संस्थापक : स्व. श्री वीर विक्रम आदित्य

स्थापना वर्ष : 2002

हिन्द जनपथ

पंचकूला
शुक्रवार
30 जनवरी, 2026
वर्ष:24 अंक: 217
कुल पृष्ठ:08
मूल्य: 1 रुपया

खबरें छापते हैं छुपाते नहीं | दैनिक प्रभात संस्करण हरियाणा, पंजाब, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड एवं उत्तर प्रदेश से एक साथ प्रकाशित। | www.hindjanpath.com

कैबिनेट मंत्रियों और लोकसभा सदस्य ने श्री गुरु रविदास जी का प्रकाश पर्व मनाने के लिए श्रद्धालुओं की ट्रेन को बनारस के लिए रवाना किया

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। पंजाब के कैबिनेट मंत्री हरपाल सिंह चीमा और लाल चंद कटारूचक ने आज शहर के रेलवे स्टेशन से श्री गुरु रविदास जी का प्रकाश पर्व मनाने के लिए बनारस जा रही श्रद्धालुओं की ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर उन्होंने लोगों से आदर्शवादी समाज की रचना के लिए श्री गुरु रविदास महाराज जी द्वारा दिखाए गए सर्व-सांझीवालता (सर्वसमावेशी) के मार्ग पर चलने का आह्वान किया।

इस मौके पर उनके साथ लोकसभा सदस्य राज कुमार चब्बेवाल, चब्बेवाल हलके के विधायक डॉ. इशांक कुमार, पूर्व मंत्री बलकार सिंह, मोहाली के विधायक कुलवंत सिंह तथा पंजाब सहकारी कृषि विकास बैंक के चेयरमैन पवन कुमार टीनू भी उपस्थित थे।

इस अवसर पर अपने संबोधन के दौरान वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने डेरा बल्लां के मुखी संत निरंजन दास जी से आशीर्वाद प्राप्त करने के उपरांत कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार द्वारा श्री गुरु रविदास जी का 650वां प्रकाश पर्व पूर्ण श्रद्धा और सम्मान के साथ बड़े स्तर पर मनाया जाएगा। उन्होंने बताया कि श्री गुरु रविदास जी के जीवन, शिक्षाओं और यात्राओं से संबंधित कार्यक्रम पंजाब भर में आयोजित किए जाएंगे, जिसके लिए कैबिनेट सब-कमेटी की बैठक में रूपरेखा तैयार की गई है।

उन्होंने आगे बताया कि श्री गुरु रविदास जी की बाणी से संबंधित व्यापक शोध और अध्ययन के लिए एक केंद्र की स्थापना हेतु आज सेल डीड भी साइन की गई है।

श्री चीमा ने कहा कि श्री गुरु रविदास जी ने संपूर्ण मानवता की भलाई और समाज के सभी वर्गों की समानता का संदेश दिया है। उन्होंने कहा कि गुरु जी की शिक्षाएं आज भी समस्त मानव समाज के लिए प्रकाश स्तंभ हैं, जिनका अनुसरण कर हमें समानतावादी समाज की स्थापना में योगदान देना चाहिए।

पंजाब के खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति मंत्री लाल चंद कटारूचक ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार श्री गुरु रविदास जी की शिक्षाओं और दर्शन पर आधारित समाज की स्थापना के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा श्री गुरु रविदास जी के 650वें प्रकाश पर्व को बड़े स्तर पर मनाने के लिए विस्तृत रूपरेखा तैयार की गई है और सरकार द्वारा इस पर्व को ऐतिहासिक और भव्य ढंग से मनाने में कोई कसर नहीं छोड़ी जाएगी।

इससे पहले उन्होंने संगतों को श्री गुरु रविदास जी के 649वें प्रकाश पर्व की बधाई देते हुए कहा कि श्री गुरु रविदास जी ने ऐसे आदर्श समाज की परिकल्पना प्रस्तुत की थी, जहां किसी को भी किसी प्रकार का कष्ट न सहना पड़े। उन्होंने कहा कि गुरु जी की शिक्षाओं पर चलते हुए पंजाब सरकार समाज के कमजोर वर्गों के कल्याण को सुनिश्चित करने के लिए निरंतर प्रयासरत है।

भाजपा के सौरभ जोशी बने चंडीगढ़ के नए मेयर, आप-कांग्रेस का गठबंधन टूटा

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। भाजपा ने एक बार फिर चंडीगढ़ के मेयर पद पर कब्जा कर लिया है। सौरभ जोशी चंडीगढ़ के नए मेयर बन गए हैं। गुरुवार को निगम सदन में मेयर चुनाव हुआ। इस बार चुनाव हाथ उठाकर करवाया गया।

चुनाव प्रक्रिया प्रिजाइडिंग अफसर रमणीक बेदी ने शुरू करवाई। सबसे पहले कांग्रेस उम्मीदवार के लिए वोटिंग हुई। आप ने कांग्रेस का समर्थन नहीं किया तभी तय हो गया था कि भाजपा ही चुनाव जीतेगी। इसके बाद भाजपा उम्मीदवार के लिए हाथ उठवाए गए। जोशी को 18 वोट मिले। कांग्रेस ने अपने उम्मीदवार की वोटिंग के बाद वॉकआउट किया।

सबसे अंत में आप के उम्मीदवार योगेश ढींगरा के लिए मतदान हुआ। ढींगरा को 11 वोट मिले। पार्टी के लिए बगावती तेवर दिखाने वाले रामचंद्र यादव ने भी अपना वोट ढींगरा को ही दिया। इस बार मेयर चुनाव की वीडियोग्राफी भी करवाई गई ताकि धांधली की कोई गुजाइश न रहे।

इसके बाद हुए सीनियर डिप्टी मेयर के चुनाव में भाजपा के जसमनप्रीत सिंह जीत गए। डिप्टी मेयर चुनाव भी भाजपा की सुमन देवी जीत गई है। रामचंद्र यादव ने चुनाव से पहले अपना नाम वापस ले लिया। पद संभालने के बाद जोशी ने कहा कि एक पिता की तपस्या, एक बेटे का संकल्प। मैं वहां से आया हूं जहां राजनीति शोर नहीं थी, सेवा एक संस्कार थी। जहां मेरे पिता ने ज़िन्दगी अपने लिए नहीं, उनके लिए जी जिन्हें समाज अक्सर देखना भूल जाता था। मैंने उन्हें देखा है सुबह सबसे पहले किसी मज़दूर की पीड़ा सुनते हुए और रात सबसे आखिर में किसी ग़रीब की चिंता करते हुए।

मोटी-मोटी बातें

फाज़िल्का में सीमा पार से तस्करी की कोशिश नाकाम; 21 अत्याधुनिक पिस्तौल और 2.1 किलोग्राम हेरोइन बरामद

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के निर्देशों के अनुसार पंजाब को सुरक्षित राज्य बनाने के लिए जारी अभियान के तहत एक बड़ी सफलता हासिल करते हुए काउंटर इंटेलिजेंस (सीआई) फरीदकोट ने सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के साथ तालमेल से फाज़िल्का के गांव तेजा रुहेला स्थित सीमा चौकी (बीओपी) जीजी-3 पर सीमा पार से तस्करी की एक बड़ी कोशिश को सफलतापूर्वक नाकाम कर 2.1 किलोग्राम हेरोइन और 21 अत्याधुनिक पिस्तौल सहित गोला-बारूद बरामद किया है। यह जानकारी आज यहां पंजाब के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) गौरव यादव ने दी।

बरामद किए गए हथियारों और गोला-बारूद में 22 मैगज़ीन सहित 11 ग्लॉक पिस्तौल, एक मैगज़ीन सहित एक बेरेटा पिस्तौल, 10 मैगज़ीन सहित पांच ज़िगाना पिस्तौल, पांच मैगज़ीन सहित तीन नोरिन्को पिस्तौल, एक मैगज़ीन सहित एक गफ्फार सिक्योरिटी पिस्तौल (एमपी-5 टाइप) और 310 जिंदा कारतूस (9 एमएम) शामिल हैं।

डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि प्रारंभिक जांच से पता चला है कि पाकिस्तान आधारित तस्करों ने कार्रवाई को अंजाम देने के लिए ज़ीरो लाइन पार की और रात के अंधेरे तथा घनी धुंध का लाभ उठाते हुए भारतीय क्षेत्र में हथियार और मादक पदार्थ भेजने की कोशिश की। उन्होंने कहा कि इस घटना को देखते हुए बीएसएफ के सतर्क जवानों ने तुरंत कार्रवाई करते हुए कई राउंड फायर किए, जिसके बाद काउंटर इंटेलिजेंस टीम के साथ संयुक्त सर्च ऑपरेशन के दौरान इस कोशिश को पूरी तरह नाकाम कर दिया गया।

महाराष्ट्र की राजनीति के लिए अपूर्णीय क्षति - मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री श्री अजीत पवार के निधन पर गहरा दुख जताते हुए कहा कि देश और विशेषकर महाराष्ट्र की राजनीति के लिए अपूरणीय क्षति हुई है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री अजीत पवार के विमान क्रैश में निधन का समाचार अत्यंत दुखद एवं पीड़ादायक है। इस कठिन समय में उनकी संवेदनाएं उनके परिजनों, सहयोगियों एवं समर्थकों के साथ हैं। परमात्मा उनको श्रीचरणों में स्थान दें और पीड़ित परिवार को दुख सहने की शक्ति और धैर्य प्रदान करे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि श्री पवार राजनीति में बहुत ही सुलझे हुए व्यक्ति थे और उनका जमीनी स्तर पर मजबूत जुड़ाव था। उनकी मिलनसार शैली लोगों को सदैव स्मरणीय रहेगी।

खड़गे-राहुल से मुलाकात के बाद नाराजगी की अटकलों पर विराम, थरूर बोले- सब ठीक है, हम साथ हैं

नई दिल्ली- कांग्रेस के वरिष्ठ नेता शशि थरूर ने नाराजगी की खबरों के बीच वीरवार को पार्टी अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे और पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी से मुलाकात की और कहा कि सब कुछ ठीक है तथा सब एकसाथ हैं। संसद भवन स्थित खड़गे के कार्यालय में यह मुलाकात हुई। थरूर ने इस मुलाकात को बहुत अच्छी, सार्थक और सकारात्मक करार दिया। उन्होंने संवाददाताओं से कहा, 'सब कुछ ठीक है और हम सब एकसाथ आगे बढ़ रहे हैं।' उन्होंने मुख्यमंत्री पद के लिए अपनी दावेदारी से इनकार करते हुए कहा कि यह उनके लिए कभी मुद्दा नहीं रहा।

कांग्रेस नेतृत्व ने केरल के अपने इस वरिष्ठ नेता की नाराजगी दूर करने का प्रयास ऐसे वक्त किया है, जब कुछ महीने बाद राज्य में विधानसभा चुनाव होना है, जो पार्टी के लिए महत्वपूर्ण है। केरल में इस साल अप्रैल-मई में विधानसभा चुनाव संभावित है। पार्टी 2016 से राज्य में विपक्ष की भूमिका में है। कांग्रेस के दोनों शीर्ष नेताओं के साथ मुलाकात के बाद थरूर ने संवाददाताओं से कहा कि अपनी पार्टी के दो नेताओं- नेता प्रतिपक्ष (राहुल गांधी) और कांग्रेस अध्यक्ष (खड़गे)- के साथ बात की। हमारी बातचीत बहुत अच्छी, सार्थक, सकारात्मक रही। सब ठीक है और हम सब एक साथ हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने UGC के नए नियमों पर लगाई रोक, 'दुरुपयोग का खतरा' बताते हुए केंद्र से मांगा जवाब

नयी दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने यूनिवर्सिटी ग्रांट्स कमीशन (UGC) द्वारा 23 जनवरी को जारी किए गए 'उच्च शिक्षा संस्थानों में समानता को बढ़ावा देने' से जुड़े नए नियमों पर अंतरिम रोक लगा दी है। कोर्ट ने इन नियमों को लेकर केंद्र सरकार से जवाब भी तलब किया है। इस फैसले को नियमों को चुनौती देने वाले याचिकाकर्ताओं के लिए बड़ी राहत माना जा रहा है।

चीफ जस्टिस सूर्यकांत और जस्टिस ज्योमाल्या बागची की पीठ ने सुनवाई के दौरान कहा कि नए नियम स्पष्ट नहीं हैं और इनके दुरुपयोग की आशंका से इनकार नहीं किया जा सकता। इसी आधार पर कोर्ट ने नियमों के क्रियान्वयन पर रोक लगाते हुए निर्देश दिया कि फिलहाल 2012 के पुराने नियम ही लागू रहेंगे। मामले की अगली सुनवाई 19 मार्च को होगी।

याचिकाकर्ताओं ने इन नियमों को मनमाना, भेदभावपूर्ण और संविधान व UGC अधिनियम, 1956 के खिलाफ बताया था। उनका तर्क था कि ये नियम समानता के सिद्धांत के विपरीत हैं और कुछ वर्गों को बाहर करने का रास्ता खोलते हैं।

सुनवाई के दौरान जस्टिस बागची ने नियमों में प्रयुक्त शब्दावली पर सवाल उठाते हुए कहा कि इससे गलत व्याख्या और दुरुपयोग संभव है। उन्होंने टिप्पणी की कि समाज में निष्पक्ष और समावेशी माहौल बनाना जरूरी है और जब पहले से ही "3 E" मौजूद हैं, तो "2 C" की आवश्यकता क्यों पड़ी यह नियमों की प्रासंगिकता पर सवाल है।

याचिकाकर्ता की ओर से वरिष्ठ अधिवक्ता विष्णु शंकर जैन ने दलील दी कि वे UGC एक्ट की धारा 3(C) को असंवैधानिक मानते हुए चुनौती दे रहे हैं। उनका कहना था कि यह धारा इस धारणा पर आधारित है कि सामान्य श्रेणी के छात्र भेदभाव करते हैं। इस पर चीफ जस्टिस सूर्यकांत ने स्पष्ट किया कि कोर्ट फिलहाल केवल प्रावधानों की कानूनी वैधता और संवैधानिकता की जांच कर रहा है।

Economic Survey 2025-26: निर्मला सीतारमण ने पेश की आर्थिक समीक्षा, आर्थिक वृद्धि दर 6.8 से 7.2% रहने का अनुमान

नयी दिल्ली: वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने बृहस्पतिवार को लोकसभा में वर्ष 2025-26 की आर्थिक समीक्षा पेश की। उन्होंने सदन में प्रश्नकाल समाप्त होते ही सदन में आर्थिक समीक्षा प्रस्तुत की। इसके बाद लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने आवश्यक कागजात प्रस्तुत कराए।

उन्होंने पिछले दिनों दिल्ली में आयोजित राष्ट्रमंडल देशों की संसद के पीठासीन अधिकारियों के सम्मेलन का भी उल्लेख किया। इसके बाद कार्यवाही दिनभर के लिए स्थगित कर दी गई। सीतारमण आगामी रविवार, एक फरवरी को वित्त वर्ष 2026-27 के लिए केंद्रीय बजट पेश करेंगी।

संसद के वर्तमान बजट सत्र का पहला चरण बुधवार को लोकसभा और राज्यसभा की संयुक्त बैठक में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू के अभिभाषण के साथ शुरू हुआ। सत्र का पहला चरण 13 फरवरी तक चलेगा, जिसमें राष्ट्रपति के अभिभाषण पर धन्यवाद प्रस्ताव को लेकर चर्चा होगी और उसे पारित किया जाएगा। इसी चरण में केंद्रीय बजट पर भी चर्चा होगी। इसके बाद सदन की बैठक दोबारा नौ मार्च को शुरू होगी और दूसरे चरण की समाप्ति के लिए दो अप्रैल की तारीख निर्धारित की गई है।

अमेरिका के साथ व्यापार समझौते बातचीत इस साल पूरी होने की उम्मीद

अमेरिका के साथ व्यापार समझौते के लिए जारी

बातचीत इस वर्ष पूरी होने की उम्मीद है। इससे बाहरी मोर्चे पर अनिश्चितता कम हो सकती है। लोकसभा में बृहस्पतिवार को पेश आर्थिक समीक्षा में यह कहा गया।

बजट से पहले पेश 2025-26 की आर्थिक समीक्षा में कहा गया है कि भारत के लिए वैश्विक परिस्थितियां तात्कालिक व्यापक आर्थिक दबाव के बजाय बाहरी अनिश्चितताओं में तब्दील हो रही हैं। प्रमुख व्यापार साझेदार देशों में धीमी वृद्धि, शुल्क के कारण व्यापार बाधा और पूंजी प्रवाह में अस्थिरता समय-समय पर निर्यात और निवेशक धारणा पर असर डाल सकती है। इसमें कहा गया, ''वैसे अमेरिका के साथ चल रही व्यापार वार्ता इस वर्ष पूरी होने की उम्मीद है, जिससे बाहरी मोर्चे पर अनिश्चितता कम हो सकती है।'' भारत और अमेरिका पिछले साल मार्च से द्विपक्षीय व्यापार समझौते पर बातचीत कर रहे हैं। अब तक छह दौर की बातचीत हो चुकी है।

देश की जीडीपी (सकल घरेलू उत्पाद) की वृद्धि दर अगले वित्त वर्ष 2026-27 में 6.8 से 7.2 प्रतिशत के बीच रहने का अनुमान है। यह चालू वित्त वर्ष के 7.4 प्रतिशत के अनुमान से थोड़ा कम है। संसद में बृहस्पतिवार को पेश आर्थिक समीक्षा में यह कहा गया है।

बजट से पहले पेश समीक्षा में कहा गया है, ''कुल मिलाकर वैश्विक अनिश्चितता के बीच वृद्धि का दृष्टिकोण मजबूत है। इसके लिए सावधानी बरतने की आवश्यकता है, लेकिन निराशावादी होने की जरूरत नहीं है।''

आर्थिक वृद्धि अनुमान में हाल के वर्षों में किए गए नीतिगत सुधारों के प्रभाव को ध्यान में रखा गया है। इससे अर्थव्यवस्था की मध्यम अवधि की वृद्धि क्षमता सात प्रतिशत के करीब पहुंच गई है। इसमें कहा गया, ''घरेलू कारकों की प्रमुख भूमिका और वृहद आर्थिक स्थिरता के मजबूत होने के कारण, वृद्धि से जुड़े जोखिमों को लेकर स्थिति मोटे तौर पर संतुलित बनी हुई है।''

सोने की कीमत 1 लाख 80 हजार के पार, चांदी पहुंची 4 लाख 7 हजार के ऊपर

मुंबई: वायदा कारोबार में चांदी की कीमत बृहस्पतिवार को चार लाख रुपये प्रति किलोग्राम के रिकॉर्ड स्तर को पार कर गई जबकि सोने का भाव 1.8 लाख रुपये प्रति 10 ग्राम के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गया।

निवेशकों की मजबूत मांग तेजी की प्रमुख वजह रही। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज (एमसीएक्स) पर चांदी के मार्च में आपूर्ति वाले अनुबंधों का वायदा भाव 22,090 रुपये या 5.73 प्रतिशत की तेजी के साथ 4,07,456 रुपये प्रति किलोग्राम के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गया।

सोने के वायदा भाव में भी तेजी रही। एमसीएक्स पर फरवरी में आपूर्ति वाले अनुबंधों की कीमत 14,586 रुपये या 8.8 प्रतिशत की बढ़ोतरी के साथ 1,80,501 रुपये प्रति 10 ग्राम के नए रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच गई।

कोलंबिया में विमान के दुर्घटनाग्रस्त, सांसद समेत 15 लोगों की मौत

बोगोटा : कोलंबिया के पूर्वोत्तर में नॉर्टे डी सैंटेंडर प्रांत के ग्रामीण इलाके में बुधवार को एक विमान के दुर्घटनाग्रस्त हो जाने से उसमें सवार एक सांसद समेत सभी 15 लोगों की मौत हो गई। इस उड़ान का संचालन करने वाली सरकारी विमानन कंपनी 'सटेना' ने कहा कि कुरासिका इलाके के स्थानीय अधिकारियों ने घटनास्थल के बारे में प्रशासन को सूचना दी, जिसके बाद ''यात्रियों की स्थिति का पता'' लगाने के लिए एक बचाव दल भेजा गया। विमानन कंपनी ने बताया कि इस विमान में चालक दल के दो सदस्य और सांसद डायोजेनेस किंतेरो समेत 13 यात्री सवार थे। कोलंबिया के परिवहन मंत्रालय ने बाद में जारी बयान में कहा, ''मौके पर विमान का पता चलने के बाद अधिकारियों ने पुष्टि की कि विमान में सवार कोई भी व्यक्ति जीवित नहीं बचा।''

हरियाणा का 2026-27 का बजट जनता की उम्मीदों और समाज के सभी वर्गों के कल्याण पर केंद्रित होगा: सीएम नायब सिंह सैनी

मुख्यमंत्री ने आने वाले बजट से पहले प्रमुख विभागों के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ अहम बैठक की

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि राज्य का आने वाला 2026-27 का बजट आम नागरिक की जरूरतों, भरोसे और भविष्य की आकांक्षाओं को दिखाएगा। सरकार की प्राथमिकता ऐसा बजट तैयार करना है जो ज़मीनी स्तर पर दिखाई देने वाला विकास करे और यह सुनिश्चित करे कि योजनाओं का लाभ सीधे लोगों तक पहुंचे। 2026-27 का बजट जनता की उम्मीदों और समाज के सभी वर्गों के कल्याण पर केंद्रित होगा। प्रशासनिक दक्षता, तकनीकी नवाचार और संसाधनों के बेहतर उपयोग पर विशेष जोर दिया जा रहा है। इस दिशा में, हर पहलू पर विस्तार से चर्चा करने के लिए विभिन्न हितधारकों और अधिकारियों के साथ लगातार बैठकें की जा रही हैं।

मुख्यमंत्री गुरुवार को हरियाणा निवास में प्रमुख विभागों के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ एक समीक्षा बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। बैठक के दौरान, पिछले साल के बजट में की गई घोषणाओं और योजनाओं के कार्यान्वयन की स्थिति की समीक्षा की गई।

विकास और पंचायत मंत्री श्री कृष्ण लाल पंवार, शिक्षा मंत्री श्री महिपाल ढांडा, शहरी स्थानीय निकाय मंत्री श्री विपुल गोयल, सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा, लोक निर्माण मंत्री श्री रणबीर गंगवा, महिला एवं

बाल विकास मंत्री श्रीमती श्रुति चौधरी, स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव और खेल राज्य मंत्री श्री गौरव गौतम बैठक में मौजूद थे।

बैठक के दौरान जिन विभागों की समीक्षा की गई, उनमें शिक्षा, विकास और पंचायत, स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा, आयुष, महिला एवं बाल विकास, शहरी स्थानीय निकाय, राजस्व, खान और भूविज्ञान, लोक निर्माण, जन स्वास्थ्य इंजीनियरिंग, सहकारिता, जेल, विरासत और पर्यटन, और खेल शामिल हैं।

श्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि राज्य सरकार लोगों के हित में काम कर रही है, और इसलिए, सरकार और अधिकारियों को जन सेवा की भावना से मिलकर काम करना चाहिए। सरकार लोगों के प्रति जवाबदेह है, इसलिए बजट में शामिल घोषणाओं और कार्यक्रमों को तय समय सीमा के अंदर ज़मीनी स्तर पर लागू किया जाना चाहिए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि शिक्षा, स्वास्थ्य, महिला एवं बाल विकास, जल संसाधन, शहरी और ग्रामीण विकास, इंफ्रास्ट्रक्चर और सामाजिक कल्याण जैसे क्षेत्रों में गुणवत्ता में सुधार औ र सेवा वितरण को मज़बूत करना सरकार की मुख्य प्रतिबद्धता है। बजट के ज़रिए विकास की गति को तेज़ करने के साथ-साथ सामाजिक न्याय और संतुलित विकास भी सुनिश्चित किया जाएगा।

नालागढ़ पुलिस थाना ब्लास्ट केस: बब्बर खालसा इंटरनेशनल से जुड़े दो व्यक्ति नवांशहर से गिरफ्तार; आई.ई.डी. बरामद

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़/नवांशहर(ब्यूरो)। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के निर्देशों के अनुसार पंजाब को सुरक्षित राज्य बनाने के लिए चलाई जा रही मुहिम के दौरान पंजाब पुलिस ने हिमाचल प्रदेश के नालागढ़ पुलिस थाना ब्लास्ट केस की जांच में एक बड़ी सफलता हासिल करते हुए पाक-आईएसआई से समर्थन प्राप्त बब्बर खालसा इंटरनेशनल (बीकेआई) आतंकवादी नेटवर्क से जुड़े एक नारको-आतंकवादी मॉड्यूल की साजिश का पर्दाफाश किया है और इसके दो गुर्गों को गिरफ्तार किया है। यह जानकारी आज यहां डायरेक्टर जनरल ऑफ पुलिस (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने दी।

यह कार्रवाई हिमाचल प्रदेश पुलिस और केंद्रीय एजेंसियों के साथ निकट समन्वय से की गई है।

गिरफ्तार मुलजिमों की पहचान शमशेर सिंह उर्फ शेरू उर्फ कमल और प्रदीप सिंह उर्फ दीपू के रूप में हुई है, जो एसबीएस के अंतर्गत आने वाले कस्बा राहों के निवासी हैं। पुलिस टीमों ने उनके कब्जे से एक इम्प्रूवाइज्ड एक्सप्लोसिव डिवाइस (आईईडी) भी बरामद की है।

डीजीपी गौरव यादव ने कहा कि गिरफ्तार किए गए मुलजिम गुरप्रीत उर्फ गोपी नवांशहरिया और बीकेआई के मास्टरमाइंड हरविंदर रिंदा के निकटतम साथी

शुशांत चोपड़ा के निर्देशों पर काम कर रहे थे।

डीजीपी ने कहा कि प्रारंभिक जांच से पता चला है कि गिरफ्तार मुलजिमों ने 31 दिसंबर, 2025 को अपने दो साथियों के साथ मिलकर पंजाब से हिमाचल प्रदेश एक आईईडी पहुंचाई थी, जिसका उपयोग पुलिस संस्थानों को निशाना बनाने की एक बड़ी साजिश के हिस्से के रूप में 1 जनवरी, 2026 को हुए नालागढ़ पुलिस स्टेशन धमाके में किया गया था। उन्होंने कहा कि इस मामले में अगले-पिछले संबंधों का पता लगाने के लिए जांच जारी है।

नवांशहर के सीनियर सुपरिंटेंडेंट ऑफ पुलिस (एसएसपी) तुषार गुप्ता ने कार्रवाई के विवरण साझा करते हुए कहा कि राहों पुलिस थाने में एनडीपीएस एक्ट की धाराओं के तहत दर्ज एफआईआर की जांच के दौरान गिरफ्तार मुलजिमों की शुशांत चोपड़ा के निर्देशों पर काम करने की भूमिका के बारे में खुलासा हुआ। एसएसपी ने कहा कि इन खुलासों और फॉलो-अप कार्रवाई के आधार पर मुलजिमों द्वारा बताए गए स्थान से एक आईईडी बरामद किया गया है, जो इस आतंकवादी साजिश में उनकी संलिप्तता की पुष्टि करता है। पुलिस टीमों ने गिरफ्तार किए गए मुलजिमों के दो साथियों की भी पहचान कर ली है और उन्हें पकड़ने के लिए छापेमारी जारी है।

इस संबंध में आर्म्स एक्ट की धारा 25, विस्फोटक पदार्थ एक्ट की धारा 4 और 5, गैर-कानूनी गतिविधियां (रोकथाम) एक्ट (यूएपीए) की धारा 10, 13, 15, 16, 17 और 18 तथा भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की धारा 113(1) और 113(3) के तहत पुलिस थाना राहों में एक अलग एफआईआर नंबर 20 दिनांक 29/01/2026 दर्ज की गई है।

वर्ष 2026-27 के बजट के लिए सुझाव आमंत्रित

शिमला । वित्त विभाग के एक प्रवक्ता ने आज यहां बताया कि वर्ष 2026-27 के लिए राज्य का बजट तैयार करने की प्रक्रिया आरम्भ हो गई है। उन्होंने कहा कि जन केन्द्रित, सहभागितापूर्ण और समाज में विभिन्न हितधारकों के विचारों को प्रतिबिंबित करने वाला बजट तैयार करने के लिए आम जनता, उद्योग, व्यापार और किसान संघों से वर्ष 2026-27 बजट के लिए सुझाव आमंत्रित हैं। सुझाव प्राप्त करने के लिए वित्त विभाग की वैबसाइट पर एक वैबपोर्टल आरम्भ किया गया है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ने आम जनता, उद्योग, ट्रेड और किसान संघों, अन्य हितधारकों और संस्थानों से अपने बहुमूल्य सुझाव देने का आग्रह किया है। यह सुझाव 10 फरवरी, 2026 तक इनकहमजपकमंणीच/हउंपसण्बवउ पर ई-मेल द्वारा या प्रधान सचिव (वित्त), हिमाचल प्रदेश सरकार, कमरा नम्बर ए-216, आर्मजडेल भवन हिमाचल प्रदेश सचिवालय, शिमला को पत्र द्वारा भेजे जा सकते हैं। ये सुझाव किसी भी मुद्दे, जिसमें संसाधन बढ़ाने, व्यय नियंत्रण शामिल हों और वार्षिक बजट वर्ष 2026-27 के अन्य बजटीय मुद्दों पर दिए जा सकते हैं। नए हस्तक्षेप अथवा योजनाएं जिनसे आम जनता को सेवाएं प्रदान करने में सुधार हो या गरीब लोग लाभान्वित हों, ऐसी गतिविधियां जिससे आम जनता के जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो तथा स्वरोजगार व रोजगार के लिए नई योजनाओं एवं कार्यक्रमों के दृष्टिगत भी सुझाव दिए जा सकते हैं।

प्रदेश सरकार भारी बर्फबारी के बावजूद निर्बाध खाद्यान्न आपूर्ति कर रही सुनिश्चित : डॉ. एस. पी. कत्याल

शिमला । राज्य खाद्यान्न आयोग के अध्यक्ष डॉ.एस.पी. कत्याल ने आज यहां कहा कि राज्य सरकार भारी बर्फबारी के बावजूद सभी लाभार्थियों को समय पर खाद्यान्न आपूर्ति के लिए प्रतिबद्धता से कार्य कर रही है। उन्होंने बताया कि बर्फबारी के कारण कुछ क्षेत्रों में बिजली और इंटरनेट सेवा अस्थायी रूप से प्रभावित हुई है। इससे उचित मूल्य की दुकानों में पॉइन्ट ऑफ सेल मशीनों के काम में दिक्कत आई है। इसके दृष्टिगत राज्य सरकार, राज्य खाद्यान्न आयोग, और जिला प्रशासन ने मिलकर समय रहते जरूरी कदम उठाए हैं ताकि किसी भी लाभार्थी को राशन से वंचित न किया जाए। डॉ. कत्याल ने कहा कि सभी उचित मूल्य दुकानों में पर्याप्त राशन उपलब्ध है, जिनमें जनजातीय और बर्फ से ढके क्षेत्र भी शामिल हैं। उन्होंने बताया कि जनजातीय क्षेत्रों में लाभार्थियों को मार्च महीने तक का राशन पहले ही दे दिया है। उन्होंने कहा कि जिन क्षेत्रों में हर महीने राशन दिया जाता है और बर्फबारी के कारण वितरण प्रभावित हुआ है, वहां बैकलॉग वितरण विकल्प लागू करने की सिफारिश की गई है। इससे जैसे ही बिजली और इंटरनेट सेवा बहाल होगी, राशन वितरण फिर से आसानी से शुरू हो जाएगा। डॉ. कत्याल ने कहा कि सभी जिलों के अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे प्रभावित क्षेत्रों की तुरंत पहचान करें और रिपोर्ट भेजें, विशेषकर जिन क्षेत्रों में बिजली और इंटरनेट की समस्या है। साथ ही यह भी सुनिश्चित करने को कहा गया है कि जरूरत पड़ने पर बैकलॉग विकल्प तुरंत लागू किया जाए, ताकि लोगों को राशन समय पर मिल सके। उन्होंने कहा कि राज्य खाद्यान्न आयोग स्थिति पर लगातार नजर बनाए हुए है और स्थानीय प्रशासन के साथ मिलकर हर समस्या का समयबद्ध समाधान किया जा रहा है।

जिला रेडक्रॉस सोसायटी का ड्रॉ अब 07 अप्रैल को होगा आयोजित : सचिव रेडक्रॉस

धर्मशाला । सचिव, जिला रेडक्रॉस सोसायटी ओपी शर्मा ने आज यहां जानकारी देते हुए बताया कि 26 जनवरी को प्रस्तावित रेडक्रॉस ड्रॉ आयोजित किया जाना था, लेकिन कुछ अपरिहार्य कारणों के चलते इस वर्ष यह ड्रॉ नहीं निकाला जा सका। उन्होंने बताया कि अब यह ड्रॉ विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर 07 अप्रैल 2026 को आयोजित किया जाएगा।

शिक्षा, सामाजिक जागरूकता और परिवार में समान जिम्मेदारियों को बढ़ावा देना लैंगिक समानता के लिए आवश्यक : विनोद सुल्तानपुरी

खण्ड स्तरीय नई चेतना 4.0 राष्ट्रीय लैंगिक अभियान पर कार्यशाला आयोजित

सोलन । कसौली के विधायक विनोद सुल्तानपुरी ने कहा कि लैंगिक असमानता को दूर करने के लिए शिक्षा, सामाजिक जागरूकता और परिवार में समान जिम्मेदारियों को बढ़ावा देना आवश्यक है। विनोद सुल्तानपुरी आज यहां खण्ड स्तरीय नई चेतना 4.0 राष्ट्रीय लैंगिक अभियान विषय पर आयोजित एक दिवसीय कार्यशाला को सम्बोधित कर रहे थे।

विनोद सुल्तानपुरी ने कहा कि नई चेतना 4.0 राष्ट्रीय लैंगिक अभियान का उद्देश्य लिंग आधारित हिंसा को पूर्ण रूप से समाप्त करना है। विधायक ने कहा कि प्रदेश सरकार के अथक सुधारात्मक प्रयासों से लैंगिक समानता में सकारात्मक परिणाम सामने आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार लिंगानुपात में सुधार के साथ-साथ महिला सशक्तिकरण के लिए अनेक योजनाएं क्रियान्वित कर रही है। महिलाओं को जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से उनके विधिक एवं मौलिक अधिकारों की जानकारी दी जा रही है। विनोद सुल्तानपुरी ने कहा कि प्रदेश सरकार ने अनेक ऐसे निर्णय लिए हैं जिनके दूरगामी सकारात्मक परिणाम भविष्य में प्राप्त होंगे। प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार अब राशन कार्ड महिला के नाम पर बनाए जा रहे हैं। भूमि व सम्पति महिला के नाम पंजीकरण करने पर शुल्क पुरुषों की

अपेक्षा कम लिया जाता है।

विधायक ने कार्यक्रम के दौरान आयोजित विभिन्न प्रतियोगिता में विजेता रही प्रतिभागियों को सम्मानित भी किया। शिविर में उपमण्डलाधिकारी सोलन डॉ. पूनम बंसल ने लैंगिक समानता के विषय पर अपने बहुमूल्य विचार रखे। विकास खण्ड अधिकारी सोलन रमेश शर्मा ने अवगत करवाया कि सोलन खण्ड में लगभग 400 स्वयं सहायता समूह कार्य कर रही हैं। इसमें लगभग 6000 महिलाएं जुड़ी है। उन्होंने प्रदेश सरकार द्वारा महिलाओं के सशक्तिकरण व उत्थान के लिए कार्यान्वित की जा रही योजनाओं के बारे में भी जानकारी प्रदान की।

इस अवसर पर पुलिस विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग, उद्योग विभाग, यूको आरसेटी, कृषि विभाग तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के प्रतिनिधियों ने महिला सुरक्षा, कानूनी अधिकार, स्वरोज़गार, कौशल विकास, स्वास्थ्य एवं समानता विषयों से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां साझा की। हिमाचल प्रदेश राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी ओम प्रकाश शर्मा ने मुख्यातिथि का स्वागत किया तथा लैंगिक अभियान के बारे में जानकारी प्रदान की। शिविर में स्वयं सहायता समूह की

सदस्यों द्वारा समूह गान के माध्यम से लैंगिक अभियान के बारे में महिलाओं को जागरूक किया गया। इस अवसर पर रंगोली, मेहंदी, नुक्कड़ नाटक व पारम्पारिक व्यजंन की प्रतियोगिताएं करवाई गई। ग्राम पंचायत अन्हेच के प्रधान मोहन लाल कंवर, कार्यक्रम प्रबंधक बबीता शर्मा, तहसील कल्याण अधिकारी देवेन्द्र कुमार सहित राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत गठित स्वयं सहायता समूह की सदस्यों ने शिविर में भाग लिया।

आईटीआई धर्मशाला में कैंपस साक्षात्कार 02 फरवरी को

धर्मशाला । प्राचार्य राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, धर्मशाला ने आज यहां बताया कि उनके संस्थान में 02 फरवरी 2026 (सोमवार) को प्रातः 10 बजे से कैंपस साक्षात्कार का आयोजन किया जा रहा है। इस कैंपस साक्षात्कार में बॉन न्यूट्रिएंट्स प्राइवेट लिमिटेड, सोनीपत एवं कॉन्टिनेंटल कंपनी, गुरुग्राम द्वारा चयन प्रक्रिया आयोजित की जाएगी। इसमें आईटीआई (एनसीवीटी) से प्रशिक्षण प्राप्त युवक एवं युवतियाँ भाग ले सकते हैं। उन्होंने बताया कि इस दिन फूड प्रोडक्शन (जनरल) के सभी ट्रेड के 100 पदों के लिए साक्षात्कार आयोजित किए जायेंगे। उन्होंने कहा कि 18 से 28 वर्ष के युवा इसके लिए पात्र हैं। इन्हें सोनीपत एवं गुरुग्राम में नियुक्ति मिलेगी। चयनित उम्मीदवार को 18 से 21 हजार रुपये का वेतन दिया जाएगा तथा ईपीएफ, ईएसआई, ग्रेच्युटी, बोनस एवं हेल्थ इंश्योरेंस का लाभ भी दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि इच्छुक अभ्यर्थी 2 फरवरी को संस्थान में उपस्थित होकर साक्षात्कार में भाग ले सकते हैं। साक्षात्कार के समय अभ्यर्थी अपने साथ दसवीं प्रमाण पत्र, आईटीआई मूल प्रमाण पत्र, आधार कार्ड, तीन पासपोर्ट साइज फोटो एवं सभी आवश्यक दस्तावेजों की फोटोकॉपी अवश्य लाएँ। उन्होंने कहा कि अधिक जानकारी के लिए दूरभाष नंबर 01892-223182 पर संपर्क किया जा सकता है। इस कैंपस साक्षात्कार में केवल हिमाचल प्रदेश के अभ्यर्थी ही भाग लेने के पात्र होंगे।

मुख्य सचिव ने जल शक्ति विभाग की कार्यशाला की अध्यक्षता की

शिमला । मुख्य सचिव संजय गुप्ता ने आज यहां 'कैपेसिटी बिल्डिंग एंड टैक्नोलॉजिकल इंटरवेंशन इन जल शक्ति विभाग' विषय पर आयोजित कार्यशाला की अध्यक्षता की। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि हिमाचल के सभी घरों तक साफ़ और सुरक्षित पेयजल उपलब्ध करवाने के लिए प्रदेश सरकार निरंतर प्रयासरत है। उन्होंने जल शक्ति विभाग को जल जीवन मिशन के तहत भारत सरकार की आवश्यक शर्तों की शीघ्र पूर्ति सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि इस योजना से संबंधित फंड से जुड़े मामले को जल शक्ति मंत्रालय के पेयजल और स्वच्छता विभाग के समक्ष उठाया जाएगा।

मुख्य सचिव ने कहा कि टैक्नोलॉजी के इस युग में जल शक्ति विभाग को डिजिटल बुनियादी अधोसंरचना को सुदृढ़ करने पर बल देना चाहिए। पेपर लैस डिजिटल कार्यशैली को अपना कर लोगों को पारदर्शिता के साथ सार्वजनिक सेवाओं की आपूर्ति सुनिश्चित की जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि सरकार की नीतियों के शीघ्र निष्पादन के लिए विभाग अपनी कार्य प्रणाली में आधुनिक तकनीक का समावेशन करें। उन्होंने कहा कि ई-ऑफ़िस जैसी प्रणालियों को विस्तृत स्तर पर अपनाया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि लोगों की शिकायतों के निवारण की दिशा में सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ काम किया जाना चाहिए और सीएम हेल्पलाइन जैसे प्लेटफॉर्म पर आने वाली शिकायतों का शीघ्र निवारण सुनिश्चित किया जाना चाहिए।

सचिव जल शक्ति डॉ. अभिषेक जैन ने कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा कि विभाग में सूचना प्रौद्योगिकी के उपयोग पर बढ़ावा दिया जा रहा है। राज्य में ई-ऑफिस प्रणाली को सशक्त किया जा रहा है। विभाग में स्किल डिवेल्पमेंट की दिशा में इनोवेशन, डिजिटल टैक्नोलॉजी एण्ड गवर्नेंस विभाग के साथ समन्वय स्थापित कर कार्य किया जाएगा। विभाग के कार्यबल को डिजिटल तकनीकों की जानकारी प्रदान करने के लिए कार्यशालाएं आयोजित की जा रही है। उन्होंने कहा कि विभाग को मजबूत बनाने के लिए रिक्त पदों को भरने की प्रक्रिया जारी है। इस अवसर पर ठेकेदारों के लंबित भुगतानों के बारे में भी विचार विमर्श किया गया। कार्यशाला में डिटिजल कौशल और ई-ऑफिस पर सत्र आयोजित किए गए। कार्यशाला में विभिन्न जोनल अधिकारियों द्वारा प्रस्तुतियां दी गई। थ्कार्यशाला में इंजीनियर-इन-चीफ अंजू शर्मा, इंजीनियर-इन-चीफ (परियोजना) डॉ धर्मेन्द्र गिल और विभाग के अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने भाग लिया।

प्रदेश में गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध करवाना सरकार की प्राथमिकता: प्रो. चंद्र कुमार

कृषि मंत्री ने जोनल अस्पताल धर्मशाला की गवर्निंग बॉडी बैठक की अध्यक्षता की, स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ करने पर दिया विशेष जोर

धर्मशाला । कृषि मंत्री प्रो. चंद्र कुमार ने आज जोनल अस्पताल धर्मशाला की रोगी कल्याण समिति की गवर्निंग बॉडी बैठक की अध्यक्षता की। बैठक में अस्पताल के वित्तीय प्रबंधन, चिकित्सा सेवाओं की गुणवत्ता, अधोसंरचना विकास, चिकित्सा उपकरणों की खरीद, मरम्मत कार्य, मानव संसाधन तथा पूर्व बैठकों में लिए गए निर्णयों की अनुपालन की विस्तृत समीक्षा की गई।

कृषि मंत्री ने कहा कि स्वास्थ्य और शिक्षा वर्तमान राज्य सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल हैं। सरकार का लक्ष्य है कि प्रदेश के प्रत्येक नागरिक को समय पर, सुलभ एवं गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध करवाई जाएँ। इसके लिए अस्पतालों की व्यवस्थाओं में निरंतर सुधार और आधुनिक चिकित्सा सुविधाओं को चरणबद्ध रूप से लागू करना आवश्यक है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि पिछली गवर्निंग बॉडी की बैठक में लिए गए निर्णयों पर गंभीरता और समयबद्धता के साथ कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। जिन योजनाओं और कार्यों को पूर्व में स्वीकृति दी जा चुकी है, उन्हें तय समयसीमा के भीतर पूर्ण किया जाए। प्रो. चंद्र कुमार ने कहा कि सरकार सब-डिवीजन स्तर के अस्पतालों को सशक्त बनाने की दिशा में कार्य कर रही है, ताकि वहां मरीजों की स्क्रीनिंग, प्राथमिक जांच और प्रारंभिक उपचार प्रभावी ढंग से हो सके। इससे केवल गंभीर और जटिल मामलों को ही जिला अथवा जोनल अस्पतालों में रेफर किया जाएगा, जिससे उच्च स्तरीय अस्पतालों पर अनावश्यक दबाव कम होगा और उपचार व्यवस्था अधिक सुचारू बनेगी।

उन्होंने आधुनिक चिकित्सा तकनीकों पर जोर देते हुए कहा कि भविष्य में एडवांस सर्जरी तथा रोबोटिक सर्जरी जैसी आधुनिक स्वास्थ्य सेवाओं को चरणबद्ध तरीके से लागू करने की दिशा में सरकार गंभीरता से प्रयास कर रही है। प्रदेश के अस्पतालों को आधुनिक तकनीक से जोड़ना समय की आवश्यकता है, ताकि मरीजों को बेहतर उपचार के लिए बाहर न जाना पड़े।

बैठक में जोनल अस्पताल धर्मशाला के अंतर्गत विभिन्न विभागों में चल रहे विकास कार्यों, उपकरणों की खरीद, मरम्मत एवं रखरखाव, बजट प्रावधानों तथा आगामी वित्तीय वर्ष की आवश्यकताओं पर भी विस्तृत चर्चा की गई।

इस अवसर पर जोनल अस्पताल की एमएस अनुराधा शर्मा ने अस्पताल की वर्तमान स्थिति, उपलब्ध सुविधाओं और भविष्य की योजनाओं की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि वर्तमान में जोनल अस्पताल धर्मशाला में कुल 34 डॉक्टर सेवाएँ दे रहे हैं, जिनमें 23 विशेषज्ञ डॉक्टर शामिल हैं। अस्पताल में 4 ऑपरेशन थियेटर उपलब्ध हैं। वर्ष 2025 के दौरान अस्पताल में 2 लाख 91 हजार से अधिक ओपीडी रोगियों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान की गईं। उन्होंने बताया कि जोनल अस्पताल में 300 बेड की क्षमता है तथा रोगियों को 350 प्रकार की दवाइयाँ निःशुल्क उपलब्ध करवाई जा रही हैं। बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त विनय कुमार, मुख्य चिकित्सा अधिकारी विवेक करोल, जोनल अस्पताल धर्मशाला की रोगी कल्याण समिति की गवर्निंग बॉडी के सदस्य, विभिन्न विभागों के अधिकारी तथा अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

हमीरपुर में 11 विभागों के साथ स्थापित होगा अत्याधुनिक कैंसर केयर सेंटर: मुख्यमंत्री

शिमला । मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविन्द्र सिंह सुक्खू ने कहा कि राज्य सरकार ने डॉ. राधाकृष्णन राजकीय चिकित्सा महाविद्यालय हमीरपुर में एक अत्याधुनिक कैंसर केयर सेंटर स्थापित करने का निर्णय लिया है। इस कैंसर केयर सेंटर में कैंसर मरीजों की सुविधा के लिए 11 नए विशेषज्ञ विभाग स्थापित किए जाएंगे। कैंसर केयर सेंटर में मेडिकल ऑन्कोलॉजी, सर्जिकल ऑन्कोलॉजी, पेन पैलिएशन, न्यूक्लियर मेडिसिन, एनेस्थीसियोलॉजी और क्रिटिकल केयर, ऑन्को पैथोलॉजी, पीडियाट्रिक ऑन्कोलॉजी, रेडियोलॉजी इमेजिंग, गायने ऑन्कोलॉजी, स्टेम सेल और बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन तथा रेडिएशन ऑन्कोलॉजी विभाग स्थापित किए जाएंगे और ये विभाग कैंसर रोगियों को विशेष सुविधाएं प्रदान करेंगे। उन्होंने कहा कि राज्य में स्वास्थ्य प्रणाली को सुदृढ़ किया जा रहा है। इस केंद्र की स्थापना से राज्य में एक मजबूत उपचार प्रणाली विकसित होगी। राज्य में कैंसर के बढ़ते मामलों के दृष्टिगत प्रणालीगत स्क्रीनिंग, रोकथाम, निगरानी, रिकॉर्डिंग और समय पर जांच की तत्काल आवश्यकता अनुभव की गई। उन्होंने कहा कि प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाओं से लेकर उच्च स्तरीय कैंसर देखभाल संस्थानों के परस्पर विकास और समन्वय अत्यंत आवश्यक है। रोकथाम, प्रारंभिक जांच और व्यापक मरीज समर्थन पर विशेष ध्यान के साथ, राज्य सरकार ने हमीरपुर के डॉ. राधाकृष्णन राजकीय चिकित्सा महाविद्यालय हमीरपुर में राज्य कैंसर सेंटर की स्थापना का प्रस्ताव रखा और चिकित्सा शिक्षा विभाग द्वारा इस दिशा में आवश्यक कदम उठाए गए हैं। कुल 264 बिस्तरों की क्षमता वाला यह केंद्र विशेष रूप से कैंसर रोगियों के लिए समर्पित होगा। इसमें क्लिनिकल लैब, आउट पेशेंट डिपार्टमेंट (ओपीडी) फ़ार्मेसी, इमरजेंसी वार्ड, न्यूक्लियर मेडिसिन ओपीडी और रजिस्ट्रेशन सेवाएं होंगी। कैंसर संस्थान के प्रभावी संचालन को सुनिश्चित करने के लिए, सरकार पर्याप्त और योग्य मेडिकल, पैरामेडिकल और सहायक कर्मचारियों की व्यवस्था करेगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि कांग्रेस सरकार ने प्रदेश का कार्यभार ग्रहण करने के उपरांत राज्य में स्वास्थ्य प्रणाली के कायाकल्प के लिए अनेक महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं।

दिल्ली में फिर यूटर्न लेगा मौसम

40 की स्पीड से चलेंगी हवाएं

नई दिल्ली, एजेंसी। राजधानी दिल्ली में बुधवार को पूरे दिन बादल छाए रहे। साथ कुछ जगहों पर बूंदाबांदी के कारण लोगों को कड़ाके की ठंड झेलनी पड़ी। मौसम विभाग के अनुसार, इस दौरान अधिकतम तापमान 18.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जो मौसम के औसत तापमान से 3.7 डिग्री सेल्सियस कम है।

मौसम विभाग की मानें तो गुरुवार और शुक्रवार को भी दिन में बादल छाए रहेंगे और सुबह के वक्त हल्के से मध्यम कोहरा देखने को मिल सकता है।

वहीं गुरुवार तो अधिकतम तापमान 17-19 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 6-8 डिग्री सेल्सियस के आसपास बना रह सकता है। इस बीच, 31 जनवरी और 1 फरवरी को फिर से तेज हवाओं संग बादल और बारिश का नया सिलसिला शुरू हो सकता है। मौसम विभाग की ओर से 1 फरवरी के लिए येलो अलर्ट भी जारी किया गया है। दिल्ली में बुधवार को स्टेशनवार आंकड़ों पर नजर डालें तो पालम में 16.5 डिग्री सेल्सियस, लोधी रोड पर 18 डिग्री सेल्सियस, रिज में 17.7 डिग्री सेल्सियस और आयानगर में 17 डिग्री सेल्सियस तापमान दर्ज किया गया। वहीं न्यूनतम तापमान 12.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जो मौसम के औसत तापमान से 4.2 सेल्सियस अधिक है। आईएमडी के मुताबिक, 28 जनवरी सुबह 8ः30 बजे तक पिछले 24 घंटे के दौरान सफदरजंग में 4.3 मिलीमीटर, पालम में 14.8 मिलीमीटर, लोधी रोड पर 3.4 मिलीमीटर, रिज में 14.4 मिलीमीटर और आया नगर में पांच मिलीमीटर वर्षा दर्ज की गई। सीपीसीबी ने बताया कि शाम चार बजे एक्यूआई 255 दर्ज किया गया, जो खराब श्रेणी में आता है।

6 लेन और 7 फ्लाईओवर, दिल्ली के रोहतक रोड को जाम फ्री बनाने को एनएचएआई बना रहा नया प्लान

नई दिल्ली, एजेंसी। दिल्ली में रोहतक रोड पर लगने वाले जाम से राहत दिलाने के लिए एक व्यापक योजना तैयार की गई है। योजना के तहत सड़क को 6 लेन का किया जाएगा और 7 प्रमुख क्रॉसिंग पर फ्लाईओवर बनाए जाएंगे। इससे इस व्यस्त मार्ग पर यातायात सुगम होने के साथ यात्रा के समय में भी कमी आएगी। फ्लाईओवर बनने के बाद टिकरी बॉर्डर की ओर जाने वाले वाहन बिना रुके सीधे निकल सकेंगे, जबकि मुड़ने वाले वाहन फ्लाईओवर के नीचे से यू-टर्न ले सकेंगे। भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) ने इस योजना के अनुरूप विस्तृत परियोजना रिपोर्ट (डीपीआर) तैयार करने के निर्देश दिए हैं। छह माह के भीतर डीपीआर तैयार होने की संभावना है।

अक्टूबर तक इस सड़क के रखरखाव की जिम्मेदारी दिल्ली सरकार पीडब्ल्यूडी के पास थी। नवंबर में पंजाबी बाग अंडरपास से टिकरी बॉर्डर तक 18.5 किलोमीटर लंबे हिस्से को एनएचएआई के हवाले कर दिया गया। अभी यहां चार लेन की सड़क है।

मेट्रो के कारण एलिवेटेड मार्ग नहीं बनेगा – एनएचएआई ने सड़क के एक हिस्से को एलिवेटेड बनाने पर भी विचार किया था, लेकिन मेट्रो की ग्रीन लाइन इसमें बाधा बन गई। मेट्रो लाइन सड़क के सेंट्रल वर्ज पर होने के कारण क्रॉसिंग को सिग्नल-फ्री करने के लिए फ्लाईओवर निर्माण ही विकल्प है। हर फ्लाईओवर की लंबाई अलग-अलग होगी, जो 400 मीटर से लेकर 1.25 किलोमीटर तक हो सकती है।

धूल मुक्त होंगी प्रमुख सड़कें

वहीं, राजधानी दिल्ली में प्रदूषण की समस्या से निपटने के लिए सड़कों को धूल मुक्त बनाया जाएगा। लोक निर्माण विभाग (पीडब्ल्यूडी) पायलट प्रोजेक्ट के तहत चार मार्गों को मॉडल रोड के रूप में विकसित करेगा। अधिकारी ने बताया कि अभी इस काम के लिए सड़कों को चिह्नित किया जाएगा। फिर उनकी मरम्मत और हरियाली बढ़ाने का काम होगा। इस वर्ष 160 किलोमीटर लंबी सड़कों को पक्का करने का लक्ष्य है। हरियाली विकसित करने के लिए 85.70 किलोमीटर लंबे सड़क मार्ग की पहचान की गई है।

आवश्यक सूचना

पाठकों को सलाह दी जाती है कि किसी विज्ञापन पर प्रतिक्रिया से पहले विज्ञापन में प्रकाशित किसी उत्पाद या सेवा के बारे में पूरी तरह जांच पड़ताल कर लें। यह समाचार पत्र उत्पाद या सेवा की गुणवत्ता आदि के विवरण के बारे में विज्ञापनदाता द्वारा किये गये दावे उल्लेख की पुष्टि या समर्थन नहीं करता। समाचार पत्र उपरोक्त विज्ञापनों के बारे में किसी भी प्रकार से उत्तरदायी नहीं होगा।

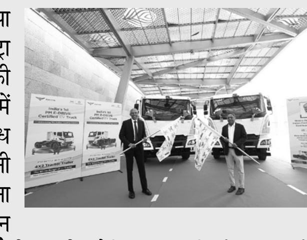
RNI NO: HARHIN/2002/08034, Postal Regd No. HR/AB/54/23-25, स्वामी, मुद्रक व प्रकाशक एकान्ति राय गर्ग द्वारा जनपथ पब्लिशर्स, बूथ नं.: 437-पी (बी.पी.पेट्रोल पंप के पीछे) सेक्टर-8, पंचकूला से प्रकाशित। **सम्पादकः- एकान्ति रॉय गर्ग,** मुख्य कार्यालयः बूथ नंः 437-पी (बी.पी.पेट्रोल पंप के पीछे) सेक्टर-8 पंचकूला-134109 (हरियाणा)। मो.: 9915606900, email : hindjanpath@gmail.com, argarg1610@gmail.com ।

न्यूज डायरी

समांथा रुथ प्रभु, ऋषभ पंत के साथ गुड गेम की ग्लोबल एंबेसडर बनीं

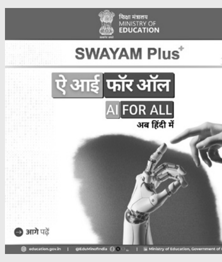
शिमला । गुड गेम, दुनिया का पहला लाइव ग्लोबल गेमिंग रियलिटी शो, जो भारत के पहले ग्लोबल गेमिंग सुपरस्टार की तलाश में है, ने आज भारत में अपनी शुरुआत का ऐलान किया है। जानी-मानी एक्ट्रेस, एंटरप्रेन्योर और यूथ आइकन सामंथा रुथ प्रभु को भारत के सबसे डायनामिक क्रिकेट आइकन ऋषभ पंत और भारत के सबसे प्रभावशाली गेमिंग क्रिएटर्स में से एक उज्ज्वल चौरसिया (टेक्नो गेमर्ज़) के साथ ग्लोबल ब्रांड एंबेसडर बनाया गया है। गुड गेम ने एक करोड़ रुपये (100,000 लाख अमेरिकी डॉलर) की भारी-भरकम पुरस्कार राशि की भी घोषणा की, जो भारत में किसी भी रियलिटी शो के विजेता के लिए सबसे अधिक राशियों में से एक है, साथ ही वैश्विक स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व करने का अवसर भी प्रदान किया गया। गुड गेम के फाउंडर राय कॉकफील्ड ने कहा कि , गुड गेम शो में सालाना 100 करोड़ रुपये तक के निवेश की योजना बना रहा है, और अभी ब्रांड पार्टनर्स और स्पॉन्सर्स को इस अनोखे प्रतियोगी शो से जुड़ने के लिए इनवाइट कर रहा है, जो भारत के युवा दर्शकों के बीच कम से कम 500 मिलियन लोगों तक पहुंचने का वादा करता है।

मॉन्ट्रा इलेक्ट्रिक ने 'पीएम ई-ड्राइव' सर्टिफाईड इलेक्ट्रिक ट्रक डिलीवर किया



शिमला । मुरूगप्पा ग्रुप के हिस्से मॉन्ट्रा इलेक्ट्रिक ने भारत की क्लीन मोबिलिटी यात्रा में एक उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की है। कंपनी पीएम ई-ड्राइव योजना के तहत सर्टिफिकेशन प्राप्त करने वाली पहली हैवी-ड्यूटी इलेक्ट्रिक ट्रक निर्माता बन गई है। इस उपलब्धि के साथ मॉन्ट्रा इलेक्ट्रिक ने भारत की सबसे बड़ी सीमेंट एवं रैडी-मिक्स कॉन्क्रीट कंपनी अल्ट्रा टेक सीमेंट लिमिटेड को देश का पहला पीएम ई-ड्राइव-सर्टिफाईड इलेक्ट्रिक हैवी ट्रक, राइनो 5538, ईवी 6 X 4 ट्रैक्टर ट्रेलर डिलीवर किया है। यह उपलब्धि इलेक्ट्रिक वाहनों के विकास को बढ़ावा देने की कंपनी की प्रतिबद्धता को दर्शाती है।इस उपलब्धि का जश्न श्री अरुण मुरुगप्पन, चेयरमैन-मॉन्ट्रा इलेक्ट्रिक (टीआई क्लीन मोबिलिटी), जलज गुप्ता, एमडी-मॉन्ट्रा इलेक्ट्रिक (टीआई क्लीन मोबिलिटी), श्री साथिया राज, चीफ प्रोक्योरमेंट ऑफिसर, अल्ट्राटेक सीमेंट लिमिटेड की मौजूदगी में मनाया गया। श्री अरूण मुरूगप्पन द्वारा पहला पीएम ई-ड्राइव-सर्टिफाईड राइनो 5538, ईवी - अल्ट्रा टेक को सौंपा गया। अरूण मुरूगप्पन, चेयरमैन, मॉन्ट्रा इलेक्ट्रिक (टीआई क्लीन मोबिलिटी प्राइवेट लिमिटेड) ने कहा, ''फ्रेट परिवहन का डिकार्बोनाइज़ेशन भारत के उर्जा रूपान्तरण की सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक है। हम भारत सरकार एवं प्रधानमंत्री जी के प्रति आभारी हैं, जो पीएम ई-ड्राइव योजना जैसे अग्रगामी एवं प्रगतिशील नीतियां लेकर आए हैं। यह हैवी कमर्शियल वाहनों के लिए बड़ा एवं अनुकूल बदलावकारी कदम है, जहां उत्सर्जन बहुत ज़्यादा होता है।

आईआईटी मद्रास से सभी के लिए एआई अब हिन्दी में उपलब्ध



चंडीगढ़ । भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान मद्रास (आईआईटी मद्रास) के मार्गदर्शन में कार्यरत डिजिटल लर्निंग प्लेटफॉर्म स्वयं प्लस की अग्रणी पहल 'सभी के लिए एआई' अब हिन्दी में उपलब्ध है। इस तरह आईआईटी मद्रास ने सभी के लिए और सर्वसुलभ एआई शिक्षा देने का संकल्प पूरा किया है।आईआईटी मद्रास के डीन (प्लानिंग) प्रो. आर. सारथी ने कहा, सम्पूर्ण देश के लोग अब अपनी पसंद की भाषा में संस्थान के 6 निःशुल्क ऑनलाइन कोर्स कर पाएँगे। इनके लिए एआई या कोडिंग का पूर्व ज्ञान नहीं चाहिए। बुनियादी डिजिटल लिटरेसी और सीखने की इच्छा शक्ति पर्याप्त होगी। इसलिए यह प्रोग्राम सभी के लिए उपयुक्त होगा, चाहे उम्मीदवार पहली बार सीखने वाले, शिक्षक और फैकल्टी के सदस्य हों।आईआईटी मद्रास इकोसिस्टम के विशेषज्ञों ने शिक्षा और उद्योग जगत के अपने व्यापक अनुभवों से ये सभी कोर्सेस तैयार किए हैं। इनमें रोजगार योग्यता बढ़ाने के साथ प्रैक्टिकल एक्टिविटीज़, रियल डेटासेट और केस स्टडी के आधार पर सीखने पर ज़ोर दिया गया है।

वर्ल्ड डिजिटल प्रीमियर अलर्ट: मस्ती 4 की हिंदी ज़ी5 पर एक्सक्लूसिव रूप से स्ट्रीमिंग

चंडीगढ़ । सिनेमाघरों में रिलीज़ के बाद, मस्ती फ्रेंचाइज़ी की चौथी कड़ी मस्ती 4 ने अब अपना अगला बड़ा कदम बढ़ाते हुए ज़ी5 पर रिलीज़ कर दी है। अपने घर के आराम से, एक बार फिर उस पागलपन को जीने के लिए तैयार हो जाइए, क्योंकि यह फिल्म अब हिंदी ज़ी5 पर वैश्विक स्तर पर स्ट्रीम हो रही है। वेवबैंड प्रोडक्शन और ज़ी स्टूडियोज़ द्वारा प्रस्तुत, मारुति इंटरनेशनल और बालाजी टेलीफिल्म्स के सहयोग से बनी मस्ती 4 का निर्माण ए. झुनझुनवाला और शिखा करण अहुलवालिया ने इंद्र कुमार, अशोक ठकेरिया, शोभा कपूर, एकता कपूर और उमेश बंसल के साथ मिलकर किया है।मिलाप ज़वेरी द्वारा निर्देशित मस्ती 4 में एक बार फिर कॉमेडी की मशहूर तिकड़ी — रितेश देशमुख, विवेक ओबेरॉय और आफ़ताब शिवदासानी — एक और जबरदस्त हंसी से भरपूर सफ़र पर लौटती है। इस फिल्म की एन्सेंबल कास्ट में अरशद वारसी, तुषार कपूर, नरगिस फ़ाखरी, श्रेया शर्मा, रुही सिंह, एल्नाज़ नोरौज़ी सहित कई अन्य कलाकार भी शामिल हैं।मस्ती 4 फ्रेंचाइज़ी की पहचान बन चुकी बिंदास कॉमेडी, शरारत और एडल्ट ह्यूमर को आगे बढ़ाती है। कहानी उन शादीशुदा पुरुषों के एक समूह के इर्द-गिर्द घूमती है, जो एक बार फिर लालच, कल्पनाओं और अपने ही लापरवाह फ़ैसलों के नतीजों के बीच फँस जाते हैं।

टाटा प्ले बिंज ने पेश किया 'शॉर्ट्स' — लघु-नाटकों की दुनिया का पहला समर्पित मंच

चंडीगढ़ । टाटा प्ले बिंज ने अपने मंच पर 'शॉर्ट्स' नाम से एक नया कंटेंट शुरू किया है। यह मोबाइल पर देखने के लिए बने छोटे और सीधे (वर्टिकल) ड्रामा वीडियो हैं, जिन्हें कहीं भी, कभी भी तुरंत देखा जा सकता है। शॉर्ट्स सभी टाटा प्ले बिंज सब्सक्राइबर्स को बिना किसी अतिरिक्त शुल्क के मिलेगा। यह लघु नाटक का एक अलग खंड है, जिसमें अलग-अलग क्रिएटर्स और साझेदारों की कहानियाँ एक ही जगह मिलेंगी, जो खाली समय में देखने के लिए बनाई गई हैं।टाटा प्ले की चीफ कमर्शियल और कंटेंट ऑफिसर पल्लवी पुरी ने बताया कि, "छोटे और सीधे (वर्टिकल) वीडियो अब बहुत तेजी से लोगों के बीच लोकप्रिय हो गए हैं और मोबाइल पर वीडियो देखना एक आम तरीका बन चुका है। लोग अब तुरंत और बार-बार वीडियो देखना पसंद करते हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए हमने शॉर्ट्स पेश किया है जो इन नई आदतों से मेल खाता है। यह अलग-अलग साझेदारों के लघु नाटक एक ही जगह उपलब्ध कराता है। हम मोबाइल के लिए बिना किसी अतिरिक्त शुल्क के अच्छी कहानियाँ उपलब्ध कराके दर्शकों की बदलती आदतों के अनुरूप खुद को ढाल रहे हैं और अपने साझेदारों को भी ज्यादा लोगों तक पहुँचने में मदद कर रहे हैं।"

पंजाब सरकार संतों, महापुरुषों और धार्मिक संप्रदायों की अगुवाई में बड़े स्तर पर मनाएगी श्री गुरु रविदास जी का 650वां प्रकाश पर्व: वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। पंजाब सरकार श्री गुरु रविदास जी का 650वां प्रकाश पर्व बड़े स्तर पर मनाएगी। वर्ष भर चलने वाले ये आयोजन संतों, महापुरुषों और धार्मिक संप्रदायों की अगुवाई में आयोजित किए जाएंगे। इन समारोहों की शुरुआत 4 फरवरी 2026 को खुरालगढ़ साहिब में श्री अखंड पाठ साहिब के आरंभ के साथ होगी तथा इनका समापन फरवरी 2027 में होगा। नवंबर 2026 में खुरालगढ़ साहिब में कथा-कीर्तन दरबार एवं बेगमपुरा समागम आयोजित किया जाएगा, जिसमें धार्मिक एवं अन्य प्रमुख हस्तियां भाग लेंगी।

आज यहां कैबिनेट सब-कमेटी के अध्यक्ष वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा की अध्यक्षता में आयोजित पहली बैठक में कैबिनेट मंत्री लाल चंद कटारूचक, तरुणप्रीत सिंह सोंध, डिप्टी स्पीकर जय कृष्ण सिंह रोड़ी, सांस्कृतिक मामलों के सलाहकार दीपक बाली, पर्यटन सचिव कुमार अमित और पर्यटन निदेशक डॉ. संजीव तिवाड़ी उपस्थित रहे। बैठक में संत शत निर्मल दास जी, संत इंदर दास जी, संत जगीर सिंह जी, श्री सत्यवान जी, श्री कृष्ण कुमार जी, श्री राज कपूर जी (डेरा बल्लां), बीबी संतोष कुमारी, विद्वान डॉ. राज कुमार हंस, डॉ. सोमा अत्री, श्री विजय सहित अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लिया।

बैठक के दौरान वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने कहा कि पंजाब सरकार पूर्ण श्रद्धा और सम्मान के साथ श्री गुरु रविदास जी का 650वां प्रकाश पर्व मनाएगी। समिति के समक्ष प्रस्तावित कार्यक्रमों की प्रस्तुति देते हुए उन्होंने बताया कि श्री गुरु रविदास जी के जीवन, शिक्षाओं और यात्राओं से जुड़े कार्यक्रम फरवरी 2026 से फरवरी 2027 तक पूरे पंजाब में गांव-गांव आयोजित किए जाएंगे।उन्होंने बताया कि सेमिनार और कार्यशालाएं, विशेष कीर्तन समागम, तीर्थ यात्राएं, स्कूल स्तरीय प्रतियोगिताएं, डॉक्यूमेंट्री शो, ड्रोन शो, गुरु जी की स्मृति में सिक्का जारी करना, रक्तदान शिविर, पौधारोपण अभियान, मैराथन, शोभा यात्राएं और साइकिल रैलियों सहित अनेक कार्यक्रम संतों, महापुरुषों और विशेषज्ञों की सलाह से आयोजित किए जाएंगे।

वित्त मंत्री ने कहा कि इन आयोजनों के तहत मासिक कार्यक्रमों की रूपरेखा तैयार की गई है। इस दौरान वाराणसी-खुरालगढ़ साहिब, फरीदकोट-खुरालगढ़ साहिब, बठिंडा-खुरालगढ़ साहिब और जम्मू-खुरालगढ़ साहिब तक चार शोभा यात्राएं आयोजित की जाएंगी। इन आयोजनों के लिए एक विशेष लोगो तैयार किया जाएगा और श्री गुरु रविदास जी को समर्पित एक स्मारक सिक्का भी जारी किया जाएगा।

सरकारी कॉलेज एसएएस नगर के छात्र सतनाम सिंह ने शूटिंग में राष्ट्रीय स्तर पर कॉलेज का नाम रोशन किया

हिन्द जनपथ
साहिबज़ादा अजीत सिंह नगर(ब्यूरो)। शहीद मेजर हरमिंदर पाल सिंह शौर्य चक्र विजेता सरकारी कॉलेज, एस.ए.एस. नगर की ओर से श्रीमती प्रिंसिपल गुरिंदरजीत कौर के नेतृत्व में कॉलेज के होनहार छात्र सतनाम सिंह (B.A. तृतीय वर्ष) ने वर्ष 2025 के दौरान शूटिंग खेल में राष्ट्रीय स्तर पर शानदार प्रदर्शन कर कॉलेज और क्षेत्र का नाम रोशन किया है।

सतनाम सिंह ने 23वीं कुमार सुरेंद्र सिंह मेमोरियल शूटिंग चैंपियनशिप (नेशनल चैंपियनशिप) में 25 मीटर पिस्टल इवेंट में स्वर्ण पदक (Gold Medal) जीतकर बड़ी उपलब्धि हासिल की।

इसके अलावा, उन्होंने खेलो इंडिया पैरा गेम्स 2025 में 25 मीटर स्पोर्ट्स पिस्टल इवेंट में शानदार प्रदर्शन करते हुए चौथा स्थान (4th Rank) प्राप्त किया। उन्होंने 6वीं NPSC (नेशनल पैरा स्पोर्ट्स चैंपियनशिप) में भी भाग लेकर राष्ट्रीय स्तर पर अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई।

इसी प्रकार, 68वें नेशनल गेम्स 2025 में उन्होंने 10 मीटर एयर पिस्टल, 25 मीटर स्पोर्ट्स पिस्टल तथा 50 मीटर फ्री पिस्टल इवेंट में भाग लिया, जहाँ 25 मीटर स्पोर्ट्स पिस्टल में पाँचवाँ स्थान (5th Rank) प्राप्त कर कॉलेज का गौरव बढ़ाया।

इस अवसर पर श्रीमती प्रिंसिपल गुरिंदरजीत कौर ने सतनाम सिंह को उनकी इस शानदार उपलब्धि के लिए बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

इसके साथ ही कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रमुख प्रोफेसर सिमरप्रीत जी ने भी खिलाड़ी को जीवन में और ऊँचाइयाँ हासिल करने के लिए प्रोत्साहित किया।

कॉलेज प्रबंधन, अध्यापक वर्ग एवं विद्यार्थियों द्वारा भी सतनाम सिंह को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की गई।

पंजाब कर विभाग ने टैक्स चोरी के खिलाफ चलाया राज्य स्तरीय अभियान

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। पंजाब के कर विभाग द्वारा 28 जनवरी को स्टेट इंटेलिजेंस एंड प्रिवेंटिव यूनिटों (एस.आई.पी.यूज़.) के सभी विंगों के माध्यम से एक विशेष राज्य स्तरीय प्रवर्तन अभियान चलाया गया। यह कार्रवाई जीएसटी के सख्त अनुपालन और सरकारी राजस्व की सुरक्षा के प्रति विभाग की दृढ़ प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

इस संबंध में जानकारी देते हुए पंजाब के आबकारी मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने बताया कि पूरे राज्य में व्यापक जांच के दौरान 141 वाहनों को जब्त किया गया है। इनमें से अधिकांश वाहन लोहे और स्टील व्यापार के प्रमुख केंद्र मंडी गोबिंदगढ़ और लुधियाना में रोके गए हैं। प्रारंभिक जांच से पता चला है कि अधिकांश वाहनों में लोहे और स्टील का सामान ढोया जा रहा था, जिन पर बिना चालान के ढुलाई, जीएसटी नियमों का दुरुपयोग और गलत ई-वे बिलों के माध्यम से कर चोरी का संदेह है।

> • इस राज्यव्यापी अभियान के दौरान 141 वाहन किए गए जब्त

कैबिनेट मंत्री ने कहा कि यह अभियान जनवरी 2026 में शुरू की गई प्रवर्तन मुहिम पर आधारित है, जिसके तहत विश्वसनीय गुप्त जानकारी के आधार पर उच्च जोखिम वाले लोहे और स्टील क्षेत्र को निशाना बनाया गया है। उन्होंने बताया कि चालान के बिना माल की ढुलाई, जाली फर्में, जाली बिलिंग और ई-वे बिलों में हेराफेरी के माध्यम से बड़े पैमाने पर कर चोरी का खुलासा हुआ है। इसलिए एस.आई.पी.यूज़. को लोहे के स्क्रैप, तैयार लोहे और स्टील के सामान तथा अन्य उच्च जोखिम वाली वस्तुओं के संबंध में नियमों के पूर्ण अनुपालन को सुनिश्चित करने के लिए जांच में तेजी लाने के निर्देश दिए गए हैं।

आबकारी मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने बताया कि जनवरी में किए गए निरंतर प्रयासों के कारण पूरे राज्य में 793 वाहनों को जब्त किया गया है। इनमें से 538 वाहनों में लोहे का स्क्रैप और तैयार लोहा/स्टील का सामान था, जबकि बाकी में अन्य सामग्री का परिवहन हो रहा था। इन कार्रवाइयों से 667 मामलों में 14.84 करोड़ रुपये का जुर्माना वसूला गया है। उन्होंने आगे बताया कि 28 जनवरी तक 187 अन्य मामले जांच के अधीन हैं और आगे और बरामदगी होने की उम्मीद है।

मान सरकार द्वारा मोहाली में 'नेक्स्ट जेनरेशन रोड रेनोवेशन प्रोग्राम' की शुरुआत

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। राज्य में शहरी सड़क आधारभूत संरचना को अपग्रेड करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए मुख्यमंत्री स. भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार द्वारा साहिबज़ादा अजीत सिंह नगर (मोहाली) में 'नेक्स्ट जेनरेशन रोड रेनोवेशन प्रोग्राम' शुरू किया गया है। इस पहल के तहत राज्य के प्रमुख शहरी केंद्र मोहाली की मुख्य सड़कों और प्रमुख जंक्शनों का तेजी से अपग्रेडेशन किया जाएगा ताकि सड़क संपर्क को बेहतर बनाया जा सके और यात्रियों के लिए निर्विघ्न आवागमन सुनिश्चित किया जा सके। यह प्रोजेक्ट 10 वर्षों की देखभाल के साथ-साथ टिकाऊ सड़क संरचना सुनिश्चित करने के लिए एन.एच.ए.आई. पैटर्न और हाइब्रिड एन्युटी मॉडल (एच.ए.एम.) के तहत लागू किया जाएगा।

आज यहां पंजाब भवन में पत्रकारों को संबोधित करते हुए आवास निर्माण और शहरी विकास मंत्री स. हरदीप सिंह मुंडियां ने कहा कि मुख्यमंत्री स. भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली सरकार लोगों के लिए बेहतर सड़क संपर्क और सुचारू आवागमन सुविधाएं सुनिश्चित करने के

लिए राज्य भर में सड़क आधारभूत संरचना को मजबूत करने के लिए लगातार प्रयासरत है। उन्होंने कहा कि प्रमुख राज्य मार्गों और ग्रामीण सड़कों को पहले ही प्राथमिकता के आधार पर अपग्रेड किया जा रहा है और राज्य सरकार द्वारा अब पंजाब के सबसे बड़े शहरी केंद्र साहिबजादा अजीत सिंह नगर (मोहाली) में सड़कों के व्यापक अपग्रेडेशन के काम शुरू किए गए हैं।

कैबिनेट मंत्री ने बताया कि सरकार द्वारा एस.ए.एस. नगर (मोहाली) को विश्व स्तरीय शहरी आधारभूत संरचना में बदलने के लिए व्यापक विकास पहलें शुरू की गई हैं। शहर के मास्टर प्लान के अनुसार शहर की मुख्य आधारभूत संरचना को और मजबूत तथा आधुनिक बनाने के लिए एक समर्पित 'नेक्स्ट जेनरेशन रोड रेनोवेशन प्रोग्राम' तैयार किया गया है।

> • एस.ए.एस. नगर की प्रमुख सड़कों और जंक्शनों को युद्ध स्तर पर अपग्रेड किया जाएगा: हरदीप सिंह मुंडियां
>
> • एन.एच.ए.आई. पैटर्न और हाइब्रिड एन्युटी मॉडल उच्च-गुणवत्ता वाली सड़कों और 10 वर्षों के लिए इनकी देखभाल को सुनिश्चित करेगा

आवास निर्माण और शहरी विकास मंत्री ने बताया कि इस प्रोग्राम के तहत गमाडा और नगर निगम के अधिकार क्षेत्र में आने वाली प्रमुख सड़कों और जंक्शनों को युद्ध स्तर पर अपग्रेड किया जाएगा। उन्होंने कहा कि इससे निर्विघ्न आवागमन सुनिश्चित करने के साथ-साथ ट्रैफिक से संबंधित मुद्दों को प्रभावी ढंग से निपटाया जा सकेगा। उन्होंने कहा कि शहर निवासियों और पर्यटकों के लिए सुरक्षित और आरामदायक आवागमन सुविधाएं सुनिश्चित करने के लिए खस्ताहाल सड़कों की मरम्मत की जाएगी और इन्हें अपग्रेड किया जाएगा।

स. हरदीप सिंह मुंडियां ने कहा कि सड़कों और महत्वपूर्ण जंक्शनों के सौंदर्यीकरण पर विशेष जोर दिया जाएगा। सौंदर्यीकरण के कार्यों में लैंडस्केपिंग, आधुनिक रोशनी प्रणालियों की स्थापना और हरियाली में वृद्धि शामिल होगी, जिसका उद्देश्य शहर की समग्र सुंदरता और पर्यावरण की गुणवत्ता को बेहतर बनाना है।

कर्मचारियों को बीमारियों संबंधी जागरुक करने के लिये पंजाब सिविल सचिवालय में आयुष मेडिकल कैंप आयोजित

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। समाज में बीमारियों की रोकथाम के उद्देश्य से आयुर्वेदिक विभाग द्वारा पंजाब सिविल सचिवालय, चंडीगढ़ में आयुर्वेदिक आहार और योग पर एक आयुष मेडिकल कैंप लगाया गया।

इस संबंध में जानकारी देते हुए स्वास्थ्य विभाग के एक सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि प्रमुख सचिव स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण श्री कुमार राहुल, आईएएस इस समारोह के मुख्य अतिथि थे। इसके अलावा इस अवसर पर सचिव पर्सोनल श्रीमती गुरप्रीत कौर सप्रा आईएएस, सचिव आम प्रबंधकी विभाग श्रीमती गौरी पराशर जोशी आईएएस, विशेष सचिव पर्सोनल स. उपकार सिंह आईएएस, अतिरिक्त सचिव पर्सोनल श्री गौतम जैन आईएएस, संयुक्त सचिव आम प्रबंधकी विभाग श्री तेजदीप सिंह सैणी, निदेशक आयुर्वेद डॉ. रमन खन्ना, रजिस्ट्रार डॉ. संजीव गोयल और जिला आयुर्वेदिक यूनानी अधिकारी मोहाली डॉ. ज्योति बब्बर मौजूद थे।

उन्होंने बताया कि कैंप इंचार्ज आयुर्वेदिक मेडिकल ऑफिसर डॉ. अमनप्रीत कौर, आयुर्वेदिक मेडिकल ऑफिसर डॉ. राजीव मेहता, आयुर्वेदिक मेडिकल ऑफिसर डॉ. सोनिया सिंगला, डिप्टी वैद श्री गुरदीप सिंह, डिप्टी वैद श्रीमती गुरप्रीत कौर, योगा इंस्ट्रक्टर श्रीमती जसवीर कौर, श्रीमती इंदु बाला, एचएमओ श्री राजेश कुमार और डॉ. विनोद कुमार, एचएमओ डॉ. युविका, फार्मासिस्ट श्रीमती कविता और गुलशन कुमार ने कर्मचारियों को स्वास्थ्य संबंधी मुफ्त सलाह और दवाइयां प्रदान कीं। इस मौके पर कर्मचारियों को जीवनशैली से संबंधित बीमारियों से बचाव के बारे में भी जागरूक किया गया।

इस अवसर पर कर्मचारियों को फास्ट फूड और स्ट्रीट फूड के सेवन से शरीर के महत्वपूर्ण अंगों पर पड़ने वाले बुरे प्रभावों के बारे में जागरूक किया गया। कर्मचारियों को मुफ्त आयुर्वेदिक और होमियोपैथिक दवाइयां वितरित की गईं।

इस मौके पर खांसी, ब्लड प्रेशर, शुगर, त्वचा रोग, जोड़ों के रोग, स्त्री रोग, हार्मोनल असंतुलन से संबंधित रोग, मानसिक रोग, लंबे समय की बीमारियों के लिए मुफ्त सलाह और दवाइयां दी गईं। इस कैंप में आयुर्वेदिक डॉक्टरों द्वारा 405 मरीजों का चेकअप किया गया और 350 मरीजों को मुफ्त दवाइयां दी गईं।

बहादुरी और बलिदान की विरासत का सम्मान: 15 सरकारी स्कूलों का नाम स्वतंत्रता सेनानियों और शहीदों के नाम पर रखा गया: हरजोत सिंह बैंस

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। पंजाब के शिक्षा मंत्री स हरजोत सिंह बैंस ने बताया कि देश के महान नायकों की विरासत के सम्मान में राज्य भर के 15 सरकारी स्कूलों के नाम स्वतंत्रता सेनानियों और शहीदों के नाम पर रखने का निर्णय लिया गया है। इस कदम का उद्देश्य राज्य की शिक्षा प्रणाली में साहस, बलिदान और देशभक्ति के मूल्यों का संचार करना है।

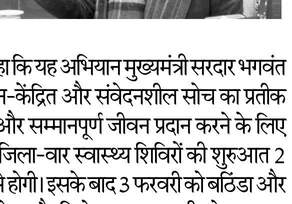
स हरजोत सिंह बैंस ने कहा, "हमारे स्वतंत्रता सेनानियों और शहीदों के नाम पर सरकारी स्कूलों के नाम रखकर हम यह सुनिश्चित कर रहे हैं कि उनके बलिदान और अमूल्य योगदान विद्यार्थियों की रोज़मर्रा की शिक्षा का अभिन्न हिस्सा बनें।"

उन्होंने बताया कि उन्होंने स्कूल शिक्षा विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि इन महान विभूतियों के जीवन और योगदान को उनकी तस्वीरों सहित स्कूलों में प्रदर्शित किया जाए, ताकि विद्यार्थियों को मूल्यों पर आधारित शिक्षा प्रदान की जा सके और उनके चरित्र को और अधिक निखार कर सशक्त बनाया जा सके। उन्होंने कहा, "स्कूलों को सक्रिय रूप से इन नायकों के जीवन और आदर्शों की जानकारी देनी चाहिए, ताकि विद्यार्थियों को प्रेरित कर सुदृढ़ चरित्र और दृढ़ संकल्प वाले नागरिक बनाया जा सके।"

नाम बदले गए स्कूलों के बारे में जानकारी साझा करते हुए सरदार बैंस ने बताया कि सरकारी हाई स्कूल, संधू कलां (बरनाला) का नाम बदलकर शहीद सिपाही जगदेव सिंह सरकारी हाई स्कूल संधू कलां, सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, घुगियाना (फरीदकोट) का नाम बदलकर शहीद नायक सुरजीत सिंह सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, सरकारी हाई स्कूल, फतेहपुर (मानसा) का नाम बदलकर स्वतंत्रता सेनानी सरदार मघ्घर सिंह सरकारी हाई स्कूल फतेहपुर, तथा सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, दलेल सिंह वाला का नाम बदलकर कॉमरेड धर्म सिंह फक्कर सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, दलेल सिंह वाला रखा गया है।

"हमारे बुज़ुर्ग, हमारा मान" राज्य-स्तरीय अभियान की शुरुआत; 18 फरवरी तक सभी जिलों में स्वास्थ्य शिविर: डॉ. बलजीत कौर

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। पंजाब सरकार द्वारा बुज़ुर्गों की भलाई के लिए शुरू की गई फ्लैगशिप अभियान "हमारे बुज़ुर्ग, हमारा मान" का राज्य-स्तरीय कार्यक्रम जारी कर दिया गया है। इस अभियान के तहत 18 फरवरी 2026 तक राज्य के सभी जिलों में विशेष स्वास्थ्य जांच शिविर लगाए जाएंगे। अभियान की औपचारिक शुरुआत 16 जनवरी को मोहाली में की गई थी, जिसका उद्देश्य बुज़ुर्गों को सुलभ स्वास्थ्य सुविधाएं, सामाजिक सुरक्षा और सम्मान प्रदान करना है।



यह जानकारी देते हुए सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास मंत्री डॉ. बलजीत कौर ने बताया कि स्टेट एक्शन प्लान फॉर सीनियर सिटीज़न के तहत वित्तीय वर्ष 2025–26 के दौरान 7.86 करोड़ रुपये खर्च कर बुज़ुर्गों के लिए व्यापक स्वास्थ्य सेवाएं, जागरूकता और आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध करवाई जाएंगी। डॉ. बलजीत कौर ने कहा कि यह अभियान मुख्यमंत्री सरदार भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार की जन-केंद्रित और संवेदनशील सोच का प्रतीक है, जिसके अंतर्गत बुज़ुर्गों को सुरक्षित, स्वस्थ और सम्मानपूर्ण जीवन प्रदान करने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि जिला-वार स्वास्थ्य शिविरों की शुरुआत 2 फरवरी को श्री मुक्तसर साहिब और फाज़िल्का से होगी। इसके बाद 3 फरवरी को बठिंडा और मानसा, 4 फरवरी को लुधियाना, 5 फरवरी को मोगा और फिरोज़पुर, 6 फरवरी को अमृतसर और तरनतारन तथा 9 फरवरी को फरीदकोट में शिविर लगाए जाएंगे। इसी प्रकार 10 फरवरी को पटियाला, 11 फरवरी को रूपनगर और फतेहगढ़ साहिब, 12 फरवरी को एस.बी.एस. नगर और होशियारपुर, 13 फरवरी को बरनाला और मालेरकोटला, 16 फरवरी को जालंधर और कपूरथला, 17 फरवरी को गुरदासपुर और पठानकोट तथा 18 फरवरी 2026 को संगरूर में बुज़ुर्गों के लिए विशेष स्वास्थ्य शिविर आयोजित किए जाएंगे।

डेराबस्सी में मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान स्वास्थ्य योजना के तहत स्वास्थ्य कार्ड बनना शुरू – विधायक कुलजीत सिंह रंधावा

विधायक ने स्वयं पंजीकरण केंद्रों का दौरा कर व्यवस्थाओं का लिया जायज़ा

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान द्वारा शुरू की गई मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान स्वास्थ्य योजना के तहत डेराबस्सी निर्वाचन क्षेत्र के डेराबस्सी, लालरू, हंडेसरा और ज़ीरकपुर क्षेत्रों में स्थित 13 विभिन्न सीएससी केंद्रों में आम नागरिकों के स्वास्थ्य योजना कार्ड बनाने की प्रक्रिया शुरू की गई। इस दौरान बड़ी संख्या में लोगों ने पहुंचकर अपने स्वास्थ्य कार्ड बनवाए और पंजाब सरकार की इस जन-हितैषी योजना से जुड़े। आज क्षेत्र में 13 स्थानों पर कैंप लगाए गए।

इस अवसर पर हलका विधायक कुलजीत सिंह रंधावा ने कहा कि "मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान स्वास्थ्य योजना पंजाब सरकार की एक ऐतिहासिक और लोक-कल्याणकारी योजना है, जिसके तहत प्रत्येक परिवार को एक वर्ष में 10 लाख रुपये तक का निःशुल्क और कैशलेस इलाज उपलब्ध कराया जा रहा है। इस योजना से लाखों परिवारों को सीधा लाभ मिल रहा है।"

उन्होंने आगे कहा कि महंगे इलाज के इस दौर में यह योजना गरीब और मध्यम वर्ग के लिए बड़ी राहत साबित हो रही है। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार का उद्देश्य है कि कोई भी नागरिक इलाज की कमी के कारण परेशान न हो और स्वास्थ्य सेवाएं हर घर तक पहुंचें।

इस प्रक्रिया के दौरान आम आदमी पार्टी के वालंटियरों ने सक्रिय भूमिका निभाई। वालंटियरों द्वारा लोगों को योजना के बारे में पूरी जानकारी दी गई तथा आवश्यक दस्तावेजों के आधार पर स्वास्थ्य कार्ड बनाने की प्रक्रिया को सुचारू रूप से पूरा करवाया गया। बुजुर्गों, महिलाओं और जरूरतमंद परिवारों ने बड़ी संख्या में इस सुविधा का लाभ उठाया।

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान स्वास्थ्य योजना के तहत जिला एस.ए.एस. नगर (मोहाली) के कई प्रमुख सरकारी एवं निजी अस्पताल सूचीबद्ध हैं, जिनमें जे.पी. आई अस्पताल, ग्रेशियन सुपर स्पेशलिटी अस्पताल, कौशल अस्पताल खरड़, अमर अस्पताल, कंबोज मल्टी स्पेशलिटी अस्पताल खरड़, इंडस इंटरनेशनल अस्पताल, एमकेयर अस्पताल, इंडस सुपर स्पेशलिटी अस्पताल, श्री सुखमनी मल्टी स्पेशलिटी अस्पताल डेराबस्सी, भगाली अस्पताल, इंडस अस्पताल, श्री गुरु हरकृष्ण साहिब चैरिटेबल आई अस्पताल ट्रस्ट सोहाना, चौधरी अस्पताल, जे.पी. अस्पताल, एस हार्ट एंड वैस्कुलर इंस्टीट्यूट, चीमा मेडिकल कॉम्प्लेक्स, एडिसन अस्पताल तथा माई अस्पताल शामिल हैं।

संपादकीय

टी20 विश्व कप में उतरने को तैयार खिलाड़ी, कुछ ताकतें बांग्लादेश को अकेला कर रही?

बांग्लादेश की ओर से नाहक ही सुरक्षा चिंताओं का हवाला देकर भारत में होने वाले टी20 विश्व कप 2026 में भाग न लेने के फैसले को खेल भावना के विपरीत माना जा रहा है। खेल भावना शांति, एकता और आपसी सम्मान का प्रतीक है, जो मतभेदों को भुलाकर विभिन्न देशों, उनके खिलाड़ियों और लोगों को भौगोलिक सीमा के दायरे से इतर एक साथ लाती है। ऐसे में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर यह सवाल भी चर्चा का विषय बन गया है कि बांग्लादेश का निर्णय क्या वास्तव में सुरक्षा चिंताओं का नतीजा है, या फिर मौजूदा भू-राजनीतिक परिस्थितियों में अपनी सियासी कुंठा को छिपाने की रणनीति।दरअसल, भारत और खुद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आइसीसी) बांग्लादेश के असुरक्षा संबंधी दावों को खारिज कर चुके हैं। इसके बावजूद अपनी जिद पर अड़े रहने का नुकसान आखिरकार बांग्लादेश को ही झेलना पड़ेगा, न केवल आर्थिक तौर पर, बल्कि अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में साख गिरने के रूप में भी।खेल के जानकारों का मानना है कि इस मामले में बात इतनी बिगड़ती ही नहीं, अगर शुरू से ही खेल को खेल भावना से जोड़कर देखा जाता। पिछले दो हफ्तों में आइसीसी और बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड ने कई बार बातचीत की, पर गतिरोध बना रहा। बांग्लादेश सरकार और बोर्ड, दोनों भारत में न खेलने की बात पर अड़े रहे। जबकि, खिलाड़ियों की सुरक्षा का जो मसला उठाया गया है, उसके पीछे मंशा कुछ और ही प्रतीत होती है।माना जा रहा है कि असल में यह फैसला खेल की जमीन पर नहीं, बल्कि भारत और बांग्लादेश के बीच मौजूदा भू-राजनीतिक तनाव की बुनियाद पर लिया गया है, जो खेल भावना के खिलाफ है। यह बात छिपी नहीं है कि बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड लंबे समय से आर्थिक परेशानियों से जूझ रहा है और टी20 विश्व कप में भाग न लेने से उसकी दिक्कतें और बढ़ेंगी। हालांकि इस विवाद के बीच बांग्लादेश के कुछ खिलाड़ियों के बयानों से ऐसे संकेत मिले हैं कि वे भारत में खेलने के इच्छुक हैं। इससे स्पष्ट है कि खेल भावना पर सियासत का रंग चढ़ाया जा रहा है, मगर इसका खमियाजा बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड को ही भुगतना पड़ेगा।

दरअसल, जल संकट अब 'वाटर स्ट्रेस' से आगे बढ़कर 'ग्लोबल वाटर बैंक्रप्सी' यानी दुनिया जल के वैश्विक दिवालियेपन की ओर बढ़ रही है। स्थिति यह है कि जल स्रोतों का दोहन इतनी तीव्रता से हो रहा है कि उनकी प्राकृतिक भरपाई असंभव होती जा रही है। भूजल स्तर निरंतर गिर रहा है, नदियां सूख रही हैं और तालाब अतिक्रमण की भेंट चढ़ रहे हैं। यह संकट केवल पर्यावरणीय नहीं, बल्कि सामाजिक, आर्थिक और नैतिक संकट भी है। जल संकट का सीधा प्रभाव अर्थव्यवस्था पर पड़ रहा है। कृषि, उद्योग और ऊर्जा-तीनों ही क्षेत्र पानी पर निर्भर हैं। जब खेतों को पानी नहीं मिलता, उद्योग ठप होते हैं और बिजली उत्पादन प्रभावित होता है, तो देश की जीडीपी में 6 प्रतिशत तक की कमी का खतरा उत्पन्न हो जाता है।

दुनिया जल के वैश्विक दिवालियापन की ओर बढ़ रही

(ललित गर्ग)

दरअसल, जल संकट अब 'वाटर स्ट्रेस' से आगे बढ़कर 'ग्लोबल वाटर बैंक्रप्सी' यानी दुनिया जल के वैश्विक दिवालियेपन की ओर बढ़ रही है। स्थिति यह है कि जल स्रोतों का दोहन इतनी तीव्रता से हो रहा है कि उनकी प्राकृतिक भरपाई असंभव होती जा रही है। भूजल स्तर निरंतर गिर रहा है, नदियां सूख रही हैं और तालाब अतिक्रमण की भेंट चढ़ रहे हैं।

'जल है तो जीवन है'-यह पंक्ति कोई नारा भर नहीं, बल्कि मानव सभ्यता का शाश्वत सत्य है। बिना जल के जीवन की कल्पना भी संभव नहीं। किंतु विडंबना यह है कि जिस जल को हम जीवन का आधार मानते हैं, वही आज सबसे अधिक संकटग्रस्त संसाधन बन चुका है। देश-दुनिया में जल संकट के हालात विकराल हो चुके हैं और यह संकट अब केवल प्राकृतिक नहीं, बल्कि मानवीय लापरवाही, भ्रष्टाचार और मूल्यहीन शासन का भी परिणाम बनता जा रहा है। विश्व स्तर पर लगभग 25 देश अत्यधिक जल तनाव से जूझ रहे हैं। चार अरब से अधिक लोग वर्ष में कम से कम एक माह पानी की गंभीर कमी का सामना करते हैं। मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका और दक्षिण एशिया जैसे क्षेत्र इस संकट की अग्रिम पंक्ति में खड़े हैं। भारत भी इससे अछूता नहीं है। यहां 60 करोड़ से अधिक लोग उच्च जल तनाव वाले क्षेत्रों में रहते हैं। राजस्थान, महाराष्ट्र, पंजाब, हरियाणा और तमिलनाडु जैसे राज्य सबसे अधिक प्रभावित हैं, जबकि चेन्नई, बेंगलूरु और दिल्ली जैसे महानगरों में पानी की कमी रोजमर्रा की समस्या बन चुकी है।

दरअसल, जल संकट अब 'वाटर स्ट्रेस' से आगे बढ़कर 'ग्लोबल वाटर बैंक्रप्सी' यानी दुनिया जल के वैश्विक दिवालियेपन की ओर बढ़ रही है। स्थिति यह है कि जल स्रोतों का दोहन इतनी तीव्रता से हो रहा है कि उनकी प्राकृतिक भरपाई असंभव होती जा रही है। भूजल स्तर निरंतर गिर रहा है, नदियां सूख रही हैं और तालाब अतिक्रमण की भेंट चढ़ रहे हैं। यह संकट केवल पर्यावरणीय नहीं, बल्कि सामाजिक, आर्थिक और नैतिक संकट भी है। जल संकट का सीधा प्रभाव अर्थव्यवस्था पर पड़ रहा है। कृषि, उद्योग और ऊर्जा-तीनों ही क्षेत्र पानी पर निर्भर हैं। जब खेतों को पानी नहीं मिलता, उद्योग ठप होते हैं और बिजली उत्पादन प्रभावित होता है, तो देश की जीडीपी में 6 प्रतिशत तक

की कमी का खतरा उत्पन्न हो जाता है। आमजन के लिए यह संकट जीवन और मृत्यु के बीच का अंतर बन जाता है। जहां पानी पर्याप्त है, वहां बर्बादी हो रही है और जहां पानी की सबसे अधिक आवश्यकता है, वहां लोग बूंद-बूंद को तरस रहे हैं।

भारत सरकार ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में जल संरक्षण को राष्ट्रीय प्राथमिकता का विषय बनाया है। जल जीवन मिशन, अटल भूजल योजना और प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना जैसे कार्यक्रम इसी दिशा में ऐतिहासिक पहल हैं। जल जीवन मिशन का लक्ष्य हर घर तक नल से जल पहुंचाना है, ताकि स्वच्छ और सुरक्षित पेयजल सुनिश्चित किया जा सके। अटल भूजल योजना भूजल के सतत प्रबंधन और सामुदायिक सहभागिता पर केंद्रित है। प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना हर खेत को पानी के संकल्प को साकार करने का प्रयास है। इसके साथ ही जल शक्ति अभियान के तहत वर्षा जल संचयन, जल संरक्षण और जनभागीदारी पर विशेष जोर दिया गया। इन योजनाओं ने निश्चित रूप से जल संरक्षण के प्रति राष्ट्रीय चेतना को जाग्रत किया है। कई क्षेत्रों में वर्षा जल संचयन संरचनाएं बनी हैं, ड्रिप और स्प्रिंकलर सिंचाई को बढ़ावा मिला है और भूजल पुनर्भरण के प्रयास हुए हैं। लेकिन इस सकारात्मक तस्वीर के पीछे एक कड़वी सच्चाई भी छिपी है- प्रशासनिक भ्रष्टाचार। यही वह दीमक है जो इन योजनाओं की उपयोगिता और प्रासंगिकता को नष्ट कर रही है, उन्हें मूल्यहीन बना रही है।

जल संकट से जुड़ी योजनाओं में भ्रष्टाचार कई रूपों में दिखाई देता है-घटिया निर्माण, फर्जी आंकड़े, अधूरी परियोजनाएं, कमीशनखोरी और जवाबदेही का अभाव। कहीं कागजों में ही वर्षा जल संचयन संरचनाएं बन जाती हैं, तो कहीं पाइपलाइन बिछाने में घटिया सामग्री का उपयोग होता है। कई स्थानों पर योजनाओं का लाभ वास्तविक जरूरतमंदों तक पहुंच ही नहीं पाता। परिणाम यह होता है कि करोड़ों रुपये खर्च हो जाते हैं, लेकिन न पानी मिलता है और न संकट कम होता है। भ्रष्टाचार केवल धन की बर्बादी नहीं करता, वह भविष्य की पीढ़ियों का अधिकार भी छीन लेता है। इन जटिल होती जल संकट स्थितियों के प्रति नहीं चेते तो आने वाली पीढ़ियों को बूंद-बूंद के लिये तरसना पडेगा। जल जैसे जीवनदायी संसाधन के साथ किया गया भ्रष्टाचार वास्तव में मानवता के साथ अपराध है। जब जल संरक्षण की योजनाएं कागजों में सिमट जाती हैं, तब जल संकट और भी गहरा हो जाता है। यही कारण है कि आज योजनाएं तो हैं, नीतियां भी हैं, लेकिन परिणाम अपेक्षित नहीं हैं। इसके साथ ही जलवायु परिवर्तन, अतिदोहन, अनियंत्रित शहरीकरण और खराब प्रबंधन इस संकट को और बढ़ा रहे हैं। नदियों के प्राकृतिक प्रवाह को रोका गया, तालाब पाट दिए गए और जंगलों का विनाश किया गया। परिणामस्वरूप वर्षा का पैटर्न बदल गया और जल स्रोत सूखते चले गए। यह स्पष्ट है कि केवल सरकारी योजनाओं से ही समाधान संभव नहीं, जब तक समाज स्वयं जिम्मेदारी न ले।

दुनिया के अन्य देशों से हमें बहुत कुछ सीखने की आवश्यकता है। इजराइल में ड्रिप इरिगेशन और डिसेलिनेशन तकनीक से 90 प्रतिशत तक पानी का पुनर्चक्रण किया जा रहा है। ऑस्ट्रेलिया में वाटर ट्रेडिंग के माध्यम से जल संसाधनों का न्यायसंगत वितरण सुनिश्चित किया गया है। अमेरिका में अपशिष्ट जल का पुनः उपयोग और यूरोप में स्मार्ट वाटर मैनेजमेंट सिस्टम जल संकट से निपटने के प्रभावी उपाय बने हैं। भारत में भी राजस्थान जैसे राज्यों में जोहड़, खादिन और बावड़ियों जैसे पारंपरिक जल संरचनाएं आज भी प्रेरणा का स्रोत हैं। समाधान का रास्ता स्पष्ट है-कठोर नीतियां, पारदर्शी प्रशासन और जनभागीदारी। जल संरक्षण से जुड़ी योजनाओं में भ्रष्टाचार के प्रति 'जीरो टॉलरेंस' नीति अपनानी होगी। तकनीक का उपयोग कर निगरानी और सामाजिक ऑडिट को अनिवार्य बनाना होगा। आमजन को भी जागरूक होना पड़ेगा कि वर्षा जल संचयन, जल की बचत, ड्रिप सिंचाई और अपशिष्ट जल का पुनः उपयोग केवल विकल्प नहीं, बल्कि आवश्यकता हैं।

भारत में विश्व की कुल आबादी का लगभग 18 प्रतिशत हिस्सा निवास करता है, जबकि देश में पीने योग्य जल संसाधनों का मात्र 4 प्रतिशत भाग ही उपलब्ध है।

भारतीय राजनीति के वे चेहरे, जिनकी विमान हादसों में थम गई जिंदगी

गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री और बीजेपी के वरिष्ठ नेता विजय रुपाणी 12 जून 2025 को अहमदाबाद से एयर इंडिया के विमान पर सवार होकर अपने परिवार से मिलने लंदन जा रहे थे, लेकिन उनका विमान उड़ान भरते ही क्रैश हो गया। हादसे में विमान सवार दो सौ से ज्यादा लोगों की मौतें हुई थीं।

(संजय दुबे)

भारतीय राजनीति में खतरा सिर्फ सड़क या मंच तक सीमित नहीं रहा, कई बार आसमान में भी नेताओं की जान पर बन आई। चुनावी दौरे, अचानक यात्राएं और समय की कमी के कारण नेताओं को हवाई सफर करना पड़ा। लेकिन कुछ सफर ऐसे रहे, जो मंजिल तक पहुंचने से पहले ही खत्म हो गए। विमान और हेलीकॉप्टर हादसों में जान गंवाने वाले नेताओं की ये घटनाएं बताती हैं कि सत्ता के साथ जोखिम भी हमेशा जुड़ा रहता है।

विजय रुपाणी– उड़ान भरते ही हुआ हादसा– गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री और बीजेपी के वरिष्ठ नेता विजय रुपाणी 12 जून 2025 को अहमदाबाद से एयर इंडिया के विमान पर सवार होकर अपने परिवार से मिलने लंदन जा रहे थे, लेकिन उनका विमान उड़ान भरते ही क्रैश हो गया। हादसे में विमान सवार दो सौ से ज्यादा लोगों की मौतें हुई थीं।

दोरजी खांडू– अचानक लापता हुआ विमान– अरुणाचल प्रदेश के तत्कालीन मुख्यमंत्री दोरजी खांडू का निधन साल 2011 में एक विमान हादसे में हुआ था। उस समय उनकी उम्र 56 वर्ष थी। वे तवांग से राजधानी ईटानगर की ओर यात्रा कर रहे थे, तभी उनका विमान अचानक लापता हो गया। बाद में पता चला कि हादसे में उनकी जान चली गई। उन्होंने वर्ष 2007 से लेकर अप्रैल 2011 तक अरुणाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री के रूप में जिम्मेदारी निभाई।

वाई.एस. राजशेखर रेड्डी– जंगल, कोहरा और टूटा हेलीकॉप्टर– 2 सितंबर 2009 को आंध्र प्रदेश के तत्कालीन मुख्यमंत्री वाई.एस. राजशेखर रेड्डी नियमित दौरे पर निकले थे। उनका बेल-430 हेलीकॉप्टर खराब मौसम से जूझता हुआ नल्लामाला के घने जंगलों के ऊपर उड़ रहा था। अचानक संपर्क टूटा और बाद में मलबा पहाड़ियों के बीच मिला। यह हादसा सिर्फ एक मुख्यमंत्री की मृत्यु नहीं था, बल्कि राज्य की राजनीति में एक युग के अंत जैसा साबित हुआ।

जीएमसी बालयोगी– सत्ता के शिखर से हादसे की खाई तक– लोकसभा अध्यक्ष जीएमसी बालयोगी का नाम भारतीय संसदीय इतिहास में सम्मान से लिया जाता है। 3 मार्च 2002 को

आंध्र प्रदेश में उनका हेलीकॉप्टर एक नियमित यात्रा पर था। भीमावरम से उड़ान भरने के बाद तकनीकी कारणों और परिस्थितियों के चलते चॉपर कृष्णा जिले के कैकलूर क्षेत्र में नियंत्रण खो बैठा और एक तालाब में जा गिरा। यह हादसा सिर्फ एक जान का नुकसान नहीं था, बल्कि संसद की गरिमा से जुड़ी एक बड़ी क्षति भी थी।

माधवराव सिंधिया– खराब मौसम और टूटा सपना– 30 सितंबर 2001 की सुबह कांग्रेस के दिग्गज नेता माधवराव सिंधिया एक राजनीतिक कार्यक्रम के लिए उड़ान पर थे। खुद नागरिक उड्डयन मंत्री रह चुके सिंधिया जिस निजी छोटे विमान में सवार थे, वह उत्तर प्रदेश के मैनपुरी क्षेत्र के पास मौसम की मार का शिकार हो गया। घने बादल और सीमित दृश्यता ने उड़ान को जानलेवा बना दिया। विमान दुर्घटनाग्रस्त हुआ और देश ने एक ऐसा नेता खो दिया, जो आधुनिक सोच और राजघराने की विरासत - दोनों का प्रतिनिधि था।

संजय गांधी– जुनून जो जान ले बैठा– 23 जून 1980 का दिन भारतीय राजनीति के सबसे चौंकाने वाले हादसों में दर्ज है। प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के पुत्र संजय गांधी को उड़ान का शौक था। दिल्ली के सफदरजंग एयरपोर्ट के पास, एक हल्के विमान में हवाई करतब दिखाते समय संतुलन बिगड़ा। कुछ ही पलों में विमान जमीन से टकरा गया। युवा, प्रभावशाली और विवादों से घिरे संजय गांधी की मौत ने देश को हिला दिया और सत्ता के गलियारों में गहरा सन्नाटा भर दिया।

बलवंतराय मेहता– विमान हादसे में जान गंवाने वाले पहले बड़े राजनेता– गुजरात के ही एक अन्य पूर्व सीएम बलवंतराय मेहता का भी निधन विमान में हुआ था। उन्होंने 1963 से 1965 के बीच गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में अहम भूमिका निभाई। भारत-पाक युद्ध के दौर में वे कच्छ के रण में हालात का जायजा लेने के लिए हवाई यात्रा पर निकले थे। उसी दौरान उनके विमान को पाकिस्तान की ओर से निशाना बनाया गया और वह दुर्घटनाग्रस्त हो गया। इस हादसे में बलवंतराय मेहता के साथ उनकी पत्नी, तीन सहयोगी, एक पत्रकार और विमान के दो क्रू सदस्य भी अपनी जान गंवा बैठे। वह देश के पहले ऐसे बड़े राजनेता थे, जिनकी मौत विमान दुर्घटना में हुई थी।

हर हादसा एक चेतावनी– इन दुर्घटनाओं ने बार-बार यह सवाल खड़ा किया कि वीआईपी उड़ानों की सुरक्षा कितनी पुख्ता है। मौसम की अनदेखी, तकनीकी सीमाएं और समय का दबाव - ये तीनों मिलकर कई बार जानलेवा साबित हुए।

वर्ग पहेली 5988

1	2		3	4		■	5
6		■	7		■	8	
	■	9			■	10	
11	12	■	■	■	13		
14		15	16	■		■	
■	17			■	18		
19	■	■	20	21	■	■	
22		■	23				

संकेतः बाएं से दाएं

1. 4 जून 1959 को रिलायंस समूह के अध्यक्ष और इस प्रसिद्ध व्यवसायी का जन्म हुआ था (6)
6. मुस्लिम रीति से निकाह करवाने वाला, मुसिफ, न्यायकर्ता (2)
7. पंजाबी में बात को यह कहते है (2)
8. संसार, दुनिया, जगत (4)
9. औषधि का बना लड्डू (2)
10. उपस्थित करना, ले आना (2)
11. वह तारा जो सूर्य की परिक्रमा करता हो, सौरमंडल के पिंड (2)
13. हलफ, कसम, सौगंध (3)
14. गले में पहनने का हार (4)
17. नलाकार, अस्थि, कंबु (3)
18. इस वृक्ष के छोटे-छोटे फलों से मदिरा निर्माण भी होता है (3)
20. मद्यकुंभ, इनामल (2)
22. फोटो, चित्र, फोटोग्राफ (3)
23. अभिप्राय, प्रयोजन (4)

ऊपर से नीचे

1. दुर्भिक्षग्रस्त, जिस क्षेत्र में अकाल पड़ा हो (5)
2. मेरा या मेरी, वैयक्तिक, आत्मीय (2)
3. रामायण के अनुसार बालि का पुत्र जो राम की सेना में था (3)
4. छोटा बच्चा, मास्टर सूरज, जयमाला जरूश्रीटी, जगदीप आदि अभिनीत और आदर्श द्वारा निर्देशित फिल्म (1969) (3)
5. प्रसिद्ध भारतीय शतरंज खिलाड़ी जिसमें 5 बार विश्व शतरंज प्रतियोगिता जीती है (8)
8. आर्तनाद, रूदन, करूण क्रंदन (3)
12. गुणनकर्म, गड़ाई, वध (3)
15. स्थिति, दशा, अवस्था (2)
16. दस्तावेज, लिखित, कलमबंदी, तहरीरी, लिपिबद्ध (3)
19. देवमूर्ति, मंदिर मूर्ति (2)
21. ख्याति, प्रसिद्धि, शोहरत (2)

वर्ग पहेली 5987 का हल

इं	दौ	र	■	सु	क	रा	त
का	ल	म	■	ख	र	ह	रा
र	त	■	■	दा	दा	■	श
■	■	स	हा	य	ता	■	ना
■	अ	द	र	क	■	सो	■
बि	स	र	ना	■	त	मा	म
■	बा	■	■	मा	त	लि	■
■	ब	ह	री	न	■	या	दें

हाइपरटेंशन क्या 'टेंशन' की बीमारी है? इससे कैसे बचाव करें?

(अभिलाष श्रीवास्तव)

हाइपरटेंशन का नाम सुनते ही क्या आपके मन में भी सवाल आता है कि कहीं ये टेंशन की बीमारी तो नहीं है? जैसा कि नाम से ही स्पष्ट होता है- हापर और टेंशन तो क्या ये बहुत ज्यादा टेंशन लेने की समस्या है? स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, हाइपरटेंशन टेंशन की नहीं बल्कि हाई ब्लड प्रेशर की समस्या को कहा जाता है। हाई ब्लड प्रेशर को मेडिकल की भाषा में हाइपरटेंशन कहते हैं जो 'साइलेंट किलर' बीमारी है। शुरुआती दौर में इसके कोई खास लक्षण नहीं दिखते। व्यक्ति खुद को सामान्य महसूस करता है, लेकिन अंदर ही अंदर बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर शरीर के तमाम अंगों जैसे हृदय, मस्तिष्क, किडनी और तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचाता रहता है।

हाई ब्लड प्रेशर को हाइपरटेंशन क्यों कहते हैं?

हाइपरटेंशन शब्द हाइपर और प्रेशर दो शब्दों से मिलकर बना है। ये शब्द ग्रीक मूल से लिया गया है जिसमें हाइपर शब्द का मतलब ऊपर या अत्यधिक होता है जबकि टेंशन का अर्थ है रक्त वाहिकाओं में दबाव होता है। जिसका शाब्दिक अर्थ होता है रक्त वाहिकाओं पर पड़ने वाला अत्यधिक दबाव।

यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें धमनियों की दीवारों पर रक्त का दबाव लगातार बहुत अधिक होता है, जिससे हृदय को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। अगर ये समस्या लगातार बनी रहती है तो इसके कारण समय के साथ धमनियों को नुकसान पहुंच सकता है।

हाइपरटेंशन की दिक्कत आखिर होती क्यों है?

सामान्य तौर पर स्वस्थ व्यक्ति का ब्लड प्रेशर करीब 120/80 एमएम एचजी माना जाता है, लेकिन जब यह लंबे समय तक 140/90 एमएमएचजी या उससे अधिक बना रहे, तो इसे हाइपरटेंशन कहते हैं। हाइपरटेंशन होने के कई कारण हो सकते हैं। ज्यादा नमक का सेवन, तला-भुना और प्रोसेस्ड फूड, शारीरिक गतिविधियों में कमी, मोटापा, धूम्रपान और शराब की आदत इस समस्या को बढ़ाने वाली मानी जाती है।

इसके अलावा लगातार मानसिक तनाव, नींद की कमी और भागदौड़ भरी जिंदगी भी ब्लड प्रेशर को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाती है।

कुछ लोगों में यह समस्या आनुवंशिक भी हो सकती है, यानी अगर परिवार में पहले से हाई ब्लड प्रेशर रहा है तो आपमें भी जोखिम बढ़ जाता है।

क्या है हाइपरटेंशन की पहचान?

हाइपरटेंशन यानी हाई ब्लड प्रेशर के लक्षण आमतौर पर शुरुआत में बहुत स्पष्ट नजर नहीं आते हैं। रक्त वाहिकाओं पर बढ़ रहे खून के दबाव के कारण समय के साथ आपको सिरदर्द, चक्कर आने, धुंधला दिखने, सीने में भारीपन, सांस फूलने और थकान जैसी समस्या महसूस हो सकती है। कई बार ये लक्षण नजरअंदाज कर दिए जाते हैं, जो आगे चलकर गंभीर रूप ले सकते हैं।

इसे कैसे कंट्रोल किया जाए?

हाइपरटेंशन के लक्षणों की अगर समय रहते पहचान कर ली जाए तो इसे कंट्रोल किया जा सकता है। नियमित रूप से ब्लड प्रेशर की जांच, संतुलित और कम नमक वाला आहार ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखने के लिए सबसे जरूरी माना जाता है।

आज का राशिफल

मेष

आज दिन उत्तम राजयोग का सृजन कर रहा है। आपकी राज्य-मान-प्रतिष्ठा की वृद्धि होगी। हो सकता है कुछ आकस्मिक लाभ भी हो जाए। सायंकाल से लेकर रात्रि तक शुभ व धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। सत्कर्म में खर्चा हो सकता है ।आपके पराक्रम और साहस से लाभ के बड़े अवसर प्राप्त होंगे।

वृष

आज आप अपने किए कार्यों की प्रशंसा से फूले नहीं समाएंगे। रात्रि का समय किसी सामाजिक समारोह में सम्मिलित होने का है ।बड़े बाई के सहयोग से किसी रुके हुए कार्य में आपको सफलता मिल सकती है। सामाजिक क्षेत्र में भी मान-सम्मान मिलेगा और प्रतिष्ठा पढ़ेगी। कार्यक्षेत्र में अधिकारी वर्ग के लोगों से तालमेल का आपको लाभ होगा।

मिथुन

आज शत्रु पक्ष की कुचेष्टाएं आपको परेशान करेंगी। आप अपनी कार्यकुशलता से समस्या का समाधान निकालने का प्रयास करें ।कल के दिन आपको राजनीतिक और सामाजिक संपर्क से फायदा भी मिलेगी। अगर करियर में बदलाव की सोच रहे हैं तो आपको जल्द कोई मौका मिल सकता है।

कर्क

चार पांच माह पूर्व खोई मूल्यवान वस्तु अकस्मात् मिल जाएगी। सायं से लेकर रात्रि तक सक्रिय राजनीति में बिजी रहेंगे ।आपके लिए आज सितारे बताते हैं कि किसी पर भी आंख मूंदकर भरोसा करने से बचें नहीं तो लोग मित्र बनकर आपको नुकसान भी पहुंचा सकता हें। सेहत के मामले में आज आपको आंखों का ध्यान रखना चाहिए।

सिंह

आज दिन भर प्रतिद्वंद्वियों के लिए सिरदर्द बने रहेंगे। कारोबार में अकस्मात् आशा से अधिक लाभ व प्रगति होने से खोया हुआ विश्वास पुन: प्राप्त होगा। संतान पक्ष से भी अपेक्षित समाचार मिलेगा। कोई पारिवारिक व्यक्ति आपके पेट में घुसने का प्रयास करेगा उससे सावधान रहें और अपनी प्रगति का रहस्य उसे न बताएं।

कन्या

आज काफी दिनों से जो असमंजस बना हुआ है, अब उसका अंत होगा और मायूसी भी समाप्त हो जाएगी। जिस वजह से आप के सभी कार्य अभी तक नहीं बन रहे थे आज वह रुकावट हट जाएगी और आपके रचनात्मक कार्यों में गति आएगी। ज्ञान विज्ञान कला और लेखन कार्य में आपकी दक्षता रंग लाएगी।

तुला

वैसे तो आप इस प्रकार के काम करते रहते हो जो दूसरों के लिए जोखिम भरे होते हैं। लेकिन यह सब आपके परिजनों के लिए आम बात है और आपके कार्य क्षेत्र के रिस्क से उनका कोई लेना देना भी नहीं है। नया वाहन आने से हर्ष रहेगा। नौकरी में बदलाव के लिए प्रयास करने वाले जातकों को आज कुछ सकारात्मक खबर मिल सकती है। आज का दिन आपकी लव लाइफ के मामले में भी अनुकूल रहेगा।

वृश्चिक

आज आपका घरेलू और व्यावसायिक वातावरण काफी अस्त-व्यस्त रहेगा। कई प्रकार के विवाद और झंझट आपके सामने आ सकते हैं। सायंकाल तक आप अपना कुछ समय लगाकर अपने कार्य कौशल से अपनी मुसीबतें कम कर पायेंगे। रात्रि का समय किसी सामाजिक या राजनीतिक कार्यक्रम में व्यतीत होगा।

धनु

आज आप जिस प्रकार प्रतियोगिता या परीक्षा को आप उत्तीर्ण कर लेना चाहते हैं, उसका निदान आज करना है। क्योंकि जिस तरीके से आप अपनी रणनीति को लागू कर रहे हैं, उससे लगता है कि युक्तिसंगत प्रयासों का लाभकारी परिणाम सामने आएगा। आर्थिक स्थिति में भी धीरे-धीरे सुधार होगा।

मकर

आज आपका मूड सुबह से ही अच्छा रहेगा। किसी बड़े लाभ के चक्कर में आप दिनभर भागदौड़ करने के लिए भी तत्पर रहेंगे। परिस्थितियां जब सुधरने लगती हैं तो सभी काम एक-एक कर बनने लगते हैं और व्यर्थ की जद्दोजहद तथा तनाव भी समाप्त होने लगते हैं ।लव लाइफ में आज आपको प्रेमी के साथ वक्त बिताने का मौका मिलेगा।

कुंभ

आजकल एकदम से बहुत सारे काम आपके आगे पीछे आ रहे हैं। आपके विरोधी भी कुछ एसी चाल चल रहे हैं कि आप फालतू कामों में उलझे रहे हैं। आपको अपनी पोजीशन स्पष्ट करनी है, तो फिर अपने वरिष्ट अधिकारी को इसकी जानकारी अवश्य दें। लव लाइफ में आज प्रेमी के साथ यादगार समय बिता पाएंगे।

मीन

जितना भी हो सके आज आप अपने परिवार और रोजगार को ही ठीक तरह से संभालने की चेष्टा करें। आज व्यवसाय के विस्तार के लिए पर्याप्त अवसर और अनुकूल समय है। बाहर की सुविधाएं भी आपको मिल रही हैं और आर्थिक कमी को भी इस वक्त परेशानी नहीं। अगर संतान के विवाह का प्रसंग प्रबल है तो पंडित या पुरोहित में गंभीरता पूर्वक संपर्क करें।

बजट से पहले अर्थव्यवस्था की पूरी तस्वीर

नई दिल्ली, एजेंसी। यूनियन बजट 2026 से पहले आर्थिक सर्वेक्षण पर सभी की नजर है, जो बजट का एक महत्वपूर्ण पूर्वाभास होता है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण आज, 29 जनवरी को, बजट सत्र के दौरान संसद के दोनों सदनों में इस सर्वेक्षण को पेश करेंगी। वित्त मंत्रालय के आर्थिक कार्य विभाग द्वारा तैयार इस महत्वपूर्ण दस्तावेज को मुख्य आर्थिक सलाहकार वी. अनंत नागेश्वरन प्रस्तुत करेंगे। परंपरागत रूप से इसे बजट से एक दिन पहले जारी किया जाता है, लेकिन इस बार यह 1 फरवरी को पेश होने वोल बजट से पहले आ गया है।

आर्थिक सर्वेक्षण क्या है– इकोनामिक सर्वे भारतीय अर्थव्यवस्था की स्थिति पर एक वार्षिक रिपोर्ट है। यह पिछले वित्तीय वर्ष, आगामी वर्ष, ग्रोथ इंडिकेशन, मुद्रास्फीति के पूर्वानुमान और रोजगार, व्यापार व देश के राजकोषीय स्वास्थ्य के दृष्टिकोण का डिटेल एनालिसिस और समीक्षा प्रस्तुत करता है। आर्थिक सर्वेक्षण बताता है कि पिछले एक साल में वैश्विक राजनीतिक और आर्थिक मुद्दों सहित अन्य कारकों को ध्यान में रखते हुए भारतीय अर्थव्यवस्था ने कैसा प्रदर्शन किया। पिछले सर्वेक्षण में वित्त वर्ष 2026 के लिए आर्थिक दृष्टिकोण को सतर्क बताया गया था, जिसमें भू-राजनीतिक अनिश्चितताओं और कच्चे माल की कीमतों में संभावित उतार-चढ़ाव की चुनौतियां थीं। निजी क्षेत्र के निवेश, उपभोक्ता विश्वास और ग्रामीण मांग में सुधार को प्रमुख विकास चालक माना गया था।

रोजगार के रुझान

भारत के जनसांख्यिकीय लाभांश का पूरी तरह से उपयोग करने के लिए गुणवत्तापूर्ण रोजगार का सृजन जरूरी है। आर्थिक सर्वेक्षण सरकार के उस फोकस को रेखांकित करता है, जो वैश्विक कार्यबल की मांगों को पूरा करने के लिए पुनः कौशल विकास और कौशल उन्नयन पर है। साथ ही, श्रम लचीलापन और कल्याण को बढ़ावा देकर रोजगार वृद्धि को गति देना इसका लक्ष्य है।

- **बाहरी क्षेत्र–** भारत का बाहरी क्षेत्र वैश्विक आर्थिक अनिश्चितताओं के लिए देश की तैयारियों को दर्शाता है। सरकार ने पहले ही मान लिया है कि संरक्षणवाद के अनुकूल होने और ग्लोबल सप्लाई चेन में प्रतिस्पर्धात्मकता बढ़ाने के लिए एक रणनीतिक व्यापार रोडमैप आवश्यक है। पिछले सर्वेक्षण के अनुसार, निर्यात 602.6 अरब डॉलर और आयात 682.2 अरब डॉलर तक पहुंच गया था। विदेशी पोर्टफोलियो निवेश में मिले–जुले रुझान देखे गए, हालांकि मजबूत व्यापक आर्थिक कारकों ने एफपीआई फ्लो को सकारात्मक बनाए रखा। भारत के विदेशी मुद्रा भंडार 640.3 अरब डॉलर पर पहुंच गए, जो बाहरी ऋण के 90 प्रतिशत को कवर करता है।
- **कीमतें और मुद्रास्फीति–** पिछले आर्थिक सर्वेक्षण रिपोर्ट के अनुसार, वैश्विक अर्थव्यवस्था का आकलन करने के लिए मुद्रास्फीति के रुझानों को समझना महत्वपूर्ण था। 2022 में चरम पर पहुंचने के बाद वैश्विक मुद्रास्फीति में कमी आई। भारत में, सरकार के उपायों के कारण खुदरा मुद्रास्फीति में कमी देखी गई, जबकि खाद्य कीमतों पर सप्लाई चेन और मौसम का प्रभाव रहा।

गोल्ड लोन 2 साल में हुआ दोगुना, कर्ज लेने में पुरुष आगे, चुकाने में महिलाएं

नई दिल्ली, एजेंसी। सोने की कीमतों में तेज उछाल के बीच सुरक्षित माने जाने वाले इस सेगमेंट में बैंकों और अन्य कर्जदाताओं की दिलचस्पी बढ़ने से देश में सोने के आभूषण के बदले कर्ज दो साल में करीब दोगुना होकर नवंबर 2025 तक 15.6 लाख करोड़ रुपये पर पहुंच गया। क्रिफ हाई मार्क की रिपोर्ट के मुताबिक, नवंबर 2025 तक के एक साल में सोने के बदले कर्ज (गोल्ड लोन) में 42 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई। इससे पहले नवंबर 2024 तक के वर्ष में इसमें 39 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई थी। इस वजह से नवंबर

2023 में 7.9 लाख करोड़ रुपये पर रहा कुल गोल्ड लोन पोर्टफोलियो दो साल में बढ़कर 15.6 लाख करोड़ रुपये पर पहुंच गया। रिपोर्ट के मुताबिक, सोने के बदले कर्ज को लेकर बढ़ते भरोसे के कारण खुदरा कर्ज के कुल पोर्टफोलियो में इसकी हिस्सेदारी भी बढ़ी है। नवंबर 2025 के अंत तक कुल खुदरा ऋण में गोल्ड लोन की हिस्सेदारी बढ़कर 9.7 प्रतिशत हो गई, जो एक साल पहले 8.1 प्रतिशत थी।

क्यों बढ़ा गोल्ड लोन– क्रिफ हाई मार्क ने कहा कि लोन पोर्टफोलियो में यह तेज बढ़ोतरी सोने की ऊंची कीमतों और मजबूत गारंटी की वजह से हो रही है। सोने की कीमतों में आई तेजी से कर्ज लेने वालों की पात्रता बढ़ने से कर्ज की राशि भी ज्यादा हो गई है। बाजार हिस्सेदारी के लिहाज से गोल्ड लोन में सरकारी स्वामित्व वाले बैंकों का दबदबा बना हुआ है और इस कारोबार में उनकी हिस्सेदारी करीब 60 प्रतिशत है।

ईक्लर्क्स का चौथी बार बोनस शेयर देने का ऐलान

नई दिल्ली, एजेंसी। ईक्लर्क्स सर्विसेज लिमिटेड शेयर के शेयर गुरुवार, 29 जनवरी को फोकस में हैं। कंपनी के शेयर आज शुरुआती कारोबार में ही करीबन 5 प्रतिशत तक चढ़ गए और 4624 रुपये के इंट्रा डे हाई पर पहुंच गए थे। शेयरों में इस तेजी के पीछे बोनस शेयर का ऐलान है। दरअसल, कंपनी के बोर्ड ने शेयरधारकों के लिए 1:1 के रेशियो में बोनस शेयर जारी करने को मंजूरी दे दी है। इसका

eClerx

मतलब है कि रिकॉर्ड डेट पर जिन निवेशकों के पास जितने शेयर होंगे, उन्हें उतने ही अतिरिक्त बोनस शेयर मिलेंगे। हालांकि, रिकॉर्ड डेट की घोषणा अभी नहीं की गई है। बता दें कि कंपनी के शेयर का फेस वैल्यू 10 है। बोर्ड के फैसले के 60 दिनों के भीतर बोनस शेयर शेयरधारकों के डीमैट खातों में क्रेडिट कर दिए जाएंगे। यानी 27 मार्च 2026 तक यह प्रक्रिया पूरी होने की उम्मीद है।

चौथा बोनस शेयर दे रही कंपनी– बता दें कि ईक्लर्क्स सर्विसेज लिमिटेड का चौथा बोनस इश्यू है। इससे पहले कंपनी ने सितंबर 2022 में 1:2 के रेशियो में बोनस दिया था। उससे पहले दिसंबर 2012 में 1:3 और जुलाई 2010 में 1:2 के रेशियो में बोनस शेयर जारी किए गए थे। खास बात यह है कि कंपनी बीते कुछ सालों से अपने शेयरधारकों को लगातार रिवार्ड करती आ रही है। बोनस के साथ–साथ ईक्लर्क्स ने शेयर बायबैक भी किए हैं। हाल ही में दिसंबर 2025 और उससे पहले जुलाई 2024 में कंपनी ने अपने इक्विटी शेयरों का बायबैक पूरा किया था। बता दें कि कंपनी के शेयर पिछले 6 महीनों में 22 प्रतिशत और 1 साल में करीब 45 प्रतिशत का शानदार रिटर्न दिया है।

पहली बार पेंशन को सीधे हेल्थ की जरूरतों से जोड़ने की पहल

इलाज के लिए पैसा निकालना होगा आसान

नई दिल्ली, एजेंसी। पीएफआरडीए ने एनपीएस स्वास्थ्य पेंशन योजना को एक अलग स्वास्थ्य आधारित योजना के रूप में तैयार किया है। असल में इसका मकसद यह है कि रिटायरमेंट से पहले या बाद में जब भी इलाज के लिए जरूरत पड़े, अंशधारक को कर्ज लेने, बीमा क्लेम के चक्कर या रिश्तेदारों पर निर्भर न रहना पड़े। इस योजना के जरिये वह अपने ही पेंशन फंड से इलाज का खर्च निकाल सकता है। इस योजना में कोई भी अपनी मर्जी से शामिल हो सकता है। इसकी शर्त बस इतनी है कि उसके पास पहले से एनपीएस का खाता होना चाहिए। वैसे सरकारी और निजी क्षेत्र दोनों के कर्मचारी, स्वरोजगार करने वाले लोग और रिटायरमेंट की योजना बना रहे निवेशक सब इसके दायरे में आते हैं। इसमें योगदान की राशि भी अंशधारक अपनी क्षमता के अनुसार तय कर सकता है, ठीक वैसे ही जैसे सामान्य एनपीएस में किया जाता है।

इलाज के लिए पैसा निकालना होगा आसान– इस योजना की सबसे बड़ी खासियत है इलाज खर्च के लिए आंशिक निकासी। अगर किसी को ओपीडी इलाज या अस्पताल में भर्ती होकर खर्च करना पड़ता है, तो वह अपने स्वास्थ्य पेंशन खाते से 25 प्रतिशत तक रकम निकाल सकता है।

- **गंभीर बीमारी में पूरी रकम निकालने की छूट–** अगर किसी अंशधारक को ऐसी गंभीर बीमारी हो जाती है, जिसमें इलाज का खर्च कुल फंड के 100 प्रतिशत से ज्यादा हो, तो उसे पूरा पैसा एकमुश्त निकालने की अनुमति मिलेगी यानी कैंसर, हार्ट सर्जरी या लंबे इलाज जैसी स्थितियों में रिटायरमेंट की उम्र का इंतजार नहीं करना पड़ेगा।
- **40 साल से ऊपर वालों को खास फायदा–** 40 साल से ज्यादा उम्र के वे लोग जो सरकारी सेवा में नहीं हैं, उनके लिए इस स्कीम में एक खास सुविधा रखी गई है। ऐसे अंशधारक अपने मौजूदा एनपीएस खाते से 30 प्रतिशत तक की रकम स्वास्थ्य पेंशन योजना में ट्रांसफर कर सकते हैं।
- **पैसा सीधे अस्पताल को मिलेगा–** पीएफआरडीए ने साफ किया है कि इलाज के लिए निकाली गई रकम सीधे टीपीए या अस्पताल को भुगतान के रूप में जाएगी। इससे पैसों के दुरुपयोग की संभावना कम होगी और पूरा सिस्टम ज्यादा पारदर्शी रहेगा।

रक्षा क्षेत्र- सैन्य आधुनिकीकरण पर 20 प्रतिशत खर्च बढ़ाने की उम्मीद

ऑपरेशन सिंदूर अभी खत्म नहीं हुआ

नई दिल्ली, एजेंसी। आतंकवाद के खिलाफ ऑपरेशन सिंदूर के पहले चरण की रणनीतिक सफलता के बाद सरकार इस बार सबसे एक्शन ओरिएंटेड रक्षा बजट पेश करने जा रही है। यह सिर्फ सैन्य आवंटन नहीं, बल्कि भारत की ऑफेंसिव-डिफेंस नीति का आर्थिक घोषणापत्र होगा, जो स्पष्ट करेगा कि ऑपरेशन सिंदूर अभी खत्म नहीं हुआ है और सेनाएं भविष्य की किसी भी स्ट्राइक के लिए तकनीकी रूप से पूरी तरह तैयार हैं। इसी परिप्रेक्ष्य में, रक्षा मंत्रालय ने इस बार सैन्य आधुनिकीकरण पर 20 फीसदी अधिक आवंटन का रोडमैप तैयार किया है।

रक्षा सचिव राजेश कुमार सिंह के हालिया संकेतों के अनुसार, ऑपरेशन सिंदूर के दौरान सेनाओं की कुछ तकनीकी कमियां सामने आई हैं। बजट में इन्हें दूर करने के

लिए विशेष प्रावधान होंगे।सरकार का ध्यान ऐसे जीपीएस-मुक्त ड्रोन निर्माण पर है, जो दुश्मन की जैमिंग के बावजूद सटीक प्रहार कर सकें। इलेक्ट्रॉनिक युद्ध प्रौद्योगिकी व ड्रोन-रोधी प्रणालियों के लिए मजबूत स्वदेशी ईको-सिस्टम का निर्माण प्राथमिकता होगी।

चार प्राथमिकताएं– स्वदेशी ड्रोन ईको-सिस्टमः बिना जीपीएस और जैमिंग-मुक्त ड्रोन निर्माण के लिए फंड।

एंटी-ड्रोन तकनीकः सीमाओं पर स्मार्ट फेंसिंग और इलेक्ट्रॉनिक सर्विलांस का विस्तार।

डाटा ग्रिडः तीनों सेनाओं को एक ही डिजिटल नेटवर्क से जोड़कर त्वरित प्रहार की क्षमता।

फ्यूचर वेपन्सः निर्देशित ऊर्जा हथियार (डीईडब्ल्यू) और एआई आधारित रक्षा प्रणाली।

रुपये को लगा बड़ा झटका; डॉलर के मुकाबले गिरकर 92 पर पहुंचा

नई दिल्ली, एजेंसी। भारतीय रुपया गुरुवार को शुरुआती कारोबार में अमेरिकी डॉलर के मुकाबले अपने अब तक के सबसे निचले स्तर पर पहुंच गया। लगातार बढ़ती डॉलर की मांग और वैश्विक बाजारों में सतर्क माहौल के कारण रुपये पर दबाव बढ़ गया, जिससे यह 92.00 प्रति डॉलर के ऑल-टाइम लो तक फिसल गया।

गिरावट के कारण– रुपये में गिरावट की मुख्य वजह अमेरिकी डॉलर में व्यापक मजबूती और एशियाई मुद्राओं में कमजोरी मानी जा रही है। वैश्विक बाजारों में डॉलर की तेजी के कारण उभरते बाजारों की मुद्राओं पर दबाव बढ़ गया है, जिसका असर भारतीय रुपये पर भी साफ दिखाई दे रहा है। फॉरेक्स बाजार विशेषज्ञों के मुताबिक, अमेरिकी फेडरल रिजर्व द्वारा 2026 की पहली मौद्रिक नीति बैठक में ब्याज दरों को तटस्थ रखने के फैसले के बाद डॉलर इंडेक्स में मजबूती आई, जिससे रुपये में गिरावट तेज हुई। इसके अलावा, भू-राजनीतिक तनाव बढ़ने से निवेशकों में जोखिम से बचने की प्रवृत्ति बढ़ी है, जिससे उभरती अर्थव्यवस्थाओं की मुद्राओं पर दबाव बना हुआ है।

इस साल कितना कमजोर हुआ रुपया?

इस साल अब तक रुपया करीब 2 प्रतिशत कमजोर हो चुका है। वहीं, अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा भारत के माल निर्यात पर भारी टैरिफ लगाए जाने के बाद से रुपया लगभग 5 प्रतिशत तक गिर चुका है।

इंटरबैंक बाजार में रुपया 91.95 पर खुला और गिरकर 92.00 तक पहुंच गया।

क्या है विशेषज्ञों की राय?

सीआर फॉरेक्स एडवाइजर्स के मैनेजिंग डायरेक्टर अमित पाबरी ने कहा कि लगातार पूंजी निकासी के कारण डॉलर की मांग बनी हुई है, जिससे रुपये पर दबाव कायम है। इस सप्ताह कच्चे तेल की कीमतों में 4 प्रतिशत से अधिक की तेजी आई है और लगातार तीसरे सत्र में बढ़त दर्ज की गई है। यह तेजी अमेरिका द्वारा ईरान को लेकर संभावित सैन्य कार्रवाई की चेतावनी के बाद आई है, जिससे तेल आपूर्ति बाधित होने की आशंका बढ़ गई है। पाबरी के अनुसार, भारत एक बड़ा तेल आयातक देश होने के कारण कच्चे तेल की कीमतों में लंबे समय तक बनी रहने वाली तेजी के प्रति अधिक संवेदनशील है।

डॉलर इंडेक्स में आई गिरावट

इस बीच, छह प्रमुख मुद्राओं के मुकाबले डॉलर की मजबूती को दर्शाने वाला डॉलर इंडेक्स 0.29 प्रतिशत गिरकर 96.16 पर कारोबार कर रहा था। वैश्विक तेल बाजार में ब्रेंट क्रूड वायदा कारोबार में 1.32 प्रतिशत की बढ़त के साथ 69.30 डॉलर प्रति बैरल पर पहुंच गया।

आरबीआई के हस्तेक्षप से रुपये की गिरावट हो सकती है सीमित– फॉरेक्स विशेषज्ञों का मानना है कि नॉन–डिलीवरी फॉरवर्ड बाजार में यूएसडी/आईएनआर का 92.00 के आसपास बना रहना एक अहम तकनीकी स्तर है। अगर यह स्तर स्थायी रूप से टूटता है, तो रुपया 92.20 से 92.50 के स्तर तक कमजोर हो सकता है। हालांकि, भारतीय रिजर्व बैंक के संभावित हस्तक्षेप और डॉलर में नरमी रुपये की गिरावट को सीमित कर सकती है और इसे 91.00–91.20 के स्तर की ओर वापस खींच सकती है।

घरेलू शेयर बाजार में दिखी कमजोरी

घरेलू शेयर बाजार में भी कमजोरी देखने को मिली। शुरुआती कारोबार में बीएसई सेंसेक्स 343.67 अंक गिरकर 82,001.01 पर आ गया, जबकि निफ्टी 94.2 अंक टूटकर 25,248.55 पर कारोबार कर रहा था। हालांकि, विदेशी संस्थागत निवेशकों ने बुधवार को 480.26 करोड़ रुपये के शेयर खरीदे, जो बाजार के लिए सकारात्मक संकेत माना जा रहा है।

ग्रीन-इलेक्ट्रिक नेशनल हाईवे की हो सकती है घोषणा

नई दिल्ली, एजेंसी। इस बार आम बजट 2026-27 में पारंपरिक नेशनल हाईवे की लंबाई बढ़ाने के बजाय ग्रीन और इलेक्ट्रिक नेशनल हाईवे को प्राथमिकता दी जाएगी।

यही कारण है गत वर्ष की अपेक्षा सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय की बजटीय सहायता में महज 2-3 फीसदी की बढ़ोतरी होने की संभावना है।

मंत्रालय के अधिकारियों के अनुसार आम बजट में बड़े नीतिगत बदलाव किए जा सकते हैं। इसमें सड़क निर्माण के साथ-साथ ग्रीन एनर्जी और ई-मोबिलिटी को पहली प्राथमिकता दी जा सकती है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण के बजट से इस बार विभाग को 2.92 लाख करोड़ रुपये (पिछले वर्ष से 1.8 फीसदी ज्यादा) की बजटीय सहायता मिल सकती है। सरकार का पीपीपी मोड के तहत अधिक से अधिक राशि जुटाने का प्रयास होगा।

इलेक्ट्रिक नेशनल हाईवे के लिए 5000 करोड़ का विशेष फंड– सरकार सड़कों के मुद्रीकरण से अतिरिक्त 35,000 करोड़ रुपये जुटाने का लक्ष्य रखेगी। इसे सीधे ग्रीन प्रोजेक्ट्स में निवेश किया जाएगा। बजट में इलेक्ट्रिक नेशनल हाईवे के लिए 5000 करोड़ का विशेष फंड का प्रावधान किया जाएगा। अधिकारियों ने बताया कि आम बजट में दिल्ली-जयपुर और दिल्ली-मुंबई एक्सप्रेसवे के चुनिंदा सेक्शन को पायलट इलेक्ट्रिक नेशनल हाईवे के रूप में विकसित करने के लिए एक विशेष प्रोत्साहन पैकेज की घोषणा की जा सकती है।

इसमें स्वीडन और जर्मनी की तर्ज पर ओवरहेड केबल तकनीक, भारी ट्रकों के लिए ओवरहेड इलेक्ट्रिक लाइनों का ट्रायल अब बड़े स्तर पर शुरू किया जाएगा। हर 40-50 किलोमीटर पर सड़क किनारे फास्ट चार्जिंग स्टेशनों के लिए निजी ऑपरेटरों को 20-25 फीसदी की कैपिटल सब्सिडी मिलने की उम्मीद है। बजट में 10,000 से 11,000 किलोमीटर हाईवे निर्माण का लक्ष्य रखा जा सकता है। यानी प्रतिदिन 27 से 30 किलोमीटर सड़कों का निर्माण होगा।

सड़क निर्माण में कचरे का उपयोग

सरकार अब सर्कुलर इकोनॉमी के तहत नई सड़कों के निर्माण में नगर निगम के कचरे और प्लास्टिक के अनिवार्य उपयोग के लिए प्रोत्साहित कर सकती है। इसमें सड़क बनाने वाली कंपनियों को कार्बन क्रेडिट दिए जाएंगे, जिन्हें वे बाजार में बेच सकेंगी।

सैटेलाइट से टोल कलेक्शन

इस साल मंत्रालय सैटेलाइट टोलिंग योजना शुरू करेगा। इसके तहत टोल प्लाजा के बजाय सैटेलाइट से टोल टैक्स कलेक्शन किया जाएगा। इससे ईंधन की बचत होगी और ट्रैफिक जाम नहीं होगा। सड़क बनाने से पहले उसका डिजिटल मॉडल तैयार होगा, जो निर्माण की गलतियों में कमी और पारदर्शिता लाएगा। सरकार नया बिजनेस मॉडल ला सकती है, जहां निजी कंपनियां हाईवे पर बिजली की बुनियादी संरचना लगाएंगी और ट्रकों से बिजली खपत के आधार पर शुल्क वसूलेंगी।

रेलवे की कंपनी को मिला एक और काम

मल्टीबैगर रिटर्न दे चुके शेयर की बढ़ी चमक

नई दिल्ली, एजेंसी। बीते कुछ साल में रेलवे से जुड़ी कंपनी-रेल विकास निगम लिमिटेड के शेयर ने निवेशकों का चौंकाने वाला रिटर्न दिया है। हालांकि, कुछ महीनों से यह शेयर बिकवाली मोड में भी नजर आया है लेकिन अब बुधवार को एक पॉजिटिव खबर ने फिर बूस्ट दे दिया। सप्ताह के तीसरे कारोबारी दिन शेयर 5.73 प्रतिशत बढ़कर 342.45 रुपये के स्तर तक जा पहुंचा। शेयर में यह तेजी कंपनी को मिले एक प्रोजेक्ट की वजह से आई है।

क्या है प्रोजेक्ट डिटेल– दरअसल, कंपनी को एक प्रोजेक्ट उत्तरी रेलवे ने दिया है। इसके तहत उत्तर प्रदेश के वाराणसी में गंगा नदी पर एक नए रेल-सह-सड़क पुल के डिजाइन और निर्माण का काम करना है। इस प्रोजेक्ट के लिए आरवीएनएल-जीपीटी ज्वाइंट वेंचर के साथ सबसे कम बोलीदाता (एल1) के रूप में उभरा है। इस परियोजना में काशी रेलवे स्टेशन के पास मौजूदा मालवीय पुल से लगभग 50 मीटर नीचे की ओर स्थित नए रेल-सह-सड़क पुल संख्या 11 का निर्माण शामिल है। कार्यक्षेत्र में पुल के आधार और ऊपरी ढांचे दोनों का डिजाइन और निर्माण शामिल है। इसमें ओपन वेब स्टील गर्डरों का उपयोग करके 108.5 मीटर के आठ स्पैन और 103.3 मीटर के दो स्पैन शामिल हैं। पुल के निचले डेक पर चार रेलवे ट्रैक और ऊपरी डेक पर छह लेन की सड़क के साथ-साथ रेलवे और सड़क पहुंच मार्ग भी होंगे। इस परियोजना में उत्तरी रेलवे के लखनऊ डिवीजन में संबंधित ओवरहेड उपकरण (ओएचई) कार्य और सामान्य विद्युत कार्य भी शामिल हैं। इस प्रोजेक्ट की कुल लागत 1201.36 करोड़ है। इस ज्वाइंट वेंचर के तहत रेल विकास निगम लिमिटेड की 60 प्रतिशत हिस्सेदारी है, जबकि जीपीटी इंफ्रा प्रोजेक्ट्स लिमिटेड की शेष 40 प्रतिशत हिस्सेदारी है।

उत्तर रेलवे

ई-निविदा सूचना

क्र. सं.	निविदा संख्या	कार्य का विवरण	निविदा खुलने कि तिथि समय	अनुमानित लागत रुपये	धरोहर राशि रुपये	कार्य पूरा करने की अवधि
1	OT-38/ 2025-26	एनुअल मेंटेनेंस कान्ट्रैक्ट ऑफ आई.पी.आई.एस सिस्टम एट अंबाला कैंट स्टेशन फॉर 01 ईयर ओवर अंबाला डिवीजन।	25.02.2026 at 15.00 hrs.	Rs. 14,61,464.36/-	Rs. 29,200/-	12 महीने

नोटः- वरि. मंडल सिग. एवं टेली. इंजी./उ.रे., डी.आर.एम. ऑफिस, रेल विहार, अम्बाला छावनी के द्वारा इच्छुक निविदाकारों से उपरोक्त संदर्भित कार्यों हेतु खुली निविदा दशार्यी गयी तिथि अनुसार **15:00 बजे** तक आमंत्रित की जाती है। निविदाकारों के द्वारा सभी आवश्यक दस्तावेज की स्केन प्रतिलिपि अपलोड करें। **1.** टैन्डर डाकूमैंटस व निविदा सूचना की विस्तृत जानकारी के लिए रेलवे बेबसाईट **www.ireps.gov.in** पर लाग ऑन करें। **2.** निविदाकारो को ई–टेण्डरिंग में भाग लेने के लिए उनके पास क्लास-III डिजीटल सिगनेचर सर्टिफिकेट होना चाहिए तथा उन्हें उपरोक्त साइट पर रजिस्टर्ड होना आवश्यक है। निविदाकारो से निवेदन है कि टैन्डर नोटिस और टेन्डर डाकूमेन्टस में दी गई हिदायतों/शर्तों इत्यादि को टैन्डर डालने से पहले भली भांति पढ़ ले।

सं.: एस. डब्लू/सिग/अंबाला/एन.आई.टी-15/2025-26 दिनांक: 29.01.2026 **316/2026**

ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ

आपकी सेहत पर भारी पड़ सकता है लगातार आंख फड़कना

अक्सर आंख फड़कती है तो लोग इसे शुभ या अशुभ संकेत के साथ जोड़ देते हैं जबकि यह किसी बीमारी का संकेत भी हो सकता है। जी हां, अगर लगातार आंख फड़क रही है तो वह किसी बीमारी की ओर इशारा हो सकती है। ऐसे में उसे हल्के में लेना आपकी सेहत पर भारी पड़ सकता है। चलिए आपको बताते हैं कि आंखों का फड़कना किन बीमारियों का संकेत है.

दरअसल, पलकों की मांसपेशियों में ऐंठन आने की वजह से इंसान की आंख फड़कने लगती है, जो नीचे – ऊपर दोनों पलकों में हो सकता है। मेडिकल में ऐसा 3 अलग–अलग कंडीशन में होता है– मायोकेमिया, ब्लेफेरोस्पाज्म और हेमीफेशियल स्पाज्म।

- मायोकेमिया के कारण आंख फड़कना लाइफस्टाइल से जुड़ा हुआ है, जिसमें नीचे वाली पलक पर असर पड़ता है। हालांकि इसे सही लाइफस्टाइल से इसे कंट्रोल किया जा सकता है।
- ब्लेफेरोस्पाज्म एक ऐसी गंभीर स्थिति है, जिसमें इंसान की आंख पर कुछ सेकंड, मिनट या घंटों तक फड़कती रहती है। इसमें ऐंठन इतनी ज्यादा होती है कि आंख खुलती तक नहीं। इसमें लोग चाहकर भी आंख को कंट्रोल नहीं कर पाते।
- हेमीफेशियल स्पाज्म बेहद गंभीर मेडिकल कंडीशन हैं, जो अनुवांशिक कारणों से हो सकती है। इसमें आपको डॉक्टर की सलाह लेने की जरूरत पड़ सकती है।

ब्रेन या नर्व डिसॉर्डर का संकेत

डॉक्टर्स के मुताबिक, डिस्टोनिया, बैन पल्सी, मल्टीपल सेलोरोसिस, सर्विकल डिस्टोनिया और पार्किन्सन जैसे ब्रेन या नर्व्स डिसऑर्डर के कारण भी लगातार आंख फड़क सकती है। हालांकि लाइफस्टाइलमें सुधार करके आप इससे छुटकारा पा सकते हैं। इसके अलावा इन कारणों से भी आंख फड़कने की समस्या हो सकती है.

अधिक तनाव लेना

दिनभर काम खत्म होने के बाद भी टेंशन में डूबे रहते हैं तो आपको भी आंख फड़कने की समस्या हो सकती है। स्ट्रेस से दूर रहने के लिए योग करें और हैल्दी डाइट लें।

आंखों पर स्ट्रेस पड़ना

पूरा दिन कंप्यूटर, लैपटॉप, मोबाइल या टीवी की स्क्रीन से चिपके रहने की वजह से आंखों पर दवाब पड़ता है, जिसके कारण आपको यह समस्या हो सकती है। आंखों को आराम देना बहुत जरूरी है। इसके लिए ज्यादा से ज्यादा पलकें झपकाएं, आंखों पर बार–बार पानी के छिंटे मारे व आईज एक्सरसाइज करें।

नींद की कमी

शरीर को पर्याप्त आराम नहीं मिल पा रहा तो इसके कारण भी आंख फड़कने की परेशानी हो सकती है। एक्सपर्ट के मुताबिक, हर व्यक्ति को रोज कम से कम 7–9 घंटे की नींद चाहिए होती है।

कैफीन का अधिक सेवन

चाय–कॉफी में कैफीन की मात्रा बहुत अधिक होती है, जिससे शरीर को थकावट महसूस होती है। साथ ही इससे नींद में भी खलल पड़ता है। ऐसे में इसकी मात्रा कम करना ही आपके लिए बेहतर होगा।

अल्कोहल

अल्कोहल से ना सिर्फ आंख फड़कने की दिक्कत बढ़ेगी बल्कि धुंधलेपन भी हो सकता है। साथ ही इससे शरीर के दूसरे अंगों पर भी असर पड़ता है।

बेहद फायदेमंद है मेडिटेरेनियन डाइट

आज के समय में हम अक्सर अपने खाने पीने की चीजों को लेकर थोड़ा सोचने लगे हैं। नॉन वेज लवर अक्सर यह दलील देते दिखाई देते हैं कि उनके भोजन में अधिक पोषक तत्व हैं जिसकी वजह से वह लंबे समय तक स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकते हैं। लेकिन हाल ही में अमेरिकन हेल्थ एसोसिएशन ने एक रिसर्च जारी की है जो हार्वर्ड टी एच चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के विशेषज्ञों द्वारा की गई है। यह रिसर्च बताती है कि दिन में 2 फलों की सर्विंग और 3 सब्जियों की सर्विंग आपको लंबे समय तक सेहतमंद रखती है। यानी नॉन वेज नहीं बल्कि वेज फूड ज्यादा फायदेमंद होता है। पर क्या सभी सब्जियां और फल फायदेमंद होते हैं।

इस अध्ययन केलेखक कहते हैं कि बताई गई 5 सर्विंग की मात्रा का सेवन करना आपको कई पुरानी और भयंकर बीमारियों से बचाने का कार्य करता है। लेकिन इसका मतलब कतई यह नहीं है कि आप किसी भी तरह के फल और सब्जी का सेवन कर सकते हैं। सभी फल और सब्जी उतने गुणकारी नहीं होते। आइए, जानते हैं कि कैसे हुई यह रिसर्च और कौन से फल और सब्जी आपके लिए फायदेमंद हैं।

मेडिटेरेनियन डाइट दिमाग को जवान रखने में बेहद फायदेमंद है। एक रिसर्च में वैज्ञानिकों ने मेडिटेरेनियन डाइट के उन सकारात्मक असर का खुलासा किया है, जो दिमाग पर पड़ते हैं। साथ ही उनका यह भी कहना है कि उसके साथ वेस्टर्न फूड को शामिल करने से बचना चाहिए क्योंकि उसके बाद यह नकारात्मक असर डाल सकता है।

क्या है मेडिटेरेनियन डाइट?

प्लांट बेस्ड डाइट को मेडिटेरेनियन डाइट कहा जाता है। इसमें हर तरह की सब्जियां, फल और अनाज शामिल होते है। नट्स और सीड्स से इस डाइट को बेहतर बनाया जाता है। इसको फॉलो करने वाले लोग अपना खाना सिर्फ ऑलिव ऑयल में ही पकाते हैं।

मेडिटेरेनियन डाइट का फायदा

शिकागो के रश यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के वैज्ञानिकों ने मेडिटेरेनियन डाइट का हैरतअंगेज फायदा बताया है। वैज्ञानिक बताते हैं कि मेडिटेरेनियन डाइट लेने वाले लोगों का दिमाग अन्य के मुकाबले अधिक जवान रहता है। लेकिन यह असर तभी हो सकता है, जब सिर्फ इसी डाइट का इस्तेमाल किया जाए। इस डाइट में नाश्ते में एवोकाडो, अंडे, ताजे फल, फ्लैक्स सीड्स आदि लेने चाहिए।

पश्चिमी डाइट मिलाने से हो सकता उल्टा नतीजा

इस रिसर्च में 1993–2012 तक 65 साल से ज्यादा उम्र के 5 हजार लोगों पर शोध किया गया था म्इस दौरान खास फूड्स और दिमागी सेहत पर उसके प्रभाव का उन्होंने आंकलन किया। इस संकलित डाटा के नतीजे से पता चला कि जो लोग मेडिटेरेनियन डाइट के पाबंद रहे, उनके दिमाग अन्य के मुकाबले 6 साल तक ज्यादा जवान रहे। वहीं जिन लोगों ने पश्चिमी डाइट में पिज्जा, बर्गर जैसे ज्यादा फूड्स खाए, उनके दिमाग पर नेगेटिव प्रभाव पड़ा।

ये कॉम्बो हो सकता है नुकसानदेह

आहार विशेषज्ञ और शोधकर्ता डॉक्टर पूजा अग्रवाल ने कहा, 'मेडिटेरेनियन डाइट का बड़ा हिस्सा सब्जियों, फलों, मछली और अनाज पर आधारित होता है। यह इंसान की सेहत के साथ ही दिमाग को भी सकारात्मक तरीके से प्रभावित करता है। लेकिन जब उसके साथ तला खाना, मिठाई, रिफाइन्ड अनाज, लाल मांस और प्रोसेस्ड मांस शामिल किया गया तो हमने देखा कि डाइट का मेडिटेरेनियन हिस्सा खाने के फायदे कम हो गए। उन्होंने इस रिसर्च के नतीजे के बाद सलाह दी कि मेडिटेरेनियन डाइट का फायदा उठाने के लिए प्रोसेस्ड फूड्स और अन्य गैर सेहतमंद फूड्स, जैसे तले हुए भोजन और मिठाई के सेवन को सीमित करना होगा।

फल और सब्जी जो है फायदेमंद

- हरी पत्तेदार सब्जियां, पालक, और सलाद पत्ता
- ऐसी सब्जियां जिनमें बीटा कैरोटीन मौजूद है।
- सिटरस फल और बैरीज।

नट्स होते हैं कंप्लीट पैकेज

हालांकि, ऐसे बहुत से आलोचक हैं जो इस रिसर्च की विश्वसनीयता पर सवाल उठाते हैं। लेकिन हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में पोषण विभाग के अध्यक्षों में से एक वाल्ट विलेट नट्स को अधिक फायदेमंद इनके अंदर पाए जाने वाले पोषक तत्वों की वजह से मानते हैं।

ज्ञात हो कि नट्स में एंटीऑक्सीडेंट, अनसैचुरेटेड फैट, फाइबर, प्रोटीन, मिनरल्स, और फाइटोस्टेरॉल जैसे पोषक तत्व शामिल हैं। नट्स के इन्हीं पोषक तत्वों के आधार पर इन्हें एक कंप्लीट पैकेज भी कहा जाता है। यही कारण है कि यह एक स्वस्थ जीवन जीने का आधार माने जाते हैं। इसके अलावा एक रिसर्च में पीनट्स और पेड़ पर लगने वाले नट्स को भी उतना ही गुणकारी माना गया है। जितना की अखरोट आदि को। ऐसे में आप अगर चाहें तो ट्री नट्स का सेवन भी कर सकते हैं। इसमें आप हेजल नट्स, मैकाडामिया नट्स, पाइन नट्स, पिस्ता आदि को शामिल कर सकते हैं।

नट्स के साथ यह भी जरूरी

हालांकि, प्रोफेसर विलेट नट्स के अधिक सेवन करने को लेकर भी लोगों को चेता रहे हैं। ऐसा ना हो कि आप इसके गुण जानकर अधिक मात्रा में इनका सेवन करना शुरू कर दें। इसलिए विलेट कहते हैं कि इसके साथ साथ आप दूसरे हेल्दी फूड पर विचार कर सकते हैं, जैसे योगर्ट, चिकन, पनीर, फलिया आदि। ध्यान रहे कि आपको एक हेल्दी प्रोटीन डाइट पर फोकस करना है।

वजन कंट्रोल करने के लिए बेहद असरदार है गुड़-नींबू का आयुर्वेदिक नुस्खा

मोटापा सिर्फ पर्सनैलिटी ही नहीं बिगाड़ता बल्कि यह कई बीमारियों की जड़ भी है। शरीर की एक्स्ट्रा चर्बी कम करने के लिए लोग घंटों जिम में पसीना बहाते हैं लेकिन किसी से कोई खास फर्क नहीं पड़ता। ऐसे में आज हम आपको एक आयुर्वेदिक ड्रिंक बताएंगे जिससे ना सिर्फ वजन कम होगा बल्कि आप कई बीमारियों से भी बचे रहेंगे। वजन कंट्रोल करने में लिए गुड़–नींबू का आयुर्वेदिक नुस्खा बेहद असरदार है और आज हम आपको इससे ड्रिंक बनाने की रेसिपी बताएंगे।

ऐसे बनाएं नींबू और गुड़ की ड्रिंक्स

- सबसे पहले नींबू को काटकर उसके बीज अलग कर लें।
- इसके बाद 1 गिलास पानी में 1 चम्मच नींबू का रस व थोड़ा–सा गुड़ डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसे तक तक मिलाते रहे, जब तक गुड़ घुल ना जाएं।
- अब इस ड्रिंक को छानकर पीएं। आप चाहे तो इसमें पुदीने के पत्तें भी डाल सकते हैं।

कब करें इस हेल्दी ड्रिंक का सेवन

सुबह खाली पेट इस ड्रिंक का सेवन चर्बी जलाने में मदद करेगा। पुदीना डालने से स्वाद व सेहत भी बरकरार रहेगी। साथ ध्यान रखें कि गुड़ की मात्रा सीमित रखें क्योंकि इसका अधिक इस्तेमाल ड्रिंक का स्वाद बिगाड़ देगा।

कैसे काम करती है ये ड्रिंक?

- मिनरल्स, पोटेशियम, फाइबर, कार्ब्स और प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों से भरपूर गुड़ मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देता है। साथ ही इससे पाचन तंत्र भी बढ़िया तरीका से काम करता है, जिससे शरीर में जमा हुआ फैट बाहर निकल आता है।
- वहीं, नींबू के एंटीऑक्सीडेंट, जिंक और सेलेनियम जैसे तत्व बॉडी को डिटॉक्स करते हैं और इम्यूनिटी व एनर्जी बढ़ाते हैं, जिससे वजन घटाने में काफी मदद मिलती है। इसके अलावा नींबू शरीर को हाइड्रेटेड रखता है और कोशिकाओं को डैमेज होने से बचाता है।

दरअसल, नींबू और गुड़ की ड्रिंक पीने से शरीर में विटामिन सी की कमी नहीं होती। साथ इससे शरीर को जिंक और एंटी–ऑक्सीडेंट्स मिलते हैं, जो मेटाबॉलिज्म के सा पाचन तंत्र को दुरूस्त करता है। ऐसे में रोजाना इसका सेवन वेट लूज में मदद करता है।

ध्यान में रखें ये बातें भी

वजन घटाने के सिर्फ पानी से कुछ नहीं होगा बल्कि इसके साथ आपको कुछ बातों का ध्यान भी रखा होगा जैसे –

- रोज 30 मिनट एक्सरसाइज या योग करें और फिजिकली एक्टिविट रहें।
- डाइट में फल, सब्जियां, सीड्स, नट्स जैसी हैल्दी चीजें लें। साथ ही तला–भुना, ऑयली, मसालेदार भोजन व मैदे से परहेज रखें।
- दिन भर में कम से कम 10 –12 गिलास पानी जरूर पीएं, ताकि शरीर को फैट बर्न करने के लिए एनर्जी मिले।
- एक बार भरपेट खाने की बजाए छोटे–छोटे मील्स लेने चाहिए। साथ ही ब्रेकफास्ट 9 बजे व डिनर 7 बजे से पहले कर लें।
- अधूरी नींद भी मोटापे का कारण है इसलिए 8–9 घंटे की अच्छी नींद जरूर लें।

स्ट्रेस दूर करने के खाएं ये सुपर फूड्स

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी के कारण लोग बहुत सी चिंताओं से घिरे हुए हैं। वहीं ओवर थिंकिंग यानि जरूरत से ज्यादा सोचना तो एक गंभीर समस्या बन चुकी है। इसके कारण व्यक्ति तनाव में जल्दी ही आ रहे हैं। इससे बचने के लिए एक्सपर्ट्स द्वारा योग, मेडिटेशन व सकारात्मक सोचने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा डेली डाइट में कुछ बदलाव करके भी आप इस परेशानी से बच सकती है। चलिए आपको इस आर्टिकल में स्ट्रेस दूर करने के कुछ खास सुपर फूड्स के बारे में बताते हैं.

दही

दही पाचन तंत्र मजबूत करने के साथ इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद गुड़ बैक्टीरिया कोर्टिसोल के स्तर को कम करने और संतुलित करने में मददगार होते हैं। ऐसे में तनाव कम होकर मन शांत होता है।

ओटमील

पोषक तत्व व एंटी–ऑक्सीडेंट्स गुणों से भरपूर ओटमील दिमाग के लिए फायदेमंद होता है। इसके सेवन से दिमाग में सेरोटोनिन रिलीज होने में मदद मिलती है। सेरोटोनिन एक फील–गुड कैमिकल है जो मूड बेहतर करने में मदद करता है। ऐसे में चिंता व तनाव कम होने में मदद मिलती है। इसके अलावा यह पाचन तंत्र मजबूत करके बेहतर शारीरिक विकास करने में मदद करता है।

ग्रीन टी

ग्रीन टी में थीनिन नामक एक एमिनो एसिड होता है। यह वजन घटाने के साथ स्ट्रेस कम करने में मदद करती है। इसके सेवन से दिमाग की कोशिकाएं बेहतर तरीके से काम करती है। ऐसे में इसे ब्रेन बूस्टर फूड कहा जाता है।

डार्क चॉकलेट

डार्क चॉकलेट स्वाद के साथ सेहत बरकरार रखने में भी मदद करती है। इसके सेवन से मूड बेहतर ओ स्ट्रेस कम होने में मदद मिलती है। इसमें मौजूद पॉलीफेनोल कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में फायदेमंद होते हैं। इसके अलावा डार्क चॉकलेट में शुगर की मात्रा बहुत कम होने डायबिटीज व वजन कंट्रोल रहता है। इसके अलावा इसमें मौजूद एंटी–ऑक्सीडेंट्स गुण चेहरे पर ग्लो लाने में भी मदद करते हैं।

काजू

काजू विटामिन्स, मिनरल्स, आयरन, पोटैशियम व एंटी–ऑक्सीडेंट्स गुणों से भरपूर होता है। इसके अलावा यह जिंक का एक अच्छा स्त्रोत है जो चिंता और डिप्रेशन के लक्षणों को कम करने में मददगार साबित होता है। इसके इसके सेवन से बेहतर शारीरिक व मानसिक विकास होने में मदद मिलती है।

बड़ी इलायची खाने से मिलेंगे बेमिसाल फायदे

भारतीय रसोई में मौजूद मसाले खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ सेहत को दुरुस्त रखने में मदद करते हैं। इन्हीं में बड़ी इलायची पोषक तत्व, एंटी–ऑक्सीडेंट्स, एंटी–माइक्रोबियल, एंटी–इंफ्लेमेंट्री आदि गुणों से भरपूर होती है। इसे काली या भूरी इलायची भी कहा जाता है। इसके सेवन से इम्यूनिटी व पाचन तंत्र मजबूत होता है। ऐसे में बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है। साथ ही पेट संबंधी समस्याओं से बचाव रहता है। चलिए जानते हैं इसके सेवन के फायदों के बारे में.

अस्थमा में फायदेमंद

इसका सेवन करने से सांस संबंधी समस्याओं से छुटकारा मिलता है। यह फेफड़ों को साफ करके उसे बेहतर तरीके से सांस लेने में मदद करती है। ऐसे में अस्थमा के मरीजों को इसका सेवन करना चाहिए।

कैंसर का खतरा करें कम

बड़ी इलायची में मौजूद पोषक तत्व व एंटी–ऑक्सीडेंट्स गुण कैंसर की कोशिकाओं को पनपने से रोकते हैं। ऐसे में इस गंभीर बीमारी की चपेट में आने का खतरा कई गुणा कम रहता है।

एसिडिटी से राहत दिलाए

आजकल लोगों को एसिडिटी की समस्या अधिक हो रही है। इसके पीछे का कारण ज्यादा मसालेदार व ऑयली खाने का सेवन करना है। इसके कारण एसिडिटी, अपच व पेट संबंधी अन्य समस्याएं होने लगती है। ऐसे में इससे बचने के लिए डेली डाइट में बड़ी इलायची सेवन करना फायदेमंद माना गया है। इसके सेवन से एसिडिटी की परेशानी दूर होकर पाचनतंत्र दुरुस्त रहने में मदद मिलती है।

सिर व शरीर दर्द से दिलाए छुटकारा

सिरदर्द से राहत दिलाने में भी काली इलायची कारगर मानी गई है। इसके सेवन से सिर व शरीर के किसी भी हिस्से का चुटकियों में ठीक हो जाते हैं। इसके साथ ही सुस्ती, आलस व थकान से भी आराम मिलता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार काली इलायची के पाउडर को शहद के साथ खाने से शरीर का दर्द मिनटों में दूर हो जाता है।

इम्यूनिटी बढ़ाए

काली इलायची पोषक तत्व, एंटी–ऑक्सीडेंट व औषधीय गुण होते हैं। इसका सेवन करने से इम्यूनिटी बढ़ने में मदद मिलती है। ऐसे में इसका सेवन सर्दी–जुकाम, खांसी की समस्या से बचाव रहता है।

मुंह की दुर्गंध भगाए

अक्सर कई लोगों को मुंह से दुर्गंध आने की परेशानी होती है। ऐसे में बड़ी इलायची को चबा–चबाकर खाने से फायदा मिलता है। यह मुंह की बदबू दूर करने में कारगर मानी जाती है।

स्किन करेगी ग्लो

सेहत ही नहीं स्किन के लिए भी बड़ी इलायची रामबाण मानी जाती है। एक्सपर्ट्स के अनुसार इसका सेवन करने से पिंपल्स की समस्या से बचाव रहता है। इसके साथ ही चेहरे पर नेचुरल ग्लो आने में मदद मिलती है।

इंडिया-ऑस्ट्रेलिया

भारत के खिलाफ सीरीज के लिए ऑस्ट्रेलियाई स्क्वॉड का ऐलान

भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच 15 फरवरी से सीरीज का आगाज होगा

नई दिल्ली, एजेंसी। भारतीय महिला क्रिकेट टीम के साथ मल्टी फॉर्मेट सीरीज के लिए ऑस्ट्रेलियाई स्क्वॉड का ऐलान हो गया. सॉफी मॉलिन्यू की कप्तानी में टीम चुनी गई. एलिसा हीली के कप्तानी छोड़ने और भारत के साथ सीरीज के साथ संन्यास के ऐलान के चलते नेतृत्व में बदलाव करना पड़ा. हालांकि हीली भारत के खिलाफ वनडे सीरीज और इकलौते टेस्ट में कप्तानी संभालेंगे. इसके बाद वह इंटरनेशनल क्रिकेट छोड़ देंगी. 28 साल की मॉलिन्यू तीनों फॉर्मेट में ऑस्ट्रेलिया की कप्तान बनाई गई है. वह इस भूमिका में आगाज टी20 सीरीज में कप्तानी के साथ करेंगी. उन्हें ताहलिया मैक्ग्रा और एश्ले गार्डनर पर तवज्जो दी गई है. ये दोनों भारत के खिलाफ सीरीज में उपकप्तान बनाई गई. मैक्ग्रा पहले से उपकप्तान थी और अब गार्डनर को दूसरी उपकप्तान बनाया गया है.

लगातार शतक ठोकने वाले सरफराज खान ने टीम इंडिया के सेलेक्शन पर तोड़ी चुप्पी– मॉलिन्यू ने 2018 में भारत के खिलाफ टी20 मुकाबले से इंटरनेशनल क्रिकेट में कदम रखा था. लेकिन 2024 के बाद से वह अलग-अलग चोटों के चलते ऑस्ट्रेलिया के टी20 और टेस्ट नहीं खेल पाई हैं. हाल ही में वह डब्ल्यूबीबीएल में मेलबर्न रेनेगेड्स के सारे मैच भी नहीं खेल पाई थी. लेकिन 2024-25 के सीजन में इस टीम को पहली बार विजेता बनाने का उन्हें फायदा मिला. समझा जाता है कि कप्तान बनने में यह सफलता निर्णायक रही. मॉलिन्यू जून 2026 में टी20 वर्ल्ड कप से पहले वेस्ट इंडीज दौरे के साथ तीनों फॉर्मेट में ऑस्ट्रेलिया की कमान संभालेंगी.

टी20 विश्व कप से पहले अमेरिका का स्टार बल्लेबाज सस्पेंड

आईसीसी ने इस वजह से की कार्रवाई

दुबई, एजेंसी। आईसीसी ने 2023-24 में बारबाडोस में आयोजित बीआईएम10 लीग के दौरान कथित फिक्सिंग के मामले में अमेरिका के बल्लेबाज आरोन जोन्स को अस्थायी रूप से निलंबित कर दिया। जोन्स 2024 में टी20 विश्व कप में डेब्यू करते हुए सुपर-8 चरण तक पहुंचने वाली अमेरिकी टीम का हिस्सा थे। उन पर भ्रष्ट प्रस्ताव की जानकारी

संबंधित अधिकारियों को न देने और कथित अपराध की जांच में सहयोग न करने का भी आरोप लगाया गया है।

आईसीसी ने बयान जारी किया

आरोन जोन्स को लेकर आईसीसी ने बयान जारी किया। आईसीसी की तरफ से कहा गया, 'आईसीसी ने अमेरिका के खिलाड़ी आरोन जोन्स पर क्रिकेट वेस्टइंडीज और आईसीसी के भ्रष्टाचार-रोधी संहिता के तहत पांच उल्लंघनों का आरोप लगाया है। ये आरोप मुख्य रूप से 2023-24 के बीआईएम10 टूर्नामेंट से जुड़े हैं, जो सीडब्ल्यूआई की भ्रष्टाचार-रोधी संहिता के अधिकार क्षेत्र में आता है, जबकि दो अन्य आरोप अंतरराष्ट्रीय मैचों से संबंधित हैं, जो आईसीसी संहिता के अंतर्गत आते हैं।'

मोईन अली की घरेलू क्रिकेट में वापसी

यॉर्कशायर के लिए खेलेंगे

नई दिल्ली, एजेंसी। इंग्लैंड क्रिकेट टीम के पूर्व ऑलराउंडर मोईन अली ने घरेलू क्रिकेट से संन्यास वापस ले लिया है। मोईन ने सीजन 2026 के लिए ब्लास्ट कॉन्ट्रैक्ट साइन किया है। इस कॉन्ट्रैक्ट को 2027 तक बढ़ाया जा सकता है। मोईन अली की घरेलू क्रिकेट में वापसी और कॉन्ट्रैक्ट की पुष्टि यॉर्कशायर काउंटी क्रिकेट क्लब ने बुधवार को की। मोईन ने क्लब द्वारा जारी एक बयान में कहा, 'मैं ब्लास्ट के लिए यॉर्कशायर में शामिल होकर बहुत खुश हूं। यह एक बहुत बड़ा क्लब है जिसका इतिहास बहुत शानदार रहा है, लेकिन जो बात मुझे सबसे ज्यादा पसंद है, वह यह है कि टीम किस ओर जा रही है। टीम में बहुत प्रतिभा है। एंथनी के साथ काम करने और ग्रुप को आगे बढ़ाने में मदद करने का मौका मेरे लिए रोमांचक है। मुझे हमेशा हेडिंग्ले में खेलना पसंद रहा है। विकेट, माहौल और समर्थक इसे एक खास जगह बनाते हैं। यह एक नई चुनौती जैसा लगता है और मैं इसके लिए भूखा हूं। मैं अपना अनुभव लाना चाहता हूं, अपने क्रिकेट का आनंद लेना चाहता हूं और यॉर्कशायर को मुकाबला करने में मदद करना चाहता हूं।'

यॉर्कशायर ने अभी तक ब्लास्ट का खिताब नहीं जीता है और पिछले साल नॉर्थ ग्रुप की नौ टीमों में से आठवें स्थान पर रही थी। क्लब ने ऑफ-सीजन के दौरान डेविड मलान को ग्लूस्टरशायर और जॉर्डन थॉम्पसन को वारविकशायर के हाथों गंवा दिया। टीम ने कुछ विदेशी खिलाड़ियों सैम व्हाइटमैन, एंड्रयू टाइ, नवीन-उल-हक और लोगान वैन बीक को साइन किया था। यॉर्कशायर के क्रिकेट जनरल मैनेजर गेविन हैमिल्टन ने कहा, 'मोईन एक विश्व-स्तरीय ऑलराउंडर हैं जिनका असर उनकी ऑन-फील्ड काबिलियत से कहीं ज्यादा है। उनका अनुभव और नेतृत्व बहुत कीमती होगी क्योंकि हम अपनी टी20 टीम को मजबूत करना जारी रखेंगे और ब्लास्ट में लगातार चुनौती देने में सक्षम टीम बनाएंगे। वह ड्रेसिंग रूम में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे, और उनके आने से पूरे क्लब और यॉर्कशायर में क्रिकेट पर सकारात्मक असर पड़ेगा।'

शिवम दुबे बने टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में

तीसरी सबसे तेज फिफ्टी लगाने वाले भारतीय

विशाखापत्तनम, एजेंसी। भारत ने भले ही बुधवार को एसीए-वीडीसीए क्रिकेट स्टेडियम में न्यूजीलैंड के विरुद्ध चौथा टी20 मैच 50 रन से गंवाया, लेकिन इस मुकाबले में शिवम दुबे की पारी काबिल-ए-तारीफ थी। उन्होंने महज 15 गेंदों में अर्धशतक पूरा किया, जो किसी भारतीय खिलाड़ी की ओर से तीसरी सबसे तेज फिफ्टी रही। इस लिस्ट में युवराज सिंह शीर्ष पर हैं, जिन्होंने टी20 वर्ल्ड कप 2007 में इंग्लैंड के खिलाफ डरबन के मैदान पर महज 12 गेंदों में अर्धशतक पूरा किया था। वहीं, अभिषेक शर्मा ने न्यूजीलैंड के विरुद्ध इसी टी20 सीरीज में 14 गेंदों में अर्धशतक पूरा किया था। वह लिस्ट में दूसरे पायदान पर मौजूद हैं। यह मैच गुवाहाटी में खेला गया था।

तीसरे नंबर पर शिवम दुबे पहुंच गए हैं, जिन्होंने विशाखापत्तनम के मैदान पर महज 15 गेंदों में न्यूजीलैंड के विरुद्ध 50 रन पूरे किए हैं। चौथे नंबर पर हार्दिक पंड्या हैं, जिन्होंने साल 2025 में अहमदाबाद के मैदान पर साउथ अफ्रीका के विरुद्ध 16 गेंदों में अर्धशतक जमाया था। वहीं, अभिषेक शर्मा 17 गेंदों में अर्धशतक पूरा करते हुए लिस्ट में पांचवें स्थान पर भी हैं। अभिषेक शर्मा ने साल 2025 में यह कारनामा इंग्लैंड के विरुद्ध वानखेड़े स्टेडियम में किया था। न्यूजीलैंड के विरुद्ध विशाखापत्तनम में खेले गए इस मैच में शिवम दुबे ने पारी के 12वें ओवर में ईश सोढ़ी के खिलाफ दो चौके और तीन छक्के लगाने के साथ एक डबल लिया। इस ओवर में दुबे ने कुल 28 रन हासिल किए, जबकि एक रन वाइड के रूप में भी आया। इसी के साथ दुबे टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट के एक ओवर में किसी भारतीय बल्लेबाज द्वारा बनाए गए सर्वाधिक रनों के मामले में संयुक्त रूप से तीसरे स्थान पर आ गए हैं। रोहित शर्मा ने साल 2024 में ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाज मिचेल स्टार्क के विरुद्ध एक ही ओवर में 28 रन बनाए थे। इस लिस्ट में युवराज सिंह शीर्ष पर हैं, जिन्होंने इंग्लैंड के विरुद्ध टी20 वर्ल्ड कप 2007 के मुकाबले में एक ही ओवर में 6 छक्के लगाते हुए 36 रन बनाए थे। लिस्ट में दूसरे पायदान पर संजू सैमसन हैं, जिन्होंने साल 2024 में बांग्लादेश के रिशाद हुसैन के विरुद्ध एक ही ओवर में 30 रन जुटाए थे।

आईसीसी टी20 रैंकिंग

अभिषेक शर्मा शीर्ष पर बरकरार, सूर्यकुमार यादव की लंबी छलांग

नई दिल्ली, एजेंसी। आईसीसी द्वारा बुधवार को जारी टी20 फॉर्मेट के बल्लेबाजों की रैंकिंग में सबसे ज्यादा फायदा भारतीय कप्तान सूर्यकुमार यादव को हुआ है। न्यूजीलैंड के खिलाफ पिछले तीन टी20 मैचों में खेली 2 अर्धशतकीय पारियों के दम पर सूर्यकुमार यादव की एंट्री शीर्ष दस बल्लेबाजों में हो गई है। साल 2025 में बतौर बल्लेबाज बुरी तरह फ्लॉप रहे और एक भी

अर्धशतक लगाने में असफल रहे सूर्यकुमार यादव टी20 के शीर्ष दस बल्लेबाजों की रैंकिंग से बाहर हो गए थे। 2026 की शुरुआत भारतीय कप्तान के लिए बेहतरीन रही है। न्यूजीलैंड के खिलाफ जारी 5 टी20 मैचों की सीरीज के पहले तीन मैचों में 2 अर्धशतक की बदौलत उन्होंने 171 रन बनाए हैं। पिछले दोनों मैचों में वह नाबाद रहे। उनका सर्वाधिक स्कोर 82 रहा है। तीन मैचों में किए दमदार प्रदर्शन की बदौलत सूर्यकुमार यादव ने पांच स्थान की छलांग लगाते हुए सातवां स्थान हासिल कर लिया है। शीर्ष दस बल्लेबाजों की रैंकिंग पर नजर डालें तो भारत के अभिषेक शर्मा पहले स्थान पर मजबूती से बने हुए हैं। इंग्लैंड के फिल साल्ट दूसरे, भारत के तिलक वर्मा तीसरे, इंग्लैंड के जोस बटलर चौथे और पाकिस्तान के साहिबजादा फरहान पांचवें नंबर पर हैं।

क्या भारत की वनडे और टी20 टीम में जगह बनाना ही सरफराज खान का अगला बड़ा लक्ष्य?

नई दिल्ली, एजेंसी। सरफराज खान वर्तमान में जीने की सोच के साथ अपने खेल को लगातार निखार रहे हैं। घरेलू क्रिकेट में शानदार प्रदर्शन और फिटनेस पर फोकस के दम पर उनका लक्ष्य भारत की सफेद गेंद टीम में वापसी करना है। आईपीएल में सीएसके का हिस्सा बनना उनके लिए एक नई प्रेरणा है, और धोनी जैसे दिग्गज के साथ खेलने का मौका उनके आत्मविश्वास को और मजबूत करता है।

भारतीय बल्लेबाज सरफराज खान भले ही टेस्ट क्रिकेट में सीमित मौके पा सके हों, लेकिन उन्होंने पीछे मुड़कर देखने के बजाय आगे की राह पर ध्यान केंद्रित किया है। उनका साफ लक्ष्य है, कड़ी मेहनत के दम पर भारत की सीमित ओवरों की टीम में जगह बनाना। दिल्ली के खिलाफ होने वाले रणजी ट्रॉफी मुकाबले की पूर्व संध्या पर सरफराज ने मीडिया से बातचीत में अपने सोचने के तरीके और भविष्य की योजनाओं को स्पष्ट शब्दों में रखा। सरफराज का मानना है कि क्रिकेट में आगे बढ़ने के लिए वर्तमान पर फोकस सबसे जरूरी है, न कि बीते मौकों या आने वाले कल की चिंता करना।

मैं वर्तमान में रहने की कोशिश करता हूं'– सरफराज ने कहा, 'मैं वर्तमान में रहने की कोशिश करता हूं। मैं अतीत में कुछ नहीं कर सकता। मुझे नहीं पता कि कल क्या होगा।' यह बयान उनके मानसिक संतुलन और पेशेवर सोच को दर्शाता है, जो लंबे समय तक क्रिकेट में टिके रहने के लिए बेहद अहम मानी जाती है।

खराब फॉर्म से वापसी तक का सफर– घरेलू क्रिकेट में एक दौर ऐसा भी आया जब सरफराज रन बनाने के लिए जूझ रहे थे। हालांकि उन्होंने धैर्य नहीं खोया और अपनी फिटनेस के साथ-साथ तकनीक पर लगातार काम करते रहे। मेहनत का नतीजा यह रहा कि उन्होंने न सिर्फ लाल गेंद के क्रिकेट में, बल्कि सफेद गेंद के प्रारूपों में भी दोबारा रन बनाना शुरू कर दिया। हैदराबाद के खिलाफ रणजी ट्रॉफी मैच में सरफराज ने अपना पांचवां दोहरा शतक जड़ा और इसी के साथ प्रथम श्रेणी क्रिकेट में 5,000 रन पूरे करने का बड़ा मुकाम भी हासिल किया।

मैच से पहले की दिनचर्या में भी सादगी– टीम के अभ्यास सत्र के दौरान सरफराज ने अपनी दिनचर्या को लेकर कहा, 'मुझे बस इतना पता है कि मैं घर जाऊंगा, घर पर बल्लेबाजी करूंगा, अपने पिता के साथ समय बिताऊंगा, होटल में सोऊंगा और कल मैच खेलूंगा।' उन्होंने आगे कहा, 'मैं भविष्य के बारे में नहीं सोचता। मुझे बस इतना पता है कि मैं वही करूंगा जो मैं वर्षों से करता आ रहा हूं। मैं अभ्यास करूंगा और खुद को बेहतर बनाऊंगा।'

भारत आएगी बांग्लादेश की टीम, इस खिलाड़ी के पास खास पासपोर्ट, नहीं लेगा वीजा

नई दिल्ली, एजेंसी। हाल ही में टी20 वर्ल्ड कप 2026 को लेकर भारत और बांग्लादेश के बीच बड़ा बवाल देखने को मिला था. बांग्लादेश ने अपनी टीम को भारत भेजने से मना कर दिया था, जिसके चलते उन्हें टूर्नामेंट से भी बाहर होना पड़ा. बांग्लादेश सरकार ने सुरक्षा का हवाला देते हुए अपने मैच श्रीलंका में शिफ्ट करने की मांग की थी, जिसे आईसीसी ने ठुकरा दिया था. लेकिन बांग्लादेश सरकार ने एशियन राइफल एंड पिस्टल शूटिंग चैंपियनशिप के लिए अपने फैसले से सभी को चौंका दिया है.

भारत आएगी बांग्लादेश की टीम– बांग्लादेश सरकार ने एशियन राइफल एंड पिस्टल शूटिंग चैंपियनशिप में भाग लेने के लिए अपनी नेशनल शूटिंग टीम के भारत दौरे को मंजूरी दे दी है. यह चैंपियनशिप 2 से 14 फरवरी 2026 तक आयोजित होगी. इस फैसले से पहले टीम की भागीदारी को लेकर अनिश्चितता बनी हुई थी, लेकिन अब आधिकारिक रूप से मंजूरी मिल गई है. युवा एवं खेल मंत्रालय ने बुधवार को आधिकारिक सरकारी आदेश (जीओ) जारी किया, जिसमें टीम को इस प्रतियोगिता में हिस्सा लेने की छूट दी गई. शूटिंग चैंपियनशिप के मामले में बांग्लादेश सरकार का मानना है कि सुरक्षा जोखिम कम है, क्योंकि यह आयोजन इंदौर में होगा, जो सुरक्षित जगह है. युवा और खेल सचिव एमडी महबूब-उल-आलम ने फैसले की पुष्टि करते हुए कहा कि दौरे को मंजूरी देने से पहले सभी पहलुओं पर विचार किया गया. उन्होंने कहा, 'बांग्लादेश टीम में सिर्फ एक एथलीट और एक कोच है, जिससे यह बहुत छोटा समूह बन है. इसके अलावा, आयोजकों ने हमें आश्वासन दिया है कि कोई सुरक्षा समस्या नहीं होगी.

'मैं टीम के लिए जरुरी नहीं हूं...'

रिटायरमेंट पर केएल राहुल ने अपने बयान से किया हैरान, जानिए क्या कहा

नई दिल्ली, एजेंसी। केएल राहुल भारत के स्टार क्रिकेटर हैं, जो टीम इंडिया की कप्तानी भी कर चुके हैं. हालांकि वह टी20 वर्ल्ड कप 2026 के लिए टीम का हिस्सा नहीं हैं. राहुल जैसे बड़े खिलाड़ी का ये कहना कि वह खुद को टीम के लिए ज्यादा जरुरी नहीं मानते, हैरान करने वाली बात है. उन्होंने 'द स्विच, केविन पीटरसन' यूट्यूब चैनल पर इंग्लैंड के पूर्व कप्तान के साथ बातचीत में अपने भविष्य की प्लानिंग पर बात की. केएल राहुल ने पीटरसन के साथ बातचीत में कहा, 'मुझे लोगों के प्रति क्रिकेट को लेकर दीवानगी के चलते क्रिकेट से प्यार नहीं हुआ. ये बस मैंने चुन लिया. मुझे याद है कि मेरे पापा भी क्रिकेट खेला करते थे और जब भी हमारे घर पर सभी लोग साथ होते थे तो सभी मर्द क्रिकेट खेलते थे. पापा मुझे गेंद करवाते और मैं दिन भर खेलता था, क्योंकि मुझे इसमें मजा आता था. शायद मेरी किस्मत में ही क्रिकेट खेलना लिखा था.'

मैं सुपरस्टार नहीं हूं– केएल राहुल– राहुल ने कहा, 'मुझे नहीं लगता कि मैं सुपरस्टार हूं. लोग जब मेरी तारीफ करते हैं तो मुझे अजीब लगता है.' राहुल ने अपने द्वारा चलाए जा रहे फाउंडेशन पर कहा कि, 'मुझे खुद को बताना पड़ता है कि मुझे ये मौके कैसे मिले. मैं उन लोगों की मदद कर सकता हूं, जो अपनी जिंदगी में संघर्ष कर रहे हैं और उन्हें सहारे की जरुरत है. लोग मुझसे सीधे भी संपर्क करते हैं, ये मौके मुझे क्रिकेट की वजह से मिले.

रिटायरमेंट पर क्या बोले राहुल– केविन पीटरसन ने कहा कि भारत में रिटायरमेंट के बारे में सोचना सबसे मुश्किल है, इस पर केएल राहुल ने कहा, 'मैंने जब भी इस बारे में सोचता हूं, तो जब आप खुद के लिए ईमानदार हैं तो ये सब करना मुश्किल नहीं है. जब रिटायरमेंट का समय आना होगा तो आएगा, इसे लंबा खींचने का कोई मतलब नहीं. जाहिर है कि अभी थोड़ा वक्त है. मैं कई बात चोटिल हुआ हूं और उससे उबरना किसी भी खिलाड़ी के लिए मुश्किल लड़ाई होती है. यह मानसिक लड़ाई होती है जब आप हार मान लेते हो.' राहुल ने आगे कहा, 'क्रिकेट ने आपको बहुत कुछ दिया है, जिसमें अगले काफी समय तक गुजारा हो सकता है. इसलिए छोड़ दो, बस आनंद लो उन चीजों का जो आपके पास है. आपके पास आपका परिवार है.'

मैं इतना जरुरी नहीं– केएल राहुल ने आगे कहा, 'आप जानते हैं? मैं खुद को ये समझाने की कोशिश करता हूं कि मैं इतना महत्वपूर्ण प्लेयर नहीं हूं.

हमारे देश में क्रिकेट चलता रहेगा, दुनिया में क्रिकेट चलता रहेगा. और भी जरुरी चीजें हैं. मुझे लगता है कि ऐसा माइंडसेट मेरा हमेशा से रहा है लेकिन जब से मेरा पहला बच्चा हुआ है तब से मेरा जिंदगी को देखने का नजरिया बदल गया है.'

4टी20 वर्ल्ड कप 2026

रोहित शर्मा ने बताई टीम इंडिया की सबसे बड़ी चुनौती

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत टी20 वर्ल्ड कप 2026 में खिताब बचाने के इरादे से उतरेगा और मौजूदा फॉर्म को देखते हुए टीम इंडिया को टूर्नामेंट का प्रबल दावेदार माना जा रहा है। दुनिया की नंबर-1 टी20 टीम ने पिछले एक साल में लगातार शानदार प्रदर्शन किया है, लेकिन पूर्व कप्तान रोहित शर्मा का मानना है कि यह सफर उतना सरल नहीं होगा जितना बाहर से दिखता है।

वर्ल्ड कप से पहले रोहित ने उस अहम चुनौती की ओर इशारा किया है, जो टीम मैनेजमेंट के लिए सबसे बड़ा सिरदर्द बन सकती है।

- **भारत फेवरेट, लेकिन चुनौती बरकरार–** टीम इंडिया मौजूदा समय में टी20 क्रिकेट की सबसे संतुलित और मजबूत टीमों में गिनी जाती है। बल्लेबाजी में गहराई, ऑलराउंडरों की भरमार और बेहतरीन गेंदबाजी विकल्प भारत की ताकत हैं। यही वजह है कि फैंस और एक्सपर्ट्स भारत को सेमीफाइनल तक का पक्का दावेदार मान रहे हैं। हालांकि, रोहित शर्मा के मुताबिक टूर्नामेंट में असली परीक्षा टीम कॉम्बिनेशन

को लेकर होगी, जहां हर फैसला बेहद सोच-समझकर लेना पड़ेगा।

- **स्पिन अटैक बना सबसे बड़ा सवाल–** रोहित शर्मा ने खास तौर पर भारत के स्पिन आक्रमण को लेकर चिंता जाहिर की। उनके अनुसार, कप्तान सूर्यकुमार यादव और कोच गौतम गंभीर के सामने सबसे मुश्किल सवाल यह होगा कि कुलदीप यादव और वरुण चक्रवर्ती जैसे दो स्पेशलिस्ट स्पिनरों को एक साथ खिलाया जाए या पूरे टूर्नामेंट में सिर्फ वरुण पर भरोसा किया जाए। भारत पिछले एक साल से स्पिन गेंदबाजों पर काफी निर्भर रहा है, जिसमें कुलदीप, वरुण और अक्षर पटेल ने कई मैचों का रुख पलटा है।
- **दो स्पिनर या एक, यही है दुविधा –**रोहित के मुताबिक, अगर टीम मैनेजमेंट कुलदीप और वरुण दोनों को प्लेइंग इलेवन में शामिल करना चाहता है, तो उसे सिर्फ दो विशेषज्ञ तेज गेंदबाजों के साथ उतरना पड़ेगा। टर20 क्रिकेट में यह एक बड़ा जोखिम हो सकता है। उन्होंने कहा कि यह फैसला पूरी तरह इस बात पर निर्भर करेगा कि कप्तान और कोच किस तरह का संतुलन चाहते हैं।

ओस बनेगी बड़ा फैक्टर

रोहित शर्मा ने टूर्नामेंट के समय को भी एक अहम चुनौती बताया। उन्होंने कहा कि फरवरी-मार्च के दौरान, जब सर्दियों से वसंत का मौसम आता है, भारत के ज्यादातर मैदानों पर शाम के मैचों में भारी ओस देखने को मिलती है। ओस की वजह से स्पिनरों के लिए गेंद पकड़ना और कंट्रोल बनाए रखना मुश्किल हो जाता है, जिससे टीम की रणनीति प्रभावित हो सकती है।

न्यूज डायरी

पूर्व महापौर कुलभूषण गोयल ने सतीश पूनिया से की मुलाकात

हिन्द जनपथ
पंचकूला (ब्यूरो)। पंचकूला के पूर्व महापौर कुलभूषण गोयल ने बुधवार को हरियाणा भाजपा के प्रभारी सतीश पूनिया से शिष्टाचार भेंट की। इस दौरान पंचकूला में चल रही विभिन्न विकासात्मक गतिविधियों को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। कुलभूषण गोयल ने सतीश पूनिया को अपने पांच वर्षीय कार्यकाल पर आधारित पुस्तक भी भेंट की।

उन्होंने बताया कि अपने कार्यकाल के दौरान पंचकूला में लगभग 400 करोड़ रुपये के विकास कार्य करवाए गए। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि विकास कार्यों में किसी प्रकार का भेदभाव नहीं किया गया और पक्ष व विपक्ष दोनों के पार्षदों के वार्डों में समान रूप से करोड़ों रुपये के विकास कार्य संपन्न कराए गए। सतीश पूनिया ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी की सरकार सदैव जनकल्याणकारी और हितैषी योजनाओं में विश्वास रखती है। 'सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास' के मंत्र के तहत सरकार निरंतर कार्य कर रही है और पंचकूला सहित पूरे प्रदेश में विकास की गति किसी भी स्थिति में रुकने नहीं दी जाएगी।

उपायुक्त ने बिजली की तारें हटवाने की मांग पर संज्ञान लेते हुए संबंधित अधिकारी को मौके का मुआयना कर रिपोर्ट प्रस्तुत करने के दिए निर्देश

हिन्द जनपथ
पंचकूला (ब्यूरो)। उपायुक्त सतपाल शर्मा ने इंदिरा कालोनी की पुष्पा की घर की छत से छूते हुए बिजली की तारें हटवाने की मांग पर संज्ञान लेते हुए संबंधित अधिकारी को मौके का मुआयना कर रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए।

उपायुक्त ने लघु सचिवालय के सभागार में हरियाणा सरकार द्वारा निर्देशित समाधान शिविर में आज 8 जिलावासियों की विभिन्न समस्याएं सुनी और मौके पर संबंधित अधिकारियों को समस्याओं का जल्द से जल्द समाधान करने के निर्देश दिए।

उपायुक्त ने समाधान शिविर में सैक्टर- 12 ए के रणजीत की साथ के प्लॉट में उगे झाड़ी की सफाई की मांग पर हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के संबंधित अधिकारी को सैक्टर- 12 ए में खाली प्लॉट की सफाई करवाने के निर्देश दिए।

उपायुक्त ने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए कि समाधान शिविर में आई शिकायतों को प्राथमिकता के आधार पर बिना विलम्ब किए समाधान करें ताकि जिलावासियों को समय पर योजनाओं का लाभ मिल सके व उनकी समस्याओं का समाधान हो सके।

उपायुक्त ने बताया कि समाधान शिविर का आयोजन मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार हर कार्यदिवस के दिन सोमवार व वीरवार को प्रात 10 बजे से 12 बजे तक किया जाता है। उन्होंने अधिकारियों को सचेत करते हुए कहा कि मुख्यमंत्री स्वयं समाधान शिविर से जुडते हैं व लोगों की समस्याओं पर किए गए समाधान की समीक्षा करते है। इसलिए समस्याओं के समाधान में अधिकारी किसी प्रकार की कोताही न बरते। इस अवसर पर नगराधीश जागृति, डीडीपीओ विशाल पराशर, सीएम विंडो के एमिनेंट पर्सन सत्यवान भारद्वाज, विपिन लिड्डू, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग, लोक निर्माण विभाग, एचएसवीपी, पीएमडीए, पुलिस, स्वास्थ्य, सिंचाई, नगर निगम और अन्य विभागों के संबंधित अधिकारी व कर्मचारी मौजूद थे।

आयुर्वेद चिकित्सा में होगा विस्तार : एनआईए शुरू करेगा पंचकर्म टेक्नीशियन कोर्स

हिन्द जनपथ
पंचकूला (ब्यूरो)। राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान (एनआईए), पंचकूला ने आयुर्वेद के क्षेत्र में शिक्षा, उपचार, अनुसंधान और नवाचार को प्रोत्साहन देने की कार्य योजना तैयार की है। वर्ष 2026 में आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति के विस्तार को लेकर पंचकर्म टेक्नीशियन कोर्स शुरू किया जाएगा। संस्थान की ओर से नए कोर्स की अधिसूचना जारी कर दी गई है।

आयुष मंत्रालय भारत सरकार के तत्वाधान में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान के कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) संजीव शर्मा और डीन प्रोफेसर गुलाब पमनानी के मार्गदर्शन में ओपीडी सेवाओं सुदृढ़ करने के साथ शैक्षणिक पाठ्यक्रमों के विस्तार पर विशेष फोकस किया जा रहा है।

एनआईए द्वारा जारी अधिसूचना के अनुसार पंचकर्म टेक्नीशियन सर्टिफिकेट कोर्स की अवधि एक वर्ष निर्धारित की गई है। कोर्स के लिए पंजीकरण शुल्क 500 रुपये रखा गया है, जिससे अधिक से अधिक युवाओं को आयुर्वेद से जुड़ने का अवसर मिल सके। इस कोर्स का उद्देश्य पंचकर्म चिकित्सा में तकनीकी रूप से युवाओं को प्रशिक्षित करना है, जोकि आयुर्वेदिक अस्पतालों, पंचकर्म केंद्रों और वेलनेस संस्थानों में अपनी सेवाएं दे सकेंगे। प्रशिक्षित पंचकर्म टेक्निशियन आयुर्वेदिक उपचार प्रणाली की गुणवत्ता और प्रभावशीलता बढ़ाने में अहम भूमिका निभाएंगे। यह कोर्स विशेष रूप से उन युवाओं के लिए लाभकारी सिद्ध होगा, जो स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में करियर बनाना चाहते हैं। पंचकर्म तकनीकी प्रशिक्षण को प्रोत्साहित करेगा के साथ आयुर्वेदिक स्वास्थ्य सेवाओं में करियर बनाने वाले युवाओं को नया मंच मिलेगा। पंचकर्म टेक्नीशियन में दाखिला लेने के इच्छुक युवा संस्थान की अधिकारिक वेबसाइट https://panchkula.nia.edu.in/ पर विजिट कर सकते हैं।

जिला रोजगार कार्यालय द्वारा 2 से 6 फरवरी 2026 तक व्यवसायिक मार्गदर्शन सप्ताह का किया जाएगा आयोजन- जिला रोजगार अधिकारी

हिन्द जनपथ
पंचकूला (ब्यूरो)। रोजगार विभाग हरियाणा द्वारा 2 से 6 फरवरी 2026 तक व्यवसायिक मार्गदर्शन सप्ताह का आयोजन किया जा रहा है। इस कड़ी में जिला रोजगार कार्यालय द्वारा जिले के विभिन्न महाविद्यालयों व स्कूलों में इस अवधि के दौरान व्यवसायिक मार्गदर्शन सप्ताह का आयोजन किया जाएगा।

इस संबंध में जानकारी देते हुए जिला रोजगार अधिकारी सविता लांबा ने बताया कि इस कार्यक्रम में जिला रोजगार अधिकारी/ सहायक रोजगार अधिकारी कालका व मोरनी के साथ साथ अन्य विशेषज्ञों द्वारा विद्यार्थियों को विभिन्न क्षेत्रों में करियर निर्माण संबंधी जानकारी दी जाएगी।

उन्होंने बताया कि विद्यार्थियों को इस सप्ताह में उचित ढंग से व्यवसायिक योजना बनाने के लिए उपलब्ध व्यवसायिक और प्रशिक्षण सुविधाओं बारे जानकारी / मार्गदर्शन दिया जाएगा।

डाक विभाग के आधार केंद्रों पर मिल रही हैं सभी आधार सेवाएं- प्रवर अधीक्षक डाकघर विजय कुमार

हिन्द जनपथ
पंचकूला (ब्यूरो)। डाक विभाग द्वारा अपनी अन्य सेवाओं के साथ साथ आधार संबंधी सेवाए भी प्रदान की जा रही है जिसके लिए जिले मे आधार केंद्र सुचारु रूप से चल रहे है।

प्रवर अधीक्षक डाकघर, अंबाला मंडल श्री विजय कुमार ने बताया की यह आधार सेवा केंद्र नागरिकों को आधार से संबधित विभिन्न सेवाएँ प्रदान कर रहे है, जिनमे नए आधार का नामांकन, आधार मे नाम, पता, जन्मतिथि, मोबाइल नंबर, फोटो आदि का सुधार, बायोमेट्रिक अपडेट तथा अन्य सहायता शामिल है।

उन्होंने बताया कि यह सेवा सैक्टर-8 पंचकूला, सैक्टर-15 पंचकूला, कालका एवं बरवाला मे प्रशिक्षित स्टाफ द्वारा प्रदान की जा रही है। इन केन्द्रों पर कार्य दिवसों में सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक लाभ उठा सकते है । इन केन्द्रो मे नागरिकों की सुविधा के लिए टोकन व्यवस्था, बैठने की सुविधा एवं पीने का पानी की सुविधा उपलब्ध है।अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी आधार केंद्र मे संपर्क किया जा सकता है ।

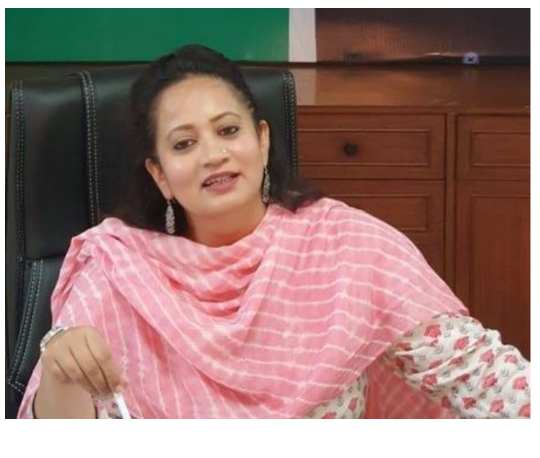
कुष्ठ रोगियों के साथ भेदभाव खत्म करें, गरिमा सुनिश्चित करें : आरती सिंह राव

आज से 13 फरवरी तक चलेगा "स्पर्श कुष्ठ जागरूकता अभियान"

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने प्रदेश के लोगों से आह्वान किया कि कुष्ठ रोगियों के साथ भेदभाव खत्म करें तथा उनकी गरिमा सुनिश्चित करें। उन्होंने बताया कि 'स्पर्श कुष्ठ जागरूकता अभियान' कल 30 जनवरी से शुरू होकर 13 फरवरी तक चलेगा।

स्वास्थ्य मंत्री ने महात्मा गांधी की पुण्यतिथि 30 जनवरी के अवसर पर उनको नमन करते हुए कहा कि महात्मा गांधी को कुष्ठ रोग से प्रभावित लोगों के प्रति गहरा प्यार और करुणा थी। उनका मानना था कि कुष्ठ रोग न तो कोई अभिशाप है और न ही कोई पाप, बल्कि यह एक आम बीमारी है। इसलिए, उन्होंने व्यक्तिगत रूप से सेवाग्राम आश्रम में कुष्ठ रोगियों की सेवा की, उनके घावों की देखभाल की, और उनके साथ रहे, ताकि समाज यह समझ सके कि हमें बीमारी से लड़ना है, रोगी से नहीं।

आरती सिंह राव ने बताया कि 'स्पर्श कुष्ठ जागरूकता अभियान' वर्ष 2017 से हर साल राष्ट्रीय कुष्ठ उन्मूलन कार्यक्रम के तहत आयोजित किया जा रहा है। हर साल, भारत सरकार इस अभियान के लिए एक खास थीम तय करती है। वर्ष 2026 की थीम है 'भेदभाव खत्म करें, गरिमा सुनिश्चित करें।'



उन्होंने कहा, 'कुष्ठ रोग के बारे में सही जानकारी की कमी के कारण, समाज में इस बीमारी के बारे में कई गलतफहमियां अभी भी मौजूद हैं। इन गलतफहमियों को दूर करने और जागरूकता फैलाने के लिए, 'स्पर्श कुष्ठ जागरूकता अभियान (SLAC)' 30 जनवरी से 13 फरवरी 2026 तक चलाया जा रहा है। इस अभियान का उद्देश्य कुष्ठ रोग से प्रभावित लोगों के प्रति सम्मानजनक व्यवहार सुनिश्चित करना और किसी भी प्रकार के भेदभाव को रोकना है।

आरती सिंह राव ने आगे कहा कि कुष्ठ रोग एक आम बीमारी है जो बैक्टीरिया (माइकोबैक्टीरियम) के कारण होती है, जो मुख्य रूप से त्वचा और नसों को प्रभावित करती है। यह सबसे कम संक्रामक बीमारियों में से एक है - यह आम सर्दी और खांसी से भी कम संक्रामक है। यह किसी भी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकता है, चाहे वे पुरुष हों या महिला। अगर इस बीमारी का समय पर इलाज न किया जाए, तो यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है और विकलांगता का कारण बन सकती है। हालांकि, अगर इलाज समय पर शुरू हो जाए, तो संक्रमण के फैलने को रोका जा सकता है।

उन्होंने कहा कि कुष्ठ रोग से प्रभावित व्यक्ति पूरी तरह से सामान्य जीवन जी सकता है। अगर शुरुआती चरण में पता चल जाए, तो मल्टी-ड्रग थेरेपी (MDT) से कुष्ठ रोग को पूरी तरह से ठीक किया जा सकता है। यह बीमारी 6 से 12 महीने के इलाज से पूरी तरह ठीक हो जाती है। हरियाणा के सभी सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में मुफ्त इलाज उपलब्ध है। पिछले 10 सालों में, राज्य में कुष्ठ रोग से प्रभावित 4,371 लोगों ने इलाज पूरा कर लिया है और वे अपने परिवारों के साथ सामान्य जीवन जी रहे हैं। जिस तरह राज्य चेचक-मुक्त और पोलियो-मुक्त हो गया है, उसी तरह आने वाले सालों में हरियाणा को कुष्ठ रोग-मुक्त बनाने का लक्ष्य है।

लोकहित के कार्य सरकार की प्राथमिकता : श्याम सिंह राणा

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। हरियाणा के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्री श्याम सिंह राणा ने कहा कि प्रदेश सरकार ने जनता की भलाई के लिए अनेक जनकल्याणकारी योजनाएं चलाई हुई है। आगामी बजट को लेकर स्वयं मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी गंभीर है। लोगों के हित को ध्यान में रखते हुए बजट पेश किया जाएगा। किसानों के लिए भी बजट में बेहतरीन योजनाएं लाएंगे। उन्होंने कहा कि सरकार ने जैविक एवं ऑर्गेनिक खेती का 20% तक लक्ष्य निर्धारित कर रखा है।

श्री राणा आज चरखी दादरी में जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक की अध्यक्षता करने के बाद पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे।

कृषि मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के कुशल नेतृत्व में जन शिकायतों के त्वरित, पारदर्शी और गुणवत्तापूर्ण निवारण के लिए हमारी सरकार पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि परिवेदना समिति की मासिक बैठकें शासन और नागरिकों के बीच सीधा संवाद स्थापित करने का सशक्त मंच हैं, जहां आमजन अपनी समस्याएं सीधे प्रशासन के समक्ष रख सकते हैं। परिवादी की समस्या का समाधान करना हमारी प्राथमिकता है। सरकार जनकल्याण के लिए है और सरकार जनता की सुविधा के लिए कार्य कर रही है।

मजबूत संगठन की ओर अग्रसर, हरियाणा कांग्रेस ने 26 जिला कार्यकारिणी का गठन पूरा किया- राव नरेंद्र सिंह

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। हरियाणा कांग्रेस ने संगठन को मजबूत करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए राज्य के सभी जिलों में जिला कार्यकारिणी का विस्तार प्रक्रिया में 26 जिला समीतियों का गठन कर दिया है गौरतलब है कि हरियाणा के कुल 23 जिलों में शहरी और ग्रामीण दोनों की मिलकर 33 जिला कार्यकारियों का गठन करना है।

प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह की अगुवाई में इस प्रक्रिया के तीसरे चरण में रेवाड़ी (ग्रामीण) भिवानी (ग्रामीण) और अंबाला कैंट जिला की समितियां का का गठन करते हुए सूची जारी कर दी है। उन्होंने बताया कि इस प्रकार 26 जिला कांग्रेस समितियां का गठन हो चुका है और शेष समितियां का गठन भी शीघ्र ही कर लिया जाएगा। जिला अध्यक्षों की नियुक्ति के उपरांत , अब जिला स्तर पर कार्यकारिणियों को पूर्ण रूप से गठित कर दिया गया है, जिससे पार्टी को जमीनी स्तर पर नई ऊर्जा और मजबूती मिलेगी।

हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी (HPCC) प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने बताया कि कार्यकारिणियों का विस्तार 11 वर्षों के लंबे अंतराल के बाद किया गया है।

7 दिवसीय एवं रात्रिकालीन एनएसएस शिविर का सफल समापन

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय में आयोजित सात दिवसीय एवं रात्रिकालीन एनएसएस शिविर 'शक्ति 3.0' का सफलतापूर्वक समापन हुआ। समापन समारोह सुविचारित एवं प्रभावशाली रहा और आयोजन में आत्ममंथन तथा सामुदायिक सेवा की भावना का सुंदर समावेश देखने को मिला।

समापन दिवस की शुरुआत 'अर्बेनाइज़ेशन एंड द चैलेंजेज़ ऑफ़ इंक्लूसिव अरबनिज़्म' विषय पर एक विशेषज्ञ सत्र से हुई। जामिया मिलिया इस्लामिया, नई दिल्ली में समाजशास्त्र विभाग से प्रो. कुलविंदर कौर, जो सेंटर फॉर कम्पेरेटिव रिलीजंस एंड सिविलाइजेशंस की मानद निदेशक और एमएमटीटीसी की भी मानद निदेशक हैं के ज्ञानवर्धक संबोधन से हुई। इस सत्र ने एनएसएस स्वयंसेवकों को तीव्र शहरी विस्तार की जटिलताओं के प्रति संवेदनशील बनाया तथा न्यायसंगत, सतत एवं जन-केंद्रित शहरी नियोजन के महत्व को रेखांकित किया। प्रो. कौर ने प्रतिभागियों को समकालीन शहरी परिवेश में सुलभता, समावेशन और सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे मुद्दों पर गंभीरतापूर्वक विचार करने के लिए प्रेरित किया। समापन सत्र में शिविर के दौरान उत्कृष्ट प्रतिभा, उत्साह और प्रतिबद्धता प्रदर्शित करने वाले स्वयंसेवकों को सम्मानित किया गया। शिविर के अंतर्गत आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं एवं गतिविधियों—जैसे टैलेंट हंट, वाद-विवाद/डिक्लेमेशन प्रतियोगिता, हैंड पेंटिंग तथा अन्य रचनात्मक गतिविधियों—के विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए गए। इस अवसर पर पंजाब विश्वविद्यालय यूआईईटी में एसोसिएट प्रोफेसर तथा एनएसएस कार्यक्रम समन्वयक डॉ. परवीन गोयल बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित रहे।

ए डी जी पी नवदीप विर्क के मार्गदर्शन में आयोजित दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविर सम्पन्न

हिन्द जनपथ
पंचकूला (ब्यूरो)। ए डी जी पी नवदीप विर्क के मार्गदर्शन में आयोजित दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविर कई मायनों में महत्वपूर्ण रहा। बी पी आर एण्ड डी अलग-अलग विधि संस्थाओं से आठ से अधिक विशेषज्ञों ने लिया हिस्सा। फीडबैक आधारित यह कार्यशाला कई मायनों में ऐतिहासिक रही।

ए डी जी पी नवदीप विर्क ने कहा कि आई ओ का व्यवहार कानून सम्मत होना चाहिए और कम से कम समय में त्वरित न्याय का आधार बने यही इस प्रशिक्षण शिविर का उद्देश्य है। उन्होने कहा कि ढाई करोड़ से अधिक जनसंख्या वाला राज्य खेती किसानी के साथ बड़े औद्योगिक क्षेत्र का राज्य बन गया है। गुरूग्राम जैसे कई शहर सरकार को नियमित राजस्व दे रहे हैं। ऐसे में हमें यह समेकेतिक विकास के साथ प्रकृति रक्षा के सामाजिक दायित्व को सुनिश्चित करना होगा। उन्होने कहा कि कम होता जल स्त्रोत घटते वन क्षेत्र, बढ़ती प्राकृतिक आपदाएं हमारे समय की बड़ी चुनौती हैं। इन चुनौतियों की वजह से अपराध की प्रवृति भी बढ़ रही है। इसलिए अनुसंधान चुनौतिपूर्ण हो रहा है।

इस संदर्भ में बी पी आर एण्ड डी से आए विशेषज्ञ गुरशरण ने कहा कि बढ़ते अनाधिकृत कालोनियों की निगरानी के लिए ड्रोन मैपिंग, गूगल मैपिंग जैसे डिजिटल साक्ष्यों को आधार बनाना होगा। उन्होने कहा कि नेट ग्रिड, ट्रैवल हिस्ट्री एक अनिवार्य प्रक्रिया बने क्योंकि हम ग्लोबल सर्च के समय में अनुसंधान कार्य कर रहे हैं। उन्होने कहा कि अब हम अंतर्राष्ट्रीय सम्बन्धों को सुदृढ़ कर दूसरे देश से भी अपराधियों की गिरफ्तारी को सम्भव बना रहे हैं।

कानूनविद् दीपक बूरा उप निदेशक अभियोजन आबकारी विभाग ने कहा कि अवैध शराब की बिक्री रोकने में प्रवर्तन ब्यूरो की महत्वपूर्ण भूमिका है। हम होलमार्क के माध्यम से अवैध शराब की निगरानी और पहचान कर सकते हैं।

उप जिला न्यायवादी अम्बाला विक्रम सिंह ने खनिज संसाधनों के दोहन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि हमें खनिज दोहन की शक्तियों को पहचानना होगा। यदि हम नही चेते तो प्रलयंकारी आपदाओं का सामना करना होगा। उन्होने पिछले कुछ वर्षों के प्राकृतिक विभिषिकाओ का उदाहरण के रूप में दिया।

उप जिला न्यायवादी प्रवीण कुमार ने कहा कि हम नियमित रूप से कानून के प्रावधानों को अनुसंधान कार्यों का हिस्सा बना रहे हैं और त्वरित न्याय के लिए अनुसंधान अधिकारियों को प्रशिक्षित कर रहे हैं।

पुलिस महानिरीक्षक कुलदीप सिंह ने कहा कि हमने यह अभ्यास पहली बार किया है। आने वाले समय में इसे नियमित किया जाएगा। ब्यूरो के 619 पुलिसकर्मी, 243 अनुसंधान अधिकारी और 6 पुलिस अधीक्षक एवं 22 थाना प्रबन्धकों के साथ यह प्रशिक्षण एक ऐसा प्रयास है जो नये कानूनों के क्रियान्वयन के साथ-साथ प्रवर्तन ब्यूरो के मानक को स्थापित करने की पहल है।

विनय कुमार ने नगर निगम पंचकूला के आयुक्त के रूप में संभाला कार्यभार

- **आयुक्त ने सेक्टर-23 लेगेसी वेस्ट साइट का किया निरीक्षण, कमियां दूर करने के दिए निर्देश**
- **पंचकुला को माडल सिटी बनाने के लक्ष्य के साथ नागरिकों को मूलभूत सुविधाएं सुनिश्चित करें अधिकारी- आयुक्त**

हिन्द जनपथ
पंचकूला (ब्यूरो)। विनय कुमार ने नगर निगम पंचकूला के नए आयुक्त के रूप में कार्यभार संभाल लिया है। कार्यभार ग्रहण करते ही उन्होंने आज नगर निगम के अधिकारियों के साथ एक महत्वपूर्ण बैठक की, जिसमें विभिन्न विकास एवं प्रशासनिक कार्यों की प्रगति की विस्तृत समीक्षा की गई।

इस अवसर पर उन्होंने भविष्य की योजनाओं, चुनौतियों तथा अपनी प्राथमिकताओं पर भी अधिकारियों के साथ विचार-विमर्श किया।

बैठक को संबोधित करते हुए आयुक्त श्री विनय कुमार ने कहा कि जनता की शिकायतों का त्वरित एवं प्रभावी समाधान उनकी सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है। बैठक में उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए कि हर अधिकारी/ कर्मचारी अपने कार्य के प्रति जवाबदेही सुनिश्चित करते हुए आम जनमानस की समस्याओं के निराकरण के लिए कार्य करें। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि नागरिकों की प्रत्येक समस्या को गंभीरता से सुना जाए और प्राथमिकता के आधार पर उसका समाधान सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि सीएम विंडो के माध्यम से प्राप्त सभी शिकायतों का पारदर्शी और समयबद्ध निस्तारण किया जाना चाहिए। साथ ही उन्होंने बताया कि शीघ्र ही वे एक अलग बैठक आयोजित कर सीएम विंडो पर प्राप्त शिकायतों पर की गई कार्यवाही की समीक्षा करेंगे।

आज ही आयुक्त श्री विनय कुमार ने सेक्टर-23 स्थित लेगेसी वेस्ट (पुराने कचरे) साइट का निरीक्षण भी किया। निरीक्षण के दौरान कई कमियां पाई गईं, जिस पर निगम आयुक्त ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि इन कमियों को शीघ्रातिशीघ्र दूर किया जाए, अन्यथा लापरवाही बरतने वाले अधिकारियों के विरुद्ध उचित कार्रवाई की जाएगी।

आयुक्त श्री विनय कुमार ने कहा कि हम सबको मिलकर पंचकुला को एक मॉडल सिटी बनाना है जिसके लिए निगम को तो कार्य करना ही होगा लेकिन इसके साथ साथ आम जनता को प्रशासन के साथ मिलकर सहयोग करना होगा। उन्होंने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि वे शहर को और अधिक स्वच्छ एवं सुंदर बनाने में नगर निगम का पूर्ण सहयोग करें। उन्होंने कहा कि शहर की स्वच्छता एवं सौंदर्य बनाए रखने में नागरिकों की सक्रिय भागीदारी अत्यंत आवश्यक है।

जिला महिला मोर्चा भाजपा की अध्यक्ष अनुराधा पुरी ने सतीश पूनिया से की शिष्टाचार मुलाकात, आगामी निगम चुनावों और वार्ड समस्याओं पर हुई चर्चा

हिन्द जनपथ
पंचकूला (ब्यूरो)। भारतीय जनता पार्टी जिला महिला मोर्चा की अध्यक्ष अनुराधा पुरी ने आज वरिष्ठ भाजपा नेता सतीश पूनिया से शिष्टाचार मुलाकात की। यह मुलाकात सौहार्दपूर्ण माहौल में हुई, जिसमें संगठनात्मक विषयों के साथ-साथ आगामी विधानसभा और स्थानीय निकाय चुनावों को लेकर भी विस्तार से चर्चा की गई।

मुलाकात के दौरान अनुराधा पुरी ने आने वाले निगम चुनावों को लेकर अपने विचार साझा किए और पार्टी को जमीनी स्तर पर और अधिक मजबूत करने पर जोर दिया। उन्होंने महिला मोर्चा की भूमिका, संगठन की सक्रियता और जनसंपर्क को बढ़ाने को लेकर भी अपने सुझाव रखे।

इसके साथ ही उन्होंने अपने वार्ड में मौजूद विभिन्न समस्याओं को लेकर भी सतीश पूनिया का ध्यान आकर्षित किया। उन्होंने साफ-सफाई, सड़कों, पेयजल, बिजली और अन्य मूलभूत सुविधाओं से जुड़ी समस्याओं को विस्तार से रखते हुए उनके समाधान की आवश्यकता पर चर्चा की।

सतीश पूनिया ने उनकी बातों को गंभीरता से सुना और संगठन को मजबूत करने के साथ-साथ जनहित से जुड़े मुद्दों के समाधान के लिए हर संभव सहयोग का आश्वासन दिया। यह मुलाकात संगठनात्मक दृष्टि से महत्वपूर्ण मानी जा रही है।

एनएच-44 पर सीसीटीवी निगरानी का असर: एक वर्ष में सख्त प्रवर्तन, यातायात अनुशासन में बड़ा सुधार

- **तकनीक आधारित यातायात निगरानी से बदली सड़क संस्कृति, एनएच-44 पर एक साल में उल्लेखनीय उपलब्धि***
- **चालानों में गिरावट, जागरूकता में बढ़ोतरी: एनएच-44 पर सीसीटीवी परियोजना की सफलता***

हिन्द जनपथ
चंडीगढ़ (ब्यूरो)। राष्ट्रीय राजमार्ग-44 पर हरियाणा पुलिस द्वारा लागू की गई सीसीटीवी एवं एएनपीआर परियोजना ने एक वर्ष के भीतर यातायात अनुशासन, सड़क सुरक्षा और अपराध नियंत्रण के क्षेत्र में उल्लेखनीय सफलता हासिल की है। परियोजना के प्रभावी क्रियान्वयन से जहां यातायात नियमों के उल्लंघन पर सख्त नियंत्रण स्थापित हुआ है, वहीं आमजन में नियमों के प्रति जागरूकता में भी स्पष्ट सकारात्मक बदलाव देखने को मिला है।

एक वर्ष में रिकॉर्ड ऑनलाइन चालान, सख्त प्रवर्तन का असर

पुलिस महानिदेशक श्री अजय सिंघल ने बताया कि वर्ष-2025 के दौरान एनएच-44 पर एएनपीआर कैमरों के माध्यम से कुल 4,84,617 ऑनलाइन चालान जारी किए गए। वर्ष 2025 में ओवर-स्पीडिंग के कुल 6,64,054 चालान तथा वाहन चलाते समय मोबाइल फोन के उपयोग पर 12,126 चालान किए गए, जबकि वर्ष-2024 में यह संख्या 6,733 थी। इन सख्त कार्रवाइयों के परिणामस्वरूप यातायात नियमों के उल्लंघन पर प्रभावी नियंत्रण स्थापित हुआ है और लोगों में नियमों के पालन की प्रवृत्ति बढ़ी है।

यातायात नियमों के प्रति बढ़ती जागरूकता का स्पष्ट संकेत

उन्होंने बताया कि परियोजना के प्रारंभिक चरण में वर्ष 2025 के फरवरी और मार्च माह के दौरान लगभग 50,000 ऑनलाइन चालान प्रति माह किए जा रहे थे, जबकि निरंतर सख्त प्रवर्तन, तकनीक आधारित निगरानी और व्यापक जन-जागरूकता अभियानों के सकारात्मक परिणामस्वरूप वर्तमान में यह संख्या घटकर औसतन 30,000 चालान प्रति माह रह गई है। प्रति माह लगभग 20,000 चालानों की यह कमी इस बात का स्पष्ट संकेत है कि आमजन अब यातायात नियमों को गंभीरता से ले रहा है और स्वेच्छा से उनका पालन कर रहा है, जो इस परियोजना की प्रभावशीलता को दर्शाता है।

अपराध नियंत्रण में भी परियोजना की प्रभावी भूमिका

इतना ही नहीं, इस परियोजना ने अपराध नियंत्रण के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। केंद्रीय नियंत्रण कक्ष की सहायता से चोरी, डकैती एवं झपटमारी के 38 मामलों का सफलतापूर्वक खुलासा किया गया है। इसके अलावा 50 संदिग्ध एवं अपराध में लिप्त वाहनों के अलर्ट संबंधित जिलों को भेजे गए, जिनमें से 5 वाहनों को समय रहते पकड़ लिया गया, जिससे अपराधियों की गतिविधियों पर प्रभावी अंकुश लगा है।

परियोजना की शुरुआत और कैमरों की व्यापक तैनाती

अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक , ट्रैफिक एंड हाइवे हरदीप दून ने बताया कि यह परियोजना 25 जनवरी 2025 को करनाल स्थित केंद्रीय नियंत्रण कक्ष से प्रारंभ की गई थी, जिसके तहत कुंडली बॉर्डर (सोनीपत) से लेकर शंभू बॉर्डर (अंबाला) तक एनएच-44 के प्रमुख एवं संवेदनशील बिंदुओं पर 72 एएनपीआर, 18 एविडेंस तथा 38 सर्विलांस कैमरों सहित कुल 128 अत्याधुनिक कैमरे स्थापित किए गए हैं। इन कैमरों को हरियाणा पुलिस के इंटेलिजेंट ट्रैफिक मैनेजमेंट सिस्टम से जोड़ा गया है।

तकनीक और मानव संसाधन का सशक्त समन्वय

इस परियोजना की सफलता के पीछे एआई आधारित उच्च सटीकता वाले कैमरे, मजबूत आईटी ढांचा तथा केंद्रीय नियंत्रण कक्ष, करनाल में 24×7 कार्यरत प्रशिक्षित पुलिस एवं तकनीकी टीम की महत्वपूर्ण भूमिका रही है, जो परियोजना को निरंतर सुचारू रूप से संचालित कर रही है।

कैशलैस उपचार योजना से दुर्घटना पीड़ितों को बड़ी राहत

डीजीपी ने बताया कि सड़क दुर्घटना पीड़ितों के लिए लागू कैशलैस उपचार योजना के अंतर्गत अब तक 4,181 व्यक्तियों को 1.5 लाख रुपये तक का निःशुल्क उपचार उपलब्ध कराया गया है। 'गोल्डन आवर' में जीवन रक्षा की यह योजना हरियाणा पुलिस, स्वास्थ्य विभाग एवं अनुबंधित अस्पतालों के बेहतर समन्वय का सफल उदाहरण है।