



## सिटी दर्पण

शैलिक

# संजौली मस्जिद मामला : हिंदू संघर्ष समिति ने प्रशासन के साथ बैठक का किया बहिष्कार, निकाली शव यात्रा

एजेंसी (हि.स.)

शिमला

शिमला के संजौली की विवादित मस्जिद मामले को लेकर शनिवार को हालात फिर तनावपूर्ण हो गए। जिला प्रशासन के साथ प्रस्तावित बैठक का हिंदू संघर्ष समिति ने बहिष्कार कर दिया। बैठक में न जाने के बाद समिति के सदस्यों ने संजौली पुलिस थाना से संजौली चौक तक सरकार की शव यात्रा निकाली। इस दौरान समिति के कार्यकर्ताओं ने जमकर नारेबाजी की और सरकार की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल खड़े किए।

समिति के सदस्यों ने संजौली थाना के बाहर ही राज्य सरकार का पुतला जलाया। हैरानी की बात यह रही कि पुतला जलाने जाने के समय मौके पर पुलिस का एक भी जवान मौजूद नहीं था। यहां तक कि थाने के बाहर खड़े किसी पुलिसकर्मी ने भी पुतला जलाने की कार्यवाई को रोकने का प्रयास नहीं किया।

हिंदू संघर्ष समिति के नेताओं विजय शर्मा और मदन ठाकुर ने प्रशासन पर वादाखिलाफी के आरोप लगाए। उन्होंने

# भाजपा नेताओं ने राजस्व मंत्री जगत सिंह नेगी के बयान को राष्ट्र विरोधी बताया

एजेंसी (हि.स.)

नाहन

सिरमौर जिला के भाजपा नेताओं ने राजस्व मंत्री जगत सिंह नेगी के उस बयान पर तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त की है जिसमें उन्होंने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के बारे में आपत्तिजनक टिप्पणियां की है। सिरमौर जिला भाजपा प्रवक्ता प्रताप सिंह रावत, मेला राम शर्मा और प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य बलबीर ठाकुर आदि नेताओं ने संयुक्त बयान जारी करके राजस्वमंत्री जगतसिंह नेगी द्वारा विधानसभा के भीतर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के बारे में की गई अनाप-शनाप बयान बाजी को राष्ट्र विरोधी कारार दिया है।

उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ राष्ट्र निर्माण के कार्यों और व्यक्ति निर्माण के कार्यों में सदैव अपनी अग्रणी भूमिका निभाता आ रहा है। उन्होंने कहा कि आरएसएस एकमात्र ऐसा

# शिमला में 30 गांवों को तंबाकू मुक्त बनाने का लक्ष्य, 639 शिक्षण संस्थान तंबाकू मुक्त घोषित

एजेंसी (हि.स.)

शिमला

जिले में युवाओं को नशे से दूर रखने और तंबाकू सेवन पर रोक लगाने के लिए प्रशासन ने सख्त कदम उठाने शुरू कर दिए हैं। जिला स्तरीय तंबाकू नियंत्रण समिति की बैठक शनिवार को उपायुक्त अनुपम कश्यप की अध्यक्षता में शिमला में आयोजित हुई, जिसमें विभिन्न विभागों के अधिकारी, हितधारक और राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम से जुड़े प्रतिनिधि मौजूद रहे। बैठक में तंबाकू मुक्त युवा अभियान 3.0 के तहत चल रही गतिविधियों और भविष्य की कार्ययोजना पर विस्तार से चर्चा की गई।

उपायुक्त अनुपम कश्यप ने कहा कि जिला शिमला में 30 गांवों को तंबाकू मुक्त बनाने का लक्ष्य रखा गया है। इसके लिए ग्राम स्तर पर समन्वय समिति गठित की जाएगी, जिसमें ग्रामीण, जनप्रतिनिधि और विभागीय अधिकारी शामिल होंगे।

### मौसम

# शीतलहर के कारण घाटी के ज्यादातर इलाकों में न्यूनतम तापमान में आई गिरावट , बढ़ी ठिठुरन

एजेंसी (हि.स.)

श्रीनगर

कश्मीर घाटी में शुक्रवार रात भी ठंड जारी रही और ज्यादातर जगहों पर न्यूनतम तापमान में तेजी से गिरावट आई। इस दौरान शीत लहर का प्रकोप भी बना रहा।

लगभगतर गिरावट के बाद कई इलाकों में तापमान जमावट बिंदु भी नीचे चला गया जिससे सर्दी और बढ़ने का संकेत मिलता है।डेठा के मुताबिक श्रीनगर में तापमान शून्य से नीचे 3.1 डिग्री सेल्सियस रहा जबकि काजीगुंड में तापमान शून्य से नीचे 3.4 डिग्री सेल्सियस तक गिर गया। पहलगाम शून्य से नीचे 5.2 डिग्री सेल्सियस के साथ सबसे ठंडा रहा, उसके ठीक बाद कुपवाड़ा शून्य से नीचे 4.9 डिग्री सेल्सियस के साथ दूसरे नंबर पर रहा।



कहा कि शुक्रवार को विवादित मस्जिद में एक व्यक्ति द्वारा जुमे की नमाज अता की गई, जबकि समिति ने पहले ही अपील की थी कि मामले के समाधान तक नमाज न पढ़ी जाए। नेताओं ने राज्य सरकार पर मुस्लिम परस्ती का आरोप लगाते हुए कहा कि हिंदुओं की भावनाओं को लगातार अनदेखा किया जा रहा है।

समिति ने स्पष्ट किया कि उन्हें प्रशासन और उसकी कार्यवाइयों पर अब भरोसा नहीं रहा, इसलिए उन्होंने बैठक में भाग न लेने का फैसला लिया। नेताओं ने कहा कि मामला अब हिमाचल प्रदेश

उच्च न्यायालय में विचाराधीन है और न्यायालय का सम्मान करते हुए क्रमिक अनशन को समाप्त किया जा रहा है। दरअसल, हिंदू संघर्ष समिति मस्जिद में गतिविधियां रोकने और बिजली-पानी की सप्लाई बंद करके भी मांग को लेकर अनशन पर बैठी हुई थी।

समिति ने सरकार को चेतावनी दी कि यदि विवाद का न्यायोचित समाधान नहीं हुआ तो आने वाले दिनों में प्रदेश स्तर पर बड़ा जन आंदोलन शुरू किया जाएगा। उन्होंने कहा कि हिंदू संघर्ष समिति हर मोर्चे पर संघर्ष के लिए तैयार है और

## हिमाचल/जम्मू-कश्मीर दर्पण

शैलिक

# हिंदुओं के सम्मान और अधिकारों की रक्षा के लिए आंदोलन तेज करेगा।

बता दें कि संजौली मस्जिद मामला हिमाचल प्रदेश हाईकोर्ट भी पहुंच गया है। वक्फ बोर्ड ने नगर निगम शिमला और जिला अदालत द्वारा मस्जिद की निचली दो मंजिलों को अवैध करार देकर तोड़ने के आदेश को चुनौती देते हुए हाईकोर्ट में याचिका दायर की है। इस याचिका की मेटेनेबिलिटी पर सुनवाई एक दिसंबर को न्यायाधीश विवेक सिंह ठाकुर और न्यायाधीश रोमेश वर्मा की खंडपीठ में होगी।

बीते 30 अक्तूबर को जिला अदालत ने नगर निगम आयुक्त कोर्ट के आदेश को सही ठहराते हुए मस्जिद की निचली दोनों मंजिलों को अवैध निर्माण बताते हुए दो महीनों के भीतर इन्हें गिराने के आदेश दिए थे। अदालत ने कहा था कि संजौली मस्जिद सरकारी भूमि पर बनी है और यदि वक्फ बोर्ड तथा मस्जिद कमेटी तय समय में कार्यवाई नहीं करती, तो नगर निगम निर्माण हटाएगा और खर्च प्रतिवादि्यों से वसूला जाएगा।

# आतंकवाद पर भारत की जीरो टॉलरेंस नीति को साइप्रस का समर्थन: अनुराग ठाकुर

एजेंसी (हि.स.)

हमीरपुर

पूर्व केंद्रीय मंत्री व हमीरपुर लोकसभा क्षेत्र से सांसद अनुराग सिंह ठाकुर ने संसद भवन में स्पीकर ओम बिर्ला व अन्य साथी सांसदों के साथ साइप्रस के प्रतिनिधि सभा की अध्यक्ष सुश्री अनीता दिमेत्रियु के नेतृत्व में संसदीय प्रतिनिधिमंडल की बैठक में दोनों पक्षों ने लोकतांत्रिक सहयोग व आपसी साझेदारी को और मजबूत करने की भारत और साइप्रस की साझा प्रतिबद्धता दोहराया।

इस मौके पर अनुराग सिंह ठाकुर ने कहा कि भारत और साइप्रस के आपसी साझा संबंध, लोकतांत्रिक मूल्यों, आपसी विश्वास और अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर घनिष्ठ सहयोग दशकों पुराने हैं। साइप्रस ने हाल ही में आदर्शपूर्ण प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अपना समीप्व नागरिक सम्मान, ग्रैंड क्रॉस ऑफ द ऑर्डर ऑफ मकारियोस से सम्मानित

## कांग्रेस का संगठन सृजन अभियान, कठुआ में शुरू हुई नई पहल

कठुआ। कांग्रेस पार्टी ने जम्मू के कठुआ जिले में अपने संगठन सृजन अभियान की शुरुआत की है। इस अभियान के तहत पार्टी जमीनी स्तर से जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष का चुनाव करेगी। नेता प्रतिपक्ष उत्तराखण्ड यशपाल आर्य ने कहा कि पार्टी इस प्रक्रिया को निष्पक्ष और पारदर्शी तरीके से पूरा करेगी। संगठन सृजन अभियान के तहत पार्टी कार्यकर्ताओं और वरिष्ठ नेताओं से रायशुमारी करके कठुआ जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष पद के लिए 6 कार्यकर्ताओं का पेबल अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी को भेजा जाएगा। इसके बाद एआईसीसी अध्यक्ष पद के लिए उपयुक्त कार्यकर्ता का चुनाव करेगी। नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य ने कहा कि हर कार्यकर्ता को अलग-अलग वार्ता का अवसर दिया जाएगा। कोई भी कार्यकर्ता जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष पद पर दावेदारी कर सकता है और कोई भी कार्यकर्ता कभी भी उन्हें झिलकट अपनी बात रख सकता है। यशपाल आर्य ने जम्मू-कश्मीर को फिर से पूर्ण राज्य का दर्जा देने और धारा 370 को हटाए जाने के संबंध में कहा कि उत्तराखण्ड की तरह जम्मू-कश्मीर भी एक पर्वतीय प्रदेश है। उन्होंने कहा कि समय रहते उन निर्णयों पर पुनर्विचार करना चाहिए जो यहां की जनता की आकांक्षाओं पर खरे नहीं उतरे हैं। पत्रकार वार्ता में लाल सिंह, पंकज डोगरा, मोहिंदर चेधरी, बलबीर सिंह आदि मौजूद रहे।

# आतंकवाद पर भारत की जीरो टॉलरेंस नीति को साइप्रस का समर्थन: अनुराग ठाकुर



किया था जोकि भारत व साइप्रस संबंधों की प्रगाढ़ता का परिचायक है। साइप्रस सामरिक रूप से भारत के लिए एक महत्वपूर्ण रणनीतिक साझेदार है। इस बैठक में दोनों पक्षों ने संसदीय प्रशिक्षण, क्षमता निर्माण, और दोनों देशों के लोगों के बीच सहयोग बढ़ाने की आवश्यकता पर सहमति व्यक्त की।

अनुराग ठाकुर ने कहा कहा कि साइप्रस प्रतिनिधिमंडल ने वैश्विक मंच पर भारत के मार्गदर्शन और समर्थन के लिए आभार व्यक्त किया व आतंकवाद

## उपराज्यपाल ने बाढ़ और भूस्खलन से प्रभावित परिवारों को पक्का घर देने के मकसद से पुनर्वास परियोजनाओं की रखी नींव

एजेंसी (हि.स.)

रामबन

जम्मू और कश्मीर के लेफ्टिनेंट गवर्नर मनोज सिन्हा ने शनिवार को रामबन जिले का दौरा किया और बाढ़ और भूस्खलन से प्रभावित परिवारों को पक्का घर देने के मकसद से पुनर्वास परियोजनाओं की नींव रखी।

मंडिया से बात करते हुए उपराज्यपाल ने कहा कि जिला प्रशासन ने सभी हितधारकों की मदद से सरकारी नियमों के मुताबिक प्रभावित परिवारों को राहत और बचाव का काम दिया है। उपराज्यपाल ने कहा कि हम जानते हैं कि सिर्फ सरकारी मदद घरों को फिर से बनाने के लिए काफी नहीं है। एचआरडीएस संस्था के साथ साझेदारी में रामबन जिले के 189 परिवारों को अगले छह महीनों में तीन कमरों वाले घर मिलेंगे।

उन्होंने कहा कि घरों के साथ 15 साल की इंश्योरेंस पॉलिसी, हेल्थ चेक-अप और इंटरनेट कनेक्टिविटी होगी

## पंचकूला । रविवार, 30 नवंबर, 2025

## खुले में शराब पी तो होगी कार्रवाई, जुर्माना और हो सकती है जेल



कहा कि प्रदेश सरकार ने विद्यु मुक्त हिमाचल अभियान शुरू किया है, जिसका उद्देश्य नशीले पदार्थों से मुक्त समाज का निर्माण करना है। उन्होंने कहा कि अभियान में स्कूल, कॉलेज, संस्थान, पंचायतें, प्रशासनिक अधिकारी, कर्मचारी और आम नागरिक सभी अपनी सहभागिता सुनिश्चित करें।

उन्होंने कहा कि पंचायत स्तर पर सूचना प्रणाली को मजबूत बनाना आवश्यक है ताकि नशे के कारोबार में शामिल लोगों की जानकारी तुरंत जांच का भी प्रावधान है। उन्होंने कहा कि नियमों का उल्लंघन किसी भी स्थिति में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

उपायुक्त की अध्यक्षता में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से जिला स्तरीय एन-कोड समिति की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में मादक द्रव्यों के सेवन की रोकथाम से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर विस्तृत चर्चा की गई। उपायुक्त ने

दूसरी बार 75 हजार और तीसरी व प्रत्येक बार 1 लाख रुपये जुमाना लगाया जाएगा। इसी तरह यदि छ-3, छ-4, छ-5 आदि लाइसेंसधारी अपनी परिसर सीमा से बाहर बिना छ-6 आ लाइसेंस के शराब परोसें हैं तो उन पर पहले अपराध पर 20 हजार, दूसरे पर 35 हजार और तीसरे अपराध पर 50 हजार रुपये जुमाना लगाया जाएगा। चौथा अपराध होने पर लाइसेंस रद्द कर दिया जाएगा।

बैठक में ड्रग ट्रैफिकिंग रोकथाम, अवैध चूरा-पोस्ट व गांजा खेती की निगरानी, युवाओं और छात्रों में जागरूकता बढ़ाने, ड्रा डिटेक्शन उपकरणों की आवश्यकता और नशामुक्ति एवं पुनर्वास केंद्रों के निरीक्षण पर भी विस्तार से चर्चा की गई। साथ ही ठाऊर एक्ट व इंटीग्रेटेड ड्रग प्रिवेंशन पॉलिसी 2022 के अन्तर्गत क्रियान्वयन तथा मल्टी-एजेंसी को ऑर्डिनेशन को मजबूत करने पर भी बल दिया गया।

मंडी। मंडी के मंडलायुक्त राज कृष्ण पलुबी ने शुक्रवार को उपमंडल सरकारघाट में एसडीएम कार्यालय और तहसील कार्यालय का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने दोनों कार्यालयों में चल रहे सभी कार्यों की गहन समीक्षा की और अधिकारियों से संबंधित मामलों को समयबद्ध तरीके से निपटाने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान मंडलायुक्त ने तहसीलदार और नायब तहसीलदार को स्पष्ट आदेश देते हुए कहा कि सरकारी भूमि पर अवैध कब्जों को तुरंत प्रभाव से हटाना जाए। उन्होंने अधिकारियों को चेतावनी दी कि सरकारी संपत्ति पर अतिक्रमण किसी भी स्ूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। मंडलायुक्त ने एसडीएम व तहसील कार्यालयों में चल रहे रिक पदों की स्थिति की भी जानकारी ली और निर्देश दिए कि स्टटाफ की कमी से जनता को किसी प्रकार की दिक्कत नहीं होनी चाहिए। बरसात के मौसम में आई आढ़ा में प्रभावित क्षेत्रों, आपदा प्रभावितों व पुनर्वास कार्यों की स्थिति पर भी उन्होंने विस्तृत जानकारी प्राप्त की।

## अनक्लेम्ड जमा राशि पर जागरूकता शिविर का आयोजन

मंडी। भारत सरकार के वित्तीय सेवाएं विभाग तथा भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा आरंभ किए गए देशव्यापी अभियान आपका पैसा, आपका अधिकार के अंतर्गत कोटली में शुक्रवार को पंजाब नेशनल बैंक द्वारा अनक्लेम्ड जमा राशि से संबंधित विशेष जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। यह अभियान 31 दिसंबर तक पूरे देश में चलाया जा रहा है, जिसका उद्देश्य लोगों को उनक निष्क्रिय खातों तथा अनक्लेम्ड धन को प्राप्त करने की प्रक्रिया के बारे में जागरूक करना है। इस विशेष जागरूकता शिविर का आयोजन हिमाचल प्रदेश ग्रामीण बैंक कोटली, भारतीय स्टेट बैंक कोटली, हिमाचल प्रदेश राज्य सहकारी बैंक कोटली तथा एलडीएम कार्यालय के अधिकारी सहित हिमाचल प्रदेश ग्रामीण बैंक कोटली, भारतीय स्टेट बैंक कोटली तथा हिमाचल प्रदेश राज्य सहकारी बैंक कोटली के प्रबंधकों ने अनक्लेम्ड जमा राशि, बचत योजनाओं तथा बैंकिंग सेवाओं से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर विस्तृत जानकारी प्रदान की। प्रतिभागियों को बताया गया कि निष्क्रिय बचत खाते, सावधि जमा, आवर्ती जमा, शेयर खाते तथा अन्य जमा योजनाओं से संबंधित अनक्लेम्ड धन को सटल प्रक्रिया के माध्यम से कैसे प्राप्त किया जा सकता है। अधिकारियों ने कहा कि बैंकिंग सेवाओं की पारदर्शिता और सुगमता सुनिश्चित करने के लिए नागरिकों का जागरूक होना तथा समय समय पर अपने खातों का सत्यापन करवाना अत्यंत आवश्यक है। शिविर में उपस्थित लोगों के प्रश्नों का समाधान भी मौके पर किया गया।

## सीएम ने मेडिकल कालेज हमीरपुर के लिए मंजूर किए 9 सुपर स्पैशियलिटी विभाग: सुनील शर्मा बिंदू

हमीरपुर। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला ताल का वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह शनिवार को आयोजित किया गया, जिसमें मुख्यमंत्री के राजनीतिक सलाहकार सुनील शर्मा बिंदू ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। इस अवसर पर विद्यार्थियों, शिक्षकों और विदाथियों के अभिभावकों को बधाई देते हुए सुनील शर्मा बिंदू ने कहा कि मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंद सिंह सुख्खु शिक्षा और स्वास्थ्य सहित सभी क्षेत्रों में ढांचागत सुधार के लिए अतूटपूर्व निर्णय ले रहे हैं।

# एसडीएम ने बच्चों से की सीधी वार्ता, लक्ष्य निर्धारण व नशा मुक्ति पर दिया विशेष संदेश

एजेंसी (हि.स.)

मंडी

मंडी जिला के जोगिंद्रनगर उपमंडल के एसडीएम मनीश चौधरी अपना विद्यालय कार्यक्रम के अंतर्गत गोद लिए गए राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय स्थल पहुंचे। इस अवसर पर उनके साथ सीडीपीओ चौतड़ा बी.आर. वर्मा तथा आयुर्वेद विभाग से डॉ. गौरव भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान सीडीपीओ ने बच्चों को सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाओं की जानकारी दी, जिनमें सुखशिक्षा योजना मुख्य रूप से चर्चा का केंद्र रही। वहीं, डॉ. गौरव ने व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी बच्चों के साथ साझा की।

एसडीएम मनीश चौधरी ने बच्चों के साथ संवादात्मक वार्ता की और उन्हें आत्मविश्वास, दृढ़ निश्चय व निरंतर प्रयासों के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि छात्र जीवन में ही

लक्ष्य तय करना आवश्यक होता है ताकि भविष्य को दिशा स्पष्ट रहे। उन्होंने कहा कि स्कूल जीवन के वेल परीक्षा पास करने के लिए नहीं, बल्कि भविष्य की दिशा तय करने के लिए होता है। यदि आप आज संकल्प लेंगे और निरंतर मेहनत करेंगे, तो जीवन में कोई लक्ष्य मुश्किल नहीं है। उन्होंने विद्यार्थियों से नशे से दूर रहने की अपील की तथा विशेष संदेश देते हुए कहा कि नशा एक ऐसी गत है, जहां गिरना आसान और वापस लौटना बेहद कठिन होता है, इसलिए इससे जितना दूर रहेंगे, उतना बेहतर। इसके अतिरिक्त उन्होंने स्कूल में मिड-डे मील योजना के तहत परोसे जा रहे भोजन की भी गुणवत्ता जांची और आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

शैलिक

सिटी दर्पण

शैलिक

नवीनोपेक्ष:

स्व. कृष्णा शर्मा

स्व. गीता शर्मा

संस्थापक:

रतनप्रताप शर्मा

स्वामी, प्रकाशक एवं संपादक: भूपेंद्र शर्मा द्वारा प्रदत्त प्रवीण तोमर की इंग्रेशन डिजिटल एंड मेकेनिक लिमिटेड, प्लॉट नं. 22, ग्राउंड फ्लोर, इंडस्ट्रियल एरिया, फेस-2, पंचकूला-134113 (हरियाणा) पर प्रतिष्ठित एवं 180 ए, सेक्टर 19 सी, ओल्ड हाउसिंग बोर्ड कालोनी, पंचकूला, हरियाणा-134113 से प्रकाशित।

सभी विवादों के तहत न्यायालय पंचकूला होगा।

स्थानीय कार्यालय

180 ए, सेक्टर 19 सी, ओल्ड हाउसिंग बोर्ड कालोनी, पंचकूला, हरियाणा -134113

संपर्क: 7888450261

Email: citydarpanharyana@gmail.com





# पंजाब के इतिहास में सबसे बड़े सड़क निर्माण कार्य की शुरुआत के लिए सरकार तैयार: भगवंत मान

## अगले वर्ष के अंत तक 16,209 करोड़ रुपये की लागत से 44,920 किलोमीटर सड़कों के निर्माण कार्य संपूर्ण करने बाबत बताया

| सिटी दर्पण संवाददाता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| चंडीगढ़                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <div>पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने घोषणा की है कि राज्य सरकार 16,209 करोड़ रुपये की कुल लागत से 44,920 किलोमीटर सड़कों के निर्माण के लक्ष्य के साथ पंजाब के इतिहास में अब तक का सबसे बड़ा सड़क निर्माण कार्य शुरू करने जा रही है।</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <div>विस्तृत जानकारी देते हुए मुख्यमंत्री ने बताया कि राज्य सरकार ने अगले वर्ष के अंत तक पंजाब के सभी गांवों, कस्बों और शहरों में कुल 16,209 करोड़ रुपयों की लागत से 44,920 किलोमीटर सड़कों का निर्माण कार्य पूरा करने का निर्णय लिया है। उन्होंने कहा कि यह सुनिश्चित किया जाएगा कि इन सड़कों के निर्माण में विश्व-स्तरीय मानकों और सुरक्षा नियमों का पालन हो, और इसके लिए निर्माण के साथ पाँच वर्षों की रख-रखाव की अनिवार्य शर्त भी जोड़ी जाएगी। भगवंत सिंह मान ने कहा कि इस कदम से राज्य में परिवहन सुचारू होगा और ग्रामीण अवसंरचना को नई</div> |

# महाराजा रणजीत सिंह प्रैपरेटरी इंस्टीट्यूट के कैडेट पारसदीप

# और युवराज बने भारतीय नौसेना में अधिकारी

| सिटी दर्पण संवाददाता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| चंडीगढ़                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <div>एस.ए.एस. नगर ( मोहाली ) स्थित महाराजा रणजीत सिंह आर्म्ड फ़ोर्सेज प्रैपरेटरी इंस्टीट्यूट के दो पूर्व कैडेटों को केरल के पद्मश्रीमाला में आयोजित भारतीय नौसैनिक अकादमी ( आई.एन.ए. ) की पासिंग आउट परेड ( पी.ओ.पी. ) में भारतीय नौसेना में अधिकारी के रूप में कमीशन प्रदान किया गया है। इस परेड का निरीक्षण चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ जनरल अनिल कृष्णन, पी.वी.एस.एम., यू.वाय.एस.एम., ए.वी.एस.एम., एस.एम., वी.एस.एम. ने किया।</div> |
| <div>दोनों अधिकारी -पारसदीप सिंह खोसा और युवराज सिंह तोमर- शिक्षित पारिवारिक पृष्ठभूमि से संबंध रखते हैं। फरीदकोट जिले के निवासी पारसदीप सिंह खोसा की माता</div>                                                                                                                                                                                                                                                               |

### पंजाब राज्य अंतर-विश्वविद्यालय युवा महोत्सव 30 नवंबर से अमृतसर में: परमिंदर सिंह गोल्ड्डी



चंडीगढ़। पंजाब सरकार की ओर से पंजाब राज्य अंतर-विश्वविद्यालय युवा मेला गुरु नानक देव विश्वविद्यालय, अमृतसर में 30 नवंबर से 3 दिसंबर तक आयोजित किया जा रहा है। इसमें राज्यभर की 32 विश्वविद्यालयों से 2500 से अधिक विद्यार्थी सांस्कृतिक, कला, गायन, नृत्य आदि की विभिन्न उत्साहपूर्ण प्रतियोगिताओं में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। पंजाब युवा विकास बोर्ड के चेयरमैन परमिंदर सिंह गोल्ड्डी ने यह जानकारी आज यहां पत्रकारों से बातचीत के दौरान साझा की। इस अवसर पर उनके साथ पंजाब के युवा सेवाएं विभाग के उप निदेशक कुलविंदर सिंह तथा बोर्ड के सदस्य संजीव चौधरी और नवलदीप सिंह भी उपस्थित थे। उन्होंने बताया कि इस यूथ फेस्टिवल में कुल 51 प्रकार की सांस्कृतिक, संगीतक एवं कलात्मक गतिविधियाँ शामिल की गई हैं। इस राज्य-स्तरीय महोत्सव में पहली बार सिख युद्धकला हगगतकाहू को भी शामिल किया गया है। विभिन्न विश्वविद्यालयों की गतका टीमें यहां अपने युद्धकौशल का प्रदर्शन करेंगी, जिससे इस वार्षिक मेले में एक महत्वपूर्ण और गौरवशाली नया अध्याय जुड़ गया है। चेयरमैन गोल्ड्डी ने बताया कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान की अनुमति से पंजाब सरकार द्वारा युवाओं के लिए अनेक महत्वपूर्ण पहलें शुरू की गई हैं तथा अधिक से अधिक रोजगार के अवसर पैदा किए जा रहे हैं। इसके अलावा, खेलों के प्रति रुचि बढ़ाने के लिए हार्द्रेडां वतन पंजाब दैयाहू जैसे कार्यक्रम राज्यभर में आयोजित किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि इस वार्षिक महोत्सव का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में आपसी मेलमेल को मजबूत करना, राज्य की कलात्मक, संगीतक और सांस्कृतिक विरासत का संरक्षण एवं संवर्धन करना और नई पीढ़ी को ऐतिहासिक एवं गौरवपूर्ण धरोहर से जोड़ना है। उप निदेशक कुलविंदर सिंह ने बताया कि इस मेले के दौरान राज्य की सरकारी एवं निजी विधायिकाओं से 2500 से अधिक विद्यार्थी साहित्य, संस्कृति, रंगमंच, संगीत, नृत्य और ललित कलाओं की विभिन्न प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेंगे।

## आज होने वाले कार्यक्रम में स्टार्ट-अप एक्सपो में आशाजनक उद्यम अपने विचार और उत्पाद प्रदर्शित करेंगे

# भारतीय प्रबंध संस्थान, अमृतसर अपने छठे वार्षिक उद्यमिता

# शिखर सम्मेलन: ई-समित 6.0 के लिए तैयार

| सिटी दर्पण संवाददाता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| अमृतसर                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <div>भारतीय प्रबंध संस्थान, अमृतसर अपने छठे वार्षिक उद्यमिता शिखर सम्मेलन: ई-समित 6.0 का 30 नवंबर 2025 को हयात रिजेंसी, अमृतसर में आयोजन करने के लिए पूरी तरह तैयार है। यह सम्मेलन उद्यमशीलता के प्रति उत्साही स्थापकों, अनुभवी पेशेवरों और उद्योग की प्रमुख आवाजों को शिक्षण, अन्वेषण और सार्थक संवाद के लिए एकत्रित करेगा। ई-समित के अंतर्गत स्टार्ट-अप एक्सपो और जेनेसिस सत्र का आयोजन होगा। जहाँ स्टार्ट-अप एक्सपो में आशाजनक उद्यम अपने विचार और उत्पाद प्रदर्शित करेंगे, तो वहीं जेनेसिस में एंजेल निवेशक, स्थापित उद्यमी और रचनात्मक विचारक अपने अनुभव साझा करते हुए, नवाचार को प्रेरित करेंगे और</div> |

अभियान से जोड़ा है। राज्य सरकार ने पंजाब की सभी सड़कों का विस्तृत सर्वेक्षण कराकर उनकी मरम्मत और उन्नयन की जरूरी सूची तैयार की है। अब लक्ष्य है कि अगले वर्ष के अंत तक 16,209 करोड़ की लागत से 44,920 किलोमीटर सड़कों के निर्माण का लक्ष्य निर्धारित है। एक प्रश्न के उत्तर में मुख्यमंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री फ्लाईंग स्क्वाड सड़कों की गुणवत्ता की निश्चित निगरानी कर रहा है और घंटिया सामग्री उपयोग की शिकायतें मिलने पर कई ठेकेदारों के अनुबंध रद्द भी किए गए हैं। मुख्यमंत्री ने चेतावनी दी कि कोई भी ठेकेदार या कर्मचारी घंटिया काम में लिप्त पाया गया तो उसके विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार को अभी तक केंद्र से आर डी एफ का एक भी रुपया नहीं मिला है और पंजाब सरकार यह पूरा निर्माण अपने संसाधनों से कर रही है। मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि केंद्र सरकार ने 1,600 करोड़ के विशेष पैकेज में से एक भी रुपया पंजाब को नहीं दिया और पंजाब भाजपा ने तृत्व

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>कि युवराज का छोटा भाई वर्तमान में महाराजा रणजीत सिंह प्रैपरेटरी इंस्टीट्यूट में प्रशिक्षण प्राप्त कर रहा है।</div>                                                                                                                                                                                                              |
| <div>पंजाब के रोजगार सृजन, कौशल विकास एवं प्रशिक्षण मंत्री श्री अमन अरोड़ा ने पारसदीप सिंह खोसा और युवराज सिंह तोमर की इस उत्कृष्ट उपलब्धि की सराहना करते हुए उन्हें बधाई दी। श्री अरोड़ा ने उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए आशा व्यक्त की कि वे पूर्ण निष्ठा से देश की सेवा करेंगे और पंजाब का नाम गौरव से ऊँचा करेंगे।</div> |
| <div>महाराजा रणजीत सिंह आर्म्ड फोर्सेज प्रैपरेटरी इंस्टीट्यूट के डायरेक्टर मेजर जनरल अजय एच.</div>                                                                                                                                                                                                                                   |

# फरीदकोट जिला परिषद और पंचायत समिति के चुनाव

## 14 दिसंबर को होंगे : डी.सी. पूनमदीप कौर

| सिटी दर्पण संवाददाता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| जैतो                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <div>ग्रामीण विकास और पंचायत विभाग द्वारा पंजाब पंचायती राज एक्ट 1994 की धारा 29 के तहत जारी अधिसूचना के अनुसार, राज्य चुनाव आयोग ने कल शाम राज्य में जिला परिषद और पंचायत समिति के सदस्यों के लिए आम चुनावों की घोषणा की है। यह जानकारी जिला चुनाव आفिसर-कम-डिप्टी कमिश्नर फरीदकोट मैडम पूनमदीप कौर ने दी। नॉमिनेशन फाइल करने के शेड्यूल और चुनाव प्रोसेस को ट्रान्सपेरेंट और आसान बनाने के लिए चुनाव से जुड़े जरूरी निर्देशों की जानकारी देते हुए, जिला चुनाव आफिसर-कम-डिप्टी कमिश्नर फरीदकोट मैडम पूनमदीप कौर ने कहा कि चुनाव शेड्यूल के मुताबिक, इन चुनावों के लिए उम्मीदवारों द्वारा नॉमिनेशन पेपर फाइल करने की तारीख</div> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>01 दिसंबर 2025 (सोमवार) से शुरू होगी (सुबह 11:00 बजे से दोपहर 03:00 बजे तक) इस काम के लिए बनाए गए संबंधित रिटर्निंग ऑफिसर के ऑफिस में। नॉमिनेशन फाइल करने की आखिरी तारीख 04 दिसंबर 2025 (गुरुवार) होगी। नॉमिनेशन पेपर की स्कूटनी 05 दिसंबर 2025 (शुक्रवार) को होगी। नॉमिनेशन वापस लेने की आखिरी तारीख 06 दिसंबर 2025 (शनिवार) दोपहर 03:00 बजे तक होगी। उन्होंने कहा कि जिला परिषद फरीदकोट के चुनाव के लिए नॉमिनेशन पेपर रिटर्निंग ऑफिसर एडिशनल डिप्टी कमिश्नर (जे), फरीदकोट (मिनी सेक्रेटेरिएट, फरीदकोट) के ऑफिस में जमा किए जाएंगे। पंचायत समिति फरीदकोट के लिए नॉमिनेशन पेपर सब डिविजनल मजिस्ट्रेट फरीदकोट के ऑफिस में जमा किए</div> |
| <div>ग्राहमीण विकास और पंचायत विभाग द्वारा पंजाब पंचायती राज एक्ट 1994 की धारा 29 के तहत जारी अधिसूचना के अनुसार, राज्य चुनाव आयोग ने कल शाम राज्य में जिला परिषद और पंचायत समिति के सदस्यों के लिए आम चुनावों की घोषणा की है। यह जानकारी जिला चुनाव आफिसर-कम-डिप्टी कमिश्नर फरीदकोट मैडम पूनमदीप कौर ने दी। नॉमिनेशन फाइल करने के शेड्यूल और चुनाव प्रोसेस को ट्रान्सपेरेंट और आसान बनाने के लिए चुनाव से जुड़े जरूरी निर्देशों की जानकारी देते हुए, जिला चुनाव आफिसर-कम-डिप्टी कमिश्नर फरीदकोट मैडम पूनमदीप कौर ने कहा कि चुनाव शेड्यूल के मुताबिक, इन चुनावों के लिए उम्मीदवारों द्वारा नॉमिनेशन पेपर फाइल करने की तारीख</div>           |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>हड़ताल पर बोलते हुए मुख्यमंत्री ने अभील की कि सभी कर्मचारी काम पर लौटें और सरकार से बातचीत करें। उन्होंने कहा कि सरकार सभी मुद्दों को हल करने के लिए ईमानदार प्रयास कर रही है और कुछ मामले अदालतों में लंबित हैं। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों को जनता की सुविधा को देखते हुए आंदोलन समाप्त कर देना चाहिए।</div> |
| <div>मुख्यमंत्री ने आश्वासन दिया कि सरकार पीआरटीसी कर्मचारियों की समस्याओं को समझती है और उनके समाधान के लिए लगातार काम कर रही है। उन्होंने घोषणा की कि पंजाब सरकार जल्द ही 900 नई सरकारी बसें अपने बेड़े में शामिल करेगी, जिससे जनता को बेहतर परिवहन सुविधाएँ मिलेंगी। राज्य की शांति भंग करने की</div>             |

### भारत में घाना के हाई कमिश्नर एच.ई. प्रो. क्वासी ओबेरी-डांसो को हरप्रीत संधू द्वारा श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के 350वें शहीदी दिवस को समर्पित पुस्तक भेंट

| सिटी दर्पण संवाददाता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| चंडीगढ़/नई दिल्ली                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <div>घाना के साथ सांस्कृतिक और धार्मिक विरासत संबंधों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से उठाए गए एक सराहनीय कदम में पंजाब के प्रयास सचुना आयुक्त हरप्रीत संधू ने भारत में घाना के नव-नियुक्त हाई कमिश्नर एच.ई. प्रो. क्वासी ओबेरी-डांसो से घाना हाई कमिशन, नई दिल्ली में मुलाकात की। इस अवसर पर उन्होंने श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के 350वें शहीदी दिवस को समर्पित पुस्तक, नौवें सिख गुरु से संबंधित ऐतिहासिक स्थलों को रक्षानें वाले पावन दृश्य साहित्य का सेट, पंजाबी वर्णमाला से सुसज्जित एक पारंपरिक</div> |

राज्य सूचना आयुक्त हरप्रीत संधू द्वारा नौवें सिख गुरु की अर्त्तानीय शहादत से जुड़े गहरे ऐतिहासिक और आध्यात्मिक महत्व को दुनिया

## तक पहुँचाने के इस विशिष्ट प्रयास की सराहना की। उन्होंने कहा कि यह पहल नौवें सिख गुरु द्वारा दिए गए सार्वभौमिक भाईचरे, मानवता और शांति के संदेश को प्रसारित करने में सहायक है।

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>बैलेट पेपर से होंगे। वोटों की गिनती 17 दिसंबर 2025 (बुधवार) को इसके लिए बनाए गए काउंटिंग सेंटर्स पर की जाएगी। उन्होंने बताया कि पंचायत समिति फरीदकोट में 21 जोन हैं, जबकि पंचायत समिति कोटकपूरा में 19 जोन और पंचायत समिति जैतो में 25 जोन हैं। जिला चुनाव अधिकारी ने बताया कि इस चुनाव शेड्यूल के ऐलान के साथ ही उम्मीदवारों और राज्य के गाइडेंस के लिए मॉडल कोड ऑफ कंडक्ट उन सभी ग्राम पंचायतों के रेवेन्यू परिया में तुरंत लागू हो गया है, जो संबंधित जिला परिषदों और पंचायत समितियों के तहत आती हैं। यह चुनाव प्रोसेस खत्म होने तक लागू रहेगा। उन्होंने बताया मॉडल कोड ऑफ कंडक्ट की एक कॉपी राज्य चुनाव आयोग की वेबसाइट पर मौजूद है।</div> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>यह ई-समित 6.0 सम्मेलन सहयोग, संवाद और अनुभववात्मक शिक्षण के माध्यम से नवाचार की संस्कृति को पोषित करने के लिए भारतीय प्रबंध संस्थान, अमृतसर की प्रतिबद्धता का प्रतीक है। भारतीय प्रबंध संस्थान, अमृतसर को प्रतिबद्धता का प्रतीक है। इसी क्रम में, पंजाब पुलिस ने ह्यूडी-एडिक्शनल्ल भाग के तहत आज 25 व्यक्तियों को नशा छुड़ाने और पुनर्वसन उपचार के लिए तैयार किया है, जिससे उन्हें समाज की मुख्य धारा में वापस लाने का मार्ग प्रशस्त हो सके।</div> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

कोशिश कर रहे गैंगस्टरों को चेतावनी देते हुए उन्होंने कहा कि ऐसे तत्वों को अपनी गतिविधियाँ तुरंत बंद कर देनी चाहिए और उन्हें पंजाब के सामाजिक ढाँचे को नुकसान पहुँचाने की अनुमति नहीं दी जाएगी। मुख्यमंत्री ने बताया कि खराब खेल सुविधाओं के कारण राज्य के दो होनहार खिलाड़ियों ने हाल ही में अपनी जानें गंवाई हैं। जब भारत 2030 कॉमनवेल्थ गेम्स की तैयारी कर रहा है, तब हरियाणा में कमजोर खेल ढाँचा खिलाड़ियों की जान ले रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हरियाणा को दूसरों पर आरोप लगाने के बजाय जिम्मेदारी लेनी चाहिए। कुराली बस अड्डे के सुबह के दौरे के बारे में पृछने पर मुख्यमंत्री ने कहा कि वे जनता को हो रही समस्याओं का प्रत्यक्ष जायजा लेने गए थे। उन्होंने बताया कि रूपनगर के डिप्टी कमिश्नर को स्थानीय और लंबी दूरी की बस सेवाओं की संख्या बढ़ाने के निर्देश दिए गए हैं, ताकि जनता को किसी भी प्रकार की असुविधा न हो। उन्होंने कहा कि यह दौरा कमियाँ परिवार से मिलना राजनीति नहीं, बल्कि मानवीय संवेदना का प्रतीक है।

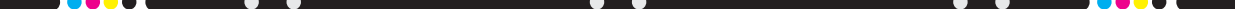
| संक्षिप्त-समाचार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>राइसीला गुरूप की डायरैक्टर डा.ईशा वशिष्ठ राष्ट्रीय अवार्ड से सम्मानित</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <div>जैतो। हैल्थ सैक्टर में उत्कृष्ट योगदान व समाज हित में महत्वपूर्ण सेवाओं के लिए राइसीला गुरूप की डायरैक्टर व प्रसिद्ध डायिटीशियन डा.ईशा वशिष्ठ को प्रतिष्ठित रणायनियर आफ मैडीकल साइंसेज -2025र अवार्ड से सम्मानित किया गया है। केंद्रीय स्वास्थ्य व परिवार कल्याण एवं रसायन व उर्वरक मंत्री जे.पी.नड्डा ने दिल्ली में आयोजित एक भव्य समारोह में डा.ईशा वशिष्ठ को प्रदान किया।डा.ईशा वशिष्ठ राइसीला गुरूप घूरी के चेयरमैन श्री ए.आर. शर्मा की बेटी है और ए.पी.आर।गिनिकस लि. की सक्रिय डायरैक्टर के रूप में भी कार्यरत हैं। उन्होंने हैल्थ और न्यूटीशन क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करते हुए लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया है और साथ ही विशेष कर डायबिटीज, मोटापा और मेताबोलिक बीमारियों पर विभिन्न रिसर्च व प्रोजेक्ट्स में भी अहम भूमिका निभाई है।डा.ईशा वशिष्ठ के प्रयासों से ही कंपनी ने कुछ साल पहले गामा ओरिजनल का निर्माण जिससे आज आज जनता स्वस्थ जीवनशैली प्राप्त कर पा रहे हैं।इस सम्मान समारोह कार्यक्रम में राजनीतिक, चिकित्सा व सामाजिक क्षेत्र की कई प्रमुख हस्तियां उपस्थित थीं, जिन्होंने डा.ईशा वशिष्ठ को प्रतिष्ठित सम्मान मिलने पर हार्दिक शुभकामनाएं दी और उनके उज्जवल भविष्य की कामनाएं की। इस दौरान ही डा.ईशा वशिष्ठ ने कहा कि यह सम्मान उनके अनेक प्रयासों को और अधिक गति देगा और भविष्य में वह समाज के व्यापक वर्ग तक स्वास्थ्य जागरूकता पहुंचाने के लिए और भी बड़े स्तर पर काम करेंगी।</div> |

### प्रेम संबंध के चलते अपने एक साथी के साथ मिलकर पति की हत्या के आरोप में पत्नी गिरफ्तार

जैतो। फरीदकोट पुलिस ने एसएसपी फरीदकोट डॉ. प्रज्ञा जैन की लीडरशिप में गांव सुखनवाला के मर्डर केस में आरोपी पत्नी को कुछ ही घंटों में गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। यह जानकारी फरीदकोट के डीएसपी (सब-डिवीजन) श्री तरलोचन सिंह ने दी।उन्होंने बताया कि 28-29 नवंबर की रात को फरीदकोट जिले के गांव सुखनवाला के रहने वाले गुरविंदर सिंह नाम के एक व्यक्ति की हत्या की जानकारी मिली थी। इस संबंध में मृतक की बहन मनवीर कौर के बयान पर मृतक की पत्नी रूफिंदर कौर और एक व्यक्ति हरकंवलप्रीत सिंह निवासी बल्लूआना (जिला बटिडा) के खिलाफ थाना सदर फरीदकोट में धारा 103, 612(2) बीएनएस के तहत मामला दर्ज कर उनके खिलाफ कार्रवाई शुरू कर दी गई थी।जिस दौरान थाना सदर फरीदकोट के चीफ ऑफिसर डेस्पेक्टर राजेश कुमार ने तुरंत कार्रवाई करते हुए पुलिस टीमों ने आरोपी रूफिंदर कौर को गिरफ्तार कर लिया है। डीएसपी फरीदकोट ने बताया कि शुरूआती जांच में पता चला है कि यह हत्या प्रेम संबंधों के चलते की गई थी। मृतक गुरविंदर सिंह की शायी रुफिंदर कौर से हुई थी, जो कानाडा में रहती थी। उसे कानडा से डिपोर्ट कर दिया गया था और अब वह अपने पति के साथ रह रही थी, लेकिन कानाडा में रहते हुए उसके हरकंवलप्रीत सिंह के साथ संबंध बन गए थे। बीती रात मृतक की पत्नी और उसके साथी हरकंवलप्रीत सिंह ने साजिश के तहत इस हत्या को अंजाम दिया। उन्होंने बताया कि आरोपी हरकंवलप्रीत सिंह मीके से फरार हो गया है। पुलिस टीम उसकी तलाश कर रही है और उसे जल्द ही गिरफ्तार भी कर लिया जाएगा। फरीदकोट पुलिस द्वारा गंभीर मामलों में तेजी से और प्रोफेशनल तरीके से की गई जांच और गिरफ्तारियां पुलिस प्रशासन की बुरे लोगों के खिलाफ जीरो टॉलरेंस पॉलिसी को दिखाती हैं कि जिले में किसी भी कानून के खिलाफ कोई भी अपराध बढ़ाईत नहीं किया जाएगा। फरीदकोट पुलिस लोगों की सुरक्षा, न्याय और भरोसे के लिए हमेशा तैयार है और असाामाजिक तत्वों के खिलाफ सख्त रवैया अपनाया जा रहा है।

### युद्ध नशों विरुद्ध: 273वें दिन पंजाब पुलिस ने 67 नशा तस्कर गिरफ़्तार किए

चंडीगढ़। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान द्वारा पंजाब को नशामुक्त बनाने के लिए शुरू की गई व्यापक मुहिम हथुछ्द नशों विरुद्धल्ल लगातार 273वें दिन भी पूरी ताकत के साथ जारी रही। इसी अभियान को आगे बढ़ाते हुए, पंजाब पुलिस ने पूरे राज्य में 334 स्थानों पर व्यापक छापेमारी की, जिसके दौरान 52 एकअड्डेआर दर्ज कर 67 नशा तस्करों को गिरफ्तार किया गया। इसके साथ ही, 273 दिनों में गिरफ्तार किए गए नशा तस्करों की कुल संख्या बढ़कर 38,509 हो गई है। आज की कार्रवाई में पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 237 ग्राम हेरोइन, 100 ग्राम अफीम, 481 नशीली गोलीयों, तथा 1,960 रुपये की ड्रग मनी भी बरामद की है। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने सभी पुलिस आयुक्तों, डिप्टी कमिश्नरों और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षकों को स्पष्ट निर्देश दिए हैं कि पंजाब को नशामुक्त बनाने के लक्ष्य को प्राथमिकता के साथ पूरा किया जाए। राज्य सरकार ने इस अभियान की प्रभावी निगरानी के लिए वित्त मंत्री हरपाल सिंह चौमा की अध्यक्षता में पाँच सदस्यीय कैबिनेट सब-कमेटी भी गठित की है। आज के विशेष ऑपरेशन में 63 गण्डेड अधिकारियों की निगरानी में, 800 से अधिक पुलिस कर्मियों वाली 100 से अधिक पुलिस टीमों शामिल रहीं, जिन्होंने राज्यभर में 334 स्थानों पर छापेमारी की। दिनभर चले इस अभियान में पुलिस ने 358 संदिग्ध व्यक्तियों की जाँच भी की। राज्य सरकार नशा उन्मूलन के लिए तीन-स्तरीय रणनीति-एक्कोजमेंट, डी-एडिक्शन और प्रियेशन (हंडीपी)-पर काम कर रही है। इसी क्रम में, पंजाब पुलिस ने ह्यूडी-एडिक्शनल्ल भाग के तहत आज 25 व्यक्तियों को नशा छुड़ाने और पुनर्वसन उपचार के लिए तैयार किया है, जिससे उन्हें समाज की मुख्य धारा में वापस लाने का मार्ग प्रशस्त हो सके।





# मुंबई इंडियंस और रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के बीच खेला जाएगा डब्ल्यूपीएल का पहला मैच

28 दिन तक चलेगा डब्ल्यूपीएल, खेले जाएंगे 22 मैच

## नौ जनवरी को खेला जाएगा डब्ल्यूपीएल का पहला मैच

एजेंसी (हि.स.) मुंबई हरमनप्रीत कौर की अगुवाई वाली गत चैंपियन मुंबई इंडियंस की टीम चौथी महिला प्रीमियर लीग ( डब्ल्यूपीएल ) के उद्घाटन मैच में नौ जनवरी को नवी मुंबई के डीवाई पाटिल स्टेडियम में 2024 की विजेता रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ( आरसीबी ) का सामना करेगी। डब्ल्यूपीएल का फाइनल पहली बार सप्ताहात पर नहीं होगा। इस बार प्रतियोगिता का फाइनल गुरुवार ( पांच फरवरी ) को खेला जाएगा। ऐसा पुरुषों के टी20 विश्व कप से टकराव से बचने के लिए किया गया है जो उसी सप्ताह भारत और श्रीलंका में शुरू हो रहा है। टी20 विश्व कप की शुरुआत सात फरवरी ( शनिवार ) को कोलंबो में



फोटो: हि.स.

पाकिस्तान और नीदरलैंड के बीच मैच से होगी। इस बार डब्ल्यूपीएल 28 दिन तक चलेगा और इसमें 22 मैच खेले जाएंगे। प्रतियोगिता का आयोजन दो स्थानों पर किया जाएगा इस महीने की शुरुआत में दक्षिण अफ्रीका पर भारत की महिला आईसीसी विश्व कप जीत का गवाह बना डीवाई पाटिल स्टेडियम शनिवार को घोषित कार्यक्रम के अनुसार पहले 11 मैचों की मेजबानी करेगा, जिसमें 10 और 17 जनवरी को होने वाले दो-दो मैच भी शामिल हैं। यहां बाकी सभी मैच शाम के सत्र में खेले जाएंगे। इसके बाद

लीग वडोदरा के कोटाम्बी स्टेडियम में आयोजित की जाएगी, जहां शेष 11 मैच खेले जाएंगे।

इसमें दो फरवरी को एलिमिनेटर और पांच फरवरी को होने वाला फाइनल शामिल है। यह पहली बार है जब डब्ल्यूपीएल जनवरी-फरवरी में खेला जाएगा, क्योंकि पिछले तीन टूर्नामेंट आईपीएल से ठीक पहले फरवरी-मार्च में आयोजित किए गए थे। प्रतियोगिता के प्रारूप में कोई बदलाव नहीं किया गया है तथा पांचों टीम मुंबई इंडियंस, रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु, यूपी

### डब्ल्यूपीएल चौथे सत्र का कार्यक्रम

**नवी मुंबई में:** नौ जनवरी: मुंबई इंडियंस बनाम रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु; 10 जनवरी: यूपी वॉरियर्स बनाम गुजरात जायंट्स और मुंबई इंडियंस बनाम दिल्ली कैपिटल्स; 11 जनवरी: दिल्ली कैपिटल्स बनाम गुजरात जायंट्स; 12 जनवरी: रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु बनाम यूपी वॉरियर्स; 13 जनवरी: मुंबई इंडियंस बनाम गुजरात जायंट्स; 14 जनवरी: यूपी वॉरियर्स बनाम दिल्ली कैपिटल्स; 15 जनवरी: मुंबई इंडियंस बनाम यूपी वॉरियर्स; 16 जनवरी: रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु बनाम गुजरात जायंट्स; 17 जनवरी: यूपी वॉरियर्स बनाम मुंबई इंडियंस और दिल्ली कैपिटल्स बनाम रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु

**वडोदरा में:** 19 जनवरी: गुजरात जायंट्स बनाम रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु; 20 जनवरी: दिल्ली कैपिटल्स बनाम मुंबई इंडियंस; 22 जनवरी: गुजरात जायंट्स बनाम यूपी वॉरियर्स; 24 जनवरी: रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु बनाम दिल्ली कैपिटल्स; 26 जनवरी: रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु बनाम मुंबई इंडियंस; 27 जनवरी: गुजरात जायंट्स बनाम दिल्ली कैपिटल्स; 29 जनवरी: यूपी वॉरियर्स बनाम रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु; 30 जनवरी: गुजरात जायंट्स बनाम मुंबई इंडियंस; एक फरवरी: दिल्ली कैपिटल्स बनाम यूपी वॉरियर्स

**एलिमिनेटर:** तीन फरवरी, फाइनल: पांच फरवरी (दोनों वडोदरा में)।

वॉरियर्स, गुजरात जायंट्स और दिल्ली कैपिटल्स डबल राउंड-रॉबिन में एक-दूसरे के साथ दो बार खेलेंगी। लीग चरण में शीर्ष पर रहने वाली टीम सीधे फाइनल में प्रवेश करेगी जबकि दूसरे और तीसरे स्थान पर रहने वाली टीमों

एलिमिनेटर में भिड़ेंगी। डब्ल्यूपीएल के समापन के दस दिन बाद भारतीय महिला टीम ऑस्ट्रेलिया के दौरे पर जाएगी, जिसमें 15 फरवरी से नौ मार्च तक तीन टी-20, तीन वनडे और एक टेस्ट मैच खेला जाएगा।

## सिवसर्स ने लेपट-आर्म तेज गेंदबाज लॉरेन चीटल के साथ करार दो साल बढ़ाया

एजेंसी (हि.स.) सिडनी सिक्सर्स ने अपनी तेज गेंदबाजी इकाई को मजबूती देने के लिए अपनी प्रमुख लेपट-आर्म विक्क लॉरेन चीटल का करार कम से कम दो और वर्षों के लिए बढ़ा दिया है। चीटल का पिछला कॉन्ट्रैक्ट मौजूदा सत्र के अंत तक था, लेकिन अब वह महिला बिग बैश लीग ( डब्ल्यूबीबीएल ) 13 तक टीम के साथ जुड़ी रहेंगी। चीटल पिछले नौ वर्षों से सिक्सर्स का हिस्सा हैं। वह 2017 में सिडनी थंडर से इस टीम में शामिल हुई थीं, जहां उन्होंने अपने पहले दो सत्र बिताए थे।

चीटल ने क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया के हवाले से कहा, सिक्सर्स मेरे करियर का बहुत बड़ा हिस्सा रहे हैं और अगले दो सत्रों के लिए टीम के साथ बने रहने पर मुझे गर्व है। मैं टीम की क्षमता पर भरोसा करती हूं और मैजेंटा जर्सी के लिए अपना सब कुछ देने के लिए तैयार हूँ। 27 वर्षीय चीटल डब्ल्यूबीबीएल में 100 विकेट के आंकड़े के करीब हैं।



फोटो: हि.स.

अब तक वे 93 मैचों में 95 विकेट ले चुकी हैं। सिक्सर्स के वर्तमान खिलाड़ियों में वह कप्तान एश्ले गार्डनर के बाद दूसरे स्थान पर हैं और टीम की सबसे सफल तेज गेंदबाज हैं। कम उम्र के बावजूद चीटल का अंतरराष्ट्रीय अनुभव काफी समृद्ध है। उन्होंने 17 साल की उम्र में 2016 में ऑस्ट्रेलिया के लिए पदार्पण किया था और उसी वर्ष टी20 विश्व कप में भी हिस्सा लिया था। वह तीनों प्रारूपों में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट खेल चुकी हैं। इस सीजन कप्तानी में बदलाव के बीच सिक्सर्स के लिए चीटल का यह नया करार नेतृत्व के लिहाज से भी महत्वपूर्ण है।

## इंग्लैंड की गेंदबाजी गाबा की पिच के अनुकूल: वॉन

एजेंसी (हि.स.) नई दिल्ली डे-नाइट टेस्ट मैचों में पहले बल्लेबाजी करना जीत का हाईवे माना जाता है, लेकिन इंग्लैंड के पूर्व कप्तान माइकल वॉन का कहना है कि एशेज को 1-1 से बराबर करने का सबसे अच्छा मौका इंग्लैंड को तभी मिलेगा जब वे गाबा में टारगेट का पीछा करें। वॉन का यह विचार इंग्लैंड की मौजूदा रणनीति और पिछले सफल परिणामों से मेल खाता है।

ब्रेडमैकलम के मेई 2022 में कोच बनने के बाद से इंग्लैंड दो बार 350+ का लक्ष्य ( 373 और 378 बनाम भारत ) सफलतापूर्वक चेज कर चुका है-ये इंग्लैंड के इतिहास की दो सबसे बड़ी सफल रन चेज हैं। हाल ही में इंग्लैंड 374 का पीछा करते हुए भारत से छह रन से हारा था। इसके अलावा टीम दो बार 290+ के लक्ष्य भी हासिल कर चुकी है।



फोटो: हि.स.

वॉन ने ऑस्ट्रेलियन एसोसिएटेड प्रेस से बातचीत में कहा, अगर इंग्लैंड को गाबा में जीतना है तो वे अपना आक्रामक खेल ही खेलेंगे। मजे की बात यह है कि इंग्लैंड के लिए सबसे अच्छा मौका तभी होगा जब वे टॉस हारकर लक्ष्य का पीछा करें। यह बल्लेबाजी यूनिट किसी टारगेट को देखते हुए ज्यादा बेहतर खेलती है। पहले बल्लेबाजी में वे अक्सर कंफ्यूज हो जाते हैं। दुनिया में खेले गए 45 डे-नाइट टेस्ट में से 27 बार पहले बल्लेबाजी करने वाली टीम जीती है। इंग्लैंड ने मैकलम के कार्यक्रम में 16 बार टॉस जीतकर गेंदबाजी चुनी है और केवल 7 बार पहले बल्लेबाजी की है।

### मिडिल ऑर्डर इंग्लैंड की सबसे बड़ी ताकत

वॉन के अनुसार इंग्लैंड के पास नंबर 4 से 7 तक का सबसे मजबूत बैटिंग ग्रुप है-जो रूट, हैरी ब्रूक, बेन स्टोक्स और जेमी रस्मथ। उन्होंने कहा, ये चार शायद इंग्लैंड के इतिहास के सबसे बेहतरीन मिडिल ऑर्डर का हिस्सा हो सकते हैं। बस उन्हें स्मार्ट खेला होगा। इंग्लैंड का आक्रामक तरीका जीत दिला सकता है, लेकिन इसके साथ जोखिम भी जुड़े हैं। अगर वे थोड़ा समझदारी से खेलें तो टीम सीरीज में वापसी कर सकती है। बता दें कि इंग्लैंड और ऑस्ट्रेलिया के बीच एशेज सीरीज का दूसरा टेस्ट 4 से 8 दिसंबर तक ब्रिस्बेन के गाबा में खेला जाएगा, जो डे नाइट टेस्ट होगा।

डे-नाइट फॉर्मेट में टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी कर जीत हासिल करने वाली अकेली टीम न्यूजीलैंड है, जिसने 2018 में ऑकलैंड टेस्ट में इंग्लैंड को हराया था। वॉन का मानना ​​है कि गाबा में टॉस जीतकर गेंदबाजी करना बेहद जोखिम भरा कदम होगा।

उन्होंने कहा, डे-नाइट मैच में टॉस जीतकर बैटिंग करना ही सुरक्षित विकल्प है। यह दिन की रोशनी में बल्लेबाजी की गारंटी देता है। अगर आप अच्छे खेलते हैं तो दूसरी सुबह तक बल्लेबाजी चलती है और फिर ट्वाइलाइट में गेंदबाजी का मौका मिलता है। वॉन ने कहा कि इंग्लैंड के

पास वह तेज गेंदबाजी आक्रमण है जो ऑस्ट्रेलिया की परिस्थितियों में बेहद धातक साबित हो सकता है। जॉर्जा आर्चर, गस एटकिंसन, मार्क वुड, ब्राइडन कार्स और बेन स्टोक्स की पांच तेज गेंदबाजों वाली आक्रामक लाइन-अप ने पहले टेस्ट की पहली पारी में ऑस्ट्रेलिया को बुरी तरह झकझोरा था। उन्होंने कहा, यह इंग्लैंड की वह टीम है जिसके पास ऑस्ट्रेलिया में सफल होने का सबसे अच्छा टूलसेट है। अब इतनी जरूरत नहीं है कि आपके पास विक्वेंस्टरीय स्पिनर हो-ऑस्ट्रेलियाई पिचों पर अब भीमातर सीमर्स के लिए काफी मदद होती है।

## यूईएफए महिला नेशंस लीग-फाइनल के पहले चरण में जर्मनी और स्पेन का मुकाबला ड्रॉ

## यूईएफए महिला नेशंस लीग-फाइनल के पहले चरण में जर्मनी और स्पेन का मुकाबला ड्रॉ



फोटो: हि.स.

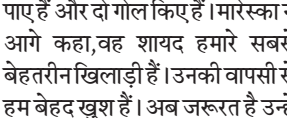
है और अब वे मैड्रिड में होने वाले निर्णायक मुकाबले को लेकर उत्साहित हैं। जर्मन कोच क्रिश्चियन वुक् ने टीम की तारीफ करते हुए कहा कि खिलाड़ियों ने साबित किया कि वे स्पेन जैसी मजबूत टीम के खिलाफ न सिर्फ टिक सकते हैं, बल्कि अपना खेल भी खेल सकते हैं। हालांकि, उन्होंने यह भी माना कि कई मौकों के बावजूद गोल न कर पाना निराशाजनक रहा। मैच से पहले जर्मनी ने स्पेन से यूरो 2025 के सेमीफाइनल में मिली हार का बदला लेने की बात कही थी, लेकिन स्पेन ने उनकी हर कोशिश को नाकाम किया। हालांकि, स्पेन की कोच सोनिया बमुंडेज ने कहा था कि उनकी टीम ड्रॉ

के लिए नहीं खेलेंगी, पर मैदान पर खेल उनकी बात के उलट दिखाई दिया। पहले हाफ में फ्रांजिस्का कैट का शॉट रोकने के लिए काता कॉल ने बेहद अहम सेव किया। इसके तुरंत बाद जूल ब्रांड का प्रयास आयरीन पार्डस ने गोल लाइन पर रोक लिया। दूसरे हाफ में स्पेन के लिए एस्तेर गोंजालेज ने 52वें मिनट में पोस्ट पर गेंद मारी, जो उनकी सबसे बड़ी कोशिश रही। वहीं 71वें मिनट में ब्यूहल का शॉट भी पोस्ट से टकरा गया। अंतिम मिनटों में जर्मनी की जीत का मौका मिला था, जब जूल ब्रांड ने गेंद स्यूके नुस्केन तक पहुंचाई, लेकिन काता कॉल ने बाहर आकर खतरा टाल दिया।

## प्रीमियर लीग 2025-26: आर्सेनल के खिलाफ मुकाबले से पहले कोल पामर की चेल्सी में वापसी

एजेंसी (हि.स.) लंदन चेल्सी के स्टार फॉरवर्ड कोल पामर इस सप्ताहांत आर्सेनल के खिलाफ होने वाले प्रीमियर लीग के शीर्ष मुकाबले में वापसी के लिए पूरी तरह फिट हैं। मैनेजर एंजी मारस्का ने शुक्रवार को इसकी पुष्टि की। पामर 20 सितंबर से टीम से बाहर थे-पहले ग्रेइन इंजरी के कारण और फिर पैर की अंगुली फ्रैक्चर होने की वजह से।

लगभग दो महीने बाद उनकी टीम में वापसी चेल्सी के लिए बड़ी राहत मानी जा रही है। मारस्का ने प्री-मैच प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा, हर कोई खुश है, उनके साथी खिलाड़ी खुश हैं। सबसे जरूरी बात यह है कि कोल खुद खुश हैं, क्योंकि फुटबॉल खिलाड़ी अंत में मैदान पर उतरना ही चाहते हैं। पिछले सीजन में पामर चेल्सी के टॉप स्कोरर थे, जिन्होंने प्रीमियर लीग में 15 गोल दागे थे। इस सीजन में वे अब तक सभी प्रतियोगिताओं में केवल चार मैच खेल पाए हैं और दो गोल किए हैं। मारस्का ने आगे कहा, वह शायद हमारे सबसे बेहतरीन खिलाड़ी हैं। उनकी वापसी से हम बेहद खुश हैं। अब जरूरत है उन्हें धीरे-धीरे 100% फिटनेस तक लाने की। उन्होंने शानदार प्रदर्शन किया है और हमें पूरा भरोसा है कि भविष्य में भी क्लब के लिए बेहतरीन खेल दिखाएंगे।



फोटो: हि.स.

वर्तमान में चेल्सी प्रीमियर लीग तालिका में दूसरे स्थान पर है, आर्सेनल से छह अंक पीछे। आर्सेनल बनाम चेल्सी का यह मुकाबला स्टैमफोर्ड ब्रिज में रविवार को खेला जाएगा।

# स्वास्थ्य दर्पण

# खुद से बात करने की आदत को मत कीजिए नजरअंदाज



अकेले में खुद से बातें करना एक ऐसा व्यवहार है जिसे समाज में अक्सर अजीब या यहां तक कि पागलपन का संकेत माना जाता है। मगर मनोवैज्ञानिकों के अनुसार यह आदत पागलपन नहीं, बल्कि एक सामान्य और प्रभावी मानसिक क्रिया है, जो कई मायनों में हमारी स्मार्टनेस और समस्या-समाधान के क्षमता को बढ़ाती है। इसे अक्सर सेल्फ-टॉक या इनर स्पीच कहा जाता है। जब हम खुद से बात करते हैं तो हम अपने विचारों को व्यवस्थित कर रहे होते हैं, समस्याओं को कई दृष्टिकोणों से देख रहे होते हैं, और अपने अगले कदम की योजना बना रहे होते हैं। यह क्रिया मस्तिष्क को उस जानकारी को तेजी से संसाधित करने में मदद करती है जो हमारे दिमाग के अंदर बिखरी हुई होती है। यह बच्चों में संज्ञानात्मक विकास का भी एक नेचुरल हिस्सा है। इसलिए यह आदत अक्सर अधिक एकाग्रता और आंतरिक मार्गदर्शन का संकेत होती है।

### समस्या-समाधान में सहायक

मनोविज्ञान के अनुसार खुद से बातें करना एकाग्रता बढ़ाने का एक अच्छा तरीका है। जब आप किसी जटिल काम के दौरान खुद से निर्देश देते हैं, जैसे 'पहले यह करो, फिर वह', तो यह आपके दिमाग को ट्रैक पर रखता है और ध्यान भटकने से रोकता है। यह प्रॉब्लम सोल्विंग क्वालिटी को भी बढ़ाता है क्योंकि जब आप खुद से बात करते हैं तो तब आप अपनी समस्या को अच्छे से सुनकर उसे अधिक तार्किक तरीके से तोड़ते हैं और अलग-अलग समाधानों का मूल्यांकन करते हैं।

### विचारों को स्पष्टता देना

सेल्फ-टॉक हमारे अत्यवस्थित विचारों को स्पष्टता देने का काम करता है। हमारे दिमाग में जो विचार तेजी से आते-जाते रहते हैं, उन्हें जोर से बोलने पर वे व्यवस्थित रूप ले लेते हैं। यह आपको अपनी भावनाओं को समझने और खुद के साथ भावनात्मक शब्द (जैसे, 'तुम कर सकते हो,' या 'शांत हो जाओ') बोलना आत्मविश्वास को बढ़ाता है और चिंता को कम करता है। इसे सकारात्मक सेल्फ-टॉक कहा जाता है, जो

### तनाव और भावनाओं का प्रबंधन

खुद से बात करना तनाव और भावनाओं को प्रबंधित करने का एक नेचुरल तरीका है। कठिन परिस्थितियों में खुद को सकारात्मक शब्द (जैसे, 'तुम कर सकते हो,' या 'शांत हो जाओ') बोलना आत्मविश्वास को बढ़ाता है और चिंता को कम करता है। इसे सकारात्मक सेल्फ-टॉक कहा जाता है, जो

कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) के स्तर को कम करके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

### कब हो सकता है यह चिंता का विषय?

खुद से बात करना सामान्य है, लेकिन यह तब चिंता का विषय बन सकता है जब व्यक्ति हकीकत से कटकर बातें करे, या वह ऐसी आवाजें सुने जो वास्तव में वहां मौजूद न हों। अगर आप खुद से बात करते समय सामाजिक रूप से पीछे हटने लगें हैं, या यह आपकी दिनचर्या में बाधा डाल रहा है, तो किसी मनोवैज्ञानिक से सलाह लेना उचित है।

### खुद से बात करने से होते हैं ये फायदे

♦ जब आप खुद से बात करते हैं तो बाकि लोगों के मुकाबले आप मेंटली ज्यादा स्ट्रॉंग होते हैं। इसका फल आपकी तब मिलता है जब आप किसी मुश्किल परिस्थिति में फंसे होते हैं, इस वक्त आपके साथ सिर्फ आपका अकेलापन ही होता है। ♦ रोज की समस्याओं से आप आसानी से निपट पाते हैं। ♦ जब भी आप किसी बात को लेकर परेशान या चिंतित होते हैं तो इस समय सबसे अच्छा ये है कि आप खुद से बात करें। ये आदत आपको खुद के डर से लड़ने में मदद करेगा। ♦ खुद से बात करने की आदत से आप अन्य लोगों के मुकाबले ज्यादा मजबूती से फैसले ले पाएंगे। इस तरह से आपको अकेलेपन का डर भी नहीं सताएगा। ♦ ये आदत कहीं से बुरी नहीं है लेकिन अगर आप किसी के साथ हैं उस वक्त भी खुद से बात करने में लगे हैं तो एक बार आप किसी मानसिक रोग विशेषज्ञ से चेक अप जरूर करवा लें।

## छींकते समय नाक से खून आना हो सकता है बीमारी का संकेत

छींकते समय नाक से खून आना एक ऐसा अनुभव है जो अक्सर लोगों को डरा देता है। आमतौर पर अधिकतर मामलों में यह किसी गंभीर बीमारी का नहीं, बल्कि नाक के अंदर की रक्त वाहिकाओं के टूटने का संकेत होता है। दरअसल, हमारी नाक के अंदर की परत बहुत नाजुक होती है, और छींकने की प्रक्रिया के दौरान जो तेज दबाव बनता है, वह इन छोटी वाहिकाओं को प्रभावित कर सकता है। एक स्टडी के मुताबिक ठंडी और सूखी हवा नाक की परत को रूखा और संवेदनशील बना देती है, जिससे वह आसानी से फट सकती है। इसके अलावा एलर्जी, सर्दी-जुकाम या साइनस संक्रमण के कारण नाक के अंदर होने वाली सूजन भी इस जोखिम को बढ़ाती है। यह स्थिति सर्दियों में और भी आम हो जाती है। ऐसे में यह समझना जरूरी है कि कब यह एक मामूली सी समस्या है और कब यह हाई बीपी या किसी गंभीर अंतर्निहित बीमारी का संकेत हो सकता है। साथ ही ये भी जानेंगे कि कब आपको तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना जरूरी है।

### रूखी हवा और एलर्जी का प्रभाव

सर्दियों में रूखी हवा नाक की म्यूकोसा को सूखा देती है, जिससे वह परत आसानी से टूट सकती है। जब आप जोर से छींकते हैं, तो हवा का दबाव खून निकालने के लिए पर्याप्त होता है। एलर्जी या सर्दी-जुकाम के दौरान नाक में सूजन या बार-बार छींकने की आदत भी इन वाहिकाओं को कमजोर करती है, जिससे खून आने की समस्या बढ़ जाती है। इसके अलावा बार-बार नाक रगड़ने की आदत से भी नाक में खून आने की आशंका बढ़ जाती है।

## कम ही लोगों को मालूम होंगे कंबल ओढ़कर सोने के फायदे

सोना हर किसी के लिए एक जीवन के सबसे आरामदायक क्रिया में से एक है। अक्सर आपने देखा होगा कि ठंड के दिनों में लोग कंबल ओढ़कर सोते हैं। अब कंबल ओढ़कर सोने का एक बड़ा फायदा तो सभी को मालूम है कि ये हमें ठंड से बचाए रखती है। मगर इसके अलावा भी कंबल ओढ़कर सोने के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, जिसके बारे में बहुत कम लोगों को मालूम है। विशेषज्ञों के मुताबिक यह आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक मजबूत घरेपी है। जब हम कंबल ओढ़कर सोते हैं तो शरीर में रात के समय डीप प्रेशर स्लिपुलेशन होता है। यह हल्का दबाव और गर्माहट हमारे तंत्रिका तंत्र को शांत रखती है, जिससे यह महसूस होता है जैसे हमें किसी ने सुरक्षित रूप से गले लगाया हो। यह प्राकृतिक ऑक्सीजन हमारे ब्रेन में मेलोटोनिन नींद लाने वाले हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाता है। इससे हमारी नींद गहरी और गुणवत्तापूर्ण बनती है। दिलचस्प बात यह है कि जो लोग गर्मी के दिनों में भी चारों ओढ़कर सोते हैं, उनका दिमाग दूसरों की तुलना में अधिक शांत और स्वस्थ रहता है। इसलिए आइए इस लेख में कंबल ओढ़कर सोने के कुछ जरूरतस्थ फायदे के बारे में जानते हैं जिसके बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।



### तनाव और चिंता को कम करता है

कंबल का हल्का दबाव और गर्माहट शरीर में कोर्टिसोल, यानी तनाव हार्मोन, के लेवल को कम करता है। डीप प्रेशर स्लिपुलेशन से दिमाग में सेरोटोनिन का लेवल तेजी से बढ़ता है। सेरोटोनिन 'फील गुड हार्मोन' है, जो आपको शांत महसूस कराता है। यह तंत्रिका तंत्र को तुरंत आराम दिलाकर चिंता और घबराहट को दूर करता है।



### हाई बीपी और दवाओं का असर

छींकते समय नाक से आने वाला खून कभी-कभी अनियंत्रित हाई बीपी का संकेत हो सकता है। हाई बीपी से रक्त वाहिकाओं पर अंदर से दबाव बढ़ता है, जिससे वे आसानी से टूट जाती हैं। इसके अलावा जो लोग खून को पतला करने वाली दवाएं लेते हैं, उनमें भी छींकने या नाक साफ करने पर खून आने की संभावना अधिक होती है।

### संक्रमण की समस्या

अगर आपके नाक से खून आने के साथ-साथ चेहरे पर दर्द, गाढ़ा पीला या हरा साव, या लगातार सिरदर्द है, तो यह साइनस संक्रमण का संकेत हो

सकता है। संक्रमण के कारण नाक के रास्ते में सूजन और जलन बढ़ जाती है, जिससे रक्त वाहिकाएं संवेदनशील हो जाती हैं।

### बचाव और डॉक्टर से संपर्क

इस समस्या से बचने के लिए सबसे जरूरी है कि नाक को नम रखें और जरूरत पड़ने पर नेजल सलाइन स्प्रे का उपयोग करें। हवा में नमी बनाए रखने के लिए ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करें। अगर खून जल्दी नहीं रुकता है, बार-बार आता है, या आपको चक्कर आना या तेज सिरदर्द महसूस होता है, तो यह गंभीर हो सकता है, ऐसी स्थिति में आपको तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेनी चाहिए।

### नींद की गुणवत्ता ठीक करता है

कंबल की गर्माहट और उसका दबाव रात में आपके शरीर की हलचल को कम करता है। यह अक्सर ब्रेन में मेलोटोनिन के उत्पादन को बढ़ावा देता है। मेलोटोनिन बढ़ने से आपका स्लिप साइकल स्थिर रहता है, जिससे आप आराम से गहरी नींद में सोते हैं।

### बेचैनी और रेस्टलेस लेग्स में राहत

यह फायदा बहुत काम का है। कई लोगों को रात में रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम या सोने से पहले अंगों में बेचैनी महसूस होती है। कंबल का लगातार ओढ़े रहने शरीर की उष्मा उसमें बंधी रहती है, जिससे मांसपेशियों को आराम मिलता है और हाथ पैरों की गतिविधि कम होती है। यह बेचैनी दूर करता है और नींद में तका कम करता है।

### ब्लड प्रेशर और हृदय स्वास्थ्य

कंबल ओढ़ने से शरीर को जो आराम मिलता है, वह आपके आराम और पावन प्रणाली को सक्रिय करता है। इससे हृदय गति और रक्तचाप दोनों शांत और स्थिर हो जाते हैं। यह न केवल अच्छी नींद लाता है, बल्कि लंबे समय में हृदय स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद माना जाता है।

# गीता का ज्ञान आज भी जीवन का प्रकाश स्तंभ: शक्ति रानी शर्मा

## कालका विधायक ने किया गीता जयंती महोत्सव का शुभारंभ कहा सत्य और कर्तव्य ही जीवन को सार्थक बनाते हैं

| सिटी दर्पण संवाददाता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| पंचकूला                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <span></span> <div>कालका की विधायक श्रीमती शक्ति रानी शर्मा ने कहा कि आज के समय में, जब तनाव, प्रतियक्षा और अनिश्चितता बढ़ रही है, गीता का ज्ञान हमारे लिए मार्गदर्शक प्रकाश स्तंभ की तरह है। गीता महोत्सव नई पीढ़ी को भारतीय संस्कृति और मूल्यों से जोड़ने वाला महत्वपूर्ण पर्व है। विधायक श्रीमती शक्ति रानी शर्मा राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय, सेक्टर- 14 में आयोजित तीन दिवसीय गीता जयंती महोत्सव का उद्घाटन करने</div> |



रहता है, विजय उसी की होती है।

श्रीमती शक्ति रानी शर्मा ने कहा कि इस महोत्सव के अंतर्गत आयोजित होने वाले श्लोक वाचन, प्रश्नोत्तरी, सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ और विचार सत्र युवाओं में भारतीय संस्कृति की जड़ों को और अधिक मजबूत करेंगे। यह कार्यक्रम केवल उत्सव नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण की एक यात्रा है। उन्होंने

सभी विद्यार्थियों और शिक्षकों को उत्साहपूर्वक भाग लेने के लिए बधाई दी। विधायक ने कहा कि गीता हमें सिखाती है कि सत्य का मार्ग कठिन हो सकता है, परंतु वही सही होता है। कर्तव्य कभी-कभी कठोर लग सकता है, किन्तु वही जीवन को सार्थक बनाता है। जब विचार पवित्र हों, तो कर्म भी पवित्र होते हैं। उन्होंने कहा कि यदि हर

नागरिक गीता का केवल एक संदेश भी जीवन में उतार ले, तो समाज में भाईचारा, सामंजस्य और सकारात्मकता अपने-आप बढ़ जाएगी। इस अवसर पर राजकीय मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, सेक्टर-26 के विद्यार्थियों ने भजन और समूह नृत्य की शानदार प्रस्तुति दी। कलाकार श्री विंदु ने भगवान श्री कृष्ण

पर आधारित भजन प्रस्तुत कर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, सेक्टर-15 के विद्यार्थियों की प्रस्तुति को भी खूब वाहवाही बटोरी। कार्यक्रम से पूर्व विधायक श्रीमती शक्ति रानी शर्मा ने महाविद्यालय परिसर में आयुष, हरियाणा ग्रामीण आजीविका मिशन, रेडक्रॉस सोसायटी तथा अन्य विभागों द्वारा लगाए गए स्टॉलों का अवलोकन किया। इसके अतिरिक्त, उन्होंने सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग द्वारा भगवान श्री कृष्ण के जीवन पर आधारित प्रदर्शनी में गहरी रुचि दिखाई।

कार्यक्रम के अंत में एसडीएम श्री चंद्रकांत कटारिया ने विधायक श्रीमती शक्ति रानी शर्मा को स्मृतिचिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। इस अवसर पर जिला शिक्षा अधिकारी श्रीमती संध्या मलिक, महाविद्यालय की प्रिंसिपल श्रीमती खुशिला, स्टाफ, विद्यार्थी और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित।

## प्रो. विवेक लाल, डायरेक्टर पीजीआईएमईआर ने 11 अधिकारियों अधिकारियों को उनके रिटायरमेंट पर सम्मानित किया

| सिटी दर्पण संवाददाता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| चंडीगढ़                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <span></span> <div>प्रो. विवेक लाल, (डायरेक्टर) पीजीआईएमईआर ने 11 अधिकारियों/अधिकारियों को उनके रिटायरमेंट पर स्पीच देकर और मोमेंटो देकर सम्मानित किया; प्रो. विपिन कौशल, मेडिकल सुपरिटेण्डेंट, लोफिटनेट कर्नल जी. एस. भट्टी, सुपरिटेण्डिंग हॉस्पिटल इंजीनियर; प्रो. इंदु वर्मा, हेड, डिपार्टमेंट ऑफ बायोकेमिस्ट्री; प्रो. रीना दास, हेड, डिपार्टमेंट ऑफ हिमेटोलॉजी; प्रो. मंदीप कांग, डिपार्टमेंट ऑफ रेडियोडायग्नोसिस एंड इमेजिंग; प्रो. उषा सिंह, एडवांसड आई सेंटर; डॉ. पंकज अनेजा, असिस्टेंट डायरेक्टर (ऑफिशियल लैंग्वेज); डॉ. प्रदीप सरकार, चीफ फिजियोथेरेपिस्ट; श्रीमती जसपाल कौर, चीफ नर्सिंग ऑफिसर; श्री रवि दत्त शर्मा, सीनियर</div> |



सैनिटेशन ऑफिसर भी इस मौके पर मौजूद थे। प्रो. थुंगापात्रा एम., बायोकेमिस्ट्री डिपार्टमेंट; श्रीमती हरजीत कौर, असिस्टेंट नर्सिंग सुपरिटेण्डेंट; श्रीमती लखविंदर कौर सेखों, असिस्टेंट नर्सिंग सुपरिटेण्डेंट; श्रीमती सुधा गुप्ता, मेडिकल सोशल वेलफेयर ऑफिसर, कार्डियोलॉजी डिपार्टमेंट; श्री रविंदर कुमार सैनी, डिजिटल अकाउंटेंट, इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट; श्री शिव कुमार, हिंदी ट्रांसलेटर, हिंदी सेक्शन; श्री अशोक कुमार शर्मा, सीनियर टेक्नीशियन,

रेडियोडायग्नोसिस और इमेजिंग डिपार्टमेंट; श्री ऑंकारनाथ चौधरी, ऑर्थोटिक्स और प्रोस्थेटिक्स टेक्नीशियन, फिजिकल और रिहैबिलिटेशन मेड डिपार्टमेंट; बिशन गिरी, हॉस्पिटल अटेंडेंट, एडवांसड आई सेंटर; श्री त्रिलोक नाथ, हॉस्पिटल अटेंडेंट, हेमेटोलॉजी डिपार्टमेंट; श्री मेहर सिंह, ट.ळ.र. (सैनिटेशन), सैनिटेशन डिपार्टमेंट के 27 स्टूडेंट्स पीजीआई से रिटायर हुए, जिन्होंने अपनी जिंदगी के 22 से 37 साल पीजीआई को दिए।

| सिटी दर्पण संवाददाता                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| श्री आनंदपुर साहिब                                                                                                                                                                                                                            |
| <span></span> <div>पंजाब के शिक्षा और सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के कैबिनेट मंत्री श्री हरजोत सिंह बैस ने आज गुरुद्वारा सीस गंज साहिब, श्री आनंदपुर साहिब में नौवें गुरु, धन धन श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी की शहादत को श्रद्धांजलि दी।</div> |

कैबिनेट मंत्री सीस संस्कार दिवस के शुभ अवसर पर विशाल सीस मार्ग नगर कीर्तन में शामिल हुए और श्रद्धालुओं के साथ श्रद्धा के साथ भाग लिया। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी की शहादत ईसाणियत के लिए एक अનોखी शहादत है, जिसकी मिसाल पूरी दुनिया में नहीं मिलती। गुरु साहिब ने हिंस दी चार के सम्मान के साथ धर्म, न्याय और मानवाधिकारों की रक्षा के लिए अपना सीस कुर्बान कर दिया। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि भाई सती दास जी, भाई मती दास जी और भाई दयाला जी की शहादत भी



सिख इतिहास का वह सुनहरा अध्याय है, जो दुनिया को सच्चाई और धर्म का संदेश देता है। सीस ससकार दिवस के बारे में कैबिनेट मंत्री हरजोत सिंह बैस ने बताया कि श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के पवित्र सीस का संस्कार गुरुद्वारा सीस गंज साहिब में किया गया था। यह वह जगह है जहां से सिख संस्कृति ने शहादत और बलिदान की परंपराओं को बढ़ाई कुशलता से आगे बढ़ाया। कैबिनेट मंत्री ने भाई जैता जी की महान भूमिका को याद करते हुए कहा कि

वे गुरु साहिब का पवित्र शीश दिल्ली से कीरतपुर साहिब लाए थे। वहां से श्री गुरु गोबिंद सिंह जी महाराज अपने परिवार और अनुयायियों के साथ गुरु साहिब के पवित्र शीश को एक सुंदर बीजन में सजाकर श्री आनंदपुर साहिब लाए, जहां पवित्र शीश का अंतिम संस्कार किया गया। अगर कीर्तन के दौरान हजारों श्रद्धालुओं ने श्रद्धा के साथ गुरु साहिब की शिक्षाओं को याद किया और पूरे समाज में शांति, भाईचारे और सच्चाई की जीत का संदेश फैलाया।

## अंतरराष्ट्रीय गीता महोत्सव और नेचर कैम्प भ्रमण से युवा हो रहे जागरूक

| सिटी दर्पण संवाददाता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| पंचकूला                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <span></span> <div>युवा पीढ़ी को हरियाणा की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और पर्यावरण संरक्षण के महत्व से जोड़ने के उद्देश्य से राज्य सरकार द्वारा दो दिवसीय विशेष भ्रमण कार्यक्रम चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम के तहत 19 नवंबर 2025 से 5 दिसंबर 2025 तक हरियाणा, पंजाब और हिमाचल प्रदेश के विद्यार्थियों को अंतरराष्ट्रीय गीता महोत्सव और नेचर कैम्प थापली का भ्रमण कराया जा रहा है। इससे युवाओं में सांस्कृतिक समझ, नेतृत्व क्षमता और पर्यावरणीय जिम्मेदारी को बढ़ावा मिलेगा। युवा कल्याण संयोजक नरेंद्र सिंह ने कहा कि राज्य सरकार युवा शक्ति को ज्ञान, कौशल और संस्कृति से सशक्त बनाकर भविष्य का नेतृत्व सौंपने की दिशा में निरंतर अग्रसर है। इसी पहल के अंतर्गत आज श्री</div> |

महत्वपूर्ण योगदान दे चुके हैं और यह पर्यावरणीय स्थिरता तथा प्रकृति-अनुकूल जीवनशैली के प्रबल समर्थक रहे हैं। इस महत्वपूर्ण वैश्विक योगदान पर विचार व्यक्त करते हुए कुलपति प्रो. राधेचंद्र प्रसाद तिवारी ने कहा: एसडीजी-7 जैसे महत्वपूर्ण वैश्विक लक्ष्य पर रणनीतिक मार्गदर्शन देना पंजाब केन्द्रीय विश्वविद्यालय के लिए गर्व की बात है। यह सहभागिता आने वाली पीढ़ियों के लिए सतत भविष्य सुनिश्चित करने हेतु वैज्ञानिक समर्थानों को आगे बढ़ाने की हमारी प्रतिबद्धता को पुष्ट करती है। राष्ट्रीय और वैश्विक रैंकिंग में हमारी निरंतर प्रगति यह दर्शाती है कि

सिख इतिहास का वह सुनहरा अध्याय है, जो दुनिया को सच्चाई और धर्म का संदेश देता है। सीस ससकार दिवस के बारे में कैबिनेट मंत्री हरजोत सिंह बैस ने बताया कि श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के पवित्र सीस का संस्कार गुरुद्वारा सीस गंज साहिब में किया गया था। यह वह जगह है जहां से सिख संस्कृति ने शहादत और बलिदान की परंपराओं को बढ़ाई कुशलता से आगे बढ़ाया। कैबिनेट मंत्री ने भाई जैता जी की महान भूमिका को याद करते हुए कहा कि

विश्वकर्मा स्कूल विश्वविद्यालय, पलवल के विद्यार्थियों ने नेचर कैम्प थापली पहुंचकर प्रकृति संरक्षण संबंधी जानकारी प्राप्त की। नरेंद्र सिंह ने बताया कि यह कार्यक्रम युवाओं में अपनी पहचान, मूल्यों और प्राकृतिक धरोहर के प्रति गर्व का भाव विकसित करते हुए राष्ट्र निर्माण में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका को और सशक्त बनाएगा। कैम्प में सौजूदरेंज ऑफिसर संजय ने विद्यार्थियों को कैम्प क्षेत्र, वन्यजीव संरक्षण, ट्रैकिंग मार्ग और कैम्प नियमों से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि यह क्षेत्र हरियाणा वन विभाग द्वारा विकसित प्रकृति संरक्षण का महत्वपूर्ण केंद्र है, जहां देशभर से प्रकृति प्रेमी और शोधार्थी लगातार पहुंचते हैं।

## पीजीआई के डॉ. अर्पित गुप्ता को मिला आईएपीएचडी सिल्वर जुबली एंडोमेंट अवॉर्ड 2025

| सिटी दर्पण संवाददाता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| चंडीगढ़                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <span></span> <div>पीजीआईएमईआर चंडीगढ़ के ओरल हेल्थ साइंसेज सेंटर के अतिरिक्त प्रोफेसर डॉ. अर्पित गुप्ता को पब्लिक हेल्थ डेंटिस्ट्री के क्षेत्र में उत्कृष्ट अनुसंधान और शैक्षणिक नेतृत्व के लिए मनी भाग्यलक्ष्मी आईएपीएचडी सिल्वर जुबली एंडोमेंट अवॉर्ड 2025 से सम्मानित किया गया है। यह राष्ट्रीय अवार्ड भारत भर में सबसे अधिक शोध योगदान देने वाले पब्लिक हेल्थ डेंटिस्ट्री फैकल्टी सदस्य को दिया जाता है। डॉ. गुप्ता को यह सम्मान मैंगलुरु में आयोजित इंडियन एसोसिएशन ऑफ पब्लिक हेल्थ डेंटिस्ट्री (आईएपीएचडी) के 29वें राष्ट्रीय सम्मेलन में प्रदान किया गया।</div> |



गुणवत्ता वाले शोध प्रकाशन, मजबूत एच-इनडेक्स, जो उनके कार्य के प्रभाव और उद्धरणों को दर्शाता है, आईसीएमआर और स्वास्थ्य मंत्रालय सहित कई राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों से शोध अनुदान प्राप्त करना, नवाचार और पेटेंट, जो ओरल हेल्थ क्षेत्र में तकनीकी योगदान को दर्शाते हैं,

प्रतिष्ठित वैज्ञानिक जर्नलों में संपादकीय भूमिकाएँ। यह उपलब्धि पीजीआई में शोध उत्कृष्टता को नई ऊँचाई देती है और संस्थान की राष्ट्रीय प्रतिष्ठा को और मजबूत करती है। पोस्टग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च के निदेशक प्रो. विवेक लाल ने आज संस्थान से सेवानिवृत्त हो रहे 11 अधिकारियों और कर्मचारियों को सम्मानित किया। उन्होंने सभी को स्मृति-चिह्न प्रदान किए और पीजीआई में उनके वर्षों की निष्ठावान सेवा के लिए शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम में प्रो. विपिन कौशल (मेडिकल सुपरिटेण्डेंट), लोफिटनेट कर्नल जी.एस. भट्टी (सुपरिटेण्डिंग हॉस्पिटल इंजीनियर), प्रो. इंदु वर्मा, प्रो. रीना दास, प्रो. मनीष कंग, प्रो. उषा सिंह, डॉ. पंकज अनेजा, डॉ. प्रदीप सरकार, जसपाल कौर (मुख्य नर्सिंग अधिकारी) और श्री रवि दत्त शर्मा

सहित कई वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहे। इस अवसर पर रविंदर सिंह वित्त सलाहकार ने सेवानिवृत्त कर्मचारियों को वित्तीय भुगतान से संबंधी पत्र वितरित किए।

सेवानिवृत्त होने वालों में शामिल हैं— प्रो. थुंगापथरा एम., हरजीत कौर (ए.एन.एस.), लखविंदर कौर सेखों (ए.एन.एस.), सुधा गुप्ता (मेडिकल सोशल वेलफेयर ऑफिसर, कार्डियोलॉजी), रविंदर कुमार सैनी (डिजिटल अकाउंटेंट), शिव कुमार (हिंदी अनुवादक), अशोक कुमार शर्मा (सीनियर टेक्नीशियन), ऑंकारनाथ चौधरी (ऑर्थोटिक्स एवं प्रोस्थेटिक्स टेक्नीशियन), बिशन गिरी (हॉस्पिटल अटेंडेंट, ग्रेड-क), त्रिलोक नाथ (हॉस्पिटल अटेंडेंट, ग्रेड-क्क) और मेहर सिंह (एम.टी.एस., सैनिटेशन ग्रेड-क)। इन सभी ने 22 से 37 वर्ष तक पीजीआई को अपनी सेवाएँ प्रदान कीं।

## पंजाब केन्द्रीय विश्वविद्यालय के कुलपति और शिक्षक संयुक्त राष्ट्र के एसडीजी-7 ऊर्जा रिव्यू के विशेषज्ञ रेफरेंस ग्रुप में शामिल

| सिटी दर्पण संवाददाता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| बॉटिडा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <span></span> <div>उच्च शिक्षा और अनुसंधान के क्षेत्र में राष्ट्रीय/अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अगल पहचान बनाते हुए पंजाब केन्द्रीय विश्वविद्यालय (सीयू पंजाब) ने एक और उत्कृष्ट उपलब्धि दर्ज की है। विश्वविद्यालय के दो प्रतिष्ठित प्रोफेसरों / शिक्षाविदों – कुलपति प्रो. राधेचंद्र प्रसाद तिवारी और प्रो. फेलिक्स बास्ट (विभाग: वनस्पति विज्ञान) को संयुक्त राष्ट्र आर्थिक एवं सामाजिक आयोग एशिया-प्रशांत – यूनाइटेड नेशंस इकोनॉमिक एंड सोशल कमीशन फॉर एशिया एंड द पैसिफिक (यूएन ईएससीपी) द्वारा सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल-7 (एसडीजी-7: सस्ती एवं स्वच्छ ऊर्जा) के 2026 गोल प्रोफाइल रिव्यू के विशेषज्ञ रेफरेंस ग्रुप में शामिल किया गया है। दोनों प्रोफेसरों को वैश्विक जलवायु कार्रवाई के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जा रही तैयारी रिपोर्ट के लिए वैज्ञानिक और रणनीतिक मार्गदर्शन प्रदान किया तथा ऊर्जा</div> |

संक्रमण, ऊर्जा उपलब्धता और ऊर्जा दक्षता पर रणनीतिक इनपुट दिए। एसडीजी-7 का उद्देश्य सार्वभौमिक ऊर्जा पहुंच, स्वच्छ और नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों के व्यापक उपयोग एवं ऊर्जा दक्षता में सुधार को बढ़ावा देना है।। प्रख्यात भूवैज्ञानिक, ख्यातिप्राप्त शिक्षाविद एवं पंजाब केन्द्रीय विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राधेचन्द्र प्रसाद तिवारी तथा समुद्री जीवविज्ञानी एवं अंतराष्ट्रीय विज्ञान परिषद के एशिया-प्रशांत क्षेत्र के सलाहकार प्रो. फेलिक्स बास्ट की यूएन-ईएससीपी में भागीदारी विश्वविद्यालय के लिए एक ऐतिहासिक उपलब्धि है। इंटरनेशनल साइंस कार्सिलर रीजनल फोकल पॉइंट फॉर एशिया एंड द पैसिफिक ने दोनों विशेषज्ञों के बहुमूल्य योगदान के लिए उनकी सराहना की। एसडीजी-7 के इस अंतरराष्ट्रीय रेफरेंस ग्रुप में दुनिया के प्रमुख संस्थान – ऑस्ट्रेलियन नेशनल यूनिवर्सिटी, जेम्स कुक यूनिवर्सिटी, आरएमआईटी यूनिवर्सिटी, और कर्टिन यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञ भी शामिल हुए हैं। इस ग्रुप



में सीयू पंजाब का प्रतिनिधित्व करते हुए, प्रो. तिवारी और प्रो. बास्ट ने महत्वपूर्ण वैज्ञानिक एवं तकनीकी विशेषज्ञता उपलब्ध कराई। प्रो. फेलिक्स बास्ट की उपलब्धियों में भारत के अंटार्कटिक मिशन में अभियान वैज्ञानिक के रूप में योगदान, राष्ट्रपति द्वारा इंसपायर्ड टीचर अवॉर्ड तथा शिक्षा मंत्रालय द्वारा टीचिंग इनोवेटर अवॉर्ड प्राप्त करना शामिल है। कुलपति प्रो. राधेचन्द्र



प्रसाद तिवारी के नेतृत्व में सीयू पंजाब ने वैश्विक स्तर पर उल्लेखनीय प्रगति की है। हाल ही में विश्वविद्यालय ने टाइम्स हायर एजुकेशन ड्य वरल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग 2026 में 600वें 800वें बैंड में स्थान प्राप्त किया है, जो विश्वविद्यालय के मजबूत अनुसंधान निष्पादन और अंतरराष्ट्रीय सहयोग को दर्शाता है। प्रो. तिवारी राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी 2020) के ड्राफ्ट निर्माण में भी

महत्वपूर्ण योगदान दे चुके हैं और यह पर्यावरणीय स्थिरता तथा प्रकृति-अनुकूल जीवनशैली के प्रबल समर्थक रहे हैं। इस महत्वपूर्ण वैश्विक योगदान पर विचार व्यक्त करते हुए कुलपति प्रो. राधेचंद्र प्रसाद तिवारी ने कहा: एसडीजी-7 जैसे महत्वपूर्ण वैश्विक लक्ष्य पर रणनीतिक मार्गदर्शन देना पंजाब केन्द्रीय विश्वविद्यालय के लिए गर्व की बात है। यह सहभागिता आने वाली पीढ़ियों के लिए सतत भविष्य सुनिश्चित करने हेतु वैज्ञानिक समर्थानों को आगे बढ़ाने की हमारी प्रतिबद्धता को पुष्ट करती है। राष्ट्रीय और वैश्विक रैंकिंग में हमारी निरंतर प्रगति यह दर्शाती है कि

सीयू पंजाब स्वच्छ ऊर्जा पहुंच और पर्यावरणीय सुरक्षा सुनिश्चित करने में बौद्धिक नेतृत्व निष्पाने के लिए संकल्पित है। यूएन ईएससीपी गोल प्रोफाइल रिव्यू के अंतिम सभिसमन के साथ ही संयुक्त राष्ट्र सतत विकास पर उच्च स्तरीय राजनीतिक मंच हाई-लेवल पॉलिटिकल फोरम ऑन सस्टेनेबल डेवलपमेंट (एचएलपीएफ) की तैयारियों को गति मिल गई है।

## गीता चौक, सेक्टर-6 में हवन-यज्ञ के साथ गीता जयंती महोत्सव की शुरुआत



- कुरुक्षेत्र से दिया गया भगवान श्री कृष्ण का दिव्य गीता संदेश आज भी उतना ही प्रासंगिक : रेखा शर्मा
- पंचकूला तेजी से धर्म नगरी के रूप में उभर रहा है: ज्ञानचंद गुप्ता

उन्होंने कहा कि पंचकूलावासियों की धार्मिक आस्था सराहनैय है और वे धार्मिक व सामाजिक गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेते हैं। इससे पहले अपने संबोधन में हरियाणा विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष श्री ज्ञानचंद गुप्ता ने कहा कि वर्तमान सरकार ने गीता जयंती का विराट स्वरूप दिया है, जिसके कारण आज यह उत्सव जिला, राज्य और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर धूमधाम से मनाया

जाता है। उन्होंने कहा कि हरियाणा की पावन भूमि से दिया गया भगवान श्री कृष्ण का संदेश आज पूरे विश्व का मार्गदर्शन कर रहा है।

उन्होंने लोगों से आन किया कि वे गीता के संदेशों को जीवन में अपनाकर अपना जीवन सफल बनाएं। उन्होंने कहा कि पंचकूला तेजी से धर्म नगरी के रूप में उभर रहा है, जहां समय-समय पर अनेक धार्मिक आयोजन होते रहते हैं।

| संक्षिप्त-समाचार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>इप्फ़ी 2025: 56वें भारतीय अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव का समापन समारोह</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| चंडीगढ़। 56वें भारतीय अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (इप्फ़ी) 2025 के समापन समारोह के रेड कार्पेट पर कई गणमान्य व्यक्तियों, सिनेमाई दिग्गजों और लोकप्रिय फिल्मि हस्तियों ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति दर्ज कराई। इस कार्यक्रम में गोवा के मुख्यमंत्री, श्री प्रमोद सावंत, सूचना एवं प्रसारण राज्य मंत्री, श्री एल. मुरुगन और सूचना एवं प्रसारण सचिव , श्री संजय जाजू (अपनी पत्नी के साथ) उपस्थित रहे। रेड कार्पेट की शोभा सिनेमाई दिग्गजों ने भी बढ़ाई, जिनमें महान अभिनेता श्री रजनीकांत, रणवीर सिंह, ऋषभ शेटी, नवाजुद्दीन सिद्दीकी, टोनीनो थॉमस (अपनी पत्नी लिडिया के साथ), विनीत सिंह और अंतर्राष्ट्रीय स्टार कैथरीना शुदरल तथा राकेश ओमप्रकाश मेहरा शामिल थे। नौ दिनों तक चले सिनेमा के इस शाददार के समापन वाली, फैशन, मुस्कुराहटों और अंतिम पलों की कुछ यादगार तस्वीरों को यहां देखें।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ईसीआई ने ईसीनेट डिजिटल प्लेटफॉर्म को अधिक उपयोगकर्ता-अनुकूल बनाने के लिए सुझाव आमंत्रित किए</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| चंडीगढ़। भारत निर्वाचन आयोग ने सभी नागरिकों से आग्रह किया है कि वे ईसीनेट ऐप डाउनलोड करें और ऐप में उपलब्ध दृष्ट के माध्यम से अपने सुझाव भेजें। सुझाव भेजने की अवधि 27 नवंबर 2025 से 27 दिसंबर 2025 तक निर्धारित की गई है। ईसीनेट ऐप का दायल वर्जन बिहार विधानसभा चुनाव 2025 और हाल ही में हुए उप-चुनावों के दौरान सफलतापूर्वक उपयोग में लाया गया। इस नए प्लेटफॉर्म ने बेहतर मतदाता सेवाएं उपलब्ध कराईं, मतदान प्रतिशत रूझानों की त्वरित उपलब्धता सुनिश्चित की, तथा मतदान समाप्त होने के 72 घंटों के भीतर इंडेक्स काइरस प्रकाशित करने में सक्षम बनाया—जिसमें पहले कई साप्ताह या महीनों का समय लगता था। बिहार चुनावों से मिले अनुभवों और ऑनजर्वर्स व फीडबैक आधिकारियों की प्रतिक्रियाओं को शामिल करते हुए प्लेटफॉर्म को और बेहतर बनाया जा रहा है। प्राप्त उपयोगकर्ता सुझावों का परीक्षण कर ऐप में आवश्यक सुधार किए जाएंगे। ईसीनेट प्लेटफॉर्म का आधिकारिक शुभारंभ जनवरी 2026 में प्रस्तावित है। मतदाता सुविधाओं में वृद्धि और निर्वाचन प्रक्रियाओं में पारदर्शिता को प्रोत्साहित के माध्यम से सुदृढ़ करने के उद्देश्य से ईसीनेट ऐप को मुख्य चुनाव आयुक्त श्री ज्ञानेश कुमार तथा चुनाव आयुक्त डॉ. सुखबीर सिंह संधू और डॉ. विवेक जोशी के नेतृत्व में विकसित किया जा रहा है। इस ऐप के विकास कार्य की शुरुआत 4 मई 2025 को इसकी घोषणा के बाद हुई।                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>श्री गुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी दिवस पर पंजाब सरकार ने टीबी स्क्रीनिंग अभियान चलाकर करीब 1500 एक्स-रे करवाई</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| श्री आनंदपुर साहिब। पंजाब सरकार और स्वास्थ्य मंत्री डॉ. बलबीर सिंह जी गुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी दिवस के दौरान श्री आनंदपुर साहिब में लोगों को उच्च गुणवत्ता वाली और मुक्त स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए विशेष प्रयास कर रहे हैं। इसी कड़ी में, सिविल सर्जन डॉ. सुखविंदरजीत सिंह जी के नेतृत्व में, टीबी मुक्त भारत अभियान को मजबूत करने के लिए राष्ट्रीय टीबी उन्मूलन कार्यक्रम के तहत 19 नवंबर, 2025 से 29 नवंबर, 2025 तक एक विशेष 'हैंडहेल्ड एक्स-रे स्क्रीनिंग अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत, 05 हैंडहेल्ड एक्स-रे मशीनें तैनात की गईं और अति-संवेदनशील आबादी की स्क्रीनिंग की गई। स्टेट टीबी प्रोग्राम ऑफिसर पंजाब, सिविल सर्जन डॉ. सुखविंदरजीत सिंह, जिला तपहिक ऑफिसर डॉ. ललूप्रति कौर संधू और डॉ. डोरिया बग्गा के निदेशों के अनुसार, सिविल हॉस्पिटल श्री आनंदपुर साहिब में 2, चंडेसर टेंट सिटी में 1, कीरतपुर साहिब में 1 और विधानसभा भवन में 1 एक्स-रे सेंटर बनाए गए, जहाँ रेडियोग्राफर, सी एच ओ, ए एन एम और टी बी स्टाफ तैनात किया गया। 19 से 29 नवंबर 2025 तक, लगभग 1500 एक्स-रे किए गए और सैडिग्य मरीजों के सैपल पास के हेल्थ सेंटरों में भेजे गए ताकि आगे के टेस्ट और समय पर इलाज पक्का किया जा सके। इस मौके पर सिविल सर्जन डॉ. सुखविंदरजीत सिंह ने कहा कि पंजाब सरकार की तरफ से कम्युनिटी हेल्थ की सुरक्षा और टीबी को खत्म करने के लिए किए जा रहे प्रयास बहुत जरूरी हैं। शहीदी समारोह के दौरान की गई यह स्क्रीनिंग टीबी की जल्द पहचान और इलाज के लिए बहुत असरदार कदम है। उन्होंने कहा कि हम टीबी-फ्री पंजाब की तरफ पक्के इरादे के साथ आगे बढ़ रहे हैं। |
| <b>350वीं शहीदी शताब्दी के मौके पर हेल्थ अवेयरनेस एग्जीबिशन लगाई गई</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| आनंदपुर साहिब। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान और स्वास्थ्य मंत्री डॉ. बलबीर सिंह की अगुवाई वाली पंजाब सरकार के आदेशों के अनुसार, श्री गुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी दिवस के दौरान स्वास्थ्य जागरूकता फैलाने और स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न कार्यक्रमों और योजनाओं के बारे में जानकारी देने के लिए श्री आनंदपुर साहिब में लगाई गई प्रदर्शनी आज पूरी हो गई। सिविल सर्जन रुपनगर डॉ. सुखविंदरजीत सिंह ने बताया कि शहीदी समारोह को लोगों को ध्यान में रखकर और जानकारी देने वाला बनाने के लिए हेल्थ डिपार्टमेंट रुपनगर के मास मीडिया और एजुकेशन विंग की तरफ से भाई जैता जी सिविल हॉस्पिटल में 19 नवंबर से लगाई गई प्रदर्शनी आज सफलतापूर्वक पूरी हो गई। सिविल सर्जन ने बताया कि इसके अलावा, 23 से 25 नवंबर तक पंज प्यारा पार्क में तीन दिन की खास हेल्थ अवेयरनेस प्रदर्शनी भी लगाई गई, जिसमें दूरिस्ट, खासकर नर्सिंग स्टूडेंट्स को फ्री हेल्थ एजुकेशन मटीरियल भी बांटा गया। डॉ. सुखविंदरजीत सिंह ने कहा कि श्री गुरु तेग बहादुर साहिब की शहीदी समारोह के दौरान लगाई गई हेल्थ अवेयरनेस प्रदर्शनी पंजाब सरकार की हेल्थ सुधार और पब्लिक अवेयरनेस कोशिशों को और मजबूत करने में ज्यादा कामयाब रही। इसके जरिए गुरु नगरी श्री आनंदपुर साहिब पहुंचे श्रद्धालुओं को बीमारियों से बचने और हेल्दी लाइफ जीने के लिए मोटिवेट किया गया।                                                                                                                                                                                                                                                                     |