आवश्यकता
पंजाब के हर शहर व कस्बे से
वंदे भारत 24
भारत के मन की बात
के लिए पत्रकारों की जरूरत है।
चाहवान सम्पर्क कर सकते है।
मोब. 97814-00247
97804-00247
E-mail : info@vandebharat24.com

जालंधर, मंगलवार, 16 दिसम्बर 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

@vandebharat24 | vandebharat24 | @vandebharat24news | www.vandebharat24.com

जालंधर में बम धमकी से हड़कंप

तीन स्कूलों को उड़ाने की चेतावनी; पुलिस और सुरक्षा एजेंसियां अलर्ट

जालंधर (वर्मा) : जालंधर में सोमवार को उस वक्त अफरा-तफरी मच गई, जब शहर के नामी स्कूलों को बम से उड़ाने की धमकी मिलने की सूचना सामने आई। केएमवी स्कूल सहित बीएमसी चौक और मॉडल टाउन इलाके के दो अन्य स्कूलों को निशाना बनाए जाने की बात सामने आते ही पुलिस प्रशासन हरकत में आ गया। जैसे ही स्कूल प्रबंधन को धमकी भरे फोन और ईमेल की जानकारी मिली, तुरंत पुलिस को सूचित किया गया।

धमकी की खबर फैलते ही स्कूल परिसरों में पढ़ रहे बच्चों के अभिभावक घबराकर अपने-अपने बच्चों को लेने के लिए स्कूल पहुंचने लगे। कई स्कूलों के बाहर भारी भीड़ देखी गई।

बच्चों और स्टाफ की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए पुलिस ने एहतियातन स्कूलों को खाली कराया और पूरे इलाके को घेराबंदी में ले लिया। बम निरोधक दस्ते, डॉग स्क्वायड और फॉरेंसिक टीमों को मौके पर बुलाया गया, जिन्होंने स्कूल भवनों, क्लासरूम, मैदान और आसपास के क्षेत्रों की गहन तलाशी शुरू की।

पुलिस अधिकारियों का कहना है कि फिलहाल किसी भी संदिग्ध वस्तु की पुष्टि नहीं हुई है, लेकिन एहतियात के तौर पर हर पहलू से जांच की जा रही है। स्कूल प्रबंधन को बच्चों की सुरक्षा को लेकर सतर्क रहने और पुलिस के निर्देशों का पालन करने को कहा गया है।

गौरतलब है कि बीते दिनों अमृतसर में भी ईमेल के जरिए स्कूलों को बम से उड़ाने की धमकियां मिली थीं, जिसके बाद प्रशासन ने स्कूल बंद कर जांच शुरू की थी। उसी तर्ज पर जालंधर में भी ईमेल के जरिए मिली धमकियों को गंभीरता से लिया जा रहा है। पुलिस साइबर सेल धमकी देने वालों की पहचान और लोकेशन ट्रेस करने में जुटी है।

प्रशासन ने अभिभावकों से अपील की है कि वे घबराएं नहीं, अफवाहों से बचें और केवल आधिकारिक सूचनाओं पर ही भरोसा करें। पुलिस का कहना है कि स्थिति पूरी तरह नियंत्रण में है और सुरक्षा के सभी जरूरी इंतजाम किए गए हैं।

पंजाब के स्कूलों में सर्दियों की छुट्टियां, सभी सरकारी, एडेड व प्राइवेट स्कूल 24 से बंद

जालंधर (पंकज शर्मा) : पंजाब में कोहरे के साथ ठंड का प्रकोप बढ़ गया है। सुबह-शाम को ठंड का असर ज्यादा रहता है। ऐसे में शिक्षा विभाग ने स्कूलों में सर्दी की छुट्टियों की घोषणा कर दी है।

बदले हुए मौसम और ठंड को देखते हुए छात्रों के लिए इस दिसंबर में शीतकालीन अवकाश की घोषणा की गई है। राज्य के सभी स्कूल 24 दिसंबर 2025 से 31 दिसंबर 2025 तक बंद रहेंगे, जिससे छात्रों को 8 दिनों की छुट्टी का अवसर मिलेगा। यह अवकाश मौसम और तापमान की स्थिति के अनुसार बढ़ाया भी जा सकता है।

शिक्षा विभाग की तरफ से जारी किए गए आदेशों के मुताबिक सूब के सभी सरकारी, एडेड और प्राइवेट स्कूलों में आठ दिन तक सर्दी की छुट्टियां रहेंगी। सभी स्कूलों को आदेशों का पालन करना होगा। अवकाश के दौरान, जिला अधिकारी विभिन्न हिस्सों में तापमान, कोल्ड वेव और कोहरे की स्थिति को देख कर फैसला ले सकते हैं। यदि अंतिम सप्ताह में अत्यधिक ठंड या कोहरा बढ़ता है, तो स्कूलों को और अधिक समय के लिए बंद रखने की संभावना है। इस प्रकार के किसी भी बदलाव की सूचना स्कूलों के माध्यम से अभिभावकों दी जाएगी।

HAKIM TILAK RAJ KAPOOR
HOSPITAL PVT. LTD.

आयुर्वेदिक एवं यूनानी दवाइयों तथा पंचकर्मा द्वारा
हर बीमारी के सफल इलाज के लिए मिलें।
Dr. Nuvneet Kapoor
B.A.M.S., M.D (H.T.R.K.)
NEAR FOOTBALL CHOWK, JALANDHAR | Call/Whatsapp No. +91-95015-02525
Ph.: 0181-5092525
Website : www.hakimtilakraj.in

आवश्यकता
पंजाब के हर शहर व कस्बे से पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है।
मोब. 97814-00247
97804-00247

नशे के खिलाफ बड़ी कार्रवाई : मंडी फैंटनगंज में तस्कर का अवैध निर्माण ध्वस्त, नगर निगम-पुलिस की संयुक्त रेड

जालंधर (वर्मा) : नशे के खिलाफ चलाई जा रही मुहिम के तहत पुलिस और नगर निगम ने आज मंडी फैंटनगंज इलाके में बड़ी कार्रवाई को अंजाम दिया। नशा तस्करी से जुड़े आरोपी द्वारा किए गए अवैध निर्माण को प्रशासन ने पुलिस की मौजूदगी में ध्वस्त कर दिया।

नगर निगम अधिकारियों के अनुसार संबंधित मकान का नक्शा पास नहीं था और इसे लेकर मकान मालिक को पहले ही दो बार नोटिस जारी किए जा चुके थे। नियमों की अनदेखी के चलते घर के फ्रंट कवर और ऊपरी हिस्से पर कार्रवाई

करते हुए अवैध उसारी को गिरा दिया गया। नार्थ की एसीपी आकृषि जैन ने बताया कि यह कार्रवाई नशा तस्कर रोहित टंडन के मकान पर की गई है। जांच में सामने आया है कि आरोपी पर गैम्बलिंग एक्ट, एक्साइज एक्ट और एनडीपीएस एक्ट सहित कुल 7 मामले दर्ज हैं। फिलहाल आरोपी नशा मुक्ति केंद्र में दाखिल है। प्रशासन ने साफ संदेश दिया है कि नशा तस्करी और अवैध निर्माण को किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा और आगे भी ऐसी कार्रवाई लगातार जारी रहेगी।

सेंट सोल्जर डिवाइन पब्लिक स्कूल, अर्जुन नगर में विजय दिवस श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया

जालंधर, (वर्मा) : सेंट सोल्जर डिवाइन पब्लिक स्कूल, अर्जुन नगर, जालंधर में विजय दिवस बड़े ही श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर देशभक्ति की भावना से सराबोर नजर आया। कार्यक्रम के दौरान शिक्षकों ने प्रेरणादायक भाषण दिए और विजय दिवस के ऐतिहासिक महत्व पर प्रकाश डाला। विद्यालय की प्रिंसिपल श्रीमती मंगला शर्मा ने अपने संबोधन में हमारे वीर सैनिकों की अदम्य साहसिकता, त्याग और देश के प्रति उनके समर्पण को याद करते हुए विजय दिवस के महत्व पर बहुमूल्य विचार साझा किए। छात्रों ने जोश और उत्साह के साथ देशभक्ति से ओतप्रोत नारे लगाए तथा कविताएँ प्रस्तुत कर देश के वीर सपूतों को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। पूरा कार्यक्रम साहस, बलिदान और राष्ट्रप्रेम का प्रतीक बना रहा।

इस अवसर पर सेंट सोल्जर ग्रुप के वाइस चेयरमैन श्री अनिल चोपड़ा और वाइस चेयरपर्सन श्रीमती संगीता चोपड़ा ने भी देश के लिए अपने प्राण न्योछावर करने वाले वीर सैनिकों को नमन करते हुए उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित किए।

जसप्रीत सिंह सैनी चुने गए पंजाब प्रेस क्लब जालंधर के नए प्रधान

प्रोग्रेसिव मीडिया मंच की शानदार जीत, सभी 9 पदों पर कब्ज़ा, तीन उम्मीदवार पहले ही निर्विरोध चुने गए

जालंधर (पंकज शर्मा) : अखबार अजीत के समाचार संपादक एवं प्रोग्रेसिव मीडिया मंच के उम्मीदवार जसप्रीत सिंह सैनी को पंजाब प्रेस क्लब जालंधर का नया प्रधान चुना गया है। देर शाम चुनाव अधिकारियों डॉ. लखविंदर सिंह जौहल, डॉ. कमलेश सिंह दुग्गल, कुलदीप सिंह बेदी तथा पूर्व प्रधान सतनाम सिंह माणक की मौजूदगी में उन्होंने क्लब के प्रधान पद का कार्यभार संभाला।

आज हुए चुनाव में जसप्रीत सिंह सैनी ने अपने विरोधी उम्मीदवारों को 306 मतों के बड़े अंतर से हराया। कुल 441 पड़े मतों में से सैनी को 348 वोट मिले, जबकि विरोधी उम्मीदवार जतिंदर शर्मा को 42 और एस.के. सक्सैना को 35 वोट प्राप्त हुए। इस दौरान 61 वोट रद्द घोषित किए गए।

जसप्रीत सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रोग्रेसिव मीडिया मंच ने चुनाव में क्लीन स्वीप करते हुए क्लब के सभी 9 पदों पर जीत दर्ज की। मंच के तीन उम्मीदवार–शिव शर्मा (कोषाध्यक्ष), राजेश थापा (सीनियर उपाध्यक्ष) और तेजिंदर कौर थिंद (उपाध्यक्ष)–पहले ही निर्विरोध चुने जा चुके थे।

शेष छह पदों के लिए हुए चुनाव में प्रोग्रेसिव मीडिया मंच के उम्मीदवार पुनीत सहगल (जनरल सेक्रेटरी), मनदीप शर्मा और परमजीत सिंह रंगपुरी (उपाध्यक्ष), राजेश

योगी (सेक्रेटरी) तथा सुकरांत (संयुक्त सेक्रेटरी) विजयी घोषित हुए।

जनरल सेक्रेटरी पुनीत सहगल को 348 वोट मिले, जबकि उनके विरोधी जतिंदर शर्मा को 77 वोट मिले। उपाध्यक्ष पद पर मनदीप शर्मा को 319 और परमजीत सिंह को 285 वोट प्राप्त हुए। सेक्रेटरी पद पर राजेश शर्मा योगी को 363 वोट मिले, जबकि उनके विरोधी अमरजीत सिंह को 61 वोट मिले। संयुक्त सेक्रेटरी पद पर सुकरांत को 305 वोट मिले, जबकि नरेन्द्र गुप्ता को 120 वोट प्राप्त हुए।

उल्लेखनीय है कि मतदान प्रक्रिया सुबह 9 बजे शुरू होकर दोपहर 3 बजे तक चली, जिसकी निगरानी रिटर्निंग अधिकारियों ने की। देर शाम मतगणना के बाद परिणाम घोषित किए गए और विजयी उम्मीदवारों को प्रमाण पत्र प्रदान किए गए।

परिणाम घोषित होते ही क्लब परिसर में जश्न का माहौल बन गया। समर्थकों ने ढोल की थाप पर भांगड़ा डालते हुए फूलों की मालाओं से विजयी टीम का स्वागत किया। इसके बाद नवनिर्वाचित टीम ने अजीत के मुख्य संपादक डॉ. बरजिंदर सिंह हमदर्द से मुलाकात कर उनका आशीर्वाद लिया। डॉ. हमदर्द ने टीम को बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं।

गुलामी की निशानी 'बर्लटन पार्क' का नाम बदलकर 'ओलंपियन सुरजीत सिंह स्पोर्ट्स पार्क' किया जाए: सुरजीत हॉकी सोसाइटी

जालंधर (वर्मा) : सुरजीत हॉकी सोसाइटी, जालंधर ने पंजाब के मुख्यमंत्री श्री भगवंत मान से अपील की है कि जालंधर स्थित ऐतिहासिक बर्लटन पार्क का नाम बदलकर पूर्व भारतीय हॉकी कप्तान ओलंपियन सुरजीत सिंह के नाम पर रखा जाए।

सोसाइटी के सीईओ इकबाल सिंह संधू, पीसीएस (सेवानिवृत्त) ने मुख्यमंत्री को लिखे पत्र में उन्हें उनकी उस घोषणा की याद दिलाई है, जिसमें उन्होंने ब्रिटिश शासन की निशानियों को हटाने की बात कही थी। संधू ने पत्र में उल्लेख किया कि 12 जून 2025 को मुख्यमंत्री भगवंत मान और आम आदमी पार्टी के संयोजक अरविंद केजरीवाल ने जालंधर में 78 करोड़ रुपये की लागत से बनने वाले 'बर्लटन पार्क स्पोर्ट्स हब' का नींव पत्थर रखा था। उन्होंने कहा कि उस अवसर पर मुख्यमंत्री ने स्पष्ट रूप से कहा था कि 'बर्लटन पार्क' का नाम एक ब्रिटिश अधिकारी के नाम पर है, जो गुलामी

की मानसिकता का प्रतीक है। मुख्यमंत्री ने यह भी इच्छा जताई थी कि इस पार्क का नाम पंजाब के किसी महान खिलाड़ी के नाम पर रखा जाना चाहिए, जिससे युवा पीढ़ी को प्रेरणा मिल सके। इकबाल सिंह संधू ने कहा कि बर्लटन पार्क में स्थित विश्व प्रसिद्ध ओलंपियन सुरजीत हॉकी स्टेडियम और सुरजीत हॉकी एकेडमी के कारण इसे हॉकी का मक्का कहा जाता है। उन्होंने बताया कि इसी एकेडमी ने भारत को मनप्रीत सिंह और हरमनप्रीत सिंह जैसे कप्तान दिए हैं। इसके अलावा हार्दिक सिंह, मंदीप सिंह, शमशेर सिंह, वरुण कुमार, दिलप्रीत सिंह, सिमरनजीत सिंह, कृष्ण बहादुर पाठक, जरमनप्रीत सिंह, गुरजंत सिंह और सुखजीत सिंह जैसे कई ओलंपियन और अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी इसी मिट्टी की देन हैं। संधू ने सरकार को सुझाव दिया कि गुलामी की निशानी 'बर्लटन पार्क' का नाम बदलकर 'ओलंपियन सुरजीत सिंह स्पोर्ट्स पार्क' रखा जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि यह कदम न केवल गुलामी की निशानियों को समाप्त करने के मुख्यमंत्री के संकल्प को पूरा करेगा, बल्कि महान खिलाड़ी ओलंपियन सुरजीत सिंह को सच्ची श्रद्धांजलि भी होगी।

आवश्यकता
पंजाब के हर शहर व कस्बे से पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है।
मोब. 97814-00247
97804-00247

के.एम.वी. में एक माह के फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम का वैलेडिक्टरी समारोह के साथ सफल समापन

जालंधर (सन्नी सहगल): कन्या महाविद्यालय (स्वायत्त), जालंधर ने मल्टीडायमेंशनल नॉलेज एवं पेडागॉजिकल इनोवेटिव स्किल्स विषय पर आयोजित एक माह के फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम (एफडीपी)-2025 का वैलेडिक्टरी समारोह के साथ सफल समापन किया। इस एफडीपी का आयोजन कॉलेज की इंटरनल एश्योरेंस सेल द्वारा किया गया, जिसमें विभिन्न विभागों के फैकल्टी सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर आर्य शिक्षा मंडल के अध्यक्ष श्री चंदर मोहन मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। के.एम.वी. मैनेजिंग कमेटी के कोषाध्यक्ष श्री ध्रुव मित्तल तथा सदस्य श्रीमती शिव मित्तल की गरिमामयी उपस्थिति ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

अपने वैलेडिक्टरी संबोधन में श्री चंदर मोहन ने कहा कि के.एम.वी. हमेशा अपने फैकल्टी सदस्यों को नवीन पेडागोजी पद्धतियों को अपनाने के लिए प्रेरित करता रहा है। उन्होंने फैकल्टी सशक्तिकरण के लिए के.एम.वी. के सतत प्रयासों की सराहना करते हुए सामाजिक रूप से जिम्मेदार और बौद्धिक रूप से सशक्त शिक्षार्थियों के निर्माण में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका पर बल दिया। साथ ही, उन्होंने बदलती शैक्षिक आवश्यकताओं और उभरती तकनीकों के अनुरूप निरंतर अपनी शिक्षण दक्षताओं को अद्यतन करने का आह्वान किया।

कॉलेज की प्राचार्या प्रो. डॉ. अतिमा शर्मा द्विवेदी ने एफडीपी की संपूर्ण अकादमिक यात्रा का सार प्रस्तुत करते हुए विस्तृत प्रस्तुति दी। उन्होंने बताया कि यह कार्यक्रम बहुआयामी स्वरूप का था, जिसमें मनोवैज्ञानिक परामर्श, नवाचारी विज्ञान प्रयोग, भारतीय ज्ञान परंपरा, डिजिटल साक्षरता, सांस्कृतिक संरक्षण, शारीरिक स्वास्थ्य तथा प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षण से संबंधित सत्र शामिल रहे। उन्होंने सभी विभागों की सहभागिता और संसाधन व्यक्तियों के योगदान की सराहना की।

डॉ. जतिंदर पाल, डीन (रिसर्च) ने एफडीपी की विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत की। कार्यक्रम का समापन डॉ. नीरज मैनी, डीन (अकादमिक्स) द्वारा दिए गए धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ, जिसमें उन्होंने प्रबंधन, आयोजकों एवं प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया।

वैलेडिक्टरी समारोह ने निरंतर व्यावसायिक विकास, नवाचार और उच्च शिक्षा में उत्कृष्टता को प्रोत्साहित करने के के.एम.वी. के दृष्टिकोण को पुनः सुदृढ़ किया। इस अवसर पर पीजी अंग्रेज़ी विभाग, पीजी फैशन डिज़ाइनिंग विभाग, पीजी कॉमर्स एवं बिज़नेस एडमिनिस्ट्रेशन विभाग, पीजी कंप्यूटर साइंस एवं एप्लीकेशंस विभाग, शारीरिक शिक्षा विभाग, गृह विज्ञान एवं पोषण विभाग तथा पीजी केमिस्ट्री विभाग को सर्वश्रेष्ठ प्रस्तुति पुरस्कार से सम्मानित किया गया, जिसमें पीजी अंग्रेज़ी विभाग ने सर्वाधिक अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान हासिल किया। इसके अतिरिक्त, संस्कृत विभाग एवं फ़िलासफ़ी विभाग को विशेष पुरस्कार प्रदान किए गए।

केएमवी कॉलेज ने सुरक्षा खतरे की खबरों का किया खंडन

जालंधर (वर्मा): कन्या महाविद्यालय (स्वायत्त), जालंधर ने कुछ समाचार चैनलों द्वारा कॉलेज को सुरक्षा खतरा होने संबंधी प्रसारित की जा रही खबरों का कड़े शब्दों में खंडन किया है। कॉलेज प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि संस्थान को किसी भी माध्यम से किसी प्रकार का सुरक्षा खतरा प्राप्त नहीं हुआ है।

केएमवी अधिकारियों ने कहा कि इस तरह की खबरें पूरी तरह से गलत और भ्रामक हैं, जिनसे छात्राओं और उनके अभिभावकों में अनावश्यक भ्रम और चिंता उत्पन्न हुई है। प्रशासन ने छात्राओं से अपील की है कि वे घबराएं नहीं, क्योंकि कॉलेज परिसर में स्थिति पूरी तरह सामान्य है।

अधिकारियों ने आगे बताया कि केएमवी कॉलेज सुचारू रूप से कार्य कर रहा है तथा सभी शैक्षणिक और प्रशासनिक गतिविधियां अपने निर्धारित समय के अनुसार नियमित रूप से जारी हैं। कॉलेज प्रशासन ने मीडिया से भी अपील की है कि ऐसी संवेदनशील बातों को प्रसारित करने से पहले तथ्यों की सही जानकारी अवश्य सुनिश्चित की जाए, ताकि किसी प्रकार की अफवाह या भय का माहौल न बने।

कबड्डी के मैदान में गोलियों की गूंज : सोहाना में लाइव मैच के दौरान फायरिंग, प्रमोटर गंभीर घायल

जालंधर (वर्मा): पंजाब में एक बार फिर खेल मैदान गोलियों की आवाज से दहल उठा। मोहाली के सोहाना क्षेत्र में सोमवार को चल रहे कबड्डी टूर्नामेंट के दौरान अचानक फायरिंग हो गई। बोलेरो सवार हमलावरों ने मैदान के पास से अंधाधुंध गोलियां चलाईं, जिसमें टूर्नामेंट को प्रमोट कर रहे राणा नामक युवक को सिर और चेहरे पर गोलियां लगीं। घायल युवक को गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उसकी हालत नाजुक बनी हुई है।

घटना सेक्टर-82 स्थित मैदान की है, जहां गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी और वेदवान स्पोर्ट्स क्लब सोहाना की ओर से कबड्डी कप का आयोजन किया गया था। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक शुरुआत में लोगों को लगा कि पटाखे चल रहे हैं, लेकिन कुछ ही सेकंड में करीब छह राउंड फायरिंग से अफरा-तफरी मच गई। गोलियां दर्शकों के ऊपर से गुजरती हुईं, जिससे भगदड़ जैसी स्थिति बन गई।

बताया जा रहा है कि मैच में प्रसिद्ध सिंगर मनकीरत औलख के पहुंचने की भी चर्चा थी। फायरिंग की पूरी घटना लाइव प्रसारण के दौरान कैमरों में कैद हो गई है। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू कर दी है और बंबीहा गैंग पर हमले का शक जताया जा रहा है। इलाके में सुरक्षा बढ़ा दी गई है और हमलावरों की तलाश के लिए नाकाबंदी की जा रही है।

पंजाब में खेलों का स्वर्ण युग

मान सरकार का 979 करोड़ का खेल बजट, स्टेडियम बनेंगे गांवों की पहचान

चंडीगढ़ (पंकज शर्मा) : पंजाब के युवाओं को नशे के दल-दल से बचाने के लिए मान सरकार बड़े कदम उठा रही है। एक समय था जब गांवों में युवाओं का भविष्य नशे की गिरफ्त में फंसा नजर आता था, लेकिन अब सरकार पंजाब में ऐसा माहौल खड़ा कर रही है जिससे युवा अब नशे से नहीं, खेलों से पहचान बनाने की तैयारी कर रहे हैं।

पंजाब की मान सरकार ने युवाओं के लिए गांव-गांव में खेल स्टेडियम बनाने का निर्णय किया है। सरकार पंजाब के युवाओं को मैदान दे रही है, दिशा दे रही है और सबसे अहम नशे से मुक्ति की ठोस जमीन भी दे रही है। जहां पर सूबे का युवा अब खेलों में उड़ान भरने के लिए तैयारी कर रहा है।

खेलों पर खर्च होंगे 979 करोड़

मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने इस बार अपने बजट में खेलों के विकास के लिए 979 करोड़ रुपये आवंटित किए हैं। यह राज्य के इतिहास में अब तक का सबसे बड़ा आवंटन है, जिससे राज्य में खेल संस्कृति को बढ़ावा मिलेगा। मान सरकार की अब राज्य के करीब 13 हजार गांवों में आधुनिक खेल के मैदान बनाने की योजना है। इसके तहत ग्रामीण स्टेडियमों का पूर्ण नवीनीकरण किया जाएगा। पहले चरण में 3,083 गांवों में निर्माण कार्य शुरू भी हो चुका है। यह खेल स्टेडियम अब गांवों की नई पहचान बनेंगे।

पंजाब में स्थापित हो रहीं एक हजार स्पोर्ट्स नर्सरियां

सरकार ने खेलों को बढ़ावा देने के लिए कई और भी बड़ी पहल की है। जैसे नई खेल नीति, खेडां वतन पंजाब दियां टूर्नामेंट और स्पोर्ट्स नर्सरियों की स्थापना। नई खेल नीति 2023 का उद्देश्य खेल प्रतिभाओं का निष्पक्ष चयन और उन्हें बेहतरीन सुविधाएं प्रदान करना है, इस नीति के तहत, प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को राज्य और देश स्तर पर अपनी प्रतिभा दिखाने का समान अवसर दिया जाता है।

खेडां वतन पंजाब दियां एक वार्षिक खेल टूर्नामेंट है जिसकी शुरुआत मान सरकार ने की थी। इसके तीसरे संस्करण (2024) में 37 खेलों में लगभग 5 लाख एथलीटों ने भाग लिया था। इसमें पैरा स्पोर्ट्स को भी शामिल किया गया। इसके साथ ही मान सरकार 1000 स्पोर्ट्स नर्सरियां स्थापित कर रही है, जिसमें विश्व स्तरीय कोचिंग, खेल सामग्री और सुविधाएं दी जाएंगी।

हेरिटेज खेलों को बढ़ावा

हेरिटेज खेलों पर से प्रतिबंध हटाकर सरकार ने बैलगाड़ी दौड़, कुत्ते दौड़ और घुड़दौड़ जैसे पारंपरिक हेरिटेज खेलों की शुरुआत भी की है। इसका उद्देश्य राज्य की सांस्कृतिक पहचान को पुनर्जीवित करना और युवाओं को अपनी परंपरा से जोड़ना है। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान का पंजाब को रंगला पंजाब बनाने का वादा अब पूरा हो रहा है। बुनियादी सुविधाओं के साथ-साथ पंजाब में कानून-व्यवस्था को भी सुदृढ़ किया गया है। शिक्षा के क्षेत्र में क्रांतिकारी कदम उठाए गए हैं। जल्द ही पंजाब के हर गांव में अत्याधुनिक स्टेडियम भी बनकर तैयार हो जाएंगे।

पंजाब सरकार शहरों और गांवों में हर उम्र के लिए खेल और जिम की सुविधा उपलब्ध कराएगी जिससे पंजाब सेहतमंद भी बनेगा। ये सिर्फ खेल के लिए नहीं, बल्कि नशे से जूझते युवाओं के लिए जीवन की नई शुरुआत है। पंजाब की धरती आज बदलाव के सबसे निर्णायक दौर से गुजर रही है और इसका श्रेय जाता है पंजाब की आम आदमी पार्टी की सरकार को। एक समय था जब गांवों में युवाओं का भविष्य नशे की गिरफ्त में फंसा नजर आता था, लेकिन अब भगवंत मान सरकार ने ऐसा माहौल खड़ा कर दिया है जहां युवा अब नशे से नहीं, खेलों से पहचान बनाने की तैयारी कर रहा है। आम आदमी पार्टी की सरकार ने जो किया है वो केवल नीतियों तक सीमित नहीं है, बल्कि गांव-गांव में खेल स्टेडियम की शक्ल में दिखाई देगा। यह सरकार पंजाब के युवाओं को मैदान दे रही है, दिशा दे रही है और सबसे अहम नशे से मुक्ति की ठोस जमीन भी दे रही है। जहां पर राज्य का युवा अब खेलों में उड़ान भरने के लिए तैयारी कर रहा है।

पंजाब की धरती ने देश को बेहतरीन खिलाड़ी दिए हैं। हॉकी के क्षेत्र में राज्य को अंतरराष्ट्रीय ख्याति मिली है। अब मान सरकार रणनीतिक प्रयासों के माध्यम से एथलेटिक्स में राज्य के खोए हुए गौरव को पुनः स्थापित करने के लिए प्रयासरत है। मान सरकार का यह कदम आधुनिक खेल सुविधाओं के विकास को बढ़ावा देगा। युवा खिलाड़ियों को बेहतर प्रशिक्षण वातावरण और उत्कृष्टता प्राप्त करने के अवसर प्रदान करेगा।

ब रातें होंगी और सर्द, गिरेगा तापमान, बारिश को लेकर जानें क्या बोले मौसम विशेषज्ञ

देहरादून (ब्यूरो) : - जलवायु परिवर्तन और मौसम के बदले पैटर्न का असर सीधे तापमान पर देखने को मिल रहा है। उधर सर्दियों की बारिश में आई भारी गिरावट का असर भी तापमान में देखने को मिल रहा है। जिसके चलते मैदान से लेकर पहाड़ तक सूखी ठंड परेशान कर रही है। ऐसे ही आने वाले दिनों में प्रदेश भर में रातें और सर्द होने के आसार हैं।

मौसम विज्ञान केंद्र की ओर से जारी पूर्वानुमान के अनुसार आने वाले चार-पांच दिनों में प्रदेश भर के न्यूनतम तापमान में दो से तीन डिग्री तक की गिरावट देखने को मिलेगी। जिसके चलते रात के समय ठंड ज्यादा होगी। हालांकि दिन के समय चटक धूप खिलने की वजह से ठंड का अहसास कम होगा। उधर बारिश की बात करें तो इस सप्ताह बारिश के कोई आसार नहीं हैं। रविवार के मौसम की बात करें तो दून में दिन का अधिकतम तापमान सामान्य से चार डिग्री इजाफे के साथ 25.4 डिग्री रिकॉर्ड किया गया। जबकि रात का न्यूनतम तापमान भी सामान्य से एक डिग्री बढ़ोतरी के साथ 9.2 डिग्री रहा। ऐसा ही हाल प्रदेश के अन्य इलाकों का भी रहा।

बारिश-बर्फबारी की संभावना

उत्तराखंड के पर्वतीय इलाकों में आज से बारिश-बर्फबारी होने की संभावना है। मौसम विज्ञान केंद्र की ओर से जारी पूर्वानुमान के अनुसार चमोली, उत्तरकाशी और पिथौरागढ़ जिले के कुछ हिस्सों में हल्की बारिश होने के आसार हैं। जबकि प्रदेश के 3500 मीटर से अधिक ऊंचाई वाले हिस्सों में बर्फबारी की भी संभावना है। अन्य जिलों में मौसम शुष्क रहेगा। आने वाले दिनों की बात करें तो 20 दिसंबर तक प्रदेश भर में मौसम शुष्क रहेगा।

गांव बबियाना बूथ कैप्चरिंग विवाद, ढिल्लों का कांग्रेस प्रदेश प्रधान को जवाब, कहा- राजा वड़िंग डिप्रैशन के शिकार

मुक्तसर - जिला परिषद और ब्लॉक समिति के चुनाव बबानिय और मधीर में रद्द होने के बाद कांग्रेस और सत्ताधारी आम आदमी पार्टी के बीच आरोप-प्रत्यारोप का सिलसिला लगातार जारी है। सोमवार को गिद्दड़बाहा से आम आदमी पार्टी के विधायक हरदीप सिंह डिंपी ढिल्लों ने कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष और गिद्दड़बाहा के पूर्व विधायक अमरिंदर सिंह राजा वड़िंग द्वारा लगाए गए बूथ कैप्चरिंग के आरोपों पर तीखा पलटवार किया।

डिंपी ढिल्लों ने कहा कि राजा वड़िंग बेबुनियाद आरोप लगा रहे हैं और वे राजनीतिक दबाव के चलते हताशा और डिप्रेशन में बयानबाजी कर रहे हैं। उन्होंने साफ शब्दों में कहा कि वड़िंग द्वारा उनके भाई सनी ढिल्लों पर लगाए गए बूथ कैप्चरिंग के आरोप पूरी तरह झूठे हैं और बबानिया व मधीर में ऐसी कोई घटना नहीं हुई है। डिंपी ढिल्लों ने कहा कि आम आदमी पार्टी की सरकार ने चुनाव प्रक्रिया में किसी भी तरह की धक्केशाही या जबरदस्ती नहीं की। आप विधायक ने कांग्रेस शासनकाल की याद दिलाते हुए कहा कि राजा वड़िंग अपने पुराने दौर को भूल गए हैं, जब उनके कार्यकर्ताओं और स्वयं उनके खिलाफ फर्जी मुकदमे दर्ज कराए जाते थे।

वड़िंग के समय कई बूथ कैप्चरिंग के मामले सामने आए

डिंपी ढिल्लों ने दावा किया कि वड़िंग के समय में ही बूथ कैप्चरिंग के कई मामले सामने आए थे। ढिल्लों ने आरोप लगाया कि राजा वड़िंग इस समय दिल्ली में बैठे हैं और अपने कार्यकर्ताओं को लाठी लेकर मैदान में उतरने की सलाह दे रहे हैं, जो लोकतंत्र के लिए खतरनाक है।

वड़िंग पहुंच चुके हाईकोर्ट

वहीं दूसरी ओर, कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष अमरिंदर सिंह राजा वड़िंग ने जिला परिषद और ब्लॉक समिति चुनावों में पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए मतगणना की वीडियोग्राफी कराए जाने की मांग को लेकर अदालत में जनहित याचिका दायर की है।

वड़िंग ने कहा कि वोटों की चोरी लोकतंत्र के लिए बेहद खतरनाक है और बबानिया व मधीर में जिस तरह की कथित गुंडागर्दी सामने आई है, उसे किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। राजा वड़िंग ने दोहराया कि कांग्रेस निष्पक्ष और पारदर्शी चुनावों की पक्षमें है। उन्होंने कहा कि यदि किसी भी स्तर पर धांधली या बाधा उत्पन्न की गई तो उसके खिलाफ कानूनी और लोकतांत्रिक तरीके से संघर्ष जारी रखा जाएगा।

आवश्यकता
पंजाब के हर शहर व कस्बे से पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है।
मोब. 97814-00247
97804-00247

क्या कांग्रेस में जा रहे कैप्टन ?

पत्नी परनीत कौर ने कर दिया साफ... कहा- पूरे परिवार ने फैसला लिया...

पटियाला (पंकज शर्मा) : कैप्टन अमरिंदर सिंह के बयान के बाद अटकलों का बाजार गर्म है कि वह कांग्रेस में जा सकते हैं। सोमवार को पटियाला में उनकी पत्नी व पूर्व सांसद परनीत कौर ने इन अटकलों पर विराम लगा दिया है। परनीत कौर ने इन बातों को नकारते साफ किया कि कैप्टन कहीं नहीं जा रहे हैं। कैप्टन भाजपा में हैं और आगे भी यहीं रहेंगे। पटियाला की पूर्व सांसद परनीत कौर ने कहा कि कैप्टन व उनके पूरे परिवार ने भाजपा में जाने का जो फैसला लिया था, उस पर आज भी वह सभी कायम हैं। परनीत ने कहा कि पंजाब में लोगों के हितों की रक्षा व सूबे में बिगड़ती कानून व्यवस्था को देखते हुए यहां भाजपा की सरकार बनाने की जरूरत है। पंजाब में 2027 के विधानसभा चुनाव में भाजपा व शिअद गठबंधन संबंधी कैप्टन के दिए बयान पर परनीत ने कहा कि सूबे व पार्टी की बेहतरी के लिए उन्होंने सुझाव दिया है। अब इस पर फैसला भाजपा की दिल्ली स्थित लीडरशिप लेगी। लेकिन उन्हें उम्मीद है कि कैप्टन अमरिंदर सिंह के इस सुझाव पर जरूर गौर किया जाएगा। परनीत कौर सोमवार को पटियाला में मीडिया से बात कर रही थीं।

परनीत कौर ने मान सरकार पर पटियाला में पुलिस और चुनावी मशीनरी के सुनियोजित दुरुपयोग का आरोप भी लगाया। परनीत कौर और पंजाब भाजपा महिला मोर्चा अध्यक्ष जय इंद्र कौर ने तत्काल चुनाव आयोग के हस्तक्षेप की मांग की। परनीत कौर और जय इंद्र कौर ने कहा कि पटियाला पुलिस के अधिकारियों की एक बेहद विवादास्पद ऑडियो रिकॉर्डिंग सामने आई थी। इसमें एसएसपी वरुण शर्मा कथित तौर पर साथी पुलिस अधिकारियों को यह निर्देश देते सुने गए थे कि विरोधी उम्मीदवारों को उनके नामांकन पत्र दाखिल करने से कैसे रोका जाए। परनीत ने कहा कि यह ऑडियो स्पष्ट रूप से सरकार को लाभ पहुंचाने के लिए पहले से नियोजित प्रशासनिक हस्तक्षेप को दर्शाता है। परनीत ने आरोप लगाया कि पटियाला के सनौर ब्लॉक में कथित तौर पर 39 भाजपा-समर्थित उम्मीदवारों को नामांकन पत्र दाखिल करने से रोका गया। उन्होंने यह भी बताया कि फॉर्म 17C, जो कुल पोल हुए वोटों का बूथ-वार विवरण प्रदान करता है, का लगभग 80 फीसदी पटियाला जिले में प्राप्त नहीं हुआ है। जिला भाजपा अध्यक्ष की ओर से तत्काल हस्तक्षेप और पूरी पारदर्शिता की मांग करते हुए भारतीय चुनाव आयोग को एक विस्तृत शिकायत पहले ही ईमेल की जा चुकी है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि सुधारात्मक कार्रवाई नहीं की गई तो पार्टी के पास अदालत का रुख करने के अलावा कोई चारा नहीं होगा। जय इंद्र कौर ने कहा कि एसएसपी वरुण शर्मा से जुड़े विवादास्पद ऑडियो के संबंध में पंजाब व हरियाणा हाई कोर्ट में पहले ही एक जनहित याचिका (पीआईएल) दायर की जा चुकी है, जिसकी अगली सुनवाई 22 दिसंबर को तय है। उन्होंने न्यायपालिका पर पूरा भरोसा व्यक्त किया कि एक केंद्रीय एजेंसी द्वारा निष्पक्ष जांच सच्चाई को सामने लाएगी।

दोनों नेताओं ने चुनाव आयोग द्वारा तत्काल कार्रवाई, शामिल अधिकारियों की सख्त जवाबदेही और पंजाब में चुनाव प्रक्रिया में लोगों के विश्वास को बहाल करने की स्पष्ट मांग की।

राशन डिपुओं में सस्ती हुई चना दाल, उड़द महंगी, गोदामों में शुरू की सप्लाई

करसोग (मंडी) - राज्य नागरिक आपूर्ति निगम के गोदामों में मलका और उड़द की सप्लाई पहुंच गई है। जल्द ही चना दाल की सप्लाई दी जाएगी। राशनकार्ड धारकों को डिपुओं में मिलने वाली चना दाल के दाम 4 रुपये कम हो गए हैं। वहीं उड़द दाल में 2 रुपये की बढ़ोतरी की है। प्रदेश के बीपीएल परिवारों को अब चना दाल 68 रुपये प्रतिकिलो मिलेगी। इससे पहले यह दाल डिपुओं में 72 रुपये प्रतिकिलो मिल रही थी। एपीएल परिवारों को अब यही दाल 73 रुपये प्रतिकिलो मिलेगी। पहले 77 रुपये प्रतिकिलो खरीदनी पड़ रही थी। इसी तरह से डिपुओं में दी जाने वाली मलका की कीमत में कोई बदलाव नहीं हुआ है। बीपीएल परिवारों को मलका की दाल पहले ही तरह 66 रुपये किलो दी जाएगी। इसके अलावा एपीएल परिवारों को भी 71 रुपये किलो मलका मिलेगी। बीपीएल परिवारों को अब उड़द की दाल 78 रुपये किलो मिलेगी। अभी उड़द की कीमत 76 रुपये किलो है। इसी तरह से एपीएल परिवारों को उड़द 83 रुपये किलो खरीदनी होगी। पहले इन परिवारों को 81 रुपये किलो उड़द की दाल दी जा रही थी।

राज्य नागरिक आपूर्ति निगम के गोदामों में मलका और उड़द की सप्लाई पहुंच गई है। जल्द ही चना दाल की सप्लाई दी जाएगी। राशनकार्ड धारकों को डिपुओं में मिलने वाली चना दाल के दाम 4 रुपये कम हो गए हैं। वहीं उड़द दाल में 2 रुपये की बढ़ोतरी की है। प्रदेश के बीपीएल परिवारों को अब चना दाल 68 रुपये प्रतिकिलो मिलेगी। इससे पहले यह दाल डिपुओं में 72 रुपये प्रतिकिलो मिल रही थी। एपीएल परिवारों को अब यही दाल 73 रुपये प्रतिकिलो मिलेगी। पहले 77 रुपये प्रतिकिलो खरीदनी पड़ रही थी।

इसी तरह से डिपुओं में दी जाने वाली मलका की कीमत में कोई बदलाव नहीं हुआ है। बीपीएल परिवारों को मलका की दाल पहले ही तरह 66 रुपये किलो दी जाएगी। इसके अलावा एपीएल परिवारों को भी 71 रुपये किलो मलका मिलेगी। बीपीएल परिवारों को अब उड़द की दाल 78 रुपये किलो मिलेगी। अभी उड़द की कीमत 76 रुपये किलो है। इसी तरह से एपीएल परिवारों को उड़द 83 रुपये किलो खरीदनी होगी। पहले इन परिवारों को 81 रुपये किलो उड़द की दाल दी जा रही थी।

करसोग में 26,362 राशनकार्ड धारक हैं। इसमें 13,667 एपीएल राशनकार्ड हैं। इसके अलावा 473 एपीएल टैक्स पेयर, बीपीएल राशन कार्ड धारकों की संख्या 12,222 है। करसोग में उड़द और मलका की नई

बठिंडा कोर्ट में पेश नहीं हुईं कंगना रनौत, अगली सुनवाई 5 जनवरी 2026 को तय

बठिंडा (ब्यूरो) मानहानि से जुड़े एक मामले में बॉलीवुड अभिनेत्री और भाजपा सांसद कंगना रनौत को सोमवार को बठिंडा अदालत में पेश होना था, लेकिन लोकसभा सेशन चलने के कारण वह उपस्थित नहीं हुईं। उनकी जगह उनके वकील अदालत में पहुंचे। कोर्ट ने अगली सुनवाई की तारीख 5 जनवरी 2026 निर्धारित की है।

इस मानहानि मामले में कंगना पर आरोप है कि उन्होंने किसानों के आंदोलन के दौरान सोशल मीडिया पर बुजुर्ग महिला महिंदर कौर के खिलाफ आपत्तिजनक टिप्पणी की थी।

बठिंडा अदालत में पेशी के दौरान कंगना रनौत के वकील ने हाजिरी पर छूट की अर्जी दाखिल की। इस अर्जी के संबंध में अदालत ने कोई फैसला नहीं सुनाया और 5 जनवरी 2026 की तारीख तय कर दी।

इस तारीख से पहले बुजुर्ग महिला महिंदर कौर की ओर से गवाह अदालत में पेश किए जाएंगे। इस तारीख पर अदालत में हाजिरी से छूट पर बहस भी होगी।

मामला 2020-21 के किसान आंदोलन से जुड़ा है। उस समय दिल्ली में केंद्र सरकार के खिलाफ कृषि कानूनों के विरोध में लंबा धरना प्रदर्शन चल रहा था। इसी दौरान बठिंडा जिले के बहादुरगढ़ जंडिया गांव की बुजुर्ग महिला महिंदर कौर ने एक याचिका दाखिल की थी।

उनका आरोप था कि कंगना रनौत ने सोशल मीडिया पर उनके खिलाफ एक पोस्ट डाली थी, जिसमें उन्होंने कहा था कि ऐसी महिलाएं धरनों पर पैसे लेकर आती हैं। इस टिप्पणी को लेकर महिंदर कौर ने कंगना रनौत पर मानहानि का केस दर्ज कराया।

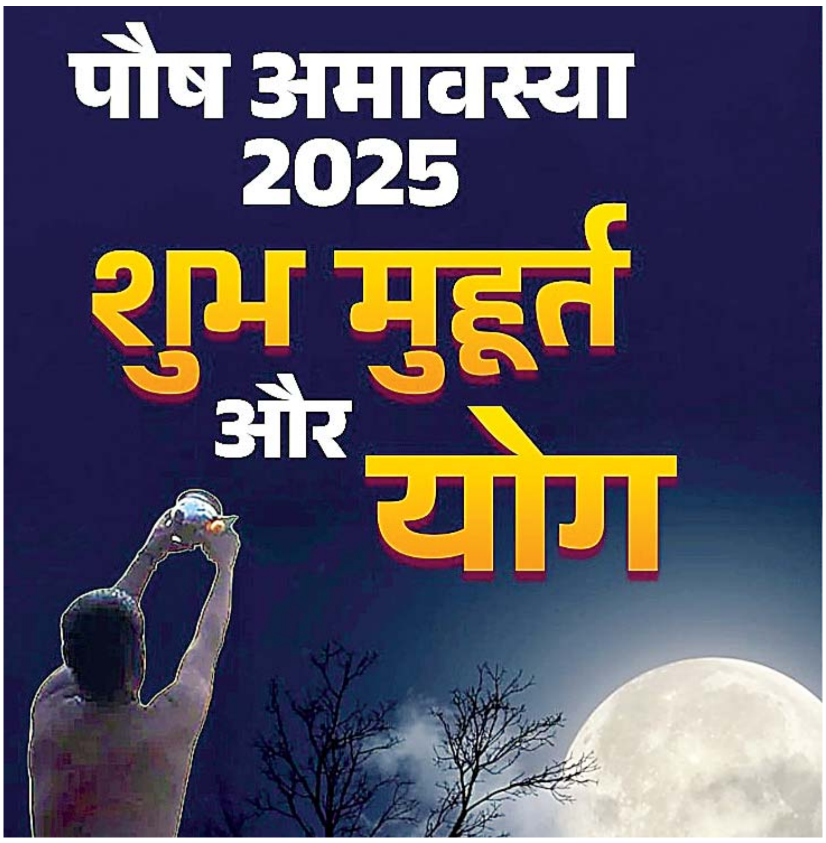
इस मामले में पहले भी कंगना रनौत बठिंडा कोर्ट में पेश हो चुकी हैं। 27 अक्टूबर को हुई पिछली पेशी में कंगना ने महिंदर कौर से माफी मांगी थी। उन्होंने कहा था कि उन्होंने ऐसा कुछ भी नहीं कहा कि जो किसी महिला का अपमान करे और वे महिलाओं के सम्मान के पक्ष में हैं।

हालांकि महिंदर कौर ने स्पष्ट किया कि वे माफी स्वीकार नहीं करेंगी और केस आखिर तक लड़ेंगी।

आवश्यकता पंजाब के हर शहर व कस्बे से पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है। मोब. 97814-00247 97804-00247

S.T COLLEGE OF NURSING & MEDICAL SCIENCES
Recognized by INC, New Delhi, Affiliated by BFUHS, Faridkot & PNRC, Mohali Approved by Govt. of Punjab.
COURSES OFFERED
ANM 2 Years Diploma
GNM 3 Years Diploma
B.Sc (Nursing) 4 Years Degree
D-Pharmacy (Ay.) 2 Years & 3 Months Diploma
10+1 & 10+2 (P.S.E.B)
V.P.O. Mehlanwali, Una Road, Hoshiarpur Pb.
Contact : +91-62841-11519, +91-99145-82525
www.stnursinginstitute.in

साल की आखिरी अमावस्या पर बन रहे कई मंगलकारी योग



हिंदू धर्म में अमावस्या तिथि को विशेष महत्व दिया गया है, खासकर जब यह पौष मास में आती है। पौष अमावस्या को पितरों को समर्पित माना जाता है और इस दिन स्नान, दान, तर्पण और जप का विशेष महत्व होता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, अमावस्या के दिन पितर धरती पर आते हैं और अपने वंशजों के किए गए कर्मों से प्रसन्न होकर सुख-समृद्धि का आशीर्वाद देते हैं। ऐसे में पौष अमावस्या पर बनने वाले शुभ योग और मुहूर्त का महत्व और भी बढ़ जाता है।

पौष अमावस्या 2025 की तिथि

पंचांग के अनुसार, पौष अमावस्या वर्ष 2025 में 19 दिसंबर, शुक्रवार को मनाई जाएगी। अमावस्या तिथि की शुरुआत 19 दिसंबर सुबह 4 बजकर 59 मिनट पर होगी और इसका समापन 20 दिसंबर सुबह 7 बजकर 12 मिनट पर होगा। उदया तिथि के नियम के अनुसार, अमावस्या से जुड़े सभी धार्मिक, पितृ तर्पण, स्नान और दान जैसे शुभ कार्य 19 दिसंबर को ही किए जाएंगे।

पौष अमावस्या के दिन कई शुभ संयोग बन रहे हैं, जिन्हें धार्मिक दृष्टि से अत्यंत फलदायी माना जाता है। अमावस्या तिथि पितृ कार्यों के लिए विशेष रूप से श्रेष्ठ मानी गई है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, इस दिन सूर्य और चंद्रमा का एक ही राशि में होना अमावस्या का मुख्य ज्योतिषीय आधार होता है, जो पितृ तर्पण और आत्मशुद्धि के लिए अनुकूल माना जाता है। यह संयोग पितरों के तर्पण, श्राद्ध और आत्मशुद्धि के लिए अनुकूल माना जाता है।

ऐसी मान्यता है कि इस दिन किए गए पितृ कर्मों से पितर प्रसन्न होते हैं और अपने वंशजों को आशीर्वाद प्रदान करते हैं। इसके साथ ही, पौष अमावस्या का शुक्रवार के दिन पड़ना माता लक्ष्मी की कृपा से जुड़ा शुभ संयोग भी बना रहा है। मान्यताओं के अनुसार, शुक्रवार को श्रद्धा भाव से किया गया दान और पुण्य कर्म आर्थिक स्थिरता, सुख और समृद्धि का मार्ग प्रशस्त करता है।

बेहद खास है साल का अंतिम प्रदोष व्रत, करें ये खास उपाय, 2026 में बनी रहेगी महादेव की कृपा

हिंदू पंचांग के अनुसार हर महीने की कृष्ण पक्ष और शुक्ल पक्ष की त्रयोदशी तिथि पर प्रदोष व्रत रखा जाता है, जो महादेव को समर्पित होता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार इस दिन प्रदोष काल में भगवान शिव की आराधना करने से भक्तों की मनोकामनाएं पूरी होती हैं और जीवन में सुख-समृद्धि का आगमन होता है।

वर्ष 2025 का अंतिम प्रदोष व्रत अत्यंत खास माना जा रहा है। ज्योतिष और धार्मिक विश्वासों के अनुसार, इस दिन किए गए कुछ विशेष उपाय आने वाले वर्ष में भगवान शिव की कृपा बनाए रखने में लाभकारी साबित हो सकते हैं। माना जाता है कि जो जातक पूरे श्रद्धा भाव से इस व्रत का पालन करता है, उसे नए साल में आर्थिक उन्नति, मानसिक शांति और जीवन की परेशानियों से राहत मिलती है।

कब है साल का अंतिम प्रदोष व्रत?

साल 2025 का अंतिम प्रदोष व्रत 17 दिसंबर, बुधवार को पड़ रहा है। इस दिन पूजा के लिए शुभ महूर्त शाम 05:27 बजे से रात 08:11 बजे (प्रदोष काल) तक रहेगा। यह दिन इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि बुधवार का संबंध बुद्धि, व्यापार और विवेक से माना जाता है।

यदि कोई व्यक्ति चाहता है कि आने वाला नया साल 2026 उसके लिए शुभ और फलदायी रहे, तो उसे इस दिन भगवान शिव की विशेष पूजा और उपाय अवश्य करने चाहिए। ऐसा करने से न केवल नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है, बल्कि जीवन में सकारात्मक बदलाव भी देखने को मिलते हैं।

अंतिम प्रदोष व्रत पर करें ये शुभ उपाय : इस दिन भगवान शिव की पूजा पूरी विधि-विधान से करनी चाहिए। सुबह स्नान के बाद स्वच्छ वस्त्र धारण करें और मन में श्रद्धा भाव रखें। पूजा के समय तांबे के पात्र में जल भरकर उसमें तिल मिलाएं और शिवलिंग पर जलाभिषेक करें। ऐसा करने से भगवान शिव शीघ्र प्रसन्न होते हैं। इसके साथ ही बेलपत्र पर राम नाम लिखकर शिवलिंग पर अर्पित करें। धार्मिक मान्यता है कि इससे भोलेनाथ की विशेष कृपा प्राप्त होती है। प्रदोष व्रत के दिन पंचोपचार पूजा करना अत्यंत फलदायी माना जाता है, जिसमें गंध, पुष्प, धूप, दीप और नैवेद्य अर्पित किया जाता है। कहा जाता है कि इस दिन सच्चे मन से पूजा करने पर आने वाला नया वर्ष अत्यंत शुभ होता है। भगवान शिव की कृपा से घर में धन-धान्य की वृद्धि होती है, व्यापार में लाभ के योग बनते हैं और जीवन की अनेक समस्याओं से मुक्ति मिलती है। साथ ही मानसिक तनाव कम होता है और परिवार में सुख-शांति बनी रहती है। इस प्रकार, वर्ष 2025 के अंतिम प्रदोष व्रत को श्रद्धा और विश्वास के साथ मनाकर आप आने वाले साल को उज्ज्वल बना सकते हैं और भगवान शिव का आशीर्वाद प्राप्त कर सकते हैं।

वर्ल्ड कप विजेता कप्तान पर लटकी गिरफ्तारी की तलवार, 80 करोड़ के कारण बड़े भाई को पुलिस ने कब्जे में लिया

श्रीलंका के पूर्व टेस्ट क्रिकेटर और विश्व कप विजेता कप्तान अर्जुन रणतुंगा के बड़े भाई दम्मिका को देश के भ्रष्टाचार रोधी आयोग ने गिरफ्तार किया था लेकिन सोमवार को उन्हें जमानत पर रिहा कर दिया गया। भ्रष्टाचार जांच आयोग (सीआईएबीओसी) ने बताया कि 63 वर्षीय दम्मिका को 2017 में सरकारी संस्था सीलोन पेट्रोलियम कार्पोरेशन (सीपीसी) द्वारा कच्चे तेल की खरीद में गलत निविदा प्रक्रिया के लिए गिरफ्तार किया गया था।

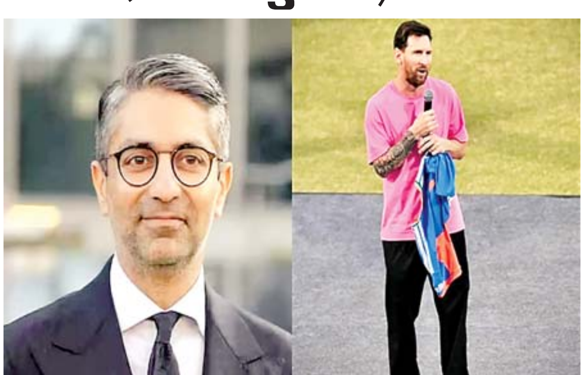
वह उस समय इसके अध्यक्ष थे। सीआइएबीओसी ने कहा कि दम्मिका के अनुचित प्रभाव के कारण सीपीसी को 80 करोड़ श्रीलंकाई रुपये का नुकसान हुआ था। सीआइएबीओसी ने कोलंबो मजिस्ट्रेट कोर्ट को बताया कि दम्मिका के छोटे भाई अर्जुन को इस मामले में दूसरे आरोपी के रूप में नामित किया गया है। अर्जुन को गिरफ्तार नहीं किया जा सका क्योंकि वे विदेश में हैं।

80 करोड़ का है मामला

अर्जुन पेट्रोलियम उद्योग मंत्री थे जब दम्मिका सीपीसी के प्रमुख थे। दम्मिका ने 1989-90 में आस्ट्रेलिया के विरुद्ध प्रारंभिक बल्लेबाज के रूप में दो टेस्ट मैच खेले थे। बाद में वह देश में इस खेल के शासी निकाय श्रीलंका क्रिकेट के पहले मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) बने। उनके भाई अर्जुन की कप्तानी मे श्रीलंका ने साल 1996 में वनडे वर्ल्ड कप जीता था जो इस टीम का अभी तक का जीता पहला वनडे वर्ल्ड कप है।

सब तस्वीरें खिंचवाने में लगे हैं, मेसी के भारत दौरे पर फूटा अभिनव बिंद्रा का गुस्सा, सोच पर उठाए सवाल

ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता भारत के पूर्व निशानेबाज अभिनव बिंद्रा ने अर्जेंटीना के महान फुटबॉलर लियोन मेसी के भारत दौरे के घटनाक्रम की आलोचना करते हुए कहा कि इस महान खिलाड़ी के करीब आने या उसके साथ तस्वीर खिंचवाने के लिए लाखों रूपये खर्च किये जाने को लेकर वह काफी दुखी हैं।



मेसी के तीन दिन के भारत दौरे पर काफी अराजकता देखी गई, लेकिन राजनेताओं, फिल्मी हस्तियों, उद्योगपतियों और अधिकारियों में उनके साथ तस्वीर लेने को लेकर होड़ रही। कोलकाता में तो प्रशंसकों के सब्र का बांध टूट गया जो हजारों रूपये के टिकट खरीदने के बावजूद उनकी एक झलक भी नहीं पा सके।

सोचने पर किया मजबूर

बिंद्रा ने एक्स पर लिखा कि जैसे जैसे उनका हालिया भारत दौरा आगे बढ़ा, कुछ जगहों पर अफरा तफरी हुई और मुझे काफी असहज लगा। इसने मुझे रुकने और सोचने पर मजबूर किया, इस बात की सच्ची चिंता में कि हम असल में क्या हासिल करने की कोशिश कर रहे थे।

उन्होंने कहा कि एक पल के लिए उनके करीब जाने या तस्वीर खिंचवाने के लिए लाखों रूपये खर्च किए जा रहे हैं। यह ईमानदारी से कमाया गया लोगों का पैसा है और वे चाहे जैसे इसे खर्च करें। लेकिन मैं दुखी हूं और मुझे हैरानी हो रही है कि क्या यह संभव था कि इस ऊर्जा और निवेश का एक हिस्सा भी हमारे देश में खेलों की बुनियाद पर खर्च किया जा सकता था।

तीन दिन के भारत दौरे पर

मेसी तीन दिन के भारत दौरे पर है। उनके इस दौरा का आज आखिरी दिन है। मेसी के दौरे के पहले दिन कोलकाता में सॉल्ट लेक स्टेडियम में अफरा-तफरी मच गई थी। दर्शकों ने मैदान में बोतलें फेंकी थीं और गैलरी की सीटें उखाड़ फेंकी थीं। हालांकि, इसके बाद कोई बवाल नहीं हुआ।

भारत ने जीता पहला स्क्वाश विश्व कप, प्रधानमंत्री मोदी ने दी बधाई

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारतीय स्क्वैश टीम को उनके ऐतिहासिक पहले स्क्वैश विश्व कप खिताब पर बधाई दी और इस उपलब्धि को पूरे देश के लिए गर्व का क्षण बताया। रविवार को फाइनल मुकाबले में हांगकांग को 3-0 से हराकर भारत ने यह उपलब्धि हासिल की और ऐसा करने वाला पहला एशियाई देश और विश्व में आस्ट्रेलिया, इंग्लैंड और मिस्त्र के बाद चौथा देश बन गया। फाइनल में पीएसए रैंकिंग में 79वें स्थान पर मौजूद अनुभवी जोशना चिनप्पा ने शुरुआती महिला सिंगल्स में दुनिया की नंबर 37 ली का यी को 3-1 (7-3, 2-7, 7-5, 7-1) से हराकर भारत को शानदार शुरुआत दिलाई। इसके बाद अभय सिंह ने पुरुष सिंगल्स में एलेक्स लाउ को 3-0 (7-1, 7-4, 7-4) और 17 वर्षीय अनाहत सिंह ने दुनिया की नंबर 31 टोमाटो हो को 3-0 (7-2, 7-2, 7-5) से हराकर भारत के लिए खिताब पक्का कर लिया। इससे पहले इस टूर्नामेंट में भारत ने 2023 में कांस्य पदक के साथ अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया था। यह खिताब निश्चित रूप से भारतीय स्क्वैश के लिए अच्छी खबर है, क्योंकि यह खेल लास एंजिलिस 2028 में ओलंपिक में पदार्पण करने जा रहा है। टूर्नामेंट में दूसरी वरीयता प्राप्त भारत ने एक भी मैच हारे बिना खिताब जीता। भारतीय टीम ने ग्रुप चरण में स्विट्जरलैंड और ब्राजील को समान 4-0 के अंतर से हराने के बाद क्वार्टर फाइनल और सेमीफाइनल में दक्षिण अफ्रीका और दो बार के चैंपियन मिस्त्र को समान रूप से 3-0 से हराया।

मैं एक बात साफ बता रहा हूं..., बचपन के दोस्त शुभमन गिल के बचाव में कूदे अभिषेक शर्मा, आलोचकों को दिया करारा जवाब

बारह वर्ष की उम्र से शुभमन गिल के साथ खेल रहे अभिषेक शर्मा को पता है कि खराब फॉर्म से उबरकर वह भारत के लिए टी-20 में मैच जीतेंगे और अगले साल टी-20 विश्व कप में भी शानदार प्रदर्शन करेंगे। भारत की टी-20 एकादश में गिल के चयन पर सवाल उठे थे, क्योंकि फॉर्म में चल रहे संजू सैमसन को बाहर रखा गया था।

गिल 15 पारियों में 137.3 की स्ट्राइक रेट से 291 रन ही बना सके हैं। दक्षिण अफ्रीका के विरुद्ध तीसरे टी-20 में उन्होंने 28 गेंद में 28 रन बनाए। गिल और कप्तान सूर्यकुमार यादव के खराब फॉर्म के बारे में पूछने पर अभिषेक ने कहा कि मैं एक बात साफ बताना चाहता हूं कि आप भरोसा रखिए। ये दोनों खिलाड़ी भारत के लिए विश्व कप में मैच जीतेंगे और इस सीरीज में भी।

किसी भी हालात में बना सकता है रन : अपने बचपन के दोस्त गिल के बारे में उन्होंने कहा कि मैं इतने समय से इनके साथ खेल रहा हूं, खासकर शुभमन के तो मुझे पता है कि वह किसी भी टीम के विरुद्ध और किसी भी हालात में रन बना सकता है। उन्होंने कहा कि मुझे उस पर शुरू से काफी भरोसा है और जल्दी ही सभी को पता चलेगा और सभी इसी तरह से भरोसा करेंगे। तीसरे मैच में 18 गेंद में 35 रन बनाकर भारत को 2.1 से बढत दिलाने वाले अभिषेक ने कहा कि दिसंबर के मौसम को ध्यान में रखते हुए उन्होंने बल्लेबाजी की।

उन्होंने कहा कि आपको यह ध्यान में रखना पड़ता है कि गेंद स्विंग कर रही है या सीम ले रही है। मैंने कुछ ऐसे शॉट खेले जो ऐसे विकेट पर ही खेले जा सकते हैं।

संजू हैं बाहर : गिल की जगह पर इसलिए भी सवाल उठ रहे हैं क्योंकि वह संजू की जगह आए हैं तो बतौर ओपनर भारत के लिए तूफानी बल्लेबाजी कर रहे थे और रनों की बारिश कर रहे थे। संजू और अभिषेक की जोड़ी टी20 की दुनिया की सबसे खतरनाक जोड़ियों में गिनी जाने लगी थी। गिल उस तरह की बल्लेबाजी नहीं दिखा पाए हैं जिस तरह की संजू ने दिखाई थी।

मांसपेशियों का दर्द सिर्फ थकान नहीं, शरीर का वॉर्निंग सिग्नल है

राहत पाने के लिए अपनाएं 7 असरदार तरीके

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में एक मसल्स पेन आम समस्या बन चुकी है। लंबे समय तक काम करना, भारी सामान उठाना, गलत तरीके से एक्सरसाइज करना या फिर लगातार बैठे रहना, जैसे कारण हमारी मांसपेशियों पर दबाव डालते हैं।

बहुत से लोग इसे नॉर्मल थकान समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन बार-बार होने वाला मांसपेशियों का दर्द शरीर में कमजोरी, सूजन या चोट का संकेत भी हो सकता है। ऐसे में इसे हल्के में लेने की जगह सही उपाय अपनाना बेहद जरूरी है। आइए जानते हैं कुछ असरदार तरीके जिनसे आप मांसपेशियों के दर्द को कम कर सकते हैं और जल्दी ठीक भी हो सकते हैं।

मांसपेशियों के दर्द से राहत पाने के लिए क्या करें?

आराम करें- मांसपेशियों में दर्द होने पर सबसे जरूरी है कि उन्हें पर्याप्त आराम दिया जाए। लगातार स्ट्रेचिंग या मेहनत करने से दर्द बढ़ सकता है। हल्की गतिविधियों तक सीमित रहना और आराम करना रिकवरी को तेज करता है।

गर्म और ठंडी सिकाई- दर्द और सूजन को कम करने के लिए आइस पैक का इस्तेमाल करें, वहीं खिंचाव और जकड़न में गर्म पानी की सिकाई बेहद राहत देती है।

शुरुआत में बर्फ और बाद में गर्म सिकाई असरदार होती है।

हल्की स्ट्रेचिंग और योगा- दर्द वाली मांसपेशियों को पूरी तरह निष्क्रिय रखने से जकड़न और बढ़ सकती है। हल्की स्ट्रेचिंग, योगासन जैसे भुजंगासन या ताड़ासन मांसपेशियों में रक्त प्रवाह बढ़ाकर दर्द कम करते हैं।

हाइड्रेशन बनाए रखें- शरीर में पानी की कमी से मांसपेशियों में ऐंठन और दर्द बढ़ सकता है। पर्याप्त मात्रा में पानी, नारियल पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स वाले पेय लेने से मांसपेशियां जल्दी रिकवर होती हैं।

हेल्दी डाइट- प्रोटीन (दूध, दालें, अंडे), ओमेगा-3 फैटी एसिड (अखरोट, अलसी) और एंटीऑक्सीडेंट्स (फल, सब्जियां) मांसपेशियों की मरम्मत में मदद करते हैं। सही आहार लेने से दर्द और थकान दोनों कम होते हैं।

मालिश- हल्की मालिश से मांसपेशियों में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और तनाव दूर होता है। नारियल तेल, सरसों का तेल या मेडिकेटेड ऑयल से मसाज करना दर्द को काफी हद तक घटाता है।

पूरी नींद- नींद मांसपेशियों की हीलिंग प्रोसेस में अहम भूमिका निभाती है। रोजाना 7-8 घंटे की अच्छी नींद लेने से शरीर खुद को रिपेयर करता है और मांसपेशियों का दर्द जल्दी कम होता है।

मसल्स पेन केवल थकान नहीं, बल्कि आपके शरीर का संकेत है कि उसे आराम और देखभाल की जरूरत है। अगर दर्द लगातार बना रहे या बहुत ज्यादा हो, तो डॉक्टर से जरूर सलाह लें। सही आराम, डाइट और लाइफस्टाइल अपनाकर आप इस समस्या से जल्दी निजात पा सकते हैं।

सामने वाला सच बोल रहा है या झूठ? इन 5 साइकोलॉजिकल ट्रिक्स से मिनटों में लगाएं पता

रोजमर्रा की जिंदगी में हम कई लोगों से मिलते हैं और बातचीत करते हैं। ऐसे में कई बार हमें संदेह होता है कि सामने वाला व्यक्ति सच बोल रहा है या नहीं।

झूठ का पता लगाना कोई जादू की छड़ी नहीं, बल्कि एक आर्ट है जिसे विकसित किया जा सकता है। आइए जानते हैं कुछ ऐसे ट्रिक्स के बारे में, जिनकी मदद से आप पता लगा सकते हैं कि सामने वाला व्यक्ति सच बोल रहा है या झूठ।

बॉडी लैंग्वेज पहचानें

आंखों का संपर्क- ज्यादा टकटकी या फिर आंखें बिल्कुल न मिलाना दोनों ही संदेह पैदा करते हैं। झूठ बोलते समय कई लोग आंखें मिलाने से कतराते हैं, तो कुछ जानबूझकर ज्यादा देर तक सीधी टकटकी बनाए रखते हैं।

चेहरे के हाव-भाव- असामान्य मुस्कान, होंठ काटना, या चेहरे की मांसपेशियों में खिंचाव जैसे छोटे-छोटे भाव झूठ का संकेत दे सकते हैं। अक्सर झूठे व्यक्ति के भाव और उसके शब्दों में तालमेल नहीं होता।

हाथों की हरकतें- बार-बार चेहरे को छूना, गर्दन सहलाना या हाथों को छिपाने की कोशिश करना। झूठ बोलते समय हाथों की गति या तो बहुत कम हो जाती है या फिर बहुत बढ़ जाती है।

रोज सुबह खाली पेट चबा लें 4-5 नीम की पत्तियां, सेहत को मिलेंगे 9 कमाल के फायदे

सुबह खाली पेट नीम की पत्तियां चबाना आयुर्वेद में एक बेहद चमत्कारी और नेचुरल उपाय माना गया है। नीम अपने कड़वे स्वाद के लिए मशहूर है, लेकिन इसके औषधीय गुण इतने हैरान करने वाले हैं। यह कई गंभीर बीमारियों को जड़ से खत्म करने में मदद करता है। खासकर जब इसे सुबह खाली पेट खाया जाए।

जी हां, खाली पेट नीम की पत्तियां चबाना आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। यह शरीर को अंदर से शुद्ध करता है और कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव करता है। आइए जानते हैं सुबह खाली पेट नीम की पत्तियां चबाने के कुछ चमत्कारी फायदों के बारे में।

सुबह के समय खाली पेट नीम की पत्तियां खाने के फायदे

- **शरीर का नेचुरल डिटॉक्सिफिकेशन**- नीम की पत्तियां शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालती हैं। रोज सुबह खाली पेट इन्हें चबाने से खून साफ होता है और स्किन पर नेचुरल ग्लो आता है।
- **इम्युनिटी को मजबूत बनाना**- नीम में एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल और एंटी-फंगल गुण पाए जाते हैं। यह शरीर को इन्फेक्शन और मौसमी बीमारियों से बचाता है।
- **डायबिटीज कंट्रोल**- नीम ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है। नियमित रूप से इन्हें खाने से इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है और ब्लड शुगर बैलेंस करने में मदद मिलती है।
- **पाचन शक्ति में सुधार**- खाली पेट नीम की पत्तियां खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। यह गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करता है।
- **स्किन संबंधी समस्याओं से बचाव**- नीम की पत्तियां खाने से मुंहासे, फोड़े-फुंसी और एक्जिमा जैसी प्रॉब्लम्स को जड़ से ठीक करता है। अंदर से खून साफ होने पर स्किन ग्लोइंग और हेल्दी दिखती है।
- **ओरल हेल्थ के लिए लाभकारी**- नीम की पत्तियों को चबाने से मसूड़े मजबूत होते हैं, बदबू की समस्या खत्म होती है और कैविटी से बचाव होता है।
- **बालों को मजबूत और स्वस्थ बनाना**- नीम खून को शुद्ध करके बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है। यह डैंड्रफ और हेयर फॉल प्रॉब्लम को भी कम करता है।
- **वजन कम करने में सहायक**- नीम मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। इससे एक्स्ट्रा चर्बी धीरे-धीरे घटने लगती है और वजन कंट्रोल में रहता है।
- **कैंसर और गंभीर बीमारियों से सुरक्षा**- नीम में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। यह शरीर में सेल डैमेज को रोककर लंबी उम्र प्रदान करता है।