



मेरा मास्क
आपकी रक्षा
करता है

सभी के लिए मास्क
आपका मास्क मेरी रक्षा करता है

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज



WASH YOUR HAND
FREQUENTLY
WITH SOAP AND WATER

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-2 • 24 MARCH TO 30 MARCH 2021 • VOLUME-34 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

E-mail : ankush@innovativetechin.com • hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663

REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10, Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. • HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza, GT Road, Adjoining Lovely Professional University, Phagwara.

STUDY, WORK & SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges &
*Pay money after the visa

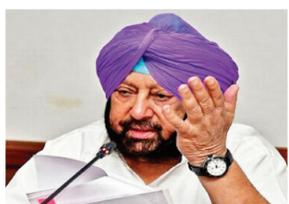
IELTS | STUDY ABROAD

CANADA AUSTRALIA USA
U.K SINGAPORE EUROPE

2022 में पंजाब कांग्रेस का नेतृत्व करने के लिए योग्यता पूछे जाने पर कैप्टन ने कहा- मेरा तजुर्बा मेरी सबसे बड़ी ताकत

• चंडीगढ़. ब्यूरो

आगामी विधान सभा मतदान में अन्य प्रमुख राजनैतिक पार्टी से किसी किस्म के खतरे को सिर से नकारते हुये पंजाब के मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने बुधवार को कहा कि वह यह विश्वास रखते हैं कि उनका राज्य को चलाने और सेना में रहने का तजुर्बा उनको 2022 से आगे राज्य की चुनौतियों का मुकाबला करने में मददगार साबित होगा।



एक मीडिया कार्यक्रम के दौरान बोलते हुये मुख्यमंत्री ने सी-वोटर सर्वेक्षण जिसमें 2022 विधान सभा मतदान में आम आदमी पार्टी (आप) के आगे होने की बात कही थी, को नकारते हुये कहा कि यह केजरीवाल का भाड़े का सर्वेक्षण है। उन्होंने कहा कि आप नेता के पास मीडिया का बहुत बड़ा बजट है जिसका प्रयोग वह ऐसे सर्वेक्षण खरीदने के लिए कर सकता है। उन्होंने कहा कि केजरीवाल की पार्टी से पंजाब में कांग्रेस के लिए कोई खतरा नहीं है। उन्होंने कहा, 'इसी कंपनी ने 2016-17 में आप को 100 सीटें आने की भविष्यवाणी की थी और सब जानते हैं कि आखिरकार आपको कितनी सीटें हासिल हुईं। उन्होंने कहा कि केजरीवाल व उसकी पार्टी का हाल 2022 में भी यही होगा।

कार्यकाल के अंत तक सभी वादे पूरे करने का दिया भरोसा

मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि पिछले चार सालों से सत्ता में उनकी पार्टी ने 84.6 प्रतिशत चुनावी वादे पूरे कर दिए हैं जिससे मुलक में पंजाब ने रिकार्ड कायम किया है। उन्होंने कहा कि कोविड के कारण एक साल के दौरान हुए घाटे के बावजूद पंजाब ने यह रिकार्ड हासिल किया है। कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने भरोसा जाहिर किया कि उनके कार्यकाल के अंत तक पंजाब के लोगों के साथ किये गए सभी वादे पूरे कर दिए जाएंगे। राज्य और लोगों की भलाई के लिए अपनी वचनबद्धता जाहिर करते हुए कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने कहा, 'पंजाब मेरे दिल में बसता है।'

कोई भी उनको एकजुट नहीं रख सकता। बड़े बदल अपनी उम्र के कारण अब पार्टी का नेतृत्व करने की स्थिति में नहीं हैं। भाजपा की पंजाब में संभावना बारे उन्होंने कहा, 'कौन सी भाजपा?' पार्टी का राज्य में कोई अस्तित्व नहीं है जहाँ लोग उनसे नाराज हैं। उन्होंने कहा कि भाजपा बौखलाहट में आकर शिरोमणि अकाली दल के साथ भी फिर से आपसी सहयोग स्थापित कर सकती है।

आगामी विधानसभा मतदान में कांग्रेस पार्टी का नेतृत्व करने के लिए उनकी योग्यता बारे पूछे जाने पर कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने कहा कि चाहे हर कोई अकेला ही सक्षम नहीं होता परन्तु उनका मानना है कि वह पंजाब की मदद कर सकते हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि उनको राज्य खासकर कृषि के क्षेत्र सम्बन्धी मसलों से निपटने का तजुर्बा है क्योंकि 1985 से जब भी उनको पद की सेवा निभाने का मौका मिला है तो वह कृषि के विकास के लिए काम करते रहे हैं। उन्होंने कहा कि उद्योग का विकास करना होगा और उनको लीडरशिप में विश्वास जताना ही पड़ेगा। उन्होंने आगे कहा कि वास्तविकता यह है कि उन्होंने विश्वास जाहिर करते हुए साल 2017 में उनकी सरकार बनने से लेकर अब तक जमीनी स्तर पर 73000 करोड़ रुपए का निवेश किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि पाकिस्तान के साथ कड़ाई से निपटने की जरूरत है।

• चंडीगढ़. ब्यूरो

मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने बुधवार को अध्यापक तबादला नीति-2019 के अंतर्गत शिक्षा विभाग के आनलाइन पोर्टल के द्वारा डिजिटल तौर पर स्कूल अध्यापकों की बड़ी संख्या में आम तबादलों के आदेश जारी किये।



बटन दबाते ही मुख्यमंत्री की तरफ से 10,099 अध्यापकों और वालंटियरों की केवल मेरिट पर उनकी पसंद के अनुसार स्टेशन पर तबादला करने की हरी झंडी दी गई। इस मौके पर शिक्षा मंत्री विजय इंदर सिंगला भी उपस्थित थे। तबादलों के लिए इच्छुक 35,386 अध्यापकों और वालंटियरों की तरफ से दिए आनलाइन आवेदन-पत्र हासिल हुए थे जिनमें से 15,481 अयोग्य पाये गए क्योंकि वह नीति के अंतर्गत निर्धारित किये मापदंड पूरे नहीं करते थे। बाकी रहते 19,905 आवेदन-पत्र तबादलों के लिए

योग्य पाये गए। पहली बार कंप्यूटर अध्यापक और अलग-अलग वर्गों के शिक्षा वालंटियर भी अध्यापक तबादला नीति के दायरे के अधीन लाए गए।

इस मौके पर बोलते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि निवेकली अध्यापक तबादला नीति खाली पद भर कर मानक शिक्षा देने के लक्ष्य को सफलता से हासिल करने में सहायक सिद्ध होगी। इससे बिना किसी रुकावट से अकादमिक सेशन जारी रखने में मदद मिलेगी। इसके अलावा अध्यापकों को केवल मेरिट पर अपने पसंदीदा स्टेशन पर नौकरी करने की तसल्ली भी मिलेगी।

कोविड सैपलों की स्थानीय आरडीडीएल में होगी जांच : डीसी

जालंधर. ब्यूरो : कोविड -19 के पाजिटिव मामलों की रिपोर्ट कम-से-कम समय में प्राप्त करने के मंत्र्य से डीसी घनश्याम थोरी ने स्वास्थ्य अधिकारियों को आदेश दिए कि जालंधर संबंधित कोविड के आरटी-पीसीआर सैपलों की स्थानीय आरडीडीएल लैबोरेटरी लाडोवाली रोड में जांच करवाई जाये। लैब की सामर्थ्य का जायज़ा लेने के लिए किये दौरे के समय डीसी के साथ अतिरिक्त डीसी जसबीर सिंह भी मौजूद थे। उन्होंने कहा कि 24 घंटों में रिपोर्ट हासिल करने के लिए सभी सैपल इस लैब में जांच के लिए भेजे जाएँ। लैब की रोजाना की 1000 सैपल जांच करने की सामर्थ्य है, जिसको 1500 या इससे अधिक सैपलों की जांच करने के लिए बढ़ाया जायेगा। उन्होंने बताया कि पशु पालन विभाग को टेस्टिंग सामर्थ्य बढ़ाने के लिए आदेश दिए जा चुके हैं।

एंटिलिया विस्फोटक मामला : एनआईए का बड़ा कदम

सचिन वाझे पर लगाया यूएपीए

• नई दिल्ली. ब्यूरो

मुकेश अंबानी के घर एंटिलिया के बाहर मिली विस्फोटक से लदी स्कार्पियो गाड़ी के मामले में निलंबित मुंबई पुलिस अधिकारी सचिन वाझे की मुश्किलें कम होने का नाम नहीं ले रही हैं। राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने वाझे के खिलाफ गैरकानूनी गतिविधियां (रोकथाम) अधिनियम (यूएपीए) लगाया है। उद्योगपति अंबानी के मुंबई स्थित घर के बाहर 25 फरवरी को स्कार्पियो गाड़ी मिली थी, जिसमें विस्फोटक सामग्री थी। इस मामले को बाद में एनआईए को सौंप दिया गया था। एनआईए ने इस केस में मुंबई पुलिस के निलंबित अधिकारी सचिन वाझे को आरोपी बनाया है। वहीं, स्कार्पियो गाड़ी के मालिक मनसुख हिरेन का भी शव कुछ दिनों के बाद मिला था, जिसमें भी सचिन वाझे को

ही आरोपी बनाया गया है। महाराष्ट्र में एंटिलिया मामला सामने आने के बाद से उद्भव सरकार पूरी तरह से घिरी हुई है। पूर्व पुलिस कमिश्नर परमबीर सिंह ने अनिल देशमुख के खिलाफ लेटर लिख महाराष्ट्र की राजनीति में भूचाल ला दिया। सिंह ने देशमुख के खिलाफ आरोप लगाया है कि उन्होंने हर महीने 100 करोड़ रुपये की उगाही करने का लक्ष्य दिया था। हालांकि, देशमुख ने इन आरोपों को खारिज कर दिया। उधर, मनसुख हिरेन की मौत को मामले को जांच कर रही महाराष्ट्र एटीएस को भी झटका लगा। बुधवार को ठाणे सेशन कोर्ट ने एटीएस को जांच रोकने के लिए कहा है। दरअसल, पिछले दिनों एनआईए को मनसुख मामला सौंपे जाने के बाद भी एटीएस जांच कर रही थी, जिसके बाद एनआईए ने कोर्ट का रुख किया था।

भाजपा कार्यकर्ता ने की पैर छूने की कोशिश पीएम मोदी ने पलटकर छु लिए उन्हीं के पैर

• नई दिल्ली. ब्यूरो

बंगाल विधानसभा चुनाव में सत्ताधारी तृणमूल को हराने के लिए बीजेपी ने अपनी ताकत झोंक दी है। प्रधानमंत्री मोदी समेत कई केंद्रीय मंत्री लगातार राज्य में चुनावी रैलियां कर पार्टी के लिए समर्थन जुटा रहे हैं। इसके साथ ही ममता दीदी का साथ छोड़ नेताओं का बीजेपी में आना भी लगातार



बना हुआ है। इसी क्रम में पीएम मोदी काथी में जनसभा को संबोधित करने पहुंचे थे। इस दौरान पार्टी का एक कार्यकर्ता मोदी के पैर छूने आगे बढ़ा। मोदी भी पलटकर उनकी तरफ बढ़े और झुककर प्रणाम किया और उनके पैर छु लिए।

बीजेपी ने इसका वीडियो शेयर करते हुए अपने आधिकारिक ट्विटर हैंडल से लिखा भाजपा एक ऐसा सुसंस्कृत संगठन है, जहां कार्यकर्ताओं में एक-दूसरे के प्रति समान संस्कार का भाव रहता है।

आज से जनता के लिए खुल गया ट्यूलिप गार्डन



• श्रीनगर : कश्मीर में पर्यटन सीजन की शुरुआत के साथ ही आज एशिया का सबसे बड़ा ट्यूलिप गार्डन जनता के लिए खुल गया है। पूर्व में सिराज बाग के नाम से मशहूर इंदिरा गांधी मेमोरियल ट्यूलिप गार्डन को 2008 में तत्कालीन मुख्यमंत्री गुलाम नबी आजाद ने खुलवाया था।

पिछले 6 सालों में नहीं हुई पंजाब एंड हरियाणा हाई कोर्ट द्वारा चीफ सेक्रेटरी को दिए गए निर्देशों की पालना

1133 लिंक रोड्स में से सिर्फ 691 पर लगे रम्बल स्टिप्स व स्पीड ब्रेकर



• जालंधर ब्रीज.विशेष रिपोर्ट

पंजाब में पिछले कुछ महीनों पहले सड़क सुरक्षा को लेकर अलग अलग विभागों द्वारा सड़क हादसों में कमी आ सके उसके लिए ट्रांसपोर्ट मंत्री रजिष्या सुलताना के नेतृत्व में अभियान चलाया गया था। लेकिन साल 2014 में मुख्य सचिव द्वारा सभी विभागों के मुखियों के साथ की गई मीटिंग के बाद आदेश जारी किए गए थे। इस मीटिंग में राष्ट्रीय राजमार्गों व राजमार्गों से जुड़ती लिंक रोड के ऊपर रम्बल स्टिप्स या स्पीड ब्रेकर लगाए जाएँ। इन आदेशों को पूर्ण रूप में लागू करवाने में असमर्थ दिखे अधिकारियों के कारण जालंधर ब्रीज द्वारा इसका कड़ा संज्ञान लेते हुए इस मुद्दे को प्राथमिकता के साथ प्रकाशित किया गया था।

पालना हाईकोर्ट द्वारा चीफ सेक्रेटरी को दिए गए निर्देशों की पालना नहीं करवा पा रहे निचले स्तर के अफसर



पंजाब के लोक निर्माण विभाग (बीएंडआर) द्वारा राष्ट्रीय राजमार्गों व राजमार्गों में पीडब्ल्यूडी बीएंडआर पंजाब में जाए इसी प्रकार के रम्बल स्टिप्स व स्पीड ब्रेकर, तभी दुर्घटनाएं कम हो पाएंगी।

कोई भी फंक्शनर या टुकड़ों को बनाने के लिए पंजाब के मुख्य सचिव रजिष्या सुलताना के द्वारा कड़े से पहले सभी लिंक रोड्स के ऊपर लोक निर्माण विभाग द्वारा निर्देश दिए गए थे कि राष्ट्रीय राजमार्गों के ऊपर सड़क सुरक्षा के लिए स्पीड ब्रेकर व स्पीड ब्रेकर लगे।

कोई भी फंक्शनर या टुकड़ों को बनाने के लिए पंजाब के मुख्य सचिव रजिष्या सुलताना के द्वारा कड़े से पहले सभी लिंक रोड्स के ऊपर लोक निर्माण विभाग द्वारा निर्देश दिए गए थे कि राष्ट्रीय राजमार्गों के ऊपर सड़क सुरक्षा के लिए स्पीड ब्रेकर व स्पीड ब्रेकर लगे।

संख्या 1133 है जिनमें से अभी तक 691 लिंक रोड्स पर ही स्पीड ब्रेकर्स या रम्बल स्टिप्स लगाए गए हैं। गौरतलब है कि मुख्य इंजीनियर द्वारा विभाग के सारे फोल्ड ऑफिसर्स को निर्देश जारी किया गया है कि बाकि बची सभी लिंक रोड्स के ऊपर तुरंत स्पीड ब्रेकर व रम्बल स्टिप्स लगाए जाएँ और लिंक सड़कों पर बनती जरूरी जल्द से जल्द की जाएँ। लेकिन पिछले 6 सालों में इन आदेशों की पालना न होने के कारण कई बहुमूल्य लोगों को अपनी जान गंवानी पड़ी। इससे संबंधित अधिकारी इन आदेशों को पालना नहीं करवा पाए उन सब पर भी विभागीय कार्रवाई करनी बनती है और उनकी जिम्मेवारी तय होनी चाहिए जिनके कारण कई लोगों के घरों के चिराग बुझे हैं।

कैसे सजाएं घर को



त्योहारों का मौसम हो या किसी विशेष पर्व का मौसम हो और घर की सजावट न हो, तो ऐसा कैसे हो सकता है। त्योहारों में तो घर सजते ही रहते हैं, लेकिन सबसे जरूरी होती है घर की साफ-सफाई। वैसे तो घर की साफ-सफाई का काम बहुत मुश्किल भरा होता है कि हमने एक कमरा साफ कर लिया, दूसरा भूल गए। घर में कमरों की साफ-सफाई, पंखों की सफाई, बेड की सफाई और फिर किचन की सफाई। साफ-सफाई एक लंबी प्रक्रिया है, लेकिन साफ-सफाई के बिना घर की सजावट अधूरी रहती है। वहीं, अगर आप घर को भी नया लुक देना चाहती हैं तो घर के सामान को बदल सकती हैं।

घर के सामान में तीन चीजें जरूरी होती हैं, घर का आकार, आपकी पसंद और बजट। घर को नया रूप देने के लिए इंटीरियर में बदलाव जरूरी है। आप घर की दीवारों के रंग में भी

बदलाव कर सकती हैं। दीवारों पर कोई नया शोपीस लगा सकती हैं या पर्दे और कुशन का कवर भी बदल सकती हैं। घर के इंटीरियर में सजावटी वस्तुओं का भी विशेष महत्व है। घर की सजावट के लिए आप दीवारों पर पेंटिंग लगा सकती हैं। इसके साथ ही घर के कोने में अरोमा थैरेपी के कैंडल जरूर लगाएं। यह घर को सुंदर बनाने के साथ-साथ घर में भीनी-भीनी खूबसूरती भी छोड़ेंगे। इसके साथ ही आप घर की सजावट के लिए लाइट और लैंप का भी प्रयोग कर सकती हैं।

विशेष पर्व के मौके पर आप अपने घर को फूलों से भी सजा सकती हैं। घर को सजाने के लिए कई और भी तरीके आप के पास भी होंगे। पर्व के दौरान अगर कुछ नया दिखता है तो मन को सुकून मिलता है। सजाने-सवारे का बजट पहले ही तैयार कर लें, ताकि बेवजह खर्च करने से बचें। जो आपके दिल को भाए, वही सजाएं।

जगह व्यवस्थित करें



घर में सबसे जरूरी चीज है कि घर में उपलब्ध जगह को व्यवस्थित करना। अक्सर हम उन चीजों को भी घर में सहज रखते हैं, जिनका इस्तेमाल हम नहीं करते हैं। हमें हमेशा ऐसा लगता है कि शायद हमें कभी इसकी जरूरत पड़ेगी। ऐसी बेकार चीजों को घर से बाहर करें। अगर घर में कोई बुक रैक, चेयर या कॉर्नर टेबल का इस्तेमाल नहीं है, तो इसे बाहर करें, ताकि घर भरा-भरा न लगे और दूसरी चीजों के लिए जगह बने।

फर्नीचर



घर में ऐसा फर्नीचर रखें जो कम जगह घेरता हो। ऐसे फर्नीचर को स्मार्ट फर्नीचर कहते हैं। ऐसे फर्नीचर में मल्टी-फंक्शनल होते हैं और एक से ज्यादा काम आते हैं। जैसे कि ऐसा टेबल जिस पर आप खाना भी खा सकते हैं और पढ़ भी सकते हैं। या फिर सोफा बम बेड रखें, ताकि जरूरत के हिसाब से आप इसका इस्तेमाल कर सकें और बाकी के समय में जगह खुली हो। इसके अलावा आप पुराने फर्नीचर को भी नया लुक दे सकते हैं। आप समय के साथ-साथ इनके फैंब्रिक, कवर आदि बदल सकते हैं। आजकल बाजार में कम कीमत में कई तरह के सजावट के सामान उपलब्ध हैं।

पर्दे हों हल्के रंग के



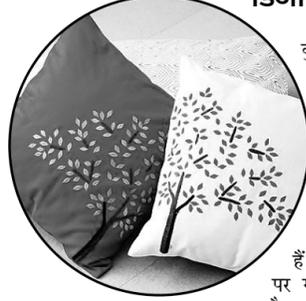
घर में पर्दे हल्के होने चाहिए। अगर बजट कम है, तो भारी और डिजाइन वाले पर्दों की जगह हल्के पर्दे लगाएं। बाजार में कम दामों में कई तरह के प्रिंटेड और प्लेन पर्दे मौजूद हैं, जो आपकी शोभा को बढ़ा सकते हैं। लेकिन अगर आप नए पर्दे नहीं खरीद सकते हैं, तो थोड़ी सी क्रिएटिविटी से पुराने पर्दों को नया लुक दे सकती हैं। पुरानों पर्दों पर मिलता जुलता रिबन, गोटा या लेस लगाएं। आप पर्दों के नीचे घुंघरू भी लगा सकती हैं।

कैंडल से खूबसूरती



आप अपने घर को मोमबतियों से भी सजा सकती हैं। मोमबतियों का इस्तेमाल सिर्फ अंधेरे को दूर करने के लिए नहीं किया जाता है। घर के एक हिस्से में इसे रखकर हम उस जगह की खूबसूरती भी बढ़ा सकते हैं। साइड टेबल पर अलग-अलग रंग और मोमबतियां रखें। आज बाजार में कई तरह की सैंटेड मोमबतियां भी मौजूद हैं, जो पूरे वातावरण को खुशनुमा बना देती हैं।

डिजाइनर कुशन

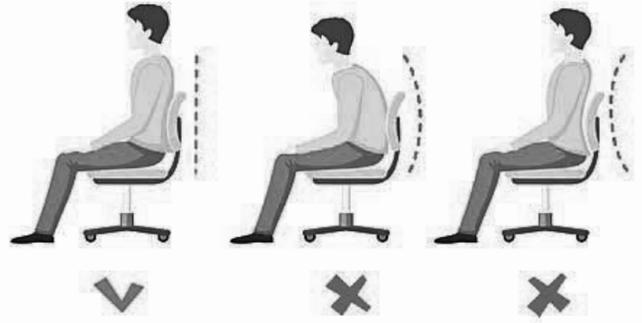


आप घर में अलग-अलग तरह के कुशन भी रख सकती हैं। अगर आपके सोफे का फैंब्रिक का पैटर्न हल्का है, तो इसके साथ हैवी डिजाइनर कुशन काफी खूबसूरत लगते हैं। इसके साथ ही कमरों में छोटे-बड़े आकार मिले-जुले कुशन भी अलग ही लुक देते हैं। आजकल यह कुशन मिरर वर्क, कढ़ाई, बीड वर्क, एप्लिक वर्क, डोरी वर्क आदि में आते हैं। घर की सजावट के लिए आप जमीन पर गद्दे डालकर दिवान बना सकती हैं और वहां भी कुशन रख सकती हैं।

फूलों से सजाएं कमरा



कमरे की खूबसूरती बढ़ाने के लिए वास में ताजे फूल लगाएं। ताजे फूलों के अलावा घर के भीतर लगाए जाने वाले पौधे भी सुंदर लगते हैं। यह फूल वातावरण को भी स्वच्छ बनाते हैं और सकारात्मक ऊर्जा भी देते हैं। फूलों को देखते ही आपका मूड फ्रेश हो जाता है।



पीठ को सीधा रखकर बैठें

शरीर के भीतरी अंगों के आराम में होने का खास महत्व है। इसके कई पहलू हैं। फिलहाल हम इसके सिर्फ एक पहलू पर विचार कर रहे हैं। शरीर के ज्यादातर महत्वपूर्ण भीतरी अंग छाती और पेट के हिस्से में होते हैं। ये सारे अंग न तो सख्त या कड़े होते हैं और न ही ये नट या बोल्ट से किसी एक जगह पर स्थिर किए गए हैं। ये सारे अंग ढीले-ढाले और एक जाली के अंदर झूल रहे से होते हैं। इन अंगों को सबसे ज्यादा आराम तभी मिल सकता है, जब आप अपनी रीढ़ को सीधा रखकर बैठने की आदत डालें। पीठ को सीधा रखें आधुनिक विचारों के मुताबिक, आराम का मतलब पीछे टेक लगाकर या झुककर बैठना होता है। लेकिन इस तरह बैठने से शरीर के अंगों को कभी आराम नहीं मिल पाता। खासकर जब आप भरपेट खाना खाने के बाद आरामकुर्सी पर बैठ जाएं। आजकल काफी यात्राएं आराम कुर्सी में होती हैं। अगर आप कार की आरामदायक सीट पर बैठकर एक हजार किलोमीटर की यात्रा करते हैं,

तो आप अपने जीवन के कम-से-कम तीन से पांच माह खो देते हैं। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि लगातार ऐसी मुद्रा में बैठे रहने की वजह से आपके अंगों पर इतना बुरा असर होता है कि उनके काम करने की शक्ति में नाटकीय ढंग से कमी आ जाती है या फिर वे बहुत कमजोर हो जाते हैं। शरीर को सीधा रखने का मतलब यह कतई नहीं है कि हमें आराम पसंद नहीं है, बल्कि इसकी सीधी सी वजह यह है कि हम आराम को बिल्कुल अलग ढंग से समझते और महसूस करते हैं। आप अपनी रीढ़ को सीधा रखते हुए भी अपनी मांसपेशियों को आराम में रहने की आदत डाल सकते हैं। लेकिन इसके विपरीत, जब आपकी मांसपेशियां झुकी हों, तो आप अपने अंगों को आराम में नहीं रख सकते। आराम देने का कोई और तरीका नहीं है। इसलिए यह जरूरी है कि हम अपने शरीर को इस तरह तैयार करें कि रीढ़ को सीधा रखते हुए हमारे शरीर का ढांचा और स्नायुतंत्र आराम की स्थिति में बने रहें।



दो हफ्ते में एक बार करें उपवास

आप शरीर के प्राकृतिक चक्र से जुड़ा मंडल नाम की एक चीज होती है। मंडल का मतलब है कि हर 40 से 48 दिनों में शरीर एक खास चक्र से गुजरता है। हर चक्र में तीन दिन ऐसे होते हैं जिनमें आपके शरीर को भोजन की आवश्यकता नहीं होती।

अगर आप अपने शरीर को लेकर सजग हो जाएंगे तो आपको खुद भी इस बात का अहसास हो जाएगा कि इन दिनों में शरीर को भोजन की जरूरत नहीं होती। इनमें से किसी भी एक दिन आप बिना भोजन के आराम से रह सकते हैं। 11 से 14 दिनों में एक दिन ऐसा भी आता है, जब आपका कुछ भी खाने का मन नहीं करेगा। उस दिन आपको नहीं खाना चाहिए। आपको यह जानकार हैरानी होगी कि कुत्ते और बिल्लियों के अंदर भी इतनी सजगता होती है। कभी गौर से देखें, किसी खास दिन वे कुछ भी नहीं खाते। दरअसल,

अपने सिस्टम के प्रति वे पूरी तरह सजग होते हैं। जिस दिन सिस्टम कहता है कि आज खाना नहीं चाहिए, वह दिन उनके लिए शरीर की सफाई का दिन बन जाता है और उस दिन वे कुछ भी नहीं खाते।

कुल मिलाकर बात इतनी है कि बस अपने सिस्टम के प्रति जागरूक हो जाएं। एक बात और, अगर आप बार-बार चाय और कॉफी पीने के आदी हैं और उपवास रखने की कोशिश करते हैं तो आपको बहुत ज्यादा दिक्कत होगी। इस समस्या का तो एक ही हल है। अगर आप उपवास रखना चाहते हैं तो सबसे पहले अपने खानपान की आदतों को सुधारें। पहले सही तरह का खाना खाने की आदत डालें, तब उपवास की सोचें। अगर खाने की अपनी इच्छा को आप जबर्दस्ती रोकने की कोशिश करेंगे तो यह आपके शरीर को हानि पहुंचाए।

बच्चों से कभी न कहें ये 5 बातें

बच्चों को संभालने, उन्हें सही गलत का भेद बताने, सही शिक्षा देने और उन्हें मुसीबतों के लिए तैयार करने की जिम्मेदारी मां और पिता की ही होती है, लेकिन इस बीच कहीं आप अपने बच्चे से कुछ ऐसा तो नहीं कह रहे हैं, जो आपको नहीं कहना चाहिए...



बच्चों की परवरिश आसान नहीं होती। खासतौर से यदि मां और पापा दोनों वर्किंग हैं तो चुनौती और भी बढ़ जाती है। बच्चों को अनुशासित रखने के लिए या सुधारने के लिए हम कई बार उनसे ऐसी बात कह बैठते हैं, जो उनके कोमल मन पर नकारात्मक छाप छोड़ जाता है। वो सुरधने की बजाय डरने लगते हैं। उनके दिमाग में वो बातें बैठ जाती हैं। यह बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। बच्चों में पर्सनैलिटी डेवलपमेंट के इशू आ सकते हैं। ऐसे में यह जान लेना और भी जरूरी हो जाता है कि बच्चों से क्या न कहा जाए...

1. पापा से शिकायत

आमतौर पर घरों में पापा की छवि एक अनुशासित व्यक्ति की तरह बनी होती है। पर बार-बार पापा के नाम की धमकी देकर आप जो बच्चों को अनुशासित करने की कोशिश करती हैं, दरअसल वो उनके मन में

पापा के लिए डर पैदा करता है। उनके मन में पापा के लिए सम्मान की जगह खोफ पनपता है। इससे बच्चों के मन पर गलत प्रभाव पड़ता है।

2. हमेशा ताना ठीक नहीं

बच्चों को बार-बार ताना न दें। बार-बार एक ही बात बोलने और ताना देने से बच्चे उन्हें गुस्सैल और चिड़चिड़े हो जाते हैं, वो जद्दवी होने लगते हैं।

3. मैं भी पढ़ाई में इतनी ही बुरी थी/था

बच्चा स्टडीज में अच्छा प्रदर्शन दिखा पा रहा है या अच्छे ग्रेड्स नहीं ला पा रहा है तो उसे मोरली संभालने के लिए ये कहना गलत होगा कि मैं भी पढ़ने में कमजोर थी या था। इस बात से बच्चा पढ़ाई को लेकर और भी लचर और लापरवाह हो जाएगा। आप पढ़ाई के लिए बच्चे पर ज्यादा दबाव न बनाएं, पर ऐसा कह कर बच्चे को बिल्कुल रिलैक्स न छोड़ें। बच्चे को कड़ी मेहनत के लिए प्रेरित करें।

4. तुम खूबसूरत नहीं

कई बार हम अपने बच्चों में ही न चाहते हुए भी बेभदाव दर्शा देते हैं। अपने बच्चे की तुलना किसी दूसरे बच्चे से न करें। दूसरा बच्चा आपके बेटे या बेटि से तेज है या खूबसूरत है, इस तरह की तुलना न करें। इससे बच्चे में हीन भावना पनपने लगेगी। वह उस बच्चे से भी अच्छी तरह बात नहीं करेगा, जिससे उसकी तुलना की जाती है।

5. मोटापे का एहसास

आप डाइट पर हैं या अपना वजन घटना चाहती हैं, यहाँ तक तो ठीक है। पर यह बात बच्चों के सामने जाहिर न करें। बच्चे बेवजह में वेट को लेकर सतर्क हो जाते हैं और खाना ठीक से नहीं खाते। इसलिए बार-बार उनके सामने वेट मशीन पर खड़ी न हों और न ही उनसे ये कहें कि आजकल आप वजन घटाने की मुहिम में जुटी हैं।

हेल्थ कैसा हो यह आपके लाइफ स्टाइल पर निर्भर करता है



हेल्थ टिप्स

भारतीय संस्कृति में जीने के कुछ ऐसे तौर-तरीके हैं जिनका हम कई पीढ़ियों से पालन करते आ रहे हैं, जैसे उपवास करना, उठने और बैठने के ढंग, और पानी भरकर रखने के लिए तांबे के बर्तनों का प्रयोग...

शरीर को नींद नहीं, आराम दें

आप सोने किस वक्त जाते हैं, यह तो आपके लाइफ स्टाइल पर निर्भर करता है, लेकिन महत्व इस बात का है कि आपका कितने घंटे की नींद की जरूरत है। अक्सर कहा जाता है कि दिन में आठ घंटे की नींद लेनी ही चाहिए। आपके शरीर को जिस चीज की जरूरत है, वह नींद नहीं है, वह आराम है। अगर आप पूरे दिन अपने शरीर को आराम दें, अगर आपका काम, आपकी एक्सरसाइज सब कुछ आपके लिए एक आराम की तरह हैं तो अपने आप ही आपकी नींद



के घंटे कम हो जाएंगे। लोग हर चीज तनाव में करना चाहते हैं। अक्सर ऐसा देखा जाता है कि कुछ लोग पार्क में टहलते वक्त भी तनाव में होते हैं। अब इस तरह का व्यायाम तो आपको फायदे की बजाय नुकसान ही करेगा, क्योंकि आप हर चीज को इस तरह से ले रहे हैं जैसे कोई जंग लड़ रहे हों। आप आराम के साथ क्यों नहीं टहलते? चाहे टहलना हो या जाँगींग, उसे पूरी मस्ती और आराम के साथ क्यों नहीं कर सकते? तो सवाल घूमफिर कर वही आता है कि मैं शरीर को कितनी नींद की जरूरत है? यह इस बात पर निर्भर है कि आप किस तरह का शारीरिक श्रम करते हैं। आपको न

तो भोजन की मात्रा तय करने की जरूरत है और न ही नींद के घंटे। न ही मुझे इतनी कैलरी ही लेनी है, मुझे इतने घंटे की नींद ही लेनी है, जीवन जीने के लिए ये सब बेकार की बातें हैं। आज आप जो शारीरिक श्रम कर रहे हैं, उसका स्तर कम है, तो आप कम खाएं। कल अगर आपको ज्यादा काम करना है तो आप ज्यादा खाएं। नींद के साथ भी ऐसा ही है। जिस वक्त आपके शरीर को पूरा आराम मिल जाएगा, यह उठ जाएगा चाहे सुबह के 3 बजे हों या 8। आपका शरीर अलार्म की घंटी बजने पर नहीं उठना चाहिए। एक बार अगर शरीर आराम कर ले तो उसे खुद ही जग जाना चाहिए।

तांबे के बर्तन का पानी पीएं

तांबे के बैक्टिरिया-नाशक गुणों में मंडिकल साईंस बड़ी गहरी रूचि ले रहा है। पिछले कुछ वर्षों में कई प्रयोग हुए हैं और वैज्ञानिकों ने यह मालूम किया है कि पानी की अपनी याददाश्त होती है - यह हर उस चीज को याद रखता है जिसको यह छूता है। पानी की अपनी स्मरण-शक्ति होने के कारण हम इस बात पर ध्यान देते हैं कि उसको कैसे बर्तन में रखें।

पहले सही तरह का खाना खाने की आदत डालें, तब उपवास की सोचें। अगर खाने की अपनी इच्छा को आप जबर्दस्ती रोकने की कोशिश करेंगे तो यह आपके शरीर को हानि पहुंचाएगा। अगर आप पानी की रात भर या कम-से-कम चार घंटे तक तांबे के बर्तन

में रखें तो यह तांबे के कुछ गुण अपने में समा लेता है। तांबे के बर्तन से पानी पीएं, यह पानी खास तौर पर आपके लीवर के लिए और आम तौर पर आपकी सेहत और शक्ति-स्फूर्ति के लिए उत्तम होता है। अगर पानी बड़ी तेजी के साथ पंप हो कर अनिगिनत मोड़ों के चक्कर लगाकर लोहे या प्लास्टिक की पाइप के सहारे आपके घर तक पहुंचता है तो इन सब मोड़ों से रगड़ते-टकराते गुजरने के कारण उसमें काफी दोष आ जाता है। लेकिन पानी में याददाश्त के साथ-साथ अपने मूल रूप में वापस पहुंच पाने की शक्ति भी होती है। अगर आप नल के इस पानी को एक घंटे तक बिना हिलाए-डुलाये रख देते हैं तो दोष अपने-आप खत्म हो जाता है।

दिव्यांगजनों और संस्थाओं का स्टेट अवॉर्ड 2020-21 से सम्मान, अरुणा चौधरी ने कहा-

सरकारी नौकरियों में 4% कोटा यकीनी बनाया जाएगा

• चंडीगढ़. ब्यूरो

पंजाब के सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास मंत्री अरुणा चौधरी ने आज विभिन्न क्षेत्रों में शानदार उपलब्धियाँ प्राप्त करने वाले दिव्यांगजनों और विशेष ज़रूरतों वाले व्यक्तियों के कल्याण के क्षेत्र में काम करने वाली संस्थाओं को स्टेट अवॉर्ड 2020-21 से सम्मानित किया। पंजाब भवन में आयोजित किए गए राज्य स्तरीय समागम के दौरान कुल 11 शिखरियों और संस्थाओं का स्टेट अवॉर्ड से सम्मान किया, जिनमें हरपिन्दर कौर, लैक्चरर पवन कुमार और पूजा शर्मा को मुलाजिम वर्ग, राजवीर कौर और मनदीप सिंह को स्व-रोजगार वर्ग और संस्थाओं में अम्बूजा मनोविकास केंद्र (अंबूजा सीमेंट फाउंडेशन प्रोजेक्ट) रूपनगर और स्पीकिंग हैंड्स वेलफेयर फाउंडेशन पटियाला को सर्वोत्तम संस्था वर्ग, हरिन्दर पाल सिंह और इंडियन रैड क्रॉस सोसायटी रूपनगर को व्यक्तिगत वर्ग, जबकि सुमित सोनी बटिडा और मिस रेनु रानी पटियाला को खिलाड़ी वर्ग में स्टेट अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। समागम को संबोधन करते हुए चौधरी ने दिव्यांगजनों के कल्याण के



• शानदार उपलब्धियाँ प्राप्त करने वाले दिव्यांगजनों और लोक कल्याण के क्षेत्र में काम करने वाले संस्था प्रमुखों के साथ कैबिनेट मंत्री अरुणा चौधरी।

प्रति सरकार की वचनबद्धता को दोहराते हुए ऐलान किया कि आगामी वर्ष के दौरान भरी जाने वाली एक लाख सरकारी नौकरियों की भर्ती में दिव्यांगजनों के लिए आरक्षित 4 प्रतिशत कोटा भरना यकीनी बनाया जाएगा।

उन्होंने कहा कि नौकरियों में भर्ती के समय दिव्यांगजनों के बैकलॉग के पद भरने के लिए सरकार द्वारा समूह सरकारी विभागों के रोस्टर रजिस्टर कैंप लगाकर चैक करवाए गए हैं और हर विभाग में

बनात बैकलॉग निकाला गया है। कैबिनेट मंत्री ने विशेष तौर पर बताया कि जो दिव्यांगजन टाईपिंग नहीं कर सकते, उनको टाईपिंग टेस्ट से छूट है और जो व्यक्ति टाईप कर सकते हैं, उनको टाईपिंग टेस्ट में हरेक 10 मिनट के पीछे 3 मिनट 20 सेकंड का अतिरिक्त समय देने की व्यवस्था भी सरकार द्वारा की गई है। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार ने ही राज्य में दिव्यांगजनों को सरकारी सेवाओं में सीधी भर्ती और तरक्कियों में आरक्षण

3 प्रतिशत से बढ़ाकर 4 प्रतिशत किया है, दिव्यांगजनों के कल्याण के लिए 'पंजाब दिव्यांगजन सशक्तिकरण योजना' लागू की जा चुकी है और 18 साल की उम्र तक के दिव्यांग विद्यार्थियों को मुफ्त शिक्षा मुहैया करवाई जा रही है।

चौधरी ने बताया कि हर सरकारी विभाग में दिव्यांगजनों की मुश्किलों और शिकायतों के निपटारे के लिए शिकायत निवारण अधिकारी नियुक्त किया गया है। उन्होंने कहा कि दिव्यांगजनों को वित्तीय सहायता स्कीम के अधीन मिलने वाली वित्तीय सहायता की राशि पंजाब सरकार द्वारा 750 से बढ़ाकर 1500 प्रति महीना कर दी गई है।

मंत्री ने कहा कि पंजाब में कुल 6.5 लाख दिव्यांगजन हैं, जो कुल आबादी का 2.13 प्रतिशत बनाता है। इन सबके विलक्षण पहचान पत्र (यूडीआईडी) बनाए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि राज्य में यूडीआईडी (विलक्षण विकलांगता पहचान) कार्ड बनाने के लिए अब तक 3,33,994 दिव्यांगजनों के लिए रजिस्ट्रेशन करवाए हैं और 1,95,295 व्यक्तियों को यूडीआईडी कार्ड मुहैया करवाए जा चुके हैं।

बाघापुराना की आशा की निकली 1 करोड़ की लॉटरी

रातों-रात परिवार की बदली तकदीर

• चंडीगढ़. ब्यूरो

पंजाब स्टेट डिप्यर 100 मासिक लॉटरी ने कबाड़ का काम करने वाले परिवार की रातों रात तकदीर बदल दी है। बाघापुराना की रहने वाली घरेलू गृहणी आशा रानी ने एक करोड़ रुपए का पहला इनाम जीता है। इस मासिक लॉटरी की खुरानसीब विजेता आशा ने आज यहाँ पंजाब राज लॉटरीज विभाग के अधिकारियों के पास टिकट और अन्य जरूरी दस्तावेज जमा करवा दिए हैं। पहला इनाम जीतने के बाद खुश नजर आ रही आशा ने कहा कि उसने कभी सपने में भी यह नहीं सोचा था कि वह एक दिन करोड़पति बन जायेगी। उसने आगे कहा कि उसके लिए और उसके परिवार के लिए यह स्वप्न साकार होने की तरह है। उसने बताया कि उसके पति की बाघापुराना में कबाड़ की दुकान है और उसके दोनों बेटे दुकान में काम करते हैं।

भावी योजना संबंधी बात करते हुये आशा रानी (61) ने कहा कि सबसे पहले वह इनामी राशि के साथ अपना नया घर बनाएंगे क्योंकि उनका मौजूदा मकान उनके बड़े परिवार के लिए बहुत छोटा है और बाकी रकम का प्रयोग उनके पारिवारिक



कारोबार के विस्तार के लिए किया जायेगा। उन्होंने आगे कहा कि यह बड़ी इनामी राशि उनकी आर्थिक तंगीयाँ दूर करने में अहम साबित होगी।

पंजाब राज लॉटरीज विभाग के एक प्रवक्ता ने बताया कि टिकट सी-74263 की विजेता आशा रानी ने आज दस्तावेज जमा करवा दिए हैं। लॉटरीज विभाग के अधिकारियों ने उस विजेता को भरोसा दिया कि जल्द ही इनामी राशि उनके खाते में डाल दी जायेगी।

टीबी प्रभावित एक व्यक्ति 10 को प्रभावित करता है : डॉ. बलवंत सिंह



• विश्व टीबी दिवस पर आयोजित सेमीनार में शामिल डॉक्टर बलवंत सिंह, डॉक्टर राजीव शर्मा, डॉक्टर ज्योति शर्मा व अन्य।

• जालंधर. ब्यूरो

टीबी को जड़ से मिटाने के लिए और लोगों में जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से संहत विभाग द्वारा लगातार उपाय किए जाते हैं। सिविल सर्जन डॉ. बलवंत सिंह के नेतृत्व में रिवाइड नेशनल ट्यूबरकुलोसिस कंट्रोल प्रोग्राम (आर.एन.टी.पी.सी.) के तहत ट्रेनिंग सेंटर दफ्तर सिविल सर्जन जालंधर में जिला स्तरीय सेमीनार करवाया गया। इस मौके पर सहायक सिविल सर्जन डॉ. वरिंदर सिंह थिंद, जिला परिवार बर्नाई अधिकारी डॉ. रमन गुप्ता, जिला टीकाकरण अधिकारी डॉ. राकेश कुमार चोपड़ा, डी.एम.सी. डॉ. ज्योति शर्मा, जिला समूह

शिक्षा व सूचना अधिकारी किरपाल सिंह झल्लू उपस्थित थे।

सिविल सर्जन डॉ. बलवंत सिंह ने बताया कि सरकार का 2025 तक टीबी रोग को जड़ से मिटाने का लक्ष्य है। जिला टीबी अफसर (का.) डा. राजीव शर्मा ने टीबी के लक्षण संबंधी जानकारी देते हुए बताया कि दो हफ्तों से ज्यादा खांसी, लगातार वजन कम होना व शाम को बुखार हो जाना आदि बीमारी के मुख्य लक्षण हैं। शुरू में ही अगर मरीज इसका इलाज शुरू कर दे तो इसको गंभीर रूप धारण करने से रोका जा सकता है। इस मौके पर टीबी मैडीकल अधिकारी डा. रघुप्रीया, डॉ. दलजीत सिंह व और स्टाफ मैबर मौजूद थे।

महिला वैज्ञानिक को एसईआरबी विमेन एक्सिलेंस अवार्ड

• नई दिल्ली. ब्यूरो

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर), मुंबई के नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर रिसर्च इन रिप्रोडक्टिव हेल्थ के स्ट्रक्चरल बायोलॉजी डिविजन की वैज्ञानिक डॉक्टर अन्तारा बैनर्जी को प्रजनन संबंधी तकनीक के लिए उपयोगी एन्डोक्रनालॉजी को समझने के मामले में महत्वपूर्ण योगदान देने के लिए 2021 का एसईआरबी विमेन एक्सिलेंस अवार्ड प्रदान किया गया है।

विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग के साईंस एंड इंजीनियरिंग रिसर्च बोर्ड (एसईआरबी) द्वारा शुरू किए गए इस पुरस्कार के तहत विज्ञान एवं इंजीनियरिंग के क्षेत्र में अनुसंधान करने वाली युवा महिला वैज्ञानिकों की अतुलनीय अनुसंधान उपलब्धियों को मान्यता दी जाती है और पुरस्कृत किया जाता है।

यह अध्ययन प्रजनन के कार्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले फॉलिकल-स्ट्रुमुलेंटिंग हार्मोन (एफएसएच) और उसके रिसेप्टर

(एफएसएचआर) तथा महिलाओं में ओवा या अंडाणु का विकास कर प्रजनन कार्य में केंद्रीय भूमिका निभाने वाले प्रोटीन्स से संबंधित है।

एफएसएचआर को लेकर डॉक्टर बैनर्जी के मन में लम्बे समय से कौतूहल था। अपने डॉक्टरल थीसिस में उन्होंने किसी भी स्तनधारी प्राणी के प्रजनन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले इस हार्मोन रिसेप्टर के बारे में अनुसंधान किया था। इस अनुसंधान ने बाद में उन्हें एफएसएचआर में उपस्थित कोशिकीय छोरों में मौजूद अवशेषों की पहचान करने में मदद की जो एफएसएच-एफएसएचआर के संपर्क के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं और इस तरह जी-प्रोटीन युक्त रिसेप्टर के काम में इन कोशिकीय अवशेषों की भूमिका के बारे में ज्यादा जानकारी मुहैया कराते हैं।

डॉ. बैनर्जी ने बताया कि उन्होंने साइट-डायरेक्टेड म्यूटेजेनेसिस दृष्टिकोण के नाम से पहचानी जाने वाली पद्धति के जरिए एफएसएचआर के कोशिकीय छोरों पर मौजूद अवशेषों की पहचान की। इसके लिए म्यूटेन्स के उत्पन्न होने की स्थिति व उसकी पहचान का कार्य भी किया।

नव-नियुक्त अध्यापकों के सामर्थ्य के निर्माण के लिए प्रशिक्षण शुरू

• चंडीगढ़. ब्यूरो

पंजाब स्कूल शिक्षा विभाग में हाल ही में नियुक्त किये अध्यापकों के सामर्थ्य के निर्माण के लिए आज से प्रशिक्षण आरंभ हो गया है। इससे पहले इन अधिकारियों को पिछले दिनों डी.एम.एच./स्टेट रिसोर्स पर्सन और रिसोर्स अध्यापकों की तरफ से भी चार दिनों का प्राथमिक प्रशिक्षण दिया गया था। इसकी जानकारी देते हुए स्कूल शिक्षा विभाग के एक प्रवक्ता ने बताया

कि नव- नियुक्त अध्यापकों के सामर्थ्य निर्माण के लिए चार दिवसीय प्रशिक्षण आज प्रातःकाल शुरू हुआ और यह 27 मार्च, 2021 तक जारी रहेगा। यह प्रशिक्षण प्रातःकाल 9 बजे से शाम 4 बजे तक दिया जा रहा है। प्रशिक्षण देने का प्रबंध विभिन्न जिलों की जिला शिक्षा और प्रशिक्षण संस्थाओं (डायट) में किया गया है। प्रवक्ता के अनुसार प्रशिक्षण के दौरान कोविड-19 सम्बन्धी हिदायतों की पालना को यकीनी बनाने के लिए निर्देश दिए गए हैं।

लेबोरेटोरियों व लाईब्रेरियों की कायाकल्प करने के लिए 3.27 करोड़ रुपए जारी

चंडीगढ़. ब्यूरो : पंजाब स्कूल शिक्षा मंत्री विजय इंदर सिंगला की हिदायतों पर स्कूलों की साईंस लेबोरेटोरियों, कंप्यूटर लेबोरेटोरियों और लाईब्रेरियों की कायाकल्प करने के लिए 3.27 करोड़ रुपए से अधिक की राशि जारी कर दी है। स्कूल शिक्षा विभाग के एक प्रवक्ता ने बताया कि उपरोक्त कार्यों के लिए राज्य के 3638 स्कूलों के लिए 327.42 लाख

रुपए की राशि की व्यवस्था की गई है। शिक्षा सचिव कृष्ण कुमार ने एक पत्र के द्वारा साईंस लेबोरेटोरियों, कंप्यूटर लेबोरेटोरियों और लाईब्रेरियों को स्मार्ट लेब/लाईब्रेरी में तब्दील करने के निर्देश दिए हैं जिससे विद्यार्थियों को पढ़ाई के लिए बहिया माहौल मिल सके। इस कार्य के लिए प्रति स्कूल 9 हज़ार रुपए उपलब्ध करवाए गए हैं।

गुजरात क्रिकेट एसो. ने नरेंद्र मोदी स्टेडियम बनाकर विश्व स्तर पर कायम किया अपना वर्चस्व

• जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

पूरी दुनिया में अपनी पहचान बनाने वाला गुजरात का अहमदाबाद शहर तब सुर्खियों में आया जब साल 1915 में साउथ अफ्रीका से लौटने के बाद महात्मा गाँधी जी द्वारा रहने के लिए इस शहर को चुना गया था।

विश्व में गुजरात राज्य की पहले से ही महत्ता बढ़ चुकी है। इसका मुख्य कारण यहां से मुख्यमंत्री रह चुके मौजूदा प्रधानमंत्री जिन्होंने भारत जैसे लोकतान्त्रिक देश में इस राज्य में हुई डेवलपमेंट के मांडल को पूरे देश में लागू करने के लिए लोगों ने उन्हें भारी बहुमत से दो बार प्रधानमंत्री बनाया।

इसका प्रमुख कारण इस राज्य का उद्योग को बढ़ावा देना, यहां पर विश्वभर की मशहूर उद्योगिक स्थापित हो चुकी है। परन्तु इस बार गुजरात ने बाजी मारी। खेल जगत में इसका उदाहरण विश्व स्तर पर नरेंद्र मोदी स्टेडियम का गुजरात में बनना। इस स्टेडियम ने विश्व खेल जगत के स्टेडियमों में अपना नाम

पहले नंबर पर कर लिया है। इसका मुख्य कारण दर्शकों के बैठने की क्षमता ऑस्ट्रेलिया के मेलबोर्न के क्रिकेट स्टेडियम से भी ज्यादा है। इसमें एक समय में 110000 दर्शक एक साथ



बैठकर क्रिकेट खेल का लुत्फ उठा सकते हैं। जिस तरह से क्रिकेट को भारत में पूजा जाता है उसी

ऑनरेरी सेक्रेटरी और प्रेजिडेंट एशियाई क्रिकेट कॉन्सिल पद पर तैनात जय शाह और उनकी पूरी टीम को जाता है। जिन्होंने इस प्रोजेक्ट को कामयाब करने के लिए दिन रात मेहनत की। जिसका रंग भारत और इंग्लैंड के बीच इस स्टेडियम में करवाई गई प्रतियोगिता को देखकर मिला और विश्व को सन्देश गया की भारत हर क्षेत्र में आगे बढ़ चुका है और बराबर की चुनौती देने के लिए तैयार है। चाहे वो अंतर्राष्ट्रीय स्तर के इंफ्रास्ट्रक्चर निर्माण हो या अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों की बात हो, भारत इस समय हर चुनौती के लिए तैयार है और नरेंद्र मोदी स्टेडियम नेशनल और इंटरनेशनल टूरिज्म को बढ़ावा देने का काम करेगा।



जिस प्रकार से एलएंडटी कंपनी द्वारा इसका निर्माण किया गया उसको देखकर भारत ने अपनी ताकत का परिचय दिया है कि दिन रात के मैचों के आयोजन भी यहां मॉडर्न तकनीक से करवाया जा सकता है।

गुजरात क्रिकेट एसोसिएशन की मैनेजमेंट के सदस्य मनीष शाह, जगत पटेल और उनकी टीम द्वारा इतने बड़े स्टेडियम में हर तरह के पुख्ता प्रबंध मुकम्मल करना इतने भारी क्राउड को संभालना, मीडिया इंडस्ट्री को भी बनता सम्मान देना और चाहे सिक्वोरिटी के इंटरज़ाम हो वो कबीले तारीफ है। इन सब चीजों से दूसरी एसोसिएशन को भी सिखने की ज़रूरत है कि अगर साफ नियत से कोई काम किया जाए तो उसके परिणाम भी साफ़ दिखते हैं।

गावस्कर ने बताया, कृणाल पांड्या ने कैसे अपनी बैटिंग से केएल राहुल के ऊपर से हटाया दबाव

• नई दिल्ली. ब्यूरो

कृणाल पांड्या ने अपने डेब्यू वनडे मैच में अपनी बैटिंग से सबकी तरफ ध्यान आकर्षित किया है। भारत के पूर्व दिग्गज बल्लेबाज सुनील गावस्कर भी कृणाल पांड्या की बैटिंग से काफी प्रभावित हुए। उन्होंने कहा कि कृणाल पांड्या को अपने डेब्यू मैच में ऐसे बल्लेबाजी करते हुए देखना शानदार था। उन्होंने कहा कि कृणाल पांड्या की पारी की वजह से केएल राहुल के ऊपर से दबाव कम हुआ। टी20 सीरीज में राहुल बुरी तरह फ्लॉप रहे थे। पांड्या ने मात्र 26 गेंदों में अपनी हाफ सेंचुरी पूरी की। ये किसी भी डेब्यू बल्लेबाज के द्वारा वनडे में खेले गई सबसे तेज पारी है। पांड्या ने 31 गेंद में 58 रन बनाए। अपनी पारी में उन्होंने दो छक्के और सात चौके लगाए। उन्होंने एक विकेट भी लिया।

स्टार स्पोर्ट्स के एक कार्यक्रम में गावस्कर ने कहा, "कृणाल पांड्या को बैटिंग करते हुए देखना लाजवाब था। ये नहीं भूलो कि वो वनडे में अपना डेब्यू कर रहा था। इसलिए किसी भी बल्लेबाज के लिए आजादी के साथ खेलना मुश्किल होता है, जैसा उसने कर के दिखाया। वो आने के साथ ही सीधे खेल रहा था। इस समय केएल राहुल को बॉल को



भारत और इंग्लैंड के बीच दूसरा वनडे मैच 26 मार्च को

भारत ने मंगलवार को खेले गए पहले वनडे मैच में टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी की और इंग्लैंड के सामने 318 रन का लक्ष्य रखा। इस लक्ष्य का पीछा करते हुई इंग्लैंड की टीम 251 रन ही बना पाई और उसने सारे विकेट गंवा दिए। भारत ने ये मैच 66 रन के साथ जीता और सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली है। दूसरा मुक़ाबला 26 मार्च को खेला जाएगा।

उस तरह से हिट नहीं कर रहे थे। कृणाल ने बौड़ा उठाया और केएल राहुल के लिए इसे आसान कर दिया। टीम की भावना ये ही होती है कि अपने टीम के साथी का दबाव कम करना। इसी वजह से उसकी बल्लेबाजी इतनी प्रभावशाली थी।

भारतीय निशानेबाज चिंकी यादव ने जीता गोल्ड मेडल, रजत और कांस्य पर भी भारत का निशाना

• नई दिल्ली. ब्यूरो

यहां आईएसएसएफ वल्ड कप में भारतीय निशानेबाजी का शानदार प्रदर्शन जारी है। आज 25 मीटर पिस्टल स्पर्धा में चिंकी यादव ने दमदार खेल दिखाते हुए गोल्ड मेडल पर निशाना साधा। भारत ने इस इवेंट में क्लीन स्वीप किया क्योंकि सिल्वर और ब्रॉन्ज मेडल भी भारत के ही खाते में गए। यहां राही सर्नोबत को सिल्वर और मनु भाकर को ब्रॉन्ज

मेडल हासिल हुआ। जानकारी के मुताबिक आईएसएसएफ निशानेबाजी विश्व कप में भारत के खाते में एक गोल्ड मेडल आया था। डॉ. कर्णा सिंह शूटिंग रेंज में भारत की तरफ से अंगदवीर सिंह बाजवा और गनीमत सेखों की जोड़ी ने स्कोट मिश्रित स्पर्धा में अचूक निशाना लगाया और पहला स्थान हासिल किया। मंगलवार को फाइनल में भारतीय जोड़ी ने कजाकिस्तान के खिलाड़ियों को 33-29 से हराया।

