प्रेरणा

हमारा व्यवहार गणित के शून्य की तरह होना चाहिए जो स्वयं कोई कीमत नहीं रखता लेकिन दूसरों के साथ जुड़ने पर उसकी कीमत बढ़ा देता है।

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 24 MAY TO 30 MAY 2024 • VOLUME 43 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges & *Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD

CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE

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

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

अगर मैं होता तो करतारपुर साहिब लेकर जवानों को छोड़ता : मोदी

प्रधानमंत्री ने पटियाला में जनसभा को किया संबोधित

पटियाला. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि यहां पंजाब में दिखावे के लिए दिल्ली की कट्टर भ्रष्टाचारी पार्टी और सिख दंगे की दोषी पार्टी आमने-सामने लड़ने का नाटक कर रही है लेकिन सच्चाई यही है कि पंजा और झाड़ू पार्टियां दो हैं लेकिन दूकान एक ही है। यहां के लोग कुछ भी बयान दें लेकिन दिल्ली में एक-दूसरे को कंधे पर उठाकर नाच रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पटियाला में लोकसभा उम्मीदवारों प्रनीत कौर, हंस राज हंस, अरविंद खन्ना व परमपाल कौर के समर्थन में जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि एक तरफ भाजपा और एनडीए है और दूसरी तरफ भ्रष्टाचारियों का इंडी गठबंधन है। एक तरफ मोदी है जो लड़ाकू विमान से लेकर एयरक्राफ्ट कैरियर तक भारत में बना रहा है, दूसरी तरफ इंडी गठबंधन है जो लिखित रूप में कहता है कि हमारे परमाणु हथियारों तक को समाप्त कर देना चाहिए। एक तरफ आतंकवादियों को घर में घुसकर मारने का साहस, दूसरी तरफ इंडी वाले हैं जो आतंकवादियों के एनकाउंटर पर आंसू बहाते हैं।

पीएम मोदी ने कहा कि जब बांग्लादेश की लड़ाई हुई 90 हजार से ज्यादा पाकिस्तानी सैनिक सरेंडर कर चुके थे 90 हजार से ज्यादा सैनिक हमारे कब्जे में थे। मैं विश्वास से कहता हूं अगर उस समय मोदी होता, तो उनसे करतारपुर साहिब लेकर रहता तब उन जवानों को छोड़ता। वो तो नहीं कर पाए लेकिन मुझसे जितनी सेवा हो सकी मैंने की।

उन्होने कहा कि आज करतारपुर साहिब आपके सामने है। हमारी सरकार ने लंगर को टैक्स से मुक्त किया। पहले श्री हरमंदिर साहब में विदेशों से भक्त चंदा नहीं दे पाते थे। हमने इसके लिए नियमों में छूट दी। श्री फतेहगढ़ साहिब तो साहिबजादे के शौर्य और शहादत का साक्षी रहा है। ये मोदी सरकार है जिसने साहिबजादों के शौर्य के लिए समर्पित वीर बाल दिवस घोषित किया। अफगानिस्तान में हमारे सिख परिवार संकट में थे। हम सभी को सुरक्षित वापस लाए। हमारे नेता अफगानिस्तान से श्री गुरु ग्रंथ साहिब को सिर पर उठा कर लाए। मेरा तो आपसे खून का नाता है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि पंजाब जानता है कि उसे अपना वोट बेकार नहीं करना है और आप तो जानते हैं कि वोट उसे दीजिए जो सरकार बनाएं, वोट उसे दीजिए जो विकसित पंजाब बनाने के लिए प्रतिबद्ध हो, जो विकसित भारत बनाने का संकल्प लेकर चला हो। देश के सामने एक तरफ भाजपा और एनडीए है। दूसरी तरफ भ्रष्टाचारियों का इंडी-गठबंधन है। इंडी-गठबंधन के पास ना नेता है ना नीयत है।

लोकसभा चुनाव के छठे चरण के लिए प्रचार खत्म, 25 मई को मतदान

नई दिल्ली. लोकसभा चुनाव के छठे चरण के लिए प्रचार गुरवार को खत्म हो गया। इस चरण में शनिवार, 25 मई को आठ राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों की 58 सीटों पर मतदान होगा। इनमें बिहार की 8 सीटें, हरियाणा की सभी 10 सीटें, जम्मू-कश्मीर की एक सीट, झारखंड की 4 सीटें और दिल्ली की सभी 7 सीटें, ओडिशा की 6 सीटें, उत्तर प्रदेश की 14 सीटें और पश्चिम बंगाल की 8 सीटें शामिल हैं। इन 58 लोकसभा क्षेत्रों से 889 उम्मीदवार मैदान में हैं। मतदान सुबह 7 बजे शुरू होगा और शाम 6 बजे समाप्त होगा।

ओडिशा में छठे चरण में होने वाले छह लोकसभा क्षेत्रों के लिए प्रचार आज शाम समाप्त हो गया। इस महीने की 25 तारीख को आम चुनाव के साथ ही राज्य में हो रहे विधानसभा चुनाव के तीसरे चरण में संबलपुर, क्योंझर, ढेंकनाल, पुरी, भुवनेश्वर और कटक लोकसभा क्षेत्रों के अंतर्गत आने वाले 42 विधानसभा क्षेत्रों में भी मतदान हो रहा है। यह चरण केंद्रीय मंत्री और वरिष्ठ भाजपा नेता धर्मेंद्र प्रधान, भाजपा नेता भर्तृहरि महताब, अपराजिता सारंगी, संबित पात्रा, बीजद संगठन महासचिव प्रणब प्रकाश दास सहित कई दिग्गजों के साथ महत्वपूर्ण चुनावी लड़ाई का गवाह बनने के लिए तैयार है।

उत्तर प्रदेश में छठे चरण में जिन सीटों पर मतदान होगा उनमें सुल्तानपुर, प्रतापगढ़, फूलपुर, इलाहाबाद, अंबेडकरनगर, श्रावस्ती, डुमरियागंज,

बस्ती, संत कबीर नगर, लालगंज (एससी), आजमगढ़, जौनपुर, मछलीशहर (एससी) और भदोई शामिल हैं।

छठे चरण के लिए निर्वाचन क्षेत्र

दिल्ली में चांदनी चौक, उत्तर पूर्वी दिल्ली, पूर्वी दिल्ली, नई दिल्ली, उत्तर पश्चिम दिल्ली, पश्चिमी दिल्ली, दक्षिणी दिल्ली। हरियाणा में अंबाला, कुरूक्षेत्र, सिरसा, हिसार, करनाल, सोनीपत, रोहतक, भिवानी-महेंद्रगढ़, गुड़गांव, फ़रीदाबाद। उत्तर प्रदेश में सुल्तानपुर, प्रतापगढ़, फूलपुर, इलाहाबाद, अम्बेडकर नगर, श्रावस्ती, डोमरियागंज, बस्ती, संत कबीर नगर, लालगंज, आज़मगढ़, जौनपुर, मछलीशहर, भदोही। पश्चिम बंगाल- तमलुक, कांथी, घाटल, झाड़ग्राम, मेदिनीपुर, पुरुलिया, बांकुरा, बिष्णुपुर। झारखंड- गिरिडीह, धनबाद, रांची, जमशेदपुर। बिहार- वाल्मिकी नगर, पश्चिम चंपारण, पूर्वी चंपारण, शिवहर, वैशाली, गोपालगंज (एससी), सीवान, महाराजगंज। जम्मू एवं कश्मीर- अनंतनाग-राजौरी। ओडिशा- भुवनेश्वर, पुरी, ढेंकनाल, क्योंझर (एससी), कटक, संबलपुर।

डीड राइटर व उसका सहायक 2,25,000 रिश्वत लेने के दोष अधीन विजीलैंस ब्यूरो द्वारा गिरफ्तार

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने राज्य में भ्रष्टाचार के विरुद्ध चलाई मुहिम के दौरान सब-डिविज़न कादियाँ, ज़िला गुरदासपुर में काम करते हुए कंवरपाल सिंह (के.पी.) करार नवीस (डीड राईटर) और उसके सहायक को 2,25,000 रुपए की रिश्वत की माँग करने और लेने के दोष अधीन गिरफ्तार किया है।

राज्य विजीलैंस ब्यूरो के सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि उक्त करार नवीस और उसके निजी सहायक को कुलवंत सिंह निवासी गाँव शेरपुर, तहसील बटाला, ज़िला गुरदासपुर (मौजूदा समय बरतानिया निवासी) द्वारा मुख्यमंत्री भ्रष्टाचार विरोधी एक्शन लाईन पोर्टल पर दर्ज करवाई गई ऑनलाइन शिकायत के आधार पर गिरफ्तार किया गया है।

उन्होंने बताया कि इस सम्बन्धी विजीलैंस ब्यूरो थाना अमृतसर रेंज में भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के अंतर्गत केस दर्ज किया गया है, और इस मामले में आगे की जांच जारी है।

एसडीएम का स्टेनो 10,000 रुपए की रिश्वत लेते काबू

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने राज्य में भ्रष्टाचार के विरुद्ध चलाई जा रही मुहिम के दौरान गुरूवार को एस.डी.एम फिरोज़पुर के साथ तैनात स्टेनो गुरमीत सिंह निवासी गाँव हसन ढट्ट, ज़िला फिरोज़पुर को 10,000 रुपए की रिश्वत लेते हुए गिरफ्तार किया है। राज्य विजीलैंस ब्यूरो के एक सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि उक्त मुलजिम को मोगा ज़िले के कस्बा बाघा पुराना के निवासी हरप्रीत सिंह कम्बो द्वारा दर्ज करवाई गई शिकायत के आधार पर गिरफ्तार किया गया है। प्रवक्ता ने बताया कि इस सम्बन्ध में विजीलैंस ब्यूरो के थाना आर्थिक अपराध शाखा लुधियाना यूनिट में भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के अंतर्गत मामला दर्ज किया गया है।

जंग-ए-आज़ादी मेमोरियल केस में एक और मुलजिम ने किया आत्म-समर्पण

अदालत ने सभी मुलजिमों का विजीलैंस को दिया दो दिन का पुलिस रिमांड

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने जालंधर के करतारपुर में जंग-ए-आज़ादी यादगार के निर्माण से सम्बन्धित सरकारी फंडों में धोखाधड़ी करने के दोष अधीन एक निजी व्यक्ति समेत 26 मुलजिमों के ख़िलाफ़ केस दर्ज करके एक ठेकेदार समेत 15 अधिकारियों/कर्मचारियों को गिरफ़्तार किया जा चुका है। इसी केस से सम्बन्धित गुरूवार को एक और मुलजिम परमजीत सिंह कार्यकारी इंजीनियर (सेवामुक्त), लोक निर्माण विभाग (बी एंड आर) शाखा- 2 जालंधर, जो कि भाई बन्नोजी नगर, जालंधर का रहने वाला है, ने विजीलैंस ब्यूरो जालंधर रेंज के दफ़्तर में आत्म-समर्पण कर दिया है। उसे कल स्थानीय अदालत में पेश किया जायेगा और रिमांड हासिल करने के उपरांत उससे और पूछताछ की जायेगी।

विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि गुरूवार को विजीलैंस ब्यूरो द्वारा गिरफ्तार किये गए सभी 16 दोषियों, जिनमें मैसर्ज दीपक बिल्डजऱ् लुधियाना के मालिक दीपक सिंगल भी शामिल हैं, को सीजेएम अदालत जालंधर में पेश किया गया। ब्यूरो ने आगे की जांच के लिए सभी मुलजिमों के दो दिन के पुलिस रिमांड की माँग की, और अदालत ने सभी 16 मुलजिमों को दो दिन के पुलिस रिमांड पर विजीलैंस ब्यूरो के हवाले कर दिया है। प्रवक्ता ने आगे कहा कि इस केस में विनय बुबलानी, आई.ए.एस और अन्यों समेत बाकी भगौड़े मुलजिमों को जल्द गिरफ्तार कर लिया जायेगा।

निर्वाचन आयोग ने जंग-ए-आज़ादी केस में मुख्य सचिव से मांगी रिपोर्ट

लोक सभा मतदान 2024 के लिए भारत निर्वाचन आयोग के पंजाब राज्य के लिए नियुक्त विशेष आब्जर्वर ने एक समीक्षा मीटिंग के दौरान जंग-ए-आज़ादी केस संबंधी पंजाब के मुख्य निर्वाचन अधिकारी को मुख्य सचिव, पंजाब से रिपोर्ट मांगने के लिए कहा है। यह रिपोर्ट विजीलैंस ब्यूरो द्वारा करतारपुर (जालंधर) में जंग- ए-आज़ादी यादगार के निर्माण संबंधी केस दर्ज करने पर 23 मई, 2024 को अलग- अलग अखबारों में प्रकाशित खबरों के सम्बन्ध में माँगी गई है। मुख्य सचिव पंजाब को 23- 05- 2024 शाम तक तथ्य आधारित रिपोर्ट पेश करने के लिए कहा गया है जिससे आयोग को इस मामले सम्बन्धी अवगत करवाया जा सके।

पूर्व खेल मंत्री कई एमसी व सैकड़ों समर्थकों के साथ आप में शामिल

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) ने गुरुवार को शिरोमणि अकाली दल (बादल) और कांग्रेस को उस समय बड़ा झटका दिया जब अकाली दल के पूर्व खेल मंत्री, पीएसी सदस्य एवं पूर्व एनएसयूआई और युवा कांग्रेस के प्रधान आप में शामिल हो गए।

आम आदमी पार्टी पंजाब के अध्यक्ष और मुख्यमंत्री भगवंत मान ने सभी नेताओं को औपचारिक रूप से 'आप' में शामिल कराया और उनका स्वागत किया। मलेरकोटला में आम आदमी पार्टी ने अकाली दल (बादल) को बड़ा झटका दिया। अकाली दल के पूर्व मंत्री नुसरत अली खान बग्गा, जिनकी वहां की जनता के बीच अच्छी प्रतिष्ठा है, कई एमसी और अपने सैकड़ों समर्थकों के साथ आप में शामिल हो गए। नुसरत अली खान बग्गा ने शिरोमणि अकाली दल (बादल) के मलेरकोटला से निर्वाचन क्षेत्र प्रभारी और कार्य समिति सदस्य रहे हैं। इसके साथ ही बेअंत किंगर भी आम आदमी पार्टी की नीतियों से प्रभावित होकर पार्टी ('आप') में शामिल हो गए। किंगर और उनकी पत्नी दो बार एमसी रह चुके हैं। इस अवसर पर मलेरकोटला के विधायक डॉ जमील उर रहमान भी मौजूद थे। नंदगढ़ जत्थेदार बलवंत सिंह के दामाद और दस्तार फेडरेशन नंदगढ़ के अध्यक्ष भाई परगट सिंह भोडीपुरा आप में शामिल हो गए।

निर्वाचन आयोग द्वारा चरनजीत सिंह चन्नी को चेतावनी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

निर्वाचन आयोग ने पंजाब के पूर्व मुख्यमंत्री और लोक सभा मतदान 2024 के लिए जालंधर हलके से उम्मीदवार चरनजीत सिंह चन्नी को आदर्श चुनाव आचार संहिता का उल्लंघन करने के लिए चेतावनी दी है।

ज़िक्रयोग्य है कि 5 मई, 2024 को प्रैस कान्फ्रेंस के दौरान श्री चन्नी ने टिप्पणी की थी कि पुंछ में 4 मई को भारतीय हथियारबंद बलों के काफ़िले पर हुआ दहशती हमला एक सोचा-समझा 'स्टंट' था। दफ़्तर, मुख्य निर्वाचन अधिकारी पंजाब के प्रवक्ता ने बताया कि चन्नी को जालंधर के ज़िला चुनाव अधिकारी- कम-डिप्टी कमिश्नर की तरफ से इस टिप्पणी सम्बन्धी स्पष्टीकरण देने के लिए कहा गया था। निर्वाचन आयोग ने चन्नी द्वारा की गई

टिप्पणी पर ऐतराज़ जताते हुये इसको आदर्श चुनाव आचार संहिता के मैनुअल के अनुबंध-1 की धारा 2 (जनरल कंडक्ट) का उल्लंघन माना है, जिसमें कहा गया है कि विरोधी पार्टियों की आलोचना पार्टी की नीतियों, प्रोग्रामों, इसके पिछले रिकार्ड और कामों तक ही सीमित होनी चाहिए। पार्टियों और उम्मीदवारों को निजी जीवन से जुड़े पहलूओं, जिसका विरोधी पार्टियों के नेताओं या वर्करों की सार्वजनिक गतिविधियों के साथ कोई सम्बन्ध नहीं है, की आलोचना से परहेज़ करना चाहिए।

एक्टिंग चीफ़ जस्टिस ने लांच की ई-एचसीआर वैबसाईट

अब इंडियन लॉ रिपोर्ट्स के फ़ैसलों को आसानी से खोज सकेंगे, जजों, वकीलों व विद्यार्थियों के लिए काफ़ी लाभप्रद

• **जागरण ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट के एक्टिग चीफ़ जस्टिस जस्टिस गुरमीत सिंह संधावालिया ने गुरुवार को भारतीय कानून रिपोर्टो (आईएलआर) पंजाब और हरियाणा सीरीज़ द्वारा रिपोर्ट किये गए सभी फ़ैसलों को ढूँढने की सुविधा देने के लिए ई-एच.सी.आर (हाईकोर्ट रिपोर्टर) वेबसाईट www.hcph.gov.in का उद्घाटन किया। सुप्रीम कोर्ट द्वारा ऑनलाइन हाईकोर्ट रिपोर्टरों को प्रोत्साहित करने के दृष्टिकोण के साथ मेल खाते इस डिजिटल प्लेटफॉर्म को ई-एससीआर की तर्ज पर शुरू किया गया है। उद्घाटन समारोह में पुस्तकालय आईएलआर और कैलंडर कमेटी के चेयरपर्सन जस्टिस अनुपिन्दर सिंह गरेवाल समेत कौंसिल ऑफ लॉ रिपोर्टिंग और पुस्तकालय आईएलआर और कैलंडर कमेटी के सदस्यों ने पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट के जज साहिबान और हाईकोर्ट बार एसोसिएशन के प्रतिनिधियों के साथ शामिल हुए। इसके अलावा पंजाब, हरियाणा और यू.टी.

चंडीगढ़ के सभी ज़िला और सैशन्ज़ जज और सम्बन्धित ज़िला बार एसोसिएशनों के प्रतिनिधि समारोह में ऑनलाइन मौजूद रहे।

बता दें कि इंडियन लॉ रिपोर्ट्स एक्ट के लागू होने के उपरांत 1875 से इंडियन लॉ रिपोर्ट्स (आई.एल.आर) प्रकाशित हो रही हैं। पंजाब सीरीज आज़ादी के बाद शुरू हुई और नवंबर 1966 में हरियाणा राज्य के गठन के बाद मौजूदा भारतीय कानून रिपोर्टो (पंजाब और हरियाणा सीरीज) विकसित हुई। अदालती फ़ैसले पहले रिवायती तौर पर दस्तावेज़ी रूप में प्रकाशित किये जाते हैं, परन्तु अब यह फ़ैसले ई-एचसीआर वैबसाईट के द्वारा ऑनलाइन उपलब्ध होंगे।

मौजूदा समय में वैबसाईट पर काफ़ी तादाद में अदालती फ़ैसले मौजूद हैं। इनमें से 9237 ऐसे अदालती फ़ैसले हैं, जिनमें से 825 फुल बैंच के फ़ैसले हैं और 3,870 डिवीजऩ बैंच के फ़ैसले हैं। इच्छुक्क व्यक्ति अलग-अलग मापदण्डों का प्रयोग करके इन फ़ैसलों को सर्च कर सकते हैं, और इस तरह यह वैबसाईट जज साहिबान, वकीलों और विद्यार्थियों के लिए काफ़ी लाभप्रद होगी। बता दें कि लोग अपनी स्थानीय भाषाओं में भी इन फ़ैसलों को पढ़ सकेंगे, जैसे कि पंजाब से सम्बन्धित फ़ैसलों को पंजाबी में और हरियाणा और यू.टी. चंडीगढ़ से सम्बन्धित फ़ैसलों को हिंदी में पढ़ा जा सकेगा।

इस समय एक संपादक और 16 एडवोकेट-रिपोर्टर पंजाब और हरियाणा हाई कोर्ट में इस प्लेटफॉर्म पर कानूनी जानकारी की सटीकता और उपलब्धता को सुनिश्चित बनाने के लिए अपना विशेष योगदान दे रहे हैं। ई-एच.सी.आर वैबसाईट जहाँ हर व्यक्ति के लिए पारदर्शिता, कुशलता और कानूनी जानकारी तक आसान पहुँच सुनिश्चित बनाऐगी, वहीं यह प्लेटफॉर्म न्यायिक प्रणाली के डिजीटलाईज़ेशन के प्रयासों में भी अहम योगदान देगी, जिससे दस्तावेज़ों पर निर्भरता घटाई जा सकेगी और सभी हितधारकों की जानकारी तक आसान और तुरंत पहुँच सुनिश्चित बन सकेगी।

छुट्टियों को बनाए यादगार, यह है हिमाचल प्रदेश की ये ऑफबीट जगह

TRAVELLING

गर्मियों की छुट्टियां शरू हो गई हैं और इस दौरान तेज धूप के कारण हर कोई किसी ठंडी जगह पर घूमने की प्लानिंग करते हैं। ऐसे में यहां हम बता रहे हैं हिमाचल प्रदेश में घूमने के लिए बेस्ट ऑफबीट जगहों के बारे में। जहां आप परिवार के साथ या दोस्तों के साथ सुकून के पल बिता सकते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

किसी शांत जगह पर सुकून के पल बिताने से मूड पूरी तरह से फ्रेश हो जाता है। अगर आप भी इस बार छुट्टियों में परिवार या दोस्तों के साथ घूमने की प्लानिंग कर रहे हैं तो हिमाचल प्रदेश की ऑफबीट जगहों को एक्सप्लोर करने के लिए जा सकते हैं। ये जगह शांत हैं और यहां की खूबसूरती आपका मन मोह लेगी। देखिए, हिमाचल प्रदेश की ऑफबीट जगहों के बारे में-

कंडाघाट

ये हिमाचल प्रदेश की ऑफबीट जगहों में से एक है। कंडाघाट आपके परिवार या दोस्तों के साथ घूमने के लिए अच्छी जगह है। वीकेंड के लिए ये एक बेहतरीन जगह है। शांति और सुकून में समय बिताने के लिए ये अच्छी जगह है। इस जगह से आपको हरी-भरी घाटियों और ऊंचे पहाड़ों का एक शानदार नजारा देखने को मिलेगा।

रसोल

हिमालय के पहाड़ों में बसा रसोल एक जादुई गांव है। जो समुद्र तल से लगभग 10,000 फीट ऊपर है। यहां बर्फ से ढके हिमालय के मनमोहक नजारों को एंजॉय करें और सुकून के पल बिताएं। परिवार के साथ समय बिताने के लिए ये अच्छी जगह है।

काजा

पहाड़ों के कोने में बसा काजा हिमाचल प्रदेश में स्पीति नदी के मैदानी इलाके में समय बिताने के लिए एक शांत जगह है। बर्फ से ढके राजसी पहाड़ों, घुमावदार और उफनती नदियों, झरनों और हरियाली की खूबसूरत नजारा आपका मन मोह लेगा।

फागु

2500 मीटर की ऊंचाई पर स्थित फागु एक शांत बर्फ से ढका गांव है। फागु, शहर की हलचल से दूर रहने के लिए हिमाचल प्रदेश की एक बेहतरीन ऑफबीट जगह है। ये जगह हमेशा बर्फ और कोहरे से ढकी रहती है। दोस्तों के साथ इस जगह का मजा जरूर लें।

नाहन

शहर की भीड़भाड़ से दूर, नाहन हिमाचल प्रदेश की एक रोमांटिक ऑफबीट जगह है। हरे-भरे मैदानों और साफ-सुथरी गलियों के बीच यह छोटा सा हिल स्टेशन है जो छुट्टियां बिताने के लिए बेस्ट हैं।

HAIR CARE

गर्मियों में स्कैल्प पर आता है बहुत पसीना, रोकने के लिए अपनाएं ये तरीके

गर्मी में स्कैल्प पर काफी ज्यादा पसीना आता है, जिसकी वजह से कुछ लोगों को बहुत खुजली या इंफेक्शन हो सकता है। इस समस्या को रोकने के लिए इन टिप्स को अपनाएं।

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

मौसम के बदलते ही आपको अपने स्किन और हेयर केयर रूटीन में बदलाव कर लेना चाहिए। गर्मी शुरू होते ही बालों से जुड़ी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। कुछ लोगों को दिक्कत रहती है कि उनके स्कैल्प पर बहुत ज्यादा पसीना आता है और उसी की वजह से स्कैल्प पर बहुत ज्यादा खुजली होने लगती है। स्कैल्प पर आए पसीने के कारण कई समस्याएं हो सकती हैं। इनसे बचने के लिए इन तरीको को अपनाएं।

अपने बाल धोएं

अगर इस गर्मी में स्कैल्प पर खूब पसीना आ रहा है, तो आपको अपने बालों को नियमित रूप से धोना चाहिए। हालांकि, बार-बार बाल धोने से आपके स्कैल्प का तेल संतुलन बिगड़ सकता है, जिससे बालों की कमी को पूरा करने के लिए ज्यादा तेल और सीबम का उत्पादन करना पड़ सकता है। इसलिए, गर्मियों के दौरान अपने बाल धोने के लिए हाइड्रेटिंग शैम्पू को चुनें।

सही कंडीशनर को चुनें

गर्मियों में अपने बालों की देखभाल और पसीने वाले स्कैल्प पर खुजली से बचने के लिए हाइड्रेटिंग शैंपू के साथ सही कंडीशनर को चुनें। स्कैल्प में पसीने को रोकने के लिए सही कंडीशनर का इस्तेमाल करें। अगर आपकी जड़ें ऑयली और सिरे सूखे हैं तो किसी डीप कंडीशनर को चुनें।

हेयर स्टाइलिंग टूल्स से बचें

गर्मियों के दौरान हेयर स्टाइलिंग टूल्स के इस्तेमाल से बचें। इन टूल्स की वजह से ज्यादा पसीना आ सकता है, जिससे तेल का उत्पादन हो सकता है। ऐसे में छिद्र बंद हो सकते हैं जो कई तरह की समस्याओं का कारण बन सकते हैं।

मसालेदार खाने और कैफीन का सेवन कम करें

गर्मियों के दौरान सिर में पसीना आने से रोकने के लिए आपको अपने खानपान में बदलाव करें। कैफीन और मसालेदार खाने से बचना बेहतर है। शरीर को ठंडा रखने के लिए गर्मियों में खीरा, आम, पत्तेदार साग और छाछ को शामिल करना शुरू करना चाहिए। इसके अलाला पानी की मात्रा को बेहतर बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए और हाइड्रेटेड रहें।

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।*

सेहत के लिए फायदेमंद है कलौंजी इस्तेमाल करने के अलग-अलग तरीके

छोटी-सी कलौंजी ना सिर्फ खाने में एक अनूठा स्वाद डालती है बल्कि उसे खूबसूरत भी बनाती है। खानपान में कैसे करें इस साबुत बीज का इस्तेमाल बता रही हैं कुकरी एक्सपर्ट

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

भारतीय मसाले में कलौंजी का नाम आते ही मुझे आम का अचार याद आ जाता है। किसी भी अचार में कलौंजी का महत्वपूर्ण योगदान रहता है। आज हम इसी छोटे से दिखने वाले मसाले के बारे में बात करेंगे। कलौंजी बहुत छोटे से आकार का काले रंग का बीज होता है, जिसे कुछ लोग मंगरैल के नाम से जानते हैं। कुछ इसको ब्लैक सीड भी कहते हैं। यह मसाला लगभग सभी भारतीय घरों के किचन में पाया जाता है। कलौंजी के बीज का उपयोग आमतौर पर भारतीय डिशेज में तड़के के लिए किया जाता है। एक पैन में तेल या घी गर्म करके उसमें जीरा, सरसों, करी पत्ता आदि के साथ कलौंजी के बीज भी डालकर तड़का तैयार करके सब्जियों, चावल के व्यंजनों और दाल आदि में डाला जाता है।

ऐसे करें इस्तेमाल : हमारे भारतीय मसाले की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि जिन मसालों का प्रयोग हम प्रतिदिन भोजन बनाने में करते हैं, सभी एक से बढ़कर एक हैं। ये सभी मसाले ना सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाते हैं बल्कि पौष्टिक भी होते हैं। कलौंजी की बात करें तो यह स्वाद व खुशबू तो बढ़ाती ही है,साथ ही इसके डालने से डिश भी आकर्षक लगती है। मैं अपनी डिशेज में इसका इस्तेमाल तीन तरीकों से करती हूं। पहला साबुत बीज के रूप में,दूसरा हल्का सा रोस्ट करके पाउडर के रूप में और तीसरा पानी में रात भर भिगोकर।

कैसे करें कलौंजी का उपयोग, आइए जानें : मैं कलौंजी को हल्का सा रोस्ट करके एयरटाइट डिब्बे में रखती हूं और अपनी ब्रेड पर मक्खन लगाकर उसके ऊपर छिड़कती हूं। भुने हुए पापड़ पर प्याज, टमाटर, चाट मसाले के साथ इसको भी बुरक देती हूं। कच्चे पनीर के स्लाइसेज को हल्का सा रोस्ट करके उसके ऊपर खरबूजे के बीज बुरकती हूं, साथ ही 5-6 कलौंजी के रोस्टेड बीज भी डाल देती हूं। देखने में तो आकर्षक लगता ही है,साथ ही खाने में भी स्वादिष्ट होता है।

अचारी दही के तड़के में थोड़े से कलौंजी के बीज डाल देती हूं ,यह स्वाद को दोगुना कर देते हैं। साथ ही एक विशिष्ट स्वाद और सजावटी स्पर्श जोड़ने के लिए मैं नान ,तंदूरी रोटी, पूरी,मठरी, ब्रेड के आटे पर कुछ दाने छिड़क देती हूं। बनने के बाद देखने में बहुत सुंदर लगता है। पर, कभी-कभी बच्चे कलौंजी खाने में नखरे करते हैं, तब मैं इसके पाउडर को आटा में मिलकार गूंद लेती हूं।

गर्मियों में करेला, परवल, भिंडी आदि भरवां सब्जी बनाने के लिए मैं एक मसाला तैयार करके रखती हूं। इस मसाले के लिए एक कप साबुत धनिया, आधा कप जीरा, एक चौथाई कप सौंफ, 1/8 कप मेथी और 1/16 कप कलौंजी को एक साथ हल्का भून लेती हूं और फिर इन मसालों का पाउडर तैयार कर लेती हूं। कोई भी भरवां सब्जी बनानी हो तो अन्य मसालों के साथ यह मिला देती हूं। सब्जी बहुत ही अच्छी बनती है ।

फूलगोभी, आलू ,काशीफल, कढ़ी आदि में पंचफोड़न डालिए और देखिए कलौंजी का स्वाद बहुत उभर कर आता है। कलौंजी का इस्तेमाल आप जीरे के विकल्प के रूप में भी तड़के में कर सकती हैं।

सलाद की ड्रेसिंग ड्रेसिंग बनाने के लिए थोड़े से ऑलिव ऑयल में नमक और काली मिर्च के साथ एक चुटकी कलौंजी मिलाकर सलाद में डालें। स्वाद बढ़ जाएगा।

आम की लौंजी, अचार, चटनी में कलौंजी का प्रयोग करें। टमाटर की चटनी और मिक्स सब्जी के अचार में भी कलौंजी डालती हूं। चावल में भी जीरे के साथ कलौंजी का तड़का लगाएं।

सेहत की बातें : कलौंजी का स्वाद कुछ हद तक अखरोट जैसा होता और तासीर गर्म होती है, इसलिए गर्मियों में इसका इस्तेमाल कम मात्रा में ही करना चाहिए। यह पोषक तत्वों का भंडार है और सेहत के लिए तो यह संजीवनी बूटी का काम करती है। इसमें पोटैशियम, आयरन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। साथ ही यह एंटीबैक्टीरियल, एंटी इंफ्लामेट्री गुणों और एंटीऑक्सीडेंस से भरपूर है। इसके सेवन से कई बीमारियों में राहत मिलती है।

बच्चे में शांत स्वभाव चाहते हैं तो पालन पोषण करते समय ध्यान रखें ये बातें...

जालंधर ब्रीज (फीचर) . चंचल बच्चे हर किसी को अच्छे लगते हैं। लेकिन कई बार बच्चों की चंचलता बद्तमिजी और शैतानियों में बदल जाती है, जो कई बार शर्मिंदगी का कारण बनती है। वहीं कभी-कभी बच्चों का नखरा संभालना मुश्किल हो जाता है। कई बार उनका नखरा जिद बन जाता है। हालांकि, कुछ पेरेंट्स चाहते हैं कि उनके बच्चे शांत हों और अपनी लाइफ को एंजॉय करें। ऐसे में पेरेंट्स को बच्चों का पालन पोषण करने के लिए कुछ बातों को ध्यान में रखना जरूरी है। -बच्चों को अपने काम और छोटे फैसले जैसे क्या पहनना है, कैसे खाना है वगैराह जैसे निर्णय खुद लेने दें। यह आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान के साथ-साथ प्रेरणा और दृढ़ता को बढ़ावा देता है। यह आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देता है।

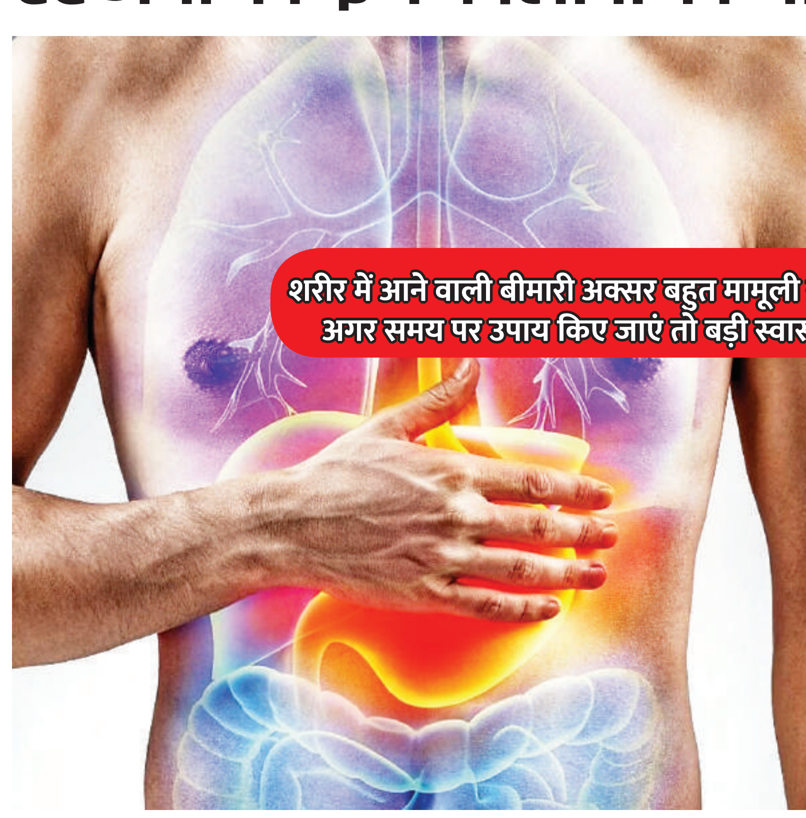
- बच्चों को नेचर लवर बनाने के लिए उन्हें पार्क, समुद्र किनारे या फिर पहाड़ों पर घुमाने के लिए लेकर जाएं। यहां पर उन्हें खेलने दें और खुद ही एक्सप्लोर करने दें।
- रिपोर्ट्स कहती हैं कि ज्यादातर चिड़चिड़े बच्चों के माता-पिता चिड़चिड़े होते हैं। एक शांत और खुश बच्चे को बड़ा करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप स्वयं शांत रहें।
- बाल योग से लेकर बच्चों के लिए ध्यान तक, ऐसी चीजों को करने के लिए प्रोत्साहित करें जो बच्चों को भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद करेंगी। इस तरह की एक्टिविटी बच्चों के साथ करें, ताकी आप और आपका बच्चा शांत रहे।
- रिपोर्ट्स की मानें तो अगर बच्चे लगातार यह नहीं सीखते हैं कि अपने लिए काम कैसे करें और जिम्मेदार कैसे बनें तो तनावग्रस्त हो सकते हैं। जब भी बच्चे कुछ सीख जाएं तो उसकी जिम्मेदारी बच्चों को दे देनी चाहिए, फिर चाहें ये अलार्म सेट करने का ही काम क्यों न हो।

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।*

सेहत के साथ हो रहे अचानक इन बदलावों को ना करें नजरअंदाज

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

हेल्दी और तंदरुस्त रहना तो सभी चाहते हैं लेकिन कई बार कुछ बीमारियां चुपके से शरीर में आ जाती है। जिनके शुरुआती लक्षण काफी सामान्य से होते हैं। लेकिन अगर इन्हें पहचान लिया जाए तो गंभीर बीमारी का रूप लेने से बचाया जा सकता है। अगर आपकी सेहत में भी इस तरह के बदलाव दिख रहे हैं तो उन्हें अनदेखा ना करें बल्कि सही लाइफस्टाइल और उपचार की मदद से फौरन ठीक करें।



शरीर में आने वाली बीमारी अक्सर बहुत मामूली से लक्षण दिखाती हैं। जिन्हें पहचान कर अगर समय पर उपाय किए जाएं तो बड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है।

अचानक से वेट लॉस

आप वजन घटाने की सोच रहे हैं लेकिन अचानक से बिना किसी एक्स्ट्रा एफर्ट के ही वजन घटना शुरू हो गया तो ये स्वास्थ्य समस्याओं की निशानी है। हाइपरथायराइड, डायबिटीज, डिप्रेश, लिवर डिसीज, कैंसर या कुछ अन्य दिक्कतों की वजह से शरीर का वजन बिना किसी एक्सरसाइज या डाइट के ही घट जाता है। अगर 6-12 महीने के बीच में शरीर का वजन 5 प्रतिशत तक कम हो जाता है तो फौरन डॉक्टर की सलाह लें।

बार-बार फीवर

फीवर आने का मतलब है कि आपका शरीर इंफेक्शन से लड़ रहा है। लगातार फीवर हो रहा या फिर कुछ दिन ठीक होने के बाद फिर से बुखार हो जाता है। तो इसका मतलब की शरीर में इंफेक्शन हो गया है। बुखार के साथ खांसी, कमजोरी हो रही तो डॉक्टर से जरूर मिलें। कोविड के अलावा कई बार बुखार आने की वजह यूरिन इंफेक्शन, टीबी, टायफाइड या कुछ दवाएं हो सकती हैं। इसलिए लगातार तीन दिन से ज्यादा अगर बुखार होता है तो डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

सांस लेने में दिक्कत

मोटापा, गर्मी या ज्यादा एक्सरसाइज की वजह से सांस लेने में दिक्कत होती है। लेकिन अगर इन सबके अलावा भी सांस लेने में तकलीफ होती है तो ये समस्या अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, हाई बीपी, लंग में ब्लड क्लॉट या हार्ट से जुड़ी समस्या की वजह से हो सकती है। इसलिए सांस लेने में तकलीफ होने पर डॉक्टर से चेकअप जरूरी होता है।

डाइजेशन में बदलाव

अगर शरीर में अचानक से कब्ज रहने लगता है या फिर डायरिया की समस्या कई दिनों तक बनी है तो ये पेट में इंफेक्शन की वजह हो सकता है। लगातार पेट में दर्द, स्टूल का कलर चेंज होने पर ये इरिटेबल बाउल सिंड्रोम, कोलन कैंसर की वजह से हो सकता है।

व्यवहार में बदलाव

सोचने, समझने या फोकस करने में दिक्कत हो रही। या फिर खुद के व्यवहार में बदलाव महसूस हो रहा है तो ये इंफेक्शन, डिहाइड्रेशन, खराब न्यूट्रिशन, मेंटल हेल्थ की वजह से हो सकता है।

थोड़ा सा खाने के बाद ही पेट भरा महसूस होना

अगर आपको भूख नहीं लग रही या थोड़ा सा खाते ही पेट भरा लगने लगता है। इसके साथ ही ब्लॉटिंग, मितली, उल्टी हो रही तो पेट की गंभीर समस्याओं की ओर इशारा करते हैं।

रोशनी से दिक्कत

अगर रोशनी या चमकीली लाइट से दिक्कत हो तो ये माइग्रेन के लक्षण हैं।

नोट : *इस खबर में बताए गए सुझाव सामान्य जानकारी पर आधारित हैं। इसलिए किसी भी उपचार/दवा/डाइट को अमल करने से पहले डाक्टर या संबंधित एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें।*

ईरान और इजरायल की सेना में कौन ताकतवर?

क्षेत्र में बड़े संघर्ष के इस नए डर ने ईरान और इज़राइल के सशस्त्र बलों पर नए सिरे से ध्यान आकर्षित किया है। हम दोनों सेनाओं पर करीब से नज़र डालते हैं और वे एक-दूसरे से कैसे मेल खाते हैं।

तेहरान. चिंगारी सुलग चुकी है और पश्चिम एशिया में युद्ध के नगाड़े जोर-जोर से बज रहे हैं। इस महीने की शुरुआत में इज़राइल द्वारा सीरिया में उसके वाणिज्य दूतावास और जनरलों को निशाना बनाए जाने के प्रतिशोध के रूप में ईरान ने 13 अप्रैल को इज़राइल पर सैकड़ों ड्रोनों से हमला किया। हालांकि इस हमले से इजराइल में ज्यादा विनाश नहीं हुआ, लेकिन इससे पश्चिम एशिया में चौतरफा युद्ध की आशंका पैदा हो गई है। इसके बाद ताजा घटना ने तनाव और बढ़ा दिया है। राज्य मीडिया ने बताया कि देश के उत्तर-पश्चिम में धुंधले, पहाड़ी इलाके में घंटों की खोज के बाद सोमवार को एक हेलीकॉप्टर दुर्घटना स्थल पर ईरानी राष्ट्रपति इब्राहिम रायसी, विदेश मंत्री होसैन अमीर-अब्दुल्लाहियन और अन्य अधिकारी मृत पाए गए। अब तनाव और भी ज्यादा बढ़ने की संभावना है।

क्षेत्र में बड़े संघर्ष के इस नए डर ने ईरान और इज़राइल के सशस्त्र बलों पर नए सिरे से ध्यान आकर्षित किया है। हम दोनों सेनाओं पर करीब से नज़र डालते हैं और वे एक-दूसरे से कैसे मेल खाते हैं।

ईरान बनाम इजराइल की ताकत : ईरान और इज़राइल की सेनाओं की साथ-साथ तुलना करने से पता चलता है कि तेहरान जनशक्ति के मामले में यहूदी राष्ट्र से आगे है। ईरान की जनसंख्या इज़रायल से दस गुना अधिक है, जहाँ से वह अपनी सशस्त्र सेनाएँ खींचता है। ग्लोबल फायरपावर के 2024 सूचकांक के अनुसार, ईरान की जनसंख्या 8,75,90,873 थी। इसकी तुलना इज़राइल से करें, जिसकी जनसंख्या 90,43,387 है। इसका मतलब यह है कि ईरान के पास चुनने के लिए लोगों का एक बड़ा समूह है।

वास्तव में, न्यूयॉर्क टाइम्स की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि ईरानी सशस्त्र बल पश्चिम एशिया क्षेत्र में सबसे बड़े हैं, जिसमें कम से कम 5,80,000 सक्रिय-ड्यूटी कर्मी और लगभग 200,000 प्रशिक्षित रिजर्व कर्मी पारंपरिक सेना और इस्लामी क्रांतिकारी के बीच विभाजित हैं।

यह इज़राइल की तुलना में है, जिसकी सेना, नौसेना और अर्धसैनिक बलों में 1,69,500

सक्रिय सैन्यकर्मी हैं। अतिरिक्त 4,65,000 इसके आरक्षित बल हैं, जबकि 8,000 इसके अर्धसैनिक बल का हिस्सा हैं। हालाँकि, जब रक्षा खर्च की बात आती है, तो इज़राइल ईरान से आगे निकल जाता है। ग्लोबल फायरपावर इंडेक्स से पता चलता है कि इज़राइल का रक्षा बजट 24 बिलियन डॉलर है जबकि ईरान का 9.95 बिलियन डॉलर है।

हालाँकि, वाशिंगटन स्थित फ़ाउंडेशन फ़ॉर डिफेंस ऑफ़ डेमोक्रेसीज़ (FDD) के अनुसार, ईरान की सैन्य स्थापना, विशेष रूप से इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड्स कॉर्प्स (IRGC), अपने वित्तपोषण के लिए केवल राज्य के बजट पर निर्भर नहीं है। एफडीडी ने बताया, "सैन्य प्रतिष्ठान तेहरान स्टॉक एक्सचेंज में सूचीबद्ध कंपनियों के बाजार मूल्य का (पांचवां हिस्सा) नियंत्रित करता है और हजारों अन्य कंपनियों का मालिक है, जो सभी सशस्त्र बलों के लिए राजस्व उत्पन्न करते हैं।" "इसके अतिरिक्त, आईआरजीसी ईरान की भूमिगत अर्थव्यवस्था के एक महत्वपूर्ण हिस्से को नियंत्रित करता है।"

ईरान के हथियार इजराइल पर हावी हैं : जबकि ईरान शीट जनशक्ति की ताकत के मामले में इज़राइल से आगे निकल सकता है, तेल अवीव हथियार के मामले में बढ़त रखता है। उदाहरण के लिए, इज़राइल के पास तेहरान से अधिक वायु शक्ति है। ग्लोबल फायरपावर इंडेक्स से पता चलता है कि इज़राइल के पास कुल 612 विमान हैं, जबकि ईरान के पास 551 हैं। एक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि इज़राइल की वायु सेना में F-15s, F-16s और F-35s जैसे सबसे आधुनिक लड़ाकू विमान शामिल हैं। लेकिन ईरान के मामले में ऐसा नहीं है।

इज़राइल के कब्जे में उसकी प्रसिद्ध बहुस्तरीय हवाई रक्षा प्रणाली भी है, जिसमें आयरन डोम, डेविड स्लिंग, एरो और द पैट्रियट भी शामिल है। ये मिलकर शनिवार की रात ईरान के ड्रोन और मिसाइलों के हमले को रोकने में सक्षम थे।

हालाँकि, ईरान का मिसाइल शस्त्रागार अतुलनीय है। इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट फॉर स्ट्रैटजिक स्टडीज ने बताया है कि ईरान के पास पश्चिम एशिया में बैलिस्टिक मिसाइलों और ड्रोन के सबसे बड़े शस्त्रागार में से एक है, जिसमें क्रूज़ मिसाइल और एंटी-शिप मिसाइलों के साथ-साथ 2,000 किलोमीटर तक की रेंज वाली बैलिस्टिक मिसाइलें भी शामिल हैं। इनमें इजराइल समेत किसी भी लक्ष्य को भेदने की क्षमता और रेंज है।

वास्तव में, ईरान ने सैन्य परेड के दौरान अपने ड्रोन और मिसाइलों के जत्थे को प्रदर्शित करने के निर्माण को कोई रहस्य नहीं बनाया है और ड्रोन में एक बड़ा निर्यात व्यवसाय बनाने की महत्वाकांक्षा रखता है। ईरान के ड्रोन यूक्रेन में रूस द्वारा इस्तेमाल किए जा रहे हैं और सूडान में संघर्ष में सामने आए हैं।

जमीनी ताकत की बात करें तो इजराइल के पास 1,370 टैंक हैं जबकि ईरान के पास 1,996 टैंक हैं। हालाँकि, इज़राइल की तुलना में अधिक टैंक होने से किसी भी तरह से सैन्य श्रेष्ठता सुनिश्चित नहीं होती है। इसके अलावा, यहूदी राष्ट्र के शस्त्रागार में मर्कवा टैंक जैसे अधिक उन्नत टैंक हैं, जिन्हें दुनिया में सबसे अच्छे डिजाइन वाले और भारी बख्तरबंद टैंकों में से एक माना जाता है।

ईरान की प्रॉक्सी शक्ति

ईरान के पास सैन्य रूप से सबसे बड़ी ताकत उसका जटिल सैन्य तंत्र है। दरअसल न्यूयॉर्क टाइम्स की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि ईरान के विरोधी, मुख्य रूप से संयुक्त राज्य अमेरिका और इज़राइल, दशकों से ईरान पर सीधे सैन्य हमले से बचते रहे हैं, उससे उलझना नहीं चाहते हैं। नेवल पोस्टग्रेजुएट स्कूल में राष्ट्रीय सुरक्षा मामलों के एसोसिएट प्रोफेसर और ईरान की सेना के विशेषज्ञ अफशोन ओस्तोवर अमेरिकी समाचार आउटलेट को बताते हैं, ईरान पर हमला नहीं होने का एक कारण है। ऐसा नहीं है कि ईरान के विरोधी ईरान से डरते हैं। ऐसा है कि उन्हें एहसास है कि ईरान के खिलाफ कोई भी युद्ध एक बहुत ही गंभीर युद्ध है। ईरान पूरे पश्चिम एशिया में प्रॉक्सी मिलिशिया के एक नेटवर्क को हथियार देता है, प्रशिक्षित करता है और उसका समर्थन करता है, जिसे 'प्रतिरोध की धुरी' के रूप में जाना जाता है। इन मिलिशिया में लेबनान में हिजबुल्लाह, यमन में हौथिस, सीरिया और इराक में मिलिशिया समूह और गाजा में हमास और फिलिस्तीनी इस्लामिक जिहाद शामिल हैं। हालांकि उन्हें ईरान के सशस्त्र बलों के हिस्से के रूप में नहीं गिना जाता है, वे युद्ध के लिए तैयार हैं, भारी हथियारों से लैस हैं और ईरान के प्रति पूरी तरह वफादार हैं और हमला होने पर तेहरान की सहायता के लिए भी आएंगे।

3,000 अधिक पाकिस्तानी स्वदेश वापस आये, लौटने वालों में ज्यादातर छात्र शामिल

इस्लामाबाद. प्रवासियों के साथ विवाद को लेकर विदेशियों पर हाल के हमलों के बाद पिछले सप्ताह तीन हजार से अधिक पाकिस्तानी किर्गिस्तान से स्वदेश लौट आये हैं। इन लोगों में ज्यादातर छात्र शामिल हैं। उप प्रधानमंत्री ने बुधवार को यह जानकारी दी। पाकिस्तान ने लोगों को स्वदेश वापस लाने के लिए सप्ताहांत में विशेष और वाणिज्यिक उड़ान का इस्तेमाल शुरू किया। बुधवार को और अधिक लोगों के लौटने की उम्मीद है, जिससे आधी रात तक उनकी संख्या चार हजार से कुछ अधिक हो जाएगी।

उप प्रधानमंत्री इशाक डार ने यहां संवाददाता सम्मेलन में कहा कि किर्गिस्तान की राजधानी बिश्केक में स्थिति अब नियंत्रण में है और अधिकारी पाकिस्तानियों समेत विदेशियों पर हमला करने वाले लोगों को गिरफ्तार करने की कोशिश कर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बड़ी संख्या पाकिस्तानी किर्गिस्तान में अध्ययन करते हैं या काम करते हैं और उनमें से ज्यादातर स्वदेश लौटना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि वह पिछले दिन बिश्केक गये थे, जहां उन्होंने अपने समकक्ष के साथ-साथ वहां रहने वाले पाकिस्तानियों से भी मुलाकात की। डार ने कहा कि बिश्केक में हालांकि स्थिति अब सामान्य है और हम उन पाकिस्तानियों की मदद कर रहे हैं जो वापस आना चाहते हैं।

यूक्रेन के बिजली ग्रिड पर रशिया के हमलों के कारण कीव में छाया अंधेरा

कीव. यूक्रेन के बिजली ग्रिड पर हाल के सप्ताहों में रूस के लगातार हमलों ने युद्धग्रस्त देश के नेताओं को देशभर में बिजली कटौती करने के लिए मजबूर कर दिया है। रूस मार्च से बिजली ग्रिड पर हवाई हमले कर रहा है जिसके कारण राजधानी कीव तक में अंधेरा छा गया है। रूस द्वारा अप्रैल में किए हमले में कीव का सबसे बड़ा ताप विद्युत संयंत्र तबाह हो गया था और आठ मई को कई क्षेत्रों में बिजली उत्पादन तथा ट्रांसमिशन सुविधाओं को निशाना बनाते हुए एक बड़ा हमला किया गया था।

विदेश मंत्री दिमित्रो कुलेबा ने कहा कि कुल मिलाकर यूक्रेन की आधी ऊर्जा प्रणाली नष्ट हो गयी है। ऊर्जा मंत्री हर्मन हालुश्चेंको ने कहा कि बिजली ग्रिड पर हमले रुकने के आसान न दिखने और हमलों के खिलाफ पर्याप्त रक्षा प्रणाली न होने के कारण बिजली कटौती से अभी कोई राहत नहीं मिलेगी।

भारतीय मूल के खगोल वैज्ञानिक शॉ प्राईज़ 2024 से होंगे सम्मानित

हांगकांग. अमेरिका में भारतीय मूल के प्रोफेसर और खगोल वैज्ञानिक श्रीनिवास आर.कुलकर्णी को खगोल विज्ञान के लिए प्रतिष्ठित शॉ पुरस्कार-2024 से सम्मानित किया जाएगा। यह पुरस्कार उन्हें मिलीसेकंड पल्सर, गामा-किरण विस्फोट, सुपरनोवा और अन्य परिवर्तनशील या क्षणिक खगोलीय पिंडों के बारे में उनकी अभूतपूर्व खोजों के लिए दिया जाएगा है। कुलकर्णी कैलिफोर्निया इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी में भौतिकी, गणित और खगोल विज्ञान विभाग के जॉर्ज एलेरी हेल खगोल विज्ञान और ग्रह विज्ञान के प्रोफेसर हैं।

कुलकर्णी के अलावा स्वी ले थीन और स्टुअर्ट ऑर्किन को क्रमश: जीव विज्ञान और चिकित्सा के लिए साझा रूप से शॉ पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा। दोनों अमेरिका के हैं। अमेरिकी वैज्ञानिक पीटर सरनाक को गणितीय विज्ञान के लिए शॉ पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा। शॉ प्राइज फाउंडेशन ने बताया कि हर साल तीन श्रेणियों खगोल विज्ञान, जीव विज्ञान व चिकित्सा और गणितीय विज्ञान में शॉ पुरस्कार दिया जाता है। प्रत्येक श्रेणी में विजेता को 12 लाख अमेरिकी डॉलर की राशि बतौर

पुरस्कार दी जाती है। यह 21वां साल होगा जब शॉ पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। विजेताओं को 12 नवंबर को हंगकांग में आयोजित समारोह में सम्मानित किया जाएगा। कुलकर्णी ने 1978 में भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) से एमएस की पढ़ाई पूरी की थी और 1983 में कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय से पीएचडी की उपाधि प्राप्त की। वह 2006 से 2018 तक कैलटेक ऑप्टिकल ऑब्जर्वेटरी के निदेशक पद पर रहें।

इब्राहिम राईसी के जनाजे में लगे थे सभी, इजरायल ने अचानक कर दी एयरस्ट्राइक, दो लोगों की मौत

तेहरान. हमास से छिड़ी जंग के बीच अब इजरायल ने दक्षिणी लेबनान प्रांत में एक बड़ी स्ट्राइक कर दी है। स्थानीय मीडिया के अनुसार, दक्षिणी लेबनान पर इज़रायली हवाई हमले के परिणामस्वरूप दो लोग मारे गए। लेबनान की आधिकारिक राष्ट्रीय समाचार एजेंसी ने बताया कि एक इजरायली ड्रोन ने ओडाइसेह शहर पर हमला किया, जिससे दो लोगों की मौत हो गई। इसमें कहा गया है कि इजरायली सेना ने दक्षिणी लेबनान के गांवों और इलाकों पर रात भर भारी गोलाबारी की। हिजबुल्लाह ने बताया कि इजरायली सेना के साथ टकराव में छह लड़ाके मारे गए, जिससे 8 अक्टूबर से अब तक मरने वालों की संख्या 308 हो गई है। हिजबुल्लाह और इजरायली बलों के बीच सीमा पार हमलों के बीच इजरायल के साथ लेबनान की सीमा पर तनाव बढ़ गया है क्योंकि तेल अवीव गाजा पट्टी के खिलाफ घातक हमले के लिए आगे बढ़ रहा है, जिसमें फिलिस्तीनी प्रतिरोध समूह के हमले के बाद अक्टूबर से 35,640 से अधिक लोग मारे गए हैं।

7 अक्टूबर को इज़राइल पर हमास के हमले के साथ एकजुटता दिखाने के लिए हिजबुल्लाह द्वारा इज़राइल की ओर लॉन्च किए गए रॉकेटों की बौछार के बाद, 8 अक्टूबर, 2023 को लेबनान-इज़राइल सीमा

पर तनाव बढ़ गया। इसके बाद इज़राइल ने दक्षिणपूर्वी लेबनान की ओर भारी तोपखाने से गोलीबारी करके जवाबी कार्रवाई की। लेबनानी सुरक्षा सूत्रों के अनुसार, हिज़्बुल्लाह और इज़राइल के बीच टकराव में लेबनानी पक्ष के 479 लोग मारे गए हैं, जिनमें 303 हिज़्बुल्लाह सदस्य और 89 नागरिक शामिल हैं।

साइबर ठगों के निशाने पर चारधाम तीर्थ यात्री दर्शन को जा रहे यात्रियों को थमाया फर्जी रजिस्ट्रेशन

तीर्थ यात्रियों के रजिस्ट्रेशन की जांच के दौरान देहरादून पुलिस ने बुधवार को झारखंड और अन्य राज्यों के 6 सदस्यीय तीर्थयात्रियों के दल से ऑनलाइन फर्जी रजिस्ट्रेशन पकड़ा है।

देहरादून. केदारनाथ-यमुनोत्री, बदरीनाथ समेत चारधाम यात्रा पर ऑफलाइन रजिस्ट्रेशन बंद होने के बाद ठग लोग एक्टिव हो गए हैं। चिंता की बात तो यह है कि पिछले कई दिनों में ऑफलाइन रजिस्ट्रेशन के नाम पर कई ठगी के मामले सामने आ चुके हैं। आपको बता दें कि चारधाम ऑफलाइन रजिस्ट्रेशन 31 मई के लिए बंद किया गया है। चारधाम यात्रा मार्ग पर रजिस्ट्रेशन की जांच के दौरान अब तक ऐसे तीन मामले सामने आ चुके हैं। इनमें से दो ऋषिकेश, जबकि एक फर्जी रजिस्ट्रेशन का मामला मनेरी, उत्तरकाशी में सामने आया है। तीर्थ यात्रियों के रजिस्ट्रेशन की जांच के दौरान देहरादून पुलिस ने बुधवार को झारखंड और अन्य राज्यों के 6 सदस्यीय तीर्थयात्रियों के दल से ऑनलाइन फर्जी रजिस्ट्रेशन पकड़ा है।

अजय सिंह एसएसपी देहरादून ने बताया कि जांच के दौरान ऑनलाइन पंजीकरण फर्जी मिला था। रजिस्ट्रेशन में तारीख फर्जी थी। झारखंड के बोकारो से तीर्थ यात्रियों के दल की प्रिया कुमारी सिंह ने पूछताछ में बताया कि उनका रजिस्ट्रेशन नोएडा स्थित ट्रैवल एजेंसी एक्सप्लोर ने किया था, जिसके लिए उन्होंने एजेंसी को 65,000 रुपये दिए थे। उन्होंने बताया कि यात्रा रजिस्ट्रेशन की तारीख 22 मई से 25 मई के बीच थी और रजिस्ट्रेशन की एक कॉपी उन्हें व्हाट्सएप में भी भेजी गई थी। एसएसपी ने बताया कि फर्जी

रजिस्ट्रेशन देने पर ट्रैवल एजेंसी के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। देहरादून पुलिस ने मंगलवार को ऋषिकेश में चेकिंग के दौरान चारधाम यात्रा के लिए हैदराबाद से आए 11 सदस्यीय समूह का पंजीकरण फर्जी पाया।

टीम से पूछताछ में इस बात खुलासा हुआ कि दिल्ली स्थित ट्रैवल एजेंसी के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। बताया कि हैदराबाद के 11 सदस्यीय दल के ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन से छेड़छाड़ की गई थी। जांच में यह बात सामने आई कि आंध्र प्रदेश के विजयवाड़ा के निवासी मुकावली साई को दिल्ली स्थित ट्रैवल एजेंसी लीजेंड इंडिया हॉलीडेज, जनकपुरी से पैकेज खरीदा था, जिसके लिए उन्हेंने 2.33 लाख रुपये दिए थे। जबकि, जांच चारधाम यात्रा की रजिस्ट्रेशन तारीख से छेड़छाड़ की गई थी। इससे पहले 16 मई को उत्तरकाशी पुलिस ने चारधाम यात्रा के लिए फर्जी रजिस्ट्रेशन के लिए दो टूर ऑपरेटरों पर केस भी दर्ज किया था। उत्तरकाशी के पुलिस अधीक्षक (एसपी) अर्पण यदुवंशी ने बताया कि गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर जांच के दौरान फर्जीवाड़ा पकड़ा गया था। दोनों बसों में 88 तीर्थयात्री यात्रा कर रहे थे। विदित हो कि 20 मई को देहरादून पुलिस ने ऑफलाइन रजिस्ट्रेशन बंद होने पर ग्राहकों को चारधाम यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन करने के लिए प्रशासन पर दबाव डालने के आरोप में एक आत्मघाती नाटक करने पर टूर एजेंट को गिरफ्तार किया।

55 तीर्थयात्रियों को थमा दिए फर्जी रजिस्ट्रेशन : चारधाम यात्रा में दर्शन के लिए रजिस्ट्रेशन में झारखंड, महाराष्ट्र और पश्चिम बंगाल के 55 यात्रियों से धोखाधड़ी हो गई। उन्हें ट्रैवल एजेंसियों ने मई के फर्जी रजिस्ट्रेशन थमा दिए, जिसकी एवज में चार लाख रुपये की रकम यात्रियों से ऐंठी गई। यात्रियों को इस फर्जीवाड़े का पता हरिद्वार बाईपास मार्ग स्थित पुलिस के चेकपोस्ट पर लगा। शिकायत पर पुलिस ने अलग-अलग ट्रैवल एजेंसियों पर मुकदमा पंजीकृत कर सात लोगों को नामजद किया है, जबकि अज्ञात आरोपी भी मामले में हैं, जिनकी पहचान के लिए पुलिस ने जांच-पड़ताल की शुरू कर दी है। कोतवाल शंकर सिंह बिष्ट ने बताया चारधाम यात्रा में रजिस्ट्रेशन के नाम पर यात्रियों से जालसाजी करने वालों की धरपकड़ को प्रयास तेज कर दिए गए हैं।

फर्जी चारधाम रजिस्ट्रेशन के खिलाफ केस दर्ज होगा : एसएसएसपी अजय सिंह ने बताया कि चारधाम फर्जी रजिस्ट्रेशन देने वाली ट्रैवल एजेंसियों के खिलाफ केस दर्ज कराया जाएगा। कहा कि यात्रा रूट पर सभी तीर्थ यात्रियों का रजिस्ट्रेशन चेक किय जा रहा है। किसी भी सूरत में रजिस्ट्रेशन के बिना चारधाम यात्रा पर जाने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

चारधाम रूट पर श्रद्धालुओं को रोकने का तय होगा समय : चारधाम यात्रा के दौरान रास्ते में श्रद्धालुओं को अब तय समय तक ही रोका जाएगा। इसके अलावा रास्ता खोलने का भी समय तय किया जाएगा। बुधवार को डीजीपी अभिनव कुमार ने पुलिस मुख्यालय में चारधाम यात्रा को लेकर अधिकारियों की बैठक में ये निर्देश दिए। उन्होंने ये भी कहा कि मंदिर परिसरों में लंबी लाइनें लगवाने के बजाव वहां स्टाल तय करने और टोकन देने की व्यवस्था लागू की जाए।

डीजीपी ने कहा कि यातायात का दबाव बढ़ने पर यात्रियों के लिए चिन्हित किये गये होल्डिंग एरिया का पहले से निरीक्षण कर लिया जाए। जो कि मुख्य कस्बों के पास हों व वहां श्रद्धालुओं और यात्रियों के लिए खाने, पीने, रहने एवं आवश्यक वस्तुओं की सुविधा उपलब्ध हो सके।

'एमडीएच, एवरेस्ट में कैंसर पैदा करने वाला केमिकल नहीं', एफएसएसएआई का दावा

नई दिल्ली. हांगकांग और सिंगापुर में एमडीएच और एवरेस्ट मसाले को लेकर गुणवत्ता संबंधी सवाल को लेकर बड़ा दावा किया था। जिसके बाद स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के बीच भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) श भर से एमडीएच और एवरेस्ट सहित सभी ब्रांड के मसालों के सैंपल लिए। परीक्षण रिपोर्ट सामने आने पर प्राधिकरण ने कहा कि एमडीएच और एवरेस्ट में एथिलीन ऑक्साइड और कार्सिनोजेन होने का कोई संकेत नहीं मिला है।

एफएसएसएआई ने एमडीएच और एवरेस्ट के मसालों के नमूनों में की जांच रिपोर्ट को लेकर अहम जानकारी दी। प्राधिकरण ने कहा कि एथिलीन ऑक्साइड और कार्सिनोजेन दोनों ऐसे केमिकल हैं, जो मानव शरीर में कैंसर के बड़े कारक हैं लेकिन एमडीएच और एवरेस्ट के नमूनों इनकी मौजूदगी नहीं है। बता दें कि पिछले महीने, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने हांगकांग और सिंगापुर द्वारा गुणवत्ता संबंधी चिंताओं को देखते हुए देश भर से एमडीएच और

एवरेस्ट सहित सभी ब्रांडों के पाउडर के रूप में मसालों के नमूने लेना शुरू कर दिया था।

रिपोर्ट्स में सूत्रों के हवाले से दावा किया गया कि हांगकांग और सिंगापुर द्वारा एमडीएच और एवरेस्ट के मसालों को लेकर गुणवत्ता संबंधी चिंताओं के बाद खाद्य नियामक एफएसएसएआई को 28 मान्यता प्राप्त प्रयोगशालाओं में परीक्षण किए गए। एवरेस्ट मसालों की एफएसएसएआई ने अपनी 11 मैन्युफैक्चरिंग यूनिट से एमडीएच से 25 नमूने लिए। प्रत्येक उत्पाद का कीटनाशक अवशेषों सहित विभिन्न गुणवत्ता और सुरक्षा मापदंडों के अनुपालन के लिए विश्लेषण किया गया था। इन नमूनों का एफएसएसएआई द्वारा अधिसूचित एनएबीएल-मान्यता प्राप्त प्रयोगशालाओं में एथिलीन ऑक्साइड (ईटीओ) के लिए भी विश्लेषण किया गया।

माईक्रो आब्जर्वरों के लिए करवाया प्रशिक्षण सैशन

जनरल आब्जर्वर एंव डिप्टी कमिश्नर ने माईक्रो आब्जर्वरों को चुनाव आयोग की आँखें और कान कहा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जनरल आब्जर्वर जे. मेघनाथ रैडी और ज़िला चुनाव अधिकारी-कम-डिप्टी कमिश्नर डा.हिमांशु अग्रवाल ने लोक सभा चुनाव अमन एंव पारदर्शी ढंग से करवाने के लिए माईक्रो आब्ज़र्वरों को चुनाव आयोग की आँखें और कान कहा है। यहाँ सी.टी. इंस्टीच्यूट में माईक्रो आब्ज़र्वरों के लिए करवाए प्रशिक्षण सैशन की अध्यक्षता करते हुए उन्होंने कहा कि माईक्रो आब्ज़र्वरों पर कई ज़िम्मेदारियां होती है, पोलिंग स्टेशनों की तैयारियों के जायज़े से ले कर शांतमयी मतदान सुनिश्चित बनाने के लिए माईक्रो आब्जर्वर पूरी चुनाव प्रक्रिया में अहम भूमिका निभाते है। उन्होंने यह भी कहा कि माईक्रो आब्जर्वर मतदान से संबंधित सभी कार्यों के लिए सीधे तौर पर आब्ज़र्वरों को रिपोर्ट करेंगे। जनरल आब्जर्वर और डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि माईक्रो आब्ज़र्वरों की महत्ता के बारे में इस तथ्य से पता लगाया जा सकता है कि चुनाव प्रक्रिया पर सख़्त नज़र रखने के लिए उनको वलनरबिलटी मैपिंग दौरान पहचान किए संवेदनशील पोलिंग क्षेत्रों में नियुक्त किया जाएगा। उन्होंने कहा कि माईक्रो आब्जर्वर मतदान वाले दिन सौंपे गए पोलिंग बूथों पर पूरी चुनाव प्रक्रिया की निगरानी करेंगे। उन्होंने माईक्रो आब्ज़र्वरों को मतदान पारदर्शी और शांतिपूर्वक ढंग से करवाने के लिए चुनाव आयोग द्वारा सौंपी ड्यूटी तनदेही से निभाने की बात कही।

उन्होंने माईक्रो आब्ज़र्वरों को मतदान वाले दिन असली वोटिंग से पहले मोक पोल करवाने के साथ-साथ पूरी चुनाव प्रक्रिया पर सख़्त नज़र रखने को कहा। उन्होंने कहा कि पोलिंग स्टाफ की तैयारी के लिए माईक्रो आब्ज़र्वरों को 1 जून को असली पोलिंग शुरू होने से पहले मोक पोल पूरी करवानी होगी ।

जालंधर की सीमा में किसी भी प्रकार के सिविल रिमोट/पायलेट एयरक्राफ्ट सिस्टम/ड्रोन/हेलीकॉप्टर को उड़ाने पर प्रतिबंध

अतिरिक्त जिला मैजिस्ट्रेट, जालंधर मेजर डा. अमित महाजन ने फौजदारी संहिता 1973 (1974 एक्ट 2) की धारा 144 के तहत अपने अधिकारों का उपयोग करते हुए जिला जालंधर की सीमा के भीतर किसी भी प्रकार के सिविल रिमोट/पायलट एयरक्राफ्ट सिस्टम/ड्रोन/हेलीकॉप्टर (भारत के माननीय प्रधान मंत्री के वीवीआईपी हेलीकॉप्टर/विमान के इलावा) आदि की उड़ान पर प्रतिबंध लगा दिया गया है। यह आदेश 24.05.2024 को दोपहर 1 बजे से रात 9 बजे तक लागू रहेगा।

सातवें चरण में 8 राज्यों व केंद्रशासित प्रदेशों में 904 उम्मीदवार चुनाव मैदान में

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

लोकसभा चुनाव 2024 के सातवें चरण में 08 राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों से 904 उम्मीदवार चुनाव मैदान में हैं। 01 जून, 2024 को मतदान होना है। लोकसभा चुनाव 2024 के सातवें चरण में होने वाले मतदान के लिए 08 राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों के 57 संसदीय क्षेत्रों के लिए कुल 2105 नामांकन पत्र दाखिल किए गए थे। सभी 08 राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों के लिए चरण 7 के लिए नामांकन पत्र दाखिल करने की अंतिम तिथि 14 मई, 2024 थी। दाखिल किए गए सभी नामांकनों की जांच के बाद 954 नामांकन वैध पाए गए। चरण 7 में,

पंजाब में 13 संसदीय निर्वाचन क्षेत्रों से अधिकतम 598 नामांकन फॉर्म थे, इसके बाद उत्तर प्रदेश में 13 संसदीय क्षेत्रों से 495 नामांकन थे। बिहार के 36-जहानाबाद संसदीय क्षेत्र से सर्वाधिक 73 नामांकन पत्र प्राप्त हुए, इसके बाद पंजाब के 7-लुधियाना संसदीय क्षेत्र से 70 नामांकन पत्र प्राप्त हुए। 7वें चरण के लिए एक संसदीय क्षेत्र में चुनाव लड़ने वाले उम्मीदवारों की औसत संख्या 16 है।

बस स्टैंड माहिलपुर में वोटर जागरुकता संबंधी कैंप में दिलाई गई ग्रीन इलेक्शन की शपथ

डीएवी कालेज गढ़शंकर व साईं कालेज सरदुल्लापुर के बच्चों ने नुक्कड़ नाटक पेश कर वोटरों को किया जागरुक

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

श्री आनंदपुर साहिब लोकसभा के जनरल पर्यवेक्षक डा. हीरा लाल के निर्देशों व एस.डी.एम गढ़शंकर शिवराज सिंह बल के नेतृत्व में बस स्टैंड माहिलपुर में वोटर जागरुकता संबंधी विशेष कैंप लगाया गया। इस दौरान जहां वोटरों को 1 जून को मतदान करने के लिए प्रेरित किया गया वहीं पर्यावरण का साफ सुथरा रखने संबंधी शपथ भी दिलाई गई। इस जागरुकता अभियान के अंतर्गत डी.ए.वी कालेज गढ़शंकर व साई कालेज सरदुल्लापुर की ओर से नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया गया, जिसका थीम ग्रीन इलेक्शन, सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग न करना व नैतिक मतदान था। इस अवसर पर मौजूद सभी ने शपथ ली कि वे अपने मतदान का जरुर प्रयोग करेंगे और चुनावों के दौरान सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग नहीं करेंगे। इस मौके पर ई.ओ. राजीव सरीन, लोक निर्माण विभाग के एस.डी.ओ बलिंदर सिंह, स्वीप नोडल अधिकारी गढ़शंकर सोहन लाल भी उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री ने ‘आप’ उम्मीदवार टीनू के लिए किया प्रचार

टीनू ने कहा - एक मौका दें, संसद में आम लोगों की आवाज उठाउंगा व पांच साल आपकी सेवा में हाजिर रहूंगा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर/चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत मान ने वीरवार को जालंधर से आम आदमी पार्टी(आप) के उम्मीदवार पवन कुमार टीनू के लिए चुनाव प्रचार किया। मान ने जालंधर लोकसभा के तहत आने वाले कई विधानसभा हलकों फिल्लौर, नकोदर, जालंधर कैंट और आदमपुर में पवन टीनू और आप नेताओं के साथ विशाल रोड शो निकाला और लोगों से आप उम्मीदवार को भारी मतों से जिताने की अपील की।

नकोदर में रोड शो के दौरान मान ने लोगों को संबोधित करते हुए वादा किया और कहा कि आप मेरे उपर भरोसा करके पवन टीनू को सांसद बनाओ, काम की गारंटी मेरी है। उन्होंने कहा कि पवन टीनू साधारण परिवार से उपर उठे हैं। संसद में ये आम लोगों के लिए आवाज उठाएंगे और केन्द्र सरकार से आपके हक दिलाएंगे।

मुख्यमंत्री मान ने अपने दो सालों के काम गिनाते हुए कहा कि हमने बिना किसी भेदभाव के पंजाब के 43 हजार नौजवानों को सरकारी नौकरियां दी। एक गांव में तो 40 नौजवानों को नौकरी मिली। उन्होंने कहा कि आम लोगों की सुविधा के लिए मैंने बिजली मुफ्त किए और किसानों के लिए दिन में ही बिना कट लगाए पर्याप्त बिजली की व्यवस्था की, ताकि उनका समय और ऊर्जा बर्बाद न हो। वहीं देश के इतिहास में पहली बार हमारी सरकार ने प्राइवेट थर्मल पावर प्लांट खरीदा। इससे बिजली का उत्पादन काफी बढ़ेगा और बिजली सस्ती भी होगी। उन्होंने कहा कि 4 जून को यह चुनाव जीतने के बाद मैं पंजाब के सभी शहरों के सीवरेज सिस्टम और पार्किंग व्यवस्था को ठीक करूंगा।

उन्होंने कहा मैं पूरी ईमानदारी के साथ पंजाब के विकास के लिए काम कर रहा हूं। मैं राजनीति में पैसे कमाने के लिए नहीं आया हूं। पैसे कमाने का रास्ता तो मैं छोड़कर आया हूं। मुझे बस में, व्यापार में, ढ़ाबा में और होटल में हिस्सा नहीं लेना है। मुझे सिर्फ तीन करोड़ पंजाबियों के दुख दर्द में हिस्सा लेना है।

फिल्लौर में लोगों को संबोधित करते हुए मान ने विरोधी पार्टियों पर हमला बोला और कहा कि अकाली दल, भाजपा और कांग्रेस की सरकारें पंजाब की तीन पीढ़ी खा गई और अपने लिए पहाड़ों में बड़े-बड़े महल बना लिए। इन लोगों को कभी भी पंजाब के लोगों की चिंता नहीं रही, सिर्फ अपने परिवार को आगे बढ़ाया।

उन्होंने सुखबीर बादल पर हमला बोला और कहा कि सुख विलास होटल पंजाब के लोगों के खून पसीने से बना है। उस होटल के प्रत्येक कमरे के साथ एक पूल है। उन्होंने कहा कि हम सुख विलास को पंजाब सरकार के कब्जे में लेंगे और उसको स्कूल में बदल देंगे। वह हर कमरे के साथ फूल वाला पहला स्कूल होगा। इसके लिए हमने एक नारा भी तैयार कर रखा है, ‘दुनिया का पहला स्कूल, जिसके हर एक कमरे के पीछे पूल। बादल परिवार पर हमला बोलते हुए मान ने कहा कि जिस तरह उन्होंने पंजाब को बर्बाद किया उसी तरह अब उनकी पार्टी और परिवार बर्बाद हो रहा है। जालंधर कैंट में मुख्यमंत्री भगवंत मान ने आम आदमी पार्टी छोड़कर भाजपा में गए सांसद सुशील रिंकू पर तीखा हमला बोला। उन्होंने कहा कि आम आदमी पार्टी ने उसे सांसद बनाया और राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाई लेकिन उसने पार्टी के साथ धोखा किया। उन्होंने कहा कि वह बिना स्टैंड का आदमी है। ऐसे लोग किसी के नहीं हो सकते। जालंधर की जनता उन्हें इस चुनाव में धोखेबाजी का जवाब देगी। आप उम्मीदवार पवन टीनू ने लोगों से कहा - एक बार मुझे मौका दें, मैं संसद में आमलोगों की आवाज उठाउंगा और पांच साल आपकी सेवा में हाजिर रहूंगा

लोगों को संबोधित करते हुए आप उम्मीदवार पवन कुमार टीनू ने जालंधर के लोगों, आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ताओं और मुख्यमंत्री भगवंत मान को धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा कि एक बार मुझे मौका दें। मैं संसद में आमलोगों की आवाज उठाउंगा और पांच साल तक पूरी मेहनत और ईमानदारी से आपकी सेवा करूंगा।

अत्यधिक गर्मी व लू से बचने के लिए जिलावासी बरतें सावधानी : डिप्टी कमिश्नर

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल ने जिलावासियों से अपील करते हुए कहा कि पिछले कुछ दिनों से काफी गर्मी पड़ रही है और गर्म हवाएं चल रही हैं। उन्होंने कहा कि गर्म हवाएं हमारी प्यास बढ़ाने के साथ-साथ हमारे शरीर खासकर आंखों और त्वचा को पूरी तरह से झुलसा देती हैं। अधिक गर्मी होने पर हमारा शरीर पसीने के रूप में गर्मी छोड़ता है और तापमान को नियंत्रण में रखता है। इससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है। उन्होंने कहा कि एक निश्चित सीमा के बाद हमारे शरीर की यह प्रणाली काम करना बंद कर देती है और शरीर बाहरी तापमान के अनुसार गर्म होने लगता है, जिसे लू या हीट स्ट्रोक कहा जाता है। आमतौर पर लोग इसे हल्के में लेते हैं और मानते हैं कि उन्हें लू नहीं लग सकती। लेकिन एक रिपोर्ट के मुताबिक हीट स्ट्रोक एक बेहद खतरनाक बीमारी है। बच्चों और बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं, मोटे लोगों, हृदय रोगियों, शारीरिक रूप से कमजोर लोगों और शरीर के रसायन या रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करने वाली कुछ दवाएं लेने वाले लोगों में गर्मी लगने का खतरा

अधिक होता है। इसके अलावा सड़कों और रेलवे स्टेशनों पर रहने वाले मजदूर वर्ग, दिहाड़ी मजदूर और बेघर लोग इसके जल्दी शिकार होते हैं। इसी तरह, बच्चों, बुजुर्गों और गर्भवती महिलाओं को गर्मी लगने का अधिक होता है। उन्होंने कहा कि लू के कारण शरीर में बेचैनी और घबराहट महसूस हो सकती है और धूप में ज्यादा देर तक रहने से आंखों के सामने अंधेरा छा जाना, चक्कर आना और गिर जाना, बोलने में कठिनाई, चिड़चिड़ापन, जीभ का लड़खड़ाना, हकलाना जैसी समस्या हो सकती है. चलते समय दौरे आदि पड़ सकते हैं।

इसलिए लू के लक्षण दिखने पर व्यक्ति को छाया में लिटाना चाहिए, उसके कपड़े ढीले कर देने चाहिए, तरल पदार्थ पीने के लिए देना चाहिए, शरीर का तापमान कम करने के लिए ठंडा पानी लगाना चाहिए और इसके बाद तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए जांच कराकर डॉक्टर की सलाह के अनुसार इलाज कराना चाहिए और अपने स्तर का प्रयोग नहीं करना चाहिए। उन्होंने कहा कि हमें घर से बाहर निकलते समय खूब सारा पानी पीना, सूती, हल्के और आरामदायक कपड़े पहनना और सिर को ढककर रखना, तरल पदार्थ जैसे पानी, नींबू पानी, लस्सी आदि लेने की जरूरत है। जितना हो सके घोल का सेवन करना चाहिए और बहुत जरूरी होने पर ही दोपहर के समय घर से बाहर निकलना चाहिए। उन्होंने कहा कि अधिक मिर्च-मसालेदार भोजन और बाजार के भोजन से बचना चाहिए। कूलर या ए.सी कमरे में बैठने के तुरंत बाद धूप में न निकलें।

वोटर जागरुकता को लेकर जिला प्रशासन की ओर से करवाया जा रहा है राहगीरी प्रोग्राम

डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल ने कहा कि लोकसभा चुनाव 2024 की जागरुकता संबंधी स्वीप गतिविधि के अंतर्गत फूड स्ट्रीट होशियारपुर में राहगीरी प्रोग्राम का आयोजन 25 मई शाम 7 बजे किया जा रहा है, जिसका उद्देश्य जिले के योग्य वोटरों को 1 जून को मतदान के प्रति जागरुक करना है। उन्होंने कहा कि राहगीरी प्रोग्राम में नुक्कड़ नाटक, सांस्कृतिक प्रोग्राम के अलावा अलग-अलग मनोरंजक व ज्ञानवर्धक गतिविधियां आकर्षण का केंद्र रहेंगी। उन्होंने बताया कि इस दौरान चुनाव संबंधी विषयों को लेकर क्विज प्रोग्राम का भी आयोजन किया जाएगा और विजेताओं को आकर्षक पुरस्कार दिए जाएंगे। इसके अलावा आम जनता की भी अलग-अलग माध्यम से हिस्सेदारी करवाई जाएगी। उन्होंने जिला वासियों को इस कार्यक्रम में बढ़ चढ़ कर हिस्सा लेने के लिए कहा और अपील की कि वे 1 जून को अपने मतदान का जरुर प्रयोग करें।

एनटीपीसी ने एटीडी बेस्ट अवार्ड्स 2024 में अर्जित किया तीसरा स्थान

एनटीपीसी पिछले आठ वर्षों में सात बार यह पुरस्कार प्राप्त करने वाला एकमात्र सार्वजनिक उपक्रम बन गया है

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

एनटीपीसी ने एटीडी बेस्ट अवाड्र्स 2024 में वैश्विक स्तर पर तीसरा स्थान अर्जित करके एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। यह सभी भारतीय कंपनियों में सर्वोच्च रैंकिंग है। उल्लेखनीय है कि एनटीपीसी ही एकमात्र ऐसा सार्वजनिक उपक्रम है जिसने पिछले आठ वर्षों में सात बार यह प्रतिष्ठित पुरस्कार हासिल किया है। 21 मई, 2024 को न्यू ऑरलियन्स, अमेरिका में आयोजित एक समारोह में एनटीपीसी की मुख्य महाप्रबंधक (रणनीतिक मानव संसाधन और प्रतिभा प्रबंधन) रचना सिंह भाल ने यह पुरस्कार प्राप्त किया।

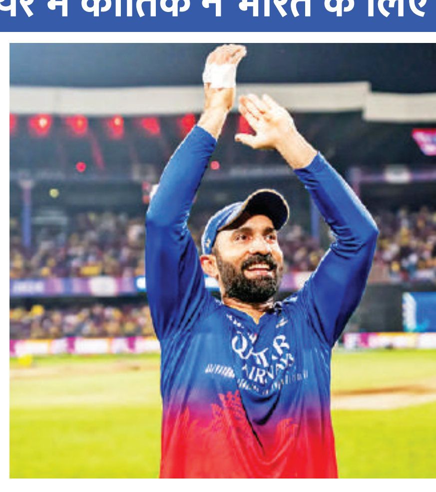
एसोसिएशन फॉर टैलेंट डेवलपमेंट (एटीडी), अमेरिका द्वारा स्थापित यह एटीडी बेस्ट अवाड्र्स, लर्निंग एंड डेवलपमेंट (एल एंड डी) के क्षेत्र में सबसे प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय पुरस्कारों में से एक है। यह उन संगठनों को सम्मानित करता है जो एक रणनीतिक व्यवसाय उपाय के रूप में प्रतिभा विकास का लाभ उठाते हैं और प्रभावी कर्मचारी विकास प्रथाओं के माध्यम से उद्यमव्यापी सफलता का प्रदर्शन करते हैं। ऐसा कहा जाता है कि रैंकिंग उच्च अखंडता और वैश्विक प्रतिष्ठा वाले अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञों द्वारा आयोजित एक कड़ी आकलन और मूल्यांकन प्रक्रिया के माध्यम से निर्धारित की जाती है।

यह उपलब्धि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मानव संसाधन क्षेत्र में एनटीपीसी के असाधारण प्रदर्शन पर प्रकाश डालती है। एटीडी बेस्ट अवार्ड एनटीपीसी की उत्कृष्ट शिक्षण और विकास प्रथाओं एवं उत्कृष्टता की निरंतर खोज का एक प्रमाण है। कंपनी ने शिक्षण और विकास के प्रति एक केंद्रित दृष्टिकोण अपनाया है, प्रौद्योगिकी और नवाचार को अपनाया है, उद्योग के मानक स्थापित किए हैं, सीखने के अवसरों को सुविधाजनक बनाया है तथा सतत शिक्षण की संस्कृति को बढ़ावा दिया है।

आईपीएल व अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट को कार्तिक ने कहा अलविदा

20 साल के अंतरराष्ट्रीय करियर में कार्तिक ने भारत के लिए 26 टेस्ट, 94 एकदिवसीय और 60 टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच खेले

आईपीएल. विकेटकीपर बल्लेबाज दिनेश कार्तिक ने अपने प्रदर्शन से इस खेल के प्रशंसकों के दिलों पर राज किया है। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) का प्रतिनिधित्व करने वाले कार्तिक ने बुधवार को राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ एलिमिनेटर मैच में हार के बाद अंतरराष्ट्रीय और आईपीएल करियर को अलविदा कह दिया। अपने 20 साल के अंतरराष्ट्रीय करियर में कई बार टीम से अंदर-बाहर होने वाले कार्तिक ने भारत के लिए 26 टेस्ट, 94 एकदिवसीय और 60 टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच खेले हैं। पिछले कुछ समय से कमेंटेटर की भूमिका निभाने वाले कार्तिक ने 38 साल की उम्र में भी विकेट के पीछे अपनी फिटनेस और बल्ले से चतुराई भरे शॉट खेल कर खुद को आज के दौर में भी प्रासंगिक बनाये रखा। आईपीएल के इस सत्र में बल्ले से दमखम दिखाने के बाद कार्तिक ने खुद को



राष्ट्रीय टीम के लिए उपलब्ध करार दिया था लेकिन भारतीय चयनकर्ताओं ने युवा प्रतिभा को मौका देने का मन बना लिया था। कार्तिक ने इस साल फरवरी-मार्च में भारत और इंग्लैंड के बीच टेस्ट श्रृंखला के दौरान संन्यास लेने का मन बना लिया था लेकिन उनकी योजना के बारे में दुनिया को तब पता चला जब इंग्लैंड के माइकल एथरटन ने एक पॉडकास्ट में गलती से इसका खुलासा कर दिया।

कार्तिक 2008 में आईपीएल शुरू होने के बाद से इसका अहम हिस्सा रहे हैं। 17 सत्र में छह टीमों का प्रतिनिधित्व किया और 5000 से ज्यादा रन बनाये है। विकेट के पीछे भी उन्होंने 145 कैच लपकने के साथ 37 स्टंपिंग किये हैं। वह 2013 में आईपीएल चैम्पियन बनने वाली टीम मुंबई इंडियंस का हिस्सा थे। उन्होंने इस दौरान कई क्रम पर बल्लेबाजी की लेकिन आरसीबी के साथ पिछले तीन साल से फिनिशर की भूमिका में प्रभावशाली प्रदर्शन किया। बड़े शॉट खेलने वाले बल्लेबाजों के बीच में कार्तिक ने अपनी चतुराई से गेंद को दो क्षेत्ररक्षकों के बीच से निकाल कर बाउंड्री लगाना जारी रखा। उन्होंने 2022 आईपीएल सत्र में 183 के स्ट्राइक रेट से 330 रन बनाकर टी20 विश्व कप के लिए भारतीय टीम में वापसी की लेकिन यह राष्ट्रीय टीम के साथ उनका आखिरी टूर्नामेंट साबित हुआ। तमिलनाडु के इस खिलाड़ी ने महज 19 साल की उम्र में भारतीय टीम के लिए एकदिवसीय में पदार्पण किया था। उन्होंने इस मैच में इंग्लैंड के तत्कालीन कप्तान माइकल वॉन को शानदार तरीके से स्टंप कर इस मैच को हमेशा के लिए यादगार बना दिया था। उन्होंने इसके तीन महीने बाद ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट क्रिकेट में पदार्पण किया, लेकिन खराब प्रदर्शन और धोनी के उदय के कारण उनका अंतरराष्ट्रीय करियर कभी रफ्तार नहीं पकड़ा। धोनी की जगह अंतिम एकादश में तय होने के कारण कार्तिक को 2007 में इंग्लैंड दौरे पर पारी का आगाज करने के लिए कहा गया और विदेश सरजमीं पर टीम की टेस्ट श्रृंखला में जीत में अहम योगदान दिया।

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.