सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-8 • 20 NOVEMBER TO 26 NOVEMBER 2026 • VOLUME 18 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

अपने फैसलों पर इतना भरोसा रखिए कि कल की सफलता आज के डर से बड़ी साबित हो।

साप्ताहिक मौसम

दिन	अधिकतम	न्यूनतम
शुक्रवार	28°	16°
शनिवार	28°	16°
रविवार	27°	13°
सोमवार	26°	11°
मंगलवार	26°	11°
बुधवार	26°	09°
वीरवार	25°	09°

*आंकड़े आईएमडी के अनुसार



देशभर में आतंक के खिलाफ बनेगी एकसमान रणनीति : अमित शाह

केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री ने गुरुवार को नई दिल्ली में दो दिवसीय आतंकवाद-रोधी सम्मेलन के उद्घाटन सत्र को संबोधित किया

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने वीरवार को नई दिल्ली में आयोजित दो दिवसीय आतंकवाद-रोधी सम्मेलन के उद्घाटन सत्र को संबोधित किया। गृह मंत्री ने राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) द्वारा प्रकाशित 'फेल-सेफ इन्वेस्टिगेशन' का विमोचन किया। साथ ही, उन्होंने चंडीगढ़ में एनआईए कार्यालय परिसर की आधारशिला रखी और दिल्ली के मैदानगढ़ी में बने एनआईए आवासीय परिसर का उदघाटन किया। केन्द्रीय गृह मंत्री ने एनआईए के 'पुष्टि' पोर्टल का ई-लॉन्च भी किया और राष्ट्रीय जांच एजेंसी के 07 अधिकारियों और कर्मियों को अलंकरण भी प्रदान किये।

इस अवसर पर केन्द्रीय गृह राज्य मंत्री बंडी संजय कुमार, गृह सचिव गोविंद मोहन, आसूचना ब्यूरो के निदेशक डॉ. महेश दीक्षित, गृह मंत्रालय में विशेष सचिव (आंतरिक सुरक्षा) आनंद स्वरूप और एनआईए के महानिदेशक राकेश अग्रवाल सहित कई वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे। इस सम्मेलन में राज्यों एवं केंद्रशासित प्रदेशों के वरिष्ठ पुलिस अधिकारी, आतंकवाद-निरोधक एजेंसियों के अधिकारी तथा कानून, फॉरेंसिक एवं प्रौद्योगिकी सहित संबद्ध क्षेत्रों के विशेषज्ञ हिस्सा ले रहे हैं।

सम्मेलन को संबोधित करते हुए केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा कि भारत आतंकवाद का शिकार रहा है और हम



लंबे समय से आतंकवाद का सामना करते आए हैं। उन्होंने कहा कि विभिन्न राज्यों की पुलिस ने अलग-अलग प्रकार के प्रयास किए, मगर एक समन्वित प्रयास की कमी नजर आती थी। समय के साथ धीरे-धीरे अनेक सरकारों के कार्यकाल में इन कमियों को दूर करने के प्रयास हुए और अंततः हम संतोष के साथ कह सकते हैं कि इस बड़े देश में कश्मीर से कन्याकुमारी और द्वारिका से कामाख्या तक हम एक ऐसी व्यवस्था बना रहे हैं जिसमें आतंकवाद का सामना करने के लिए हर पुलिस थाने के स्तर तक एकसमान रणनीति पर काम होगा।

शाह ने कहा कि हाल ही में आतंकवाद के खिलाफ कुछ सफल कार्रवाई हुई है, जिससे हमारे देश का विश्वास बढ़ा है। उन्होंने कहा कि कल ही हमने आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में एक मजबूत मील का पत्थर हासिल किया है। लश्कर के आतंकवादी लतीफ़ भट के मारे जाने के बाद पूरा कश्मीर भारत में पैदा हुए आतंकवादियों की मौजूदगी से मुक्त हो गया है। शाह ने कहा कि 35 साल के बाद यह स्थिति आई है। अमित शाह ने कहा कि शहजाद भट्टी नेटवर्क को गैर-कानूनी गतिविधि रोकथाम अधिनियम (यूएपीए) के तहत आतंकवादी संगठन घोषित किया गया है। देशभर में इसके लगभग 40 से अधिक मॉड्यूल नष्ट किए जा चुके हैं। इस नेटवर्क के खिलाफ कार्रवाई के तहत 100 से अधिक मामले दर्ज हुए और 271 से अधिक गिरफ्तारी हुई। शाह ने कहा कि एक सफल एजेंसी का काम है कि आतंकवादी घटना को अंजाम देने से पहले ही वह आतंकवादियों को पकड़ कर जेल की सलाखों के पीछे डाल दे। उन्होंने कहा कि हर राज्य की पुलिस को इस मॉडल का विश्लेषण करना चाहिए और इसे स्वीकार कर अपने यहाँ लागू करना चाहिए।

शाह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में हमने आतंकवाद के खिलाफ 'जीरो टॉलरेन्स' की नीति अपनाई है और इसके सकारात्मक परिणाम प्राप्त हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि इस दिशा में सतत प्रयास करते हुए सबसे पहले 2 अगस्त 2019 को एनआईए अधिनियम में संशोधन किया गया। नए अपराधों को एनआईए के कार्यक्षेत्र में शामिल किया गया और अतिरिक्त क्षेत्राधिकार प्रदान किया गया। शाह ने कहा कि 14 अगस्त 2019 को यूएपीए में संशोधन किया गया, जिसके अंतर्गत एनआईए को आतंकवादियों की संपत्ति जब्त करने का अधिकार दिया गया और व्यक्ति को आतंकवादी घोषित करने की प्रक्रिया शुरू की गई।

केन्द्रीय गृह मंत्री ने कहा कि हम केन्द्र और राज्यों के सहयोग से आतंकवाद के खिलाफ एक ईकोसिस्टम एप्रोच के माध्यम से आगे बढ़ रहे हैं और इस सहयोग को और मज़बूत करने की ज़रूरत है।

चेन्नई में 71.24 किलो हेरोइन जब्त, श्रीलंका तस्करी की कोशिश नाकाम; दो गिरफ्तार

नई दिल्ली. अंतरराष्ट्रीय मादक पदार्थों की तस्करी के खिलाफ़ एक बड़ी कार्रवाई करते हुए राजस्व आसूचना निदेशालय (डीआरआई) ने तटीय मार्ग से श्रीलंका ले जाई जाने वाली 71.24 किलोग्राम हेरोइन की एक बड़ी खेप की तस्करी करने के प्रयास को विफल कर दिया है। विशिष्ट खुफिया जानकारी के आधार पर डीआरआई के अधिकारियों ने 17-18 नवंबर 2026 के दौरान चेन्नई में गहन निगरानी की और सुनियोजित तरीके से अभियान चलाया। इस कार्रवाई के परिणामस्वरूप मादक पदार्थों की उक्त खेप जब्त की गई और दो व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया। यह जब्ती 2026 में अब तक देश में की गई हेरोइन की सबसे बड़ी एकल जब्तियों में से एक है।

खुफिया जानकारी से संकेत मिला था कि हेरोइन की एक बड़ी खेप चेन्नई से समुद्री तटीय मार्ग के ज़रिए आगे श्रीलंका में तस्करी के लिए ले जाई जा रही है। इस पर त्वरित कार्रवाई करते हुए डीआरआई के अधिकारियों ने चेन्नई में संदिग्ध वाहन के साथ उसकी निगरानी के लिए चल रहे एक दोपहिया वाहन को भी रोक लिया। गहन तलाशी लेने पर उसमें से हल्के सफ़ेद रंग के पाउडर जैसे 69 पैकेट बरामद हुए।

कांग्रेस द्वारा 42 सदस्यीय पीईसी का गठन, चन्नी-वड़िंग सहित कई वरिष्ठ नेताओं को मिली जगह

चंडीगढ़. आगामी 2027 के पंजाब विधानसभा चुनावों की तैयारियों को तेज करते हुए कांग्रेस ने तत्काल प्रभाव से 42 सदस्यीय 'प्रदेश चुनाव समिति' (पीईसी) का गठन किया है। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी (एआईसीसी) की ओर से जारी आधिकारिक बयान के अनुसार, कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने इस समिति के गठन के प्रस्ताव को अपनी मंजूरी दे दी है। इस 42 सदस्यीय समिति में कांग्रेस के कई वरिष्ठ नेता शामिल हैं, जिनमें पंजाब प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष परगट सिंह, नेता प्रतिपक्ष प्रताप सिंह बाजवा, पूर्व मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी, अमरिंदर सिंह राजा वड़िंग, अंबिका सोनी, राजिंदर कौर भट्टल, सुखजिंदर सिंह रंधावा और मनीष तिवारी शामिल हैं। पंजाब के प्रभारी एआईसीसी महासचिव, उनके साथ जुड़े एआईसीसी सचिव और पंजाब में कांग्रेस के विभिन्न संगठनों (फ्रंटल संगठनों) के प्रदेश प्रमुख इस समिति के पदेन सदस्य होंगे।

कांग्रेस की पंजाब चुनाव समिति के 24 सदस्य हैं: परगट सिंह, प्रताप सिंह बाजवा, अम्बिका सोनी, राजिंदर कौर भट्टल, चरणजीत सिंह चन्नी, सुखजिंदर सिंह रंधावा, मनीष तिवारी, विजय इंदर सिंगला, अमरेंद्र सिंह राजा वारिंग, शमशेर सिंह दूलो, सुखपाल सिंह खैरा, अमर सिंह, गुरजीत सिंह औजला, शेर सिंह घुबाया, धर्मवीरा गांधी, किशोरी लाल शर्मा,



संगत सिंह गिलजियां, सुखविंदर सिंह डैनी, राज कुमार येरका, कुलजीत सिंह नागरा, जी उर्कीरत सिंह, ओम प्रकाश सोनी, संतोष चौधरी, मालती थापर, राणा कंवर पाल सिंह, भारत भूषण आशु, अरुणा चौधरी, ब्रह्म महिंद्रा, रजिया सुल्ताना, तृप्त राजिंदर सिंह बाजवा, राणा गुरजीत सिंह, सुखबिंदर सिंह सरकारिया, गुरप्रीत सिंह कांगड़, बलबीर सिंह सिद्धू, साधु सिंह धर्मसोत, -रणदीप सिंह नाभा, अवतार हेनरी सीनियर, कुशलदीप सिंह ढिल्लों, हरदेव सिंह लाडी, कैप्टन संदीप सिंह संधू, अजीत इंदर सिंह मोफ़र, प्रो. इमानुएल नाहर।

पंजाब में चुनाव की निगरानी के लिए चार सदस्यीय समिति : कांग्रेस ने सोमवार को उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, पंजाब, गोवा और मणिपुर में आगामी विधानसभा चुनावों के लिए स्क्रीनिंग समितियों का गठन किया था।

मलेशिया में भारतीयों के लिए वीजा फ्री एंट्री 1 जनवरी से होगी बंद

कुआलालंपुर. मलेशिया ने घोषणा की है कि वह एक जनवरी 2027 से भारतीय नागरिकों के लिए वीजा-मुक्त प्रवेश की सुविधा समाप्त कर रहा है। इससे पहले, इस दक्षिण-पूर्व एशियाई देश की यात्रा करने वाले भारतीय नागरिकों को 30 दिनों के लिए वीजा से छूट दी जाती थी, और उन्हें केवल वहां पहुंचने से तीन दिन पहले 'मलेशिया डिजिटल अराइवल कार्ड' के लिए पंजीकरण करना होता था। भारतीय नागरिकों के लिए वीजा छूट एक दिसंबर, 2023 को लागू की गई थी और बाद में 2026 के अंत तक बढ़ा दिया था।

आजम खान को सुप्रीम कोर्ट से राहत

नई दिल्ली. सुप्रीम कोर्ट ने धन शोधन के मामले में समाजवादी पार्टी (सपा) के नेता आजम खान को अंतरिम जमानत देने के इलाहाबाद उच्च न्यायालय के आदेश को बरकरार रखते हुए उनकी जमानत को चुनौती देने वाली ईडी की याचिका खारिज कर दी। न्यायमूर्ति एम एम सुंदरेश और न्यायमूर्ति पी बी वराले की पीठ ने स्पष्ट किया कि उच्च न्यायालय की टिप्पणियां प्रथम दृष्टया थीं और अंतिम निर्णय पर उनका कोई प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए। पीठ ने कहा, 'यह अंतरिम आदेश है, इसलिए हम इसमें हस्तक्षेप करने के इच्छुक नहीं हैं।'

गड़बड़ी के आरोपों पर हाई कोर्ट ने पीसीएस परीक्षा की चयन प्रक्रिया पर लगाई रोक

चंडीगढ़. पंजाब और हरियाणा हाई कोर्ट ने गुरुवार को उम्मीदवारों द्वारा दायर कई याचिकाओं पर सुनवाई के बाद पंजाब लोक सेवा आयोग (पीपीएससी) द्वारा आयोजित पंजाब राज्य सिविल सेवा (पीसीएस) परीक्षा की चयन प्रक्रिया पर रोक लगा दी है।



हाई कोर्ट ने इस मामले की अगली सुनवाई के लिए 16 दिसंबर की तारीख तय की है। यह परीक्षा अप्रैल 2026 में आयोजित की गई थी और 4 नवंबर को इसके परिणाम घोषित किए गए, जिसमें 331 रिक्त पदों के लिए 751 उम्मीदवारों को साक्षात्कार (इंटरव्यू) के लिए शॉर्टलिस्ट किया गया था। यह विवाद पंजाब राज्य सिविल सेवा संयुक्त प्रतियोगी परीक्षा से जुड़ा है जिसके लिए पीपीएससी ने 3 जनवरी 2025 को लगभग 322 पदों के लिए भर्ती अधिसूचना जारी की थी। मुख्य परीक्षा 1 से 10 अप्रैल 2026 के बीच आयोजित की गई थी और 4 नवंबर को घोषित परिणामों में अगले चरण के लिए लगभग 751 उम्मीदवारों को शॉर्टलिस्ट किया गया। इस घोषणा के बाद उम्मीदवारों के कई समूहों ने हाई कोर्ट का दरवाजा खटखटाया। उन्होंने चयन प्रक्रिया में बड़े पैमाने पर प्रक्रियात्मक अनियमितताओं का आरोप लगाया और चयन प्रक्रिया को रद्द करने के साथ-साथ सीबीआई या विशेष जांच दल से स्वतंत्र जांच कराने की मांग की।

पटियाला में भाखड़ा मेन लाइन नहर पर बना पुल ढहा

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). एनएच-64 (नया एनएच-07) के पटियाला बाईपास खंड पर, खंड के बाईं ओर भाखड़ा मेन लाइन नहर पर बना 60 मीटर लंबा स्टील ट्रस ब्रिज गुरुवार सुबह लगभग 6:00 बजे ढह गया। इस घटना में किसी के हताहत होने की सूचना नहीं है। एनएचएआई की घटना प्रबंधन टीम ने स्थिति पर तुरंत प्रतिक्रिया दी और सड़क उपयोगकर्ताओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए यातायात को सर्विस रोड पर मोड़ दिया। तत्काल सुरक्षा उपाय के रूप में वाहनों की आवाजाही को सचेत करने और नियंत्रित करने के लिए ट्रैफिक पुलिस द्वारा बैरिकेडिंग करने के साथ-साथ घटनास्थल पर रोड सेफ्टी मार्शल तैनात किए गए हैं। प्रभावित क्षेत्र को सुरक्षित करने के लिए ढहे हिस्से के चारों ओर पर्याप्त संकेतक व प्रकाश की व्यवस्था भी की जा रही है। क्षतिग्रस्त पुल पर यातायात बहाल करने के लिए एनएचएआई 60 मीटर स्पैन वाले बेली ब्रिज को जुटा रहा है, जिसका उपयोग मूल रूप से वल्लाह (अमृतसर) में यातायात परिवर्तन के लिए किया जाना था। बेली ब्रिज के माध्यम से यातायात बहाली अगले 3-4 दिनों में पूरी कर ली जाएगी। एनएचएआई ने पुल के ढहने के कारणों की जांच करने और ऐसी घटनाओं से बचने के लिए उपचारात्मक उपाय सुझाने के लिए एक विशेषज्ञ समिति का भी गठन किया है।

चार लेन वाला पटियाला बाईपास खंड वर्तमान में एनएचएआई के अल्पकालिक रखरखाव अनुबंध के तहत है और इसे 2018 में एनएचएआई को सौंपा गया था। चार-लेनिंग का कार्य पीडब्ल्यूडी पंजाब की देखरेख में बीआरओ द्वारा निष्पादित किया गया था।

पंजाब के सभी पुलों का सुरक्षा ऑडिट करवाने की अपील



पंजाब के लोक निर्माण मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ ने केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन जयराम गडकरी से अपील की है कि 19 नवंबर, 2026 को पटियाला-संगरूर-बठिंडा राष्ट्रीय राजमार्ग (एनएच-07) पर भाखड़ा नहर के ऊपर बना स्टील पुल गिरने की दुर्भाग्यपूर्ण घटना को ध्यान में रखते हुए संबंधित अधिकारियों को पंजाब भर के राष्ट्रीय राजमार्गों पर बने सभी पुलों का व्यापक संरचनात्मक सुरक्षा ऑडिट करवाने के निर्देश दिए जाएं। केंद्रीय मंत्री को लिखे पत्र में ईटीओ ने भविष्य में ऐसी घटनाओं से बचाव के लिए नियमित संरचनात्मक मूल्यांकन और समय पर निवारक रखरखाव की आवश्यकता पर जोर दिया।

पूर्व कांग्रेस विधायक हरदयाल सिंह कंबोज भाजपा में शामिल

चंडीगढ़. कांग्रेस मैनिफेस्टो कमेटी के सह-अध्यक्ष और राजपुरा से पूर्व विधायक हरदयाल सिंह कंबोज ने गुरुवार को बीजेपी का दामन थाम लिया। बीजेपी नेताओं की मौजूदगी में वह पार्टी में शामिल हो गए। राजपुरा से दो बार विधायक रहे और पंजाब मैनिफेस्टो कमेटी के सह-अध्यक्ष हरदयाल सिंह कंबोज ने बीजेपी में शामिल होकर कांग्रेस को बड़ा झटका दे दिया। कंबोज गुरुवार को सेक्टर 37 में पंजाब बीजेपी हेडक्वार्टर पहुंचे और पार्टी की सदस्यता ग्रहण की। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने उन्हें बीजेपी में शामिल करवाया। हरदयाल सिंह



का पंजाब बीजेपी अध्यक्ष केवल सिंह ढिल्लों और प्रभारी सतीश पूनिया ने स्वागत किया। बीजेपी शामिल होने को लेकर हरदयाल सिंह ने बताया कि आज पंजाब को बचाना है। केंद्र की सपोर्ट के बिना पंजाब ठीक नहीं हो सकता। जैसे हालात 'आप' ने पंजाब के कर दिए हैं। इसको संभालने के लिए बहुत बड़ी सोच की जरूरत है।

कला, आस्था और प्रेम के साधक थे सरदार सोभा सिंह

जालंधर ब्रीज. सरदार सोभा सिंह हृदय से एक सच्चे कलाकार थे। एक ऐसे कलाकार, जिनकी सर्वशक्तिमान ईश्वर में आस्था और सौंदर्य, अच्छाई तथा मानवीय मूल्यों के प्रति उनका चिरस्थायी दर्शन आज भी उन्हें उनकी अमर कलाकृतियों के माध्यम से जीवंत बनाए हुए है—वे कृतियां जो उनके शाश्वत चित्रों के फ्रेम से बाहर आकर मानो स्वयं बोल उठती हैं। वे भारत के सर्वाधिक प्रतिष्ठित समकालीन कलाकारों में से एक रहे हैं। पाश्चात्य तैल चित्रकला की शास्त्रीय विधियों का उपयोग करते हुए इस महान चित्रकार ने अनेक कालजयी कृतियां रचीं। उन्होंने सिख इतिहास और पंजाबी लोककथाओं के महत्वपूर्ण पात्रों के अत्यंत मार्मिक और अविश्वसनीय रूप से सजीव चित्र उकेरे। सोभा सिंह की चिरस्थायी कलाकृतियों में सिख गुरु, पैगंबर, संत और पौराणिक व्यक्तित्व जीवंत हो उठते हैं।

यद्यपि उनकी कला मुख्य रूप से प्रसिद्ध धार्मिक और प्रेम-प्रसंगों को दर्शाती है, किंतु उनकी सर्वाधिक प्रसिद्ध कृति प्रथम गुरु, श्री गुरु नानक देव जी की है, जिसमें वे आशीर्वाद की मुद्रा में हाथ उठाए हुए हैं—यह चित्र ईश्वर में आस्था रखने वाले प्रत्येक परिवार को आशीर्वाद प्रदान करता है। हालांकि, उनका पहला चित्र छठे सिख गुरु, श्री हरगोबिंद साहिब जी का था।

'सोहनी-महिवाल' और सम्राट शाहजहां की बाहों में मुमताज महल की उनकी सर्वव्यापी कृति—जिसका शीर्षक 'लास्ट डिजायर ऑफ मुमताज महल' (मुमताज महल की अंतिम इच्छा) है—प्रेम का वास्तविक चित्रण हैं। सोहनी-महिवाल अविभाजित पंजाब की एक प्रसिद्ध दुखांत प्रेम कहानी है, जिसने सोभा सिंह को मंत्रमुग्ध कर दिया था। वे इस कथा से इतने अभिभूत थे कि 1937 और 1980 के बीच उन्होंने इस चित्र के पांच अलग-अलग संस्करण बनाए। इनमें से पहला चित्र 1937 में बनाया गया था, जिसे वे 1947 के विभाजन के दौरान लाहौर में ही छोड़ आए थे।



राजेश चंद्र बाली
(लेखक एक भारतीय सूचना सेवा (आईआईएस) अधिकारी हैं और वर्तमान में आकाशवाणी, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, जालंधर में क्षेत्रीय समाचार प्रमुख के पद पर कार्यरत हैं।)

सोभा सिंह जी को 1983 में भारत के चौथे सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'पद्म श्री' से अलंकृत किया गया। भारत सरकार के डाक विभाग ने 29 नवंबर, 2001 को उनके जन्म शताब्दी वर्ष के अवसर पर एक स्मारक डाक टिकट जारी किया। इस वर्ष 27 नवंबर को इस महान कलाकार की 125वीं जयंती के अवसर पर, पंजाब के गुरदासपुर जिले में स्थित उनकी जन्मभूमि श्री हरगोबिंदपुर से वर्ष भर चलने वाले समारोहों का शुभारंभ होगा, जिसका समापन नवंबर 2027 में हिमाचल प्रदेश के अंद्रेटा स्थित उनकी कर्मभूमि में होगा। ये समारोह 'जन्मभूमि से कर्मभूमि' विषय (थीम) पर केंद्रित होंगे।

सोभा सिंह मेमोरियल आर्ट सोसाइटी, अंद्रेटा द्वारा भारतीय कला प्रेमियों के प्रति कलाकार के उत्कृष्ट योगदान को रेखांकित करने के लिए इन समारोहों में विश्वविद्यालयों, सांस्कृतिक संगठनों, शैक्षणिक संस्थानों और राज्य सरकारों के सहयोग से कला, सांस्कृतिक और शैक्षणिक गतिविधियों की एक श्रृंखला आयोजित करने की योजना बनाई गई है।

सोसाइटी के महासचिव डॉ. हिरदय पाल सिंह ने बताया कि समारोहों की शुरुआत नवंबर के दूसरे पखवाड़े में बठिंडा में कला महोत्सवों के साथ होगी। सोसाइटी 27 नवंबर को श्री हरगोबिंदपुर में एक विशेष कार्यक्रम आयोजित करेगी, जिसमें धार्मिक समागम और स्कूली छात्रों के लिए चित्रकला प्रतियोगिताएं शामिल होंगी। पंजाब, हरियाणा और हिमाचल प्रदेश के विभिन्न जिलों में अनेक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। कलाकार के जीवन के विभिन्न चरणों में उनसे जुड़े रहे परिवारों के वंशजों को सम्मानित करने के लिए एक विशेष 'कृतज्ञता समारोह' भी प्रस्तावित है। डॉ. पॉल ने बताया कि 2027 में अंद्रेटा स्थित उनके ऐतिहासिक स्टूडियो में सोभा सिंह की एक सिलिकॉन प्रतिमा का अनावरण भी किया जाना है। सोसाइटी कलात्मक उत्कृष्टता के सम्मान में एक उत्कृष्ट कलाकार को 'सोभा सिंह कला पुरस्कार' प्रदान करने का भी प्रस्ताव रखती है। सिख परिवारों में बुजुर्ग पिता तुल्य व्यक्तियों को दिए जाने वाले सम्मानजनक उपनाम 'दारजी' के रूप में प्रसिद्ध सरदार सोभा सिंह जी, अपने नाम "सोभा" (जिसका अर्थ है गरिमा/आभा) के अनुरूप, चार दशक पूर्व 22 अगस्त, 1986 को इस संसार को अलविदा कह गए, और अपने पीछे ऐसी अमिट स्मृतियां छोड़ गए जो अपनी गरिमामयी कलाकृतियों के माध्यम से कला के इतिहास और विश्व भर के कला प्रेमियों को सदैव सुशोभित और मंत्रमुग्ध करती रहेंगी।

गोआ में 57वें भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव के लिए तैयारियां ज़ोरों पर



नई दिल्ली. गोवा का पणजी अंतिम तैयारियां पूरी होने के साथ 57वें भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (इफ्फी) की मेजबानी के लिए पूरी तरह तैयार है। महोत्सव परिसर और राजधानी शहर में, कारीगरों और कार्यक्रम की टीमों ने महोत्सव के विषय 'स्टोरीज विदाउट बॉर्डर्स' यानी सीमाओं के पार की कहानियां को दर्शाते हुए विषय-आधारित इंस्टॉलेशन, फिल्म-रील टनल, डेलीगेट कियोस्क और सजावटी तोरण द्वारों को अंतिम रूप दे दिया है।

57वें भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (इफ्फी) से पहले, गोवा की राजधानी सिनेमा और संस्कृति के एक शानदार केंद्र में बदल गई है। महोत्सव के प्रमुख स्थलों में ईएसजी कॉम्प्लेक्स, कला अकादमी और पणजी के आसपास के इलाके शामिल हैं। इनमें भारत की समृद्ध सिनेमाई विरासत को दर्शाते हुए भव्य विषय-आधारित इंस्टॉलेशन लगाए गए हैं। 57वें भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (इफ्फी) के आयोजन स्थल पर मोर की आकृति वाला एक भव्य प्रवेश द्वार तैयार है।

भारत की इन जगहों पर देखें चेरी ब्लॉसम का जादुई नजारा

Travelling चेरी ब्लॉसम देखने के लिए लोग विदेश जाते हैं खासतौर से जापान लेकिन क्या आप जानते हैं कि भारत में भी कुछ जगह है जहां आप खूबसूरत चेरी ब्लॉसम देखने के लिए जा सकते हैं। यहां जानिए 5 जगह जहां पर चेरी ब्लॉसम का जादुई नजारा देख

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

चेरी ब्लॉसम का नाम सुनते ही आंखों के सामने गुलाबी और सफेद फूलों से सजे खूबसूरत नजारे सामने आने लगते हैं। आमतौर पर लोग इन फूलों को देखने के लिए विदेश जाने का सपना देखते हैं, लेकिन भारत में भी चेरी ब्लॉसम की खूबसूरती का दीदार किया जा सकता है। देश के कई हिस्सों में मौसम बदलने के साथ ही पेड़ों पर ये नाजुक फूल खिल उठते हैं और आसपास का पूरा माहौल किसी जादुई दुनिया जैसा नजर आने लगता है। अगर आप भी रोजाना की भागदौड़ से दूर प्रकृति के बीच कुछ यादगार पल बिताना चाहते हैं, तो भारत की इन

जगहों पर जाएं जहां चेरी ब्लॉसम का

मजा ले सकते हैं।

1) सिक्किम

चेरी ब्लॉसम का मौसम भले ही कुछ समय के लिए आता हो, लेकिन इसकी खूबसूरती लंबे समय तक यादों में बनी रहती है। गुलाबी फूलों को देखने के लिए आप सिक्किम जाने की प्लानिंग कर सकते हैं। यहां कई चेरी के पेड़ हैं। गंगटोक, नामची और रावांगला में चेरी के फूलों को देखने के लिए बहुत शांत माहौल मिलता है। त्सोमगो झील और नाथुला दर्रे का इलाका अपने ऊबड़-खाबड़ रास्तों और ज्यादा ऊंचाई वाली प्राकृतिक सुंदरता के लिए जाना जाता है।

2) जीरो वैली, अरुणाचल प्रदेश

अरुणाचल प्रदेश की जीरो वैली, चेरी ब्लॉसम देखने के लिए एक और बेहद खूबसूरत जगह है। यह इलाका अपने सुंदर नजारों और सर्दियों के महीनों में खासकर नवंबर के आसपास खिलने वाले शानदार चेरी ब्लॉसम के लिए जाना जाता है। अक्टूबर के अंत से नवंबर के दौरान यहां चेरी ब्लॉसम के गुलाबी और हल्के सफेद फूल देखने की संभावना रहती है। गुलाबी फूलों से सजी जीरो वैली



देखने के लिए आप अक्टूबर से अप्रैल के महीनों में जा सकते हैं।

3) शिलांग, मेघालय

भारत में चेरी ब्लॉसम देखने के लिए शिलांग सबसे बेहतरीन जगहों में से एक है। इस हिल स्टेशन पर हर साल नवंबर के महीने में एक शानदार चेरी ब्लॉसम फेस्टिवल आयोजित किया जाता है। शिलांग का चेरी ब्लॉसम फेस्टिवल हर साल दुनिया भर से पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करता है। ठंडी हवा, बादलों से ढकी पहाड़ियां और गुलाबी फूलों का संगम इस मौसम को खास बना देता है।

4) दार्जिलिंग, पश्चिम बंगाल

दार्जिलिंग में भी चेरी ब्लॉसम को खिलते हुए देख सकते हैं। अक्टूबर के अंत से नवंबर के बीच तक कुछ इलाकों में गुलाबी और हल्के सफेद फूल दिखाई दे सकते हैं, जबकि दार्जिलिंग और आसपास के इलाकों में फूल खिलने का समय मौसम के अनुसार बदलता है। हालांकि, दार्जिलिंग में नवंबर का चेरी ब्लॉसम उतना फेमस नहीं है जितना मेघालय के शिलांग या सिक्किम के तेमी में देखने को मिलता है।

5) मावफलांग, मेघालय

मावफलांग भी चेरी ब्लॉसम के खूबसूरत नजारों के लिए जाना जाता है। यहां अक्टूबर के आखिरी हफ्ते से नवंबर के बीच तक हिमालयन वाइल्ड चेरी के गुलाबी और हल्के सफेद फूल खिलते हैं। मावफलांग शिलांग से लगभग 25 किमी दूर स्थित एक सुंदर छोटा सा गांव है। मेघालय में चेरी ब्लॉसम देखने के लिए यह एक और बेहतरीन जगह है। मावफलांग की पहाड़ियों, हरे-भरे प्राकृतिक वातावरण और सड़क किनारे खिले इन फूलों का नजारा बेहद मनमोहक होता है।

SUPER FOOD

सर्दियों में सेहत का खजाना हैं ये सुपरफूड्स, 4 महीने जमकर खाने से सालभर मिलेगा फायदा

अच्छी सेहत के लिए मौसम के मुताबिक खाना बहुत जरूरी है। न्यूट्रिशिनिस्ट ने कुछ ऐसे सुपरफूड्स का कॉम्बिनेशन बताए है जो सर्दियों के 4 महीने में खाकर आपको सालभर फायदा दे सकते हैं। यहां जानिए इन सुपरफूड कॉम्बिनेशन के बारे में।



• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

सर्दियों का मौसम खानपान के लिहाज से बेहद खास माना जाता है। इस दौरान बाजार में कई तरह की मौसमी सब्जियां, फल, मेवे और पोषक तत्वों से भरपूर चीजें आसानी से मिलती हैं। ये न केवल शरीर को ठंड से बचाने में मदद करती हैं, बल्कि सेहत को बेहतर बनाए रखने में भी बहुत ज्यादा फायदेमंद होती हैं। न्यूट्रिशनिस्ट के मुताबिक, सर्दियों के चार महीनों में अगर खानपान पर खास ध्यान दिया जाए और सही खाने की चीजों को डायट में शामिल किया जाए, तो इसका पॉजिटिव असर लंबे समय तक सेहत पर देखने को मिल सकता है। ठंड के मौसम में शरीर को गर्म रखने और एनर्जी बनाए रखने के लिए पौष्टिक आहार जरूरी होता है। न्यूट्रीशिनिस्ट ने कुछ सुपरफूड्स कॉम्बिनेशन के बारे में बताया है जिनमें मौजूद विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट शरीर को जरूरी पोषण देने में मदद करते हैं। जानते हैं सर्दियों में शामिल करने लायक कुछ बेहतरीन सुपरफूड्स।

सर्दियों के लिए सुपरफूड कॉम्बिनेशन

1) बाजरा- बाजरा सर्दियों में खाई जाने वाली पौष्टिक अनाज की प्रमुख किस्मों में से एक है। इसमें फाइबर, प्रोटीन, आयरन, मैग्नीशियम और कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसकी तासीर गर्म मानी जाती है, इसलिए ठंड के मौसम में बाजरे की रोटी, खिचड़ी और दलिया खाना फायदेमंद हो सकता है। शरीर में लंबे समय तक एनर्जी बनाए रखने के लिए ये बेहतरीन है।

2) आंवला- आंवला सर्दियों में मिलने वाला बेहद पौष्टिक फल है। जिसमें विटामिन-C, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ठंड के मौसम में इसे डाइट में शामिल करने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं और इम्यूनिटी को बेहतर बनाए रखने में मदद मिल सकती है। त्वचा में निखार लाने के लिए भी ये बेहतरीन है।

3) हल्दी और काली मिर्च वाला दूध (या कच्ची हल्दी) -सर्दियों में हल्दी और काली मिर्च वाला दूध पीना सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। ठंड के मौसम में इस पारंपरिक ड्रिंक को डायट में शामिल करने से सूजन कम करने और शरीर को ठीक करने में मदद मिलती है।

4) गोंद- गोंद में कार्बोहाइड्रेट और कुछ मात्रा में फाइबर पाया जाता है। इसे घी, मेवे और आटे के साथ मिलाकर खाने से शरीर को एनर्जी और पोषण मिलता है। ये जोड़ों को चिकनाई देने और हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए बेस्ट है।

5) घी- घी भारतीय खानपान का अहम हिस्सा है। इसमें हेल्दी फैट के साथ विटामिन-A, E और K जैसे फैट-सॉल्यूबल विटामिन पाए जाते हैं। ठंड के मौसम में सीमित मात्रा में घी खाना फायदेमंद हो सकता है। आंतों की सेहत और जरूरी हेल्दी फैट्स के लिए इसे डायट में शामिल करें।

6) तिल- तिल में कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक, प्रोटीन और हेल्दी फैट जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। ठंड के मौसम में तिल से बनी चीजें जैसे तिल के लड्डू, गजक और चिक्की खूब पसंद की जाती हैं। इन्हें डायट में शामिल करने से शरीर को जरूरी पोषण और एनर्जी मिल सकती है।मौसम के अनुसार शरीर में गर्माहट के लिए ये बेहतरीन हैं।

7) भुने चने और मूंगफली- इनमें कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। भुने चने में प्रोटीन, फाइबर, आयरन और फोलेट होता है, जबकि मूंगफली में प्रोटीन, हेल्दी फैट, मैग्नीशियम और विटामिन-E पाया जाता है। ठंड के मौसम में इन्हें हेल्दी स्नैक के रूप में खाया जा सकता है।

8) गाजर, बीन्स और मटर- इनमें भरपूर फाइबर और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स भरपूर मात्रा में होता है। इन मौसमी सब्जियों को डायट में शामिल करने से शरीर को जरूरी पोषण मिलता है और सेहत अच्छी बनाए रखने में मदद मिलती है।

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

स्किन से लेकर गट हेल्थ के लिए फायदेमंद है सहजन की पत्तियों का सूप, घर पर ऐसे बनाएं

सर्दियों में सहजन और उसकी पत्तियां खूब बिकने लगती है और लोग इसे खाना पसंद भी करते हैं। लेकिन क्या आपने कभी उसका सूप पिया है। इस बार आप मोरिंगा की पत्तियों का सूप बनाकर पिएं, ये स्वादिष्ट भी होता है और हेल्दी भी।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

सर्दियां आते ही बाजार में सहजन की सब्जी दिखने लग जाती है। लंबे आकार वाली इस सब्जी को पोषक तत्वों का पावरहाउस कहा जाता है। सहजन हो या फिर इसकी पत्तियां होनों ही सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। लोग सहजन की सब्जी बनाते हैं और इसकी पत्तियों की पकौड़ी बनाकर भी खाते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सहजन का सूप पिया है अगर नहीं तो इस बार सर्दियों में जरूर ट्राई करें। सहजन और उसकी पत्तियों से बना ये सूप स्वाद में बढ़िया और कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। आज हम आपको इसकी पूरी रेसिपी आपको बताने जा रहे हैं।



सहजन का सूप बनाने की सामग्री

- 1 कप सहजन की ताजी पत्तियां
- 1 छोटा प्याज (बारीक कटा हुआ)
- 3-4 लहसुन की कलियां
- 1 छोटा टमाटर
- 1 छोटा टुकड़ा अदरक
- 1 चम्मच घी या ऑलिव ऑयल
- 2 कप पानी या वेजिटेबल स्टॉक
- आधा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- कॉर्नफ्लार या ओट्स पाउडर- 1 चम्मच
- स्वादानुसार नमक
- आधा चम्मच नींबू का रस
- पानी

सहजन का सूप बनाने का आसान तरीका

- सबसे पहले सहजन की ताजी पत्तियों को अच्छी तरह साफ करके धो लें और पत्तियों में डंठल ना रहे। इन पत्तियों को एक किनारे रख दीजिए, तब तक इनका पानी झड़ता रहेगा।
- अब एक पैन में 1 चम्मच घी डालकर गर्म करें और इसमें बारीक कटा हुआ प्याज, लहसुन, अदरक डालकर अच्छे से भून लें। फिर इसमें टमाटर नरम होने तक पका लें।
- फिर इसमें सहजन की पत्तियां डालें और 2-3 मिनट तक भूनें। इसके बाद दो कप पानी डालकर धीमी आंच पर 5-7 मिनट तक पकने दें। जब सब्जियां और पत्तियां मुलायम हो जाए तब गैस बंद करें।
- अब आपको इस मिश्रण के ठंडे होने का इंतजार करना होगा और इसके ठंडा होते ही मिक्सर में डालकर पेस्ट बनाना है। मिक्सर में ग्राइंड करने के बाद इसे दोबारा कड़ाही में डालें और फिर काली मिर्च, नमक, थोड़ा पानी मिलाकर 2-3 मिनट तक पका लें। अगर आपको सूप गाढ़ा पसंद है, तो कॉर्न फ्लोर मिलाकर पकाएं।
- फिर गैस बंद करें और थोड़ा नींबू का रस मिला दें। बस आपका सूप बनाकर रेडी है। इसे गरम-गरम सर्व करें और सर्दियों का फुल मजा लें।

सहजन का सूप पीने के फायदे

- पाचन के लिए बढ़िया- सहजन की पत्तियों में मौजूद फाइबर गट हेल्थ को बेहतर रखने में मदद करता है।
- स्किन के लिए फायदेमंद- इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।
- इम्यूनिटी को सपोर्ट करे- सहजन में विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करते हैं।
- हड्डियों के लिए अच्छा- इसमें कैल्शियम और फॉस्फोरस जैसे मिनरल्स पाए जाते हैं, जो हड्डियों की सेहत के लिए जरूरी हैं।
- शरीर को पोषण दे- सहजन का सूप आयरन, विटामिन और कई जरूरी पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत माना जाता है।

हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग क्या है? कहीं आप भी तो नहीं कर रहे परवरिश में ये गलतियां

जालंधर ब्रीज (फीचर) . हर माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा जिंदगी में खूब तरक्की करें और आगे बढ़ता रहे। इसके लिए माता-पिता हर संभव कोशिश करते हैं और उनकी जरूरतों को पूरा करते हैं। हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग करते हुए ज्यादातर पेरेंट्स कुछ गलतियां कर जाते हैं, जो बच्चों के लिए बाद में मुसीबत बन जाती है।



हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग परवरिश का ऐसा तरीका है, जिसमें माता-पिता अपने बच्चों की जिंदगी में जरूरत से ज्यादा दखल देने लगते हैं। जैसे हेलिकॉप्टर किसी एक जगह के ऊपर लगातार मंडराता रहता है, ठीक उसी तरह माता-पिता भी बच्चों की हर एक्टिविटी पर नजर रखते हैं। बच्चे का होमवर्क हो, दोस्तों के साथ कोई बात हो, स्कूल की समस्या हो या फिर रोजमर्रा के छोटे-छोटे फैसले, हेलिकॉप्टर पेरेंट्स हर मामले में खुद दखल देने लगते हैं। उन्हें लगता है कि ऐसा करके वे अपने बच्चे को हर परेशानी से बचा रहे हैं, लेकिन कई बार उनका यही व्यवहार बच्चे को खुद से फैसले लेने और समस्याओं का सामना करने से रोक देता है।

अगर आप भी हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग कर रहे हैं, तो रुक जाइये। साथ ही बच्चों की परवरिश में कुछ गलतियां करने से बचें। ऐसा करके आप बच्चों का भविष्य बेहतर कर सकते हैं और बच्चा भी आपके साथ अच्छा व्यवहार करेगा।

क्या आप तय करते हैं कि आपका बच्चा क्या पहनेगा, किसके साथ खेलेगा, कौन-सा शौक अपनाएगा और अपना खाली समय कैसे बिताएगा? अगर हां, तो हो सकता है कि आप उसकी जिंदगी को जरूरत से ज्यादा कंट्रोल कर रहे हों। बच्चों को उनकी उम्र के हिसाब से छोटे-छोटे फैसले खुद लेने देना चाहिए। इससे उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है और वे अपनी पसंद-नापसंद को समझना सीखते हैं।

हर माता-पिता अपने बच्चे को दुखी या परेशान नहीं देखना चाहते। लेकिन उसे हर छोटी-बड़ी परेशानी से बचाने की कोशिश करना भी सही नहीं है। बच्चे का होमवर्क खुद पूरा कर देना, दोस्तों से झगड़ा होने पर तुरंत दखल करना या उसकी हर गलती को खुद सुधार देना उसकी सीखने की क्षमता को प्रभावित करता है। किसी गलती या हार से ही बच्चे का सही विकास होगा और वह आगे बढ़ने की कोशिश करेगा। उसका साथ दें लेकिन हर चीज को खुद से सही ना करें।

बच्चे की सुरक्षा का ध्यान रखना हर माता-पिता की जिम्मेदारी है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि उसकी हर एक्टिविटी पर लगातार नजर रखी जाए। कुछ माता-पिता बच्चों के मैसेज चेक करते हैं, हर दोस्त के बारे में पूछताछ करते हैं और बार-बार उनकी लोकेशन या अन्य जानकारी मांगते हैं। ऐसा व्यवहार बच्चों को यह महसूस करा सकता है कि माता-पिता उन पर भरोसा नहीं करते। बढ़ती उम्र के साथ बच्चों को अपनी प्राइवेसी की भी जरूरत होती है।

दिल को वॉक, दिमाग को किताबें पसंद! डॉक्टर से जानें बाकी अंगों की हेल्दी आदतें

Health शरीर के हर अंग को सही तरीके से काम करने के लिए कुछ अच्छी आदतों की जरूरत होती है। जानिए रोज की कौन सी आदत दिल, दिमाग, किडनी और लिवर को हेल्दी रखने में मदद करती है।

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

हम अक्सर सोचते हैं कि सेहत अच्छी रखने के लिए बस सही खाना और एक्सरसाइज करना जरूरी है। लेकिन हमारी रोज की कुछ छोटी-छोटी आदतें भी शरीर के अलग-अलग अंगों को हेल्दी रखने में मदद करती हैं। जैसे रोज थोड़ी देर टहलना दिल के लिए अच्छा है, किताबें पढ़ना दिमाग को एक्टिव रखता है और सही मात्रा में पानी पीना किडनी के लिए जरूरी है। इसी तरह अच्छी नींद से शरीर को आराम मिलता है और इम्यून सिस्टम भी ठीक से काम कर पाता है। होम्योपैथी डॉक्टर ने ऐसी ही कुछ आदतों के बारे में बताया है। आइए जानते हैं कि शरीर के किस अंग को कौन सी आदत पसंद है।



दिल को पसंद है रोज 30 मिनट टहलना

दिल को हेल्दी रखने के लिए रोज टहलने की आदत डालें। इसके लिए आपको जिम जाने या कोई मुश्किल एक्सरसाइज करने की जरूरत नहीं है। बस रोज करीब 30 मिनट वॉक करें। आप सुबह या शाम अपनी सुविधा के हिसाब से टहल सकते हैं। इससे शरीर एक्टिव रहता है और दिल की सेहत को भी फायदा मिलता है। अगर आप अभी ज्यादा नहीं चलते हैं, तो शुरुआत 10 से 15 मिनट की वॉक से करें। फिर धीरे-धीरे समय बढ़ा सकते हैं।

दिमाग के लिए अच्छी है किताबें पढ़ने की आदत

आजकल ज्यादातर लोग खाली समय में मोबाइल चलाते हैं। ऐसे में रोज कुछ समय किताबें पढ़ने के लिए भी निकालें। किताबें पढ़ने से नई चीजें जानने और समझने का मौका मिलता है। साथ ही, इससे ध्यान लगाने और सोचने-समझने की क्षमता को बेहतर रखने में मदद मिल सकती है। रोज 15-20 मिनट पढ़ना भी अच्छी शुरुआत है।

फेफड़ों के लिए करें गहरी सांस लेने की एक्सरसाइज

फेफड़ों को हेल्दी रखने के लिए गहरी सांस लेने की प्रैक्टिस कर सकते हैं। इसे डायफ्राम ब्रीदिंग कहते हैं। इसमें नाक से धीरे-धीरे गहरी सांस लें। ध्यान दें कि सांस लेते समय आपका पेट थोड़ा बाहर आए। फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ें। ऐसा कुछ मिनट तक आराम से करें। इस एक्सरसाइज से आपको रिलैक्स महसूस हो सकता है और सांस लेने का तरीका बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।

हड्डियों के लिए जरूरी है सुबह की धूप

हड्डियों को मजबूत रखने के लिए शरीर में विटामिन डी होना जरूरी है। धूप से शरीर को विटामिन डी बनाने में मदद मिलती है। इसलिए दिन में कुछ समय बाहर बिताने की आदत डालें। बहुत तेज धूप में ज्यादा देर खड़े न रहें और जरूरत के हिसाब से सनस्क्रीन लगाएं। अगर शरीर में विटामिन डी की कमी है, तो डॉक्टर से बात करके जांच और सही इलाज कराएं।

किडनी के लिए जरूरी है सही मात्रा में पानी पीना

दिनभर में पर्याप्त पानी पीना किडनी के लिए अच्छा है। किडनी शरीर की गंदगी को पेशाब के जरिए बाहर निकालने में मदद करती है। लेकिन कई बार काम में लगे रहने के चक्कर में हम पानी पीना ही भूल जाते हैं। इससे बचने के लिए अपने पास पानी की बोतल रखें और थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पीते रहें।

लिवर को पसंद है कम चीनी और घर का बना खाना

लिवर को हेल्दी रखने के लिए खाने-पीने की आदतों में थोड़ा बदलाव करना जरूरी है। रोज कोल्ड ड्रिंक, पैकेट वाले चिप्स, मीठी चीजें और बाहर का जंक फूड खाने से बचें। इनमें चीनी, नमक और अनहेल्दी फैट ज्यादा हो सकता है। इनकी जगह घर का बना ताजा खाना, फल और सब्जियां खाएं। साथ ही, मीठी चीजें खाने की आदत भी कम करें।

इम्यून सिस्टम के लिए जरूरी है 7-8 घंटे की नींद

अगर आप रोज देर रात तक जागते हैं और सुबह जल्दी उठ जाते हैं, तो अपनी इस आदत को बदलें। शरीर को ठीक से काम करने और बीमारियों से लड़ने के लिए अच्छी नींद की जरूरत होती है। इसलिए रोज 7 से 8 घंटे सोने की कोशिश करें। सोने से पहले मोबाइल चलाने से बचें और हर दिन करीब एक ही समय पर सोने की आदत डालें। अच्छी नींद से शरीर को आराम मिलता है और इम्यून सिस्टम को भी सही तरीके से काम करने में मदद मिलती है।

नोट: ये सभी आदतें सेहत का ध्यान रखने में मदद कर सकती हैं, लेकिन किसी बीमारी का इलाज नहीं हैं। अपनी सेहत और जरूरत के हिसाब से डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

आईसीएमआर-एनआईएमआर की 50वीं वर्षगांठ : मलेरिया से लड़ने के पचास वर्ष

• **जालंधर ब्रीज .** नई दिल्ली

पंद्रह वर्ष पहले, भारत में प्रतिवर्ष मलेरिया से 1,000 से अधिक मौतें होती थीं। वर्ष 2025 में, दर्ज की गई मौतों की संख्या दहाई अंकों में थी। यह 90 प्रतिशत से अधिक की गिरावट है। अकेले 2015 से 2025 के बीच, मलेरिया के मामलों तथा उससे होने वाली मौतों में लगभग 80 प्रतिशत की कमी आई और इस बीमारी के भारी बोझ से त्रस्त जिलों की संख्या 155 से घटकर मात्र 33 रह गई। कुल 160 जिलों में, 2022 और 2025 के बीच स्थानीय स्तर पर संक्रमण का एक भी मामला दर्ज नहीं किया गया। भारत का लक्ष्य अब 2027 तक देश के भीतर होने वाले मामलों को शून्य पर लाना और 2030 तक इस बीमारी को पूरी तरह खत्म करना है।

फिर भी, अनुभव बताते हैं कि आखिरी चरण सबसे कठिन होता है और यही वह पड़ाव है जहां लापरवाही बरतना सबसे खतरनाक साबित हो सकता है। भारत ने यह बात कड़वे सबकों से गुजरकर से सीखी। साल 2026 में अपने 50वें वर्ष में कदम रखने वाला आईसीएमआर-राष्ट्रीय मलेरिया अनुसंधान संस्थान (आईसीएमआर-एनआईएमआर), उसी सबक के परिणामस्वरूप अस्तित्व में आया था।

एक कड़े सबक की उपज : आजादी के समय, मलेरिया लगभग पूरे देश में फैला हुआ था। हर वर्ष इस बीमारी के लगभग 75 मिलियन मामले सामने आए और 8 लाख लोगों की मौत हुई। वर्ष 1958 में शुरू किए गए 'राष्ट्रीय मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम' के तहत, डीडीटी का छिड़काव और क्लोरोक्विन का उपयोग किया गया। इसके परिणामस्वरूप 1965 तक मलेरिया के मामलों की संख्या घटकर लगभग एक लाख रह गई और इस दौरान किसी की मौत की कोई खबर नहीं मिली। ऐसा लगने लगा कि मलेरिया का पूर्ण उन्मूलन बस अब होने ही वाला है।

लेकिन मलेरिया फिर वापस आ गया। मच्छरों में डीडीटी के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो गई। परजीवी क्लोरोक्विन का सामना करने लगे। और जैसे-जैसे यह बीमारी कम हुई, वैसे-वैसे फंडिंग एवं निगरानी में भी कमी आ गई। पर 1976 तक, मामलों की संख्या बढ़कर 6.4 मिलियन हो गई। इस दोबारा उभार ने साबित कर दिया कि सिर्फ कीटनाशक और



डॉ. राजीव बहल एवं डॉ. अनूप अनविकर
(लेखकद्वय डॉ. राजीव बहल, स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग के सचिव तथा आईसीएमआर के महानिदेशक हैं और डॉ. अनूप अनविकर, आईसीएमआर के अतिरिक्त महानिदेशक हैं)

दवाएं ही काफी नहीं थीं: देश को मच्छरों, परजीवियों और खतरे में पड़े लोगों के बारे में अपने खुद के विज्ञान की जरूरत थी।

वर्ष 1977 में, सरकार ने भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के तहत दिल्ली में मलेरिया अनुसंधान केन्द्र की स्थापना की। बाद में इसे एक राष्ट्रीय संस्थान के रूप में उन्नत किया गया और 2005 में इसका नाम बदलकर आईसीएमआर-एनआईएमआर कर दिया गया।

जवाबों के पचास साल : मलेरिया एक परजीवी के कारण होता है। लेकिन यह मनुष्यों तक केवल मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से ही पहुंचता है। इसलिए संस्थान ने सबसे पहले बीमारी के इस वाहक मच्छर से जुड़े इन तथ्यों पर ध्यान दिया: कि यह कहां पनपता है, कहां से भोजन ग्रहण करता है, कहां आराम करता है और कहां काटता है। उनकी सबसे महत्वपूर्ण खोजों में से एक बात यह थी कि एक जैसे दिखने वाले मच्छर असल में अलग-अलग प्रजातियों के हो सकते हैं। जहां कुछ मच्छर मनुष्यों का खून पीना पसंद करते हैं और मलेरिया को आसानी से फैलाते हैं, वहीं कुछ अन्य मच्छर मुख्य रूप से मवेशियों का खून पीते हैं और उनसे खतरा बहुत कम होता है। इन प्रजातियों के बीच के अंतर के बारे में जानकारी होने से, मलेरिया को रोकने के प्रयासों को उन जगहों पर केन्द्रित करना संभव हो गया, जहां वास्तव में संक्रमण फैलता है।

पांच दशकों से अधिक समय में, इस संस्थान ने देश भर में एनोफिलीज प्रजातियों का मानचित्रण किया और कीटनाशकों के प्रति उनकी प्रतिरोधक क्षमता पर नजर रखी। इसके जमीनी अध्ययनों (फील्ड प्रोजेक्ट्स) से पता चला कि जनसमुदाय पर्यावरण के प्रबंधन और लार्वा खाने वाली मछलियों के जरिए मलेरिया के प्रकोप को कम कर सकते हैं। दवाओं के असर की निगरानी से भारत को ऐसे सबूत मिले, जिनके आधार पर क्लोरोक्विन से बदलकर आर्टेमिसिनिन-आधारित मिश्रण वाली थेरेपी को अपनाया गया। संस्थान ने 'बेड नेट' और 'रैपिड टेस्ट' को राष्ट्रीय स्तर पर लागू करने से पहले, वास्तविक जमीनी परिस्थितियों में उनका परीक्षण किया।

वर्ष 2013 से संस्थान द्वारा ओडिशा सरकार के साथ मिलकर चार जिलों में चलाए जा रहे 'कॉम्प्रिहेंसिव केस मैनेजमेंट प्रोजेक्ट' (सीसीएमपी) से पता चला कि सबके लिए जांच (टेस्टिंग) एवं संपूर्ण इलाज की सुलभता सुनिश्चित करने के साथ-साथ निगरानी को मजबूत करने से दुर्गम इलाकों में भी मलेरिया के मामलों में भारी कमी लाई जा सकती है। ओडिशा ने सीसीएमपी से मिले सबकों को दूर-दराज के इलाकों के लिए अपने 'दमन' कार्यक्रम में शामिल किया। इससे राज्य में मलेरिया के मामलों में बड़ी गिरावट आई, जिसका असर देशव्यापी आंकड़ों पर भी पड़ा।

मच्छर से लेकर परजीवी तक, प्रयोगशाला से लेकर जमीनी स्तर तक और सूक्ष्मदर्शी से लेकर जीनोमिक्स व आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तक, हर खोज भारत को अपने लक्ष्य के करीब ले आई है। पचास वर्ष पहले, चुनौती मलेरिया को समझने की थी। चुनौती इसके पूर्ण उन्मूलन की है।

आखिरी चरण के सबसे कठिन होने की वजह : हम अब लक्ष्य के पहले से कहीं अधिक करीब हैं और ठीक इसी समय सबसे अधिक खतरा भी है। जैसे-जैसे मामले कम होते जाते हैं, यह मान लेना स्वाभाविक होता जाता है कि काम पूरा हो गया है। लेकिन ऐसा नहीं है। नौ राज्यों और केन्द्र-शासित प्रदेशों के केवल 33 जिले अभी भी भारत के कुल मामलों में 64 प्रतिशत और इस बीमारी से होने वाली कुल मौतों में 54 प्रतिशत की हिस्सेदारी करते हैं। आखिरी के बचे मामले दूर-दराज के जंगलों में स्थित गांवों या ऐसे लोगों में छिपे हैं जिनमें लक्षण बहुत कम हैं या बिल्कुल नहीं हैं। परजीवी और मच्छर लगातार खुद को अनुकूलित करते रहते हैं।

केवल विज्ञान से ही यह अंतर नहीं पटेगा। लोगों को यह समझना भी जरूरी है कि: दूर-दराज के समुदायों में बुखार को किस तरह देखा जाता है, वे कब इलाज के लिए आते हैं और वे बचाव के उपाय अपनाते हैं या नहीं। लेकिन इस काम को पूरा करने के लिए, अनुसंधान और विकास को पांच क्षेत्रों में परिणाम देने होंगे।

कैंसर की दवाओं को सस्ती बनाने की प्रक्रिया और मरीजों को प्राथमिकता

• **जालंधर ब्रीज .** नई दिल्ली

'कैंसर' शब्द पल भर में ही किसी परिवार की जिंदगी बदल देता है। इस बीमारी की पहचान होने के बाद, मरीजों व उनके परिजनों को इलाज, आर्थिक मामलों और भविष्य से जुड़े कई कठिन निर्णय लेने पड़ते हैं। कई परिवारों के लिए तो दवाओं का खर्च एक ऐसे समय में अतिरिक्त बोझ बन जाता है, जब सारे संसाधन मरीज को स्वस्थ करने में लगाए जाने चाहिए। एक करुणामयी स्वास्थ्य प्रणाली को सिर्फ बीमारी ही नहीं, बल्कि उससे पैदा होने वाली आर्थिक तंगी का भी समाधान निकालना चाहिए।



जगत प्रकाश नड्डा
(लेखक केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा रसायन एवं उर्वरक मंत्री हैं)

इसी पहलू को ध्यान में रखते हुए, भारत सरकार ने कैंसर के इलाज को और अधिक किफायती बनाने की दिशा में एक अहम कदम उठाकर 137 चिन्हित गैर-अनुसूचित कैंसर-रोधी दवाओं के 'ट्रेड मार्जिन' को तर्कसंगत बना दिया है। इस उपाय के तहत, राष्ट्रीय औषध मूल्य निर्धारण प्राधिकरण (एनपीपीए) ने 'ट्रेड मार्जिन' को अधिकतम खुदरा मूल्य (एमआरपी) के अधिकतम 30 प्रतिशत तक सीमित कर दिया है और ये संशोधित कीमतें 9 नवंबर, 2026 से लागू हो गई हैं। उद्देश्य बिल्कुल स्पष्ट है: मरीज द्वारा चुकायी जाने वाली कीमत में अत्यधिक 'मार्क-अप' के बजाय वितरण संबंधी मार्जिन का उचित व तर्कसंगत समावेश होना चाहिए।

इस कदम के नतीजे दवा की दुकानों पर साफ नजर आने लगे हैं। कुल 80 से अधिक दवा कंपनियों ने 137 में से 121 दवाओं से जुड़े 1,366 उत्पादों के लिए संशोधित एमआरपी की सूचना दी है। इनमें से प्रत्येक 5 में से 4 से अधिक उत्पादों की कीमतें कम हो गई हैं। इन दवाओं में से लगभग आधे की कीमतों में 50 प्रतिशत से अधिक की कमी आई है और कुछ दवाएं तो अब पहले की तुलना में 96 प्रतिशत से भी कम कीमत पर मिल रही हैं। कीमोथेरेपी के कई दौर का खर्च उठाने वाले परिवार के लिए, इस कदम से इलाज के मासिक बिलों में काफी अंतर आ जाता है। पिछले वर्ष की खपत के आधार पर, मरीजों एवं उनके परिवारों को प्रत्येक वर्ष लगभग 3,500 करोड़ रुपये की बचत होने की उम्मीद है। यह वो रकम है जो अत्यधिक 'ट्रेड मार्जिन' में खप जाने के बजाय उनके घरेलू बजट में ही बनी रहेगी।

यह निर्णय पिछले अनुभवों के आधार पर लिया गया है। वर्ष 2019 में, एनपीपीए ने 'ट्रेड मार्जिन के युक्तिकरण' (टीएमआर) की कवायद के तहत एक प्रायोगिक कार्यक्रम चलाया था जिसमें कैंसर की गैर-अनुसूचित श्रेणी की 42 दवाएं शामिल थीं। इससे 526 ब्रांडों की एमआरपी में 90 प्रतिशत तक की कमी आई थी। अब इसी प्रक्रिया को 137 दवाओं की एक बड़ी सूची तक बढ़ाया जा रहा है। इन दवाओं की पहचान एक विशेषज्ञ समिति की सिफारिशों के आधार पर की गई है। इस विशेषज्ञ समिति में प्रमुख कैंसर विशेषज्ञ (ऑन्कोलॉजिस्ट), चिकित्सा विशेषज्ञ, अस्पताल विशेषज्ञ और सरकारी प्रतिनिधि शामिल थे। इस सूची को समय-समय पर अद्यतन किया जाता रहेगा।

कैंसर उपचार को किफायती और सुलभ बनाने की दिशा में पहल

• **जालंधर ब्रीज .** नई दिल्ली

चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति ने कैंसर सहित अनेक गंभीर बीमारियों के उपचार की संभावनाओं को पहले से कहीं अधिक व्यापक बना दिया है। नई दवाओं, लक्षित उपचार और इम्युनोथेरेपी जैसी बहुत प्रभावशाली आधुनिक पद्धतियों ने कई प्रकार के कैंसर के उपचार में नई उम्मीद जगाई है। कैंसर का प्रभाव केवल मरीज के स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह उसके परिवार के भावनात्मक, सामाजिक और आर्थिक जीवन को भी प्रभावित करता है। ये भी सच है कि उपचार की लंबी प्रक्रिया, अस्पतालों के लगातार चक्कर और दवाओं की ऊंची कीमतें जैसी कई चुनौतियों के कारण मरीज और उसके परिजन बिना लड़ाई लड़े ही उम्मीद खोने लगते हैं।

मरीजों को मिलेगी सीधी राहत : कैंसर की दवाओं की ऊंची कीमतों के पीछे कई कारक जिम्मेदार हैं। जहां एक ओर, विशेष रूप से बायोलॉजिकल दवाओं और नई उपचार पद्धतियों के अनुसंधान, विकास एवं विनिर्माण में होने वाला भारी निवेश इनकी लागत को प्रभावित करता है, वहीं दूसरी ओर, आपूर्ति श्रृंखला में अत्यधिक व्यापारिक मार्जिन जैसी अनुचित प्रथाओं के कारण कैंसर की दवाएं महंगी होती हैं।

इसी संदर्भ में, भारत सरकार ने जनहित में 137 चिन्हित गैर-अनुसूचित कैंसर रोधी दवाओं के व्यापार मार्जिन का युक्तिसंगतीकरण (टीएमआर) किया है। इसमें न केवल घरेलू बाजार में उपलब्ध दवाएं शामिल हैं, बल्कि वैश्विक स्तर पर उपलब्ध दवाएं भी शामिल हैं। इसके तहत इन दवाओं पर अधिकतम व्यापार मार्जिन 30 प्रतिशत निर्धारित किया है। यह कदम सुनिश्चित करता है कि वर्तमान और भविष्य की कैंसर दवाओं को 30% मार्जिन के अंतर्गत कवर किया जाए। जिससे 1000 से अधिक कैंसर दवाओं के अधिकतम खुदरा मूल्य (एमआरपी) में 20%-70% की कमी आई है। । दवाओं और ब्रांडों के स्तर पर वास्तविक मूल्य कटौती अलग-अलग हो सकती है।



अनुप्रिया पटेल
(अनुप्रिया पटेल, केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण और केंद्रीय रसायन एवं उर्वरक राज्य मंत्री हैं।)

उम्मीद है कि इससे न केवल कैंसर का उपचार अधिक किफायती होगा, बल्कि उन मरीजों को भी समय पर उपचार शुरू करने का भरोसा मिला है, जो अब तक इसकी ऊंची लागत के कारण कैंसर के इलाज में पहला कदम उठाने में हिचकिचाते रहे थे।

कैंसर की दवाओं की ऊंची कीमतों के प्रमुख कारण : कैंसर के उपचार में प्रयोग होने वाली कुछ आधुनिक दवाएं, विशेषकर जैविक (Biological) दवाएं और इम्युनोथेरेपी, पारंपरिक रासायनिक दवाओं की तुलना में अधिक महंगी होती हैं। जिसका कारण, इनके विकास और निर्माण की जटिल प्रक्रिया है। जहां सामान्य रासायनिक दवाएं नियंत्रित रासायनिक प्रक्रियाओं से तैयार की जाती हैं, वहीं जैविक दवाएं जीवित कोशिकाओं और जैविक प्रणालियों की सहायता से विकसित होती हैं। इनके निर्माण के लिए अत्याधुनिक प्रयोगशालाओं, विशेष उत्पादन सुविधाओं, जटिल तकनीकों और गुणवत्ता के कड़े मानकों की जरूरत होती है।

इसके अलावा, इनकी सुरक्षा और प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के लिए लंबे शोध और व्यापक क्लिनिकल परीक्षण भी किए जाते हैं, जो भी सामान्य से अधिक जटिल होती है।

पंजाब के चावल खरीद घोटाले में बड़ा फैसला, एफसीआई के 14 अधिकारियों सहित 30 दोषियों को सजा

जालंधर ब्रीज (पंजाब). 2004-05 के धान खरीद सीजन में घटिया चावल को ग्रेड-ए बताकर खरीदने का मामला; मोहाली की सीबीआई अदालत ने दोषियों को 1 से 3 साल तक कठोर कारावास और जुर्माने की सजा सुनाई

पंजाब में वर्ष 2004-05 के चावल खरीद घोटाले में मोहाली की विशेष सीबीआई अदालत ने बड़ा फैसला सुनाते हुए भारतीय खाद्य निगम (एफसीआई) के 14 अधिकारियों और 16 निजी राइस मिल मालिकों सहित कुल 30 आरोपियों को दोषी करार देकर सजा सुनाई है। अदालत ने सभी दोषियों को आपराधिक साजिश और धोखाधड़ी के आरोपों में दोषी पाया। वहीं, एफसीआई के 14 अधिकारियों को भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम, 1988 के तहत भी दोषी ठहराया गया है। अदालत ने दोषियों को एक से तीन साल तक कठोर कारावास और जुर्माने की सजा सुनाई है।

यह मामला खरीफ सीजन 2004-05 के दौरान एफसीआई अधिकारियों और निजी राइस मिल मालिकों के बीच कथित आपराधिक साजिश से जुड़ा है। आरोप था कि पंजाब के संगरूर जिले के मलेरकोटला, सुनाम और तपा स्थित एफसीआई केंद्रों पर घटिया गुणवत्ता वाले चावल को ग्रेड-A चावल बताकर स्वीकार किया गया। इससे राइस मिल मालिकों को अनुचित भुगतान हुआ और भारतीय खाद्य निगम को वित्तीय नुकसान उठाना पड़ा।

केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने सितंबर 2005 में संयुक्त औचक जांच के दौरान इन अनियमितताओं का पता लगाया था। चावल के नमूनों की प्रयोगशाला में जांच के दौरान पुष्टि हुई कि संबंधित खेप निर्धारित गुणवत्ता मानकों पर खरी नहीं उतरती थीं। इसके बाद सीबीआई ने 7 जनवरी 2006 को मामला दर्ज किया। जांच पूरी होने पर 28 नवंबर 2008 को तीन अलग-अलग आरोपपत्र दाखिल किए गए थे। मलेरकोटला केंद्र से जुड़े मामले (CC No. 59/2017) में अदालत ने पांच FCI अधिकारियों और पांच निजी राइस मिल मालिकों सहित कुल 10 आरोपियों को दोषी ठहराया। एफसीआई के तत्कालीन टेक्निकल असिस्टेंट वरिंदर राजपूत, गिरधारी लाल और के.पी. सिंह तथा तत्कालीन असिस्टेंट मैनेजर (क्वालिटी कंट्रोल) रौनक अली और आर.एन. शर्मा को दो-दो साल के कठोर कारावास और 15-15 हजार रुपये जुर्माने की सजा सुनाई गई। निजी राइस मिल मालिकों में M/s शिव शक्ति राइस एग्रो प्रोडक्ट्स के पार्टनर हरीश कुमार और रजनीश कुमार तथा M/s आर.के. एग्रो टेक के पार्टनर राकेश गोयल को तीन-तीन साल के कठोर कारावास और 25-25 हजार रुपये जुर्माने की सजा दी गई। इसी फर्म शिव शक्ति राइस एग्रो प्रोडक्ट्स के पार्टनर रमेश सिंगला और M/s सत करतार राइस एंड एग्रो मिल्स के पार्टनर नरिंदर कुमार को दो-दो साल की कैद और 20-20 हजार रुपये जुर्माना लगाया गया।

नीति निर्माण और जमीनी कार्यान्वयन के लिए देश के 450+ जिलों में 13,500 से अधिक संवाद

जालंधर ब्रीज (पंजाब). तैयारियां पूरी होने और सामाजिक न्याय तथा समावेशी विकास पर एक महत्वपूर्ण राष्ट्रीय स्तर के संवाद के लिए मंच तैयार होने के साथ, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के प्रतिनिधियों, वरिष्ठ अधिकारियों और प्रतिनिधियों का स्वागत करने के लिए तैयार है।कल से दो दिवसीय विभागीय शिखर सम्मेलन 'समावेशी नीति संकल्प' सुषमा स्वराज भवन, राष्ट्रीय राजधानी में आयोजित किया जा रहा है।



मंत्रालय ने शिखर सम्मेलन : के लिए आवश्यक तैयारियां पूरी कर ली हैं, जो संघ, राज्य और केंद्र शासित प्रदेश सरकारों के प्रतिनिधियों को एक सामान्य मंच पर लाएगा ताकि वे प्रमुख नीतिगत प्राथमिकताओं पर विचार-विमर्श कर सकें, संस्थागत समन्वय को मजबूत कर सकें और कल्याण कार्यक्रमों के अधिक प्रभावी कार्यान्वयन की दिशा में काम कर सकें।

यह शिखर सम्मेलन केंद्र-राज्य साझेदारी और समावेशी विकास के लिए साझा प्रतिबद्धता के माध्यम से विकास Bharat@2047 के दृष्टिकोण को आगे बढ़ाने पर केंद्रित होगा। माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी शिखर सम्मेलन के समापन सत्र में उपस्थित होने वाले हैं, जहां विचार-विमर्श से उभरने वाले प्रमुख परिणाम और समयबद्ध कार्ययोजनाएं प्रस्तुत की जाएंगी।

सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय के सचिव सुधांश पंत ने कहा कि विभागीय शिखर सम्मेलन उन शिखर सम्मेलनों की श्रृंखला में तीसरा है जिनकी कल्पना माननीय प्रधानमंत्री ने राष्ट्रीय प्राथमिकताओं के सामूहिक स्वामित्व को प्रोत्साहित करने, अनुभवों के आदान-प्रदान को सुविधाजनक बनाने और केंद्र और राज्यों के बीच समन्वित प्रयासों के माध्यम से विकास परिणामों को तेज करने के लिए की है।

उन्होंने कहा कि शिखर सम्मेलन से पहले, मंत्रालय ने राज्य और केंद्र शासित प्रदेश प्रशासनों, क्षेत्रीय अधिकारियों और अन्य हितधारकों के साथ व्यापक परामर्श किया है ताकि नीति चर्चाएं व्यावहारिक अनुभवों और कार्यान्वयन से संबंधित निष्कर्ष से अवगत हों।

सचिव ने कहा कि राज्य और केंद्र शासित प्रदेश के अधिकारियों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंस की एक श्रृंखला आयोजित की गई, जबकि सरकार के भीतर और बाहर के हितधारकों से चार पहचाने गए विषयगत क्षेत्रों पर राय मांगी गई। पंत ने कहा कि परामर्श प्रक्रिया को उत्साहजनक प्रतिक्रिया मिली, जिसमें देश भर के 450 से अधिक जिलों से 13,500 से अधिक राय आईं। उन्होंने कहा कि ये मूल्यवान सुझाव समिट के लिए तैयार पृष्ठभूमि नोट में शामिल किए गए हैं ताकि जागरूक, केंद्रित और परिणाम-उन्मुख विचार-विमर्श को सुगम बनाया जा सके।

नीति आयोग के मंच से डॉ. पी. के. मिश्रा ने रेखांकित किया पीएम मोदी का 25 वर्षों का सार्वजनिक नेतृत्व

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली). प्रधानमंत्री के प्रधान सचिव, डॉ. पी. के. मिश्रा ने आज नई दिल्ली स्थित भारत मंडपम में 'लीडरशिप एज़ मिशन' (मिशन के रूप में नेतृत्व) विषय पर नीति आयोग की राष्ट्रीय कार्यशाला के उद्घाटन सत्र को संबोधित किया।

2001 में गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कार्यकाल से शुरू हुए उनके 25 वर्षों के सार्वजनिक नेतृत्व पर विचार व्यक्त करते हुए, डॉ. मिश्रा ने उन तीन आवश्यक गुणों पर प्रकाश डाला, जिन्होंने महत्वपूर्ण जिम्मेदारियों के लिए अधिकारियों के चयन में लगातार मार्गदर्शन किया है – सत्यनिष्ठा, टीम वर्क और तकनीकी अनुकूलनशीलता। उन्होंने कहा कि सत्यनिष्ठा से विश्वास पैदा होता है, टीम वर्क से विभागों और राज्यों के बीच समन्वित कार्रवाई संभव होती है, जबकि प्रौद्योगिकी पारदर्शिता को मजबूत करती है और नागरिकों तक सेवाओं की सीधी पहुंच सुनिश्चित करती है। गुजरात में नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में शुरू की गई शासन पहलों, जैसे– स्वागत (SWAGAT), चिंतन शिविर, ज्योतिग्राम योजना, वाइब्रेंट गुजरात समिट और स्कूल नामांकन अभियानों को याद करते हुए डॉ. मिश्रा ने रेखांकित किया कि कैसे स्पष्ट दृष्टिकोण, निरंतर नेतृत्व और संस्थागत प्रतिबद्धता परिवर्तनकारी बदलाव ला सकते हैं। उन्होंने कहा कि इन पहलों के अनुभवों ने राष्ट्रीय स्तर पर शासन के लिए बहुमूल्य सबक प्रदान किए हैं।



डॉ. पी. के. मिश्रा

डॉ. मिश्रा ने इस बात पर बल दिया कि शासन का अंतिम मूल्यांकन उस बिंदु पर किया जाना चाहिए जहां राज्य (प्रशासन) नागरिक से मिलता है। नागरिक उम्मीद करते हैं कि उनकी बात सुनी जाए, समय पर निर्णय लिए जाएं और उनके साथ सम्मानजनक व्यवहार किया जाए। इस बात पर ज़ोर देते हुए कि नागरिक सरकार को एक इकाई के रूप में देखते हैं, उन्होंने विभिन्न विभागों के बीच निर्बाध समन्वय और केवल संचालित योजनाओं की संख्या के बजाय नागरिकों के अनुभव पर अधिक ध्यान केंद्रित करने का आह्वान किया।

चार प्रमुख राष्ट्रीय अनुभवों– 2001 के कच्छ भूकंप के बाद का पुनर्निर्माण, कोविड-19 महामारी के प्रति भारत की प्रतिक्रिया, 'लखपति दीदी' पहल और निजी भागीदारी के लिए अंतरिक्ष क्षेत्र को खोलने– से सबक लेते हुए, डॉ. मिश्रा ने जनभागीदारी, 'संपूर्ण सरकार' और 'संपूर्ण समाज' के दृष्टिकोण, महिला सशक्तिकरण और दूरदर्शी सुधारों के महत्व को रेखांकित किया।

डॉ. मिश्रा ने 'मिशन कर्मयोगी' और 'अमृत ज्ञान कोष' के माध्यम से प्रशासनिक ज्ञान को संस्थागत रूप देने के महत्व को भी रेखांकित किया।

समराला में बोले कृषि मंत्री शिवराज: दिल्ली में नहीं, खेतों में जाकर बनेगी किसानों की योजना

जालंधर ब्रीज (लुधियाना). केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण तथा ग्रामीण विकास मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने 'स्वस्थ धरा, समृद्ध किसान' संकल्प के साथ चलाए जा रहे 'खेत बचाओ अभियान' (22 अक्टूबर से 30 नवंबर 2026) के तहत कृषि विज्ञान केंद्र (केवीके), समराला (लुधियाना) में आयोजित कार्यक्रम में किसानों और कृषि वैज्ञानिकों के साथ सीधा संवाद किया। इस दौरान उन्होंने पंजाब की धरती और पंजाब एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी (PAU) के नवाचारों को नमन करते हुए इंटीग्रेटेड फार्मिंग (एकीकृत खेती), फसल विविधीकरण, मिट्टी के स्वास्थ्य, पराली प्रबंधन और किसानों को उपज का उचित मूल्य दिलाने के लिए केंद्र सरकार की कई महत्वपूर्ण योजनाओं और आगामी कदमों की घोषणा की।

कार्यक्रम की शुरुआत में श्री गुरु नानक देव जी के चरणों में प्रणाम करते हुए केंद्रीय मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि गुरु साहिब ने 'किरत करो, नाम जपो और वंड छको' का जो मार्ग दिखाया है, वह पूरी दुनिया को स्वर्ग बना सकता है। उन्होंने कहा कि वे यहां किसी मंत्री के अहंकार से नहीं,



बल्कि एक किसान और 'मामा' के रूप में किसानों के सेवक बनकर आए हैं। चौहान ने कहा कि कृषि की योजनाएं दिल्ली के बंद कमरों में बैठकर नहीं, बल्कि खेतों की मेड़ पर किसानों के बीच जाकर बननी चाहिए।

उन्होंने पंजाब के किसानों की मेहनत को सलाम करते हुए कहा कि एक समय था जब भारत विदेश से लाल गेहूं मंगाने को मजबूर था, लेकिन पंजाब से शुरू हुई हरित क्रांति के बाद आज भारत के अन्न के भंडार भरे हुए हैं। आज हम चावल उत्पादन में चीन को पीछे छोड़कर दुनिया में नंबर एक और गेहूं उत्पादन में दूसरे स्थान पर हैं। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी की मनीला यात्रा का उल्लेख करते हुए बताया कि प्रधानमंत्री जी ने भी वहां खालसा दीवान गुरुद्वारे में मत्था टेककर संगत के साथ गुरुद्वारे के पुनर्निर्माण की आधारशिला रखी है।

कम होती कृषि जोत की समस्या पर चिंता जताते हुए केंद्रीय मंत्री चौहान ने कहा कि हमारे पास विदेशों की तरह हजारों हेक्टेयर के फार्म हाउस नहीं हैं, इसलिए हमें कम जमीन में अधिक मुनाफे के मॉडल अपनाने होंगे। उन्होंने पंजाब एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी द्वारा तैयार किए गए एक एकड़ में तीन फसलों के मॉडल की सराहना की, जिससे किसान सालाना 1.5 लाख रु. तक की शुद्ध आमदनी कमा रहे हैं। उन्होंने केवीके समराला को निर्देश दिया कि इस मॉडल को पूरे क्षेत्र में लोकप्रिय बनाया जाए।

चौहान ने कहा कि केवल गेहूं और धान के फसल चक्र से जमीन की उर्वरा शक्ति कम हो रही है। किसानों को फसल विविधीकरण अपनाते हुए अनाज के साथ-साथ फल, फूल, सब्जी, औषधीय खेती, पशुपालन, बकरी पालन और मछली पालन जैसी गतिविधियों को जोड़कर इंटीग्रेटेड फार्मिंग करनी चाहिए।

समय रहते तैयारी से टल सकती है आपदा की बड़ी त्रासदी: डॉ. संजय

जालंधर ब्रीज (देहरादून) . प्राकृतिक आपदाओं को रोकना हमेशा संभव नहीं है, लेकिन बेहतर योजना, समय पर चेतावनी और निरंतर तैयारी से उनसे होने वाली जनहानि को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इसके लिए सरकारी तंत्र के साथ-साथ आम जनता में भी आपदा प्रबंधन के प्रति जागरूकता जरूरी है। यह बात पद्मश्री सम्मानित प्रो. डॉ. बी. के. एस. संजय, अध्यक्ष, एम्स गुवाहाटी ने नई दिल्ली स्थित इंडिया इंटरनेशनल सेंटर में आयोजित तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय कार्यशाला डिजास्टर मेडिसिन एंड ग्लोबल हेल्थ सिक्योरिटी का उद्घाटन करते हुए कही। यह कार्यशाला 16 से 18 नवंबर तक आयोजित की जा रही है। इसका आयोजन एम्स गुवाहाटी ने डॉक्टर्स फॉर यू और सेविंग लाइव्स इंटरनेशनल के सहयोग से तथा एसआरआईएचईआर के समर्थन से किया है।

डॉ. संजय ने कहा कि भारत की भौगोलिक स्थिति और विविधता इसे कई प्रकार की प्राकृतिक आपदाओं के प्रति संवेदनशील बनाती है। हिमालयी क्षेत्रों में भूकंप, नदी तंत्र के कारण बाढ़, तटीय क्षेत्रों



में चक्रवात और शुष्क इलाकों में सूखे का खतरा बना रहता है। ऐसे में आपदा प्रबंधन की जानकारी केवल वैज्ञानिकों, नीति-निर्माताओं और प्रशासन तक सीमित न रहकर आम नागरिकों तक पहुंचनी चाहिए। उन्होंने कहा कि आपदा की तैयारी किसी घटना के बाद नहीं, बल्कि हर समय होनी चाहिए। उन्होंने भूकंपरोधी भवन निर्माण, सक्रिय नदी क्षेत्रों और बाढ़ संभावित इलाकों में बस्तियां तथा निर्माण कार्य रोकने और आवासीय एवं औद्योगिक क्षेत्रों में अनियोजित भीड़भाड़ से बचने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि शहरों की योजना बनाते समय पर्याप्त सड़कें, खुले स्थान और आपातकालीन निकासी मार्ग सुनिश्चित करना जरूरी है। सड़कें शरीर की रक्त वाहिकाओं की तरह हैं, जो आपदा के समय एंबुलेंस, राहत और बचाव दलों की आवाजाही का माध्यम बनती हैं। आवासीय और औद्योगिक क्षेत्रों में अग्नि सुरक्षा के मानकों का कड़ाई से पालन भी आवश्यक है। कोविड-19 महामारी का उल्लेख करते हुए उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश की सामूहिक तैयारियों और समन्वित प्रयासों को महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने काजीरंगा जैसी सार्वजनिक परिवहन दुर्घटनाओं का उल्लेख करते हुए सुरक्षित वाहन, जिम्मेदार ड्राइविंग, यातायात नियमों का पालन और त्वरित ट्रॉमा केयर सुनिश्चित करने की आवश्यकता पर भी बल दिया।

कार्यक्रम में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के प्रतिनिधियों, वरिष्ठ रक्षा विशेषज्ञों, जलवायु विशेषज्ञों और चिकित्सा क्षेत्र के विशेषज्ञों ने भी विचार रखे। प्रमुख वक्ताओं में डॉ. डोनाल्ड डोनाह्यू, अध्यक्ष, वर्ल्ड एसोसिएशन फॉर डिजास्टर एंड इमरजेंसी मेडिसिन (WADEM); डॉ. पीटर पटेल, सेविंग लाइव्स इंटरनेशनल, यूके; प्रो. अशोक पुराणिक, कार्यकारी निदेशक, एम्स गुवाहाटी; प्रो. टी. वी. रामकृष्णन; प्रो. वर्जीनिया मरे व अन्य अधिकारी शामिल रहे।

तीन दिवसीय पेंशनर सेवा मेले की शुरुआत

पेंशनरों को मेले में शिरकत करने और ई-केवाईसी तथा ऑनलाइन जीवन प्रमाण पत्र अपलोड करने की सुविधा का लाभ लेने का आह्वान

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर



डिप्टी कमिश्नर वरजीत वालिया द्वारा आज जिला खजाना कार्यालय में राज्य सरकार के पेंशनरों की सहूलत के लिए लगाए गए तीन दिन पेंशनर सेवा मेले की शुरुआत करवाई गई। इस अवसर पर डिप्टी कमिश्नर ने पंजाब सरकार द्वारा आरंभ किए गए पेंशनर सेवा पोर्टल के बारे में जानकारी देते हुए कहा कि यह पोर्टल पंजाब सरकार द्वारा पेंशन से संबंधित मुद्दों के जल्द और सुविधाजनक निपटारे के लिए की गई डिजिटल पहल है, जिसके कारण वे घर बैठे एक क्लिक से अपने पेंशन खाते से संबंधित विभिन्न सेवाओं का लाभ ले सकते हैं। उन्होंने जिले के रिटायर्ड पेंशनरों से अधिक से अधिक संख्या में पेंशनर मेले में शिरकत करके अपनी ई-केवाईसी और जीवन प्रमाण पत्र प्रक्रिया सुचारू रूप से पूरी करवाने की अपील की। उन्होंने कहा कि पोर्टल पर रजिस्टर होने के बाद पेंशनर ऑनलाइन अपने पेंशन खातों के बारे में जानकारी चेक कर सकते हैं, संबंधित दस्तावेज डाउनलोड कर सकते हैं और सेवाओं संबंधी अर्जियों को ट्रैक भी कर सकते हैं।

उन्होंने कहा कि मेले के दौरान पेंशनर अपनी पीपीओ की कॉपी, आधार कार्ड, बैंक पासबुक, पैन कार्ड और आधार कार्ड से लिंक मोबाइल फोन जरूर साथ लेकर आएं, ताकि ओ.टी.पी. के जरिए जरूरी प्रक्रिया आसानी से पूरी की जा सके। उन्होंने बताया कि यह मेला 20 और 21 नवंबर को जिला खजाना कार्यालय तथा उप खजाना कार्यालयों नकोदर, शाहकोट और फिल्लौर में भी जारी रहेगा, जिसमें नेशनललाइज्ड बैंकों से आए अधिकारी/कर्मचारी मौके पर मेले में पहुंचे पेंशनरों की ई-केवाईसी और जीवन प्रमाण अपडेट करेंगे। उन्होंने कहा कि किसी भी प्रकार की समस्या या जानकारी के लिए पेंशन इंचार्ज से मोबाइल नंबर 99884-33699 पर संपर्क किया जा सकता है।

इस अवसर पर वित्त विभाग से आए अधिकारी डिप्टी डायरेक्टर कर्म सिंह और जिला खजाना अफसर अमरनाथ भी मौजूद थे।

डीसी ने स्व-गणना की प्रक्रिया में लिया भाग



जनगणना-2027 के दूसरे चरण के तहत डिप्टी कमिश्नर वरजीत वालिया ने आज स्वयं अपनी स्व-गणना की प्रक्रिया पूरी करके जिलावासियों को भी इस मुहिम में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया। डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि स्व-गणना की प्रक्रिया 16 नवंबर से शुरू हो चुकी है, जो 30 नवंबर 2026 तक जारी रहेगी। इस दौरान नागरिकों को अपने परिवार संबंधी विवरण स्वयं ऑनलाइन पोर्टल se.census.gov.in पर दर्ज करने की सुविधा दी गई है। उन्होंने बताया कि स्व-गणना एक बहुत ही सरल, सुरक्षित और समय बचाने वाली प्रक्रिया है। इसके तहत नागरिक अधिकृत वेब पोर्टल पर लॉगिन करके अपने परिवार के सदस्यों का विवरण स्वयं भर सकते है। उन्होंने बताया कि जानकारी सबमिट करने के बाद एक विलक्षण 'सेल्फ-इन्यूमरेशन आई.डी.' जनरेट होगी, जिसे संभाल कर रखना चाहिए। वालिया ने आगे बताया कि इसके बाद 1 दिसंबर 2026 से 4 जनवरी 2027 तक गणक और सुपरवाइजर घर-घर जाकर जनगणना का काम करेंगे। जिन नागरिकों ने स्व-गणना की होगी, वे घर आने वाले गणक या सुपरवाइजर को अपनी 'सेल्फ-इन्यूमरेशन आई.डी.' उपलब्ध कराएंगे ताकि डेटा की पुष्टि की जा सके। यदि स्व-गणना के दौरान कोई व्यक्ति जानकारी दर्ज करने से रह जाता है, तो वह घर-घर गणना के दौरान अपना डेटा दर्ज करवा सकता है।

गरीब बेटियों का शगुन भी खा गए कट्टर ईमानदार कहलाने वाले : विजय सांपला

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर



भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष विजय सांपला ने पंजाब सरकार की आशीर्वाद (शगुन) योजना में सामने आए करोड़ों रुपये के कथित घोटाले की सीबीआई जांच की मांग करते हुए कहा कि गरीब परिवारों की बेटियों की शादी के लिए दी जाने वाली राशि में भी हेराफेरी करना बेहद शर्मनाक है। कट्टर ईमानदार कहलाने वाली सरकार के शासन में गरीबों का शगुन भी सुरक्षित नहीं रह गया है। उन्होंने कहा कि मीडिया रिपोर्टों के अनुसार, अमृतसर जिले में 10 लाभार्थियों के खातों में 57 बार राशि ट्रांसफर की गई। एक लाभार्थी के खाते में 13 एंट्री, जबकि कुछ खातों में 8-8 बार राशि डाली गई। विभागीय जांच में 62 मामलों में गलत भुगतान सामने आए हैं। यह केवल प्रशासनिक गलती नहीं, बल्कि सरकारी खजाने और गरीब परिवारों के अधिकारों से जुड़ा गंभीर मामला है।

विजय सांपला ने कहा कि राज्य सरकार ने मामले की जांच विजिलेंस को सौंप दी है और पूरा दोष निचले स्तर के अधिकारियों पर मढ़ा जा रहा है। लेकिन इस घोटाले की तारें कहां तक जुड़ी हैं और इसके पीछे कौन बड़े नेता या अधिकारी शामिल हैं, इसका खुलासा करने के लिए सीबीआई जांच जरूरी है। पंजाब के सभी जिलों में पिछले वर्षों के दौरान किए गए भुगतानों की जांच कर दोषियों को बेनकाब किया जाए और गरीबों की लूटी गई राशि वापस दिलाई जाए।

आईआईटी दिल्ली के स्टार्टअप्स ने अंतरराष्ट्रीय मंच पर प्रदर्शित किए भारतीय नवाचार



• **जालंधर ब्रीज.** सोनीपत

अटल इनक्यूबेशन सेंटर (एआईसी), आईआईटी दिल्ली, सोनीपत परिसर में इनक्यूबेट किए गए सात भारतीय डीप-टेक स्टार्टअप्स का प्रतिनिधिमंडल संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) के अबू धाबी में आयोजित दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय इमर्शन कार्यक्रम में सफलतापूर्वक भाग लेकर भारत लौट आया है। इस कार्यक्रम के माध्यम से स्टार्टअप्स को यूएई के प्रौद्योगिकी, स्वास्थ्य सेवा, सतत विकास और उद्यमिता पारिस्थितिकी तंत्र को प्रत्यक्ष रूप से समझने का अवसर प्राप्त हुआ।

16-17 नवंबर 2026 को आयोजित 'आईआईटीडी-एडी स्टार्टअप इमर्शन प्रोग्राम' के अंतर्गत भारतीय उद्यमियों ने आईआईटी दिल्ली-अबू धाबी में अपने नवाचारों और तकनीकी समाधानों का प्रदर्शन किया। साथ ही शोधकर्ताओं, नवाचार विशेषज्ञों और उद्योग जगत के प्रतिनिधियों के साथ संवाद कर अंतरराष्ट्रीय बाजारों की आवश्यकताओं और संभावनाओं को समझा। एआईसी आईआईटी दिल्ली के मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री आलोक पांडेय के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल ने खलीफा यूनिवर्सिटी तथा न्यूयॉर्क यूनिवर्सिटी अबू धाबी स्थित स्टार्टएडी का दौरा किया। इन यात्राओं का उद्देश्य वहां के शैक्षणिक, अनुसंधान, उद्यमिता एवं स्टार्टअप पारिस्थितिकी तंत्र की कार्यप्रणाली को समझना था। इस कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण पड़ाव स्टार्टएडी रहा, जो न्यूयॉर्क यूनिवर्सिटी अबू धाबी से संबद्ध के सहयोग से संचालित एक वैश्विक नवाचार एवं उद्यमिता एक्सेलेरेटर है। इस दौरे से संस्थापकों को स्टार्टअप एक्सेलेरेशन, व्यवसाय विकास और यूएई के नवाचार पारिस्थितिकी तंत्र में उपलब्ध अवसरों की जानकारी मिली।

आईआईटी दिल्ली-अबू धाबी परिसर में स्टार्टअप्स ने अपनी तकनीकों का प्रस्तुतीकरण किया तथा संकाय सदस्यों, शोधकर्ताओं और अन्य हितधारकों के साथ विचार-विमर्श किया। कार्यक्रम के दौरान यूएई के उद्योग एवं नवाचार क्षेत्र के पेशेवरों के साथ संवाद और नेटवर्किंग के अवसर भी प्राप्त हुए। इस अंतरराष्ट्रीय इमर्शन कार्यक्रम की सबसे महत्वपूर्ण उपलब्धि स्टार्टअप संस्थापकों को विभिन्न क्षेत्रों की बाजार संबंधी आवश्यकताओं, नियामकीय प्रक्रियाओं और अपनी तकनीकों के संभावित अंतरराष्ट्रीय अनुप्रयोगों की व्यावहारिक जानकारी मिलना रही। एक्सोबॉट डायनेमिक्स के श्री मुनीश कुमार ने बताया कि इस यात्रा से कंपनी को यूएई के मेडिकल डिवाइस बाजार, नियामकीय प्रक्रियाओं, उपलब्ध प्रोत्साहनों, चुनौतियों और विकास की संभावनाओं को समझने में मदद मिली।

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष ने 'समरसता संकल्प यात्रा' को दिखाई हरी झंडी

डेरा सचखंड बल्लां में संत निरंजन दास जी से आशीर्वाद लेने के बाद सात राज्यों और 47 शहरों से गुजरने वाली 2,500 किलोमीटर लंबी यात्रा को किया रवाना

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर



भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नबीन ने आज जालंधर की पवित्र धरती से देशव्यापी 'समरसता संकल्प यात्रा' को औपचारिक रूप से हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। यह यात्रा संत शिरोमणि श्री गुरु रविदास जी महाराज के 650वें प्रकाश पर्व के मद्देनजर उनकी शाश्वत शिक्षाओं को सात राज्यों और 47 शहरों के हर घर तक पहुंचाने के उद्देश्य से समर्पित है। पंजाब भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष केवल सिंह ढिल्लों, वरिष्ठ नेता तरुण चुघ और प्रदेश पदाधिकारियों की उपस्थिति में यात्रा को रवाना करने से पहले श्री नितिन नबीन ने डेरा सचखंड बल्लां में माथा टेककर संत निरंजन दास जी से आशीर्वाद लिया। भगवान वाल्मीकि जी, श्री गुरु रविदास जी महाराज और महान गुरु साहिबानों के समक्ष नतमस्तक होने के बाद श्री गुरु गोबिंद सिंह जी की जन्मभूमि पटना साहिब से संबंध रखने वाले नबीन ने 'सत श्री अकाल' कहकर संगत का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि संत समाज के आशीर्वाद से यह यात्रा त्याग, भाईचारे और समानता के संदेश के माध्यम से समाज के सभी वर्गों को एकजुट करेगी।

पंजाब में सत्तारूढ़ आम आदमी पार्टी (आप) पर तीखा हमला करते हुए नितिन नबीन ने ऐलान किया कि 'आप' सरकार की विदाई की उल्टी गिनती शुरू हो चुकी है। उन्होंने आरोप लगाया कि त्याग, मेहनत और वीर सैनिकों की धरती पंजाब के साथ राज्य सरकार ने विश्वासघात किया है और यहां के युवाओं को नशे, बेरोजगारी और मजबूरी में पलायन की ओर धकेल दिया है।

मतदाता सूची में दावे एवं आपत्तियां दर्ज करवाने के लिए 22 नवंबर और 6 दिसंबर को लगेंगे विशेष कैंप : आशिका जैन

होशियारपुर (जालंधर ब्रीज). डिप्टी कमिश्नर-कम-जिला निर्वाचन अधिकारी आशिका जैन ने बताया कि मुख्य निर्वाचन अधिकारी, पंजाब के निर्देशों के अनुसार विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण (एसएसआर) कार्यक्रम के तहत मतदाता सूची में दावे एवं आपत्तियां दर्ज करवाने के लिए जिले में 22 नवंबर और 6 दिसंबर 2026 को विशेष कैंप लगाए जाएंगे। ये कैंप दोनों दिन सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण का कार्य 1 जनवरी 2027 को आधार तिथि मानकर किया जा रहा है। इन विशेष कैंपों का उद्देश्य मतदाताओं को मतदाता सूची से संबंधित दावे एवं आपत्तियां दर्ज करवाने की सुविधा उपलब्ध करवाना है, ताकि पात्र नागरिक अपने मतदाता विवरण की जांच कर आवश्यक प्रक्रिया पूरी कर सकें।



डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि कैंपों के दौरान सभी बूथ लेवल अधिकारी अपने-अपने निर्धारित मतदान केंद्रों पर सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक उपस्थित रहेंगे। उन्होंने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि मतदान केंद्रों के भवन कैंप वाले दिन खुले रखे जाएं और वहां आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाएं।

विश्व पैनक्रिअटिक कैंसर दिवस 2026 के अवसर पर वैज्ञानिक संगोष्ठी का आयोजन



मोहाली (जालंधर ब्रीज). राष्ट्रीय औषधीय शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान (नाईपर), एस.ए.एस. नगर (मोहाली) के औषध विज्ञान एवं विष विज्ञान विभाग के डॉ. उज्ज्वल महाजन द्वारा विश्व पैनक्रिअटिक कैंसर दिवस 2026 के अवसर पर एक वैज्ञानिक संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

इस संगोष्ठी का मुख्य उद्देश्य अग्न्याशय कैंसर के अनुसंधान, निदान एवं उपचारात्मक प्रबंधन के क्षेत्र में हो रही नवीनतम प्रगति पर विचार-विमर्श करना था। इस संगोष्ठी में प्रतिष्ठित शिक्षाविदों, शोधकर्ताओं, संकाय सदस्यों एवं विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस दौरान पैनक्रिअटिक कैंसर से जुड़ी चुनौतियों तथा रोगियों के उपचार परिणामों में सुधार लाने के लिए उभरती नवीन रणनीतियों पर वैज्ञानिक चर्चा की गई। कार्यक्रम में प्रख्यात विशेषज्ञों द्वारा वैज्ञानिक व्याख्यान एवं विचार-विमर्श प्रस्तुत किए गए। इनमें प्रो. कुलभूषण टिक्कू, प्रो. श्याम एस. शर्मा, प्रो. जी. बी. जेना, डॉ. दीपिका शर्मा, डॉ. अहमद अलनत्शा तथा डॉ. राजेश रिंगे शामिल थे। विशेषज्ञों ने कैंसर जीव विज्ञान, प्रारंभिक पहचान, आणविक तंत्र, नवीन उपचारात्मक दृष्टिकोणों तथा अनुवादपरक अनुसंधान के क्षेत्र में हुई महत्वपूर्ण प्रगति पर प्रकाश डाला।

अकाली दल को लखोवाल के समर्थन ने मौकापरस्त राजनीति को बेनकाब किया : बलतेज पन्नू

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़



आम आदमी पार्टी ('आप') पंजाब के मीडिया इंचार्ज बलतेज पन्नू ने किसान नेता अजमेर सिंह लखोवाल से शिरोमणि अकाली दल (बादल) को समर्थन देने के ऐलान पर तीखी प्रतिक्रिया दी है। पन्नू ने लखोवाल के इस कदम को मौकापरस्ती बताया और कहा कि पंजाब के किसानों के सामने उनका असली चेहरा अब पूरी तरह से बेनकाब हो गया है।

बलतेज पन्नू ने आरोप लगाया कि लखोवाल 2007 से 2017 तक अकाली दल की सरकार के दौरान मंडी बोर्ड के चेयरमैन थे। उन्होंने सवाल उठाया कि अपने दस साल के कार्यकाल में लखोवाल ने कभी किसानों के हितों या उनके मुद्दों पर बात नहीं की और इसका कोई रिकॉर्ड भी नहीं है। पन्नू के मुताबिक, तब भी सिर्फ सत्ता का सुख भोगने के लिए अंदरूनी समझौता किया गया था।

किसान आंदोलन का जिक्र करते हुए आप नेता ने कहा कि आंदोलन की शुरुआत में ही लखोवाल को अंदाजा हो गया था कि किसानों के बीच उनकी क्या साख है। इसीलिए उन्होंने खुद आगे आने के बजाय अपने बेटे को आगे लाया और संगठन को आंदोलन से जोड़ा। पन्नू ने तंज कसते हुए कहा कि कई सालों तक पर्दे के पीछे रहने के बाद अब जब किसी राजनीतिक पार्टी को समर्थन करने की बारी आई है तो लखोवाल खुद खुलकर सामने आ गए हैं।

बलतेज पन्नू ने लखोवाल को चुनौती दी कि वे बताएं कि उन्होंने 2007 से 2017 के बीच अकाली दल से किसानों के लिए क्या अच्छा किया या भविष्य में क्या करेंगे। उन्होंने कहा कि अब पंजाब के किसान पूरी तरह समझ गए हैं कि लखोवाल किस तरह की रणनीति अपनाते रहे हैं और किसके हित में काम कर रहे हैं।

मध्य प्रदेश महिला एशियन चैंपियंस ट्रॉफी भोपाल 2026

भारत का मलेशिया को 4-1 से हराकर जीत के साथ खिताबी अभियान का आगाज

भोपाल (जालंधर ब्रीज). मौजूदा चैंपियन भारतीय महिला हॉकी टीम ने गुरुवार को इंटरनेशनल स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स, नाथू बरखेड़ा में खेले गए मुकाबले में मलेशिया को 4-1 से हराकर मध्य प्रदेश महिला एशियन चैंपियंस ट्रॉफी भोपाल 2026 में अपने अभियान की शानदार शुरुआत की। पहले हाफ तक दोनों टीमें 1-1 की बराबरी पर थीं, लेकिन दूसरे हाफ में भारत ने तीन गोल दागकर मुकाबले पर अपनी पकड़ मजबूत कर ली और राउंड रॉबिन चरण के अपने पहले मुकाबले में पूरे तीन अंक हासिल किए।



फोटो क्रेडिट: हॉकी इंडिया

भारत की ओर से मुमताज खान (20वें मिनट) ने बराबरी का गोल किया। इसके बाद कप्तान सलीमा टेटे (35वें मिनट), पदार्पण मुकाबला खेल रही पूजा साहू (39वें मिनट) और लालरेमसियामी (49वें मिनट) ने गोल कर भारत की जीत सुनिश्चित की। इससे पहले मलेशिया के लिए नुरामीराह जुल्किफ्ली ने 19वें मिनट में गोल किया था। भोपाल के लिए यह मुकाबला एक ऐतिहासिक अवसर भी रहा, क्योंकि शहर में पहली बार किसी अंतरराष्ट्रीय हॉकी टूर्नामेंट का आयोजन हो रहा है। टूर्नामेंट के पहले दिन स्थानीय हॉकी प्रेमियों ने बड़ी संख्या में स्टेडियम पहुंचकर खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाया। इस अवसर पर मध्य प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव और खेल एवं युवा कल्याण मंत्री श्री विश्वास कैलाश सारंग सहित कई गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे। दर्शकों के शानदार समर्थन ने टूर्नामेंट के उद्घाटन दिन को यादगार बना दिया। इसके साथ ही भोपाल ने अंतरराष्ट्रीय हॉकी के मानचित्र पर मेजबान शहर के रूप में अपनी पहचान दर्ज कराई।

बाजवा ने ईडी की चार्जशीट का सामना कर रही कंपनी को ठेका देने के आप सरकार के फैसले पर उठाए सवाल



चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब विधानसभा में विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने आम आदमी पार्टी की अगुवाई वाली पंजाब सरकार पर तीखा हमला बोलते हुए 650वें श्री गुरु रविदास जी के प्रकाश पर्व के अवसर पर शोभा यात्राओं के आयोजन के लिए दिल्ली स्थित कंपनी ईज़ी ट्रिप प्लानर्स लिमिटेड को 5.39 करोड़ रुपये का ठेका देने पर सवाल उठाए। बाजवा ने कहा कि कंपनी और उसके प्रमोटरों से जुड़े गंभीर कानूनी एवं वित्तीय विवादों के बावजूद सरकार ने यह ठेका दिया है। बाजवा ने बताया कि ईडी ने महादेव बेटिंग ऐप मामले में कथित मनी लॉन्ड्रिंग के संबंध में कंपनी के प्रमोटर निशांत पिट्टी के खिलाफ चार्जशीट दाखिल की है। ईडी ने 59.60 करोड़ रुपये मूल्य के शेयर भी अटैच किए हैं। इसके अलावा, कंपनी को जीएसटी से जुड़े एक मामले में 67.41 करोड़ रुपये के प्रस्तावित जुर्माने को लेकर कथित तौर पर कारण बताओ नोटिस भी जारी किया गया है। उन्होंने याद दिलाया कि इससे पहले भी पंजाब सरकार की मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना के तहत तीर्थ यात्राओं के संचालन के लिए कंपनी के परमिट और बीमा व्यवस्था को लेकर सवाल उठाए गए थे। तरनतारन में इस योजना के तहत चल रही दो बसों की हालिया टक्कर की घटना ने सरकार की निगरानी व्यवस्था, ठेकेदारों की जवाबदेही और यात्रियों की सुरक्षा को लेकर चिंताएं और बढ़ा दी हैं।

आईसीसी वनडे रैंकिंग में शुभमन गिल शीर्ष पर कायम

रोहित 5वें नंबर पर खिसके, अर्शदीप ने गेंदबाजों की रैंकिंग में 12 स्थान की छलांग लगाई

स्पोर्ट्स डेस्क. आईसीसी ने अपनी वनडे रैंकिंग जारी कर दी है जिसमें कप्तान शुभमन गिल पहले स्थान पर बने हुए हैं, जबकि विराट कोहली तीसरे नंबर पर कायम हैं। वहीं रोहित शर्मा एक स्थान नीचे खिसककर 5वें नंबर पर पहुंच गए हैं। इंग्लैंड के बल्लेबाज टॉम बैंटन ने ताजा रैंकिंग में सबसे बड़ी छलांग लगाने वाले खिलाड़ियों में जगह बनाई है। वह 34 स्थान ऊपर चढ़कर 13वें नंबर पर पहुंच गए हैं। ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ एडिलेड में खेले गए दूसरे एकदिवसीय मुकाबले में उनकी पारी ने इंग्लैंड को जीत दिलाने में अहम भूमिका निभाई थी। बैंटन ने 99 गेंदों पर 121 रन बनाए थे। इस जीत के साथ इंग्लैंड ने 3 मैचों की


फोटो-बीसीसीआई

सीरीज में 1-1 से बराबरी कर ली थी। इस प्रदर्शन के बाद बैंटन अपने करियर की अब तक की सर्वश्रेष्ठ रैंकिंग पर पहुंच गए हैं। खास बात यह है कि इंग्लैंड के अब 4 बल्लेबाज शीर्ष 13 में शामिल हैं। इंग्लैंड के ही बेन डकेट 1 स्थान नीचे खिसककर 7वें नंबर पर आ गए हैं। जो रूट ने 2 स्थान की बढ़त हासिल करते हुए 9वां स्थान पाया है। एडिलेड में उन्होंने 68 गेंदों पर 62 रन बनाए थे। वहीं, हैरी ब्रूक को 4 स्थान का नुकसान हुआ है और वह 12वें नंबर पर पहुंच गए हैं।

न्यूजीलैंड के सलामी बल्लेबाज विल यंग को भी भारत के खिलाफ शतक लगाने का फायदा मिला है। माउंट माउंगानुई में खेले गए चौथे एकदिवसीय मुकाबले में उन्होंने 108 गेंदों पर 125 रन बनाए थे। हालांकि, उनकी टीम यह मैच हार गई थी। इसके बावजूद यंग 15 स्थान ऊपर चढ़कर 30वें नंबर पर पहुंच गए हैं।

बता दें कि भारत के खिलाफ सीरीज में हार के साथ न्यूजीलैंड का अपने घरेलू मैदान पर एकदिवसीय सीरीज में लगातार 7 साल से चला आ रहा अजेय रिकॉर्ड भी टूट गया है। ताजा रैंकिंग में खिलाड़ियों की स्थिति पर इस सीरीज के प्रदर्शन का असर साफ दिखाई दे रहा है। भारतीय क्रिकेट टीम के तेज गेंदबाज अर्शदीप सिंह के लिए हालिया प्रदर्शन का असर अब आईसीसी की ताजा एकदिवसीय रैंकिंग में भी दिखाई दिया है। न्यूजीलैंड के खिलाफ 5 मैचों की एकदिवसीय सीरीज में अच्छे प्रदर्शन के बाद अर्शदीप ने गेंदबाजों की रैंकिंग में 12 स्थान की छलांग लगाई है। वह अब 19वें स्थान पर पहुंच गए हैं और इसी स्थान पर उनके साथ भारतीय ऑलराउंडर अक्षर पटेल भी हैं। हालांकि, ताजा रैंकिंग में भारत का कोई भी गेंदबाज शीर्ष 10 में जगह नहीं बना पाया है।

पंजाब की जसप्रीत कौर इलेक्ट्रिकल ट्रेड में देशभर में अव्वल

भगवंत मान सरकार ने छात्रा और इंस्ट्रक्टर के लिए 25-25 हजार रुपये के नकद पुरस्कार की घोषणा की: हरजोत सिंह बैंस

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब के लिए गर्व की एक और उपलब्धि दर्ज करते हुए सरकारी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई), मानसा की छात्रा जसप्रीत कौर ने इलेक्ट्रिकल ट्रेड में देशभर में प्रथम स्थान हासिल कर प्रदेश का नाम रोशन किया है। होनहार छात्रा जसप्रीत कौर को इस शानदार उपलब्धि के लिए बधाई देते हुए पंजाब के शिक्षा मंत्री स. हरजोत सिंह बैंस ने जसप्रीत कौर और उसके इंस्ट्रक्टर श्री गुरबिंदर सिंह को उनके उत्कृष्ट मार्गदर्शन एवं योगदान के लिए 25-25 हजार रुपये के नकद पुरस्कार देने की घोषणा की है। इस सफलता पर खुशी व्यक्त करते हुए शिक्षा मंत्री ने कहा, "यह पंजाब के लिए बेहद गर्व की बात है कि हमारी बेटी जसप्रीत कौर ने इलेक्ट्रिकल ट्रेड में राष्ट्रीय स्तर पर सर्वोच्च स्थान हासिल करके प्रदेश का नाम रोशन किया है। उसकी कड़ी मेहनत और समर्पण पंजाब के युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है।"



शिक्षा मंत्री ने बताया कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार प्रदेश के औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में शिक्षा और बुनियादी ढांचे के स्तर को ऊंचा उठाने के लिए कोई कसर बाकी नहीं छोड़ रही है। उन्होंने कहा कि इस पुरस्कार का उद्देश्य तकनीकी शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्टता को प्रोत्साहित करना तथा विद्यार्थियों और शिक्षकों को बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करना है। उन्होंने होनहार छात्रा, उसके माता-पिता, आईटीआई मानसा के प्रिंसिपल और सभी इंस्ट्रक्टरों को भी हार्दिक बधाई दी।

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.