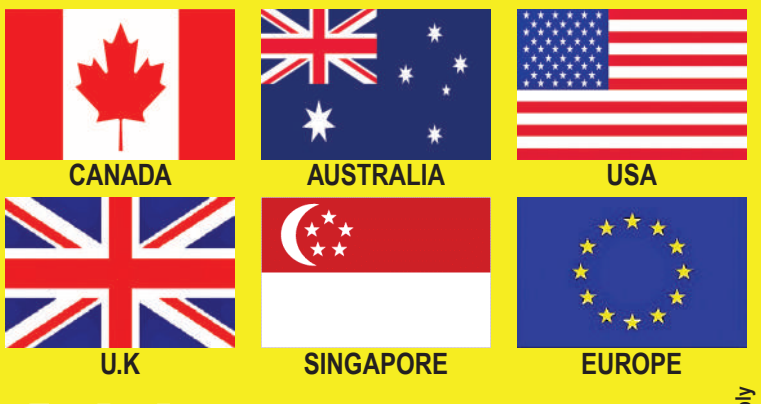
प्रेरणा
भावनाएं ही तो हैं जो दूर रहकर भी अपनों की नजदीकियों का एहसास कराती हैं वरना दूरी तो दोनों आंखों के बीच भी है।

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है



www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 05 APRIL TO 11 APRIL 2024 • VOLUME 36 • 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

कांग्रेस में पांच पावर सेंटर, बुरे दौर में है पार्टी : संजय निरुपम

कहा- अब कांग्रेस इतिहास बन चुकी है और उसका कोई भविष्य नहीं

मुंबई. कंाग्रेस पार्टी से इस्तीफा देने के बाद निष्कासित किए गए संजय निरुपम ने बड़ा हमला बोला है। निरुपम ने एक प्रेस कांफ्रेंस में कहा कि कंाग्रेस पूरी तरह से दिशाहीन हो चुकी है। यह एक बिखरी हुई पार्टी है। इसके बाद निरुपम ने कहा कि पार्टी में पहले एक पावर सेंटर हुआ करता था।

अब पार्टी में एक नहीं बल्कि पांच पावर सेंटर हैं और पांचों की अपनी लॉबी है जो आपस में टकराती रहती है। इन पांचों सेंटर में सबसे पहले सोनिया गांधी हैं, दूसरे सेंटर में राहुल गांधी, तीसरे में प्रियंका गांधी, चौथे में अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे और आखिरी में कंाग्रेस महासचिव केसी वेणुगोपाल हैं। यह सब अपने प्रकार से राजनीति कर रहे हैं। निरुपम ने कहा इससे पार्टी के लाखों कार्यकर्ता निराश हैं।

कंाग्रेस नेतृत्व में है अहंकार : कंाग्रेस पार्टी से अपने निष्कासन पर संजय निरुपम ने कहा कि मैंने कल एक घोषणा की और मल्लिकार्जुन खड़गे को अपना इस्तीफा भेज दिया। मेरे इस्तीफे के बाद कंाग्रेस पार्टी ने एक ए-4 साइज का पेपर खराब किया और फिर मुझे पार्टी से निकाल दिया। निरुपम ने दावा किया कि पार्टी नेतृत्व में जबरदस्त अहंकार है। उन्होंने कहा कि अब कंाग्रेस इतिहास बन चुकी है और उसका कोई भविष्य नहीं है। निरुपम ने कहा कि महा विकास आघाडी (एमवीए) तीन बीमार इकाईयों का एक विलय है। संजय निरुपम को पार्टी ने एक दिन पहले अनुशासनहीनता के आरोप में छह साल के लिए निष्कासित किया था।

वेणुगोपाल पर भड़के निरुपम : निरुपम ने दावा किया कि उन्हें इस्तीफा देने के बाद निष्कासित किया गया। उन्होंने बताया कि उन्होंने तीन अप्रैल को रात 10:40 बजे पार्टी की सदस्यता से इस्तीफा दे दिया था। संजय निरुपम ने कंाग्रेस संगठन के महासचिव पर कठोर टिप्पणी की।

निरुपम ने कहा पता नहीं वे कैसे महासचिव बने हुए। उन्हें कोई भी भाषा समझ में नहीं आती है। संजय निरुपम के सीएम एकनाथ शिंदे की अगुवाई वाली शिवसेना में जाने की अटकलें हैं। वे मुंबई नार्थ वेस्ट से चुनाव लड़ना चाहते थे, लेकिन सीट उद्धव ठाकरे के पास चली गई। इसके बाद से निरुपम पार्टी से नाराज थे।

लोकसभा चुनाव में उतरने की तैयारी में राबर्ट वाड्रा

अमेठी : प्रियंका गांधी वाड्रा के पति रॉबर्ट वाड्रा ने गुरुवार को कहा कि अमेठी के लोग चाहते हैं कि वह मौजूदा सांसद स्मृति ईरानी के खिलाफ निर्वाचन क्षेत्र से चुनाव लड़ें। उन्होंने कहा कि अमेठी की जनता को अपनी गलती समझ आ गई है और मुझे लगता है कि अब वे चाहते हैं कि गांधी परिवार का कोई सदस्य इस निर्वाचन क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करे। उन्होंने कहा कि यहां तक कि मुझे अमेठी के लोगों से भी अनुरोध मिलता है कि अगर मैं राजनीति में शामिल होऊं तो मुझे अमेठी को चुनना चाहिए। मुझे याद है, प्रियंका के साथ मेरा पहला राजनीतिक अभियान 1999 में अमेठी में था। जिक्रयोग्य है कि 2019 के लोकसभा चुनाव में अमेठी एक हॉट सीट बन गई जब स्मृति ईरानी ने दशकों तक गांधी के गढ़ रही इस सीट से राहुल गांधी को हराया। राहुल गांधी ने 2004, 2009 और 2014 में अमेठी से जीत हासिल की लेकिन स्मृति ईरानी ने रिकॉर्ड तोड़ दिया। कंाग्रेस ने अभी तक अमेठी और रायबरेली के लिए उम्मीदवार की घोषणा नहीं की है, जबकि राहुल गांधी ने वायनाड से अपना नामांकन दाखिल किया है। मौजूदा सांसद सोनिया गांधी के राज्यसभा में चले जाने से इस बार अमेठी के अलावा रायबरेली का भी महत्व बढ़ गया है।

पीएम मोदी के सामने फिर बोले नीतीश; अब कभी अलग नहीं होंगे

पटना. बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार, जिन्होंने हाल ही में पूर्व सहयोगी राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (एनडीए) में शामिल होने के लिए 'यू' टर्न लिया था, ने गुरुवार को कहा कि वह गठबंधन के साथ स्थायी रूप से बने रहेंगे। जमुई में एक सार्वजनिक रैली को संबोधित करते हुए, जहां प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी मंच पर थे, नीतीश कुमार ने कहा कि वो तो झूठ-मूठ का हम बीच में एक बार साथ कर लेते थे तो आज वो बात करता है', लेकिन जब मैंने देखा कि वो गलत कर रहे हैं तो मैंने उन्हें (राजद) छोड़ दिया। और हम अब हमेशा के लिए एक साथ हैं। 'अब कभी इधर-उधर नहीं होने वाले हैं।'

कुमार ने पीएम मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार की सराहना करते हुए कहा कि पीएम मोदी 10 साल से केंद्र सरकार में हैं और उन्होंने बिहार और देश के लिए बहुत काम किया है। जब से हमने सत्ता संभाली है, हिंदू-मुस्लिम दंगे बंद हो गए हैं, मैं मुस्लिम समुदाय से अपील करना चाहता हूं कि अगर आपने गलती से उन्हें वोट दिया, तो वो दंगे फिर से शुरू हो जाएंगे। बिहार के पूर्व सीएम कर्पूरी ठाकुर को दिए गए भारत रत्न पुरस्कार पर प्रकाश डालते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि आपने बहुत काम किया है। आपने कर्पूरी ठाकुर को भारत रत्न दिया जो हमारी मांग रही है, लोग इसे

नहीं भूलेंगे।

नीतीश ने कहा कि हम 2005 से एक साथ काम कर रहे हैं और जिस गति से काम किया गया है वह बहुत बढ़िया है। उन्होंने कहा कि आज वे केवल बातें कर सकते हैं लेकिन जब उन्हें 15 साल मिले तो उन्होंने कुछ नहीं किया। इनके कार्यकाल में लोग शाम के बाद घर से बाहर भी नहीं निकल पाते थे। जनता दल (यूनाइटेड) सुप्रीमो ने इस साल जनवरी में बिहार में भाजपा के समर्थन से नई सरकार बनाने के लिए महागठबंधन और इंडिया ब्लॉक को छोड़ दिया। बिहार में लोकसभा के लिए सभी सात चरणों में मतदान होगा। पहला चरण 19 अप्रैल को होगा। दूसरा चरण 26 अप्रैल को, तीसरा 7 मई को, चौथा 13 मई को, पांचवां 20 मई को होगा। 25 मई को छठा और 1 जून को सातवें और अंतिम चरण का मतदान होगा।

पहली बार राज्यसभा सांसद बनीं सोनिया गांधी, सभापति जगदीप धनखड़ ने दिलाई सदस्यता

नई दिल्ली. कांग्रेस नेता सोनिया गांधी ने गुरुवार को राजस्थान से पहली बार राज्यसभा सांसद के रूप में शपथ ली, यह सीट पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह के 3 अप्रैल को अपना कार्यकाल पूरा करने के बाद खाली हो गई। यह आगामी लोकसभा चुनाव से कुछ दिन पहले आया है जो सात चरणों में होने वाला है। सदन के नेता पीयूष गोयल और राज्यसभा में विपक्ष के नेता मल्लिकार्जुन खड़गे की मौजूदगी में सोनिया गांधी ने राज्यसभा सांसद के रूप में शपथ ली। उनकी बेटी प्रियंका गांधी वाद्रा, राज्यसभा के उपसभापति हरिवंश और महासचिव पी सी मोदी भी मौजूद थे।

एक्स हैंडल पर एक पोस्ट में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने लोकसभा में 25 साल पूरे करने के बाद उच्च सदन में नई शुरुआत के लिए शुभकामनाएं दीं। उन्होंने लिखा कि कांग्रेस संसदीय दल की अध्यक्ष सोनिया गांधी को आज राज्यसभा में शपथ लेकर अपनी नई

पारी शुरू करने पर मेरी शुभकामनाएं। प्रतिकूल परिस्थितियों और उथल-पुथल के मद्देनजर उनका साहसी लचीलापन और गरिमामय अनुग्रह हमारी संसदीय रणनीति का मार्गदर्शन करता रहेगा। खड़गे ने कहा कि उन्होंने लोकसभा में सेवा करते हुए 25 वर्ष पूरे कर लिए हैं और अब मैं और मेरे साथी सदस्य उच्च सदन में उनकी उपस्थिति का इंतजार कर रहे हैं। मैं उनके सफल कार्यकाल की कामना करता हूं।

'आप' के स्कूल ऑफ एमिनेंस का बुलबुला फिर फूट गया : प्रताप बाजवा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने गुरुवार को आम आदमी पार्टी के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार पर अपने बहुप्रचारित स्कूल ऑफ एमिनेंस (एसओई) के प्रदर्शन के संबंध में कपटपूर्ण दावे करने का आरोप लगाया। एक खबर का हवाला देते हुए बाजवा ने कहा कि आप सरकार ने निजी ठेकेदारों को भुगतान नहीं किया है, जो पिछले पांच महीनों से छात्रों को स्कूल ले जाने के लिए जिम्मेदार थे। नतीजतन, फाजिल्का जिले में परिवहन सुविधा बंद कर दी गई है।

ठेकेदार ड्राइवरों और अन्य स्टाफ का वेतन अपनी जेब से दे रहे हैं। भुगतान के लिए बार-बार अनुरोध के बावजूद,

सरकार ध्यान नहीं दे रही है। कंाग्रेस के वरिष्ठ नेता बाजवा ने कहा कि आप सरकार ने अपनी शिक्षा नीति के बारे में बड़े-बड़े दावे किए हैं, हालांकि, इसने राज्य में शैक्षिक बुनियादी ढांचे के उत्थान के लिए कुछ नहीं किया। इस बीच, स्कूल ऑफ एमिनेंस का बुलबुला फूट गया है। उन्होंने कहा, 'बुनियादी ढांचे को विकसित करने और विशेषज्ञ शिक्षकों, पुस्तकालयाध्यक्षों, प्रयोगशाला तकनीशियनों और ऐसे अन्य कर्मचारियों की भर्ती करने के बजाय, आप सरकार ने कुछ बेहतर प्रदर्शन करने वाले स्कूलों की इमारतों को संशोधित किया और उन्हें स्कूल ऑफ एमिनेंस में बदल दिया। इसके अलावा सरकार ने फर्जी प्रचार के नाम पर पंजाब के खजाने के करोड़ों रुपये उड़ा दिए।

विपक्षी नेता ने कहा कि आप ने 2022 में सत्ता संभालने के बाद पंजाब में फर्जी दिल्ली मॉडल को लागू किया।

नारीशक्ति को अपमानित करना कांग्रेस की आदत : अनुराग ठाकुर

कहा- कांग्रेस आरएसवीपी यानि राहुल, सोनिया, वाड्रा, प्रियंका पार्टी बनकर रह गई है

• **जालंधर ब्रीज.** बेंगलुरु

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और युवा एवं खेल मामलों के मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर आज बेंगलुरु प्रवास पर हैं। इस दौरान अनुराग ठाकुर बेंगलुरु साउथ से भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी और भारतीय जनता युवा मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष तेजस्वी सूर्या के नामांकन में शामिल हुए और उनके पक्ष में रोड शो भी किया। इसके अलावा अनुराग ठाकुर ने बेंगलुरु के राजभवन रोड स्थित होटल कैपिटल में आईटी प्रोफेशनल्स की सभा को भी संबोधित किया।

कार्यक्रमों के दौरान संवाददाताओं से वार्तालाप करते हुए अनुराग ठाकुर ने कांग्रेस नेता रणदीप सुरजेवाला द्वारा भाजपा सांसद हेमा मालिनी के ऊपर दिए गए अभद्र बयान पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि देश की आधी आबादी यानी महिलाओं का अपमान करना कांग्रेस की आदत बन चुकी है। संदेशखली के मुद्दे पर कांग्रेस के अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे जी ने भी कहा था कि यह सब होता रहता है। राहुल गांधी तो शक्ति से ही लड़ना चाहते हैं। इससे पहले कांग्रेस की एक प्रवक्ता ने भाजपा प्रत्याशी कंगना के खिलाफ बेहद अमर्यादित टिप्पणी की थी और आज फिर कांग्रेस के एक नेता ने हेमा मालिनी के ऊपर इतना हल्का और घटिया बयान दिया है जिसे हम और आप यहां बोल भी नहीं सकते। यही कांग्रेस का महिला विरोधी चाल, चरित्र और चेहरा है। एक तरफ मोदी हैं जो महिलाओं के लिए नारी शक्ति वंदन अधिनियम पास करते हैं और एक तरफ कांग्रेस के ऐसे नेता हैं जो उनका प्रतिदिन अपमान करते हैं। देश की माताएं बहनें इन्हें सबक सिखायेंगी।

अनुराग ठाकुर ने आगे कांग्रेस पर हमला करते हुए कहा कि आज कांग्रेस आरएसवीपी पार्टी यानी राहुल, सोनिया, वाड्रा, प्रियंका पार्टी बनकर रह गई है वहीं एमओडीआई का मतलब मेकर ऑफ डेवलप्ड इंडिया है। कांग्रेस के शासनकाल में 2जी, कॉमनवेल्थ, कोयला और अगस्ता वेस्टलैंड जैसे घोटाले सामने आते थे। आज इनका इंडी गठबंधन भ्रष्टाचारियों का जमावड़ा है जहां अरविंद केजरीवाल और हेमंत सोरेन जैसे भारतीय राजनीति के भ्रष्ट चेहरे हैं।

घमंडिया गठबंधन ने दिल्ली के रामलीला मैदान में संविधान बचाओ, लोकतंत्र बचाओ के नाम से रैली की, मगर इस सभा का वास्तविक उद्देश्य सभी भ्रष्टाचारियों को बचाने का था। अनुराग ठाकुर ने कहा कि कर्नाटक में भी कांग्रेस पार्टी ने पीएफआई को बचाने का काम किया और अब चुनाव में एडीपीआइ का समर्थन ले रहे हैं।

स्पैशल डीजीपी ने पंजाब पुलिस, बीएसएफ और केंद्रीय एजेंसियों के बीच तालमेल को और मजबूत करने पर दिया बल

पुलिस की टीमें 217 मजबूत अंतरराज्यीय नाकों पर नशा-तस्करों और अपराधियों पर रख रही हैं पैनी नजर

लोक सभा मतदान से पहले सीमावर्ती जिलों में सुरक्षा प्रबंधों का जायज़ा लेने के मद्देनजर स्पैशल डीजीपी लॉ एंड आर्डर ने जालंधर में संयुक्त तालमेल मीटिंग का किया नेतृत्व

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर/ चंडीगढ़

आगामी लोकसभा मतदान-2024 को पारदर्शी, निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण ढंग से संपूर्ण करवाना यकीनी बनाने के मद्देनज़र पंजाब पुलिस के विशेष डायरैक्टर जनरल, कानून और व्यवस्था अर्पित शुक्ला ने गुरूवार को सीमा सुरक्षा बल के साथ रणनीति तैयार की ताकि सुरक्षा की दूसरी कतार को और मज़बूत किया जा सके और सीमा-पार से नशों की स्पलाई को पूरी तरह रोक ा जा सके।

स्पैशल डीजीपी के साथ आई. जी. फ्रंटियर हैडक्वाटर, बी. एस. एफ. जालंधर डा: अतुल फुलज़ेले ने सीमा पर सुरक्षा प्रबंधों का जायज़ा लेने के लिए और आगामी लोकसभा मतदान-2024 से सम्बन्धित मुद्दों पर चर्चा करने के लिए पंजाब पुलिस, बीएसएफ, सीआरपीएफ, आईटीबीपी, नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) और अन्य केंद्रीय एजेंसियों के सीनियर आधिकारियों के

साथ एक संयुक्त तालमेल मीटिंग की। मीटिंग में ज़ोनल डायरैक्टर एन. सी. बी., एडीजीपी स्टेट आर्म्ड पुलिस (एस.ए.पी) एम. एफ. फारूकी, डी.आई.जी बार्डर रेंज राकेश कौशल और डी आई जी फिरोज़पुर रेंज रणजीत सिंह ढिल्लों भी उपस्थित थे। बीएसएफ और पंजाब पुलिस के बीच और अधिक तालमेल एवं एकजुटता बढ़ाने का न्योता देते हुए, स्पैशल डीजीपी अर्पित शुक्ला ने राज्य में पारदर्शी और निष्पक्ष मतदान को यकीनी बनाने के लिए दोनों बलों को एक टीम के तौर पर काम करने के लिए कहा।

उन्होंने कहा कि सुरक्षा की अग्रिम कतार में तैनात होने के कारण बीएसएफ को आतंकवादियों, दहशतगर्दों/तस्करों द्वारा तस्करी और घुसपैठ की कोशिशें रोकने के लिए और अधिक सतर्क और सक्रिय रहने की ज़रूरत है। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय सीमा पर रात की गश्त पर तैनात पुलिस कर्मचारियों की संख्या बढ़ाने के भी हुक्म दिए। स्पैशल डीजीपी ने बीएसएफ को पंजाब की सीमा पर ड्रोन ऑपरेशनों, जो सीमा-पार नशों की तस्करी के लिए इस्तेमाल किये जाते हैं, का मुकाबला करने के लिए ड्रोन डीटैकशन प्रौद्यौगिकी का प्रयोग करने की सलाह दी। उन्होंने सरहदी जिलों के सभी एसएसपीज़ को भी निर्देश दिए कि वह ग्रामीण स्तरीय सुरक्षा समिति (वीएलडीसी) के सदस्यों के साथ नियमित मीटिंग करने और फील्ड स्टाफ एवं वीएलडीसी सदस्यों को ड्रोनें की आवाजाही पर पैनी नज़र रखने के लिए जागरूक करें।

आगामी लोग सभा मतदान के लिए सुरक्षा प्रबंधों संबंधी विस्तृत जानाकरी देते हुए स्पैशल डीजीपी अर्पित शुक्ला ने कहा कि सूबे भर में सुरक्षा बढ़ा दी गई है और पंजाब पुलिस ने मतदान दौरान तैनाती के लिए 75 प्रतिशत ज़िला पुलिस और 50 प्रतिशत अन्य ईकाइयों से पुलिस बल तैनात किये है।

उन्होंने कहा कि पंजाब पुलिस ने शराब और नशों की तस्करी को रोकने के लिए सूबे के 10 सीमावर्ती जिलों के सभी सीलिंग प्वाईंटों पर पहले ही तालमेल करके सख्त अंतरराज्यीय नाके लगाए हैं। 10 अंतरराज्यीय सरहदी जिलों में पठानकोट, श्री मुक्तसर साहिब, फाजिल्का, रोपड़, एसएएस नगर, पटियाला, संगरूर, मानसा, होशियारपुर और बठिंडा शामिल हैं।

नेपाल का पोखरा घूमने के लिए है बेस्ट, जानिए यहां देखने लायक जगह

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

घूमने के लिए किसी अच्छी जगह पर जाना जाते हैं तो नेपाल जा सकते हैं। यहां पर कई टूरिस्ट प्लेसिस है। जिनमें से एक है पोखरा। नेपाल का पोखरा एक ऐसा टूरिस्ट डेस्टिनेशन है, जो पर्यटको को खूब पसंद आता है। अगर आप विदेश यात्रा पर जाना चाहते हैं तो पोखरा का ट्रिप प्लान कर सकते हैं। पोखरा में कुछ ऐसे टूरिस्ट प्लेस है जिसे घूम के आपका मन खुश हो जाएगा। यहां पर घूमने की बेस्ट प्लेसिस-

डेविस फॉल्स : हवाई अड्डे से 2 किमी की दूरी पर बसा यह वॉटर फॉल घूमने के लिए सबसे अच्छी जगहों में से एक है। नेपाली भाषा में इस झरने को 'पटले चांगो' के नाम से जाना जाता है। इस झरने का पानी किसी नदी या लैगून में नहीं बल्कि एक रहस्यमय अंधेरे छेद में बहता है जो कई गुफाओं में गायब हो जाता है।

फेवा झील : फेवा झील नेपाल की दूसरी सबसे बड़ी झील है। इस झील को देखने आने वाले लोगों के लिए पास का एक और आकर्षण ताल बाराही मंदिर है। यह नेपाल में हिंदुओं के लिए सबसे जरूरी जगहों में से एक है।

पोखरा शांति स्तूप : पोखरा का शांति स्तूप एक सुंदर बौद्ध स्मारक है जो अनादु पहाड़ी के शीर्ष पर है। यह देश का पहला और दुनिया का 71वां शांति शिवालय है, जो 115 फीट की ऊंचाई और 344 फीट के व्यास के साथ फेवा झील का सुंदर नजारा दिखता है।

सारंगकोट : सारंगकोट एक छोटा सा गांव है, जो पोखरा के बाहरी इलाके में है। यहां से पोखरा घाटी के लुभावने सुंदर नजारे दिखते हैं। समुद्र तल से 1600 मीटर की ऊंचाई पर स्थित यह जगह पैराग्लाइडिंग के लिए टेक-ऑफ साइट है। नेपाल में कुछ रोमांच की तलाश में हैं, तो यह एक ऐसी जगह है जहां आपको जाना चाहिए।

FASHION

गर्मी में अपनी वार्डरोब में शामिल करें ये आउटफिट्स कूल और कम्फर्टेबल रहने के लिए हैं बेस्ट

हर मौसम के मुताबिक सही कपड़ों का चुनाव करना जरूरी है। गर्मी शुरू हो गई हैं, ऐसे में जरूरी है कि आप अपनी वॉर्डरोब में इस तरह की आउटफिट्स को शामिल कर लें।

जालंधर ब्रीज (फीचर) . गर्मी का मौसम शुरू हो गया है। ये समय है जब महिलाएं खुद को सबसे ज्याद स्टाइलिश रिप्रेजेंट करने की कोशिश करती हैं। सालभर महिलाओं को इस मौसम का इंतजार रहता है, ताकी वह एक से एक स्टाइलिश कपड़ों के कैरी करें। ऐसे में आपको यह भी जानना चाहिए कि गर्मियों के लिए वॉर्डरोब में किस तरह के आउटफिट्स और प्रिंट्स को शामिल करना चाहिए। यहां जानिए कुछ फैशन टिप्स जो गर्मियों में आपको कूल और कम्फर्टेबल रहने में मदद करेंगी।

गर्मियों में कैसे दिखें स्टाइलिश

को-ओर्ड्स : महिलाओं को अपने समर वॉर्डरोब में कुछ वॉर्डरोब को शामिल करना चाहिए। कॉटन कपड़े और मजेदार प्रिंट में आने वाले को-ओर्ड सेट पूरी तरह गर्मियों के लिए बेस्ट हैं। ये मैचिंग सेट स्टाइलिश दिखने और गर्मियों में पहनने के लिए बेस्ट हैं। इन्हें सही एक्सेसरीज और मेकअप के साथ स्टाइल किया जा सकता है। अच्छी बात यह है कि आप ऑफिस और डिनर डेट दोनों पर कॉटन को-ऑर्ड पहन सकती हैं।

फ्लोरल प्रिंट : गर्मियों में फ्लोरल प्रिंट्स काफी हिट हैं। चाहे कुर्तियां हों, ड्रेस हों या को-ऑर्ड सेट हों, ये प्रिंट लाजवाब दिखता है। गर्मियों में सफेद या हल्के रंगों पर रंगबिरंगे फूलों का डिजाइन बहुत सुंदर दिखता है। फ्लोरल प्रिंट वाली आउटफिट एक अच्छी समर आउटफिट है।

श्रग : गर्मियों में कूल, कॉम्फर्टेबल और बेहद स्टाइलिश लेयरिंग ऑप्शन देख रही हैं तो श्रग लें। ये स्टाइल के साथ आपको सन-प्रोटेक्शन भी देता है। स्मार्ट और स्टाइलिश दिखने के लिए ये अच्छा तरीका है।

स्कर्ट : गर्मी के लिए स्कट्र्स भी एक स्मार्ट और कंफर्टेबल ऑप्शन है। आप फॉर्मल या कैजुअल मौकों के हिसाब से स्कर्ट को चुन सकती हैं। ऑफिशियल लुक के लिए एक ही रंग की स्कर्ट को ले सकते हैं। ये काफी अच्छी दिखती है।

मलाइका अरोड़ा ने पहन लिया ऐसा ब्लाउज, जिसे देख लड़कियां जरूर करना चाहेंगी कॉपी

मलाइका अरोड़ा के लेटेस्ट लुक की फोटोज सोशल मीडिया पर दिख रही है। जिसमे वो खूबसूरत ब्लैक लहंगे में रेडी हैं। वहीं लहंगे के साथ ब्लाउज की अट्रैक्टिव डिजाइन जरूर ध्यान खींच रही है।

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

मलाइका अरोड़ा अपने बोल्ड एंड गॉर्जियस लुक से अटेंशन चुराती हैं। लेकिन जब भी वो एथिनिक कपड़ों को पहने दिखती हैं तो उनका लुक कुछ खास ही दिखता है। सोशल मीडिया पर शेयर फोटोज में मलाइका अरोड़ा का ब्लैक लहंगे में बेहद अट्रैक्टिव लुक देखने को मिल रहा है। वहीं इस लहंगे के ब्लाउज को देख लड़कियां जरूर कॉपी करना चाहेंगी।

ब्लैक लहंगे में मलाइका अरोड़ा

मलाइका अरोड़ा का ब्लैक लहंगे में फोटोशूट सामने आया है। जिसमे वो शिमरी ब्लैक ए लाइन डिजाइन का लहंगा पहने रेडी हैं। वहीं ब्लाउज की डिजाइन ध्यान खींच रही है। जो बोल्ड होने के साथ ही कंफर्टेबल लुक देने के लिए भी काफी दिख रही है। जिसे मलाइका ने साइड पार्टीशन हेयर और सॉफ्ट स्मोकी ग्लोई मेकअप के साथ कंप्लीट किया है।

मेकअप भी दिखा खास

ब्लैक आउटफिट के साथ अगर आप आई मेकअप को लेकर कंफ्यूज रहती हैं तो इस तरह की सॉफ्ट स्मोकी आईज ट्राई कर सकती हैं। जिसके साथ पिंक ग्लॉसी न्यूड शेड लिपस्टिक और पिंक चिक्स को अप्लाई करना ना भूलें।

ब्लाउज की डिजाइन है अट्रैक्टिव

मलाइका अरोड़ा ने लहंगे के साथ मैचिंग ब्लैक शिमरी ब्लाउज को कैरी किया है। जिसकी ट्यूब स्टाइल डिजाइन के साथ शोल्डर पर शियर फैब्रिक की डिटेलिंग के साथ स्लीव तैयार की गई है। जो इसे ग्लैमरस लुक दे रही है। अगर आप स्लीवलेस या ट्यूब डिजाइन के ब्लाउज से हटकर कुछ पहनना चाहती हैं तो वेडिंग लहंगे में इस तरह की स्लीव बना सकती हैं। ये काफी खूबसूरत लगेगी दिखने में।

स्वाद ही नहीं सेहत के लिए भी अच्छा है पुदीना कैसे करें यूज और स्टोर करने का तरीका

पुदीना स्वाद और सेहत दोनों के मामले में हमारा साथी है। यह गर्मी के मौसम में शरीर को अंदर से ठंडक पहुंचाता है। कैसे पुदीने का इस्तेमाल अपने नियमित खानपान में करें, बता रही हैं एक्सपर्ट

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

पुदीने की बात आते ही गर्मियों में पिया जाने वाला चटकारेदार जलजीरा मन में घूम जाता है। हम लोग बचपन में शाम होते ही मटकी में जलजीरा बेचने वाले की आवाज सुनते ही खुश हो जाते थे। गर्मियों के लिए तो पुदीना रामबाण है। विभिन्न मिनरल्स के अलावा यह विटामिन-सी का भी अच्छा स्रोत है। ताजा हो या सूखा, पुदीने का इस्तेमाल कई तरह से कुकिंग में किया जाता है। मीठी चीजों में भी इसका इस्तेमाल होता है। इसकी तेज गंध के कारण इसका प्रयोग कम मात्रा में होता है। पुदीने का कैसे बनाएं अपने कुकिंग का हिस्सा, आइए जानें:

सेहत से संबंध

- गर्मी के मौसम में पुदीने वाली शरबत और चटनी खाने से गैस की शिकायत दूर होती है।
- जुकाम-खांसी में पुदीने वाली चाय पिएं। कफ निकल जाएगा। इसके अलावा पुदीना वाले पानी से भाप लेने से बंद नाक खुलता है।
- मुंह का स्वाद बिगड़ जाए तो पुदीना की ताजी पत्तियों को छुहारा, काली मिर्च, मुनक्का और जीरा के साथ पीस लें। नीबू का रस मिलाकर खाएं।
- खांसी हो तो पुदीने के रस में उतनी ही मात्रा में शहद और अदरक का रस मिलाकर पिएं।
- पुदीना वजन घटाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

ऐसे करें स्टोर

- पुदीने को अच्छी तरह से पानी से साफ करके इसकी पत्तियों को अलग करके किसी किचन टॉवल पर कमरे में पंखे के नीचे रख दें। जब पानी सूख जाए तो पेपर नैपकिन में लपेटकर किसी एयरटाइट डिब्बे में रख दें। एक सप्ताह तक पत्तियां काली नहीं पड़ेंगी।
- पुदीने को सुखाकर 6 महीने के लिए भी स्टोर कर सकते हैं। पुदीने को अच्छी तरह से धोकर रात भर पंखे में सुखाएं। अब उसका पाउडर बनाकर या हाथों से क्रश करके एयर टाइट डिब्बे में डालकर फ्रिज में रखें। खुशबू बरकरार रहेगी।
- पत्तियां अगर गीली हैं और उन्हें सुखाने का समय नहीं है, तो उन्हें चाकू से काटकर आइस क्यूब की तरह फ्रीजर में जमा दें। जरूरत के मुताबिक निकालें और इस्तेमाल करें। शरबत आदि में इस्तेमाल करने के लिए पुदीने को ऐसे स्टोर कर सकती हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल

- पुदीने की ताजी पत्तियों को धोकर क्रश करके चुटकी भर नमक व हींग के साथ आटे में मिलाएं और आटा गूंदें। रोटी और परांठे का ना सिर्फ स्वाद बेहतर हो जाएगा बल्कि पाचन तंत्र भी ठीक रहेगा। यदि ताजी पत्तियां उपलब्ध न हों तो सूखी पत्तियों को क्रश करके भी आटे में मिला सकती हैं।
- पुदीने की आप ड्रेसिंग भी बना सकती हैं। इसके लिए एक कटोरी में पुदीना, नीबू का रस और थोड़ा-सा शहद डालकर मिलाएं। इस ड्रेसिंग का इस्तेमाल फलों के सलाद और बींस वाले सलाद आदि में करें।
- घर में अगर चाट मसाला बना रही हैं, तो उसमें सूखा पुदीना मिलाना ना भूलें। जलजीरा में भी ताजी पत्तियों को पीसकर डालने से बढ़िया स्वाद आता है। पैनकेक बनाते समय पुदीना के पत्तों को बारीक काटकर ऊपर से डालें।
- चटनी आप आम की बना रही हैं या फिर आंवले की, उसमें पुदीने की पत्तियां जरूरी डालें। रायते में पुदीने की सूखी पत्तियों को क्रश करके ऊपर से मिलाएं।

बच्चे की परवरिश में ना करें खुद को भूलने की गलती, जानिए कैसे रखें ख्याल

PARENTING

माना कि अपने बच्चे का चेहरा देखने के लिए आपने बेसब्री से इंतजार किया है। पर, परवरिश के इस सफर में खुद को खो देने में समझदारी नहीं। कैसे पालन-पोषण के चक्र में खुद को भी बचाए रखें, बता रही हैं एक्सपर्ट

जालंधर ब्रीज (फीचर) . प्रेगनेंसी के दौरान ऑफिस जाने से जुड़े मेरे सवाल सुनकर मेरी डॉक्टर अकसर कहती थीं कि गर्भावस्था में काम करने में क्या दिक्कत है। तुम और तुम्हारा बच्चा दोनों अभी आपस में जुड़े हुए हो। असल दिक्कत तो तब होगी, जब बच्चे के जन्म के कुछ माह बाद उसे किसी और के भरोसे छोड़कर तुम्हें ऑफिस जाना होगा। डॉक्टर की बात सच थी। बच्चे के तीन माह होते ही छुट्टी खत्म हो गई और ऑफिस ज्वॉइन करना पड़ा। इस बात के लिए मानसिक रूप से मैं पहले से तैयार थी, इसलिए मुझे परेशानी तो हुई, पर बहुत ज्यादा नहीं।

खुद के लिए निकालें वक्त : बच्चे के जन्म के बाद चैन से कुछ देर बाथरूम में बिताना भी किसी लग्जरी से कम नहीं होता। मां की जिंदगी पर पूरी तरह से बच्चे का एकाधिकार हो जाता है। पर, आपको बच्चे को पूरी तरह से प्राथमिकता देते हुए खुद के लिए भी नियमित रूप से समय निकालना है। बच्चा अगर थोड़ा बड़ा और समझने लायक हो गया है तो उसे अपनी जिंदगी का यह नियम समझाएं कि आप हर दिन एक तय समय अकेले बिताएंगी और उस वक्त बच्चा आपको बिल्कुल भी परेशान नहीं करेगा। इस वक्त का इस्तेमाल अपनी पसंद के किसी भी काम के लिए कीजिए। किताब पढ़िए, झपकी लीजिए, दोस्तों से बात कीजिए या फिर अपना कोई मनपसंद कार्यक्रम देखिए।

जुड़िए, अपने जैसों से : आप इस वक्त किस दौर से गुजर रही हैं और किन चुनौतियों का सामना कर रही हैं, इसे आपकी जैसी कोई मां ही समझ सकती है। यह भाव मन में घरने लगता है कि मुझे और मेरी परेशानियों को कोई नहीं समझ रहा। ऐसे समय में नई मांओं के लिए तैयार सेल्फ-हेल्प ग्रुप या ऑनलाइन कम्यूनिटी का हिस्सा बनना आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

तय कीजिए अपना लक्ष्य : मां बनने के बाद समय पर खाना खा पाना, नहा लेना या फिर बालों में कंघी कर पाना ही हर महिला के लिए उपलब्धि से कम नहीं। ऐसे में अपने लिए लक्ष्य तय करना और उन्हें पूरा करने की कोशिश करना वाकई एक मुश्किल काम है। पर, अगर आप ऐसा कर लेती हैं, तो आप खुद को थोड़ा और खोने से बचा लेंगी। एक डायरी लें और उसमें अपने छोटे-छोट लक्ष्यों जैसे नियमित टहलना या व्यायाम करना, कुछ नई चीजें सीखना आदि को लिखें।

न छोड़े हॉबी का साथ : मां बनने से पहले तो आपकी पसंद-नापसंद और शौक की एक लंबी-सी लिस्ट थी। उस लिस्ट को दोबारा तैयार कीजिए और दोबारा से अपनी हॉबी की ओर रुख कीजिए।

पैनिक अटैक आने पर डर को कैसे करें मैनेज

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

डर या एंजायटी की वजह से कुछ लोगों को पैनिक अटैक आता है। पैनिक अटैक बिल्कुल अचानक होता है और इसके कोई लक्षण नहीं दिखते। सांस लेने में तकलीफ, बेहोशी, दिल की धड़कन का तेज हो आना, मांसपेशियों में ऐंठन होने लगती है। पैनिक अटैक की वजह से होने वाला फिजिकल असर कुछ मिनट से लेकर आधे घंटे तक का होता है। वहीं इमोशनली ये असर कई घंटों तक बना रहता है। ऐसे में जरूरी है जानना कि जब आपको पैनिक अटैक पड़ रहा हो तो ऐसे वक्त में खुद को कैसे कंट्रोल करें।

HEALTH

पैनिक अटैक बिल्कुल अचानक होता है और इसके लक्षण भी बिल्कुल अचानक ही नजर आते हैं। ऐसे में जरूरी है जानना कि कैसे पैनिक अटैक को मैनेज किया जाए, जिससे सिचुएशन कंट्रोल में आ जाए।

पैनिक अटैक के फिजिकल लक्षण

पैनिक अटैक आने की वजह से पसीना निकलना, ठंड लगना, सांस लेने में दिक्कत या गला सूखने की समस्या होती है। वहीं कुछ लोगों को बेहोशी, हॉट फ्लैशेज, पेट में दर्द, सीने में दर्द, सिर दर्द, चक्कर जैसी दिक्कत होती है। कई बार पैनिक अटैक की वजह से हाथों-पैरों में कंपकंपी महसूस होती है और मरने सा डर लगता है। ऐसे मौके पर खुद को कंट्रोल करने की तकनीक जरूर पता होनी चाहिए।

गहरी सांस लेने की प्रैक्टिस करें

गहरी और धीमी सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करें। नाक से सांस लेकर चार तक गिनती गीने और सांस को रोककर रखें। फिर एक सेकेंड रुककर सांस मुंह से छोड़ें। इस तरह के सांस लेने की प्रैक्टिस आपकी तेज चल रही सांसों पर कंट्रोल करने और नर्वस सिस्टम को शांत करने में मदद करेगी।

पैनिक अटैक को ध्यान में रखें

पैनिक अटैक को याद करें और ध्यान रखें कि ये अटैक गुजर जाएगा। समझने की कोशिश करें कि कैसे डर को कम किया जा सकता है।

किसी ऑब्जेक्ट पर फोकस करें

पैनिक अटैक आने लगे तो फौरन अपने आसपास की किसी चीज पर अपना फोकस कर लें और उसकी हर चीज को नोटिस करें। इससे आपका ध्यान पैनिक अटैक से हटकर उस दूसरी चीज की गतिविधियों पर चला जाएगा।

उस जगह से ना हटें

जब भी पैनिक अटैक आए तो उस जगह से हटने की गलती ना करें। ऐसा करने से डर बढ़ जाता है और सिचुएशन खराब हो जाती है। जब आप उसी जगह पर बने रहते हैं तो आपको अपने इमोशन और डर को कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

हल्की एक्सरसाइज करें

पैनिक अटैक महसूस हो तो फौरन चलने लगें या हल्की एक्सरसाइज करना शुरू करें। इससे एंडोर्फिंस हार्मोन रिलीज होने लगता है और मूड को बदलता है। जिससे पैनिक अटैक के लक्षण आगे नहीं बढ़ पाते हैं।

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।*

आरबीआई का बड़ा अपडेट

किन लोगों के पास हैं 8202 करोड़ रुपये के 2000 के नोट

केंद्रीय बैंक ने 2,000 रुपये मूल्य वर्ग के बैंक नोट नवंबर 2016 में तब पेश किए गए थे, जब सरकार ने चलन में मौजूद 500 और 1000 रुपये के नोटों को बंद करने का ऐलान किया था। इसके बाद बीते साल 19 मई 2023 को इन्हें बंद करने का फैसला किया गया था।

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने नए वित्तीय वर्ष में बीते साल सर्कुलेशन से बाहर किए गए 2000 रुपये के गुलाबी नोटों को लेकर बड़ा अपडेट जारी किया है। चलन से बाहर होने के करीब 11 महीने बाद भी हजारों करोड़ मूल्य के ये बड़े नोट बाजार में मौजूद हैं, जिनकी वापसी अभी तक नहीं हो सकी है। रिजर्व बैंक के द्वारा 1 अप्रैल को इन नोटों का ताजा डाटा जारी किया है और इनके मुताबिक, अभी भी लोग 8202 करोड़ रुपये मूल्य के नोट अपने पास रखे हुए हैं।

97.69% गुलाबी नोटों की हुई वापसी

पीटीआई के मुताबिक, आरबीआई द्वारा जारी किए गए ताजा आंकड़ों को देखें तो सर्कुलेशन से बाहर किए जा चुके 2,000 रुपये के कुल नोटों में से करीब 97.69 फीसदी नोट बैंकिंग प्रणाली में वापस आ चुके हैं। लेकिन, अभी भी 2.31 फीसदी नोटों को लोग दबाए बैठे हैं, जिनकी वापसी नहीं हो सकी है। ये बाकी बचे 2000 रुपये के नोटों की वैल्यू 8,202 करोड़ रुपये है।

बीते साल 19 मई को हुए थे बंद

रिजर्व बैंक ने क्लीन नोट पॉलिसी के तहत बीते साल सर्कुलेशन में मौजूद सबसे ज्यादा मूल्य के इस 2000 रुपये के नोट को वापस लेने का ऐलान किया था। 19 मई 2023 को मार्केट में कुल 3.56 लाख करोड़ की मूल्य के 2,000 रुपये के नोट सर्कुलेशन में मौजूद थे, जबकि बीते साल के आखिर में 29 दिसंबर 2023 को ये आंकड़ा घटकर सिर्फ 9,330 करोड़ रुपये रह गया था। इस हिसाब से देखें तो तीन महीने की अवधि में 2000 रुपये के नोटों की वापसी की रफ्तार खासी धीमी रही है।

लगातार बढ़ाई गई वापसी की डेडलाइन

सबसे बड़े करेंसी नोट को सर्कुलेशन से बाहर करने के ऐलान के बाद केंद्रीय बैंक ने स्थानीय बैंकों और 19 आरबीआई क्षेत्रीय कार्यालयों में इन नोटों को वापस करने और बदलवाने के लिए 23 मई से लेकर 30 सितंबर 2023 तक का समय दिया था। हालांकि, इसके बाद इस डेडलाइन को 7 अक्टूबर 2023 के लिए आगे बढ़ाया गया था। इस तय तारीख तक भी कुल नोटों की वापसी ना होने के चलते रिजर्व बैंक ने 8 अक्टूबर 2023 से आरबीआई ऑफिसों में इन नोटों को बदलवाने की सुविधा को जारी रखा है।

अभी भी जमा हो सकते हैं 2000 के नोट

बता दें कि इन नोटों को अभी भी बदला जा सकता है, हालांकि स्थानीय बैंकों में ये काम नहीं हो पाएगा। केंद्रीय बैंक ने साफ किया है कि सर्कुलेशन से बाहर किए गए इन गुलाबी नोटों को 19 आरबीआई आफीसर्स, जो कि अहमदाबाद, बेंगलुरु, बेलापुर, भोपाल, भुवनेश्वर, चंडीगढ़, चेन्नई, गुवाहाटी, हैदराबाद, जयपुर, जम्मू, कानपुर, कोलकाता, लखनऊ, मुंबई, नागपुर, नई दिल्ली, पटना और तिरुवनंतपुरम में हैं, उनमें जाने के अलावा जनता अपने नजदीकी किसी भी डाकघर के जरिए इंडिया पोस्ट के माध्यम से भी ये नोट जमा करा सकते हैं।

'हर काम देश के नाम'

भारतीय सेना द्वारा एम्स बठिंडा के सहयोग से पूर्व सैनिकों के लिए चिकित्सा और कैंसर स्क्रीनिंग शिविर का आयोजन

• **जालंधर ब्रीज** . बठिंडा/चंडीगढ़

भारतीय सेना के सप्त शक्ति कमांड के ब्लैक चार्जर ब्रिगेड ने अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) बठिंडा के सहयोग से आज बठिंडा जिले के तलवंडी साबो में पूर्व सैनिकों के लिए एक चिकित्सा और कैंसर-स्क्रीनिंग शिविर का आयोजन किया गया। यह चिकित्सा शिविर 'राष्ट्र के प्रति आपकी सेवा के लिए आभार' थीम के तहत आवश्यक चिकित्सा सेवाएं प्रदान करने तथा सैनिकों द्वारा प्रदान की गई मानवीय सेवा के लिए आयोजित किया गया था।

चिकित्सा शिविर का संचालन भारतीय सेना और एम्स बठिंडा के डॉक्टरों की एक संयुक्त टीम द्वारा किया गया था जिसमें ई एन टी, सर्जिकल और दंत चिकित्सा देखभाल के विशेषज्ञ शामिल थे। चिकित्सा सेवाओं के अलावा, चिकित्सा टीम द्वारा पूर्व सैनिकों की कैंसर जांच भी की गई। माता साहिब कॉलेज, तलवंडी साबो ने मेडिकल टीम की सहायता के लिए छात्रों द्वारा स्वैच्छिक सामुदायिक सेवा सहित प्रशासनिक सहायता प्रदान की।

भारतीय सेना पूर्व सैनिक निदेशालय (डीआईएवी) डीपीडीओ और ईसीएचएस के तत्वावधान में पूर्व सैनिकों और उनके परिवारों के लिए विभिन्न स्वास्थ्य योजनाओं से संबंधित जागरूकता कार्यक्रम भी आयोजित किया गया, जिसमें 430 पूर्व सैनिकों ,वीर नारियों और उनके परिजनों ने भाग लिया।

मेजर जनरल ए । धर ने हेल्स एंजल्स (बठिंडा) की कमान संभाली

मेजर जनरल ए ।धर, सेना मेडल ने मेजर जनरल हरि बी पिल्लई से दक्षिण पश्चिमी कमान के तहत बठिंडा मिलिट्री स्टेशन में प्रतिष्ठित हेल्स एंजल्स सब एरिया की कमान संभाली और वे हेल्स एंजल्स के 55वें जनरल ऑफिसर कमांडिंग होंगे। जनरल ऑफिसर ने 14 दिसंबर, 1991 में कोर ऑफ़ आर्टिलरी में कमीशन प्राप्त किया। वे राष्ट्रीय रक्षा अकादमी खडकवासला , पुणे, भारतीय सैन्य अकादमी, देहरादून, स्कूल ऑफ़ आर्टिलरी, देवलाली, रक्षा सेवा स्टाफ कॉलेज, वेलिंगटन और राष्ट्रीय रक्षा कॉलेज, नई दिल्ली के पूर्व छात्र हैं। जनरल ऑफिसर के पास भारत की सभी सीमाओं पर सैन्य संचालन में विशाल अनुभव प्राप्त है, जिसमें एक बटालियन की कमान अधिक ऊंचाई वाले क्षेत्र में और एक ब्रिगेड की कमान उत्तरी थिएटर में भी शामिल है। संगठन के संचालन और विशिष्ट सेवा में उनके योगदान के लिए उन्हें सेना पदक (विशिष्ट) से सम्मानित किया गया है। 'प्रतिष्ठित हेल्स' एंजेल्स सब एरिया की कमान संभालने के बाद जनरल ऑफिसर ने कमान के सभी कर्मियों और उनके परिवारों को शुभकामनाएं दीं। जनरल ऑफिसर ने सभी रैंकों से भारतीय सेना की व्यवसायिक उत्कृष्टता और मूल्यों के उच्च मानकों को बनाए रखने का आग्रह किया।

सीबीआई अदालत मोहाली ने न्यायिकेतर हत्या से संबंधित मामले में झब्बल पुलिस स्टेशन, अमृतसर के तत्कालीन एसएचओ को 10 वर्ष की कठोर कारावास एवं दो लाख रु. जुर्माने की सजा सुनाई

• **जालंधर ब्रीज** . मोहाली

सीबीआई मामलों के विशेष न्यायाधीश, मोहाली (पंजाब) की अदालत ने बलविंदर सिंह की न्यायिकेतर हत्या से संबंधित मामले में झब्बल पुलिस स्टेशन, अमृतसर के तत्कालीन एसएचओ, आरोपी अमरजीत सिंह को 10 वर्ष की कठोर कारावास एवं दो लाख रु. जुर्माने की सजा सुनाई। मृतक के परिवार को उचित मुआवजा देने हेतु मामला डीएलएसए को भी भेजा गया।

माननीय उच्चतम न्यायालय ने दिनांक 15/11/1995 के आदेश के तहत सीबीआई को पंजाब पुलिस के कर्मियों द्वारा न्यायेतर हत्याओं एवं शवों को लावारिस के रूप में निपटाने के आरोपों की जांच करने का निर्देश दिया। शुरुआत में, सीबीआई ने प्रारंभिक जांच दर्ज की एवं पूछताछ के दौरान पीड़ित की पत्नी सामने आई व उसने बताया कि उसके पति बलविंदर सिंह को दिनाँक 04.10.1992 को झब्बाल पुलिस स्टेशन की पुलिस टीम ने अवैध रूप से पकड़ा/रोक लिया था। उसने आशंका जताई कि पुलिस कर्मियों ने बलविंदर सिंह की हत्या कर दी एवं लावारिस के शव के रूप में उसका अंतिम संस्कार कर दिया। तदनुसार, सीबीआई ने अशोक कुमार शर्मा, पुलिस उपाधीक्षक, अमरजीत सिंह उप निरीक्षक/एसएचओ, झब्बाल पुलिस स्टेशन एवं अन्यों के विरूद्ध मामला दर्ज किया।

जांच पूरी होने पर, सीबीआई ने आरोपी अशोक कुमार शर्मा, पुलिस उपाधीक्षक और अमरजीत सिंह, तत्कालीन उप निरीक्षक/एसएचओ, झब्बाल पुलिस स्टेशन के विरुद्ध दिनाँक 16.09.1999 को विशेष न्यायाधीश, सीबीआई मामले, मोहाली, पंजाब की अदालत में आरोप पत्र दायर किया। दोनों आरोपियों के विरुद्ध दिनाँक 28/02/2000 आरोप तय किए गए। विचारण के दौरान, पुलिस उपाधीक्षक अशोक कुमार शर्मा की मृत्यु हो गई एवं उनके विरुद्ध आरोप हटा लिए गए।

विचारण के पश्चात, अदालत ने आरोपी अमरजीत सिंह, तत्कालीन उप निरीक्षक/एसएचओ, झब्बाल पुलिस स्टेशन को दोषी ठहराया एवं तदनुसार उन्हें सजा सुनाई।

निर्वाचन आयोग ने आम चुनाव 2024 में गलत सूचना के प्रसार को सक्रिय रूप से रोकने के लिए

'मिथ वर्सेस रियलिटी रजिस्टर' की शुरुआत की

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

निर्वाचन आयोग ने लोकसभा चुनाव 2024 के दौरान गलत सूचना के प्रसार को रोकने और चुनावी प्रक्रिया की सत्यनिष्ठा को बनाए रखने के लिए 'मिथक बनाम वास्तविकता (मिथ वर्सेस रियलिटी) रजिस्टर' लॉन्च किया है। मुख्य निर्वाचन आयुक्त राजीव कुमार ने निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार और सुखबीर सिंह संधू के साथ आज निर्वाचन सदन, नई दिल्ली में इसका शुभारंभ किया। 'मिथक बनाम वास्तविकता रजिस्टर' चुनाव आयोग की आधिकारिक वेबसाइट (https://mythvsreality.eci.gov.in/) के माध्यम से जनता के लिए उपलब्ध है। रजिस्टर के तथ्यात्मक मैट्रिक्स को नवीनतम सटीक और सत्यापित जानकारी व प्रश्नोत्तरी को शामिल करने के लिए नियमित रूप से अपडेट किया जाएगा। 'मिथक बनाम वास्तविकता रजिस्टर' की शुरुआत चुनाव प्रक्रिया को गलत सूचना से बचाने के लिए निर्वाचन आयोग के जारी प्रयासों में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है।

मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने आम चुनाव 2024 के लिए कार्यक्रम की घोषणा पर एक संवाददाता सम्मेलन के दौरान चुनावी सत्यनिष्ठा के लिए धन, बाहुबल और आदर्श आचार संहिता के उल्लंघन के

एक बटन के क्लिक पर आसान प्रारूप में विश्वसनीय और प्रामाणिक चुनाव संबंधी जानकारी के लिए वन-स्टॉप प्लेटफॉर्म

साथ-साथ गलत सूचना को एक चुनौती के रूप में पहचाना है। विश्व स्तर पर कई लोकतंत्रों में गलत सूचना और फर्जी खबरों का प्रसार बढ़ती चिंता का विषय है। इस देखते हुए निर्वाचन आयोग की अभिनव और सक्रिय पहल यह सुनिश्चित करने का एक प्रयास है कि मतदाताओं को चुनावी प्रक्रिया के दौरान सटीक और प्रामाणिक जानकारी मिल सके।

'मिथक बनाम वास्तविकता रजिस्टर' चुनाव अवधि के दौरान प्रसारित मिथकों और गलत जानकारी को दूर करने के लिए व्यापक तथ्यात्मक जानकारी प्रदान करता है ताकि मतदाता को संपूर्ण जानकारी उपलब्ध हो और वह चुनाव संबंधी निर्णय ले सके। इसे उपयोगकर्ता के अनुकूल प्रारूप में डिजाइन किया गया है जिसमें व्यापक रूप से ईवीएम/वीवीपीएटी, मतदाता सूची/मतदाता सेवाओं, चुनाव संचालन और अन्य के बारे में मिथकों एवं गलत सूचना के क्षेत्रों को शामिल किया गया है। यह रजिस्टर पहले से ही चुनाव से संबंधित फर्जी जानकारी, सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर प्रसारित संभावित मिथकों, महत्वपूर्ण विषयों पर अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न और सभी हितधारकों के लिए विभिन्न खंड के तहत संदर्भ सामग्री प्रदान करता है। रजिस्टर को नियमित आधार पर अपडेट किया जाएगा।

सभी हितधारकों को मिथक बनाम वास्तविकता रजिस्टर में दी गई जानकारी के साथ किसी भी चैनल के माध्यम से उनके द्वारा प्राप्त किसी भी संदिग्ध जानकारी को सत्यापित और पुष्ट करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इस मंच का उपयोग जानकारी को सत्यापित करने, गलत सूचना के प्रसार को रोकने, मिथकों को दूर करने और आम चुनाव 2024 के दौरान प्रमुख मुद्दों के बारे में अवगत रहने के लिए किया जा सकता है। उपयोगकर्ता रजिस्टर से विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर जानकारी भी साझा कर सकते हैं।

भारत के मुख्य न्यायाधीश ने "बेहतर आपराधिक न्याय हेतु तकनीकी अंगीकरण" विषय पर 20वां डी. पी. कोहली स्मृति व्याख्यान दिया

उन्होंने 35 सीबीआई अधिकारियों/कर्मियों को विशिष्ट सेवा हेतु राष्ट्रपति पुलिस पदक एवं सराहनीय सेवा हेतु पुलिस पदक भी प्रदान किए

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

भारत के मुख्य न्यायाधीश, माननीय डॉ न्यायमूर्ति डी. वाई. चंद्रचूड़ ने आज भारत मंडपम, नई दिल्ली में "बेहतर आपराधिक न्याय हेतु तकनीकी अंगीकरण विषय पर 20वां डी. पी. कोहली स्मृति व्याख्यान दिया। सीबीआई ने अपने स्थापना दिवस 1 अप्रैल, 2024 को अपने संस्थापक निदेशक की स्मृति में व्याख्यान का आयोजन किया। उन्होंने सीबीआई के 06 अधिकारियों/कर्मियों को विशिष्ट सेवा हेतु राष्ट्रपति पुलिस पदक (पीपीएम) एवं 29 अधिकारियों/कर्मियों को सराहनीय सेवा हेतु पुलिस पदक (पीएम) भी प्रदान किए।

इस अवसर पर निदेशक, सीबीआई प्रवीण सूद ने मुख्य न्यायाधीश एवं अन्य अतिथियों का स्वागत किया।

डी.पी. कोहली ने सीबीआई के विकास में अमूल्य योगदान दिया, जिसके कारण, सीबीआई आज प्रमुख संस्थान के रूप में जाना जाता है। शुरुआत में 23 जुलाई, 1955 से 1 अप्रैल, 1963 को सीबीआई के गठन तक, विशेष पुलिस प्रतिष्ठान के आईजीपी के रूप में एवं पुनः 31 मई, 1968 तक सीबीआई के निदेशक के रूप में उन्होंने भारत में सतर्कता संस्थान की नींव रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। 'संथानम समिति' की सिफ़ारिश के आधार पर वर्ष 1963 में सीबीआई की स्थापना हुई। कोहली 'संथानम समिति' के सदस्य भी रहे। उनका शानदार नेतृत्व, वर्ष 1968 में अपने दायित्वों को त्यागने तक जारी रहा। कोहली ने संगठन को अपना आदर्श वाक्य "उद्यमिता, निष्पक्षता एवं सत्यनिष्ठा" दिया, जो सीबीआई के डीएनए में समाहित है। अपने संस्थापक निदेशक को श्रद्धांजलि के रूप में, सीबीआई, वर्ष 2000 से 'डी. पी. कोहली स्मृति व्याख्यान' का आयोजन कर रही है।

निम्न अधिकारियों/कर्मियों को विशिष्ट सेवा हेतु राष्ट्रपति पुलिस पदक प्रदान किए गए :

- आलोक कुमार, अपर पुलिस अधीक्षक, सीबीआई, विशेष इकाई, मुंबई (अब अपर पुलिस अधीक्षक /शाखा प्रमुख, सीबीआई, गोवा);
- अतुल हजेला, पुलिस उपाधीक्षक, सीबीआई, एसीबी, भोपाल (अब अपर पुलिस अधीक्षक, एसीबी, भोपाल);
- टी. ।धरन, पुलिस उपाधीक्षक, सीबीआई, ईओबी, चेन्नई (अब अपर पुलिस अधीक्षक, ईओबी, चेन्नई);
- तेज प्रकाश देवरानी, पुलिस उपाधीक्षक, सीबीआई, नीति प्रभाग, नई दिल्ली;
- गुरुमीत सिंह, उप निरीक्षक, सीबीआई (मुख्यालय), नई दिल्ली (अब सेवानिवृत्त);
- नरपत सिंह, सहायक उप निरीक्षक, सीबीआई, एसी-I, नई दिल्ली;

निम्न अधिकारियों/कर्मियों को सराहनीय सेवा हेतु पुलिस पदक प्रदान किए गए :

- डॉ. नितिन दीप ब्लग्गन, भा.पु.सेवा, पुलिस उपमहानिरीक्षक, सीबीआई, एसी-I, नई दिल्ली [(अब संयुक्त निदेशक (नीति)];
- केशव राम, भा. पु. सेवा, पुलिस उपमहानिरीक्षक, सीबीआई, एससी-III, नई दिल्ली (अब संयुक्त सीपी, ईओडब्ल्यू, दिल्ली पुलिस);
- विजय कुमार शर्मा, सहायक विधिक सलाहकार, सीबीआई, ईओ-I, नई दिल्ली (कानून एवं न्याय मंत्रालय के संयुक्त सचिव के रूप में सेवानिवृत्त, अब एनआईए में);
- विवेक प्रियदर्शी, अपर पुलिस महानिरीक्षक (पी), सीबीआई, नई दिल्ली (अब पुलिस उपमहानिरीक्षक/शाखा प्रमुख, बीएसएफबी, दिल्ली);
- निर्भय कुमार, पुलिस अधीक्षक, सीबीआई, एससी-I, नई दिल्ली (अब पुलिस उपमहानिरीक्षक, सीबीआई, मुख्यालय,एन डी सी कोर्स, नई दिल्ली);
- मनोज वर्मा, पुलिस अधीक्षक (मुख्यालय), सीबीआई, नई दिल्ली (अब पुलिस अधीक्षक, सीबीआई अकादमी);
- संदीप कुमार शर्मा, पुलिस अधीक्षक, सीबीआई, ईओ-II, नई दिल्ली (अब पुलिस अधीक्षक, सीबीआई अकादमी);
- सुरेश कुमार, अपर पुलिस अधीक्षक, सीबीआई, एसीबी, मुंबई (अब पुलिस अधीक्षक, एसीबी, मुंबई);
- भारतेन्द्र शर्मा, अपर पुलिस अधीक्षक, सीबीआई, एसी-I, नई दिल्ली (अब पुलिस अधीक्षक / शाखा प्रमुख, शिलांग);
- भारत भूषण भट्ट, अपर पुलिस अधीक्षक, सीबीआई, एसीबी, जबलपुर (अब अपर पुलिस अधीक्षक, आरटीसी, चेन्नई);
- नरेश तलवार, पुलिस उपाधीक्षक, सीबीआई, एसीबी, रायपुर (अब अपर पुलिस अधीक्षक, ईओबी, मुंबई);
- आनंद कृष्णन टी.पी., पुलिस उपाधीक्षक, एससीबी, तिरुवनंतपुरम (अब अपर पुलिस अधीक्षक, एसटीबी, चेन्नई);
- करण सिंह राणा, पुलिस उपाधीक्षक, सीबीआई, एसी-V, नई दिल्ली (अब अपर पुलिस अधीक्षक, एसीबी, चंडीगढ़);
- सुभाष पांडे, पुलिस उपाधीक्षक, सीबीआई, नीति प्रभाग, नई दिल्ली (अब अपर पुलिस अधीक्षक, ईओ-I, दिल्ली);
- गुलशन मोहन राठी, पुलिस उपाधीक्षक, सीबीआई, एसटीबी, मुंबई (अब अपर पुलिस अधीक्षक, ईओ-I, दिल्ली);
- टी.सेल्वाकुमार, पुलिस उपाधीक्षक, सीबीआई, एसयू, नई दिल्ली (अब अपर पुलिस अधीक्षक, एसयू, चेन्नई);
- भगवान, पुलिस उपाधीक्षक, सीबीआई, एससी-III, नई दिल्ली (अब अपर पुलिस अधीक्षक, एसीबी, मुंबई);
- मनोज कुमार, पुलिस उपाधीक्षक, सीबीआई, ईओ-IV, कोलकाता (अब पुलिस उपाधीक्षक, ईओबी, कोलकाता);
- विजय यादव, निरीक्षक, सीबीआई, एससी-II, नई दिल्ली (अब सेवानिवृत्त);
- शिबानी साहा, उप निरीक्षक, सीबीआई, ईओ-IV, कोलकाता, (अब सेवानिवृत्त)
- बिश्राम सिंह, सहायक उप निरीक्षक, सीबीआई, एसीबी, जबलपुर;
- शाम सिंह, सहायक उप निरीक्षक, सीबीआई, एसीबी, जम्मू;23. कृष्ण लाल, प्रधान सिपाही, सीबीआई, एसी-II, नई दिल्ली;
- राजेश बाबू चौहान, प्रधान सिपाही, सीबीआई (मुख्यालय), नई दिल्ली (अब सहायक उप निरीक्षक, सुरक्षा विंग, दिल्ली);
- दुर्गा सिंह, प्रधान सिपाही, सीबीआई, एससी-I, नई दिल्ली;
- तेज पाल सिंह, प्रधान सिपाही, सीबीआई अकादमी, गाजियाबाद;
- सिबी, पी जी, सिपाही, सीबीआई, एसीबी, कोचीन (अब प्रधान सिपाही बीएसएफबी, बैंगलोर);
- राम सिंह धामी, सिपाही, सीबीआई, ईओ-I, नई दिल्ली (अब प्रधान सिपाही);

29. दिनेश सिंह पुंडीर, आशुलिपिक-II, सीबीआई (मुख्यालय), नई दिल्ली [अब आशुलिपिक-I, सीबीआई (मुख्यालय)]

माननीय सर्वोच्च न्यायालय, माननीय उच्च न्यायालय तथा राउज़ एवेन्यू कोर्ट, दिल्ली के कई न्यायाधीश, केंद्रीय सचिव, सीवीसी, लोक पाल के सदस्य आदि, इस अवसर पर उपस्थित रहे। केंद्रीय अर्धसैनिक बलों, केंद्रीय एजेंसियों, ईडी, एनआईए आदि के प्रमुख भी शामिल हुए। समारोह का लाइव वेबकास्ट भी किया गया। कार्यक्रम के वेबलिंक, देश भर के सभी उच्च न्यायालयों, सभी केंद्रीय अर्धसैनिक बलों, सभी राज्य/केंद्र शासित प्रदेश के पुलिस बलों, सभी सीवीओ व सीबीआई की सभी शाखाओं आदि के साथ भी साझा किए गए।

लोकसभा चुनाव 2024

क्या क्रिकेट के रिंकू सिंह की तरह सियासत में सुशील रिंकू बन पाएंगे गेम चेंजर

क्रिकेट में बल्लेबाज खेला करता है और सियासत में लोग खेला करते हैं

• **जालंधर ब्रीज .** विशेष रिपोर्ट

भारत की राजनीति में 2024 का चुनाव अभी तक के सभी चुनावों से अलग देखने को मिल रहा है। इसमें दिन में क्या है और रात में क्या होगा, यह किसी को नहीं पता। इसकी ताजा उदाहरण पंजाब में देखने को मिली जहां भाजपा ने आम आदमी पार्टी को 440 वोल्ट का झटका चुनाव शुरू होते ही दे दिया। यहां भाजपा ने पूरे भारत में आम आदमी पार्टी के एकमात्र सांसद को अपनी पार्टी में शामिल करवा लिया। लेकिन चुनावी दिनों में यह आम बात है। नेता अपनी नाराजगी या टिकट कटने के डर से दल बदल लेते हैं। परंतु यहां तो सांसद भी दो मुख्यमंत्रियों ने उपचुनाव में जितवाया था और उसको सांसद में आवाज उठाने का पासवर्ड भी दिया था। और तो और मौजूदा चुनाव में टिकट की घोषणा भी करदी थी। इस कदम से रिंकू तो पूरे भारत की सियासत में और टीवी चैनल की डिबेट पर खासा गर्म मुद्दा बने हुए हैं। परंतु आम आदमी पार्टी की रातों की नींद उड़ा गए क्योंकि मौजूदा स्थिति में पार्टी का राष्ट्रीय प्रधान पहले से ही जेल में है और मौजूदा सांसद के पार्टी छोड़कर जाने के बाद भगवंत मान को 13/0 हासिल करना भी पहाड़ के समान लग रहा है।

पार्टी बदलने संबंधी मीडिया के सवालों का जवाब देते हुए सुशील रिंकू ने सीधा आम आदमी पार्टी के 2 वर्ष में किए प्रगतिशील कामों संबंधी विज्ञापनों को अपने इस बयान से खोखला साबित कर दिया कि वो आठ महीने में एक भी काम नहीं करवा पाए। यह भी भारत की राजनीति में कम ही देखने को मिला है कि कोई भी नेता अपनी नाकामी को खुले मंच में स्वीकार कर रहा हो और सीधा अपनी सरकार के ही निकाय विभाग की ढीली कार्यशैली का विरोध कर रहा हो। परंतु क्रिकेट में रिंकू सिंह ने यह साबित किया कि वो स्ट्रीट स्मार्ट है। गेम को किसी भी समय पलट सकते हैं। अब देखना होगा कि सुशील रिंकू भी सियासत में बन पाएंगे गेम चेंजर ?

महिला वोटरों को जागरुक करने के लिए मेहंदी व रंगोली मुकाबले करवाए

• **जालंधर ब्रीज.** मुकेरियां/ होशियारपुर

डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल के दिशा निर्देशों व उप मंडल मजिस्ट्रेट मुकेरियां अशोक कुमार के नेतृत्व में बाल विकास प्रोजैक्ट अधिकारी मुकेरियां कुमारी मंजू बाला की ओर से स्वीप गतिविधियों के अंतर्गत गांव डुगरी राजपूतां में महिला वोटरों व विशेष तौर पर फस्ट टाइम वोटर्ज को जागरुक करने के लिए मेहंदी व रंगोली मुकाबले करवाए गए। आंगनवाड़ी वर्करों की ओर से अलग-अलग रंगोली के डिजाइन बनाकर गांव की महिलाओं को हर हालत में वोट डालने के लिए प्रेरित किया गया। सुपरवाइजर सीमा देवी व सुपरवाइजर रविंदर कौर की ओर से किशोर लड़कियों व महिलाओं को बताया गया कि किस तरह हम अपनी वोट का सही इस्तेमाल कर लोकतंत्र को मजबूत कर सकते हैं व अपनी आवाज ऊपर तक पहुंचा सकते है। उन्होंने लोक सभा चुनाव 2024 के लिए पंजाब में 1 जून को पड़ने वाली वोटों वाले दिन हर हालत में वोट डालने के लिए कहा। इस मौके पर सुपरवाइजर मोनिका शर्मा, सुपरवाइजर उर्मिला रानी व सुपरवाइजर राज कुमार के अलावा बड़ी गिनती में आंगनवाड़ी वर्करों, गांव की महिलाओं व पहली बार वोटर बनी किशोर लड़कियां मौजूद थे।

आंखें कुदरत का अनमोल उपहार, इनका ख्याल रखना बेहद जरूरी : सिविल सर्जन

स्वास्थ्य विभाग की ओर से नेत्र जांच एवं उपचार को लेकर आयोजित विशेष शिविर से 513 लोग लाभान्वित हुए

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

सिविल सर्जन डॉ. जगदीप चावला के दिशा निर्देशों के तहत वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. गुरप्रीत कौर और वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी ईएसआई पिछले 5 दिनों के दौरान डा अरुण वर्मा के नेतृत्व में मोबाइल यूनिट टीम द्वारा आम लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करते हुए निःशुल्क नेत्र जांच एवं उपचार से संबंधित एक विशेष शिविर का आयोजन किया गया। स्थानीय लोगों ने इन शिविरों में विशेष रुचि दिखाई और निःशुल्क सेवाओं का लाभ उठाया।

सिविल सर्जन डॉ. गुरुवार को जगदीप चावला ने सिविल सर्जन कार्यालय की मोबाइल यूनिट में आकर उन मरीजों से मुलाकात की और जिनका उक्त शिविर के दौरान ऑपरेशन किया गया था उनका हाल-चाल जान। उन्होंने कहा कि आंखें कुदरत की अनमोल नियामत हैं इसलिए इनकी देखभाल करना और जरूरी बनता है। उन्होंने मरीजों से विशेषज्ञ चिकित्सा टीम द्वारा बताई गई सावधानियां बरतने और डॉक्टरों द्वारा बताई गई दवाएं लेने को कहा। इस मौके पर सुपरिटेंडेंट गुरपिंदर कौर, मेडिकल ऑफिसर डॉ. रोहित भनोट, जूनियर सहायक चारू महाजन, जिला बी.सी.सी. संयोजक नीरज शर्मा भी मौजूद रहे। नेत्र मोबाइल यूनिट के नेत्र रोग के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी जानकारी देते हुए डॉ. गुरप्रीत कोर ने बताया कि शिविर के दौरान कुल 513 लोगों ने अपनी आंखों की जांच कराई। इनमें से 44 मरीजों की मोतियाबिंद की सर्जरी सफलतापूर्वक की गई। इन शिविरों में जांच के दौरान कम दृष्टि वाले मरीज भी मिले, जिन्हें चश्मा पहनने की सलाह दी गई।

डॉ. गुरप्रीत कौर ने बताया कि कैंप के दौरान ऐसे मरीज भी मिले, जिनकी आंखों का ऑपरेशन करने की जरूरत नहीं थी, लेकिन नियमित अंतराल के बाद उनकी आंखों का फॉलोअप कराना पड़ता था। आई मोबाइल टीम ऐसे मरीजों की समय-समय पर जांच करती रहेगी। उन्होंने बताया कि सहारा सेवा समिति के हरबंस गगनेजा ने मरीजों के लिए निःशुल्क दवा, आई ड्रॉप, फल, बिस्किट आदि की सेवा में सहयोग प्रदान किया। साईं सेवा समिति के तरविंदर सोई के सहयोग से मरीजों को काला चश्मा (सुरक्षात्मक चश्मा) दिया गया। इस अवसर पर लोगों को आंखों के स्वास्थ्य एवं रखरखाव के लिए विटामिन-ए युक्त आहार जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां, पपीता, मछली, अंडे, दही, मक्खन, पनीर आदि का सेवन करने के बारे में भी जागरूक किया गया।

चुनाव आयोग के निर्देशों का सख़्ती से पालन को सुनिश्चित किया जाए : एसएसपी वत्सला गुप्ता

पुलिस अधिकारियों को चैकिंग, निगरानी बढ़ाने और अराजक तत्वों पर सख्त कार्रवाई के निर्देश

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

एस.एस.पी. वत्सला गुप्ता ने आज सभी पुलिस अधिकारियों के साथ मीटिंग करते हुए निर्देश किये कि जिले में लोकसभा चुनाव शांतिपूर्ण, निष्पक्ष एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न करवाने को विश्वसनीय बनाया जाये। उन्होंने कहा कि आदर्श चुनाव संहिता का सख़्ती से पालन सुनिश्चित किया जाये ताकि भारत चुनाव आयोग के निर्देशानुसार चुनाव प्रक्रिया सम्पन्न करवाई जा सके।

स्थानीय पुलिस लाइन में पुलिस के समूह गज़टिड अधिकारियों, थानाध्यक्षों व चौकी इंचार्ज तथा विभिन्न यूनिटों के अधिकारियों के साथ मीटिंग के दौरान एस.एस.पी. वत्सला गुप्ता ने कहा कि भारत चुनाव आयोग ने कल जिला पुलिस प्रमुखों के साथ चुनाव व्यवस्थाओं की समीक्षा करते हुए निर्देश दिये थे कि अमन-कानून व्यवस्था बनाये रखते हुए उचित सुरक्षा व्यवस्था की जाये। उन्होंने कहा कि कपूरथला जिले के सभी चार विधानसभा क्षेत्रों में सख्त सुरक्षा प्रबंधों को लागू किया जाये। उन्होंने कहा कि यदि किसी भी प्रकार की संदिग्ध

गतिविधि ध्यान में आती है या उसके संबंध में सूचना मिलती है तो साथ ही साथ बनती कार्रवाई अमल में लाई जाए। जिले के पुलिस अधिकारियों को चुनाव आयोग के निर्देशों की विस्तृत जानकारी देते हुए एस.एस.पी. वत्सला गुप्ता ने कहा कि इन निर्देशों का पालन पूर्णतः सुनिश्चित किया जाये। समूह प्रमुख अधिकारियों को आदर्श चुनाव संहिता का सख्ती से पालन सुनिश्चित करने के लिए सभी थाना प्रमुख अधिक से अधिक नाकाबंदी, चैकिंग अभियान और कासो (CASO) ऑपरेशन चलाकर अवैध शराब रिकवरी करने और नशा तस्करों को गिरफ्तार करने के लिए सख्त के साथ कार्रवाई की जाये। उन्होंने कहा कि मंड क्षेत्र में विशेष अभियान चलाकर अवैध शराब निकालने की गतिविधियों के खिलाफ कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि बुरे तत्वों और भगोड़ों पर नियंत्रण किया जाये।उन्होंने कहा कि आदतन अपराधियों के खिलाफ सख्त से सख़्त कार्रवाई की जाये। लाइसेंसी हथियारों को जमा कराने की प्रक्रिया में तेजी लाने का निर्देश देते हुए एस.एस.पी. वत्सला गुप्ता ने कहा कि लाइसेंसधारियों के हथियारों को जमा करवाये जाने को सुनिश्चित किया जाये। मीटिंग में अन्य लोगों के अलावा श्री गुरप्रीत सिंह गिल एसपी हैड क्वाटर, श्री सरबजीत राय एसपी डी, श्रीमती रूपिंदर कौर भट्टी एसपी फगवाड़ा शामिल थे। उपस्थित थे।

लोकसभा प्रत्याशी बनने पर रिंकू को दी बधाई

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

भाजपा स्पोर्टस सेल के प्रदेश अध्यक्ष सन्नी शर्मा ने जालन्धर स्पोर्टस सेल की टीम के साथ भारतीय जनता पार्टी के लोकसभा प्रत्याशी सुशील रिंकू का भारतीय जनता पार्टी के विश्व के सबसे बड़े लोकतांत्रिक परिवार का हिस्सा बनने एव जालंधर लोकसभा चुनावो के उम्मीदवार बनाये जाने पर उनका पुष्पगुच्छ देकर स्वागत किया।

सनी शर्मा ने सुशील रिंकू को विश्वास दिलाया कि वह खिलाड़ियों और युवाओं को भारतीय जनता पार्टी के साथ जोड़कर भारतीय जनता पार्टी के लोकसभा प्रत्याशी सुशील रिंकू को मजबूत बनाएंगे सुशील कुमार रिंकु का स्वागत करते हुए भाजपा के पूर्व जिला अध्यक्ष एवं जालंधर लोकसभा के संयोजक रमन पब्बी ,प्रदेश स्पोर्ट्स सेल के प्रधान सन्नी शर्मा, जिला उपाध्यक्ष मनीष विज, जिला सचिव अमित भाटिया,भाजपा स्पोर्ट्स सेल के

जिला प्रधान मंगा पहलवान, प्रदेश सह-संयोजक नीरज गुप्ता, यजित हुरिया, प्रदेश स्पोर्ट्स सेल सचिव नितिन बहरोल, जिला कार्यकारणी सदस्य राजन शर्मा, मनी कुमार, हेमंत पाठक, रोहित वत्स, वरुण नागपाल, विशव महिंद्रु, साधु पहलवान, गौरव वर्मा, नवदीप कुमार, राजेश चड्ढा, संदीप वर्मा, कृष्ण पहलवान व अन्य उपस्थित थे।

सीएम मान ने लोक सभा चुनाव को लेकर संभाली कमान

आप प्रत्याशी जीपी व विधायकों से लिया फीडबैक और रणनीतियों पर की चर्चा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी(आप) पंजाब में लोकसभा चुनाव प्रचार के लिए अपनी अंतिम रणनीति तैयार करने से पहले कोई कसर नहीं छोड़ रही है। पंजाब में चुनाव अभियान के प्रभारी मुख्यमंत्री भगवंत मान के साथ पार्टी के प्रत्येक नेता और कार्यकर्ता को यकीन है कि पार्टी 13-0 से क्लीन स्वीप करेगी और राज्य में किसी अन्य राजनीतिक दल के पास कोई मौका नहीं है।

गुरुवार को सीएम मान ने श्री फतेहगढ़ साहिब लोकसभा क्षेत्र पर फीडबैक लेने के लिए बैठक की। बैठक में इस सीट से आप उम्मीदवार गुरप्रीत सिंह जीपी और फतेहगढ़ साहिब निर्वाचन क्षेत्र के सभी आप विधायक शामिल हुए। बस्सी पठाना (एससी) के विधायक रूपिंदर सिंह हैप्पी, फतेहगढ़ साहिब के विधायक लखबीर सिंह राय, अमलोह के विधायक गुरिंदर सिंह, खन्ना के विधायक तरूणप्रीत सिंह सोंद, समराला के विधायक जगतार सिंह, साहनेवाल के विधायक हरदीप सिंह मुंडियां और रायकोट (एससी) के विधायक हाकम सिंह ठेकेदार उपस्थित थे।

मान ने सभी विधायकों से उनके विधानसभा क्षेत्रों के बारे में फीडबैक लिया और फिर आगामी लोकसभा चुनाव के लिए सभी नेताओं के साथ फतेहगढ़ साहिब विधानसभा क्षेत्र को लेकर विचार मंथन किया। 2022 के पंजाब विधानसभा चुनाव में पार्टी ने फतेहगढ़ साहिब की सभी नौ विधानसभा सीटों पर जीत हासिल की थी और लोकसभा चुनाव में भी वह काफी मजबूत स्थिति में नजर आ रही है।

इस बैठक में सीएम मान ने फतेहगढ़ साहिब सीट के प्रत्याशी और विधायकों से भी चुनावी रणनीति पर चर्चा की। मान ने विधायकों से कहा कि वे फतेहगढ़ साहिब विधानसभा क्षेत्रों में पार्टी के सभी पदाधिकारियों के साथ बैठकें करें और हर गांव में भी बैठकें करें। उन्होंने विधायकों को निर्देश दिया कि वे पिछले दो वर्षों में उनकी सरकार द्वारा लिए गए सभी पंजाब-समर्थक और जन-समर्थक निर्णयों को सख्ती से प्रचारित करें और लोगों से उनके मुद्दों के बारे में भी बात करें जिन्हें वे संसद में संबोधित करना चाहते हैं।

बैठक के बाद प्रेस को जानकारी देते हुए आप उम्मीदवार गुरप्रीत सिंह जीपी ने कहा कि मान सरकार ने पिछले दो वर्षों में असाधारण काम किया है। लोग आम आदमी पार्टी के साथ हैं। उन्होंने कहा कि किसानों को सिंचाई के लिए नहर का पानी मिला। युवाओं को पूरी तरह से योग्यता के आधार पर सरकारी नौकरियां मिल रही हैं। 90% से अधिक परिवारों को शून्य बिजली बिल मिल रहा है। उन्होंने कहा कि पंजाब के लोग मुख्यमंत्री भगवंत मान से प्यार करते हैं क्योंकि उन्होंने जो वादा किया था उसे पूरा किया। आम आदमी पार्टी के जनहितैषी फैसलों के कारण अधिक से अधिक लोग उसके साथ आ रहे हैं। जीपी ने कहा कि उन्हें पूरा विश्वास है कि पार्टी एक बार फिर फतेहगढ़ साहिब के सभी विधानसभा क्षेत्रों में परचम लहराएगी।

आईपीएल 2024 में टूटे व्यूअरशिप के सारे रिकॉर्ड

35 करोड़ लोगों ने देखे शुरूआती 10 मैच, ब्रॉडकास्ट ऑडियंस रिसर्व काउंसिल की ताजा रिपोर्ट में हुआ खुलासा

आईपीएल. आईपीएल 2024 में अभी तक 16 मुकाबले खेले जा चुके हैं। इस दौरान फैंस को कई हाईवोल्टेज मुकाबले देखने को मिले हैं और मैच के दौरान कई रिकॉर्ड भी बने हैं। प्लेऑफ में जगह बनाने के लिए सभी टीमें कड़ी मेहनत कर रही हैं। इस बीच आईपीएल के जारी सीजन के शुरुआती 10 मैचों की व्यूअरशिप सामने आई है जिसने पिछले सारे रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। इंडियन प्रीमियर लीग के आधिकारिक प्रसारक डिज्नी स्टार ने गुरुवार को कहा कि शुरुआती 10 आईपीएल मैचों का लाइव प्रसारण 35 करोड़ लोगों ने देखा है।

ब्रॉडकास्ट ऑडियंस रिसर्व काउंसिल की ताजा रिपोर्ट के मुताबिक आईपीएल के 17वें सीजन के शुरुआती 10 मैचों में 35 करोड़ लोगों ने देखा। प्रसारक

ने कहा कि ये टूर्नामेंट के किसी भी पिछले सीजन की तुलना में ज्यादा है। कोविड के समय का भी रिकॉर्ड ध्वस्त हो गया। शुरुआती 10 मैचों का वॉच टाइम 8,028 करोड़ मिनट दर्ज किया गया है जो पिछले साल की तुलना में 20 प्रतिशत ज्यादा है। टूर्नामेंट के 17वें सीजन के लिए मैच रेटिंग भी पिछले सीजन की तुलना में 22 प्रतिशत बढ़ी है। 8 से 14 अप्रैल के बीच और रोमांचक मुकाबले होने वाले हैं और ब्रॉडकास्टर को उम्मीद है कि टूर्नामेंट के व्यूअरशिप में बढ़ोत्तरी होगी।

वहीं डिज्नी स्टार के खेल प्रमुख संजोग गुप्ता ने कहा कि हम टाटा आईपीएल 2024 के रिक़ॉर्ड-तोड़ दर्शकों के आकंड़ों से अभिभूत हैं। डिज्नी स्टार ने 17वें सीजन की शुरुआत वहीं से की है, जहां पिछले साल इसे छोड़ा गया था। टीवी पर कई इंटरैक्टिव प्रोग्राम और मल्टी प्लेटफॉर्म फैन एंगेजमेंट से आईपीएल देखने के अनुभव को बढ़ाने के हमारे प्रयास की सफलता को भी दर्शाते हैं। हम खेल फैंस की सेवा करने और नए दर्शकों को शामिल करने के अपने दृष्टिकोण के प्रति प्रतिबद्ध हैं।

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.