

एक नजर

प्रो. सोमनाथ सचदेवा ने एमडीयू रोहतक के कुलपति पद का संभाला कार्यभार

रोहतक. महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय रोहतक में शनिवार को नवनिर्वाचित कुलपति प्रो. सोमनाथ सचदेवा ने विधिवत रूप से पद का कार्यभार ग्रहण कर लिया। कार्यभार ग्रहण समारोह के दौरान उनकी धर्मपत्नी डॉ. ममता सचदेवा, कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत, डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. एस. सी. मलिक सहित विश्वविद्यालय के अधिकारीगण उपस्थित रहे। इस अवसर पर कुलपति प्रो. सोमनाथ सचदेवा ने राज्यपाल एवं कुलाधिपति प्रो. असीम कुमार घोष एवं मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें जो दायित्व सौंपा गया है, उसे वे पूर्ण निष्ठा, पारदर्शिता और प्रतिबद्धता के साथ निभाएंगे। उन्होंने विश्वविद्यालय के समग्र विकास, शैक्षणिक उत्कृष्टता तथा शोध गतिविधियों को नई ऊंचाइयों तक ले जाने की प्रतिबद्धता दोहराई।

भारतीय जनता पार्टी कार्यालय 'कमलम' की ओर युवा कांग्रेस का मार्च, पुलिस से झड़प



चंडीगढ़. केंद्र सरकार की नीतियों के विरोध में चंडीगढ़ प्रदेश युवा कांग्रेस ने शुक्रवार को सेक्टर स्थित भारतीय जनता पार्टी के कार्यालय 'कमलम' की ओर मार्च निकाला। प्रदर्शन का नेतृत्व चंडीगढ़ प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष एच.एस. लक्ष्मी और युवा कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष दीपक लुबाना ने किया। प्रदर्शन में शामिल सैकड़ों कार्यकर्ताओं ने बेरोजगारी, महंगाई और कथित जनविरोधी नीतियों को लेकर केंद्र सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। प्रदर्शनकारियों के हाथों में पार्टी के झंडे और बैनर थे, जिनमें प्रधानमंत्री से देशहित से जुड़े मुद्दों पर स्पष्ट रुख अपनाने की मांग की गई। वक्ताओं ने कथित 'यू.एस. डील' को लेकर भी सवाल उठाए और आरोप लगाया कि इसमें देशहितों की पर्याप्त सुरक्षा नहीं की गई। नेताओं ने कहा कि केंद्र सरकार लोकतांत्रिक संस्थाओं को कमजोर कर रही है और असहमति की आवाज को दबाया जा रहा है। युवा कांग्रेस नेताओं ने यह भी आरोप लगाया कि संसद में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी को गलतान जैसे गंभीर राष्ट्रीय मुद्दे पर बोलने का अवसर नहीं दिया गया, जो लोकतांत्रिक परंपराओं के विपरीत है। जैसे ही प्रदर्शनकारी भाजपा कार्यालय की ओर बढ़े, चंडीगढ़ पुलिस ने भारी बैरिकेडिंग कर उन्हें रोक दिया। इस दौरान धक्का-मुक्की की स्थिति बनी। प्रदर्शनकारियों का आरोप है कि पुलिस ने लाठीचार्ज किया और भीड़ को तितर-बितर करने के लिए वाटर कैनन का इस्तेमाल किया। युवा कांग्रेस के अनुसार, इस कार्रवाई में उपाध्यक्ष सुखदेव सिंह, महासचिव संदीप गुर्जर, जिला अध्यक्ष प्रकुल समेत कई पदाधिकारी और कार्यकर्ता घायल हुए। हालांकि, पुलिस की ओर से आधिकारिक बयान जारी होने तक स्थिति स्पष्ट नहीं हो पाई है। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष एच.एस. लक्ष्मी ने कहा कि पुलिस कार्रवाई से कार्यकर्ताओं का मनोबल नहीं टूटेगा और आंदोलन जारी रहेगा। युवा कांग्रेस अध्यक्ष दीपक लुबाना ने कहा कि बेरोजगारी और महंगाई से जूझ रहे युवाओं की आवाज दबाने का प्रयास लोकतंत्र के लिए ठीक संकेत नहीं है। युवा कांग्रेस ने स्पष्ट किया कि यह प्रदर्शन व्यापक आंदोलन को शुरूआत है और यदि सरकार ने अपना रुख नहीं बदला तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा।

हिमाचल सीएम सुतखू की बिगाड़ी तबीयत

शिमला। हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री सुतखू सिंह सुतखू आज दिल्ली में बीमार पड़ गए। वह दिन में करीब 12 बजे उपचार के लिए एम्स दिल्ली पहुंचे। टेस्ट कराने के बाद सीएम सुतखू वापस हिमाचल सदन लौट आए हैं। अब उनका स्वास्थ्य ठीक बताया जा रहा है। हालांकि, सीएम के स्वास्थ्य को लेकर मेडिकल बुलेटिन का अभी इंतजार है। सूचना के अनुसार सीएम सुतखू के पेट में सुह के वक अचानक दर्द उठा। जैसे ही दर्द तेज हुआ तो वह सीएम अस्पताल पहुंचे, जहां उनका उपचार शुरू हुआ और टेस्ट करवाए गए। सूत्रों के अनुसार— सीएम के सभी टेस्ट ठीक बताए जा रहे हैं। डॉक्टरों ने उन्हें आराम करने की सलाह दी है। गौरतलब है कि सीएम सुतखू काफी समय से पैंक्रिया और पेट में इन्फेक्शन की समस्या से जूझ रहे हैं। सीएम 2 बार आईजीएमसी शिमला और एक बार एम्स दिल्ली में इलाज करवा चुके हैं। डॉक्टरों ने सीएम को आराम करने की सलाह दी है। अब वह हिमाचल सदन में आराम कर रहे हैं।

अंबाला में आत्मीय भेंट: मनोहर लाल ने जाना अनिल विज का हालचाल

पंचकूला ऑब्ज़र्वर संवाददाता

चंडीगढ़. केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर ने टीम हरियाणा के वरिष्ठ मंत्री अनिल विज से उनके अंबाला स्थित निवास पर पहुंचकर मुलाकात की और उनके स्वास्थ्य की जानकारी ली। यह भेंट आत्मीयता, सद्भाव और संगठनात्मक एकजुटता का प्रतीक मानी जा रही है। इस दौरान दोनों नेताओं के बीच सौहार्दपूर्ण वातावरण में विस्तृत बातचीत हुई। मुलाकात के समय खट्टर ने विज के स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर विस्तार से चर्चा की और चिकित्सकीय परामर्श, उपचार तथा वर्तमान स्थिति के बारे में जानकारी प्राप्त की। उन्होंने विज के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना करते हुए कहा कि उनका अनुभव और

सक्रियता हरियाणा की राजनीति और प्रशासन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

अनिल विज, जो अपने स्पष्ट वक्तव्य और जनहित के मुद्दों पर मुखर रुख के लिए जाने जाते हैं, इन दिनों स्वास्थ्य लाभ ले रहे हैं। उनके समर्थकों और क्षेत्रवासियों के बीच उनके स्वास्थ्य को लेकर चिंता बनी हुई थी। ऐसे समय में केंद्रीय मंत्री का उनके निवास पर पहुंचना राजनीतिक और सामाजिक दृष्टि से महत्वपूर्ण संदेश देता है।

अंबाला में स्थित उनके निवास पर हुई इस मुलाकात के दौरान स्थानीय कार्यकर्ताओं और समर्थकों में भी उत्साह देखा गया। लोगों ने इसे टीम भावना और आपसी समन्वय का उदाहरण बताया। खट्टर ने कहा कि सरकार और संगठन दोनों स्तरों पर सभी

सहयोगी एक परिवार की तरह कार्य करते हैं। सूत्रों के अनुसार, दोनों नेताओं के बीच राज्य के समसामयिक विषयों, विकास परियोजनाओं और संगठनात्मक गतिविधियों पर भी चर्चा हुई। हालांकि मुलाकात का मुख्य उद्देश्य विज का कुशलक्षेम जानना और उनका मनोबल बढ़ाना था। खट्टर ने भरोसा जताया कि विज शीघ्र ही पूरी ऊर्जा के साथ जनसेवा में लौटेंगे। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि इस प्रकार की मुलाकातें न केवल व्यक्तिगत संबंधों को सुदृढ़ करती हैं, बल्कि कार्यकर्ताओं के बीच सकारात्मक संदेश भी पहुंचाती हैं। हरियाणा की राजनीति में दोनों नेताओं की भूमिका अहम रही है और उनके बीच तालमेल को संगठन की मजबूती से जोड़कर देखा जाता है।

खट्टर ने अपने संदेश में यह भी कहा कि सार्वजनिक जीवन में स्वास्थ्य का विशेष महत्व है और व्यस्त दिनचर्या के बीच स्वयं की देखभाल आवश्यक है। उन्होंने विज को आवश्यक विश्राम लेने और चिकित्सकों की सलाह का पालन करने की सलाह दी।

मुलाकात के उपरांत संक्षिप्त बातचीत में विज ने भी खट्टर के प्रति आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि साथियों का स्नेह और शुभकामनाएं शीघ्र स्वास्थ्य लाभ में प्रेरक भूमिका निभाती हैं। उन्होंने विश्वास दिलाया कि वे जल्द ही पुनः सक्रिय होकर प्रदेशवासियों की सेवा में जुटेंगे। इस मौके पर गणमान्य व्यक्तियों ने भी दोनों नेताओं के स्वास्थ्य और दीर्घायु की कामना की। वातावरण पूरी तरह आत्मीय और सकारात्मक बना



रहा। कुल मिलाकर, अंबाला में हुई यह भेंट केवल औपचारिक शिष्टाचार नहीं थी, बल्कि सहयोग, संवेदना और राजनीतिक सौहार्द का सशक्त उदाहरण बनकर सामने आई।

बारिश की मार और बीमा से वंचित किसान मोरनी क्षेत्र में खेती संकट गहराया

पंचकूला ऑब्ज़र्वर संवाददाता

चंडीगढ़. हरियाणा के पहाड़ी और वर्षा आधारित कृषि क्षेत्र मोरनी में इस बार बारिश न होने से किसानों की हालत बेहद चिंताजनक हो गई है। यहाँ की अधिकांश खेती पूरी तरह मानसून पर निर्भर करती है। न तो पर्याप्त नहर व्यवस्था है और न ही दयुबवेल या अन्य स्थायी सिंचाई साधन। ऐसे में जब आसमान से पानी नहीं बरसता, तो खेत सूख जाते हैं और किसानों की उम्मीदें भी साथ ही बिखर जाती हैं। इस वर्ष कम वर्षा ने क्षेत्र के सैकड़ों किसानों को भारी आर्थिक संकट में धकेल दिया है। मोरनी क्षेत्र की भौगोलिक स्थिति पहाड़ी है, जहाँ खेत छोटे-छोटे टुकड़ों में बंटे हुए हैं। अधिकतर किसान मक्की, धान, बाजरा और दालों जैसी फसलें उगाते हैं, जो सीधे तौर पर वर्षा पर निर्भर रहती हैं। इस बार समय पर वर्षा न होने और पर्याप्त पानी न मिलने के कारण फसलें अंकुश के बाद ही सूखने लगीं। कई किसानों को दोबारा बुवाई करनी पड़ी, जिससे बीज और मजदूरी

का खर्च दोगुना हो गया। फिर भी बारिश न साथ नहीं दिया। किसानों का कहना है कि अगर सिंचाई के लिए कोई वैकल्पिक व्यवस्था होती, तो वे किसी तरह फसल बचा सकते थे। लेकिन यहाँ न तो नहरें हैं और न ही पर्याप्त जलस्रोत। पहाड़ी क्षेत्र होने के कारण भूमिगत जल भी सीमित है। ऐसे में किसान प्रकृति के भरोसे खेती करने को मजबूर हैं। जो थोड़ी बहुत फसल बारिश की कमी के बावजूद खेतों में बच पाई, उसे जंगली जानवरों ने तबाह कर दिया। क्षेत्र में बंदर, नीलगाय और जंगली सूअर बड़ी संख्या में हैं। ये जानवर रात के समय खेतों में घुसकर फसलों को भारी नुकसान पहुंचाते हैं। किसानों का कहना है कि कई बार वे पूरी रात खेतों की रखवाली करते हैं, लेकिन फिर भी जानवरों से पूरी तरह बचाव संभव नहीं हो पाता।

इस दोहरे संकट—सूखा और जंगली जानवरों के हमले—ने किसानों की कमर तोड़ दी है। जिन परिवारों की आजीविका पूरी तरह खेती पर निर्भर है, उनके सामने रोजमर्रा का खर्च चलाना

भी मुश्किल हो गया है। सरकार द्वारा किसानों की सुरक्षा के लिए प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना चलाई जा रही है, जिसे किसानों के लिए एक महत्वपूर्ण राहत योजना माना जाता है। इस योजना के तहत प्राकृतिक आपदाओं, सूखा, बाढ़ या अन्य कारणों से फसल खराब होने पर किसानों को मुआवजा मिलता है। लेकिन विडंबना यह है कि मोरनी क्षेत्र के अनेक किसान इस योजना का लाभ लेने से वंचित रह गए हैं।

स्थानीय किसानों के अनुसार, वे फसल बीमा करवाना चाहते थे, लेकिन तकनीकी कारणों से उनका बीमा नहीं हो पाया। सामान्यतः गांवों में स्थित कॉमन सर्विस सेंटर (एचए) के माध्यम से फसल बीमा किया जाता है। परंतु मोरनी क्षेत्र में एचए केंद्र से बीमा नहीं हो पा रहा। भूमि माप की तकनीकी बाधा बीमा न होने का मुख्य कारण भूमि माप की इकाइयों में अंतर बताया जा रहा है। मोरनी क्षेत्र में जमीन की पैमाइश पारंपरिक रूप से बीधा और बीसवा में की जाती है। जबकि बीमा पोर्टल केवल एकड़ और कनाल में भूमि का



चंडीगढ़ में आम आदमी पार्टी का संगठन विस्तार, विभिन्न वार्डों से बड़ी संख्या में लोगों ने थामा पार्टी का दामन

पंचकूला ऑब्ज़र्वर संवाददाता

चंडीगढ़. आम आदमी पार्टी, चंडीगढ़ द्वारा सेक्टर-39 स्थित पार्टी कार्यालय (कोठी नंबर 965) में संगठन विस्तार कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें शहर के विभिन्न वार्डों से बड़ी संख्या में लोगों ने पार्टी की सदस्यता ग्रहण की। पार्टी नेताओं ने इसे संगठन को जमीनी स्तर पर मजबूत करने की दिशा में अहम कदम बताया। कार्यक्रम में पार्टी के प्रभारी जनरल सिंह, सह-प्रभारी सनी अहलवालिया और चंडीगढ़ यूनिट के प्रधान विजयपाल विशेष रूप से मौजूद

रहे। इसके अलावा नेता विपक्ष हरदीप सिंह, काउंसिलर दमन प्रीत, अंजू कल्याण, जीवन सिंह गंई, पीपी गार्ड और देशराज सहित कई वरिष्ठ नेता व कार्यकर्ता भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान वार्ड नंबर 14, 33, 18, 2 सहित अन्य क्षेत्रों से आए युवाओं और सामाजिक कार्यकर्ताओं ने पार्टी की नीतियों और जनहितकारी कार्यों से प्रभावित होकर सदस्यता ली। नेताओं ने नए सदस्यों का स्वागत करते हुए कहा कि आम आदमी पार्टी आम जनता की आवाज को बुलंद करने वाली पार्टी है और हर कार्यकर्ता संगठन की मजबूती की कड़ी है।

नेताओं ने विश्वास जताया कि नए साथियों के जुड़ने से चंडीगढ़ में पार्टी की पकड़ और मजबूत होगी तथा आने वाले समय में जनता से जुड़े मुद्दों को और प्रभावी ढंग से उठाया जाएगा। नए सदस्यों ने भी पार्टी नेतृत्व का आभार जताते हुए भरोसा दिलाया कि वे पार्टी की विचारधारा को आगे बढ़ाने और जनसेवा के लिए पूरी निष्ठा से कार्य करेंगे। कार्यक्रम के अंत में चंडीगढ़ यूनिट ने सभी कार्यकर्ताओं से एकजुट होकर संगठन को सशक्त बनाने और आगामी राजनीतिक गतिविधियों के लिए तैयार रहने का आह्वान किया।

ट्रैफिक जाम: टोल प्लाजा से एचएमटी तक लंबी कतारें

पंचकूला. पिछले कई दिनों से कालका-शिमला हाईवे पर चंडीमंदिर के पास ट्रैफिक जाम की समस्या गंभीर बनी हुई है। शुकुवार शाम लगभग 4 बजे के बाद हालात और बिगड़ गए तथा वाहनों की लंबी कतारें लग गईं। देखते ही देखते चंडीमंदिर ट्रैफिक लाइट से एचएमटी तक जाम पहुंच गया। दूसरी ओर पंचकूला की तरफ भी वाहनों की लाइनें लग गईं। करीब डेढ़ घंटे तक वाहन रेंगते रहे। कई लोग लंबे समय तक जाम में फंसे रहे और कुछ वाहन चालक पेट्रोल पंपों के पास से निकलने की कोशिश करते नजर आए समाचार के अनुसार, कालका-शिमला हाईवे पर सड़क की रिपेयरिंग का कार्य चल रहा है। कई स्थानों पर सड़क की कटिंग की जा रही है, जिससे दो लेन में से आधी सड़क बंद कर दी गई है। इसी कारण ट्रैफिक दबाव बढ़ गया और जाम की स्थिति बनी। टोल प्लाजा चंडीमंदिर के प्रोजेक्ट मैनेजर विनाय अरोड़ा ने बताया कि शनिवार तक मरम्मत कार्य पूरा कर लिया जाएगा।



राज्यसभा सांसद श्रीमती रेखा शर्मा जी के पंचकूला स्थित आवास पर माननीय केंद्रीय मंत्री जी जगत प्रकाश नड्डा जी का आगमन हुआ। इस अवसर पर उन्होंने राज्य के सर्वांगीण विकास और जनहित से जुड़े विषयों पर सकारात्मक चर्चा की।

समाज उत्थान के लिए हितैषी फाउंडेशन के कार्य सराहनीय : ज्ञानचंद गुप्ता



पंचकूला। पूर्व विधानसभा अध्यक्ष ज्ञानचंद गुप्ता ने कहा है कि समाज को नई दिशा देने में सामाजिक संगठनों का अहम योगदान है। समाज उत्थान के लिए लोगों को इन संगठनों का साथ देना चाहिए। शनिवार को हितैषी फाउंडेशन के चेयरमैन भारत हितैषी ने पूर्व विधानसभा अध्यक्ष से मुलाकात की और विभिन्न विषयों पर चर्चा की। भारत हितैषी ने ज्ञानचंद गुप्ता को निगर निगम वार्ड नंबर-4 (सेक्टर-9 एवं 10) के निवासियों के लिए 23 फरवरी 2026 सोमवार को आयोजित होने वाले नि:शुल्क हार्ट चेकअप कैंप के लिए निमंत्रण दिया। हितैषी फाउंडेशन, पंचकूला द्वारा अल्केमिस्ट हॉस्पिटल, पंचकूला के सहयोग से कैंप आयोजित किया जा रहा है। कैंप का आयोजन आर्य समाज मंदिर सेक्टर-9, पंचकूला परिसर में प्रातः 10 बजे से दोपहर 1 बजे तक किया जाएगा। कैंप में वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डा. रोहित परती मरीजों की जांच करेंगे। इस नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर में हृदय रोग संबंधी परामर्श के साथ-साथ बी.पी. की जांच तथा आवश्यकता अनुसार ई.सी.जी. टेस्ट भी निशुल्क किए जाएंगे। आयोजकों ने बताया कि हृदय रोगों की बढ़ती समस्या को देखते हुए आमजन को प्रारंभिक जांच की सुविधा उपलब्ध कराना इस कैंप का उद्देश्य है। संस्था के चेयरमैन भारत हितैषी ने वार्ड के सभी निवासियों से अपील की है कि वे कैंप का अधिकतम लाभ उठाएं तथा जरूरतमंद लोगों को भी साथ लेकर आए। उन्होंने प्रतिभागियों से अपने पुराने मेडिकल रिकॉर्ड साथ लाने का भी अनुरोध किया है, ताकि जांच एवं परामर्श में सुविधा हो सके। इस प्रकार के स्वास्थ्य शिविर भविष्य में भी आयोजित किए जाते रहेंगे, जिससे क्षेत्रवासियों को घर के नजदीक विशेषज्ञ चिकित्सा परामर्श उपलब्ध हो सके।

मुलाकात

पत्रकारों के लिए सपरिवार निशुल्क कैश लेस इश्योरेंस पॉलिसी लांचिंग के लिए एमडब्ल्यूबी ने सीएम से मांगा समय

सीएम ने दिया आश्वासन जल्दी ही एमडब्ल्यूबी के कार्यक्रम में शामिल होकर करेंगे इनांग्रेशन

पंचकूला ऑब्ज़र्वर संवाददाता

चंडीगढ़. मीडिया वेल बिंग एसोसिएशन का एक प्रतिनिधि मंडल शनिवार को हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से उनके निवास संत कबीर कुटीर में मिला। लोकतंत्र के चौथे स्तंभ हरियाणा के पत्रकार समुदाय के सामाजिक, आर्थिक एवं पेशेवर कल्याण सुनिश्चित करने के उद्देश्य से मीडिया वेलबॉइंग एसोसिएशन (एमडब्ल्यूबी) के अध्यक्ष चंद्रशेखर धरणी की अगुवाई में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को एक विस्तृत मांग-पत्र सौंपा गया। चंद्रशेखर धरणी की अगुवाई में पत्रकारों की मांगों को लेकर मुख्यमंत्री को मांग पत्र थायेश्वर शर्मा, योगिंद्र शर्मा व पवन चोपड़ा ने सौंपा। एम डब्ल्यू बी के अध्यक्ष चंद्र



शेखर धरणी ने सी एम सैनी से संस्था द्वारा पत्रकारों व उनके परिवारों की सुरक्षा के इतिहास में नया अध्याय करवाई गई मुफ्त कैश लेस हेल्थ इश्योरेंस पॉलिसी लांचिंग करने के लिए शीघ्र समय देने की माग की सी एम सैनी ने आश्वासन दिया कि बहुत जल्दी इस कार्यक्रम के लिए समय दिया जाएगा। चंद्रशेखर धरणी ने सीएम नायब सिंह सैनी को बताया

कि मीडिया वेलबिंग एसोसिएशन ने भारत के इतिहास में नया अध्याय बनाया है। पत्रकारों का सपरिवार कैशलेस इश्योरेंस करवाया है। धरणी ने बताया कि भारत के इतिहास में पहला पत्रकार संगठन है जो किसी भी सदस्य से किसी भी तरह का शुल्क लिए बिना इश्योरेंस दे रहा है। भारत में पत्रकारों को कैशलेस

इश्योरेंस देने वाला पहला पत्रकार संगठन मीडिया वेलबिंग संगठन बना है। इससे पहले एम डब्ल्यू बी द्वारा पत्रकारों को टर्म इश्योरेंस व एक्सिडेंटियल इश्योरेंस की मुफ्त से सुविधा दी जा रही है। बीमार, अस्वस्थ, क्रिटिकल इलनेस के स्थिति में पत्रकारों व इनके परिवारों को आर्थिक मदद भी एम डब्ल्यू बी देती है। तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल जो अब केंद्रीय मंत्री है, अतीत में पहले टर्म इश्योरेंस पॉलिसीज की थी तीन वर्ष पूर्व लांचिंग कर चुके हैं। जर्नाली मंत्री अनिल विज 4 साल पहले कर चुके हैं मुफ्त एक्सिडेंटियल पॉलिसी की लांचिंग कर चुके हैं। पत्रकारों की यह मुफ्त में की जाने वाली सभी पॉलिसीज लगातार हर वर्ष रिन्यूअल

के बाद यथावत जारी है। एम डब्ल्यू बी के प्रतिनिधि मंडल में प्रस्तुत मांग पत्र में पत्रकारों की लंबे समय से चली आ रही मांगों को सिलसिलेवार रखा गया, जिसमें पेंशन सुधार से लेकर शिक्षा-रोजगार आरक्षण तक की महत्वपूर्ण बातें शामिल हैं। धरणी ने कहा पत्रकार नियमों व निर्भर पत्रकारिता के माध्यम से जन-जन की आवाज शासन-प्रशासन तक पहुंचाते हुए समाज व सरकार के मध्य मजबूत सेतु का कार्य निभाते हैं, इसलिए उनके संरक्षण हेतु ठोस कदम उठाना अत्यंत आवश्यक है। इससे पूर्व तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर ने मुख्यमंत्री निवास संत कबीर कुटीर पर एमडब्ल्यूबीए द्वारा शुरू की गई इश्योरेंस पॉलिसियों का अनुग्रेशन किया था, जिससे पत्रकार समुदाय में

नई आशा का संचार हुआ था। संगठन को पूर्ण विश्वास है कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के दूरदर्शी नेतृत्व में इन मांगों पर शीघ्र सकारात्मक निर्णय लिया जाएगा। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने भी मीडिया वेल बॉइंग एसोसिएशन की सराहना करते हुए कहा कि एसोसिएशन पत्रकार हित में बेहतरीन कार्य कर रही है। उन्होंने आश्वासन देते हुए कहा कि पत्रकारों के हित में एसोसिएशन द्वारा रखी गई मांगों पर गंभीरता से विचार किया जाएगा ताकि पत्रकारों को सुविधा प्रदान करने की योजना बनाई जा सके। मुख्यमंत्री ने एसोसिएशन द्वारा पत्रकारों को प्रदान की जाने वाली इश्योरेंस पॉलिसियों के लांचिंग कार्यक्रम में जल्द ही शामिल होने की बात कही।

एक नजर

श्री खाटू श्याम जी व श्री सालासर बाला जी धाम के लिए पहली धार्मिक बस यात्रा का आयोजन



चंडीगढ़. भक्ति पथ यात्रा समूह रूप द्वारा श्री खाटू श्याम जी व श्री सालासर बाला जी धाम के दर्शनों के लिए पहली धार्मिक बस यात्रा का आयोजन किया गया। भक्ति पथ यात्रा रूप का उद्देश्य है कि अपने युवाओं को ज्यादा से ज्यादा सनातन धर्म से जोड़ना और आगे भी हर महीने धार्मिक स्थानों की यात्रा कर जनता को प्रभु भक्ति से जोड़े रखना है। इसी के निमित्त आज दिनांक 21 फरवरी को एक बस पवित्र यात्रा के लिए रवाना हुई जिसकी अगुवाई श्री सतपाल जैन, एडिशनल सॉलिसिटर जनरल, श्री देवेश मोदगिल, पूर्व मेयर चंडीगढ़, श्री अनिल दुबे, पूर्व डिट्टी मेयर चंडीगढ़, श्री 1008 महामंडलेश्वर कमली माता, श्री सोनी गोयल, श्री भूपेंद्र शर्मा, श्री मुकेश गोयल, श्री ए पी शर्मा, श्री सिद्धार्थ मोदगिल, सुकेश गोसाईं द्वारा नारियल फाड़ कर की गई। प्रसिद्ध समाजसेवी श्री सोनू सेठी जी, सेठी दाबा वालेड ने अपने भजनों से यात्रियों का स्वागत किया व रात के भंडारे की सेवा का इंतजाम कराया। यात्रा की सेवा में प्रमुख रूप से महिपाल खाती, पूनम कोठारी, बसवानंद भट्ट, अनिल गोयल, धीरज कुमार, तेजस्वी मटपाल, कीर्ति, कांति देवी, राजरानी, तरुणा मुख्य तौर पर शामिल रहे।

राष्ट्रीय इंडियन मिलिट्री कॉलेज में प्रवेश शुरू, परीक्षा 7 जून को, आवेदन करने की अंतिम तिथि 5 अप्रैल

चंडीगढ़. राष्ट्रीय इंडियन मिलिट्री कॉलेज (आर.आई.एम.सी.), देहरादून द्वारा जनवरी 2027 टर्म में प्रवेश के लिए योग्य लड़कों और लड़कियों से आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि लिखित प्रवेश परीक्षा 7 जून, 2026 (रविवार) को लाला लाजपत राय भवन, चंडीगढ़ में आयोजित की जाएगी। प्रवेश के लिए आवेदन करने वाले उम्मीदवारों का जन्म 2 जनवरी, 2014 से पहले तथा 1 जुलाई, 2015 के बाद नहीं होना चाहिए और वे या तो 7वीं कक्षा में अध्ययनरत हों या किसी मान्यता प्राप्त स्कूल से 7वीं कक्षा उत्तीर्ण की हो। चयनित उम्मीदवारों को 8वीं कक्षा में प्रवेश दिया जाएगा। लिखित परीक्षा में तीन प्रश्नपत्र होंगे—अंग्रेजी, गणित और सामान्य ज्ञान। प्रॉक्सिक्टस-कम-आवेदन पत्र सहित अधिक जानकारी आर.आई.एम.सी. की वेबसाइट www.rimc.edu.in से निर्धारित शुल्क 600 रुपये (सामान्य श्रेणी के लिए) तथा 555 रुपये (एस.सी./एस.टी. के लिए) जमा करवाकर ऑनलाइन प्राप्त की जा सकती है। आवेदन पत्र एक डिमांड ड्राफ्ट, जो 'द कमांडेंट आर.आई.एम.सी. फंड' के पक्ष में तथा देहरादून में देय होगा, सहित लिखित अनुरोध भेजकर भी भंगवाया जा सकता है। पूर्ण रूप से भरा हुआ आवेदन पत्र आवश्यक दस्तावेजों सहित 5 अप्रैल, 2026 को या उससे पहले निदेशालय रक्षा सेवाएं कल्याण, पंजाब, सैनिक भवन, सेक्टर-21-डी, चंडीगढ़ भेजा जाए। निर्धारित तिथि के बाद प्राप्त आवेदन पत्रों पर विचार नहीं किया जाएगा।

कार सवार युवक का रास्ता रोककर हमला कर छीनी चैन और लूटे 8 हजार

जौरकपुर। ढकोली के पीरमुखला स्थित पिंक सिटी सोसायटी के गेट नंबर-1 के बाहर कार सवार युवक का रास्ता रोककर हमला करने और लूटपाट का मामला सामने आया है। आरोप है कि पहले ऑटो चालक ने कार के आगे ऑटो लगाकर रास्ता रोका, फिर फोन कर साथियों को बुला लिया। कुछ ही देर में 10-12 युवक मौके पर पहुंचे और बेसबॉल व डंडों से हमला कर दिया। कार सवार की शिकायत अनुसार हमलावर उसके गले से सोने की चैन और जेब से 8 हजार रुपये निकालकर फरार हो गए। घायल को पहले सीएचसी ढकोली ले जाया गया, जहां से गंभीर हालत में सेक्टर-32 स्थित सरकारी अस्पताल रेफर कर दिया गया। पुलिस ने 5 नामजद और एक अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दो शिकायत में मनदीप सिंह निवासी पीरमुखला ने बताया कि 18 फरवरी की शाम करीब 7:35 बजे वह अपनी कार से घर लौट रहे थे। जैसे ही वह पिंक सिटी गेट नंबर-1 के पास पहुंचे, तभी सेक्टर-20 की ओर से आए एक ऑटो चालक ने अचानक अपना ऑटो उनकी कार के आगे लगा दिया। इससे उन्हें गाड़ी रोकनी पड़ी। मनदीप के अनुसार, ऑटो चालक ने तुरंत किसी को फोन किया। कुछ ही निमनों में एक गाड़ी में सवार 10-12 युवक मौके पर पहुंच गए। आते ही युवकों ने उन्हें कार से बाहर खींच लिया और घेरकर बेसबॉल व डंडों से हमला शुरू कर दिया। अचानक हुए हमले से वह संभल नहीं सके और जमीन पर गिर पड़े। आरोप है कि इसके बावजूद हमलावर लगातार मारपीट करते रहे। घटना के दौरान शोर-शराबा सुनकर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे। स्थानीय लोगों को आता देख हमलावर मौके से फरार हो गए। शिकायतकर्ता के मुताबिक, मारपीट के दौरान आरोपियों ने उनके गले से सोने की चैन उतार ली और जेब में रखे 8 हजार रुपये भी निकाल लिए। घायल अवस्था में मनदीप को परिजन और स्थानीय लोग तुरंत सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ढकोली लेकर पहुंचे। प्राथमिक उपचार के बाद डॉक्टरों ने हालत गंभीर देखते हुए उन्हें सेक्टर-32 स्थित सरकारी अस्पताल रेफर कर दिया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर राजा, चंदन, नीरज, रोहित, उमाशंकर और एक अज्ञात के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता 115(2), 126(2), 351(2), 191(3), 190 के तहत केस दर्ज किया गया है। सभी हमलावर मूल रूप से उज्ज्व (उत्तर प्रदेश) के निवासी बताए जा रहे हैं।

केंद्र सरकार ने भारत को अमेरिका का पिछलग्गू बनाया : सेखों

डेरबस्सी। समूचा जीवन जनता और भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्सवादी) सीपीआई-एम की विचारधारा को समर्पित करने वाले कामरेड रतन सिंह हैबतपुर तथा अन्य महान शहीद कम्युनिस्टों की स्मृति में 10वां श्रद्धांजलि समारोह कामरेड रतन सिंह मार्क्सवादी चेतना केंद्र, डेरबस्सी में आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत झंडा फहराने की रस्म से हुई, जिसके दौरान शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस अवसर पर सीपीआई(एम) के प्रदेश सचिव कामरेड सुखविंदर सिंह सेखों, राज्य सचिवालय सदस्य कामरेड भूप चंद चत्रो, कामरेड गुदरंश सिंह खासपुर, कामरेड श्याम लाल हैबतपुर, सीपीआई नेता एडवोकेट जसपाल सिंह दप्पर तथा वरिष्ठ पत्रकार एवं समाजसेवी कृष्णपाल शर्मा ने शहीदों को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए अपने विचार व्यक्त किए। मंच संचालन की भूमिका कामरेड चंद्रपाल अत्ररी ने निभाई।

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने संदीप गिलहोत्रा के परिवार के साथ दुख साझा किया

- समाजसेवी संदीप गिलहोत्रा का निधन समाज के लिए अपूरणीय क्षति
- संदीप का निस्वार्थ सेवा वाला जीवन आने वाली पीढ़ियों को प्रेरित करता रहेगा
- गिलहोत्रा के अचानक निधन से उत्पन्न खालीपन कभी भरा नहीं जा सकता

पंचकूला ऑब्ज़र्वर संवाददाता

फाजिल्का. पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान आज प्रसिद्ध समाजसेवी संदीप



गिलहोत्रा के निधन पर कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा और गिलहोत्रा परिवार के साथ दुख साझा करने पहुंचे, जिनका कुछ दिन पहले निधन हो गया था। संदीप गिलहोत्रा कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा के ससुर थे। इस दुखद घड़ी में पीडित परिवार के साथ संवेदना

व्यक्त करते हुए मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने कहा, 'स्वर्गीय संदीप गिलहोत्रा निस्वार्थ सेवा के प्रकाशस्तंभ और समर्पित समाजसेवी थे, जिन्होंने अपना पूरा जीवन लोगों की भलाई के लिए समर्पित कर दिया। उन्होंने समाज के सभी वर्गों, खासकर हाशिए



पर पड़े समुदायों को बेहद बुरी तरह से पीड़ित करके कार्य किया। वे दबे-कुचले और जरूरतमंद लोगों की मदद के लिए हमेशा तत्पर रहते थे।' मुख्यमंत्री ने आगे कहा, 'संदीप गिलहोत्रा के नेक कार्य हमेशा लोगों के दिलों में अंकित रहेंगे और आने वाली

पीढ़ियों को निस्वार्थ सेवा के लिए प्रेरित करते रहेंगे। उनके असमय निधन ने एक ऐसा खालीपन पैदा कर दिया है, जो कभी भरा नहीं जा सकता। इस महान समाजसेवी का योगदान हमेशा समाज सेवा के मार्ग को रोशन करता रहेगा।' परिवार की लोक सेवा के प्रति प्रतिबद्धता की सरहना करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा, 'इस महान आत्मा के नक्शेकदम पर चलते हुए, उनके दामाद और पंजाब के कैबिनेट मंत्री उत्साह के साथ राज्य के लोगों की सेवा कर रहे हैं।' मान ने परमात्मा के समक्ष प्रार्थना की कि वह पीडित परिवार के सदस्यों, रिश्तेदारों और शुभचिंतकों को इस अपूरणीय क्षति को सहन करने की शक्ति दे तथा दिवंगत आत्मा को शाश्वत शांति प्रदान करें। इस अवसर पर विधायक नरिंदरपाल सिंह सवना, अमनदीप सिंह गोल्डी मुसाफिर, जगदीप कंबोज गोल्डी और अन्य भी मौजूद थे।

आप सरकार मार्च में पेश करेगी लगातार पांचवां

लोक-हितैषी बजट : मुख्यमंत्री भगवंत मान

पंचकूला ऑब्ज़र्वर संवाददाता

अहमदाबाद. पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने घोषणा की है कि पंजाब सरकार मार्च महीने में अपना लगातार पांचवां लोक-हितैषी बजट पेश करेगी। उन्होंने कहा कि यह बजट पहले की तरह समाज के हर वर्ग की भलाई पर केंद्रित होगा और सरकार आम आदमी के कल्याण के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उनकी सरकार ने अब तक नागरिक-केंद्रित और लोक-हितैषी फैसले लिए हैं, जिससे राज्य में सकारात्मक बदलाव आया है। उन्होंने विश्वास जताया कि आने वाला बजट भी पंजाब के लोगों के लिए लाभकारी साबित होगा। मुख्यमंत्री ने केंद्र सरकार पर निशाना साधते हुए आरोप लगाया कि भाजपा नेतृत्व वाली एनडीए सरकार के बजट अमीर वर्ग के पक्ष में झुके हुए हैं। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र में विपक्ष की आवाज को दबाने की प्रवृत्ति चिंताजनक है। साथ ही उन्होंने ग्रामीण विकास फंड में पंजाब के हिस्से को



रोके जाने का मुद्दा भी उठाया। सीएम मान ने कहा कि शिक्षा क्षेत्र में 'पंजाब शिक्षा क्रांति' के तहत सरकारी स्कूलों के बुनियादी ढांचे को उन्नत किया जा रहा है।

118 सीनियर सेकेंडरी स्कूलों को स्मार्ट क्लासरूम, आधुनिक लैब और खेल सुविधाओं से लैस किया जा रहा है। शिक्षकों और प्रिंसिपलों को विदेश में प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है। बुनियादी ढांचे के विकास पर प्रकाश डालते हुए मुख्यमंत्री ने बताया कि 16,209 करोड़ रुपये की

लागत से 44,920 किलोमीटर सड़कों का निर्माण किया गया है, जिनकी पांच साल तक देखभाल की शर्त भी शामिल है। उन्होंने बताया कि शहीद जवानों के परिवारों को एक करोड़ रुपये और ड्यूटी के दौरान शहीद होने वाले पुलिस कर्मियों के परिवारों को दो करोड़ रुपये की आर्थिक सहायता दी जा रही है।

इसके अलावा 19 टोल प्लाजा बंद किए गए हैं, जिससे लोगों को प्रतिदिन लगभग 64 लाख रुपये की बचत हो रही है।

पंजाब ने निजी थर्मल प्लांट खरीदकर रचा इतिहास

सरकार की उपलब्धियों का जिक्र करते हुए मुख्यमंत्री ने बताया कि राज्य में 90 प्रतिशत से अधिक घरों को मुफ्त बिजली मिल रही है और किसानों को दिन में बिजली उपलब्ध करवाई जा रही है। उन्होंने कहा कि पंजाब ने एक निजी थर्मल प्लांट खरीदकर इतिहास रचा है। स्वास्थ्य क्षेत्र का उल्लेख करते हुए उन्होंने बताया कि 881 आम आदमी वलीनिक स्थापित किए जा चुके हैं। मुख्यमंत्री सेहत योजना के तहत राज्य का प्रत्येक परिवार 10 लाख रुपये तक का केशलेस ड्रामा प्राप्त कर सकता है। उन्होंने दावा किया कि इतनी व्यापक स्वास्थ्य सुविधा देने वाला पंजाब देश का पहला राज्य है।

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने दोहराया कि उनकी सरकार का हर निर्णय लोकतंत्र को मजबूत करने और आम नागरिकों को सशक्त बनाने की दिशा में उठाया गया कदम है।

पंजाबियों को अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस की बधाई, पंजाबी भाषा के विकास के लिए किए प्रयासों पर डाला प्रकाश

चंडीगढ़. पंजाब के शिक्षा और भाषा मंत्री स.हरजोत सिंह बैस ने अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस मौके लोगों को शिक्षा, संचार, सभ्यता संभल और टिकाऊ विकास में मातृ भाषा की महत्वपूर्ण भूमिका का हवाला देते मातृभाषा पंजाबी को अपने रोजाना के जीवन में अपनाने का न्योता दिया।



लोगों को अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस की शुभकामनाएं देते स.हरजोत सिंह बैस ने जोर देकर कहा कि सभी भाषाएं बराबर समानोय है। उन्होंने पंजाबी के प्रसार और सभ्यता की संभल प्रति मुख्य मंत्री स. भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार की अटूट वचनबद्धता को दोहराया। स.बैस ने बताया कि राय के कोने- कोने तक पंजाबी भाषा के प्रसार और सम्मान को यकीनी बनाने के लिए भाषा विभाग ने अंतरराष्ट्रीय मातृ भाषा दिवस पर पंजाब भर में 13 समागम आयोजित किए हैं। इन समागमों में कवि दरबार, नाटक, भाषा सैमीनार,

से 11 पंजाबी साहित्यक सभाओं को वित्तीय सहायता भी दी गई जिससे वह मातृभाषा के प्रसार मौके लिए समर्पित समागम करवा सकें। उन्होंने बताया कि विद्यार्थियों में पंजाबी भाषा प्रति लगाव पैदा करने के यत्नों के अंतर्गत विभाग ने 20 जिला भाषा दफ्तरों में पंजाबी साहित्यक सृजित करना और कविता गान मुकाबले करवाए है। इसीके साथ ही राय भर में पंजाबी बाल साहित्य किन्जु मुकाबले करवाए गए, जिनके फाइनल पंजाबी साहित्य के लिए अपना जीवन समर्पित करने वाली शख्सियतों के सम्मान के लिए विजेताओं को अलग- अलग पुरस्कारों के साथ सम्मानित किया गया। विभाग के साल भर चलने वाले विभिन्न साहित्यक समागमों में साहित्यक शख्सियतों के साथ पांच रू-ब-रू प्रोग्राम, कहानी दरबार,सावन कवि दरबारऔर नवांशरत में शहीद भगत सिंह को समर्पित एक विशेष सैमीनार शामिल है।

माता सुंदरी यूनिवर्सिटी गर्ल्स कॉलेज में 10 करोड़ से बनेगा होस्टल : हरपाल चीमा

- 122 बिस्तारों वाला होस्टल 6 महीनों में होगा पूरा, 13 लाख रुपए की डिजिटल लाइब्रेरी भी की जाएगी स्थापित
- 4 सालों में 63, 000 से अधिक सरकारी नौकरियां दी, युवाओं का विदेश जाने का रुझान कम हुआ

पंजाब की अमन- कानून की स्थिति को खराब करने वाले किसी भी व्यक्ति को बख्शा नहीं जाएगा, नरेश और गैंगस्टर विरुद्ध अभियान तेज

पंचकूला ऑब्ज़र्वर संवाददाता

चंडीगढ़/मानसा. पंजाब के वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने आज माता सुंदरी यूनिवर्सिटी गर्ल्स कॉलेज, मानसा में लड़कियों के नए होस्टल का नींव पत्थर रखा। इस मौके उन्होंने उच्च शिक्षा के बुनियादी ढांचे को मजबूत करने और पंजाब के कोने- कोने से आने वाली बेटियों के लिए सुरक्षित और मानक शिक्षा सुविधाएं सुनिश्चित बनाने के लिए भगवंत मान सरकार



की वचनबद्धता को दोहराया। समागम दौरान सभा को संबोधित करते वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने कहा, लगभग 10 करोड़ रुपए की अनुमानित लागत के साथ बनने वाले इस गर्लज होस्टल का निर्माण अगले छह महीनों में पूरा कर लिया जाएगा। यह सुविधा उन छात्राओं को बड़ी राहत देगी जो दूर के इलाकों से पढ़ाई के लिए आती हैं। उन्होंने आगे घोषणा की कि, कालेज में 13 लाख रुपए की लागत के साथ एक अति- आधुनिक डिजिटल लाइब्रेरी भी स्थापित की जाएगी। यह डिजिटल लाइब्रेरी विद्यार्थियों को उनकी पढ़ाई और मुकाबले की परीक्षाओं की तैयारी

में सहायक होगी। राज्य के व्यापक विकास के एजेंडे पर जोर देते वित्त मंत्री ने कहा, मुख्य मंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सभी क्षेत्रों में सर्वपक्षीय विकास का गवाह बन रहा है। अपने पिछले दौरे को याद करते उन्होंने कहा, मेरी पिछली फेरी दौरान छात्राओं ने रिहायशी सुविधाओं की कमी कारण आ रही मुश्किलों के बारे बताया था। उनकी चिंताओं का तुरंत नोटिस लेते हमने संबंधित विभागों के साथ तालमेल किया और पी.एम.- उषा योजना के अंतर्गत इस करोड़ों रुपए के प्रोजेक्ट की शुरुआत की। उन्होंने कहा, होस्टल में 122 छात्राओं के रहने के लिए कमरे होंगे, जो हमारी बेटियों

के लिए एक सुरक्षित और सहायक माहौल यकीनी बनाएंगे। रोजगार के मोर्चे पर पंजाब सरकार के रिकार्ड बरे बताते वित्त मंत्री चीमा ने कहा, पिछले चार सालों में पंजाब के युवाओं को 63, 000 से अधिक सरकारी नौकरियां दी गई हैं। इन पारदर्शी और योग्यता आधारित भर्ती ने जनता का विश्वास बहाल किया है और युवाओं के विदेश जाने के रुझान में स्पष्ट गिरावट आई है। अमन- कानून को बरकरार रखने के बारे सरकार की सख्त वचनबद्धता को दोहराते हुए वित्त मंत्री चीमा ने कहा, पंजाब में से नशा और गैंगस्टरों के खत्म के लिए विशेष अभियान चलाया जा रहा है। मैं यह स्पष्ट कर

गैंगस्टरों ते वार का 32वां दिन, पंजाब पुलिस ने 631 स्थानों पर की छापेमारी; 217 काबू

- पुलिस टीमों ने 95 व्यक्तियों विरुद्ध की एहतियाती कार्यवाही, 151 को पूछताछ के बाद किया रिहा
- लोग गैंगस्टर विरोधी हेल्पलाइन नंबर 93946- 93946 के द्वारा गुप्त तौर पर दे सकते हैं गैंगस्टर बारे जानकारी

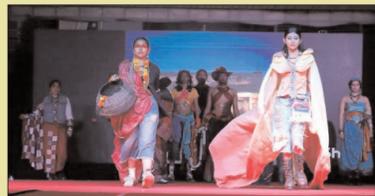
पंचकूला ऑब्ज़र्वर संवाददाता

चंडीगढ़। मुख्य मंत्री भगवंत सिंह मान के निर्देशों पर चल रहे निर्णायक अभियान 'गैंगस्टरों ते वार' के 32वें दिन पंजाब पुलिस ने आज राज्य भर में गैंगस्टरों के साथियों के पहचाने गए और मेप किए 631 ठिकानों पर छापेमारी की। जिक्रयोग्य है कि 'गैंगस्टरों ते वार' - पंजाब को गैंगस्टर मुक्त राज्य बनाने के लिए निर्णायक युद्ध है, जिसकी शुरुआत 20 जनवरी, 2026 को पुलिस डायरेक्टर जनरल (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने की थी। एंटी-गैंगस्टर टास्क फोर्स (एजीटीएफ) पंजाब के पूरे

तालमेल के साथ सभी जिलों की पुलिस टीमों राज्य भर में विशेष कार्यवाहियां कर रही है। मुहम्म के 32वें दिन, पुलिस टीमों ने 217 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया और उनके कब्जे में से छह हथियार बरामद किए, जिसके साथ मुहम्म को शुरुआत से अब तक कुल गिरफ्तारियों की गिनती 10, 412 हो गई है। इसके इलावा 95 व्यक्तियों विरुद्ध एहतियाती कार्यवाही की गई है, जब कि 151 व्यक्तियों की जांच और पूछताछ के बाद छोड़ दिया गया। पुलिस टीमों ने कार्यवाही दौरान आठ भगौड़े अपराधियों (पीओ) को भी गिरफ्तार किया है। उन्होंने कहा कि लोग वाछिंत अपराधियों और गैंगस्टरों बारे एंटी गैंगस्टर हेल्पलाइन नंबर 93946-93946 के द्वारा गुप्त तौर पर जानकारी दे सकते हैं और अपराध और अपराधिक गतिविधियों बारे सूह/जानकारी भी साझा की जा सकती है। पुलिस टीमों ने नरेश विरुद्ध अपनी मुहम्म 'युद्ध नशियां विरुद्ध' को 35वें दिन भी जारी रखे आउट 117 नशा तस्करो को गिरफ्तार किया और उनके कब्जे में से 3.1 किलो हेरोइन, 3 किलो अरफीम, 446 नशीली गोलियां/कैप्सूल और 63250 रुपए की ड्राम नशा बरामद की गई। इसके साथ केवल 357 दिनों में गिरफ्तार किए गए कुल नशा तस्करो की संख्या 50691 हो गई है।

देना चाहता हूं कि राज्य की अमन- कानून की स्थिति को खराब की कोशिश करने वाले किसी भी व्यक्ति को बख्शा नहीं जाएगा। इस मौके मानसा के विधायक डा.विजे सिंगला ने भी सभा को संबोधित किया और धन्यवाद प्रकट करते कहा, मैं मुख्य मंत्री भगवंत सिंह मान और वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा का इस अहम बुनियादी ढांचे के लिए धन्यवाद करता हूं, जिसके साथ इस क्षेत्र की छात्राओं को बहुत लाभ होगा। कालेज के प्रिंसिपल डा.बरिंदर कौर और पंजाबी यूनिवर्सिटी पटियाला के डायरेक्टर (सी.सी.) डा. अमर इन्द्र सिंह के स्वागती भाषण के साथ हुई, जिन्होंने शैक्षणिक संस्थाओं को मजबूत करने के लिए सरकार के लगातार सहयोग की प्रशंसा की। अपनी फेरी दौरान वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने कैंपस में किक्क- बाक्सिंग के मैच भी देखे, खिलाड़ियों की लगन और अनुशासन के लिए उनका मनोबल बढ़ाया और उनके साथ यादगार तस्वीरों भी खिंचवाईं। इस मौके बुढलाडा के विधायक प्रिंसिपल बुद्ध राम, डिप्टी कमिश्नर मानसा नवजोत कौर, िला योजना बोर्ड के चेयरमैन गुरप्रीत सिंह भुचर वित्त मंत्री के ओ.एस.डी तपिनर सिंह सोही, डायरेक्टर अमन मित्तल, एच.डी.एम काला राम कांसल, नगर कांसिल प्रधान सुनील कुमार नीरू और कई अन्य प्रशासकीय और राजनीतिक गणमान्य उपस्थित थे।

एनआईएफटी पंचकूला का 'स्पेक्ट्रम-26' उत्साह के साथ संपन्न, छात्रों ने दिखाई रचनात्मक प्रतिभा



पंचकूला. राष्ट्रीय फैशन प्रौद्योगिकी संस्थान (निफ्ट), पंचकूला में 20-21 फरवरी 2026 को आयोजित वार्षिक सांस्कृतिक उत्सव 'स्पेक्ट्रम-26' का सफल समापन हुआ। इन्वेंटिंग थीम पर आधारित इस दो दिवसीय आयोजन में विद्यार्थियों, संकाय सदस्यों, शिक्षकों और अतिथियों की उत्साहपूर्ण भागीदारी देखने को मिली। पूरे परिसर में रचनात्मकता, ऊर्जा और उल्लास का वातावरण बना रहा। कार्यक्रम का शुभारंभ पारंपरिक दीप प्रज्वलन और सरस्वती वंदना के साथ हुआ। निदेशक श्री अमनदीप सिंह गवने ने अपने संबोधन में विद्यार्थियों की मेहनत और रचनात्मकता की सराहना करते हुए कहा कि स्पेक्ट्रम केवल एक उत्सव नहीं, बल्कि युवाओं के सपनों और नवाचार की अभिव्यक्ति का मंच है। उन्होंने छात्रों को अपनी जड़ों और सांस्कृतिक मूल्यों से जुड़े रहते हुए वैश्विक सोच के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। उद्घाटन दिवस पर विविध सांस्कृतिक प्रस्तुतियां आयोजित की गईं, जिनमें इंस्टीट्यूट राग की नृत्य प्रस्तुति और फैशन सोसाइटी द्वारा 'वन-डिजाइन' विषय पर आधारित फैशन वाक प्रमुख आकर्षण रहे। इन प्रस्तुतियों में भारतीय परंपराओं और आधुनिक डिजाइन दृष्टिकोण का सुंदर समन्वय देखने को मिला। साथ ही इंस्टीट्यूट क्रिएटिव क्लब, वेलनेस क्लब और इंस्टीट्यूट स्पोर्ट्स क्लब का शुभारंभ भी किया गया, जो छात्रों के समग्र विकास की दिशा में महत्वपूर्ण पहल है। दोनों दिनों के दौरान एकल और समूह प्रस्तुतियां, नुक्रड नाटक, क्रिज, रचनात्मक प्रतियोगिताएं और विभिन्न खेल गतिविधियां आयोजित की गईं। फैशन डिजाइन, टेक्सटाइल डिजाइन और फैशन कम्युनिकेशन विभागों के विद्यार्थियों ने अपने नवाचार और डिजाइन उत्कृष्टता का प्रदर्शन किया। समापन समारोह में विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए गए। फैशन डिजाइन विभाग के सीनियर को 'मिस्टर स्पेक्ट्रम 2026' और फैशन डिजाइन विभाग की छात्रा को 'मिस स्पेक्ट्रम 2026' के सम्मान से नवाजा गया। इसके पश्चात फैशन शो और डीजे नाइट का आयोजन हुआ, जिसने पूरे उत्सव को यादगार समापन दिया। 'स्पेक्ट्रम-26' ने विद्यार्थियों की सृजनात्मक ऊर्जा को सशक्त मंच प्रदान करते हुए कला, संस्कृति और आधुनिक डिजाइन दृष्टिकोण के माध्यम से प्रतिभा को नई पहचान दी।

रणवीर सिंह को मिली धमकी मामले में आरोपी हेरी बॉक्सर के खिलाफ लुकआउट सर्कुलर जारी

बॉलीवुड अभिनेता रणवीर सिंह के मैनेजर को मिली धमकी के मामले में अब मुंबई क्राइम ब्रांच को बड़े सुराग मिले हैं और उन्होंने बिश्नोई गैंग के सदस्य हरिचंद्र ऊर्फ हेरी बॉक्सर के खिलाफ लुक आउट सर्कुलर जारी कर दिया है। मुंबई क्राइम ब्रांच ने वॉइस नोट की जांच पूरी कर ली है और जांच में पाया गया कि आवाज हेरी बॉक्सर की है। पुष्टि के बाद धमकी देने वाले आरोपी के खिलाफ एफआईआर दर्ज कर लुक आउट सर्कुलर जारी कर दिया है। मुंबई पुलिस ने अभिनेता के मैनेजर को मिले वॉइस नोट को वेरीफाई करने के लिए पंजाब और हरियाणा पुलिस की मदद ली थी। जांच में पुष्टि हुई है कि आवाज हेरी बॉक्सर की है, जो बिश्नोई गैंग का गुर्गा है। पुष्टि के बाद मुंबई साइबर पुलिस ने रणवीर सिंह के मैनेजर विजय सुब्रमण्यम की शिकायत के आधार पर हेरी बॉक्सर के खिलाफ एफआईआर दर्ज कर ली है और इस मामले की जांच क्राइम ब्रांच की एंटी एक्सटॉर्शन सेल कर रही है। पुलिस ने जानकारी में ये भी बताया कि मैनेजर को इंटरनेशनल नंबर से फोन कर भी डराने और धमकाने की कोशिश की थी। नंबर की लोकेशन यूएस वर्जिन आइलैंड्स के पास की थी। मैनेजर ने पुलिस को बताया कि इंटरनेशनल कॉल के लिए भी फिरीती की मांग की गई थी और जान से मारने की धमकी मिली थी। पुलिस लगातार इंटरनेशनल नंबर की सही लोकेशन भी पता लगाने की कोशिश कर रही है। इन सभी घटनाओं के बाद अभिनेता के घर की सुरक्षा बढ़ा दी गई है और उन्हें शूटिंग के दौरान भी खास सतर्कता बरतने की सलाह दी गई है। बता दें कि हेरी बॉक्सर के वॉइस नोट में अभिनेता से 20 करोड़ की फिरीती की मांग की गई और उन्हें वं रहित शूटिंग को जान से मारने की धमकी भी दी गई। वॉइस रिकॉर्डिंग में कहा गया, रणवीर सिंह, तू कुछ बात बोलकर मुकर गया ना, ठीक है। या तो तू उस बात पर वापस आ जा, नहीं तो मुकरने की सजा क्या होती है वो तुझे हम बताएंगे।

विहा करतारा दा: गिप्पी ग्रेवाल-निमरत खैरा का नया गाना 'गुनाह' रिलीज, रोमांटिक केमिस्ट्री ने जीता दिल

चंडीगढ़। पंजाबी और हिंदी फिल्म इंडस्ट्री के लोकप्रिय सिंगर, एक्टर, डायरेक्टर और प्रोड्यूसर गिप्पी ग्रेवाल और पंजाबी मशहूर सिंगर-एक्ट्रेस निमरत खैरा की अपकमिंग पंजाबी कॉमेडी-रोमांटिक फिल्म विहा करतारा दा का नया गाना गुनाह शुक्रवार को यूट्यूब पर रिलीज कर दिया गया है। गिप्पी और निमरत दोनों ही पंजाबी इंडस्ट्री के बड़े नाम हैं, जिनकी फैन फॉलोइंग लाखों में है। अपनी आगामी फिल्म को लेकर दोनों ही एक्टर प्रमोशन में व्यस्त हैं और अब उनकी फिल्म का एक और रोमांटिक गाना रिलीज हो गया है। गाने में गिप्पी और निमरत की शानदार केमिस्ट्री देखने को मिल रही है। फैंस इनकी जोड़ी को काफी पसंद कर रहे हैं। गाने में दोनों को एक साथ घूमते और शांतिंग करते हुए देखा जा सकता है। लोग निमरत की ड्रेसिंग स्टाइल की भी काफी तारीफ कर रहे हैं। गाने को हंबल म्यूजिक चैनल ने यूट्यूब पर अपलोड किया है। गुनाह गाने को स्पीड काग ने डायरेक्ट किया है। गाने को करण जोहर, अदार पूनावाला, अपूर्व मेहता, भूमिका तिवारी, गिप्पी ग्रेवाल, रवनीत कौर ग्रेवाल और स्पीड रिकॉर्ड्स ने प्रोड्यूस किया है। सांजा को आवाज सिंगर सिकंदर ने दी है और गीतकार-संगीत निर्माता कुलशन संघु हैं। विहा करतारा दा फिल्म को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। फिल्म में गिप्पी ग्रेवाल और निमरत खैरा लीड रोल में नजर आएंगे। मूवी में गिप्पी (करतारा) और निमरत (निमो) का किरदार निभा रहे हैं। गिप्पी और निमरत के अलावा, फिल्म में प्रिंस कंचलजीत सिंह, गुरप्रीत घुग्गी, डीप सलगल और बीएन शर्मा जैसे कलाकारों की भी शानदार एक्टिंग देखने को मिलेगी। विहा करतारा दा फिल्म की कहानी शादी, पारिवारिक रिश्ते और उलझनों के इर्द-गिर्द घूमती है। मूवी में करतारा का रोल एक आलसी और झूठ बोलने वाले युवक का है और निमरत खुले विचारों की, समझदार और ज़िंदगी खुलकर जीने वाली लड़की है, जिससे करतारा को प्यार हो जाता है।



'सांड की आंख' से लेकर 'पिंक' तक तापसी पन्नू की इन फिल्मों ने बदला समाज का नजरिया

तापसी पन्नू की इन फिल्मों ने बदला समाज का नजरिया

भारतीय सिनेमा पर लंबे समय से अभिनेताओं और बड़े स्तर की फिल्मों का कब्जा रहा है, जिन्होंने बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त कामयाबी हासिल की और दर्शक भी खुद को थिएटर में सीटी बजाने से नहीं रोक पाए। अब बदलते समय के साथ महिला प्रधान फिल्मों ने हिंदी सिनेमा में अलग जगह बना ली है और लगभग हर अभिनेत्री बिना किसी मेन लीड के सहारे फिल्मों में अपनी धाक जमा रही है। आज तापसी पन्नू की अस्सी सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है और अगर उनके करियर के पन्नों को पलटा जाए तो उन्होंने कई ऐसी महिला प्रधान फिल्मों की हैं, जिन्होंने लोगों को सोचने पर मजबूर कर दिया। सिर्फ सिनेमाघर ही नहीं, बल्कि ओटीटी पर भी तापसी ने महिला प्रधान फिल्मों से फैंस का दिल जीता है। उनकी साल 2019 में आई बदला ने ओटीटी पर नई लहर की शुरुआत की थी, जिसमें अपने प्रेमी के ही मर्डर केस में फंसी तापसी खुद के बेकसूर साबित करने की लड़ाई लड़ती हैं। बदला में उनकी एक्टिंग की जमकर तारीफ हुई थी और आईएमडीबी पर रेटिंग 7.7 थी। बदला से पहले तापसी ने पिंक में काम किया था, जिसका डायलॉग नो मॉस नो ने समाज को सोचने पर मजबूर कर दिया था। फिल्म में महिलाओं की मर्जी और उनकी भावनाओं को तबजो दी थी और समाज की संकीर्ण धारणाओं पर प्रहार किया था। साल 2020 में तापसी थप्पड़ को लेकर आई, जिसमें महिलाओं के साथ होने वाली घरेलू हिंसा को उजागर किया गया और बताया गया कि शुरुआत एक थप्पड़ से ही होती है। फिल्म में सिर्फ एक थप्पड़ के कारण रिश्तों और सम्मान के सवाल को उठाया गया है, जिसके लिए इसे खूब सराहना मिली। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर अच्छी कमाई की और वर्ल्ड वाइड 44 करोड़ से यादा का कलेक्शन किया। सांड की आंख फिल्म को भी नहीं भुलाया जा सकता है, जिसमें तापसी ने प्रकाशी तोपर का रोल निभाया था। यह फिल्म साठ साल की दो बहनों चंद्रो और प्रकाशी के जीवन पर बनी थी, जो 60 साल की उम्र के बाद निशानेबाजी में आई और कई पुरस्कार भी अपने नाम किए। फिल्म में पितृसत्तात्मक और रुढ़िवादी सोच को भी बखूबी दिखाया गया। साल 2021 में आई रश्मि रॉकेट भले ही पद पर कमाल नहीं कर पाई, लेकिन फिल्म भारतीय महिला खिलाड़ियों के संघर्ष पर बनी है। फिल्म में छोटे से गांव से निकली रश्मि वीरा अपने सपनों को उड़ान देने के लिए कई संघर्षों से गुजरती है। फिल्म में महिला खिलाड़ियों के साथ होने वाले भेदभाव, जेंडर टेस्टिंग और हाइपरएंडोजेनिम के मुद्दों पर प्रकाश डाला गया है।



रोहित शेट्टी फायरिंग केस : आरजू बिश्नोई वांटेड घोषित, मामले में गिरफ्तार आरोपियों के संपर्क में था

बॉलीवुड के मशहूर फिल्म निर्देशक रोहित शेट्टी के जुहू स्थित आवास पर तीखी रायच जैसे-जैसे आगे बढ़ रही है, वैसे-वैसे इस मामले से जुड़े गए खुलासे हो रहे हैं। इस मामले में पुलिस ने शुभम लोन्कर के अलावा आरजू बिश्नोई को भी वांटेड आरोपी घोषित कर दिया है। जांच में खुलासा हुआ कि आरजू बिश्नोई भी गिरफ्तार आरोपियों के लगातार संपर्क में था। क्राइम ब्रांच के मुताबिक, जांच में पृष्ठा सबूत मिले हैं कि आरजू बिश्नोई और शुभम लोन्कर दोनों ही इस मामले में शामिल शूटिंग और अन्य आरोपियों से लगातार संपर्क में थे। इसी आधार पर दोनों को अब वांटेड घोषित किया गया है और उनके तलाश में कई टीमों लगाई गई हैं। इस केस का सबसे संवेदनशील पहलू मुख्य शूटर दीपक शर्मा की निजी जिंदगी से जुड़ा हुआ है। पुलिस पृष्ठाख में सामने आया है कि दीपक के परिवार में दो भाई और तीन बहनें हैं। उसकी सबसे छोटी



बहन की पिछले साल शादी हुई थी, जिसके लिए परिवार को घर तक गिरवी रखना पड़ा था। इसके अलावा, उसकी एक बहन को बीमारी के चलते उसके पति ने छोड़ दिया था, जिसकी

पूरी जिम्मेदारी अब दीपक पर आ गई थी। इन्हीं आर्थिक परेशानियों के चलते वह गलत रास्ते की ओर निकल पड़ा।

पुलिस अधिकारियों के अनुसार, पैसों की तंगी से जूझ रहा दीपक इस अपराध को करने के लिए पूरी तरह मानसिक रूप से तैयार नहीं था। फायरिंग से ठीक पहले वह बेहद घबराया हुआ था। पृष्ठाखों में उसने बताया कि डर को दबाने के लिए उसने शराब पी और फिर हिम्मत जुटाकर रोहित शेट्टी के घर के बाहर फायरिंग की।

जांच में यह भी सामने आया है कि इस फायरिंग के लिए दीपक और उसके तीन साथियों को कुल तीन लाख रुपए देने का वादा किया गया था। इसमें से 50 हजार रुपए की पहली किस्त पहले ही दी गई थी, ताकि शूटिंग की तैयारी, आने-जाने और अन्य खर्च पूरे किए जा सकें। बाकी रकम वादात के बाद देने की बात कही गई थी।

'द केरल स्टोरी 2' के समर्थन में उत्तरी भाजपा, नेता बोले-फिल्म को राजनीतिक चश्मे से न देखें

फिल्म द केरल स्टोरी 2 डूगोज विरॉन्ड को लेकर जहां एक तरफ सोशल मीडिया पर तीखी प्रतिक्रियाएं सामने आ रही हैं। इस बीच भाजपा नेताओं ने फिल्म का विरोध करने वालों पर निशाना साधा और कहा है कि फिल्म को राजनीतिक चश्मे के बजाय, अभिव्यक्ति की आजादी और सचाई के संदर्भ में देखा जाना चाहिए। केरल भाजपा अध्यक्ष राजीव चंद्रशेखर ने आईएनएस से बात करते हुए कहा, चुनाव से ठीक तीस दिन पहले मुख्यमंत्री एक तरह का सर्कस खड़ा करना चाहते हैं ताकि वह दिखाया जा सके कि वे मुस्लिम हितों की रक्षा कर रहे हैं। भारत का एक संविधान है और हर नागरिक को अपनी बात कहने और अपनी कहानी रखने का अधिकार है। किसी फिल्म को केवल इसलिए विवादों में घसीटना कि वह असहज सवाल उठाती है, लोकतांत्रिक मूल्यों के खिलाफ है।

भाजपा प्रवक्ता अजय आलोक ने कहा, भारत में किसी न किसी मुद्दे पर विवाद खड़ा करना अब एक परंपरा बन चुकी है। सिनेमा समाज का आईना है और ये फिल्में अक्सर उन पहलुओं को सामने लाती हैं जो आमतौर पर दबे रह जाते हैं। किसी भी फिल्म के कंटेंट को परखने का काम संसर बोर्ड का है और जब बोर्ड कोई फैसला लेता है, तो सभी को उसका सम्मान करना चाहिए। झारखंड की राजधानी रांची से भाजपा प्रवक्ता प्रतुल शाह देव ने कहा, केरल से लगातार ऐसी खबरें सामने आती रही हैं, जिनमें हिंदू और ईसाई लड़कियों को निशाना बनाकर उनका धर्म परिवर्तन कराने के आरोप लगाते रहे हैं। मेरा मानना है कि अगर फिल्मों के जरिए इन घटनाओं को दिखाया जा रहा है तो उसका विरोध क्यों हो रहा है? केरल में भाजपा और आरएसएस लंबे समय से इन मुद्दों के खिलाफ

आवाज उठाते रहे हैं, और जो लोग फिल्म का विरोध कर रहे हैं, वे कहीं न कहीं इस पूरी प्रक्रिया में संलिप्त हो सकते हैं। तेलंगाना से भाजपा सांसद नरेश बंसल ने भी फिल्म का समर्थन करते हुए कहा, यह सत्य घटनाओं पर आधारित है। केरल में जिस तरह की घटनाएं सामने आई हैं, उन्हें समाज को समझना चाहिए। अगर फिल्म किसी सचाई को उजागर कर रही है तो उसे देखने और समझने की जरूरत है। जम्मू-कश्मीर में भाजपा विधायक विक्रम रंधावा ने कहा, फिल्मों को बड़े नजरिए से देखा जाना चाहिए। फिल्म बनाना, उसे रिलीज करना और जनता तक पहुंचाना प्रोड्यूसर और डायरेक्टर का काम है। अगर कोई फिल्म सचाई दिखाए तो उसका दावा करती है तो उसकी निष्पक्ष जांच होनी चाहिए, न कि उसे गलत तरीके से पेश कर राजनीतिक रंग दिया जाए।



खाना खाने के बाद पानी पीने नहीं है गलत

अक्सर बड़े-बुजुर्ग कहते हैं खाना खाने के तुरंत बाद पानी मत पियो, वरना पाचन खराब हो जाएगा। लेकिन क्या यह सलाह सच में वैज्ञानिक रूप से सही है? विशेषज्ञों के अनुसार सामान्य मात्रा में पानी पीना नुकसानदायक नहीं है। हमारा पेट बहुत समझदारी से काम करता है। जब हम खाना खाते हैं, तो पेट में गैस्ट्रिक जूस और एंजाइम बनते हैं जो भोजन को पचाते हैं। थोड़ी मात्रा में पानी इन एंजाइमों को पाला करके बेअसर नहीं करता। यानी यह धारणा कि पानी पाचन रस को खत्म कर देता है वैज्ञानिक रूप से सही नहीं है। फिर यह मिथक कैसे बना?

कुछ लोगों को खाना खाने के तुरंत बाद ज्यादा पानी पीने से पेट फूलना, भारीपन, एसिडिटी, डकार जैसी समस्या हो सकती है इसलिए अनुभव के आधार पर यह सलाह फैल गई कि पानी मत पियो। हड्डियों और जोड़ों के डॉक्टर बताते हैं कि शरीर में सही हाइड्रेशन बहुत जरूरी है। पानी शरीर के जोड़ों में लुब्रिकेशन बनाए रखता है, डिस्क और कार्टिलेज को स्वस्थ रखने में मदद करता है, मांसपेशियों के काम करने में सहायक है। इसलिए पानी से बचना नहीं, बल्कि संतुलन रखना जरूरी है। सही तरीका क्या है?

खाना खाते समय छोटे-छोटे घूट में पानी पी सकते हैं। बहुत ज्यादा ठंडा पानी तुरंत बाद न पिएं। भारी भोजन के बाद 20-30 मिनट में सामान्य मात्रा में पानी लेना बेहतर है। पूरे दिन 7-8 गिलास पानी जरूर पिएं। जिन्हें एसिडिटी या जीईआरडी की समस्या है, जिनका पाचन कमजोर है, जिन्हें पेट में जल्दी गैस बनती है ऐसे लोग खाने के तुरंत बाद बहुत ज्यादा पानी न पिएं। खाने के बाद पानी बिल्कुल नहीं पीना चाहिए यह पूरी तरह वैज्ञानिक रूप से सही सलाह नहीं है। मात्रा और तरीका ज्यादा महत्वपूर्ण है। थोड़ा पानी पाचन में बाधा नहीं डालता, बल्कि शरीर के लिए जरूरी है।

