विकास जागृति

51655 सरकारी नौकरियाँ

निशुल्क बिजली

881 आम आदमी क्लीनिक

94203 करोड़ रुपए निवेश

सड़क सुरक्षा बल

नशे के खिलाफ जंग

118 स्कूल ऑफ एमिनेंस

भ्रष्टाचार मुक्त पंजाब

NOC

जमीन रजिस्ट्रेशन के लिए एन ओ सी की शर्त खत्म

तीन वर्षों में बदली पंजाब की नूहार

विकास की गति रहेगी बरकरार

होली रंगों का त्यौहार
(14 मार्च)

भगवंत सिंह मान

मुख्यमंत्री, पंजाब

द्वारा

आप सभी को

महा शिवरात्रि

के शुभ अवसर पर

हार्दिक शुभकामनाएं

स्कैन करें

मुख्यमंत्री **भगवंत सिंह मान**
के **व्हाट्सऐप चैनल** से जुड़ें

भगवंत सिंह मान
मुख्यमंत्री, 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
डिज़ाइनर	–	कर्ण कुमार
ग्राफिक डिज़ाइनर	–	जसपिंदर सिंह
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 रद्द 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 निदेर्शी प्रयोजनों के लिए हैं। पंजाब सरकार पत्रिका में हुई किसी भी गलतबयानी या पत्रिका के कारण उपजे किसी भ्रम के लिए उत्तरदायी नहीं है।

मार्च - 2025

वर्ष - 12 अंक - 3

तीन वर्षों में बदली पंजाब की नूहार

भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में विकास की गति रहेगी बरकरार

तीन वर्षों में बदली पंजाब की नूहार

भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में विकास की गति रहेगी बरकरार

जागृती ब्यूरो

पंजाब का शैक्षिक उत्कर्ष एमिनेंस स्कूल

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के दूरदर्शी नेतृत्व में, पंजाब सरकार ने राज्य की शिक्षा प्रणाली में क्रांतिकारी बदलाव लाते हुए 23 जिलों में 118 एमिनेंस स्कूल शुरू किए हैं। यह महत्वपूर्ण पहल पंजाब को शिक्षा के क्षेत्र में सर्वोच्च राज्य बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम है। कक्षा 9 से 12 तक के छात्रों के लिए तैयार किए गए ये स्कूल विश्वस्तरीय शिक्षा प्रदान करने और 21वीं सदी की चुनौतियों के लिए छात्रों को तैयार करने के उद्देश्य से स्थापित किए गए हैं।

एमिनेंस स्कूल समावेशी दृष्टिकोण पर आधारित हैं, जिससे सभी सामाजिक-आर्थिक वर्गों के छात्रों को एक ही छत के नीचे गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त हो सके। ये स्कूल अत्याधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित हैं, जिनमें स्मार्ट कक्षाएं, आधुनिक पुस्तकालय, उन्नत विज्ञान और कंप्यूटर प्रयोगशालाएं, तथा सुव्यवस्थित खेल मैदान शामिल हैं। इन संसाधनों को इस प्रकार तैयार किया गया है कि छात्र न केवल अकादमिक रूप से उत्कृष्टता प्राप्त करें, बल्कि प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं और पाठ्येतर गतिविधियों में भी सफल हों।

शिक्षा की पहुंच को सरल बनाने के लिए, पंजाब सरकार ने बस सेवाओं की भी शुरुआत की है, ताकि दूरदराज और ग्रामीण क्षेत्रों के छात्र इन स्कूलों तक आसानी से आ सकें। यह पहल शिक्षा की राह में आने वाली बाधाओं को दूर कर सभी के

मैं पी.एम. श्री सरकारी (कन्या) सीनियर सेकेंडरी स्कूल, राहों की ग्यारहवीं कक्षा की छात्रा हूँ। हमारे स्कूल में विज्ञान, वाणिज्य और कला—तीनों समूहों की पढ़ाई करवाई जाती है। इसके साथ ही, खेलों और अन्य सह-शैक्षिक गतिविधियों के माध्यम से छात्रों के सर्वांगीण विकास पर भी ध्यान दिया जाता है। छठी से आठवीं कक्षा तक के बच्चों को सरकार द्वारा स्वादिष्ट और पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराया जाता है। मेरा स्कूल जिला, राज्य और यहां तक कि राष्ट्रीय स्तर पर भी शानदार प्रदर्शन कर रहा है। मुझे पूरी उम्मीद है कि मैं अपनी पढ़ाई इस स्कूल से पूरी कर अपने सपने अवश्य पूरे करूँगी।

नंदनी शर्मा, पुत्री विशाल,
शहीद भगत सिंह नगर

मैं हरकिरत कौर, सरकारी स्कूल भकना कलां की विज्ञान विषय की छात्रा हूँ। हमारे स्कूल में शिक्षा के स्तर में काफी सुधार हुआ है और बच्चों के बैठने के लिए नया फर्नीचर एवं नई विज्ञान प्रयोगशाला बनाई गई है। हम मुख्यमंत्री स भगवंत सिंह मान जी के बहुत आभारी हैं, जिन्होंने स्कूली शिक्षा के स्तर को काफी ऊँचा उठाया है।

हरकिरत कौर

लिए समान अवसर प्रदान करती है।

इन स्कूलों की स्थापना सरकार की उस प्रतिबद्धता को दर्शाती है, जिसके तहत भविष्य के लिए तैयार नागरिकों का निर्माण किया जा रहा है, जो तेजी से बदलती दुनिया में सफल हो सकें। समग्र विकास पर ध्यान केंद्रित करते हुए, एमिनेंस स्कूल छात्रों में आलोचनात्मक चिंतन, रचनात्मकता और नवाचार को प्रोत्साहित करने के लिए तैयार किए गए हैं।

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान द्वारा शिक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देने से अन्य राज्यों के लिए एक नई मिसाल कायम हुई है। इन बदलावकारी पहलों के साथ, पंजाब शिक्षा का एक प्रमुख केंद्र बनने की ओर अग्रसर है, जो अपने युवाओं को राज्य और देश के उज्जवल भविष्य का नेतृत्व करने के लिए सशक्त बना रहा है। एमिनेंस स्कूल सिर्फ शैक्षणिक संस्थान नहीं हैं, बल्कि एक ज्ञान-आधारित समाज के निर्माण के प्रति पंजाब की प्रतिबद्धता का प्रमाण हैं।

गांवों से शहरों तक:

पंजाब के आम आदमी क्लीनिक मुफ्त इलाज से बदल रहे हैं ज़िंदगियां

पंजाब सरकार ने मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में लोगों को किफायती और उच्च-स्तरीय स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के उद्देश्य से आम आदमी क्लीनिक शुरू किए हैं। ये क्लीनिक विशेष रूप से ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में मुफ्त और उच्च-गुणवत्ता वाली चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए खोले गए हैं।

मुझे सांस लेने में बहुत परेशानी थी और अस्थमा की शिकायत थी। आम आदमी क्लिनिक में मेरे सभी टेस्ट हुए और मुझे दवा दी गई। अब मुझे इस तकलीफ से बहुत राहत मिल रही है और दवाइयाँ भी घर के पास ही क्लिनिक से मिल जाती हैं।

राजेश कौशल

मैं आम आदमी क्लिनिक में अपना इलाज कराने आई थी। मुझे खुजली की समस्या थी। यहाँ मुझे बेहतरीन इलाज और दवा मिली, जिससे अब मैं बेहतर महसूस कर रही हूँ। मैं आम आदमी क्लिनिक की सुविधा और पंजाब सरकार के प्रयास से बहुत खुश हूँ और दिल से धन्यवाद करती हूँ। यह सरकार का एक सराहनीय कदम है!

किरनदीप कौर, गाँव रामपुर

अब तक, पंजाब भर में कुल 881 आम आदमी क्लीनिक स्थापित किए जा चुके हैं। ये क्लीनिक न केवल मुफ्त और प्रभावी चिकित्सा उपचार प्रदान करते हैं, बल्कि 38 प्रकार की डायग्नोस्टिक जांच और 80 विभिन्न दवाएं भी मरीजों को बिना किसी शुल्क के उपलब्ध कराते हैं। इन सेवाओं को विशेष रूप से उन लोगों की जरूरतों को ध्यान में रखकर डिजाइन किया गया है, जो महंगे निजी अस्पतालों में इलाज करवाने में सक्षम नहीं हैं।

आम आदमी क्लीनिकों में मरीजों का रिकॉर्ड ऑनलाइन सिस्टम के माध्यम से रखा जाता है, जिससे इलाज की प्रक्रिया और फॉलो-अप देखभाल आसान हो जाती है। अब तक 2.58 करोड़ से अधिक लोग इन क्लीनिकों की सेवाओं का लाभ उठा चुके हैं।

ये क्लीनिक उन लोगों के लिए आशा की किरण बनकर उभरे हैं, जो दूर-दराज के क्षेत्रों में रहते हैं और महंगे निजी अस्पतालों में इलाज करवाने में असमर्थ हैं। पंजाब सरकार की यह पहल मुफ्त और समग्र चिकित्सा सेवाएं प्रदान करके स्वास्थ्य सेवाओं की खाई को पाटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। आम आदमी क्लीनिकों के लगातार विस्तार के साथ, यह उम्मीद की जाती है कि और अधिक लोग इन महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच प्राप्त कर सकेंगे, जिससे संपूर्ण समुदाय के स्वास्थ्य में सुधार होगा।

यह पहल इस बात को दर्शाती है कि पंजाब सरकार सभी नागरिकों को उनकी आर्थिक स्थिति या भौगोलिक स्थान की परवाह किए बिना स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए प्रतिबद्ध है। मुफ्त, गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करके आम आदमी क्लीनिक राज्य में सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं के लिए एक नया मानदंड स्थापित कर रहे हैं। ये केवल स्वास्थ्य केंद्र नहीं हैं, बल्कि सरकार की अपने नागरिकों के कल्याण के प्रति समर्पण का प्रतीक हैं। इस पहल के माध्यम से पंजाब यह सुनिश्चित कर रहा है कि गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा कोई विशेषाधिकार नहीं, बल्कि प्रत्येक व्यक्ति का अधिकार हो, जिससे सभी के लिए एक स्वस्थ और उज्जवल भविष्य का मार्ग प्रशस्त हो सके।

पंजाब के युवाओं का सशक्तिकरण
36 महीनों में 51,655 सरकारी नौकरियाँ

एक महत्वपूर्ण उपलब्धि के रूप में, पंजाब सरकार ने मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में मात्र 36 महीनों में लगभग 51,655 सरकारी नौकरियाँ युवाओं को प्रदान की हैं। इस परिवर्तनकारी पहल ने न केवल बेरोजगारी की समस्या का समाधान किया है, बल्कि विभिन्न विभागों में रिक्त पदों को प्रभावी ढंग से भरकर पंजाब की कार्यशील क्षमता को भी मजबूत किया है।

सरकार की पारदर्शिता और निष्पक्षता के प्रति प्रतिबद्धता ने यह सुनिश्चित किया है कि नौकरियाँ पूरी तरह से योग्यता और मेरिट के आधार पर दी जाएँ, बिना किसी भेदभाव के। इस ईमानदार भर्ती प्रक्रिया ने युवाओं के आत्मविश्वास को बढ़ाया है, जिससे वे पंजाब में ही अपने सपनों को साकार करने के लिए प्रेरित हो रहे हैं, बजाय इसके कि वे विदेशों में अवसर तलाशें।

हजारों युवाओं को स्थायी रोजगार देकर पंजाब सरकार ने न केवल उनके भविष्य को सुरक्षित किया है, बल्कि उन्हें राज्य के

सामाजिक-आर्थिक विकास में सक्रिय योगदान देने के लिए भी सशक्त बनाया है। यह पहल मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान की उस दूरदृष्टि को दर्शाती है, जिसमें वे एक आत्मनिर्भर और समृद्ध पंजाब बनाने की कल्पना करते हैं, जहाँ युवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका हो।

इस रोजगार अभियान का प्रभाव व्यापक है। युवा अब सरकारी नौकरियों की तैयारी नई उम्मीद और दृढ़ संकल्प के साथ कर रहे हैं, क्योंकि उन्हें विश्वास है कि उनके सपने पूरे हो सकते हैं। इसके परिणामस्वरूप 'ब्रेन ड्रेन' की प्रवृत्ति में भी कमी आई है, क्योंकि अब अधिक प्रतिभाशाली युवा अपने गृह राज्य में ही करियर और जीवन संवारने का निर्णय ले रहे हैं।

पंजाब सरकार की युवाओं को प्राथमिकता देने की यह पहल अन्य राज्यों के लिए भी एक मिसाल बन रही है। अपनी युवा पीढ़ी में निवेश करके, पंजाब एक उज्जवल और समावेशी भविष्य की नींव रख रहा है। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में, राज्य यह साबित कर रहा है कि अच्छी शासन व्यवस्था और जनहितकारी नीतियाँ जीवन बदल सकती हैं और नागरिकों की वास्तविक क्षमता को उजागर कर सकती हैं।

मैं काफी समय से एक अच्छी नौकरी की तलाश कर रहा था। मुझे जिला रोजगार ब्यूरो, लुधियाना के टेलीग्राम चैनल के बारे में पता चला। मैंने इस ग्रुप को जॉइन किया, जहाँ से मुझे प्लेसमेंट कैंप की जानकारी मिली। मैंने प्लेसमेंट कैंप में भाग लिया और प्लेसमेंट अधिकारी से मिला। उन्होंने मेरा इंटरव्यू रयात एंड बहरा यूनिवर्सिटी में करवाया, जहाँ मैं ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट ऑफिसर के रूप में चयनित हुआ। मैं इस नौकरी के लिए जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो, लुधियाना का धन्यवाद करता हूँ।

मनमीत बैन्स,
मॉडल टाउन, लुधियाना

मैं गोल्डी, पुत्र श्री रामगोपाल, गाँव मुद्दे खानपुर, पठानकोट का निवासी हूँ। मैंने प्रिंटिंग प्रेस का काम सीखा हुआ है, लेकिन आर्थिक रूप से कमजोर होने के कारण अपना काम शुरू नहीं कर पा रहा था। इस दौरान मेरा संपर्क जिला रोजगार एवं कारोबार कार्यालय, पठानकोट से हुआ। मुझे सरकार की योजनाओं के बारे में जागरूक किया गया और मुझे 2 लाख रुपये का लोन उपलब्ध कराया गया।

गोल्डी

मैंने शिव एजुकेशन सोसाइटी से सेवा प्राप्त की है, जिससे मैं पूरी तरह संतुष्ट हूँ। मेरा अनुभव किसी भी अखबार/पत्रिका/पंजाब सरकार की वेबसाइट पर प्रकाशित किया जा सकता है।

कवलजीत कौर,
जालंधर

पंजाब की सड़क सुरक्षा फोर्स दुर्घटना पीड़ितों के लिए एक जीवनरक्षक

सड़क दुर्घटनाओं को कम करने और कीमती जान बचाने की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम उठाते हुए, मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार ने एक विशेष सड़क सुरक्षा फोर्स (Sadak Surakheya Force) का गठन किया है। 1 फरवरी 2024 को शुरू की गई यह फोर्स 5,500 किलोमीटर लंबे राज्य और राष्ट्रीय राजमार्गों पर गश्त कर रही है, दुर्घटनाओं पर तुरंत प्रतिक्रिया दे रही है और पीड़ितों को आवश्यक सहायता प्रदान कर रही है।

दुर्घटनाओं में त्वरित सहायता और जान बचाने का मिशन

सड़क सुरक्षा फोर्स का मुख्य उद्देश्य सड़क दुर्घटनाओं के दौरान समय पर सहायता प्रदान करना है। जैसे ही कोई दुर्घटना होती है, यह फोर्स तुरंत घटनास्थल पर पहुंचती है, घायलों को प्राथमिक उपचार देती है और उन्हें निकटतम अस्पताल में पहुंचाने की व्यवस्था करती है। इस त्वरित प्रतिक्रिया और प्रभावी प्रबंधन ने कई लोगों की जान बचाने में मदद की है, जिससे घायलों की स्थिति गंभीर होने से बचाई जा सकी और मृत्यु दर में कमी आई।

जीवनरक्षक भूमिका और प्रभावशाली परिणाम

सड़क सुरक्षा फोर्स दुर्घटनास्थल पर तुरंत पहुंचकर प्राथमिक चिकित्सा देने और घायलों को अस्पताल पहुंचाने में महत्वपूर्ण

भूमिका निभा रही है। इसकी तेज़ और प्रभावी कार्यशैली के कारण सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली मौतों की दर पिछले वर्ष की तुलना में 45.52% तक कम हो गई है।

यातायात प्रबंधन और सुरक्षा की भावना

यह फोर्स न केवल जान बचाने में सहायक है, बल्कि दुर्घटनास्थल पर यातायात को सुचारू रखने में भी मदद करती है, जिससे अन्य संभावित दुर्घटनाओं की आशंका कम होती है। इसके प्रभावशाली कार्य ने यात्रियों में सुरक्षा की भावना को बढ़ाया है, और इसे व्यापक रूप से सराहा जा रहा है।

सरकार की जनसुरक्षा के प्रति प्रतिबद्धता

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान की यह पहल सरकार की जनसुरक्षा के प्रति गहरी प्रतिबद्धता को दर्शाती है। सरकार सड़क दुर्घटनाओं की रोकथाम के लिए केवल त्वरित प्रतिक्रिया ही नहीं बल्कि दीर्घकालिक समाधान भी अपना रही है, जिससे पंजाब में सड़क सुरक्षा के नए मानक स्थापित हो रहे हैं।

एक क्रांतिकारी कदम, जो पंजाब के लिए वरदान साबित हो रहा है

जैसे-जैसे पंजाब नवाचार आधारित प्रशासन में अग्रणी बन रहा है, सड़क सुरक्षा फोर्स एक बेहतरीन उदाहरण बनकर उभर रही है कि कैसे समय पर हस्तक्षेप और समर्पित प्रयास लोगों की ज़िंदगी बदल सकते हैं और राजमार्गों को अधिक सुरक्षित बना सकते हैं। यह सिर्फ एक फोर्स नहीं है, बल्कि पंजाब के लोगों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

मैं प्यारा सिंह, निवासी जोंद। मैं डेयरी पर दूध देने जा रहा था, तभी रास्ते में मेरा एक्सीडेंट हो गया। मुख्यमंत्री पंजाब स भगवंत सिंह मान जी द्वारा चलाई गई योजना सड़क सुरक्षा बल ने मुझे अस्पताल पहुँचाया, जिससे मेरी जान बच गई। मैं इस योजना के लिए मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान का बहुत आभारी हूँ।

प्यारा सिंह

हमारी कार सरहिंद-मोहाली रोड पर भूरे के ढाबे के पास हादसे का शिकार हो गई थी, जिसमें मैं घायल हो गई थी। एस एस एफ ने समय पर प्राथमिक सहायता देकर मुझे अस्पताल में भर्ती कराया, जिससे मेरी जान बची। मैं एस एस एफ और पंजाब सरकार की आभारी हूँ।

दलविंदर कौर,
सरहिंद, जिला फतेहगढ़ साहिब

पंजाब सरकार की सड़क सुरक्षा बल (एस एस एफ) मेरे लिए तब वरदान साबित हुई जब मोगा में मेरा एक्सीडेंट हुआ और एस एस एफ ने तुरंत मुझे चिकित्सा सहायता प्रदान कर मोगा के अस्पताल में भर्ती करवाया। सिर पर गंभीर चोट लगने के कारण मैं जीवन और मृत्यु की लड़ाई लड़ रहा था, लेकिन एस एस एफ ने मुझे नई जिंदगी दी। मैं पंजाब सरकार के सड़क सुरक्षा बल का सदा ऋणी रहूँगा।

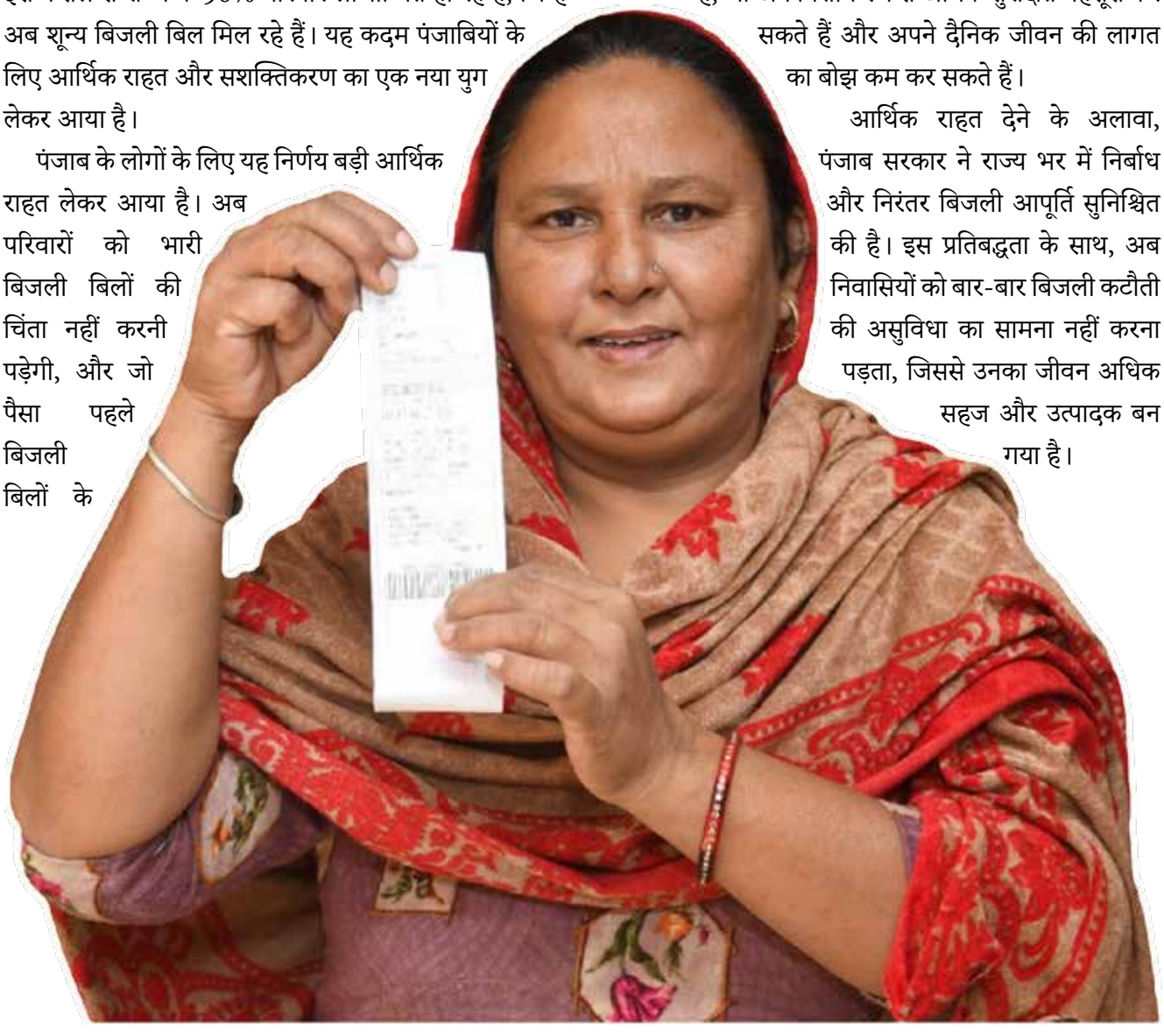
जगसीर सिंह, पुत्र महिंदर सिंह,
दौलतपुरा, मोगा

पंजाब की बिजली क्रांति

600 यूनिट मुफ्त बिजली से 90% परिवारों को राहत

एक ऐतिहासिक कदम के तहत, पंजाब सरकार ने मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में अपना महत्वपूर्ण वादा पूरा करते हुए घरेलू उपभोक्ताओं को 600 यूनिट मुफ्त बिजली प्रदान की है। इस फैसले से राज्य के 90% परिवार लाभान्वित हो रहे हैं, जिन्हें अब शून्य बिजली बिल मिल रहे हैं। यह कदम पंजाबियों के लिए आर्थिक राहत और सशक्तिकरण का एक नया युग लेकर आया है।

पंजाब के लोगों के लिए यह निर्णय बड़ी आर्थिक राहत लेकर आया है। अब परिवारों को भारी बिजली बिलों की चिंता नहीं करनी पड़ेगी, और जो पैसा पहले बिजली बिलों के भुगतान में जाता था, उसे अब अन्य घरेलू खर्चों में उपयोग किया जा सकता है या भविष्य के लिए बचाया जा सकता है। यह विशेष रूप से निम्न और मध्यम आय वर्ग के परिवारों के लिए फायदेमंद है, जो अब वित्तीय रूप से अधिक सुरक्षित महसूस कर सकते हैं और अपने दैनिक जीवन की लागत का बोझ कम कर सकते हैं।



आर्थिक राहत देने के अलावा, पंजाब सरकार ने राज्य भर में निर्बाध और निरंतर बिजली आपूर्ति सुनिश्चित की है। इस प्रतिबद्धता के साथ, अब निवासियों को बार-बार बिजली कटौती की असुविधा का सामना नहीं करना पड़ता, जिससे उनका जीवन अधिक सहज और उत्पादक बन गया है।

यह कदम पंजाब सरकार की व्यापक पहल का हिस्सा है, जिसका उद्देश्य नागरिकों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना है। मुफ्त बिजली प्रदान करके, सरकार न केवल परिवारों को आर्थिक रूप से राहत दे रही है, बल्कि लोगों के भीतर एक सशक्तिकरण की भावना भी विकसित कर रही है।

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान की सरकार अपने नागरिकों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए हर आवश्यक कदम उठाने के लिए प्रतिबद्ध है, ताकि वे बिना किसी आर्थिक बोझ के बुनियादी सेवाओं तक पहुंच प्राप्त कर सकें। यह ऐतिहासिक कदम इस बात का स्पष्ट उदाहरण है कि सरकार की नीतियां समुदायों के लिए किस प्रकार स्थायी और सकारात्मक बदलाव ला सकती हैं।

यह सिर्फ एक नीति नहीं, बल्कि पंजाबियों के लिए एक जीवनरेखा है, जो सरकार की अपने नागरिकों का जीवन आसान और बेहतर बनाने की प्रतिबद्धता को दर्शाती है। इस पहल के साथ, पंजाब वास्तव में एक उज्जवल भविष्य की ओर अग्रसर है!

सरकार द्वारा दी जा रही मुफ्त बिजली से मेरी जिंदगी बहुत आसान हो गई है। मैं पंजाब सरकार के इस प्रयास के लिए धन्यवाद करता हूँ।

गुरबिंदर सिंह

पंजाब सरकार द्वारा लोगों की सबसे बड़ी बुनियादी जरूरत – 600 यूनिट मुफ्त बिजली देने को, पटियाला शहर की पीर कॉलोनी निवासी अमरजीत कौर ने सरकार का सबसे ऐतिहासिक फैसला बताया। अमरजीत कौर ने कहा कि बिजली का बिल शून्य (0) आने से घर के खर्चों में कमी आई है, जिससे अब बचत भी होने लगी है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री स भगवंत सिंह मान ने मुफ्त बिजली देकर पंजाब के लोगों को बहुत बड़ी सौगात दी है।

अमरजीत कौर

मैं, रश्मि शर्मा, मुख्यमंत्री स भगवंत सिंह मान जी का बहुत धन्यवाद करती हूँ, जिन्होंने हम जैसे आम लोगों की मुश्किलों को समझते हुए 600 यूनिट मुफ्त बिजली दी है। पहले हमें 600 यूनिट के लिए लगभग 3000 रुपये का बिल भरना पड़ता था, जो हमारे जैसे मेहनतकश लोगों के लिए भरना बहुत कठिन था।

रश्मि शर्मा,
नवा कोट, अमृतसर

इंवेस्ट पंजाब
मान सरकार के नेतृत्व में औद्योगिक विकास का नया युग

पिछले तीन वर्षों में, मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब ने औद्योगिक क्रांति के नए दौर में प्रवेश किया है। सरकार की व्यवसाय-हितैषी नीतियाँ, पारदर्शी प्रशासन, और निवेशक अनुकूल माहौल ने राज्य को उद्योगों और वैश्विक निवेश के लिए एक प्रमुख गंतव्य बना दिया है। इंवेस्ट पंजाब पहल के तहत, सरकार ने प्रमुख क्षेत्रों में बड़े पैमाने पर निवेश आकर्षित किया है, जिससे हजारों रोजगार के अवसर सृजित हुए हैं और पंजाब की आर्थिक स्थिति को मजबूती मिली है।

ऐतिहासिक निवेश प्रवाह: पंजाब बना औद्योगिक हब

2022 के बाद से, पंजाब में हजारों करोड़ रुपए के निवेश समझौते हुए हैं, जिसमें निर्माण, कृषि, आईटी, फार्मास्यूटिकल्स, नवीकरणीय ऊर्जा और बुनियादी ढांचे जैसे प्रमुख क्षेत्र शामिल हैं। मान सरकार की आक्रामक निवेश नीति, अंतरराष्ट्रीय व्यापार सम्मेलनों, रोड शो और वैश्विक कंपनियों के साथ सीधा संवाद पंजाब को एक आकर्षक औद्योगिक केंद्र के रूप में उभरने में मदद कर रहा है।

पंजाब की औद्योगिक सफलता निम्नलिखित प्रमुख कारकों पर आधारित है—

- भ्रष्टाचार-मुक्त और व्यवसाय-हितैषी माहौल
- निवेशकों के लिए सिंगल-विंडो क्लीयरेंस प्रणाली जिससे तेजी से स्वीकृति मिल सके
- उद्योग-समर्थक नीतियाँ, जिसमें कर रियायतें और सब्सिडी शामिल हैं
- विश्वस्तरीय बुनियादी ढांचा, जिसमें नए औद्योगिक पार्क और लॉजिस्टिक्स हब विकसित किए जा रहे हैं

तीन वर्षों में प्रमुख औद्योगिक उपलब्धियाँ

1. निर्माण और मामले क्षेत्र में ऐतिहासिक निवेश

मान सरकार ने पंजाब के निर्माण क्षेत्र का आधुनिकीकरण किया है, जिससे यह अधिक प्रतिस्पर्धी और निर्यात-उन्मुख बना है।

एम एस एम ई (सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम) को विशेष

प्राथमिकता दी गई है, उन्हें वित्तीय सहायता, कौशल प्रशिक्षण और वैश्विक बाजारों तक पहुँच प्रदान की गई है।

2. आईटी और स्टार्टअप सेक्टर को बढ़ावा

पंजाब में आईटी क्षेत्र तेजी से बढ़ रहा है, मोहाली, लुधियाना और अमृतसर में वैश्विक टेक कंपनियों ने अपने कार्यालय स्थापित किए हैं।

पंजाब स्टार्टअप नीति के तहत युवा उद्यमियों को फंडिंग, मेंटरशिप और इनक्यूबेशन सुविधाएँ प्रदान की जा रही हैं, जिससे एक सशक्त स्टार्टअप इकोसिस्टम विकसित हो रहा है।

3. कृषि और खाद्य प्रसंस्करण: पंजाब को वैश्विक निर्यात केंद्र बनाना

सरकार ने खाद्य प्रसंस्करण में बड़े निवेश को आकर्षित किया है, जिससे पंजाब के कृषि उत्पाद अंतरराष्ट्रीय बाजारों तक पहुँच रहे हैं।

नए फूड पार्क और कोल्ड चेन अवसंरचना से फसल के बाद होने वाले नुकसान को कम करने और किसानों की आय बढ़ाने में मदद मिली है।

4. नवीकरणीय ऊर्जा और हरित उद्योगों का विस्तार

पंजाब की कार्बन फुटप्रिंट को कम करने के लिए सरकार ने सौर ऊर्जा और जैव-ऊर्जा परियोजनाओं में निवेश को प्रोत्साहित किया है।

ग्रीन इंडस्ट्रियल प्रोजेक्ट्स शुरू किए गए हैं, जिससे पंजाब सतत औद्योगीकरण में अग्रणी बन रहा है।

5. बेहतर संपर्क और बुनियादी ढाँचा

सरकार ने आधुनिक राजमार्गों, एक्सप्रेसवे और रेल संपर्क में भारी निवेश किया है, जिससे माल और कच्चे माल का सुचारू परिवहन सुनिश्चित हुआ है।

लॉजिस्टिक्स पार्क और औद्योगिक गलियारे विकसित किए जा रहे हैं, जिससे पंजाब वैश्विक व्यापार केंद्र बनने की दिशा में बढ़ रहा है।

पंजाब: निवेशकों के लिए एक आदर्श राज्य

पिछले तीन वर्षों में इंवेस्ट पंजाब की सफलता ने न केवल राज्य की अर्थव्यवस्था को मजबूत किया है, बल्कि लाखों रोजगार के अवसर भी उत्पन्न किए हैं। प्रगतिशील नीतियों, विश्वस्तरीय बुनियादी ढाँचे, और औद्योगिक विकास के प्रति प्रतिबद्ध सरकार के साथ, पंजाब निवेश और विकास का एक मॉडल राज्य बनकर उभरा है।

मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व में, पंजाब आर्थिक आत्मनिर्भरता की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है, जिससे उद्योगों को बढ़ावा मिल रहा है, व्यवसाय फल-फूल रहे हैं और पंजाब के लोग समृद्ध हो रहे हैं।

मैंने इन्वेस्ट पंजाब और जिला औद्योगिक केंद्र (डी आई सी) मोगा के माध्यम से पंजाब सरकार द्वारा दी जाने वाली विभिन्न वित्तीय और गैर-वित्तीय प्रोत्साहन योजनाओं के बारे में जाना। इन योजनाओं की जानकारी प्राप्त करने के बाद, मैंने पंजाब में निवेश करने का फैसला किया और पुराने टायरों को रीसाईकल करके होल टायर रिक्लेम बनाने के लिए अपनी खुद की रिक्लेम रबर इंडस्ट्री शुरू की। जिला औद्योगिक केंद्र और उद्योग एवं वाणिज्य विभाग, साथ ही जिला प्रशासन ने मुझे समय पर आवश्यक स्वीकृतियाँ दिलाने में मदद की और बिजली शुल्क, स्टांप शुल्क, जीएसटी प्रतिपूर्ति जैसी विभिन्न सुविधाएँ बहुत कम समय में प्राप्त करने में सहायता की। मैं हमेशा पंजाब सरकार और विशेष रूप से उद्योग एवं वाणिज्य विभाग का आभारी रहूँगा, जिसने पंजाब में निवेशकों और उद्योगों के लिए अनुकूल वातावरण बनाया।

धन्यवाद!

चरण कमल सिंह सोहल, निदेशक, सन रिक्लेम्स प्राइवेट लिमिटेड,
गाँव खोसा पांडो, मोगा

पंजाब सरकार की औद्योगिक नीति के तहत हमें लगातार लाभ मिल रहे हैं, जिसके लिए हम पंजाब सरकार के बहुत आभारी हैं।

राजेश कुमार,
जियो स्टील्स प्राइवेट लिमिटेड, मंडी गोबिंदगढ़, जिला फतेहगढ़ साहिब

पंजाब की खेल भावना को फिर से जीवंत करना

"खेड़ां वतन पंजाब दियां" पंजाब सरकार की एक महत्वाकांक्षी पहल है, जिसे मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व में शुरू किया गया है। यह पहल राज्य में खेल और फिटनेस संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम बन चुकी है। 2022 में शुरू हुई यह वार्षिक खेल प्रतियोगिता निचले स्तर की प्रतिभाओं की पहचान करने और उन्हें निखारने के साथ-साथ पंजाबियों में प्रतिस्पर्धा और भाईचारे की भावना को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से आयोजित की जाती है।

इस आयोजन में एथलेटिक्स, कबड्डी, कुश्ती, हॉकी, फुटबॉल जैसी कई खेल प्रतियोगिताएं होती हैं, जिनमें गांवों, कस्बों और शहरों से खिलाड़ी भाग लेते हैं। इसका बहु-स्तरीय ढांचा—ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिताओं से शुरू होकर राज्य स्तर पर समाप्त होता है—जिससे व्यापक भागीदारी सुनिश्चित होती है और युवा खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा दिखाने का मंच मिलता है।

"खेड़ां वतन पंजाब दियां" की एक प्रमुख विशेषता विजेताओं को दिए जाने वाले वित्तीय प्रोत्साहन और सम्मान हैं, जो खिलाड़ियों को खेल को पेशेवर रूप से अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं। यह पहल सरकार की खेल बुनियादी ढांचे को सुधारने की प्रतिबद्धता

के अनुरूप भी है, जिसके तहत पंजाब भर में स्टेडियमों, प्रशिक्षण केंद्रों और कोचिंग सुविधाओं को उन्नत किया जा रहा है।

खेलों से इतर, यह आयोजन पंजाब के युवाओं की ऊर्जा को रचनात्मक कार्यों की ओर मोड़ने का एक बड़ा उद्देश्य भी पूरा करता है, जिससे उन्हें नशे और बेरोजगारी जैसी नकारात्मक प्रवृत्तियों से दूर रखा जा सके। पारंपरिक खेलों को पुनर्जीवित करके और आधुनिक खेलों को बढ़ावा देकर, मान सरकार एक स्वस्थ और प्रतिस्पर्धात्मक पंजाब की नींव रख रही है।

हर वर्ष यह आयोजन और अधिक भव्य और प्रभावशाली होता जा रहा है। "खेड़ां वतन पंजाब दियां" सिर्फ एक खेल महोत्सव नहीं, बल्कि एक आंदोलन बन चुका है, जो पंजाब की विश्वस्तरीय खिलाड़ियों को पैदा करने की विरासत को फिर से जीवंत कर रहा है और राज्य की पहचान को "चैंपियनों की भूमि" के रूप में मजबूत कर रहा है।

मैं रसमीन कौर पुत्री तेजपाल सिंह, निवासी इंदिरा कॉलोनी, गली नंबर 1, पठानकोट, बयान करती हूँ कि खेलें पंजाब की बेटियों के लिए बहुत फायदेमंद हैं। मुझे बहुत खुशी हुई जब मेरे राज्य स्तरीय तैराकी टूर्नामेंट 2024 में दूसरा और तीसरा स्थान आया। अब मुझे इनाम के रूप में 7000 और 5000 रुपये मिलेंगे।

रसमीन कौर, इंदिरा कॉलोनी, पठानकोट

जो पंजाब सरकार ने "खेल वतन पंजाब" शुरू किया है, यह खिलाड़ियों के लिए बहुत ही सराहनीय कदम है। इन टूर्नामेंटों में ब्लॉक स्तर, जिला स्तर और राज्य स्तर के टूर्नामेंट आयोजित किए जाते हैं। राज्य स्तर पर कैश पुरस्कार भी दिए जाते हैं और अभ्यास के दौरान सरकार की ओर से बच्चों को आहार भी उपलब्ध कराया जाता है।

अंशप्रीत सिंह

मैं पर्णाम सिंह, रेसलिंग कोचिंग सेंटर में अभ्यास कर रहा हूँ। मैंने इस बार खेल वतन पंजाब सीजन-3 के जिला स्तरीय खेलों में जीत हासिल की और राज्य स्तरीय खेलों में दूसरा स्थान प्राप्त किया। मैं सरकार के इस प्रयास से बहुत खुश हूँ और चाहता हूँ कि सरकार आगे भी ऐसे प्रयास जारी रखे।

पर्णाम सिंह

पंजाब का 'सी एम दी योगशाला'

मुफ्त योग के माध्यम से सेहतमंद जीवन की ओर एक पहल

योग सदियों से भारतीय परंपरा का अभिन्न हिस्सा रहा है, जो शारीरिक और मानसिक तंदुरुस्ती को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लोगों को योग की शक्ति से जोड़ने और उन्हें एक स्वस्थ, तनावमुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित करने के उद्देश्य से, पंजाब सरकार ने मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में 'सी एम दी योगशाला' पहल शुरू की है। यह पहल समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और लोगों को शारीरिक रूप से फिट व मानसिक रूप से मजबूत बनाए रखने के लिए शुरू की गई है।

'सी एम दी योगशाला' पंजाब के विभिन्न शहरों में आयोजित की जाने वाली एक मुफ्त योग कार्यशाला है। इन सत्रों का संचालन पंजाब सरकार द्वारा नियुक्त प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों द्वारा किया जाता है, ताकि प्रतिभागियों को विशेषज्ञ मार्गदर्शन मिल सके। इस पहल का मुख्य उद्देश्य नागरिकों को योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करके स्वस्थ और मानसिक रूप से शांत बनाए रखना है।

इन योग कार्यशालाओं में भाग लेकर लोग न केवल अपनी शारीरिक सेहत में सुधार कर रहे हैं, बल्कि बीमारियों से बचाव और

तनाव कम करने में भी मदद पा रहे हैं। 'सी एम दी योगशाला' लोगों को उनके व्यस्त जीवन से कुछ समय निकालकर मानसिक शांति और आंतरिक संतुलन प्राप्त करने का अवसर प्रदान करती है। पंजाब सरकार ने इस पहल के तहत योग्य योग प्रशिक्षकों की नियुक्ति की है, ताकि हर उम्र और पृष्ठभूमि के लोग इस परिवर्तनकारी अभ्यास का लाभ उठा सकें।

योग सत्र में शामिल होना बहुत ही आसान है। इच्छुक प्रतिभागी टोल-फ्री नंबर 76694-00500 पर मिस्ड कॉल देकर या आधिकारिक वेबसाइट https://cmdiyogshala.punjab.gov.in पर जाकर पंजीकरण कर सकते हैं। इसके बाद सरकार उन्हें प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों से जोड़ेगी, जिससे उन्हें एक सहज और लाभदायक अनुभव प्राप्त हो सके।

'सी एम दी योगशाला' पहल के माध्यम से पंजाब सरकार अपने नागरिकों को प्राचीन योग पद्धति के ज़रिए एक संतुलित और स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित कर रही है। यह कार्यक्रम केवल शारीरिक फिटनेस तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक और आत्मिक कल्याण को भी बढ़ावा देता है।

इस पहल के साथ, पंजाब यह दिखा रहा है कि सरकार समर्थित स्वास्थ्य कार्यक्रम किस तरह संपूर्ण समाज को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं और नागरिकों के समग्र स्वास्थ्य और खुशहाली में योगदान कर सकते हैं।

स्वास्थ्य क्रांति का हिस्सा बनें और 'सी एम दी योगशाला' के साथ योग की परिवर्तनकारी शक्ति का अनुभव करें—क्योंकि एक स्वस्थ पंजाब की शुरुआत आपसे होती है!

मैं बताना चाहता हूँ कि मुझे मानसिक उलझनें बहुत परेशान कर रही थीं। मैं मानसिक दबाव, तनाव, ओ.सी.डी., अनिद्रा और वजन बढ़ने जैसी समस्याओं का शिकार था, लेकिन सी.एम. योगशाला पटियाला से लाभ लेकर मैंने इन सभी बीमारियों से काफी हद तक राहत पा ली है। मैं मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान और पंजाब सरकार का धन्यवाद करना चाहता हूँ, जिन्होंने पंजाब के लोगों को दवाइयों से मुक्त कराकर योग के जरिए प्राकृतिक तरीके से बीमारियों से निजात दिलाने का कार्य किया है।

जसवंत सिंह टिवाणा,
पूर्व एम.सी. और सचिव, पर्यावरण पार्क, पटियाला

पंजाब का युद्ध नशे के खिलाफ

भगवंत मान सरकार की नशा मुक्त राज्य बनाने की लड़ाई

पंजाब सरकार ने मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व में नशे के खिलाफ अपनी लड़ाई को और तेज कर दिया है, इसे राज्य की सबसे गंभीर चुनौतियों में से एक मानते हुए। 2022 में पदभार संभालने के बाद से, आम आदमी पार्टी (आप) सरकार ने इस समस्या पर काबू पाने के लिए एक बहुआयामी रणनीति अपनाई है, जिसमें कानून प्रवर्तन, पुनर्वास और जागरूकता जैसे प्रमुख पहलुओं पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

नशा तस्करों पर सख्त कार्रवाई

मान सरकार ने पंजाब पुलिस की एंटी-नारकोटिक्स टास्क फोर्स (ए एन टी एफ) को और मजबूत किया है ताकि नशे की आपूर्ति शृंखला को खत्म किया जा सके। बड़े पैमाने पर छापेमारी कर भारी मात्रा में मादक पदार्थ जब्त किए गए हैं और कई बड़े नशा तस्करों को गिरफ्तार किया गया है। इसके अलावा, सरकार ने उन भ्रष्ट अधिकारियों पर भी कड़ी कार्रवाई की है, जो नशे के कारोबार को बढ़ावा देते हैं।

पुनर्वास और नशामुक्ति कार्यक्रम

सरकार इस बात को समझती है कि केवल कड़ी कार्रवाई से नशे की समस्या हल नहीं होगी, इसलिए नशे के शिकार लोगों के पुनर्वास पर भी ध्यान दिया जा रहा है। आउटपेशेंट ओपिओइड असिस्टेड ट्रीटमेंट (ओ ओ ए टी) क्लीनिक स्थापित किए गए हैं, जहां मुफ्त दवाइयां और काउंसलिंग सेवाएं दी जा रही हैं। नशामुक्ति केंद्रों को आधुनिक बनाया गया है ताकि पीड़ितों को समग्र पुनर्वास सुविधाएं मिल सकें।

सामुदायिक भागीदारी और जागरूकता अभियान

युवाओं को नशे की गिरफ्त में जाने से रोकने के लिए, सरकार ने स्कूलों और कॉलेजों में जागरूकता अभियान शुरू किए हैं, जिनमें नशे की लत के खतरों को उजागर किया जाता है। इसके अलावा, "खेड़ां वतन पंजाब दियां" जैसी खेल पहल भी युवाओं की ऊर्जा को सकारात्मक गतिविधियों की ओर मोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।

अंतरराज्यीय और अंतरराष्ट्रीय समन्वय

नशे की आपूर्ति शृंखला को तोड़ने के लिए, पंजाब सरकार ने पड़ोसी राज्यों और केंद्रीय एजेंसियों के साथ सहयोग बढ़ाया है, जिससे खुफिया जानकारी साझा करने और सीमा सुरक्षा मजबूत करने में मदद मिली है। इसके अलावा, मान सरकार ने केंद्र सरकार से पंजाब की अंतरराष्ट्रीय सीमाओं पर निगरानी और कड़ी

"राज्य में जब तक नशे की एक भी मात्रा मौजूद है, तब तक इसके खिलाफ अभियान जारी रहेगा।"

भगवंत सिंह मान
मुख्यमंत्री, पंजाब

करने की मांग भी की है।

निष्कर्ष

हालांकि चुनौतियां अभी भी बनी हुई हैं, लेकिन भगवंत मान के नेतृत्व में पंजाब की नशे के खिलाफ लड़ाई ने महत्वपूर्ण प्रगति दिखाई है। यह लड़ाई अभी खत्म नहीं हुई है, लेकिन सरकार के कड़े कानून प्रवर्तन, प्रभावी पुनर्वास और व्यापक जागरूकता अभियानों से यह स्पष्ट संकेत मिलता है कि पंजाब को नशे की गिरफ्त से मुक्त कराने के लिए सरकार पूरी तरह प्रतिबद्ध है।

नशे के खिलाफ जंग: पंजाब सरकार, मुख्यमंत्री श्री भगवंत सिंह मान की अगुवाई में नशे के खिलाफ विशेष अभियान चला रही है। इस अभियान के तहत, विभिन्न सरकारी विभागों और समाजसेवी संस्थाओं द्वारा गाँवों और शहरों में सेमिनार आयोजित कर लोगों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया जा रहा है और युवाओं को खेलों की ओर प्रोत्साहित किया जा रहा है। मैं पंजाब सरकार के इस प्रयास के लिए बहुत आभारी हूँ।

रविंदर गिल, पुत्र राजेश गिल,
गीता भवन रोड, ज़िला गुरदासपुर

मुख्यमंत्री श्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार द्वारा नशों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के तहत पंजाब सरकार के विभिन्न विभागों और समाजसेवी संस्थाओं द्वारा गांवों और शहरों में सेमिनार आयोजित करके लोगों को नशों के दुष्प्रभावों से सचेत किया जा रहा है और युवाओं को खेलों के प्रति प्रोत्साहित किया जा रहा है।

संजीव कुमार मार्शल, पुत्र कृष्ण लाल,
फाजिल्का

पंजाब सरकार द्वारा चलाई गई मुहिम के तहत बड़ी संख्या में नशे के कारोबारियों पर कार्रवाई की गई है। इससे युवा पीढ़ी नशे से मुक्त हो रही है, जो आगे चलकर पंजाब का नाम रोशन करेगी। इस पहल के लिए हम पंजाब सरकार का धन्यवाद करते हैं।

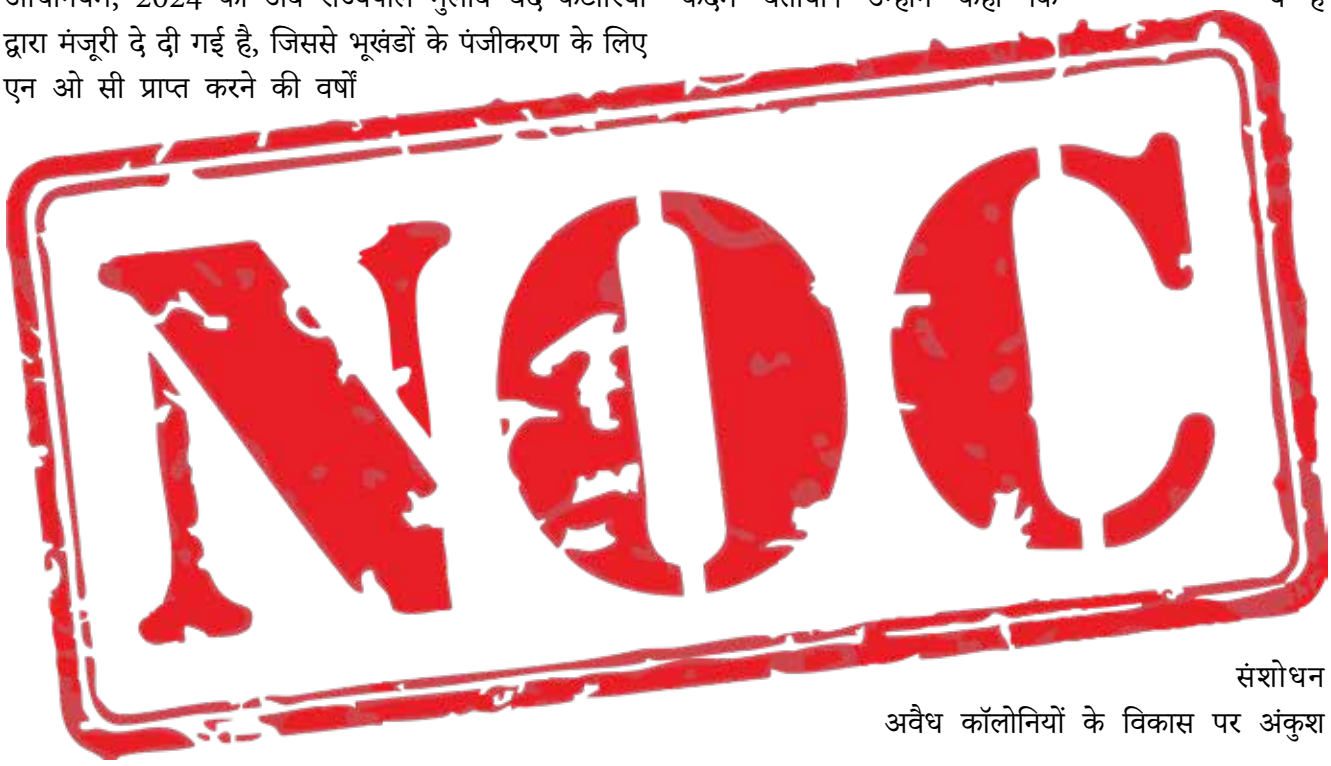
राजेश कुमार शर्मा,
दिल्ली बाल अस्पताल के पास, सरहिंद मंडी

पंजाब सरकार ने भूमि पंजीकरण के लिए एन ओ सी की आवश्यकता की समाप्त

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार ने एक ऐतिहासिक निर्णय लेते हुए भूमि पंजीकरण के लिए अनापत्ति प्रमाणपत्र (एन ओ सी) की अनिवार्यता समाप्त कर दी है। इस फैसले से राज्यभर में हजारों निवासियों को बड़ी राहत मिली है।

पंजाब अपार्टमेंट और प्रॉपर्टी विनियमन (संशोधन) अधिनियम, 2024 को अब राज्यपाल गुलाब चंद कटारिया द्वारा मंजूरी दे दी गई है, जिससे भूखंडों के पंजीकरण के लिए एन ओ सी प्राप्त करने की वर्षों पुरानी बाध्यता आधिकारिक रूप से समाप्त हो गई है। इस निर्णय से भूमि पंजीकरण प्रक्रिया सरल होगी और छोटे भूखंड धारकों को प्रशासनिक देरी और शोषण से बचाव मिलेगा।

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने इस फैसले को आम जनता पर पड़े बोझ को कम करने की दिशा में ऐतिहासिक कदम बताया। उन्होंने कहा कि य ह



संशोधन
अवैध कॉलोनियों के विकास पर अंकुश

"मैंने हाल ही में सब-रजिस्ट्रार दफ्तर से ऑनलाइन बुकिंग के जरिए अपनी संपत्ति की रजिस्ट्री करवाई। मेरे दिए गए समय के अनुसार प्रक्रिया पूरी हुई और दफ्तर के कर्मचारियों का व्यवहार बहुत अच्छा था। मैं पंजाब सरकार का धन्यवाद करती हूँ कि वह नागरिकों को पारदर्शी और समयबद्ध सेवाएँ प्रदान कर रही है।"

सुमन मल्होत्रा,
शास्त्री नगर, जालंधर

लगाने और दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई सुनिश्चित करने के उद्देश्य से किया गया है।

नए प्रावधानों के अनुसार, यदि कोई व्यक्ति 31 जुलाई 2024 तक पावर ऑफ अटॉर्नी, स्टांप पेपर पर बिक्री समझौता या कोई अन्य कानूनी दस्तावेज बनवाकर 500 वर्ग गज तक के क्षेत्र में अवैध कॉलोनी में भूमि खरीद चुका है, तो अब उसे पंजीकरण के लिए एन ओ सी की आवश्यकता नहीं होगी। इस फैसले से उन हजारों लोगों को सीधा लाभ मिलेगा, जिन्होंने ऐसी संपत्तियों में निवेश किया था लेकिन कानूनी अड़चनों के कारण मालिकाना हक प्राप्त नहीं कर पा रहे थे।

मुख्यमंत्री ने पिछली सरकारों की आलोचना करते हुए कहा कि उन्होंने अवैध कॉलोनियों को बिना रोक-टोक फलने-फूलने दिया, जबकि घर खरीदारों को परेशानियों का सामना करना पड़ा। उन्होंने दोहराया कि यह नया कानून संपत्ति खरीदारों को अवैध विकास के दुष्प्रभावों से बचाएगा और उन कालोनाइज़रों को जवाबदेह बनाएगा, जिन्होंने वित्तीय लाभ के लिए प्रणाली का दुरुपयोग किया।

इस प्रगतिशील सुधार के साथ, पंजाब एक पारदर्शी और जनहितैषी भूमि पंजीकरण प्रणाली की ओर बढ़ रहा है, जिससे संपत्ति स्वामित्व की प्रक्रिया अब और अधिक सरल और बाधारहित हो जाएगी।

पंजाब सरकार द्वारा प्लॉट की एन.ओ.सी. खत्म करके क्रांतिकारी कदम उठाया गया है। इससे जिले के लोगों की परेशानियाँ दूर हुई हैं, उनके खर्चे कम हुए हैं और उनके प्लॉटों की रजिस्ट्री आसानी से हो रही है।

अशोक प्रधान, पुत्र मंगत राम,
गीता भवन रोड, जिला गुरदासपुर

हमें अपनी जमीन की रजिस्ट्री करवानी थी, लेकिन एनओसी की आवश्यकता के कारण हम काफी समय तक ऐसा नहीं कर पाए। जब मुख्यमंत्री ने एनओसी की बाध्यता समाप्त करने की घोषणा की, तो अगले ही दिन हमने तहसील कॉम्प्लेक्स में जाकर बिना किसी परेशानी के अपनी जमीन की रजिस्ट्री करवा ली।

दिग्विजय सिंह,
पठानकोट

ज्ञान के माध्यम से सशक्त होता पंजाब
मान सरकार की पुस्तकालय क्रांति

पिछले तीन वर्षों में, मुख्य मंत्री भगवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने शिक्षा, ज्ञान और साक्षरता को बढ़ावा देने के लिए अटूट प्रतिबद्धता दिखाई है। सरकार की कई परिवर्तनकारी पहलों में से सबसे प्रभावशाली पहल में से एक ग्रामीण पंजाब में पुस्तकालयों की स्थापना रही है—यह एक दूरदर्शी कदम है, जिसका उद्देश्य पढ़ने की संस्कृति को विकसित करना और युवाओं को सशक्त बनाना है।

पंजाब में ज्ञान की नई क्रांति

यह समझते हुए कि पुस्तकालय ज्ञान और प्रगति के प्रवेश द्वार होते हैं, पंजाब सरकार ने पूरे राज्य के गांवों में 328 पुस्तकालय स्थापित करने का अग्रणी निर्णय लिया। इनमें से 114 पुस्तकालय पहले ही पूरा हो चुके हैं और जनता को समर्पित कर दिए गए हैं, जबकि बाकी के निर्माण कार्य तीव्र गति से पूरे होने की ओर बढ़ रहे हैं। ये पुस्तकालय केवल किताबों के संग्रहालय नहीं हैं, बल्कि बौद्धिक विकास के केंद्र हैं, जो छात्रों, शोधकर्ताओं और पुस्तक प्रेमियों को ज्ञान के विशाल भंडार तक पहुंच प्रदान करते हैं।

प्रत्येक पुस्तकालय को विविध विषयों से संबंधित पुस्तकों, डिजिटल शिक्षण संसाधनों और अध्ययन सामग्री के व्यापक संग्रह से सुसज्जित किया जा रहा है। चाहे प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी हो, कौशल विकास हो, साहित्य हो या सामान्य ज्ञान—ये पुस्तकालय सभी आयु वर्ग के लोगों की जरूरतों को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।

ग्रामीण पंजाब में ज्ञान की खाई को खोदना

इस पहल से पहले, कई ग्रामीण क्षेत्रों में गुणवत्तापूर्ण अध्ययन सामग्री तक पहुंच एक बड़ी चुनौती थी। पुस्तकालयों के अभाव में, छात्रों के लिए अपने स्कूल की पाठ्यपुस्तकों से आगे बढ़कर सीखने के अवसर सीमित थे। मान सरकार ने इन पुस्तकालयों की स्थापना करके यह सुनिश्चित किया है कि सीखने के अवसर अब केवल शहरी क्षेत्रों तक ही सीमित न रहें।

अब, गांवों के युवा विभिन्न क्षेत्रों का ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं, अपनी क्षमताओं को निखार सकते हैं और बेहतर करियर अवसरों की तैयारी कर सकते हैं। किसी गांव में पुस्तकालय की उपस्थिति पढ़ने की आदत को प्रोत्साहित करती है, बौद्धिक जिज्ञासा को बढ़ावा देती है और आत्म-शिक्षा को प्रोत्साहित करती है—जो एक प्रगतिशील समाज के निर्माण के लिए आवश्यक हैं।

प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करने वालों के लिए मददगार पहल

यूपीएससी, राज्य सेवाओं, एसएससी, बैंकिंग और अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले छात्रों की बढ़ती संख्या को ध्यान में रखते हुए, सरकार यह सुनिश्चित कर रही है कि प्रत्येक पुस्तकालय में सामान्य अध्ययन, समसामयिकी, इतिहास और अन्य प्रासंगिक विषयों की पुस्तकें उपलब्ध हों। यह पहल उन छात्रों के लिए अत्यधिक लाभदायक होगी जो महंगी किताबें या कोचिंग सेंटर का खर्च नहीं उठा सकते, जिससे शिक्षा में समानता को बढ़ावा मिलेगा।

सिर्फ किताबों तक सीमित नहीं: सामुदायिक शिक्षण केंद्रों के रूप में पुस्तकालय

ये पुस्तकालय केवल शांत पढ़ने के स्थान नहीं हैं, बल्कि इन्हें सामुदायिक शिक्षण केंद्रों के रूप में विकसित किया जा रहा है। ये पुस्तकालय निम्नलिखित गतिविधियों के लिए भी उपयोग किए जाएंगे—

करियर काउंसलिंग, कौशल विकास और डिजिटल साक्षरता पर कार्यशालाएं और सेमिनार।

बच्चों में पढ़ने की आदत को बढ़ावा देने के लिए कहानी सत्र और पुस्तक क्लब।

पर्यावरण संरक्षण, स्वास्थ्य और सामाजिक कल्याण जैसे विषयों पर जागरूकता कार्यक्रम।

पंजाब के भविष्य के लिए एक दूरदर्शी कदम

328 पुस्तकालयों की स्थापना एक ऐतिहासिक पहल है,

जो शिक्षा और बौद्धिक सशक्तिकरण के प्रति मान सरकार की गहरी प्रतिबद्धता को दर्शाती है। यह केवल इमारतों का निर्माण करने की बात नहीं है, बल्कि एक उज्जवल भविष्य का निर्माण करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जहां ज्ञान सभी के लिए सुलभ होगा, चाहे उनकी सामाजिक या आर्थिक पृष्ठभूमि कुछ भी हो।

पढ़ने और आत्म-शिक्षा की संस्कृति को पुनर्जीवित करके, पंजाब एक अधिक जागरूक, सूचित और प्रगतिशील समाज की ओर बढ़ रहा है। इस पहल के माध्यम से, मान सरकार ने एक ज्ञान-आधारित पंजाब की मजबूत नींव रखी है, जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि कोई भी छात्र, कोई भी पुस्तक प्रेमी और कोई भी सपने देखने वाला पीछे न छूटे।

मैं गुरु नानक लाइब्रेरी, कपूरथला में नियमित रूप से जाता हूँ। पंजाब सरकार द्वारा हाल ही में डिजिटल की गई इस लाइब्रेरी में किताबों का विशाल संग्रह है। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए मुझे यहाँ से आवश्यक सामग्री आसानी से मिल जाती है।

जसविंदर सिंह,
कपूरथला

गाँव सलेमशाह, फाजिल्का में सरकार ने एक लाइब्रेरी बनाई है, जिससे युवाओं को पढ़ाई, खासकर प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए अच्छा माहौल और किताबें मिल रही हैं।

नौजवान पढ़ेंगे, तभी आगे बढ़ेंगे।

सम्राट पुत्र पूरन चंद,
सलेमशाह, फाज़िलका

गाँव में लाइब्रेरी बनने के बाद सभी युवा और बच्चे, जो शहर जाकर नहीं पढ़ सकते, वे गाँव में ही अपने उज्जवल भविष्य के लिए अध्ययन कर सकते हैं। इससे युवाओं और बच्चों का ध्यान पढ़ाई पर केंद्रित रहेगा और वे नशे से दूर रहेंगे।

संदीप कौर

नहरी सिंचाई में क्रांति
भगवंत मान सरकार की ऐतिहासिक सफलता

भारत के अन्न भंडार के रूप में प्रसिद्ध पंजाब की कृषि लंबे समय से जटिल नहर नेटवर्क पर निर्भर रही है। हालांकि, दशकों से एक गंभीर समस्या बनी हुई थी—नहर प्रणाली के अंतिम छोर (टेल-एंड) पर स्थित किसानों को पर्याप्त सिंचाई जल नहीं मिल पाता था। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के दूरदर्शी नेतृत्व में, पंजाब सरकार ने नहर जल प्रबंधन में ऐतिहासिक सुधार किए हैं, जिससे अब सिंचाई जल प्रणाली के अंतिम किसान तक भी पहुंच रहा है।

यह उपलब्धि पंजाब के कृषि क्षेत्र के लिए एक परिवर्तनकारी कदम है, जिसने वर्षों पुरानी समस्या का समाधान कर हजारों किसानों को राहत दी है।

दशकों की उपेक्षा समाप्त: सभी को जल उपलब्ध कराना

कई वर्षों तक, नहरी सिंचाई प्रणाली में अनियमितता, भ्रष्टाचार और रखरखाव की कमी के कारण नहरों के अंतिम छोर के किसानों को महंगे और अलाभकारी भूजल पर निर्भर रहना पड़ता था। ट्यूबवेल के अत्यधिक उपयोग से किसानों की लागत बढ़ती गईऔर पंजाब के भूजल स्तर में तेजी से गिरावट आई, जिससे राज्य एक गंभीर पर्यावरणीय संकट की ओर बढ़ रहा था।

इस समस्या की गंभीरता को समझते हुए, मान सरकार ने पंजाब की नहर सिंचाई प्रणाली को पुनर्जीवित और सुदृढ़ करने के लिए एक व्यापक रणनीति लागू की। इसके तहत—

नहरों की खुदाई और सिल्ट हटाने का कार्य किया गया ताकि जल प्रवाह सुचारू हो सके।

नहरों के किनारों की मरम्मत और मजबूती सुनिश्चित की गई ताकि रिसाव को रोका जा सके।

अवैध जल मोड़ (डायवर्जन) पर कड़ी कार्रवाई की गई, जिससे जल का न्यायसंगत वितरण हो सके।

जल प्रवाह की निगरानी और अड़चनों की पहचान के लिए आधुनिक तकनीकों का उपयोग किया गया।

मालवा क्षेत्र में ऐतिहासिक उपलब्धि: टेल-एंड तक पानी पहुंचाने में सफलता

सबसे महत्वपूर्ण सफलता पंजाब के सबसे बड़े और शुष्क क्षेत्र, मालवा में मिली है, जहां पहले कई गांवों तक नहर का पानी नहीं पहुंच पाता था। सिल्ट हटाने और नहरों की मरम्मत

पर केंद्रित प्रयासों से अब यह सुनिश्चित किया गया है कि सिंचाई प्रणाली के अंतिम छोर पर स्थित किसानों को भी जल की आपूर्ति मिले।

मालवा नहर परियोजना इस परिवर्तन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। जिन गांवों को पहले सूखे जैसी स्थिति का सामना करना पड़ता था, वे अब लगातार और विश्वसनीय रूप से नहर जल प्राप्त कर रहे हैं, जिससे उनकी ट्यूबवेल पर निर्भरता कम हुई है।

किसानों को आर्थिक राहत: महंगे ट्यूबवेल पर निर्भरता घटी

अब, जब नहर जल टेल-एंड गांवों तक पहुंच रहा है, तो किसानों को सिंचाई के लिए केवल बिजली या डीजल से चलने वाले ट्यूबवेल पर निर्भर नहीं रहना पड़ रहा है। इसके परिणामस्वरूप—

बिजली और डीजल पर खर्च कम होने से खेती अधिक लाभदायक हो गई है।

पंजाब के गिरते भूजल स्तर पर दबाव कम हुआ है।

अधिक टिकाऊ और पर्यावरण-अनुकूल कृषि पद्धतियों को बढ़ावा मिला है।

यह पहल पंजाब के व्यापक कृषि स्थिरता और पर्यावरण संरक्षण लक्ष्यों के अनुरूप है, जिससे आने वाली पीढ़ियों को राज्य की समृद्ध कृषि भूमि का लाभ मिलता रहेगा।

राष्ट्र के लिए एक आदर्श मॉडल: सिंचाई प्रबंधन में पंजाब ने पेश की मिसाल

मान सरकार द्वारा नहर जल के न्यायसंगत और प्रभावी वितरण की सफलता ने पंजाब को सिंचाई प्रबंधन का एक आदर्श राज्य बना दिया है। तकनीक, पारदर्शिता और सख्त नियमों के पालन ने न केवल किसानों को लाभ पहुंचाया है, बल्कि सरकारी संस्थानों में लोगों का विश्वास भी बहाल किया है।

आगे की राह: सिंचाई अवसंरचना का विस्तार और सुदृढ़ीकरण

हालांकि पंजाब ने नहरी सिंचाई में असाधारण सफलता प्राप्त की है, सरकार भविष्य में भी इन प्रयासों को जारी रखने के लिए प्रतिबद्ध है—

नहर जल की पहुंच को और अधिक गांवों तक विस्तारित करना।

जल प्रवाह को अधिक कुशल बनाने के लिए नई वितरक नहरें (डिस्ट्रिब्यूटरी) और फील्ड चैनल बनाना।

जल दक्षता को अधिकतम करने के लिए सूक्ष्म सिंचाई (माइक्रो-इरिगेशन) तकनीकों को बढ़ावा देना।

किसान-हितैषी दृष्टिकोण के साथ, भगवंत मान सरकार ने साबित कर दिया है कि सशक्त नेतृत्व और कुशल शासन के माध्यम से जटिल समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। यह सुनिश्चित करके कि कोई भी किसान पीछे न छूटे, पंजाब की नहरी सिंचाई सुधार नीति राज्य को समृद्धि, स्थिरता और कृषि लचीलेपन के एक नए युग की ओर ले जा रही है।

बलराज सिंह का कहना है कि खेतों में नहरी पानी पहुँचने से किसानों को बहुत सुविधा मिली है। उन्होंने कहा कि सरकार का यह प्रयास बहुत सराहनीय है।

बलराज सिंह
पिंड खोखर, तहसील बटाला, जिला गुरदासपुर

पंजाब सरकार द्वारा नहरों के अंतिम छोर तक पूरा पानी पहुँचाने के लिए कदम उठाए गए हैं। इससे फसलें अच्छी हो रही हैं, सभी किसानों को पानी मिल रहा है और भूजल संरक्षण में भी मदद मिल रही है।

सुंदर लाल, पुत्र बाल राम, डंगरखेड़ा

मेरी फसल को नहरी पानी मिलता है, और पंजाब सरकार समय पर नहरी पानी उपलब्ध कराती है, जिससे फसलों की पैदावार बहुत अच्छी होती है। इसके लिए मैं पंजाब सरकार का आभारी हूँ।

श्री गुरदेव सिंह,
पिंड बिलासपुर, खमानों, जिला फतेहगढ़ साहिब

पंजाब में निर्बाध फसल खरीद
भगवंत मान की किसान हितैषी सरकार का प्रमाण

भारत के अन्न भंडार के रूप में प्रसिद्ध पंजाब लंबे समय से देश की खाद्य सुरक्षा की रीढ़ रहा है। हालांकि, गेहूं और धान—राज्य की दो प्रमुख फसलों—की खरीद प्रक्रिया अक्सर देरी, कुप्रबंधन और नाकाबिलता से ग्रस्त रही है। बीते तीन वर्षों में मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार ने खरीद प्रणाली को पारदर्शी और सुचारू बना दिया है, जिससे किसानों को बिना किसी बाधा के समय पर भुगतान मिल रहा है।

छह सीजन की निर्बाध खरीद

साल 2022 में मान सरकार के सत्ता में आने के बाद से अब तक छह खरीद सीजन—तीन गेहूं और तीन धान के—बिना किसी रुकावट के पूरे किए जा चुके हैं। पहले, किसानों को भुगतान में देरी और लॉजिस्टिक समस्याओं का सामना करना पड़ता था, लेकिन अब मंडियों में खरीद प्रक्रिया आसान और प्रभावी हो गई है। इस बदलाव के मुख्य बिंदु निम्नलिखित हैं:

1. समय पर भुगतान और सीधे बैंक ट्रांसफर

पिछली सरकारों के दौरान किसानों की सबसे बड़ी समस्या भुगतान में देरी थी, जो कई बार हफ्तों या महीनों तक खिंच जाती थी। भगवंत मान के नेतृत्व वाली सरकार ने सुनिश्चित किया है कि खरीद के 24 से 48 घंटे के भीतर किसानों के बैंक खातों में भुगतान सीधे जमा हो। इस डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर (डी बी

जगतार सिंह का कहना है: "पंजाब सरकार ने अनाज मंडियों में किसानों की सुविधा के लिए बेहतरीन प्रबंध किए हैं। धान और गेहूँ की खरीद, तुलाई और भुगतान समय पर किया गया।

जगतार सिंह
गाँव किला टेक सिंह, तहसील बटाला, जिला गुरदासपुर

मैंने 7 नवंबर 2024 को सुबह अपनी 2 एकड़ धान की फसल टिब्बा की अनाज मंडी में बेची। उसी दिन न्यूनतम समर्थन मूल्य (एम एस पी) पर फसल की तुलाई हो गई। पंजाब सरकार द्वारा किए गए बेहतरीन प्रबंधों की वजह से उसी दिन मैं अपनी फसल बेचकर निश्चिंत हो गया।

गुरजीत सिंह,
गाँव टिब्बा, जिला कपूरथला

टी) प्रणाली ने बिचौलियों की भूमिका समाप्त कर दी है, जिससे किसानों को बिना किसी कटौती या देरी के उनका पूरा हक मिल रहा है।

2. खरीद लॉजिस्टिक्स को सुव्यवस्थित बनाना

राज्य सरकार ने मंडी ढांचे में सुधार करके खरीद प्रक्रिया को प्रभावी बनाया है। फसलों की आवक की निगरानी, खरीद केंद्रों के आवंटन और रियल-टाइम ट्रैकिंग के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म का उपयोग किया जा रहा है, जिससे भ्रष्टाचार और लालफीताशाही को कम किया गया है। इसके अलावा, सरकार ने यह भी सुनिश्चित किया है कि प्रत्येक मंडी में आवश्यक सुविधाएं, जैसे बोरी, तौल मशीन और भंडारण व्यवस्था, पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हों।

3. पारदर्शी और भ्रष्टाचार मुक्त प्रणाली

दशकों तक पंजाब के किसान आढ़तियों और भ्रष्ट अधिकारियों के शोषण का शिकार होते रहे। मान सरकार ने भ्रष्टाचार पर लगाम लगाने के लिए कड़े कदम उठाए हैं, जिससे खरीद प्रक्रिया निष्पक्ष और पारदर्शी बनी है। ऑनलाइन गेट पास और डिजिटल रिकॉर्ड प्रणाली को अपनाने से हेराफेरी की संभावना कम हो गई है और हर स्तर पर जवाबदेही तय हुई है।

4. तेज़ उठान और भंडारण समाधान

खरीदी गई फसल के उठान और भंडारण की समस्या भी एक प्रमुख चुनौती रही है। देरी से उठान न केवल किसानों के लिए असुविधाजनक होता है, बल्कि इससे अनाज की गुणवत्ता भी प्रभावित होती है। पंजाब सरकार ने भारतीय खाद्य निगम (एफ सी आई) और राज्य की खरीद एजेंसियों के साथ समन्वय कर यह सुनिश्चित किया है कि फसल को तय समय-सीमा के भीतर मंडियों से उठा लिया जाए, जिससे भीड़भाड़ कम हो और खरीद प्रक्रिया बाधित न हो।

5. किसान केंद्रित शासन

मुख्यमंत्री भगवंत मान ने किसान संगठनों और मंडी बोर्ड के साथ लगातार संवाद कर किसानों की समस्याओं का समाधान किया है। उनकी सरकार की किसान हितैषी नीतियों ने प्रशासन और कृषि समुदाय के बीच विश्वास को मजबूत किया है, जिससे किसानों की शिकायतों का त्वरित समाधान सुनिश्चित हुआ है।

भगवंत सिंह मान के दूरदर्शी नेतृत्व की सराहना

पंजाब में फसल खरीद प्रणाली में आया यह बदलाव मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व और दृष्टिकोण का प्रमाण है। उनकी सरकार की किसानों के प्रति अटूट प्रतिबद्धता ने पंजाब को भारत में सुचारू खरीद व्यवस्था का मानक बना दिया है। पिछली सरकारों में जहां खरीद प्रक्रिया अक्सर राजनीतिक विवादों में उलझी रहती थी, वहीं मान सरकार ने यह सुनिश्चित किया है कि किसानों के हित सर्वोपरि रहें।

समय पर भुगतान से लेकर भ्रष्टाचार मुक्त खरीद तक, बीते छह खरीद सीजन न केवल किसानों के लिए फायदेमंद रहे हैं, बल्कि इससे पंजाब की खाद्य आपूर्ति श्रृंखला को भी मजबूती मिली है। आने वाले सीजन में भी पंजाब के किसान निश्चिंत रह सकते हैं कि उनकी मेहनत का पूरा सम्मान और मूल्य मिलेगा।

मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व में पंजाब की कृषि समृद्धि की ओर अग्रसर है, जो पूरे देश के लिए एक अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत कर रही है।

ਔਰਨ ਕੀ ਹੋਲੀ ਮਮ ਹੋਲਾ ॥ ਕਹਿਯੋ ਕ੍ਰਿਪਾਨਿਧ ਬਚਨ ਅਮੋਲਾ ॥

हृदय रोग और आयुर्वेद

महर्षि वाग्भट के दृष्टिकोण से समाधान

जागृती ब्यूरो

परिचय

हृदय रोग, विशेष रूप से हार्ट अटैक, आज की दुनिया में एक गंभीर समस्या बन चुका है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में हृदय रोगों के लिए एंजियोप्लास्टी, बाईपास सर्जरी और दवाइयों का सहारा लिया जाता है, लेकिन आयुर्वेद, जो हजारों वर्षों से भारतीय चिकित्सा का आधार रहा है, इस समस्या का एक प्राकृतिक और प्रभावी समाधान प्रस्तुत करता है।

3000 वर्ष पूर्व महान आयुर्वेदाचार्य महर्षि वाग्भट ने अपने ग्रंथ अष्टांग हृदयम में 7000 से अधिक सूत्रों के माध्यम से स्वास्थ्य और रोगों के उपचार के सिद्धांत बताए हैं। उनमें से एक महत्वपूर्ण सिद्धांत हृदय रोगों की उत्पत्ति और उसके समाधान से संबंधित है।

हार्ट अटैक का आयुर्वेदिक कारण

महर्षि वाग्भट के अनुसार, जब रक्त में अम्लता (Acidity in Blood) बढ़ जाती है, तो हृदय की धमनियों (arteries) में रुकावट (blockage) होने लगती है। यह रुकावट रक्त प्रवाह को बाधित करती है और हृदय को आवश्यक ऑक्सीजन न मिलने के कारण हार्ट अटैक होता है।

अम्लता के प्रकार

1. पेट की अम्लता (Stomach Acidity) – जब पेट में अम्लता बढ़ती है, तो जलन, खट्टी डकारें, गैस और एसिडिटी की समस्या होती है।

2. रक्त की अम्लता (Blood Acidity) – जब यह अम्लता रक्त में पहुंच जाती है, तो रक्त गाढ़ा और चिपचिपा हो जाता है। इससे हृदय की धमनियों में रक्त का प्रवाह रुकने लगता है, जिससे ब्लॉकेज (blockage) बनता है और हार्ट अटैक की संभावना बढ़ जाती है।

आयुर्वेदिक समाधान: क्षारीय आहार अपनाएं

आयुर्वेद में अम्लता को संतुलित करने के लिए क्षारीय (Alkaline) आहार को प्राथमिकता दी जाती है। जब अम्लीय रक्त में क्षारीय तत्व मिलते हैं, तो वह न्यूट्रल हो जाता है, जिससे धमनियों की रुकावट दूर होती है और हृदय स्वस्थ बना रहता है।

सबसे प्रभावी क्षारीय आहार: लौकी (Bottle Gourd)

महर्षि वाग्भट के अनुसार, लौकी (Bottle Gourd) सबसे अधिक क्षारीय (Alkaline) खाद्य पदार्थों में से एक है, जो रक्त की अम्लता को संतुलित कर हृदय रोगों से बचाव करता है।

लौकी का रस: हृदय के लिए अमृत

लौकी के रस के लाभ

- रक्त की अम्लता को कम करता है
- हृदय की धमनियों की ब्लॉकेज को हटाने में सहायक
- रक्तचाप (Blood Pressure) को संतुलित करता है
- कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है
- शरीर को डीटॉक्स करता है

कैसे और कब पिएं?

रोज 200-300 मिलीलीटर लौकी का रस पिएं।

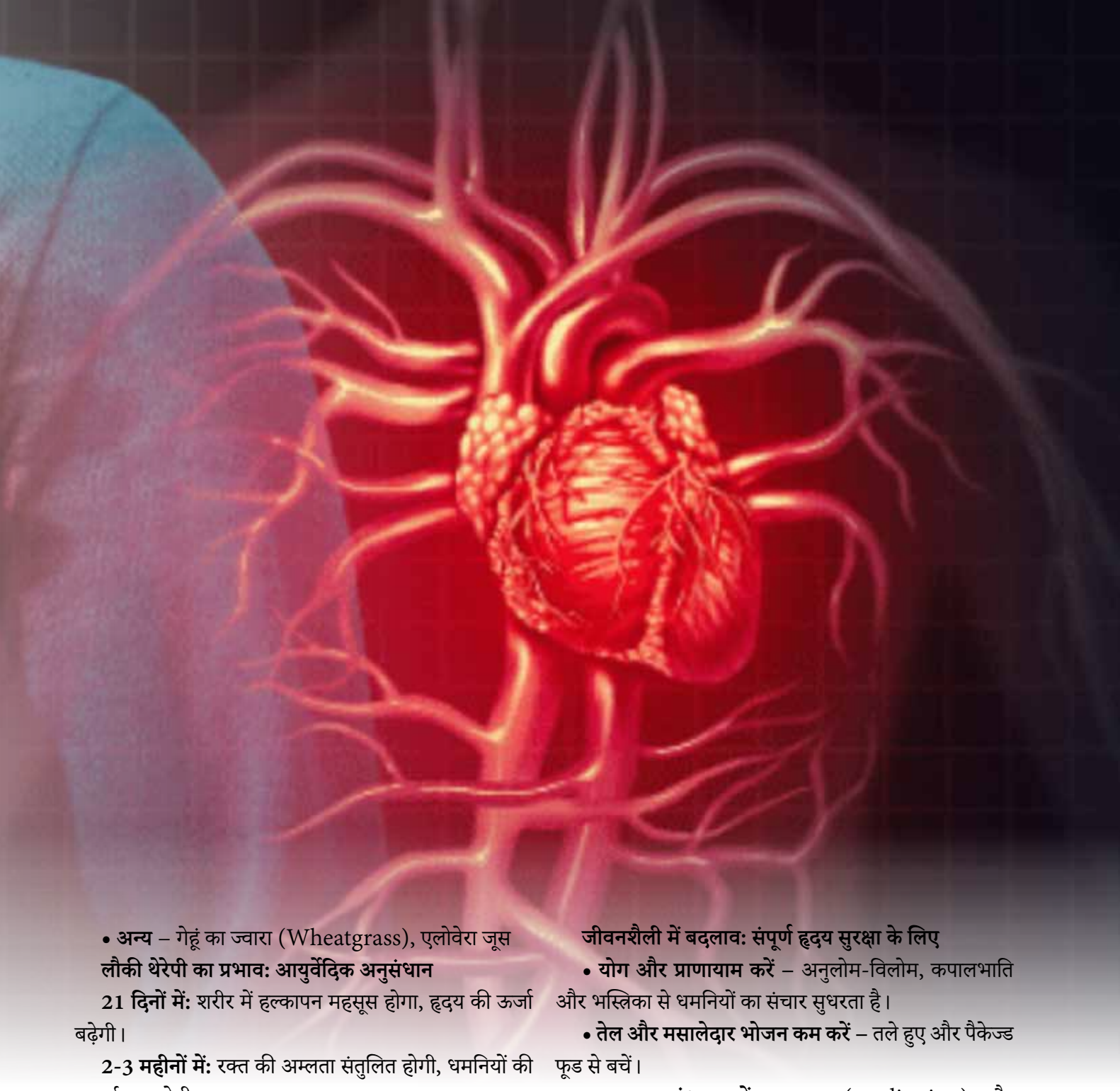
समय: सुबह खाली पेट (या नाश्ते के आधे घंटे बाद)।

बनाने की विधि:

1. ताजी, हरी और बिना कड़वाहट वाली लौकी लें।
2. 7-10 तुलसी के पत्ते, 7-10 पुदीने के पत्ते डालें।
3. स्वाद और पोषण बढ़ाने के लिए काला नमक या सेंधा नमक मिलाएं।
4. आयोडीन युक्त सफेद नमक न डालें, क्योंकि यह अम्लीय होता है।

अन्य क्षारीय आहार जो दिल को मजबूत बनाते हैं

- **हरी सब्जियां** – पालक, करेला, तोरई, मेथी
- **फल** – पपीता, तरबूज, केला, नारियल पानी
- **बीज और मेवे** – अलसी के बीज, कद्दू के बीज, अखरोट



• **अन्य** – गेहूं का ज्वारा (Wheatgrass), एलोवेरा जूस

लौकी थेरेपी का प्रभाव: आयुर्वेदिक अनुसंधान

21 दिनों में: शरीर में हल्कापन महसूस होगा, हृदय की ऊर्जा बढ़ेगी।

2-3 महीनों में: रक्त की अम्लता संतुलित होगी, धमनियों की सफाई शुरू होगी।

6 महीनों में: हृदय की धमनियों में मौजूद ब्लॉकेज पूरी तरह से समाप्त हो सकता है।

> हृदय रोगों से बचने के लिए शरीर के अंदर की अम्लता को नियंत्रित करना आवश्यक है। आधुनिक चिकित्सा जहां सर्जरी और दवाइयों पर निर्भर है, वहीं आयुर्वेद प्राकृतिक रूप से समस्या की जड़ को ठीक करने में विश्वास रखता है।

जीवनशैली में बदलाव: संपूर्ण हृदय सुरक्षा के लिए

• **योग और प्राणायाम करें** – अनुलोम-विलोम, कपालभाति और भस्त्रिका से धमनियों का संचार सुधरता है।

• **तेल और मसालेदार भोजन कम करें** – तले हुए और पैकेज्ड फूड से बचें।

• **तनाव प्रबंधन करें** – ध्यान (meditation) और सकारात्मक सोच को अपनाएं।

• **पर्याप्त नींद लें** – हृदय को स्वस्थ रखने के लिए 7-8 घंटे की नींद जरूरी है।

महर्षि वाग्भट का यह आयुर्वेदिक ज्ञान हमें सिखाता है कि हृदय रोगों से बचने के लिए शरीर के अंदर की अम्लता को नियंत्रित करना आवश्यक है। आधुनिक चिकित्सा जहां सर्जरी और दवाइयों पर निर्भर है, वहीं आयुर्वेद प्राकृतिक रूप से समस्या की जड़ को ठीक करने में विश्वास रखता है।

लौकी का रस, क्षारीय आहार, योग और सही जीवनशैली अपनाकर हृदय रोगों से बचा जा सकता है और एक स्वस्थ, दीर्घायु जीवन जिया जा सकता है।

ऋषिकेश मुखर्जी की फिल्म
अभिमान

जागृति ब्यूरो

यदि आप अमिताभ बच्चन की शुरुआती फ़िल्में देखना चाहते हैं तो जुर्माना, मंज़िल, सौदागर, चुपके चुपके, मिली, एक नज़र, नमक हराम, अभिमान, कभी कभी आदि ज़रूर देखें। ये फ़िल्में उनके "एंग्री यंगमैन" दौर से अलग हैं। इनमें कहानी थी, किरदार थे और मासूमियत भी। साहित्यिक प्रभाव भी।

दरअसल, अमिताभ बच्चन के प्रसिद्ध होने से पहले ही उनके पिता, हरिवंश राय बच्चन, बतौर कवि प्रसिद्धि प्राप्त कर चुके थे। घर में साहित्यिक माहौल था, इसलिए अमिताभ भी इससे अछूते नहीं रहे। इस माहौल के प्रभाव के कारण उन्होंने ऐसी फ़िल्में कीं जिनमें जान थी। अभिमान भी ऐसी ही फ़िल्मों में से एक थी, जिसे उनके परिवार में भी पसंद किया गया, खासकर उनके पिता द्वारा।

दिलचस्प तथ्य यह भी है कि इस फ़िल्म का निर्माण अमिताभ बच्चन और जया भादुड़ी ने "अमिया फिल्म्स" के बैनर तले किया था। फ़िल्म निर्माण के दौरान वे अपनी शादी की तैयारी भी कर रहे थे।

अभिमान एक संपूर्ण फिल्म है। इस फ़िल्म का संगीत एस.डी. बर्मन ने दिया था, जिसके गीत सदाबहार हैं और आज भी पसंद किए जाते हैं। संवादों के पीछे चलता बैकग्राउंड म्यूज़िक इस फ़िल्म को कालजयी बना देता है।

फ़िल्म के निर्देशक ऋषिकेश मुखर्जी थे, संवाद लिखे थे सुप्रसिद्ध लेखक राजिंदर सिंह बेदी ने और कहानी खुद ऋषिकेश मुखर्जी ने लिखी थी।

ऋषिकेश मुखर्जी की फ़िल्मों की चर्चा करते हुए उनकी इस विशेषता को नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए कि उनकी फ़िल्मों में खलनायक नहीं होता था, जबकि फ़िल्मी परंपरा के अनुसार खलनायक का होना ज़रूरी माना जाता था।

राजिंदर सिंह बेदी के संवादों में जान होती थी... "अभिमान" के संवाद भी सुनने और समझने लायक हैं। उनका एक संवाद है:

"कला में वह चीज़ इतनी अहम नहीं होती जो कही जाए, कला में न कही जाने वाली बात ज़्यादा बोल रही होती है।"

फ़िल्म की कहानी मनुष्य में व्याप्त अहंकार और टकराव की कहानी है... एक ऐसी पत्नी की कहानी, जो स्वाभाविक रूप से प्रतिभाशाली है और उसका पति इसी कारण दुखी है। वह समझदार

भी है, उससे प्रेम भी करता है, लेकिन उसकी लोकप्रियता उसे सहन नहीं हो रही।

ऋषिकेश मुखर्जी समाज में होने वाली छोटी-छोटी घटनाओं को बड़ी बारीकी से दिखाने में माहिर थे। यह फ़िल्म भी ऐसी ही कहानी प्रस्तुत करती है, जो आम जीवन में भी घटित होती है।

मुख्य कलाकार:

अमिताभ बच्चन (सुबीर कुमार)

जया भादुड़ी (उमा)

असरानी, दुर्गा खोटे, ए.के. हंगल, डेविड, बिंदू

फ़िल्म की कहानी संक्षेप में:

सुबीर कुमार मुंबई के एक प्रसिद्ध पार्श्वगायक हैं। वे पैसे और शोहरत के बावजूद अपने मूल्यों से जुड़े हुए हैं। जब वे अपनी मौसी से मिलने जाते हैं तो उनकी मुलाकात उमा से होती है, जो शास्त्रीय संगीत में पारंगत है।

शास्त्री जी (उमा के पिता) भी शास्त्रीय संगीत में निपुण हैं और उन्होंने उमा को संगीत सिखाया है। सुबीर को उमा से गहरा प्रभावित होते देख उनकी मौसी चाहती हैं कि वे उमा से विवाह करें।

शादी के बाद एक महफ़िल का आयोजन किया जाता है, जहां सुबीर और उमा साथ में गाना गाते हैं। उमा की गायकी सुनकर डेविड (शास्त्रीय संगीत के पारखी) चिंतित हो जाते हैं। वे समझ जाते हैं कि उमा, सुबीर से अधिक प्रतिभाशाली है।

डेविड अपने मित्र से कहते हैं—

"यह ठीक नहीं हुआ।"

उमा समझदार लड़की है, वह यह बात समझती है और इसी कारण फ़िल्मों में गाने से मना कर देती है। लेकिन सुबीर इसे अपने अहंकार से जोड़कर देखता है और उसे फ़िल्मों में गाने के लिए कहता है।

आखिर वही होता है जिसका डर डेविड पहले ही जता चुके थे।

निर्देशक उमा को प्राथमिकता देते हैं, जिससे सुबीर कुमार की आत्मसम्मान को ठेस पहुंचती है और वह मानसिक रूप से परेशान रहने लगता है।

गर्भवती होने पर उमा गांव चली जाती है, लेकिन सुबीर नहीं चाहता कि वह वापस शहर आए। उमा सदमे का शिकार हो जाती है और मानसिक रूप से बीमार भी। सुबीर उसे लेने नहीं जाता, जिससे गहरे सदमे के कारण उमा का गर्भपात हो जाता है।

पिता के घर रहने के दौरान उसकी हालत बहुत ख़राब हो जाती है। जब सुबीर की मौसी उसे उसकी बेरुखी और निर्दयता के कारण उमा के दुख के बारे में बताती हैं, तो वह उसे वापस लाने जाता है।

लेकिन अब उमा एक निष्प्राण शरीर बन चुकी है।

वह ना हंसती है, ना रोती है। सुबीर को पछतावा होता है कि उसकी बेरुखी के कारण उमा को इतना दुख सहना पड़ा।

शहर में डॉक्टर बताते हैं कि यदि उमा हंस पड़े या रो पड़े, तो उसके ठीक होने की संभावना है।

आखिरकार, एक संगीत कार्यक्रम के दौरान उमा फूट-फूटकर रो पड़ती है... और यहीं फ़िल्म समाप्त हो जाती है।

जिसका सीधा अर्थ है कि अब उमा ठीक हो गई है।

फ़िल्म की विशेषताएं:

फ़िल्म देखते समय कई बार आपकी आँखें नम हो जाती हैं।

दर्शक सुबीर के सचिव (असरानी) से सहानुभूति महसूस करते हैं।

सुबीर की मौसी के प्रति भी सम्मान बढ़ता है।

सुबीर कुमार की दोस्त बिंदू से भी दर्शकों को सहानुभूति हो जाती है, क्योंकि ये सभी दोनों को मिलाने की कोशिश कर रहे होते हैं।

हर दर्शक चाहता है कि उमा और सुबीर फिर से एक हो जाएं।

जो लोग फ़िल्म स्क्रिप्ट लिखने में रुचि रखते हैं, उन्हें यह फ़िल्म ज़रूर देखनी चाहिए।

यह एक शानदार स्क्रिप्ट है—कुछ भी अतिरिक्त नहीं, हर किरदार अपनी प्रकृति में सजीव प्रतीत होता है।

अगर आपने बहुत दिनों से कुछ क्रिएटिव और मासूमियत भरी फ़िल्म नहीं देखी है और अगर आप लंबे समय से भावुक नहीं हुए हैं, तो "अभिमान" आपके लिए एक ज़रूरी फ़िल्म है।

कुछ दिलचस्प तथ्य:

1. "तेरे मेरे मिलन की ये रैना" गाने को गाते समय किशोर कुमार खुद भी रो पड़े थे।

2. "लूटे कोई मन का नगर" गाने को अक्सर मुकेश का समझा जाता है, जबकि इसे मनहर उदास ने गाया है।

3. मजरूह सुल्तानपुरी के लिखे गीत फ़िल्म को गति भी देते हैं और मानसिक शांति भी प्रदान करते हैं।

4. फ़िल्म का कुछ यथार्थ अमिताभ बच्चन और जया भादुड़ी के वैवाहिक जीवन में भी देखा गया था।

5. जब फ़िल्म रिलीज़ हुई, तब तक वे शादी कर चुके थे। जया भादुड़ी को इस फ़िल्म में शानदार अभिनय के लिए "फ़िल्मफ़ेयर अवॉर्ड" मिला, लेकिन अमिताभ बच्चन को नहीं मिला।

पंचकर्म

शरीर, मन और आत्मा का संपूर्ण शुद्धिकरण

जागृती ब्यूरो

आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणाली में पंचकर्म एक अत्यंत प्रभावी और प्राचीन उपचार पद्धति है, जो शरीर के गहरे स्तर पर जमा विषाक्त पदार्थों (टॉक्सिन्स) को बाहर निकालने, स्वास्थ्य को पुनर्जीवित करने और मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक है। यह न केवल शारीरिक बीमारियों को दूर करने में मदद करता है, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक शुद्धि भी प्रदान करता है। पंचकर्म का नियमित रूप से पालन करने से शरीर और मन दोनों को नया जीवन मिलता है।

पंचकर्म क्या है?

आयुर्वेद के अनुसार, जब शरीर में अमा (विषाक्त पदार्थ) का संचय होता है, तो यह विभिन्न रोगों का कारण बनता है। पंचकर्म एक ऐसी उपचार प्रक्रिया है, जो शरीर की गहरी सफाई करके उसे पुनः स्वस्थ और ऊर्जावान बनाती है। पंचकर्म का अर्थ है पाँच शुद्धिकरण प्रक्रियाएँ, जो शरीर के दोषों (वात, पित्त, कफ) को संतुलित करती हैं।

पंचकर्म की पाँच प्रमुख प्रक्रियाएँ

पंचकर्म उपचार में पाँच मुख्य विधियाँ शामिल हैं, जो शरीर को पूर्ण रूप से शुद्ध करने के लिए अपनाई जाती हैं:

1. वमन (Vamana - चिकित्सीय वमन प्रक्रिया)

वमन चिकित्सा का उद्देश्य शरीर से अतिरिक्त कफ दोष को

निकालना होता है।

यह विशेष रूप से अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, मोटापा, त्वचा रोग और सर्दी-जुकाम जैसी समस्याओं में लाभदायक है।

वमन के दौरान विशेष जड़ी-बूटियों से तैयार औषधियाँ दी जाती हैं, जिससे शरीर से अवांछित कफ बाहर निकल जाता है।

2. विरेचन (Virechana - चिकित्सीय जुलाब प्रक्रिया)

यह प्रक्रिया अतिरिक्त पित्त दोष को संतुलित करने के लिए की जाती है।

विरेचन के दौरान औषधीय जड़ी-बूटियों से बनी औषधियाँ दी जाती हैं, जिससे शरीर से विषाक्त पदार्थ मल मार्ग से बाहर निकलते हैं।

यह लीवर की समस्याओं, पाचन तंत्र की गड़बड़ी, त्वचा रोगों (सोरायसिस, एक्जिमा), पित्त विकार और रक्तशुद्धि में अत्यंत प्रभावी है।

3. बस्ति (Basti - औषधीय एनीमा चिकित्सा)

बस्ति चिकित्सा का उद्देश्य शरीर से वात दोष को संतुलित करना होता है।

इसमें विशेष प्रकार के औषधीय तेल और काढ़े का उपयोग करके एनिमा के माध्यम से आँतों की गहरी सफाई की जाती है।

यह गठिया, जोड़ दर्द, न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर, कब्ज, अनिद्रा और वृद्धावस्था की समस्याओं में अत्यंत लाभदायक है।

4. नस्य (Nasya - नासिका शोधन प्रक्रिया)

इस प्रक्रिया में औषधीय तेल या जड़ी-बूटी युक्त काढ़े को नाक के माध्यम से डाला जाता है, जिससे सिर और साइनस की गहराई

से सफाई होती है।

यह सिरदर्द, माइग्रेन, एलर्जी, साइनसाइटिस, अनिद्रा और मानसिक शांति के लिए उपयोगी है।

5. रक्तमोक्षण (Raktamokshana - रक्त शुद्धिकरण प्रक्रिया)

रक्तमोक्षण का उद्देश्य शरीर से दूषित रक्त को निकालकर रक्त संचार को सुधारना है।

यह प्रक्रिया त्वचा विकारों, पित्त रोगों, रक्त संबंधित बीमारियों और सूजन में लाभदायक है।

इसे जोंक चिकित्सा (Leech Therapy) या वेनसेक्शन (फ्लेबोटोमी) के माध्यम से किया जाता है।

पंचकर्म के प्रमुख लाभ

1. शरीर का गहन शुद्धिकरण – शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालकर प्राकृतिक संतुलन बनाए रखता है।

2. पाचन तंत्र को सुधारना – चयापचय (Metabolism) को बढ़ाकर पोषक तत्वों का बेहतर अवशोषण सुनिश्चित करता है।

3. रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि – शरीर को बाहरी संक्रमणों और बीमारियों से बचाने की शक्ति देता है।

4. तनाव और चिंता को कम करना – मानसिक शांति प्रदान कर चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी समस्याओं को दूर करता है।

5. सौंदर्य और त्वचा में निखार – त्वचा की चमक बढ़ाता है और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करता है।

6. आंतरिक ऊर्जा और स्फूर्ति को बढ़ाना – शरीर को नई ऊर्जा और जोश से भर देता है।

7. मोटापा और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में लाभदायक – वजन घटाने और हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी समस्याओं में कारगर है।

कब कराएं पंचकर्म?

यदि आप निम्नलिखित समस्याओं का सामना कर रहे हैं, तो पंचकर्म चिकित्सा आपके लिए लाभदायक हो सकती है:

- लगातार थकान और ऊर्जा की कमी
- पाचन तंत्र की गड़बड़ी जैसे कब्ज, अपच और एसिडिटी
- तनाव, चिंता, अनिद्रा या मानसिक असंतुलन
- शरीर में जकड़न, जोड़ों का दर्द और गठिया
- सर्दी-जुकाम, एलर्जी या सांस की समस्याएँ
- त्वचा रोग, फोड़े-फुंसी, दाग-धब्बे और बालों की समस्या
- मोटापा और वज़न बढ़ने की समस्या

पंचकर्म उपचार कब कराना चाहिए?

आयुर्वेद के अनुसार, शरीर को शुद्ध करने के लिए वर्ष में कम से कम दो बार (ग्रीष्म और शरद ऋतु में) पंचकर्म कराना चाहिए। हालाँकि, यदि किसी को विशेष स्वास्थ्य समस्याएँ हैं, तो आयुर्वेदिक विशेषज्ञ की सलाह से उपचार लिया जा सकता है।

पंचकर्म के बाद की देखभाल

पंचकर्म के बाद शरीर अत्यंत संवेदनशील हो जाता है, इसलिए कुछ सावधानियाँ अपनानी चाहिए:

- हल्का और सुपाच्य भोजन करें।
- तला-भुना और मसालेदार भोजन न करें।
- अधिक पानी पिएं और शरीर को हाइड्रेटेड रखें।
- तनाव से बचें और सकारात्मक मानसिकता बनाए रखें।
- योग और ध्यान का अभ्यास करें।

पंचकर्म न केवल शारीरिक उपचार है, बल्कि यह मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी सशक्त बनाता है। यह हमें प्रकृति के साथ संतुलन में रहने की सीख देता है और जीवन को नई ऊर्जा, शांति और ताजगी से भर देता है। यदि आप अपने शरीर और मन को फिर से स्वस्थ और ऊर्जावान बनाना चाहते हैं, तो आयुर्वेदिक पंचकर्म को अपनाएं और अपने जीवन में नई स्फूर्ति का अनुभव करें।

"शुद्ध शरीर, शांत मन और ऊर्जावान आत्मा – पंचकर्म से पाएं संपूर्ण स्वास्थ्य!"

पंचकर्म न केवल शारीरिक उपचार है, बल्कि यह मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी सशक्त बनाता है। यह हमें प्रकृति के साथ संतुलन में रहने की सीख देता है और जीवन को नई ऊर्जा, शांति और ताजगी से भर देता है। यदि आप अपने शरीर और मन को फिर से स्वस्थ और ऊर्जावान बनाना चाहते हैं, तो आयुर्वेदिक पंचकर्म को अपनाएं और अपने जीवन में नई स्फूर्ति का अनुभव करें।

बॉडीबिल्डर और पावरलिफ्टर रजनीत कौर की सफलता की गाथा नई ऊंचाइयों की ओर जारी

जागृती ब्यूरो

पंजाब सरकार, मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में, राज्य में खेलों को बढ़ावा देने के लिए लगातार प्रयास कर रही है। खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने और उन्हें बेहतर सुविधाएँ उपलब्ध कराने के इस संकल्प का प्रत्यक्ष प्रमाण चंडीगढ़ में खाद्य, नागरिक आपूर्ति और उपभोक्ता मामले विभाग में कार्यरत फूड इंस्पेक्टर रजनीत कौर हैं, जो अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति और मेहनत के दम पर बॉडीबिल्डिंग और पावरलिफ्टिंग की दुनिया में नई ऊंचाइयों को छू रही हैं।

अंतरराष्ट्रीय स्तर तक पहुँचने की ओर अग्रसर

रजनीत कौर न केवल एक प्रतिभाशाली पावरलिफ्टर हैं, बल्कि उन्होंने बॉडीबिल्डिंग में भी उल्लेखनीय सफलता हासिल की है। हाल ही में, उन्होंने 57 किलोग्राम सीनियर वर्ग में उत्तरी भारत पावरलिफ्टिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर अपनी क्षमता का शानदार प्रदर्शन किया। इसके साथ ही, उन्होंने लेडीज मॉडल फिजीक श्रेणी में आयोजित पहली फिजीक स्पोर्ट्स चैंपियनशिप में कांस्य पदक हासिल कर अपनी बहुमुखी प्रतिभा को सिद्ध किया।

चंडीगढ़ चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक

रजनीत कौर ने अपने खेल करियर में कई कीर्तिमान स्थापित किए हैं। उन्हें केंद्रीय युवा मामले एवं खेल मंत्रालय द्वारा मान्यता प्राप्त इंडियन बॉडीबिल्डर्स फेडरेशन द्वारा आयोजित 12वीं मिस्टर/मिस चंडीगढ़ चैंपियनशिप 2024 में महिला वर्ग में स्वर्ण पदक जीतने का गौरव प्राप्त हुआ। यह उपलब्धि उनकी कठिन मेहनत, अनुशासन और खेल के प्रति अटूट समर्पण को दर्शाती है।

पंजाब सरकार की खेल-समर्थक नीतियों का लाभ

रजनीत कौर ने पंजाब सरकार की खेल-समर्थक नीतियों की सराहना करते हुए कहा कि राज्य में खिलाड़ियों को आगे बढ़ाने के लिए जिस प्रकार के कार्यक्रम और प्रतियोगिताएँ आयोजित की जा रही हैं, वे अत्यंत लाभदायक साबित हो रही हैं। उन्होंने 'खेड़ां वतन पंजाब दियां' प्रतियोगिता में भी भाग लिया और बठिंडा में सीनियर 31-40 वर्ष आयु वर्ग के तहत 57 किलोग्राम भार वर्ग में स्वर्ण पदक जीता। इसके अतिरिक्त, उन्होंने गुराया में आयोजित बेंच प्रेस प्रतियोगिता में भी 57 किलोग्राम सीनियर श्रेणी में विजय प्राप्त की।

मिस चंडीगढ़ चैंपियनशिप में शीर्ष स्थान

अपनी शानदार सफलता की श्रृंखला को आगे बढ़ाते हुए, रजनीत कौर ने इंडियन बॉडीबिल्डर्स फेडरेशन द्वारा महिला बिकिनी कैटेगरी के तहत आयोजित मिस चंडीगढ़ चैंपियनशिप में भी प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस उपलब्धि ने उनकी फिटनेस और बॉडीबिल्डिंग के प्रति गहरी निष्ठा और मेहनत को और अधिक उजागर किया।

आने वाले लक्ष्य और भविष्य की योजनाएँ

रजनीत कौर अपनी इस सफलता को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी दोहराने का लक्ष्य रखती हैं। उनका सपना है कि वे भारत के लिए एशियन और वर्ल्ड चैंपियनशिप में हिस्सा लें और देश का नाम रोशन करें। उनकी मेहनत और समर्पण को देखते हुए यह कहना गलत नहीं होगा कि वे भविष्य में और भी बड़े खिताब अपने नाम कर सकती हैं।

नए खिलाड़ियों के लिए प्रेरणा

रजनीत कौर की यह सफलता आने वाली युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणादायक है। उन्होंने यह साबित कर दिया है कि यदि लक्ष्य स्पष्ट हो और मेहनत में कोई कमी न हो, तो किसी भी क्षेत्र में सर्वोच्च स्थान हासिल किया जा सकता है। पंजाब सरकार द्वारा खेलों को बढ़ावा देने के लिए किए जा रहे प्रयास और रजनीत जैसी प्रतिभाशाली खिलाड़ियों की सफलता, राज्य के युवाओं को खेलों की ओर आकर्षित करने में अहम भूमिका निभाएगी।

रजनीत कौर की यह उपलब्धियाँ केवल उनके व्यक्तिगत जीवन की ही नहीं, बल्कि पूरे राज्य और देश के लिए गर्व का विषय हैं। उनकी यह यात्रा कई और युवा खिलाड़ियों को अपने सपनों को साकार करने की प्रेरणा देती रहेगी।

जागृती ब्यूरो

हाँ, "चश्मे बद्दूर" (1981) भी भारतीय सिनेमा की सबसे बेहतरीन और यादगार फिल्मों में से एक है। सई परांजपे द्वारा निर्देशित यह फिल्म हल्की-फुल्की कॉमेडी, दोस्ती, रोमांस और वास्तविक जीवन के हास्य से भरपूर है। यह उन गिनी-चुनी फिल्मों में से एक है, जो बिना किसी बनावटी ड्रामा या जबरदस्ती के हास्य के, एक सहज और स्वाभाविक मज़ाकिया माहौल बनाती है।

फिल्म की कहानी – सादगी और हास्य का बेहतरीन मिश्रण

फिल्म की कहानी तीन बेरोज़गार लेकिन मज़ेदार दोस्तों – सिद्धार्थ (फारूक शेख), ओमी (रवि बसवानी) और जावेद (राकेश बेदी) के इर्द-गिर्द घूमती है, जो दिल्ली में एक साथ रहते हैं। तीनों की ज़िंदगी में नीतू सिंह (दीप्ति नवल) नाम की लड़की की एंट्री होती है, जिससे हर कोई अपनी-अपनी स्टाइल में इम्प्रेस करने की कोशिश करता है।

ओमी और जावेद अपने फ्लर्टी अंदाज़ में नीतू से दिल लगाने की कोशिश करते हैं, लेकिन दोनों बुरी तरह असफल हो जाते हैं। वहीं, सीधा-सादा और शर्मीला सिद्धार्थ, जो इन चीज़ों से दूर रहता है, बिना कोशिश किए ही नीतू का दिल जीत लेता है। जब बाकी दोनों दोस्तों को यह पता चलता है, तो वे जलन और जलकुकड़पन से भर जाते हैं और उनके प्यार में खलल डालने की कोशिश करते हैं। फिल्म में कॉमेडी, इमोशन्स और दोस्ती के खूबसूरत पल हर दर्शक को बांधे रखते हैं।

कलाकारों की दमदार परफॉर्मेंस

फारूक शेख – सिद्धार्थ के रूप में उनका शर्मिला, मासूम और गंभीर स्वभाव फिल्म की जान था।

दीप्ति नवल – एक प्यारी, सरल और चुलबुली लड़की के किरदार में वे बिल्कुल सहज लगीं।

रवि बसवानी – उनकी कॉमिक टाइमिंग फिल्म में कई मज़ेदार पलों को जन्म देती है।

राकेश बेदी – उनका मज़ाकिया अंदाज़ और एक्सप्रेशन्स फिल्म को और मनोरंजक बनाते हैं।

सईद जाफरी – उनकी मौजूदगी ने फिल्म में एक अलग आकर्षण जोड़ा।

फिल्म के बेहतरीन पहलू

1. दोस्ती और कॉमेडी का सुंदर मेल – फिल्म की सबसे बड़ी ताकत इसकी प्राकृतिक और सहज हास्य शैली है। यह दोस्ती के हल्के-फुल्के झगड़ों और मस्ती को बेहद मज़ेदार तरीके से दिखाती है।

2. दिल्ली का वास्तविक चित्रण – 1980 के दशक की दिल्ली की असली झलक इस फिल्म में देखने को मिलती है – कनॉट प्लेस, पुरानी चाय की दुकानें, और साधारण जिंदगी का आकर्षण।

3. बिना जबरदस्ती का हास्य – आज के ज़माने की ओवर-द-टॉप कॉमेडी से अलग, यह फिल्म सिचुएशनल कॉमेडी का बेहतरीन उदाहरण है, जिसमें बिना किसी बेवजह की हंसी-मजाक के ही हर सीन मनोरंजक लगता है।

4. गानों का शानदार मेल – "कहीं करते होंगे वो मेरा इंतजार" और "प्यार लगा है प्यारा" जैसे गीत फिल्म के भावनात्मक और रोमांटिक पहलू को और खास बना देते हैं।

क्यों "चश्मे बद्दूर" आज भी एक क्लासिक है?

नियमित रोमांटिक फिल्मों से अलग – इस फिल्म में न कोई

मेलोड्रामा था, न ही कोई ओवरएक्टिंग, बस सादगी भरी रोमांटिक कॉमेडी, जो हर उम्र के दर्शकों को पसंद आई।

किरदारों की विश्वसनीयता – सभी किरदार आम ज़िंदगी के लोगों जैसे लगते हैं, जिससे दर्शक खुद को उनसे जोड़ पाते हैं।

सई परांजपे का कमाल का निर्देशन – उन्होंने यह साबित किया कि एक साधारण कहानी भी बेहतरीन निर्देशन और उम्दा अभिनय के साथ दर्शकों के दिलों में जगह बना सकती है।

निष्कर्ष – एक सदाबहार फिल्म

"चश्मे बद्दूर" भारतीय सिनेमा की उन दुर्लभ फिल्मों में से एक है, जो हर बार देखने पर उतनी ही ताज़गी और मज़ा देती है। यह सच्ची दोस्ती, मासूम प्यार और सरल जीवन के हास्य को बेहद खूबसूरत अंदाज में दर्शाती है।

अगर आपने इसे नहीं देखा, तो इसे ज़रूर देखें, और अगर पहले देख चुके हैं, तो फिर से देखने का मज़ा ही कुछ और है!

फ़ैज़ अहमद फ़ैज़ की ग़ज़लों से बेहतरीन 10 शेर

1. इक गुल के मुरझाने पर क्या गुलशन में कोहराम मचा
इक चेहरा कुम्हला जाने से कितने दिल नाशाद हुए

2. अब जो कोई पूछे भी तो उस से क्या शरह-ए-हालात करें
दिल ठहरे तो दर्द सुनाएँ दर्द थमे तो बात करें

3. अब के ख़िज़ाँ ऐसी ठहरी वो सारे ज़माने भूल गए
जब मौसम-ए-गुल हर फेरे में आ आ के दोबारा गुज़रे था

4. कब ठहरेगा दर्द ऐ दिल कब रात बसर होगी
सुनते थे वो आएँगे सुनते थे सहर होगी

5. कब तक दिल की ख़ैर मनाएँ कब तक रह दिखलाओगे
कब तक चैन की मोहलत दोगे कब तक याद न आओगे

6. गर बाज़ी इश्क़ की बाज़ी है जो चाहो लगा दो डर कैसा
गर जीत गए तो क्या कहना हारे भी तो बाज़ी मात नहीं

7. चलो 'फ़ैज़' दिल जलाएँ करें फिर से अर्ज़-ए-जानाँ
वो सुख़न जो लब तक आए पे सवाल तक न पहुँचे

8. उतरे थे कभी 'फ़ैज़' वो आईना-ए-दिल में
आलम है वही आज भी हैरानी-ए-दिल का

9. क़फ़स उदास है यारो सबा से कुछ तो कहो
कहीं तो बहर-ए-ख़ुदा आज ज़िक्र-ए-यार चले

10. वो बात सारे फ़साने में जिस का ज़िक्र न था
वो बात उन को बहुत ना-गवार गुज़री है

द अर्थ हाउस - देवशाल एक अद्भुत प्रकृति-संगति अनुभव

जागृती ब्यूरो

उत्तराखंड के रुद्रप्रयाग जिले में स्थित, द अर्थ हाउस - देवशाल एक ऐसा अद्भुत और शांति भरा स्थल है, जो प्रकृति प्रेमियों और आत्म-चिंतन के इच्छुक लोगों के लिए एक आदर्श गंतव्य है। यह स्थान गुप्तकाशी शहर के समीप स्थित है, जो अपनी हरियाली, मनमोहक पहाड़ियों, और आध्यात्मिक शांति के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ का शांत वातावरण, हरे-भरे बागान, और सुरम्य दृश्यों के साथ यह जगह जीवन की हलचल से दूर, प्रकृति के करीब आने का एक सुनहरा अवसर प्रदान करती है।

प्राकृतिक सौंदर्य और पर्यावरण-अनुकूल जीवनशैली

द अर्थ हाउस प्रकृति और स्थिरता के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को दर्शाता है। यहाँ का निर्माण पर्यावरण-अनुकूल सामग्री से किया गया है, जो इसे प्राकृतिक सौंदर्य के साथ जोड़ता है। यहाँ आपको बागानों में हरियाली की ताजगी, फूलों की सुगंध, और पक्षियों की मधुर चहचहाहट का आनंद मिलेगा।

मुख्य आकर्षण:

हरे-भरे बागान: यहाँ के जैविक फल और फूलों के बागान ताजगी और सुंदरता से भरपूर हैं, जो सुबह की सैर के लिए आदर्श हैं।

धार्मिक स्थलों की निकटता: गुप्तकाशी का विश्वनाथ मंदिर, देवशाल गांव का माता विंध्यवासिनी मंदिर, और भगवान जाख देवता का स्थल, इस जगह के आध्यात्मिक महत्व को बढ़ाते हैं।

शानदार दृश्य: पहाड़ियों से सूर्योदय और सूर्यास्त का दृश्य अविस्मरणीय होता है।

स्वच्छ और शांत वातावरण: दूर-दूर तक फैले जंगल और खेतों के बीच स्थित यह स्थान आपको तनावमुक्त कर देता है।

आवास सुविधाएँ और विशेषताएँ

द अर्थ हाउस में ठहरने का अनुभव आपको एक अनूठी सादगी और विलासिता का मिश्रण प्रदान करता है। यहाँ आधुनिक सुविधाओं को प्राकृतिक शैली में प्रस्तुत किया गया है, जो इसे एक परिपूर्ण स्थान बनाता है।

आवास के मुख्य पहलू:

पारंपरिक और आधुनिक सुविधाओं का समावेश – कमरे स्थानीय शैली में डिज़ाइन किए गए हैं, जिनमें प्राकृतिक रोशनी और वेंटिलेशन पर विशेष ध्यान दिया गया है।

जैविक और स्थानीय व्यंजन – यहाँ का भोजन पूरी तरह जैविक उत्पादों से तैयार किया जाता है, जो स्वास्थ्यवर्धक और स्वादिष्ट होता है।

गर्म पानी और सौर ऊर्जा – ऊर्जा संरक्षण को ध्यान में रखते हुए यहाँ सौर ऊर्जा से पानी गरम किया जाता है।

प्राकृतिक सजावट – कमरे लकड़ी, पत्थर, और स्थानीय हस्तशिल्प सामग्री से सुसज्जित हैं, जो एक घरेलू अनुभव कराते हैं।

अनुभव और गतिविधियाँ

द अर्थ हाउस में केवल रहना ही नहीं, बल्कि यहाँ कई अद्भुत अनुभव भी लिए जा सकते हैं। यह स्थान आत्म-चिंतन, आध्यात्मिक उन्नति, और प्रकृति से जुड़ाव के लिए आदर्श है।

प्रमुख गतिविधियाँ:

1. योग और ध्यान: प्राकृतिक वातावरण में योग सत्र और ध्यान अभ्यास से मन और आत्मा को नई ऊर्जा मिलती है।

2. प्राकृतिक हाइकिंग और ट्रैकिंग: पहाड़ियों और जंगलों में ट्रैकिंग करते हुए, आप आसपास के अद्भुत दृश्यों का आनंद ले सकते हैं।

3. स्थानीय संस्कृति का अनुभव: देवशाल गांव के स्थानीय जीवन और परंपराओं को करीब से देखने और समझने का अवसर मिलता है।

4. बर्ड वॉचिंग: यहाँ विभिन्न प्रकार के पक्षियों को देखने का अवसर प्रकृति प्रेमियों के लिए खास आकर्षण है।

5. सांस्कृतिक कार्यक्रम: समय-समय पर स्थानीय लोक संगीत और नृत्य कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, जो क्षेत्र की सांस्कृतिक धरोहर को दर्शाते हैं।

पर्यावरण संरक्षण और स्थायी पर्यटन

द अर्थ हाउस में पर्यावरण संरक्षण को लेकर विशेष प्रयास किए जाते हैं। सस्टेनेबल टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए यहाँ विभिन्न हरित पहल अपनाई गई हैं, जैसे:

प्लास्टिक-मुक्त वातावरण

जैविक खेती और स्थानीय उत्पादों का उपयोग

अपशिष्ट प्रबंधन और पुनर्चक्रण

वर्षा जल संचयन

स्थानीय समुदायों के साथ सहयोग

कैसे पहुँचें?

द अर्थ हाउस - देवशाल तक पहुँचने के लिए विभिन्न परिवहन साधन उपलब्ध हैं:

नजदीकी रेलवे स्टेशन: ऋषिकेश रेलवे स्टेशन (लगभग 190 किमी)

निकटतम हवाई अड्डा: देहरादून स्थित जॉली ग्रांट हवाई अड्डा (लगभग 210 किमी)

सड़क मार्ग: ऋषिकेश या हरिद्वार से गुप्तकाशी के लिए सीधी बसें और टैक्सी उपलब्ध हैं।

यात्रा के लिए सर्वोत्तम समय

देवशाल में घूमने का सबसे अच्छा समय मार्च से जून और सितंबर से नवंबर के बीच माना जाता है। इस दौरान मौसम सुहावना होता है, और पहाड़ियों की हरियाली अपने पूर्ण सौंदर्य में होती है। सर्दियों में यहाँ बर्फबारी का आनंद लिया जा सकता है।

यात्रियों की समीक्षाएँ

द अर्थ हाउस में ठहर चुके पर्यटकों के अनुभव:

"यहाँ का वातावरण बेहद शांत और सुकून भरा है। सुबह की सैर और जैविक नाश्ते का अनुभव अविस्मरणीय है।" – अनुराधा वर्मा, दिल्ली

"योग और ध्यान के लिए यह स्थान एकदम परिपूर्ण है। प्रकृति के साथ बिताया समय अनमोल था।" – राहुल शर्मा, जयपुर

निष्कर्ष

यदि आप जीवन की भागदौड़ से दूर आत्म-विश्लेषण, विश्राम और प्रकृति के साथ जुड़ने की चाह रखते हैं, तो द अर्थ हाउस - देवशाल आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। यहाँ की हरियाली, शांति, और प्राकृतिक सौंदर्य आपको एक अनोखा अनुभव प्रदान करेगा, जिसे आप हमेशा याद रखेंगे।

तो आइए, प्रकृति की गोद में एक नई यात्रा की शुरुआत करें!

आर्थराइटिस और गठिया

विस्तृत जानकारी और आयुर्वेदिक समाधान

जागृती ब्यूरो

परिचय

आर्थराइटिस (Arthritis) एक व्यापक स्वास्थ्य समस्या है, जो जोड़ों में सूजन और दर्द का कारण बनती है। यह रोग शरीर की गति को प्रभावित करता है और धीरे-धीरे व्यक्ति की जीवनशैली को सीमित कर सकता है। गठिया (Gout) आर्थराइटिस का ही एक प्रकार है, जो यूरिक एसिड के क्रिस्टल के जमाव के कारण होता है। इस लेख में हम आर्थराइटिस और गठिया के लक्षण, कारण, अंतर, उपचार और आयुर्वेदिक समाधान पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

आर्थराइटिस और गठिया में अंतर

अक्सर लोग आर्थराइटिस और गठिया को एक ही समस्या मानते हैं, लेकिन यह दो अलग-अलग रोग हैं:

आर्थराइटिस और गठिया के मुख्य कारण

1. असंतुलित आहार – अधिक मांसाहार, तला-भुना भोजन, अधिक मसालेदार चीजें और शराब का सेवन।

2. जीवनशैली में गड़बड़ी – शारीरिक गतिविधियों की कमी, मोटापा और अधिक तनाव।

3. आनुवंशिक कारण – परिवार में यदि किसी को गठिया या आर्थराइटिस है, तो इसकी संभावना बढ़ जाती है।

4. गुर्दे की समस्याएं – यूरिक एसिड का ठीक से निष्कासन न होना।

5. प्यूरिन युक्त आहार – मछली, रेड मीट, फ्रुक्टोज युक्त पेय पदार्थ, अधिक चाय और कॉफी का सेवन।

6. मूत्रवर्धक दवाओं का अधिक सेवन – जैसे हाइड्रोक्लोरोथियाजाइड, जिससे यूरिक एसिड बढ़ सकता है।

यूरिक एसिड और गठिया का संबंध

जब शरीर में यूरिक एसिड का स्तर सामान्य से अधिक हो जाता है, तो यह रक्त में घुलने की बजाय जोड़ों में क्रिस्टल के रूप में जमा हो जाता है।

यह क्रिस्टल जोड़ के आसपास सूजन, जलन और दर्द उत्पन्न करता है।

यूरिक एसिड का सामान्य स्तर पुरुषों में 7 mg/dl और महिलाओं में 6 mg/dl तक होता है।

अगर यूरिक एसिड 9 mg/dl से अधिक हो जाए, तो गठिया होने की संभावना 4.5% तक बढ़ जाती है।

आर्थराइटिस और गठिया से बचाव के लिए आहार एवं प्राकृतिक उपचार

आयुर्वेद में बताए गए आहार और घरेलू उपचार

1. क्षारीय आहार अपनाएं

यूरिक एसिड को कम करने के लिए क्षारीय (Alkaline) भोजन सबसे आवश्यक है।

लौकी का रस, नारियल पानी, खीरा, तोरई, करेला, पपीता, सेब, गाजर और हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं।

2. पानी का अधिक सेवन करें

पानी यूरिक एसिड को पतला करके किडनी से बाहर निकालने में मदद करता है।

रोज़ कम से कम 3-4 लीटर पानी पिएं।

3. जैतून का तेल और हल्दी का उपयोग करें

जैतून का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो जोड़ों की सूजन को कम करता है।

हल्दी में कर्क्यूमिन (Curcumin) होता है, जो एक प्राकृतिक सूजन-रोधी तत्व है।

4. अदरक और लहसुन का सेवन करें

अदरक शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने और सूजन कम करने में सहायक होता है।

आर्थराइटिस एक व्यापक स्वास्थ्य समस्या है, जो जोड़ों में सूजन और दर्द का कारण बनती है। यह रोग शरीर की गति को प्रभावित करता है और धीरे-धीरे व्यक्ति की जीवनशैली को सीमित कर सकता है। गठिया आर्थराइटिस का ही एक प्रकार है, जो यूरिक एसिड के क्रिस्टल के जमाव के कारण होता है। संतुलित आहार, व्यायाम और प्राकृतिक चिकित्सा से आप आर्थराइटिस और गठिया को नियंत्रित कर सकते हैं और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं!

लहसुन में सल्फर कंपाउंड होते हैं, जो जोड़ों को लचीला बनाए रखते हैं।

5. सेंधा नमक का सेवन करें

यह शरीर में अम्लता को कम करता है और यूरिक एसिड नियंत्रित करता है।

खाने में साधारण नमक की जगह सेंधा नमक प्रयोग करें।

6. योग और प्राणायाम करें

अनुलोम-विलोम और कपालभाति प्राणायाम करने से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है और यूरिक एसिड संतुलित होता है।

हल्के व्यायाम और वॉक से जोड़ों का रक्त संचार बेहतर होता है।

7. गुनगुने पानी से सेंक करें

गुनगुने पानी से सेंकने से जोड़ के दर्द में राहत मिलती है।

सेंक करने के लिए पानी में अदरक, सेंधा नमक या एप्सम सॉल्ट मिलाएं।

गठिया और आर्थराइटिस के आयुर्वेदिक उपचार

1. त्रिफला चूर्ण – यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालकर यूरिक एसिड को नियंत्रित करता है।

2. गुग्गुल – हड्डियों और जोड़ों की मजबूती के लिए उत्तम औषधि।

3. अश्वगंधा – जोड़ों की सूजन और दर्द को कम करता है।

4. नीम और गिलोय का रस – शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और सूजन कम करता है।

5. एलोवेरा जूस – शरीर को क्षारीय बनाए रखता है और जोड़ो की सूजन में फायदेमंद होता है।

- आर्थराइटिस और गठिया से बचने के लिए सबसे पहले जीवनशैली और आहार में बदलाव जरूरी है।
- शरीर में यूरिक एसिड का स्तर संतुलित रखना आवश्यक है, ताकि क्रिस्टल बनने से बचा जा सके।
- आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा और सही आहार अपनाकर इस समस्या को जड़ से समाप्त किया जा सकता है।
- रसायनिक दवाओं की जगह प्राकृतिक उपचार अपनाने से शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता और समस्या स्थायी रूप से दूर हो सकती है।

संतुलित आहार, व्यायाम और प्राकृतिक चिकित्सा से आप आर्थराइटिस और गठिया को नियंत्रित कर सकते हैं और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं!

मनोरमा: सिनेमा की 'इमोजी क्वीन' को श्रद्धांजलि

जागृती ब्यूरो

भारतीय सिनेमा के स्वर्णिम दौर में कई ऐसी अदाकाराएँ हुईं, जिन्होंने सहायक भूमिकाओं को भी यादगार बना दिया। उनमें से एक थीं मनोरमा, जिनका असली नाम इरीन आइज़क डेनियल्स था। लोग उन्हें प्यार से "इमोजी क्वीन" भी कहते थे, क्योंकि उनके चेहरे के हाव-भाव और एक्सप्रेशन्स इतनी विविधता लिए होते थे कि हर भावना को वे गहराई से जीती थीं।

लाहौर से मुंबई तक का सफर

16 अगस्त 1926 को लाहौर में जन्मी मनोरमा जी एक भारतीय ईसाई पिता और आयरिश मां की इकलौती संतान थीं। उनके पिता एक इंजीनियरिंग कॉलेज में प्रोफेसर होने के साथ-साथ कला प्रेमी भी थे, इसलिए उन्होंने बचपन से ही मनोरमा जी को क्लासिकल डांस की शिक्षा दिलाई। स्कूल के कार्यक्रमों में उनके डांस की खासी चर्चा होती थी।

यही कला उन्हें फिल्मों तक ले आई। लाहौर फिल्म इंडस्ट्री के मशहूर निर्माता दलसुख पंचोली ने उनकी प्रतिभा को पहचाना और उन्हें 1941 की फिल्म "खजांची" में अभिनय करने का मौका दिया। इस फिल्म में उस समय के प्रसिद्ध अभिनेता प्राण साहब भी थे, जो लाहौर में ही रहते थे। यही फिल्म मनोरमा जी का सिनेमा जगत में पहला कदम थी।

इरीन ने लाहौर में ही अभिनेता राजन हक्सर से प्रेम विवाह कर लिया। लेकिन जब 1947 में देश का विभाजन हुआ, तो वे अपने पति के साथ मुंबई आकर बस गईं। मुंबई में शुरुआती संघर्ष जरूर रहा, लेकिन धीरे-धीरे उन्हें फिल्मों में काम मिलने लगा।

नायिका नहीं, लेकिन सिनेमा का अहम चेहरा बनीं

मनोरमा जी की खासियत यह थी कि उन्होंने कभी अपने बढ़ते वजन या बदलते रूप-रंग को अपने करियर के आड़े नहीं आने दिया। जब वे हीरोइन बनने की दौड़ में फिट नहीं बैठीं, तो उन्होंने अपने लिए कॉमिक और खलनायिका (वैम्प) किरदारों को अपनाया। उन्होंने इन भूमिकाओं को इतने बेहतरीन ढंग से निभाया कि दर्शकों को हर बार उनका अभिनय चौंका देता था।

हालांकि, वे केवल खलनायिका तक सीमित नहीं रहीं। 1948 में दिलीप कुमार की फिल्म "घर की इज्ज़त" में वे उनकी बहन के किरदार में भी नजर आईं, जो दिखाता है कि वे हर तरह की भूमिकाओं में खुद को ढाल सकती थीं।

"सीता और गीता" – उनके करियर का सबसे यादगार किरदार

मनोरमा जी ने अपने करियर में कई शानदार भूमिकाएँ निभाईं, लेकिन रमेश सिप्पी की फिल्म "सीता और गीता" (1972) में उनकी खड़ूस चाची का किरदार सबसे ज्यादा चर्चित हुआ। उन्होंने हेमा मालिनी की चालाक और कड़वी स्वभाव वाली चाची का किरदार इतनी सजीवता से निभाया कि वह किरदार हिंदी सिनेमा के सबसे प्रसिद्ध खलनायिकाओं में गिना जाने लगा।

हालांकि फिल्म की मुख्य नायिका हेमा मालिनी थीं, लेकिन आज भी "सीता और गीता" को मनोरमा जी के बिना याद करना अधूरा लगता है। उनका खलनायिका वाला अंदाज, संवाद अदायगी और एक्सप्रेशन्स इस फिल्म की जान बन गए थे।

करीब छह दशकों का लंबा फिल्मी सफर

मनोरमा जी का फिल्मी करियर लगभग छह दशकों तक चला, जिसमें उन्होंने शताधिक फिल्मों में काम किया। हर फिल्म में उन्होंने अपने किरदार को एक नया रंग देने की कोशिश की। वे ज्यादातर हास्य और खलनायिका के रोल में दिखीं, लेकिन उन्होंने अपनी भूमिकाओं को इतनी गंभीरता से निभाया कि दर्शकों के लिए वे हमेशा यादगार बनी रहीं।

दीपा मेहता की 2005 में आई फिल्म "वॉटर" उनकी अंतिम फिल्म थी, जिसके बाद वे सिनेमा से दूर हो गईं।

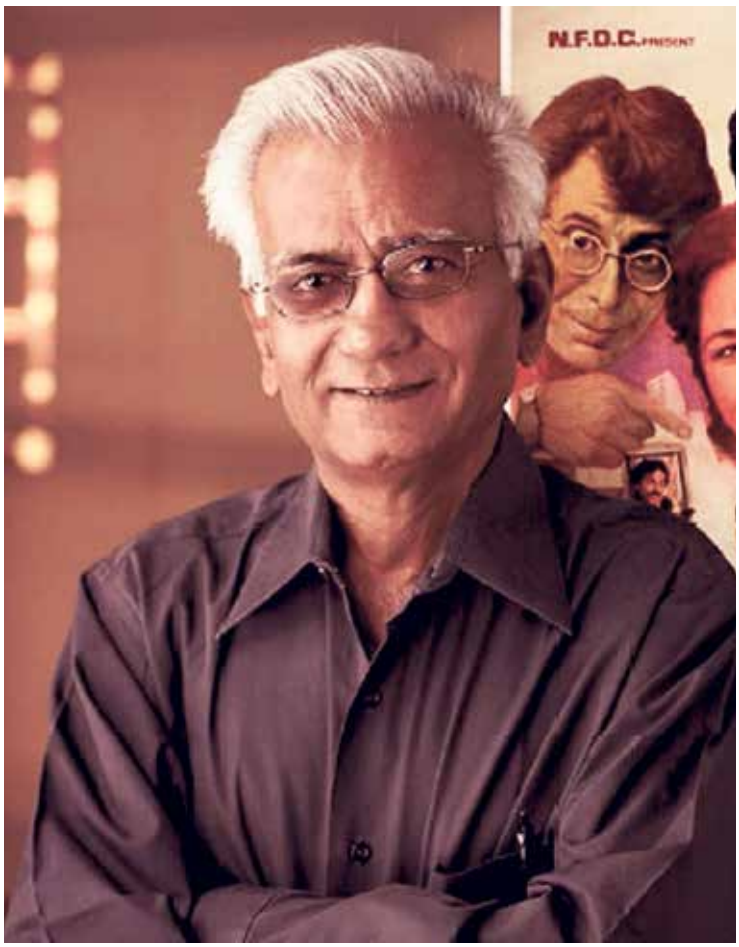
मनोरमा जी को श्रद्धांजलि

15 फरवरी 2008 को मनोरमा जी ने इस दुनिया को अलविदा कह दिया, लेकिन उनके निभाए किरदार और उनका प्रभाव आज भी भारतीय सिनेमा में अमर है। उनके चेहरे के हाव-भाव, दमदार संवाद अदायगी और सशक्त अभिनय ने उन्हें बॉलीवुड में एक अलग पहचान दिलाई।

आज, उनकी पुण्यतिथि पर, हम उन्हें नमन करते हैं और उनके अविस्मरणीय योगदान को सलाम करते हैं। भारतीय सिनेमा में मनोरमा जी का नाम हमेशा सम्मान से लिया जाएगा।

प्रख्यात निर्देशक और लेखक: कुंदन शाह

जागृती ब्यूरो



कुंदन शाह (19 अक्टूबर 1947 – 7 अक्टूबर 2017) भारतीय सिनेमा के एक प्रख्यात निर्देशक और लेखक थे, जो अपनी सटीरिक कॉमेडी फिल्मों और टेलीविजन धारावाहिकों के लिए जाने जाते हैं।

प्रारंभिक जीवन और शिक्षा:

कुंदन शाह का जन्म 19 अक्टूबर 1947 को मुंबई, महाराष्ट्र में हुआ था। उन्होंने पुणे के भारतीय फिल्म और टेलीविज़न संस्थान (FTII) से निर्देशन का अध्ययन किया, जहां उन्होंने कॉमेडी शैली में विशेष रुचि विकसित की।

करियर:

शाह ने अपने निर्देशन करियर की शुरुआत 1983 में फिल्म "जाने भी दो यारों" से की, जिसे उन्होंने सतीश कौशिक के साथ मिलकर लिखा था। यह फिल्म भारतीय सिनेमा में सटायर कॉमेडी का पहला उदाहरण मानी जाती है और इसे व्यापक सराहना मिली।

1986-87 में, उन्होंने सईद अख्तर मिर्जा के साथ मिलकर टेलीविज़न सीरीज "नुक्कड़" का निर्देशन किया, जो शहरी निम्न-मध्यम वर्ग के जीवन को दर्शाती है। इसके बाद, 1988 में, उन्होंने "वागले की दुनिया" का निर्देशन किया, जो कार्टूनिस्ट आर.के. लक्ष्मण के आम आदमी के किरदार पर आधारित थी।

1993 में, शाह ने शाहरुख खान अभिनीत फिल्म "कभी हां कभी ना" का निर्देशन किया, जिसे आलोचकों और दर्शकों से सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली। 2000 में, उन्होंने प्रीति जिंटा और सैफ अली खान अभिनीत "क्या कहना" का निर्देशन किया, जो बॉक्स ऑफिस पर सफल रही।

प्रमुख कृतियाँ:

जाने भी दो यारों (1983): निर्देशक, लेखक
नुक्कड़ (1986): निर्देशक (टीवी श्रृंखला)
वागले की दुनिया (1988): निर्देशक (टीवी श्रृंखला)
कभी हां कभी ना (1993): निर्देशक, लेखक
क्या कहना (2000): निर्देशक
हम तो मोहब्बत करेगा (2000): निर्देशक, लेखक
दिल है तुम्हारा (2002): निर्देशक, लेखक
एक से बढ़कर एक (2004): निर्देशक

पुरस्कार और सम्मान:

"जाने भी दो यारों" के लिए, शाह को 1983 में सर्वश्रेष्ठ प्रथम फिल्म के लिए इंदिरा गांधी पुरस्कार से सम्मानित किया गया। 1994 में, "कभी हां कभी ना" के लिए उन्हें फिल्मफेयर क्रिटिक्स अवॉर्ड फॉर बेस्ट मूवी मिला।

निधन:

7 अक्टूबर 2017 को मुंबई में दिल का दौरा पड़ने से कुंदन शाह का निधन हो गया।

कुंदन शाह की रचनाएँ आज भी भारतीय सिनेमा में उनकी अनूठी दृष्टि और सटीक हास्य के लिए याद की जाती हैं।

– आपको मैगज़ीन का कौन सा भाग सबसे अच्छा लगता है?
– इसे और बेहतर बनाने के लिए आपके पास क्या सुझाव हैं?
– कृप्या 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** पर ईमेल भी कर सकते हैं।

ईद मुबारक

पंजाब सरकार अब सोशल मीडिया पर भी उपलब्ध है

पंजाब 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** 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**

आपका सुझाव हमारे लिए बेहद कीमती है। पत्रिकाओं संबंधी आप अपने विचार **feedbackpunmedia@gmail.com** पर साझा कर सकते हैं।

आपके उत्तर की प्रतीक्षा में