प्रेरणा
आवाज ऊंची होगी तो कुछ लोग ही सुनेंगे, लेकिन अगर बात ऊंची होगी तो बहुत लोग सुनेंगे।

सच कहने की ताकत

जालंधर ब्रीज

साप्ताहिक समाचार पत्र

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 08 MARCH TO 14 MARCH 2024 • VOLUME 33 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
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
CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE
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

प्रधानमंत्री ने श्रीनगर में विकसित भारत विकसित जम्मू-कश्मीर कार्यक्रम को किया संबोधित

पीएम ने लगभग 5000 करोड़ का समग्र कृषि विकास कार्यक्रम किया राष्ट्र को समर्पित

स्वदेश दर्शन और प्रसाद योजना के तहत 1400 करोड़ रुपये से अधिक की 52 पर्यटन क्षेत्र परियोजनाओं का लोकार्पण एवं शुभारंभ किया गया

• **जालंधर ब्रीज.** श्रीनगर

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने जम्मू-कश्मीर के श्रीनगर में विकसित भारत विकसित जम्मू-कश्मीर कार्यक्रम को संबोधित किया। प्रधानमंत्री ने लगभग 5000 करोड़ रुपये के समग्र कृषि विकास कार्यक्रम को राष्ट्र को समर्पित किया और स्वदेश दर्शन और प्रसाद योजना के तहत 1400 करोड़ रुपये से अधिक की पर्यटन क्षेत्र से संबंधित कई परियोजनाओं का शुभारंभ किया, जिसमें श्रीनगर के 'हजरतबल तीर्थ के एकीकृत विकास' की परियोजना भी शामिल है। प्रधानमंत्री ने 'देखो अपना देश पीपल्स चॉइस टूरिस्ट डेस्टिनेशन पोल' और 'चलो इंडिया ग्लोबल डायस्पोरा अभियान' भी लॉन्च किया। मोदी ने चुनौती आधारित गंतव्य विकास (सीबीडीडी) योजना के तहत चयनित पर्यटन स्थलों की घोषणा की। उन्होंने जम्मू-कश्मीर के लगभग 1000 नए सरकारी कर्मचारियों को नियुक्ति आदेश वितरित किए और विभिन्न सरकारी योजनाओं के लाभार्थियों के साथ बातचीत भी की, जिनमें उपलब्धि हासिल करने वाली महिलाएं, लखपति दीदियां, किसान, उद्यमी आदि शामिल हैं।

पुलवामा के एक मधुमक्खी पालक नाजिम नजीर ने सरकार से लाभ प्राप्त करके अपने व्यवसाय का विस्तार करने के बारे में प्रधानमंत्री को अपनी यात्रा के बारे में बताया, जहां उन्होंने 50 प्रतिशत सब्सिडी पर मधुमक्खी पालन के लिए 25 बक्से खरीदे। उन्होंने अपनी पूरी यात्रा के दौरान आर्थिक वृद्धि पर भी प्रकाश डाला, जहां उन्होंने प्रधानमंत्री रोजगार सृजन कार्यक्रम के तहत 5 लाख रुपये का लाभ उठाकर धीरे-धीरे मधुमक्खी पालन के लिए 200 बक्से तक विस्तार किया। इसके चलते नजीर ने अपने लिए एक ब्रांड बनाया और एक वेबसाइट बनाई, जिसने पूरे देश में लगभग 5000 किलोग्राम के हजारों ऑर्डर उत्पन्न किए, जिससे उनका व्यवसाय लगभग 2000 मधुमक्खी पालन बक्सों तक बढ़ गया और क्षेत्र के लगभग 100 युवाओं को इसमें शामिल किया गया। उन्होंने प्रधानमंत्री को 2023 में एक एफपीओ प्राप्त करने के बारे में भी बताया, जिससे उन्हें अपना व्यवसाय बढ़ाने में मदद मिली है।

नाजिम ने कहा कि मधुमक्खी पालन के लिए जमीन मालिक मुफ्त में जमीन देने को तैयार हैं, क्योंकि यह प्रक्रिया किसानों के लिए भी फायदेमंद है। प्रधानमंत्री ने नाजिम को हिंदू कुश पहाड़ों के आसपास मध्य एशिया में उत्पादित शहद पर अनुसंधान करने का सुझाव दिया और उनसे बक्सों के चारों ओर विशिष्ट फूल उगाकर शहद का एक नया स्वाद तैयार करने पर भी विचार करने को कहा, क्योंकि यह एक विशिष्ट बाजार है। उन्होंने उत्तराखंड में भी ऐसे ही सफल प्रयासों का जिक्र किया। प्रधानमंत्री मोदी ने दुनिया भर में अत्यधिक मांग के कारण बबूल शहद की कीमत 400 रुपये प्रति किलोग्राम से बढ़कर 1000 रुपये प्रति किलोग्राम होने पर प्रसन्नता व्यक्त की। प्रधानमंत्री ने अवधारणा और विजन की स्पष्टता और अपने व्यवसाय को चलाने में नाजिम द्वारा दिखाए गए साहस की सराहना की और उनके माता-पिता को भी बधाई दी। उन्होंने कहा कि नाजिम भारत के युवाओं को दिशा भी दे रहे हैं और प्रेरणास्रोत भी बन रहे हैं।

बब्बर खालसा इंटरनेशनल माड्यूल के दो सदस्य गिरफ़्तार

पुलिस ने यूएपीए की धाराओं के अंतर्गत किया मामला दर्ज, आगे जांच जारी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़/जालंधर

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान की सोच अनुसार पंजाब को अपराध मुक्त राज्य बनाने के लिए शुरु की मुहिम के दौरान संगठित अपराधों को बड़ा झटका देते हुये पंजाब पुलिस ने बब्बर खालसा इंटरनेशनल (बीकेआई) समर्थित आतंकवादी माड्यूल के दो सदस्यों को गिरफ़्तार करके राज्य में टारगेट किलिंग की संभावित घटनाओं को असफल कर दिया है। बताने योग्य है कि इस माड्यूल को अमरीका आधारित हरप्रीत सिंह उर्फ हैपी पासिया, जो नामी आतंकवादी हरविन्दर सिंह उर्फ रिन्दा का करीबी सहयोगी है और उसके साथी, जिसकी पहचान शमशेर सिंह उर्फ शेरा के तौर पर हुई है और जो मौजूदा समय अरमेनिया में रह रहा है, द्वारा चलाया जा रहा है। और जानकारी देते हुये डायरैक्टर जनरल आफ पुलिस (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने बताया कि पकड़े गए व्यक्तियों की पहचान कुलदीप सिंह उर्फ घुग्ग निवासी गाँव बित्तल झुग्गियाँ और अवतार सिंह उर्फ लाडी निवासी गाँव संगोवाल, जालंधर के तौर पर हुई है।

पुलिस टीमों ने इनके कब्ज़े में से दो .32 बोर के पिस्तौल समेत चार मैगज़ीन और 30 जिंदा कारतूस बरामद करने के इलावा एक सपलैंडर मोटरसाईकल (पी. बी. 08 एफ. ई. 3940), जिस पर वह जा रहे थे, भी ज़ब्त किया है। डीजीपी गौरव यादव ने कहा कि प्राथमिक जांच से पता लगा है कि हैपी पासिया और शमशेर शेरा आतंकवादी हरविन्दर रिन्दा के साथ मिल कर नौजवानों को कट्टड़पंथी बना कर राज्य में देश विरोधी गतिविधियों को अंजाम देने के लिए उकसाते थे। उन्होंने कहा कि जांच में यह भी सामने आया है कि गिरफ़्तार किये गए मुलजिमों को राज्य में दहशत फैलाने के लिए टारगेट किलिंग की घटनाओं को अंजाम देने का काम सौंपा गया था। पुलिस द्वारा गैर-कानूनी गतिविधियां (रोकथाम) एक्ट (यूएपीए) की धाराओं के अंतर्गत मामला दर्ज किया गया है और इस मामले की आगे जांच जारी है। और ज्यादा जानकारी देते हुये एआईजी काउन्टर इंटेलिजेंस जालंधर नवजोत सिंह माहल ने बताया कि बी. के. आई. माड्यूल के सदस्यों द्वारा टारगेट किलिंग की घटनाओं को अंजाम देने की साजिश रचने की ख़ुफ़िया जानकारी मिली थी, जिस पर कार्यवाही करते हुये सी. आई. जालंधर की पुलिस टीमों ने एक स्पेशल आपरेशन चलाया और महतपुर में विशेष नाका लगा कर दोनों दोषियों को गिरफ़्तार कर लिया।

मुख्यमंत्री ने 2487 नौजवानों को सरकारी नौकरी के लिए सौंपे नियुक्ति पत्र

• **जालंधर ब्रीज.** संगरूर

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने अब तक के सबसे बड़े नियुक्ति पत्र वितरण समारोह के दौरान 2487 नौजवानों को सरकारी नौकरी के लिए नियुक्ति पत्र सौंपे जिससे पिछले दो सालों में लगभग 43000 नौजवानों को सरकारी नौकरियाँ दीं जा चुकी हैं। संगरूर में लड्डा कोठी में 2487 नौजवानों को नौकरी पत्र सौंपने के लिए करवाए समागम के दौरान संबोधन करते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि इनमें से 1750 नौजवानों को गृह विभाग, 205 को सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास, 39 को राजस्व विभाग, 60 को आबकारी विभाग, 421 को स्थानीय निकाय विभाग, चार नौजवानों को सहकारिता विभाग में और आठ नौजवानों को तकनीकी शिक्षा विभाग में भर्ती किया गया है। उन्होंने कहा कि सरकारी नौकरी का मतलब पूरे परिवार के जीवन जीने के सलीकों में गुणात्मक बदलाव आ जाती है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि उनकी सरकार ने 16 मार्च, 2022 को अपना पद संभाला था और तभी से नौजवानों को सरकारी नौकरियाँ देने का सिलसिला शुरू हो गया है। उन्होंने कहा कि चाहे पहले भ्रष्टाचार या भाई-भतीजावाद के द्वारा नौकरियाँ दीं जातीं थीं परन्तु अब नौकरियाँ सिर्फ़ और सिर्फ़ मेरिट के आधार पर दीं जातीं हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार विभागों में खाली होते ही सभी पद भर देती है जिससे नौजवानों को रोज़गार हासिल हो सके। उन्होंने कहा कि पूरी भर्ती प्रक्रिया के लिए एक ठोस विधि अपनाई गई है जिस कारण इन 43,000 के करीब नौकरियाँ में से एक भी नियुक्ति को अब तक किसी भी अदालत में चुनौती का सामना नहीं करना पड़ा।

दिल्ली शराब नीति मामले में केजरीवाल को अदालत में 16 मार्च को पेश होने का आदेश

नई दिल्ली. आबकारी नीति मामले में रॉउज एवेन्यू कोर्ट ने प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) की तरफ से दाखिल की गई अर्जी पर कोर्ट ने सभी आरोपियों से जवाब मांगा है। मामले की अगली सुनवाई के लिए 19 मार्च की तारीख मुकर्रर की गई है। राउज एवेन्यू कोर्ट ने अपने आदेश में लिखा है कि ईडी के समन का पालन न करने के कारण अरविंद केजरीवाल पर प्रथम दृष्ट्या आईपीसी की धारा 174 का मामला बनता है। ऐसे में कोर्ट के पास इस बात के पर्याप्त आधार हैं कि वो केजरीवाल को समन जारी करे। ईडी की एप्लीकेशन पर कोर्ट ने केजरीवाल को 16 मार्च को पेश होने का समन भेजा। कोर्ट में दाखिल अपनी अर्जी में ईडी ने सभी आरोपियों से सहयोग करने और ट्रायल में बिना वजह देरी ना करने का आदेश दिए जाने की मांग की है।

ईडी ने ये भी आरोप लगाया है कि आरोपियों द्वारा जानबूझकर मामले में अड़ंगा लगाया जा रहा है। केंद्रीय एजेंसी ने इस पर भी कोर्ट से सभी आरोपियों को निर्देश देने की मांग की है। सुनवाई के दौरान आरोपियों के वकीलों द्वारा दस्तावेजों की जांच के लिए समय मांगने पर ईडी के वकील ने कहा कि ट्रायल में देरी की कोशिश की जा रही है। इसको लेकर ईडी ने अदालत में एक शिकायत अर्जी दी है कि कोर्ट आरोपियों को जांच में सहयोग और ट्रायल में देरी ना करने का निर्देश दे।

ईडी ने कोर्ट को बताया कि एक आरोपी को दी गई सीसीटीवी फुटेज का इस्तेमाल आम आदमी पार्टी ने गलत तरीके से जांच एजेंसी ईडी को बदनाम करने के लिए किया। पार्टी ने मीडिया को गलत जानकारी दी।

ईडी ने कहा कि हमने कोर्ट के आदेश पर आरोपी अमनदीप ढल को सीसीटीवी फुटेज उपलब्ध कराया था। साथ ही हमने कोर्ट को बताया था कि उक्त सीसीटीवी में ऑडियो रिकॉर्डिंग का सिस्टम नहीं था। इसके बावजूद आम आदमी पार्टी की सरकार में मंत्री आतिशी ने अगले दिन एक प्रेस कांफ्रेंस करके जांच एजेंसी पर झूठे आरोप लगाए।

चिंतपूर्णी धाम में 25 करोड़ की विकास परियोजनाओं के शुभारंभ के लिए मोदी जी का आभार

शिमला. केंद्रीय सूचना प्रसारण व खेल एवं युवा कार्यक्रम मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने वर्चुअल माध्यम से हिमाचल के सुप्रसिद्ध शक्तिपीठ माता चिंतपूर्णी जी धाम में 25 करोड़ की विकास परियोजनाओं का शुभारंभ करने पर उनका हृदय तल से आभार प्रकट किया। अनुराग सिंह ठाकुर ने कहा, "यह हमारे लिए बेहद प्रसन्नता का विषय है कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी वर्चुअल माध्यम से सुप्रसिद्ध शक्तिपीठ माता चिंतपूर्णी जी धाम में प्रसाद योजना के अंतर्गत लगभग 25 करोड़ की विकास परियोजनाओं का शुभारंभ कर रहे हैं। मैं इस शुभ अवसर पर देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी का धन्यवाद ज्ञापन करता हूं और इसके साथ ही हिमाचल व संपूर्ण राष्ट्र से माता चिंतपूर्णी जी धाम पधारने वाले श्रद्धालुओं को भी बधाई एवं शुभकामनाएं देता हूं। प्रसाद योजना के अंतर्गत चिंतपूर्णी देवी मंदिर परिसर के विकास के प्रथम चरण में श्रद्धालुओं के लिए सुविधाएं विकसित की जाएंगी। इनमें प्रमुख तौर पर कीर्तन हॉल, प्रसाद वितरण कक्ष, 38 दुकान, फूड कोर्ट, नियंत्रण कक्ष, श्रद्धालु प्रतीक्षा कक्ष, सुरक्षा जांच कक्ष, आपातकालीन एवं प्राथमिक चिकित्सा कक्ष, पेयजल सुविधा इत्यादि तथा लिफ्ट और रैंप जैसी बाधा मुक्त आवाजाही की सुविधाएं, वीवीआईपी के लिए अलग गलियारा, रोपवे, आगंतुकों के लिए प्रवेश और विकास द्वार इत्यादि सुविधा विकसित की जाएगी।'

एफसीआई के गोदाम में पड़ी गेहूं खुर्द-बुर्द करने के दोष अधीन तीन निजी कर्मचारी गिरफ़्तार

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

भारतीय ख़ाद्य निगम (एफसीआई) की तरफ से गुरवीर कौर गोदाम रामपुरा फूल ज़िला बठिंडा में साल 2023 के दौरान स्टोर का गेहूँ खुर्द-बुर्द करने और बोरियों पर पानी डाल कर गेहूँ का वज़न बढ़ाने से लोगों की सेहत के साथ खिलवाड़ करने के दोषों अधीन विजीलैंस ब्यूरो द्वारा ग्लोबस वेयर हाउसिंग एंड ट्रेडिंग प्राईवेट लिमटिड कंपनी का मैनेजर जसपाल कुमार, सुखजिन्दर सिंह गोदाम क्लर्क और बलजिन्दर सिंह गोदाम इंचार्ज को गिरफ़्तार कर लिया है।

जांच के दौरान पता लगा कि उक्त ग्लोबस कंपनी ने पहले ही करीब 165 क्विंटल गेहूँ उक्त स्टोर में से निकाल कर खुर्द-बुर्द कर दी थी, जिसकी अंदाज़न कीमत 4,50,000 रुपए बनती है। मुलजिमों ने उसको पूरा करने के लिए और अन्य गेहूँ खुर्द-बुर्द करने के इरादे से मिलीभुगत करके गेहूँ पर पानी डाल कर उसका वज़न करीब 875 ग्राम प्रति क्विंटल बढ़ा दिया। इस तरह इन मुलजिमों ने करीब 685 क्विंटल गेहूँ का वज़न बढ़ा कर उसको भी खुर्द-बुर्द करना था जिससे सरकार का करीब 19 लाख रुपए का नुक्सान होना तय था और ऐसा करके लोगों की सेहत के साथ भी खिलवाड़ किया जाना था। इस चैकिंग के दौरान गेहूँ की बोरियां पर पानी डालने की वीडियो फुटेज भी प्राप्त हुई जिस कारण इन मुलजिमों के ख़िलाफ़ मुकदमा दर्ज करके इनको गिरफ़्तार किया गया है।

ग्रांट फंडों का दुरुपयोग करने के दोष अधीन पांच पंचायत सदस्य गिरफ़्तार

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने राज्य में भ्रष्टाचार के विरुद्ध चल रही मुहिम के अंतर्गत गुरूवार को गुरमेज सिंह और ज्वाला सिंह (दोनों पूर्व सरपंच), निरवैल सिंह, काबुल सिंह और गुरबीर सिंह (दोनों पूर्व मैंबर) को ग्राम पंचायत बेनका, ज़िला तरन तारन के विकास के लिए मिली सरकारी ग्रांट का दुरुपयोग करने के लिए गिरफ़्तार किया है। राज्य विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि पूर्व पंचायत सदस्यों के ख़िलाफ़ यह केस गाँव बेनका के निवासी शुबेग सिंह की तरफ से ब्यूरो को दर्ज करवाई शिकायत के आधार पर दर्ज किया गया है।

सिविल सर्जन कार्यालय का क्लर्क 35 हजार रुपये रिश्वत लेने के आरोप में गिरफ्तार

पंजाब विजिलेंस ब्यूरो ने राज्य में भ्रष्टाचार के खिलाफ चल रहे अभियान के दौरान 35,000 रुपये की रिश्वत लेने के आरोप में सिविल सर्जन कार्यालय, पठानकोट में तैनात रहे क्लर्क राजविंदर सिंह (अब सेवानिवृत्त) को गिरफ्तार किया है। राज्य सतर्कता ब्यूरो के एक आधिकारिक प्रवक्ता ने आज यहां यह जानकारी देते हुए बताया कि उक्त क्लर्क को मुख्यमंत्री की भ्रष्टाचार विरोधी एक्शन लाइन पर ओंकार नगर, पठानकोट निवासी सतनाम सिंह द्वारा दर्ज की गई एक ऑनलाइन शिकायत के आधार पर गिरफ्तार किया गया है।

सीमा सड़क संगठन में महिलाएं : परिवर्तन की अग्रदूत

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

सीमा सड़क संगठन (बीआरओ) में 1960 में इसकी स्थापना के बाद से कार्य की प्रकृति और देश की भूमि सीमाओं के साथ-साथ सर्वाधिक खतरनाक मौसम की स्थिति के तहत कठिन क्षेत्रों में सड़कों को काटने के लिए लंबे समय तक दूरस्थ-नियुक्ति के लिए केवल पुरुष अधिकारी तैनात थे। दो दशक पहले कुछेक महिला अधिकारी बीआरओ में शामिल होने लगीं, लेकिन जमीनी कार्यों के खतरों को ध्यान में रखते हुए उन्हें केवल स्टाफ नियुक्तियों में ही कार्यरत किया गया।

महानिदेशक सीमा सड़क संगठन द्वारा 08 मार्च, 2021 को वर्तमान सरकार की थीम 'नारी सशक्तीकरण' के अनुरूप महिला अधिकारियों को लिंग समानता वातावरण प्रदान करने के लिए एक ऐतिहासिक निर्णय लिया गया और पहली महिला अधिकारी ईई (सिविल) वैशाली एस हिवासे को एक सड़क निर्माण कंपनी (आरसीसी) की ऑफिसर कमांडिंग(ओसी) के रूप में तैनात किया गया। उन्होंने 28 अप्रैल, 2021 को अपना कार्यभार संभाला और उन्हें उत्तराखंड के कुमाऊं क्षेत्र में मुनशियारी को मिलम ग्लेशियर से जोड़ने वाली बीआरओ की सबसे कठिन सड़कों में से एक की जिम्मेदारी दी गई। इसके तुरंत बाद, ईई (सिविल) ओबिन ताकी को अरुणाचल प्रदेश की दुर्गम सियांग घाटी में सड़कों और पुलों के निर्माण के लिए आरसीसी के ऑफिसर कमांडिंग के रूप में नियुक्त किया गया। इस पहल की सफलता के बाद, चमोली जिले के पीपलकोटी में एक पूर्ण महिला आरसीसी की स्थापना की गई और मेजर आइना राणा को 30 अगस्त, 2021 को इस आरसीसी की कमान सौंपी गई। विशेष बात यह थी कि, उनके अधीन सभी तीन प्लाटून कमांडर भी महिला अधिकारी थीं। उन पर माणा दर्रे तक सड़कों के विकास की जिम्मेदारी थीं, जो उमलिंगला के बाद देश का दूसरा सबसे ऊंचा दर्रा है और 18,478 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। उनके गतिशील नेतृत्व में आरसीसी ने बहुत अच्छा प्रदर्शन किया।

लेफ्टिनेंट कर्नल (अब कर्नल) स्निग्धा शर्मा बीआरओ के मुख्यालय में कानूनी सेल की प्रमुख बनने वाली पहली महिला अधिकारी बनीं। उन्होंने संगठन की कानूनी अखंडता को बरकरार रखते हुए 700 से अधिक अदालती मामलों का कुशलतापूर्वक प्रबंधन किया। अपनी उप इकाइयों का नेतृत्व करते हुए इन सभी महिला अधिकारियों की सफलता और विलक्षण उपलब्धियों ने न केवल लिंग संबंधी बाधाओं को तोड़ दिया, बल्कि बीआरओ के भीतर उत्कृष्टता के नए मानक भी स्थापित किए।

-लेखक : राजीव चौधरी, लेफ्टिनेंट जनरल (सेवानिवृत्त)

स्प्रिंग सीजन में बढ़ जाती है भारत की इन जगहों की खूबसूरती, प्लान कर सकते हैं ट्रिप

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

भारत में फरवरी से वसंत ऋतु का अनुभव होने लगता है, यह मार्च तक रहता है। इस दौरान मौसम हल्का गर्म और सुखद होता है। इस मौसम के दौरान सर्द सर्दियों से राहत मिल जाती है। ऐसे में घूमने-फिरने के लिए ये मौसम परफेक्ट है। यहां उन जगहों के बारे में बता रहे हैं जो इस सीजन के दौरान और भी ज्यादा खूबसूरत हो जाती हैं। देखिए, स्प्रिंग सीजन में घूमने के लिए बेस्ट प्लेसिस-

दार्जिलिंग, वेस्ट बंगाल

हरियाली से ढका दार्जिलिंग एक फेमस हिल स्टेशन है। इस जगह को क्वीन ऑफ हिल्स के नाम से भी जाना जाता है। यहां घूमने लायक कई जगह हैं। जैसे टाइगर हिल, बतासिया लूप, नाइटिंगेल पार्क, दार्जिलिंग रॉक गार्डन, दार्जिलिंग पीस पैगोडा और कुछ चाय के बागान शामिल हैं। बसंत ऋतु के दौरान इन जगहों की खूबसूरती दो गुना बढ़ जाती है।

वैली ऑफ फ्लावर, उत्तराखंड

उत्तराखंड में मौजूद वैली ऑफ फ्लावर स्प्रिंग सीजन में घूमने के लिए बेस्ट है। कहा जाता है कि यहा फूलों की यहां पर 300 से ज्यादा अलग-अलग तरह के फूल हैं। इसमें कुछ ऐसे फूल है जो देश के किसी दूसरी जगह पर नहीं मिलते हैं। वैली ऑफ फ्लावर के आसपास आप ट्रैकिंग का भी लुत्फ उठा सकते हैं।

बीर, हिमाचल प्रदेश

कांगड़ा जिले में बीर नाम का एक छोटा सा गांव है। जहां से आप बेहद खूबसूरत नजारों को देख सकते हैं। पर्यटन के लिए ये जगह फेमस है। यहां पर चोकलिंग मठ, गुनेहर झरना, बैजनाथ मंदिर, पालपुंग शेरबलिंग मठ, डियर पार्क इंस्टीट्यूट और ताशी जोंग मठ को एक्सप्लोर कर सकते हैं। हैंग ग्लाइडिंग, कैंपिंग, पैराग्लाइडिंग और ट्रैकिंग जैसी एक्टिविटी करने के लिए यहां पर अलग-अलग देशों से लोग पहुंचते हैं।

जीरो वैली, अरुणाचल

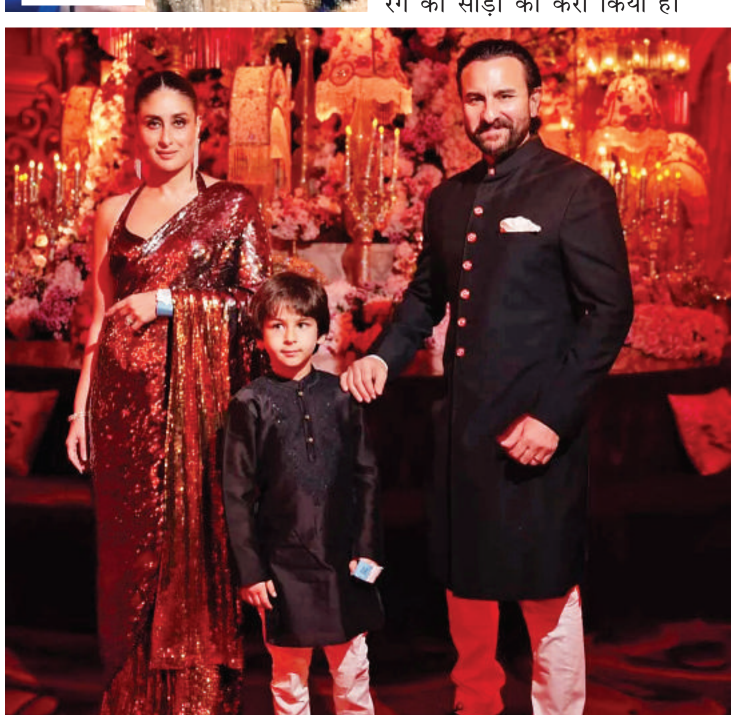
वसंत ऋतु में अरुणाचल प्रदेश के जीरो वैली में जा सकते हैं। यहां मेघना गुफा मंदिर, जीरो प्लूटो, दिलोपोलीयांग मनिपोलियांग, तारिन फिश फार्म, टैली वैली और किले पाखो की यात्रा की प्लानिंग कर सकते हैं। आप पेंज नदी बेसिन के पास जीरो वैली में कैंपिंग के लिए जा सकते हैं। यहां खिले हुए फूलों और रंग-बिरंगे पक्षियों का आनंद ले सकते हैं।

WEDDING

करीना कपूर और रानी मुखर्जी ने लाल साड़ी में बटोरीं लाइमलाइट, किसका लुक आया पसंद?

अनंत अंबानी और राधिका मर्चेंट का सुपर ग्रैंड प्री-वेडिंग बैश चल रहा है। ऐसे में लेटेस्ट फंक्शन के दौरान करीना कपूर और रानी मुखर्जी ने लाल साड़ी पहनी।

अनंत अंबानी और राधिका मर्चेंट का तीन दिन का सुपर ग्रैंड प्री-वेडिंग फंक्शन जामनगर, गुजरात में चल रहा है। इस फंक्शन के दूसरे दिन सितारों ने जमकर रौनक लगाई है। वेडिंग फंक्शन में बॉलीवुड-हॉलीवुड सितारों के साथ-साथ दुनियाभर की दिग्गज हस्तियां भी शादी में शामिल हुए हैं। ऐसे में फंक्शन के बाद कुछ तस्वीरें और वीडियो लगातार सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं। इन फोटोज में करीना कपूर और रानी मुखर्जी ने लाल रंग की साड़ी को कैरी किया है।



लाल सीक्वेंस साड़ी में करीना कपूर

करीना कपूर, सैफ अली खान और अपने बच्चों के साथ इस शादी को अटेंड करने के लिए पहुंची है। इस दौरान उनके नवाबी अंदाज पर हर किसी की नजर टिक गई है। वेडिंग फंक्शन के दूसरे दिन उन्होंने लाल रंग की सीक्वेंस साड़ी को कैरी किया था। साड़ी के साथ उन्होंने मैचिंग ब्लाउज पहना था, जो हॉल्टर नेक पैटर्न में आता है। इस साड़ी के साथ उन्होंने डायमंड लुक वाले लॉन्ग ईयररिंग्स को पहना है। वहीं ग्लैम मेकअप और स्लीक बन उनके लुक में चार चांद लगा रहा है।

लाल सैटिन साड़ी में रानी मुखर्जी

एक्ट्रेस रानी मुखर्जी ने शादी फंक्शन के लिए रेड कलर की सैटिन साड़ी को कैरी किया था। इस लुक में उन्होंने खूब लाइमलाइट बटोरी है। एक्ट्रेस का लुक फोटोज में काफी एलिगेंट लग रहा।रानी ने साड़ी को सिंपल तरीके से स्टाइल किया है। जिसके साथ उन्होंने डायमंड नेकलेस कैरी किया है। ग्लोइंग मेकअप करके अदाकार ने अपने लुक को पूरा किया है।

जीरो ऑयल कुकिंग का वायरल हो रहा ट्रेंड आप भी फॉलो करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

भोजन पकाते समय तेल का अत्यधिक इस्तेमाल हार्ट अटैक और स्ट्रोक की संभावना को बढ़ा सकता है। ऐसे में स्वस्थ दिल के लिए खाने में तेल का इस्तेमाल कम या बंद करना बेहद आवश्यक होता है।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

आजकल फिटनेस फ्रीक लोग खुद को सेहतमंद बनाए रखने के लिए सिर्फ एक्सरसाइज पर ही नहीं बल्कि डाइट में शामिल चीजों को बनाने के तरीके पर भी खास ध्यान देते हैं।

फिटनेस की तरफ बढ़ते इस क्रेज की वजह से आजकल लोगों के बीच जीरो ऑयल कुकिंग का ट्रेड बढ़ने लगा है। बता दें, भोजन पकाते समय तेल का अत्यधिक इस्तेमाल हार्ट अटैक और स्ट्रोक की संभावना को बढ़ा सकता है। ऐसे में स्वस्थ दिल के लिए खाने में तेल का इस्तेमाल कम या बंद करना बेहद आवश्यक होता है। आइए जानते हैं कैसे की जाती है जीरो ऑयल कुकिंग। दाल या सब्जी बनाते समय उसमें डाले जाने वाले हल्दी,प्याज या लहसुन जैसे मसालों को भूनने के लिए तेल का इस्तेमाल किया जाता है। ऐसा ना करने पर या इन मसालों को ऊपर से डालने पर भोजन का स्वाद खराब हो सकता है। दिनभर में तीन चम्मच यानि 15 ग्राम तक तेल का उपयोग शरीर को हेल्दी बनाए रखता है। लेकिन अतिरिक्त तेल शरीर में कोलेस्ट्रॉल,कैंसर,फैटी लीवर,मधुमेह और कई प्रकार की सेहत से जुड़ी समस्याओं का कारण बन सकता है।

जीरो ऑयल कुकिंग के लिए फॉलो करें ये स्टेप्स-

ऑयल फ्री कुकिंग करने के लिए सबसे पहले एक नॉन स्टिक पैन को धीमी आंच पर रखकर हल्का गर्म कर लें। इसके बाद पैन में जीरा डालकर थोड़ी देर भून लें। इसके बाद पैन में प्याज डालें। प्याज में जीरा चिपक जाएगा, अब आप जीरा और प्याज दोनों एक साथ भूनें। जब प्याज का पानी पूरी तरह सूख जाए तो पैन में आधा कटोरी पानी डालकर प्याज को पकाएं।

जब पानी सूख जाए तो पैन में प्याज के साथ हल्दी, मिर्च, नमक, अदरक और धनिया डालकर भूनें। जरूरत अनुसार आप मसाले भूनते समय पैन में दो से तीन चम्मच पानी का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इसके बाद पैन में टमाटर डालकर अच्छी तरह मसालों के साथ मिलाते हुए टमाटर का पानी पूरी तरह सूखने तक मसालों को ढककर पकाएं।

अब इस मसाले में सब्जी डालकर ढककर पकाएं। इस तरह जीरो ऑयल कुकिंग करके आप अपनी सेहत का ध्यान रख सकते हैं।

बच्चों के साफ ना बोलने की वजह हो सकती हैं पैरेंट्स की ये गलतियां

कई बार बच्चे 2-3 साल की उम्र होने के बाद भी मात्र कुछ शब्द ही बोल पाते हैं और दूसरे शब्दों को बोलने में उन्हें कठिनाई होती है। इन गलतियों की वजह से बच्चा देर से बोलता है।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

कई बार देखा गया है कि कुछ बच्चे 2-3 साल की उम्र तक भी ठीक से बोल नहीं पाते। बड़ी मुश्किल से उनके मुंह से केवल मम्मी, पापा जैसे शब्द ही निकलते हैं। इस तरह के बच्चे काफी देर से बोलना शुरू करते हैं। बच्चों में होने वाली स्पीच डिसऑर्डर की समस्या कई बार पैरेंट्स की कुछ छोटी गलतियां होती है। जिनकी वजह से बच्चों को बोलने में मुश्किल होती है या फिर वो स्पष्ट नहीं बोल पाते। बच्चों के देर से बोलने और ना बोल पाने के लिए पैरेंट्स की ये आदतें भी जिम्मेदार हो सकती हैं। इस बारे में इंस्टाग्राम पर पैरेंटिंग एक्सपर्ट बता रही हैं कारण।

बच्चे को प्यूरी के फॉर्म में खाना देना

अक्सर पैरेंट्स बच्चों को 6 महीने के बाद जब फूड खिलाना शुरू करते हैं तो प्यूरी के फार्म में खाना देते हैं। बहुत ज्यादा पीसकर खाना खिलाने से बच्चों में काटने और चबाने वाले मसल्स डेवलप नहीं हो पाते हैं। जबकि इन्हीं मसल्स की जरूरत बोलने के लिए भी पड़ती है। साथ ही बच्चे को हर तरीके के स्वाद को चखाना चाहिए। इससे बच्चे के बोलने की स्किल भी जल्दी डेवलप होने में मदद मिलती है।

बच्चों को सिपर कप से पानी या दूध देना

बच्चे को ज्यादातर लोग सिपर कप या बोतल से दूध-पानी देते हैं। जिससे बच्चों में जरूरी निगलने वाली क्रिया का विकास नहीं हो पाता है। इसलिए बच्चे को नॉर्मल गिलास से पीने का अभ्यास कराएं। ये उसके बोलने में भी मदद करेगा।

बहुत सारी मांए खाना खिलाते वक्त बच्चे को साफ रखने के लिए बच्चे के मुंह पर लगे खाने को जल्दी से साफ कर देती हैं। जबकि कुछ आदतें बच्चे के विकास के लिए अच्छी हैं। जैसे कि बच्चे के मुंह के आसपास लगा खाना बच्चा अपने होंठ से हटाने का अभ्यास करता है। इससे बच्चों के होंठ के आसपास की मसल्स मजबूत होती है।

बच्चे को टीवी और मोबाइल से बिल्कुल दूर रखना

आजकल के एकल फैमिली में बच्चे को टीवी और मोबाइल से दूरी उन्हें सोशल स्किल और कम्यूनिकेशन से भी दूर कर सकता है। क्योंकि बच्चे के पास बोलने वाला कोई नहीं होता। इसलिए बच्चे को खाते वक्त थोड़ा सा टीवी दिखाना उसकी कम्यूनिकेशन स्किल को बढ़ा सकता है।

कम उम्र में भी हो सकता है डिमेंशिया, इस समस्या के शुरुआती लक्षण

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

उम्र बढ़ने के साथ व्यक्ति को कई तरह की समस्या होती हैं। खासकर चीजों को रखकर भूल जाना एक आम समस्या है। इसे डिमेंशिया कहा जाता है। इससे व्यक्ति को सोचने और बात को समझने में परेशानी हो सकती है। कुछ लोगों में यह समस्या इतनी गंभीर हो जाती है कि उनको दूसरों पर डिपेंड होना पड़ता है। हालांकि, ये समस्या कम उम्र में भी व्यक्ति को हो सकती है। यहां जानिए डिमेंशिया के शुरुआती लक्षण।

डिमेंशिया में लक्षण

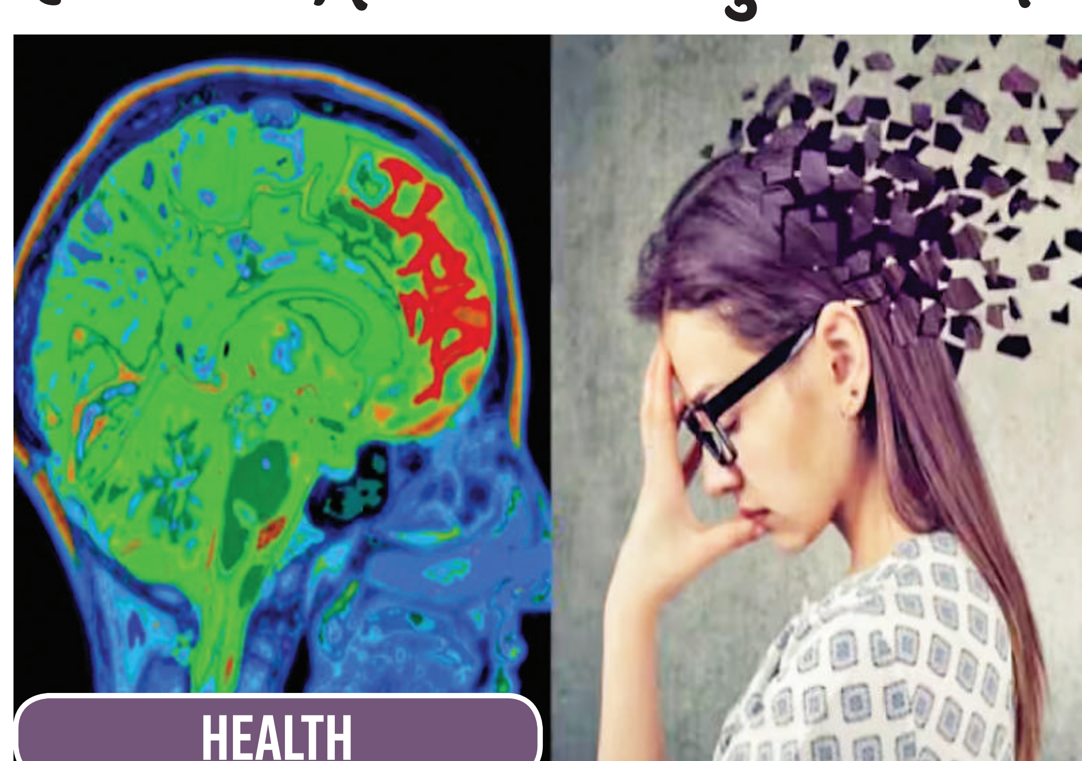
- डिमेंशिया के शुरुआती लक्षण अलग-अलग होते हैं, हालांकि सामान्य लक्षण ये हैं-
- याददाश्त से जुड़ी समस्या
- बढ़ती कंफ्यूजन
- एकाग्रता में कमी
- व्यवहार में बदलाव
- डिप्रेशन
- रोजाना के काम करने की क्षमता में कमी

डिमेंशिया के वॉर्निंग साइन

मेमोरी लॉस : कभी-कभी चीजों को भूल जाना और बाद में उन्हें याद रखना सामान्य बात है। डिमेंशिया से पीड़ित लोग चीजों को ज्यादा भूल जाते हैं या उन्हें बिल्कुल भी याद नहीं रहता है।

काम करने में मुश्किल : काम करते हुए लोगों का ध्यान भटक सकता है और कई बार लोग कुछ चीजों को देना भूल सकते हैं। डिमेंशिया से पीड़ित लोगों को काम करने में परेशानी हो सकती है।

भाषा की दिक्कत : हर किसी को कभी-कभी सही शब्द ढूंढने में परेशानी होती है, लेकिन डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति सरल शब्दों को भूल सकते हैं या अनुचित शब्दों को बदल सकता है, जिससे वाक्यों को समझना मुश्किल हो जाता है।



उम्र बढ़ने के साथ ही लोगों को कई समस्याएं हो जाती हैं। डिमेंशिया इनमें से एक है। ये भूलने की बीमारी है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये कम उम्र में भी हो सकती है?

खराब निर्णय : कई चीजों को करने के लिए अच्छे निर्णय की जरूरत होती है। जब यह क्षमता डिमेंशिया से प्रभावित होती है, तो व्यक्ति को उचित निर्णय लेने में कठिनाई हो सकती है, जैसे कि ठंड के मौसम में क्या पहनना है।

चीजों को गलत तरीके से रखना : पर्स या चाबियों को रखकर भूल जाना या उनका खो जाना सामान्य है, लेकिन डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति को यह नहीं पता होगा कि चाबियां किस लिए हैं।

व्यवहार में बदलाव : हर कोई समय-समय पर उदास या मूडी हो जाता है। डिमेंशिया से पीड़ित लोगों का मूड बिना किसी कारण के तेजी से बदल सकता है।

सांसद खेल महाकुंभ 3.0 का भव्य शुभारंभ, 75,000 खिलाड़ी लेंगे भाग : अनुराग ठाकुर

क्रिकेट के सितारे रोहित शर्मा, राहुल द्रविड़ और अपारशक्ति खुराना की उपस्थिति में हज़ारों की भीड़ के बीच लुहणु मैदान आतिशबाजी से नहाया

• **जालंधर ब्रीज .** हिमाचल प्रदेश

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और युवा मामले एवं खेल मंत्री, माननीय अनुराग सिंह ठाकुर ने एक बार फिर हमीरपुर में युवा खेल प्रतिभाओं को शानदार मंच प्रदान करते हुए आज यानी 05 मार्च 2024 को बिलासपुर स्थित लूहणू क्रिकेट ग्राउंड में सांसद खेल महाकुंभ 3.0 का भव्य शुभारंभ किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान रोहित शर्मा और भारतीय क्रिकेट टीम के कोच राहुल द्रविड़ उपस्थित रहें। इसके अलावा लखविंदर सिंह वडाली, कुलदीप शर्मा "नाटी किंग" , "पाइंस ऑफ़ हार्मेनी" हिमाचल पुलिस बैंड और अपारशक्ति खुराना ने भी शुभारंभ समारोह की शोभा बढ़ाई। सांसद खेल महाकुंभ शुभारंभ कार्यक्रम के दौरान बिलासपुर का लुहणु मैदान शानदार आतिशबाज़ी से नहा गया। इस अवसर पर बिलासपुर भाजपा ज़िला अध्यक्ष स्वतंत्र संख्यान, पूर्व सांसद व वरिष्ठ भाजपा नेता सुरेश चंदेल, ऊना विधायक सतपाल सत्ती जी, नैना देवी विधायक रणधीर शर्मा, बिलासपुर विधायक त्रिलोक जमवाल, झण्डुता विधायक जेआर कटवाल, घुमारवीं से पूर्व विधायक राजेंद्र गर्ग, हमीरपुर लोकसभा प्रभारी सुमित शर्मा व प्रदेश महामंत्री नरेंद्र अत्री भी मौजूद रहे।

खेल महाकुंभ का भव्य आगाज करते हुए अनुराग ठाकुर ने कहा, "प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी कहते हैं कि खेलोगे तभी खिलोगे। और इसीलिए सांसद खेल महाकुंभ आयोजन मेरे हमीरपुर संसदीय क्षेत्र की प्रतिभाओं को एक मंच प्रदान कर रहा है बल्कि उन्हें राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर चमकने का भी अवसर दे रहा है। मेरे हमीरपुर संसदीय क्षेत्र के खिलाड़ियों को खेलने, खिलने और उन्हें अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए सांसद खेल महाकुंभ सबसे बड़ा मंच बना है। दो सफल संस्करणों के बाद आज बिलासपुर के लुहणु मैदान में क्रिकेट जगत के बड़े सितारे राहुल द्रविड़ व रोहित शर्मा व अन्य गणमान्यों की गरिमामयी उपस्थिति में सांसद खेल महाकुंभ 3.0 का भव्य शुभारंभ हुआ। सांसद खेल महाकुंभ के पहले संस्करण में 40,000 और दूसरे संस्करण में 45,000 लोग इसमें शामिल हुए थे। इस बार हमने 75,000 खिलाड़ियों की भागीदारी का लक्ष्य रखा है। आयोजन का भाग बनने वाले सभी खिलाड़ियों को मैं अपनी शुभकामनाएँ देता हूँ"

अनुराग ठाकुर ने कहा, "मैंने जब अपने खेल महाकुंभ की प्रेजेंटेशन माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी को दी थी तब उन्होंने कहा था कि जब तुम कर सकते हो तो बाकी सांसद भी इसे अपने-अपने लोकसभा में कर सकते हैं। और यह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी की ही प्रेरणा है कि आज पूरे देश में लगभग 300 सांसद अपने-अपने क्षेत्र में सांसद खेल महाकुंभ का आयोजन करवा रहे हैं।आज सांसद खेल महाकुंभ की लोकप्रियता इतनी है की हमारे युवा आज पूरी तरह से नशे से दूर होकर खेलों में अपना करियर बनाने को आगे बढ़ रहे हैं। उन्हें पता है कि खेलों में आगे बढ़ने से वह तन और मन दोनों से फिट रहेंगे और परिवार के साथ-साथ देश को भी आगे बढ़ाने में अपना योगदान दे सकेंगे"

अनुराग ठाकुर ने आगे लुहनू क्रिकेट ग्राउंड के बारे में जानकारी देते हुए कहा, "यह ग्राउंड जब हमने बनाना शुरू किया था तो बहुत सारे सवाल उठाते थे कि जब पानी ऊपर चढ़ता है तो यहां चार चार पांच पांच फीट पानी जमा हो जाता है। लेकिन हमने ठाना और ग्राउंड यहीं बनाया। ऊपर एथलेटिक ट्रैक और हॉकी ग्राउंड भी बन गए। यहां हमने SAI का सेंटर फॉर एक्सीलेंस भी दे दिया है। और अब हम जल्द यहां एक नया इनडोर स्टेडियम भी बनाने वाले हैं ताकि यह खेलों का हब बने। इसी तरह ऊना में भी हमने तीन ग्राउंड बना दिए। नादौन में मात्र 9 महीने में क्रिकेट का ग्राउंड बना दिया जहां रणजी ट्रॉफी के मैच होते हैं। और धर्मशाला जो 300 फीट का पहाड़ था वहां मात्र डेढ़ वर्षो में क्रिकेट स्टेडियम बना दिया। लोग कहते थे की यहां मैच नहीं होगा क्योंकि यहां होटल नहीं है, एयरपोर्ट नहीं है, चारदीवारी तक नहीं है। लेकिन हमने संघर्ष किया और आज दुनिया का सबसे सुंदर क्रिकेट स्टेडियम कहीं है तो वह धर्मशाला में ही है।"

हमीरपुर संसदीय क्षेत्र में हो रहे इस भव्य आयोजन को देखकर रोहित शर्मा और राहुल द्रविड़ काफी खुश दिखे और खेल महाकुंभ का उद्घाटन करने के साथ-साथ युवा प्रतिभाओं का उत्साहवर्धन भी किया।

खेल महाकुंभ के बारे में बोलते हुए राहुल द्रविड़ ने कहा " खेल महाकुंभ खिलाड़ियों को आगे बढ़ाने की अनुराग ठाकुर की एक अच्छी पहल है। जितना मैंने इस कार्यक्रम को देखा समझा तो ज़मीनी स्तर पर खिलाड़ियों को मंच देने, उनके अंदर प्रतिस्पर्धा बढ़ाने व उनकी प्रतिभा को निखारने का यह एक अनूठा मॉडल है जिसकी जितनी सराहना की जाए कम है। ऐसे ही आयोजनों से देश को भविष्य के खिलाड़ी मिलते हैं जो अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारत का झंडा बुलंद करते हैं। अनुराग ठाकुर जी को व इस आयोजन में भाग लेने वाले सभी खिलाड़ियों को मैं अपनी शुभकामनाएँ देता हूँ"

रोहित शर्मा ने अनुराग ठाकुर द्वारा आयोजित इस वृहद खेल कार्यक्रम को युवाओं के लिए बेहद सार्थक पहल बताते हुए कहा, "ऐसे आयोजन भविष्य के खिलाड़ियों को तराशते हैं और भारत की खेल प्रतिभाओं में चार चांद लगाते हैं। ज़मीनी स्तर पर जब ऐसे कार्यक्रम होंगे तो देश में युवा खिलाड़ियों की बढ़ोतरी होगी जो हमें क्रिकेट के साथ साथ अन्य सभी खेल विधाओं में भी अग्रणी बनाएंगे। मैं यह आयोजन और अनुराग ठाकुर जी के आतिथ्य को देखकर गदगद हूँ"

अनुराग ठाकुर ने आगे इस बार के आयोजन में शामिल किए गए खेल विधाओं और अन्य जरूरी जानकारी देते हुए कहा, "इस बार खेल महाकुंभ में वॉलीबॉल, कबड्डी, क्रिकेट, बास्केटबॉल और एथलेटिक्स को शामिल किया गया है। गांव/पंचायत स्तर की टीमों को सभी खेल विधाओं में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया जाएगा। लिंग समानता को बढ़ावा देने के लिए लड़कों और लड़कियों दोनों के लिए अलग-अलग श्रेणियां बनाई जाएंगी।"

अनुराग ठाकुर ने खेल महाकुंभ के पिछले संस्करणों की जानकारी देते हुए कहा, "2018 में आयोजित सांसद खेल महाकुंभ 1.0 में 1400 से अधिक टीमों ने भाग लिया था जिसमे 42,700 से अधिक युवाओं ने 5 खेल विधाओं (बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, फुटबॉल, कबड्डी और क्रिकेट) में अपना करतब दिखाया। इसमें 800 से अधिक पंचायतों और 5000 से अधिक गांवों के खिलाड़ी शामिल थे। प्रतिभागियों को 20 लाख रुपये से अधिक की पुरस्कार राशि प्रदान की गई थी।"

2023 में आयोजित सांसद खेल महाकुंभ 2.0 की जानकारी देते हुए अनुराग ठाकुर ने कहा, "इसमें 2300 से अधिक टीमों ने भाग लिया था जिसमें 45,700 से अधिक युवाओं ने अपना दमखम दिखाया। इसमें 1000 से अधिक लड़कियां शामिल थीं। 2023 में 7 खेल विधाओं (बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, फुटबॉल, कबड्डी, क्रिकेट, कुश्ती और एथलेटिक्स) को शामिल किया गया था जिसमे 800 से अधिक पंचायतों और 5000 से अधिक गांवों के खिलाड़ियों ने भाग लिया। प्रतिभागियों को 50 लाख रुपये से अधिक की पुरस्कार राशि प्रदान की गई थी।"

मोदी जी चुनाव की नहीं देश की करते हैं चिंता : अनुराग ठाकुर

• **जालंधर ब्रीज .** हिमाचल प्रदेश

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और युवा एवं खेल मामलों के मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर आज हिमाचल प्रवास पर थे। आज के प्रवास के दौरान अनुराग ठाकुर ऊना और हमीरपुर में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में शामिल हुए। प्रातः उन्होंने ऊना के चौकी मन्यार में नवनिर्मित पोस्ट ऑफिस भवन का उद्घाटन किया और उसके बाद सलोह में त्रिदेव सम्मेलन में भाग लिया। इसके पश्चात अनुराग ठाकुर ने ऊना जिला भाजपा कार्यालय से बाइक रैली को हरी झंडी दिखाई और इसके बाद ऊना रेलवे स्टेशन जाकर हरिद्वार तक जाने वाली ट्रेन को

हरी झंडी दिखाई। शाम को अनुराग ठाकुर हमीरपुर के बसंत रिजॉर्ट पहुंचे जहां उन्होंने रंगारंग पहाड़ी महिला संगीत कार्यक्रम में भाग लिया।

डाकघर का उद्घाटन करते हुए अनुराग सिंह ठाकुर ने कहा, "इस भवन का निर्माण कार्य सितंबर 2021 में शुरू किया गया था और आज 33 लाख रुपए की लागत से यह नया भवन हम सबको मिला है। यह डाकघर 1976 में खुला था मगर आज तक किराए के भवन में चल रहा था। लेकिन अब नए भवन के निर्माण से आम जनों को काफी सुविधाएं मिलेंगी।

अनुराग ठाकुर ने आगे लोगों से डाकघर द्वारा चलाई जा रही विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं से जुड़ने का आवाहन किया। इसके साथ ही माननीय केंद्रीय मंत्री ने उपस्थित महिलाओं को महिला सम्मान बचत योजना और सुकन्या समृद्धि योजना का पासबुक भी दिया।

अनुराग ठाकुर ने आगे कहा कि आज मोदी जी चुनाव की चिंता की बजाय देश की चिंता करते हैं। आज पूरी दुनिया की उम्मीदें भारत पर हैं। हम आज सबसे तेजी से बढ़ने वाली प्रमुख अर्थव्यवस्था हैं। हमें कई क्षेत्रों में अभी काफी आगे जाना है। कैसे भारत की सड़के दुनिया में सबसे अच्छी हो, कैसे गरीबों का उद्धार हो, कैसे हमारी प्रति व्यक्ति आय 2047 तक 18000 डॉलर यानी सालाना 17 लख रुपए से ज्यादा हो, कितनी रेल चलनी चाहिए,

- *₹33 लाख की लागत से चौकी मन्यार में नया पोस्ट ऑफिस भवन*
- *हिमाचल को नशा मुक्त करना हमारी प्रतिबद्धता, युवाओं की ज़िम्मेदारी भी अहम*
- *महिला पहाड़ी संगीत कार्यक्रम के माध्यम से नई पीढ़ी हो रही अपने संस्कृति से रुबरु*
- *मातृशक्ति को आगे बढ़ने का मंच दे रही पहाड़ी संगीत प्रतियोगिता*

कितनी पटरी बिछनी चाहिए, कितनी तेजी से ट्रेनों का संचालन होना चाहिए, कितने और हवाई अड्डे बनने चाहिए, कितनी और हवाई जहाज बनाने वाली कंपनियां भारत में निर्माण करें, यह सब कैसे संभव हो? हम कैसे नई टेक्नोलॉजी का उपयोग करें, लोगों के जीवन में बदलाव कैसे आए? कितने अस्पताल और मेडिकल कॉलेज और खुले? कितने स्कूल हों, कैसे हर बच्चे को अच्छी शिक्षा मिले? नई शिक्षा नीति जन-जन तक कैसे पहुंचे? ऐसे अनेक विषयों पर कल जब चर्चा हुई तो मन ही मन में बेहद प्रसन्नता हुई कि कैसे देश ने हमें आज मोदी जी जैसा एक नेता दिया है।

युवा शक्ति : युवाओं को मतदान के प्रति प्रेरित करना

• **जालंधर ब्रीज .** नई दिल्ली

शिक्षा मंत्रालय के नेतृत्व में केंद्र सरकार ने 27 फरवरी को #MeraPelahVoteDeshKeLiye अभियान का उद्घाटन किया। यह अभियान युवा लोगों और पहली बार के मतदाताओं (फसट टाईम वोटरस) के बीच मतदान प्रतिशत बढ़ाने के लिए एक महत्वपूर्ण प्रयास का प्रतीक है। इसकी राष्ट्रव्यापी पहुंच का उद्देश्य युवाओं को आगामी लोकसभा चुनाव में सक्रिय रूप से शामिल होने के लिए प्रेरित करना और लोकतंत्र को मजबूत करने में मतदान की महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर देना है। 6 मार्च तक चलने वाले इस अभियान का उद्देश्य युवा व्यक्तियों को उनके वोट के महत्व को रेखांकित करके सशक्त बनाना है।

प्रधानमंत्री मोदी ने 27 फरवरी को अधिक समावेशी चुनावी प्रक्रिया का आह्वान किया। उन्होंने, विशेष रूप से 1.85 करोड़ पहली बार मतदान करने वाले मतदाताओं से लोकतांत्रिक प्रक्रिया में भाग लेने की उम्मीद के साथ #MeraPelahVoteDeshKeLiye अभियान के महत्व पर जोर दिया। प्रधान मंत्री मोदी ने, "मन की बात" के 110वें एपिसोड में, इस बात पर प्रकाश डाला कि फसट टाईम वोटर हमारे लोकतंत्र की 'युवा शक्ति' हैं। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि भारत को उत्साह और ऊर्जा से भरपूर अपनी इस युवा शक्ति पर गर्व है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि चुनावी प्रक्रिया में युवाओं की भागीदारी जितनी अधिक होगी, राष्ट्र के लिए इसके परिणाम उतने ही अधिक लाभकारी होंगे। उन्होंने 18वीं लोकसभा के प्रतीक युवाओं की आकांक्षाओं को दर्शाते हुए उनके वोट के महत्व पर जोर दिया।

देश भर में विश्वविद्यालयों और कॉलेजों ने मतदाता जागरूकता अभियानों की मेजबानी के लिए निर्दिष्ट स्थान समर्पित किए हैं। इन आयोजनों में ब्लॉग प्रतियोगिताएं, पॉडकास्ट, वाद-विवाद, निबंध प्रतियोगिता, क्विज़, तात्कालिक प्रदर्शन, बैटल आफ़ द बैंडज़ और माई गवर्नमेंट पोर्टल पर उपलब्ध रिकॉर्ड की गई गतिविधियों सहित विभिन्न गतिविधियाँ शामिल हैं।

शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने देश के सभी उच्च शिक्षा संस्थानों को 28 फरवरी से 6 मार्च तक व्यापक मतदाता जागरूकता गतिविधियां आयोजित करने का आदेश दिया था। इंटरैक्टिव कार्यशालाएं और सेमिनार मतदान के महत्व और चुनाव प्रक्रिया को समझने पर जोर देंगे। छात्रों को आधिकारिक वेबसाइट के माध्यम से मतदाता प्रतिज्ञा लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।

अगले एक वर्ष में एक लाख करोड़ रुपये से हिमाचल की सड़कों का निर्माण कार्य पूरा होगा : अनुराग ठाकुर

• **जालंधर ब्रीज .** हिमाचल प्रदेश

केंद्रीय सूचना प्रसारण व खेल एवं युवा कार्यक्रम मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने हमीरपुर में 4,000 करोड़ रुपए से अधिक के निवेश से 15 राष्ट्रीय राजमार्ग और 1 रोपवे परियोजनाओं के उद्घाटन व शिलान्यास के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी व केंद्रीय सड़क परिवहन व राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी जी का आभार प्रकट किया है।

अनुराग ठाकुर ने कहा " हिमाचल प्रदेश एक पहाड़ी राज्य है और सड़कें यहाँ यातायात का मुख्य साधन हैं। आदरणीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने सदा ही हिमाचल को अपना दूसरा घर माना है और देवभूमि को सौग़ातें देने में कभी कोई कमी नहीं छोड़ी है। यह अपार हर्ष का विषय है कि भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष आदरणीय जगत प्रकाश नड्डा जी की गरिमायी उपस्थिति में माननीय नितिन गड़करी जी के कर कमलों से आज मेरे हमीरपुर में 4,000 करोड़ रुपए से अधिक के निवेश से 15 राष्ट्रीय राजमार्ग और 1 रोपवे परियोजनाओं के उद्घाटन व शिलान्यास हुआ है। कनेक्टिविटी से जुड़ी यह सौग़ातें हिमाचल प्रदेश

को प्रगति पथ पर और गति से आगे बढ़ने में सहायक सिद्ध होगी। हिमाचल के हित में हुए इन लोकार्पण व शिलान्यास के लिए मैं आदरणीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी व केंद्रीय सड़क परिवहन व राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी जी का आभार प्रकट करता हूँ"

अनुराग ठाकुर ने कहा "आज कुल 4000 करोड़ की परियोजनाओं में 3000 करोड़ की परियोजनाएँ मेरे हमीरपुर संसदीय क्षेत्र की हैं। गोविंद सागर झील पर केबल स्टेड ब्रिज से बिरहु से लठियाणी, हमीरपुर से ऊना की वर्तमान दूरी 21 किमी कम होगी। जो अम्ब में 19 करोड़ का ब्रिज पूरा हुआ और ढलियारा रोड पर देहरा में ब्रिज पूरा हुआ 19 करोड़ रुपए,स्वां खंड पर □55 करोड़ की लागत से स्वां खंड पर पुल को मंज़ूरी, CRF फंड में 150 करोड़ रुपयों की मंज़ूरी, 2 लेन की शिमला-मटौर को फ़ोर लेन की मंज़ूरी, 740 करोड़ हमीरपुर बाईपास की मंज़ूरी, हमीरपुर में रिंग रोड की मंज़ूरी हमीरपुर संसदीय क्षेत्र में विकास की एक नई गाथा लिखेगी"

आगे बोलते हुए अनुराग ठाकुर ने कहा "लोकार्पित हुई परियोजनाओं में देवरीघाट-प्रेमघाट पर ठियोग बाईपास का निर्माण, कलरुही खंड पर 196 मी लंबे सेतु का निर्माण और कांगड़ा जिले में राष्ट्रीय राजमार्ग 503 पर 225 मी लंबे ढलियारा पुल का निर्माण शामिल है। आज भूमिपूजन हुई परियोजनाओं में सड़क निर्माण परियोजनाएं, राष्ट्रीय राजमार्ग 503A पर बिरहू-लठियाणी तक 8 किमी लंबे 4-लेन मिसिंग लिंक और केबल स्टे पुल का निर्माण, 272 करोड़ रुपए की लागत से कुल्लू के मोहल से प्रसिद्ध बिजली महादेव मंदिर तक 2 किमी लंबे रोपवे का निर्माण, राष्ट्रीय राजमार्ग 22 के परवाणु-सोलन खंड पर भूस्खलन रोकने के लिए 4 किमी लंबाई में स्लोप प्रोटेक्शन के कार्य, राष्ट्रीय राजमार्ग 5 पर 500 मीटर लंबी कृत्रिम सुरंग का निर्माण, राष्ट्रीय राजमार्ग 503 पर 410 मी लंबे 2-लेन आरयुबी का निर्माण और सीआरआईएफ के माध्यम से 4 परियोजनाओं के कार्य हो रहे है।

ई-कोर्ट मिशन मोड परियोजना : एक डिजिटल क्रांति

किसी भी प्रकार की क्रांति के लिए सामूहिक शक्ति, एकीकृत ऊर्जा और सक्रिय एवं समावेशी बदलाव की मांग की आवश्यकता होती है। डिजिटल क्रांति के उदय के साथ, तकनीकी युग अपनी लय को नया रूप दे रहा है। लोग तकनीक से गहराई से जुड़े हुए हैं, क्योंकि यह उनके जीवन के हर पहलू में सहजता से एकीकृत हो गया है। तकनीकी प्रगति के लाभों का उपयोग करने के लिए, ई-कोर्ट परियोजना की संकल्पना राष्ट्रीय ई-शासन योजना के एक भाग के रूप में की गई थी। इस परियोजना का उद्देश्य "भारतीय न्यायपालिका में सूचना और संचार प्रौद्योगिकी के कार्यान्वयन के लिए राष्ट्रीय नीति व कार्य योजना" के आधार पर भारतीय न्यायपालिका का आईसीटी विकास करना है।

न्याय विभाग, विधि एवं न्याय मंत्रालय, भारत सरकार और ई-समिति, सर्वोच्च न्यायालय के बीच एक संयुक्त साझेदारी में ई-कोर्ट परियोजना को विकेन्द्रीकृत दृष्टिकोण के तहत संबंधित उच्च न्यायालयों के माध्यम से कार्यान्वित किया जा रहा है। इस परियोजना का पहला चरण, मुख्य रूप से अदालतों में कम्प्यूटरीकरण और आंतरिक संचार-संपर्क को बढ़ाने पर केंद्रित था। इसमें एलएएन की स्थापना, राष्ट्रीय ई-कोर्ट पोर्टल का शुभारंभ और 14,249 जिला एवं अधीनस्थ न्यायालयों का कम्प्यूटरीकरण शामिल था। चरण-I में निर्मित बुनियाद को आगे बढ़ाते हुए परियोजना का चरण- II 2015 से 2023 तक जारी रहा। इस चरण में नागरिक-केंद्रित ई-सेवाओं पर जोर देते हुए अदालतों की तकनीकी सक्षमता की गति को बनाए रखा गया। इस प्रयास के हिस्से के रूप में, अदालत परिसर में ई-फाइलिंग और पूरक सेवाओं में सहायता प्रदान करने के लिए 880 ई-सेवा केंद्र स्थापित किए गए। इसके अलावा, 99.4% अदालत परिसर डब्ल्यूएएन के माध्यम से जोड़े गए और 18,735 जिला एवं अधीनस्थ न्यायालय कम्प्यूटरीकृत किए गए। ई-कोर्ट एमएमपी ने न्यायिक क्षेत्र में उल्लेखनीय परिणाम दिए हैं। उदाहरण के लिए, ट्रैफिक चालान मामलों को निपटाने के लिए, 20 राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों में 25 वर्चुअल कोर्ट स्थापित किए गए हैं। इन अदालतों में

जालंधर ब्रीज

विकल्प मिश्रा
(अधिवक्ता, दिल्ली उच्च न्यायालय और सर्वोच्च न्यायालय)

4.24 करोड़ से अधिक मामलों की सुनवाई हुई है और 47 लाख से अधिक मामलों में 492.79 करोड़ रुपये से अधिक का ऑनलाइन जुर्माना प्राप्त किया गया है। कोविड-19 लॉकडाउन के दौरान, उच्च न्यायालयों के साथ-साथ जिला और अधीनस्थ अदालतों ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से 3 करोड़ सुनवाई की, जिसे उल्लेखनीय कहा जा सकता है। उक्त परिस्थितियों में, सर्वोच्च न्यायालय ने 6,24,427 सुनवाई की। अदालती कार्यवाही तक पहुंच बढ़ाने के लिए, सर्वोच्च न्यायालय और 7 उच्च न्यायालयों में लाइव स्ट्रीमिंग शुरू की गई। ई-कोर्ट चरण I और चरण II की उपलब्धियों के आधार पर और 'डिजिटल इंडिया' दृष्टिकोण के अनुरूप, केंद्रीय मंत्रिमंडल ने ई-कोर्ट चरण III के लिए 7,210 करोड़ रुपये का पर्याप्त बजट आवंटित किया, ताकि ई-कोर्ट परियोजना के तहत प्रौद्योगिकी सक्षमता के माध्यम से न्यायिक अवसंरचना को और अधिक विस्तार दिया जा सके तथा मजबूत किया जा सके।

ई-कोर्ट परियोजना के तीसरे चरण में एक ऐसी न्यायिक प्रणाली की परिकल्पना की गई है जो सभी के लिए और भी किफायती, सुलभ तथा पारदर्शी हो। हितधारकों की बड़े पैमाने पर, विविधतापूर्ण और लगातार विकसित होती जरूरतों एवं प्रौद्योगिकी के निरंतर विकास को देखते हुए, चरण III का विशेष ध्यान प्रौद्योगिकी को अपनाने और एक मजबूत शासन व्यवस्था प्रदान करने पर है। यह न्यायिक प्रणाली के लिए एक ऐसी अवसंरचना की परिकल्पना करता है, जो स्वाभाविक रूप से डिजिटल हो। यह केवल दस्तावेज-आधारित प्रक्रियाओं का डिजिटलीकरण करने तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह डिजिटल वातावरण की दिशा में परिवर्तनकारी बदलाव का प्रतीक भी है, जिसमें पेपरलेस कोर्ट, एआई और ऑनलाइन विवाद समाधान जैसी उभरती प्रौद्योगिकियों का एकीकरण जैसे नए तत्व शामिल किए गए हैं। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व में, ई-कोर्ट परियोजना के तीसरे चरण की शुरुआत की गयी है। लक्ष्य है- सभी के लिए न्याय तक समान पहुंच सुनिश्चित करना, जैसा संविधान के अनुच्छेद 14 और अनुच्छेद 19 में निहित है। इसका उद्देश्य एक सुलभ और लागत प्रभावी न्याय प्रणाली स्थापित करना है तथा एक नए और सशक्त भारत को बढ़ावा देना है, जहां आम नागरिक के लिए संवैधानिक अदालतों तक पहुंच पहले से कहीं अधिक आसान हो।

युवाओं को बढ़ चढ़कर वोट देने के लिए किया गया प्रोत्साहित

• **जालंधर ब्रीज .** अमृतसर

देश के युवाओं को लोकसभा चुनावों के मद्देनजर चुनाव प्रक्रिया में हिस्सा लेने के लिए प्रेरित करने के क्रम में अमृतसर कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी में सोमवार को फ्लैश मॉब कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मतदाता जागरूकता की दिशा में शुरू किए गए इस अभियान में युवाओं ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया और लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता ज़ाहिर की।

इससे पहले, कॉलेज ने 1-2 मार्च, 2024 को जागीर सिंह संधू मेमोरियल स्टेडियम, मानावाला में अपनी 11वीं वार्षिक एथलेटिक मीट का आयोजन किया। इस दौरान "मेरा पहला वोट देश के लिए" थीम के तहत 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर और 800 मीटर दौड़ के साथ-साथ 4x100 मीटर और 4x400 मीटर रिले दौड़, लंबी कूद और शॉट पुट थ्रो सहित अन्य प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं, जिसमें छात्रों ने बड़ी संख्या में हिस्सा लिया।

विजेताओं को सम्मानित करने के लिए एक पदक समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें दीपेंद्र सऊद (बी.टेक, सीएसई) ने सर्वश्रेष्ठ पुरुष एथलीट का प्रतिष्ठित खिताब अर्जित किया, जबकि कंप्यूटर विज्ञान और इंजीनियरिंग विभाग ने अपने उम्दा प्रदर्शन के साथ समग्र

चैम्पियनशिप ट्रॉफी जीती। इस मौके पर कॉलेज के अध्यक्ष अमित शर्मा, रागिनी शर्मा (निदेशक वित्त) डॉ. रजनीश अरोड़ा (प्रबंध निदेशक) और डॉ. गौरव तेजपाल (प्रिंसिपल) ने विजेताओं को सम्मानित किया और अपने संबोधन में शारीरिक गतिविधियों के लिए समय निकालने के अलावा बौद्धिक और शैक्षणिक क्षमता को बनाए रखने के महत्व पर प्रकाश डाला।

बहरहाल इस कार्यक्रम के ज़रिए शिक्षा और खेल को बढ़ावा देते हुए लोकतांत्रिक ताने-बाने को मज़बूत करने का संदेश दिया गया। "मेरा पहला वोट देश के लिए" अभियान मतदाता जागरूकता की दिशा में चुनाव आयोग द्वारा शुरू किए गए अभियान में योगदान देने की एक कोशिश है।

कमिश्नरेट पुलिस ने चलाया सीएएसओ अभियान, 15 लोगों को एहतियातन हिरासत में लिया

सीपी ने शहर में कानून व्यवस्था बनाए रखने की अपनी प्रतिबद्धता दोहराई

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जालंधर कमिश्नरेट पुलिस ने पुलिस कमिश्नर स्वप्न शर्मा के नेतृत्व में शहर में घेराबंदी और तलाशी अभियान (सीएएसओ) चलाया। विवरण का खुलासा करते हुए, पुलिस आयुक्त ने कहा कि इस कदम का उद्देश्य अपराध, स्नैचिंग और चोरी की बढ़ती चुनौतियों से निपटना है। उन्होंने कहा कि ऑपरेशन के दौरान मुख्य फोक्स शहर के अंदर जमानत पर रिहा आरोपियों और झपटमारों पर था।

स्वपन शर्मा ने कहा कि अपराधियों की गतिविधियों को रोकने हेतु इस ऑपरेशन के लिए एक व्यापक रणनीति तैयार की गई है। पुलिस आयुक्त ने कहा कि पूरे शहर को दो जोन में बांटा गया है और जोन 1 में 14 टीमें और जोन 2 में 15 टीमें तैनात की गई हैं। उन्होंने कहा कि इन टीमों में कानून लागू करने में कुशल कर्मी शामिल हैं, जो चोरी, झपटमारी व अन्य आपराधिक गतिविधियों में शामिल थे। स्वपन शर्मा ने कहा कि इस ऑपरेशन के ठोस नतीजे सामने आये हैं, जिसमें कुल 15 लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है।

पुलिस कमिश्नर ने बताया कि जोन 1 में 9 और जोन 2 में 6 लोगों को राउंडअप किया गया है। उन्होंने कहा कि सभी 15 लोगों पर सीआरपीसी की विभिन्न धाराओं के तहत निरोधात्मक कार्यवाही की गई है। श्री स्वपन शर्मा ने कहा कि यह अभियान लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करने की कमिश्नरेट पुलिस की प्रतिबद्धता का हिस्सा है।

शुभकरण की हत्या पर आप सरकार का संदिग्ध रुख उच्च न्यायालय को आश्वस्त करने में विफल : बाजवा

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता ने कहा कि समिति इस बात का भी पता लगाएगी कि क्या हरियाणा सरकार ने प्रदर्शनकारी किसानों के खिलाफ जिस बल का इस्तेमाल किया है, वह मौके पर स्थिति के अनुकूल है या नहीं

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) की अगुवाई वाली पंजाब सरकार गुरुवार को पंजाब और हरियाणा उच्च न्यायालय में यह बताने में विफल रही कि युवा किसान शुभकरण सिंह की मौत पर एफआईआर दर्ज करने में देरी का कारण क्या था। पंजाब में विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा द्वारा 27 फरवरी को दायर जनहित याचिका पर उच्च न्यायालय की एक खंडपीठ ने सुनवाई की थी। पंजाब और हरियाणा उच्च न्यायालय ने इस मुद्दे पर पंजाब

सरकार के संदेहास्पद रवैये के मद्देनजर उच्च न्यायालय के सेवानिवृत्त न्यायाधीश की अध्यक्षता में एक समिति गठित करने का फैसला किया है।

बाजवा ने कहा कि समिति का मुख्य ध्यान यह पता लगाने पर होगा कि शुभकरण की मौत किस अधिकार क्षेत्र में हुई थी। समिति उस हथियार के प्रकार की भी जांच करेगी जिसके कारण इस युवा किसान की मौत हुई। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता ने कहा कि समिति इस बात का भी पता लगाएगी कि क्या हरियाणा सरकार ने प्रदर्शनकारी किसानों के खिलाफ जिस बल का इस्तेमाल किया है, वह मौके पर स्थिति के अनुकूल है या नहीं। समिति शुभकरण सिंह की मौत की जिम्मेदारी तय करने पर भी ध्यान केंद्रित करेगी।

उन्होंने कहा कि आप सरकार अभी भी यह साबित करने की कोशिश कर रही है कि हरियाणा के जींद जिले के गढ़ी पुलिस थाने के अधिकार क्षेत्र में शुभकरण की हत्या की गई थी। हालांकि, आप का यह नैरेटिव हाई कोर्ट बेंच को समझाने में नाकाम रहा। बाजवा ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान की अगुवाई वाली पंजाब सरकार शुभकरण की हत्या के साथ न्याय करने में ईमानदार नहीं है।

विपक्ष के नेता ने कहा कि उच्च न्यायालय ने कहा कि वर्तमान मामले में, पंजाब अपनी जिम्मेदारी से भाग रहा है और जांच कर रहा है जबकि हरियाणा राज्य शुभकरण सिंह की मौत की जांच के अधिकार क्षेत्र को संभालने के लिए बहुत उत्सुक है।

धालीवाल ने पंजाबी नौजवानों को ज़बरदस्ती रूसी फ़ौज में भर्ती किये जाने का मामला उठाया

विदेश मंत्रालय और रूसी राजदूत को लिखा पत्र, इमीग्रेशन एक्ट के अंतर्गत बनती कार्यवाही करने की माँग की

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

भारतीय नौजवानों को ज़बरदस्ती रूसी मिलिट्री में भर्ती करके युक्रेन की जंग में भेजे जाने की मीडिया रिपोर्टों के चलते पंजाब के प्रवासी भारतीय मामलों संबंधी मंत्री कुलदीप सिंह धालीवाल ने यह मसला विदेश मंत्रालय और भारत में रूसी राजदूत के समक्ष उठाया है।

पंजाब विधान सभा में यह मुद्दा उठाते हुये स. धालीवाल ने कहा कि यह बड़ा गंभीर मामला है, जिसको जल्द हल किया जाना बहुत ज़रूरी है क्योंकि इनमें से ज़्यादातर नौजवान पंजाब से सम्बन्धित हैं, जो विज़टर वीज़ा पर रूस गए थे, परन्तु उनको जबरन रूसी मिलिट्री में शामिल कर लिया गया। उन्होंने बताया कि इन में से एक की जंग के दौरान मौत हो गई थी।

धालीवाल ने अपील की कि इन नौजवानों की घर वापसी के लिए योग्य मदद मुहैया करवाने के लिए बनती कार्यवाही की जाये। उन्होंने यह

भी माँग की कि वीज़ा नियमों या इमीग्रेशन एक्ट का उल्लंघन करने वालों के विरुद्ध भी बनती कार्यवाही की जाये। उन्होंने कहा कि कुछ मीडिया रिपोर्टों से पता लगा है कि इन नौजवानों को एजेंटों ने नौकरियों का झाँसा देकर रूसी फ़ौज में 'हैलपर' के तौर पर काम करने के लिए मजबूर किया।

प्रवासी भारतीय मामलों संबंधी मंत्री ने यह भी माँग की कि जंग के दौरान मारे गए नौजवानों के पार्थिव शरीर को वापस लाया जाये। उन्होंने केंद्र सरकार से इस मामले में तुरंत दख़ल देने की माँग की। उन्होंने बताया कि भारत के सात नौजवान गगनदीप सिंह, लवप्रीत सिंह, नारायण सिंह, गुरप्रीत सिंह (21), गुरप्रीत सिंह (23) और अन्य युक्रेन के युद्ध क्षेत्र में फंसे हुए हैं।

अनमोल गगन मान ने जीते 'वूमैन टूरिज्म मनिस्टर आफ ईयर'

बर्लिन में अनमोल गगन मान ने हासिल किया सम्मान

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के पर्यटन मंत्री अनमोल गगन मान ने आज जर्मनी की राजधानी बर्लिन में हुए पर्यटन उद्योग से सम्बन्धित अंतरराष्ट्रीय स्तर के समागम के दौरान पर्यटन के क्षेत्र में सराहनीय भूमिका निभाने के लिए 'वूमैन टूरिज्म मनिस्टर आफ ईयर' ख़िताब जीते है। इसके इलावा पंजाब राज्य ने फार्म और रुरल् टूरजिम अवार्ड भी जीतने में सफलता हासिल की है। इंटरनेशनल टूरिज्म बोरिस बर्लिन (आई. टी. बी. बर्लिन) और दी पैसेफिक एरिया ट्रैवल राइटर्ज एसोसिएशन (पाटवा) द्वारा

संयुक्त तौर पर करवाए गए इस 3 दिवसीय समागम के दौरान दुनिया भर के पर्यटन उद्योग से जुड़ी कंपनियों और संस्थाओं द्वारा हिस्सा लिया गया।

कैबिनेट मंत्री अनमोल गगन मान ने मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार की तरफ से राज्य में पर्यटन उद्योग को प्रफुल्लित करने के लिए किये जा रहे यत्नों के लिए यह सम्मान जीता।

पंजाब स्वास्थ्य विभाग 10 मार्च से मनाएगा 'ग्लूकोमा सप्ताह'; स्वास्थ्य मंत्री ने जारी किया जागरूकता पोस्टर

ग्लूकोमा की रोकथाम के लिए समय रहते जांच और इलाज ज़रूरी : डॉ. बलबीर सिंह

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के आम लोगों को मानक स्वास्थ्य सहूलतें प्रदान करने के सपने को आगे बढ़ाते हुए पंजाब स्वास्थ्य विभाग द्वारा 10 मार्च से 16 मार्च, 2024 तक 'विश्व ग्लूकोमा सप्ताह' मनाया जायेगा। यह जानकारी गुरूवार को यहाँ पंजाब के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डा: बलबीर सिंह ने दी।

मंत्री ने इस सम्बन्धी जागरूकता पोस्टर जारी करते हुये बताया कि इस मुहिम के हिस्से के तौर पर पंजाब स्वास्थ्य विभाग की तरफ से इस हफ्ते के दौरान ज़िला अस्पतालों, सब-डिविज़नल अस्पतालों और सरकारी मैडीकल कालेजों में मुफ़्त ग्लूकोमा जांच कैंप लगाए जाएंगे जिससे ग्लूकोमा से पीड़ित लोगों की पहचान की जा सके और समय रहते इस रोग का इलाज किया जा सके। उन्होंने सम्बन्धित अधिकारियों को राज्य

की सभी स्वास्थ्य संस्थाओं में यह जागरूकता पोस्टर बाँटने के लिए कहा जिससे लोगों को ग्लूकोमा के लक्षणों और इलाज के बारे जागरूक किया जा सके।

राज्य के स्वास्थ्य ढांचे का काया-कल्प करने के मद्देनज़र पंजाब सरकार के प्रण को दोहराते हुए डा. बलबीर सिंह ने कहा कि ग्लूकोमा का पता लगाने के लिए छह अत्याधुनिक मशीनें (नान-कांटेक्ट टोनोमीटर) पंजाब के छह ज़िला अस्पतालों में पहले ही स्थापित की जा चुकीं हैं, जबकि बाकी जिलों में ऐसी और मशीनें मुहैया करवाई जा रही हैं।

मान सरकार के बजट में अनुसूचित जाति की उपेक्षा : कैंथ

भगवंत मान सरकार ने बजट में बहुसंख्यक खेतिहर मजदूरों और कड़ी मेहनत करने वाले पुरुषों के जीवन स्तर में सुधार के लिए कोई नया कार्यक्रम या नीतियां नहीं बनाई

• **जालंधर ब्रीज.** श्री फतेहगढ़ साहिब

भारतीय जनता पार्टी अनुसूचित जाति मोर्चा पंजाब के उपाध्यक्ष परमजीत सिंह कैंथ ने कहा कि भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने वर्ष 2024-25 के बजट में गरीब वर्ग के अनुसूचित जाति के छात्रों के लिए पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजना पिछले वर्षों की तुलना में 24500.00 से कम रखने को दलित के साथ विश्वासघात बताया है। उन्होंने कहा कि पिछले वर्ष के दौरान वर्ष 2021-22 के दौरान 3,65,410 छात्रों को कवर करने के लिए इस योजना के तहत 39887.62 लाख रुपए खर्च किए गए थे। वर्ष 2022-23 के दौरान योजना के अंतर्गत 30000.00 लाख रुपए व्यय किये जाने की संभावना है। कैंथ ने कहा कि आने वाले वित्तीय वर्ष के दौरान हजारों छात्रों को विश्वविद्यालयों और कॉलेजों में प्रवेश से वंचित करने के लिए 24500.00 कम का बजट रखा

जिससे गरीब अनुसूचित जाति के छात्र प्रभावित होंगे और आम आदमी पार्टी सरकार की दलित विरोधी नीति उजागर हो गई है।

दलित नेता ने कहा कि अनुसूचित जाति की कुल आबादी का 35.88 प्रतिशत श्रमिक हैं, जिनमें से 79.20 प्रतिशत मूल श्रमिक और 20.80 प्रतिशत सीमांत श्रमिक हैं इनमें से अधिकांश श्रमिक कृषि मजदूरी और कम वेतन और कड़ी मेहनत में लगे हुए हैं। अनुसूचित जाति के कुल 31,79,438 श्रमिकों (मुख्य और सीमांत) में से 25,03,875 (79%) श्रमिक पुरुष हैं और 6,75,563 (21%) महिला श्रमिक हैं उनके लिए बजट में जीवन स्तर सुधारने के लिए कोई नया कार्यक्रम या नीति नहीं बनाई गई है। भारतीय जनता पार्टी की नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार ने घोषणा की है कि राज्य के कुल 12,168 बसे हुए गांवों में से 57 गांवों में 100 प्रतिशत अनुसूचित जाति की आबादी है और 4,799 गांवों (39.44%) में 40 प्रतिशत या अधिक अनुसूचित जाति की आबादी है और वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने अपने बजट सत्र भाषण में 50% या अधिक अनुसूचित जाति आबादी वाले 2,800 (23.01%) गांवों की व्यापक योजना को लागू करने में कोई दिलचस्पी नहीं दिखाई।

भारतीय जनता पार्टी इस दलित समाज के साथ कथित विश्वासघात की कड़ी निंदा करती है। परमजीत कैंथ ने बजट को अनुसूचित जाति की उपेक्षा करने वाला बताया है। भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली आम आदमी पार्टी सरकार से मांग करते हुए दलित नेता परमजीत सिंह कैंथ ने कहा कि अनुसूचित जाति समाज के लिए दो साल के कार्यों का श्वेत पत्र जारी किया जाना चाहिए और केंद्र सरकार की कल्याणकारी योजनाओं को पंजाब में सुचारू रूप से लागू नहीं किया जा रहा है और दलित वर्ग को सुविधाओं से वंचित करने की राजनीति हो रही है।

आरबीआई लोकपाल द्विवेदी ने उपभोक्ता सशक्तिकरण की वकालत की

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

भारतीय रिज़र्व बैंक (आरबीआई) ने आज होटल माउंटव्यू, चंडीगढ़ में एक महत्वपूर्ण प्रेस कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया, जिसका उद्देश्य परिवर्तनकारी रिज़र्व बैंक - एकीकृत लोकपाल योजना, 2021 (आरबी-आईओएस, 2021) के बारे में उपभोक्ता जागरूकता बढ़ाना है। श्री राजीव द्विवेदी, मुख्य महाप्रबंधक और लोकपाल, आरबीआई के नेतृत्व में, इस आयोजन ने उपभोक्ताओं को इस अभूतपूर्व पहल के बारे में सूचित करने और शिक्षित करने के लिए एक महत्वपूर्ण मंच के रूप में कार्य किया। 12 नवंबर, 2021 को पेश किया गया आरबी-आईओएस, उपभोक्ता अधिकारों के प्रति आरबीआई की प्रतिबद्धता में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर दर्शाता है।

यह आरबीआई की पूर्ववर्ती तीन लोकपाल योजनाओं, अर्थात् (एक) बैंकिंग लोकपाल योजना, 2006; (दो) गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनियों के लिए लोकपाल योजना, 2018; और (तीन) डिजिटल लेनदेन के लिए लोकपाल योजना, 2019 को एकीकृत करता है और आरबी-आईओएस शिकायत निवारण प्रक्रिया को सुव्यवस्थित करता है। यह समेकन प्रक्रियाओं को सरल बनाता है, शिकायत प्राप्ति को केंद्रीकृत करता है, अधिक संस्थाओं तक कवरेज का विस्तार करता है,

और क्षेत्राधिकार संबंधी असमानताओं को समाप्त करता है।

इसके अलावा, आरबीआई, चंडीगढ़ में एक केंद्रीकृत रसीद और प्रसंस्करण केंद्र (सीआरपीसी) की स्थापना, शिकायत प्रबंधन प्रक्रिया को और बढ़ाती है। सीआरपीसी भौतिक मोड में शिकायतें प्राप्त करता है, प्रारंभिक जांच करता है, और उन्हें निवारण के लिए संसाधित करता है, जिससे आरबीआई लोकपाल (ओआरबीआईओ) या उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण कक्ष (सीईपीसी) के कार्यालयों के साथ निर्बाध समन्वय सुनिश्चित होता है।

आरबी-आईओएस, 2021, उपभोक्ता जुड़ाव बढ़ाने के लिए प्रौद्योगिकी का भी लाभ उठाता है। इंटरएक्टिव वॉयस रिस्पांस सिस्टम (आईवीआरएस) और टोल-फ्री नंबर 14448 से लैस आरबीआई का संपर्क केंद्र शिकायत दर्ज करने और स्थिति की पूछताछ के लिए चौबीसों घंटे सहायता प्रदान करता है। यह बहुभाषी मंच विभिन्न भाषाई पृष्ठभूमि वाले उपभोक्ताओं के लिए पहुंच सुनिश्चित करता है।

आरबी-आईओएस, 2021 के व्यापक कवरेज में बैंकों, गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनियों (एनबीएफसी), भुगतान प्रणाली प्रतिभागियों (पीएसपी) और क्रेडिट सूचना कंपनियों सहित आरई की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है। शिकायत प्रबंधन प्रक्रिया को केंद्रीकृत करके और निवारण के समान मानकों को सुनिश्चित करके, योजना उपभोक्ताओं में विश्वास पैदा करती है और आरईएस के बीच जवाबदेही की संस्कृति को बढ़ावा देती है। आरबीआई, आरबी-आईओएस, 2021 जैसी पहल के माध्यम से, पारदर्शिता, जवाबदेही और पहुंच में निहित उपभोक्ता-केंद्रित वित्तीय पारिस्थितिकी तंत्र को बढ़ावा देने के लिए अपने समर्पण की पुष्टि करता है।

डॉ. बलजीत कौर ने अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की दी बधाई

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास मंत्री डॉ. बलजीत कौर ने अंतरराष्ट्रीय

महिला दिवस पर राज्य की महिलाओं को बधाई दी है। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि यह दिन महिलाओं की तरफ से समाज की तरक्की में डाले योगदान, समानता के सिद्धांत और महिलाओं के अधिकारों को उत्साहित करने के लिए हर साल 8 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। उन्होंने कहा कि यह दिन हम सभी को आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए वचनबद्ध है। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा महिलाओं को समाज में समानता देने के लिए जैंडर बजट लागू किया गया है।

धर्मशाला में भारतीय गेंदबाजों के बाद सलामी बल्लेबाजों ने भी दी अच्छी शुरूआत

धर्मशाला. धर्मशाला के क्रिकेट स्टेडियम में भारत और इंग्लैंड के बीच आखिरी टेस्ट मैच खेला जा रहा है। जहां टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी इंग्लैंड की टीम 218 रनों पर ढेर हो गई। कुलदीप यादव ने पांच और आर अश्विन ने चार विकेट निकाले। एक सफलता रविंद्र जडेजा को भी मिली है।

इंग्लैंड की तरफ से जैक क्राउली ने अर्धशतक जड़ा। इंग्लिश टीम ने पहले दिन लंच ब्रेक तक 2 विकेट खोए थे, लेकिन दूसरा सेशन भारत के नाम रहा। जहां इंग्लिश टीम ने 6 विकेट गंवाए। तीसरे सेशन की शुरुआत में ही इंग्लैंड को दो झटके लगे और टीम 218 पर सिमट गई। इसके जवाब में दिन का खेल खत्म होने तक भारत ने एक विकेट खोकर 135 रन बना लिए। रोहित शर्मा 52 नाबाद लौटे लेकिन जायसवाल 57 रन बनाकर आउट हो गए। दोनों सलामी बल्लेबाजों ने 104 रन जोड़े।

कुलदीप यादव ने बेन डकेट का शिकार कर भारत को पहली सफलता दिलाई। इसके बाद लंच ब्रेक से ठीक पहले कुलदीप ने ओली पोप को आउट कर भारत को दूसरा विकेट दिलाया। इसके बाद कुलदीप ने ही सेट बल्लेबाज जैक क्राउली को 79 रन पर पवेलियन भेज दिया। कुलदीप ने चौथे विकेट के रूप में जॉनी बेयरस्टो (29) को आउट किया।

वहीं इंग्लैंड को 5वां झटका 175 के स्कोर पर लगा जब रविंद्र जडेजा ने जो रूट (26) को एलबीडब्लूय किया। कुलदीप यादव ने इंग्लिश कप्तान बेन स्टोक्स को एलबीडबल्यू आउट कर पंजा खोला। अश्विन को 100वें टेस्ट में टॉम हार्टली के रूप में पहली सफलता मिली, इसी ओवर में उन्होंने मार्क वुड का भी शिकार किया। अश्विन टी ब्रेक के बाद बेन फोक्स और जेम्स एंडरसन को चलता किया।

जालंधर में नैशनल लोक अदालत शनिवार को

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जिला कानूनी सेवाएं अथारिटी द्वारा 9 मार्च को न्यायिक अदालतों में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जा रहा है, जहां लंबित दीवानी, वैवाहिक विवाद, वाहन दुर्घटना दावा मामले, बिजली कानून के मुआवजे के मामले, ट्रैफिक चालान और फौजदारी के हो सकने वाले केसो और अन्य संस्थाओं जैसे बैंक,बिजली विभाग, भारत संचार निगम एवं वित्तीय संस्थाओं के मुकदमों एवं प्री-लिटिगेटिव मुकदमों की सुनवाई राजीनामे के द्वारा करवाने के लिए सुनवाई की जाएगी। इस संबंध में अधिक जानकारी देते हुए जिला एवं सैशन न्यायाधीश-कम-अध्यक्ष जिला कानूनी सेवाएं अथारिटी निरभऊ सिंह गिल ने बताया कि लोक अदालतों का उद्देश्य लोगों को तुरंत एवं सस्ता न्याय उपलब्ध करवाना है। उन्होंने कहा कि लोक अदालत का फैसला अंतिम होता है और इसके फैसले के खिलाफ कोई अपील नहीं की जा सकती। उन्होंने कहा कि लोक अदालत के माध्यम से निर्णय लेने से पैसे और समय की बचत होती है। उन्होंने कहा कि जो लोग अपने अदालती विवादों को लोक अदालत के माध्यम से निपटाना चाहते हैं, वे संबंधित न्यायालय में अपना आवेदन दे सकते है। सीजेएम-कम-सचिव जिला कानूनी सेवा अथारिटी बलजिंदर सिंह ने कहा कि समय-समय पर कानूनी सेवा प्राधिकरण द्वारा ये लोक अदालतें स्थापित की जाती है ताकि विवादों को आपसी समझौते और सौहार्दपूर्ण समाधान के माध्यम से हल किया जा सके। उन्होंने कहा कि लोक अदालत में केस दायर करने, मुफ्त कानूनी सेवाओं और पीड़ित मुआवजा योजनाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए पंजाब कानूनी सेवा प्राधिकरण के टोल फ्री नंबर 1968 पर संपर्क किया जा सकता है।

एनआरआई दलविंदर सिंह फ्रांस ने साइकिल स्टैंड के लिए भेंट किए 50 हजार रुपए

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

प्रसिद्ध समाज सेवी कुलविंदर सिंह फ्रांस के सहयोग से सरकारी प्राइमरी स्कूल बागपुर की बन रहे साइकिल स्टैंड के लिए एन.आर.आई दलविंदर सिंह फ्रांस ने 50 हजार रुपए का सहयोग दिया। इस दौरान स्कूल प्रमुख जसविंदर कौर व ग्राम पंचायत बागपुर की ओर से उनका आभार व्यक्त करते हुए उन्हें स्मृति चिन्ह भेंट किया गया।

एनआरआई दलविंदर सिंह ने बताया कि उनके मित्र व स्कूल के अध्यापक चंद्र प्रकाश ने उन्हें शिक्षा के क्षेत्र में सेवा के लिए प्रेरित किया है। इस दौरान अध्यापक चंद्र प्रकाश ने सभी एन.आर.आई भाईयों का धन्यवाद किया व यकीन दिलाया कि सभी अध्यापक पूरी तनदेही के साथ काम करते हुए पंजाब के शिक्षा के स्तर को ऊंचा उठाने में कोई कमी नहीं छोड़ेंगे।

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.