

रिफॉर्म एक्सप्रेस 2025 : भारत के अगले विकास चरण की शांत लेकिन मजबूत नींव

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

जैसे-जैसे 2025 अपने अंतिम चरण में पहुंच रहा है, समाचार की बड़ी सुविधों पर आसानी से नजर जाती है, लेकिन कुछ बातें छूट जाती हैं, जैसे शासन का शांति से किया जा रहा कार्य - लगातार, सप्ताह दर सप्ताह अड़चनों का निपटारा - सुधार एक्सप्रेस 2025 से मेरा मतलब यही संचयी जोर है। भारत का सांकेतिक जोड़ीपी लगाभग 4.1 ट्रिलियन डॉलर की सीमा को पार कर गया और भारतीय अर्थव्यवस्था जापान को पीछे छोड़ते हुए विश्व की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गई। स्टैंडर्ड एंड पूअर्स ने 18 साल बाद भारत को संवर्धन रेटिंग बीबीबी श्रेणी में की, जो संकेत है कि अर्थव्यवस्था की वृहद गथा ने केवल गति ही नहीं, बल्कि स्थायित्व भी हासिल किया है। एक अनिश्चित दुनिया में, जहाँ राजनीतिक उथल-पुथल आम बात हो गयी है, भारत का स्थिर नेतृत्व सुधारों को विश्वसनीय बनाता है और विश्वसनीय सुधार निजी सतर्कता को निजी निवेश में परिवर्तित करते हैं।

मैंने देखा है कि गैट और डब्ल्यूटीओ प्रणाली से लेकर बहुपक्षीय मंचों तक, नियम केवल उतने ही अच्छे होते हैं जितना कि वे प्रोत्साहन पैदा करते हैं। जब प्रक्रियाएँ अस्पष्ट होती हैं, तो विवेकाधिकार बढ़ जाता है और फिर अच्छी मंशा वाली नीति भी उद्यम को हतोत्साहित करती है। जब प्रक्रियाएँ स्पष्ट और समयबद्ध होती हैं, तो प्रतिस्पर्धा फलती-फूलती है, निवेश योजनाएँ लागू होती हैं और रोजगार सुजित होतें हैं। भारत का कुल निर्यात 2024-25 के दौरान 825.25 बिलियन डॉलर पर पहुंच गया, जो 6% से अधिक की वार्षिक वृद्धि दर दर्शाता है। इस व्यापार की मात्रा का समर्थन करने के लिए, सरकार ने कई डिजिटल उपकरण पेश किये हैं, जैसे

व्यापार कनेक्ट ई-प्लेटफॉर्म, जो निर्यातकों के लिए एकल डिजिटल विंडो है और व्यापार खुफिया और विश्लेषण (टीआईए) पोर्टल, जो वास्तविक समय में बाजार डेटा प्रदान करता है।

भारत-यूके व्यापक आर्थिक और व्यापार समझौता, जिस पर जुलाई 2025 में हस्ताक्षर हुए, ने भारतीय निर्यातकों के लिए एक मजबूत मंच तैयार किया, जिसमें व्यापक शुल्क-मुक्त पहुंच और सेवा और कौशल आवागमन के लिए स्पष्ट मार्ग शामिल हैं। दिसंबर 2025 में, भारत ने ओमान के साथ व्यापक आर्थिक साझेदारी समझौते पर हस्ताक्षर किए, जिससे वस्तुओं, सेवाओं और निवेश के लिए एक रणनीतिक आर्थिक व्यवस्था मजबूत हुई। भारत ने न्यूजीलैंड के साथ मुक्त व्यापार समझौते की वार्ता का भी समापन किया, जिससे भारत की पहुंच को उच्च मूल्य वर्ग वाले बाजारों में विस्तार मिला और अनुशासित, व्यावसायिक रूप से महत्वपूर्ण समझौते के लिए एक रूपरेखा स्थापित हुई।

भारत के स्टार्टअप क्षेत्र का विस्तार हुआ, जिसमें 2 लाख से अधिक सरकारी मान्यता प्राप्त स्टार्टअप शामिल हैं और जिसने 21 लाख से अधिक नौकरियां सृजित करने में मदद की। डिजिटल वाणिज्य के लिए ओपन नेटवर्क (ओएनडीसी) ने 3.26 करोड़ से अधिक ऑर्डर पूरे किए, जिनमें औसतन प्रतिदिन 5.9 लाख से अधिक लेनदेन हुए। इसके अतिरिक्त, सरकार की ई-मार्केटप्लेस (जोईएम) का संचयी लेनदेन 16.41 लाख करोड़ रुपए को पार कर गया, जिसमें 11 लाख सूक्ष्म और लघु उद्यमों को 7.35 लाख करोड़ रुपयें से ज़्यादा के ऑर्डर मिले।

भारत ने वैश्विक नवाचार सूचकांक में भी अपनी स्थिति में सुधार किया और 139 अर्थव्यवस्थाओं में 38वें स्थान पर पहुंच गया। व्यवसाय संचालन को सरल बनाने के



हरदीप सिंह पुरी (लेबरक भारत सरकार में प्रेड्रिलियम और प्राकृतिक गैस मंत्री हैं)

प्रयासों के परिणामस्वरूप 47,000 से अधिक अनुपालन कम हुए और 4,458 कानूनी प्रावधान अपराध मुक्त हुए। नवंबर के अंत तक, राष्ट्रीय एकल खिड़की प्रणाली ने 8.29 लाख से अधिक अनुमोदनों को संसाधित किया। अवसंरचना योजना में भी बदलाव देखने को मिला, क्योंकि पीएम गति शक्ति राष्ट्रीय मास्टर प्लान को निजी क्षेत्र के लिए खोला गया और परियोजना निगारानी समूह पोर्टल ने 3,000 से अधिक परियोजनाओं को शामिल किया है, जिनका कुल मूल्य 76 लाख करोड़ रुपये से अधिक है। विश्वास-आधारित शासन को अपनाते हुए, संसद ने निरस्तीकरण और संशोधन विधेयक 2025 पारित किया, जिससे 71 पुराने अधिनियमों को हटा दिया गया, जो अपनी उपयोगिता पूरी कर चुके थे। व्यवसाय करने में आसानी भी जिले स्तर की सुधार रूपरेखाओं के माध्यम से उद्यमियों के करीब आई, जिसमें जिला व्यवसाय सुधार कार्य योजना 2025 शामिल है, जिसका उद्देश्य स्थानीय प्रशासन को अधिक उत्तरदायी, पूर्वानुमान योग्य और जिम्मेदार बनाना है। आधुनिक श्रम प्रणाली पैमाने, विनिर्माण और एक ऐसी सेवा अर्थव्यवस्था के लिए महत्वपूर्ण है, जो

नौकरियों को औपचारिक बनाना चाहती है और सामाजिक सुरक्षा कवरेज का विस्तार करना चाहती है। 21 नवंबर 2025 से लागू हुई 4 श्रम संहिताओं के साथ, 29 केंद्रीय श्रम कानूनों को पारिश्रमिक, औद्योगिक संबंध, सामाजिक सुरक्षा और कार्यस्थल सुरक्षा को कवर करने वाली सरल रूपरेखा में समेकित किया गया है।

प्रतिभूति बाजार सहिता विधेयक पेश किया गया ताकि प्रतिभूति कानून को आधुनिक बनाया जा सके और संबंी की जांच और प्रवर्तन क्षमता को मजबूत किया जा सके। इस विधेयक में विशेष बाजार न्यायालयों, नियामकों के साथ सूचना साझा करने की मजबूत व्यवस्था और समयबद्ध शिकायत निवारण के प्रस्ताव शामिल हैं। ऐसे समय में जब खुदरा भागीदारी बढ़ी है और भारत वैश्विक पोर्टफोलियो की अधिक रुचि आकर्षित कर रहा है, नियामक स्पष्टता राष्ट्रीय प्रतिस्पर्धा का हिस्सा बन जाती है, जिससे बचत का प्रवाह उपयोगी निवेश की ओर होता है।

लॉजिस्टिक्स एक अन्य क्षेत्र है, जहां लागतों में सुधार स्पष्ट रूप से दिखाई देता है और 2025 में व्यापार के समुद्री घटक को आधुनिक बनाने के लिए एक पहल की गई। भारत का व्यापार मात्रा के आधार पर लगभग 95% और मूल्य के आधार पर लगभग 70% समुद्री मार्गों से होता है, इसलिए पत्तन और पोत परिवहन की दक्षता एक प्रतिस्पर्धात्मक मुद्दा है। औपनिवेशिक युग की व्यवस्था को जगह पर भारतीय पत्तन अधिनियम 2025 पेश किया गया, जिसने आधुनिक शासन उपकरण पेश किए, जिसमें राज्य स्तर पर विवाद समाधान, एक वैधानिक समन्वय परिषद, और सुरक्षा, आपदा तैयारी, और पर्यावरण तैयारी पर कड़े नियम शामिल हैं। व्यवसायी पोत परिवहन अधिनियम 2025 और समुद्री मार्ग माल परिवहन अधिनियम 2025 ने

पोत परिवहन कानून को और आधुनिक बनाया; नियम, जिम्मेदारी और विवाद व्यवस्था अद्यतन हुए, जिनमें समकालीन वाणिज्य की झलक मिलती है।

कैबिनेट ने जहाज निर्माण को मजबूत करने के लिए 69,725 करोड़ रुपये के पैकेज को मंजूरी दी, जिसमें 25,000 करोड़ रुपये का समुद्र विकास कोष तथा वित्तीय सहायता और विकास के घटक शामिल हैं। यह मंजूरी एक बड़े उद्देश्य की ओर इशारा करती है: औद्योगिक सुदृढ़ता का निर्माण करना, निर्भरता कम करना और समय के साथ माल मूल्य को भारत के भीतर बनाए रखना। आदर्श अर्थ में यह औद्योगिक नीति है, एक ऐसे इकोसिस्टम का निर्माण, जहां निजी पूंजी स्पष्ट जोखिम रूपरेखा के साथ प्रवेश कर सके, और जहां नौकरियां केवल पत्तनों में ही नहीं बल्कि शिपायर्ड, घटक, इंजीनियरिंग और सेवाओं में भी पैदा होती हैं।

ऊर्जा सुधार भी दीर्घकालीन निवेश के लिए डिज़ाइन किये गए थे। तेलक्षेत्र संशोधन और नई पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस नियमावली 2025 ने पट्टे की अवधि के दौरान शर्तों की स्थिरता पर जोर देकर निवेशक जोखिम को कम करने का प्रयास किया, परियोजना जीवन चक्र के दौरान एकल पेट्रोलियम पट्टे की ओर कदम बढ़े और अनुमोदनों के लिए स्पष्ट समयसीमा निर्धारित की गयी। खुला क्षेत्र लाइसेंस नीति ने अन्वेषण मानचित्र को और विस्तारित किया, जिसमें चरण एक्स ने लगभग 0.2 मिलियन वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र में 25 ब्लॉक्स की पेशकश की, जो मुख्य रूप से समुद्री क्षेत्रों में थे, जिसमें गहरे पानी और अत्यधिक गहरे पानी की संभावनाएँ शामिल थीं। इसके साथ ही, राष्ट्रीय गहरे पानी अन्वेषण मिशन ने जटिल अन्वेषण में घरेलू संसाधनों, प्रौद्योगिकी और क्षमता पर रणनीतिक ध्यान का संकेत दिया।

सुधार एक्सप्रेस 2025 में रणनीतिक ऊर्जा और प्रौद्योगिकी का एक आयाम भी शामिल था। बजट 2025 में नाभिकीय ऊर्जा मिशन की रूपरेखा पेश की गयी, जिसमें छोटे मॉड्यूलर रिएक्टर्स और अन्य उन्नत डिज़ाइनों को तेज़ी से विकसित करने के लिए 20,000 करोड़ रुपये का प्रावधान किया गया, जो 2047 तक 100 गीगावाट नाभिकीय क्षमता हासिल करने और 2033 तक 5 स्वदेशी रूप से डिज़ाइन किए गए चालू छोटे मॉड्यूलर रिएक्टर्स की क्षमता निर्मित करने के राष्ट्रीय लक्ष्य के अनुरूप है। शांति विधेयक भारत के नागरिक परमाणु रूपरेखा के आधुनिकीकरण और सावधानीपूर्वक विनियमित निजी भागीदारी के लिए मार्ग खोलने में एक बड़ा कदम है। नाभिकीय ऊर्जा ग्रीड में स्थिर, कम कार्बन ऊर्जा देती है तथा उन्नत निर्माण, डेटा अवसंरचना, और ऊर्जा-गहन उद्योगों को अधिक आत्मविश्वास के साथ विकसित करने की भारतीय क्षमता को मजबूत करती है।

इन सुधारों को मिलाकर देखा जाए तो एक पैटर्न दिखाई देता है: कानूनों को सरल बनाना, मामूली अपराधों को अपराधमुक्त करना, श्रम अनुपालन को आधुनिक बनाना, बाजार शासन को मजबूत करना, व्यापार प्रक्रियाओं का डिजिटलीकरण करना, लॉजिस्टिक्स की कमियों को दूर करना और लंबी अवधि के ऊर्जा निवेश में जोखिम कम करना। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी लगातार यह कहते रहे हैं कि राज्य का काम उद्यमियों को बोझ को कम करना है, ताकि उत्पादकता में गुणात्मक वृद्धि हो। यही सुधार एक्सप्रेस 2025 का रणनीतिक अर्थ है। दो अंकों वाली अगली विकास दर की शुरुआत इसी शांति, सतत कार्य में की गई है, और भारत इसे उस स्थिरता के साथ कर रहा है, जिसे कई अर्थव्यवस्थाओं ने खो दिया है।

2025 : भारतीय खेलों का निर्णायक क्षण

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

2025 भारत के खेलों के लिए एक निर्णायक वर्ष साबित हुआ। यह साल सिर्फ अंतरराष्ट्रीय मेडल जीतने के लिए महत्वपूर्ण नहीं था, बल्कि इसलिए भी खास रहा क्योंकि भारत के खेल तंत्र में बड़े बदलाव शुरू हुए। सरकार और निजी क्षेत्र ने खेलों में निवेश बढ़ाया, नई नीतियां बनाई गईं और खेल सुविधाओं का विस्तार किया गया। अब इन कदमों को आगे बढ़ाने की जरूरत है ताकि भारत खेलों में मजबूत और सफल राष्ट्र बन सके।

इस साल सरकार ने नेशनल स्पोर्ट्स पॉलिसी (एनएसपी) 2025 को मंजूरी दी। यह नीति भारतीय खेलों के लिए एक लंबी अवधि की सोच और बेहतर अंतरराष्ट्रीय प्रदर्शन का लक्ष्य तय करती है। भारत पहले ही 2030 के कॉमनवेल्थ गेम्स की मेजबानी कर रहा है और 2036 ओलंपिक की मेजबानी करने की इच्छा भी जताई है।

इसके बाद ेशनल स्पोर्ट्स गवर्नंस एक्ट 2025 लागू किया गया। इस कानून ने खेल प्रशासन की व्यवस्था को पूरी तरह बदल दिया है। अब फैसले मनमर्जी से नहीं, बल्कि पारदर्शी तरीके और तय नियमों के अनुसार होंगे। इस कानून में खिलाड़ियों को केंद्र में रखा गया है। चयन प्रक्रिया, फंडिंग से जुड़े फैसले और शिकायत निवारण जैसे चीजों के लिए साफ नियम, मानक और समय-सीमा तय की गई है।

इससे अनिश्चितता कम होगी और खिलाड़ियों, खासकर छोटे शहरों और कम सुविधाओं वाले पृष्ठभूमि से आने वाले खिलाड़ियों के बीच भरोसा बढ़ेगा।

मेरे लिए सबसे खास बात यह है कि पहली बार इस कानून के तहत खेल संगठनों को अनिवार्य रूप से एक "सेफ स्पोर्ट्स पॉलिसी" अपनानी होगी, ताकि महिलाओं, नाबालिग खिलाड़ियों और कमजोर वर्ग के लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित हो सके। इसके साथ ही उन्हें अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुसार एक आचार संहिता भी लागू करनी होगी।

एक स्वतंत्र नेशनल स्पोर्ट्स बोर्ड और विशेष स्पोर्ट्स ट्रिब्यूनल निगानी रखेंगे, जिससे खिल्लात और निरंतरता बनी रहेगी। वहीं, खिलाड़ियों की भागीदारी और महिलाओं को निर्णय लेने वाली समितियों में शामिल करना, खेल संघों में शक्ति सतूलन को बेहतर बनाता है। इन सभी बदलावों से खेल व्यवस्था में निष्पत्ता, भरोसा और लंबी अवधि की स्थिरता आएगी, जो अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लगातार अच्छा प्रदर्शन करने के लिए जरूरी है।प्रधानमंत्री मोदी ने भारतीय खिलाड़ियों में व्यक्तिगत रुचि दिखाई है। वे खिलाड़ियों और टीमों को अपने घर बुलाकर सिर्फ सम्मान ही नहीं देते, बल्कि उनसे खुलकर बातचीत भी करते हैं। इन मुलाकातों में खिलाड़ियों की जीवन यात्रा, उनकी चुनौतियाँ, त्याग और सफलताओं पर बात होती है।मैं भी अलग-अलग खेलों में भारत की प्रगति को बड़ी दिलचस्पी से देख रहा हूँ। इसी

महीने जोशाना चिनप्पा, अभय सिंह और अनाहत सिंह ने इतिहास रचा, जब भारत ने हांगकांग को 3-0 से हराकर पहली बार स्ववैश वर्ल्ड कप का खिताब जीता।

भारतीय महिलाओं ने 2025 में दुनिया के खेल मंच पर शानदार प्रदर्शन किया। नवंबर 2025 में भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने आईसीसी महिला वर्ल्ड कप जीता। इसी तरह, भारतीय महिला ब्लाइंड क्रिकेट टीम ने भी अपनी पहली टी20 वर्ल्ड कप जीतकर इतिहास रचा।

मुक्केबाज़ी में भी भारत ने शानदार शुरुआत की और वर्ल्ड बॉक्सिंग कप

फाइनल 2025 में नौ स्वर्ण पदक जीते। एशियन यूथ गेम्स 2025 में भी भारत ने अब तक का अपना सबसे अच्छा प्रदर्शन किया। भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने बिहार के राजगीर में हुए एशिया कप 2025 में दक्षिण कोरिया को 4-1 से हराकर खिताब जीता और आठ साल बाद फिर से एशियाई चैंपियन बनी।

18 साल की शीतल देवी पैराआर्चरी में विश्व चैंपियन बनीं, और दिव्या देशमुख पहली भारतीय महिला बनीं जिन्होंने फाइंड (FIDE) महिला वर्ल्ड कप का खिताब जीता।2025 में भारत की खेल सफलताएँ



राहुल बोस (राजी बंधिया के अध्यक्ष हैं और पूर्व अंतरराष्ट्रीय रग्बी खिलाड़ी हैं)

सिर्फ कुछ बड़े शहरों तक सीमित नहीं रहें, बल्कि देश के अलग-अलग हिस्सों तक फैलीं। हाल ही में एफआईएच पुरुष जूनियर हॉकी वर्ल्ड कप तमिलनाडु में हुआ, और वर्ल्ड बॉक्सिंग कप फाइनल ग्रेटर नोएडा में आयोजित किए गए। अहमदाबाद में बने नए और विश्वस्तरीय वीर सावरकर स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में 11वीं एशियन एक्वेटिक्स चैंपियनशिप आयोजित हुई।रग्बी में भी बड़ी उपलब्धि देखी गई। बिहार के राजगीर में एशिया रग्बी एमिरेट्स अंडर-20 सेवन टूर्नामेंट हुआ, जिसमें भारतीय महिला टीम ने कड़ी प्रतिस्पर्धा के बीच ब्रॉन्ज मेडल जीता। एशिया रग्बी के अध्यक्ष क्रैस अल धलाई ने कहा कि बिहार में इस तरह का बड़ा युवा रग्बी टूर्नामेंट होना न सिर्फ खेल का जश्न है, बल्कि पूरे एशिया में खेल के फैलते विकास का मजबूत प्रमाण भी है।

कई मायनों में रग्बी की प्रगति भी भारत के बड़े खेल बदलाव का ही हिस्सा है। जून 2025 में मुंबई में पहली बार रग्बी प्रीमियर लीग (RPL) का आयोजन हुआ। यह दुनिया की शुरुआती फ्रेंचाइज़ी आधारित रग्बी संवन्ध लीगों में से एक है। इसमें छह शहरों की टीमों (जैसे चेन्नई बुल्स, हैदराबाद हीरोज़, मुंबई ड्रीमर्स आदि) शामिल थीं, जिनमें भारतीय खिलाड़ियों के साथ न्यूजीलैंड, साउथ अफ्रीका, फिजी और ऑस्ट्रेलिया जैसे बड़े रग्बी देशों के 30 से ज़्यादा विदेशी खिलाड़ी भी खेले।

15 जून को मुंबई के अंधेरी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में खेले गए पहले मैच में बड़ी संख्या में लोग उत्साह के साथ देखने आए। मैच टीवी और ओटीटी प्लेटफॉर्म पर भी लाइव दिखाए गए। चार-चौथाई वाले रोमांचक मैच फॉर्मेट ने नई पीढ़ी के दर्शकों को आकर्षित किया और यह भरोसा दिलाया कि रग्बी भी भारत के व्यावसायिक खेलों का हिस्सा बन सकता है।

इससे यह साफ दिखता है कि रग्बी कितनी आगे बढ़ चुकी है, क्योंकि सिर्फ एक महीने बाद भारत ने बिहार के राजगीर जैसे शहर में एशियाई स्तर की रग्बी चैंपियनशिप की मेजबानी भी की।

(ASMITA) महिला रग्बी लीग ने देश के कई शहरों में युवा लड़कियों के बीच रग्बी को काफी बढ़ावा दिया है। साथ ही, निजी क्षेत्र की भागीदारी भी लगातार बढ़ रही है। टीवी चैनल और ओटीटी प्लेटफॉर्म खेलों के प्रसारण अधिकार ले रहे हैं और स्पॉन्सर भी अब भारतीय खेलों को एक मजबूत और फायदेमंद अवसर के रूप में देखने लगे हैं।

इस साल युवा मामले और खेल मंत्रालय ने नेशनल स्पोर्ट्स फेडरेशंस को मिलने वाली मदद की योजना में बड़े बदलाव किए। अब फेडरेशंस के लिए फंड पाने के लिए साफ नियम तय किए गए हैं। उदाहरण के तौर पर, जिन फेडरेशंस का वार्षिक बजट 10 करोड़ रुपये से ज़्यादा है, उन्हें अब एक फुल-टाइम हार्ड परफॉर्मेंस डायरेक्टर रखना जरूरी है, जो खेल की तकनीकी और प्रदर्शन से जुड़ी योजनाओं को संभाले।

हर खेल संगठन को अपने बजट का कम से कम 20% हिस्सा जमीनी स्तर के विकास, यानी जूनियर और युवा खिलाड़ियों की ट्रेनिंग पर खर्च करना होगा, और कम से कम 10% हिस्सा कोच और सपोर्ट स्टाफ की ट्रेनिंग पर लगाना होगा।

अंतरराष्ट्रीय स्तर के संभावित खिलाड़ियों को अब नॉन-कैम्प दिनों में भी 10,000 ताकि कई खिलाड़ी आर्थिक कमी की वजह से खाना छोड़कर अपने सपने पूरे करने से पीछे न रह जाए।

इसी बीच "फिट इंडिया" आंदोलन, खासकर "सन्डेज ऑन साइकिल" पहल (दो बार में खुद हिस्सा रहा हूँ), पूरे देश में लोगों को हर हफ्ते साइकिल चलाने और फिट रहने के लिए प्रेरित कर रहा है। यह पहल केंद्रीय खेल मंत्री ने शुरू की है और भारतीयों में शारीरिक फिटनेस बढ़ाने की दिशा में एक अच्छा कदम है।

मैं पहले भी कह चुका हूँ और फिर कहूँगा-खेल और फिटनेस समाज की जीवनशैली का हिस्सा बनने चाहिए। तभी असली और टिकाऊ बदलाव आएगा। हमें खेल से जुड़ा एक मानवीय और मजबूत सिस्टम बनाना होगा। सोने के मेडल किसी देश के लिए गर्व का बड़ा कारण होते हैं, लेकिन असली पहचान तब बनती है जब देश में हर किसी के लिए खेल सुलभ हो और खेल संस्कृति आम लोगों की ज़िंदगी का हिस्सा बन जाए।

• नेशनल स्पोर्ट्स पॉलिसी के पाँच स्तंभ यह खेल को देश निर्माण में योगदान देने का मौका देते हैं - सिर्फ प्रदर्शन के जरिए नहीं, बल्कि बड़े पैमाने पर लोगों की भागीदारी, सामाजिक और आर्थिक प्रभाव और शिक्षा से जुड़ाव के माध्यम से भी।

- नेशनल स्पोर्ट्स गवर्नंस एक्ट खेल व्यवस्था में पहले से कहीं ज़्यादा मजबूत नियम और व्यवस्था लाता है और फेडरेशंस को हर स्तर पर बेहतर प्रशासन और पारदर्शिता अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है।
- यह नीति ऐसे नेताओं के लिए बड़ा अवसर देती है जो ईमानदारी से खेल क्षेत्र में योगदान देना चाहते हैं।
- खिलाड़ियों का शानदार प्रदर्शन और केंद्र व राज्य सरकारों की सक्रिय भूमिका सभी हितधारकों-फेडरेशन से लेकर स्पॉन्सर तक को अपनी सोच और लक्ष्यों को और बड़ा करने के लिए प्रेरित करती है।
- खेलों के विकास के लिए सुरक्षित खेल माहौल बनाना और उम्र की गलत जानकारी (एज फ्रॉड) जैसी समस्याओं को रोकना बहुत जरूरी है, खासकर रग्बी जैसे खेलों के लिए।

सुधार, समायोजनीयता और संकल्प : 2025 में भारतीय अर्थव्यवस्था

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

पिछले पांच वर्षों में आए कई वैश्विक झटकों ने दुनिया भर में अस्थिरता और अनिश्चितता का माहौल पैदा किया है। साल 2025 अब तक भू-राजनीतिक बिखराव, व्यापारिक अनिश्चितता, आपूर्ति शृंखला में बदलाव और तकनीकी वचस्व की जंग के नाम रहा है। दुनिया के इस अशांत माहौल के बीच, भारत की सूक्ष्म अर्थव्यवस्था सबसे अलग दिखती है। हालिया तिमाही में भारत की विकास दर 8.2 प्रतिशत रही है, जिसने बड़े-बड़े जानकारों के अनुमानों को भी पीछे छोड़ दिया है। राहत की बात यह है कि महंगाई और राजकोषीय घाटा नियंत्रण में है। तमाम बाहरी चुनौतियों के बावजूद, भारत की नीतियों का मुख्य उद्देश्य पर्यटन अर्थव्यवस्था को और अधिक मजबूत और लचीला बनाना रहा है।

किसी भी मजबूत अर्थव्यवस्था की असली बुनियाद पर्यटन मांग होती है। करोड़ों भारतीय परिवारों के लिए कर नीतियों में बदलाव, खपत बढ़ाने का एक बड़ा जरिया साबित हुआ है। इस साल भारत ने प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों तरह के टैक्स सुधारों को अपनाया है। फरवरी में पेश किये गए बजट में 12 लाख रुपये तक की सालाना आय को टैक्स-मुक्त किया गया था जिससे लोगों के हाथों में ज़्यादा पैसा आया, साथ ही पुराने जटिल कानूनों की जगह नया 'आयकर अधिनियम 2025' लागू किया गया। इसके बाद स्थिरता में वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) को और आसान बनाते हुए इसे दो स्तरों में रखा गया। इन सुधारों का असर यह रहा कि त्यौहार के सीजन में 6 लाख करोड़ रुपये की रिर्कांड बिक्री हुई। खास बात यह



अमिताभ कान्त (पूर्व जी 20 सेवा और नीति आयोग के मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं।)

बढ़ती है, उद्योगों की उत्पादन क्षमता का भी बेहतर इस्तेमाल होने लगता है। जब उत्पादन अपनी पूरी क्षमता तक पहुंच जाता है, तो अर्थव्यवस्था में निवेश भी बढ़ता है, जिसके कई सकारात्मक प्रभाव होते हैं। उपभोक्ता मांग लंबे समय तक तभी बनी रह सकती है जब लोगों की आय में भी लगातार बढ़ोतरी हो, श्रम कानूनों में किये गए सुधार यह सुनिश्चित करेंगे। 29 पुराने और बिखरे हुए कानूनों की जगह चार आधुनिक श्रम संहिताएँ लागू होने से अब भारत का श्रम ढांचा व्यवसायों के लिए अधिक पारदर्शी और श्रमिकों के लिए अधिक सुरक्षित हो गया है। इन कानूनों का मुख्य जोर उचित वेतन, बेहतर औद्योगिक संबंध, सामाजिक सुरक्षा और

श्रमिकों की सुरक्षा पर है। ये बदलाव यह सुनिश्चित करेगे कि हमारा 64 करोड़ का विशाल कार्यबल समृद्ध और भागीदार विकास गति को और तेज बनाये।

जैसे-जैसे परिवारों की आय बढ़ेगी, उनके पास ज़्यादा खर्च करने या बचत करने या फिर दोनों के विकल्प होंगे। संगठित क्षेत्र में रोजगार बढ़ने से भविष्य निधि, पेंशन और बीमा कोष में निवेश बढ़ेगा। दुनिया भर में इस तरह के कोष घरेलू पूंजी बाजारों के लिए पूंजी का एक बड़ा स्रोत होते हैं, क्योंकि ये कंपनियों, परियोजनाओं या सरकारी बॉन्ड में ऋण और इक्विटी के रूप में निवेश किए जाते हैं। बीमा क्षेत्र में शत प्रतिशत प्रत्यक्ष विदेशी निवेश की अनुमति देने से भारत का पूंजी बाजार और मजबूत होगा, साथ ही प्रतिस्पर्धा और सेवाओं की गुणवत्ता में भी सुधार आएगा। बीमा क्षेत्र में प्रत्यक्ष विदेशी निवेश की सीमा बढ़ाना न केवल एक वित्तीय सुधार है, बल्कि यह सामाजिक सुरक्षा को मजबूत करने वाला एक बड़ा कदम है मांग के जरिए निवेश को बढ़ावा देने के साथ-साथ, इस साल देश में निवेश का माहौल भी काफी बेहतर हुआ है। जीएस्टी सुधारों का मकसद केवल टैक्स दरों को सही करना ही नहीं था, बल्कि इससे पंजीकरण और नियमों के पालन की प्रक्रिया भी काफी आसान हो गई है। अब छोटी कंपनियों के लिए पंजीकरण के समय को 90 प्रतिशत तक घटा दिया गया है यानि 30 दिनों की बजाए अब पंजीकरण का समय महज 3 दिन कर दिया गया है। इसी तरह 'सिक्वोरिटी मार्केट कोड' से भारतीय पूंजी बाजारों के कामकाज में पारदर्शिता आएगी, ग्राहकों के हितों की रक्षा होगी और कागजी कार्रवाई का बोझ कम होगा।

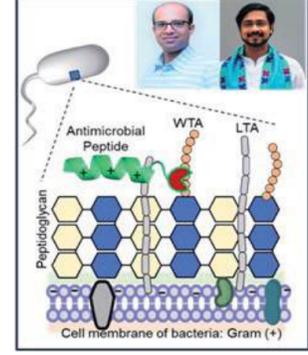
आईआईटी रोपड़ के शोधकर्ताओं ने हानिकारक बैक्टीरिया की पहचान में नई क्रांति लाई

• **जालंधर ब्रीज** . रोपड़

भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) रोपड़ के शोधकर्ताओं ने हानिकारक बैक्टीरिया का पता लगाने के लिए एक क्रांतिकारी तकनीक विकसित की है, जो अभूतपूर्व सटीकता के साथ काम करती है। यह सफलता देश भर के अस्पतालों में निदान का समय नाटकीय रूप से कम कर सकती है और रोगियों के उपचार परिणामों में सुधार ला सकती है। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल नेचर कम्यूनिकेशंस में प्रकाशित इस नवाचार में 'बोरोनोपेप्टाइड्स' नामक संशोधित अणुओं का उपयोग किया गया है, जो वर्तमान तरीकों की तुलना में लगभग 40 गुना अधिक प्रभावी ढंग से रोग पैदा करने वाले बैक्टीरिया की पहचान कर सकते हैं।

बैक्टीरियल संक्रमण लंबे समय से चिकित्सकों के लिए निदान संबंधी चुनौती रहे हैं। कई बीमारियां समान लक्षण प्रस्तुत करती हैं, और मौजूदा प्रयोगशाला परीक्षणों को जिम्मेदार सूक्ष्मजीव की सटीक पहचान करने में घंटों या कई दिन भी लग सकते हैं। इन देरी के कारण अक्सर गलत उपचार या देर से हस्तक्षेप होता है, जिससे मरीजों को अधिक खतरा होता है।

आईआईटी रोपड़ के रसायन विज्ञान विभाग के डॉ. अनुपम बंधोपाध्याय ने कहा, "वर्तमान निदान दृष्टिकोण की समस्या नमूना संग्रह और निश्चित परिणामों के बीच का समय अंतराल है। जब तक हमें यह पता चलता है कि कौन



सा बैक्टीरिया संक्रमण पैदा कर रहा है, तब तक मूल्यवान उपचार समय खो चुका होता है।"

टीम ने रोगाणुरोधी पेप्टाइड्स—जीवित जीवों में पाए जाने वाले प्राकृतिक रूप से उत्पन्न रक्षा अणुओं—में बोरोन डालकर एक समाधान तैयार किया। जब बोरोनिक एसिड "वारहेड" से लैस किया जाता है, तो ये संशोधित पेप्टाइड्स बैक्टीरिया की सतह पर पाए जाने वाले लिपोटेइकोइक एसिड की विशेष रूप से पहचान और उससे जुड़ सकते हैं।

परिणाम अपेक्षाओं से अधिक रहे। बोरोनोपेप्टाइड्स ने पहचान प्रदर्शन में 40 गुना सुधार प्रदर्शित किया, जबकि ग्राम-पॉजिटिव बैक्टीरिया—रोग पैदा करने वाले सूक्ष्मजीवों का एक प्रमुख वर्ग—को

चयनात्मक रूप से लक्षित किया, बिना स्वस्थ मानव कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाए।

डॉ. अनुपम बंधोपाध्याय ने आगे कहा, "हम पहचान एजेंटों की केवल सूक्ष्म मात्रा का उपयोग करके विस्तारित अवधि के लिए उच्च गुणवत्ता वाली इमेजिंग प्राप्त कर सकते हैं, जो तकनीक को प्रभावी और किफायती दोनों बनाता है।"

शायद सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आईआईटी रोपड़ की टीम ने इन बोरोनोपेप्टाइड्स को बनाने के लिए एक सरल रासायनिक विधि विकसित की है—जिसमें न तो अत्याधुनिक उपकरणों की आवश्यकता है और न ही व्यापक विशेषज्ञता की। यह सुलभता सुनिश्चित करने की कुंजी है कि प्रौद्योगिकी को व्यापक रूप से अपनाया जा सकता है, जिसमें सीमित संसाधन वाली स्टार्टअप भी शामिल हैं।व्यद्यपि बोरोनिक एसिड आधारित जीवाणुरोधी सामग्री का पहले अध्ययन किया गया है, लेकिन आईआईटी रोपड़ का शोध पहला है जो व्यापक रूप से यह उजागर करता है कि ये यौगिक बैक्टीरिया में लिपोटेइकोइक एसिड को कैसे लक्षित करते हैं, जिससे निदान विकास के लिए नई संभावनाएं खुलती हैं। शोध टीम अब इस तकनीक को रोगाणुरोधी प्रतिरोध से निपटने के लिए अनुकूलित करने पर ध्यान केंद्रित कर रही है—एक ऐसी घटना जहां बैक्टीरिया मौजूदा एंटीबायोटिक्स का सामना करने के लिए विकसित होते हैं, जिससे उपचार अप्रभावी हो जाते हैं।

नेचर लवर्स के लिए खास : भारत में फ्लेमिंगो देखने की सबसे खूबसूरत जगहें

Knowledge

हर सर्दी में हजारों गुलाबी फ्लेमिंगो भारत के अलग-अलग वेटलैंड्स में प्रवास करते हैं। अगर आप नेचर, बर्ड वॉचिंग और फोटोग्राफी के शौकीन हैं, तो ये जगहें आपके लिए परफेक्ट हैं।

• जालंधर ब्रीज . फीचर

हर साल सर्दियों के मौसम में भारत की कई झीलें और वेटलैंड्स गुलाबी रंग से भर जाती हैं। ये नजारा होता है फ्लेमिंगो पक्षियों का, जो हजारों किलोमीटर का सफर तय कर भारत आते हैं। लंबी टांगें,

मुड़ी हुई चोंच और गुलाबी पंखों वाले ये पक्षी ना सिर्फ देखने में खूबसूरत होते हैं, बल्कि बर्ड वॉचिंग और नेचर फोटोग्राफी के शौकीनों के लिए भी बड़ा आकर्षण हैं। भारत में मुख्य रूप से ग्रेटर फ्लेमिंगो और लेसर फ्लेमिंगो की प्रजातियां देखी जाती हैं। आइए जानते हैं भारत की उन बेहतरीन



जगहों के बारे में जहां फ्लेमिंगो स्पोर्टिंग का अनुभव यादगार बन जाता है। टाणे क्रोिक फ्लेमिंगो सैंक्चुरी, नवी

मुंबई: महाराष्ट्र की यह जगह भारत की सबसे लोकप्रिय फ्लेमिंगो साइट मानी जाती है। नवंबर से मार्च के बीच यहां हजारों

फ्लेमिंगो दिखाई देते हैं। बोट सफारी के जरिए पक्षियों को करीब से देखने का मौका मिलता है, जिससे यह जगह बेहद

खास बन जाती है।

रण ऑफ कच्छ, गुजरात : सफेद रंगिस्तान के बीच गुलाबी फ्लेमिंगो का दृश्य किसी सपने से कम नहीं लगता। सर्दियों में यहां बड़ी संख्या में ग्रेटर फ्लेमिंगो आते हैं। दिसंबर से फरवरी का समय यहां आने के लिए सबसे बेहतर माना जाता है।

सांभर झील, राजस्थान : राजस्थान की सांभर झील भारत की सबसे बड़ी खारे पानी की झील है। यह लेसर फ्लेमिंगो के लिए जानी जाती है। शांत वातावरण और खुले आकाश के नीचे पक्षियों को देखना एक अलग ही अनुभव देता है।

चिल्का झील, ओडिशा : एशिया की सबसे बड़ी ब्रैकिश वॉटर लैगून चिल्का झील माइग्रेटरी बर्ड्स का बड़ा केंद्र है। यहां फ्लेमिंगो के साथ-साथ कई अन्य प्रवासी पक्षी भी देखने को मिलते हैं।

पुलिकट झील, आंध्र प्रदेश : तमिलनाडु और आंध्र प्रदेश की सीमा पर स्थित पुलिकट झील फ्लेमिंगो स्पोर्टिंग के लिए मशहूर है। सर्दियों में यह झील गुलाबी रंग से सजी नजर आती है।

फ्लेमिंगो देखने का सही समय : भारत में फ्लेमिंगो आमतौर पर नवंबर से मार्च के बीच दिखाई देते हैं। सुबह जल्दी या सूर्यास्त के समय बर्ड वॉचिंग सबसे अच्छी रहती है।

SAVINGS TIPS

50 हजार से कम सैलरी है? तो ये 1 नियम गांठ बांध लें, इमरजेंसी में काम आएंगी सेविंग्स!

चाहे आपकी सैलरी 50 हजार हो या कम, थोड़ी प्लानिंग से आप हर महीने एक अच्छा अमाउंट बचा सकते हैं। अगर खर्चों को सही जगह बाँटा जाए तो कम इनकम में भी मजबूत फाइनेंशियल बेस बनाया जा सकता है।

• जालंधर ब्रीज . फीचर

हर महीने सैलरी मिलते ही कई तरह के खर्च सामने आ जाते हैं और देखते-देखते ज्यादातर पैसा खत्म भी हो जाता है। ऐसे में बहुत से लोग सोचते हैं कि बचत करने के लिए ज्यादा कमाना जरूरी है। लेकिन सच ये है कि ज्यादातर मामलों में बचत आपकी कमाई पर नहीं, आपकी आदतों पर निर्भर करती है। चाहे आपकी सैलरी 30 हजार हो, 40 हजार हो या फिर 50 हजार, थोड़ी प्लानिंग से आप हर महीने एक अच्छा अमाउंट बचा सकते हैं। अगर खर्चों को सही जगह बाँटा जाए तो कम इनकम में भी मजबूत फाइनेंशियल बेस बनाया जा सकता है। बस जरूरत है एक आसान और समझ में आने वाले नियम को अपनाने की, जिससे आपकी बचत धीरे-धीरे बढ़ती जाए और आने वाले समय में आपको एक सिक्योर फ्यूचर मिल सके। चलिए जानते हैं कुछ आसान से ट्रिक्स जिनकी मदद से कम सैलरी में भी आप हर महीने आसानी से एक अच्छा अमाउंट सेव कर पाएंगे।

50-30-20 नियम को करें फॉलो कमाई चाहे जितनी भी हो, अगर उसे सही तरह से मैनेज किया जाए तो बचत करना मुश्किल नहीं रहता। इसी के लिए 50-30-20 का नियम बहुत मदद करता है। इस नियम के अनुसार अपनी सैलरी का 50% हिस्सा आपकी बेसिक जरूरतों पर, जैसे- किराया, खाना, बिजली-पानी, दवाइयों और रोजमर्रा के खर्च पर इन्वेस्ट करें। इसके बाद 30% हिस्सा आपकी इच्छाओं या शौक पर खर्च करें, जिसमें बाहर खाना, कपड़े, घूमना-फिरना जैसी चीजें शामिल होती हैं। बचा हुआ 20% हिस्सा आपकी सेविंग या इन्वेस्टमेंट के लिए होता है। यह छोटा सा बदलाव लंबे समय में बहुत बड़ा अंतर ला सकता है।

कमाई चाहे जितनी भी हो, बचत की शुरुआत जरूरी है



बहुत बार लोग सोचते हैं कि सैलरी बढ़ने के बाद बचत शुरू करेंगे, लेकिन असली फर्क तभी दिखाई देगा, जब आप शुरुआत से ही सेविंग को लेकर अलर्ट रहेंगे। अगर आपको अपनी सैलरी में से 20% बचाना मुश्किल लग रहा है, तो आप सीधे 10,000 रुपये की फिक्स बचत से शुरुआत कर सकते हैं। हर महीने 10,000 रुपये बचाना शुरू कर दें और इसे बिना रोके जारी रखें। यह आदत आपकी फाइनेंशियल लाइफ को स्थिर बनाती है और धीरे-धीरे बचत का अमाउंट भी बढ़ता जाता है।

अनचाहे खर्च और सब्सक्रिप्शन बंद करना होगा

हम में से कई लोग ऐसे सब्सक्रिप्शन और सर्विसेज लेते हैं जिन्हें हम कभी यूज भी नहीं करते। इन्हें बंद करना बचत का सबसे आसान तरीका है। इसके अलावा थोड़े से खर्च कम करना भी जरूरी है, जैसे बेवजह बाहर खाना, जरूरत से ज्यादा शॉपिंग या ब्रांडेड चीजों पर बेवजह खर्च करने से बचें। ये छोटे-छोटे बदलाव आगे चलकर आपको बड़ा फायदा देंगे।

छोटी बचत से भी होगा बड़ा फायदा

अगर आप हर महीने सिर्फ 10,000 रुपये सेविंग या इन्वेस्टमेंट में लगाते हैं और ये आदत 10 से 12 साल तक लगातार बनाए रखते हैं, तो आपकी कुल बचत अच्छी-खासी हो जाती है। लंबे समय में यह रकम बढ़कर लगभग 20 से 25 लाख तक पहुँच सकती है। यह एक बड़ा अमाउंट है, जो फ्यूचर में आपको मजबूती देगा। चाहे वह बच्चों की पढ़ाई हो, घर लेना हो या किसी इमरजेंसी के लिए पैसे जमा करने हों।

चीनी नहीं, गुड़ की जादूई मिठाई: विंटर स्पेशल गुड़गट्टा

सर्दियों में स्कूल के बाहर मिलने वाला कुरकुरा गुड़गट्टा आज भी बचपन की यादें ताजा कर देता है। मास्टर शेफ पंकज की यह आसान रेसिपी उसी देसी स्वाद और गर्माहट को फिर से घर ले आती है।



• जालंधर ब्रीज . रेसिपी

सर्दियों का मौसम आते ही देसी मिठाइयों की खुशबू अपने आप मन को भाने लगती है। इन्हीं में से एक खास नाम है गुड़गट्टा जिसे कई जगहों पर गुड़ की चिकी या देसी हनीकॉम्ब भी कहा जाता है। मास्टर शेफ पंकज के लिए यह सिर्फ एक मिठाई नहीं, बल्कि बचपन की यादों से जुड़ा स्वाद है। गुड़गट्टा की खास बात यह है कि यह चीनी से नहीं, बल्कि गुड़ से बनाया जाता है जिससे यह स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी बेहतर माना जाता है। सर्दियों में गुड़ शरीर को गर्म रखता है, पाचन सुधारता है और एनर्जी देता है। यही वजह है कि यह मिठाई ठंड के मौसम में खास तौर पर पसंद की जाती है।

गुड़गट्टा बनाने की सामग्री

• 2 कप कसा हुआ गुड़, 1 चम्मच

बेकिंग सोडा, 1 चम्मच सौंफ, टोस्ट किए हुए मूंगफली के दाने, 1 टेबलस्पून घी

बनाने की विधि

- स्टेप 1 : एक कड़ाही में घी गर्म करें। जब घी पिघल जाए, तब उसमें कसा हुआ गुड़ डालें।
- स्टेप 2 : मध्यम आंच पर गुड़ को लगातार चलाते हुए पकाएं, जब तक वह पूरी तरह पिघलकर चमकदार न हो जाए।
- स्टेप 3 : अब इसमें बेकिंग सोडा डालें और तुरंत तेजी से मिक्स करें। इस स्टेज पर मिश्रण फूलने लगेगा।
- स्टेप 4 : तुरंत इस मिश्रण को घी लगी ट्रे या प्लेट में निकाल दें।
- स्टेप 5 : ऊपर से सौंफ और टोस्ट किए हुए मूंगफली डालें और हल्के से दबा दें।
- स्टेप 6 : मिश्रण को पूरी तरह ठंडा होने दें। ठंडा होने पर इसे हाथ से तोड़कर टुकड़ों में बांट

लें।
क्यों खास है गुड़गट्टा?

- गुड़ से बनी हेल्दी मिठाई जो बच्चों और बड़ों, दोनों की फेवरेट।
- सर्दियों में शरीर को गर्म रखती है।
- पाचन में मददगार सौंफ का स्वाद।
- कम सामग्री, कम समय, ज्यादा स्वाद।

सर्विंग टिप

गुड़गट्टा को एयरटाइट डिब्बे में रखकर 8-10 दिन तक आराम से खाया जा सकता है। चाय या दूध के साथ इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है। अगर आप इस सर्दी में कुछ आसान, देसी और यादों से जुड़ा बनाना चाहते हैं तो मास्टर शेफ पंकज की गुड़गट्टा रेसिपी जरूर ट्राई करें। यह मिठाई स्वाद के साथ-साथ नॉस्टैल्जिया का भी मीठा एहसास कराएगी।

डांटने पर भी रोज फास्ट फूड खाता है बच्चा? पेरेंटिंग कोच ने बताया कैसे रोके उनकी ये आदत

जालंधर ब्रीज (फीचर) . आज के समय में टीनएज बच्चों का हर दिन फास्ट फूड मांगना एक आम समस्या बन चुकी है। पेरेंटिंग कोच बताती हैं कि यह आदत अचानक नहीं बनती, बल्कि धीरे-धीरे रोजमर्रा का हिस्सा बन जाती है। जब बच्चा घर का खाना मना करने लगे और बाहर का खाना ही उसकी पहली पसंद बन जाए, तब पेरेंट्स अक्सर डर जाते हैं कि बच्चा भूखा ना रह जाए। इसी डर में वे वही खाना दे देते हैं जो बच्चा मांगता है। लेकिन एक्सपर्ट साफ कहती हैं कि पेरेंट्स की यही सबसे बड़ी गलती है।

कोच समझाती हैं कि जब बच्चे को बार-बार फास्ट फूड दिया जाता है, तो उसका दिमाग उसे कंफर्ट फूड मान लेता है। पेरेंट्स यह सोचकर परेशान हो जाते हैं कि बच्चा भूखा रह जाएगा, इसलिए मजबूरी में फास्ट फूड दे देते हैं। लेकिन इससे आदत और मजबूत हो जाती है।

एक्सपर्ट कहती हैं कि टीनएज बच्चों को फास्ट फूड के लिए सीधा मना करना अक्सर उल्टा असर करता है। बेहतर तरीका यह है कि घर में उसी फूड के हेल्दी वर्जन लाए जाएं। जैसे बाहर के फ्राइज की जगह एयर फ्राइड पोटेटो या रोस्टेड मखाना दिया जाए।

फास्ट फूड को रोज का नहीं, खास दिन का हिस्सा बनाएं। पुष्पा शर्मा बताती हैं कि अगर फास्ट फूड रोज मिलने लगे, तो उसकी वैल्यू खत्म हो जाती है और क्रेविंग बढ़ती जाती है। इसलिए पेरेंट्स को साफ तय करना चाहिए कि फास्ट फूड सिर्फ हफ्ते में एक या दो दिन ही मिलेगा। जब कोई चीज रोज नहीं मिलती और थोड़ी रियर हो जाती है, तो धीरे-धीरे उसकी चाह भी कम होने लगती है। बच्चा खुद समझने लगता है कि बाकी दिनों में घर का खाना ही खाना है।

एक्सपर्ट इस बात पर खास जोर देती हैं कि अगर पेरेंट्स खुद रोज फास्ट फूड या कोल्ड ड्रिंक लेते हैं, तो बच्चे से कंट्रोल की उम्मीद करना बेकार है। बच्चे वही सीखते हैं जो वे घर में देखते हैं। इसलिए किसी भी बदलाव से पहले पेरेंट्स को अपनी आदतों पर ध्यान देना चाहिए। जब बच्चा देखता है कि मम्मी-पापा भी हेल्दी खाना खा रहे हैं, तो वह भी धीरे-धीरे वही अपनाने लगता है।



डिस्कलेमर : इस लेख में दी गई सूचना पूरी तरह सोशल मीडिया रोल पर आधारित है। जालंधर ब्रीज इसकी सत्यता और सटीकता की जिम्मेदारी नहीं लेता है।

PARENTING

डायबिटीज के मरीज के लिए अमृत है सलाद! जानें क्यों दी जाती है ज्यादा से ज्यादा खाने की सलाह

• जालंधर ब्रीज . हेल्थ केयर

अगर किसी को डायबिटीज है तो उसे अपनी डाइट में कार्ब्स को कंट्रोल करने की सलाह दी जाती है। कार्बोहाइड्रेट मतलब रोटी और चावल, क्योंकि कार्ब्स ब्लड शुगर को तेजी से बढ़ाते हैं और डायबिटीज को मैनेज करना मुश्किल कर देते हैं। लेकिन अगर रोटी और चावल के साथ डायबिटीज को मैनेज करना है तो सलाद खाने की सलाह दी जाती है। डायबिटीजियन ने इंस्टाग्राम पर वीडियो शेयर कर बताया था कि डायबिटीज को मैनेज करने के लिए सलाद को खाने के पहले खाना जरूरी है।

डायबिटीज में खाने के पहले सलाद खाना है जरूरी

डायबिटीजियन ने बताया कि अगर किसी को डायबिटीज है तो उसे खाने में रोटी या चावल खाने के पहले सलाद को बिल्कुल नहीं स्किप करना चाहिए। 'खाने के पहले सलाद खाने से मील में फाइबर ऐड होता है और फाइबर शुगर को ब्लडस्ट्रीम में एंटर होने के प्रोसेस को स्लो कर देता है। जिससे शुगर स्पाइक कम होती है और एनर्जी ज्यादा देर तक बनी रहती है।' ये छोटा सा बदलाव काफी ज्यादा अंतर लाता है। इसलिए हर मील के पहले सलाद को जरूर शामिल करें।

सलाद में किन सब्जियों को करें शामिल

- हेल्दी सलाद खाना है तो उसमें कच्ची सब्जियों को शामिल करना चाहिए। खीरा, गाजर, टमाटर, मूली, पत्तागोभी। इन सब्जियों के साथ नींबू का रस, काली मिर्च, नमक और थोड़ा सा ऑलिव ऑयल मिक्स करें। लेकिन ध्यान रहे कि सलाद में नमक की मात्रा बहुत कम हो। खासतौर पर जिन लोगों को हाई बीपी और किडनी की समस्या होने का खतरा हो।

Health

डायबिटीज की समस्या हो रही है तो ऐसे में हर मील के पहले सलाद खाने की सलाह मिलती है। हर मील के पहले अगर नियम से सलाद खाया जाए तो इसके कई सारे फायदे हैं। जानें आखिर डायबिटीज में खाने...



- यहीं नहीं सलाद को अगर हर मील के पहले खाया जाए तो इसके कई सारे फायदे हैं।
- ये भूख कंट्रोल करने और ओवरईटिंग से बचने में मदद करता है।

फाइबर डाइजेशन को इंफ्यू करता है।

- ब्लड शुगर को कंट्रोल करता है
- शरीर में न्यूट्रिशन की मात्रा को बढ़ा देता है।

- ज्यादा हेल्दी फूड ऑप्शन मिलता है
- साथ ही हाइड्रेशन भी पर्याप्त मात्रा में होता है।

डिस्कलेमर : यह खबर सामान्य जानकारीयों पर आधारित है। किसी भी तरह की विशेष जानकारी के लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ से उचित सलाह लें।

परिवहन मंत्री ने की राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह-2026 की शुरुआत

राज्य में सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाना और आम जनता में सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाना है उद्देश्य

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब सरकार द्वारा राज्य में सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने और आम लोगों में सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह-2026 की शुरुआत की गई है। यहां किसान भवन में आयोजित उद्घाटन समारोह को संबोधित करते हुए पंजाब के परिवहन मंत्री लालजीत सिंह भुल्लर ने कहा कि सड़क दुर्घटनाएं केवल आंकड़ों तक सीमित नहीं होतीं, बल्कि ये अनेक परिवारों के जीवन को प्रभावित करती हैं और बहुमूल्य मानव जीवन की क्षति से जुड़ी होती हैं। उन्होंने कहा कि सड़क सुरक्षा केवल सरकार की ही नहीं, बल्कि समाज के प्रत्येक नागरिक की साझा जिम्मेदारी है। जब तक सरकार, प्रशासन और आम जनता मिलकर कार्य नहीं करते, तब तक सड़क दुर्घटनाओं में कमी संभव नहीं है।

परिवहन मंत्री ने बताया कि राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह-2026 (एनआरएसएम-26) के दौरान पंजाब भर में व्यापक और बहुआयामी जागरूकता अभियान चलाए



जाएंगे। इसके अंतर्गत स्कूलों और कॉलेजों में विद्यार्थियों के लिए सड़क सुरक्षा संबंधी सेमिनार, पोस्टर एवं स्लोगन प्रतियोगिताएं, क्विज़ कार्यक्रम और इंटरएक्टिव सत्र आयोजित किए जाएंगे, ताकि युवाओं को कम उम्र से ही ट्रैफिक नियमों के महत्व के प्रति जागरूक किया जा सके।

कैबिनेट मंत्री ने बताया कि सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए व्यावसायिक और निजी ड्राइवरों हेतु विशेष प्रशिक्षण सत्र, भारी वाहनों के चालकों के लिए रिफ्रेश कोर्स तथा ट्रैफिक नियमों का सख्ती से पालन सुनिश्चित करने के लिए विशेष अभियान चलाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि हेलमेट और सीट बेल्ट के अनिवार्य उपयोग, मोबाइल फोन का प्रयोग कर वाहन चलाने, तेज रफतार और गलत दिशा

में वाहन चलाने के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाएगी।

परिवहन मंत्री ने बताया कि नशे की हालत में ड्राइविंग सड़क दुर्घटनाओं का एक प्रमुख कारण है। इसे ध्यान में रखते हुए एनआरएसएम-26 के दौरान राज्य भर में विशेष नाकाबंदी और चेकिंग अभियान चलाए जाएंगे। इसके साथ ही, पिछले वर्षों के आंकड़ों के आधार पर चिन्हित ब्लैक स्पॉट्स पर इंजीनियरिंग सुधार, संकेतक चिन्ह (साइनेज), स्पीड साइन बोर्ड आदि की व्यवस्था की जाएगी। मंत्री ने सभी संबंधित विभागों, जिला प्रशासन, शैक्षणिक संस्थानों, गैर-सरकारी संगठनों, औद्योगिक इकाइयों और आम जनता से अपील की कि वे राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह-2026 की सफलता के लिए सक्रिय भूमिका निभाएं।

बुजुर्गों के सम्मान और सुरक्षा के लिए मान सरकार का बड़ा कदम 'हमारे बुजुर्ग, हमारा मान' राज्य-स्तरीय अभियान 16 जनवरी से शुरू : डॉ. बलजीत कौर

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

पंजाब सरकार बुजुर्गों को भलाई, सुरक्षा और सम्मानजनक जीवन सुनिश्चित करने के लिए निरंतर संवेदनशील एवं सक्रिय है। इसी क्रम में पंजाब की सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास मंत्री डॉ. बलजीत कौर ने आज पंजाब भवन, चंडीगढ़ में आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान घोषणा की कि बुजुर्गों के लिए राज्य-स्तरीय अभियान "हमारे बुजुर्ग, हमारा मान" की शुरुआत 16 जनवरी से ज़िला एस.ए.एस. नगर (मोहाली) से की जाएगी।

डॉ. बलजीत कौर ने बताया कि हर वर्ष 1 अक्टूबर को अंतरराष्ट्रीय बुजुर्ग दिवस मनाया जाता है और इसी संदर्भ में पंजाब सरकार द्वारा वर्ष 2023 से "हमारे बुजुर्ग, हमारा मान" अभियान चलाया जा रहा है। वर्ष 2023 के दौरान लगाए गए शिबिरों में 20,110 पंजीकरण किए गए, जिनके अंतर्गत आँवों की जांच, कान-नाक-गला (ईएनटी) जांच, मोतियाबिंद सर्जरी की जांच, चश्मों का वितरण, पेंशन फार्म, सीनियर सिटीजन कार्ड और आयुष्मान कार्ड आदि सुविधाएँ प्रदान की गईं।

उन्होंने कहा कि इस श्रृंखला को आगे बढ़ाते हुए वर्ष 2026 में भी यह अभियान पूरे राज्य में ज़िला-स्तरीय शिबिरों के माध्यम से चलाया जाएगा। इन शिबिरों



में बुजुर्गों को निःशुल्क स्वास्थ्य सुविधाएँ, मोतियाबिंद सर्जरी, जेरियाट्रिक जांच, कान-नाक-गला जांच, योग सत्र, कानूनी जागरूकता तथा अन्य आवश्यक सेवाएँ प्रदान की जाएँगी।

डॉ. बलजीत कौर ने जानकारी दी कि बुजुर्गों के लिए राज्य सरकार की कार्य योजना के अंतर्गत वित्तीय वर्ष 2025-26 में 786.83 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे। इसके तहत निःशुल्क मेडिकल कैंप, एनसीडी एवं डिमेंशिया स्क्रीनिंग, जेरियाट्रिक केयरगिवर्स का प्रशिक्षण तथा राज्य-स्तरीय मीडिया और जागरूकता अभियान चलाए जाएंगे। इसके अतिरिक्त बुजुर्गों की समस्याओं के समाधान हेतु निःशुल्क हेल्पलाइन नंबर 14567 भी संचालित किया जा रहा है।

उन्होंने स्पष्ट किया कि बुजुर्गों को भलाई, स्वास्थ्य सेवाओं, ओल्ड एज होम, डे-केयर सेंटरों, जागरूकता अभियानों और अन्य संबंधित गतिविधियों के लिए पंजाब

सरकार द्वारा कुल मिलाकर लगभग 24 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे, जो बुजुर्गों के प्रति मान सरकार की सशक्त प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

डॉ. बलजीत कौर ने बताया कि माता-पिता एवं वरिष्ठ नागरिकों के भरण-पोषण एवं कल्याण अधिनियम, 2007 के तहत बुजुर्गों के अधिकारों की रक्षा हेतु कानूनी प्रावधान किए गए हैं तथा मेटेनेस ट्रिब्यूनल और अपीलेट ट्रिब्यूनल के माध्यम से अब तक हजारों मामलों का निपटारा किया जा चुका है। उन्होंने आगे बताया कि वित्तीय वर्ष 2025-26 के दौरान राज्य के 14 जिलों में स्थित ओल्ड एज होम के लिए 6.82 करोड़ रुपये की ग्रांट प्रदान की जाएगी, जबकि बरनाला और मानसा में संचालित डे-केयर सेंटरों को 2.5 लाख रुपये प्रति केंद्र की वित्तीय सहायता दी जाएगी।

इस अवसर पर उन्होंने यह भी जानकारी दी कि ज़िला मानसा में 72 बिस्तरों की क्षमता वाले सरकारी वृद्धाश्रम का उद्घाटन 10 जनवरी 2026 को मुख्यमंत्री पंजाब सरदार भगवंत सिंह मान के कुशल नेतृत्व में किया जाएगा।

अंत में डॉ. बलजीत कौर ने बुजुर्गों और उनके परिवारों से अपील की कि वे ज़िला-स्तरीय शिबिरों में भाग लेकर पंजाब सरकार द्वारा प्रदान की जा रही निःशुल्क सुविधाओं का पूर्ण लाभ उठाएं।

जसवीर सिंह गढ़ी नए साल के अवसर पर डेरा सचखंड बल्लां में हुए नतमस्तक

कहा- श्री गुरु रविदास महाराज जी के 650वें प्रकाश पर्व को व्यापक स्तर पर मनाने के लिए देश भर के सवा 6 करोड़ रविदास भाईचारे को लामबंद किया जाएगा

• जालंधर ब्रीज, जालंधर

पंजाब राज्य अनुसूचित जाति कमीशन के चेयरमैन जसवीर सिंह गढ़ी आज नए साल के अवसर पर डेरा श्री 108 संत सरवण दास जी सचखंड बल्लां में नतमस्तक हुए और प्रदेश के प्रत्येक वर्ग की चढ़ती कला के लिए अरदास की। डेरे के वर्तमान गद्दीनिशीन संत निरंजन दास जी से आशीर्वाद प्राप्त करने के बाद चेयरमैन श्री जसवीर सिंह गढ़ी ने कहा कि श्री गुरु रविदास महाराज जी का 650वां प्रकाश पर्व 20 फरवरी 2027 को संत निरंजन दास जी के नेतृत्व में विश्व स्तर पर बनारस की धरती पर मनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि इस ऐतिहासिक 650 साल के प्रकाश पर्व को पूरा रविदास भाईचारा एकजुट होकर मनाए, इसके लिए देश भर में रविदास भाईचारे को लामबंद किया जाएगा उन्होंने कहा कि श्री गुरु रविदास महाराज जी की बाणी सर्व-साझावालाता का संदेश देती है और हमें गुरु जी द्वारा दिखाए मार्ग पर चलते हुए उनकी महान शिक्षाओं पर पहरा देना चाहिए। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में देश में रविदास



भाईचारे की करीब सवा 6 करोड़ आबादी है। उन्होंने कहा कि पूरी जनता तक श्री गुरु रविदास जी की शिक्षाओं को पहुंचाने के लिए देश भर में बड़े स्तर पर लहर पैदा की जाएगी, जिसकी शुरुआत पंजाब में रविदास भाईचारे से की जा रही है।

चेयरमैन गढ़ी ने कहा कि इस कड़ी के तहत आने वाले तीन महीनों में श्री गुरु रविदास महाराज को मानने वाली सभी संस्थाओं और डेरों तक पहुंच बनाई जाएगी और सबको एक कड़ी में पिरोकर 650वें प्रकाश पर्व समारोहों को पूरी श्रद्धा, भावना और मर्यादा के अनुसार सुचारु ढंग से मनाने के लिए हर संभव प्रयास किया जाएगा। उन्होंने कहा कि बाबा साहिब डा. भीम राव अंबेडकर जी को मानने वाली संस्थाओं सहित विभिन्न भाईचारों को शामिल करके गुरु जी के 650वें प्रकाश पर्व को लेकर पंजाब में बड़ी जागरूकता लहर खड़ी की जाएगी।

'आप' की विशेष बैठकें विधानसभा को केवल दिखावे तक सीमित कर रही हैं : बाजवा

• जालंधर ब्रीज, चंडीगढ़

'आप' सरकार द्वारा बुलाई गई पंजाब विधानसभा की विशेष बैठक के बाद, पंजाब विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष प्रताप सिंह बाजवा ने आज केंद्र की बीजेपी सरकार और

पंजाब की 'आप' सरकार पर तीखा हमला बोलते हुए आरोप लगाया कि दोनों मिलकर संवैधानिक रूप से प्रदत्त काम के अधिकार, संघीय ढांचे और गरीबों की गरिमा को कमजोर कर रही हैं। बाजवा ने कहा कि लगभग बीस वर्ष पहले भारत ने एक ऐतिहासिक फैसला लिया था, जब महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम लागू किया गया है। यह कोई दान-आधारित कल्याणकारी योजना नहीं थी, बल्कि ग्रामीण परिवारों-विशेषकर दलितों और महिलाओं-को काम, मजदूरी और गरिमा का कानूनी अधिकार

देने वाला कानून था। उन्होंने याद दिलाया कि यह कानून श्रमिक संगठनों, सामाजिक आंदोलनों, अर्थशास्त्रियों, संसद और प्रधानमंत्री कार्यालय के साथ एक वर्ष तक चले व्यापक परामर्श के बाद बना और इसे दलगत सीमाओं से ऊपर उठकर समर्थन मिला।

बाजवा ने आरोप लगाया कि 2014 के बाद से बीजेपी सरकार ने जानबूझकर फंड की कमी, भ्रुगतान में देरी और प्रशासनिक बाधाओं के जरिए इस अधिकार को कमजोर किया है। काम की मांग बढ़ने के बावजूद बजटीय आवंटन स्थिर रहा, मजदूरी के बकाये बढ़ते गए और औसतन काम के दिन कानूनी रूप से तय 100 दिनों से काफी नीचे आ गए। नए वीबी-जोरामजी बिल पर कड़ी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए बाजवा ने कहा कि इसे बिना किसी परामर्श और सार्थक संसदीय बहस के जबरन पारित किया गया। उन्होंने चेतावनी दी कि यह वही अहंकार है जो पहले किसान कानूनों के दौरान देखा गया था।

भारत संचार निगम लिमिटेड ने सभी सर्कलों में शुरू की राष्ट्रव्यापी वीओ वाई-फाई सेवाएं

• जालंधर ब्रीज, नई दिल्ली

नव वर्ष के अवसर पर देश के अग्रणी सार्वजनिक क्षेत्र के दूरसंचार प्रदाता भारत संचार निगम लिमिटेड (बीएसएनएल) ने वॉयस ओवर वाई-फाई (वीओ वाई-फाई) सेवा जिसे वाई-फाई कॉलिंग भी कहा जाता है, के राष्ट्रव्यापी विस्तार की प्रसन्नतापूर्वक घोषणा की। यह उन्नत सेवा अब देश के प्रत्येक दूरसंचार सर्कल में सभी बीएसएनएल ग्राहकों के लिए उपलब्ध है जो चुनौतीपूर्ण वातावरण में भी निर्बाध और उच्च गुणवत्ता वाली कनेक्टिविटी सुनिश्चित करती है।

यह सेवा अब देश के सभी दूरसंचार सर्कलों में बीएसएनएल ग्राहकों के लिए उपलब्ध है। वीओ वाई-फाई ग्राहकों को वाई-फाई नेटवर्क पर वॉयस कॉल और संदेश भेजने और प्राप्त करने की सुविधा देता है, जिससे घरो, कार्यालयों, बेसमेंट और दूरदराज के स्थानों जैसे कमजोर मोबाइल सिग्नल वाले क्षेत्रों में स्पष्ट और विश्वसनीय कनेक्टिविटी सुनिश्चित होती है।

वीओ वाई-फाई आईएमएस-आधारित एक सेवा है जो वाई-फाई और मोबाइल नेटवर्क के बीच निर्बाध हैंडओवर का समर्थन करती है। कॉल ग्राहक के वर्तमान मोबाइल नंबर और फोन डायलर का उपयोग करके किए जाते हैं जिसके लिए तीसरे पक्ष के एप्लिकेशन की आवश्यकता नहीं होती है। यह सेवा ग्रामीण और दूरदराज के उन क्षेत्रों में विशेष रूप से लाभप्रद है जहां मोबाइल



कवरेज सीमित होती है बशर्त बीएसएनएल भारत फाइबर या किसी अन्य ब्रॉडबैंड सेवा जैसी एक स्थिर वाई-फाई कनेक्टिविटी उपलब्ध हो। वीओ वाई-फाई नेटवर्क पर दबाव कम करने में भी सहायता करती है। वाई-फाई कॉल्स के लिए कोई अतिरिक्त शुल्क लिए बिना निःशुल्क प्रदान की जाती है।

वीओ वाई-फाई का शुभारंभ बीएसएनएल के नेटवर्क आधुनिकीकरण कार्यक्रम और देश भर में कनेक्टिविटी में सुधार, विशेषकर कम सेवा वाले क्षेत्रों में, उसकी प्रतिबद्धता की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

वीओ वाई-फाई अधिकांश आधुनिक स्मार्टफोन पर समर्थित है। ग्राहकों को अपने हैंडसेट की सॉफ्टवेयर में वाई-फाई कॉलिंग को मात्र सक्षम (इनेबल) करना होगा। डिवाइस संगतता और सहायता के लिए, ग्राहक निकटवर्ती बीएसएनएल ग्राहक सेवा केंद्र पर जा सकते हैं या बीएसएनएल हेल्पलाइन - 18001503 पर संपर्क कर सकते हैं।

पशुओं को सड़कों तथा सार्वजनिक स्थानों पर छोड़ने पर पाबंदी

जालंधर (जालंधर ब्रीज). लोगों की जान-माल की रक्षा के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए जिला मैजिस्ट्रेट -कम-डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल द्वारा भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के तहत प्राप्त अधिकारों का प्रयोग करते हुए आदेश जारी किए गए हैं कि जिला जालंधर की सीमा के अंतर्गत आने वाले क्षेत्र में कोई भी व्यक्ति अपने पशु खुले तौर पर सड़कों तथा सार्वजनिक स्थानों पर नहीं छोड़ेगा। आदेशों में कहा गया है कि उनके ध्यान में आया है कि कुछ लोग अपने पशुओं को खुले तौर पर सड़कों तथा सार्वजनिक स्थानों पर छोड़ देते हैं, जिससे सड़कों पर दुर्घटनाओं का खतरा बना रहता है तथा सामान्य आवागमन में बाधा उत्पन्न होती है। इसके अलावा पशुओं को खुली जगहों पर छोड़ने से वे अक्सर रास्ते पर चलते व्यक्तियों को नुकसान पहुंचाते हैं तथा सड़क दुर्घटनाओं का शिकार बनते हैं। आदेशों में यह भी कहा गया है कि इस संबंध में सूचना देने के लिए व्हाट्सएप नंबर 96462-22555 पर लोकेशन तथा फोटो साझा की जा सकती है। इस सार्वजनिक समस्या के समाधान के लिए प्रशासन द्वारा नगर निगम, नगर कौंसिलों/बी.डी.पी.ओ. तथा जिला पुलिस को अपने-अपने अधिकार क्षेत्रों में प्रतिबंध के इन आदेशों को सख्ती से लागू करवाने के निर्देश जारी किए गए हैं। यह आदेश जारी होने की तारीख से अगले दो महीने तक लागू रहेंगे।

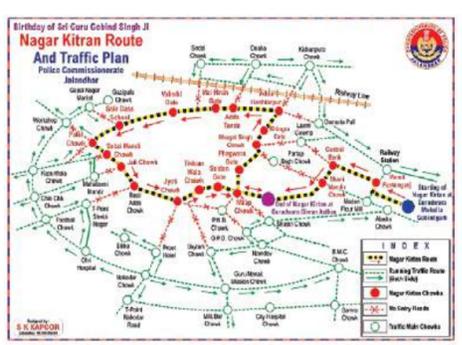
नगर कीर्तन आज, प्रमुख मार्गों पर ट्रैफिक डायवर्ट

• जालंधर ब्रीज, जालंधर

सरबंसदानी श्री गुरु गोविंद सिंह जी के पावन प्रकाशोत्सव के अवसर पर शुक्रवार को जालंधर में एक विशाल नगर कीर्तन का आयोजन किया जा रहा है। यह नगर कीर्तन गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा, मोहल्ला गोबिंदगढ़ से आरंभ होकर एसडी कॉलेज, रेलवे रोड, मिलाप चौक, फगवाड़ा गेट, शहीद भगत सिंह चौक, पंज पीर चौक, ज्योति चौक, रैनक बाजार सहित शहर के प्रमुख इलाकों से होते हुए गुरुद्वारा श्री दीवान अस्थान, सेंट्रल टाउन में श्रद्धा और सम्मान के साथ संपन्न होगा।

नगर कीर्तन में संगत की भारी भीड़ और धार्मिक उत्साह को देखते हुए कमिश्नरट पुलिस जालंधर ने सुरक्षा और यातायात व्यवस्था को ध्यान में रखते हुए सुबह 9 बजे से रात 10 बजे तक नगर कीर्तन मार्ग और उससे जुड़े प्रमुख चौराहों पर ट्रैफिक डायवर्जन लागू किया है। इस दौरान मदन फिल्लौर मिल चौक, पटेल चौक, कपूरथला चौक, नकदर चौक, मिलाप चौक, शास्त्री मार्केट चौक सहित कई अहम प्वाइंट्स पर यातायात को वैकल्पिक मार्गों की ओर मोड़ा जाएगा। पुलिस प्रशासन ने वाहन चालकों और आम नागरिकों से अपील की है कि वे नगर कीर्तन के दौरान वैकल्पिक रास्तों का उपयोग करें, धैर्य बनाए रखें और

नगर कीर्तन आज, प्रमुख मार्गों पर ट्रैफिक डायवर्ट



धार्मिक आयोजन में शामिल होने वाली संगत को सहयोग दें, ताकि किसी भी प्रकार की अव्यवस्था या ट्रैफिक जाम से बचा जा सके। ट्रैफिक संबंधी किसी भी जानकारी या सहायता के लिए नागरिक ट्रैफिक पुलिस हेल्पलाइन नंबर 0181-2227296 पर संपर्क कर सकते हैं।

बाल विवाह रोकथाम हेतु जागरूकता कैंप का आयोजन



• जालंधर ब्रीज, होशियारपुर

बाल विवाह जैसी गंभीर सामाजिक कुरीति को जड़ से समाप्त करने और समाज में व्यापक जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से जिला होशियारपुर में विशेष बाल विवाह जागरूकता कैंप का आयोजन किया जा रहा है। यह अभियान 27 नवंबर 2025 से आरंभ किया गया है, जो जिले के विभिन्न ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में निरंतर चलाया जा रहा है। इसी क्रम में वीरवार जिला कार्यक्रम अधिकारी गगनदीप सिंह के नेतृत्व में जिला होशियारपुर के ब्लॉक मुकेरिया में बाल विवाह जागरूकता कैंप का आयोजन किया गया। इस कैंप में बड़ी संख्या में स्थानीय नागरिकों, अभिभावकों, युवाओं एवं विद्यार्थियों ने भाग लिया।

कैंप का मुख्य उद्देश्य अभिभावकों, युवाओं, स्कूली विद्यार्थियों एवं आम जनता को बाल विवाह के दुष्परिणामों, बच्चों के अधिकारों तथा इससे संबंधित कानूनी प्रावधानों की जानकारी देना रहा। उपस्थित लोगों को बताया गया कि बाल विवाह से बच्चों की शिक्षा बाधित होती है, स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएं उत्पन्न होती हैं तथा उनके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। कैंप के दौरान यह भी स्पष्ट किया गया कि भारतीय कानून के अनुसार 21 वर्ष से कम आयु के लड़के तथा 18 वर्ष से कम आयु की लड़की का विवाह करना दंडनीय अपराध है। बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम के तहत बाल विवाह कराने, उसमें सहयोग करने अथवा इसके लिए प्रेरित करने वालों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई का प्रावधान है। साथ ही नागरिकों को यह संदेश दिया गया कि बाल विवाह की जानकारी मिलने पर तुरंत प्रशासन या संबंधित विभाग को सूचित करना प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है। जिला प्रशासन होशियारपुर की ओर से समस्त नागरिकों से अपील की गई कि वे बाल विवाह जैसी सामाजिक बुराई को समाप्त करने के लिए आगे आएँ तथा बच्चों को शिक्षा, सुरक्षा और बेहतर भविष्य प्रदान करने में सक्रिय सहयोग दें। इस जागरूकता अभियान के माध्यम से समाज में सकारात्मक सोच विकसित करने और कानून के प्रति जागरूकता बढ़ाने का निरंतर प्रयास किया जा रहा है।

आईसीसी टी20 रैंकिंग में शेफाली वर्मा की टॉप-6 में एंट्री



फोटो- बीसीसीआई

भारतीय ऑलराउंडर दीप्ति शर्मा 738 की रेटिंग के साथ शीर्ष स्थान पर बरकरार

स्पोर्ट्स डेस्क. भारतीय स्टा र बल्लेबाज शेफाली वर्मा को आईसीसी द्वारा जारी नवीनतम महिला टी20 अंतरराष्ट्रीय बल्लेबाजी रैंकिंग में महत्वपूर्ण बढ़ावा मिला है। वह छठे स्थान पर पहुंच गई हैं। श्रीलंका के खिलाफ घरेलू मैदान पर खेली गई पांच मैचों की टी20 अंतरराष्ट्रीय श्रृंखला में शानदार प्रदर्शन के बाद दाएं हाथ की इस बल्लेबाज ने महिला टी20 अंतरराष्ट्रीय बल्लेबाजी रैंकिंग में चार पायदान ऊपर चढ़कर छठा स्थान हासिल किया है। 21 वर्षीय वर्मा श्रीलंका के खिलाफ पांच मैचों की टी20 अंतरराष्ट्रीय श्रृंखला में सबसे अधिक रन बनाने वाली खिलाड़ी रही। चार मैचों में भारतीय सलामी बल्लेबाज ने 118 के आश्चर्यजनक औसत से 236 रन बनाए हैं जिसमें तीन अर्धशतक शामिल हैं। वर्मा

इस टी20 अंतरराष्ट्रीय श्रृंखला में 200 रन का आंकड़ा पार करने वाली एकमात्र खिलाड़ी हैं। उनकी साथी खिलाड़ी और विकेटकीपर-बल्लेबाज ऋचा घोष भी सात पायदान ऊपर चढ़कर अद्यतन सूची में संयुक्त रूप से 20वें स्थान पर पहुंच गईं। यह उपलब्धि उन्होंने तिरुवनंतपुरम में श्रीलंका के खिलाफ चौथे टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच में खेली गई नाबाद 40 रन की पारी के बाद हासिल की। ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाज बेथ मूनी 794 रेटिंग अंकों के साथ शीर्ष पर बनी हुई हैं। वेस्टइंडीज की हेले मैथ्यूज 774 रेटिंग अंकों के साथ उनके बाद दूसरे स्थान पर हैं। भारतीय सलामी बल्लेबाज स्मृति मंधाना, जिन्होंने श्रीलंका के खिलाफ चौथे टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच के दौरान 10,000 अंतरराष्ट्रीय रन का आंकड़ा पार

किया, 767 रेटिंग अंकों के साथ तीसरे स्थान पर हैं। आईसीसी महिला टी20 अंतरराष्ट्रीय गेंदबाजी रैंकिंग में भारतीय तेज गेंदबाज रेणुका सिंह और स्पिनर चरानी को सबसे ज्यादा फायदा हुआ है। दाएं हाथ की तेज गेंदबाज रेणुका जिन्होंने श्रीलंका के खिलाफ तीसरे टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच में चार विकेट लिए आठ पायदान ऊपर चढ़कर गेंदबाजी की अद्यतन सूची में संयुक्त रूप से छठे स्थान पर पहुंच गईं। श्रीलंका के खिलाफ खेली गई टी20 सीरीज में चार विकेट लेने वाली बाएं हाथ की स्पिनर चरानी गेंदबाजी रैंकिंग में 17 पायदान ऊपर चढ़कर 52वें स्थान पर पहुंच गईं। भारतीय ऑलराउंडर दीप्ति शर्मा 738 की रेटिंग के साथ शीर्ष स्थान पर बरकरार हैं।