प्रेरणा
सादगी से बढ़कर कोई श्रृंगार नहीं होता और विनम्रता से बढ़कर कोई व्यवहार नहीं होता।

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 19 APRIL TO 25 APRIL 2024 • VOLUME 38 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING | DESIGN | TRAINING

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

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

भारत दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र उत्सव मनाने के लिए तैयार

आम चुनाव के लिए मतदान आज से

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

भारत निर्वाचन आयोग ने लोकतंत्र के सबसे बड़े त्योहार यानी 18वीं लोकसभा और चार राज्यों में विधान सभाओं के लिए चुनाव के क्रम में मतदाताओं का स्वागत करने के लिए पूरी तैयारी कर ली है। दुनिया के किसी देश की तुलना में यह सबसे बड़े स्तर पर संपन्न किया जा रहा है। आज पहले चरण के मतदान के साथ इस उत्सव की शुरुआत हो रही है। इस अवसर पर, निर्वाचन आयोग ने स्वतंत्र, निष्पक्ष, शांतिपूर्ण, सुलभ, सहभागी और प्रलोभन-मुक्त मतदान कराने के लिए अपनी अडिग प्रतिबद्धता को भी दोहराया है।

मुख्य निर्वाचन आयुक्त (सीईसी) राजीव कुमार और निर्वाचन आयुक्त (ईसी) ज्ञानेश कुमार और सुखबीर सिंह संधू सहित आयोग ने आम चुनाव 2024 के पहले चरण को सुचारू रूप से संचालित करने के लिए गुरुवार दोपहर 12 बजे मतदान संबंधी तैयारियों को अंतिम रूप दिया। शेष 6 चरणों के मतदान 1 जून तक जारी रहेंगे। लगभग 97 करोड़ मतदाता वोट देने के लिए उत्सुक हैं। वोटों की गिनती 4 जून को होनी है। राष्ट्रीय स्तर पर प्रसारित एक संदेश में सीईसी राजीव कुमार ने सभी मतदाताओं से बिना चूके मतदान करने की अपील की।

चरण 1 तथ्य : आम चुनाव 2024 के चरण-I के लिए मतदान 19 अप्रैल, 2024 को 21 राज्यों/ केंद्रशासित प्रदेशों के 102 संसदीय निर्वाचन क्षेत्रों (सामान्य- 73; अजजा- 11; अजा- 18) और अरुणाचल और सिक्किम में राज्य विधानसभा के 92 विधानसभा क्षेत्रों के लिए होगा। इसमें सभी चरणों के मुकाबले संसदीय क्षेत्रों की संख्या सबसे अधिक है। मतदान सुबह 7 बजे शुरू होकर शाम 6 बजे समाप्त होगा (मतदान बंद होने का समय संसदीय क्षेत्र के अनुसार भिन्न हो सकता है)। 18 लाख से अधिक मतदान अधिकारी 1.87 लाख मतदान केंद्रों पर 16.63 करोड़ से अधिक मतदाताओं का स्वागत करेंगे। मतदाताओं में 8.4 करोड़ पुरुष; 8.23 करोड़ महिला और 11,371 थर्ड जेंडर मतदाता शामिल हैं। 35.67 लाख पहली बार वोट देने वाले मतदाता वोट डालने के लिए पंजीकृत हैं। इसके अतिरिक्त, 20-29 वर्ष आयु वर्ग के 3.51 करोड़ युवा मतदाता हैं। 1625 उम्मीदवार (पुरुष-1491; महिला-134) मैदान में हैं। मतदान और सुरक्षा कर्मियों को लाने-ले जाने के लिए 41 हेलीकॉप्टर, 84 विशेष ट्रेनें और लगभग 1 लाख वाहन काम में लगाए गए हैं।

मतदाताओं के लिए सूचना : मतदाताओं को गलत सूचनाओं और फर्जी खबरों, खासकर सोशल मीडिया पर फैलाई जा रही झूठी खबरों से से बचना चाहिए, जो उन्हें प्रभावित कर सकती हैं या उन्हें इन चुनावों में भाग लेने से रोक सकती हैं।

आयोग ने चरण 2 के 250 से अधिक पर्यवेक्षकों के साथ की वीडियो-कॉन्फ्रेंस, स्वतंत्र और निष्पक्ष मतदान सुनिश्चित करने के दिए निर्देश

26 अप्रैल, 2024 को 12 राज्यों के 88 संसदीय क्षेत्रों में मतदान होना है जिसमें 89 सामान्य पर्यवेक्षक, 53 पुलिस पर्यवेक्षक और 109 व्यय पर्यवेक्षक तैनात किए गए हैं। सभी ने नामांकन की अंतिम तिथि यानी 3 अप्रैल, 2024 से पहले निर्वाचन क्षेत्रों में सूचित कर दिया है। मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने चुनाव आयुक्तों ज्ञानेश कुमार और सुखबीर सिंह संधू के साथ सभी पर्यवेक्षकों से सख्ती से यह सुनिश्चित करने को कहा कि मतदान केंद्रों पर मतदाताओं के लिए विशेष रूप से गर्मी से निपटने के लिए सभी सुविधाएं हों, दूसरे चरण के मतदान के करीब कोई प्रलोभन न दिया जाए, सुरक्षा बलों का किफायती तरीके से उपयोग किया जाए और कानून व्यवस्था पर कड़ी निगरानी रखी जाए। केन्द्रीय पर्यवेक्षकों को अन्य बातों के साथ-साथ यह सुनिश्चित करने का निर्देश दिया गया है। सभी निर्वाचन क्षेत्रों में मतदान के लिए पहले से तैयारी करना और सभी हितधारकों यानी उम्मीदवारों व राजनीतिक दलों के लिए समान अवसर सुनिश्चित करना। संसदीय निर्वाचन क्षेत्र के भीतर स्वयं उपलब्ध रहने के लिए पूरी चुनाव प्रक्रिया के दौरान उन्हें जिम्मेदारी सौंपी जाती है।

उम्मीदवारों और राजनीतिक दलों के बीच मोबाइल/ लैंडलाइन/ई-मेल/रहने के स्थान और प्रसार का व्यापक प्रकाशन ताकि वे आम जनता/उम्मीदवार और राजनीतिक दलों के लिए दैनिक आधार पर निर्दिष्ट नंबरों/पते पर उपलब्ध हों। उनकी उपस्थिति में सुरक्षा बलों की रैंडम तरीके से तैनाती हो। 85 वर्ष से अधिक उम्र और दिव्यांगजनों के लिए घर पर मतदान की सुचारु प्रक्रिया और चुनाव ड्यूटी, आवश्यक कर्तव्यों और सेवा मतदाताओं के लिए पोस्टल बैलेट की प्रक्रिया। यह कि मतदाता सूची राजनीतिक दलों और चुनाव लड़ने वाले उम्मीदवारों को दी जाती है।

भगवंत मान ने 'आप' के सभी 13 उम्मीदवारों का करवाया परिचय

कहा - वे संसद में आपकी बुलंद आवाज बनेंगे

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब के अध्यक्ष सीएम भगवंत मान ने 'आप के मिशन 13-0' कार्यक्रम को संबोधित किया और कहा कि पार्टी ने अपने उम्मीदवारों को सभी पार्टी कार्यकर्ताओं और मीडियाकर्मियों से परिचित कराने के लिए यह कार्यक्रम आयोजित किया है। आप के उम्मीदवार वंशवादी नेता नहीं हैं। वे सामान्य पृष्ठभूमि से आते हैं। सामान्य परिवारों से आने वाले लोग ही संसद में आम लोगों की आवाज बनते हैं।

मान ने कहा कि 2024 का आम चुनाव जीत या हार का नहीं है। यह तानाशाही के खिलाफ लड़ाई है। यह हमारे लोकतंत्र को बचाने की लड़ाई है। हमारा देश आज बड़े संकट से जूझ रहा है। हमारी सत्ता में एक तानाशाह है जो सिर्फ अपने बारे में सोचता है। वह सिर्फ अपने बारे में बात करता है और विपक्षी नेताओं को जेल में डाल रहा है।

मान ने कहा कि जब तानाशाही, अन्याय और अत्याचार का बोलबाला होता है तो भगवान इन सभी बुराइयों से हमें मुक्त कराने के लिए अपने झाड़ू का इस्तेमाल करते हैं। मैं अभी गुजरात से वापस आ रहा हूं। इससे पहले मैं असम और कुरूक्षेत्र में था। हर जगह लोग एक ही बात कह रहे थे कि बीजेपी और नरेंद्र मोदी अरविंद केजरीवाल और आम आदमी पार्टी से डर गए हैं। इसलिए उन्होंने अरविंद केजरीवाल को रोकने के लिए उन्हें गिरफ्तार कर लिया।

लोग कह रहे हैं कि वे बीजेपी के इन अत्याचारों का जवाब अपने वोट से देंगे। उन्होंने नारा दिया, 'ज़ुल्म दा जवाब वोट से। मान ने कहा कि अरविंद केजरीवाल सिर्फ एक व्यक्ति नहीं हैं, वह एक विचार हैं। वे अरविंद केजरीवाल के शरीर को जेल में डाल सकते हैं, वे उनकी सोच को कैसे रोकेंगे?

मान ने कहा कि अब आम आदमी पार्टी के हर सिपाही की जिम्मेदारी है कि वह हमारे राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल द्वारा शुरू की गई काम की राजनीति, पारदर्शी और ईमानदार राजनीति को बचाए रखे और उसे आगे बढ़ाए। अरविंद केजरीवाल ने रामलीला मैदान से भ्रष्टाचार के खिलाफ आंदोलन करके इस पार्टी को बनाया। मात्र दस साल में हम राष्ट्रीय पार्टी बन गये। कोई भी राजनीतिक दल हमारे जैसा विकसित नहीं हुआ। दो राज्यों में हमारी सरकार है, हमारे 10 राज्यसभा सांसद हैं। गुजरात में हमारे 5 विधायक हैं। गोवा में हमारे 2 विधायक हैं। चंडीगढ़ में हमारा मेयर हैं।

मान ने कहा कि वह हर निर्वाचन क्षेत्र में 3-4 बार जाएंगे, लेकिन सिर्फ मुझे वोट न दें। अपने लिए, अपने अधिकारों के लिए, अपने बच्चों के लिए वोट करें। संविधान के लिए और लोकतंत्र को बचाने के लिए वोट करें। तानाशाही को खत्म करने के लिए वोट करें।

सहायक सब-इंस्पेक्टर रिश्वत लेता काबू

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़/लुधियाना

पुलिस थाना बस्ती जोधेवाल, कमिशनरेट लुधियाना में तैनात सहायक सब इंस्पेक्टर (ए.एस.आई.) गुरप्रीत सिंह को 4500 रुपए रिश्वत लेने के दोष अधीन रंगे हाथों काबू किया। स्टेट विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि उक्त मुलाज़ीम को विजय कुमार निवासी काकोवाल रोड, लुधियाना की तरफ से दर्ज करवाई गई शिकायत के आधार पर गिरफ़्तार किया गया है। प्रवक्ता ने बताया कि प्राथमिक जांच के बाद विजीलैंस ब्यूरो की टीम ने उक्त

पुलिस मुलाज़ीम को दो सरकारी गवाहों की हाज़िरी में शिकायतकर्ता से 4500 रुपए की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों काबू कर लिया। प्रवक्ता ने बताया कि इस सम्बन्ध में विजीलैंस ब्यूरो के थाना लुधियाना रेंज में पुलिस अधिकारी के विरुद्ध भ्रष्टाचार रोकथाम कानून के अंतर्गत मामला दर्ज किया गया है।

पंजाब बोर्ड 10वीं में 97.24% विद्यार्थी हुए पास, टाप-3 में लड़कियों ने मारी बाजी

चंडीगढ़. पंजाब बोर्ड 10वीं का रिजल्ट जारी कर दिया गया है। दोपहर 1 बजे पंजाब स्कूल एजूकेशन बोर्ड के अधिकारियों द्वारा प्रेस कॉन्फ्रेंस के माध्यम से मैट्रिक बोर्ड परीक्षा के नतीजे घोषित किए गए। इस साल 2.81 लाख छात्रों ने बोर्ड परीक्षा दी थी जिनमें से 2.73 यानी 97.24% छात्रों ने 10वीं बोर्ड परीक्षा पास की है। हालांकि बोर्ड अपनी आधिकारिक वेबसाइट pseb.ac.in पर रिजल्ट का लिंक शुक्रवार सुबह 10 बजे एक्टिव करेगा।

इस साल पीएसईबी 10वीं रिजल्ट 2024 के टॉप 3 रैंक में सभी लड़कियां हैं। लुधियाना की अदिति ने 100 प्रतिशत के साथ रैंक 1 हासिल की है, जबकि अलीशा शर्मा और करमन प्रीत कौर ने क्रमश: 99.23 प्रतिशत के साथ रैंक 2 और रैंक 3 प्राप्त किया है। पिछले चार सालों के नतीजों को देखा जाए तो परिणामों में लड़कियां लड़कों से आगे रहीं हैं। पंजाब बोर्ड कक्षा 10वीं का सबसे बेहतर रिजल्ट साल 2021 में रहा था, 2021 में लड़कियों का पास प्रतिशत 99.94 और लड़कों का पास प्रतिशत 99.92 रहा था। साल 2024 के नतीजों में लड़कियों ने बाजी मारी है। हालांकि, पिछले चार सालों के मुकाबले इस साल 10वीं कक्षा का पास प्रतिशत घट गया है। आंकड़ों को देखा जाए तो पिछले साल चार सालों में इस साल का पास प्रतिशत सबसे कम है।

कुंवर विजय प्रताप के भाषण को गंभीरता से लिया जाना चाहिए और जांच होनी चाहिए : बाजवा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

अमृतसर उत्तरी से आम आदमी पार्टी (आप) के विधायक कुंवर विजय प्रताप सिंह ने राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा पर मादक पदार्थों की तस्करी में कथित तौर पर शामिल पुलिस अधिकारियों के साथ घनिष्ठ संबंध होने का आरोप लगाया था, जिसके बाद विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने गुरुवार को इस मुद्दे की गहन जांच की मांग की। उन्होंने कहा कि आप विधायक ने आप के राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा पर गंभीर आरोप लगाए हैं। बाजवा ने कहा कि कुंवर विजय प्रताप सिंह पूर्व आईपीएस अधिकारी हैं, इसलिए उनके द्वारा लगाए गए आरोप कुछ बड़े सबूतों पर आधारित होंगे, इसलिए इस मुद्दे पर पूरी जांच होनी चाहिए। बाजवा ने कहा कि राघव चड्ढा इलाज के लिए केवल बहाना बनाया और वास्तव में वह राज्य में जमीनी हालात से बचना चाहते हैं।

लुधियाना की अदालत ने मासूम को जिंदा दफनाने वाली महिला को सुनाई मौत की सजा

लुधियाना. पंजाब में लुधियाना की एक अदालत ने गुरुवार को ढाई साल की बच्ची को जिंदा दफनाकर उसकी हत्या करने के आरोप में एक महिला को मौत की सजा सुनाई। सत्र न्यायाधीश मुनीष सिंगल ने पिछले सप्ताह शिमलापुरी इलाके की रहने वाली 35 वर्षीय नीलम को बच्ची की हत्या के लिए दोषी ठहराया था। 28 नवंबर, 2021 को अपहरण कर बच्ची की हत्या कर दी गई थी।

जानकारी के मुताबिक, महिला ने बच्ची को जिंदा दफना दिया था और दम घुटने से उसकी मौत हो गई थी। पुलिस के मुताबिक, नीलम ने 28 नवंबर, 2021 को बच्ची को सलेम टाबरी इलाके में एक गड्ढे में दफना दिया था। वारदात का कारण पीड़ित परिवार से महिला की पुरानी रंजिश बताई गई है। पूरी वारदात सीसीटीवी कैमरे में रिकॉर्ड हो गई थी। पुलिस से पूछताछ में महिला ने हत्या की बात भी कबूल की। पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट के मुताबिक आरोपी ने बच्ची को गड्ढे में दफनाने से पहले उसे दो बार पीटा था। बच्ची के सिर पर चोट के दो निशान पाए गए थे।

तिहाड़ में रोज आलू-पूड़ी, मिठाई और आम खा रहे केजरीवाल ताकि मिल जाए मेडिकल बेल : ईडी

नई दिल्ली. दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल शराब घोटाले मामले में तिहाड़ जेल में बंद हैं। इस बीच दिल्ली की राउज एवेन्यू कोर्ट में केजरीवाल की याचिका पर सुनवाई के दौरान ईडी ने दावा किया कि वह मेडिकल आधार पर जमानत लेने के लिए जानबूझकर मीठा खा रहे हैं ताकि इससे उनका शुगर लेवल बढ़े और उन्हें जमानत मिल जाए।

कोर्ट के समक्ष ईडी ने कहा कि केजरीवाल को टाइप-2 डाइबिटीज है लेकिन वह जेल में आलू पूड़ी, आम और मीठा खा रहे हैं। वह ऐसा जानबूझकर रहे हैं। ये एक तरह से मेडिकल के आधार पर जमानत लेने का तरीका है।

ईडी ने कहा कि अदालत ने उन्हें घर का खाना खाने की मंजूरी दी है। जेल डीजी ने हमें केजरीवाल की डाइट भेजी है। उन्हें बीपी की समस्या है लेकिन

देखिए वे क्या खा रहे हैं- आलू पूड़ी, केला, आम और हद से ज्यादा मीठी चीजें। ईडी ने कहा कि हमने कभी नहीं सुना कि टाइप-2 डाइबिटीज से जूझ रहा शख्स इस तरह की चीजें खाए लेकिन वह रोजाना आलू-पूड़ी, आम और मीठे चीजें खा रहे हैं। ये सब इसलिए किया जा रहा है ताकि उन्हें जमानत मिल जाए। इस पर कोर्ट ने केजरीवाल के वकील से कहा कि हम जेल से इस पर रिपोर्ट मांगेंगे और आप मुझे उनका पूरा डाइट प्लान दें। इस मामले में अब शुक्रवार को सुनवाई होगी।

ईडी के इन दावों पर केजरीवाल के वकीलों ने कहा कि ईडी मीडिया के लिए इस तरह के बयान दे रही है। क्या डाइबिटीज से जूझ रहे शख्स को इस तरह का खाना दिया जा सकता है?

ईडी ने अदालत में बोला झूठ, 'आप' का दावा

दिल्ली की मंत्री आतिशी ने प्रवर्तन निदेशालय के इस दावे को झूठ बताया कि केजरीवाल अपने बल्ड शूगर के स्तर को बढ़ाने के लिए मीठा भोजन कर रहे थे। आतिशी ने कहा कि केजरीवाल चाय में स्वीटनर एरिथ्रिटोल ले रहे हैं, जो उनके डॉक्टर द्वारा निर्धारित किया गया है। आतिशी ने कहा कि आप क्या खाना खाते हैं और कौन-सा व्यायाम करते हैं, यह सब मधुमेह के रोगी के लिए आवश्यक है। यही वजह है कि कोर्ट ने उन्हें घर का बना खाना खाने की इजाजत दे दी है। लेकिन बीजेपी अपनी सहयोगी संस्था ईडी की मदद से अरविंद केजरीवाल की सेहत खराब करने की कोशिश कर रही है।

ईरान में इजरायल के जहाज पर बंधक भारतीय महिला छूटीं

नई दिल्ली. ईरान-इजरायल के बीच तनाव बढ़ता जा रहा है। इस बीच इजरायली जहाज (कंटेनर शिप) पर बंधक बनाए गए 17 भारतीयों में से एक महिला सदस्य की देश वापसी हो गई है। विदेश मंत्रालय ने गुरुवार को इसकी जानकारी दी। मंत्रालय ने कहा कि मालवाहक जहाज एमएससी एरीज पर सवार भारतीय क्रू टीम में शामिल केरल की रहने वाली कैडेट ऐन टेस्सा जोसेफ कोचीन पहुंच चुकी हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, बाकी 16 बंधकों की रिहाई के लिए भारत सरकार लगातार ईरान के संपर्क में है। विदेश मंत्री एस जयशंकर ईरान के विदेश मंत्री के साथ भारतीय बंधकों की रिहाई को लेकर लगातार बातचीत कर रहे हैं।

क्या आपको पता है भारत के सबसे खूबसूरत गांवों का नाम?

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

भारत में घूमने फिरने के कई जगह हैं, हालांकि, ज्यादातर लोग गोवा, शिमला, मनाली जैसी कॉमन जगहों पर ही जाते हैं। लेकिन अगर आपको एक्सप्लोरिंग का शौक है तो आपको नई-नई जगहों पर घूमने जाना चाहिए। ऐसे में जरूरी नहीं की हर बार किसी शहर को देखने के लिए ही जाएं बल्कि शहर के आसपास के गांवों को भी एक्सप्लोर किया जा सकता है। यहां हम भारत के उन खूबसूरत गांवों के बारे में बता रहे हैं, जहां आपको एक बार घूमने जरूर जाना चाहिए। इस जगहों को एक बार देखने के बाद मन करेगा कि वहीं बस जाएं।

भारत के फेमस गांव

माणा गांव : जब भी भारत के गांवों की बात होती है। माणा गांव का नाम जुबां पर जरूर आता है। आए भी क्यों ना आखिर ये भारत और तिब्बत-चीन सीमा से लगा एक अंतिम गांव है। बद्रीनाथ के पास माणा गांव सबसे अच्छा पर्यटक आकर्षण में शामिल है। यह गांव हिमालय की पहाड़ियों से घिरा हुआ है। यहां के ऊंचे-ऊंचे पहाड़ और साफ वातावरण आपका मन मोह लेंगे।

खिमसर गांव : राजस्थान के थार मरुस्थल के किनारे बसे इस गांव के बीचों बीच के पानी की झील है। इस गांव के चारों ओर दूर-दूर तक सिर्फ रेत ही रेत है जो इसे खूबसूरत और शांत बनाती है। यहां पर हर साल जनवरी से फरवरी के महीने में नागौर महोत्सव

का आयोजना किया जाता है। जिसे देखने दूर-दूर से पर्यटक आते है।

कुट्टनाद गांव : कुट्टनाद गांव आलप्पुषा जिले के बैकवाटर्स के बीच स्थित है। धान की ज्यादा फसल होने कारण इस जगह का नाम 'चावल का कटोरा' भी है। माना जाता है कि यह दुनिया की इकलौती जगह है जहां समुद्र तल से 2 मीटर की गहराई पर खेती की जाती है।

दर्चिक गांव : ये गांव लद्दाख के कारगिल जिले की कारगिल तहसील में स्थित है। ये कारगिल तहसील के 66 आधिकारिक गांवों में से एक है। सुंदर पहाड़, ताजी हवा और यहां के नजारे आपको खुश कर देंगे। दार्चिक पहुंचने के लिए लेह शहर के पश्चिम में ड्राइव करके आर्यन घाटी के गांवों तक पहुंच सकता है।

मलाणा : भारत के सबसे खूबसूरत गांवों में हिमाचल प्रदेश का मलाणा शामिल है। इस गांव पर कई कबीलों का घर है। नेचर लवर्स को ये जगह जरूर पसंद आएगी। यहां ट्रैकर्स भी ट्रैकिंग करने के लिए काफी बड़ी मात्रा में आते हैं।

STYLE TIPS

दुपट्टा लगाने के यूनिक तरीके, आपके ट्रेडिशनल लुक को बनाएंगे स्टाइलिश

पारंपरिक भारतीय परिधान की शान में इजाफा करने का काम करता है, दुपट्टा। पर, क्या आप जानती हैं कि इसे इस्तेमाल करने के तरीके में बदलाव लाकर आप अपना पूरा रूप बदल सकती हैं?

जालंधर ब्रीज (फीचर) . आप चाहे जितनी भी आधुनिक हो जाएं और वेस्टर्न ड्रेसेज पहनें, लेकिन आपका वॉर्डरोब पारंपरिक परिधानों के बिना पूरा हो ही नहीं सकता। फिर वह चाहे साड़ी हो, लहंगा हो या फिर कोई खूबसूरत-सा सूट ही क्यों ना हो। हमारे देश में बारह महीने त्योहार आते रहते हैं और शादी के सीजन की गहमागहमी की तो बात ही कुछ और होती है। पर, हर मौके पर साड़ी और लहंगे जैसी पोशाक पहनना अकसर महिलाओं को मुश्किल लगता है, तो ऐसे में याद आता है अलमारी में रखा वो सलवार सूट, जिसका दुपट्टा बेहद खूबसूरत है। वैसे देखा जाए तो दुपट्टा यानी चुन्नी एक ऐसी लाजवाब एक्सेसरीज है, जो आपके पूरे लुक को बदल सकती है। पंजाबी स्टाइल सूट के साथ फुलकारी वाला दुपट्टा, अनारकली सूट के साथ हेवी वर्क वाली चुन्नी और बंधेज के लहंगे के साथ गोटा पट्टी वाली ओढ़नी भला किस महिला को पसंद नहीं आएगी। लेकिन तैयार होते समय यह दुविधा खड़ी हो जाती है कि दुपट्टे को कैसे स्टाइल किया जाए। पर, यह काम बहुत मुश्किल नहीं है क्योंकि सही ड्रेपिंग स्टाइल और दुपट्टा लेने का आपका अंदाज आपके पूरे फैशन लुक को बेहद स्टाइलिश और दूसरों से जुदा बना सकता है।

लहंगा स्टाइल दुपट्टा : चाहे कितना भी खूबसूरत लहंगा क्यों ना हो, यदि उसके साथ दुपट्टा ठीक तरह से ना पहना जाए तो मजा नही आता। इसलिए, लहंगे के साथ दुपट्टा ऐसे इस्तेमाल करें कि आपकी पोशाक का डिजाइन और कट निखर कर सामने आए। इसके लिए दुपट्टे को अपने कंधे पर से आगे लाते हुए यू या वी आकार का ड्रेप तैयार करें और नीचे लटकते हिस्से को कमर में पिन की सहायता से अटका लें। इससे आपके हाथ पूरी तरह फ्री रहेंगे और दुपट्टा भी अपनी जगह से खिसकेगा नहीं।

पहनें केप की तरह : बहुत-सी महिलाएं सिर्फ इसलिए सूट पहनने से कतराती हैं क्योंकि उन्हें दुपट्टा लेने में उलझन होती है। यदि आपको भी दुपट्टा संभालना सिर दर्द वाला काम लगता है तो केप स्टाइल में दुपट्टा ट्राई करके जरूर देखें। इसके लिए दुपट्टे को दोनों कंधों पर शॉल की तरह ओढ़ते हुए उसके दोनों सिरों को गर्दन के पीछे सेफ्टी पिन की सहायता से जोड़ लें। आपका केप स्टाइल तैयार हो जाएगा। यह केप स्टाइल आपके पारंपरिक पोशाक को फ्यूजन आउटफिट में बदल देगा।

आजमाएं बेल्ट के साथ : दुपट्टे और बेल्ट की जुगलबंदी आपको भीड़ से अलग हटकर दिखाने के लिए बिल्कुल परफेक्ट है। अपने गर्दन पर दुपट्टे को इस तरह लें कि उसके दोनों हिस्से आगे की तरफ आ जाएं। अब किसी खूबसूरत बेल्ट की मदद से दुपट्टे कस लें। इससे ना केवल आपकी फिगर ज्यादा आकर्षक लगेगी बल्कि बार-बार दुपट्टा सही करने का झंझट भी नहीं रहेगा। आप चाहें तो सर्दियों में जींस के साथ अपने स्टोल को भी इस तरह से इस्तेमाल कर सकती हैं।

हाथ पर बांधे कंगन की तरह : चाहे दिन के किसी आयोजन में जाना हो या दोस्तों के साथ कोई सोशल गेट-टुगेदर हो, ये वाला स्टाइल हर मौके पर फबता है। इसके लिए बस दुपट्टे को एक कंधे पर डाल कर पीछे की तरफ से लाते हुए दूसरे हाथ की कलाई पर बांध लें। कलाई के बजाय अपने कंगन में भी इसे बांध सकती हैं।

क्लासिक ड्रेप स्टाइल : किसी औपचारिक समारोह में जाते समय दुपट्टा ऐसे लेना चाहिए कि वह ना तो अपनी जगह से हिले और ना ही आपको उस पर ज्यादा ध्यान देना पड़े। इस स्टाइल को क्लासिक ड्रेप कहा जाता है। इसमें दुपट्टे से प्लीट्स बनाकर दोनों कंधों पर सेफ्टी पिन की सहायता से लगा दिया जाता है। पर, टसर, टिशु, कॉटन, ऑरगेंजा या ब्रोकेड के दुपट्टे खुले ही ज्यादा आकर्षक लगते हैं। इन्हें बिना प्लेट्स बनाए ही कंधे पर सेफ्टी पिन से अटकाया जा सकता है।

बांधें हेड एक्सेसरी की तरह : पुरानी फिल्मों में आपने हीरोइनों को सिर पर दुपट्टा बांधे जरूर देखा होगा। इस स्टाइल के लिए जॉर्जेट या शिफॉन का दुपट्टा ठीक रहेगा। बस अपने दुपट्टे को एक पतली पट्टी के रूप मे मोड़कर सिर पर बंदाना स्टाइल या हेयर बैंड की तरह बांध लें और बाकी का हिस्सा पीछे लटकने दें। अनौपचारिक मौकों पर दुपट्टे का यह स्टाइल अच्छा लगता है।

फिरनी बनाते समय की जाने वाली ये गलतियां बिगाड़ देंगी डेजर्ट का स्वाद

त्योहार की खुशियों की मिठास उस समय फीकी पड़ने लगती है जब आपका डेजर्ट खाने में परफेक्ट स्वाद ना दे पाए। इसलिए जानना चाहिए ऐसे किचन कुकिंग हैक्स...

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

दुनियाभर में जल्द ही ईद का त्योहार मनाया जाएगा। ईद के मौके पर घर आने वाले मेहमानों का मुंह मीठा करवाने के लिए कुछ खास ट्रेडिशनल डेजर्ट बनाए जाते हैं। जिसमें फिरनी का नाम भी शामिल है।

फिरनी का स्वाद बच्चों से लेकर बड़े लोगों तक को बेहद पसंद होता है। लेकिन त्योहार की खुशियों की मिठास उस समय फीकी पड़ने लगती है जब आपका डेजर्ट खाने में परफेक्ट स्वाद ना दे पाए। आइए जानते हैं 5 ऐसे किचन कुकिंग हैक्स, जो बताएंगे फिरनी बनाते समय वो कौन सी गलतियां होती हैं, जो उसका स्वाद और आपका मूड दोनों खराब कर सकती हैं।

फिरनी बनाते समय की जाने वाली गलतियां

पकने में कसर रह जाना : फिरनी का स्वाद खराब होने के पीछे का पहला कारण यह है कि लोग उसे अच्छी तरह नहीं पकाते हैं। फिरनी को अच्छी तरह ना पकाने से उसका स्वाद कच्चा रह जाता है। ऐसे में फिरनी को दूध के साथ तब तक पकाते रहें जब तक फिरनी कड़ाही से अलग न हो जाए।

जरूरत से ज्यादा ड्राई फ्रूट्स का इस्तेमाल : अक्सर लोगों को लगता है कि ज्यादा मेवे डालने से डेजर्ट का स्वाद अच्छा हो जाता है। लेकिन यह मान्यता बिल्कुल गलत है। बात अगर फिरनी की ही करें तो उसका स्वाद चावल के आटे और दूध से है। जरूरत से ज्यादा ड्राईफ्रूट्स डालने से उसका असली स्वाद गायब हो जाता है।

दूध और चावल के आटे की सही मात्रा का न होना : फिरनी बनाते समय अगर चावल का आटा और दूध सही मात्रा में ना डाला जाए तो भी फिरनी का स्वाद खराब हो जाता है। ज्यादातर ऐसा तब होता है जब लोग दूध की मात्रा कम और चावल की मात्रा बढ़ा देते हैं। हालांकि कम आटा और ज्यादा दूध भी फिरनी के स्वाद को बिगाड़ सकता है। ऐसा ना करें। फिरनी बनाते समय एक कटोरी आटा में एक लीटर दूध का उपयोग करें।

सोशल मीडिया और इंटरनेट की लत बनती जा रही है खतरा, जानें कैसे मिलेगा छुटकारा

PARENTING

एक अध्ययन के मुताबिक भारत में नौ से 17 आयु वर्ग के 60 प्रतिशत बच्चे हर दिन 3 घंटे से ज्यादा वक्त सोशल मीडिया और गेमिंग प्लेटफॉर्म पर बिताते हैं। इस लत से बच्चे को कैसे बाहर निकालें

जालंधर ब्रीज (फीचर) . सोशल मीडिया हमारे जीवन का अहम हिस्सा बन चुका है। बेशक इंटरनेट क्रांति ने हमारे जीवन को बहुत आसान बना दिया है, लेकिन इसके नुकसान भी कुछ कम नहीं हैं।

डोपामाइन ज्यादा बनना : सोशल मीडिया एक ऐसी वर्चुअल दुनिया है, जहां सब कुछ बेहद खुशनुमा और खूबसूरत है। इंटरनेट पर रील्स देखने से हमारे शरीर में डोपामाइन नामक हैप्पी हार्मोन ज्यादा मात्रा में बनने लगता है और हम अच्छा महसूस करते हैं। लेकिन ऐसा करते वक्त समय का ध्यान नहीं रहता और घंटों तक लोग रील्स ही देखते रह जाते हैं।

लाइक का गणित : सोशल मीडिया पोस्ट पर मिलने वाले लाइक और कमेंट हमारे दिमाग पर बहुत गहरा असर डालते हैं। इस प्रकार की टिप्पणियां यह आभास दिलाती हैं कि दूसरे हमें कितना पसंद और स्वीकार करते हैं। अच्छे फीडबैक पाने के लिए लोग बहुत ज्यादा समय और ऊर्जा रील्स बनाने में खर्च कर देते हैं।

पीछे रह जाने का डर : इंटरनेट पर रोजाना एक नया ट्रेंड छाया होता है, जिसे फॉलो करना सोशल मीडिया यूजर्स के लिए बहुत जरूरी हो जाता है। यदि वह ऐसा ना करें तो उन्हें बाकी दुनिया से पीछे रह जाने का डर सताने लगता है, जिसेाडटड यानी फियर ऑफ मिंसग आउट के नाम से जाना जाता है।

वास्तविकता से दूरी : आज की दुनिया में सभी बेहद व्यस्त हैं और किसी ना किसी रूप में तनाव का शिकार भी हैं। ऐसे में रील्स देखना या सोशल मीडिया पर समय बिताना कुछ देर के लिए उस तनाव से राहत दिलाने का काम करता है। लेकिन धीरे-धीरे व्यक्ति को इसकी लत लग जाती है और वह घंटों तक सोशल मीडिया पर अपना समय खराब करने लग जाता है।

क्यों है ये समस्या गंभीर : आंकड़े बताते हैं कि सोशल साइट्स पर घंटों सक्रिय रहने की लत एक गंभीर समस्या बनती जा रही है, जिससे दुनिया भर के देश परेशान हैं। विभिन्न शोध बताते हैं कि भारत में करीब 22 फीसदी बच्चे और किशोर एक दिन में छह घंटे तक इंटरनेट पर बिता देते हैं। एक नेशनल सर्वे के अनुसार महाराष्ट्र में 9 से 17 आयु वर्ग के औसतन 10 में से 6 बच्चे रोजाना तीन से छह घंटे सोशल मीडिया पर वक्त बिता रहे हैं।

बनें रोल मॉडल : घर का माहौल बच्चों के ऊपर बहुत गहरा असर डालता है। यानी घर के बड़े जो करते हैं, बच्चे भी वही सीखते हैं। बच्चों के लिए रोल मॉडल बनें और फोन को लेकर हमेशा सख्ती दिखाने के बजाय खुद भी उसे समझदारी से इस्तेमाल करें।

नारियल का अनेकों तरह से होता है इस्तेमाल

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

HEALTH

नारियल अपने आपमें एक अनूठा फल है। इसका कोई भी हिस्सा बेकार नहीं जाता। इसके पानी से लेकर तेल तक सब यूज होता है। कैसे अपने नियमित खानपान में इस्तेमाल करें...

नारियल के बारे में लिखते हुए मुझे अपना बचपन याद आ जाता है। नवरात्र और कथा के बाद प्रसाद में, पंचामृत में किसी विशेष आयोजन पर नारियल का उपयोग उत्तर भारत में होता था। हम बच्चे नारियल फोड़ने पर निकले पानी व गूदे को मांग-मांग कर खाते थे। एक समय में नारियल सिर्फ दक्षिण भारतीय भोजन का अहम हिस्सा था, पर अब तो नारियल का सेवन हर प्रांत के लोग बखूबी करते हैं। सांबर हो या नारियल चटनी, खांडवी हो या ढोकला, नारियल बर्फी हो या लड्डू सभी में इसका उपयोग होता है।

तेल के भी फायदे : किसी में ऊपर से डालने के लिए तो किसी में मिश्रण में मिलाने के लिए। नारियल सिर्फ स्वाद और सेहत से ही नहीं जुड़ा है, बल्कि भारतीय धर्म और संस्कृति में नारियल का बहुत महत्व है। नारियल को 'श्रीफल' भी कहा जाता है। इसका पानी, दूध ,मलाई और गिरी इस्तेमाल में आने के अलावा इसका तेल भी बनता है, जो खाने को पकाने के अलावा मालिश के काम भी आता है। नारियल की तासीर गर्म होती है। नारियल के साथ खाना पकाना आसान और फायदेमंद है। इसे अपने खानपान में कैसे इस्तेमाल किया जाए, आइए जानें:

कच्चे और सूखे नारियल का इस्तेमाल : कच्चे नारियल के गूदे को उसके भूरे छिलके से अलग करके उसे कद्दूकस करती हूं और नारियल की बर्फी बनाती हूं। एक तार की चाशनी में कद्दूकस किया नारियल थोड़ा सा मिलाकर कड़ाही में घोंटती हूं और जमा देती हूं। बर्फी अच्छी और स्वादिष्ट बनती है।

- कच्चे नारियल के गूदे में थोड़ी भुनी मूंगफली (छिलका उतारकर), हरा धनिया और मिर्च डालकर मैं चटनी बनाती हूं। इस चटनी को सांबर में डालने से उसका स्वाद और अच्छा हो जाता है।
- नारियल के कबाब, ग्रेवी वाले आलू की सब्जी, फ्रेंच बीन्स, गाजर-मटर की सूखी सब्जी आदि में ताजा कद्दूकस किया नारियल अथवा नारियल का बूरा डालें। सब्जी का स्वाद कई गुना बेहतर हो जाएगा।
- सूखे नारियल यानी डेसीकेटेड नारियल या नारियल लेक्स जो बाजार में आसानी से उपलब्ध हैं, उनका इस्तेमाल मैं हर उस डिश में जिसमें नारियल डालना है, कर लेती हूं। मसलन, पेठे को कद्दूकस करके उसमें नारियल बुरादा डालकर लड्डू बनाती हूं।
- घर में अगर ताजा नारियल नहीं है, तो नारियल के बुरादे को चटनी बनाने से पहले आधे घंटे के लिए गुनगुना दूध या फिर दही में भिगोकर कर रखें और फिर चटनी तैयार करें। ताजे नारियल जैसा स्वाद आएगा।
- जैम और नारियल से भी लड्डू बनाया जा सकता है। नारियल के बुरादे को हल्का गर्म करें और उसमें जैम मिलाएं। अब इस मिश्रण से लड्डू तैयार कर लें।
- कद्दूकस किए नारियल और पनीर व नमक मसाले के साथ भरवां पराठा बनाएं। स्वादिष्ट बनेगा।
- कोकोनट राइस बना रही हैं, तो उसमें नारियल को कद्दूकस करके जरूर डालें। स्वाद बेमिसाल आएगा।

ऐसे करें स्टोर

- ताजे नारियल के टुकड़ों को साफ पानी से धोकर एक कंटेनर में रखें और बरतन में ऊपर तक पानी भरकर बंद करके फ्रिज में रखें। हर दूसरे दिन पानी बदलें।10 -15 दिन तक नारियल ठीक रहता है।
- नारियल से पानी निकालकर उसे कद्दूकस कर लें या फिर ग्राइंडर में पीस लें। आइस क्यूब ट्रे या मोल्ड में जमा दें। जमने के बाद निकाल कर जिप पाउच में डालकर फ्रीजर में रखें। छह महीने तक इस्तेमाल करें।
- सूखे नारियल के बुरादे को जिप पाउच में सील करके फ्रीजर में रखें। एक साल तक इस्तेमाल योग्य रहेगा।

सेहत से भी जुड़ा है नारियल : नारियल खाने के स्वाद को तो बढ़ाता ही है, साथ ही सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है क्योंकि यह ग्लूटेन फ्री है। यह पोषक तत्वों की खान है, इसमें प्रोटीन, कार्ब्स ,हेल्दी फैट्स, फाइबर, मैगनीज, कॉपर, पोटैशियम, आयरन व जिंक आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह कई तरीके से सेहत को लाभ पहुंचाता है :

- ब्लड शुगर को नियंत्रित रखता है। नारियल दिल की सेहत के लिए अच्छा है। इससे निकलने वाले तेल से गुड कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है और बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।
- बदलते मौसम में नारियल खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। सवेरे कच्चा नारियल खाने से शरीर में खून की कमी दूर होती है।
- इसमें फाइबर भरपूर होता है, अत: इसके सेवन से कब्ज की शिकायत से निजात मिलती है। अनिंद्रा की समस्या से भी इसके सेवन से निजात मिलती है।

***डिस्क्लेमर :** इस आर्टिकल में बताई विधि, तरीकों व दावों को केवल सुझाव के रूप में लें। इस तरह के किसी भी उपचार/दवा/डाइट और सुझाव पर अमल करने से पहले डॉक्टर या एक्सपर्ट से सलाह लें।*

खुला मोदी की गारंटी का पिटारा, वन नेशन वन इलेक्शन, मुफ्त राशन और बिजली; कांग्रेस पर जमकर बरसी बीजेपी

बीजेपी ने अपने मेनिफेस्टो में संकल्प पत्र जारी किया। पीएम मोदी ने कहा कि 70 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के लोगों को आयुष्मान भारत योजना के तहत शामिल किया जाएगा।

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

लोकसभा चुनाव के लिए बीजेपी ने अपनी संकल्प पत्र जारी कर दिया है। बीजेपी ने चुनावी घोषणा पत्र को मोदी की गारंटी नाम दिया है। चुनावी घोषणापत्र में बीजेपी ने जहां मोदी सरकार के पिछले दो टर्म की उपलब्धियों के अलावा संभावित तीसरे टर्म में अपने संकल्प सामने रखे हैं। घोषणा पत्र में बीजेपी के सबसे बड़े संकल्प वन नेशन वन इलेक्शन और यूनिफॉर्म सिविल कोड हैं। इसके अलावा चार वर्गों युवा शक्ति, महिला शक्ति, किसान और गरीबों को सशक्त बनाने का वादा किया है। बीजेपी ने बड़ी संख्या रोजगार बढ़ाने की भी बात की है। गरीबों के लिए फ्री राशन, हर वर्ग के 70 साल से ऊपर के बुजुर्गों के लिए आयुष्मान भारत योजना, महिलाओं के लिए लखपति दीदी योजना, मध्यम वर्ग के लिए फ्री बिजली, सस्ते रसोई गैस सिलेंडरों का वादा किया है। मेनिफेस्टो में बीजेपी ने कांग्रेस को भी जमकर कोसा। दावा किया कि कांग्रेस जो नहीं कर पाई, मोदी सरकार ने पिछले 10 वर्षों में उससे कहीं ज्यादा कार्य कर दिखाया।

सभी वर्ग के बुजुर्गों को आयुष्मान भारत योजना

भारत के संविधान निर्माता डॉक्टर भीमराव आंबेडकर की जयंती के दिन बीजेपी ने अपना चुनावी घोषणापत्र जारी कर दिया है। बीजेपी ने मोदी की गारंटी के साथ अपना चुनावी पिटारा खोला। अपने संकल्प पत्र में बीजेपी ने वादा किया है कि आयुष्मान भारत से पांच लाख का इलाज मुफ्त मिलता रहा है। आगे भी यह योजना जारी रहेगी। इससे एक कदम आगे बढ़ते हुए 70 वर्षों से ऊपर के सभी वर्गों के बुजुर्गों को आयुष्मान भारत योजना के तहत लाया जाएगा।

लखपति दीदी योजना

बीजेपी ने अपने संकल्प पत्र में कहा है कि सरकार ने लखपति दीदी के तहत देश की लाखों महिलाओं को सशक्त किया है। वादा किया कि आगे भी ऐसा करते रहेंगे। इसके लिए कल्याणकारी योजनाओं के साथ महिला सहायता समूहों को मदद दी जाएगी। साथ ही सर्वाइकल कैंसल, ब्रेस्ट कैंसर जैसी घातक समस्याओं पर भी ध्यान दिया जाएगा। सार्वजनिक स्थानों पर महिलाओं के लिए शौचालय का निर्माण किया जाएगा।

कांग्रेस पर भी बरसी बीजेपी

अपने चुनावी घोषणापत्र में बीजेपी ने कंांग्रेस की पूर्ववर्ती सरकार को भी निशाने पर लिया। बीजेपी ने संकल्प पत्र में कहा कि कांग्रेस की 2004 से 2014 तक की सरकार के वक्त भारत दुनिया की 11 वीं बड़ी अर्थव्यवस्था तक ही बना रहा लेकिन, मोदी सरकार के महज 10 वर्षों के कार्यकाल के दौरान भारत ने पहली बार विश्व की पांचवी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था का गौरव प्राप्त किया। मोदी की अगली गारंटी यह है कि आगामी वर्षों में भारत को दुनिया की तीसरी बड़ी अर्थव्यवस्था तक लाया जाएगा।

नेशनल एजुकेशन पॉलिसी

पारदर्शी परीक्षाओं से लाखों को रोजगार मिला है। नेशनल एजुकेशन पॉलिसी लागू होगी। हर नागरिक को अच्छी शिक्षा लागू होगी। युवाओं के लिए मोदी की गारंटी में वादा किया है कि इनवेस्टमेंट, इंफ्रास्ट्रक्चर, स्टार्टअप, खेल, हाई वेल्यू सर्विस और पर्यटन के लिए नए मार्ग खुलेंगे।

किसानों के लिए क्या वादे

बीजेपी के चुनावी घोषणा पत्र में वादा किया गया है कि बीज से बाजार तक किसानों की आय पर फोकस किया जाएगा। श्री अन्न को सुपर फूड में बदला जाएगा। नैनो यूरिया और प्राकृतिक खेती से जमीन की सुरक्षा की जाएगी। मछुआओं के लिए नाव का हीमा, सैटेलाइट द्वारा समय पर जानकारी को मजबूत किया जाएगा। सी वीड और मोदी की खेती के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।

भ्रष्टाचार पर ऐक्शन जारी

बीजेपी ने मोदी की गारंटी में वादा किया है कि भ्रष्टाचार के खिलाफ सरकार की मुहिम को और सख्ती से लागू किया जाएगा। परफोर्म, रिफोर्म और ट्रांसफोर्स का मंत्र शासन के हर क्षेत्र में लागू किया जाएगा। वादा किया कि भारतीय न्याय संहिता भी लागू होगी। वन नेशन वन इलेक्शन और कॉमन इलेक्टोरल रोल की भी व्यवस्था आएगी।

ई-श्रम योजना

बीजेपी ने अपने चुनावी घोषणा पत्र में गिग वर्कर्स, टैक्सी ड्राइवर, ऑटो ड्राइवर, घरों में काम करने वाले श्रमिक, माइग्रेंट वर्कर, ट्रक ड्राइवर और कुली सभी को ई-श्रम पर जोड़कर कल्याणकारी योजनाओं से लाभांवित करेंगे।

उत्तर, पूर्व और दक्षिण भारत में भी दौड़ेगी बुलेट ट्रेन; पीएम मोदी ने दी यह बड़ी 'गारंटी'

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली) . भारतीय जनता पार्टी ने लोकसभा चुनावों के लिए आज अपना संकल्प पत्र 'मोदी की गारंटी 2024' को जारी किया। इसमें गरीब कल्याण योजनाओं और विकसित भारत के संकल्प को साकार करने के रोडमैप को विस्तार दिया गया है। साथ ही, पीएम मोदी ने रेलवे के डेवलपमेंट की लेकर कुछ बड़े ऐलान किए। उन्होंने कहा, 'भाजपा देश के कोने-कोने में वंदे भारत ट्रेनों का भी विस्तार करेगी। देश में वंदे भारत के 3 मॉडल चला करेंगे- स्लीपर, चेयरकार और वंदे भारत मेट्रो। उसी प्रकार से आधुनिक और विकसित भारत की दिशा में आज अहमदाबाद-मुंबई बुलेट ट्रेन का काम तेजी से चल रहा है और करीब पूर्ण होने की ओर है।'

पीएम मोदी ने कहा, 'आने वाले समय में उत्तर भारत, दक्षिण भारत और पूर्वी भारत में एक-एक बुलेट ट्रेन के प्रोजेक्ट से हम आधुनिकता की तरफ जाने को गति देंगे। यह बीजेपी का संकल्प है और इसके लिए सर्वे का काम भी जल्द शुरू होगा।' उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ने गरीबों को 4 करोड़ पक्के घर बनाकर दिए हैं। अब जो अतिरिक्त जानकारियां राज्य सरकारों से मिल रही हैं, उन परिवारों की भी चिंता करते हुए हम 3 करोड़ घर और बनाने का संकल्प लेते हुए आगे बढ़ेंगे। अभी तक हमने सस्ते सिलेंडर घर-घर पहुंचाए हैं, अब हम पाइप से सस्ती रसोई गैस घर-घर पहुंचाने के लिए तेजी से काम करेंगे।

डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए 5जी का विस्तार : पीएम मोदी : नरेंद्र मोदी ने कहा कि सोशल इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए हम नए-नए एजुकेशन इंस्टीट्यूट खोल रहे हैं, यूनिवर्सिटी बना रहे हैं, मेडिकल कॉलेज खोल रहे हैं। उन्होंने कहा, 'फिजिकल इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए हम देशभर में हाइवे, रेलवे, एयरवे और वॉटर वे को आधुनिक बना रहे हैं। डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए हम 5G का विस्तार कर रहे हैं, 6G पर काम कर रहे हैं।' प्रधानमंत्री ने कहा कि 21वीं सदी के भारत की बुनियाद भाजपा 3 तरह के इंफ्रास्ट्रक्चर से मजबूत करने जा रही है। पहला- सोशल इंफ्रास्ट्रक्चर, दूसरा- डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर और तीसरा- फिजिकल इंफ्रास्ट्रक्चर।

संपादकीय

तेरे मेरे बीच में कैसा है यह बंधन अनजाना?

• **विजय कुमार दत्ता** . जालंधर

बात बंधन की चली है, तो चलती ही रहनी चाहिए। क्योंकि चलती का नाम गाड़ी है और अगर रुक गई तो फिर उसके लिए भी बंधन जरूरी है, जिसे चैन से बांधकर मंजिल तक पहुंचाना होता है। इसी प्रकार ठगों के द्वारा जो ठगबंधन होता है वह भी जरूरी है? जब एक ठग काबू किया जाता है तो दूसरे ठग उसे बचाने के लिए इकट्ठा होकर हो-हल्ला करने लगते हैं। जैसे मरे कौवे के ऊपर कऊओं की भीड़ कांव-कांव करने लगती है। पर शायद हम लोगों ने कभी इस बात पर गंभीरता से विचार नहीं किया कि इस कऊओं की भीड़ में दूसरी जाति का कोई पक्षी नहीं होता। जैसे चिड़िया, कबूतर, चील या कोई अन्य। क्योंकि यह एक जाति विशेष का गठबंधन होता है, इसलिए दूसरे पक्षी इस झमेले में नहीं पड़ते। जैसे कऊओं की भीड़ मरने प इकट्ठी होती है। यानि कि बंधन इसी तरह यह ठगबंधन भी समय विशेष स्थान चुनाव के समय ही होता है, उसके बाद खत्म। इसीलिए यह ठगबंधन होता है।

गठबंधन तो हिंदू परम्परा में पती-पत्नी के बीच होता है, रक्षा-बंधन भाई-बहन का होता है औ एक बंधन आजकल प्रायः देखने में आ रहा है, वह है सुरक्षा बंधन। वह उन लोगों के बीच होता है जिन्हें सीबीआई या ईडी सम्मान सहित लेने आती है और वे लोग फिर भी विक्ट्री का चिन्ह अपने हाथ से बनाते हुए अंदर से भयातुर परन्तु जनता को मुस्कराते हुए चेहरे से सुरक्षा बंधन बनाने का इशारा करते हुए भीड़ की ओर तबतक देखते रहते हैं जबतक सुक्षाकर्मी उनकी गाड़ी को भीड़ से दूर कहीं ले जा रहे होते हैं, जहां उन लोगों को किसी और बंधन की प्रतीक्षा करनी पड़ती है उन लोगों को मैं उन्हें नेता नहीं कहूंगा। क्योंकि उनमें नेतृत्व की क्षमता ही नहीं होती। उनकी नैतिकता मर चुकी होती है और मरी हुई वस्तु पर मक्खियां या कऊए ही मंडराते नजर आते हैं क्योंकि इंसान उनसे घृणा करता है।

तेरे मेरे बीच में यही बंधन अनजाना।
तूने भी यह जाना, मैंने भी है जाना।।
पढ़ना और मुस्कुराना औ फिर यही गाना...

भारी बारिश के कारण दुबई एयरपोर्ट जलमग्र, एयर इंडिया-इंडिगो ने रद्द की उड़ानें, कैसे हैं वहां के हालात

भारी बारिश के कारण दुबई की सड़कों को नुकसान हुआ है, विभिन्न घरों की छतों, दरवाजों और खिड़कियों से पानी रिसने लगा। तूफान का प्रभाव दुबई से आगे तक फैल गया है। पूरे संयुक्त अरब अमीरात के साथ पड़ोसी देश बहरीन भी बाढ़ में डूब गया।

• **जालंधर ब्रीज** . वर्ल्ड न्यूज

संयुक्त अरब अमीरात के दुबई में भारी बारिश के कारण पूरा शहर जलमग्न हो गया है। मंगलवार को भारी बारिश के कारण दुबई अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट में भी जलभराव हो गया। बाढ़ के हालात को देखते हुए दुबई जाने वाली 15 और भारत आने वाली 13 उड़ानों (कुल 28 उड़ानों) को रद्द कर दिया गया। यात्रियों को दुबई एयरपोर्ट पर नहीं आने की चेतावनी दी गई है। बता दें कि दुबई अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट को दुनिया के सबसे व्यस्त एयर हब के तौर पर जाना जाता है।

यात्रियों को चेतावनी दी गई है कि जब तक बेहद जरूरी न हो वे दुबई एयरपोर्ट न आएं। दुबई एयरपोर्ट के प्रवक्ता ने कहा कि विमान सेवाओं का डायवर्ट होना जारी है। हम जल्द से जल्द एयरपोर्ट को फिर ठीक से संचालित करने की कोशिश कर रहे हैं। हालांकि, स्थिति बहुत चुनौतीपूर्ण है। भारी बारिश के कारण उड़ान संचालन में देरी हुई या उड़ानों को रद्द किया गया। दुबई एयरपोर्ट पर आमतौर पर एक सामान्य शाम में करीबन 100 विमानों का आगमन होता है, लेकिन जलवायु परिवर्तन के कारण वहां जिस तरह के हालात हैं, उसके चलते उड़ानों को डायवर्ट किया गया। भारी बारिश ने इस हलचल वाले शहर में आम जनजीवन से जुड़ी गतिविधियों को पूरी तरह से ठप कर दिया।

तूफान के कारण बहरीन और ओमान भी प्रभावित : भारी बारिश के कारण दुबई की सड़कों को नुकसान हुआ है, विभिन्न घरों की छतों, दरवाजों और खिड़कियों से पानी रिसने लगा। तूफान का प्रभाव दुबई से आगे तक फैल गया है। पूरे संयुक्त अरब अमीरात के साथ पड़ोसी देश बहरीन भी बाढ़ में डूब गया। मौजूदा स्थिति को देखते हुए संयुक्त अरब अमीरात में स्कूलों को बंद कर दिया गया है। दूसरी तरफ बारिश और तूफान के कारण ओमान में अबतक 18 लोगों की मौत हो चुकी है। बहरीन में भी तूफान के कारण स्थिति खराब हो गई है।

खराब मौसम के चलते एयर इंडिया-इंडिगो ने कैंसिल की दुबई की उड़ान सेवाएं : दुबई में खराब मौसम की वजह से दुबई एयरपोर्ट पर हवाई सेवाएं बुरी तरह प्रभावित हुई हैं। हालात को देखते हुए एयर इंडिया ने दुबई की फ्लाइट्स रद्द कर दी हैं। एयर इंडिया और इंडिगो ने हफ्ते में दुबई समेत संयुक्त अरब अमीरात के विभिन्न शहरों लिए 72 उड़ानों का संचालन करती है। एयर इंडिया और इंडिगो के अलावा एयर इंडिया एक्सप्रेस, विस्तारा एयरलाइंस और स्पाइसजेट भी दुबई के लिए उड़ानों का संचालन करती हैं। एयर इंडिया के प्रवक्ता ने बताया कि खराब मौसम की वजह से मंगलवार और बुधवार को दुबई की फ्लाइट्स रद्द करने का फैसला किया गया है। एयर इंडिया प्रवक्ता ने कहा कि हम प्रभावित यात्रियों के लिए अगले कुछ दिनों में फ्लाइट्स का संचालन करेगी। एयरलाइंस ने 16-17 अप्रैल की तारीख के टिकटों पर एक दिन की छूट भी दी है।

दुबई में मंगलवार को अभूतपूर्व तरीके से भारी बारिश हुई, जिससे दुबई में आम जनजीवन बुरी तरह प्रभावित हुआ। दुबई में बाढ़ जैसे हालात हैं। दुबई एयरपोर्ट को दुनिया के सबसे व्यस्ततम एयरपोर्ट्स में एक माना जाता है, जहां बीते साल 8.69 करोड़ हवाई यात्रियों को हैंडल किया गया।

आरट्रैक अलंकरण समारोह - 2024 आयोजित

• **जालंधर ब्रीज** . शिमला

'हर काम देश के नाम'

आर्मी ट्रेनिंग कमांड अलंकरण समारोह आज आर्मी ट्रेनिंग कमांड, शिमला में आयोजित किया गया। जनरल ऑफिसर कमांडिंग-इन-चीफ, आर्मी ट्रेनिंग कमांड लेफ्टिनेंट जनरल मनजिंदर सिंह ने भारतीय सेना के सात प्रशिक्षण प्रतिष्ठानों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया।

प्रतिष्ठित पुरस्कार प्राप्त करने वालों में मिलिट्री इंटेलिजेंस ट्रेनिंग स्कूल एंड डिपो, पुणे, आर्मी मेडिकल कोर सेंटर एंड कॉलेज, लखनऊ, कोर ऑफ मिलिट्री पुलिस सेंटर एंड स्कूल, बैंगलोर, आर्मी इंस्टीट्यूट ऑफ फिजिकल ट्रेनिंग, पुणे, जूनियर लीडर्स एकेडमी, बरेली शामिल हैं। वॉरगेमिंग डेवलपमेंट सेंटर, नई दिल्ली और स्पेशल फोर्स ट्रेनिंग स्कूल, बकलोह इन प्रशिक्षण प्रतिष्ठानों ने भारतीय सेना के प्रशिक्षण मानकों को बढ़ाने और 21वीं सदी के लिए एक मजबूत बनाने में असाधारण योगदान दिया है। शिमला में आयोजित समारोह में आर्मी कमांडर ने प्रशिक्षण प्रतिष्ठानों की ओर से सूबेदार मेजर के साथ कमांडेंट को यूनिट की सराहना मिली।

इसके अलावा, चार प्रशिक्षण संस्थानों में मिलिट्री कॉलेज ऑफ टेलीकम्युनिकेशन इंजीनियरिंग, महू, जूनियर लीडर्स एकेडमी, बरेली, कोर ऑफ मिलिट्री इंजीनियरिंग, पुणे और वारगेमिंग डेवलपमेंट सेंटर, नई दिल्ली को वित्तीय उत्कृष्टता पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

व्यक्तिगत श्रेणी में, मिलिट्री इंजीनियरिंग कोर, पुणे के लेफ्टिनेंट कर्नल जेके वर्मा, मिलिट्री कॉलेज ऑफ इलेक्ट्रिकल एंड मैकेनिकल इंजीनियरिंग, सिकंदराबाद की मेजर प्रीति मुडेला और मेजर टी इरोम, आर्मी एयरबोर्न ट्रेनिंग स्कूल, आगरा के मेजर अतुल पठानिया, मेजर गुरपाल सिंह मिलिट्री कॉलेज ऑफ टेलीकम्युनिकेशन एंड इंजीनियरिंग, महू, नायब सूबेदार सुनील पाटिल, इलेक्ट्रिकल मैकेनिकल इंजीनियरिंग स्कूल, वडोदरा और सिम्युलेटर डेवलपमेंट डिवीजन, सिकंदराबाद के सीएफएन राहुल परमार को उनके नवाचारों के लिए तकनीकी उत्कृष्टता पुरस्कार से सम्मानित किया।

इस दिन से शुरू होगी चंडीगढ़ से अबू धाबी के लिए उड़ानें जारी हुआ शैड्यूल

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

लोगों के लिए राहत की खबर आई है। इंडिगो चंडीगढ़ और अबू धाबी के बीच सीधी उड़ान शुरू करने जा रही है। मौजूदा शेड्यूल के मुताबिक यह फ्लाइट 16 मई से शुरू हो रही है और सात दिनों तक चलेगी।

पहली उड़ान 15 मई को अबू धाबी से रवाना होगी और 16 मई को सुबह 3:30 बजे चंडीगढ़ पहुंचेगी।

इस फ्लाइट के शुरू होने से चंडीगढ़ सीधे संयुक्त अरब अमीरात की राजधानी अबू धाबी से जुड़ जाएगा। एयरपोर्ट अथॉरिटी के मुताबिक मुख्यालय से उड़ान शुरू होने की आधिकारिक जानकारी मिल गई है। इंडिगो ने फ्लाइट बुकिंग शुरू कर दी है।

चंडीगढ़ शहीद भगत सिंह अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से जल्द ही अंतरराष्ट्रीय उड़ान शुरू होने जा रही है। हवाई अड्डे से रात को आने वाली ये पहली फ्लाइट होगी। यह फ्लाइट भी इंडिगो द्वारा संचालित की जा रही है। यह चंडीगढ़ से एकमात्र अंतरराष्ट्रीय उड़ान है। शारजाह के लिए उड़ानें पिछले साल अक्टूबर से निलंबित हैं। इससे पहले बैंकॉक की फ्लाइट भी बंद कर दी गई थी।

उड़ान का समय

- यह अबू धाबी से रात 10:15 बजे (स्थानीय समय) रवाना होगी
- यह दोपहर 3:30 बजे (स्थानीय समय) चंडीगढ़ पहुंचेगी
- यह दोपहर 2.45 बजे चंडीगढ़ से रवाना होगी
- यह सुबह 5.15 बजे (स्थानीय समय) अबू धाबी पहुंचेगा

बता दें इंडिगो एयरलाइंस की ओर से यह फ्लाइट नॉन-स्टॉप शुरू की जा रही है। इंडिगो एयरलाइंस ने चंडीगढ़ एयरपोर्ट से अबू धाबी के लिए दैनिक उड़ान शेड्यूल जारी कर दिया है। यात्री चंडीगढ़ से अबू धाबी और वहां से बाकी दुनिया के लिए कनेक्टिंग फ्लाइट का लाभ उठा सकेंगे। इससे उन्हें सस्ते टिकट मिलेंगे और समय की भी बचत होगी।

सेफ स्कूल वाहन पालिसी : तय शर्तें पूरी न करने वाली 7 स्कूल बसों का हुआ चालान

सेफ स्कूल व वाहन पालिसी के अंतर्गत जिला टास्क फोर्स ने स्कूल बसों की चैकिंग की

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

जिले में आज माननीय पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट व पंजाब राज बाल अधिकार सरंक्षण आयोग की ओर से जारी हिदायतों व डिप्टी कमिश्नर होशियारपुर के आदेशानुसार जिला टास्क फोर्स ने सेफ स्कूल वाहन पालिसी के अंतर्गत दिल्ली इंटरनेशनल स्कूल, जी.एम.ए सिटी पब्लिक स्कूल, अकैडमिक हाइट्स पब्लिक स्कूल व सैंट जोसफ कानवेंट स्कूल राम कालोनी कैंप में 60 बसों की चैकिंग की गई। चैकिंग के दौरान जिन स्कूली बसों की अवधि खत्म हो चुकी हैं और जिन स्कूल बसों में फस्ट एड किटें, अग्निशमन यंत्र, सी.सी. टी.वी कैमरा, बस में सीटिंग कैपेसिटी का अधिक होने जैसी कमियां पाई गई, उन 7 स्कूल बसों का चालान काटा गया।

इस मौके पर जिला बाल सुरक्षा अधिकारी हरप्रीत कौर, समाज सेवक रणजीत कौर, ट्रैफिक इंचार्ज दीपक कुमार व समूह टीम की ओर से अलग-अलग स्कूलों में सेफ स्कूल वाहन पालिसी के बारे में जागरुकता की गई। जिला बाल सुरक्षा अधिकारी ने बताया कि सेफ स्कूल वाहन पालिसी के अंतर्गत स्कूल के बच्चों की सुरक्षा को मुख्य रखते हुए स्कूल प्रमुखों की ओर से बसों में सभी शर्तो का पालन करना अति जरुरी है।

उन्होंने बताया कि सेफ स्कूल वाहन पालिसी के अनुसार शर्तें पूरी न करने वाली बसों के साथ अक्सर कोई न कोई हादसा होने का खतरा बना रहता है। इस मौके पर टास्क फोर्स की ओर से बताया गया कि इस अभियान को पूरे जिले में लगातार चलाया जाएगा।

टास्क फोर्स की ओर से सभी स्कूलों को हिदायत की गई कि सभी ड्राइवर व अटेंडेंट अपनी यूनिफार्म जरुर पहने, बसों में सफर करने वाले छोटे बच्चों का खास ध्यान रखना, उनके बस पर चढ़ने व उतरते समय सही तरीके से रोड क्रास करवाने व जिन स्कूली बसों में कमियां पाई गई हैं उनको तुरंत दूर किया जाए।

पंजाब के मुख्य निर्वाचन अधिकारी आड फेसबुक पर होंगे लाइव

सुबह 11 बजे से 'टॉक टू योर सीईओ पंजाब' प्रोग्राम के साथ जुड़ने की अपील

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

लोक सभा मतदान- 2024 के सम्बन्ध में पंजाब के मुख्य निर्वाचन अधिकारी सिबिन सी द्वारा अनूठी पहल करते हुये 19 अप्रैल दिन शुक्रवार को सुबह 11.00 से 11.30 बजे तक सोशल मीडिया प्लेटफार्म फेसबुक पर लाइव होकर लोगों/ वोटरों की तरफ से पूछे सवालों के जवाब दिए जाएंगे। इस लाइव प्रोग्राम का नाम 'टॉक टू योर सीईओ पंजाब' रखा गया है।

सिबिन सी ने बताया कि ' इस बार 70 पार' के लक्ष्य को हासिल करने के लिए और लोगों को वोट डालने सम्बन्धी जागरूक करने के लिए अलग- अलग तरह के प्रोग्राम चलाए जा रहे हैं। फेसबुक लाइव से पहले मुख्य निर्वाचन अधिकारी के दफ़्तर की तरफ से एक नियमित पोडकास्ट की शुरुआत भी की गई है जिसमें चुनाव प्रक्रियाओं के मुख्य पहलूओं, जैसे कि वोटर रजिस्ट्रेशन, वोटिंग प्रक्रियाएं और नागरिकों की वोटिंग में भागीदारी की महत्ता पर रौशनी डाली जाती है जिससे वोटर जागरूकता और लोगों की भागीदारी को बढ़ाया जा सके।

सिबिन सी ने बताया कि उनकी तरफ से फेसबुक पर @TheCeoPunjab के अधिकारित पेज पर लाइव होकर 19 अप्रैल दिन शुक्रवार को सुबह 11.00 बजे से 11.30 बजे तक लोक सभा मतदान से जुड़े लोगों के सवालों के जवाब दिए जाएंगे। उन्होंने आगे कहा कि कोई भी व्यक्ति इस आधे घंटे के लाइव सैशन के दौरान उनको कूमैंट करके सवाल पूछने के इलावा अपनी शिकायतें और सुझाव भी दे सकता है। सवाल या सुझाव लाइव के दौरान भी पूछे जा सकते हैं या सुबह 11 बजे से पहले फेसबुक, इंस्टाग्राम या एक्स पर भी भेजे जा सकते हैं।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने आगे बताया कि इस लाइव का मकसद मतदान के बारे लोगों की शंकाओं को दूर करना और उनको वोटिंग में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेने के लिए प्रेरित करना है। सिबिन सी ने कहा उनके दफ़्तर द्वारा पहले ही सोशल मीडिया हैंडलों (फेसबुक, इंस्टाग्राम, एक्स और यूट्यूब) पर लोक सभा मतदान 2024 से सम्बन्धित हिदायतें और विवरणों को लगातार अप्पडेट किया जाता है और हाल में ही उनके दफ़्तर ने सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर सक्रिय भूमिका निभाने के लिए देश भर में दूसरा स्थान प्राप्त किया है।

हेपेटाइटिस का समय पर इलाज जरूरी : डॉ. सुमित कैंथ

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

"दुनिया भर में हर साल वायरल हेपेटाइटिस के कारण लगभग 1.3 मिलियन मौतें होती हैं। भारत में 40 मिलियन लोग हेपेटाइटिस बी से और लगभग 12 मिलियन लोग हेपेटाइटिस सी से संक्रमित हैं। हेपेटाइटिस-बी, हेपेटाइटिस-सी, अत्यधिक शराब का सेवन और नॉन-अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज भारत में लिवर डैमेज के प्रमुख कारण हैं।"

वर्ल्ड लिवर डे की पूर्व संध्या पर गुरुवार को आईवीवाई अस्पताल में डायरेक्टर जनरल सर्जरी, जीआई सर्जन, एचबीपी और लिवर ट्रांसप्लांट डॉ अरुणांशु बेहरा ने बताया कि लिवर सिरोसिस के इलाज में एक बड़ा बदलाव आया है और भारत में हर साल लगभग 10 लाख नए रोगियों का इलाज किया जाता है। एक बार जब किसी मरीज को सिरोसिस का पता चल जाता है, तो डैमेज के पलटने की संभावना बहुत कम होती है।

कंसल्टेंट गैस्ट्रोएंटरोलॉजी डॉ सुमित कैंथ ने कहा, "वायरल हेपेटाइटिस एक संक्रामक डिजीज है जो हेपेटाइटिस वायरस ए, बी, सी, डी और ई के कारण होता है। समय के साथ, स्थिति लिवर फाइब्रोसिस (घाव), सिरोसिस या लिवर कैंसर में बदल सकती है।

वायरल हेपेटाइटिस के कारण लीवर की डैमेज को रोकने के लिए जीवनशैली के उपाय और सावधानियां:

1. स्वच्छ पेयजल सुनिश्चित करें
2. खाना बनाने और खाने से पहले और बाद में अपने हाथ अच्छे से धोएं
3. सड़क किनारे बिकने वाले खाद्य पदार्थ, विशेषकर फलों के जूस, मिल्क शेक से बचें
4. नाई की दुकानें, सौंदर्य सैलून - चेहरे की त्वचा से ब्लैकहेड्स और व्हाइट हेड्स को हटाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले रेजर ब्लेड, मेटल स्क्रैपर को साझा करना संक्रमण के स्रोत के रूप में कार्य कर सकता है
5. सुरक्षित यौन व्यवहार का पालन किया जाना चाहिए
6. डिस्पोजेबल सिरिंज और सुइयों का उपयोग किया जाना चाहिए
7. हेपेटाइटिस ए और बी को टीके से रोका जा सकता है
8. एचबीवी और एचसीवी की स्क्रीनिंग द्वारा लंबे समय तक साइलेंट परसिस्टेंट का शीघ्र पता लगाना

एडीसीपी ट्रैफिक ने जनता को कानून प्रवर्तन व आपातकालीन सेवाओं के बारे में किया जागरूक

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पुलिस आयुक्त स्वपन शर्मा जनता को कानून प्रवर्तन और आपातकालीन सेवाओं के बारे में शिक्षित करने के प्रयासों का नेतृत्व कर रहे हैं। जालंधर में सुरक्षा और जागरूकता बढ़ाने के लिए पुलिस नागरिकों से जुड़ रही है।

कमिश्नरेट पुलिस जालंधर ने क्वेरो मॉल, डिफेंस कॉलोनी और रंजीत एवेन्यू में नागरिकों के साथ सत्र आयोजित किए जिसकी निगरानी पुलिस कमिश्नरेट जालंधर स्वपन शर्मा, आईपीएस और एडीसीपी ट्रैफ़िक अमनदीप कौर पीपीएस ने की। इन सत्रों का मुख्य उद्देश्य अवैध कब्जे के बारे में सार्वजनिक जागरूकता पैदा करना और यातायात उल्लंघन से संबंधित चिंताओं का समाधान करना था, जिसमें अवैध हाई-पिच साइलेंसर का उपयोग, साथ ही विशिष्ट क्षेत्रों में चोरी और लूटपाट की घटनाएं शामिल थीं।

इसका उद्देश्य जनता के साथ जुड़कर और पुलिस प्रयासों के लिए उनका समर्थन प्राप्त करके इन मुद्दों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना था। इसके अलावा इन सत्रों के माध्यम से पुलिस ने आपातकालीन हेल्पलाइन 112 के बारे में भी जागरूकता पैदा की। पुलिस विभाग को उम्मीद है कि इससे जालंधर में सुरक्षा और व्यवस्था बनाए रखने के लिए नागरिकों के बीच सहयोग और साझा जिम्मेदारी की भावना पैदा होगी।

पंजाब के अतिरिक्त मुख्य चुनाव अधिकारी द्वारा कपूरथला में चुनाव तैयारियों एवं प्रबंधों की समीक्षा

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

लोकसभा चुनाव की तैयारियों और पोलिंग स्टेशनों पर आवश्यक प्रबंधों की समीक्षा करने के लिए आज यहां पहुंचे पंजाब के अतिरिक्त मुख्य चुनाव अधिकारी हरीश नायर ने डिप्टी कमिश्नर, एस.एस.पी, सहायक रिटर्निंग अधिकारियों और चुनाव से संबंधी विभिन्न नोडल अधिकारियों के साथ विचार चर्चा करते हुए निर्देश दिए कि पोलिंग बुथों पर वोटरों की सुविधा के लिए उचित प्रबंध अमल लाया जाये।

स्थानीय जिला प्रशासनिक कॉम्प्लेक्स में मीटिंग के दौरान अतिरिक्त मुख्य चुनाव अधिकारी हरीश नायर ने स्वीप गतिविधियों में तेजी लाने के साथ-साथ अधिक से अधिक लोगों को वोट के अधिकार का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करने का आग्रह किया। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि चुनाव आयोग द्वारा दिए गए 'इस बार 70 पार' के नारे को पूरा करने के लिए युद्ध स्तर पर प्रयास किया जाये ताकि चुनाव के दौरान 70 प्रतिशत से अधिक वोटिंग हो सके। उन्होंने कहा कि जिन पोलिंग बुथों पर पिछले चुनाव के दौरान वोट प्रतिशत कम हो रहा था, वहां विशेष ध्यान देकर वोट प्रतिशत बढ़ाने के लिए लोगों को जागरूक किया जाये।

डिप्टी-कम-जिला चुनाव अधिकारी अमित कुमार पांचाल ने अतिरिक्त मुख्य चुनाव अधिकारी को जिले में पड़ते चारों विधानसभा क्षेत्रों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि विधान सभा हलका कपूरथला और सुल्तानपुर लोधी लोक सभा हलका खडूर साहिब में आते हैं और इन दोनों हलकों की वोटों की गिनती स्थानीय विरसा विहार में की जाएगी। शेष दो विधानसभा क्षेत्र फगवाड़ा और भुलत्थ, जो लोकसभा क्षेत्र होशियारपुर में आते हैं, के वोट होशियारपुर में गिने जाएंगे।

वोटर जागरूकता के लिए छात्र आए आगे, मताधिकार के लिए किया प्रेरित

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

लोकसभा चुनाव-2024 के दौरान अधिक से अधिक वोटिंग सुनिश्चित करने और लोगों को बिना किसी डर, भय एंव लालच के मताधिकार के लिए प्रेरित करने के उद्देश्य से जिला प्रशासन द्वारा सिसटेमैटिक वोटर्ज एजुकेशन एंड इलैक्ट्रोरल पार्टीसिपेशन (स्वीप) अधीन जागरूकता गतिविधियाँ करवाई जा रही है। गुरुवार को स्वीप प्रोग्राम अधीन आयोजित जागरूकता गतिविधियों में विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों ने भाग लिया और मतदाताओं को 1 जून को मताधिकार का प्रयोग करने का न्योता दिया।

सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्मार्ट स्कूल लसाड़ा, सरकारी कन्या सीनियर सेकेंडरी स्मार्ट स्कूल दोसांझ कलां, सरकारी कन्या सीनियर सेकेंडरी स्मार्ट स्कूल रुड़का कलां के विद्यार्थियों ने जागरूकता रैलियों द्वारा वोटिंग के लिए प्रेरित किया। इसी तरह सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्मार्ट स्कूल बस्ती दानिशमंदा, सेंट सोल्जर डिवाइन पब्लिक स्कूल मिट्ठू बस्ती, सरकारी कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल बस्ती शेख, सरकारी कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल आबादपुर, ए.एन. गुजराल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में वोटर प्रण करवाया गया। इस दौरान छात्रों को अपने माता-पिता, रिश्तेदारों और दोस्तों को मतदान के लिए जागरूक को कहा गया।

इसके इलावा डी.आर. जैन नैशनल सीनियर सेकेंडरी स्कूल जालंधर कैंट से वोटर जागरूकता साइकिल रैली निकाली गई। साइकिल रैली के दौरान छात्रों ने विभिन्न बैनर, पोस्टर एवं तख्तियों द्वारा मतदान के महत्व को दर्शाते हुए मतदान के लिए प्रेरित किया। बता दें कि जिला प्रशासन ने लोकसभा चुनाव में वोटरों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न जागरूकता गतिविधियां तैयार की गई है, जिसके तहत शैक्षणिक संस्थानों के सहयोग से लोगों को 1 जून को मतदान करने के लिए जागरूक किया जा रहा है।

आईपीएल से बाहर हुए डेवोन कॉनवे

चेन्नई सुपर किंग्स ने किया रिप्लेसमेंट का ऐलान

आईपीएल : चेन्नई सुपर किंग्स के बल्लेबाज डेवोन कॉनवे चोट के कारण आईपीएल 2024 से बाहर हो गए हैं। फ्रेंचाइजी ने गुरुवार को इसकी पुष्टि की। चेन्नई फ्रेंचाइजी ने सीज़न के बाकी मैचों के लिए रिचर्ड ग्लीसन को टीम में शामिल किया है। 33 वर्षीय खिलाड़ी 50 लाख रुपये के बेस प्राइस पर सीएसके में शामिल होंगे। पिछले दो आईपीएल सीज़न के दौरान चेन्नई सुपर किंग्स का प्रतिनिधित्व करने वाले कॉनवे ने 23 मैच खेले और 924 रन बनाए, जिसमें 9 अर्धशतक और नाबाद 92 का उच्चतम स्कोर शामिल है।

ग्लीसन ने 6 टी20 में इंग्लैंड का प्रतिनिधित्व किया है और उनके नाम 9 विकेट हैं। अपने पहले टी20 में 33 वर्षीय खिलाड़ी ने भारत के खिलाफ तीन विकेट लिए जिसमें रोहित शर्मा, विराट कोहली और ऋषभ पंत के विकेट शामिल थे। इसके अलावा दाएं हाथ के तेज गेंदबाज ने 90 टी20 खेले हैं और 101 विकेट लिए हैं, जिसमें पांच विकेट का कारनामा भी शामिल हैं। उन्होंने प्रथम श्रेणी क्रिकेट में 143 विकेट भी लिए हैं।

सीएसके वर्तमान में तालिका में तीसरे स्थान पर है। अब शुक्रवार को लखनऊ में पांचवें स्थान पर मौजूद लखनऊ सुपर जायंट्स से खेलेगी।

डीसी ने नूरमहल सराय को तस्वीरों से दर्शाने वाले एक ब्रोशर और डाक्यूमेंट्री देखी

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जिला प्रशासन ने 'विश्व विरासत दिवस 2024' मनाया। इस दौरान डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल ने जालंधर के आर्किटेकचरल हैरीटेज स्मारक को दर्शाती तस्वीरें और डाक्यूमेंट्री फिल्म 'नूरमहल सराय-जालंधर में 400 साल पुरानी विरासत' की झलक देखी। विश्व विरासत दिवस 2024 के अवसर पर बोलते हुए डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि 'नूरमहल सराय-जालंधर में 400 साल पुरानी विरासत', नूरमहल सराय, जो जिला जालंधर में स्थित सबसे महत्वपूर्ण विरासत स्मारकों में से एक है जो पंजाब के समृद्ध इतिहास के बारे में युवाओं को जागरूक करने में मददगार साबित होगी। डाक्यूमेंट्री नूरमहल सराय मुगल काल के दौरान प्रशासनिक और न्यायिक गतिविधियों के केंद्र तौर पर काम करती नूरमहल सराय की खास मुगल वास्तुकला शैली को प्रस्तुत करती है , जिसमें सममित लेआउट, जटिल नक्काशी, विशाल आंगन और लाल ईंट की वास्तुकला शामिल है।

हिट एंड रन मोटर दुर्घटना योजना के पीड़ितों को मुआवजा देने संबंधी निगरानी समिति की बैठक हुई

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

हिट एंड रन मोटर दुर्घटना योजना के पीड़ितों को मुआवजा देने संबंधी निगरान कमेटी की बैठक स्थानीय एडीआर सेंटर में हुई। बैठक में सचिव डी.एल. एस.ए.जालंधर बलजिंदर सिंह मान कनवीनर और एस.डी.एम.-1-कम-कलेम जांच अधिकारी जय इंद्र सिंह और ए.सी.पी.ट्रैफिक जालंधर सतिंदर कुमार चड्ढा सदस्य के तौर पर मौजूद रहे। श्री मान ने कहा कि इस समिति का गठन माननीय सर्वोच्च न्यायालय के निर्देशानुसार किया गया है। निर्णय के आदेश के अनुसार यदि अधिकार क्षेत्र के पुलिस स्टेशन द्वारा दुर्घटना की रिपोर्ट दर्ज करते समय दुर्घटना में शामिल वाहन का विवरण उपलब्ध नहीं है और यदि उचित प्रयास करने के बाद भी दुर्घटना में शामिल वाहन का विवरण उपलब्ध नहीं है।

पुलिस दुर्घटना रिपोर्ट दर्ज करने की तिथि यदि एक माह के भीतर सुनिश्चित नहीं की जाती है, तो थाना प्रभारी घायल या मृतक के कानूनी प्रतिनिधियों को लिखित तौर पर सूचित करेगा कि हिट एंड रन मोटर दुर्घटना योजना के तहत मुआवजे का दावा किया जा सकता है। पुलिस स्टेशन का इंचार्ज अधिकारी, योजना की धारा 21 की उप-धारा (1) में दिए गए प्रावधान के अनुसार, पीड़ितों के नाम और मृतक के कानूनी प्रतिनिधियों के नाम के साथ एक एफएआर क्लेम जांच अधिकारी को भेजेगा। यदि दावा जांच अधिकारी द्वारा एफएआर और अन्य विवरण प्राप्त होने के एक महीने के भीतर दावा आवेदन प्राप्त नहीं होता है, तो दावा जांच अधिकारी द्वारा संबंधित जिला कानूनी सेवा प्राधिकरण को सूचना दी जाएगी, और दावेदारों से संपर्क किया जाए, और क्लेम दायर करने में उनकी सहायता की जाए। दावा जांच अधिकारी हिट एंड रन मोटर दुर्घटना योजना 2022 के पीड़ितों को मुआवजा के तहत आवेदन प्राप्त होने की तारीख से एक महीने के भीतर दावा सैटलमैंट कमिश्नर आयुक्त को दावा प्रस्तुत करेगा। दावा सेटलमैंट कमिश्नर जांच अधिकारी की रिपोर्ट प्राप्त होने के पंद्रह दिनों के भीतर दावे को मंजूरी देगा।

डिप्टी कमिश्नर ने पीएपी चौंक का किया दौरा, ट्रैफिक समस्या का लिया जायजा

एनएचएआई के अधिकारियों को अतिरिक्त एटेंचमैंट संबंधी सर्वे करने के आदेश

• **जालंधर ब्रीज.** जांलधर

डिप्टी कमिश्नर डॉ. हिमांशु अग्रवाल ने पीएपी चौंक में यातायात संबंधी समस्याओं का जायजा लिया और नैशनल हाईवे अथारिटी आफ इंडिया के अधिकारियो को आदेश दिए कि अगले 10 दिनों में जालंधर शहर से अमृतसर जाने वाले ट्रैफिक को उचित ढंग से संचालित करने के लिए पीएपी फ्लाई ओवर के साथ अतिरिक्त अटेचमैंट की संभावनाओं संबंधी सर्वे किया जाए।

डिप्टी कमिश्नर ने नैशनल हाईवे अथारिटी आफ इंडिया एंव अन्य संबंधित विभागों के अधिकारियों से कहा कि शहर के लोगों को अमृतसर जाने के लिए पहले रामा मंडी चौंक जाना पडता है जिससे ट्रैफिक की समस्या का सामना करना पडा है और अधिक समय लगता है। उन्होंने एन.एच.ए.आई के अधिकारियों को अमृतसर की तरफ से पी.ए.पी. फ्लाईओवर के साथ अतिरिक्त अटेचमैंट संबंधी सर्वे करने को कहा ताकि लोगों को रामामंडी चौंक ना जाना पडे। उन्होंने एस.डी.एम. डा. जै इंद्र सिंह और एन.एच.आई. के अधिकारियों को इस काम की निजी तौर पर निगरानी करने को कहा।

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.