प्रेरणा
मेहनत एक सुनहरी चाबी है। जो बन्द भाग्य के भी दरवाजे खोल देती है।

सच कहने की ताकत
साप्ताहिक समाचार पत्र
जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-6 • 22 NOVEMBER TO 28 NOVEMBER 2024 • VOLUME 18 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE CONSULTING DESIGN TRAINING
ISO CERTIFIED 2015 COMPANY
✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD
Low Filing Charges & *Pay Money after the visa
•IELTS •STUDY ABROAD
CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE
E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663
REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.
*T&C apply

यह पसीने और परिश्रम का रिश्ता है : पीएम मोदी

प्रधानमंत्री ने गयाना की संसद के विशेष सत्र को किया संबोधित

जार्जटाउन. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को गुयाना की संसद के विशेष सत्र को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि गुयाना और भारत की मित्रता बहुत पुरानी है। 180 साल पहले भारतीयों ने यहां की धरती पर कदम रखा। पिछले दो-ढाई सौ साल में भारत और गयाना ने एक जैसी गुलामी देखी, एक जैसा संघर्ष देखा, दोनों ही देशों में गुलामी से मुक्ति की एक जैसी ही छटपटाहट भी थी। यहां पर गांधी जी के करीबियों ने आजादी की लड़ाई मिलकर लड़ी और आजादी पाई और आज हम दोनों ही देश लोकतंत्र को मजबूत कर रहे हैं।

गुयाना की संसद के विशेष सत्र को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि भारत और गयाना का रिश्ता बहुत गहरा है, यह मिट्टी, पसीने और परिश्रम का रिश्ता है। करीब 180 साल पहले एक भारतीय गयाना की धरती पर आया था और उसके बाद से खुशी और गम दोनों ही स्थितियों में भारत और गुयाना का रिश्ता आत्मीयता से भरा रहा है।

पीएम मोदी ने आगे कहा कि 24 साल पहले एक जिज्ञासु के रूप में मुझे इस खूबसूरत देश में आने का अवसर मिला। आमतौर पर लोग ऐसे देशों में जाना पसंद करते हैं जहां ताम-झाम हो चकाचौंध हो, लेकिन मुझे गयाना की विरासत और इतिहास को जानना था समझना था। आज भी गयाना में कई लोग मिल जाएंगे जिन्हें मुझसे हुई मुलाकात याद होगी। मेरी तब की यात्रा से बहुत सी यादें जुड़ी हुई हैं।

उन्होंने आगे कहा कि जब हम आजाद हुए थे तो चुनौतियां अलग थीं, आज 21 वीं सदी में चुनौतियां अलग हैं। दूसरे विश्वयुद्ध के बाद बनी व्यवस्थाएं और संस्थाएं ध्वस्त हो रही हैं। कोरोना के बाद यहां विश्व को एक नए वर्ल्ड ऑर्डर की तरफ बढ़ना था पर आज दुनिया किन्हीं और मामलों में फंस गई है। हम ह्यूमेनिटी फर्स्ट की भावना से काम करेंगें तो मानवता की सेवा के प्रति प्रतिबद्ध रहते हैं। हमारी डेमोक्रेटिक वैल्यूज इतनी मजबूत हैं कि विकास के रास्ते पर चलते हुए हर उतार-चढ़ाव में हमारा संबल बनती हैं। एक इंक्लूसिव सोसायटी के निर्माण में डेमोक्रेसी से बड़ा कोई माध्यम नहीं। नागरिकों का कोई भी मत-पंथ हो, उसका कोई भी बैकग्राउंड हो, डेमोक्रेसी हर नागरिक को उसके अधिकारों की रक्षा की, उसके उज्जवल भविष्य की गारंटी देती है। और हम दोनों देशों ने मिलकर दिखाया है कि डेमोक्रेसी सिर्फ एक कानून नहीं है,सिर्फ एक व्यवस्था नहीं है, हमने दिखाया है कि डेमोक्रेसी हमारे डीएनए में है, हमारे आचार-व्यवहार में है।

राहुल गांधी के आरोपों पर बीजेपी का पलटवार, संबित पात्रा बोले-

पीएम मोदी की विश्वसनीयता पर नहीं पड़ेगा असर

नई दिल्ली. कांग्रेस नेता द्वारा गौतम अडानी और सेबी अध्यक्ष माधबी पुरी बुच के खिलाफ आरोपों की जांच की मांग करने के बाद भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता संबित पात्रा ने गुरुवार को राहुल गांधी पर पलटवार किया। पात्रा ने गांधी के बयानों को खारिज कर दिया और दावा किया कि वे भाजपा और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के खिलाफ निराधार आरोप लगाने की पिछली रणनीति की पुनरावृत्ति हैं। दिल्ली में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए पात्रा ने कहा कि आज एक बार फिर राहुल गांधी ने प्रेस कॉन्फ्रेंस की। एक बार फिर उन्होंने वही व्यवहार दिखाया और चीज़ों को उसी तरह रखा है जैसे वो करते आए हैं। पीसी पर कुछ भी नया नहीं था।

पात्रा ने कहा कि आज सुबह से ही हम मीडिया में एक कंपनी से जुड़ा मामला देख रहे हैं। उस कंपनी के खिलाफ अमेरिका में केस चल रहा है। आरोप-प्रत्यारोप चल रहे हैं। हमारा स्पष्ट मानना है कि जहां तक कंपनी और उसके खिलाफ मामले का सवाल है, कंपनी एक बयान जारी करेगी और अपना बचाव खुद करेगी। कानून अपना काम करेगा। उन्होंने कहा कि पूरा मामला बिजली खरीद पर समझौते और राज्य वितरण कंपनियों (एसडीसी) पर समझौते का है। अमेरिका और भारत के

बीच बिजली वितरण में दो कंपनियाँ हैं- एक भारतीय और एक अमेरिकी कंपनी। चार भारतीय राज्यों के नाम अमेरिकी कोर्ट के सामने पेश हुए।

भाजपा नेता ने कहा कि यह मामला जुलाई 2021 से फरवरी 2022 के बीच का है। उस समय छत्तीसगढ़ में भूपेश बघेल के नेतृत्व वाली कांग्रेस सरकार सत्ता में थी। आंध्र प्रदेश में उस समय वाईएसआरसीपी सरकार थी। तमिलनाडु में, यह डीएमके सरकार थी - आपके सहयोगी स्टालिन की। ओडिशा में बीजेडी की सरकार थी। तो, दस्तावेज़ में जिन 4 राज्यों का नाम दिया गया है, उनमें न तो हमारे मुख्यमंत्री थे और न ही हमारे द्वारा समर्थित सरकार थी। इन सभी में कांग्रेस और उसके सहयोगियों की सरकारें थीं।

अडानी ने भारतीय और अमेरिकी दोनों कानूनों को तोड़ा : राहुल गांधी

सोलर एनर्जी कॉन्ट्रैक्ट रिश्वत मामले में गौतम अडानी और अन्य पर अमेरिकी अभियोजकों द्वारा आरोप लगाए जाने पर लोकसभा में विपक्ष के नेता और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने कहा कि अब यह अमेरिका में बिल्कुल स्पष्ट और स्थापित हो चुका है कि अडानी ने भारतीय कानून और अमेरिकी कानून दोनों को तोड़ा है। राहुल बोल ही रहे थे कि अचानक लाइट चली गई। लाइट के अचानक गोल होने पर राहुल गांधी अपनी हंसी नहीं रोक पाए और जोर-जोर से हंसने लगे। हालांकि लाइट महज 4-5 सेकेंड के लिए ही गई और वापस आ गई। फिर राहुल ने वापस से अपना हमला जारी रखा। उन्होंने कहा कि अमेरिका में उन पर अभियोग लगाया गया है। मुझे आश्चर्य हो रहा है कि अडानी इस देश में एक स्वतंत्र व्यक्ति की तरह क्यों घूम रहे हैं। मुख्यमंत्रियों को गिरफ्तार किया गया है। अडानी ने जाहिर तौर पर 2000 करोड़ रुपये का एक घोटाला किया है और संभवतः कई अन्य घोटाले किए हैं, लेकिन वह बेखौफ घूम रहे हैं। राहुल गांधी ने पूछा कि क्या वह अमेरिकी अभियोजकों द्वारा कथित सोलर एनर्जी कॉन्ट्रैक्ट रिश्वत मामले में गौतम अडानी और अन्य पर आरोप लगाने का मुद्दा संसद में उठाएंगे।' सवाल पूछे जाने पर लोकसभा में विपक्ष के नेता और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने कहा कि नेता प्रतिपक्ष के तौर पर यह मेरी जिम्मेदारी है कि मैं इस मुद्दे को उठाऊं। पीएम मोदी 100% इस आदमी की रक्षा कर रहे हैं। जेपीसी हमारी मांग है लेकिन हम चाहते हैं कि अडानी को गिरफ्तार किया जाए। लेकिन हम जानते हैं कि उन्हें गिरफ्तार नहीं किया जाएगा।

दिल्ली चुनाव के लिए आप ने जारी की उम्मीदवारों की पहली लिस्ट

नई दिल्ली. आम आदमी पार्टी (आप) ने 2025 के दिल्ली विधानसभा चुनाव के लिए गुरुवार को 11 उम्मीदवारों की अपनी पहली सूची जारी की। अरविंद केजरीवाल के नेतृत्व वाली पार्टी ने सूची में पूर्व भाजपा नेताओं ब्रह्म सिंह तंवर, अनिल झा और बीबी त्यागी के साथ-साथ पूर्व कांग्रेस नेता चौधरी जुबैर अहमद, वीर धींगान और सुमेश शौकीन को भी टिकट दिया है, जो हाल ही में आप में शामिल हुए थे। सभी 70 निर्वाचन क्षेत्रों के लिए दिल्ली विधानसभा चुनाव फरवरी 2025 को या उससे पहले होने वाले हैं। ब्रह्म सिंह तंवर ने हाल ही में 31 अक्तूबर को आप में शामिल हुए थे। पार्टी ने इन्हें छतरपुर से टिकट दिया है। आप ने किराड़ी से अनिल झा पर भरोसा जताया है। अनिल झा 17 नवंबर को आप का दामन थामा था।

रक्षा मंत्री ने 11वीं आसियान बैठक के दौरान अमेरिकी रक्षा सचिव से की मुलाकात

नई दिल्ली. रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने 21 नवंबर, 2024 को लाओ पीडीआर के वियनतियाने में 11वीं आसियान रक्षा मंत्रियों की बैठक (एडीएमएम)-प्लस के अवसर पर अमेरिकी रक्षा सचिव लॉयड जे ऑस्टिन से मुलाकात की। दोनों नेताओं ने परिचालन समन्वय, सूचना-साझाकरण और औद्योगिक नवाचार में वृद्धि के आधार पर भारत-अमेरिका रक्षा साझेदारी द्वारा हासिल की गई प्रगति की सराहना की। दोनों पक्षों ने जेट इंजन, युद्ध सामग्री और ग्राउंड मोबिलिटी सिस्टम के लिए प्राथमिकता वाले सह-उत्पादन व्यवस्था को आगे बढ़ाने के लिए चल रहे सहयोग सहित अमेरिका-भारत रक्षा औद्योगिक सहयोग रोडमैप के तहत की गई उल्लेखनीय प्रगति को मान्यता दी।

रक्षा मंत्री राजनाथा सिंह ने अगस्त 2024 में अमेरिका की अपनी हाल की सफल यात्रा को याद किया, जिसमें दो महत्वपूर्ण दस्तावेज़ों - आपूर्ति सुरक्षा समझौता (एसओएसए) और संपर्क अधिकारियों की तैनाती के बारे में समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए

थे। दोनों पक्षों ने स्वतंत्र और मुक्त हिंद-प्रशांत को बनाए रखने के लिए सैन्य साझेदारी और अंतर-संचालन को सुदृढ करने के लिए चल रहे प्रयासों का स्वागत किया।

21 सितंबर, 2024 को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की उपस्थिति में आयोजित सफल क्वाड शिखर सम्मेलन की ओर ध्यान आकर्षित करते हुए राजनाथ सिंह ने दोनों पक्षों को सहमत परिणामों पर एक साथ काम करने की आवश्यकता पर बल दिया।

25 से पहले जारी होगा नगर निगम चुनाव से संबंधित नोटिफिकेशन

चंडीगढ़. पंजाब सरकार द्वारा पांच नगर निगमों और 43 नगर परिषदों के चुनाव के लिए नोटिफिकेशन अब मात्र एक दो दिन में होने जा रहा है। पंजाब सरकार ने अदालत में दलील दी है कि 25 नवंबर से पहले चुनावों की तारीख़ का ऐलान कर दिया जाएगा। यह जानकारी पंजाब सरकार की तरफ से पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट में गुरुवार को सुनवाई के दौरान दी गई है। साथ ही सुप्रीम कोर्ट के फैसले संबंधी कॉपी भी अदालत को सौंपी गई। इसके बाद कोर्ट ने इस याचिका का निपटारा कर दिया है। इससे पहले 11 नवंबर को इस मामले में सुप्रीम कोर्ट ने पंजाब सरकार को कुल 10 सप्ताह में चुनाव करवाने को कहा था। शीर्ष अदालत ने 15 दिनों में चुनाव की नोटिफिकेशन और अगले 8 हफ्तों में चुनाव की प्रक्रिया पूरी करने के आदेश दिए हैं।

रिश्वत लेने के मामले में एसडीओ और कृषि सब-इंस्पेक्टर के खिलाफ मामला दर्ज

एसडीओ गिरफ्तार, दूसरे आरोपी की तलाश जारी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब विजीलेंस ब्यूरो ने फिरोजपुर के नहरी विभाग के एसडीओ गुलाब सिंह और कृषि विभाग के सब-इंस्पेक्टर दविंदर सिंह के खिलाफ 15 लाख रुपए की रिश्वत मांगने और लेने के आरोप में मामला दर्ज किया है। इस मामले में ये दोनों हाल ही में हुए पंचायत चुनावों के दौरान क्रमशः रिटर्निंग अधिकारी और सहायक रिटर्निंग अधिकारी के रूप में तैनात थे। इन्होंने एक सरपंच उम्मीदवार से यह रिश्वत ली थी। मुख्य आरोपी एसडीओ गुलाब सिंह को गिरफ्तार कर लिया गया है, और विजीलेंस ब्यूरो की टीमें दूसरे आरोपी की तलाश में जुटी हुई हैं।

विजीलेंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने जानकारी दी कि यह मामला फिरोजपुर जिले के ब्लॉक घल खुर्द के गांव माना सिंह वाला के किसान गुरप्रीत सिंह द्वारा मुख्यमंत्री की एंटी-करप्शन हेल्पलाइन पर दर्ज शिकायत की जांच के बाद सामने आया।

शिकायतकर्ता ने सारा वाक्या अपने मोबाइल पर रिकॉर्ड किया और सबूत के तौर पर विजीलेंस ब्यूरो को रिकॉर्डिंग सौंप दी। प्रवक्ता ने बताया कि रिकॉर्डिंग में यह स्पष्ट हुआ कि आरोपी गुलाब सिंह और दविंदर सिंह ने मिलकर शिकायतकर्ता से रिश्वत की रकम लेने की साजिश रची थी। आरोपी एसडीओ गुलाब सिंह को गिरफ्तार कर लिया गया है, जबकि दूसरे आरोपी को जल्द ही गिरफ्तार किया जाएगा।

ड्यूटी से गैर-हाजिर रहने वाले पांच वेटरनरी अधिकारी नौकरी से बर्खास्त

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के पशुपालन विभाग ने ड्यूटी से लंबे समय तक गैर-हाजिर रहने वाले अधिकारियों पर सख्त कार्रवाई करते हुए पांच वेटरनरी अधिकारियों की सेवाएं तुरंत प्रभाव से समाप्त कर दी हैं। पशुपालन, डेयरी विकास और मत्स्य पालन मंत्री गुरमीत सिंह खुड्डियां के निर्देशों का पालन करते हुए विभाग के प्रमुख सचिव राहुल भंडारी ने राज्य के विभिन्न जिलों में तैनात पांच वेटरनरी अधिकारियों-डॉ. गुरप्रीत सिंह, डॉ. अनुप्रीत कौर, डॉ. अर्शदीप सिंह, डॉ. जगदीप सिंह और डॉ. हरमनप्रीत सिंह बल को नौकरी से बर्खास्त करने के आदेश जारी किए हैं। राहुल भंडारी ने बताया कि ये अधिकारी पिछले तीन से पांच सालों से ड्यूटी से गैर-हाजिर चल रहे थे। खुड्डियां ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि इस प्रकार की लापरवाही को किसी भी स्थिति में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

आरबीआई की 90वीं वर्षगांठ का चंडीगढ़ में जश्न

होटल ललित में आरबीआई90 क्विज़ का आयोजन, तान्या कपाड़िया और वेदांत द्विवेदी ने बाज़ी मारी

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

भारतीय रिज़र्व बैंक (आरबीआई) ने अपनी स्थापना के 90 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में चल रहे समारोह के हिस्से के रूप में चंडीगढ़ के होटल द ललित में आरबीआई90 क्विज़ के जोनल राउंड की मेज़बानी की। इस कार्यक्रम में उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश, नई दिल्ली, हरियाणा/केंद्र शासित प्रदेश चंडीगढ़, पंजाब और केंद्र शासित प्रदेश जम्मू और कश्मीर के कॉलेजों के पूर्वस्नातक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और बैंकिंग, वित्त और भारत के केंद्रीय बैंक के समृद्ध इतिहास के साथ-साथ अन्य चीज़ों के बारे में अपने सामान्य ज्ञान का प्रदर्शन किया। आरबीआई90 क्विज़ को भारत के वित्तीय पारिस्थितिकी तंत्र के बारे में युवा प्रतिभाओं को शामिल करने और शिक्षित करने के लिए डिज़ाइन किया गया था और यह वित्तीय साक्षरता फैलाने और

अर्थव्यवस्था में इसकी भूमिका के बारे में अधिक जागरूकता बढ़ाने के लिए आरबीआई की प्रतिबद्धता के अनुरूप है। इस कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण प्रतिभागियों और क्विज़मास्टर के बीच जीवंत बातचीत थी, जिसने प्रतियोगिता को शिक्षाप्रद और मनोरंजक दोनों बना दिया। छात्रों, शिक्षकों और गणमान्य व्यक्तियों सहित दर्शकों ने मौके पर ही क्विज़ में सक्रिय रूप से भाग लिया और रोमांचक माहौल का आनंद लिया।

आईआईटी, रुड़की की विजेता टीम, जिसमें तनय कपाड़िया और वेदांत द्विवेदी शामिल हैं, ने 6 दिसंबर 2024 को मुंबई में आयोजित होने वाले आरबीआई90 क्विज़ के राष्ट्रीय दौर में अपना स्थान सुरक्षित कर लिया है, जहाँ वे देश भर के सबसे प्रतिभाशाली लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करेंगे। इसके बाद टीम शहीद सुखदेव कॉलेज ऑफ बिजनेस स्टडीज, नई दिल्ली और लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, कपूरथला, पंजाब हैं, जिन्होंने क्रमशः दूसरा और तीसरा स्थान हासिल किया। शीर्ष तीन टीमों को क्रमशः 5 लाख रुपये, 4 लाख रुपये और 3 लाख रुपये का पुरस्कार मिलेगा। आरबीआई के कार्यपालक निदेशक नीरज निगम ने कहा कि आरबीआई90 क्विज़, रिजर्व बैंक की यात्रा और युवाओं को वित्तीय ज्ञान से सशक्त बनाने की उसकी प्रतिबद्धता का उत्सव है। इस तरह की पहल छात्रों के बीच वित्तीय क्षेत्र के बारे में जिज्ञासा और समझ को बढ़ावा देने और देश के भावी नेतृत्वों को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

मुख्यमंत्री ने महापुरुषों और शहीदों के आदर्शों पर चलने का किया आह्वान

जैन भगवती दीक्षा महोत्सव में भाग लिया, लोगों को समाज में धर्मनिरपेक्षता, सामाजिक समरसता और सांप्रदायिक सद्भावना को मजबूत करने का आह्वान किया

• **जालंधर ब्रीज.** मुबारीकपुर (मोहाली)

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने कहा कि पंजाब सरकार राज्य के विकास और जनता के कल्याण के लिए महान गुरुओं, संतों, महापुरुषों, पीरों-फकीरों और शहीदों के दिखाए मार्ग पर चल रही है। यहां पंजाब के राज्यपाल गुलाब चंद कटारिया की उपस्थिति में जैन भगवती दीक्षा महोत्सव के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि एक जननेता के रूप में यह उनका कर्तव्य है कि वे राज्य के हर नागरिक के हितों की रक्षा करें। उन्होंने कहा कि पंजाब एक पवित्र भूमि है, जहां विभिन्न धर्म, भाषाएं और सामाजिक वर्गों के लोग शांति और सद्भाव से रहते हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा कि उनको इस धरती की सेवा करने के लिए लोगों की ओर से बड़ा फतवा दिया गया है और इस नेक कार्य

के लिए उनकी ओर से कोई कमी नहीं छोड़ी जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा, "फूलों के विभिन्न रंग हर किसी की आंखों को सुकून देते हैं, और लोग इन्हें देखने के लिए उत्सुक रहते हैं। इसी प्रकार, हर समाज में प्रत्येक धर्म की सद्भावना और शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व, देश की प्रगति के लिए बेहद महत्वपूर्ण है।" जैन समुदाय के साथ अपने पुराने संबंधों को याद करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि उन्हें हमेशा जैन समुदाय के संतों का आशीर्वाद प्राप्त हुआ है।

आस पास घिरे हैं निगेटिव लोग? जानें अपनी सोच को सकारात्मक बनाने का तरीका

POSITIVE ENERGY

दुनिया में हर तरह की सोच वाले लोग हैं। नकारात्मक लोगों से घिरे होने के बावजूद अपनी सोच और जिंदगी को कैसे सकारात्मक बनाए रखें, बता रही हैं वीना आनंद...

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

शनल साइंस फाउंडेशन के मुताबिक दिन भर में हमारे मन में जितने विचार आते हैं, उसमें से 80 प्रतिशत नकारात्मक होते हैं। इतनी नकारात्मकताओं के बीच भी हम अपनी सकरात्मक सोच के बल पर जिंदगी के अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर ही लेते हैं। वैसे भी कहते हैं कि अच्छी सोच जीवन में सकारात्मकता को बढ़ाती है, इसलिए हमेशा बेहतर संभावनाओं के बारे में ही सोचना चाहिए। ये भी कहा जाता है कि हमारी सोच पर हमारी संगत का बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। ऐसे में हमेशा अच्छे और सकारात्मक विचारों वाले लोगों के साथ ही रहना चाहिए। असल में हमारे आस-पास हर विचारधारा के लोग होते हैं। कुछ लोग जीवन के प्रति इतना नकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं कि उन्हें दुनिया में सिवाय बुराई और कमियों के कुछ नजर ही नहीं आता है। ऐसे लोग हमेशा नाराज और शिकायत करते रहते हैं। इनके साथ समय बिताने का अर्थ अपनी ऊर्जा व्यर्थ करना होता है। वहीं दूसरी ओर ऐसे लोग भी होते हैं, जो विपरीत परिस्थितियों में भी कुछ अच्छा तलाश लेते हैं। ऐसे लोग हमेशा आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं। हालांकि आपको हमेशा सिर्फ अच्छा सोचने वाले लोग ही मिलें, यह तो संभव नहीं है। पर, दूसरों की नकारात्मकता से आप खुद को जरूर बचा सकती हैं:

सीमाएं तय करना है जरूरी

अकसर महिलाओं के ऊपर परिवार और समाज की अपेक्षाओं का इतना भारी दबाव होता है कि वह चाह कर भी खुद को व्यक्त नहीं कर पाती हैं। कभी परिवार की खुशी तो कभी समाज में मर्यादा बनाए रखने का दबाव उन्हें वह सब बर्दाश्त करने को भी मजबूर कर देता है, जो वह नहीं करना चाहती हैं। इससे ना केवल उनकी मानसिक शांति भंग होती है बल्कि जीवन के प्रति उत्साह भी खत्म होने लगता है। इसलिए अपनी सीमाएं निर्धारित करना बहुत जरूरी है। यदि कोई दोस्त या रिश्तेदार हमेशा उलाहना देने वाली या दुख भरी बातें ही करता है, तो उनसे मिलना-जुलना सीमित ही रखें। याद रखिए, हम किसी से बेहतर और ऊर्जावान महसूस करने के लिए मिलते हैं।

लेकिन सामने वाला व्यक्ति यदि हर समय ही नकारात्मक बातें करे, तो उससे किनारा कर लेने में ही भलाई है।

बनें संवेदनशील

अपनी मानसिक शांति बनाए रखने का अर्थ यह बिल्कुल नहीं है कि आप दूसरों की समस्याओं को लेकर असंवेदनशील बन जाएं। कभी-कभी सामने वाला वास्तव में बहुत कठिन हालातों से गुजर रहा होता है और किसी सहारे की तलाश में होता है। इसलिए संवेदनशील बनिए, ताकि संकट में पड़े किसी व्यक्ति से असभ्य व्यवहार करने के बजाय आप उसकी परेशानी को समझ सकें। आपका सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार आपकी मानसिक शांति बरकरार रखते हुए सामने वाले के लिए भी सहारे का काम करेगा।

संजोएं अपनी ऊर्जा

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, इसलिए समाज से अलग-थलग होकर रहना मुमकिन नहीं है। परिवार से लेकर जानकारों तक में कोई ना कोई ऐसा जरूर होता है, जिससे आपके विचार नहीं मिलते हैं। यदि आपका भी कोई ऐसा जानकार है जो हमेशा नकारात्मक बातें करता है, लेकिन आप उससे संबंध खत्म नहीं कर सकतीं, तो भी परेशान होने की जरूरत नहीं है। ऐसे लोगों से पूरी तरह नाता तोड़ने की बजाय मिलना कम कर दें। नकारात्मक लोग आपकी ऊर्जा को अपने विचारों से हानि पहुंचा सकते हैं। ऐसे लोगों से मिलने के बाद बेहद थका हुआ और निस्तेज महसूस होता है। इससे बचने के लिए जहां तक संभव हो सिर्फ किसी पारिवारिक या सामाजिक समारोह में ही ऐसे लोगों से मिलें।

सुनने की आदत डालें

एक अच्छा श्रोता संवेदनशील होते हुए भी अपनी मानसिक शांति बनाए रख सकता है। जब भी किसी से बात करें तो बिना बीच में बोले पूरी तसल्ली से सामने वाले की बात सुनें। लेकिन ऐसा करते समय स्वयं भी सचेत रहें क्योंकि आपको सामने वाले व्यक्ति की बात तो सुननी है, लेकिन उसके प्रभाव में नहीं आना है। बातचीत के दौरान अचानक अपनी प्रतिक्रिया देना सामने वाले को और ज्यादा परेशान कर सकता है। जबकि सिर हिलाना, आंखों में देखकर बात करना और सकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल सामने वाले व्यक्ति को विश्वास दिलाता है कि आप उसकी परेशानी समझ रही हैं। याद रखिए, आपके व्यवहार में ठहराव ही आपकी मानसिक शांति को बनाए रखने की चाबी है।

कोई शौक अपनाएं

तनाव से दूर रहने और मानसिक सुकून के लिए कुछ ऐसा करें, जिससे आपको खुशी मिले। बागवानी करना, सैर पर जाना, अपनी पसंद का संगीत सुनना, डांस करना डायरी लिखना या कोई किताब पढ़ने जैसा आप कुछ भी ऐसा कर सकती हैं, जिससे आपको खुशी का अनुभव हो। अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करते हुए प्राणायाम करना एक ऐसा प्रभावशाली तरीका है जो विपरीत परिस्थितियों में भी आपके मन को शांत रखेगा।

आजमाएं ये भी

- बिना पूरी बात जानें किसी के प्रति अपनी राय ना बनाएं।
- यदि बात बहस में बदल रही हो तो अपना ध्यान किसी और काम में लगाने का प्रयास करें।
- दूसरों की आलोचना करने से बचें।
- पीठ पीछे किसी की चुगली ना तो सुनें और ना ही उसका हिस्सा बनें।
- बात को तूल देने के बजाय उसके समाधान के बारे में विचार करें।

FITNESS

चलना क्यों है बेस्ट एक्सरसाइज, इससे हार्ट हेल्थ पर कैसे होता है असर?

पैदल चलने को एक बेस्ट एक्सरसाइज माना जाता है, लेकिन क्या आपको इसका कारण पता है? नहीं, तो आइए जानते हैं, इसी के साथ ये भी जानेंगे कि वॉकिंग से हार्ट हेल्थ पर क्या असर होता है?

• **जालंधर ब्रीज .** फीचर

इन दिनों ज्यादातर एक्सपर्ट्स वॉकिंग को बेस्ट एक्सरसाइज बताते हैं। कुछ लोगों की रोजाना की लाइफस्टाइल इतनी ज्यादा खराब है कि वह जंक फूड बहुत ज्यादा खाते हैं और कुछ को बिजी लाइफ के चलते एक्सरसाइज का समय ही नहीं मिलता। ऐसे में एक्सपर्ट्स का मानाना है कि रोजाना 20 से 30 मिनट की वॉक आपकी ओवरऑल हेल्थ के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद हो सकती है। यहां जानिए वॉकिंग क्यों है बेस्ट एक्सरसाइज और इससे हार्ट हेल्थ पर क्या असर होता है?

चलना क्यों है बेस्ट एक्सरसाइज?

- रोजाना सिर्फ 30 मिनट पैदल चलकर आप कम से कम 200 कैलोरी बर्न कर सकते हैं। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो ये सबसे अच्छी एक्सरसाइज है।
- अध्ययनों से पता चलता है कि जो लोग तेज स्पीड से चलना जैसे एरोबिक एक्सरसाइज करते हैं, उनमें नाक बहना, खांसी और गले में खराश जैसी ऊपरी श्वसन संबंधी समस्याएं होने की संभावना कम होती है।
- जोड़ों को सहारा देने के लिए अपनी मांसपेशियों को चिकना और मजबूत बनाने के लिए चलना सबसे अच्छी एक्सरसाइज है। रोजाना चलने का फायदेमंद होता है। यह आपके घुटनों और कूल्हों के साथ जोड़ों में दर्द को कम करता है।
- रिपोर्ट्स कहती हैं कि दिन में टहलने से आपको गहरी नींद मिलती है। साथ ही आपको जल्दी सो ने में मदद मिलती है। लंच ब्रेक के समय सिर्फ 20 मिनट की सैर अच्छी नींद पाने के लिए काफी है।
- प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए भी वॉकिंग अच्छी है। यह मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत करके डिलीवरी के समय होने वाली समस्याओं को कम करता है।
- चलने से एंडोर्फिन नामक हैप्पी हार्मोन के उत्पादन में सुधार होता है। ये 'फील गुड' केमिकल निश्चित रूप से आपके मूड को अच्छा कर सकते हैं। इसी के साथ ये आपकी एनर्जी के लेवल को कम से कम 12 घंटे तक बढ़ा सकते हैं।

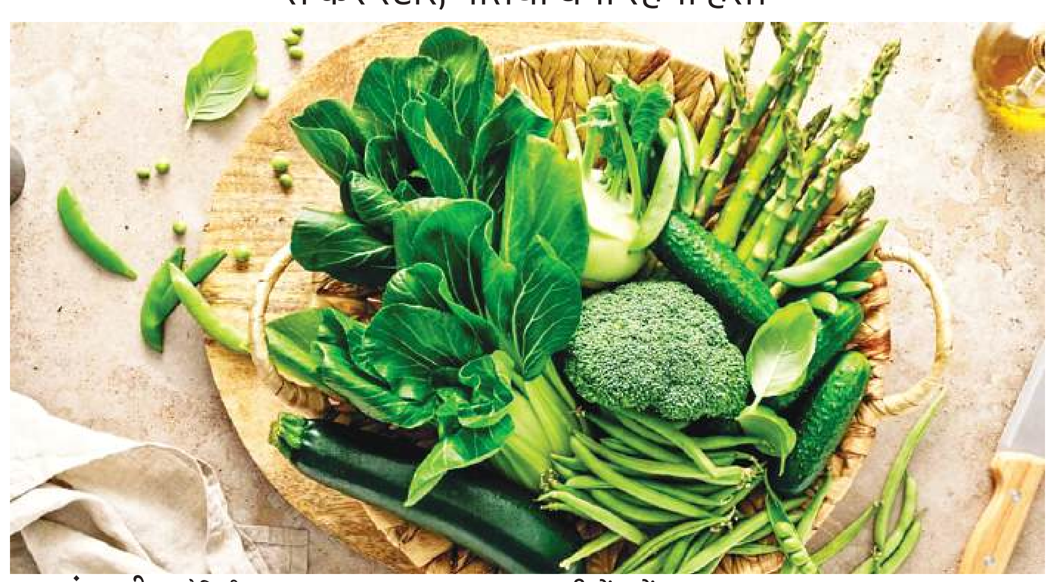
पैदल चलने से हार्ट हेल्थ पर कैसे होता है असर?

रोजाना चलने से ब्लडप्रेशर कम करने और हार्ट से जुड़ी बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद मिलती है। रिपोर्ट्स कहती हैं कि दिन में 30 मिनट तक तेज चलने से दिल से जुड़ी समस्याओं का खतरा कम हो सकता है। यह सर्कुलेशन में सुधार करता है, जो आपकी आर्टरीज में प्लाक को रोकने में मदद करता है, जिससे आपके दिल को मजबूत रहने में मदद मिलती है।

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

हरा साग फ्रिज में रखते ही पीला पड़ जाता है तो इस तरह करें स्टोर, बना रहेगा फ्रेश

हरा साग घर में लाते ही पीला पड़ना शुरू हो जाता है तो इस तरह से करें स्टोर, पत्तियां बनी रहेंगी हरी।



• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

सर्दियों का सीजन हरे साग के बिना अधूरा लगता है। सरसो, राई, मेथी, बथुआ, चौलाई, पालक जैसी पत्तेदार सब्जियां बिल्कुल फ्रेश मार्केट में मिलती है। जो ना केवल खाने में टेस्टी लगती है बल्कि हेल्थ के लिए भी फायदेमंद होती है। लेकिन इन हरी पत्तेदार सब्जियों को घर लाकर स्टोर करना मुश्किल लगता है क्योंकि अगले दिन से ही ये पीली पड़ने लगती है या फिर मुरझा जाती है। अगर आप चाहती हैं कि आपकी हरी पत्तेदार सब्जियों का स्वाद बिल्कुल ना बिगड़े। तो स्टोर करने के लिए इन कमाल के टिप्स को याद रखें।

हरी सब्जियों को स्टोर करने का आसान तरीका

कॉटन कपड़े में लपेटकर रखें

हरी पत्तेदार सब्जियों को अगर फ्रेश बनाकर रखना चाहती हैं तो गीले कॉटन के कपड़े में लपेटें और फिर फ्रिज में रखें। ऐसा करने से पत्ते पीले नहीं पड़ते हैं और फ्रेश बने रहते हैं। अगर मेथी, बथुआ के पत्ते गीले हैं तो सूखे कॉटन के कपड़े मे लपेटें। ऐसा करने से कपड़ा नमी सोखेगा और पत्ते फ्रेश बने रहेंगे।

पानी में रखें

हरे पत्तों की डंठल या जड़ को पानी में डुबोकर रखने से भी पत्ते फ्रेश बने रहते हैं। एक से दो दिनों तक पत्तों में फ्रेशनेस दिखती है।

जड़ को हटाकर रखें

हरे साग को ज्यादा दिनों तक फ्रेश बनाकर रखना है तो हमेशा मिट्टी वाली जड़ को काटकर पत्तों को छांटकर रखें। ऐसा करने से पत्ते ज्यादा दिन तक टिके रहते हैं और खराब नहीं होते। जड़ में मिट्टी और बैक्टीरिया के अंश होते हैं जो पत्तों को जल्दी खराब करना शुरू कर देते हैं।

जूट में लपेटकर रखें

मार्केट में जूट के झोले आसानी से मिल जाते हैं। इन बैग में हरे साग को लपेटकर फ्रिज में रखा जाए तो भी हरे साग के पत्ते जल्दी से सड़ते नहीं है और फ्रेश बने रहते हैं।

एयर टाइट डिब्बे में रखें

प्लास्टिक के कंटेनर में पत्तों को धोकर साफ करके रखा जा सकता है। इससे हरा साग तीन से चार दिन तक आसानी से खराब नहीं होता है और फ्रेश बना रहता है।

कहीं आपके बच्चे में तो नहीं आ गई असुरक्षा की भावना, रखें इन बातों का ध्यान

जालंधर ब्रीज (फीचर) . एक निर्धारित दिनचर्या पूर्वानुमान देती है। यह तरीका आपके बच्चे को सुरक्षित महसूस करने में मददगार साबित हो सकता है। खाना, सोना, खेलना सरीखे कामों के लिए एक दिनचर्या बनाइए। जिससे बच्चे को मालूम होगा कि आगे क्या होने वाला है। यह बच्चे में स्थिरता व विश्वास को बढ़ाने में मददगार होगा।

सिखाएं स्वीकारना

बच्चा शांत दिखे तो उससे बात करें। घुमाकर उससे बातें करने से बेहतर होगा कि आप सीधे, खुलकर और आसान शब्दों में उससे बात करें। ऐसा करने से आप दोनों के रिश्ते में भी मजबूती आएगी। बच्चे की जिज्ञासाओं पर प्रतिकूल प्रतिक्रिया देने की जगह उसके सवालों के जवाब देने का प्रयास करें।

Parenting

उनके बेबाक सवालों पर असहज होने की जगह उनकी उम्र के हिसाब से सवालों का जवाब देने की कोशिश कीजिए। उन्हें सहज रखिए। आपका यह बर्ताव बच्चे को अपनी परेशानियों को आप से साझा करने के लिए प्रेरित करेगा।

बनें रोल मॉडल

बच्चे गीली मिट्टी से होते हैं। वह आपको देखकर सीखते हैं। आप अपने बच्चों को कुछ ऐसा नहीं सिखा सकतीं, जो आप नहीं करतीं। माता-पिता के तौर पर यह आपकी जिम्मेदारी है कि आप अपने लाडले के लिए एक अच्छा रोल मॉडल बनें, उन्हें यह सिखाएं कि अपनी भावनाओं को कैसे संभालना है। उन्हें स्वस्थ तरीके से अपने गुस्से और हताशा को नियंत्रित करना सिखाएं। बकौल स्मिता, आप उन्हें अपने या अपनों के उदाहरण देकर भी भावनाओं पर नियंत्रण करना सिखा सकती हैं। यदि आप अपने बच्चे की नकारात्मक भावनाओं या अभिव्यक्ति से उत्तेजित हो जाती हैं, तो बेहतर होगा कि खुद को शांत करके ही उसे संभालें।

बनाएं सशक्त

बच्चे में सुरक्षा की भावना को बढ़ाने के लिए उसे शारीरिक, मानसिक, समाजिक हर तरीके से सशक्त बनाने के जिम्मेदारी आपकी है। उन्हें मजबूत बनाइए ताकि वह खुद की हिफाजत खुद से कर सकें। उन्हें समय-समय पर बातों-बातों में आत्मरक्षा के गुर सिखाइए। उन्हें अच्छे और बुरे स्पर्श के बारे में भी खुलकर बताएं। उन्हें खुद खेलने, दोस्त चुनने आदि की आजादी दीजिए। विषम परिस्थितियों से उन्हें अपने तरीके से निपटने दीजिए।

-शेष अगले अंक में...

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

आंखों ही नहीं बालों के लिए भी वरदान है गाजर, जानें 5 तरह के हेयर मास्क बनाने का तरीका

HEALTH

गाजर यों तो आंखों की सेहत का रखवाला माना जाता है। पर, इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व बालों के लिए भी रामबाण साबित हो सकते हैं। बालों की सेहत सुधारने के लिए गाजर का कैसे करें इस्तेमाल, बता रही हैं एक्सपर्ट

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

हम सब अपने बालों को मजबूत, चमकदार और घना बनाने के लिए काफी सारा समय और पैसा खर्च करते हैं। पर, यह भूल जाते हैं कि कई दफा सैलून के ट्रीटमेंट्स की तुलना में घरेलू नुस्खे ज्यादा प्रभावी साबित होते हैं। बालों के लिए एक ऐसा ही घरेलू नुस्खा है, गाजर का इस्तेमाल। गाजर में विटामिन- ए, बी 1, बी 2, बी 3, बी 6, विटामिन-के, विटामिन-सी, फाइबर, पोटैशियम, आयरन, जिंक, बीटा-कैरोटिन और एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं। ये सभी पोषक तत्व त्वचा और बालों की सेहत के लिए बहुत ज्यादा उपयोगी माने जाते हैं। जर्नल ऑफ फूड साइंस एंड टेक्नोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन के मुताबिक गाजर में बायोटीन नाम का पोषक तत्व भी पाया जाता है, जो बालों की सेहत को अच्छा बनाता है।

यों मिलता है बालों को लाभ

गाजर में पाया जाने वाला विटामिन-ए स्कैल्प को जरूरी नमी प्रदान करके बालों का झड़ना कम करता है। क्लीनिकल केस रिपोर्ट्स नाम की पत्रिका में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक शरीर में विटामिन-ए की कमी से बाल रूखे और पतले हो सकते हैं। गाजर को डाइट का हिस्सा बनाकर बालों की सेहत को दोबारा सेहतमंद बनाया जा सकता है। वहीं गाजर में पाया जाने वाला बायोटीन विटामिन-ए के साथ मिलकर केराटीन के निर्माण को बढ़ावा देता है। गाजर से मिलने वाला विटामिन-सी और ई बालों को जड़ से मजबूत बनाता है। ये पोषक तत्व बालों की जड़ों में रक्तसंचार को बढ़ाकर पोषक तत्वों को सोखने की बालों की क्षमता को भी बढ़ाते हैं। गाजर का एंटी-इंफ्लामेट्री गुण जहां डैंड्रफ की समस्या को दूर भगाता है, वही गाजर और इसका तेल ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस को कम करके असमय बालों के सफेद होने की समस्या पर वार करता है।

बालों में यों करें इस्तेमाल

गाजर से तरह-तरह के हेयर मास्क बनाकर अपने बालों को पोषण का उपहार दे सकती हैं। कैसे बनाएं ये हेयर मास्क, आइए जानें :

सामग्री : गाजर : 1 · ऑलिव ऑयल: 2 चम्मच · प्याज: 1 · नीबू का रस: 2 चम्मच

विधि : प्याज का छिलका छील लें। गाजर और प्याज को छोटे टुकड़ों में काट लें और ग्राइंडर में डालकर पीस लें। इस मिश्रण में नीबू का रस और ऑलिव ऑयल डालकर मिलाएं और बालों में लगाएं। 15 मिनट के बाद शैंपू कर लें।

सामग्री : · गाजर: 2 · एवोकाडो: 1/2 · शहद: 2 चम्मच

विधि : गाजर और एवोकाडो को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें। ब्लेंडर में डालकर बारीक पेस्ट तैयार कर लें। इस पेस्ट में दो चम्मच शहद डालकर अच्छी तरह से फेंट लें। इस मास्क को अपने सिर की त्वचा और बालों में लगाएं और हल्के हाथों से मालिश करें। आधे घंटे बाद शैंपू कर लें।

सामग्री : · गाजर: 1 · नारियल तेल: 2 चम्मच

विधि : गाजर को छोटे टुकड़ों में काटकर ग्राइंडर में पेस्ट तैयार कर लें। गाजर के पेस्ट में नारियल का तेल डालकर अच्छी तरह से मिलाएं और स्काल्प व बालों में अच्छी तरह से लगाएं। 20 मिनट के बाद शैंपू कर लें।

सामग्री : · गाजर: 2 · पपीता के टुकड़े: 5 · दही: 2 चम्मच

विधि : ग्राइंडर में सभी सामग्री को डालकर बारीक पेस्ट तैयार कर लें। बालों और स्काल्प में अच्छी तरह से लगाएं। आधे घंटे बाद शैंपू कर लें।

सामग्री : · गाजर: 1 · दही: 2 चम्मच · केला: 1

विधि : केले का छिलका छील लें और छोटे टुकड़ों में काट लें। गाजर को भी छोटे टुकड़ों में काटें। दही के साथ इन दोनों को ग्राइंडर में डालें और बारीक पेस्ट तैयार कर लें। स्काल्प और बालों में इसे अच्छी तरह से लगाएं और सिर में शावर कैप पहन लें। आधे घंटे बाद शैंपू कर लें।

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।

बुजुर्ग इंजीनियर को बिना पकड़े 19 दिन तक बनाए रखा 'बंधक', ठगे 10 करोड़; आखिर क्या है ये डिजिटल अरेस्ट

डिजिटल अरेस्ट एक नई प्रकार की साइबर ठगी है, जिसमें ठग किसी व्यक्ति को मानसिक और डिजिटल रूप से बंधक बनाने का प्रयास करते हैं। विस्तार से जानिए कैसे बचें।

• **जालंधर ब्रीज** . देश

एक 77 वर्षीय रिटायर इंजीनियर ने डिजिटल धोखाधड़ी के शिकार होने के बाद अपनी पूरी जमा पूंजी गवां दी। पीड़ित ने बताया कि यह धोखाधड़ी उनके साथ 25 सितंबर से 14 अक्टूबर के बीच हुई, जिसमें उन्हें मानसिक रूप से बंधक बनाकर उनके बैंक खातों से 10.3 करोड़ रुपये की रकम तीन बार में ट्रांसफर कराई गई।

बुजुर्ग ने बताया कि यह मामला एक फोन कॉल से शुरू हुआ, जिसमें कॉलर ने दावा किया कि उनकी आधार कार्ड जानकारी का इस्तेमाल करते हुए मुंबई से चीन भेजा गया एक पार्सल लौट आया है। जब उन्होंने पार्सल भेजने से इनकार किया, तो उन्हें एक वीडियो कॉल के जरिए मुंबई पुलिस के कथित अधिकारी से कनेक्ट किया गया।

धोखाधड़ी का तरीका

एक रिपोर्ट के मुताबिक, वीडियो कॉल पर एक व्यक्ति ने मुंबई पुलिस के प्रतीक चिन्ह के सामने बैठकर खुद को पुलिस अधिकारी बताया। उसने बुजुर्ग को यह विश्वास दिलाया कि उनके आधार कार्ड का दुरुपयोग हुआ है और इसे सत्यापित करने के लिए उनकी बैंक डिटेल चाहिए। बाद में, कॉल को एक अन्य व्यक्ति को ट्रांसफर किया गया, जिसने खुद को वरिष्ठ सीबीआई अधिकारी बताया।

कथित सीबीआई अधिकारी ने बुजुर्ग से कहा कि वे मामले को गोपनीय रखें और किसी को न बताएं, यहां तक कि अपने परिवार को भी नहीं। उन्हें कई दस्तावेज दिखाए गए, जिसमें एक कथित आधार कार्ड जानकारी और एक आदेश था जिसमें देश छोड़ने पर रोक लगाई गई थी। पीड़ित ने कहा, "उन्होंने मुझे डराया कि मेरा फोन सर्विलांस पर है और मेरे बच्चों पर भी कार्रवाई हो सकती है। मुझे विश्वास दिलाया गया कि यह जांच चल रही है और मैं किसी से बात नहीं कर सकता।"

25 सितंबर से 14 अक्टूबर तक, पीड़ित से तीन बार में 10.3 करोड़ रुपये ट्रांसफर कराए गए। 14 अक्टूबर को, ठगों ने उनके भाई का नाम घसीटा, जिसके बाद वे अपने भाई से मिलने गए। उनके भाई ने उन्हें यह एहसास दिलाया कि वे धोखाधड़ी का शिकार हो रहे हैं।

पुलिस में शिकायत दर्ज

इसके बाद, पीड़ित ने रोहिणी साइबर सेल में शिकायत दर्ज कराई। उन्होंने बताया कि घटना के बारे में बात करने में भी डर लगा, क्योंकि ठगों ने उनके परिवार को भी नुकसान पहुंचाने की धमकी दी थी। फिलहाल, दिल्ली पुलिस की IFSO इकाई मामले की जांच कर रही है, लेकिन अभी तक कोई बड़ी सफलता नहीं मिली है। साइबर सेल ने लोगों से अपील की है कि वे अनजान कॉल्स पर भरोसा न करें और अपनी निजी जानकारी साझा करने से बचें। यह घटना डिजिटल ठगी के बढ़ते मामलों की गंभीरता को दर्शाती है।

डिजिटल अरेस्ट क्या है?

डिजिटल अरेस्ट एक नई प्रकार की साइबर ठगी है, जिसमें ठग किसी व्यक्ति को मानसिक और डिजिटल रूप से बंधक बनाने का प्रयास करते हैं। इसमें ठग झूठे दावे करते हैं, जैसे कि कोई कानूनी मामला दर्ज होना, मनी लॉन्ड्रिंग का आरोप लगाना, या आपके आधार कार्ड और बैंक डिटेल्स के गलत इस्तेमाल की शिकायत। वे अपने आपको पुलिस, सीबीआई, या किसी अन्य सरकारी एजेंसी का अधिकारी बताकर डर पैदा करते हैं और पीड़ित को अपनी बातों में फंसा लेते हैं।

इस प्रक्रिया में ठग क्या करते हैं?

वीडियो कॉल या नकली दस्तावेज दिखाकर पीड़ित को झूठे मामलों में फंसाने की धमकी देते हैं।

पीड़ित से उनकी व्यक्तिगत और वित्तीय जानकारी मांगते हैं।

पैसे ट्रांसफर करने या बैंक खाते की डिटेल देने के लिए दबाव डालते हैं।

घटना को गोपनीय रखने और किसी से भी चर्चा न करने की चेतावनी देते हैं।

डिजिटल अरेस्ट से कैसे बचें?

डिजिटल अरेस्ट जैसे साइबर अपराधों से बचने के लिए निम्नलिखित सावधानियां बरतें :

- अनजान कॉल और मैसेज से सावधान रहें:
- किसी भी अनजान नंबर से आए कॉल या मैसेज का तुरंत जवाब न दें।
- कॉल करने वाले की पहचान की पुष्टि किए बिना कोई जानकारी साझा न करें।
- सरकारी एजेंसियों की पहचान जांचें:
- यदि कोई खुद को पुलिस या सरकारी अधिकारी बताता है, तो उसकी पहचान जांचें।
- संबंधित एजेंसी की आधिकारिक वेबसाइट से उनके नंबर पर कॉल करके जानकारी सत्यापित करें।
- निजी जानकारी गोपनीय रखें:
- आधार, पैन कार्ड, बैंक खाते और पासवर्ड जैसी निजी जानकारी साझा न करें।
- अगर कोई व्यक्ति बैंक खाते की जानकारी मांगता है, तो सतर्क रहें।
- नकली दस्तावेज़ों पर विश्वास न करें:
- ठग अक्सर नकली आदेश पत्र, आधार कार्ड जानकारी, या फर्जी वॉरंट दिखाते हैं। ऐसे दस्तावेज़ों की सच्चाई की जांच करें।
- दूसरों से सलाह लें:
- यदि कोई व्यक्ति गोपनीयता बनाए रखने की शर्त रखता है, तो सतर्क रहें।
- परिवार के किसी सदस्य, मित्र, या वकील से चर्चा करें।
- साइबर सेल से संपर्क करें:
- किसी भी संदिग्ध कॉल या गतिविधि के बारे में तुरंत साइबर पुलिस को सूचित करें।
- साइबर क्राइम पोर्टल (www.cybercrime.gov.in) पर शिकायत दर्ज करें।
- ऑनलाइन गतिविधियों को सुरक्षित रखें:
- मोबाइल या लैपटॉप में एंटीवायरस सॉफ़्टवेयर रखें।
- पासवर्ड को मजबूत और गोपनीय रखें।
- अगर धोखाधड़ी हो जाए तो क्या करें?

तुरंत अपनी बैंक शाखा और साइबर सेल को जानकारी दें।

- सभी लेन-देन को ब्लॉक करें।
- पुलिस में शिकायत दर्ज करें।
- मानसिक रूप से शांत रहें और समस्या को हल करने के लिए सही कदम उठाएं।
- डिजिटल अरेस्ट जैसे साइबर अपराधों से बचने के लिए सतर्कता और जागरूकता सबसे महत्वपूर्ण है। याद रखें, कोई भी सरकारी एजेंसी फोन कॉल पर निजी जानकारी नहीं मांगती।

डॉ. मनसुख मांडविया ने 'विकसित भारत युवा नेता संवाद', पुनर्कल्पित राष्ट्रीय युवा महोत्सव 2025 की घोषणा की

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली). केंद्रीय युवा कार्यक्रम और खेल मंत्री श्री मनसुख मांडविया ने आज नई दिल्ली में आयोजित एक संवाददाता सम्मेलन में परिवर्तनकारी पुनर्कल्पित राष्ट्रीय युवा महोत्सव 2025 की घोषणा की। भारत के भविष्य को गढ़ने में युवाओं की भागीदारी बढ़ाने के प्रधानमंत्री की भविष्यदृष्टि को प्रतिध्वनित करते हुए पुनर्कल्पित महोत्सव को "विकसित भारत युवा नेता संवाद" नाम दिया गया है। यह ऊर्जस्वी मंच युवा भारतीयों को विकसित भारत की भविष्य योजना पूरा करने की दिशा में अपने विचार और दृष्टिकोण प्रस्तुत करने में सहायक होगा।

विकसित भारत युवा नेता संवाद के प्रमुख उद्देश्यों का उल्लेख करते हुए डॉ. मांडविया ने कहा कि महोत्सव का उद्देश्य युवा प्रतिभाओं की पहचान कर उनकी विशिष्टता में वृद्धि करना और विकसित भारत के लिए उन्हें अपने विचारों को शामिल करने का मंच प्रदान करना है। युवाओं के लिए सबसे प्रमुख आकर्षण प्रधानमंत्री से सीधे बातचीत करने और भारत का भविष्य गढ़ने में अपने विचार शामिल कराने का अवसर होगा। इससे राजनीति और नागरिक जीवन में युवाओं की भागीदारी बढ़ेगी।

श्री मांडविया ने इस वर्ष के विकसित भारत युवा नेता संवाद के मुख्य उद्देश्यों का उल्लेख करते हुए कहा कि इस वर्ष के महोत्सव में विचारपूर्वक दो प्रमुख लक्ष्य निर्धारित किये गये हैं। पहला, माननीय प्रधानमंत्री के स्वतंत्रता दिवस संबोधन में गैर-राजनीतिक पृष्ठभूमि वाले 1 लाख युवाओं को जोड़ने के आह्वान के अनुरूप नये युवा नेताओं को तैयार करना है। राष्ट्रीय युवा महोत्सव का उद्देश्य नेतृत्व क्षमतावान युवा प्रतिभाओं की पहचान और उनकी विशिष्टताओं को संवारना है ताकि उन्हें माननीय प्रधानमंत्री के समक्ष विकसित भारत के लिए अपने विचारों और दृष्टिकोण को साझा करने का मंच प्रदान किया जा सके।

दूसरा उद्देश्य पारदर्शी और लोकतांत्रिक, योग्यता-आधारित चयन प्रणाली के माध्यम से विकसित भारत के निर्माण में युवाओं का सार्थक योगदान सुनिश्चित करना है। यह पहल भारत की प्रगति और विकास को आगे बढ़ाने के लिए अगली पीढ़ी को सशक्त बनाने की सरकार की प्रतिबद्धता दर्शाती है।

डॉ. मांडविया ने युवा शक्ति की क्षमता का विकसित भारत के निर्माण में उपयोग की सरकार की प्रतिबद्धता की पुनः पुष्टि करते हुए सभी योग्य युवाओं से इस ऐतिहासिक संवाद में भाग लेने का आह्वान किया।

विकसित भारत युवा नेता संवाद पुनर्कल्पित राष्ट्रीय युवा महोत्सव है, जिसमें भारत के भविष्य को आकार देने में युवाओं की भागीदारी प्रेरित करने की चार चरणीय प्रतियोगिता शामिल है।

पहला चरण : विकसित भारत प्रश्नोत्तरी

इसके अंतर्गत मेरा युवा भारत (एमवाई भारत) प्लेटफॉर्म पर 25 नवंबर 2024 से 5 दिसंबर 2024 तक आयोजित होने वाले डिजिटल क्विज में 15 वर्ष से 29 वर्ष की आयु के युवा भाग लेंगे। इसमें प्रतिभागियों के ज्ञान और भारत की उल्लेखनीय उपलब्धियों के बारे में उनकी जानकारी की परीक्षा होगी।

दूसरा चरण : निबंध और ब्लॉग लेखन

इसमें पिछले चरण के विजेता लगभग 10 चुने गए विषयों जैसे 'विकसित भारत के लिए तकनीक', 'विकसित भारत के लिए युवाओं को सशक्त बनाना' आदि पर निबंध प्रस्तुत करेंगे, जिसमें राष्ट्रीय विकास के प्रति उनके विचार परिलक्षित होंगे। यह प्रतियोगिता एमवाई भारत प्लेटफार्म पर भी आयोजित की जाएगी।

आईएफएफआई 2024 में भव्य प्रीमियर और रेड-कार्पेट लाइन-अप दर्शकों का भरपूर मनोरंजन करेंगे

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली). 55वां भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (आईएफएफआई) बहुप्रतीक्षित गाला प्रीमियर और रेड कार्पेट आयोजनों के साथ दर्शकों को लुभाने के लिए पूरी तरह तैयार है। यह महोत्सव सिनेमाई कलात्मकता, वैश्विक सिने प्रतिभा को सामने लाने और असाधारण कथा को चित्रपट के माध्यम से कहने का शानदार आयोजन है। इस भव्य तीसरे संस्करण के साथ, आईएफएफआई 2024 दर्शकों को एक अविस्मरणीय अनुभव के लिए मंच प्रदान करेगा और सिनेमा प्रेमियों को अपने साथ जोड़ेगा। इस वर्ष के गाला प्रीमियर लाइन-अप में दर्शकों के लिए कई आकर्षण होंगे, जिसमें चुनी हुई फिल्में, वेब सीरीज़ और वृत्तचित्र दिखाए जाएंगे।

2024 के गाला प्रीमियर में विभिन्न शैलियों, भाषाओं और संस्कृतियों की फिल्में प्रदर्शित की जाएंगी। इन फिल्मों में नौ विश्व प्रीमियर, चार एशिया प्रीमियर, एक भारत प्रीमियर और एक विशेष शोकेस होगा।

रोमांचक क्राइम थ्रिलर से लेकर दिल छू लेने वाले पारिवारिक ड्रामा और विचारोत्तेजक सामाजिक कथ्यों पर आधारित इस साल का फिल्म लाइनअप हर सिनेमा प्रेमी को लुभाएगा। हिंदी, अंग्रेजी, मराठी, मलयालम और तेलुगु सहित कई भाषाओं की विशेष फिल्मों का प्रदर्शन आईएफएफआई 2024 को वैश्विक और क्षेत्रीय सिनेमा के समावेशी उत्सव के तौर पर स्थापित करेगा।

समारोह की उल्लेखनीय फिल्मों में द पियानो लेसन, जीरो से रिस्टार्ट, साली मोहब्बत, स्नोफ्लावर, पुणे हाईवे, हज़ार वेला शोले पहिला मानुष, द मेहता बॉयज़, जब खुली किताब, हिसाब बराबर, मिसेज, फार्मा, विकटकवि, हेडहंटिंग टू बीटबॉक्सिंग, मोआना 2 और द राणा दग्गुबाती शो शामिल हैं। ये फिल्में उत्कृष्टता की सीमाओं से परे पहुंचाने वाली, कहानी सुनाने के नए प्रारूप प्रदर्शित करने वाली और विशद अनुभवों की समृद्ध चित्रयवनिका के प्रति आश्वस्त कराती हैं तथा सिनेमा की एकजुटता और प्रेरक शक्ति को दर्शाती है। आईएफएफआई 2024 का रेड कार्पेट इवेंट्स सितारों की चमक से लोगों को चकाचौंध कर देगा जहां फिल्म जगत के जाने-माने फिल्म निर्माता, अभिनेता-अभिनेत्री और फिल्मी दिग्गज अपनी मौजूदगी की छठा बिखेरेंगे। इस महोत्सव में सिनेमा के दिग्गजों और उभरते सितारों से भरी कई शाम चमक-दमक और ग्लैमर से भरे अविस्मरणीय पल होंगे। राणा दग्गुबाती, विधु विनोद चोपड़ा, सान्या मल्होत्रा, विक्रांत मैसी, आर माधवन, एआर रहमान और सौरभ शुक्ला जैसी जानी-मानी फिल्मी हस्तियां रेड कार्पेट पर चलेंगी और सिनेमा के जादू बिखेरेंगी। इस जश्न में फिल्म उद्योग के लोगों और मीडिया का जमावड़ा रहेगा। रेड कार्पेट सेगमेंट आईएफएफआई का सबसे बहु-प्रतीक्षित आयोजनों में से एक है, जो फिल्म प्रशंसकों को पसंदीदा सितारों और फिल्म निर्माताओं के करीब आने का अनूठा अवसर प्रदान करता है। तड़क-भड़क के हाई फैशन के साथ ही यह प्रतिभा, रचनात्मकता और सिनेमा के सांस्कृतिक महत्व को उजागर करने का भी मौका होता है। पिछले कुछ वर्षों में, गाला प्रीमियर आईएफएफआई की विरासत की पहचान बन गए हैं। उत्कृष्ट सिनेमा के प्रदर्शन के साथ ही ये फिल्म की कलात्मकता और प्रतिभा का संयोजन प्रस्तुत करता है। यही विशिष्टता फिल्मी दुनिया को परिभाषित करती है।

औद्योगिक क्षेत्र में भारत तीन नए फाइबर पर कर रहा कार्य : केंद्रीय कपड़ा मंत्री गिरी राज सिंह

जालंधर ब्रीज (पानीपत). भारत सरकार के कपड़ा मंत्री गिरी राज सिंह ने सोमवार को औद्योगिक क्षेत्र की विभिन्न इकाईयों का दौरा करने के बाद सैक्टर 25 में हैंडलूम एक्सपोर्ट प्रमोशन कॉन्सिल व पानीपत एक्सपोर्ट एसोसिएशन की संयुक्त बैठक में औद्योगिक इकाईयों के संचालकों को संबोधित करते हुए कहा कि भारत तीन नए फाइबर पर कार्य कर रहा है आने वाले समय में इसका इंडस्ट्री को लाभ पहुंचेगा।

कपड़ा मंत्री ने कहा कि आज देश -दुनिया में नये नये डिजाइन का वातावरण है। एक बार जो डिजाइन मार्केट में दिखाई देता है बहुत जल्दी लुप्त हो जाता है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में अपने डिजाइन को लेकर कार्य किया जा रहा है। बैठक में उपस्थित औद्योगिक इकाईयों के संचालकों ने औद्योगिक इकाईयों में आ रही समस्याओं से संबधित मांग पत्र भी मंत्री के समक्ष रखा जिस पर उन्होंने राज्य सरकार व स्थानीय इकाइयों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक करने के बाद इस पर कार्यवाही करने का आश्वासन दिया।

कपड़ा मंत्री ने कहा कि आज दुनिया में फास्ट फैशन का जमाना है। पानीपत में भी इस दिशा में कितनी इकाईयां कार्य कर रही है इसकी जानकारी भी उन्होंने इंडस्ट्री संचालकों से मांगी। उन्होंने कहा कि औद्योगिक नगरी में हैंडलूम का अच्छा खासा कारोबार है। इसे ओर बढ़ाने की तरफ ध्यान देना होगा। उन्होंने चेन्नई का उदाहरण देते हुए कहा कि इस क्षेत्र में आगे बढने के लिए प्रचार प्रसार व क्षेत्र से जुड़े डिप्लोमा शुरू करने की आवश्यकता है। हमें समय के साथ चलना होगा तभी हम आगे बढ़ सकते है। दुनिया में इस क्षेत्र से जुड़ी नित नई नई मांगे हैं जिनके लिए हमें और ज्यादा जोर देना होगा।

कपड़ा मंत्री ने कहा कि भारत सरकार ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में औद्योगिक इकाईयों के बलबूते ही इस क्षेत्र में और बढ़ोतरी करने का संकल्प लिया है। उन्होंने अपने संबोधन में पानीपत में संचालित की जा रही विभिन्न इंडस्ट्रीज पर प्रकाश डाला व उनका सहयोग करने का आश्वासन भी दिया। उन्होंने जल्द ही एक बैठक केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल के साथ पानीपत में कराने की बात कही।

उन्होंने कहा कि हम आरएनडी पर खर्च नहीं करते। आरएनडी का इंडस्ट्री से गहरा संबंध है। आरएनडी नहीं है तो इंडस्ट्री बेकार है। देश में चार बड़े आरएनडी है। उन्होंने बताया कि भारत के आत्म निर्भर के लिए अपना डिजाइन होना जरूरी है। नैक्सट विजन के तहत कार्य किया जा रहा है।

इस मौके पर एचईपीसी के चेयरमैन ललित गोयल व सीईपीसी के चेयरमैन कुलदीप ने कहा कि मौजूदा समय में हम चुनौतियों को सामने रखकर आगे बढ़ रहे है। उन्होंने पानीपत में संचालित की जा रही इकाइयों पर प्रकाश डाला व बताया कि पानीपत में तैयार हुआ उत्पाद अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया, में निर्यात होता है। हथकरधा के क्षेत्र में लाभ मिले इसको लेकर सरकार के सहयोग की आवश्यकता है। कॉर्बन उत्सजन का पता लगाने के लिए उन्होंने सरकार से नई स्कीम लाने की बात कही।

देवगिरी एक्सपोर्ट के अशोक गुप्ता ने कहा कि पानीपत की पहचान औद्योगिक क्षेत्र के रूप मे स्थापित है। बिजनैस के मामले में पानीपत नंबर 1 पर है।

वैष्णव ने बदलते मीडिया परिदृश्य और भारत के विविध सांस्कृतिक और सामाजिक संदर्भ के मद्देनजर सेफ हार्बर प्रणाली पर फिर से विचार करने की आवश्यकता पर प्रकाश डाला

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

राष्ट्रीय प्रेस दिवस 2024 के उपलक्ष्य में भारतीय प्रेस परिषद ने आज राष्ट्रीय मीडिया केंद्र, नई दिल्ली में राष्ट्रीय प्रेस दिवस समारोह आयोजित किया। इस कार्यक्रम में केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण, रेलवे तथा इलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव, केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और संसदीय कार्य राज्य मंत्री डॉ. एल. मुरुगन, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के सचिव, भारतीय प्रेस परिषद की अध्यक्ष न्यायमूर्ति श्रीमती रंजना प्रकाश देसाई और वरिष्ठ पत्रकार कुंदन रमनलाल व्यास भी उपस्थित थे।

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्री अश्विनी वैष्णव ने राष्ट्रीय प्रेस दिवस समारोह में मुख्य अतिथि और मुख्य वक्ता के रूप में समारोह को संबोधित करते हुए भारत के जीवंत और विविध मीडिया इकोसिस्टम पर प्रकाश डाला, जिसमें 35,000 पंजीकृत समाचार पत्र, कई समाचार चैनल और एक मजबूत डिजिटल बुनियादी ढांचा शामिल है। अश्विनी वैष्णव ने कहा कि 4जी और 5जी नेटवर्क में निवेश ने भारत को वैश्विक स्तर पर सबसे कम डेटा कीमतों के साथ डिजिटल कनेक्टिविटी के मामले में अग्रणी बना दिया है।

उन्होंने चार प्रमुख चुनौतियों पर बात की जिनका सामना हमारा समाज मीडिया और प्रेस के बदलते परिदृश्य के कारण कर रहा है:

भ्रामक समाचार और गलत सूचना

भ्रामक समाचारों के प्रसार से मीडिया पर भरोसा कम होता जा रहा है और लोकतंत्र के लिए खतरा पैदा होता है। अपने संबोधन के दौरान अश्विनी वैष्णव ने डिजिटल मीडिया के तेजी से हो रहे विकास और इन प्लेटफार्मों पर प्रकाशित सामग्री की जिम्मेदारी पर महत्वपूर्ण सवाल उठाया। सेफ हार्बर की अवधारणा 1990 के दशक में विकसित हुई थी, जब डिजिटल मीडिया की उपलब्धता विश्वविद्यालयों और शोध संस्थानों में चुनिंदा उपयोगकर्ताओं तक सीमित थी और प्लेटफॉर्म उपयोगकर्ता द्वारा उत्पन्न सामग्री के लिये कानूनी रूप से उत्तरदायी होने से बचाता है।

उन्होंने कहा कि वैश्विक स्तर पर इस बात पर बहस तेज हो रही है कि क्या सेफ हार्बर प्रावधान अभी भी उपयुक्त हैं, जबकि गलत सूचना, दंगे और यहां तक कि आतंकवादी कृत्यों को फैलाने में इनकी भूमिका है। उन्होंने कहा, "क्या भारत जितने जटिल संदर्भ में काम करने वाले प्लेटफ़ॉर्म को अलग तरह की ज़िम्मेदारियाँ नहीं अपनानी चाहिए? ये ज्वलंत प्रश्न एक नए ढांचे की आवश्यकता को रेखांकित करते हैं जो जवाबदेही सुनिश्चित करे और राष्ट्र के सामाजिक ताने-बाने की सुरक्षा करे।"

कंटेंट क्रिएटर्स के लिए उचित मुआवजा

पारंपरिक से डिजिटल मीडिया में परिवर्तन ने पारंपरिक मीडिया को आर्थिक रूप से प्रभावित किया है, जो पत्रकारिता की अखंडता और संपादकीय प्रक्रियाओं में भारी निवेश करता है। वैष्णव ने डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म और पारंपरिक मीडिया के बीच वित्तीय शक्ति में असमानता को पाटते हुए पारंपरिक सामग्री निर्माताओं के लिए उचित मुआवजे की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा, "सामग्री बनाने के लिए पारंपरिक मीडिया द्वारा किए गए प्रयासों को निष्पक्ष और उचित मुआवजा दिया जाना चाहिए।"

एल्गोरिथम पूर्वाग्रह

डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म को चलाने वाला एल्गोरिदम उस सामग्री को प्राथमिकता देता है जो जुड़ाव को अधिकतम करती है, मजबूत प्रतिक्रियाओं को प्रोत्साहित करती है और इस तरह प्लेटफ़ॉर्म के लिए राजस्व को परिभाषित करती है। ये अक्सर संवेदनशील या विभाजनकारी कहानियों को जन्म देते हैं। वैष्णव ने विशेष रूप से भारत जैसे विविधतापूर्ण देश में इस तरह के पूर्वाग्रहों के सामाजिक परिणामों पर प्रकाश डाला, और मंचों से उनकी प्रणाली द्वारा हमारे समाज पर पड़ने वाले प्रभाव के समाधान के साथ आने का आह्वान किया।

बौद्धिक संपदा अधिकारों पर कृत्रिम बुद्धिमत्ता का प्रभाव

एआई का उदय उन रचनाकारों के लिए नैतिक और आर्थिक चुनौतियां प्रस्तुत करता है, जिनके काम का उपयोग एआई मॉडल को प्रशिक्षित करने के लिए किया जाता है। केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कृत्रिम बुद्धिमत्ता में प्रगति के कारण रचनात्मक दुनिया में आ रहे महत्वपूर्ण परिवर्तनों पर प्रकाश डाला। एआई प्रणालियों द्वारा उत्पन्न चुनौतियों पर बात करते हुए उन्होंने मूल रचनाकारों के बौद्धिक संपदा (आईपी) अधिकारों की सुरक्षा की आवश्यकता पर बल दिया। अश्विनी वैष्णव ने सवाल किया, "आज एआई मॉडल उन विशाल डेटासेटों के आधार पर रचनात्मक सामग्री तैयार कर सकते हैं जिन पर प्रशिक्षित किया जाता है। लेकिन उस डेटा में योगदान देने वाले मूल रचनाकारों के अधिकारों और मान्यता का क्या होगा? क्या उन्हें उनके काम के लिए मुआवजा या मान्यता दी जा रही है?" उन्होंने कहा, ''यह सिर्फ आर्थिक मुद्दा नहीं है, यह नैतिक मुद्दा भी है।'' वैष्णव ने हितधारकों से राजनीतिक मतभेदों से ऊपर उठकर इन चुनौतियों से निपटने के लिए खुली बहस और सहयोगात्मक प्रयासों में शामिल होने का आग्रह किया।

आदमपुर डकैती मामले में जालंधर ग्रामीण पुलिस ने तीन लोगों को किया गिरफ्तार

छीनी गई मोटरसाइकिल, हथियार और 5 मोबाइल फोन बरामद

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जालंधर ग्रामीण पुलिस ने आदमपुर में एक मोटरसाइकिल सवार को लूटने के आरोप में तीन व्यक्तियों को गिरफ्तार किया। पुलिस ने उनके कब्जे से चोरी की गई मोटरसाइकिल, अपराध में इस्तेमाल की गई लोहे की छेनी और पांच स्मार्टफोन बरामद किए। गिरफ्तार किए गए लोगों की पहचान जगरावा के कश्मीरी लाल उर्फ गैरी, मंसूरपुर के मनजोत सिंह उर्फ जोता और नोली के राजवीर सिंह उर्फ ज्ञानी के रूप में हुई है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक (एसएसपी) हरकमल प्रीत सिंह खख ने कहा कि गिरफ्तारियां सड़क अपराध और असामाजिक तत्वों के खिलाफ एक विशेष अभियान का हिस्सा थीं। उन्होंने जिला पुलिस की सार्वजनिक सुरक्षा के प्रति प्रतिबद्धता की पुष्टि की, साथ ही कहा कि अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई जारी रहेगी। आदमपुर निवासी पीड़ित ओम प्रकाश ने 20 नवंबर को पुलिस को घटना की सूचना दी। उन्होंने कहा कि 16 नवंबर को, वह अपनी मोटरसाइकिल (पीबी 08 ईपी 1086, होंडा सीडी 110) पर घर लौट रहे थे, जब तीन लोगों ने नहर पुल के पास उन्हें रोक लिया। संदिग्धों ने उन्हें लोहे की छेनी से धमकाया, उन पर हमला किया और उनकी मोटरसाइकिल लेकर भाग गए। शिकायत के बाद, पुलिस स्टेशन आदमपुर में बीएनएस अधिनियम की धारा 309 (4) और 61 (2) के तहत एफआईआर नंबर 156, दिनांक 20 नवंबर, 2024 के तहत मामला दर्ज किया गया था।

डीएसपी आदमपुर कुलवंत सिंह और एसएचओ आदमपुर रविंदरपाल सिंह के नेतृत्व में जांच दल ने संदिग्धों की पहचान कर उन्हें गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ के दौरान आरोपियों ने अपराध में अपनी संलिप्तता कबूल कर ली। पुलिस ने उनके कब्जे से चोरी की गई मोटरसाइकिल, इस्तेमाल किया गया हथियार और पांच स्मार्टफोन बरामद किए। अधिकारी अन्य अपराधों से संभावित संबंधों की जांच के लिए फोन से कॉल डिटेल का विश्लेषण कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि आरोपियों को अदालत में पेश किया जाएगा और उनके आगे और पीछे के संबंधों की जांच के लिए उनका रिमांड मांगा जाएगा। एसएसपी खख ने कहा, जालंधर ग्रामीण पुलिस सड़क अपराध के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाती है और ऐसे तत्वों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई जारी रखेगी।

जालंधर नगर निगम में कई अफसरों और क्लर्कों का तबादला

जालंधर. जालंधर नगर निगम के कई अफसरों के कार्यक्षेत्र में बदलाव किया गया है। निगम कमिश्नर गौतम जैन ने कई सुपरिंटेंडेंट और क्लर्कों का तबादला किया है। मनदीप मिट्ठू को फिर से तहबाजारी ब्रांच की कमान सौंपी गई है। मिट्ठू को पिछले महीने तहबाजारी शाखा से हटाकर आरटीआई ब्रांच में भेजा गया था।

मनदीप मिट्ठू को तहबाजारी शाखा के साथ-साथ वर्कशाप ब्रांच का सुपरिंटेंडेंट भी लगाया गया है। हैल्थ और बिल्डिंग ब्रांच के सुपरिंटेंडेंट अमित कालिया को हटा दिया गया है। अमित कालिया की ड्यूटी पैट्रोल पंप पर लगाई गई। इसके साथ वह इलैक्शन का कामकाज भी देखेंगे। संजीव कालिया को हैल्थ और ओएंडएम ब्रांच का सुपरिंटेंडेंट तैनात किया गया है।

चूरा पोस्त तस्करी मामले में दो और अंतरराज्यीय नशा तस्कर गिरफ्तार

अब तक 15 क्विंटल से अधिक नशा बरामद

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

अंतरराज्यीय ड्रग रैकेट में एक और बड़ी सफलता हासिल करते हुए पुलिस कमिश्नर स्वप्न शर्मा के नेतृत्व में जालंधर कमिश्नरेट पुलिस ने चूरा पोस्त की तस्करी में शामिल दो और लोगों को गिरफ्तार कर उनके पास से कुल 15 क्विंटल से अधिक नशा बरामद किया है।

इस संबंधी जानकारी देते हुए ज्वाइंट सीपी संदीप शर्मा ने बताया कि कमिश्नरेट पुलिस ने तीन आरोपियों गुरवतार सिंह उर्फ तारी, देस राज और दलेर सिंह उर्फ दलोरा को 14 क्विंटल चूरा पोस्त के साथ गिरफ्तार किया है। उन्होंने कहा कि आरोपी के खिलाफ 15/61/85 एनडीपीएस एक्ट प्रकरण संख्या 226 दिनांक 15.11.2024 के तहत दर्ज किया गया था। संदीप शर्मा ने बताया कि जांच के दौरान दो अन्य आरोपी जोगा सिंह पुत्र कुलदीप सिंह निवासी कस्बा मोहल्ला मेहतपुर जालंधर और उसका साथी लकी पुत्र अजमेर सिंह निवासी ग्राम मंड चौटा पुंज कुम कलां लुधियाना की पहचान कर ली गई है।

ज्वाइंट सीपी ने बताया कि आरोपियों को पुलिस ने एक क्विंटल 40 किलोग्राम चूरा पोस्त और एक देसी पिस्तौल 01 जिंदा कारतूस के साथ गिरफ्तार किया। उन्होंने कहा कि उक्त मामले में अब तक कुल पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है और कुल 15 क्विंटल 40 किलोग्राम चूरा पोस्त, दो वाहन, एक देसी पिस्तौल और एक जिंदा कारतूस बरामद किया गया है। उन्होंने कहा कि मामले में आगे की जांच चल रही है और विवरण बाद में साझा किया जाएगा।

सफाई सेवकों व सीवरकर्मियों की यूनियन के साथ डॉ. रवजोत सिंह ने की बैठक

जायज मांगों के हल का दिया आश्वासन

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

स्थानीय निकाय मंत्री डॉ. रवजोत सिंह ने स्थानीय निकाय विभाग के निदेशक गुरप्रीत सिंह खैहरा की उपस्थिति में म्युनिसिपल भवन में सफाई सेवकों और सीवरकर्मियों की यूनियन के प्रतिनिधियों के साथ बैठक की। मंत्री ने यूनियन के प्रतिनिधियों को आश्वासन दिया कि उनकी जायज़ मांगों का जल्द समाधान किया जाएगा। डॉ. रवजोत सिंह ने जोर देकर कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार सफाई सेवकों और सीवरकर्मियों सहित समाज के सभी वर्गों के कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि सफाई सेवकों और सीवरकर्मियों के हितों को सुनिश्चित करने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं।

बैठक सौहार्दपूर्ण और सकारात्मक माहौल में हुई। चर्चा के दौरान मंत्री ने सफाई सेवकों और सीवरकर्मियों की सराहना करते हुए उन्हें विभाग की रीढ़ की हड्डी बताया। उन्होंने मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के पंजाब के शहरों को कचरा-मुक्त बनाने के संकल्प को दोहराया और इस लक्ष्य की प्राप्ति में सफाई सेवकों और सीवरकर्मियों द्वारा दिए गए योगदान की प्रशंसा की।

यूनियन की मांगों को सुनने के बाद, मंत्री डॉ. रवजोत सिंह ने आश्वासन दिया कि कमेटी/नगर निगम या विभागीय स्तर पर हल किए जा सकने वाले सभी जायज़ मुद्दों का शीघ्र समाधान किया जाएगा।

खनन मंत्री बरिंदर कुमार गोयल ने अवैध खनन पर कसा शिकंजा

लोगों को किफायती दरों पर रेत की आपूर्ति सुनिश्चित की

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

राज्य के लोगों को सस्ते भाव पर रेत-बजरी उपलब्ध करवाने के मद्देनजर पंजाब के खनन एवं भू-विज्ञान मंत्री बरिंदर कुमार गोयल ने गुरुवार को कमर्शियल माइनिंग साइट्स (सी.एम.एस.) के ठेकेदारों के साथ महत्वपूर्ण बैठक की जिसमें उन्होंने ठेकेदारों को लोगों के लिए वाजिब दरों पर रेत और बजरी उपलब्ध करवाना सुनिश्चित करने के लिए कहा। ठेकेदारों के साथ बैठक के दौरान गोयल ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली सरकार ने, लोगों की लूट-खसूट करने वाले रेत माफिया का खात्मा कर दिया है ताकि लोगों को सस्ती दरों पर रेत उपलब्ध करवाई जा सके। उन्होंने कहा कि अब जनता और व्यावसायिक खनन साइटों पर रेत 5.50 रुपये में उपलब्ध है जिससे लोगों को बड़ी राहत मिली है।

उन्होंने बताया कि राज्य में अब तक 73 सार्वजनिक खनन साइटें और 40 व्यावसायिक खनन साइटों के क्लस्टर निर्धारित दरों पर रेत की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए कार्यशील हैं। उन्होंने बताया कि अब तक 73 सार्वजनिक खनन साइटों से कुल 47.19 लाख मीट्रिक टन में से कुल 18.38 लाख मीट्रिक टन रेत निकाली गई है जबकि 40 व्यावसायिक खनन साइटों के क्लस्टरों जहाँ 138.68 लाख मीट्रिक टन की योजनाबद्ध निकास की क्षमता है, में से 34.50 लाख मीट्रिक टन रेत और बजरी निकाली जा चुकी है। उन्होंने आगे कहा कि 132.99 लाख मीट्रिक टन से अधिक रेत और बजरी सार्वजनिक और व्यावसायिक दोनों साइटों पर अभी भी उपलब्ध है। राज्य में रेत माफिया को पैदा करने और इसकी सरपरस्ती करने के लिए पिछली सरकारों को आड़े हाथों लेते हुए बरिंदर कुमार गोयल ने कहा कि हर कोई जानता है कि पिछले हुकमरान रेत माफिया के साथ घी-खिचड़ी थे और उन्होंने अपने लंबे कुशासन के दौरान राज्य की बड़ी बे-दर्दी से लूट की।

मोहिंदर भगत द्वारा फलों-सब्जियों के निर्यात की दिशा में तेज़ी से कार्य करने के निर्देश

कैबिनेट मंत्री ने कृषि और बागवानी विशेषज्ञों से विचार-विमर्श किया

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब के बागवानी मंत्री श्री मोहिंदर भगत ने आज विभाग के अधिकारियों को हिदायत की कि वे पंजाब राज्य से फलों और सब्ज़ियों को अन्य देशों में निर्यात करने की दिशा में तेज़ी से कार्य करें। यहां कृषि, बागवानी विशेषज्ञों, पी.ए.यू. के अधिकारियों और वैज्ञानिकों के साथ कृषि और बागवानी से संबंधित विभिन्न संस्थानों की बैठक की अध्यक्षता करते हुए, श्री मोहिंदर भगत ने कहा कि पंजाब राज्य की भौगोलिक स्थिति और जलवायु बागवानी के लिए बेहद अनुकूल है। यहां हम उन फसलों की खेती कर सकते हैं, जिनकी यूरोप और अन्य देशों में बहुत अधिक मांग है।

बैठक के दौरान, कैबिनेट मंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिया कि वे पंजाब राज्य की कुल पंचायत भूमि का 10 फीसद हिस्सा बागवानी के तहत लाने की दिशा में कार्य करें। साथ ही, इस बात का ध्यान रखा जाए कि बागवानी के लिए चिह्नित की गई भूमि सिंचित हो। उन्होंने कहा कि इस कार्य की निगरानी बागवानी विभाग और पंचायती राज विभाग करेंगे, और मनरेगा के माध्यम से इस भूमि पर बागवानी की संभावनाओं को तलाशा जाएगा।

कैबिनेट मंत्री ने कहा कि अगर हम यूरोपीय बाजार की मांग के अनुसार खेती को अपनाएं, तो न केवल पर्यावरण को शुद्ध रखने में मदद मिलेगी, बल्कि किसानों की आय भी बढ़ाई जा सकेगी। इस अवसर पर अमेरिका के फ्लोरिडा राज्य के मियामी शहर में स्थित यू.एस.डी.ए. ए.आर.एस. सबट्रॉपिकल हार्टिकल्चर रिसर्च सेंटर (एस.एच.आर.एस.) के प्रसिद्ध बागवानी विशेषज्ञ डॉ. सुखविंदर सिंह ने कहा कि बागवानी दुनिया की कई समस्याओं को हल करने में अहम भूमिका निभा सकती है।

डॉ. बलजीत कौर ने रुकवाया बाल विवाह

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

सामाजिक सुरक्षा, महिला और बाल विकास मंत्री डॉ. बलजीत कौर को सूचना मिली कि रूपनगर में एक परिवार द्वारा नाबालिग लड़के की शादी करवाई जा रही है। इस पर तुरंत कार्रवाई करते हुए मंत्री ने विभाग के अधिकारियों को मामले की जांच करने और आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए। कैबिनेट मंत्री ने बताया कि बाल विवाह विरोधी कानून के उल्लंघन से संबंधित जानकारी चाइल्डलाइन के माध्यम से प्राप्त हुई थी। इसमें कहा गया कि गांव आसपुर कोटा, जिला रूपनगर में 17 वर्षीय नाबालिग लड़के की शादी की जा रही है। जिला बाल सुरक्षा इकाई रूपनगर ने तुरंत कार्रवाई करते हुए बाल विवाह रोकथाम अधिकारी के साथ मिलकर हस्तक्षेप किया।

डीसीपीयू और डीएमपीओ की टीम ने गांव आसपुर कोटा के पंचायत सदस्यों, शादी वाले लड़के और लड़की के परिवारों और विवाह स्थल के मालिक को शामिल करते हुए शादी की तैयारियों को रुकवा दिया। मौके पर दोनों पक्षों के बयान दर्ज किए गए। टीम ने लड़के-लड़की को समझाया, जिसके बाद परिवार ने आश्वासन दिया कि लड़का अगले दिन से स्कूल जाएगा।

विद्यार्थियों को घरेलू हिंसा व शारीरिक शोषण रोकथाम एक्ट 2013 के बारे में किया जागरूक

• **जालंधर ब्रीज.** साहिबज़ादा अजीत सिंह नगर/चंडीगढ़

पंजाब राज्य महिला कमीशन ने आज छात्राओं को घरेलू हिंसा रोकथाम एक्ट 2005 और काम वाले स्थान पर शारीरिक शोषण रोकथाम एक्ट 2013 के बारे में जागरूक किया। यहाँ रत्न कालेज आफ नर्सिंग मोहाली में हुए इस समागम दौरान पंजाब राज्य महिला कमीशन की चेयरपर्सन राज लाली गिल, ने छात्रों को जागरूक करते कहा कि हम सबको अपने अधिकारों के बारे में जागरूक होने की ज़रूरत है जिससे हम बहुत सी परेशानियों से बच जाते है।

उन्होंने कहा कि भारत सरकार ने महिलाओं के अधिकारों की रक्षा करने के लिए घरेलू हिंसा कानून, 2005 और काम वाले स्थानों पर महिलाओं के शारीरिक शोषण रोकथाम कानून, 2013 को देश भर में लागू किया है जो कि महिलाओं को सशक्त करने में मददगार साबित हो रहा है। उन्होंने कहा कि महिलाएं सबसे अधिक घरेलू हिंसा से पीड़ित है। उन्होंने महिलाओं को अपने अधिकारों की रक्षा करने के लिए कानूनी मदद और रास्तों बारे के बारे में अवगत किया।

लाली गिल ने कहा कि राज्य सरकार ने घरेलू हिंसा से पीड़ित महिलाओं की मदद के लिए राज्य में सखी वन स्टाप सैंटर खोले है जहाँ घरेलू हिंसा से पीड़ित महिलाओं को कानूनी सहायता मुहैया करवाई जाती है। इस मौके उन्होंने काम वाले स्थानों पर महिलाओं के साथ होने वाले शारीरिक शोषण एक्ट 2013 के बारे में बोलते हुए बताया कि यह एक्ट महिलाओं को काम वाले स्थान पर प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष तौर पर होने वाले शारीरिक शोषण से बचाता है। उन्होंने कहा कि काम वाले स्थान पर औरतों के हितों की सुरक्षा को यकीनी बनाने के लिए उक्त एक्ट अधीन समिति बनानी ज़रूरी है।

पेंशनरों की शिकायतों के समाधान के लिए पेंशनर अदालत आयोजित

15 शिकायतों में से 10 का मौके पर ही किया निपटारा

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

जिला प्रशासकीय कांप्लेक्स के अशोक चक्र हाल में आज ऑडिट दिवस के संबंध में एसडीएम होशियारपुर संजीव शर्मा की अध्यक्षता में पेंशनरों और फैमिली पेंशनरों की शिकायतों के समाधान के लिए विशेष पेंशनर अदालत का आयोजन किया गया। एसडीएम संजीव शर्मा ने बताया कि कुल 15 शिकायतें आई जिनमें से 10 का मौके पर निपटारा का दिया गया जबकि 3 शिकायतें ए.जी पंजाब के स्तर की थी व 2 शिकायतें ज़िला शिक्षा अधिकारी (से) के स्तर की थी। ए.जी पंजाब से जुड़ी शिकायत को उनके पास आगे की कार्रवाई के लिए भेजा गया है जबकि ज़िला शिक्षा अधिकारी को उनसे संबंधित शिकायत के संबंध में निर्देश दे दिए गए हैं। उन्होंने बताया कि इस अदालत का उद्देश्य सेवानिवृत्त कर्मचारियों और उनके परिवारों को पेंशन से जुड़ी समस्याओं का शीघ्र समाधान प्रदान करना था।

हम भारत से कोई बोझ लेकर नहीं आए : बुमराह

ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पांच मैच की बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी का आगाज आज से

स्पोर्ट्स डेस्क. ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी के तहत चुनौतीपूर्व टेस्ट सीरीज से पहले भारत के कार्यवाहक कप्तान जसप्रीत बुमराह ने गुरुवार 21 नवंबर 2024 को कहा कि उनकी टीम घरेलू सीरीज में न्यूजीलैंड से 0-3 से मिली हार का बोझ लेकर यहां नहीं आई है। हालांकि, उन्होंने ये जरूर स्वीकर किया कि उनकी टीम ने न्यूजीलैंड के खिलाफ सीरीज से सबक जरूर लिया है। पांच मैच की बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी शुक्रवार 22 नवंबर 2024 से शुरू होगी।

पिता बनने के कारण पहले टेस्ट से बाहर रोहित शर्मा की जगह कप्तानी कर रहे जसप्रीत बुमराह ने कहा कि, जब आप जीतते हैं तो शून्य से शुरुआत करते हैं, लेकिन जब हारते हैं, तब भी तो ऐसा ही होता है। हम भारत से कोई बोझ लेकर नहीं आए हैं। न्यूजीलैंड सीरीज से हमने सबक लिया है। लेकिन यहां के हालात अलग हैं और यहां हमारे नतीजे अलग रहे हैं। उन्होंने कहा कि टीम टॉस के समय ही अंतिम प्लेइंग इलेवन का खुलासा करेगी। बुमराह ने आगे कहा कि हमने आखिरी प्लेइंग इलेवन तय कर ली है और सुबह मैच से पहले आपको पता चल जाएगा।

विराट कोहली से जुड़ा सवाल पूछने पर जसप्रीत बुमराह ने कहा कि, मुझे कोहली को कोई इनपुट देने की जरूरत नहीं है मैंने उनके नेतृत्व में ही डेब्यू किया है। एक सीरीज में उतार-चढ़ाव हो सकता है लेकिन वह आत्मविश्वास से भरे रहते हैं। वहीं बुमराह ने पर्थ टेस्ट में कप्तानी को लेकर कहा कि जब मैं यहां आया था तभी कोच और प्रबंधन ने मुझे स्पष्ट कर दिया था कि मैं टीम की अगुवाई करूंगा।

भारतीय टीम का ऑस्ट्रेलिया दौरा (नवंबर 2024 – जनवरी 2025) :

22-26 नवंबर : पहला टेस्ट, पर्थ
6-10 दिसंबर : दूसरा टेस्ट, एडिलेड
14-18 दिसंबर : तीसरा टेस्ट, ब्रिस्बेन
26-30 दिसंबर : चौथा टेस्ट, मेलबर्न
03-07 जनवरी : पांचवा टेस्ट, सिडनी

चाइना डोर खरीदने-बेचने एवं स्टोर करने पर पूर्ण रूप से पाबंदी के आदेश जारी

कपूरथला (जालंधर ब्रीज). जिला मैजिस्ट्रेट कपूरथला अमित कुमार पांचाल ने भारतीय नागरिक संरक्षण अधिनियम-2023 की धारा 163 के तहत प्राप्त अधिकारों का प्रयोग करते हुए जिला कपूरथला की सीमा के भीतर पतंग/उड़ाने के लिए सिंथेटिक/नायलॉन डोर/चाइना डोर और सिंथेटिक मांझा लगी डोर की बिक्री, खरीद, स्टोर और उपयोग पर पूर्ण रूप से पाबंदी के आदेश जारी किए गए हैं। आदेशों में कहा गया है कि आजकल लोग पतंग उड़ाने के लिए चाइना डोर का प्रयोग बड़ी मात्रा में करते हैं। चाइना डोर सूती धागे की बजाय प्लास्टिक से बनी होती है, जो काफी मजबूत होती है, जिससे पतंग उड़ाने वालों के हाथ व उंगलियां, साइकिल व स्कूटर चालकों की गर्दन व कान आदि कटने की घटनाएं होती हैं। यह मानव जीवन और पक्षियों के लिए घातक है। इसलिए, इस कार्रवाई को रोकने के लिए उचित कदम उठाने की तत्काल आवश्यकता है। ये आदेश 20/11/2024 से 18/01/2025 तक लागू रहेंगे।

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.