अधर्म पर धर्म की विजय के प्रतीक पर्व
विजयादशमी
(दशहरा)
की हार्दिक शुभकामनाएं

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

प्रेरणा
ना संघर्ष, ना तकलीफें...तो क्या मजा है जीने में...बड़े-बड़े तूफान थम जाते हैं...जब आग लगी हो सीने में...!!

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 14 OCTOBER TO 20 OCTOBER 2021 • VOLUME-13 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING | DESIGN | TRAINING

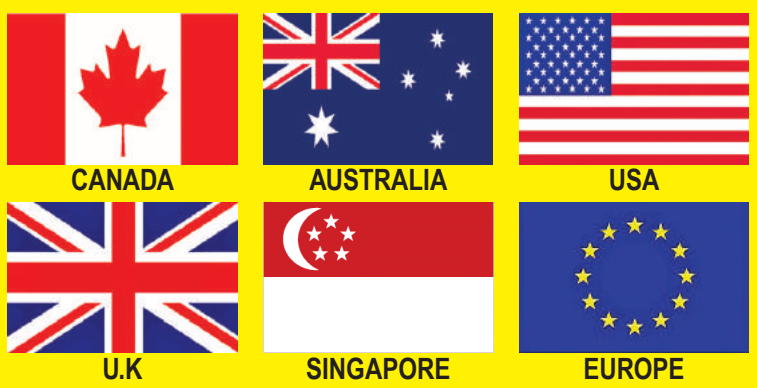
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD



E-mail : ankush@innovativetechin.com • hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663
REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.

*T&C apply

पंजाब, असम व बंगाल में बढ़ा BSF का अधिकार

50 किलोमीटर के दायरे में दीं गिरफ्तारी करने की शक्तियां

नई दिल्ली. केंद्रीय गृह मंत्रालय ने सीमा सुरक्षा बल के अधिकार क्षेत्र को बढ़ा दिया है और अब बीएसएफ के अधिकारियों को गिरफ्तारी, तलाशी और जब्ती की शक्तियां दी गई हैं। बीएसएफ अधिकारी पश्चिम बंगाल, पंजाब और असम में गिरफ्तारी और तलाशी ले सकेंगे। बीएसएफ को सीआरपीसी, पासपोर्ट एक्ट एंड पासपोर्ट (एंटरी टू इंडिया) एक्ट के तहत ये करवाई करने का अधिकार मिला है।

असम, पश्चिम बंगाल और पंजाब में पुलिस की तर्ज पर बीएसएफ को सर्च और अरेस्ट करने का अधिकार मिला है। बीएसएफ के अधिकारी तीनों राज्यों में बांग्लादेश और पाकिस्तान बॉर्डर से 50 किलोमीटर देश के राज्यों में कार्रवाई कर सकेंगे। इससे पहले यह दायरा 15 किलोमीटर था। बीएसएफ नागालैंड, मिजोरम, त्रिपुरा, मणिपुर और लद्दाख में भी सर्च और अरेस्ट कर सकेगी। हालांकि गुजरात में बीएसएफ के अधिकार क्षेत्र को कम किया गया है।

केंद्र सरकार फ़ैसला वापिस ले : चन्नी

चंडीगढ़. पंजाब के मुख्यमंत्री चरनजीत सिंह चन्नी ने बीएसएफ का दायरा बढ़ाने की निंदा की है। उन्होंने केंद्र सरकार से यह फ़ैसला तुरंत प्रभाव से वापिस लेने की अपील की है।

रंधावा द्वारा केंद्र के फ़ैसले की निंदा

चंडीगढ़. बीएसएफ एक्ट की धारा 139 में संशोधन की निंदा करते हुये उप मुख्यमंत्री सुखजिन्दर सिंह रंधावा ने केंद्र सरकार को यह फ़ैसला तुरंत वापस लेने को कहा। उन्होंने कहा कि वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह को जल्द मिलेंगे।

केंद्र सरकार का फैसला फेडलेरिज़्म पर हमला

अकाली दल के प्रवक्ता और पंजाब के पूर्व मंत्री डॉ. दलजीत सिंह चीमा ने कहा कि ऐसा करके केंद्र सरकार पंजाब पर इनडायरेक्ट तरीके से राज करना चाहती है और ये फेडलेरिज्म पर हमला है और अकाली दल केंद्र सरकार के इस फैसले का खुलकर विरोध करता है।

'आप' ने फैसले को बताया तुगलकी फरमान

आम आदमी पार्टी ने भी फैसले की आलोचना करते हुए इसे तुगलकी फरमान करार दिया। पार्टी के पंजाब के नेता कुलतार सिंह संधवा ने कहा कि ऐसा लगता है कि केंद्र सरकार पंजाब के लोगों से बदला ले रही है।

पंजाब में सरकार बनने पर लालफीताशाही व इंस्पेक्टर राज ख़त्म होगा : केजरीवाल

नई दिल्ली. दिल्ली के मुख्यमंत्री और आम आदमी पार्टी के संयोजक अरविंद केजरीवाल ने जालंधर में व्यापारियों और उद्योगपतियों से बातचीत की। इस दौरान उन्होंने कहा कि अगर शीर्ष पर ईमानदार सीएम और कैबिनेट है तो मैं चुनौती दे सकता हूं कि नीचे का पूरा ढांचा ठीक हो जाएगा। हमने दिल्ली में ऐसा किया। पुराने कानूनों में सुधार किया जाएगा, अनावश्यक कानूनों को खत्म किया जाएगा। सिस्टम बनाया जाएगा जिसमें मौजूदा उद्योगों को सरकार पर समय बर्बाद करने की आवश्यकता नहीं है, आप अपना समय अपने व्यवसाय में लगाएंगे। उन्होंने कहा कि उन्हें पंजाब के कई व्यापारियों ने बताया कि वैट रिफंड की दिक्कत है। मैं आश्वस्त करता हूं कि सरकार बनने के 3-4 महीनों के अंदर रिफंड क्लीयर कर दिए जाएंगे।

पंजाब के कारोबारियों के लिए 10 बड़ी घोषणाएं

लालफीताशाही का अंत, 24x7 बिजली, 6 महीनों में सभी वैट रिफंड, इन्फ्रास्ट्रक्चर को ठीक करना, वृद्धि शुल्क की समाप्ति, हफ्ता प्रणाली का अंत, गुंडा टैक्स की समाप्ति, साझेदार के रूप में काम करेंगे, शांतिपूर्ण पंजाब, एमएसएमई को बढ़ावा।

मुख्यमंत्री चन्नी ने शहीद सिपाही गज्जण सिंह के शव को दिया कंधा

गांव पहुंच कर परिवार के साथ दुख साझा किया

चंडीगढ़. मुख्यमंत्री चरनजीत सिंह चन्नी ने शहीद सिपाही गज्जण सिंह को श्रद्धाँजलि भेंट की, जिनका संस्कार आज रूपनगर ज़िले में उनके पैतृक गाँव पचरंडा में पूरे सैनिक सम्मान के साथ किया।

मुख्यमंत्री ने शहीद के शव को कंधा दिया, जिनके साथ इस मौके पर पंजाब विधान सभा के स्पीकर राणा के.पी. सिंह भी शामिल हुए। इस दौरान मुख्यमंत्री ने फूल मालाएं भेंट की और अरदास में भी शामिल हुए। उन्होंने शहीद के पिता व भतीजे के साथ शूरवीर सैनिक की चिता को अग्नि भी दी। शहीद गज्जण सिंह ने 11 अक्टूबर को जम्मू-कश्मीर के पुंछ सैक्टर में अतुलनीय बलिदान दिया।

शहीद मनदीप सिंह को 4 साल के बेटे ने दी सलामी

दो दिन पहले जम्मू-कश्मीर के पुंछ में आतंकियों के साथ मुठभेड़ में शहीद हुए मनदीप सिंह का बुधवार को गुरदासपर के गांव चट्ठा कलां में पूरे सैन्य सम्मान के साथ संस्कार किया गया। सिख रेजिमेंट के जवान मनदीप का पार्थिव शरीर बुधवार को उनके गांव पहुंचा। इस दौरान उनकी मां और पत्नी का रो-रो कर बुरा हाल था। पत्नी ने कहा कि वह अपने दोनों बेटों को भी फौज में भेजेंगी।

नायब सूबेदार जसविंदर सिंह का सरकारी सम्मान के साथ अंतिम संस्कार

भुलत्थ. शहीद नायब सूबेदार जसविंदर सिंह का आज उनके पेतृव गाँव माना तलवंडी में पूरे मिलिट्री सम्मान के साथ अंतिम संस्कार किया गया। शहीद की चिता को अग्नि उनके 13 वर्षीय पुत्र विक्रमजीत सिंह ने दी। जसविंदर सिंह कुछ दिन पहले जम्मू-कश्मीर में एक आतंकवादी हमले में शहीद हो गए थे। कैबिनेट मंत्री राणा गुरजीत सिंह, प्रशासकीय पुलिस और भारतीय फ़ौज के उच्च आधिकारियों सहित हज़ारों लोगों ने शहीद जसविन्दर सिंह की शहादत को नमन किया। मुख्यमंत्री चरनजीत सिंह चन्नी की तरफ़ से कैबिनेट मंत्री राणा गुरजीत सिंह, स्पीकर लोक सभा ओम बिरला की तरफ़ से डिप्टी कमिश्नर दीप्ति उप्पल, राज्यपाल पंजाब बनवारी लाल पुरोहित की तरफ़ से एस.एस.पी कपूरथला हरकमलप्रीत सिंह ख़ख, उपमुख्य मंत्री ओ पी सोनी की तरफ़ से ज़िला सैनिक भलाई अधिकारी कर्नल दलविन्दर सिंह ने शहीद श्रद्धा के फूल भेंट किये।

पुलिस लाइन स्थित जालंधर ट्रैफिक पुलिस विभाग ने पिछले 9 महीनों में काटे सिर्फ 7 ओवरलोडेड वाहनों के चालान

इस मुद्दे पर नव नियुक्त मुख्यमंत्री द्वारा एक कार्यक्रम में भाषण दौरान बोला गया है कि ट्रैफिक विभाग के कर्मचारी बाहरी राज्यों से आने वाली गाड़ियों को रोक कर तंग-परेशान करते हैं, जिससे पंजाब की छवि धूमिल हो रही है। यह बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। ऐसे में देखना है कि हकीकत में यह कैसे लागू होगा।

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

पंजाब में पिछले कई सालों से ओवरलोडेड वाहनों की चपेट में आने से कई बहुमूल्य लोग अपनी ज़िन्दगी गंवा चुके हैं। लेकिन प्रदेश में अपने आप को सुरक्षित न महसूस करने की वजह से ज्यादातर युवाओं का विदेशों की तरफ आकर्षित होना भी इसका मुख्य कारण बताया गया है। क्यूंकि उन्हें बाहर बैठे लोगों से अक्सर

सुनने में मिलता है कि यहां की सरकारें और पुलिस सड़क सुरक्षा को लेकर अपने नागरिकों के लिए वचनबद्ध है और सड़क पर किसी भी तरह का कानून तोड़ने पर उन्हें भारी-भरकम जुर्माना भरना पड़ता है।

वहीं पंजाब के जालंधर शहर में ट्रैफिक पुलिस विभाग और ट्रांसपोर्ट विभाग ओवरलोडेड वाहनों पर शिकंजा कसने में विफल साबित हुआ है।

जिक्रयोग्य है जालंधर शहर के अंदर और राष्ट्रीय राज मार्गों पर सैकड़ों के हिसाब से चल रहे ओवरलोडेड वाहन ट्रैफिक विभाग के कर्मचारियों और अधिकारियों को नज़र ही नहीं आ रहे। ट्रैफिक विभाग द्वारा जानकारी दी गई कि साल 2021 जनवरी से लेकर सितंबर तक यानी 9 महीनों के दौरान विभाग द्वारा ओवरलोडेड वाहनों के 7 चालान काटे गए हैं। अगर हिसाब लगाया जाए तो महीनों की गिनती भी चालान से ज्यादा बनते हैं। क्या कारण है कि विभाग के अधिकारियों और कर्मचारियों को सड़क पर चल रहे इन ओवरलोडेड वाहनों पर करवाई करने में डर लगता है। क्या कोई अधिकारी इन वाहनों के कारण हुई मौतों और आने वाले दिनों में होने वाले हादसों की जिम्मेवारी लेगा।

गौरतलब है कि प्रशासन में काम कर रहे कई कर्मचारी और अधिकारी अपने बच्चों को विदेशों में पढ़ाई करने के लिए भेज चुके है और बहुत सारे भेजने वाले है। क्यूंकि कहीं न कहीं उनके बच्चे भी पंजाब की सड़कों पर चलने वक़्त अपने आप को असुरक्षित महसूस कर रहे हैं। अगर ट्रैफिक विभाग के कर्मचारी और अधिकारी बिना किसी दबाव से अपनी ड्यूटी को ईमानदारी से निभाएं तो ओवरलोडेड वाहन से होने वाले हादसों को रोका जा सकता है।

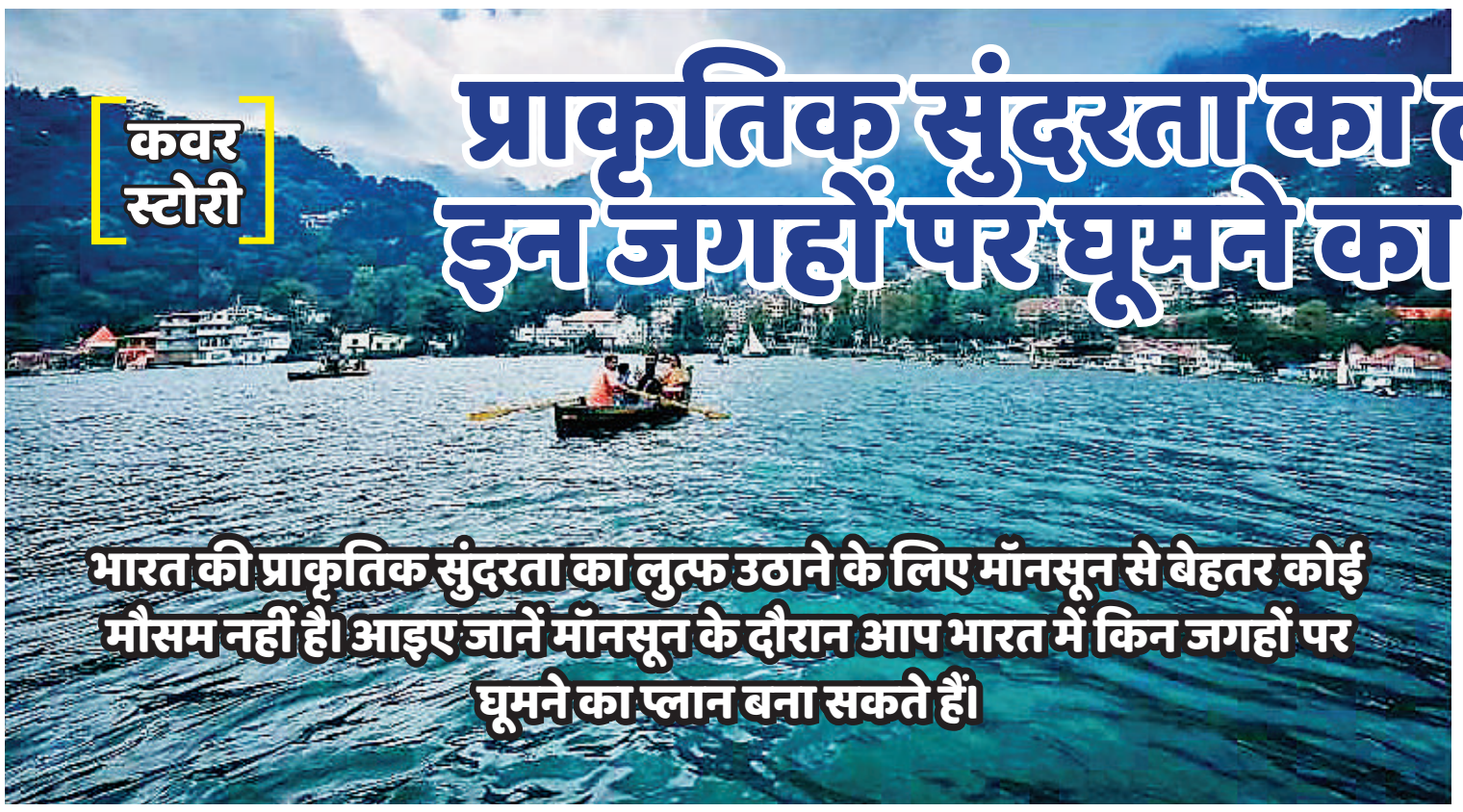
क्यूंकि ओवरलोडेड वाहन का टायर फटने के बाद वह अनियंत्रित होकर किसके ऊपर जा कर पलटे किसी को नहीं पता। वह कोई गरीब-अमीर राजनीतिक या प्रशासनिक अधिकारी और उनके परिवार का कोई भी सदस्य हो सकता है।

अब आने वाले दिनों में देखना होगा है कि ट्रैफिक विभाग और ट्रांसपोर्ट विभाग के अधिकारी कैसे खुलेआम बिना रोक-टोक के चल रहे ओवरलोडेड वाहनों के चालान करते हैं या विभाग में तैनात कुछ भ्रष्ट अधिकारी हमेशा की तरह अपने दूसरे साथी को यह कहते सुने जाएंगे... **"अपना काम बनता भांड़ में जाए जनता"।**

दुर्घटनाओं को न्यौता देती तस्वीरें...

यह तस्वीर कब बदलेगी...?

• जालंधर राष्ट्रीय राज्य मार्ग पर खुलेआम चल रहे ओवरलोडेड वाहनों की तस्वीरें।



कवर स्टोरी

प्राकृतिक सुंदरता का लुत्फ उठाने के लिए इन जगहों पर घूमने का बना सकते हैं प्लान

भारत की प्राकृतिक सुंदरता का लुत्फ उठाने के लिए मॉनसून से बेहतर कोई मौसम नहीं है। आइए जानें मॉनसून के दौरान आप भारत में किन जगहों पर घूमने का प्लान बना सकते हैं।

• जालंधर ब्रीज। रिपोर्टर

देश भर में ऐसे कई स्थान हैं जो मॉनसून के मौसम में घूमने लायक हैं। हम सभी को अपने बिजी शेड्यूल से एक ब्रेक की जरूरत होती है। ऐसे में आप प्रकृति की सुंदरता का आनंद ले सकते हैं। अगर आप मॉनसून में घूमने का प्लान बना रहें हैं तो भारत में ऐसी बहुत सी बेहतरीन स्थल हैं। आइए जानें मॉनसून के दौरान भारत में घूमने के लिए सबसे अच्छी जगहें कौन सी है।

नैनीताल

नैनीताल : मॉनसून के दौरान घूमने के लिए नैनीताल एक बेहतरीन जगह है, खासकर अगर आप प्रकृति प्रेमी हैं। इस मौसम में इस हिल स्टेशन की खूबसूरती वाकई बेमिसाल होती है जब आप माल रोड पर घूमते हैं, हल्की-हल्की बूंदाबांदी सुखदायक होती है। नैनीताल के आसपास ऐसी कई चीजें हैं जो किसी का भी मन लुभा सकती हैं।

मुन्नार

कोडाईकनाल : कोडईकनाल

पुष्कर

पुष्कर : पुष्कर एक ऐसी जगह है जो मॉनसून के मौसम में आपकी बकेट लिस्ट में होना चाहिए। राजस्थान का ये खूबसूरत जगह इस मौसम में घूमने के लिए एक अच्छी जगह है। अजमेर में आप लोकप्रिय आकर्षण दरगाह शरीफ, ऊंट सफारी या शाम

कूर्ग

में बहते बादलों और मनोरम दृश्यों के साथ एक कप चाय का आनंद ले सकते हैं। तमिलनाडु का ये हिल स्टेशन मदद मिलती है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने किडनी में स्टोन होने से बच सकते हैं। जिन लोगों को किडनी से जुड़ी बीमारी होती है उन्हें कम मात्रा में पानी पीना चाहिए। लेकिन जिनकी किडनी स्वस्थ है उन्हें 3 से 4 लीटर पानी पीना चाहिए।

कोडाईकनाल

लद्दाख

अपने खूबसूरत सूर्यास्त के लिए जाना जाता है। मॉनसून में पर्यटकों के लिए ये एक बेहतरीन जगह है।

लद्दाख : लद्दाख में मनमोहक नजारे और शानदार नीला आसमान इस जगह की खूबसूरती और भी बढ़ता है। लद्दाख भारत में सबसे लोकप्रिय मॉनसून पर्यटक आकर्षणों में से एक है। बाइक की सवारी के माध्यम से इस डेस्टिनेशन की सुंदरता का को स्थानीय बाजार में टहलें या बस झील के किनारे बैठें। ये घूमने के लिए एक बेहतरीन डेस्टिनेशन है।

कूर्ग : इस मॉनसून के मौसम में अगर आप दूर-दराज के इलाकों की सुंदरता देखना चाहते हैं और कुछ शांति का आनंद लेना चाहते हैं, तो कूर्ग जा सकते है। ये आकर्षक जगह कर्नाटक में स्थित है। कुर्ग में सुंदर दृश्य और हरी-भरी हरियाली इसे मॉनसून के दौरान देखने के लिए एक बढ़िया विकल्प है।

मुन्नार : मुन्नार की सुंदरता को कोई भी नकार नहीं सकता क्योंकि ये हरे-भरे चाय के बागानों, झरनों और पहाड़ियों के साथ आपका स्वागत करता है। मॉनसून के मौसम में मुन्नार प्रकृति प्रेमियों के लिए स्वर्ग से कम नहीं है। इस मॉनसून में मुन्नार की प्राकृतिक और लुभावनी सुंदरता के बीच आप तनाव कम कर सकते हैं।

कूर्ग : इस मॉनसून के मौसम में अगर आप दूर-दराज के इलाकों की सुंदरता देखना चाहते हैं और कुछ शांति का आनंद लेना चाहते हैं, तो कूर्ग जा सकते है। ये आकर्षक जगह कर्नाटक में स्थित है। कुर्ग में सुंदर दृश्य और हरी-भरी हरियाली इसे मॉनसून के दौरान देखने के लिए एक बढ़िया विकल्प है।

किडनी के लिए हानिकारक ये आदतें, तुरंत छोड़ दें

• जालंधर ब्रीज। हेल्थ रिपोर्टर

हम अपनी डेली - रूटीन में कई ऐसी आदतों को फॉलो करते हैं जो सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। किडनी शरीर की जरूरी हिस्सा है जो खून साफकर बॉडी में मौजूद गंदगी को बाहर निकालता है लेकिन क्या आप जानते हैं कुछ आदतें किडनी को नुकसान पहुंचाती है।

किडनी हमारे शरीर का जरूरी अंग है। ये हमारे शरीर से एक्सट्रा फ्लूड, टॉक्सिक पदार्थ को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके अलावा शरीर में पानी, नमक, मिनरल्स को संतुलित मात्रा में रखने में मदद करता है। इसके बिना शरीर की नसे, कोशिकाएं और मसल्स सही तरीके से काम नहीं कर सकते हैं।

किडनी पर असर पड़ने से कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए किडनी को हेल्दी रखना बहुत जरूरी है। क्या आप जानते हैं हमारी खराब आदतों का असर स्वास्थ्य पर पड़ता है।

पेनकिलर का अधिक सेवन

कई लोग जरा सा दर्द होता है पेनकिलर खा लेते हैं। इन पेनकिलक को लेने से दर्द तो कम हो जाता है। लेकिन किडनी के नुकसानदायक है। खासतौर पर अगर आपको पहले से किडनी से जुड़ी कोई बीमारी है। हमेशा डॉक्टर की सलाह लेने के बाद भी पेनकिलर खाएं।

खाने में अधिक नमक खाना

आपके आहार में अधिक मात्रा में नमक है तो ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ सकती है। भोजन में नमक से ज्यादा मसालों और जड़ी बूटी का सेवन करें। अगर आप इनका सेवन करना शुरू करेंगे तो नमक का सेवन कम कर देंगे।

प्रोसेस्ड फूड

प्रोसेस्ड फूड में सोडियम और फोस्फोरस की भरपूर मात्रा होती है। अगर आपको किडनी से जुड़ी कोई समस्या है को पैकेट वाली फूड का सेवन करने से बचना चाहिए। अधिक मात्रा में फॉसफोरस, प्रोसेस्ड फूड का सेवन करने से किडनी और हड्डियों को नुकसान पहुंचता है।

शरीर को हाइड्रेटेड नहीं रखना

शरीर को हाइड्रेटेड रखने की वजह से टॉक्सिक पदार्थ को बाहर निकालने में मदद मिलती है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने किडनी में स्टोन होने से बच सकते हैं। जिन लोगों को किडनी से जुड़ी बीमारी होती है उन्हें कम मात्रा में पानी पीना चाहिए। लेकिन जिनकी किडनी स्वस्थ है उन्हें 3 से 4 लीटर पानी पीना चाहिए।

पर्याप्त मात्रा में नहीं सोना

अच्छी नींद स्वस्थ के लिए बहुत जरूरी है। किडनी को स्वस्थ रखने के लिए पूरी नींद लें। पूरी नींद नहीं लेने की वजह से समस्याएं बढ़ सकती है।

अधिक मात्रा में चीनी का सेवन

अधिक मात्रा में शुगर वाली चीजों का सेवन करने से मोटापा बढ़ता है। इसके अलावा हाई ब्लड प्रेशर औक डायबिटीज की समस्या बढ़ सकती हैं। डाइट में बिस्किट, अनाज, व्हाइट ब्रेड समते स्टार्च प्रोडक्ट्स का सेवन नहीं करना चाहिए। किसी भी प्रोडक्ट को खरीदने से पहले उसके लेबल को अच्छे से पढ़ें।

स्मोकिंग

धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। जो लोग स्मोक करते हैं उनके यूरिन में प्रोटीन होता है जो किडनी को नुकसान पहुंचा सकता है।

हाई हील्स पहनने की हैं शौकीन तो पहले जान लें इससे होने वाले ये नुकसान

• जालंधर ब्रीज. हेल्थ नालेज

कई महिलाएं स्टाइलिश और ग्लैमरस दिखने के लिए हाई हील्स पहनना पसंद करती हैं। पहले के समय में सिर्फ मॉडल और अभिनेत्रियां हाई हील्स पहनती थीं, लेकिन आज के समय में हर कोई इसका इस्तेमाल करता है।

अगर आप घंटों पंप, स्टिलेटोस और हाई हील्स पहनने की शौकीन हैं तो पहले इससे होने वाले साइड इफेक्ट के बारे में जान लें।

पैरों में दर्द । घंटों हील्स पहनने की वजह से कमर और पीठ में दर्द की शिकायत हो सकती है। इसकी वजह से मांसपेशियों में खिचांव महसूस होता है। इसके अलावा एड़ियों, घुटनों और कुल्हों में दबाव पड़ने से सर्वाइकल का खतरा बढ़ जाता है।

घुटनों में दर्द । हाई हील्स पहनने की वजह से रीढ़ की हड्डी पर भी दबाव पड़ता है, जिसका असर घुटनों पर पड़ता है। लगातार हाई हील्स पहनने की कारण घुटनों में दर्द की समस्या रह सकती है।

फ्रैक्चर का खतरा । विशेषज्ञों के अनुसार, हमेशा हील्स पहनने की वजह से पैरों की हड्डियां, कमर की हड्डी, कूल्हों पर प्रभाव पड़ता है। इसके साथ ही आपका पॉश्चर भी खराब होता है। हील्स पहनने से हड्डियों में फ्रेक्चर होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

आर्च स्ट्रेन । हील्स पहनने की वजह से पैरों के आर्च पर प्रभाव पड़ता है जिससे पैर सामान्य की तुलना में थोड़ा टेढ़ा हो जाते हैं। लंबे समय तक हील्स पहनने से पैरों में बहुत ज्यादा दर्द रहता है। इसकी वजह से नगे पैर खड़े होना मुश्किल हो जाता है। पैरों में खिचांव महसूस होता है और पैरों के पंजों में भी दर्द रहता है।

पॉश्चर खराब होता है । घंटों हाई हील्स पहनने की वजह से आपका पॉश्चर की खराब हो सकता है। कभी-कभी हील्स पहनना अच्छा है। हील्स पहनते समय कंफर्ट का खास ध्यान रखें। इससे मसल्स में खिचांव भी नहीं आएगा और पैरों के दर्द को भी कम किया जा सकता है।

अगर हील्स पहनने के बाद पैरों में ज्यादा दर्द है तो गुनगुन पानी में नमक डालकर पैर रखें। ऐसा करने से आपके पैरों को आराम भी मिलेगा और दर्द की कम होता है।

क्या होगा अगर कोई व्यक्ति 30 दिन तक मीठा खाना बंद कर दे?

चीनी मीठी तो होती है, लेकिन सेहत के लिए जहर से कम नहीं है। मीठा भले ही आपको कुछ देर के लिए अच्छा लगे लेकिन आगे चलकर ये आपको कई बीमारियां दे सकता है।

• जालंधर ब्रीज। नालेज

अगर आप शुगर के पेशेंट हैं या आप शुगर के पेशेंट बनने की तरफ बढ़ रहे हैं। इन दोनों ही मामलों में आपको सलाह दी जाती है कि आप मीठा न खाएं। लेकिन क्या मीठा खाना पूरी तरह छोड़ देना चाहिए? क्या होगा अगर कोई व्यक्ति 30 दिन तक मीठा ही न खाए? ऐसे ही सवालों के जवाब आपको हम इस खबर में दे रहे हैं।

एक सर्वे से समझते हैं

साल 2019 में अमेरिका में एक सर्वे किया गया। इसमें पता चला कि हर साल एक आदमी औसतन 28 किलो शुगर का इस्तेमाल करता है। इससे पता चला कि इतनी चीनी शरीर के लिए घातक है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार एक शख्स को एक दिन में 6-7 चम्मच चीनी का इस्तेमाल करना चाहिए। इसे ग्राम में

देखें...तो सीधा सा मतलब हुआ कि एक दिन में 25-30 ग्राम चीनी ही खानी चाहिए, इससे ज्यादा खाएंगे तो बीमारिया ही होंगी। वहीं अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का कहना है कि महिलाओं को पुरुषों के अनुपात में कम चीनी खानी चाहिए। इस एसोसिएशन के अनुसार पुरुषों को एक दिन में 150 कैलोरी की चीनी जबकि महिलाओं को 100 कैलोरी तक की चीनी ही खानी चाहिए।

30 दिन मीठा न खाएं तो क्या होगा?

मीठा कई तरीके से खाया जा सकता है, लेकिन हम सबसे ज्यादा चीनी का उपयोग करते हैं। लगभग हर मिठाई में चीनी का इस्तेमाल होता है। ऐसे में मीठे की सबसे बड़ी जड़ है चीनी। चीनी मीठी तो होती है, लेकिन सेहत के लिए जहर से कम नहीं है। मीठा भले ही आपको कुछ देर के लिए अच्छा लगे लेकिन आगे चलकर ये आपको कई बीमारियां दे सकता है। ऐसे में जब कोई व्यक्ति 30 दिन की चीनी खाना छोड़ देता है, तो वह पहले से ज्यादा एनर्जेटिक महसूस करता है। चिड़चिड़ापन खत्म हो जाता है और थकान कम होने लगती है। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि चीनी एक दम नहीं छोड़नी।

क्या है मीठा छोड़ने का सही तरीका

अगर आप अचानक से चीनी खाना बंद कर देंगे तो आपको अचानक कमजोरी महसूस होने लगेगी। इससे बचने के लिए चीनी की मात्रा धीरे-धीरे कम करें। उदाहरण के लिए अगर सुबह की चाय में 2 कप शक्कर लेते हैं, तो इसे पहले एक और फिर आधा करें और फिर धीरे से छोड़ दें। हालांकि, ये समझने की बात है कि आप चीनी खाना छोड़ सकते हैं, लेकिन आपको मीठी चीजें जैसे फल, अनाज आदि खाते रहना चाहिए। अगर आप पूरी तरह से मीठी चीजें खाना छोड़ देंगे, तो ये आपके शरीर के लिए खतरनाक हो सकता है।

मीठी चीजें खाना पूरी तरह छोड़ देने पर आपकी बॉडी फैट से ग्लूकोज बनाने के लिए कीटोन्स का निर्माण शुरू कर देती है और ये कीटोन्स शरीर में जमा फैट को ग्लूकोज में बदलते हैं, जिससे आपकी चर्बी गलने लगती है। इस प्रक्रिया को कीटोसिस कहते हैं। लेकिन इस तरह से वजन घटाना हानिकारक है क्योंकि कीटोन्स के कारण आपकी मांसपेशियों में दर्द शुरू हो जाता है।

नॉलेज न्यूज

दुनिया की सबसे महंगी पानी की बोतलें, एक की कीमत 40 लाख से ज्यादा

दुनिया में कई पानी की बोतलें इतनी महंगी मिलती हैं कि उन्हें खरीदने के लिए आपको 40 लाख रुपये से ज्यादा खर्च करने पड़ते हैं।

जब आप पानी की बोतल खरीदने जाते हैं तो आपको 20, 50, 100 रुपये तक खर्च करने होते हैं। कई बार आपको एक लीटर पानी के लिए 100 या 50 रुपये खर्च करना भी ज्यादा लगता है, लेकिन दुनिया में ऐसा पानी भी मिलता है, जिसके लिए आपको 100-50 नहीं, बल्कि 40 लाख रुपये खर्च करने पड़ सकते हैं। ऐसे में जानते हैं कि दुनिया के सबसे महंगे पानी के बारे में, जिनके बारे में जान आप हैरान रह जाएंगे।।।

60,000 डॉलर (43 लाख) में 750 ml, Acqua di Cristallo Tributo a Modigliani पूरी दुनिया में सबसे महंगा बोतल में बिकने वाला पानी है। पानी फिजी और फ्रांस में एक नेचुरल स्परींग से आता है। इसकी बोतल 24 कैरेट सोने से बनी हुई है। इस बोतल की पैकिंग की किमत ही सबसे ज्यादा है। वहीं इसके पानी को भी विशिष्ट स्वाद वाला माना जाता है।

कोना नागरि पानी हवाई (Hawai) से है और प्लास्टिक की बोतलों में बेचा जाता है। इस पानी का इस्तेमाल वजन कम करने के लिए जाता है इससे न केवल आपकी एनर्जी बढ़ती है। बल्कि आपकी त्वचा भी निखरती है। ये पानी हवाई द्वीप से आता है। ये पानी अन्य पानी की तुलना में काफी तेजी से हाइड्रेट करता है। (कीमत- 29,306 रुपये में 750ml)

फिलिको (Fillico) ज्वेल वॉटर- ये पानी की बोतल जो जपानी वाटर ब्रेंड है इसे स्वारोवस्की क्रिस्टल से सजाया गया है जो कि

एक आइडल गिफ्ट है। मार्केट में इस बोतल के लिमिटेड एडिशन है। पानी से ज्यादा इसकी पैकिंग की अहमियत है। इस पानी की बोतल को देखकर ऐसा लगता है जैसे इसे किसी राजा या रानी के लिए बनाया गया हो। इस बोतल को गोल्डन क्राउन से भी कवर किया गया है। जिसका पानी ओसाका के पास रोक्को माउंटेन से आता है। इस पानी को ग्रेनाइट के माध्यम से फ़िल्टर किया जाता है और इसमें काफी ऑक्सीजन होता है। (कीमत- - 15,965 रुपये में 750 ml)

Bling H2O- BlingH20 पानी संयुक्त राज्य अमेरिका से आता है। जिसका 9 स्टेप के जरिए प्यूरिफिकेशन प्रोसेस किया जाता है। इस पानी को बहुत बार फिल्टर और प्यूरिफाई किया जाता है। इस बोतल को ब्लिंग ब्लिंग से सजाया जाता है। जैसे कोई शैंपेन की बोतल हो। (कीमत- 2,916 रुपये में 750 ml)

आखिर ऐसा क्या हो गया कि देश में बिजली संकट आ गया! समझिए किस वजह से बन रहे हैं ये हालात...

बिजली संकट को लेकर कई खबरें आ रही हैं कि अब देश में बिजली संकट आने वाला है और कई राज्यों में पावर कट भी शुरू हो गया है। ऐसे में जानते हैं कि यह स्थिति किस वजह से पैदा हो गई है...

दिल्ली. देश के कई राज्यों में बिजली संकट की खबरें आ रही हैं। कहा जा रहा है कि ज्यादा दिन की बिजली ना होने की वजह से दिक्कत आ रही है और बिजली का उत्पादन कोयला संकट की वजह से अटका हुआ है। दरअसल, कोयले की कमी की वजह से बिजली का उत्पादन प्रभावित हुआ है और अब बिजली संकट गहराता जा रहा है। ऐसे में कई राज्यों ने पावर कट का ऐलान भी किया है और बिजली बचाने के लिए कटौती की जा रही है।

लेकिन, सवाल ये है कि आखिर ऐसा क्या हो गया कि एकदम से कोयले का संकट आ गया और कोयले की कमी की वजह से बिजली का उत्पादन प्रभावित हो गया है। अगर आपके मन में भी ये सवाल है तो आपको बताते हैं कि आखिर किस वजह से बिजली संकट पैदा हुआ है। साथ ही आपको आसान भाषा में पूरा मामला समझाते हैं ताकि आपको बिजली संकट के बारे में पता चल सके।

क्यों है बिजली का संकट?

भारत में करीब 72 फीसदी बिजली की मांग कोयले के जरिए पूरी की जाती है। पहले कोयले से बिजली बनती है और इस बिजली को बिजली बनाने वाली कंपनियां इंडस्ट्री या आम लोगों तक भेजती हैं। इसके लिए कंपनियां चार्ज लेती है और यूनिट आदि के आधार पर पैसे लेती हैं। अब हुआ क्या है कि देश में कोयले की कमी आ गई है, इसलिए बिजली का उत्पादन प्रभावित हुआ है और साथ ही बिजली की खपत भी काफी ज्यादा बढ़ गई है। इस वजह से बिजली का संकट बढ़ गया है।

इसके अलावा, बिजली संयंत्रों में कोयले के भंडार में कमी होने के चार कारण हैं- अर्थव्यवस्था के पुनरुद्धार के कारण बिजली की मांग में अभूतपूर्व बढ़ोतरी, कोयला खदानों में भारी बारिश से कोयला उत्पादन और ढुलाई पर प्रतिकूल प्रभाव, आयातित कोयले की कीमतों में भारी बढ़ोतरी और मानसून से पहले पर्याप्त कोयला स्टॉक न करना। केंद्रीय कोयला मंत्री प्रह्लाद जोशी ने कहा, बिजली आपूर्ति बाधित होने का बिल्कुल भी खतरा नहीं है। कोल इंडिया लिमिटेड के पास 24 दिनों की कोयले की मांग के बराबर 43 मिलियन टन का पर्याप्त कोयले का स्टॉक है। कोयला मंत्रालय ने भी आश्वस्त किया कि बिजली संयंत्रों की मांग को पूरा करने के लिए देश में पर्याप्त कोयला उपलब्ध है।

बता दें कि कोरोना वायरस की दूसरी लहर के बाद से बिजली की मांग काफी बढ़ गई है और इंडस्ट्री में काम आने वाली बिजली की मांग भी बढ़ गई है। बताया जा रहा है अगस्त 2021 से बिजली की मांग में बढ़ोतरी देखी जा रही है। अगस्त 2021 में बिजली की खपत 124 बिलियन यूनिट (बीयू) थी, जबकि अगस्त 2019 में (कोविड अवधि से पहले) खपत 106 बीयू थी। यह लगभग 18-20 प्रतिशत की वृद्धि है। अब सवाल ये है कि आखिर कोयले की कमी क्यों हो गई है।

कई राज्य सरकारों ने किया पावर कट

अब कई राज्य जैसे पंजाब, केरल, राजस्थान, दिल्ली, झारखंड आदि ने पावर कट का ऐलान कर दिया है। ऐसे में पंजाब ने 13 अक्टूबर तक पावर कट को बढ़ा दिया है।

क्यों कम हो रहा कोयला?

दरअसल, कुछ महीनों से कोयले की घरेलू कीमतों और वैश्विक कीमतों में बड़ा अंतर देखने को मिल रहा है। इससे कोयले का आयात प्रभावित हुआ है और कम हो गया है। रायटर्स की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में 80 फीसदी से अधिक कोयले का उत्पादन करने वाली कोल इंडिया (COAL INS) का कहना है वैश्विक कोयले की कीमतों और माल ढुलाई लागत में वृद्धि से आयात होने वाले कोयले से बनने वाली बिजली में कमी आई है, जिससे यह स्थिति बन गई है। अब जानते हैं कि कीमतों में अंतर क्यों हो गया है?

कीमत में अंतर क्यों?

दरअसल, भारत में घरेलू कोयले की कीमतें काफी हद तक कोल इंडिया की ओर से तय की जाती है। साथ ही कोयले की कीमतों में बढ़ोतरी या कमी से कई चीजों पर असर पड़ता है, जिससे बिजली की कीमतों से लेकर मुद्रास्फीति प्रभावित होती है। हुआ ये कि हाल ही में कुछ महीनों में वैश्विक स्तर पर कोयले की कीमतों में तेजी से बढ़ोतरी के बाद भी कोल इंडिया ने कोयले की कीमतों को स्थिर रखा, इससे यहां की कीमतें कम रहीं और कोयला आयात कम हुआ। ऐसे में वैश्विक कीमतों के आधार पर कोयले की कीमत तय ना होने से भी यह स्थिति बन गई है।

चाय की चुस्की के साथ आपकी नींद खुलती है, उसका इतिहास जानते हैं आप?

बहुत से लोग हैं, जिनके दिन की शुरुआत चाय के साथ होती है और हो सकता है उसमें आपका भी नाम शामिल हो। नींद भगाने के लिए या थकान दूर करने के लिए लोग चाय पीते हैं और कई लोगों को इसकी आदत होती है। हो सकता है कि आप भी एक दिन में एक से ज्यादा बार चाय पीते होंगे, लेकिन क्या आप जानते हैं इसकी शुरुआत कहां से हुई। पहली बार जब किसी ने चाय पी होगी तो किस तरह उसने ये चाय पी होगी।

साथ ही उस शख्स ने कैसे जाना होगा कि चाय नींद भगाने में काम आ सकती है या फिर चाय को उबालकर पीया जा सकता है। ऐसे में आज हम आपको चाय के इतिहास के बारे में बता रहे हैं, जिससे आप समझ जाएंगे कि चाय के इतने लोकप्रिय होने की क्या कहानी है...

चाय पीने का इतिहास काफी पुराना है और 750 ईपू भी इसका जिक्र मिलता है। आज भारत चाय का सबसे बड़ा उत्पादक है और भारत में भी लंबे समय से चाय का इस्तेमाल किया जा रहा है। लेकिन, ये जानकर आपको हैरानी होगी कि कई साल पहले जिस चाय का इस्तेमाल आप नींद को दूर भगाने के लिए करते हैं, उसके लिए नहीं था, बल्कि ये दवाई के रूप में काम में ली जाती थी। कहा जाता है कि कई सालों पहले बौद्ध भिक्षुओं ने औषधि के रुप में चाय का इस्तेमाल किया था। कहानी

है कि बौद्ध भिक्षु ने अपनी तपस्या के दौरान जागते रहने के लिए कुछ खास पत्ते चबाते थे और वो पत्तियां चाय की थीं। इस तरह से भारत में चाय प्रचलित हुई।

चीन में हुई थी खोज : हालांकि, तथ्य ये भी है कि 5000 साल पहले चीन में चाय के बारे में पता चला। 2732 ईपू एक सम्राट शेन नुंग ने इसकी खोज तब की जब उनके उबलते हुए पानी में ये पत्तियां आकर गिर गईं। इसके बाद उन्होंने देखा कि इससे खुशबू भी आई और फिर उन्होंने इसे पी भी लिया। इससे उन्हें इसके बारे में पता चला।

भारत में उत्पादन कैसे शुरू हुआ?

भारत में चाय का उत्पादन भारत के उत्तर-पूर्वी भाग में ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी ने शुरू किया था। फिर 19वीं सदी के अंत में इसका उत्पादन शुरू किया गया और इसके बागान लगाए जाने लगे। कहा जाता है कि इससे पहले लोग चाय का उपयोग एक सब्जी पकाने में भी कर रहे थे और लहसुन के साथ चाय की पत्तियों को मिलाकर इसका इस्तेमाल किया जाता था।

साल 1823 और 1831 में ईस्ट इंडिया कंपनी के कर्मचारी रॉबर्ट ब्रूस और चार्ल्स ने यह पुष्टि की चाय का पौधा वास्तव में असम में पैदा हुआ था। इसके बाद उन्होंने चीन की मदद से भारत में चाय का उत्पादन शुरू किया, इसके लिए बाहर से चाय के बीज भी मंगाए गए थे और देखा गया कि क्या वाकई चाय का भारत में अच्छे से उत्पादन किया जा सकता है या नहीं।

रॉबर्ट ब्रूस ने यहां की चाय की झाड़ियों के साथ कुछ एक्सपेरिमेंट करके और बागान या बॉटेनिकल गार्डन में चाय को लेकर काम किया और काली चाय का निर्माण किया गया। इसके बाद उत्पादन लगातार बढ़ता गया और आज भारत सबसे ज्यादा चाय का उत्पादन करने वाले देशों में अग्रणी है।

व्हाटसएप का नया फीचर यह कैसे काम करेगा

व्हाटसएप पर वॉयस मैसेज की मदद से हम न सिर्फ टाइपिंग का समय बचाते हैं, बल्कि अपनी जानकारी को एकदम साफ शब्दों में भेज भी सकते हैं। लेकिन कई बार वॉयस मैसेज रिकॉर्डिंग के दौरान कुछ अनचाही आवाज भी आने लगती हैं, जो मैसेज भेजने वाले यूजर्स को शर्मिंदा भी कर सकती हैं। इस प्रकार की परेशानी से बचाने के लिए वॉट्सएप एक नए फीचर पर काम कर रहा है।

दरअसल, इंस्टैंट मैसेजिंग एप अपने प्लेटफॉर्म पर एक नया फीचर लाने की योजना बना रहा है। इस फीचर्स की मदद से यूजर्स वॉयस मैसेज को रिकॉर्ड करने के दौरान उसे पॉज भी कर सकते हैं। यह फीचर्स कई मामलों में यूजर्स के लिए उपयोगी साबित होगा। वॉट्सएप के अपकमिंग फीचर्स को ट्रैक करने वाली वेबसाइट WABetaInfo ने बताया है कि यूजर्स को जल्द ही नया फीचर्स मिलने वाला है और नए अपडेट के बाद इस फीचर की मदद से वॉयस को रिकॉर्ड किया जा सकेगा। जरूरत पड़ने पर पॉज भी किया जा सकता है।

वॉट्सएप का यह अपडेट जल्द ही बीटा वर्जन के लिए उपलब्ध हो सकेगा, हालांकि लॉन्चिंग को लेकर कोई टाइम लाइन नहीं दी गई है। यह फीचर एंड्रॉयड और आईओएस प्लेटफॉर्म के लिए उपलब्ध होगा। WABetaInfo ने अपनी रिपोर्ट में बताया है कि अभी यह परीक्षण के शुरुआती चरण में है।

अब्दुलरज्जाक गुरनाह को साहित्य का नोबेल

काले लोगों को खुद लिखना होगा अपना इतिहास, खुद सुनानी होगी अपनी कहानी

तंजानिया के लेखक अब्दुलरज्जाक गुरनाह को इस वर्ष का नोबेल पुरस्कार देने की घोषणा हुई है। गुरनाह हारुकी मुराकामी और जेएम। कोएट्जी की तरह पॉपुलर तो नहीं हैं, लेकिन साहित्य में रुचि रखने वालों और खोज-खोजकर किताबें पढ़ने वालों के लिए इतना अजनबी नाम भी नहीं। 10 से ज्यादा उपन्यास और कहानियां लिख चुके गुरनाह पहली बार खबरों में तब आए, जब 1994 में उनका उपन्यास 'पैराडाइज' बुकर और व्हाइटब्रेड पुरस्कार के लिए शॉर्टलिस्ट हुआ था। उसके बाद 2005 में उनका उपन्यास 'डिजरशन' और 2011 में उपन्यास 'बाय द सी' भी बुकर और लॉस एंजेल्स टाइम्स बुक अवॉर्ड के लिए नामित हुआ।

इस पुरस्कार के लिए गुरनाह का नाम चुना जाना थोड़ा चौंकाने वाला जरूर है, लेकिन अगर गुरनाह के जीवन और उनके रचनात्मक अवदान पर एक नजर डालें तो पाएंगे कि उपन्यास और कहानियों में जिस दुनिया की कहानी वो लेकर आए, उसके बारे में बहुत कम लिखा गया है। कॉलोनियल स्टडी के विशेषज्ञ गुरनाह की कहानियों में भी नस्लीय भेदभाव, पूर्वाग्रह, काले और गोरे, अमीर और गरीब, ताकतवर और कमजोर के सामाजिक और ऐतिहासिक समीकरण को गहराई से देखने की कोशिश है। इसके पहले शायद ही किसी लेखक ने इतने विस्तार और बारीकी से इस बारे में लिखा है कि 1960 के दशक में ब्रिटेन में एक काला आदमी होने का क्या मतलब होता था।

कहानी जो जंजीबार से शुरू होती है :

अब्दुलरज्जाक गुरनाह का जन्म 1948 में जंजीबार में हुआ था। जंजीबार उन दिनों ब्रितानियों की कॉलोनी हुआ करती थी। गुरनाह की शुरुआती स्कूली शिक्षा भी कॉलोनियल शिक्षा ही थी। उन्होंने उतना और वैसा ही पढ़ा, जितना और जैसा गोरे अंग्रेज अपने गुलामों को पढ़ाना चाहते थे। 1967 की क्रांति, जिसने जंजीबार को ब्रितानी हुकूमत से आजादी दिलाई, के तीन साल पहले 1964 में गुरनाह ब्रिटेन चले गए। वहां उन्होंने क्राइस्ट चर्च कॉलेज, कैंटबरी से पढ़ाई की। इस कॉलेज की डिग्री उन दिनों यूनिवर्सिटी ऑफ लंदन दिया करता था। उसके बाद उन्होंने यूनिवर्सिटी ऑफ केंट में पढ़ाई की और वहां से अपनी पीएचडी की डिग्री पूरी की।

गुरनाह दुनिया के जिस हिस्से से आते हैं, गुलामी का उसका बहुत लंबा इतिहास है। 15वीं शताब्दी में ही पुर्तगालियों ने जंजीबार पर कब्जा करने की कोशिश की थी। 1822 में गुलामों के व्यापार की प्रथा को खत्म करने के नाम पर जंजीबार में पहुंचे ब्रिटिश रॉयल नेवी के बेड़ों ने उन्हें एक तरह की गुलामी से निकालकर अपना गुलाम बना लिया।

फिर वे नाइजीरिया चले गए और वहां की कानो यूनिवर्सिटी में पढ़ाने लगे। वे वहां दो साल तक रहे, 1980 से लेकर 1982 तक। 2004 में ब्रिटेन की केंट यूनिवर्सिटी ने उन्हें अपने यहां प्रोफेसर के पद पर बुलाया। वो आज भी उस यूनिवर्सिटी के सबसे पॉपुलर प्रोफेसरों में से एक हैं। वे इस वक्त केंट यूनिवर्सिटी में ग्रेजुएट स्टडीज में प्रोफेसर और डायरेक्टर हैं।

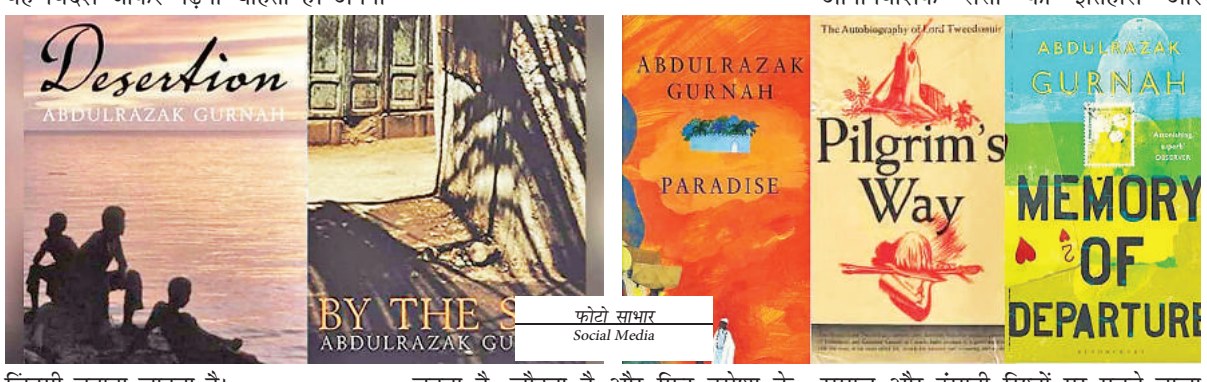
निर्वासन में जीवन गुजार रहे गुरनाह ने 21 साल की उम्र में ही लिखना शुरू कर दिया था। स्वाहिली उनकी मातृभाषा थी, लेकिन अभिव्यक्ति का हथियार बनी अंग्रेजी भाषा।

गुरनाह का पहला उपन्यास : अब्दुलरज्जाक गुरनाह का पहला उपन्यास 'मैमोरीज ऑफ डिपारचर' 1987 में प्रकाशित हुआ था। यह उपन्यास जंजीबार की क्रांति के समय पूर्वी अफ्रीका के एक बेनाम शहर में रह रहे लड़के हसन ओमर की कहानी है। हसन की कहानी वहां से शुरू होती है, जब वह 15 साल का हो चुका है। गुरनाह अपनी कहानी के साथ पाठक को हसन के बचपन और स्कूल के दिनों में लेकर जाता है।

निर्वासन में जीवन गुजार रहे गुरनाह ने 21 साल की उम्र में ही लिखना शुरू कर दिया था। स्वाहिली उनकी मातृभाषा थी, लेकिन अभिव्यक्ति का हथियार बनी अंग्रेजी भाषा।

हसन अपनी जिंदगी से खुश नहीं है। वह उस पिछड़े जगह की मामूली और गुलामी की जिंदगी से निकलना चाहता है। वह विदेश जाकर पढ़ना चाहता है। अपनी जिंदगी बनाना चाहता है।

इस वर्ष साहित्य के नोबेल पुरस्कार से सम्मानित तंजानिया के लेखक अब्दुलरज्जाक गुरनाह ने ब्रिटिश सत्ता और उपनिवेशवाद का इतिहास कहानी और उपन्यास के, चरित्रों और पात्रों के जरिए दर्ज किया है। खुद अपने मुल्क में गोरों का गुलाम होने और गोरों के मुल्क में आजाद काला होने का सच क्या है।



फोटो साभार Social Media

इस कोशिश में वह नैरोबी में रह रहे अपने अमीर मामा से मदद मांगने की भी कोशिश करता है। कहानी के इन तमाम संघर्षों और उतार-चढ़ावों के बीच कुछ बहुत से नाजुक हिस्से भी हैं। कहानी में जब-जब सलमा का जिक्र आता है। सलमा हसन की कजिन है और हसन उससे प्यार करता है। कहानी में उम्मीद है, धोखा है, भरोसे का होना और फिर टूट जाना है, छूटना है, लौटना है और फिर हमेशा के लिए चले जाना है। कहानी का अंत उस दृश्य के साथ होता है, जब मामा से धोखा खाने और सबसे निराश होने के बाद हसन सलमा को एक चिट्ठी लिखता है और मद्रास जाने वाले जहाज में बैठ जाता है।

उपनिवेशवाद का साहित्य : गुरनाह जिस सांस्कृतिक परिवेश से आते हैं, वह उनके उपन्यासों और कहानियों में जाहिरन रचा-बसा है। लेकिन एक लेखक, आलोचक और प्रोफेसर के बतौर भी उनकी रुचि और प्रमुख कार्यक्षेत्र पोस्ट कॉलोनियल राइटिंग ही रहा है। यानि उपनिवेशवाद के बाद ही दुनिया में लिखा गया साहित्य। वो दुनिया के जिस हिस्से से आते हैं, गुलामी का उसका बहुत लंबा इतिहास है। 15वीं शताब्दी में ही पुर्तगालियों ने जंजीबार पर कब्जा करने की कोशिश की थी। 1822 में गुलामों के व्यापार की प्रथा को खत्म करने के नाम पर जंजीबार में पहुंचे ब्रिटिश रॉयल नेवी के बेड़ों ने देखते ही देखते उन्हें एक तरह की गुलामी से निकालकर अपना गुलाम बना लिया। 1967 की क्रांति ने आखिरकार जंजीबार को ब्रिटिश हुकूमत से आजादी दिलवाई।

'पिलग्रिम्स वे'- गुरनाह की अपनी कहानी : जंजीबार में अंग्रेजों की औपनिवेशिक सत्ता का इतिहास और समाज और इंसानी रिश्तों पर पड़ने वाला उसका असर गुरनाह के उपन्यास और कहानियों में बार-बार आता है। 1988 में प्रकाशित हुआ गुरनाह का दूसरा उपन्यास 'पिलग्रिम्स वे' उनकी अपनी जिंदगी की कहानी से प्रेरित है।

तंजानिया का रहने वाला एक नौजवान साठ के दशक के अंत में ब्रिटेन आता है और वह एक अस्पताल में काम करता है। इस कहानी में वो सारा संघर्ष, चुनौतियां और पूर्वाग्रह हैं, जो सैकड़ों सालों के गुलामी के इतिहास के बाद गुलाम और मालिक दोनों के मानस में बहुत गहरे धंसी होती हैं।

डॉटी: केंद्रीय स्त्री चरित्र वाला इकलौता उपन्यास : 1990 में प्रकाशित उपन्यास 'डॉटी' भी उसी नस्लीय पूर्वाग्रहों और भेदभाव की कहानी है जो गुरनाह के उपन्यासों में बार-बार आता है। डॉटी एक युवा ब्लैक लड़की है, जो ब्रिटेन में रहती है। एक ज्यादा सुविधा और संपदा संपन्न देश में रहने के बावजूद उसका जीवन आसान नहीं है। उसके निजी जीवन के बहुत सारे संघर्ष हैं, लेकिन इन सबके बीच कोई है, जो उसे अपने पिता, दादा जैसा लगता है। एक ब्लैक बूढ़ा आदमी, जिसे वो अकसर लाइब्रेरी में देखा करती थी। उसके अवचेतन ने उस बूढ़े को अपना दादा मान लिया था।

उसे हमेशा लगता कि मानो वो उसका कोई बहुत अपना है। लेकिन तभी अचानक उस आदमी की मौत हो जाती है और अखबार में उसकी एक श्रद्धांजलि तक नहीं छपती, बावजूद इसके कि वो आदमी बड़ा डॉक्टर था। डॉटी को एहसास होता है कि फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने बड़े हैं, आपने क्या कुछ हासिल कर लिया, अगर आप ब्रिटेन में रह रहे एक काले इंसान हैं तो नस्लीय पूर्वाग्रह और भेदभाव मृत्यु तक आपका पीछा करेंगे।

डॉटी को यह भी एहसास होता है कि काले लोगों को अपना इतिहास खुद लिखना होगा, अपनी कहानी खुद सुनानी होगी और अपनी जड़ों को खुद संजोकर रखना होगा। इन गोरे अंग्रेजों पर भरोसा नहीं किया जा सकता।

डॉटी गुरनाह का एकमात्र नॉवेल है, जिसका मुख्य चरित्र और नायिका एक स्त्री है। एक युवा, दृढ़, बुद्धिमान और प्रतिभाशाली स्त्री।

अब शनिवार को भी जारी किए जाएंगे ड्राइविंग लाइसेंस

ट्रांसपोर्ट मंत्री पंजाब राजा वड़िंग ने दी सभी 32 ड्राइविंग टैस्ट ट्रैक खोलने की हिदायत

चंडीगढ़. पंजाब के परिवहन मंत्री स. अमरिन्दर सिंह राजा वड़िंग ने पिछले दिनों जारी किए निजी वाट्सऐप नंबर पर ड्राइविंग लाइसेंस, पंजीकरण प्रमाण पत्रों और हाई सिक्योरिटी नंबरों प्लेटों में देरी और लम्बित मामलों की शिकायतें मिलने के मामले को गंभीरता से लेते हुए आज सम्बन्धित अधिकारियों को सख्त ताड़ना करते हुए इस प्रक्रिया को समयबद्ध, दुरुस्त और तेज़ करने के सख्त निर्देश दिए।

पंजाब सिविल सचिवालय में राजा वड़िंग ने विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक के दौरान निर्देश दिए कि वह लम्बित मामलों के निपटारे के लिए शनिवार को काम करें और ड्राइविंग लाइसेंस बनाने के लिए सभी 32 ड्राइविंग टैस्ट ट्रैक खोल कर रखें। उन्होंने ड्राइविंग लाइसेंस बनाने के लिए आवेदनकर्ता को पसन्दीदा जगह और तारीख़ चुनने के लिए 30 दिन की दी जाने वाली समय-सीमा को बढ़ाकर 45 दिन करने के निर्देश दिए।

बैठक के दौरान प्रमुख सचिव श्री के. सिवा प्रसाद, अतिरिक्त राज्य परिवहन आयुक्त श्री अमरबीर सिंह सिद्धू, उप राज्य परिवहन आयुक्त मनजीत सिंह, तकनीकी निदेशक एन.आई.सी. स. तरमिन्दर सिंह, स्मार्ट चिप कंपनी के ज़ोनल हैड स. अमरपाल सिंह, जनरल पोस्ट ऑफिस से पोस्टल डिवीजन मैनेजर श्री भानु सहाय कालिया समेत विभाग के अन्य अधिकारी भी शामिल रहे।

परिवहन विभाग द्वारा स्मार्ट ड्राइविंग लाइसेंस बनाने वाली चण्डीगढ़ स्थित केंद्रीकृत कंपनी ''स्मार्ट चिप'' को ड्राइविंग लाइसेंस बनाने की तीन दिन की निर्धारित समय-सीमा के मुताबिक

काम करने के निर्देश देते हुए राजा वड़िंग ने परिवहन विभाग के अधिकारियों को कंपनी द्वारा देरी करने पर जुर्माना लगाने के लिए कहा, जिससे लोगों को किसी किस्म की परेशानी का सामना ना करना पड़े। इसी तरह परिवहन मंत्री ने पोस्टल अधिकारियों को राज्य के डाक-घरों से लोगों को लाइसेंस प्राप्त करने का 7 दिन का समय बढ़ाकर 15 दिन करने पर विचार करने के लिए कहा। उन्होंने कहा कि यदि डाक-घरों से लोगों को ड्राइविंग लाइसेंस प्राप्त करने का समय 15 दिन कर दिया जाता है तो लाइसेंस ना मिलने आदि की शिकायतों में स्पष्ट रूप से कमी आएगी।

वाट्सऐप नंबर पर मिली शिकायतों का हल करने के उपरांत राजा वड़िंग ने ज़िला लुधियाना के गाँव ईसड़ू के जगबीर सिंह को उसकी नई हौंडा ऐक्टिवा और ज़िला मानसा के बुढलाडा शहर के अविनाश गोयल को उसकी कार की आर.सी. की स्थिति संबंधी अवगत करवाया। उन्होंने लोगों को फिर अपील की कि किसी भी शिकायत या सुझाव के लिए उनके निजी वाट्सऐप नंबर 94784-54701 पर बेझिझक साझा करें।

परिवहन विभाग से सम्बन्धित लम्बित मामलों के निपटारे के लिए ज़िला स्तर पर ''विशेष मेले'' लगाने का सुझाव देते हुए श्री राजा वड़िंग ने प्रमुख सचिव श्री के. सिवा प्रसाद को ज़िला श्री मुक्तसर साहिब में पहला ''विशेष मेला'' लगाने के लिए कहा। उन्होंने कहा कि ज़िला स्तर पर एक दिवसीय ''विशेष मेले'' लगाने के लिए डिप्टी कमिश्नरों को भी ज़रूरी हिदायतें जारी की जाएँ।

किसान आन्दोलन पंजाब में होना चाहिए : राज कुमार चाहर

भाजपा किसान मोर्चा की एक दिवसीय प्रदेश कार्यकारिणी चंडीगढ़ में हुई संपन्न

चंडीगढ़. भारतीय जनता पार्टी के किसान मोर्चा, पंजाब की एक दिवसीय प्रदेश कार्यकारिणी बैठक भाजपा किसान मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष बिक्रमजीत सिंह चीमा की अध्यक्षता में भाजपा मुख्यालय सैक्टर 37-ए चंडीगढ़ में संपन्न हुई। इस कार्यकारिणी में किसान मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष व सांसद राज कुमार चाहर विशेष रूप से उपस्थित हुए। कार्यकारिणी में पहुँचने पर राष्ट्रीय अध्यक्ष का स्वागत प्रदेश अध्यक्ष बिक्रमजीत सिंह चीमा ने अपने पदाधिकारियों सहित दोशाले व पुष्प-गुच्छ के साथ किया। इस कार्यकारिणी का शुभारंभ दीप प्रज्वल्लित कर किया गया। इस अवसर पर उनके साथ संगठन महामंत्री दिनेश कुमार, किसान मोर्चा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष तथा पंजाब प्रभारी मुकेश मान, किसान मोर्चा के राष्ट्रीय सचिव अवतार सिंह मंड, प्रदेश भाजपा महासचिव डॉ. सुभाष शर्मा, किसान मोर्चा के महासचिव मनिंदर सिंह कपियाल, युवराज सिंह कटोरा, भाजपा के सीनियर नेता राजिंदर मोहन सिंह छीना तथा बीबी राजिंदर कौर बाठ आदि उपस्थित थे।

राज कुमार चाहर ने इस अवसर पर मीडिया से बात करते हुए कहा कि मोदी सरकार द्वारा संशोधित किए गए कृषि कानून गोल्डन कानून हैं, क्यूंकि इसके जरिये देश के छोटे किसानों को छोटे-छोटे समूहों में संगठित कर उन्हें केंद्र सरकार की तरफ से बिना ब्याज सहायता राशि उपलब्ध करवा कर उन्हें अपनी फसल को अपने पास की मंडी से लेकर देश के किसी भी हिस्से में अपनी मर्जी की कीमत पर किसी को भी बेचने की आज़ादी प्रदान करते हैं।

उन्होंने कहा कि विपक्ष द्वारा किसानों में भ्रम फैला कर किसान आन्दोलन को खड़ा किया गया और इसमें सबसे पहले एमएसपी (न्यूनतम समर्थन मूल्य) तथा मंडीकरण तथा ऐ.पी.एम्.सी. को यथावत रखने की माँग उठाई गई जिसे केंद्र सरकार द्वारा बार-बार यथावत रखने की बात कही गई और इस बारे में लिख कर देने की भी बात कही गई।

भ्रष्टाचार संबंधी शिकायतें टोल फ्री नंबर, ईमेल या वट्सऐप द्वारा भेजें

जालंधर ब्रीज. राज्य के सरकारी दफ़्तरों में भ्रष्टाचार को ख़त्म करने के मकसद से पंजाब विजीलैंस ब्यूरो ने आज पंजाब के आम लोगों के साथ-साथ ईमानदार अधिकारियों /कर्मचारियों से सहयोग की माँग करते हुये भ्रष्टाचार /रिश्वतखोर सरकारी अधिकारियों/कर्मचारियों के विरुद्ध जानकारी देने या टोल फ्री नंबर 1800-1800-1000 पर शिकायत दर्ज करवाने या वटसऐप नंबर या ईमेल पर शिकायतें दर्ज करवाने के लिए कहा है। चीफ़ डायरैक्टर-कम-एडीजीपी विजीलैंस ब्यूरो एल.के. यादव ने कहा कि सरकारी अधिकारियों /कर्मचारियों की तरफ से किये जाते किसी भी तरह के भ्रष्टाचार को किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं किया जायेगा और पंजाब के मुख्यमंत्री

चरणजीत सिंह चन्नी भी राज्य में भ्रष्टाचार मुक्त शासन लागू करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

विजीलैंस प्रमुख ने बताया कि टोल फ्री नंबर ब्यूरो के मुख्यालय में लगातार 24×7 के लिए कार्यशील रहेगा। इसके अलावा कोई भी व्यक्ति किसी भी समय वटसऐप नंबर 90410-89685 या ईमेल complaint2vb@punjab.gov.in पर विजीलैंस ब्यूरो को जानकारी, वीडियो या लिख कर संदेश भेज सकता है।

डॉ. रणजीत सिंह घोतड़ा नए सिविल सर्जन

• **जालंधर.** डॉ. रणजीत सिंह घोतड़ा द्वारा बुधवार को सिविल सर्जन जालंधर का चार्ज संभाला। डॉ. घोतड़ा बाल रोगों के विशेषज्ञ हैं। सिविल सर्जन ने सेहत विभाग पंजाब में सीएचसी कलानौर से अपना सफ़र शुरू किया। बतौर सिविल सर्जन वह सिविल सर्जन होशियारपुर में भी सेवाएं दे चुके हैं।

जालंधर में कोविड-19 वैक्सीन की 20 लाख से अधिक ख़ुराकें दीं गई

जालंधर. ज़िला प्रशासन जालंधर की तरफ से योग्य लाभपातरियों

को 20 लाख से अधिक ख़ुराकें देकर कोविड टीकाकरण मुहिम के अंतर्गत 90 प्रतिशत से अधिक जनसंख्या को कवर किया जा चुका है। इससे सम्बन्धित और अधिक जानकारी देते हुए डिप्टी कमिश्नर श्री घनश्याम थोरी ने बताया कि स्वास्थ्य संभाल और फरंटलाईन कर्मचारियों के सयुंक्त प्रयासों से जिले ने यह प्राप्ति हासिल की गई है। उन्होने बताया कि लाभपातरियों को अब तक 13,82,978 पहली और 6,17,582 दूसरी ख़ुराक समेत कुल 20,00,560 ख़ुराके दीं जा चुकीं हैं, जोकि 90 प्रतिशत से अधिक कवरेज है। उन्होंने आगे कहा कि लगभग 36 प्रतिशत जनसंख्या को वैक्सीन की दोनों ख़ुराकें देकर पूर्ण टीकाकरण किया जा चुका है।

डीसी ने लोगों को अपना टीकाकरण पूर्ण करने के लिए दूसरी ख़ुराक प्राप्त करने की अपील की जिससे इस वायरस के बुरे प्रभावों से उनकी सुरक्षा को यकीनी बनाया जा सके। उन्होंने कोविड -19 महामारी के घातक प्रभावों को कम करने के लिए अधिक से अधिक जनसंख्या के टीकाकरण को यकीनी बनाने में पेशेवर वचनबद्धता के लिए आधिकारियों /कर्मचारियों के प्रयासों की प्रशंसा भी की।

डिप्टी कमिश्नर ने विधान सभा मतदान 2022 के लिए पोलिंग बूथों का लिया जायज़ा

कपूरथला. डिप्टी कमिश्नर कम ज़िला चुनाव अधिकारी कपूरथला श्रीमती दीप्ति उप्पल ने आज विधान सभा मतदान 2022 के चलते भुलत्थ हलके के अलग -अलग पोलिंग बूथों का दौरा करके चुनाव तैयारियों की समीक्षा की। उन्होंने चुनाव स्टाफ़ सहित भुलत्थ हलके के सरकारी प्राइमरी स्कूल हमीरा में बनाऐ गए पोलिंग बूथोंऔर पास के बूथों में जा कर बूथ स्तर अधिकारियों के साथ बातचीत की।

ज़िला चुनाव अधिकारी ने कहा कि जिन बूथों पर 2 बी. ऐल.ओज महिलाएं है ,उन बूथों को महिला स्टाफ के लिए आरक्षित किया जायेगा।

उन्होंने कहा कि भारतीय चुनाव कमिशन और मुख्य चुनाव अधिकारी पंजाब की तरफ से चयन स्टाफ़ के बारे में जारी की मोबायल ऐपलीकेशन आदि के बारे में बी.ऐल.ओ स्तर तक और ज्यादा प्रशिक्षण दिया जाये। उन्होंने बूथ में बिजली, पीने वाले पानी, अंगहीनों के लिए विशेष रैम्प आदि यकीनी बनाने के भी निर्देश दिए। इसके इलावा युवाओं को अधिक से अधिक वोटरों के तौर पर रजिस्टर्ड करने के बारे में उन्होंने कहा कि ज़िले में 18 -19 साल के युवाओं की वोट बनाने की प्रक्रिया में तेज़ी लाई जाये। उन्होंने कहा कि वोटर हेल्पलाइन नंबर 1950 के बारे में लोगों को अधिक से अधिक जागरूक किया जाये। जिसके द्वारा लोग वोट नयी बनवाने,कटवाने या किसी अन्य शोध के लिए अप्लाई कर सकते है । कैप्शन -डिप्टी कमिश्नर -कम -ज़िला चुनाव अधिकारी श्रीमती दीप्ति उप्पल गाँव हमीरा में पोलिंग बूथ का जायज़ा लेते हुए।

निर्तमधरा

वसुधा प्रगटी बनकर नारी
उसने अपनी छवि निहारी
गई वन-उपवन व क्यारी-क्यारी
हुई प्रसन्न देख छटा न्यारी|
होकर आनंद विभोर
घूमने लगी वह चारों ओर
हर्षित धरा का देने साथ
आए वनचर ले सौगात|
सहसा बदल गया माहौल
चौकी वसुधा देख एक ठौर
कालिमा यह कैसी उस ओर है छाई
बुराई यहां किस लिए है आई|
बड़ी तमसा निज सेना के साथ
करने वसुधा से दो दो हाथ
फिर तमसा ने अपनी शक्ति बढ़ाई
जिसे देख वसुधा घबराई|
काम, क्रोध, मोह, लोभ, अहंकार
करने लगे धरा पर प्रहार
अबला वसुधा गई तब हार
मचा चहूं और था हाहाकार|
देख निज सदन का ये हाल
आया सिंह बन धरा का लाल
लड़ा तमसा से वसुधा के लिए
निर्मल उज्जवल भविष्य के लिए|
सत्य की शक्ति से सिंह जीत गया
यह देख वसुधा का भी बल बढ़ा
आहत तमसा तिलमिला उठी
पुन: वेग से लड़ने बढ़ी|
कई रंग वसुधा दिखाने लगी
जिसे देख दंग तमसा होने लगी
हुआ द्वंद फिर भी भयंकर वहां
समृद्धि की सहचरी थी वसुधा जहां|
तम की शक्ति से तमसा थी लड़ रही
सच्चाई की शक्ति से वसुधा थी आगे बढ़ रही|
सत्य के बल देख तम भाग गया
खाकर मुँह की वह हार गया
नव पल्लवों से धरा को सजाया गया
विजय का फिर उत्सव मनाया गया|

लेखिका - राधा

स्पोर्ट्स प्लेनेट

टीम इंडिया से पस्त हो जाएगा पाकिस्तान इस दिग्गज ने बताया क्या होगा मैच का हाल

मुंबई. भारत और पाकिस्तान की क्रिकेट टीमें जब भी आमने-सामने होती हैं रोमांच अपने चरम पर होता है। दोनों देशों के बीच इस समय संबंध अच्छे नहीं हैं इसलिए लंबे समय से द्विपक्षीय सीरीज नहीं खेली गई है। इसलिए अब ये दोनों टीमें सिर्फ एशिया कप या आईसीसी के किसी इवेंट में भिड़ती हैं।

T20 World Cup

17 तारीख से टी20 विश्व कप की शुरुआत हो रही है और इस विश्व कप में भी यह दोनों टीमें एक बार फिर भिड़ेंगी। 24 अक्टूबर को दुबई में यह दोनों टीमें प्रतिद्वंदिता करेंगी। इस मैच का रोमांच भी काफी जोरों पर है। भारत और पाकिस्तान के ही नहीं बल्कि दूसरे देशों के पूर्व, मौजूदा खिलाड़ी, कोच भी इसे लेकर उत्साहित हैं और इस मैच पर उनकी नजरें हैं। अफगानिस्तान के

कोच लांस क्लूजनर भी उनमें से एक हैं जो इस पर अपनी निगाहें जमाए बैठे हैं।

साउथ अफ्रीका के पूर्व खिलाड़ी ने कहा है कि भारतीय टीम इस मैच में पाकिस्तान पर भारी पड़ेगी क्योंकि विराट कोहली की सेना के पास पाकिस्तान के लिए बहुत गोलाबारूद है। क्लूजनर ने हालांकि ये भी कहा है कि पाकिस्तान अपने दिन किसी भी टीम को हरा सकती है। ये दोनों टीमें आखिरी बार विश्व कप-2019 में आमने-सामने हुई थीं। उसके बाद से यह टीमें पहली बार खेलेंगी।

छोड़ा नहीं जाएगा मुकाबला : क्लूजनर ने एक अंग्रेजी अखबार से बात करते हुए कहा, "भारत और पाकिस्तान का मैच काफी बड़ा है। यह मैच ऐसा है जिसे छोड़ा नहीं जा सकता, खासकर विश्व कप जैसे टूर्नामेंट में। पाकिस्तान टीम ने हाल ही में शानदार खेल दिखाया है। उन्होंने कुछ शानदार बल्लेबाज निकाले हैं। उनकी गेंदबाजी हमेशा से प्रतिस्पर्धी रही है। विराट कोहली की टीम के पास काफी गोलाबारूद है। अगर भारत का दिन खराब होता है और पाकिस्तान अपना सर्वश्रेष्ठ देती है तो वो भारत को हरा सकती है।"

भारत का पलड़ा भारी : पाकिस्तान टीम आज तक के इतिहास में विश्व कप में भारत को हरा नहीं पाई है। अभी तक खेले 12 मुकाबले में भारत ने सभी में जीत हासिल करने में सफल नहीं है। क्लूजनर ने कहा, "मुझे लगता है कि भारत के पास संभवतः पाकिस्तान के लिए खिलाफ काफी काबिलियत है। हम सभी जानते हैं कि पाकिस्तान बहुत ही अप्रत्याशित टीम है और उनको खेलता हुए देखने में कितना मजा आता है। इसलिए कौन जीतेगा ये कहना मुश्किल होगा लेकिन पाकिस्तान अपना सर्वश्रेष्ठ देती है और उनका दिन अच्छा होता है तो वह विश्व में किसी भी टीम को हरा सकती है।"

गौतम गंभीर ने बताया आरसीबी को किन खिलाड़ियों को करना चाहिए रिटेन

मुंबई. रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर की टीम आईपीएल इतिहास की उन टीमों में शामिल है जिसने अभी तक एक भी बार आईपीएल खिताब नहीं जीता है। ये टीम तीन बार फाइनल में पहुंची लेकिन एक

भी बार फाइनल नहीं जीत पाई। 2009 में ये टीम पहली बार फाइनल में पहुंची थी लेकिन डेक्कन चार्जस से हार गई थी। 2011 में चेन्नई सुपर किंग्स ने इस टीम को फाइनल में हराया था। फिर ये टीम 2016 में फाइनल में पहुंची थी लेकिन खिताब अपने नाम नहीं कर पाई थी। एक बार फिर इस टीम को हैदराबाद की फ्रेंचाइजी ने हराया था। 2013 से विराट कोहली ने इस टीम की कप्तानी की लेकिन खिताब नहीं दिला पाए। आईपीएल-2021 उनका आरसीबी में कप्तान के तौर पर आखिरी सीजन था। एलिमिनेटर के मुकाबले में आरसीबी को कोलकाता नाइट राइडर्स ने मात दी और इसका इस सीजन का सफर खत्म कर दिया।

अगले साल आईपीएल की बड़ी नीलामी है। इससे पहले आरसीबी के सामने बड़ी चुनौती है कि वह किस तरह से अपनी टीम तैयार करे। बाकी टीमों की तरह ही आरसीबी बदलाव के दौर से गुजरेगी क्योंकि हर फ्रेंचाइजी को सिर्फ तीन खिलाड़ियों को ही रिटेन करने की इजाजत है। कोलकाता को दो बार आईपीएल खिताब दिलाने वाले कप्तान गौतम गंभीर ने बताया है कि आरसीबी को अगले सीजन किसे रिटेन करना चाहिए। गंभीर ने ईएसपीएनक्रिकइंफो के शो 'हां या ना' पर बात करते हुए ये बात कही। उनसे जब पूछा गया कि क्या आरसीबी कोहली, मैक्सवेल और युजवेंद्र चहल को अगले सीजन के लिए रिटेन करना चाहिए या नहीं। उन्होंने कहा, "हां, मैं एक बात इसमें जोड़ना चाहूंगा कि हर्षल पटेल और चहल में से किसी को चुना जा सकता है। इसलिए यह उनके ऊपर है कि वह इन दोनों में से किसे अपने साथ बनाए रखना चाहते हैं।"

डिविलियर्स को लेकर कही ये बात | गंभीर ने साउथ अफ्रीका के एबी डिविलियर्स को टीम में बनाए रखने की संभावना पर भी बात की। इस सीजन इस बल्लेबाज ने 15 मैचों में 300 से ज्यादा रन बनाए। उन्होंने पहले फेज में अच्छा किया लेकिन यूएई फेज में वह ज्यादा सफल नहीं हो सके। उनसे जब पूछा गया कि क्या आरसीबी को डिविलियर्स को रिटेन नहीं करना चाहिए तो उन्होंने कहा, "हां, क्योंकि मुझे लगता है कि वह ग्लेन मैक्सवेल को रिटेन करेंगे क्योंकि वह भविष्य हैं लेकिन डिविलियर्स नहीं हैं।"

कोहली के ऐलान से पड़ा फर्क | गंभीर का मानना है कि विराट कोहली का कप्तानी छोड़ने का फैसला टीम के खिलाड़ियों के लिए अच्छा नहीं रहा और इसने उनका ध्यान अपना सर्वश्रेष्ठ देने से हटा दिया। गंभीर ने कहा कि आरसीबी पहले चरण में अच्छा खेल रही थी और ऐसे में कोहली अपने ऐलान को टाल सकते थे। वह टूर्नामेंट के अंत में ये काम कर सकते थे। उन्होंने कहा, "मुझे लगता है कि इसकी समय सीमा सही नहीं है। अगर उन्हें एक कप्तान के तौर पर हटना था तो वह टूर्नामेंट के बाद इसका ऐलान कर सकते थे। वह इस स्थिति में थे जहां ऐसा नहीं ता कि आरसीबी क्वालीफाई करने की स्थिति में नहीं थी। वह क्वालीफाई करने की स्थिति में थे। मुझे लगता है कि वह टूर्नामेंट के बाद कप्तानी से इस्तीफा दे सकते थे।"

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