सुविचार

नफरत को हजार
मौके दो
कि वो प्रेम में
परिवर्तित हो जाए,
लेकिन प्रेम को एक
भी मौका मत दो,
कि वो नफरत में
बदल जाए।

प्रथम न्यूज

राष्ट्रीय हिंदी दैनिक

PRATHAM NEWS

Website: www.prathamnews.in

email:- dainikprathamnews@gmail.com

Pratham News

@dainikprathamnews

कृष्णा के पंजे के बाद आया यशस्वी-रोहित का तूफान...

» पृष्ठ 7 पर

जालंधर, वर्षः16 अंक : 170 | दिनांक : रविवार, 21 जून 2026 | पन्ने- 10 | मूल्यः ₹ 2.00/- | RNI No I PUNHIN/2010/36540

पश्चिम बंगाल दिवस पर पीएम मोदी का विकास और परिवर्तन का संदेश

तारकेश्वर से पीएम-किसान की 23वीं किस्त जारी , 18,880 करोड़ की राशि देशभर के 9.44 करोड़ किसानों के खातों में भेजी गई

■ पश्चिम बंगाल दिवस पर मोदी बोले, राज्य में विकास के नए युग की शुरुआत

» प्रथम न्यूज । तारकेश्वर

20 जून (ब्यूरो)

तारकेश्वर (हुगली) में आयोजित पश्चिम बंगाल दिवस समारोह में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राज्य के विकास, किसानों के कल्याण और नए भारत के निर्माण को लेकर महत्वपूर्ण संदेश दिया। इस अवसर पर उनके साथ राज्यपाल आर.एन. रवि और मुख्यमंत्री शुभेंदु अधिकारी भी मौजूद रहे। प्रधानमंत्री ने समारोह के दौरान पीएम–किसान सम्मान निधि योजना की 23वीं किस्त जारी की, जिसके तहत 18,880 करोड़ रुपये से अधिक की राशि देशभर के 9.44 करोड़ से ज्यादा किसानों के खातों में भेजी गई। अपने संबोधन में पीएम मोदी ने कहा कि पश्चिम बंगाल दिवस केवल एक औपचारिक आयोजन नहीं, बल्कि राज्य के उज्ज्वल भविष्य और विकास की नई प्रेरणा का प्रतीक है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि यह ऐतिहासिक दिन पश्चिम बंगाल को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। प्रधानमंत्री ने कहा कि भाजपा–एनडीए सरकार ने बंगाल के विकास के लिए तेज गति से कार्य शुरू किया है और राज्य में परिवर्तन की नई लहर दिखाई दे रही है।

उन्होंने कहा कि बंगाल की हवा में नई ताजगी महसूस की जा सकती है और ऐसा प्रतीत होता है कि राज्य अब पुरानी बाधाओं से मुक्त होकर आगे बढ़ रहा है।

मोदी ने स्वतंत्रता और विभाजन के दौर का उल्लेख करते हुए कांग्रेस पर निशाना साधा और आरोप लगाया कि उसने बंगाल के हितों की अनदेखी की तथा तुष्टीकरण की राजनीति को बढ़ावा दिया। प्रधानमंत्री ने बंगाली भाषा में जनता से संवाद करते हुए पूछा कि क्या उन्हें यह बदलाव पसंद आ रहा है।

उन्होंने कहा कि आज पहली बार पश्चिम बंगाल दिवस पर उन सपनों को साकार होते देखा जा रहा है, जिनकी कल्पना राज्य की महान विभूतियों ने की थी। उन्होंने विश्वास जताया कि आने वाले वर्षों में पश्चिम बंगाल विकास, समृद्धि और सांस्कृतिक गौरव का नया इतिहास रचेगा।

संक्षिप्त न्यूज

पाकिस्तान की फिर हुई इंटरनेशनल बेइज्जती

ईरान डील पर जेडी वेंस ने उड़ाया मजाक

वांशिगटन (एजेंसी)– अमेरिका–ईरान शांति समझौते को लेकर पाकिस्तान खुद को बड़ी कूटनीतिक सफलता के रूप में पेश कर रहा था, लेकिन अब इसी मुद्दे पर उसे ग्लोबल फजीहत का सामना करना पड़ रहा है। अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस ने कहा है कि समझौते के दस्तावेज जारी करने में हुई देरी की एक वजह पाकिस्तान और कतर जैसे देशों में प्रेस की स्वतंत्रता का अभाव भी था। वेंस ने एक पॉडकास्ट में कहा कि अमेरिका चाहता था कि समझौते का पूरा टेक्स्ट जल्द सार्वजनिक किया जाए ताकि अमेरिकी जनता उसे पढ़ सके, उसकी जांच–परख कर सके और उस पर सवाल उठा सके। लेकिन पाकिस्तान और कतर की राजनीतिक व्यवस्था में ऐसी पारदर्शिता की परंपरा नहीं है जैसी अमेरिका में है। इंटरेस्टिंग टाइम्स विद रॉस डाउथैट पॉडकास्ट में वेंस ने कहा, हम वास्तव में समझौते का टेक्सट जारी करना चाहते थे।

लेकिन पाकिस्तान और कतर की व्यवस्थाओं में फर्स्ट अमेंडमेंट और प्रेस की स्वतंत्रता जैसी चीजें नहीं हैं। उन्होंने कहा कि अमेरिका में यह सामान्य अपेक्षा होती है कि सरकार किसी महत्वपूर्ण समझौते का पूरा विवरण जनता के सामने रखे। वहीं पाकिस्तान में ऐसी व्यवस्था या राजनीतिक संस्कृति नहीं है, जहां नागरिक समझौते के मूल दस्तावेजों का अध्ययन कर सरकार से सवाल पूछ सकें।

होर्मुज स्ट्रेट फिर बंद, अमेरिका पर वादाखिलाफी का आरोप; ईरान का बड़ा कदम

तेल-गैस सप्लाई पर मंडराया संकट, ईरान ने फिर रोका होर्मुज मार्ग

नई दिल्ली (एजेंसी) – ईरान की जॉइंट मिलिट्री कमांड ने शनिवार को होर्मुज जलडमरूमध्य को दोबारा बंद करने का ऐलान किया। ईरान ने इस फैसले के पीछे लेबनान में जारी इजरायली हमलों और अमेरिका पर किए गए वादों को पूरा नहीं करने का आरोप लगाया है। सरकारी टीवी पर प्रसारित बयान में कहा गया कि अमेरिका की 卐बदनीयती卐 और समझौतों के उल्लंघन ने हालात को और गंभीर बना दिया है। साथ ही चेतावनी दी गई कि यदि क्षेत्र में आक्रामक कार्रवाई जारी रही तो आगे और कदम उठाए जा सकते हैं।

इस बीच, ईरान की वार्ता टीम के स्विट्जरलैंड रवाना होने की भी जानकारी सामने आई है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माइल बाघेई ने कहा कि जब तक अमेरिका अपनी जिम्मेदारियों का पालन नहीं करता, तब तक किसी अंतिम समझौते की दिशा में प्रगति संभव नहीं है। उन्होंने स्पष्ट किया कि लेबनान में संघर्ष समाप्त करने सहित प्रमुख वादों के लागू होने के बाद ही आगे की बातचीत शुरू हो सकेगी।

गौरतलब है कि होर्मुज जलडमरूमध्य वैश्विक तेल और गैस आपूर्ति का प्रमुख मार्ग माना जाता है। ऐसे में इसके बंद होने की खबर से अंतरराष्ट्रीय ऊर्जा बाजार और वैश्विक व्यापार पर असर पड़ने की आशंका बढ़ गई है।

पंजाब में भाजपा का चुनावी शंखनाद, नितिन नवीन ने साझा किया 2027 का विजन

मिशन 2027 के आगाज के साथ हरिमंदिर साहिब पहुंचे नितिन नवीन, पंजाब की खुशहाली के लिए की अरदास

» प्रथम न्यूज । अमृतसर

20 जून (साहब दयाल)

भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन ने पंजाब के तीन दिवसीय दौरे की शुरुआत करते हुए 2027 विधानसभा चुनावों के लिए पार्टी का चुनावी अभियान तेज कर दिया है। अमृतसर पहुंचने के बाद उन्होंने पंजाब भाजपा की कोर कमेटी के साथ अहम बैठक कर चुनावी रणनीति, संगठन विस्तार और आगामी कार्यक्रमों पर चर्चा की। बैठक में उन्होंने 2027 चुनावों के लिए पार्टी का रोडमैप और विजन साझा करते हुए कहा कि भाजपा महाराजा रणजीत सिंह के सपनों के अनुरूप विकसित, समृद्ध और सुरक्षित पंजाब का निर्माण करना चाहती है। बैठक के बाद नितिन नवीन ने श्री हरिमंदिर साहिब में माथा टेककर देश और पंजाब की शांति, समृद्धि तथा खुशहाली के लिए अरदास की। उन्होंने कहा कि उन्हें इस पवित्र स्थल पर नतमस्तक होने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। उन्होंने देश में भाईचारे, अमन–चैन और सभी नागरिकों के कल्याण की कामना की।

भाजपा अध्यक्ष ने कहा कि श्री हरिमंदिर साहिब का गौरवशाली इतिहास और महाराजा रणजीत सिंह की विरासत पंजाब को विशेष पहचान प्रदान करती है। उन्होंने विश्वास जताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश की तरह पंजाब भी विकास की नई ऊंचाइयों को छुएगा। उन्होंने कार्यकर्ताओं से बूथ स्तर तक संगठन को मजबूत कर मिशन 2027 की तैयारियों में जुटने का आह्वान किया।

पंजाब सरकार का बड़ा फैसला

2,437 अप्रेंटिस ट्रेनियों को मिलेगा सहायक लाइनमैन के रूप में रोजगार

चंडीगढ़ (एएम नाथ)– मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के निर्देशों के अनुसार पंजाब सरकार ने पंजाब स्टेट पावर कॉरपोरेशन लिमिटेड (पीएसपीसीएल) में 2,437 अप्रेंटिस ट्रेनिज़ को सहायक लाइनमैन (एएलएम) के रूप में भर्ती करने का निर्णय लिया है। यह घोषणा आज वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने पंजाब भवन में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए की। इस निर्णय से अप्रेंटिस ट्रेनिज़ की लंबे समय से चली आ रही मांग पूरी होगी, और यह कदम रोजगार सृजन और युवा कल्याण के प्रति राज्य सरकार की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। मुख्यमंत्री ने पंजाब सरकार के विभागों में युवाओं को रोजगार के अवसर देने के लिए मिशनरी दृष्टिकोण अपनाया है। वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने बताया कि पीएसपीसीएल के बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स ने पंजाब के एडवोकेट जनरल की सलाह पर विचार करते हुए 2,437 अप्रेंटिस ट्रेनिज़ को सहायक लाइनमैन (एएलएम) के रूप में भर्ती करने की स्वीकृति दे दी है। उल्लेखनीय है कि ये ट्रेनिज़ वर्तमान में पीएसपीसीएल और पंजाब स्टेट ट्रांसमिशन कॉरपोरेशन लिमिटेड (पीएसटीसीएल) में लाइनमैन ट्रेड में अपरेंटिसशिप प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं। उन्होंने आगे कहा कि पीएसपीसीएल उक्त ट्रेनिज़ के लिए एक बार की छूट के रूप में पंजाबी भाषा की अनिवार्य परीक्षा आयोजित करेगा। परीक्षा की समय–सारणी के बारे में समय पर पीएसपीसीएल की आधिकारिक वेबसाइट पर सूचित किया जाएगा, जिसके बाद इस प्रक्रिया को आगे बढ़ाया जाएगा। उन्होंने कहा कि कुल 9,627 भर्तियों में से 8,048 सीधी भर्ती के माध्यम से और 1,579 तरस के आधार पर की गई थीं। उन्होंने बताया कि इस वर्ष की शुरुआत में माननीय मुख्यमंत्री द्वारा विभिन्न श्रेणियों से संबंधित 570 उम्मीदवारों को नियुक्ति पत्र सौंपे गए थे। लगभग 3,000 अतिरिक्त पदों के लिए भर्ती प्रक्रिया वर्तमान में चल रही है, जिसके नवंबर 2026 तक पूरा होने की उम्मीद है। इस अवसर पर प्रशासनिक सचिव, बिजली–सह–चेयरमैन एवं प्रबंध निदेशक, पीएसपीसीएल डॉ. बसंत गर्ग भी उपस्थित थे।

भारत-कोरिया के बीच डिजिटल गवर्नेंस सहयोग पर उच्चस्तरीय चर्चा

ई-गवर्नमेंट और नागरिक सेवाओं को लेकर भारत-कोरिया ने मजबूत किए संबंध

» प्रथम न्यूज । नई दिल्ली

20 जून (ब्यूरो)

भारत और कोरिया गणराज्य के बीच डिजिटल गवर्नेंस, ई–गवर्नमेंट, सार्वजनिक प्रशासन, क्षमता निर्माण और नागरिक–केंद्रित सेवा वितरण के क्षेत्रों में सहयोग बढ़ाने पर महत्वपूर्ण चर्चा हुई। कोरिया गणराज्य के आंतरिक एवं सुरक्षा मंत्री युन होजुंग के भारत दौरे के दौरान दोनों देशों के उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमंडलों ने एक घंटे से अधिक समय तक द्विपक्षीय वार्ता की।

बैठक में दोनों पक्षों ने डिजिटल प्रशासन, सार्वजनिक सेवाओं की दक्षता बढ़ाने, शिकायत निवारण तंत्र को सुदृढ़ करने तथा प्रशासनिक क्षमता निर्माण के क्षेत्रों में सहयोग की संभावनाओं पर विचार–विमर्श किया। इस दौरान इस बात पर जोर दिया गया कि भारत और कोरिया दोनों जीवंत लोकतंत्र हैं, जिनकी साझा लोकतांत्रिक मूल्य, समृद्ध विरासत और कानून के शासन के प्रति गहरी प्रतिबद्धता है।

वार्ता में दोनों देशों के बीच मौजूद 'विशेष रणनीतिक साझेदारी' को और मजबूत बनाने की आवश्यकता पर भी बल दिया गया। यह साझेदारी ऐतिहासिक संबंधों के साथ–साथ भविष्य की संभावनाओं पर आधारित मानी जाती है। उल्लेखनीय है कि इस वर्ष अप्रैल में ली जे म्युंग की भारत यात्रा और उनकी नरेंद्र मोदी के साथ हुई मुलाकात के दौरान एक महत्वपूर्ण संयुक्त रणनीतिक विजन स्टेटमेंट को अंतिम रूप दिया गया था।

भारत और कोरिया के ऐतिहासिक संबंधों का भी उल्लेख किया गया। माना जाता है कि 48 ईस्वी में अयोध्या की राजकुमारी सुरीरत्ना और गया परिसंघ के राजा राजा सुरो के विवाह ने दोनों देशों के सांस्कृतिक संबंधों की नींव रखी थी। बैठक में इस बात पर सहमति जताई गई कि डिजिटल गवर्नेंस के क्षेत्र में दोनों देश एक–दूसरे के अनुभवों से सीखकर सहयोग को नई ऊंचाइयों तक पहुंचा सकते हैं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस : पीएम मोदी के साथ कोलकाता के 10 लाख लोग करेंगे योगा

» प्रथम न्यूज । कोलकाता

20 जून (ब्यूरो)

पश्चिम बंगाल की राजधानी कोलकाता में रविवार को आयोजित होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मुख्य कार्यक्रम में नया रिकॉर्ड बन सकता है। कोलकाता में करीब 10 लाख लोग प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ योगाभ्यास करेंगे। आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने यह जानकारी दी। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम के बारे में सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने आईएएनएस से बात करते हुए कहा, यह पहली बार है जब पश्चिम बंगाल के कोलकाता में यह इवेंट हो रहा है और यहां हमारे प्रधानमंत्री का स्वागत करने के लिए बहुत उत्साह है। उन्होंने कहा कि आज, 20 जून को एक बड़ा कार्निवल होने वाला है। एक बड़ा ड्रोन शो भी होगा। वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने की कोशिश में लगभग 500 नावें एक साथ आएंगी। आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने यह भी बताया कि रविवार सुबह रधानमंत्री यहां इस इवेंट की अगुवाई करेंगे। इस जगह पर रविवार को 35 हजार लोग इकट्ठा होंगे। वहीं, पूरे कोलकाता में 10 लाख लोग प्रधानमंत्री मोदी के साथ योग करेंगे। पोर्टल पर अब तक 7 लाख लोगों ने रजिस्ट्रेशन कराए हैं। रात तक यह संख्या 10 लाख के करीब तक पहुंच जाएगी। आयुष मंत्रालय की संयुक्त सचिव मोनालिसा दास ने कहा, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हर साल एक नई जगह पर मनाया जाता है, खासकर इसका मुख्य कार्यक्रम। हर राज्य बढ़–चढ़कर इसे अपने–अपने तरीके से मनाता है। इस साल भी कई नई पहल की गई हैं।

बीबीएमबी में हिमाचल के हक पर सख्त हुए सुक्खू, 7.19% हिस्सेदारी के लिए तेज होंगे प्रयास

नॉर्दर्न जोनल काउंसिल में हिमाचल की पैरवी, हरियाणा से समर्थन की अपील

» प्रथम न्यूज । शिमला

20 जून (एएम नाथ)

मुख्यमंत्री सुखविंद्र सिंह सुक्खू ने भाखड़ा ब्यास प्रबंधन बोर्ड (बीबीएमबी) में हिमाचल प्रदेश के वैधानिक अधिकारों को लेकर सख्त रुख अपनाते हुए कहा कि राज्य को सुप्रीम कोर्ट के आदेशानुसार 7.19 प्रतिशत हिस्सेदारी दिलाने के लिए सरकार लगातार प्रयास कर रही है। नॉर्दर्न जोनल काउंसिल की बैठक के बाद उन्होंने बताया कि इस मुद्दे पर पंजाब और राजस्थान सरकारों से बातचीत जारी है तथा जल्द ही हरियाणा सरकार से भी संवाद किया जाएगा। उन्होंने हरियाणा से अदालत में हिमाचल के पक्ष में हलफनामा दायर करने की अपील की।

पीटरहॉफ होटल में आयोजित इंटर–स्टेट इंटरेक्टिव सत्र में मुख्यमंत्री ने साझा विकास योजना की आवश्यकता पर बल देते हुए कहा कि लोक निर्माण विभाग अब केवल सड़क निर्माण तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि बांधों और अन्य आधारभूत ढांचा परियोजनाओं में भी सक्रिय भूमिका निभाएगा। उन्होंने कहा कि दूरदराज के गांवों को सड़क सुविधा से जोड़ने के लिए विशेष नीति बनाई जाएगी और आवश्यक बजटीय प्रावधान किए जाएंगे।

लोक निर्माण मंत्री विक्रमादित्य सिंह ने कहा कि नॉर्दर्न जोन के राज्यों को बुनियादी ढांचे के विकास के लिए समन्वित रणनीति बनानी चाहिए। उन्होंने बताया कि निर्माण कार्यों में गुणवत्ता, पारदर्शिता और गति बढ़ाने के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) का उपयोग किया जाएगा। बैठक में उद्योग मंत्री हर्षवर्धन चौहान सहित विभिन्न राज्यों के प्रतिनिधियों और अधिकारियों ने भी भाग लिया तथा आधारभूत ढांचे, तकनीकी नवाचार और राज्यों के बीच सहयोग बढ़ाने पर चर्चा की।

जालंधर को मिला नया पुलिस कमिश्नर

सतिंदर सिंह ने संभाला कार्यभार, 'गार्ड ऑफ ऑनर' से हुआ स्वागत

» प्रथम न्यूज । जालंधर
20 जून (महेश रहेजा)

वरिष्ठ आईपीएस अधिकारी सतिंदर सिंह ने शनिवार को जालंधर के नए पुलिस कमिश्नर (सीपी) के रूप में आधिकारिक तौर पर कार्यभार संभाल लिया। उनके पदभार ग्रहण करने के साथ ही शहर की कानून-व्यवस्था को और अधिक मजबूत बनाने की उम्मीद जताई जा रही है।

कमिश्नरेट कार्यालय पहुंचने पर हुआ भव्य स्वागत

शनिवार दोपहर करीब 12:30 बजे सतिंदर सिंह जालंधर पुलिस कमिश्नरेट कार्यालय पहुंचे। उनके आगमन को लेकर सुरक्षा के व्यापक इंतजाम किए गए थे। इस दौरान पुलिस विभाग के वरिष्ठ अधिकारी और अन्य कर्मचारी उनके स्वागत के लिए पहले से मौजूद रहे।

पंजाब पुलिस ने दिया 'गार्ड ऑफ ऑनर'

पदभार ग्रहण करने से पहले पंजाब पुलिस की टुकड़ी ने नए पुलिस कमिश्नर सतिंदर सिंह को औपचारिक 'गार्ड ऑफ ऑनर' देकर सम्मानित किया। सलामी लेने के बाद उन्होंने विधिवत अपना कार्यभार संभाला।

सुरक्षा व्यवस्था पर अधिकारियों संग की चर्चा

कार्यभार संभालने के तुरंत बाद पुलिस कमिश्नर सतिंदर सिंह ने वरिष्ठ अधिकारियों के साथ शहर की मौजूदा कानून-व्यवस्था, सुरक्षा प्रबंधों और पुलिसिंग व्यवस्था को लेकर प्रारंभिक समीक्षा बैठक की। उन्होंने अधिकारियों को बेहतर समन्वय के साथ जनता की सुरक्षा और कानून व्यवस्था को सर्वोच्च प्राथमिकता देने के निर्देश दिए।

गुरदासपुर पुलिस की नशा तस्करों पर बड़ी कार्रवाई, महिला समेत 6 आरोपी गिरफ्तार; 21 ग्राम हेरोइन व 20,250 एमएल अवैध शराब बरामद

» प्रथम न्यूज । गुरदासपुर
20 जून (संदीप सन्नी)

जिला गुरदासपुर पुलिस ने नशा तस्करी और अवैध शराब के कारोबार के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत बड़ी कार्रवाई करते हुए महिला सहित छह आरोपियों को गिरफ्तार किया है। अलग-अलग थाना क्षेत्रों में की गई इन कार्रवाइयों के दौरान पुलिस ने कुल 21 ग्राम 120 मिलीग्राम हेरोइन और 20,250 एमएल अवैध शराब बरामद की है। सभी आरोपियों के खिलाफ संबंधित धाराओं के तहत मामले दर्ज कर आगे की जांच शुरू कर दी गई है।

हेरोइन तस्करी के मामलों में थाना सिटी गुरदासपुर पुलिस ने कुलविंदर सिंह को 5 ग्राम 120 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया। थाना घुम्मन कलां पुलिस ने बलजीत सिंह के कब्जे से 4 ग्राम हेरोइन बरामद की। वहीं थाना धारीवाल पुलिस ने पंकज कुमार को 6 ग्राम हेरोइन के साथ दबोचा, जबकि थाना तिब्बड़ पुलिस ने संदीप कुमार के पास से 6 ग्राम हेरोइन बरामद कर उसे गिरफ्तार किया। चारों आरोपियों के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमे दर्ज किए गए हैं। इसके अलावा अवैध शराब के खिलाफ कार्रवाई करते हुए थाना बहरामपुर पुलिस ने रिंकू नामक आरोपी के कब्जे से 6,750 एमएल अवैध शराब बरामद कर उसे गिरफ्तार किया। थाना दौरांगला पुलिस ने एक महिला आरोपी को 13,500 एमएल अवैध शराब सहित काबू किया। दोनों मामलों में आबकारी अधिनियम की धारा 61-1-14 के तहत केस दर्ज कर कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी गई है।

जिला पुलिस ने स्पष्ट किया है कि नशा तस्करों, अवैध शराब कारोबारियों और समाज विरोधी तत्वों के खिलाफ अभियान लगातार जारी रहेगा। पुलिस ने लोगों से भी अपील की है कि यदि कहीं नशा तस्करी या अवैध गतिविधियों की जानकारी मिले तो तुरंत पुलिस को सूचित करें, ताकि समाज को नशामुक्त बनाने के अभियान को और प्रभावी बनाया जा सके।

अमृतसर में आप का भाजपा के खिलाफ रोष प्रदर्शन

जमकर की नारेबाजी, लगाए गंभीर आरोप

» प्रथम न्यूज । अमृतसर
20 जून (साहिब दयाल)

पंजाब में आम आदमी पार्टी के नेताओं व कार्यकर्ताओं ने भाजपा के राष्ट्रीय महासचिव और राज्यसभा सांसद तरुण चुघ के घर के बाहर आज जमकर प्रदर्शन किया।

पंजाब के जिला अमृतसर में विवादित वीडियो मामले में आम आदमी पार्टी के नेताओं ने भाजपा के राष्ट्रीय महासचिव और राज्यसभा सांसद तरुण चुग के घर के बाहर रोष प्रदर्शन किया। इस दौरान आप कार्यकर्ताओं ने भाजपा के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। विधायक डॉ. अजय गुप्ता ने कहा कि भाजपा लोगों को धर्म के नाम पर बांटने का प्रयास कर रही है, लेकिन पंजाब की जनता ऐसी राजनीति को सफल नहीं होने देगी। उन्होंने कहा कि आम आदमी पार्टी एक आंदोलन से निकली हुई पार्टी है। उसके कार्यकर्ता किसी दबाव या लालच में आने वाले नहीं हैं। इस मौके पर कैबिनेट मंत्री हरभजन सिंह ईटीओ, विधायक कुलदीप सिंह धालीवाल, विधायक डॉ. अजय गुप्ता, विधायक डॉ. इंदरबीर सिंह निज्जर, विधायक जीवनजोत कौर, विधायक डॉ. जसबीर सिंह संधू, मेयर जतिंदर सिंह भाटिया, लोकसभा इंचार्ज जरनैल ढोट, जिला शहरी प्रधान सरबजोत सिंह धंजन, पूर्व प्रधान प्रभजीत बराड़ व अन्य मौजूद थे।

मुख्यमंत्री को बदनाम करने की कोशिश

आम आदमी पार्टी नेताओं ने कहा कि झूठी वीडियो वायरल कर मुख्यमंत्री को बदनाम करने की कोशिश की जा रही है। वहीं आप ने भाजपा पर पंजाब में धर्म और नफरत की राजनीति के जरिए माहौल खराब करने की कोशिश करने का आरोप लगाया है।

पंजाब में 3,089 करोड़ रुपये के GST घोटाले का खुलासा, ED की बड़ी कार्रवाई

फर्जी कंपनियों और मनी लॉन्ड्रिंग नेटवर्क का पर्दाफाश, 5 कारोबारी नामजद

» प्रथम न्यूज । लुधियाना
20 जून (ब्यूरो)

पंजाब के औद्योगिक क्षेत्र मंडी गोबिंदगढ़ में करीब 3,089.57 करोड़ रुपये के कथित जीएसटी घोटाले और उससे जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग नेटवर्क का प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने खुलासा किया है। मामले में लुधियाना के थाना जमालपुर में पांच कारोबारियों समेत कुछ अज्ञात व्यक्तियों के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई है।

आरोपियों में अमित कुमार, मनीष कुमार, गौरव अग्रवाल, गुरदीप सिंह और बलवंत सिंह शामिल हैं। ईडी की जांच के अनुसार, आरोपियों ने फर्जी कंपनियां बनाकर करोड़ों रुपये के नकली लेन-देन दर्शाए और फर्जी बिलिंग के जरिए सरकार को भारी राजस्व नुकसान पहुंचाया। साथ ही बैंकिंग प्रणाली का इस्तेमाल कर अवैध धन को वैध बनाने की कोशिश की गई। एफआईआर ईडी के दिल्ली मुख्यालय में तैनात डिप्टी डायरेक्टर सूरज कुमार यादव की शिकायत पर दर्ज की गई है।

जांच की शुरुआत तब हुई जब केंद्र सरकार के बिजनेस इंटेलिजेंस एंड फ्रॉड एनालिटिक्स तथा जीएसटी इंटेलिजेंस से जुड़े उन्नत डेटा एनालिटिक्स टूल्स ने संदिग्ध ट्रांजैक्शनों का पैटर्न पकड़ा। रिकॉर्ड की जांच में पाया गया कि कई कंपनियां बिना वास्तविक कारोबार के केवल कागजी बिलिंग कर रही थीं। एजेंसियों को यह भी पता चला कि अलग-अलग नामों से संचालित कई कंपनियों में एक ही मोबाइल नंबर, ईमेल आईडी और कार्यालय का पता दर्ज था।

इसके बाद ईडी ने गुप्त जांच शुरू करते हुए कई स्थानों पर छापेमारी की और डिजिटल रिकॉर्ड, बैंक दस्तावेज तथा अन्य इलेक्ट्रॉनिक साक्ष्य जुटाए। जांच में आईडीएफसी फर्स्ट बैंक के एपीएमसी खातों के माध्यम से 3,000 करोड़ रुपये से अधिक के लेन-देन का खुलासा हुआ। आरोप है कि रकम विभिन्न खातों में घुमाने के बाद नकद निकाली गई और मनी लॉन्ड्रिंग को अंजाम दिया गया।

ईडी ने बैंक अधिकारियों, चार्टर्ड अकाउंटेंट्स और अन्य संबंधित व्यक्तियों की भूमिका को भी जांच के दायरे में लिया है। जांच में लुधियाना, मंडी गोबिंदगढ़, खन्ना, जालंधर, अमृतसर और पटियाला के कई कारोबारियों के नाम सामने आए हैं। एजेंसी उनके बैंक खातों और वित्तीय लेन-देन की पड़ताल कर रही है। अधिकारियों का मानना है कि आने वाले दिनों में इस मामले में और बड़े खुलासे तथा नई गिरफ्तारियां हो सकती हैं।

शहीदी दिवस पर गुरु नानक इलेक्ट्रिक शॉप पुतलीघर में ठंडे मीठे जल की छबील लगाई

चेयरमैन करमजीत रिंटू, मेयर मोती भाटिया और डिप्टी मेयर कैंडी सहित कई गणमान्य व्यक्तियों ने सेवा निभाई

» प्रथम न्यूज । अमृतसर
20 जून (साहिब दयाल)

शहीदों के सरताज, पंचम पातशाह साहिब श्री गुरु अर्जुन देव जी महाराज के शहीदी दिवस के पावन अवसर पर पुतलीघर में स्थित गुरु नानक इलेक्ट्रिक शॉप में ठंडे मीठे जल की छबील लगाई गई जिसमें राहगीरों और श्रद्धालुओं को मीठा जल पिलाया गया। इस मौके पर विशेष रूप से पहुंचे इंप्रूवमेंट ट्रस्ट के चेयरमैन करमजीत सिंह रिंटू, अमृतसर के मेयर मोती भाटिया और डिप्टी मेयर कैंडी ने खुद अपने हाथों से संगत को जल पिलाकर सेवा की और गुरु महाराज के चरणों में हाजिरी लगवाई। इस अवसर पर उनके साथ राहुल बेरी, रमेश कुमार, विशाल, जसबीर सिंह (मास्टर जी) और अन्य सभी गणमान्य साथी उपस्थित रहे, जिन्होंने इस सेवा कार्य में बढ़-चढ़कर अपना योगदान दिया और पूरी श्रद्धा के साथ संगत की सेवा की। इस मौके पर चेयरमैन करमजीत सिंह रिंटू और मेयर मोती भाटिया ने कहा कि गुरु साहिब की शहादत पूरी मानवता के लिए एक महान और प्रेरणादायी संदेश है।

ग्रामीण ठोस कचरा प्रबंधन पर जिला स्तरीय प्रशिक्षण प्रोग्राम आयोजित

जालंधर, 20 जून (ब्यूरो)- डिप्टी कमिश्नर वरजीत वालिया के निर्देशानुसार स्थानीय जिला प्रशासनिक कॉम्प्लेक्स में ग्रामीण ठोस कचरा प्रबंधन (सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट) यूनिटों के निर्माण तथा गांवों में उनके संचालन के लिए तकनीकी दिशा-निर्देशों पर एक जिला स्तरीय प्रशिक्षण प्रोग्राम आयोजित किया गया। प्रोग्राम के दौरान राउंडग्लास फाउंडेशन से रिसोर्स पर्सन डा. गिरीश सपरा ने ग्रामीण ठोस कचरा प्रबंधन परियोजनाओं को लागू करने और संचालित करने के बारे में विस्तार से जानकारी दी। डा. सपरा ने मुख्य तकनीकी पहलुओं पर प्रकाश डाला, जिसमें कचरे को अलग-अलग करना, खाद बनाने की प्रक्रियाएं, सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट यूनिटों के संचालन से संबंधित तैयारी, निर्माण तथा शुरूआती दौर में आने वाली आम चुनौतियों के समाधान शामिल थे। इस प्रशिक्षण में कार्यकारी इंजीनियर, बी.डी.पी.ओ., ए.पी.ओ., ब्लॉक को-ऑर्डिनेटर, जूनियर इंजीनियर, पंचायत सेक्रेटरी, जल आपूर्ति एवं स्वच्छता विभाग के अधिकारी तथा उन गांवों के सरपंच शामिल हुए जहां ठोस कचरा प्रबंधन संबंधी परियोजनाएं पूरी हो चुकी है या पूरी होने वाली हैं।

पंजाब में फिर सजेगा चुनावी मैदान, 5 जुलाई को चुने जाएंगे स्थानीय प्रतिनिधि

पंजाब की चार नगर निकायों में बैलेट पेपर से होगा मतदान, होशियारपुर समेत चार निकायों में चुनावी बिगुल, राज्य चुनाव आयोग ने जारी की अधिसूचना

» प्रथम न्यूज । चंडीगढ़
20 जून (एएम नाथ)

पंजाब में एक बार फिर चुनावी माहौल बनने जा रहा है। पंजाब राज्य चुनाव आयोग ने राज्य की चार नगर निकाय संस्थाओं में आम चुनाव कराने की घोषणा कर दी है। इस संबंध में आयोग की ओर से आधिकारिक अधिसूचना जारी कर दी गई है। चुनाव कार्यक्रम के अनुसार 5 जुलाई 2026 को मतदान कराया जाएगा। खास बात यह है कि मतदाता अपने प्रतिनिधियों का चयन बैलेट पेपर के माध्यम से करेंगे।

राज्य चुनाव आयोग द्वारा जारी जानकारी के अनुसार, जिन चार नगर निकायों में चुनाव कराए जाएंगे उनमें नगर निगम होशियारपुर (जिला होशियारपुर), नगर परिषद गुरु हरसहाय (जिला फिरोजपुर), नगर परिषद जलालाबाद (जिला फाजिल्का) तथा नगर पंचायत ममदोट (जिला फिरोजपुर) शामिल हैं। आयोग ने चुनाव प्रक्रिया को निष्पक्ष, शांतिपूर्ण और पारदर्शी तरीके से संपन्न कराने के लिए सभी आवश्यक तैयारियां शुरू कर दी हैं।

चुनावों की घोषणा के साथ ही संबंधित क्षेत्रों में राजनीतिक गतिविधियां तेज होने की संभावना है। विभिन्न राजनीतिक दलों और संभावित उम्मीदवारों ने भी चुनावी रणनीति बनानी शुरू कर दी है। स्थानीय निकाय चुनावों को लेकर मतदाताओं में भी उत्साह देखा जा रहा है। आयोग ने अधिकारियों को चुनाव संबंधी दिशा-निर्देशों का कड़ाई से पालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं।

22 जून से शुरू होगी नामांकन प्रक्रिया

पंजाब राज्य चुनाव आयोग के अनुसार चुनाव प्रक्रिया 22 जून 2026 से शुरू होगी। उम्मीदवार अपने नामांकन पत्र संबंधित रिटर्निंग अधिकारी के कार्यालय में सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक जमा कर सकेंगे।

चुनाव कार्यक्रम के अनुसार नामांकन दाखिल करने की अंतिम तिथि 25 जून 2026 निर्धारित की गई है। इसके बाद 26 जून को नामांकन पत्रों की जांच (स्क्रूटनी) की जाएगी। उम्मीदवार 27 जून 2026 दोपहर 3 बजे तक अपना नाम वापस ले सकेंगे।

5 जुलाई को होगा मतदान

चारों नगर निकायों के लिए मतदान 5 जुलाई 2026 (रविवार) को कराया जाएगा। मतदान का समय सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक निर्धारित किया गया है। चुनाव आयोग ने स्पष्ट किया है कि इस बार मतदान इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन (EVM) की बजाय बैलेट पेपर के माध्यम से कराया जाएगा।

राजनीतिक दलों ने शुरू की तैयारियां

चुनावों की घोषणा के साथ ही विभिन्न राजनीतिक दलों और संभावित उम्मीदवारों ने अपनी तैयारियां तेज कर दी हैं। स्थानीय निकाय चुनावों को लेकर संबंधित क्षेत्रों में राजनीतिक गतिविधियां बढ़ने की संभावना है। आगामी दिनों में उम्मीदवारों की घोषणा, प्रचार अभियान और चुनावी सभाओं का दौर भी शुरू हो जाएगा।

इन चुनावों को स्थानीय विकास, नगर प्रशासन और क्षेत्रीय राजनीतिक समीकरणों के लिहाज से काफी महत्वपूर्ण माना जा रहा है। अब सभी की नजरें 5 जुलाई को होने वाले मतदान और उसके परिणामों पर टिकी हैं।

संक्षिप्त न्यूज

विद्यार्थी हुनरमंद बनकर अपना भविष्य सुनहरा बना सकते हैं : डॉ. सुखदेव सिंह

जीरा, 20 जून (अंग्रेज़ बराड़) : बारहवीं पास विद्यार्थी आईटीआई तथा अन्य अनेक व्यावसायिक पाठ्यक्रम करके कुशल कारीगर बन सकते हैं और अपना भविष्य उज्ज्वल बना सकते हैं। यह विचार संत कबीर कॉलेज, जीरा के प्रबंध निदेशक डॉ. सुखदेव सिंह ने पत्रकारों से बातचीत के दौरान व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि संत कबीर कॉलेज, जीरा से व्यावसायिक कोर्स करने वाले अनेक विद्यार्थी देश और विदेश में अच्छे पदों पर कार्यरत हैं। उन्होंने बताया कि कॉलेज प्रबंधन द्वारा शुरू की गई आशीष स्कॉलरशिप योजना के माध्यम से आर्थिक रूप से कमजोर विद्यार्थी भी उच्च शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। डॉ. सुखदेव सिंह ने कहा कि बड़ी संख्या में शिक्षित युवा सरकारी नौकरियां न मिलने के कारण बेरोजगार हैं और कई युवा नशे जैसी बुरी आदतों का शिकार हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि इससे बचने के लिए व्यावसायिक शिक्षा एक बेहतर विकल्प है। ऐसे कोर्स करके युवा न केवल रोजगार प्राप्त कर सकते हैं, बल्कि अपना स्वयं का व्यवसाय भी शुरू कर आत्मनिर्भर बन सकते हैं। इस अवसर पर कॉलेज के चेयरमैन सरदार गुरचरण सिंह, प्रिंसिपल मैडम वीरपाल, प्रोफेसर आशा विनायक सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

आकाश एजुकेशनल ने गुरु अर्जन देव की शहादत के सम्मान में छबील

चंडीगढ़ (जगमीत घुम्मन)- आकाश एजुकेशनल नेपांचवें सिख गुरु, गुरु अर्जन देव जी की शहादत को याद करने के लिए पंजाब, चंडीगढ़ और पंचकूला में 10 जगहों पर एक छबील आयोजित की इस ड्राइव के हिस्से के तौर पर, वॉलंटियर्स ने पंजाब में अलग-अलग जगहों पररहने वालों, आने-जाने वालों, यात्रियों और राहगीरों को छबील बांटी। इस पहलमें लोकल कम्युनिटीज़ ने बहुत हिस्सा लिया और यह हर तरह के लोगों के लिएगुरु अर्जन देव जी के इंसानियत के लिए दया और सेवा के हमेशा रहने वालेसंदेश की याद में इकट्ठा होने का एक मौका था।

डिप्टी रीजनल डायरेक्टर, जसदीप सिंह बाबरा ने कहा, गुरुअर्जन देव जी की शिक्षाएँ आज भी बहुत काम की हैं। उनकी शिक्षाएँ हमें अटूटविश्वास, गहरी दया और कृपा की शक्ति देती हैं। उन्होंने अपनी पूरी ज़िंदगीबराबरी और बिना किसी स्वार्थ के सेवा की। आज, आकाश इंस्टीट्यूट सभी कोआराम और दान दिखाने के लिए छबील (ठंडा और मीठा पानी बाँटना) के ज़रिएउनकी याद में सम्मान देता है। उनकी शिक्षा ने हमें सिखाया कि जब भी हम खतरेमें हों, तब भी हमें अपने खास मूल्यों पर टिके रहना चाहिए।

जीरा विकास परिषद ने सिद्ध पीठ मां कालका धाम मंदिर जीरा को 10 पंखे दान किए

जीरा, 20 जून (अंग्रेज बराड़) - सामाजिक सेवा संगठन जीरा विकास परिषद ने संरक्षक सुखदेव बिट्टू विज और अध्यक्ष चरणप्रीत सिंह सोनू के नेतृत्व में जीरा के सिद्ध पीठ मां कालका धाम मंदिर को 10 पंखे दान किए। इस संबंध में बात करते हुए सुखदेव बिट्टू विज और चरणप्रीत सिंह सोनू ने कहा कि गर्मी के मौसम के कारण कुछ समय से इस मंदिर में श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए पंखों की कमी थी, जिसे ध्यान में रखते हुए ये पंखे दान किए गए हैं। इस बीच, मंदिर प्रशासन ने इस दान के लिए जीरा विकास परिषद का आभार व्यक्त किया। वहीं, महासचिव जगदेव शर्मा, गुरबख्श सिंह विज, कैशियर पुष्पेंद्र सिंह हैप्पी और अध्यक्ष तरसेम लाल जुनेजा ने कहा कि जीरा विकास परिषद द्वारा धार्मिक स्थलों को दान देने का कार्य भविष्य में भी जारी रहेगा। इस अवसर पर अनिल कुमार बजाज प्रोजेक्ट प्रभारी, नरेंद्र कुमार नारंग, रिपन अरोड़ा सलाहकार, सुरिंदर कुमार शर्मा जेई, विनोद ग्रोवर सचिव, रिशु बिंद्रा, संजीव सचदेवा, नरेंद्र सिंह शिक्षा प्रोजेक्ट प्रभारी, वीर सिंह चावला, आशु सचदेवा, पवन कुमार लल्ली, अशोक कथूरिया, सक्षम अरोड़ा, जेके बत्रा, वनिता झांजी अध्यक्ष महिला विंग, रमा शर्मा प्रभारी सिलाई सेंटर, अनुराधा शर्मा, रंजू चोपड़ा, कृष्णा बावा, स्पर्श बत्रा आदि मौजूद रहे।

होशियारपुर नगर निगम चुनाव : शिरोमणि अकाली दल ने जारी की उम्मीदवारों की पहली सूची

होशियारपुर (तरसेम दीवाना) : 5 जुलाई को होने वाले नगर निगम चुनाव को लेकर शिरोमणि अकाली दल ने होशियारपुर से अपने उम्मीदवारों की पहली सूची जारी कर दी है। हल्का इंचार्ज संजीव तलवाड़ ने बताया कि यह सूची पार्टी अध्यक्ष सुखबीर सिंह बादल के दिशा-निर्देशों और वरिष्ठ नेतृत्व से विचार-विमर्श के बाद तैयार की गई है। उन्होंने कहा कि पार्टी ने ईमानदार, मेहनती और जनाधार वाले उम्मीदवारों को टिकट दिया है तथा सभी वर्गों को प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया गया है। पहली सूची में वार्ड 1 से संजना सरोआ सहित कुल 21 उम्मीदवारों के नाम घोषित किए गए हैं।

प्रथम न्यूज
राष्ट्रीय हिंदी दैनिक

संक्षिप्त न्यूज

एचपीटीडीसी ने लॉन्च किए नए कार्ड, पर्यटकों को मिलेगी विशेष छूट

अब घर बैठे मिलेगी एचपीटीडीसी होटलों की जानकारी, नई वेबसाइट लॉन्च

धर्मशाला (एएम नाथ)– हिमाचल प्रदेश पर्यटन विकास निगम (एचपीटीडीसी) ने पर्यटकों को विशेष सुविधाएं प्रदान करने के उद्देश्य से नई सदस्यता योजना के तहत प्लैटिनम, गोल्डन और सिल्वर कार्ड लॉन्च किए हैं। निगम के अध्यक्ष आर.एस. बाली ने धर्मशाला के कश्मीर हाउस में आयोजित कार्यक्रम में इन कार्डों के साथ निगम की नई वेबसाइट एचपीटीडीसी वेबसाइट का शुभारंभ किया।

उन्होंने बताया कि प्लैटिनम कार्ड की सदस्यता 99 हजार रुपये, गोल्डन कार्ड 75 हजार रुपये और सिल्वर कार्ड 50 हजार रुपये में उपलब्ध होगी। प्लैटिनम कार्ड तीन वर्ष, गोल्डन दो वर्ष और सिल्वर एक वर्ष तक वैध रहेगा। कार्डधारकों को एचपीटीडीसी के होटलों और रेस्तरां में कमरे के किराये पर 50 प्रतिशत, भोजन पर 20 प्रतिशत तथा हार्ड और सॉफ्ट ड्रिंक्स पर 10 प्रतिशत की छूट मिलेगी। एक कार्डधारक एक समय में दो कमरे बुक कर सकेगा।

आर.एस. बाली ने कहा कि राज्य सरकार पर्यटन क्षेत्र को आधुनिक स्वरूप देने के लिए लगातार प्रयास कर रही है। पर्यटन निगम के होटलों और संस्थानों को चरणबद्ध तरीके से अपग्रेड किया जा रहा है ताकि पर्यटकों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराई जा सकें। उन्होंने प्रदेश और देशभर के पर्यटकों से इस योजना का लाभ उठाने की अपील की।

मंडी में 26 जून को सभी पंचायतों में होंगी एंटी-चिट्टा विशेष ग्राम सभाएं

नशा मुक्त समाज के लिए जिला प्रशासन की पहल, ग्राम स्तर पर चलेगा जागरूकता अभियान

मंडी (ब्यूरो)– जिला मंडी में नशा मुक्त और स्वस्थ समाज के निर्माण की दिशा में 26 जून को सभी ग्राम पंचायतों में प्रातः 11 बजे एंटी–चिट्टा विशेष ग्राम सभाओं का आयोजन किया जाएगा। यह आयोजन नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय दिवस के अवसर पर किया जा रहा है। इस संबंध में जिला प्रशासन द्वारा पंचायत राज अधिनियम, 1994 तथा पंचायत राज सामान्य नियम, 1997 के तहत आवश्यक आदेश जारी किए गए हैं।

उपायुक्त अपूर्व देवगन ने बताया कि हिमाचल प्रदेश सरकार के एंटी–चिट्टा अभियान के तहत युवाओं को नशे की गिरफ्त से बचाने और समाज को नशा मुक्त बनाने के लिए यह विशेष पहल की जा रही है। उन्होंने कहा कि ग्राम सभाएं केवल जागरूकता कार्यक्रम तक सीमित नहीं रहेंगी, बल्कि नशे के खिलाफ सामूहिक संकल्प और जनभागीदारी का प्रभावी मंच बनेंगी।

ग्राम सभाओं में ग्रामीणों, युवाओं और विभिन्न सामाजिक संगठनों को चिट्टा सहित अन्य नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव, अवैध तस्करी तथा इसके सामाजिक और स्वास्थ्य संबंधी नुकसान के बारे में जानकारी दी जाएगी। साथ ही ग्राम स्तर पर गठित नशा निवारण समितियों के कार्यों की समीक्षा कर आगे की रणनीति भी तय की जाएगी।

जिला प्रशासन ने पंचायत प्रतिनिधियों, युवक एवं महिला मंडलों, शिक्षकों और आम नागरिकों से इन विशेष ग्राम सभाओं में सक्रिय भागीदारी निभाकर नशा मुक्त समाज के निर्माण में सहयोग देने का आह्वान किया है।

300 यूनिट फ्री बिजली के गारंटी देकर सत्ता में आई सुक्खू सरकार प्रदेशवासियों को दे रही बिजली के झटके : जयराम ठाकुर

प्रदेश में अपराध चरम पर और पुलिस आपस में ﬂघर-घर खेल रही, आईएएस अधिकारियों के बाद अब आईपीएस अधिकारियों की लड़ाई खुलकर सामने आई

» प्रथम न्यूज । शिमला
20 जून (बी.शर्मा)

शिमला कजरी बयान में पूर्व मुख्यमंत्री एवं नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर ने कहा कि कांग्रेस पार्टी के सभी बड़े छोटे नेताओं ने विधानसभा चुनाव के समय 300 यूनिट फ्री बिजली देने की घोषणा की थी। बाकायदा होर्डिंग बैनर छपवाए गए थे कांग्रेस के नेता घर–घर जाकर लोगों के 300 यूनिट बिजली बिल निशुल्क करवाने की गारंटी ली थी। सरकार बनी लेकिन सत्ता में बैठे किसी भी जिम्मेदार नेता को कांग्रेस की कोई गारंटी याद नहीं रही। अपनी गलतियों के उल्टा काम करते दिखाईदिए। एक तरफ सरकार ने पहले दिन से ही पूर्व सरकार द्वारा दी जा रही 125 यूनिट फ्री बिजली योजना को निशाने पर लिया और उसे लगभग बंद करके छोड़ा। प्रदेश के कि लोगों को 300 यूनिट बिजली इस्तेमाल पर मिल रही सब्सिडी को खत्म किया। जिसकी वजह से लोगों के बिजली बिल में दो फिर ढाई गुना की वृद्धि हो गई। मुख्यमंत्री सुखविन्द्र सिंह सुक्खू इसके बाद भी नहीं रुके और लगातार बिजली के दाम बढ़ते रहे।

300 यूनिट बिजली फ्री करने की गारंटी देकर सत्ता में आने वाली सुक्कू सरकार सत्ता में आते ही बिजली के दामों में बेतहाशा वृद्धि कर प्रदेश वासियों के साथ विश्वासघात किया है। यह सरकार के बेशर्मी है जो लोगों का वोट लेने के लिए झूठ बोलती है और सत्ता हासिल करने के बाद उसके विपरीत कार्य करती है। अब फिर सरकार द्वारा हिमाचल प्रदेश के बिजली उपभोक्ताओं पर ईंधन एवं बिजली खरीद

समायोजन अधिभार के रूप में प्रति यूनिट 33 पैसे का अतिरिक्त बोझ डाला जा रहा है। इससे हर उपभोक्ता पर औसतन सौ से सवा सौ रूपए का अतिरिक्त बोझ पड़ने वाला है। यह अधिभार किसानों से भी वसूला जा रहा है, जिन्हें सब्सिडाइज बिजली कृषि कार्य के लिए दी जाती है। सरकार ने प्रदेश के हर वर्ग को अपनी आय का जरिया बनाने का काम किया है।

प्रदेश में अपराधी तांडव मचा रहे हैं, आशंका जाहिर करने और पुलिस से मदद मांगने के बाद भी दिनदहाड़े स्कूल कैंपस में एक महिला की गोलियों से छलनी कर हत्या कर दी जा रही है। पुलिस अपराधियों को पकड़ने का दावा कर रही है लेकिन उसके आगे कुछ बोलने को तैयार नहीं है? आखिर कौन सा सच है जिसे छुपाया जा रहा है? घर में अकेले रह रही बुजुर्ग महिला की बेरहमी से हत्या हो रही है और हिमाचल पुलिस आपस में घर–घर खेल रही है।

नेता प्रतिपक्ष ने कहा कि बीते 4 महीने से प्रदेश की ब्यूरोक्रेसी में आपस में ही घमासान मचा हुआ था। पहले वरिष्ठ आईएएस अधिकारी आपस में लड़ रहे थे और प्रदेश हित दांव पर लगा था। वरिष्ठ नौकरशाह एक दूसरे पर भ्रष्टाचार के आरोप लगा रहे थे और मुख्यमंत्री पूरे प्रकरण में कुछ भी बोलने से बच रहे थे।

हमने मुख्यमंत्री को पहले ही आगाह किया था कि जिस रास्ते पर आप चल रहे हैं कहीं के नहीं रहेंगे। आज ऐसी– ऐसी घटनाएं, ऐसे–ऐसे आरोप सामने आ रहे हैं और मुख्यमंत्री सब कुछ सिर्फ चुपचाप देखने को मजबूर हैं। वह कॉम्प्रोमाइज्ड है क्योंकि वह अधिकारियों के हाथों की कठपुतली बनकर रह गए हैं।

सरकारी आवास खाली न करने पर IPS संजीव गांधी पर 1.80 लाख रुपये का जुर्माना

» प्रथम न्यूज । शिमला
20 जून (बी.शर्मा)

आईपीएस संजीव कुमार गांधी के खिलाफ हिमाचल प्रदेश पुलिस मुख्यालय ने सरकारी आवास पर अनधिकृत कब्जा बनाए रखने के मामले में सख्त कार्रवाई की है। पुलिस मुख्यालय द्वारा जारी नोटिस के अनुसार शिमला के एसएसपी के लिए आरक्षित सरकारी आवास समय पर खाली न करने पर उन पर 1,80,286 रुपये का जुर्माना लगाया गया है।

दस्तावेजों के अनुसार संजीव कुमार गांधी ने 7 फरवरी 2026 को शिमला के एसएसपी पद का कार्यभार छोड़ दिया था। हिमाचल प्रदेश सरकारी आवास आबंटन (सामान्य पूल) नियम, 1994 के तहत किसी अधिकारी को स्थानांतरण या पदमुक्त होने के एक महीने के भीतर सरकारी आवास खाली करना अनिवार्य होता है। इस आधार पर उन्हें 6 मार्च 2026 तक आवास खाली करना था, लेकिन ऐसा नहीं किया गया।

नियमित अवधि समाप्त होने के बाद 7 मार्च 2026 से उनका कब्जा अनधिकृत घोषित कर दिया गया। पुलिस मुख्यालय ने बताया कि 12 मई को भी आवास खाली करने के लिए नोटिस जारी किया गया था, लेकिन इसके बावजूद मकान खाली नहीं किया गया। नियमों के तहत अनधिकृत कब्जे पर 18 रुपये प्रति वर्ग फुट प्रतिमाह की दर से डैमेज चार्ज लगाया गया है। लगभग 3,568.88 वर्ग फुट क्षेत्रफल वाले इस आवास पर 64,239.87 रुपये प्रतिमाह की दर से शुल्क निर्धारित किया गया। 7 मार्च से 31 मई 2026 तक की अवधि के लिए कुल 1,80,286.09 रुपये का जुर्माना तय किया गया है।

पुलिस मुख्यालय ने निर्देश दिए हैं कि यह राशि तत्काल जमा करवाई जाए। यदि भुगतान नहीं किया गया तो रकम अधिकारी के मासिक वेतन से वसूली जाएगी। साथ ही 1 जून 2026 से आवास खाली होने तक हर महीने अतिरिक्त डैमेज चार्ज भी जोड़ा जाएगा।

विभाग ने चेतावनी दी है कि आदेश का पालन नहीं होने पर Himachal Pradesh Public Premises and Land Act, 1971 के तहत बेदखली की कानूनी कार्रवाई शुरू की जाएगी। साथ ही अधिकारी को तत्काल सरकारी आवास खाली कर उसका कब्जा वर्तमान एसएसपी शिमला को सौंपने के निर्देश दिए गए हैं।

मनोला पंचायत में आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए एक दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

विभागीय योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन पर अधिकारियों ने किया मार्गदर्शन

» प्रथम न्यूज । चुवाड़ी (चंबा)
20 जून (एएम नाथ)

मनोला पंचायत में बाल विकास परियोजना अधिकारी चुवाड़ी के अंतर्गत एक दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को महिला एवं बाल विकास विभाग की विभिन्न योजनाओं तथा नवीनतम दिशा–निर्देशों की जानकारी प्रदान करना था। कार्यक्रम बाल विकास परियोजना अधिकारी धर्मवीर सिंह के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया।

इस अवसर पर पोषण अभियान खंड समन्वयक चुवाड़ी विकास शर्मा ने उपस्थित आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को बरसात के मौसम में आंगनबाड़ी केंद्रों की स्वच्छता एवं साफ–सफाई बनाए रखने पर विशेष जोर दिया। उन्होंने कहा कि केंद्रों में नियमित सफाई सुनिश्चित की जाए ताकि बच्चों और लाभार्थियों को स्वच्छ वातावरण मिल सके।

इसके साथ ही उन्होंने आंगनबाड़ी केंद्रों में वितरित किए जाने वाले राशन के सही वितरण और उसके व्यवस्थित रिकॉर्ड रखने के संबंध में भी आवश्यक दिशा–निर्देश दिए।

विकास शर्मा ने कार्यकर्ताओं को निर्देशित किया कि केंद्रों में शिक्षा ग्रहण कर रहे सभी बच्चों का विवरण पोषण ट्रैकर में दर्ज किया जाए तथा उन्हें उपलब्ध कराए जा रहे गर्म एवं पके हुए भोजन का पूरा रिकॉर्ड भी सुरक्षित रखा जाए। उन्होंने विभाग की विभिन्न योजनाओं और उनके प्रभावी क्रियान्वयन की जानकारी भी विस्तारपूर्वक साझा की।

कार्यक्रम में सुपरवाइजर किरण वैरी ने प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के तहत पात्र महिलाओं को लाभान्वित करने पर बल दिया। उन्होंने लाभार्थियों का पंजीकरण मोबाइल एप्लीकेशन के माध्यम से किस प्रकार किया जाए, इसकी विस्तृत जानकारी प्रदान की। वहीं वृत्त सुपरवाइजर पुष्पा वैरी ने पोषण ट्रैकर के उपयोग के दौरान आने वाली समस्याओं और उनके समाधान पर चर्चा की।

जिला समन्वयक पोषण अभियान चंबा विकास शर्मा ने जिला प्रशासन चंबा और सतलुज जल विद्युत निगम के सहयोग से सीएसआर के तहत संचालित मिशन जीवन उपहार कार्यक्रम की जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि इस पहल के माध्यम से कुपोषित बच्चों की पहचान कर उन्हें कुपोषण मुक्त बनाने का प्रयास किया जा रहा है। साथ ही कार्यक्रम से संबंधित रिकॉर्ड संधारण की प्रक्रिया पर भी विस्तार से चर्चा की गई।

कार्यक्रम के अंत में आंगनबाड़ी केंद्र कैंट डलहौजी की कार्यकर्ता अंजना कुमारी ने कहा कि ऐसे प्रशिक्षण एवं जागरूकता कार्यक्रमों से कार्यकर्ताओं को विभागीय योजनाओं की अद्यतन जानकारी मिलती है, जिससे वे लाभार्थियों तक सही और प्रभावी जानकारी पहुंचाने में सक्षम बनती हैं।

भटियात ब्लॉक समिति पर कांग्रेस का कब्जा, लाल सिंह नाथ बने चेयरमैन

कांग्रेस समर्थित उम्मीदवारों की जीत, संजना चुनी गई वाइस चेयरमैन, भटियात में कांग्रेस की बड़ी सफलता, विधानसभा अध्यक्ष कुलदीप पठानिया ने दी बधाई

» प्रथम न्यूज । चुवाड़ी (चंबा)
20 जून (एएम नाथ)

भटियात ब्लॉक समिति के चेयरमैन और वाइस चेयरमैन पदों के चुनाव में कांग्रेस समर्थित उम्मीदवारों ने जीत हासिल कर पार्टी का परचम लहराया है। चेयरमैन पद पर श्री लाल सिंह नाथ तथा वाइस चेयरमैन पद पर श्रीमती संजना निर्वाचित हुई हैं। चुनाव परिणाम घोषित होते ही कांग्रेस कार्यकर्ताओं और समर्थकों में खुशी की लहर दौड़ गई।

नवनिर्वाचित प्रतिनिधियों को बधाई देने वालों का तांता लगा रहा। समर्थकों ने मिठाइयां बांटकर और एक–दूसरे को शुभकामनाएं देकर जीत का जश्न मनाया। राजनीतिक जानकार इस जीत को भटियात क्षेत्र में कांग्रेस की मजबूत पकड़ और संगठन की सक्रियता का परिणाम मान रहे हैं।

इस अवसर पर हिमाचल प्रदेश विधानसभा अध्यक्ष एवं भटियात के विधायक कुलदीप सिंह पाठनिया ने नवनिर्वाचित चेयरमैन श्री लाल सिंह नाथ और वाइस चेयरमैन श्रीमती संजना को

हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि यह जीत जनता के विश्वास और कांग्रेस कार्यकर्ताओं की मेहनत का परिणाम है।

विधानसभा अध्यक्ष कुलदीप सिंह पठानिया ने अपने संदेश में कहा, मुझे विश्वास है कि नवनिर्वाचित चेयरमैन और वाइस चेयरमैन जनहित को सर्वोपरि रखते हुए क्षेत्र के विकास को नई दिशा देंगे। पंचायतों और ग्रामीण क्षेत्रों के विकास, बुनियादी सुविधाओं के विस्तार तथा लोगों की समस्याओं के समाधान के लिए मिलकर कार्य किया जाएगा। जनता ने जो भरोसा जताया है, उस पर खरा उतरना हम सभी की जिम्मेदारी है।

नवनिर्वाचित चेयरमैन श्री लाल सिंह नाथ ने सभी सदस्यों और क्षेत्रवासियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वे विकास कार्यों को प्राथमिकता देंगे और ब्लॉक समिति के माध्यम से ग्रामीण क्षेत्रों की आवश्यकताओं को पूरा करने का प्रयास करेंगे। वहीं, वाइस चेयरमैन श्रीमती संजना ने भी सभी का धन्यवाद करते हुए जनसेवा और क्षेत्र के समग्र विकास के लिए प्रतिबद्धता जताई।

कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने इस जीत को संगठन की महत्वपूर्ण उपलब्धि बताते हुए कहा कि आने वाले समय में विकास और जनकल्याण के कार्यों को और अधिक गति दी जाएगी।

नशा मुक्त भारत अभियान के तहत जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

» प्रथम न्यूज । बिलासपुर
20 जून (जितेंद्र गौतम)

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग, बिलासपुर के सौजन्य से नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत व्यास पब्लिक स्कूल चांदपुर, आईटीआई प्रांजली पट्टा तथा शिवा कॉलेज ऑफ एजुकेशन घुमारवीं में नशा निवारण एवं जन–जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। व्यास पब्लिक स्कूल चांदपुर में हिमाचल ज्ञान–विज्ञान समिति की रिसोर्स पर्सन प्रमिला बसु तथा जगदम्बा ठाकुर द्वारा विद्यार्थियों को नशे के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आर्थिक दुष्प्रभावों के संबंध में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। इस अवसर पर ग्राम पंचायत चांदपुर की प्रधान अनुराधा संत भी उपस्थित रहीं। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों एवं उपस्थित लोगों को नशे से दूर रहने तथा समाज को नशा मुक्त बनाने की शपथ दिलाई गई। वहीं आईटीआई प्रांजली पट्टा तथा शिवा कॉलेज ऑफ एजुकेशन घुमारवीं में मां वैष्णो सांस्कृतिक कला मंच, बरठीं द्वारा नुक्कड़ नाटक, गीत–संगीत एवं सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया गया। कलाकारों ने प्रभावशाली प्रस्तुतियों के माध्यम से दर्शाया कि नशा किस प्रकार व्यक्ति के स्वास्थ्य, शिक्षा, परिवार एवं सामाजिक जीवन को प्रभावित करता है तथा युवाओं के भविष्य को नुकसान पहुंचाता है। कार्यक्रमों के दौरान विद्यार्थियों को नशे से दूर रहकर शिक्षा, खेलकूद एवं अन्य रचनात्मक गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी करने का संदेश दिया गया। विद्यार्थियों, अध्यापकों एवं अन्य उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों ने नशे के विरुद्ध जागरूकता फैलाने तथा स्वयं नशे से दूर रहने का संकल्प लिया।

अमरनाथ यात्रा में भंडारे हेतु शेड का सामान रवाना

» प्रथम न्यूज । शिमला
20 जून (गुरजीत सिंह)

हिमाचल प्रदेश की एक मात्र संस्था शिव गौरी सिद्ध सेवा मंडल बद्दी जो हर वर्ष ऐतिहासिक अमरनाथ यात्रा में बालटाल के दोमेल नामक स्थान पर हर वर्ष भंडारा लगाती है। इस बार वह 26 वाँ विशाल भंडारा लगाने जा रही है। 3 जुलाई से शुरू हो रही अमरनाथ यात्रा में भंडारा 3 जुलाई से सुचारू रूप से शुरू हो जाएगा जो प्रभु इच्छा तक चलेगा। इस भंडारे में सबसे पहले शेड स्थापित किया जाता है। शेड स्थापित करने के लिए संस्था ने रामलाल ठाकुर के नेतृत्व में तीन सामान से लदे ट्रक सेवादारों सहित रवाना हुआ। जिन्हें श्री नैना कंटेनर ग्रुप के डायरेक्टर मुदित खन्ना ने झंडी देकर रवाना किया। रुचि परिसर से रवाना होने से पहले भजन कीर्तन कर बाबा बालक नाथ मंदिर में पूजा अर्चना की गई। भोले भगवान के जयकारे लगवाए गए। संस्था के अध्यक्ष रामलोक चौधरी ने बताया कि भंडारा लगाने हेतु जम्मू कश्मीर प्रशासन और श्राइन बोर्ड से अनुमति प्राप्त हो गई। इस बार दो माह तक यानि यात्रा समाप्ति तक भंडारा लगाने की स्वीकृति प्रदान की गई है। कुल 65 सेवादारों को भंडारे में ले जाने की अनुमति भी मिली है जो समयानुसार अपनी सेवाएं देते रहेंगे। 26 जून को भंडारे के लिए राशन से लदे ट्रकों को रवाना किया जाएगा। भंडारे में बेहतर सुविधाएं श्रद्धालुओं को उपलब्ध हो इसके भरपूर प्रयास किये गये है। संस्था ने सभी दानी सज्जनों का आभार जताया। और बताया कि दानी सज्जनों के सहयोग से श्रद्धालुओं को भंडारे में खाने, ठहरने, सोने, आदि के प्रबंध किए जाते है। वातानुकूल वस्त्र प्रदान किए जाते है। प्रशासन द्वारा दिये गए नियमों का पालन किया जाता है।यह भंडारा पवित्र गुफा से ठीक 14 किलोमीटर पहले दोमेल नामक स्थान पर लगाया जाता है। भंडारे में श्रद्धालुओं के लिए विशेष प्रबंध होते है। 3 जुलाई यात्रा के शुभारंभ पर भंडारा सुचारू रूप से शुरू किया जाएगा। इस अवसर पर संस्था के चेयरमैन लाला हरविलास जिंदल, अध्यक्ष रामलोक चौधरी, एस.पी.गुप्ता, मनोज कौशल, रामलाल ठाकुर, गीता राम थाना, बिपिन गुप्ता, अतुल गुप्ता, मंदीप चौधरी, लाड़ी, दर्शन पाल, देश राज चौधरी, दीवान चौधरी, मुकेश चौधरी, धर्मेंद्र ठाकुर, राजेश बंसल, रमेश वर्मा, रमेश शर्मा आदि अन्य भक्त मौजूद रहे।

भारत-अमेरिका ट्रेड डील देश के किसानों, पशुपालकों और खाद्य संप्रभुता के लिए गंभीर खतरा : गुरनाम सिंह चढूनी

» प्रथम न्यूज । चंडीगढ़
20 जून (मुकेश डोलिया)

भारतीय किसान यूनियन (चढूनी) के राष्ट्रीय अध्यक्ष सरदार गुरनाम सिंह चढूनी द्वारा आज चंडीगढ़ प्रेस क्लब में आयोजित प्रेस वार्ता में भारत-अमेरिका प्रस्तावित व्यापार समझौते को लेकर गहरी चिंता व्यक्त की गई। उन्होंने कहा कि जिस प्रकार की जानकारियां सामने आ रही हैं, उनसे स्पष्ट है कि यह समझौता देश के किसानों, पशुपालकों, डेयरी क्षेत्र, पोल्ट्री उद्योग तथा भारत की खाद्य सुरक्षा के लिए गंभीर खतरा बन सकता है।

सरदार गुरनाम सिंह चढूनी ने कहा कि फरवरी 2025 से भारत और अमेरिका के बीच व्यापार वार्ता चल रही है। अब अंतिम चरण में पहुँच चुकी है तथा 23-24 जून स्क्रक जेमिसन ग्रीर द्वारा नई दिल्ली में होने वाली बैठकों के दौरान समझौते को अंतिम रूप देने की चर्चाएँ सामने आ रही हैं। किसानों को आशंका है कि इस समझौते के तहत भारत अपने कृषि बाज़ार को अमेरिकी कृषि उत्पादों के लिए अधिक खोल रहा है, जिससे करोड़ों भारतीय किसानों की आजीविका पर सीधा संकट खड़ा हो जाएगा। जब भारतीय कृषि में कंपनियां इंटर करेगी और उसके बाद जब कृषि क्षेत्र किसानों के हाथ से निकल जाएगा तो यही लोग खाद्य सामग्री को ब्लैक करेंगे जिससे खाद्य सामग्री के रेट आसमान छुएंगे और भारत के किसानों की आजीविका का साधन खत्म होने से बेरोजगारी बढ़ेगी और किसान और बेरोजगारों को आर्थिक तंगी आने की वजह से उनकी आत्महत्याएं बढ़ेंगी।

प्रेस वार्ता में यह भी चिंता व्यक्त की गई कि इस समझौते के माध्यम से अमेरिकी डेयरी एवं पोल्ट्री उत्पादों के आयात का रास्ता आसान किया जा रहा है। इसके अतिरिक्त जेनेटिकली मॉडिफाइड (GM) कृषि उत्पादों को भी अप्रत्यक्ष रूप से भारतीय बाज़ार में प्रवेश दिलाने की कोशिश की जा रही है, जिसका भारतीय किसान घोर विरोध करते हैं। जो देश की कृषि व्यवस्था और उपभोक्ताओं (खाने वालों) के हितों के लिए चिंताजनक है। स्स्क व्यवस्था बंद करवाने के लिए दबाव बनाया जा रहा है यदि अमेरिका के दबाव में एमएसपी पर खरीद बंद होती है तो गेहूं, धान, खाद्य तेल उत्पादक किसान बर्बाद हो जाएंगे और खास तौर पर हरियाणा और पंजाब जहां एसपी मिलती है वहां के किसान बर्बादी के कगार पर पहुंच जाएंगे।

सरदार गुरनाम सिंह चढूनी ने कहा कि किसानों को यह जानकारी भी मिल रही है कि विश्व व्यापार संगठन (WTO) के मंच पर भारत की न्यूनतम समर्थन मूल्य (MSP) व्यवस्था पर दबाव बनाया जा रहा है। यदि स्स्क व्यवस्था या सार्वजनिक खरीद प्रणाली से किसी भी प्रकार का समझौता किया जाता है, तो इसका सबसे बड़ा नुकसान देश के करोड़ों गेहूं और धान उत्पादक किसानों को होगा। उन्होंने कहा कि भारत का किसान केवल अन्नदाता नहीं है, बल्कि देश की खाद्य सुरक्षा, आर्थिक आत्मनिर्भरता और राष्ट्रीय संप्रभुता का प्रहरी है। भारत की खेती किसानों की आजीविका है। किसी भी विदेशी दबाव में आकर ऐसी नीतियाँ स्वीकार नहीं की जानी चाहिएँ जो देश की कृषि व्यवस्था को कमजोर करें और किसानों को आत्महत्या के लिए मजबूर करें। प्रेस वार्ता के दौरान सरदार गुरनाम सिंह चढूनी ने देश के किसानों, मजदूर, संगठनों, छात्र युवा संगठनों तथा आम नागरिकों से अपील की कि वे 23 जून 2026 को भारत-अमेरिका ट्रेड डील के विरोध में अपने-अपने क्षेत्रों में लोकतांत्रिक एवं शांतिपूर्ण तरीके से विरोध प्रदर्शन करें। उन्होंने कहा कि लोग काली पट्टियां बांधकर, हाथों में बैनर एवं तख्तियां लेकर, बाजारों, शहरों, कस्बों तथा अन्य भीड़?भाड़ वाले सार्वजनिक स्थानों पर इस समझौते के खिलाफ अपना विरोध दर्ज कराएं। उन्होंने सभी किसान, मजदूर, सामाजिक, युवा एवं अन्य जनसंगठनों से अनुरोध किया कि वे अपने-अपने स्तर पर इस विरोध अभियान में भाग लेकर देश की कृषि, खाद्य सुरक्षा और आर्थिक संप्रभुता की रक्षा के लिए आवाज बुलंद करें।

उन्होंने स्पष्ट किया कि यदि किसानों के हितों के विरुद्ध कोई समझौता किया गया तो देशभर में व्यापक जनआंदोलन खड़ा किया जाएगा और लोकतांत्रिक तरीके से इसका पुरजोर विरोध किया जाएगा। सरदार गुरनाम सिंह चढूनी ने यह भी घोषणा की कि 25 जून 2026 को प्रात: 10-00 बजे किसान भवन, सेक्टर-35, चंडीगढ़ (सतलुज-व्यास हॉल) में विभिन्न किसान, मजदूर, कर्मचारी, सामाजिक एवं जनसंगठनों की एक संयुक्त बैठक आयोजित की जा रही है।

इस बैठक का उद्देश्य भारत-अमेरिका ट्रेड डील के संभावित प्रभावों पर व्यापक चर्चा करना तथा सभी संगठनों को एक मंच पर लाकर भारत अमेरिकी ट्रेड डील को रोकने के लिए आंदोलन की संयुक्त रणनीति तैयार करना है। अगर यह नीतियां लागू होती हैं तो भारत अमेरिका का आर्थिक गुलाम हो जाएगा जो हमें किसी भी हालत में मंजूर नहीं। उन्होंने सभी संगठनों के प्रतिनिधियों से इस बैठक में भाग लेने की अपील करते हुए कहा कि देशहित एवं किसान हितों की रक्षा के लिए एकजुट होकर आगे की लड़ाई का रोडमैप तैयार किया जाएगा तथा व्यापक जनआंदोलन की रूपरेखा तय की जाएगी।

संक्षिप्त न्यूज

चंडीगढ़ सेक्टर-35 में पेवर ब्लॉक एवं कर्व-चैनल बदलने के कार्य का शुभारंभ, लोगों को मिलेगी बेहतर सुविधा

चंडीगढ़ (पुनीत महाजन): नगर निगम की पार्षद प्रेम लता ने अपने वार्ड नंबर-23 के अंतर्गत सेक्टर-35 ए एवं सेक्टर-35 बी (बीबीएमबी क्षेत्र) में वी-6 रोड तथा पार्कों के आसपास पुराने और क्षतिग्रस्त पेवर ब्लॉक एवं कर्व-चैनल बदलने के कार्य का शुभारंभ किया। इस अवसर पर पार्षद प्रेम लता ने बताया कि सेक्टर-35 ए और सेक्टर-35 बी के पार्कों एवं सड़कों के किनारे लगे पेवर ब्लॉक और कर्व-चैनल लंबे समय से टूट-फूट का शिकार थे, जिससे स्थानीय निवासियों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। अब पुराने और जर्जर पेवर ब्लॉकों को हटाकर नए एवं मजबूत पेवर ब्लॉक लगाए जाएंगे, जिससे क्षेत्र की आधारभूत सुविधाओं में उल्लेखनीय सुधार होगा। उन्होंने कहा कि इस कार्य के पूरा होने से पैदल चलने वालों, विशेषकर महिलाओं, बच्चों और बुजुर्गों को सुरक्षित एवं सुविधाजनक आवागमन का लाभ मिलेगा। साथ ही कर्व-चैनलों के नवीनीकरण से बरसाती पानी की निकासी व्यवस्था भी बेहतर होगी, जिससे जलभराव की समस्या में कमी आएगी। पार्षद ने कहा कि नगर निगम क्षेत्र के विकास एवं नागरिक सुविधाओं को सुदृढ़ बनाने के लिए लगातार कार्य कर रहा है तथा भविष्य में भी ऐसे विकास कार्य प्राथमिकता के आधार पर जारी रहेंगे। कार्यक्रम के दौरान चंडीगढ़ नगर निगम के अंकुर बंसल, एसडीओ अमन, जेई जगतार सहित अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे। इसके अलावा सेक्टर-35 की अनेक महिला निवासियों ने भी कार्यक्रम में भाग लेकर विकास कार्यों की शुरुआत का स्वागत किया।

कोका-कोला फाउंडेशन द्वारा समर्थित खिलाड़ियों ने एफआईएच हॉकी महिला राष्ट्र कप में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया

चंडीगढ़(जगमीत घुम्मन)- भारतीय महिला हॉकी टीम के लिए कोका-कोला इंडिया फाउंडेशन - आनंदना के समर्थन से संचालित स्पेशलाइज्ड कैंपों में हिस्सा लेने वाली पांच खिलाड़ियों ने एफआईएच हॉकी वीमेंस नेशंस कप न्यूजीलैंड 2025-26 में शानदार प्रदर्शन किया है। यह टूर्नामेंट ऑकलैंड, न्यूजीलैंड में हो रहा है। पूल स्टेज में अजेय रहते हुए भारतीय टीम सेमी फाइनल में पहुंच गई है। कोका-कोला इंडिया फाउंडेशन - आनंदना भारत में महिला खेलों को बढ़ावा देने की अपनी प्रतिबद्धता के तहत भारतीय महिला हॉकी टीम के लिए विशेष ट्रेनिंग कैंपों के संचालन में योगदान दे रहा है। इनमें चीफ कोच जोएर्ड मरीने की देखरेख में प्रतिष्ठित गोलकीपिंग कोच डेविड विलियमसन के नेतृत्व में साई बेंगलुरु में आयोजित 11 दिवसीय स्पेशलाइज्ड गोलकीपिंग कैंप शामिल है। इस कैंप में तकनीकी कौशल, गेम अवेयरनेस और डिसीजन मेकिंग जैसे पहलुओं पर ध्यान दिया गया। आनंदना ने ऑस्ट्रेलिया एवं न्यूजीलैंड में भारतीय महिला हॉकी टीम के दौरे के समय पूर्व इंटरनेशनल ड्रैग फ्लिकिंग स्पेशलिस्ट टेक टेकेमा के नेतृत्व में आयोजित स्पेशलाइज्ड ड्रैग-फ्लिकिंग एवं पेनाल्टी कॉर्नर कैंप को भी अपना समर्थन दिया था। इसमें पेनाल्टी कॉर्नर एक्जीक्यूशन और टीम प्रिपरेशन पर फोकस किया गया था।

रोहतक में कांग्रेस विधायक बलराम दांगी के कार्यालय पर फायरिंग
बदमाशों ने किए 5 राउंड फायर

रोहतक (ब्यूरो)- हरियाणा के रोहतक जिले के महम क्षेत्र में कांग्रेस विधायक बलराम दांगी के चुनावी कार्यालय पर अज्ञात बदमाशों द्वारा फायरिंग किए जाने का मामला सामने आया है। देर रात हुई इस घटना के बाद इलाके में सनसनी फैल गई और पुलिस ने जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार, हमलावरों ने कार्यालय को निशाना बनाते हुए करीब 4 से 5 राउंड फायरिंग की। गोलियां कार्यालय के लोहे के शटर को भेदते हुए अंदर तक पहुंच गईं। घटना के समय कार्यालय बंद था और वहां कोई मौजूद नहीं था, जिससे किसी प्रकार की जनहानि नहीं हुई।

सूचना मिलते ही पुलिस और प्रशासनिक अधिकारियों में हड़कंप मच गया। स्थानीय पुलिस टीम और वरिष्ठ अधिकारी मौके पर पहुंचे तथा घटनास्थल का निरीक्षण किया। पुलिस ने मौके से खाली कारतूस बरामद किए हैं और उन्हें जांच के लिए कब्जे में लिया है। हमलावरों की पहचान के लिए कार्यालय और आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है। पुलिस विभिन्न पहलुओं को ध्यान में रखकर मामले की जांच कर रही है और आरोपियों की तलाश जारी है। फिलहाल फायरिंग के पीछे के कारणों का खुलासा नहीं हो पाया है। पुलिस का कहना है कि सीसीटीवी फुटेज और अन्य साक्ष्यों के आधार पर जल्द ही आरोपियों की पहचान कर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

कुरुक्षेत्र के बाबैन में शिव मंदिर का 108 फुट ऊंचा गुंबद गिरा, बाबा नटराज गिरी की मौत

बाबैन (ब्यूरो)- बाबैन का प्राचीन शिवालय मंदिर का 108 फुट ऊँचा गुंबद रविवार सुबह करीब 4 बजे अचानक ढ़ह गया। मंदिर के गुंबद के मलबे में दबने से मंदिर में सेवा कर रहे बाबा नटराजन गिरी की दुखद मौत हो गई। मंदिर को उप ज्योतिर्लिंग नागेश्वर महादेव मंदिर के नाम से भी जाना जाता है। गुंबद गिरने के कारणों का फिलहाल पता नहीं चल सका है। हादसे की सूचना मिलते ही बड़ी संख्या में श्रद्धालु मंदिर में पहुंचना शुरू हो गए और भरी भीड़ जुट गई। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस भी मौके पर पहुंच गई है। श्रद्धालु इस बात को लेकर हैरान हैं कि आखिर न आंधी आई न तूफान, फिर गुंबद गिरा कैसे? लोगों में बाबा नटराजन गिरी की मौत का गहरा दुख है। पुलिस मौके पर जांच कर रही है और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए कुरुक्षेत्र एलएनजेपी अस्पताल भिजवा दिया है।

चंडीगढ़ पाम गार्डन, सेक्टर-42 में हॉर्टिकल्चर वर्कर्स यूनियन की गेट मीटिंग आयोजित

» प्रथम न्यूज । चंडीगढ़
20 जून (पुनीत महाजन)

पाम गार्डन, सेक्टर-42 में हॉर्टिकल्चर वर्कर्स यूनियन की एक गेट मीटिंग आयोजित की गई, जिसमें कर्मचारियों की विभिन्न समस्याओं एवं मांगों पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक के दौरान 4 जुलाई 2026 को आयोजित होने वाली यूनियन की जनरल कॉन्फ्रेंस में सभी कर्मचारियों से अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने तथा समय पर पहुंचने की अपील की गई। बैठक में सर्वसम्मति से श्री मोनिंदर पाल, पुरुषोत्तम, बृजेश, भजन लाल,अमन एवं रिंकू को यूनियन का एग्जीक्यूटिव मेंबर चुना गया। नवनिर्वाचित सदस्यों ने कर्मचारियों को संबोधित करते हुए विश्वास दिलाया कि किसी भी कर्मचारी के साथ अन्याय नहीं होने दिया जाएगा तथा उनकी समस्याओं और मांगों को प्राथमिकता के आधार पर चंडीगढ़ प्रशासन के समक्ष मजबूती से उठाया जाएगा। ज्वाइंट एक्शन कमेटी के चेयरमैन राजा राम ने अपने संबोधन में कहा कि आउटसोर्स कर्मचारियों का वेतन प्रत्येक माह की 7 तारीख तक अनिवार्य रूप से जारी किया जाना चाहिए। उन्होंने विभाग में लंबे समय से रिक्त पड़े पदों को शीघ्र भरने तथा हरियाणा कौशल रोजगार निगम की तर्ज पर चंडीगढ़ प्रशासन द्वारा भी कर्मचारियों के लिए सुरक्षित एवं स्थायी नीति लागू करने की मांग की। यूनियन के महासचिव कमल कुमार ने चंडीगढ़ प्रशासन से आउटसोर्स कर्मचारियों के हितों की रक्षा हेतु एक सुरक्षित नीति बनाने, हॉर्टिकल्चर विभाग में कार्यरत आउटसोर्स कर्मचारियों के टेंडर समय पर जारी करने तथा उनकी सेवानिवृत्ति आयु 65 वर्ष निर्धारित करने की मांग की। बैठक को यूनियन के प्रधान छाँगा सिंह, माम राज, रंजीत सिंह, राजा राम, कमल कुमार,अल्ला दीन, काली चरण, हरविंदर सिंह, बृजेश, पुरुषोत्तम एवं अमन सहित अन्य साथियों ने भी संबोधित किया। सभी वक्ताओं ने कर्मचारियों से एकजुट होकर अपने अधिकारों की रक्षा के लिए संघर्ष करने तथा 4 जुलाई 2026 की जनरल कॉन्फ्रेंस में अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने का आह्वान किया।

मनीमाजरा वार्ड नंबर-5 में कांग्रेस को मिली बड़ी मजबूती
समाजसेवी प्रदीप गौतम सैकड़ों समर्थकों सहित कांग्रेस परिवार में शामिल

» प्रथम न्यूज । चंडीगढ़
20 जून (पुनीत महाजन)

चंडीगढ़ प्रदेश कांग्रेस कमेटी को आज उस समय बड़ी मजबूती मिली जब मनीमाजरा वार्ड नंबर-5 से समाजसेवी श्री प्रदीप गौतम अपने सैकड़ों समर्थकों के साथ ढोल-नगाड़ों की गूंज के बीच कांग्रेस भवन, सेक्टर-35 चंडीगढ़ पहुंचे और कांग्रेस पार्टी की नीतियों एवं विचारधारा से प्रभावित होकर पार्टी में शामिल हुए तथा पार्टी नेतृत्व व हाईकमान प्रदेशाध्यक्ष एच.एस लक्की व सांसद मनीष तिवारी तथा पार्टी हाईकमान में अपनी आस्था जताई तथा कांग्रेस की निती में अपना विश्वास व्यक्त किया।

इस अवसर पर चंडीगढ़ प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष हरमोहिंदर सिंह लक्की ने पंडित प्रदीप गौतम का पार्टी प्रतीक चिन्ह, कांग्रेस का पटका और फूलों की माला पहनाकर स्वागत किया तथा उन्हें कांग्रेस परिवार का हिस्सा बनाया। उनके साथ आए बड़ी संख्या में सम्मानित गणमान्य व्यक्तियों और कार्यकर्ताओं ने भी कांग्रेस पार्टी का दामन थामा।

प्रदेश अध्यक्ष एच.एस. लक्की ने सभी नए साथियों का स्वागत करते हुए कहा कि कांग्रेस पार्टी हमेशा उन लोगों को सम्मान देती है जो समाज की सेवा और जनता के अधिकारों के लिए लगातार कार्य करते हैं। मनीमाजरा क्षेत्र से इतनी बड़ी संख्या में लोगों का कांग्रेस से जुड़ना जनता के विश्वास और पार्टी की मजबूत होती पकड़ का प्रतीक है।

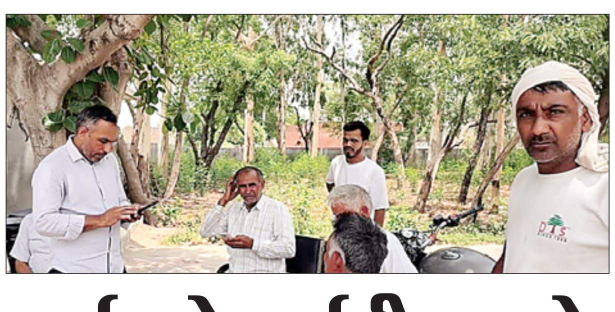
उन्होंने इस सफल ज्वाइनिंग के लिए कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं सचिव श्री इमरान मंसूरी की विशेष रूप से सराहना की, जिन्होंने लगातार मेहनत, जनसंपर्क और संगठन को मजबूत करने के प्रयासों से यह ऐतिहासिक जुड़ाव करवाया।

इस अवसर पर कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व मेयर सुरेंद्र सिंह ने पंडित प्रदीप गौतम को वार्ड नंबर-5 में संगठन को मजबूत करने का कार्य किया जाए ताकि संगठन को जमीनी स्तर पर और मजबूत किया जा सके।

इमरान मंसूरी ने कहा कि कांग्रेस पार्टी में शामिल हुए सभी साथियों का पूरा सम्मान किया जाएगा और पार्टी हर सुख-दुख में उनके साथ खड़ी रहेगी।

प्रदेश अध्यक्ष श्री एच.एस. लक्की की तरफ से सभी नए सदस्यों एवं उपस्थित कार्यकर्ताओं के लिए जलपान की व्यवस्था भी की गई।

इस अवसर पर राजीव मोदगिल, वसीम मीर, जिला प्रधान सुरजीत सिंह ढिल्लों, ब्लॉक प्रधान संजीव गाबा, सचिव बुआ सिंह, सचिव शाम सिंह, उपाध्यक्ष राजबीर सिंह भारतीय, रामप्रकाश चौधरी, डॉ. रंजीत गौतम, गुलशन कुमार, राम, भगवती सरन, जागिरा प्रधान, उदो किशन, अनिल अरोड़ा, बंत राम, उजागर खान, गुरमीत राणा, रणजीत गौतम रविंदर मान, पम्मी पेंटर,संजीव गौतम, गंगा बिशन गुप्ता, रणजीत गौतम, भारत भूषण गोयल, पंडित गुलशन कुमार, मोहसिन सलमानी, भूरा रणजीत राणा, सहित कांग्रेस पार्टी के अनेक वरिष्ठ नेता, कार्यकर्ता और सैकड़ों समर्थक उपस्थित रहे।



पाई सोसाईटी व सोसाईटी के बैंक के बीच आपसी मतभेद के चलते किसान परेशान

» प्रथम न्यूज । कैथल
10 जून (कृष्ण गर्ग)

पाई सोसाईटी व सोसाईटी के बैंक के बीच आपसी मतभेद के चलते पिछले दो दिन से पाई के किसानों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। कई किसानों ने बताया कि वे पाई सोसाईटी से खाद आदि हर सीजन में लेते है और सीजन के बाद अपना खाता क्लीयर करके आगे फिर से खाद आदि का लेने देने करते है। इसी के तहत उन्होने शुक्रवार को सोसाईटी में पिछले लिये पैसे भरे और रसीद लेकर बैंक में कापी से लिया कर्ज उतरवाने के लिये गये तो बैंक मैनेजर ने लिया कर्ज उतारने से जबाव दे दिया और कहा कि हम इस रसीद को नही मानते। उन्होंने बताया कि जब तक कापी से पिछले पैसे नही उतरेंगे, तब तक उनको आगे अपनी फसल के लिये खाद, दवाई आदि नही मिलेंगी। उन्होंने बताया की इस समय धान की रोपाई जोर शोर से चल रही है। बार बार सोसयटी के चक्कर काटने का उनके पास न तो समय है और इस समय उनको खाद की सख्त जरुरत है।

किसानों की समस्या को देखते हुये सोसाईटी के विकास अधिकारी भी पाई में पहुंचे और जब लगभग दो बजे तक समस्या का कोई समाधान नही हुआ तो जी एम ने सौसाईटी के कुछ कर्मचारियों, विकास अधिकारी व बैंक मैनेजर को अपने पास बुलर लिया। उधर इस बारे में जब सोसाईटी के कैशियर कपील से जाना गया तो उन्होंने बताया की वे कच्चे कर्मचारी है और कुछ समय पूर्व उनको हटाया गया था। उसके बाद उन्होंने नौकरी पर बने रहने के लिये माननीय हाई कोर्ट से स्टे भी लिया हुआ है। उन्होंने शुकवार को 12 किसानों से उनके पिछले कर्ज को लिया था और किसानों को लिये पैसों की रसीद भी बनाकर दे दी गई थी।

जब किसान सोसाईटी के बैंक में कापी से पिछला कर्ज उतवाने गये तो मैनेजर ने कर्ज उतारने से जबाब दे दिया कि मै रसीद पर हुये प्राप्ती के हस्ताक्षर नही मानता।

वैसे भी सोमवार को हो जायेगा समस्या का हल- मैनेजर

इस बारे में जब सोसाईटी मैनेजर आनन्द मलिक से जाना गया तो उन्होंने बताया कि पाई बैंक में मैनेजर रोहताश शर्मा है। वे किसी कारण से दो तीन दिन की छुट्टी पर गये हुये है। उनकी जगह विभाग ने दो तीन दिन के लिये रणधीर नैन को भेजा था, ताकी किसानों को कोई परेशानी न आये। हटाये गये कर्मचारी माननीय हाई कोर्ट के स्टे के कारण डयुटी पर है और किसानों से पेसे लेकर रसीद बनाकर दे रहे है। रणधीर नैन ने इन रसीद को मानने से इंकार कर दिया। जिस कारण किसानों को परेशानी आई। सोमवार को रोहतास शर्मा दुबार डयुटी पर आ जायेंगे और समस्या का हल हो जायेंगेा।

मुछे नही मिले इन कर्मचारियों के हस्ताक्षर-मैनेजर

इस बारे में जब बैंक मैनेजर रणधीर नैन से जाना गया तो उन्होंने बताया की पैसे लेने वाले के हस्ताक्षर उनको नही मिले और न ही यह पता चल रहा कि ये कर्मचारी भी नियुक्त है या नही। किसानों को परेशानी से बचाने के लिये मैने सोसाईटी के कर्मारियों से कहा की वे मेरे को वहां नियुक्ति को कोई सबुत दे दो, परन्तु उन्होंने नही दिया। से में वे कैसे पैसे प्राप्ती को सही ठहरायें।

1 जुलाई 2026 से रेलवे नियमों में बड़ा बदलाव, बिना टिकट यात्रा और नियम उल्लंघन पर बढ़ा जुर्माना

» प्रथम न्यूज । नई दिल्ली
20 जून (पुनीत महाजन)

भारतीय रेलवे ने यात्रियों के लिए यात्रा नियमों को और अधिक सख्त करते हुए बिना टिकट यात्रा तथा अन्य नियम उल्लंघनों पर लगने वाले जुर्माने में उल्लेखनीय वृद्धि कर दी है। यह संशोधन जन विश्वास (संशोधन) अधिनियम, 2026 के तहत लागू किया गया है, जिसका उद्देश्य रेलवे सेवाओं में अनुशासन बनाए रखना तथा राजस्व हानि को रोकना है। नए प्रावधानों के अनुसार अब बिना टिकट यात्रा करते पकड़े जाने पर यात्रियों को न्यूनतम 500 रुपये जुर्माना तथा पूरा किराया देना होगा। पहले यह राशि 250 रुपये और किराये तक सीमित थी। वहीं जानबूझकर टिकट न लेने या धोखाधड़ी से यात्रा करने के मामलों में किराये के अतिरिक्त 1000 रुपये तक जुर्माना और छह माह तक कारावास का भी प्रावधान रखा गया है।

रेलवे ने महिला यात्रियों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए महिला कोच में अनधिकृत रूप से यात्रा करने वाले पुरुष यात्रियों के खिलाफ भी सख्ती बढ़ा दी है। ऐसे मामलों में 500 रुपये तक जुर्माना लगाया जा सकता है और जुर्माना अदा न करने पर छह माह तक की जेल हो सकती है। रेलवे सुरक्षा बल (RPF) द्वारा विभिन्न मंडलों में महिला कोचों की नियमित जांच के लिए विशेष टीमें गठित की गई हैं। इसके अलावा बिना उचित आरक्षण के स्लीपर या वातानुकूलित (AC) कोच में यात्रा करने वालों पर भी जुर्माना बढ़ाया गया है। स्लीपर कोच में अनधिकृत यात्रा करने पर 250 रुपये तथा अतिरिक्त किराया, जबकि एसी कोच में यात्रा करने पर 440 रुपये तथा अतिरिक्त किराया देना होगा।

रेलवे प्रशासन ने टिकट जांच व्यवस्था को और प्रभावी बनाने के लिए टिकट निरीक्षकों (TTE) के लिए जुर्माना संग्रह लक्ष्य भी बढ़ा दिया है। अब प्रत्येक टीटीई को प्रतिमाह लगभग 25,000 रुपये के दंड संग्रह का लक्ष्य दिया गया है, जिससे ट्रेनों में टिकट जांच अभियान और अधिक सघन होने की संभावना है।

हालांकि यात्रियों को कुछ महत्वपूर्ण राहतें भी बरकरार रखी गई हैं। अकेली महिला या बच्चे को रात 6 बजे से सुबह 6 बजे के बीच बिना टिकट होने की स्थिति में ट्रेन से नहीं उतारा जा सकता। 12 वर्ष से कम आयु के लड़कों को महिला कोच में यात्रा की अनुमति जारी रहेगी। वहीं वेटिंग टिकट वाले यात्रियों को स्लीपर या एसी कोच में यात्रा की अनुमति नहीं होगी और उन्हें सामान्य श्रेणी में यात्रा करनी होगी।

चंडीगढ़ पुलिस ने गोल्डी ढिल्लों गैंग के तीन गुर्गों को हथियारों सहित दबोचा, बड़ी वारदात टली

» प्रथम न्यूज । नई दिल्ली
20 जून (पुनीत महाजन)

चंडीगढ़ पुलिस के ऑपरेशन सेल और क्राइम ब्रांच की संयुक्त टीम ने विदेशी धरती से संचालित गैंगस्टर गोल्डी ढिल्लों के एक और मॉड्यूल का भंडाफोड़ करते हुए उसके तीन सक्रिय गुर्गों को गिरफ्तार कर बड़ी आपराधिक वारदात को होने से पहले ही विफल कर दिया। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से दो अत्याधुनिक पिस्तौलें तथा 9 जिंदा कारतूस बरामद किए हैं। यह कार्रवाई आईजी यूटी चंडीगढ़ पुष्पेंद्र कुमार और एसपी क्राइम मंजीत श्योराण के निर्देशन में डीएसपी ऑपरेशंस विकास श्योकंद, डीएसपी क्राइम लक्ष्य पांडेय तथा इंस्पेक्टर नरिंदर पाटियाल और इंस्पेक्टर सतविंदर की निगरानी में की गई। पुलिस के अनुसार 20 जून को ऑपरेशन सेल की टीम को गुप्त सूचना मिली थी कि गोल्डी ढिल्लों गैंग के तीन सदस्य हैप्पी चिब, राहुल कुमार और वंश शर्मा हथियारों से लैस होकर मोटरसाइकिल पर चंडीगढ़ में किसी बड़ी वारदात को अंजाम देने की फिराक में हैं। सूचना के आधार पर ऑपरेशन सेल और क्राइम ब्रांच की संयुक्त टीम ने जाल

बिछाकर आरोपियों का पीछा किया और उन्हें काबू कर लिया। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान हैप्पी चिब (20 वर्ष), राहुल कुमार (24 वर्ष) और वंश शर्मा (19 वर्ष) के रूप में हुई है। तीनों जम्मू जिले के सांबा क्षेत्र के रहने वाले हैं और इनके खिलाफ पहले से कई आपराधिक मामले दर्ज हैं। पूछताछ में सामने आया कि तीनों आरोपी एन्क्रिप्टेड मैसेजिंग एप्स के जरिए गोल्डी ढिल्लों के संपर्क में थे। जांच में यह भी पता चला कि ये आरोपी सेक्टर-11 चंडीगढ़ में हुए चर्चित कैशियर जंकी हत्याकांड में गिरफ्तार किए जा चुके गैंग के अन्य सदस्यों के करीबी सहयोगी हैं। पुलिस के अनुसार गोल्डी ढिल्लों ने अपने गुर्गों को जम्मू से पंजाब भेजकर दो मॉड्यूल में विभाजित किया था। पहला मॉड्यूल सेक्टर-11 हत्याकांड को अंजाम देने के बाद गिरफ्तार हो चुका है, जबकि दूसरा मॉड्यूल आगे की आपराधिक गतिविधियों के लिए निर्देशों का इंतजार कर रहा था।

बरामदगी में एक विदेशी निर्मित सी-47 9 एमएम पिस्तौल, एक .32 बोर पिस्तौल तथा कुल 9 जिंदा कारतूस शामिल हैं। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ आर्म्स एक्ट की विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर आगे की जांच शुरू कर दी है। चंडीगढ़ पुलिस के डीजीपी डॉ. सागर प्रीत हुड्डा ने कहा कि पुलिस अवैध हथियारों और संगठित अपराध के खिलाफ जीरो टॉलरेंस नीति पर कार्य कर रही है तथा ऐसे तत्वों के खिलाफ अभियान लगातार जारी रहेगा।

आज का

संपादकीय

डिजिटल युग में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का प्रभावी आधार बन रहा योग

आज का दौर तकनीक, प्रतिस्पर्धा और भागदौड़ का है। लोगों की दिनचर्या पहले की तुलना में कहीं अधिक व्यस्त और तनावपूर्ण हो गई है। सुबह से रात तक मोबाइल, कंप्यूटर और इंटरनेट से जुड़े रहने के कारण शारीरिक गतिविधियां लगातार कम हो रही हैं। इसका असर केवल शरीर पर ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा है। तनाव, चिंता, अनिद्रा, अवसाद, मोटापा, मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे समय में योग एक ऐसी प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति के रूप में सामने आया है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित कर व्यक्ति को स्वस्थ, ऊर्जावान और सकारात्मक जीवन जीने की प्रेरणा देती है। योग का अर्थ केवल शारीरिक व्यायाम या कठिन आसन करना नहीं है। संस्कृत शब्द योग का अर्थ है–जोड़ना या एकता स्थापित करना। यह शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया है। महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि को योग के आठ महत्वपूर्ण अंग बताया गया है। इन सभी का उद्देश्य व्यक्ति के जीवन को अनुशासित, संतुलित और सकारात्मक बनाना है।

विशेषज्ञों का मानना है कि नियमित योगाभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, रक्त संचार बेहतर होता है और मांसपेशियां मजबूत होती हैं। साथ ही यह तनाव को कम करने, मानसिक शांति बनाए रखने और एकाग्रता बढ़ाने में भी अत्यंत प्रभावी है। यही कारण है कि आज विश्व के अनेक देशों में योग को स्वस्थ जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जा रहा है। हर वर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाना इस बात का प्रमाण है कि योग की उपयोगिता पूरी दुनिया ने स्वीकार कर ली है।

आज डिजिटल युग में सबसे बड़ी चुनौती मानसिक एकाग्रता बनाए रखना है। सोशल मीडिया, लगातार आने वाले संदेश, सूचनाओं की अधिकता और स्क्रीन पर बढ़ती निर्भरता के कारण लोगों का ध्यान आसानी से भटक जाता है। इसका प्रभाव बच्चों की पढ़ाई, युवाओं की कार्यक्षमता और बुजुर्गों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा है। योग और ध्यान का नियमित अभ्यास मन को स्थिर करता है तथा निर्णय लेने की क्षमता और स्मरण शक्ति को बेहतर बनाता है। वैज्ञानिक शोध भी यह बताते हैं कि नियमित प्राणायाम और ध्यान करने वाले लोगों में तनाव हार्मोन का स्तर कम होता है और मानसिक संतुलन बेहतर बना रहता है।

योग केवल रोगों के उपचार का माध्यम नहीं, बल्कि बीमारियों की रोकथाम का भी प्रभावी उपाय है। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद और सकारात्मक सोच के साथ योग अपनाने से जीवनशैली से जुड़ी अनेक बीमारियों का खतरा कम किया जा सकता है। चिकित्सक भी अब दवाओं के साथ-साथ योग और ध्यान को सहायक चिकित्सा के रूप में अपनाने की सलाह दे रहे हैं। योग हमें आत्मअनुशासन और आत्मचिंतन की भी शिक्षा देता है। यह व्यक्ति को सिखाता है कि बाहरी परिस्थितियों के बजाय अपने विचारों और व्यवहार पर नियंत्रण रखना अधिक महत्वपूर्ण है। जब व्यक्ति अपने मन को नियंत्रित करना सीख जाता है, तब वह विपरीत परिस्थितियों में भी धैर्य, विवेक और आत्मविश्वास के साथ निर्णय लेने में सक्षम होता है। यही योग का वास्तविक उद्देश्य है। वर्तमान समय में योग को केवल एक दिन का आयोजन या औपचारिक कार्यक्रम मानने के बजाय दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना आवश्यक है। यदि प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन 30 से 45 मिनट योग, प्राणायाम और ध्यान के लिए निकाले, तो वह न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रहेगा, बल्कि मानसिक रूप से भी अधिक मजबूत और संतुलित बनेगा। इससे परिवार, समाज और राष्ट्र सभी को लाभ मिलेगा। योग भारत की प्राचीन संस्कृति और ज्ञान परंपरा की अमूल्य धरोहर है। यह हमें स्वस्थ शरीर, शांत मन, सकारात्मक सोच और संतुलित जीवन जीने की कला सिखाता है। आज जब दुनिया तनाव, मानसिक अस्थिरता और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों से जूझ रही है, तब योग एक प्रभावी समाधान के रूप में पूरी मानवता का मार्गदर्शन कर रहा है।

सादा जीवन उच्च विचार: मानव का आधार

मानव जीवन की सच्ची सफलता धन, पद और बाहरी चमक-दमक से नहीं मापी जाती। असली मापदंड यह है कि व्यक्ति भीतर से कितना शुद्ध, ईमानदार और ऊँचा सोचने वाला है। हमारे संतों, महापुरुषों और चिंतकों ने इसी सत्य को समझकर कहा है कि सादा जीवन उच्च विचार ही मानव जीवन का आधार है। यह केवल कहने की बात नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक पूर्ण पद्धति है। सादगी बाहरी जीवन को संतुलित रखती है और उच्च विचार भीतर की आत्मा को दिशा देते हैं। जब दोनों का मेल होता है तभी मनुष्य सच्चे अर्थों में मनुष्य कहलाता है।

सादा जीवन का अर्थ गरीबी या अभाव नहीं है। इसका अर्थ है अनावश्यक इच्छाओं पर नियंत्रण रखना, दिखावे से दूर रहना और अपनी जरूरतों को सीमित रखना। जो व्यक्ति कम में संतुष्ट रहना सीख जाता है वही वास्तव में धनवान है। सादा जीवन मन को शांत और स्थिर रखता है। जब घर में सजावट सीमित हो, भोजन में सादगी हो, पहनावे में दिखावा न हो, तो मन इधर-उधर नहीं भटकता। समय, ऊर्जा और धन व्यर्थ की चीजों में नष्ट नहीं होते। महात्मा गांधी इसका सबसे बड़ा उदाहरण थे। वे खादी पहनते थे, जमीन पर सोते थे और सादा भोजन करते थे। लेकिन उनके विचार इतने ऊँचे थे कि पूरी दुनिया ने उनके सामने सिर झुकाया। आज के समय में उपभोक्तावाद ने लोगों को वस्तुओं का गुलाम बना दिया है। नया फोन, बड़ी गाड़ी, ब्रांडेड कपड़े इनके पीछे भागते-भागते व्यक्ति अपना मानसिक संतुलन खो बैठता है। सादा जीवन इस दौड़ से बाहर निकालकर व्यक्ति को अपने अंदर झाँकने का अवसर देता है।

उच्च विचार का अर्थ सोच का दायरा बड़ा होना है। स्वार्थ, ईर्ष्या, घृणा और छोटे-छोटे फायदे की सोच से ऊपर उठकर समाज, देश और मानवता के बारे में सोचना ही उच्च विचार है। उच्च विचार वाला व्यक्ति दूसरों की मदद में सुख पाता है। वह सच बोलता है, मेहनत पर भरोसा करता है और कठिनाइयों में भी धैर्य नहीं खोता। स्वामी विवेकानंद, डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम, मदर टेरेसा जैसे लोगों का जीवन सादा था, पर उनके विचार इतने ऊँचे थे कि उन्होंने लाखों लोगों को प्रेरणा दी। उच्च विचार के बिना सादगी भी निष्प्राण हो जाती है। कोई व्यक्ति जंगल में जाकर सादा रह सकता है, लेकिन यदि उसकी सोच संकीर्ण है तो वह समाज के लिए अनुपयोगी रहता है। उच्च विचार ही सादगी को अर्थ और दिशा देते हैं।

सादा जीवन और उच्च विचार एक-दूसरे के पूरक हैं। सादा जीवन बाहरी अनुशासन देता है और उच्च विचार आंतरिक बल प्रदान करते हैं। जब जीवन में दिखावा और विलासिता बढ़ जाती है तो मन भौतिक चीजों में उलझ जाता है। ऊँची सोच के लिए मन का खाली और शांत होना जरूरी है। जैसे साफ दर्पण में ही स्पष्ट प्रतिबिंब दिखता है, वैसे ही सादा जीवन में ही उच्च विचार पनपते हैं। दूसरी ओर केवल सादा रहकर

नरेन्द्र भारती
वरिष्ठ पत्रकार

भी यदि व्यक्ति की सोच छोटी रहे तो वह जीवन का उद्देश्य नहीं समझ पाता। इसलिए दोनों का संतुलन जरूरी है। यही संतुलन मनुष्य को लोभ, क्रोध और मोह से बचाता है और उसे सच्चे सुख की ओर ले जाता है।

आज का युग प्रतिस्पर्धा, तनाव और मानसिक अशांति का युग है। सोशल मीडिया ने दिखावे को बढ़ावा दिया है। लोग जो नहीं हैं वह दिखाने की कोशिश में लगे हैं। इसका परिणाम कर्ज, अवसाद और रिश्तों में दरार के रूप में सामने आता है। ऐसे समय में सादा जीवन उच्च विचार का सिद्धांत पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक हो गया है। विद्यार्थी के लिए इसका अर्थ है मोबाइल और सोशल मीडिया का सीमित उपयोग और पढ़ाई व कौशल पर ध्यान देना। गृहस्थ के लिए इसका अर्थ है परिवार के साथ समय बिताना, अनावश्यक खर्च रोकना और बच्चों को नैतिक शिक्षा देना। नेता और अधिकारी के लिए इसका अर्थ है सादगी से रहना और जनसेवा को सर्वोपरि रखना। जो देश और समाज इस सिद्धांत को अपनाते हैं वे स्थायी प्रगति करते हैं। जापान और फिनलैंड जैसे देश इसका उदाहरण हैं जहाँ सादगी और शिक्षा को सर्वोच्च स्थान मिला है।

इस मार्ग पर चलना कठिन नहीं है, बस संकल्प और अभ्यास चाहिए। जरूरत और इच्छा में अंतर समझना जरूरी है। जो वास्तव में जरूरी है वही अपनाना चाहिए। समय का सदुपयोग करना भी महत्वपूर्ण है। मोबाइल और टीवी पर बिताए समय को पढ़ाई, व्यायाम या परिवार के साथ बिताया जाए तो जीवन में सकारात्मक बदलाव आता है। सेवा का भाव अपनाने से सोच का दायरा बढ़ता है। सप्ताह में कुछ समय समाज के लिए देना व्यक्ति को अपने से बड़ा सोचने की प्रेरणा देता है। अच्छी किताबें पढ़ना भी मन को ऊँचा उठाता है। महापुरुषों की जीवनी और नैतिक साहित्य सोच को दिशा देते हैं। सबसे बड़ी बात संतोष का अभ्यास है। जो मिला है उसके लिए कृतज्ञ रहना सीखने से असंतोष और अशांति दूर होती है।

जो व्यक्ति इस सिद्धांत को अपनाता है उसे जीवन में अनेक लाभ मिलते हैं। मानसिक शांति बढ़ती है और तनाव कम होता है। खर्च कम होने से आर्थिक स्वतंत्रता मिलती है। अहंकार घटने से रिश्ते मधुर होते हैं। समाज में सम्मान बढ़ता है क्योंकि लोग सच्चाई और सेवा को पहचानते हैं। सबसे बड़ा लाभ आत्म-संतुष्टि है, क्योंकि व्यक्ति को अपने जीवन का उद्देश्य स्पष्ट दिखने लगता है।

सादा जीवन उच्च विचार केवल एक आदर्श वाक्य नहीं है, यह जीवन को सार्थक बनाने का सूत्र है। भौतिक सुख क्षणिक होते हैं, लेकिन ऊँचे विचार और सादा जीवन व्यक्ति को स्थायी सुख देते हैं। अगर हर व्यक्ति अपने जीवन में थोड़ी सादगी और थोड़ी ऊँची सोच लाए तो न केवल उसका अपना जीवन बदलेगा बल्कि समाज और देश भी बदलेंगे। यही मानवता का सच्चा आधार है। बाहर से जितने सरल रहोगे भीतर से उतने ही मजबूत बनोगे। और भीतर जितने ऊँचे सोचोगे बाहर का जीवन उतना ही सुंदर बनेगा। यह सिद्धांत आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना सदियों पहले था। जीवन की भागदौड़ में जब मन थक जाए, तब यह याद रखना चाहिए कि शांति और सम्मान बाहर की चीजों में नहीं, भीतर की सादगी और ऊँची सोच में बसते हैं।

हानिकारक दवाओं पर सख्ती जरूरी, लेकिन निगरानी व्यवस्था भी हो मजबूत

केंद्र सरकार ने हाल ही में 16 फिक्स्ड डोज कॉम्बिनेशन (एफडीसी) दवाओं के निर्माण, बिक्री और वितरण पर प्रतिबंध लगाने का निर्णय लिया है। ये ऐसी दवाएं हैं, जिनमें दो या अधिक औषधियों को मिलाकर एक ही गोली, कैप्सूल या सिरप के रूप में तैयार किया जाता है। विशेषज्ञों की समीक्षा में पाया गया कि इन दवाओं का चिकित्सकीय आधार पर्याप्त नहीं था और इनका उपयोग स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। सरकार का यह कदम जनस्वास्थ्य की सुरक्षा की दिशा में महत्वपूर्ण माना जा रहा है, लेकिन इससे कई गंभीर सवाल भी खड़े होते हैं।

सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि यदि ये दवाएं सुरक्षित और प्रभावी नहीं थीं, तो इन्हें बाजार में आने की अनुमति कैसे मिली? इनमें से कई दवाएं वर्षों से मरीजों द्वारा इस्तेमाल की जा रही थीं। यदि समय रहते इनकी वैज्ञानिक समीक्षा होती, तो लाखों लोगों को संभावित जोखिम से बचाया जा सकता था। यह भी उल्लेखनीय है कि इन दवाओं की जांच सुप्रीम कोर्ट के निर्देश के बाद तेज हुई, जिससे यह स्पष्ट होता है कि दवा नियामक व्यवस्था को और अधिक सक्रिय एवं जवाबदेह बनाने की आवश्यकता है।

भारत विश्व के प्रमुख दवा उत्पादक देशों में शामिल है, इसलिए दवाओं की गुणवत्ता और सुरक्षा सुनिश्चित करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। समय-समय पर केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन (सीडीएससीओ) की जांच रिपोर्टों में कई दवाओं के नमूने गुणवत्ता परीक्षण में असफल पाए जाते हैं। कई मामलों में नकली या मानकों से कम गुणवत्ता वाली दवाएं भी बाजार में पहुंच जाती हैं, जिससे मरीजों की जान खतरे में पड़ सकती है। यह स्थिति केवल कानून बनाने से नहीं, बल्कि प्रभावी निगरानी और कठोर कार्रवाई से ही सुधर सकती है।

विशेष चिंता कफ सिरप जैसी दवाओं को लेकर है। पिछले कुछ वर्षों में विषाक्त कफ सिरप के सेवन से बच्चों की मौत के मामले सामने आने के बाद सरकार ने कई कंपनियों के खिलाफ कार्रवाई की। हालांकि केवल बिना डॉक्टर के पर्चे पर कफ सिरप की बिक्री रोक देना पर्याप्त समाधान नहीं माना जा सकता।

असली जरूरत यह सुनिश्चित करने की है कि दवाओं के निर्माण से लेकर वितरण तक हर चरण में गुणवत्ता के मानकों का सख्ती से पालन हो। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि दवा कंपनियों की नियमित जांच, वैज्ञानिक परीक्षण, पारदर्शी लाइसेंस प्रणाली और दोषी कंपनियों के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई ही मरीजों की सुरक्षा सुनिश्चित कर सकती है। साथ ही लोगों को भी बिना डॉक्टर की सलाह के दवाओं का सेवन करने से बचना चाहिए।

जनस्वास्थ्य की रक्षा केवल प्रतिबंध लगाने से नहीं होगी, बल्कि एक मजबूत, पारदर्शी और जवाबदेह दवा नियामक व्यवस्था विकसित करने से ही लोगों का विश्वास कायम रहेगा और सुरक्षित स्वास्थ्य सेवाएं सुनिश्चित हो सकेंगी।

क्षेत्रीय दल, दलबदल और कांग्रेस

वर्तमान भारतीय राजनीति एक अत्यंत दिलचस्प और जटिल दौर से गुजर रही है। एक तरफ जहां केंद्र में बीजेपी का मजबूत और आक्रामक नेतृत्व है, वहीं दूसरी तरफ विपक्ष एकजुट होकर अपनी जमीन बचाने के संघर्ष में है। इस परिदृश्य में दो अहम सवाल राजनीति की समझ रखने वाले हर व्यक्ति को मथते हैं- पहला, क्या क्षेत्रीय दलों को दलबदल या अपनी सरकारें गिरने के डर से बचने के लिए देश की सबसे पुरानी पार्टी, कांग्रेस के साथ चले जाना चाहिए दूसरा, तमाम मजबूत क्षेत्रीय क्षत्रप कांग्रेस के साथ पूरी तरह हाथ मिलाने से हिचकते क्यों हैं इस कशमकश को एम. के. स्टालिन, नीतीश कुमार, अरविंद केजरीवाल और ममता बनर्जी के राजनीतिक दृष्टिकोण और उनके रायों के परिपेक्ष्य में बेहद बारीकी से समझा जा सकता है।

तमिलनाडु के मुख्यमंत्री और द्रमुक प्रमुख एम. के. स्टालिन का कांग्रेस के साथ रिश्ता वर्तमान राजनीति में सबसे सहज और स्थिर माना जाता है। इसका स्पष्ट कारण है कि तमिलनाडु की राजनीति में कांग्रेस बहुत पहले अपनी मुख्य भूमिका खो चुकी है। वहां सीधा मुकाबला द्रमुक और अन्नाद्रमुक के बीच रहता है। चूंकि कांग्रेस वहां द्रमुक के लिए कोई संगठनात्मक खतरा नहीं है, इसलिए स्टालिन को कांग्रेस को सीटें देने या उनके साथ मंच साझा करने में कोई हिचक नहीं होती। तमिलनाडु में द्रमुक का वैचारिक आधार (द्रविड़ियन पहचान) इतना मजबूत है कि वहां के विधायकों में वैचारिक रूप से दलबदल कराना बेहद कठिन है। स्टालिन के लिए कांग्रेस के साथ जाना दलबदल से बचने की मजबूरी नहीं बल्कि राष्ट्रीय स्तर पर भाजपा विरोधी मोर्चे को मजबूत करने की एक सोची-समझी रणनीति है।

राजनीतिक अवसरवाद और अस्तित्व की लड़ाई में

बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री और जदयू नेता नीतीश कुमार भारतीय राजनीति में दलबदल और पलटीमार राजनीति के सबसे बड़े प्रतीक माने जाते हैं। नीतीश कुमार की सबसे बड़ी दुविधा यह है कि बिहार में कांग्रेस का पारंपरिक सहयोगी राष्ट्रीय जनता दल है। जब भी नीतीश कांग्रेस या इंडिया गठबंधन के करीब जाते हैं तो बिहार में तेजस्वी यादव का कद बढ़ने लगता है जो नीतीश की पार्टी के राजनीतिक वजूद के लिए सीधा खतरा है। नीतीश ने खुद को बचाने के लिए कभी कांग्रेस तो कभी भाजपा का सहारा लिया। वर्तमान परिपेक्ष्य में, नीतीश कुमार को यह भली-भांति पता है कि कांग्रेस के साथ जाने से उनके विधायकों को दलबदल से सुरक्षा की कोई गारंटी नहीं मिलती क्योंकि कांग्रेस खुद कई रायों में अपने विधायक बचाने में नाकाम रही है। इसलिए वे दलबदल से बचने के लिए वैचारिक स्थिरता के बजाय सत्ता के संतुलन यानी कभी इधर, कभी उधर का फॉर्मूला अपनाते हैं।

आम आदमी पार्टी के संयोजक अरविंद केजरीवाल की राजनीति का उदय ही कांग्रेस के विरोध और भ्रष्टाचार विरोधी आंदोलन की कोख से हुआ था। दिल्ली और पंजाब जैसे रायों में आम आदमी पार्टी ने कांग्रेस को पूरी तरह मटियामेट करके अपनी सत्ता बनाई। अगर केजरीवाल राष्ट्रीय स्तर पर कांग्रेस के साथ बहुत गहरे जुड़ते हैं तो रायों में उनके कार्यकर्ताओं के सामने वैचारिक संकट खड़ा हो जाएगा कि जिस कांग्रेस

डॉ. पवन कुमार शर्मा
वरिष्ठ पत्रकार

को हराकर वे सत्ता में आए, उसी के साथ गठबंधन कैसे करें

हाल के वर्षों में आप के कई बड़े नेताओं को जेल जाना पड़ा और पार्टी को लगातार टूटने का डर सताता रहा है। लेकिन केजरीवाल जानते हैं कि कांग्रेस के पास जाने से उनकी यह समस्या हल नहीं होगी। कांग्रेस खुद दिल्ली और पंजाब में आप की जमीन वापस छीनने की ताक में रहती है। इसलिए केजरीवाल मजबूरी में लोकसभा चुनाव जैसे बड़े मंचों पर तो कांग्रेस के साथ दिखते हैं, लेकिन रायों के स्तर पर अपनी दूरी बनाए रखते हैं।

पश्चिम बंगाल की पूर्व मुख्यमंत्री और तृणमूल कांग्रेस सुप्रीमो ममता बनर्जी कांग्रेस से हिचक का सबसे मुखर चेहरा हैं। उनका मानना है कि पश्चिम बंगाल में भाजपा को हराने की ताकत सिर्फ और सिर्फ टीएमसी के पास है। वहां कांग्रेस और लेफ्ट मिलकर टीएमसी के खिलाफ लड़ते हैं। ममता किसी भी कीमत पर बंगाल की राजनीति में कांग्रेस को स्पेस देकर दोबारा जीवित नहीं करना चाहतीं। उनका मानना है कि राष्ट्रीय स्तर पर भी कांग्रेस को बड़े भाई की भूमिका छोड़कर क्षेत्रीय दलों को ड्राइविंग सीट सौंप देनी चाहिए। ममता बनर्जी ने बंगाल में दलबदल विरोधी कानून और अपने कड़े प्रशासनिक नियंत्रण के दम पर पार्टी को लंबे समय तक संभाले रखा। लेकिन 2026 का विधानसभा चुनाव हारने के बाद अब उनकी पार्टी में गंभीर बिखराव सामने आया है। टीएमसी में टूट और बिखराव के बावजूद ममता बनर्जी को डर है कि कांग्रेस के साथ आने से राय में अल्पसंख्यक वोटों का बंटवारा हो सकता है जिससे बीजेपी को सीधा फायदा होगा।

क्षेत्रीय दलों की कांग्रेस से हिचक के तीन मुख्य कारण हैं। अधिकांश क्षेत्रीय दलों का जन्म कांग्रेस के कमजोर होने के बाद हुआ है जैसे टीएमसी और आप। अगर ये दल कांग्रेस को अपने राय में दोबारा पैर पसारने का मौका देंगे तो इनका खुद का जनाधार खतरे में पड़ जाएगा।

दूसरा, क्षेत्रीय दलों को लगता है कि कांग्रेस सीधे मुकाबले वाले रायों मध्य प्रदेश, राजस्थान, छत्तीसगढ़ में बीजेपी को उस मजबूती से नहीं हरा पाती जितने प्रभावी ढंग से क्षेत्रीय दल अपने रायों में भाजपा को रोक लेते हैं। तीसरा, क्षेत्रीय क्षत्रप अपने रायों के किंग हैं। वे कांग्रेस के केंद्रीय नेतृत्व के तहत जूनियर पार्टनर बनकर काम करने में असहज महसूस करते हैं।

भारतीय राजनीति के वर्तमान दौर में कांग्रेस खुद दलबदल और सांगठनिक कमजोरी की शिकार रही है। ऐसे में कोई भी क्षेत्रीय दल अपनी आंतरिक बगावत या बाहरी दबाव जैसे केंद्रीय जांच एजेंसियों के डर से बचने के लिए कांग्रेस को सुरक्षा कवच नहीं मान सकता। क्षेत्रीय दलों के पास दलबदल से बचने का एकमात्र तरीका अपनी सांगठनिक एकजुटता, मजबूत स्थानीय कैडर और जनता के बीच अपनी पैठ बनाए रखना ही है। वर्तमान परिपेक्ष्य में, क्षेत्रीय दल कांग्रेस के साथ केवल एक चुनावी जरूरत के तहत हाथ मिलाते हैं न कि अपने अस्तित्व की सुरक्षा के लिए। भारतीय राजनीति का यह अंतर्विरोध आने वाले कई सालों तक इसी तरह जारी रहने वाला है।

विश्व योग दिवस 21 जून 2026.....12वां संस्करण

योग स्वयं की, स्वयं के माध्यम से, स्वयं की यात्रा है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के यु धातु से हुई है, जिसका अर्थ है जुड़ना, जोड़ना या एकजुट होना. प्राचीन भारतीय ऋषि-मुनि योग के माध्यम से मन, शरीर और आत्मा को एक साथ जोड़कर, व्यक्ति को आत्मज्ञान और शांति प्राप्त करने का मार्ग दिखाते हैं।

योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि द्वारा योग सूत्र की रचना की। इसलिए महर्षि पतंजलि को योग का जनक माना जाता है।

21 जून 2015 को पहली बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था। आज योग दिवस 180+ से अधिक देशों में मनाया जाता है। यह दिन उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लम्बा दिन होता है और योग भी मनुष्य को दीर्घायु बनाता है। 12 वें विश्व योग दिवस के लिए कोलकाता को राष्ट्रीय मेजबान चुना गया है। हर साल 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। संयुक्त राष्ट ने 11 दिसंबर 2014 को इस तारीख को अंतराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया था। यह घोषणा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा संयुक्त राष्ट महासभा में दिए गए भाषण में रखे गए प्रस्ताव के बाद की गई थी। योग दिवस शारीरिक, मानसिक और सेहत के लिए योग के फायदों के बारे में दुनिया भर में जागरूकता बढ़ाने के लिए मनाया जाता है। इंटरनेशनल योग दिवस 2026 की थीम- स्वस्थ आयु के लिए योग है। यह थीम इस बात पर केंद्रित है कि बढ़ती उम्र के साथ भी व्यक्ति कैसे योग के जरिए शारीरिक रूप से सक्रिय, मानसिक रूप से स्वस्थ और आत्मनिर्भर बना रह सकता है।

शशि पाल
प्रवक्ता इतिहास

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का मुख्य उद्देश्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग के फायदों के बारे में दुनिया भर में जागरूकता फैलाना है।

योग सिर्फ व्यायाम नहीं है; यह एक पूरी जीवनशैली है जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन बनाती है।

हम सभी संस्कृतियों और देशों में शांति, सद्भाव और स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देने के लिए यह दिन मनाते हैं।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हमें याद दिलाता है कि योग तनाव कम करने, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और हमारी भागदौड़ भरी जिंदगी में सकारात्मकता लाने में मदद कर सकता है।

योग सिर्फ कसरत नहीं है। यह सोच और जीवन में बदलाव का एक माध्यम है। ध्यान-योग न केवल शरीर को, बल्कि मन और आत्मा को भी जगाता है। ध्यान के बिना, जीवन सतही बना रहता है। ध्यान हमें भीतर की ओर ले जाता है, जहां असली विकास शुरू होता है। योग सोच और जीवन को बदल देता है। इसलिए अपनी सोच और जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए रोजाना योग अपनाएं। यह हमें स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने में मदद करता है।

आयुष मंत्रालय देश में योग से संबंधित सभी गतिविधियों के लिए नोडल मंत्रालय है। मंत्रालय पूरे देश में समान रूप से अंतर्राष्टीय योग दिवस मनाने में मदद करने के लिए कॉमन योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) कार्यक्रम को डिजाइन करने के लिए जिम्मेदार है।

अष्टांग योग में आठ अंग हैं:

यम : नैतिक नियमों का पालन करना।

नियम : व्यक्तिगत अनुष्ठानों का पालन करना।

आसन : शारीरिक मुद्राएं।

प्राणायाम : सांस लेने की तकनीक।

प्रत्याहार : इंद्रियों को विषयों से दूर रखना।

धारणा : ध्यान को एकाग्र करना।

ध्यान : निरंतर ध्यान लगाना.

समाधि : आत्म-ज्ञान की स्थिति प्राप्त करना।

योग के मुख्य प्रकार (पथ)योग में साधक की प्रकृति के अनुसार विभिन्न मार्ग बताए गए हैं- 1.कर्म योग- बिना फल की इछा के निष्काम भाव से अपने कर्तव्यों का पालन करना। 2. भक्ति योग- ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण और प्रेम का मार्ग। 3.ज्ञान योग- विवेक, विचार और सत्य की खोज का मार्ग (बुद्धि का उपयोग)।4.राज योग- ध्यान और मन को नियंत्रित करने का मार्ग (अष्टांग योग इसी का हिस्सा है)। 5.हठ योग- शरीर और मन को शुद्ध करने के लिए शारीरिक आसनों और शुद्धि क्रियाओं का अभ्यास।

योग दिवस का महत्व

योगा व्यक्ति के लिए हर रूप में फायदेमंद होती है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने के लिए योगा की जाती है। इससे व्यक्ति रोगों से मुक्त रहता है। वहीं, बेहतर जीवनशैली के लिए भी योगा की जाती है। अगर कम उम्र से ही व्यक्ति को योगा की आदत हो तो शरीर रोगग्रस्त नहीं होता, मोटापा दूर रहता है, त्वचा निखरी हुई रहती है, बालों को मजबूती मिलती है, हाई बल्ड प्रेशर या हाई कॉलेस्ट्रोल जैसी समस्याएं नहीं होती हैं और मानसिक दिक्कतें भी कोसों दूर रहती हैं। स्वास्थ्य और मानसिक शांति के लिए योग अपनाएं। यह प्राचीन विधा जीवन में संतुलन और ऊर्जा लाती है।

प्रथम न्यूज
राष्ट्रीय हिंदी दैनिक
हिमाचल न्यूज़
Website : www.prathamnews.in

ज़िला सोलन में 28 जून को प्लस पोलियो अभियान किया जाएगा आयोजित - मनमोहन शर्मा

» प्रथम न्यूज । सोलन
20 जून (बी.शर्मा)

उपायुक्त सोलन मनमोहन शर्मा ने कहा कि 28 जून, 2026 को ज़िला सोलन में प्लस पोलियो अभियान के तहत 83 हजार बच्चों को प्लस पोलियो की खुराक पिलाई जाएगी। मनमोहन शर्मा आज यहां ज़िला स्तरीय परामर्श अनुवर्ती तथा ज़िला प्रतिरक्षण कार्य बल (प्लस पोलियो, ह्यूमन पेपिलोमावायरस (एच.पी.वी.) टीकाकरण, एच.आई.वी.) के सम्बन्ध में बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। मनमोहन शर्मा ने कहा कि शून्य से पांच वर्ष आयुवर्ग के बच्चों को पोलियो खुराक पिलाने के लिए सोलन ज़िला में 443 बूथ तथा 10 मोबाइल बैन स्थापित किए जाएंगे। इनके द्वारा ज़िला सोलन के 83 हजार बच्चों को पोलियो की खुराक पिलाई जाएगी। उन्होंने कहा कि जो बच्चें 28 जून, 2026 को प्लस पोलियो की खुराक पिने से छूट जाएंगे, उन्हें 29 व 30 जून, 2026 को घर-घर जाकर कर्मियों द्वारा खुराक पिलाई जाएगी।

उपायुक्त ने स्वास्थ्य विभाग को ज़िला सोलन के रेलवे स्टेशनों, बस स्टैंड, बैरियर तथा शूलिनी मेला में भी प्लस पोलियो बूथ स्थापित करने के निर्देश दिए ताकि कोई नवजात इससे वंचित न रहे। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि अभियान के दौरान शत-प्रतिशत बच्चों को प्लस पोलियो की खुराक पिलाना सुनिश्चित बनाएं।

मनमोहन शर्मा ने कहा कि ज़िला सोलन में एच.पी.वी. के तहत लगभग 05 हजार 14 से 15 वर्ष आयुवर्ग की किशोरियों को एच.पी.वी. टीकाकरण लगाने का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने सभी पात्र किशोरियों के अभिभावकों से आग्रह किया कि वह अपनी बच्चियों को एच.पी.वी. का टीकाकरण लगवाएं। उन्होंने कहा कि यह टीकाकरण निःशुल्क लगाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि एच.पी.वी. टीका सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए है, यह टीका सुरक्षित है और यह टीका प्रक्षिशित स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा लगाया जा रहा है।

उन्होंने संबंधित अधिकारियों को एच.आई.वी. व एड्स के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए ग्राम स्तर पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने के निर्देश दिए। बैठक में ज़िला चिकित्सा अधिकारी डॉ. अमित रंजन तलवार ने एच.आई.वी. एंड एड्स अधिनियम के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के ज़िला कार्यक्रम अधिकारी डॉ. गगनदीप ने इससे पूर्व प्रस्तुतिकरण के माध्यम से प्लस पोलियो, एच.पी.वी. टीकाकरण पर विस्तृत जानकारी प्रदान की।

इस अवसर पर खण्ड चिकित्सा अधिकारी अर्की डॉ. मुक्ता रस्तोगी, खण्ड चिकित्सा अधिकारी धर्मपुर डॉ. परविंदर सिंह, ज़िला विकास अधिकारी रमेश शर्मा सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

कांग्रेस सरकार ने हिमाचल को कर्ज और निजीकरण की राह पर धकेला : सुरेश कश्यप

एक तरफ 700 करोड़ का नया कर्ज, दूसरी तरफ एचपीटीडीसी की संपत्तियां निजी हाथों में सौंपने की तैयारी

» प्रथम न्यूज । शिमला
20 जून (बी.शर्मा)

भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष एवं शिमला संसदीय क्षेत्र से सांसद सुरेश कश्यप ने प्रदेश सरकार की आर्थिक नीतियों पर तीखा प्रहार करते हुए कहा कि कांग्रेस सरकार ने हिमाचल प्रदेश को वित्तीय संकट के गर्त में धकेल दिया है। एक ओर सरकार अपने दैनिक खर्चों, वेतन, पेंशन और देनदारियों को पूरा करने के लिए लगातार कर्ज पर कर्ज ले रही है, वहीं दूसरी ओर अब एचपीटीडीसी के होटलों को निजी हाथों में सौंपने की तैयारी कर रही है।

सुरेश कश्यप ने कहा कि मीडिया रिपोर्टों के अनुसार प्रदेश सरकार एक बार फिर बाजार से 700 करोड़ रुपये का ऋण लेने जा रही है। इससे पहले भी सरकार लगातार कर्ज लेती रही है और प्रदेश पर कुल कर्ज का बोझ रिकॉर्ड स्तर तक पहुंच चुका है। यह स्थिति कांग्रेस सरकार की वित्तीय कुप्रबंधन और दूरदृष्टिहीन नीतियों का परिणाम है।

उन्होंने कहा कि सरकार चुनावों से पहले बड़े-बड़े वादे करती रही, लेकिन सत्ता में आने के बाद आर्थिक संसाधनों का ऐसा दुरुपयोग किया कि आज विकास कार्य ठप पड़ गए हैं और सरकार को अपने नियमित खर्चों के लिए भी कर्ज का सहारा लेना पड़ रहा है। प्रदेश की जनता जानना चाहती है कि आखिर लगातार लिए जा रहे हजारों करोड़ रुपये के कर्ज का उपयोग कहां किया जा रहा है। सुरेश कश्यप ने एचपीटीडीसी के होटलों को पीपीपी मॉडल के तहत निजी हाथों में देने की प्रक्रिया पर भी सवाल उठाए। उन्होंने कहा कि कांग्रेस सरकार प्रदेश की बहुमूल्य परिसंपत्तियों को बचाने और उन्हें लाभकारी बनाने के बजाय निजीकरण का रास्ता अपना रही है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि जिन होटलों और परिसंपत्तियों का निर्माण जनता के धन से हुआ, आज उन्हें निजी क्षेत्र को सौंपने की तैयारी की जा रही है।

उन्होंने कहा कि यदि एचपीटीडीसी घाटे में है तो उसकी जिम्मेदारी सरकार की नीतियों और प्रबंधन की विफलता पर है। सरकार को संस्थानों को मजबूत करने, पर्यटन को बढ़ावा देने और राजस्व बढ़ाने की दिशा में कार्य करना चाहिए था, लेकिन इसके विपरीत वह सार्वजनिक संपत्तियों को निजी हाथों में देने की योजना बना रही है।

सांसद सुरेश कश्यप ने कहा कि कांग्रेस सरकार ने हिमाचल प्रदेश को विकास के मार्ग पर आगे बढ़ाने के बजाय कर्ज, आर्थिक अव्यवस्था और प्रशासनिक अस्थिरता की ओर धकेल दिया है। आज स्थिति यह है कि सरकार को अपने खर्च चलाने के लिए बार-बार ऋण लेना पड़ रहा है और सरकारी संपत्तियों को भी बचाने में असफल साबित हो रही है। उन्होंने कहा कि प्रदेश की जनता कांग्रेस सरकार की नाकामियों को देख रही है और आने वाले समय में इसका जवाब लोकतांत्रिक तरीके से देगी।

58 साल की पक्की नौकरी के वादे से मुकर गई कांग्रेस सरकार : जय सिंह

» प्रथम न्यूज । चंबा
20 जून (एएम नाथ)

भाजपा प्रदेश कार्य समिति के सदस्य जय सिंह ने कांग्रेस सरकार पर चुनावी वादों से मुकरने का आरोप लगाते हुए कहा कि प्रदेश के मुख्यमंत्री अपने ही वादों से पलट गए हैं, इसलिए उन्हें पलटू राम की उपाधि दी जानी चाहिए। शनिवार को चम्बा में आयोजित पत्रकार वार्ता में उन्होंने कहा कि चुनाव के दौरान कांग्रेस ने युवाओं को 58 साल की पक्की नौकरी देने का वादा किया था, लेकिन सरकार अब अपने चहेतों को पिछले दरवाजे से आउटसोर्स आधार पर जॉइनिंग लेटर जारी कर रही है।

जय सिंह ने आरोप लगाया कि मेडिकल कॉलेज चंबा में इन दिनों एक निजी कंपनी के माध्यम से विभिन्न पदों को भरने के लिए इंटरव्यू आयोजित किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि ये इंटरव्यू केवल औपचारिकता हैं, क्योंकि चयनित उम्मीदवारों को पहले ही जॉइनिंग लेटर जारी किए जा चुके हैं।

उन्होंने दावा किया कि इसके संबंध में उनके पास ठोस सबूत मौजूद हैं और जल्द ही इन्हें सार्वजनिक किया जाएगा। भाजपा नेता ने कहा कि इस पूरे मामले में निचले स्तर से लेकर उच्च स्तर तक बड़े पैमाने पर भ्रष्टाचार हुआ है। उन्होंने आरोप लगाया कि कांग्रेस के विधायक, मंत्री और स्वयं मुख्यमंत्री इस प्रक्रिया में शामिल हैं। जय सिंह ने कहा कि प्रदेश में लाखों बेरोजगार युवा रोजगार की प्रतीक्षा कर रहे हैं, लेकिन सरकार उन्हें स्थायी नौकरी देने के बजाय आउटसोर्स व्यवस्था को बढ़ावा दे रही है। उन्होंने यह भी कहा कि उच्च न्यायालय द्वारा आउटसोर्स नियुक्तियों को लेकर की गई टिप्पणियों और पारित आदेशों के बावजूद सरकार पर कोई असर दिखाई नहीं दे रहा है। उनके अनुसार वर्तमान सरकार युवाओं की प्रतिभा का शोषण कर रही है और चुनावों के दौरान दी गई गारंटियों को पूरी तरह भूल चुकी है। जय सिंह ने कहा कि कांग्रेस के राष्ट्रीय नेताओं ने प्रदेश की जनता से बड़े-बड़े वादे किए थे। सरकार बनने के बाद पहली कैबिनेट बैठक में एक लाख युवाओं को रोजगार देने की बात कही गई थी, जबकि उपमुख्यमंत्री ने भी स्थायी रोजगार देने के दावे किए थे। उन्होंने कहा कि आज प्रदेश की जनता और बेरोजगार युवा पूछ रहे हैं कि वह 58 साल की पक्की नौकरी आखिर कहां है।

संक्षिप्त न्यूज

कोटधार के बरोटी में स्वास्थ्य जांच शिविर, 400 लोगों ने करवाई कैंसर व अन्य बीमारियों की जांच

बिलासपुर (जितेंद्र गौतम)– झंडूता विधानसभा क्षेत्र के पिछड़े इलाके कोटधार के बरोटी (गंगलोह) में शनिवार को वर्ल्ड कैंसर केयर सोसायटी जालंधर, चेतना संस्था विजयपुर और साई इटर्नल फाउंडेशन शिमला के संयुक्त तत्वावधान में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया गया। शिविर में लगभग 400 लोगों ने कैंसर सहित विभिन्न बीमारियों की जांच, ब्लड टेस्ट और चिकित्सकीय परामर्श का लाभ उठाया। डॉक्टरों ने जरूरतमंद मरीजों को निःशुल्क दवाइयां भी वितरित कीं।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में झंडूता के विधायक जीतराम कटवाल और नुपुर नड्डा उपस्थित रहे। विधायक कटवाल ने कहा कि कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाव के लिए समय पर जांच और जागरूकता सबसे प्रभावी उपाय हैं। उन्होंने केंद्र सरकार की स्वास्थ्य योजनाओं, विशेषकर आयुष्मान भारत योजना का उल्लेख करते हुए कहा कि हर नागरिक तक बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाना सरकार की प्राथमिकता है। वहीं, नुपुर नड्डा ने लोगों से नियमित स्वास्थ्य जांच, संतुलित जीवनशैली और नशे से दूर रहने की अपील करते हुए शिविर के सफल आयोजन के लिए सभी संस्थाओं की सराहना की।

स्थायी निवासियों को ही मिले मताधिकार, वार्ड-5 की वोटर लिस्ट की जांच की मांग

बद्दी, 20 जून (तारा) – नगर निगम बद्दी के वार्ड नंबर-5 की मतदाता सूची में हाल ही में शामिल किए गए कुछ नए नामों के संबंध में जांच की मांग उठी है। वार्ड निवासी तरसेम चौधरी ने शनिवार को एसडीएम बद्दी के माध्यम से राज्य निर्वाचन आयोग को ज्ञापन सौंप कर नए जोड़े गए मतदाताओं के दस्तावेजों और निवास संबंधी दावों का धरातल पर जांच कराने की मांग की। इस मौके पर सामाजिक कार्यकर्ता बलविंदर ठाकुर भी उनके साथ मौजूद रहे।

उन्होंने निर्वाचन आयोग से आग्रह किया है कि संबंधित मामलों की निष्पक्ष जांच करवाई जाए और यह सुनिश्चित किया जाए कि मतदाता सूची में केवल पात्र एवं वास्तविक निवासी ही शामिल हों।

तरसेम चौधरी ने ज्ञापन में कहा है कि जिन व्यक्तियों के नाम हाल ही में मतदाता सूची में जोड़े गए हैं, उनके द्वारा प्रस्तुत दस्तावेजों का मौके पर जाकर जांच कि जाए। उन्होंने मांग की कि संबंधित अधिकारी क्षेत्र में जाकर वास्तविक स्थिति की जांच करें और निवास संबंधी तथ्यों की पुष्टि के बाद ही मतदाता सूची में दर्ज करने कानिर्णय लें। तरसेम चौधरी द्वारा किए गए

ज्ञापन में कहा गया है कि यदि जांच के दौरान किसी मामले में नियमों के अनुरूप तथ्यों की पुष्टि नहीं होती है तो निर्वाचन प्रक्रिया के तहत आवश्यक कार्रवाई की जाए। साथ ही मतदाता सूची की पारदर्शिता और विश्वसनीयता बनाए रखने के लिए सभी आपत्तियों की निष्पक्ष जांच कर के सुनिश्चित किया जाए।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व संध्या पर डीएलएड व बीएड के प्रशिक्षुओ ने किया योगाभ्यास

चंडी मेहलोग, 20 जून (तारा) – वीएसएलएम कॉलेज ऑफ एजुकेशन चंडी में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व संध्या पर डीएलएड व बीएड के प्रशिक्षुओं ने योगाभ्यास किया। इस दौरान उन्होंने कॉलेज के एचओडी हीरा दत्त शर्मा ने प्रशिक्षुओं को संबोधित करते हुए कहा कि अंतरराष्टीय स्तर पर भारत की परंपरागत विरासत योग के महत्व को दर्शाता है परंतु हमें योग को मात्र एक दिन न मना कर केवल औपचारिकता नहीं निभानी है अपितु इसे अपने जीवन का अभिन्न अंग मानना चाहिए क्योंकि आज के इस भौतिकतावादी युग में व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य असंतुलित हो गया है। योग का अर्थ आत्मज्ञान द्वारा परमात्मा से मिलना है। बाकी जो संसार के मिलन है वह आध्यात्मिक नहीं अपितु सांसारिक है क्योंकि सांसारिक मिलन हमें अस्थाई एवं क्षणिक सुख ही प्रदान करता है। जो परम तत्वों के मिलन में साधन नहीं बन सकते इसलिए वह मार्ग तो सभी को आत्मज्ञान द्वारा ही पार करना होता है किंतु अंतिम लक्ष्य प्राप्ति के लिए शरीर को ठीक रखकर मन को एकाग्र करना चाहिए।

मैत्री आरोग्यम के अंतर्गत 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर शिमला नर्सिंग कॉलेज में प्रेरणादायी योग शिविर आयोजित किया मैत्री संस्था द्वारा

» प्रथम न्यूज । शिमला
20 जून (बी.शर्मा)

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मैत्री संस्था द्वारा शिमला नर्सिंग कॉलेज, सुराला में एक भव्य एवं प्रेरणादायी योग शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में प्रसिद्ध योगाचार्य भूपेंद्र कुमार (एम.फिल. इन योगा, गोल्ड मेडलिस्ट) ने छात्राओं को योग के महत्व, उसके शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों तथा स्वस्थ जीवनशैली में योग की भूमिका के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की। साथ ही विभिन्न योगासनों एवं प्राणायाम का व्यावहारिक अभ्यास भी करवाया गया।

नर्सिंग कॉलेज की छात्राओं ने योग आधारित सांस्कृतिक प्रस्तुतियां देकर कार्यक्रम को और भी आकर्षक बनाया, जिसकी सभी ने सराहना की। इस अवसर पर मैत्री संस्था की उपाध्यक्षा निशी सूद, उमा वर्मा, शशि सूद, कोषाध्यक्ष सुधा सूद, सह सचिव राजेश जोशी, कमला भोयल तथा कार्यकारी सदस्य किम्मी सूजी विशेष रूप से उपस्थित रहीं और कार्यक्रम की सफलता में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

कार्यक्रम के दौरान मैत्री संस्था द्वारा नर्सिंग कॉलेज की प्राचार्या एवं किम्मी सूद जी को सम्मानित किया गया। वहीं कॉलेज की प्राचार्या द्वारा मैत्री संस्था को समाजसेवा, महिला सशक्तिकरण एवं जन-जागरूकता के क्षेत्र में किए जा रहे उत्कृष्ट कार्यों के लिए सम्मानित किया गया। यह सम्मान दोनों संस्थाओं के बीच सहयोग, सेवा और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना का प्रतीक रहा।

मैत्री संस्था की अध्यक्षा ममता गोयल ने सभी अतिथियों, कॉलेज प्रशासन, योगाचार्य, छात्राओं एवं मैत्री संस्था के सभी सदस्यों का आभार व्यक्त किया योग स्वस्थ, संतुलित और सकारात्मक जीवन का आधार है तथा इसे जन-जन तक पहुंचाना हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। योग अपनाएं, स्वास्थ्य पाएं – स्वस्थ तन, स्वस्थ मन और समृद्ध जीवन की यही पहचान है।

डाबर इंडिया कंपनी ने स्वस्थ एवं संतुलित जीवन के लिए अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया

योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक व अध्यात्मिक स्वास्थ्य को मिल रहा बढ़ावा

» प्रथम न्यूज । बद्दी
20 जून (तारा)

भारत की प्राचीन विरासत को वैश्विक पहचान दिलाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में डाबर कंपनी ने एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया। शिविर का मुख्य उद्देश्य योग के माध्यम से शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना था।

प्रथम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 से डाबर कम्पनी आयुर्वेदिक जीवन शैली के लाभों के प्रति अपने कर्मचारियों को जागरूक करने के लिए 12 वर्षों से लगातार हर वर्ष कंपनी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन पूरे हर्षोल्लास के साथ करती आ रही है।

योग केवल शारीरिक कसरत या आसनों का समूह नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा को आपस में जोड़ने का एक संपूर्ण प्राचीन भारतीय विज्ञान है। आज की भागदौड़ भरी और तनावपूर्ण जीवनशैली में योग का महत्व पहले से कहीं अधिक बढ़ गया है, क्योंकि यह हमें बिना किसी दुष्प्रभाव के पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने में मदद करता है। योग हमारे भीतर सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है, जिससे कार्यक्षमता, फोकस और आत्म-नियंत्रण में वृद्धि होती है। इस मौके पे कर्मचारियों को संबोधित करते हुए एचआर प्रमुख रितेश सिंह ने कहा कि योग केवल एक व्यायाम नहीं बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन का रास्ता है। योगाभ्यास हमें प्रकृति के साथ जोड़ता है और संतुलित एवं स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करता है। योग जीवन जीने की एक बेहतरीन कला है जो न केवल हमें शारीरिक रूप से निरोगी बनाती है, बल्कि आंतरिक शांति और मानसिक संतुलन प्रदान कर जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाती है। डाबर कम्पनी के सभी कर्मचारी एवं अधिकारियों ने इस मौके पर विभिन्न योगासन का अभ्यास किया।

ग्रामीण संस्कृति और परंपराओं को संजोने में मेलों की अहम भूमिका : प्रो. चंद्र कुमार

मंदोली छिंज मेले के समापन पर दंगल स्थल के विकास हेतु इंटरलॉकिंग टाइल्स व हैंडपंप की घोषणा

» प्रथम न्यूज । इंदौरा
20 जून (दिनेश धीमान)

कृषि एवं पशुपालन मंत्री प्रो. चंद्र कुमार ने आज जय पीर बाबा मंदोली में आयोजित छिंज मेले के समापन समारोह में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। इस अवसर पर आयोजित दंगल में प्रदेश एवं बाहरी क्षेत्रों से आए नामी पहलवानों ने अपने कुश्ती कौशल का प्रदर्शन कर दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया।

अपने संबोधन में प्रो. चंद्र कुमार ने कहा कि प्रदेश सरकार पारंपरिक मेलों, उत्सवों तथा सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि ऐसे मेले और उत्सव हमारी ग्रामीण संस्कृति, लोक परंपराओं और सामाजिक मूल्यों को सहेजने का कार्य करते हैं। उन्होंने कहा कि मेलों के आयोजन से न केवल हमारी सांस्कृतिक विरासत को संबल मिलता है, बल्कि ग्रामीण अर्थव्यवस्था को भी गति मिलती है। उन्होंने सफल आयोजन के लिए मेला कमेटी और क्षेत्रवासियों को बधाई दी।

कृषि मंत्री ने दंगल स्थल से संपर्क मार्ग तथा दंगल स्थल (स्टेडियम) के चारों ओर इंटरलॉकिंग टाइल्स लगाने की घोषणा की। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को इसका अनुमान तैयार कर निर्माण कार्य शीघ्र आरंभ करने के निर्देश दिए, ताकि आयोजन स्थल पर बेहतर सुविधाएं उपलब्ध करवाई जा सकें। इसके अतिरिक्त उन्होंने मेला स्थल में पानी की समुचित व्यवस्था के लिए हैंडपंप स्थापित करने की संभावना को लेकर भूजल परीक्षण करवाने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि यदि पर्याप्त जलस्तर उपलब्ध पाया गया तो हैंडपंप अवश्य स्थापित किया जाएगा।

इससे पूर्व मेला कमेटी ने मुख्य अतिथि को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया।

इस अवसर पर कांग्रेस प्रदेश उपाध्यक्ष कर्ण सिंह पठानिया, कांग्रेस प्रवक्ता संसार सिंह संसारी, मेला कमेटी के प्रधान ठाकुर जर्म सिंह, उपाध्यक्ष हंसराज शर्मा, मिंटू शर्मा, डॉ. सुशील शर्मा, बलवान सिंह, संजय पठानिया, बीर सिंह, संजीव पधेड़िया, पुनीत महाजन, विभिन्न पंचायतों के प्रधान, उप प्रधान, विभिन्न छिंज मेला कमेटियों के प्रतिनिधि तथा बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे।

रसायन विज्ञान विभाग का शैक्षणिक भ्रमण

बिलासपुर (धर्मपाल) – राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर के रसायन विज्ञान विभाग द्वारा 18 जून 2026 को रोज़िन एवं टरपेन्टाइन (बिरोजा) फैक्ट्री, बिलासपुर का शैक्षणिक भ्रमण किया गया। भ्रमण से पूर्व महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ पीएस कटवाल ने रसायन विज्ञान के विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए औद्योगिक भ्रमण के महत्व पर प्रकाश डाला तथा उन्हें इस अवसर का अधिकतम लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कि बिरोजा सिर्फ रोजगार का ही साधन नहीं है अपितु यह एक औषधिय गुणों से भरपूर पेड़ भी है। इसमें बहुत सी बीमारियों को ठीक करने की क्षमता है । यह हमारे पाचनतंत्र को दुरुस्त करके हमें स्वस्थ रखता है। इसका उपयोग बहुत सी औषधियों में किया जाता है। आप सभी इसके विषय में जानकारी प्राप्त कर समाज के हित में कार्य करें । भ्रमण के दौरान फैक्ट्री के महाप्रबंधक सुकलप के. शर्मा के मार्गदर्शन एवं जूनियर इंजीनियर अक्षय कुमार के तकनीकी सहयोग से रसायन विज्ञान के विद्यार्थियों और प्राध्यापकों ने रेजिन एवं टरपेन्टाइन तेल के निर्माण, गुणवत्ता परीक्षण, भंडारण व्यवस्था, आसवन प्रक्रिया तथा अपशिष्ट जल शोधन संयंत्र का अवलोकन किया। इस भ्रमण से विद्यार्थियों को औद्योगिक उत्पादन प्रणाली तथा पर्यावरणीय प्रबंधन के संबंध में व्यावहारिक जानकारी प्राप्त हुई। इस शैक्षणिक भ्रमण में रसायन विज्ञान विभाग के प्राध्यापक प्रो. रणजीत सिंह, प्रो. श्रवण कुमार, डॉ. प्रियंका तथा डॉ. विजय कुमार भी विद्यार्थियों के साथ उपस्थित रहे। भ्रमण के अंत में महाविद्यालय दल ने फैक्ट्री प्रबंधन का आभार व्यक्त किया। यह शैक्षणिक भ्रमण विद्यार्थियों के लिए अत्यंत ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी सिद्ध हुआ।

कृष्णा के पंजे के बाद आया यशस्वी-रोहित का तूफान

तीसरा वनडे जीतकर भारत ने अफगानिस्तान का सूपड़ा किया साफ

प्रसिद्ध कृष्णा के पंजे के बाद रोहित शर्मा और यशस्वी जायसवाल की तूफानी पारी के दम पर भारत ने अफगानिस्तान को तीसरे वनडे मैच में हरा दिया है। इसी के साथ अफगानिस्तान का भारत ने वनडे सीरीज में सूपड़ा साफ कर दिया है। भारत और अफगानिस्तान के बीच ये पहली द्विपक्षीय वनडे सीरीज है, जिसे टीम इंडिया ने 3-0 से अपने नाम कर लिया है।

अफगानी टीम ने कप्तान हशमतुल्लाह शाहिदी के शतक के दम पर 218 रन बनाए थे। शुभमन गिल की कप्तानी वाली टीम की तरफ से तेज गेंदबाज प्रसिद्ध कृष्णा ने कमाल की गेंदबाजी की। उन्होंने 5 विकेट अपने नाम किया, जिसकी वजह से अफगानी टीम बड़ा स्कोर नहीं बना सकी। भारत के लिए यशस्वी जायसवाल ने शतक लगाया और टीम इंडिया ने मुकाबले को 9 विकेट से अपने नाम कर लिया।

प्रसिद्ध ने मेहमान टीम के शीर्ष क्रम को किया ध्वस्त

अफगानिस्तान ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला किया जिसके बाद प्रसिद्ध ने अपनी शानदार गेंदबाजी से मेहमान टीम के शीर्ष क्रम को ध्वस्त किया। उन्होंने फुलर लेंथ पर गेंद डालकर बल्लेबाजों को ड्राइव खेलने के लिए ललचाया। रहमानुल्लाह गुरबाज (5), इब्राहिम जादरान (11) और रहमत शाह (5) तीनों ने ही प्रसिद्ध की आफ स्टंप के बाहर की गेंदों पर ड्राइव खेलने की कोशिश की और पहली स्लिप में खड़े रोहित शर्मा को आसान कैच थमा बैठे।

दारविश रसूली (01) भी इस तेज गेंदबाज की गेंद को पुल करने की कोशिश में गेंद को हवा में लहरा बैठे और श्रेयस अय्यर ने मिड ऑफ से दौड़कर शानदार कैच लपका। इससे प्रसिद्ध को शुरुआती 10 ओवर के अंदर ही अपना चौथा विकेट मिल गया। कर्नाटक के इस तेज गेंदबाज ने जसप्रीत बुमराह, जवागल श्रीनाथ और मोहम्मद सिराज जैसे तेज गेंदबाजों की उस खास सूची में भी जगह बना ली जिन्होंने यह कारनामा किया है।

शाहिदी और उमरजई ने किया डटकर सामना

अफगानिस्तान पर 36 रन पर चार विकेट गंवाने के बाद जल्दी सिमटने का खतरा मंडराने लगा था लेकिन शाहिदी और उमरजई ने भारतीय गेंदबाजों का डटकर सामना किया और टीम को संकट से बाहर निकाला। शाहिदी ने पारी को संभालने की भूमिका बखूबी निभाई। उन्होंने रन बनाने के लिए अक्सर लेट कट खेला और खाली क्षेत्रों में शॉट खेलने में सफल रहे। शाहिदी ने 64 गेंद में अर्धशतक पूरा किया। उमरजई ने अधिक आक्रामक रुख अपनाया। उन्होंने 55 गेंद में अर्धशतक जड़ा।

उन्होंने बाएं हाथ के स्पिनर हर्ष दुबे और ऑफ स्पिनर वॉशिंगटन सुंदर पर छक्के भी जड़े। हालांकि उमरजाई प्रिंस यादव की गेंद को पुल करने की कोशिश में लांग लेग पर खड़े प्रसिद्ध को कैच दे बैठे। तेज गर्मी के कारण 80 रन तक पहुंचने के बाद शाहिदी को पैर में जकड़न की समस्या ने जूझना पड़ा लेकिन वह क्रीज पर डटे रहे। उन्होंने वॉशिंगटन की गेंद पर लेट कट से चौका जड़कर 128 गेंद में अपना पहला वनडे शतक पूरा किया।

अफगानिस्तान ने बनाए 218 रन

नबी के आउट होने के बाद दूसरे छोर पर तेजी से विकेट गिरने लगे। शाहिदी ने दर्द के बावजूद अफगानिस्तान का स्कोर 200 रन के पार पहुंचाया। शाहिदी 45वें ओवर में प्रसिद्ध का पांचवां शिकार बने जबकि उन्होंने डीप मिडविकेट पर अय्यर को कैच थमाया। पारी के 39वें ओवर की आखिरी गेंद पर शाहिदी के पिच के खतरनाक हिस्से पर दौड़ने की वजह से अफगानिस्तान पर पांच रन की पेनाल्टी लगाई गई। अफगानी टीम ने शाहिदी के शतक के दम पर 218 रनों का स्कोर खड़ा किया और भारत को 219 रनों का लक्ष्य दिया।

यशस्वी जायसवाल और रोहित शर्मा की ताबड़तोड़ शुरुआत

भारत के लिए सलामी बल्लेबाज के रूप में रोहित शर्मा और यशस्वी जायसवाल पारी की शुरुआत करने के लिए उतरे। दोनों ने ताबड़तोड़ शुरुआत की। रोहित को एक बार जीवनदान भी मिला। रोहित का कैच छूटने के बाद उन्होंने किसी को मौका नहीं दिया और बेहतरीन बल्लेबाजी की। जायसवाल ने भी खूब साथ निभाया और 38 गेंदों पर अर्धशतक ठोक दिया। यशस्वी के बाद रोहित ने 47 गेंदों पर अर्धशतक लगाया। दोनों ने शतकीय साझेदारी कर डाली।

रोहित और जायसवाल जिस तरह से खेल रहे थे, ऐसा लग रहा था वे दोनों ही मैच को समाप्त कर देंगे। हालांकि, मोहम्मद नबी ने ऐसा नहीं होने दिया। रोहित नबी की एक गेंद को पुल शॉट खेलने के चक्कर में आउट हो गए और भारत ने पहला विकेट गंवा दिया। रोहित ने 69 गेंदों पर 79 रन बनाकर आउट हुए। इसी के साथ उनकी और जायसवाल की 170 रनों की साझेदारी टूट गई।

यशस्वी जायसवाल ने लगाया शतक

रोहित के आउट होने के बाद जायसवाल क्रीज पर डटे रहे और उन्होंने शतक लगाया। जायसवाल की वनडे में ये दूसरी सेंचुरी है। उन्होंने मुकाबले में 86 गेंदों पर नाबाद 110 रन बनाए। इस दौरान उनके बल्ले से 14 चौके और 3 छक्के निकले। श्रेयस अय्यर भी 19 गेंदों पर 20 रन बनाकर नाबाद रहे और इसी के साथ टीम इंडिया ने मुकाबले में 9 विकेट से जीत हासिल की।

ऑस्ट्रेलिया ने नीदरलैंड्स को हराकर विश्व कप में लगाई जीत की हैट्रिक, भारत को हुआ भारी नुकसान

बेथ मूनी की ताबड़तोड़ बल्लेबाजी के दम पर ऑस्ट्रेलिया ने नीदलैंड्स को 98 रनों के बड़े अंतर से हराया है। ऑस्ट्रेलिया की महिला टी20 वर्ल्ड कप 2026 में लगातार तीसरी जीत है। इस जीत के साथ ऑस्ट्रेलियाई टीम अंक तालिका में पहले स्थान पर पहुंच गई है। इससे पहले टीम इंडिया शीर्ष पर बरकरार थी। ऐसे में ऑस्ट्रेलिया की इस जीत के साथ भारत को नुकसान हुआ है। कंगारू टीम के लिए विकेटकीपर बल्लेबाज बेथ मूनी ने कमाल की बैटिंग की और 74 रन बनाए। उनकी पारी का ही नतीजा था कि ऑस्ट्रेलियाई टीम ने 219 रनों का विशाल स्कोर खड़ा कर दिया था। नीदरलैंड्स की टीम ने 20 ओवर तक बल्लेबाजी की और मात्र 3 विकेट गंवाए लेकिन 121 रन ही बना सकी और उन्हें मुकाबले में 98 रनों से हार का सामना करना पड़ा।

बेथ मूनी ने खेली दमदार पारी

टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी ऑस्ट्रेलियाई टीम ने मुकाबले में ताबड़तोड़ शुरुआत की। सलामी बल्लेबाज बेथ मूनी ने 42 गेंदों पर 74 रनों की पारी खेली, जिसमें 9 चौके और एक छक्का शामिल रहा।

वे अपना शतक पूरा नहीं कर सकी क्योंकि रिटायर्ड हर्ट होकर मैदान से बाहर जाना पड़ा। हालांकि, उन्होंने टीम को ऐसी शुरुआत दे दी थी, जहां से ऑस्ट्रेलिया ने 219 रनों का स्कोर खड़ा किया। मूनी का एश्ले गार्डनर ने भी बखूबी साथ निभाया। गार्डनर ने 32 बॉल पर 58 रन बनाए। उनकी ये महिला टी20 वर्ल्ड कप में पहली फिफ्टी है। गार्डनर के बल्ले से इस दौरान 8 चौके और एक छक्का निकला।

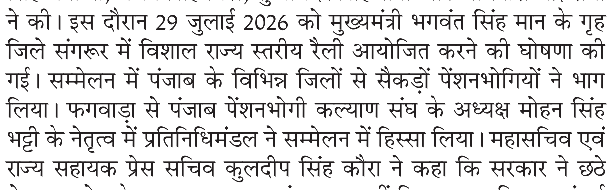
जॉर्जिया वेयरहम ने दिया फिनिशिंग टच : ऑस्ट्रेलिया को फिनिशिंग टच देने का काम जॉर्जिया वेयरहम ने किया। उन्होंने ताबड़तोड़ बल्लेबाजी की और 18 गेंदों पर 41 रन बनाए। उनकी इस पारी में 8 चौके शामिल रहे। जॉर्जिया की इसी पारी का ही नतीजा था कि कंगारुओं ने 219 रनों का विशाल स्कोर खड़ा कर दिया।

नीदरलैंड्स को मिली हार : ऑस्ट्रेलिया के द्वारा दिए गए 220 रनों के जवाब में डच टीम ने धीमी बल्लेबाजी की। नीदरलैंड्स की टीम ने 20 ओवरों तक बैटिंग की और मात्र 3 विकेट गंवाए लेकिन हैरानी की बात ये रही कि उन्होंने 121 रन ही बनाए।

डच टीम के लिए कप्तान बैबेट डी लीडे ने अर्धशतक लगाया। वे 57 गेंदों पर 56 रन बनाकर नाबाद रहीं।

पेंशनभोगी संयुक्त मोर्चा का जालंधर में प्रांतीय सम्मेलन, 29 जुलाई को संगरूर में महा रैली का ऐलान

फगवाड़ा, 20 जून (कुलदीप सिंह)- पंजाब सरकार पेंशनभोगी संयुक्त मोर्चा की ओर से जालंधर के देश भगत यादगार हॉल में राज्य स्तरीय जागरूकता सम्मेलन आयोजित किया गया। सम्मेलन की अध्यक्षता राज्य संयोजक करम सिंह धनोआ, भजन सिंह गिल, सुखविंदर सिंह सैनी और अविनाश चंद्र शर्मा ने की। इस दौरान 29 जुलाई 2026 को मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के गृह जिले संगरूर में विशाल राज्य स्तरीय रैली आयोजित करने की घोषणा की गई। सम्मेलन में पंजाब के विभिन्न जिलों से सैकड़ों पेंशनभोगियों ने भाग लिया। फगवाड़ा से पंजाब पेंशनभोगी कल्याण संघ के अध्यक्ष मोहन सिंह भट्टी के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल ने सम्मेलन में हिस्सा लिया। महासचिव एवं राज्य सहायक प्रेस सचिव कुलदीप सिंह कौरा ने कहा कि सरकार ने छठे वेतन आयोग के अनुसार 2.59 गुणांक लागू नहीं किया, 18 प्रतिशत महंगाई भत्ते की बकाया किस्तें जारी नहीं कीं तथा चिकित्सा भत्ता बढ़ाने, संशोधित स्वास्थ्य योजना लागू करने, पेंशन पोर्टल शुरू करने और सातवें वेतन आयोग के गठन जैसी प्रमुख मांगों को भी लंबित रखा है। सम्मेलन में वक्ताओं ने कर्मचारियों, पेंशनभोगियों, किसानों और मजदूरों की मांगों की अनदेखी करने पर पंजाब सरकार की आलोचना की। साथ ही प्रदर्शनकारी संगठनों पर पुलिस कार्रवाई की निंदा करते हुए सरकार से वार्ता के माध्यम से सभी लंबित मांगों का समाधान करने की अपील की। सम्मेलन में फगवाड़ा सहित विभिन्न जिलों के बड़ी संख्या में पेंशनभोगी नेताओं और सदस्यों ने भाग लिया।



मनीमाजरा वार्ड नंबर-5 में कांग्रेस को मिली बड़ी मजबूती, समाजसेवी प्रदीप गौतम सैकड़ों समर्थकों सहित कांग्रेस परिवार में शामिल

» प्रथम न्यूज । चंडीगढ़

20 जून (पुनीत महाजन)

चंडीगढ़ प्रदेश कांग्रेस कमेटी को आज उस समय बड़ी मजबूती मिली जब मनीमाजरा वार्ड नंबर-5 से समाजसेवी श्री प्रदीप गौतम अपने सैकड़ों समर्थकों के साथ ढोल-नगाड़ों की गूंज के बीच कांग्रेस भवन, सेक्टर-35 चंडीगढ़ पहुंचे और कांग्रेस पार्टी की नीतियों एवं विचारधारा से प्रभावित होकर पार्टी में शामिल हुए तथा पार्टी नेतृत्व व हाईकमान प्रदेशाध्यक्ष एच.एस लक्की व सांसद मनीष तिवारी तथा पार्टी हाईकमान में अपनी आस्था जताई तथा कांग्रेस की निती में अपना विश्वास व्यक्त किया।

इस अवसर पर चंडीगढ़ प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष हरमोहिंदर सिंह लक्की ने पंडित प्रदीप गौतम का पार्टी प्रतीक चिन्ह, कांग्रेस का पटका और फूलों की माला पहनाकर स्वागत किया तथा उन्हें कांग्रेस परिवार का हिस्सा बनाया। उनके साथ आए बड़ी संख्या में सम्मानित गणमान्य व्यक्तियों और कार्यकर्ताओं ने भी कांग्रेस पार्टी का दामन थामा। प्रदेश अध्यक्ष एच.एस. लक्की ने सभी नए साथियों का स्वागत करते हुए कहा कि कांग्रेस पार्टी हमेशा उन लोगों को सम्मान देती है जो समाज की सेवा और जनता के अधिकारों के लिए लगातार कार्य करते हैं। मनीमाजरा क्षेत्र से इतनी बड़ी संख्या में लोगों का कांग्रेस से जुड़ना जनता के विश्वास और पार्टी की मजबूत होती पकड़ का प्रतीक है। उन्होंने इस सफल ज्वाइनिंग के लिए कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं सचिव श्री इमरान मंसूरी की विशेष रूप से सराहना की, जिन्होंने लगातार मेहनत, जनसंपर्क और संगठन को मजबूत करने के प्रयासों से यह ऐतिहासिक जुड़ाव करवाया।

इस अवसर पर कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व मेयर सुरेंद्र सिंह ने पंडित प्रदीप गौतम को वार्ड नंबर-5 में संगठन को मजबूत करने का कार्य किया जाए ताकि संगठन को जमीनी स्तर पर और मजबूत किया जा सके। इमरान मंसूरी ने कहा कि कांग्रेस पार्टी में शामिल हुए सभी साथियों का पूरा सम्मान किया जाएगा और पार्टी हर सुख-दुख में उनके साथ खड़ी रहेगी।

प्रदेश अध्यक्ष श्री एच.एस. लक्की की तरफ से सभी नए सदस्यों एवं उपस्थित कार्यकर्ताओं के लिए जलपान की व्यवस्था भी की गई।

इस अवसर पर राजीव मोदगिल, वसीम मीर, जिला प्रधान सुरजीत सिंह ढिल्लों, ब्लॉक प्रधान संजीव गाबा, सचिव बुआ सिंह, सचिव शाम सिंह, उपाध्यक्ष राजबीर सिंह भारतीय, रामप्रकाश चौधरी, डॉ. रंजीत गौतम, गुलशन कुमार, राम, भगवती सरन, जागिरा प्रधान, उदो किशन, अनिल अरोड़ा, बंत राम, उजागर खान, गुरमीत राणा, रणजीत गौतम रविंदर मान, पम्मी पेंटर,संजीव गौतम, गंगा बिशन गुप्ता, रणजीत गौतम, भारत भूषण गोयल, पंडित गुलशन कुमार, मोहसिन सलमानी, भूरा रणजीत राणा, सहित कांग्रेस पार्टी के अनेक वरिष्ठ नेता, कार्यकर्ता और सैकड़ों समर्थक उपस्थित रहे।

आज परीक्षा केंद्रों के 100 मीटर के दायरे में धारा 163 लागू

गुरदासपुर (संदीप सन्नी) : एडिशनल जिला मजिस्ट्रेट गुरदासपुर गुरसिमरन सिंह ढिल्लों द्वारा जिला गुरदासपुर की सीमा के भीतर स्थापित परीक्षा केंद्रों के आसपास 100 मीटर के दायरे में आम लोगों के इकट्ठा होने पर पूर्ण प्रतिबंध लगाने के आदेश जारी किए गए हैं। यह आदेश आगामी 21 जून 2026 को होने वाली परीक्षाओं के मद्देनजर लागू रहेगा।

हालांकि, यह पाबंदी उन अधिकारियों और कर्मचारियों पर लागू नहीं होगी जो इन परीक्षाओं में ड्यूटी पर तैनात होंगे। अवांछित तत्वों को रोकने और सुचारू व्यवस्था के लिए लिया फैसला- जारी आदेशों में कहा गया है कि जिला गुरदासपुर की सीमा के भीतर नेशनल टेस्टिंग एजेंसी द्वारा स्थापित परीक्षा केंद्रों के आसपास अक्सर व्यवधान डालने वाले शरारती तत्व इकट्ठा हो जाते हैं। परीक्षाओं को सुचारू और शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने, परीक्षाओं में बाधा डालने वाले अवांछित तत्वों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने, ट्रैफिक व्यवस्था को सुव्यवस्थित रखने और सामाजिक दूरी बनाए रखने के लिए यह कदम उठाया गया है।

प्रशासन के अनुसार, इन सभी परीक्षा केंद्रों के आसपास 100 मीटर के दायरे में सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम करने और आम जनता के इकट्ठा होने पर मनाही करना अत्यंत आवश्यक है, ताकि परीक्षा के दौरान किसी भी प्रकार की अप्रिय घटना को घटने से रोका जा सके। सभी संबंधित विभागों को इन निर्देशों का कड़ाई से पालन सुनिश्चित करने के लिए कहा गया है।

फटोह आंगनबाड़ी केंद्र में सजा समर मेला, खेल-खेल में बच्चों ने सीखी पढ़ाई की बुनियादी बातें

» प्रथम न्यूज । बिलासपुर/बरठीं

20 जून (जितेंद्र गौतम/देश राज)

जिला बिलासपुर के झड़ूंता ब्लॉक के सर्कल बलोह, के आंगनबाड़ी केंद्र फटोह में समर मेले का आयोजन किया गया। समर मेले में सात स्टॉल लगाए गए जिसमें पंजीकरण, शारीरिक विकास ,बौद्धिक विकास ,गणित की पूर्व तैयारी, भाषा विकास, सामाजिक और भावनात्मक विकास तथा अंतिम स्टाल में अभिभावकों को फीडबैक दी जाती है।

इन स्टॉल में बच्चों से रंग भरवाना ,पंखा बनवाना, रस्सी कूदना रंगों के नाम पूछना ,चीजों को क्रम से लगाना, जोड़ी बनाना तथा अनाजों को छांटना, चित्र बार बातचीत, अक्षर, शब्दों को पढ़ना, ठोस चीजों के साथ जमा और घटाव करना,अंक पहचाना, आकार के कोने गिनकर संख्या से मिलान करना करना और अंतिम में बच्चों से उनका नाम और मां का नाम पूछना , बच्चों को खाने में क्या पसंद है चित्र को देखकर भाव पहचाना आदि गतिविधियों को करवाया गया ।इस मेले में दो आंगनवाड़ी केन्द्र के बच्चों ने भाग लिया, जिसमें सात स्वयंसेवकों ने मेले में बच्चों से गतिविधियां करवाई।

मेले का शुभारंभ करते हुए बड़गांव पंचायत के प्रधान मंगल ठाकुर ने कहा कि समर मेले का उद्देश्य 3 से 6 साल के बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना है जिसके लिए मेले का आयोजन करवाया जा रहा है जिसमें आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका को मजबूत किया जा रहा है, ताकि वह अभिभावकों को जागरुक करें कि बच्चों के साथ कैसे गतिविधियां करवानी है जिनसे उनके सर्वांगीण विकास हो जाए।

श्री ठाकुर ने कहा कि यह नन्हे मुन्ने बच्चे आने वाले देश का भविष्य है इसलिए इनकी देखरेख शारीरिक बौद्धिक व मानसिक विकास अत्यंत आवश्यक है जिसको आंगनबाड़ी केदो द्वारा बखूबी निभाया जा रहा है इससे पहले सुपरवाइजर सुरेखा देवी ने प्रधान मंगल ठाकुर का मेले में स्वागत किया तथा उन्होंने बताया कि मेले का उद्देश्य आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं की भूमिका को सशक्त करना है तथा अभिभावकों को जागरूक करना है की कैसे 3 से 6 साल के बच्चों के साथ हम गतिविधियां कर सकते हैं जिससे उनके सर्वांगीण विकास होता है। प्रथम एजुकेशन ऑफ फाउंडेशन से शर्मिला ठाकुर ने भी फाउंडेशन की गतिविधियों के बारे में जानकारी रखी। इस मौके पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता कुमारी अनुपमा, मीना देवी मोनिका कुमारी फूलां देवी निशा देवी कमला देवी सुनीता देवी बीका देवी सुनीता कुमारी धनीराम नवीन कुमार देवराज संजू लेखराम सहित अन्य ग्रामीण उपस्थित थे।

एक नज़र

जालंधर में चावला मोबाइल शॉप पर फायरिंग कर भाग रहे शूटर को भीड़ ने दबोचकर बुरी तरह कूटा, दूसरा साथी फरार

जालंधर (महेश रहेजा): महानगर जालंधर में कानून-व्यवस्था को ठेंगा दिखाते हुए गोलियां चलने की वारदातें थमने का नाम नहीं ले रही हैं। ताजा सनसनीखेज मामला जालंधर के थाना भार्गव कैंप के अंतर्गत आते अवतार नगर इलाके से सामने आया है, जहां स्थित 'चावला मोबाइल शॉप' पर अज्ञात हमलावरों द्वारा ताबड़तोड़ फायरिंग की गई। इस दुस्साहसिक वारदात के बाद पूरे इलाके में दहशत का माहौल बन गया है।

भाग रहे हमलावर को भीड़ ने सिखाया सबक, दूसरा साथी फरार

मोबाइल शॉप पर गोलियां चलाने के बाद जब आरोपी मौके से भागने की कोशिश कर रहे थे, तभी वहां मौजूद साहसी लोगों ने मुस्तैदी दिखाते हुए एक युवक को दबोच लिया। गुस्से में आई भीड़ ने पकड़े गए हमलावर की जमकर धुनाई कर दी। हालांकि, इस दौरान उसका दूसरा साथी चकमा देकर मौके से फरार होने में कामयाब रहा। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस टीम तुरंत मौके पर पहुंची और भीड़ के चंगुल से छुड़ाकर घायल आरोपी को अपनी हिरासत में ले लिया।

फिरौती के लिए वारदात को अंजाम दिए जाने की चर्चा तेज

फिलहाल पुलिस प्रशासन की ओर से फायरिंग के असली कारणों की पुख्ता जानकारी साझा नहीं की गई है, लेकिन घटनास्थल पर यह चर्चा जोरों पर है कि मोबाइल शॉप संचालक को पिछले कुछ दिनों से फिरौती (रैंसम) के लिए धमकी भरे कॉल आ रहे थे। आशंका जताई जा रही है कि इसी फिरौती को लेकर डराने के मकसद से यह फायरिंग की गई है। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि हिरासत में लिए गए युवक से पूछताछ की जा रही है और जल्द ही मामले की सच्चाई सामने ला दी जाएगी।

पंजाब में 6.91 लाख से अधिक विधवा एवं निराश्रित महिलाओं को पेंशन का लाभ

चंडीगढ़ (एएम नाथ)- पंजाब सरकार ने विधवा एवं निराश्रित महिलाओं को आर्थिक संबल प्रदान करने के उद्देश्य से मई माह तक 305 करोड़ रुपये से अधिक की पेंशन राशि जारी की है। सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास मंत्री डॉ. बलजीत कौर ने बताया कि राज्य की 6.91 लाख से अधिक महिलाएं इस योजना का लाभ उठा रही हैं। उन्होंने कहा कि वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए योजना के प्रभावी संचालन हेतु 1200 करोड़ रुपये से अधिक का बजट निर्धारित किया गया है। डॉ. बलजीत कौर ने कहा कि यह योजना महिलाओं को केवल आर्थिक सहायता ही नहीं, बल्कि सम्मान और आत्मनिर्भरता के साथ जीवन जीने का अवसर भी प्रदान कर रही है।

योजना के तहत 58 वर्ष से कम आयु की विधवा एवं निराश्रित महिलाएं तथा 30 वर्ष या उससे अधिक आयु की अविवाहित महिलाएं, जिनके परिवार की वार्षिक आय 60 हजार रुपये से कम है, पात्र हैं। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में सरकार हर जरूरतमंद महिला तक सामाजिक सुरक्षा योजनाओं का लाभ पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध है।

लोगों की समस्याएं हल करवाना मेरा लक्ष्य है : सरबजीत लाटी

अमृतसर (साहिब दयाल) वार्ड नंबर 69 से पार्षद पति सरबजीत सिंह लाटी विपक्षी पार्टी कांग्रेस में रहते हुए भी इलाके के लोगों के अधिकारों और बुनियादी सुविधाओं के लिए लगातार आवाज़ उठा रहे हैं। उन्होंने विधानसभा से लेकर मंचों एवं सार्वजनिक रूप से किसानों, युवाओं, व्यापारियों और आम जनता से जुड़े मुद्दों को प्रभावी ढंग से उठाया है। सरबजीत सिंह लाटी ने कहा कि भले ही वे सत्ता पक्ष का हिस्सा नहीं हैं, लेकिन इलाके की जनता की समस्याओं का समाधान करवाना मेरी प्राथमिकता है। उन्होंने विभिन्न सरकारी विभागों के अधिकारियों के साथ लगातार संपर्क बनाकर जनहित से जुड़े मामलों के समाधान के लिए प्रयास किए हैं।

इलाके के लोगों का कहना है कि सरबजीत सिंह लाटी हमेशा जनता के बीच रहकर उनकी समस्याओं को सुनते हैं और हर वर्ग के लोगों की सहायता के लिए तत्पर रहते हैं। विपक्ष के युवा नेता होने के बावजूद उन्होंने जनता की आवाज़ को मजबूती से उठाने की महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि लाटी ने क्षेत्र की जनता के साथ निरंतर संपर्क बनाए रखते हुए उनके मुद्दों को प्रमुखता से उठाया है, जिससे उन्होंने लोगों के बीच अपनी एक अलग पहचान बनाई है। लाटी ने कहा कि वे भविष्य में भी इलाके के विकास व जनता की आवाज बनकर काम करते रहेंगे।

स्वस्थ जीवन के लिए जरूरी है ब्रेन हेल्थ : डॉ. दिनेश कुमार

अमृतसर (साहिब दयाल) अमृतसर के बटाला रोड स्थित कश्मीर एवेन्यू में न्यूरो विशेषज्ञ डॉ दिनेश कुमार ने इस बात पर जोर दिया कि, स्वस्थ मस्तिष्क हमारे पूरे स्वास्थ्य को बढ़ाता है, और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है। लोगों के मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और समझने की सख्त जरूरत है। एक स्वस्थ मस्तिष्क हमें दैनिक गतिविधियों को कुशलतापूर्वक करने, परिवर्तनों के अनुकूल होने और तनाव का सामना करने में सक्षम बनाता है। यह स्मृति, निर्णय लेने, समस्या समाधान और इमोशनल स्तर पर कई तरह के कार्यों को करने के लिए महत्वपूर्ण है। डॉ. दिनेश कुमार ने कहा कि यह जरूरी है, कि हम मस्तिष्क स्वास्थ्य में गिरावट के संकेतों को जल्दी पहचानें और उन्हें दूर करने के लिए सक्रिय कदम उठाएं। इनमें से कुछ संकेत लगातार याददाश्त में कमी, भ्रम और भटकाव, अचानक मूड में बदलाव, नियमित कार्य करने में कठिनाई, भाषण और भाषा की समस्याएं, दृष्टि या कॉर्डिनेशन में बदलाव या बार-बार सिरदर्द हो सकते हैं। मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि जैसे जीवनशैली में बदलाव करना शामिल है, जो रक्त प्रवाह और संज्ञानात्मक कार्यों को बढ़ाता है।

पाकिस्तान के बन्नू में दो धमाकों से 7 लोगों की दर्दनाक मौत

» प्रथम न्यूज । बन्नू
20 जून (एजेंसी)

पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा (KP) प्रांत का बन्नू जिला लगातार दो भीषण धमाकों से दहल उठा है। इन रोंगटे खड़े कर देने वाले धमाकों में सात लोगों की दर्दनाक मौत हो गई, जबकि कई अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए हैं। पुलिस ने इन रिमोट-कंट्रोल धमाकों को एक 'कायराना आतंकी हमला' करार दिया है। इस दोहरे ब्लास्ट के बाद से पूरे इलाके में दहशत का माहौल है और सुरक्षा बलों ने हाई अलर्ट जारी कर दिया है।

रिमोट-कंट्रोल से वाहनों को बनाया गया निशाना

यह दिल दहला देने वाली वारदात बन्नू के वजीर सब-डिविजन के अंतर्गत आने वाले अर्ध-जनजातीय और पहाड़ी इलाके 'मरका बेरा' में हुई है। बन्नू के डिस्ट्रिक्ट पुलिस ऑफिसर (DPO) यासिर अफरीदी के मुताबिक, फांग मूसा खेल इलाके में रिमोट-कंट्रोल ब्लास्ट के जरिए दो वाहनों को टारगेट किया गया। एक डैटसन वाहन यात्रियों को लेकर डोमेल की तरफ जा रहा था, तभी एक जोरदार धमाका हुआ। इस खौफनाक विस्फोट में वाहन पूरी तरह नष्ट हो गया और पांच लोगों ने मौके पर ही दम तोड़ दिया।

रेस्क्यू के दौरान हुआ दूसरा जानलेवा धमाका

हमलावरों की साजिश यहीं खत्म नहीं हुई। मौके पर मौजूद लोगों के मुताबिक, जब पहले धमाके के घायलों को इलाज के लिए अस्पताल ले जाया जा रहा था, तभी घटनास्थल से महज एक किलोमीटर की दूरी पर दूसरा बड़ा ब्लास्ट हो गया। इस धमाके में दूसरे वाहन के भी परखच्चे उड़ गए और दो अन्य बेगुनाह लोगों की जान चली गई। घटना के तुरंत बाद 'रेस्क्यू 1122' की टीमों ने मोर्चा संभाला और शवों व घायलों को डोमेल रूरल हेल्थ सेंटर व खलीफा गुल नवाज टीचिंग अस्पताल पहुंचाया। पाकिस्तान के राष्ट्रपति आसिफ अली जरदारी ने इस आईईडी हमले की कड़ी निंदा करते हुए गहरा दुख व्यक्त किया है।

बन्नू में लगातार बढ़ रहा है आतंकियों का खौफ

दोहरे धमाके के बाद सुरक्षा बलों ने पूरे इलाके की घेराबंदी कर ली है और सघन तलाशी अभियान चलाया जा रहा है। अधिकारियों को आशंका है कि इलाके में और भी विस्फोटक उपकरण (IED) छिपे हो सकते हैं, जिसके चलते चप्पे-चप्पे की बारीकी से जांच की जा रही है। यह ताजा हमला बन्नू के पहाड़ी इलाकों में लगातार बिगड़ती सुरक्षा स्थिति का साफ उदाहरण है। हाल के महीनों में यहां आतंकी घटनाओं में तेजी से इजाफा हुआ है। पिछले महीने ही सुरक्षा बलों और आतंकवादियों के बीच हुई एक भीषण मुठभेड़ में 25 आतंकी मारे गए थे, जबकि कुछ दिन पहले ही आतंकियों ने एक पुल को विस्फोटकों से उड़ाने की कोशिश की थी।

किसानों-बागवानों को राहत, अब लोहे के ड्रमों में ला सकेंगे 200 लीटर ईंधन

केंद्र ने दी बड़ी सुविधा, खेती-बागवानी कार्यों के लिए ईंधन परिवहन के नियम स्पष्ट

» प्रथम न्यूज । शिमला
20 जून (एएम नाथ)

हिमाचल प्रदेश के किसानों और बागवानों को केंद्र सरकार ने बड़ी राहत प्रदान की है। नए प्रावधानों के तहत अब किसान और बागवान अपने खेतों और बागानों में उपयोग होने वाली मशीनों के लिए प्रतिदिन अधिकतम 200 लीटर पेट्रोल या डीजल सुरक्षा मानकों के अनुरूप लोहे (मेटल) के कंटेनरों में भरकर ले जा सकेंगे। दरअसल, पेट्रोलियम एवं विस्फोटक सुरक्षा संगठन (PESO) के सुरक्षा नियमों के तहत पेट्रोल पंपों पर प्लास्टिक की बोतलों, कैनियों और अन्य असुरक्षित कंटेनरों में ईंधन देने पर प्रतिबंध लगाया गया था। इस निर्णय से विशेष रूप से हिमाचल के बागवानों और किसानों को कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा था, क्योंकि पहाड़ी क्षेत्रों में ट्रैक्टर, पावर टिलर, स्प्रे पंप और अन्य कृषि उपकरणों को सीधे पेट्रोल पंप तक ले जाना हमेशा संभव नहीं होता।

बढ़ती शिकायतों और व्यावहारिक समस्याओं को देखते हुए अब नियमों में स्पष्ट किया गया है कि प्लास्टिक कंटेनरों में ईंधन देना प्रतिबंधित रहेगा, लेकिन निर्धारित सुरक्षा मानकों वाले लोहे के ड्रमों या मेटल कंटेनरों में अधिकतम 200 लीटर तक ईंधन दिया जा सकेगा। इस फैसले से किसानों और बागवानों को बड़ी राहत मिलेगी। विशेषकर सेब सीजन और कृषि कार्यों के व्यस्त समय में मशीनों के लिए ईंधन की उपलब्धता सुनिश्चित होने से खेती और बागवानी कार्य बिना किसी बाधा के समय पर पूरे किए जा सकेंगे।

डिमेंशिया की रोकथाम में योग और शुरुआती पहचान की अहम भूमिका: विशेषज्ञ

PGIMER में 'योग, एजिंग और डिमेंशिया केयर' कार्यशाला, समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण पर जोर

» प्रथम न्यूज । चंडीगढ़
20 जून (ब्यूरो)

डिमेंशिया और उम्र से जुड़ी न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारियों की बढ़ती चुनौती के बीच पीजीआईएमईआर (PGIMER), चंडीगढ़ के योग केंद्र (CCRYN-CCMBIY) और एनसीडी वर्ल्ड फेडरेशन के संयुक्त तत्वावधान में योग, एजिंग और डिमेंशिया केयर विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यक्रम में स्वास्थ्य विशेषज्ञों, शोधकर्ताओं, शिक्षकों और विद्यार्थियों सहित लगभग 100 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। कार्यशाला का उद्घाटन पीजीआईएमईआर के निदेशक प्रो. विवेक लाल ने किया, जबकि गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, सेक्टर-32 की निदेशक प्राचार्य प्रो. रवनीत कौर विशिष्ट अतिथि रहीं। प्रो. विवेक लाल ने बढ़ती उम्र की आबादी में डिमेंशिया के बढ़ते बोझ पर चिंता व्यक्त करते हुए शुरुआती पहचान, रोकथाम और योग जैसी जीवनशैली आधारित गतिविधियों के महत्व पर बल दिया। उन्होंने कहा कि योग व्यक्ति के बाहरी और आंतरिक स्वरूप को जोड़कर मानसिक शांति प्रदान करता है।

योग केंद्र के प्रभारी प्रो. अक्षय आनंद ने डिमेंशिया की रोकथाम और साक्ष्य-आधारित इंटीग्रेटिव हेल्थकेयर को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न क्षेत्रों के बीच सहयोग की आवश्यकता बताई। इस अवसर पर गुड योगा प्रैक्टिसेज़- ए मैनुअल ऑफ योगिक टेक्नीक्स पुस्तक का विमोचन भी किया गया। यह पुस्तक योगिक तकनीकों के मानकीकरण और योग अनुसंधान में गुणवत्ता सुनिश्चित करने की दिशा में महत्वपूर्ण पहल मानी जा रही है। मुख्य वक्ता एवं वर्ल्ड एनसीडी फेडरेशन के अध्यक्ष प्रो. जे.एस. ठाकुर ने डिमेंशिया के वैश्विक बढ़ते बोझ, जोखिम कारकों और रोकथाम संबंधी रणनीतियों पर प्रकाश डाला। वहीं, जगतगुरु रामानंदाचार्य राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपति प्रो. विनोद शास्त्री ने प्राचीन भारतीय ज्ञान परंपरा के माध्यम से संज्ञानात्मक क्षरण और डिमेंशिया को समझने के पारंपरिक दृष्टिकोण प्रस्तुत किए।

पीजीआईएमईआर की न्यूरोलॉजी विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. सुचरिता रे ने डिमेंशिया की शीघ्र पहचान में बायोमार्कर्स की भूमिका और समय पर उपचार की संभावनाओं पर चर्चा की। फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. निशित सवाल ने फ्रंटोटेम्पोरल डिमेंशिया (FTD) और अल्जाइमर रोग के बीच अंतर स्पष्ट किया। वहीं, आर्ट ऑफ लिविंग की डॉ. दिशा भानुशाली और स्वामी राम हिमालयन यूनिवर्सिटी के डॉ. रुद्र भंडारी ने योग, प्राणायाम और स्वस्थ जीवनशैली को मानसिक स्वास्थ्य एवं स्मरण शक्ति बनाए रखने में उपयोगी बताया।

कार्यशाला का समापन इस सहमति के साथ हुआ कि डिमेंशिया की रोकथाम और प्रबंधन के लिए चिकित्सकों, शोधकर्ताओं तथा पारंपरिक स्वास्थ्य प्रणालियों के विशेषज्ञों के बीच सहयोग को और मजबूत करना समय की आवश्यकता है।

21 जून को प्रदेशभर में पंचायत स्तर तक मनाया जाएगा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस : पायल वैद्य

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की प्रेरणा से योग बना वैश्विक जनआंदोलन, भाजपा प्रदेशभर में करेगी व्यापक आयोजन

» प्रथम न्यूज । शिमला
20 जून (बी. शर्मा)

भाजपा प्रदेश महामंत्री पायल वैद्य ने बताया कि 21 जून को पूरे विश्व में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। भारतीय जनता पार्टी भी इस अवसर पर प्रदेश के प्रत्येक जिले, मंडल और पंचायत स्तर तक योग दिवस कार्यक्रमों का आयोजन करेगी। उन्होंने बताया कि प्रदेशभर में योग दिवस के कार्यक्रम प्रातः 6:30 बजे प्रारंभ होंगे, जिनमें भाजपा के वरिष्ठ नेता, जनप्रतिनिधि, पदाधिकारी, कार्यकर्ता एवं आम नागरिक भाग लेंगे।

पायल वैद्य ने बताया कि प्रदेश अध्यक्ष डॉ. राजीव बिंदल माता कालिस्तान मंदिर नाहन, नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर रिज मैदान शिमला, संगठन महामंत्री सिद्धार्थन सोलन, पूर्व प्रदेश अध्यक्ष एवं सांसद सुरेश कश्यप आस्था स्कूल नाहन, राज्यसभा सांसद एवं प्रदेश महामंत्री डॉ. सिकंदर कुमार नादौन, लोकसभा सांसद डॉ. राजीव भारद्वाज नूरपुर स्टेडियम, पूर्व केंद्रीय मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर नाना चौक मुंबई, राज्यसभा सांसद हर्ष महाजन दिल्ली, प्रदेश महामंत्री संजीव कटवाल संजौली शिमला, प्रदेश महामंत्री पायल वैद्य सनौर (दरंग), मुख्य प्रवक्ता राकेश जमवाल सुंदरनगर, रणधीर शर्मा नैना देवी, त्रिलोक जमवाल बिलासपुर, विपिन सिंह परमार सुलह पालमपुर, सुधीर शर्मा धर्मशाला, विनोद कुमार नाचन, डॉ. जनक राज भरमौर तथा सुरेश चंदेल बिलासपुर में आयोजित योग कार्यक्रमों में सहभागिता करेंगे।

पायल वैद्य ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में योग को वैश्विक पहचान मिली है। वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में प्रधानमंत्री मोदी द्वारा दिए गए प्रस्ताव को रिकॉर्ड 177 देशों का समर्थन प्राप्त हुआ, जिसके बाद 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया। आज योग भारत की प्राचीन संस्कृति और जीवन पद्धति का प्रतीक बनकर पूरी दुनिया में स्वास्थ्य, संतुलन और सकारात्मक जीवनशैली का संदेश दे रहा है।

उन्होंने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने वाली भारतीय ज्ञान परंपरा है। नियमित योगाभ्यास तनाव को कम करने, मानसिक एकाग्रता बढ़ाने, रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने में सहायक होता है। आज विश्व के 190 से अधिक देशों में करोड़ों लोग योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना चुके हैं।

पायल वैद्य ने प्रदेशवासियों से आह्वान किया कि वे अपने परिवार और समाज के साथ योग दिवस कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लें तथा स्वस्थ, सशक्त और विकसित भारत के निर्माण में योगदान दें।

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन का जालंधर में भव्य एवं ऐतिहासिक स्वागत, निकला विशाल रोड मार्च

» प्रथम न्यूज । जालंधर
20 जून (शैली अल्बर्ट)

भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन के जालंधर आगमन पर भाजपा कार्यकर्ताओं ने उनका भव्य, ऐतिहासिक और अभूतपूर्व स्वागत किया। भाजपा जिला जालंधर शहरी के अध्यक्ष सुशील शर्मा के नेतृत्व में आयोजित कार्यक्रम में हजारों की संख्या में कार्यकर्ता, पदाधिकारी और वरिष्ठ नेता शामिल हुए। ढोल-नगाड़ों, फूलों की वर्षा और भारत माता के जयघोष के बीच राष्ट्रीय अध्यक्ष का जोरदार अभिनंदन किया गया। इसके बाद शहर में विशाल रोड मार्च निकाला गया, जिसमें कार्यकर्ताओं का उत्साह देखते ही बनता था। विभिन्न स्थानों पर व्यापारिक संगठनों, सामाजिक संस्थाओं और स्थानीय नागरिकों ने भी उनका स्वागत किया।

अपने संबोधन में नितिन नवीन ने कहा कि जालंधर में मिला स्नेह और जनसमर्थन भाजपा के प्रति जनता के बढ़ते विश्वास का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि पार्टी पंजाब में तेजी से मजबूत हो रही है और बूथ स्तर तक संगठन को सशक्त बनाने का कार्य निरंतर जारी है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से केंद्र सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को घर-घर तक पहुंचाने और जनसेवा को प्राथमिकता देने का आह्वान किया।

जिला अध्यक्ष सुशील शर्मा ने कहा कि राष्ट्रीय अध्यक्ष का दौरा कार्यकर्ताओं के लिए नई ऊर्जा और प्रेरणा लेकर आया है।

उन्होंने विश्वास जताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भाजपा का जनाधार लगातार बढ़ रहा है और पंजाब में भी पार्टी आने वाले समय में और अधिक मजबूत होकर उभरेगी। इस अवसर पर प्रदेश अध्यक्ष सरदार केवल सिंह ढिल्लों, राज्यसभा सांसद एवं राष्ट्रीय महामंत्री तरुण चुग, पूर्व सांसद सुशील कुमार रिंकू, पूर्व मंत्री मनोरंजन कालिया, कृष्ण देव भंडारी, राकेश राठौर, अशोक सरीन हिक्की, राजेश कपूर, अमरजीत सिंह गोल्डी, अमित तनेजा, जगबीर सिंह बराड़, सरबजीत सिंह मक्कड़, अविनाश चंद्र, पूर्व विधायक शीतल अंगुराल सहित प्रदेश, जिला एवं मंडल स्तर के अनेक पदाधिकारी तथा बड़ी संख्या में भाजपा कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

मढोल पंचायत विकास, खेल और सामाजिक चेतना का आदर्श उदाहरण: रोहित ठाकुर

» प्रथम न्यूज । शिमला
20 जून (बी. शर्मा)

जुब्बल-कोटखाई विधानसभा क्षेत्र की मढोल पंचायत में आयोजित मढोल प्रीमियर लीग प्रतियोगिता में शिक्षा मंत्री रोहित ठाकुर ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। इस अवसर पर उन्होंने क्षेत्र के विकास, शिक्षा, खेल, सामाजिक सहभागिता पर्यावरण संरक्षण तथा नशा उन्मूलन जैसे विभिन्न विषयों पर अपने विचार व्यक्त किए और युवाओं का उत्साहवर्धन किया।

अपने संबोधन में रोहित ठाकुर ने कहा कि मढोल पंचायत न केवल जुब्बल.कोटखाई विधानसभा क्षेत्र के सबसे बड़े गांवों में से एक है, बल्कि पूरे क्षेत्र में एक आदर्श गांव के रूप में अपनी विशिष्ट पहचान रखता है। उन्होंने कहा कि यहां के युवाओं ने सामाजिक, सांस्कृतिक, खेल एवं पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य किए हैं, जो अन्य क्षेत्रों के लिए भी प्रेरणास्त्रोत हैं। उन्होंने कहा कि हिमाचल प्रदेश ने पिछले कुछ वर्षों में विकास शिक्षा और जनकल्याण के क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। एक समय ऐसा था जब प्रदेश विभिन्न विकास सूचकांकों में 21वें स्थान पर था लेकिन दूरदर्शी नीतियों और कठिन निर्णयों के परिणामस्वरूप आज हिमाचल प्रदेश देश के 28 राज्यों में तीसरे स्थान पर पहुंच गया है। यदि केंद्र शासित प्रदेशों को भी शामिल किया जाए तो प्रदेश पांचवें स्थान पर है जो समस्त हिमाचल वासियों के लिए गर्व का विषय है।

शिक्षा मंत्री ने कहा कि प्रदेश की परफॉर्मेंस रेटिंग इंडेक्स में भी उत्कृष्ट स्थिति रही है, जो विकास और सुशासन का महत्वपूर्ण संकेतक है। कठिन भौगोलिक परिस्थितियों और सीमित संसाधनों के बावजूद हिमाचल प्रदेश ने विकास के नए आयाम स्थापित किए हैं। उन्होंने कहा कि सितंबर 2025 में हिमाचल प्रदेश को देश का सर्वाधिक साक्षर राज्य घोषित किया गया जो शिक्षा के क्षेत्र में प्रदेश की ऐतिहासिक उपलब्धि है। आजादी के समय प्रदेश की साक्षरता दर काफी नीचे थी, जबकि महिलाओं की शिक्षा की स्थिति अत्यंत चुनौतीपूर्ण थी। निरंतर प्रयासों और शिक्षा सुधारों के परिणामस्वरूप यह परिवर्तन संभव हो पाया है।

कानपुर में रेल पटरी किनारे मिली परिवार की चिंता में विक्षिप्त सी हुई वृद्धा की लाश

कानपुर (सुनील बाजपेई)- शनिवार की सुबह अपने गरीब परिवार की चिंता में दिन-रात परेशान होकर विक्षितों की सी हालत में पहुंची एक बुजुर्ग महिला की लाश यहां रेलवे पटरी के किनारे मिली। सूचना पर पहुंची पुलिस ने उसकी लाश को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भिजवाया है।

यह घटना महाराजपुर के प्रेमपुर रेलवे स्टेशन के पास की है। यहां शनिवार सुबह करीब छह बजे डीएफसीसी डाउनलाइन खंबा नंबर 452/ 6-7 के बीच में एक 55 वर्षीय वृद्धा का शव पड़ा मिला।सूचना पर पहुंची महाराजपुर पुलिस द्वारा शव की शिनाख्त कराई गई, जिसमें बड़ागांव के रहने वाले जीतू ने बताया कि उसकी मां सुनीता पत्नी उमेश है।सुबह करीब पांच बजे वह घर से निकली थीं। मिली जानकारी के मुताबिक मानसिक हालत ठीक न होने की वजह से वह रेलवे ट्रैक किनारे अक्सर टहलने निकल जाती थी।

सूत्रों ने बताया कि वह अपने परिवार की आर्थिक स्थिति को लेकर चिंता की वजह से अर्ध विक्षिप्त सी हालत में पहुंच गई थी। महाराजपुर थाना प्रभारी राजेश कुमार ने बताया कि शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है। मामले की जांच की जा रही है।

प्रथम न्यूज के लिए संपादक, मुद्रक एवं प्रकाशक विवेक धीर द्वारा मकान नंबर 143-ए, आदर्श नगर, जालंधर (पंजाब) से प्रकाशित एवं न्यू दशमेश प्रिंटर्ज 178-179 रणजीत नगर, जालंधर (पंजाब) से मुद्रित। फोन : 7973508344 । सभी विचारों का न्यायाधिकार क्षेत्र जालंधर होगा। R.N.I. Regd. NO. PUNHIN/ 2010/36540

बिलासपुर में वार्षिक ऋण योजना का शानदार प्रदर्शन, 117.31 प्रतिशत लक्ष्य हासिल

डीएलआरसी एवं डीसीसी बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त ने सामाजिक सुरक्षा योजनाओं की शत-प्रतिशत संतृप्ति पर दिया जोर

» प्रथम न्यूज । बिलासपुर
20 जून (जितेंद्र गौतम)

जिला मुख्यालय के बचत भवन में अग्रणी बैंक यूको बैंक द्वारा जिला स्तरीय समीक्षा समिति (डीएलआरसी) एवं जिला समन्वय समिति की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता अतिरिक्त उपायुक्त बिलासपुर ओम कान्त ठाकुर ने की। बैठक में वित्तीय वर्ष 2025-26 की वार्षिक ऋण योजना के तहत मार्च 2026 तक की उपलब्धियों, विभिन्न सरकारी योजनाओं की प्रगति तथा जिले में वित्तीय समावेशन की स्थिति की विस्तृत समीक्षा की गई।

बैठक को संबोधित करते हुए अतिरिक्त उपायुक्त ने कहा कि बैंकिंग क्षेत्र ग्रामीण एवं शहरी अर्थव्यवस्था को गति देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने सभी बैंकों से आह्वान किया कि वे सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने में सक्रिय भूमिका निभाएं तथा प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना, प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना, अटल पेंशन योजना और अन्य सामाजिक सुरक्षा योजनाओं में शत-प्रतिशत संतृप्ति सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि पात्र लाभार्थियों को योजनाओं से जोड़ना सभी संबंधित संस्थाओं की सामूहिक जिम्मेदारी है।

भारतीय रिजर्व बैंक, शिमला के प्रबंधक आशीष सांगड़ा ने बैंकों को री-केवाईसी प्रक्रिया समयबद्ध ढंग से पूर्ण करने, अनक्लेम्ड जमा राशि को कम करने तथा वित्तीय समावेशन को और अधिक मजबूत बनाने के लिए आवश्यक कदम उठाने का आग्रह किया। उन्होंने जिला के ऋण-जमा अनुपात (सीडी रेशियो) में सुधार लाने की आवश्यकता पर बल देते हुए सभी बैंक अधिकारियों एवं विभागीय प्रतिनिधियों से बीएलबीसी तथा डीसीसी/डीएलआरसी बैठकों में नियमित सहभागिता सुनिश्चित करने का अनुरोध किया।

नाबार्ड के जिला विकास प्रबंधक साहिल कीर्ति ने वित्तीय वर्ष 2027-28 के लिए संभावित ऋण योजना (पीएलपी) तैयार करने की प्रक्रिया की जानकारी देते हुए बताया कि विभिन्न विभागों, बैंकों एवं अन्य हितधारकों के साथ प्री-पीएलपी चर्चाएं आयोजित की गई हैं। इन बैठकों में कृषि, उद्योग, सेवा क्षेत्र तथा ग्रामीण विकास से जुड़ी ऋण संभावनाओं और विकासात्मक आवश्यकताओं पर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया है।

अग्रणी जिला प्रबंधक एवं यूको बैंक बिलासपुर के एलडीएम चंद्रशेखर यादव ने बताया कि वित्तीय वर्ष 2025-26 में जिले के लिए 1770.75 करोड़ रूपए का वार्षिक ऋण योजना लक्ष्य निर्धारित किया गया था। इसके मुकाबले बैंकों ने 2077.25 करोड़ रूपए का ऋण वितरित कर 117.31 प्रतिशत उपलब्धि हासिल की है, जो जिले की मजबूत बैंकिंग एवं आर्थिक गतिविधियों का परिचायक है।

उन्होंने बताया कि प्राथमिकता क्षेत्र में 81.18 प्रतिशत तथा गैर-प्राथमिकता क्षेत्र में 602.95 प्रतिशत लक्ष्य प्राप्त किए गए हैं। कृषि क्षेत्र में 653.97 करोड़ रूपए, सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम (एमएसएमई) क्षेत्र में 586.97 करोड़ रूपए तथा अन्य प्राथमिकता क्षेत्रों में 25.65 करोड़ रूपए के ऋण वितरित किए गए हैं। किसान क्रेडिट कार्ड योजना के अंतर्गत भी उल्लेखनीय प्रगति दर्ज की गई है तथा मार्च 2026 तक जिले में 50,344 किसान क्रेडिट कार्ड जारी किए जा चुके हैं।

उन्होंने बताया कि 31 मार्च, 2026 तक जिला का कुल बैंकिंग कारोबार बढ़कर 13,750.44 करोड़ रूपए तक पहुंच गया है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि बैंक भविष्य में भी उद्यमिता, कृषि, स्वरोजगार और अन्य उत्पादक गतिविधियों को बढ़ावा देकर जिले के आर्थिक विकास को नई गति प्रदान करेंगे।

बैठक में ऋण-जमा अनुपात, जनधन से जन सुरक्षा अभियान, प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना, प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना, अटल पेंशन योजना तथा वित्तीय समावेशन से संबंधित विभिन्न विषयों पर भी विस्तृत चर्चा की गई। अतिरिक्त उपायुक्त ने बैंकों को ऋण वितरण की संभावनाओं का विस्तार कर सीडी रेशियो में सुधार लाने के लिए प्रभावी रणनीति अपनाने के निर्देश दिए। बैठक में भारतीय रिजर्व बैंक के प्रबंधक आशीष सांगड़ा, नाबार्ड के जिला विकास प्रबंधक साहिल कीर्ति, अग्रणी जिला प्रबंधक चंद्रशेखर यादव, विभिन्न विभागों के विभागाध्यक्ष, बैंक अधिकारियों, सरकारी संस्थानों एवं विकास प्राधिकरणों के प्रतिनिधियों सहित अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

सुखना लेक पर लिवाथॉन- योग फॉर लाइफ' में 350 से अधिक लोगों ने भाग किया

» प्रथम न्यूज । चंडीगढ़
20 जून (जगमीत घुम्मन)

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व संध्या पर प्रिवेंटिव हेल्थकेयर को समर्पित लिवासा हॉस्पिटल्स द्वारा सुखना लेक पर आयोजित 'लिवाथॉन योग फॉर लाइफ' में 350 से अधिक लोगों ने भाग लेकर योगाभ्यास किया। प्रमाणित योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में आयोजित विशेष योग सत्र में स्थानीय निवासियों, स्वास्थ्य विशेषज्ञों, फिटनेस प्रेमियों, वरिष्ठ नागरिकों तथा युवाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। सत्र के दौरान शारीरिक फिटनेस, मानसिक स्वास्थ्य, ध्यान और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के महत्व पर विशेष जोर दिया गया।

प्रतिभागियों के लिए नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच, रिफ्रेशमेंट तथा स्मृति-चिह्न स्वरूप टी-शर्ट की भी व्यवस्था की गई। सीईओ-लिवासा हॉस्पिटल्स, अनुराग यादव ने कहा कि स्वास्थ्य सेवा केवल अस्पतालों तक सीमित नहीं है, बल्कि योग जैसे अभ्यास लोगों को अपने शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य की जिम्मेदारी स्वयं लेने के लिए प्रेरित करते हैं। सीनियर वाइस प्रेसिडेंट-ऑपरेशंस, डॉ. जितेंद्र अरोड़ा ने कहा कि योग शारीरिक लचीलापन और फिटनेस बढ़ाने के साथ-साथ मानसिक मजबूती तथा तनाव प्रबंधन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फैसिलिटी डायरेक्टर डॉ. अभिषेक गर्ग ने कहा कि सभी आयु वर्ग के लोगों की उल्लेखनीय भागीदारी स्वास्थ्य और फिटनेस के प्रति बढ़ती जागरूकता को दर्शाती है। उन्होंने कहा कि एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के रूप में उनकी जिम्मेदारी केवल बीमारियों का उपचार करना ही नहीं, बल्कि लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना भी है।

पंजाब कर्मचारी एवं पेंशनभोगी संयुक्त मोर्चा, जिला जालंधर की बैठक में 24 जून को होने वाली संयुक्त बैठक को सफल बनाने का निर्णय लिया गया

» प्रथम न्यूज । जालंधर
20 जून (कुलदीप सिंह)

पंजाब कर्मचारी एवं पेंशनभोगी संयुक्त मोर्चे द्वारा 20 जून को लुधियाना में आयोजित राज्य स्तरीय बैठक में उल्लिखित संघर्षों को व्यावहारिक रूप देने के उद्देश्य से, जालंधर जिले के देश भगत यादगार हॉल में साथी प्यारा सिंह, प्रेम लाल, राम किसान, पुष्पिंदर कुमार विर्दी और वेद राज गढ़ा की अध्यक्षता में संयुक्त मोर्चे की एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। इसमें कर्मचारी एवं पेंशनभोगी संगठनों के नेताओं ने भाग लिया। बैठक की शुरुआत में पटियाला में सहायक लाइनमैनों पर पटियाला पुलिस द्वारा किए गए क्रूर लाठीचार्ज के खिलाफ एक प्रस्ताव प्रस्तुत किया गया और इस प्रकार की गुंडागर्दी करने वाले पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की गई। संयुक्त मोर्चे के राज्य नेता तीरथ सिंह बस्सी ने पिछले कुछ दिनों में मोर्चे द्वारा आयोजित राज्य स्तरीय बैठकों की कार्यवाही और आगामी संघर्षों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि भगवंत मान की सरकार ने कर्मचारियों और पेंशनभोगियों की मांगों को पूरी तरह से नजरअंदाज कर दिया है और पुलिस को आंदोलनकारियों को पीटने की पूरी छूट दे दी है, जिसके कारण राज्य भर में कर्मचारियों और पेंशनभोगियों में भारी असंतोष है। आगामी विधानसभा चुनावों में जोरदार संघर्ष के साथ इसका जवाब दिया जाएगा। इस अवसर पर शिव कुमार तिवारी, मास्टर मनोहर लाल और उनके मित्र बलविंदर कुमार ने पंजाब और केंद्र सरकारों द्वारा अपनाई

जा रही कर्मचारी-पेंशनभोगी विरोधी नीतियों पर खुलकर चर्चा की और संयुक्त मोर्चे को और मजबूत करने तथा राज्य समिति द्वारा घोषित संघर्षों को पूरी ईमानदारी से लागू करने पर जोर दिया।

इस अवसर पर उन्होंने अपने कार्यकर्ताओं से उन लोगों के प्रति सतर्क रहने की अपील भी की जो अपने निजी लाभ के लिए संयुक्त मोर्चे को नुकसान पहुंचाते हैं। राज्य सम्मेलन के निर्णयों के प्रथम चरण के कार्यान्वयन के संबंध में हुई बैठक में विचार-विमर्श के बाद 24 जून को जिला स्तरीय संयुक्त बैठक आयोजित करने का निर्णय लिया गया। बैठक में यह भी निर्णय लिया गया कि 24 जून को होने वाली संयुक्त बैठक को सफल बनाने के लिए कर्मचारी और पेंशनभोगी संगठनों के नेताओं से पूर्ण भागीदारी सुनिश्चित करने का अनुरोध किया गया। बैठक में नेताओं ने सरकार से मांग की कि सभी कर्मचारियों की सेवाओं को नियमित किया जाए, पुरानी पेंशन बहाल की जाए, महंगाई भत्ता की किश्तें जारी की जाएं, बंद किए गए भत्ते फिर से शुरू किए जाएं, सभी पेंशनभोगियों पर 2.59 गुणांक का फार्मूला लागू किया जाए, कैशलेस स्वास्थ्य योजना लागू की जाए और पेंशनभोगियों के लिए दीर्घकालिक देखभाल संबंधी ऑनलाइन प्रणाली बंद की जाए। नेताओं ने कहा कि इस सम्मेलन में आगामी आंदोलनों की भी घोषणा की जाएगी। इस बैठक में महेंद्र राम फुगलाना, अवतार सिंह, जोगिंदर सिंह, थोरू राम, बाल कृष्ण, हरिंदर सिंह, रमेश चंद्र, विद्या सागर, कुलवंत सिंह, जोगिंदर सिंह मेहंदीपुर और अन्य नेता भी मौजूद थे।

अदालती मामलों के त्वरित निपटारे के लिए 12 सितंबर 2026 को लगेगी नेशनल लोक अदालत

आपसी सहमति से मामलों को हल कर समय और धन बचाने का सुनहरा अवसर; कोर्ट फीस भी होगी वापस

» प्रथम न्यूज । गुरदासपुर
20 जून (संदीप सन्नी)

सचिव हरप्रीत सिंह, जिला कानूनी सेवाएं अथॉरिटी, गुरदासपुर द्वारा बैठक बुलाई गई। इस अवसर पर हरजोत सिंह गिल, चेयरमैन, सब-डिलीजनल लीगल सर्विसेज कमेटी, बटाला सहित क्षेत्र के विभिन्न विभागों के अधिकारी विशेष रूप से उपस्थित रहे।

बैठक के दौरान सचिव हरप्रीत सिंह ने जिला कानूनी सेवाएं अथॉरिटी द्वारा चलाए जा रहे विभिन्न कानूनी जागरूकता अभियानों की जानकारी साझा की।

इसके साथ ही उन्होंने एक बड़ा ऐलान करते हुए बताया कि सेशन्स डिवीजन गुरदासपुर के अधीन आने वाली सभी न्यायिक अदालतों और सब-डिवीजन बटाला में लंबित पड़े व नए मामलों के त्वरित निपटारे के लिए आगामी 12 सितंबर 2026 को अगली नेशनल लोक अदालत का आयोजन किया जा रहा है।

लोक अदालत में इन श्रेणियों के मामलों की होगी सुनवाई : सचिव ने बताया कि इस नेशनल लोक अदालत में दोनों पक्षों की सहमति से निम्नलिखित श्रेणियों के मामलों को सुलझाया जाएगा

न्यायालयों में लंबित मामले : फौजदारी, चेक बाउंस, बैंकों से जुड़े मामले, मोटर दुर्घटना क्लेम और वैवाहिक व पारिवारिक झगड़े।

प्री-लिटिगेटिव मामले (अदालत में आने से पहले के मामले): बैंक रिकवरी केस, जल सप्लाई, लेबर और बिजली विभाग से संबंधित विवाद।

लोक अदालत के बेमिसाल लाभ : हमेशा के लिए खत्म हो जाता है विवाद

अधिकारियों और आम जनता को लोक अदालत के फायदों के बारे में विस्तार से बताते हुए सचिव ने कहा कि लोक अदालत का मुख्य उद्देश्य दोनों पक्षों की आपसी रजामंदी और सौहार्दपूर्ण माहौल में विवादों का निपटारा करवाना है। इसके प्रमुख लाभ इस प्रकार हैं

1. **समय और धन की बड़ी बचत :** इससे दोनों पक्षों का कीमती समय और अदालती चक्करों में होने वाला खर्च बचता है और आपसी रंजिश हमेशा के लिए समाप्त हो जाती है।

2. **कोर्ट फीस की वापसी :** लोक अदालत के माध्यम से हल होने वाले मामलों में नियमानुसार जमा की गई कोर्ट फीस भी वापस कर दी जाती है।

3. **फैसले के खिलाफ कोई अपील नहीं :** चूंकि यह फैसला दोनों पक्षों की आपसी लिखित सहमति से होता है, इसलिए इसके खिलाफ आगे किसी भी उच्च न्यायालय में कोई अपील नहीं की जा सकती, जिससे मामला हमेशा के लिए मुकम्मल तौर पर बंद हो जाता है।

सर्वसम्मति से चुनी गई गदराणा पंचायत को मिलेंगे 30 लाख रुपये

विधायक मलेंद्र राजन ने पाँच लाख रुपए व ओपन जिम की घोषणा की

» प्रथम न्यूज । गइंदौरा
20 जून (दिनेश धीमान)

विधायक मलेंद्र राजन ने शनिवार को सर्वसम्मति से चुनी गई ग्राम पंचायत गदराणा के नवनिर्वाचित प्रतिनिधियों के साथ बैठक कर पंचायत के विकास से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की। बैठक में विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी भी उपस्थित रहे।

विधायक ने सर्वसम्मति से निर्वाचित सभी जनप्रतिनिधियों को बधाई देते हुए पंचायत के समग्र विकास के लिए मिल-जुलकर कार्य करने का आह्वान किया। उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री द्वारा की गई घोषणा के अनुसार सर्वसम्मति से चुनी गई पंचायतों को विकास कार्यों के लिए 25 लाख रुपये की विशेष सहायता प्रदान की जाएगी। इसके अतिरिक्त उन्होंने अपनी विधायक निधि से पंचायत को 5 लाख रुपये देने तथा पंचायत में ओपन जिम स्थापित करने की घोषणा भी की। मलेंद्र राजन ने कहा कि इंदौरा विधानसभा क्षेत्र को विकास की दृष्टि से मॉडल विधानसभा क्षेत्र बनाना उनका लक्ष्य है। उन्होंने बताया कि पंचायत स्तर पर इस प्रकार की बैठकें आगे भी आयोजित की जाती रहेंगी ताकि विकास कार्यों की नियमित समीक्षा की जा सके। उन्होंने यह भी जानकारी दी कि शीघ्र ही विधानसभा क्षेत्र में पांच इलेक्ट्रिक बसें चलाई जाएंगी, जिनमें से एक बस का रूट गदराणा पंचायत से होकर गुजरेगा। इस अवसर पर पंचायत गदराणा के प्रधान अनिल कुमार, उपप्रधान योगेश राणा, बीडीसी सदस्य नरेश कुमारी, वार्ड सदस्य सुनीता कुमारी, मीनाक्षी, बलकार सिंह, संजीव कुमार, अनीता कुमारी, पूर्व बीडीसी सदस्य तरसेम सिंह, पूर्व प्रधान राकेश मेहता, पूर्व प्रधान बिंदु देवी, पूर्व प्रधान ओंकार सिंह, बाबूराम तथा अन्य पंचायत प्रतिनिधि उपस्थित रहे। इसके अलावा बीडीओ सुदर्शन सिंह, जल शक्ति विभाग के अधिशासी अभियंता आनंद बलोरिया, विद्युत विभाग फतेहपुर के अधिशासी अभियंता रजनीश शर्मा, कृषि विभाग से बोध राज, लोक निर्माण विभाग के अधिशासी अभियंता दीपक महाजन, सीडीपीओ सुनीत, उद्यान विभाग से एचडीओ निशांत, तहसील कल्याण विभाग से वरुण, पुलिस विभाग के अधिकारी तथा विभिन्न विभागों के एसडीओ और जेई भी बैठक में मौजूद रहे।

ग्रामीण बेरोजगार युवाओं के लिए डेयरी फार्मिंग का सिखलाई कोर्स कल से शुरू

ट्रेनिंग के बाद डेयरी यूनिट स्थापित करने पर मिलेगी लोन सुविधा और भारी सब्सिडी

» प्रथम न्यूज । गुरदासपुर
20 जून (संदीप सन्नी)

खेतीबाड़ी में विविधता लाने और किसानों की आय में वृद्धि करने के उद्देश्य से डेयरी उद्योग को एक सहायक व्यवसाय के रूप में बढ़ावा दिया जा रहा है। इसी कड़ी में डेयरी फार्मरों के लिए 2 सप्ताह का विशेष डेयरी ट्रेनिंग कोर्स 22 जून से 03 जुलाई तक डेयरी सिखलाई एवं विस्तार केंद्र, वेरका (जिला अमृतसर) में आयोजित किया जा रहा है।

गुरदासपुर जिले से संबंधित जो भी ग्रामीण बेरोजगार युवक-युवतियां इस डेयरी व्यवसाय को शुरू करना चाहते हैं, वे इस प्रशिक्षण कोर्स के लिए दफ्तर डिप्टी डायरेक्टर डेयरी, गुरदासपुर (जिला प्रशासनिक परिसर, ब्लॉक-बी, चौथी मंजिल, कमरा नंबर 508) में अपने आवेदन दे सकते हैं।

ट्रेनिंग कोर्स के लिए जरूरी योग्यता और शर्तें

डेयरी इंस्पेक्टर गुरदासपुर बरजिंदर सिंह ने इस कोर्स के संबंध में विस्तृत जानकारी साझा करते हुए बताया कि इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए निम्नलिखित मानदंड निर्धारित किए गए हैं

शैक्षणिक योग्यता : आवेदक कम से कम 5वीं पास होना अनिवार्य है।

आयु सीमा : आवेदक की उम्र 18 से 55 वर्ष के बीच होनी चाहिए।

क्षेत्र : उम्मीदवार अनिवार्य रूप से ग्रामीण क्षेत्र से संबंधित होना चाहिए।

लोन सुविधा और सरकारी सब्सिडी का लाभ

उन्होंने बताया कि सफलतापूर्वक प्रशिक्षण पूरा करने के बाद विभाग द्वारा संबंधित लाभार्थियों को विभिन्न बैंकों के माध्यम से डेयरी लोन की सुविधा उपलब्ध करवाई जाएगी। इसके तहत

2 से 20 पशुओं तक का डेयरी यूनिट स्थापित करवाया जाएगा।

डेयरी यूनिट स्थापित करने पर जनरल वर्ग के लिए 25% और अनुसूचित जाति के लिए 33% सब्सिडी मुहैया करवाई जाएगी।

इसके साथ ही पशुओं के लिए शेड, दूध निकालने वाली मशीन और चारा काटने की मशीन आदि पर भी सरकार द्वारा सब्सिडी दी जाएगी।

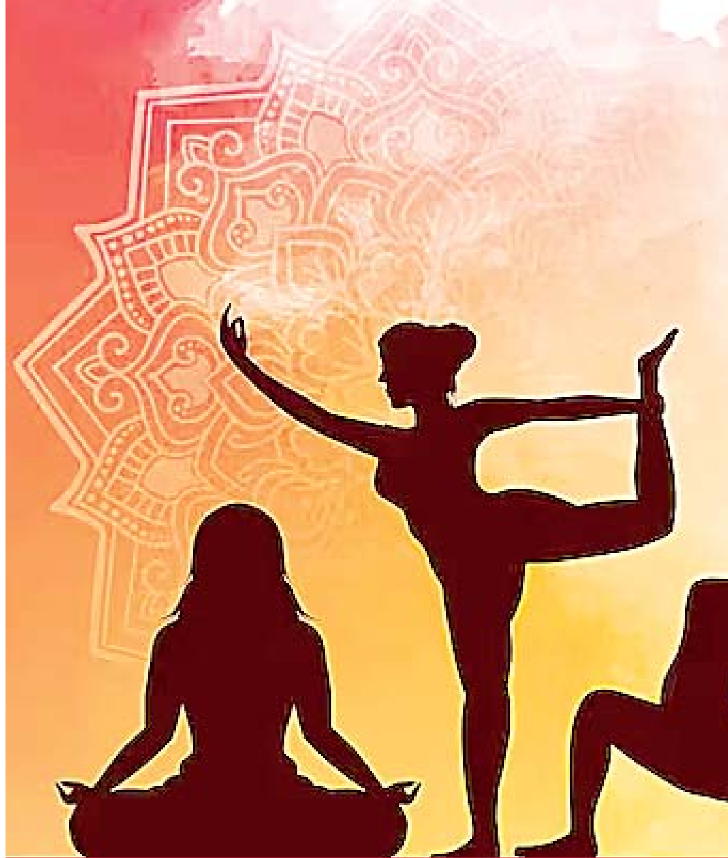
आवेदन कैसे करें और जरूरी दस्तावेज : इच्छुक युवक-युवतियां अपने साथ निम्नलिखित दस्तावेज लेकर दफ्तर डिप्टी डायरेक्टर डेयरी, गुरदासपुर में जाकर अपना फॉर्म भरवा सकते हैं-

1. मूल योग्यता प्रमाणपत्र
2. आधार कार्ड
3. पासपोर्ट साइज फोटो

हेल्पलाइन नंबर्स

अधिक जानकारी या किसी भी प्रकार की पूछताछ के लिए आप इन फोन नंबरों पर संपर्क कर सकते हैं 80548-00880, 75089-73471, 78888-50893, 9878345930 और 94177-66062।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस



योग सुन्दरता बढ़ाता है

सुन्दर चमकीली त्वचा, गठीला शरीर, छरहरा बदन,चेहरे पर यौवनता, चमकीले बाल तथा प्राकृतिक रूप से सुन्दर दिखने की चाहत में आज कल पिफटनेस सैन्टरों, जिम, सैलून, स्पा तथा बहु राष्ट्रीय कम्पनियों के मंहगे सौदर्य प्रसाधनों को खरीदने की होड़ आम देखी जा सकती है/ आज कल के प्रदूषण,तनाव, ब्यस्त लाइफ स्टाइल तथा दिन रात की भागदौड़ भरी जिन्दगी में आप समय से पहले ही बूढ़े दिखने लगते हैं तथा युवा उम्र में ही चेहरे पर झुर्रियां ,कील मुहाँसे ,फुंसियाँ ,काले धब्बे लगातार परेशानी का सबब बन जाते हैं। अधिकांश लोग सूंदर दिखने की लालसा क्या क्या नहीं कर देते लेकिन फिर भी ब्यूटी सैलूनों में महंगी फेयरनेस ट्रीटमेंट तथा महंगे सौन्दर्य उत्पादों पर भारी खर्च करने के बाद भी चेहरे का निखार कुछ दिनों बाद ही गायब हो जाता है।ऐसे में लोग उदास होकर दिल तोड़ बैठते हैं तथा उन्हें लगता है की सुंदरता तो बिरासत में ही मिलती है।

लेकिन कया आप जानते हैं की अगर आप आंतरिक रूप से सुन्दर हैं तो आपका सौन्दर्य चेहरे पर स्वभाबिक रूप से झलकेगा। योग आसनों और प्राणायाम के नियमित अभ्यास से आप प्राकृतिक सुन्दरता, दमकती त्वचा तथा शारीरिक आकर्षण ग्रहण कर सकते है। बास्तव में अगर आप योग साधना को अपने जीवन से जोड़ लें तो शरीर को स्वस्थ्य रखने के साथ ही प्रकृतिक तौर पर स्थाई रूप से सुन्दर तथा आकर्षक भी बनाया जा सकता है तथा महँगे सौन्दर्य प्रसाधनों, ब्यूटी सैलूनों के महँगे उपचार तथा समय को बचाया जा सकता है।

प्रतिदिन महज आधा घण्टा सुबह तथा शाम सूर्या नमस्कार, प्राणायाम, उत्थान आसन, कपाल भाती, धनुर आसन तथा सांसो की क्रिया के माध्यम से आप अपने यौवन, सौन्दर्य तथा प्राकृतिक आकर्षण को जीवन पर्यन्त बनाऐ रख सकते है।

शहनाज़ हुसैन

बालों तथा त्वचा के सौंदर्य को बनाए रखने में प्राणायाम महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। प्राणायाम से जहां तनाव कम होता है वहीं दूसरी ओर शरीर में प्राण वायू का प्रभावी संचार होता है तथा रक्त का प्रभाव बढ़ता है। प्राणायाम सही तरीके से सांस लेने की बेहतरीन अदा है। प्रतिदिन 10 मिनट तक प्राणायाम से मानव शरीर की प्राकृतिक क्लीजिंग हो जाती है। प्राणायाम से शरीर की नसों में रक्त संचार बढ़ाता है जिससे नसों में आक्सीजन की बेहतर आपूर्ति होती है। प्राणायाम से बालों की कोशिकाओं में भी ताजी हवा का संचार होता है जिससे बाल झड़ना बंद हो जाते हैं , बालों का सफेद होना बंद हो जाता है और बाल कोमल और मुलायम होने लगते है

नियमित रूप से प्राणायाम करने से आप खुद में हल्कापन , शांति और सकारात्मक ऊर्जा का अहसास करेंगे। योगा से आप आत्मिक तौर पर शान्त महसूस करते हैं। जिससे आपके बाहरी सौन्दर्य में भी निखार आता है।

आमतौर पर अनिद्रा, तनाव आदि में पैदा होने वाली कील, मुहांसे, काले धब्बों आदि की समस्याओं के स्थाई उपचार में योग महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

उत्थान आसन के लगातार उपयोग से आप कील, मुंहासे, काले धब्बों आदि की समस्याओं का स्थाई उपचार पा सकते है। कपालभाति शरीर में कार्बन डाइऑक्साइड को हटाकर खून को साफ करने में मदद मिलती है। उससे शरीर में हल्कापन महसूस होता है। धनुर आसन से शरीर में रक्त का प्रभाव बढ़ता है तथा शरीर से विषैले पदार्थो को बाहर निकालने में मदद मिलती है इससे शरीर की त्वचा में प्राकृतिक चमक आती है तथा त्वचा की रंगत में निखार भी आता है। योग के लगातार अभ्यास से त्वचा तथा शरीर में यौवन को दीर्घ कालीन तौर पर बनाए रखने में मदद मिलती है। योगासन से रीढ़ की हड्डी तथा जोड़ों को लचकदार बनाया रखा जा सकता है। जिससे शरीर लम्बे समय तक लचीला तथा आकर्षक बनता है, योग से शरीर के बजन को कम करने में भी मदद मिलती है तथा इससे मांस पेशियां नरम तथा मुलायम हो जाती है और आप जवां दिखना शुरू हो जाते हैं। सूर्यानमस्कार आसन से पूरे शरीर में नवयौवन का संचार होता है। सूर्यानमस्कार से शरीर पर बढ़ती आयु के प्रभाव को रोका जा सकता है तथा यह चेहरे तथा शरीर पर बुढ़ापे की भाव मुद्राओं के प्रभाव को रोकने में मददगार साबित होता है।

चेहरे की झुर्रियों से मुक्ति पाने के लिए सूर्यानमस्कार तथा प्राणायाम दोनों प्रभावी आसन है।

योग से रक्त संचार के प्रवाह में सुधार होता है जिससे त्वचा के निचले स्तर तक पर्याप्त मात्रा में रक्त संचार होता है/

रक्त संचार बेहतर होने से त्वचा में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की पर्याप्त आपूर्ति होती है जिससे चेहरे पर प्राकृतिक निखार आता है , झुर्रियां कम होती है। इसे प्राकृतिक एंटी एजिंग भी माना जाता है।

योग और प्राणायाम से शरीर डिटॉक्स होता है जिससे विषैले पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाते है और आप की त्वचा और चेहरे में आकर्षण और आभा बढ़ती है।

जब हम पावर योग करते हैं तो शरीर से पसीना निकलता है और पसीने के माध्यम से आर्सेनिक और सीसा जैसी भारी धातुएं भी शरीर से बाहर निकल जाती हैं जिससे हम अनेक रोगों से बच निकलते हैं

कुछ तीव्र योग (जैसे पावर योग) से पसीना आता है, जो पसीने के माध्यम से त्वचा के जरिए कुछ मात्रा में भारी धातुओं (जैसे आर्सेनिक और सीसा) को बाहर निकाल सकता है ।इससे त्वचा की रंगत में सुधार तथा शरीर में स्फूर्ति आ जाती है।

लेखिका अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सौंदर्य विशेषज्ञ है और हर्बल क्वीन के रूप में लोकप्रिय है।

मानसून अपने साथ लाता है मच्छर जनित रोगों का खतरा, हजारों लोग होते हैं प्रभावित आप कैसे बचें?

देश के अधिकतर हिस्सों में मानसून की शुरुआत हो चुकी है। कई राज्यों में तेज बारिश का भी असर देखा गया है। मानसून का ये मौसम तेज गर्मी के बाद राहत देने वाला तो होता है पर अपने साथ कई प्रकार की बीमारियां भी लेकर आता है जिसको लेकर सभी लोगों को सावधानी बरतते रहना चाहिए।

बारिश के मौसम में वातावरण में नमी, जलभराव और साफ-सफाई की कमी के चलते बीमारियों के मामले और इसके कारण स्वास्थ्य सेवाओं पर अतिरिक्त दबाव भी बढ़ जाता है। इस मौसम में सबसे ज्यादा खतरा मच्छरों और दूषित पानी के कारण संक्रमण फैलने लगता है।

ये बीमारियां बच्चों, बुजुर्गों और कमजोर इम्युनिटी वाले लोगों को सबसे ज्यादा अपना शिकार बनाती हैं।

मच्छर जनित रोगों के कारण हर साल बड़ी संख्या में लोगों की मौतें भी हो जाती हैं जिसको लेकर सभी लोगों को पहले से सावधान हो जाना चाहिए।

क्या कहते हैं स्वास्थ्य विशेषज्ञ?

मानसून भले ही राहत और ठंडक लेकर आता हो, लेकिन यह बीमारियों का मौसम भी बन जाता है। साफ-सफाई, जागरूकता और थोड़ी सी सावधानी से आप इन मौसमी रोगों से खुद और अपने परिवार को बचा सकते हैं। जल-जमाव के कारण मच्छरों का प्रजनन बढ़ जाता है, यही कारण है कि अगस्त से अक्तूबर तक के महीनों में अस्पताल में डेंगू-मलेरिया और चुकनगुनिया जैसी बीमारियों का जोखिम अधिक देखा जाता रहा है।

इन बीमारियों से बचाव के लिए सभी लोगों को पहले से सतर्क रहना चाहिए।

डेंगू का खतरा

डेंगू एडीज एजिप्टाई नामक मच्छर के काटने से होता है, जो दिन में ज्यादा सक्रिय रहते हैं। ये मच्छर साफ जमा पानी (जैसे कूलर, गमले, टंकी) में पनपते हैं। डेंगू के कारण तेज बुखार (104एफ़ तक), सिर, आंखों के साथ मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द होता है, यही कारण है कि इसे हड्डी तोड़ बुखार भी कहते हैं। इन लक्षणों के अलावा डेंगू के स्थिति में त्वचा पर लाल चकत्ते, उल्टी या मतली की भी दिक्कत होती है। अगर समय पर इलाज न हो तो ब्लड प्लेटलेट्स काउंट तेजी से कम हो सकता है जिससे रक्तस्राव और डेंगू हेमोरेजिक फीवर का भी खतरा हो सकता है। ये स्थिति जानलेवा मानी जाती है।

मलेरिया का न हो जाएं शिकार?

डेंगू की ही तरह से मानसून के दिनों में मलेरिया रोग के मामले भी काफी बढ़ जाते हैं। ये एनॉफिलीज मादा मच्छर के काटने से होता है। यह मच्छर आमतौर पर गंदे पानी में पनपते हैं और डेंगू के मच्छरों से उल्टा, रात में ज्यादा काटते है। मलेरिया प्लास्मोडियम नाम के परजीवी से होता है, जो खून में पहुंचकर लाल रक्त कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाता है। मलेरिया के कारण बुखार के साथ ठंड लगने और पसीना आना (थरथराहट के साथ), सिर और मांसपेशियों में दर्द, कमजोरी और थकान की दिक्कत देखी जाती है। अगर बीमारी का इलाज न हो पाए औ ये गंभीर रूप ले लेता है तो इससे दिमाग, किडनी और लिवर की भी समस्याएं हो सकती हैं।

चिकनगुनिया को लेकर सावधानी जरूरी

चिकनगुनिया भी एडीज मच्छर, विशेष रूप से एडीज एजिप्टी और एडीज एल्बोपिक्टस के काटने से होता है।

यह दिन में ज्यादा सक्रिय रहता है और साफ पानी में पनपता है। चिकनगुनिया के भी अधिकतर लक्षण डेंगू से मिलता-जुलते हो सकते हैं। इसके कारण अचानक तेज बुखार आने, जोड़ों में तेज दर्द होने, शरीर पर चकत्ते के साथ सिर दर्द और मांसपेशियों में दर्द हो सकता है।

इन बीमारियों से बचाव कैसे करें?

मानसून के दिनों में कुछ बातों का ध्यान रखकर इन बीमारियों से बच सकते हैं। इसके लिए घर के आसपास (कूलर, बर्तन, गमले) पानी इकट्ठा न होने दें।

मच्छरों से बचाव के लिए पूरी बांह के कपड़े पहनें, मच्छरदानी और रिपेलेंट का प्रयोग करें। सुबह-शाम घर के कोनों में कीटनाशक छिड़कें।

इसके अलावा बुखार आने पर या फिर सामान्य दवाओं से आराम न मिले तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

बारिश के मौसम ये गलती ना कर बैठना, ये खाते ही पेट हो जाएगा खराब

मॉनसून का मौसम हर किसी को बहुत पसंद होता है। बारिश की ठंडी बूंदें, हरियाली और ठंडी हवा का आनंद सबको भाता है। लेकिन मॉनसून के मौसम में खाने-पीने को लेकर थोड़ा सावधानी बरतनी बहुत जरूरी होती है। इस मौसम में कई तरह की बीमारियां फैलने का खतरा बढ़ जाता है क्योंकि नमी और ठंडक की वजह से बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपते हैं। ऐसे में कुछ खास फूड्स ऐसे होते हैं जिन्हें मॉनसून में बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए, वरना सेहत को गंभीर नुकसान हो सकता है। आज हम आपको मॉनसून में न खाने वाले पांच फूड्स के बारे में बताएंगे, ताकि आप इस बारिश के मौसम का मज़ा लें और बीमारियों से बच सकें।

बाहर का खाना

मॉनसून में बाहर का खाना खाने से बचना चाहिए। खासकर सड़क किनारे मिलने वाले पकौड़े, समोसे, पकोड़े और अन्य स्नैक्स में नमी की वजह से बैक्टीरिया पनप सकते हैं। बारिश के कारण सड़कें गीली और कीचड़ से भरी होती हैं, जिससे भोजन में गंदगी आसानी से लग जाती है। इससे खाना तुरंत खराब हो सकता है और खाने के बाद पेट में दर्द, एसिडिटी, उल्टी-दस्त जैसी परेशानियां हो सकती हैं। अगर बाहर खाना हो भी तो हमेशा साफ-सफाई का ध्यान रखें और सुनिश्चित करें कि खाना ताजा और गर्म हो। घर पर ही ताजा और साफ-सुथरा खाना बनाएं और खाएं।

पके हुए फल और कटे हुए सलाद

मॉनसून में खुले में रखे कटे हुए फल और सलाद बिल्कुल न खाएं। बारिश की नमी और हवा में मौजूद कीटाणु इन फलों और सलादों पर जल्दी लग जाते हैं। ऐसे फल और सलाद अगर ठीक से धोएं नहीं जाते हैं तो उनमें बैक्टीरिया और कीड़े-पतंगे आसानी से पहुंच जाते हैं। इससे पेट में इंफेक्शन हो सकता है, जिसके कारण उल्टी, दस्त, और पेट दर्द हो सकता है। फलों को अच्छे से धोकर छीलकर ही खाएं। सलाद को ताजा बनाएं और घर पर ही साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखें। अगर बाहर खाने का मन हो तो पैकेज्ड और अच्छे तरीके से पैक किए गए फल या सलाद लें।

डेयरी प्रोडक्ट्स (दूध, पनीर, दही)

मॉनसून में दूध और उससे बने उत्पादों के सेवन में सावधानी बरतनी चाहिए। बारिश के मौसम में दूध जल्दी खराब हो जाता है, जिससे उसमें बैक्टीरिया का विकास होता है। खराब दूध पीने से पेट में इंफेक्शन, दस्त और अपच जैसी समस्याएं हो सकती हैं। पनीर और दही भी यदि ठीक से स्टोर न किया जाए तो इससे भी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। सभी डेयरी प्रोडक्ट्स को ठंडे और साफ वातावरण में रखें। अगर आपको दूध खरीदना हो तो फ्रिज में ठंडा दूध लें और तुरंत इस्तेमाल करें। पनीर और दही भी हमेशा फ्रिज में रखें और पुराना सामान न खाएं।

तली हुई और ज्यादा मसालेदार चीजें

मॉनसून में तला हुआ और ज्यादा मसालेदार खाना खाने से बचें। बारिश के मौसम में पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है और भारी तले हुए भोजन से पेट में भारीपन, एसिडिटी और गैस की समस्या हो सकती है। मसालेदार खाना भी कई बार पेट की परेशानी को बढ़ा देता है। मॉनसून में हल्का और पौष्टिक खाना खाएं। ज्यादा तेल-मसाले वाली चीजों से बचें। आप उबला हुआ खाना, सूप, दलिया, और सब्जियां ज्यादा खाएं ताकि आपकी पाचन क्रिया ठीक रहे।

बासी और खराब खाना

बारिश के मौसम में खाना जल्दी खराब हो जाता है। अगर आप बासी खाना खा लेते हैं तो आपको बहुत सारी बीमारियां हो सकती हैं। बासी खाना खाने से पेट में संक्रमण हो सकता है, उल्टी-दस्त और पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। मॉनसून में खास तौर पर खाने को अच्छे से ढक कर रखना चाहिए। खाना ताजा बनाएं और तुरंत खाएं। बचा हुआ खाना फ्रिज में रखें और दोबारा इस्तेमाल से पहले अच्छी तरह गर्म करें। बासी खाना बिल्कुल न खाएं।

मॉनसून में सुरक्षित रहने के लिए कुछ अन्य टिप्स

- मॉनसून में हमेशा साफ-सफाई का खास ध्यान रखें।
- खाने से पहले और बाद में हाथ धोएं।
- भरपूर पानी पिएं, लेकिन बाहर के खुले पानी से बचें।
- ताजा और अच्छी क्वालिटी के फलों और सब्जियों का सेवन करें।
- अपने आस-पास के क्षेत्र में साफ-सफाई रखें ताकि मच्छरों और कीटाणुओं का प्रकोप न हो।
- मौसम के अनुसार अपनी डाइट में बदलाव करें और भारी भोजन से बचें।

मॉनसून का मौसम तो बहुत ही खूबसूरत होता है, लेकिन साथ ही यह स्वास्थ्य के लिहाज से भी थोड़ा संवेदनशील होता है। इस मौसम में खाना-पीना लेकर सावधानी बरतना बेहद जरूरी है। ऊपर बताई गई पांच चीजें मॉनसून में बिल्कुल न खाएं ताकि आप बीमारियों से बच सकें और स्वस्थ रह सकें। हमेशा ताजा, साफ और संतुलित भोजन करें ताकि यह मौसम आपके लिए खुशियों और सेहत से भरा रहे।