सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

# जालंधर ब्रीज

गणतंत्र दिवस की शुभकामनाएं

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 26 JANUARY TO 01 FEBRUARY 2024 • VOLUME 27 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

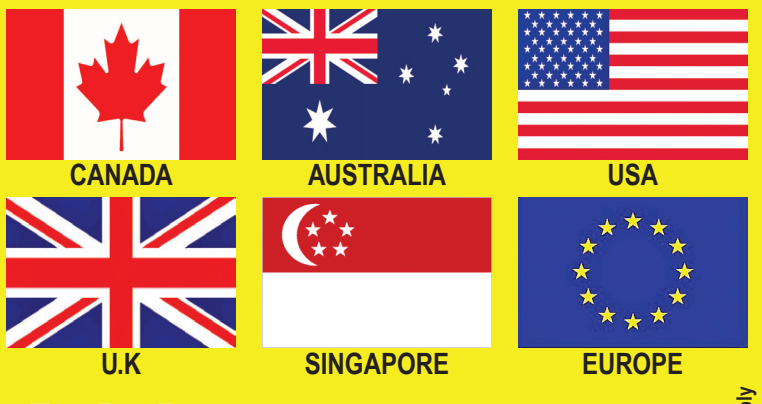
CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the Visa

•IELTS •STUDY ABROAD




E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663

REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.

*T&C apply

# राष्ट्रपति का 75वें गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर राष्ट्र के नाम संबोधन

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार!

75वें गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर मैं आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं देती हूं। जब मैं पीछे मुड़कर यह देखती हूं कि विपरीत परिस्थितियों के बावजूद हमने कितनी लंबी यात्रा की है, तब मेरा हृदय गर्व से भर जाता है। हमारे गणतंत्र का पचहत्तरवां वर्ष, कई अर्थों में, देश की यात्रा में एक ऐतिहासिक पड़ाव है। यह उत्सव मनाने का विशेष अवसर है, जैसे हमने, स्वाधीनता के 75 वर्ष पूरे होने पर, 'आजादी का अमृत महोत्सव' के दौरान अपने देश की अतुलनीय महानता और विविधतापूर्ण संस्कृति का उत्सव मनाया था।

कल के दिन हम संविधान के प्रारंभ का उत्सव मनाएंगे। संविधान की प्रस्तावना "हम, भारत के लोग", इन शब्दों से शुरू होती है। ये शब्द, हमारे संविधान के मूल भाव अर्थात् लोकतंत्र को रेखांकित करते हैं। भारत की लोकतांत्रिक व्यवस्था, लोकतंत्र की पश्चिमी अवधारणा से कहीं अधिक प्राचीन है। इसीलिए भारत को "लोकतंत्र

की जननी" कहा जाता है।

एक लंबे और कठिन संघर्ष के बाद 15 अगस्त, 1947 को हमारा देश विदेशी शासन से मुक्त हो गया। लेकिन, उस समय भी, देश में सुशासन तथा देशवासियों में निहित क्षमताओं और प्रतिभाओं को उन्मुक्त विस्तार देने के लिए, उपयुक्त मूलभूत सिद्धांतों और प्रक्रियाओं को स्वरूप प्रदान करने का कार्य चल ही रहा था। संविधान सभा ने सुशासन के सभी पहलुओं पर लगभग तीन वर्ष तक विस्तृत चर्चा की और हमारे राष्ट्र के महान आधारभूत ग्रंथ, यानी भारत के संविधान की रचना की। आज के दिन हम सब देशवासी उन दूरदर्शी जन-नायकों और अधिकारियों का कृतज्ञता-पूर्वक स्मरण करते हैं जिन्होंने हमारे भव्य और प्रेरक संविधान के निर्माण में अमूल्य योगदान दिया था।

हमारा देश स्वतंत्रता की शताब्दी की ओर बढ़ते हुए अमृत काल के प्रारंभिक दौर से गुजर रहा है। यह एक युगांतरकारी परिवर्तन का कालखंड है। हमें अपने देश को नई ऊंचाइयों तक ले जाने का सुनहरा अवसर मिला है। हमारे लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रत्येक नागरिक का योगदान, महत्वपूर्ण होगा। इसके लिए मैं सभी देशवासियों से संविधान में निहित हमारे मूल कर्तव्यों का पालन करने का अनुरोध करूंगी। ये कर्तव्य, आजादी के 100 वर्ष पूरे होने तक भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने की दिशा में, प्रत्येक नागरिक के आवश्यक दायित्व हैं। इस संदर्भ में मुझे महात्मा गांधी का स्मरण होता है। बापू ने ठीक ही कहा था, "जिसने केवल अधिकारों को चाहा है, ऐसी कोई भी प्रजा उन्नति नहीं कर सकी है। केवल वही प्रजा उन्नति कर सकी है जिसने कर्तव्य का धार्मिक रूप से पालन किया है।"

## कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा की सजा पर 31 जनवरी तक लगी रोक

**संगरूर.** पंजाब के कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा को मारपीट के एक मामले में गुरुवार को

अदालत से राहत मिली है। संगरूर कोर्ट ने उनकी सजा पर रोक लगा दी है। उन्हें पहले दो साल की सजा सुनाई गई थी। फिलहाल 31 जनवरी तक उनकी सजा पर रोक है।

निचली अदालत से राहत मिलने के बाद अब वह 26 जनवरी को झंडा फहरा सकेंगे। कोर्ट के फैसले के बाद अमन अरोड़ा का बयान आया है। मीडिया से बातचीत में अमन अरोड़ा ने कहा कि मैं न्यायपालिका और हाई कोर्ट का आभार जताता हूं जहां भी मामले की सुनवाई होनी है। सच्चाई की जीत हुई है। सजा पर रोक लगाई गई है। हजारों-लाखों लोगों का आभार जताता हूं जिन्होंने मेरे लिए दुआ मांगी। पार्टी नेतृत्व का भी आभार जताता हूं जिन्होंने इतना होते हुए भी मुझपर भरोसा जताया। अमन अरोड़ा को 15 साल पुराने पारिवारिक मामले में दो साल की सजा सुनाई गई थी। इसके खिलाफ उन्होंने ऊपरी अदालत में याचिका दाखिल की थी।

## दो दिन बंद रहेगी भारत जोड़ो न्याय यात्रा, राहुल गांधी दिल्ली वापस आए

**अप्रैल-मई 2021 के विधानसभा चुनावों के बाद यह राहुल गांधी की राज्य की पहली यात्रा है**

**नई दिल्ली.** कांग्रेस की भारत जोड़ो न्याय यात्रा के गुरुवार सुबह पड़ोसी असम से पश्चिम बंगाल में प्रवेश करने के कुछ ही घंटों बाद, पार्टी नेता राहुल गांधी ने दोपहर में दिल्ली वापस लौट आए हैं। राहुल गांधी विशेष विमान से राष्ट्रीय राजधानी के लिए रवाना हुए थे। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी (एआईसीसी) के प्रवक्ता ने पुष्टि की कि राहुल गांधी रविवार सुबह राज्य में वापस आएंगे और अलीपुरद्वार जिले के फालाकाटा में यात्रा टीम में शामिल होंगे।

भारत जोड़ो न्याय यात्रा गुरुवार सुबह कूचबिहार जिले के बॉक्सिरहाट से होते हुए पश्चिम बंगाल में प्रवेश कर गई। वहां राहुल गांधी का स्वागत राज्य इकाई प्रमुख और पांच बार के लोकसभा सांसद अधीर रंजन चौधरी सहित वरिष्ठ कांग्रेस नेताओं ने किया। तूफानगंज और कूचबिहार शहर से गुजरने के बाद गांधी कूचबिहार में मां भवानी चौक से पदयात्रा करेंगे। यात्रा बस के जरिए घोक्साडांगा में जारी रहेगी इसके बाद रात्रि विश्राम के लिए अलीपुरद्वार जिले के फालाकाटा पहुंचेगी। 26-27 जनवरी को दो दिन के विराम

के बाद यात्रा जलपाईगुड़ी, अलीपुरद्वार, उत्तर दिनाजपुर और दार्जिलिंग जिलों से गुजरेगी और 29 जनवरी को बिहार में प्रवेश करेगी।

इसके बाद यात्रा 31 जनवरी को मालदा के रास्ते पश्चिम बंगाल में फिर से प्रवेश करेगी और मुर्शिदाबाद से होकर गुजरेगी तथा एक फरवरी को राज्य से प्रस्थान करेगी। मालदा और मुर्शिदाबाद जिलों को राज्य में कांग्रेस का गढ़ माना जाता है। यात्रा का पश्चिम बंगाल चरण पांच दिनों में छह जिलों और छह लोकसभा क्षेत्रों - दार्जिलिंग, रायगंज, उत्तर और दक्षिण मालदा और मुर्शिदाबाद में दो संसदीय क्षेत्रों से होकर गुजरेगा जिसके तहत 523 किलोमीटर की यात्रा होगी। अप्रैल-मई 2021 के विधानसभा चुनावों के बाद यह गांधी की राज्य की पहली यात्रा है।

## शिक्षा विभाग में 44 प्रधानाचार्यों को डीईओ के पद पर किया पदोन्नत

**13 प्रधानाचार्यों को दी गई सहायक डायरैक्टर के रूप में पदोन्नति**

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के दिशा-निर्देशों की पालना करते हुए शिक्षा विभाग पंजाब में गुरुवार को एक दशक बाद प्रधानाचार्य से डी.ई.ओ और सहायक डायरैक्टर के पद के लिए विभागीय पदोन्नति कमेटी की बैठक की गई। जिसमें 44 प्रधानाचार्यों को डी.ई.ओ के तौर पर और 13 प्रधानाचार्यों को सहायक डायरैक्टर स्कूल शिक्षा विभाग के तौर पर तरक्की दी गई है। विभाग के प्रवक्ता ने बताया कि स्कूल शिक्षा मंत्री, स. हरजोत सिंह बैंस द्वारा मुख्यमंत्री, पंजाब के दिशा-निर्देशों के अनुसार शिक्षा विभाग में पदोन्नतियों के कार्य में तेज़ी लाने सम्बन्धी दिए गए आदेशों पर कार्यवाही करते हुए विभागीय पदोन्नति कमेटी ने प्रधानाचार्यों, डी.ई.ओ और सहायक डायरैक्टर के पदों पर पदोन्नतियाँ करके विभाग में पदोन्नतियों का कार्य शुरू किया गया। विभागीय पदोन्नति कमेटी का नेतृत्व श्री के.के. यादव सचिव, स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा किया गया।

प्रवक्ता ने बताया कि विभागीय पदोन्नति कमेटी द्वारा जिन नामों को पदोन्नति के लिए सहमति दी गई थी, उन नामों पर स्कूल शिक्षा मंत्री स. हरजोत सिंह बैंस द्वारा मुहर लगा दी गई है। स. बैंस ने विभाग के अधिकारियों को हिदायत की कि विभाग के हरेक स्तर पर योग्य कर्मचारियों की पदोन्नतियों के कार्य में तेज़ी लाई जाए।

## मुख्यमंत्री ने शहीद अग्निवीर अजय कुमार के परिवार को एक करोड़ का चैक सौंपा

**स्कूल का नाम शहीद के नाम पर रखा, स्टेडियम/खेल मैदान और आम आदमी क्लीनिक का नाम भी शहीद के नाम पर रखा जाएगा**

• **जालंधर ब्रीज.** लुधियाना

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने आज शहीद अग्निवीर जवान अजय कुमार के परिवार को वित्तीय सहायता के रूप में एक करोड़ रुपए का चैक सौंपा, जिसने ड्यूटी के दौरान शहादत का जाम पिया। शहीद के परिवार के साथ दुख साझा करते हुए मुख्यमंत्री ने बताया कि खन्ना के नज़दीक गाँव रामगढ़ सरदारां के अग्निवीर अजय कुमार लैंडमाईन के धमाके में शहीद हो गए। भगवंत सिंह

मान ने कहा कि बहादुर जवान ने जम्मू-कश्मीर में ड्यूटी निभाते हुए अपनी जान न्योछावर कर दी, जो देश के लिए ख़ासकर माँ-बाप के लिए अपूरणीय क्षति है। मुख्यमंत्री ने बताया कि देश के लिए शहीद जवान द्वारा बलिदान के सत्कार के तौर पर परिवार को वित्तीय सहायता दी जा रही है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि समूचा मुल्क शहीदों का ऋणी है, जिन्होंने देश-वासियों की रक्षा करते हुए जान कुर्बान कर दी। उन्होंने कहा कि देश की एकता और अखंडता की रक्षा के लिए यह बहादुर जवान के योगदान के सम्मान में राज्य सरकार का विनम्र सा प्रयास कर रही है।

शहीदों के परिवारों की मदद के लिए राज्य सरकार की दृढ़ वचनबद्धता को दोहराते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि शहीदों के परिवारों की भलाई के लिए राज्य सरकार वित्तीय सहायता देने का प्रयास कर रही है। दुखी परिवार के सदस्यों के साथ अफ़सोस प्रकट करते हुए मुख्यमंत्री ने ईश्वर के समक्ष दिवंगत आत्मा की शान्ति के लिए प्रार्थना की। मुख्यमंत्री ने कहा कि शहीद का महान बलिदान उनके साथी सैनिकों और नौजवानों को अपनी ड्यूटी और अधिक निष्ठा और समर्पित भावना से निभाने के लिए प्रेरित करेगी। उन्होंने यह भी ऐलान किया कि गाँव के सरकारी स्कूल का नाम शहीद के नाम पर रखने का नोटिफिकेशन पहले ही जारी किया जा चुका है, और राज्य सरकार द्वारा शहीद के नाम पर खेल मैदान/स्टेडियम भी बनाया जाएगा और गाँव में आम आदमी क्लीनिक भी बनाया जाएगा, जिनका नाम शहीद के नाम पर रखा जाएगा। भगवंत सिंह मान ने यह भी कहा कि शहीद के परिवार के एक सदस्य को सरकारी नौकरी भी दी जाएगी।

## गणतंत्र दिवस-2024 : सीबीआई के 31 अधिकारियों एवं कार्मिकों को विशिष्ठ सेवा पदक एवं सराहनीय सेवा पदक प्रदान किए

अमित कुमार | विद्या जयंत कुलकर्णी | जगरुप एस. गुसिंहा | मयूख मैत्रा | सुभाष चंद्रा | श्रीनिवासन इल्लिक्कल

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

गणतंत्र दिवस-2024 के अवसर पर राष्ट्रपति द्वारा केन्द्रीय अन्वेषण ब्यूरो के 31 अधिकारियों व कार्मिकों को विशिष्ठ सेवा हेतु राष्ट्रपति पुलिस पदक एवं सराहनीय सेवा हेतु पुलिस पदक प्रदान किए गए हैं। 06 अधिकारियों/कार्मिकों को विशिष्ठ सेवा हेतु राष्ट्रपति पुलिस पदक जबकि 25 अन्य अधिकारियों/कार्मिकों को सराहनीय सेवा हेतु पुलिस पदक प्राप्तकर्ताओं के नाम निम्नानुसार हैः

**विशिष्ठ सेवा हेतु राष्ट्रपति पुलिस पदकः** अमित कुमार, भा.पु.सेवा, संयुक्त निदेशक, एसी (मुख्यालय), सीबीआई, नई दिल्ली (अब छत्तीसगढ़ पुलिस में अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक); विद्या जयंत कुलकर्णी, भा.पु.सेवा, संयुक्त निदेशक (चेन्नई जोन), सीबीआई, चेन्नई; जगरूप एस. गुसिंहा, पुलिस उपमहानिरीक्षक, ईओ-I, सीबीआई, नई दिल्ली; मयूख मैत्रा, अपर पुलिस अधीक्षक, एसयू, सीबीआई, कोलकाता; सुभाष चंद्रा, सहायक उप निरीक्षक, एसी-I, सीबीआई, नई दिल्ली एवं श्रीनिवासन इल्लिक्कल बाहुल्यन, प्रधान सिपाही, एससीबी, सीबीआई, तिरुवनंतपुरम

**सराहनीय सेवा हेतु पुलिस पदकः** वीरेश प्रभु संगनकल, भा.पु.सेवा, पुलिस उपमहानिरीक्षक, बीएसएफबी, सीबीआई, मुंबई; राघवेंद्र वत्स, भा.पु. सेवा, उपमहानिरीक्षक, एसी-I, सीबीआई, नई दिल्ली (अब गुजरात पुलिस में पुलिस महानिरीक्षक); शारदा पांडुरंग राऊत, भा.पु. सेवा, पुलिस उपमहानिरीक्षक, ईओबी, सीबीआई, मुंबई; प्रेम कुमार गौतम, भा.पु. सेवा, उपमहानिरीक्षक, एसयू, सीबीआई, नई दिल्ली (अब उत्तर प्रदेश पुलिस में पुलिस महानिरीक्षक); मनोज चालादन, उप विधिक सलाहकार, एसीबी, सीबीआई, मुंबई; श्रीनिवास पिल्लारी, प्रिन्सिपल सिस्टम एनालिस्ट, एसीबी, सीबीआई, कोलकाता; अमित विक्रम भारद्वाज, अपर पुलिस अधीक्षक, बीएसएफबी, सीबीआई, मुंबई; प्रकाश कमलप्पा, पुलिस उपाधीक्षक, एसीबी, सीबीआई, कोचीन; के मधुसूदनन, पुलिस उपाधीक्षक, एसीबी, सीबीआई, विशाखापत्तनम; अजय कुमार, पुलिस उपाधीक्षक, सी एंड सी, नीति प्रभाग, सीबीआई, नई दिल्ली; आकांशा गुप्ता, पुलिस उपाधीक्षक, सीबीआई अकादमी, गाजियाबाद; बलविंदर सिंह, निरीक्षक, एससीबी, सीबीआई, चंडीगढ़; चिट्टि बाबू एन, निरीक्षक, एसीबी, सीबीआई, हैदराबाद; मनोज कुमार, निरीक्षक, सीबीआई (मुख्यालय), नई दिल्ली; राहुल कुमार, निरीक्षक, ईओबी, सीबीआई, कोलकाता; राजीव शर्मा, निरीक्षक, सीबीआई (मुख्यालय), नई दिल्ली; एस. नन्द कुमार, सहायक उपनिरीक्षक, एसयू, सीबीआई, चेन्नई; सुरेश प्रसाद शुक्ला, प्रधान सिपाही, एसीबी, सीबीआई, जबलपुर; राजेश कुमार, प्रधान सिपाही, सीबीआई (मुख्यालय), नई दिल्ली; ओम प्रकाश दलौत्रा, प्रधान सिपाही, एसीबी, सीबीआई, जम्मू; रणधीर सिंह, प्रधान सिपाही, एसीबी, सीबीआई, जयपुर; पवन कुमार, सिपाही, एससी-I, सीबीआई, नई दिल्ली; तेजपाल सिंह, सिपाही, नीति प्रभाग, सीबीआई, नई दिल्ली; अतुल सरीन, अपराध सहायक, नीति प्रभाग, सीबीआई, नई दिल्ली एवं सुब्रत मोहंती, आशुलिपिक -II, एसीबी, सीबीआई, भुवनेश्वर।

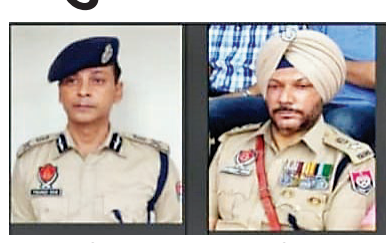
## शानदार सेवाओं के लिए राष्ट्रपति मैडल से सम्मानित किये जाएंगे पंजाब पुलिस के अधिकारी व कर्मचारी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब पुलिस की शानदार सेवाओं को मान्यता देते हुए भारत सरकार के ग्रह मंत्रालय की ओर से 75 वें गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर, पंजाब पुलिस के उन अधिकारियों/करमचारियों के नामों का ऐलान किया गया, जिनको बहादुरी के लिए मैडल ( जीएम), विलक्षण सेवा के लिए राष्ट्रपति मैडल ( पीएमडीएस) और शानदार सेवा के लिए मैडल (एमएमएस) के साथ सम्मानित किया जायेगा।

डिप्टी सुपरडैंट ऑफ पुलिस ( डीएसपी) एंटी गैंगस्टर टास्क फोर्स (एजीटीएफ) बिकरमजीत सिंह बराड़, डीएसपी दलबीर सिंह, एसआई राहुल शर्मा, एएसआई जगजीत सिंह, एएसआई बलजिन्दर सिंह, एएसआई मलकीत सिंह, एचसी सुरिन्दरपाल सिंह और मरहूम सीनियर कांस्टेबल मनदीप सिंह ( मरणोपरांत) को बहादुरी के लिए मैडल के साथ सम्मानित किया जायेगा।

आईपीएस अधिकारी एडीशनल डायरैक्टर जनरल ऑफ पुलिस ( एडीजीपी) एजीटीएफ प्रमोद बाण और पीपीएस अधिकारी एआईजी इंटेलिजेंस-1 सवरनदीप सिंह को विलक्षण सेवा के लिए राष्ट्रपति मैडल के साथ सम्मानित किया जायेगा। इसी तरह शानदार सेवा के लिए मैडल के साथ सम्मानित किये जाने वाले 16 अधिकारियां/ करमचारियां/ होम गार्डों में डीसीपी इन्वेस्टिगेशन जालंधर हरविन्दर सिंह विर्क, विजीलैंस ब्यूरो के जुआइंट डायरैक्टर ( शिकायत सैल्ल) दिगविजय कपिल, डीएसपी सीआईडी मानसा कुलदीप सिंह और डीएसपी पी आर टीसी



प्रमोद बाण | सवरनदीप सिंह

बिकरमजीत सिंह बराड़ | दलबीर सिंह

जहाँ- खेलण गुरजीतपाल सिंह सहित चार पीपीएस अधिकारी और इंस्पेक्टर सतनाम सिंह, इंस्पेक्टर अमनदीप सिंह, इंस्पेक्टर सुच्चा सिंह, एसआई गुलशन सिंह, एसआई राज कुमार ( सीपी अमृतसर), एसआई राज कुमार ( आईएस्टीसी कपूरथला), एसआई संजीव कुमार, एसआई रमेश चंद, एएसआई गुरविन्दर सिंह, एएसआई बलबीर चंद, एएसआई दीपक कुमार और पलटेगा कमांडर पंजाब अनीश कुमार शामल हैं।

अवार्ड विजेताओं को बधाई देते डायरैक्टर जनरल ऑफ पुलिस ( डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने इन अधिकारियां/ कर्मचारियों की सेवाओं को मान्यता देने और समूचे पंजाब पुलिस बल का मनोबल बढ़ाने के लिए केंद्र सरकार और राज्य सरकार का धन्यवाद किया।

### तीन पीपीएस आधिकारियों सहित 14 अधिकारियों/ कर्मचारियों को मुख्यमंत्री मैडल से किया जाएगा सम्मानित

पंजाब सरकार की सिफ़ारिशों पर पंजाब के राज्यपाल ने गणतंत्र दिवस- 2024 मौके ड्यूटी प्रति शानदार समर्पण के लिए मुख्य मंत्री मैडल के साथ सम्मानित किए जाने वाले पंजाब पुलिस अधिकारियों/ कर्मचारियों के नाम की घोषणा की है।

ड्यूटी प्रति शानदार समर्पण के लिए मुख्य मंत्री मैडल के साथ सम्मानित किए जाने वाले 14 पंजाब पुलिस अधिकारियों/ कर्मचारियों में तीन पीपीएस अधिकारी, एसएसपी जालंधर देहाती मुखविन्दर सिंह भुल्लर, कमांडैंट आरटीसी जालंधर मनदीप सिंह और डीएसपी डिटैक्टिव एसएएस नगर गुरशेर सिंह शामिल है और अन्य अधिकारी/ कर्मचारियों में इंस्पेक्टर हरविन्दर सिंह, इंस्पेक्टर सिमरजीत सिंह, एसआई मुखविन्दर सिंह, एसआई भुपिन्दर सिंह, एसआई मेजर सिंह, एसआई जसजीत सिंह, एसआई गुरविन्दर सिंह, एसआई गुरमुक्ख सिंह, एसआई अमनदीप वर्मा, एएसआई महिन्द्रपाल सिंह और सीनियर कांस्टेबल प्रभदीप सिंह शामिल है।

अवार्ड विजेताओं को बधाई देते डायरैक्टर जनरल आफ पुलिस ( डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने पंजाब पुलिस के अधिकारियों/ कर्मचारियों की सेवाओं को मान्यता देने के लिए मुख्य मंत्री भगवंत सिंह मान का नेतृत्व वाली राज्य सरकार का धन्यवाद किया।

# शुरू होने वाला है सूरज कुंड मेला, आज ही बना लें दोस्तों संग जाने का प्लान

TRAVELLING

*भारत में आयोजित होने वाले सभी विशाल मेलों में से एक है सूरजकुंड मेला। तो चलिए आपको बताते हैं किस दिन से खुलेगा सूरजकुंड मेला, यहां कैसे जा सकते हैं, एंट्री टिकट क्या है।*

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

अंतर्राष्ट्रीय शिल्प उत्सव, सूरजकुंड मेला 2024 दुनिया भर के कलाकारों के लिए अपनी संस्कृति और प्रतिभा दिखाने का एक मंच है। हर साल सूरजकुंड में हरियाणा पर्यटन विभाग द्वारा आयोजित इस मेले में लाखों पर्यटक पहुंचते हैं। इस मेले में कपड़ा, चीनी मिट्टी के बर्तन और टेराकोटा आदि मिलता है। अगर आप भी इस बार मेले में घूमने की प्लानिंग कर रहे हैं, तो देखिए किस दिन से शुरू होगा सूरजकुंड मेला-

### कब शुरु होगा सूरजकुंड मेला?

सूरजकुंड इंटरनेशनल क्राफ्ट मेला इस साल 2 फरवरी से शुरू होगा। इसी के साथ ये 18 फरवरी तक आयोजित होगा। ये मेला फरीदाबाद जिले के सूरजकुंड में आयोजित किया जाता है।

### मेला खुलने का समय

ये मेला दोपहर 12.30 बजे शुरू हो जाता है और रात 9.30 बजे तक चलता है। मेले की टिकट हफ्तेभर 120 रुपये रहती है और वीकेंड के दौरान ये टिकट 180 रुपये हो जाती है। हालांकि, इस साल टिकट के रुपयों में बदलाव भी हो सकते हैं।

### कैसे बुक करें मेले की टिकट?

सूरजकुंड मेले की टिकट ऑनलाइन बुक की जा सकती है। इन ऑनलाइन प्लेटफार्मों और यहां तक कि आयोजन स्थल पर भी आसानी से उपलब्ध हैं। हर साल समिति की तरफ से पर्यटकों को डिस्काउंट ऑप्शन भी मिलते हैं, जैसे वैलिड आईडी कार्ड के साथ स्कूल और कॉलेज के छात्रों के लिए हफ्ते के दिनों में एंट्री टिकट राशि पर 50 प्रतिशत की छूट होती है। एडल्ट्स, दिव्यांगों और सैनिकों के लिए टिकट पर 50 प्रतिशत की छूट रहती है।

## FASHION MISTAKES

# को-आर्ड सेट्स पहनते समय ना करें ये गलतियां, पूरा लुक हो जाएगा खराब

को-आर्ड सेट्स को अगर नाइट वियर की तरह नहीं पहनना चाहती हैं तो इसे पहनते समय इन गलतियों को ना दोहराएं। साथ ही ये लुक फॉलो करेंगी तो स्टाइलिश दिखने में मदद मिलेगी। जानें टिप्स।

फैशनेबल कपड़ों की बात करें तो इन दिनों को-आर्ड सेट्स काफी ज्यादा ट्रेंड में हैं। जिसे लड़कियां नाइट आउट से लेकर ट्रैवल, हॉलिटे और डे आउटिंग के लिए भी काफी पसंद करती हैं। शार्ट्स और स्कर्ट तो स्टाइलिश दिखते हैं। लेकिन फुल पैंट और शर्ट को अगर सही तरीके से स्टाइल करके ना पहना जाए तो वो नाइट सूट जैसा लुक देता है। अगर आप मैचिंग के ऐसे ही को-आर्ड सेट को पहनना चाहती हैं तो जरूरी है उसे पहनते समय इन गलतियों को ना करें। नहीं तो पूरा लुक किसी पार्टी या हॉलिडे का ना लगकर नाइट वियर जैसा दिखने लगेगा।

### फुटवियर मैच ना होना

जब भी ऊपर नीचे एक जैसी डिजाइन वाले को-आर्ड सेट पहन रही हों तो फुटवियर का खास ध्यान रखें। स्लीपर, फ्लैट्स जैसे फुटवियर कतई ना पहनें। बल्कि कपड़े की मैचिंग के हिसाब से हील्स या हैवी सोल वाले शूज, बूट्स को ट्राई करें। ये लुक को स्टाइलिश बनाने में मदद करते हैं।

### एक्सेसरीज के बिना ना पहनें

जब भी को-आर्ड सेट को पहनें। इसे पूरी तरह से स्टाइलिश बनाने के लिए जरूरी है कि ईयररिंग्स, नेकपीस, ब्रेसलेट जैसे एक्सेसरीज को जरूर साथ में पहनें। मैचिंग हैंडबैग या स्लिंग, क्लच बैग्स भी काफी स्टाइलिश दिखते हैं। सही एक्सेसरीज आपके लुक को परफेक्ट बनाने में मदद करती है।

### बेल्ट से बनाएं स्टाइलिश

अगर आप अपने को-आर्ड सेट को स्टाइलिश बनाना चाहती हैं तो साथ में स्टाइलिश डिजाइन की बेल्ट और भी ज्यादा अट्रैक्टिव दिखेगी।

ट्यूब ब्रा या कॉर्सेट टॉप के साथ कैरी करें

अगर आप शर्ट वाले को-आर्ड सेट पहन रही हैं तो इसे कॉर्सेट टॉप या ट्यूब ब्रा के साथ पेयर करें। ये काफी स्टाइलिश और गॉर्जियस लुक देगा।

# खाने में गलत तेल का चुनाव बिगाड़ सकता है सेहत, आपके लिए क्या है सही

खाना बनाना तो पसंद है, पर सारा खेल सही तेल के चुनाव के मामले में आकर बिगड़ जाता है। कैसे चुनें कुंकग ऑयल ताकि स्वाद और सेहत दोनों का संतुलन बना रहे

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

सेहत का चाहे जितना मर्जी हवाला दिया जाए, लेकिन सच यही है कि खाने में जायका बढ़ाने के लिए तेल की जरूरत पड़ती ही है। असल में तेल में पके खाने की खुशबू और रंगत उबले या कच्चे खाने की तुलना में कहीं ज्यादा लुभावनी होती है। हालांकि तेल की मात्रा को अपनी इच्छानुसार कम या ज्यादा किया जा सकता है, लेकिन उससे पहले सही तेल चुनने की दुविधा बहुत परेशान करती है। बाजार में जैतून से लेकर सरसों के तेल तक के इतने प्रकार और ब्रांड मौजूद हैं कि अपने परिवार के लिए खाना पकाने के लिए सही तेल का चुनाव ही बहुत कठिन काम लगता है। विशेषज्ञों के अनुसार प्रत्येक कुंकग ऑयल की अपनी खूबियां और गुण होते हैं, जो हमारी अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी हैं। इसलिए हमेशा एक ही प्रकार के तेल का इस्तेमाल करने के बजाय बदल-बदल कर अलग-अलग प्रकार के कुंकग ऑयल का इस्तेमाल करना चाहिए।

### तेल और वसा का कनेक्शन

खाना पकाने के सभी तेलों में विभिन्न प्रकार के फैट्स अलग-अलग मात्रा में मौजूद होते हैं, जिनके बारे में पूरी जानकारी होना जरूरी है ताकि सही कुंकग ऑयल का चुनाव किया जा सके।

**सैचुरेटेड फैट्स :** यह सेहत को नुकसान पहुंचाने वाली वसा की श्रेणी में आता है। वसा संबंधी शरीर की दैनिक जरूरत का मात्र सात फीसदी हमें सैचुरेटेड फैट्स से पूरा करना चाहिए यानी हमें कम मात्रा में सैचुरेटेड फैट्स का सेवन करना चाहिए। फुल क्रीम दूध, मक्खन, पनीर, रेड मीट और फुल क्रीम दूध से बनाया गया दही इसके मुख्य स्रोत हैं।

**ट्रांस फैट्स:** डिब्बाबंद आहार या प्रोसेस्ड फूड जैसे चिप्स, नमकीन और कुकीज जैसी चीजों में हाइड्रोजेनेटेड ऑयल बहुत ज्यादा होता है। इसके अलावा समोसे, कचौड़ी और पूरी जैसे तले-भुने खाद्य पदार्थों में भी ट्रांस फैट्स की भरमार होती है। इस तरह के खाद्य पदार्थों का सेवन कम-से-कम करना चाहिए।

**मोनोसैचुरेटेड फैट्स:** इसे गुड फैट भी कहा जाता है। विभिन्न तरह के मेवों, जैतून और एवाकाडो में मोनोसैचुरेटेड फैट्स की भरमार होती है। बेंकग करते समय बादाम या एवाकाडो ऑयल का इस्तेमाल करना बेहतर होता है। भारतीय कुंकग के लिहाज से मूंगफली के तेल को भी अच्छा माना जाता है। सेहत के लिहाज से एक्स्ट्रा वर्जिन ऑयल सबसे बेहतर होता है।

**पॉलीअनसैचुरेटेड फैट्स:** ओमेगा-3 तथा ओमेगा-6 फैटी एसिड से भरपूर यह फैट अखरोट, चिया सीड्स, फ्लैक्स सीड्स और सालमन मछली में पाए जाते हैं। इस प्रकार के फैट्स दिल की सेहत दुरुस्त बनाए रखने के लिए बेहद जरूरी होते हैं।

### समझें स्मोक प्वॉइंट

जिस तापमान तक गर्म होकर किसी तेल से धुआं निकलने लगता है, उसे उस कुंकग ऑयल का स्मोक प्वॉइंट कहते हैं। विभिन्न तेलों का स्मोक प्वॉइंट भी अलग-अलग होता है, इसलिए खाना पकाने के विभिन्न तरीकों के हिसाब से ही तेल का चुनाव करना चाहिए। असल में अपने स्मोक प्वॉइंट तक गर्म हो जाने के बाद तेल से हानिकारक धुआं और फ्री रेडिकल्स निकलने लगते हैं, इसलिए डीप फ्राईंग के लिए उच्च स्मोंकग प्वांइट वाले कुंकग ऑयल्स ज्यादा बेहतर माने जाते हैं। एक विशेष बात यह है कि कोई तेल जितना ज्यादा रिफाइंड होगा, उसका स्मोंकग प्वॉइंट भी उतना ही ऊंचा होगा।

- पाम ऑइल, सूरजमुखी के बीजों का तेल, लाइट ऑलिव ऑयल, बादाम का तेल और एवाकाडो ऑयल हाई स्मोंकग प्वॉइंट वाले तेल होते हैं।
- मूंगफली और सरसों का तेल, कैनोला ऑयल और मैकाडामिया नट ऑयल मीडियम हाई स्मोंकग पॉइंट वाले तेल होते हैं, जो बेंकग और भूनने के लिहाज से बेहतर होते हैं।
- सरसों के तेल में ओमेगा-3 प्रचुर मात्रा में पाया जाता है और यह भूख भी बढ़ाता है। इसके इस्तेमाल से सर्दी-जुकाम नहीं होता।
- हड्डियों को मजबूती देने में तिल के तेल से बेहतर कुछ नहीं है। इसमें मौजूद पोषक तत्व हड्डियों के विकास के साथ-साथ मानसिक तनाव भी कम करते हैं।
- जैतून के तेल में मौजूद अनसैचुरेटेड फैट कोलेस्ट्रॉल को काबू में रखने के साथ-साथ दिल की सेहत भी बनाए रखता है।
- त्वचा और बालों की सेहत दुरुस्त रखने के लिए नारियल के तेल का इस्तेमाल करना चाहिए। इसमें पाया जाने वाला सैचुरेटेड फैटी एसिड शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ाने के साथ कोलेस्ट्रोल पर भी नियंत्रण रखता है।
- विटामिन-ई का काम हमारी आंखों और त्वचा की सेहत बनाए रखना होता है। एवाकाडो ऑयल में विटामिन-ई पर्याप्त मात्रा में होता है, जो आंखों के लिए लाभकारी माना जाता है।
- कैनोला ऑयल में सैचुरेटेड फैट अन्य तेलों के मुकाबले कम होता है, लेकिन ओमेगा-3 और ओमेगा-6 अच्छी मात्रा में पाया जाता है। दिल को दुरुस्त रखने के लिहाज से यह तेल काफी फायदेमंद है।

### सर्दियों में क्या चुनें?

शुद्ध देसी घी का इस्तेमाल सर्दियों में विशेष रूप से लाभकारी होता है। शुद्ध देसी घी में विटामिन-ए, सी और ब्यूट्रिक एसिड पाया जाता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने में मदद करता है। साथ ही देसी घी का सेवन कब्ज से भी निजात दिलाता है। ठंडे मौसम में त्वचा के शुष्क और रूखे हो जाने की समस्या में भी देसी घी का सेवन फायदा देता है। लेकिन इसका सेवन संतुलित मात्रा में ही करना चाहिए अन्यथा अपच और मोटापे सहित बहुत सी अन्य परेशानियां भी हो सकती हैं। सर्दियों में सरसों के तेल के सेवन पर भी जोर देना चाहिए। सरसों के तेल की तासीर गर्म होती है जो ठंडे मौसम में शरीर को गर्म रखने में मदद करती है। इसी प्रकार सर्दियों में तिल के तेल तथा मूंगफली के तेल का सेवन भी फायदा देता है।

# ओरल हाइजीन ना रखने पर बढ़ सकता है निमोनिया का खतरा

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

अगर अब तक आप यह समझते आए हैं कि ओरल हाइजीन का ध्यान ना रखने पर सिर्फ आपके दांतों को नुकसान होता है या फिर आशावादी लोग अपने जीवन में हमेशा अच्छे निर्णय लेते हैं तो आपको बता दें, आप बिल्कुल गलत हैं। जी हां, हाल ही में हुई स्टडी ने कई ऐसे खुलासे किए हैं, जिन्हें पढ़ने के बाद आप चौंक सकते हैं। जानते हैं रोजमर्रा के जीवन से जुड़े ऐसे ही कुछ सच, जिनके बारे में ज्यादातर लोग अनजान रहते हैं।

### *औसत उम्र बढ़ा सकती है यह मशीन*

सुनने की क्षमता का कम होना अब एक आम समस्या हो गई है। अध्ययन बताते हैं कि अमेरिका में 40 मिलियन युवा सुनने में समस्या का सामना कर रहे हैं, पर ऐसे हर दस में से मात्र एक व्यक्ति ही सुनने की मशीन का इस्तेमाल करता है। लैंसेट में प्रकाशित ताजा अध्ययन के मुताबिक ऐसे लोगों को सुनने की मशीन का इस्तेमाल तुरंत शुरू कर देना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से उनकी औसत उम्र में इजाफा हो सकता है। मशीन का इस्तेमाल करने वाले लोगों में समय से पूर्व मृत्यु का खतरा ऐसा नहीं करने वालों की तुलना में 24 प्रतिशत कम होता है।

### *जरूरी है चैन की नींद*

अमेरिकन एकेडमी ऑफ न्यूरोलॉजी की आधिकारिक पत्रिका, न्यूरोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, जिन लोगों की 30 और 40 की उम्र में नींद अधिक बाधित होती है, अध्ययन में 40 वर्ष की औसत आयु वाले 526 लोगों को शामिल किया गया और उन पर 11 वर्षों तक नजर रखी गई। शोधकर्ताओं ने नींद के विखंडन पर भी ध्यान दिया, जो नींद में बार-बार आने वाली छोटी रुकावटों को मापता है। सबसे अधिक बाधित नींद वाले 175 लोगों में से, 10 साल बाद 44 लोगों का संज्ञानात्मक प्रदर्शन खराब था, जबकि सबसे कम बाधित नींद वाले 176 लोगों में से 10 लोगों का ही संज्ञानात्मक प्रदर्शन प्रभावित हुआ था।

## HEALTH TIPS

शोधकर्ताओं ने कई ऐसी स्टडी करके चौंकाने वाले खुलासे किए हैं, जिन्हें पढ़ने के बाद आप चौंक सकते हैं। आइए जानते हैं रोजमर्रा के जीवन से जुड़े ऐसे ही कुछ सच, जिनके बारे में ज्यादातर लोग अनजान रहते हैं।

### *खराब निर्णय लेते हैं ज्यादा आशावादी लोग*

यूनिवर्सिटी ऑफ बाथ के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन में पया गया कि जिन लोगों में कम संज्ञानात्मक कौशल होता है, वे अत्यधिक आशावादी होते हैं और साथ ही ऐसे लोग सही निर्णय कम ले पाते हैं। संज्ञानात्मक कौशल वो कौशल हैं जो हमें सोचने, समझने और निर्णय लेने में मदद करते हैं। शोधकर्ताओं ने 36,000 से अधिक घरों से आंकड़ों का विश्लेषण किया और पाया कि जो लोग अधिक आशावादी थे, उन्होंने अपने वित्तीय भविष्य के बारे में अधिक सकारात्मक अपेक्षाएं रखीं। हालांकि, उनके वित्तीय परिणाम उतने अच्छे नहीं थे।

### *हाइजीन से घटेगा निमोनिया का खतरा*

निमोनिया एक सामान्य समस्या है, जो बच्चों और बड़ों किसी को भी परेशान कर सकती है। हाल ही में हुए एक अध्ययन के मुताबिक ठीक तरह से ब्रश करके निमोनिया के जोखिम को कम किया जा सकता है। आमतौर पर लोग जल्दबाजी में ब्रश करते हैं और अच्छी तरह से दांतों को साफ नहीं कर पाते। जिससे अन्य परेशानियों के साथ-साथ निमोनिया का जोखिम भी बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में ओरल माइक्रोबायोम, ओरल हेल्थ, डेंटल प्लाक और निमोनिया के विकास के बीच एक लिंक बताया है और इसे रोकने के लिए उचित ओरल केयर की सिफारिश की है।

**नोट :** *इस अध्ययन की रिपोर्ट जामा इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित हुई है।*

# अयोध्या में श्री राम लला की प्राण-प्रतिष्ठा पर प्रधानमंत्री के संबोधन का मूल पाठ

• **जालंधर ब्रीज .** अयोध्या से

*सियावर रामचंद्र की जय।*
*सियावर रामचंद्र की जय।*

श्रद्धेय मंच, सभी संत एवं ऋषिगण, यहां उपस्थित और विश्व के कोने-कोने में हम सबके साथ जुड़े हुए सभी रामभक्त, आप सबको प्रणाम, सबको राम-राम। आज हमारे राम आ गए हैं! सदियों की प्रतीक्षा के बाद हमारे राम आ गए हैं। सदियों का अभूतपूर्व धैर्य, अनगिनत बलिदान, त्याग और तपस्या के बाद हमारे प्रभु राम आ गये हैं। इस शुभ घड़ी की आप सभी को, समस्त देशवासियों को, बहुत-बहुत बधाई।

मैं अभी गर्भगृह में ईश्वरीय चेतना का साक्षी बनकर आपके सामने उपस्थित हुआ हूँ। कितना कुछ कहने को है... लेकिन कंठ अवरुद्ध है। मेरा शरीर अभी भी स्पंदित है, चित्त अभी भी उस पल में लीन है। हमारे रामलला अब टेंट में नहीं रहेंगे। हमारे रामलला अब इस दिव्य मंदिर में रहेंगे। मेरा पक्का विश्वास है, अपार श्रद्धा है कि जो घटित हुआ है इसकी अनुभूति, देश के, विश्व के, कोने-कोने में रामभक्तों को हो रही होगी। ये क्षण अलौकिक है। ये पल पवित्रतम है। ये माहौल, ये वातावरण, ये ऊर्जा, ये घड़ी... प्रभु श्रीराम का हम सब पर आशीर्वाद है। 22 जनवरी, 2024 का ये सूरज एक अद्भुत आभा लेकर आया है। 22 जनवरी, 2024, ये कैलेंडर पर लिखी एक तारीख नहीं। ये एक नए कालचक्र का उद्गम है। राम मंदिर के भूमिपूजन के बाद से प्रतिदिन पूरे देश में उमंग और उत्साह बढ़ता ही जा रहा था। निर्माण कार्य देख, देशवासियों में हर दिन एक नया विश्वास पैदा हो रहा था। आज हमें सदियों के उस धैर्य की धरोहर मिली है, आज हमें श्रीराम का मंदिर मिला है। गुलामी की मानसिकता को तोड़कर उठ खड़ा हो रहा राष्ट्र, अतीत के हर दंश से हौसला लेता हुआ राष्ट्र, ऐसे ही नव इतिहास का सृजन करता है। आज से हजार साल बाद भी लोग आज की इस तारीख की, आज के इस पल की चर्चा करेंगे। और ये कितनी बड़ी रामकृपा है कि हम इस पल को जी रहे हैं, इसे साक्षात घटित होते देख रहे हैं। आज दिन-दिशाएँ... दिग-दिगंत... सब दिव्यता से परिपूर्ण हैं। ये समय, सामान्य समय नहीं है। ये काल के चक्र पर सर्वकालिक स्याही से अंकित हो रहीं अमिट स्मृति रेखाएँ हैं।

साथियों,

हम सब जानते हैं कि जहां राम का काम होता है, वहाँ पवनपुत्र हनुमान अवश्य विराजमान होते हैं। इसलिए, मैं रामभक्त हनुमान और हनुमानगढ़ी को भी प्रणाम करता हूँ। मैं माता जानकी, लक्ष्मण जी, भरत-शत्रुघ्न, सबको नमन करता हूं। मैं पावन अयोध्या पुरी और पावन सरयू को भी प्रणाम करता हूँ। मैं इस पल दैवीय अनुभव कर रहा हूँ कि जिनके आशीर्वाद से ये महान कार्य पूरा हुआ है... वे दिव्य आत्माएँ, वे दैवीय विभूतियाँ भी इस समय हमारे आस-पास उपस्थित हैं। मैं इन सभी दिव्य चेतनाओं को भी कृतज्ञता पूर्वक नमन करता हूँ। मैं आज प्रभु श्रीराम से क्षमा याचना भी करता हूं। हमारे पुरुषार्थ, हमारे त्याग, तपस्या में कुछ तो कमी रह गयी होगी कि हम इतनी सदियों तक ये कार्य कर नहीं पाए। आज वो कमी पूरी हुई है। मुझे विश्वास है, प्रभु राम आज हमें अवश्य क्षमा करेंगे।

मेरे प्यारे देशवासियों,

त्रेता में राम आगमन पर तुलसीदास जी ने लिखा है- प्रभु बिलोकि हरषे पुरबासी। जनित वियोग बिपति सब नासी। अर्थात्, प्रभु का आगमन देखकर ही सब अयोध्यावासी, समग्र देशवासी हर्ष से भर गए। लंबे वियोग से जो आपत्ति आई थी, उसका अंत हो गया। उस कालखंड में तो वो वियोग केवल 14 वर्षों का था, तब भी इतना असह्य था। इस युग में तो अयोध्या और देशवासियों ने सैकड़ों वर्षों का वियोग सहा है। हमारी कई-कई पीढ़ियों ने वियोग सहा है। भारत के तो संविधान में, उसकी पहली प्रति में, भगवान राम विराजमान हैं। संविधान के अस्तित्व में आने के बाद भी दशकों तक प्रभु श्रीराम के अस्तित्व को लेकर कानूनी लड़ाई चली। मैं आभार व्यक्त करूंगा भारत की न्यायपालिका का, जिसने न्याय की लाज रख ली। न्याय के पर्याय प्रभु राम का मंदिर भी न्याय बद्ध तरीके से ही बना।

साथियों,

आज गाँव-गाँव में एक साथ कीर्तन, संकीर्तन हो रहे हैं। आज मंदिरों में उत्सव हो रहे हैं, स्वच्छता अभियान चलाए जा रहे हैं। पूरा देश आज दीवाली मना रहा है। आज शाम घर-घर राम ज्योति प्रज्वलित करने की तैयारी है। कल मैं श्रीराम के आशीर्वाद से धनुषकोडि में रामसेतु के आरंभ बिंदु अरिचल मुनाई पर था। जिस घड़ी प्रभु राम समुद्र पार करने निकले थे वो एक पल था जिसने कालचक्र को बदला था। उस भावमय पल को महसूस करने का मेरा ये विनम्र प्रयास था। वहां पर मैंने पुष्प वंदना की। वहां मेरे भीतर एक विश्वास जगा कि जैसे उस समय कालचक्र बदला था उसी तरह अब कालचक्र फिर बदलेगा और शुभ दिशा में बढ़ेगा। अपने 11 दिन के व्रत-अनुष्ठान के दौरान मैंने उन स्थानों का चरण स्पर्श करने का प्रयास किया, जहां प्रभु राम के चरण पड़े थे। चाहे वो नासिक का पंचवटी धाम हो, केरला का पवित्र त्रिप्रायर मंदिर हो, आंध्र प्रदेश में लेपाक्षी हो, श्रीरंगम में रंगनाथ स्वामी मंदिर हो, रामेश्वरम में श्री रामनाथस्वामी मंदिर हो, या फिर धनुषकोडि... मेरा सौभाग्य है कि इसी पुनीत पवित्र भाव के साथ मुझे सागर से सरयू तक की यात्रा का अवसर मिला। सागर से सरयू तक, हर जगह राम नाम का वही उत्सव भाव छाया हुआ है। प्रभु राम तो भारत की आत्मा के कण-कण से जुड़े हुए हैं। राम, भारतवासियों के अंतर्मन में विराजे हुए हैं। हम भारत में कहीं भी, किसी की अंतरात्मा को छुएंगे तो इस एकत्व की अनुभूति होगी, और यही भाव सब जगह मिलेगा। इससे उत्कृष्ट, इससे अधिक, देश को समायोजित करने वाला सूत्र और क्या हो सकता है?

मेरे प्यारे देशवासियों!

मुझे देश के कोने-कोने में अलग-अलग भाषाओं में रामायण सुनने का अवसर मिला है, लेकिन विशेषकर पिछले 11 दिनों में रामायण अलग-अलग भाषा में, अलग-अलग राज्यों से मुझे विशेष रूप से सुनने का सौभाग्य मिला। राम को परिभाषित करते हुये ऋषियों ने कहा है- रमन्ते यस्मिन् इति रामः॥ अर्थात्, जिसमें रम जाया जाए, वही राम है। राम लोक की स्मृतियों में, पर्व से लेकर परम्पराओं में, सर्वत्र समाये हुए हैं। हर युग में लोगों ने राम को जिया है। हर युग में लोगों ने अपने-अपने शब्दों में, अपनी-अपनी तरह से राम को अभिव्यक्त किया है। और ये रामरस, जीवन प्रवाह की तरह निरंतर बहता रहता है। प्राचीन काल से भारत के हर कोने के लोग रामरस का आचमन करते रहे हैं। रामकथा असीम है, रामायण भी अनंत हैं। राम के आदर्श, राम के मूल्य, राम की शिक्षाएं, सब जगह एक समान हैं।

प्रिय देशवासियों,

आज इस ऐतिहासिक समय में देश उन व्यक्तित्वों को भी याद कर रहा है, जिनके कार्यों और समर्पण की वजह से आज हम ये शुभ दिन देख रहे हैं। राम के इस काम में कितने ही लोगों ने त्याग और तपस्या की पराकाष्ठा करके दिखाई है। उन अनगिनत रामभक्तों के, उन अनगिनत कारसेवकों के और उन अनगिनत संत महात्माओं के हम सब ऋणी हैं।

साथियों,

आज देश में निराशा के लिए रत्तीभर भी स्थान नहीं है। मैं तो बहुत सामान्य हूं, मैं तो बहुत छोटा हूं, अगर कोई ये सोचता है, तो उसे गिलहरी के योगदान को याद करना चाहिए। गिलहरी का स्मरण ही हमें हमारी इस हिचक को दूर करेगा, हमें सिखाएगा कि छोटे-बड़े हर प्रयास की अपनी ताकत होती है, अपना योगदान होता है। और सबके प्रयास की यही भावना, समर्थ-सक्षम, भव्य-दिव्य भारत का आधार बनेगी। और यही तो है देव से देश और राम से राष्ट्र की चेतना का विस्तार!

आने वाला समय अब सफलता का है। आने वाला समय अब सिद्धि का है। ये भव्य राम मंदिर साक्षी बनेगा- भारत के उत्कर्ष का, भारत के उदय का, ये भव्य राम मंदिर साक्षी बनेगा- भव्य भारत के अभ्युदय का, विकसित भारत का! ये मंदिर सिखाता है कि अगर लक्ष्य, सत्य प्रमाणित हो, अगर लक्ष्य, सामूहिकता और संगठित शक्ति से जन्मा हो, तब उस लक्ष्य को प्राप्त करना असंभव नहीं है। ये भारत का समय है और भारत अब आगे बढ़ने वाला है। शताब्दियों की प्रतीक्षा के बाद हम यहां पहुंचे हैं। हम सब ने इस युग का, इस कालखंड का इंतजार किया है। अब हम रुकेंगे नहीं। हम विकास की ऊंचाई पर जाकर ही रहेंगे। इसी भाव के साथ रामलला के चरणों में प्रणाम करते हुए आप सभी को बहुत बहुत

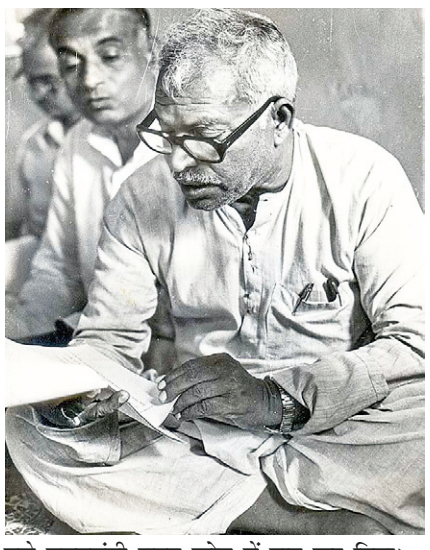
*शुभकामनाएं। सभी संतों के चरणों में मेरे प्रणाम।*
*सियावर रामचंद्र की जय।*
*सियावर रामचंद्र की जय।*
*सियावर रामचंद्र की जय।*

# जननायक कर्पूरी बाबू की 100वीं जन्म-जयंती

• **जालंधर ब्रीज .** नई दिल्ली

हमारे जीवन पर कई लोगों के व्यक्तित्व का प्रभाव रहता है। जिन लोगों से हम मिलते हैं, हम जिनके संपर्क में रहते हैं, उनकी बातों का प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है। लेकिन कुछ ऐसे व्यक्ति भी होते हैं जिनके बारे में सुनकर ही आप उनसे प्रभावित हो जाते हैं। मेरे लिए ऐसे ही रहे हैं जननायक कर्पूरी ठाकुर।

आज कर्पूरी बाबू की 100वीं जन्म-जयंती है। मुझे कर्पूरी जी से कभी मिलने का अवसर तो नहीं मिला, लेकिन उनके साथ बेहद करीब से काम करने वाले कैलाशपति मिश्र जी से मैंने उनके बारे में बहुत कुछ सुना है। सामाजिक न्याय के लिए कर्पूरी बाबू ने जो प्रयास किए, उससे करोड़ों लोगों के जीवन में बड़ा बदलाव आया। उनका संबंध नाई समाज, यानि समाज के अति पिछड़े वर्ग से था। अनेक चुनौतियों को पार करते हुए उन्होंने कई उपलब्धियों को हासिल किया और जीवनभर समाज के उत्थान के लिए काम करते रहे।



जननायक कर्पूरी ठाकुर जी का पूरा जीवन सादगी और सामाजिक न्याय के लिए समर्पित रहा। वे अपनी अंतिम सांस तक सरल जीवनशैली और विनम्र स्वभाव के चलते आम लोगों से गहराई से जुड़े रहे। उनसे जुड़े ऐसे कई किस्से हैं, जो उनकी सादगी की मिसाल हैं।

उनके साथ काम करने वाले लोग याद करते हैं कि कैसे वे इस बात पर जोर देते थे कि उनके किसी भी व्यक्तिगत कार्य में सरकार का एक पैसा भी इस्तेमाल ना हो। ऐसा ही एक वाकया बिहार में उनके सीएम रहने के दौरान हुआ। तब राज्य के नेताओं के लिए एक कॉलोनी बनाने का निर्णय हुआ था, लेकिन उन्होंने अपने लिए कोई जमीन नहीं ली। जब भी उनसे पूछा जाता कि आप जमीन क्यों नहीं ले रहे हैं, तो वे बस विनम्रता से हाथ जोड़ लेते। 1988 में जब उनका निधन हुआ तो कई नेता श्रद्धांजलि देने उनके गांव गए। कर्पूरी जी के घर की हालत देखकर उनकी आंखों में आंसू आ गए कि इतने ऊंचे पद पर रहे व्यक्ति का घर इतना साधारण कैसे हो सकता है!

कर्पूरी बाबू की सादगी का एक और लोकप्रिय किस्सा 1977 का है, जब वे बिहार के सीएम बने थे। तब केंद्र और बिहार में जनता सरकार सत्ता में थी। उस समय जनता पार्टी के नेता लोकनायक जयप्रकाश नारायण यानि जेपी के जन्मदिन के लिए कई नेता पटना में इकट्ठा हुए। उसमें शामिल मुख्यमंत्री कर्पूरी बाबू का कुर्ता फटा हुआ था। ऐसे में चंद्रशेखर जी ने अपने अनूठे अंदाज में लोगों से कुछ पैसे दान करने की अपील की, ताकि कर्पूरी जी नया कुर्ता खरीद सकें। लेकिन कर्पूरी जी तो कर्पूरी जी थे। उन्होंने इसमें भी एक मिसाल कायम कर दी। उन्होंने पैसा तो स्वीकार कर लिया, लेकिन उसे मुख्यमंत्री राहत कोष में दान कर दिया।

सामाजिक न्याय तो जननायक कर्पूरी ठाकुर जी के मन में रचा-बसा था। उनके राजनीतिक जीवन को एक ऐसे समाज के निर्माण के प्रयासों के लिए जाना जाता है, जहां सभी लोगों तक संसाधनों का समान रूप से वितरण हो और सामाजिक हैसियत की परवाह किए बिना उन्हें अवसरों का लाभ मिले। उनके प्रयासों का उद्देश्य भारतीय समाज में पैठ बना चुकी कई असमानताओं को दूर करना भी था।

अपने आदर्शों के लिए कर्पूरी ठाकुर जी की प्रतिबद्धता ऐसी थी कि उस कालखंड में भी जब सब ओर कांग्रेस का राज था, उन्होंने कांग्रेस विरोधी लाइन पर चलने का फैसला किया। क्योंकि उन्हें काफी पहले ही इस बात का अंदाजा हो गया था कि कांग्रेस अपने बुनियादी सिद्धांतों से भटक गई है।

कर्पूरी ठाकुर जी की चुनावी यात्रा 1950 के दशक के प्रारंभिक वर्षों में शुरू हुई और यहीं से वे राज्य के सदन में एक ताकतवर नेता के रूप में उभरे। वे श्रमिक वर्ग, मजदूर, छोटे किसानों और युवाओं के संघर्ष की सशक्त आवाज बने। शिक्षा एक ऐसा विषय था, जो कर्पूरी जी के हृदय के सबसे करीब था। उन्होंने अपने पूरे राजनीतिक जीवन में गरीबों को शिक्षा मुहैया कराने में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ी। वे स्थानीय भाषाओं में शिक्षा देने के बहुत बड़े पैरोकार थे, ताकि गांवों और छोटे शहरों के लोग भी अच्छी शिक्षा प्राप्त करें और सफलता की सीढ़ियां चढ़ें। मुख्यमंत्री रहते हुए उन्होंने बुजुर्ग नागरिकों के कल्याण के लिए भी कई अहम कदम उठाए।

Democracy, Debate और Discussion तो कर्पूरी जी के व्यक्तित्व का अभिन्न हिस्सा था। लोकतंत्र के लिए उनका समर्पण भाव, भारत छोड़ो आंदोलन के दौरान ही दिख गया था, जिसमें उन्होंने अपने-आप को झोंक दिया।

# नितिन अग्रवाल, भा.पु. सेवा, महानिदेशक, सीमा सुरक्षा बल का मुख्यालय, विशेष महानिदेशक, सीसुबल, पश्चिमी कमान चंडीगढ़ का दौरा

• **जालंधर ब्रीज .** चंडीगढ़

नितिन अग्रवाल, भा.पु.सेवा, महानिदेशक, सीमा सुरक्षा बल ने मुख्यालय, विशेष महानिदेशक, सीमा सुरक्षा बल, पश्चिमी कमान, चंडीगढ़ का दौरा किया, जहां योगेश बहादुर खुरानिया, भा0पु0सेवा, विशेष महानिदेशक, सीमा सुरक्षा बल (पश्चिमी कमान), सतीश बुडाकोटी, महानिरीक्षक (ऑपरेशनल) और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने उनका स्वागत किया।

अधिकारियों के साथ औपचारिक बातचीत के बाद, एक ऑपरेशनल ब्रीफिंग की गई, जिसमें महानिदेशक, सीमा सुरक्षा बल को कश्मीर में नियंत्रण रेखा से लेकर गुजरात में पाकिस्तान के साथ अंतरराष्ट्रीय सीमा पर मौजूदा सुरक्षा परिदृश्य के बारे में अवगत कराया गया। सुरक्षा परिदृश्य की समीक्षा के दौरान, महानिदेशक, सीमा सुरक्षा बल को घुसपैठ एवं मादक पदार्थों व हथियारों की सीमा पार से होने वाली घटनाओं की रोकथाम हेतु 19 जनवरी से 31 जनवरी 2024 तक चलने वाले ''विंटर ऑप्स अलर्ट अभ्यास'' के बारे में भी अवगत कराया गया।

महानिदेशक, सीमा सुरक्षा बल ने पश्चिमी कमान के अंतर्गत कार्यरत बटालियनों की प्रभावशाली तैनाती एवं गत एक वर्ष में वृहद स्तर पर हथियार एवं गोला-बारूद तथा 126 ड्रोन एवं 595 किलो हेरोइन की बरामदगी के प्रयासों की सराहना की।

अंत में महानिदेशक, सीमा सुरक्षा बल ने सभी सीमा प्रहरियों को उनको सौंपे गये कार्य को पूर्ण तन्मयता से पूरा करने के लिए शुभकामनाएं दीं।

## डॉ. अनिल कुमार जैन, आईएएस, राज्यपाल बनवारीलाल पुरोहित से मुलाकात की

**जालंधर ब्रीज (चंडीगढ़).** डॉ. अनिल कुमार जैन, आईएएस, अध्यक्ष, पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस नियामक बोर्ड (पीएनजीआरबी) ने 19 जनवरी 24 को चंडीगढ़ में केंद्र शासित प्रदेश चंडीगढ़ के माननीय प्रशासक और पंजाब के राज्यपाल बनवारीलाल पुरोहित से मुलाकात की

चेयरपर्सन ने माननीय राज्यपाल को मुख्य रूप से केंद्र शासित प्रदेश चंडीगढ़ में तेल और गैस बुनियादी ढांचे की प्रगति और भारत की ऊर्जा टोकरी में प्राकृतिक गैस की हिस्सेदारी को 15% तक बढ़ाने के प्रधान मंत्री के दृष्टिकोण को साकार करने की दिशा में पीएनजीआरबी द्वारा किए जा रहे कार्यों के बारे में जानकारी दी।

उन्होंने माननीय राज्यपाल को पंजाब में प्राकृतिक गैस को बढ़ावा देने की प्रगति के बारे में भी जानकारी दी। इस अवसर पर खाना पकाने में पाइप्ड प्राकृतिक गैस और परिवहन में सीएनजी के उपयोग में निहित पर्यावरणीय लाभ और सुविधा पर जोर दिया गया। बैठक के दौरान औद्योगिक और वाणिज्यिक इकाइयों में प्राकृतिक गैस द्वारा प्रदूषणकारी ठोस और तरल ईंधन के प्रतिस्थापन, भूमि बहाली शुल्क में युक्तिकरण, सीएनजी पर वैट आदि जैसे महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा की गई। डॉ. अनिल जैन ने इस बात पर जोर दिया कि यूटी प्रशासन के सहयोग से सीजीडी लाइसेंसधारी मार्च 2025 तक "हर घर पीएनजी" प्रदान करने के लिए तैयार हो जाएगा। यह शहर की स्वच्छ और हरित शहर की स्थिति के अनुरूप होगा। माननीय राज्यपाल ने इसकी सराहना की और केंद्र शासित प्रदेश चंडीगढ़ में प्राकृतिक गैस के बुनियादी ढांचे के विकास के लिए हर संभव सहायता का आश्वासन दिया।

इस बीच, पीएनजीआरबी के अध्यक्ष ने नितिन कुमार यादव, आईएएस, गृह सचिव और प्रशासक के सलाहकार और आयुक्त, एमसी, चंडीगढ़ से भी मुलाकात की। बैठक के दौरान प्राकृतिक गैस को बढ़ावा देने और घरेलू, परिवहन, औद्योगिक और वाणिज्यिक इकाइयों में इसके बढ़ते उपयोग के मुद्दों पर चर्चा की गई। गृह सचिव ने इस साझा लक्ष्य के लिए यूटी प्रशासन के पूर्ण समर्थन का भी आश्वासन दिया। उपरोक्त चर्चाओं से चंडीगढ़ के ऊर्जा मिश्रण में इस स्वच्छ ईंधन को बड़ा बढ़ावा मिलने की उम्मीद है।

## प्रधानमंत्री सूर्योदय योजना के तहत 1 करोड़ परिवारों को अपने घर की छत पर मिलेगी सौर ऊर्जा

• **जालंधर ब्रीज .** नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'प्रधानमंत्री सूर्योदय योजना' की घोषणा की है। इस योजना अंतर्गत देश के 1 करोड़ परिवारों को अपने घर की छत पर सौर ऊर्जा मिलेगी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा है कि आज अयोध्या में प्राण प्रतिष्ठा के शुभ अवसर पर मेरा संकल्प और भी दृढ़ हुआ है कि भारत के लोगों के घर की छत पर उनका स्वयं का सोलर रूफ टॉप सिस्टम हो।

अयोध्या से लौटने के बाद मैंने पहला निर्णय यह लिया है कि हमारी सरकार 1 करोड़ घरों की छत पर रूफटॉप सोलर प्रणाली लगाने के लक्ष्य के साथ "प्रधानमंत्री सूर्योदय योजना" का शुभारंभ करेगी। इससे न केवल गरीबों और मध्यम वर्ग के बिजली के बिल में कमी आएगी, बल्कि इससे भारत ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भर भी बनेगा। प्रधानमंत्री ने सोशल मीडिया प्लेटफार्म एक्स पर पोस्ट किया,- "सूर्यवंशी भगवान श्री राम के आलोक से विश्व के सभी भक्तगण सदैव ऊर्जा प्राप्त करते हैं।

आज अयोध्या में प्राण-प्रतिष्ठा के शुभ अवसर पर मेरा ये संकल्प और प्रशस्त हुआ कि भारतवासियों के घर की छत पर उनका अपना सोलर रूफ टॉप सिस्टम हो।

अयोध्या से लौटने के बाद मैंने पहला निर्णय लिया है कि हमारी सरकार 1 करोड़ घरों पर रूफटॉप सोलर लगाने के लक्ष्य के साथ "प्रधानमंत्री सूर्योदय योजना" प्रारंभ करेगी।

इससे गरीब और मध्यम वर्ग का बिजली बिल तो कम होगा ही, साथ ही भारत ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भर भी बनेगा।

# बलाचौर में हत्याकांड को अंजाम देने वाले लारेंस गिरोह के दो गैंगस्टरों की संलिप्तता उजागर हुई : सीपी

**दोनों गैंगस्टर जबरन वसूली, मादक पदार्थों की तस्करी, अवैध हथियारों के व्यापार और हत्या के कई मामलों में थे वांछित**

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पुलिस कमिश्नर स्वपन शर्मा के नेतृत्व में जालंधर कमिश्नरेट पुलिस द्वारा गिरफ्तार किए गए लारेंस बिश्नोई गिरोह के दो खतरनाक अपराधी बलाचौर के गांव गढ़ी कानूनगो में एक व्यक्ति की हत्या में भी शामिल थे।

विवरण का खुलासा करते हुए पुलिस आयुक्त ने कहा कि खुफिया जानकारी के आधार पर, लारेंस बिश्नोई गिरोह के दो गैंगस्टरों को रविवार को एक मुठभेड़ के बाद पुलिस ने गिरफ्तार किया था। उन्होंने बताया कि दोनों

गैंगस्टरों की पहचान आशीष कुमार उर्फ आशु पुत्र सरवन सिंह निवासी गांव चल्लूपुर, शामचुरासी होशियारपुर और नितिन उर्फ नन्नू पुत्र रवि घई निवासी 311 गुरु नानक पुरा अवतार जालंधर के रूप में हुई है। स्वपन शर्मा ने कहा कि दोनों गैंगस्टरों को भगौड़ा घोषित किया गया था और वे जबरन वसूली, मादक पदार्थों की तस्करी, अवैध हथियारों के व्यापार और हत्या के कई मामलों में वांछित थे।

पुलिस आयुक्त ने कहा कि दोनों गैंगस्टरों से पूछताछ में 2023 में किए गए एक जघन्य अपराध में उनकी संलिप्तता का पता चला है। उन्होंने कहा कि दोनों गैंगस्टरों ने कबूल किया है कि उन्होंने बलाचौर के गांव गढ़ी कानूनगो निवासी 29 अगस्त, 2023 को शिव मंदिर पर फायरिंग के बाद नरिंदर सिंह की हत्या की थी। जबकि नरविंदर सिंह घायल हो गए थे। स्वप्न शर्मा ने बताया कि एफआईआर नंबर 50 आईपीसी की धारा 302, 307, 34,109 आईपीसी और 27 आर्म्स एक्ट के तहत पुलिस स्टेशन सिटी बलाचौर में दर्ज की गई थी।

पुलिस कमिश्नर ने बताया कि इस हत्या की वजह पांच साल पुरानी रंजिश है और तीन आरोपियों अनमोल सिंह, जसकमलप्रीत सिंह और मुकेश कुमार को पहले ही गिरफ्तार कर लिया गया था जबकि ये दोनों गैंगस्टर फरार थे। स्वपन शर्मा ने कहा कि इन बदमाशों की गिरफ्तारी से इस मामले में बड़ी सफलता हासिल हुई है। उन्होंने बताया कि आशीष के खिलाफ होशियारपुर और जालंधर में आई.पी.सी. की विभिन्न धाराओं के तहत गंभीर अपराधों के लिए सात एफआईआर दर्ज की गई हैं और कपूरथला, होशियारपुर और जालंधर पुलिस स्टेशनों में नितिन के खिलाफ तीन एफआईआर और एक डीडीआर दर्ज की गई है।

### जालंधर में 14वां राष्ट्रीय वोटर दिवस मनाया गया

# डीसी ने युवाओं को अपने मताधिकार का सही उपयोग करने को कहा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने गुरुवार को युवाओं वोटर बनकर और लोकतंत्र के सबसे बड़े त्योहार यानी चुनाव में भाग लें और जमीनी स्तर पर लोकतंत्र को मजबूत करने के लिए अपने मतदान के अधिकार का बुद्धिमानी से उपयोग करने का न्योता दिया। आज स्थानीय एचएमवी कालेज में 14वें राष्ट्रीय मतदाता दिवस समारोह के दौरान एक सभा को संबोधित करते हुए सारंगल ने पूरे देश के विकास के लिए चुनावों में लोगों की भागीदारी पर जोर दिया। डिप्टी कमिश्नर के साथ अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर जसबीर सिंह, अतिरिक्त मुख्य प्रशासक जे.डी.ए. दरबारा सिंह, एसडीएम डा. बलबीर राज सिंह, एचएमवी कालेज के प्रिंसीपल डा.अजय सरीन ने कहा कि एक अच्छी सरकार के गठन के लिए लोकतांत्रिक प्रक्रिया में मतदाताओं की अधिकतम भागीदारी बहुत जरूरी है। डिप्टी कमिश्नर ने वोटर जागरूकता में बढिया सेवाएं देने वाले अधिकारियों के अलावा मतदान के अधिकार के प्रति जागरूकता लाने के लिए आयोजित प्रतियोगिताओं में अच्छा प्रदर्शन करने वाले छात्र-छात्राओं को भी सम्मानित किया।

एचएमवी कॉलेज के छात्रों द्वारा नैतिक मतदान को बढ़ावा देने के लिए नुक्कड़ नाटक और कोरियोग्राफी भी प्रस्तुत की गई। इससे पहले कालेज के प्रिंसीपल डा. अजय सरीन ने डिप्टी कमिश्नर और अन्य गणमान्य व्यक्तियों का कालेज पहुंचने पर स्वागत किया। इस अवसर पर चुनाव तहसीलदार सुखदेव सिंह, सहायक नोडल अधिकारी स्वीप अशोक सहोता, चुनाव कानूनगो राकेश अरोड़ा आदि भी उपस्थित थे। समागम के दौरान सम्मानित व्यक्ति: इस अवसर पर डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल एस.डी.एम. मतदाता सूची-2024 के सरसरी पुनरीक्षण के दौरान जिले में सर्वाधिक 1576 युवा मतदाताओं का रजिस्ट्रेशन करने के लिए जालंधर-2-कम निर्वाचक पंजीकरण अधिकारी को सर्वश्रेष्ठ निर्वाचक पंजीकरण अधिकारी के तौर पर सम्मानित किया। इसी प्रकार मतदाता रजिस्ट्रेशन में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए श्री. शशि कुमार को सर्वश्रेष्ठ स्वीप नोडल पदाधिकारी एवं बीएलओ कमलजीत सिंह पटियाल को सर्वश्रेष्ठ बूथ लेवल अधिकारी का इनाम दिया गया। इस दौरान स्वीप आइकॉन/को-आडीनेटर को भी सम्मानित किया गया, जिनमें मुनीश अग्रवाल, परविंदर सिंह सोनू, विवेक जोशी, यशपाल रल्हन, पूजा महंत, शान फाउंडेशन, डा. अशोक सहोता, सुरिंदर कुमार विज और संजय शामिल है। इसके अलावा लगातार 10 से अधिक सेवाएं देने वाले बीएलओ को भी सम्मानित किया गया। इनमें रूपेश कुमार, नीलम कुमारी, मनदीप सिंह, सुनीता, हरप्रीत कौर, विजय कुमार, संदीप कौर, बलवीर चंद, नीलम कौर, लखविंदर कौर, मनजिंदर कुमार, हरजिंदर पाल, सुरिंदर पाल, जसविंदर राल, राज कुमार, संजीव कुमार, जसकरण सिंह, सुरिंदर कुमार, जसविंदर सिंह, सतीश कुमार, अमृतपाल सिंह, कश्मीरी लाल, दविंदर सिंह सुखचरण सिंह, कृपाल सिंह, इमैनुएल, कुलवंत सिंह, ओम प्रकाश, अमरजीत सिंह, अविनाश कमल, दयाल सिंह, ऋषि कुमार, अशोक कुमार, हेम राज, सुरिंदर कुमार, जगदीश लाल, जतिंदर कौर, नछतर राम, बलजीत सिंह, मीन, हरिपाल नागर, राजेश कुमार, अश्विनी कुमार, राजेश कुमार, वरिंदर कुमार, प्रदीप कुमार ठाकुर और साहिब सिंह शामिल है।

## चुनाव ड्यूटी में बढ़िया प्रदर्शन करने पर सम्मान

जिला स्तर पर चुनाव ड्यूटी में बढ़िया प्रदर्शन करने पर चुनाव कानूनगो अधिकारी मनदीप कौर, प्रोग्रामर प्रिया मोंगा, कमलजीत को सम्मानित किया गया। इसी प्रकार विधानसभा क्षेत्र स्तर पर चुनाव ड्यूटी में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर गुरविंदर कौर, यशपाल, सुखजीत सिंह, कुलविंदर सिंह, चंद्रकांत भूषण, चरणप्रीत सिंह, राजीव कुमार, मनप्रीत कुमार, अजय, रचना, डा. निर्मलजीत कौर, सरोज रानी को सम्मानित किया गया।

# रावी पंधेर की पहली पुस्तक 'हीलिंग हार्मनी हैप्पीनेस' का ऑटिज्म पीड़ित बच्ची मोनिका द्वारा लोकापर्ण

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आपके जीवन में रोज़ाना ऐसे मौके नहीं आते जब आप कुछ ऐसा देखते है जो आप पर गहरा प्रभाव छोड़ता है। कम्युनिटी फाउंडेशन, पंचकुला के संस्थापक ट्रस्टी और प्रख्यात सामाजिक कार्यकर्ता रावी पंधेर द्वारा लिखित पुस्तक 'हीलिंग हार्मनी हैप्पीनेस' के लांच समय पंचकुला शहर को एक ऐसे अद्भुत और नए दृश्य का अनुभव हुआ।

इस कार्यक्रम को यादगार बनाने वाली बात यह थी कि पुस्तक को कम्युनिटी फाउंडेशन में आटिजम पीडित बोलने में असमर्थ बच्ची मोनिका ने लांच किया, जो केवल एक महीने की आयु से फाउंडेशन में रह रही है। यह बच्ची सकारात्मक सोच वाली है और हमेशा मुस्कुराहट के साथ खुश रहती है। ऐसे अवसर ऐसे बच्चों के आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास को बढ़ाते हैं और साथ ही इस विश्वास को मजबूत करते है कि समाज उनकी परवाह करता है और उनका सम्मान करता है,

जिसके वे वास्तव में हकदार हैं। जैसा कि लेखिका ने बताया है, पुस्तक में 23 अध्याय है जो ध्यान और चिकित्सीय विधियों का बहुत सावधानी से वर्णन करते हैं और जिनका न केवल भारत में बल्कि पूरे विश्व में अभयास किया जाता है। इसका उद्देश्य लोगों के शरीर और दिमाग को तरोताजा करना है जो आज की तेज रफ्तार और व्यस्त जीवन के कारण बहुत महत्वपूर्ण है।

# सैनिक वोकेशनल ट्रेनिंग सेंटर में ठेके पर कर्मचारियों की नियुक्ति हेतु आवेदनों की मांग

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जिला रक्षा सेवा कल्याण दफ्तर में चल रहे सैनिक इंस्टीच्यूट आफ मैनेजमैंट और टैक्नालाजी सैनिक वोकेशनल ट्रेनिंग सैंटर में एक महीने के लिए ठेके के आधार दो सहायक प्रोफेसर 2 और लैब सहायक, टी.आर. क्लर्क और सेवादार-कम-सफाई सेवक के एक-एक पद पर नियुक्ति के लिए आवेदनों की मांग की गई है। जिला रक्षा सेवा भलाई दफ्तर के प्रवक्ता ने बताया कि असिस्टेंट प्रोफेसर के पदों के लिए उम्मीदवार की योग्यता यूजीसी के दिशानिर्देशों के अनुसार होनी चाहिए। लैब असिस्टेंट के लिए उम्मीदवार की शैक्षणिक योग्यता कम से कम पीजीडीसीए होनी चाहिए। उच्च शैक्षणिक योग्यता वाले उम्मीदवारों को प्राथमिकता दी जाएगी। टीआरजी क्लर्क भूतपूर्व सैनिक क्लर्क/जीडी (एसडी) और अटेंडेंट-कम-सफाई सेवक पद के लिए उम्मीदवार को 8वीं पास होना चाहिए। उन्होंने यह भी बताया कि असिस्टेंट प्रोफेसर को 21600 रुपये प्रति माह, लैब असिस्टेंट को 13500 रुपये, टीआरजी क्लर्क को 12600 रुपये सेवादार-कम-सफाईकर्मी को 9000 रुपये प्रति माह वेतन दिया जाएगा। इच्छुक उम्मीदवार 9 फरवरी तक जिला रक्षा सेवा कल्याण दफ्तर, शास्त्री मार्केट में अपने दस्तावेज और बायोडाटा जमा कर सकते हैं। पूर्व सैनिकों और उनके आश्रितों को प्राथमिकता दी जाएगी।

# मजबूत लोकतंत्र का हिस्सा बनने के लिए वोटर बनना जरुरी : कोमल मित्तल

**स्वामी सर्वानंद गिरी रीजनल सैंटर पंजाब यूनिवर्सिटी में मनाया गया जिला स्तरीय राष्ट्रीय वोटर दिवस समागम**

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

डिप्टी कमिश्नर-कम-जिला चुनाव अधिकारी कोमल मित्तल ने कहा कि लोकतंत्र का हिस्सा बनने के लिए वोटर बनना जरुरी है और मजबूत लोकतंत्र के निर्माण में मतदाताओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। वे वीरवार स्वामी सर्वानंद गिरी रीजनल सैंटर पंजाब यूनिवर्सिटी होशियारपुर में राष्ट्रीय वोटर दिवस के जिला स्तरीय समागम में बतौर मुख्यातिथि संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उनके साथ अतिरिक्त डिप्टी

कमिश्नर(सामान्य) राहुल चाबा, अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ग्रामीण विकास) बलराज सिंह, एस.डी.एम. होशियारपुर प्रीतइंदर सिंह भी मौजूद थे। इस मौके पर रीजनल सैंटर के डायरेक्टर डा. एच.एस. बैंस ने आए हुए मेहमानों का स्वागत किया।

जिला चुनाव अधिकारी ने कहा कि आज के इस कार्यक्रम में स्कूलों व कालेजों के बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम, कविता व नाटक के माध्यम से भारत के मजबूत लोकतंत्र और वोट की महत्ता के बारे में बताया। उन्होंने जिला वासियों को राष्ट्रीय वोटर दिवस की शुभकामनाएं देते हुए 2024 के लोकसभा चुनावों में अपने मताधिकार का प्रयोग करने का आह्वान किया।

कोमल मित्तल ने इस दौरान एस.डी. एम मुकेरियां अशोक कुमार को बेस्ट ई.आर.ओ, सहायक प्रोफेसर पी.यू. एस.एस.जी.आर.सी विनय कुमार को बेस्ट नोडल अधिकारी फॉर कालेजिज व विधान सभा क्षेत्र 39-मुकेरियां के बूथ नंबर 83 के बी.एल.ओ राकेश कुमार को बेस्ट बी.एल.ओ के तौर पर सम्मानित किया। इसके अलावा चुनाव प्रक्रिया में अहम भूमिका निभाने वाले अन्य अधिकारियों व कर्मचारियों को भी सम्मानित किया गया। डिप्टी कमिश्नर ने क्विज, स्लोगन, स्पीच, निबंध व पेंटिंग प्रतियोगिता में भाग लेने वाले विद्यार्थियों के अलावा सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश करने विद्यार्थियों को भी सम्मानित किया। इस दौरान वोटर जागरुकता संबंधी नुक्कड़ नाटक, गीत, भांड कला,, वार गायन, बोलियां, भंगड़ा व गिद्दा का भी प्रदर्शन किया गया। इस मौके पर स्वीप जिला नोडल अधिकारी प्रीत कोहली, जिला शिक्षा अधिकारी हरभगवंत सिंह, डिप्टी डी.ई.ओ. धीरज वशिष्ट, सहायक लोक संपर्क अधिकारी लोकेश कुमार, चुनाव कानूनगो दीपक कुमार, हरप्रीत कौर, लखबीर सिंह, मेघा मेहता, प्रिंसिपल शैलेंद्र ठाकुर, प्रिंसिपल ललिता अरोड़ा, प्रिंसिपल शैलेंद्र ठाकुर, प्रिंसिपल राकेश कुमार, प्रिंसिपल हरजिंदर कौर, लेक्चरार संदीप सूद, अंकुर शर्मा, रविंदर कुमार, समरजीत सिंह शम्मी, योगेश्वर सलारिया, प्रदीप कुमार, राजन मोंगा, मीनाक्षी शर्मा, लवप्रीत कौर आदि भी उपस्थित थे।

# आंगनवाड़ी केंद्रों के द्वारा पौष्टिक भोजन सप्लाई करने के लिए 33.65 करोड़ रुपए जारी

**पंजाब सरकार बच्चों, गर्भवती औरतों और दूध पिलाने वाली माताओं पर विशेष ध्यान देने के लिए वचनबद्ध**

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आँगनवाड़ी केंद्रों द्वारा सप्लाई किए जाने वाले पौष्टिक भोजन के लिए पंजाब सरकार ने 33.65 करोड़ रुपए की राशि जारी कर दी है। सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास मंत्री डॉ. बलजीत कौर ने बताया कि राज्य के आंगनवाड़ी केंद्रों में लाभार्थियों को मुहैया की जा रही वस्तुओं की सप्लाई मार्कफैड के द्वारा की जा रही है। सप्लीमैन्ट्री न्यूट्रीशन प्रोग्राम योजना के अंतर्गत चालू वित्तीय वर्ष के दौरान मार्कफैड द्वारा की जा रही सप्लाई का अब तक का भुगतान कर दिया गया है। इसी दौरान उन्होंने सम्बन्धित ज़िला प्रोग्राम अफसरों को फंडों का इस्तेमाल सरकारी नियमों के अनुसार करने के लिए हिदायत की है।

डॉ. बलजीत कौर ने बताया कि अमृतसर ज़िले को 4.17 करोड़, बरनाला को 65.94 लाख, बठिंडा को 2.28 करोड़, फरीदकोट को 40.22 लाख,

फाजिल्का को 4.35 करोड़ और 5.99 लाख (कुकिंग कोस्ट), फिरोज़पुर को 4 करोड़ और 4.69 लाख ( कुकिंग कोस्ट), गुरदासपुर को 1.56 करोड़, होशियारपुर को 5 करोड़, जालंधर को 2.51 करोड़, लुधियाना को 97.48 लाख, मानसा को 97.33 लाख, मोगा को 50 लाख, रोपड़ को 92 लाख, संगरूर को 3.07 करोड़, कपूरथला को 2.14 करोड़ रुपए जारी किए गए हैं।

डॉ. बलजीत कौर ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली सरकार राज्य के लोगों की भलाई के लिए लगातार प्रयास कर रही है, और बच्चों, गर्भवती औरतों और दूध पिलाने वाली माताओं पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है एवं इनकी भलाई के लिए भगवंत मान सरकार वचनबद्ध है।

# भारतीय जनता पार्टी अनुसूचित जाति मोर्चा पंजाब ने पीर जैन गांव से शुरू किया बस्ती संपर्क अभियान

• **जालंधर ब्रीज.** फतेहगढ़ साहिब

जमीनी स्तर पर जुड़ाव और सामुदायिक सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रयास के रूप में, भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) अनुसूचित जाति मोर्चा ने पंजाब के फतेहगढ़ साहिब के गांव पीर जैन से बस्ती संपर्क अभियान कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अभियान के तहत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में केंद्र सरकार द्वारा अनुसूचित जाति वर्ग को आत्मनिर्भर बनाने के लिए चलायी जा रही कल्याणकारी योजनाओं का प्रचार-प्रसार 'विशेष भारत संकल्प यात्रा' के माध्यम से 5 हजार स्थानों पर किया जायेगा। पंजाब के गांवों और शहरों में जाकर कल्याणकारी योजनाएं शुरू करने की परिकल्पना को पूरा किया जाएगा।

बस्ती संपर्क अभियान का शुभारंभ करते हुए पंजाब एससी मोर्चा के प्रभारी पूर्व सांसद वरिंदर कश्यप ने कहा कि पंजाब के अनुसूचित जाति परिवारों को भारतीय जनता पार्टी से जोड़ने के लिए एक विशेष कार्यक्रम तैयार किया गया है। गरीब परिवारों के लिए कल्याणकारी योजनाओं का कार्यक्रम ऐतिहासिक स्थल फतेहगढ़ साहिब से निकालना एक ऐतिहासिक कदम है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का बाल दिवस को राष्ट्रीय स्तर पर मनाने का निर्णय भी आने वाली पीढ़ी के लिए प्रेरणा का स्रोत होगा।

एससी मोर्चा पंजाब के अध्यक्ष एसआर लधर पूर्व आईएएस ने अभियान की शुरुआत की और कहा कि केंद्र सरकार की कल्याणकारी योजनाओं को लागू करने के लिए इस अभियान को पंजाब के हर गांव और शहर में अनुसूचित जाति के परिवारों तक पहुंचाया जाना चाहिए। इस अभियान के तहत 'विकसित भारत संकल्प यात्रा' योजना का कस्बों और गांवों में प्रचार-प्रसार किया जाएगा।

# उत्तर प्रदेश क्रिकेट एसोसिएशन की टीम ने पांडिचेरी को हराया

• **जालंधर ब्रीज.** लखनऊ

बीसीसीआई द्वारा आयोजित की जा रही अंडर 23 कर्नल सीके नायडू ट्रॉफी के अंतर्गत लखनऊ के सेठ आनंदराम जैपुरिया मैदान में खेले जा रहे टूर्नामेंट में उत्तर प्रदेश क्रिकेट एसोसिएशन की अंडर-23 की टीम ने पांडिचेरी को एक इनिंग एवं 19 रन से हराया। टॉस जीतकर उत्तर प्रदेश की टीम ने पहले गेंदबाजी चुनी पहले बल्लेबाजी करते हुए पांडिचेरी की टीम ने 230 रन बनाए। उत्तर प्रदेश की ओर से विक्रांत चौधरी ने 5 विकेट तथा ऋतुराज शर्मा ने 2 विकेट लिए। इसके जवाब में उत्तर प्रदेश की टीम पहली बार में 357 रस 7 विकेट खोकर बनाए तथा 127 रन की बढ़त हासिल की। उत्तर प्रदेश की ओर से सिद्धार्थ यादव ने नवाद 100 तथा स्वस्तिक ने 98 रनों की पारी खेली। दूसरी पारी में बल्लेबाजी करते हुए पांडिचेरी की टीम ने महज 108 रन बनाए तथा उत्तर प्रदेश ने यह मैच एक इनिंग एवं 19 रनों से जीता। उत्तर प्रदेश

# भारत और इंग्लैंड टेस्ट सीरीज का आगाज, पहला दिन रहा भारत के नाम

## भारतीय स्पिन तिकड़ी इंग्लैंड के बल्लेबाजों पर पड़ी भारी

**हैदराबाद.** गुरुवार को हैदराबाद के राजीव गांधी स्टेडियम से भारत और इंग्लैंड के बीच 5 मैचों की टेस्टी सीरीज का आगाज हो गया। जहां भारतीय स्पिन तिकड़ी ने इंग्लैंड की बल्लेबाजी को बेअसर साबित करते हुए पहले दिन इंग्लैंड टीम को पहली पारी में 246 रन पर समेट दिया। वहीं जवाब में यशस्वी जायसवाल के शानदार अर्धशतक से मेजबान ने अच्छी शुरूआत भी की। पहले दिन का खेल समाप्त होने पर भारत ने 23 ओवर में एक विकेट पर 119 रन बना लिये थे। शानदार फॉर्म में दिख रहे युवा तुर्क जायसवाल 70 गेंद में 76 रन बनाकर खेल रहे हैं जिसमें नौ चौके और तीन छक्के शामिल हैं। वहीं शुभमन गिल ने 14 रन बना लिये हैं।

भारत ने एकमात्र विकेट कप्तान रोहित शर्मा के रूप में गंवाया जो स्पिनर जैक लीच की गेंद पर इंग्लैंड के कप्तान बेन स्टोक्स को कैच देकर लौटे। रोहित ने 27 गेंद में तीन चौकों की मदद से 24 रन बनाये। सुबह स्टोक्स ने टॉस जीतकर बल्लेबाजी का फैसला किया लेकिन उनके बल्लेबाज भारतीय स्पिन तिकड़ी का सामना नहीं कर सके। इसके अलावा हैदराबाद की इस पिच पर रविचंद्रन अश्विन ने 68 और रविंद्र जडेजा ने 88 रन देकर तीन तीन विकेट चटकाये जबकि अक्षर पटेल और जसप्रीत बुमराह को दो दो विकेट मिले। पहली ही गेंद से आक्रामक खेलने की इंग्लैंड की 'बैजबॉल' रणनीति कहीं नजर नहीं आई जिसके दम पर पिछले कुछ अर्से में उसने अपार सफलता हासिल की है। भारतीय कप्तान रोहित शर्मा ने 64.3 ओवरों में से 52 ओवर तीनों स्पिनरों से कराये और वे कप्तान के भरोसे पर खरे भी उतरे। इंग्लैंड के सलामी बल्लेबाजों बेन डकेट और जैक क्रॉली ने पहले आठ ओवरों में 41 रन बना लिये थे। अश्विन ने 12वें ओवर में डकेट को पगबाधा आउट करके भारत को पहली सफलता दिलाई। डकेट ने 39 गेंद में सात चौकों की मदद से 35 रन बनाये। इसके साथ ही पहले विकेट की 55 रन की साझेदारी भी टूट गई। यह अश्विन की 11वीं गेंद थी। इसके बाद जडेजा ने ओली पोप को 14वें ओवर में पहली स्लिप में कप्तान रोहित शर्मा के हाथों लपकवाया। अश्विन ने अगले ओवर में क्रॉली को अपना 492वां टेस्ट शिकार बनाया। उनकी फुललैंग्थ गेंद पर क्रॉली ने मोहम्मद सिराज को कैच थमाया। तीन विकेट 60 रन पर गिरने के बाद रूट और बेयरस्टो ने पारी को संभाला। उनके बीच 61 रन की साझेदारी को तोड़ते हुए अक्षर ने बेयरस्टो को पवेलियन भेजा।

स्पिन को बखूबी खेलने वाले रूट भी बेहद खराब ढंग से अपना विकेट गंवा बैठे। पूर्व कप्तान ने जड़ेजा की फुल लैंग्थ गेंद पर खराब शॉट खेलकर शॉर्ट फाइन लेग में जसप्रीत बुमराह को कैच थमाया। बेन फोक्स 24 गेंद में चार रन बनाकर अक्षर का दूसरा शिकार बने जिनका कैच विकेट के पीछे केएस भरत ने लपका। टॉम हार्टली (23) को जडेजा ने और मार्क वुड (11) को अश्विन ने बोल्ड किया जबकि रेहान अहमद (13) ने बुमराह की गेंद पर विकेट के पीछे कोना भरत को कैच थमाया।

Printed, Published & Owner by ATUL SHARMA & Printed at SARANGLE PRINTERS, BASTI GUZAN JALANDHAR (PUNJAB) 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.