



लद्दाख की श्योक टनल समेत 125 इंफ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट राष्ट्र को समर्पित , फॉरवर्ड मिलिट्री लोकेशन तक पहुंच हुई आसान

नई दिल्ली : रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने लद्दाख स्थित ऐतिहासिक श्योक टनल से सीमा सड़क संगठन (BRO) के रणनीतिक रूप से अहम 125 इंफ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट का उद्घाटन कर उन्हें राष्ट्र को समर्पित किया। ये देश के बॉर्डर इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करने और स्ट्रैटजिक तैयारियों के लिए अहम है। इन परियोजनाओं में 28 सड़कें, 93 पुल और 4 अन्य स्ट्रैटजिक इंफ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट शामिल हैं। ये परियोजनाएं 7 राज्यों और 2 केंद्र शासित प्रदेशों में पूरी की गई हैं।

लद्दाख की रणनीतिक सड़क पर बनी 920 मीटर लंबी 'कट एंड कवर' श्योक टनल भी देश को समर्पित की गई। यह टनल भूस्खलन और हिमस्खलन से प्रभावित इलाकों में भी बिना रुकावट आवाजाही सुनिश्चित करता है। जो



मिलिट्री की जरूरत के लिहाज से भी बेहद अहम है।

जिन प्रोजेक्ट्स का रक्षा मंत्री ने उद्घाटन किया वे लद्दाख और जम्मू-कश्मीर के साथ अरुणाचल

प्रदेश, सिक्किम, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, राजस्थान, पश्चिम बंगाल और मिजोरम में हैं। नए और बेहतर इंफ्रास्ट्रक्चर से दूर-दराज के गांवों, सीमा चौकियों और फॉरवर्ड मिलिट्री

लोकेशन तक पहुंच आसान हो गई है। सड़क परियोजनाओं में जम्मू-कश्मीर में 2, लद्दाख में 8, राजस्थान में 4, अरुणाचल प्रदेश में 10, सिक्किम में 2, पश्चिम बंगाल में 1 और मिजोरम में 1 सड़कें शामिल हैं। इससे देश के सबसे कठिन इलाकों में भी यातायात और संपर्क व्यवस्था काफी बेहतर हुई है। जम्मू-कश्मीर में 20, लद्दाख में 28, उत्तराखंड में 7, हिमाचल प्रदेश में 7, अरुणाचल प्रदेश में 20, सिक्किम में 8, पश्चिम बंगाल में 1 और मिजोरम में 2 पुल बनाए गए हैं। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने भारत की सीमा क्षेत्रों की बुनियादी सुविधाओं और रणनीतिक तैयारियों को मजबूत करने में बीआरओ के योगदान की सराहना की। उन्होंने कहा कि उच्च देश के सबसे दूर-दराज और कठिन (शेष पृष्ठ 2 पर)

निजी गतिविधियों की तस्वीर लेना, वीडियो बनाना ही ताकझांक वाला क्राइम, सुप्रीम कोर्ट ने किया अलर्ट

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि किसी महिला की सिर्फ तस्वीर खींचना या मोबाइल फोन से उसकी सहमति के बिना विडियो बनाना दूसरे की निजी गतिविधियों में गुप्त रूप से ताकझांक करने (Voyeurism) का अपराध नहीं बनता है। अदालत ने कहा कि किसी महिला के निजी गतिविधियों में ताकझांक हो, तभी भारतीय दंड संहिता की धारा 354C (वॉयजरिज्म) का अपराध बनता है।

सुप्रीम कोर्ट ने उक्त व्यवस्था देते हुए उस शख्स को आरोपमुक्त कर दिया जिस पर शिकायतकर्ता को डराने धमकाने और उसकी सहमति



के बिना उसकी तस्वीरें और विडियो शूट कर उसकी निजता भंग करने और उसकी मर्यादा का अपमान करने का आरोप था। जस्टिस एन. कोटिश्वर सिंह की अगुवाई वाली बेंच ने 2 दिसंबर को दिए

आदेश में आरोपी को आरोपमुक्त कर दिया। यह मामला पश्चिम बंगाल का है। 19 मार्च 2020 को शिकायतकर्ता ने अपीलकर्ता आरोपी के खिलाफ (शेष पृष्ठ 2 पर)

संसद में किसी भी बिल या प्रस्ताव पर पार्टी लाइन से हट कर वोट... कांग्रेस सांसद मनीष तिवारी ने पेश किया प्रस्ताव

नई दिल्ली : कांग्रेस के सीनियर लोकसभा मेंबर मनीष तिवारी ने मौजूदा विंटर सेशन के दौरान सदन में एक प्राइवेट मेंबर बिल का प्रस्ताव दिया है। तिवारी चाहते हैं कि बिल और मोशन पर वोटिंग करते समय पार्लियामेंट मेंबर पार्टी लाइन की मजबूरियों से आजाद हों। ऐसा होने पर कोई भी सांसद को किसी बिल या प्रस्ताव पर वोट करने को लेकर पार्टी लाइन से हटकर वोट कर सकेगा।

अभी सांसदों के लिए क्या है कानून? अभी, चुने हुए सदस्य कानून के हिसाब से अपनी पार्टी के बताए अनुसार एक फॉर्मल नोट के जरिए वोट करने के लिए मजबूर हैं। इसे सदन की भाषा में 'व्हिप' कहते हैं।



तिवारी का प्रस्तावित कानून उस मजबूरी को खत्म करने के लिए एंटी-डिफेंशन कानून में बदलाव करने के लिए है। चंडीगढ़ के सांसद ने कहा कि यह बिल सांसदों को 'व्हिप' से चलने वाली तानाशाही से आजाद

करने और 'अच्छे कानून बनाने' को बढ़ावा देने की उनकी कोशिश है। इसके अलावा ट्रस्ट वोट, एडजर्नमेंट मोशन, मनी बिल और 'सरकार की स्थिरता पर असर डालने वाले' दूसरे मामले शामिल होंगे।

बांग्लादेश की जेल में बंद गर्भवती महिला सोनाली की हुई वापसी

नई दिल्ली : पांच महीने तक बच्चों और परिवार से दूर रहने के बाद गर्भवती सोनाली खानून की आखिरकार अपने घर और अपने बच्चों से मुलाकात हो गई। सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद बांग्लादेश से भारत लौटी सोनाली को शनिवार को पश्चिम बंगाल के रामपुरहाट सरकारी मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां उनकी डिलीवरी इसी महीने या अगले महीने की शुरुआत में होने की उम्मीद है। छह साल की आफरीन अस्पताल के बाहर कैमरों की भीड़ के बीच खिलखिला रही थी, जब उसकी मां सोनाली को स्ट्रेचर पर अंदर ले जाया जा रहा था। जून में दिल्ली पुलिस ने सुनाली को बांग्लादेशी होने के



शक में गिरफ्तार किया था और बाद में उन्हें बांग्लादेश भेज दिया गया। अब सुप्रीम कोर्ट के आदेश से वह अपने आठ साल के बेटे साबिर के साथ भारत लौटी हैं और शुक्रवार को मालदा बॉर्डर सेन्हें वापस लाया गया। सोनाली ने बताया कि बांग्लादेश की जेल में उनका

समय बहुत कष्ट में गुजरा। उन्होंने कहा, "मुझे अकेली कोठरी में रखा जाता था। साबिर को मेरे साथ रहने दिया गया, लेकिन पति दानेश को अलग ले जाया गया। उनकी अब भी चिंता है। साथ ही स्वीटी बीबी और उसके बच्चों की भी चिंता है, जो अभी भी वापस नहीं आए

हैं।" आफरीन बांग्लादेश भेजे जाने से बच गई थी, क्योंकि गिरफ्तारी के समय वह अपने दादा-दादी के साथ रह रही थी। पांच महीने बाद उसने अपनी मां और भाई को अस्पताल में देखा और मुस्कुराते हुए बोली, "वो मेरी मां हैं।" सोनाली ने कहा, "मेरी बेटी और परिवार से दोबारा मिलना बहुत बड़ी राहत है। मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के समर्थन के बिना यह संभव नहीं था।" अस्पताल ने सुनाली की मां ज्योत्सना बीबी और दोनों बच्चों को उनके साथ रहने की इजाजत दे दी है, ताकि डिलीवरी तक परिवार साथ रह सके। स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने उन्हें मालदा से रामपुरहाट अस्पताल पहुंचाया, (शेष पृष्ठ 2 पर)

नई दिल्ली : बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना को लेकर चल रही राजनीतिक हलचल के बीच विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने साफ कहा कि भारत में उनकी मौजूदगी उनकी निजी पर्सद है और यह उसी स्थिति से जुड़ी है, जो पिछले साल बांग्लादेश में घटी थी। साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि भारत, बांग्लादेश का अच्छा पड़ोसी और शुभचिंतक है। बांग्लादेश की ओर से शेख हसीना के प्रत्यर्पण की मांग के बावजूद भारत ने अभी तक इस पर कोई सहमति नहीं दी है। पिछले महीने हसीना को मानवता के खिलाफ अपराध मामले में मौत की सजा सुनाई गई थी। एक कार्यक्रम में पूछा गया कि



क्या हसीना भारत में जितनी चाहें उतनी देर रह सकती हैं? इस पर जयशंकर ने कहा कि यह फैसला उनका अपना है। उन्होंने कहा, "वह एक खास परिस्थिति में भारत आई थीं और वही परिस्थितियां तय करेंगी कि आगे क्या होगा।" भारत-बांग्लादेश संबंधों पर उन्होंने कहा कि भारत हमेशा

यह चाहेगा कि पड़ोसी देश में लोकतांत्रिक माहौल मजबूत रहे। रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन की भारत यात्रा पर पूछे गए सवाल पर जयशंकर ने कहा कि भारत-रूस संबंध पिछले 70-80 साल से सबसे स्थिर बड़े रिश्तों में रहे हैं। उन्होंने यह भी कहा कि पुतिन की यात्रा से

भारत-अमेरिका व्यापार समझौता प्रभावित नहीं होगा। जयशंकर ने स्पष्ट कहा, "भारत सभी बड़े देशों से रिश्ते रखता है। किसी भी देश को यह उम्मीद नहीं करनी चाहिए कि उसे हमारे फैसलों पर वीटो जैसा असर मिलेगा।" वर्तमान अमेरिकी प्रशासन के लिए व्यापार बढ़ा मुद्दा है। जयशंकर ने कहा कि भारत अपनी शर्तों और राष्ट्रीय हितों के अनुसार ही बातचीत करेगा। उन्होंने कहा, "डिप्लोमेसी किसी को खुश करने के लिए नहीं होती, यह देश के हितों की रक्षा के लिए होती है।" अमेरिका ने भारतीय सामान पर 50 प्रतिशत तक शुल्क लगाया है और रूसी तेल खरीदने पर 25 प्रतिशत (शेष पृष्ठ 2 पर)

कोलकाता के ब्रिगेड ग्राउंड ने 5 लाख लोगों ने एक-साथ किया गीता का पाठ

कोलकाता: कोलकाता के ऐतिहासिक ब्रिगेड परेड ग्राउंड में रविवार दोपहर लाखों लोगों ने एक साथ गीता का पाठ किया। सनातन संस्कृति संसद नामक संस्था की ओर से इस सामूहिक गीता पाठ कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसका उद्देश्य आम लोगों तक सनातन धर्म की मूल भावना और गीता के सार्वभौमिक संदेशों को पहुंचाना है। कार्यक्रम की अध्यक्षता महामंडलेश्वर स्वामी ज्ञानानंद जी महाराज ने की। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पद्मभूषण साध्वी ऋतंभरा और बागेश्वर धाम के धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री भी शामिल हुए। बंगाल के राज्यपाल डा सीवी आनंद बोस, केंद्रीय मंत्री सुकांत मजुमदार, बंगाल विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष सुवेंदु अधिकारी सहित भाजपा के कई सांसद, विधायक व नेताओं ने उपस्थित होकर सामूहिक गीता पाठ में हिस्सा लिया। महामंडलेश्वर स्वामी ज्ञानानंद जी महाराज ने मंच से दावा किया कि बड़ी संख्या में साधु- संतों सहित पांच लाख



से अधिक लोगों ने सामूहिक गीता पाठ में हिस्सा लिया। गीता के 1, 9 व 18 अध्याय का पाठ किया गया। गीता पाठ को लेकर पूरा ब्रिगेड मैदान भगवा झंडों से पटा नजर आया। कोलकाता में गीता पाठ कार्यक्रम के दौरान बागेश्वर धाम के धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने मंच से कहा कि हिंदू अगर एक हो जाए तो भारत को हिंदू राष्ट्र बनने से कोई नहीं रोक सकता।

उन्होंने कहा, "ये देश बाबर का नहीं, रघुवर का है। हिंदुओं को एक होकर गांव-गांव में भगवा लहराना होगा। हम बहुत जल्दी कथा करने बंगाल आएंगे। अगली बार बंगाल में कथा के दौरान धर्म की विरोधियों की ठठरी बांध देंगे।" बागेश्वर धाम के धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने कोलकाता में गीता पाठ की मंच से बांग्ला में शुरू किया अपना संबोधन, कहा—

केमोन आचो कोलकाता। आमी तुमाके बहुत भालो बासी। आज हमें देखकर खुशी है कि कोलकाता के पता— पता में भगवा लहरा रहा है। कोलकाता की मां काली की धरती आज लाखों लोगों के एक साथ गीता पाठ से सौभाग्यशाली हुई है। आज यहां देखकर ऐसा लग रहा है मानो हिंदू जग गया है। हिंदुओं से एक होने का आह्वान करते हुए कहा कि गीता हमारी शान है। भारत की पहचान है। साध्वी ऋतंभरा ने अपने संबोधन में कहा कि कश्मीर से कन्याकुमारी और कच्छ से सुंदरबन तक हिंदू राष्ट्र की गूंज होनी चाहिए। ज्ञानानंद जी महाराज ने कहा कि बंगाल में पहली बार 2022 में एक साथ पांच हजार लोगों के साथ गीता पाठ के आयोजन की शुरुआत हुई थी जो अब पांच लाख लोगों तक पहुंच गई है। उन्होंने हिंदुओं से जागने की अपील करते हुए हिंदू राष्ट्र का जयघोष किया। उन्होंने कहा कि बंगाल संत परंपरा की भूमि रही है। राष्ट्रगान व राष्ट्र गीत भी बंगाल की देन है।

गोवा अग्निकांड: नाइटक्लब का मैनेजर गिरफ्तार, मालिक की तलाश में वारंट जारी; सीएम ने दिए जांच के आदेश

नई दिल्ली : गोवा के नाइट क्लब में लगी भीषण आग (Goa Nightclub Fire) के बाद राज्य सरकार एक्शन में आ गई है। गोवा के मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत ने जांच के आदेश दिए हैं। इसी बीच गोवा पुलिस ने क्लब के मैनेजर को गिरफ्तार कर लिया है। वहीं, नाइट क्लब के मालिक के खिलाफ भी अरेस्ट वारंट जारी किया गया है और उसकी तलाश की जा रही है गोवा के अरपोरा स्थित 'बवं बाय रोमियो लेन' नाइट क्लब में बीती रात को 12:04 बजे सिलेंडर फटने से आग लग गई थी। आग की चपेट में आने से 25 लोगों की मौत हो गई, जिसमें कई विदेशी पर्यटक भी शामिल हैं। मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत ने घटनास्थल का दौरा करते हुए मजिस्ट्रियल जांच के आदेश



दिए हैं। सीएम प्रमोद सावंत के अनुसार, नाइट क्लब के जनरल मैनेजर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। क्लब के दोनों मालिकों के खिलाफ वारंट जारी किया गया है। पुलिस उनकी तलाश कर रही है। सीएम सावंत ने स्थानीय प्रशासन को आदेश दिया है कि पीड़ित परिवारों को हर संभव मदद दी जाए। घायलों का अस्पताल में इलाज चल रहा है, उसकी भी

निगरानी की जाए। नियमों को ताक पर रखने वालों के खिलाफ सीएम ने सख्त जांच के आदेश दिए हैं। राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी घटना पर शोक व्यक्त करते हुए पीड़ित परिवारों के प्रति संवेदना जताई थी। पीएम मोदी ने मृतकों के लिए 2 लाख रुपये और घायलों के लिए 50 हजार रुपये के मुआवजे की घोषणा की थी।

गर्ल फ्रेंड से शादी करने पहुंचा कोर्ट, वहां हुआ कुछ ऐसा, बड़े भाई को सौंप दी लड़की, ऐसे हो गया लव स्टोरी का अंत



गाजियाबाद, एक लड़की दो शादियां और कानून से भागता एक प्रेमी. उत्तर प्रदेश में एक अनोखा और चौंकाने वाला मामला सामने आया है, जहां एक नाबालिग प्रेमी ने कानूनी शिकंजे से बचने के लिए अपनी प्रेमिका की शादी अपने ही फुफेरे भाई से करा दी. इस मामले की शिकायत दर्ज हुई, पुलिस हरकत में आई, पर लड़की और युवक मानो हवा में घुल गए हों. किसी को अंदाजा नहीं था कि यह गुमशुदगी आगे चलकर सबसे विचित्र 'शादी—झील' में बदल जाएगी. करीब दो महीने तक लापता रही नाबालिग

लड़की को बरामद करने के बाद पुलिस ने जब जांच की तो इस पूरी साजिश का पर्दाफाश हुआ. गाजियाबाद पुलिस ने मुख्य आरोपी प्रेमी हिमांशु समेत कुल पांच लोगों को गिरफ्तार किया है. एक किसान ने 27 सितंबर को अपनी नाबालिग बेटी के अचानक घर से लापता होने की रिपोर्ट दर्ज कराई थी. पिता ने पड़ोसी गांव के तीन युवकों पर बहला—फुसलाकर ले जाने का आरोप लगाते हुए मामला दर्ज कराया था. पुलिस ने शनिवार को एक गुप्त सूचना पर छापा मारा और लड़की बरामद हो गई. साथ ही पकड़ा

गया उसका प्रेमी हिमांशु और उसके साथी. पूछताछ शुरू हुई तो लड़की ने एक—एक कर ऐसे राज खोले कि पुलिस वाले भी हैरान रह गए. पूछताछ में लड़की ने बताया कि वह गांव म्याना निवासी

हिमांशु के साथ घर छोड़कर चली गई थी. दोनों ने 11 नवंबर को इलाहाबाद (प्रयागराज) में एक मंदिर में शादी भी कर ली थी.लेकिन असली मोड़ तब आया जब दोनों कोर्ट मैरिज के लिए

गाजियाबाद कोर्ट के दहलीज पर पहुंचे. कोर्ट में कानूनी प्रक्रिया के दौरान पता चला कि प्रेमिका तो अब बालिग हो चुकी थी, लेकिन प्रेमी हिमांशु को उम्र अभी भी 21 साल से कम थी.

600 फुट गहरी खाई में गिरी इनोवा, एक ही परिवार के 6 लोगों की मौत, नासिक में दिल दहला देने वाला हादसा

नासिक : नासिक के कलवान तालुका के सप्तश्रृंग गढ़ घाट में रविवार को एक कार के 600 फुट गहरी खाई में गिर जाने से छह लोगों की मौत हो गई. एक पुलिस अधिकारी ने यह जानकारी दी. अधिकारी ने बताया कि यह घटना शाम चार बजे हुई और मृतक निफाड तालुका के पिंपलगांव बसवंत के रहने वाले हैं.

अधिकारी ने बताया, 'उनकी मौके पर ही मौत हो गई. टोयोटा इनोवा वाहन में सात यात्री सवार थे. मृतकों की पहचान कीर्ति पटेल (50), रसीला पटेल (50), विड्डल पटेल (65), लता पटेल (60), वचन पटेल (60) और मणिबेन पटेल (70) के रूप में हुई है.



पुलिस अधीक्षक बालासाहेब पाटिल बचाव अभियान की निगरानी कर रहे हैं.' शरणीय उप कलेक्टर और जिला आपदा प्राधिकरण के



सीईओ रोहित कुमार राजपूत ने बताया कि पुलिस और जिला आपदा प्रबंधन समिति के कर्मियों उप कलेक्टर के साथ अभियान जारी है.

अनमोल खोल रहा लॉरेंस बिश्नोई गैंग के राज, महंगे ब्रांड और रॉबिनहुड इमेज से कैसे होता था करोड़ों का ऑपरेशन?

नई दिल्ली : राष्ट्रीय जांच एजेंसी की कस्टडी में आने के बाद गैंगस्टर लॉरेंस बिश्नोई का छोटा भाई अनमोल बिश्नोई सनसनीखेज खुलासा कर रहा है. एनआईए सूत्रों के अनुसार लॉरेंस बिश्नोई गैंग का अंतर्राष्ट्रीय सेटअप जितना साधारण समझा जा रहा था, उससे कहीं ज्यादा व्यवस्थित है और यह एक सुरक्षा एजेंसी की तर्ज पर काम करता था. विदेशों में गैंग का प्रोफेशनल सेटअपजांच एजेंसी को पता चला है कि कनाडा और अमेरिका जैसे देशों में बैठकर गैंग की कार्रवाई को चलाने का तरीका बेहद पेशेवर प्रोफेशनल था. सूत्रों की मानें तो गैंग के विदेशी ऑपरेशन किसी अपराध सिंडिकेट की तरह नहीं, बल्कि एक औपचारिक सुरक्षा एजेंसी के सेटअप की तरह चलाए जाते थे. इस सेटअप में भर्ती, ट्रेनिंग, भूमिका निर्धारण और वित्तीय लैन्देन का पूरा ढांचा तैयार था. इसका मकसद विदेशों में वैध व्यवसाय की आड़ में अवैध गतिविधियों को छिपाना था. एनआईए ने पहले ही फर्जी पासपोर्ट बनाकर गैंगस्टरों को



विदेश भेजने वाले एक शख्स को गिरफ्तार किया है. एनआईए जल्द ही इस शख्स का सामना अनमोल से करा सकती है. यह कदम उन सभी गिरोह सदस्यों की पहचान के लिए महत्वपूर्ण होगा, जिन्हें फर्जी दस्तावेजों के आधार पर विदेशों में भेजा गया. एनआईए सूत्रों की मानें तो यही वह शख्स है, जिसकी मदद से अनमोल बिश्नोई भारत से भागा था. एनआईए ने अनमोल सा पूछताछ में उसके महंगे कपड़े और रॉबिनहुड को लेकर भी

बड़ा खुलासा किया है. एलबी गैंग युवाओं को कैसे करते हैं आकर्षित? अनमोल और लॉरेंस बिश्नोई दोनों भाई जानबूझकर हाईप्रोफाइल और स्टाइलिश दिखते हैं. जांच में खुलासा हुआ है कि महंगे ब्रांडेड कपड़ों का इस्तेमाल सिर्फ एक शौक नहीं, बल्कि गैंग की रणनीति का हिस्सा है. साथ ही दोनों भाई सोशल मीडिया पर अपनी तस्वीरों में महंगे कपड़े और शानदार जीवनशैली दिखाते रहे हैं, जिससे ग्रामीण और शहरी इलाकों के युवा तुरंत आकर्षित होते हैं.

सरकारी अस्पताल में गर्भवती महिला की मौत; परिवार ने लगाया लापरवाही का आरोप

कोटा : राजस्थान के कोटा में रविवार सुबह एक सरकारी मेडिकल कॉलेज में आठ महीने की गर्भवती महिला की कथित चिकित्सकीय लापरवाही के कारण मौत हो गई जिसके बाद परिवार के सदस्यों और कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने "लापरवाह कर्मचारियों" के खिलाफ कार्रवाई की मांग करते हुए विरोध प्रदर्शन किया। अधिकारियों ने यह जानकारी दी। घटना का संज्ञान लेते हुए बूंदी विधायक हरिमोहन शर्मा ने हस्तक्षेप किया, जिसके बाद जिला प्रशासन ने मामले की जांच करने और एक उच्च—स्तरीय समिति गठित करने का आदेश दिया। अधिकारियों के अनुसार, बूंदी जिले के केशवराय पाटन क्षेत्र की निवासी 42 वर्षीय इंदिरा कंवर आठ महीने की गर्भवती थीं और उन्हें शनिवार शाम साढ़े सात बजे बूंदी जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया था। बूंदी जिला अस्पताल के प्रधान चिकित्सा अधिकारी डॉ. एल. एन. मीणा के अनुसार, ड्यूटी पर तैनात स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. अमर सिंह ने जांच रिपोर्ट के आधार पर बताया कि महिला का हीमोग्लोबिन स्तर 4.7 ग्राम है, जो बेहद कम और जानलेवा है। उन्होंने महिला को रक्त चढ़ाने की सलाह दी और परिवार को रक्त की व्यवस्था करने को

कहा। उन्होंने कहा कि चिकित्सा कर्मचारियों ने तत्काल इलाज शुरू किया, लेकिन परिवार देर रात तक रक्त की नही चढ़ाया, जिससे महिला के रक्त यढ़ाया गया, लेकिन करीब पांच बजे उसकी हालत बिगड़ गई। इसके बाद ड्यूटी पर मौजूद डॉ. मोबिन अख्तर ने परिवार को उसकी गंभीर स्थिति की सूचना दी और सुबह छह बजकर 10 मिनट पर उसे कोटा के जेकेलोन अस्पताल रेफर कर दिया। अधिकारियों ने बताया कि अस्पताल ले जाते समय महिला की रास्ते में ही मौत हो गई। परिजनों के साथ विरोध—प्रदर्शन के दौरान मौजूद रहे कांग्रेस की बूंदी शहर इकाई के अध्यक्ष शैलेश सोनी ने आरोप लगाया कि ड्यूटी पर मौजूद कर्मचारियों ने समय पर रक्त नही चढ़ाया, जिससे महिला की मौत हुई। उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि बूंदी में मौत होने के बावजूद कर्मचारियों ने उसे कोटा रेफर कर दिया। सोनी ने बताया कि जब परिवार सुबह करीब सात बजकर 30 मिनट पर कोटा अस्पताल पहुंचा, तो चिकित्सकों ने जांच के बाद बताया कि महिला की मौत करीब तीन घंटे पहले हो चुकी थी। कांग्रेस नेता ने यह भी

कहा कि गर्भवती महिला के साथ केवल एक दिन नहीं, बल्कि गर्भधारण के बाद पूरे आठ महीनों तक लापरवाही बरती गई। बूंदी विधायक हरिमोहन शर्मा ने कहा कि एएनएम (सहायक नर्स—दाई), सीएचओ (सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी) और आशा (स्वास्थ्य कार्यकर्ता) की जिम्मेदारी है कि गर्भधारण के साथ ही महिला की देखभाल करें, लेकिन उन्होंने यह जिम्मेदारी नहीं निभाई। बूंदी के उपखंड अधिकारी लक्ष्मीकांत मीणा ने बताया, "मामले की जांच के लिए एडीएम, बूंदी की अध्यक्षता में एक उच्च—स्तरीय समिति गठित की गई है, जिसमें बूंदी राजकीय चिकित्सा महाविद्यालय के प्राचार्य, मुख्य चिकित्सा अधिकारी और मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी शामिल हैं।" उन्होंने बताया कि पोस्टमार्टम के बाद शव परिवार को सौंप दिया गया। प्रधान चिकित्सा अधिकारी डॉ. एल. एन. मीणा ने कहा कि मामले को गंभीरता से लेते हुए कोटा के संयुक्त निदेशक (चिकित्सा एवं स्वास्थ्य) के निर्देश पर ड्यूटी पर तैनात डॉ. मोबिन अख्तर को कोटा मुख्यालय में पदस्थापन आदेश की प्रतीक्षा में रखा गया है। यूनिट के अन्य कर्मचारियों का भी तबादला कर दिया गया है।

लाल किले से दुनिया को संदेश - अमूर्त विरासत है मानवता की साझा पूंजी, यूनेस्को मीटिंग में बोले जयशंकर



नई दिल्ली :. विदेश मंत्री एस जयशंकर ने रविवार को कहा कि परंपराएं, भाषाएं, संगीत, शिल्प कौशल और अमूर्त विरासत के अन्य रूप कई मायनों में 'संस्कृति की सबसे लोकतांत्रिक अभिव्यक्ति' हैं, जो सभी की साझा संपत्ति होती हैं और कई लोग इसका संरक्षण करते हैं.यहां लाल किला परिसर में अमूर्त सांस्कृतिक विरासत (आईसीएच) के संरक्षण पर यूनेस्को की एक महत्वपूर्ण बैठक के उद्घाटन समारोह में अपने संबोधन के दौरान जयशंकर ने विभिन्न देशों के प्रतिनिधियों से कहा कि शांति और समृद्धि की 'साझा खोज' में विरासत को पोषित

करना और उसे भावी पीढ़ियों तक पहुंचाना आवश्यक है. अमूर्त सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण के लिए अंतर—सरकारी समिति (आईसीएच) का 20वां

अच्छी बात होती अगर डिनर में विपक्ष के नेता भी होते पुतिन के डिनर कार्यक्रम को लेकर क्या बोले शशि थरूर

नई दिल्ली : कांग्रेस सांसद शशि थरूर ने रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के सम्मान में आयोजित भोज को लेकर कहा कि यह अच्छी बात होती अगर डिनर में विपक्ष के नेता भी होते। उन्होंने कहा कि वह पार्लियामेंट की फॉरैन अफेयर्स कमिटी के प्रमुख के तौर पर कार्यक्रम में शामिल हुए थे। थरूर ने रिपोर्टर्स से कहा, "मैं विवाद में नहीं पड़ना चाहता। मुझे पक्का लगता है कि हमारे जैसे लोकतंत्र में, विपक्ष के नेता वहां हो सकते थे। यह अच्छी बात होती। मैं वहां पार्लियामेंट की फॉरैन अफेयर्स कमिटी के चेयर के तौर पर ज्यादा था, और मुझे कहना होगा कि मेरी कुछ इंटरैक्टिंग बातचीत हुई।" उन्होंने आगे कहा, "असल बात यह है कि यह एक कर्टसी है जो हम विजिटिंग हेड्स ऑफ स्टेट और गवर्नमेंट के लिए देते हैं कि उनके लिए दावत रखी जाए।" प्रेसिडेंट ने बहुत अच्छी स्पीच दी, और प्रेसिडेंट पुतिन ने भी अपने जवाब में बहुत गर्मजोशी दिखाई। कई सीनियर इंडियन ऑफिशियल्स के साथ बड़ी संख्या में रशियन डेलीगेट्स मौजूद थे।" अपनी पार्टी के साथियों की बातों का जवाब देते हुए थरूर ने कहा कि वह किसी विवाद में नहीं पड़ना चाहते और उन्हें कुछ कांग्रेस नेताओं की गैरमौजूदगी का अफसोस है। उन्होंने आगे कहा, "मुझे लगता है कि उन्होंने अपनी बात कह दी है, और मैं किसी विवाद में नहीं



पड़ना चाहता। मुझे अफसोस है कि उनमें से कुछ को नहीं बुलाया गया। यह शर्म की बात है कि ऐसा हुआ। लेकिन जहां तक मेरा सवाल है, मुझे नहीं लगा कि किसी विदेशी राष्ट्रपति के सम्मान में दी गई दावत में शामिल होने के लिए अपने राष्ट्रपति का न्योता ठुकराना सही होगा, जबकि मेरी नौकरी में मुझे विदेश मामलों के मामलों में शामिल होना पड़ता है।" लोकसभा में केरल के तिरुवनंतपुरम से सांसद शशि थरूर को प्रेसिडेंट पुतिन के दिए डिनर में बुलाया गया था, जबकि राहुल गांधी और मल्लिकार्जुन खड्गे को इनविटेशन नहीं मिला। इस पर कांग्रेस ने बीजेपी पर हमला बोला था। साथ ही, थरूर के डिनर में शामिल होने को लेकर भी तंज कसा था। कांग्रेस सांसद सैयद

नासिर हुसैन ने प्रेसिडेंट भवन को 'भेदभाव' से ऊपर उठने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि प्रेसिडेंट द्रोपदी मुर्मू, देश की संवैधानिक हेड होने के नाते, यह पक्का करना चाहिए कि दोनों पार्टियों के बीच बातचीत की परंपरा बनी रहे। हुसैन ने एक्स पर पोस्ट किया, "लंबे समय से चली आ रही डेमेक्रैटिक परंपरा से हटकर, भारत की राष्ट्रपति ने पार्लियामेंट में विपक्ष के नेताओं, मल्लिकार्जुन खरगे और राहुल गांधी को प्रेसिडेंट भवन में रूसी प्रेसिडेंट पुतिन के लिए रखे गए सरकारी भोज में नहीं बुलाया है। देश के संवैधानिक हेड और दोरे के होस्ट होने के नाते, भारत की राष्ट्रपति से उम्मीद है कि वे अपनी पार्टी की पर्सन और भेदभाव से ऊपर उठेंगी और यह पक्का करेंगी कि दोनों पार्टियों के बीच बातचीत की परंपरा बनी रहे।"

‘सरदार पटेल, सुभाष चंद्र बोस... नेहरू की विरासत को बचाने के लिए कांग्रेस ने महान नेताओं को नकारा’

नई दिल्ली : भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता संबित पात्रा ने रविवार को एक वीडियो संदेश जारी कर कांग्रेस पार्टी पर निशाना साधते हुए कहा कि ये लोग झूठे आरोप लगाकर भाजपा को बदनाम करना चाह रहे हैं. भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता संबित पात्रा ने कहा, "कुछ दिन पहले, कांग्रेस की वरिष्ठ नेता सोनिया गांधी ने कहा था कि भाजपा पंडित जवाहरलाल नेहरू की विरासत को मिटाने की कोशिश कर रही है. उन्होंने भाजपा पर नेहरू को बदनाम करने और लोगों की याद से उनका नाम मिटाने की कोशिश करने का आरोप लगाया. हालांकि, नेहरू की तथाकथित विरासत को बचाने की कोशिश में, कांग्रेस ने खुद पार्टी के अंदर और बाहर के कई दूसरे महान नेताओं के योगदान को नजरअंदाज किया है."



उन्होंने कहा कि उदाहरण के लिए, कांग्रेस ने सरदार वल्लभभाई पटेल की विरासत को हाथिये पर डाल दिया. अगर देश के पहले प्रधानमंत्री के चुनाव के दौरान कांग्रेस ने अंदरूनी लोकतंत्र का पालन किया गया होता, तो नेहरू की विरासत शायद इतनी हावी नहीं होती.संबित पात्रा ने कहा कि

सोनिया गांधी ने एक कार्यक्रम के दौरान कहा कि भाजपा नेहरू की परंपरा को मिटाना चाहती है. मैं सोनिया गांधी से ससम्मान कहना चाहूंगा कि केवल नेहरू की स्मृति और नेहरू की तथाकथित विरासत को जीवित रखने के लिए कांग्रेस पार्टी ने न जाने कितने महानुभावों की परंपरा को समाप्त किया है.

इंटरन को कितनी सैलरी मिलती है? कहीं 0 तो कहीं लाखों में स्टाइपेंड क्यों?

नई दिल्ली : कॉलेज स्टूडेंट्स और हाल ही में ग्रेजुएट हुए युवाओं के लिए इंटरनशिप करियर की दुनिया का पहला कदम होती है. यह सिर्फ अनुभव हासिल करने का माध्यम नहीं है, बल्कि सीखने के साथ—साथ कुछ कमाई (Stipend) करने का मौका भी है. इंटरन की सैलरी को स्टाइपेंड कहा जाता है. यह कोई निश्चित राशि नहीं होती है. इंटरन की सैलरी 0 से लेकर 1 लाख रुपये प्रति माह तक, कुछ भी हो सकती है. यह बड़ा अंतर कंपनी के आकार, इंडस्ट्री, इंटरनशिप की अवधि इंटरन के

स्किल सेट पर निर्भर करता है. हार्ड—प्रोफाइल टेक्निकल और फाइनेंशियल क्षेत्रों में स्टाइपेंड सबसे अधिक होता है. जबकि नॉन—प्रॉफिट या छोटे स्टार्टअप्स में यह अक्सर कम या 0 भी हो सकता है. इसलिए इंटरनशिप शुरू करने से पहले स्टाइपेंड की सीमा को समझना बहुत जरूरी है. इंटरनशिप स्टाइपेंड तय करने में सबसे बड़ा फैक्टर इंडस्ट्री और लोकेशन है. जैसे, टेक्नोलॉजी और फाइनेंस सेक्टर में काम की मांग अधिक है और एक्सपर्टीज की भी जरूरत होती

है. यहां सबसे ज्यादा स्टाइपेंड मिलता है. ह्यूमैनिटीज या मीडिया जैसे क्षेत्रों में इंटरन का स्टाइपेंड कम होता है. इसके अलावा, इंटरनशिप का नेचर भी मायने रखता है. अगर आप फुल—टाइम और लंबी अवधि (6 महीने से 1 साल) इंटरनशिप कर रहे हैं, तो स्टाइपेंड अधिक होने की संभावना है. वहीं, अगर आप कोई रिजल्ट—ओरिएंटेड काम कर रहे हैं (जैसे कोडिंग या डेटा एनालिसिस) तो आपको प्रदर्शन—आधारित बोनस भी मिल सकता है.

पृष्ठ 1 का शेष लद्दाख की श्योक टनल समेत...

इलाकों को जोड़कर राष्ट्र निर्माण में अहम भूमिका निभा रहा है। रक्षा मंत्री ने कहा कि राष्ट्रीय सुरक्षा और विकास के लिए सरकार की मजबूत प्रतिबद्धता के कारण ही इन अहम रणनीतिक परियोजनाओं को समय पर पूरा किया जा सका है। इससे सशस्त्र बलों की आवाजाही आसान होगी, लॉजिस्टिक्स बेहतर होगा और सीमा क्षेत्रों में सामाजिक—आर्थिक विकास को गति मिलेगी।ऑपरेशन सिद्ध पर रक्षा मंत्री ने कहा कि यह ऑपरेशन पहलगाम में हुए भयावह आतंकी हमले के जवाब में हमारे सशस्त्र बलों ने चलाया। क्या अंजाम हुआ, यह सभी जानते हैं। हम इससे कहीं ज़्यादा भी कर सकते थे लेकिन हमारे सैनिकों ने साहस और संयम दिखाते हुए सिर्फ उतना ही किया जितना जरूरी था। इतना बड़ा ऑपरेशन हमारी मजबूत कनेक्टिविटी की वजह से ही संभव हो पाया। सेना तक समय पर लॉजिस्टिक्स पहुंचाया गया। सीमावर्ती इलाकों से हमारा संपर्क बना रहा जिससे यह ऑपरेशन ऐतिहासिक रूप से सफल रहा।

निजी गतिविधियों की तस्वीर लेना...

एफआईआर दर्ज कराई। मामला आईपीसी की धारा 341, 354C और 506 के तहत दर्ज हुआ। आरोप था कि 18 मार्च 2020 को जब वह अपनी मित्र और कुछ मजदूरों के साथ संपत्ति में प्रवेश करने लगी तो आरोपी ने उन्हें रोककर डराया धमकाया। यह भी आरोप था कि आरोपी ने उनकी सहमति के बिना उनकी तस्वीरें और विडियो बनाए, जिससे उनकी निजता भंग हुई और उनकी मर्यादा आहत हुई। कोर्ट ने आरोपी को खिलाफ केस को खारिज कर दिया जांच के बाद पुलिस ने 16 अगस्त 2020 को उक्त धाराओं में चार्जशीट दायर की। सुप्रीम कोर्ट ने आरोपी के खिलाफ केस को खारिज कर दिया और उसे आरोपमुक्त कर दिया। अदालत ने पाया कि वॉयरिज्म के अपराध के आवश्यक तत्व इस मामले में पूरे नहीं होते, क्योंकि शिकायतकर्ता कोई निजी कार्य नहीं कर रही थी, जिसके दौरान उनकी गोपनीयता में दखल दी गई हो। अदालत ने स्पष्ट किया कि धारा 354C IPC में वॉयरिज्म को परिभाषित किया गया है, जिसमें कानून गैर है कि ऐसी स्थिति में किसी पुरुष द्वारा किसी महिला को निजी कृत्य करते देखना या उसकी तस्वीर लेना, जहां सामान्यतः उसे देखे न जाने की अपेक्षा होती है। मामले को लेकर अदालत ने सुनवाई के दौरान कहा कि थ्र—और चार्जशीट में ऐसा कोई आरोप नहीं है कि शिकायतकर्ता को किसी निजी कृत्य में संलग्न होने के दौरान देखा गया या रिकॉर्ड किया गया। कोर्ट ने कहा, इसलिए धारा 354C IPC का अपराध साबित नहीं होता। सुप्रीम कोर्ट ने याची की अपील स्वीकार कर ली और उसे आरोपमुक्त कर दिया। भारत में निजता का अधिकार मौलिक अधिकार है और किसी की निजता का उल्लंघन मौलिक अधिकार का उल्लंघन माना गया है। इस मामले में सुप्रीम कोर्ट के एडवोकेट विराग गुप्ता का कहना है कि अगर सार्वजनिक जगह पर भी किसी की तस्वीर या फिर विडियो बनाया जाता है तो ऐसा विडियो या तस्वीर लेने वाले का इंटरेशन देखा जाएगा। तथ्यों और परिस्थितियों को कोर्ट देखेगा कि फोटो लेने वाले का इंटरेशन क्या है। देखा जाए तो सार्वजनिक जगह पर सीसीटीवी 24 घंटे सबको कैप्चर कर रहा होता है और वह पब्लिक में होता है। भारत में सार्वजनिक जगह पर फोटो लेने या विडियो बनाने के मामले में कोई अलग से रेगुलेशन नहीं है लेकिन यह केस टु केस निर्भर करेगा कि फोटो या विडियो बनाने वाले की मंशा क्या है और वह आपराधिक मंशा है या नहीं यह तो कोर्ट तय करेगा।

बांग्लादेश की जेल में बंद...

रास्ते में पैकर गांव में परिवार ने उनका स्वागत किया। टीएमसी सांसद समीरुल इस्लाम, जिन्होंने सोनाली और अन्य पांच लोगों का केस लड़ा, उन्होंने कहा, "यह कमजोरों की जीत है। केंद्र सरकार ने एक भारतीय महिला को गलत तरीके से बांग्लादेश भेज दिया था।" उनके अनुसार, अब अगला लक्ष्य उन चार अन्य लोगों की वापसी सुनिश्चित करना है, जो अभी भी बांग्लादेश में फंसे हुए हैं। टीएमसी विधायक डॉ. मोसर्रफ हुसैन ने कहा कि अस्पताल में सोनाली के इलाज का खर्च वे खुद उठाएंगे।

भारत, बांग्लादेश का अच्छा पड़ोसी...

अतिरिक्त टैक्स लगाया था, जिसके कारण दोनों देशों के बीच तनाव बढ़ा है। भारत और अमेरिका अभी एक व्यापार समझौते पर बातचीत कर रहे हैं। जयशंकर ने कहा कि इस समझौते में भारत के किसानों, मजदूरों, छोटे कारोबारियों और मध्यम वर्ग के हितों को ध्यान में रखकर ही आगे बढ़ा जाएगा। पुतिन की यात्रा पर बात करते हुए जयशंकर ने कहा कि एक बड़े और उभरते हुए देश के रूप में भारत सभी महत्वपूर्ण देशों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखेगा। उन्होंने कहा, "हमारी विदेश नीति की बुनियाद हैस्वतंत्र विकल्प और रणनीतिक स्वतंत्रता। यही आगे भी जारी रहेगी।"

सेफ स्कूल वाहन नीति तहत ई.आर. एस. जोन इंचार्ज 4 ने सेफ्रेड हार्ट स्कूल सेक्टर 39 के बाहर किया ट्रैफिक अवेयरनेस



लुधियाना, (संजय भाटिया) : पंजाब सरकार द्वारा चलाई जा रही मुहिम सेफ स्कूल वाहन नीति के तहत शुक्रवार को ई. आर.एस. जोन इंचार्ज 4 रेशम सिंह बराड़ ने सेफ्रेड हार्ट स्कूल, सेक्टर 39 के बाहर छुट्टी के समय पेरेंट्स और बच्चों को ट्रैफिक अवेयरनेस

सम्बन्धी जागरूक करवाया। जोन इंचार्ज ने मिडिया को बताया कि आज सेफ्रेड हार्ट स्कूल के बाहर ट्रैफिक सम्बन्धी जानकारी दी गयी। उन्होंने बताया की स्कूल के बाहर पेरेंट्स जब स्कूल में बच्चों को लेने आये और अपनी गाड़ियों को सही ढंग से पार्क

करें। तांकि ट्रैफिक सुचारु ढंग से बना रहे और आने जाने वालों को कोई परेशानी न हो न ही जाम लगे। अक्सर देखा गया है कि स्कूल के बाहर छुट्टी के समय पेरेंट्स सही ढंग से गाड़ी पार्क नहीं करते जिससे ट्रैफिक जाम की समस्या बन जाती है। वहीं उन्होंने बताया कि समय समय पर स्कूल मैनेजमेंट और बच्चों को ट्रैफिक नियमों सम्बन्धी जागरूक करवाया जाता है। पेरेंट्स को भी बोला गया है कि 18 साल से कम उम्र के बच्चों को व्हीकल मत दे और जो 18 से ऊपर है उनका ड्राइविंग लाइसेंस अवश्य बनवाये। वहीं सेफ स्कूल वाहन नीति सम्बन्धी

डिस्ट्रिक्ट लेवल फिलैटेलिक एग्जिबिशन (SUTLEJ & PEX-2025) के समापन समारोह के दौरान स्पेशल कवर जारी किए



लुधियाना, (रजनीश कुमार)—लुधियाना के कस्टम के प्रिंसिपल कमिश्नर ने डॉ. मनमोहन सिंह ऑडिटोरियम, PAU, लुधियाना में हुई 2 दिन की डिस्ट्रिक्ट लेवल फिलैटेलिक एग्जिबिशन (SUTLEJ&PEX-2025) के समापन समारोह के दौरान स्पेशल कवर जारी किए। फिलैटेलिक एग्जिबिशन के दूसरे और आखिरी दिन लुधियाना के कस्टम के प्रिंसिपल कमिश्नर श्री नसीम अर्शी, जैने गो सेवा समिति पर एक स्पेशल कवर जारी किया। इस मौके पर लुधियाना सिटी डिवीजन के पोस्ट ऑफिस के सीनियर सुपरिटेण्डेंट श्री बलबीर सिंह भी मौजूद थे। यह कार्यक्रम डॉ. मनमोहन सिंह ऑडिटोरियम, पंजाब एग्जिकल्टिव यूनिवर्सिटी, लुधियाना में हुआ। इस कार्यक्रम में सैकड़ों स्कूली बच्चे और दूसरे जाने-माने लोग मौजूद थे। लुधियाना के लोग 04.12.2025 से इस खास फिलैटेली एग्जिबिशन को देख रहे हैं। इस अवसर पर मुख्य अतिथि श्री नसीम अर्शी, आईआरआईएस, प्रिंसिपल कमिश्नर ऑफ कस्टम लुधियाना ने बोलते हुए श्री बलबीर सिंह, सीनियर सुपरिटेण्डेंट ऑफ पोस्ट ऑफिस, लुधियाना सिटी डिवीजन, श्री बलबीर सिंह की भूमिका की सराहना की। पुराने दिनों को याद करते हुए उन्होंने कहा "पोस्ट डिपार्टमेंट का अपना इतिहास और शान है जिसे बचाकर रखना चाहिए। हालांकि टेक्नोलॉजी के लेटेस्ट ट्रेंड्स ने चिड़ियों की अहमियत कम कर दी है, फिर भी पोस्ट ऑफिस मॉडर्न दुनिया में एक अहम रोल निभाते हैं क्योंकि इसने समय की जरूरत के हिसाब से नई टेक्नोलॉजी अपनाई है" लुधियाना के कस्टम के माननीय प्रिंसिपल कमिश्नर ने कहा। श्री बलबीर सिंह, सीनियर सुपरिटेण्डेंट ऑफ पोस्ट ऑफिस, लुधियाना सिटी डिवीजन ने इस मौके पर कहा कि यह एग्जिबिशन स्टूडेंट्स और आम लोगों की जानकारी के लिए दिखाए गए अलग-अलग तरह के स्टैम्प्स को दिखा रही है। सीनियर सुपरिटेण्डेंट ऑफ पोस्ट ऑफिस, लुधियाना सिटी डिवीजन ने कहा कि यह राज्य के लोगों के लिए पोस्ट ऑफिस से जुड़ने का एक बहुत कम मिलने वाला मौका है। श्री बलबीर सिंह ने लुधियाना में पोस्टल सर्विसेज को इंटरनेशनल स्टैंडर्ड्स के बराबर डेवलप करने का अपना कमिटमेंट दोहराया। बाद में, लुधियाना सिटी डिवीजन की पोस्टल टीम ने स्कूली बच्चों के लिए 'फिलैटेली और करेंट अफेयर्स' टॉपिक पर एक क्विज़ कॉम्पिटिशन ऑर्गनाइज किया। श्री नरिंदर सिंह, पोस्ट ऑफिस के सुपरिटेण्डेंट, लुधियाना "ड" डिवीजन, लुधियाना ने एग्जिबिशन में मौजूद सभी मैबर्स को धन्यवाद दिया।

कैनेडा के जोड़े ने लुधियाना के ईवा अस्पताल में रोबोटिक तकनीक से घुटनों की सर्जरी करवाई सर्जरी के बाद जीवन बना दर्द—रहित

लुधियाना (वीफ ब्यूरो)—ईवा अस्पताल को गर्व है कि वह भूपिंदर सिंह मोदगिल और श्रीमती की सफल स्वास्थ्य यात्रा साझा कर रहा है। दोनों कनाडा के निवासी हैं और कई वर्षों तक गंभीर घुटने के दर्द से जूझ रहे थे, जिससे उनकी चाल-चलन, दिनचर्या और जीवन की कुल गुणवत्ता पर बड़ा प्रभाव पड़ा। उन्नत और भरोसेमंद इलाज की खोज के दौरान, दोनों पति-पत्नी ने दुनिया भर के विकल्प देखे और अंततः ईवा अस्पताल को चुनाकृएक ऐसा केंद्र जो रोबोटिक घुटना रिप्लेसमेंट की उच्च-तकनीक, शानदार परिणामों और समर्पित मरीज-केंद्रित देखभाल के लिए प्रसिद्ध है। ईवा अस्पताल में दोनों के घुटनों का रोबोटिक रिप्लेसमेंट सफलतापूर्वक किया गया, जिसकी अगुवाई डॉ. तनवीर भुटानी, सीनियर ऑर्थोपेडिक और रोबोटिक जोईंट रिप्लेसमेंट सर्जन ने की।



रोबोटिक घुटना रिप्लेसमेंट: सटीकता, सुरक्षा और बेहतर जीवन

मिलीमीटर—लेवल की सटीकता इम्लांट का

उत्कृष्ट संरक्षण कम ऊतक क्षति सर्जरी के बाद कम दर्द कुछ दिनों के भीतर चलना शुरू कर दिया रोजमर्रा की जिंदगी में त्वरित वापसी डॉ. तनवीर भुटानी की अनुभवी सलाह और रोबोटिक तकनीक के संयोजन के साथ, दोनों रोगियों ने उल्लेखनीय रूप से तेजी से ठीक होने का अनुभव किया और कुछ दिनों के भीतर मुश्किल से दर्द मुक्त चलना शुरू कर दिया।

विश्वास, दृढ़ी और सफल उपचार की कहानी श्री भूपिंदर सिंह मोदगिल और श्रीमती अमरजीत मोदगिल ने अपने घुटने और स्वास्थ्य की पूरी जिम्मेदारी ईवा अस्पताल को सौंप दी कनाडा से लुधियाना तक की यह यात्रा उनके आत्मविश्वास और आशा का पूर्ण समर्थन है। "ईवा अस्पताल में हमारा अनुभव उत्कृष्ट था। सर्जरी से पहले की तैयारी से लेकर ऑपरेशन और रिकवरी तक, हर कदम पेशेवर, सुरक्षित और विश्वसनीय था। आज हम दोनों दर्द रहित रूप से चल रहे हैं और यह हमारे जीवन में एक नई शुरुआत की तरह है। श्रीमती अमरजीत मोदगिल ने

देखभाल, सुविधा और व्यक्तिगत ध्यान देने के लिए ईवा अस्पताल की टीम को भी धन्यवाद दिया।



कांग्रेस पार्टी हलका समराला के इंचार्ज रुपिंदर सिंह राजा गिल ने रविंदर सिंह बॉबी लल कला का कांग्रेस में स्वागत किया और उनको ब्लॉक समिति घुलाल से उम्मीदवार बनाने की घोषणा की।

जी.एम.टी. स्कूल के छात्र करण वालिया ने राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में तीसरा स्थान हासिल किया

लुधियाना, (रजनीश कुमार)—जी.एम.टी. स्कूल, नजदीक जालंधर बाईपास के चौथी कक्षा के छात्र करण सिंह वालिया ने प्राथमिक स्कूल खेलों में शानदार प्रदर्शन करते हुए बैडमिंटन में राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में तीसरा स्थान प्राप्त किया है। यह टूर्नामेंट अपोलो मैदान में आयोजित किया गया था। स्कूल की प्रिंसिपल जसबीर कौर बॉल ने करण सिंह वालिया की इस शानदार उपलब्धि पर बधाई दी।



दयानंद अस्पताल में 'स्ट्रेथोस्कोप से सिमुलेशन तक' थीम पर आधारित सम्मेलन संपन्न



लुधियाना, (रोहित जेटली)—दयानंद अस्पताल में नेशनल अंडर प्रेजुएट मेडिकल कॉन्फ्रेंस छ।डब्ल्यू-2025 आयोजित की गई। सम्मेलन 'स्ट्रेथोस्कोप से सिमुलेशन तक' थीम पर आधारित था, जो मेडिकल शिक्षा के बदलते दौर को दर्शाता है और नई प्रशिक्षण तकनीकों, सिमुलेशन-आधारित उपायों, सिमुलेशन-आधारित प्रशिक्षण और उच्च स्तरीय क्लीनिकल कौशल प्रशिक्षण को उजागर करता है। सम्मेलन का उद्घाटन बिपिन गुप्ता, सचिव अस्पताल प्रबंध समिति ने किया। इस मौके पर प्रिंसिपल डॉ. जी.एस. वांडर ने NAMCON के 7वें संस्करण की मेजबानी पर गर्व व्यक्त किया। डॉ. संदीप कौशल ने कहा कि नमकोन छात्रों को सीखने, सहयोग करने और अपनी मेडिकल क्षमताओं को निखारने का शानदार मंच प्रदान करता है। इस अवसर पर छात्रों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं, कार्यशालाओं और अन्य कार्यक्रमों में पुरस्कार जीते। ए.आई. इन मेडिकल साइंसेज पर एक पेनल चर्चा एम.बी.बी.एस. बैच-2024 द्वारा करवाई गई। पेनलिस्टों में डॉ. संदीप कौशल, डॉ. अशिमा तनेजा, डॉ. गौतम आहलुवालिया, डॉ. अश्विंद बावा, डॉ. करमबीर सिंह गिल और डॉ. साहिल मंगी शामिल थे।

बार कौंसिल की चुनाव लड़ने वाले उम्मीदवारों को अतिरिक्त फीस देनी होगी

लुधियाना, (मनोज स्याल)—बार कौंसिल की चुनावों में अब उम्मीदवारों को अतिरिक्त फीस जमा करनी होगी। इस फीस में कई गुना वृद्धि कर दी गई है। आज यहां 'अजीत' उप कार्यालय में बातचीत करते हुए चुनाव लड़ रहे उम्मीदवार एडवोकेट गुरिंदर सूद ने बताया कि पिछली चुनावों 2018 में यह

फीस 25 हजार थी, लेकिन इस बार बार कौंसिल द्वारा यह फीस बढ़ाकर 1,25,000 रुपये कर दी गई है, जो कि उचित नहीं है। सूद ने बताया कि इस संबंध में उन्होंने माननीय सुप्रीम कोर्ट में रिट दाखिल की है, जिसकी सुनवाई जल्द होने की संभावना है। उन्होंने बार कौंसिल द्वारा इस फीस वृद्धि पर फिर से विचार करने की भी मांग की है।

भारतीय संविधान निर्माता डॉ. अंबेडकर जी का 69वां प्री-निरवाण दिवस मनाया गया

लुधियाना, (बसंत सिंह)—भारतीय वाल्मीकि धर्म समाज (भावाधस) भारत द्वारा राष्ट्रीय सर्वोच्च निदेशक अश्वनी सहोता की अगुवाई में भारतीय संविधान निर्माता और विश्व रत्न बाबा साहेब डॉ. भीम राव अंबेडकर जी के 69वें प्री-निरवाण दिवस के संबंध में पिंडी दियाल धर्मशाला, कैलाश सिनेमा में समारोह आयोजित किया गया। इसके बाद समूह के सदस्यों द्वारा जालंधर बाईपास चौक स्थित बाबा साहिब जी की मूर्ति पर फूलों की वर्षा की गई और दो मिनट का मौन रखकर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस अवसर पर विधायक मदन लाल बग्गा भी विशेष रूप से शामिल हुए। इस मौके पर राष्ट्रीय मुख्य कोषाध्यक्ष विजय मानव, शिव सोनी, राष्ट्रीय संयुक्त मंत्री वरींदर गांगट, राष्ट्रीय संचालक यूथ विंग सोनू फुल्लावाल,



राष्ट्रीय सलाहकार नरेश सिंह, वरींदर सिंह (काला स्वामी), सूबा कन्विनर राजेश देत्य, सिकंदर चौहान, मनोज सहोता (टोनी), शिक्षा बोर्ड के किमी प्रधान अभय सहोता, यूथ विंग के सूबाई इंचार्ज करण बली, सूबाई कन्विनर लेबर विकास बोर्ड राजू शेरपुरिया, किमी कार्यकारी सदस्य गुलशन डिमाना, बिंदू मडू, नरेश सिंह, वरजिंदर फोकल प्वाइंट, अजय कालड़ा, विजय फरमाए, बिंदू

डुलगच, रमेश घई, नरेश सहोता, अर्जुन सिंह सहोता, बिंदू गिल, विकी चौहान, संजय असुर, सूबाई कार्यकारी सदस्य विनोद सहोता, भावाधस यूथ विंग प्रदीप टांक, रॉनी बेनीवाल, गिरव गांगट, मणी मुँग, तरुण सहोता, अनुज चौहान, अरुण डुलगच, भावाधस सेक्टरी पंजाब अजय सभरवाल, भावाधस यूथ विंग उप प्रधान पंजाब बांदी गुतलिया, जिला प्रधान सुनील लहत, शाखा प्रधान राजन भी उपस्थित थे।

पंजाबी लेखिका हरप्रीत धूत के कहानी संग्रह 'खतरा तां है' का लोकार्पण गुरभजन गिल द्वारा

लुधियाना, (मनोज स्याल)—स्टॉकटन (अमेरिका) में रहने वाली पंजाबी लेखिका हरप्रीत धूत की कहानी संग्रह 'खतरा तां है' का लोकार्पण करते हुए पंजाबी लोक विरासत अकादमी लुधियाना के चेयरमैन प्रो. गुरभजन सिंह गिल ने कहा कि हरप्रीत एक ही समय में उसी कुशलता के साथ कविता और कहानी लिखती हैं, लेकिन यह कहानी पुस्तक उन्हें पहले कहानी संग्रह 'सूरज हार गया

है' से अधिक मजबूत स्थान दिलाएगी। उन्होंने कहा कि उनकी शायरी और कहानी का मुख मुँहालभाव वाला होने के कारण उनकी विश्लेषणात्मक दृष्टि तेज हो रही है। इस 220 पृष्ठों की पुस्तक में कुल छह कहानियाँ हैं। पुस्तक की एक प्रति आज पंजाबी लेखक और पुस्तक के प्रकाशक सतीश गुलाटी ने प्रो. गुरभजन सिंह गिल को भेंट की। पुस्तक का मुख्य बंद लिखते हुए डा.

वरीयम सिंह संधू ने कहा है कि हरप्रीत अपने अंदर दबी परतों और दूसरे इंसानों में बाहर दिखाई देने वाली परतों को पढ़ने और उभारने के मकसद से कहानी लिखने का वादा करती हैं, जिसकी एक खूबसूरत उदाहरण 'सूरज हार गया है' की कहानी 'शीशा अभी अधूरा है' में देखा जा सकता है। इस में अलग-अलग किरदार शीशे में दिखाई देते हैं।

लुटेरा महिला के कार्ना से बालियाँ उखाड़ कर फरार

लुधियाना, (बरसंत सिंह)—स्थानीय टिब्बा रोड पर आज सुबह एक लुटेरे ने घर के बाहर टहल रही एक महिला के कार्ना से सोने की बालियाँ उखाड़ कर फरार हो गया। जानकारी के अनुसार सुरिंदर कौर नामक यह महिला घर के बाहर टहल रही थी, इस दौरान एक युवक वहाँ आया और सुरिंदर कौर के कार्ना से

बालियाँ उखाड़ ली और फरार हो गया। सुरिंदर कौर ने उनका पीछा भी किया, लेकिन लुटेरा वहाँ से फरार हो गया। सूचना मिलने पर पुलिस कर्मियों मौके पर पहुँचे। पुलिस ने नज़दीकी लगे ब्लॉक केमरों की फुटेज पकड़ ली है और जांच की जा रही है, लेकिन देर शाम तक पुलिस को इस संबंध में कोई सुराग नहीं मिला था।



सम्पादकीय जीवन के लिए जरूरी है जल

क्षिति, जल, पावक, गगन और समीर ये पाँच तत्व हमारे धर्मग्रंथों में मालिक कहे गए हैं तथा हमारी शारीरिक रचना में इनकी समान रूप से भूमिका होती है। इनमें वायु और जल ये दो ऐसे तत्व हैं जिनके बिना हमारे जीवन की कल्पना एक क्षण भी नहीं की जा सकती। जीवों को जिस वस्तु की जरूरत जिस अनुपात में है, प्रकृति में वे तत्व उसी अनुपात में मौजूद हैं। पर आज जल और वायु दोनों पर संकट के काले बादल आच्छादित हैं तो समझना चाहिए कहीं न कहीं हमने मूलभूत भूलें की हैं।

जल एक तरल पदार्थ है जो अपने ठोस और गैस रूप में भी मौजूद है। अवस्था परिवर्तन करने का जल का यह स्वभाव उसके उपयोग के आयामों को विस्तृत कर देता है। जल यदि बरफ बनकर न रह पाता तो गंगा जैसी सदानीरा नदियाँ न होतीं और जल यदि गैस बनकर वाष्पित न हो पाता तो धरती पर वर्षा होने की संभावना न बचती। ओस के कणों का तुलना कवि व शायर न जाने किन-किन रूपों में करते हैं, उनके काव्य जगत् का यह हिस्सा रीता ही रह जाता। लेकिन मानव का यह गुणधर्म है कि जिस वस्तु को वह व्यवहार में लाता है, उसे दूषित कर ही देता है।

यही कारण है कि आज नदी जल भूमिगत जल कुएँ-बावड़ी का जल, समुद्र का जल और यहाँ तक कि वर्षा का जल भी कम या अधिक अनुपात में दूषित हो चुका है। जल प्रदूषण पर गोष्ठियाँ तथा सेमीनार हुए जा रहे हैं परंतु इस विश्वव्यापी समस्या का कोई ठोस हल अभी तक सामने नहीं आ पाया है।

हाल में यह प्रयास भी हो रहा है कि इस नैसर्गिक सपदा का पेटेट करा लिया जाए। अर्थात् किसी खास नदी या बाँध के जल पर किसी खास बहुराष्ट्रीय कंपनी का अधिकार हो और वे इस जल को बोतलों में बंद कर बाजार में मिनरल वाटर के नाम से बेच सकें। सुनने में आया है कि सरकार भी इस पर राजी थी मगर पर्यावरणविदों ने बखेड़ा खड़ा कर दिया तो उसने चुप्पी साध ली।

पर जिस तरह से प्रत्येक वस्तु पर बाजारवाद हावी हो रहा है उसे देखकर कहा नहीं जा सकता कि कब तक नदियाँ तथा अन्य जलाशय उक्त कंपनियों के चंगुल से बचे रह सकेंगे। सरकारें भी अपने बढ़ते खर्च की भरपाई के लिए तरह-तरह के हथकंडे अपना रही हैं।

जल के अनेक उपयोगों में सबसे महत्वपूर्ण है पेयजल। घरेलू उपयोग का जल भी पेयजल जैसी शुद्धता का होना आवश्यक माना गया है। मगर पेयजल की प्रति व्यक्ति उपलब्धता हमारे देश में दिनोंदिन घटती जा रही है। जल के भूमिगत स्त्रोतों के स्तर में ट्यूबवेलों की बढ़ती संख्या तथा जल संग्रहण की ठीक प्रणाली न होने के कारण स्थाई गिरावट दर्ज की गई है। पहले लोग नदियों का जल बेधड़क पी लिया करते थे परंतु आज स्थितियाँ पूरी तरह बदल गई हैं।

शहर के निकट की नदी या झील में उस शहर का सारा गंदा पानी बेहिचक उड़ेल दिया जाता है जिससे प्रदूषण के साथ-साथ झीलों और सरोवरों के छिछलेपन की समस्या भी उत्पन्न हो गई है। जल प्रदूषण के कारण जल के विभिन्न भंडारों के जलजीवों का जीवित रह पाना भी कठिन होता जा रहा है।

गरीब और जनसंख्या बहुल देशों में तो जल की समस्या और भी जटिल रूप में है। ये देश जल का उपयोग तो बढ़ा रहे हैं लेकिन जल संचय और इसके रखरखाव में जो धन चाहिए वह इनके पास नहीं है।

हमारे देश के जलसंकट को दूर करने के लिए दूरगामी समाधान के रूप में विभिन्न बड़ी नदियों को आपस में जोड़ने की बातें कही गई हैं। इसका बहुत लाभ मिलेगा क्योंकि नदियों का जल जो बहकर सागर जल में विलीन हो जाता है, तब हम उसका भरपूर उपयोग कर सकते हैं। इस प्रणाली से निरंतर जलसंकट झेल रहे क्षेत्रों के लोग पर्याप्त मात्रा में जल प्राप्त कर सकते हैं। जिस तरह इंदिरा गाँधी नहर बन जाने से राजस्थान की अतृप्त भूमि की प्यास बुझ सकी, ऐसे ही अन्य प्रयासों से देश भर में खुशहाली और हरियाली लाई जा सकती है। अन्यथा कावेरी नदी के जल के बँटवारे को लेकर जिस प्रकार का अंतहीन विवाद दक्षिण भारत के दो राज्यों के मध्य है, उसी तरह अन्य स्थानों पर भी जल को लेकर घमासान मच सकता है।

जलसंकट से जुड़ा एक पहलू यह भी है कि जब पहाड़ों पर हरियाली घटती है तो वहाँ बरफ के जमाव तथा वहाँ की नमी में कमी आ जाती है। इसी तरह मैदानों और पठारों पर जब वनस्पतियाँ घटने लगती हैं तो यहाँ औसत वर्षा की मात्रा में क्रमिक रूप से ह्रास होने लगता है।

इसका सीधा असर भूमिगत जल के स्तर पर पड़ता है क्योंकि जहाँ वर्षा कम होगी, तालाबों, गड्ढों और झीलों में जल जमाव कम होगा, वहाँ भूमिगत जल का स्तर भी घटेगा। इस तरह देखें तो पर्यावरण का एक पहलू उसके दूसरे पहलू से जुड़ा हुआ है। ज्यों-ज्यों मानव पर्यावरण की उपेक्षा करेगा त्यों-त्यों उसे जलसंकट, वायुसंकट जैसे कई संकटों का सामना करना पड़ेगा।

कहा जाता है की जल की बूँद-बूँत कीमती है। यदि ऐसा है तो इसकी बूँद-बूँद को रक्षा का प्रयत्न करना चाहिए। नलों को आधे-अधूरे तरीके से बंद करना, सार्वजनिक नलों को टूटी-फूटी दशा में छोड़ देना आदि कुछ ऐसे कार्य हैं जिनसे जल की खूब बर्बादी होती है। कुएँ, हाथपंप आदि के चारों ओर के स्थानों को गंदा रखने से भी जल प्रदूषित होता है। इस स्थिति में उपयोग में लाया गया गंदा जल इन भंडारों के स्वच्छ जल को भी गदा कर देता है। चूँकि पेयजल की मात्रा धरती पर सीमित है अतः इसका दुरुपयोग कुछ लोगों के लिए बेहो ही हितकर हो, आम लोगों को भारी खामियाजा उठाना पड़ता है।

बदरीनाथ

जब गांव की चौपाल पर सब लोग बैठ गये तो रामनाथ ने बदरीनाथ की तीरथ-यात्रा की कहानी शुरु की—

वहां जाने के लिए तीन ओर से रास्ता है। रानीखेत से, कोटद्वार होकर पौड़ी (गढ़वाल) से ओर हरिद्वार होकर देवप्रयाग से। ये तीनों रास्ते रूद्रप्रयाग में मिल जाते हैं। रूद्रप्रयाग में मन्दाकिनी और अलकनन्दा का संगम है। जहां दो नदियां मिलती है, उस जगह को प्रयाग कहते है। बदरी—कंदार की राह में कई प्रयाग आते है। रूद्रप्रयाग से जो लोग कंदारनाथ जाना चाहतें हैं, वे उधर चले जाते हैं।

कभी हरिद्वार से इस यात्रा में महीनों लग जाते थे, लेकिन अब तो सड़क बन जाने के कारण यात्री मोटर—लारियों से ठेठ बदरीनाथ पहुंच जाते है। हफ्ते—भर से कम में ही यात्रा हो रहा था तब ये हुए। कुल बत्तीस साल जीवित रहें। इस छोटी सी उमर में वे इतने काम कर गये कि अचरज होता है। बड़े—बड़े पोथे लिखे। सारे देश में धर्म का प्रचार किया। फिर देश के चारों कोनो पर चार मठ बनाये। पूरब में पुरी, पश्चिम में द्वारिका, दक्खिन में शृंगेरी और उत्तर में जोषीमठ। इन चारों मठों के गुरु शंकराचार्य कहलाते हैं। यही शंकराचार्य थे, जिन्होंने बदरीनाथ का मन्दिर फिर से बनवाया था। सरदी के दिनों में

जब बदरीनाथ बरफ से ढक जाता है तो वहां के रावल मूर्ति यहीं आकर रहते है। बदरीनाथ के मन्दिर में जो मालाएं काम आती है, वे यहीं से जाती है। यहां के मन्दिर में पैसा नहीं चढ़ाया जाता। किसी बुरी बात को छोड़ने की कसम खाई जाती है। यहां पर कीमू (शहतूत) का एक पेड़ है। कहते हैं, इसके नीचे बैठकर स्वामीजी ने पुस्तकें लिखी थीं। नीचे नगर में कई मन्दिर है। उनमें से एक में नृसिंह भगवान की मूर्ति है। काले पत्थर की उस सुन्दर मूर्ति का बांया हाथ बड़ा पतला है। पूछने पर पता लगा कि वह हाथ बराबर पतला होता जा रहा है। जब वह गिर जायगा तब यहां से कई आगे न बढ सकेगा। सब रास्ते टूट जायंगें।

यहां से आगें बढे तो जैसे पाताल में उतरते चले गये। दो मील की खड़ी उतराई है। पर पातालगंगा सचमुच पाताल में है। किसी जमाने में एक चोर था। वह बडा ही चतुर था। लोगों का कहना था कि वह आदमी की आंखों का काजल तक उडा सकता था। एक दिन उस चोर ने सोचा कि जबतक वह राजधानी में नहीं जायगा और अपना करतब नहीं दिखायगी, तबतक चोरों के बीच उसकी धाक नहीं जमेगी। यह सोचकर वह राजधानी की ओर रवाना हुआ और वहां पहुंचकर उसने यह देखने के लिए नगर का चक्कर लगाया कि कहां कया कर सकता है।

उसने तय कि कि राजा के महल से अपना काम शुरु करेगा। राजा ने रातदिन महल की रखवाली के लिए बहुतसे सिपाही तैनात कर रखे थे। बिना पकड़े गये परिन्दा भी महल में नहीं घुस सकता था। महल में एक बहुत बडी घडी लगी थी, जो दिन रात का समय बताने के लिए घंटे बजाती रहती थी। चोर ने लोहे की कुछ कीलें इकटरी कीं और जब रात को घडी ने बारह बजाये तो घंटे की हर आवाज के साथ वह महल की दीवार में एकएक कील ठोकता गया। इततरह बिना शोर किये उसने दीवार में बारह कीलें लगा दीं, फिर उन्हें पकड़ पकड़कर वह ऊपर चढ गया और महल में दाखिल हो गया। इसके बाद वह खजाने में गया और वहां से बहुत से हीरे चुरा लाया।

अगले दिन जब चोरी का पता लगा तो मंत्रियों ने राजा को इसकी खबर दी। राजा बडा हैरान और नाराज हुआ। उसने मंत्रियों को आज्ञा दी कि शहर की सडकों पर गश्त करने के लिए सिपाहियों की संख्या दूनी कर दी जाय और अगर रात के समय

सारी स्त्रियां रात को चोर के आगमन के लिए तैयार हो गईं। अपने पतियों को उन्होंने इसकी जानकारी नहीं दी। इस बीच पति अपनी गश्त पर चले गये और सवेरे चार बजे तक पहरा देते रहे। हालांकि अभी अंधेरा था, लेकिन उन्हें उस समय तक इधर

बीच—बीच में मिलने वाले सुन्दर झरने सब थकान दूर कर देते है। नीचे विष्णु प्रयाग है, जहां विष्णु गंगा और धौली गंगा का मिलन होता है।

इन नदियों का पुल लोहे का बना हुआ है। इस तरह रास्ते की शोभा देखते—देखते पाण्डुकेश्वर पहुंच गये। पाण्डुकेश्वर के पास फूलों की घाटी है, जिसे देखने दुनिया भर के लोग आते है। यहीं पर लोकपाल है, जहां सिक्खों के गुरु गोविंदसिंह ने अपने पिछले जन्म में तप किया था। कहते है, पाण्डुकेश्वर को पाण्डवों के पिता पाण्डु ने बसाया था। पांडव यहीं पैदा हुए थे। स्वर्ग भी यहीं होकर गये थे। वह वे यहां कई बार आये थे। शिवजी महाराज से धनुष लेने अर्जुन यहीं से गये थे। भीम कमल लेने यही के वनों में आये थे। नदी के बांय किनारे के पहाड़ को श्पाण्डु चौकी कहते है। इसकी चोटी पर चौपड़ बनी हुई है। यहां बैठकर उन लोगों ने आखिरी बार चौपड़ खेली थीं कहते है, यहां का शयोगबदरी का मन्दिरच उन लोगों ने ही बनवाया था। आगे का पहाड़ कहीं काला, कहीं नीला, कहीं कच्चा है। बीच में कहीं निरी मिट्टी, कहीं जंगल हुआ करता। यहां भोल—पत्र बहुत है। जब कागज नहीं थे तब भोज—पत्र पर किताबें लिखी जाती थीं। यहां गंगा कई बार पार करनी पड़ती है। चय

रास्तें बहुत से मन्दिर और तीर्थ है। यहां हनुमान चट्टी में हनुमान मन्दिर है। यहां पांडवो को हनुमान मिले थे। चढ़ते—चढ़ते कंचनगंगा को पार करके श्कुवेर शिलाच आई। आंख उठाकर जो देखा, सामने विशालपुरी थी, जिसके लिए धर्मशारर बरफ में लिखा है कि तीनों लोंको में बहुत से तीर्थ है, पर बदरी के समान न था, न होगा।

विशालपुरी अलकनन्दा के दाहिने किनारे पर बसी हुई है। छोटा—सा बाजार है। थाना—डाकघर सबकुछ है। नारायण पर्वत के चरणो में बदरीनाथ का मन्दिर है, जिसके सुनहरे कलश पर सूरज की किरणें पड़ रही थीं। बरफ से ढके हुए आकाश को छूने वाले पहाड़ों के बीच वह छोटी नगरी बड़ी अच्छी लगती थी।

श्क्वोंजी, बदरीनाथ कितना ऊंचा होगा ?यच किसी ने

राजस्थान की लोक कथा

किसी को भी घूमते हुए पाया जाय तो उसे चोर समझकर गिरफ्तार कर लिया जाय।

जिस समय दरबार में यह ऐलान हो रहा था, एक नागरिक के भेष में चोर मौजूद था। उसे सारी योजना की एक एक बात का पता चल गया। उसे फौरन यह भी मालूम हो याग कि कौन से छब्बीस सिपाही शहर में गश्त के लिए चुने गये हैं। वह सफाई से घर गया और साधु का बाना धारण करके उन छब्बीसों सिपाहियों की बीवियों से जाकर मिला। उनमें से हरेक इस बात के लिए उत्सुक थी कि उसकी पति ही चोर को पकड़े ओर राजा से इनाम ले।

एक एक करके चोर उन सबके पास गया और उनके हाथ देख देखकर बताया कि वह रात उसके लिए बडी शुभ है। उसक पति की पोशाक में चोर उसके घर आयेगाय लेकिन, देखो, चोर की अपने घर के अंदर मत आने देना, नहीं तो वह तुम्हें दबा लेगा। घर के सारे दरवाजे बंद कर लेना और भले ही वह पति की आवाज में बोलता सुनाई दे, उसके ऊपर जलता कोयला फेंकना। इसका नतीजा यह होगा कि चोर पकड़ में आ जायगा।

सारी स्त्रियां रात को चोर के आगमन के लिए तैयार हो गईं। अपने पतियों को उन्होंने इसकी जानकारी नहीं दी। इस बीच पति अपनी गश्त पर चले गये और सवेरे चार बजे तक पहरा देते रहे। हालांकि अभी अंधेरा था, लेकिन उन्हें उस समय तक इधर फल वह हुआ कि सिपाही जल गये और बडी मुश्किल से अपनी स्त्रियों को विश्वास दिला पाये कि वे ही उनके असली पति हैं और उनके लिए दरवाजा खोल दिया जाय। सारे पतियों के जल जाने के कारण उन्हें अस्पताल ले जाया गया। दूसरे दिन राजा दरबार में आया तो उसे सारा हाल सुनाया गया। सुनकर राजा बहुत चिंतित हुआ और उसने कोतवाल को आदेश दिया कि वह स्वयं जाकर चोर पकड़े।

उस रात कोतवाल ने तैयार होकर शहर का पहरा देना शुरु किया। जब वह एक गली में जा रहा रहा था, चोर ने जवाब दिया, शैं चोर हूं।" कोतवाल समझा कि लक्की उसके साथ मजाक कर रही है। उसने कहा, "मजाक छोड़ो और अगर तुम चोर हो तो मेरे साथ आओ। मैं तुम्हें काठ में डाल दूंगा।" चोर बाला, "ठीक है। इससे मेरा क्या बिगड़ेगा।" और वह कोतवाल के साथ काठ

चोर और राजा

उधर कोई भी दिखाई नहीं दिया तो उन्होंने सोचा कि उस रात को चोर नहीं आयाग, यह सोचकर उन्होंने अपने घर चले जाने का फैसला किया। ज्योंही वेघर पहुंचे, स्त्रियों को संदेह हुआ और उन्होंने चोर की बताई कार्रवाई शुरु कर दी।

फल वह हुआ कि सिपाही जल गये और बडी मुश्किल से अपनी स्त्रियों को विश्वास दिला पाये कि वे ही उनके असली पति हैं और उनके लिए दरवाजा खोल दिया जाय। सारे पतियों के जल जाने के कारण उन्हें अस्पताल ले जाया गया। दूसरे दिन राजा दरबार में आया तो उसे सारा हाल सुनाया गया। सुनकर राजा बहुत चिंतित हुआ और उसने कोतवाल को आदेश दिया कि वह स्वयं जाकर चोर पकड़े।

उस रात कोतवाल ने तैयार होकर शहर का पहरा देना शुरु किया। जब वह एक गली में जा रहा रहा था, चोर ने जवाब दिया, शैं चोर हूं।" कोतवाल समझा कि लक्की उसके साथ मजाक कर रही है। उसने कहा, "मजाक छोड़ो और अगर तुम चोर हो तो मेरे साथ आओ। मैं तुम्हें काठ में डाल दूंगा।" चोर बाला, "ठीक है। इससे मेरा क्या बिगड़ेगा।" और वह कोतवाल के साथ काठ

लक्ष्मीनिवास बिडला

डालने की जगह पर पहुंचा। वहां जाकर चोर ने कहा, "कोतवाल साहब, इस काठ को अाप इस्तेमाल कैसे किया करते हैं, मेहरबानी

करके मुझे समझा दीजिए।" कोतवाल ने कहा, तुम्हारा क्या भरोसा! मैं तुम्हें बताऊं और तुम भाग जाओ तो ?" चोर बाला, "आपके बिना कहे मैंने अपने को आपके हवाले कर दिया है। मैं भाग क्यों जाऊंगा?" कोतवाल उसे यह दिखाने के लिए राजी हो गया कि काठ कैसे डाला जाता है। ज्यों ही उसने अपने हाथ—पैर उसमें डाले कि चोर ने झट चाबी घुमाकर काठ का ताला बंद कर दिया और कोतवाल को राम—राम करके चल दिया।जाड़े की रात थी।दिन निकलते—निकलते कोतवाल मारे सर्दी के अधमरा हो गया। सवेरे जब सिपाही बाहर आने लगे तो उन्होंने देखा कि कोतवाल काठ में फंसे पड़े हैं। उन्होंने उनको उसमें से निकाला और अस्पताल ले गये।

अगले दिन जब दरबार लगा तो राजा को रात का सारा किस्सा सुनाया गया। राजा इतना हैरान हुआ कि उसने उस रात चोर की निगरानी स्वयं करने का निश्चय

लक्ष्मीनिवास बिडला

किया। चोर उस समय दरबार में मौजूद था और सारी बातों को सुन रहा था। रात होने पर उसने साधु का भेष बनाया और नगर के सिरे पर एक पेड़ के नीचे धूनी जलाकर बैठ गया। राजा ने गश्त शुरु की और दो बार साधु के सामने से गुजरा। तीसरी बार जब वह उधर आया तो उसने साधु से पूछा कि, "क्या इधर से किसी अजनबी आदमी को जाते उसने देखा है?" साधु ने जवाब दिया कि वह तो अपने ध्यान में लगा था, अगर उसके पास से कोई निकला भी होगा तो उसे पता नहीं। यदि आप चाहें तो मेरे पास बैठ जाइए और देखते रहिए कि कोई आता—जाता है या नहीं।" यह सुनकर राजा के दिमाग में एक बात आई और उसने फौरन तय किया कि साधु उसकी पोशाक पहनकर शहर का चक्कर लगाये और वह साधु के कपड़े पहनकर वहां चोर की तलाश में बैठे। आपस में काफ बहस—मुवाहिसे और दो—तीन बार इंकार करने के बाद आखिर चोर राजा की बात मानने को राजी हो गया और उन्होंने आपस में कपड़े बदल लिये। चोर तत्काल राजा के घोड़े पर सवार होकर महल में पहुंचा ओर राजा के सोने के कमरे में जाकर आराम से सो गया, बेचारा राजा साधु बना चोर को पकड़ने के लिए इंतजार करता रहा। सवेरे के कोई चार बजने आये। राजा ने देखा कि न तो साधु लौटा और कोई आदमी या चोर उस रास्ते से गुजरा, तो

उसने महल में लौट जाने का निश्चय कियाय लेकिन जब वह महल के फाटक पर पहुंचा तो संतरियों ने सोचा, राजा तो पहले ही आ चुका है, हो न हो यह चोर है, जो राजा बनकर महल में घुसना चाहता है। उन्होंने राजा को पकड़ लिया और काल कोठरी में डाल दिया। राजा ने शोर मचाया, पर किसी ने भी उसकी बात न सुनी।

दिन का उजाला होने पर काल कोठरी का पहरा देने वाले संतरी ने राजा का चेहरा पहचान लिया और मारे डर के थरथर कांपने लगा। वह राजा के पैरों पर गिर पड़ा। राजा ने सारे सिपाहियों को बुलाया और महल में गया। उधर चोर, जो रात भर राजा के रुप में महल में सोया था, सूरज की पहली किरण फूटते ही, राजा की पोशाक में और उसी के घोड़े पर रफूचक्कर हो गया।

अगले दिन जब राजा अपने दरबार में पहुंचा तो बहुत ही हतराश था। उसने ऐलान किया कि अगर कोई उसका सामने उपस्थितित हा जायगा तो उसे माफ कर दिया जायगा और उसके खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं कीह जायगी, बल्कि इनाम भी मिलेगा। चोर वहां मौजूद था ही, फौरन राजा के सामने आ गया और बोला, महाराज, मैं ही वह अपराधीह हूं।" इसके सबूत में उसने राजा के महल से जो कुछ चुराया था, वह सब सामने रख दिया, साथ ही राजा की पोशाक और उसका घोड़ा भी। राजा ने उसे गांव इनाम में दिये और वादा कराया कि वह आगे चोरी करना छोड़ देगा। इसके बाद से चोर खूब आनन्द से रहने लगा।

बाबा साहेब डॉ. भीमराव अम्बेडकर महामानव की पुण्यतिथि पर सादर नमन



6 दिसंबर, वह तिथि जब पूरा देश सिर झुकाकर उस महामानव को याद करता है जिन्होंने सदियों से दबे—कुचले, शोषित—वंचित समाज को न केवल अधिकार दिलाए, बल्कि आत्मसम्मान और स्वभिमान का आकाश दिया। आज बाबा साहेब डॉ. भीमराव अम्बेडकर की 69वीं पुण्यतिथि है।

एक असाधारण जीवन—यात्रा 14 अप्रैल 1891 को महु (मध्य प्रदेश) में एक महार परिवार में जन्मे रामजी मालोजी सकपाल के पुत्र भिमराव को बचपन से ही छुआछूत का जहर पीना पड़ा। स्कूल में अलग बिठाया जाना, पानी नहीं पीने दिया जाना, किताबें छूने पर डांट कु ये सब कुछ सहते हुए भी उन्होंने पढ़ाई नहीं छोड़ी। सयाजी राव गागाववाड़ की छात्रवृत्ति से बड़ौदा, फिर कोलंबिया विश्वविद्यालय, लंदन स्कूल ऑफ़ इकोनॉमिक्स और ग्रेस इन से अर्थशास्त्र, कानून और राजनीति शास्त्र में डी.एससी. और बार—एट—लॉ की उपाधियाँ प्राप्त कीं। उस दौर में जब दलित बच्चे स्कूल के दरवाजे तक नहीं पहुँच पाते थे, बाबा साहेब दुनिया के सबसे शिक्षित भारतीय बन चुके थे।

सकता है। समता, स्वतंत्रता, बंधुता और न्याय कृ ये चार शब्द संविधान की आत्मा हैं और ये बाबा साहेब की आत्मा हैं।

अंतिम यात्रा और अमर संदेश 6 दिसंबर 1956 को दिल्ली के 26 अलीपुर रोड स्थित उनके निवास पर वे शांतिपूर्वक संसार से विदा हो गए। उनके अंतिम शब्द थे—

“मैंने अपना जीवन इस विश्वास के साथ जिया है कि मेरे लोग एक दिन ऊँचा उठेंगे। मेरी आखिरी साँस तक मैं इसी विश्वास के साथ जिज्जाँ।”

आज भी जातिवाद जिंदा है। आज भी दलितों पर अत्याचार हो रहे हैं। आज भी आरक्षण को लेकर झूठ फैलाया जा रहा है। आज भी संविधान को कमजोर करने की साजिशें हो रही हैं। ऐसे में बाबा साहेब का संदेश और भी प्रखर हो उठता है कृ

“शिक्षित बनो, संगठित रहो, संघर्ष करो!”

“मैं उस धर्म को मानता हूँ जो स्वतंत्रता, समता और बंधुता सिखाता हो।”

“राजनीतिक स्वतंत्रता तब तक अधूरी है जब तक सामाजिक और आर्थिक स्वतंत्रता न मिले।”

अंत में बाबा साहेब कोई व्यक्ति नहीं, एक विचार हैं।

जब तक भारत में एक भी व्यक्ति छुआछूत का शिकार होगा, जब तक एक भी बच्ची को शिक्षा से वंचित रखा जाएगा,

जब तक एक भी व्यक्ति सिर्फ अपनी जाति की वजह से अपमानित होगा कृ

तब तक बाबा साहेब का संघर्ष जारी रहेगा।

उनके चरणों में कोटि—कोटि प्रणाम!

जय भीम! जय भारत! जय संविधान!

॥ नीलांजन होकर भी नीला आकाश देने वाले महामानव को बारंबार नमन ॥

6 दिसंबर 2025

लाखों दिलों की धड़कन : बाबा साहेब अमर रहें!

सिरसा में नशा उन्मूलन, पर्यावरण संरक्षण और समाज में मीडिया की भूमिका पर ‘वार्ता’ का आयोजन

सकारात्मक रिपोर्टिंग एवं सामूहिक प्रयास से समाज में बदलाव संभव: उपायुक्त शांतनु शर्मा

मीडिया संवेदनशीलता अपनाते हुए तथ्यों आधारित रिपोर्टिंग को दें प्राथमिकता: एसपी दीपक सहारण

सिरसा/सत्याग्रह समाचार एजेंसी— भारत सरकार के सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के प्रैस इंफोरमेशन ब्यूरो, चंडीगढ़ द्वारा वीरवार को हरियाणा के सिरसा में वंदे मातरम की 150वीं वर्षगांठ को समर्पित मीडिया कार्यशाला ‘वार्ता’ का आयोजन किया गया। कार्यशाला में नशा उन्मूलन, पर्यावरण संरक्षण और समाज में मीडिया की भूमिका आदि विषयों पर चर्चा की गई। इसका उद्देश्य इन विषयों पर विभिन्न आयामों पर सरकार और चौथे स्तंभ के बीच सार्थक संवाद और विचारों के उपयोगी आदान-प्रदान को बढ़ावा देना था। जिला प्रशासन की ओर से इस मीडिया कार्यशाला में उपायुक्त शांतनु शर्मा, पुलिस अधीक्षक सिरसा दीपक सहारण, पुलिस अधीक्षक डबवाली निकिता खट्टर सहित जिला प्रशासन के अधिकारी मौजूद रहे।

कार्यशाला में उपायुक्त शांतनु शर्मा ने कहा कि मीडिया की सकारात्मक भूमिका एवं किसानों और औद्योगिक संस्थानों के योगदान से अबकी बार पराली जलाने की घटनाओं में पिछले वर्ष के मुकाबले काफी कमी आई है। विभाग और किसानों के बीच में बेहतर सामंजस्य स्थापित हुआ है। प्रशासन द्वारा विभिन्न मुहिम चलाकर पर्यावरण से संबंधित लोगों को जागरूक किया गया। सभी के सामूहिक प्रयासों से जिला में पराली जलाने की घटना में कमी आई है और फसल अवशेष प्रबंधन को लेकर कृषि विभाग द्वारा किसानों को जागरूक किया गया है। उन्होंने कहा कि नशे के प्रति जनता में जागरूकता लाने में मीडिया महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकता है। उन्होंने कहा कि आजकल नशा सभी के लिए



एक चिंता का विषय है, इसके समाधान के लिए प्रशासन के साथ—साथ लोगों को भी अपनी सहभागिता निभाने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि इसकी रोकथाम के लिए जिला प्रशासन द्वारा दवाइयों की दुकानों पर समय—समय पर चेकिंग की जाती है और कड़ी कार्रवाई की जा रही है।

सिरसा पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने कहा कि मीडिया को संवेदनशीलता अपनाने हुए सही तथ्यों पर आधारित समाचारों को प्रस्तुत किया जाना चाहिए। मीडिया सकारात्मक समाचारों को भी प्राथमिकता से प्रदर्शित करें। यदि लोगों में यह बात प्रभावी ढंग से पहुंचाई जाए कि नशा से निजात पाई जा सकती है, जिससे नशे से ग्रस्त लोगों को मुख्यधारा में आने में सहायता मिलेगी। नशा पीड़ितों को नशा मुक्ति केंद्रों में जाने के लिए प्रेरित किया जा सकता है। इस मौके पर उन्होंने किसानों से अपील की कि वे सर्दी के मौसम में धुंध के दौरान अपने ट्रैक्टर—ट्रॉली पर रिफ्लेक्टर अवश्य लगावाएं,

जिससे सड़क दुर्घटनाओं से बचने में सहायता मिले। डबवाली पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने कहा कि सीमावर्ती क्षेत्रों में नशा केवल एक अपराध नहीं है, बल्कि यह एक गहरी सामाजिक साजिश है जो परिवारों को तोड़ती और युवाओं के भविष्य को बर्बाद कर देती है। तस्करी का नेटवर्क अत्यंत संगठित है और समय—समय पर अपनी रणनीतियां बदलता रहता है, इसलिए केवल प्रशासन के प्रयास से नहीं बल्कि समाज के हर हिस्से को जागरूक होकर सहयोग करना होगा। उन्होंने कहा कि पत्रकार की भूमिका सिर्फ घटनाओं की रिपोर्टिंग तक सीमित नहीं रहनी चाहिए कि नशा अक्सर अंधेरे में पनपता है और पत्रकारिता का प्रकाश उसे कम करने में सहायक होता है। इसलिए समाचार प्रस्तुत करते समय सनसनीखेज से बचना चाहिए और तथ्यपरक, संवेदनशील तथा जवाबदेह

भाषा का प्रयोग किया जाना चाहिए, नशे को मनोरंजन या आधुनिक तकनीकों को अपना कर आर्थिक रूप से सुदृढ़ होने के साथ—साथ पर्यावरण संरक्षण में भी भागीदार बन सकते हैं। इसी तरह सीडीएलयू के जनसंचार विभाग से डा. अमित सांगवान ने ड्रग डी—एडिक्शन में मीडिया की भूमिका पर प्रकाश डाला और उन्होंने बताया कि वार्ता जन कल्याण योजनाओं को मीडिया के माध्यम से लोगों तक पहुंचाने का सार्थक प्रयास है। उन्होंने वर्कशॉप के दौरान सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के विभिन्न विभागों एवं इकाइयों के कामकाज पर प्रस्तुतिकरण दिया। श्री खान ने कार्यक्रम का संचालन किया और प्रशासन और मीडिया कर्मियों का धन्यवाद किया।

इस मौके पर सीडीएलयू सिरसा से डा. एम. काशिफ किदवई ने पर्यावरण संरक्षण व पराली प्रबंधन के क्षेत्र में किए जा रहे प्रयासों, वर्तमान स्थिति और भविष्य की जरूरतों

पर व्याख्यान दिया। उन्होंने कहा कि किसानों को कृषि की आधुनिक तकनीकों को अपना कर आर्थिक रूप से सुदृढ़ होने के साथ—साथ पर्यावरण संरक्षण में भी भागीदार बन सकते हैं। इसी तरह सीडीएलयू के जनसंचार विभाग से डा. अमित सांगवान ने ड्रग डी—एडिक्शन में मीडिया की भूमिका पर प्रकाश डाला और उन्होंने उपस्थित मीडिया कर्मियों से आह्वान किया कि जो लोग नशे की गर्त से बाहर निकल गए हैं, वे नशा पीड़ितों के लिए एक उदाहरण होते हैं। यदि उनकी सकारात्मक खबरें समाज में आए तो नशा पीड़ित भी उपचार के लिए प्रेरित होंगे। इस मौके पर विभिन्न मीडिया संस्थानों से आए मीडिया कर्मियों ने वार्ता जैसी वर्कशॉप को भविष्य में भी आयोजित करने का आह्वान किया और इसे मीडिया, जिला प्रशासन व सरकार के बीच समन्वय स्थापित करने के लिए एक महत्वपूर्ण कड़ी बताया।

समंदर में नाच रहा काल, गए तो हो सकती है बड़ी अनहोनी, 12 दिसंबर तक दूर रहने की चेतावनी

तमिलनाडु : तमिलनाडु समेत दक्षिण भारत के कुछ अन्य राज्यों में मौसम के तेवर तल्ल बने हुए हैं, क्षेत्रीय मौसम विज्ञान विभाग (RMC) ने रविवार को कहा कि तमिलनाडु के कई हिस्सों में 12 दिसंबर तक हल्की बारिश जारी रहने की उम्मीद है, उत्तर—पूर्वी मानसून दक्षिणी जिलों में मजबूत हो गया है, जिससे राज्य के बड़े हिस्सों में रुक—रुक कर बारिश हो रही है और आसमान में बादल छाए हुए हैं। RMC के अनुसार, मयिलादुथुराई जिले के कोल्लिदम और तिरुनेलवेली जिले के उथुविल में शनिवार सुबह 8.30 बजे खतम हुए 24 घंटों में सबसे ज्यादा बारिश दर्ज की गई, दोनों जगहों पर 5 सेमी. बारिश हुई, इसी दौरान दक्षिणी और उल्टा जिलों के कई अन्य

इलाकों में भी हल्की बारिश हुई. मौसम वैज्ञानिकों ने मौजूदा मौसम की स्थिति का कारण दक्षिण केरल तट और आस—पास के इलाकों में कम दबाव का क्षेत्र बना बताया है. इस सिस्टम के असर से दक्षिणी जिलों, कुछ उत्तरी जिलों, पुडुचेरी और कराईकल में कुछ जगहों पर गरज—चमक के साथ हल्की बारिश होने की संभावना है. रविवार से 12 दिसंबर तक तमिलनाडु, पुडुचेरी और कराईकल में कुछ जगहों पर हल्की से मध्यम बारिश होने की उम्मीद है. मौसम वैज्ञानिकों ने बताया कि हालांकि बड़े पैमाने पर भारी बारिश की उम्मीद नहीं है, लेकिन दक्षिणी और तटीय जिलों में हल्की बारिश जारी रह सकती है.

आरएमसी ने चेन्नई में दिन में

कुछ जगहों पर गरज—चमक के साथ हल्की बारिश की संभावना के साथ आंशिक रूप से बादल छाए रहने का अनुमान लगाया है. हालांकि राज्य की राजधानी के लिए कोई बड़ा बाढ़ का खतरा जारी नहीं किया गया है, लेकिन निवासियों को बारिश के छोटे—छोटे दौरों के दौरान सावधान रहने की सलाह दी गई है, खासकर शाम और रात के समय जब गरज—चमक वाली गतिविधि तेज हो सकती है. मौजूदा मौसम प्रणाली और तेज सतही हवाओं की संभावना को देखते हुए, आरएमसी ने मछुआरों को चेतावनी जारी की है. उन्होंने 10 दिसंबर तक दक्षिणी तमिलनाडु तट, मन्नार की खाड़ी और कुमारी सागर क्षेत्र में मछली पकड़ने के लिए न जाने की सलाह दी गई है.

पत्नी समेत गिरफ्तार हुए फिल्ममेकर विक्रम भट्ट, 30 करोड़ की धोखाधड़ी से जुड़ा है मामला



उदयपुर : उदयपुर पुलिस ने राजस्थान में दर्ज 30 करोड़ रुपये की धोखाधड़ी के एक मामले में रविवार को फिल्म निर्माता विक्रम भट्ट और उनकी पत्नी को मुंबई से गिरफ्तार कर लिया। एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। मुंबई पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि राजस्थान पुलिस सोमवार को

बांद्रा अदालत में भट्ट की द्वांजित रिमांड के लिए आवेदन करेगी। अधिकारी ने बताया कि भट्ट, उनकी पत्नी श्वेतांबरी भट्ट और छह अन्य पर इंदिरा गुप ऑफ कंपनीज के संस्थापक और उदयपुर निवासी डॉ. अजय मुर्झिया से 30 करोड़ रुपये की धोखाधड़ी करने का आरोप है। उन्होंने बताया कि इस मामले में

पहले दो आरोपियों को गिरफ्तार किया जा चुका है। उन्होंने बताया कि मामले की जांच कर रही उदयपुर पुलिस ने रविवार को विक्रम भट्ट और श्वेतांबरी को गिरफ्तार कर लिया। अधिकारी ने बताया, “इंदिरा आईवीएफ अस्पताल के मालिक मुर्झिया अपनी दिवंगत पत्नी पर बायोपिक बनाना चाहते थे। उन्होंने आरोप लगाया है कि उन्होंने 200 करोड़ रुपये की कमाई का वादा किया गया था, लेकिन किसी तरह का काम नहीं किया गया। इसके बाद मुर्झिया ने उदयपुर के भोपालपुर पुलिस थाने का रुख किया, जहां धोखाधड़ी और अन्य अपराधों के तहत प्राथमिकी दर्ज की गई।”

चंडीगढ़ : जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ अजय सिंह चौटाला ने भाजपा—कांग्रेस को आड़े हाथों लेते हुए कहा है कि कांग्रेस की वजह से ही बीजेपी की सरकार बनी है। उन्होंने कहा कि पूर्व सीएम भूपेंद्र हुड्डा ने भाजपा की बी टीम बनकर कांग्रेस की लुटिया डुबोई और अब बीजेपी प्रदेश को जमकर लूटने में लगी हुई है। डॉ चौटाला रविवार को जुलाना में जेजेपी के 8वें स्थापना दिवस पर आयोजित रैली में उमड़े जनसैलाब को संबोधित कर रहे थे। अजय चौटाला ने कहा कि प्रदेश में आल जंगल राज है। हर रोज चोरी, डकैती, लूटपाट एवं हत्याएं आम बात हो गई है। बहू—बेटियों का घर से निकलना मुश्किल हो गया है। अब तो प्रदेश के शिक्षण संस्थानों में भी बच्चियां सुरक्षित नहीं है। सीएम के सुरक्षा के दावों की पोल खोलते हुए डॉ चौटाला ने कहा कि प्रदेश की इस जनता की सुरक्षा की गारंटी कौन लेगा ?

डॉ चौटाला ने भाजपा सरकार को किसान—कमेरे की विरोधी बताते हुए कहा कि किसान की फसल की आज लागत ही पूरी नहीं हो रही है। लाखों एकड़ में पानी भर गया, लेकिन मुआवजा तो दूर अब तक सरकार हजारों एकड़ में से तो पानी ही नहीं निकाल पा रही। दूसरी तरफ सरकार की मिलीभगत के कारण हजारों करोड़ रुपए का धान घोटाला कर किसानों के साथ कम दाम पर धान खरीदकर छल किया गया है।

तीन नौजवानों की सड़क हादसे में मौत हो गई, जिससे पूरे गांव में दुख की लहर दौड़ गई है

महल कलां : विधानसभा हलक महल कलां के तहत आने वाले ऐतिहासिक गांव गेहल के तीन नौजवानों की सड़क हादसे में मौत हो गई, जिससे पूरे गांव में दुख की लहर दौड़ गई है। गांववालों और परिवारों में गमगीन माहौल है। मरने वाले

नौजवानों की पहचान आकाशदीप सिंह (26 साल) बेटे बलजिंदर सिंह, परविंदर सिंह (19 साल) बेटे सरबी सिंह, अमृतपाल सिंह (23 साल) बेटे बग्गा सिंह के तौर पर हुई है, जो गेहल जिला बरनाला के रहने वाले हैं। मिली जानकारी के मुताबिक, तीनों



घड़ाधड़ राशन कार्ड बना दिए और वोट लेने के तुरंत बाद लाखों बीपीएल कार्ड काट दिए। पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला ने कहा कि खेल के मैदान में सरकार की अव्यवस्था के कारण खिलाड़ी मर रहे हैं और रोजगार की तलाश में विदेशों में भी युवा जान गवां रहे हैं। वर्तमान सरकार प्रदेश के पीएचडी युवाओं को चपड़ासी लगाने की योजना पर काम कर रही है। उन्होंने सरकार से सवाल पूछा कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 40 प्रतिशत पदक तो हरियाणा के छोरे—छोरी लाते हैं और कॉमनवेल्थ जैसे खेलों का आयोजन गुजरात में क्यों ? औद्योगीकरण में हरियाणा आगे, लेकिन उद्योगों को सबसे ज्यादा सब्सिडी गुजरात में क्यों ? पूर्व डिप्टी सीएम ने यहां तक कहा कि सीएम तो हरियाणा का है, लेकिन उसको नकेल गुजरात से ही डाल रखी है। उन्होंने भाजपा सरकार के गुप्त एजेंडों की पोल खोलते हुए कहा कि जिस तरह से 2016 में प्रदेश में भाईचारा तोड़कर जो आग लगाई थी, उसी एजेंडों को अब दोहराने की साजिश रची जा

रही है। दुष्यंत चौटाला ने भाजपा सांसद—विधायक एवं नेताओं को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि हरियाणा प्रदेश की जनता की तुलना जानवरों से करके वे माहौल खराब करना चाहते हैं। प्रदेश की कानून व्यवस्था पर कटाक्ष करते हुए दुष्यंत चौटाला ने कहा कि डीजीपी महोदय को थार—बुलेट पर बदमाश नजर आते हैं जबकि हर रोज प्रदेश में होने वाले मर्डर उन्हें दिखाई नहीं दे रहे। दुष्यंत चौटाला ने कहा कि अध्यापकों को बीएलओ की उच्चूटी सौंपकर सरकारी स्कूलों को बंद करने की मंशा बीजेपी की है। उन्होंने तंज कसते हुए कहा कि अगर ऐसा ही है तो क्यूं न स्कूली शिक्षा विभाग को ही चुनाव आयोग बना दें। वहीं जेजेपी प्रदेश अध्यक्ष बृज शर्मा ने कहा कि प्रदेश का हर वर्ग वर्तमान सरकार से दुखी है और जेजेपी का प्रत्येक कार्यकर्ता घर—घर, गांव—गांव जाकर पार्टी का प्रचार करें ताकि आने वाले चुनाव में जेजेपी की सरकार बन सके। युवा प्रदेश अध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला ने रोजगार के मुद्दे

को लेकर सरकार को घेरते हुए कहा कि सीएम 2047 तक 50 लाख युवाओं को रोजगार देने की बड़ी—बड़ी बातें करते हैं, लेकिन सच तो ये है कि पक्की नौकरियां तो दूर की बात कच्ची नौकरियों के ही लाले पड़े हुए हैं। स्थापना दिवस समारोह में सभी वरिष्ठ नेताओं ने जननायक स्वर्गीय चौधरी देवीलाल को नमन किया और पूर्व सीएम स्वर्गीय ओम प्रकाश चौटाला को याद किया। इस दौरान पूर्व विधायक नैना चौटाला जब मंच पर पहुंची तो हजारों महिलाओं ने खड़े होकर महिलाओं को पंचायत एवं राशन डिपो में दिए गए आरक्षण के लिए उनका आभार व्यक्त किया।

वरिष्ठ जेजेपी नेता डॉ केसी बांगड ने कहा कि जेजेपी के सभी कार्यकर्ता जुलाना की इस ऐतिहासिक रैली से साल 2029 में जेजेपी की सरकार बनाने का संकल्प लें और इस लक्ष्य को पाने में जुट जाएं। इसअवसर पर वरिष्ठ नेता राजेंद्र लितानी, बहन फूलवती, पूर्व विधायक अमरजित दांडा, राजदीप फोगाट, रमेश खटक, मोहसीनचौधरी, दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष दिनेश डागर, गुजरात प्रदेश अध्यक्ष बच्चन सिंहगुर्जर, पंजाब प्रदेश अध्यक्ष संदीप न्योल, यूपी प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र चौधरी, राव अभिमन्यु, सभी प्रकोष्ठों के प्रदेश प्रभारी—प्रदेश अध्यक्ष, सभीजिला अध्यक्ष एवं हलका अध्यक्ष सहित बड़ी संख्यामें तमाम पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता आदि मौजूद रहे।

दुखद घटना की खबर गांव में पहुंची, पूरे गांव में मातम छा गया और परिवार वालों का रो—रोकर बुरा हाल है। गौरतलब है कि मृतक युवक परविंदर सिंह दो बहनों का इकलौता भाई था। जबकि आकाशदीप सिंह एक बहन का इकलौता भाई था।

क्या आप नए दौर के लिए तैयार हैं

नींद क्यों रात भर नहीं आती... मिर्जा गालिब की ये पंक्तियां मेनोपॉज के दौर से गुजरने वाली स्त्रियों पर सटीक बैठती हैं। उम्र के इस खास दौर में नींद न आना, नींद उचटना, नींद में पसीने से सराबोर हो जाना वाकई एक बड़ी समस्या है। शोभा डे अपनी किताब शोभा ऐट सिक्स्टी में मेनोपॉज से जुड़े अपने अनुभवों में मूड स्विंग, चिड़चिड़ाहट, सुस्ती, बेचैनी, रात में एकाएक नींद खुल जाने और पसीने से भीग जाने जैसी समस्याओं के बारे में लिखती हैं। क्यों होता है ऐसा? क्या ये सामान्य समस्याएं हैं? कैसे करें खुद को मेनोपॉज के लिए तैयार, यह सब जानें इस लेख में, जो मेनोपॉज से गुजरने वाली हर स्त्री के लिए है।

क्या है मेनोपा ?

मेनोपॉज या रजोनिवृत्ति स्त्री-शरीर में होने वाली एक आम शारीरिक प्रक्रिया है। 40 से 50 की उम्र के बीच हर स्त्री इससे गुजरती है। सामान्य तौर पर मेनोपॉज का आशय है मासिक चक्र का अंत। ओवरीज में अंडे धीरे-धीरे नष्ट होने लगते हैं और ओवरीज ऐसे हॉर्मोन बनाना बंद कर देती हैं, जो प्रजनन क्षमता के लिए जरूरी होते हैं। लिहाजा मासिक चक्र खत्म होता है और प्रजनन क्षमता भी खत्म होने लगती है।

इस अवस्था को मेनोपॉज कहते हैं। इस प्रक्रिया में शरीर में प्रोजेस्ट्रॉन और एस्ट्रोजन जैसे हॉर्मोन बनने कम हो जाते हैं, इसलिए कुछ शारीरिक और मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

भ्रम और सच्चाई

एक उम्रदराज होममेकर से मेनोपॉज के उनके अनुभव पूछने पर जवाब कुछ इस तरह मिला, हमने तो कभी इस पर सोचा ही नहीं। यह तो सबके साथ होता है। कुछ शारीरिक-मानसिक बदलाव हुए, लेकिन भरे-पूरे परिवार में रहने और सहेलियों से घिरे रहने के कारण हमें यह दौर कभी खला नहीं। अकेलापन झेलने वाली स्त्रियों को यह समस्या ज्यादा परेशान करती है। हम खुशकिस्मत थे कि अपनी हर समस्या आपस में शेयर कर लेते थे और इतने व्यस्त थे कि सारे परिवर्तनों के बारे में ठीक-ठीक पता भी नहीं चला...।

मेनोपॉज स्त्री-शरीर की स्वाभाविक प्रक्रिया है, लेकिन कई स्त्रियां इससे घबरा जाती हैं। उन्हें लगता है कि इससे उनके अंदर स्त्रीत्व की कमी हो जाएगी और पति के साथ संबंध प्रभावित हो जाएंगे, वे सेक्स के लायक नहीं रहेंगी...। ये सारी चिंताएं एक सामान्य प्रक्रिया को बड़ी समस्या बना देती हैं।

जबकि अधिकतर स्त्रियां मेनोपॉज के बाद सेक्स को ज्यादा एंजॉय कर सकती हैं, क्योंकि उन्हें गर्भधारण का खतरा नहीं रहता। अध्ययनों से साबित हो चुका है कि मेनोपॉज शारीरिक कष्ट भले ही दे, लेकिन ज्यादातर के लिए यह खुशखबरी है। दिल्ली में किए गए एक सर्वे में 96 प्रतिशत स्त्रियों ने कहा कि उन्होंने मेनोपॉज का स्वागत खुले दिल से किया। थैंक गॉड, उन दर्द भरे दिनों से मुक्ति मिली... कहती हैं उर्वि, जो दिल्ली-एनसीआर में अपना नौटीक चलाती हैं। थोड़ी मोटी हो गई हूं न! हंसते हुए पूछती हैं वह। सर्वे के नतीजे बताते हैं कि जैसे-जैसे स्त्रियां 40 की उम्र पार करती हैं, वे मेनोपॉज का इंतजार करने लगती हैं। इनमें भी अधिक संख्या कामकाजी स्त्रियों की है। अनुभव अलग-अलग अध्ययन बताते हैं कि शिक्षा, संस्कृति और सुविधाओं से घिरा जीवन-स्तर भी दर्द के एहसास को बढ़ाता है। पढ़ी-लिखी स्त्रियों में मेनोपॉज के लक्षण अधिक प्रकट होते हैं। ज्यादातर के लिए मेनोपॉज आजादी का नया एहसास है। उनके बच्चे आत्मनिर्भर हो जाते हैं। करियर एक मुकाम तक पहुंच जाता है और घरेलू जिम्मेदारियां कुछ कम हो जाती हैं। एक्सपर्ट्स

लें। क्योंकि गलत ढंग से हॉर्मोस लिए जाने पर ब्लड क्लॉट्स, ओवरियन कैंसर, स्ट्रोक और हार्ट अटैक की आशंका हो सकती है। कई बार इनसे ब्रेस्ट में दर्द की शिकायत भी होती है। इसके अलावा कुछ मामलों में ब्रेस्ट कैंसर का भी खतरा हो सकता है। अगर एस्ट्रोजन को बिना प्रोजेस्ट्रॉन के लिया जाए तो एंडोमेट्रियल कैंसर का खतरा हो सकता है। केवल प्रोजेस्ट्रॉन लेने से वजाइनल स्पॉटिंग या ब्लीडिंग हो सकती है। 70 वर्ष या इससे अधिक आयु वाली स्त्रियां या ऐसी स्त्रियां को, जिनकी यूटस रिमूवल सर्जरी हो चुकी हो, प्रोजेस्ट्रॉन नहीं दिया जाना चाहिए।

इलाज से भी महत्वपूर्ण बात यह है कि मेनोपॉज को लेकर मन में कोई भ्रम न पालें और हीन-भावना से ग्रस्त न रहें। सकारात्मक रहते हुए इस दौर का स्वागत करें, खुश रहें और खुद को व्यस्त रखें।

व्यावहारिक टिप्स

—नींद में पसीना आना मेनोपॉज की आम समस्या है। इस समस्या के लिए अपने नाइटवेयर से लेकर बेडशीट तक 100 प्रतिश सूती फैब्रिक इस्तेमाल करें।

—एस्ट्रोजन कम होने से स्किन



ड्राई होने लगती है। इससे त्वचा पर चुनचुनाहट रहने लगती है। अपने हैंडबैग में हमेशा किसी अच्छे ब्रैंड का मॉयस्चराइजर रखें। धूप में निकलने से पहले सनस्क्रीन का प्रयोग करें। शॉवर के बाद बॉडी लोशन लगाएं।

—डाइट और एक्सरसाइज पर पर्याप्त ध्यान दें। संतुलित भोजन करें और हरी सब्जियों, फल, फिश, साबुत अनाज, नट्स, पलैक्स सीड का सेवन जरूर करें। रिसर्च बताती है कि पलैक्स सीड में ओमेगा 3 फैटी एसिड्स होते हैं, इसलिए इसे हार्ट के लिए हेल्दी माना जाता है। डाइटिशियन से अपने लिए डाइट चार्ट बनवा लें, क्योंकि इस उम्र में पर्याप्त कैल्शियम, आयरन और फाइबर की जरूरत होती है। हर व्यक्ति के बॉडी

फिर सामान्य अवस्था में लौट जाएं। इसे रोज 20–30 बार या 3–4 मिनट तक करें। इंटरकोर्स के दौरान के-वाई जेली का प्रयोग करें। या फिर डॉक्टर की सलाह पर वजाइनल टैबलेट्स का प्रयोग करें।

—मूड स्विंग, वजन बढ़ने या अनिद्रा जैसी समस्याओं के लिए मनोवैज्ञानिक की सलाह भी ली जा सकती है।

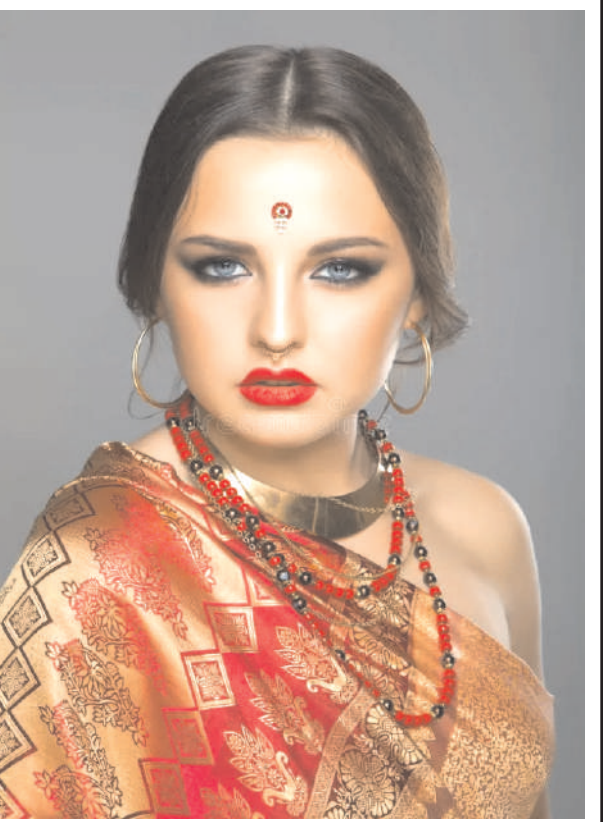
—सर्दियों में धूप की डेली डोज जरूरी है। इससे हड्डियों को राहत मिलेगी, साथ ही त्वचा संबंधी समस्याएं भी दूर होंगी।

—दोस्तों-संबंधियों को पास रखें। जीवन के इस दौर में सबसे ज्यादा जरूरत अपनों की होती है। उनसे अच्छी शेयरिंग है तो मेनोपॉज ब्ल्यूज का असर कम होगा। अपने पुराने शोक फिर से जगाएं और अकेले न रहें।

क्यों खूबसूरत दिखती हैं औरतें ?

पुरुषों को यह बात हमेशा खलती है कि महिलाएं उनकी तुलना में ज्यादा सुंदर क्यों दिखती हैं। उनके इस सवाल का जवाब एक अध्ययन ने ढूंढ निकाला है जिसके मुताबिक महिलाएं सुंदर दिखने के लिए रोजाना विभिन्न सौंदर्य प्रसाधनों के रूप में 500 से अधिक रसायन अपने चेहरे और बदन पर लगाती हैं। डियोडेंट बनाने वाली कंपनी बियोनसेन द्वारा कराए गए अध्ययन में बताया गया है कि सुंदरता की ललक रखने वाली महिलाएं सौंदर्य प्रसाधन के तौर पर 13 उत्पादों का इस्तेमाल करती हैं। इनमें से अधिकतर में 20 से अधिक रसायन होते हैं। शेरलोट स्मिथ के हवाले से बताया गया कि सुंदरता के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले तौर-तरीकों में नाटकीय बदलाव आया है। पहले कहीं जाने से पहले अपने चेहरे को धोना ही काफी होता था लेकिन आजकल इसकी जगह रोजाना चेहरे और बदन को नकली रंग दिया जाता है। नियमित तौर पर नाखून प्रसाधन किया जाता है और बालों को अलग-अलग रूप दिया जाता है।

अध्ययन में बताया गया है कि सर्वाधिक इस्तेमाल किए जाने वाले सौंदर्य प्रसाधन लिपस्टिक में औसतन 33 रसायन होते हैं। बॉडी लोशन में 32, मस्कारा में 29 और हैंड मॉइश्चराइजर में 11 रसायन होते हैं। यही वजह है कि 500 से अधिक कैमिकल औरतों को पुरुषों की तुलना में खूबसूरत दिखाते हैं।



अभिमान छोड़ें

खुशियों से नाता जोड़ें



क्या आपने किसी को शुक्रिया कहा? किसी से माफी मांगी? गलतफहमी दूर करने की कोशिश की? अगर आपके सारे जवाब शनहीन हैं तो यकीनन आप श्रेयुशच नहीं हैं। जानकार कहते हैं कई बार रिश्तों में दरार आती है, लेकिन हम दरार के बजाय रिश्तों को ही ढकने लगते हैं। यह बात वैज्ञानिक तौर पर भी साबित की जा चुकी है कि शरीर के रोगों की जड़ें हमारी सोच पर टिकी हैं। जीवन की आपाधापी में अगर बहुत समय बाद भी आपको याद आता है कि उस व्यक्ति को एक शुक्रिया तो कहना चाहिए था, तो देरी मत कीजिये। हो सकता है वह व्यक्ति उसे भूल चुका हो, जिसके लिये आप उन्हें धन्यवाद देना चाहते हैं, लेकिन आप जब शुक्रिया कहेंगे तो उनकी भी खुशी दोहरी हो

जायेगी।

अक्सर एक जुमला सुनने में आता है नेकी कर और दरिया में डाल यानी भलाई करने के बाद उसे भूल जाइये। मनोचिकित्सक कहते हैं कि इस बात को सबको मानना चाहिए, लेकिन दूसरों द्वारा की गयी भलाई को कभी नहीं भूलना चाहिए। सिर्फ धन्यवाद या शुक्रिया ही क्यों, कई बार आपको लगता है कि मुझे फांत बात के लिये माफी मांग लेनी चाहिए। माफी की इस राह में घमंड, अभिमान या इगो आ सकता है। लेकिन अगर आपने बिना वक्त गंवाये पहल कर दी तो यकीन मानिये आपको एक अजब सुकून मिलेगा।

घर-परिवार के मामले में तो कतई देरी नहीं करनी चाहिए। मनोचिकित्सक पंकज कुमार

कहते हैं, श्वेदजह का इगो पालकर हम ऐंठन में तो रह सकते हैं, लेकिन इससे कोई खुशी नहीं मिलती। इसके बजाय गलत पर पछतावा, सही की स्वीकारोक्ति हो जाये तो दोनों तरफ खुशी ही खुशी रहेगी।

ऐसे बढ़ाये अपनेपन का हाथ

कुछ अल्फाज ऐसे हैं जो सामान्य हैं और उनसे भी सामने वाले पक्ष को सुकून मिल सकता है जैसेज

’ मेरा आशय आपको दुखी करने का नहीं था।

’ आपको बुरा लगा हो तो माफी चाहता चाहती हूं।

’ उस वक्त आपने मदद न की होती तो न जाने क्या होता।

य शशायद इस बात को हम दोनों ठीक से नहीं समझ सके।

य ऐसे ही चंद वाक्यों से मिलती है ढेर सारी खुशी।

परेफेक्शनिस्ट होना अच्छी बात है, लेकिन कुछ लोग किसी भी कार्य के परिणाम से संतुष्ट नहीं होते और बेहतर परिणाम के लिए वही क्रिया अनगिनत बार दोहराते हैं। यही आदत ओसीडी (आब्सेसिव कंपल्सिव डिसॉर्डर) का कारण बन जाती है। जैसा कि इसके नाम से ही जाहिर है, इस समस्या से ग्रस्त व्यक्ति के मन में बार-बार एक ही खयाल आता है। फिर वह उसी खयाल से जुड़ी क्रियाएं भी बार-बार दोहराने लगता है। ऐसी सोच और क्रियाओं पर व्यक्ति का कोई नियंत्रण नहीं होता।

मिसाल के तौर पर अगर किसी के मन में सफाई का खयाल आता है तो वह बार-बार घर की सफाई ही करता रहता है। इसी तरह सुरक्षा के प्रति अति सचेत व्यक्ति ताला बंद करने के बाद उसे दो-तीन बार खींचकर जरूर देखाता है, लेकिन अगर कोई व्यक्ति बंद ताले को दस बार खींचकर देखे तो इसे ओसीडी का लक्षण माना जाएगा। अपने आसपास मौजूद ऐसे लोगों को हम अक्सर सनको या झंकी मान कर उन पर नाराज होते हैं, पर हमें यह मालूम नहीं होता कि वे बीमार हैं और उन्हें

चिंता से चतुराई घटे

चिंता को हमारे सामाजिक व्यवहार में नकारात्मक मानसिक प्रक्रिया की श्रेणी में रखा जाता है। इसी वजह से चिंता चिंता समान कही जाती है और चिंता से चतुराई घटे जैसी लोकोक्तियों का इस्तेमाल हम अक्सर करते हैं। किसी की बीमारी की खबर सुनकर उसके लिए चिंतित होना स्वाभाविक है, पर जब यही चिंता व्यक्ति का स्थायी भाव बन जाए तो यह एंजाइटी डिऑर्डर का रूप धारण कर लेती है।

समय रहते ही जाएं सचेत

अगर हमारे परिवार में किसी को मामूली सा बुखार भी आ जाए तो हम उसे पूर्णतः स्वस्थ करने की कोशिश में जी जान से जुट जाते हैं, पर यहाँ सवाल यह उठता है कि जब हम तन का इतना खयाल रखते हैं तो मन के साथ ऐसी बेरुखी क्यों ?

यहां मनोवैज्ञानिक सलाहकार गीतिका कपूर बता रही हैं, कुछ ऐसे लक्षणों के बारे में जो हमें अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में अक्सर देखने को मिलते हैं, पर जागरूकता के अभाव में हम उन्हें नजरअंदाज कर देते हैं और यही लक्षण आगे चलकर किसी गंभीर मनोरोग का कारण बन सकते हैं = शकका भी इलाज है

आपने अपने आसपास कुछ ऐसे लोगों को जरूर देखा होगा, जिन्हें अक्सर शक्की या सिरफिरा समझा जाता है। ऐसे लोगों के मन में कुछ बातों को लेकर इतना गहरा भ्रम होता है कि वे उसे ही सच मानने लगते हैं। मसलन कुछ लोगों को ऐसा भ्रम होता है कि कोई उनका पीछा कर रहा है या उनके खिलाफ साजिश रच रहा है, कुछ लोगों को अपने पार्टनर के चरित्र पर शक होता, कुछ लोगों को ऐसा लगता है कि मेरी अनुपस्थिति में लोग हमेशा मेरी बुराई करते हैं या मेरा मजाक उड़ा रहे होते हैं। अगर किसी व्यक्ति में ऐसे लक्षण बहुत ज्यादा दिखाई दें तो आगे चल कर उसे स्क्रिजोफेनिया हो सकता है।

क्या करें = अगर परिवार के किसी सदस्य में ऐसे लक्षण दिखाई दें तो अन्य सदस्यों की यह जिम्मेदारी बनती है कि वे जल्द से जल्द किसी मनोचिकित्सक की सलाह लें। अगर शुरुआती दौर में ही उपचार शुरू हो जाए तो व्यक्ति शीघ्र ही स्वस्थ हो जाता है।

लंबी उदासी है डिप्रेशन का संकेत

कुछ दिनों तक तो किसी का भी उदास रहना स्वाभाविक है, लेकिन जब यह उदासी दिनों के बजाय महीनों तक कायम रहे और इससे व्यक्ति की दिनचर्या प्रभावित होने लगे तो यह डिप्रेशन का लक्षण हो सकता है। खुद को निराश और लाचार महसूस करना डिप्रेशन का सबसे बड़ा कारण है। दुर्भाग्यपूर्ण बात यह है कि परिवार के सदस्य ऐसे मरीजों को बोरिंग, आलसी और मनहूस कह कर उनका मजाक उड़ते हैं। स्त्रियों के प्रति परिवार का नजरिया और भी संवेदनहीन हो जाता है। डिप्रेशन बढ़ने की स्थिति में मरीज आत्महत्या तक कर लेते हैं। कुछ वर्षों पहले नोएडा में दो बहनों ने जिस तरह कई महीनों तक घर के भीतर खुद को बंद कर लिया था, वह डिप्रेशन की चरम परिणति ही थी।

क्या करें = अगर परिवार का कोई सदस्य लगातार कुछ दिनों तक उदास दिखाई दे तो पहले उससे बात करके उसकी उदासी का कारण जानने और उसे दूर करने की कोशिश करें। अगर पंद्रह दिनों तक कोई सुधार नजर न आए तो उसे विशेषज्ञ के पास ले जाएं। अगर शुरुआत में मरीज को हल्का डिप्रेशन हो तो यह समस्या केवल काउंसलिंग से दूर हो जाती है, पर

उपचार की जरूरत है।

क्या करें = अगर आपके आसपास का कोई व्यक्ति शुरुआती दौर में एक ही



फरेफेक्शनिस्ट होना अच्छी बात है, लेकिन कुछ लोग किसी भी कार्य के परिणाम से संतुष्ट नहीं होते और बेहतर परिणाम के लिए वही क्रिया अनगिनत बार दोहराते हैं। यही आदत ओसीडी (आब्सेसिव कंपल्सिव डिसॉर्डर) का कारण बन जाती है। जैसा कि इसके नाम से ही जाहिर है, इस समस्या से ग्रस्त व्यक्ति के मन में बार-बार एक ही खयाल आता है। फिर वह उसी खयाल से जुड़ी क्रियाएं भी बार-बार दोहराने लगता है। ऐसी सोच और क्रियाओं पर व्यक्ति का कोई नियंत्रण नहीं होता।

मिसाल के तौर पर अगर किसी के मन में सफाई का खयाल आता है तो वह बार-बार घर की सफाई ही करता रहता है। इसी तरह सुरक्षा के प्रति अति सचेत व्यक्ति ताला बंद करने के बाद उसे दो-तीन बार खींचकर जरूर देखाता है, लेकिन अगर कोई व्यक्ति बंद ताले को दस बार खींचकर देखे तो इसे ओसीडी का लक्षण माना जाएगा। अपने आसपास मौजूद ऐसे लोगों को हम अक्सर सनको या झंकी मान कर उन पर नाराज होते हैं, पर हमें यह मालूम नहीं होता कि वे बीमार हैं और उन्हें

चिंता से चतुराई घटे

चिंता को हमारे सामाजिक व्यवहार में नकारात्मक मानसिक प्रक्रिया की श्रेणी में रखा जाता है। इसी वजह से चिंता चिंता समान कही जाती है और चिंता से चतुराई घटे जैसी लोकोक्तियों का इस्तेमाल हम अक्सर करते हैं। किसी की बीमारी की खबर सुनकर उसके लिए चिंतित होना स्वाभाविक है, पर जब यही चिंता व्यक्ति का स्थायी भाव बन जाए तो यह एंजाइटी डिऑर्डर का रूप धारण कर लेती है।

आमतौर पर इसे दो भागों में बांटा जाता है—जनरलाइज्ड और स्पेसिफिक एंजाइटी डिऑर्डर।

जनरलाइज्ड एंजाइटी डिऑर्डर की स्थिति में लोगों को किसी भी बात पर चिंता होती रहती है। मौसम से लेकर महंगाई तक परिवार से लेकर देश-समाज से जुड़ा कोई भी मुद्दा इनके लिए चिंता का विषय हो सकता है। काजी जी दुबले क्यों शहर के अंदर से जैसे मुहावरे का प्रयोग ऐसे ही लोगों के लिए किया जाता है। लगातार चिंता की मनस्थिति में रहने से व्यक्ति की कार्यक्षमता घटने लगती है और उसके जीवन में उदासीनता भर जाती है। स्पेसिफिक एंजाइटी में व्यक्ति को किसी खास वस्तु या परिस्थिति से परेशानी होती है। इसे फोबिया का भी नाम दिया जाता है। कुछ लोगों को स्टेज, ऊंचाई या पानी से डर लगता है। इसी तरह कुछ लोगों को सोशल फोबिया की भी समस्या होती है। ऐसे लोग सामाजिक समारोहों में जाने से घबराते हैं। इस समस्या से ग्रस्त लोग स्वयं को हमेशा ऐसी परिस्थितियों से दूर रखने की कोशिश करते हैं, जहां जाने से उन्हें डर लगता है।

क्या करें = अगर आपको ऐसा महसूस हो कि ऐसी आदतों की वजह से आपके किसी करीबी व्यक्ति की रोजमर्रा की जिंदगी प्रभावित हो रही है तो उसे विशेषज्ञ की सलाह की जरूरत है। दवाओं और काउंसलिंग से यह समस्या दूर हो जाती है।

भुलक़ डपन है खतरनाक

कभी-कभी कुछ बातें भूल जाना तो सामान्य है, लेकिन अगर 50 वर्ष से अधिक उम्र का व्यक्ति लोगों के नाम, पते और चेहरे भूलने लगे या घर में अक्सर अपनी चीजें रखकर उनका निश्चित स्थान भूल जाए तो यह खतरे का संकेत है। उम्र बढ़ने के साथ मस्तिष्क की कोशिकाएं सिंकुडकर छोटी होने लगती हैं। इससे उसकी कार्यक्षमता कम हो जाती है और व्यक्ति को शॉर्ट टर्म मेमोरी लॉस की समस्या होने लगती है। ऐसे में व्यक्ति को अपने स्कूल के दिनों के सभी दोस्तों के नाम सही ढंग से याद रहते हैं, पर आधे घंटे पहले मिलने वाले व्यक्ति का नाम वे अक्सर भूल जाते हैं। यह मस्तिष्क से जुड़े गंभीर मनोरोग डिमेंशिया का लक्षण हो सकता है। अगर सही समय पर इसका उपचार न करवाया गया तो यह आगे चल कर अल्जाइमर्स में तब्दील हो सकता है।

क्या करें = अगर आपके परिवार का कोई बुजुर्ग सदस्य अक्सर भूलने लगे तो इसे बुढ़ापे के आमामन का संकेत समझकर अनदेखा न करें, बल्कि जितनी जल्द हो सके उसे किसी कुशल न्यूरो सर्जन को दिखाएं। दवाओं के प्रभाव से ब्रेन के डिजनेरेशन की प्रक्रिया को लंबे समय तक टाला जा सकता है।

विराट कोहली ने सिंहाचलम मंदिर में की पूजा-अर्चना



विशाखापत्तनम: टीम इंडिया के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली, उनके परिवार के सदस्य और ऑलराउंडर वाशिंगटन सुंदर ने रविवार को विशाखापत्तनम स्थित प्रसिद्ध श्री वराह लक्ष्मी नरसिम्हा स्वामी मंदिर में दर्शन किए।

भारत ने शनिवार को दक्षिण अफ्रीका को तीसरे और अंतिम वनडे में 9 विकेट से हराकर श्रृंखला 2वृ1 से जीतने के बाद खिलाड़ी मंदिर पहुंचे। मंदिर प्रशासन ने कोहली, उनके परिवार और भारतीय खिलाड़ियों का पारंपरिक तरीके से स्वागत किया।

दर्शन से पहले कोहली और अन्य सदस्यों ने पारंपरिक 'कप्पस्थम्भम अलिंगनम्' (पवित्र स्तंभ को गले लगाना) अनुष्ठान में हिस्सा लिया। मंदिर अधिकारियों ने बताया कि कोहली अपनी फैमिली और टीम के कुछ साथियों के साथ विशेष पूजा में शामिल हुए।

दर्शन के बाद पुजारियों ने नादस्वरम की ध्वनि के साथ वेद मंत्रों का आशीर्वाद दिया। खिलाड़ियों को मंदिर की ओर से पवित्र वस्त्र, भगवान का फोटो औप्रसाद भेंट किया गया।

3 पंजाब गर्ल्स बटालियन एनसीसी, लुधियाना में जनसंख्या नियंत्रण दिवस उत्साहपूर्वक मनाया



लुधियाना, (मनोज स्याल)—3 पंजाब गर्ल्स बटालियन एनसीसी, लुधियाना के तत्वावधान में जनसंख्या नियंत्रण दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस कार्यक्रम में पाँच संस्थानों ने सक्रिय भागीदारी की, जिनमें खालसा कॉलेज फॉर वीमेन, एसडीपी कॉलेज, बीवीएम यू.डी.एम.नगर, शहीद-ए-आजम स्कूल, और बीवीएम केएन स्कूल शामिल हैं। एनसीसी कैडेटों ने व्याख्यान, संवाद सत्र और जागरूकता कार्यक्रम के माध्यम से छात्रों को बढ़ती जनसंख्या से जुड़ी चुनौतियों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने परिवार नियोजन, प्रजनन स्वास्थ्य, सतत विकास और युवाओं की जिम्मेदारी के महत्व पर प्रकाश डाला। कैडेटों ने समझाया कि कैसे बढ़ती जनसंख्या शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार और पर्यावरण पर प्रभाव डालती है और छात्रों को दैनिक जीवन में प्रेरित किया। कैडेटों की प्रस्तुतियाँ सभी संस्थानों के छात्रों और शिक्षकों द्वारा

पंजाब सरकार लाडोवाल में उन्नत बागबानी तकनीक विकास केंद्र स्थापित करेगी - मोहिंदर भगत

बागबानी मंत्री ने राज्य स्तरीय सेमिनार-कम-प्रदर्शनी का उद्घाटन किया



लुधियाना, (बसंत सिंह)—बागवानी क्षेत्र को बड़ा प्रोत्साहन देते हुए बागवानी मंत्री मोहिंदर भगत ने घोषणा की कि पंजाब सरकार लाडोवाल, लुधियाना में एक अत्याधुनिक बागवानी तकनीक विकास केंद्र स्थापित कर रही है। लाडोवाल में बागवानी विभाग द्वारा आयोजित राज्य स्तरीय सेमिनार-कम-प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए कैबिनेट मंत्री ने कहा कि आगामी बागवानी तकनीक विकास केंद्र पंजाब भर के किसानों के लिए एक वन-स्टॉप नॉलेज सेंटर के रूप में कार्य करेगा, जहाँ फल, सब्जियाँ और फूलों की सभी किस्मों के लिए नवीनतम हाई-टेक खेती तरीकों का लाइव दिखाया जाएगा और प्रदर्शनी स्थलों पर व्यवहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। उन्होंने कहा कि यह केंद्र किसानों को बड़े पैमाने पर बागवानी अपनाने के लिए प्रेरित भी करेगा। कैबिनेट मंत्री मोहिंदर भगत ने सैकड़ों प्रगतिशील किसानों को संबोधित करते हुए जोर देकर कहा कि मुख्यमंत्री श्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार किसानों को गेहूँ-धान की फसली चक्र से उच्च-मूल्य वाली बागवानी फसलों की ओर तबदील करने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने आगे कहा कि केवल बागवानी ही किसानों की आय को कम से कम समय में दोगुना करने और खुशहाली

लाने की क्षमता रखती है। उन्होंने जोर देकर कहा कि इस केंद्र को उस परिवर्तन का मार्गदर्शक बनेगा। कैबिनेट मंत्री ने किसानों से बिना किसी झिझक के बागवानी की ओर रुख करने की अपील की और उन्हें हर कदम पर विभाग द्वारा पूरी सहायता देने का आश्वासन दिया। उन्होंने इस अवसर पर किसानों द्वारा उठाई गई व्यक्तिगत समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुना और अधिकारियों को इनके तत्काल समाधान के निर्देश दिए। उन्होंने लाडोवाल केंद्र में सभी स्टॉलों और आगामी बुनियादी ढाँचे की इकाइयों का निरीक्षण भी किया। बागवानी निदेशक श्रीमती शैलेंदर कौर ने

दोहराया कि विभाग किसानों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़ा है और बागवानी मिशन, आर.के.वी.वाई. तथा अन्य सभी योजनाओं के अंतर्गत वित्तीय सहायता देने के लिए तैयार है। उन्होंने सही एवं सटीक ढंगों तथा डिजिटल प्रौद्योगिकियों को अपनाकर लागत खर्च कम करने पर विशेष जोर दिया। प्रदर्शनी के दौरान टॉपकॉन कंपनी ने लाइव फील्ड प्रदर्शन के माध्यम से जीपीएस-आधारित ऑटो-स्टीयरिंग तकनीक का प्रदर्शन किया, जिसमें समय, ईंधन, बीज, उर्वरक और कीटनाशकों की बड़ी बचत के साथ-साथ एकसमान बुवाई, छिड़काव और कटाई को उजागर किया गया।

फरहाना ने पड़ोसी के घर शूट किया था आडिशन वीडियो

परिवार के तानों ने बनाया मजबूत

बिग बॉस 19 के टॉप 5 में पहुंची फरहाना भट्ट के लिए यहाँ तक पहुंचना किसी भी दूसरे कंटेस्टेंट से ज्यादा मुश्किल था। एक्ट्रेस ने रूढ़िवादी परिवार की सोच से परे एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री का हिस्सा बनना चुना। कभी परिवार के ताने सहे तो कभी पड़ोसी के घर में ऑडियंस वीडियो बनाया। अब बिग बॉस जीतने के इतने करीब हैं। जम्मू-कश्मीर के श्रीनगर में 15 मार्च 1997 को जन्मी फरहाना भट्ट अब बिग बॉस 19 के फिनाले का हिस्सा हैं। फरहाना के लिए एक रूढ़िवादी परिवार से आकार एंटरटेनमेंट की दुनिया का नाम बनने में कई साल लग गए। फरहाना ने बताया था कि उनके परिवार में वो पहली लड़की थी जिसने जींस पहना था।

फरहाना का बचपन तकलीफों भरा रहा। पिता ने पैदा होने के बाद मां को छोड़ दिया। फरहाना की परवरिश ननिहाल में नाना और मामाओं के बीच हुई। फिर एक ऐसा समय आया जब परिवार के लोगों ने फरहाना के सपनों पर सवाल उठाए। मां को मायका छोड़ अपनी बच्ची का पालन 1200 रुपए महीने की कमाई से करना पड़ा।

फरहाना ने मां की मदद से जर्नलिज्म में डिग्री ली, परिवार की रूढ़िवादी सोच से परे मॉडलिंग की, अनुपम खेर के एक्टिंग इंस्टीट्यूट से एक्टिंग में डिप्लोमा लिया।

डेब्यू फिल्म की बात करें तो 2016 में उन्हें बॉलीवुड फिल्म सनशाइन म्यूजिक टूर्स एंड ट्रेवल में छोटा रोल मिल गया। यहीं से उनकी एक्टिंग जर्नी की शुरुआत हुई।

बाद में एक्ट्रेस को साल 2018 में आई फिल्म लैला मजनु में भी



एक छोटा जसभीत का किरदार निमाने का मौका मिला। फरहाना ने टेड टॉक में बताया था कि इस किरदार के ऑडियंस के लिए उन्होंने कड़ी मेहनत की थी। परिवार वाले खिलाफ थे। उन्होंने पड़ोसी के घर में ऑडियंस वीडियो बनाया। अब बिग बॉस जीतने के इतने करीब हैं। जम्मू-कश्मीर के श्रीनगर में 15 मार्च 1997 को जन्मी फरहाना भट्ट अब बिग बॉस 19 के फिनाले का हिस्सा हैं। फरहाना के लिए एक रूढ़िवादी परिवार से आकार एंटरटेनमेंट की दुनिया का नाम बनने में कई साल लग गए। फरहाना ने बताया था कि उनके परिवार में वो पहली लड़की थी जिसने जींस पहना था।

फरहाना का बचपन तकलीफों भरा रहा। पिता ने पैदा होने के बाद मां को छोड़ दिया। फरहाना की परवरिश ननिहाल में नाना और मामाओं के बीच हुई। फिर एक ऐसा समय आया जब परिवार के लोगों ने फरहाना के सपनों पर सवाल उठाए। मां को मायका छोड़ अपनी बच्ची का पालन 1200 रुपए महीने की कमाई से करना पड़ा।

फरहाना ने मां की मदद से जर्नलिज्म में डिग्री ली, परिवार की रूढ़िवादी सोच से परे मॉडलिंग की, अनुपम खेर के एक्टिंग इंस्टीट्यूट से एक्टिंग में डिप्लोमा लिया।

डेब्यू फिल्म की बात करें तो 2016 में उन्हें बॉलीवुड फिल्म सनशाइन म्यूजिक टूर्स एंड ट्रेवल में छोटा रोल मिल गया। यहीं से उनकी एक्टिंग जर्नी की शुरुआत हुई।

बाद में एक्ट्रेस को साल 2018 में आई फिल्म लैला मजनु में भी



महिला क्रिकेट स्टार स्मृति मंधाना की शादी रद्द, सोशल मीडिया पर दी अहम जानकारी

स्पोर्ट्स डेस्क: भारतीय महिला क्रिकेट टीम की उप-कप्तान स्मृति मंधाना ने अपनी निजी जिंदगी को लेकर चल रही अफवाहों पर विराम लगाते हुए पुष्टि की है कि संगीतकार पलाश मुखाल के साथ उनकी शादी रद्द कर दी गई है। उन्होंने प्रशंसकों और मीडिया से आग्रह किया कि इस संवेदनशील समय में दोनों परिवारों की निजता का सम्मान किया जाए। पिछले कुछ सप्ताह से सोशल मीडिया पर उनकी शादी को लेकर कई तरह की अटकलें लगाई जा रही थीं। इसी पर स्पष्टता लाते हुए मंधाना ने इंस्टाग्राम पर लिखा, 'मैं स्पष्ट करना चाहती हूँ कि शादी रद्द कर दी गई है। कृपया इस मामले को यहीं समाप्त करें और हमें आगे बढ़ने के लिए जगह दें।' 23 नवंबर को होने वाली शादी उनके पिता श्रीनिवास की अचानक तबीयत बिगड़ने और दिल से जुड़ी बीमारी के कारण अस्पताल में भर्ती होने की वजह से स्थगित कर दी गई थी। अब मंधाना ने बताया कि परिस्थितियों को देखते हुए शादी को रद्द करने का फैसला लिया गया है।



उन्हें खुलकर अपनी बात रखनी पड़ी। साथ ही, उन्होंने यह भी दोहराया कि उनका पूरा ध्यान अब भारत के लिए क्रिकेट खेलने और आगामी अंतरराष्ट्रीय सत्र की तैयारी पर है। गायिका पलक मुखाल ने कुछ दिन पहले इस मुद्दे पर बात की थी और दोनों परिवारों के लिए यह समय बेहद चुनौतीपूर्ण बताया था। सोशल मीडिया पर बढ़ती चर्चाओं की वजह से ही मंधाना को अटकलों का अंत करने के लिए आगे आना पड़ा। करीब एक दशक से भारतीय महिला क्रिकेट टीम की अहम सदस्य रही 28 वर्षीय स्मृति मंधाना ने अंत में लिखा, 'आप सभी के समर्थन के लिए धन्यवाद। अब आगे बढ़ने का समय है।'

ग्रामीण महिला उद्यमियों के लिए डिजिटल बुककीपिंग ऐप का ब्लॉक-वार रोलआउट शुरू

जिले के वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम के तहत 'मेरा बिल ऐप' को दो ब्लॉकों में लॉन्च किया गया

लुधियाना, (राहित जेटली)—वित्तीय समावेशन और महिलाओं के आर्थिक सशक्तिकरण की दिशा में एक बड़ी पहल के रूप में जिला प्रशासन ने ग्रामीण महिला सूक्ष्म-उद्यमियों के लिए मेरा बिल डिजिटल बुककीपिंग ऐप का ब्लॉक-वार रोलआउट शुरू कर दिया है। जिला प्रशासन के डिजिटल और वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम के तहत 10 नवंबर को लॉन्च किया गया था और वर्तमान की नारी शक्ति पहल द्वारा समर्थित यह प्रोजेक्ट आज लुधियाना-1 और लुधियाना-2 ब्लॉकों में मास्टर ट्रेनर्स और महिला उद्यमियों के लिए समर्पित ओरिएंटेशन सत्रों के साथ अपने सक्रिय कार्यान्वयन चरण में प्रवेश कर गया।

समारोह में बोलते हुए जिला अधिकारियों ने जोर देकर कहा कि उपयोगकर्ता-अनुकूल 'मेरा बिल ऐप' महिलाओं को पारदर्शी, वास्तविक समय के व्यावसायिक रिकॉर्ड बनाए रखने, आय और खर्चों को योजनाबद्ध तरीके से ट्रैक करने और सरकारी योजनाओं, बैंक क्रेडिट और संस्थागत ऋण प्राप्त करने के लिए महत्वपूर्ण रिपोर्ट तैयार करने में सक्षम बनाएगा। एक वरिष्ठ जिला



अधिकारियों ने बताया कि यह पहल अधिकारियों की सीधे निगरानी में है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि हर महिला सूक्ष्म-उद्यम डिजिटल वित्तीय प्रबंधन का लाभ उठा सके। उन्होंने आगे कहा कि सही बुककीपिंग कारोबार को बढ़ाने और औपचारिक वित्त तक पहुंच बनाने की नींव है। यह ऐप इसे बुनियादी स्मार्टफोनों पर भी सरल और सुलभ बनाता है। उन्होंने यह भी बताया कि प्रशासन ने आने वाले दिनों में जिले के सभी ग्रामीण क्षेत्रों में

100 प्रतिशत कवरेज प्राप्त करने के लिए निरंतर हैंड-होल्डिंग सहायता, नियमित निगरानी और ब्लॉक-वार विस्तार का भरोसा दिया है। हजारों महिलाएं पहले ही टेलरिंग और फूड प्रोसेसिंग के लेकर दस्तकारी में संलग्न हो चुकी हैं, इसलिए मेरा बिल रोलआउट की सफलता से मजबूत करने, क्रेडिट-योग्यता बढ़ाने और लुधियाना की ग्रामीण महिलाओं में आर्थिक स्वतंत्रता को तेज करने की उम्मीद करता है।

