सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

जल है तो कल है

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-3 • 15 JULY TO 21 JULY 2022 • VOLUME-51 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा

मै सबसे ज्यादा होशियार हूँ, यही सोच हमें जिदगी में आगे नही बढ़ने देती है।

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

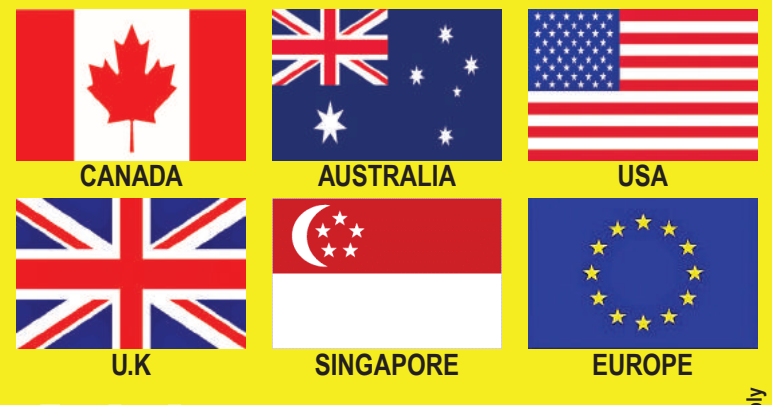
CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD



E-mail : 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

श्रीलंका संकट : राष्ट्रपति गोटाबाया ने दिया इस्तीफा

नई दिल्ली (एजेंसी). श्रीलंका के राष्ट्रपति गोटाबाया ने सिंगापुर पहुंचते ही पद से इस्तीफा दे दिया है। इससे पहले उन्होंने कहा था कि वो बुधवार को पद से इस्तीफा देंगे लेकिन इससे पहले ही वो देश छोड़कर भाग गए थे। इधर श्रीलंका में उनके इस्तीफे को लेकर लगातार प्रदर्शनकारी डटे हुए थे. उन्होंने राष्ट्रपति भवन पर भी कब्जा कर लिया था। वहीं खबर आ रही थी कि वो मालदीव से सिंगापुर के लिए रवाना हो चुके हैं। हालांकि मालदीव ने श्रीलंकाई राष्ट्रपति के देश में होने की खबर पर कोई भी टिप्पणी करने से मना कर दिया था। भारत ने भी सफाई दी थी कि गोटाबाया राजपक्षे के मालदीव भागने में भारत का कोई सहयोग नहीं रहा। गोटाबाया राजपक्षे ने वादा किया था कि वो बुधवार यानि 13 जुलाई को इस्तीफा देंगे, लेकिन बुधवार को उनके इस्तीफे की कोई खबर नहीं आई। इससे पहले 'डेली मिरर' ने सूत्रों के

हवाले से बताया था कि राष्ट्रपति की अपनी पत्नी इओमा राजपक्षे और दो रक्षा अधिकारी के साथ बीती रात एसक्यू 437 पर माले से सिंगापुर के लिए रवाना होने की उम्मीद थी, लेकिन सुरक्षा मुद्दों के कारण विमान में नहीं चढ़े। मालदीव मीडिया की मानें तो विवादों में घिरे राष्ट्रपति को प्राइवेट जेट उपलब्ध कराने की बात चल रही है।

श्रीलंका में आर्थिक संकट के कारण शुरू हुए आंदोलन ने अब उग्र रूप ले लिया है। देश की राजधानी कोलंबो समेत विभिन्न जिलों में लोग सड़क पर उतर कर उग्र प्रदर्शन कर रहे हैं। पुलिस भीड़ को नियंत्रित करने में विफल साबित हो रही है। सरकार के खिलाफ तेज हो रहे विरोध के मद्देनजर श्रीलंका में गुरुवार की सुबह तक देशव्यापी कर्फ्यू लगा दिया गया था। इस बाबत कार्यवाहक राष्ट्रपति रानिल विक्रमसिंघे ने बुधवार को अधिसूचना जारी की थी। कर्फ्यू 14 जुलाई को सुबह 5 बजे तक लागू थी।

I2U2 समूह की पहली बैठक में बोले PM मोदी; हमने कई क्षेत्रों में की संयुक्त परियोजनाओं की पहचान

• नई दिल्ली (एजेंसी)

पीएम नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को चार देशों के समूह आई2यू2 समूह की डिजिटल माध्यम से आयोजित होने वाली पहली बैठक में हिस्सा लिया। इस दौरान प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज की इस पहली समिट से ही आई2यू2 ने एक सकारात्मक एजेंडा स्थापित कर लिया है। हमनें कई क्षेत्रों में साझा परियोजना की पहचान की है और उनमें आगे बढ़ने का रोडमैप भी बनाया है। उन्होंने कहा कि आई2यू2 ढांचे के तहत हम पानी, ऊर्जा, परिवहन, अंतरिक्ष, स्वास्थ्य और खाद्य सुरक्षा के 6 महत्वपूर्ण क्षेत्रों में संयुक्त निवेश बढ़ाने पर सहमत हुए हैं। यह स्पष्ट है कि आई2यू2 का विजन और एजेंडा प्रगतिशील और व्यावहारिक है।

उन्होंने कहा कि अपनी पारस्परिक शक्ति, पूंजी, विशेषज्ञता और बाजारों को लामबंद करके, हम अपने एजेंडे को गति दे सकते हैं और वैश्विक अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। बढ़ती वैश्विक अनिश्चितता के बीच हमारा सहकारी ढांचा भी व्यावहारिक सहयोग का एक अच्छा मॉडल है।

बाइडेन ने किया रूस का जिक्र

इसी बीच अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन ने कहा कि आज हम जिन चुनौतियों का सामना कर रहे हैं उनमें तेजी से जलवायु संकट या बढ़ती खाद्य असुरक्षा शामिल है... यूक्रेन के खिलाफ रूस के क्रूर और अकारण हमले से अस्थिर ऊर्जा बाजारों को और भी बदतर बना दिया गया है। उन्होंने कहा कि अभी एक शून्य है, अगले 3 वर्षों में यह समूह नई बुनियादी ढांचा परियोजनाओं की पहचान करने के लिए काम करने जा रहा है, जिसमें हम निवेश कर सकते हैं और एक साथ विकसित कर सकते हैं... अगर हम एक साथ रहें तो हम बहुत कुछ कर सकते हैं।

दलेर मेहंदी को 18 साल पुराने मानव तस्करी मामले में 2 साल की सजा

• जालंधर ब्रीज.पटियाला

मशहूर गायक दलेर मेंहदी को 2018 में मानव तस्करी केस में दो साल कैद की सजा सुनाई गई थी जिसे उन्होंने चुनौती दी थी। गुरुवार को सुनवाई के दौरान पंजाब की पटियाला कोर्ट ने दलेर मेहंदी की 2 साल की सजा को बरकरार रखा है। फैसला सुनाने के बाद अदालत में दलेर मेंहदी को गिरफ्तार कर लिया गया। उन्हें गिरफ्तार करके मेडिकल चेकअप के लिए हॉस्पिटल ले जाया गया और फिर वहां से जेल भेजा गया। इस मामले में सुनवाई के दौरान पटियाला कोर्ट ने दलेर मेहंदी को दोषी करार दिया और फिर सजा सुना दी।

यह 2003 कबूतरबाजी का मामला है। मामले में दलेर मेहंदी और उनके भाई के खिलाफ कुल 31 केस दर्ज किए गए थे।

दलेर मेहंदी के गाने आज भी लोगों के बीच मशहूर हैं व शादी या पार्टी में दलेर मेहंदी के गाने डीजे फ्लोर की शान बढ़ाते हैं।

लुधियाना इम्परूवमैंट ट्रस्ट के जूनियर सहायक व ईओ रिश्वत लेते गिरफ्तार

चंडीगढ़. पंजाब विजीलैंस ब्यूरो द्वारा गुरुवार को लुधियाना इम्परूवमैंट ट्रस्ट के जूनियर सहायक और कार्यकारी अधिकारी को 10,000 रुपए रिश्वत लेते हुये रंगे हाथों काबू किया गया है। उपरोक्त मुलजिम हरमीत सिंह को सतनाम सिंह निवासी लुधियाना की शिकायत पर गिरफ़्तार किया गया है।

उन्होंने आगे बताया कि शिकायतकर्ता ने विजीलैंस ब्यूरो के पास पहुँच करके दोष लगाया है कि मुलजिम हरमीत सिंह, जूनियर सहायक, इम्परूवमैंट ट्रस्ट ने उसे राजगुरू नगर लुधियाना में ट्रस्ट की तरफ से अलॉट किये गए बूथ की बकाया राशि की अदायगी के लिए 'वन टाईम सेटलमेंट' (ओ. टी. एस.) स्कीम के अंतर्गत उसके केस को निपटाने के लिए उससे 20,000 रुपए की माँग की थी।

अमृतसर में अधिकृत कॉलोनियों की रुकी हुईं रजिस्टरियाँ तुरंत खोलने के आदेश

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

पंजाब के शहरों में निवासियों को बेहतर नागरिक सेवाएं मुहैया

करने और शहरों के समग्र विकास के लिए बड़े शहरों की विकास अथॉरिटी के साथ विस्तृत बैठकें करने के सिलसिले के रूप में आवास निर्माण एवं शहरी विकास मंत्री अमन अरोड़ा ने आज पुडा, अमृतसर विकास अथॉरिटी और जालंधर विकास अथॉरिटी के अधिकारियों के साथ बैठकें कीं। अरोड़ा ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि अधिकृत/रजिस्टर्ड कॉलोनियों के निवासियों को कानून के मुताबिक सभी सरकारी सेवाएं मुहैया करवाई जाएँ।

शहरी विकास के लिए बड़े स्तर पर प्रशासनिक सुधार करने के लिए एक व्यापक नक्शा बनाया जाए, जिससे पंजाब के शहर देश भर में मॉडल शहर नजऱ आएं। अरोड़ा ने कहा कि उनके ध्यान में मामला आया है कि अमृतसर में रजिस्टर्ड कॉलोनियों की रजिस्टरियाँ बंद पड़ी हैं जिस पर उन्होंने रजिस्टरियाँ खोलने का फ़ैसला किया।

जालंधर के भाजपा नेताओं ने पीएपी चौंक का मुद्दा केंद्रीय मंत्री समक्ष क्यों नहीं उठाया?

• जालंधर ब्रीज. विशेष रिपोर्टर

पंजाब में इस समय आम आदमी पार्टी की सरकार के पास सत्ता है और उनके द्वारा कई चुनावी गारंटियों को देकर लोगों को अपनी ओर आकर्षित किया गया और 92 विधायकों के साथ बड़ी जीत हासिल की।

परन्तु 3 महीने बाद ही संगरूर के उप चुनाव में उन्हें हार का मूंह भी देखना पड़ गया। जिसने साबित कर दिया कि पंजाब के लोग अर्श पर भी चढ़ाना जानते हैं और फर्श पर भी लाना जानते हैं। परन्तु भाजपा ने तीसरे नंबर पर आकर अकाली दल को भी तगड़ा झटका दिया। जिसने भाजपा को सांस देने का काम किया। जिसकी मुख्य वजह भाजपा की केंद्र में सरकार होने का कारण माना जा रहा और कहीं ना कहीं कुछ लोग डबल इंजन की सरकार चाहते हैं। परन्तु सबसे बड़ी बात है कि भाजपा के पास पंजाब में मजबूत लीडर के रूप में भूमिका कौन निभाएगा। यह सबसे बड़ा प्रश्न है। जिस भाजपा से केंद्र में सरकार होने के बावजूद पीएपी चौक का मुद्दा अभी तक सुलझाया नहीं जा सका ना ही इस इलाके से दो बार बने मंत्री द्वारा भी कोई प्रयास किया गया। इसका प्रमाण है कि केंद्रीय मंत्रियों के दौरे के समय मीडिया में उनकी फोटो छप जाए। यानि पार्टी लेवल पर प्रोटोकॉल के नाते जाना पड़ता है। इसलिए नज़र आए लोगों की पिछले 2 साल से कोई सुनवाई नहीं हो रही और केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी सफर कम करने की बात कर रहे हैं। पीएपी चौक से अमृतसर जाने के लिए सफर को 2 किलोमीटर और बढ़ा दिया गया है।

जिससे शहर से अमृतसर जाने के लिए लोगों को रामामंडी फ्लाई ओवर के नीचे से घुमकर आना पड़ता है। परन्तु जालंधर के जिला प्रधान यानि भाजपा के स्थानीय नेता सिर्फ पदवी लेने तक किसी भी गतिविधि को बढ़ावा देते हैं जिस कारण पूरे भारत में मजबूत पार्टी को जालंधर से चारों सीटें गंवानी पड़ी। अगर अभी भी जालंधर की भाजपा ना जगी लोगों के मुद्दों को हकीकत में हल ना करवाया तो 2024 के नतीजे उनका राजनीतिक भविष्य तय करेंगे। बाकी जनता खुद समझदार है उन्हें जब पता है कि किस नेता ने जालंधर शहर के लिए क्या भूमिका निभाई है।

गौरतलब है कि कुछ दिन पहले अपने जालंधर दौरे के दौरान केंद्रीय विकास राज्य मंत्री सांसद साध्वी निरंजन ज्योति ने जालंधर प्रशासनिक अधिकारियों के साथ केंद्र द्वारा चलाई जा रही योजनाओं और स्मार्ट सिटी के अधीन चल रहे कामों के तहत समीक्षा बैठक की थी और उनके द्वारा स्मार्ट सिटी के तहत चल रहे कामों का जायजा लिया गया था जिसके तहत 120 फुटी रोड एवं बल्टर्न पार्क में चल रहे स्मार्ट सिटी के कामों का जायजा लिया गया था और वह चल रहे कामों को देखकर असंतोष व्यक्त करते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए और एक महीने बाद चल रहे कार्यों की समीक्षा हेतु दोबारा आने की बात की। अब देखना होगा कि पीएपी चौक का मुद्दा एक महीने बाद सुर्खियों में आएगा या इस बारे में स्थानीय भाजपा नेता अभी से केंद्रीय नेतृत्व के साथ संपर्क करके इस मामले को सुलझाएंगे।

कम बजट में घूमने के लिए खूबसूरत हिल स्टेशन है डलहौजी

डलहौजी को भारत का स्विटजरलैंड कहा जाता है। ये जगह बजट फ्रेंडली डेस्टिनेशन में से एक है। लेकिन क्या जुलाई के महीने में यहां जाना सही है? इस आर्टिकल में जानिए यहां जाने का सही समय।

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

हिमाचल प्रदेश के आसपास घूमने के लिए कई सारे हिल स्टेशन हैं। अगर आप कम बजट में किसी हिल स्टेशन को घूमने की प्लानिंग कर रहे हैं तो डलहौजी जा सकते हैं। खूबसूरत वादियों और हरियाली में सुकून भरे पल बिताने के लिए भी कई लोग यहां जाते हैं। लेकिन क्या जुलाई के महीने में घूमने के लिए ये जगह सही है या नहीं?

कैसा होता है मौसम?

हल्की फुहार को एंजॉय करना चाहते हैं तो आर डलहौजी जा सकेत हैं। यहां देश के कई दूसरे हिस्सों की तुलना में हल्का मानसून होता है, जिसमें भारी बारिश कम होती है। ऐसे में दिन हो या रात हवा हमेशा ठंडी रहती है।

कैसा होता है तापमान?

बारिश के मौसम में यहां का तापमान दिन में करीब 18 से 23 डिग्री तक होता है, वहीं रात में ये

ADVENTURE WITH NATURE

घटकर 13 से 19 रह जाता है। यही वजह है कि इस मौसम में भी यो लोगों की पसंद बना रहता है।

मॉनसून में क्यों जाना चाहिए डलहौजी : डलहौजी में मॉनसून के दौरान रोमांटिक मौसम होता है। सुकून के पल बिताने के लिए ये सही जगह है। गर्मियों के महीने में आप यहां कुछ एक्टिविटी को एंजॉय कर सकते हैं। इस मौसम में खज्जियार का नजारा और भी खूबसूरत होता है। इस जगह को भारत का स्विट्जरलैंड कहा जाता है। यहां पर कई तरह की एक्टिविटी को एंजॉय किया जा सकता है।

यहां जाने से पहले इन बातों को जानें : रिपोर्ट्स की मानें तो डलहौजी में दूसरे पहाड़ी एरिया में बाढ़ या भूस्खलन का खतरा नहीं है, इसलिए आपको मौसम के बारे में ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है।

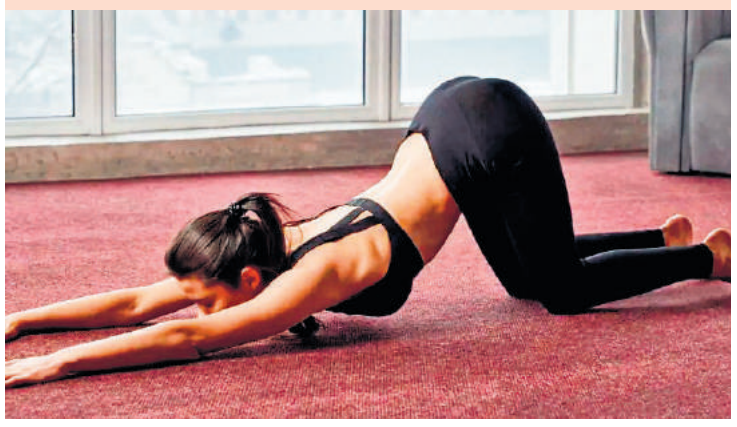
बैग में रखें ये चीजें

- रेन प्रूफ जैकेट
- अच्छी जोड़ी के जूते
- मच्छर और बग रेपिलेंट

YOGA+

योग का एक ऐसा आसन जो वर्किंग लेडीज की सारी समस्याओं का हल है

हालांकि योग कई आसनों के संयोजन की वकालत करता है। पर यहां भी कुछ ऐसे आसन हैं, जो आपके पूरे शरीर पर काम कर सकते हैं। उत्तान शिशोसन ऐसा ही एक आसन है।



प्राचीन समय से ही योग मनुष्य के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए लाभदायक माना जाता रहा है। शरीर में लचीलापन लाने से लेकर चेहरे पर प्राकृतिक निखार लाने तक। हेल्दी वेट बनाए रखने से लेकर शरीर को मजबूत बनाने तक योगासन के अनगिनत लाभ हैं। ऐसा ही एक बेहतरीन योगासन है उत्तान शिशोसन। जिसकी मदद से आपकी गर्दन, कमर, पीठ और हिप्स से जुड़ी कई समस्याओं में राहत मिल सकती है।

क्या है उत्तान शीशोसन

उत्तान शिशोसन एक आरामदायी योगासन है, जिसे एक्स्टेंडेंड पप्पी पोज भी कहा जाता है। यह योगसन किसी पप्पी की तरह अपने पूरे शरीर में खिंचाव लाकर आराम देने पर फोकस करता है। इसके नियमित अभ्यास से आपको कई शारीरिक और मानसिक लाभ भी मिलते हैं। इस योगासन को करते वक्त आपकी कमर और कंधे अच्छी तरह स्ट्रेच होते हैं। जिससे कमर से लेकर कंधे तक सारी समस्याओं में लाभ मिलता है।

नियमित उत्तान शिशोसन करने के लाभ

- **लोअर बैक में आराम दिलाता है :** लंबे समय तक लगातार एक ही पोजिशन में बैठकर काम करने वाली ज्यादातर महिलाएं लोअर बैक में दर्द की शिकायत करती हैं। उत्तान शिशोसन करते वक्त व्यक्ति की पीठ से लेकर हिप्स तक सभी मासपेशियां सकारात्मक रूप से स्ट्रेच हो पाती हैं। जिससे हिप्स की ऐंठन और जकड़न की समस्याओं में राहत मिल सकती है।
- **कंधो के दर्द से आराम दिलाता है :** उत्तान शिशोसन करने से आपके कंधे में पूर्ण रूप से खिंचाव आता है। जिससे कंधो की सभी मासपेशियां अच्छे से स्ट्रेच हो पाती हैं। इस आसान से कंधे से जुड़ी समस्याओं में राहत मिलती है।
- **मन को शांत करने में मदद करता है :** उत्तान शिशोसन करते वक्त आपके शरीर का ऊपरी हिस्सा नीचे की ओर होता है। जबकि शरीर का निचला हिस्सा ऊपर उठाना होता हैं। इससे कंधे से लेकर हिप्स तक मासपेशियां अच्छे से स्ट्रेच होती हैं। यह मुद्रा आपको पूरी तरह रिलैक्स करती हैं, आपके हिप्स से लेकर ब्रेन तक ब्लड सर्कुलेशन में सुधार होता है। जिससे आप तनाव मुक्त हो पाती हैं।
- **रीढ़ पर सकारात्मक प्रभाव डाले :** ऑफिस में लगातार सात से आठ घंटे काम करने के बाद आपको ध्यान ही नहीं रहता कि आपका पोश्चर खराब होने लगा है। सुबह भले ही आप सीधे बैठने से शुरूआत करें, पर शाम होते आपकी पीठ झुकने लगती है। जिसका असर आपकी रीढ़ की हड्डी में दर्द के रूप में सामने आता है। वहीं जब आप शिशोसन करती हैं, तो आपकी रीढ़ की हड्डी को पूरी तरह स्ट्रेच होने का मौका मिलता है। इससे आपकी पीठ की सभी समस्याओं में राहत मिलती है।

अब जानिए उत्तान शिशोसन करने का सही तरीका

सबसे पहले जमीन पर वज्रासन की मुद्रा में बैठ जाएं।अब गहरी सांस भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर उठाएं।धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए अपने शरीर को आगे की ओर झुकाएं।अब अपने दोनों हाथ जमीन पर रखते हुए अपना निचला भाग ऊपर की और उठाएं।इस मुद्रा में आपके पैर सीधे और पिछला हिस्सा ऊपर की ओर होना चाहिए। साथ ही आपकामाथा जमीन से लगते हुए आपके हाथ आगे की ओर होने चाहिए।कुछ देर यह मुद्रा बनाए हुए सामान्य रूप से सांस लें।आखिर में गहरी सांस लेते हुए वापिस शुरुआती मुद्रा में आ जाएं।

कम करनी है पेट की चर्बी, तो परफेक्ट है मेथी के लड्डू

आजकल बढ़ता वजन एक गंभीर समस्या बनता जा रहा है। वजन बढ़ने की समस्या कई अन्य स्वास्थ्य जोखिमों का कारण हो सकती हैं। इसलिए समय रहते अपनी फिटनेस पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। हालांकि, बढ़ते वजन से परेशान होकर लोग कई तरह की गतिविधियों में भाग लेते हैं, इसके साथ ही भूखे रहना और डाइटिंग जैसे नुस्खे आजमाते हैं। पर तब आपको कैसा लगेगा, अगर हम कहें कि आप खाते-खाते भी अपना वजन कम कर सकती हैं? ऐसी ही ट्रेडिशनल रेसिपी है जो आपका बैली फैट कम करने में मददगार है।

मेथी के लड्डू मोटापा कम करने के साथ ही डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी नियंत्रित रखने में मदद कर सकते हैं।

असल में मेथी का स्वाद थोड़ा कड़वा होता है। यही वजह है कि इसके पोषक तत्वों का लाभ लेने के लिए इसे लड्डू की मिठास के साथ परोसा जाता है। इस रेसिपी को इस तरह तैयार किया गया है कि मेथी के कड़वापन को जितना हो सके उतना काटा जा सके। ताकि आप आराम से इसे अपनी नियमित डाइट में शामिल कर सकें। यदि चाहे तो इन्हें स्नैक्स या ब्रेकफास्ट में भी ले सकती हैं।

फाइबर, आयरन, विटामिन ए और विटामिन डी से भरपूर मेथी के छोटे दानों का प्रयोग यदि सही तरीके से किया जाए, तो यह बैली फैट कम करने में आपकी मदद कर सकता है।

सामग्री

- मेथी दाना
- गेहूं का आटा
- दूध
- गोंद
- चीनी या गुड़
- नट्स (बादाम, अखरोट, काजू और पिस्ता)
- सोंठ पाउडर
- छोटी इलायची
- जायफल
- दालचीनी

मेथी के लड्डू की रेसिपी

- मेथी दाने को धो कर सूती कपड़े पर अच्छी तरह सुखा लें।
- अब इसे मिक्सर में डालकर पीस लें। इसे ज्यादा महीन न करें, बल्कि हल्का दरदरा रखें।
- अब सभी नट्स, दालचीनी, जायफल और छोटी इलायची को दरदरा पाउडर जैसा बना लें।
- मध्यम आंच पर कड़ाही चढ़ाएं और उसमें घी डालें। घी गर्म होने पर इसमें मेथी डालकर हल्का भूरा होने तक भूनें। फिर इसे प्लेट में निकाल कर साइड में रख दें।
- अब गोंद को अलग से भूनें। यदि आप चाहें तो सबसे पहले गोंद को भूनकर हटा सकती हैं।
- भुने हुए गोंद को गर्म-गर्म ही किसी कटोरी या भारी बर्तन की मदद से पीस लें। अब दोबारा से कड़ाही में घी डालें। उसमें गेहूं का आटा, सोंठ पाउडर डालकर हल्का ब्राउन होने तक फ्राई करें। फिर कुछ देर फ्राई करने के बाद इसमें भुनी हुई मेथी, गोंद, छोटी इलाइची, ड्राई फ्रूट्स, दालचीनी और जायफल पाउडर डालकर अच्छी तरह भून लें।
- जब यह अच्छी तरह भुन जाए, तो इसमें गुड़ या चीनी मिलाएं। यदि गुड़ डाल रही हैं, तो इसे दरदरा कर लें।
- अब इस मिक्सचर में हल्का हल्का सा गुनगुना दूध डालें और अच्छी तरह मिलाती रहें। दूध डालते वक्त ध्यान रखें कि एक बार में इतना दूध न डालें कि आपका मिक्सचर पतला हो जाए, क्योंकि लड्डू बनाने के लिए मिक्सचर की कंसिस्टेंसी गाढ़ी होनी चाहिए।
- दूध डालकर 2 से 3 मिनट तक इसे अच्छी तरह मिलाने के बाद गैस बंद कर दें और मिश्रण को ठंडा होने के लिए रख दें।
- जब मिश्रण ठंडा हो जाए तो अपनी दोनों हथेलियों पर घी लगा कर इसे लड्डुओं का आकार दें। यदि आप चाहें तो ऊपर से ड्राई फ्रूट्स लगा सकती हैं, या फिर नारियल के बुरादे से गार्निशिंग कर सकती हैं।
- स्वादिष्ट और हेल्दी मेथी के लड्डू बन कर तैयार हैं, इम्यूनिटी पॉवर बढ़ाने से लेकर वजन कम करने तक में यह काफी ज्यादा फायदेमंद साबित होंगे।

बालों के लिए सुपर इफैक्टिव है कड़ी पत्ते का तेल

सुंदर, घने और सिल्की बालों की तमन्ना सभी को होती हैं। खासकर महिलाएं अपने बालों को लेकर काफी ज्यादा संवेदनशील रहती हैं। ऐसे में बदलता मौसम यानी मॉनसून बालों से जुड़ी कई समस्याओं को अपने साथ लेकर आता है। इस मौसम में बालों को खास देखभाल की जरूरत पड़ती है, क्योंकि बाल डैमेज और रूखे हो जाते हैं। लेकिन इस भाग दौड़ भरी जिंदगी में ऑफिस और घर का कामकाज संभालते हुए अपने बालों को स्पेशल केयर दे पाना मुश्किल है। इसके लिए करी पत्ता ऑयल की आसान सी रेसिपी।

मॉनसून में क्यों होती है बाल झड़ने की समस्या : मॉनसून में होने वाली ह्यूमिडिटी स्कैल्प को ऑयली बना देती है। जिसके कारण हमें साधारण दिनों के मुकाबले अधिक बार शैम्पू करना पड़ता है। ऐसे में बालों की प्राकृतिक नमी छिन जाती है और यह बालों को बेजान और रूखा बना देता है। इसलिए मॉनसून में अपने बालों का खास ख्याल रखें। कई एक्सपर्ट भी इस बात से इनकार नहीं करते कि मॉनसून के दौरान बालों की स्थिति काफी ज्यादा खराब हो जाती है। ऐसे में केवल सावधानी बरतकर और अपने बालों को स्पेशल केयर देकर ही इन समस्याओं को ठीक किया जा सकता है।

करी पत्ता ऑयल बनाने के लिए आवश्यक सामग्री

- मुट्ठी भर कड़ी पत्ता
- कोकोनट ऑयल
- मेथी दाना

तैयार करें कड़ी लीव ऑयल

- सबसे पहले एक पैन या कड़ाही लें, उसे मध्यम आंच पर गर्म होने दें।
- अब कड़ाही में सबसे पहले कोकोनट ऑयल डालें। फिर कड़ी पत्ता और मेथी दाना डाल दें।
- इसके बाद तेल को मध्यम आंच पर कम से कम 8 से 10 मिनट तक उबलने दें।
- तेल में बुलबुले आएंगे। जब यह बुलबुले आना बंद हो जाएं तो गैस बंद कर दें।

हेल्थ के लिए तुलसी के हैं कई फायदे, बेहतर स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद में बताएं हैं इस्तेमाल करने के अलग तरीके

HEALTH+

हिंदू धर्म में तुलसी पौधे की पूजा की जाती है तो वहीं आयुर्वेद में तुलसी का इस्तेमाल सदियों से किया जा रहा है। यहां हम बता रहें है बेहतर स्वास्थ्य के लिए आप कैसे तुलसी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

तुलसी भारत में ज्यादातर घरों में पाई जाती है लेकिन तुलसी के हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं। आयुर्वेद में इसका का इस्तेमाल सदियों से किया जा रहा है। धार्मिक महत्व के साथ ही ये सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। यहां हम बता रहे हैं कि कैसे बेहतर स्वास्थ्य के लिए आप तुलसी का इस्तेमाल कर सकते हैं और घरेलू उपचार के लिए इसे कैसे इस्तेमास किया जा सकता है।

कैसे आप बेहतर स्वास्थ्य के लिए तुलसी का इस्तेमाल कर सकते हैं : तुलसी के अर्क का इस्तेमाल आम सर्दी, सिरदर्द, पेट के विकार, सूजन, हृदय रोग और मलेरिया के आयुर्वेदिक ट्रीटमेंट में किया जाता है। इसे हर्बल चाय, सूखे पाउडर, ताजी पत्ती या घी के साथ मिलाकर लिया जाता है। तुलसी के एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल औषधीय तौर पर किया जाता है, ये स्किन की देखभाल के लिए के लिए भी किया जाता है।

तुलसी का इस्तेमाल कर आप भी इन घरेलू उपचारों को फॉलो कर सकते हैं-

- खांसी और सर्दी में फायदेमंद- तुलसी के पत्ते, शहद और अदरक का काढ़ा ब्रोंकाइटिस, दमा, इन्फ्लुएंजा, खांसी और सर्दी के लिए फायदेमंद है। गले में खराश के मामले में तुलसी के पत्तों के साथ उबला हुआ पानी इस्तेमाल किया जा सकता है।
- स्ट्रेस होता है कम- तुलसी तनाव में सुधार करती है और ब्लड प्रेशर के साथ-साथ ब्लड शुगर के असंतुलन पर भी सामान्य प्रभाव डालती है। ओवरऑल हेल्थ को बनाए रखने के लिए दिन में दो बार 12 पत्ते खाए जा सकते हैं।

- ब्लड होता है शुद्ध- तुलसी रक्त को प्यूरिफाई करने का काम करती है, जो मुंह में अल्सर और संक्रमण को रोकने में मदद करते है।
- किडनी की पथरी निकालने में मददगार- तुलसी का किडनी पर मजबूत असर पड़ता है। आयुर्वेद के अनुसार किडनी की पथरी के मामले में तुलसी के पत्तों का रस और शहद छह महीने तक इस्तेमाल करने से पेशाब के रास्ते से बाहर निकल जाता है। हालांकि आपको पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
- सिरदर्द में फायदेमंद- तुलसी के पत्तों का काढ़ा सिरदर्द की अच्छी दवा बनाता है। चंदन के लेप में पिसी हुई पत्तियों को पीसकर माथे पर लगाने से आराम मिलता है।
- एंटीऑक्सिडेंट की तरह काम करते हैं तुलसी के बीज- पानी या गाय के दूध में बीज मिलाकर, एक एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करते हैं, जो पौष्टिक भी साबित होता है और शरीर के लिए भी अच्छा होता है।

UTILITY+

मुसीबत में नहीं होगी पैसों की कमी, अब पीएफ अकाउंट से निकाल सकेंगे दोगुना पैसा, ये रहा पैसे निकाले का पूरा प्रोसेस

महामारी से निपटने के लिए पीएफ अकाउंट से पैसा निकालने की सुविधा मार्च 2020 में शुरु हुई थी। पिछले साल सरकार ने दो बार इस सुविधा के इस्तेमाल को मंजूरी दे दी।

• **जालंधर ब्रीज.** नॉलेज

पैसों की जरूरत इंसान को कभी भी पड़ सकती है। कोरोना ने इस बात को अच्छी तरह से लोगों को समझा दिया है। इसी के साथ ही लोगों अपनी छोटी छोटी बचत की ताकत का भी अहसास हुआ। कोरोना काल में पीएफ की मदद से कई लोग अपने ऊपर आई हुई मुसीबत टाल सके। अब ये पीएफ (PF) आपके लिए और भी ज्यादा मददगार साबित होगा। क्योंकि बीमारी जैसी मुसीबत से निपटने के लिए पीएफ से पहले के मुकाबले दोगुने पैसे निकाल सकते हैं। या फिर मेडिकल इमरजेंसी से निपटने के लिए दो बार इस सुविधा का इस्तेमाल कर सकता है।

क्या है ये सुविधा

कोरोना के बढ़ते संक्रमण के बीच सरकार ने आम लोगों को ये सुविधा दी थी। जिसमें वो नॉन रिफंडेबल एडवांस में दोगुनी रकम निकाल सकता है या फिर इस सुविधा का दो बार इस्तेमाल कर सकते है। पहले ये सुविधा एक बार ही मिलती थी। सरकार ने ये सुविधा मेडिकल इमरजेंसी से निपटने के लिए दी थी जिससे बीमारी के दौरान पैसों की कमी से किसी कर्मचारी या उसके परिवार के किसी सदस्य का इलाज अधूरा रह जाए या फिर वो बीमारी के साथ साथ आर्थिक संकट में फंस जाएं। नियमों के मुताबिक खाताधारक 3 महीने की बेसिक सेलरी या खाते के बैलेंस का 75 प्रतिशत जो भी कम हो निकाल सकता है। पैसा निकालने का ये तरीका बेहद आसान है और ऑनलाइन पूरा किया जा सकता है। प्रक्रिया पूरी होने के बाद पैसा भी आसानी से आपके खाते में आ जाएगा।

क्या है पैसे निकालने की ये प्रक्रिया

- इसके लिए कर्मचारी https://unifiedportal-mem.epfindia.gov.in/memberinterface/ पर विजिट करे
- इसके बाद यूएएन नंबर, पासवर्ड, कैप्चा कोड के साथ अपने खाते में लॉगइन करे
- अब आप ऑनलाइन सेवाओं पर जाएं और वहां अपना क्लेम के लिए फॉर्म चुनें (फॉर्म 31, 19, 10सी और 10डी)
- अब आपकी स्क्रीन पर नया वेबपेज दिखाई देगा जिसमें पूछी गई सभी जानकारियों को भरें
- बैंक खाते की जानकारी भरकर वेरिफाई करें
- इसके बाद आपसे सर्टिफिकेट ऑफ अंडरटेकिंग मांगा जाएगा
- ड्रॉप डाउन मेन्यू से पीएफ एडवांस फॉर्म 31 का चुनाव करें
- ड्रॉप डाउन मेन्यु से महामारी का प्रकोप के रूप पैसे निकालने का चयन करें
- आवश्यक राशि दर्ज करें और चेक की गई कॉपी अपलोड करें और अपना पता दर्ज करें
- अब आपके पास आधार के साथ रजिस्टर मोबाइल नंबर पर ओटीपी आएगा जिसे दिए गए जगह पर भर कर सबमिट करें। इसके साथ ही आपका आवेदन जमा हो गया
- जानकारियों के मिलान के साथ ईपीएफओ आपके आवेदन को स्वीकार कर लेगा और आपके खाते में पैसा आ जाएगा

केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने जयपुर में उत्तरी क्षेत्रीय परिषद की 30वीं बैठक की अध्यक्षता की

• **जालंधर ब्रीज.** जयपुर

केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने जयपुर में उत्तरी क्षेत्रीय परिषद की 30वीं बैठक की अध्यक्षता की। बैठक में राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत, हरियाणा के मुख्यमंत्री मनोहर लाल और हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री जय राम ठाकुर,दिल्ली के उपराज्यपाल विनय कुमार सक्सेना, लद्दाख के उपराज्यपाल राधा कृष्ण माथुर, चंडीगढ़ के प्रशासक बनवारीलाल पुरोहित, दिल्ली के उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया, पंजाब के वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा और सदस्य राज्यों के वरिष्ठ मंत्रियों ने भाग लिया। बैठक में केंद्रीय गृह सचिव,अंतर्राज्य परिषद सचिवालय की सचिव,उत्तरी क्षेत्र में सदस्य राज्यों के मुख्य सचिव और राज्यों तथा केंद्रीय मंत्रालयों एवं विभागों के वरिष्ठ अधिकारी भी शामिल हुए।

अमित शाह ने कहा कि देश के विकास में क्षेत्रीय परिषदों का एक लंबा इतिहास रहा है। ये परिषदें केंद्र तथा राज्य के बीच सौहार्दपूर्ण संबंध, विवादित अंतर्राज्यीय मुद्दों का आम सहमति से समाधान निकालने, राज्यों के बीच क्षेत्रीय सहयोग बढ़ाने और देशभर में लागू किये जाने वाले साझा राष्ट्रीय महत्व के मुद्दों पर विचार विमर्श का एक महत्वपूर्ण मंच प्रदान करती हैं।

केंद्रीय गृह मंत्री ने कहा कि देश में 2014 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सरकार बनने के बाद प्रधानमंत्री मोदी जी का इस बात पर जोर रहा है कि क्षेत्रीय परिषद की बैठकें नियमित हों, परिणामलक्षी हों और लंबित मुद्दों का समाधान निकाल लिया जाए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में अंतर्राज्यीय परिषद और केंद्रीय गृह मंत्रालय भारत सरकार के सभी मंत्रालयों एवं राज्य सरकारों के साथ मिलकर इसे गति देने का काम कर रहा है। उन्होंने कहा कि 2006 से 2013 के बीच क्षेत्रीय परिषद की 6 और इसकी स्थायी समिति की 8 बैठकें हुईं, जबकि 2014 से 2022 तक क्षेत्रीय परिषद की 19 और स्थायी समिति की 24 बैठकें हुईं। शाह ने कहा कि परिषद की बैठकों की गति को काफी बढ़ाया है और इन्हें परिणामलक्षी भी बनाया है। उन्होंने कहा कि इस गति और परिणाम लाने के रिकार्ड को जारी रखना चाहिए।

गृह मंत्री ने कहा कि उत्तरी क्षेत्र में राज्यों के बीच परस्पर और केंद्र तथा राज्यों के बीच समस्याओं का समाधान देश के विकास व संघीय ढांचे को मजबूत करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि इससे पहले 2019 में चंडीगढ़ में हुई उत्तरी क्षेत्रीय परिषद की बैठक में 18 मुद्दों पर चर्चा हुई थी और इनमें से 16 मुद्दों का समाधान निकाल लिया गया।

उत्तरी क्षेत्रीय परिषद ने साइबर अपराध के बढ़ते खतरों और इनकी रोकथाम के लिए रणनीति पर भी चर्चा की। गृह मंत्री ने राज्यों एवं केंद्रशासित प्रदेशों द्वारा विभिन्न माध्यमों के जरिए साइबर सावधानी संबंधी जागरूकता अभियान चलाने पर ज़ोर दिया। साइबर अपराधों के राष्ट्रीय सुरक्षा, सार्वजनिक व्यवस्था और आर्थिक गतिविधि पर गहरे प्रभाव के दृष्टिगत परिषद ने राष्ट्र के साइबर स्पेस की सुरक्षा और समग्र नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने पर बल दिया। अमित शाह ने केंद्र और राज्य सरकारों की एजेंसियों को केंद्रीय गृह मंत्रालय द्वारा विकसित कॉमन सॉफ्टवेयर का उपयोग करने, चिंता के विषयों को चिन्हित करने के लिए मिलकर काम करने और अपराधियों का पता लगाने और उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई करने की सलाह दी। इस संदर्भ में यह फैसला किया गया कि साइबर अपराध के बढ़ते खतरे से निपटने के लिए सभी संबंधित विभागों और राज्य सरकारों के साथ मिलकर केंद्रीय गृह सचिव की अध्यक्षता में एक समिति रणनीति तैयार करेगी।

केंद्रीय गृह मंत्री ने पुलिस अधिकारियों, पब्लिक प्रोसीक्यूटरों और टेलकॉम कंपनियों, उनके पीओएस एजेंट्स सहित कटिंग ऐज एजेंसियों को नई टेक्नोलोजी और उन्नत स्किल से प्रशिक्षित करने की आवश्यकता पर भी ज़ोर दिया। उन्होंने साइबर अपराधों का पता लगाने के लिए आईटी टूल्स का ज्यादा से ज्यादा उपयोग करने और उनकी पुनरावृत्ति रोकने के लिए व्यवस्थित उपाय करने के लिए कहा।

बैठक में सदस्य राज्यों के बीच नदी जल बंटवारे की जटिल समस्या पर भी चर्चा हुई। अमित शाह ने संबंधित राज्यों से इस मुद्दे का सौहार्दपूर्ण दृष्टिकोण अपनाते हुए समयबद्ध समाधान निकालने को भी कहा। अमित शाह ने कहा कि सभी स्टेकहोल्डर एक साथ मिलकर विकास के लिए एक मजबूत सहयोगी तंत्र की स्थापना करें, इस उद्देश्य से ही क्षेत्रीय परिषदों की रचना की गई। उन्होंने कहा कि वैसे तो परिषद की भूमिका सलाहकारी है, लेकिन उन्हें इस बात की प्रसन्नता है कि उनके तीन साल के अनुभव में परिषद में 75 प्रतिशत से ज़्यादा मसलों का आम सहमति से समाधान किया गया है। इस प्रकार से एक बहुत अच्छी प्रक्रिया शुरू हुई है और हम सबको इसे जारी रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि हम राष्ट्रीय सहमति के मुद्दों पर शत-प्रतिशत परिणाम हासिल करने की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं।

गृह मंत्री ने कहा कि पिछले तीन साल में क्षेत्रीय परिषदों की विभिन्न बैठकों में देशभर से जुड़े कई महत्वपूर्ण बिंदुओं को शामिल किया गया है। इनमें फोरेंसिक सांइस लैब और फोरेंसिक सांइस यूनिवर्सिटी, सीआरपीसी और आईपीसी में संशोधन, पांच किलोमीटर के दायरे में देश के हर गांव में बैंकिंग सेवा, शत-प्रतिशत गांवों में मोबाईल नेटवर्क, कॉमन सर्विस सेंटर के माध्यम से ग्रामीण जनसंख्या को राज्य और केंद्र सरकार की सुविधाएं, राज्य और केंद्र सरकार की सभी लाभार्थी योजनाओं को शत-प्रतिशत डीबीटी के माध्यम से सीधे लाभार्थियों के खाते में पहुंचना और राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़े अनेक मुद्दे शामिल हैं।

उत्तरी क्षेत्रीय परिषद की जयपुर में हुई 30वीं बैठक और इसकी स्थायी समिति की 19वीं बैठक में कुल मिलाकर 47 मुद्दों पर चर्चा की गयी। इनमें से 4 मुद्दों को राष्ट्रीय स्तर पर महत्वपूर्ण विषयों के रूप में चिन्हित किया गया है, इन पर विभिन्न क्षेत्रीय परिषदों की बैठकों में नियमित रूप से चर्चा हो रही है और इनकी मॉनीटरिंग भी की जा रही है। इनमें, ग्रामीण क्षेत्रों में बैंकिंग सेवाओं में सुधार, महिलाओं और बच्चों के खिलाफ बलात्कार और यौन अपराध के मामलों की निगरानी, ऐसे मामलों के लिए फास्ट ट्रैक कोर्ट की स्थापना करना और प्रत्यक्ष लाभ अंतरण का कार्यान्वयन करना शामिल हैं। कुल 47 मुद्दों जिन पर चर्चा की गई, उनमें से 35 मामलों का समाधान निकाल लिया गया है। यह सहकारी संघवाद की भावना से राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के प्रति मोदी सरकार के संकल्प और कटिबद्धता को दर्शाता है।

क्षेत्रीय परिषद की बैठक में इस बात की भी सराहना की गई कि ग्रामीण क्षेत्रों में बैंकिंग नेटवर्क के विस्तार के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा दिए गए विजन के अनुसार सभी गांवों में 5 किमी के भीतर बैंकिंग सुविधाएं उपलब्ध कराने की दिशा में काफी प्रगति हासिल की गई है। इस मुद्दे पर उत्तरी क्षेत्रीय परिषद की की बैठक सहित पिछले 3 वर्षों के दौरान सभी क्षेत्रीय परिषदों की बैठकों में चर्चा की गई। इन बैठकों में चर्चा और सुझावों के आधार पर वित्तीय सेवा विभाग, डाक विभाग और सहकारिता मंत्रालय प्रत्येक गाँव में 5 किमी के भीतर बैंक शाखाएँ (सहकारी बैंक शाखा सहित) और पोस्ट ऑफिसों के आईपीपीबी टच पॉइंट समयबद्ध तरीके से स्थापित करने के लिए रूपरेखा तैयार कर रहे हैं। उत्तरी क्षेत्र के राज्यों और संघ शासित प्रदेशों में ऐसी बैंक शाखाओं/आईपीपीबी टच पॉइंट के विस्तार पर जयपुर की इस बैठक में विशेष रूप से चर्चा की गई। केंद्रीय गृह मंत्री ने उम्मीद जताई कि इन राज्यों एव संघ शासित प्रदेशों के लिए यह कारवाई शीघ्र पूरी की जाएगी।

संडे हो या मंडे, किसी भी वक्त करा सकते हैं पोस्ट ऑफिस में काम, डिजिटल हुईं कई सुविधाएं

आम लोगों की तमाम समस्याओं को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार ने डिजिटल पोस्ट ऑफिस की नई व्यवस्था शुरू की है। इस डिजिटल पोस्ट ऑफिस में किसी भी वक्त डाक सेवाओं का इस्तेमाल करना मुमकिन है।

अब पोस्ट ऑफिस की लंबी कतारों में लगने की जरूरत नहीं है क्योंकि डाक विभाग ने डिजिटल पोस्ट ऑफिस की सुविधा शुरू कर दी है। जैसे सबकुछ और सारा काम ऑनलाइन और डिजिटल हो रहा है, वैसा ही बदलाव पोस्ट ऑफिस में भी किया गया है। पोस्ट ऑफिस का पूरा काम अब डिजिटल हो गया है। डिजिटल पोस्ट ऑफिस में वे सभी सुविधाएं मौजूद हैं जो आप किसी ब्रांच में देखते हैं। सबसे खास बात ये कि अब संडे हो या मंडे, किसी भी दिन आम जन डिजिटल पोस्ट ऑफिस से काम कर सकेंगे। भारत सरकार के डाक विभाग का यह प्रयोग ग्रामीण इलाके के लिए परेशानी कम करने वाला साबित होगा।

आम लोगों की तमाम समस्याओं को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार ने डिजिटल पोस्ट ऑफिस की नई व्यवस्था शुरू की है। इस डिजिटल पोस्ट ऑफिस में किसी भी वक्त डाक सेवाओं का इस्तेमाल करना मुमकिन है। इसकी सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह सुविधा 24×7 आपकी सेवा में हाजिर रहेगी। यानी अब डाक भेजने का काम किसी निर्धारित समय में नहीं बल्कि किसी भी समय आसानी से हो सकता है। इस सेवा के बारे में जानकर आप भी इसका

पोस्ट आफिस : सांकेतिक तस्वीर

लाभ फायदा उठा सकते हैं। अब 10 से छह की बाध्यता या लंच टाइम का झंझट खत्म हो गया है। अब जब चाहें यहां तक कि छुट्टी वाले दिन भी अपना काम पोस्ट ऑफिस में कर सकते हैं।

एटीएम सेवा का लें लाभ : एटीएम की सुविधा जिस तरह से बैंकों के माध्यम से दी जाती है, ठीक वैसी ही सुविधा आप पोस्ट ऑफिस के डिजिटल माध्यम में भी ले सकते हैं। अभी एटीएम मशीन देशभर में कहीं भी और कभी भी आपकी सेवा में उपलब्ध रहती है, वैसे ही डिजिटल पोस्ट ऑफिस मशीन भी आपके लिए कहीं भी और कभी भी आपकी सेवा में उपलब्ध रहेगी। यहां जाकर आप किसी भी समय पोस्ट ऑफिस से जुड़ा काम करा सकते हैं। वह भी बिना किसी देरी या रुकावट के।

झंझटों से मिली मुक्ति : आप डाक भेजने के लिए अभी तक आप पोस्ट ऑफिस में जाते रहे होंगे जिसकी उपलब्धता समय के हिसाब से ही रहती है। लगभग शाम 5 बजे तक सभी डाकखाने बंद हो जाते हैं। लेकिन डिजिटल पोस्ट ऑफिस आधी रात को भी जा सकते हैं। ऐसे में यदि कोई व्यक्ति अपने कामकाज से देर रात तक फ्री होता है और उसे डाकखाना जाना है तो वह इत्मिनान से डिजिटल पोस्ट ऑफिस का दौरा कर सकता है। यहां बेफिक्र होकर आप अपना काम करा सकेंगे।

क्या मिलती हैं सुविधाएं : पोस्ट ऑफिस की बात करें तो लंबी कतारों में खड़े रहकर काम कराना पड़ता है जिसमें कई बार काफी समय भी लग जाता है। डिजिटल पोस्ट ऑफिस इन सभी परेशानियों से मुक्ति देता है। डाक घरों में आपको अपनी पोस्ट का वेट चेक कराना पड़ता है। यह काम भी डिजिटल पोस्ट ऑफिस मशीन में आसानी से हो जाता है। कुल मिलाकर यह मशीन डाक भेजने से जुड़ी सारी सुविधाओं से लैस है, जिससे आपको डाक खाना जाने की बजाय कहीं भी किसी भी समय ये तमाम सेवाएं मिल जाती हैं जो कि ग्राहकों के लिए बहुत ही उपयोगी हैं।

विभाग के वरिष्ठ अधिकारी का कहना है कि यह सेवा फायदेमंद साबित होगी। डिजिटल पोस्ट ऑफिस में लाभार्थियों को एक मशीन में वेट मेजरमेंट, पेमेंट, ऑनलाइन पेमेंट सब कुछ डिजिटल रूप में आसानी से मिल जाते हैं। इससे डिजिटल तकनीक से डाक सेवाओं का इस्तेमाल करना अब और भी आसान हो जाएगा। डाक विभाग के अधिकारी ने कहा, 'स्पष्ट है कि पीएम मोदी के नेतृत्व में बनी केंद्र सरकार के प्रयासों से भारत तेजी से डिजिटलाइज्ड हो रहा है और इसी आधार पर डिजिटल इंडिया अब पूरी दुनिया के सामने उभर कर सामने आ रहा है। इससे खासकर ग्रामीण इलाके में रहने वालों की मुश्किलें आसान हो जाएंगी। इससे डाक घर उनके लिए उपयोगी भी साबित होने लगा है।'

दवा-पेट्रोल को तरसते, जान गंवाते लोग, मुखिया ने भी छोड़ा साथ; श्रीलंका की तबाही की कहानी

1 अप्रैल को श्रीलंका में विरोध प्रदर्शन के बाद राजपक्षे ने अस्थाई तौर पर आपातकाल का ऐलान किया था। उस दौरान सुरक्षा बलों को संदिग्धों को गिरफ्तार करने और हिरासत में लेने की शक्तियां दी गई थी।

• **जालंधर ब्रीज.** वर्ल्ड न्यूज

कोलंबो आर्थिक और राजनीतिक संकट से जूझ रहे श्रीलंका को राहत मिलने का आसार नजर नहीं आ रहे हैं। नौबत यहां तक आ गई है कि बुधवार को देश के राष्ट्रपति गोटबाया राजपक्षे भी देश छोड़कर भाग चुके हैं। फिलहाल, राष्ट्रपति आवास पर नागरिकों का कब्जा है। खबर है कि देश में सुरक्षा बल तैनात हैं और संभावित इस्तीफे से पहले राजपक्षे मालदीव्स पहुंच गए हैं।

2 करोड़ से ज्यादा की आबादी वाला श्रीलंका में बिजली, भोजन, ईंधन तक का संकट गहराया हुआ है। ऐसे में महंगाई और दवाओं की कमी ने स्थिति और बदतर कर दी है। हालांकि, श्रीलंका में तबाही की यह कहानी नई नहीं है। महीनों से संकट से जूझ रहे देश के हालात अप्रैल से बिगड़ना शुरू हो गए थे।

1 अप्रैल: आपातकाल लगा : श्रीलंका में विरोध प्रदर्शन के बाद राजपक्षे ने अस्थाई तौर पर आपातकाल का ऐलान किया था। उस दौरान सुरक्षा बलों को संदिग्धों को गिरफ्तार करने और हिरासत में लेने की शक्तियां दी गई थी।

3 अप्रैल: कैबिनेट ने इस्तीफा दिया : देर रात हुई एक बैठक में श्रीलंका सरकार के लगभग सभी कैबिनेट मंत्रियों ने इस्तीफा दे दिया था। तब राजपक्षे और उनके भाई प्रधानमंत्री महिंद्रा को अलग रखा गया था। इसके एक दिन बाद ही सेंट्रल बैंक के गवर्नर ने भी इस्तीफा देने का ऐलान कर दिया था।

5 अप्रैल: राष्ट्रपति ने खोया बहुमत : नियुक्ति के एक दिन बाद ही सरकार में वित्त मंत्री अली साबरे ने इस्तीफा दे दिया था। इसके चलते राष्ट्रपति राजपक्षे की मुश्किलें और बढ़ती गईं। इधर, नेताओं ने संसद में अपना बहुमत भी खो दिया था। राष्ट्रपति ने देश से

आपातकाल हटाया।

10 अप्रैल: दवाओं के लिए हाहाकार : देश के डॉक्टर्स ने जरूरी दवाओं की कमी की जानकारी दी। साथ ही उन्होंने यह चेतावनी भी दी कि कोरोनावायरस के मुकाबले जारी संकट से ज्यादा लोगों की मौत हो सकती है।

19 अप्रैल: पहली मौत : देश में बढ़ते संकट के बीच हिंसक प्रदर्शन भी रफ्तार पकड़ चुके थे। खबर आई कि पुलिस ने एक प्रदर्शनकारी को मार दिया है। खास बात है मौत की पहली घटना थी।

9 मई: हिंसा, हिंसा और हिंसा : सरकार समर्थक भीड़ सक्रिय हुई और शांतिपूर्ण प्रदर्शन कर रहे लोगों ने कोलंबो स्थित राष्ट्रपति कार्यालय का रुख किया। इसके बाद हुई हिंसा में 9 लोग मारे गए और सैकड़ों घायल हो गए। उस दौरान भीड़ ने हिंसा और सांसदों के घरों को आग लगाने के लिए जिम्मेदार लोगों को लक्ष्य बनाया था।

महिंद्रा राजपक्षे ने प्रधानमंत्री के तौर पर इस्तीफा दिया। खास बात है कि हजारों की संख्या में प्रदर्शनकारी उनके कोलंबो स्थित आवास में पहुंच गए थे, जिसके चलते राजपक्षे को सैनिकों ने बचाया। इसके बाद पद पहले भी पीएम रह चुके रनिल विक्रमसिंघे ने संभाला।

10 मई: गोली मारने के आदेश : लूट या जीवन को नुकसान पहुंचाने वाली गतिविधियों में शामिल लोगों को देखते ही गोली मारने के आदेश दिए गए। श्रीलंका के रक्षा मंत्रालय की तरफ से ऑर्डर जारी हुए। हालांकि, प्रदर्शनकारियों ने सरकार की तरफ से लगाए गए कर्फ्यू को नहीं माना। कोलंबो में शीर्ष पुलिस अधिकारी पर हमला हुआ और उनके वाहन को आग लगा दी गई।

27 जून: ईंधन की बिक्री थमी : पहले ही भयंकर कमी का सामना कर रहे देश वासियों को 27 जून को बड़ा झटका लगा। सरकार ने कहा कि श्रीलंका में ईंधन लगभग खतम हो चुका है और जरूरी सेवाओं को छोड़कर पेट्रोल की बिक्री पर रोक लगा दी गई।

1 जुलाई: महंगाई ने बनाया नया रिकॉर्ड : सरकार की तरफ से आंकड़े जारी किए गए। इससे पता चला की श्रीलंका में लगातार 9वें महीने महंगाई अपने उच्च स्तर पर है।

9 जुलाई: राष्ट्रपति के घर पर प्रदर्शनकारियों का हल्ला बोल : प्रदर्शनकारियों ने कोलंबो स्थित राष्ट्रपति राजपक्षे के आवास पर कब्जा कर लिया। हालांकि, इस घटना के पहले ही राजपक्षे अपने आवास से भाग गए थे। इधर, विक्रमसिंघे के आवास को भी आग लगा दी गई थी। स्पीकर महिंद्रा अबेवर्धन ने बयान दिया कि राजपक्षे ने 13 जुलाई को पद छोड़ने की बात कही है।

13 जुलाई: राष्ट्रपति ही देश से भागे : राष्ट्रपति राजपक्षे पत्नी और बच्चों के साथ सैन्य विमान में मालदीव्स भाग गए।

लॉरेंस-रिन्दा गैंग के 13 अन्य साथी गिरफ्तार

पंजाब पुलिस ने पांच संभावित कत्ल और सात हथियारबंद डकैतियों को भी किया नाकाम

• जालधर ब्रीज.चंडीगढ़/ जालंधर

गैंगस्टर लॉरेंस बिश्नोई और हरविन्दर रिन्दा से सम्बन्धित अंतर-राज्यीय गिरोह का पर्दाफाश करने के थोड़े दिनों बाद पंजाब पुलिस द्वारा इस गिरोह के 9 शार्पशूटरों समेत 13 अन्य साथियों को गिरफ्तार किया गया है। यह जानकारी आज यहाँ इंस्पेक्टर जनरल ऑफ पुलिस (आईजीपी) हैडक्वार्टरज़ सुखचैन सिंह गिल ने दी। जालंधर ग्रामीण पुलिस ने विशेष टीमों के नेतृत्व में दो हफ्तों तक चले ऑपरेशन के उपरांत इन मुलज़िमों को काबू किया। पकड़े गए व्यक्तियों की पहचान तरन तारन से अवतार उर्फ मंगल, जोबनप्रीत, अकाशदीप, हरप्रीत उर्फ काका, अर्शदीप, लवजीत और रेशम उर्फ बाऊ; फिरोज़पुर से गुरप्रीत उर्फ घुमा शूटर, बॉबी उर्फ बाबा और सोनू उर्फ पुला; जालंधर से गुरप्रीत उर्फ गोपी और हरमन कलसी; कपूरथला से बलविन्दर उर्फ बिल्ला के तौर पर हुई है। पुलिस ने इनके कब्ज़े से 13 आधुनिक हथियार और 18 कारतूस भी बरामद किए हैं। आईजीपी ने बताया कि 29 जून, 2022 को इस गिरोह के 11 सदस्यों की गिरफ्तारी के बाद जालंधर ग्रामीण पुलिस इस गिरोह के बाकी साथियों को गिरफ्तार करने के लिए कुछ सुरागों पर काम कर रही थी। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए सभी व्यक्ति आपराधिक पृष्टभूमि वाले हैं और इनके खिलाफ़ लुधियाना, अमृतसर, फिरोज़पुर, तरन तारन, जालंधर, खन्ना, मोहाली और पटियाला समेत अन्य जिलों में घृणित आपराधिक मामले दर्ज हैं। आईजीपी सुखचैन गिल ने कहा कि इस गिरोह का पर्दाफाश करने के बाद पंजाब पुलिस ने कम-से-कम पाँच कत्ल और सात हथियारबंद डकैतियों को नाकाम किया है।

एसएसपी जालंधर ग्रामीण स्वप्न शर्मा ने बताया कि प्राथमिक जांच के अनुसार इस गिरोह को घुमा और गोपी द्वारा चलाया जा रहा था। यह दोनों माक्स उर्फ मस्सा के साथी थे, जो जग्गू भगवानपुरिया और लॉरेंस बिश्नोई के निर्देशों पर काम कर रहा था।

एडीसी द्वारा जिला कौशल विकास योजना संबंधी जरूरी जानकारी 7 दिनों में उपलब्ध करवाने के निर्देश

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

जिला कौशल विकास योजना-2022-23 तैयार करने के लिए अतिरिक्त डिप्टी कमिशनर (विकास) वरिंदरपाल सिंह बाजवा ने अधिकारियों को सात दिनों के भीतर आवश्यक जानकारी उपलब्ध करवाने के निर्देश दिए, ताकि डिप्टी कमिशनर की मंजूरी के बाद योजना को समय पर कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय, भारत सरकार को भेजा जा सके। एडीसी ने यहां जिला प्रशासकीय परिसर में जिला कौशल समिति के साथ बैठक की अध्यक्षता करते हुए कहा कि युवाओं को कौशल प्रशिक्षण प्रदान कर रोजगार और स्वरोजगार के अधिक से अधिक अवसर उपलब्ध करवाने के लिए कौशल विकास योजना तैयार किया जाएगा। इस संबंधी अधिकारियों को मांगी गई सूचना समय पर उपलब्ध करवाने के निर्देश दिए गए।

एडीसी ने कहा कि योजना तैयार करते समय इस बात पर विशेष ध्यान दिया जाएगा कि जिले में उद्योग और सेवा क्षेत्र को ध्यान में रखते हुए कौशल विकास के तहत बेरोजगार युवाओं के लिए कौन से कौशल कोर्स करवाए जा सकते है ताकि कोर्स पूरा करने के बाद युवा रोजगार और स्वरोजगार के अवसरों का लाभ उठा सके।

फतेहगढ़ साहिब पुलिस ने 8.9 लाख की लूट का मामला सुलझाया

लूटी हुई रकम, रिवॉल्वर और जिंदा कारतूस समेत तीन काबू

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़/ फतेहगढ़ साहिब

गुरप्रीत सिंह भुल्लर आईपीएस डीआईजी रूपनगर रेंज रूपनगर ने बताया कि तारीख़ 27-6 2022 को युवराज इंमपैकस फर्म मंडी गोबिन्दगढ़ के दफ़्तर में काम करते कर्मचारी परमिन्दर सिंह की आँखों में मिर्ची डाल कर उसको मार देने की नियत से उसके पेट में गोली मार कर तीन अज्ञात मोटरसाईकल सवार व्यक्तियों की तरफ से 8 लाख 90 हज़ार रुपए की लूट की वारदात को अंजाम दिया गया था, जिसको रवजोत ग्रेवाल आई. पी. एस, सीनियर कप्तान पुलिस, फतेहगढ़ साहिब की निगरानी अधीन रेंज एंटी- नारकोटिकस-कम-स्पैशल ऑपरेशन सैल कैंप एट मोहाली की टीम की तरफ से सब-इंस्पेक्टर हरमिन्दर सिंह के नेतृत्व में ट्रेस करके तीनों दोषियों को गिरफ़्तार किया गया और उनसे वारदात में इस्तेमाल किया गया रिवॉल्वर .32 बोर समेत 08 जिंदा कारतूस और लूट की रकम 8 लाख 20 हज़ार रुपए बरामद कराने में सफलता हासिल की है।

4 औद्योगिक ईकाइयों को अलग-अलग छूट की मंजूरी, डीसी ने कहा- इनवेस्ट पंजाब व बिजनेस फर्स्ट पोर्टल का लाभ लें

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

पंजाब सरकार द्वारा उद्योगों को और बढ़ावा देने के उद्देश्य से दी जा रही अलग-अलग छूट में आज जालंधर से जुड़ी 4 औद्योगिक इकाइयों को ईडीसी, सीएलयू और बिजली कर से छूट दी गई है। इस संबंधी स्थानीय जिला प्रशासकीय परिसर में बैठक के दौरान डिप्टी कमिशनर जसप्रीत सिंह ने कहा कि इनवेस्ट पंजाब पोर्टल पर औद्योगिक नीति 2013 और 2017 के अधीन इन ईकाईयों ने छूट के लिए विवरण दिया था। उन्होंने कहा कि इन चार इकाइयों में से फ्लेयर इंटरनेशनल और शार्प चक्स एंड मशीन को बिजली कर से छूट होटल पालम इन और केजे स्टील स्ट्रिप्स को सीएलयू/ईडीसी से छूट दी गई हैउन्होंने कहा कि औद्योगिक एवं व्यवसाय विकास नीति-2017 के तहत नए स्थापित होने वाले और पहले से चल रहे उद्योगों में 50 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि वाली यूनिट को पंजाब सरकार द्वारा छूट दी जाती है।

डीसी ने कहा कि ये छूट 7 साल 10 साल के लिए दी जाती है, जिसके लिए इसके दायरे में आने वाली ईकाईयां investpunjab.gov.in या Business First Portal पर आवेदन कर सकती है।

नगर सुधार ट्रस्ट फगवाड़ा को योजनाबंदी हाउसिंग के लिए काम करने के निर्देश

डीसी ने की विकास योजनाओं के लिए आरक्षित रेट निर्धारित करने संबंधी बैठक

• जालंधर ब्रीज.कपूरथला

डीसी-कम-जिला कलैक्टर विशेष सारंगल ने नगर सुधार ट्रस्ट फगवाड़ा को निर्देश जारी किए है कि वह शहर में बढ़ती जनसंख्या के अनुसार लोगों को वाजिब दरों पर आवास उपलब्ध करवाने के लिए व्यापक योजना बनाए। उन्होंने कहा कि भविष्य की जरूरतों के अनुरूप हर पहलू जनसंख्या, व्यापरक हितों के अनुसार विकास योजनाओं की रूपरेखा तैयार की जाए। आज यहां जिला प्रशासनिक परिसर में नगर सुधार ट्रस्ट फगवाड़ा की प्राईज एंड रेट फिक्स कमेटी ने विकास योजनाओं के लिए 2022 के लिए आरक्षित रेट निर्धारित करने के बारे बैठक दौरान डिप्टी कमिशनर ने कहा कि आरक्षित रेट नए लागू किए कलेक्टर दरों के अनुकूल हो।

नगर सुधार ट्रस्ट की योजनाओं जैसे शहीद भगत सिंह नगर में रिहायशी और व्यावसायिक संपत्तियों के आरक्षित रेट को 7 से बढ़ाकर 15 प्रतिशत करने के प्रस्ताव को मंजूरी दी गई। इसी तरह गुरु हरगोबिंद नगर, बब्बर अकाली मार्किट में रिहायशी और व्यापारक संपत्तियों के आरक्षित मूल्य में वृद्धि के प्रस्ताव को मंजूरी दी गई।

अलग-अलग मुकद्दमों में भगोड़ा करार पुलिस ने किया काबू, दर्ज हैं 5 केस

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

जालंधर की थाना डिवीजन नंबर 6 की पुलिस टीम ने एक भगोड़े को काबू किया है जिसकी पहचान संदीप कुमार उर्फ़ शीपा पूत्र स्व हरमेश लाल वासी मकान नंबर 28, बाजवा कालोनी, बस्ती पीरदाद जालंधर के रूप में हुई हैं। दोषी के खिलाफ अलग-अलग धारा तहत लगभग पांच मुकदमें दर्ज हैं, जिनको लेकर वो पिछले दिनों से भगोड़ा करार था। पुलिस द्वारा आरोपी को 14 जुलाई को काबू कर लिया गया है और पूछताश के बाद अदालत में पेश किया जाएगा।

असम से अगवा हुए बच्चे कपूरथला पुलिस ने ढूंढे, अपहरणकर्ता गिरफ्तार

• जालंधर ब्रीज.कपूरथला

राज बचन सिंह संधू (पीपीएस) सीनियर पुलिस कप्तान कपूरथला को सूचना मिली कि असम से 02 बच्चों का अपहरण कर लिया गया है, वे बच्चे कपूरथला जिले में हो सकते है। एसएसपी द्वारा जानकारी पर कपूरथला में बच्चों के ढूँढने और आरोपियों को गिरफ्तार करने के लिए एक टीम का गठन किया। टीम में मुख़्तार राय (पीपीएस) पुलिस कप्तान सब डिवीजन फगवाड़ा और जसप्रीत सिंह (पीपीएस) डिप्टी पुलिस कप्तान सब डिवीजन फगवाड़ा, सतनाम सिंह (पीपीएस) उप पुलिस कप्तान स्थानीय कपूरथला एवं इंस्पेक्टर जतिंदर कुमार मुख्य अधिकारी थाना सतनामपुरा के नेतृत्व में कुछ घंटों में उक्त गठित टीम ने करीमगंज ज़िले से अपहरण हुए दो बच्चे इनमें से एक की आयु 10 साल और दूसरे की 08 साल को ढूंढ लिया। असम के करीमगंज जिले के करीमगंज जिले के पुत्र बसीर अली वासी करीमगंज को गिरफ्तार कर लिया गया है, जिससे दोनों बच्चे मिले है।

ई-गवर्नेंस अपनाकर पंजाब सरकार नागरिक सेवाएं प्रदान करने में ला रही है बड़े सुधार

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

नागरिक केंद्रित सेवाओं को आसान तरीके से नागरिकों तक पहुँचाने के लिए मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार अपने कामकाज में ई-गवर्नेंस को अपनाकर नागरिक सेवाएं प्रदान करने वाली प्रणाली में बड़े सुधार कर रही है। सरकार की प्रतिबद्धता को सुनिश्चत बनाने के लिए पंजाब के प्रशासनिक सुधार मंत्री गुरमीत सिंह मीत हेयर ने गुरुवार को डी.जी.आर., मोहाली के दफ्तर में प्रशासनिक सुधार विभाग के कामकाज का जायज़ा लिया। मीत हेयर ने विभाग के कामकाज की सराहना की और कहा कि लोगों को निर्धारित समय के अंदर और मानक सेवाएं प्रदान की जाएँ।

मीत हेयर ने कहा कि सेवा केन्द्रों में किसी भी नागरिक के उत्पीडऩ की स्थिति में ज़ीरो टॉलरेंस नीति अपनाई जाएगी और सेवा केन्द्रों की सर्विस ऑपरेटर कंपनियों के ख़िलाफ़ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने विभाग को अन्य विभागों के साथ मिलकर काम करने के लिए भी कहा।

श्री गुरु हरगोबिंद साहिब जी के मीरी-पीरी दिवस को समर्पित शस्त्र मार्च 16 को

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

छठे पातशाह श्री गुरु हरगोबिंद साहिब जी के मीरी-पीरी दिवस को समर्पित 16 जुलाई को शहर में खालसाई शस्त्र मार्च का आयोजन किया जा रहा है, जिसके लिए जिला प्रशासन की तरफ से आवश्यक प्रबंध किए जा रहे है। सिख तालमेल कमेटी और अन्य धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने अतिरिक्त डिप्टी कमिशनर (ज) मेजर अमित सरीन के साथ मार्च संबंधी की जा रही व्यवस्थाओं की के बारे बैठक की । प्रतिनिधियों ने बताया कि यह मार्च 16 जुलाई को दोपहर करीब 3 बजे नई दाना मंडी से शुरू होकर वर्कशॉप चौक, पटेल चौक, ज्योति चौक, के बाद नकोदर चौक से जाते हुए गुरु नानक मिशन चौक पर खत्म होगा। बैठक के दौरान डीसीपी (सिटी) जगमोहन सिंह ने कहा कि शस्त्र मार्च के रूट और आसपास के क्षेत्रों में सुरक्षा के इंतजाम किए जाएंगे।

इंग्लैंड के बाद वेस्टइंडीज दौरे के लिए टीम इंडिया का ऐलान

रोहित कप्तान, कोहली और बुमराह को आराम

मुंबई. इंग्लैंड दौरे के बाद टीम इंडिया वेस्टइंडीज के दौरे पर जाएगी। वेस्टइंडीज दौरे पर टीम इंडिया को 5 टी20 मुकाबले और तीन एकदिवसीय मुकाबले खेलने हैं। आज टी-20 मुकाबलों के लिए टीम इंडिया का ऐलान हो चुका है। सबसे अच्छी बात यह है कि वेस्टइंडीज दौरे के लिए रोहित शर्मा उपस्थित रहेंगे। हालांकि विराट कोहली और जसप्रीत बुमराह को इसी दौरे पर आराम दिया गया है। विराट कोहली को लेकर काफी समय से यह कयास लगाए जा रहे थे कि शायद ही वेस्टइंडीज दौरे पर मौजूद रहेंगे। यह साफ हो गया है कि विराट कोहली वेस्टइंडीज दौरे पर मौजूद नहीं रहेंगे।

वेस्टइंडीज दौरे के लिए टीम में बहुत ज्यादा बदलाव किया गया है। आर अश्विन, केएल राहुल और कुलदीप यादव को टीम में शामिल किया गया है। हालांकि, 18 सदस्य टीम में उमरान मलिक को जगह नहीं मिली है। 18 सदस्य टीम में शामिल केएल राहुल और कुलदीप यादव फिटनेस पर अभी भी संशय है।

वेस्टइंडीज के खिलाफ 5 टी-20 आई के लिए भारत की टीम: आर शर्मा (कप्तान), ईशान किशन, केएल राहुल, सूर्यकुमार यादव, दीपक हुड्डा, श्रेयस अय्यर, दिनेश कार्तिक, ऋषभ पंत, हार्दिक पांड्या, रवींद्र जडेजा, अक्षर पटेल, आर अश्विन, रवि बिश्नोई, कुलदीप यादव, भुवनेश्वर कुमार, आवेश खान, हर्षल पटेल, अर्शदीप सिंह।

• वनडे श्रृंखला में भारत के कप्तान होंगे धवन

नियमित कप्तान रोहित शर्मा की अनुपस्थिति में शिखर धवन को त्रिनिदाद के पोर्ट ऑफ स्पेन में 22 जुलाई से वेस्टइंडीज के खिलाफ शुरू होने वाली तीन मैचों की वनडे श्रृंखला के लिये बुधवार को भारतीय टीम का कप्तान चुना गया जबकि विराट कोहली और ऋषभ पंत उन खिलाड़ियों में शामिल हैं जिन्हें विश्राम दिया गया है।

टीम इस प्रकार है :

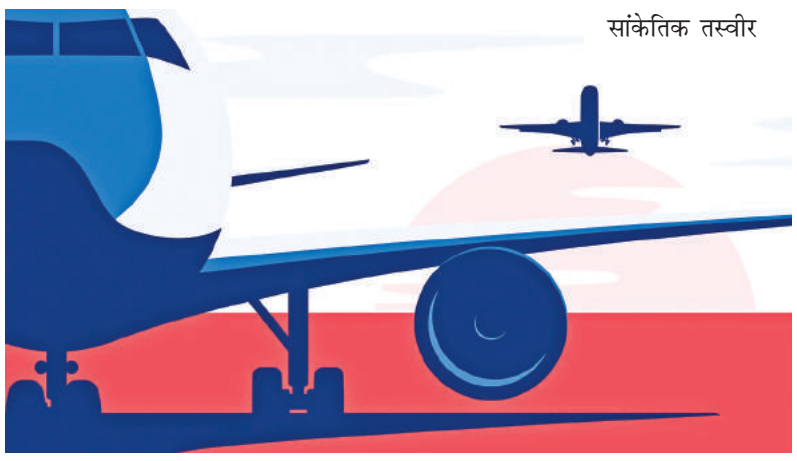
शिखर धवन (कप्तान), रविंद्र जडेजा (उप कप्तान), रूतुराज गायकवाड़, शुभमन गिल, दीपक हुड्डा, सूर्यकुमार यादव, श्रेयस अय्यर, इशान किशन (विकेटकीपर), संजू सैमसन (विकेटकीपर), शार्दुल ठाकुर, युजवेंद्र चहल, अक्षर पटेल, आवेश खान, प्रसिद्ध कृष्णा, मोहम्मद सिराज और अर्शदीप सिंह।

वेस्टइंडीज़ के खिलाफ टी-20 सीरीज

29 जुलाई, पहला टी-20; 1 अगस्त, दूसरा टी-20; 2 अगस्त, तीसरा टी-20; 6 अगस्त, चौथा टी-20; 7 अगस्त, पांचवां टी-20

स्वरचित "वो सहयात्री"

सांकेतिक तस्वीर



"माँ! जल्दीं-जल्दीं मेरा समान पैक कर दो मुझे जल्दी से जल्दी लखनऊ निकलना है आज मेरा साक्षात्कार है यदि मैं सफल हुआ तो बढ़िया नौकरी लगेगी माँ"! ये कह कर विपुल अपनी फ़ाइलें इकट्ठी करने लगा। "विपुल बेटा!

खूब सारा आशीर्वाद तुम्हें सफल होकर आना और अपने सपने पूरे करना" और ये कह कर माँ ने बेटे का सामान पैक करके उसके जरूरत की सारी चीज़े एक बैग में भर दिया और विपुल एयरपोर्ट की ओर निकल गया। प्लेन में बैठा विपुल अब सपनें पूरे करने के लिए खिड़की की तरफ खुला आसमान देखते हुए एक नई उड़ान भर रहा था। मंजिल आते ही विपुल जल्दी में अपनी फाइलों वाला बैग वहीं प्लेन में भूल गया और वो साक्षात्कार के लिए निकल गया। अचानक उसे याद आया जब वो आधे रास्ते में था कि उसका बैग वहीं रह गया वो फिर से ऑटो पकड़ कर वापिस एयरपोर्ट भागा लेकिन तब तक प्लेन अपनी उड़ान भर चुका था। हताश निराश विपुल बेबस होकर वहीं जमीन पर बैठ गया और करुण क्रंदन करते हुए अपनी क़िस्मत को कोसने लगा वो अपने आँसुओं के वेग को रोक नहीं पाया और माँ को क्या उत्तर देगा इसी ख्याल से वो हताश हो गया फिर भरे कदमों से फिर घर वापिस जाने के लिए निकल पड़ा। "ओ भाई साहब! रुकिए"!! पीछे से एक युवती की आवाज सुनकर विपुल अचानक रुक जाता है और बदहवास पीछे मुड़कर देखता है।

लघुकथा

पूजा गुप्ता

मिर्जापुर उत्तर प्रदेश

वो युवती पास आकर बोलती है-"ये फ़ाइल आपकी है क्या? मुझे प्लेन में एक सीट पर रखी मिली शायद आप इसे भूल गए ले जाना, मैंने सोचा अगर जिसकी ये फ़ाइल होगी वो लेने जरूर आयेगा इसलिए यहीं मैं भी खड़ी थी आपको परेशान देखा मैंने तो समझ गई कि आपकी फ़ाइल होगी इसलिए आपसे पूछा मैंने"! विपुल ख़ुशी से भाव-विभोर हो उठा वो युवती से कहने लगा-" हाँ ये मेरी फ़ाइल है और आज ये नहीं मिलती तो मेरा जीवन बेकार हो जाता मैं आपका शुक्रिया करता हूँ आपने मेरी जिंदगी मुझे दिला दिया"। युवती बोली-" कोई बात नहीं है भाई साहब मुझे अच्छा लगा कि मेरी वजह से आपका जीवन बचा आप खुश रहिए और जिस कार्य के लिए निकले हैं उसे पूर्ण कीजिए"। इतना कहकर वो युवती मुड़कर वापिस जाने लगी और विपुल सोच में था कि ऐसे भी सहयात्री होते हैं क्या जो नेक कार्य कर जाते हैं विपुल के देखते ही देखते वो युवती ओझल हो गई और विपुल अपने साक्षात्कार के लिए निकल गया।

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.