ही यह किसी एक इंसान या एक परिवार का है। यह देश 1.4 अरब लोगों का है।



पात्रा ने कहा कि इस देश में हर पांच साल में चुनाव होते हैं, जहां लोग अपने वोट देने के अधिकार का इस्तेमाल करते हैं। सत्ता में बदलाव के लिए यही वैध तरीके हैं। लेकिन आप इस प्रक्रिया में विश्वास नहीं करते। आप अराजकता और अव्यवस्था में विश्वास करते हैं। आज, प्रशांत भूषण ने अपनी प्रेस कॉन्फ्रेंस में खुलकर यह बात स्वीकार कर ली है। यह स्पष्ट है और माना भी जा चुका है कि यह मानसिकता–चाहे वह राहुल गांधी की हो, प्रशांत भूषण की हो, या उनके पूरे समूह की–एक खास तरह की सोच को दर्शाती है। मैं बस इतना कहना चाहूंगा कि वे अपने खुद के नेता को भी नहीं बदल पाए हैं। जब से राहुल गांधी उनके नेता बने हैं, तब से वे एक भी चुनाव नहीं जीत पाए हैं। गुजरात और मध्य प्रदेश से लेकर अन्य राज्यों तक, कांग्रेस सालों से सत्ता से बाहर है। वे अपने नेता को तो बदल नहीं सकते, लेकिन सत्ता परिवर्तन करने निकल पड़े हैं। यही राहुल गांधी और गांधी परिवार की सच्चाई है। इन गद्दारों ने खुद को विदेशी ताकतों के हाथों बेच दिया है।

पात्रा की ये टिप्पणियां भूषण की एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के बाद आईं। भूषण ने सरकार बदलने की मांग का बचाव करते हुए कहा कि लोकतंत्र में ऐसी मांग करना जायज है। गुरुवार को दिल्ली में पत्रकारों से बात करते हुए भूषण ने कहा कि नागरिकों को लोकतांत्रिक तरीकों से सरकार बदलने की मांग करने का अधिकार है। उन्होंने कहा कि सत्ता परिवर्तन तो ज़रूर होगा। हम सभी सत्ता परिवर्तन चाहते हैं। क्या इसमें कुछ गलत है?" भूषण ने यह भी सवाल उठाया कि बीजेपी सत्ता परिवर्तन की मांग पर आपत्ति क्यों जता रही है, जबकि पार्टी ने खुद भी अतीत में सरकारों के खिलाफ विरोध-प्रदर्शन किए हैं।

केंद्र, पंजाब को बिजली-कोयले की निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित करेगा : सीएम मान

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली/पंजाब



मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने वीरवार को कहा कि पंजाब में बिजली की कोई कमी नहीं आने दी जाएगी, क्योंकि केंद्रीय बिजली मंत्री मनोहर लाल खट्टर के साथ हुई बैठक के बाद केंद्र ने राज्य को बिजली और कोयले की निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित करने का भरोसा दिया है। उन्होंने कहा कि पंजाब इस वर्ष केंद्रीय पूल में 180 लाख मीट्रिक टन (एलएमटी) चावल का योगदान देगा। उन्होंने कहा कि देश के अन्न भंडार में राज्य के इस योगदान को लगातार जारी रखने के लिए विश्वसनीय बिजली आपूर्ति अनिवार्य है। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने शाहपुर कंडी बांध के संबंध में राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) द्वारा बार-बार जारी किए जा रहे नोटिसों पर भी चिंता जताई और बताया कि कोयले की निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए राज्य सरकार कोल इंडिया और झारखंड सरकार के साथ लगातार संपर्क बनाए हुए है।

इस बैठक के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं को साझा करते हुए मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने कहा, "आज मैंने केंद्रीय बिजली मंत्री मनोहर लाल खट्टर जी के साथ एक महत्वपूर्ण बैठक की, जिसके दौरान पंजाब को बिजली और कोयले की निर्बाध आपूर्ति से संबंधित मुद्दों पर सार्थक चर्चा हुई। हमने केंद्र को अवगत कराया कि पंजाब देश के अन्न भंडार में 180 लाख मीट्रिक टन चावल का योगदान देता है और इस योगदान को बनाए रखने के लिए निर्बाध बिजली आपूर्ति बेहद जरूरी है।

विश्व खाद्य दिवस विशेष: खेत से बाजार तक ही नहीं, खेत से मूल्य संवर्धन तक

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

भारत खाद्यान्न की कमी के दौर से निकलकर रिकॉर्ड पैदावार के मुकाम तक पहुँच चुका है। अब अगला बड़ा कदम उत्पादन की मात्रा से मूल्य संवर्धन की ओर, और खाद्य सुरक्षा से पोषण सुरक्षा की ओर बढ़ना है। यह बदलाव जलवायु-अनुकूल विज्ञान, कटाई-उपरांत मूल्य श्रृंखलाओं और आधुनिक नवाचार तथा पारंपरिक ज्ञान के समन्वय से प्रेरित होगा, जहाँ किसानों की शुद्ध आय ही वास्तविक सफलता का पैमाना बनेगी। भोजन केवल जीवन का आधार नहीं है; यह किसी भी राष्ट्र की सामाजिक स्थिरता, आर्थिक मजबूती और मानवीय गरिमा से गहराई से जुड़ा हुआ है। इसलिए, विश्व खाद्य दिवस केवल पर्याप्त भोजन उपलब्ध कराने की हमारी प्रतिबद्धता को दोहराने का अवसर नहीं है, बल्कि यह इस बात पर विचार करने का भी समय है कि हमारी खाद्य प्रणालियाँ वास्तव में कितनी सुरक्षित, पौष्टिक, टिकाऊ और किसान-केंद्रित हैं। वर्ष 2026 की थीम- "इनोवेट टुडे,नरिश टुमारो", इसी बदलती प्राथमिकता की ओर संकेत करती है। अत्याधुनिक नवाचार को पारंपरिक ज्ञान और समावेशी दृष्टिकोण के साथ जोड़ने का इस वर्ष का खाद्य एवं कृषि संगठन (एफएओ) का आह्वान भारत की अपनी कृषि विकास यात्रा से गहराई से मेल खाता है।

भारत की कृषि यात्रा बदलाव की एक उल्लेखनीय गाथा है। स्वतंत्रता के बाद देश खाद्यान्न संकट, निम्न उत्पादकता और आयात पर अत्यधिक निर्भरता से जूझ रहा था। उन्नत बीजों, सिंचाई, कृषि अनुसंधान, उर्वरक, संस्थागत ऋण और मूल्य समर्थन के समन्वित प्रयासों ने हरित क्रांति को जन्म दिया। इसका परिणाम केवल गेहूं और धान के उत्पादन में वृद्धि तक सीमित नहीं रहा; भारत ने खाद्यान्न में आत्मनिर्भरता हासिल की और अपने विकास की मजबूत नींव रखी। कभी खाद्य सहायता पर निर्भर रहने वाला भारत आज दुनिया का सबसे बड़ा दूध और दलहन उत्पादक तथा चावल का सबसे बड़ा निर्यातक बन चुका है। आज कृषि को केवल अनाज उत्पादन के नजरिए से देखना पर्याप्त नहीं रह गया है। कृषि अब पोषण, रोजगार, उद्यमिता, मूल्य संवर्धन और ग्रामीण समृद्धि का उत्प्रेरक बन रही है। किसानों की समृद्धि केवल उत्पादन से हासिल नहीं की जा सकती। किसानों को उनकी उपज का उचित मूल्य तभी मिलेगा जब वे पूरी मूल्य श्रृंखला (वैल्यू चेन) में सक्रिय भागीदार बनेंगे। इसलिए हमें अपनी सोच को "खेत से बाजार" (फार्म टू मार्केट) से बदलकर "खेत से मूल्य" (फार्म टू वैल्यू) की ओर ले जाना होगा।



डॉ. एमएल जाट
(लेखक सचिव, कृषि अनुसंधान एवं शिक्षा विभाग (डीएआरई) और महानिदेशक, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीएआर) हैं।)

कृषि उपज के मूल्य का एक बड़ा हिस्सा खेत के बाहर तैयार होता है। इसमें ग्रेडिंग, प्रोसेसिंग, पैकेजिंग, ब्रांडिंग, भंडारण, कोल्ड चेन, परिवहन और निर्यात शामिल हैं-ये सभी ऐसे महत्वपूर्ण पहलू हैं जो कृषि उपज का मूल्य बढ़ाते हैं। किसान उत्पादक संगठन (एफपीओज), सहकारी समितियाँ, कृषि अवसंरचना और डिजिटल बाजार इस बदलाव को तेज कर सकते हैं। भारत में लगभग 86% जोत छोटी और सीमांत होने के कारण, FPO के माध्यम से सामूहिक प्रयास ही इन किसानों के लिए अपनी उपज का सही मूल्य पाने का सबसे व्यावहारिक रास्ता है, जबकि 'एग्री स्टैक' और 'ई-नाम' जैसे डिजिटल पब्लिक इन्फ्रास्ट्रक्चर उन्हें सीधे खरीदारों, ऋण और बाजार की वास्तविक जानकारी से जोड़ सकते हैं। कृषि का भविष्य केवल इस बात से तय नहीं होगा कि खेत में क्या उगाया गया, बल्कि इस बात से तय होगा कि उस फसल से कितना अतिरिक्त मूल्य पैदा किया गया। हरित क्रांति के जरिए खाद्यान्न में आत्मनिर्भरता प्राप्त करने के बाद, भारत का अगला रणनीतिक लक्ष्य बुनियादी खाद्य सुरक्षा से व्यापक पोषण सुरक्षा की ओर बढ़ना है। उपभोक्ताओं की बदलती प्राथमिकताएँ दालों, तिलहनों, फलों, सब्जियों, दूध, अंडों और मछली की माँग को बढ़ा रही हैं। इसके लिए कृषि नीति और ICAR के अनुसंधानों को इन बदलती आवश्यकताओं के अनुरूप ढलना होगा। इस बदलाव के लिए मुख्य आपूर्ति और संरचनात्मक चुनौतियों का समाधान करना जरूरी है। यद्यपि कम अवधि वाली किस्मों के माध्यम से घरेलू दलहन उत्पादन 2.6-2.7 करोड़ टन तक पहुँच गया है, फिर भी भारत अपने खाद्य तेल का 55-60% आयात करता है-इस अंतर को पाटना ही 'राष्ट्रीय खाद्य तेल मिशन' का मुख्य लक्ष्य है। 'आईसीएआर-केंद्रीय कटाई-उपरांत अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी संस्थान' (सीआईपीएचईटी) के अनुमान बताते हैं कि फलों और सब्जियों में कटाई के बाद 4.5 से 15% और दालों और अनाजों में 3 से 6% का नुकसान होता है। आवश्यक पोषक तत्वों को सुरक्षित रखने के लिए खेत के पास ही सूक्ष्म गोदामों (माइक्रो-वेयरहाउसिंग) और कोल्ड चेन के माध्यम से कटाई-उपरांत होने वाले नुकसान को रोकना अनिवार्य है। इसके अलावा, चूँकि कृषि में 80% से अधिक ताजे पानी की खपत होती है, इसलिए 'प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना - प्रति बूंद अधिक फसल' (पीएमकेएसवाई-पीडीएमसी) के तहत सूक्ष्म सिंचाई का विस्तार करना (जिससे जल दक्षता में 30-50% और उपज में 20-30% की वृद्धि होती है) तथा जल संकट वाले क्षेत्रों में दालों, तिलहनों और मोटे अनाजों (मिलेट्स) को बढ़ावा देना प्रति इकाई जल से पोषण उत्पादन को अधिकतम करेगा।

छिपी भूख (कुपोषण) से निपटने के लिए आईसीएआर ने 200 से अधिक बायोफोर्टिफाइड फसलों की किस्में जारी की हैं, जैसे जिंक युक्त गेहूं और आयरन युक्त बाजरा। इसके साथ ही भारत के अग्रणी पशुधन और मत्स्यपालन क्षेत्रों का भी विस्तार किया गया है-जहाँ वार्षिक दूध उत्पादन 230 मीट्रिक टन से अधिक है-ताकि देश के लिए एक संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य टोकरी तैयार की जा सके। प्रत्येक तकनीक को 'प्रयोगशाला से खेत' (लैब टू लैंड) तक पहुँचना चाहिए, जिसमें महिला किसान, ग्रामीण युवा और कृषि-स्टार्टअप इस बदलाव के सक्रिय भागीदार बनें। आज का नवाचार कल के पोषण की नींव रखेगा। आज का संसाधन संरक्षण भविष्य की पीढ़ियों की खाद्य आपूर्ति सुरक्षित करेगा।

10-12 घंटे की फ्लाइट में क्या करें, थकान और जेट लैग से कैसे बचें?

Travelling लंबी फ्लाइट में कई घंटे बैठे रहने से थकान, नींद की कमी और पैरों में भारीपन महसूस हो सकता है। सफर को आरामदायक बनाने और डेस्टिनेशन पर फ्रेश पहुंचने के लिए ये टिप्स फॉलो कर सकते हैं।

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

फ्लाइट से घूमने जाने का एक्साइटमेंट तो बहुत होता है, लेकिन कई घंटे प्लेन में बैठना पड़े, तो सफर थकाने वाला भी हो सकता है। खासकर जब फ्लाइट 12 से 14 घंटे की हो, तो नींद पूरी नहीं हो पाती, पैर अकड़ने लगते हैं और शरीर में भारीपन महसूस होने लगता है। कई बार डेस्टिनेशन पर पहुंचने के बाद भी थकान बनी रहती है, जिससे घूमने-फिरने का मजा कम हो जाता है। लेकिन कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर आप इस परेशानी को काफी हद तक कम कर सकते हैं। आइए जानते हैं ऐसे ही कुछ आसान टिप्स।

1. सीट बुक करते समय रखें ध्यान

लंबी फ्लाइट में आपकी सीट काफी मायने रखती है। अगर आप बार-बार उठकर चलना चाहते हैं, तो आइल सीट चुन सकते हैं। इससे बिना किसी को परेशान किए उठना और स्ट्रेच करना आसान होता है। वहीं, अगर आपको खिड़की के पास बैठकर सोना पसंद है, तो विंडो सीट बेहतर लग सकती है। सीट चुनते समय अपनी जरूरत और आराम का ध्यान रखें।

2. डेस्टिनेशन के टाइम के हिसाब से ढलें

अगर आप किसी दूसरे देश जा रहे हैं, जहां का टाइम आपके शहर से काफी अलग है, तो फ्लाइट से कुछ दिन पहले ही सोने और खाने का समय धीरे-धीरे बदलना शुरू करें। फ्लाइट में बैठने के बाद अपनी घड़ी को डेस्टिनेशन के लोकल टाइम पर सेट कर लें। इससे नई जगह के टाइम के हिसाब से खुद को ढालने में मदद मिलेगी और जेट लेग जैसी परेशानी कम महसूस होगी।

3. पानी पीते रहें



प्लेन के केबिन में हवा काफी ड्राई होती है, जिससे शरीर में पानी की कमी महसूस हो सकती है।

इसलिए फ्लाइट के दौरान थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पीते रहें। बहुत ज्यादा चाय-कॉफी और शराब पीने से बचें, क्योंकि इनसे नींद पर असर पड़ सकता है। पानी की बोतल पास रखने से हाइड्रेटेड रहना आसान होगा।

4. बीच-बीच में उठकर चलें

कई घंटे लगातार बैठे रहने से पैरों में अकड़न और भारीपन महसूस हो सकता है। इसलिए जब भी पॉसिबल हो, केबिन में थोड़ा चल लें। सीट पर बैठे-बैठे पैरों को ऊपर-नीचे करना, टखनों को घुमाना और पैरों की मसल्स को हल्का स्ट्रेच करना भी मददगार है। अगर सेफ हो तो, लंबी यात्रा में हर 2 से 3 घंटे में चलने की कोशिश करें, वॉशरूम तक जा सकते हैं।

5. आरामदायक कपड़े पहनें

लंबी फ्लाइट के लिए टाइट जींस या ऐसे कपड़े न पहनें, जिनमें लंबे समय तक बैठना मुश्किल हो। इसकी जगह ढीले और आरामदायक कपड़े चुनें। प्लेन में कभी ठंड लग सकती है, तो कभी तापमान ठीक लगता है। इसलिए हल्की जैकेट या शॉल साथ रखें। ऐसे जूते पहनें जिन्हें आसानी से उतार और पहन सकें।

6. नींद का प्लान पहले से बनाएं

अगर फ्लाइट लंबी है, तो अपनी नींद का प्लान डेस्टिनेशन के टाइम के हिसाब से बनाएं। आंखों पर लगाने वाला मास्क, ईयरप्लग या नॉइज कैंसिलिंग हेडफोन साथ रख सकते हैं। इनसे आसपास के शोर और रोशनी से बचने में मदद मिलती है। हालांकि, जबरदस्ती सोने की कोशिश न करें। यह भी देखें कि पहुंचने के बाद आपको किस समय जागना है।

7. हल्का खाना खाएं

फ्लाइट में बहुत ज्यादा या भारी खाना खाने से पेट भरा हुआ और असहज महसूस हो सकता है। इसलिए जरूरत के हिसाब से थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाना खाएं। फल या हल्के स्नैक्स साथ रख सकते हैं। साथ ही, बहुत ज्यादा तला-भुना खाना खाने से बचें, खासकर तब जब आपको सफर में गैस या ब्लोटिंग की परेशानी होती है।

8. मनोरंजन का इंतजाम पहले कर लें

लंबी फ्लाइट में कई बार बोरियत भी थका देती है। इसलिए निकलने से पहले अपने फोन या टैबलेट में फिल्में, गाने, पॉडकास्ट और ई-बुक्स डाउनलोड कर लें। प्लेन का वाई-फाई काम न करे या मनोरंजन वाला सिस्टम उपलब्ध न हो, तब भी आपका समय आसानी से कट जाएगा। हेडफोन और चार्जिंग केबल साथ रखना न भूलें।

जेट लैग क्या होता है?

जब आप लंबी फ्लाइट से किसी ऐसे देश में जाते हैं, जहां का समय आपके शहर से अलग होता है, तो शरीर को नए समय के हिसाब से ढलने में कुछ दिन लग सकते हैं। इसे ही जेट लैग कहते हैं। इसकी वजह से दिन में नींद आना, रात में नींद न आना, थकान और सिर भारी लगने जैसी परेशानियां हो सकती हैं। इससे बचने के लिए वहां के समय के हिसाब से सोने-जागने की कोशिश करें, पर्याप्त पानी पिएं और दिन में कुछ समय धूप में बिताएं।

LIFESTYLE

सिर्फ 30 दिनों में बदल सकती है आपकी पर्सनालिटी, अपनाएं ये जरूरी आदतें

अगर आप चाहती हैं कि आपकी पर्सनालिटी में कुछ पॉजिटिव बदलाव हो तो आप यहां बताई जरूरी आदतों को फॉलो करना शुरू कर दें। ये 5 जरूरी आदतें आपको एक बेहतर इंसान बनाने में मदद कर सकती हैं।



• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

हर व्यक्ति का अपना अलग व्यक्तित्व होता है। कुछ लोग शांत होते हैं जिन्हें अकेले या कम लोगों के साथ रहना पसंद होता है, जबकि कुछ लोग मिलनसार होते हैं, जिन्हें लोगों से बातचीत करना और सामाजिक तौर से हर जगह में शामिल होना अच्छा लगता है। आप चाहें शांत हो या फिर मिलनसार आपकी पर्सनालिटी ऐसी होनी चाहिए कि उससे हर कोई कुछ ना कुछ सीख। लाइफ हमेशा एक जैसी नहीं रहती है। रोजाना आपको कुछ नया सीखने और आगे बढ़ने का मौका मिलता है। ऐसे में हम 5 आदतें बता रहे हैं जो आपकी पर्सनालिटी को पॉजिटिव तरीके से बदलने में मदद कर सकते हैं। जानिए उन आदतों के बारे में।

1) जवाब देने से पहले रुकने की आदत डालें

जब आपको गुस्सा आए, शर्मिंदगी महसूस हो, कोई आपकी आलोचना करे या आप बहुत एक्साइटेज हों, तो तुरंत जवाब देने के बजाय कुछ सेकंड के लिए रुकें। फिर 2 से 3 बार धीरे-धीरे सांस लें और खुद से सवाल करें और फिर बोलें। ऐसा करने से आप शांत, भावनाओं पर काबू रखने वाले और सोच-समझकर काम करने वाले व्यक्ति बनते हैं। आपकी इस आदत से लोग आपको समझदार और संयमित मानने लग सकते हैं। समय के साथ यह आदत आपके दिमाग को बिना सोचे-समझे जवाब देने के बजाय सही प्रतिक्रिया चुनने के लिए तैयार करती है।

2) हर दिन 20 मिनट तक पढ़ें और उस पर सोचें

पढ़ने का मतलब सिर्फ ज्ञान पाना नहीं है। सही किताबें आपको अलग-अलग नजरिए, व्यक्तित्व, अनुभवों और सोचने के तरीकों को सीखने का मौका देती हैं। रोजाना 20 मिनट तक पढ़ें और पढ़ने के बाद, एक ऐसा विचार लिखें जिसने आपकी सोच पर कोई छाप छोड़ी हो। ये आदत आपको ज्यादा सोच-समझकर बात करने वाला और अपनी बात अच्छे से कहने वाला व्यक्ति बना सकती है।

3) जो काम मुश्किल लगे उसे करें

हर दिन जानबूझकर कोई एक छोटा सा काम करने से पर्सनालिटी पर असर हो सकता है। हर उस काम को करें जिसे करने का आपका मन न हो। जैसे आलस महसूस होने पर भी एक्सरसाइज करें, बातचीत से बचने के बजाय बातचीत शुरू करें, अलार्म बजने पर बार-बार स्नूज करने के बजाय उठ जाएं। ऐसा करने से धीरे-धीरे आपमें आत्म-अनुशासन और खुद पर भरोसा बढ़ता है।

4) ध्यान से सुनने की आदत डालें

ज्यादातर लोगों की ये आदत होती है कि सुनते समय वह अपना जवाब तैयार कर रहे होते हैं। अगर आप भी यही करते हैं तो इसके बजाय, समझने के लिए सुनने की कोशिश करें। जब कोई बात करे को बिना वजह बीच में न टोकें। इस आदत से आप ज्यादा समझदार, धैर्यवान और बातचीत में आसान इंसान बन जाते हैं और लोग अक्सर यह याद रखते हैं कि आपने उन्हें कितना समझा, न कि यह कि आप कितने प्रभावशाली लग रहे थे।

5) शाम को 5 मिनट का सेल्फ रिव्यू

सोने से पहले, खुद से बात करना जरूरी है। आपको अपने आपको सेल्फ रिव्यू करने से आपमें सेल्फ अवेयरनेस विकसित होती है, जो व्यवहार बदलने के लिए जरूरी है। सोने से पहले खुद से कुछ सवाल कर सकते हैं जैसे आज मैंने क्या अच्छा किया, कहां बुरा किया या अनावश्यक व्यवहार किया, क्या अलग किया जा सकता है।

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

मेथी का आ गया सीजन! दुकानदार से जानें ताजी और हरी मेथी खरीदने के 3 आसान टिप्स

बाजार में मेथी आना शुरू हो चुकी है और इसे पसंद करने वाले लोग खरीद भी रहे हैं। अगर आप भी मेथी खाते हैं, तो उसे खरीदने के कुछ टिप्स भी जान लीजिए। कई बार ऊपर से ताजी दिख रही मेथी अंदर से बासी निकल जाती है।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी



सर्दियों का मौसम अभी पूरी तरह से नहीं आया है लेकिन बाजार में मेथी आना शुरू हो चुकी है। मेथी खाने के शौकीन लोग इसे खरीदने भी लगे हैं। मेथी की सब्जी, पराठे, पकौड़े लोग चाव से खाते हैं और यह सेहत के लिए फायदेमंद भी होती है। मेथी में विटामिन सी, प्रोटीन, फाइबर, आयरन, कैल्शियम पाए जाते हैं, जो लाभकारी होते हैं। मेथी खाने में तो स्वादिष्ट होती है लेकिन इसे खरीदना थोड़ा सा ट्रिकी होता है। बाजार में मेथी खरीदते समय अक्सर लोग इस बात को लेकर उलझन में रहते हैं कि कौन-सी मेथी ताजी है और कौन-सी मुरझाई हुई। ऐसे में अगर आप भी बाजार से ताजी, हरी और खुशबूदार मेथी खरीदना चाहते हैं, तो कुछ आसान बातों का ध्यान रख सकते हैं। आइए जानते हैं दुकानदार के बताए ताजी मेथी खरीदने के 3 आसान तरीके।

ताजी मेथी खरीदने के 3 आसान तरीके -

1. पत्तियों का रंग देखकर खरीदें मेथी

ताजी मेथी की पहचान उसके रंग से आसानी से की जा सकती है। खरीदते समय ध्यान दें कि पत्तियां हरी और ताजा दिख रही हों। अगर मेथी की पत्तियां पीली पड़ने लगी हैं, उन पर काले धब्बे हैं या वे ज्यादा मुरझाई हुई दिखाई दे रही हैं, तो ऐसी मेथी खरीदने से बचें। हालांकि, कुछ पत्तियों का पीला दिखना पूरी मेथी के खराब होने का कारण नहीं हो सकता। इसलिए पूरे बंडल को अच्छी तरह देखकर ही खरीदारी करें।

2. पत्तियों और डंठल की ताजगी जरूर जांचें

मेथी खरीदते समय केवल उसका रंग देखना ही काफी नहीं है। पत्तियों और डंठल की ताजगी पर भी ध्यान देना जरूरी है। ताजी मेथी की पत्तियां आमतौर पर हरी और कुछ हद तक सख्त होती हैं, जबकि मुरझाई मेथी की पत्तियां ढीली और बेजान नजर आ सकती हैं। इसके अलावा, डंठल भी ताजा दिखना चाहिए। अगर मेथी बहुत ज्यादा गीली, चिपचिपी या सड़ने जैसी गंध आ रही है, तो उसे ना खरीदें।

3. मेथी की खुशबू से करें चेक

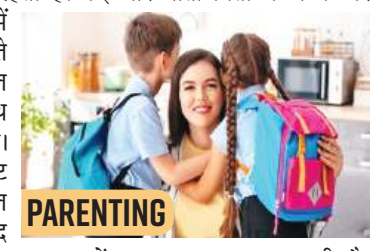
ताजी मेथी में एक खास तरह की अच्छी खुशबू आती है। इसलिए खरीदते समय उसकी खुशबू पर भी ध्यान दें। अगर मेथी से सड़ी हुई या असामान्य गंध आ रही है, तो उसे बिल्कुल न खरीदें। साथ ही, गट्ठर के अंदर की पत्तियों को भी देखकर ही लें। कई बार ऊपर से हरी दिखने वाली मेथी अंदर से पीली या मुरझाई हुई हो सकती है। कोशिश करें कि ऐसा गट्ठर चुनें जिसकी पत्तियां और डंठल अच्छी दिख रही हों।

खरीदने के बाद कैसे करें मेथी को स्टोर

अगर आप मेथी खरीदने के बाद उसे फौरन काट देते हैं, तो फ्रिज में किसी पन्नी या डलिया में करके रखें। डलिया में रखते हैं, तो ऊपर से ढक्कन से कवर करें। मेथी खरीदने के बाद उसे लंबे समय तक ताजा रखने के लिए भी कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए। सबसे पहले खराब और पीली पत्तियों को अलग कर दें। अगर मेथी तुरंत इस्तेमाल नहीं करनी है, तो उसे बिना धोए किसी साफ कागज या पेपर टॉवल में लपेटकर फ्रिज में रखें। इस्तेमाल करने से ठीक पहले पत्तियों को अच्छी तरह धो लें। कई बार मेथी की पत्तियों में मिट्टी जमा होती है, इसलिए काटने के बाद ना धोएं पहले ही धो लें।

बच्चे के स्कूल से आते ही ये काम ना करें पैरेंट्स

जालंधर ब्रीज (फीचर) . स्कूल में 6 से 8 घंटे का समय बिताने के बाद जब बच्चा घर वापस आता है जो जाहिर है उसे काफी थकावट रहती है। कई बार माता पिता बच्चे के घर आते ही अनजाने में काफी प्रेशर डाल देते हैं, जो उसकी मेंटल और फिजिकल हेल्थ के लिए सही नहीं है। चाइल्ड स्पेशलिस्ट बताते हैं कि स्कूल से घर आने के बाद बच्चे के साथ कुछ खास बातों का ध्यान रखना जरूरी है, ताकि वह खुद को सहज महसूस कर सके। बच्चे का स्ट्रेस बढ़ाने के बजाए पैरेंट्स को इन बातों का ध्यान रखना चाहिए।



बच्चे को करीब आधा-एक घंटे का शांति भरा समय देना चाहिए। इस दौरान उससे ज्यादा कुछ ना बोलें उसे अपने हिसाब से समय बिताने दें।

बच्चे के घर आते ही कपड़ों और सामान को लेकर उसे बार-बार टोकने से बचें। जूते कहां रखे हैं, बैग यहां क्यों रखा है या कपड़े अभी तक क्यों नहीं बदले जैसे सवालों को लेकर तुरंत किच-किच शुरू ना करें। स्कूल से आने के बाद बच्चे को छोटी-छोटी बातों पर परेशान करने के बजाय पहले उसे थोड़ा समय देना चाहिए। हर चीज तुरंत करवाने की कोशिश ना करें। बच्चे को थोड़ा रिलैक्स होने दें और फिर आराम से बाकी चीजों के बारे में बात करें।

स्कूल से घर पहुंचते ही बच्चे को पढ़ाई या होमवर्क की याद दिलाने से बचें। उससे बार-बार यह पूछना कि होमवर्क कब करोगे या पढ़ने कब बैठोगे, उसके लिए स्ट्रेस बढ़ाने वाला हो सकता है। डॉक्टर की सलाह है कि स्कूल से आने के बाद बच्चे पर स्टडी और होमवर्क का तुरंत प्रेशर ना डालें। पहले उसे थोड़ा फ्री होने दें। जब वह स्कूल के बाद खुद को थोड़ा बेहतर महसूस करे, तब पढ़ाई से जुड़ी बातें की जा सकती हैं।

स्कूल से आने के बाद बच्चे के खाने-पीने को ले कर भी बहुत ज्यादा टोका-टोकी करने से बचें। कई बार पैरेंट्स खाने को लेकर बार-बार पूछना या जोर देना शुरू कर देते हैं। ऐसे में छोटी-सी बात भी बहस का कारण बन सकती है। खाने-पीने को ले कर चिकचिक करने के बजाय बच्चे के साथ सहज रहें। हर बात को लेकर उसे तुरंत टोकने से बचें और घर का माहौल शांत रखने की कोशिश करें।

स्कूल के बाद बच्चे को कुछ समय मस्ती और खेलने के लिए भी दें। डॉ के अनुसार, बच्चे को स्कूल के बाद थोड़ा फ्री रहने देना चाहिए। वह खेलना चाहता है, मस्ती करना चाहता है या कुछ देर अपने तरीके से समय बिताना चाहता है, तो उसे ऐसा करने दें। हर समय पढ़ाई या किसी दूसरे काम का दबाव बनाने के बजाय उसे कुछ समय खुलकर रहने का मौका मिलना चाहिए।

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

पेट की समस्याओं से राहत दिलाएंगे ये 7 हाई-फाइबर फूड्स

Health पेट को स्वस्थ रखने के लिए फाइबर युक्त चीजों को खाना सही माना जाता है। गैस्ट्रो डॉक्टर ने 7 फाइबर रिच फूड्स के बारे में बताया है, जो आपके गट हेल्थ के लिए फायदेमंद होंगे।

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

पेट स्वस्थ रहता है, तो पूरा शरीर चलता रहता है लेकिन अगर पेट या आंत से जुड़ी कोई समस्या हो जाए तो परेशानी होती है। गट हेल्थ को बेहतर रखने के लिए जरूरी है कि आप अपनी डाइट में फाइबर युक्त चीजों को शामिल करें। फाइबर पाचन को बेहतर करता है, कब्ज से राहत दिलाने में मदद करता है और गुड बैक्टीरिया को बढ़ाता है। गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट डॉक्टर सौरभ सेठी ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें उन्होंने फाइबर रिच फूड्स के बारे में बताया है। उनका कहना है कि अगर आप इन चीजों को डाइट में शामिल करते हैं, तो गट हेल्थ बेहतर बनी रहेगी। चलिए आपको इन फूड्स के बारे में बताते हैं।

यहां देखें 7 फाइबर रिच फूड्स की लिस्ट

1. चिया सीड्स - चिया सीड्स में फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे कई तत्व होते हैं। इसे खाने से कब्ज में राहत मिलती है। चिया सीड्स का फाइबर आंतों में मौजूद कुछ अच्छे बैक्टीरिया के लिए भोजन का काम करता है। इससे आंतों के माइक्रोबायोम को सपोर्ट मिलता है। एक चम्मच चिया सीड्स को पानी या दही में भिगोकर खा सकते हैं। शुरुआत कम मात्रा से करें और पर्याप्त पानी पिएं। सूखे चिया सीड्स को सीधे नहीं निगलना है।

2. दाल - उड़द, अरहर, चना, मसूर, मूंग की दाल जब पक जाती है, तो सेहत और पेट दोनों के लिए पौष्टिक बन जाती हैं। इन दालों में डाइटरी फाइबर, प्लांट-बेस्ड प्रोटीन, आयरन, फोलेट (विटामिन B9), पोटैशियम और मैग्नीशियम होता है। दाल कब्ज से राहत दिलाती हैं, तो पेट को भरा भी रखती है। साथ ही गुड बैक्टीरिया भी बनते हैं। रोज के भोजन में एक कटोरी अच्छी तरह पकी हुई दाल शामिल कर सकते हैं

3. रास्पबेरीज - रास्पबेरीज को भी आप डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसमें डाइटरी फाइबर, विटामिन C, मैंगनीज, पॉलीफेनॉल्स और एंथोसायनिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट और पानी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इनमें मौजूद फाइबर आंतों के गुड बैक्टीरिया को पोषण देने में मदद करता है।



इससे पाचन, कब्ज भी बेहतर होता है। इसे आप दही के साथ या ओट्स में मिलाकर खा सकते हैं।

4. एवोकाडो - एवोकाडो को सुपरफ्रूट माना जाता है और इसमें विटामिन C, E, K, B6, फोलेट, प्रचुर मात्रा में डाइटरी फाइबर और पोटैशियम पाया जाता है। एवोकाडो में मौजूद हेल्दी फैट्स शरीर को एनर्जी देते हैं और कब्ज से राहत दिलाते हैं। एवोकाडो को सलाद, टोस्ट या सैंडविच में शामिल कर सकते हैं।

5. ओट्स - ओट्स ज्यादातर लोग नाश्ते में खाते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह भी पेट के लिए बेहतरीन है। ओट्स में भरपूर मात्रा में फाइबर, प्रोटीन, मैग्निशियम, आयरन, विटामिन B1 होता है। ओट्स में मौजूद बीटा-ग्लूकन जैसे फाइबर आंतों के अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाने में मदद करते हैं। आंतों में जब ये फाइबर पचते हैं, तो इनसे खास तरह के एसिड (शॉर्ट-चेन फैटी एसिड) बनते हैं, जो आंतों को स्वस्थ रखते हैं और उनकी कोशिकाओं को ताकत देते हैं। सुबह दूध या पानी में ओट्स पकाकर खाएं। इसमें फल, थोड़े चिया सीड्स या मेवे मिलाए जा सकते हैं।

6. नाशपाती - नाशपाती एक ऐसा फल है जिसमें पानी और फाइबर दोनों अच्छी मात्रा में मिलते हैं। इसे छिलके सहित खाने पर ज्यादा फाइबर मिलता है। नाशपाती में विटामिन सी, फाइबर, प्रोटीन, डाइटरी फाइबर जैसे कई तत्व होते हैं। नाशपाती में मौजूद पेक्टिन नाम का फाइबर और सॉर्बिटॉल आंतों की सफाई करने और मल को नरम बनाने में मदद करते हैं। इसके अलावा, यह पेट के अच्छे बैक्टीरिया (माइक्रोबायोम) को पोषण देकर आंतों को मजबूत बनाती है। आप रोजाना 1 नाशपाती खा सकते हैं।

7. काबुली चना - काबुली चना प्रोटीन और फाइबर का अच्छा स्रोत है। यह पेट को लंबे समय तक भरा रखने के साथ-साथ आंतों की सेहत को बनाए रखने में भी मदद कर सकता है। इसमें डाइटरी फाइबर, प्लांट-बेस्ड प्रोटीन, फोलेट, आयरन, मैग्नीशियम, पोटैशियम और रेजिस्टेंट स्टार्च होता है। इसे खाने से पाचन भी सही रहता है और कब्ज या दर्द की समस्या नहीं होती। ये आंतों में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाने में मदद करता है। काबुली चने को रातभर भिगोकर अच्छी तरह पकाएं।

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

श्रीकृष्णः सर्वकालीन महान विधि-निर्माता और ब्रह्मांडीय व्यवस्था की पुनर्स्थापना

श्रीमद्भगवद्गीता के अध्याय 4, श्लोक 7 में धर्म, न्याय, कर्म और सामाजिक व्यवस्था का गहरा संदेश

• **जालंधर ब्रीज .** *चंडीगढ़*

"जब-जब धर्म की हानि और अधर्म की वृद्धि होती है, हे अर्जुन, तब-तब मैं स्वयं को प्रकट करता हूँ।" श्रीमद्भगवद्गीता के चौथे अध्याय का सातवाँ श्लोक भगवान श्रीकृष्ण की उस भूमिका को स्पष्ट करता है, जिसमें वे धर्म की रक्षा और ब्रह्मांडीय व्यवस्था की पुनर्स्थापना के लिए मार्गदर्शन देते हैं। श्रीकृष्ण को केवल आध्यात्मिक गुरु के रूप में ही नहीं, बल्कि न्याय, कर्तव्य और विधि के सिद्धांतों को समझाने वाले महान मार्गदर्शक के रूप में भी देखा जा सकता है। गीता में वर्णित उनके विचार जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सही और गलत के बीच अंतर समझने की प्रेरणा देते हैं।

श्रीमद्भगवद्गीता धर्म, कर्म और कर्तव्य को एक-दूसरे से जोड़ती है। प्रत्येक व्यक्ति के कार्यों का प्रभाव उसके अपने जीवन के साथ-साथ समाज पर भी पड़ता है। इसलिए अपने कर्मों के प्रति उत्तरदायी होना और उचित आचरण करना आवश्यक है।

गीता का संदेश यह है कि व्यक्ति को अपने दायित्वों का निर्वहन करते समय केवल निजी हित या लाभ को प्राथमिकता नहीं देनी चाहिए। उसके निर्णय न्याय, नैतिकता और व्यापक सामाजिक हित के अनुरूप होने चाहिए। इस दृष्टि से गीता के सिद्धांत आज भी कानून, शासन और न्याय व्यवस्था के लिए प्रासंगिक हैं।

भगवान श्रीकृष्ण का जन्मोत्सव, जन्माष्टमी, केवल धार्मिक उत्सव नहीं है, बल्कि उनके उपदेशों और जीवन-दर्शन को समझने का अवसर भी है। उनके विचारों का वास्तविक महत्व तभी है, जब उन्हें दैनिक जीवन में अपनाया जाए।

धर्म को केवल अंग्रेजी शब्द 'रिलिजन' अर्थात् धार्मिक पहचान के समानार्थी के रूप में समझना इसकी व्यापक अवधारणा को सीमित कर देता है। भारतीय दर्शन में धर्म का संबंध कर्तव्य, न्याय, नैतिकता और उचित आचरण से भी है। इसी प्रकार अधर्म का संबंध अन्याय और अनुचित व्यवहार से है। गीता में धर्म का उद्देश्य जीवन और समाज में संतुलन बनाए रखना है। जब व्यक्ति या संस्थाएँ अपने दायित्वों से विमुख होकर स्वार्थ को प्राथमिकता देने लगती हैं, तब न्याय और व्यवस्था प्रभावित होती है। महाभारत में वर्णित घटनाएँ इसी अंतर को स्पष्ट करती हैं। कई पात्र व्यक्तिगत निष्ठा, प्रतिज्ञा या राजकीय दायित्वों के कारण ऐसी परिस्थितियों में फँस जाते हैं, जहाँ उनके सामने धर्म और निजी प्रतिबद्धता के बीच चुनाव करने का प्रश्न खड़ा होता है।

भीष्म पितामह और द्रोणाचार्य इसके प्रमुख उदाहरण हैं। दोनों अपने ज्ञान, अनुभव और प्रतिष्ठा के लिए जाने जाते थे, लेकिन कौरवों के पक्ष में उनकी भूमिका यह प्रश्न उठाती है कि क्या व्यक्तिगत प्रतिज्ञा या निष्ठा न्याय से ऊपर हो सकती है? यह प्रसंग बताता है कि विवेक और नैतिक उत्तरदायित्व के बिना निभाई गई निष्ठा भी अन्याय को बढ़ावा दे सकती है।

महाभारत का प्रसिद्ध संदेश 'यतो धर्मस्ततो जयः' अर्थात् जहाँ धर्म है, वहीं विजय है, न्याय की सर्वोच्चता को रेखांकित करता है। इसका आशय केवल युद्ध में विजय प्राप्त करना नहीं, बल्कि उचित सिद्धांतों और न्यायपूर्ण आचरण की अंतिम महत्ता को स्वीकार करना है।

महाभारत का युद्ध पांडवों और कौरवों के बीच संघर्ष था, लेकिन इसके पीछे अधिकार, अन्याय, कर्तव्य और नैतिक निर्णयों से जुड़े गहरे प्रश्न भी थे। भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को परिस्थितियों का व्यापक दृष्टिकोण समझाया और उसे अपने कर्तव्य के प्रति जागरूक किया।

श्रीकृष्ण की भूमिका यह दिखाती है कि न्यायपूर्ण निर्णय लेने के लिए केवल नियमों का ज्ञान पर्याप्त नहीं है। उन नियमों का उद्देश्य, उनका सही उपयोग और परिस्थितियों की उचित समझ भी आवश्यक है। कानून का उद्देश्य केवल नियम बनाना या उनका यांत्रिक पालन कराना नहीं है। कानून का वास्तविक लक्ष्य न्याय स्थापित करना, अधिकारों की रक्षा करना और समाज में निष्पक्ष व्यवस्था बनाए रखना है।

किसी नियम की व्याख्या करते समय उसके शब्दों के साथ-साथ उसके उद्देश्य और मूल भावना को समझना आवश्यक है। यदि कानून का उपयोग निजी लाभ, भेदभाव या किसी व्यक्ति विशेष को अनुचित फायदा पहुँचाने के लिए किया



जाता है, तो उसकी मूल भावना प्रभावित हो सकती है। इसी कारण न्याय व्यवस्था में निष्पक्षता, उचित प्रक्रिया और प्राकृतिक न्याय के सिद्धांतों का महत्वपूर्ण स्थान है। कानून के शासन का अर्थ है कि प्रत्येक व्यक्ति और संस्था निर्धारित नियमों के अधीन हो तथा किसी को मनमाने ढंग से विशेषाधिकार न मिले। महाभारत के प्रसंग यह भी बताते हैं कि अन्याय के सामने मौन रहना नैतिक जिम्मेदारी से जुड़े प्रश्न खड़े करता है। जिन व्यक्तियों के पास अन्याय रोकने की क्षमता और जिम्मेदारी हो, उनसे अपेक्षा की जाती है कि वे अपने कर्तव्य का निर्वहन करें।

लेख में राजा और शासक की भूमिका को भी महत्वपूर्ण बताया गया है। शासन का उद्देश्य व्यक्तिगत संपत्ति या निजी लाभ प्राप्त करना नहीं, बल्कि जनता की सेवा और उसके अधिकारों की रक्षा करना है। राजा को अपने पद का उपयोग निजी स्वार्थ के लिए करने के बजाय जनहित में करना चाहिए। इसी प्रकार आधुनिक लोकतांत्रिक व्यवस्था में भी सार्वजनिक पदों पर बैठे लोगों का दायित्व है कि वे निष्पक्षता, जवाबदेही और पारदर्शिता के साथ काम करें। शासन व्यवस्था की विश्वसनीयता इस बात पर निर्भर करती है कि कानून सभी पर समान रूप से लागू हो और निर्णय लेते समय व्यक्तिगत संबंधों या पक्षपात को महत्व न दिया जाए। यदि सत्ता का उपयोग न्याय के बजाय निजी हितों की पूर्ति के लिए होने लगे, तो व्यवस्था की मूल भावना कमजोर हो जाती है।

लेख में सनातन धर्म को एक व्यापक नैतिक दृष्टि के रूप में प्रस्तुत किया गया है। इसका उद्देश्य मनुष्य को सही और गलत के बीच अंतर समझने, अपने कर्तव्य पहचानने और विवेकपूर्ण निर्णय लेने के लिए प्रेरित करना है। कर्म का सिद्धांत व्यक्ति को उसके कार्यों के प्रति उत्तरदायी बनाता है। मनुष्य अपने कर्मों का चुनाव करता है, लेकिन उसके कार्यों के परिणाम भी होते हैं। इसलिए कर्म करते समय उसके उद्देश्य और संभावित प्रभावों को समझना आवश्यक है। गीता में निष्काम कर्म का संदेश व्यक्ति को केवल निजी लाभ की चिंता किए बिना अपने कर्तव्य का पालन करने की प्रेरणा देता है। इसका अर्थ यह नहीं कि कर्मों के परिणाम महत्वहीन हैं, बल्कि यह है कि उचित कार्य का आधार स्वार्थ के बजाय कर्तव्य और नैतिकता होनी चाहिए। लेख में 'मोक्ष' की अवधारणा को भी इस संदर्भ में समझाया गया है कि व्यक्ति को अपने कर्मों और इच्छाओं के प्रति सजग रहते हुए आध्यात्मिक स्वतंत्रता की ओर बढ़ना चाहिए। नैतिक स्वतंत्रता का अर्थ मनमानी नहीं, बल्कि विवेक के आधार पर उचित आचरण करना है। महाभारत में द्रौपदी से जुड़ा प्रसंग महिलाओं के सम्मान और अन्याय के विरुद्ध आवाज उठाने के महत्व को सामने लाता है। सभा में द्रौपदी के अपमान के समय प्रभावशाली व्यक्तियों की भूमिका गंभीर नैतिक प्रश्न उठाती है। यह प्रसंग बताता है कि किसी व्यवस्था की वास्तविक परीक्षा तब होती है, जब किसी कमजोर या असहाय व्यक्ति के अधिकारों का उल्लंघन हो रहा हो। ऐसी स्थिति में जिम्मेदार व्यक्तियों का कर्तव्य केवल घटनाओं का मूकदर्शक बने रहना नहीं, बल्कि न्याय की रक्षा के लिए उचित कदम उठाना है। सामाजिक समानता का अर्थ है कि प्रत्येक व्यक्ति की गरिमा और अधिकारों का सम्मान किया जाए। महिलाओं की सुरक्षा, कमजोर वर्गों की रक्षा और भेदभाव से मुक्त वातावरण किसी भी न्यायपूर्ण समाज के आवश्यक आधार हैं।

(लेखक अरुणवीर वशिष्ठ, पूर्व जिला एवं सत्र न्यायाधीश, केंद्र शासित प्रदेश चंडीगढ़, सेवानिवृत्त)

शारदीय नवरात्रि: माँ दुर्गा की आराधना से नारी शक्ति का जागरण

नौ दिन की साधना, आत्मबल और सशक्त समाज के निर्माण का संकल्प

• **जालंधर ब्रीज .** *नई दिल्ली*

भारतीय संस्कृति में शारदीय नवरात्रि शक्ति, श्रद्धा, साधना और आत्मशुद्धि का पावन पर्व है। माँ दुर्गा के नौ स्वरूपों की आराधना हमें जीवन में साहस, संयम, धैर्य, करुणा और आत्मविश्वास अपनाने की प्रेरणा देती है। ये नौ दिन केवल पूजा-अर्चना का अवसर नहीं, बल्कि स्वयं के भीतर की शक्ति को पहचानने और समाज के प्रति अपने दायित्वों का संकल्प लेने का समय भी हैं।



सावित्री ठाकुर
(लेखिका महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की केंद्रीय राज्य मंत्री हैं)

नवरात्रि का प्रत्येक दिन एक विशेष संदेश लेकर आता है। माँ शैलपुत्री दृढ़ संकल्प, माँ ब्रह्मचारिणी तपस्या और अनुशासन, माँ चंद्रघंटा साहस तथा माँ कूष्मांडा सृजनशीलता की प्रेरणा देती हैं। माँ स्कंदमाता वात्सल्य, माँ कात्यायनी अन्याय के विरुद्ध संघर्ष, माँ कालरात्रि निर्भयता, माँ महागौरी पवित्रता और माँ सिद्धिदात्री साधना की पूर्णता का संदेश देती हैं।

व्रत, ध्यान, मंत्र-जप और सेवा के माध्यम से हम मन को एकाग्र कर सकते हैं तथा अपने जीवन में सकारात्मकता और अनुशासन ला सकते हैं। सच्ची साधना वही है, जो हमारे विचारों को शुद्ध करे, व्यवहार में संवेदनशीलता लाए और हमें दूसरों के कल्याण के लिए प्रेरित करे।

माँ की आराधना और नारी शक्ति का सम्मान : भारतीय परंपरा में नारी को शक्ति का स्वरूप माना गया है। माँ दुर्गा का स्वरूप हमें याद दिलाता है कि नारी में ममता और करुणा के साथ साहस, नेतृत्व और संघर्ष की अद्भुत क्षमता भी विद्यमान है। आज महिलाएँ शिक्षा, विज्ञान, खेल, प्रशासन, उद्यमिता, कृषि और राजनीति सहित प्रत्येक क्षेत्र में अपनी प्रतिभा और सामर्थ्य का परिचय दे रही हैं। नारी शक्ति का वास्तविक सम्मान केवल देवी की पूजा तक सीमित नहीं होना चाहिए। यह हमारी जिम्मेदारी है कि प्रत्येक बेटी को शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा और आगे बढ़ने के समान अवसर मिलें। महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने, उनके निर्णयों का सम्मान करने और भेदभाव से मुक्त वातावरण उपलब्ध कराने के प्रयास ही माँ की आराधना को वास्तविक अर्थ प्रदान करते हैं।

जब एक महिला शिक्षित और आत्मनिर्भर बनती है, तो उसका सकारात्मक प्रभाव पूरे परिवार और समाज पर पड़ता है। इसलिए महिला सशक्तीकरण केवल महिलाओं के विकास का विषय नहीं, बल्कि राष्ट्र की प्रगति की आधारशिला है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में नारी सम्मान से राष्ट्र निर्माण तक: महिला एवं बाल विकास की नई दृष्टि – महिला एवं बाल विकास मंत्रालय का उद्देश्य महिलाओं और बच्चों के लिए सुरक्षित, स्वस्थ और अवसरों से परिपूर्ण वातावरण तैयार करना है। मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य, पोषण, बालिकाओं की शिक्षा, महिलाओं की सुरक्षा और आर्थिक आत्मनिर्भरता जैसे विषय हमारे सामूहिक प्रयासों की प्राथमिकता हैं। महिला सशक्तीकरण को राष्ट्र के विकास का अभिन्न अंग बनाने के लिए आदरणीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा अनेक महत्वपूर्ण पहल की गई हैं। सरकार की सोच महिलाओं के विकास तक सीमित न रहकर उन्हें विकास का नेतृत्वकर्ता बनाने की है।

इसी दिशा में 'नारी शक्ति वंदन अधिनियम, 2023' ऐतिहासिक पहल है, जिसके माध्यम से लोकसभा और राज्य विधानसभाओं में महिलाओं के लिए एक-तिहाई अर्थात 33 प्रतिशत सीटों के आरक्षण का संवैधानिक प्रावधान किया गया। यह पहल देश की लोकतांत्रिक व्यवस्था में महिलाओं की भागीदारी बढ़ाने और निर्णय-निर्माण में उनकी भूमिका सशक्त करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

केंद्र सरकार ने महिलाओं के सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक सशक्तीकरण के साथ उनकी सुरक्षा और स्वास्थ्य को भी प्राथमिकता दी है। बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान बालिकाओं के प्रति सकारात्मक सोच और उनकी शिक्षा को प्रोत्साहित करता है। मिशन शक्ति महिलाओं की सुरक्षा, सहायता और सशक्तीकरण पर केंद्रित है, जबकि मिशन सक्षम आंगनवाड़ी एवं पोषण 2.0 मातृ एवं बाल पोषण को मजबूती प्रदान करता है। प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना पात्र गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली महिलाओं को निर्धारित प्रावधानों के अंतर्गत आर्थिक सहायता उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

नवरात्रि पर लें नारी सम्मान और सेवा का संकल्प : शारदीय नवरात्रि हमें सिखाती है कि शक्ति का वास्तविक अर्थ केवल सामर्थ्य नहीं, बल्कि उसका उपयोग सत्य, न्याय और लोककल्याण के लिए करना है। इस पावन अवसर पर हम सभी यह संकल्प लें कि बेटियों को आगे बढ़ने के अवसर देंगे, महिलाओं के योगदान का सम्मान करेंगे और जरूरतमंद बच्चों एवं महिलाओं की सहायता के लिए आगे आएँगे।

आइए, इन नौ दिनों की साधना को अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन का माध्यम बनाएँ। हमारी आस्था आत्मबल बने, हमारी भक्ति सेवा का मार्ग प्रशस्त करे और हमारे संकल्प महिला सशक्तीकरण तथा बाल कल्याण को नई दिशा दें।

गंतव्य स्थल से आगे का पर्यटन: भारत की अगली बड़ी छलांग साझेदारी पर क्यों आधारित होनी चाहिए

• **जालंधर ब्रीज .** *नई दिल्ली*

भारत में गंतव्य स्थलों की कभी कोई कमी नहीं रही है। कमी अगर रही है, तो बस उस संस्थागत परिकल्पना की, जिसके जरिये दुनिया इन स्थलों को जानने में सक्षम हो सके, वहाँ पहुँच सके, उन्हें अनुभव कर सके और सबसे ज़रूरी बात—वहाँ बार-बार जा सके। हमारी सांस्कृतिक विरासत बेमिसाल है: यहाँ सब कुछ है - प्राचीन शहर और जीवंत परंपराएँ, पवित्र परिदृश्य और वन्यजीव, वास्तुकला और शिल्प, खान-पान और त्योहार, पहाड़ और समुद्र तट, आदि। लेकिन सिर्फ़ विरासत से ही पर्यटन नहीं बनता। कोई स्मारक अपने-आप में गंतव्य स्थल नहीं होता; एक गंतव्य स्थल असल में एक पूरा इकोसिस्टम होता है। इसमें शामिल हैं—वहाँ तक ले जाने वाली सड़क, यात्रा से जुड़ी कहानी, यात्रियों का स्वागत करने वाला आतिथ्य, उसे असली पहचान देने वाले कारीगर, उसे खोजने में मदद करने वाली तकनीक और वह समुदाय जिसकी भागीदारी यह तय करती है कि पर्यटन एक आर्थिक अवसर बनेगा या बस एक अनुचित प्रवेश रह जाएगा।

इसीलिए भारतीय पर्यटन के अगले अध्याय को सिर्फ़ पर्यटन स्थलों के नज़रिए से नहीं, बल्कि साझेदारी के नज़रिए से भी तय किया जाना चाहिए। पर्यटन का पुरानी संरचना काफ़ी हद तक ऊपर से नीचे की ओर श्रेणीबद्ध थी। सरकारें अवसंरचना बनाती थीं, गंतव्य स्थलों को बढ़ावा दिया जाता था, उद्योग जगत पर्यटकों के आने-जाने और ठहरने की व्यवस्था करता था और समुदाय काफ़ी हद तक हाशिए पर रहते थे। नयी संरचना सबकी बराबर भागीदारी वाली होनी चाहिए। सरकार, उद्योग जगत, प्रौद्योगिकी कंपनियां, रचनाकार, निवेशक, राज्य, स्थानीय निकाय और समुदायों को मिलकर पर्यटन के अनुभव का निर्माण करना चाहिए।

यह फ़र्क सिर्फ़ शब्दों का नहीं है। यह विकास को समझने के हमारे नज़रिए में एक बुनियादी बदलाव को दिखाता है।

आज पर्यटन का मतलब सिर्फ़ लोगों का एक जगह से दूसरी जगह जाना नहीं है। यह विचारों, कहानियों, उम्मीदों, पूंजी और सांस्कृतिक प्रभाव का आवागमन है। यात्री अब सिर्फ़ भारत को देखना नहीं चाहते, बल्कि उसे अनुभव करना चाहते हैं — लोग खान-पान का स्वाद लेना, परंपराओं को समझना, घरों में जाना, कारीगरों से मिलना और यहाँ की जीवंत संस्कृति में, चाहे थोड़ी देर के लिए ही सही, भाग लेना चाहते हैं।



गजेंद्र सिंह शेखावत
(लेखक केंद्रीय संस्कृति एवं पर्यटन मंत्री हैं।)

यह बदलाव भारत के लिए एक शानदार अवसर लेकर आया है। लेकिन बिना तालमेल के अवसर का लाभ शायद ही मिल पाता है। इसलिए सरकार की भूमिका महत्वपूर्ण है, भले ही यह बदलती रहती हो। इसकी ज़िम्मेदारी सब कुछ खुद करने की नहीं है; बल्कि ज़्यादा चीज़ों को संभव बनाने की है। सड़कों, हवाईअड्डों, रेलवे, स्वच्छता, डिजिटल अवसंरचना, विरासत संरक्षण और नागरिक सुविधाओं में सरकारी निवेश वह आधार तैयार करता है, जिस पर निजी क्षेत्र नवाचार और निवेश कर सकता है। राजनीतिक इच्छाशक्ति निरंतरता और दिशा देती है। उद्योग जगत पूंजी, प्रबंधन विशेषज्ञता, तकनीक और बाज़ार तक पहुंच में योगदान देता है। समुदाय वह चीज़ देते हैं, जिसे कोई सरकार या निगम नहीं बना सकता: प्रामाणिकता। असली चुनौती इन क्षमताओं को एक साथ लाने की है। उद्योग जगत के साथ पर्यटन मंत्रालय का बढ़ता जुड़ाव इसी दिशा में एक प्रयास है। ग्यारह रणनीतिक समझौता ज्ञापनों को अंतिम रूप दिया गया है, जिनमें से पांच का विश्व पर्यटन दिवस 2026 को आदान-प्रदान हुआ है। उनका महत्व केवल दस्तावेजों को लेकर नहीं है, बल्कि उन क्षमताओं में है, जिन्हें वे जोड़ना चाहते हैं - प्रौद्योगिकी, आवागमन, आतिथ्य, कंटेंट, डिजिटल आउटरीच और स्थानीय उद्यम। गंतव्य स्थल की खोज करने के बदलते अर्थशास्त्र पर विचार करें। एक पीढ़ी पहले, किसी यात्री को यात्रा गाइड या विज्ञापन के माध्यम से भारत की जानकारी मिलती होगी। आज, एक गंतव्य स्थल एक फिल्म, एक स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म, एक रचनाकार की कहानी या मोबाइल फोन में सामने आई एक छवि के माध्यम से वैश्विक परिकल्पना में प्रवेश कर सकता है। नेटफ्लिक्स के साथ सहयोग गंतव्य प्रचार की इस नई व्यवस्था को प्रदर्शित करता है, जो भारत की संस्कृति, वन्य जीवन और पहाड़ी परिदृश्यों को अंतरराष्ट्रीय दर्शकों के सामने दिखाती है। आईटीबी बर्लिन 2026 में प्रदर्शित भारत के स्वाद और लंदन व न्यूयॉर्क में प्रचार अभियान यह दर्शाते हैं कि कैसे पर्यटन का भूगोल; कहानी कहने के भूगोल से पहले ही महत्वपूर्ण हो जाता है। लेकिन कहानी सुनाने से अंततः यात्रा करने का कारण अवश्य मिलना चाहिए।

यहीं पर अगली पीढ़ी की साझेदारी महत्वपूर्ण हो जाती है। मास्टरकार्ड के साथ विकसित परियोजना वाराणसी बहुमूल्य, विज्ञापन से परे एक ऐसे अनुभव की ओर बढ़ता है, जिसे वास्तव में खोजा और आरक्षित किया जा सकता है: सूर्योदय के समय गंगा, शास्त्रीय संगीत, साहित्य पर बातचीत, बनारसी बुनकर समुदाय और विरासत स्थल। इस तरह की पहल का महत्व यह है कि वाराणसी को फोटो खिंचवाने वाले स्मारक के रूप में नहीं, बल्कि अनुभव की जाने वाली सभ्यता के रूप में प्रस्तुत किया जाता है।

सफाई कर्मचारियों की सुरक्षा, कल्याण और गरिमा हेतु ठोस सुधार भारत के लोगों से एक वादा

• **जालंधर ब्रीज .** *नई दिल्ली*

एक साफ-सुथरे एवं स्वस्थ देश की जिम्मेदारी हजारों सफाई कर्मचारियों के कंधों पर है। ये सफाई कर्मचारी अक्सर कठिन एवं जोखिम भरी परिस्थितियों में काम करते हुए हमें हर दिन आवश्यक सेवाएं प्रदान करते हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य, स्वच्छता और हमारे शहरों व समुदायों के कामकाज में उनका योगदान अमूल्य है।

इसलिए उनकी सुरक्षा, कल्याण और गरिमा सुनिश्चित करना महज एक सामाजिक जिम्मेदारी ही नहीं, बल्कि एक समावेशी और मानवीय समाज के निर्माण का एक जरूरी हिस्सा भी है।



वीरेंद्र कुमार
(लेखक केन्द्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री हैं)

इस जिम्मेदारी को समझते हुए, केन्द्र सरकार ने 'नेशनल एक्शन फॉर मैकेनाइज्ड सैनिटेशन इकोसिस्टम (नमस्ते)' और 'राष्ट्रीय नेशनल सफाई कर्मचारी वित्त एवं विकास निगम (एनएसकेएफडीसी) के वित्तीय सहायता कार्यक्रमों के जरिए सफाई कर्मचारियों के जीवन एवं उनकी आजीविका की सुरक्षा के लिए कई व्यापक उपाय किए हैं।

ये उपाय जोखिम भरे शारीरिक तरीकों से हटकर, स्वच्छता के एक ऐसे सुरक्षित एवं गरिमापूर्ण इकोसिस्टम की दिशा में निर्णायक बदलाव का प्रतिनिधित्व करते हैं, जो मशीनीकरण, पेशेगत सुरक्षा, स्वास्थ्य सेवा, कौशल विकास और टिकाऊ आजीविका पर आधारित है।

एक सुरक्षित स्वच्छता इकोसिस्टम का निर्माण : 'नमस्ते' का मुख्य लक्ष्य बिल्कुल स्पष्ट है: सीवर और सेप्टिक टैंक की जोखिम भरी सफाई को खत्म करना और सफाई कार्यों के दौरान होने वाली मौतों को शून्य तक ले आना। इस योजना का उद्देश्य स्वच्छता से जुड़ी श्रमशक्ति को औपचारिक व्यवस्था से जोड़ना और सफाई कर्मचारियों के लिए सुरक्षा उपकरण, पेशेगत प्रशिक्षण, स्वास्थ्य सेवाएं एवं आजीविका के अवसर सुनिश्चित करना है। यह मशीनों एवं सुरक्षा उपकरणों के उपयोग को भी बढ़ावा देती है ताकि किसी भी कर्मचारी को अनावश्यक रूप से जोखिम भरी परिस्थितियों का सामना न करना पड़े।

इस योजना के तहत 91,000 से अधिक सीवर एवं सेप्टिक टैंक से जुड़े श्रमिकों की जानकारी जुटाई गई है। इनमें से 90,000 से अधिक श्रमिकों की जानकारियों का सत्यापन किया जा चुका है। जहां 87,000 से अधिक श्रमिकों को व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) किट प्रदान की गई हैं, वहीं लगभग 77,000 श्रमिकों को स्वास्थ्य-बीमा योजना के दायरे में लाया गया है। जानकारी जुटाने एवं उनके सत्यापन की यह प्रक्रिया इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे श्रमिकों को औपचारिक मान्यता मिलती है और एक ऐसा रास्ता तैयार होता है जिसके माध्यम से वे सरकारी कल्याणकारी व सामाजिक सुरक्षा योजनाओं का लाभ उठा सकते हैं। साथ ही, इससे कार्यान्वयन एजेंसियों को उनकी जरूरतों को समझने और पेशेगत सुरक्षा, स्वास्थ्य सेवा, प्रशिक्षण एवं आजीविका के मामले में उचित कदम उठाने में मदद मिलती है। संस्थागत तैयारी भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। बड़ी नगर पालिकाओं और जिलों में स्थापित स्वच्छता से संबंधित आपातकालीन प्रतिक्रिया इकाइयों (ईआरएसयू) को 750 से अधिक सुरक्षा उपकरण भेजे गए हैं। ये इकाइयां आपातकालीन प्रतिक्रिया व्यवस्था को मजबूत करती हैं और सीवर व सेप्टिक-टैंक की सफाई के काम को सुरक्षित एवं मशीनों के जरिए करने में मदद करती हैं।

जागरूकता और व्यवहारगत बदलाव भी एक अहम पहलू है। देश भर में सीवर और सेप्टिक टैंक की जोखिम भरी सफाई को रोकने हेतु 1,600 से अधिक कार्यशालाएं आयोजित की गई हैं। इन कार्यशालाओं में सफाई के असुरक्षित तरीकों से जुड़े खतरों के बारे में बताने और मशीनों से सुरक्षित सफाई के महत्व पर जोर देने के उद्देश्य से कर्मचारियों, अधिकारियों तथा अन्य हितधारकों को एकजुट किया गया है।

मशीनीकरण : जोखिम भरे श्रम से सुरक्षित उद्यम तक – स्वच्छता संबंधी कार्यों के रूपांतरण में मशीनीकरण की अहम भूमिका है। जब तकनीक़ से इन कार्यों को सुरक्षित रूप से किया जा सकता है, तो किसी भी कर्मचारी को सीवर या सेप्टिक टैंक में स्वयं उतरने की जरूरत क्यों हो। इसलिए, केन्द्र सरकार सफाई कर्मचारियों को सफाई से जुड़ी मशीनों एवं वाहनों का मालिक तथा संचालक बनने में मदद करने हेतु वित्तीय सहायता प्रदान कर रही है।

अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति के लिए न्याय और सुरक्षा को सुदृढ़ करना एक संवैधानिक गारंटी

• **जालंधर ब्रीज .** *नई दिल्ली*

एक न्यायपूर्ण और समावेशी समाज की नींव इस भरोसे पर टिकी होती है कि प्रत्येक नागरिक गरिमा, समानता और सुरक्षा के साथ जीवन यापन कर सके। अनुसूचित जातियों और अनुसूचित जनजातियों के लिए यह प्रतिबद्धता मजबूत संवैधानिक सुरक्षा उपायों, प्रभावी कानूनों और उत्तरदायी संस्थाओं के माध्यम से ठोस रूप लेती है। इसलिए, भारत सरकार ने अत्याचारों की रोकथाम, पीड़ितों की सुरक्षा और समय पर न्याय सुनिश्चित करने के लिए कानूनी और संस्थागत फ्रेमवर्क को लगातार मजबूत किया है।

इस फ्रेमवर्क का आधार दो प्रमुख कानून हैं: नागरिक अधिकार संरक्षण अधिनियम, 1955 और अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम, 1989। वर्षों से इन कानूनों को विधायी संशोधनों, बेहतर राहत और पुनर्वास प्रावधानों, विशेष न्यायिक तंत्रों, शिकायत-निवारण प्रणालियों तथा राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को वित्तीय सहायता के जरिए सुदृढ़ किया गया है।

न्याय के लिए एक अधिक सशक्त कानूनी फ्रेमवर्क : जाति-आधारित अत्याचारों के प्रति संवेदनशील समुदायों की चुनौतियों का अधिक प्रभावी ढंग से समाधान करने के लिए एससी/एसटी (PoA) अधिनियम, 1989 में उल्लेखनीय विकास हुआ है। इस दिशा में एक बड़ा कदम 26 जनवरी 2016 से प्रभावी हुए संशोधनों के जरिए उठाया गया।

इन संशोधनों में अपराधों की त्वरित सुनवाई के लिए अनन्य विशेष न्यायालयों की स्थापना और अनन्य विशेष लोक अभियोजकों की नियुक्ति का प्रावधान किया गया। अधिनियम में कई नए प्रकार के अत्याचारों को भी शामिल किया गया, जिससे एससी और एसटी समुदायों को उपलब्ध कानूनी सुरक्षा का दायरा व्यापक हुआ।

उतना ही महत्वपूर्ण पीड़ितों और गवाहों के अधिकारों से जुड़ा एक समर्पित अध्याय जोड़ना भी था। पीड़ितों, उनके आश्रितों और गवाहों के प्रति राज्य सरकारों की जिम्मेदारियों को और सुदृढ़ किया गया-यह स्वीकार करते हुए कि न्याय केवल मामले के पंजीकरण और मुकदमे की सुनवाई तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि इसमें प्रभावित लोगों की सुरक्षा, गरिमा और पुनर्वास भी शामिल होना चाहिए।



रामदास अठावले
(लेखक सामाजिक न्याय और अधिकारिता राज्य मंत्री हैं)

इसके बाद, 14 अप्रैल 2016 को एससी/एसटी नियम, 1995 में संशोधन किए गए। इन संशोधनों ने राहत और पुनर्वास फ्रेमवर्क को मजबूत किया, अत्याचार के 47 अपराधों के लिए निर्धारित राहत राशि में वृद्धि की और पीड़ितों तथा उनके आश्रितों को समय पर वित्तीय सहायता के वितरण पर जोर दिया।

समय पर न्याय की उपलब्धता सुनिश्चित करना : 20 अगस्त 2018 को एससी/एसटी (PoA) अधिनियम में किए गए संशोधन के माध्यम से और भी महत्वपूर्ण बदलाव पेश किए गए। इस संशोधन ने इस कानून के तहत मामलों में प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज करने से पहले प्रारंभिक जांच की अनिवार्यता को समाप्त कर दिया। इसके अलावा, अधिनियम के तहत अपराध के आरोपी व्यक्ति की गिरफ्तारी के लिए पूर्व अनुमति की आवश्यकता को भी हटा दिया गया। उद्देश्य बिल्कुल स्पष्ट था: प्रक्रियात्मक औपचारिकताएं एससी और एसटी के खिलाफ अत्याचार से जुड़े अपराधों के पंजीकरण, जांच और अभियोजन में बाधा नहीं बननी चाहिए।

एससी/एसटी नियम, 1995 में 27 जून 2018 को भी संशोधन किया गया, जिसने मृत्यु, चोट, बलात्कार, सामूहिक बलात्कार, एसिड हमले, संपत्ति के नुकसान और कानून के दायरे में आने वाले अन्य अपराधों के मामलों में राहत प्रावधानों को और मजबूत किया।

ये सुधार इस महत्वपूर्ण सिद्धांत को रेखांकित करते हैं कि कानून को केवल कागजों पर ही मजबूत नहीं होना चाहिए, बल्कि जब कोई पीड़ित सुरक्षा और न्याय की गुहार लगाए, तब उसे सुलभ और संवेदनशील भी होना चाहिए।

त्वरित सुनवाई के लिए अनन्य विशेष न्यायालयों का सुदृढ़ीकरण : राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार, एससी/एसटी (अत्याचार निवारण) अधिनियम, 1989 के तहत अपराधों की सुनवाई के लिए 15 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में 217 अनन्य विशेष न्यायालय स्थापित किए जा चुके हैं।

परविंदर सिंह झोटा की हत्या के बाद पंजाब बंद, एसएचओ सस्पेंड

मानसा. नशा विरोधी कार्यकर्ता परविंदर सिंह झोटा की हत्या के बाद पंजाब में स्थिति तनावपूर्ण है। वीरवार को हत्या के विरोध में सुबह 6 बजे से लेकर शाम 5 बजे तक पंजाब बंद रहा। राज्य के लगभग सभी बड़े शहरों में इसका असर देखने को मिला। बठिंडा, मानसा, गुरदासपुर, लुधियाना, पठानकोट, और जालंधर में सभी स्कूल और बाजार बंद रहे। लोगों ने कई जगहों पर राष्ट्रीय राजमार्ग समेत दर्जनों सड़कों पर चक्काजाम कर दिया। 13 अक्टूबर को नशे के खिलाफ काम कर रहे झोटा की मानसा में मेडिकल स्टोर मालिक अश्विनी कुमार ने गोली मारकर हत्या कर दी थी। इसके बाद से पंजाब में लगातार प्रदर्शन हो रहे हैं। हालांकि पुलिस ने अश्विनी को राजस्थान से गिरफ्तार कर लिया है। बीते दिन उसके मेडिकल स्टोर को बुलडोजर से गिराया गया था। इसके बाद भीड़ ने स्टोर में आग लगा दी थी। उसके एक घर पर भी बुलडोजर चला था। मानसा के एसएसपी वैभव चौधरी ने मानसा सिटी थाना-2 की



एसएचओ बेअंत कौर को सस्पेंड कर दिया है। वहीं, डीएसपी हरजिंदर सिंह गिल के खिलाफ जांच के लिए डीजीपी कार्यालय को सिफारिश की गई है। लुधियाना में भी एक प्रदर्शनकारी ने जालंधर बाईपास और लाडोवाल में सीएम मान के पोस्टर उतार दिए। उधर परिजनों ने परविंदर सिंह झोटा का शव लेने से इनकार कर दिया। उनका शव अभी भी मानसा के सिविल अस्पताल में ही है और अभी तक पोस्टमार्टम भी नहीं हुआ है। परिवार ने अभी तक पोस्टमार्टम के लिए भी सहमति नहीं दी है। वहीं, बठिंडा रेंज के डीआजी हरजीत सिंह ने झोटा के परिवार से मुलाकात कर उनके अंतिम संस्कार के बारे में चर्चा की, लेकिन कोई सहमति नहीं बन पाई।

परिजनों की कुछ मांगें हैं जैसे कि हत्याकांड की सीबीआई जांच कराई जाए, मुख्यमंत्री भगवंत मान और डीजीपी गौरव यादव इस्तीफा दें, मानसा के एसएसपी, डीएसपी और एसएचओ के खिलाफ एफआईआर दर्ज की जाए, हत्याकांड में शामिल सभी लोगों पर कार्रवाई की जाए, घटना के दौरान घायल हुए लोगों को सरकार आर्थिक मदद दें इत्यादि। परिजनों ने कहा कि जब तक ये मांगें पूरी नहीं की जाएगी, तब तक वे झोटा के शव का अंतिम संस्कार नहीं करेंगे।

बलबीर सिंह सिद्धू के नेतृत्व में मोहाली में भी दिया रोष धरना

मोहाली (जालंधर ब्रीज). कांग्रेसी नेता और पूर्व स्वास्थ्य मंत्री बलबीर सिंह सिद्धू के नेतृत्व में वीरवार को दारा स्टूडियो चौक, मोहाली में दिवंगत परविंदर सिंह झोटा को इंसाफ दिलाने की मांग को लेकर रोष धरना दिया गया। इस दौरान पंजाब में बढ़ रहे नशे के कहर और बिगड़ती कानून व्यवस्था को लेकर पंजाब सरकार के खिलाफ आवाज बुलंद की गई। बलबीर सिंह सिद्धू ने कहा कि आम आदमी पार्टी की सरकार नशा खत्म करने के बड़े-बड़े दावे करती है, लेकिन अगर पंजाब में सब कुछ ठीक है तो नशे की समस्या को लेकर लोग आज भी चिंतित क्यों हैं? सरकार बताए कि नशे के कारोबार को जड़ से खत्म करने के लिए वास्तव में क्या ठोस कदम उठाए गए हैं? सिर्फ विज्ञापनों और बयानों से पंजाब की जवानी का भविष्य नहीं बचाया जा सकता। उन्होंने कहा कि परविंदर सिंह झोटा के मामले में परिवार को इंसाफ मिलना चाहिए और पूरे मामले की निष्पक्ष जांच होनी चाहिए।



घनौर में परविंदर सिंह झोटा की हत्या के विरोध में जिंझर का प्रदर्शन

पटियाला (जालंधर ब्रीज). परविंदर सिंह झोटा की हत्या के विरोध में गुरुवार को घनौर हलके में यूथ अकाली दल के राष्ट्रीय अध्यक्ष और घनौर हलका प्रभारी सरबजीत सिंह जिंझर के नेतृत्व में विरोध प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन में बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए। प्रदर्शन को संबोधित करते हुए सरबजीत सिंह जिंझर ने कहा कि परविंदर सिंह झोटा की मानसा में गोली मारकर हत्या कर दी गई। जिंझर के अनुसार, झोटा ने कथित तौर पर नशे की बिक्री का विरोध किया था। उन्होंने कहा कि यह केवल एक व्यक्ति की हत्या नहीं, बल्कि पंजाब के युवाओं की हत्या है। जिंझर ने कहा कि झोटा की हत्या उस स्थान से करीब 4-5 किलोमीटर की दूरी पर हुई, जहां कुछ वर्ष पहले पंजाबी गायक सिद्धू मूसेवाला की गोली मारकर हत्या की गई थी।



वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने की कर्मचारी यूनियनों के साथ बैठक



मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने विभागों को कर्मचारियों और ठेका कर्मचारियों के मामलों का तेजी से समाधान करने के निर्देश दिए

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

वित्त मंत्री एवं कैबिनेट सब-कमेटी के चेयरमैन हरपाल सिंह चीमा ने आज यहां विभिन्न कर्मचारी और ठेका कर्मचारी यूनियनों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक की। इस दौरान कर्मचारियों के लंबे समय से लंबित सेवा संबंधी मामलों पर विचार-विमर्श किया गया। प्रतिनिधिमंडलों को सहानुभूतिपूर्वक और निष्पक्ष सुनवाई का भरोसा दिलाते हुए वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने संबंधित विभागों और बोर्डों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे समस्याओं के उचित एवं समयबद्ध समाधान के लिए सभी तकनीकी और वित्तीय पहलुओं की तत्काल समीक्षा करें। बैठक के दौरान उठाए गए प्रमुख मुद्दों में अनुबंध के आधार पर कार्यरत कर्मचारियों को नियमित करना, आउटसोर्स कर्मचारियों को सीधे विभागीय व्यवस्था के अंतर्गत लाना, रोकी गई वार्षिक वेतन वृद्धियों (इंक्रीमेंट) को बहाल करना, स्मार्ट मीटरों के प्रभाव से बचाव के उपाय करना तथा सेवानिवृत्त कर्मचारियों को पेंशन संबंधी राहत प्रदान करना शामिल था।

बैठक के दौरान इनलिस्टमेंट-आउटसोर्सिंग समन्वय कमेटी पंजाब, पंजाब जल आपूर्ति एवं सीवरेज बोर्ड ठेका कर्मचारी यूनियन, पावरकॉम एवं ट्रांसको ठेका कर्मचारी यूनियन, पावरकॉम मीटर रीडर यूनियन (आजाद), सोशल कर्मचारी यूनियन (बी.आर.सी., सी.डी.एस., आई.ई.सी.), सेवानिवृत्त होमगार्ड्स वेलफेयर एसोसिएशन, यूनाइटेड फिजिकल एजुकेशन पंजाब, सहकारी चीनी मिल कर्मचारी महासंघ, बेरोजगार सांझा मोर्चा और राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन कोरोना वालंटियर यूनियन ने अपने मांगपत्र सौंपे।

परगट सिंह के गढ़ में दीपक बाली को बनाया हलका इंचार्ज

जालंधर (जालंधर ब्रीज). पंजाब की राजनीति में हलचल तेज करते हुए आम आदमी पार्टी ने जालंधर में एक बड़ा सांगठनिक फेरबदल किया है। हाईकमान ने जालंधर कैंट विधानसभा क्षेत्र में पार्टी को मजबूत करने के उद्देश्य से दीपक बाली को नया हलका इंचार्ज नियुक्त किया है। यह कदम पंजाब कांग्रेस के नए बनाए गए प्रधान परगट सिंह के गढ़ में पार्टी के आधार को और मजबूत करने की रणनीति के रूप में देखा जा रहा है।

इससे पहले जालंधर कैंट क्षेत्र की कमान पार्टी की वरिष्ठ नेता राजविंदर कौर थियाड़ा के हाथों में थी। अब पार्टी ने सांगठनिक बदलाव करते हुए उन्हें इस पद से हटाकर दीपक बाली को जिम्मेदारी सौंपी है। गौरतलब है कि पिछले विधानसभा चुनाव के दौरान इस सीट से पूर्व ओलंपियन सुरिंदर सिंह सोढ़ी ने आम आदमी पार्टी के टिकट पर चुनाव लड़ा था।

दीपक बाली लंबे समय से जालंधर और आसपास के राजनीतिक व सामाजिक हलकों में काफी सक्रिय रहे हैं। राजनीतिक गलियारों में पहले से ही चर्चा जोरों पर थी कि वे 2027 विधानसभा चुनावों में कैंट विधानसभा क्षेत्र से अपनी दावेदारी पेश कर सकते हैं।

भगवंत मान सरकार की हाई-लेवल मीटिंग में बनेगी नई रणनीति : पन्नू

कहा- नशों के विरुद्ध कार्रवाई के लिए पहली बार एक मंच पर आएंगे पंजाब के सभी एसएसपी, डीसी, डीएसपी और एसडीएम

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब मीडिया इंचार्ज बलतेज पन्नू ने कहा है कि पंजाब की भगवंत मान सरकार द्वारा राज्य से नशों को खत्म करने के लिए चलाई जा रही 'युद्ध नशेआं विरुद्ध' मुहिम को और तेज करने के लिए कल एक हाई-लेवल अहम मीटिंग बुलाई गई है। कुछ दिन पहले मुख्यमंत्री भगवंत मान ने फिल्लौर में सभी एसएचओ के साथ मीटिंग की थी और अब उसी सीरीज़ के तहत एक बड़ी और ऐतिहासिक मीटिंग होने जा रही है। इस मीटिंग में पंजाब भर के सभी एसएसपी, डीसी , डीएसपी और एसडीएम एक साथ हिस्सा लेंगे। बलतेज पन्नू ने साफ़ किया कि हालांकि एसएसपी मीटिंग पहले भी ज़िला लेवल पर होती रही हैं, लेकिन यह सभी ज़िलों के एसएसपी, डीसी , डीएसपी और एसडीएम की एक साथ होने वाली पहली ऐसी मीटिंग है, जो अपने आप में बहुत ज़रूरी है। इस मीटिंग में अब तक की परफॉर्मेंस का रिव्यू करने के साथ-साथ आगे की रणनीति और एक्शन प्लान पर विस्तार से बात होगी।



सरकार का वादा दोहराते हुए उन्होंने कहा कि पिछले डेढ़ साल से सरकार नशों के खिलाफ इस लड़ाई को जंग की तरह लड़ रही है और अब इस मुहिम को और भी तेज किया जाएगा। बलतेज पन्नू ने एक दुखद घटना का जिक्र करते हुए कहा कि ऐसी घटनाएं समाज के लिए बहुत दर्दनाक होती हैं। समाज में हमेशा से ऐसे लोग रहे हैं जो दूसरों की भलाई के लिए आगे आते हैं। अगर कहीं भी ऐसी कोई समस्या या कमी सामने आती है तो उसे दूर करने के लिए जरूरी कदम उठाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि नशों की समस्या से निपटने के लिए प्रशासन और संबंधित विभागों को पूरी गंभीरता से काम करना होगा। मेडिकल नशों के मुद्दे पर बलतेज पन्नू ने कहा कि किसी भी तरह का नशों नुकसानदायक होता है और मेडिकल नशों का गलत इस्तेमाल भी गंभीर चिंता का विषय है।

धर्मशाला में ई-गवर्नेंस सुधारों पर राष्ट्रीय सम्मेलन 16-17 अक्टूबर 2026 को

नई दिल्ली. केंद्र सरकार के कार्मिक, लोक शिकायत एवं पेंशन मंत्रालय में प्रशासनिक सुधार एवं लोक शिकायत विभाग (डीएआरपीजी) हिमाचल प्रदेश राज्य सरकार के सहयोग से धर्मशाला में 16-17 अक्टूबर 2026 को ई-गवर्नेंस सुधारों पर दो दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन कर रहा है।

इस सम्मेलन में देश भर से वरिष्ठ सरकारी अधिकारी और विशेषज्ञ ई-गवर्नेंस सुधारों, डिजिटल बदलाव, नवाचार और प्रभावी शासन पद्धतियों को अपनाने पर विचार-विमर्श करने के लिए एकत्रित होंगे। पीएम मोदी के इस दृष्टिकोण से प्रेरित होकर कि शासन सुधार देश के हर कोने तक पहुंचें, डीएआरपीजी ने इन राष्ट्रीय सम्मेलनों को नई दिल्ली से बाहर भी आयोजित किया है।

कार्मिक, लोक शिकायत एवं पेंशन राज्य मंत्री डॉ. जितेंद्र सिंह के नेतृत्व में, इन सम्मेलनों का आयोजन देश के कोने-कोने में किया गया है, जिसमें विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों को शामिल किया गया है और राज्यों एवं नागरिकों को शासन सुधारों से अवगत कराया गया है।

नशा विरोधी मुहिम के तहत 20.64 करोड़ रुपये की दवाएं ज़ब्त व 520 केमिस्टों के लाइसेंस सस्पेंड किए

ड्रग कानूनों को लागू करने के लिए अप्रैल 2025 से सितंबर 2026 के बीच 16,788 चेकिंग की गईं

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

भगवंत मान सरकार ने नशा विरोधी कानूनों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ अपना सख्त अभियान और तेज़ कर दिया है जिसके तहत फूड एंड ड्रग्स एडमिनिस्ट्रेशन के ड्रग विंग ने 1 अप्रैल, 2025 से 30 सितंबर, 2026 के बीच 16,788 इंस्पेक्शन किए गए। इस दौरान, ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट, 1940 और ड्रग्स रूल्स, 1945 का उल्लंघन करने के लिए 214 लाइसेंस्ड और अनलाइसेंस्ड फर्मों से 20.64 करोड़ रुपये की दवाएं ज़ब्त की गईं, जबकि 520 केमिस्ट के लाइसेंस सस्पेंड किए गए और 22 केमिस्ट के लाइसेंस कैंसल किए गए। पंजाब के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री डॉ. बलबीर सिंह के निर्देशों के तहत कानून का पालन मज़बूत करने और दवाओं के गलत इस्तेमाल को रोकने के लिए नियमित तौर पर निरीक्षण किए जा रहे हैं। रिव्यू किए जा रहे समय के दौरान, नियम तोड़ने वालों के खिलाफ 54 कोर्ट केस दर्ज किए गए, जबकि 35 मामलों में दोषियों को सज़ा दी गई और जुर्माना लगाया गया। अभी, राज्य भर की अलग-अलग डिस्ट्रिक्ट कोर्ट में कुल 650 केस पेंडिंग हैं।

नशे की दवाओं के गलत इस्तेमाल को रोकने की दिशा में एक बड़ा कदम उठाते हुए, भारत सरकार ने 13 मई 2026 के नोटिफिकेशन नंबर जी.एस.ए. 377(ई) के ज़रिए 'प्रीगैब्लिन' को ड्रग्स रूल्स, 1945 के शेड्यूल एच1 में शामिल किया है। यह नियम 12 नवंबर, 2026 से लागू होगा। इससे पहले, प्रीगैब्लिन को ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट, 1940 या ड्रग्स रूल्स, 1945 के किसी भी शेड्यूल में शामिल नहीं किया गया था। पंजाब सरकार ने इसके गलत इस्तेमाल को रोकने के लिए रेगुलेटरी दखल की मांग करते हुए कई बार भारत सरकार के सामने अलग-अलग लेटर के ज़रिए यह मुद्दा उठाया था। पंजाब सरकार ने ई-फार्मेसी के ज़रिए ऑनलाइन दवाओं की बिक्री को कंट्रोल करने वाले नियमों की कमी के बारे में भी केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री के सामने चिंता जताई है।

आईएफएफआई 2026 के लिए मीडिया प्रत्यायन के लिए अंतिम तिथि बढ़ी

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने 57वें भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (आईएफएफआई) 2026 के लिए मीडिया प्रत्यायन की अंतिम तिथि दो दिन बढ़ाकर 17 अक्टूबर, 2026 कर दी है। इस महोत्सव को कवर करने की योजना बना रहे मीडिया पेशेवर, जो 20 से 28 नवंबर 2026 तक गोवा के पणजी में आयोजित किया जाएगा, प्रेस सूचना ब्यूरो (पीआईबी) के आधिकारिक प्रत्यायन पोर्टल के माध्यम से अपने आवेदन जमा कर सकते हैं।

पात्र मीडियाकर्मियों को सलाह दी जाती है कि वे संशोधित अंतिम तिथि से पहले अपना पंजीकरण पूरा कर लें और आवश्यक दस्तावेज अपलोड कर दें। पंजीकरण लिंक: https://accreditation.pib.gov.in/eventregistration/login.aspx है। किसी भी जानकारी के लिए आवेदक इस ईमेल पते iffi.mediadesk@pib.gov.in पर संपर्क कर सकते हैं। वर्ष 1952 में शुरू हुआ भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (आईएफएफआई) दक्षिण एशिया में सबसे पुराना और सबसे बड़ा सिनेमाई महोत्सव है। इसका संयुक्त आयोजन केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के राष्ट्रीय फिल्म विकास निगम (एनएफडीसी) तथा गोवा सरकार के अधीन काम करने वाली एंटरटेनमेंट सोसाइटी ऑफ गोवा (ईसीजी) द्वारा किया जाता है। आईएफएफआई दुनिया भर के फिल्म निर्माताओं, सिनेमाजगत की दिग्गजहस्तियों और उभरती प्रतिभाओं को एक मंच पर लाता है। अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं, सांस्कृतिक प्रस्तुतियों, मास्टरक्लास और श्रद्धांजलि कार्यक्रमों के माध्यम से ये महोत्सव गोवा की जीवंत पृष्ठभूमि में विविध कहानियों, भाषाओं और सिनेमाई परंपराओं का उत्सव मनाता है। 57 वें आईएफएफआई 2026 के बारे में अधिक जानकारी और नवीनतम विवरण के लिए कृपया वेबसाइट https://www.iffigoa.org/ को देखें।

डॉ. जाट ने ईएसटीआईसी 2026 में आईसीएआर की भूमिका की चर्चा की



• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद -आईसीएआर ने आज हरियाणा के करनाल स्थित आईसीएआर-केंद्रीय मृदा लवणता अनुसंधान संस्थान-सीएसएसआरआई में उभरते विज्ञान, प्रौद्योगिकी और नवाचार सम्मेलन-ईएसटीआईसी 2026 के पूर्वालोकन संबंधी संवाददाता सम्मेलन में आईसीएआर की अनुसंधान प्राथमिकताओं, तकनीकी नवाचारों और सतत कृषि में योगदान का उल्लेख किया। कृषि अनुसंधान एवं शिक्षा विभाग सचिव और आईसीएआर के महानिदेशक डॉ. एमएल जाट ने 27 से 29 अक्टूबर 2026 तक नई दिल्ली के भारत मंडपम में आयोजित होने वाले राष्ट्रीय सम्मेलन में कृषि प्रौद्योगिकी, खाद्य प्रणाली और पोषण क्षेत्र में परिषद की भूमिका की रूपरेखा प्रस्तुत की। ईएसटीआईसी 2026 में विज्ञान से संबंधित मंत्रालयों और विभागों, अनुसंधान संस्थानों, स्टार्टअप्स और अन्य हितधारक भाग लेंगे और 12 विषयगत क्षेत्रों में हुई प्रगति प्रदर्शित की जाएगी। इस विषयगत प्रदर्शनी में 13 विभागीय स्टॉल, 50 डीप-टेक स्टार्टअप और 10 विभागीय प्रौद्योगिकियां शामिल होंगी। यह सम्मेलन अनुसंधान परिणाम प्रस्तुत करने, वैज्ञानिक सहयोग को बढ़ावा देने और अनुसंधान के परिणाम को व्यावहारिक अनुप्रयोगों से जोड़ने का मंच प्रदान करेगा।

डॉ. जाट ने आईसीएआर की अनुसंधान प्राथमिकताओं की चर्चा करते हुए, समग्र सरकारी दृष्टिकोण और विभिन्न मंत्रालयों के बीच समन्वय पर बल दिया। उन्होंने जीनोम एडिटिंग, जैव-संरक्षित फसल किस्मों, जलवायु-अनुकूल कृषि, एकीकृत कीट प्रबंधन, बागवानी विविधीकरण, पशुधन स्वास्थ्य, मत्स्य पालन, प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन और कृषि मशीनीकरण सहित प्रमुख क्षेत्रों का उल्लेख किया।

जिला कानूनी सेवाएं अथॉरिटी की तिमाही बैठक में कानूनी सहायता सेवाओं की हुई समीक्षा

होशियारपुर (जालंधर ब्रीज). जिला कानूनी सेवाएं अथॉरिटी, होशियारपुर की तिमाही बैठक आज जिला एवं सत्र न्यायाधीश-कम-चेयरमैन, जिला कानूनी सेवाएं अथॉरिटी रजिंदर अग्रवाल की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक के दौरान 1 जुलाई से 30 सितंबर तक अथॉरिटी द्वारा प्रदान की गई निःशुल्क कानूनी सहायता, कानूनी परामर्श, कानूनी जागरूकता सेमिनार, मध्यस्थता एवं सुलह केंद्र में मामलों के निपटारे तथा लोक अदालतों के कामकाज की समीक्षा की गई। बैठक में बताया गया कि उक्त तिमाही के दौरान होशियारपुर में पैनल अधिवक्ताओं, डिफेंस काउंसल और प्रो बोनो अधिवक्ताओं के माध्यम से कुल 167 व्यक्तियों को निःशुल्क कानूनी सहायता प्रदान की गई। इनमें पैनल अधिवक्ताओं के माध्यम से 70 तथा डिफेंस काउंसल/प्रो बोनो अधिवक्ताओं के माध्यम से 97 व्यक्तियों को कानूनी सहायता दी गई। इसके अतिरिक्त, 97 व्यक्तियों को कानूनी सलाह प्रदान की गई तथा आम लोगों को उनके कानूनी अधिकारों और कानूनी सेवाओं के प्रति जागरूक करने के लिए 182 सेमिनार आयोजित किए गए।

बैठक में यह भी बताया गया कि तिमाही के दौरान मध्यस्थता एवं सुलह केंद्र में 33 मामलों का निपटारा किया गया। पीड़ित मुआवजा योजना के अंतर्गत 6 मामलों का निपटारा करते हुए कुल 20,50,000 रुपए के मुआवजे के अवॉर्ड पारित किए गए। इसके अलावा, कैंप कोर्ट के माध्यम से 10 मामलों का निपटारा किया गया अथवा संबंधित व्यक्तियों को रिहा किया गया। विशेष लोक अदालत, जो 18 जुलाई 2026 को आयोजित की गई थी, के दौरान कुल 400 मामले रखे गए, जिनमें से 76 मामलों का निपटारा किया गया। इन मामलों में कुल 2,08,45,830 रुपए की राशि का सेटलमेंट हुआ। ज़िला एवं सत्र न्यायाधीश ने आगामी लोक अदालतों के संबंध में जानकारी देते हुए बताया गया कि 21 नवंबर 2026 को चेक बाउंस से संबंधित मामलों के निपटारे के लिए विशेष लोक अदालत आयोजित की जाएगी। इसके उपरांत 12 दिसंबर 2026 को राष्ट्रीय लोक अदालत लगाई जाएगी।

बुमराह का रिप्लेसमेंट नहीं : संजू सैमसन

स्पोर्ट्स डेस्क. वेस्टइंडीज के खिलाफ चल रही टी20 सीरीज में भारत 200 से ज्यादा के स्कोर का बचाव करने में भी संघर्ष कर रहा है। ऐसे में स्टार तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह की गैरमौजूदगी एक बार फिर चर्चा का विषय बन गई है। संजू सैमसन ने माना कि बुमराह का कोई विकल्प नहीं है और उन्हें एक ऐसी पीढ़ी में एक बार मिलने वाला गेंदबाज बताया। हालांकि, वेस्टइंडीज के हाथों भारत की 24 रन की हार के बाद, उन्होंने टीम के तेज गेंदबाजी विकल्पों पर भरोसा जताया। उन्होंने अर्शदीप सिंह और प्रिंस यादव की तारीफ की और इस बात पर जोर दिया कि लगातार मौके और समर्थन मिलने से युवा गेंदबाजों को निखरने में मदद मिलेगी।

तीसरे मैच में भारत ने वापसी की और 223 रनों के स्कोर को डिफेंड करते हुए



फोटो-बीसीसीआई

14 रनों से जीत दर्ज की, जबकि वेस्टइंडीज ने 209/7 रन बनाए थे। हालांकि, चौथे टी20आई में भारतीय टीम एक बार फिर विपक्षी बल्लेबाजों को रोकने में नाकाम रही। शाई होप के नाबाद शतक की मदद से वेस्टइंडीज ने 247/3 रन बनाए, जिसके जवाब में भारत 24 रन पीछे रह गया। दोनों टीमों की दमदार बल्लेबाजी को देखते हुए, भारत का बड़े स्कोर का लगातार बचाव न कर पाना, उनकी डेथ बॉलिंग और आक्रामक बल्लेबाजी क्रम को रोकने की क्षमता पर सवाल खड़े करता है।

मैच के बाद पत्रकारों से बात करते हुए सैमसन ने कहा कि जसप्रीत बुमराह का कोई विकल्प नहीं है। वह अपनी पीढ़ी के एक असाधारण गेंदबाज हैं, और हम बहुत भाग्यशाली हैं कि वे हमारी टीम में हैं। लेकिन हमारे पास कुछ बहुत अच्छे युवा खिलाड़ी भी आ रहे हैं; अर्शदीप सिंह बहुत अच्छा काम कर रहे हैं, और पिछले कुछ मैचों में प्रिंस यादव की गेंदबाजी भी काफी प्रभावशाली रही है। मुझे लगता है कि हमारे पास वाकई बेहतरीन प्रतिभाएं हैं।

रणजी ट्रॉफी: पहली पारी की बढ़त के आधार पर पंजाब को 3 अंक, इमानजोत चहेल बने मैन ऑफ द मैच

न्यू चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब क्रिकेट एसोसिएशन के न्यू चंडीगढ़ स्थित स्टेडियम में पंजाब और असम के बीच खेला गया रणजी ट्रॉफी मुकाबला ड्रॉ पर समाप्त हुआ। पहली पारी में हासिल की गई महत्वपूर्ण बढ़त के आधार पर पंजाब ने 3 अंक हासिल किए, जबकि असम को 1 अंक मिला। इसके साथ पंजाब ने रणजी ट्रॉफी सीजन की अच्छी शुरुआत की। मुकाबले का पहला दिन बारिश से प्रभावित रहा। खेल की शुरुआत में पंजाब के गेंदबाजों ने असम को शुरुआती झटके देते हुए उसके दो बल्लेबाजों को बिना खाता खोले ही पवेलियन भेज दिया। इसके बाद बारिश के कारण पहले दिन का खेल आगे नहीं हो सका। दूसरे दिन असम ने





अपनी पारी को संभालते हुए शानदार बल्लेबाजी की और 373 रन बनाए। असम की ओर से दो बल्लेबाजों ने शतक लगाए। पंजाब की ओर से अनुभवी तेज गेंदबाज उमेश यादव ने शानदार गेंदबाजी करते हुए 5 विकेट का हॉल हासिल किया।

अपने शानदार ऑलराउंड प्रदर्शन के लिए इमानजोत चहेल को मैन ऑफ द मैच चुना गया। उन्होंने मुकाबले में शानदार शतक लगाने के साथ-साथ 2 विकेट भी हासिल किए। पहली पारी में मिली बढ़त के आधार पर पंजाब ने 3 अंक हासिल किए और सीजन की शुरुआत महत्वपूर्ण अंकों के साथ की, जबकि असम को 1 अंक मिला।

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.