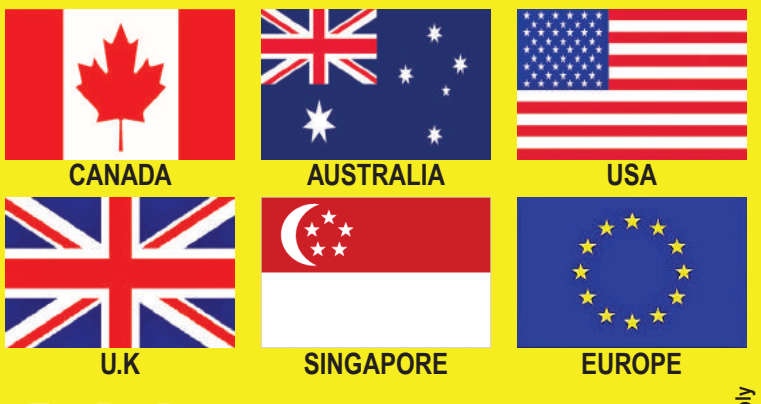
**प्रेरणा**
मुश्किलों से कह दो उलझा ना करे हमसे, हमें हर हाल में जीने का हुनर आता है।

सच कहने की ताकत
साप्ताहिक समाचार पत्र
# जालंधर ब्रीज
जल है तो कल है



www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 31 MAY TO 06 JUNE 2024 • VOLUME 44 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING | DESIGN | TRAINING
ISO CERTIFIED 2015 COMPANY
✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD
Low Filing Charges & *Pay Money after the visa
•IELTS •STUDY ABROAD
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 भ्रष्टाचार में डबल पीएचडी : मोदी

### कहा- पंजाब में कांग्रेस से लड़ने का नाटक कर रही आम आदमी पार्टी

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बृहस्पतिवार को पंजाब के होशियारपुर में आयोजित विशाल फतेह रैली को संबोधित करते हुए भाजपा सरकार द्वारा श्री गुरु रविदास जी के सम्मान में पूरे देश में किए गए विकास के कार्यों का उल्लेख किया और कांग्रेस के कुशासन की आलोचना की। उन्होंने आम आदमी पार्टी को भी भ्रष्टाचार में लिप्त बताया। इस कार्यक्रम के दौरान मंच पर पंजाब भाजपा प्रदेशाध्यक्ष सुनील जाखड़, होशियारपुर प्रत्याशी अनीता सोमप्रकाश और श्री आनंदपुर साहिब प्रत्याशी सुभाष शर्मा सहित अन्य नेतागण उपस्थित रहे।

मोदी ने कहा कि कांग्रेस भ्रष्टाचार की जननी है, 60 वर्षो तक कांग्रेस ने जो कारनामे किये हैं, उसे देखकर लगता है कि कांग्रेस ने भ्रष्टाचार में डबल पीएचडी कर ली है। अब कांग्रेस के साथ कट्टर भ्रष्टाचारी पार्टी भी जुड़ गई है। ये झूठवादी पार्टी पंजाब में कांग्रेस से लड़ने का नाटक कर रही है और दिल्ली में एक साथ चुनाव लड़ रहे थे। कट्टर भ्रष्टाचारी पार्टी (आम आदमी पार्टी) की पहली सरकार कांग्रेस के समर्थन से दिल्ली में बनी थी, इसलिए उन्होंने कांग्रेस से भ्रष्टाचार के पाठ पढ़ लिए हैं। मोदी ने कहा कि भाजपा सरकार ने श्री गुरु रविदास से प्रेरणा लेकर गरीब कल्याण को अपनी प्राथमिकता बनाया है। आज मोदी सरकार की योजनाओं का लाभ बिना भेदभाव के सभी को मिल रहा है। बिना भेदभाव के सभी को पक्का घर, निशुल्क गैस कनेक्शन, शौचालय और बिजली कनेक्शन मिला है। बिना भेदभाव इन योजनाओं ने गरीब और दलित के



लिए स्वाभिमान से जीना संभव किया है। यही श्री गुरु रविदास जी की सीख है और यही सबका साथ, सबका विकास का भाजपा के सुशासन संकल्प है।

मोदी ने कहा कि काशी में भाजपा सरकार बहुत कुछ कर रही है लेकिन इसके अलावा मध्य प्रदेश में भी गुरु रविदास जी के विशाल स्मारक का शिलान्यास किया है। मध्य प्रदेश में हजारों गांवों की मिट्टी और कई नदियों के जल एकत्र कर गुरू रविदास का भव्य मंदिर बनाया जा रहा है। भोपाल में ग्लोबल स्किल पार्क का नाम भी गुरू रविदास जी के नाम पर रखा गया है। दिल्ली के तुगलकाबाद में श्री गुरु रविदास जी के पवित्र स्थान को दिव्य बनाना मोदी सरकार की प्राथमिकता है। इसके लिए उच्चतम न्यायालय से जमीन की मंजूरी भी ले ली गई है। मोदी ने कहा कि 500 वर्षो की प्रतीक्षा के बाद अयोध्या में प्रभु राम का भव्य मंदिर बनकर तैयार है और इस संघर्ष की लड़ाई भी सबसे पहले सिक्ख भाई-बहनों ने ही लड़ी थी। श्री राम मंदिर बनने के साथ ही भाजपा सरकार ने अयोध्या में हवाईअड्डे का निर्माण कराया और हवाईअड्डे का नाम महर्षि बाल्मीकि के नाम पर रखा गया। आदमपुर हवाईअड्डे का नाम भी श्री गुरु रविदास जी के नाम पर रखा जाएगा और सरकार बनते ही इस दिशा में तेजी से काम किया जाएगा। भाजपा सरकार "विरासत भी, विकास भी" के मंत्र पर आगे बढ़ रही है।

अफगानिस्तान में संकट आने पर सिक्ख समुदाय के लोगों और गुरुद्वारे पर खतरे पैदा हो गए, तब भारत सरकर श्री गुरु ग्रंथ साहिब के पवित्र स्वरूपों को पूरे अदब के साथ माथे पर रखकर भारत लाई। भाजपा सरकार ने साहिबजादों के बलिदान को श्रद्धापूर्वक नमन करते हुए 26 दिसम्बर को वीर बाल दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया और हिंदुस्तान की भावी पीढ़ी को प्रेरणा देने के लिए वीर बाल दिवस की परंपरा शुरू की है। भाजपा सरकार ने हरमिंदर साहिब के लंगर को कर मुक्त किया और विदेशी भक्त भी सेवा में दान दे सकें इसलिए नियमों में छूट की है। मोदी ने कहा कि गरीब का ये बेटा हर गरीब, दलित और पिछड़े को विकास की नई ऊंचाई देना चाहता है। आगामी पांच वर्ष किसानों के कल्याण, गरीबों को गरीबी से बाहर निकालने, नौजवानों को नई शक्ति देने और नारीशक्ति की भागीदारी को बढ़ाने के लिए उत्कृष्ट समय होने वाला है, इसलिए 400 पार का आखिरी काम अब आखिरी चरण के मतदाताओं के पास है। मोदी ने उपस्थित लोगों से स्थानीय प्रत्याशियों को विजयी बनाने, जन जन तक भाजपा का संदेश पहुंचाने और देश में फिर एक बार मोदी सरकार बनाने की अपील की।

## जेपी नड्डा व सीएम योगी ने डॉ. सुभाष शर्मा के पक्ष में किया चुनाव प्रचार





### योगी ने कहा- पंजाब से खनन, ड्रग और भू माफिया खत्म करने के लिए डॉ. सुभाष को अपने बुल्डोजर की चाबियां भेजूंगा

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर/नंगल/श्री आनंदपुर साहिब

श्री आनंदपुर साहिब से भाजपा उम्मीदवार डॉ. सुभाष शर्मा के पक्ष में नंगल में रोड शो निकालते हुए भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जे.पी. नड्डा ने कहा कि मतदाताओं के लिए जरूरी है कि वे डॉ. शर्मा जैसे युवा और ऊर्जावान नेताओं को संसद में भेजें, ताकि वह आपके मुद्दे को उठा सकें और उनका समाधान करवा सकें। रोड शो के दौरान, नड्डा ने यह भी कहा कि डॉ. शर्मा का सर्वांगीण विकासोन्मुख दृष्टिकोण श्री आनंदपुर साहिब को पंजाब के सबसे विकसित निर्वाचन क्षेत्रों में से एक में बदल देगा। विपक्षी दलों पर जोरदार हमला बोलते हुए नड्डा ने कहा कि 'इंडिया' गठबंधन कुछ और नहीं, बल्कि भ्रष्ट नेताओं का गठबंधन है। 'इंडिया' गठबंधन की भ्रष्टाचार, भाई-भतीजावाद और तुष्टिकरण की गंदी राजनीति पर तीखा हमला करते हुए, नड्डा ने भाजपा सरकार की योजनाओं का भी उल्लेख किया और जनता से एक बार फिर मोदी सरकार बनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा, '4 जून को भारत दुनिया भर में एक नया मील का पत्थर स्थापित करेगा जब मोदी प्रचंड बहुमत के साथ लगातार तीसरी बार देश के प्रधानमंत्री बनेंगे।'

इससे पहले उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने श्री आनंदपुर साहिब में डॉ. सुभाष शर्मा के पक्ष में बड़ी चुनावी रैली को संबोधित किया। डॉ. शर्मा के लिए वकालत करते हुए उन्होंने मतदाताओं से कहा कि डॉ. शर्मा जैसे युवा और गतिशील नेता को भारी अंतर से जिताना चाहिए। योगी ने अपने भाषण में कहा, 'जनता बड़ी संख्या में मतदान करे कि डॉ. सुभाष शर्मा भारी अंतर से जीत दर्ज करें।'

योगी आदित्यनाथ ने आगे कहा, कि पंजाब पर 70 साल तक राज करने वालों की वजह से पंजाब आज बेहाल है। योगी ने कहा कि वह यहां डॉ. सुभाष को अपने 'बुलडोजर' की चाबियां सौंपने आए हैं। उन्होंने कहा कि डॉ. सुभाष को मेरा आश्वासन है कि पंजाब से खनन, रेत, ड्रग और भूमि माफिया को खत्म करने के लिए डॉ. सुभाष को जितने बुलडोजर की जरूरत होगी, मैं भेजूंगा।

## हमारी सरकार आई तो आरक्षण से 50% की लिमिट हटा देंगे : राहुल गांधी

• **जालंधर ब्रीज.** नवांशहर

कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने सातवें चरण के चुनाव-प्रचार के अंतिम दिन पंजाब के शहीद भगत सिंह नगर में एक जनसभा को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने केंद्र की मोदी सरकार पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि अगर अडानी और अंबानी को पैसा मिलता है तो कहा जाता है कि विकास हुआ है, लेकिन गरीब को मिलने पर कहते हैं कि उनकी आदतें खराब हो रही हैं। राहुल गांधी ने कहा कि हम 30 लाख सरकारी नौकरियां देंगे। पहली नौकरी पक्की, यह नौकरी युवाओं का अधिकार होगी व अगर कोई व्यक्ति अपना अधिकार मांग रहा है तो सरकार को देना होगा। सरकार



को प्रति माह 8,500 रुपये और साल के लिए 1 लाख रुपये देने होंगे। राहुल गांधी ने कहा कि बीजेपी के लोगों ने साफ कह दिया है कि वे आरक्षण को खत्म कर देंगे, लेकिन जैसे ही इंडिया गठबंधन की सरकार आएगी, हम आरक्षण पर 50% की लिमिट को हटा देंगे। इसके साथ ही हम जातिगत जनगणना करवाएंगे और देश के सामने हिंदुस्तान की सच्चाई रख देंगे।

## केजरीवाल और मान ने मीत हेयर के लिए किया प्रचार

• **जालंधर ब्रीज.** संगरूर

आम आदमी पार्टी(आप) के राष्ट्रीय संयोजक और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल एवं पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने संगरूर से आप उम्मीदवार गुरमीत सिंह मीत हेयर के लिए चुनाव प्रचार किया। केजरीवाल और मान ने संगरूर में 'आप' उम्मीदवार के साथ बड़ा रोड शो किया और लोगों से मीत हेयर को रिकॉर्ड वोटों से जिताने की अपील की।

रोड शो में हजारों की संख्या में लोगों ने भाग लिया और अरविंद केजरीवाल व भगवंत मान का जगह-जगह स्वागत किया। लोगों को संबोधित करते हुए अरविंद केजरीवाल ने कहा कि संगरूर मुख्यमंत्री भगवंत मान का गृह क्षेत्र है। आपने ही उन्हें मुख्यमंत्री बनाया है। इस बार भी हमें आपसे बहुत उम्मीदें हैं। इसलिए यहां से आप उम्मीदवार मीत हेयर को सबसे ज्यादा मार्जिन से जिताएं। केजरीवाल ने कहा कि विधानसभा चुनाव में आपने हमें रिकॉर्ड



बहुमत से जिताया। आम आदमी पार्टी को 117 में से 92 विधायक दिए। अब हमें लोकसभा में मजबूत कर दें, ताकि हम केंद्र सरकार से आसानी से पंजाब का काम करवा सके और पंजाब के सभी बकाया फंड जारी करवा सकें। उन्होंने कहा कि अगर पंजाब से हमारे 13 सांसद होंगे तो ये सभी संसद में भगवंत मान के हाथ व आवाज बनेंगे और उनके साथ मिलकर केन्द्र सरकार और राज्यपाल से पंजाब के हकों के लिए लड़ाई लड़ेंगे। मुख्यमंत्री भगवंत मान ने रोड शो में आए लोगों का धन्यवाद किया और कहा कि विरोधी पार्टियों को पैसे पर भी लोग नहीं मिल रहे हैं। वहीं हमारे रोड शो में 50° टेम्परेचर में भी लोग समर्थन करने आ रहे हैं। उन्होंने लोगों से कहा कि आपका यही प्यार और विश्वास मुझे कभी थकने नहीं देता। मुख्यमंत्री भगवंत मान ने दावा किया कि छह चरणों के चुनाव से यह स्पष्ट हो गया है कि इस बार केंद्र में मोदी सरकार नहीं आ रही है। इंडिया गठबंधन भारी बहुमत के साथ सरकार बनाने जा रही है। उसमें पंजाब और आम आदमी पार्टी का सबसे बड़ा योगदान होगा।

## चुनाव ड्यूटी में कोताही बरतने पर फतेहगढ़ चूड़ियां के बीडीपीओ सहित 6 निलंबित

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

गुरदासपुर लोक सभा सीट के अधीन आते फतेहगढ़ चूड़ियां में आदर्श चुनाव आचार संहिता को सही ढंग से लागू न कराने वाले फतेहगढ़ चूड़ियां के बीडीपीओ (ब्लॉक विकास एवं पंचायत अधिकारी) सहित 6 कर्मचारियों को ज़िला निर्वाचन अधिकारी द्वारा निलंबित कर दिया गया है। चुनाव आचार संहिता की उल्लंघनाओं की शिकायतें मिलने के बाद गुरदासपुर के रिटर्निंग अफ़सर-कम-ज़िला निर्वाचन अधिकारी ने परगट सिंह बीडीपीओ, कुलजिन्दर सिंह ग्राम विकास अधिकारी, मेजर सिंह पंचायत सचिव, विलियम मसीह, सुखजीत सिंह और शमशेर सिंह सभी ग्राम रोज़गार सेवकों को तुरंत प्रभाव से निलंबित कर दिया है।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी सिबिन सी ने सभी राजनैतिक पार्टियों और उनके प्रतिनिधियों को चुनाव आचार संहिता की पालना यकीनी बनाने की अपील की है। उन्होंने कहा कि चुनाव प्रचार और चुनाव अमल के दौरान किसी प्रकार का चुनाव आचार संहिता का उल्लंघन न किया जाये और काफ़ी हद तक इसमें पंजाब कामयाब भी रहा है। उन्होंने कहा कि अब जब वोटें पड़ने में कुछ घंटे बाकी हैं तो सभी राजनैतिक पार्टियों, उम्मीदवारों, पार्टी प्रतिनिधियों व समर्थकों को चाहिए कि वह चुनाव आचार संहिता के अधीन रहें।

## सीईए सिबिन सी द्वारा डीसीज़ व एसएसपीज़ को मतदान से पहले के 48 घंटों के दौरान निगरानी बढ़ाने के निर्देश

**लोक सभा मतदान 2024**

### पोलिंग स्टाफ की सुविधा व सुरक्षा के लिए प्रबंध यकीनी बनाने के आदेश

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के मुख्य निर्वाचन अधिकारी सिबिन सी ने राज्य में लोक सभा मतदान के 2024 दौरान पारदर्शी और निष्पक्ष निर्वाचन प्रक्रिया को पूरा करने के साथ-साथ अधिक से अधिक वोटिंग प्रतिशतता को यकीनी बनाने के लिए डिप्टी कमिशनरों (डीसीज़) और सीनियर सुपरडैंट आफ पुलिस (एसएसपीज़) को व्यापक निर्देश जारी किये हैं।

स्वतंत्र और निष्पक्ष मतदान को यकीनी बनाने के लिए मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने अधिकारियों को वोटों से पहले के 48 घंटों के दौरान हलके से बाहर के लोगों के यातायात पर पैनी नज़र रखने के निर्देश दिए हैं। इसके इलावा फ्लाइंग स्क्वाड और स्टैटिक सरविलैंस टीमों को भी पोलिंग ख़त्म होने तक चौकसी बढ़ाने के लिए कहा गया है। उन्होंने कहा कि मतदान से पहले वाली रात को ज़्यादा शिकायतें प्राप्त होने को ध्यान में रखते हुये इस तरफ़ विशेष ध्यान दिया जाये। सिबिन सी ने बताया कि पोलिंग स्टेशनों पर मोबाइल फ़ोन या अन्य इलेक्ट्रानिक उपकरण ले जाने या इसके प्रयोग की सख़्त मनाही है। इलेक्ट्रानिक वोटिंग मशीनों (ईवीएम) के सम्बन्ध में सिबिन सी ने किसी भी ख़राब या सही ढंग के साथ काम न करने वाली ई. वी. एम. मशीन को 10-20 मिनटों के अंदर- अंदर तुरंत बदलने की हिदायत की है।

### कमिश्नरेट पुलिस जालंधर में भी हुई बैठक

**जालंधर.** लोकसभा चुनाव 2024 से पहले कमिश्नरेट पुलिस जालंधर में एक बेहद प्रभावशाली बैठक हुई। बैठक का नेतृत्व डॉ. राहुल एस, आईपीएस, पुलिस आयुक्त, जालंधर व संदीप शर्मा, पीपीएस, ज्वाइंट सीपी जालंधर द्वारा किया गया।बैठक में सभी जीओज़, एसएचओ, प्रभारी पुलिस पोस्ट, प्रभारी ई.आर.एस और तकनीकी सेवाओं ने भाग लिया। पुलिस अधिकारियों को भारत निर्वाचन आयोग द्वारा जारी दिशा-निर्देशों की भली-भांति जानकारी दी गई। बिना किसी भय के चुनाव संपन्न कराने के लिए संबंधित पुलिस स्टेशनों के भीतर कानून व्यवस्था बनाए रखने पर जोर दिया गया। जनसुरक्षा बढ़ाने के लिए थाना प्रभारियों को अपने-अपने क्षेत्र में रात्रिकालीन निगरानी रखने का निर्देश दिया गया है।

### स्नैपचैट पर युवा वोटरों के लिए नया फीचर

पंजाब के मुख्य निर्वाचन अधिकारी, दफ़्तर द्वारा दो स्नैपचैट लैंज़ (फ़िल्टर) लांच किये गए हैं। यह लैंज़ वोटिंग अधिकारों और जिम्मेदारियों संबंधी महत्वपूर्ण संदेशों को और ज्यादा आकर्षक ढंग के साथ प्रसारित करते हैं जिससे मतदान में अधिक से अधिक भागीदारी को यकीनी बनाने के लिए वोटरों को उत्साहित किया जा सके। मुख्य निर्वाचन अधिकारी सिबिन सी ने बताया कि दफ़्तर मुख्य निर्वाचन अधिकारी, पंजाब की टीम द्वारा स्नैपचैट के लिए दो तरह के लैंज़ बनाऐ गए हैं जिसमें पहला आई एम ए पराऊड वोटर और दूसरा यूजर के चेहरे पर चुनाव लॉगो के प्रिंट वाला लैंज़ है। आई एम ए पराऊड वोटर लैंज़ का प्रयोग करके यूजर अपनी 'सियाही लगी उंगली' के निशान के द्वारा चुनाव प्रक्रिया में अपनी भागीदारी को दिखा सकते हैं। इसके साथ ही चुनाव लॉगो के प्रिंट वाला दूसरा लैंज़ यूजर्स को लोकतंत्र के इस त्योहार में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेने के लिए उत्साहित करता है। यूजर सैल्फी लेने के लिए स्नैपचैट पर क्रमवार पंजाब वोटर्स व पराऊड वोटर्स के लिए सर्च कर सकते हैं।

## राघव चड्ढा ने डेरा सचखंड बल्लां के संत निरंजन दास का लिया आशीर्वाद

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

आम आदमी पार्टी (आप) के वरिष्ठ नेता और पंजाब से राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा वीरवार को जालंधर के सबसे बड़े डेरा सचखंड बल्लां में पहुंच कर माथा टेका। सांसद राघव चड्ढा ने डेरा सचखंड बल्लां के प्रमुख संत निरंजन दास जी का आशीर्वाद भी प्राप्त किया। इस मौके राघव चड्ढा ने संत निरंजन दास जी के कार्यों की प्रशंसा की। राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा ने कहा कि वह बहुत ही खुशकिस्मत हैं कि उन्हें संत निरंजन दास जी के साथ बैठने और मिलने का अवसर मिला। आप सांसद राघव चड्ढा ने आगे कहा कि डेरा ने शिक्षा और धर्म के क्षेत्र में अतुलनीय योगदान दिया है।

# भारत में मशहूर हैं ये बौद्ध मंदिर और मठ, यहां दर्शन के लिए दूर-दूर से आते हैं लोग

TRAVELLING

*भारत के कई फेमस मंदिरों की लिस्ट में बौद्ध मंदिर भी शामिल हैं। बुद्ध पूर्णिमा से पहले इन मंदिरों के बारे में जानें।*

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

भारत में अनेकों मंदिर हैं, जो अलग-अलग धर्मों के हैं। बात करें बोद्ध मंदिरों और मठों की तो भारत में कुछ ऐसे मंदिर और मठ हैं जो खूब फेमस हैं। इन मंदिरों के दर्शन करने के लिए अलग-अलग जगहों से टूरिस्ट आते हैं। 23 मई को बुद्ध पूर्णिमा के खास मौके पर जानते हैं भारत में फेमस बोद्ध के फेमस मंदिर और मठों के बारे में।

**महाबोधि मंदिर, बोधगया**

बिहार का बोधगया शहर में स्थित महाबोधि मंदिर बौद्ध धर्म के सबसे पवित्र स्थानों में से एक माना जाता है। ये भारत का फेमस बौद्ध मंदिर है, जहां गौतम बुद्ध को फेमस बोधि पेड़ के नीचे बैठकर ज्ञान प्राप्त हुआ था।

**महापरिनिर्वाण मंदिर, कुशीनगर**

उत्तर प्रदेश के कुशीनगर में स्थित, महापरिनिर्वाण मंदिर में लेटे हुए बुद्ध की 6 मीटर लंबी मूर्ति है। यह मूर्ति गौतम बुद्ध की अंतिम अवस्था को दर्शाती है और इसे भारत के फेमस बौद्ध मंदिरों में से एक बनाती है।

**माइंड्रोलिंग मठ, देहरादून**

माइंड्रोलिंग मठ भारत में बौद्धों के लिए सबसे फेमस धार्मिक स्थलों में से एक है। इस मठ का बुद्ध मंदिर फेमस टूरिस्ट स्पॉट में से एक है। मठ में भगवान बुद्ध की सबसे सुंदर और ऊंची मूर्तियां हैं।

**घुम मठ, दार्जिलिंग**

दार्जिलिंग में पूर्वी हिमालय की पहाड़ी के बीच स्थित, घूम मठ सबसे पुराने तिब्बती बौद्ध मठों में से एक है। इसमें मैत्रेय बुद्ध की 15 फुट की मूर्ति है। इसे भी फेमस मठो में से एक माना जाता है।

**त्सुगलगखांग मंदिर, धर्मशाला**

ये मंदिर धर्मशाला के प्रमुख पर्यटक आकर्षणों में से एक है। यह मंदिर परिसर दलाई लामा का आधिकारिक निवास स्थान है। इस मंदिर परिसर में प्रसिद्ध कालचक्र मंदिर भी है।

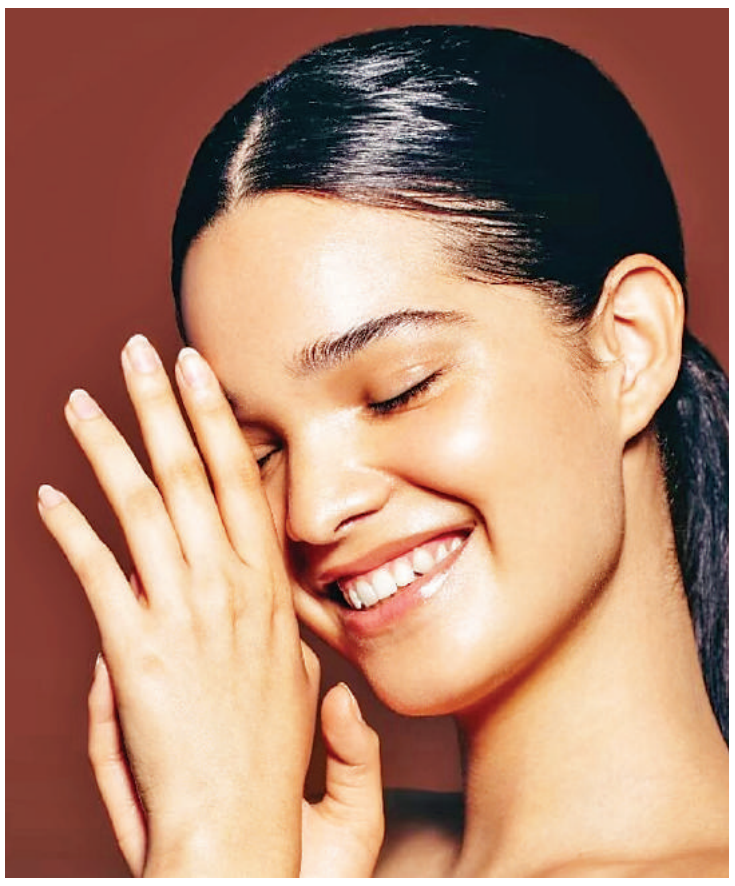
**धमेख स्तूप, सारनाथ**

धमेख स्तूप सारनाथ में एक बड़ा बौद्ध स्तूप है। यह वह जगह है जहां बुद्ध ने ज्ञान प्राप्ति के बाद अपना पहला उपदेश दिया था। ये जगह बौद्ध धर्म अनुयायियों के लिए एक जरूरी धार्मिक स्थल है।

SKIN CARE

## सॉफ्ट और सिल्की स्किन पाने की ख्वाहिश रहती है तो इन 5 चीजों को स्किन केयर रूटीन में शामिल करें

**स्किन को ग्लोइंग और सॉफ्ट बनाना चाहते हैं तो रोजाना फेस पर इन चीजों को लगाएं। इससे ना केवल डेड स्किन आसानी से निकल जाती है बल्कि मार्केट के केमिकल वाले प्रोडक्ट को अप्लाई करने की जरूरत नहीं पड़ती।**



• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

लड़कियों के साथ लड़के भी स्किन का ज्यादा ख्याल रखते हैं। लेकिन मार्केट के केमिकल वाले प्रोडक्ट का इस्तेमाल नहीं करना चाहते हैं। तो इन 5 घरेलू चीजों को अपने स्किन केयर प्रोडक्ट में शामिल कर सकते हैं। जिससे ना केवल स्किन में ग्लो नजर आएगा बल्कि स्किन बिल्कुल सॉफ्ट और स्मूद हो जाएगी। तो चलिए जानें वो कौन सी 5 चीजें हैं जिन्हें स्किन पर लगाना अच्छा होता है।

**टी ट्री ऑयल :** टी ट्री ऑयल स्किन को सॉफ्ट और स्मूद बनाने में बहुत मदद करता है। कैरियर ऑयल के साथ टी ट्री ऑयल की कुछ बूंदे मिलाकर लगाने या फेस पैक में मिलाकर लगाने से स्किन स्मूद होती है।

**शहद :** अगर स्किन की ड्राइनेस से परेशान रहते हैं और सॉफ्ट स्किन की चाह है तो डेली रूटीन में शहद को शामिल करें। शहद में नमक मिलाकर स्किन पर लगाने से ना केवल डेड स्किन बाहर निकलती है। बल्कि सॉफ्टनेस और स्मूदनेस भी मिलती है। आप चाहें तो ओटमील या बेसन में शहद को मिलाकर फेस पैक तैयार कर सकते हैं। जो स्किन को ग्लो देने में मदद करता है।

**टमाटर और आटे का फेस पैक :** बढ़ती उम्र में झाईंया, काले धब्बों से परेशान है। स्किन में खुरदुरापन दिख रहा है तो टमाटर के गूदे को गेहूं के आटे में मिलाकर फेस पैक बनाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर बीस मिनट छोड़ दें। फिर ठंडे पानी से वॉश करें। स्किन के धब्बे दूर कर सॉफ्टनेस और ग्लो बढ़ाने में मदद करेगा टमाटर का फेस पैक।

**बादाम का तेल :** बादाम का तेल स्किन केयर के लिए जरूरी है। ये ना केवल स्किन में कोलेजन को बढ़ाता है जिसकी वजह से स्किन में खिंचाव बढ़ता है और स्किन ज्यादा सॉफ्ट नजर आती है। वहीं स्किन में मॉइश्चर भी बढ़ाता है।

**एग व्हाइट :** एग व्हाइट में नींबू का रस मिलाकर लगाने से स्किन पर जमा मैल और डेड स्किन आसानी से बाहर हो जाती है। जिसकी वजह से स्किन बिल्कुल सॉफ्ट और स्मूद हो जाती है। साथ ही ग्लो भी दिखने लगता है।

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

## खाना पकाते समय ऐसे करें छोटी-बड़ी इलायची का इस्तेमाल

**छोटी-सी इलायची अपने स्वाद और खुशबू के कारण देर तक लोगों की जुबान और दिमाग पर अपना असर बनाए रखती है। ऐसे में किस इलायची का प्रयोग किस तरह की डिश में करना चाहिए**

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

इलायची का नाम आते ही मेरे मुंह में उसका स्वाद और सुगंध घूमने लगती है और मन करता है तुरंत खा लूं। यह मसाला ही ऐसा है, जिसको मैं बचपन से भोजन के बाद या केला खाने के बाद खाती आई हूं। जब भी भोजन के बाद सौंफ, लौंग इलायची मेहमानों को सर्व की जाती, हम बच्चे उसमें से इलायची खूब सारी ले लेते थे। अब तो इलायची शाही ढंग से चांदी के वर्क में लपेटे हुए भी आती है। इलायची एक खुशबूदार मसाला है, जो भारतीय खानपान में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। यह दो प्रकार की होती है, एक हरी, जिसे छोटी इलायची के नाम से भी जाना जाता है। दूसरी, काली यानी बड़ी इलायची। यह दोनों प्रकार की इलायची अपने आप में ढेरों औषधीय गुणों को भी समेटे हुए हैं।

**बड़ी इलायची का इस्तेमाल**

- पुलाव बनाना हो या बिरयानी... तेल में तड़का लगाते समय तेजपत्ता ,लौंग, जीरा आदि के साथ साबुत बड़ी इलायची डाल देने से पुलाव या बिरयानी का स्वाद बहुत ही अच्छा हो जाता है।
- छोले, सफेद मटर आदि को उबालते समय उसमें बड़ी इलायची, दालचीनी का टुकड़ा, लौंग आदि डालकर उबालने से स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है। जब ये साबुत मसाले उबल जाएं तो उन्हें निकालकर अदरक आदि के साथ पेस्ट बनाकर छोले, मटर आदि में फिर से मिला दें। बड़ी इलायची को छिलके के साथ ही पीसने से स्वाद बहुत अच्छा आता है।
- मूंग की दाल में तड़का लगाते समय साबुत बड़ी इलायची को

कूटकर, घी में जीरा,मिर्च आदि के साथ भूनकर मिला देती हूं। स्वादिष्ट दाल तैयार हो जाती है।

- गरम मसाला, बिरयानी मसाला आदि में भी बड़ी इलायची डालकर ही पीसती हूं। लौकी के कोफ्तों के गोले के बीच चुटकी भर इलायची पाउडर डालकर उन्हें तलें।

**छोटी इलायची का स्वाद-**

- बर्फी, रबड़ी, मालपुआ, हलवा,खीर आदि कोई भी मिठाई बनाते समय मैं इलायची पाउडर का इस्तेमाल करती हूं।
- चीनी की या गुड़ की चाशनी बनाते समय कूटकर इलायची डालने से चाशनी में खुशबू रच-बस जाती है।
- चाय के स्वाद में चार-चांद लगाने के लिए भी छोटी इलायची को कूटकर चाय के पानी में डालती हूं। गर्मी के दिनों में अधिकांश लोग अदरक वाली चाय की जगह सिर्फ इलायची वाली चाय पीना पसंद करते हैं।
- खीर आदि में ठंडा होने के बाद ही इलायची पाउडर डालती हूं। इससे खीर बहुत स्वादिष्ट हो जाती है।
- छोटी इलायची को छिलके सहित पीस लें। इसका इस्तेमाल इलायची चाय बनाने में करें।
- इलायची के छिलकों को फेंकने की जगह चायपत्ती के डिब्बे में डालें। चाय में इलायची की खुशबू आएगी।
- छोटी इलायची को थोड़ी देर फ्रिज में रखने के बाद साबुत ही पीसें। बारीक पाउडर तैयार होगा।
- जब इलायची के बीज पीसने हो तो थोड़ी-सी चीनी डालकर पीसकर रखें ताकि ठीक से पाउडर बन जाए। पनीर जैसी कई ग्रेवी वाली सब्जियों में भी छोटी इलायची मैं कूटकर डालती हूं।

**सेहत का साथ**

- छोटी इलायची की तासीर ठंडी होती है। अत: गर्मियों में इसका उपयोग ज्यादा करना चाहिए। यदि मुंह में छाले हो गए हैं तो एक गिलास उबलते पानी में दो-तीन इलायची डालकर उबालें, फिर छान कर ठंडा करके एक बोतल में भरकर फ्रिज में रख लें। प्रतिदिन एक गिलास पानी में दो टेबल स्पून इलायची वाला पानी डालकर पिएं, दो-तीन बार छालों में आराम मिलेगा।
- पाचन संबंधी समस्या होने पर छाले होते हैं। ऐसे में पानी का सेवन न कर पाएं, तो छोटी इलायची भोजन के बाद खाएं। छोटी इलायची माउथ फ्रेशनर का भी काम करती है। अत: भोजन के बाद इसके सेवन से मुंह से बदबू नहीं आती है।
- अगर आपने ज्यादा खाना खा लिया है और पेट में गैस, अपच महसूस हो रही है तो आप एक इलायची का सेवन गर्म पानी के साथ करें।
- बड़ी इलायची की तासीर गर्म होती है, अत: सर्दियों में इसका इस्तेमाल ज्यादा होता है। सिर में दर्द हो तो बड़ी इलायची के बीजों को पीसकर माथे पर लगाएं। बड़ी इलायची को सूंघने से सिर दर्द में राहत मिलती है।

## क्या आप भी बात-बात पर मांगते हैं माफी? जानें क्या है मनोवैज्ञानिक वजह

**जालंधर ब्रीज (फीचर) .** माफी मांगना भी एक कला है। कुछ लोग इस कला के महारथी होते हैं, तो वहीं कुछ लोगों को माफी मांगने में पसीने छूटने लगते हैं। दरअसल माफी मांगना या फिर किसी को क्षमा करना उतनी भी सीधी-सादी बात नहीं है, लेकिन ऐसा करने के बाद व्यक्ति को बहुत सुकून मिलता है।

मनोविशेषज्ञों की मानें तो बात-बात में माफी मांगने वाले लोगों में आत्मविश्वास कम होता है, वे जरूरत से ज्यादा संवेदनशील होते हैं और साथ ही हर बात को निजी तौर पर ले लेते हैं। बार-बार माफी मांगने वाले लोग बहुत सोच-समझकर हर बात बोलते हैं और यही वजह है कि पारदर्शी होकर कभी भी अपनी बात सामने नहीं रखते। इस आदत में धीरे-धीरे लाएं बदलाव, आइए जानें:

**थोड़ा व्यावहारिक हो जाएं :** हमेशा भावनाओं की रौ में बहकर ही निर्णय लेने में समझदारी नहीं है। जब हम नकारात्मक भावनाओं की गिरफ्त में होते हैं, तो हमारा सोचने की नजरिया संकुचित हो जाता है। हम अपना निर्णय उन्हीं भावनाओं के आधार पर लेने लगते हैं। अगर आपके साथ भी लगातार ऐसा हो रहा है, तो अपना नजरिया बदलने की कोशिश करें।

**माफी नहीं तो क्या?** – • सॉरी बोलने की जगह वाक्य में थैंक यू को शामिल करने की कोशिश करें। समय पर काम पूरा नहीं होने पर सॉरी कहने की जगह यह कहें- आपने इतना धैर्य दिखाया इसके लिए शुक्रिया। मैं कल तक यह काम पूरा कर दूंगी। • बार-बार माफी मांगने की जगह अपने काम से यह दर्शाने की कोशिश करें कि आप चीजों को बेहतर बनाने की कोशिश कर रही हैं।

• लोगों से कुछ पूछने या उनसे मदद मांगने के लिए सॉरी शब्द का इस्तेमाल करना बंद कर दें। • हर मुद्दे पर भावनात्मक प्रतिक्रिया देने की जगह सोच-समझ कर तर्क के आधार पर प्रतिक्रिया देना शुरू करें।

***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।*

## नींद की कमी कहीं आप पर न पड़ जाए भारी, ये नुस्खे आएंगे काम

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

आप भी क्या नींद के इंतजार में बिस्तर पर लेटी रात भर करवट बदलती रहती हैं? सुबह उठने की चिंता में आप रात में कई बार घड़ी को ताकती हैं? बिस्तर पर जाने और अच्छी नींद के बारे में सोचकर घबराहट होती है? अगर हां, तो मुमकिन है कि जरूरत से ज्यादा चिंता ने आपको स्लीप एंग्जाइटी का शिकार बना दिया है, जिसके चलते निंदिया रानी आप से रूठी-रूठी रहती हैं। लंबे समय तक ऐसा होने का असर आपकी सेहत और अगले दिनों की दिनचर्या पर पड़ेगा। इस परेशानी से छुटकारा पाने के लिए इसे खत्म करने की दिशा में आपको सक्रिय होना होगा।

**क्या है स्लीप एंग्जाइटी? -** स्लीप एंग्जाइटी एक प्रकार का तनाव है, जो तब होता है, जब शख्स को यह अहसास हो कि उसे पर्याप्त नींद नहीं मिल पा रही। मुमकिन है कि उसे सोने जाने के पहले ही अच्छी नींद न आने की चिंता सताने लग जाए। ऐसे में कई बार पीड़ित शख्स रात भर इस सोच के साथ घड़ी देखता रह जाता है कि उसके जागने में कितना वक्त बचा है। बिस्तर पर जाने का वक्त आप में खौफ पैदा कर सकता है कि एक बार फिर आपको नींद के लिए संघर्ष करना पड़ेगा। इस बाबत मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. स्मिता श्रीवास्तव कहती हैं कि नींद और एंग्जाइटी साथ-साथ चलते हैं। अगर किसी को एंग्जाइटी डिसऑर्डर है तो उसे सोने या एक अच्छी नींद आने में मुश्किल का सामना करना पड़ता है। ऐसा होने पर आपमें कुछ लक्षण भी नजर आते हैं, जैसे ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होना, चिड़चिड़ापन, घबराहट, कुछ बुरा होने का अहसास आदि। सिर्फ इतना ही नहीं, आपको कुछ शरीरिक लक्षण भी महसूस होंगे जैसे कब्ज, तेज हृदय गति, ज्यादा पसीना आना, मांसपेशियों में तनाव, पैनिक अटैक जो खासतौर पर रात के वक्त हो आदि। इस परेशानी से छुटकारा पाने के लिए आपको अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव लाने होंगे :-

**व्यायाम से करें दिन की शुरुआत -** अपने व्यायाम की शुरुआत सूरज की रोशनी में सूर्य नमस्कार से कीजिए। सूरज के सात रंग आपके शरीर के सात चक्रों को सक्रिय कर देंगे। इतना ही नहीं, सूर्य नमस्कार की 12 योग मुद्राओं के 4-6 राउंड पूरे दिन के आलस को भी खत्म कर देते हैं। योग गुरु सुनील सिंह कहते हैं कि यदि आप उच्च तीव्रता वाले व्यायाम नहीं कर पातीं या करना नहीं चाहतीं तो कम तीव्रता वाले आसन करें। इसमें आप शशांक आसन, पश्चिम उत्तान आसन कर सकती हैं। यह आसन रक्त संचार तेज करते हैं और आपके पाचन को भी ठीक रखते हैं, जिससे अनिंद्रा दूर होती है। आप कैमलपोज, भुजंग आसन, धनुरासन, चक्रासन, शलभासन आदि भी कर सकती हैं। प्राणायाम करना चाहती हैं तो आप ओम मंत्र ध्यान, अनुलोम-विलाम, कपाल भाति, भ्रामरी आदि कर सकती हैं। ये आपके तनाव स्तर को तो कम करेंगे ही, साथ ही पाचन भी ठीक रहेगा। इनके अभ्यास से मेटाबॉलिज्म तेज होगा और मोटापा भी दूर रहेगा।

**सूरज की रोशनी है उपाय -** हम अकसर बात करते हैं कि सूरज की किरणें हमें विटामिन-डी देती हैं। पर क्या आप जानती हैं कि यह हमें तनाव मुक्त और खुश भी रख सकती हैं? इसकी रोशनी सेरोटोनिन नाम के हार्मोन के स्राव को बढ़ाती है। यह हार्मोन न्यूरो ट्रांसमीटर है, जो भूख, नींद, स्मृति और मनोदशा को नियंत्रित करने में मदद करता है। ऐसे में प्रयास करें कि व्यायाम, नाश्ता और तमाम जरूरी काम जितने संभव हों, सुबह की रोशनी में ही हों।

**स्क्रीन से रहें दूर -** क्या आप भी देर रात तक स्क्रीन पर आंखें गड़ाए रहती हैं? अगर हां, तो जान लीजिए जितना ज्यादा स्क्रीन टाइम, नींद उतनी ही दूर। डॉ. स्मिता की मानें तो मेलाटोनिन हार्मोन नींद के लिए जिम्मेदार है, जो कि अंधेरे का हार्मोन है। आंखों पर रोशनी पड़ने पर इसका स्राव कम हो जाता है। नतीजा, नींद में कमी। बेहतर होगा कि सोने के दो घंटे पहले आप मोबाइल, टीवी सरीखी रोशनी वाली स्क्रीन से दूरी बना लें। सोने का माहौल बनाने के लिए कमरे में अंधेरा रखें। बिल्कुल अंधेरे में नींद नहीं आती तो कोशिश कीजिए कि कमरे की लाइट हल्की रखें।

**कुछ गुनगुना हो जाए -** आपकी नींद में कमी आई है? अगर आपका जवाब हां तो आपके लिए रात में कुछ गुनगुना लेना फायदे का सौदा साबित होगा। सोने के पहले गुनगुना पानी, हर्बल टी सरीखे तमाम वो पेय कारगर रहेंगे। बस ध्यान रहे कि उनमें कैफीन न हो। नैचुरोपैथ डॉ. राजेश मिश्र बताते हैं कि ऐसा करने से पेट में पाचक रस निकलेंगे और आमाशय की ओर रक्त प्रवाह में कुछ वृद्धि हो जाएगी। मस्तिष्क की ओर रक्त प्रवाह में कमी आएगी और व्यक्ति को नींद आ जाएगी।

**ये नुस्खे आएंगे काम**

- अपने सोने वाले कमरे का तापमान कम रखें ताकि गर्मी आपकी नींद में खलल न डाल सके।
- बेहतर होगा कि बेडरूम को सिर्फ सोने के लिए ही इस्तेमाल करें। टीवी, भोजन आदि तमाम काम वहां न करें ताकि कमरा व्यवस्थित रहे।
- सोने से पहले के कुछ काम निर्धारित करने से भी सोने की आदत बन जाती है। रोज एक ही काम को करने के बाद सोने से दिमाग को नींद की ट्रेनिंग मिलती है। किताब पढ़ना अच्छा विकल्प है।
- शाम सात बजे के बाद कैफीन युक्त खानपान और शराब से दूरी बेहतर होगी।

***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।*

# चंडीगढ़ के सेक्टर-17 प्लाजा में मतदाता शिक्षा और चुनावी भागीदारी (स्वीप) पर प्रदर्शनी का आयोजन किया गया

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

सूचना और प्रसारण मंत्रालय के केंद्रीय संचार ब्यूरो, चंडीगढ़ ने मुख्य निर्वाचन कार्यालय, यूटी चंडीगढ़ के समन्वय से स्वीप- व्यवस्थित मतदाता शिक्षा और चुनावी भागीदारी विषय पर केंद्रित एक प्रदर्शनी का आयोजन किया। प्रदर्शनी का उद्देश्य चुनावी प्रक्रिया के बारे में सार्वजनिक समझ और जागरूकता को बढ़ाना है, जिसमें भारत में चुनावों के इतिहास और कार्यप्रणाली के बारे में अभिलेखीय सामग्रियों और सूचनात्मक प्रदर्शनों का एक समृद्ध संग्रह शामिल है।

विनय प्रताप सिंह, आईएएस, अतिरिक्त मुख्य निर्वाचन अधिकारी, चंडीगढ़ ने मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम का सम्मान किया और प्रदर्शनी का उद्घाटन किया।

मीडिया और उपस्थित लोगों को अपने संबोधन में उन्होंने लोकतांत्रिक प्रक्रिया में मतदाताओं की भागीदारी की महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर दिया। उन्होंने सभी पात्र मतदाताओं से आगामी 1 जून को होने वाले चुनावों में वोट देने के अपने अधिकार का प्रयोग करने का आग्रह किया, और इस बात पर प्रकाश डाला कि मतदान एक अधिकार और नागरिक कर्तव्य दोनों है जो लोकतंत्र के ताने-बाने को मजबूत करता है।

यह प्रदर्शनी 1934 से शुरू होकर भारत में चुनावों के विकास पर गहराई से नज़र डालती है, और विभिन्न अभिलेखीय सामग्रियों को प्रदर्शित करती है जो भारतीय चुनाव प्रणाली के इतिहास और मील के पत्थर का पता लगाती हैं। आगंतुकों को स्वीप अभियान के बारे में विस्तृत जानकारी मिलेगी, जो मतदाताओं को नए मतदाता पंजीकरण, मतदाता सूची में नाम खोजने और आदर्श आचार संहिता के उल्लंघन के संबंध में शिकायत दर्ज करने की प्रक्रियाओं जैसे प्रमुख पहलुओं पर शिक्षित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इस शैक्षिक पहल का उद्देश्य नागरिकों को चुनावी प्रक्रिया में प्रभावी ढंग से और जिम्मेदारी से भाग लेने के लिए आवश्यक ज्ञान के साथ सशक्त बनाना है।

केंद्रीय संचार ब्यूरो की टीम द्वारा प्रस्तुत एक जीवंत और आकर्षक नुक्कड़ नाटक, इस आयोजन का मुख्य आकर्षण रहा। नुक्कड़ नाटक ने रचनात्मक रूप से मतदाताओं की भागीदारी के महत्व और प्रत्येक वोट के प्रभाव को बताया, जिससे संदेश दर्शकों के लिए सुलभ और यादगार बन गया। प्रदर्शन को खूब सराहा गया और इसने प्रदर्शनी के मुख्य विषयों को प्रभावी ढंग से सुदृढ़ किया।

प्रदर्शनी का उद्देश्य सुविज्ञ मतदाताओं को बढ़ावा देना है। प्रदर्शनी 24 और 25 मई, 2024 को जनता के लिए खुली है, जो नागरिकों को प्रदर्शन और इंटरैक्टिव इंस्टॉलेशन के साथ जुड़ने के लिए आमंत्रित करती है। इस पहल के माध्यम से, उद्देश्य मतदाताओं को प्रेरित और शिक्षित करना है, यह सुनिश्चित करना है कि वे आगामी चुनावों में भाग लेने के लिए अच्छी तरह से तैयार हैं।

# उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह की 37वीं पुण्य तिथि पर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की

## चौधरी चरण सिंह के आदर्शों को आचरण में उतरना ही उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी - धनखड़

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

भारत के उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने आज पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह की 37वीं पुण्य तिथि पर उनके समाधि स्थल 'किसान घाट' पर श्रद्धा सुमन अर्पित किए। इस अवसर पर राज्य सभा सांसद, जयंत चौधरी व अन्य गणमान्य जन भी 'किसान घाट' पर उपस्थित रहे।

श्रद्धांजलि के उपरांत धनखड़ ने कहा कि "चौ. चरण सिंह ईमानदारी के प्रतीक थे। किसान, गरीब और गांव का उत्थान उनके दिल में रहता था। उनकी करनी और सोच में कोई फर्क नहीं था" स्व. चरण सिंह को "भारत मां के महान सपूत" बताते हुए उपराष्ट्रपति ने कहा कि जब उनको भारत रत्न दिया गया तो करोड़ों लोगों ने देश-विदेश में प्रसन्नता व्यक्त की।

एक मुख्यमंत्री और प्रधानमंत्री के रुप में चरण सिंह की दूरदर्शी सोच की प्रशंसा करते हुए जगदीप धनखड़ ने कहा कि उन महान आत्मा के प्रति सही श्रद्धांजलि वही होगी कि उन्होंने जो पाठ पढ़ाया है - राष्ट्रवाद का, नैतिकता का, ईमानदारी का, भ्रष्टाचार रहित रहने का, सबको साथ लेकर चलने का - उसे हम अपने आचरण में उतारें।

स्व. चरण सिंह के जीवन के बारे में कुछ तथ्य -

1902 में मेरठ के एक किसान परिवार में जन्म मार्च, 2024 में उन्हें मरणोपरांत देश के सर्वोच्च सम्मान 'भारत रत्न' से सम्मानित किया गया। किसान और कामगार वर्ग की दशा और दिशा बदलने का संकल्प लेकर 1929 में सक्रिय राजनीति में शामिल हुए एक ख्यातिप्राप्त कानूनविद के रुप में उन्होंने किसान हित को सर्वोपरि रखा 1937 में पहली बार उत्तर प्रदेश विधानसभा के सदस्य बने यूप में भूमि सुधार लागू किया और किसानों को उनकी भूमि का मालिकाना हक दिलाया कर्ज से दबे किसानों को राहत देने के लिए डिपार्टमेंट रिडेम्पशन बिल (1939) को तैयार किया 1946, 1952, 1962 और 1967 विधान सभा में उत्तर प्रदेश की छपरौली सीट से निर्वाचित हुए। 1970 में उत्तर प्रदेश के 5वें मुख्यमंत्री बने। साल 1979 में भारत के 5वें प्रधानमंत्री बन। भारत की प्रगति के लिए कृषि और लघु उद्योगों पर जोर दिया गया। अपना संपूर्ण जीवन ग्रामीण भारत के लिए समर्पित कर दिया। प्रशासन में अक्षमता, भाई-भतीजावाद और भ्रष्टाचार को खत्म करने के लिए ठोस निर्णय लिए।

# पानी की टंकी पर चढ़ा व्यक्ति, घंटे भर चले गतिरोध के बाद नायब तहसीलदार ने नीचे उतारा

• **जालंधर ब्रीज** . पटियाला

सोमवार को एक नाटकीय घटना में, बादशाहपुर के निवासी देशराज ने घग्गा पुलिस द्वारा उसके खिलाफ दर्ज किए गए मामले को रद्द करने की मांग करते हुए नगर परिषद की एक जर्जर पानी की टंकी पर पेट्रोल की बोतल चढ़ा दी। 23 मई को। एक घंटे से अधिक समय तक चला तनावपूर्ण गतिरोध, नायब तहसीलदार रमन सिंह द्वारा सफलतापूर्वक देशराज को नीचे आने के लिए मनाने के साथ समाप्त हुआ। नायब तहसीलदार रमन सिंह के शांत और साहसी हस्तक्षेप की व्यापक रूप से प्रशंसा की गई, क्योंकि उनकी प्रत्यक्ष भागीदारी और न्याय का आश्वासन शांतिपूर्वक गतिरोध को हल करने और देशराज की सुरक्षा सुनिश्चित करने में सहायक था।

पात्रा पुलिस स्टेशन के प्रभारी इंस्पेक्टर जसप्रीत सिंह अपनी टीम के साथ घटनास्थल पर पहुंचने वाले पहले व्यक्ति थे, जिन्होंने देशराज को मनाने के प्रयास शुरू किए। उनके प्रयासों के बावजूद, देशराज नीचे उतरने से इनकार करते हुए अड़े रहे। मामला तब तक बिगड़ गया जब तक नायब तहसीलदार रमन सिंह ने हस्तक्षेप नहीं किया। खुद टैंक पर चढ़ते हुए, सिंह ने देशराज के साथ संवाद करने के लिए एक स्पीकर का इस्तेमाल किया और अंततः उन्हें न्याय दिलाने का आश्वासन देकर नीचे उतरने के लिए राजी किया। एक बार जब देशराज सुरक्षित रूप से जमीन पर गिर गया, तो उसे पुलिस को सौंप दिया गया और पेट्रोल की बोतल जब्त कर ली गई। इसके बाद पुलिस आगे की कार्रवाई में जुट गई है। विवाद 23 मई की एक घटना से उपजा है। देशराज पर होम गार्ड सुरिंदर सिंह के साथ मोटरसाइकिल की टक्कर का आरोप है, जिसके परिणामस्वरूप दोनों पक्ष घायल हो गए। हालांकि, देशराज और उनके परिवार का आरोप है कि मामला दुश्मनी के कारण दर्ज कराई गई झूठी रिपोर्ट पर आधारित है। देशराज की पत्नी रानी कौर और उनके बेटे रणजीत सिंह का दावा है कि सुरिंदर सिंह ने लंबे समय से चल रहे विवाद के कारण देशराज पर हमला किया और बाद में उसे दोषी ठहराने के लिए मनगढ़ंत दुर्घटना रिपोर्ट दर्ज कराई।

दूसरी ओर, बादशाहपुर पुलिस चौकी के प्रभारी जसविंदर सिंह का तर्क है कि यह घटना तब हुई जब वह चुनाव आयोग के निर्देशों के अनुसार गांव के बूथ की जांच कर रहे थे। जसविंदर के अनुसार, देशराज, जो कथित तौर पर नशे में था, ने सुरिंदर सिंह के ऊपर अपनी मोटरसाइकिल चढ़ा दी, जिससे उसके खिलाफ दुर्घटना की रिपोर्ट दर्ज की गई। डीएसपी पातड़ां दलजीत सिंह विर्क ने कहा कि तथ्यों का पता लगाने के लिए जांच की जा रही है। देशराज पर लगे आरोप झूठे साबित हुए तो केस खारिज कर दिया जाएगा।

**संपादकीय**

• **विजय कुमार दत्ता** . जालंधर

# तूने मेरी मजार पर आकर जो मुस्कुरा दिया बर्के नज़र तन पर गिरी सारा कफन जला दिया

**पाठक भूले** नहीं होंगे इस जहरीली मुस्कान वाले शख्स को, जी हां यह वो ही व्यक्ति है जो इस जगरीली मुस्कान से मोदी चाय का स्टाल लगाकर देने वाला था 2014 में।

हाल ही में इसके और इसके सहयोगी ने जो इससे भी कुछ अधिक विषैली भाषा बोलने में माहिर है, मणिशंकर अय्यर और जय राम रमेश इनकी इस स्वीकारोक्ति ने कि चीन ने 1962 के युद्ध में भारत के एक बड़े भू-भाग पर कब्जा कर लिया था और हमारे सैनिक भी वीर गति को प्राप्त हुए थे। यह कह कर इन्होंने कांग्रेस के कफ़न में आखिरी कील ठोक दी है।

यह तो सर्व विदित है कि नेहरू द्वारा यू.एन.ओ. की सीट भी चीन को दिलवा दी थी जबकि यह भारत को ऑफर की गई थी और चीन के प्रति कांग्रेस के असीम प्यार और श्रद्धा के कारण व्यापार हेतू भारतीय बाजार खोल दिए गए थे। सोनिया गांधी और राहुल गांधी द्वारा ओ.एम.यू. पर हस्ताक्षर करना, राजीव गांधी फाउंडेशन द्वारा चीन से डोनेशन प्राप्त करना और 1962 से लेकर कांग्रेस के सत्ताच्युत होने तक के लंबे अन्तराल लगभग 50 वर्ष तक एक भी प्रयास नहीं किया गया।

चीन द्वारा कब्जाए गए क्षेत्र को वापिस लेने के लिए, जबकि देश के पीएम मोदी के कुछ ही समय सत्ता सम्भालने के उपरान्त चीन द्वारा जमीन कब्जाने के प्रयास को चन्द घंटों में कार्यवाही की गई और लगभग 100 चीनी सैनिकों की गर्दनें तोड़ दी गई थी। चीन को आर्थिक हानि भी उठानी पड़ रही है। भारत सरकार के राष्ट्र हितैषी नीतियों के कारण चीन-पाक की भारत विरोधी कार्यवाही पर नकेल कसी जा चुकी है। हिन्दी-चीनी, भाई-भाई का नारा देने वाले लोगों को जनता कभी माफ नहीं करेगी। आलू से सोना बनाने की तकनीक बताने वाले अब चाय का ढाबा चलाने की तकनीक सीखने का प्रयास करें। क्योंकि चाय की दुकान चलाने वाले से दुनिया की बड़ी शक्तियां हाथ मिलाने पर गर्व महसूस करती है और उनसे आटोग्राप देने की बात करती है। आज भारत का डंका बज रहा है और यह दुनिया भर में शक्ति है। चाय बनाने वाले की दूरदर्शिता और राष्ट्र हितैषी नीतियों एवं सर्व जन हिताय, सर्व जन सखाये और विश्व कुटुम्बकम् की नीति वालों की...

*-शेष अगले अंक में...*

# गाजा की जंग में चीन भी कूदा, फिलिस्तीन की करेगा मदद; मुस्लिम देशों का सम्मेलन भी बुलाया

*राफा में इजराइल के ताजा हमले के बाद इजराइल-हमास युद्ध एक बार फिर चर्चा में है। इस बीच चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने गाजा की मदद के लिए 500 मिलियन युआन यानी $69 मिलियन डॉलर देने की घोषणा की है।*

• **जालंधर ब्रीज** . वर्ल्ड न्यूज

राफा में इजराइल के ताजा हमले के बाद इजरायल-हमास युद्ध एक बार फिर चर्चा में है। इस बीच चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने गुरुवार को बीजिंग में अरब देशों के नेताओं के साथ शिखर सम्मेलन की शुरुआत की है। यहां जिनपिंग ने गाजा में प्रभावित लोगों के लिए मानवीय सहायता देने की घोषणा की है और फ्री-फिलिस्तीन के नारे को भी दोहराया है। शी ने चीन-अरब स्टेटस कोऑपरेटिव फोरम का उद्घाटन करते हुए अपने भाषण में कहा, "पिछले अक्टूबर से फिलिस्तीन-इजरायल संघर्ष बढ़ गया है, जिससे लोगों को बहुत दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। युद्ध अनिश्चितकाल तक जारी नहीं रहना चाहिए।"

इस दौरान शी जिनपिंग ने गाजा की मदद के लिए 500 मिलियन युआन यानी $69 मिलियन डॉलर देने का वादा किया। उन्होंने संयुक्त राष्ट्र की एक एजेंसी को 3 मिलियन डॉलर का दान देने का भी वादा किया जो इज़राइल-हमास युद्ध के शरणार्थियों की सहायता करता है। वहीं चीन ने टू-स्टेट सॉल्यूशन के समर्थन को भी दोहराया। गाजा स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक, युद्ध में अब तक 36,000 से अधिक फिलिस्तीनियों की जान गई है। अरब देशों के साथ-साथ चीन भी संघर्ष में फिलिस्तीन का समर्थन कर रहा है। बीते रविवार गाजा के राफा में हमले में कम से कम 45 लोगों की मौत हो गई थी। इसके बाद इजरायल की अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आलोचना भी हो रही है। चीन ने लंबे समय से फिलिस्तीनियों का समर्थन किया है और इजरायल की निंदा भी की है। वहीं अमेरिका ने इस पर इजरायल का साथ दिया है और 7 अक्टूबर 2023 को हुए हमास हमले की आलोचना भी की थी। साथ ही अमेरिका ने इस हमले को आतंकवाद कहा था।

### *क्या है 'चीन-अरब स्टेटस कोऑपरेटिव फोरम'?*

इस सम्मेलन में चीन ने अरब देशों से व्यापार, स्वच्छ ऊर्जा, अंतरिक्ष और स्वास्थ्य देखभाल जैसे क्षेत्रों में सहयोग को और मजबूत करने पर भी जोर दिया। शिखर सम्मेलन में मिस्र, संयुक्त अरब अमीरात, बहरीन और ट्यूनीशिया के राष्ट्राध्यक्षों शामिल रहे। 'चीन-अरब स्टेटस कोऑपरेटिव फोरम' की स्थापना 2004 में की गई थी। मध्य पूर्व में चीन 'मीडिल इस्ट' में व्यापार संबंधों को मजबूत करने के अलावा, वह इस क्षेत्र में एक राजनयिक भूमिका निभाने की कोशिश कर रहा है। 2023 में, बीजिंग ने एक समझौते की मदद से सऊदी अरब और ईरान की सुलह करवाई थी। इससे पहले यह भूमिका अमेरिका और यूरोप के देश ही निभाते थे।

### *चीन के लिए फायदेमंद है गाजा युद्ध*

इज़रायल-हमास युद्ध, अमेरिका के इंडो-पैसिफिक रीजन पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश में रुकावट डाल रहा है। यह चीन के लिए फायदेमंद है। गाजा में युद्ध से भारत के मध्य पूर्व के रास्ते यूरोप तक इकोनॉमिक कॉरिडोर बनाने के प्रयासों में भी खलल पड़ सकता है। चीन को यह चिंता थी कि यह परियोजना चीन के बेल्ट एंड रोड पहल को टक्कर दे सकती है। 'भारत-मध्य पूर्व-यूरोप आर्थिक कॉरिडोर' को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जी20 सम्मेलन के दौरान लॉन्च किया था। उस वक्त चीन ने इस कॉरिडोर को लेकर तीखी प्रतिक्रिया भी दी थी। हालांकि इजरायल-हमास युद्ध के कारण इस कॉरिडोर के भविष्य पर सवाल उठने लगे थे।

# फिर अमेरिकी राष्ट्रपति बने डोनाल्ड ट्रंप तो सलाहकार होंगे मस्क, दोस्ती पर लग रहे कयास

• **जालंधर ब्रीज** . वर्ल्ड न्यूज

अमेरिका में इसी साल नवंबर में राष्ट्रपति का चुनाव होना है। इसकी रेस में रिपब्लिक पार्टी के नेता डोनाल्ड ट्रंप भी हैं। वह दूसरी बार अमेरिका के राष्ट्रपति बने तो क्या करेंगे, इसका प्लान भी बनाने में जुटे हैं। यही नहीं इसके तहत वह सोच रहे हैं कि वाइट हाउस पहुंचने के बाद कारोबारी एलन मस्क को अपना सलाहकार बना लें। टेस्ला पर मालिकाना हक रखने वाले मस्क अब एक्स के भी मालिक हैं, जिसे पूर्व में ट्विटर कहा जाता था। पूरे मामले की जानकारी रखने वाले लोगों के हवाले से वॉल स्ट्रीट जर्नल ने अपनी रिपोर्ट में यह दावा किया है।

रिपोर्ट के अनुसार दोनों के बीच अमेरिका की आर्थिक नीतियों को लेकर विस्तार से चर्चा भी हुई है। इसके अलावा सीमा सुरक्षा पर भी बात की है। वॉल स्ट्रीट जर्नल के अनुसार मस्क ने ही ट्रंप को सलाह दी है कि वे कारोबारियों को अपने पक्ष में लाने का प्रयास करें और उन्हें मनाएं कि वे बाइडेन का समर्थन न करें। जो बाइडेन ने डोनाल्ड ट्रंप को 2020 के चुनाव में हरा दिया था, जो लगातार दूसरे कार्यकाल के लिए मुकाबले में उतरे थे। मीडिया रिपोर्ट्स में ऐसी चर्चाएं जोरों पर हैं कि मस्क को ट्रंप सलाहकार बना सकते हैं और पहले से ही दोनों मिलकर काम कर रहे हैं। हालांकि ट्रंप या फिर मस्क ने अब तक इस पर कुछ कहा नहीं है।

इस बारे में पूछे जाने पर ट्रंप के कैंपेन के प्रवक्ता ब्रायन हग्स ने कहा कि पूर्व राष्ट्रपति ही तय करेंगे कि यदि उन्हें दोबारा मौका मिला तो किसे क्या जिम्मेदारी दी जाएगी। बता दें कि मार्च में मस्क और ट्रंप की मुलाकात भी हुई थी। इस मीटिंग के दुनिया के सबसे अमीर आदमी एलन मस्क ने कहा था कि वह ट्रंप या फिर बाइडेन के लिए कोई रकम डोनेट नहीं करेंगे। अब खबर है कि पैसे डोनेट करने की बजाय मस्क अपने प्रभाव का इस्तेमाल करते हुए कुछ कारोबारियों को ट्रंप के पाले में ला सकते हैं। बता दें कि बीते कुछ सालों में एलन मस्क ने खुलकर रिपब्लिक पार्टी की नीतियों का समर्थन किया है।

# चुनाव आयोग ने मतदान के लिए विभिन्न पहचान पत्रों का इस्तेमाल करने की दी अनुमति

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

लोक सभा चुनाव- 2024 को ध्यान में रखते भारतीय चुनाव आयोग ने मताधिकार का इस्तेमाल करने के लिए विभिन्न पहचान पत्रों का प्रयोग करने की अनुमति दी है। डिप्टी कमिश्नर-कम-ज़िला चुनाव अधिकारी ने बताया कि जिन वोटरों के पास वोटर शिनाख्ती कार्ड ( ई-ऐपिक) नहीं हैं अपने वोट के अधिकार का प्रयोग के लिए विभिन्न पहचान पत्र जैसे आधार कार्ड, पासपोर्ट, ड्राईविंग लायसैंस या केंद्र सरकार/ राज्य सरकार/ पी.एस.यूज पब्लिक लिमटिड कंपनियों द्वारा जारी सर्विस आई डी कार्ड, आर.जी.आई. द्वारा एन.पी.आर. तहत जारी स्मार्ट कार्ड और फोटोशुदा सर्विस पहचान पत्र मनगरेगा जॉब कार्ड, बैंक या डाकख़ाने से फोटो के पासबुक्क,श्रम मंत्रालय की तरफ से जारी सेहत बीमा स्मार्ट कार्ड, ड्राईविंग लाईसैंस, पैन कार्ड, भारतीय पासपोर्ट, फोटो वाले पैंशन दस्तावेज़, सांसद/ विधायक, को जारी सरकारी पहचान पत्र दिखाए जा सकते है। इसके इलावा भारतीय चुनाव आयोग द्वारा जारी आदेशों अनुसार फोटोशुदा बैंक या डाकख़ाने की पास बुक्क, पैन कार्ड, मगनरेगा जॉब कार्ड, श्रम मंत्रालय की तरफ से जारी सेहत बीमा स्मार्ट कार्ड, फोटोशुदा पैंशन दस्तावेज़, यूनिक डिसअबिलटी पहचान पत्र ( यू.डी.आई.डी.) का भी प्रयोग किया जा सकता है।

उन्होंने कहा कि कोई भी जानकारी स्लिप के साथ उक्त पहचान पत्रों में से कोई एक पहचान पत्र दिखा कर वोट के अधिकार का प्रयोग कर सकता है। डिप्टी कमिशनर ने ज़िला निवासियों को यह भी अपील की कि 1 जून 2024 को ज़िले भर में बनाऐ गए 1951 पोलिंग बूथों पर सुबह 7 बजे से शाम 6 बजे तक मतदान किया जा सकता है। उन्होंने यह भी अपील पूरे उत्साह से मताधिकार का इस्तेमाल किया जाए क्योंकि मतदान हमारे देश की लोकतंत्रीय प्रक्रिया का आधार है।

## घर बैठे पोलिंग बूथ पर लगी लाइन के बारे जानकारी ले सकेंगे मतदाता

भीषण गर्मी को देखते हुए जालंधर जिला प्रशासन ने जालंधर के मतदाताओं को घर बैठे ही मतदान केंद्र पर लगने वाली लाइन की जानकारी उपलब्ध कराने की अहम पहल की है। जिला चुनाव अधिकारी-कम- डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल ने बताया कि जिला प्रशासन ने सभी 1951 मतदान केंद्रों पर चुनाव मित्रों को तैनात किया गया है, जो मतदान केंद्र पर वोट देने के लिए कतार में खड़े लोगों की जानकारी हर 15 मिनट में votejalandhar.in पर अपडेट करेंगे। उन्होंने कहा कि यह वेबसाइट जिला प्रशासन एवं एन.आई.टी. की है। इसे जालंधर के कंप्यूटर साइंस विभाग ने मिलकर तैयार की है। उन्होंने कहा कि इस वेबसाइट का मुख्य उद्देश्य लोगों का समय बचाना है ताकि उन्हें मतदान के लिए लंबा इंतजार न करना पड़े। उन्होंने कहा कि जालंधर के मतदाता इस वेबसाइट पर जाकर अपने चुनाव क्षेत्र और मतदान केंद्र संख्या दर्ज करके लाइन में खड़े लोगों के बारे में ताजा जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

## अतिरिक्त मुख्य चुनाव अधिकारी ने मतगणना केंद्रों का किया दौरा

अतिरिक्त मुख्य चुनाव अधिकारी हरीश नायर ने स्थानीय दफ्तर, डायरेक्टर पंजाब लैंड रिकॉर्ड्स सोसायटी एवं सरकारी आर्ट्स और स्पोर्ट्स कॉलेज में लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र जालंधर के लिए स्थापित मतगणना केंद्रों का दौरा किया। उन्होंने अधिकारियों को भारतीय चुनाव आयोग के दिशा-निर्देशों का पालन करते हुए 4 जून, 2024 को उचित एवं त्रुटि रहित मतगणना प्रक्रिया सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। अपने दौरे के दौरान नायर ने मतगणना व्यवस्था की समीक्षा की और स्ट्रांग रूम में सुरक्षा का जायजा लिया। उनके निरीक्षण का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना था कि पारदर्शी और सुचारू मतगणना प्रक्रिया के लिए सभी तैयारियां पूरी हों। इसके अलावा उन्होंने इस विशाल कवायद के दौरान जिला प्रशासन द्वारा मतगणना के लिए की जा रही तैयारियों की भी समीक्षा की।

## युवा वोटरों को मतदान के बाद जालंधर प्रशासन देगा फ़िल्म की टिकटें

वोट प्रतिशतता को बढ़ाने के लिए डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल के नेतृत्व में ज़िला प्रशासन ने युवा वोटरों को उत्साहित करने के लिए एक नई पहल की है। इसके अंतर्गत 80 युवा वोटरों को पोलिंग स्टेशनों पर मतदान के बाद फ़िल्म की टिकटें मुफ़्त दी जाएंगी। डिप्टी कमिश्नर डा.अग्रवाल ने बताया कि प्रशासन ने फिल्मों की 80 टिकटें मुहैया करवाने के लिए शहर के अलग-अलग सीटी मल्टीपलैक्सों के साथ टाई-अप किया है। मतदाताओं को मताधिकार का इस्तेमाल करने से तुरंत बाद यह टिकटें मुफ़्त बाँटी जाएंगी। डा. अग्रवाल ने ज़ोर देते हुए कहा कि ज़िला प्रशासन द्वारा लोक सभा मतदान में 70 प्रतिशत से अधिक मतदान प्राप्त करने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे है। उन्होंने विश्वास दिलाया कि सभी पोलिंग स्टेशनों पर गर्मी के प्रभाव को कम करने के लिए उपायो सहित आरामदायक वोटिंग अनुभव यकीनी बनाने के लिए व्यापक प्रबंध किए है। डा. अग्रवाल ने कहा कि हम सभी के लिए विशेषकर युवा वोटरों के लिए वोटिंग को आसान और बढ़िया अनुभव बनाने के लिए वचनबद्ध है। उन्होंने कहा कि पोलिंग स्टेशनों पर जरूरी सुविधाएं उपलब्ध है और हमें आशा है कि यह प्रयास अधिक से अधिक लोगों को मतदान के लिए प्रेरित करेंगे।

# डॉ. बलबीर सिंह जैसा व्यक्ति ही आपका काम करेगा : अरविंद केजरीवाल

• **जालंधर ब्रीज.** पटियाला

पंजाब में प्रचार के आखिरी दिन आप के राष्ट्रीय संयोजक और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल और पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने पटियाला से आप के उम्मीदवार डॉ. बलबीर सिंह के लिए प्रचार किया। दोनों नेताओं ने लोगों से अपील की कि 1 जून को वोट जरूर करें। अरविंद केजरीवाल ने कहा कि इस समय रिकॉर्ड तोड़ गर्मी है, लेकिन आपका वोट भी बहुत महत्वपूर्ण है।

पटियाला में आप के वरिष्ठ नेताओं ने प्रत्याशी डॉ. बलबीर सिंह के साथ एक विशाल रोड शो किया और हजारों लोगों की भीड़ को संबोधित किया। आप सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल ने कहा कि केंद्र में इंडिया गठबंधन अपनी सरकार बनाएगा और इस सरकार में पंजाब से आप के प्रतिनिधि होंगे। केजरीवाल ने कहा कि पंजाब की मान सरकार ने अपने कार्यकाल के पहले दो सालों में असाधारण काम किया है। पंजाब के लोगों को मुफ्त बिजली मिल रही है। स्कूल ऑफ एमिनेंस और आम आदमी क्लीनिक बनाए जा रहे हैं।

केजरीवाल ने कहा कि डॉ. बलबीर सिंह जैसा व्यक्ति ही आपका काम करेगा। उन्होंने कहा कि पटियाला के लोग अगर रात के दो बजे भी डॉ. बलबीर को फोन करेंगे तो वह जवाब देंगे और उनकी मदद करेंगे। उन्होंने लोगों से डॉ. बलबीर को पटियाला से भारी मतों से जिताने की अपील की।

## एक भी राशन कार्ड नहीं होगा रद्द : भगवंत मान

भगवंत मान ने कहा कि कुछ अखबारों द्वारा कुछ अफवाहें फैलाई जा रही हैं जिनके मालिक हमारे शहीदों के कफनों के पैसे खा गए और अब अपने भ्रष्टाचार के आरोपों का सामना कर रहे हैं। वे बोल रहे हैं कि हम राशन कार्ड रद्द कर देंगे। सीएम मान ने कहा कि यह सरासर झूठ और निराधार अफवाह है। वे चुनाव से ठीक पहले लोगों को गुमराह करना चाहते हैं। लोगों को सतर्क रहना चाहिए और ऐसी खबरों पर ध्यान नहीं देना चाहिए। मान ने कहा कि कोई भी राशन कार्ड रद्द नहीं किया जाएगा, बल्कि जिन लोगों के पास अभी राशन कार्ड नहीं है, उन्हें भी राशन कार्ड जारी किए जाएंगे। मान ने कहा कि वे आम लोगों की किसी भी सुविधा को बंद करने के बारे में सोच भी नहीं सकते। उन्होंने कहा कि पंजाब में कोई भी व्यक्ति भूखे पेट नहीं सोएगा। उन्होंने कहा कि आप सरकार पहले की तरह लोगों को गेहूं और आटा वितरित करेगी और लोगों को उच्च गुणवत्ता वाला गेहूं ही मिलेगा।

## पूरा देश कह रहा, 4 जून को फिर आ रही मोदी सरकार : राकेश राठौर

**जालंधर ब्रीज. जालंधर :** भाजपा प्रदेश महामंत्री राकेश राठौर ने कहा कि इस बार भी संसदीय चुनावों में भाजपा की जीत निश्चित है। इस बात का इससे बड़ा प्रमाण क्या होगा कि पूरा देश कह रहा है, 4 जून को 400 पार फिर आ रही मोदी सरकार। उन्होंने कहा कि भाजपा वो पार्टी है, जो सबका साथ-सबका विकास के मंत्र पर चलती है। भाजपा की सोच यही है कि सरकार की योजनाएं हर वर्ग, हर जाति, हर व्यक्ति तक पहुंचे। राकेश राठौर ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने गारंटी दी है कि 70 साल से अधिक उम्र के सभी बुजुर्गों को आयुष्मान योजना के तहत 5 लाख रुपये तक मुफ्त इलाज की सुविधा मिलेगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बिना किसी भेदभाव के उनके इलाज का ख्याल रखेंगे। उन्होंने आगे कहा कि आज पूरे देश में मोदी की गारंटी चल रही है।

# मोदी सरकार झूठ का पुलिंदा : संजय सिंह

• **जालंधर ब्रीज.** लुधियाना

लोकसभा लुधियाना से आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार अशोक पराशर पप्पी के पक्ष में राज्यसभा सदस्य एवं आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता संजय सिंह ने लुधियाना के विभिन्न हलकों में रोड शो किया और एक रैली को संबोधित किया। रोड शो हलका आत्म नगर के संगीत सिनेमा प्रताप चौक से शुरू होकर भगवान चौक, गिल रोड, क्वालिटी कंडा, गोल्डन पार्क, जीत हलवाई, ईंटा वाला चौक, लेबर चौक, क्वालिटी चौक होते हुए गिल नहर पर समाप्त हुआ। रोड शो में आत्म नगर हलके के विधायक कुलवंत सिंह सिद्धू, उत्तरी हलके के विधायक मदन लाल बग्गा, दक्षिणी हलके की विधायक बीबी राजिंदरपाल कौर छीना, मार्कफेड के चेयरमैन और सचिव अमनदीप सिंह मोही, जिला अध्यक्ष शरणपाल सिंह मक्कड़, लोकसभा प्रभारी डॉ. दीपक बंसल सहित समस्त नेतृत्व एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

लोगों को संबोधित करते हुए राज्यसभा सदस्य संजय सिंह ने केंद्र सरकार पर हमला बोलते हुए कहा कि मोदी सरकार झूठ का पुलिंदा है। उन्होंने किसानों से जो भी वादे किए चाहे कम समर्थन मूल्य हो या आय दोगुनी करने का वादा सब झूठ निकला। उल्टे किसानों पर अत्याचार किया, गोलियां चलवाईं। किसान आंदोलन में 700 से ज्यादा किसान शहीद हो गए। मोदी सरकार के पास सिर्फ झूठ बोलने की गारंटी है। मैं आपसे अनुरोध करने आया हूं कि झूठ बोलने वालों को अपने वोट से सबक सिखाएं। हमारे आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार अशोक पराशर पप्पी को 1 तारीख को झाड़ू का बटन दबाकर जिताना है।

विधानसभा अध्यक्ष दिल्ली राम निवास गोयल ने कहा कि लुधियाना आने के बाद से हम छोटी-छोटी बैठकें कर रहे हैं। इन सभाओं में मिल रहे जनसमर्थन से पता चलता है कि पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान जो जनहितैषी काम कर रहे हैं, वह लोगों को पसंद आ रहा है। लोकसभा क्षेत्र में लोग आम आदमी पार्टी को वोट देने के लिए उत्सुक हैं।

लोकसभा प्रत्याशी अशोक पराशर पप्पी ने कहा कि हलका आत्मनगर में राज्यसभा सदस्य संजय सिंह और विधायक कुलवंत सिंह सिद्धू के साथ भगवान चौक से गिल नहर तक रोड शो में उमड़े जनसैलाब ने यह साबित कर दिया है कि आम आदमी पार्टी की राज्य में सरकार दो साल के कार्यकाल से लोग संतुष्ट है।

# लोकतंत्र का पर्व- लोकसभा चुनाव

**जालंधर ब्रीज.** लोकतंत्र का त्यौहार चुनाव, हम सभी देश भर में हर 5 साल बाद एक साथ मनाते हैं और अपनी खुद की सरकार चुनते हैं, जो हमारे द्वारा चुने गए प्रतिनिधियों से बनती है। यह चुनी हुई सरकार हमारे देश और देशवासियों की प्रगति के लिए काम करती है।

वर्ष 1951-52 में भारत के प्रथम मुख्य चुनाव आयुक्त सुकुमार सेन के नेतृत्व में पूरे देश में 4500 सीटों पर एक साथ लोकसभा एवं विधानसभा चुनाव कराये गये। इनमें से 489 लोकसभा सीटें थीं और बाकी विधानसभा सीटें थीं। आपको हैरानी होगी कि इन पहले चुनावों में 22 लाख 99 हजार 478 मतपेटियां बनाने में 10 मिलियन यानी 1 करोड़ रुपये खर्च हुए थे। यदि इन सभी मतपेटियों को एक लाइन में रख दिया जाए तो यह 327 मील लंबी लाइन बन जाएगी। इन चुनावों को पूरी दुनिया बड़े उत्साह से देख रही थी। कई देशों ने इस भारतीय चुनाव प्रणाली का अध्ययन करने के लिए अपने प्रतिनिधि भी भेजे। भारत के इन पहले चुनावों में 21 वर्ष से अधिक उम्र के 82 प्रतिशत मतदाता निरक्षर थे। इसी कारण से इतनी सारी मतपेटियाँ बनाकर प्रत्येक पेटी के बाहर प्रत्येक उम्मीदवार और पार्टी का एक विशेष चिह्न बनाया गया ताकि मतदाताओं को अपने उम्मीदवार को वोट देने में कोई कठिनाई न हो।

एक और समस्या यह थी कि जब उस समय भारत के चुनाव आयोग के प्रतिनिधियों ने महिला मतदाताओं से मतदाता सूची में अपना नाम लिखने के लिए कहा, तो कई महिलाओं ने अजनबियों को अपना नाम बताने से इनकार कर दिया और अपना नाम बताने के बजाय उन्होंने अपनी पहचान रामू की पत्नी शेम के रूप में दर्ज कराई। इसके चलते आयोग को 28 लाख नाम वोटर लिस्ट से हटाने पड़े। उस समय चुनाव के बाद जब मतपेटियां खोली गईं तो उनमें वोटों के अलावा फूल भी मिले, जिससे पता चला कि लोगों ने उन्हें पूजा की वस्तु मान लिया था।

अब भारत के पहले चुनाव में लोगों को अपने अधिकार का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करना भी एक बड़ा काम था। तत्कालीन चुनाव आयुक्त सुकुमार सेन और उनके अधिकारियों की टीम ने इसे बहुत सफलतापूर्वक लागू करने का कार्य किया। प्रत्येक मतदाता से मुलाकात कर अपना नाम दर्ज कराया गया और चुनाव में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया गया। मतदाताओं के अधिकार और वोट देने के उनके कर्तव्य पर वृत्तचित्र भी तीन हजार से अधिक सिनेमाघरों में प्रदर्शित किये गये। इन गतिविधियों को आज हम SVEEP यानी सिस्टमैटिक वोटर्स एडुकेशन एंड इलेक्टोरल पार्टिसिपेशन के नाम से जानते हैं।

फिर समय बदला। मतपेटियों का स्थान इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीनों ने ले लिया। ऐसा पहली बार 1982 में केरल के एक विधानसभा क्षेत्र पारुर में हुआ था, जिसमें मतदान की उम्र 21 से घटाकर 18 वर्ष कर दी गई थी। ऐसा 1988 में 62वें संविधान संशोधन के जरिये हुआ। पहले लोक प्रतिनिधित्व अधिनियम में "राजनीतिक दल" शब्द नहीं था। यह वाक्य 1989 में संशोधन द्वारा अधिनियम में जोड़ा गया था। 1993 में इलेक्टर फोटो पहचान पत्र को EPIC यानी इलेक्टर्स फोटो आइडेंटिटी कार्ड में बदल दिया गया। आम लोगों/मतदाताओं को मतदान के प्रति जागरूक करने के लिए अब रेडियो, टीवी, घर-घर जाने वाले रिक्शा और सोशल मीडिया का भी सहारा लिया जा रहा है। इनमें चुनाव कर्मचारियों के अलावा छात्र, एनएसएस स्वयंसेवक, एनजीओ भी योगदान दे रहे हैं। भारत का चुनाव आयोग और मुख्य चुनाव अधिकारी पंजाब वोटों का प्रतिशत बढ़ाने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ रहे हैं।

पंजाब के मुख्य निर्वाचन अधिकारी सिबिन सी का भी सभी को यही संदेश है कि हर वोटर 1 जून को मतदान करने अवश्य जाये। भारतीय चुनाव आयोग के निर्देशों के अनुसार जो बुजुर्ग 85 वर्ष या उससे अधिक उम्र के हैं और जो लोग 40% या उससे अधिक शारीरिक रूप से विकलांग है, उनके लिए घर से ही वोट डालने की व्यवस्था की गई है। ऐसा चुनाव आयोग द्वारा पहली बार किया गया है। मतदान केंद्रों पर गर्मी से बचने के लिए भी हर इंतजाम किये गये हैं।

**-राजेश बाली, भारतीय सूचना सेवा फील्ड प्रचार अधिकारी, केन्द्रीय संचार ब्यूरो, सूचना एव प्रसारण मंत्रालय, जालंधर**

# होशियारपुर के कुल 1963 मतदान केंद्रों पर सभी तैयारियां पूरी : कोमल मित्तल

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

एक जून को होने वाले लोकसभा चुनाव के लिए मतदाताओं को वोट डालने के लिए लोकसभा क्षेत्र होशियारपुर में कुल 1963 मतदान केंद्र बनाए गए हैं और इन मतदान केंद्रों पर सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। यह जानकारी रिटर्निंग ऑफिसर लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र होशियारपुर-कम-डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल ने दी। उन्होंने कहा कि मतदाताओं को वोट डालने के लिए मतदान केंद्रों पर सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध हैं। उन्होंने बताया कि मतदान केंद्र पर पीने का पानी, छाया, शौचालय, व्हीलचेयर, मेडिकल किट, बैठने के लिए कुर्सी आदि सभी व्यवस्थाएं पूरी कर ली गयी हैं। उन्होंने कहा कि मतदान केंद्रों पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किये गये हैं और कोई भी मतदाता बिना किसी डर के अपना वोट डाल सकता है। उन्होंने बताया कि होशियारपुर के अधीन 9 विधानसभा क्षेत्रों में कुल 1601826 मतदाता हैं, जिनमें से 830840 पुरुष, 770942 महिलाएं और 44 तृतीय लिंग के मतदाता हैं। उन्होंने कहा कि मतदाताओं को प्रोत्साहित करने के लिए प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र में मॉडल मतदान केंद्र, हरित/पर्यावरण अनुकूल मतदान केंद्र, विकलांगता (पीडब्ल्यूडी) मतदान केंद्र, युवा मतदान केंद्र और महिला मतदान केंद्र भी स्थापित किए गए हैं।

उन्होंने आगे कहा कि अब मतदाता अपने पोलिंग बूथ पर जाने से पहले यह जान सकेंगे कि उनके बूथ पर कितने लोग वोट देने के लिए कतार में खड़े हैं। इसलिए 'वोटर क्यू इंफॉर्मेशन सिस्टम' शुरू किया गया है. इसका उपयोग करने के लिए मतदाताओं को व्हाट्सएप नंबर 7447447217 पर 'वोट' टाइप करके एक संदेश भेजना होगा और नीचे दिए गए निर्देशों का पालन करना होगा। उन्होंने मतदाताओं से अपील की कि गर्मी के मौसम को देखते हुए मतदाता सुबह उठकर अपने मताधिकार का प्रयोग करें। उन्होंने बताया कि मतदान का समय सुबह सात बजे से शाम छह बजे तक रहेगा। उन्होंने मतदाताओं से अपील करते हुए कहा कि वोट हमारा संवैधानिक अधिकार है। हमें इसके इस्तेमाल से गुरेज नहीं करना चाहिए।

## अतिरिक्त सीईओ पंजाब हरीश नैय्यर ने डिप्टी कमिश्नर के साथ मतगणना केन्द्रों एवं स्ट्रांग रूम का किया निरीक्षण

अतिरिक्त सीईओ पंजाब हरीश नैय्यर ने डिप्टी कमिश्नर-कम-रिटर्निंग अधिकारी लोक सभा निर्वाचन क्षेत्र होशियारपुर कोमल मित्तल के साथ आज रयात बाहरा ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स, होशियारपुर में बनाए गए मतगणना केंद्रों और स्ट्रॉन्ग रूम का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने अधिकारियों को मतगणना के दिन वोटिंग मशीनों की पूरी सुरक्षा और पारदर्शी तरीके से वोटों की गिनती को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इसके अलावा उन्होंने लगाए जा रहे काउंटिंग टेबल, बैरिकेडिंग, सुरक्षा, मीडिया सेंटर, पार्किंग, वॉशरूम और अन्य व्यवस्थाओं का भी निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि लोक सभा चुनाव-2024 के तहत पूरे प्रदेश में 1 जून को मतदान होगा व वोटों की गिनती 4 जून 2024 को होगी।

डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि होशियारपुर लोक सभा क्षेत्र के विभिन्न विधान सभा क्षेत्रों की वोटों की गिनती के लिए दो स्थानों पर मतगणना केंद्र बनाए गए हैं। उन्होंने बताया कि विधान सभा क्षेत्र होशियारपुर, मुकेरियां, दसूहा, उड़मुड़, चबेवाल, भुलत्थ और फगवाड़ा की गिनती रयात बाहरा ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स होशियारपुर में होगी, जबकि विधान सभा क्षेत्र श्री हरगोबिंदपुर और शाम चौरासी की गिनती मल्टी स्किल डेवलपमेंट केंद्र, आई.टी.आई होशियारपुर में होगी। इस अवसर पर एस. डी.एम होशियारपुर- कम-ए. आर.ओ होशियारपुर प्रीतिंदर सिंह बैंस, तहसीलदार चुनाव सरबजीत सिंह, नायब तहसीलदार विजय कुमार, नायब तहसीलदार हर्षवीर गोयल, चुनाव कानूगो चुनाव दीपक कुमार और हरप्रीत कौर एवं अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

# आईसीसी रैंकिंग में छठे पायदान पर पहुंचे यशस्वी जायसवाल

**आईसीसी.** टी20 वर्ल्ड कप की मेजबानी के लिए अमेरिका और वेस्टइंडीज तैयार है। इस टूर्नामेंट का आगाज 2 जून से हो रहा है। वहीं, रोहित शर्मा की अगुवाई वाली भारतीय टीम अपने वर्ल्ड कप अभियान की शुरुआत आयरलैंड के खिलाफ 5 जून को करेगी। इसके बाद भारत और पाकिस्तान की टीमें 9 जून को आमने-सामने होगी। बहरहाल, इस टूर्नामेंट से पहले टीम इंडिया के लिए अच्छी खबर है। दरअसल, भारतीय टीम के ओपनर यशस्वी जायसवाल ने आईसीसी रैंकिंग्स में बड़ी छलांग लगाई है। यशस्वी आईसीसी टी20 रैंकिंग्स में छठे पायदान पर पहुंच गए हैं। हालांकि, भारतीय टीम के दिग्गज बल्लेबाज सूर्यकुमार यादव पहले नंबर पर बने हुए हैं। इसके अलावा ऑस्ट्रेलिया के ओपनर ट्रेविस हेड को आईसीसी रैंकिंग्स में बड़ा फायदा मिला है। दरअसल, ट्रेविस हेड रैंकिंग में 16वें नंबर पर काबिज हैं। साथ ही वेस्टइंडीज के जॉनसन चार्ल्स और ऑस्ट्रेलिया के टिम डेविड की रैंकिंग में सुधा हुआ है। भारतीय टीम के ताबड़तोड़ फिनिशर रिंकू सिंह और

आईसीसी टी20 रैंकिंग्स में 32वें नंबर पर काबिज है।

वहीं आईसीसी टी20 रैंकिंग्स में भारतीय टीम पहले नंबर पर काबिज है। इसके अलावा ऑस्ट्रेलिया 257 रेटिंग प्वाइंट्स के साथ दूसरे स्थान पर है। टीम इंडिया के 264 रेटिंग प्वाइंट्स हैं। इस तरह भारत और ऑस्ट्रेलिया के 7 रेटिंग प्वॉइंट्स का अंतर है।

## यूथ चला बूथ वॉकथॉन में 200 से ज्यादा खिलाड़ियों ने लिया भाग

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

आम जनता को मतदान के महत्व और अपने अधिकार का प्रयोग करने के बारे में जागरूक करने के लिए जिला स्वीप टीम द्वारा आज 'यूथ चला बूथ' के अंतर्गत वॉकथॉन करवाई गई। इस वॉकथॉन को जिला स्वीप नोडल अधिकारी प्रीत कोहली ने जिला प्रशासनिक परिसर से हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। वॉकथॉन में छात्रों और खिलाड़ियों ने पूरे उत्साह के साथ भाग लिया। इस अवसर पर जिला स्वीप नोडल ऑफिसर प्रीत कोहली ने कहा कि 1 जून मतदान का दिन लोकतंत्र का त्यौहार है और प्रत्येक मतदाता को इस दिन अपने मताधिकार का प्रयोग कर मतदान के इस त्यौहार को पूरे उत्साह के साथ मनाना चाहिए।

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.