



जल है तो कल है

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

# जालंधर ब्रीज

प्रेरणा

जो व्यक्ति अपनी सोच बदल सकता है वो दुनिया बदलने की ताकत रखता है।

www.jalandharbreeze.com

JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-6 • 11 OCTOBER TO 17 OCTOBER 2024 • VOLUME 12 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

STUDY WORK SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges & \*Pay Money after the Visa

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

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.

CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE

IELTS • STUDY ABROAD

T&C apply

## रतन टाटा को राजकीय सम्मान के साथ दी गई अंतिम विदाई

अमित शाह, एकनाथ शिंदे, देवेन्द्र फड़णवीस, भूपेन्द्र पटेल व पीयूष गोयल हुए अंतिम संस्कार में शामिल

मुंबई. टाटा संस के मानद चेयरमैन एमरिटस रतन टाटा का गुस्वार शाम को महाराष्ट्र के वर्ली में पूरे राजकीय सम्मान के साथ अंतिम संस्कार किया गया। बुधवार को मुंबई के ब्रीच-कैंडी अस्पताल में उन्होंने आखिरी सांस ली। टाटा समूह के मानद चेयरमैन 86 वर्ष के थे। उनके पार्थिव शरीर को अंतिम संस्कार के लिए वर्ली के एक श्मशान में लाए जाने के बाद मुंबई पुलिस द्वारा उन्हें औपचारिक गाई ऑफ ऑनर भी दिया गया।

टाटा के अंतिम संस्कार में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री देवेन्द्र फड़णवीस, गुजरात के मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल और केंद्रीय वाणिज्य मंत्री पीयूष गोयल शामिल हुए। शाह ने भारत सरकार की ओर से टाटा के पार्थिव शरीर को श्रद्धांजलि अर्पित की क्योंकि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आसियान-भारत और पूर्वी एशिया शिखर सम्मेलन में भाग लेने के लिए लाओस में हैं। उन्होंने प्रसिद्ध उद्योगपति रतन टाटा को श्रद्धासुमन अर्पित किए। गृह मंत्री ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की ओर से मुंबई में रतन टाटा के पार्थिव शरीर पर पुष्पांजलि अर्पित की। एक्स प्लेटफॉर्म पर अपनी पोस्ट में अमित शाह ने कहा कि रतन टाटा को हमेशा देशभक्ति



और ईमानदारी के प्रतीक के रूप में याद किया जाएगा। रतन टाटा जी ने दुनियाभर में एक सम्मानित उद्योगपति के रूप में टाटा समूह को वैश्विक स्तर पर प्रसिद्धि दिलाई। रतन टाटा का जीवन और राष्ट्र के प्रति उनकी कटिबद्धता भारत के औद्योगिक परिदृश्य में एक ध्रुव तारे की तरह है। केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री ने कहा कि रतन टाटा ने स्वच्छ कॉर्पोरेट गवर्नंस, नियमों का पालन करते हुए टाटा समूह का नेतृत्व किया और टाटा ट्रस्ट के माध्यम से एक बेहतर समाज बनाने का प्रयास किया। रतन टाटा जी की विरासत आने वाले लंबे समय तक देश के औद्योगिक क्षेत्र का नेतृत्व करने वालों का मार्गदर्शन करती रहेगी।

रतन टाटा के निधन के बाद एक अन्य पोस्ट में अमित शाह ने कहा कि रतन टाटा ने निस्वार्थ भाव से अपना जीवन राष्ट्र के विकास के लिए समर्पित किया। शाह ने कहा कि वे जब भी रतन टाटा से मिले, भारत और इसके लोगों की बेहतरी के लिए उनके उत्साह और प्रतिबद्धता ने उन्हें चकित कर दिया। हमारे देश और इसके लोगों के कल्याण के लिए उनकी प्रतिबद्धता ने लाखों सपनों को जन्म दिया। गृह मंत्री ने कहा कि समय, रतन टाटा जी को उनके प्यारे देश से दूर नहीं कर सकता और वे हमारे दिलों में हमेशा जीवित रहेंगे। प्रधानमंत्री से लेकर लगभग हर राज्य के मुख्यमंत्रियों समेत नेताओं ने श्रद्धांजलि दी। महाराष्ट्र सरकार ने एक दिन के शोक की घोषणा की है। शवदाह गृह में मौजूद एक धर्म गुरु ने बताया कि अंतिम संस्कार के बाद दिवंगत उद्योगपति के दक्षिण मुंबई के कोलाबा स्थित बंगले में तीन दिन तक अनुष्ठान किए जाएंगे।

### सीएम ने भी दुख व्यक्त किया

जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़. मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने प्रसिद्ध उद्योगपति रतन टाटा (86) के निधन पर गहरा दुख व्यक्त किया, जिनका बुधवार देर शाम मुंबई में निधन हो गया। अपने शोक संदेश में मुख्यमंत्री ने देश में औद्योगिक विकास के नए युग की शुरुआत करने में रतन टाटा के अतुलनीय योगदान को याद किया। उन्होंने टाटा संस को 'ग्लोबल पावरहाउस' बनाने के लिए रतन टाटा की प्रशंसा की, जिससे देश में औद्योगिक विकास की गति भी तेज हुई।

भगवंत सिंह मान ने कहा कि रतन टाटा की कड़ी मेहनत, प्रतिबद्धता, समर्पण और सादगी हमेशा युवा पीढ़ी को अपने पसंदीदा क्षेत्र में मुकाम हासिल करने के लिए प्रेरित करती रहेगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस प्रसिद्ध उद्योगपति की मृत्यु से एक युग का अंत हो गया है, क्योंकि उनके जाने से एक ऐसा खालीपन पैदा हो गया है जिसे भविष्य में भरना बहुत मुश्किल है। उन्होंने कहा कि आधुनिक भारत में औद्योगिक विकास को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाने वाले इस महान कारोबारी के निधन से पूरा देश सदमे में है।



### एक और अंतर-सीमा नारकोटिक नेटवर्क का पर्दाफाश

## जेल वार्डन समेत तीन नशा तस्कर 4.5 किलो हेरोइन व ड्रग मनी के साथ गिरफ्तार



जेल में हेरोइन प्राप्त करने वाले नशा तस्करों की पहचान की जा रही है : गुरप्रीत भुल्लर

जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़/अमृतसर

नशों के खिलाफ चल रही जंग के दौरान, सीमा पार से मादक पदार्थों की तस्करी करने वाले नेटवर्क के खिलाफ एक और बड़ी सफलता दर्ज करते हुए अमृतसर कमिश्नरेंट पुलिस ने दो भाइयों को 4.5 किलो हेरोइन और 4.32 लाख रुपये ड्रग मनी के साथ गिरफ्तार किया। इसके अलावा, उक्त तस्करों से हेरोइन प्राप्त कर केंद्रीय जेल अमृतसर में सफाई करने वाले जेल वार्डन को भी गिरफ्तार किया गया है। पंजाब के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) गौरव यादव ने गुस्वार

को बताया कि गिरफ्तार नशा तस्करों की पहचान आकाशदीप सिंह उर्फ आकाश और सतविंदपाल सिंह उर्फ सती, दोनों निवासी गुरु हरगोबिंदपुरा, छेहरटा, अमृतसर के रूप में हुई है। जबकि जेल वार्डन की पहचान गुरमज सिंह निवासी कोट सदर खा, मोगा के रूप में की गई है। ऑपरेशन का विवरण साझा करते हुए पुलिस कमिश्नर (सीपी) अमृतसर गुरप्रीत सिंह भुल्लर ने बताया कि जेल में जिन नशा तस्करों को हेरोइन सफाई की जा रही थी, उनकी पहचान के लिए और पूछताछ की जा रही है। इस संबंध में थाना छेहरटा, अमृतसर में एनडीपीएस एक्ट की धारा 21-सी और 29 के तहत एफआईआर नंबर 184, दिनांक 09/10/2024 को मामला दर्ज किया गया है।

### हरियाणा में हार पर कांग्रेस में मंथन, खड़गे के आवास पर हुई बैठक

चंडीगढ़. हरियाणा में कांग्रेस की हार ने पार्टी को परेशान कर रखा है। इसी को लेकर कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे के आवास पार्टी की बड़ी बैठक हुई। इस बैठक में राहुल गांधी के अलावा कांग्रेस महासचिव केंसी वेणुगोपाल, राजस्थान के पूर्व सीएम अशोक गहलोत, कांग्रेस के राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष अजय माकन और अन्य नेता शामिल हुए। बैठक के बाद कांग्रेस नेता हरियाणा चुनाव नतीजों पर समीक्षा बैठक की। चुनाव नतीजे अभी तक नहीं आये हैं।



### केपी सिन्हा ने पंजाब के 43वें मुख्य सचिव के रूप में कार्यभार संभाला



जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

पंजाब कैडर के 1992 बैच के आईएस अधिकारी केपी सिन्हा ने गुरुवार को राज्य के 43वें मुख्य सचिव के रूप में कार्यभार संभाला। सिन्हा के पास मुख्य सचिव के वर्तमान पद के साथ-साथ प्रमुख सचिव (कार्मिक), आम राय प्रबंध और विजिलेंस का अतिरिक्त प्रभार भी रहेगा। नए मुख्य सचिव का पद ग्रहण करने के बाद सिन्हा ने कहा कि विभिन्न पदों और विभागों में सेवाएं देते हुए उन्हें पंजाब और यहां के लोगों से अपार प्रेम और सम्मान मिला है और आज नए पद को संभालते हुए विश्वास दिलाया कि अब वह इस सम्मान को पूरी निष्ठा और समर्पण के साथ लौटाने का समय है, जो वह पंजाबवासियों की सेवा करके पूरा करेंगे।

## आवास विवाद पर आतिशी ने तोड़ी चुप्पी उमर अब्दुल्ला चुने गए विधायक दल के नेता

नई दिल्ली. दिल्ली के मुख्यमंत्री आवास को लेकर विवाद जारी है। आवास को लेकर पीडब्ल्यूडी के साथ विवाद के बीच आप ने गुस्वार को तस्वीरें साझा कीं जिसमें दिल्ली की मुख्यमंत्री आतिशी अपने सामान के भरे डिब्बों से घिरी हुई अपने कालकाजी आवास पर फाहलों पर हस्ताक्षर करती दिख रही हैं। यह दृश्य पार्टी द्वारा दावा किए जाने के एक दिन बाद सामने आया है कि आतिशी को राष्ट्रीय राजधानी में 6, फ्लैगस्टाफ रोड बंगले को जबरन खाली करने के लिए मजबूर किया गया था।

इन सबके बीच आतिशी ने पूरे विवाद को लेकर अपनी चुप्पी तोड़ी है। आतिशी ने आज मीडिया से कहा कि बीजेपी चिंतित है क्योंकि वह हमें चुनाव में नहीं हरा सकती। जब वह सरकार नहीं बना पाती तो ऑपरेशन लोटस शुरू करती है और फिर नेताओं को जेल में डाल देती है।



श्रीनगर. भारत निर्वाचन आयोग द्वारा विधानसभा चुनाव परिणाम घोषित करने के बाद चार निर्दलीय विधायक गुरुवार को नेशनल कॉन्फ्रेंस गठबंधन में शामिल हो गए। एनसी प्रमुख और पूर्व मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला को सर्वसम्मति से नेशनल कॉन्फ्रेंस के विधायक दल का प्रमुख चुना गया। फारूक अब्दुल्ला ने कहा कि विधायक दल की एक बैठक हुई जहां सभी ने सर्वसम्मति से उमर अब्दुल्ला को अपना नेता चुना। उन्होंने कहा कि सरकार गठन की प्रक्रिया को आगे बढ़ाने के लिए चुनाव पूर्व गठबंधन सहयोगियों की एक बैठक शुरूवार को होगी। उमर अब्दुल्ला ने कहा कि आज नेशनल कॉन्फ्रेंस विधायक दल की बैठक में मुझे विधायक दल का नेता चुना गया है। मैं विधायकों का आभार व्यक्त करता हूँ।

कांग्रेस से समर्थन पत्र लेने के लिए बातचीत चल रही है। उन्होंने कहा कि 4 निर्दलीय विधायकों ने भी नेशनल कॉन्फ्रेंस को अपना समर्थन दिया है। अब एनसी की संख्या 42 प्लस 4 निर्दलीय विधायकों की कांग्रेस का पत्र मिलने के बाद हम राजभवन जाकर सरकार बनाने का दावा पेश करेंगे। नेशनल कॉन्फ्रेंस ने 90 सदस्यीय विधानसभा में 46 सीटों के साथ बहुमत के आंकड़े के साथ 42 सीटें जीती हैं। नेशनल कॉन्फ्रेंस की सहयोगी कांग्रेस को छह सीटें मिली हैं। हालाँकि, 4 स्वतंत्र विधायकों के समर्थन से, एनसी को अपने दम पर बहुमत मिल गया है।



## छोटे अपराधों पर नियंत्रण व नशे का उन्मूलन पंजाब पुलिस की प्रमुख प्राथमिकताएं : डीजीपी

### डीजीपी गौरव यादव ने पंचायत चुनावों को हिंसा मुक्त बनाने के लिए सीपीज/एसएसपीज को दिए निर्देश

जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़/संगरूर

डीजीपी पंजाब गौरव यादव ने राज्य में छोटे अपराधों पर नियंत्रण और नशे के उन्मूलन के प्रति पंजाब पुलिस की प्रतिबद्धता को दोहराते हुए सभी फोल्ड अधिकारियों को निर्देश दिया कि वे जबरन वसूली कॉल, लूटपाट, चोरी, और घुसपैट जैसे अपराधों को रोकने के लिए सभी तंत्रों का उपयोग करें। उन्होंने कहा कि पुलिसकर्मियों को बिना देरी के लूटपाट समेत छोटे अपराधों में तुरंत एफआईआर दर्ज करनी चाहिए। किसी भी प्रकार की देरी की स्थिति में संबंधित अधिकारियों को एसएसपी, डीएसपी या एसएचओ को जिम्मेदार ठहराया जाएगा।



लाइन संगरूर में पटियाला रेंज के अधिकारियों पटियाला, मलेरकोटला, संगरूर, और बरनाला के साथ बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। बैठक में एसएसपी पटियाला नानक सिंह, एसएसपी संगरूर सरताज चहल, एसएसपी बरनाला संदीप मलिक और एसएसपी मलेरकोटला गगन अजीत सिंह भी मौजूद थे। उन्होंने कहा कि इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए राज्य भर में लूटपाट और नशे के बिक्री के हॉटस्पॉट पर सीसीटीवी कैमरों की संख्या बढ़ाई जा रही है। उन्होंने कहा कि वास्तविक समय में निगरानी के लिए जिलास्तर और उपमंडल स्तर पर नियंत्रण कक्ष स्थापित किए जा रहे हैं। डीजीपी ने एसएसपीज को अपराधियों से सख्ती से निपटने और नशे के कारोबारियों को अवैध संपत्तियों को फ्रीज करने के लिए एनडीपीएस अधिनियम की धारा 68एफ का अधिकतम उपयोग करने का निर्देश दिया। उन्होंने पुलिस अधिकारियों को नई शुरू की गई 'सफ पंजाब एंटी ड्रग हेल्पलाइन

9779100200' के माध्यम से प्राप्त सूचनाओं पर तुरंत कार्रवाई करने के लिए भी कहा। इस हेल्पलाइन के माध्यम से नागरिक गुप्त रूप से नशा तस्करों की जानकारी दे सकते हैं। पंचायत चुनावों से पहले, डीजीपी गौरव यादव ने राज्य भर में सुरक्षा व्यवस्थाओं की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने हिंसा मुक्त चुनाव कराने के मद्देनजर कानून व्यवस्था की किसी भी स्थिति से निपटने के लिए आवश्यक बल तैयार रखने पर जोर दिया। बैठक के दौरान एसएसपी को अपराधियों की पुष्टि से संबंधित जानकारी जुटाने, हिंसक अपराधों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने, निगरानी बढ़ाने, तकनीक का उपयोग करके अपराधों का पता लगाने और नशा तस्करों की संपत्तियों को जब्त करने के निर्देश दिए गए। एसएसपी को अपराधियों से व्यक्तिगत रूप से पूछताछ करने के लिए भी कहा गया।

### संगरूर में साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन सहित प्रमुख परियोजनाओं का किया उद्घाटन

राज्य में सार्वजनिक सेवाओं के विस्तार के लिए पंजाब पुलिस के राज्य-स्तरीय प्रयासों के हिस्से के रूप में, पंजाब के डायरेक्टर जनरल ऑफ पुलिस (डीजीपी) गौरव यादव ने संगरूर जिले में कई परियोजनाओं का उद्घाटन किया और नींव रखी। ये परियोजनाएं जनता और पुलिसकर्मियों दोनों के लिए बेहतर सुविधाएं प्रदान करने के उद्देश्य से विकसित की गई हैं। अतिआधुनिक साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन का उद्घाटन करते हुए डीजीपी ने कहा कि यह पुलिस स्टेशन ऑनलाइन वित्तीय धोखाधड़ी, पहचान संबंधी चोरी/छेड़छाड़, साइबर बुलिंग, हैकिंग और ऑनलाइन चोटालों जैसे साइबर अपराधों की जांच और समाधान के लिए एक समर्पित केंद्र के रूप में कार्य करेगा। इस पुलिस स्टेशन को नवीनतम तकनीक से लैस किया गया है और इसमें डिजिटल फॉरेंसिक और साइबर क्राइम जांच में विशेषज्ञता प्राप्त प्रशिक्षित कर्मचारी शामिल हैं। डीजीपी गौरव यादव ने पटियाला रेंज के डीआईजी मनदीप सिंह सिद्ध के साथ नए पुलिस स्टेशन का दौरा किया और वहां तैनात पुलिसकर्मियों और स्टाफ से बातचीत की।



# होटल के कमरे में रखी इन 7 चीजों पर होता है आपका हक

## TRAVELLING

होटल के कमरे में कई चीजें ऐसी होती हैं, जिन्हें आप अपने साथ लेकर जा सकते हैं। कुछ सामान ऐसे भी होते हैं जिन्हें साथ लेकर जाने पर भारी जुर्माना देना पड़ सकता है। यहां जानिए क्या लेकर जा सकते हैं।

• जालंधर ब्रीज. फीचर

### होटल के कमरे से किन चीजों को लेकर जाएं साथ

होटल के कमरों में रखे सामान से लोग इतने आकर्षित होते हैं कि उनका इस्तेमाल करने के बाद साथ में ले जाने का भी मन करता है।

वैसे तो एक कमरे में बहुत सारा सामान रखा होता है, लेकिन कुछ चीजें ऐसी हैं जिन्हें बिना डर के बेझिझक आप अपने साथ लेकर जा सकते हैं। आइए जानते हैं कौन सी चीजें हैं।

### साबुन, शैम्पू और कंडीशनर

होटल के कमरे में शैम्पू और कंडीशनर की छोटी बोतलें रखी जाती हैं। इसके साथ छोटा साबुन भी होता है। इन चीजों को आप अपने साथ लेकर जा सकते हैं।

### बॉडी लोशन या हैंड क्रीम

होटल के कमरे में बॉडी लोशन या हैंड क्रीम की छोटी बोतलें रखी जाती हैं। आप इनको बेझिझक अपने साथ ले जा सकते हैं। ओरल केयर का सामान भले ही आपके पास अपना ओरल केयर का सामान क्यों न हो लेकिन फिर भी होटल में ये दिया जाता है। अगर आप चाहें तो इसे साथ लेकर जा सकते हैं।

### डिस्पोजेबल चप्पलें

होटलों के कमरों में पहनने के लिए जो चप्पलें दी जाती हैं वह डिस्पोजेबल होती हैं। अगर आप इन इस्तेमाल की हुई चप्पलों को अपने कमरे में छोड़ देते हैं, तो आपके जाने के बाद इन्हें फेंक दिया जाएगा। ऐसे में आप इसे भी घर लेकर जा सकते हैं।

### कॉफी पैकेट या टी बैग

आप कॉफी पैकेट या पाउंड, क्रीम, चीनी पैकेट और टी बैग जैसी चीजें बिना किसी डर के घर ले जा सकते हैं।

### हैंड सैनिटाइजर

कुछ होटल कमरों में हैंड सैनिटाइजर भी रखा जाता है। सैपल साइज बोतल में रखे इन सैनिटाइजर को आप साथ लेकर जा सकते हैं।

### शूशाइन स्पंज

शूशाइन स्पंज, नैपकिन को आप अपने साथ लेकर जा सकते हैं।

### इन आइटम के लिए देना होगा जुर्माना

होटल के कमरे से बाहर निकलते समय आप अपने साथ कई तरह की मुफ्त चीजें ले जा सकते हैं, लेकिन ऐसी कई चीजें हैं जो आप नहीं लेकर जा सकते हैं। इनमें बाथरोब, चादरें, तौलिये, तकिए, इलेक्ट्रॉनिक्स, हेअर ड्रायर, किताबें, बिस्तर, लैंप, आइस ट्रे, कमरे की डेकोरेशन का सामान जैसी चीजें शामिल हैं।



## YOGA POSES

### कमजोर याददाश्त को तेज कर सकते हैं ये 3 योगासन, ये हैं करने का सही तरीका

आजकल कई परेंट्स की शिकायत रहती है कि बच्चों का ध्यान पढ़ाई में बिल्कुल नहीं लगता या फिर वो याद किया हुआ पाठ जल्दी भूल जाते हैं। अगर आपकी भी अपने बच्चे से यही शिकायत है तो उसके रूटिन में ये 3...



• जालंधर ब्रीज . फीचर

बढ़ती उम्र के साथ याददाश्त कमजोर होना एक आम बात है। उम्र के साथ शरीर ही नहीं बल्कि मस्तिष्क भी बूढ़ा होने लगता है। लेकिन चिंता की बात तब महसूस होने लगती है, जब कम उम्र में ही बच्चे और युवा चीजें रखकर भूलने या फिर पढ़ाई में अच्छी तरह फोकस ना कर पाने जैसी शिकायतें करने लगते हैं। जी हाँ, आजकल कई परेंट्स बच्चों की याददाश्त कमजोर होने की शिकायत करते हैं। उनकी शिकायत रहती है कि बच्चों का ध्यान पढ़ाई में बिल्कुल नहीं लगता या फिर वो याद किया हुआ पाठ जल्दी भूल जाते हैं। अगर आपकी भी अपने बच्चे से यही शिकायत है तो उसके रूटिन में ये 3 योगासन जरूर शामिल करें।

### पद्मासन योग-

पद्मासन को कमल मुद्रा के नाम से भी जाना जाता है। यह योग मांसपेशियों के तनाव को कम करके मन को शांति प्रदान करने में मदद कर सकता है। इस योग का अभ्यास करने से दिमाग तेज होने के साथ मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में भी सुधार हो सकता है। पद्मासन योग करने के लिए सबसे पहले एक शांत जगह पर बैठकर अपने दाहिने घुटने को मोड़कर उसे बाएं जांघ के ऊपर रखें। इस स्थिति में आपके दाहिने पैर का तलवा ऊपर की ओर होना चाहिए और एड़ी पेट के पास होनी चाहिए। इसी तरह बाएं पैर को मोड़कर दाएं जांघ के ऊपर रखें। ऐसा करते हुए आपके दोनों पैरों में क्रॉस बनना चाहिए। अब अपने दोनों हाथों को घुटनों पर ध्यान की मुद्रा में रखते हुए गहरी और लंबी सांस लें। ऐसा करते हुए अपना पूरा ध्यान सांसें पर रखें। ऐसा करने से आपको बाहरी

तनाव और चिंता महसूस नहीं होगी।

### पश्चिमोत्तानासन-

पश्चिमोत्तानासन करने के लिए पैरों को फैलाकर बैठें और शरीर को आगे की ओर झुकाएं। इस आसन को करते समय आगे की तरफ झुकने से दिमाग में ब्लड का सुकलेशन बढ़ता है। जिससे दिमाग शांत रहने के साथ मेंटल हेल्थ अच्छी बनी रहती है।

पश्चिमोत्तानासन रने के लिए जमीन पर दोनों पैरों को एकदम सीधे फैलाकर बैठ जाएं। ऐसा करते हुए अपने दोनों पैरों को जितना संभव हो सीधा रखते हुए दोनों पैरों के बीच दूरी न रखें। अब गर्दन, सिर और रीढ़ को हड्डी को सीधा रखते हुए अपनी दोनों हथेलियों को दोनों घुटनों पर रखें। अब अपने सिर और धड़ को आगे की ओर झुकाएं और अपने घुटनों को बिना मोड़े हाथों की उंगलियों से पैरों की उंगलियों को छूने की कोशिश करें।

ऐसा करते हुए गहरी सांस लें और छोड़ें। अपने सिर से दोनों घुटनों को और कोहनी से जमीन को छूने की कोशिश करें। फिर सामान्य मुद्रा में आकर रिलैक्स होकर सांस लें। इस आसन को 3 से 4 बार दोहराएं।

### शवासन-

कई बार टेंशन या परेशानी की वजह से भी दिमाग शांत नहीं रह पाता है। जिसकी वजह से दिमागी सेहत खराब होने लगती है। ऐसे में दिमाग को रिलैक्स करने के लिए आप शवासन की मदद ले सकते हैं। शवासन करने के लिए सबसे पहले एक योगा मैट पर पीठ के बल लेट जाएं। ऐसा करते हुए अपने हाथ और पैरों को बराबर में रखकर रिलैक्स छोड़कर गहरी और लंबी सांस लें।

डिस्कलेमर : यह लेख मात्र सामान्य जानकारी के लिए है। किसी भी प्रयोग से पहले विशेषज्ञ की राय अवश्य लें।

## बारिश में हरी सब्जियां खरीदते समय बरतें ये सावधानियां, नहीं पड़ेंगे बीमार

सेहत को दुरुस्तरखनेकेलिएबरसातकेमौसममेंहरीपत्तेदारसब्जियोंकोनसिर्फसहीतरीकेसेसाफ करना बल्कि सही तरीके से खरीदना भी जरूरी हो जाता है। आइए जानते हैं बारिश के मौसम में किन...



• जालंधर ब्रीज. रसिपी

सेहतमंद रहने के लिए हरी साग-सब्जियां खाने से परहेज करने की सलाह दी जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि पत्तेदार सब्जियां आमतौर पर दलदली जगह पर उगती हैं, जो कई तरह के बैक्टीरिया, वायरस, फंगस, कीड़े और अन्य रोग पैदा करने वाले जीवों के बढ़ने के लिए अनुकूल होती है। गर्मी के मौसम में सूरज की रोशनी मिट्टी को कीटाणुरहित करने में मदद करती है लेकिन मानसून के दौरान, सूरज की रोशनी की कमी की वजह से पत्तियों के संक्रमित होने की संभावना ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसे में सेहत को दुरुस्त रखने के लिए बरसात के मौसम में हरी पत्तेदार सब्जियों को न सिर्फ सही तरीके से साफ करना बल्कि सही

तरीके से खरीदना भी जरूरी हो जाता है। बारिश के मौसम में किन हरी सब्जियों को खरीदते समय कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए।

**पालक-** अच्छा पालक खरीदने के लिए सबसे पहले उसके रंग पर जरूर ध्यान दें। कभी भी डार्क हरे रंग का पालक न खरीदें। ऐसे पालक में रंग की मिलावट की जाती है, जो सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। पालक का रंग हमेशा हरा और पीला मिक्स होना चाहिए।

**फूलगोभी-** कभी भी ज्यादा भारी फूलगोभी ना खरीदें। वजनदार फूलगोभी अंदर से ज्यादातर समय खराब निकलती है। हमेशा बाजार से हल्की और नॉर्मल साइज की

फूलगोभी ही खरीदें।

**अरबी के पत्ते-** कभी भी बाजार से छोटे पत्ते वाले अरबी के पत्ते नहीं खरीदने चाहिए। हमेशा मीडियम या बड़े आकार के अरबी के पत्ते ही बाजार से खरीदकर लाएं। ऐसा इसलिए छोटे पत्तों वाले अरबी के पत्तों में कीड़े नहीं दिखते हैं, साथ ही उन्हें सब्जी के लिए काटने में भी परेशानी आती है।

**पुदीना-** पुदीने खरीदने से पहले हमेशा सबसे पहले उसके पत्ते चेक करें। यदि पुदीना के पत्तों में कोई निशान, या पत्ते मुड़ रहे हों, तो ऐसा पुदीना खरीदने से बचें। पुदीना के ऐसे पत्ते रोग की निशानी हो सकते हैं। हमेशा साफ और घने पत्तों वाला पुदीना ही बाजार से खरीदकर लाएं।

## बच्चे का शर्मिलापन कहीं बन ना जाए उसके पीछे रहने की वजह

जालंधर ब्रीज (फीचर) . अक्सर परेंट्स की यह शिकायत होती है कि उनका बच्चा बहुत ही शर्मिले स्वभाव का है, जिसकी वजह से उसमें काबिलियत होने के बावजूद वो अपने आप को दूसरों के सामने ठीक से नहीं रख पाता। दरअसल इंड्रोवर्ट नेचर वाले बच्चे कई बार कैम्पैबिलिटी होने के बावजूद कई चीजों में पीछे रह जाते हैं और अपनी काबिलियत का पूरा फायदा नहीं उठा पाते। वहीं जो बच्चे खुले स्वभाव के होते हैं वो कम जानकारी होने के बावजूद भी सबके सामने खुद को इस ढंग से रखते हैं कि लोग उन्हें पसंद करने लगते हैं। अगर आप भी अपने बच्चे के शर्मिलेपन से परेशान हैं तो यहां दी गई टिप्स अपना सकते हैं। इनकी मदद से आप अपने बच्चे को उसके इंड्रोवर्ट नेचर से बाहर निकालकर, कॉन्फिडेंस के साथ आगे बढ़ाने के लिए मोटिवेट कर पाएंगे।

उसके शर्मिले स्वभाव का ना करें बार-बार जिद्द : अगर आपका बच्चा इंड्रोवर्ट नेचर का है तो बार-बार इस बात का जिद्द करने से बचें। कई बार जब परेंट्स बार-बार सबके सामने अपने बच्चे के शर्मिले स्वभाव का जिद्द करते रहते हैं, तो धीरे-धीरे बच्चों के दिमाग में भी यह बात घर करने लगती है। ऐसी सिचुएशन में अक्सर बच्चों और भी दबबू बनने लगते हैं और अपने इस नेचर से उबर नहीं पाते। ऐसे में परेंट्स को चाहिए कि वो अपने बच्चे को दूसरों के सामने अपनी बात रखने के लिए मोटिवेट करें ना कि उसके इंड्रोवर्ट नेचर की बात कर के बात को खत्म करने का प्रयास करें।

**यू सिखाएं सोशल स्किल्स :** कई बार बच्चे इसलिए भी इंड्रोवर्ट नेचर के बनने लगते हैं क्योंकि उन्हें समझ नहीं आता है कि दूसरों से बातचीत कैसे शुरू की जाए। ऐसे में बच्चों को सोशल स्किल्स सिखाना बहुत जरूरी है। बच्चों को दूसरों के सामने बातचीत कैसे करनी चाहिए, अपनी बातों को किस तरह से रिप्रेजेंट करना चाहिए; ये सब छोटी-छोटी बातें समझाकर आप अपने बच्चों के आत्मविश्वास को बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा दूसरों के सामने अपने बच्चों को कभी भी ना डांटे। अगर उससे कोई गलती भी हो जाए तब भी उसे सबके सामने डांटने के बजाय प्यार से समझने की कोशिश करें। इन सब छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर आप अपने बच्चे के मनोबल को गिरने से बचा सकते हैं।

**हमेशा दिखाएं पॉजिटिव एटिट्यूड :** अगर आपका बच्चा इंड्रोवर्ट नेचर का है तो इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि कभी भी पब्लिकली उसके लिए कुछ भी गलत ना बोलें। ऐसा करने से उसका कॉन्फिडेंस लेवल और भी नीचे गिरने लगागा और वो अपने इंड्रोवर्ट नेचर से कभी बाहर नहीं निकल पाएगा। दूसरों के सामने कभी भी किसी काम को लेकर उसे डिमोटिवेट ना करें और ये भी ना बोलें कि उससे ये काम नहीं हो पाएगा।

डिस्कलेमर : यह लेख मात्र सामान्य जानकारी के लिए है। किसी भी प्रयोग से पहले विशेषज्ञ की राय अवश्य लें।

## आयुर्वेद के अनुसार दूध के साथ भूलकर भी नहीं खानी चाहिए ये चीजें, सेहत को होते हैं नुकसान

### HEALTH

आयुर्वेद का एक ऐसा ही नियम दूध और उसके साथ खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों को लेकर भी बताया गया है। आयुर्वेद के अनुसार कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जिनका सेवन अगर...

• जालंधर ब्रीज. हेल्थ केयर

आयुर्वेद चिकित्सा के अनुसार एक अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए व्यक्ति को खाने पीने से जुड़े कुछ नियमों का सख्ती से पालन करना चाहिए। खानपान की गलत आदतों की वजह से शरीर के तीन मुख्य तत्व वात, पित्त और कफ का संतुलन बिगड़ सकता है। जिससे व्यक्ति की सेहत खराब होने की वजह से वो बीमार पड़ सकता है। आयुर्वेद का एक ऐसा ही नियम दूध और उसके साथ खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों को लेकर भी बताया गया है। आयुर्वेद के अनुसार कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जिनका सेवन अगर दूध के साथ किया जाए तो दूध के पोषण मूल्य कम हो सकते हैं या फिर व्यक्ति का पेट खराब हो सकता है।

### खट्टे फल

आयुर्वेद के अनुसार कभी भी संतरा, नींबू और अंगूर जैसे खट्टे फलों का सेवन दूध के साथ नहीं करना चाहिए। दूध के साथ खट्टे फलों को खाने से खट्टे फलों की अम्लता व्यक्ति के लिए पाचन संबंधी परेशानियां पैदा कर सकती हैं। इसके अलावा ये फूड कॉम्बिनेशन दूध के पोषण मूल्यों को कम करके कैल्शियम और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों के अवशोषण में भी बाधा डाल सकता है।



### स्याहसी फूड

मसालेदार भोजन करने के बाद दूध पीने से पाचन तंत्र में गड़बड़ी पैदा हो सकती है। दूध में पाए जाने वाले प्रोटीन कैल्शियम, पाचन से जुड़े एंजाइम को पतला करके पाचन को धीमा कर सकते हैं। जिससे दूध का प्रोटीन अच्छी तरह पच नहीं पाता है। जबकि मसालेदार भोजन से शरीर में एंजाइम बनता है और पेट की आंतों में जलन होती है। दूध पीने से ये समस्या और बढ़ सकती है।

### सी फूड

दूध के साथ मछली जैसे सी फूड को खाने से बचना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि मछली और दूध की तासीर अलग-अलग होती है। इन दोनों को एक साथ खाने से शरीर में केमिकल असंतुलन पैदा हो सकता है, जिससे अपच और पेट खराब होने के साथ स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ सकता है।

### दूध के साथ हाई फाइबर फूड

दूध के साथ हाई फाइबर फूड खाने से यह दूध के पाचन की प्रक्रिया को धीमा कर सकता है, जिससे संभावित रूप से सूजन, गैस और असुविधा पैदा हो सकती है। फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों को दूध के साथ खाने से ना सिर्फ पेट में भारीपन महसूस हो सकता है।

### पत्तेदार हरी सब्जियां

पालक जैसी पत्तेदार सब्जियों में मौजूद ऑक्सालिक एसिड, दूध में मौजूद कैल्शियम के साथ मिलकर कैल्शियम ऑक्सालेट क्रिस्टल बनाता है। यह क्रिस्टल गुर्दे या मूत्र पथ में रुकावट पैदा कर सकता है।

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

# भविष्य की राह : ईवी चार्जिंग के लिए दिशानिर्देश, 2024

भारत का लक्ष्य 2070 तक कार्बन उत्सर्जन को शून्य करना है, इसलिए इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) परिवहन क्षेत्र को कार्बन-मुक्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हालांकि, ईवी को व्यापक रूप से अपनाना एक विश्वसनीय और सुलभ चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर पर निर्भर करता है। इसे सुविधाजनक बनाने के लिए भारत सरकार ने इलेक्ट्रिक वाहन चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर की स्थापना और संचालन के लिए दिशानिर्देश 2024 जारी किए हैं। यह देश भर में चार्जिंग स्टेशनों की स्थापना में तेज़ी लाने के लिए डिज़ाइन किया गया एक ढांचा है। एक मज़बूत ईवी चार्जिंग नेटवर्क का निर्माण न केवल सुविधा के लिए बल्कि ऊर्जा, सुरक्षा, नवीकरणीय ऊर्जा का लाभ उठाने और वायु गुणवत्ता में सुधार के लिए भी महत्वपूर्ण है। इस विकास से नए उद्योग सृजन, रोजगार पैदा करने और नवीकरणीय ऊर्जा, बैटरी तकनीक और स्मार्ट ग्रिड सिस्टम में नवाचार को बढ़ावा मिलने की उम्मीद है।

ईवी चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए दिशानिर्देश 2024 की मुख्य विशेषताएँ

दिशानिर्देश 2024 शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों एवं दोपहिया वाहनों से लेकर भारी-भरकम ट्रकों तक, विभिन्न प्रकार के वाहनों की ज़रूरतों को पूरा करने वाले चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर के तेज़ गति से विस्तार को सुनिश्चित करने के लिए एक स्पष्ट रोडमैप प्रदान करते हैं। दिशा-निर्देश 2024 की मुख्य विशेषताएँ इस प्रकार हैं:

1. सार्वजनिक और निजी चार्जिंग स्टेशन: दिशा-निर्देश 2024 में शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में नियमित अंतराल पर सार्वजनिक चार्जिंग स्टेशनों का निर्माण अनिवार्य किए गए हैं, ताकि चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर तक पहुंच सुनिश्चित किया जा सके। ईवी को प्रोत्साहित करने के लिए इसकी उपलब्धता महत्वपूर्ण है। वे आवासीय परिसरों, कार्यालयों और

वाणिज्यिक प्रतिष्ठानों में निजी चार्जिंग पॉइंट को बढ़ावा देते हैं। यह व्यक्तियों और व्यवसायों के लिए पहुंच को सरल बनाते हैं और शहरी और उपनगरीय निवासियों के बीच ईवी अपनाने को और बढ़ावा देते हैं। एक इलेक्ट्रिक वाहन उपयोगकर्ता के रूप में, आपको दिल्ली से शिमला की यात्रा करते समय अपनी ईवी बैटरी चार्ज करने की चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। आपको राजमार्ग पर प्रत्येक 20 किलोमीटर पर एक चार्जिंग प्वाइंट मिल जाएगा। शहर में आने के बाद, आप बिना किसी चिंता के अपने घर या कार्यालय में चार्ज कर सकते हैं।

2. पारस्परिकता (इंटरऑपरेबिलिटी) : दिशा-निर्देश 2024 की एक प्रमुख विशेषता विभिन्न चार्जिंग नेटवर्क के बीच पारस्परिकता पर जोर देना है। इसका मतलब है कि ईवी उपयोगकर्ता चार्जिंग उपकरण के निर्माता या वाहन के प्रकार की चिंता किए बिना किसी भी चार्जिंग स्टेशन पर अपने वाहन चार्ज कर सकेंगे। यह सुनिश्चित करने के लिए महत्वपूर्ण है कि चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर व्यापक रूप से सुलभ और उपयोगकर्ताओं के अनुकूल हो। ईवी उपयोगकर्ताओं के लिए, पारस्परिकता संभावित रूप से कम शुल्क के साथ कई चार्जिंग नेटवर्क तक पहुंच को सक्षम करके अधिक सुविधा, लचीलापन, कम रेंज की चिंता, लागत बचत प्रदान करती है। इसलिए, अगली बार जब आप यात्रा करेंगे, तो आप हाईवे पर या शहर में सार्वजनिक चार्जिंग स्टेशन पर अपने ईवी को चार्ज करने के लिए लंबी कतार में इंतज़ार करते हुए निराश नहीं होंगे। चार्जर्स की पारस्परिकता के लिए धन्यवाद, आप निकटतम चार्जिंग स्टेशन का अविलंब पता लगाने के लिए किसी भी चार्जिंग सेवा प्रदाता के मोबाइल ऐप का उपयोग कर सकते हैं।

3. स्मार्ट चार्जिंग: दिशा-निर्देश 2024 स्मार्ट चार्जर्स के उपयोग को बढ़ावा देते हैं, जो ऊर्जा खपत को अनुकूलित करने के लिए ग्रिड प्रबंधन प्रणालियों के

साथ एकीकृत होते हैं। स्मार्ट चार्जर उपयोगकर्ताओं को व्यस्त समय के अलावा (ऑफ-पीक) चार्जिंग सत्र शेड्यूल करने से बिजली की मांग कम होती है। इससे लागत कम होती है और पावर ग्रिड पर बोझ कम करता है। स्मार्ट चार्जर उपयोगकर्ताओं को ऑफ-पीक घंटों के दौरान चार्जिंग शेड्यूल करके लागत कम करने में सक्षम बनाता है। यात्रा के लिए चार्जिंग स्टेशन की उपलब्धता पर वास्तविक समय की जानकारी प्रदान करते हैं। एक डिस्कॉम के रूप में, आप अपने ग्रिड को स्थिर करने में मदद करने



जालंधर ब्रीज

समीर पंडिता

(निदेशक बीईई)

के लिए स्मार्ट ईवी चार्जर्स को प्राथमिकता देंगे। ईवी को सिस्टम में आसानी से एकीकृत करने की अनुमति देंगे, क्योंकि अप्रबंधित चार्जिंग आपके ग्रिड को ओवरलोड कर आपके परिचालन व्यय को बढ़ा सकती है तथा ग्रिड की विश्वसनीयता एवं स्थिरता पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है।

4. सुरक्षा और विश्वसनीयता मानक: दिशा-निर्देश 2024 में चार्जिंग स्टेशनों के लिए कड़े सुरक्षा मानकों को अनिवार्य किया गया है, जिसमें अग्नि सुरक्षा, विद्युत खतरों से सुरक्षा और स्पष्ट संकेत शामिल हैं, जो सार्वजनिक स्टेशनों के लिए उपयोगकर्ता की चिंताओं को कम करने के लिए महत्वपूर्ण हैं। इसके अलावा, उन्हें अनुपलब्ध चार्जिंग पॉइंट के कारण

ड्राइवर्स को फंसे रहने से बचाने के लिए राजमार्ग स्टेशनों पर निर्बाध सेवा की आवश्यकता होती है। इसलिए, एक ईवी उपयोगकर्ता के रूप में, सुरक्षित, उच्च-गुणवत्ता वाले और विश्वसनीय चार्जर होने का मतलब है कि आपको बिजली के झटके, आग या किसी खराबी जैसे संभावित खतरों के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। इससे आपको मन की शांति मिलती है और आपका वाहन सुरक्षित रूप से चार्ज होता है। साथ ही, विश्वसनीय चार्जर के साथ, आप दोषपूर्ण उपकरणों के कारण आप रास्ते में फंसे नहीं और इससे आपकी यात्रा आसान और तनाव मुक्त रहेगी।

5. निजी निवेश को प्रोत्साहन एवं बढ़ावा: सरकार ईवी चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर के विकास को बढ़ावा देने और चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर स्थापित करने के लिए भूमि की उपलब्धता बढ़ाने हेतु अभिनव व्यवसाय मॉडल को प्रोत्साहित करने के लिए कई तरह के वित्तीय प्रोत्साहन दे रही है। इन उपायों का उद्देश्य ईवी चार्जिंग पर लागत कम करना और विशेष रूप से ग्रामीण और कम सेवा वाले क्षेत्रों में इसकी स्थापना को सरल बनाना है। इस संबंध में जारी दिशा-निर्देश सार्वजनिक-निजी भागीदारी (पीपीपी) को चार्जिंग स्टेशनों की स्थापना में तेज़ी लाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। निजी क्षेत्र के संसाधनों और विशेषज्ञता का लाभ उठाकर, स्थानीय सरकारें ईवी चार्जिंग नेटवर्क का अधिक कुशलता से विस्तार कर सकती हैं। चार्जिंग व्यवसाय में निवेश करने को उत्सुक एक चार्ज पॉइंट ऑपरेटर के रूप में आपको पता चलता है कि चार्जिंग स्टेशन स्थापित करने से जुड़ी सबसे बड़ी लागत भूमि है। इलेक्ट्रिक वाहनों की बढ़ती मांग, सस्ती भूमि तक पहुंच और प्रचार आणूति शुल्क की उपलब्धता के साथ, आप अपने शुरुआती निवेश और परिचालन व्यय को काफी कम कर सकते हैं। रणनीतिक स्थानों पर चार्जिंग स्टेशन स्थापित करके,

आप ईवी चलाने वालों को बेहतर सेवा दे सकते हैं और अधिक मजबूत चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर में योगदान दे सकते हैं, जो इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है।

6. अक्षय ऊर्जा: ईवी के संबंध में दिशा-निर्देश सौर और पवन जैसे अक्षय ऊर्जा स्रोतों के साथ चार्जिंग स्टेशनों को जोड़ने को बढ़ावा देते हैं। यह सुनिश्चित करते हैं कि ईवी स्वच्छ ऊर्जा से संचालित हों और उनके पर्यावरणीय प्रभाव को कम करें। आप अपने कार्बन उत्सर्जन में कमी लाने और अपनी चार्जिंग लागत को कम करने के लिए अपनी ईवी बैटरी को अक्षय ऊर्जा से चार्ज करना पसंद करेंगे। आप छूट का लाभ उठाने के लिए सुबह 9:00 बजे से शाम 4:00 बजे के बीच सौर घंटों के दौरान सार्वजनिक चार्जिंग स्टेशन, निवास या कार्यालय में चार्ज करना पसंद करेंगे। इस तरह, आप पहले से ही व्यस्त ग्रिड पर लोड बढ़ाए बिना और शाम के व्यस्त घंटों के दौरान कटौती के समय (आउटेज) में योगदान दिए बिना अपने ईवी को चार्ज कर सकते हैं।

ईवी चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर की स्थापना और संचालन के लिए दिशा-निर्देश 2024 भारत के एक स्थायी ऊर्जा भविष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हैं। चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर में चुनौतियों का समाधान करके और ईवी अपनाने को बढ़ावा देने वाले ये दिशा-निर्देश एक स्वच्छ परिवहन प्रणाली का आधार तैयार करते हैं। एक व्यापक ईवी चार्जिंग नेटवर्क जीवाश्म ईंधन पर निर्भरता को कम करेगा, वाहनों से होने वाले कार्बन उत्सर्जन को कम करेगा और वायु गुणवत्ता में सुधार करेगा, जो भारत के स्वच्छ ऊर्जा लक्ष्यों के अनुरूप होगा। जैसे-जैसे देश अक्षय ऊर्जा की ओर बढ़ रहा है, इन दिशा-निर्देशों के तहत इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाना इसकी ऊर्जा परिवर्तन रणनीति के लिए महत्वपूर्ण होगा।

## नवरात्र उपवास का वैज्ञानिक महत्व

हमारे भारत में विभिन्न धर्म, जाति तथा संप्रदाय हैं तथा सभी में भिन्न परंपराएँ हैं। सभी धर्मों में किसी न किसी धर्म से जुड़े साकार अथवा निराकार देवी - देवता का उल्लेख मिलता है। लगभग सभी में किसी न किसी रूप में व्रत तथा उपवास जैसे कठिन कर्म किए जाते हैं। दोनों ही कर्म एक प्रकार की तपस्या हैं जिन्हें दैत्यों से तथा कुछ बलिदान देकर अथवा छोड़कर पूर्ण करना होता है।

आज हम उपवास की बात कर रहे हैं। जिनका आध्यात्मिक के साथ-साथ बहुत बड़ा वैज्ञानिक महत्व भी है। हमारी पौराणिक संस्कृतियों में इन उपवासों को धर्म के साथ जोड़ दिया गया जिससे प्रत्येक व्यक्ति श्रद्धा पूर्वक बड़े विश्वास के साथ



सपना अनुश्री

इनको अवश्य करें तथा इनका लाभ उठा सके। हमारी हिंदू संस्कृति में देवी देवताओं की पूजा का अत्यंत महत्व है। तथा सभी से जुड़े कुछ व्रत तथा उपवास भी हैं। व्रत और उपवास को हम सामान्यता एक ही कहते हैं जबकि व्रत एक संकल्प होता है तथा उपवास होता है अल्प में अर्थात् कम में ही जीवन को अथवा उस दिन को व्यतीत करना। उप = कम, वास = रहना। आइये आज हम नवरात्रों के माध्यम से उपवास के महत्व को समझते हैं। यह शारदीय नवरात्र का आरंभ है। नवरात्र वर्ष में दो बार आते हैं, चैत्र महीने में व आश्विन में। भारतीय संस्कृति में इन दिनों व्रत, उपवास का विधान है। यही दोनों महीने ऋतुओं का सन्धिकाल भी है। चैत्र में जहाँ शरद ऋतु समाप्त होकर ग्रीष्म की ओर बढ़ती है वहीं आश्विन मास में ग्रीष्म ऋतु समाप्त होकर शरद ऋतु का आरंभ होता है शरद ऋतु और बढ़ती है। अतः ऋतुओं के संधि काल में उपवास रखकर आंतरिक शरीर को शुद्ध करते हैं। भारतीय महीनों के अनुसार पड़ने वाली ऋतुएँ इस प्रकार हैं-

शिशिर= माघ, फाल्गुन बसन्त = चैत वैशाख ग्रीष्म = ज्येष्ठ, आषाढ़ वर्षा = श्रावण, भादों शरद= क्वार, कार्तिक हेमन्त = आगहन, पूस चैत्र तथा अश्विन मास ऋतुओं के संधिकाल के साथ साथ अयन का भी संधिकाल है। अतः आन्तरिक शरीर को शुद्ध करने हेतु उपवास सर्वोत्तम विधि है। उपवास काल में हमारा शरीर स्वतः ही अनुपयोगी व हानिकारक पदार्थों को शरीर से बाहर निकाल देता है। शरीर के यह अपशिष्ट पदार्थ त्वचा, जीभ, गंध, मल - मूत्र व अन्य माध्यमों से शरीर से बाहर निकल जाते हैं। आप उपवास काल में स्वयं यह परिवर्तन देख सकते हैं। यह परिवर्तन कुछ इस प्रकार होते हैं जैसे जो व्यक्ति उपवास रखता है इस शाम को उसकी जीभ वह दांतों पर मैल की एक परत जमने लगती है मुँह से थोड़ी दुर्गंध भी आ सकती है तथा शाम तक लगता है जैसे उसने दातुन अथवा टूथब्रश नहीं किया है अर्थात् शरीर के अपशिष्ट पदार्थों को और शरीर के अंदर भरी हुई गैसों को बाहर निकाल रहा है, अगले ही दिन से उसके पसीने में अथवा उसके शरीर से एक गंध आने लगती है जो अच्छी नहीं होती अर्थात् अपशिष्ट पदार्थ त्वचा से बाहर निकल रहे हैं। अष्टमी अथवा नवमी तक 9 दिनों तक ही उपवास करने से शरीर पूर्ण शुद्ध हो जाता है शरीर से दुर्गंध आनी चंद हो जाती है जीभ साफ गुलाबी हो जाती है, शरीर की आभा और कान्ति बढ़ जाती है, त्वचा चमकने लगती है, शरीर में अत्यंत हल्केपन का अनुभव होता है, मन मस्तिक शांत होता है वाचल व्यक्त भी अपनी वाचलता कम कर मितभाषी हो जाते हैं। परंतु यह सभी परिवर्तन तभी देखने को मिलते हैं जब व्यक्ति उपवास की अवधि में



अपनी श्रद्धा अनुसार बहुत हल्का और सुपाच्य भोजन लेते हैं जबकि इसके विपरीत आजकल उपवास के दौरान गरिष्ठ भोजन की परंपरा चल पड़ी है। शाम के समय खूब खीर पनी तथा अत्यधिक तला भुना भोजन लिया जाता है। यह पूरे दिन के उपवास को नगण्य कर देता है तथा शरीर को इसका लाभ न मिलकर इसका नुकसान ही उठाना पड़ता है। अतः उपवास काल के दौरान हमें बहुत हल्का और सुपाच्य भोजन लेना चाहिए जो शरीर में इकट्ठा ना हो केवल शरीर को पोषण दें तथा तुरंत ही अपशिष्ट के रूप में शरीर से बाहर निकल जाए। वे व्यक्ति जो वर्ष भर पूर्ण सात्विक भोजन करते हैं उनमें यह परिवर्तन देखने को नहीं मिलते हैं क्योंकि उनका शरीर पहले से ही अत्यंत साफ होता है। यह उपवास सात्विक व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व को निखार देते हैं।

जो व्यक्ति उपवास नहीं रख सकते वह भी इन दिनों भोजन व अन्न की मात्रा कम करके हल्का सुपाच्य भोजन जैसे खिचड़ी, नींबू पानी, फल, दुध आदि के सेवन से शरीर की शुद्धि कर सकते हैं। इस प्रकार रोगों से रहित होकर आने वाली ऋतु तथा उस ऋतु के आहार विहार के लिए हम शरीर को उपवास के माध्यम से तैयार कर लेते हैं जिससे आने वाली ऋतु का भोजन शरीर आसानी से ग्रहण कर सके, उसको पचा सके व शरीर को पोषण देकर शरीर को पुष्ट बनाएं। इसके विपरीत यदि हम विरुद्ध आहार करते हैं, सब समय वर्ष भर एक सा भोजन करते हैं सदा गमियाँ वर्षा इन ऋतुओं में ऋतुअनुसार अलग आहार नहीं लेते हैं तो स्वयं शरीर को निरोगी बना देते हैं। ऋतुओं की संधिकाल में हम एक ऋतु का भोजन त्याग कर शरीर को खाली और शुद्ध करते हैं तथा अगली आने वाली ऋतु में हम उसी ऋतु के अनुसार भोजन आरंभ करते हैं इससे शरीर आसानी से उस नए भोजन के साथ सामंजस्य बिटाकर शरीर को पुष्ट, आभा व कांतिवृत्त एवं निरोगी बनाता है तथा मन में सदा आनंद भरा रहता है।

उपवास विधि - सामान्यतः उपवास काल में बहुत हल्का अत्यंत सुपाच्य भोजन लिया जाता है जो शरीर में अधिक दसे न ठहरे तथा पीप्टिक भी हो। तथा भोजन को संयम के साथ केवल एक समय करते हैं बाकी समय जल अथवा अन्य द्रव ग्रहण करते हैं। भोजन भर पेट कदापि नहीं करना चाहिए। गरिष्ठ तला भुना, भारी भोजन तथा पकवान बिलकुल न खाएं। ऐसा करने से आपका वास रखना व्यर्थ हो जाता है।

एक अन्य विधि अनुसार यदि निरोगी रहने के लिए उपवास किया जाता है तब आरंभ के दो दिन पतली खिचड़ी से आरंभ करके अन्य दिन केवल नींबू पानी पर सीमित रहा जाता है उपवास अवधि खत्म होने के बाद फिर से खिचड़ी तथा दलिया आदि से खाने की शुरुआत करके सामान्य भोजन पर आया जाता है इस प्रकार शरीर पूर्ण रूप से निरोगी हो जाता है। यह उपवास शरीर तथा रोग की प्रकृति के अनुसार वैद्य से परामर्श लेकर ही करें। इस प्रकार यदि हम उपवास के वैज्ञानिक महत्व को समझ कर इसको पूर्ण रूप से सही प्रकार से करते हैं तो यह केवल व्यक्ति ही नहीं अपितु संपूर्ण समाज व राष्ट्र में अत्यंत महत्वपूर्ण परिवर्तन ला सकता है क्योंकि उपवास तथा सात्विक भोजन दोनों ही व्यक्ति की सोच पर बहुत ही सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। यदि व्यक्ति स्वस्थ और सकारात्मक विचारों वाले होंगे तो यह संपूर्ण पृथ्वी अत्यंत आनंद से परिपूर्ण हो जाएगी।

## खड़गा कोर ने मनाया अपना 53वां स्थापना दिवस

• जालंधर ब्रीज . अम्बाला

खड़गा कोर का 53वां स्थापना दिवस अम्बाला छावनी में मनाया गया। खड़गा कोर के जनरल ऑफिसर कमांडिंग (जीओसी) लेफ्टिनेंट जनरल राजेश पुष्कर ने कोर के सभी रैंकों की ओर से वीर नायकों द्वारा मातृभूमि के लिए किए गए सर्वोच्च बलिदान की याद में "विजय स्मारक" पर पुष्पांजलि अर्पित की। इस अवसर पर जीओसी ने खड़गा कोर के सभी रैंकों, दिग्गजों, सिविल कर्मचारियों और परिवारों को बधाई और शुभकामनाएं दीं।

जीओसी ने अपने संबोधन में कहा कि खड़गा कोर का मुख्यालय 06 अक्टूबर, 1971 को पश्चिम बंगाल के कृष्णानगर में स्थापित किया गया था और 1971 में 'ऑपरेशन कैक्टस लिली' के तुरंत बाद कोर का नामकरण "खड़गा" युद्ध के मैदान में दुश्मन के विनाश के प्रतीक मां काली के शस्त्र खड़गा के नाम प किया गया था। जो अपने नाम के अनुरूप रहा और एक नए देश, 'बांग्लादेश' के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। खड़गा कोर, 'राष्ट्रीयता की भावना को निभाने' में अहम भूमिका निभाने वाला एक मजबूत युद्ध संगठन है, जिसने प्राकृतिक आपदाओं के दौरान नागरिक प्रशासन को सहायता के हिस्से के रूप में किए गए मानवीय और आपदा राहत कार्यों के अलावा भारतीय सेना के विभिन्न सैन्य अभियानों में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।



## रतन टाटा की बातें... आम इंसान को बना सकता है खास



जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

"यदि आप तेज चलना चाहते हैं तो अकेले चलें। लेकिन अगर आप दूर तक चलना चाहते हैं, तो साथ चलें।"

तुम्हारी गलती सिर्फ तुम्हारी है, तुम्हारी असफलता सिर्फ तुम्हारी है, किसी को दोष मत दो, अपनी इस गलती से सीखो और आगे बढ़ो।

में सही फैसले लेने में विश्वास नहीं करता। मैं फैसले लेता हूँ और फिर उन्हें सही साबित कर देता हूँ।

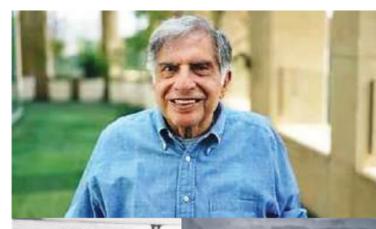
लोहे को कोई नष्ट नहीं कर सकता, लेकिन उसका अपना जंग नष्ट कर सकता है। इसी तरह, कोई भी किसी व्यक्ति को नष्ट नहीं कर सकता, लेकिन उसकी अपनी मानसिकता उसे नष्ट कर सकती है।



"एक दिन आपको एहसास होगा कि भौतिक चीजों का कोई मतलब नहीं है। जो कुछ भी मायने रखता है वह उन लोगों की भलाई है जिन्हें आप प्यार करते हैं।"

"जो पत्थर लोग आप पर फेंकते हैं, उन्हें लीजिए और उनका उपयोग एक स्मारक बनाने में कीजिए।"

"मैं उन लोगों की प्रशंसा करता हूँ जो बहुत



सफल हैं। लेकिन अगर वह सफलता बहुत अधिक निर्दयता से हासिल की गई है, तो मैं उस व्यक्ति को कम प्रशंसा कर सकता हूँ।"

"मैं वर्क लाइफ संतुलन में विश्वास नहीं करता। मैं वर्क लाइफ एकीकरण में विश्वास करता हूँ। अपने काम और जीवन को सार्थक और संप्रतिद्वायक बनाएं, और वे एक-दूसरे के पूरक होंगे।"

"सबसे अच्छे नेता वे हैं जो अपने से अधिक बुद्धिमान सहायकों और सहयोगियों के साथ रहने में रुचि रखते हैं।"

## खुद को नहीं संभाल पाए केंद्रीय मंत्री, रतन टाटा की एक पुरानी कहानी सुना रो पड़े

केंद्रीय मंत्री पीयूष गोयल ने कहा, 'मेरा मानना है कि वह एक ऐसे व्यक्ति थे जिन्होंने न केवल व्यापार को नई ऊंचाइयों पर पहुंचाया, बल्कि टाटा समूह को इस बात का जीवंत उदाहरण बनाया कि कैसे एक उद्योग ईमानदार व्यवस्थाओं के साथ बड़ा बन सकता है...

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

उद्योगपति रतन टाटा के निधन के बाद उन्हें भारत रत्न देने की मांग जोर पकड़ रही है। उद्योगपतियों से लेकर राजनेता और खिलाड़ी उनके निधन पर शोक जता रहे हैं। इसी बीच केंद्रीय मंत्री पीयूष गोयल ने भी मीडिया से बात कर टाटा से जुड़ा एक पुराना किस्सा साझा किया है। इस बातचीत के दौरान वह उद्योगपति को याद कर रोने भी लगे।

एक निजि न्यूज एजेंसी से बातचीत करते हुए गोयल ने उस समय का किस्सा साझा किया जब टाटा उनके घर नाश्ता करने पहुंचे थे। उन्होंने कहा, '...मुझे याद है कि जब वे एक बार मुंबई में नाश्ते के लिए घर आये थे, तो हमने केवल एक साधारण इटली, सांभर,

डोसा परोसा था... लेकिन उन्होंने बहुत सराहना की। उनके पास दुनिया के सबसे बेहतरीन रसोइयें होंगी। लेकिन उन्होंने उस साधारण नाश्ते की बहुत सराहना की। वे नाश्ता परोसने वाले के प्रति बहुत दयालु थे।' उन्होंने आगे बताया, 'और जब वे घर से जा रहे थे, तो उन्होंने बहुत ही खूबसूरत दो घंटे बिताने के बाद मेरी पत्नी से बहुत प्यार से पूछा - क्या आप मेरे साथ एक तस्वीर लेना चाहेंगी? हम वास्तव में ऐसा करना चाहते थे, लेकिन पूछने में शर्म आ रही थी। उन्होंने हमें यह पेशकश की और यही छोट-छोटे विचारशील चीजें हैं जो उन व्यक्ति को रतन टाटा बनाती हैं जिन्हें 140 करोड़ भारतीय और पूरी दुनिया प्यार करती है।'

उन्होंने कहा, 'रतन टाटा बहुत संवेदनशील व्यक्ति

थे। उन्होंने टाटा समूह को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर स्थापित किया और भारत को भी गौरव दिलाया। उनका व्यक्तिगत परोपकारी था। वह हर अच्छे काम के लिए हमेशा तैयार रहते थे... जब देश कोविड महामारी से जूझ रहा था, तब रतन टाटा ने बिना किसी हिचकिचाहट और बिना किसी शर्त के 1500 करोड़ रुपये दान करने का संकल्प लिया... इससे हमें कोविड के खिलाफ लड़ने में मदद मिली।'

केंद्रीय मंत्री ने कहा, 'मेरा मानना है कि वह एक ऐसे व्यक्ति थे जिन्होंने न केवल व्यापार को नई ऊंचाइयों पर पहुंचाया, बल्कि टाटा समूह को इस बात का जीवंत उदाहरण बनाया कि कैसे एक उद्योग ईमानदार व्यवस्थाओं के साथ बड़ा बन सकता है और अंतरराष्ट्रीय मंच पर जा सकता है।'



# जालंधर में 195 पंचायतों का सर्वसम्मति से चुनाव

28 पंचायतों पर सर्वसम्मति से ब्लॉक लोहियां खास अग्रणी, 15 अक्टूबर को मतदान

• जालंधर ब्रीज. जालंधर



15 अक्टूबर 2024 को होने वाले पंचायत चुनाव से पहले जिले में कुल 195 पंचायतों से सर्वसम्मति से चुनी गई हैं। डिप्टी कमिश्नर ने डा.हिमांशु अग्रवाल ने इस संबंध में अधिक जानकारी देते हुए बताया कि लोहियां खास ब्लॉक में 28 पंचायतें सर्वसम्मति से चुनी गयी हैं। इसी तरह जालंधर वेस्ट ब्लॉक में 25 पंचायतें, फिल्लौर में 24 पंचायतें, नकोदर में 20 पंचायतें सर्वसम्मति से चुनी गई हैं। इसके अलावा शाहकोट, भोगपुर, नूरमहल, रुड़का कलां, मेहतपुर, आदमपुर और जालंधर

ईस्ट ब्लॉक में क्रम अनुसार 19, 17, 15, 14, 13, 11 और 9 पंचायतें सर्वसम्मति से चुनी गई हैं। डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि नामांकन पत्र वापस लेने के बाद सरपंच पद के लिए 1662 और पंच पद के लिए 5464 उम्मीदवार मैदान में हैं। उन्होंने बताया कि मतदान के लिए 1014 मतदान केंद्र बनाये गये हैं, 15 अक्टूबर को 691 ग्राम पंचायतों में चुनाव होंगे, क्योंकि अदालत के आदेश के अनुसार चार गांवों पर स्टे ऑर्डर लागू होंगे। उन्होंने कहा कि स्वतंत्र, निष्पक्ष

और पारदर्शी चुनाव सुनिश्चित करने के लिए जिला प्रशासन द्वारा उचित व्यवस्था की गई है। उन्होंने कहा कि प्रशासन कोई कसर नहीं छोड़ रहा है और चुनाव के दौरान शांति बनाए रखने के लिए सुरक्षा के कड़े इंतजाम किये गये हैं। डिप्टी कमिश्नर ने मतदाताओं से मतदान के दिन जिम्मेदारीपूर्वक एवं स्वतंत्र ढंग से अपने मताधिकार का प्रयोग करने की अपील करते हुए कहा कि मतदान सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक होगा। उन्होंने बताया कि मतदान समाप्त के तुरंत बाद वोटों की गिनती शुरू हो जाएगी। इस दौरान डिप्टी कमिश्नर लगातार द्वारा संबंधित अधिकारियों से चुनाव की तैयारियों की समीक्षा की जा रही है ताकि चुनाव को सफलतापूर्वक करवाया जा सके।

## पंचायत चुनाव की व्यवस्थाओं की समीक्षा

• जालंधर ब्रीज. कपूरथला

आगामी पंचायत चुनाव-2024 को लेकर पंजाब राज्य चुनाव आयोग ने 2011 बैच का आईएसएस दीपित उषल को कपूरथला जिले का चुनाव ऑब्ज़र्वर नियुक्त किया गया है। आज जिला प्रशासनिक कॉन्फ्लेक्स में दीपित उषल के आगमन पर डिप्टी कमिश्नर अमित कुमार पांचाल, एसएसपी वत्सला गुप्ता एवं जिले के सभी रिटर्निंग अधिकारियों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से चुनाव तैयारियों की समीक्षा बैठक की गई। जिला चुनाव अधिकारी कम डिप्टी कमिश्नर अमित कुमार पांचाल ने चुनाव ऑब्ज़र्वर को पंचायत चुनाव को लेकर जिला प्रशासन द्वारा की गयी समुचित प्रबंधों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन निष्पक्ष, पारदर्शी एवं शांतिपूर्ण तरीके से चुनाव संपन्न कराने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है।



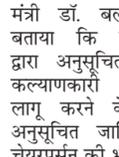
एसएसपी वत्सला गुप्ता ने चुनाव ऑब्ज़र्वर को चुनाव के दौरान कानून व्यवस्था बनाये रखने को लेकर जिला पुलिस द्वारा किये गये सुरक्षा इंतजामों की भी जानकारी दी। उन्होंने कहा कि चुनाव से संबंधित किसी भी प्रकार की शिकायत या समस्या के लिए उम्मीदवार या कोई भी व्यक्ति सीधे चुनाव ऑब्ज़र्वर के संपर्क नंबर 79867-26839 पर संपर्क कर सकता है। उन्होंने कहा कि चुनाव के दौरान ऑब्ज़र्वर जियो मैस, आईएसटीसी कपूरथला में रूकेंगे। बता दें कि पंचायत चुनाव में सरपंच के लिए 863 और पंच के लिए 2705 उम्मीदवार चुनाव मैदान में रह गए हैं और उन्हें चुनाव चिन्ह भी अलाट कर दिए गए हैं।

## राज्य अनुसूचित जाति आयोग के चेयरपर्सन की भर्ती के लिए आवेदन की मांग : डॉ. बलजीत कौर

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

सामाजिक न्याय, अधिकारिता और अल्पसंख्यक विभाग द्वारा पंजाब राज्य अनुसूचित जाति आयोग के चेयरपर्सन की भर्ती के लिए 15 अक्टूबर 2024 तक आवेदन मांगे गए हैं। सामाजिक न्याय, अधिकारिता और अल्पसंख्यक मामलों की मंत्री डॉ. बलजीत कौर ने बताया कि पंजाब सरकार द्वारा अनुसूचित जातियों की कल्याणकारी योजनाओं को लागू करने के लिए राज्य अनुसूचित जाति आयोग के चेयरपर्सन की भर्ती की जानी है,

ताकि योजनाओं को क्रियान्वित करके संबंधित लोगों को लाभ पहुंचाया जा सके। कैबिनेट मंत्री ने बताया कि उम्मीदवार अनुसूचित जाति से संबंधित पंजाब राज्य सरकार का सेवानिवृत्त अधिकारी होना चाहिए, जिसका पद प्रमुख सचिव के रैंक से नीचे नहीं होना चाहिए और उसकी आयु 65 वर्ष से अधिक नहीं होनी चाहिए। ऐसे उम्मीदवार इस पद के लिए आवेदन कर सकते हैं। डॉ. बलजीत कौर ने बताया कि इस पद के इच्छुक उम्मीदवार अपने आवेदन निदेशक, सामाजिक न्याय, अधिकारिता और अल्पसंख्यक विभाग के कार्यालय, एस.सी.ओ. नंबर 7, फेज-1, एस.ए.एस. नगर मोहाली में 15 अक्टूबर 2024 तक भेज सकते हैं।



## विधायक जिपा की मौजूदगी में सिविल व पुलिस प्रशासन ने की श्री राम लीला कमेटी के साथ बैठक

डिप्टी कमिश्नर ने कहा- प्रशासन की ओर से निर्धारित किए गए समय पर ही चलाए जाएं पटाखे

• जालंधर ब्रीज. होशियारपुर



विधायक ब्रम शंकर जिपा की मौजूदगी में आज डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल व एस.एस.पी सुरेंद्र लांबा के नेतृत्व में सिविल व पुलिस प्रशासन ने श्री राम लीला कमेटी के साथ दशहरा पर्व को सुचारु व व्यवस्थित ढंग से मनाने के लिए बैठक की। इस संयुक्त बैठक में सबसे पहले आज सुबह शहर के प्रह्लाद नगर में पटाखों में हुए विस्फोट की घटना पर चिंता व्यक्त करते हुए विधायक ब्रम शंकर जिपा, डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल, एस.एस.पी सुरेंद्र लांबा व श्री राम लीला कमेटी के अध्यक्ष गोपी चंद कपूर ने शहर की सभी धार्मिक संस्थाओं, विशेषकर महावीर दलों को अपील की कि वे भगवान श्री हनुमान जी के तावन स्वरूपों के साथ पटाखे न चलाए ताकि भगवान जी की मर्यादा के साथ-साथ सभी की सुरक्षा को भी यकीनी बनाया जा सके।

डी.जे.लेकर चलने पर मनाही है, इस लिए सभी धार्मिक संगठन इसका पालन करें ताकि लोगों को किसी भी तरह की कोई परेशानी न हो।एस.पी सुरेंद्र लांबा ने सुरक्षा प्रबंधों का जायजा लेते हुए श्री राम लीला कमेटी के पदाधिकारियों को स्टेज व बैरिकेडिंग के पुख्ता प्रबंधों संबंधी चर्चा की। उन्होंने बताया कि ट्रैफिक व सुरक्षा के लिहाज से जिला पुलिस कोई कमी नहीं छोड़ेगी। इस दौरान विधायक जिपा, डिप्टी कमिश्नर व एस.एस.पी सहित विभिन्न विभागों के अधिकारियों से दशहरा ग्राउंड का जायजा लिया व प्रबंधों की समीक्षा भी की। इस दौरान प्रशासन व श्री राम लीला कमेटी की ओर से निर्णय लिया गया कि दशहरा के दिन दशहरा ग्राउंड में भगवान श्री हनुमान जी के स्वरूपों के साथ पटाखे ग्राउंड में नहीं आने दिए जाएंगे। डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि ल्योहारों के मददेनजर जिले में पटाखे फोड़ने और आतिशबाजी के लिए दिन और समय तय कर दिया है। उन्होंने बताया कि 31 अक्टूबर 2024 को दिवाली के दिन सुबह 8 बजे से रात 10 बजे तक, 15 नवंबर को

गुरुपर्व के दिन सुबह 4 बजे से सुबह 5 बजे तक और रात 9 बजे से 10 बजे तक पटाखे जलाए जा सकेंगे। 25 दिसंबर को क्रिसमस और 31 दिसंबर (मध्यरात्रि) को नए साल के अवसर पर रात 11:55 बजे से 12:30 बजे तक पटाखे चलाए जा सकते हैं। उन्होंने कहा कि इसके अलावा अस्पतालों, शैक्षणिक संस्थानों, अदालतों और धार्मिक स्थानों जैसे साइलेंट जोन के 100 मीटर के दायरे में पटाखे चलाने की अनुमति नहीं होगी। उन्होंने सभी उप मंडल मजिस्ट्रेट, एरिया मजिस्ट्रेट, जिला पुलिस को समय-समय पर सरकार द्वारा जारी इन आदेशों एवं निर्देशों की पालना सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं। इस मौके पर मेयर सुरिंदर कुमार, पूर्व मेयर शिव सूद, कमिश्नर नगर निगम डा. अमनदीप कौर, एस.पी सर्वजीत सिंह बाहिया, एस.पी मनोज ठाकुर, एस.डी.एम. संजीव शर्मा, सहायक कमिश्नर नगर निगम संदीप तिव्राड़ी, पार्षज प्रदीप बिट्टू के अलावा अन्य अधिकारी व श्री राम लीला कमेटी के पदाधिकारी मौजूद थे।

## सैनिक स्कूल का सालाना खेलकूद प्रतियोगिता प्रारंभ

स्पोर्ट्स से मानवीय भावनाओं का विकास होता है : ब्रिगेडियर हरचरण सिंह बोपाराय

• जालंधर ब्रीज. कपूरथला



श्रोवर निरज चोपड़ा का उदाहरण देते हुए उन्होंने कहा कि स्पोर्ट्स से व्यक्ति को काफी प्रसिद्धि मिलती है। सो रेगुलर प्रैक्टिस करें और सफलता प्राप्त करें। उन्होंने कहा कि सैनिक स्कूल के विद्यार्थी देश के हर क्षेत्र में अपना सर्वोत्तम प्रदर्शन करते हैं। आपसे भी यही आशा और उम्मीद है। एनडीए में जाना आपका उद्देश्य होना चाहिए। मुझे पूरा विश्वास है कि आप रक्षा सेना में आकर बेहतर कर्तव्य निभाएंगे। उन्होंने मार्च पास्ट की सराहना करते हुए कहा कि यहाँ के सभी कैडेट्स चुस्त-दुरुस्त और फुर्तीले हैं, यह इनके बेहतर प्रदर्शन से ही साबित होता है। उन्होंने स्कूल बैंड की तारीफ में कहा कि सैनिक स्कूल का बैंड देश में प्रसिद्ध है। आज देखने को भी मिलेगा। इनकी जितनी तारीफ की जाए कम है। छठी कक्षा के कैडेट्स द्वारा प्रदर्शित एरोबिक्स को उन्होंने खुलकर तारीफ की। कार्यक्रम के प्रारंभ में सैनिक स्कूल की प्रधानाचार्या विप कमांडर दीपिका रावत ने मुख्य अतिथि का गर्मजोशी से स्वागत किया। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में सैकेपियन सर्वश्री के एस रंधावा

का उदाहरण देते हुए उन्होंने कहा कि स्पोर्ट्स से व्यक्ति को काफी प्रसिद्धि मिलती है। सो रेगुलर प्रैक्टिस करें और सफलता प्राप्त करें। उन्होंने कहा कि सैनिक स्कूल के विद्यार्थी देश के हर क्षेत्र में अपना सर्वोत्तम प्रदर्शन करते हैं। आपसे भी यही आशा और उम्मीद है। एनडीए में जाना आपका उद्देश्य होना चाहिए। मुझे पूरा विश्वास है कि आप रक्षा सेना में आकर बेहतर कर्तव्य निभाएंगे। उन्होंने मार्च पास्ट की सराहना करते हुए कहा कि यहाँ के सभी कैडेट्स चुस्त-दुरुस्त और फुर्तीले हैं, यह इनके बेहतर प्रदर्शन से ही साबित होता है। उन्होंने स्कूल बैंड की तारीफ में कहा कि सैनिक स्कूल का बैंड देश में प्रसिद्ध है। आज देखने को भी मिलेगा। इनकी जितनी तारीफ की जाए कम है। छठी कक्षा के कैडेट्स द्वारा प्रदर्शित एरोबिक्स को उन्होंने खुलकर तारीफ की। कार्यक्रम के प्रारंभ में सैनिक स्कूल की प्रधानाचार्या विप कमांडर दीपिका रावत ने मुख्य अतिथि का गर्मजोशी से स्वागत किया। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में सैकेपियन सर्वश्री के एस रंधावा (प्रिन्सिपल एम जी एन पब्लिक स्कूल, जलंधर) तथा प्रसिद्ध वकील रवि भूल्लर भी उपस्थित थे। साथ ही साथ मुख्य अतिथि की धर्मपत्नी मि. दिलराज कौर, ओलंपियन रिपू दमन कुमार सिंह, अर्जुन अवाडी सज्जन सिंह चौमा, आई आई टी, रुड़की के पूर्व प्रोफेसर गुरशरण सिंह रंधावा, कोच (बास्केटबॉल) सतीश चंद्र और हॉकी के अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी जगदीश चंद्र आदि उपस्थित थे। बताते चलें कि आज की प्रतियोगिता के परिणाम इस प्रकार रहे - 200 मीटर (जूनियर )में प्रथम विवेक (मोतीलाल हाउस), द्वितीय काना (टैगोर) व तृतीय कार्तिक (मोतीलाल) रहे। 400 मीटर में प्रथमसागर (नलवा), द्वितीयसूर्याशु(नलवा), तृतीय शिवम (रंजीत) रहे। 200 मीटर (गर्ल्स) में प्रथम - आरुषि, द्वितीय संजना व तृतीय - स्मिता (सभी सुभाष हाउस )। 1500 मि- (सोनियर) में प्रथम अंकुर पाठक (तिलक), द्वितीय- देवांशु ( भगत) व तृतीय-हर्षवर्धन (आजाद)। 800 मि- (जूनियर) में प्रथम गौरव (लाजपत), द्वितीय गुरवीर (टैगोर) व तृतीय- मनम (लाजपत)।

## सैनी सभा की मांगों को लेकर मुख्यमंत्री से बातचीत की जाएगी : हरदीप सिंह मुंडिया

सैनी सभा गुरदासपुर के प्रतिनिधिमंडल की राजस्व और आवास निर्माण एवं शहरी विकास मंत्री से बातचीत

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली सरकार राज्य के सर्वांगीण विकास और सभी वर्गों के लोगों की भलाई के लिए प्रतिबद्ध है। यह बात राजस्व, पुनर्वसन और आवास निर्माण एवं शहरी विकास मंत्री स.हरदीप सिंह मुंडिया ने सैनी सभा गुरदासपुर के प्रतिनिधिमंडल से मुलाकात के दौरान कही। आज यहाँ पंजाब सिविल सचिवालय, चंडीगढ़ में सैनी सभा के प्रतिनिधिमंडल ने मुलाकात के दौरान गुरदासपुर की नई दाना मंडी में कम्प्यूनिटी सेंटर/सैनी भवन के निर्माण की मांग रखी। स.मुंडिया ने कहा कि वे इस संबंध में मुख्यमंत्री से बातचीत करके इस मांग को पूरा कराने के लिए जोरदार सिफारिश करेंगे। मुंडिया ने कहा कि पंजाब सरकार सभी वर्गों की मांगों और जनकल्याण के कार्यों को प्राथमिकता दे रही है और अगर कम्प्यूनिटी सेंटर या सैनी भवन का निर्माण होता है, तो सैनी समुदाय और गुरदासपुर के लोग



अपने विभिन्न जनहित कार्य कर सकेंगे। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि उनका ननिहाल गुरदासपुर जिले में है और उन्हें वहाँ कोई भी भलाई का काम करते हुए सबसे अधिक खुशी होगी। इस मौके पर सैनी सभा के संरक्षक दर्शन सिंह सैनी, प्रधान बख्शीस सिंह सैनी, सचिव मलकीत सिंह सैनी और खजांची बलजिंदर सिंह सैनी ने कैबिनेट मंत्री स.मुंडिया और पंजाब सरकार का उनकी मांग पर ध्यान देने के लिए धन्यवाद किया।

## मुख्यमंत्री मान की गलती ने किसानों को संकट में डाला : प्रताप बाजवा

• जालंधर ब्रीज. चंडीगढ़

विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने गुरुवार को मुख्यमंत्री भगवंत मान से तत्काल हस्तक्षेप की मांग की और आम आदमी पार्टी की अगुवाई वाली सरकार द्वारा पीआर-126 सहित कुछ धान की किस्मों को गलत तरीके से बढ़ावा देने के कारण पैदा हुए धान संकट के लिए उन्हें जिम्मेदार ठहराया। राज्य भर में चावल मिलर्स द्वारा पीआर-126 और अन्य संकर किस्मों को स्वीकार करने से इनकार करने के कारण अनाज मंडियों में संकट गहरा गया है। किसानों के बीच बढ़ते संकट की ओर इशारा करते हुए बाजवा ने कहा, 'धान का उठाव धीमा हो गया है, जिससे किसान कई दिनों तक मंडियों में फंसे रह रहे हैं और रातों की नींद हारान करने को मजबूर हैं।' बाजवा ने कहा कि आप सरकार ने रोपाई के मौसम से पहले पीआर-126 किस्म को आक्रामक तरीके से बढ़ावा दिया, यह दावा करते हुए कि इससे पानी और

बिजली को बचत होगी। इन आश्वासनों के बावजूद, चावल मिलर्स ने उम्मीद से कम आउट-टर्न रेशियो (मिलिंग के बाद उपज) की चिंता का हवाला देते हुए फसल लेने से इनकार कर दिया है। पंजाब सरकार ने उपज को स्पष्ट करने के लिए किस्मों की फिंर से जांच करने का आदेश दिया है लेकिन किसानों को खतरा बना हुआ है। मामलों को बदतर बनाने के लिए चावल मिल मालिक और कमीशन एजेंट हड़ताल पर हैं, जिससे पूरे राज्य में धान खरीद प्रक्रिया बाधित हुई है। कमीशन एजेंट, जो खरीद और भुगतान को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, ने देरी से भुगतान और रसद चुनौतियों के बारे में शिकायतें उठाई हैं, जिससे किसान नौकरशाही गतिरोध में फंस गए हैं।



## हरियाणा में किसानों व सभी वर्ग के लोगों ने मोदी की विकास नीतियों पर लगाई मुहर : राठौर

भाजपा ने हरियाणा में लगातार तीसरी बार सरकार बनाकर रचा इतिहास : राकेश राठौर

• जालंधर ब्रीज. जालंधर



जालंधर शहर के पूर्व मेयर एवं भाजपा पंजाब प्रदेश के महामंत्री राकेश राठौर ने हरियाणा में लगातार तीसरी बार भाजपा की सरकार बनने पर सभी हरियाणावासियों का धन्यवाद किया। उन्होंने कहा कि हरियाणा में किसानों सहित हर वर्ग के लोगों ने प्रधानमंत्री मोदी की विकासोन्मुख हरियाणा की जनता ने तीसरी बार भाजपा को सत्ता की चाबी सौंपी है। भाजपा ने अपने पिछले दोनों कार्यकाल में बहुत अच्छा काम किया है और इसीलिए हरियाणा में इस बार यह इतिहास बना है कि पहली बार किसी पार्टी ने लगातार तीसरी बार सरकार बनाई है। उन्होंने कहा कि हरियाणा के लोगों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की दूरदर्शी नीतियों और विकासोन्मुख सोच को अपनाकर अपने राज्य की प्रगति और समृद्धि के लिए अनुकरणीय सोच का परिचय दिया है। राकेश राठौर ने कहा कि अब पंजाबियों के पास भी 2027 में एक मौका है और वह भी भारतीय जनता पार्टी की प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार को अपने राज्य का विकास करने और उसका पुराना गौरव वापस पाने का मौका देना चाहिए।

## पाकिस्तान के खिलाफ इंग्लैंड ने पहली पारी में बनाए 823 रन

टेस्ट क्रिकेट में केवल चौथा अवसर है जबकि किसी टीम ने 800 से अधिक रन बनाए



स्पोर्ट्स डेस्क. टेस्ट क्रिकेट का 2553वां मैच रिकॉर्ड बुक में हमेशा अपना विशेष स्थान बनाए रखेगा क्योंकि इंग्लैंड ने पाकिस्तान के खिलाफ यहाँ खेले जा रहे मैच में अपनी पहली पारी सात विकेट पर 823 रन बनाकर समाप्त घोषित करके कुछ नए रिकॉर्ड बनाए। यह टेस्ट क्रिकेट में केवल चौथा अवसर है जबकि किसी टीम में 800 से अधिक रन बनाए। यह टेस्ट क्रिकेट में चौथा बड़ा स्कोर भी है। रिकॉर्ड श्रीलंका के नाम पर है जिसने 1997 में भारत के खिलाफ छह विकेट पर 952 रन बना कर अपनी पारी समाप्त घोषित की थी। श्रीलंका ने तब टेस्ट क्रिकेट में सर्वोच्च स्कोर के इंग्लैंड के रिकॉर्ड को तोड़ा था जिसने 1938 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ अपनी पारी सात विकेट पर 903

रन बनाकर समाप्त घोषित की थी। इंग्लैंड ने इससे पहले 1930 में वेस्टइंडीज के खिलाफ 849 रन बनाए थे। जो रूट ने 262 रन बनाकर अपने करियर की सर्वश्रेष्ठ पारी खेली। इस दौरान वह इंग्लैंड की तरफ से टेस्ट क्रिकेट में सर्वाधिक रन बनाने वाले बल्लेबाज बने। उन्होंने एलिस्टेयर कुक को पीछे छोड़ा। वह टेस्ट क्रिकेट में सर्वाधिक रन बनाने वाले बल्लेबाजों की सूची में सचिन तेंदुलकर, रिकी पॉटिंग, जाक कैलिस और राहुल द्रविड़ के बाद पांचवें स्थान पर पहुंच गए हैं। हैरी ब्रूक ने 317 रन की बड़ी पारी खेली जो टेस्ट क्रिकेट में किसी एक पारी में सर्वाधिक व्यक्तिगत स्कोर की सूची में संयुक्त रूप से 20वें नंबर पर है। वह टेस्ट क्रिकेट में तिरहा शतक बनाने वाले इंग्लैंड के छठे बल्लेबाज बन गए हैं। यह 1990 में

ग्राहम गूच के भारत के खिलाफ लगाए गए तिरहे शतक के बाद पहला अवसर है जबकि इंग्लैंड के किसी बल्लेबाज ने यह उपलब्धि हासिल की। रूट और ब्रूक ने 454 रन जोड़े जो इंग्लैंड की तरफ से टेस्ट क्रिकेट में चौथे विकेट के लिए सबसे बड़ी साझेदारी है। सबसे बड़ी साझेदारी का रिकॉर्ड श्रीलंका के कुमार संगकारा और महेशा जयवर्धने के नाम पर है जिन्होंने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 2006 में 624 रन की साझेदारी की थी। पाकिस्तान के छह गेंदबाजों ने 100 से अधिक रन लुटाए। यह टेस्ट क्रिकेट में केवल दूसरा अवसर है जबकि छह गेंदबाजों ने एक पारी में 100 से अधिक रन दिए। इससे पहले 2004 में जिर्बांवे के गेंदबाजों ने श्रीलंका के खिलाफ यह रिकॉर्ड बनाया था।