सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 03 JUNE TO 09 JUNE 2022 • VOLUME-45 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

जिंदगी में जीतने के लिए
जिद
होनी चाहिए
हारने के लिए तो एक डर
ही काफी है..!!

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

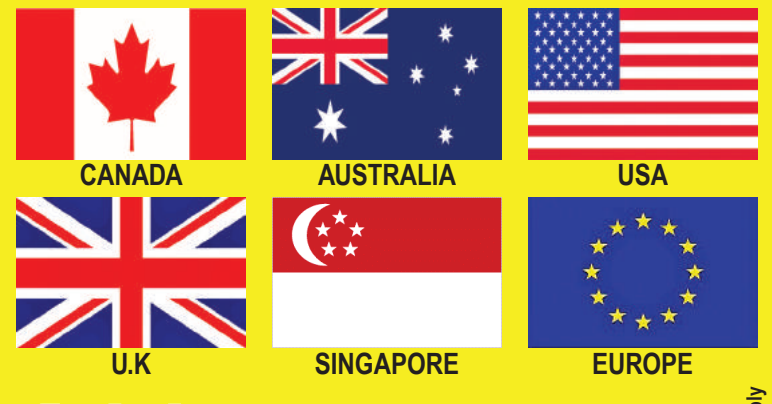
CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD



E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663

REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.

*T&C apply

टारगेट किलिंग : बैंक मैनेजर के बाद आतंकियों ने मजदूर को भी उतारा मौत के घाट

जम्मू-कश्मीर. राजस्थान के रहने वाले एक बैंक मैनेजर की जम्मू-कश्मीर के कुलगाम में आतंकियों ने गुरुवार को गोली मारकर हत्या कर दी। घाटी में एक मई से तीसरी बार किसी गैर-मुस्लिम सरकारी कर्मचारी की हत्या की गई है। अब उनके परिवार की मदद के लिए भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) ने हाथ बढ़ाया है। एसबीआई ने रिलीज जारी कर बताया कि वह विजय कुमार के परिवार को आर्थिक सहायता के अलावा अन्य तरह से भी मदद करेगा। एसबीआई ने कहा, विजय कुमार इलाकाई देहाती बैंक (ईडीबी) में मैनेजर थे, जिसे एसबीआई स्पॉन्सर करता है। उनकी आतंकियों ने गोली मारकर हत्या कर दी। वह सिर्फ 29 साल के थे और मार्च 2019 में ही ईडीबी जॉइन किया था। एसबीआई ने कहा, 'विजय कुमार उन कर्मचारियों में से एक थे, जो देश के विभिन्न हिस्सों से ताल्लुक रखते हैं। जो कश्मीर और अन्य मुश्किल जगहों पर काम करते हैं ताकि लोगों को बैंकिंग सुविधाएं मुहैया कराई जा सकें। चूंकि एसबीआई ईडीबी का स्पॉन्सर है इसलिए वह अपने कर्मचारियों की सुरक्षा और भलाई को लेकर प्रतिबद्ध है। इनमें कश्मीर में काम कर रहे कर्मचारी भी शामिल हैं। ईडीबी यह सुनिश्चित करेगा कि उनके परिवार को प्राथमिकता पर वित्तीय के साथ-साथ अन्य तरह की मदद भी दी जाए।'

बता दें कि विजय कुमार की हत्या पिछले एक महीने में टारगेट किलिंग का आठवां मामला है। विजय कुमार दक्षिण कश्मीर जिले में इलाकाई देहाती बैंक की अरेह मोहनपोरा शाखा में मैनेजर थे।गोली लगने के बाद उन्हें अस्पताल ले जाते समय रास्ते में ही दम तोड़ दिया। इस घटना की नेशनल कांफ्रेंस और भारतीय जनता पार्टी सहित कई राजनीतिक दलों ने निंदा की है। सुरक्षा बलों ने इलाके की घेराबंदी कर हमलावरों की तलाश शुरू कर दी है।

बडगाम में गैर-कश्मीरी मजदूरों पर हमला, एक की मौत, एक गंभीर जखमी

कश्मीर घाटी में लक्षित हत्याओं का सिलसिला जारी है। 24 घंटे से भी कम समय में एक बार फिर आतंकियों ने गैर-कश्मीरी लोगों पर हमला बोला है। गुरुवार रात बडगाम के माग्रेपोरा इलाके में आतंकियों ने ईंट भट्टे पर काम करने वाले दो मजदूरों को निशाना बनाया। हमले में एक मजदूर की मौत हो गई है जबकि एक गंभीर रूप से घायल है। मृतक मजदूर की पहचान बिहार के रहने वाले दिलखुश के तौर पर हुई है जबकि घायल गोरिया पंजाब के गुरदासपुर का रहने वाला है। घायल मजदूर को उपचार के लिए श्रीनगर अस्पताल में भर्ती कराया है। सुरक्षा बलों ने माग्रेपोरा इलाके की घेराबंदी कर दी है और हमलावरों की तलाश में तलाशी अभियान चलाया है।

सिद्धू मूसेवाला की पोस्टमार्टम रिपोर्ट में हुआ बड़ा खुलासा

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

मूसेवाला की पोस्टमार्टम रिपोर्ट में अब तक का सबसे बड़ा खुलासा हुआ है। पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट में उनके शरीर पर कम से कम 20 गोलियों के घाव का खुलासा हुआ है। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार गोली लगने के बाद करीब 15 मिनट तक मूसेवाला जिंदा थे, जिसके बाद उनकी सांसे थम गई। रिपोर्ट के मुताबिक सिद्धू मूसेवाला के शरीर में 14 से 15 गोलियां लगी थीं। पोस्टमॉर्टम पांच डॉक्टरों के पैनल ने किया है। एक अधिकारी ने कहा कि अत्यधिक रक्तस्राव से मौत हो सकती है। वहीं, अंदरूनी अंगों में चोट की भी पुष्टि हुई है। पोस्टमार्टम के बाद विसरा के नमूनों को सुरक्षित रख लिया गया है और आगे की जांच के लिए भेजा जा रहा है। मूसेवाला की 29 मई को पंजाब के मानसा जिले में गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। मृतक के परिजन पोस्टमार्टम नहीं कराने पर अड़े थे। परिवार की मांग थी कि हत्या की जांच हाईकोर्ट के जज के नेतृत्व में कराई जाए और इसके लिए एनआईए-सीबीआई की मदद ली जाए। हालांकि बाद में समझाने और आश्वासन के बाद परिजन मृतक के पोस्टमार्टम के लिए राजी हो गए।

'कोरोना से शीघ्र स्वस्थ हों', सोनिया गांधी के संक्रमित होने पर बोले मोदी

• जालंधर ब्रीज.नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कांग्रेस की अंतरिम अध्यक्षा सोनिया गांधी के स्वास्थ्य को लेकर एक अहम ट्वीट किया है। प्रधानमंत्री मोदी ने सोनिया गांधी के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की है। दरअसल, सोनिया गांधी कोरोना संक्रमण का शिकार हुई हैं और उनकी कोरोना रिपोर्ट पॉजिटिव आई है। कांग्रेस के मुख्य प्रवक्ता रणदीप सिंह सुरजेवाला ने बताया कि पार्टी अध्यक्षा सोनिया गांधी पिछले एक सप्ताह में बहुत सारे नेताओं, कार्यकर्ताओं से मिलीं जिनमें से कई साथी कोरोना पॉजिटिव पाए गए। कल शाम से कांग्रेस अध्यक्षा सोनिया गांधी को थोड़ा बुखार और कोरोना के लक्षण दिखे। आज टेस्ट कराने पर वे कोरोना पॉजिटिव पाई गईं।

पिम्स में वित्तीय संकट का कारण बने घोटालों व ख़ामियों की जाँच के आदेश

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

मुख्यमंत्री भगवंत मान ने आज दोआबा क्षेत्र की प्रमुख स्वास्थ्य संस्था पंजाब इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसज़ (पी.आई.एम.एस) में करदाताओं के पैसों का नुकसान करने के साथ-साथ उन्होंने अन्य ख़ामियों का पता लगाने के लिए गहराई से जाँच के आदेश दिए हैं, जो इस संस्था के लिए वित्तीय संकट का कारण बने। मुख्यमंत्री ने यहाँ अपने सरकारी आवास में पी.आई.एम.एस. सोसायटी की 37वीं गवर्निंग बॉडी की अध्यक्षता की, अध्यक्षता करते हुए कहा कि इस प्रमुख संस्था में वित्तीय संकट एक गंभीर चिंता का विषय है और सरकार हाथ पर हाथ रखकर नहीं बैठ सकती और राज्य में स्वास्थ्य सेवाओं को खतरे में डालने की इस साज़िश को चलने नहीं दे सकती। मुख्यमंत्री ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि यह कितनी हैरानी की बात है कि पिछले छह सालों में गवर्निंग बॉडी की एक भी बैठक नहीं हुई। उन्होंने कहा कि कई खामियाँ गंभीर घोटालों की ओर इशारा करती हैं। भगवंत मान ने कहा कि इन ख़ामियों और गबन के लिए ज़िम्मेदार व्यक्तियों को बख़्शा नहीं जाएगा और उनके विरुद्ध सख़्त से सख़्त कार्रवाई की जाएगी।

गजेंदर सिंह शेखावत ने सिद्धू मूसेवाला के परिवार से उनके घर जाकर की शोक संवेदना व्यक्त

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

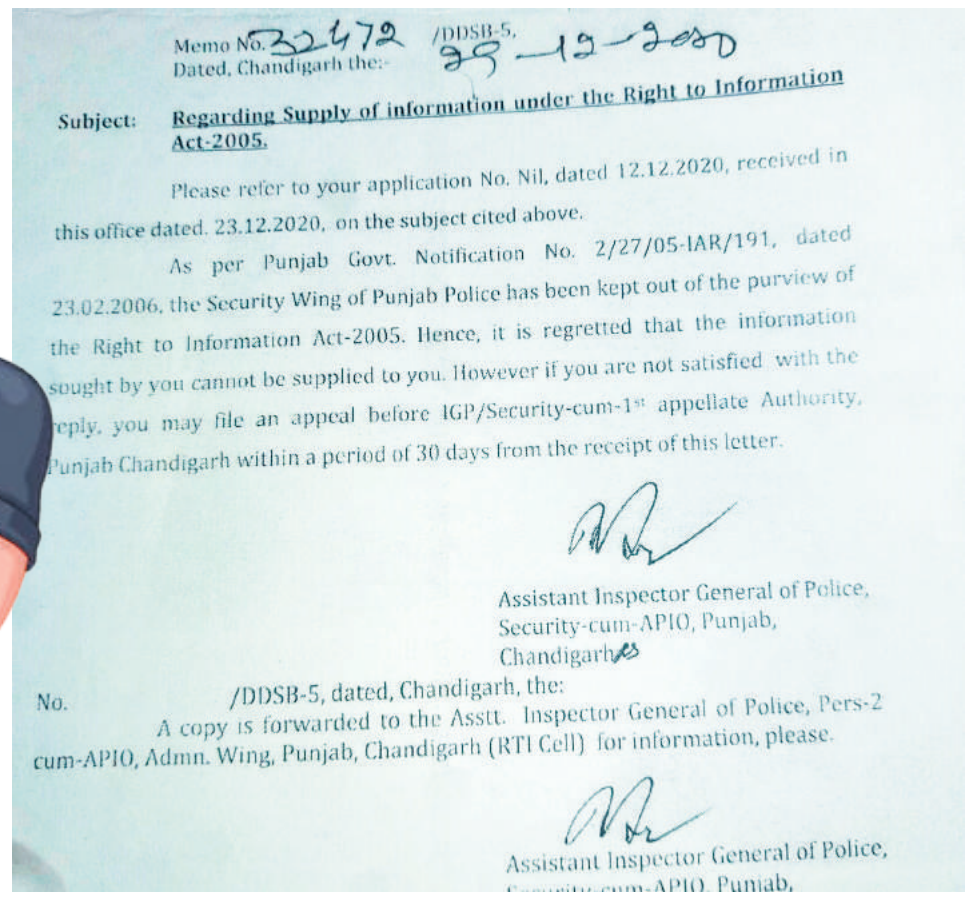
केन्द्रीय जल-शक्ति मंत्री गजेंदर सिंह शेखावत ने पंजाबी गायक शुभदीप सिंह सिद्धू मूसेवाला के पैतृक घर उनके गाँव पहुंच कर पीड़ित परिवार तथा उनके करीबियों से संवेदना व्यक्त की। शेखावत ने मृतक के पीड़ित परिवार की इन्साफ की लड़ाई में भारतीय जनता पार्टी द्वारा उनके कंधे से कन्धा मिलाकर लड़ने तथा हर संभव सहायता का आश्वासन दिया। इस अवसर पर उनके साथ भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष अश्वनी शर्मा तथा सुनील जाखड़ भी उपस्थित थे। शेखावत ने कहा कि पंजाब सरकार व पुलिस-प्रशासन के नौसिखियों द्वारा की गई घोर लापरवाही और घोर-कुशासन से जहाँ कानून-व्यवस्था पूरी तरह से चरमरा गई है, वहीं प्रदेश के संगीत के युवा पंजाबी आईकन सिद्धू मुसेवाला की हत्या हुई। गजेंदर सिंह शेखावत ने इस अवसर पर कहा कि सिद्धू मूसेवाला एक बहुत ही प्रतिभाशाली नौजवान था और उसने बहुत छोटी उम्र में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया और अपना नाम रोशन करते हुए पंजाबी फिल्म इंडस्ट्री में अपनी जगह बनाई।

उन्होंने कहा कि इस घटना को टाला जा सकता था लेकिन झूठी प्रसिद्धि पाने के लिए आम आदमी पार्टी के जुनूनी व्यवहार के कारण सिद्धू मूसेवाला की जान चली गई। गजेंदर सिंह शेखावत ने कहा कि सिद्धू मुसेवाला की हत्या पंजाब की आम आदमी पार्टी की नालायकी का स्पष्ट प्रमाण है, जिन्होंने सिद्धू मुसेवाला की सुरक्षा वापिस ली गई थी।

जांच का विषय : जिस जानकारी को आरटीआई में नहीं दिया गया उसको सार्वजनिक कैसे कर दिया गया ?

देश में किसी भी प्रकार की प्रशासनिक व्यवस्था की जाती है उसका सीधा संबंध जनता के हित से जुड़ा होता है। लेकिन यह व्यवस्था जितना सरल दिखता है उतना है नहीं...जहां इसका सदुपयोग होता है वहीं इसके दुरुपयोग को भी नकारा नहीं जा सकता। इसलिए जरूरी है कि इसकी गोपनीयता भी किसी हद तक बनी रहे...

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर



Memo No. 32472 /DDSB-5,
Dated, Chandigarh the: 29-12-2020

Subject: Regarding Supply of information under the Right to Information Act-2005.

Please refer to your application No. Nil, dated 12.12.2020, received in this office dated. 23.12.2020, on the subject cited above.

As per Punjab Govt. Notification No. 2/27/05-IAR/191, dated 23.02.2006, the Security Wing of Punjab Police has been kept out of the purview of the Right to Information Act-2005. Hence, it is regretted that the information sought by you cannot be supplied to you. However if you are not satisfied with the reply, you may file an appeal before IGP/Security-cum-1st appellate Authority, Punjab Chandigarh within a period of 30 days from the receipt of this letter.

Assistant Inspector General of Police,
Security-cum-APIO, Punjab,
Chandigarh

No. /DDSB-5, dated, Chandigarh, the:
A copy is forwarded to the Asstt. Inspector General of Police, Pers-2 cum-APIO, Admn. Wing, Punjab, Chandigarh (RTI Cell) for information, please.

Assistant Inspector General of Police,

पंजाब में पिछले लगभग 2 दशक से राजनीतिक, सामाजिक और पुलिस अफसरों को दी गई सिक्योरिटी के बारे में पुलिस द्वारा किसी को भी राइट टू इन्फार्मेशन एक्ट 2005 के अधीन जानकारी कभी मुहैया नहीं करवाई गई जिसका मुख्य कारण उनके द्वारा पंजाब सरकार की नोटिफिकेशन नंबर 2/27/05-IAR/191 तिथि 23.02.2006 का हवाला दिया जाता रहा है। इसमें सिक्योरिटी विंग के इंचार्ज द्वारा कहा गया है कि किस व्यक्ति को पुलिस द्वारा कितनी सिक्योरिटी दी गई है। इस बारे कोई भी सूचना नहीं दी जा सकती और इस सिक्योरिटी विंग को सरकार द्वारा सूचना एक्ट के बाहर रखा गया है।

वहीं, पंजाब में पिछले कुछ दिनों से नई सरकार द्वारा कई राजनीतिक, सामाजिक और अफसरों की सिक्योरिटी को घटाया गया है और उन सबकी जानकारी भी सोशल मीडिया पर विभाग में मौजूद किसी के द्वारा सार्वजनिक कर दी गई। इससे आम जनता को भी पता चल गया कि किस व्यक्ति ने कितने पंजाब पुलिस के सुरक्षाकर्मी रखे हुए थे।

बता दें इस सार्वजनिक हुई लिस्ट के बाद इसका फायदा असामाजिक तत्वों ने उठाना शुरू कर दिया। इसका जीता जागता पहला उदाहरण कुछ दिन पहले पंजाब के अलावा देश-विदेश में मशहूर सिंगर सिद्धू मूसेवाला की घटाई गई सुरक्षा के बाद ही उन पर हमला किया गया जिसमें उसकी ही मौत हो गई। हालांकि सिद्धू मूसेवाला ने बाकि बचे 2 सुरक्षाकर्मी भी हमले वाले दिन अपने साथ लेकर नहीं गए। जिसकी जानकारी कहीं न कहीं उन हमलावरों को भी थी।

जिक्रयोग्य है कि विपक्ष ने पूरे पंजाब में पुलिस द्वारा वापिस लिए गए सुरक्षाकर्मी की लिस्ट को सार्वजनिक कर देने का मुद्दा काफी जोर-शोर से उठाया हुआ है।

गौरतलब है कि पंजाब सरकार द्वारा सूचना और लोक संपर्क विभाग चंडीगढ़ के साथ-साथ हर एक डिस्ट्रिक्ट में खोले हुए है जिनका काम सरकार द्वारा पारित किए गए किसी भी आदेश को प्रेस के माध्यम से लोगों तक पहुंचाना होता है और लोगों द्वारा भी किसी तरह की सटीक जानकारी उनसे कभी भी ली जा सकती है। चाहे वह अफसरों का प्रशासनिक फेरबदल ही क्यों न हो। इससे लोगों को भी सोशल मीडिया में चल रही किसी भी फेक खबर बारे पुख्ता प्रमाण मिलते हैं।

आखिर क्यों नहीं सरकार द्वारा ऐसी कोई भी जानकारी अपने सरकारी लोक संपर्क विभाग द्वारा सांझी की जाती जिससे उन सब पर भी पैनी नजर रखी जा सके। जो सरकारी आदेशों को सोशल मीडिया में सार्वजनिक करते हैं। लेकिन सुरक्षा कर्मियों की लिस्ट सोशल मीडिया में आने से अब पुलिस विभाग के ऊपर भी प्रश्न चिन्ह खड़ा हो गया है। जो जानकारी आज तक किसी को राइट टू इनफार्मेशन एक्ट 2005 के माध्यम से भी नहीं दी गई। अब कैसे विभाग के अंदर से ही सार्वजनिक हो गई जोकि यह जांच का बड़ा विषय बन गया है। खैर जो भी हो इस नालायकी के कारण एक मां-बाप ने अपना कामयाब बेटा खो दिया है। लेकिन इस दिशा में सरकार व प्रशासन को एक ठोस कदम उठाने की जरूरत है। ताकि इसका दुरुपयोग भविष्य में न हो।

कैसे जयपुर बना 'पिंक सिटी' और कोलकाता 'सिटी ऑफ जॉय'?

भारत में ऐसी तमाम जगहें हैं, जहां का इतिहास काफी रोचक है। इस कड़ी में आज हम आपको बताएंगे ऐसे 5 शहरों के बारे में जिनके मुख्य नाम के अलावा निक नेम भी हैं। इन शहरों को दुनियाभर में इनके निकनेम से भी जाना जाता है। जानिए इनके निकनेम के पीछे की कहानी।

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

भारत में एक कहावत प्रचलित है, 'कोस कोस पर बदले पानी, चार कोस पर वाणी'। इसका मतलब है भारत में एक कोस की दूरी पर पानी का स्वाद बदल जाता है और चार कोस की दूरी पर वाणी यानी बोलने का लहजा बदल जाता है। इसीलिए भारत को विविधता का देश कहा जाता है। लेकिन इसके अलावा भी यहां ऐसा बहुत कुछ है, जिसको जानने के लिए हर व्यक्ति के अंदर उत्सुकता बनी रहती है। इसी कड़ी में आते हैं यहां के कुछ शहर, जिनके वास्तविक नाम कुछ और हैं, फिर भी इनके निकनेम रखे गए हैं। दुनियाभर में इन शहरों को इनके निकनेम से भी जाना जाता है। इन शहरों के अन्य नाम ऐसे ही नहीं पड़े हैं, इनके पीछे कोई न कोई वजह है। यहां जानिए ऐसे ही 5 शहरों के निकनेम की दिलचस्प कहानी।

जयपुर (पिंक सिटी)

इस कड़ी में सबसे पहले बात करते हैं जयपुर की। जयपुर राजस्थान की राजधानी है, जिसे पिंक सिटी के नाम से भी जाना जाता है। जयपुर शहर महाराजा सवाई जयसिंह ने बसाया था, इसलिए इस शहर को जयपुर के नाम से जाना जाता है। कहा जाता है कि सन 1876 में इंग्लैंड की महारानी एलिजाबेथ और प्रिंस ऑफ वेल्स युवराज अल्बर्ट द्वितीय जयपुर आने वाले थे। उनके स्वागत के लिए महाराजा सवाई जयसिंह ने इसे गुलाबी रंग से रंगवा दिया। जब अल्बर्ट ने इस शहर को देखा तो वे यहां की खूबसूरती से बहुत प्रभावित हुए और उनके मुंह से अचानक निकल पड़ा पिंक सिटी। तब से इस शहर को लोगों ने पिंक सिटी कहना भी शुरू कर दिया और धीरे धीरे ये नाम दुनियाभर में प्रचलित हो गया।

उदयपुर (झीलों का शहर)

उदयपुर भी राजस्थान का ही एक खूबसूरत शहर है, जिसे झीलों का शहर कहा जाता है। इसे महाराणा उदय सिंह ने स्थापित किया था, इसलिए इसका नाम उदयपुर पड़ा। उदयपुर में सात प्रमुख झीलें हैं, जिन्हें सात बहनें कहा जाता है। ये सात झीलें ही यहां आने वाले पर्यटकों का आकर्षण है। इन झीलों के नाम हैं पिछोला झील, दूध थाली, गोवर्धन सागर, कुमारी तालाब, रंगसागर झील, स्वरूप सागर और फतेह सागर झील। तमाम झीलें होने के कारण ये शहर झीलों के शहर के नाम से प्रसिद्ध है।

जोधपुर (सन सिटी)

राजस्थान के इस शहर को ब्लू सिटी ही नहीं, बल्कि सन सिटी के नाम से भी जाना जाता है। कहा जाता है कि दुनियाभर में जोधपुर एक ऐसा शहर है जहां सूर्य देव हर मौसम में सबसे ज्यादा समय तक दिखाई देते हैं। यहां लगभग 24 घण्टों में सूर्य देवता 8:30 घंटे दर्शन देते हैं। इस कारण शहर को सन सिटी कहा जाता है। यहां के लोगों का मानना है कि नीला रंग शहर को ठंडा बनाए रखता है और मच्छरों से बचाव करता है। इस कारण जोधपुर के भीतरी हिस्से में जो भी घर बने हैं, उनमें से ज्यादातर नीले रंग से रंगे हुए हैं। इसलिए इस शहर को ब्लू सिटी भी कहा जाता है।

कोलकाता (सिटी ऑफ जॉय)

कोलकाता के लोगों के लिए कहा जाता है कि यहां के लोग छोटी छोटी बातों में भी खुशियां ढूंढ लेते हैं। चाहे दुर्गा पूजा हो, क्रिसमस हो या ईद हो, यहां के लोग हर मौके पर उल्लास में रहना जानते हैं। यही देखकर फ्रांसीसी लेखक डोमिनिक लैपिएरे ने कोलकाता को सिटी ऑफ जॉय कहा था। धीरे धीरे इस नाम को कोलकाता का निकनेम माना जाने लगा।

YOGA

कंप्यूटर पर ज्यादा देर काम करने से बढ़ रही सर्वाइकल की समस्या

डिजिटल युग आने के बाद से लोगों के जीवन में कंप्यूटर, लैपटॉप और मोबाइल का इस्तेमाल बढ़ गया है। वहीं कोविड काल और लॉकडाउन के दौरान वर्क फ्रॉम होम कल्चर बढ़ने से भी ऑफिस कर्मचारी लगातार कंप्यूटर पर काम करने लगे। ऐसे में लोगों में सर्वाइकल की समस्याएं बढ़ने लगी है। लगातार घंटों तक डेस्क वर्क करने या कंप्यूटर पर काम करने से गर्दन और बैक में दर्द होने लगता है। वहीं जीवनशैली से जुड़ी कुछ आदतों के कारण सर्वाइकल की समस्या से कम उम्र के लोग भी ग्रसित होने लगे हैं। सर्वाइकल की समस्या से राहत पाने के लिए योगासन एक लाभकारी उपाय है। कुछ योगासन के नियमित अभ्यास से सर्वाइकल से समस्या कम हो सकती है।

सूर्य नमस्कार : सूर्य नमस्कार का अर्थ ऐसे आसन से है, जिसमें सूर्य को नमस्कार करना हो। सूर्य नमस्कार में 12 अलग अलग योगासनों का अभ्यास किया जाता है। जितने अधिक सूर्य नमस्कार के आसन बिना रुके कर सकते हैं, उतना शरीर को लाभ मिलता है। योग विशेषज्ञों के मुताबिक, सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास गर्दन की अकड़न और रीढ़ के दर्द की समस्या को कम कर सकता है। सूर्य नमस्कार से वजन नियंत्रित रहता है और शरीर को स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।

भुजंगासन योग : भुजंगासन का अभ्यास गर्दन और रीढ़ के लिए फायदेमंद होता है। हार्मोनल असंतुलन की समस्या होने पर भी नियमित रूप से भुजंगासन योग या कोबरा पोज का अभ्यास करना चाहिए है। पीठ और कमर दर्द की समस्याओं के साथ फ्रोजन शोल्डर और छाती की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए भी भुजंगासन फायदेमंद है। इस योगासन को करने के लिए पेट के बल लेटकर हथेली को कंधों के नीचे रखते हुए सांस लें। फिर शरीर के अगले हिस्सों को ऊपर की ओर उठाते हुए 10-20 सेकंड्स तक इसी स्थिति में रहें। बाद में सामान्य अवस्था में आ जाएं।

मत्स्यासन योग : सर्वाइकल की समस्या में मत्स्यासन योगाभ्यास काफी असरदार होता है। मत्स्यासन का अभ्यास गर्दन और रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद माना जाता है। थायराइड होने पर भी मत्स्यासन लाभदायक है। मत्स्यासन योगाभ्यास करने के लिए पीठ के बल लेटकर बाहों को शरीर के नीचे मोड़ें। फिर सिर और छाती को ऊपर उठाते हुए सांस लें। अब पीठ को झुकाते हुए सिर को जमीन पर रखें और कोहनियों से पूरे शरीर का संतुलन बनाएं। सांस अंदर बाहर छोड़ें। बाद में उसी स्थिति में आ जाएं।

धनुरासन : गर्दन और शरीर दर्द की समस्या से राहत पाने के लिए धनुरासन लाभकारी है। खासकर महिलाओं को धनुरासन का अभ्यास करना चाहिए। महिलाओं के मासिक धर्म संबंधी विकृतियों को भी धनुरासन दूर करता है। इस योगासन से मांसपेशियों का अच्छा खिंचाव होता है, जिससे पेट की चर्बी भी कम होती है। धनुरासन करने के लिए पेट के बल लेट कर अपने घुटनों को मोड़े। टखनों को हथेलियों से पकड़ते हुए अपने पैरों और बाह को अपनी क्षमता के अनुसार ऊपर उठाएं। ऊपर देखते हुए कुछ देर इसी अवस्था में रहें। बाद में सामान्य अवस्था में आ जाएं।

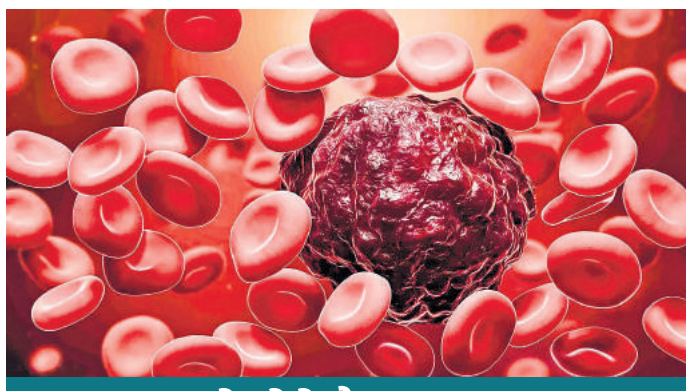
शरीर में खून की कमी होना ब्लड कैंसर का होता है संकेत

अगर किसी व्यक्ति के शरीर में हल्की सी चोट लगते ही बहुत ज्यादा खून बहता है। बार -बार बुखार या संक्रामक बीमारियां होती है। अचानक वजन घटता है और साथ ही जोड़ों में दर्द बना रहता है, तो ये ब्लड कैंसर के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं।

हर साल 28 मई को दुनियाभर में विश्व ब्लड कैंसर दिवस मनाया जाता है। इसका मकसद लोगों को ब्लड कैंसर के बारे में जागरूक करना होता है। ब्लड कैंसर शरीर में होने वाले अन्य कैंसरों की तरह ही खतरनाक होता है। इसे ल्यूकेमिया भी कहा जाता है। ये एक ऐसा कैंसर है जो बच्चों और बड़ों सभी को हो सकता है।

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, ल्यूकेमिया दो प्रकार का होता हैं। एक में मरीज में कैंसर के लक्षण तेजी से उभरते हैं और उसकी बिगड़ने लगती है। दूसरे को पुराना ल्यूकेमिया कहा जाता है। इसमें धीरे-धीरे मरीज को लक्षणों का पता चलता है। अधिकतर लोगों में दूसरा वाले ल्यूकेमिया ही पाया जाता है। इसके लक्षण भी देरी से पता चलते हैं। जिस वजह से अधिकतर मरीज एडवांस स्टेज में इलाज के लिए डॉक्टरों के पास पहुंचते हैं।

ब्लड कैंसर होने की मुख्य वजह वाइट ब्लड सेल्स के डीएनए में खराबी आना होता है। इससे वाइट ब्लड सेल्स की संख्या असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं। इस कैंसर की सेल्स बोन मैरो में बढ़ती हैं और वहां मौजूद स्वस्थ ब्लड सेल्स को सही प्रकार से काम नहीं देती। इस वजह से शरीर में सही खून नही बनता है और बॉडी में खून की कमी होने लगती है।



ये होते हैं लक्षण

कैंसर एक्सपर्ट डॉ. अंशुमान कुमार बताते हैं कि अगर किसी व्यक्ति के शरीर में हल्की सी चोट लगते ही बहुत ज्यादा खून बहता है। बार -बार बुखार या संक्रामक बीमारियां होती है। अचानक वजन घटता है और साथ ही जोड़ों में दर्द बना रहता है, तो ये ब्लड कैंसर के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। कई मामलों में जेनेटिक वजहों से भी ये कैंसर होता है। यानी, अगर किसी के परिवार में पहले ये हुआ है तो उससे अगली पीढी में ये बीमारी जा सकती है।

जो लोग धूम्रपान करते हैं। जिनको एचआईवी का संक्रमण होता है उनमें इस कैंसर के होने की आशंका ज्यादा रहती है। जिन लोगों को लिवर बढ़ जाता है और लिम्फ नोड में सूजन आती है या मसूड़ों से अकसर खून आता है तो उन्हें भी ब्लड कैंसर की जांच करानी चाहिए। शुरुआत में ही अगर लक्षणों की पहचान कर जांच कराने से इस कैंसर को जानलेवा बनने से पहले ही मरीज का इलाज़ किया जा सकता है।

राजीव गांधी हॉस्पिटल के डॉ। विनीत तलवार के मुताबिक, ब्लड कैंसर, का इलाज हो सकता है। ये इस बात पर निर्भर करता है कि मरीज किस स्टेज में इलाज के लिए आया है। शुरुआती दौर में दवाओं और कीमोथेरेपी से इलाज़ होता है। इसके अलावा रेडिएशन थेरेपी और कई मामलों में स्टेम सेल ट्रांसप्लांट से भी ब्लड कैंसर किया जाता है। स्टेम सेल ट्रांस्प्लांट के लिए एक स्वस्थ डोनर के जरूर होती है।

दुनिया का सबसे अमीर गांव है भारत में, हर शख्स के बैंक खाते में हैं लाखों रुपये

दुनिया में कई ऐसी जगहें हैं जो बेहद अनोखी हैं जिनके बारे में बेहद कम लोग ही जानते हैं। भारत में एक ऐसा ही गांव है जिसके बारे में जानकर आप हैरान रह जाएंगे। यह अनोखा गांव भारत के गुजरात में स्थित है। गुजरात के कच्छ में स्थित इस गांव का नाम मदपार है। इस गांव की कई अनोखी बातें और कहानियां हैं। इस गांव की एक खास बात है जिसके बारे में जानकर सभी हैरत में पड़ जाएंगे। इस गांव को दुनिया का सबसे अमीर गांव माना जाता है।

इस गांव में रहने वाले लोग शहरों और कस्बों में रहने वाली भारत की आधी जनसंख्या से ज्यादा अमीर हैं जिसकी वजह से दुनिया के सबसे अमीर गांवों में इसका नाम शामिल है। आपको जानकर हैरानी होगी कि इस गांव में 17 बैंक हैं और 76 सौ से ज्यादा घर हैं और सभी पक्के मकान हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, इस गांव के लोगों के करीब पांच हजार करोड़ रुपए बैंकों में जमा हैं। कच्छ जिले में अट्ठारह गांव मौजूद हैं जिनमें मदपार भी शामिल है। बताया जाता है कि गांव के हर शख्स के बैंक खाते में 15 लाख रुपये हैं। रिपोर्ट में बताया गया है कि इस गांव में बैंक के अलावा अस्पताल, झील, पार्क और मंदिर हैं। यहां गौशाला भी मौजूद है। इस गांव में मौजूद स्कूल-कॉलेज और अस्पताल में बेहतर सुविधा मिलती है। इस गांव में लोगों के अमीर होने के पीछे एक वजह है। दरअसल इस गांव के ज्यादातर लोग विदेशों में नौकरी करते हैं। कुछ लोगों ने कई साल विदेशों में रहने के बाद यहां आकर अपना बिजनेस शुरू किया है और खूब कमाई कर रहे हैं। एक मीडिया रिपोर्ट्स में बताया गया है कि दुनिया के सबसे अमीर गांव मदपार के 65 प्रतिशत लोग एनआरआई हैं। विदेशों में रह रहे लोग अपने परिवार वालों को अच्छा खासा पैसा भेजते हैं। साल 1968 में लंदन में मदपार विलेज एसोसिएशन की स्थापना की गई थी। लंदन में मदपार के काफी संख्या में लोग रहते हैं जिसकी वजह से इसका गठन किया गया। एक दूसरे से लोगों को जोड़ने के लिए एसोसिएशन बनाया गया था। अभी भी इस गांव के लोग अधिक संख्या में विदेशों में रहते हैं। विदेशों में रहने वाले लोग अपने परिवार को मोटा पैसा भेजते हैं। इसकी वजह से यहां के लोगों के खातों में 15-15 लाख रुपये हैं।

पोषक तत्वों और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है तरबूज

SUPER FRUIT

गर्मी के दिनों में कई ऐसे फल बहुतायत मात्रा में उपलब्ध होते हैं, जिन्हें स्वाद और सेहत दोनों के लिहाज से काफी पसंदीदा माना जाता है। तरबूज ऐसा ही एक फल है, जिसे इसका स्वाद और पोषक तत्व, काफी खास बनाते हैं। पानी से भरपूर यह फल आपको डिहाइड्रेशन से बचाने के साथ तरोताजा रखने में भी काफी सहायक माना जाता है। इसमें कैलोरी की मात्रा भी काफी कम होती है, ऐसे में इसके सेवन से वजन बढ़ने का खतरा भी नहीं होता है।

अध्ययनों से पता चलता है कि यह फल विटामिन्स, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट्स सहित शरीर के लिए आवश्यक कई प्रकार के पोषक तत्वों का खजाना माना जाता है।

तरबूज में लगभग 90% पानी होता है, जो इसे गर्मियों में हाइड्रेशन के लिहाज से काफी फायदेमंद फल बनाता है। इसके अलावा तरबूज में कई प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो शरीर को मुक्त कणों से होने वाली क्षति से बचाने में काफी सहायक हैं। इस मौसम में रोजाना तरबूज खाने की आदत बनाकर आप सेहत से संबंधित कई तरह के स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं। आइए तरबूज खाने से होने वाले फायदों के बारे में जानते हैं।

रक्त चाप रहता है कंट्रोल : अध्ययनों से पता चलता है कि तरबूज का सेवन करने से रक्तचाप को कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है। साल 2012 के एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि तरबूज का अर्क रक्तचाप को कम रखने में सहायक है। इसके अलावा एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि तरबूज में दो एंटीऑक्सीडेंट्स एल-सिट्रूलाइन और एल-आर्जिनिन भी पाया जाता है जो धमनियों के कार्य में सुधार करने के साथ ब्लड प्रेशर को कम करने में सहायक है।

अस्थमा रोगियों के लिए फायदेमंद : कुछ अध्ययनों में जिक्र मिलता है कि तरबूज खाना अस्थमा की समस्याओं के प्रबंधन में काफी सहायक हो सकता है। शोध में पाया गया है कि फ्री रेडिकल्स के कारण अस्थमा होने का खतरा काफी बढ़ जाता है। ऐसे में तरबूज में मौजूद पोषक तत्व इस समस्या के लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकते हैं। माना जाता है कि विटामिन-सी वाली चीजों का सेवन करना अस्थमा की समस्याओं में काफी फायदेमंद होता है। 154 ग्राम तरबूज से 12.5 मिलीग्राम विटामिन-सी प्राप्त होता है, जो इस रोग में आपके लिए काफी सहायक है।

पाचन को रखता है ठीक : पाचन की समस्याओं से परेशान लोगों के लिए भी तरबूज खाना फायदेमंद माना जाता है। तरबूज में पानी और फाइबर की मात्रा अधिक होती है जो कब्ज को रोकने और मल त्याग की प्रक्रिया को आसान बनाने के साथ आंतों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। तरबूज में पानी के साथ पोटेशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स भी होते हैं जो पाचन को ठीक रखने में काफी मददगार हैं।

तरबूज के साइड-इफेक्ट्स : वैसे तो तरबूज खाना सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है, हालांकि इसमें शुगर की मात्रा अधिक होती है जिसके कारण इससे ब्लड शुगर का स्तर बढ़ने का खतरा हो सकता है। डायबिटीज रोगियों के लिए इसका सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है। इसके अलावा तरबूज से कुछ लोगों को एलर्जी की दिक्कत भी हो सकती है, जिसका ध्यान रखा जाना आवश्यक होता है।

HEALTH +

रोज सुबह खाली पेट पिएं आंवले का जूस, मिलेंगे ये गजब के फायदे

आंवला एक सुपरफूड के रूप में जाना जाता है। इसमें मिनरल और विटामिन की मात्रा अधिक होती है। ये पोषक तत्व हमें कई बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं। आंवले के जूस में भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है। ये हमारी इम्युनिटी को बढ़ाने में मदद करता है। ये सर्दी-खांसी पैदा करने वाले बैक्टीरिया से बचाता है। ये पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है। ये आंखों की रोशनी में सुधार करता है। ये बालों को मजबूत बनाता है। ये त्वचा को हेल्दी बनाए रखता है। इसका स्वाद खट्टा होता है। खाली पेट आंवले के जूस का सेवन करना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। आइए जानें खाली पेट आंवले का जूस पीने के फायदे।

वजन घटाने में मदद करता है : खाली पेट आंवले का जूस पीने से वजन कम करने में मदद मिलेगी। ये बॉडी की शेप को बेहतर बनाता है। आंवले के जूस में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। ये पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं। ये मेटाबॉलिज्म में सुधार करते हैं। ये फैट बर्न करने के साथ-साथ कोलेस्ट्रॉल कम करने में भी मदद करते हैं। आंवले के जूस में फैटी एसिड, विटामिन और ऐसे तत्व होते हैं जो एनर्जी बढ़ाते हैं।

शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालता है :
खाली पेट आंवले का जूस पीने से शरीर का सिस्टम डिटॉक्सीफाई होता है। ये शरीर से हानिकारक टॉक्सिन बाहर निकालता है। इसका सेवन करने के बाद किडनी की पथरी को निकालने में आसानी होती है।आंवले के जूस से यूरिनरी इंफेक्शन कम होता है।

आंखों की रोशनी के लिए फायदेमंद : आंखों की रोशनी बढ़ाने में आंवला काफी अच्छा होता है। आंवला में कैरोटीन होता है। ये आंखों की रोशनी में सुधार करता है। रोजाना आंवले के जूस का सेवन करने से आपकी आंखों की रोशनी में सुधार होगा। इसका सेवन करने आंखों संबंधित समस्याएं जैसे मोतियाबिंद, जलन और आंखों की नमी जैसी समस्याओं से राहत मिलेगी।

एनर्जी बूस्ट करता है : आंवले का जूस सबसे पहले सुबह खाली पेट पीने से पूरे दिन के लिए भरपूर पोषण और एनर्जी मिलती है। आंवले का जूस सुबह के समय एनर्जी बूस्टर या एनर्जी ड्रिंक के रूप में काम करता है। इससे हम पूरे दिन फिट और ऊर्जावान रहते हैं। ।

सेवा, सुशासन और सशक्त नेतृत्व के आठ साल

निस्संदेह जब 2014 में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने सत्ता संभाली, तो उस समय देश घोर निराशा के वातावरण से गुजर रहा था। भ्रष्टाचार चरम पर था, हर दिन कोई एक नया घोटाला सामने आता था। सामान्य जनमानस के मन में था कि अब इस देश का कुछ नहीं हो सकता। ऐसे में वर्ष 2014 के दौरान भारत की जनता को नरेंद्र मोदी में आशा की नई किरण दिखाई दी और हुआ भी वही। आज यह गर्व की बात है कि केंद्र सरकार में बीते आठ वर्षों में एक भी घोटाला नहीं हुआ। यह इसलिए संभव हो पाया, क्योंकि 2014 में जब नरेंद्र मोदी देश के प्रधानमंत्री बने तो उन्होंने संसद को लोकतंत्र का मंदिर मानकर माथा टेका और देश की देवतुल्य 135 करोड़ जनता के सामने प्रण लिया "ना खाऊँगा ना खाने दूंगा"।

एक नई सोच के साथ नरेंद्र मोदी ने सत्ता संभाली और उनकी नई सोच यह थी कि हमारे समक्ष विश्व गुरु भारत का लक्ष्य है और यह लक्ष्य जनभागीदारी से पूर्ण होगा। इसलिए जब हम दुनिया का नेतृत्व करने की बात करते हैं तो हमारे देश के सामान्य व्यक्ति की बुनियादी जरूरत सिर्फ रोटी, कपड़ा और मकान नहीं हो सकती, 21वीं सदी में इस सब के अलावा कनेक्टिविटी चाहिए, अच्छी शिक्षा चाहिए, चिकित्सा सुविधा चाहिए, पीने का स्वच्छ जल चाहिए, बिजली चाहिए, इंटरनेट चाहिए, शौचालय चाहिए, सुरक्षा चाहिए, सम्मान चाहिए और विकास में भागीदारी के नए अवसर चाहिए। बस इसी सोच से इस यात्रा की शुरुआत हुई, जिस प्रकार एक पिरामिड बनता है, उसी प्रकार 2014 से लगातार साल-दर-साल विश्वगुरु भारत के लक्ष्य को केंद्रित कर मोदी सरकार ने सैकड़ों योजनाओं का श्रीगणेश किया।

सुशासन किसी भी लोकतांत्रिक देश की सबसे बड़ी ताकत होती है, इसलिए मोदी सरकार की दूरदर्शिता, पारदर्शिता, दृढ़ इच्छाशक्ति, गरीब कल्याण और सेवा भाव की नई सोच के साथ "सबका साथ-सबका विकास-सबका विश्वास और सबका प्रयास" सुशासन का मूल मंत्र बना। सुशासन की जड़ें पंडित दीनदयाल उपाध्याय के अंत्योदय सिद्धांत पर आधारित हैं, जिसमें उन्होंने सरकारी योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति को मिलने की बात कही है। मोदी सरकार के पिछले आठ वर्षों में, ना सिर्फ सरकारी योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति को मिला है, बल्कि पद्मश्री, पद्म भूषण और पद्म विभूषण जैसे सर्वोच्च सम्मान भी उन सामान्य लोगों के हाथों में आए, जो हर दृष्टि से इसके हकदार थे। यह सुशासन, सरकार के प्रति सामान्य जनमानस के मन में विश्वास को और दृढ़ करता दिखाई देता है।

यह सत्य है कि छोटी-छोटी बातों से बड़े बदलाव आते हैं। इसलिए सबसे पहले केंद्र सरकार ने उन योजनाओं पर ध्यान दिया, जिन्होंने सामान्य जन के आत्मगौरव, आत्मविश्वास और बुनियादी जरूरतों को पूरा किया। कनेक्टिविटी सबसे पहली जरूरत है, आज बड़ी बात यह है कि देश में सड़कों का जाल बिछ गया है, प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना, भारत माला परियोजना और पर्वत माला परियोजना के माध्यम से सारा भारत जुड़ गया है। पूर्वोत्तर के कुछ राज्यों को इन आठ वर्षों में पहली बार ट्रेन का सफर करने का अवसर मिला। देश के करोड़ों लोग ऐसे थे, जिन्होंने बैंक में प्रवेश तक नहीं किया था। "जन धन योजना" के तहत लगभग 45 करोड़ देशवासियों को बैंक से जोड़ा गया। 2014 में "स्वच्छ भारत अभियान" शुरू किया तथा देश में 11 करोड़ से अधिक शौचालय बने व देश के 6 लाख से अधिक गाँव 'खुले में शौच मुक्त' हुए। 'उज्ज्वला योजना' के तहत देश की 9 करोड़ महिलाओं को धुएं से आजादी मिली और उन्हे गैस कनेक्शन मिला। सरकार ने नया जल शक्ति मंत्रालय बनाया और 9 करोड़ से अधिक परिवारों को पीने का स्वच्छ जल दिया। देश में 22 एम्स हॉस्पिटल का निर्माण हो रहा है तथा स्वस्थ भारत की दिशा में "आयुष्मान भारत" योजना से गरीब लोगों का पांच लाख तक मुफ्त इलाज हो रहा है। दूसरी बात कि देश के जनमानस को स्वावलंबी बनाने और उसका आत्मविश्वास बढ़ाने की दिशा में 'मुद्रा योजना', 'स्किल इंडिया', 'मेक इन इंडिया', 'डिजिटल इंडिया', 'स्टार्टअप' और 'ग्राम उदय से भारत उदय' जैसे अभियानों की शुरुआत हुई। हुनर हॉट जैसी गतिविधियों के जरिए देश की स्थानीय कारीगरी, कला और कौशल को उचित सम्मान मिला तथा उनका आत्मविश्वास भी बढ़ा है। तीसरी बात यह है कि केंद्र सरकार ने 'बेटी बचाओ -बेटी पढ़ाओ अभियान', मुस्लिम महिलाओं को 'तीन तलाक' से मुक्ति और हर क्षेत्र में महिला भागीदारी सुनिश्चित करने की सकारात्मक पहल की। चौथी बात, देश में नए आर्थिक सुधार हुए जैसे- डिजिटाइजेशन और "एक राष्ट्र-एक टेक्स" जीएसटी देश के इतिहास में 'एक भारत-श्रेष्ठ भारत' की दिशा में एक नया अध्याय था।

देश के किसान को समृद्ध करने की दिशा में भी अनेक कदम उठाए गए, केमिकल फ्री नेचुरल फार्मिंग अर्थात आर्गेनिक खेती के बल पर भारत वैश्विक बाजार में विश्व नेता बन सकता है। इसलिए ड्रोन सिस्टम, कृषि सिंचाई योजना, सॉलोर पंप, फसल बीमा, किसान सम्मान निधि, इको सिस्टम, सॉलोर पेनेल आदि सुविधा देने की नीति सामने आई है।

इसी प्रकार सैन्य शक्ति को मजबूत करते हुए ऑर्डिनेंस फैक्ट्री बोर्ड का पुनर्गठन किया, भारत ने लड़ाकू राफेल विमान और 48,000 करोड़ रुपये से 83 स्वदेशी तेजस विमान खरीदे। हमने दुनिया को अपनी ताकत का एहसास भी कराया, जब हमारे जवानों ने दुश्मन के घर में घुसकर सर्जिकल स्ट्राइक की तथा सुरक्षित अपने वतन लोटे।

इन आठ वर्षों में भारत की विदेश नीति भी अभूतपूर्व रही है। अफगानिस्तान प्रकरण और यूक्रेन व रूस के बीच हो रहे युद्ध से पता चलता है कि अब भारत के रुख को न केवल विशेष महत्व दिया जा रहा है बल्कि उससे मध्यस्थता की मांग की जा रही है।

इस आठ वर्ष की यात्रा में पिछले दौ वर्षों का कालखंड ना सिर्फ भारत के लिए बल्कि दुनिया के लिए महामारी का संकट था, बड़े-बड़े विकसित देश इसकी चपेट में आने से खुद को बचा ना सके। भारत जो हजारों वर्षों के इतिहास से सीखता आया है फिर एक बार हमने इस चुनौती भरी महामारी को अवसर में बदला और "आत्मनिर्भर भारत" का संकल्प किया। वर्तमान में 'स्टार्टअप' और 'वॉकल फॉर लोकल ' जैसे अभियानों से राष्ट्र आत्मनिर्भरता की ओर आगे बढ़ रहा है तथा पूरी दुनिया में राष्ट्र गौरव बढ़ रहा है। भारत ने दुनिया के सेंकड़ों देशों को "सर्वे भवन्तु सुखिनः" की भावना से वैक्सीन दी और अपने देश में महामारी के खिलाफ सबसे कम समय में 190 करोड़ टीकाकरण का इतिहास बनाया। इससे आगे अगर कहना है तो इन आठ वर्षों में यह केंद्र सरकार की दृढ़ इच्छाशक्ति और जनता का उसके प्रति अटूट विश्वास का ही प्रणाम है कि 70 वर्षों से लंबित धारा 370 हटा कर "एक राष्ट्र -एक संविधान-एक ध्वज" के सपने को पूरा किया व राम मंदिर के निर्माण जैसे सर्वाधिक विवादित माने जाने वाले विषय भी बड़ी सरलता व सौहार्दपूर्ण ढंग से निपट गए।

15 अगस्त 2021 से भारत अपनी आजादी के 75 वर्ष में 'आजादी का अमृत महोत्सव' मना रहा है। आजादी के आंदोलन में जिस खादी को पहन स्वदेशी का नारा बुलंद हुआ,वह वास्तव में अब जाकर पूरा हकीकत में बदला। खादी ने पहली बार (2021-2022) एक वित्तीय वर्ष में एक लाख पन्द्रह हजार करोड़ रुपये का कारोबार किया है, जो देश में एक नया रिकॉर्ड है। आत्मनिर्भरता की दिशा में भारत ने अपने 100वें यूनिकॉर्न का जन्म देखा। किसी भी स्टार्टअप के लिए यूनिकॉर्न बनना मील का पत्थर जैसी बड़ी उपलब्धि है। आज वैश्विक स्तर पर हर 10 में से 1 यूनिकॉर्न का उदय भारत में हो रहा है। यह सब इसलिए हो रहा है क्योंकि भारत का भारत के प्रति स्वाभिमान जागृत हुआ।

240 वर्षों के बाद काशी विश्वनाथ धाम कोरीडोर, चारधाम यात्रा, रामायण सर्किट, श्रीकृष्ण सर्किट और बुद्ध सर्किट जैसी योजना भारत की आस्था के लिए सुखद अनुभूति है। दुनिया के लोग बड़ी संख्या में भारत की विरासत का दर्शन करने आ रहे हैं क्योंकि भारत के अध्यात्म के पास विश्व के लिए सुख, शांति और कल्याण का मार्ग है। भारत के प्रधानमंत्री दुनिया के देशों में जाकर वहाँ के राष्ट्रीय अध्यक्षों को कर्म का संदेश देने वाली गीता भेंट स्वरूप देते हैं, इसी प्रकार योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक विरासत है, जिसे नरेंद्र मोदी के अथक प्रयासों के बाद वैश्विक पटल पर एक अलग पहचान मिली है निश्चित रूप से योग दुनिया को भारत की अमूल्य भेंट है। आज़ादी के अमृत महोत्सव में हमने आने वाले 25 वर्षों के लिए नए भारत की संकल्पना करते हुए नए लक्ष्य तय किए हैं। जो भारत का अमृत काल होगा और वर्तमान युवा पीढ़ी उस समय देश का नेतृत्व कर रही होगी। साढ़े तीन दशक के बाद लागू हुई 'नई शिक्षा नीति' और 'सेंट्रल विस्टा' बनाने जैस साहसी निर्णय भी मोदी सरकार की दूरदृष्टी का उदाहरण हैं। आज जब 'आजादी के अमृत महोत्सव' में केंद्र सरकार अपने आठ वर्ष पूरे कर रही है तो यही ध्यान में आता है कि "राष्ट्रभक्ति ले हृदय में हो खड़ा यदि राष्ट्र सारा तो संकटों को मात देकर राष्ट्र विजयी हो हमारा"।

(लेखक संस्कृति,पर्यटन एवं पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास मंत्री हैं)
जी. किशन रेड्डी

ड्रोन-डिजिटल इंडिया की नयी उड़ान

कुछ समय पहले तक ड्रोन को महंगे सैन्य उपकरण या छोटे मनोरंजक खिलौनों के रूप में देखा जाता था। लेकिन, पिछले कुछ वर्षों में स्थितियां में काफी बदलाव आया है, क्योंकि ड्रोन, जिसे आधिकारिक तौर पर सुदूर चालित हवाई प्रणाली (रिमोटली पाइलेटेड एरियल सिस्टम, आरपीएएस) के रूप में जाना जाता है, कई उद्योगों के अनुप्रयोगों के लिए एक व्यावहारिक समाधान के रूप में सामने आया है। ड्रोन के प्रति दृष्टिकोण में बदलाव का मुख्य कारण है- ड्रोन की लागत प्रभावी तरीके से मांग के अनुसार उड़ान के जरिये डिजिटल डेटा देने की क्षमता।

हालांकि, ड्रोन का विकास, अपनाने का तरीका और उपयोग; अभी प्रारंभिक अवस्था में है। लेकिन, यह भी सच है कि ड्रोन नए तरीकों पर आधारित प्रभावी समाधान प्रदान कर रहे हैं, जो कागज़ और कलम से संचालित होने वाले पुराने तरीकों के स्थान पर परिचालन को डिजिटल युग में ले जा रहे हैं।

पिछले कुछ वर्षों में ड्रोन कई सरकारी और निजी प्रतिष्ठानों का एक अभिन्न अंग बन गए हैं; विशेष रूप से उद्योग के क्षेत्रों में, जो नयी तकनीक को अपनाने में हमेशा असफल रहते हैं, कारण चाहे जो भी रहे हों। ड्रोन कुशल और समयबद्ध तरीके से सुस्त, अस्वच्छ व खतरनाक काम कर रहे हैं और इस तरह से काम करने के पारंपरिक तरीकों के एक बेहतर विकल्प के रूप में सामने आये हैं।

ड्रोन के कुछ मौजूदा अनुप्रयोगों में निगरानी और सुरक्षा, महत्वपूर्ण परिसंपत्तियों का निरीक्षण और निगरानी, सर्वेक्षण एवं लॉजिस्टिक्स आदि शामिल हैं। ये अनुप्रयोग कई उद्योग क्षेत्रों से सम्बंधित हैं, जैसे रक्षा और आतंरिक सुरक्षा, कृषि, तेल और गैस, ऊर्जा व उपयोगिता, दूरसंचार, भू-स्थानिक सर्वेक्षण, खनन, निर्माण, परिवहन आदि। भारत में इन क्षेत्रों में ड्रोन तकनीक को अपनाने की प्रक्रिया प्रारंभिक अनुसंधान चरण से एक ऐसे चरण में पहुंच गयी है, जहां व्यापार जगत को यह अनुभव हुआ है कि इसकी क्षमता व संभावना का उचित उपयोग किया जा सकता है। अब व्यापार जगत इसे अपनाने के लिए तैयार है।

आज, भारत में ड्रोन का उपयोग; सटीकता से खेती के लिए फसल के स्वास्थ्य की निगरानी तथा सैकड़ों किलोमीटर लम्बी गैस पाइपलाइनों का निरीक्षण करने से लेकर सीमा पर सुरक्षा प्रदान करने एवं समय पर महत्वपूर्ण स्वास्थ्य आपूर्ति करने से जुड़े क्षेत्रों में किया जा रहा है। भारत सरकार स्वामित्व योजना के हिस्से के रूप में भूमि रिकॉर्ड को डिजिटल रूप देने, खदानों तथा राजमार्ग निर्माण में ड्रोन सर्वेक्षण के उपयोग को अनिवार्य करने और कृषि में बदलाव के लिए ड्रोन शक्ति व किसान ड्रोन पहल को बढ़ावा देने के क्रम में ड्रोन के व्यापक उपयोग के माध्यम से इस तकनीक का प्रारंभिक उपयोग शुरू कर चुकी है। उपयोग के विविध क्षेत्रों को ध्यान में रखते हुए, अनुमान है कि देश में ड्रोन और संबंधित समाधानों का बाजार अगले 3-4 वर्षों में रुपए 15,000 करोड़ से अधिक का हो जाएगा।

इस उभरते और रणनीतिक प्रौद्योगिकी क्षेत्र की क्षमता को स्वीकार करते हुए, सरकार ने इस दशक के अंत तक भारत को वैश्विक ड्रोन का हब बनाने का लक्ष्य निर्धारित किया है। इसे ध्यान में रखते हुए, नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने ड्रोन नियम 2021 से शुरू करते हुए, देश में ड्रोन के निर्माण और परिचालन को उदार बनाने के लिए कई नीतियों और विनियमों को पेश किया है। ड्रोन प्रौद्योगिकी की क्षमता, आपूर्ति और प्रसार को बढ़ाने के लिए उद्योग जगत को इसी समर्थन की आवश्यकता थी। इस क्षेत्र के द्वारा देश के युवाओं के लिए नए जमाने के रोजगार के अवसर भी पैदा किए जा रहे हैं। ड्रोन उद्योग के विकसित होने से निकट भविष्य में प्रत्यक्ष रोजगार के 10,000 से अधिक अवसरों के पैदा होने की संभावना है, जिनमें ड्रोन पायलट, डेटा विश्लेषक, हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर विकास व विनिर्माण, रख-रखाव एवं रिपेयर तकनीशियन शामिल हैं।

एक बड़ा संभावित बाजार, सॉफ्टवेयर और समाधान संबंधी विकास में एक मजबूत ताकत तथा ड्रोन-सेवा प्रदाता के लिए तकनीकी कार्यबल की उपलब्धता आदि कारणों से भारत के पास ड्रोन-आधारित समाधान के निर्माण एवं वितरण के लिए उपयुक्त प्लेटफार्म और संसाधन मौजूद हैं।

नई ड्रोन और ड्रोन-प्रतिरोधी प्रौद्योगिकियों के परीक्षण के लिए सार्वजनिक-निजी भागीदारी में विशिष्ट और सैंडबॉक्स परीक्षण स्थल बनाना तथा दृष्टि से परे (बीवीएलओएस) परिचालन जैसे जटिल संचालन का परीक्षण से जुड़े अवसर, इस विकास को गति दे सकते हैं एवं वैश्विक कंपनियों को आकर्षित कर सकते हैं।

भारत को कल-पुर्जों के निर्माण इकोसिस्टम (बैटरी, इलेक्ट्रिक मोटर, इलेक्ट्रो-ऑप्टिक्स और सेंसर) को भी आकर्षित करना चाहिए, जिससे ड्रोन उत्पादों के निर्माण में और इसे बड़े पैमाने की अर्थव्यवस्था बनाने में मदद मिलेगी। इस प्रकार यह क्षेत्र विश्व स्तर पर प्रतिस्पर्धा करने में सक्षम होगा। ड्रोन, मुख्य रूप से मोबाइल फोन और बिजली चालित वाहनों का मिश्रण होता है, इसलिए इन क्षेत्रों में कल-पुर्जों के निर्माण को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, ताकि ड्रोन निर्माण को भी जरूरी बढ़ावा मिल सके।

भारत में ड्रोन क्षेत्र का भविष्य उज्ज्वल है। अगले कुछ वर्षों में ड्रोन को कितने बड़े पैमाने पर अपनाया जाता है, यह महत्वपूर्ण है। उद्योग जगत को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि ड्रोन अंतिम उपयोगकर्ता के लिए उपयोगी हो तथा एक जिम्मेदार व सुरक्षित तरीके से ड्रोन के इस्तेमाल को बढ़ावा मिले।

(लेखक एस्टेरिया एयरोस्पेस के निदेशक और सह-संस्थापक हैं)
-नील मेहता

चंदन पर चलेगी आरी: क्या होता है 'सैंडलवुड स्पाइक' जिसके कारण केरल में चंदन के 2 हजार पेड़ काटे जाएंगे?

केरल में चंदन का जंगल खतरे में है। देश में अच्छी क्वालिटी वाला चंदन केरल के मरयूर चंदन रिजर्व फॉरेस्ट में पाया जाता है, लेकिन यहां चंदन के करीब 2 हजार पेड़ों को काटा जाएगा। इसकी वजह है सैंडलवुड स्पाइक डिजीज, जानिए यह कितनी खतरनाक है...

केरल में चंदन का जंगल खतरे में है। देश में अच्छी क्वालिटी वाला चंदन केरल के मरयूर चंदन रिजर्व फॉरेस्ट में पाया जाता है। यह 1460 हेक्टेयर में फैला है, लेकिन यहां के चंदन के करीब 2 हजार पेड़ों को काटा जाएगा। मरयूर चंदन रिजर्व फॉरेस्ट में चंदन के करीब 58 हजार पेड़ हैं। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, इनकी कीमत करीब 3 हजार करोड़ रुपये है। ऐसे में चंदन के 2 हजार पेड़ों के कटने से आर्थिकतौर पर नुकसान पहुंचेगा। इन पेड़ों के कटने की वजह है 'सैंडलवुड स्पाइक' डिजीज। यह ऐसा संक्रमण है जिससे इन बेशकीमती जंगलों का भविष्य खतरे में नजर आ रहा है।

क्या है सैंडल स्पाइक डिजीज?

चंदन के पेड़ों में होने वाली सैंडल स्पाइक डिजीज की वजह है फाइटोप्लाज्मा का संक्रमण। फाइटोप्लाज्मा बैक्टीरिया में पाया जाने वाला परजीवी है। यह पेड़ों में अपना संक्रमण फैलाता है। कीट-पतंगों के कारण इसका संक्रमण एक से दूसरे पेड़ों में फैलता है। दशकों तक हुई कोशिशों के बाद भी अब तक इसका कोई इलाज नहीं खोजा जा सका है।

हालांकि संक्रमण को रोकने के लिए पेड़ के उस हिस्से को काटकर अलग कर दिया जाता है, जितने में संक्रमण फैला है। द न्यूज मिनट की रिपोर्ट के मुताबिक, केरल में भी काटे जाने वाले चंदन के 2 हजार पेड़ों के साथ यही होने जा रहा है। अगर ऐसा नहीं किया गया तो यह संक्रमण उस क्षेत्र के सभी चंदन के पेड़ों को नष्ट कर देगा।

भारत में इसका पहला मामला कब आया?

भारत में सैंडल स्पाइक डिजीज का पहला मामला 1899 में कनार्टक के कोडागु में सामने आया था। उस दौर में चंदन के पेड़ों में इसका गंभीर संक्रमण फैला था, नतीजा 1903 से 1916 के बीच कोडागु और मैसूर में चंदन के लाखों पेड़ काटे गए थे। हर साल करीब 1 से 5 फीसदी तक चंदन के पेड़ इस बीमारी के कारण काटे जाते हैं, वैज्ञानिकों का कहना है अगर समय रहते इसे रोकने की रणनीति नहीं बनाई गई तो पूरे इलाके के पेड़ इसकी चपेट में आ सकते हैं। सैंडल स्पाइक डिजीज से जूझ रहे चंदन के पेड़ों में कई तरह के लक्षण इस बीमारी की पुष्टि करते हैं। जैसे- चंदन के पेड़ों की टहनियों की लम्बाई कम होना। इसकी गुणवत्ता खराब होना।

शक्तिहीनता से सशक्तिकरण पर भारतीय महिलाओं का विराम

• **जालंधर ब्रीज.** दिल्ली

जब देश आजादी का अमृत महोत्सव मना रहा है, प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में सरकार ने 'नारी शक्ति' के नए युग की शुरुआत की है। कार्यक्रम संबंधी हस्तक्षेपों द्वारा महिलाओं को मुख्यधारा में लाने के भारत के प्रयासों को मिली प्रशंसा इसके प्रमाण हैं। महिलाओं को मुख्यधारा में लाने के ये प्रयास केवल कागजों तक सीमित नहीं रहे, बल्कि इन्हें जमीनी स्तर पर लागू किया गया है। महिलाएं अब उन अकल्पनीय नीतियों का विषय नहीं हैं, जिनका लक्ष्य इन्हें माताओं और पत्नियों की भूमिकाओं में सीमित करना है। इस अमृत काल में, महिलाएं हरेक क्षेत्र में नेतृत्व कर रहीं हैं, श्रम शक्ति में अनुकूल स्थिति में हैं और भारतीय समाज की केंद्र बिन्दु हैं। महिला सशक्तिकरण के मामले में पूर्व सरकारों ने अवसर गवां दिए, मोदी सरकार ने समग्र, राष्ट्रीय विकास प्राप्त करने के लिए इसे एक अनिवार्य शर्त बना दिया है। इसे नीतिगत हस्तक्षेपों की एक श्रृंखला के माध्यम से हासिल किया गया है। राशन कार्ड मुख्य रूप से घर के पुरुष मुखिया के नाम से जारी किया जाता था। राशन कार्ड को पहचान के दस्तावेज के रूप में मान्यता के स्थान पर सभी के लिए विशिष्ट पहचान, आधार पेश किया गया है। पूर्ववर्ती राष्ट्रीय स्वास्थ्य

बीमा योजना (आरएसबीवाई) में बदलाव किये गए और इसमें महिला-केंद्रित बीमारियों व सेवाओं की एक बड़ी श्रृंखला शामिल करने के लिए इसे एक नया रूप देते हुए प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (पीएम-जेएवाई) का नाम दिया गया। इसमें प्रति परिवार 5 लाभार्थियों की सीमा थी, जिसमें अक्सर पुरुषों को प्राथमिकता मिलती थी। इस अनुचित सीमा को हटा दिया गया। पीएम - जेएवाई के तहत स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार उन घरों तक भी किया गया है, जहाँ कोई वयस्क पुरुष सदस्य नहीं है और इसमें सदस्यों की संख्या की भी कोई सीमा नहीं राकी गयी है। व्यापक परिप्रेक्ष्य में, पति और पिता से स्वतंत्र, एक पहचान होने का सम्मान भारतीय महिलाओं के लिए आत्म-विश्वास, स्वामित्व और 'आत्मनिर्भर भारत' की दिशा में एक बड़ा कदम है।

सरकार भारत के रोजगार और श्रम क्षेत्र को गति प्रदान कर रही है। प्रधानमंत्री मुद्रा योजना के जरिये महिलाओं की उद्यमिता को नयी पहचान मिली है। मुद्रा योजना से ऋण प्राप्त करने वाले खाताधारकों में महिलाओं का हिस्सा 68% है। आय-सृजन गतिविधियों की आकांक्षाओं के लिए दिए जाने मुद्रा ऋणों ने महिलाओं के लिए अवसरों का विस्तार किया है, जिनके बारे में पहले सोचा भी नहीं जाता था। स्टैंड-अप इंडिया के तहत विनिर्माण, सेवा और कृषि से जुड़े क्षेत्रों में ग्रीनफील्ड उद्यमों की आकांक्षाओं के लिए उपलब्ध ऋण सुविधा ने महिलाओं के जीवन से वित्तीय बाधाओं को दूर किया गया है। इसके अलावा, स्टार्टअप इंडिया कोष का 10% यानि 1000 करोड़ की धनराशि, सिडबी द्वारा संचालित निधि है, जिसे महिलाओं के नेतृत्व वाले स्टार्टअप के लिए निर्धारित किया गया है। कृषि को तुलनात्मक रूप से पुरुष प्रधान क्षेत्र माना जाता है, लेकिन महिला किसान दिवस समारोहों के वार्षिक आयोजन और सरकारी कृषि लाभार्थी-संबंधी योजनाओं में धनराशि का 30% महिला किसानों के लिए निर्धारित किये जाने से स्थितियों में बदलाव आया है।

कांग्रेस की जर्जर इमारत से एक और ईंट हट गई या बुनियाद ही हिल गई?

पूर्व केंद्रीय मंत्री और अब कांग्रेस के पूर्व नेता कपिल सिब्बल ने समाजवादी पार्टी के समर्थन से एक निर्दलीय के तौर पर उत्तर प्रदेश से राज्यसभा के लिए अपना नामांकन दाखिल कर दिया है। इससे पहले सिब्बल ने कांग्रेस से इस्तीफा दे दिया, हालांकि अपने इस्तीफे में सिब्बल ने कांग्रेस के लिए किसी कटु शब्द का इस्तेमाल नहीं किया बल्कि यह कहा कि वह इंक्लूसिव इंडिया के लिए लड़ाई लड़ते रहेंगे। इसके साथ ही कांग्रेस से उनका 31 साल लंबा नाता टूट गया। सवाल उठता है कि क्या उन्होंने सिर्फ राज्यसभा की सदस्यता पाने के लिए कांग्रेस से इस्तीफा दे दिया या कोई अन्य कारण भी है?

कांग्रेस से नाता तोड़ना आसान नहीं : कपिल सिब्बल कोई परिचय के मोहताज नहीं हैं। अन्य पार्टियां भी हैं जो उन्हें राज्यसभा भेजने के लिए तैयार थीं। हालांकि जब कपिल सिब्बल ने निर्दलीय की शर्त जोड़ी तब ज्यादातर पार्टियों ने अपना हाथ खींच लिया। कपिल सिब्बल ने ममता बनर्जी की पार्टी तृणमूल कांग्रेस से भी बात की थी, लेकिन टीएमसी ने पार्टी में शामिल होने की शर्त रख दी। सिब्बल कांग्रेस छोड़कर किसी अन्य दल में नहीं जाना चाहते थे। इसलिए समाजवादी पार्टी के साथ उन्होंने बातचीत शुरू की और एक निर्दलीय के तौर पर पर्चा दाखिल कर दिया। सिब्बल ने कहा कि कांग्रेस के साथ नाता तोड़ना आसान नहीं था।

टीम राहुल से नाखुश : राहुल गांधी के करीबी लोगों और पार्टी के वरिष्ठ नेताओं के बीच एक राय नहीं बन पा रही है। 2020 में 23 नेताओं ने सोनिया गांधी को इस सिलसिले में एक पत्र भी लिखा था कि पार्टी के भीतर रिफॉर्म की आवश्यकता है और एक मजबूत नेतृत्व की जरूरत है। इस पर कई दौर की बातचीत हुई लेकिन कोई नतीजा नहीं निकल पाया। हालांकि पार्टी की अंतरिम अध्यक्ष सोनिया गांधी ने जी-23 के और लोगों से, गुलाम नबी आजाद, मनीष तिवारी, भूपेंद्र सिंह हुड्डा से बातचीत की लेकिन कपिल सिब्बल को नहीं बुलाया गया। दरअसल, पार्टी के भीतर यह राय बन रही थी कि कपिल सिब्बल की आवाज ज्यादा ही मुखर है और उनकी कोई राजनीतिक जमीन नहीं है, वह जमीन पर मजबूत नेता नहीं हैं । हालांकि कपिल सिब्बल दो बार चांदनी चौक से चुनाव जीतकर लोकसभा पहुंचे हैं। वह, मनमोहन सरकार में केंद्रीय मंत्री थे और कई बार संकटमोचक की भूमिका में भी नजर आएं।

मूसेवाला की हत्या पर मगरमच्छ के आंसू बहाना बंद करें कांग्रेस व अकाली : 'आप'

सिद्धू मूसेवाला की मौत पर विपक्ष ने की गंदी राजनीति : मलविंदर सिंह कंग

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी(आप) पंजाब के मुख्य प्रवक्ता मलविंदर सिंह कंग ने कहा कि विपक्षी नेताओं ने सिद्धू मुसेवाला की मौत पर गंदी राजनीति की। कंग ने गायक की मृत्यु पर शोक व्यक्त करते हुए कहा कि सिद्धू मूसेवाला ने अपने गाने के माध्यम से देश-विदेश में पंजाबी कल्चर का मान बढ़ाया और बहुत कम उम्र में इतनी सफलता और शोहरत अर्जित की। ऐसी प्रसिद्ध शख्सियत की मृत्यु पर राजनीति करना बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। वीरवार को पार्टी मुख्यालय में मलविंदर कंग मीडिया को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने मीडिया के सामने अकाली दल के प्रधान सुखबीर बादल, पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह और भाजपा नेता तरुण चुघ की पुरानी वीडियो, जिसमें वे सिद्धू मूसेवाला को गैंगस्टर बोल रहे थे, दिखाई और कहा कि जो लोग पहले मुस्सेवाला को गैंगस्टर कहते थे, उनकी मौत पर हमदर्द बनने का ड्रामा कर रहे हैं।

कंग ने कहा पंजाब में जो आज गैंगस्टर का मुद्दा उठा रहा है, उन गैंगस्टरों को आम आदमी पार्टी ने नहीं बनाया बल्कि पिछली सरकारों में बैठे भ्रष्ट नेताओं ने अपनी स्वार्थपूर्ति के लिए बनाया। आम आदमी पार्टी की मान सरकार उन गैंगस्टरों को जड़ से खत्म करने के लिए लगातार कार्रवाई कर रही है। क्राइम, क्रिमिनल और गैंगस्टर कल्चर को मान सरकार पंजाब से सफाया करेगी। पंजाब में अमन-शांति और भाईचारा कायम करने वाले माहौल बनाने के लिए आम आदमी पार्टी की सरकार प्रतिबद्ध है।

कंग ने कहा कि मान सरकार सिद्धू मूसेवाला की हत्या में शामिल सभी दोषियों और साजिशकर्ताओं को सख्त सजा देगी। एक भी दोषी बच नहीं पाएगा। पंजाब सरकार ने हत्या की जांच के लिए स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम(एसआईटी) का गठन कर दिया है। एसआईटी, स्थानीय पुलिस और जांच एजेंसियां लगातार मामले की सबूत जुटा रही है। मुख्यमंत्री भगवंत मान खुद भी इस मामले की रिपोर्ट ले रहे हैं। जल्द ही सबूतों के साथ सारे दोषियों और साजिश कर्ताओं के नाम सामने आएंगे।

एसबीएस नगर पुलिस ने बंगा कत्ल कांड को एक हफ्ते में सुलझाया

कत्ल किए गए व्यक्ति की बहन समेत तीन मुलज़िम गिरफ्तार : एसएसपी संदीप कुमार

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/ एसबीएस नगर

बंगा ब्लाइंड कत्ल केस को एक हफ्ते में सुलझाते हुए एसबीएस नगर पुलिस ने गुरूवार को कत्ल किए गए व्यक्ति की बहन समेत तीन मुलज़िमों को गिरफ्तार करके उनके पास से 45,000 रुपए की फिरौती की रकम भी बरामद कर ली है। एस.बी.एस. नगर में प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान यह जानकारी देते हुए एसएसपी सन्दीप कुमार ने बताया कि अमरजीत सिंह निवासी सल्ल कलाँ (बंगा), जिसको 25 मई 2022 को दो अज्ञात बाइक सवारों ने गोली मारकर कत्ल कर दिया था, की हत्या के सम्बन्ध में थाना सदर बंगा में केस नंबर 51/2022 अधीन 302 आई.पी.सी. और 25 शस्त्र अधिनियम दर्ज किया गया था।

मामले की जाँच के दौरान यह बात सामने आई है कि मुलज़िम मनदीप कौर, जो कत्ल किए गए अमरजीत सिंह की बहन है, ने अपनी सहेली गुरविन्दर कौर निवासी चरण (एस.बी.एस. नगर) के साथ मिलकर अमरजीत सिंह के कत्ल की साजिश रची थी। गुरविन्दर कौर ने आगे लखबीर कुमार निवासी महमूदपुर गदरियाँ से संपर्क किया। लखबीर कुमार ने अमरजीत सिंह को मारने के लिए सरबजीत सिंह निवासी चरनां के साथ 75,000 रुपए में सौदा तय किया। इसके बाद 25.05.2022 को सरबजीत सिंह ने अपने अज्ञात दोस्त के साथ मिलकर अमरजीत सिंह की गोली मारकर हत्या कर दी। मुलज़िम मनदीप कौर, गुरविन्दर कौर और लखबीर सिंह को गिरफ्तार कर लिया गया है और फिरौती के 45,000/- रुपए भी बरामद किए गए।

डीएफओ और ठेकेदार रिश्वत लेने के दोष के तहत काबू

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने आज ज़िला वन अधिकारी एस.ए.एस. नगर गुरमनप्रीत सिंह और ठेकेदार हरमहिन्दर सिंह उर्फ हेमी को डब्लयू. डब्लयू.आई.सी. एस. अस्टेट प्राईवेट लिमिटिड कंपनी, गाँव मसौल और टांडा, ज़िला एसएएस नगर के मालिक दविन्दर सिंह संधू के प्रोजेक्टों सम्बन्धी पक्ष लेने के एवज़ में 2,00,000 रुपए की रिश्वत लेने के दोष के तहत गिरफ़्तार किया। इस सम्बन्धी गुरमनप्रीत सिंह, डी.एफ.ओ. और हरमहिन्दर सिंह उर्फ हेमी, ठेकेदार के विरुद्ध भ्रष्टाचार रोकथाम कानून की धारा 7, 7-ए और आइपीसी की धारा 120-बी के अंतर्गत केस दर्ज किया गया है।

विजीलैंस ब्यूरो के प्रवक्ता ने बताया कि शिकायतकर्ता दविन्दर सिंह संधू और उसके पिता गाँव मसौल और टांडा, सब-डिविज़न माजरी, ज़िला मोहाली में अपनी कंपनी डब्लयू.डब्ल्यू.आई.सी. ऐस. अस्टेट प्राईवेट लिमिटिड के नाम पर करीब 100 एकड़ ज़मीन के मालिक हैं और उपरोक्त ज़मीन का कुछ हिस्सा पंजाब लैंड्ड प्रीज़रवेशन लैंड्ड एक्ट, 1900 की धारा 4 के अधीन आता है। रणजोध सिंह, वन रेंज अफ़सर एस.ए.एस. नगर की तरफ से बलजीत सिंह संधू के ख़िलाफ़ 24.04.2022 को थाना नयागांव में शिकायत दर्ज करवाई गई थी। शिकायतकर्ता दविन्दर सिंह संधू, रणजोध सिंह, वन रेंज अफ़सर और अमन पटवारी ने वन ठेकेदार हरमहिन्दर सिंह उर्फ हेमी के साथ उनके निजी दफ़्तर में मुलाकात की, जहाँ रणजोध सिंह ने खुलासा किया कि उपरोक्त शिकायत उनकी तरफ से गुरमनप्रीत सिंह डी.एफ.ओ. विशाल चौहान, कंजरवेटर ऑफ फारेस्ट (वनपाल) के कहने पर करवाई गई थी।

पंजाब के ड्राइविंग टैस्ट ट्रैक अत्याधुनिक प्रौद्यौगिकी से किये जाएंगे लैस : भुल्लर

परिवहन मंत्री द्वारा इंस्टीट्यूट ऑफ़ ड्राइविंग एंड ट्रैफ़िक रिर्सच देहरादून का दौरा

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/ देहरादून

पंजाब में ऑटोमेटिड ड्राइविंग टैस्ट ट्रैकों को अत्याधुनिक प्रौद्यौगिकी से लैस करने के उद्देश्य से राज्य के परिवहन मंत्री स. लालजीत सिंह भुल्लर ने आज देहरादून स्थित इंस्टीट्यूट ऑफ़ ड्राइविंग एंड ट्रैफ़िक रिर्सच (आई.डी.टी.आर.) का दौरा किया। परिवहन विभाग की टीम सहित आई.डी.टी.आर. पहुँचे स. भुल्लर ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट की हिदायतों के मुताबिक सड़क हादसे घटाने के लिए लायसेंस जारी करने की प्रणाली को और दुरस्त करने और लायसेंस बनाने की प्रक्रिया को पुख़्ता तरीके से तेज़ करने के लिए राज्य में स्थित ऑटोमेटिड ड्राइविंग टैस्ट ट्रैकों को अपडेट करने की ज़रूरत है। सैंटर का दौरा करने के उपरांत स्थानीय अधिकारियों के साथ मीटिंग के दौरान मंत्री को बताया गया कि माइक्रोसॉफ्ट रिर्सच इंडिया और मारुति सुज़ुकी के इंस्टीट्यूट ऑफ़ ड्राइविंग एंड ट्रैफ़िक रिर्सच द्वारा साझा तौर पर स्मार्टफ़ोन आधारित प्रौद्यौगिकी "एच.ए.एम.एस. (हार्नेसिंग आटोमोबाईल फ़ार सेफ्टी)" तैयार की गई है जिसको देहरादून के ऑटोमेटिड ड्राइविंग टैस्ट सैंटर में इस्तेमाल किया जा रहा है।

मंत्री ने बताया कि मानव स्पर्श रहित और सेंसर-आधारित यह अत्याधुनिक प्रौद्यौगिकी टैस्ट देने वाले व्यक्ति की पहचान के समय होने वाली धोखाधड़ी को रोकेगी, टैस्ट देने वाले व्यक्ति द्वारा सीट बेल्ट इस्तेमाल ना करने और ट्रैफ़िक सिग्नल के उल्लंघन के बारे में रिपोर्ट देगी। इस एप्लीकेशन में चौराहों के नज़दीक गाड़ी चलाना, समानांतर पार्किंग और गाड़ी बैक करने के दौरान ड्राइविंग के स्थापित मापदण्डों के बारे में सटीक मार्गदर्शन दिया जायेगा। उन्होंने बताया कि इस एप्लीकेशन में देने वाले व्यक्ति की पहचान के टैस्ट के अंक और नतीजे अपने आप तैयार हो जाएंगे।

आप विधायक शीतल अंगुराल के गनमैन द्वारा सुसाईड

जालंधर. जालंधर वैस्ट से आप विधायक शीतल अंगुराल के गनमैन द्वारा विधायक निवास पर अपनी सरकारी एके 47 राइफल से खुद को कथित रुप में गोली मारकर आत्महत्या कर ली। विधायक शीतल अंगुराल के साथ ड्यूटी कर रहे पुलिस कर्मी पवन कुमार निवासी मेहतपुर की वीरवार सुबह विधायक निवास पर खून से लथपथ लाश मिली थी जिसके बाद विधायक शीतल अंगुराल द्वारा इसे आत्महत्या का मामला बताया जा रहा था।

मृतक की अभी 6 महीनें पहले ही शादी हुई थी व तबीयत की खराबी के चलते वह पिछले 8-9 दिन से छुट्टी पर चल रहा था, जबकि उसे आज ही फोन करके बुलाया गया था हलांकि विधायक शीतल अंगुराल ने इसे आत्महत्या का मामला बताते हुए मीडीया के समक्ष बयान दिए थे की वह किसी धार्मिक स्थान पर गए हुए थे तो उन्हें इस घटना की जानकारी मिली।

अनुराग ठाकुर आज विश्व साइकिल दिवस के अवसर पर करेंगे राष्ट्रव्यापी कार्यक्रमों का शुभारंभ करेंगे

• जालंधर ब्रीज.नई दिल्ली

आजादी का अमृत महोत्सव-भारत@75 के समारोह के एक हिस्से के रूप में युवा मामले और खेल मंत्रालय 3 जून, 2022 को पूरे देश में विश्व साइकिल दिवस का आयोजन कर रहा है। 12 मार्च, 2021 को आजादी का अमृत महोत्सव के पूर्वालोकन के दौरान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के उद्घाटन भाषण से प्रेरणा लेते हुए युवा मामले और खेल मंत्रालय ने कार्यों और संकल्पों के स्तंभ@75 के तहत आजादी का अमृत महोत्सव मनाने की अवधारणा की है। 3 जून, 2022 को विश्व साइकिल दिवस के एक हिस्से के रूप में युवा मामलों का विभाग अपने दो अग्रणी युवा संगठनों यानी नेहरू युवा केंद्र संगठन (एनवाईकेएस) और राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) की सहायता से एक साथ चार गतिविधियों का आयोजन कर रहा है। ये कार्यक्रम हैं- दिल्ली में विश्व साइकिल दिवस का शुभारंभ, 35 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों की राजधानियों, देश भर के 75 प्रतिष्ठित स्थानों और देश के सभी ब्लॉकों में साइकिल रैलियों का आयोजन।

केंद्रीय युवा मामले और खेलमंत्री अनुराग ठाकुर 3 जून, 2022 को दिल्ली के मेजर ध्यानचंद स्टेडियम से राष्ट्रव्यापी कार्यक्रमों का शुभारंभ करेंगे, जिसके दौरान वे 750 युवा साइकिल चालकों के साथ 7.5 किमी की दूरी साइकिल चलाकर तय करेंगे। एनवाईकेएस द्वारा 35 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों की राजधानियों तथा देश भर के 75 प्रतिष्ठित स्थानों पर साइकिल रैलियों का आयोजन किया जाएगा। इस दौरान 75 प्रतिभागी 7.5 किलोमीटर साइकिल चलाएंगे।

एससी वर्ग से संबंधित असमर्थ लोक डॉ. अम्बेडकर मैडीकल एंड योजना के अंतर्गत प्राप्त कर सकते हैं आर्थिक सहायता : डीसी

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

ज़िले के अनुसूचित जाति वर्ग से सम्बन्धित व्यक्ति डा. अम्बेडकर मैडीकल एड योजना के अंतर्गत गंभीर और जानलेवा बीमारियों के इलाज के लिए दी जाने वाली आर्थिक सहायता का लाभ प्राप्त कर सकते हैं। डीसी घनश्याम थोरी ने बताया कि इस योजना के अंतर्गत उक्त वर्ग के वह लोक लाभ प्राप्त कर सकते है, जिनकी सालाना पारिवारिक आमदन 3 लाख रुपए से अधिक नहीं है। इस योजना के अंतर्गत किडनी, दिल, लीवर, ब्रेन सर्ज़री, स्पाइनल सर्ज़री, कैंसर और आरगन ट्रासप्लांट सहित घातक बीमारियों के डाक्टरी इलाज के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है।

उन्होंने बताया कि इस योजना के अंतर्गत हार्ट सर्ज़री के लिए 1.25 लाख, किडनी सर्ज़री/डायलसिस के लिए 3.5 लाख, कैंसर सर्ज़री/कीमोथैरेपी/रेडीओग्राफी के लिए 1.75 लाख, ब्रेन सर्ज़री के लिए 1.5 लाख, किडनी/आरगन ट्रांसप्लांट के लिए 3.5 लाख, स्पाइनल सर्ज़री के लिए 1 लाख और अन्य जानलेवा बीमारी के इलाज के लिए 1 लाख रुपए की निर्धारित सहायता मुहैया करवाई जाती है। उन्होंने बताया कि योजना के अंतर्गत सर्ज़री के लिए अनुमानित खर्च की 100 प्रतिशत राशि सीधा सम्बन्धित अस्पताल को जारी की जाती है, जहाँ मरीज़ की तरफ से इलाज करवाया जाना है। उन्होंने बताया कि सहायता के लिए डा. अम्बेडकर फाउंडेशन की वैबसाईट पर उपलब्ध निर्धारित प्रोफार्मे के विवरण अनुसार सादे कागज़ या निर्धारित आवेदन -पत्र के द्वारा अप्लाई किया जा सकता है। आवेदन-पत्र के साथ जाति सर्टिफिकेट, आमदन सर्टिफिकेट, राशन कार्ड/आधार कार्ड की स्व -प्रमाणित कापियां लगाने के इलावा सर्ज़री के अनुमानित खर्च सम्बन्धित अस्पताल के मैडीकल सुपरडैंट द्वारा तस्दीक सर्टिफिकेट साथ लगाना ज़रूरी है। उन्होंने आगे बताया कि डाक्टरी सहायता के लिए आवेदन -पत्र डायरैक्टर, डा. अम्बेडकर फाऊंडेशन, 15, जनपथ, नई दिल्ली, को आफलाईन या आनलाइन दोनों तरीके के साथ भेजा जा सकता है और आवेदन पत्र सर्ज़री की तारीख़ से कम से-कम 15 दिन पहले पहुँचना ज़रूरी है।

धान की सीधी बिजाई करने वाले किसानों के रजिस्ट्रेशन के लिए कल भी खुला रहेगा दफ़्तर : डॉ. धंजू

• जालंधर ब्रीज.सुल्तानपुर लोधी

पंजाब सरकार की तरफ से पानी बचाने के लिए धान की सीधी बिजाई को बढावा देने के लिए 1500 रुपए प्रति एकड़ की वित्तीय सहायता दी जा रही है। वित्तीय सहायता प्राप्त करने के लिए किसानों का एग्री मशीनरी पोर्टल पर रजिस्टर होना ज़रूरी है। कृषि और किसान भलाई विभाग सुल्तानपुर लोधी की तरफ से किसानों की सहायता के लिए हेल्पिग डैस्क बना कर रजिस्ट्रेशन करने के लिए विशेष कैंप लगाए जा रहे है। यह बात कृषि विकास अधिकारी डा. जसपाल सिंह धंजू ने मीडिया से जानकारी सांझे करते हुए कही। उन्होंने बताया कि रजिस्ट्रेशन की आखिरी तारीख़ 5 जून है, इस लिए कल छुट्टी वाले दिन भी दफ़्तर खुला रखा गया है, जिससे किसान कल दफ़्तर आ कर रजिस्ट्रेशन करवा सकें। इस अवसर पर प्रशिक्षण अधिकारी डा. सुखदेव सिंह ने सीधी बिजाई में नदीनों की रोकथाम के लिए ज़रूरी नुक्ते सांझे किये।

अब पंजाब के किसी भी फ़र्द केंद्र से प्राप्त की जा सकेगी फ़र्द : वित्त कमिश्नर

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

लोगों की सुविधा के लिए राजस्व विभाग के कामकाज को और पारदर्शी करते हुये पंजाब लैंड्ड रिकॉर्ड सोसायटी की तकनीकी टीम की तरफ से राजस्व विभाग के सॉफ्टवेयर को और भी बेहतर बनाया गया है जिससे लोगों को अलग-अलग सेवाएं और भी असानी से दी जा सकेंगी। पहले मालिक अपनी ज़मीन की नकल अपने सबंधित फ़र्द केंद्र में से ही प्राप्त कर सकता था जबकि अब कोई भी शहरी पंजाब राज्य के किसी भी फ़र्द केंद्र से अपनी ज़मीन की नकल प्राप्त कर सकेगा जिस पर जारीकर्ता फ़र्द केंद्र के नाम की सूचना भी दर्ज होगी।

पंजाब के डायरैक्टर, भू रिकॉर्डज़ कैप्टन करनैल सिंह ने इस सम्बन्धी जानकारी देते बताया कि वित्त कमिशनर (रैविन्यू) अनुराग अग्रवाल के नेतृत्व अधीन पंजाब लैंड्ड रिकॉर्ड सोसायटी जालंधर की तरफ से राजस्व विभाग की पारदर्शिता के लिए कई प्रयास किये गए हैं। उन्होंने बताया कि राज्य में कुल 177 फ़र्द केंद्र, तहसील /सब तहसील स्तर पर स्थापित किये जाने के साथ-साथ राज्य के समूह पटवारियों और कानूनगों को पंजाब सरकार की तरफ से लैपटॉप मुहैया करवाए गए हैं जिनके द्वारा रैविन्यू सॉफ्टवेयर सम्बन्धी अपेक्षित प्रशिक्षण देकर इस अमले को पूरी तरह समर्थ बनाया गया है। उन्होंने कहा कि अब पटवारी को सॉफ्टवेयर और राजस्व रिकॉर्ड की अपडेशन के लिए फ़र्द केंद्र जाने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी वह किसी भी जगह से अपना काम कर सकेगा। डायरैक्टर, भू रिकॉर्डज़ ने बताया कि सॉफ्टवेयर को भी तकनीकी के पक्ष से और सुरक्षित और सुचारू बनाया गया है जिसके द्वारा अब पटवारी सिर्फ़ सरकार की तरफ से मुहैया करवाए गए लैपटाप पर ही विभाग से सबंधित काम कर सकेगा। उन्होंने बताया कि फसलों की गिरदावरी करने के लिए अब पटवारियों को ई-गिरदावरी मोबायल एप्लीकेशन मुहैया करवा दी गई है जिसके द्वारा सबंधित पटवारी मौके पर जाकर उक्त मोबायल एप के द्वारा गिरदावरी दर्ज कर सकेगा।

क्रिकेट के मक्का में शेन वॉर्न को दी श्रद्धांजलि, 23वें ओवर में 23 सेकंड के लिए रोका गया मुकाबला

लंदन. इंग्लैंड और न्यूजीलैंड के बीच तीन टेस्ट मुकाबलों की सीरीज का पहला मुकाबला क्रिकेट का मक्का कहे जाने वाले लॉर्ड्स के मैदान पर खेला जा रहा है। इस दौरान इंग्लैंड क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी) ने ऑस्ट्रेलिया के पूर्व दिग्गज खिलाड़ी शेन वॉर्न को श्रद्धांजलि दी।

आपको बता दें कि ईसीबी ने लॉर्ड्स के कमेंट्री बॉक्स का नाम शेन वॉर्न के नाम पर करने का फैसला किया है। इतना ही नहीं इंग्लैंड और न्यूजीलैंड के बीच खेले जा रहे मुकाबले के बीच में थोड़ी देर के मुकाबला रुका और खिलाड़ियों समेत स्टेडियम में मौजूद तमाम क्रिकेटप्रेमियों की तालियों की गड़गड़ाहट सुनाई देने लगी।

आपको बता दें कि शेन वॉर्न की याद में 23वें ओवर के बाद 23 सेकंड के लिए खेल को रोका गया। इस दौरान स्टेडियम में मौजूद तमाम क्रिकेटप्रेमियों ने तालियों के साथ शेन वॉर्न को याद किया। न्यूजीलैंड क्रिकेट ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्विटर पर फोटो शेयर किया है। दरअसल, स्टेडियम की स्क्रीन पर जैसे

ही शेन वॉर्न के 700वां विकेट लेने वाला वीडियो शुरू हुआ, तभी मुकाबले को कुछ देर के लिए रोक दिया गया।

दिल का दौरा पड़ने से हुई थी मौत

शेन वॉर्न थाइलैंड में छुट्टियां मनाने गए हुए थे। इस दौरान 4 मार्च, 2022 को दिल का दौरा पड़ने की वजह से आस्ट्रेलियाई दिग्गज की मौत हो गई थी। उनकी खबर सामने आने के बाद क्रिकेट जगत में दुख पसरा था। हर एक खिलाड़ी उन्हें याद कर रहा था। आपको बता दें कि शेन वॉर्न के नाम टेस्ट क्रिकेट में 708 विकेट दर्ज है। ऐसा कारनामा करने वाले वो दुनिया के दूसरे खिलाड़ी थे।

कीवियों की हालत खस्ता

न्यूजीलैंड के कप्तान केन विलियमसन ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। ऐसे में इंग्लैंड के गेंदबाज कीवियों पर हावी दिखाई दिए। पहला दिन समाप्त होने के बाद न्यूजीलैंड 132 रन बनाकर आलआउट गई। खबर लिखे जाने तक इंग्लैंड की पहली पारी में उनके 100 रनों पर सात विकेट गिर चुके हैं।

जालंधर में नए सीपी

• गुरशरन सिंह संधू आईपीएस इंस्पेक्टर जनरल पुलिस द्वारा कमिश्नर पुलिस जालंधर का चार्ज संभालने पर कमिश्नरेट पुलिस जालंधर ने उनको गार्ड ऑफ ऑनर दिया। इस मौके पर नवनीत सिंह ज्वाइंट सीपी, डॉ.अंकुर गुप्ता डीसीपी-लॉ एंड ऑर्डर, वत्सला गुप्ता डीसीपी-हैडक्वार्टर, जसकिरणजीत सिंह तेजा डीसीपी इन्वेस्टीगेशन, जगमोहन सिंह डीसीपी-सिटी और कमिश्नरेट पुलिस जालंधर के समूह गजटिड अफसरों ने हिस्सा लिया।

Printed, Published & Owner by ATUL SHARMA & Printed at SARANGLE PRINTERS, BASTI GUZAN JALANDHAR (PUNJAB) and Published from ATUL SHARMA, NN453 GOPAL NAGAR JALANDHAR (PUNJAB)
Editor : ATUL SHARMA*
*Responsible for selection of News under the PRB ACT. PUNHIN/2019/77863, All Rights Reserved. Reproduction in whole or in Part without permission is prohibited. All disputes shall be settled at Jalandhar jurisdiction only.