

अक्टूबर में लॉन्ग वीकेंड, 3-4 दिन में इन जगहों को करें एक्सप्लोर

Travelling

अगर घूमने-फिरने के लिए ऑफिस से छुट्टियां लेने में झिझक रहे हैं तो अक्टूबर के महीने में लॉन्ग वीकेंड मिल रहे हैं। इस दौरान आप ट्रिप प्लान कर सकते हैं। यहां देखिए 3-4 दिन में घूमने के लिए खूबसूरत जगह।

• जालंधर ब्रीज . फीचर

रोजाना की भागदौड़ भरी जिंदगी से कुछ दिन का ब्रेक लेना बहुत जरूरी है। शांति में कुछ देर समय बिताने के लिए हर कोई किसी शांत जगह पर जाना चाहता है। लेकिन ऑफिस से छुट्टियां ना मिलने कि वजह से अक्सर लोग कहीं घूमने की प्लानिंग करने से पहले कई बार सोचते हैं। भागदौड़ से दूर कुछ दिन सुकून से बिताना चाहते हैं तो अक्टूबर में आने वाला लॉन्ग वीकेंड आपके लिए बढ़िया मौका साबित हो सकता है। अक्टूबर के महीने में गांधी जयंती, दशहरा या महा अष्टमी और महर्षि वाल्मीकि जयंती पर 3 से 4 दिन का लॉन्ग वीकेंड मिल रहा है। ऐसे में आप यहां बताई 5 जगहों पर आप तीन से चार दिन की छुट्टियों में ट्रिप प्लान कर सकते हैं।

3-4 दिन लॉन्ग वीकेंड पर घूमने के लिए अच्छी जगह

1) चकराता, उत्तराखंड- दिल्ली से 330 किलोमीटर दूर ये जगह घूमने-फिरने के लिए काफी फेमस है, ये उन ऑफबीट डेस्टिनेशन में आती है, जहां आपको सुकून और शांति दोनों मिलेंगे। यहां पहुंचने के लिए 7 से 8 घंटे लगेगे। चकराता गांव घूमने के लिहाज से बढ़िया जगह मानी जाती है। क्योंकि इस जगह पर भीड़-भाड़ कम होती है इसलिए शांति में समय बिताने वालों के लिए ये बेहतरीन प्लेस है।

2) कनाताल, उत्तराखंड- घुमक्कड़ों के लिए ये जगह बहुत सुंदर है। यहां के पहाड़ हर किसी को लुभाते हैं। शांति और सुकून वाली किसी जगह को खोज रहे हैं तो कनाताल जाएं। इस हिल स्टेशन पर बहुत कम लोग जाते हैं इसलिए शांति में समय

बिताने के लिए ये जगह बेहतरीन है। ये दिल्ली से 310 किलोमीटर दूर है और 7 से 8 घंटे दूर है।

3) चैल, हिमाचल प्रदेश- इस सुंदर जगह दिल्ली से 335 किलोमीटर दूर है, जहां पहुंचने में 8 से 9 घंटे लगते हैं। हिमाचल प्रदेश के सोलन जिले में स्थित एक बेहद खूबसूरत और शांत हिल स्टेशन है, जो शिमला से करीब 44 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है।

ये ब्रिटिश राज के दौरान पटियाला के महाराजा भूपिंदर सिंह ने अपनी गर्मियों की छुट्टियों के लिए बनाई गई थी। शिमला और कुफरी जैसे व्यस्त हिल स्टेशनों के मुकाबले यहां कम भीड़भाड़ होती है, जिससे यह सुकून भरा समय बिताने के लिए बेहतरीन प्लेस है।

4) शानगढ़, हिमाचल प्रदेश- शानगढ़ हिमाचल प्रदेश के कुल्लू जिले की खूबसूरत सैंज घाटी में स्थित एक शांत और ऑफबीट पहाड़ी गांव है।

ये दिल्ली से 515 किलोमीटर दूर है, जहां तक पहुंचने में लगभग 11 से 12 घंटे लगते हैं। यह देवदार के जंगलों से घिरा हुआ एक विशाल और हरा-भरा घास का मैदान है, जिसे 'मिनी स्विट्जरलैंड' भी कहा जाता है। नेचर लवर्स के लिए ये जगह बहुत अच्छी है।



5) बरोट घाटी, हिमाचल प्रदेश- दिल्ली से बरोट 510 किलोमीटर दूर है। इस जगह पर पहुंचने में 11 से 12 घंटे लगते हैं।



हिमाचल प्रदेश के मंडी जिले में उहल धीरे-धीरे एक फेमस पिकनिक डेस्टिनेशन बनता जा रहा है, जहां पर्यटक अपने परिवार के साथ आराम से समय बिता सकते हैं।

LIFESTYLE

कपड़े नहीं, आदतों से बनती है अच्छी पर्सनैलिटी! आपको 90% लोगों से बेहतर बना देंगी ये बातें

अच्छी पर्सनैलिटी का मतलब ये नहीं है कि आप महंगे कपड़े पहनें या किसी खास भाषा में बात करें। आपका व्यवहार ही तय करता है कि लोग आपको पसंद करेंगे या नहीं। ऐसे में ये आदतें आपको अपने अंदर जरूर लानी चाहिए।



• जालंधर ब्रीज . फीचर

अच्छी पर्सनैलिटी सिर्फ हमारे बोलचाल या कपड़ों से नहीं बनती, बल्कि इस बात से भी पता चलती है कि हम दूसरे लोगों के साथ किस तरह पेश आते हैं। रोज की जिंदगी में हमारे आसपास कई ऐसे छोटे-छोटे पल आते हैं, जहां हमारा बिहेवियर बिना कुछ कहे ही हमारी पर्सनालिटी के बारे में बहुत कुछ कह देता है। अगर आप चाहते हैं कि आपकी पर्सनैलिटी इंप्रेसिव हो और कभी आपकी वजह से किसी को अनकंफर्टबल महसूस ना हो तो इसके लिए कुछ बातें हैं जिन्हें समझना बहुत जरूरी है। इन बातों को समझकर आप कई लोगों से बेहतर बन सकते हैं।

किसी के घर पर ज्यादा देर तक ना बैठें

अगर आप किसी के घर गए हैं और वह व्यक्ति बार-बार कह रहा है कि वह थक गया है, तो इस बात को समझने की कोशिश करें। हो सकता है वह सीधे यह ना कह पा रहा हो कि अब उसे आराम करना है। ऐसे समय पर बातचीत को लंबा खींचने के बजाए वहां से चले जाना बेहतर होता है। इससे आप सामने वाले को बोझ नहीं बनते और उसे यह भी महसूस होता है कि आप उसकी बात और स्थिति को समझते हैं।

किसी के फोन में फोटो देखते समय सावधानी रखें

जब कोई इंसान आपको अपने फोन में फोटो दिखा रहा हो, तो सिर्फ वही फोटो देखें जो उसने आपको दिखाई है। बिना उसकी अनुमति के फोन की स्क्रीन को लेफ्ट या राइट स्वाइप ना करें। हो सकता है उसके फोन में ऐसी दूसरी तस्वीरें हों जिन्हें वह आपको दिखाना ही ना चाहता हो। इसलिए फोटो देखते समय वहीं रुकना और बिना पूछे आगे ना बढ़ना एक समझदारी वाली आदत है। छोटी सी सावधानी सामने वाले की प्राइवेसी का सम्मान करती है।

बिल आपने नहीं दिया है तो आखिरी पीस छोड़ दें

जब आप किसी के साथ खाना खा रहे हों और उस खाने का बिल आपने नहीं दिया है, तो प्लेट में बचे आखिरी पीस को उठाने से पहले थोड़ा रुकें। खासकर तब, जब वह आखिरी पीस किसी ऐसी चीज का हो जिसे सब खाना

बिना तेल, 1/2 किलो नींबू से बनाएं ये चटपटा सा अचार, दो की भूख में चार रोटी खाएंगे!

बाजार से आधा किलो ताजे नींबू ला कर आप ये टेस्टी सा अचार बनाकर तैयार कर सकते हैं। सिर्फ 5 चीजों से बन जाता है और एक बूंद तेल की भी जरूरत नहीं पड़ती। रोटी परांठे या दाल-चावल का स्वाद बढ़ाने के लिए ये एक परफेक्ट रेसिपी है।

• जालंधर ब्रीज. रेसिपी

खाने के साथ चटपटा सा नींबू का अचार मिल जाए तो भूख अपने आप बढ़ जाती है। घर में कोई पसंद की सब्जी ना भी बनी हो तो नींबू के अचार के साथ रोटी या परांठे मजे से पेट भर के खाए जा सकते हैं। वैसे भी इन दिनों तो बाजार में बढ़िया नींबू काफी सस्ते में मिल रहे हैं। ऐसे में क्यों ना इनका अचार बनाकर रख लिया जाए। सालभर आप इसे मजे से खा सकते हैं और कई डिशेज बनाने में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। आज जो नींबू के अचार की रेसिपी हम आपके साथ शेयर कर रहे हैं, इसे बनाने के लिए आपको ज्यादा चीजें की जरूरत नहीं होगी। साथ ही ये बिना तेल के बन जाता है इसलिए खाने में भी हेल्दी है। तो चलिए फटाफट से इसकी डिटेल्ड रेसिपी जान लेते हैं।

नींबू का अचार बनाने के लिए सामग्री

नींबू का रिक्रेशिंग टेस्ट और खुशबू अगर आपको भी पसंद है, तो ये खट्टा-मीठा अचार आपको जरूर बना कर रख लेना चाहिए। इसे बनाने के लिए आपको जिन सामग्रियों की जरूरत होगी वो हैं- ताजे नींबू (आधा किलो), अजवाइन (1/4 कप), लाल मिर्च पाउडर (2 चम्मच), नमक (2 चम्मच), चीनी (आधा कप)।

इस तरह बनाएं नींबू का खट्टा-मीठा और टेस्टी अचार

अचार बनाने के लिए सबसे जरूरी है सही नींबू चुनना। बाजार से ऐसे नींबू लाएं जो ताजे, रसदार और



बिना दाग-धब्बे वाले हों। ऐसे नींबू ना इस्तेमाल करें जो ज्यादा पके हुए हों या फिर कच्चे हों। इन्हें सबसे पहले अच्छी तरह धो कर साफ कर लें, फिर किसी साफ कपड़े की मदद से इन्हें पूरी तरह सुखा लें। ध्यान रहे नींबू में नमी नहीं होनी चाहिए, वरना अचार जल्दी खराब हो सकता है। अब हर नींबू पर एक सीधा और आधा चोरा लगाएं, जिससे ये 4 भागों में बंट जाए। ध्यान रखें कि नींबू नीचे से जुड़ा हुआ रहे और चारों टुकड़े अलग ना हों। इसमें आपको एक खास मसाला तैयार कर के भरना है। मसाले के लिए एक कटोरी में बताई गई मात्रा में अजवाइन, लाल मिर्च पाउडर, नमक और चीनी मिलाकर रख लें।

अब जिस तरह नींबू में कट लगाया है, उसे थोड़ा खोलें और अंदर ये मसाला अच्छी तरह से भर दें। आपको सभी नींबू में ये मसाला अच्छी तरह भर लेना है। अब इन्हें

एक कांच के साफ और सूखे जार में डालें और ढक्कन बंद कर के अच्छी तरह से शेक करें।

अचार को कितने दिन धूप दिखाएं?

नींबू के अचार को आपको लगभग 1 हफ्ते तक धूप में रखना है। नींबू थोड़े हाई होते हैं इसलिए इन्हें अच्छी तरह सांपट होने और मसालों के साथ मिक्स होने में थोड़ा सा समय लगता है। हालांकि ध्यान रहे धूप में रखने के साथ-साथ आपको अचार के जार को शेक भी करना है।

दिनों तक खराब नहीं होगा ये अचार?

अच्छे से धूप दिखाने के बाद ये अचार जल्दी खराब नहीं होता है। ये आराम से एक से डेढ़ साल तक फ्रेश और खाने लायक रहता है। बस ध्यान रहे कि आपको बीच-बीच में कभी-कभार अचार के जार को थोड़ा सा हिलाना है, इससे ये लंबे समय तक खराब नहीं होगा।

बच्चों के दूध में चायपत्ती मिलाने पर नहीं होगा कोई फायदा

जालंधर ब्रीज (फीचर) . बच्चे जब एक साल के हो जाते हैं तो डॉक्टर गाय का दूध पिलाने की सलाह दे देते हैं। हालांकि, कुछ दादी, नानी बच्चों को दूध में चाय पत्ती मिलाकर पिलाने की सलाह देती हैं। ज्यादातर बड़े बुजुर्ग मानते हैं कि ऐसा करने से दूध से होने वाले नुकसानों से बचा जा सकता है और कई तरह की समस्याओं में चायपत्ती वाला दूध फायदेमंद भी साबित होता है। लेकिन क्या डॉक्टर भी बच्चे को दूध पिलाने के इस तरीके को सही मानते हैं। इस बारे में बच्चों की डॉक्टर ने अपनी राय इंस्टाग्राम पर एक वीडियो के जरिए शेयर की है।

डॉक्टर कहती हैं कि उनके पास कई पेशेंट आते हैं जो बच्चे को दूध में पत्ती देने की बात करते हैं। वह कहती हैं दूध में चायपत्ती देने से कोल्ड या कफ ठीक नहीं हो सकता है। ये बलगम को नहीं काटता और ना ही गरमाई देने का काम करता है। इससे जुकाम या बहती नाक की समस्या भी कम नहीं होती और ये छाती भी साफ नहीं करता। दूध में पत्ती एसिडिटी का कारण जरूर बन सकती है।

बच्चों को लेकर पेरेंट्स की कुछ कॉमन शिकायतें होती हैं जैसे वह खाना नहीं खाता। डॉक्टर कहती हैं कि अगर आप बच्चे को चाय और कॉफी देंगे तो वह और कुछ नहीं खाएगा। क्योंकि ये भूख को खत्म करने का काम करते हैं। वह कहती हैं कि जब हम लोग भी चाय पी लेते हैं तो 2- 3 घंटे तक बिल्कुल भूख नहीं लगती है।

बच्चा रात में नहीं सोता- डॉक्टर कहती हैं कि चाय और कॉफी नींद में दखल देते हैं और ये दोनों ही चीजें बच्चे की नींद को खराब कर सकती हैं।

हाईपरएक्टिव बच्चे- बहुत से पेरेंट्स की शिकायत रहती हैं कि उनका बच्चा हाईपरएक्टिव है। कई बार चिड़चिड़ा हो जाता है, बात भी नहीं सुनता, डॉक्टर कहती हैं कि अगर आप चाय और कॉफी को पिलाते रहेंगे तो वह और भी ज्यादा खराब होता जाएगा।

अडिक्शन-जैसे बड़ों को चाय पीने की तलब होती है वैसे ही बच्चों को भी हो सकती है। डॉक्टर कहती है कि अभी तो बच्चा डेवलपिंग फेज में है और ऐसे में वह किसी चीज पर डिपेंड हो जाएगा तो ये ठीक नहीं है।

चाय और कॉफी के कैफीन को अलग हटा दें तो भी इसमें शामिल भर-भर कर डली चीनी एडिक्शन की वजह बनती है। चाहें आप दूध में थोड़ी ही चायपत्ती क्यों ना डाल रही हो। इसका अडिक्शन कब बढ़ जाएगा आपको पता भी नहीं चलेगा।

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



विदेशों में बैन हैं, लेकिन भारत में मजे से खा रहे लोग, नाम सुनकर उड़ जाएंगे होश!

Health

क्या आप जानते हैं कि ऐसी कई चीजें हैं, जो आप और हम मजे से खा रहे हैं लेकिन विदेशों में इनपर बैन लगा हुआ है। ये चीजें सेहत के लिए काफी नुकसानदायक होती हैं, इसलिए हर किसी को इनका सेवन सोच-समझकर करना चाहिए।



कई देशों में बैन हैं फूड डाई (कलर) का इस्तेमाल

जलेबी, गुलाब जामुन, कॉटन कैंडी और गोबी मंचूरियन जैसी कई डिशेज में फूड डाई यानी कलर का इस्तेमाल किया जाता है। जबकि कई देशों में इनपर या तो प्रतिबंध है या फिर बेहद सख्त नियमों के दायरे में रखा गया है। लंबे समय तक इनके इस्तेमाल को ले कर कई स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं सामने आती रही हैं।

अजीनोमोटो यानी MSG

स्ट्रीट फूड खासकर चाइनीज फूड और पैकेज्ड फूड को टेस्टी बनाने के लिए अजीनोमोटो यानी मोनोसोडियम ग्लूटामेट (MSG) का इस्तेमाल किया जाता है। ये दुनियाभर के कई देशों में पूरी तरह बैन है लेकिन भारत में इसका इस्तेमाल बहुत भारी मात्रा में होता है।

नोट : यह खबर सामान्य जानकारीयों पर आधारित है। किसी भी तरह की विशेष जानकारी के लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ से उचित सलाह लें।

नोट : यह खबर सामान्य जानकारीयों पर आधारित है। किसी भी तरह की विशेष जानकारी के लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ से उचित सलाह लें।

‘मीरी’ और ‘पीरी’ के संतुलन से ही लोकतंत्र में ‘चढ़दी कला’ संभव — मतदान को ‘मतदान’ के वास्तविक अर्थ में समझने की जरूरत

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

80वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर यह लेख लिखने की प्रेरणा हाल ही में श्री अकाल तख्त साहिब के एक निर्णय को लेकर चल रही तीखी बहस से मिली है। इस विषय ने विधायिका और उसके कार्यकारी प्रमुख सहित दो संवैधानिक एवं धार्मिक प्राधिकारों को आमने-सामने ला खड़ा किया है। ऐसे समय में पंजाब, भारत और विशेष रूप से संबंधित समुदाय के लोगों का ध्यान इस विषय की ओर आकर्षित करना और इस पर गंभीर आत्ममंथन करना आवश्यक प्रतीत होता है।

महान गुरुओं ने अपनी शिक्षाओं में ‘मीरी और पीरी’ का अद्भुत सिद्धांत दिया है। मेरे लिए इसका अर्थ यह है कि ‘मीरी’, अर्थात सांसारिक अथवा लौकिक सत्ता को अपने कार्यों की प्रासंगिकता, दिशा और मार्गदर्शन के लिए सदैव ‘पीरी’, अर्थात आध्यात्मिकता की ओर देखना चाहिए। भारतीय परंपरा में भी महान राजाओं ने अपने लौकिक कार्यों के संचालन में आध्यात्मिक मार्गदर्शन को महत्व दिया है। राजा जनक, अकबर और महाराजा रणजीत सिंह जैसे उदाहरण इस परंपरा की ओर संकेत करते हैं। ‘मीरी और पीरी’ की अवधारणा अपने भीतर एक शाश्वत सत्य

समेटे हुए है। इसे समझने के लिए यह ध्यान रखना आवश्यक है कि आध्यात्मिक सत्ता और लौकिक सत्ता की प्रकृति अलग-अलग हैं। दोनों के अपने-अपने क्षेत्र और अधिकार-क्षेत्र हैं। आध्यात्मिक सत्ता धर्म और आस्था से संबंधित विषयों में मार्गदर्शन देती है, जबकि लौकिक सत्ता शासन और सार्वजनिक प्रशासन से जुड़े विषयों का संचालन करती है।

लोकतंत्र की खूबसूरती यही है कि विभिन्न संस्थाएं और प्राधिकार अपने-अपने स्वतंत्र क्षेत्र में कार्य करते हुए सह-अस्तित्व में रह सकते हैं। धार्मिक और लौकिक प्राधिकारों के बीच किसी भी प्रकार का मतभेद उत्पन्न होने पर एक-दूसरे के अधिकार-क्षेत्र और स्वतंत्रता का सम्मान करते हुए उसका समाधान किया जाना चाहिए। परस्पर सम्मान और संतुलन ही लोकतांत्रिक व्यवस्था को मजबूत बनाता है।

लोकतंत्र ऐसी व्यवस्था है जो नागरिकों को अपनी आस्था, धर्म और मूल्यों को शांतिपूर्ण एवं सींहादर्पूर्ण वातावरण में जीने की स्वतंत्रता प्रदान करती है। इसी वातावरण में मानवता सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ सकती है और वास्तविक अर्थों में ‘चढ़दी कला’ प्राप्त कर सकती है। इसके लिए आवश्यक है कि सभी संस्थाएं और प्राधिकार अपने-अपने निर्धारित क्षेत्रों का

सम्मान करें।

जल्द ही पंजाब के लोगों को विधानसभा चुनावों के माध्यम से इन विषयों पर प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से अपनी राय व्यक्त करने का अवसर मिलेगा। इसलिए इस लेख का उद्देश्य किसी व्यक्ति, संस्था या राजनीतिक दल के पक्ष अथवा विपक्ष में जाना नहीं, बल्कि महान गुरुओं, संतों और फकीरों द्वारा दी गई शिक्षाओं की ओर लोगों का ध्यान आकर्षित करना है।

भारत में मतदान को ‘मतदान’ कहा जाता है। यह शब्द अपने आप में बहुत महत्वपूर्ण है। ‘मत’ और ‘मन’ के बीच भारतीय चिंतन में एक गहरा अंतर माना गया है। ‘मन’ भावनाओं और तत्कालिक विचारों से प्रभावित हो सकता है, जबकि ‘मत’ विवेक और गहरे चिंतन से उत्पन्न निर्णय का प्रतीक माना जा सकता है। सिख परंपरा में अरदास के माध्यम से भी मनुष्य परमात्मा से सही दिशा और वातावरण में मानवता सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ सकती है और वास्तविक अर्थों में ‘चढ़दी कला’ प्राप्त कर सकती है। इसके लिए आवश्यक है कि सभी संस्थाएं और चिंतन आवश्यक है, ताकि व्यक्ति अपने भीतर

की आवाज को सुन सके। लोकतंत्र में यही अंतर ‘जनता की आवाज’ और केवल ‘भीड़ की आवाज’ के बीच भी दिखाई देता है। यदि लोग केवल भावनाओं, उत्तेजना और तत्कालिक प्रभावों में आकर निर्णय लेते हैं तो सामूहिक निर्णय विवेकपूर्ण होने के बजाय भीड़ की मानसिकता से प्रभावित हो सकता है। इसके विपरीत, यदि प्रत्येक नागरिक अपने विवेक और अंतरात्मा की आवाज सुनकर मतदान करता है, तो लोकतंत्र अधिक सार्थक बनता है।

प्रसिद्ध उक्ति ‘VOX POPULI, VOX DEI’ अर्थात ‘जनता की आवाज, ईश्वर की आवाज’ लोकतंत्र की इसी भावना को व्यक्त करती है। इसलिए जरूरी है कि जनता की आवाज भीड़ की आवाज न बने। मतदान वास्तव में तभी सार्थक होगा जब प्रत्येक नागरिक भावनाओं और पूर्वग्रहों से ऊपर उठकर आत्ममंथन के बाद अपना निर्णय ले।

लोकतंत्र की सबसे बड़ी शक्तियों में से एक ‘गुप्त मतदान’ है। गुप्त मतदान नागरिक को बिना किसी भय, दबाव अथवा सामाजिक प्रभाव के अपनी पसंद व्यक्त करने की स्वतंत्रता देता है। निजता

व्यक्ति की स्वतंत्रता का महत्वपूर्ण आधार है और यही स्वतंत्रता लोकतंत्र को सार्थक बनाती है।

आज सूचना प्रौद्योगिकी के तेजी से विस्तार के दौर में व्यक्तिगत निजता के सामने नई चुनौतियां भी उत्पन्न हुई हैं। तकनीक ने जहां मानव जीवन को सुविधाजनक बनाया है, वहीं व्यक्तिगत जानकारी और निजी जीवन में अनावश्यक हस्तक्षेप की संभावनाएं भी बढ़ी हैं। इसलिए निजता की रक्षा केवल व्यक्तिगत अधिकार का विषय नहीं, बल्कि लोकतंत्र और स्वतंत्रता की रक्षा का भी प्रश्न है। व्यक्ति की निजता का संबंध अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता से भी गहराई से जुड़ा है। यदि व्यक्ति को अपनी निजी स्वतंत्रता और विचारों की सुरक्षा का भरोसा न हो तो अभिव्यक्ति, आस्था और विचार की स्वतंत्रता भी कमजोर पड़ सकती है। रूसो की प्रसिद्ध उक्ति-‘मनुष्य स्वतंत्र पैदा होता है, लेकिन हर जगह जंजीरों में जकड़ा हुआ है’-मनुष्य की स्वतंत्रता और उसके द्वारा स्वयं निर्मित बंधनों के बीच के विरोधाभास को सामने रखती है।

सूचना पर नियंत्रण रखने वाली शक्तियां यदि व्यक्ति के विचारों और व्यवहार को प्रभावित करने लगें तो यह लोकतांत्रिक स्वतंत्रता के लिए गंभीर चुनौती बन सकती

है। इसलिए हमें ऐसी किसी भी व्यवस्था से सावधान रहना होगा जो व्यक्ति की स्वतंत्र सोच और स्वतंत्र निर्णय लेने की क्षमता को कमजोर करे।

हर मनुष्य के भीतर ईश्वर का अंश विद्यमान है। उस आंतरिक चेतना को स्वतंत्रता की रक्षा करना केवल अपने लिए नहीं, बल्कि समस्त मानवता के लिए आवश्यक है। अपनी निजता और स्वतंत्रता की रक्षा करना व्यापक अर्थों में प्रत्येक व्यक्ति की स्वतंत्रता की रक्षा करना है।

निजता व्यक्ति की स्वतंत्रता सुनिश्चित करती है और लोकतंत्र इस स्वतंत्रता को संस्थागत संरक्षण प्रदान करता है। इसलिए लोकतंत्र की रक्षा करना वास्तव में अपनी अज्ञित स्वतंत्रता की रक्षा करना है।

स्वतंत्रता दिवस का वास्तविक उत्सव केवल समारोहों और औपचारिक कार्यक्रमों तक सीमित नहीं होना चाहिए। इसका वास्तविक अर्थ स्वतंत्रता के महत्व को समझना, उसके मूल्यों को आत्मसात करना और लोकतांत्रिक अधिकारों एवं ज़िम्मेदारियों के प्रति जागरूक होना है।

यदि हम इन पंक्तियों के बीच छिपे संदेश को समझें और अपने निर्णयों से पहले गंभीर आत्ममंथन करें, तो लोकतंत्र अधिक मजबूत होगा और समाज सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ेगा।

ईपीएफओ ने वेतन सीमा बढ़ाने की घोषणा की; नियोक्ताओं और कर्मचारियों से सामाजिक सुरक्षा लाभ उठाने का आग्रह किया

• जालंधर ब्रीज . चंडीगढ़

कर्मचारी भविष्य निधि संगठन (ईपीएफओ), पंजाब एवं हिमाचल प्रदेश क्षेत्र ने आज ईपीएफओ कार्यालय, चंडीगढ़ में प्रेस वार्ता का आयोजन किया। इसे राजीव बिष्ट, अपर केंद्रीय भविष्य निधि आयुक्त (प्रभारी, पंजाब एवं हिमाचल प्रदेश क्षेत्र) ने ईपीएफओ के वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति में संबोधित किया।

राजीव बिष्ट ने अवगत कराया कि ईपीएफओ की वेतन सीमा ₹15,000 से बढ़ाकर ₹25,000 कर दी गई है, जो 17 सितंबर 2026 से प्रभावी है। इस कदम से अधिक पात्र कर्मचारी सामाजिक सुरक्षा के दायरे में आएंगे और भविष्य निधि, पेंशन तथा बीमा सहित ईपीएफओ के लाभों तक



उनकी पहुँच बढ़ेगी। उन्होंने मीडिया को विश्वास 2026 योजना, प्रधानमंत्री विकसित भारत रोज़गार योजना (जो रोज़गार सृजन और औपचारिक रोज़गार को बढ़ावा देती है), कर्मचारी नामांकन अभियान 2026 तथा एनएसई 2026 के बारे में भी जानकारी दी। राजीव बिष्ट ने यह भी अवगत कराया कि पंजाब एवं

हिमाचल प्रदेश क्षेत्र में 37,805 (29141 पंजाब में व 8664 हिमाचल प्रदेश में) अंशदायी प्रतिष्ठानों में कुल 15,95,991 अंशदायी सदस्य हैं, जिनमें से 5,87,322 सदस्य वर्तमान में ₹15,000 प्रति माह के वेतन पर अंशदान कर रहे हैं। वेतन सीमा में वृद्धि से इन 5,87,322 सदस्यों के लाभान्वित होने की उम्मीद है।

राजीव बिष्ट ने नियोक्ताओं से आग्रह किया कि वे पात्र कर्मचारियों का समय पर पंजीकरण और नामांकन सुनिश्चित करें तथा उन्हें उनके अधिकारों और हकों के प्रति जागरूक करें। उन्होंने कहा कि इन योजनाओं का लाभ इच्छित लाभार्थियों तक पहुँचाने के लिए सटीक जानकारी अत्यंत आवश्यक है, और जागरूकता फैलाने में मीडिया की भूमिका की सराहना की।

पात्रता, नामांकन प्रक्रिया और योजनाओं से संबंधित मीडिया के प्रश्नों का उन्होंने विस्तार से उत्तर दिया। अंत में राजीव बिष्ट ने नियोक्ताओं और कर्मचारियों से अपील की कि वे बढ़ी हुई वेतन सीमा तथा ईपीएफओ की अन्य योजनाओं का पूरा लाभ उठाएं और सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत बनाने में सहयोग करें।

नशीले पदार्थों को ‘ना’ और जिंदगी को ‘हां’ कहें, नशा मुक्त भारत अभियान के छह वर्ष

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

यह एक दृश्य अक्सर दोहराया जाता है – लगभग हर कॉलेज के छात्रावासों में, हर कार्यालय की पार्टियों में और साथ जवान हो रहे दस्तों के हर समूह में। कुछ नशीले पदार्थ एक-दूसरे तक पहुँचाए जाते हैं। इस क्रम में एक बात काफी सहजता के साथ, लेकिन जोर देकर कही जाती है कि बाकी सब भी तो ऐसा ही कर रहे हैं। ऐसे में, मना करना कुछ ऐसा लगता है मानो आप समूह के बाकी साथियों से अलग-थलग हो रहे हों।



सुधांशु पंत (लेखक भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय में सचिव हैं।)

इसके बाद एक पल की चुप्पी छाती है। और फिर एक युवा अपने साथियों के ‘ना’ कहने से पैदा होने वाली शर्मिंदगी और अलग-थलग पड़ जाने की बेचैनी के बीच जल्दी से फैसला ले लेता है। यही एक निर्णायक पल होता है, क्योंकि लत हमेशा सोच-समझकर लिए गए फैसले से नहीं लगती। अक्सर इसकी शुरुआत पीछे छूट जाने के डर से होती है।

नशीले पदार्थों को ना, जिंदगी को हां : यही वह मौन लेकिन अहम पल है, जिसको ध्यान में रखकर ‘नशा मुक्त भारत अभियान’ (एनएमबीए) की



शुरुआत की गई थी। इस अभियान का व्यापक उद्देश्य नशीले पदार्थों की लत के बारे में जागरूकता फैलाना रहा है। लेकिन इसकी असली चुनौती सामाजिक रही है: नशे से मुक्त रहने का फैसला लेने को आसान बनाना, उस फैसले की अभिव्यक्ति को सहज बनाना और कुल मिलाकर, इस पूरी कवायद को एक सामान्य बात के तौर पर देखना

आसान बनाना।

दृढ़ संकल्प : जब माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 15 अगस्त 2020 को एनएमबीए की शुरुआत की, तो इस अभियान ने एक कहीं अधिक कठिन चुनौती से जूझना तय किया। यह कठिन चुनौती थी – किसी कमजोर पल में, एक अकेले व्यक्ति द्वारा अपने साथियों के समूह के सामने ‘नहीं’कहने की हिम्मत लाने की। इस दृष्टि से, इस अभियान का सबसे असरदार शब्द शायद सबसे आसान शब्द है, ‘ना!’ यह कोई नाटकीय ‘ना!’ नहीं है। यह कोई नैतिक उपदेश नहीं है। बस जब आपके को पछताया कि ‘हां’ कह रहे हों, तब बिना विचलित हुए मना को आत्मविश्वास है।

जल के लिए सहयोग : सामूहिक प्रयास का भारत का आह्वान

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

जल हमें उन तरीकों से जोड़ता है, जिनमें बहुत कम अन्य संसाधन जोड़ पाते हैं। नदियाँ प्रशासनिक सीमाओं को नहीं पहचानती। भूजल के स्रोत कई समुदायों की जरूरतें पूरी कर सकते हैं। आज होने वाली

उद्योग जगत, समुदाय और अंतरराष्ट्रीय साझेदार अपने अनुभव, तकनीक और विचार साझा कर सकते हैं तथा भविष्य के लिए साझेदारियाँ बना सकते हैं।

इसका उद्देश्य जल क्षेत्र समुदायों की जरूरतें पूरी कर सकते हैं। आज होने वाली शिखर सम्मेलन की भावना बारिश कल पीने के पानी,



सी. आर. पांडेय (केंद्रीय जल शक्ति मंत्री)

को सिंचाई, भूजल या नदी के प्रवाह का आधार बनती है। इससे एक सरल लेकिन महत्वपूर्ण सिद्धांत सामने आता है: जल एक साझा संसाधन है और अने वाली पीढ़ियों के लिए

पर चर्चा की, अपने अनुभव साझा किए और आगे की राह तय करने पर विचार-विमर्श किया।

भारत इस संवाद में बड़े स्तर पर जल और स्वच्छता से जुड़ी योजनाओं को लागू करने का व्यापक अनुभव लेकर आया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में जल जीवन मिशन के तहत ग्रामीण भारत में 15.9 करोड़ से अधिक घरों तक नल से पानी पहुँचाया गया है। वर्ष 2019 में ऐसे घरों की संख्या 3.23 करोड़ थी।

जल जीवन मिशन 2.0 का मुख्य उद्देश्य जलापूर्ति के बुनियादी ढाँचे को भरोसेमंद, सार्वजनिक सेवा व्यवस्था में बदलना है।

जल की कमी से जल के प्रति मजबूती तक

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली) : पानी हमारी सभ्यता, समृद्धि, खाद्य सुरक्षा, सामाजिक समानता और पर्यावरण के कल्याण का आधार है। फिर भी, इस पर लगातार दबाव बढ़ रहा है। जलवायु परिवर्तन बारिश के पैटर्न को बदल रहा है, बाढ़ और सूखे की स्थिति को गंभीर बना रहा है, ग्लेशियरों के पिघलने की रफ्तार बढ़ा रहा है और अचानक बहुत ज्यादा बारिश या सूखे जैसी चरम घटनाओं की आवृत्ति में भी इताफा कर रहा है। पड़ोसी देश नेपाल में हाल ही में आई बाढ़, बादल फटने की घटनाओं और भूस्खलन इस बात का संकेत हैं कि पानी से जुड़े जोखिम अब दूर की बात नहीं रह गए हैं।



अरुणा वर्मा (लेखक जल शक्ति मंत्रालय के जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण विभाग में सचिव हैं।)

अगर जल संसाधन कमजोर, प्रदूषित या खराब तरीके से प्रबंधित रहते हैं, तो समावेशी समृद्धि लंबे समय तक नहीं बनी रह सकती। इसके लिए एकीकृत प्रबंधन की जरूरत है, जलग्रहण क्षेत्र से लेकर उपभोक्ता तक और स्रोत से लेकर सुरक्षित पुनर्पयोग तक।

हमारे सामने चुनौतियाँ : भारत की जल संबंधी चुनौतियाँ आपस में जुड़ी हुई हैं। अनियमित बारिश से जल की कमी और विनाशकारी अधिकता दोनों उत्पन्न होती हैं और ऐसी घटनाएं कभी-कभी एक ही क्षेत्र में भी देखने को मिलती हैं। भूजल का स्तर घटने से कृषि और पेयजल आपूर्ति खतरे में हैं, तीव्र शहरीकरण से जल की मांग बढ़ती है, जबकि पुनर्भरण क्षेत्र कम होते जाते हैं और प्रदूषण से सुरक्षित रूप से उपयोग होने वाले योग्य जल की मात्रा घट जाती है। पुरानी अवसंरचना, प्रतिस्पर्धी मांगें और असमान क्षमता इस दबाव को और बढ़ा देती हैं। कोई एक उपाय इस चुनौती का समाधान नहीं कर सकता। जल का प्रबंधन जलग्रहण क्षेत्रों, नदियों, जलभंडारों, जलाशयों, खेतों, शहरों, उद्योगों और समुदायों की एक समन्वित प्रणाली के रूप में किया जाना चाहिए। इसके लिए संरक्षण, संवर्धन, दक्षता, अवसंरचना, डेटा, विनियमन और जनभागीदारी को समन्वित करना बेहद ज़रूरी है।

रेत से सिलिकॉन और सिस्टम तक भारत का सेमीकंडक्टर का दौर

• जालंधर ब्रीज . नई दिल्ली

कई दशकों तक, सेमीकंडक्टर के क्षेत्र में भारत की स्थिति एक विरोधाभास वाली रही है। भारतीय इंजीनियरों ने उन्नत चिप्स को डिज़ाइन करने में मदद की, लेकिन देश उनके निर्माण, पैकेजिंग और परीक्षण

के लिए काफी हद तक विदेशी सुविधाओं पर निर्भर था। अब यह अंतर कम होने लगा है। 2021 में ‘इंडिया सेमीकंडक्टर मिशन’ शुरू होने के बाद से, भारत ने सिर्फ़ नीति बनाने से आगे बढ़कर कारख़ाने लगाने, आपूर्ति श्रृंखला विकसित करने, प्रतिभाओं को प्रशिक्षित करने और व्यावसायिक उत्पादन शुरू करने की दिशा में कदम बढ़ाए हैं।

अगला काम सिर्फ़ अलग अलग संयंत्र लगाने से कहीं बड़ा है। एक सेमीकंडक्टर निर्माण संयंत्र अकेले काम करके सफल नहीं हो सकता। यह निरंतर पैकेजिंग और परीक्षण सुविधाओं, उपकरणों के रख-रखाव, अति-शुद्ध रसायनों और गैसों, सटीक इंजीनियरिंग, लॉजिस्टिक्स, अनुसंधान संस्थानों और कुशल कार्यबल पर निर्भर करता है। इन क्षमताओं को एक साथ क़रीब लाने से परिवहन और इन्वेंट्री लागत में

कमी आती है, काम पूरा होने में लगने वाला समय घटता है, तालमेल बेहतर होता है और काम को अंजाम देने से जुड़े जोखिम कम होते हैं। इसलिए भारत को केवल अकेले फ़ैब्रिकेशन संयंत्र नहीं, बल्कि एकीकृत सेमीकंडक्टर क्लस्टर बनाने होंगे।

भारत सरकार ने 76,000 करोड़ रुपये के ‘सेमिकॉन इंडिया कार्यक्रम’ तथा फ़ैब्रिकेशन, असेंबली, परीक्षण, पैकेजिंग और चिप डिजाइन के लिए सहायता देकर इसकी मजबूत नींव रखी है। छह राज्यों में बारह सेमीकंडक्टर

परियोजनाओं को मंजूरी दी गई है, जिनमें 1.64 लाख करोड़ रुपये से ज़्यादा का निवेश किया जायेगा। इनमें वेफ़र फ़ैब्रिकेशन, उन्नत पैकेजिंग, मेमोरी असेंबली एवं परीक्षण, कंपाउंड सेमीकंडक्टर और विशिष्ट प्रौद्योगिकियां शामिल हैं। असम, गुजरात, ओडिशा, पंजाब, उत्तर प्रदेश और आंध्र प्रदेश में चल रही परियोजनाएं एक-दूसरे की क्षमताओं को बढ़ाने में मदद कर रही हैं। जबकि डिज़ाइन कंपनियों, आधुनिक उन्नत उपकरण, फाउंड्री तक पहुंच और अकादमिक सहयोग के लिए दी जा रही सहायता से इसके नवयुवर्तन की प्रक्रिया मजबूत हो रही है।

देश में चिप डिज़ाइन को लोकतांत्रिक बनाना

जालंधर ब्रीज (नई दिल्ली) : कैसे चिपइन सेंटर पूरे देश के इंजीनियरों के लिए केंद्रीकृत चिप डिज़ाइन, निर्माण सुविधाएं और विशेष प्रशिक्षण की पेशकश कर रहा है। एक नये चिप की शुरुआत किसी छात्र, शोधकर्ता या उद्यमी के मन में एक विचार के रूप में हो सकती है। लेकिन उस विचार को अवधारणा से सिलिकॉन में बदलने के लिए महंगे सॉफ़्टवेयर, शक्तिशाली कंप्यूटर, प्रशिक्षित विशेषज्ञ और सेमीकंडक्टर निर्माण सुविधा तक पहुंच की जरूरत होती है। ज्यादातर कॉलेज और स्टार्ट-अप इस लागत को अकेले वहन नहीं कर सकते।

चिपइन सेंटर, जिसे इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय (एमईआईटीवाई) ने सी-डैक, बंगलूरु में स्थापित किया है, साझा राष्ट्रीय अवसरों का चिप डिज़ाइन समर्थन के माध्यम से इन बाधाओं को दूर करने में मदद कर रहा है। एक ही जगह से महंगे संसाधनों तक सुरक्षित ऑनलाइन पहुँच प्रदान करके, यह हर कॉलेज को महंगे उपकरण खरीदने और अलग अवसंरचना निर्माण करने की जरूरत से बचाता है। 500 संगठनों के 1 लाख से अधिक इंजीनियर, जिनमें 400 शैक्षणिक संस्थान और 100 स्टार्ट-अप शामिल हैं, चिपइन सेंटर के इस साझा प्लेटफ़ॉर्म से जुड़े हैं, जिससे केंद्रीकृत चिप-डिज़ाइन सुविधा का यह सबसे बड़ा उपयोगकर्ता आधार बन गया है।

व्यवहार में, चिपइन एक पेशेवर चिप-डिज़ाइन प्रयोगशाला को सीधे किसी छात्र के घर तक ले आता है। तकनीक केंद्र से दूर रह रहा एक छात्र प्रमुख संस्थानों के पास उपलब्ध उन्नत सॉफ़्टवेयर का इस्तेमाल कर सकता है। यह चिप डिज़ाइन को लोकतांत्रित बनाता है, जिससे प्रतिभा और विचार, न कि भौगोलिक स्थिति या वित्तीय ताकत, यह तय करते हैं कि कौन भाग ले सकता है। चिपइन उन्नत इलेक्ट्रॉनिक डिज़ाइन स्वचालन (ईडीए) उपकरणों तक पहुँच प्रदान करता है, जिनका इस्तेमाल चिप डिज़ाइन करने, इसके परिपथ (सर्किट) का परीक्षण करने और यह देखने के लिए किया जाता है कि क्या इसका विनिर्माण किया जा सकता है। यह शक्तिशाली कंप्यूटिंग, पुन: उपयोग योग्य डिज़ाइन ब्लॉक्स और मानक डिज़ाइन तरीकों की भी पेशकश करता है। परम उत्कर्ष सुपरकंप्यूटर-जटिल अनुकरण प्रणाली का समर्थन करता है, जबकि राष्ट्रीय प्री-सिलिकॉन सत्यापन, प्लेटफ़ॉर्म डिज़ाइन का विनिर्माण से पहले परीक्षण करने में मदद करता है। सिर्फ़ उपकरण प्रत्येक समस्या का समाधान नहीं कर सकते। एक छोटी-सी गलती भी चिप को असफल कर सकती है।



ज्योती जासवाल (लेखक कक्षा: वैज्ञानिक 'ए', आईसीएफआर मुख्यालय, नई दिल्ली और वैज्ञानिक 'एफ' व प्रमुख, आरसीएन प्रभाग एवं स्त्रिनिक्ल ड्राफ़्ट्स यूनिट, आईसीएमएआर मुख्यालय, नई दिल्ली है।)

जुड़े विकल्प की उसी तालमेल से बदल रहे हैं?

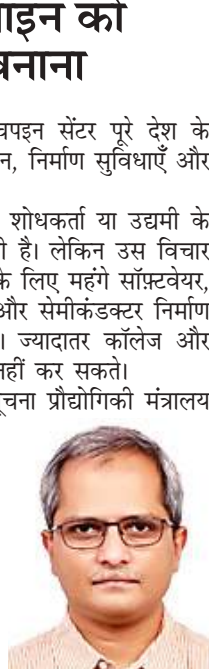
भारत की पोषण यात्रा बदल रही है और यह और अधिक जटिल होती जा रही है। कुपोषण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी आज भी गंभीर चिंताएं बनी हुई हैं, वहीं दूसरी ओर अधिक वजन, मोटापा और अन्य गैर-संचारी रोग (NCDs) तेजी से बढ़ रहे हैं। असल में, हम एक साथ पोषण की कमी, पोषण की अधिकता और कई बार गलत खान-पान- इन तीनों चुनौतियों का एक साथ सामना कर रहे हैं।

ऐसी स्थिति के लिए उतने ही व्यापक स्तर के प्रयासों की आवश्यकता है। सरकारी कार्यक्रम और सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ी पहल स्वास्थ्य के इन विभिन्न पहलुओं पर लगातार ध्यान दे रही हैं। उनका कार्य मोटापा और उच्च रक्तचाप जैसी गैर-संचारी बीमारियों की शुरुआती जांच और पहचान से लेकर स्वस्थ खान-पान के विकल्पों को

बढ़ावा देने, अत्यधिक तेल की खपत घटाने और शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करने तक फैला हुआ है। ‘इंट राइट इंडिया मूवमेंट’ और ‘खेलो इंडिया’ जैसी पहल एक सीधा लैकिन प्रभावशाली संदेश देती हैं: रोकथाम का मतलब केवल बीमारियों से बचना नहीं है, बल्कि एक स्वस्थ जीवन का निर्माण करना है।

प्रमाणों से कार्रवाई तक भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (ICMR) के लिए पोषण हमेशा से कार्य का एक प्रमुख केंद्र रहा है। अपने संस्थानों के नेटवर्क और अनुसंधान अनुदानों के माध्यम से, ICMR इस पूरी प्रक्रिया पर कार्य करता है: पोषण संबंधी समस्याओं और उनके कारणों को समझना, वैज्ञानिक प्रमाण जुटाना, वास्तविक जीवन में उपायों का परीक्षण करना, और इन निष्कर्षों को नीतियों और कार्यक्रमों में बदलना। इस कार्य में एनीमिया और बाल कुपोषण जैसी लंबे समय से चली आ रही चुनौतियों के साथ-साथ गट माइक्रोबायोटम, न्यूट्रिजेनॉमिक्स, मेटाबोलोमिक्स, पोषण आकलन की नई तकनीकें और व्यक्तिगत स्वास्थ्य दृष्टिकोण जैसे आधुनिक विषय भी शामिल हैं।

अब वैज्ञानिक प्रमाणों को समाधानों में बदलने पर अधिक जोर दिया जा रहा है।



दिवियन डेसाइन (लेखक सी-डैक, बंगलूरु में वैज्ञानिक-एफ है।)

एजेंसी के जरिए सरकारी ऑफिसों में काम रोकना असवैधानिक : आप

बंद घरों के ताले तोड़ना, परिवारों को डराना धमकाना और कुछ न मिलना दिखाता है कि भाजपा चुनाव से पहले केंद्रीय एजेंसियों का कैसे दुरुपयोग कर रही है : हरपाल सिंह चीमा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) ने गुरुवार को कहा कि पंजाब में एनफोर्समेंट डायरेक्टरेट (ईडी) के ऑपरेशन की वजह से तीन दिनों तक सरकारी ऑफिसों का काम ठप कर दिया और लोगों को बहुत परेशानी हुई। पार्टी ने आरोप लगाया कि चुनाव से पहले विपक्षी सरकारों और राजनीतिक विरोधियों को निशाना बनाने के लिए केंद्रीय एजेंसियों और संवैधानिक संस्थाओं का इस्तेमाल किया जा रहा है। कैबिनेट मंत्रियों हरपाल सिंह चीमा, लालचंद सिंह कटारूचक, हरजोत सिंह बैंस और विधायक अमनशेर सिंह शरी कलसी के साथ विधायक कुलदीप सिंह धालीवाल ने कहा कि पंजाब भाजपा की डर की राजनीति और केंद्रीय एजेंसियों के ज़रिए राजनीतिक ज़मीन तलाशने की कोशिशों से डरने वाला नहीं है। पार्टी ने कहा कि गमाडा में ईडी की कार्रवाई से विकास अथाॅरिटी का काम प्रभावित हुआ है, जिसमें कई प्लोर सील कर दिए गए, अधिकारियों से पूछताछ की गई और रिकार्ड और इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस जब्त कर लिए गए। एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में आप के सीनियर नेता और कैबिनेट मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने कहा, ‘2014 से भाजपा लगातार राजनीतिक विरोधियों के खिलाफ केंद्रीय एजेंसियों और संवैधानिक संस्थाओं का इस्तेमाल कर रही है। जब भी किसी राज्य में चुनाव पास आते हैं, तो विपक्षी नेताओं को निशाना बनाने और डर का माहौल बनाने के लिए केंद्रीय एजेंसियों को वहां भेजा जाता है। पंजाब में आज इसी प्रकार घटनाक्रम का गवाह बन रहा है।’

हरपाल सिंह चीमा ने कहा कि कुछ सर्वे के दौरान अधिकारियों के रवैये ने सवाल खड़े किए हैं। ‘पिछले दो-तीन दिनों



में, अधिकारी बंद और खाली घरों के ताले तोड़कर अंदर घुसे हैं। लेकिन इन जगहों से कुछ भी बरामद नहीं हुआ। अगर कुछ नहीं मिला, तो बंद घरों के ताले तोड़ने का मकसद क्या था?’ उन्होंने आगे कहा कि आप के एक मंत्री के रिश्तेदार के घर पर सर्च के दौरान अधिकारियों ने परिवार के सदस्यों को डराने की कोशिश की। उन्होंने कहा, ‘आप मंत्री के एक रिश्तेदार के घर पर रेड के दौरान, ईडी अधिकारियों ने परिवार के बच्चों और बुजुर्ग सदस्यों को डराने की कोशिश की। क्या केंद्रीय इन्वेस्टिगेशन एजेंसी ऐसे काम करती है? इस तरह के दबाव तकनीक से पंजाब के लोगों को डरा नहीं सकता।’

दूसरे राज्यों में केंद्रीय एजेंसियों की कार्रवाई का जिक्र करते हुए हरपाल सिंह चीमा ने कहा, ‘हमने दिल्ली, बिहार और पश्चिम बंगाल में भी ऐसा ही पैटर्न देखा है। जब भी चुनाव पास आते हैं और भाजपा को मजबूत विपक्ष दिखता है, तो केंद्रीय एजेंसियां एक्टिव हो जाती हैं। यह सिर्फ जांच के बारे में नहीं है; यह राजनीतिक विरोधियों में डर पैदा करने के बारे में है।’

आप पंजाब के चीफ सप्लक्सपर्सन कुलदीप सिंह धालीवाल ने कहा कि ईडी की कार्रवाई को बड़े राजनीतिक नज़रिए से देखा जाना चाहिए। उन्होंने कहा, ‘यह सिर्फ आप सरकार पर ईडी का हमला नहीं

है; यह दिल्ली का पंजाब पर हमला है। पंजाबी ऐसी ताकतों के आगे कभी नहीं झुके और अब भी नहीं झुकेंगे।’ ने कहा कि भाजपा जो चुनावी राजनीति से हासिल नहीं कर पाई, उसे केंद्रीय एजेंसियों का इस्तेमाल करके हासिल करने की कोशिश कर रही है।

कैबिनेट मंत्री लालचंद सिंह कटारूचक ने कहा कि अपने राजनीतिक विरोधियों का राजनीतिक रूप से सामना करने के बजाय, भाजपा केंद्रीय एजेंसियों के पीछे छिपने की कोशिश कर रही है। ‘जहां भी भाजपा को खुद को राजनीतिक रूप से खतरा महसूस होता है, वहां अपने विरोधियों को राजनीतिक रूप से सामना करने के बजाय, वह ईडी और सीबीआई जैसी एजेंसियों को भेजती है और विपक्षी नेताओं और कार्यकर्ताओं में डर और दबाव बनाने के लिए संस्थाओं का इस्तेमाल करती है।’

पंजाब में ईडी की कार्रवाई की ओर इशारा करते हुए लालचंद सिंह कटारूचक ने कहा कि एजेंसी ने बार-बार आप नेताओं और कार्यकर्ताओं को निशाना बनाया है। लुधियाना में आप के एक मंत्री के रिश्तेदार के घर पर हाल ही में हुई तलाशी का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि यह तलाशी परिवार के बुजुर्ग सदस्यों की मौजूदगी में की गई थी और उनके अनुसार, अधिकारी बिना कुछ बरामद किए हुए गए।

कैबिनेट मंत्री हरजोत सिंह बैंस ने ईडी की कार्रवाई पर बोलेत हुए कहा कि भाजपा पारंपरिक राजनीतिक गतिविधियों के ज़रिए पंजाब में राजनीतिक समर्थन जुटाने में नाकाम रही है और अब केंद्रीय एजेंसियों के ज़रिए घुसने की कोशिश कर रही है। उन्होंने कहा, ‘रैली करने और नेताओं को डराने-धमकाने की अपनी सभी तरकीबें नाकाम होने के बाद, भाजपा अब केंद्रीय एजेंसियों के ज़रिए पंजाब में दाखिल होने की कोशिश कर रही है।’

आप पंजाब के कार्यकारी अध्यक्ष और विधायक अमनशेर सिंह शरी कलसी ने कहा कि भाजपा की हालिया नशा विरोधी रैलियां और रोड शो वैसा रियॉप्स देने में नाकाम रहे हैं जैसी पार्टी को उम्मीद थी। उन्होंने कहा, ‘पंजाब में नशा विरोधी रैलियों और रोड शो के नाम पर भाजपा का डामा पूरी तरह फ्लॉप हो गया है। जब भाजपा को अपनी नाकामी का एहसास हुआ और विरोध का सामना करना पड़ा, तो उसने एक बार फिर ईडी को पंजाब की तरफ मोड़ने की अपनी पुरानी रणनीति अपनाई।’

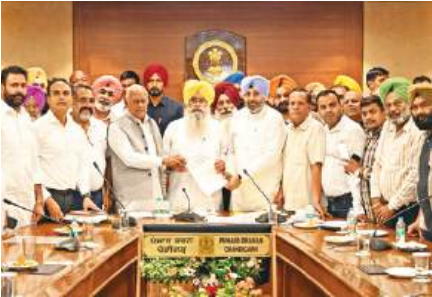
पंजाब यूथ वेलफेयर बोर्ड के चेयरमैन परमिंदर सिंह गोल्डी के साथ एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए अमनशेर सिंह कलसी ने मोहाली में गमाडा में ईडी की कार्रवाई और कैबिनेट मंत्री हरदीप सिंह मुंडियां के पीए के घर पर की गई सर्च का जिक्र किया। उन्होंने कहा, ‘यह सीधा सबूत है कि भाजपा सिर्फ ईडी और केंद्रीय एजेंसियों के दम पर गंदी राजनीति कर रही है। भाजपा को यह गलतफहमी है कि वह आम आदमी पार्टी के नेताओं, वर्कर्स और पंजाब के ईमानदार अधिकारियों को डरा सकती है या उन पर दबाव डाल सकती है।’

आढ़तिए खरीद प्रणाली का अभिन्न अंग : मंत्री समूह

धान की खरीद सीजन से पहले आढ़तिया एसोसिएशनों के साथ विस्तृत विचार-विमर्श

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

कृषि एवं किसान भलाई मंत्री गुरमीत सिंह खुड्डियां, खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामलों मंत्री लाल चंद कटारूचक और जल संसाधन मंत्री बरिंदर कुमार गोयल पर आधारित मंत्री समूह द्वारा यहां आने वाले धान की खरीद सीजन के मद्देनजर फेडरेशन ऑफ आढ़तिया एसोसिएशन पंजाब के अध्यक्ष विजय कालड़ा और आढ़तिया एसोसिएशन पंजाब के अध्यक्ष जसविंदर सिंह राणा के नेतृत्व वाली एसोसिएशनों के साथ बैठक के दौरान यह प्रतिबद्धता दोहराई गई। एसोसिएशनों द्वारा अपनी विभिन्न मांगें रखी गई जैसे कि ई.पी.एफ. अधिकारियों के पास पड़ी 55 करोड़ रुपये की राशि को जारी करवाना और भविष्य में ई.पी.एफ. की कटौती न की जाना क्योंकि मजदूर हर सीजन में अस्थायी आधार पर रखे जाते हैं, रात के समय कंबाइनों के न चलने संबंधी नियमों को सख्ती से लागू करना, पंजाब की मंडियों में दूसरे राज्यों से धान की बिक्री



को रोकना सुनिश्चित करना, आने वाले धान की खरीद सीजन के मद्देनजर स्टोरेज स्थान बनाने के लिए राज्य में पहले से स्टोर किए गए अनाज की तेजी से राज्य से बाहर ढुलाई सुनिश्चित करना।

इसके अलावा अन्य मुद्दों पर भी विस्तृत चर्चा की गई जिनमें मंडियों में आढ़तियों की दुकानों और प्लॉटों की बकाया किस्तों पर लगाए गए जुर्मानों के मुद्दे को हल करने के लिए वन टाइम सेटलमेंट (ओ.टी.एस.) स्कीम लाना और धान की खरीद सीजन के दौरान आने वाली कृषि फसल के लिए स्थान बनाने के लिए मंडियों में अस्थायी यार्डों की अनुमति देना शामिल है।

भाजपा नेता की शब्दावली अपमानजनक और बर्दाश्त से बाहर: डॉ. सुहानी डोडा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी (आप) पंजाब की अबोहर से हलका प्रभारी डॉ. सुहानी डोडा ने भाजपा के सीनियर नेता और पूर्व मंत्री सुरजीत कुमार जियाणी द्वारा उनके खिलाफ की गई अपमानजनक और भद्दी टिप्पणी की सख्त शब्दों में निंदा की है। डॉ. डोडा ने कहा कि भाजपा नेता की इस बयानबाजी ने न सिर्फ मेरा, बल्कि पूरे महिला समाज का अपमान किया है।

महिला विंग की प्रदेश अध्यक्ष और विधायक डॉ. अमनदीप कौर के साथ एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए डॉ. सुहानी डोडा ने बताया कि बीती 20 सितंबर को अबोहर में भाजपा के मंच से सुरजीत जियाणी ने भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सुनील जाखड़ को संबोधित करते हुए मेरे बारे में बेहद शर्मनाक शब्दावली का इस्तेमाल करते हुए मुझे ‘पैर की जूती के बराबर भी नहीं’ कहकर संबोधित किया।

डॉ. सुहानी डोडा ने भाजपा नेताओं की मानसिकता पर सवाल उठाते हुए कहा कि एक तरफ भाजपा सरकार केंद्र में ‘बेटी बचाओ, बेटी



पढ़ाओ’ के बड़े-बड़े नारे लगाती है, हिंदू धर्म और देवी पूजा की बातें करती है, लेकिन दूसरी तरफ उनकी सीनियर लीडर एक पढ़ी-लिखी महिला डॉक्टर, जो दिन-रात लोगों की सेवा कर रही है, उसे पैर की जूती के बराबर कहते हैं। यह भाजपा का दोगलापन और औरतों के प्रति उनकी नफरत भरी मानसिकता को बेनकाब करता है। डॉ. सुहानी डोडा ने कहा कि सबसे हैरानी और अफसोस की बात यह है कि जब यह शर्मनाक घटना हुई, उस वक्त मंच पर भाजपा के पूर्व पंजाब अध्यक्ष सुनील जाखड़ के अलावा भाजपा की सीनियर महिला नेता मोना जैसवाल (प्रदेश उपाध्यक्ष), वंदना सांगवाल, विजयलक्ष्मी भाद् और अबोहर की मेयर पूजा वधवा मौजूद थीं।

सी-पाइंट कैप थेह कांजला में अग्निवीर भर्ती के

फिजिकल टेस्ट की तैयारी के लिए प्रशिक्षण जारी

जालंधर (जालंधर ब्रीज). ट्रेनिंग ऑफिसर सी-पाइंट कैप थेह कांजला कपूरथला कैप्टन अजीत सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि जिला जालंधर, होशियारपुर, तरनतारन और कपूरथला के जिन युवाओं ने आर्मी अग्निवीर का लिखित टेस्ट पास कर लिया है, वह फिजिकल टेस्ट की तैयारी के लिए प्रशिक्षण हेतु सी-पाइंट कैप थेह कांजला पहुंच सकते हैं। उन्होंने आगे बताया कि इसके साथ ही पैरा मिलिट्री फोर्स जैसे बी.एस.एफ., सी.आर. पी.एफ., आई.टी.बी.पी. तथा पंजाब पुलिस के फिजिकल और पी.एस.एस.एस.बी. के लिखित टेस्ट की तैयारी के लिए भी युवा सी-पाइंट कैप थेह कांजला, कपूरथला में रिपोर्ट कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण के दौरान युवाओं को सुबह और शाम फिजिकल ट्रेनिंग पूरे जोर-शोर से करवाई जाती है और कैप में युवाओं के लिए जिम तथा खेलों का विशेष प्रबंध है।

उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण लेने के इच्छुक युवा आवश्यक दस्तावेज जैसे आधार कार्ड, दसवीं या बारहवीं कक्षा का सर्टिफिकेट, जाति प्रमाण पत्र की फोटो कॉपियां और दो पासपोर्ट साइज फोटो लेकर आए। अधिक जानकारी के लिए मोबाइल नंबर 83601-63527 और 69002-00733 पर संपर्क किया जा सकता है।

प्रदीप खुल्लर द्वारा बस्ती बावा खेल मंडल टीम की घोषणा

जालंधर (जालंधर ब्रीज). भाजपा कार्यकर्ता एवं बस्ती बावा खेल मंडल के अध्यक्ष प्रदीप खुल्लर ने जिला अध्यक्ष अशोक सरीन हिवकी तथा प्रदेश अध्यक्ष केवल सिंह हिल्लों के दिशा-निर्देश से बस्ती बावा खेल मंडल की नई टीम की घोषणा की। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष प्रदीप खुल्लर ने नवनियुक्त सभी पदाधिकारियों को हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए कहा कि मिशन 2027 भाजपा पंजाब के तहत हम सभी को मिल-जुलकर पूरी मेहनत और समर्पण के साथ संगठन को मजबूत करना है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक कार्यकर्ता को बूथ स्तर तक संगठन को मजबूत करने और भाजपा की विचारधारा को घर-घर तक पहुंचाने के लिए कार्य करना होगा। इस अवसर पर हल्का ईचांज शीतल अंगुराल ने सभी नवनियुक्त पदाधिकारियों को अपना आशीर्वाद और शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि हम सभी मिलकर आए बूढ़ों और संगठन के प्रत्येक कार्यकर्ता की हर संभव मदद के लिए वह सदैव उनके साथ खड़े हैं। उन्होंने कार्यकर्ताओं को विश्वास दिलाया कि वे उन्हें

अपने छोटे भाई की तरह सदैव सहयोग और मार्गदर्शन देते रहेंगे।

मंडल पदाधिकारियों की सूची : प्रदीप खुल्लर अध्यक्ष, दिनेश चौहान, उपाध्यक्ष, गगन अरोड़ा उपाध्यक्ष, सतीश जोशी उपाध्यक्ष, सरबजीत अटवाल उपाध्यक्ष, सुरजीत सिंह भुल्लर उपाध्यक्ष, नवीन्द्र शर्मा उपाध्यक्ष, सुनील चोपड़ा महासचिव, संजीव शर्मा महासचिव , पिपूष पाठक सचिव, सेवा राम सचिव, महेश रेहजा सचिव, राजीव गुप्ता सचिव, रोहित शर्मा सचिव, रंजना कुमारी प्रवक्ता, संजीवन डडवाल प्रवक्ता, विकल बडोरा कोषाध्यक्ष, सौरव गुप्ता मोडिया प्रभारी, आकाश सिंह अध्यक्ष युवा मोर्चा, गीता पॉल अध्यक्ष महिला मोर्चा, सुरेश महाजन कार्यकारणी सदस्य, राकेश थापा कार्यकारणी सदस्य, उर्मिल शर्मा कार्यकारणी सदस्य, अनिल भाटिया कार्यकारणी सदस्य, लाल बाबू महातो कार्यकारणी सदस्य, गुरप्रीत सिंह कार्यकारणी सदस्य, पप्पू पंडित कार्यकारणी सदस्य, रामा कान्त कार्यकारणी सदस्य, प्रमोद कुमार कार्यकारणी सदस्य, सुरिंदर सिंह कार्यकारणी सदस्य इत्यादि।

महिला आयोग द्वारा भाजपा नेता सुरजीत कुमार जियाणी को नोटिस जारी किया

चंडीगढ़ (जालंधर ब्रीज). पंजाब राज्य महिला आयोग ने आज फाजिल्का से आम आदमी पार्टी की नेता श्रीमती सुहानी डोडा द्वारा प्राप्त शिकायत तथा टीवी चैनलों पर प्रसारित खबर का सु मोटो नोटिस लिया है। इस संबंधी जानकारी देते हुए पंजाब राज्य महिला आयोग की चेयरपर्सन राज लाली गिल ने बताया कि सुहानी डोडा द्वारा प्राप्त शिकायत तथा टीवी चैनलों पर प्रसारित खबर के अनुसार भारतीय जनता पार्टी के नेता सुरजीत कुमार जियाणी द्वारा भारतीय जनता पार्टी की ओर से गत दिनों अबोहर के शहीद भगत सिंह चौक में आयोजित एक राजनीतिक कार्यक्रम के दौरान सुहानी डोडा के प्रति अपमानजनक शब्दावली का इस्तेमाल किया गया है।

इस पर कार्रवाई करते हुए आयोग ने वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, फाजिल्का को आदेश दिए हैं कि इस मामले को किसी एस.पी. रैंक के वरिष्ठ अधिकारी से जांच करवाकर कार्रवाई संबंधी रिपोर्ट आयोग को 25.09.2026 तक प्रस्तुत की जाए।

लेदर कॉम्प्लेक्स रोड से

युवक का शव बरामद, सीसीटीवी फुटेज खंगाल रही पुलिस

जालंधर (जालंधर ब्रीज). थाना बस्ती बावा खेल के अंतर्गत लेदर कॉम्प्लेक्स रोड इलाके से गुरुवार को एक युवक का शव बरामद हुआ। सूचना

मिलते ही लेदर कॉम्प्लेक्स चौकी और थाना बस्ती बावा खेल की पुलिस टीम मौके पर पहुंची और मामले की जांच शुरू की।

एसीपी वेस्ट जालंधर आतिश भाटिया, पी.पी.एस. ने जानकारी देते हुए बताया कि मृतक की पहचान विक्रम पुत्र महेंद्र राम, निवासी मुष्कफरनगर, उम्र करीब 25 वर्ष के रूप में हुई है। परिवार के सदस्यों के अनुसार मृतक शराब पीने का आदी था और बीती रात करीब 10 बजे शराब पीकर घर से बाहर गया था। बुधवार देर रात घर से बाहर जाने के बाद गुरुवार सुबह परिवार को उसकी मौत की जानकारी मिली।

पुलिस द्वारा मौके पर की गई प्रारंभिक जांच के दौरान मृतक के शरीर पर किसी प्रकार के स्पष्ट चोट के निशान नहीं मिले। हालांकि, कान के पीछे हल्की ब्लड क्लॉटिंग दिखाई दी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर सिविल अस्पताल की मोर्चरी में रखवा दिया है।

पुलिस अधिकारियों के अनुसार मौत के वास्तविक कारणों का पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही चल सकेगा। घटना के संबंध में पुलिस द्वारा इलाके में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज की जांच की जा रही है। इसके साथ ही परिवार के सदस्यों के बयान दर्ज किए जा रहे हैं। जांच के दौरान सामने आने वाले तथ्यों और पोस्टमार्टम रिपोर्ट के आधार पर आगे की कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

जिला स्तरीय खेल मुकाबले 27 से

जालंधर (जालंधर ब्रीज). पंजाब सरकार द्वारा करवाए जा रहे ‘खेड़ा वतन पंजाब दीयां-2026 के अंतर्गत ज़िला स्तरीय खेल मुकाबलों की तिथियों में बदलाव किया गया है। अब यह मुकाबले 27 सितंबर से 5 अक्टूबर 2026 तक ज़िले के विभिन्न चुने हुए खेल स्थलों पर करवाए जाएंगे। ज़िला खेल अधिकारी गुरप्रीत सिंह ने इस संबंध में अधिक जानकारी देते हुए बताया कि 27 से 30 सितंबर तक दोआबा कॉलेज में बैडमिंटन के मुकाबले होंगे। इसी तरह 28 से 30 सितंबर तक एथलेटिक्स, तैराकी, शूटिंग, वेट लिफ्टिंग, हॉकी, हैंडबॉल, गतका, आर्चरी, क्रिक बॉक्सिंग, नेटबॉल और टेबल टेनिस के मुकाबले करवाए जाएंगे। 29 सितंबर से 1 अक्टूबर तक स्पोर्ट्स स्कूल जालंधर में कबड्डी सर्कल के मुकाबले होंगे। जबकि रेसलिंग के मुकाबले 29 सितंबर से 2 अक्टूबर तक हंसराज स्टेडियम जालंधर में करवाए जाएंगे। उन्होंने आगे बताया कि 1 से 3 अक्टूबर तक शतरंज, रोलर स्केटिंग और पावर लिफ्टिंग के मुकाबले होंगे। शतरंज और रोलर स्केटिंग के मुकाबले पुलिस डी.ए.वी. स्कूल जालंधर में तथा पावर लिफ्टिंग के मुकाबले गुरु गोबिंद सिंह स्टेडियम में होंगे। 2 से 4 अक्टूबर तक जूडो, बॉक्सिंग, सॉफ्ट बॉल, फुटबॉल, कबड्डी नेशनल, टेनिस क्रिकेट, लॉन टेनिस, वॉलीबॉल स्मैशिंग और शूटिंग के मुकाबले होंगे।

टीम इंडिया ने एशियन गेम्स की तैयारी के लिए इनडोर नेट्स सेशन में लिया हिस्सा

नई दिल्ली. भारतीय पुरुष क्रिकेट टीम ने 2026 एशियाई खेलों की तैयारी के लिए एक इनडोर नेट सेशन में हिस्सा लिया। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने एक वीडियो शेयर किया जिसमें संजू सैमसन और टीम के अन्य सदस्य ट्रेनिंग करते हुए दिखे; इस सेशन के दौरान हेंड कोच वीवीएस लक्ष्मण भी मौजूद थे। हाल ही में हरमनप्रीत कौर की कप्तानी में भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने एशियाई खेलों में श्रीलंका को 147 रनों से हराकर फिनाल जीता। एशियाई खेलों में महिलाओं का मुकाबला 18 सितंबर को जापान के खिलाफ भारत के क्वार्टर-फ़ाइनल मैच के साथ शुरू हुआ। पुरुषों का टूर्नामेंट 24 सितंबर से शुरू हुआ, हालांकि भारत के पहले मैच में उनका प्रतिद्वंद्वी कौन होगा, यह अभी एक क्वालिफ़ाईंग टूर्नामेंट



के ज़रिए तय होना बाकी है। पुरुष टीम में कई बड़े भारतीय इंटरनेशनल खिलाड़ी शामिल हैं, जिससे यह गेम्स में देश की सबसे मजबूत क्रिकेट टीमों में से एक बन

गई है। श्रेयस अय्यर पहले कोलकाता नाइट राइडर्स के साथ इंडियन प्रीमियर लीग का खिताब जीत चुके हैं, मुंबई को सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी जिताने में कप्तानी कर चुके हैं और 2025 में पंजाब किंग्स को आईपीएल फ़ाइनल तक ले जा चुके हैं। उनका लक्ष्य एशियन गेम्स में अपनी कप्तानी की उपलब्धियों में और इजाज़ा करना है।

भारत की पुरुष क्रिकेट टीम: श्रेयस अय्यर (कप्तान), अभिषेक शर्मा, संजू सैमसन (विकेट-कीपर), ईशान किशन (विकेट-कीपर), शिवम दुबे, तिलक वर्मा (उप-कप्तान), अक्षर पटेल, वाशिगन सुंदर, विपराज निगम, रवि बिश्नोई, जसप्रीत बुमराह, यश ठाकुर, अर्शदीप सिंह, वैभव सूर्यवंशी।