



विकास

# जागृति

सड़क  
सुरक्षा  
फोर्स





श्री गुरु रविदास जी जयंती  
(12 फरवरी)



# खेल क्षेत्र में पंजाब No.1



खेल नीति-2023 लागू



क्लस्टर स्तर पर 1,000 खेल नर्सरियां स्थापित की जाएंगी, पहले चरण में 250 खेल नर्सरियां खोली गईं



विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं के तहत खिलाड़ियों को ₹88 करोड़ जारी



पेरिस ओलंपिक में हिस्सा लेने वाले पंजाब के 19 खिलाड़ियों को ₹12.50 करोड़ दिए



एशियन गेम्स में हिस्सा लेने वाले पंजाब के 58 खिलाड़ियों को ₹29.25 करोड़ दिए



'खेड़ा वतन पंजाब दिया' के तीन सीज़न सफलतापूर्वक आयोजित किए



11 दिग्गज खिलाड़ियों को डीएसपी और पीसीएस की नौकरी

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान  
के व्हाट्सएप चैनल से जुड़ें

यहां स्कैन करें



सूचना एवं लोक संपर्क विभाग, पंजाब



# विकास जागृति

संपर्क करने हेतु पता:

विकास जागृति, कमरा न. 1, पांचवी मंजिल, पंजाब सिविल सचिवालय, चण्डीगढ़ 160001

दूरभाष: 0172-2740668

ई-मेल: punmagazine2020@gmail.com

सी.ई.ओ.	— विमल कुमार सेतिया (आई.ए.एस.)
उप निदेशक	— मनविंदर सिंह
संपादक	— एन.डी. शर्मा
डिजाइनर	— कर्ण कुमार
प्रकाशक	— सूचना एवं लोक संपर्क विभाग, पंजाब

पत्रिका में लेखकों द्वारा प्रगट किए गए विचारों से पंजाब सरकार, संपादक का सहमत होना जरूरी नहीं। संपादक को किसी भी रचना को काटने-छांटने या रद्ध करने का पूरा अधिकार है। किसी भी विवाद की स्थिति में अदालती कार्यवाही चण्डीगढ़ की अदालतों में ही मान्य होगी।

प्रकाशक एवं संपादक विमल कुमार सेतिया (आई.ए.एस.) द्वारा सूचना एवं लोक संपर्क वि. भाग, पंजाब के लिए कमरा नंबर 1, पांचवी मंजिल, पंजाब सिविल सचिवालय, चण्डीगढ़ से प्रकाशित किया। विकास जागृति पत्रिका का उद्देश्य केवल जानकारी प्रदान करना है। पत्रिका में इस्तेमाल किए गए कई चित्र निदेशी प्रयोजनों के लिए हैं। पंजाब सरकार पत्रिका में हुई किसी भी गलतबयानी या पत्रिका के कारण उपजे किसी भ्रम के लिए उत्तरदायी नहीं है।

फरवरी - 2025

वर्ष - 12

अंक - 2

[ipr.punjab.gov.in](http://ipr.punjab.gov.in)

विकास जागृति



## ► मुख्य लेख

# 'सड़क सुरक्षा बल'

अनमोल जीवन बचाने के लिए फ़रिश्ता बनकर उभरा

## ► प्रमुख लेख

- 10 पंजाब की अमन-शांति, तरक्की और खुशहाली की दुश्मन ताकतों को मुंहतोड़ जवाब देंगे
- 14 समृद्ध विरासत, संस्कृति और श्रद्धा का प्रतीक: पंजाब की झांकी-2025
- 17 पंजाब 2024: उपलब्धियों का वर्ष कार्य और आकांक्षाएँ
- 24 मुख्यमंत्री ने सशक्त महिलाएँ, सशक्त समाज का दिया नारा

## ► सेहत

- 28 कोलेस्ट्रॉल कम करने का रामबाण इलाज: हर्बल चाय
- 30 शरीर को तंदुरुस्त रखने का बेस्ट ऑप्शन साइकिलिंग
- 36 शुगर का प्राकृतिक चिकित्सा: एक संपूर्ण मार्गदर्शन

## ► योग

- 34 प्राणायाम

## ► खान पान

- 42 अमरूद का जूस पीने के अद्भुत फायदे
- 44 सर्दियों में गौंद खाने से शरीर को मिलते हैं ठेरों फायदे
- 47 मूली खाने के फायदे

## ► कथा कहानी

- 38 रविवार

## ► जड़ी बूटी

- 32 पित्तपापड़ा

## ► सिनेमा

- 41 भारतीय सिनेमा के सबसे प्रतिष्ठित खलनायक
- 43 दो आंखें बारह हाथ - महान फिल्म
- 46 महान संगीतकार नौशाद
- 48 मोहम्मद रफ़ी साहब
- 50 श्याम बेनेगल: अद्वितीय और विशिष्ट निर्देशक

# अनमोल जीवन बचाने के लिए फ़रिश्ता बनकर उभरा 'सड़क सुरक्षा बल'

सड़क सुरक्षा के लिए ऐतिहासिक पहल

जागृती ब्यूरो

सड़कों को और सुरक्षित बनाने के लिए अनूठी पहल करते हुए, पंजाब सरकार ने ट्रैफिक व्यवस्था और दुर्घटनाओं को रोकने के लिए एक ऐसा मानक स्थापित किया है जिसकी मिसाल कहीं नहीं मिलती। सड़क सुरक्षा बल (एसएसएफ) की शुरुआत 27 जनवरी 2024 को मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान द्वारा की गई थी और यह फोर्स आज मार्गदर्शक बनकर उभरी है। इसने राज्य में सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली बेशकीमती ज़िंदगियों की हानि को काफी हद तक कम कर दिया है। केवल एक साल के भीतर ही एसएसएफ ने सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली मौतों की दर में 46.3% की कमी लाई है। यह बल राज्य सरकार द्वारा सड़क सुरक्षा के प्रबंधों को सुदृढ़ करने के लिए उठाया गया एक बड़ा



कदम है।

फरवरी, 2023 से जनवरी 2024 तक पंजाब की सड़कों पर हुई दुर्घटनाओं में 2332 लोगों की जान चली गई। एसएसएफ की शुरुआत के बाद फरवरी, 2024 से जनवरी 2025 यह संख्या घटकर 1250 रह गई। इन आंकड़ों से यह स्पष्ट होता है कि एसएसएफ के दृढ़ संकल्प और प्रयासों की

बदौलत सरकार कीमती जिंदगियाँ बचाने और दुर्घटनाओं को कम करने में सफल रही है। आज यह फोर्स पंजाब के नागरिकों के जीवन में महत्वपूर्ण बदलाव लाने के लिए कार्य कर रही है।

### एसएसएफ की शुरुआत

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने जालंधर स्थित पीएपी कॉम्प्लेक्स में एसएसएफ का उद्घाटन किया, जिसका उद्देश्य पंजाब के राष्ट्रीय और राज्य राजमार्गों पर ट्रैफिक प्रबंधन को सुदृढ़ बनाना है। 1 फरवरी 2024 से शुरू हुई इस फोर्स में 1,600 विशेष रूप से प्रशिक्षित पुलिसकर्मी शामिल किए गए हैं। ये कर्मी 144 अति-आधुनिक वाहनों में गश्त करते हैं, जिनमें 116 टोयोटा हाइलक्स ट्रक और 28 स्कॉर्पियो स्पीड इंटरसेप्टर शामिल हैं। ये फोर्स 4,100 किलोमीटर की दुर्घटना-प्रवण सड़कों पर निगरानी रखती है, जहां प्रत्येक वाहन 30 किलोमीटर के क्षेत्र को कवर करता है।

### जिंदगियाँ बचाने के लिए त्वरित कार्रवाई

एसएसएफ की सबसे बड़ी विशेषता दुर्घटना स्थल पर त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित करना है। सिर्फ 6-8 मिनट में घटनास्थल पर पहुंचकर फोर्स ने अपनी स्थापना से अब तक 21,876 घायलों को

तुरंत प्राथमिक सहायता प्रदान की है। ट्रॉमा केयर में प्रशिक्षित एसएसएफ कर्मी सबसे पहले पहुंचकर घायलों को आवश्यक



क्रमांक	रेंज का नाम	जिला/आयुक्तालय	कुल दुर्घटनाएँ	प्राथमिक उपचार प्राप्त करने वाले घायल	गंभीर चोटों के कारण अस्पताल में भर्ती	कुल मृत्यु
1	भटिंडा	भटिंडा	470	188	484	58
		मानसा	224	86	188	23
2	बॉर्डर रेंज	अमृतसर देहाती	944	415	451	56
		बाटला	362	187	266	21
		गुरदासपुर	443	150	273	22
		पठानकोट	439	206	230	28
		सी पी अमृतसर	81	15	10	4
3	फरीदकोट रेंज	मोगा	827	539	571	68
		श्री मुक्तसर साहिब	783	691	566	50
		फरीदकोट	336	326	235	18
4	फिरोजपुर रेंज	फिरोजपुर	449	138	223	49
		तरनतारन	723	449	462	82
		फाजिल्का	736	185	501	53
5	जालंधर रेंज	जालंधर देहाती	1113	1064	828	70
		होशियारपुर	959	1045	747	78
		कपुरथला	625	548	378	53
		सी पी जालंधर	571	351	253	33
6	लुधियाना रेंज	लुधियाना देहाती	519	206	396	37
		खन्ना	297	61	316	35
		एस बी एस नगर	499	140	443	29
		सी पी लुधियाना	42	31	49	3
7	पटियाला रेंज	बरनाला	705	790	635	39
		मलेरकोटला	230	270	230	12
		संगरूर	444	582	531	54
		पटियाला	1242	1152	841	72
8	रूपनगर रेंज	रूपनगर	1436	585	885	45
		फतेहगढ़ साहिब	711	230	506	50
		एस ए एस नगर	4096	297	510	56
		कुल	20306	10827	12008	1198

चिकित्सा सहायता देते हैं और उन्हें गंभीर स्थिति में संभालने का कार्य करते हैं।

### प्रौद्योगिकी आधारित पुलिसिंग

एसएसएफ का 'बेहतरिन पुलिसिंग मॉडल' उन्नत तकनीकों पर आधारित है। यह फोर्स सड़क दुर्घटना डेटा विश्लेषण (आई आर ए डी) और इलेक्ट्रॉनिक डिटेक्शन व एक्सीडेंट रिपोर्टिंग (ई-डी ए आर) जैसी तकनीकों का उपयोग करके तथ्यों के आधार पर सही निर्णय लेती है। एसएसएफ राज्यभर में उन स्थानों को प्राथमिकता देती है, जहां दुर्घटनाओं की संभावना अधिक होती है।

### आधुनिक उपकरणों से लैस फोर्स

एसएसएफ को उन्नत तकनीक से लैस किया गया है, जिसमें शामिल हैं

स्पीड रडार (ट्रैफिक उल्लंघनों की निगरानी के लिए), अल्कोमीटर (नशे में गाड़ी चलाने को रोकने के लिए), नाइट विज़न कैमरा रात में उच्च सुरक्षा के लिए, स्पीड चेक डिवाइस (तेज़ गति से वाहन चलाने वालों पर नजर रखने के लिए) हाइड्रोलिक कटर त्वरित बचाव कार्यों के लिए रिकवरी वैन और क्रेन, आपातकालीन सहायता के लिए

एसएसएफ के यह प्रयास पंजाब की सड़कों को अधिक सुरक्षित बनाने और अनमोल जिंदगियाँ बचाने की दिशा में एक

क्रांतिकारी कदम साबित हो रहे हैं।

### हर नागरिक की सुरक्षा पर विशेष ध्यान

पैदल यात्रियों, साइकिल और मोटरसाइकिल चालकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए एस.एस.एफ. द्वारा विशेष उपकरणों का उपयोग किया जाता है। एस.एस.एफ. को तकनीकी शिक्षा प्राप्त है, जिससे यह संवेदनशील स्थानों की सुरक्षा में माहिर है। यह तकनीक पैदल यात्रियों, साइकिल चालकों और मोटरसाइकिल सवारों की सुरक्षा को सुनिश्चित करती है। पंजाब सरकार सड़क पर मौजूद हर नागरिक की सुरक्षा का ध्यान रख रही है, चाहे वह पैदल यात्री हो या बड़े वाहन चलाने वाला।

### रात के समय हादसों को कम करना

अक्सर रात के समय सबसे अधिक सड़क हादसे होते हैं। इसी कारण एस.एस.एफ. रात और सुबह के समय दुर्घटनाओं को रोकने पर विशेष ध्यान देती है। यह फोर्स 24 घंटे कार्यरत रहती है, जिससे यातायात प्रबंधन में काफी सुधार हुआ है।

### सुरक्षा में निवेश

एस.एस.एफ. की शुरुआत के लिए भारी निवेश किया गया है। राज्य सरकार अब तक 50 करोड़





	ट्रैफिक विंग 2023-24		एस एस एफ 2024-25		
	घायल	मौत		घायल	मौत
फरवरी- 2023	200	170	फरवरी- 2024	1314	48
मार्च- 2023	214	167	मार्च- 2024	2188	102
अप्रैल-2023	224	190	अप्रैल-2024	2136	99
मई -2023	237	188	मई -2024	2079	116
जून -2023	225	197	जून -2024	1911	111
जुलाई- 2023	171	173	जुलाई- 2024	1878	115
अगस्त- 2023	174	167	अगस्त- 2024	1954	107
सितंबर- 2023	178	202	सितंबर- 2024	1849	96
अक्टूबर- 2023	178	232	अक्टूबर- 2024	2160	124
नवंबर- 2023	191	255	नवंबर- 2024	2116	98
दिसंबर- 2023	192	220	दिसंबर- 2024	1901	127
जनवरी- 2024	124	171	जनवरी- 2025	1836	107
<b>TOTAL</b>	<b>2308</b>	<b>2332</b>		<b>23322</b>	<b>1250</b>

रुपये का निवेश कर चुकी है। इस निवेश के कारण सरकार कई अनमोल जिंदगियों को बचाने में सफल रही है।

#### सड़क सुरक्षा के साथ कानून व्यवस्था में भी सुधार

एस.एस.एफ. पंजाब की सड़कों पर काम कर रही है। इसकी मौजूदगी से कानून व्यवस्था में भी सुधार हुआ है। सड़कों पर 24 घंटे पुलिस की तैनाती होने से लोग यातायात नियमों का उल्लंघन कम करते हैं। इसने अपराधियों को पकड़ने में भी मदद की है। अब, पंजाब की सड़कें सभी के लिए अधिक सुरक्षित हो गई हैं।

#### उम्मीद की किरण

एस.एस.एफ. के संस्थापक मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने इस फोर्स की सफलता पर संतोष व्यक्त किया है। मुख्यमंत्री ने अनमोल जिंदगियां बचाने वाली इस फोर्स को

'फरिश्ता' कहा है। एस.एस.एफ. केवल सड़क सुरक्षा ही नहीं, बल्कि जनता की सुरक्षा के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता को भी दर्शाती है। आज, यह पंजाब में सड़क सुरक्षा को बेहतर बना रही है। पूरे भारत में इस तरह की व्यवस्था केवल पंजाब में है। अन्य राज्य भी पंजाब से प्रेरणा लेकर सड़क हादसों में मौतों की संख्या को कम कर सकते हैं। एस.एस.एफ. पूरे देश के लिए एक आदर्श मॉडल बन रही है।



# पंजाब की अमन-शांति, तरक्की और खुशहाली की दुश्मन ताकतों को मुंहतोड़ जवाब देंगे

गणतंत्र दिवस मौके पटियाला में फहराया राष्ट्रीय तिरंगा

जागृती ब्यूरो



मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने पंजाब की दुश्मन ताकतों को मुंहतोड़ जवाब देने का संकल्प लेते हुए स्पष्ट शब्दों में कहा कि अमन-शांति, सांप्रदायिक सद्भावना, एकता और भाईचारे में विघ्न डालने के मसूबे किसी भी कीमत पर सफल नहीं होने दिए जाएंगे।

76वें गणतंत्र दिवस मौके समारोह दौरान राष्ट्रीय तिरंगा फहराने के बाद सभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि पंजाब गुरुओं, पीरों-फकीरों, संतों-महापुरुषों और शहीदों की धरती है जो हमेशा भाईचारे और सांप्रदायिक सद्भावना की महान मूल्यों के लिए

मानवता का मार्गदर्शन करती है। उन्होंने कहा कि राज्य में बहुत मेहनत से अमन-शांति हासिल की है और उनकी सरकार किसी को भी शांति भंग करने की इजाजत नहीं देगी। भगवंत सिंह मान ने इस नेक कार्य के लिए लोगों का सहयोग मांगा ताकि राज्य की शांति, तरक्की और खुशहाली को नुकसान पहुंचाने की साजिश रचने वाले दुश्मन को मुंहतोड़ जवाब दिया जा सके।

मुख्यमंत्री ने फूट डालने वाली ताकतों की निंदा करते हुए कहा कि उनके सांप्रदायिक विभाजन के मसूबे किसी भी कीमत पर सफल नहीं होने देंगे। उन्होंने कहा कि पंजाब में सामाजिक एकता की जड़ें इतनी गहरी और मजबूत हैं कि राज्य की उपजाऊ जमीन में कुछ भी पैदा किया जा सकता है लेकिन यहां नफरत के बीज नहीं पनप सकते। भगवंत सिंह मान ने कहा कि हालांकि राज्य में बड़ी कोशिशों से हासिल की गई अमन-शांति में कुछ लोग विघ्न डालने की कोशिशें कर रहे हैं लेकिन इसके जवाब में पंजाबियों ने आपसी मेलजोल, सद्भावना और एकता की डोर को और मजबूत किया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत रत्न बाबा साहब डॉ. बी.आर. अंबेडकर के नेतृत्व में हमारे पूर्वजों द्वारा तैयार किया गया संविधान वर्ष 1950 में आज के दिन लागू होने से भारत प्रभुसत्ता संपन्न, समाजवादी, लोकतांत्रिक और धर्मनिरपेक्ष गणराज्य बना। उन्होंने कहा कि यह हम सभी के लिए वास्तव में गर्व के पल थे क्योंकि हमें वोट देने के अधिकार का उपयोग करने की ताकत मिली, जिससे हमारे पूर्वजों द्वारा 'लोगों की, लोगों के लिए और लोगों द्वारा' सरकार का देखा सपना पूरा करने का मौका मिला। मुख्यमंत्री ने कहा कि पिछले 75 वर्षों दौरान हर गुजरते दिन के साथ देश में लोकतंत्र मजबूत हुआ है क्योंकि देशवासियों ने लोकतांत्रिक मूल्यों में अटूट विश्वास का प्रदर्शन किया और बिना किसी भय के मतदान कर स्पष्ट फैसला दिया।

इस दौरान मुख्यमंत्री ने कहा कि भारतीयों खासकर पंजाबियों ने देश की कड़ी मेहनत से हासिल की प्रभुसत्ता को किसी भी तरह के खतरे का डटकर सामना किया है। उन्होंने कहा कि हमारे बहादुर देशभक्तों ने देश की शान और प्रभुसत्ता की रक्षा के लिए 1947, 1962, 1965, 1971 की जंग और फिर कारगिल युद्ध दौरान देश की रक्षा के लिए महान कुर्बानियां दी हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा कि हम सभी के लिए यह बहुत ही गर्व और संतोष की बात है कि पंजाबियों को हमारे महान सिख गुरुओं से बलिदान और देशभक्ति का अद्वितीय जज्बा विरासत में मिला है, जिन्होंने हमें जुल्म, अत्याचार और अन्याय के खिलाफ लड़ने का उपदेश दिया है। एक स्वतंत्र और प्रभुसत्ता संपन्न भारतीय गणराज्य का हमारे पूर्वजों द्वारा देखा गया सपना देशवासियों द्वारा शक्तिशाली ब्रिटिश

साम्राज्य के खिलाफ लड़ाई दौरान दी गई अनगिनत कुर्बानियों के कारण पूरा हुआ। भगवंत सिंह मान ने कहा कि भारत के राष्ट्रीय स्वतंत्रता संग्राम में पंजाबियों द्वारा दी गई बेमिसाल कुर्बानियों को कभी भी भुलाया नहीं जा सकता।

मुख्यमंत्री ने कहा कि देश के हजारों अनगिनत नायकों खासकर पंजाब की धरती के सपूतों द्वारा स्वतंत्रता संग्राम में दिया गया अग्रणी योगदान किसी से छिपा नहीं है। इस बहादुरी ने लाखों अन्य लोगों को आजादी आंदोलन में शामिल होने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि देश की आजादी का सिर्फ दो प्रतिशत होने के बावजूद भारत के स्वतंत्रता संग्राम दौरान 80 प्रतिशत कुर्बानियां या निर्वासन पंजाबियों के हिस्से में आईं। उन्होंने कहा कि देश की आजादी के लिए चली कूका, गदर, किसान, पगड़ी संभाल और अन्य लहरों के अलावा पंजाब की धरती ने लाला लाजपत राय, दीवान सिंह कालेपानी और अन्य सपूतों को जन्म दिया, जिन्होंने देश को ब्रिटिश साम्राज्य की गुलामी की जंजीरों से आजाद करवाया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि शहीद भगत सिंह, शहीद राजगुरु, शहीद सुखदेव, शहीद ऊधम सिंह और करतार सिंह सराभा की कुर्बानियों ने नौजवानों में ब्रिटिश साम्राज्य के खिलाफ लड़ने की चिंगारी लगाई। इसी तरह जलियांवाला बाग का दुःखांत जालिम ब्रिटिश राज के कफन में आखिरी कील साबित हुआ। उन्होंने कहा कि आजादी के बाद बाहरी हमलों से देश की सीमाओं की रक्षा के अलावा पंजाबी हमेशा देश की खुशहाली और समग्र विकास में अग्रणी भूमिका में रहे। भगवंत सिंह मान ने कहा कि संकट के समय भी हमने बहादुर पंजाबियों ने कभी पीठ नहीं दिखाई, बल्कि देश के संविधान में पूर्ण विश्वास रखकर लोकतांत्रिक मूल्यों को मजबूत किया है। उन्होंने कहा कि पंजाब के किसानों ने राज्य के सीमित प्राकृतिक संसाधनों के बावजूद देश को अनाज उत्पादन में आत्मनिर्भर बनाने के लिए अपना खून-पसीना बहाया है।

उन्होंने याद दिलाया कि जब आजादी के समय पूरा देश खुशी मना रहा था, तब सीमावर्ती राज्य होने के कारण पंजाब विभाजन का संताप झेल रहा था। भगवंत सिंह मान ने कहा कि पंजाब हिंसक विभाजन के भयानक दौर से गुजरा जिसमें लाखों पंजाबियों ने अपनी जानें गंवा दीं, बेघर हो गए और बहुत सारे लोगों ने अपनी जमीनें और संपत्तियां खो दी।

हालांकि, मुख्यमंत्री ने दुःख प्रकट किया कि आजादी के बाद पिछले साढ़े सात दशकों से अधिक समय में पंजाब को केंद्र की सरकारों की पक्षपाती और मारक नीतियों के कारण भेदभाव का सामना करना पड़ा है। उन्होंने कहा कि यह बहुत दुर्भाग्यपूर्ण है कि देश को अनाज उत्पादन में आत्मनिर्भर बनाने वाले अनाज

उत्पादकों को आज के दिन भी आंदोलन करने के लिए मजबूर होना पड़ा है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार के नकारात्मक रवैये के कारण देश के अन्नदाताओं को अपनी मांगें पूरी करवाने के लिए अनशन जैसा दुर्भाग्यपूर्ण कदम उठाना पड़ता है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि ट्रैक्टर, जो कि 'खेतों का राजा' है, को केंद्र सरकार के बेरहम रवैये के कारण खेतों में अनाज पैदा करने की बजाय दिल्ली की सड़कों की ओर दौड़ना पड़ता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि केंद्र को किसानों की मांगों को तुरंत स्वीकार करना चाहिए ताकि वे देश की सेवा और बेहतर तरीके से कर सकें। भगवंत सिंह मान ने कहा कि किसानों की दुर्दशा पर केंद्र सरकार की लंबी चुप्पी ने संवैधानिक मूल्यों में विश्वास रखने वाले हर भारतीय को दुख पहुंचाया है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार को पंजाब और इसके मेहनतकश लोगों के प्रति सौतेला व्यवहार बंद करना चाहिए।

केंद्र सरकार के पंजाब के प्रति भेदभावपूर्ण रवैये की एक और मिसाल देते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि केंद्र सरकार ने राज्य का आरडीएफ का बकाया हिस्सा अभी तक जारी नहीं किया है जो कि 5500 करोड़ रुपए बनता है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि केंद्र का यह कदम देश के संविधान में दर्ज देश के संघीय ढांचे के अनुकूल नहीं है। उन्होंने कहा कि राज्य भिखारी नहीं हैं और उन्हें परेशान करने की बजाय केंद्र द्वारा उन्हें फंड का जायज हिस्सा दिया जाना चाहिए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि जब से उन्होंने पद संभाला है, उनकी सरकार शहीद भगत सिंह और बाबा साहब डॉ. बी.आर. अंबेडकर के आदर्शों पर चलकर काम कर रही है ताकि सभी की भलाई सुनिश्चित की जा सके। उन्होंने कहा कि हमारे महान स्वतंत्रता सेनानियों के सपनों को साकार करने के लिए कड़े प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार के ठोस प्रयासों के कारण पंजाब आज देश में अग्रणी राज्य के रूप में उभरा है और राज्य में तरक्की, खुशहाली और शांति का एक बेमिसाल दौर देखा जा सकता है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि राज्य सरकार ने कई लोक-हितैषी और विकास-उन्मुख पहलकदमियों की हैं ताकि इस देश के निर्माताओं के सपनों को साकार किया जा सके और लोग अच्छा जीवन बिता सकें।

पंजाब सरकार की उपलब्धियों का जिक्र करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि यह बहुत गर्व और संतोष की बात है कि पंजाब न केवल देश में बल्कि दुनिया भर में गन्ने का सबसे अधिक मूल्य प्रति क्विंटल 401 रुपए दे रहा है जिससे गन्ना उत्पादकों को बहुत लाभ हो रहा है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि राज्य सरकार की प्रतिबद्धता अनुसार गन्ने का सबसे अधिक मूल्य देने में पंजाब, देश

का नेतृत्व करता रहेगा। उन्होंने कहा कि उनकी सरकार ने हमेशा गन्ना किसानों को अच्छा मूल्य दिया है और यह प्रयास भविष्य में भी जारी रहेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने देश में अपनी तरह की अनूठी पहल करते हुए समर्पित 'सड़क सुरक्षा बल' का गठन किया है जो राज्य और राष्ट्रीय राजमार्गों पर सुरक्षा सुनिश्चित करने और कीमती जानें बचाने की झूटी निभाती है। उन्होंने कहा कि पिछले साल अपनी शुरुआत के बाद इस बल ने सड़क हादसों में 48 प्रतिशत जानें बचाई हैं और सड़क हादसों दौरान घायल हुए लोगों के कीमती सामान और पैसे वापस किए हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा कि यह बल 4200 किलोमीटर हाईवे पर तैनात की गई है। यह बल निर्धारित क्षेत्रों में गश्त करने के अलावा ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन और ऐसी अन्य गतिविधियों को रोकने के लिए काम करती है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि लोगों को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए राज्य सरकार ने पंजाब भर में 881 आम आदमी क्लीनिक स्थापित किए हैं जिन्होंने राज्य में स्वास्थ्य देखभाल क्षेत्र में क्रांति ला दी है। उन्होंने कहा कि अब तक राज्य में 2.70 करोड़ से अधिक लोग इन क्लीनिकों का लाभ ले चुके हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा कि शुरुआत से ही इन क्लीनिकों में बड़ी संख्या में लोग आ रहे हैं जो दर्शाते हैं कि राज्य के हर तीसरे व्यक्ति ने इन क्लीनिकों का लाभ उठाया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने वर्ष 2022 में लोगों को मुफ्त बिजली प्रदान करने की गारंटी शुरू की थी और तब से राज्य के 90 प्रतिशत घरों को मुफ्त बिजली मिल रही है और उन्हें ज़ीरो बिजली बिल मिले हैं। उन्होंने कहा कि इससे गरीब घरों के लिए बड़ी राशि की बचत होने से आम आदमी की जेब पर बड़ा बोझ घटा है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि यह भी बहुत गर्व और संतोष की बात है कि घरेलू उपभोक्ताओं के साथ-साथ देश के अनाज उत्पादकों को भी राज्य में मुफ्त और निर्बाध बिजली मिल रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि मार्च, 2022 में जब उन्होंने पद संभाला था और कुछ महीनों बाद उन्हें पछवाड़ा कोयला खदान से कोयले की आपूर्ति फिर से शुरू हो गई। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ने गोइंदवाल पावर प्लांट को निजी कंपनी जी.वी.के. पावर से खरीदकर इतिहास रचा है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि पहली बार यह उलटा रूझान शुरू हुआ है कि किसी सरकार ने कोई निजी पावर प्लांट खरीदा है जबकि पहले सरकारें अपनी संपत्तियां चहेते व्यक्तियों को कौड़ियों के भाव बेच देती थी।

मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि पंजाब सरकार 118 'स्कूल ऑफ एमिनेंस' स्थापित कर रही है जो स्मार्ट क्लासरूम, लैब और खेल

सुविधाओं से लैस हैं। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार के प्रयासों से प्री-प्राइमरी कक्षाओं में सरकारी स्कूलों में दाखिले में लगभग 17 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि अध्यापकों की कुशलता को और निखारने के लिए विशेष कार्यक्रम शुरू किया गया है जिसके तहत अध्यापकों और प्रिंसिपलों को प्रशिक्षण के लिए विदेश भेजा जा रहा है ताकि वे आधुनिक शिक्षण प्रथाओं से परिचित हो सकें जिससे विद्यार्थियों को अंतरराष्ट्रीय क्षेत्र में भविष्य के मुकाबलों के लिए तैयार किया जा सकेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि जब उन्होंने पद संभाला था, उस समय राज्य में सिंचाई के उद्देश्यों के लिए केवल 21 प्रतिशत नहरी पानी का उपयोग किया

जा रहा था। उन्होंने कहा कि यह बहुत गर्व की बात है कि आज 75 प्रतिशत नहरी पानी सिंचाई के उद्देश्यों के लिए उपयोग किया जा रहा है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि उनकी सरकार ने एक तरफ किसानों के लिए नहरी पानी की आपूर्ति को सुनिश्चित किया है, जो दशकों से इससे वंचित थे, और दूसरी तरफ भूमिगत कीमती पानी की बचत की है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि नागरिक केंद्रित पहल में राज्य सरकार ने नागरिकों को उनके घर-घर जाकर सेवाएं प्रदान करने के लिए "भगवंत मान सरकार, तुहाडे दुआर" नामक योजना शुरू की। इस योजना तहत उन्होंने 43 नागरिक सेवाओं की पहचान की है जिससे लोगों का 99 प्रतिशत से अधिक काम हो जाता है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि लोगों को उनके घर जाकर सेवाएं देने से बहुत लाभ होता है।

मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि सरकार राज्य में निवेश और औद्योगिक बुनियादी ढांचे को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ने 85000 करोड़ रुपए से अधिक का निवेश लाया है और टाटा स्टील, सनातन टेक्सटाइल जैसी अन्य प्रमुख कंपनियों के साथ लगभग 3.50 लाख रोजगार के मौके पैदा होंगे। भगवंत सिंह मान ने कहा कि राज्य सरकार ने औद्योगिक परियोजनाओं को मंजूरी देने में तेजी लाने को सुनिश्चित करने के लिए बिक्री विलेखों की पंजीकरण में हरे स्टॉप पेपर भी पेश किए हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि योग्य उम्मीदवारों को मेरिट पर सरकारी



नौकरियां देने के प्रयासों को जारी रखते हुए अब तक राज्य के नौजवानों को 50,000 से अधिक सरकारी नौकरियां दी जा चुकी हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा कि इससे नौजवानों को राज्य की सामाजिक-आर्थिक तरक्की में सक्रिय भागीदार बनाने में मदद मिली है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने भ्रष्टाचार को खत्म करने के लिए तेजी से अभियान जारी रखा हुआ है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ने भ्रष्टाचार विरोधी हेल्पलाइन नंबर 9501200200 जारी किया है जिस पर कोई भी व्यक्ति यदि उससे कोई रिश्तत मांगता है तो अपनी शिकायत दर्ज करवा सकता है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि पारदर्शी शासन को सुनिश्चित करने के लिए, सरकार ने भ्रष्टाचार के प्रति कोई रियायत न बरतने की नीति अपनाई हुई है और पंजाब विजिलेंस ब्यूरो द्वारा गजटेड अधिकारियों, गैर-गजटेड अधिकारियों और निजी व्यक्तियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की गई जिन्हें रिश्तत लेते हुए रंगे हाथों पकड़ा गया था।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने सड़क हादसे के पीड़ितों की जान बचाने और आम लोगों को हादसे के पीड़ितों की मदद करने के लिए बिना किसी डर के आगे आने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु 'फरिश्ते' योजना को अधिसूचित किया है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार उनके नेक काम की हौसला अफजाई करने के लिए 2000 रुपए का वित्तीय इनाम देती है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि वित्तीय इनाम के अलावा ऐसे व्यक्तियों को एक प्रमाण पत्र भी जारी किया जाता है और उन्हें कानूनी पेचीदगियों और पुलिस पूछताछ से छूट दी जाती है।

समृद्ध विरासत,  
संस्कृति और श्रद्धा  
का प्रतीक:

# पंजाब की झांकी-2025

जागृती ब्यूरो

भारत 76वां गणतंत्र दिवस मना रहा है, पंजाब राज्य ने अपनी गतिशील और विरासतीय झांकी के साथ देश को मंत्रमुग्ध कर दिया है। अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के साथ पंजाब की 2025 के लिए झांकी शानदार ढंग से तैयार की गई थी, जो राज्य की कृषि विरासत, कलात्मक सृजनशीलता और आध्यात्मिक गहराई को बहुत ही अद्भुत ढंग से दर्शाती है। इस साल का विषय, "पंजाब: गतिशील और गौरवशाली धरती," पंजाब की कृषि महत्ता, इसकी शानदार दस्तकारी और महान सूफी संत बाबा शेख फरीद जी की शिक्षाओं के सार को प्रतिबिंबित करता है।

इस गणतंत्र दिवस मौके पर जब दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र अपनी विविधता में एकता का जश्न मना रहा है, तो उस मौके पर पंजाब की झांकी ने राज्य के ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व का बखूबी प्रमाण दिया। इसके लोक साजों की गूंजती धुनों से लेकर महान संतों के आध्यात्मिक ज्ञान तक, पंजाब की झांकी इस धरती की साहसी भावना और स्थायी विरासत की याद दिलाती है।

**ट्रैक्टर का हिस्सा: पंजाब की कृषि महत्ता और कलात्मक कौशल का जश्न**

"भारत के अन्नदाता" के रूप में जाना जाने वाला पंजाब हमेशा कृषि प्रधान राज्य रहा है। झांकी का ट्रैक्टर वाला हिस्सा राज्य की पहचान के इस महत्वपूर्ण पहलू को उजागर करता है। ट्रैक्टर वाले हिस्से की शुरुआत में बैलों की जोड़ी पर शानदार ढंग से विभिन्न फूलों की रचनात्मक सजावट राज्य की कृषि महत्ता को दर्शाती है। इन फूलों के विभिन्न नमूने 'इनले डिजाइन कला' को दर्शाते हैं, जो पारंपरिक हस्तशिल्प और कृषि लोकाचार का अनोखा संयोजन है। ग्रामीण जीवन को दर्शाते इस जश्न में झांकी के आधार पर



चटाई या दरी के शानदार डिजाइन शामिल किए गए हैं। हाथ से बनाई गई ये कला-कृतियां न केवल इसे तैयार करने की कुशलता का प्रदर्शन करती हैं, बल्कि पंजाब के ग्रामीण कारीगरों के हुनर और कलात्मकता को भी उजागर करती हैं। ये कला-कृतियां हमारी महान परंपराओं, संस्कृति और दैनिक जीवन में रच-बस गई हैं।

ट्रेक्टर वाले हिस्से में विरासती पोशाक में सजा हुआ एक लोक गायक हाथ में 'तूंबी' थामे खड़ा है, जो 'एकतारा' लोक साज है और पंजाब की गर्वित संगीतमयी विरासत को दर्शाता है। उसके साथ एक ढोल और खूबसूरती से सजे मिट्टी के घड़े भी दिखाए गए

हैं, जो सुर और ताल के प्रति राज्य के प्रेम को दर्शाते हैं। ये लोक साज पंजाब के लोक संगीत की जीवंत ऊर्जा को उजागर करते हैं, जो लंबे समय से इसके सांस्कृतिक अभिव्यक्ति की धड़कन रहे हैं।

इस झांकी में एक महिला को पारंपरिक पंजाबी पोशाक में सजी हुई दिखाया गया है, जो कपड़ा बुनाई में जुटी हुई है। यह चित्रण फुलकारी की अद्भुत कला को उजागर करता है, जो पंजाब की विश्व प्रसिद्ध कढ़ाई की शैली है। इसके फूलदार नमूने और पारंपरिक कला के कारण फुलकारी सिर्फ एक कपड़ा कला नहीं है, बल्कि एक सांस्कृतिक प्रतीक है जो पंजाब को दुनिया भर से जोड़ता है।

## ट्रॉले का हिस्सा: बाबा शेख फरीद जी के प्रति श्रद्धा और सम्मान

जैसे ही ट्रैक्टर का हिस्सा ट्रॉले में बदलता है, पंजाब की झांकी आध्यात्मिक विरासत की ओर केंद्रित हो जाती है, जिसका प्रतिनिधित्व महान सूफी फकीर बाबा शेख फरीद जी करते हैं। 'शकरगंज' के रूप में जाने जाने वाले बाबा शेख फरीद जी का पंजाब के इतिहास और संस्कृति में विशेष स्थान है।

एक पेड़ की छांव के नीचे बैठे, बाबा फरीद जी परमात्मा की भक्ति में लीन होकर बंदगी करते हुए दिखाए गए हैं, और उनके पवित्र श्लोक श्री गुरु ग्रंथ साहिब जी का हिस्सा बने। उनकी शांतमयी अवस्था विनम्रता, संयम, उदारता और दयालुता के महत्व को दर्शाती है, जिनका उन्होंने जीवन भर प्रचार किया। बाबा फरीद जी, जिन्हें अक्सर पंजाबी भाषा के पहले कवि के रूप में जाना जाता है, ने पंजाबी भाषा को साहित्यिक क्षेत्र में सम्मानजनक स्थान दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

इस झांकी में बाबा फरीद जी शांति और त्याग की मूर्त रूप नजर आते हैं। उनकी शिक्षाएं, जो नैतिक सिद्धांतों और परमात्मा के प्रति अनंत प्रेम पर जोर देती हैं, इस झांकी में स्पष्ट रूप से उभरती हैं। बाबा फरीद जी ने अपनी पवित्र वाणी के माध्यम से लोगों को विनम्रता, उदारता और आध्यात्मिक चेतना वाला जीवन जीने के लिए प्रेरित किया।

### झांकी की सांस्कृतिक महत्ता

पंजाब की झांकी महज एक झांकी ही नहीं, बल्कि यह राज्य की समृद्ध विरासत की जीवंत तस्वीर है। चाहे यह कृषि संदर्भ हो, संगीत वाद्ययंत्र हों या बाबा फरीद जी की महानता का वर्णन हो, हर पहलू पंजाब की सांस्कृतिक महत्ता को दर्शाता है।

**1. कृषि और हस्तशिल्प:** कृषि केवल एक पेशा नहीं, पंजाब का अभिन्न अंग भी है। झांकी में बैल गाड़ी, फूलों की सजावट और दरियां पंजाबियों की मेहनत को दर्शाते हैं। समूचा डिजाइन सजगता और सृजनात्मकता के मेल में राज्य की अनोखी कुशलता को उजागर करता है।

**2. लोक संगीत और कला:** तूबी, ढोलक और फुलकारी की शामिलियत पंजाब की समृद्ध कलात्मक परंपराओं को उजागर करती है। लोक संगीत लंबे समय से पंजाब में कहानी कहने और जश्न मनाने का माध्यम रहा है, जबकि फुलकारी पंजाब की महिला कारीगरों की कला को दर्शाती है।

**3. आध्यात्मिक पक्ष:** बाबा फरीद जी का चित्रण झांकी को आध्यात्मिक श्रद्धा भावना से जोड़ता है। उनकी शिक्षाएं हमें विनम्रता, दया और समर्पण जैसी शाश्वत मूल्यों की याद दिलाती हैं,

जो पीढ़ी दर पीढ़ी मार्गदर्शक बनी रहती हैं।

### भारत की विरासत में पंजाब का योगदान

जैसे ही झांकी औपचारिक झरोखे से गुजरती है, यह हमें भारत के सांस्कृतिक और ऐतिहासिक क्षेत्र में पंजाब के महत्वपूर्ण योगदान की याद दिलाती है। हरित क्रांति से लेकर कलात्मक और आध्यात्मिक परंपराओं तक, पंजाब ने राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

**कृषि कौशल:** पंजाब की उपजाऊ जमीनें भारत की खाद्य सुरक्षा की रीढ़ हैं। कृषि झांकी का वर्णन राज्य के किसानों की मेहनत को प्रतिबिंबित करता है, जिन्होंने देश को खाद्य भंडार में आत्मनिर्भर बनाने के लिए कठिन परिश्रम किया है।

**सांस्कृतिक रंग:** पंजाब का संगीत, नृत्य और हस्तशिल्प विश्वभर में प्रसिद्ध हैं। तूबी और फुलकारी को झांकी में दर्शाना राज्य का समृद्ध सांस्कृतिक पक्ष उजागर करता है।

**आध्यात्मिक विरासत:** झांकी में दर्शाई गई बाबा फरीद जी की महान शिक्षाएं धार्मिक सीमाओं को पार कर प्रेम, विनम्रता और नैतिक मूल्यों को प्रोत्साहित करती हैं।

### राष्ट्र के नाम संदेश

76वें गणतंत्र दिवस के लिए पंजाब की झांकी महज अपनी विरासत का जश्न ही नहीं है, बल्कि एकता और अखंडता का संदेश भी है। यह राष्ट्र को अपनी रंग-बिरंगी सांस्कृतिक परंपराओं की खूबसूरती का आनंद लेने और सूफियों-संतों द्वारा दी गई अनमोल शिक्षाओं को पहचानने का आह्वान करती है।

आज के दौर में जब दुनिया भौतिकवाद की ओर बढ़ रही है, यह झांकी हमें अपनी मूल्यों और परंपराओं से जुड़े रहने की प्रेरणा देती है। बाबा फरीद जी की शिक्षाएं हमें आंतरिक शांति और सद्भावना का मार्ग अपनाकर संयम और संतोष के साथ जीवन जीने के लिए प्रेरित करती हैं।

### निष्कर्ष

गणतंत्र दिवस परेड जैसे-जैसे आगे बढ़ी, पंजाब की झांकी ने बिना शक दर्शकों के मन-मस्तिष्क को मंत्रमुग्ध कर दिया। यह सही मायनों में एक ऐसे राज्य के लिए उपयुक्त श्रद्धांजलि है, जो भारत की समृद्ध सांस्कृतिक, आध्यात्मिक और गौरवमयी इतिहास में अग्रणी रहा है।

वर्ष 2025 की झांकी पंजाब के अतीत और वर्तमान के बीच पुल के रूप में काम करती है। झांकी पंजाब की कृषि विरासत, कलात्मक प्रतिभा और आध्यात्मिकता का जश्न मनाती है। यह हमें याद दिलाती है कि देश को समृद्ध करते हुए पांच दरियाओं की धरती पंजाब अपनी गतिशीलता और गौरव के साथ आगे बढ़ रहा है।



# पंजाब 2024: उपलब्धियों का वर्ष कार्य और आकांक्षाएँ

जागृती ब्यूरो

**मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार लोगों को उच्च गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान कर रही है**

पंजाब के लोगों को विश्व स्तरीय स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के उद्देश्य से मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली राज्य सरकार द्वारा पंजाब में पहले, दूसरे और तीसरे स्तर की स्वास्थ्य सुविधाओं को मजबूत करने के लिए विभिन्न पहल की जा रही हैं।

पंजाब सरकार द्वारा राज्य में प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने और इसका कायाकल्प करने के लिए शुरू किए गए महत्वाकांक्षी परियोजना 'आम आदमी क्लीनिक' को बड़ी सफलता मिली है। इन क्लीनिकों से 2.58 करोड़ (1.08 करोड़ पहली बार आने वाले मरीज/1.5 करोड़ दोबारा दवा लेने वाले मरीज) लोगों ने मुफ्त इलाज की सुविधा का लाभ लिया है।

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने 75वें स्वतंत्रता दिवस मौके 75 आम आदमी क्लीनिक राज्य के लोगों को समर्पित किए थे, जिससे इन क्लीनिकों की कुल संख्या अब 881 हो गई है। इन 881 आम आदमी क्लीनिकों में से 316 शहरी क्षेत्रों में जबकि 565 क्लीनिक ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित हैं।

उन्होंने बताया कि आम आदमी क्लीनिकों में मरीजों के लिए 80 प्रकार की दवाएं और 38 प्रकार के डायग्नोस्टिक टेस्ट मुफ्त उपलब्ध हैं। इन क्लीनिकों ने राज्य के लोगों को स्वास्थ्य देखभाल पर होने वाले खर्च को 1200 करोड़ रुपए तक कम करने में योगदान दिया है।

इसके अलावा, राज्य के लोगों को व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए राज्य में 3134 स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती केंद्र संचालित हैं। इसके साथ ही नया स्टाफ यानी कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर भी शामिल किए गए हैं।

पंजाब सरकार द्वारा सेकेंडरी स्वास्थ्य सुविधाओं में आवश्यक दवाओं की सूची (ई.डी.एल.) अधीन आने वाली सभी दवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए जनवरी 2024 में प्री ड्रग पहल की शुरुआत की गई है। स्थानीय स्तर पर सिविल सर्जन और एस.एम.ओज को ई.डी.एल. के बाहर की दवाओं या किसी खास

दवाओं की कमी होने की स्थिति में इनकी खरीद करने के लिए अधिकृत किया गया है।

स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा मौजूदा सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों को और मजबूत करने के साथ-साथ इस साल जनवरी में डायग्नोस्टिक इनिशिएटिव भी शुरू किया गया था, जिसके तहत सभी सेकेंडरी स्वास्थ्य सुविधाओं में एक्स-रे और अल्ट्रासाउंड की सुविधा प्रदान की जाती है। इस संबंध में कुल 202 एक्स-रे केंद्र और 389 अल्ट्रासाउंड केंद्र सूचीबद्ध किए गए हैं जो सरकार द्वारा निर्धारित किफायती कीमत पर सेवाएं प्रदान कर रहे हैं।

उन्होंने बताया कि जनवरी 2024 के बाद कलर डॉपलर/अल्ट्रासाउंड मशीनों की संख्या 65 से बढ़ाकर 98 और एक्स-रे मशीनों की संख्या 368 से बढ़ाकर 384 कर दी गई है। उन्होंने आगे बताया कि अब सभी जिला अस्पताल (डी.एच), उप-मंडल अस्पताल (एस.डी.एच) और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सी.एच.सी) में एक्स-रे और अल्ट्रासाउंड सुविधाएं उपलब्ध हैं। अब तक कुल 10.11 लाख मरीज (7.76 लाख एक्स-रे सेवाएं और 2.34 लाख यू.एस.जी. सेवाएं) इन सेवाओं का लाभ ले चुके हैं।

विभाग ने स्वास्थ्य देखभाल बुनियादी ढांचे और सेवाओं के विस्तार में भी महत्वपूर्ण प्रगति की है। इस प्रगति में पटियाला में नेशनल मिडवाइफरी ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट (एन.एम.टी.आई.) को संचालित करने, नए मदर एंड चाइल्ड हेल्थकेयर (एम.सी.एच) विंग की स्थापना और विशेषज्ञ डॉक्टरों की कमी को दूर करने के लिए डी.एन.बी. कार्यक्रम का विस्तार शामिल है।

डॉ. बलबीर सिंह ने बताया कि राज्य सरकार द्वारा हब और स्पोक मॉडल पर आधारित पंजाब स्टेमी प्रोजेक्ट को आठ जिलों में सफलतापूर्वक लागू किया गया है, जिसमें छाती के दर्द वाले 7,000 से अधिक मरीज शामिल हैं। इस प्रोजेक्ट का उद्देश्य प्रॉम्बोलाइसिस पर ध्यान केंद्रित करते हुए, स्टेमी (दिल का दौरा) के मरीजों के लिए समय पर और प्रभावी इलाज प्रदान करना

है। टेनेक्टेप्लेस इंजेक्शन- जो दिल में खून के थक्के को घोलने में मदद करता है- जिसकी कीमत 25000 से 35000 रुपए तक है, को इस प्रोजेक्ट के तहत मुफ्त लगाया जा रहा है। यह टीका दिल में खून के थक्के को घोलने में मदद करता है। इस प्रोजेक्ट का विस्तार अब बाकी 15 जिलों में भी किया जा रहा है, जिसमें तीन सरकारी मेडिकल कॉलेज और एम्स बठिंडा समेत 4 नए हब शामिल हैं।

पंजाब सरकार द्वारा अक्टूबर 2024 में पंजाब स्ट्रोक प्रोजेक्ट भी शुरू किया गया है, जिसका उद्देश्य इस्केमिक स्ट्रोक से पीड़ित लगभग 200 स्ट्रोक मरीजों को मुफ्त मैकेनिकल थ्रोम्बेक्टॉमी प्रदान करना है। यह प्रोजेक्ट भी हब और स्पोक मॉडल पर आधारित है, जिसमें सी.एम.सी. लुधियाना को हब और 3 जिला अस्पतालों को स्पोक के रूप में शामिल किया गया है।

डॉ. बलबीर सिंह ने बताया कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान द्वारा शुरू की गई डेंगू विरोधी मुहिम 'हर शुक्रवार, डेंगू पर वार' सफलतापूर्वक चल रही है और साल 2024 में डेंगू के मामलों में पिछले साल की तुलना में लगभग 55 प्रतिशत की कमी दर्ज की गई है और डेंगू के कारण होने वाली मौतों में 70 प्रतिशत की कमी आई है।

उन्होंने बताया कि गुर्दे की बीमारियों से पीड़ित मरीजों के लिए स्वास्थ्य सुविधाओं को और मजबूत करने के लिए पंजाब सरकार द्वारा हंस फाउंडेशन, माता गुजरी ट्रस्ट जगराओं और हेल्पफुल एनजीओ समेत गैर-सरकारी संगठनों के सहयोग से मरीजों को मुफ्त डायलिसिस की सुविधा प्रदान की जा रही है। वर्तमान समय में, 23 जिला अस्पतालों, 14 उप-मंडल अस्पतालों, तीन सामुदायिकस्वास्थ्य केंद्रों में स्थित 40 डायलिसिस केंद्रों में 168 डायलिसिस मशीनें उपलब्ध हैं। अप्रैल 2024 से नवंबर 2024 तक 4831 मरीजों को 32800 डायलिसिस सत्र दिए गए हैं।

स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा सड़क हादसों के पीड़ितों को तुरंत और निर्बाध इलाज मुहैया कराने के लिए शुरू की गई "फरिश्ते" योजना कीमती जानें बचाने के लिए वरदान साबित हो रही है। इसकी शुरुआत से लेकर, इस योजना के तहत लगभग 223 दुर्घटना पीड़ितों को मुफ्त चिकित्सीय इलाज मुहैया कराया गया है जो सड़क हादसों के कारण होने वाली मौत की दर को कम करने में इसकी प्रभावशीलता को दर्शाता है। उल्लेखनीय है कि आम लोगों को आगे आकर सड़क हादसों के पीड़ितों की मदद करने और पीड़ितों की जान बचाने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु ऐसे "फरिश्तों" को 2000 रुपए के नकद इनाम, प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया जा रहा है और कानूनी

पेचीदगियों और पुलिस पूछताछ से राहत दी जा रही है। अब तक, 66 "फरिश्ते" राज्य स्वास्थ्य एजेंसी (एस.एच.ए) पंजाब के साथ पंजीकृत किए गए हैं।

उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान द्वारा एस.ए.एस. नगर में पंजाब का पहला इंस्टीट्यूट ऑफ लीवर एंड बिलियरी साइंसेज भी लोगों को समर्पित किया गया है जहां लोग यू.जी.आई. एंडोस्कोपी, फाइब्रोस्केन, एंडोस्कोपिक अल्ट्रासाउंड और ई.आर. सी.पी. जैसी सेवाओं का लाभ ले सकते हैं। उल्लेखनीय है कि इस संस्थान को द इंस्टीट्यूट ऑफ लीवर एंड बिलियरी साइंसेज (आई.एल.बी.एस.), नई दिल्ली की तर्ज पर स्थापित किया गया है।

उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा अमृतसर, पटियाला और फरीदकोट समेत सरकारी मेडिकल कॉलेजों में तीसरे दर्जे देखभाल सेवाएं मुहैया करवाई जा रही हैं, जबकि मुख्यमंत्री पंजाब कैंसर राहत कोष योजना तहत

राज्य के सभी सरकारी मेडिकल कॉलेजों, होमी भाभा कैंसर अस्पताल संगरूर, होमी भाभा कैंसर अस्पताल और अनुसंधान केंद्र (एच.बी.सी. एच.आर.सी.) मुल्लापुर और एडवांस्ड कैंसर संस्थान बठिंडा में कैंसर का मुफ्त इलाज मुहैया कराया जा





रहा है।

डॉ. बलबीर सिंह ने  
बताया कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के

महत्वाकांक्षी परियोजना "सी.एम. दी योगशाला" की सभी जिलों में सफल शुरुआत के बाद, पंजाब के लोगों को स्वस्थ और तंदुरुस्त रखने के उद्देश्य से शुरू की गई इस जन अभियान को गांव और ब्लॉक स्तर पर भी भरपूर समर्थन मिला है। सरकार द्वारा 580 योग प्रशिक्षकों की भर्ती की गई है और वर्तमान समय में प्रतिदिन सुबह 3284 'सी.एम. दी योगशाला' का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें 1 लाख से अधिक लोग लाभ ले रहे हैं।

### भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार द्वारा सरकारी स्कूलों की सूरत बदली गई

पंजाब सरकार द्वारा सरकारी स्कूलों के शिक्षकों/स्कूल प्रमुखों को बेहतरीन प्रशिक्षण देकर समय के साथ सक्षम बनाने के उद्देश्य से विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू किए गए। इनमें सबसे पहले सिंगापुर स्थित प्रिंसिपल अकादमी और इंस्टीट्यूट ऑफ सिंगापुर इंटरनेशनल में 200 से अधिक प्रिंसिपल और शिक्षा प्रशासकों को प्रशिक्षण दिया गया।

इसी तरह 150 हेड मास्टर्स को आई.आई.एम., अहमदाबाद में नेतृत्व, स्कूल प्रबंधन, शिक्षा विभाग में ए.आई. और सह-पाठ्यक्रम सहभागिता आदि विषयों पर प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण की दिशा में एक कदम और आगे बढ़ते हुए प्राथमिक शिक्षा को मजबूत करने के लिए बी.पी.ई.ओ., सी.एच.टी., एच.टी. और ई.टी.टी. के कुल 72 शिक्षकों को यूनिवर्सिटी ऑफ तुर्क (फिनलैंड) में विशेष प्रशिक्षण दिया गया।

सरकारी स्कूलों की देखभाल, सुरक्षा और साफ-सफाई को सुनिश्चित करने के लिए लगभग 82 करोड़ रुपये जारी किए गए। इसके तहत 1689 कैम्पस मैनेजर, 689 हाई और सीनियर सेकेंडरी स्कूलों में 1265 सुरक्षा गार्ड (652 सीनियर सेकेंडरी स्कूल और 37 हाई स्कूल, प्रति स्कूल-2) को भी पैस्को के माध्यम से भर्ती किया गया। इसके अलावा 8286 स्कूलों में सफाई कर्मचारियों की व्यवस्था की गई है और सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूलों में 1734 चौकीदारों की भर्ती की गई।

भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार द्वारा राज्य में स्कूल ऑफ एमिनेंस: कुल 118 सरकारी स्कूलों को स्टेट ऑफ आर्ट स्कूल ऑफ एमिनेंस के रूप में विकसित करने के अलावा राज्य के सभी सरकारी स्कूलों में हाई स्पीड फाइबर वाईफाई इंटरनेट कनेक्शन के लिए 29.3 करोड़ रुपये मुहैया कराए गए हैं। इसके साथ ही स्कूलों में शौचालय, अतिरिक्त कक्षा, प्रयोगशालाएं, पुस्तकालय और अन्य कार्यों के निर्माण के लिए 120.43 करोड़

मुहैया कराए गए हैं। राज्य सरकार द्वारा कक्षा, प्रयोगशालाओं के लिए भी 93.48 करोड़ रुपए उपलब्ध कराए गए हैं।

छात्रों की वार्षिक परीक्षाओं में बेहतर परिणाम सुनिश्चित करने के लिए ग्रेड स्तर की दक्षता में कुशल बनाने के लिए सी.ई.पी., मिशन समर्थ और मिशन आरंभ जैसे कार्यक्रम शुरू करने के अलावा मेगा पी.टी.एम. जैसे उपक्रमों से छात्रों के माता-पिता की भागीदारी को भी सुनिश्चित किया गया है।

पंजाब सरकार ने राज्य के छात्रों की सुविधा के लिए 118 स्कूल ऑफ एमिनेंस और 17 लड़कियों के सीनियर सेकेंडरी स्कूलों के लिए परिवहन सुविधा शुरू की, जिससे छात्रों को बहुत लाभ हुआ है।

पंजाब के शिक्षा मंत्री हरजोत सिंह बैस ने मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान वाली पंजाब सरकार द्वारा शिक्षा सुधारों की दिशा में किए जा रहे कार्यों के बारे में जानकारी देते हुए कहा कि हमारी सरकार ने लोगों से गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देने का वादा किया था, जिसे पूरा करने के लिए हम लगातार काम कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि सरकारी स्कूलों की दिशा में और सुधार करने के लिए शिक्षकों और स्कूल प्रमुखों से सुझाव लेने के लिए जिला स्तरीय कार्यक्रम शुरू किए गए हैं।

### मुख्यमंत्री के नेतृत्व में पंजाब ने खेलों में शानदार उपलब्धियां हासिल की

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार द्वारा खेलों के क्षेत्र में किए गए प्रयासों से राज्य का नाम देश भर में रोशन हुआ। पंजाब को खेलों के क्षेत्र में देश का नंबर एक राज्य बनाने और राज्य में खेल संस्कृति विकसित करने के लिए मुख्यमंत्री, जिनके पास खेल विभाग भी है, द्वारा साल 2023 में बनाई नई खेल नीति को जमीनी स्तर पर लागू करने से साल 2024 में इस नीति के सार्थक परिणाम सामने आए।

पेरिस ओलंपिक्स में भारत के कुल 100 खिलाड़ियों में से 19 अकेले पंजाब के थे। इनमें 10 हॉकी खिलाड़ी, छह निशानेबाज, दो एथलेटिक्स और एक गोल्फ के थे। इसके अलावा तीन पंजाबी खिलाड़ियों ने पेरिस पैरालंपिक्स में हिस्सा लिया जिनमें एक पैरा एथलीट, एक पैरा बैडमिंटन खिलाड़ी और एक पैरा पावरलिफ्टर थे। नई खेल नीति के तहत 22 खिलाड़ियों को तैयारी के लिए 15 लाख रुपए प्रति खिलाड़ी के हिसाब से कुल 3.30 करोड़ रुपए दिए गए।

साल 2024 के पेरिस ओलंपिक्स में इतिहास रचते हुए भारतीय हॉकी टीम ने कांस्य पदक जीता। इसमें 8 खिलाड़ी पंजाब के थे। मुख्यमंत्री ने पंजाब का नाम रोशन करने वाले इन खिलाड़ियों को

प्रति खिलाड़ी एक करोड़ रुपए के इनाम के हिसाब से कुल 8 करोड़ रुपए की राशि से सम्मानित किया। दो पंजाबी हॉकी खिलाड़ी रिजर्व थे जिन्हें 15-15 लाख रुपए दिए गए। इसके अलावा ओलंपिक में हिस्सा लेने वाले बाकी 9 खिलाड़ी और तीन पैरा खिलाड़ी को भी हिस्सा लेने के लिए 15 लाख रुपए प्रति खिलाड़ी के हिसाब से सम्मानित किया। इस तरह पेरिस ओलंपिक्स और पैरालंपिक्स के कुल 22 पंजाबी खिलाड़ियों को तैयारी, इनाम और हिस्सा लेने की राशि मिलाकर कुल 13.10 करोड़ रुपए की राशि बांटी गई। पेरिस ओलंपिक में भारतीय टीम के कप्तान हरमनप्रीत सिंह 10 गोलों के साथ ओलंपिक्स के टॉप स्कोरर भी बने, जिसने पंजाबियों का नाम दुनिया भर में रोशन किया।

पंजाब के 11 नामी खिलाड़ियों को पी.सी.एस. और डी.एस.पी. की नौकरियां दी गईं। इनमें 9 हॉकी खिलाड़ियों में से चार खिलाड़ी हार्दिक सिंह, रुपेंद्र पाल सिंह, सिमरनजीत सिंह और गुरजंत सिंह को पी.सी.एस. और पांच हॉकी खिलाड़ी हरमनप्रीत सिंह, मनदीप सिंह, दिलप्रीत सिंह, समशेर सिंह और वरुण कुमार और एक एथलीट तजिंदर पाल सिंह तूर और एक क्रिकेटर हरमनप्रीत कौर को डी.एस.पी. नियुक्त किया गया।

मुख्यमंत्री ने खेलों को और प्रफुल्लित करने के लिए साल 2023 में नई खेल नीति लागू की। इस नीति के तहत बेहतर कोचिंग, खेल सामग्री और ताजगी वाली क्लस्टर स्तर की 1000 खेल नर्सरियों की स्थापना की जाएगी। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने पंजाब में पहली बार 'खेड़ा वतन पंजाब दिया' की शुरुआत की ताकि उभरते खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा निखारने का मौका मिल सके। साल 2024 में 'खेड़ा वतन पंजाब दिया' का तीसरा सीजन सफलतापूर्वक आयोजित किया गया, जिसमें लगभग पांच लाख खिलाड़ियों ने 37 खेलों के 9 आयु वर्गों में हिस्सा लिया। मुख्यमंत्री ने पहली बार पैरा खेलों को 'खेड़ा वतन पंजाब दिया' का हिस्सा बनाया है ताकि प्रत्येक खिलाड़ी को अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका मिल सके।

### बिजली क्षेत्र में आगे बढ़ता पंजाब

साल 2024 की शुरुआत मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार द्वारा जी.वी.के पावर से गोइंदवाल पावर प्लांट को 1080 करोड़ रुपए की लागत से खरीदने के ऐतिहासिक कदम से हुई। भारत में एक राज्य सरकार द्वारा एक निजी पावर प्लांट खरीदने की यह पहली घटना है। श्री गुरु अमरदास जी के नाम पर रखे गए इस थर्मल प्लांट का लोड फैक्टर इस साल के दौरान 35 प्रतिशत से बढ़ाकर 77 प्रतिशत कर दिया गया, जिससे इसकी बिजली उत्पादन क्षमता दोगुनी हो गई। यह 540 मेगावाट

का थर्मल प्लांट 2 करोड़ प्रति मेगावाट की किफायती दर पर प्राप्त किया गया, जिससे राज्य को सालाना 350 करोड़ रुपए से अधिक की बचत होने का अनुमान है।

पंजाब के बिजली और लोक निर्माण मंत्री हरभजन सिंह ई.टी.ओ. ने बताया कि दिसंबर 2022 से शुरू की गई पछवाड़ा कोयला खदान राज्य के थर्मल प्लांटों को कोयले की आपूर्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। उन्होंने कहा कि 1 अप्रैल, 2024 से 1277 रेकों के माध्यम से इस खदान से कुल 50.84 लाख मीट्रिक टन कोयले की प्राप्ति हुई, जिसकी लागत कोल इंडिया लिमिटेड से 11 करोड़ प्रति 1 लाख मीट्रिक टन सस्ती है। इसके परिणामस्वरूप राज्य को इस वित्तीय वर्ष के दौरान 593 करोड़ रुपए की बचत हुई। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार के ठोस प्रयासों से दिसंबर 2022 में शुरू हुई इस खदान से अब तक 93.87 लाख मीट्रिक टन कोयला प्राप्त किया गया है जिससे कुल 1000 करोड़ रुपए की बचत हुई है।

नवीकरणीय ऊर्जा के प्रति अपनी प्रतिबद्धता के अनुसार, पंजाब सरकार ने स्वच्छ ऊर्जा में महत्वपूर्ण निवेश किया है। 1 अप्रैल से 30 नवंबर 2024 तक, विभाग ने 2.52 और 2.53 रुपए प्रति यूनिट की औसत दरों पर 1454 मेगावाट सौर ऊर्जा के लिए खरीद समझौते पर हस्ताक्षर किए। मार्च 2022 में सत्ता संभालने के बाद, सरकार ने 3704 मेगावाट सौर ऊर्जा के लिए समझौते किए हैं, जिनकी औसत दर 2.33 रुपए से 2.76 रुपए प्रति यूनिट है।

बिजली मंत्री हरभजन सिंह ई.टी.ओ. ने कहा कि इसके अलावा राज्य भर में 430 मेगावाट रूफटॉप सोलर स्थापित किए गए हैं। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार ने 900 मेगावाट हाइब्रिड पावर (सौर और पवन ऊर्जा) के लिए भी 3.22 रुपए से 3.28 रुपए प्रति यूनिट की औसत दर के साथ समझौते किए हैं।

बिजली मंत्री हरभजन सिंह ई.टी.ओ. ने कहा कि इन पहलकदमियों के कारण ही मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने राज्य के घरेलू उपभोक्ताओं को हर दो महीने के लिए 600 यूनिट मुफ्त बिजली (या 300 यूनिट प्रति माह) सफलतापूर्वक मुहैया करवाई है। उन्होंने बताया कि राज्य के 90 प्रतिशत घरेलू उपभोक्ताओं को शून्य बिजली बिल प्राप्त हुए हैं।

बढ़ती बिजली मांग को पूरा करने और वितरण में सुधार के लिए की गई पहलकदमियों का खुलासा करते हुए बिजली मंत्री हरभजन सिंह ई.टी.ओ. ने कहा कि राष्ट्रीय ग्रिड से बिजली प्राप्त करने के लिए साल 2024 में ट्रांसमिशन क्षमता को 9000 मेगावाट से बढ़ाकर

9800 मेगावाट किया गया, जो कि 2022 में 7100 मेगावाट की क्षमता के मुकाबले एक महत्वपूर्ण वृद्धि है। राज्य सरकार द्वारा 5 नए 66 केवी सब-स्टेशन चालू किए गए और 14 पावर ट्रांसफार्मरों की क्षमता का विस्तार करके 66 केवी ट्रांसमिशन में 780 मेगावाट की वृद्धि की गई। इसके साथ ही 27 किलोमीटर लंबी 66 केवी ट्रांसमिशन लाइनों को जोड़ा गया और 400 केवी, 220 केवी या 132 केवी के 28 पावर ट्रांसफार्मरों की क्षमता बढ़ाई गई या नए ट्रांसफार्मर लगाए गए, जिससे इस ट्रांसमिशन क्षमता में कुल 2591 एमवीए की वृद्धि हुई। उन्होंने बताया कि 400 केवी, 220 केवी या 132 केवी सब-स्टेशनों के साथ 131 सर्किट किलोमीटर ट्रांसमिशन लाइनों को जोड़ा गया है। उन्होंने कहा कि रोपड़ में एक नया 400 केवी सब-स्टेशन चालू किया गया है और गुरदासपुर में 132 केवी सब-स्टेशन को 220 केवी क्षमता तक अपग्रेड किया गया है।

बिजली मंत्री हरभजन सिंह ई.टी.ओ. ने कहा कि बिजली विभाग के इन प्रयासों का ही फल है कि 29 जून, 2024 को 16058 मेगावाट की बिजली की अधिकतम मांग पूरी की गई और औद्योगिक, आवासीय या वाणिज्यिक क्षेत्रों पर बिजली कटौती लगाए बिना ही कृषि क्षेत्र को 8 घंटे से अधिक निर्बाध बिजली आपूर्ति सुनिश्चित की गई।

स. हरभजन सिंह ई.टी.ओ. ने कहा कि बिजली विभाग की मानव शक्ति को मजबूत करने के लिए इसके विकासशील बुनियादी ढांचे के बेहतर उपयोग को सुनिश्चित करने के लिए विभाग द्वारा मार्च 2022 से अब तक पी.एस.पी.सी.एल. और पी.एस.टी.सी.एल. में कुल 6498 पदों पर भर्ती की गई है।

बिजली मंत्री हरभजन सिंह ई.टी.ओ. ने कहा कि बिजली वितरण ढांचे में और सुधार करने के लिए पुनर्गठित वितरण क्षेत्र योजना (आर.डी.एस.एस.) के तहत 9,563 करोड़ रुपए मंजूर किए गए हैं, जिसमें से 60 प्रतिशत अनुदान भारत सरकार से प्राप्त किया जाएगा। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि बिजली विभाग पंजाब के लोगों को बेहतर और निर्बाध बिजली आपूर्ति सुनिश्चित करते हुए नए मील के पत्थर स्थापित करता रहेगा।

### पंजाब के बागवानी क्षेत्र ने नई ऊंचाइयों को छुआ

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार राज्य में बागवानी क्षेत्र के विस्तार और किसानों को आर्थिक रूप से मजबूत करने के लिए सक्रिय रूप से काम कर रही है। बागवानी मंत्री श्री मोहिंदर भगत के नेतृत्व में बागवानी विभाग किसानों को

फसली विविधता अपनाने के लिए पूर्ण समर्थन प्रदान कर रहा है और बागवानी के विकास के लिए विभाग ने साल 2024 में विभिन्न पहल की हैं।

मंत्री श्री भगत ने ग्रामीण सशक्तिकरण और कृषि नवाचार के लिए सरकार की महत्वपूर्ण उपलब्धियों को उजागर किया। उन्होंने बताया कि पंजाब ने कृषि के विकास के लिए कृषि बुनियादी ढांचा कोष (ए.आई.एफ.) के तहत 19,408 परियोजनाएं और 4,478 करोड़ रुपए के सावधि ऋण स्वीकृत करके देश भर में पहला स्थान हासिल किया है।

श्री भगत ने बताया कि पंजाब सरकार द्वारा फसली विविधता पर जोर देने के कारण बागवानी क्षेत्र के तहत क्षेत्रफल 4,39,210 हेक्टेयर से बढ़कर 4,81,616 हेक्टेयर हो गया है।

मंत्री ने कहा कि स्कॉच नेशनल अवार्ड 2024 में पंजाब को मान्यता प्राप्त हुई है, जिसमें राज्य ने रेशम की खेती परियोजना, महिला सशक्तिकरण और रेशम की खेती के माध्यम से सामाजिक-आर्थिक विकास के लिए रजत पदक जीता है।

उन्होंने बताया कि पंजाब ने उप-पहाड़ी जिलों पठानकोट, गुरदासपुर और होशियारपुर से इंग्लैंड (यू.के.) को लीची निर्यात करके एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर स्थापित किया है। बागवानी विभाग द्वारा कृषि और प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (ए.पी.ई.डी.ए.) के सहयोग से 5 हासिल की गई यह शानदार उपलब्धि, विश्व स्तर पर बागवानी उत्पादों को प्रोत्साहित करने के लिए राज्य के प्रयासों को दर्शाती है। उन्होंने कहा कि 3,250 हेक्टेयर में फैली लीची की खेती और लगभग 13,000 मीट्रिक टन वार्षिक उत्पादन से किसानों की आय में वृद्धि होगी और भविष्य में निर्यात के लिए नए रास्ते खुलेंगे।

किसानों की मदद करने और कृषि में सुधार हेतु पंजाब में तीन नए बागवानी एस्टेट स्थापित किए गए हैं। इन नए एस्टेट्स में अमृतसर में नाशपाती एस्टेट, पटियाला में अमरूद एस्टेट और पठानकोट में लीची एस्टेट शामिल हैं।

राष्ट्रीय बागवानी मिशन के तहत किसानों को विभिन्न कार्यों के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जा रही है, जिसमें नए बाग लगाना, सब्जियों और फूलों की खेती, मशरूम की खेती, मधुमक्खी पालन, सुरक्षित कृषि विधियां अपनाना और कटाई के बाद प्रबंधन शामिल है।

उन्होंने यह भी बताया कि विभिन्न जिलों में सब्जियों और फलों की खेती को प्रोत्साहित करने के लिए कई उत्कृष्टता केंद्र स्थापित किए गए हैं। इनमें करतारपुर, जालंधर में सेंटर ऑफ एक्सीलेंस

फॉर वेजीटेबल्स; बीड़ चाड़िक, मोगा में हाई-टेक वेजीटेबल सीड सेंटर; खनौड़ा, होशियारपुर में सेंटर ऑफ एक्सीलेंस फॉर फ्रूट्स (नींबू); धोघड़ी, जालंधर में सेंटर ऑफ एक्सीलेंस फॉर पोटैटो और संगरूर जिले के गांव खेड़ी में सेंटर ऑफ एक्सीलेंस फॉर अनियन स्थापित किए गए हैं।

मंत्री ने रेशम की खेती में शानदार प्रगति साझा करते हुए बताया कि कोकून की कीमत 550 रुपए से बढ़कर 1,250 रुपए प्रति किलोग्राम हो गई है। यह वृद्धि किसानों, विशेषकर महिलाओं, जिनका इस क्षेत्र में 60 प्रतिशत से अधिक योगदान है, के लिए बेहतर कमाई सुनिश्चित करती है।

बुनियादी ढांचे के विकास के बारे में मंत्री श्री भगत ने बताया कि कोकून का वार्षिक उत्पादन 29,000 किलोग्राम तक पहुंच गया है। उन्होंने कहा कि सरकार ने आत्मनिर्भरता और विकास को प्रोत्साहित करने के लिए किसानों को मामूली कीमतों पर उच्च गुणवत्ता वाले रेशम के बीज मुहैया कराने के लिए डलहौजी में रेशम बीज उत्पादन केंद्र को फिर से सक्रिय कर दिया है।

श्री भगत ने चंडीगढ़ में आयोजित हुए सिल्क मार्क एक्सपो 2024 के उद्घाटन को भी उजागर किया, जिसमें रेशम की कारीगरी का प्रदर्शन किया गया जिससे रेशम के व्यापार को बढ़ा बढ़ावा मिला। उन्होंने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम न केवल क्षेत्रीय कारीगरों और व्यापारियों को प्रोत्साहित करते हैं, बल्कि रेशम की खेती और बागवानी के माध्यम से ग्रामीण समुदायों को उन्नत करने में पंजाब की महत्वपूर्ण भूमिका को भी दर्शाते हैं।

श्री भगत ने रेशम के क्षेत्र में सुनहरे भविष्य के लिए पंजाब सिल्क ब्रांड स्थापित करने और किसानों की आय बढ़ाने के लिए सिल्क रीइलिंग यूनिट स्थापित करने संबंधी योजनाओं को भी साझा किया। उन्होंने बताया कि पंजाब सरकार रेशम की खेती का विस्तार करने, ग्रामीण समुदायों को सशक्त बनाने और पंजाब की बागवानी और रेशम की खेती को नई ऊंचाइयों पर पहुंचाने के लिए तेजी से काम कर रही है।

### मुख्यमंत्री के प्रयासों के चलते और मजबूत हुआ सहकारी संस्थान 'मिल्कफेड'

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में राज्य सरकार ने साल 2024 में दूध उत्पादकों को अधिक मूल्य देने, वेरका प्लांटों का विस्तार करने और नए उत्पाद लॉन्च करके सहकारी संस्थान 'मिल्कफेड' को और मजबूत किया है।

मुख्यमंत्री, जिनके पास सहकारिता विभाग भी है, ने किसानों को कृषि सहायक गतिविधियों से जोड़ने के लिए मिल्कफेड को विशेष रूप से बड़े प्रोजेक्ट दिए हैं ताकि दूध के व्यवसाय को लाभकारी बनाया जा सके।

मुख्यमंत्री ने दूध उत्पादकों की सहायता के लिए 1 अप्रैल से 31 अक्टूबर, 2024 तक दूध की खरीद कीमत में 25 रुपए प्रति किलो फैट की वृद्धि की और दूध की खरीद 840 रुपए प्रति किलो फैट के मुताबिक की जा रही है। उल्लेखनीय है कि राज्य में 6000 से अधिक दूध उत्पादक सहकारी सभाएं हैं जिनके पास 5 लाख दूध उत्पादक पंजीकृत हैं।

मुख्यमंत्री ने वेरका डेयरी लुधियाना में नए प्लांट को जनता को समर्पित किया जिसकी दूध की प्रोसेसिंग करने की दैनिक क्षमता 9 लाख लीटर है और यह प्लांट 10 मीट्रिक टन मक्खन को संरक्षित करने की क्षमता भी रखता है। इसी तरह फिरोजपुर में वेरका डेयरी प्लांट भी मुख्यमंत्री ने जनता को समर्पित किया जो एक दिन में एक लाख लीटर दूध की प्रोसेसिंग और पैकेजिंग करने की क्षमता रखता है। इसके अलावा, दूध से बनने वाले पदार्थों के यूनितों का विस्तार करने के उद्देश्य से मुख्यमंत्री ने जालंधर में वेरका डेयरी प्लांट में 1.25 लाख लीटर प्रति दिन (एल.एल.पी. डी.) की क्षमता वाले फर्मेंटेड उत्पादों (दही और लस्सी) की प्रोसेसिंग और पैकेजिंग के लिए नए ऑटोमैटिक यूनित का उद्घाटन किया।

मिल्कफेड ने किसानों की आय बढ़ाने के लिए गांवों में दूध की खरीद और आपूर्ति के लिए अत्याधुनिक बुनियादी ढांचे की स्थापना की है। वित्तीय वर्ष 2023-24 में मिल्कफेड ने प्रतिदिन 20.01 लाख लीटर दूध की खरीद की है जो कि पिछले साल की इसी अवधि के मुकाबले 9.4 प्रतिशत अधिक है। इस दौरान सहकारी संस्था ने कड़ी प्रतिस्पर्धा के बावजूद प्रतिदिन 12.66 लाख लीटर पैकेट वाला दूध बेचा जबकि पिछले साल इसकी बिक्री 12.01 लाख लीटर थी जिससे 5 प्रतिशत का वृद्धि दर्ज किया गया है। साल 2024 में मिल्कफेड ने लोगों की मांग के मुताबिक पहली बार बिना शुगर वाली खीर और मिल्ककेक और अन्य उत्पादों की बिक्री शुरू की।

### सहकारी बैंकों द्वारा ओ.टी.एस. योजना के तहत डिफॉल्टरों को 368 करोड़ रुपए की कर्ज राहत

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में राज्य सरकार ने साल 2024 में सहकारी बैंकों के डिफॉल्टर कर्जदारों को कर्ज राहत प्रदान करने, बैंकों को अपग्रेड करने, भंडारण की समस्या से निपटने के लिए नए गोदामों का निर्माण करने के साथ-साथ

सहकारिता लहर को और मजबूत करने के लिए विभिन्न उपाय किए हैं।

मुख्यमंत्री, जिनके पास सहकारिता विभाग भी है, ने केंद्रीय सहकारी बैंकों के डिफॉल्टर कर्जदारों को राहत देने के लिए साल 2023 में एकमुश्त निपटान योजना (ओ.टी.एस.) शुरू की थी। इस योजना के तहत वित्तीय वर्ष 2024-25 के दौरान अब तक 8453 डिफॉल्टरों को 368 करोड़ रुपए की कर्ज राहत प्रदान की गई है और 150 करोड़ रुपए के कर्जों का निपटान किया गया है। यह योजना 28 फरवरी, 2025 तक चलेगी। उल्लेखनीय है कि राज्य में 20 केंद्रीय सहकारी बैंकों की 803 शाखाओं के साथ 3523 प्राथमिक कृषि सभाएं जुड़ी हुई हैं। पंजाब में सहकारी बैंकों के इस विशाल नेटवर्क के माध्यम से 10.45 लाख से अधिक किसानों को वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। प्रवक्ता ने आगे बताया कि बैंकों के ग्राहकों को बेहतर सेवाएं प्रदान करने के लिए पंजाब राज्य सहकारी बैंक और केंद्रीय सहकारी बैंकों को अपग्रेड किया जा रहा है जिस पर 160 करोड़ रुपए की लागत आएगी। इस परियोजना को 30 जून, 2025 तक पूरा करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है।

प्रवक्ता ने आगे बताया कि राज्य में भंडारण की समस्या से निपटने के लिए मार्कफेड द्वारा 44910 मीट्रिक टन की क्षमता वाले गोदामों का निर्माण परियोजना शुरू किया गया है। उन्होंने बताया कि साल 2024 में तीन स्थानों पर 25810 मीट्रिक टन की क्षमता वाले गोदामों का निर्माण भी शुरू किया जा चुका है जो 30 नवंबर, 2025 को पूरा हो जाएगा। इस परियोजना के तहत 19100 मीट्रिक टन की क्षमता वाले 4 गोदामों का निर्माण भी जल्द शुरू किया जाएगा। उल्लेखनीय है कि पहले चरण में बनाए जाने वाले गोदामों की कुल क्षमता 1.24 लाख मीट्रिक टन थी जिसमें से 79000 मीट्रिक टन की क्षमता वाले गोदामों का निर्माण किया जा चुका है जबकि बाकी 44910 मीट्रिक टन का कार्य इस साल शुरू हुआ है।

मुख्यमंत्री द्वारा पंजाबी संस्कृति के प्रतीक 'फुलकारी' को देश-विदेश में पहचाने के लिए मार्कफेड को विशेष उपाय करने के आदेश दिए गए। मार्कफेड द्वारा नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फैशन डिजाइनिंग (एन.आई.एफ.डी.), नई दिल्ली के सहयोग से 'फुलकारी' को प्रफुल्लित करने के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जा रही है। इसके तहत कारीगरों को विशेष प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है। इस परियोजना का उद्देश्य राज्य की प्राचीन और पारंपरिक फुलकारी कला की विशिष्टता को प्रोत्साहित करने के साथ-साथ कारीगरों की आय बढ़ाना और ग्राहकों को उचित मूल्य पर उच्च गुणवत्ता प्रदान करना है।



# मुख्यमंत्री ने सशक्त महिलाएं, सशक्त समाज का दिया नारा

जागृती ब्यूरो

समाज की समग्र प्रगति और विकास में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका को उजागर करते हुए, पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने कहा कि पूरे समाज को सशक्त बनाने के लिए महिला सशक्तिकरण बेहद जरूरी है।

आई.एस.एफ. कॉलेज में महिला सशक्तिकरण सम्मेलन को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने आधुनिक समाज में महिला सशक्तिकरण में महत्वपूर्ण योगदान देने के लिए भारतीय महिलाओं, विशेषकर पंजाबी महिलाओं को बधाई दी। उन्होंने कहा कि आज के समाज में महिलाएं सामाजिक और सांस्कृतिक एकता को प्रोत्साहित करने के लिए निर्णायक भूमिका निभा रही हैं, जिससे पूरे विश्व में जागरूकता फैल रही है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि महिलाओं में विश्व भर में समृद्धि और विकास के नए युग की शुरुआत करने की अपार क्षमता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आज भारतीय महिलाएं भी हमारे देश की अंतरराष्ट्रीय सीमाओं की रक्षा करने की जिम्मेदारी निभा रही हैं। उन्होंने कहा कि ऐसे कार्यक्रम हम सभी को एक सही अवसर प्रदान करते हैं कि हम महिलाओं के रुतबे को ऊंचा उठाने और समाज में उनका सही स्थान सुनिश्चित करने के लिए

ठोस प्रयास करें। महिलाओं की भलाई और सशक्तिकरण से संबंधित नीतियों और कार्यक्रमों में और वृद्धि करने की आवश्यकता पर जोर देते हुए भगवंत सिंह मान ने कहा कि यह सामाजिक और गैर-सरकारी संगठनों की स्वैच्छिक भागीदारी के माध्यम से ही संभव हो सकता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यह समाज में सामाजिक-आर्थिक जागरूकता के बारे में महिलाओं, विशेषकर लड़कियों के रुतबे में क्रांतिकारी बदलाव लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। महिलाओं की आय में वृद्धि करके उनके जीवन को बदलने के लिए एम.एन.सी. ग्रांट थॉरंटन की सराहना करते हुए, मुख्यमंत्री ने उन्हें पूर्ण समर्थन और सहयोग देने का आश्वासन दिया। भगवंत सिंह मान ने कहा कि यह खुशी की बात है कि इन कंपनियों की 10000 महिला लाभार्थियों ने विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से लाभ प्राप्त किया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि कंपनी के हस्तक्षेप के बाद विभिन्न पहलों के माध्यम से महिलाओं और परिवारों की आय में औसतन 40 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। उन्होंने एफ.पी.सी. की लगभग 25 महिला सदस्यों को ड्रोन पायलटों में शामिल करके उनकी क्षमता बढ़ाने संबंधी कंपनी की पहल की भी सराहना की



और कहा कि इसका एकमात्र उद्देश्य महिलाओं की आय में वृद्धि करके महिला सशक्तिकरण को प्रोत्साहित करना है। लड़कियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करके उनके सर्वांगीण विकास पर जोर देते हुए, भगवंत सिंह मान ने कहा कि अवसर मिलने पर लड़कियां कोई भी शानदार उपलब्धि हासिल कर सकती हैं और आसानी से अपना लक्ष्य प्राप्त कर सकती हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि इसलिए यह समय की आवश्यकता है कि उन्हें अपनी योग्यता दिखाने के लिए अधिक से अधिक अवसर प्रदान किए जाएं। उन्होंने आगे कहा कि राज्य सरकार इस नेक कार्य के लिए कोई कसर नहीं छोड़ रही है। भगवंत सिंह मान ने राज्य के आर्थिक विकास में महिला उद्यमियों के महत्वपूर्ण योगदान के लिए उनकी सराहना भी की। उन्होंने कहा कि उनकी कड़ी मेहनत, समर्पण और प्रतिबद्धता के साथ राज्य की महिलाएं राज्य के सामाजिक-आर्थिक विकास का अभिन्न अंग बन रही हैं।

मुख्यमंत्री ने पंजाब की प्रगति और इसके निवासियों की समृद्धि में महिलाओं के महत्वपूर्ण योगदान को भी स्वीकार किया। उन्होंने महिला उद्यमियों को राज्य की प्रगति में बराबर की भागीदार बनाने में सहायता के लिए राज्य सरकार की पहलों पर भी प्रकाश डाला। भगवंत सिंह मान ने महिला उद्यमियों को उनके विकास के लिए हर संभव संसाधन उपलब्ध कराकर महिला सशक्तिकरण के प्रति अपनी सरकार की प्रतिबद्धता को दोहराया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि महिला उद्यमिता को प्रोत्साहित करने के पीछे राज्य सरकार का उद्देश्य पंजाब के सामाजिक-आर्थिक विकास और उज्ज्वल भविष्य को प्रोत्साहित करना है। उन्होंने कहा कि राज्य के लोगों ने राज्य सरकार को भारी जनानदेश देकर एक बड़ी जिम्मेदारी सौंपी है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि यह राज्य सरकार का कर्तव्य है कि वह अपने लोगों की भलाई और राज्य की प्रगति के लिए कड़ी मेहनत करे।

अपनी मां के प्रभाव और 'मां के शब्दों' का हवाला देते हुए, जिसे प्रमुख वैज्ञानिक भी परिभाषित नहीं कर सकते, मुख्यमंत्री ने महिला सशक्तिकरण के महत्व को उजागर किया। भगवंत सिंह मान ने कहा कि वह कार्यक्रम में महिलाओं द्वारा बनाए गए उत्पादों से प्रभावित हुए हैं। उन्होंने इन उत्पादों को विश्व स्तर पर बेचने के लिए एक सुव्यवस्थित मंच की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने फुलकारी और अन्य पंजाबी उत्पादों को दुनिया भर में प्रदर्शित करने का अपना सपना साझा किया, जिससे महिलाओं को उद्यमियों के रूप में आगे आने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि चीन की महिलाएं देश के विश्व स्तरीय उत्पादों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, इसलिए देश की अर्थव्यवस्था में उनका महत्वपूर्ण योगदान है। उन्होंने कहा कि इसी तरह, अवसर मिलने पर, पंजाबी महिलाएं भी इन विश्व स्तरीय परियोजनाओं का उत्पादन करके अपने लिए एक सम्मानजनक स्थान बना सकती हैं। एक उदाहरण देते हुए

उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार ने महिलाओं को सिलाई मशीनें प्रदान की हैं और उन्हें स्कूल की वर्दी का ऑर्डर दिया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्तमान समय के दौरान 25 निजी स्कूलों और पंजाब पुलिस की वर्दी इन महिलाओं द्वारा तैयार की जा रही हैं। उन्होंने महिलाओं के एफ.पी.सी. स्टालों का भी दौरा किया, जिनमें कोल्ड प्रेस्ड सरसों का तेल, बासमती चावल, शहद, देसी घी, आटा बिस्कुट, अचार, झोन तकनीक और हाथ से बनी टेराकोटा कलाकृतियां शामिल थी। भगवंत सिंह मान ने आशा व्यक्त की कि ये एफ.पी.सी. आने वाले समय में महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए एक उत्प्रेरक के रूप में काम करेंगे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य की पुरानी शान को बहाल करना और पंजाब को देश का अग्रणी राज्य बनाना समय की मुख्य आवश्यकता है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि परमात्मा की कृपा से उनकी सरकार लोगों की उम्मीदों पर खरा उतरने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ रही है और जन-हितैषी और विकास-उन्मुख नीतियों को लागू करना ही सरकार की प्रमुख प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य, शिक्षा, बिजली, पानी और बुनियादी ढांचा क्षेत्र उनकी सरकार की पांच प्रमुख प्राथमिकताएं हैं और इसलिए इन क्षेत्रों के विकास में कोई कसर नहीं छोड़ी जा रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार युवाओं को जीवन में शिखर तक पहुंचने के लिए भरपूर अवसर प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है और इस सोच को आगे बढ़ाते हुए अब तक युवाओं को लगभग 50,000 सरकारी नौकरियां प्रदान की जा चुकी हैं। उन्होंने कहा कि युवाओं के लिए और नए रास्ते खोले जाएंगे ताकि वे राज्य के सामाजिक-आर्थिक विकास में सक्रिय भागीदार बन सकें। भगवंत सिंह मान ने कहा कि यह उनके लिए बहुत गर्व और संतुष्टि की बात है कि अब तक इन सभी युवाओं को इन पदों के लिए केवल योग्यता के आधार पर ही चुना गया है।



ਗੈਸਟ

ਜੀ



# कोलेस्ट्रॉल कम करने का रामबाण इलाज हर्बल चाय

## जागृती ब्यूरो

उच्च कोलेस्ट्रॉल, विशेष रूप से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल (आमतौर पर "खराब" कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है) का ऊंचा स्तर, दुनिया भर में स्वास्थ्य संबंधी चिंता का विषय है। अगर इसे नजरअंदाज किया गया तो यह गंभीर हृदय रोग का कारण बन सकता है।

करने और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। इस लेख में आयुर्वेदिक हर्बल चाय के बारे में जानेंगे जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकती हैं और अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकती हैं।



आयुर्वेद एक प्राचीन भारतीय चिकित्सा प्रणाली, हर्बल चाय के रूप में प्राकृतिक उपचार प्रदान करती है जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को प्रबंधित

### 1. ग्रीन टी | Green Tea

ग्रीन टी एक लोकप्रिय पेय है जो अपने कई स्वास्थ्य लाभों के लिए

जाना जाता है। यह कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जिसका कोलेस्ट्रॉल कम करने वाला प्रभाव देखा गया है। अध्ययनों के अनुसार, ग्रीन टी के नियमित सेवन से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद मिलती है। इसके अलावा, ग्रीन टी चयापचय को बढ़ाती है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करती है, जिससे समग्र स्वास्थ्य में योगदान होता है। अपनी दैनिक दिनचर्या में ग्रीन टी को शामिल करने के लिए, सुबह एक कप चाय बनाएं और अन्य पेय पदार्थों के मुकाबले एक ताज़ा और स्वस्थ विकल्प के रूप में इसका आनंद लें।

## 2. गुड़हल की चाय | Hibiscus Tea

गुड़हल की चाय कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने के लिए एक और उत्कृष्ट हर्बल चाय है। यह गुड़हल फूल की जीवंत पंखुड़ियों से बनाया गया है, जो अपनी उच्च एंटीऑक्सीडेंट सामग्री के लिए जाना जाता है। गुड़हल की चाय का नियमित सेवन कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने और उच्च रक्तचाप के प्रबंधन में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, गुड़हल चाय अपने ताज़ा स्वाद के लिए जानी जाती है, जो इसे एक सुखद पेय विकल्प बनाती है। गुड़हल चाय के कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले लाभों का अनुभव करने के लिए, सूखे गुड़हल की पंखुड़ियों का उपयोग करके एक कप बनाएं और गर्म या ठंडा इसका आनंद लें।

## 3. रूइबोस चाय | Rooibos Tea

रूइबोस चाय, नियमित चाय का कैफीन-मुक्त विकल्प, दक्षिण अफ्रीका की मूल निवासी है। यह एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर है, जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके हृदय स्वास्थ्य में योगदान देता है। रूइबोस चाय में प्राकृतिक रूप से मीठा और मिट्टी जैसा स्वाद होता है, जो इसे चाय प्रेमियों के बीच लोकप्रिय बनाता है। रूइबोस चाय को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के लिए, इसके अनूठे स्वाद और स्वास्थ्य लाभ लेने के लिए एक टी बैग या चाय की पत्तियों को कुछ मिनटों के लिए गर्म पानी में डुबोकर रखें।

## 4. ऊलोंग चाय | Oolong Tea

ऊलोंग चाय एक पारंपरिक चीनी चाय, हरी और काली चाय दोनों के लाभों को जोड़ती है। यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को प्रबंधित करने और हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। ऊलोंग चाय का स्वाद अद्वितीय है, पुष्प और फल से लेकर स्वादिष्ट और वुडी तक, जो इसे एक बहुमुखी और आनंददायक पेय बनाता है। ऊलोंग चाय के लाभों का अनुभव करने के लिए, पत्तियों को कुछ मिनटों के लिए गर्म पानी में डुबोकर रखें और इसके सुखद स्वाद और संभावित स्वास्थ्य लाभों का आनंद लें।

## 5. कैमोमाइल चाय | Chamomile Tea

कैमोमाइल चाय, (बबूने का फूल) जो अपने शांत गुणों के लिए जानी जाती है, एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। कैमोमाइल चाय में एंटीऑक्सीडेंट फ्लेवोनोइड

इसके कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले प्रभावों में योगदान करते हैं। इसके अलावा, कैमोमाइल चाय अपने सुखदायक और आरामदायक गुणों के लिए जानी जाती है, जो इसे लंबे दिन के बाद आराम करने के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प बनाती है। कैमोमाइल चाय के लाभों का आनंद लेने के लिए, इसकी मनमोहक सुगंध और संभावित स्वास्थ्य लाभों का आनंद लेने के लिए सूखे कैमोमाइल फूलों को कुछ मिनटों के लिए गर्म पानी में भिगोएँ।

## 6. अदरक वाली चाय | Ginger Tea

अदरक से बनी चाय, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने के लिए एक और आयुर्वेदिक उपाय है। यह न केवल एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करने में बल्कि सूजन को प्रबंधित करने और पाचन में सुधार करने में भी प्रभावी है। अदरक की चाय का स्वाद गर्म और स्फूर्तिदायक होता है, जो इसे ठंड के महीनों के दौरान एक लोकप्रिय विकल्प बनाता है। अदरक की चाय तैयार करने के लिए, ताजा अदरक के टुकड़े या कसा हुआ अदरक कुछ मिनटों के लिए गर्म पानी में भिगोएँ और इसके अनूठे स्वाद और संभावित स्वास्थ्य लाभों का आनंद लें।

## 7. पुदीना चाय | Peppermint Tea

पुदीने की चाय, अपनी ताज़गीभरी सुगंध के साथ, केवल तालू को साफ करने वाली दवा है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करता है। पेपरमिंट चाय अपने शीतलन और सुखदायक प्रभावों के लिए जानी जाती है, जो इसे विश्राम के लिए एक लोकप्रिय विकल्प बनाती है। पेपरमिंट चाय के कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले लाभों का अनुभव करने के लिए, सूखे पेपरमिंट के पत्तों को कुछ मिनटों के लिए गर्म पानी में भिगोएँ और इसके स्फूर्तिदायक स्वाद और संभावित स्वास्थ्य लाभों का आनंद लें।

## 8..शांति चाय

यदि नपुंसकता का कारण मनोवैज्ञानिक है, जैसे भय या चिंता, तो आप आयुर्वेदिक शांति चाय, जटामांसी, ब्राह्मी और शंखपुष्पी की समान मात्रा वाले आयुर्वेदिक चाय को पीकर समस्या का इलाज कर सकते हैं। इस मिश्रण को आधा चम्मच की मात्रा में चाय बनाकर सोने से एक घंटा पहले पियें। यह निश्चित रूप से समस्या की जड़ में मौजूद भावनात्मक और मानसिक तनाव से निपटने में मदद करेगा।

आयुर्वेदिक हर्बल चाय कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एक प्राकृतिक और प्रभावी तरीका प्रदान करती है। इन्हें अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से आपको एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने सहित विभिन्न स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। आहार में हल्दी, लहसुन, दालचीनी, मेथी, गुग्गुलु और अश्वगंधा जैसी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों और मसालों को शामिल करने से कोलेस्ट्रॉल प्रबंधन में मदद मिल सकती है। अपने आहार या जीवनशैली में कोई भी महत्वपूर्ण बदलाव करने से पहले अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करना याद रखें।

शरीर को तंदुरुस्त रखने का बेस्ट ऑप्शन

# साइकिलिंग

जागृति ब्यूरो

आज कल की भाग दौड़ भरी जिन्दगी में हम लोग अक्सर अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रख पाते हैं और इसी के चलते कई लोग हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और ओबेसिटी जैसी बिमारियों से झूझते हैं और आज कल के जमाने में कोरोना महामारी के चलते अपने स्वास्थ्य की देखभाल करना तो और भी जरूरी हो चुका है।

मेडिकल एक्सपर्ट्स के किये गए संशोधन में एक चिंताजनक बात सामने आयी है की कोरोना से ठीक होने के बाद लोगों की इम्युनिटी कम हो गई है। कई लोगों को अभी भी कमजोरी महसूस हो रही है। ऐसे में अपना स्टैमिना और इम्युनिटी बढ़ाने के लिए हमें किसी न किसी तरह का व्यायाम करना बहुत ही आवश्यक है और उस नजरिये से नियमित रूप से साइकिलिंग करना एक बेस्ट पर्याय साबित हो सकता है।

### आइए जानते हैं क्या है साइकिलिंग के फायदे:

१. नियमित साइकिलिंग के स्वास्थ्य फायदों में मसल्स की मजबूती और लचीलापन, तनाव लेवल, शरीर के फैट लेवल में कमी, बीमारियों की रोकथाम और कार्डियो एक्सरसाइज शामिल है। साइकिलिंग फैट और कैलोरी को बर्न करने और वजन कम करने में मददगार साबित हुआ है।

२. साइकिलिंग के वर्कआउट के लिए कुछ और बातों को जानने की जरूरत है। साइकिल चलाना एक कार्डियो वर्कआउट है जो आम तौर पर फैट को बर्न करना पहले 2 मिनट के बाद शुरू करता है। इसलिए, सुनिश्चित करें कि कम से कम 3 मिनट के लिए साइकिलिंग करें। अपने वजन कम करने के सफर में साइकिलिंग को ज्यादा प्रभावी बनाने के लिए कुछ टिप्स का पालन कर सकते हैं।

३. आप 2 या 3 मिनट के लिए साइकिलिंग से शुरू करें और आहिस्ता-आहिस्ता अपनी रफ्तार को बढ़ाएं। साइकिलिंग से पहले और बाद थोड़ा स्ट्रेचिंग करें, क्योंकि ये पीठ के दबाव या मांसपेशियों में चोट को कम करने में मदद कर सकता है। प्रति सप्ताह एक किलो की दर तक वजन कम करने का लक्ष्य निर्धारित करें। जब एक बार आप साइकिलिंग को आदत बना लें, तो आप अपनी यात्रा की दूरी को बढ़ा सकते हैं।

४. लंबी यात्रा पेट की बढ़ती हुई चर्बी को कम करने के लिए अच्छा है। बस या टैक्सी लेने के बजाए काम करने के लिए साइकिल चलाने की कोशिश करें। औसतन करीब 1-2 किलोमीटर साइकिलिंग की कोशिश करनी चाहिए। लेकिन, दूरी पर फोकस करने के बजाए, आपको साइकिलिंग की अवधि पर फोकस करना चाहिए, जो एक घंटे या ज्यादा के लिए होना चाहिए।

### संतुलित जीवन जीने के कुछ आसान उपाय, आप भी जाने...

संतुलन जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। चाहे वह कार्य-जीवन का संतुलन ढूंढना हो या अधिक संतुलित आहार लेना हो, हम हमेशा थोड़ा और मन लगाकर जीने का प्रयास करते हैं। अधिक संतुलित जीवन शैली को थोड़ा आसान बनाने के लिए यहां कुछ ध्यान देने योग्य युक्तियां और तरकीबें दी गई हैं।

### सुबह और शाम की दिनचर्या बनाएं:

सुबह और शाम की दिनचर्या आपको पूरे दिन केंद्रित रहने में मदद कर सकती है। चाहे आप अपने दिन की शुरुआत सुबह की

योग दिनचर्या के साथ करना चाहते हों या हार्दिक नाश्ते पर ध्यान केंद्रित करना चाहते हों, एक दिनचर्या स्थापित करने से आपको खुद को स्थापित करने में मदद मिलती है और आने वाले दिन के लिए सफलता के लिए खुद को स्थापित करना एक लंबा रास्ता तय कर सकता है।

रूटीन, आपके दिन की शुरुआत के लिए ही महत्वपूर्ण नहीं हैं –वे आपके दिन को पूरा करने में भी आपकी मदद करते हैं। जैसे ही आप शाम के लिए नीचे उतरते हैं, रात के समय की दिनचर्या को आसान बनाने के लिए आराम करना आसान हो सकता है ..

### चलते रहो:

अपने शरीर को हिलाना संतुलन की भावना पैदा करने का एक शानदार तरीका है। जबकि एक व्यापक पसीना सत्र बहुत अच्छा लग सकता है, अच्छी खबर यह है कि आपको हर दिन जिम या ऑनलाइन कक्षा में एक घंटा समर्पित करने की आवश्यकता नहीं है। दिन भर में बार-बार हलचल आपके शरीर को बेहतर महसूस करने और अपने दिमाग को वर्तमान पर केंद्रित रखने में मदद कर सकती है। इसलिए थोड़ी देर टहलें, अपनी डेस्क से उठें और कुछ तेज स्ट्रेच करें, या अपने पी की जाँच करने से पहले 10 स्क्वैट्स या 10 पुश-अप्स करने का लक्ष्य निर्धारित करें।

### माइंडफुल ईटिंग का अभ्यास करें:

तनाव कम करने और अधिक संतुलित महसूस करने का एक और तरीका है मन लगाकर खाना। दुर्भाग्य से, हम में से कई लोग अक्सर अपने ध्यान भटकाने के साथ-साथ खाते हैं – गाड़ी चलाना, टीवी देखना, या काम करना – और यह हमारा ध्यान भोजन से हटा सकता है, जिसके परिणामस्वरूप अधिक भोजन करना पड़ता है। इसके बजाय, ध्यान भंग किए बिना खाने की कोशिश करें, ध्यान केंद्रित करें और प्रत्येक काटने का आनंद लें।

कभी-कभी हम भोजन के लिए तरसते हैं, लेकिन भूख की भावना तनाव या अन्य बाहरी ताकतों से जुड़ी होती है। इसके बजाय एक गिलास पानी। अगर आपको पौष्टिक नाश्ते की जरूरत है, तो मुट्ठी भर कैलिफोर्निया अखरोट उन नाश्ते के क्षणों में आपकी भूख को कम करने का एक संतोषजनक तरीका है। जबकि कच्चे अखरोट एक आसान मिड-डे स्नैक के लिए बनाते हैं, आप उन्हें नमकीन, ग्रेनोला काटने या यहां तक कि लड्डू जैसे स्नैक्स भरने में एक नायक सामग्री के रूप में भी तारांकित कर सकते हैं।

अधिक संतुलित जीवन शैली जीने के लिए ये सरल टिप्स आपको दैनिक जीवन की चुनौतियों का ध्यान केंद्रित, शांत और स्पष्टता के साथ सामना करने में मदद कर सकते हैं। पता लगाएँ कि कौन-सा तरीका आपके लिए कारगर है, और उपयोगी आदतें बनाने के लिए कम से कम एक महीने तक उस पर टिके रहें। एक बार माइंडफुलनेस दूसरी प्रद'ति बन जाती है, तो आप खुद को अपने लक्ष्यों के करीब पहुंच सकते हैं।



# पित्तपापड़ा

जागृती ब्यूरो

पित्तपापड़ा को सर्दियों में गेहूँ और चने आदि के खेतों में आसानी से देखा जा सकता है | हमारे देश में इसे अलग - अलग प्रान्तों में अलग - अलग नामों से पुकारा जाता है | संस्कृत में इसे #पर्पट , पांशु एवं कवच वाचक आदि नामों से पुकारा जाता है | राजस्थान , हरियाणा और पंजाब में इसे गजरा घास या गाजर घास आदि नामों से जाना जाता है | हिंदी में इसे पित्तपापड़ा , शाहतारा एवं धमगजरा आदि कहा जाता है |

**परिचय** - इसके छोटे - छोटे पौधे गेहूँ , चने एवं अन्य सर्दियों के फसलों में देखे जा सकते हैं | बाहरी तौर पर देखने से इसका पौधा गाजर के पौधे के सामान ही होता है | जिस प्रकार से गाजर के पौधे की बनावट होती है उसी प्रकार से इसकी भी बनावट होती है | बाहरी तौर पर देखने से गाजर और

पित्तपापड़ा के पौधे में थोड़ा सा रंग का फ़रक होता है | गाजर का पौधा अधिक गहरा हरा होता है बल्कि इसका पौधा हल्का हरा होता है |

इस पर फरवरी महीने में पुष्प खिलते हैं जो लाल और गुलाबी रंग के होते हैं | पापड़ा के पते गाजर के पत्तों की तरह ही खंडित और मृदु होते हैं | इसके फल छोटे एवं गोल चपटे होते हैं | स्वाभाव में यह हल्का, शीतल, वातकारक एवं कफ, ज्वर तृषा और दाह का नाश करने वाला होता है |

**पित्तपापड़ा का रासायनिक संगठन**

इसके पंचाग में फ्युमेरिक एसिड, फ्युमेरिन एवं एलकेलाइड्स आदि पाए जाते हैं |

**गुण - धर्म एवं रोग प्रभाव**

पित्तपापड़ा का रस कटु एवं तिक्त होता है | गुणों में यह लघु एवं इसका



वीर्य शीत होता है | पचने के बाद इसका विपाक कटु प्राप्त होता है | यह कफ एवं पित्त का शमन करने में कारगर होता है | सीके साथ ही मूलल, रक्तशोधन, रक्तपित्त शामक, दाहशामक, यकृततेजक एवं कामला, मूलकृच्छ, भ्रम और मूर्च्छा जैसी समस्याओं में लाभकारी होता है |

दोषों के हरण के लिए इसके पंचाग का इस्तेमाल किया जाता है | आयुर्वेद में इसके प्रयोग से षडंगपानीय, पर्पटादी क्वाथ, पञ्चतित्त घृत आदि औषधियां तैयार की जाती है |

### पित्तपापड़ा के चमत्कारिक लाभ

#### रक्तशोधक एवं टोक्सिन नाशक

पित्तपापड़ा रक्तशोधक होता है | यह दूषित रक्त को शुद्ध करता है एवं शरीर से टोक्सिन को बाहर निकालता है | अंग्रेजी दवाइयों के इस्तेमाल से होने वाले साइड इफेक्ट्स को दूर करने के लिए पापड़ा का प्रयोग करना चाहिए | इसके इस्तेमाल से दवाइयों के गंभीर साइड इफेक्ट्स को भी कम किया जा सकता है |

ताजे पित्तपापड़ा को कुचल कर इसका दो चम्मच रस निकाल ले और कुछ दिनों तक नियमित सेवन करे, इससे रक्त शुद्ध होता है एवं साथ ही शरीर से टोक्सिन भी बाहर निकलते हैं | दवाइयों के साइड इफेक्ट्स में भी इसके रस का सेवन करना चाहिए |

#### पेट के कीड़े

पेट के कीड़ों में भी यह चमत्कारिक लाभ देता है | अगर पेट में कीड़े पड़ गए हो तो पित्तपापड़ा के साथ वाय – विडंग को मिलाकर इनका काढ़ा तैयार कर ले | इस काढ़े के सेवन से जल्द ही पेट के कीड़े नष्ट होने लगते हैं |

#### ज्वर में पित्तपापड़ा का उपयोग

गर्मी के कारण बुखार हो तो पित्तपापड़ा, गिलोय एवं तुलसी को मिलाकर इसका काढ़ा बना ले | गर्मी जन्य बुखार में लाभ मिलेगा |

पित्तज्वर में पापड़ा, आंवला और गिलोय इन तीनों का क्वाथ तैयार कर के इस्तेमाल करने से लाभ मिलेगा |

अगर बुखार सर्दी के कारण है तो पित्तपापड़ा के साथ कालीमिर्च मिलकर इसका काढ़ा तैयार करे जल्द ही सर्दी के कारण आई बुखार उतर जायेगी |

#### तृष्णा

बार – बार प्यास लगती अर्थात् तृष्णा से पीड़ित हो तो पित्तपापड़ा, रक्तचन्दन, नागरमोथा और खस इन तीनों का चूर्ण बना ले और इसमें मिश्री मिलाकर इसकी चटनी तैयार करले | इसका इस्तेमाल करने से तृष्णा खत्म होती है |

#### गर्भावस्था जन्य विकार

पित्तपापड़ा, अतिस, सुगंधबाला, धनिया, गिलोय, नागरमोथा, खस, जवासा, लज्जालु, रक्तचन्दन और खिरैटी – इन सबका काढ़ा बनाकर पीने से गर्भावस्था जन्य सभी विकार दूर होते हैं |

#### इन्फेक्शन अर्थात् संक्रमण

पित्तपापड़ा सभी प्रकार के इन्फेक्शन को ठीक करता है | जैसे अगर शरीर के अन्दर कोई इन्फेक्शन है या कोई घाव है तो इसका प्रयोग क्वाथ के रूप में करे | लीवर, किडनी, फेफड़े आदि के संक्रमण एवं आंतरिक घाव को भरने में भी यह चमत्कारिक परिणाम देता है | इन सभी में पित्तपापड़ा के काढ़े का इस्तेमाल करना चाहिए |

एसिडिटी जैसी समस्याओं में ताजे धमगजरा को दांतों से कुचल कर खाने से तुरंत आराम मिलता है, साथ ही दांतों एवं मसूड़ों के सुजन में भी आराम मिलता है |

## गुर्दों की सफाई के प्राकृतिक उपाय

गुर्दे (किडनी) हमारे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में से एक हैं, जो रक्त को फ़िल्टर करके अपशिष्ट पदार्थों और विषाक्त तत्वों को बाहर निकालते हैं। ये शरीर में पानी और मिनरल्स का संतुलन बनाए रखते हैं, रक्तचाप नियंत्रित करते हैं और विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन) में सहायक होते हैं। लेकिन अगर किडनी सही ढंग से काम न करे, तो शरीर में विषैले तत्व जमा होने लगते हैं, जिससे कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

गुर्दों की सफाई और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए निम्नलिखित प्राकृतिक उपायों को अपनाया जा सकता है:

### 1. हाइड्रेशन: अधिक पानी पिएं

गुर्दों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना सबसे महत्वपूर्ण उपाय है। पानी विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है और किडनी स्टोन बनने की संभावना को कम करता है।

- प्रतिदिन 8-10 गिलास पानी पिएं।

- सुबह उठकर गुनगुना पानी पीना किडनी को साफ करने में सहायक होता है।

- गहरे रंग का मूत्र (गहरा पीला) यह संकेत देता है कि शरीर को अधिक पानी की आवश्यकता है।

### 2. नींबू पानी से करें दिन की शुरुआत

नींबू में मौजूद साइट्रिक एसिड शरीर के पीएच स्तर को संतुलित करता है और किडनी में कैल्शियम के छोटे कणों को घोलकर स्टोन बनने से रोकता है।

- ताजे नींबू के रस को हल्के गर्म पानी में मिलाकर सुबह खाली पेट पीना लाभकारी होता है।

- यह गुर्दों को साफ करने और डिटॉक्सिफिकेशन में मदद करता है।

### 3. अजमोद (पार्सले) चाय - प्राकृतिक मूलवर्धक

अजमोद (धनिया जैसा दिखने वाली जड़ी-बूटी) एक प्राकृतिक मूलवर्धक है, जो गुर्दों से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

- ताजे अजमोद के पत्तों को पानी में उबालें, फिर छानकर चाय की तरह पिएं।

- यह गुर्दों के स्वास्थ्य को बढ़ाता है और संक्रमण को रोकने में मदद करता है।

### 4. क्रैनबेरी जूस – गुर्दों की सुरक्षा

क्रैनबेरी जूस मूत्र मार्ग संक्रमण (UTI) से बचाने में सहायक होता है, क्योंकि इसमें मौजूद तत्व बैक्टीरिया को मूत्र मार्ग में चिपकने से रोकते हैं।

- बिना चीनी वाला ताजा क्रैनबेरी जूस पीना अधिक फायदेमंद होता है।

### 5. धनिया पानी – प्राकृतिक विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन)

- धनिया के पत्तों को पानी में उबालकर छान लें और इसे दिन में 1-2 बार पिएं।

# प्राणायाम

## जागृती ब्यूरो

योग प्रणाली की एक और विशिष्ट विशेषता, जो अन्य शारीरिक व्यायाम प्रणालियों में नहीं पाई जाती, वह है श्वास नियंत्रण का विशेष स्थान। श्वास ही जीवन (प्राण) है, वह जैविक-प्रेरक ऊर्जा जो पूरे शरीर में व्याप्त रहती है। इसका नियंत्रण ही प्राणायाम है।

प्राणायाम श्वास को एक कला, एक विशेषता बनाता है, जिसे शरीर की एक साधारण स्वचालित क्रिया से परे एक विशेष क्रिया बना दिया जाता है। प्राणायाम में केवल फेफड़े ही नहीं, बल्कि डायफ्राम, इंटरकोस्टल मांसपेशियां, धड़ की मांसपेशियां, स्वरयंत्र और सभी चेहरे की मांसपेशियां भी सक्रिय होती हैं।

दुर्भाग्य से, हमने श्वास को बहुत हलके में लिया है, इसे बिना किसी विचार के छोड़ दिया है, शायद इसके शरीर की कोशिकाओं और सामान्य स्वास्थ्य पर होने वाले महत्व से अनजान हैं। सही श्वास लेने से शरीर के बिगड़े हुए अंगों का पुनर्निर्माण होता है। यदि रक्त के माध्यम से पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंचती है, तो कोशिकाएं मर जाती हैं और शरीर द्वारा अवशोषित हो जाती हैं, जिससे जोड़ों में जकड़न, झुर्रियां, जल्दी बुढ़ापा आदि होते हैं। वास्तव में, शरीर को अपनी अधिकांश ऊर्जा हवा से मिलती है, न कि भोजन और पानी से। जितना अधिक ऑक्सीजन का अवशोषण और बेहतर कार्बन डाइऑक्साइड का निष्कासन होगा, उतना ही अधिक रक्त में सक्रियता होगी, जिससे तंत्रिका प्रभाव, गतिशील संतुलन और दीर्घायु में सुधार होता है।

और अन्य व्यायामों के विपरीत, योगिक श्वास विधियां शरीर में ऑक्सीजन के कर्जे का कारण नहीं बनती, क्योंकि इसमें कार्बन डाइऑक्साइड का प्रवेश और शरीर की ऊतकों तथा जैविक ऊर्जा का नष्ट होना बहुत सीमित होता है। योग में कोई भी हिंसक गतिविधि नहीं होती, जो ऊर्जा को जलाकर मांसपेशियों में लैक्टिक एसिड का उत्पादन करती है। यही कारण है कि प्राणायाम सिरदर्द, सांस की कमी, अंगों में सुन्नपन, तंत्रिका अस्थिरता, अनिद्रा और अन्य बीमारियों का कारण नहीं बनता, जो अन्य व्यायामों के प्रैक्टिशनरों


में आमतौर पर मांसपेशियों की थकान के कारण होते हैं।

हालांकि, प्राणायाम स्वयं ही एक व्यक्ति को स्वस्थ बनाने के लिए पर्याप्त शक्तिशाली है, जब इसे अन्य आसनों के साथ मिलाकर किया जाता है, तो यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों में प्रचंड सुधार लाता है। जैसे कि हमने देखा, विभिन्न आसन रोगों को दूर करने, बाहरी और आंतरिक अंगों को शुद्ध करने और शारीरिक और मानसिक दक्षता के उच्चतम मानक बनाए रखने में मदद करते हैं।

प्राणायाम उपरोक्त कार्य में मदद करता है, कोशिकाओं को उच्च गुणवत्ता वाला रक्त प्रदान करके और परिसंचरण, तंत्रिका और अन्य प्रणालियों में विकारों को समाप्त करके। इस प्रकार, आसन और प्राणायाम सभी शारीरिक प्रणालियों के कार्यों को पूरी तरह से समन्वित रूप से संचालित करते हैं।

श्वास नियंत्रण के विभिन्न चरण होते हैं। कुछ उन्नत चरणों को विशेष शक्तियां प्रदान करने के रूप में प्रतिष्ठित किया जाता है। लेकिन हमारा साधारण उद्देश्य रोगों को दूर रखना है। इसके लिए कुछ सरल प्राणायाम विधियां हैं, जो हमारे दिन के केवल कुछ मिनटों का समय लेती हैं, लेकिन इसके बदले हमें एक पूर्ण और रोगमुक्त जीवन मिलता है। लेकिन, हमारे विकृत मूल्यों के कारण, कुछ लोग इसे बेमानी समझते हैं और आधे घंटे का समय अपने शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने या पुनः प्राप्त करने के लिए बर्बाद करना समझते हैं, जबकि डॉक्टर की दवाखाने में घंटों बैठने में कोई परेशानी नहीं होती।

प्राणायाम का मूल कार्य श्वसन प्रणाली की सफाई करना है। इसमें यह न केवल बहुत सारी ऑक्सीजन को शरीर में पहुंचाता है और अधिकतम कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकालता है, बल्कि सामान्य से कहीं अधिक प्राण, जो कि प्रेरक शक्ति है, भी प्रदान करता है। जितना अधिक यह प्राण, उतना ही पूर्ण व्यक्ति; स्वास्थ्य, खुशी, व्यक्तित्व, ज्ञान और आनंद सभी उसी के हैं। सभी जीवित प्राणियों में यह प्राण होता है, लेकिन बहुत कम मात्रा में।



हम इसे हर गतिविधि में खर्च करते हैं। इसे पुनः प्राप्त करना और एक भंडार बनाना ही प्राणायाम का कार्य है।

#### कैसे करें:

प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले चेहरे, नथुनों और हाथों को अच्छी तरह से साफ करें। नथुने बिना किसी रुकावट के श्वास लेने और छोड़ने के लिए मुक्त होने चाहिए।

एक अच्छी वेंटिलेशन वाली जगह चुनें, बेहतर होगा कि सूर्योदय या सूर्यास्त की दिशा में बैठें, और पद्मासन में बैठें, शरीर को सीधा रखें। यदि आवश्यक हो तो नथुने को साफ करने के लिए एक रूमाल रखें।

दाएं हाथ की अंगूठी और अंतिम दो अंगुलियों से दाएं और बाएं नथुनों को क्रमशः बंद करें। बाएं हाथ को बाएं घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रखें, जिसमें तर्जनी अंगूठे के सिरा को छूती है, बाकी तीन अंगुलियां सीधी और एकसाथ रखी जाती हैं। अब दाएं नथुने को अंगूठे से बंद करें, बाएं से श्वास अंदर लें जब तक फेफड़े पूरी तरह से न भर जाएं। फिर बाएं नथुने को अंतिम दो अंगुलियों से बंद करें और अंगूठे को हटा कर धीरे-धीरे दाएं से श्वास बाहर छोड़ें।

श्वास ग्रहण (पूरक) और विसरण (रिचक) के बीच अनुपात 1:2 होना चाहिए - अर्थात्, यदि आप पूरक के लिए पांच सेकंड लेते हैं, तो रिकाशन के लिए दस सेकंड लें।

अब प्रक्रिया को उलट कर दोहराएं: दाएं से श्वास लें और बाएं से छोड़ें। इससे एक चक्र पूरा होगा। इसे सुबह और शाम 15 से 20 चक्रों तक अभ्यास करें।

कभी भी श्वास को जोर से अंदर या बाहर खींचने की कोशिश न करें। कोई खिंचाव न हो, लेकिन कंधे को फैलाएं और सिकोड़ें ताकि फेफड़े अधिकतम श्वास को ले सकें और बाहर निकाल सकें।

धीरे-धीरे पूरक और रिकाशन के समय को बढ़ाएं, लेकिन हमेशा 1:2 के अनुपात को बनाए रखें। अभ्यास के बाद, कुछ मिनटों के लिए पद्मासन में बैठ कर भ्रुकुटि के बीच के बिंदु पर ध्यान करें।

यह सरल प्राणायाम दिन में कई बार किया जा सकता है, यहां तक कि खड़े होने, चलने या लेटे हुए भी। लेकिन पेट अधिक भरा हुआ न हो।

कुछ सप्ताहों के बाद, इस प्राणायाम में धारण (कुम्भक) को शामिल किया जा सकता है। अब अनुपात 1:4:2 है। कुम्भक में चार बार श्वास ग्रहण और दो बार विसरण किया जाता है। लेकिन कभी भी श्वास को जबरदस्ती रोकने की कोशिश न करें। कुम्भक के दौरान तीन बंधों का अभ्यास करें: जालंधर (ठुड़ी

लॉक), उड्डियान (पेट को सिकोड़कर डायफ्राम को ऊपर उठाना) और मूल (गुदा की मांसपेशियों को संकुचित करना)। बंध, विद्युत उपकरणों की तरह, प्राण के प्रवाह को नियंत्रित करते हैं और इसके विसरण को रोकते हैं।

धारण और विसरण पर जो महत्व दिया जाता है, वह इसलिये है क्योंकि सामान्य श्वास में हम बहुत कम अपशिष्ट वायु को बाहर निकालते हैं। प्राणायाम में श्वास को फेफड़ों के निचले हिस्से से बाहर निकाला जाता है। इस विसरण के दौरान डायफ्राम महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो फेफड़ों को दबाकर इस प्रक्रिया में मदद करता है।

टिप्पणी: अगर आपको आंखों, कानों की समस्याएं या पेट और हृदय संबंधी बीमारियाँ हैं, तो कुम्भक का अभ्यास न करें।

#### लाभ:

प्राणायाम, अन्य शारीरिक व्यायामों के विपरीत, न केवल फेफड़ों के हर कोने में ताजगी से भरी ऑक्सीजन पहुंचाता है, बल्कि कार्बन डाइऑक्साइड को पूरी तरह से बाहर निकालता है। विसरण उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि श्वास ग्रहण, अन्यथा यह श्वसन तंत्र में समस्याएं पैदा कर सकता है।

इस प्रक्रिया में एक लय होती है, और हांफने और घबराने से बचना चाहिए। यह संतुलन जल्दी ही एक आदत बन जाता है, जो मानसिक संतुलन की ओर ले जाता है। एक प्राणायाम प्रैक्टिशनर की श्वास हमेशा गहरी और नियमित होती है, और प्रति मिनट की दर कम होती है। जो व्यक्ति वैज्ञानिक श्वास का अभ्यास नहीं करता, वह अधिक तेज श्वास लेता है, जिससे फेफड़ों में अधिक कार्बन डाइऑक्साइड बचता है। प्राणायाम तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और पूरे शरीर को सशक्त बनाता है।

प्राणायाम में, फेफड़े पूरी क्षमता तक फैलते हैं, जिससे उनकी क्षमता बढ़ जाती है; कबूतर जैसा छाती गायब हो जाती है और रीढ़ सीधी हो जाती है, उसके जरिए गुजरने वाली तंत्रिकाओं को नया जीवन मिलता है। शरीर को शुद्ध रक्त प्राप्त होता है, जो समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

प्राणायाम जल्दी ही सभी श्वसन समस्याओं जैसे सर्दी, ब्रोंकाइटिस, अस्थमा और तपेदिक को ठीक करता है। जैसे-जैसे अधिक ऑक्सीजन neglected क्षेत्रों में भरती है, वहाँ छिपे बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं और बाहर निकल जाते हैं। मुँहासे और पिंपल्स ठीक होते हैं।

श्वास जीवन है: अगर श्वास को नियंत्रित और परिष्कृत किया जाता है, तो दीर्घायु प्राप्त होती है, क्योंकि अच्छे स्वास्थ्य के कारण शरीर की कोशिकाओं का धीमा अपघटन और जीवन ऊर्जा की कम बर्बादी होती है।

# शुगर का प्राकृतिक चिकित्सा: एक संपूर्ण मार्गदर्शन

जागृती ब्यूरो

## परिचय

मधुमेह, जिसे आमतौर पर शुगर के नाम से जाना जाता है, एक ऐसी बीमारी है जिसमें शरीर में शर्करा का स्तर सामान्य से अधिक हो जाता है। यह स्थिति आमतौर पर तब होती है जब शरीर पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता या शरीर इंसुलिन का सही तरीके से उपयोग नहीं कर पाता। मधुमेह के प्रकारों में टाइप 1 और टाइप 2 शुगर प्रमुख हैं, जिनमें टाइप 2 शुगर को सही आहार और जीवनशैली में बदलाव के माध्यम से प्राकृतिक तरीके से नियंत्रित किया जा सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य शुगर को दवाइयों के अलावा प्राकृतिक उपायों जैसे आहार, हर्बल उपचार, व्यायाम और जीवनशैली में सुधार के द्वारा नियंत्रित करना है। इस लेख में हम शुगर के प्राकृतिक उपचारों के विभिन्न पहलुओं पर विस्तृत चर्चा करेंगे।

## 1. आहार संबंधी सुधार

शुगर के मरीजों के लिए आहार सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आहार में उचित बदलाव करने से रक्त शर्करा का स्तर नियंत्रित किया जा सकता है।

**फाइबर युक्त आहार:** उच्च फाइबर आहार शरीर में शर्करा के अवशोषण को धीमा कर देता है और रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर बनाए रखने में मदद करता है। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, दलहन और साबुत अनाज का सेवन बढ़ाएं।

**ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) को नियंत्रित करना:** ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें जिनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम हो, जैसे ब्राउन राइस, ओटमील और साबुत गेहूं। ये रक्त शर्करा को धीरे-धीरे बढ़ाते हैं, जिससे शरीर पर इंसुलिन का दबाव कम पड़ता है।

प्राकृतिक मीठे विकल्प: शुगर के स्थान पर शहद, गुड़ या स्टीविया का उपयोग करें। ये प्राकृतिक मिठास रक्त शर्करा पर कम असर डालते हैं।

## 2. व्यायाम और शारीरिक गतिविधि

शारीरिक गतिविधियाँ रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में अत्यधिक सहायक होती हैं। नियमित व्यायाम रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर करता है और शरीर के इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाता है।

**योग और प्राणायाम:** योग और प्राणायाम शुगर के रोगियों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होते हैं। सूर्य नमस्कार, भस्त्रिका प्राणायाम और अनुलोम-विलोम जैसे आसन और प्राणायाम मानसिक तनाव को कम करते हैं और शरीर में ऊर्जा का संतुलन बनाए रखते हैं।

**नियमित व्यायाम:** चलना, दौड़ना, तैरना और साइकिल चलाना रक्त

शर्करा को नियंत्रित करने के लिए बेहतरीन व्यायाम विकल्प हैं। ये शरीर के ग्लूकोज को ऊर्जा के रूप में इस्तेमाल करने में मदद करते हैं।

## 3. हाइड्रेशन (जल उपचार)

**पानी का पर्याप्त सेवन:** शुगर के मरीजों को पर्याप्त पानी पीना चाहिए, क्योंकि यह रक्त शर्करा को स्थिर करने और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

**नींबू पानी:** नींबू में विटामिन C और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं। रोजाना सुबह एक गिलास नींबू पानी पीने से शुगर के स्तर में सुधार हो सकता है।

## 4. हर्बल उपचार

प्राकृतिक हर्ब्स का उपयोग शुगर को नियंत्रित करने के लिए प्राचीन समय से किया जाता रहा है। ये हर्ब्स शारीरिक प्रक्रिया को सुधारने और रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

**तुलसी (Holy Basil):** तुलसी के पत्ते शरीर के इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता को बढ़ाते हैं, जिससे शुगर का स्तर नियंत्रित रहता है। इसे पानी में उबालकर या ताजे पत्तों को चबाकर लिया जा सकता है।

**दालचीनी (Cinnamon):** दालचीनी रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में सहायक होती है। इसे दिन में एक चम्मच दालचीनी पाउडर को गर्म पानी में मिलाकर पी सकते हैं।

**मेथी (Fenugreek):** मेथी



के बीज रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इन बीजों को रात भर पानी में भिगोकर सुबह खाली पेट सेवन किया जा सकता है।

**आंवला (Indian Gooseberry):** आंवला का सेवन रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में सहायक है। यह शरीर की इंसुलिन प्रतिक्रिया को बेहतर बनाता है।

#### 5. जीवनशैली में बदलाव

**तनाव प्रबंधन:** मानसिक तनाव शुगर के स्तर को बढ़ा सकता है। ध्यान, योग और गहरी श्वास (प्राणायाम) से तनाव को कम किया जा सकता है, जिससे शुगर को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है।

**नींद:** पर्याप्त नींद लेना बहुत जरूरी है। नींद की कमी इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ा सकती है, जिससे रक्त शर्करा का स्तर बढ़ सकता है। इसलिए शुगर के रोगियों को अच्छी नींद लेना आवश्यक है।

**नियमित निगरानी:** शुगर के स्तर की नियमित निगरानी करनी चाहिए। यह आपको रक्त शर्करा के स्तर के बारे में जानकारी देता है और आपको समय पर उपचार लेने में मदद करता है।

#### 6. आयुर्वेदिक उपचार

आयुर्वेद में शुगर के इलाज के लिए कई प्रभावी औषधियाँ मौजूद हैं, जैसे गुड़मार, लिफला, अल्सी के बीज, अश्वगंधा आदि। इनका उपयोग रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। आयुर्वेदिक उपचार शारीरिक और मानसिक स्थिति दोनों में संतुलन बनाए रखने में मदद करते हैं।

#### निष्कर्ष

प्राकृतिक चिकित्सा शुगर के रोगियों के लिए एक प्रभावी और सुरक्षित उपचार विकल्प हो सकती है। यह आहार, व्यायाम, हर्बल उपचार और जीवनशैली में बदलाव के माध्यम से रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती है। हालांकि, यह महत्वपूर्ण है कि शुगर के रोगी पारंपरिक चिकित्सा के साथ प्राकृतिक उपचारों का संयोजन करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श करें। प्राकृतिक चिकित्सा जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाने के साथ-साथ शुगर के उपचार में सहायक सिद्ध हो सकती है।



# रविवार

जागृती ब्यूरो

‘बेटा रविवार को जल्दी घर आ जाना, मां ने फोन पर सार्थक को कहा। ‘क्या हुआ मां? सब ठीक तो है न, डॉ. सार्थक ने चिंतित स्वर में पूछा। ‘कल लड़की वाले तुझे देखने आ रहे हैं। बहुत बड़ा पैसे वाला घर है। लड़की के पिता सरकारी ठेकेदार हैं। सुना है लड़की भी खूब पढ़ी-लिखी व सुंदर हैं, मां ने अपनी और बेटे दोनों की पसंद बता दी। हमेशा की तरह मां के स्वर में उद्विग्नता व उत्साह दोनों ही थे और खुशी तो हृदय के पार थी। ‘अभी नहीं मां, मैं इस रविवार को नहीं आ सकता। एक बहुत जरूरी ऑपरेशन है, डॉ. सार्थक की आवाज में टालने का अंदाज था।

‘पर बेटा, मैं उन्हें आने के लिए हां कह चुकी हूँ कि तुम रविवार को आ रहे हो, मां के चेहरे पर हताशा और गुस्सा दोनों थे।

‘मां उन्हें पता है कि मैं डॉक्टर हूँ और डॉ. को कभी भी इमरजेंसी आ सकती है, डॉ. सार्थक ने मां को मनाने की कोशिश की। मां सब समझ गई कि उसका बेटा फिर टालने की कोशिश कर रहा है, क्योंकि डॉ. सार्थक पहले भी ऐसा कई बार कर चुका था, जब भी उसका रिश्ता आने वाला होता है। हालांकि तब की बात अलग थी क्योंकि वह चिकित्सक की पढ़ाई कर रहा था। अब तो उसकी पढ़ाई खत्म हो चुकी है अब क्यों नाटक कर रहा है?

‘आने दो इस बार उसको। क्या उसके जीवन में कोई और लड़की है? पता नहीं कौन और कैसी होगी? इस बार तो उसे पूरी तरह देख लूंगी, मां गुस्से से बड़बड़ा उठी। तो पास बैठकर टीवी देख रही सार्थक की बहन सरला बोल पड़ी, ‘मेरी बहुत इच्छा है कि मेरी भाभी आए और मैं उससे ढेर सारी बातें करूँ, साथ में घूमने जाऊँ। कितना बहुत कुछ दे रहे हैं राजीव बाबू, अपनी बेटि को। वो राधा मासी कह रही थी कि वो बहुत बड़ा दीवार पर टांगने वाला एक मीटर लंबा टीवी दे रहे हैं, उसने दोनों हाथों को चौड़ा करके कहा। मेरी सहेली कह रही थी कि उस पर टीवी देखकर ऐसा लगता है कि जैसे सिनेमाघर में बैठ कर फिल्म देख रहे हैं। मैं तो यह पुराना ब्लैक एंड व्हाइट टीवी देखकर थक चुकी हूँ, सार्थक की बहन ने सपने देखते हुए अफसोसजनक स्वर में कहा। ‘मेरा किचन भी पूरा का पूरा नया और लग्जरी सामान से भर जाता और घर में फ्रीज और एसी सब आ जाते, मां गहरी सांस लेते हुए पसीना पोंछ कर दुखी स्वर में बोली। ‘पता नहीं क्या है उसके मन में, बिल्कुल भी हमारी चिंता नहीं है, मां कहते हुए रोने लगी। ‘मां एक काम करते हैं, वो

निलय भैया हैं न, भैया के खास दोस्त। निलय भैया ही, सार्थक भैया को शादी के लिए समझा सकते हैं, छोटे राघव ने मां-पिता को रास्ता बताया।

‘सही कहा छोटू तुमने। निलय को सार्थक अपना सब सुख-दुख बांटता है और कई बार सलाह भी लेता है। छोटू तुम सुबह ही निलय को घर पर बुलाना, उसे कहूंगी कि वह सार्थक को शादी के लिए समझाए, मां को एक रास्ता नजर आया। अगले रविवार सार्थक घर आया। घरवालों के मुंह नाराजगी के कारण फूले हुए थे। किसी ने भी इस बार सार्थक से शादी की बात नहीं की। सार्थक को आश्चर्य हुआ। घर पर पांव रखते ही मां व पिता और सभी शादी की रट लगाते थे। आए हुए रिश्तों का विवरण और लड़की की फोटो सामने रख देते थे। जिसे वो हां-हूँ कहकर बात को टालने की कोशिश करता था। इस कारण रिश्तेदार सार्थक को घमंडी व तुनकमिजाज कहते थे।

अगले रविवार को सार्थक खाने के बाद हमेशा की तरह अपने मित्र निलय से मिलने कॉलेज के मैदान पर मिलने गया, जहां दोनों खाली पेवेलियन में बैठकर घंटों बातें करते। क्योंकि वहां कोई दोनों को डिस्टर्ब नहीं करता। थोड़ी देर औपचारिक बातचीत के बाद निलय ने अपनी कसम देकर उसे शादी के बारे में पूछा, ‘क्यों शादी करने में आनाकानी कर रहा है? जबकि पढ़ाई पूरी करके डॉक्टर बन चुका है।

‘ओह घर वालों ने इस बार जासूस भेजा है, सार्थक ने हंस कर कहा। ‘यही समझ लो। पर बात को कहीं और घुमाकर मत ले जा, आज निलय को दोस्त की मुस्कराहट का कोई असर नहीं पड़ा। उसे भी सार्थक के घरवालों की तरह आश्चर्य होता था कि वह अभी तक शादी क्यों नहीं कर रहा है। ‘निलय मैं क्या हूँ? अचानक सार्थक ने निलय की ओर देखते हुए कहा।

‘तू डॉक्टर है भाई, निलय को ऐसे समय सार्थक का प्रश्न अटपटा लगा। ‘निलय भले ही आज मैं डॉक्टर बन गया हूँ, जो समाज का सबसे आदर का पात्र होता है और शादी के लिए समाज में सबसे योग्य व आदर्श युवक होता है, सिर्फ उसकी डॉ. की डिग्री ही समाज में सबसे सुंदर, गुणवान, पढ़ी-लिखी व धनवान पिता की बेटि से शादी के लिए पर्याप्त होती है। वह पैसे वाला व्यक्ति नहीं होता है। उसके पिता की आर्थिक हैसियत व बैकग्राउंड का कोई मतलब नहीं

होता है।

पर यह भी हकीकत है कि मैं डॉ. के साथ निम्न मध्यमवर्गीय परिवार का सदस्य भी हूँ, जिसमें उसका छोटा भाई व कुंवारी छोटी बहन भी है। तुम्हें पता है कि मेरे पिता प्राइवेट स्कूल में छोटे से क्लर्क हैं, जिन्हें मामूली सी तनखाह मिलती है, जिससे मुश्किल से ही घर चल पाता है। यदि हमारा घर पैतृक संपत्ति में नहीं मिलता तो हम आज झोपड़ी में ही रहते, क्योंकि पिता की छोटी तनखाह में हम भाड़े का घर भी एफोर्ड नहीं कर सकते। मुझे सरकारी स्कूल में पढने व प्रथम आने के कारण साइकिल व छात्रवृत्ति मिली, जो अब तक मेडिकल कॉलेज के अंतिम वर्ष तक मिल रही थी क्योंकि वहां भी मैं अच्छी रैंक से पास हुआ, उसी छात्रवृत्ति से मैं पढ़ रहा था और कभी भी पिता पर बोझ नहीं बना, अपनी सच्चाई स्वीकारते हुए सार्थक ने कहा।

‘जानता हूँ दोस्त। मुझे तुम्हारे पर गर्व है, सार्थक के कंधे पर हाथ रखकर निलय ने सहानुभूतीपूर्वक कहा। ‘यह मैं तुम्हें आज इसलिए बता रहा हूँ कि कुछ समय पहले मुझे मेरे से वरिष्ठ छात्र जो मेरे से दो वर्ष आगे थे मिले थे उनसे मिलने के बाद ही मेरे शादी के बारे में विचार बदल गए। ‘मेरे होस्टल में मेरे रूम के सामने ही मेरे से वरिष्ठ छात्र डॉ. आशीष बोस जो मेरे से दो क्लास आगे थे, जब मैंने एमबीबीएस में प्रवेश लिया था तब वे अंतिम साल में थे। वे बहुत ही अच्छे इंसान थे और रैंकर भी थे पर उनकी आर्थिक स्थिति मेरे जैसे ही थी और वे भी छात्रवृत्ति पर पढ़ रहे थे। उन्हें पता था कि निम्न मध्यमवर्गीय छात्रों को मेडिकल कॉलेज में क्या-क्या मुश्किलें आती हैं, कैसे वो दूसरों को साधन-संपन्न देखकर मानसिक अवसादिता का शिकार होते हैं। उस बारे में मुझे बताया और कैसे उनका सामना करना है और बचना है वो भी समझाया। उन्होंने मुझे हमेशा उचित सलाह दी भले वो पढ़ाई की हो या फिर व्यक्तिगत। उनकी पढ़ाई पूरी होने के बाद वे हॉस्टल से चले गए और सरकारी हॉस्पिटल में काम कर रहे थे। मुझे उनकी हमेशा कमी महसूस होती थी। एमबीबीएस की पढ़ाई पूरी होते ही तुरंत दूसरे दिन ही सरकारी नौकरी मिल गई क्योंकि सरकारी अस्पतालों में चिकित्सक की भारी कमी थी और अगले महीने ही आशीष बोस शादी कर रहे थे। हम बहुत से कॉलेज के छात्र जो उनके खास थे, शादी में गए थे। अति भव्य शादी थी। ऐसी शादियां मैंने सिर्फ फिल्मों में ही देखी थी और अखबार में पढ़ी थी क्योंकि उनके ससुर बहुत बड़े बिल्डर थे, उनकी इतने पैसे वाले घर में शादी का एकमात्र कारण सिर्फ और सिर्फ उनका डॉक्टर होना ही था जो समाज का सबसे बड़ा प्रतिष्ठित पद था। उन्हें शादी में वह सबकुछ मिला जो उनके घर में नहीं था, पर जिसकी इच्छा हर मेरे जैसा व्यक्ति का परिवार करता है। उनके घरवाले बहुत खुश थे, यह सबकुछ लग्जरी पा कर। उसके बाद

लंबे समय पश्चात लगभग दो साल बाद आशीष बोस मुझे मेडिकल कॉलेज में दो महीने पहले मिले, जब वे सरकारी मीटिंग में आए थे। मैं और वे हम दोनों बहुत खुश थे इतने समय बाद मिलकर। मैं बहुत उत्साहित था उन्हें देखकर पर उनके चेहरे पर वो मुस्कान और हंसमुखता नहीं थी जो उनके कॉलेज समय में थी। मैंने बातों ही बातों में यह बात व उसका कारण उनसे पूछी तो वे बोले, ‘चलो हमारी लाइब्रेरी के सामने बैठते हैं जहां हम कॉलेज समय में खाली पीरीयड में बैठते थे। ‘सार्थक, मैंने डॉक्टर की पढ़ाई पूरी होते ही तुरंत अमीर लड़की से शादी करके बहुत बड़ी गलती कर बैठा, जैसे वो अपनी घुटन को मेरे सामने निकालना चाहते हैं। ‘क्या मतलब बोस? मैं समझा नहीं। ‘मेरे व उसके परिवार की आर्थिक हालत में रात-दिन का अंतर था। जमीन-आसमान का अंतर था। पर मैं और मेरा परिवार उनकी दौलत के आगे झुक गए थे। सच बताऊं, जैसे उन्होंने मेरे से शादी डॉक्टर होने के कारण की थी वैसे ही हमने उनके यहां शादी दौलत के कारण ही की। ‘तो इसमें गलत क्या हुआ बोस? मुझे अभी तक बात समझ में नहीं आई। ‘मेरे से शादी के बाद उसके साथ बहुत सारा कीमती सामान भले ही मेरे घर आ गया हो, पर हम यह भूल गए थे कि यह सब कुछ उन्होंने मेरे परिवार को नहीं अपनी बेटी को दिया है। इस कारण उसका कीमती सामान उसके सिवाय कोई और उपयोग करे यह मेरी पत्नी को पसंद व गवारा नहीं था। वह बड़ी घमंडी है। दूसरा हमारी आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण वो हमें इस कारण से हीन भावना से देखती थी जैसे आमतौर पर समृद्ध भारतीय, आर्थिक रूप से कमजोर भारतीयों से करते हैं।

और वह बड़ी मुंहफट थी मेरे घरवालों की अवहेलना के साथ बात-बात पर ताने मारती थी कि यह सारा सामान उसके पापा ने दिया है। मेरे घर में तनाव का वातावरण रहने लगा। यहां तक कि उसे मेरे तनखाह भी घरवालों पर खर्च करना गवारा नहीं था। उसके शौक बड़े थे और शादी के बाद वह शौक मेरे पैसे से ही पूरे करती थी। अपनी उदासी का कारण मेरे सामने रखा तो मैं स्तब्ध था। ‘आपने कुछ नहीं कहा? मैंने पूछा।

‘मेरे कुछ भी कहने के कारण हम दोनों के बीच झगड़े होने लगे। उसके पापा की जान-पहचान बहुत बड़ी थी और मेरी बदली घर से दूर दूसरे कस्बे में करा दी। मैं भी मान गया, क्योंकि मैं रोज की किचकिच से तंग आ गया था। मैं शांति से रहना चाहता था। मेरे घरवाले मेरे डॉक्टरी में चयन के बाद इंतजार कर रहे थे कि मैं डॉक्टर बनते ही कमाऊंगा और घरवालों की इच्छाएं पूरी करूंगा। घर को व्यवस्थित करूंगा और बहन की शादी अच्छे घर में करूंगा। पर मेरे और मेरे घरवालों की जल्दबाजी और लालच में मेरे परिवार की आशाओं और सपनों पर पानी फिर गया कहते-

कहते आशीष बोस की आंखों में आंसु गिरने लगे। मैं सकते में था यह सब सुनकर। आंसु पोंछते हुए वे बोले, 'सार्थक मैं तुम्हें सलाह देना चाहता हूँ कि मैंने जो गलती की वह गलती तुम मत करना। तुम शादी के लिए बिल्कुल जल्दबाजी मत करना। भले ही तुम्हारे घर वाले कितना ही दबाव बनाएं। हो सके तो तुम सबसे पहले अपने घरवालों की इच्छाएं व सपने पूरे करने की कोशिश करना। बाकि जिंदगी तो तुम्हें तुम्हारे पत्नि व बच्चों का ध्यान रखना ही है', मेरे कंधे पर हाथ रखते हुए आशीष बोस ने समझाते हुए कहा। मैंने आशीष बोस की कहानी सुनकर उसी समय प्रण कर लिया कि मैं कम-से-कम तीन साल तक शादी नहीं करूंगा और अपने घरवालों के सपने पूरे करूंगा। 'तो क्या करोगे आगे दोस्त? सार्थक के मुंह से पूरी बात सुनकर निलय ने पूछा। 'मैं अभी कम-से-कम तीन साल तक शादी नहीं करूंगा, जब तक छोटा भाई नौकरी में नहीं लग जाता और बहन की शादी नहीं हो जाती। सरकार ने मुझे दूसरे कस्बे के सरकारी अस्पताल में नौकरी का नियुक्ती पत्र दिया है और मेरे परिवार के हिसाब से बहुत ही अच्छी सैलरी है और रहने के लिए हॉस्पिटल में क्वार्टर भी दिया है। मैं हॉस्पिटल समय के बाद घर पर भी मरीजों को देखने की प्राइवेट प्रैक्टिस करके अतिरिक्त कमाई कर सकता हूँ। इन दोनों आय के कारण मैं दो-तीन साल में इतना कमा सकता हूँ कि घर के लिए भौतिक सुविधाएं जिसके लिए मेरे घर वाले तरस रहे हैं और मेरे शादी के गिफ्ट में आने की राह देख रहे हैं वो लेकर दूंगा। इसके बाद दोनों भाई-बहन की पढ़ाई पर भी खर्च करना चाहता हूँ जिससे भाई को अच्छी नौकरी और बहन की अच्छे घर शादी हो जाए। सार्थक ने अपने घरवालों के प्रति सच्चा प्यार व दुनिया की व्यावहारिकता बताई। 'तब तक घर वाले और समाज वाले शांति से बैठने देंगे क्या? कुछ दिन पहले मुझे तुम्हारे घरवालों ने इसिलिए बुलाया था कि मैं तुम्हें शादी के लिए समझा सकूँ, निलय ने बड़ा प्रश्न उठाया।

'इसके लिए तुम मेरी मदद करोगे। 'वो कैसे? हैरानी से निलय ने पूछा। 'तुम मेरे घरवालों को और मेरी पहचान वालों में यह बात कहना कि मैं मेरे साथ पढने वाली लड़की से प्यार करता हूँ और वो लड़की आगे स्त्री-विशेषज्ञ बनने के लिए तीन साल और पढ़ रही है। इसलिए सार्थक तीन साल बाद उससे शादी करेगा, मुस्कराते हुए सार्थक ने निलय से आगे कहा, 'इस कारण मुझे सब कोसेंगे व बुरा-भला कहेंगे, पर धीरे-धीरे सब भूल जाएंगे और मेरी शादी के लिए माथा खाना भूल जाएंगे।

'वाह क्या तोड़ निकाला है तुमने, निलय ने प्यार से उसकी पीठ पर धौल मारते हुए कहा। 'क्या यह बात सच तो नहीं है न? निलय ने उसकी आंखों में आंखें डालकर पूछा। 'देख, तू भी लंगोटिया यार होने के बाद भी बहकावे में आ गया न, सार्थक ने उठते हुए

मुस्कराकर कहा। निलय ने सार्थक के परिवार वालों को सार्थक की प्रेयसी वाली बात बताई और वे लोग तीन साल शादी नहीं करने वाले। मां इस बात पर सार्थक से खूब लड़ी व झगड़ी थी और यहां तक कि भूख हड़ताल की भी धमकी तक भी दी। पर सार्थक ने परिवार के लंबे हितों के लिए परिवार व समाज के सारे आरोपों व तानों को बहुत समय तक धैर्य से सुना। पर पहले महीने जब सार्थक को पगार मिली तो उसने मां के लिए तीन बर्नर वाला गैस का चूल्हा व मिक्सर खरीदा। मां इस कारण खूब खुश थी। फिर सार्थक ने हर महीने कुछ-न-कुछ भौतिक साधन परिवार के लिए खरीदे।

सार्थक का चिकित्सीय ज्ञान बहुत था और ऊपर से आसपास दस गांवों में कोई डॉक्टर नहीं था। रात को दो बजे भी मरीज आ जाए तो भी वह किसी मरीज को मना नहीं करता था। उसके मन में परिवार की चिंता और मरीजों के लिए सेवा भावना थी। इस बीच घर का मरम्मत कार्य चालू ही था और घर के ऊपर दूसरी मंजिल जिसमें दो मास्टर बेडरूम भी बना दिए। सार्थक ने कुछ ही समय में घरवालों को वह सुविधाएं दे दी जो सपने घरवालों ने उसके डॉक्टरी में नंबर आने पर देखे थे। पिता जिस स्कूल में नौकरी करते थे, उसके सामने ही उन्हें स्टेशनरी की दुकान खुलवा दी। भाई को अच्छे कॉलेज में कंप्यूटर का कोर्स करा दिया जिसके कारण उसे मल्टीनेशनल कंपनी में नौकरी मिल गई। अंत में सबसे बड़ी जवाबदारी बहन की शादी खाते-पीते घर में कर दी, क्योंकि सार्थक का नया घर और डॉक्टर की डिग्री के कारण अब सार्थक के परिवार की गिनती समाज में समृद्ध और प्रतिष्ठित लोगो में होने लगी थी। आज उसकी बहन की शादी थी जो उसके लिए सबसे बड़ी और परिवार के प्रति बड़ी अंतिम जवाबदारी थी। शादी के बाद सब परिवार के लोग घेरा डालकर बैठे थे आराम से बातें कर रहे थे क्योंकि सभी दस-बीस दिनों से काम करते-करते थक गए थे। 'मां अब मेरे लिए भी लड़की ढूंढो, अचानक सार्थक ने अपनी मां से कहा तो वह हतप्रभ रह गई। 'पर तेरी वह जो पढ़ रही थी न। वो कहाँ गई? बरसों अंदर की कुंठा दबाए बैठी मां व्यंग्य से बोल पड़ी। 'आंटी, उस लड़की का नाम जवाबदारी था और आज वह जवाबदारी चली गई। सार्थक की जगह निलय ने हंसते हुए रहस्यमयी मुस्कराहट के साथ जवाब दिया तो घरवाले समझे नहीं। 'क्या मतलब? सब एकसाथ बोल पड़े। फिर निलय ने सबको अब तक सार्थक ने शादी क्यों नहीं की और प्रेमिका की काल्पनिकता वाली पूरी बात बताई तो घरवालों के साथ-साथ शादी में आए रिश्तेदार भी दंग रह गए कि सार्थक ने ताने व तकलीफों के बाद भी जिंदगी में व्यावहारिक सोच रख कर पहले घरवालों के लिए अपनी जिम्मेदारियां पूरी की।



# भारतीय सिनेमा के सबसे प्रतिष्ठित खलनायक

जागृती ब्यूरो

भारतीय सिनेमा के सबसे प्रतिष्ठित खलनायक में से एक को याद करते हुए, के। एन. सिंह, बेदाग रूप से अनुकूल, स्टाइल के साथ एक सिगार, एक ऊपर की ओर झुकाव वाली भौंह और उसके होठों पर एक चालाक मुस्कान, उन्होंने उत्कृष्ट उच्च वर्ग के व्यापारी को अवतार लिया जो सभी भावनाओं से वंचित है। 31 जनवरी को एक अभिजात चरित्र अभिनेता की पुण्यतिथि है, जो अपने नकारात्मक पात्रों के बावजूद, सभी को प्यार और प्यार है।

कृष्ण निरंजन सिंह, जिन्हें के एन सिंह के नाम से जाना जाता है, का जन्म 1 सितंबर 1908 को देहरादून में हुआ था, एक पूर्व राजकुमार, चांदी प्रसाद सिंह के परिवार में हुआ था, जो अपने समय के एक प्रमुख आपराधिक वकील भी थे।

एक उत्कृष्ट "जेवेलिन थ्रोअर एंड द शॉट पुटर," के। एन. सिंह 1936 के बर्लिन ओलंपिक में भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए चुने गए थे लेकिन कोलकाता में थी अपनी बहन की बीमारी के कारण उन्हें सुनहरा अवसर छोड़ना पड़ा। अपनी बहन की देखभाल के लिए, उन्हें कोलकाता जाना पड़ा, जहां उनके पारिवारिक मित्र पृथ्वीराज कपूर ने उन्हें निर्देशक देबकी बोस से मिलवाया, जिन्होंने उन्हें अपनी फिल्म सुनेहरा संसार (1936) में पहली भूमिका की पेशकश की।

के. एन. सिंह ने "करोड़पति (1936)," "विद्यापति (1937)," "सितारा (1938)," और "निराला हिंदुस्तान (1938)," "जैसी कुछ और फिल्मों की, लेकिन वह 1938 में तब तक बहुत सफल नहीं हुए, जब तक उन्हें स्वर्ण जयंती हिट "बागवान" में नकारात्मक भूमिका निभाने का मौका मिला, जिसने सिंह को युग के अग्रणी खलनायक के रूप में स्थापित किया।

1940 के दशक के दौरान, सिंह युग की कई प्रतिष्ठित फिल्मों में दिखाई दिए, जिनमें ठोक (1939), सिकंदर (1941), फिर मिलेंगे (1942), पृथ्वी बल्लभ (1943), तक्रदीर (1943), महारथी कर्ण (1944), ज्वार भाटा (1944), मजूर (1945), लैला मजनू (1945), हुमायूं (1945), जंजीर (1947), बरसात (1949), सिंगार (1949), पारस (1949), निर्दोश (1950), बनवरा (1950), और भी बहुत कुछ।

गुस्से में भीड़ और उपद्रवी गुंडों के साथ खेलने के विरोध में, उन्होंने ज्यादातर एक सफेद कॉलर वाले सज्जन खलनायक की



भूमिका निभाई, एक अच्छा सूट पहने और एक पाइप धूम्रपान करते हुए, एक शांत, ठंडी डिलीवरी के साथ। हर बार जब सिंह दृश्य में प्रवेश करते थे, तो यह स्पष्ट था कि वह कोई अच्छा नहीं था - एक न्यूनतम अभिनेता, एक भेदक लुक, कुछ उसके आदेश-और दृश्य पर हर कोई टूट जाएगा।

1950 के दशक के अंत तक, उनकी अलग शैली और अंडरप्ले प्रदर्शन ने उन्हें भारतीय सिनेमा में सबसे अधिक कमाई करने वाले खलनायक बना दिया। गुरु दत्त की "बाजी (1951)," शक्ति सामंत का "हावड़ा ब्रिज (1958)," हो या विजय आनंद की "तीसरी मंजिल (1966)," सिंह ने लोगों की रीढ़ की हड्डी कांप जाती है।

1950 और 1960 के दशक में उनकी कुछ उल्लेखनीय फिल्मों, जब वे एक भयावह खलनायक के रूप में राज कर रहे थे, जिनमें आवारा (1951), हुलचुल (1951), पर्वत (1952), जाल (1952), शिकस्त (1953), सीआईडी (1956), हावड़ा ब्रिज (1958), चालती का नाम गाड़ी (1958), काली टोपी लाल रुमाल (1959), और कई अन्य शामिल हैं।

# अमरूद का जूस पीने के अद्भुत फायदे

जागृती ब्यूरो



सर्दी का मौसम है और बाजार में ताजे अमरूदों की भरमार है! हरे-भरे अमरूदों को देख कर लगता है जैसे ये फल कह रहे हों, "हमें खाओ, हमें पियो और सेहत बनाओ!"

अगर आप सोच रहे हैं कि सर्दियों में क्या हेल्दी पियें, तो अमरूद का जूस आपके लिए सबसे बेहतरीन विकल्प है। यह सिर्फ एक जूस नहीं, बल्कि सेहत का खजाना है। आइए जानते हैं क्यों अमरूद का जूस आपकी सेहत के लिए एक 'सुपरड्रिंक' है।

## 1. इम्यूनिटी का बूस्टर

सर्दियों में सर्दी, खांसी और फ्लू आपकी इम्यूनिटी की परीक्षा लेते रहते हैं। लेकिन अमरूद का जूस पीते ही आपकी इम्यूनिटी कहेगी, "अब मैं पूरी तरह से तैयार हूँ!" अमरूद में उच्च मात्रा में विटामिन C पाया जाता है, जो आपकी इम्यूनिटी को इतना मजबूत

बनाता है कि मौसम की बीमारियां आपसे दूर भाग जाएं।

## 2. पेट का दोस्त, कब्ज का दुश्मन

पेट की समस्याएं जीवन को मुश्किल बना देती हैं, और कब्ज तो और भी परेशानी का कारण बनता है। लेकिन अमरूद का जूस आपके पेट को आराम देता है और कब्ज जैसी समस्याओं को अलविदा कहता है। इसमें मौजूद फाइबर आपके पाचन तंत्र को दुरुस्त करता है, जिससे पेट दर्द, गैस और सूजन की समस्याएं दूर हो जाती हैं।

## 3. त्वचा का जादूगर

सर्दियों में रूखी और बेजान त्वचा एक आम समस्या है, लेकिन अमरूद का जूस आपकी त्वचा को न सिर्फ अंदर से पोषण देता है, बल्कि इसे मुलायम और चमकदार बना देता है। इसके नियमित सेवन से त्वचा का रूखापन और थकावट दूर हो जाती है, और आप पाएंगे कि आपकी त्वचा पहले से कहीं ज्यादा निखरी हुई है।

## 4. वजन घटाने का साथी

ठंड में आमतौर पर हम अधिक खाने-पीने की आदत डाल लेते हैं, और इसका परिणाम यह होता है कि वजन बढ़ने लगता है। लेकिन अमरूद का जूस एक ऐसा हेल्दी विकल्प है, जो वजन घटाने में मदद करता है। इसमें कम कैलोरी होती है और यह मेटाबॉलिज़्म को तेज़ी से काम करने में मदद करता है, जिससे यह आपकी वेट-लॉस जर्नी का सबसे अच्छा साथी बन जाता है।

## 5. सर्दियों का सस्ता, टिकाऊ और बहुउपयोगी सुपरफूड

आप सोच रहे होंगे, "इतने सारे फायदे तो जरूर महंगे होंगे!" लेकिन अमरूद ऐसा फल है जो आपके बजट का भी ध्यान रखता है। इसके स्वाद और स्वास्थ्य के फायदे इतने अच्छे होते हैं कि आप इसे बिना किसी चिंता के अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

## अमरूद का जूस कैसे बनाएं?

अमरूद का जूस बनाना उतना ही आसान है जितना कि एक प्यारी सी रेसिपी इंस्टाग्राम पर देखना। बस 2-3 पके हुए अमरूद लें, उनके बीज निकालें और मिक्सी में अच्छे से पीस लें। इसमें थोड़ा पानी, नींबू का रस और काला नमक डालकर अच्छे से मिक्स करें। अब आपका स्वादिष्ट और हेल्दी जूस तैयार है!

अमरूद का जूस सिर्फ एक ड्रिंक नहीं है, बल्कि सर्दियों का सबसे बड़ा सुपरहीरो है।

# दो आंखें बारह हाथ - महान फिल्म

जागृती ब्यूरो

"दो आंखें बारह हाथ" (1957) भारतीय सिनेमा के इतिहास की एक महान फिल्म है, जो सामाजिक संदेश और गहरे मनोवैज्ञानिक पहलुओं से भरपूर है। इस फिल्म के निर्देशक, निर्माता और मुख्य अभिनेता वी. शांताराम थे, जिनका योगदान सिर्फ मनोरंजन तक सीमित नहीं था। वह एक प्रयोगवादी फिल्मकार थे, जिन्होंने सामाजिक और नैतिक मुद्दों को उठाते हुए कलात्मक फिल्मों का निर्माण किया।

## फिल्म की कहानी

यह कहानी एक ऐसे जेल अधीक्षक, आदिनाथ (वी. शांताराम), के इर्द-गिर्द घूमती है जो मानता है कि हर इंसान को सुधारने का मौका मिलना चाहिए। उसका प्रयोग छह खूंखार कैदियों के साथ शुरू होता है, जिन्हें एक खुले क्षेत्र 'आज़ाद नगर' में रखा जाता है। यहां कैद की चारदीवारी नहीं, बल्कि भरोसे की जंजीर है। आदिनाथ का विश्वास था कि इंसानियत हर व्यक्ति में मौजूद होती है, बस सही दिशा देने की जरूरत है।

## मुद्दे और संदेश

### 1. जेल प्रणाली का सुधार:

फिल्म सुधारगृह की अवधारणा को उजागर करती है। यह दिखाती है कि कैदियों को सजा देने की बजाय उनकी सोच और मानसिकता बदलना जरूरी है।

### 2. इंसानियत और भरोसा:

आदिनाथ कैदियों पर भरोसा करता है। वह मानता है कि कैदियों को नेकी के रास्ते पर लाना संभव है।

### 3. प्रयोगवादी दृष्टिकोण:

आदिनाथ का यह प्रयोग यह साबित करता है कि इंसान अपनी परिस्थितियों से ऊपर उठकर अपने चरित्र को बदल सकता है।

## अभिनय और निर्देशन

वी. शांताराम ने अपने निर्देशन से हर दृश्य को जीवंत बना



दिया। फिल्म के दृश्य और किरदार दिल को छू लेने वाले हैं। कैदियों के आंतरिक संघर्ष और आदिनाथ के अडिग इरादों को संवेदनशीलता से दर्शाया गया है।

## गीत और संगीत

फिल्म के गीत भरत व्यास ने लिखे और संगीत वसंत देसाई का था। "ऐ मालिक तेरे बंदे हम" जैसा प्रार्थना गीत आज भी लाखों दिलों में अपनी जगह बनाए हुए है।

## फिल्म का अंत

फिल्म का अंत यह दर्शाता है कि आदिनाथ की मृत्यु भी कैदियों में इंसानियत को जगा देती है। आदिनाथ के प्रेरणादायक प्रयासों को कैदियों ने स्वीकार किया और अपने जीवन को नई दिशा दी।

## प्रामाणिक सफलता

फिल्म को 8वें बर्लिन फिल्म समारोह में विदेशी श्रेणी में सर्वश्रेष्ठ फिल्म का सम्मान मिला। यह भारतीय सिनेमा की सबसे उत्कृष्ट फिल्मों में से एक है।

इस फिल्म को आज के सामाजिक संदर्भ में देखना भी बेहद महत्वपूर्ण है। यह केवल मनोरंजक नहीं, बल्कि सामाजिक बदलाव के लिए प्रेरक भी है।

# सर्दियों में गोंद खाने से शरीर को मिलते हैं ढेरों फायदे

सर्दियों में गोंद का सेवन सेहत के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। गोंद से शरीर गर्म रहता है, हड्डियां मजबूत होती हैं और हार्ट से संबंधित बीमारियों का खतरा कम होता है। इसे अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए, क्योंकि इसके नियमित सेवन से शरीर को ढेरों फायदे मिलते हैं।

## गोंद क्या है?

गोंद, जो पेड़ की छाल से निकलता है और सूखकर कठोर और भूरा हो जाता है, एक प्राकृतिक पदार्थ है। आयुर्वेद में इसे कई औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। यह शरीर को गर्मी देने, हड्डियों को मजबूत बनाने और ऊर्जा को बढ़ाने में सहायक है। जब गोंद का सेवन किया जाता है, तो यह न केवल शरीर के तापमान को बढ़ाता है, बल्कि यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत करता है।

## गोंद के प्रकार:

### 1. कीकर या बबूल का गोंद:

यह गोंद पौष्टिक और शक्तिशाली होता है। इसमें

भरपूर पोषण होता है, जो सर्दियों में शरीर को गर्म रखने में मदद करता है। बबूल का गोंद लड्डू, पंजीरी और अन्य मिठाई बनाने में बेहतरीन होता है।

### 2. नीम का गोंद:

नीम का गोंद शरीर के रक्त प्रवाह को सुधारने में मदद करता है और इससे स्फूर्ति भी मिलती है। यह शरीर में विकारों को दूर करने के लिए विशेष रूप से उपयोगी होता है। कई आयुर्वेदिक दवाओं में नीम के गोंद का उपयोग किया जाता है।

### 3. पलाश का गोंद:

पलाश का गोंद हड्डियों को मजबूत करने के लिए प्रसिद्ध है। यह खासकर उन लोगों के लिए लाभकारी है जो शारीरिक कमजोरी या हड्डी संबंधी समस्याओं से ग्रस्त हैं। पलाश के गोंद को मिश्री वाले दूध या आंवले के रस के साथ सेवन करने से बल और वीर्य में वृद्धि होती है।

## गोंद खाने के लाभ:

### 1. रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि:



गोंद और आटे से बने लड्डू खाने से शरीर की इम्यूनिटी बढ़ती है, जिससे शरीर बीमारी से लड़ने में सक्षम होता है। यह विशेष रूप से सर्दियों में महत्वपूर्ण होता है, जब वायरस और बैक्टीरिया तेजी से फैलते हैं।

### 2. दिल की सेहत:

गोंद से बने व्यंजन, जैसे लड्डू और पंजीरी, दिल की बीमारियों के जोखिम को कम करते हैं। गोंद का सेवन रक्त संचार को बेहतर बनाता

है और रक्तदाब को नियंत्रित करता है, जिससे दिल को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है।

### 3. महिलाओं के लिए विशेष लाभ:

गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद महिलाओं को गोंद के लड्डू खिलाने से दूध की मात्रा बढ़ती है और शरीर को ऊर्जा मिलती है। इसके अलावा, गोंद रीढ़ की हड्डी को भी मजबूत करता है, जो गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

### 4. शरीर को गर्माहट और ताकत:

सर्दियों में गोंद खाने से शरीर में गर्मी बनी रहती है और ठंड से बचाव होता है। यह सर्दी में शारीरिक कमजोरी को दूर करने के लिए एक बेहतरीन उपाय है।

### गोंद का सेवन कैसे करें:

#### 1. पंजीरी और लड्डू:

आप गोंद को आटे की पंजीरी में मिला सकते हैं। इसके लिए भुना हुआ आटा, मखाने, सूखे मेवे और चीनी को भुने

हुए गोंद के साथ मिला कर पंजीरी तैयार करें। यह खाने में स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है।

#### 2. लड्डू बनाना:

नारियल के पाउडर, सूखे खजूर, खसखस के दाने, बादाम और गोंद को घी में भूनकर स्वादिष्ट लड्डू बनाए जा सकते हैं। यह सर्दियों में शरीर को गर्म रखने के लिए एक उत्तम उपाय है।

#### 3. चिक्की:

गोंद से चिक्की बनाना सर्दियों में बहुत फायदेमंद होता है। इसमें गोंद को गुड़ और मूँगफली के साथ मिलाकर तैयार किया जाता है। यह न केवल स्वादिष्ट होता है बल्कि शरीर को ताकत भी देता है।

#### 4. पेजी या शरबत:

गोंद को देशी घी में भूनकर फूला हुआ बनाकर उसमें गर्म पानी और पिंसी हुई मिश्री मिलाकर पीने से शरीर में ताकत आती है और शारीरिक कमजोरी दूर होती है।

#### गोंद का ध्यानपूर्वक सेवन:

गोंद को हमेशा कम आंच पर भूनें, क्योंकि ज्यादा जलने पर यह अपना पोषण खो सकता है। यदि आप इसे अधिक मात्रा में खाएंगे, तो यह अपच या पेट में भारीपन का कारण बन सकता है। इसलिए इसका सेवन संतुलित मात्रा में करें।

गोंद सर्दियों के मौसम में एक अत्यंत लाभकारी प्राकृतिक सामग्री है। यह शरीर को गर्म रखने, हड्डियों को मजबूत बनाने, और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक है। सही तरीके से इसका सेवन करने से आप शारीरिक कमजोरी और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं। गोंद का सेवन विभिन्न स्वादिष्ट व्यंजनों के रूप में किया जा सकता है, जो न केवल सेहत के लिए फायदेमंद हैं, बल्कि स्वाद में भी बहुत अच्छे होते हैं। इस प्रकार, गोंद का सेवन न केवल स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि यह आपकी सर्दियों को भी सेहतमंद और ऊर्जा से भरपूर बनाता है।

# महान संगीतकार नौशाद

जागृती ब्यूरो

नौशाद साहब और मोहम्मद रफी का संगीत-संयोग भारतीय फिल्म संगीत के स्वर्ण युग का एक महत्वपूर्ण अध्याय है। नौशाद के संगीत में भारतीय शास्त्रीय, लोकधुनों और भारतीय संस्कृति की गहरी छाप मिलती है, जबकि रफी साहब की आवाज़ ने हर गीत में एक नई आत्मा फूँकी।

नौशाद की रचनाएँ हमेशा भारतीय परंपराओं और संस्कृति को गले लगाती थीं। "नैन लड़ जाए हे..." (गंगा जमुना), "तू गंगा की मौज..." (बैजू बावरा) और "ओ दुनिया के रखवाले..." जैसे गीतों में जहां शास्त्रीय संगीत की गहराई है, वहीं "गाड़ी वाले गाड़ी धीरे हांक रे..." (मदर इंडिया) जैसे गीतों में भारतीय ग्रामीण जीवन की जीवंतता है।

## रफी-नौशाद का अनूठा मेल

रफी की आवाज़ नौशाद की धुनों के साथ इतनी सहजता से जुड़ती थी कि हर गीत अनमोल रत्न बन जाता। नौशाद ने रफी की प्रतिभा को न केवल पहचाना, बल्कि उसे एक नई ऊंचाई दी। दोनों के बीच की केमिस्ट्री का कमाल "मन तड़पत हरि दर्शन को आज..." और "मधुबन में राधिका नाचे रे..." जैसे गीतों में साफ झलकता है।

## नौशाद का संगीत और लोक धुनें

ग्रामीण वाद्यों और लोक संगीत को नौशाद साहब ने बड़े पर्दे पर बड़ी खूबसूरती से उतारा। "दुख भरे दिन बीते रे भैया..." जैसे गीत केवल गीत नहीं, बल्कि भारतीय गांवों के जीवन की जीवंत झलक थे।

## बहुआयामी शैली

नौशाद और रफी की जोड़ी ने न केवल शास्त्रीय संगीत में बल्कि रोमांटिक, देशभक्ति, ट्रैजिक, और ग्रुप गानों में भी अपना प्रभाव छोड़ा। "अपनी आज़ादी को हम..." (लीडर) से लेकर "गुज़रे हैं आज इश्क में..." (दिल दिया दर्द लिया) तक, हर शैली में इनकी महारत देखने को मिलती है।

## कुछ अविस्मरणीय गीत

1. शास्त्रीय और लोक धुनें:

"मन तड़पत हरि दर्शन को आज..." (बैजू बावरा)

"मधुबन में राधिका नाचे रे..." (कोहिनूर)



2. रोमांटिक गीत:

"सुहानी रात ढल चुकी..." (दुलारी)

"मेरे मेहबूब तुझे मेरी मोहब्बत..." (मेरे मेहबूब)

3. देशभक्ति गीत:

"अपनी आज़ादी को हम..." (लीडर)

4. ट्रैजिक गीत:

"हुए हम जिनके लिए बरबाद..." (दीदार)

"कोई सागर दिल को बहलाता नहीं..." (दिल दिया दर्द लिया)

## निष्कर्ष

नौशाद और रफी का संगीत भारतीय फिल्म संगीत में अद्वितीय है। उनकी जोड़ी ने न केवल क्लासिकल धुनों को जन-जन तक पहुँचाया, बल्कि भारतीय लोकधुनों और ग्रामीण परिवेश को भी अमर कर दिया। हर गीत में उनकी गहराई और सच्चाई महसूस की जा सकती है, जो आज भी संगीत प्रेमियों के दिलों को छूती है।

# मूली खाने के फायदे

मूली एक सस्ती और आसानी से उपलब्ध सब्जी है, जिसे खाने से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। इसके नियमित सेवन से शरीर को निम्नलिखित लाभ होते हैं:

- 1. पेट की गैस से राहत:** मूली खाने से पेट में गैस की समस्या नहीं होती।
- 2. डायबिटीज में लाभ:** मूली का सेवन ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करता है।
- 3. जुकाम से बचाव:** मूली खाने से सर्दी-जुकाम होने की संभावना कम रहती है।
- 4. भूख बढ़ाने में सहायक:** मूली पर काला नमक डालकर खाने से भूख न लगने की समस्या दूर होती है।
- 5. विटामिन ए का स्रोत:** मूली में विटामिन ए होता है, जो दांतों को मजबूत बनाता है।
- 6. बालों के झड़ने की समस्या:** नियमित मूली खाने से बाल झड़ने की समस्या कम होती है।
- 7. बवासीर में लाभ:** कच्ची मूली या मूली के पत्तों की सब्जी बवासीर रोग में लाभकारी होती है।
- 8. मूत्र संबंधी समस्याएं:** मूली का रस पीने से पेशाब बनने की समस्या दूर होती है।
- 9. पीलिया में लाभ:** रोज सुबह 1 कच्ची मूली खाने से पीलिया में आराम मिलता है।
- 10. डकारों में राहत:** मूली के रस में मिश्री मिलाकर पीने से खट्टी डकारें आना बंद हो जाती हैं।
- 11. कैंसर से बचाव:** मूली खाने से मुँह, आँत और किडनी के कैंसर का खतरा कम होता है।
- 12. थकान और नींद:** मूली का सेवन थकान मिटाने और अच्छी नींद लाने में सहायक है।
- 13. मोटापा कम करना:** मूली के रस में नींबू और नमक मिलाकर पीने से वजन कम होता है।
- 14. पायरिया का इलाज:** मूली के रस से कुल्ले करने और इसे पीने से पायरिया में राहत मिलती है।
- 15. कब्ज में राहत:** सुबह-शाम मूली का रस पीने से पुरानी कब्ज ठीक होती है।
- 16. हीमोग्लोबिन बढ़ाना:** मूली के रस में अनार का रस

मिलाकर पीने से खून की कमी दूर होती है।

- 17. दाँतों की सफाई:** मूली को धीरे-धीरे चबाकर खाने से दाँत चमकते हैं।
- 18. आँखों की रोशनी:** मूली खाने से आँखों की रोशनी बेहतर होती है।
- 19. ब्लड प्रेशर नियंत्रण:** मूली का सेवन ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है।
- 20. नाखूनों की समस्या:** मूली के पत्तों का रस पीने से सफेद नाखूनों की समस्या दूर होती है।
- 21. मुँह की दुर्गंध:** मूली के नरम पत्तों पर सेंधा नमक लगाकर खाने से मुँह की दुर्गंध दूर होती है।
- 22. सोडियम का स्रोत:** मूली के पत्तों में सोडियम होता है।



# मोहम्मद रफ़ी साहब

जागृती ब्यूरो

मोहम्मद रफ़ी साहब जी ने एक गाने की रिहर्सल के लिए पाली हिल में गुरु दत्त के घर आने का वादा किया था। रिकॉर्डिंग अगले दिन के लिए निर्धारित थी।

निर्देशक एम. सादिक, संगीतकार रवि और गुरुदत्त इंतज़ार कर रहे थे। रफ़ी समय पर नहीं पहुंचे. अंततः गुरुदत्त ने अपने भाई को रफ़ी के घर बांद्रा भेजा। रफ़ी की पत्नी ने उन्हें सूचित किया, रफ़ी साहब घर पर नहीं हैं और वर्तमान में फिल्म सेंटर, ताड़देव में रिकॉर्डिंग कर रहे हैं।

दत्त का भाई घर लौट आया। गुरुदत्त को तब गुस्सा आया जब उनके भाई ने उन्हें बताया कि रफ़ी किसी अन्य फिल्म की रिकॉर्डिंग में व्यस्त हैं। दत्त ने कहा, "रफ़ी को मुझसे मिलने का समय नहीं है। उन्होंने वादा किया था" और रफ़ी को अपनी कार में वापस लाने के लिए अपने भाई को तुरन्त भेजा।

फिल्म सेंटर पहुंचने पर रफ़ी ने केबिन से दत्त के भाई को हाथ हिलाया और इंतज़ार करने को कहा। रिकॉर्डिंग पूरी होने के बाद रफ़ी ने देरी के लिए माफ़ी मांगी। रफ़ी ने कहा, "निर्माताओं, जिन्हें आज मद्रास लौटना है, ने आखिरी मिनट में अनुरोध किया था, इसलिए मुझे इसे आज पूरा करना पड़ा।"

गुरुदत्त के भाई ने कहा, "कोई बात नहीं, अब चलते हैं"। रफ़ी ने कहा, "तुम आगे बढ़ो, मैं अपनी कार से तुम्हारे पीछे चलूंगा।" दत्त के घर पहुंचकर रफ़ी ने फिर माफ़ी मांगी. गुरुदत्त चुप थे, एक शब्द भी नहीं बोले। निर्देशक एम. सादिक ने रफ़ी से कहा, "ऐसा लगता है कि बहुत सारा काम आपको व्यस्त रखता है"।

रफ़ी ने कहा, "ऐसा कुछ नहीं है, लेकिन यह फिल्म बहुत बड़ी है। ससुराल. और आज मैंने जो गाना रिकॉर्ड किया वह वाकई बहुत अच्छा

है।" एम. सादिक और संगीतकार रवि ने कहा, "वास्तव में? क्या ऐसा है?" और जिद की कि रफ़ी ससुराल का यह गाना गाएं। रफ़ी ने गाय "तेरी प्यारी प्यारी सूरत को किसी की नज़र ना लगे.." फिर रफ़ी ने उनसे पूछा, "क्या आपको यह पसंद आया?"

उन्होंने कहा, "बहुत अच्छा गाना है. लेकिन हमारा गाना बहुत बेहतर है" रफ़ी ने मुस्कराते हुए कहा, "यदि आप अपना सर्वश्रेष्ठ देते हैं, तो हर गाना अच्छा है" आखिरकार रिहर्सल शुरू हुई.

गाना था "चौदहवीं का चाँद हो या आफ़ताब हो.."

रिहर्सल के बाद मोहम्मद रफ़ी सहमत हुए और कहा, "यह गाना निश्चित रूप से बेहतर है"। जैसा कि निर्धारित था, गाना अगले दिन रिकॉर्ड किया गया।

"चौदहवीं का चाँद हो

हां आफ़ताब हो,

जो भी हो तुम खुदा की कसम

लाजवाब हो..."







# आपकी प्रतिक्रिया

- आपको मैगज़ीन का कौन सा भाग सबसे अच्छा लगता है?
- इसे और बेहतर बनाने के लिए आपके पास क्या सुझाव हैं?
- कृपया अपने सुझाव निम्न लिखित पते अनुसार भेजें।

विकास जागृति,  
कमरा न. 1, पांचवीं मंजिल, पंजाब सिविल सचिवालय, चण्डीगढ़-160001  
दूरभाष न.: 0172 2740668

पाठकों को निवेदन है कि वह विकास जागृति हेतु अपनी मौलिक एवं अप्रकाशित रचनाएं  
ही भेजने का कष्ट करें।  
या आप हमें [punmagazine2020@gmail.com](mailto:punmagazine2020@gmail.com) पर ईमेल भी कर सकते हैं।

# श्याम बेनेगल: अद्वितीय और विशिष्ट निर्देशक

जागृती ब्यूरो

श्याम बेनेगल हिंदी सिनेमा के अद्वितीय और विशिष्ट निर्देशक हैं। उनके जैसा कोई और ढूंढ पाना असंभव है। उनकी फिल्मों केवल भारत में ही नहीं, बल्कि पूरे विश्व में महत्वपूर्ण मानी जाती हैं। उनका काम और शैली उन्हें एक अलग पहचान देते हैं। उनके साथ मेरा जुड़ाव लगभग 35-40 साल पुराना है, और मैंने पाया कि उनकी सादगी उनके व्यक्तित्व और सिनेमा, दोनों में समान रूप से झलकती है।

उनके सिनेमा की सबसे बड़ी खूबी उनकी सरलता, शुद्धता और प्रगतिशीलता है। यह दुर्लभ मेल उन्हें अन्य फिल्मकारों से अलग करता है। साहित्य में जिस तरह प्रेमचंद को उनकी सरलता के लिए जाना जाता है, उसी तरह फिल्मों में श्याम बेनेगल का स्थान है। उनके जीवन और काम में अनुशासन और समय की पाबंदी स्पष्ट रूप से दिखती है। उन्होंने अपने समर्पण और प्रतिबद्धता से फिल्म निर्माण की प्रक्रिया को बेहद व्यवस्थित बनाया है।

उनके निर्देशन में हर सदस्य को स्वतंत्रता और जिम्मेदारी मिलती है। उनके साथ काम करते हुए यह महसूस होता है कि हर व्यक्ति उनकी फिल्म का अभिन्न हिस्सा है। वे प्रतिभाओं को पहचानने और उन्हें मौका देने में पारंगत हैं। कई नए कलाकार, लेखक और तकनीशियन उनकी वजह से ही फिल्म इंडस्ट्री में स्थापित हो पाए।

श्याम बेनेगल की फिल्मों की विविधता उनकी गहरी सामाजिक और मानवीय समझ का प्रमाण है। उनकी हर फिल्म एक नई कहानी और नया दृष्टिकोण लेकर आती है। उन्होंने कभी खुद को नहीं दोहराया। उनकी फिल्मों में स्थानीयता और मानवीय संवेदनाओं का सुंदर संयोजन देखने को मिलता है। चाहे 'चरणदास चोर' हो, जिसमें छत्तीसगढ़ की बोली और कलाकारों का प्रयोग किया गया, या 'जुनून', जो लखनऊ की पृष्ठभूमि पर आधारित है, उनकी फिल्मों में हर क्षेत्र की संस्कृति, बोली और संगीत का अनोखा प्रदर्शन होता है।

उनका दृष्टिकोण हमेशा प्रगतिशील रहा है। उनकी राजनीतिक समझदारी उनकी फिल्मों में स्पष्ट रूप से झलकती है। उनकी फिल्मों



में वैचारिक गहराई और सामाजिक चेतना होती है, लेकिन उन्होंने कभी भी विवादित विषयों को सेंसेशनल तरीके से प्रस्तुत नहीं किया।

उनके साथ काम करने का अनुभव ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक है। उनके विचारों का आदान-प्रदान सहज होता है, और वे हर सुझाव को खुले दिल से स्वीकार करते हैं। उनकी फिल्मों में लेखक और निर्देशक का सामंजस्य देखने लायक होता है। उनकी फिल्म 'समर' के निर्माण के दौरान उनके साथ हुआ अनुभव यह दर्शाता है कि वे न केवल अपने काम के प्रति गंभीर हैं, बल्कि सामाजिक संवेदनाओं का भी पूरा ध्यान रखते हैं।

वे अपने हर काम में अनुशासन और टीम वर्क का पालन करते हैं। सभी विभागों को स्वतंत्रता देने और उनकी क्षमताओं का पूरा उपयोग करने का उनका तरीका उन्हें एक महान निर्देशक बनाता है। उनके साथ काम करना एक ऐसा अनुभव है, जो हर किसी को बेहतर इंसान और पेशेवर बनाता है।

श्याम बेनेगल का काम केवल सिनेमा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह समाज और संस्कृति की गहरी समझ को भी दर्शाता है। उनकी सादगी और गहराई उन्हें हिंदी सिनेमा का एक अमूल्य रत्न बनाती है। उनका सही मूल्यांकन भविष्य में और अधिक स्पष्ट रूप से हो पाएगा।

## पंजाब सरकार अब सोशल मीडिया पर भी उपलब्ध है

**पं**जाब सरकार ने राज्य सरकार और पंजाब के लोगों के बीच एक उत्साहपूर्ण दोतरफा संचार की सुविधा के प्रयास में सोशल मीडिया की दुनिया में कदम रखा है।

‘एवरीथिंग पंजाब’ आधारित एक तथ्यपूर्ण खाते हेतु ताज़ा घटनाओं, समाचारों, नीतियों, योजनाओं और पहलकदमियों संबंधी नियमित रीयल-टाइम अपडेट के लिए फेसबुक, ट्विटर, वर्डप्रेस और यूट्यूब पर हमारे ऑनलाइन परिवार का हिस्सा बनें।

#PunjabGovtIndia से जुड़ें और सोशल मीडिया पर उपलब्ध निम्नलिखित खातों के आधिकारिक पेजों पर लाइक/कमेंट/शेयर करें:



Facebook.com/PunjabGovtIndia



x.com/pbgovtindia



Punjabgovtindia.wordpress.com



Youtube.com/c/PunjabGovtIndia

आप किसी भी जानकारी या सुझाव के लिए हमें [pbgovt.socialmedia@gmail.com](mailto:pbgovt.socialmedia@gmail.com) पर ई-मेल भी कर सकते हैं।

आप पंजाब एडवांस (अंग्रेजी), विकास जागृति (पंजाबी), विकास जागृति (हिंदी) की मासिक ई-पत्रिकाएं भी डाउनलोड कर सकते हैं।

और

खाते व राज्य की विकास संबंधी पहलकदमियों/योजनाओं की विस्तृत जानकारी के लिए निम्नलिखित वेबसाइटों पर भी जा सकते हैं: [ipr.punjab.gov.in](http://ipr.punjab.gov.in)

आपका सुझाव हमारे लिए बेहद कीमती है। पत्रिकाओं संबंधी आप अपने विचार [feedbackpunmedia@gmail.com](mailto:feedbackpunmedia@gmail.com) पर साझा कर सकते हैं।

**आपके उत्तर की प्रतीक्षा में**



# रंगला पंजाब निवेशकों की पहली पसंद



## उद्योग जगत में लिये गये प्रमुख निर्णय

औद्योगिक एवं व्यापार विकास  
नीति-2022 लागू

व्यापार की सुविधा के लिए **इन्वेस्ट पंजाब**  
बिज़नेस फ़र्स्ट पोर्टल का शुभारंभ

उद्योगपतियों को **ग्रीन स्टाम्प पेपर**  
की सुविधा

वर्ष 2022 से अब तक कुल  
**5,300 निवेश प्रस्तावों** को मंजूरी

कुल **₹86,541 करोड़** का निवेश  
**3,92,540 युवाओं** के लिए रोज़गार  
के अवसर पैदा हो रहे हैं

सुझाव के लिए संपर्क करें-  
**punjabconsultation@gmail.com**  
व्हाट्सएप नंबर: **8194891948**

यहां स्कैन करें



मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान  
के व्हाट्सएप चैनल से जुड़ें