

राष्ट्रीय सरोकारों से परिपूर्ण समाचार पत्र

मासिक समाचार पत्र

अतुल्य लोकतंत्र

Postal REGN. : L-2/Faridabad/330/2022-24

Email : atulyaloktantra09@gmail.com



वर्ष : 07

अंक : 11

फरीदाबाद, जनवरी, 2023

संपादक : दीपक कुमार शर्मा

RNI NO. HARBIL/2016/74676

Mob.: 9899222656, 857791656

मूल्य : 15 रुपए

पृष्ठ : 8

गैलेंद्री अवॉर्ड 2023 की घोषणा

मेजर शुभांग और नायक जितेंद्र सिंह राजपूत को कीर्ति चक्र, 7 शौर्य चक्र का भी ऐलान

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

नई दिल्ली। 74वें गणतंत्र दिवस से एक दिन पहले वीरता पुरस्कारों की घोषणा कर दी गई है। इस साल 6 कीर्ति चक्र और 15 शौर्य चक्र दिए जाएंगे। मेजर शुभांग और नायक जितेंद्र सिंह को कीर्ति चक्र से सम्मानित किया जाएगा। वहीं मेजर आदित्य भदौरिया, कैप्टन अरुण कुमार, कैप्टन युद्धवीर सिंह, कैप्टन राकेश टीआर, नायक जसबीर सिंह (मरणोपरान्त), लॉस नायक विकास चौधरी और कास्टेबल मुदासिर अहमद शेख (मरणोपरान्त) को शौर्य चक्र मिलेगा। रक्षा मंत्रालय ने बताया कि 74वें गणतंत्र दिवस के मौके पर राष्ट्रपति द्वारा इस बार सशस्त्र बलों



के 412 कर्मियों को वीरता पुरस्कारों और अन्य सम्मान दिए जाएंगे। इनमें 6 कीर्ति चक्र हैं, जो 4 सैनिकों को मरणोपरान्त दिए जाएंगे। 15 शौर्य चक्र हैं, जिनमें दो सैनिकों को

मरणोपरान्त यह सम्मान मिलेगा। 19 परम विशिष्ट सेवा मेडल, 3 उत्तम युद्ध सेवा मेडल, एक बार टू अति विशिष्ट सेवा मेडल, 32 अति विशिष्ट सेवा मेडल, 8 युद्ध सेवा मेडल, एक

बार टू सेना मेडल (वीरता) और 92 सेना पदक (वीरता) के लिए दिए जाएंगे। मेजर शुभांग ने अप्रैल 2022 को जम्मू-कश्मीर के बडगाम में आतंकियों के खिलाफ बेहद मुश्किल हालातों में अपनी टीम का नेतृत्व किया। आतंकवादियों ने अंधाधुंध भारी छोटे हथियार चलाए और बैरल ग्रेनेड लांचर से गोलीबारी की जिसमें एक अधिकारी और उनकी टीम के दो कर्मी घायल हो गए। बाएं कंधे पर गोली लगने के बावजूद अडिग मेजर शुभांग ने अतुलनीय वीरता का प्रदर्शन किया और अत्यंत करीबी एक आतंकवादी को मार गिराया। इससे पहले 74वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर कुल 901 पुलिस कर्मियों को पुलिस पदक

से सम्मानित किया गया है। इनमें 140 कर्मियों को वीरता के लिए पुलिस पदक, 93 को राष्ट्रपति के पुलिस पदक और 668 को मेधावी सेवा के लिए पुलिस पदक से सम्मानित किया गया है। 140 वीरता पुरस्कारों में से नक्सल प्रभावित क्षेत्रों के 80 पुलिसकर्मियों और जम्मू-कश्मीर क्षेत्र के 45 पुलिसकर्मियों को उनकी वीरता के लिए पदक प्रदान किए गए। वीरता पुरस्कार प्राप्त करने वालों में 48 केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल से, 31 महाराष्ट्र पुलिस से, 25 जम्मू-कश्मीर पुलिस से, नौ झारखंड से और दिल्ली पुलिस, छत्तीसगढ़ पुलिस तथा सीमा सुरक्षा बल से सात-सात कर्मी हैं। इनमें शेष अन्य राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों एवं CAPF के जवान हैं।

पलवल में प्रॉपर्टी निवेश एक बेहतर विकल्प : डॉ सुमेश कुमार

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

पलवल। कौविड काल के बाद आज देश में जब सभी व्यापारिक प्रतिष्ठानों ने गति पकड़ी है वहीं प्रॉपर्टी बाजार में भी अब अच्छी खासी हलचल है। इसी क्रम में हरियाणा के फरीदाबाद जिले से सटा हुआ जिला है।

NYSHA प्रॉपर्टीज के निदेशक डॉ सुमेश कुमार का कहना है कि पलवल के राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में होने के कारण विकास कार्यों के चलते, शानदार सड़कों के कारण आज यहां प्रॉपर्टी निवेश करना अच्छा विकल्प है, दूसरा जब से पलवल जिला बना है तबसे पलवल में सुविधाएं उपलब्ध हुई हैं जो पहले नहीं थी।

आईईडी बरामदगी के मामले में तीन लोगों को हिरासत में लिया गया

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

राजौरी/जम्मू। जम्मू-कश्मीर पुलिस ने राजौरी जिले के खेओरा इलाके से एक आईईडी की बरामदगी के मामले में तीन लोगों को हिरासत में लिया है। सूत्रों ने बुधवार को यह जानकारी दी। सुरक्षाकर्मियों ने 18 जनवरी को इलाके में एक आईईडी बरामद कर उसे निष्क्रिय कर दिया था। सूत्रों ने बताया कि हिरासत में लिए गए तीन लोगों में से एक पुंछ जिले के मेडर इलाके का और दो अन्य राजौरी जिले के निवासी हैं। मामले के तार पाकिस्तान के कब्जे वाले जम्मू-कश्मीर के आतंकवादियों से जुड़े होने की बात सामने आई है। राजौरी में एक 'टिफिन' में आईईडी बरामद होने के बाद मामला दर्ज कर इसमें शामिल लोगों की तलाश शुरू की गई थी।

समस्त देशवासियों को

गणतंत्र दिवस

की हार्दिक शुभकामनाएं

मनोज चौधरी

अध्यक्ष: प्रवासी विकास परिषद्

KOPERTEK
Pumps & Pipes

Customer Care : +91 74280 30390
www.kopertekpumps.co.in

NYSHA PROPERTIES

HAPPY
REPUBLIC
DAY

Dr. Sumesh Kumar
9896957904

Vill. Kushlipur, ward no.10 Near
DAV school, Palwal (Haryana)

समस्त देशवासियों को

गणतंत्र दिवस

की हार्दिक शुभकामनाएं

दिनेश मलिक

वरिष्ठ नेता, आम आदमी पार्टी
पृथला विधान सभा क्षेत्र
पूर्व चेयरमैन, जिला परिषद् (फरीदाबाद एवं पलवल)

समस्त देशवासियों को

गणतंत्र दिवस

की हार्दिक शुभकामनाएं

धर्मवीर त्यागी

चेयरमैन, जन अधिकार संघ (रजि.)

संपादकीय



हिंसक होते बच्चे

पर अगर कम उम्र के कुछ बच्चे भी मामूली बात पर हिंसक होने लगें, यहां तक कि जानलेवा हमला और हत्या तक करने लगें, तो इसे गंभीर चेतावनी के तौर पर देखा जाना चाहिए। दरअसल, पिछले दिनों ऐसी कई घटनाएं सामने आईं, जिनमें किसी किशोर ने मामूली बात पर किसी की जान ले ली। लेकिन दिल्ली के मैदानगढ़ी इलाके में जिस तरह बारहवीं कक्षा के एक छात्र को दो नाबालिगों ने महज मोबाइल छीनने का विरोध करने पर चाकू से मार डाला, उसे सिर्फ इका-दुका घटना मान कर नजरअंदाज करना शायद ठीक नहीं होगा। आरोपी नाबालिगों ने छात्र का गला रेत दिया और उसकी मौत के बाद तेजाब से उसका चेहरा भी जलाने की कोशिश की। हाल ही में दिल्ली के एक स्कूल में तीन छात्रों ने मिल कर एक शिक्षक पर चाकू से जानलेवा हमला कर दिया। कारण बस इतना था कि शिक्षक ने छात्रों को स्कूल की वदीं की लेकर डांटा था। नाबालिगों का अपराधिक गतिविधियों में संलग्न होना कोई नई बात नहीं है, मगर पिछले कुछ समय से ऐसी घटनाएं देखी जा रही हैं, जिनमें मामूली बात पर हुए विवाद पर किसी किशोर ने खुद या अपने साथियों के साथ मिल कर अन्य साथी बच्चे को बुरी तरह मारा-पीटा या फिर उसकी हत्या कर दी। कोई समाज अगर दिनोंदिन सभ्य और अहिंसक होने की ओर बढ़ता है, तो उसकी नई पीढ़ी भी यही रास्ता अख्तियार करती है। मगर आज ऐसे हालात क्यों सामने आ रहे हैं, जिनमें किशोरों के बीच हिंसक प्रवृत्ति बढ़ती देखी जा रही है। इसमें कोई दो राय नहीं कि वक्त के साथ होने वाले बदलाव से संतुलन बिठाना जरूरी होता है, लेकिन बदलाव की रफतार और उसका दायरा क्या ऐसा हो सकता है कि उससे संतुलन बिठाने के क्रम में समाज का सबसे नाजुक हिस्सा ही असंतुलित होने लगे? किशोरावस्था उम्र का एक जटिल पड़ाव होता है, जिससे गुजरते बच्चे कई तरह की उथल-पुथल का सामना कर रहे होते हैं। ऐसे में अगर समाज और सरकार के स्तर पर ऐसी व्यवस्था बनाने में कोताही की जाती है तो उसका खमियाजा भावी पीढ़ियों को भुगतना पड़ता है। एक ओर, बहुत सारे परिवारों को रोजमर्रा की जरूरतें पूरा करने के लिए जद्दोजहद करना पड़ता है और ऐसे में कुछ बच्चे अभाव और उपेक्षा का शिकार होकर गलत रास्ता अख्तियार कर लेते हैं, तो वहीं आधुनिक तकनीकों के नए-नए यंत्रों, गैरजरूरी और विकृति पैदा करने वाली सामग्री के बीच चलते कुछ किशोर असंतुलन का शिकार होकर अपराध की ओर भी बढ़ जाते हैं। ऐसे में जो कानूनी कार्रवाई निर्धारित है, उसे सुनिश्चित करने के अलावा बच्चों के कोमल मन-मस्तिष्क के अनुकूल माहौल निर्मित करने की जरूरत है, ताकि भावी पीढ़ियों को इंसायनित, सभ्यता और संवेदनशीलता की सीख मिल सके। अन्यथा अभाव या फिर सुविधाओं की अतिशयता की वजह से दिशाहीन हुए बच्चे समाज या देश के लिए एक गंभीर समस्या बनेंगे।



दीपक कुमार शर्मा

दक्षिण एशिया के लिए यूनिसेफ के क्षेत्रीय निदेशक जार्ज लारिया अदजैई ने बच्चों पर निवेश को जरूरी बताया और कहा कि उनके लिए अलग से बजट में प्रावधान होना चाहिए। गौरतलब है कि इस सम्मेलन के पहले कोलकाता में जी-20 के सदस्य देशों की समूह बैठक में यह बात उभर कर आई कि प्रत्येक देश में सरकार द्वारा विकास को मानवीय चेहरा दिया जाना जरूरी है। समाज के सबसे कमजोर वर्ग के लोगों के मानव विकास तथा डिजिटल और वित्तीय समावेश को बढ़ावा दिए जाने से सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में वृद्धि होती और रोजगार बढ़ता है। भारत में पिछले वर्ष दुनिया की सबसे अधिक विकास दर रही। इस वर्ष भी विकास दर करीब 6.5 से सात फीसद रहने की संभावना है। मगर विकास दर के साथ देश के मानवीय चेहरे को चमकाने पर भी ध्यान देना होगा। संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम (यूएनडीपी) द्वारा प्रकाशित मानव विकास रिपोर्ट में कहा गया है कि कोविड-19 के कारण बत्तीस वर्षों में पहली बार दुनिया भर में मानव विकास ठहर-सा गया है। रिपोर्ट के मुताबिक जीवन प्रत्याशा, स्वास्थ्य और शिक्षा की बड़ी चुनौतियों के बीच भारत द्वारा कोरोना संकट का बेहतर तरीके से सामना किए जाने से भारत एचडीआइ रैंकिंग में केवल एक पायदान पीछे हुआ है। रिपोर्ट से यह भी मालूम होता है कि मानव विकास सूचकांक 2021 में जहां बांग्लादेश और चीन जैसे देश भारत से बेहतर स्थिति में हैं, वहीं मलेशिया और थाईलैंड जैसे एशियाई पड़ोसी देश भी उच्च श्रेणी में दिखाई दे रहे हैं। निस्संदेह देश की तेजी से बढ़ती और दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था का तमगा हासिल करने वाले भारत में मानव विकास सूचकांक में कमी आना विचारणीय प्रश्न है। पिछले दशक में देश में जिस तेजी से गरीबी और भूख की चुनौती में कमी आ रही थी, उसे कोरोना संकट ने बुरी तरह प्रभावित किया है। महामारी का आर्थिक प्रकोप विशेष रूप से मध्यम और वरिष्ठ परिवारों के लिए बहुत अधिक रहा है, जिसके चलते कई परिवार स्वास्थ्य, शिक्षा और जीवन स्तर के मामले में पीछे हुए हैं। मगर इसमें भी कोई दो मत नहीं कि सरकार गरीबी, भूखमरी, परिवार कल्याण और स्वास्थ्य चुनौतियों के समाधान के लिए प्रभावी कदम उठा रही है। कोविड-19 के बाद इन सभी क्षेत्रों में सरकार ने प्रभावी पहल की और अभियान चलाए। अगर कोरोना काल में सरकार के ऐसे विशिष्ट सफल अभियान नहीं होते, तो देश में गरीबी



भूख, स्वास्थ्य, जीवन प्रत्याशा और शिक्षा के क्षेत्र की चुनौतियों और दिखाई देतीं। गौरतलब है कि कोरोना काल में प्रचुर खाद्यान्न उत्पादन के कारण मुफ्त खाद्यान्न की आपूर्ति से गरीबों को राहत मिली है और करोड़ों लोगों की गरीबी के नए दलदल में फंसने से बचाया गया है। अब चीन और अमेरिका सहित दुनिया के कई देशों में कोहराम मचा रहे कोरोना के नए बहुरूप के कारण वैश्विक आपूर्ति में बाधा से गरीबों के कल्याण की चुनौती और बढ़ गई है। इसी बात को अनुभव करते हुए विगत 6 दिसंबर, 2022 को सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार से यह सुनिश्चित करने को कहा था कि देश में कोई व्यक्ति भूखा न सोए तथा केंद्र सरकार ने कोरोना महामारी के दौरान लोगों तक जिस तरह मुफ्त अनाज पहुंचाया है, वह व्यवस्था जारी रहनी चाहिए। इसी परिप्रेक्ष्य में इस वर्ष से राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (एनएफएसए) के तहत आने वाली देश की दो तिहाई आबादी यानी करीब 81.35 करोड़ लोगों को मुफ्त में अनाज देने की नई पहल की गई है। गौरतलब है कि देश में एनएफएसए के तहत प्रत्येक सामान्य उपभोक्ता को हर महीने पांच किलो की दर से अनाज वितरित किया जाता है, जबकि अंत्योदय वर्ग के उपभोक्ताओं को अनाज की यह मात्रा सात किलो प्रति व्यक्ति होती है। 31 दिसंबर, 2022 तक जहां तीन रूप प्रति किलो की दर से चावल, दो रूप प्रति किलो की दर से गेहूं और एक रूप प्रति किलो की दर से मोटा अनाज दिया जाता रहा है, वहीं अब राशन कार्डधारक उपभोक्ताओं को सस्ती दर की राशन दुकानों पर कोई भुगतान नहीं करना होगा। इस नई व्यवस्था से जहां गरीबों की खाद्य सुरक्षा निश्चित होगी, वहीं खाद्य सुरक्षा और गरीब कल्याण योजना को एक किए जाने से सबसिडी में बचत होगी। साथ ही खाद्यान्न भंडार में अतिरिक्त अनाज की मौजूदगी बाजार में खाद्यान्न की कीमतों को नियंत्रित करते हुए दिखाई दे सकेगी। निस्संदेह कोविड की चुनौतियों के बाद अब देश में लोगों के स्वास्थ्य, शिक्षा, कौशल विकास, रोजगार और सार्वजनिक सेवाओं में सुधार के साथ-साथ उनके जीवन स्तर को ऊपर उठाने की दिशा में अब लंबा सफर तय करना है। स्पष्ट दिखाई दे रहा है कि कोविड-19 ने सबसे ज्यादा स्वास्थ्य सुविधाओं की चुनौती खड़ी की है। ज्ञातव्य है कि 2017 में नई राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति में 2025 तक स्वास्थ्य

पर खर्च को सकल घरेलू उत्पाद का 2.5 प्रतिशत किया जाना निर्धारित किया गया था। फिर पंद्रहवें वित्त आयोग ने पहली बार स्वास्थ्य के लिए उच्च-स्तरीय समिति गठित की थी। इस समिति ने भी स्वास्थ्य पर सरकारी खर्च को 2.5 प्रतिशत तक बढ़ाने की बात कही है। इस मामले में देश अब भी पीछे है। यह भी उल्लेखनीय है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा बनाए गए 'कमीशन आन मैक्रो इकोनामिक्स एंड हेल्थ' ने इस बात के पुख्ता सबूत दिए कि स्वास्थ्य पर सरकारी खर्च नहीं, बल्कि एक बेहतर निवेश है। यूरोपीय देशों ने महामारियों और संचारी रोगों को आर्थिक विकास और मानवीय कल्याण के लिए खतरे के रूप में देखा है। इन देशों ने सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली विकसित करने पर बड़ा निवेश किया है। पिछले दशकों में यूरोप में तेजी से बढ़ी जीवन प्रत्याशा और आर्थिक वृद्धि, दोनों ही मजबूत स्वास्थ्य सेवाएं और स्वस्थ जनमानस के कारण ही परिलक्षित हुई हैं। ऐसे में अब देश में स्वास्थ्य सेवाओं पर खर्च बढ़ाया जाना जरूरी है। ऐसे दौर में जब अर्थव्यवस्था को अधिक दक्ष और योग्य श्रम बल की जरूरत है, जिसके लिए शिक्षा पर जीडीपी का करीब छह फीसद हिस्सा खर्च किया जाना जरूरी है। उम्मीद है, सरकार इसका ध्यान रखेगी कि जहां अर्थव्यवस्था समाज का अहम हिस्सा है वहीं मानव विकास भी उतना ही महत्वपूर्ण है। सरकार सामाजिक अधोसंरचना पर उसी तरह निवेश करेगी, जिस तरह भौतिक अधोसंरचना पर खर्च किया जा रहा है। देश में बहुआयामी गरीबी, भूख और कुपोषण खत्म करने के लिए नई जनकल्याण योजनाओं, सामुदायिक रसोई व्यवस्था तथा पोषण अभियान-2 को पूरी तरह कारगर और सफल बनाया जाएगा।

ऐसे में उम्मीद की जानी चाहिए कि सरकार हाल ही में जी-20 की वित्तीय समावेशन पर समूह बैठक और यूएनपीडी की मानव विकास सूचकांक रिपोर्ट के मूल्यांकन पर देश में मानव विकास की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली, न्यायसंगत और उच्च गुणवत्ता वाली सार्वजनिक शिक्षा, कौशल विकास, रोजगार, सार्वजनिक सेवाओं में स्वच्छता जैसे मुद्दों पर रणनीतिक रूप से प्रभावी कदमों के साथ आगे बढ़ेगी। निश्चित रूप से ऐसा होने पर आगामी मानव विकास सूचकांक में भारत की मानव विकास रैंकिंग में सुधार आएगा और देश का विकास का मानवीय चेहरा भी बेहतर दिखाई दे सकेगा।

सुशासन में नैतिकता की जगह

जब यह महज कागजी नहीं होती, बल्कि लोगों के स्थायुतंत्र में बस चुकी होती है। जिम्मेदारी और जवाबदेही आचार नीति के अभिन्न अंग हैं और यही सुशासन का पैमाना भी है। आचार नीति एक बहुआयामी मानक है, इसलिए यह दायित्वों के बोझ को आसानी से सह लेती है। अगर दायित्व बड़े हों और आचरण के प्रति गंभीरता न हो, तो जोखिम बढ़ जाता है। एक सक्षम प्रशासन में निष्पक्षता और सत्यनिष्ठा के साथ पारदर्शिता हो तभी सुशासन सुनिश्चित होता है। सिविल सेवकों के लिए आचार संहिता, भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम और अनेक प्रशासनिक कानूनों के जरिए नैतिकता को सबल बनाने का प्रयास किया गया है, पर इसकी क्या कसौटी हो, इसे भी देखना आवश्यक है। मैक्स वेबर ने अपनी पुस्तक 'सामाजिक-आर्थिक प्रशासन' में कहा था कि नैतिकता प्रभुत्व स्थापित करने से जुड़ी एक व्यवस्था है, जबकि अन्य विचारकों यह राय रही है कि यह सेवा की भावना से युक्त एक संगठन है। इसमें कोई दो राय नहीं कि इस्पाती ढांचे वाली नैतिकता बीते तीन दशकों से प्लास्टिक फ्रेम वाली स्थिर सेवक बन गई है। ऐसा 1991 के उदारीकरण के बाद से देखा जा सकता है। मगर क्या नैतिकता के इस पड़ाव पर आचार नीति के मामले में विधायिका सफल कही जाएगी। संसद हो या विधानसभा, दृग्गी संसदों और विधायकों की फेहरिस्त लगातार लंबी होती जा रही है। जाहिर है, आचार संहिता केवल सिविल सेवकों के लिए नहीं, उन तमाम कार्यकारियों के लिए व्यापक रूप में होनी चाहिए, जो राष्ट्र और राज्य में ताकतवर और वैधानिक सत्ता से पोषित हैं। नए वातावरण में कम से कम यह बात आ जानी चाहिए कि नई लोकसेवा के साथ संसद और विधानमंडल का पारिस्थितिकी तंत्र नए नैतिक आचरण से युक्त हो। स्पेन की सुशासनिक संहिता दुनिया में सबसे अधिक प्रखर रूप में दिखती है। उसमें निष्पक्षता, तटस्थता और आत्मसंयम से लेकर जनसेवा के प्रति समर्पण समेत पंद्रह अच्छे आचरण के सिद्धांत निहित हैं।

आचार नीति मानव चरित्र और आचरण से संबंधित है। यह सभी प्रकार के झूठ की निंदा करती है। चुनाव के दिनों में तो आदर्श चुनाव आचार संहिता राजनीतिक दलों और प्रत्याशियों पर लागू हो जाती है। मौजूदा समय में पूर्वोत्तर के तीन राज्यों- मेघालय, त्रिपुरा और नगालैंड में चुनावी बिगुल बज चुका है और नैतिकता के साथ आचरण नीति की आवश्यकता एक बार फिर इन छोटें राज्यों में प्रवेश कर रही है। निर्वाचन आयोग कितना सफल रहेगा और चुनावी होड़ में शामिल राजनेता आचार संहिता में कितने सहयोगी बनेंगे, यह समय बताएगा। द्वितीय प्रशासनिक सुधार आयोग ने आचार संहिता पर अपनी दूसरी रिपोर्ट में शासन में नैतिकता से संबंधित कई सिद्धांतों को उकेरा था। पूर्व राष्ट्रपति एपीजे अब्दुल कलाम ने कहा था कि भ्रष्टाचार जैसी बुराईयों कहां से उत्पन्न होती हैं? ये कभी न खत्म होने वाले लालच से आती हैं। भ्रष्टाचार मुक्त नैतिक समाज के लिए इस लालच के खिलाफ लड़ाई लड़नी होगी और 'मैं क्या दे सकता हूँ' की भावना से इस स्थिति को बदलना होगा। देश तभी ऊंचाई को प्राप्त करता है, जब पूरी व्यवस्था आचार नीति का पालन करती हो। जब यह महज कागजी नहीं होती, बल्कि लोगों के स्थायुतंत्र में बस चुकी होती है। जिम्मेदारी और जवाबदेही आचार नीति के अभिन्न अंग हैं और यही सुशासन का पैमाना भी है। आचार नीति एक बहुआयामी मानक है, इसलिए यह दायित्वों के बोझ को आसानी से सह लेती है। अगर दायित्व बड़े हों और आचरण के प्रति गंभीरता न हो, तो जोखिम बढ़ जाता है। विभिन्न देशों ने समय-समय पर अपने मंत्रियों, विधायकों और सिविल सेवकों के लिए नैतिक संहिता निर्धारित किया है। अमेरिका में यह मंत्री संहिता, संयुक्त राष्ट्र सीनेट में आचार संहिता और कनाडा में मंत्रियों के लिए मार्गदर्शन है। भारत सरकार ने एक आचार संहिता निर्धारित की है, जो केंद्र और राज्य सरकार, दोनों के मंत्रियों पर लागू होती है। इनमें कई अन्य बातों के साथ मंत्रियों द्वारा अपनी संपत्ति और

देनदारियों का खुलासा करने साथ ही सरकार में शामिल होने से पहले जिस किसी भी व्यवसाय में थे, उससे स्वयं को अलग करने के अलावा स्वयं या परिवार के किसी सदस्य आदि के मामले में कोई योगदान या उपहार स्वीकार न करने की बात कही गई है। मगर जब नैतिकता के पैमाने पर सुशासन को कसा जाता है, तो ये बातें काफी अशुभी दिखती हैं। इसकी बड़ी वजह आचार संहिता के अनुपालन में कमी है। राजनीतिक प्रक्रिया का अपराधीकरण तथा राजनेताओं, लोक सेवकों और व्यावसायिक घरानों के बीच अपवित्र गठजोड़, लोकनीति के निर्धारण और शासन पर घातक असर डालता है। भारत के लोकतांत्रिक शासन को ज्यादा गंभीर खतरा अपराधियों और बाहुबलियों से है, जो राज्य की विधानसभाओं और देश की लोकसभा में अच्छी-खासी जनसंख्या में घुसने लगे हैं। अब तो ऐसा लगता है कि एक ऐसी राजनीतिक संस्कृति अपनी जड़ें जमा रही है, जिसमें संसद या विधानसभा की सदस्यता को निजी फायदे और आर्थिक लाभ के अवसर के रूप में देखा जा रहा है। इसे व्यापक रूप में देखें तो सुशासन और आचरण नीति दोनों घाटे में दिखते हैं। बावजूद इसके आचार नीति और उसके पारिस्थितिकी तंत्र को प्राप्त करने का भरोसा नहीं छोड़ा जा सकता। विविध भाषाभाषी और संस्कृति से युक्त भारत भावना और संस्कृति से भरा है, मगर विश्वसनीयता और दक्षता के साथ ईमानदारी पर संशय भी उठाना ही बरकरार रहता है कि जिन्हें जिम्मेदारी मिली है, क्या वे पूरा न्याय करते हैं। नेता कौन होता है, उसके गुण और जिम्मेदारियों क्या होती हैं, एक समुदाय, समाज या राष्ट्र में समृद्धि, आर्थिक उन्नति स्थायित्व, शांति और सद्भाव आदि कैसे विकसित हों, यह नेतृत्व को समझना होता है। देखा जाए तो नेतृत्व मुख्य रूप से बदलाव का प्रतिनिधित्व होता है और उन्नति उसका उद्देश्य। मात्र लोगों की आकांक्षाओं को ऊपर उठाना, सत्ता हथियाना और नैतिकताविहीन होकर स्वयं का शाणदार भविष्य तलाशना न तो नेतृत्व की श्रेणी है और न तो यह

आचार नीति का हिस्सा है। लोक प्रशासन में नैतिकता के परिचय को परिभाषित करने के लिए विभिन्न कानूनों, नियमों और विनियमों के माध्यम से इसे व्यापक रूप दिया गया है। 1930 के दशक में ब्रिटिश सिविल सेवकों के लिए 'क्या करें और क्या न करें' निर्देशों का एक संग्रह जारी किया गया था। स्वतंत्रता के बाद भी आचार नीति का निर्माण इसी का हिस्सा था। संविधान में कामकाज की समीक्षा के लिए राष्ट्रीय आयोग द्वारा 2001 में प्रशासन में ईमानदारी को लेकर जारी परामर्शपरत में कई विधायी और संस्थागत मुद्दों पर प्रकाश डाला गया था। गौरतलब है कि सुशासन, विश्वास और भरोसे पर टिका होता है। शासन में ईमानदारी, सार्वजनिक जीवन में जवाबदेही, पारदर्शिता और सत्यनिष्ठा का सुनिश्चित होना सुशासन की गारंटी है। सुशासन के चलते ही आचार नीति को भी एक आवरण मिलता है। संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 2003 में भ्रष्टाचार के खिलाफ संकल्प को मंजूरी दी। ब्रिटेन में सार्वजनिक जीवन में मानकों पर समिति बनाई गई, जिसे नोलान समिति के नाम से जाना जाता है। उसमें सात मुख्य बातें- निष्काथिता, सत्यनिष्ठा, निष्पक्षता, जवाबदेही, खुलापन, ईमानदारी और नेतृत्व- शामिल थीं। देश में संस्थागत और कानूनी ढांचा कमजोर नहीं है, दिक्रत इसके अनुपालन करने वाले आचरण में है। केंद्रीय सतर्कता आयोग, सीबीआइ, निर्यंत्रक एवं महालेखा परीक्षक, लोकपाल और लोकयुक्त भी सुशासन स्थापित करने के संस्थान हैं, वहीं भारतीय दंड संहिता, भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम और सूचना के अधिकार समेत कई कानून देखे जा सकते हैं। मगर सुशासन के लिए एक ऐसी आचार संहिता की जरूरत है, जो संस्कृति, पर्यावरण तथा स्त्री पुरुष समानता को बढ़ावा देने के अलावा आत्मसंयम और सत्यनिष्ठा के साथ निष्पक्षता पर बल देती हो। यह सच है कि जनता और मीडिया मूकदर्शक नहीं हैं, न्यायिक सक्रियता भी बढ़ी है। बावजूद इसके, यह सवाल बना हुआ है कि लोकतंत्र के प्रवेश द्वार पर अपराध कैसे रुके और वैधानिक सत्ताधारक आचार नीति में पूरी तरह कैसे बंधे।

बदलती जरूरतों के मुताबिक उसे नए संसाधनों से सुसज्जित भी किया जाता है। इस बात को एक बार फिर प्रधानमंत्री ने भी पुलिस महानिदेशकों और महानिरीक्षकों के सम्मेलन में रेखांकित किया। उन्होंने सुझाव दिया कि राज्य पुलिस बल और केंद्रीय एजेंसियों के बीच सहयोग बढ़ाने की दिशा में काम किया जाना चाहिए। प्रौद्योगिकी संसाधन अपनाने के साथ-साथ पैदल गश्त जैसी पारंपरिक प्रणाली को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। यह सुझाव ऐसे समय आया है, जब आपराधिक गतिविधियों पर नकेल कसना बड़ी चुनौती मानी जा रही है। हर साल अपराध के आंकड़े कुछ बढ़े हुए दर्ज होते हैं। हालांकि महिलाओं, बच्चों आदि के खिलाफ होने वाले अपराधों से संबंधित दंडात्मक प्रावधान कड़े किए गए हैं, पर उनका अपेक्षित असर नजर नहीं आ रहा। आपराधिक

पुलिस का बल

गतिविधियों पर नजर रखने के लिए अत्याधुनिक तकनीक का उपयोग होने लगा है, जिससे अपराध करने वालों की धर-पकड़ में तेजी आई है, मगर अपराध की दर फिर भी नहीं घट रही, तो इसे लेकर चिंता स्वाभाविक है। सूचनाओं के आदान-प्रदान को लेकर राज्यों की पुलिस और केंद्रीय बलों को तकनीकी रूप से परस्पर जोड़ने पर सहमति बहुत पहले बन गई थी, मगर अपराधियों, उपद्रवियों और अलगाववादी ताकतों के अंतरराज्यीय संचाल को तोड़ने में अपेक्षित कामयाबी नहीं मिल पा रही है। दरअसल, पुलिस आंतरिक सुरक्षा का बुनियादी ढांचा होती है। दूसरी सुरक्षा एजेंसियों की अपेक्षा स्थानीय स्तर पर पुलिस की सक्रियता अधिक होती है, उसे हर गतिविधि का सूत्र पता होता है। ऐसे में अपेक्षा की जाती है कि अगर वह केंद्रीय बलों की दूसरी सुरक्षा बलों के साथ सूचनाओं का नियमित आदान-प्रदान करे, तो सीमा पर से या अंतरराज्यीय संचाल के तहत चलने वाली आपराधिक गतिविधियों को रोकने में बहुत आसानी होगी। खासकर माओवादी और पूर्वोत्तर के अलगाववादी संगठनों की सजिश्यों को अंजाम देने से पहले ही खत्म किया जा सकता है। इस दिशा में काफी कुछ काम भी हुआ है, मगर अब भी पुलिस

और दूसरी सुरक्षा एजेंसियों के बीच संतोषजनक तालमेल नहीं दिखाई देता। इसकी एक वजह तो यह है कि कानून-व्यवस्था चूकित राज्य सरकारों के अधिकार क्षेत्र का विषय है, इसलिए वे केंद्रीय सुरक्षा बलों के साथ तालमेल बिठाने से कतराती हैं। इस तरह आतंकवाद, अलगाववाद से प्रभावित इलाकों में नजर रखने और तस्करों, हथियारों की आपूर्ति जैसी गतिविधियों पर अंकुश लगाने में कई तरह की दिक्कतें पेश आती हैं। मगर सबसे अधिक आलोचना

स्थानीय स्तर पर आपराधिक गतिविधियों को रोकने में पुलिस के कामकाज के तरीके को लेकर होती रही है। इसमें सुधार के लिए पुलिस सुधार संबंधी कई सिफारिशें आईं, मगर राजनीतिक इच्छाशक्ति के अभाव में उन पर अमल नहीं हो सका। यह भी छिपा तथ्य नहीं है कि सरकारी पुलिस का इस्तेमाल अपने पक्ष में करती हैं। इसलिए भी कई आपराधिक प्रवृत्ति के लोगों के खिलाफ उचित सख्ती नहीं बरती जा पाती। फिर पुलिस का आम लोगों के साथ

रिश्ता प्रायः मधुर नहीं देखा जाता, वह आम लोगों से दूरी बना कर और भय पैदा करके ही काम करना अधिक पसंद करती है। इसकी वजह से भी आम लोगों से अपेक्षित सहयोग नहीं मिल पाता और कई सूचनाएं दबी रह जाती हैं। पुलिस तंत्र को वास्तव में मजबूत बनाना है, तो सबसे पहले पुलिस सुधार संबंधी सिफारिशों को लागू करने और फिर संसाधनों और रणनीतिक स्तर पर उसमें बदलाव का प्रयास होना चाहिए।

मालिक, प्रकाशक, मुद्रक दीपक कुमार शर्मा द्वारा जॉय प्रिंटर्स प्लॉट नं 3जी -142, एनआईटी फरीदाबाद से मुद्रित एवं 903 सैक्टर-8, फरीदाबाद 121006 (हरियाणा) से प्रकाशित।
संपादक- दीपक कुमार शर्मा

RNI No. HARBIL/2016/74676

Mob. 8527791656, 9899222656.

और दूसरी सुरक्षा एजेंसियों के बीच संतोषजनक तालमेल नहीं दिखाई देता। इसकी एक वजह तो यह है कि कानून-व्यवस्था चूकित राज्य सरकारों के अधिकार क्षेत्र का विषय है, इसलिए वे केंद्रीय सुरक्षा बलों के साथ तालमेल बिठाने से कतराती हैं। इस तरह आतंकवाद, अलगाववाद से प्रभावित इलाकों में नजर रखने और तस्करों, हथियारों की आपूर्ति जैसी गतिविधियों पर अंकुश लगाने में कई तरह की दिक्कतें पेश आती हैं। मगर सबसे अधिक आलोचना

स्थानीय स्तर पर आपराधिक गतिविधियों को रोकने में पुलिस के कामकाज के तरीके को लेकर होती रही है। इसमें सुधार के लिए पुलिस सुधार संबंधी कई सिफारिशें आईं, मगर राजनीतिक इच्छाशक्ति के अभाव में उन पर अमल नहीं हो सका। यह भी छिपा तथ्य नहीं है कि सरकारी पुलिस का इस्तेमाल अपने पक्ष में करती हैं। इसलिए भी कई आपराधिक प्रवृत्ति के लोगों के खिलाफ उचित सख्ती नहीं बरती जा पाती। फिर पुलिस का आम लोगों के साथ

रिश्ता प्रायः मधुर नहीं देखा जाता, वह आम लोगों से दूरी बना कर और भय पैदा करके ही काम करना अधिक पसंद करती है। इसकी वजह से भी आम लोगों से अपेक्षित सहयोग नहीं मिल पाता और कई सूचनाएं दबी रह जाती हैं। पुलिस तंत्र को वास्तव में मजबूत बनाना है, तो सबसे पहले पुलिस सुधार संबंधी सिफारिशों को लागू करने और फिर संसाधनों और रणनीतिक स्तर पर उसमें बदलाव का प्रयास होना चाहिए।



संक्षिप्त समाचार

कैबिनेट मंत्री मूलचंद शर्मा ने की अधिकारियों संग बैठक कर एमसीएफ के विकास कार्यों की समीक्षा



अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

बल्लभगढ़। प्रदेश के परिवहन, खनन, चुनाव एवं उच्चतर शिक्षा मंत्री श्री मूलचंद शर्मा ने बल्लभगढ़ में चल रहे विकास कार्यों को लेकर के अधिकारियों के साथ बीती शाम बल्लभगढ़ के रेस्ट हाउस में समीक्षा बैठक की। बैठक में बल्लभगढ़ विधानसभा क्षेत्र में चल रहे मुख्यमंत्री घोषणा के तहत कार्यों के बारे में समीक्षा की गई। प्रदेश के परिवहन मंत्री श्री मूलचंद शर्मा ने अधिकारियों को चले हुए विकास कार्यों को जल्द से जल्द पूरा करने के दिशा निर्देश दिए। परिवहन मंत्री श्री मूलचंद शर्मा ने बैठक में अधिकारियों को बल्लभगढ़ विधानसभा बचो हुई खराब गलियों को बनाने के लिए भी जल्द से जल्द स्टीमेट तैयार करने के दिशा निर्देश दिए। बैठक में नगर निगम कमिश्नर श्री जितेंद्र दहिया सहित अन्य अधिकारीगण मौजूद रहे।

28 फरवरी तक करें खिलाड़ी छत्रवृत्ति के लिए आवेदन

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। डीसी विक्रम सिंह ने कहा कि सरकार द्वारा जारी हितदायकों के अनुसार खेल एवं युवा कार्यक्रम विभाग हरियाणा द्वारा राज्य/राष्ट्रीय/अन्तरराष्ट्रीय स्तर को प्रतियोगिताओं में पदक विजेता/प्रतिभागी खिलाड़ियों के वर्ष 01 अप्रैल 2022 से 31 दिसंबर 2022 तक की अवधि की खेल उपलब्धियों के आधार (एससी और एससी के अलावा) छत्र/छात्रा खिलाड़ियों को छत्रवृत्ति देने के लिए आवेदन मांगे गए हैं। इस बारे में विस्तृत जानकारी देते हुए जिला खेल एवं युवा कार्यक्रम अधिकारी, श्रीमति संभू बाला ने बताया गया है कि पात्र खिलाड़ी 28 फरवरी 2023 तक जिला खेल कार्यालय फरीदाबाद में आवेदन जमा कर सकते हैं। उन्होंने आगे बताया कि अंतिम तिथि के बाद किसी भी खिलाड़ी का आवेदन पत्र कार्यालय में जमा नहीं किया जाएगा। आवेदन करने के लिए परिवार पहचान पत्र अनिवार्य है। छत्रवृत्ति के आवेदन पत्र व शर्तें विभाग कि वेबसाइट <http://www.haryanasports.gov.in/> पर उपलब्ध है तथा आप किसी भी कार्य दिवस में एससी और एससी के अलावा के छत्रवृत्ति आवेदन पत्र जिला खेल कार्यालय फरीदाबाद से प्राप्त कर सकते हैं।

17 वर्षीय नाबालिग लड़की के साथ दुष्कर्म मामले में महिला थाना बल्लभगढ़ में पोक्सो एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज



अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। 17 वर्षीय नाबालिग के साथ हुए दुष्कर्म मामले में मुकदमा दर्ज करने उपरांत आरोपी को महिला थाना बल्लभगढ़ प्रभारी इंदु बाला की पुलिस टीम ने आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस आयुक्त विकास कुमार अरोड़ा ने इस मामले में तुरंत संज्ञान लेते हुए आरोपी के खिलाफ कानून के तहत कड़ी कार्रवाई करके पीड़ित को जल्द से जल्द न्याय दिलवाने के निर्देश दिए हैं। पुलिस प्रवक्ता सुबे सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपी का नाम सोहेल उर्फ साहिल है जो फरीदाबाद तिगांव का रहने वाला है। आरोपी बालिका स्कूल के पास रहता था। पीड़िता स्कूल में पढ़ने के लिए आती थी। आरोपी ने पीड़िता को स्कूल आते जाते टॉचर किया था। पीड़िता के अनुसार आरोपी ने जान से मारने की धमकी देकर पीड़िता के साथ दुष्कर्म की वारदात को अंजाम दिया था। आरोपी पीड़िता के परिवार को जान से मारने की धमकी देता था। पीड़िता ने बताया कि आरोपी लड़की से शादी करने के लिए धमकी देता था। शादी ना करने पर उसकी शादी नहीं होने देने व छुड़वाने की धमकी देता था। पीड़िता ने वारदात के संबंध में अपने परिजनो को बताया। परिजनो ने वारदात के संबंध में महिला थाना बल्लभगढ़ में शिकायत दी।

रास्ते में आने जाने वाली महिला व लड़कियों के साथ भेदे कमेंट करते 6 मन्चलों पर महिला थाना सेंटर ने कसा शिकंजा

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। पुलिस आयुक्त विकास कुमार अरोड़ा के आदेशानुसार महिला थाना सेंटर प्रभारी गीता की टीम ने महिला विरुद्ध अपराध के प्रति महिलाओं को जागरूक करने के साथ-साथ महिलाओं तथा छात्राओं के साथ भेदे कमेंट करने वाले 6 मन्चलों को काबू किया है। पूछताछ करने पर पता चला कि मन्चल युवक छात्र हैं जो कॉलेज में पढ़ाई करते हैं तथा आने जाने वाली छात्राओं तथा महिलाओं पर भेदे कमेंट पास करते हैं। पुलिस प्रवक्ता सुबे सिंह ने बताया कि काबू किए गए मन्चलों में आकाश, कुंदन, राहुल, विवेक, कपिल और पवन का नाम शामिल है। सभी आरोपी फरीदाबाद के आसपास के रहने वाले हैं। आरोपियों को काबू करने के लिए महिला पुलिसकर्मी सादी वर्दी में मौजूद थीं। युवकों ने जब सादी वर्दी में तैनात पुलिसकर्मीयों के साथ छेड़छाड़ व भेदे कमेंट करने वाले आरोपी को महिला पुलिस ने उन्हें



मौके से काबू कर लिया। भेदे कमेंट करने वाले युवकों के परिजनो को थाने बुलाया गया तथा उन्हें सख्त हिदायत देते हुए चेतावनी दी गई कि यदि अगली बार वह ऐसी हरकत करते पाए गए तो उन उनके खिलाफ कानून के तहत सख्त कार्रवाई की जाएगी जिसमें उन्हें जेल तक जाना पड़ सकता है। उसके पश्चात महिला थाना प्रभारी गीता ने पार्क में महिलाओं को महिला सुरक्षा के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बताया कि पुलिस आयुक्त आदेशानुसार महिला पुलिस सादी वर्दी में सार्वजनिक स्थानों पर लोगों के बीच मौजूद रहती है। हमारा उद्देश्य यही है कि महिलाएं सुरक्षित रहें निडर रहें स्वस्थ रहें। महिला पुलिस की टीम ने महिलाओं

महम विधायक बलराज कुडू हरियाणा में करेंगे पद यात्रा, बनाएंगे नई पार्टी

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

चरखी दादरी। चरखी दादरी में आज महम से निर्दलीय विधायक बलराज कुडू ने प्रेस वार्ता की। बलराज कुडू नई पार्टी के गठन को लेकर हरियाणा में पद यात्रा करेंगे। नारनौल के नांगल चौधरी से 26 जनवरी को शुरू होने

मनुष्य को जीवन का सम्मान करना सीखना चाहिए: डॉ जगदीश चौधरी

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

बल्लभगढ़। स्वामी विवेकानंद की जन्मोत्सव पर आयोजित राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर बालाजी कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में बालाजी कॉलेज के निदेशक डॉ जगदीश चौधरी ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा मनुष्य को जीवन का सम्मान करना सीखना चाहिए। जब मनुष्य जीवन का सम्मान करता है तो वह अपनी उत्पत्ति और उद्देश्य को ध्यान में रखकर कार्य करता है। जीवन तत्व सभी जीवों में, चाहे वह चींटी हो, पक्षी हो, अन्य जीव हो या फिर मनुष्य सभी में परिलक्षित हुआ है। इसलिए जब हम जीवन को सम्मान देते हैं तो इसमें सभी जीवों का सम्मान है। मनुष्य की सेवा का भाव भी इसमें छिपा है। किसी से भेदभाव न हो और हम अपने जीवन के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु संकल्प पूर्वक लगे रहे और लक्ष्य की प्राप्ति तक भटके नहीं, तब हम

अपने पुरुषार्थ और क्षमताओं से परिचित होते हैं। स्वामी विवेकानंद ने अपने अत्यायु के जीवन में जो बड़ा काम किया वह आधुनिक मानवता को दिशा दिखाने का और युवाओं को सही समय पर एक सत्य और श्रेष्ठ निर्णय लेने की क्षमता का मार्गदर्शन करता है। यही कारण है कि आज भारत के युवाओं में जब अपना आदर्श चुनने की बात आती है तो स्वामी विवेकानंद का चित्र और चरित्र उनकी आंखों में तेरता है।

इस कार्यक्रम का आयोजन विवेकानंद केंद्र कन्याकुमारी के द्वारा आयोजित किया गया। इसमें मुख्य अतिथि के तौर पर डॉ मानसिंह, डिप्टी सीएमओ फरीदाबाद ने युवाओं को अपने जीवन के उद्देश्य निर्धारित करने और उसमें अपनी ऊर्जा लगाने हेतु प्रेरित किया। वहीं मुख्य वक्ता के रूप में एडवॉंस कॉलेज ऑफ एजुकेशन की प्रिंसिपल लक्ष्मी शर्मा ने सभी को अपनी व्यक्तिगत चेतना से सामूहिक चेतना का

विकास करके समाज में अपनी भूमिका को निभाना और फिर सृष्टि की ऊर्जा को समझ पैदा कर अपने आध्यात्मिक विकास के द्वारा विश्व की समग्रता को देखना, उसके विराट व्यक्तित्व का आधार बनना है। यही मानव जीवन की श्रेष्ठता का सूत्र है जो हमें विवेकानंद जी के जीवन से सीखना होगा। इस अवसर पर कार्यक्रम की संयोजक ममता मलिक ने सभी अतिथियों का स्वागत किया और कार्यक्रम की रूपरेखा में खेल, सांस्कृतिक गीत, प्रश्नोत्तरी, समूह चर्चा और उनकी अभिव्यक्ति विद्यार्थियों द्वारा रखने के कार्यक्रम आयोजित किया। अंत में आचार्य चेतन प्रकाश, रविंद्र सिंह, संतोष झा, दिनेश कुमारी, संदीप नागर, सुभाष सिंह, उषा डगर और निधि ने अपने विचार और मार्गदर्शन से सभी को लाभांशित किया। अंत में विवेकानंद केंद्र से कानन कपूर ने धन्यवाद ज्ञापन किया व शांति पाठ के साथ कार्यक्रम की समाप्ति हुई।



अब हरियाणा की बारी है: डॉ. संदीप पाठक

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

गुरुग्राम। आम आदमी पार्टी के दिल्ली कार्यालय में कल एक बहुत अहम बैठक हुई जिस में आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संगठन महामंत्री डॉ संदीप पाठक, राष्ट्रीय सलाहकार अनुराग ढांडा और हरियाणा प्रभारी डॉ सुशील गुप्ता ने हरियाणा संगठन के शीर्ष नेत्रत्व के साथ बैठक की और एक-एक कार्यकर्ता की बात सुनी। इस अहम बैठक में गुडगांव से वीरू सरपंच, मीनू सिंह, मुकेश डगर कोच, डॉ सारिका वर्मा, धीरज राव, डॉ श्यामलाल, संदीप सिंह, राजीव यादव, डॉ पंकज बेनीवाल, अनुराधा शर्मा, पवन चौधरी, प्रियदर्शिनी, पूर्व विधायक रामवीर जी और मुकेश चौधरी को बुलाया गया था। डॉ सारिका वर्मा ने कहा कई महिनो से हम इस दिन का इंतजार कर रहे थे कि संदीप पाठक जी को टीम प्रत्यक्ष रूप से हरियाणा चुनाव की बाधेश्वर सम्भाले जिस तरह पंजाब में 92 सीट जीत कर इतिहास रच गया उसी तरह अरविंद केजरीवाल जी के नेत्रत्व



में हरियाणा के लोगों को बिजली-पानी- शिक्षा- स्वास्थ्य सेवाओं की सरकार देना। मुकेश डगर कोच ने कहा गुडगांव निगम चुनाव अब होने वाले हैं और पार्टी के शीर्ष नेत्रत्व के अनुकूल काम कर गुडगांव निगम चुनाव में आम आदमी पार्टी का मेयर बनाएंगे। दक्षिण हरियाणा अध्यक्ष वीरू सरपंच ने बताया गुडगांव फरीदाबाद और

मानेसर में संगठन पर बहुत मजबूती से काम किया जाएगा और साफ छवि और शिक्षित लोगों की सरकार बनेगी और हरियाणा के युवाओं को बेरोजगारी से निजात दिलाएंगे घ पूर्व पाण्डे राजीव यादव ने कहा हरियाणा विधानसभा चुनाव में जीत के लिए सीट जीत कर इतिहास रच गया उसी तरह अरविंद केजरीवाल जी के नेत्रत्व

शरद यादव का निधन विपक्षी राजनीति की अपूरणीय क्षति: ज्ञानेन्द्र रावत

फरीदाबाद। वरिष्ठ पत्रकार, जाने-माने पर्यावरणविद एवं राष्ट्रीय पर्यावरण सुरक्षा समिति के अध्यक्ष ज्ञानेन्द्र रावत ने पूर्व केन्द्रीय मंत्री श्री शरद यादव के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया है और कहा है कि वह एक जुझारू राजनेता, अनुभवी संसदविद, समाजवादी धारा का विलक्षण व्यक्तित्व, तीन राज्यों से सांसद रहने वाला, 1977 में जनता पार्टी बनने के बाद युवा जनता के प्रथम राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने वाले, जनता दल यू के राष्ट्रीय अध्यक्ष रहे और 1974 से मेरे सच्चे मित्र रहे श्री शरद यादव का जाना मेरी व्यक्तिगत क्षति तो है ही, राष्ट्र की, खासकर विपक्षी राजनीति की अपूरणीय क्षति है जिसकी भरपायी असंभव है। एटा-कासगंज से और यहां के वरिष्ठ कार्यकर्ताओं यथा सर्वश्री भरत सिंह यादव, सिलेटी सिंह, राजाराम यादव, मनोज यादव, ओमवीर सिंह, गोपाल सिंह, जलेसर, मुन्ना लाल, राधे लाल, उमेश यादव, आम प्रकाश यादव, कासगंज से उनका लगाव हमेशा बना रहा। ऐसे क्रांति चेता को शत शत नमन...



रास्ता रोक कर युवक पर चलाई गोली, सीसीटीवी कैमरे में कैद हुई वारदात



अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। रिवार की देर शाम छह-सात बदनमाशों ने कार सवार एक युवक को रास्ते में रोक लिया और गोली चला दी। इससे पूरे इलाके में अफरा-तफरी मच गई। गली में खेल रहे छोटे बच्चे घबरा कर भागने लगे। ऊंचा गांव के रहने वाले महेश अधाना ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह अपने बड़े भाई मनोज अधाना के साथ एक शादी समारोह में शामिल होने के लिए घर से निकले थे। जैसे ही वे प्रेम नगर जाने वाले कट पर पहुंचे। वहां पर छह-सात युवकों ने रास्ता ब्लाक कर उनकी कार रोक दी। जब उन्होंने युवकों से रास्ता देने का आग्रह किया, तो युवकों ने हथपाई शुरु कर दी। इसी दौरान युवकों ने गोली चलाई। उन्होंने इधर-उधर भाग कर अपनी जान बचाई। इसमें मनोज अधाना के सिर पर चोट आई। वहीं बदनमाशों ने कार के आगे का शीशा भी तोड़ दिया। शिकायत पर आदर्श नगर थाना पुलिस ने धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर जांच शुरु कर दी है।

आमजन सामाजिक सुरक्षा योजनाओं का उठाएं लाभ : डीसी विक्रम सिंह

प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना में 18 से 50 वर्ष तक आयु के लोग करवाये बीमा

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। डीसी विक्रम सिंह ने जिलावासियों का आह्वान करते हुए कहा कि वे सरकार द्वारा क्रियान्वित की जा रही सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के तहत बीमा करवाये। आजादी के अमृत महोत्सव की शृंखला में सरकार द्वारा प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना तथा प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजनाएं क्रियान्वित की जा रही है। इन योजनाओं में निर्धारित वार्षिक प्रीमियम से 2 लाख रुपये तक बीमा का प्रावधान है। वहीं सरकार द्वारा क्रियान्वित की जा रही सामाजिक सुरक्षा योजनाएं नागरिकों को जीवन के अनिश्चितता का सामना करने में मदद करके और परिवारों को आर्थिक मुश्किलों को दूर करने में समर्थन देकर आर्थिक दृष्टि से मजबूत बनाती



है। प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना का 18 से 50 वर्ष आयु के व्यक्ति नामांकन करवा सकते हैं। इस योजना के तहत 436 रुपये वार्षिक प्रीमियम जमा करवाना होता है तथा इससे 2 लाख रुपये का जीवन बीमा संरक्षण मिलता है। इस योजना का वार्षिक नवीनीकरण होता है। डीसी विक्रम सिंह ने आगे बताया कि प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना एक

दुर्घटना बीमा योजना है। इस योजना के तहत 18 से 70 वर्ष तक के नागरिक अपना दुर्घटना बीमा करवा सकते हैं। केवल 20 रुपये के वार्षिक प्रीमियम पर योजना के तहत 2 लाख रुपये का दुर्घटना बीमा संरक्षण प्राप्त होता है। इस योजना का वार्षिक नवीनीकरण होता है। आज ही नागरिक इन योजनाओं में शामिल होकर अपने परिजनो को सुरक्षा प्रदान करें। डीसी विक्रम सिंह ने बताया कि प्रीमियम सब्सक्राइबर के बैंक/डकघर खाते से अपने आप कट जाता है। दावे की राशि दावेदार के बैंक खाते में सीधे जमा हो जाती है। इन योजनाओं में नामांकन करवाने के लिए अपने नजदीकी बैंक शाखा अथवा डकघर से सम्पर्क करें। दुर्घटना/मृत्यु के 30 दिनों के अंदर दावे की सूचना प्रदान की जानी चाहिए।

बालिका दिवस पर दिया हाइजीन का संदेश



अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। दिनांक 24 जनवरी को शहर की संस्था संभार्य फाउंडेशन और जज्बा फाउंडेशन के संयुक्त तत्वाधान में बालिका दिवस मनाया गया। संस्थाओं ने राष्ट्रीय बालिका दिवस के अवसर पर सेक्टर 12 एचएसवीपी के पीछे बसी झुग्गी में जरूरतमंद महिलाओं को सैनिटरी पैड बांटे। जज्बा फाउंडेशन के अध्यक्ष हिमांशु भट्ट ने बताया बालिका दिवस के खास मौके पर अपनी संस्था की पूर्व सदस्या सोनाक्षी व श्रीमती प्रमिला को समर्पित ये कार्यक्रम आयोजित किया गया है। बालिका दिवस को सफल बनाने के लिए जरूरी है लड़कों को भी अपनी जिम्मेदारी का एहसास हो और लड़कियों के मान सम्मान में हर मुमकिन काम करें उन्होंने ये भी बताया कि आज लगग 55 महिलाओं को सैनिटरी पैड दिए गए। संभार्य फाउंडेशन के अध्यक्ष अभिषेक देशवाल ने बताया यह दिवस को मनाने का मुख्य उद्देश्य देश की लड़कियों को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना है। हमारे समाज लड़कियों को लड़कों की अपेक्षा कम आंका जाता है। उन्हें पढ़ने के अवसर नहीं मिलते, वक्त से पहले शादी करा दी जाती है और फिर बच्चे की जिम्मेदारी। उन्हें अपने सम्मान और अधिकार के लिए भी लड़ना पड़ता है। तो इस दिन को लड़कियों के साथ ही समाज को भी शिक्षित और जागरूक करने का प्रयास किया जाता है।

परिवार पहचान पत्र में गलत जानकारी दर्ज करवाने वाले सीएससी संचालक को नोटिस : एडीसी अपराजिता

पीपीपी में जीवित दंपति को मृत दिखाने पर कट गई थी सम्मान भता पेंशन, दौबारा से दुरुस्त की गई

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। अतिरिक्त उपायुक्त अपराजिता ने बताया कि परिवार पहचान पत्र बनाने के दौरान एक जीवित दंपति के सही ढंग से प्रमाण पत्र अपलोड न करने और दोनों को मृत दिखाने का एक मामला सामने आया था। इस मामले की जांच की गई तो जानकारी मिली की एक सीएससी सेंटर के ऑफिसर द्वारा दंपति के प्रमाण पत्र अपलोड करते समय उनका अलाइव सर्टिफिकेट अपलोड करने की बजाए खाली कागज अपलोड कर दिया गया। इससे बुजुर्ग दंपति की वृद्धावस्था पेंशन में दिक्कत आ रही थी। अतिरिक्त उपायुक्त ने बताया कि परिवार पहचान पत्र बनाने का कार्य बड़े स्तर पर किया गया था। इस दौरान 60 वर्ष से अधिक के बुजुर्गों को राजपत्रित अधिकारी द्वारा प्रमाणित किया गया अलाइव सर्टिफिकेट भी अपलोड करना था। इसी दौरान कई स्थानों पर लापरवाही सामने आई और कई लोगों को मृत दिखा दिया गया। उन्होंने कहा कि इस तरह की आघातों की दिक्कत किसी भी व्यक्ति को आती है तो वह नजदीकी सीएससी में जाकर मार्क एज एलाइव सर्टिफिकेट का आवेदन करवाए। इसके पश्चात वह लघु सचिवालय सेक्टर-12 में संपर्क कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि इस संबंध में सभी सीएससी संचालकों



को भी यह निर्देश दिए गए हैं कि पीपीपी के कार्य को पूरी गंभीरता के साथ करें और अगर कहीं कोई लापरवाही पाई गई तो सीएससी संचालक के खिलाफ कार्रवाई भी की जाएगी। उन्होंने कहा कि कोई भी सीएसपी संचालक अगर किसी भी नागरिक को परेशान करता है अथवा ज्यादा पैसे मांगता है तो उसके खिलाफ भी सख्त कार्रवाई की जाएगी।

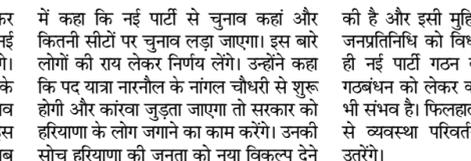
मुख्यमंत्री उडन दस्ता फरीदाबाद द्वारा सामान्य हस्पताल फरीदाबाद की हाजरी चैकिंग रिपोर्ट



अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। दिनांक 24.01.2023 को गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि वादशह खान सामान्य हस्पताल फरीदाबाद में काफी कर्मचारी देरी से कार्यालय में आते हैं, जिससे आम नागरिकों को परेशानी का सामना करना पड़ता है। यदि अचानक चैकिंग की जाये तो सच्चाई सामने आ सकती है। प्राप्त सूचना के आधार पर श्री राजेन्द्र कुमार, श्री सलबीर सिंह उप निरीक्षक मुख्यमंत्री उडन दस्ता फरीदाबाद व साथी कर्मचारियों द्वारा श्री सुरेश कुमार नायब तहसीलदार बडवाल फरीदाबाद एवं ड्यूटी मजिस्ट्रेट की उपस्थिति में बदशाह खान सामान्य हस्पताल फरीदाबाद को कुछ

शाखाओं में कर्मचारियों की उपस्थिति को चैक किया गया। चैकिंग के दौरान बी.के. हस्पताल की पुरानी इमारत में चल रहे खाद्य सुरक्षा अधिकारी फरीदाबाद कार्यालय में कुल 3 कर्मचारियों में 2 कर्मचारी 10 बजे के बाद, जिला वैक्सरी केंद्र में 6 कर्मचारियों में 4 कर्मचारी 9.50 के बाद व 1 कर्मचारी गैरहाजिर, लेखाशाखा में कुल 22 कर्मचारियों में 4 गैरहाजिर, जिला टी.बी. सेंटर में कुल 31 कर्मचारियों/अधिकारियों में से 5 कर्मचारी 9.30 बजे के बाद आने पाये गये। इसके अतिरिक्त मुख्य चिकित्सा अधिकारी कार्यालय, डी.एन.बी. छात्र, पैरामेडिकल स्टाफ व डाक्टर स्टाफ समय पर उपस्थित मिले। इस संबंध में विस्तृत रिपोर्ट अलग से भेजी जायेगी।



सांक्षिप्त समाचार

राज्य स्तरीय जूनियर हैडबॉल प्रतियोगिता का टीम चयन ट्रायल का आयोजन 27 जनवरी को बंघारी में होगा

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

हैडबॉल। सोनीपत में आयोजित होने वाली सब जूनियर राज्य स्तरीय हैडबॉल प्रतियोगिता के लिए लड़के व लड़कियों की टीम के चयन के लिए ट्रायल का आयोजन 26 जनवरी 2023 को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बंघारी के खेल मैदान में किया जाएगा। सभी खिलाड़ियों को 12:00 बजे दोपहर तक खेल मैदान में पहुंचना अनिवार्य है। फुलवल जिले के सैक्रेट्री सुरेंद्र कुमार ने बताया कि सभी खिलाड़ी अपने साथ दो पासपोर्ट साइज फोटो, ओरिजिनल आधार कार्ड व जन्म प्रमाण पत्र साथ लेकर आएँ। उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता में भाग लेने वाले खिलाड़ी की आयु 1-1 - 2007 से पहले की नहीं होनी चाहिए। खिलाड़ियों का चयन जिला फुलवल के हैडबॉल कोच हर स्वरूप एवं सुनील कुमार डीपी सह सचिव हैडबॉल बंघारी की देखरेख में किया जाएगा।

ई-टिकटिंग मशीनों से यात्रियों को टिकटें जारी करने में कोई समस्या नहीं: महाप्रबंधक

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

भिवानी। सतीश खत्री हरियाणा राज्य परिवहन कार्यालय भिवानी के महाप्रबंधक नेत्रपाल खत्री ने बताया कि हरियाणा राज्य परिवहन में जब से ई-टिकटिंग मशीनों से यात्रियों को टिकटें जारी की जा रही हैं, तब से लेकर आज तक मशीनों में किराये से सम्बन्धित कोई परेशानी नहीं आ रही है और ना ही किसी भी परिचालक द्वारा किसी भी रूट पर राउण्ड फिगर में किराया वसूल किया जा रहा है। महाप्रबंधक श्री खत्री ने बताया कि विभाग में कार्यरत सभी परिचालकों द्वारा केवल वही किराया वसूल किया जा रहा है जो मशीनों में दर्ज है। यदि फिर भी किसी परिचालक द्वारा अपनी मनमर्जी से राउण्ड फिगर में किराया वसूला जा रहा है तो कोई भी यात्री अपनी शिकायत विभाग की ई-मेल आईडी जीएमएचआरबीडब्ल्यूएनएलईडीटीजेमिलडीटीकेएम पर भेज सकता है। शिकायत प्राप्त होने पर सम्बन्धित परिचालक के विरुद्ध नियमानुसार सख्त विभागीय कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। उन्होंने बताया कि विभाग की टीमों द्वारा समय-समय पर बसों के रूटों पर चेकिंग की जाती है। इसी कड़ी में निरीक्षक / उप निरीक्षकों द्वारा बहल से भिवानी मांग पर भी संचालित बस को चेक किया गया था, जिसमें परिचालक द्वारा ई-टिकटिंग मशीन द्वारा यात्रियों को टिकट बनाई हुई थी, जिसमें किराये से संबंधित किसी प्रकार की कोई परेशानी नहीं आई है। उन्होंने नागरिकों का आश्वासन किया है कि ई-टिकट से संबंधित किसी प्रकार की अफवाहों में न आएँ।

डेरा सच्चा सौदा सिरसा के गद्दी नशीन संत डॉक्टर गुरुमीत राम रहीम सिंह इंसान के दिशा निर्देश के चलते डेरा के पैरों करे ने मल सफाई अभियान के तहत कालावाली को चांद की तरह चमकाया

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

कालावाली। डेरा सच्चा सौदा सिरसा के गद्दी नशीन संत डॉक्टर गुरुमीत राम रहीम सिंह इंसान जी के बाहर आने की खुशी में उनके पैरों कारों की मांग पर हरियाणा का मल सफाई अभियान किया गया है जिसमें पंजाब हरियाणा और अन्य स्टेट के लाखों पैरों कारों ने हिस्सा लेकर हरियाणा के सभी गांव और शहरों को चांद जैसे चमका दिया महा सफाई अभियान की शुरुआत जिस तहत हरियाणा के कालावाली में हुई डेरा पैरों कारों ने शहर की सफाई की। जिसकी शुरुआत डेरा सच्चा सौदा के गद्दी नशीन संत डॉक्टर गुरुमीत राम रहीम सिंह इंसान ने बागपत युपी में शुरुआत की जिसका स्क्रीन ऑन के जरिए कालावाली में मनजीत साध संगत ने उनके आदेश पर शुरुआत की। कालावाली में मनजीत साध सरा ब्लॉक समिति बड़गुड़ा ने भी इसके बाद उन्होंने डेरा सच्चा सौदा के इस कार्य का दिल से स्वागत किया और गुरु जी की दिल से धन्यवाद किया जो के बिना किसी स्वार्थ से अपने पैरोंकारों से हरियाणा की सफाई करवा रहे हैं उन्होंने युवाओं को भी नशे से दूर रहने की अपील की। इस मौके डेरा पैरोकार के जिम्मेदार गुरुजीत सिंह दादू ने बताया कि जे सफाई अभियान हमारे गुरु मुर्शिद के बाहर आने तथा शाह सतनाम जी के अवतार महीने की खुशी में किया जा रहा है इसमें पंजाब के तलवंडी साबो और हरियाणा के श्री जलाललाना शहर और कालावाली की साध संगत ने उत्साह पूर्वक का हिस्सा लिया और महज 3 घंटों में सारे शहर को चांद की तरह चमका दिया उन्होंने लोगों को भी आग्रह किया कि वह आगे से अपने शहर की इसी तरह सफाई रखें सफाई करके ही बीमारियों से बचा जा सकता है उन्होंने सभी शहर वासियों से सफाई रखने की अपील की। महा सफाई अभियान की सलाधा कालावाली शहर के दुकानदारों, आम लोगों और मार्केट कमेटी के सैक्रेट्री ने दिल से गुरुजी का धन्यवाद किया जिन्होंने अपने श्रद्धालुओं से पूरे हरियाणा की सफाई करवाई है। इस मौके मोहनी भंगीदास, आम प्रकाश मेडिकल, चरणदास चत्री, शरणदेव शर्मा, भगवानदास, सुरजीत सिंह दादू मुकेश डीसी, मन्वन्धन सिंह, हर बलास राय, मोहनलाल चलाणा, विजय कुमार गर्ग, मन्वन्धन लाल दादू वाले, ब्लॉक तलवंडी साबो की जिम्मेदार तरसेम से इंसान, भिदरपाल सिंह, सुखदेव सिंह, गुराजीत सिंह, कुलविंदर नथेहा, हाकम सिंह तथा हजारों की साध संगत ने कुछ ही घंटों में शहर को चांद जैसे चमका दिया।

राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 11 फरवरी को: सीजेएम सुकिर्ती गोयल

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। सीजेएम कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण श्रीमती सुकिर्ती गोयल ने कहा कि राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जारी हिदायतों के अनुसार राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण एवं हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से आगामी 11 फरवरी को न्यायिक परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने कहा कि परिवादी इस राष्ट्रीय लोक अदालत में सुलह व समझौते के लिए स्वयं या अपने अधिवक्ता के माध्यम से अपने कसों का निस्तारण करा सकते हैं। सीजेएम एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव सुकिर्ती ने जानकारी देते हुए आगे बताया कि न्यायालय में लंबित मामलों को परस्पर सहयोग व सौहार्दपूर्ण माध्यम से निपटान के लिए पिछले लगभग डेढ़ दशक से राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाता है। उन्होंने बताया कि यदि किसी व्यक्ति का कोई मामला न्यायालय में लंबित है, तो भी वह आपसी सहमति सुलह करके राष्ट्रीय लोक अदालत के माध्यम से उसका निस्तारण कर सकता है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव सुकिर्ती गोयल ने विभिन्न अदालतों में विचाराधीन कसों से सम्बंधित लोगों से अपील करते हुए कहा कि राष्ट्रीय लोक अदालत में आपसी समझौते करके कसों के निपटान करवा कर समाज में भाईचारा बढ़ाने के भागीदार बनें। वहीं इससे धन और समय की भी बचत होती है। उन्होंने बताया कि लोक अदालत में दोनों पक्षों की आपसी सहमति व राजीनामे से सौहार्दपूर्ण वातावरण में पक्षकारों की राजमांडी से विवाद निपटारा जाता है। सीजेएम सुकिर्ती गोयल ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत में बैंक लोन से संबंधित मामले, मोटर एक्सीडेंट, एनआईएफ, फौजदारी, वैश्य, वैवाहिक विवाद का निपटारा किया जाता है। डालसा सचिव ने बताया कि आपसी सहमति से हल होने वाले मामलों में लोक अदालत बहुत ही कारगर फैसले हो रही हैं और लोक अदालत में सुनाए गए फैसले की भी उतनी ही अहमियत है जितनी सामान्य अदालत में सुनाए गए फैसले की होती है। उन्होंने यह भी बताया कि लोक अदालत में सुनाए गए फैसले के खिलाफ अपील दायर नहीं की जा सकती। लोक अदालत में फैसले और सुलह न्याय मिलता है। इन राष्ट्रीय लोक अदालतों के माध्यम से लोगों का बिना समय व पैसा गवाएं कसों का समाधान किया जाता है।



बड़ी भव्यता के साथ संपन्न हुई उत्तराखंड के गांव सिमल्ट के 'श्री नाद बुद्ध भैरव मंदिर' की पूजा

अतुल्य लोकतंत्र/दीपक कुमार शर्मा

कर्णप्रयाग। दीपक कुमार/उत्तराखंड के जिला चमोली अंचल के गांव सिमल्ट में बड़ी भव्यता से गांव के प्राचीन मंदिर श्री नाद बुद्ध भैरव मंदिर में पूजा अर्चना , कलश यात्रा , हवन एवं भंडारे का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। आपको बता दें जैसा कि श्री नाद बुद्ध भैरव सिमल्टी वंशजों का कुलदेवता है जिसे गांव में रहने वाले सिमल्टी (ब्राह्मण) परिवारों के साथ साथ अन्य लोगों की भी गहरी आस्था है। जहां श्री नाद बुद्ध भैरव की मान्यता अदभुत और अकल्पनीय है , वहीं प्रकृति की गीद में बसे इस गांव का नजारा भी अकल्पनीय है जिसे सिमल्टी वंश के पूर्वजों ने बड़ी दूरदृष्टि से बसाया होगा यह कोई भी व्यक्ति इस गांव में आकर महसूस कर सकता है। गांव की प्राकृतिक छटा देखते ही बनती है। जैसा कि यह श्री नाद बुद्ध भैरव मंदिर बड़ा प्राचीन मंदिर है , और मंदिर की दशा बीते वर्षों से जीर्ण शीर्ण अवस्था में था। इस बात को महसूस करते हुए गांव के वरिष्ठ शिक्षाविद् प्रकाश चंद्र सिमल्टी एवं उनके छोटे भाई शिक्षाविद् सर्वेश्वर सिमल्टी ने अपने नेतृत्व एवं समस्त गांव के सामूहिक प्रयासों से इस मंदिर के जीर्णोद्धार के काम के



लिए ग्राम पंचायत से , स्थानीय विधायक , स्थानीय लोगों एवं गांव के ही उन लोगों जो रोजी रोटी के लिए अन्य राज्यों में बसे हुए हैं सभी से संपर्क साधा और मंदिर के जीर्णोद्धार की अपील करते हुए हर तरह के सहयोग के लिए कहा। फलस्वरूप सभी लोगों ने बड़ चढ़ कर इस पुण्य काम में सहयोग किया। शिक्षाविद् सर्वेश्वर सिमल्टी ने इस मामले को संजीदगी से संभालते हुए जहां मंदिर की मरम्मत के काम को पूरा करने के काम को सभी के सहयोग स अंजाम दिया वहीं मंदिर

की श्री नाद बुद्ध भैरव की मूर्ति को भी बनवाने के काम को बखूबी निभाया। नवनिर्मित मूर्ति स्थापित करने के लिए भव्य आयोजन किया गया जिसमें गांव के लगभग सभी लोगों ने हिस्सा लिया। इस कार्यक्रम के अंतर्गत मूर्ति स्थापित करने के लिए प्राण प्रतिष्ठ के लिए विधि विधान से पूजा अर्चना की गई। गांव सिमल्ट से कर्णप्रयाग तक भव्य कलश यात्रा निकाली गई इस भव्य कलश यात्रा में गांव की महिला शक्ति ने हिस्सा लिया और यात्रा में गांव के लगभग सभी युवा शक्ति ने हिस्सा

लिया ,मूर्ति का जलाभिषेक किया गया। फिर शाम को कलश यात्रा की समाप्ति के बाद मंदिर में पूजा आरंभ हुई पूजा के संपन्न होने के बाद हवन और विशाल भंडारा आयोजित किया गया था जिसमें गांव और सभी आसपास के लोगों ने प्रसाद का ग्रहण किया। कार्यक्रम के पश्चात् गांव के वरिष्ठ शिक्षाविद् एवं समाजसेवी प्रकाश चंद्र सिमल्टी ने मंदिर सहयोग के लिए सभी दानकर्ताओं और सभी ग्रामवासियों और अन्य गणमान्य लोगों का आभार जताया। इस भव्य आयोजन में विशिष्ट अतिथि के रूप में

प्रमुख रूप से जिला पंचायत सदस्य जाख विनोद कुमार सिंह नेगी, जिला महामंत्री समीर मिश्रा जी वरिष्ठ भाजपा नेता गबर सिंह नेगी रविन्द्र सिंह नेगी उपस्थित रहे। जिला पंचायत सदस्य विनोद कुमार नेगी ने कहा कि वह गांव के विकास में सदा सहयोगी रहेंगे। इसके अतिरिक्त गांव के सभी गणमान्य लोगों , युवाओं , महिलाओं एवं गांव की समस्त बेटियों (वे बेटियां जो व्याह के बाद अपने समुगल में रहती हैं) ने भी इस आयोजन में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

अमृता अस्पताल ने किया अस्थमा से पीड़ित रोगियों के लिए विशेष क्लिनिक का उद्घाटन

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता



फरीदाबाद। फरीदाबाद के अमृता अस्पताल ने गंभीर अस्थमा से पीड़ित रोगियों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए एक विशेष क्लिनिक शुरु किया है, जहां गंभीर अस्थमा रोगियों को ध्यान में रखते हुए सर्वोत्तम उपचार प्रदान किया जाएगा। फरीदाबाद के अमृता अस्पताल में पल्मोनरी मेडिसिन विभाग सभी गंभीर स्तरो के अस्थमा रोगियों को हर प्रकार की सुविधाएं एक ही छत के नीचे प्रदान की जाएगी। क्लिनिक का उद्देश्य रोगियों को व्यापक और उच्च गुणवत्ता वाली देखभाल प्रदान करना है। रिविवा को यहां स्पेशलिटी प्रिसिशन क्लिनिक का शुभारंभ करते हुए अमृता अस्पताल फरीदाबाद के मेडिकल डायरेक्टर डॉ. संजीव सिंह ने कहा, "क्लिनिक अस्थमा हमारे देश में एक सामान्य लेकिन खराब

तरीके से प्रबंधित क्षसन रोग है। अस्थमा के रोगियों को अपनी बीमारी के व्यापक प्रबंधन की आवश्यकता होती है और उनके प्रबंधन के लिए अक्सर विशेषज्ञ सलाह की आवश्यकता होती है। गंभीर अस्थमा वाले लोगों को कुछ जांच और प्रबंधन प्रोटोकॉल की आवश्यकता होती है, जो केवल कुछ विशेषज्ञ केंद्रों पर उपलब्ध हैं। यह सुविधा अस्थमा के चरम रूप से पीड़ित लोगों को अत्याधुनिक चिकित्सा सेवाएं प्रदान करेगी। हमें इस क्लिनिक को लॉन्च

करते हुए खुशी हो रही है। यह क्लिनिक स्वास्थ्य सेवा उत्कृष्टता में एक बेंचमार्क होगा और यह रोगी-केंद्रित, सस्ता और आबादी के सभी वर्गों के लिए सुलभ होगा। पल्मोनरी मेडिसिन विभाग के प्रमुख डॉ. अर्जुन खन्ना ने कहा, "यह देश के इस हिस्से में अपनी तरह का पहला क्लिनिक होगा, जहां सबसे ज्यादा अस्थमा के रोगी हैं। इस क्लिनिक में एक ही छत के नीचे अस्थमा से संबंधित सभी जांचों की सुविधा उपलब्ध होगी। ऐसे कई उपकरण और नैदानिक तौर-तरीके

हैं जो उतर भारत के अधिकांश अस्पतालों में उपलब्ध नहीं हैं। क्लिनिक की यूएसपी यह है कि सबसे उन्नत परीक्षण सभी एक ही छत के नीचे, एक ही चकत् पर उपलब्ध हैं। पल्मोनरी मेडिसिन विभाग के कंसल्टेंट डॉ. सौरभ पाहुजा ने कहा, "बहुत गंभीर अस्थमा वाले मरीजों को बायोर्लॉजिक्स जैसी कुछ दवाओं की आवश्यकता होती है। इसलिए, जिन्हें बायोर्लॉजिक्स की जरूरत है, उनके लिए परीक्षण भी हमारे केंद्र में उपलब्ध है। इस आकलन के लिए विशेष परीक्षण जैसे स्किन प्रिक टेस्ट, वूह्लर (स्पैल्मस ऑसिलोमेट्री) और, स्रद्धय (फ्रैक्शनल एकसहेल्ड नाइट्रिक ऑक्साइड) की आवश्यकता होती है और यह सभी हमारे पास उपलब्ध है। इन सुविधाओं से हम कम उम्र के मरीजों में अस्थमा की जांच भी कर सकते हैं। इसलिए, इससे बाल रोगियों को भी लाभ होगा।



चौ दिनेश मलिक (वरिष्ठ नेता आम आदमी पार्टी एवं पूर्व चैयरमैन जिला परिषद्,) अपने निवास पर राष्ट्रीय प्रवक्ता और सलाहकार आम आदमी पार्टी अनुराग ढांडा का स्वागत करते हुए।

ओढ़ा में सरपंचों ने मुख्यमंत्री व पंचायत मंत्री का पुतला फूंक कर जताया रोष

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता



कालावाली। ई टेंडरिंग के विरोध में खंड ओढ़ा के करीब 30 सरपंचों ने आज बीडीपीओ कार्यालय में मुख्यमंत्री मनोहर लाल व पंचायत मंत्री देवेन्द्र बबली का संयुक्त पुतला फूंककर रोष जताया और खूब नारेबाजी की। इस अवसर पर गांव गदरना के सरपंच प्रतिनिधि बेअंत सिंह ने कहा कि सरकार ने जब सारे अधिकार अपने पास रखने थे तो सरपंचों के चुनाव करवाने की क्या जरूरत थी जबकि पिछले 2 सालों से गांवों में पूरी तरह से विकास कार्य रुके हुए हैं। क्योंकि 2 सालों से गांवों में पहले ही पंचायत के चुनाव सरकार ने नहीं करवाए। अब सरकार कहती है कि हमें सरपंचों पर विश्वास नहीं हम तो अपने आप ही ई टेंडर के माध्यम से टेंडर देंगे। इससे गांव की जनता को गांव के विकास व दैनिक

कार्य के लिए सरकारी अधिकारियों के चक्रर लगाने पड़ेंगे। जबकि सरपंच गांव के नागरिकों के बीच का एक निवासी होता है। उसे अपने गांव के विकास व दैनिक कार्यों के बारे में भली-भांति ज्ञान होता है। सरपंचों से गांव में विकास कार्य करवाने का अधिकार छीनना लोकतांत्रिक

व्यवस्था पर सीधा हमला है। क्योंकि सरकार अपने चहेतों टेंडर देकर चोटाला करना चाहती है। अन्य सभी ने एकजुट होकर कहा कि जब तक सरकार उनको बातें नहीं मानती तब तक उनका धरना प्रदर्शन इसी प्रकार जारी रहेगा। इस अवसर पर लगभग सभी गांवों के सरपंच मौजूद रहे।

जिला में लोक कलाकार यूनिटों तथा एकल कलाकारों को सूचीबद्ध आधार पर रखने बारे आवेदन आमंत्रित: राकेश गौतम

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता



फरीदाबाद। जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी राकेश गौतम ने बताया कि सूचना, लोक संपर्क, भाषा तथा संस्कृति विभाग, हरियाणा द्वारा जिला फरीदाबाद सहित करनाल, रोहतक, हिसार, गुरुग्राम में लोक कलाकार यूनिटों तथा लोक कलाकारों को सूचीबद्ध आधार पर रखने बारे आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। सूचीबद्धता तीन वर्ष के लिए होगी और उसमें निम्नलिखित पार्टियां/कलाकार दिए गए भुगतान दर अनुसार सूचीबद्ध किए जाएंगे। पहली श्रेणी में ड्रामा यूनिटें जिसमें लोक नाटक पार्टियां नाटक-संगीत इत्यादि शामिल हैं। इस श्रेणी की पार्टी में 10 से 15 कलाकार होंगे जिनको 5510 रुपये प्रतिदिन के हिसाब से भुगतान किया जाएगा। तीसरी श्रेणी में लोक कलाकार मण्डली/पार्टी जिसमें भजन पार्टी, परम्परागत लोक गायन पार्टी/आलहा/ जंगम और कठपुतली पार्टी इत्यादि शामिल हैं। इस श्रेणी की पार्टी में 3 से 5 कलाकार होंगे जिनको 1378 रुपये प्रतिदिन के



हिसाब से भुगतान किया जाएगा। चौथी श्रेणी में एकल कलाकार जिसमें नाटक कलाकार, लोक गायन तथा संगीतकार, तबला वादक, ढोलक वादक, हारमोनियम वादक, बेंजू वादक, वीन वादक, बांसुरी वादक तथा कलारनेट वादक इत्यादि शामिल हैं। एकल कलाकार को 458 रुपये प्रतिदिन के हिसाब से भुगतान किया जाएगा। उपरोक्त दरों में एक वर्ष बाद 5 प्रतिशत प्रति वर्ष की दर से वृद्धि की जाएगी। जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी राकेश गौतम ने आगे बताया कि जो पार्टी/मण्डली/कलाकार अपने कार्य में दक्ष हों और वह विभाग द्वारा निर्धारित शर्तों को पूरा करते/करती हों, ऐसी पार्टियां / मण्डली या कलाकार अपना आवेदन सम्बन्धित जिला में स्थित जिला सूचना एवं जन सम्पर्क अधिकारी कार्यालय में 9 फरवरी, 2023 तक जमा करवा सकते हैं।

ई-टेंडरिंग के विरोध में सरपंचों ने पंचायत मंत्री के विरुद्ध किया विरोध प्रदर्शन



अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

पुन्हा। प्रदेश सरकार द्वारा लागू की गई ई-टेंडरिंग के विरोध में जिले के सरपंचों का विरोध प्रदर्शन लगातार जारी है। इसी कड़ी में सोमवार को पिणगवां सरपंच युनियन के प्रधान अरिफ तेड की अध्यक्षता में खंड के सभी सरपंचों ने ई-टेंडरिंग का विरोध करते हुए खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय के बाहर पंचायत मंत्री देवेन्द्र बबली के विरुद्ध विरोध प्रदर्शन करते हुए उनका पुतला भी फूँका। इस दौरान सरपंचों ने एक सूत्र में सरकार पर ठेका प्रथा को बढ़ावा देने का आरोप लगाने के साथ ही ई-टेंडरिंग को खत्म नहीं करने तक धरना प्रदर्शन जारी रखने की चेतावनी भी दी। विरोध प्रदर्शन कर रहे अरिफ तेड प्रधान सरपंच युनियन, मोईन खान अकबरपुर, मोहम्मद आकिब औथा, युसुफ वाजिदपुर, नसीम खान ढाणा, फखरुद्दीन फिरोजपुर मेव, इरशाद गंगवानी, मोहम्मद साबिर हिंगनपुर तथा कसीम अकरम खानपुर गांधी सहित सरपंचों ने बताया कि सरकार ने दो लाख रुपये से अधिक के विकास कार्यों को ई-टेंडरिंग से कराने की नीति लागू की है।

किसानों में फूट डालने का काम कर रही सरकार, एकजुटता के लिए जीद में महापंचायत: राकेश टिकैत

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता



जींद। 26 जनवरी को होने वाली किसानों की महापंचायत की तैयारियों का जायजा लेने के लिए किसान नेता राकेश टिकैत आज जींद पहुंचे। टिकैत ने महापंचायत के लिए कार्यकर्ताओं की झूटी भी लगाईं। शहर के किसान भवन में आयोजित बैठक में राकेश टिकैत ने 2 दिन बाद होने वाली किसानों की महापंचायत को लेकर रणनीति बनाई। उन्होंने कहा कि इस महापंचायत में उत्तर भारत के कई राज्यों से लाखों लोग इस महापंचायत में शामिल होंगे। बता दें कि किसानों ने 26 जनवरी को जींद में एक महापंचायत कर सरकार के खिलाफ आवाज बुलंद करने का ऐलान किया था। माना जा रहा है कि इस महापंचायत में किसान कोई बड़ा फैसला भी ले सकते हैं। इसी महापंचायत की तैयारियों की समीक्षा

करने के लिए राकेश टिकैत किसानों के बीच पहुंचे थे। राकेश टिकैत ने कहा कि सरकार ने किसानों के साथ वादाखिलाफी की है। उन्होंने कहा कि आपस में लड़ाने का काम करेगा। इसी प्रकार सरकार जाति के आधार पर भी

किसानों को बांटने का प्रयास कर रही है। टिकैत ने कहा कि इस महापंचायत का मकसद है कि किसानों को एकजुट रखा जाए। उन्होंने बताया कि किसानों को बताया जाएगा कि सभी सरकार के खिलाफ एक बड़ी लड़ाई लड़ने के लिए तैयार रहना चाहिए। राकेश टिकैत का दावा है कि जींद में होने वाली इस महापंचायत में हरियाणा, पंजाब, उत्तर प्रदेश, हिमाचल, उत्तराखंड और दिल्ली समेत कई राज्यों से बड़ी संख्या में किसान शामिल होंगे। उन्होंने कहा कि किसानों की तमाम समस्याओं और मांगों को लेकर इस महापंचायत में बात की जाएगी। किसान नेता ने कहा कि सरकार ने संसद में किसानों पर दर्ज मुकदमों वापस लेने को लेकर झूठ बोला है। टिकैत ने कहा कि किसान इस महापंचायत में कोई बड़ा फैसला भी ले सकते हैं। इस दौरान एक नए आंदोलन की घोषणा भी की जा सकती है।

किसानों को बांटने का प्रयास कर रही है। टिकैत ने कहा कि इस महापंचायत का मकसद है कि किसानों को एकजुट रखा जाए। उन्होंने बताया कि किसानों को बताया जाएगा कि सभी सरकार के खिलाफ एक बड़ी लड़ाई लड़ने के लिए तैयार रहना चाहिए। राकेश टिकैत का दावा है कि जींद में होने वाली इस महापंचायत में हरियाणा, पंजाब, उत्तर प्रदेश, हिमाचल, उत्तराखंड और दिल्ली समेत कई राज्यों से बड़ी संख्या में किसान शामिल होंगे। उन्होंने कहा कि किसानों की तमाम समस्याओं और मांगों को लेकर इस महापंचायत में बात की जाएगी। किसान नेता ने कहा कि सरकार ने संसद में किसानों पर दर्ज मुकदमों वापस लेने को लेकर झूठ बोला है। टिकैत ने कहा कि किसान इस महापंचायत में कोई बड़ा फैसला भी ले सकते हैं। इस दौरान एक नए आंदोलन की घोषणा भी की जा सकती है।



मंत्री मूलचंद शर्मा ने करीब 2 करोड़ 50 लाख की लागत से तैयार किए गए करीब 4 किलोमीटर लंबे दादा पोते ट्रैक (साइकिल ट्रैक) जनता को समर्पित किया

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। बल्लभगढ़ के सिंचाई विभाग की माइनर के साथ साथ सेक्टर 2 से सेक्टर 64, सेक्टर 65 होते हुए सेक्टर 62 तक यह ट्रैक बनाया गया है। उन्होंने कहा की देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी और प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री मनोहर लाल की जनता को समर्पित हो कर चलते आज देश और प्रदेश का चौमुखी विकास हो रहा है। परिवहन मंत्री श्री मूलचंद शर्मा ने कहा की इस ट्रैक पर बच्चे बूढ़े और नौजवान साथी सुबह शाम घूम सकते हैं, बच्चे इस ट्रैक पर अपनी दौड़ लगाकर फोन और पुलिस की भर्ती की तैयारी के लिए इस्तेमाल करें उन्होंने कहा की इस ट्रैक पर मोटरसाइकिल और कार नहीं चलेंगी। यह ट्रैक सिर्फ घूमने और दौड़ने के लिए इस्तेमाल किया जाएगा। उन्होंने कहा की यह ट्रैक करीब 4 किलोमीटर लंबा है। परिवहन मंत्री श्री मूलचंद शर्मा ने कहा की आने वाले समय में इस ट्रैक पर घूमने से लोगो को लाभ मिलेगा। उन्होंने कहा की आज प्रदेश में बिना पर्ची और खर्ची के नोकरी मिल रही है। इस लिए उन्होंने लोगो से अपील की है की अपने बच्चो को पढ़ाने के लिए प्रेरित करें। ताकि योग्यता के आधार पर उनका भविष्य उज्ज्वल हो सके। इस मौके पर सिंचाई विभाग के



अधीक्षक अभियंता श्री राजीव बत्रा, कार्यकारी अभियंता श्री वी एस रावत, एसडीओ श्री अरविंद शर्मा, भाइजपा नेता टिपरचंद शर्मा, निर्मल कुलश्रद्धा, पारस जैन, सुनील अथना, प्रताप भाटी, लखन बेनीवाल, हरप्रसाद गोड, बुद्धा सैनी, राकेश गुर्जर, योगेश शर्मा, जगेंद्र वैष्णव, संजीव बैसला, कार्तिक वशिष्ठ, अभिषेक दीक्षित, महिपाल, राजेंद्र शर्मा, पीएल शर्मा, सुभाष यादव, सतवीर शर्मा, फकरुद्दीन, संजय शर्मा, मास्टर तेजपाल शर्मा, संगीता नेगी, सहित

सेक्टरों के गणमान्य लोग मौजूद रहे। इसके अलावा बल्लभगढ़ सेक्टर 3 के राजकीय वरिष्ठ उच्च विद्यालय बाल में आयोजित परीक्षा पर चर्चा कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे प्रदेश के माननीय परिवहन मंत्री श्री मूलचंद शर्मा और इस कार्यक्रम की अध्यक्षता भाजपा के जिला अध्यक्ष श्री गोपाल शर्मा ने की। उन्होंने कहा की बच्चे पढ़ाई के साथ साथ अपनी पढ़ाई में निपुणता हासिल करें। उन्होंने कहा की अध्यापक बच्चो को पढ़ाई के साथ

साथ बच्चो को संस्कार भी दे ताकि बच्चो का जीवन सफल हो सके। उच्चतर शिक्षा मंत्री श्री मूलचंद शर्मा ने कहा की देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने देश के बच्चो को संदेश दिया है की बच्चो को जीवन में किसी भी परीक्षा से घबराना नहीं चाहिए तभी सफलता कदम चूमती है। इस कार्यक्रम में कार्यक्रम में खंड शिक्षा अधिकारी सतीश चंद्र, प्रिंसिपल धर्मवीर यादव सहित स्कूल का स्टाफ और बच्चे मौजूद रहे।

मांगों के लागू होने से मिलेगा बेहतर जीवन स्तर: करतार भड़ना

250 से ज्यादा गांव के लोगों से किया संवाद



अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। लोगों को एक बेहतर व खुशहाल जीवन देने के उद्देश्य से 17 सूत्रीय संघर्ष समिति के माध्यम से आमजन की आवाज बुलंद करने वाले पूर्व मंत्री करतार सिंह भड़ना ने कहा कि जायज मांगों के लागू होने से लोगों के जीवन स्तर में सुधार आएगा। नूंह के करीब 35 गांव के पंच, सचपंच व नंबरदारों को पूर्व मंत्री सूरजकुंड रोड स्थित अपने कार्यालय पर संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि सब कुछ आमजन के हाथ में है। हमें बस एकजुट होकर मांगों को मनवाना होगा। भड़ना ने कहा कि अपने लिए नहीं बल्कि औरों के लिए जीने की इच्छा है। इसलिए उन्होंने संघर्ष समिति शुरू की है। जिसके तहत वे अब तक 250 से अधिक गांव के लोगों के साथ संवाद कर चुके हैं। उन्होंने कहा कि जो राजनीतिक दल इन मांगों का समर्थन करेगी। आगामी विधानसभा चुनाव में उस दल का संघर्ष समिति साथ देगी। 19 फरवरी को नूंह में जनसभा की जाएगी। तथा प्रदेश के अन्य हिस्सों में भी जनसभा का दौर जारी रहेगा। इस मौके पर नूंह से पहुंचे ग्रामीणों ने पूर्व मंत्री का साथ देने की बात कही।

डीसीपी ट्रैफिक नीतीश कुमार अग्रवाल की अध्यक्षता में सड़क सुरक्षा और यातायात व्यवस्था सट्टू करने के लिए तैयार की गई रूपरेखा



अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। पुलिस आयुक्त कार्यालय सेक्टर 21 में आज डीसीपी ट्रैफिक नीतीश कुमार अग्रवाल की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई जिसमें सड़क सुरक्षा और यातायात संबंधित समस्याओं को सुलझाने के लिए रूपरेखा तैयार की गई। इस बैठक में एसीपी ट्रैफिक विनोद कुमार, ट्रैफिक एसएचओ दर्पण व सभी जोन के ट्रैफिक जेडओ शामिल हुए। पुलिस प्रवक्ता सुबे सिंह ने बताया कि डीसीपी ट्रैफिक की अध्यक्षता में रोड सेफ्टी को लेकर आयोजित की गई बैठक में पिछले कुछ समय में सड़क सुरक्षा के लिए किए गए इंटजाओं की समीक्षा करके यातायात व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए आगे की रूपरेखा तैयार की गई। इसमें आने वाले कुछ समय में ट्रैफिक व्यवस्था से संबंधित किए जाने वाले कार्यों को सूचीबद्ध किया गया। डीसीपी ने ग्रेटर फरीदाबाद में रोड सेफ्टी से संबंधित समस्याओं को देखते हुए वहां पर ट्रैफिक पुलिस कर्मियों की संख्या बढ़ाने तथा यातायात से संबंधित मुद्दों पर को सूचीबद्ध करके उन्हें हल करने के की बात कही। इस बैठक में अधिक सड़क दुर्घटनाएं होने वाले स्थानों को चिन्हित करने तथा अन्य प्रकार की यातायात संबंधित समस्याओं के बारे में अधिक से अधिक जानकारी एकत्रित करके उन्हें सुलझाने के निर्देश दिए गए। उन्होंने कहा कि यातायात के साथ-साथ ट्रैफिक लाइट्स, स्ट्रीट लाइट व सीसीटीवी कैमरों को चेक करने तथा यदि उनमें किसी प्रकार की खामियां पाई जाती हैं तो उन्हें दूर करना सुनिश्चित किया जाए। डीसीपी ने कहा कि शहर को जाम मुक्त और शांत्व्यवस्थाओं को सड़क दुर्घटनाओं से सुरक्षित रखना उनका लक्ष्य है और वह इसके लिए लगातार प्रयास कर रहे हैं इसके साथ ही सड़क दुर्घटनाएं न हों इसके लिए रोड सेफ्टी से संबंधित कार्य किए जा रहे हैं जिससे जल्द ही फरीदाबाद में होने वाली सड़क दुर्घटनाओं में कमी आएगी।

डी ए वी शताब्दी कॉलेज में मनाई गई नेता जी सुभाष चंद्र बोष जी की जयंती



अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। 23 जनवरी 2023 को डी ए वी शताब्दी कॉलेज में विवेकानंद मंच के माध्यम से नेता जी सुभाष चंद्र बोष जयंती के साथ पूर्व में 12 जनवरी को निकली स्वामी विवेकानंद जयंती भी मनाई गई। इस अवसर पर सभी विद्यार्थी एवं शिक्षक हमारे महापुरुषों को याद करते इस लिए पुष्पांजलि का कार्यक्रम रखा गया। कार्यक्रम की शुरुआत डी. ए. वी. कॉलेज की प्रिंसिपल डॉक्टर सबीता भगत ने पुष्पांजलि करके की। कार्यक्रम का आयोजन विवेकानंद मंच के अध्यक्ष पवन एवं दिवाकर के द्वारा किया गया। जिन्होंने बताया की इस मंच का यही उद्देश्य है कि विद्यार्थी अपने महापुरुषों के बारे में जाने उनको पढ़ें और उनके बताए हुए रास्ते पे चले और अपने धर्म और संस्कृति से जोड़े रखने का काम विवेकानंद मंच करता आया है और करता रहेगा।

पराक्रम दिवस - क्रांतिकारी वीर सुभाष चंद्र बोस को शत शत नमन

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। राजकीय आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सराय खवाजा फरीदाबाद की जूनियर रेडक्रॉस, गाइड्स और सेंट जॉन एंबुलेंस ब्रिगेड ने प्राचार्य रविंद्र कुमार मनचंदा की अध्यक्षता में पराक्रम दिवस के अवसर पर भारतीय स्वतंत्रता के महान क्रांतिकारी वीर सुभाष चंद्र बोस को नमन किया। प्राचार्य मनचंदा ने कहा कि भारत के जनमानस नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर इस महान राष्ट्र के लिए उनके अतुल्य योगदान को स्मरण करते हुए नमन करते हैं। भारत सरकार ने नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती को पराक्रम दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया है ताकि राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उनका सत्कार किया जा सके। नेताजी सुभाष चंद्र बोस की वर्षगांठ को चिह्नित करने के लिये वर्ष भर के कार्यक्रमों को योजना बनाने हेतु प्रधानमंत्री की अध्यक्षता में एक उच्च-स्तरीय समिति भी गठित की गई है। विद्यालय की जूनियर रेडक्रॉस और सेंट जॉन एंबुलेंस ब्रिगेड प्रभारी प्राचार्य रविंद्र कुमार मनचंदा ने बताया कि सुभाष चंद्र बोस साहसी, नेतृत्व कौशल में अद्वितीय और असाधारण वक्ता थे। वे स्वयं तो भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में सम्मिलित थे साथ ही उन्होंने अन्य कई लोगों को भारतीय राष्ट्रीय सेना में सम्मिलित होने और भारत की स्वतंत्रता के लिए लड़ने के लिए प्रेरित किया था। नेताजी के नाम से लोकप्रिय सुभाष चंद्र बोस ने अंग्रेजों से लड़ने के लिए आजाद हिंद फौज की स्थापना की थी। सुभाष चंद्र बोस ने कांग्रेस के अध्यक्ष के रूप में भी काम किया था। देश के सभी नागरिकों विशेषकर युवाओं को विपत्ति का सामना करने में नेताजी के जीवन से प्रेरणा मिलती है और उनमें देशभक्ति और साहस की भावना भी समाहित होती है। सुभाष चंद्र बोस ने अंग्रेजी शासन में भारतीय सिविल सेवा भी परीक्षा पास की यद्यपि कुछ समय बाद उन्होंने अपने पद से त्यागपत्र दे दिया था।

मुख्यमंत्री उड़न दस्ता फरीदाबाद द्वारा लघु सचिवालय पलवल में किया गया औचक निरीक्षण

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

पलवल। दिनांक 23.01.2023 को लघु सचिवालय पलवल में कुछ कर्मचारियों के समय पर ना आने की सूचना पर श्री राजेंद्र कुमार उप निरीक्षक व सतवीर सिंह उप निरीक्षक मुख्यमंत्री उड़न दस्ता फरीदाबाद व गुप्तचर इकाई पलवल की सयुक्त टीम द्वारा लघु सचिवालय पलवल में स्थित जिला समाज कल्याण व तहसील कार्यालय व सरल केन्द्र पलवल का औचक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान जिला समाज कल्याण विभाग पलवल में कुल 10 कर्मचारी तैनात पाये गए, जिनमें 5 अस्थाई व 5 अस्थाई कर्मचारी हैं। उपरोक्त कुल 10 कर्मचारियों में से 3 कर्मचारी 9.15 बजे दिन से पहले कार्यालय में हाजिर आये मिले, 5 कर्मचारी 9.15 से 9.36 बजे तक कार्यालय में हाजिर आये व 1 महिला



कर्मचारी सी.सी.एल. अक्काश पर मिली तथा 1 अस्थाई कर्मचारी मंजीत सिंह दोपहर तक अक्काश पर होने की सूचना थी, लेकिन इसकी कोई लिखित दरखास्त कार्यालय में नहीं मिली। तहसील कार्यालय पलवल व सरल केन्द्र में कुल 27 कर्मचारी तैनात हैं मिले, जिनमें से तहसील कार्यालय में तैनात 7 कर्मचारी अस्थाई तथा सरल केन्द्र में 20 कर्मचारी अस्थाई तौर पर नियुक्त हैं। कुल 27 कर्मचारियों में से 9 कर्मचारी समय 9.15 बजे दिन से पहले, 6 कर्मचारी समय 9.15 बजे दिन से 9.30 बजे दिन तक, 6 कर्मचारी समय 9.30 बजे दिन से 10.00 बजे दिन तक, 4 कर्मचारी 10.00 बजे के बाद कार्यालय में हाजिर आने पाये गए तथा 2 अस्थाई कर्मचारी गैर हाजिर मिले।

सिविल और पुलिस अधिकारियों के लिए आधार अद्यतनीकरण कार्यशाला का आयोजन

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। उपायुक्त विक्रम सिंह ने बताया कि आज सोमवार को यूआईडीएआई क्षेत्रीय कार्यालय चंडीगढ़ द्वारा एक कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें आधार में जानकारी की जांच और सत्यापन करने की प्रक्रिया पर जिला के नागरिक और पुलिस

अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रशिक्षण दिया गया। यह यूआईडीएआई द्वारा हरियाणा के सभी जिलों के लिए की जा रही कवायद का हिस्सा है। जिला अधिकारियों को आधार अपडेट करने की प्रक्रिया से भी अवगत कराया गया। उन्होंने बताया कि कार्यशाला में विभिन्न विभाग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को आधार पत्र, पीवीसी कार्ड

और एम-आधार पर छपे क्यूआर कोड को स्कैन करके आधार में उपलब्ध विवरण को सत्यापित करने की प्रक्रिया के बारे में शिक्षित किया गया। यूआईडीएआई की वेबसाइट के माध्यम से आधार को कैसे सत्यापित किया जाए, इसकी भी जानकारी दी गई। यूआईडीएआई के अधिकारियों ने सभी विभागीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों

को स्कैन करके आधार में उपलब्ध विवरण को सत्यापित करने की प्रक्रिया के बारे में शिक्षित किया गया। यूआईडीएआई की वेबसाइट के माध्यम से आधार को कैसे सत्यापित किया जाए, इसकी भी जानकारी दी गई। यूआईडीएआई के अधिकारियों ने सभी विभागीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों

को स्कैन करके आधार में उपलब्ध विवरण को सत्यापित करने की प्रक्रिया के बारे में शिक्षित किया गया। यूआईडीएआई के अधिकारियों ने सभी विभागीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों

अखिल भारतीय ब्राह्मण समा के राष्ट्रीय अध्यक्ष पं.सुरेन्द्र शर्मा बबली ने समाजसेवी ब्रह्म प्रकाश गोयल का स्वागत किया

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। वर्ल्ड रिसर्चर्स समिट 2023 के अंतर्गत रूस की यूनिवर्सिटी ऑफ मकारिया द्वारा आयोजित अंतरराष्ट्रीय समिट एवं डॉक्टोरल अवार्ड सम्मेलन में वरिष्ठ समाजसेवी एवं महाराजा अग्रसेन विवाह समिति के अध्यक्ष ब्रह्म प्रकाश गोयल को भी डॉक्टरेट (पीएचडी) उपाधि से सम्मानित किए जाने के बाद अखिल भारतीय ब्राह्मण समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष पं. सुरेन्द्र शर्मा बबली ने श्री गोयल के सेक्टर-19 स्थित निवास पर जाकर उनका बुक्रे देकर, पटका पहनार तथा भवनावन परशुराम चालीसा देकर स्वागत किया। इस अवसर पर समाजसेविका आशा गोयल, रजत गोयल, सूरज कौशिक, मनीष मिश्रा, सतपाल खत्री, रामजीलाल मौजूद रहे। उपस्थित साधियों को संबोधित करते हुए पं.सुरेन्द्र शर्मा बबली ने कहा कि समाजसेवी ब्रह्म प्रकाश गोयल के



द्वारा किए गए सामाजिक कार्यों के लिए रूस की यूनिवर्सिटी ऑफ मकारिया ने उन्हें जो डॉक्टरेट (पीएचडी) उपाधि से नवाजा गया है। वह क्षेत्र के लोगों के लिए खुशी की बात है। श्री गोयल पिछले 22 वर्षों से फरीदाबाद ही नहीं बल्कि हरियाणा, उत्तर प्रदेश, दिल्ली, पंजाब, राजस्थान के सैकड़ों बेटियों का सामूहिक विवाह समर्थन करवा चुके हैं। जिसके लिए महाराजा अग्रसेन विवाह समिति के प्रत्येक सदस्य बधाई का पात्र है। महाराजा अग्रसेन

विवाह समिति के अध्यक्ष ब्रह्मप्रकाश गोयल का कहना है कि रूस की यूनिवर्सिटी ऑफ मकारिया द्वारा जो डॉक्टरेट (पीएचडी) उपाधि से सम्मानित किया गया है। वह इसके लिए यूनिवर्सिटी ऑफ मकारिया के सभी प्रतिनिधियों का दिल से आधार व्यक्त करते हैं। अगर सभी समाजसेवियों को बिना किसी भेदभाव के सरकारी व गैर सरकारी स्तर पर कार्य करने के लिए प्रोत्साहन मिलता है तो वह सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़कर भाग लेंगे।

गलत लाइन में चलने पर यातायात नियमों की अवहेलना करने वाले 70 भारी वाहनों के किए चालान

अतुल्य लोकतंत्र/मुकेश बघेल

पलवल। पुलिस प्रवक्ता कार्यालय से प्राप्त जानकारी के अनुसार राज्य के गृह मंत्री अनिल विज, आईजी ट्रैफिक हरदीप सिंह दून और पुलिस कप्तान पलवल राजेश दुगल आईपीएस के दिशा निर्देश पर दिनांक 12 जनवरी 2023 को जिला पलवल पुलिस द्वारा एक विशेष अभियान चलाकर केएमपी एक्सप्रेस वे एवं राष्ट्रीय राजमार्ग 19 पर पलवल पुलिस द्वारा यातायात पुलिसकर्मियों की मदद से सही लाइन में ना चलाने वाले भारी वाहनों का चालान किया गया। साथ ही उन्हें सही लाइन में चलने बारे जागरूक भी किया गया। वाहनों पर रिफ्लेक्टर टेप भी लगाई गई ताकि धुंध और रात के अंधेरे में दृश्यता कम होने पर भी वाहनों का आसानी से देखा जा सके पुलिस की यह कार्रवाई देखकर हॉइवे से निकलने वाले वाहन चालक और मॉके पर मौजूद सभी ने आमजन की



सुरक्षा को लेकर राजेश दुगल आईपीएस पुलिस अधीक्षक पलवल के निर्देश पर चलाए गए इस अभियान की जमकर सराहना की। पुलिस कप्तान पलवल राजेश दुगल (आईपीएस) ने कहा कि पलवल पुलिस जनता को परेशान करना नहीं बल्कि जनता को खुद नियमों की पालना करने के लिए प्रेरित कर रही है। सभी पर्यवेक्षण अधिकारियों को निर्देशित किया गया है कि अपने क्षेत्र के हॉइवे पर सुनिश्चित करें कि भारी वाहनों अपनी लेन पर चले और दूसरे अपनी ताकि दुर्घटना को रोका जा सके। उन्होंने चेतावनी देते हुए कहा कि हॉइवे पर चेंकिंग करेगी किसी भी यातायात नियमों की अवहेलनाकर्ता को बख्शा नहीं जाएगा।

‘अटल कमल’ भाजपा जिला कार्यालय पर मोर्चों के जिला पदाधिकारियों व मंडल पदाधिकारियों की ‘डटा प्रबन्धन एवं उपयोग’ कार्यशाला हुई संपन्न

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। आज अटल कमल भाजपा जिला कार्यालय पर डटा प्रबंधन एवं उपयोग की कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें भाजपा फरीदाबाद के महिला मोर्चा, किसान मोर्चा व अनुसूचित जाति मोर्चा के जिला पदाधिकारी एवं मंडल पदाधिकारी उपस्थित रहे। इस अवसर पर भाजपा जिलाध्यक्ष गोपाल शर्मा, जिला महामंत्री मूलचंद मित्तल, किसान मोर्चा प्रभारी वजीर सिंह डगर, डटा प्रबंधन एवं उपयोग के जिला संयोजक कृष्ण कुमार शर्मा, सह संयोजक सचेत जैन व जिला विस्तारक मनजीत जांगड़ा, किसान मोर्चा जिलाध्यक्ष सुखवीर मलेराना, महिला मोर्चा जिलाध्यक्ष राजबाला सरथाना व जिला मीडिया सह प्रमुख राज मदान उपस्थित रहे। जिलाध्यक्ष गोपाल शर्मा ने कार्यक्रमों को संबोधित करते हुए कहा कि आज के समय में हर प्रकार से मानव डिजिटल होता जा रहा है। आज देखते होंगे की अब हम बिना



केश के भी सामान ले सकते हैं जिसका भूगतान हम डिजिटल माध्यम से करते हैं उसी डिजिटल माध्यम की कड़ी में भाजपा ने भी डिजिटल होने का लक्ष्य रखा है जिसकी कड़ी में जिले के सभी कार्यकर्ता फरवरी माह तक सरल एप से जुड़े और पार्टी समर्थक व विचारधारा वाले लोगों को भी सरल एप से जोड़ें। गोपाल शर्मा ने जिले के सभी कार्यकर्ताओं को डिजिटल होने के लक्ष्य भी बताया। इस कार्यशाला में मुख्य रूप से कार्यकर्ताओं को विस्तृत रूप से जानकारी देते हुए डटा प्रबंधन एवं

उपयोग विभाग के फरीदाबाद जिला जिला संयोजक कृष्ण कुमार ने कहा कि हम सभी कार्यकर्ताओं को राष्ट्रीय स्तर से लेकर पत्रा समिति स्तर तक के कार्यकर्ताओं को सरल एप पर डिजिटल करना है जिसकी पूर्ण जानकारी बैठक में आए सभी कार्यकर्ताओं को सरल एप का रजिस्ट्रेशन प्रोसेस समझाया व उन सभी का रजिस्ट्रेशन भी कराया। जिला महामंत्री मूलचंद मित्तल ने डिजिटल डटा की उपयोगिता बताई और बैठक में आये सभी कार्यकर्ताओं का आभार प्रकट किया।

विधायक सीमा त्रिखा ने की छात्राओं से परीक्षा पर चर्चा



अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता **फरीदाबाद।** बडखल की विधायक सीमा त्रिखा ने 'परीक्षा पर चर्चा' कार्यक्रम के अंतर्गत बडखल विधानसभा स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नं. 5 में 10वीं तथा 12वीं की छात्राओं से अपने विचार सांझा किये। उन्होंने सभी छात्राओं को परीक्षा के समय होने वाली परेशानियों से मानसिक तौर पर सक्षम होने के बारे में बताया और आने वाली परीक्षाओं को लेकर छात्राओं को शुभकामनाएं भी दी। उन्होंने छात्रों के लिए चलाई गई प्रधानमंत्री मोदी जी की मुद्रिम 'परीक्षा पर चर्चा' को साथक बताते हुए कहा कि इससे निश्चित रूप से छात्रों एवं छात्राओं का भविष्य उज्ज्वल होगा।



The psychological aspect of organ donation in the current scenario

ATULYA LOKTANTRA

Organ donation is considered the highest form of sacrifice a human can make in their life. The process involves the donation of healthy organs and tissues from one person to another in need. There are two types of donation that can take place - live donation and cadaver donation. Live donations are mostly seen among family members and close relatives. In cadaver donation, when the patient is declared brain dead, the next-of-kin is approached for organ donation. Prior consent plays an important role in cadaver donation. In the current scenario, the donation rate for cadaver donation is increasing. Around 20-30% increase has been observed in the post-COVID era.



of donors donating their organs at much older ages (the oldest donor was 95 years old - USA). Thus, they can't be ruled out from donating their organs; all that is required is to sign up for donation separately or through an NGO or while applying for Driver's License or other ID certification.

It is also noted that younger people come forward to donate quite often than aged people, but, parents' disapproval of the same comes as a hindrance. The main reason why most parents don't approve of accepting an organ from their kids or letting them donate is the fear of health-related problems in later life. Male psychology and female psychology Various research says that female donation is relatively higher than male globally. Among females, most donations come from mothers to sons/daughters and wives to husbands. Many times, they ask no questions in order to take care of their families at any cost. Women are known to be more emotionally connected in this case. There is a common misconception that donating an organ has a negative impact on health in later life and the fact that men are the breadwinners is what deprives them of making organ donations. Contrary to this

belief, organ donation is actually safe and there is no negative impact on health.

Ethical dilemmas for patients and their relatives:

There are ethical dilemmas attached while deciding on donating organs. This happens mostly in cadaver donations because the families are not in a situation to decide on anything. Sometimes, the family of the deceased doesn't accept that s/he is brain dead or they think that donating organs may mutilate the body which is absolutely not true. To handle situations like these, hospitals have counselors (and critical care health experts) who can help and make them realize that their loved ones, even though, are not alive, they may live in other people's bodies.

There are times when the family refuses to donate the organs even when the deceased have given consent which is ethically not correct. They should, instead, honour the decision of the deceased and consider organ donation as an opportunity to help others. Few countries like Spain have implemented regulations for automatic donation where all deceased individuals above 18 are considered organ donors.

Going forward...

At present, organ donation is the only way people can live on in someone else's body. Educating the people and spreading awareness of organ donation can be the way forward to increased organ donations. When people will be aware of the fact that they can save the lives of more than ten people by donating their organs which is the greatest deed anyone can do in a lifetime, there will be much more instances of organ donations than in the present scenario.

Coronavirus: COVID survivors, note! THIS activity may worsen long COVID symptoms, finds study

ATULYA LOKTANTRA



COVID-19 can range from mild to moderate to severe infections. Some people also showcase no symptoms, however, remain contagious. But while most people breathe a sigh of relief once they test negative for the virus, experts say the battle is only half won. Long COVID is a condition, in which some people continue to experience health problems long after having COVID-19. Symptoms can persist for weeks and even months, which is my post-COVID care is of utmost importance. That said, testing negative does not mean you can immediately go back to your daily activities. As a matter of fact, studies have also highlighted the damage it can do to your body. A new study looked into the same and found one activity that can worsen long COVID symptoms significantly. A recent study conducted by a leading British university involved 500 long COVID patients, of which 75 percent reported that exercising made their symptoms worse. Doctor Manaj Sivan, a medical professor at The University of Leeds and the co-author of the study said that long COVID has a strange association with exercise compared to other health problems. It was noted that while many chronic conditions like heart disease, asthma and diabetes were said to heal with the help of exercise, it was the opposite when it came to COVID-19. While the study is said to be limited and inconclusive, the British Medical Journal (BMJ) shares that the primary risk posed by exercising is cardiac injury, including viral myocarditis. According to the Mayo Clinic, myocarditis is inflammation of the heart muscle (myocardium). This inflam-

mation is said to reduce the heart's capacity to pump blood efficiently, leading to symptoms including chest pain, shortness of breath, and rapid or irregular heart rhythms also known as arrhythmias. Another study published in the American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine tried to find out why COVID-19 causes symptoms like fatigue and how it affects the body. The researchers found that the membrane-bound cell organelles, called mitochondria, did not work properly, when the body is suffering from long COVID. In the study, a group of patients were made to exercise intensely on a bike, while wearing a special mask, and electrodes to monitor their breathing and heart function. The problem with the mitochondria was found in the muscle tissue of the patients but researchers also said that the problems could be due to lung and neurological symptoms. According to the BMJ study, COVID-recovered patients should "only return to exercise after at least seven days free of symptoms, and begin with at least two weeks of minimal exertion." As per Prof. Sivan, "There needs to be careful planning and a structured tailor-made program to become active again."

Two factors that increase your risk of stroke and a heart attack, as per study

ATULYA LOKTANTRA

Experiencing a stroke or a heart attack can be life-threatening. These are two of the leading causes of deaths worldwide. While a stroke is characterised by arm weakness, drooping face and speech difficulty, a heart attack can cause chest discomfort, pain in other areas of the upper body, shortness of breath and other signs including cold sweat, nausea and dizziness. In order to prevent these two silent killer diseases, one must be aware of all the risk factors associated with the ailment. According to the US Centers for Disease Control and Prevention (CDC), the leading risk factors for heart disease and stroke are high blood pressure, high low-density lipoprotein (LDL) cholesterol, diabetes, smoking and secondhand smoke exposure, obesity, unhealthy diet, and physical inactivity.



Factors that can increase the risk of both a stroke and a heart attack

According to the American Heart Association (AHA), social isolation and loneliness can increase the risk of both a heart attack and a stroke by 30 percent. The study published in the Journal of the American Heart

Association, found that these two factors could be 'significant' predictors of the diseases. Crystal Wiley Cene, who is the chair of the writing committee, which led the study, said, "Over four decades of research has clearly demonstrated that social isolation and loneliness are both associated with adverse health

outcomes. "Given the prevalence of social disconnectedness across the U.S., the public health impact is quite significant," she adds.

Who is more at risk?

As per the study authors, social isolation and loneliness seemed to increase with age due to factors including losing a loved one and retirement. However, the study notes that while older adults were more at risk, younger people were also at a risk of loneliness. According to a Harvard University survey, members of Generation Z i.e. between the ages of 18 and 24, were considered to be the loneliest generation. This was said to be an outcome of less engagement in meaningful social activities and increased social media use.

Understanding the difference between social isolation and loneliness

Study author Cene said, "Although social isolation and feeling lonely are related, they are not the same thing. "Individuals can lead a relatively isolated life and not feel lonely, and conversely, people with many social contacts may still experience loneliness," she added. Having said that, while loneliness is the distressing feeling of being alone or having little connection with people, social isolation is the lack of social contacts or having no in-person contact or interaction with people. Therefore, while the two terms are related, they are some-

how different.

What you should do, as per the researchers

According to the researchers, social isolation and loneliness should be taken more seriously as they can be strong risk factors for a stroke or a heart attack. Cene said: "There is an urgent need to develop, implement and evaluate programmes and strategies to reduce the negative effects of social isolation and loneliness on cardiovascular and brain health, particularly for at-risk populations." The researchers further suggested that medical professionals should "ask patients about the frequency of their social activity and whether they are satisfied with their level of interactions with friends and family".

Lifestyle habits to adopt

Apart from taking social isolation and loneliness into consideration, one must pay close attention to their lifestyle. Most of the risk factors associated with heart disease have to do with one's diet, level of activity and one's association with unhealthy habits.

That said, eat healthy, nutritious foods. Practice control and indulge in regular exercise. Additionally, quit smoking or alcohol consumption as these greatly increase one's risk of heart diseases and stroke.

These low calorie desi snacks can help in weight loss

ATULYA LOKTANTRA

The long weekend is here and it's time to prep-up for some good times with friends and family. So, whether you love chilling at home or love partying with friends, imagining celebrations without good food and drinks is impossible. Here are some fun low calorie snacks, which are made with a desi twist and are super delicious. So, without a further ado just try these simple recipes and enjoy.

Masala Olives

To begin with this healthy and exotic recipe with a desi twist, wash and clean the olives, remove the seeds. Take green and black olives, keep them in a bowl and sprinkle some lemon juice, salt and pepper. Soak them for 1 hour. Next, take a pan and add in 1 tablespoon olive oil, 1 tablespoon of minced ginger, 1 tablespoon of ginger, a pinch of hing, red chili powder, and prepare a tempering. Pour this over the olives and toss nicely and enjoy them anytime.

Tofu Grill

This simple grilled tofu makes for a delicious and protein rich snack. To make this simple recipe, take tofu and cut them into desired shapes. Next, prepare a basting and grilling sauce. Coat the tofu with a mixture of cornflour, soy sauce, red chili powder, pepper and sesame seeds. Marinate for sometime. Next, take skewers and place the tofu with veggies of choice in between and brush a mix of hung curd, black pepper, garam masala and coriander leaves chopped. Place it on a grill or grill it in an airfryer. This healthy snack is worth a try!

Carrot fries

Fond of fries? Then give your indulgence a healthy twist with this yummy recipe. Take carrots and cut them into small strips, coat them in a mixture of olive oil, salt, pepper and



red chili powder. Brush it over the strips and bake for some time, sprinkle some chopped coriander, chaat masala and enjoy with dip or sauce.

Chickpea Toss

If you are looking for a protein rich snack that too without compromising on taste, then try this delicious masala tossed chickpeas. To make this easy snack, boil 2 cups of chickpeas and keep aside. In the meantime, heat a pan and add 1 teaspoon of olive oil, 1 teaspoon of minced garlic, 1 teaspoon of ginger paste followed by 2 chopped onions, 3 green chillies, and toss the masala till it turns brown in colour. Then add in red chili powder, pepper, garam masala, salt and lemon juice. Cook the masala and add in the boiled chickpeas. Fry them well and serve hot with coriander and lemon juice.

Peanut Bhel

To make this bhel recipe, soak peanuts for an hour, drain water and

keep aside. Next wash and chop onions, tomato, green chillies and coriander leaves. Take a large bowl and add lemon juice, chaat masala, salt, red chili powder, whisk it well and add in green chillies and chopped coriander. Toss it well and mix it with the soaked peanuts. In another bowl, add onion, tomato, boiled and chopped potatoes, murruma, cumin powder and toss it well. Lastly, add the peanut mixture and toss it all together, add sev and enjoy.

Cucumber boats

This no effort snack takes just 10 minutes and is super delicious, take cucumbers, dig out the seeds and keep in a bowl. Whisk it well with green chillies, coriander leaves, hung curd, tahini, salt, pepper and red chili powder, whisk it together. Place them on the cucumber cavity and repeat with the rest of the cucumbers and enjoy with a spicy chutney.

The mysterious Paan that makes you last longer in bed



Yes, don't be surprised, we are talking about a paan that acts like an aphrodisiac and is specially made for newly married couples! This paan is named Kohinoor and is sold at a 48-year-old shop named Tara Paan Centre in Aurangabad, Maharashtra. This paan shop has about 51 paans on its menu and is a place where people come from all parts of the country. The popularity of this paan is not limited to India, but the owner of this shop Mohammed Sarfuddin Siddiqui claims that it is exported to places like Dubai, Kuwait and even Saudi Arabia. (Images courtesy: iStock & Instagram/@food.assassin)

Why this paan is famous?

Priced at INR 5,000, this paan is famous for its aphrodisiac properties and is popularly known as the Indian Viagra. It is said that the effects of this paan can last two-three days and help you rekindle that lost romance. Also, this paan comes in a package in which there is a paan for the female partner as well. Also, legend has it that this paan was earlier made for Nawabs and thus it was named 'Kohinoor'. (Image courtesy: Instagram/@shaukeens_afamilypaancafe)

The 'unknown' secret ingredient

Well, if reports are to be believed then the 'Male Paan' is made of honey, Ambar (a type of resin), gulkand, deer musk or Kastoori, which is INR 70 lakh per kg, saffron priced at INR 2 lakh per kg, rose leaves priced at Rs

80,000 per kg and a rare liquid from West Bengal that's priced at INR 7 lakh per kg that provides a unique fragrance to the paan. This paan is covered with gold leaf. The 'Kohinoor Paan' is incomplete without its 'secret ingredients' that Siddiqui refuses to share with anyone, as that's something only his mother knew, and now he knows about it. Even the people working in his shop are unaware of this secret ingredient. This 'Kohinoor Paan' is in reality made of 12 ingredients which are all aphrodisiacs and as per reports, most of the people who come to buy it have only good things to say about it.

'Female Paan' ingredients

As per reports, the female paan is made with Gulab, a lesser quantity of saffron, sweet paan masala, and 'Safed musali', which is a root having medicinal Kohinoor Paan ingredients are clubbed together in the popular Kolkata Meetha Paan Patta, which has a little sweet taste of its own.

The special packaging

As per media reports, Siddiqui sells this paan the most during the wedding season as the demand for it increases. It is sold in a specially designed packaging that includes a small bottle of 'itar', male paan and female paan and the whole package is given for INR 5,000. The itar can be massaged on the body or applied on the pillows to make the whole experience enjoyable.

समस्त देशवासियों को
गणतंत्र दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं

वीना वशिष्ठ उपाध्यक्ष: आम आदमी पार्टी
(दक्षिण हरियाणा जोन)

aap
AAM AADMI PARTY

समस्त देशवासियों को
गणतंत्र दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं

प्रणव शुक्ला
उपाध्यक्ष: प्रवासी विकास परिषद्

26
HAPPY
REPUBLIC
DAY

SNP
Holistic Eternal health & beauty Grooming center

With DAD Formula

Dr. Hemlata Sharma
Contact us :
91 98107 16019 | 91 99993 56147
Address : Kothi number 557 Sector 21 B Faridabad (Haryana)

समस्त देशवासियों को
गणतंत्र दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं

नवीन शर्मा
युवा समाजसेवी

aap
AAM AADMI PARTY

समस्त देशवासियों को
गणतंत्र दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं

रविंद्र फौजदार
विधानसभा क्षेत्र, बल्लमगढ़
आम आदमी पार्टी

समस्त देशवासियों को
गणतंत्र दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं

निरीश शर्मा
युवा उद्यमी एवं समाजसेवी
Mob. 9350000800
Sector-07 Faridabad (Haryana)

PCE | Give Green A Chance

समस्त देशवासियों को
गणतंत्र दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं

Rishabh Bansal
Director

Perfect Chem Engineering Pvt. Ltd.
Booth No. 115, Sector-16
Market Faridabad (Hr.) rameshwarbansal
91-9811074799
www.perfectchemeng.com

समस्त देशवासियों को
गणतंत्र दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं

जतिन वलेचा