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

CORONA SE MAT DARONA
WASH YOUR HAND RREQUENTLY WITH SOAP AND WATER

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-2 • 07 APRIL TO 13 APRIL 2021 • VOLUME-36 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE CONSULTING DESIGN TRAINING
ISO CERTIFIED 2015 COMPANY
✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD
Low Filing Charges & *Pay Money after the visa
•IELTS •STUDY ABROAD
CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE
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, Haghway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.
*T&C apply

COVID-19 Coronavirus

कोरोना के बढ़ते मामलों के मद्देनजर पंजाब सरकार ने बढ़ाई सख्ती

पंजाब में 30 अप्रैल तक बढ़ा नाइट कर्फ्यू, न स्कूल खुलेंगे और न होंगी राजनीतिक सभाएं

• उल्लंघन करने वालों पर डीएमए और महामारी एक्ट के अंतर्गत होंगे मुकद्मे दर्ज • विवाह, अंतिम संस्कार के समय अंदुरूनी जमावड़ों की संख्या 50 और बाहरी संख्या 100 तक सीमित • सरकारी दफ्तरों के मुलाजिमों के लिए मास्क पहनना अनिवार्य

• चंडीगढ़.ब्यूरो

राज्य में कोविड मामलों की बढ़ती रफ़्तार के मद्देनज़र मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने बुधवार को 30 अप्रैल तक राजनैतिक जमावड़ों पर पूर्ण पाबंदी लगाने के हुक्म दिए हैं और कहा है कि इसका उल्लंघन करने वाले समेत राजनैतिक नेताओं पर डीएमए और महामारी (एपीडैमिक्स) एक्ट के अंतर्गत मुकद्मे दर्ज किये जाएंगे। उन्होंने कहा कि राजनीतिक नेताओं के साथ-साथ टैंट हाऊस मालिकों के खिलाफ भी केस दर्ज होगा।

मुख्यमंत्री ने रात को 9 बजे से लेकर सुबह 5 बजे तक नाइट कर्फ़्यू, जोकि अभी तक 12 जिलों तक ही सीमित था, का दायरा बढ़ाते हुए इसको पूरे राज्य में लागू करने का ऐलान किया है और इसके साथ ही अंतिम संस्कार /विवाह के समय होने वाले अंदरूनी जमावड़ों के लिए व्यक्तियों की संख्या 50 और बाहरी जमावड़ों के लिए यह संख्या 100 तक सीमित करने के भी हुक्म दिए हैं।

सरकारी मुलाजिमों के लिए दफ़्तरी समय के दौरान मास्क पहनना लाज़िमी करार दिया गया है। यह नयी पाबंदियां पहले लगाईं गई पाबंदियां, जिनमें स्कूलों और शिक्षा संस्थाओं को बंद करना शामिल है, समेत 30 अप्रैल तक लागू रहेंगी। परन्तु मॉलों में स्थित दुकानों के दुकानदारों को कुछ राहत दी है क्योंकि मुख्यमंत्री द्वारा हर दुकान

मुख्यमंत्री ने डीजीपी दिनकर गुप्ता को निर्देश दिए कि नाइट कर्फ़्यू की सख्ती से पालना यकीनी बनाई जाये...

में किसी भी समय 10 व्यक्तियों को दाखि़ल होने की इजाज़त दी गई है जबकि पहले किसी भी मॉल में एक ही समय में 100 से अधिक व्यक्तियों को दाखि़ल होने की इजाज़त नहीं थी।

मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि 30 अप्रैल तक किसी भी तरह के सामाजिक, संस्कृतिक या खेल जमावड़ों और इससे सम्बन्धित समागमों की इजाज़त बिल्कुल नहीं दी जायेगी। सभी सरकारी दफ्तरों में व्यक्तिगत तौर पर लोगों की शिकायतों के निपटारे पर पाबंदी लगाते हुए इस मकसद के लिए आनलाइन और वर्चुअल तरीके अपनाने पर ज़ोर दिया जायेगा। उन्होंने यह भी कहा कि सभी सरकारी मुलाजिमों के लिए यह ज़रूरी होगा कि दफ़्तरी समय के दौरान लाज़िमी तौर पर मास्क डाल कर रखें। उन्होंने कहा कि सिनेमा फ़िल्हाल अपने कुल सामर्थ्य के 50 प्रतिशत तक ही अपनी कार्यवाही चलाएं और मैडीकल और नर्सिंग कालेजों को छोड़ कर बाकी स्कूलों और शिक्षा संस्थानों के बंद रहने के हुक्म 30 अप्रैल तक कायम रहेंगे।

साप्ताहिक समीक्षा

मृत्यु दर में वृद्धि चिंताजनक

कोविड की स्थिति की साप्ताहिक समीक्षा करते हुए कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने राज्य में पॉज़िटिविटी और मृत्यु दर में वृद्धि पर चिंता ज़ाहर की। उन्होंने कहा कि यह चिंता की बात है कि पंजाब में 85 प्रतिशत से अधिक मामले यूके के वायरस वाले हैं। यह वायरस ज़्यादा तेज़ी से फैलता है और ज़हरीला भी है।

सरकारी व निजी कर्मचारियों को 11 अप्रैल से दफ्तरों में लगाया जा सकेगा टीका

नई दिल्ली : केंद्र सरकार ने कोरोना टीकाकरण की रफ्तार को बढ़ाने के लिए सरकारी एवं निजी कार्यालयों में भी टीकाकरण केंद्र स्थापित करने का फैसला किया है। इसके तहत यदि किसी सरकारी या निजी दफ्तर में 100 से ज्यादा लोग 45 साल से अधिक उम्र के हैं तो वहां केंद्र बनाकर टीकाकरण किया जा सकता है। नजदीकी सरकारी या निजी अस्पताल की टीम इस कार्य को अंजाम देगी। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने इसके लिए दिशा-निर्देश जारी कर दिए हैं। केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव राजेश भूषण ने राज्यों के अतिरिक्त मुख्य सचिवों एवं प्रधान सचिव (स्वास्थ्य) को भेजे पत्र में कहा है कि राज्य टीकाकरण को बढ़ाने के लिए 11 अप्रैल से सरकारी व निजी कार्यालयों में केंद्र स्थापित शुरू कर सकते हैं। पत्र के साथ विस्तृत नियमावली भी भेजी गई है।

आमतौर पर 45-59 आयु वर्ग के लोगों को इसमें टीका लगेगा लेकिन कई सेवाओं में 65 साल तक के लोग भी कार्यरत होते हैं, इसलिए जो कर्मचारी वहां है, उसे टीका लगाया जा सकेगा। कर्मचारियों के परिजनों या बाहर के किसी व्यक्ति को ऐसे केंद्रों पर टीका लगाने की अनुमति नहीं होगी। दिशा-निर्देशों में कहा गया है कि जिलाधिकारी या शहरी निकायों के प्रमुख की अध्यक्षता में बनी टास्क फोर्स ऐसे केंद्रों को मंजूरी प्रदान करेगी।

किसी केंद्र को तभी मंजूरी दी जाएगी जब उस आफिस के 50 लोग पहले ही कोविन पर पंजीकरण करा चुके हों। केंद्र स्थापित करने की तैयारी 15 दिन पहले करनी होगी।

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय का निजी चैनलों से आग्रह

कहा- 'दवाई भी, कड़ाई भी' संदेश फैलाएं

• नई दिल्ली.ब्यूरो

कोरोना वायरस संक्रमण के मामले तेज गति से बढ़ने के बीच सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने निजी टीवी चैनलों से कोविड के प्रति उपयुक्त व्यवहार और पात्र आयु वर्ग के लोगों टीकाकरण के लिए संदेश का प्रसार करने का आग्रह किया। इसका उद्देश्य लोगों के बीच व्यापक स्तर पर जागरूकता फैलाना है। मंत्रालय के परामर्श में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में चार अप्रैल को हुई बैठक का उल्लेख किया गया है, जो उभरती स्थिति की समीक्षा के लिए की गई थी। बैठक में यह पांच सूत्री रणनीति- 'टेस्टिंग (जांच), ट्रेसिंग (संक्रमित का पता लगाना), उपचार, कोविड के प्रति उपयुक्त व्यवहार और टीकाकरण' पर जोर दिया गया था।

मंत्रालय ने कहा कि जनहित में संदेश फैलाने के लिए टीवी चैनलों ने नेतृत्वकारी भूमिका निभाई है। मंत्रालय ने कहा कि देश में कोविड-19 के मामलों की वृद्धि का रूझान चिंताजनक है। सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने निजी चैनलों से अपने परामर्श में कहा, 'इसलिए, यह जरूरी है कि सभी हितधारक 'दवाई भी, कड़ाई भी' पर नये सिरे से जोर देने के साथ संचार रणनीति को आगे बढ़ाएं।' परामर्श में कहा गया है कि निजी चैनल कोविड के प्रति उपयुक्त व्यवहार और पात्र आयु वर्ग के टीकाकरण के लिए संदेश का उपयुक्त रूप से प्रसार कर सकते हैं, ताकि देश के नागरिकों के बीच व्यापक स्तर पर जागरूकता फैलाई जा सके।

देश में बुधवार को रिकॉर्ड 1,15,239 नए कोरोना संक्रमण के मामले सामने आए। जब से कोरोना महामारी फैली है, तब से भारत में एक दिन में इतने मामले दर्ज नहीं किए गए हैं। इससे केंद्र सरकार की चिंता और बढ़ गई है।

आरबीआई ने नीतिगत दरों में नहीं किया बदलाव, आर्थिक सुधारों पर दिया जा रहा बल

नई दिल्ली : आरबीआई ने नीतिगत दरों पर लगातार पांचवीं बार यथास्थिति बरकरार रखी है। रेपो दर चार प्रतिशत पर अपरिवर्तित रहेगा। आरबीआई गवर्नर ने कहा कि वृद्धि को समर्थन देने, मुद्रास्फीति को लक्षित स्तर पर बनाए रखने के लिए केंद्रीय बैंक उदार मौद्रिक नीति के रुख को बनाए रखेगा। उन्होंने कहा कि हाल में कोविड-19 संक्रमण में बढ़ोतरी ने आर्थिक वृद्धि दर में सुधार को लेकर अनिश्चितता पैदा की है। आरबीआई ने वायरस के प्रकोप को रोकने और आर्थिक सुधारों पर ध्यान दिए जाने की आवश्यकाता पर बल दिया।

आरबीआई ने वित्त वर्ष 2021-22 की पहली मौद्रिक समीक्षा में वित्त वर्ष 2021-22 के लिए आर्थिक वृद्धि के लक्ष्य को 10.5 प्रतिशत पर बरकरार रखा। उन्होंने कहा कि केंद्रीय बैंक प्रणाली में पर्याप्त नकदी सुनिश्चित करेगा, ताकि उत्पादक क्षेत्रों को ऋण आसानी से मिले। आरबीआई ने राज्यों की अल्पकालिक जरूरत के लिए (डब्ल्यूएमए) उधार की सुविधा बढ़ाकर सकल रूप से 47,010 करोड़ रुपये किया।

बैंक में बैलेंस की सीमा बढ़ाकर 2 लाख की

भारतीय रिजर्व बैंक ने मौद्रिक नीति की समीक्षा करने के बाद बुधवार को अपनी रिपोर्ट पेश की है। रिजर्व बैंक ने डिजिटल पेमेंट्स बैंक को बड़ा प्रोत्साहन देते हुए पेमेंट बैंकों के लिए डिपॉजिट लिमिट बढ़ा दी है। पेमेंट बैंकों के लिए डिपॉजिट लिमिट 1 लाख रुपये से बढ़ाकर 2 लाख रुपये कर दी गई है। इससे पहले सरकार ने डिपॉजिट इंश्योरेंस लिमिट भी 5 लाख रुपये तक बढ़ाई थी। रिजर्व बैंक ने नॉन-बैंक पेमेंट संस्थानों को केंद्रीयकृत पेमेंट सिस्टम आरटीजीएस और एनईएफटी की सदस्यता दी है। सरकार के इस फैसले के बाद वित्तीय प्रक्रिया में सेटलमेंट जोखिम के कम होने और सभी यूजर सेगमेंट तक बेहतर डिजिटल वित्तीय सेवाएं पहुंचने की उम्मीद है।

जालंधर ब्रीज : खबर का असर

जालंधर ब्रीज

नेशनल हाईवे विभाग

कुंभकर्णी नींद सोया प्रशासन जागा

• जालंधर ब्रीज.
विशेष रिपोर्टर

जालंधर ब्रीज द्वारा जन हित में काम करने के लिए अपनी वचनद्धता को दुहराते हुए लम्बे समय से अपने समाचार पत्र के माध्यम से लोगों की सड़क दुर्घटना में उनकी बहुमूल्य जान की सुरक्षा के लिए लगातार प्रयास कर रहा है।

इसी कड़ी में जालंधर-पठानकोट रोड एनएच-44 पर कुछ निजी संस्थानों द्वारा अवैध तरीके से चल रही पेडेस्ट्रियन क्रासिंग (पैदल यात्री) को बढ़ावा दिया जा रहा था जिसमें कुछ जिला प्रशासन और हाईवे पेट्रोलिंग टीम की शमूलियत थी पर जालंधर ब्रीज द्वारा इसका कड़ा संज्ञान लेते हुए इस गंभीर मुद्दे को प्रमुखता के साथ अपने समाचार पत्र में प्रकाशित किया। जिसके परिणाम स्वरूप कुंभकर्णी नींद सोया हुआ प्रशासन जागा और चंद भ्रष्ट अफसरों द्वारा अपने हित के लिए निजी संस्थानों से वसूली करके अवैध तरीके से चल रही रोड क्रासिंग को रुकवाया गया। इस मुद्दे का हल अभी पूर्ण रूप से नहीं हुआ। परन्तु प्रोजेक्ट डायरेक्टर यशपाल जॉर्डन द्वारा जालंधर ब्रीज को अस्वस्थ किया गया है कि इसको पूर्ण रूप से कुछ ही दिनों में 100 प्रतिशत बंद कर दिया जाएगा और उनके द्वारा विश्वास दिलवाया गया कि विभाग परिवहन मंत्री द्वारा जारी किया गया जीरो एक्सीडेंट मिशन के लिए दिन-रात कार्य किया जाएगा वहीं कानून को ज़मीनी स्तर पर लागू करवाएंगे।

गौरतलब है कि कुछ दिन पहले ही पंजाब की मुख्य सचिव विनी महाजन द्वारा सड़क सुरक्षा संबंधी सभी विभागों को ब्लैक स्पॉट्स समयबद्ध ढंग से ठीक करने के लिए मीटिंग भी आयोजित की गई थी। जिसमें रोड सेफ्टी के डायरैक्टर जनरल आर. वेंकट रत्नम ने पंजाब के 12 जिलों में कुल 391 ब्लैक स्पॉटों की होने की जानकारी मुख्य सचिव को दी थी। इस मीटिंग में एन.एच.ए.आई. के अधिकारियों ने बताया कि राष्ट्रीय राज मार्गों पर 257 ब्लैक स्पॉटों में से 159 उनके द्वारा पहले ही ठीक करवाए जा चुके हैं। परन्तु ज़मीनी हक़ीक़त कुछ और ही है इसको अमली जामा पहनाने के लिए हर ज़िले में डिप्टी कमिश्नर के अधीन आते रोड सेफ्टी विंग को इलाके के पार्षद, सरपंच, ट्रैफिक विभाग व मौके के अफसरों से सप्ताहिक ब्लैक स्पॉट्स संबंधी जानकारी लेनी चाहिए न कि विभाग के अफसरों द्वारा चिन्हित किये ब्लैक स्पॉटों को ही न मान लिया जाये। अब देखने वाली बात यह है कि रोड सेफ्टी अहम है इसलिए आने वाले दिनों में आला अफसरों व संबंधित अधिकारियों द्वारा इस ओर कितना प्रयास किया जाएगा। ताकि इंसानी बहुमूल्य जीवन को दुर्घटनाओं से बचाया जा सके।

• जालंधर-पठानकोट रोड एनएच-44 पर अवैध रूप से चल रही पेडेस्ट्रियन क्रासिंग (पैदल यात्री) रोकने के लिए लगवाई गई ग्रीलें। फोटो : रवि

पेट की चर्बी कम करनी है ऐसे करें मेथी का इस्तेमाल

• **जालंधर ब्रीज.**हेल्थ स्पेशल

मेथी के बीज में कई औषधीय गुण होते हैं जिसका इस्तेमाल हम कई सालों से करते आ रहे हैं। इसमें फाइबर, आयरन, विटामिन ए और डी की भरपूर मात्रा होती है। मेथी के बीज बढ़ते वजन को कम करने के लिए हम तरह- तरह के उपाय करते हैं। कुछ लोग जिम में घंटों पसीना बहाते हैं जबकि कुछ लोग अपनी डाइट पर खास ध्यान देते हैं। इस तरह हमारी किचन में कुछ ऐसी चीजे होती हैं जिसका सेवन करने से आपका वजन घट सकता हैं।

मेथी के बीज उन्हीं में से एक है। मेथी के दाने में कई तरह के पौष्टिक गुण होते हैं। साथ ही फैट बर्न करने का काम करता है। मेथी के बीज में कई औषधीय गुण होते हैं जिसका इस्तेमाल हम कई सालों से करते आ रहे हैं। इसमें फाइबर, आयरन, विटामिन ए और डी की भरपूर मात्रा होती हैं। अगर आप सही तरीके से मेथी के दाने का इस्तेमाल करते हैं तो आपका वजन जल्द ही घट सकता हैं। मेथी में फाइबर की अच्छी मात्रा होती हैं जो पाचन शक्ति को बढ़ाने का काम करता है। इसके अलावा शरीर को डिटॉक्सीफाइ करता है। डायबिटीज के मरीजों के लिए मेथी के बीज का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इससे आपका शुगर कंट्रोल में रहता हैं।

सुबह-सुबह मेथी के बीज का पानी पिएं वजन कम करने के लिए सुबह- सुबह एक गिलास पानी में मेथी के बीज को मिलाकर पिएं. इसके लिए आपकों रात में मेथी के दानों को पानी में डालकर रखना है। पानी में मेथी के दानों को डालकर उबाल लें. कुछ देर बाद ठंडा होने के बाद छान कर पी लें। ये आपके शरीर में डिटॉक्सीफाइंग एजेंट की तरह काम करता है। इस ड्रिंक में जीरो कैलोरी होती है. इसका सेवन करने से आपको कब्ज की समस्या नहीं होगी।

मेथी की चाय अगर आप कम कैलोरी वाली चाय पीना चाहते है तो मेथी की चाय एक अच्छा ऑप्शन है। इस चाय की खासियत है कि इसमें पेट की चर्बी को कम करने वाले सभी चीजें शामिल है। इसे बनाने के लिए आपको एक चम्मच मेथी, एक दालचीनी की स्टिक और थोड़ा सा अदरक डालें। इसे पीने से शरीर डिटॉक्सीफाई होता है। साथ ही वजन भी कंट्रोल में रहता है।

मेथी का दाना और शहद वजन कम करने के लिए मेथी के दाने और शहद का इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद नेचुरल इम्युनिटी बूस्टर है। ये दोनों चीजें हमारे सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। इसके लिए आप मेथी के पेस्ट में शहद और नींबू मिलाकर पी सकते हैं। इसमें कैलोरी की मात्रा बेहद कम होती है। आप इसे हर्बल टी की तरह भी पी सकते है।

नवरात्रि का त्यौहार व महत्व

नवरात्रि हिंदुओं का एक प्रमुख पर्व है। नवरात्रि शब्द एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ होता है 'नौ रातें'। इन नौ रातों और दस दिनों के दौरान, शक्ति / देवी के नौ रूपों की पूजा की जाती है। दसवाँ दिन दशहरा के नाम से प्रसिद्ध है। नवरात्रि वर्ष में चार बार आता है। पौष, चैत्र, आषाढ,अश्विन मास में प्रतिपदा से नवमी तक मनाया जाता है। नवरात्रि के नौ रातों में तीन देवियों - महालक्ष्मी, महासरस्वती या सरस्वती और महाकाली के नौ स्वरुपों की पूजा होती है जिनके नाम और स्थान क्रमशः इस प्रकार है नंदा देवी योगमाया (विंध्यवासिनी शक्तिपीठ), रक्तदंतिका (सथूर), शाकम्भरी (सहारनपुर शक्तिपीठ), दुर्गा (काशी), भीमा (पिंजौर) और भ्रामरी (भ्रमराम्बा शक्तिपीठ) नवदुर्गा कहते हैं। नवरात्रि एक महत्वपूर्ण प्रमुख त्योहार है जिसे पूरे भारत में महान उत्साह के साथ मनाया जाता है।

माता के नौ रूप व अर्थ

नाम	अर्थ
शैलपुत्री	पहाड़ों की पुत्री होता है।
ब्रह्मचारिणी	ब्रह्मचारीणी।
चंद्रघंटा	चाँद की तरह चमकने वाली।
कूष्माण्डा	पूरा जगत उनके पैर में है।
स्कंदमाता	कार्तिक स्वामी की माता।
कात्यायनी	कात्यायन आश्रम में जन्मि।
कालरात्रि	काल का नाश करने वली।
महागौरी	सफेद रंग वाली मां।
सिद्धिदात्री	सर्व सिद्धि देने वाली।

इसके अतिरिक्त नौ देवियों की भी यात्रा की जाती है जोकि दुर्गा देवी के विभिन्न स्वरूपों व अवतारों का प्रतिनिधित्व करती है :-

• माता वैष्णो देवी जम्मू कटरा • माता चामुण्डा देवी हिमाचल प्रदेश • माँ वज्रेश्वरी कांगड़ा वाली • माँ ज्वालामुखी देवी हिमाचल प्रदेश • माँ चिंतापुरनी उना • माँ नयना देवी बिलासपुर • माँ मनसा देवी पंचकुला • माँ कालिका देवी कालका • माँ शाकम्भरी देवी सहारनपुर

नवरात्रि भारत के विभिन्न भागों में अलग ढंग से मनायी जाती है। गुजरात में इस त्योहार को बड़े पैमाने से मनाया जाता है। गुजरात में नवरात्रि समारोह डांडिया और गरबा के रूप में जान पड़ता है। यह पूरी रात भर चलता है। डांडिया का अनुभव बड़ा ही असाधारण है। देवी के सम्मान में भक्ति प्रदर्शन के रूप में गरबा, 'आरती' से पहले किया जाता है और डांडिया समारोह उसके बाद। पश्चिम बंगाल के राज्य में बंगालियों के मुख्य त्यौहारो में दुर्गा पूजा बंगाली कैलेंडर में, सबसे अलंकृत रूप में उभरा है। इस अदभुत उत्सव का जश्न नीचे दक्षिण, मैसूर के राजसी क्वार्टर को पूरे महीने प्रकाशित करके मनाया जाता है।

लोक मान्यताओ के अनुसार लोगो का मन्ना है कि नवरात्री के दिन व्रत करने से माता प्रसन्न होती है, व्रत करने से माता खुश नहीं होती क्योंकि व्रत करना शास्त्र विधि को त्याग कर मनमाना आचरण है। भगवत गीता अध्याय 6 के श्लोक 16 में भी व्रत करने की मनाही है।

स्वास्थ्य टिप्स

स्वस्थ रहने की 10 अच्छी आदतें

- कहीं भी बाहर से घर आने के बाद, किसी बाहरी वस्तु को हाथ लगाने के बाद, खाना बनाने से पहले, खाने से पहले, खाने के बाद और बाथरूम का उपयोग करने के बाद हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोएं। यदि आपके घर में कोई छोटा बच्चा है तब तो यह और भी जरूरी हो जाता है। उसे हाथ लगाने से पहले अपने हाथ अच्छे से जरूर धोएं।
- घर में सफाई पर खास ध्यान दें, विशेषकर रसोई तथा शौचालयों पर। पानी को कहीं भी इकट्ठा न होने दें। सिंक, वॉश बेसिन आदि जैसी जगहों पर नियमित रूप से सफाई करें तथा फिनाइल, फ्लोर क्लीनर आदि का उपयोग करती रहें। खाने की किसी भी वस्तु को खुला न छोड़ें। कच्चे और पके हुए खाने को अलग-अलग रखें। खाना पकाने तथा खाने के लिए उपयोग में आने वाले बर्तनों, फ्रिज, ओवन आदि को भी साफ रखें। कभी भी गीले बर्तनों को रैक में नहीं रखें, न ही बिना सूखे डिब्बों आदि के ढक्कन लगाकर रखें।
- ताजी सब्जियों-फलों का प्रयोग करें। उपयोग में आने वाले मसाले, अनाजों तथा अन्य सामग्री का भंडारण भी सही तरीके से करें तथा एक्सपायरी डेट वाली वस्तुओं पर तारीख देखने का ध्यान रखें।
- बहुत ज्यादा तेल, मसालों से बने, बैक्ड तथा गरिष्ठ भोजन का उपयोग न करें। खाने को सही तापमान पर पकाएं और ज्यादा पकाकर सब्जियों आदि के पौष्टिक तत्व नष्ट न करें। साथ ही ओवन का प्रयोग करते समय तापमान का खास ध्यान रखें। भोज्य पदार्थों को हमेशा ढंककर रखें और ताजा भोजन खाएं।
- खाने में सलाद, दही, दूध, दलिया, हरी सब्जियों, साबुत दाल-अनाज आदि का प्रयोग अवश्य करें। कोशिश करें कि आपकी प्लेट में श्वैरायटी ऑफ फूड शामिल हो। खाना पकाने तथा पीने के लिए साफ पानी का उपयोग करें। सब्जियों तथा फलों को अच्छी तरह धोकर प्रयोग में लाएं।
- खाना पकाने के लिए अनसैचुरेटेड वेजिटेबल ऑइल (जैसे सोयाबीन, सनफ्लॉवर, मक्का या ऑलिव ऑइल) के प्रयोग को प्राथमिकता दें। खाने में शकर तथा नमक दोनों की मात्रा का प्रयोग कम से कम करें। जंकफूड, सॉफ्ट ड्रिंक तथा आर्टिफिशियल शकर से बने ज्यूस आदि का उपयोग न करें। कोशिश करें कि रात का खाना आठ बजे तक हो और यह भोजन हल्का-फुल्का हो।
- अपने विश्राम करने या सोने के कमरे को साफ-सुथरा, हवादार और खुला-खुला रखें। चादरें, तकियों के गिलाफ तथा पर्दों को बदलती रहें तथा मैट्रेस या गद्दों को भी समय-समय पर धूप दिखाकर झटकारें।
- मेडिटेशन, योगा या ध्यान का प्रयोग एकाग्रता बढ़ाने तथा तनाव से दूर रहने के लिए करें।
- कोई भी एक व्यायाम रोज जरूर करें। इसके लिए रोजाना कम से कम आधा घंटा दें और व्यायाम के तरीके बदलते रहें, जैसे कभी एयरोबिक्स करें तो कभी सिर्फ तेज चलें। अगर किसी भी चीज के लिए वक्त नहीं निकाल पा रहे तो दफ्तर या घर की सीढ़ियां चढ़ने और तेज चलने का लक्ष्य रखें। कोशिश करें कि दफ्तर में भी आपको बहुत देर तक एक ही पोजीशन में न बैठा रहना पड़े।
- 45 की उम्र के बाद अपना रूटीन चैकअप करवाते रहें और यदि डॉक्टर आपको कोई औषधि देता है तो उसे नियमित लें। प्रकृति के करीब रहने का समय जरूर निकालें। बच्चों के साथ खेलें, अपने पालतू जानवर के साथ दौड़ें और परिवार के साथ हल्के-फुल्के मनोरंजन का भी समय निकालें।

डॉक्युमेंट्स को स्कैन करने के लिए गूगल ने बनाया स्टैक ऐप अब फाइल को और बेहतर तरीके से ऑर्गेनाइज करना आसान

• **नई दिल्ली.**टेक रिपोर्टर

गूगल के इन-हाउस इनक्यूबेटर 'एरिया 120' ने गूगल स्टैक नाम का ऐप रोल आउट किया है। स्टैक ऐप की मदद से यूजर अपने डॉक्युमेंट्स को स्कैन और ऑर्गेनाइज कर पाएंगे। यह ऐप ठीक वैसे ही काम करेगा जैसा कैमस्कैनर और माइक्रोसॉफ्ट लेंस काम करता है। डॉक्युमेंट्स स्कैनर ऐप गूगल के डाक एआई का इस्तेमाल करता है। फिलहाल ये अमेरिकन एंड्रॉयड यूजर्स के लिए उपलब्ध है।

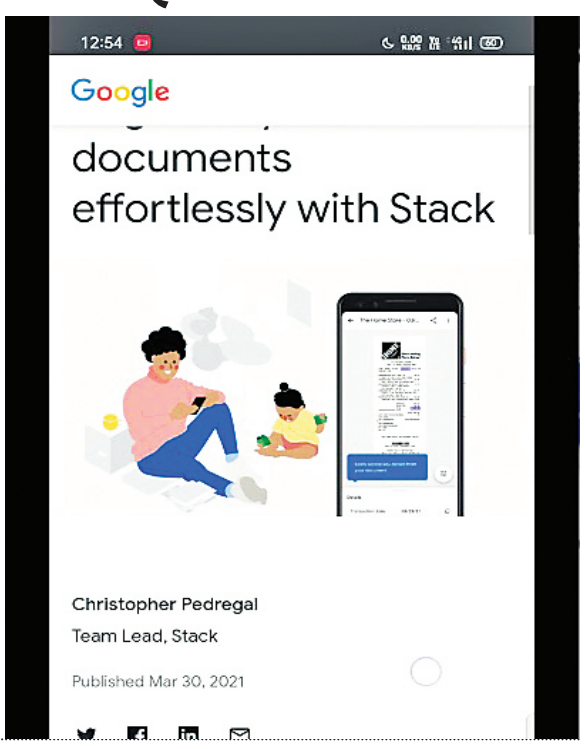
दूसरे देशों के यूजर्स के लिए इस ऐप को कब तक रोल आउट किया जाएगा, इस बारे में ऐप के डेवलपर्स ने कोई जानकारी नहीं दी है। स्टैक के फाउंडर ने कहा है ऐप का डेललपमेंट अभी शुरुआती चरण में है।

डॉक्युमेंट्स को पीडीएफ फॉर्मेट में स्कैन करेगा

- पेड्रैगल ने यह भी साफ किया कि कैसे एप्लिकेशन बिल, डॉक्युमेंट्स और रसीदों को पीडीएफ में स्कैन करेगा और ऑटोमैटिकली उन फाइल को स्टैक का नाम देगा। एप्लिकेशन आपको महत्वपूर्ण जानकारी के लिए तेजी से डॉक्युमेंट्स को स्कैन करने देगा। एप्लिकेशन महत्वपूर्ण जानकारी जैसे तारीख या कुल राशि की पहचान करेगा और इसे टॉप पर दिखाएगा।
- यूजर्स ऐप की सिक्योरिटी के लिए फेस या फिंगरप्रिंट स्कैनर जैसे ऑप्शन को भी चुन पाएंगे। साथ ही, ऐप से स्कैन किए गए डॉक्युमेंट्स को गूगल ड्राइव पर भी सेव कर पाएंगे।

हाई स्कूल छात्रों के प्रोजेक्ट से मिला आइडिया

गूगल ने अपने ब्लॉग पोस्ट के जरिए इस ऐप का ऐलान किया है। स्टैक के टीम लीडर, क्रिस्टोफर पेड्रैगल ने कहा, "मैंने कुछ साल पहले गूगल ज्वॉइन किया था जब मेरे एजुकेशन स्टार्टअप, सोक्रेटिक का अधिग्रहण किया गया था। सोक्रेटिक में हमने हाई स्कूल के छात्रों के लिए गूगल की कम्प्यूटर विजन और लेंग्वेज अंडरस्टेंडिंग का इस्तेमाल किया, ताकि वे आसानी से सीख सकें। मुझे लगा कि क्या हम इसी तरह की टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करके डॉक्युमेंट को ऑर्गनाइज करने के कुछ बना सकते हैं।"



मोबाइल बंद किए बिना ऐसे रोकें इनकमिंग कॉल

• **नई दिल्ली.**टेक रिपोर्टर

टेलीकॉम और मोबाइल फोन कंपनियां स्पैम कॉल को रोकने के लिए लगातार प्रयास कर रही हैं। इसके बावजूद ग्राहक स्पैम कॉल से परेशान हैं। स्पैम के अलावा भी कई बार हम किसी जरूरी काम में व्यस्त होते हैं या फोन पर बात करने का मन नहीं होता। ऐसे में इनकमिंग कॉल हमें बहुत परेशान करते हैं। और हमारे पास इनसे बचने का कोई तरीका भी नहीं होता है। आज हम आपको कुछ ऐसे आसान तरीके बता रहे हैं, जिनकी मदद से आप अपने फोन को बंद किए बिना या फ्लाइट फोड में डाले बिना इनकमिंग कॉल बंद कर सकते हैं।

फ़ोन में कॉल सेटिंग पर जाएं। यहां एडवांस्ड सेटिंग के ऑप्शन पर क्लिक करें। अब आपको 'Call Barring' का ऑप्शन दिखेगा। यहां all Incoming calls ऑप्शन पर टैप करें और call Barring पासवर्ड एंटर करें। यह पासवर्ड अधिकतर समय 0000 या 1234 होता है। अब Turn On पर टैप करें। दोबारा इनकमिंग कॉल की सुविधा शुरू करने के लिए आप फिर से इन्हीं सेटिंग को पहले जैसा कर सकते हैं।

कॉल फॉरवर्डिंग मेथड

अपने फोन में कॉल सेटिंग ओपन करें। अब कॉल फॉरवर्डिंग ऑप्शन पर जाएं। यहां पर आपके पास तीन ऑप्शन होंगे "ALWAYS FORWARD", "FORWARD WHEN BUSY" और "FORWARD WHEN UNANSWERD"। इसके बाद ऑलवेज फॉरवर्ड ऑप्शन को सेलेक्ट करें और कोई ऐसा नंबर सेलेक्ट करें जो काम ना कर रहा हो। इस सेटिंग को इनेबल करने के साथ ही आपके फोन पर इनकमिंग कॉल आनी बंद हो जाएंगी और मोबाइल डेटा का उपयोग भी कर पाएंगे।

DO NOT DISTURB OPTION

फोन की सेटिंग में जाकर साउंड पर टैप करें और DO NOT DISTURB का ऑप्शन चुनें। अब DO NOT ALLOW ANY CALLS का ऑप्शन चुनें। इसके बाद ALLOW REPEAT CALLERS का टॉगल ऑफ कर दें। अब आपके फोन पर इनकमिंग कॉल आनी बंद हो जाएगी। इनकमिंग कॉल दोबारा शुरू करने के लिए इन सेटिंग्स को फिर से पहले जैसा कर दें।

अनेक परत वाला मास्क संक्रमण का प्रसार 96 प्रतिशत तक कम कर सकता है

अध्ययन में खुलासा

एक नये अध्ययन में बात सामने आई है कि अनेक परत वाला सही तरह से तैयार मास्क संक्रमण का प्रसार 96 प्रतिशत तक कम कर सकता है।एयरोसोल साइंस एंड टेक्नोलॉजी पत्रिका में प्रकाशित अध्ययन में विभिन्न किस्म के पदार्थों से अत्यंत छोटे कणों के निकलने के प्रभाव के बारे में अध्ययन किया गया।

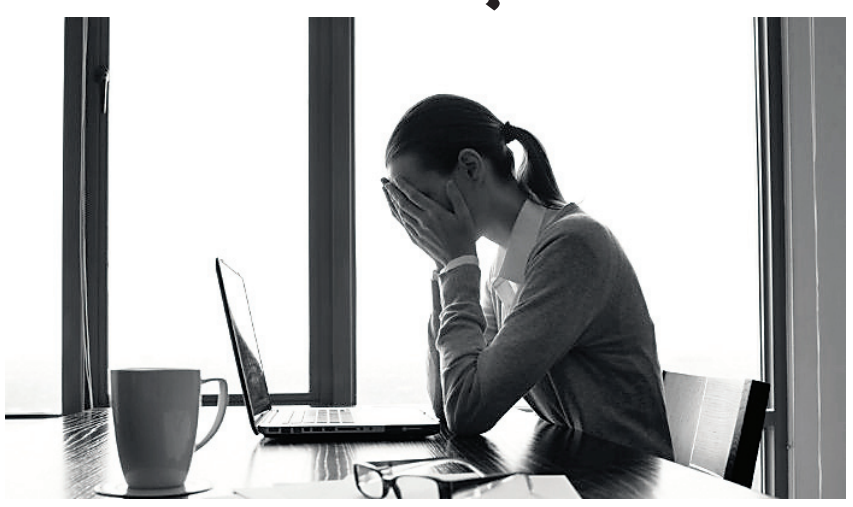
वाशिंगटन : उचित तरीके से बनाया गया अनेक परतों वाला मास्क इसे पहनने वाले व्यक्ति से निकलने वाले 84 प्रतिशत कणों को रोक देता है, वहीं इस तरह का मास्क पहने दो लोग संक्रमण के प्रसार को करीब 96 प्रतिशत तक कम कर सकते हैं। एक नये अध्ययन में यह बात सामने आई।

अमेरिका के जॉर्जिया इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के वैज्ञानिकों समेत विशेषज्ञों ने कहा कि मास्क बनाने में इस्तेमाल सामग्री, इसकी कसावट और इसमें इस्तेमाल की गयी परतें नोवेल कोरोना वायरस के संक्रमण के प्रसार को प्रभावित कर सकती हैं।

एयरोसोल साइंस एंड टेक्नोलॉजी पत्रिका में प्रकाशित अध्ययन में विभिन्न किस्म के पदार्थों से अत्यंत छोटे कणों के निकलने के प्रभाव के बारे में अध्ययन किया गया। अध्ययनकर्ता नगा ली ने कहा, ''एक अतिसूक्ष्म कण हवा में घंटों तक और दिनों तक रह सकता है और यह हवा के आने-जाने के मार्ग पर निर्भर करता है, इसलिए यदि किसी कमरे में हवा निकासी की उचित व्यवस्था नहीं है तो ये छोटे कण बहुत लंबे समय तक रह सकते हैं।'' वैज्ञानिकों ने अपने अनुसंधान में 33 विभिन्न व्यावसायिक रूप से उपलब्ध पदार्थों का परीक्षण किया जिनमें सूती और पॉलिस्टर जैसे एक परत वाले बुने हुए कपड़े शामिल हैं। उन्होंने कहा, ''हमें पता चला कि एक ही तरह के पदार्थ में से भी तत्वों के निकलने के विविध परिणाम सामने आए।

डब्ल्यूईएफ की चौकाने वाली रिपोर्ट

साल 2025 तक हर 10 में 6 लोगों की जाएगी नौकरी



• **नई दिल्ली.**ब्यूरो

ऑटोमेशन यानी मशीनीकरण की वजह से पहले से कम हो चुकी नौकिरियों को लेकर एक और बुरी खबर आई है। कोरोना महामारी की वजह से

पिछले साल हुए लॉकडाउन के दौरान भारत समेत दुनिया में लाखों कंपनियां बंद हो गईं। कोविड-19 के झटके से लोग अभी तक उबर नहीं पाये हैं। इस बुरे दौर के बीच वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम की रिपोर्ट में एक बार फिर डरावनी स्थिति का अनुमान लगाया गया है। जिसके तहत अगले चार साल यानी 2025 तक हर 10 में से 6 लोगों को नौकरी गंवानी पड़ सकती है।

रिपोर्ट के मुताबिक, 80% कर्मी खुद को नई तकनीक के अनुकूल बनाते हुए यानी खुद के स्किल डेवलपमेंट पर काम कर रहे हैं। हजारों लोग नई तकनीति के बारे में जानने को लेकर आश्वस्त हैं। वहीं पिछले साल की डब्ल्यूईएफ की रिपोर्ट में कहा गया था कि मशीनों और आर्टिफिशियल इनटेलिजेंस (एआई)पर बढ़ी निर्भरता की वजह से करीब साढ़े 8 करोड़ नौकरियों के नुकसान का पूर्वानुमान जताया गया था। अब साल 2025 तक के लिए सामने आए इस सबसे चौकाने वाले पूर्वानुमान ने नौकरी पेशा लोगों की चिंता जरूर बढ़ा दी है।

इस बड़े शोध में खुलासा

रोजगार में होने वाली इस इस कमी की वजह के बारे में बहुत से लोग पहले से जानते होंगे। हालिया रिपोर्ट के मुताबिक कोरोना काल से पहले ही मशीनों की वजह से हजारों नौकरियां कम हो चुकी थीं। इसके बाद कोविड-19 की वजह से मशीनों के इस्तेमाल में बेहद तेजी आई है। इस वजह से एक बार फिर सोशल डिस्टेंसिंग के इस दौर में लोगों को बड़े पैमाने पर अपनी जॉब से हाथ धोन पड़ेगा। आपको बता दें कि यह रिपोर्ट 19 देशों में प्राइस वाटर हाउस कूपर कंपनी में काम करने वाले 32,000 कर्मियों पर हुए शोध के बाद सामने आई है।

सरकार से नौकरी बचाने की अपील

सर्वे में शामिल हुए 40% कर्मचारियों को डर लग रहा है कि वो कुछ साल में अपनी नौकरी गवां देंगे। वहीं, 56% लोगों का ये भी मानना है कि वो भविष्य में भी लंबे समय तक के लिए रोजगार के विकल्प हासिल कर पाएंगे। इसी दौरान 60% से ज्यादा लोगों ने सरकार से नौकरी सुरक्षित रखने के लिए अपील की।

बदल गए आईटीआर फॉर्म्स, टैक्स भरने के लिए अब देनी होगी नई जानकारी

• **नई दिल्ली.**ब्यूरो

सीबी डीटी ने असेसमेंट ईयर 2021-22 के लिए नये इनकम टैक्स फॉर्म जारी कर दिया है। सीबीडीटीने यह भी बताया कि टैक्सपेयर्स की सुविधा को देखते हुए इस बार इन फॉर्म्स में बड़े बदलाव नहीं किए गए हैं।

केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड (सीबीडीटी) ने असेसमेंट ईयर 2021-22 के लिए नये आईटीआर फॉर्म्स जारी कर दिया है। वित्त मंत्रालय ने इस बारे में जानकारी देते हुए कहा कि सीबीडीटी ने आईटीआर-1 से लेकर आईटीआर-7 फॉर्म जारी कर दिया है। सीबीडीटीने कहा, 'मौजूदा कोविड-19 संकट को देखते हुए टैक्सपेयर्स के लिए इन फॉर्म्स में कोई बड़ा बदलाव नहीं किया गया है। यह लगभग पिछले साल जैसा ही है। इनकम टैक्स एक्ट, 1961 के तहत किए गए संशोधनों की वजह से कुछ मामूली बदलाव किए गए हैं।' सीबीडीटी ने बताया कि अब टैक्सपेयर्स को अपने निवेश के बारे में जानकारी देने के लिए आईटीआर-1, आईटीआर-2, आईटीआर-3, आईटीआर-4, आईटीआर-5, ईटीआर-6 और आईटीआर-7 फॉर्म्स में बदलाव किया गया है।

किन लोगों को भरने होते हैं कौन से फॉर्म?

आईटीआर फॉर्म-1 (सहज) और आईटीआर फॉर्म (सुगम) सबसे सरल फॉर्म हैं। छोटे और मध्यम वर्ग के सबसे ज्यादा टैक्सपेयर्स इसी फॉर्म को भरते हैं। 50 लाख रुपये से कम सैलरी पाने वाले लोग ही आईटीर फॉर्म-1 भरते हैं। अगर ऐसे लोगों के पास एक प्रॉपर्टी और ब्याज जैसे अन्य साधनों से कमाई होती है तो भी ऐसे लोगों को आईटीआर-1 ही भरना होता है। इसी प्रकार व्यक्तिगत, अविभाजित हिन्दु परिवार और सीमित देयता वाली कंपनियां, जिनकी कुल कमाई 50 लाख रुपये या इससे कम है, उन्हें सुगम फॉर्म भरना होता है। हालांकि, अगर कोई व्यक्ति ने किसी कंपनी में निदेशक है या अनलिस्टेड कंपनियों में निवेश किया है तो वे इन दोनों में से कोई भी फॉर्म नहीं भर सकते हैं।

व्यक्तिगत और अविभाजित हिन्दु परिवार भी आईटीआर-2 फॉर्म भर सकते हैं, लेकिन उनकी कमाई बिज़नेस या किसी प्रोफेशन के जरिए होती और वे सहज फॉर्म भरने नहीं भर सकते हैं। किसी बिज़नेस या प्रोफेशन के जरिए कमाई करने वाले लोग आईटीआर-3 फॉर्म भरते हैं। व्यक्तिगत, अविभाजित हिन्दु फैमिला के अलावा अन्य लोग व कंपनियां आईटीआर-5 फॉर्म भरते हैं। ऐसे लोगों की कमाई का जरिया कोई पार्टनरशिप फर्म, लिमिटेड लायबिलिटी पार्टनरशिप आदि होनी चाहिए। कंपनियां फॉर्म-6 भरती हैं। इनकम एक्ट के तहत छूट क्लेम करने वाले ट्रस्ट, राजनीतिक पार्टियां, चैरिटेबल संस्थान आईटीआर फॉर्म-7 भरते हैं।

टैक्स विभाग ने जारी किया 2.62 लाख करोड़ रुपये का रिफंड

यह भी बता दें कि वित्त वर्ष 2020-21 के लिए इनकम टैक्स वि भाग ने 2.38 करोड़ टैक्सपेयर्स को 2.62 लाख करोड़ रुपये का रिफंड जारी कर दिया है। इसमें 2.34 करोड़ लोगों को जारी किया गया 87,749 करोड़ रुपये शामिल है। जबकि, 3.26 लाख मामलों में 1.74 लाख करोड़ रुपये का कॉरपोरेट टैक्स रिफंड किया गया है। इनकम टैक्स विभाग ने बताया किया पिछले साल की तुलना में इस बार इनकम टैक्स रिफंड में 43.2 फीसदी का इजाफा हुआ है।

डी मार्ट के फाउंडर राधाकिशन दामानी ने खरीदा भारत का सबसे महंगा घर, जानें क्या है कीमत

• **नई दिल्ली.**ब्यूरो

अरबपति बिजनेस मैन राधाकिशन दामानी ने एक हजार एक करोड़ रुपये का घर मालाबार हिल्स पर खरीदा है। यह अब तक का सबसे महंगा खरीदा गया घर है। इकोनॉमिक्स टाइम्स की रिपोर्ट के अनुसार राधाकिशन दामानी ने अपने छोटे भाई गोपालकिशन दामानी के साथ मिलकर खरीदी है। डी मार्ट के संस्थापक राधाकिशन का यह घर साउथ मुंबई में स्थित है।

दामानी भाईयों का यह नया घर 1.5 एकड़ के एरिया में फैला हुआ है। जबकि 60,000 स्क्वायर फीट पर अभी बिल्डिग बनी हुई है। ग्राउंड प्लस दो मंजिला इस घर की कीमत रेडी रेकनर ने 724 करोड़ रुपये आंकी है। इकोनॉमिक्स टाइम्स के अनुसार दामानी परिवार ने इस घर के 30 करोड़ रुपये की स्टाम्प ड्यूटी का भुगतान किया है। हालांकि अभी यह स्पष्ट नहीं हो पाया है कि घर क्या फिर से डेवलप किया जाएगा या नहीं।

भारतीय महिलाएं गोल्ड की जगह यहां करती हैं इनवेस्टमेंट

पिछले दो महीने में यह तीसरी बड़ी प्रॉपर्टी है जिसे दामानी परिवार ने खरीदी है। बीते वृहस्पतिवार को थाणे में 250 करोड़ रुपये की संपत्ति को खरीदा था। इकोनॉमिक्स टाइम्स की रिपोर्ट के अनुसार 19 मार्च को भी दामानी ने 39000 स्क्वायर फीट की एक प्रॉपर्टी मुंबई में ही 113 करोड़ रुपये में खरीदी थी।

बिड़ला और गोदरेज भी हैं इस लिस्ट में शामिल

2015 में कुमार मंगलम बिड़ला ने 30,000 हजार स्क्वायर फीट का घर 425 करोड़ रुपये में खरीदा था। तब उन्होंने 2012 में माहेश्वरी के 400 करोड़ रुपये में खरीदे घर का रिकार्ड तोड़ा था। कुछ ही समय बाद सायरस पूनावाला ने घर के लिए 750 करोड़ रुपये के लिए बोली लगाई थी। 2014 में गोदरेज ने होमी भाभा का बंगला 372 करोड़ रुपये में खरीदा था।

अजन्में बच्चे के लिए क्यों है जरूरी यह एनआईपीटी टेस्ट

• **नई दिल्ली.**ब्यूरो

क्या होता है एनआईपीटी (नॉन-इनवेसिव प्रीनेटल टेस्ट) गर्भ में पल रहे शिशु में अनुवांशिक बीमारी का पता लगाने के लिए उसकी गर्भनाल के डीएनए की जांच की जाती है।

इस टेस्ट को शुरुआती दो से तीन महीने के अंदर करवाया जाता है। यह टेस्ट शिशु में डाउन सिंड्रोम, एडवर्ड सिंड्रोम और पतऊ सिंड्रोम का पता लगाने में मदद करता है। हालांकि, यह सिर्फ एक स्क्रीनिंग होती है, जिसमें यह पता लगाया जाता है कि बच्चे के अंदर इस तरह का कोई विकार तो नहीं है या फिर इस तरह का विकार होने की कोई संभावना तो नहीं है।

किन महिलाओं को करवाना चाहिए एनआईपीटी : मां की उम्र बढ़ने के साथ ही शिशु में डाउन सिंड्रोम होने का खतरा भी बढ़ जाता है। ऐसे में डॉक्टर्स यह टेस्ट करवाने की सलाह देते हैं।

शुरुआत में यह जांच सिर्फ उन्हीं महिलाओं के लिए थी जिनकी उम्र 35 वर्ष या उससे अधिक हो, या जिन्होंने क्रोमोसोमल असामान्यता वाले शिशु को जन्म दिया है। या फिर ऐसी महिलाएं जिनके परिवार में अनुवांशिक विकारों का इतिहास रहा है।

एनआईपीटी जांच के नतीजे : इस टेस्ट के नतीजे आमतौर पर 2 से 3 हफ्तों के अंदर ही आ जाते हैं। अगर रिपोर्ट निगेटिव आई हो, तो इसका मतलब यह होता है कि बच्चे को यह सिंड्रोम होने का खतरा काफी कम है। जिसके बाद माता-पिता की बच्चे के स्वास्थ्य से जुड़ी सभी चिंताएं दूर हो जाती हैं। बता दें, इस टेस्ट की सटीकता 97% से 99% होती है। जिससे यह पता लगाया जा सकता है कि बच्चे में आमतौर पर पाए जाने वाले 3 आनुवंशिक विकारों में से कोई एक होने का खतरा है या नहीं।

जानें क्या है ग्रेट ग्रीन वॉल की खासियत

बढ़ते रेगिस्तान को 8000 किमी लंबी 'दीवार' से रोकने की तैयारी

दुनिया का सबसे बड़ा रेगिस्तान सहारा दिनों-दिन बढ़ता जा रहा है। इस कारण धरती के संरक्षण के काम में लगे वैज्ञानिकों की चिंताएं भी बढ़ रही हैं। पिछले 100 साल में सहारा रेगिस्तान के क्षेत्रफल में करीब 10 फीसदी की बढ़ोत्तरी हुई है।

• **नई दिल्ली.**ब्यूरो

दुनिया का सबसे बड़ा रेगिस्तान सहारा दिनों-दिन बढ़ता जा रहा है। इस कारण धरती के संरक्षण के काम में लगे वैज्ञानिकों की चिंताएं भी बढ़ रही हैं। पिछले 100 साल में सहारा रेगिस्तान के क्षेत्रफल में करीब 10 फीसदी की बढ़ोत्तरी हुई है। वर्तमान में सहारा रेगिस्तान का क्षेत्रफल 3.3 मिलियन वर्ग मील है, जो अफ्रीका महाद्वीप के उत्तरी हिस्से में 11 देशों के बीच फैला हुआ है। सहारा के दक्षिणी इलाके में स्थित साहेल नाम का अर्धशुष्क क्षेत्र रेगिस्तान को बाकी धरती से अलग करता है। हाल के दिनों में देखा गया है कि यह इलाका भी तेजी से सूख रहा है। इस इलाके में पहले से ही पानी की भारी कमी है। अब मौसम परिवर्तन और ग्लोबल वॉर्मिंग से पानी और दुर्लभ होता जा रहा है। इस इलाके में मिट्टी की गुणवत्ता लगातार खराब हो रही है। जिससे पेड़-पौधों या वनस्पति की कमी से इलाके में भोजन की कमी होती जा रही है। संयुक्त राष्ट्र के अनुमान है कि करीब 1 अरब 35 करोड़ लोग इस इलाके में रहते हैं, जिनके जीवन पर अब खतरा मंडराने लगा है।

15 किमी चौड़ी और 8000 किमी लंबी बन रही दीवार

भारत की आबादी जितने लोगों पर मंडराते खतरे को देखते हुए अफ्रीकी संघ ने साल 2007 में एक महत्वकांक्षी योजना को शुरू किया था। जिसमें सहारा के विस्तार को रोकने और साहेल को फिर से बफर जोन बनाने के लिए संयुक्त प्रयास किया जा रहा है। अगले 10 साल के अंदर इस योजना के जरिए सहारा रेगिस्तान के दक्षिणी हिस्से में करीब 8000 किलोमीटर की एक ग्रीन वॉल बनाई जाएगी। इसे द ग्रेट ग्रीन वॉल ऑफ अफ्रीका का नाम दिया गया है। पेड़ पौधों से भरे इस दीवार की चौड़ाई करीब 15 किलोमीटर की होगी। इसके तहत पश्चिम में सेनेगल और पूर्व में जिबूती के बीच 100 मिलियन हेक्टेयर भूमि को पेड़-पौधों से हरा भरा बनाया जाएगा। इस योजना के शुरुआती चरण में अफ्रीकी संघ को फंड की काफी कमी हुई। इन्होंने कम पैसे में ही इस अभियान को शुरू तो जरूर किया, लेकिन अब कई वैश्विक संगठन और देश इस योजना को वित्तपोषण मुहैया करवा रहे हैं।

2030 तक इस प्रोजक्ट के पूरा होने का अनुमान

संयुक्त राष्ट्र का अनुमान है कि अगर इसी गति से प्रोजक्ट का काम चलता रहा तो इसे साल 2030 तक पूरा कर लिया जाएगा। अगर यह प्रोजक्ट पूरा हो जाता है तो इसकी कुल लंबाई ग्रेट बैरियर रीफ से तीन गुना ज्यादा होगी। ग्रेट बैरियर रीफ इस समय धरती पर सबसे बड़ी जीवित संरचना है। अफ्रीकी संघ ने इस प्रोजक्ट को पूरा करने के लिए साल 2030 का लक्ष्य रखा हुआ है। अभी तक सिर्फ चार मिलियन हेक्टेयर भूमि में ही पौधरोपण किया गया है। यह प्रोजक्ट के कुल हिस्से का केवल 4 फीसदी ही हिस्सा है। इस अभियान में प्रोजक्ट से सटे 20 मिलियन हैक्टेयर भूमि में फैले वनों को भी शामिल किया जाएगा। कई देशों में फैले इन वनों में कटाई को प्रतिबंधित किया जाएगा।

ग्रेट ग्रीन वॉल पर सबसे तेज काम कर रहा इथोपिया

इस काम में सबसे ज्यादा तेजी इथोपिया में देखी जा रही है। इस देश में अबतक 5.5 बिलियन पौधों को रोपा गया है। इन पौधों को डेढ़ लाख हेक्टेयर भूमि पर लगाया गया है। इसके अलावा 7 लाख हेक्टेयर भूमि पर पहले से फैले वनों को और घना किया गया है। ये जंगल इस परियोजना का हिस्सा नहीं हैं, लेकिन उन्हें भी बचाने और ज्यादा हरा-भरा बनाने के लिए अभियान चलाए जा रहे हैं। अफ्रीकी संघ आयोग में ग्रेट ग्रीन वॉल पहल के समन्वयक एल्विस पॉल टैंगम ने कहा कि हमें देशों और सभी रणनीतियों को स्थापित करने में एक दशक से अधिक समय लगा। अब हमने जमीनी कार्य कर दिया है, हमने देखा है कि क्या काम किया गया है और क्या अभी बाकी है? हम अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए तेज गति से आगे बढ़ रहे हैं। उन्होंने बताया कि इस काम में सामुदायिक सहयोग का सबसे अधिक महत्व है। अगर उस क्षेत्र के लोग हमारा सहयोग नहीं करेंगे तो यह योजना सफल नहीं हो सकती है। हमने कई समुदायों से इसके लिए संपर्क किया है और लोग बढ़ चढ़कर इस परियोजना में हिस्सा ले रहे हैं।

स्थानीय लोगों के सहयोग से पूरा हो रहा प्रोजक्ट

फ्रांसीसी-ट्यूनीशियाई पर्यावरणविद् सारा टूमी ने भी कहा कि इस तरह की महत्वाकांक्षी परियोजना केवल तभी संभव होगी जब स्थानीय निवासी इसके पीछे पूरी तरह से हों। यहां एक पेड़ लगाना बहुत आसान है, लेकिन उसे बढ़ाना बहुत मुश्किल है। सहारा रेगिस्तान के इलाके में पेड़-पौधों को लगाना सस्ता नहीं है। आपको इसे पानी देना होगा, आपको इसकी देखभाल करनी होगी, आपको जानवरों को इसे खाने से रोकना होगा। उन्होंने बताया कि एकैसियस फॉर ऑल नामक एक संगठन की स्थापना के बाद से ट्यूनीशिया में मरुस्थलीकरण से प्रभावित भूमि पर 700,000 से अधिक बबूल के पेड़ लगाए गए हैं। एकैसियस फॉर ऑल संगठन किसानों को यह सिखाने में मदद करता है कि पौधे की पत्तियों, फलों और गोंद की कटाई कैसे करें ताकि वे इससे जीवन यापन कर सकें।

भारत-पाक बॉर्डर : पंजाब पुलिस और बीएसएफ की सांझी कार्यवाही

पाकिस्तानी तस्कर ढेर, 22.660 किलो हेरोइन व हथियार बरामद

• **अमृतसर/चंडीगढ़.** ब्यूरो

अमृतसर पुलिस (ग्रामीण) ने मंगलवार और बुधवार की मध्यरात्रि को सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के साथ सांझा कार्यवाही के अंतर्गत नशों के कारोबार में शामिल एक बड़े गिरोह का पर्दाफाश किया। इस दौरान हुई मुठभेड़ में एक पाकिस्तानी नशा तस्कर को मार गिराया। यह आपरेशन पंजाब पुलिस की तरफ से दी जानकारी के आधार पर लोपोके पुलिस थाना के अधिकार क्षेत्र में पड़ती सरहद चौकी (बीओपी) ककड फारवर्ड क्षेत्र में चलाया गया।

इस दौरान 22 पैक्ट हेरोइन (तकरीबन 22.660 किलो), एक साईगा-एम.के राइफल (2 मैगजीन और 7.50 मिलिमीटर के 24 जिंदा कारतूस), एक ए.के-47 राइफल (2 मैगजीनों समेत 7.62 एमएम के 21 जिंदा कारतूस), पाकिस्तानी करेंसी, एक नोकिया फोन और 2 पाकिस्तानी सिम (टैलीनोर और जैज) और 4 इंच मोटाई और 15 फुट लंबाई वाली नीले रंग की एक पाईप (पाकिस्तान में बना) बरामद किया।

पुलिस ने खालिस्तान जिंदाबाद फोर्स के बेल्जियम आधारित आतंकवादी जगदीश भूरा और उसके भारतीय साथी जसपाल सिंह, जो फिरोजपुर के गाँव गट्टी राजोके का निवासी है, के खिलाफ मामला दर्ज किया है। जसपाल सिंह, जोकि जगदीश भूरा के साथ नजदीकी संपर्क में था और वह अमृतसर क्षेत्र में भारत -पाकिस्तान सरहद पार नशों और हथियारों की खेप की तस्करी में शामिल बताया जाता है। इस सम्बन्ध में लोपोके थाना में मामला दर्ज किया गया है। अमृतसर के एसएसपी (ग्रामीण) धरूव दहिआ ने बताया कि जसपाल सिंह के पाकिस्तान आई.एस.आई. के साथ नजदीकी सम्बन्ध थे और पिछले समय से वह सरहद पार से हथियारों और नशीले पदार्थों की तस्करी की कोशिश में शामिल है। उन्होंने बताया कि जसपाल के विरुद्ध फाजिल्का में भी मामला दर्ज किया गया है। डीजीपी पंजाब दिनकर गुप्ता ने कहा कि सरहदी कोरियरों और जगदीश भूरा के सहयोगी जोकि भारत और पाकिस्तान सरहदों पर सक्रिय हैं और भारतीय सहयोगियों के साथ विदेशों में कार्यशील थे, के पूरे नैटवर्क का पता लगाने के लिए कार्यवाही की जा रही है।

प्रतिदिन 2 लाख व्यक्तियों के टीकाकरण का लक्ष्य : कैप्टन

• **चंडीगढ़.ब्यूरो**

स्वास्थ्य विभाग को रोज़ाना की सैंपलिंग की गति 50,000 तक पहुंचाने के लिए कहा

पंजाब में कोविड पॉज़िटिविटी और मामलों में मृत्यु दर बीते हफ्ते क्रमवार 7.7 और 2 प्रतिशत तक पहुंच जाने के मद्देनजऱ मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने बुधवार को स्वास्थ्य विभाग को टीकाकरण मुहिम में वृद्धि करते हुए प्रतिदिन 2 लाख मरीज़ों का टीकाकरण किए जाने के हुक्म दिए।

उन्होंने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को भी हिदायतें दीं कि हरेक पॉज़िटिव मरीज़ के पीछे 30 व्यक्तियों की हद तक कॉन्टैक्ट ट्रेसिंग की जाए और सैंपलिंग की संख्या प्रतिदिन 50,000 तक बढ़ाई जाए। कोविड मामलों में मृत्यु दर बढ़ने पर चिंता ज़ाहिर करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा इन मौतों के कारण उनको बहुत दुख पहुंचा है और इनमें से कई मौतें तो वक्त रहते इलाज से टाली जा सकती थीं। उन्होंने मुख्य सचिव विनी महाजन को निर्देश दिए कि एक व्यापक जन चेतना मुहिम चलाई जाए और लोगों को शुरुआती दौर में ही अस्पतालों में जांच के लिए जाने हेतु प्रेरित किया जाए।

9 लाख मीट्रिक टन गेहूं की पैदावार होने की संभावना : डॉ. सुरिंदर सिंह

जालंधर. ब्यूरो : चालू हाड़ी सीजन दौरान ज़िला जालंधर की मंडियों में गेहूं की रिकार्ड तोड़ आमद होने की संभावना है। इस बार में जिले में 1.73 लाख हेक्टेयर क्षेत्रफल में गेहूं की बिजाई की गई है, जिससे करीब 9 लाख मीट्रिक टन गेहूं की पैदावार होने की उम्मीद है।

मुख्य कृषि अधिकारी डा. सुरिन्दर सिंह ने बताया कि कोविड -19 की दूसरी लहर के कारण गेहूं की कटाई के दौरान किसानों को विशेष प्रबंध करने पड़ सकते हैं। उन्होने किसानों को पंजाब सरकार और स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी निर्देशों की पालना को यकीनी बनाने पर ज़ोर दिया। उन्होने कहा कि गेहूं की कटाई के काम में ज़्यादा मज़दूरों की ज़रूरत होने के कारण उनकी तरफ से सामाजिक दूरी, मास्क पहनना समेत अन्य सुरक्षा सावधानियों की पालना को विश्वसनीय बनाया जाये। उन्होने कहा कि यदि इन बातों का ध्यान रखा जायेगा तो गेहूं की कटाई और मंडीकरण में आने वाली मुश्किलों से बचा जा सकता है।

कृषि कानूनों के विरोध में समर्थन जुटाने के लिए

किसानों का 'मिट्टी सत्याग्रह' शुरू, 1500 गांवों से लाई गई मिट्टी

• **नई दिल्ली.** ब्यूरो

• किसान आंदोलन में शहीद हुए किसानों की याद में शहीद स्मारक बनाया जाएगा। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक शहीद स्मारक में देशभर से आई मिट्टी का विशेष रूप से इस्तेमाल किया जाएगा।

केंद्र के तीनों कृषि कानूनों के खिलाफ किसान संगठनों का पिछले 131 दिनों से आंदोलन जारी है। इसी बीच आंदोलन को गति प्रदान करने के लिए 'मिट्टी सत्याग्रह' की शुरुआत हो गई है। जिसके तहत गुजरात, राजस्थान, पंजाब, हरियाणा समेत 23 राज्यों के 1500 गांवों की मिट्टी लेकर किसान संगठनों के साथी दिल्ली की सीमाओं पर पहुंचे हैं। जहां पर महिलाओं ने मिट्टी से भरे हुए कलश को सिर पर रखकर किसानों के प्रति अपना समर्थन जताया।

शहीदों के लिए बनाया जाएगा स्मारक : किसान आंदोलन में शहीद हुए किसानों की याद में शहीद स्मारक बनाया जाएगा। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक शहीद स्मारक में देशभर से आई मिट्टी का विशेष रूप से इस्तेमाल किया जाएगा। इसके लिए किसान संगठनों के नेता महापंचायतों में, बैठकों में 'मिट्टी' लेकर जाएंगे। ताकि अधिक से अधिक संख्या में आंदोलन के लिए समर्थन जताया जा सके।

संयुक्त किसान मोर्चा के दर्शनपाल ने बताया कि शहीद भगत सिंह, शहीद सुखदेव, शहीद चंद्रशेखर आजाद, ऊधम सिंह समेत अन्य स्थलों से मिट्टी लाई गई हैं। आपको बता दें कि गुजरात के 33 जिलों के 800, राजस्थान के 200, महाराष्ट्र के 150, आंध्र प्रदेश और तेलंगाना के 150, उत्तर प्रदेश के 75, हरियाणा के 60, पंजाब के 78 और बिहार के 30 गांवों की मिट्टी को लाई गई है।

सामाजिक कार्यकर्ता मेधा पाटकर मंगलवार को तीसरी बार दिल्ली से सटे हुए गाजीपुर बॉर्डर पहुंचीं। जहां पर उन्होंने किसानों के साथ मिलकर मिट्टी की पूजा की। भारतीय किसान यूनियन के राष्ट्रीय प्रवक्ता राकेश टिकैत ने मेधा पाटकर के साथ की एक तस्वीर भी साझा की। जिसमें उन्होंने लिखा कि बचा हुआ देश बेचने के लिए पुनः लॉकडाउन की तैयारी है। आंदोलन लॉकडाउन से समाप्त नहीं होगा। चाहे कोरोना आए या इससे भी बड़ा कुछ और आए।

जारी रहेगा किसानों का आंदोलन

एक तरफ जहां कोरोना वायरस महामारी के मामले रिकॉर्ड तोड़ रहे हैं वहीं पर किसान संगठनों ने साफ कर दिया है कि उनका आंदोलन समाप्त नहीं होने वाला है। किसान नेता राकेश टिकैत ने कहा कि चाहे पूरे देश में लॉकडाउन लग जाए लेकिन हमारा आंदोलन खत्म नहीं होगा। हालांकि, किसान नेता ने आंदोलन स्थलों पर कोरोना गाइडलाइन्स को फॉलो करने की बात कही।

सिविल अस्पताल में विश्व हेल्थ दिवस पर विशेष सेमीनार आयोजित

• विश्व हेल्थ दिवस पर सेमीनार को संबोधित करते सिविल सर्जन डॉ. बलवंत सिंह। (फोटो : रवि)

जालंधर : लोगों को सेहत के प्रति जागरूक करने और तंदरुस्त समाज की सृजना के लिए हर साल 7 अप्रैल को विश्व सेहत दिवस मनाया जाता है। आज पूरा विश्व कोरोना महामारी से जूझ रहा है। इस बार विश्व सेहत दिवस एक अच्छे और सेहतमंद जगत का निर्माण विषय के तहत मनाया गया।

शहीद बाबू लाभ सिंह यादगारी सिविल अस्पताल जालंधर में सिविल सर्जन डॉ. बलवंत सिंह के नेतृत्व में सेमीनार करवाया गया। इस दौरान सिविल सर्जन ने कहा कि कोविड नियमों की पालना करने और टीकाकरण के लिए आगे आने की अपील की। उन्होंने लोगों को सेहत के अलग-अलग पहलुओं से अवगत करवाया।

इस मौके पर परिवार भलाई अफसर डॉ. रमन कुमार गुप्ता, जिला टीकाकरण अफसर डॉ. राकेश कुमार चोपड़ा, गायनाकोलोजिस्ट डॉ. सतविंदर कौर, जिला समूह शिक्षा व सूचना अधिकारी किरपाल सिंह झल्ली, बीईई राकेश सिंह, बीसीसी नीरज शर्मा मौजूद थे।

दिल्ली हाईकोर्ट का आदेश

पब्लिक प्लेस है कार, अकेले हों तब भी मास्क जरूरी

नई दिल्ली : अगर आप कार में अकेले हैं, तब भी मास्क पहनना जरूरी है। वाहन एक सार्वजनिक स्थान की तरह है और उसमें बैठने के दौरान सुरक्षा कवच को भूला नहीं जा सकता। दिल्ली हाई कोर्ट ने अपने एक फैसले में यह बात कही है। इससे स्पष्ट है कि कार में अकेले होने के दौरान भी अब मास्क पहनना जरूरी होगा वरना पुलिस आपका चालान काट सकती है। अदालत ने कहा कि मास्क एक ऐसा सुरक्षा कवच है, जो पहनने वाले को तो बचाता ही है बल्कि उसके करीबियों की भी रक्षा करता है। अदालत ने कहा कि वैज्ञानिकों से लेकर दुनिया भर की सरकारों ने मास्क पहनने की सलाह दी है।

माफिया अंसारी की पत्नी की याचिका पर सुनवाई 9 अप्रैल को

• **नई दिल्ली.ब्यूरो**

सुप्रीम कोर्ट बाहुबली विधायक मुख्तार अंसारी की पत्नी की उस याचिका पर शुक्रवार को सुनवाई करेगा जिसमें उन्होंने उत्तर प्रदेश सरकार को राज्य में उसके पति की 'सुरक्षा' सुनिश्चित करने और उसके खिलाफ निष्पक्ष रूप से मुकदमा चलाने का निर्देश देने का अनुरोध किया है। न्यायमूर्ति अशोक भूषण और न्यायमूर्ति आर सुभाष रेड्डी की पीठ अफशां अंसारी की याचिका पर नौ अप्रैल को सुनवाई करेगी। याचिका में आरोप लगाया गया है कि उत्तर प्रदेश में अंसारी की जान को गंभीर खतरा है। उत्तर प्रदेश पुलिस को उच्चतम न्यायालय के निर्देश पर मंगलवार को ही पंजाब पुलिस से अंसारी की हिरासत मिली है।

अंसारी पर उत्तर प्रदेश में कई जघन्य आपराधिक वारदात को अंजाम देने का आरोप है। उच्चतम न्यायालय में दायर याचिका में आरोप लगाया गया है कि उत्तर प्रदेश में अंसारी की जान को 'गंभीर खतरा' है और अगर न्यायालय उसकी सुरक्षा के लिए कदम उठाने का निर्देश नहीं देगा तो अंसारी की हत्या होने की 'प्रबल आशंका' है। याचिका के अनुसार, अंसारी पर ऐसे राजनीतिक शत्रुओं द्वारा कई बार हमले का प्रयास किया जा चुका है जो सत्ताधारी राजनीतिक दलों से जुड़े हुए हैं। अंसारी की पत्नी अफशां अंसारी की ओर से सोमवार को दायर याचिका में अनुरोध किया गया है कि उनके पति को एक जेल से दूसरे जेल और जेल से अदालत ले जाने के दौरान वीडियोग्राफी कराई जाए और यह सीआरपीएफ जैसे केंद्रीय बलों की निगरानी में किया जाए।

11 बोतलें अवैध शराब समेत एक गिरफ्तार

जालंधर. रवि : भगवंत सिंह भुल्लर मुख्य अफसर थाना भार्गव कैंप जालंधर ने कहा कि एसआई संदीप कौर ने गुप्त सूचना के आधार पर अपनी पुलिस पार्टी समेत अवतार कुमार उर्फ लाडी वासी नजदीक चप्पली चौक को 11 बोतल अवैध शराब बरामद समेत गिरफ्तार किया है। उस के खिलाफ एक्साइज एक्ट के तहत थाना भार्गव कैंप जालंधर में मामला दर्ज किया गया है।

SPORTS PLANET स्पोर्ट्स प्लेनेट

आईपीएल में ये रिकॉर्ड हो गए अमर, इन्हें तोड़ पाना किसी खिलाड़ी के लिए आसान नहीं

• **युवी आईपीएल के एक सीजन में दो हैट्रिक विकेट और 300 से अधिक रन बनाने वाले इकलौते खिलाड़ी हैं**

• **गेल के नाम एक सीजन में सबसे अधिक 59 छक्के जमाने का रिकॉर्ड दर्ज है**

• **नई दिल्ली.**ब्यूरो

आईपीएल 2021 में भी कई रिकॉर्ड दांव पर लगे हैं, लेकिन कुछ रिकॉर्ड ऐसे हैं, जो अजर-अमर हो गये हैं। जिसे तोड़ पाना आसान ही नहीं, बल्कि नामुकिन हैं। आईए जानते हैं रिकॉर्ड के बारे में कब और किस खिलाड़ी ने बनाया।

युवराज सिंह : युवराज सिंह ने आईपीएल में ऐसे कारनामे किये हैं, जिसे आज तक किसी खिलाड़ी ने न तो दोहराया है और न ही उसे तोड़ पाया है। दरअसल युवी ने 2009 में किंग्स इलेवन पंजाब की ओर से खेलते हुए टूर्नामेंट में दो-दो बार हैट्रिक विकेट लिये और 300 से अधिक रन बनाएं। 2009 में युवराज ने 14 मैचों में कुल 340 रन बनाये थे। आईपीएल के एक सीजन में दो-दो हैट्रिक विकेट और 300 से अधिक रन बनाने वाले युवी पहले और इकलौते खिलाड़ी हैं।

क्रिस गेल : क्रिस गेल जो यूनिवर्य बॉस के नाम से मशहूर हैं। उन्होंने आईपीएल में बड़े-बड़े कारनामे किए हैं। जिसे तोड़ पाना किसी भी खिलाड़ी के लिए आसान नहीं है। दरअसल गेल ने 2011 में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलोर की ओर से कोच्चि टस्कर्स के खिलाफ एक ओवर में 37 रन बनाये थे। जिसमें उन्होंने 4 छक्के और 3 चौके जमाये थे। एक बॉल वाइड भी डाला गया था। आईपीएल में एक ओवर में 37 रन का रिकॉर्ड तोड़ पाना नामुमकिन है। उस मैच में गेल ने 16 गेंदों में 3 चौके और 5 छक्कों की मदद से 44 रन बनाये थे। तूफानी पारी के चलते उन्हें मैन ऑफ दी मैच से सम्मानित भी किया गया था।

आईपीएल 2021 : चेन्नई के लिए अच्छी खबर, पहले मुकाबले में दिल्ली की ओर से नहीं खेलेंगे ये दो खतरनाक खिलाड़ी इसके अलावा गेल के एक और रिकॉर्ड हैं आईपीएल में जिसे तोड़ पाना आसान नहीं है। दरअसल उन्होंने आईपीएल 2013 में कुल 59 छक्के जमाए थे। किसी एक सीजन में सबसे अधिक छक्के जमाने वाले वो इकलौते खिलाड़ी हैं। उन्होंने 2013 में 14 मैचों में 733 रन भी बनाये थे।

जैक्स कैलिस : कैलिस दुनिया के सबसे महान ऑलराउंडरों में जाने जाते हैं। उन्होंने बेंगलोर की ओर से खेलते हुए 2010 आईपीएल में बल्ले और गेंद से बेहतरीन प्रदर्शन किया था। उन्होंने पूरे टूर्नामेंट में 572 रन और 13 विकेट भी लिए थे। एक सीजन में 500 से अधिक रन और 13 विकेट लेने वाले वो इकलौते खिलाड़ी हैं। कैलिस के इस रिकॉर्ड को तोड़ पाना नामुमिकन है।

शॉन मार्श : ऑस्ट्रेलिया के खिलाड़ी शॉन मार्श का आईपीएल में एक ऐसा रिकॉर्ड है, जिसे तोड़ पाना नामुमकिन है। दरअसल मार्श पहले और इकलौते अनकैप्ट खिलाड़ी हैं, जिसने आईपीएल में ऑरेंज कैप अपने नाम किया। उन्होंने 2008 में 11 मैच खेलकर 616 रन बनाए थे।

कोविड-19 से उबरने के बाद

आरसीबी के बायो बबल में शामिल हुए देवदत्त पडीक्कल

चेन्नई : इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) की फ्रेंचाइजी टीम रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर (आरसीबी) के लिए एक अच्छी खबर है। टीम के युवा बल्लेबाज देवदत्त पडीक्कल कोविड-19 से उबरने के बाद टीम के बायो बबल में शामिल हो गए हैं। आरसीबी के डैनियल सैम्स कोविड-19 पॉजिटिव पाए गए हैं, ऐसे में देवदत्त के टीम से वापस जुड़ना फ्रेंचाइजी टीम के लिए अच्छी खबर है। आरसीबी को अपना पहला मैच 9 अप्रैल को डिफेंडिंग चैंपियन मुंबई इंडियंस के खिलाफ खेलना है।

गंभीर ने बताया क्यों फेल होने के बावजूद करोड़ों में बिकते हैं मैक्सवेल : आरसीबी ने अपने आधिकारिक स्टेटमेंट में कहा, 'हमें इस बात का ऐलान करते हुए खुशी हो रही है कि आरसीबी के बाएं हाथ के बल्लेबाज देवदत्त पडीक्कल 7 अप्रैल 2021 को टीम से जुड़ गए हैं। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) के प्रोटोकॉल के मुताबिक कोविड-19 की नेगेटिव रिपोर्ट्स आने के बाद वह टीम से जुड़े हैं। आरसीबी की मेडिकल टीम देवदत्त से लगातार संपर्क में थी।'

पंत की कप्तानी में दिल्ली कैपिटल्स के प्रदर्शन पर क्या बोले कपिल देव : 20 साल के देवदत्त 22 मार्च को कोविड-19 टेस्ट में पॉजिटिव पाए गए थे और इसके बाद से अपने घर में ही आइसोलेशन में थे। पडीक्कल ने पिछले सीजन में आरसीबी की ओर से सबसे ज्यादा 473 रन बनाए थे। आईपीएल में अपने डेब्यू सीजन में 400 से ज्यादा रन बनाने वाले पडीक्कल महज दूसरे अनकैप्ड खिलाड़ी है

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