

होटल के कमरे में घुसते ही करें ये 1 मिनट मिरर टेस्ट, सुरक्षित रहेंगी हमेशा

Travelling

ट्रैवलिंग का शौक है और किसी भी होटल में चेक इन के बाद आराम से सोने लगती हैं तो रुकें। अपनी प्राइवैसी को सुरक्षित रखने के लिए एक छोटा सा मिरर टेस्ट जरूर करें, जिससे पता चल जाए कि कहीं कोई आपके कमरे में तांकझांक तो नहीं कर...

• जालंधर ब्रीज . फीचर

शहर से बाहर जाना हो तो रुकने के लिए होटल सबसे कंफर्टबल जगह होती है। होटल के कमरे में घुसते ही नर्म गद्दा देख सारी थकान दूर हो जाती है और यहां पर आपको कोई डिस्टर्ब भी नहीं करता। लेकिन एक गलती आपकी प्राइवैसी और सुरक्षा पर भारी पड़ सकती है। कमरे की सफाई, वाई-फाई और जरूरी चीजों को चेक करने के बाद एक मिनट का मिरर टेस्ट जरूर करें। ट्रैवलिंग के दौरान ये सावधानी आपकी प्राइवैसी को सुरक्षित रखेगी।

क्या है 1 मिनट मिरर टेस्ट

वन मिनट मिरर टेस्ट के बारे में आपको

इंटरनेट पर आसानी से मिल जाएगा। ये एक तरीका है जिससे दो तरफा शीशे का पता लगाया जा सकता है। काफी सारे होटल इस तरह के काम करते हैं और कमरों में या बाथरूम में ऐसे शीशे फिट करवाते हैं जिनके पार दूसरी तरफ से बड़ी ही आसानी से दिख जाता है। यहां तक कि इन शीशों से बहुत कम लाइट में भी बिल्कुल साफ देखा जा सकता है। दरअसल ये खास तरह का शीशा होता है जिसमे बहुत पतली रिफ्लेक्टिव कोटिंग होती है, जिससे शीशे के दूसरी तरफ से आराम से देखा जा सकता है और आपको शीशे में केवल खुद की शक्ल नजर आएगी। होटल के कमरों और बाथरूम में तांकझांक का ये तरीका बेहद खतरनाक है।

कैसे करें 1 फिंगर मिरर टेस्ट

वन फिंगर मिरर टेस्ट के लिए पहले अपनी उंगली के सिरे को धीरे से शीशे की सतह पर रखें। अगर आपकी उंगली के सिरे और शीशे में दिख रहे रिफ्लेक्शन के बीच कोई गैप दिखता है, तो यह आम तौर पर एक स्टैंडर्ड शीशा होता है क्योंकि रिफ्लेक्टिव कोटिंग शीशे के पीछे होती है। अगर आपकी उंगली का सिरा बिना किसी गैप के सीधे उसके रिफ्लेक्शन को छूता हुआ लगता है, तो कुछ लोग कहते हैं कि यह सामने की सतह वाला शीशा हो सकता है, जिसे कभी-कभी टू-वे मिरर समझ लिया जाता है।

काफी नहीं फिंगर मिरर टेस्ट

हालांकि एक्सपर्ट का कहना है कि केवल उंगली से टेस्ट करने से शीशे का पता लगाना मुश्किल होता है और ये काफी नहीं। ये तरीका साईटिफिकली भी अप्रूव नहीं है क्योंकि मॉडर्न शीशे अलग तरह से बने होते हैं। कई बार सामान्य शीशे भी सर्विलांस शीशे जैसा ही रिफ्लेक्शन देते हैं।

साउंड रिफ्लेक्शन से करें पता करें
चूँकि फिंगर टेस्ट काफी नहीं इसलिए शीशे का पता लगाने के लिए दूसरे तरीकों को चुनें। जैसे शीशे पर हाथ की मुट्ठी बनाकर ठोके। अगर किसी खाली स्पेस का



साउंड गुंजता है तो चेक करें कि दूसरी तरफ कोई कमरा है या मेंटेनेंस एरिया है। किसी भी तरह का शक होने पर फौरन होटल मैनेजमेंट से शिकायत जरूर करें।

लाइट टेस्ट

एक तरीका और है जो आपके मिरर के सर्विलांस मिरर होने का शक दे सकता है। कमरे की लाइट को बुझा दें और मोबाइल

या टॉर्च की रोशनी शीशे पर डालें। बहुत ध्यान से देखने पर आपको हल्का सा पीछे का साइड दिख सकता है। अगर कुछ भी अजीब सा लगे तो फौरन अपने कमरे को बदलने की रिक्वेस्ट फौरन करें।

FITNESS MANTRA

नमक वाले 3 नुस्खों पर नानी को दवा से ज्यादा है भरोसा! बुखार से पेट दर्द में आजमाएं

दादी-नानी के पास हर समस्या से निपटने के लिए एक नुस्खा जरूर होता है। यहां हम नमक से जुड़ी 3 रेमेडीज शेयर कर रहे हैं जिनपर नानी को बहुत भरोसा रहता है और ये बुखार, कफ और पेट दर्द जैसी समस्याओं से निपटने में मदद करते हैं।



• जालंधर ब्रीज . फीचर

दादी नानी के पास हर समस्या से निपटने के लिए एक ना एक नुस्खा जरूर तैयार होता है। घर के बड़े बुजुर्ग अक्सर बीमारियों से निपटने के लिए दवा से पहले देसी नुस्खों को अपनाते हैं। बदलते मौसम में बच्चों को बुखार, पेट दर्द और कफ जैसी समस्या से निपटने के लिए आप दादी-नानी के नमक वाले अलग-अलग नुस्खों को ट्राई कर सकते हैं। तुरंत आराम दिलाने वाले इन नुस्खों का मुख्य इंग्रिडिएंट नमक है। इंस्टाग्राम पर सेलिब्रिटी न्यूट्रीशनिस्ट श्वेता शाह ने नमक से जुड़े 3 नुस्खों को शेयर किया है, जो आपको भी जानने चाहिए।

बुखार से निपटने के लिए नमक वाला नुस्खा
बुखार आना काफी कॉमन है। बदलते मौसम में वायरल जैसी समस्याएं होती रहती हैं। ऐसे में बुखार से निपटने के लिए नानी के नुस्खे के पिछारे में एक नुस्खा नमक से जुड़ा है। इसको अपनाने के लिए वह रात में सोते समय मौजे के अंदर नमक रखती हैं और मौजे को बच्चे या बड़े को पहना देती हैं। इससे सुबह उठते ही बुखार कम हो जाता है और बच्चा फ्रेश महसूस करता है। नानी का मानना है कि नमक शरीर में जमा चीजों को बाहर निकालता है।



डिस्कलेमर : इस लेख में किए गए दावे यूट्यूब वीडियो और इंटरनेट पर मिली जानकारी पर आधारित हैं। जालंधर ब्रीज इसकी सत्यता और सटीकता की जिम्मेदारी नहीं लेता है।

ट्रैवलिंग.नाँलेज.हेल्थ

ब्रेकफास्ट में बनाएं हेल्दी-टेस्टी मूंग दाल पराठा और दही मिर्ची, मिनटों में होगा तैयार

सुबह के नाश्ते में क्या बनाएं जो फटाफट बन जाए और खाने में भी टेस्टी लगे, इस सवाल से परेशान रहती हैं तो ये रेसिपी आपके काम आएगी। क्योंकि बिना ज्यादा मेहनत के आपका तीखा, चटपटा ब्रेकफास्ट बनकर रेडी हो जाएगा...

• जालंधर ब्रीज. रेसिपी

ब्रेकफास्ट में कुछ टेस्टी और हेल्दी पति-बच्चों को बनाकर खिलाना है। ऐसे में समझ नहीं आता कि फटाफट क्या बन जाएगा। तो ये रेसिपी बड़े काम आने वाली है। क्योंकि मूंग दाल से बने ये पराठे ना केवल प्रोटीन से भरपूर होंगे बल्कि जरूरी न्यूट्रिएंट्स भी देंगे। साथ ही इसका टेस्ट चटपटे-चटोरे लोगों को पसंद आएगा क्योंकि इसके साथ होगी दही वाली मिर्ची।

मूंग दाल पराठा बनाने की सामग्री

- आधा कप मूंग दाल
- एक चम्मच कलौंजी,
- एक चम्मच सौंफ,
- एक चम्मच अजवाइन
- हल्दी पाउडर
- कसूरी मेथी
- चिली फ्लेक्स
- चुटकीभर हींग
- चौथाई चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- नमक स्वादानुसार
- दो कप गेहूं का आटा
- बारीक कटी धनिया
- एक से दो चम्मच तेल

मूंग दाल पराठा बनाने की रेसिपी

- सबसे पहले मूंग दाल को धोकर रातभर के लिए भिगो दें। या फिर चार से पांच घंटा भिगो दें, जिससे ये फूल जाएं।
- अब किसी बड़े परात में भीगी मूंग की दाल को निकाल लें।
- इसमे सारे तरीके के मसाले को मिलाएं।
- एक चम्मच कलौंजी, सौंफ, अजवाइन डालें।

• जालंधर ब्रीज. हेल्थ केयर

हमारे शरीर को सही तरीके से काम करने के लिए कई पोषक तत्वों की जरूरत होती है और आयरन उनमें से एक है। यह शरीर में हीमोग्लोबिन बनाने में मदद करता है। हीमोग्लोबिन का काम खून के जरिए शरीर के अलग-अलग हिस्सों तक ऑक्सीजन पहुंचाना है। इसलिए शरीर में आयरन कम होने पर सिर्फ कमजोरी ही नहीं, कई दूसरी परेशानियां भी महसूस हो सकती हैं। खास बात यह है कि आयरन की कमी के कुछ साइन इतने कॉमन होते हैं कि लोग उन्हें अक्सर इग्नोर कर देते हैं।

डॉ. ने आयरन की कमी से जुड़े 5 बहुत कॉमन साइन बताए हैं। आइए जानते हैं उनके बारे में -

1. पूरी नींद के बाद भी थकान रहना

अगर आप रात में अच्छी नींद लेने के बाद भी सुबह उठकर थका हुआ महसूस करते हैं और दिनभर बॉडी में एनर्जी भी नहीं रहती, तो इसे सिर्फ ज्यादा काम का असर मानकर इग्नोर ना करें। डॉ. कुणाल सूद के अनुसार, आयरन कम होने पर व्यक्ति को लगातार थकान और फोकस करने में परेशानी होती है।

2. बाकी लोगों से ज्यादा ठंड लगना

कमरे का तापमान नॉर्मल है, फिर भी आपको बाकी लोगों की तुलना में ज्यादा ठंड लगती है? यह भी आयरन की कमी से जुड़ा एक संकेत हो सकता है। शरीर में आयरन कम होने पर शरीर की गर्मी बनाने और उसे संभालने की क्षमता पर असर पड़ सकता है।

3. छोटे काम में ही सांस फूलना

सीढ़ियां चढ़ते समय, थोड़ी तेज चलने पर या सामान उठाते हुए अचानक सांस फूलने लगे, तो इस पर ध्यान देना चाहिए। आयरन की कमी होने पर रोज के आसान काम भी पहले से ज्यादा मुश्किल लग सकते हैं। लेकिन नई या अचानक शुरू हुई सांस की परेशानी को सिर्फ आयरन की कमी मानना सही नहीं है।

4. अचानक ज्यादा बाल झड़ना



- साथ ही हल्दी पाउडर, कसूरी मेथी और साथ में चुटकीभर हींग डाल दें।
- गेहूं का आटा दो कप लेकर डालें और साथ में थोड़ा सा चिली फ्लेक्स, तीखापन चाहते हैं तो लाल मिर्च पाउडर और साथ में बारीक कटी हरी धनिया डाल दें।
- दो से तीन चम्मच तेल डालें और स्वादानुसार नमक डालकर सारी चीजों को अच्छी तरह से मિક्स कर लें।
- अब थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर आटे को गुंथें और हाथों से मसलकर सांप्ट कर लें।
- जब ये अच्छी तरह से साँप्ट आटा गूंध जाए तो दस मिनट के लिए ढँकेकर रख दें।
- दस मिनट बाद परांठे बेलें और तेल या घी से सेंक कर नाश्ते में खाने को दें।
- साथ में बनाएं दही मिर्ची का अचार

- परांठे के साथ दही मिर्ची का अचार बनाकर रख सकते हैं। इसे बनाने के लिए चाहिए कम तीखी वाली हरी मिर्च।
- इनकी डंठल काटकर चीरा लगा लें।
- अब दही में आधा कप पानी डालकर पतला कर लें।
- फिर पैन में दही डालें और साथ ही उसमे हरी मिर्च डालकर तबतक पकाएं जब तक सारी दही मिर्च सोख ना लें।
- जब सारा दही सोख लें तो मिर्च के ऊपर एक से डेढ़ चम्मच तेल और एक चम्मच धनिया पाउडर डालें। साथ ही स्वादानुसार नमक डालें और दो मिनट भुन लें।
- फिर से जीरा पाउडर और अमचूर पाउडर डालकर मिक्स करें।
- अच्छी तरह से भुनकर गैस बंद कर दें। तैयार है हरी मिर्च का खट्टा-तीखा अचार। इसे परांठे के साथ सर्व करें।

शरीर में आयरन की कमी को ऐसे पहचानें, डॉक्टर ने बताए 5 कॉमन साइन

Health

क्या आपको पूरी नींद के बाद भी थकान रहती है, जल्दी ठंड लगती है या थोड़ी दूर चलते ही सांस फूलने लगती है? ये आम लगने वाली परेशानियां शरीर में आयरन की कमी से जुड़ी हो सकती हैं।



अगर कुछ समय से बाल जरूरत से ज्यादा झड़ रहे हैं और कंधी या नहाने के बाद बालों के गिरने की मात्रा बढ़ गई है, तो इसका एक कारण आयरन की कमी भी हो सकता है। इसलिए लगातार बाल झड़ रहे हों तो सिर्फ हेयर प्रोडक्ट बदलने के बजाय कारण जानना जरूरी है।

5. त्वचा या आंखों के अंदर का हिस्सा पीला दिखना

आयरन की कमी बढ़ने पर कुछ लोगों की त्वचा नॉर्मल से ज्यादा पीली या फीकी दिखाई दे सकती है। आंख की निचली पलक के अंदर का हिस्सा भी पहले के मुकाबले हल्का दिख सकता है। ऐसा हीमोग्लोबिन कम होने की वजह से हो सकता है।

बच्चे को हमेशा काटते हैं मच्छर? बचाव के लिए आजमाएं ये नेचुरल रेमेडीज

जालंधर ब्रीज (फीचर) . बारिश के मौसम में मच्छर सबसे ज्यादा परेशान करते हैं। दरअसल बारिश की वजह से पानी जमा हो जाता है और इस गंदे पानी में मच्छर तेजी से पनपने लगते हैं। इस मौसम में मच्छरों से होने वाली बीमारियां भी तेजी से फैलती हैं इसलिए बचाव बहुत जरूरी है। अगर आपके घर में छोटा बच्चा है तो मच्छरों से उसका बचाव करने के लिए कुछ नेचुरल रेमेडीज को अपनाएं।



कैसे बनाए मच्छर भगाने वाला तेल : इस तेल को बनाने के लिए आपको जरूरत होगी नारियल का तेल, कोल्ड-प्रेस्ड नीम का तेल और एसेंशियल ऑयल की। इस तेल को बनाने के लिए 1 भाग नीम के तेल को 10 भाग नारियल के तेल के साथ मिलाएं। इस मिक्स को एक स्प्रे बोतल में डालें और इसे अपने कपड़ों और शरीर के खुले हिस्सों पर लगाएं, लेकिन चेहरे पर न लगाएं। नारियल का तेल मॉइस्चराइजर का काम करता है। वहीं नीम का तेल मच्छरों को दूर रखने के गुणों के लिए जाना जाता है। एसेंशियल ऑयल पूरी तरह से ऑप्शनल है खुशबू के लिए इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इस तेलल का इस्तेमाल 6 महीने और उससे ज्यादा उम्र के बच्चों पर किया जा सकता है।

नोट- हर बच्चा अलग होता है। इसका इस्तेमाल करने से पहले कृपया पैच टेस्ट जरूर करें और चेहरे पर लगाने से बचें। छोटे बच्चों के लिए आप इस तेल को और भी पतला कर सकते हैं।

मच्छरों से निपटने के लिए नेचुरल तरीके : इस तरीके के लिए नीम की फ्रेश पत्तियों को लें। अब एक बर्तन में पानी गर्म करें और फिर इसमें नीम की पत्तियों को डालें। अच्छी तरह से उबलने के बाद पानी को छान लें और फिर इस पानी का इस्तेमाल करके घर में पोंछा लगाएं। नीम का पानी कुछ हद तक मच्छरों को दूर रखने में मदद कर सकता है, नीम की गंध मच्छरों को बेकार लगती है। जिसकी वजह से मच्छर दूर रहते हैं हालांकि इसका असर सीमित समय तक रहता है।

इस नुस्खे के लिए नीम की सूखी पत्तियां और कपूर को जलाएं। इसे जलाने से निकलने वाला धुआं कुछ समय के लिए मच्छरों को दूर रख सकता है। दरअसल कपूर की तेज खुशबू मच्छरों को कुछ समय के लिए दूर कर सकती है। नीम का धुआं भी कुछ कीड़ों को भगाने वाला प्रभाव दिखा सकता है। हालांकि, ध्यान रखें कि धुआं कमरे में भरना हेल्थ के लिए अच्छा नहीं है, खासकर बच्चों, बुजुर्गों या सांस की तकलीफ वाले लोगों के लिए।

डिस्कलेमर : यह लेख मात्र सामान्य जानकारी के लिए है। किसी भी प्रयोग से पहले विशेषज्ञ की राय अवश्य लें।

डब्ल्यूटीओ में भारत की व्यापार नीति की समीक्षा: दुनिया भारत की प्रगति पर ध्यान दे रही है

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

पारदर्शिता बनाए रखना, विश्व व्यापार संगठन (डब्ल्यूटीओ) का एक संस्थागत कार्य है और व्यापार नीति समीक्षा (टीपीआर) इसके विभिन्न तरीकों में से एक है। यह समय-समय पर होने वाली एक उत्कृष्ट सहकर्मी समीक्षा प्रक्रिया है, जिसमें सचिवालय किसी सदस्य देश को व्यापार नीतियों और प्रथाओं का विस्तार से अध्ययन करता है, जिसमें वृहद् आर्थिक स्थितियां भी शामिल होती हैं और सदस्य पूरी प्रक्रिया के दौरान सोच-समझकर, सटीक और अक्सर आलोचनात्मक सवाल उठाते हैं। जुलाई 2026 के अंत में, भारत ने डब्ल्यूटीओ में अपनी आठवें टीपीआर का समापन किया, यह एक ऐसी प्रक्रिया थी, जिसके लिए कई महीनों की प्रथाओं का विस्तार से इन सवालों और स्पष्टीकरणों का जवाब दिया। यह भारत के लिए एक मौका था कि वह सदस्य देशों के सामने अपने आर्थिक और विकास विज्ञन की व्याख्या कर सके और यह बता सके कि भारत वैश्विक धन और समृद्धि में कैसे योगदान

दे सकता है।

भारत की पिछली व्यापार नीति की समीक्षा कोविड-19 महामारी की पृष्ठभूमि में 2021 में हुई थी। हालांकि, स्वास्थ्य संकट को नियंत्रित कर लिया गया है, लेकिन आर्थिक कमजोरियाँ और ऊर्जा स्रोतों सहित आवश्यक आपूर्ति की गंभीर कमी जैसी समस्याएँ हाल के दिनों में बढ़ गई हैं। दुनिया महामारी संकट से उबर गई है, आपूर्ति श्रृंखला में व्यवधानों से नई चुनौतियां सामने आई हैं। ऐसे माहौल में, आठवीं समीक्षा ने एक बहुत ही सकारात्मक तस्वीर पेश की: भारत बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में सबसे तेजी से बढ़ने वाली अर्थव्यवस्थाओं में से एक बनकर उभरा है, इसने वैश्विक व्यापार में अपनी मौजूदगी बढ़ाई है और इसे तेजी से एक अहम व्यापारिक साझेदार के तौर पर देखा जा रहा है। डब्ल्यूटीओ के सदस्यों ने विकसित भारत@ 2047 की दिशा में भारत के प्रयासों की सराहना की और स्वीकार किया कि भारत की मजबूत और निरंतर आर्थिक वृद्धि, दुनिया के साथ गहरे होते संबंध और तेजी से हुआ डिजिटल परिवर्तन एक साथ मिलकर 2047 तक एक विकसित राष्ट्र बनने के अपने विजन की दिशा में इसकी निरंतर प्रगति को रेखांकित करते हैं।

इस साल की समीक्षा की गंभीरता ही बहुत कुछ बताते वाली है। इस समीक्षा में

डब्ल्यूटीओ के सदस्यों ने सभी क्षेत्रों के बारे में असाधारण रूप से व्यापक और निरंतर संवाद किया, जो भारत के व्यापार, नियामक और वृहद् आर्थिक नीतियों के प्रति उनकी रुचि को दर्शाता है। सदस्यों ने मोटे तौर पर भारत की आर्थिक मजबूती और बहुपक्षीय व्यापार प्रणाली के साथ रचनात्मक साझेदारी की सराहना की, साथ ही डिजिटल नवाचार, सीमा-शुल्क व व्यापार सुविधा, स्टार्ट-अप और मुक्त व्यापार समझौतों जैसी उपलब्धियों का भी उल्लेख किया। इसलिए, इसमें शामिल होने वालों की संख्या सिर्फ़ बारीकी से जांच-परख का पैमाना नहीं है; यह इस बात का भी संकेत है कि भारत के आर्थिक बदलाव में अब कितनी दिलचस्पी ली जा रही है।

यह बदलाव आंकड़ों में साफ़ दिखता है। 2021-22 और 2025-26 के बीच, भारत की अर्थव्यवस्था की सालाना औसत विकास दर लगभग 8 प्रतिशत रही। 2025-26 में कुल निर्यात रिकॉर्ड 863 बिलियन डॉलर तक पहुँच गया, जिसमें 441.8 बिलियन डॉलर का वस्तु निर्यात और 421.3 बिलियन डॉलर का सेवा निर्यात शामिल है। कई सदस्यों ने भारत में डिजिटल

रूप से दी जाने वाली सेवाओं के क्षेत्र में हुई शानदार प्रगति पर जोर दिया। सातवें टीपीआर के बाद की अवधि में भारत के कई महत्वपूर्ण क्षेत्रों में सुदृढ़ता स्थापित करने की स्पष्ट दिशा प्रतिबिंबित होती है, साथ ही देश ने व्यापारिक साझेदारों को भारत की विकास गाथा का हिस्सा बनने का अभूतपूर्व अवसर भी दिया। समीक्षा अवधि के दौरान, भारत ने अपनी गति फिर से हासिल की और वैश्विक बाजारों के लिए वस्तुओं और सेवाओं का एक महत्वपूर्ण स्रोत के रूप में अपनी स्थिति को मजबूत किया।

शायद यह बदलाव साफ़ तौर पर भारत की डिजिटल अर्थव्यवस्था में सबसे ज़्यादा दिखाई देता है। डिजिटल सार्वजनिक अवसंरचना (डीपीआई) ने भारत को बड़ी

आबादी के स्तर पर डिजिटल प्रणाली बनाने में मदद की है; अकेले एकीकृत भुगतान इंटरफ़ेस (यूपीआई) का भारत के डिजिटल भुगतान लेन-देन में 85 प्रतिशत और 2025 में दुनिया भर के वास्तविक समय पर हुए कुल भुगतान में लगभग 49 प्रतिशत हिस्सा है। डब्ल्यूटीओ में सदस्यों ने खास तौर पर डीपीआई में भारत की उपलब्धियों का ज़िक्र



राजेश अग्रवाल (लेखक वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार, के वाणिज्य विभाग में सचिव हैं।)



बदलाव आ रहा है।

केंद्रीय संचार एवं ग्रामीण विकास राज्य मंत्री डॉ. चंद्रशेखर पेम्मासानी ने कहा कि डाकघर की अवसंरचना के आधुनिकीकरण के साथ-साथ डाक सेवा और डाक मित्र का शुभारंभ, भारतीय डाक को और अधिक नागरिक-केंद्रित व प्रौद्योगिकी से लैस करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने बताया कि कैसे 'डाक मित्र' डिजिटल टूल्स के माध्यम से डाक कर्मियों को घर-घर सेवा प्रदान करने में मदद करता है, जबकि 'डाक सेवा' 23 भारतीय भाषाओं में उपलब्ध एक ही सुलभ प्लेटफॉर्म पर कई डाक सेवाओं की सुविधा प्रदान करता है। उन्होंने कहा कि ये पहल भारतीय डाक के पारंपरिक विश्वास और सेवा की भावना को आधुनिक तकनीक, अधिक गति और आसान पहुंच के साथ जोड़ने

के विभाग के दृष्टिकोण को दर्शाती है। डाक विभाग आईटी 2.0 आधुनिकीकरण के तहत उन्नत डाक प्रौद्योगिकी (एपीटी) प्लेटफॉर्म के तहत डाक प्रौद्योगिकी उकृष्टता केंद्र (सीईपीटी) द्वारा स्वदेशी रूप से विकसित, उन्नत डाक मित्र (मोबाइल इंटरफ़ेस फॉर ट्रांज़ैक्शन्स एंड रूरल असिस्टेंस) एप्लिकेशन 1.4 लाख से अधिक शाखा डाकघरों के लिए एक एकीकृत परिचालन मंच (प्लेटफॉर्म) के रूप में कार्य करता है। एंడ్‌इड आधारित हैंडहेल्ड उपकरणों के उपयोग के साथ, यह शाखा पोस्टमास्टर्स को पेपरलेस और वास्तविक समय में डाक और वित्तीय लेन-देन करने की सुविधा प्रदान करता है, जिसमें मेल बुकिंग, ओटीपी-आधारित डोरस्टेप डिलीवरी, कोर बैंकिंग सेवाएं, बीमा सेवाएं, आधार-आधारित बायोमेट्रिक ई-केवाईसी, नकद जमा और निकासी और घर पर ही पीएलआई/आरपीएलआई प्रीमियम जमा करना शामिल हैं।

डाक सेवा ऐप नागरिकों को 24 घंटे डाक सेवाओं की सुविधा देता है जिसमें ट्रैकिंग, बुकिंग, शिकायतें, डाकघर और पिन कोड लोकेटर और वित्तीय कैलकुलेटर शामिल है। साथ ही भाषिणी के माध्यम से 23 भारतीय भाषाओं में डाक सेवाओं का लाभ उठाने की सुविधा भी देता है।

डाक विभाग ने उन्नत डाक मित्र और डाक सेवा मोबाइल एप्लिकेशन के शुभारंभ और देश भर में 14 नवीनीकृत डाकघर भवनों के उद्घाटन के साथ डाक सेवा वितरण को आधुनिक बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं। केंद्रीय संचार एवं उत्तर-पूर्वी क्षेत्र विकास मंत्री श्री ज्योतिरादित्य एम. सिंधिया और केंद्रीय संचार एवं ग्रामीण विकास राज्य मंत्री डॉ. चंद्रशेखर पेम्मासानी ने प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के डिजिटल रूप से सशक्त, नागरिक-केंद्रित और समावेशी भारत के विजन के अनुरूप, अपग्रेड किए गए एप्लिकेशन का शुभारंभ किया तथा नवीनीकृत डाकघर भवनों का उद्घाटन किया। इन पहलों का उद्देश्य अंतिम छोर तक सेवा वितरण को सुदृढ़ करना, नागरिकों के अनुभव को बेहतर बनाना और भारतीय डाक के डिजिटल बदलाव में तेजी लाना है।

केंद्रीय संचार मंत्री श्री ज्योतिरादित्य एम. सिंधिया, केंद्रीय संचार राज्य मंत्री डॉ. चंद्रशेखर पेम्मासानी, सचिव (डाक) श्री सुब्रत दास, डाक विभाग के महानिदेशक श्री जितेंद्र गुप्ता और सदस्य (संपदा) श्रीमती प्रतिमा नाथ उन्नत डाक मित्र और डाक सेवा एप्लिकेशन के शुभारंभ और 14



नवीनीकृत डाकघर भवनों के उद्घाटन के दौरान उपस्थित थे।

केंद्रीय संचार एवं उत्तर-पूर्वी क्षेत्र विकास मंत्री श्री ज्योतिरादित्य एम. सिंधिया ने कहा कि डाक विभाग प्रौद्योगिकी, नीतिगत सुधारों, संगठनात्मक परिवर्तन और आधुनिक अवसंरचना के कारण से बड़े बदलाव के दौर से गुजर रहा है। डाक सेवा और डाक मित्र के शुभारंभ का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि ये पहल डाक सेवाओं को हर पीढ़ी के लिए अधिक सुलभ, सुविधाजनक और प्रासंगिक बनाने के विभाग की प्रतिबद्धता को दर्शाती हैं। उन्होंने इन प्लेटफॉर्म्स को विकसित करने और डाक नेटवर्क को आधुनिक बनाने में शामिल टीमों को बधाई दी तथा इस बात पर जोर दिया कि भारतीय डाक की सोच, कार्यप्रणाली और नागरिकों को सेवा प्रदान करने के तरीके में व्यापक

सड़क दुर्घटनाएँ राष्ट्र की प्रगति में एक बड़ा रोड़ा: पद्म श्री डॉ. बी. के. एस. संजय

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

जे.बी. इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (JBIT), देहरादून ने प्रथम वर्ष के छात्रों के लिए इंडक्शन प्रोग्राम के तहत “सड़क सुरक्षा” पर एक प्रेरणादायक एवं विचारोत्तेजक व्याख्यान आयोजित किया।

इस अवसर पर प्रसिद्ध ऑर्थोपेडिक सर्जन एवं पद्म श्री से सम्मानित डॉ. बी. के. एस. संजय और डॉ. गौरव संजय ने छात्रों से संबोधित किया। उन्होंने सड़क पर जिम्मेदार व्यवहार, यातायात अनुशासन और सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता के महत्व पर जोर दिया। व्याख्यान के दौरान वक्ताओं ने छात्रों को सड़क दुर्घटनाओं के बढ़ते खतरे के प्रति जागरूक करते हुए कहा कि सड़क सुरक्षा केवल यातायात नियमों का पालन करने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह प्रत्येक नागरिक की



सामूहिक सामाजिक जिम्मेदारी है। छात्रों को सुरक्षित ड्राइविंग अपनाने, हेलमेट और सीट बेल्ट का अनिवार्य रूप से उपयोग करने, तेज गति से वाहन चलाने और वाहन चलाते समय मोबाइल फोन के प्रयोग से बचने तथा यातायात नियमों का कड़ाई से पालन करने के लिए प्रेरित किया गया।

पद्म श्री डॉ. बी. के. एस. संजय, अध्यक्ष, एम्स गुवाहाटी, ने अपने लंबे पेशेवर अनुभव के आधार पर सड़क

दुर्घटनाओं के गंभीर शारीरिक और सामाजिक प्रभावों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि “सड़क दुर्घटनाएँ राष्ट्र की प्रगति में एक बड़ा रोड़ा हैं।” उन्होंने छात्रों से “सड़क सुरक्षा एंबेसडर” बनने तथा अपने परिवार, मित्रों और समुदाय को सुरक्षित सड़क व्यवहार अपनाने के लिए प्रेरित करने का आह्वान किया। डॉ. गौरव संजय ने छात्रों के साथ संवाद करते हुए सड़क का उपयोग करते समय अनुशासन, जागरूकता और जिम्मेदार नागरिकता के महत्व पर जोर दिया। इस इंटरैक्टिव सत्र के माध्यम से छात्रों को सड़क सुरक्षा से संबंधित व्यावहारिक जानकारी दी गई और इसे अपने दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया गया।

वक्ताओं ने कहा कि सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के लिए केवल कानून और दंड पर्याप्त नहीं हैं। इसके लिए जागरूकता,

अनुशासन, जिम्मेदारी और व्यवहार में सकारात्मक बदलाव आवश्यक है। प्रत्येक नागरिक का जिम्मेदार व्यवहार सड़क दुर्घटनाओं को कम करने और सुरक्षित समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। यह व्याख्यान जे.बी.आई.टी. की छात्र इंडक्शन एवं समग्र विकास पहल का महत्वपूर्ण हिस्सा था, जिसका उद्देश्य सामाजिक रूप से जिम्मेदार, अनुशासित और सुरक्षा के प्रति जागरूक युवा पेशेवर तैयार करना है। जे.बी.आई.टी. के प्रबंधन एवं फैकल्टी ने पद्म श्री डॉ. बी. के. एस. संजय और डॉ. गौरव संजय का आभार व्यक्त किया और कहा कि उनके मार्गदर्शन से प्रथम वर्ष के छात्रों को सड़क सुरक्षा के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझने तथा सुरक्षित समाज के निर्माण में योगदान देने की प्रेरणा मिली। “सुरक्षित सड़कें, सुरक्षित जीवन—हर यात्रा जिम्मेदारी के साथ शुरू होती है।”



मई 2026 में इसके जरिए मासिक लेनदेन की संख्या पहली बार 2,300 करोड़ के पार 2,320 करोड़ पहुंच गई, जो यूपीआई के व्यापक प्रसार को दर्शाता है। पूरे वर्ष यह गति जारी रही और जुलाई 2026 में यूपीआई के मासिक लेनदेन की संख्या 2,366 करोड़ दर्ज किए गए जो एक दशक में सबसे अधिक है।

सुदृढ़ पारितंत्र, बैंक, ऐप्स और भूगोल बैंकों का यूपीआई से जुड़ाव, अभूतपूर्व भागीदारी यूपीआई के शुभारंभ से ही संस्थागत भागीदारी में लगातार और व्यापक विस्तार रहा है। यूपीआई पर सक्रिय बैंकों की संख्या वित्त वर्ष 2016-17 (संचालन का पहला वर्ष) में 44 बैंकों से बढ़कर वित्त वर्ष 2025-26 तक 703 पहुंच गई है। इसमें सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक, निजी बैंक, लघु वित्त बैंक, भुगतान बैंक और सहकारी बैंक शामिल हैं, जिससे यूपीआई

किया। भारत के डिजिटल और विकास-उन्मुख सुधारों को विकासशील और सबसे कम विकसित देशों के लिए एक उदाहरण के तौर पर देखा जा रहा है, जो अपने यहाँ डिजिटल बदलाव की कोशिश कर रहे हैं। यह भारत की उभरती हुई व्यापार गाथा का एक अहम पहलू है: खुलेपन को घरेलू क्षमताओं का भी समर्थन मिल रहा है, जिससे लेन-देन की लागत कम होती है और यह छोटे उद्यमों समेत सभी तरह के व्यवसायों को औपचारिक और डिजिटल अर्थव्यवस्था में शामिल होने में सक्षम बनाती है।

भारत की व्यापार नीति बाहरी दुनिया पर अब ज़्यादा केंद्रित हो गई है, और विकसित तथा विकासशील अर्थव्यवस्थाओं के साथ मुक्त व्यापार समझौतों का दायरा बढ़ रहा है—या तो लागू हो चुके हैं या इन पर बातचीत चल रही है। यह विस्तार साझेदारी में विविधता लाने और भारतीय सामान व सेवाओं के लिए बाज़ार तक बेहतर पहुँच सुनिश्चित करने की कोशिशों को दिखाता है। साथ ही, जैसा टीआरपी चर्चाओं में रेखांकित किया गया था, भारत की एफटीए में भागीदारी, डब्ल्यूटीओ में बहुपक्षीय व्यापार प्रणाली के प्रति उसकी लगातार और स्पष्ट प्रतिबद्धता के साथ-साथ जारी रहती है।

टीपीआर यह भी दिखाता है कि अधिक खुलापन अपनाने का मतलब भारत के वैध

सार्वजनिक नीतिगत हितों को छोड़ देना नहीं है। भारत ने सदस्यों को आश्चर्य किया कि वैश्विक बाजारों के साथ एकीकृत होने का उसका दृष्टिकोण, अपनी विशिष्ट विकास वास्तविकताओं को ध्यान में रखते हुए नीतियों के साथ संतुलित रहेगा। यह विशेष रूप से कृषि में साफ़ दिखाई देता है, जहां भारत ने किसानों की आजीविका की सुरक्षा और खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने की आवश्यकता पर जोर दिया। गुणवत्ता नियंत्रण आदेशों और तकनीकी विनियमों से संबंधित मुद्दों पर, भारत ने पारदर्शिता, हितधारक परामर्श और डब्ल्यूटीओ नियमों के अनुपालन के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई और इस संबंध में सदस्यों को स्पष्ट जानकारी दी।

यह आत्मनिर्भर भारत का एक सूक्ष्म अर्थ है। आत्मनिर्भरता का मतलब दुनिया की अर्थव्यवस्था से खुद को अलग-थलग करना नहीं है। भारत के लिए, इसका मतलब घरेलू क्षमताओं, मजबूत आपूर्ति श्रृंखला और तकनीकी क्षमता को विकसित करना है, ताकि देश वैश्विक व्यापार में अधिक ताकत के साथ हिस्सा ले सके। पिछले पांच सालों का रिकॉर्ड यह दिखाता है कि भारत यही संतुलन बना रहा है: जहां यह अवसर निमित्त करता है, वहां अधिक खुलापन रखना और साथ ही वैध घरेलू हितों रक्षा करने की क्षमता बनाए रखना।

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने चंडीगढ़ में ‘जेम्स ऑफ इंडिया’ का पायलट चरण शुरू किया

• **जालंधर ब्रीज** . चंडीगढ़

भारत सरकार के सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने देश के प्रत्येक जिले से उभरते रचनाकारों की पहचान, प्रोत्साहन और उन्हें राष्ट्रीय डिजिटल मंच उपलब्ध कराने के उद्देश्य से ‘जेम्स ऑफ इंडिया’ नामक राष्ट्रीय पहल शुरू की है। इस पहल का उद्देश्य नागरिकों, युवाओं और डिजिटल रचनाकारों को अपने जिलों की विशिष्ट पहचान, कहानियों, परंपराओं, उपलब्धियों और अन्य विशेषताओं को मौलिक डिजिटल कहानी-वाचन के माध्यम से प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित करना है। यह पहल मंत्रालय द्वारा प्रसार भारती के माध्यम से लागू की जा रही है। इसके अंतर्गत WAVES OTT के MyWAVES सेक्शन को रचनाकारों के पंजीकरण और प्रविष्टियां जमा करने के लिए राष्ट्रीय डिजिटल मंच के रूप में उपयोग किया जाएगा। WAVES OTT एप्लिकेशन को Google Play Store और Apple App Store से डाउनलोड किया जा सकता है।

‘जेम्स ऑफ इंडिया’ का पायलट चरण 21 जुलाई 2026 को अंडमान एवं निकोबार द्वीप समूह, अरुणाचल प्रदेश, चंडीगढ़, दादरा एवं नगर हवेली और दमन एवं दीव, गोवा तथा लद्दाख सहित चयनित पायलट राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में शुरू किया गया। पायलट चरण के लिए प्रविष्टियां जमा करने की अवधि 1 अगस्त से 31 अगस्त 2026 तक है। इस अवधि के दौरान पात्र प्रतिभागी अपना original content जमा कर सकते हैं। इस पहल को देश के सभी जिलों को शामिल करते हुए राष्ट्रीय स्तर पर लागू करने की परिकल्पना की गई है। इसके अंतर्गत लगभग 50 लाख नागरिकों एवं उभरते रचनाकारों की भागीदारी तथा जनसंख्या के आधार पर प्रत्येक जिले से लगभग 500 से 15,000 से अधिक प्रविष्टियां प्राप्त होने का अनुमान है। विभिन्न स्तरों पर लगभग 15,000 पुरस्कार प्रदान किए जाने की भी परिकल्पना है। नागरिक, युवा और उभरते डिजिटल रचनाकार WAVES OTT एप्लिकेशन डाउनलोड करके मोबाइल नंबर के माध्यम से पंजीकरण कर सकते हैं। इसके बाद MyWAVES सेक्शन में Creator Profile बनाकर ‘Gems of India’ कार्यक्रम का चयन करते हुए निर्धारित विवरण के साथ अपने original content को अपलोड किया जा

सकता है। प्रतिभागी अपने जिले की किसी भी विशिष्ट विशेषता, कहानी या उपलब्धि को रचनात्मक रूप से प्रस्तुत कर सकते हैं। इनमें स्थानीय संस्कृति एवं विरासत, पर्यटन स्थल, लोक परंपराएं एवं प्रदर्शन कलाएं, हस्तशिल्प एवं हथकरघा, स्थानीय व्यंजन, त्योहार, मौखिक परंपराएं, प्रकृति एवं की-टूरिज्म, ऐतिहासिक स्थल एवं स्मारक, प्रेरणादायी स्थानीय व्यक्तित्व, नवाचार तथा जिले की अन्य विशिष्ट विशेषताएं शामिल हैं। इस पहल के माध्यम से विशेष रूप से प्रामाणिक और प्रभावशाली कहानी-वाचन को प्रोत्साहित किया जा रहा है, ताकि कम चर्चित स्थानों, लोगों और परंपराओं को व्यापक दर्शकों तक पहुंचाया जा सके। सामग्री शर्ट वीडियो, रील, डॉक्यूमेंट्री, पॉडकास्ट और ब्लॉग जैसे प्रारूपों में 1 से 3 मिनट की अवधि में प्रस्तुत की जा सकती है। फाइनल का आकार 2 MB से 6 GB तक निर्धारित किया गया है।

उत्कृष्ट प्रविष्टियों को जिला, राज्य अथवा केंद्र शासित प्रदेश तथा राष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित किया जाएगा और कुल पुरस्कार राशि 5 लाख रुपये तक होगी। जिला स्तर पर भागीदारी के आधार पर प्रत्येक जिले में अधिकतम 20 पुरस्कार दिए जाएंगे, जिनमें प्रत्येक पुरस्कार की राशि 50,000 रुपये होगी। राज्य एवं केंद्र शासित प्रदेश स्तर पर जिलों से चयनित श्रेष्ठ प्रविष्टियां प्रतिस्पर्धा करेंगी और प्रत्येक राज्य एवं केंद्र शासित प्रदेश के लिए 2 लाख रुपये का पुरस्कार निर्धारित है। राष्ट्रीय स्तर पर राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों से चयनित श्रेष्ठ प्रविष्टियां 5 लाख रुपये तक के पुरस्कार के लिए पात्र होंगी, जिसमें प्रत्येक राज्य एवं केंद्र शासित प्रदेश से अधिकतम चार राष्ट्रीय पुरस्कार दिए जाएंगे। पुरस्कार राशि के अतिरिक्त चयनित रचनाकारों को देशव्यापी पहचान प्राप्त करने का अवसर मिलेगा। उत्कृष्ट सामग्री को MyWAVES, WAVES OTT, दूरदर्शन, आकाशवाणी तथा प्रसार भारती के अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म पर प्रदर्शित किया जाएगा। इस पहल के लिए बहु-स्तरीय कार्यान्वयन एवं मूल्यांकन व्यवस्था बनाई गई है। राष्ट्रीय स्तर पर सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय नीति संबंधी मार्गदर्शन और निगरानी प्रदान करेगा, जबकि प्रसार भारती समग्र कार्यान्वयन एवं सामग्री के क्यूरेशन की जिम्मेदारी निभाएगा।

UPI के 10 साल: भारत की डिजिटल पेमेंट क्रांति को वैश्विक मान्यता

• **जालंधर ब्रीज** . नई दिल्ली

भारतीय रिज़र्व बैंक-आरबीआई की नियामक निगरानी में भारतीय राष्ट्रीय भुगतान निगम – नेशनल पेमेंट्स कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया (एनपीसीआई) द्वारा 25 अगस्त, 2016 की आरंभ यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (यूपीआई) भारत में डिजिटल भुगतान में क्रांतिकारी बदलाव के 10 वर्ष पूरे हो गए हैं। यूपीआई भारत के डिजिटल भुगतान तंत्र की रोड़ और वित्तीय समावेशन का अहम चालक बनकर उभरा है।

यूपीआई के एक दशक से अधिक के संचालन में, असाधारण विस्तार और गति रही है। इससे वास्तविक लेनदेन वित्त वर्ष 2016-17 में 1.78 करोड़ से बढ़कर वित्त वर्ष 2025-26 में 24,162 करोड़ से अधिक हो गई है, जो वित्तीय विनिमय में लगभग 13,000 गुना वृद्धि है। इसी के तुल्य, लेनदेन वित्त वर्ष 2016-17 में 0.07 लाख करोड़ रुपये से बढ़कर वित्त वर्ष 2025-26 में लगभग 314 लाख करोड़ रुपये पहुंच गया है, जो वित्तीय लेनदेन में 4,000 गुना से अधिक की वृद्धि है।

यूपीआई भारत के डिजिटल सार्वजनिक अवसंरचना के सबसे सफल संघों में से एक बन गया है। यह एक ऐसा अंतरसंचालनीय उपाय है, जिससे लेन-देन के लाभार्थी को तुरंत धनराशि (रीयल-टाइम में) उपलब्ध हो जाती है। यह एक ही एप्लिकेशन के

माध्यम से निर्बाध पीयर-टू-पीयर (दो व्यक्तियों के बीच सीधे पैसे भेजना) और पीयर-टू-मर्चेंट लेनदेन (किसी व्यक्ति द्वारा किसी दुकानदार या व्यापारी को भुगतान करना) सक्षम बनाता है। आज यह भारत में लेनदेन के तरीके बदल कर लाखों उपयोगकर्ताओं के भुगतान का पर्सदीदा माध्यम बन गया है। यूपीआई ने डिजिटल भुगतान में कमी वित्तीय समावेशन को बढ़ावा और डिजिटल वित्तीय सेवाओं की पहुंच का विस्तार कर, पूरे देश में लोगों और समुदायों को सशक्त बनाने के साथ ही व्यापक आर्थिक भागीदारी को बढ़ावा दिया है।

मात्रा और मूल्य दोनों में यह वृद्धि, आम जनता और व्यापारियों के बीच रोजमर्रा की वस्तुएं खरीदने के लिए छोटे और बार-बार होने वाले दैनिक लेनदेन में यूपीआई की बढ़ती भूमिका दर्शाता है। यूपीआई के अभूतपूर्व विस्तार, विश्वसनीयता और अंतरसंचालनीयता को वैश्विक मान्यता मिल गई है, और अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष ने इसे लेनदेन के आधार पर दुनिया की सबसे बड़ी रीयल-टाइम भुगतान प्रणाली माना है, जो मापनीय, समावेशी और नवोन्मेयी डिजिटल सार्वजनिक अधोसंरचना स्थापित करने में भारत की अग्रणी भूमिका रेखांकित करता है।

मासिक प्रदर्शन, 2026 : यूपीआई से भुगतान में वर्ष 2026 महत्वपूर्ण रहा है।

भुगतान के क्षेत्र में नवाचार के तौर पर आरंभ यह उपाय आज डिजिटल भुगतान के क्षेत्र में वैश्विक मानक बन गया है।

2025 तक, यूपीआई की विश्व के वास्तविक समय लेनदेन भुगतान में लगभग 49 प्रतिशत मात्रा रही। इसी कारण अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष ने इसे एक महत्वपूर्ण उपलब्धि माना है। यूपीआई ने हर दिन 66 करोड़ रुपये के यूपीआई लेनदेन में देश भर में रोजमर्रा के डिजिटल भुगतान में विशेष रूप से व्यापार संवर्ग में मजबूत गति के साथ इस प्लेटफॉर्म का गहन एकीकरण दिखा। पर्सन-टू-मर्चेंट ग्रहक द्वारा किसी दुकानदार, व्यापारी या बिजनेस को डिजिटल माध्यम से पैसे का लेनदेन मुख्य रूप से छोटी राशि के भुगतानों से प्रेरित थे, जिनमें से 86 प्रतिशत 500 रुपये से कम थे। यह नियमित खुदरा और दैनिक वाणिज्य में यूपीआई का गहन इस्तेमाल दर्शाता है। जबकि उच्च मूल्य के लेनदेन में भी वृद्धि जारी रही। आपस में सीधे (पर्सन-टू-पर्सन) लेनदेन में भी कम मूल्य के हस्तांतरण (59 प्रतिशत 500 रुपये से कम) का व्यापक उपयोग देखा गया, जबकि 500 रुपये से अधिक के लेनदेन का 41प्रतिशत यूपीआई की नियमित व्यक्तिगत भुगतानों और एक बार में बहुत बड़ी राशि के धन हस्तांतरण दोनों को सुविधाजनक बनाने में बढ़ती बहुपयोगी क्षमता दर्शाता है।

वैश्विक स्तर पर यूपीआई : घरेलू

पंजाब में सभी गारबेज वल्नरेबल प्वाइंट्स खत्म करने के लिए 10 दिवसीय विशेष सफाई अभियान की तैयारी

विधायक, डीसी, एमसी कमिश्नर, एडीसी, ईओ और एनजीओ राज्यव्यापी अभियान में होंगे शामिल

कहा- 29 अगस्त से 7 सितंबर तक सभी विधायक और अधिकारी जीवीपी खत्म करने के लिए रोजना सुबह मैदान में उतरेगे

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब को कूड़ा-कचरा मुक्त बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम उठाते हुए स्थानीय निकाय मंत्री हरजोत सिंह बैस ने आज राज्यभर में सभी गारबेज वल्नरेबल प्वाइंट्स (जीवीपी) को खत्म करने के लिए 29 अगस्त से 7 सितंबर तक 10 दिनों का विशेष सफाई अभियान चलाने की घोषणा की है। यहां पंजाब भवन में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए स. हरजोत बैस ने कहा कि यह 10 दिवसीय अभियान मुख्यमंत्री स. भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली राज्य सरकार की ‘मिशन क्लोन पंजाब’ पहल को और गति प्रदान करेगा। इसके तहत वरिष्ठ अधिकारी पहले से ही प्रतिदिन सुबह 7 बजे से 8 बजे तक जमीनी स्तर पर निरीक्षण कर रहे हैं।

बैस ने कहा, “पंजाब हमारे गुरुओं और संतों की पवित्र धरती है और इसके

कण-कण में आध्यात्मिकता समाई हुई है। इसे स्वच्छ, सुंदर और साफ-सुथरा बनाए रखना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। इस अभियान में सभी विधायक, डिप्टी कमिश्नर, नगर निगम कमिश्नर, अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर, ई.ओ. और गैर-सरकारी संगठन हिस्सा लेंगे।” उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार की ‘एम-सेवा’ ऐप के माध्यम से नागरिक भी अपने क्षेत्रों में जी.वी.पी. की तस्वीरें अपलोड करके इस अभियान में सहभागी बन सकते हैं। प्रत्येक शिकायत के लिए एक अलग आई.डी. तैयार होगी, जिसके माध्यम से नागरिक अपनी शिकायत को ट्रैक कर सकेंगे और संबंधित स्थान की सफाई सुनिश्चित करने के लिए तत्काल कार्रवाई की जाएगी।

स्थानीय निकाय मंत्री ने कहा कि यह अभियान प्रत्येक शहर और कस्बे में कूड़ा-कचरा जमा होने वाले स्थानों की पूर्ण सफाई पर केंद्रित होगा। उन्होंने बताया कि अमृतसर जैसे बड़े शहरों में 600 और पटियाला में लगभग 450 जी.वी.पी. की पहचान की गई है। बैस ने कहा, ‘अगले 10 दिनों के दौरान सभी विधायक और अधिकारी जी.वी.



पी. खत्म करने के लिए हर दिन सुबह जमीनी स्तर पर निरीक्षण करेंगे। मैं स्वयं भी फील्ड में मौजूद रहूंगा।’

हरजोत बैस ने नागरिकों को इस मिशन से जुड़ने का आह्वान करते हुए कहा कि यह महज सरकारी अभियान नहीं, बल्कि एक जन आंदोलन है। उन्होंने सफाई कर्मचारियों के सम्मान पर विशेष जोर देते हुए कहा कि यह सुनिश्चित करना हमारा कर्तव्य है कि हमारे गैर-जिम्मेदाराना व्यवहार के कारण उनके प्रयास व्यर्थ न जाएं। उन्होंने अमृतसर में सफाई अभियान के दौरान देर रात किए गए निरीक्षण का उल्लेख करते हुए सफाई सेवकों के सम्मान पर विशेष जोर दिया। उन्होंने कहा कि सफाई सेवक किसी क्षेत्र को पूरी तरह साफ कर देते

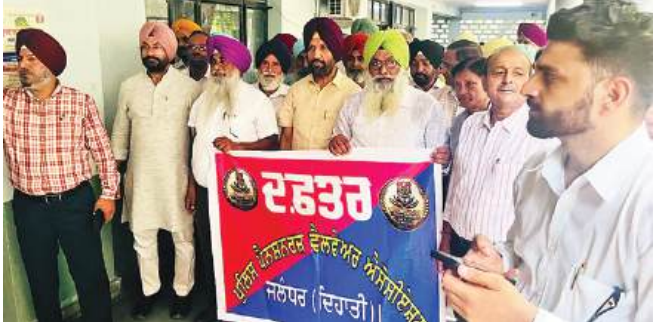
हैं, लेकिन कुछ समय बाद वहां फिर से कूड़ा फेंक दिया जाता है। स. बैस ने कहा, “हमें अपने सफाई सेवकों का समर्थन करना चाहिए। यह सुनिश्चित करना हमारा कर्तव्य है कि हमारे गैर-जिम्मेदाराना व्यवहार के कारण उनके प्रयास व्यर्थ न जाएं।”

मंत्री हरजोत सिंह बैस ने लोगों से एम-सेवा ऐप डाउनलोड करने, अपने क्षेत्रों में गारबेज वल्नरेबल प्वाइंट्स की तस्वीरें अपलोड करने तथा सफाई अभियान की निगरानी के लिए प्रत्येक शिकायत के लिए तैयार की गई विशिष्ट आई.डी. का उपयोग करने की अपील की। उन्होंने नागरिकों से अपने आसपास के क्षेत्रों और मोहल्लों में सफाई गतिविधियों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेने तथा इस अभियान को जन आंदोलन बनाने का भी आह्वान किया।

उन्होंने कहा, “पूरे अभियान की एक समर्पित व्यवस्था के माध्यम से निगरानी की जाएगी। प्रत्येक नगर निगम और नगर परिषद में विशेष टीमों का गठन किया जाएगा, ताकि चिन्हित किए गए प्वाइंट्स का प्रभावी और समयबद्ध तरीके से निपटारा सुनिश्चित किया जा सके।”

डीए समेत अन्य मांगों को लेकर कर्मचारियों और पेंशनरों का जोरदार प्रदर्शन

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर



नेताओं ने पंजाब सरकार की ओर से कर्मचारियों को 18 प्रतिशत डीए न दिए जाने और अन्य लंबित मांगों को पूरा न करने पर कड़ी नाराजगी जताई। नेताओं ने कहा कि कर्मचारी और पेंशनर लंबे समय से अपनी जायज मांगों को लेकर सरकार से गुहार लगा रहे हैं, लेकिन अभी तक उनकी मांगों पर अपेक्षित कार्रवाई नहीं की गई।

प्रदर्शनकारियों ने कहा कि महंगाई लगातार बढ़ रही है, जिसके चलते कर्मचारियों और पेंशनरों को आर्थिक परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। ऐसे में लंबित डीए का भुगतान जल्द किया जाना चाहिए। प्रदर्शन के

गांवों के युवाओं को स्व-रोजगार एवं उद्यमिता से जोड़ने के लिए अधिकतम प्रयास किए जाएं : एडीसी

जालंधर (जालंधर ब्रीज). अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (ग्रामीण विकास) दिव्या पी. ने ग्रामीण विकास एवं स्व-रोजगार प्रशिक्षण संस्थान (रुडसेटी) की जिला स्तरीय सलाहकार समिति की बैठक के दौरान गाँवों के युवाओं तक प्रशिक्षण प्रोग्राम प्रभावी ढंग से पहुंचाने तथा युवाओं को स्व-रोजगार एवं उद्यमिता से जोड़ने पर जोर दिया।



एडीसी ने कहा कि ग्रामीण युवाओं को प्रशिक्षण कार्यक्रमों से जोड़ने के लिए अधिकतम प्रयास किए जाएं। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में युवाओं को उनकी रुचि और स्थानीय रोजगार की संभावनाओं के अनुसार कौशल प्रशिक्षण के अवसर प्रदान किए जाएं, ताकि वे स्व-रोजगार अपनाकर आत्म-निर्भर बन सकें। उन्होंने संबंधित विभागों को रुडसेटी के साथ बेहतर तालमेल कर ग्रामीण क्षेत्रों में योग्य उम्मीदवारों की पहचान करने और उन्हें कौशल प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु प्रेरित किया। उन्होंने प्रशिक्षण के बाद युवाओं को उद्यमिता एवं बैंक क्रेडिट से जोड़ने के महत्व पर भी जोर दिया, ताकि प्रशिक्षण प्राप्त उम्मीदवार अपना व्यवसाय शुरू कर सकें। बैठक में डायरेक्टर रुडसेटी, जालंधर मनजीत सिंह, सचिव रेड क्रॉस सोसाइटी सुरजीत लाल, एल.डी.एम. एम.एस. मोती, फंक्शनल मैनेजर डी.आई.सी. गुरमीत कौर, सुखविंदर कौर डी.पी.एम., पी.एस.आर.एल.एम. के अलावा विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

उत्तर प्रदेश के अयान अकरम का भारतीय अंडर-19 टीम में चयन

लखनऊ (जालंधर ब्रीज). उत्तर प्रदेश के उभरते मध्यम तेज गेंदबाज अयान अकरम का ऑस्ट्रेलिया अंडर-19 टीम के खिलाफ होने वाले आगामी मल्टी-डे मुक़ाबलों के लिए भारतीय अंडर-19 क्रिकेट टीम में चयन हुआ है। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) की ओर से घोषित टीम में शामिल अयान मूल रूप से सहारनपुर के रहने वाले हैं। जूनियर क्रिकेट में अपनी तेज और प्रभावी गेंदबाजी के दम पर लगातार शानदार प्रदर्शन करने वाले अयान ने कम समय में अपनी अलग पहचान बनाई है। उत्तर प्रदेश क्रिकेट एसोसिएशन की मीडिया कमेटी के चेयरमैन मोहम्मद फहीम ने बताया कि अयान अकरम वर्तमान में उत्तर प्रदेश अंडर-19 टीम के कप्तान भी हैं।

30 अगस्त को तीन विधानसभाओं में 150 स्थानों पर होगा ‘मन की बात’ कार्यक्रम का प्रसारण

हर व्यक्ति और हर घर तक मोदी का संदेश पहुंचाना हमारा लक्ष्य : अशोक सरीन हिक्की



• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

भारतीय जनता पार्टी जिला जालंधर शहरी द्वारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लोकप्रिय रेडियो कार्यक्रम ‘मन की बात’ के आगामी प्रसारण को लेकर व्यापक तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। इसी संबंध में आज स्थानीय भाजपा कार्यालय, सर्कुलर रोड (शीतला माता मंदिर के निकट) में जिला अध्यक्ष

अशोक सरीन हिक्की की अध्यक्षता में एक विशेष बैठक आयोजित की गई, जिसमें सभी मंडल अध्यक्षों एवं मंडल प्रभारियों ने भाग लिया।

बैठक को संबोधित करते हुए जिला अध्यक्ष अशोक सरीन हिक्की ने कहा कि आगामी 30 अगस्त (रविवार) को जालंधर की तीन विधानसभा क्षेत्रों में लगभग 150 स्थानों पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के ‘मन की बात’ कार्यक्रम का सामूहिक श्रवण कराया जाएगा। उन्होंने कहा कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य प्रधानमंत्री के विचारों, जनहितकारी संदेशों तथा राष्ट्र निर्माण से जुड़े प्रेरणादायक विषयों को समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाना है।

वडिंग ने कर्मचारियों के प्रति मान सरकार के टकरावपूर्ण रवैये की निंदा की

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

खासकर तब जब उनकी मांगें जायज़ हैं। उन्होंने कहा कि शायद पूरे देश में यह एक अनोखा



न केवल इनकार कर रही है, बल्कि जब वे अपने जायज़ हक की मांग उठा रहे हैं तो उनके खिलाफ दंडात्मक कार्रवाई करने की भी कोशिश कर रही है।

वडिंग ने मुख्यमंत्री से मांग की कि उन्हें प्रदर्शनकारी कर्मचारियों के साथ बातचीत शुरू करनी चाहिए। उन्होंने मान से कहा, “वे आपके दुश्मन नहीं हैं, बल्कि वही लोग हैं जिन्होंने आपकी सरकार को चुना और इन वर्षों में आपके साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम किया है।” उन्होंने आखिरी समय में कर्मचारियों और पेंशनभागियों से किए गए वादे से मुकरने के लिए मुख्यमंत्री की निंदा की।

रक्षाबंधन पर 1300 सत्कार सखियों का सम्मान

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पंजाब के बागवानी, स्वतंत्रता सेनानी और रक्षा सेवाएं कल्याण मंत्री मोहिंदर भगत द्वारा रक्षाबंधन के त्योहार के अवसर पर आज करीब 1300 सत्कार सखियों का विशेष सम्मान किया गया। इस अवसर पर उनके साथ मेयर विनीत धीर और चेयरमैन जिला योजना समिति अमृतपाल सिंह भी मौजूद थे। यहाँ बस्ती पीर दादा रोड पर मनाए गए रक्षाबंधन महोत्सव समारोह के दौरान संबोधन करते हुए कैबिनेट मंत्री ने कहा कि इन सत्कार सखियों ने मुख्यमंत्री मांवां-धीया सत्कार योजना को महिलाओं तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई है। उन्होंने कहा कि इन सत्कार सखियों की मेहनत के कारण योग्य लाभार्थियों के खातों में सम्मान राशि पहुंचना शुरू हो गई है।

भगत ने कहा कि सत्कार सखियों की बदौलत जालंधर पश्चिमी विधानसभा क्षेत्र की 52 हजार महिलाओं को मांवां-धीया सत्कार योजना के तहत पंजीकृत किया गया, जो आज सम्मान राशि प्राप्त कर रही है। उन्होंने इस व्यापक सरकारी योजना को घर-घर पहुंचाने के लिए सभी सत्कार सखियों की मेहनत और सहयोग की भरपूर सराहना की। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री



भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार महिलाओं के सशक्तिकरण, सम्मान और कल्याण के लिए दृढ़ वचनबद्ध है और महिलाओं की बेहतरी के लिए लगातार प्रयास कर रही है। उन्होंने कहा कि आने वाले समय में भी राज्य सरकार द्वारा महिलाओं की बेहतरी के लिए कोई कसर बाकी नहीं रखी जाएगी।

कैबिनेट मंत्री ने इस अवसर पर महिलाओं को रक्षाबंधन के त्योहार की बधाई देते हुए उनसे राखी बंधवाई और उपहार भी भेंट किए। उन्होंने कहा कि रक्षाबंधन सिर्फ एक त्योहार नहीं बल्कि भाई-बहन के प्यार, विश्वास, स्नेह और आपसी सम्मान का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि यह पवित्र त्योहार हमें रिश्तों की कद्र करने के साथ-साथ समाज में महिलाओं को उचित मान-सम्मान देने की प्रेरणा भी देता है।

जिला योग प्रतियोगिता में एपीजे स्कूल का शानदार प्रदर्शन, विद्यार्थियों ने जीते कई पदक

जालंधर (जालंधर ब्रीज). एपीजे स्कूल महावीर मार्ग में चेयरपर्सन सुभाषा पॉल बलिया के सकारात्मक नेतृत्व से पंजाब जिला योग प्रतियोगिता में एपीजे स्कूल के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए विभिन्न वर्गों में अनेक पदक हासिल किया। 20 से 25 अगस्त 2026 तक आयोजित इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने पारंपरिक योगासन, आर्टिस्टिक सिंगल, आर्टिस्टिक पेयर तथा रिदमिक पेयर स्पर्धाओं में अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। पारंपरिक योगासन प्रतियोगिता में अंडर-14 गर्ल्स वर्ग में रथ्या धवन ने द्वितीय स्थान, अंडर-19 गर्ल्स वर्ग में दिया भल्ला ने द्वितीय स्थान तथा अंडर-19 बॉयज वर्ग में अनमोल चौहान ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

आर्टिस्टिक सिंगल प्रतियोगिता में अंडर-14 गर्ल्स वर्ग में नायरा ने प्रथम स्थान हासिल कर विशालय का गोर्ख बढ़ाया। अंडर-17 गर्ल्स वर्ग में आराध्या अग्रवाल, अंडर-19 गर्ल्स वर्ग में भावना अग्रवाल तथा अंडर-19 बॉयज वर्ग में



अनमोल चौहान ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। आर्टिस्टिक पेयर प्रतियोगिता में अंडर-14 गर्ल्स वर्ग में नायरा एवं रथ्या धवन ने तृतीय स्थान, अंडर-17 गर्ल्स वर्ग में आराध्या अग्रवाल एवं रव्या गुप्ता ने द्वितीय स्थान तथा अंडर-19 गर्ल्स वर्ग में भावना अग्रवाल एवं दिया भल्ला ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। रिदमिक पेयर प्रतियोगिता में अंडर-14 गर्ल्स वर्ग में नायरा एवं रथ्या धवन, अंडर-17 गर्ल्स वर्ग में रव्या गुप्ता एवं अस्मिता प्रशार तथा अंडर-19 गर्ल्स वर्ग में भावना अग्रवाल एवं दिया भल्ला ने द्वितीय स्थान हासिल किया।