वैक्सीन ही आपकी रक्षा करेगा....
वैक्सीनेशन के बाद भी मास्क बहुत जरूरी

सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

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

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-2 • 05 MAY TO 11 MAY 2021 • VOLUME-40 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

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

सीएम का लॉकडाउन से फिर इन्कार

बोले- मौजूदा पाबंदियां कई राज्यों के लॉकडाउन से ज़्यादा सख्त

- *सरकारी स्कूलों में अध्यापकों की संख्या 50 प्रतिशत की*
- *खाद्य विभाग को स्मार्ट कार्ड लाभार्थीयों को 10 किलो अतिरिक्त आटा देने की हिदायत*
- *कोविड मरीज़ों के लिए 5 लाख और फूड किटों का ऐलान*

चंडीगढ़. ब्यूरो : पंजाब के मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने बुधवार को एक बार फिर संपूर्ण लॉकडाउन लगाने से इन्कार कर दिया और कहा कि मौजूदा में समय लगाई गई पाबंदियाँ कई राज्यों के लॉकडाउन हालातों से ज़्यादा सख़्त हैं। उन्होंने इस मौके पर कोविड के बढ़ते खतरे के मद्देनज़र विभिन्न वर्गों के लोगों की मुश्किलें दूर करने के लिए छूटों और राहतों का ऐलान भी किया। इन राहतों में दुकानों का पड़ाववार खोला जाना और हाऊसिंग क्षेत्र के लिए कई छूटें शामिल हैं जिनमें राज्य की शहरी विकास अथॉरिटी द्वारा प्राईवेट हो या अलॉटिड दोनों श्रेणियों के लिए प्लाटों /प्रोजेक्टों के निर्माण की अनुमति अवधि तीन महीने बढ़ाई गई है। कोविड के बढ़ते मामलों के सम्मुख मुख्यमंत्री ने सरकारी स्कूलों में अध्यापकों की संख्या 50 प्रतिशत तक किये जाने के हुक्म दिए और बाकी अध्यापक घरों से ऑनलाइन क्लासें लेंगे।

उन्होंने खाद्य विभाग को कोविड मरीजों के लिए 5 लाख अतिरिक्त खाने के पैकेट तैयार करने के हुक्म दिए जिससे यह यकीनी बनाया जा सके कि हर मरीज़ को व्यक्तिगत तौर पर यह पैकेट मिले फिर चाहे एक परिवार में एक से अधिक मरीज़ ही क्यों न हों। राज्य सरकार द्वारा 1.41 लाख स्मार्ट राशन कार्ड लाभार्थीयों को अतिरिक्त तौर पर 10 किलो आटा देने का भी ऐलान किया गया है। खाद्य संबंधी यह मदद पहले से ही ग़रीब वर्ग के कोविड पीड़ित व्यक्तियों को दी जा रही एक लाख फूड किटों से अलग है जिसके अंतर्गत 10 किलो आटा, 2 किलो चने और 2 किलो चीनी प्रदान की जा रही है, यह सहायता भारत सरकार द्वारा घोषित मदद के अतिरिक्त है। मुख्यमंत्री ने सामाजिक कल्याण विभाग को कहा कि सामाजिक सुरक्षा/पैंशन तुरंत जारी की जाए जिससे लोगों को मौजूदा संकट के चलते आगे कोई परेशानी न हो। वृद्धि की मंजूरी के अलावा हाऊसिंग क्षेत्र के लिए मुख्यमंत्री ने सभी शहरी विकास अथॉरिटी को निर्देश दिए कि 1 अप्रैल 2021 से 31 जुलाई 2021 तक के समय के लिए ग़ैर निर्माण शुल्क /विस्तार शुल्क /लाइसेंस नवीनीकरण शुल्क न लिया जाये।

बारी-बारी से दुकानें खोलने की योजना पर काम करने के दिए आदेश

चुनिन्दा दुकानों को बंद करने पर दुकानदारों में पाए जा रहे रोष को देखते हुए मुख्यमंत्री ने ज़िला प्रशासन के अधिकारियों को कहा कि वह अपने-अपने जिलों में बारी-बारी से दुकानें खोलने की योजना पर काम करें। इससे पहले कई कैबिनेट मंत्रियों ने चुनिन्दा दुकानें बंद करने पर पाए जा रहे रोष का मुद्दा उठाया। मनप्रीत सिंह बादल, तृप्त राजिन्दर सिंह बाजवा और भारत भूषण आशु ने कहा कि दुकानदार ख़ासकर शहरी क्षेत्र के दुकानदार राज्य में लगाई गई बंदिशों के हिस्से के तौर पर चुनिन्दा दुकानें बंद करने से परेशान हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि बंद करने का उद्देश्य भीड़ से बचाव करना था परन्तु ज़िला प्रशासनों द्वारा बारी-बारी दुकानों को खोलने पर काम किया जा रहा है।

कोविड मरीजों से अधिक पैसे वसूलने वाले निजी अस्पतालों पर होगी कार्रवाई

इससे पहले वित्त मंत्री ने कैबिनेट के ध्यान में लाया कि कीमतें निर्धारित करने के बावजूद प्राईवेट अस्तपाल द्वारा कोविड मरीज़ों से अधिक पैसे वसूले जा रहे हैं। मुख्यमंत्री ने स्वास्थ्य विभाग को निर्देश दिए कि इस मामले की जांच की जाये और ऐसा करने वाले प्राईवेट अस्पतालों के ख़िलाफ़ सख़्त कार्रवाई की जाये।

अब 1 साल तक मिलेगी प्रोविजनल पेंशन की सुविधा

नई दिल्ली : केंद्रीय मंत्री जितेंद्र सिंह ने कहा कि कोरोना संकट को ध्यान में रखते हुए सरकार ने प्रोविजनल पेंशन की समय सीमा अब 1 साल तक बढ़ाने का फैसला किया है। यह रिटायरमेंट डेट से काउंट की जाएगी। डिपार्टमेंट ऑफ पेंशन एंड पेंशनर्स वेलफेयर और डिपार्टमेंट ऑफ एडमिनिस्ट्रेटिव रिफॉर्म एंड पब्लिक ग्रीवांस के साथ ऑनलाइन बैठक में जितेंद्र सिंह ने कहा कि सरकार ने प्रोविजनल पेंशन को लिबरल बनाने का फैसला किया है। उन्होंने निर्देश दिया कि फैमिली पेंशन के लिए क्लेम मिलते ही विभाग को इसे जल्द से जल्द जारी कर देना चाहिए। इसके लिए फैमिली मेंबर की तरफ से डेथ सर्टिफिकेट का जमा करना पर्याप्त है। ऐसे मामलों को पे एंड अकाउंट डिपार्टमेंट में भेजने की जरूरत नहीं।

उन्होंने कहा कि कुछ मामले ऐसे आए हैं जिनमें सरकारी कर्मचारियों की रिटायरमेंट के बाद मौत भी हो गई लेकिन वे अपना पेंशन पेपर जमा तक नहीं कर पाए। ऐसे में परिवार की मुसीबत को बढ़ाना नहीं घटाना है। इस कठिन घड़ी में ऐसे परिवार के साथ खड़े होने की जरूरत है।

ममता बनर्जी ने लगातार तीसरी बार ली मुख्यमंत्री पद की शपथ

• ममता बनर्जी को मुख्यमंत्री पद और गोपनीयता की शपथ दिलाते राज्यपाल जगदीप धनखड़।

कोलकाता : पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव में हैट्रिक जीत दर्ज करने वालीं टीएमसी की मुखिया ममता बनर्जी एक बार फिर से राज्य की मुख्यमंत्री बन गई हैं। ममता ने पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री के तौर पर बुधवार को लगातार तीसरी बार राजभवन में शपथ ग्रहण की।

राज्यपाल जगदीप धनखड़ ने ममता बनर्जी को राजभवन में मुख्यमंत्री पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। शपथ ग्रहण समारोह के लिए पश्चिम बंगाल के पूर्व मुख्यमंत्री बुद्धदेव भट्टाचार्य, निवर्तमान सदन के नेता प्रतिपक्ष अब्दुल मन्नान और माकपा के वरिष्ठ नेता बिमान बोस को कार्यक्रम का निमंत्रण भेजा गया था।

राज्यपाल धनखड़ ने कहा कि मैं ममता जी को उनके तीसरे कार्यकाल की बधाई देता हूं। आशा है कि शासन संविधान और कानून के नियम के अनुसार चलेगा। हमारी प्राथमिकता इस संवेदनहीन हिंसा का अंत करना है, जिसने समाज को बड़े स्तर पर प्रभावित किया है। उम्मीद है कि मुख्यमंत्री कानून को बहाल करने के लिए तत्काल कदम उठाएंगी।

संपादकीय

कोरोना महामारी पूरी दुनिया के लिए सबक

आज पूरा विश्व कोरोना जैसे वैश्विक महामारी से जूझ रहा है। अब तक इस महामारी में करोड़ों की जान चली गई। आज जो कुछ भी हो रहा है हम इंसानों की ही देन है। प्राकृतिक संसाधनों का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल हमारे वातावरण को प्रभावित कर रहा है। इंसानों द्वारा हो रहे नए-नए विनाशकारी प्रयोगों से न सिर्फ धरती बल्कि पूरे ब्रह्मांड को क्षति हो रही है।

कोरोना की इस जंग में इटली की सरकार व वहां के लोगों ने जिस प्रकार हिम्मत दिखाई और प्रयास किया। आज वहां लॉकडाउन से अनलॉक की ओर अग्रसर हैं। ऐसे ही सिंगापुर जैसा छोटे से देश में वहां के लोगों व सरकार के प्रयासों ने समय रहते खुद को संभाल लिया और कोरोना के दूसरी लहर को रोक लिया।

गौर करने की बात तो यह है जिनके कारण पूरी दुनिया इस भयावह स्थिति में पहुंच गई। वहां अब इसका नामो-निशान नहीं। इसके विपरित वे कोरोना को प्रॉफिट के तौर पर भुनाने के फिराक में है। खैर... उनके लिए मानवता की बात बेमानी है। वैसे तो मानवता पूरी दुनिया के लिए सर्वोपरि होना चाहिए। संकट के स्थिति में सबकुछ भुला कर वह प्रयास किए जाने ही उचित हैं जिससे मानवता बचती हो।

भारत में इन दिनों जिस प्रकार कोरोना के केस बढ़े हैं उसकी भयावहता को देखकर रोंगटे खड़े हो रहे हैं। आखिर हम इतने असहज कैसे हो सकते हैं। लॉकडाउन में स्थिति सुधरी लेकिन उसमें भी देरी हुई। हम कैसे समझ लिए कि कोरोना की दूसरी लहर नहीं आएगी। आखिर कहां चूक हुई, हम क्यों नहीं समय रहते सचेत हो सके। स्थिति को समझने पर लगता है हमारा प्रयास और दूरदृष्टि का अभाव ही हमारे लिए घातक सिद्ध हो रहा है। लाखों लोगों की जान चली गई। कौन जिम्मेदार है इन मौतों के लिए हम या हमारा सिस्टम। पूरी दुनिया की निगाह आज भारत के स्थिति पर है। जो भी हो आने वाला वक्त इन्हें कभी माफ नहीं करेगा। महाराष्ट्र में तो स्थिति तीसरे लहर की ओर बढ़ चली है। डर है कहीं यह पूरे भारत को अपने चपेट में न ले लें। लेकिन किसी ने सच ही कहा है 'ये वक्त गुज़र जाएगा'। आने वाले दिनों में सिस्टम का जो काम है वह बेशक करेगा। लेकिन हम सभी को अपने स्तर पर कोरोना को हराने का भरपूर प्रयास जारी रखना होगा। जब तक स्थिति संभल न जाए। आपको संभलना होगा। वर्ना यह महामारी और विकराल रूप ले सकती है।

सरकार द्वारा कोविड मरीजों को दी जाने वाली फतेह किट जरूरतमंदों को नहीं मिल रही

• **जालंधर ब्रीज.**
विशेष रिपोर्टर

कोरोना महामारी के कारण जालंधर शहर में कोविड मरीजों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। जिसके चलते सरकारी और प्राइवेट अस्पतालों में 85 प्रतिशत तक बेड भर चुके हैं।

प्रशासन द्वारा इस महामारी पर काबू पाने के लिए हर संभव कोशिश की जा रही है। लेकिन लोगों का रिपोर्ट पोजीटिव आने के बाद वे अपना इलाज कोरंटाइन होकर खुद ही कर रहे हैं।

कोरोना पोजीटिव एक व्यक्ति द्वारा जालंधर ब्रीज को बताया गया कि पति-पत्नी की रिपोर्ट पॉजिटिव आए हुए 12 दिन से ज्यादा का समय हो चुका है और उन्होंने खुद ही किसी नजदीकी डॉक्टर से सलाह-मशविरा करके सावधानी बरती व जरूरी दबाएं लेते रहे। अब दंपति ठीक हैं।

उन्होंने बताया कि 12 दिन बीत जाने के बाद उन्हें स्वास्थ विभाग के अधिकारी ने फ़ोन करके सरकार द्वारा कोरोना मरीज़ों को मुफ्त फतेह किट उपलब्ध करवाने की बात कही। परन्तु आज तक उन्हें प्रशासन द्वारा कोई भी सुविधा या किट मुहैया नहीं करवाया गया। हालांकि पंजाब सरकार द्वारा जो फतेह किट कोरोना संक्रमित मरीज़ों को दी जा रही है उसमें एन 95 मास्क, मल्टी विटामिन कैप्सूल्स, पल्स ऑक्सीमीटर और स्वास्थ से जुड़ी जरूरी दवाइयां दी जा रही है।

हैरानी की बात है कि अगर स्वास्थ विभाग इन कीटों का इस्तेमाल कोरोना मरीज़ों को ठीक करने में नहीं कर रहा तो सरकार द्वारा मुहैया करवाई जा रही मुफ्त फतेह किट का इस्तेमाल कहां हो रहा है।

मेडिकल सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार पल्स ऑक्सीमीटर जैसी चीज़े महंगे दामों में मरीजों को न देकर बेचीं जा रही है।

गौरतलब है कि प्रशासन द्वारा कोविड मरीजों को कोवा एप में भी रजिस्ट्रेशन करवाने के लिए कहा गया है। परन्तु जो लोग पढ़े-लिखे नहीं है या स्मार्ट फ़ोन्स का इस्तेमाल करना नहीं जानते उन्हें स्वास्थ्य विभाग किस प्रकार सुविधाएं मुहैया करवा पाएगी। सरकार की हिदायतों के अनुसार कोरोना पाजिटिव आने के बाद मरीजों को या तो अस्पतालों में भर्ती किया जा रहा है या फिर उन्हें उनकी मर्जी से होम आइसोलेट किया जा रहा है। अस्पतालों में भर्ती होने वाले मरीजों को किट की जरूरत नहीं बल्कि उन्हें संबंधित दवाइयां अस्पतालों के स्टाफ द्वारा उपलब्ध करवाई जा रही हैं, लेकिन होम आइसोलेट होने वाले मरीजों को किट उपलब्ध करवाना सेहत विभाग की जिम्मेवारी है। मरीजों को उनके घर या होम आइसोलेशन का फार्म क्लीयर करते समय ही मौके पर किट दिए जाने की व्यवस्था की गई थी। साथ ही उन्हें किट देते हुए की फोटो भी की जानी थी। किट में सेहत विभाग की तरफ से कोरोना को लेकर जरूरी दवाइयां हैं। किट देने के बाद उन्हें डाक्टरी सलाह भी दी जाती है। बाकायदा उन्हें फोन पर संपर्क करके उनका हालचाल भी लिया जाना था, लेकिन सैकड़ों मामलों में ऐसा नहीं किया जा पा रहा है। यह चिंता का विषय है।

विदेश में पढ़ने के लिए कैसे लें सही फैसला

• **जालंधर ब्रीज.** इंटरव्यू

संदीप शर्मा जब ग्रैजुएशन की पढ़ाई कर रहे थे, तो उनको लगा कि उनकी दिलचस्पी कम्यूनिकेशन में है। उस समय संदीप को लगा कि उनको किसी सॉफ्टवेयर ऐप्लिकेशन के बैकएंड प्रोसेस को समझने के मुकाबले लोगों से संचार में ज्यादा मजा आता है। अपने आसपास स्थित सोसायटियों और कॉलेज क्लबों का हिस्सा लेना शुरू किया। उनकी दिलचस्पी सोशल वर्क में बढ़ी। मौजूदा समय में वह क्वींसलैंड यूनिवर्सिटी से मास्टर्स इन कम्यूनिकेशन फॉर सोशल चेंज कर रहे हैं।

ऑस्ट्रेलिया को क्यों चुना?

इस बारे में पूछने पर संदीप ने बताया, 'भारत में यूनिवर्सिटियां कुछ विशिष्ट कोर्स नहीं कराती हैं। इसलिए मुझे विदेश में अवसर खोजना पड़ा। यूएस और कनाडा की यूनिवर्सिटियों में कम से कम 16 सालों की शिक्षा का रिकॉर्ड चाहिए होता है जबकि यूरोप में सिर्फ एक साल के अंदर फास्ट ट्रैक कोर्स ऑफर किया जाता है। कई विकल्पों पर गौर करने के बाद मुझे ऑस्ट्रेलियाई यूनिवर्सिटियां काफी सही लगीं।' उन्होंने यह भी बताया कि शायद क्वींसलैंड यूनिवर्सिटी दुनिया की एकमात्र यूनिवर्सिटी है जहां कम्यूनिकेशन फॉर सोशल चेंज का एक सेंटर है और दो सालों की अवधि वाला एक कोर्स ऑफर करती है। इस कोर्स के दौरान बुनियादी स्किल्स पर फोकस किया जाता है और ऐसे प्रफेसरों का संरक्षण प्राप्त होता है जिनको फील्ड का प्रचुर अनुभव है।

सोच का दायरा बढ़ाएं

संदीप ने बताया, 'अगर किसी को विदेश में पढ़ने का मौका मिले तो उसे छोड़ना नहीं चाहिए क्योंकि उससे आपकी सोच का दायरा बढ़ता है। छात्रों के लिए छलांग लगाना और अलग-अलग संस्कृति, लोगों का अनुभव होना जरूरी है। उनको यह भी पता चलना चाहिए कि अलग-अलग देशों में शिक्षा को किस तरह देखा जाता है।'

संदीप ने बताया कि 'ऑस्ट्रेलिया के लोग मैत्री और सहयोगी स्वाभाव के हैं। वे विभिन्न नस्लों और संस्कृतियों से आते हैं। इससे आपको कुछ अलग अनुभव प्राप्त होता है।'

वीजा

संदीप के पास हर हफ्ते 20 घंटे काम करने का वर्क परमिट है। इससे वह पास के एक रेस्ट्रॉन्ट में पार्ट टाइम करके पढ़ाई के साथ-साथ अपने रोजाना के खर्च भी निकाल लेते हैं। ऑस्ट्रेलिया में पीजी कोर्स करने वाले छात्रों को यह सहूलियत हासिल होती है कि वह अपनी कोर्स की अवधि के अनुसार ही ऑस्ट्रेलिया में रहने की अपनी अवधि को भी बढ़वा सकते हैं। उन्होंने कहा, 'चूंकि मेरे कोर्स की अवधि दो साल है इसलिए मैं अपनी पढ़ाई के बाद भी दो साल तक ऑस्ट्रेलिया में रह सकता हूं। इससे काफी आसानी होती है। मुझे जब तक सही स्थान नहीं मिल जाता है तब तक मैं अलग-अलग अवसरों को खोजने के लिए काम कर सकता हूं।'

विटामिन-सी की है इनमें भरमार

कोरोना काल बीतने तक इन खट्टे फलों को बना लें अपना साथी

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को विटामिन-सी से भरपूर फल और सब्जियों का सेवन करना चाहिए। इससे इम्यूनिटी इतनी मजबूत हो जाएगी कि वायरस आपको छू तक नहीं पाएगा।

पिछले साल तक शायद ही किसी ने अपने इम्यूनिटी की परवाह की हो। लेकिन कोरोना महामारी के बाद से अब लोग इम्यूनिटी का ख्याल रखने लगे हैं। उन्हें अच्छी इम्यूनिटी का महत्व समझ आने लगा है। इम्यूनिटी को बेहतर बनाने के लिए हर मुमकिन उपाय कर रहे हैं, जिससे उन्हें फायदा हो। फिर भले ही वह स्वस्थ भोजन हो या फिर कोई हेल्दी ड्रिंक। इन सबके साथ आहार में विटामिन-सी से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करना भी उतना ही अच्छा माना जा रहा है।

यह पूरे शरीर में संक्रमण को रोकने में मदद करता है। इतना ही नहीं, ऐसे माहौल में अगर स्वस्थ रखने के लिए आप विटामिन सी वाले खाद्य पदार्थ लेंगे, तो चोट के कारण होने वाले घावों को ठीक होने में बहुत मदद मिलेगी। अगर आप भी सर्दी, फ्लू और संक्रमण से बचने के तरीके तलाश रहे हैं तो विटामिन -सी से भरपूर खाद्य पदार्थ अपने आहार में शामिल करने से बहुत फायदा होगा।

मजूबत प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए खाएं विटामिन-सी वाली चीजें : स्वस्थ और पौष्टिक भोजन का सेवन प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने के लिए जरूरी है। एक मजबूत प्रतिरक्षा आपके शरीर को रोग पैदा करने वाले रोगजनकों से बचाती है। जिससे आप स्वस्थ और लंबे जीवन का आनंद ले पाते हैं।

वैसे तो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में समय लगता है, लेकिन अपने आहार में विटामिन-सी जैसे पोषक तत्वों की अच्छी खुराक आपके प्रतिरक्षा स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकती है। यहां हम आपको विटामिन-सी से भरपूर ऐसे 5 खाद्य पदार्थों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आप रोजाना अपने आहार में ले सकते हैं।

संतरा का सेवन करें : संतरा स्वाद में बेहद खटट्टा होता है। इसे कई तरीकों से अपने आहार में शामिल किया जा सकता है। देखा जाए, तो एक मध्यम आकार के संतरे में 53.2 मिग्रा विटामिन सी पाया जाता है। इस साइट्रिक फल के एंटीऑक्सीडेंट गुण हमारी इम्यूनिटी हेल्थ को बढ़ावा देने और फ्री रेडिकल सेल को नुकसान से बचाने में मदद कर सकते हैं।

कीवी : कीवी एक ऐसा फल है जो आपको हर मौसम में मिल जाता है। इम्यूनिटी बूस्टर गुण रखने के साथ-साथ या कई प्रकार की पोषक तत्व की आपूर्ति शरीर को करता है। विटामिन-सी के अच्छे शुद्ध खाद्य पदार्थों की अगर बात की जाती है तो उसमें भी कीवी का नाम जरूर गिना जाता है। आप किसी भी फ्रूट शॉप से इस फल को खरीद सकते हैं और इसका नियमित रूप से सेवन भी कर सकते हैं।

डाइट में शामिल करें अनानास : इम्यूनिटी को मजबूत बनाए रखना आज के समय में बहुत चैलेंजिंग हो गया है। भले ही आप स्वस्थ रहने के लिए बहुत कुछ खा रहे हों, लेकिन अनानास को अपनी डाइट में शामिल करना ना भूलें। सदियों से यह फल पाचन और सूजन की समस्याओं को दूर करने के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है। विटामिन- सी और मैंगनीज की अच्छी मात्रा होने से इसमें कैलोरी बहुत कम है। विशेषज्ञों के अनुसार, रोजाना अनानास खाने से वायरस और बेक्टीरियल दोनों संक्रमणों के खतरे को टाला जा सकता है।

कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ लेना अच्छी शुरूआत है। ऊपर बताए गए विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थ न केवल आपकी इम्यूनिटी को स्ट्रांग बनाएंगे, बल्कि इनके रोजाना सेवन से आप लंबे समय तक स्वस्थ बने रह सकते हैं।

संक्रमण से दूर रखेगा नींबू : प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में नींबू आपकी मदद कर सकता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल से लड़ते हैं।

शोध के अनुसार फ्री रेडिकल पुराने संक्रमण का कारण बन जाते हैं। नींबू में थियामिन, राइबोफ्लेविन, विटामिन-बी-6, पैंटोथेनिक एसिड, कॉपर और मैंगनीज अच्छी मात्रा में होता है। इसके सेवन से जब इम्यूनिटी अच्छी हो जाएगी , तो वायरस आप पर बहुत जल्दी अटैक नहीं कर पाएगा।

रोज आंवला खाएं : आंवला के बारे में तो आप सब जानते होंगे, लेकिन आपको शायद ये न पता हो कि विटामिन सी से भरपूर आंवला आपकी इम्यूनिटी के लिए वरदान है। सदियों से इसका इस्तेमाल स्वास्थ्य रोगों के इलाज के लिए किया जाता रहा है। बता दें कि एक आंवला में संतरे की तुलना में लगभग 20 गुना ज्यादा विटामिन सी होता है।

इसमें मौजूद विटामन : सी एक तरह से एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करता है और तंत्रिका तंत्र, प्रतिरक्षा व त्वचा के लिए फायदेमंद है। बेहतर है हर रोज आंवले का रस पीएं या सुबह एक आंवला कच्चा खाएं।

विज्ञान के इन ट्रिक्स के जरिए पलक झपकते ही आएगी नींद

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

आपमें से न जाने कितने ही लोग ऐसे होंगे जो रात को ठीक से सो नहीं पाते। नींद पूरी न होने पर कई बार चिड़चिड़ापन महसूस होता है और अगली सुबह भी हम पर इसका नेगेटिव असर देखने को मिलता है। नींद न आने की वजह से परेशान हैं तो यहां हम आपको कुछ आसान ट्रिक्स बता रहे हैं जिनके जरिए आप एक मिनट के अंदर ही सो सकते हैं।

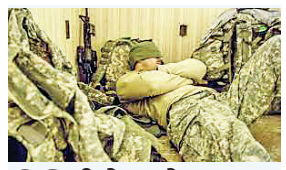
जिस तरह हमारे लिए आहार जरूरी है ठीक वैसे ही दिनभर की भागदौड़ के बाद सोना भी आवश्यक है। लेकिन तमाम दफा ऐसा भी होता है जब हम बेड पर सोने के लिए तो जाते हैं पर नींद नदारद रहती है। इस स्थिति में हम सिर्फ करवट बदलते रहते हैं। ऐसा जब होता है, तो नींद न होने पर अगले दिन व्यक्ति का बुरा हाल हो जाता है। हर किसी को 7 से 8 घंटे की नींद लेना जरूरी है जिससे आप दिनभर के काम पूरी एनर्जी के साथ कर सकें। नींद हमें तरोताजा रहने और वजन कम करने में मदद करती है। लेकिन ये सब तभी हो सकता है, जब नींद सही समय पर और अच्छे से आए। ऐसे कई कारण हो सकते हैं, जिससे व्यक्ति को नींद आने में परेशानी हो। यहां तक कि ये सोचते रहना कि नींद नहीं आ रही, भी ऐंग्जाइटी को जन्म देते हुए नींद उड़ा सकता है।

जब नींद पूरी नहीं होती तो अगले दिन आप खुद को थका हुआ महसूस करेंगे और आंखों में जलन होगी। इसके अलावा सिर भारी हो जाना, चिड़चिड़ापन और या फिर उल्टी भी हो सकती है। एक आरामदायक नींद लाने के लिए सबसे पहले आपके माइंड और बॉडी का एक साथ होना जरूरी है। इसके साथ ही बेड की साफ-सफाई भी उतनी ही जरूरी है। यहां हम आपको साइंस द्वारा सुझाए गए कुछ ट्रिक्स बता रहे हैं जिन्हें फॉलो कर आप जल्दी, आरामदायक और गहरी नींद पा सकते हैं।

10, 60 और 120 सेकंड में नींद लाने का तरीका : यहां हम आपसे जो कहने की कोशिश कर रहे हैं हो सकता है उसे सुन आपके दिमाग में कई सवाल आए। लेकिन विज्ञान के अनुसार एक या दो मिनट में सो जाने के कई ट्रिक्स हैं। ध्यान दें, यदि आप एक बिगनर हैं तो आपको इन ट्रिक्स पर काम करने में थोड़ा अधिक समय लग सकता है। अच्छी नींद लाने के लिए हमें सबसे लोकप्रिय तरीकों में से एक सैन्य विधि स्लीप हैक को अपनाना चाहिए।

स्लीप हैक को सबसे पहले यूएस नेवी प्री-फ्लाइट स्कूल द्वारा तैयार किया गया था, ताकि पायलटों को 2 मिनट से कम समय में दो बार सो जाने में सहायता मिले, चाहे वे कितने ही शोरगुल में क्यों न हों लेकिन वे एक झपकी ले सकते हैं। स्लीप हैक को लेकर यह भी कहा जाता है कि इससे बैठे हुए लोग भी आसानी से नींद ले सकते हैं।

बहुत आसान है नींद लाने का ये वैज्ञानिक तरीका : नींद लाने की एक और वैज्ञानिक द्वारा सुझाई गई ट्रिक पीएमआर यानी प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन है। यह ट्रिक आपकी मांसपेशियों में तनाव को कम कर आराम करने पर फोकस करती है। इसे फॉलो करने के लिए अपनी आईब्रोज को कम से कम 5 सेकंड के लिए जितना संभव हो सके, ऊपर की ओर ले जाएं और मसल्स को रिलैक्स कर दें। ऐसा करने से आपके माथे में कुछ तनाव पैदा होगा। फिर सांस को 5 सेकंड तक होल्ड करके रखें और फिर रिलैक्स हो जाएं। इसी तरह आंख और गर्दन की मांसपेशियों को भी रिलैक्स करें और देखते ही देखते 1 मिनट के अंदर आपको नींद आ जाएगी। इन वैज्ञानिक तरीकों के अलावा, आप बेहतर नींद लाने के लिए और भी बहुत कुछ कर सकते हैं। इसके लिए आपको अपनी लाइफस्टाइल और खान-पान में बहुत सारे बुनियादी बदलावों की जरूरत है। जैसे रात में हेवी की जगह लाइट डाइट लेना ताकि आपका भोजन आसानी से और अच्छे से डाइजेस्ट हो सके। सोने से पहले कैफीन बेस्ड ड्रिंक्स अवॉइड करें। साथ ही में आप एक्यूप्रेशर, होलिस्टिक हीलिंग जैसे मेथड ट्राई कर सकते हैं।

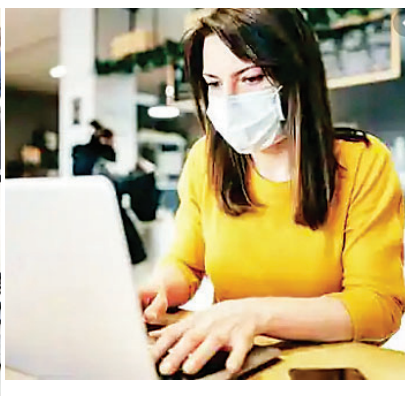


मिलिट्री मेथड के द्वारा सोने का तरीका

मिलिट्री मेथड के जरिए सोने के लिए आपको अपने चेहरे की मांसपेशियों को रिलैक्सड करने पर फोकस करना होता है। कंधों को ड्रॉप करें और टेंशन को भूल जाएं, इसके बाद अपने हाथों को किनारे की ओर ले जाएं। अब, गहरी सांसे छोड़ते हुए अपनी छाती को रिलैक्स रहने दें। इसके बाद अपनी जांघों, पैरों और पिंडलियों को आराम दें। इस बीच एक वास्तविक शांत दृश्य की कल्पना करें और उसे निहारें। इस तरह से आपको धीरे-धीरे नींद आएगी और आप रात भर चैन से सो सकेंगे। आप जितनी बार इस मेथड की प्रैक्टिस करते हैं उतने ही आप इसमें बेहतर होते जाएंगे और फिर पलक झपकते ही आपको नींद आने लगेगी।

कोरोना काल में भी जाना पड़ रहा है ऑफिस तो बिना रिस्क लिए बरतें ये सावधानी

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर



कोरोना की दूसरी लहर हर रोज लाखों लोगों पर कहर बनकर टूट पड़ी है। इस बीच जहां कई कंपनियों के कर्मचारी वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं तो वहीं लोगों को मजबूरी में वर्कप्लेस पर जाना पड़ रहा है। ऐसे में अगर आप भी अपना ऑफिस जल्द ज्वाइन करने वाले हैं तो कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी हैं।

कोरोना काल में भी हम और आपमें से बहुत से लोग ऑफिस जाने लगे हैं, खासकर वे जो रेड जोन में नहीं रह रहे हैं। कोविड के बीच भी जहां कई लोग वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं तो वहीं तमाम कंपनियों ने अपने कर्मचारियों को ऑफिस बुलाना शुरू कर दिया है। जो लोग भी ऑफिस जा रहे हैं वे कोविड से बचाव के कई प्रोटोकॉल को फॉलो कर रहे हैं लेकिन भी उन्हें संक्रमित होने का डर हमेशा ही बना रहता है।

कोरोना संकट के बीच अगर आपको ऑफिस जाकर काम करना पड़ रहा है तो उनकी सुरक्षा की जिम्मेदारी कंपनी की भी होती है।

जो कंपनियां अपने कर्मचारियों को दफ्तर बुला रही हैं वे मौजूदा दौर में कितने भी एहतियाती कदम क्यों न उठाए जाएं, लेकिन यह सुनिश्चित करने के लिए ऑर्गेनाइजेशन के रेस्पेक्टिव ऑफिसर भी जिम्मेदार हैं कि वे अपने वर्कर्स की सेफ्टी की हर जरूरी बातों पर ध्यान दें। ऐसे में यदि आप ऑफिस जाने की प्लानिंग कर रहे हैं यहां हम आप कुछ बातें बता रहे हैं जिन्हें आपको समझना जरूरी होगा। इन्हें फॉलो कर आप अपने वर्कप्लेस पर भी कोविड से बचाव कर सकते हैं।

जानिए कोरोना में इसका क्या होता है इस्तेमाल

ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर को लेकर सरकार लगातार क्यों दे रही है छूट?

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

कमरे की हवा पर 93% या उससे कम ऑक्सीजन सेचूरेशन हो तो मरीज को अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती है, जबकि 90% से कम सेचूरेशन की हालत में मरीज को आईसीयू में रखा जाना जरूरी हो जाता है।

कोरोना की नई लहर के कारण हर कोई डरा हुआ है। वायरस के न्यू म्यूटेंट के कारण इस बार पीड़ितों को सांस लेने में ज्यादा दिक्कत हो रही है, जिसके कारण ऑक्सीनज कॉन्सेंट्रेटर की मांग बहुत ज्यादा बढ़ गई है। हालात के मद्देनजर सरकार ने व्यक्तिगत उपयोग के लिए ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर के आयात को छूट वाली श्रेणी की सूची में शामिल किया है। निजी इस्तेमाल के लिए अब लोग विदेश से ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर ऑनलाइन या कुरियर से मंगा सकेंगे।

चारों तरफ जह इसकी चर्चा हो रही है तो यह जानना जरूरी है कि आखिर ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर क्या होते हैं, उनकी कब आवश्यकता होती है और उनका उपयोग कैसे किया जाता है या कैसे नहीं किया जाता। जीवित रहने के लिए हमें ऑक्सीजन की लगातार आपूर्ति की आवश्यकता होती है, जो हमारे फेफड़ों से शरीर की विभिन्न कोशिकाओं में प्रवाहित होती है।

कोविड-19 एक श्वसन रोग है जो हमारे फेफड़ों को प्रभावित करता है और जिससे शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा खतरनाक स्तर तक गिर सकती है। ऐसी स्थिति में शरीर में ऑक्सीजन के स्तर को चिकित्सकीय रूप से स्वीकार्य स्तर तक बढ़ाने के लिए हमें ऑक्सीजन का उपयोग करके चिकित्सकीय ऑक्सीजन थेरेपी देने की जरूरत पड़ती है।

93 फीसदी से कम ऑक्सीजन पर अस्पताल जाने की जरूरत

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा कोविड-19 के वयस्क रोगियों के प्रबंधन के लिए नवीनतम चिकित्सकीय मार्गदर्शन के अनुसार कमरे की हवा पर 93% या उससे कम ऑक्सीजन सेचूरेशन हो तो मरीज को अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती है, जबकि 90% से कम सेचूरेशन की हालत में मरीज को आईसीयू में रखा जाना लाज़मी है। ऐसे में महामारी की दूसरी लहर के कारण पैदा हुए हालात को देखते हुए, हमें क्लिनिकल प्रबंधन प्रोटोकॉल के अनुसार अस्पताल में प्रवेश में देरी या असमर्थता की स्थिति में मरीज के ऑक्सीजन स्तर को बनाए रखने के लिए जो कुछ भी हमसे सर्वश्रेष्ठ हो सकता है वह करना चाहिए।

स्वस्थ व्यक्ति में ऑक्सीजन की कितनी मात्रा

शरीर में ऑक्सीजन का स्तर 'ऑक्सीजन सेचुरेशन' के रूप में मापा जाता है जिसे संक्षेप में 'एसपीओ-टू' कहते हैं। यह रक्त में ऑक्सीजन ले जाने वाले हीमोग्लोबिन की मात्रा का माप

है। सामान्य फेफड़ों वाले एक स्वस्थ व्यक्ति की धमनी में ऑक्सीजन सेचूरेशन 95% - 100% का होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के पल्स ऑक्सीमीट्री पर बनाए गए प्रशिक्षण मैनुअल के अनुसार यदि ऑक्सीजन सेचूरेशन 94% या उससे कम हो तो रोगी को जल्द इलाज की जरूरत होती है।

ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर कैसे काम करता है?

हम जानते हैं कि वायुमंडल की हवा में लगभग 78% नाइट्रोजन और 21% ऑक्सीजन होती है। ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर एक सरल उपकरण हैं जो ठीक वही करता हैं जो इसके नाम से व्यक्त होता है। ये उपकरण वायुमंडल से वायु को लेते हैं और उसमें से नाइट्रोजन को छानकर फेंक देते हैं तथा ऑक्सीजन को घना करके बढ़ा देते हैं। ये ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर शरीर के लिए जरूरी ऑक्सीजन की आपूर्ति में उसी तरह से करते हैं जैसे कि ऑक्सीजन टैंक या सिलेंडर।

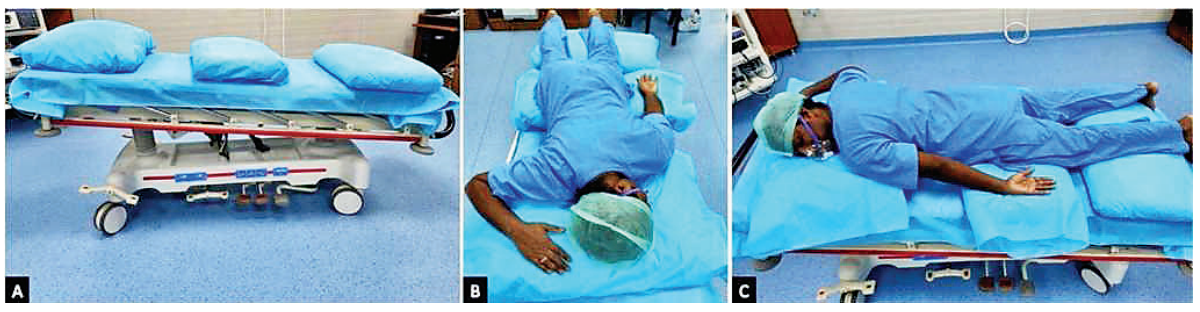
इनका उपयोग कौन कर सकता है, और कब?

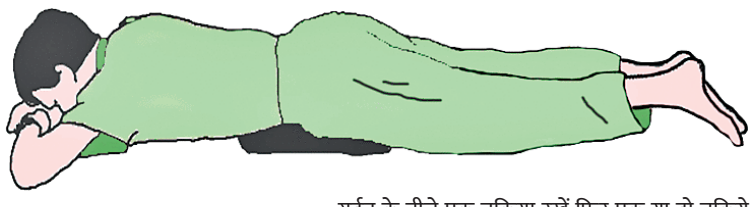
क्या इसका मतलब यह है कि जो भी अपने ऑक्सीजन के स्तर को स्वीकार्य स्तर से नीचे पाता है, वह एक कॉन्सेंट्रेटर का उपयोग कर सकता है और खुद की मदद कर सकता है। "ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर का उपयोग केवल कोविड-19 के सीमित मामलों में किया जा सकता है। वह भी जब रोगी ऑक्सीजन के स्तर में गिरावट का अनुभव करता है और उसकी बाहर से ऑक्सीजन लेने की आवश्यकता अधिकतम 5 लीटर प्रति मिनट होती है." उन्होंने कहा कि "ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर पोस्ट-कोविड जटिलताओं का सामना करने वाले रोगियों के लिए भी बहुत उपयोगी होते हैं जिन्हें ऑक्सीजन थेरेपी की आवश्यकता होती है।"

क्या उन्हें हम अपने आप इस्तेमाल कर सकते हैं?

उत्तर है बिलकुल नहीं। 30 अप्रैल को पीआईबी द्वारा आयोजित एक वेबिनार में बोलते हुए सेंट जॉन मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल, बैंगलोर, के कोविड को-ऑर्डिनेटर डॉ. चैतन्य एच. बालाकृष्णन ने यह बहुत स्पष्ट किया कि बिना चिकित्सीय मार्गदर्शन के ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर का उपयोग करना अत्यंत हानिकारक हो सकता है। "कोविड-19 से पैदा हुए न्यूमोनिया में 94 प्रतिशत से कम ऑक्सीजन सेचूरेशन वाले रोगियों को ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर से पूरक ऑक्सीजन दी जाने से लाभ हो सकता है। मगर तभी तक जब तक कि वे अस्पताल में नहीं भर्ती हो जाते। हालांकि, बिना उपयुक्त चिकित्सकीय सलाह के इसका इस्तेमाल करने वाले मरीजों के लिए ऐसा करना हानिकारक हो सकता है।"

प्रोनिंग से बढ़ जाएगा ऑक्सीजन लेवल, बच सकेगी कोरोना मरीज की जान, जानिए क्या है प्रोसेस





• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

कोरोना की दूसरी लहर से देश में हालात अब बेकाबू होते जा रहे हैं। वहीं ऑक्सीजन को लेकर कई जगहों पर हाहाकार मचा है। कोरोना मरीजों को ऑक्सीजन की जरूरत पड़ रही है और वो जरूरत पूरी नहीं हो पा रही है। ऑक्सीजन की भारी कमी के कारण कई मरीजों को अपनी जान से हाथ धोना पड़ रहा है। ऐसी भयंकर स्थिति को देखते हुए केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने सांस लेने में जिन मरीजों को तकलीफ हो रही है, उनके लिए प्रोनिंग के कुछ आसान तरीके सुझाए हैं, जिसे प्रयोग में लाकर कोरोना मरीजों में ऑक्सीजन लेवल को सुधारा जा सकता है।

- गर्दन के नीचे एक तकिया रखें फिर एक या दो तकिये छाती और पेट के नीचे बराबर रखें और दो तकिये पैर के पंजे के नीचे रखें।
- 30 मिनट से लेकर 2 घंटे तक इस पोजीशन में लेटे रहने से मरीज को फायदा मिलता है।
- ध्यान रहे हर 30 मिनट से दो घंटे में मरीज के लेटने के पोजिशन को बदलना जरूरी है।
- उसे पेट के बल लिटाने के बाद इसी समयावधि के बीच बारी-बारी दाईं और बाईं तरफ करवट करके लिटाएं।
- इसके बाद मरीज को बैठा दें फिर पेट के बल लिटा दें।
- इस प्रक्रिया में फेफड़ों में खून का संचार अच्छा होने लगता है और फेफड़ों में मौजूद फ्लूइड इधर-उधर हो जाता है, जिससे लंग्स में ऑक्सीजन आसानी से पहुंचती रहती है। ऑक्सीजन का लेवल भी नहीं गिरता है।

क्या होती है प्रोनिंग

- स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक, प्रोनिंग एक तरह की प्रक्रिया है जिससे मरीज अपना ऑक्सीजन लेवल खुद ही सुधार सकता है।
- ऑक्सीजनाइजेशन तकनीक में ये प्रक्रिया 80 प्रतिशत तक कारगर है।
- इस प्रक्रिया को अपनाने के लिए आप पेट के बल लेट जाएं।
- मेडिकली भी ये प्रूव हो चुका है कि प्रोनिंग करने से सांस लेने में हो रही तकलीफ में आराम मिलता है।
- इससे ऑक्सीजन लेवल में सपोर्ट मिलता है।
- होम आइसोलेशन में कोरोना मरीजों के लिए प्रोनिंग काफी मददगार है।
- प्रोन पोजीशन सुरक्षित है और इससे खून में ऑक्सीजन लेवल के बिगड़ने पर इसे नियंत्रित किया जा सकता है।
- इससे आईसीयू में भी भर्ती मरीजों में अच्छे परिणाम देखने को मिले हैं।
- वेंटिलेटर नहीं मिलने की स्थिति में यह प्रक्रिया सबसे अधिक कारगर है।

कब करें प्रोनिंग...

- प्रोनिंग तब करें जब कोरोना मरीज का ऑक्सीजन लेवल 94 से कम हो जाए।
- अगर आप होम आइसोलेशन में हैं तो समय-समय पर अपना ऑक्सीजन लेवल चेक करते रहें।
- इसके अलावा, बुखार, ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर भी समय-समय पर मापते रहें।
- समय पर सही प्रक्रिया के साथ प्रोनिंग कई लोगों की जान बचाने में मददगार है।

ऐसी स्थिति में ना करें प्रोनिंग

- खाना खाने के तुरंत बाद ही प्रोनिंग प्रक्रिया न करें।
- अगर आप प्रेगनेंट हैं तो ना करें।
- गंभीर कार्डिएक कंडीशन है या शरीर में स्पाइनल से जुड़ी कोई समस्या या फ्रैक्चर हो तो इस प्रक्रिया को न अपनाएं।
- ऐसी स्थिति में प्रोनिंग से आपको नुकसान हो सकता है।

टूकॉलर ने लॉन्च की कविड हॉस्पिटल डायरेक्टरी मिलेगी कोविड अस्पतालों की पूरी जानकारी

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

देश में कोरोना संक्रमण के केस लगातार बढ़ते जा रहे हैं और ऐसे में लोग अपने आस-पास अस्पताल तलाश रहे हैं। लोगों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए टूकॉलर ने कविड हॉस्पिटल डायरेक्टरी लॉन्च की है। इस डायरेक्टरी की मदद से अस्पताल सर्च करना बेहद ही आसान हो जाएगा। यहां आपको देशभर में मौजूद कोविड अस्पतालों के एड्रेस और टेलीफोन नंबर समेत पूरी जानकारी एक साथ मिल जाएगी. इसके लिए आपको जगह-जगह भटकने की जरूरत नहीं है।

टूकॉलर ने अपने ब्लॉग पर जानकारी देते हुए बताया है कि

कविड हॉस्पिटल डायरेक्टरी में लोगों को देशभर के कई राज्यों के कोविड अस्पतालों का एड्रेस और टेलीफोन नंबर मिलेगा. कंपनी का कहना है 'हमने भारत में हर किसी के लिए जितना संभव हो उतना आसान बनाने का फैसला किया है. जब आपको इसकी सबसे अधिक आवश्यकता होती है, तो सही स्वास्थ्य सुविधाओं को सर्च मुश्किल हो सकता है, इसलिए हमने इसे ऐप में जोड़ा है।'

कंपनी का कहना है, कविड हॉस्पिटल डायरेक्टरी अस्पतालों को खोजने का एक फास्ट तरीका है और आप इसे टूकॉलर एंड्रायड ऐप के बीटा संस्करण के भीतर मेनू या डायलर से एक्सेस कर सकते हैं। हाल में भारत में बढ़ रहे कोरोना केस और इससे जूझ रहे लोगों की मदद के लिए यह टूकॉलर का एक बेहद ही अहम कदम है।

कविड हॉस्पिटल डायरेक्टरी में आपको अपने नजदीकी कोविड अस्पतालों की पूरी जानकारी मिल जाएगी। लेकिन कंपनी यह स्पष्ट किया है कि यहां सिर्फ अस्पतालों का एड्रेस व फोन नंबर ही मिलेगा। कंपनी इस डायरेक्टरी में लिस्टेड अस्पतालों में बेड दिलाने या अन्य किसी मेडिकल सुविधा को दिलाने का वादा नहीं करती। यह सुविधा फिलहाल केवल एंड्राइड बीटा वर्जन पर ही उपलब्ध है, लेकिन जल्द ही इसे सभी एंड्राइड यूजर्स के लिए उपलब्ध कराया जाएगा। हालांकि, आईओएस प्लेटफॉर्म पर इसकी उपलब्धता को लेकर कंपनी ने कोई जानकारी नहीं दी है।

अब किसी भी गैस एजेंसी से भरवा सकेंगे रसोई गैस सिलेंडर, सरकार बना रही नियम

• **जालंधर ब्रीज.** हेल्थ रिपोर्टर

हाल के वर्षों में देश में रसोई गैस सिस्टम में कई अहम बदलाव हुए हैं। इससे आम उपभोक्ता के लिए रसोई गैस बुकिंग आसान हुई है। ताजा खबर यह है कि देश में एलपीजी बुकिंग को लेकर एक और बड़ा फैसला हो सकता है। सब कुछ योजना के मुताबिक रहा है तो आने वाले समय में उपभोक्ता अपना आसपास की किसी भी गैस एजेंसी से रसोई गैस बुक कर सकेगा। यानी जो एजेंसी बेहतर सेवा दे रही है, वहां से सिलेंडर बुक कर जल्द डिलीवरी हासिल की जा सकेगी।

एलपीजी बुकिंग : जानिए क्या हो सकते हैं नए नियम

अगर किसी उपभोक्ता के पास एलओसी का सिलेंडर है तो वो बीपीसीएल से भी रीफिल करवा सकता है। इसके लिए इंडियन ऑयल (एलओसी), भारत पेट्रोलियम (बीपीसीएल) और हिंदुस्तान पेट्रोलियम (एचपीसीएल) तीनों कंपनियां मिल कर एक खास प्लेटफॉर्म बना रही हैं।

इसके लिए एलपीजी बुकिंग की मौजूदी व्यवस्था लागू रहेंगी। यानी ओटीपी वाला सिस्टम बना रहेगा। बता दें, नवंबर 2020 से गैस सिलेंडर की बुकिंग को ओटीपी बेस्ड किया गया है। उद्देश्य यही है कि बुकिंग सिस्टम ज्यादा सुरक्षित और बेहतर हो सके। साथ ही रसोई गैस की कालाबाजारी खत्म हो।

नई व्यवस्था का मतलब यह होगा कि अब अलग-अलग कंपनियों के रसोई गैस का अंतर खत्म हो जाएगा। यानी भारत, एचपी या इंडेन के सिलेंडर का फर्क नहीं रह जाएगा। बता दें, इन सभी सिलेंडर में समान रेग्युलेटर काम करता है जिससे स्टोव को सिलेंडर से कनेक्ट किया जाता है। इससे तेल कंपनियों के साथ ही रसोई गैस एजेंसियों के बीच भी बेहतर सर्विस की प्रतिस्पर्धा बढ़ेगी।

जानकारी के मुताबिक, पिछले साल जब तमाम तेल कंपनियों के अधिकारी एलपीजी बुकिंग नियमों पर मंथन करने के लिए बैठे थे, तब यह विचार आया था। अब इसे मूर्त रूप देने की दिशा में काम चल रहा है। इस बारे में सहमति बनते ही सरकार और तेल कंपनियां एक इंटीग्रेटेड प्लेटफॉर्म तैयार करेंगी।

भीषण गर्मी के बीच मिट्टी के मटके में पानी किस तरह हो जाता है फ्रिज की तरह ठंडा?

इसके पीने से होते हैं कई फायदे...जानिए सभी जवाब

• **जालंधर ब्रीज.** रिपोर्टर

कभी आपने सोचा है कि आखिर मटके में बिना मशीन के ही पानी ठंडा क्यों हो जाता है और अन्य स्टील के बर्तनों में ऐसा क्यों होता है।

गर्मी का मौसम आ गया है और गर्मी का मौसम आने के साथ ही ठंडे पानी की जरूरत भी महसूस होने लग गई है। वैसे अब तो लोग फ्रीज के जरिए भी पानी ठंडा करते हैं, लेकिन कुछ लोगों की पहली पसंद अभी मटका ही बनी हुई है। ये तो आपने भी कई बार सुना होगा कि फ्रीज के ठंडे पानी से ज्यादा अच्छा मटके में ठंडा हुआ पानी होता है। इस पानी के कई फायदे भी होते हैं और ये ठंडा पानी आपको कई बीमारियों से दूर रखता है। अगर ठंडक की बात करें तो मटके में भी फ्रीज के पानी की तरह पानी ठंडा रहता है।

लेकिन, कभी आपने सोचा है कि आखिर मटके में बिना मशीन के ही पानी ठंडा क्यों हो जाता है और अन्य स्टील के बर्तनों में ऐसा क्यों होता है। ऐसे में आज हम आपको इसका राज भी बताते हैं और बताते हैं कि मटके का पानी सेहत के हिसाब से लाभदायक किस तरह होता है।

क्यों होता है मटके का पानी ठंडा

मटके में रखा पानी वाष्पीकरण की क्रिया की वजह से ठंडा होता है और जितना वाष्पीकरण अधिक होता है, उतना ही पानी ठंडा होता है। दरअसल, मिट्टी के बर्तन में किसी भी धातु के बर्तन की तुलना में वाष्पीकरण इसलिए होती है, क्योंकि मिट्टी के बर्तन में छोटे-छोटे छेद होते हैं। इन छेदों में से मटके का पानी बाहर आता है और बाहर की गर्मी से भाप बनकर उड़ जाता है। ऐसा होने से मटके के अंदर का तापमान काफी कम रहता है और यह वाष्पीकरण से होता है। इससे अंदर का पानी ठंडा हो जाता है। खास बात ये है कि यह वाष्पीकरण की प्रक्रिया जब ज्यादा गर्मी होती है तब होती है। ऐसे में गर्मी में मटके के बाहर गर्म हवा लगने से मटके के अंदर का पानी ठंडा रहता है। मटके का ठंडा पानी आपके स्वास्थ्य को नुकसान भी नहीं करता है और इससे प्यास भी बुझती है।

क्यों होता है फायदेमंद?

मटके के पानी पीने के कई तरह के फायदे बताए जाते हैं। कई रिपोर्ट्स में मटके के पानी पीने के अलग अलग फायदे बताए गए हैं। बताया जाता है कि इससे आपकी इम्युनिटी मजबूत होती है और किसी भी रोग लड़ने में आपके शरीर को ताकत मिलती है। इसके साथ ही ये टेस्टोस्टरॉन का स्तर बढ़ाता है। इससे एसिडिटी जैसी दिक्कत दूर होने के साथ ही आपके गले को भी आराम मिलता है। दरअसल, फ्रिज का ठंडा पानी पीने से गले की कोशिकाओं का ताप अचानक गिर जाता है और गला खराब होता है जबकि मटके का पानी गले पर सूदिंग इफेक्ट देता है।

ईएसआईसी स्कीम

किसी भी अस्पताल में करा सकते हैं इलाज जानिए- क्या हैं सरकारी नियम?

• **जालंधर ब्रीज.** नॉलेज

ईएसआईसी स्कीम के तहत एमर्जेंसी मामलों में किसी भी नजदीकी अस्पताल में जाकर इलाज करा सकते हैं। हम आपको यहां पर बता रहे हैं कि सरकार नियम क्या हैं?

देश में कोरोना की दूसरी लहर काफी भयावह हो चुकी है. अस्पतालों में जगह ही नहीं बची हैं कि नए मरीजों को भर्ती किया जा सके। लोग अस्पतालों के बाहर ही दम तोड़ दे रहे हैं। देश में ऑक्सीजन की भारी किल्लत बनी हुई है। गांव से लेकर शहरों तक कोरोना का कहर इस कदर जारी है कि लोगों यह लग रहा है कि जान बचना मुश्किल हो जाएगा। चारोंतरफ अव्यवस्था का मंजर देखा जा रहा है। ऐसे माहौल में, कोरोना के अलावा जो लोग सामान्य बीमारी से जूझ रहे हैं उनको इलाज कराने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। फिलहाल, कर्मचारी राज्य बीमा निगम (ईएसआईसी) में भी काफी दिक्कतें देखी जा रही हैं। हालांकि, कर्मचारी राज्य बीमा निगम ने लाभार्थियों एमर्जेंसी मामलों में स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ लेने के लिए किसी भी नजदीकी अस्पताल में इलाज कराने के लिए आदेश जारी कर दिया है।

पहला नियम : पहले किसी भी ईएसआईसी लाभार्थी या उसके परिवार के सदस्य को ईएसआईसी के अस्पताल या उन अस्पतालों के पैनल में इलाज कराने की सुविधा मिलती थी जो उसके पैनल में होते थे। जहां पर उसको रेफर किया जाता था। कहने का तात्पर्य यह है कि अब एमर्जेंसी की स्थिति में आप किसी भी नजदीकी अस्पताल में जाकर इलाज करा सकते हैं।

यह निर्णय उन बीमारियों के लिए लिया गया है जो काफी घातक होती हैं, जैसे - हार्ट अटैक आदि। हार्ट अटैक के मामले में तुरंत इलाज की आवश्यकता होती है। इस बीमारी के लिए इलाज के लिए रोगी को निजी अस्पताल में इलाज कराने की अनुमति दी गई है। लेकिन इसके लिए बाद में क्लेम करके खर्च वापस लिया जा सकता है।

इसके इलाज पर आने वाला खर्च केंद्र सरकार द्वारा जारी किए गए मेडिकल खर्च के नियमों के मुताबिक देय होता है। इसके साथ, ईएसआईसी के पैनल के अस्पतालों में शामिल अस्पतालों में कैशलेस इलाज की सुविधा मिलती है।

दूसरा नियम : अब ईएसआईसी में बीमित महिला को बीमा लाभ भी मिलेगा। हाल ही में सरकार द्वारा बनाए गए नियमों को थोड़ा सुलभ किया गया है। ईएसआईसी ने बीमित महिलाओं के मामले में नियमों में थोड़ा ढील दी है। ईएसआईसी ने हेल्थ इंश्योरेंस स्कीम के तहत और अधिक अस्पतालों की स्थापना के बात कही है ताकि ज्यादा से ज्यादा लोगों को इलाज मिल सके।

क्या है ईएसआईसी स्कीम?

सामान्यतया कम वेतन पाने वाले कर्मचारियों के लिए श्रम मंत्रालय श्रमिकों को बीमा की सुविधा मुहैया कराता है। जिन्हें सस्ते दर पर या मुफ्त इलाज मिलता है। इसका नाम कर्मचारी राज्य बीमा निगम है। इसका लाभ निजी क्षेत्र की कंपनियों या कारखानों में काम करने वाले लोगों को मिलता है। यह सुविधा कम वेतन पाने वाले लोगों के लिए है।

कोविड संकट के बीच मंत्रीमंडल की वर्चुअल ढंग से हुई बैठक

ऑक्सीजन उत्पादन इकाईयों के लिए प्राथमिक क्षेत्र के दर्जे को दी मंजूरी

• **चंडीगढ़.** ब्यूरो

राज्य में बढ़ते कोविड मामलों के मद्देनज़र पैदा हुए खतरे को देखते हुए मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह के नेतृत्व वाले मंत्रीमंडल ने बुधवार को सभी ऑक्सीजन उत्पादक इकाईयों को प्राथमिक क्षेत्र का दर्जा देने को मंजूरी दे दी और इसके साथ ही विदेशी मदद को राहदारी देने के लिए कस्टम विभाग के साथ तालमेल बनाने हेतु एक नोडल अधिकारी की नियुक्ति भी की है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि मौजूदा हालात को देखते हुए स्थिति आने वाले दिनों में बिगड़ने के आसार हैं और यह कोई भी नहीं जानता कि देश और राज्य में कोविड की और कितनी लहरें उठेंगी।

मंत्रीमंडल की वर्चुअल ढंग से आज हुई मीटिंग में इस दर्जे पर मोहर लगाई गई और यह दर्जा रोज़ाना कम-से-कम 700 सिलेंडर (5 एम.टी.) ऑक्सीजन उत्पादन सामर्थ्य वाली इकाईयों, ऑक्सीजन सिलेंडर उत्पादकों /निर्माण करने वालों और ऑक्सीजन कंसनट्रेटर उत्पादक इकाईयों पर लागू होगा। ऑक्सीजन की पुनः भराई करने वाली इकाईयाँ विशेष दर्जे के अंतर्गत नहीं आएंगी।

इस फ़ैसले से ये इकाईयाँ (नयी और पुरानी दोनों) सी.एल.यू. /बाहरी विकास खर्चा (ई.डी.सी.), प्रॉपर्टी टैक्स, बिजली चुंगी, स्टैंप ड्यूटी और निवेश सब्सिडी, जोकि ज़मीन और मशीनरी में किये गए तय पूँजीगत निवेश के 125 प्रतिशत तक जी.एस.टी. की प्रतिपूर्ति के द्वारा दी जाती है, से 100 प्रतिशत छूट ले सकेंगी।

ज़िक्रयोग्य है कि ऑक्सीजन उत्पादन इकाईयों को प्राथमिक क्षेत्र का दर्जा औद्योगिक और व्यापारिक विकास नीति, 2017 के चैप्टर 10 के क्लॉज 10.6 और विस्तृत स्कीमों और परिचालन दिशा-निर्देशों, 2018 के क्लॉज 2.22 के अंतर्गत दिया गया है।

मंत्रीमंडल द्वारा उपरोक्त फ़ैसला राज्य में कोविड महामारी के कारण बढ़े मामलों के बाद ऑक्सीजन की कमी के कारण पैदा हुई स्थिति के मद्देनज़र लिया गया है। 4 मई को ख़त्म हुए हफ्ते के लिए राज्य में औसतन पॉज़िटिविटी दर 11.6 प्रतिशत और मामलों में मौत की दर 2.1 प्रतिशत हो गई है जोकि 74 लाख के सेंपल साईज़ में से ली गई है।

जालंधर में शांतमयी प्रर्दशन के लिए 9 स्थान किए निर्धारित

जालंधर. ज़िला प्रशासन की तरफ से शांतमयी धरनों के लिए 9 स्थान निर्धारित किए गए हैं। डिप्टी कमिश्नर जालंधर घनश्याम थोरी ने बताया कि शांतमयी धरनों के लिए पुड्डा ग्राउंड तहसील कंपलैक्स के सामने, देश भक्त यादगार हाल, बर्लटन पार्क, दशहरा ग्राउंड जालंधर कैंट, इम्परूवमैंट ट्रस्ट ग्राउंड करतारपुर, दाना मंडी भोगपुर, कपूरथला रोड नकोदर का पश्चिमी हिस्सा, दाना मंडी गाँव सैफ़ावाला (फिल्लौर) और नगर पंचायत कंपलैक्स शाहकोट शामिल हैं। उन्होंने कहा कि प्रर्दशनकारियों को धरने से पहले कमिश्नर पुलिस या सम्बन्धित उप -मंडल मैजिस्ट्रेट, जो भी लागू हो, से धरने की मंजूरी लेनी होगी।

टैलीमैडीसिन की सुविधा

लंबी लाईनों से बचें, ई-संजीवनी का लाभ उठाएं : डॉ. बलवंत सिंह

• रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया संबंधी जानकारी देते डॉक्टर गुरप्रीत कौर व ईएमओ रणजीत कौर।

• **जालंधर ब्रीच.** ब्यूरो

कोविड-19 के चलते और बीमारियों से प्रभावित मरीज़ों को सेहत सुविधाएं देने के लिए सेहत विभाग द्वारा ई-संजीवनी ओपीडी की सुविधा अप्रैल 2020 से दी जा रही है। इसके द्वारा मरीज़ विशेषज्ञ डॉक्टरों से घर बैठे सलाह ले सकते हैं। सेहत विभाग द्वारा टैलीमैडीसिन द्वारा होम आइसोलेट किए गए लोगों को डॉक्टरी परामर्श के लिए जालंधर में टैलीमैडीसिन की सुविधा शुरू की गई है। सिविल सर्जन जालंधर ने कहा कि इससे लोगों को अस्पतालों में लंबी लाइनों में लगने से राहत मिलेगी। 104 मैडीकल हैल्पलाईन पर भी संपर्क कर सकते हैं।

नोडल अधिकारी ई-संजीवनी डॉ. गुरप्रीत कौर ने बताया कि इस सुविधा के लिए लोगों को मोबाइल नंबर की मदद के साथ esanjeevaniopd.in वेबसाइट पर जाकर रजिस्ट्रेशन करना होगा और ओपीडी की सेवा मोबाइल से ई-संजीवनी एप द्वारा डाउनलोड कर भी ली जा सकती है। उन्होंने कहा कि डॉक्टर से संपर्क करने से पहले मरीज इलाज संबंधी जांच रिपोर्ट अपने पास रखें। हर बुधवार को मैडीकल विशेषज्ञों द्वारा 8 से 2 बजे तक आनलाईन ओपोडी सेवा दी जाती है। सुबह 10 बजे से 11 बजे तक डॉ. संजय खन्ना, 11 से 12 बजे तक डॉ. गौरव भगत और 12 से 1 बजे तक डॉ. अमन सूद द्वारा मनोरोग व नशा छुड़ाने संबंधी मरीज़ों की ओपीडी की जाती है। इसके साथ ही महीने के दूसरे व चौथे वीरवार को औरतों के रोगों के विशेषज्ञ डाक्टरों द्वारा ई-संजीवनी ओपीडी द्वारा सलाह ली जा सकती है।

मुख्यमंत्री द्वारा लोक निर्माण विभाग को सभी प्रोजेक्टों के कामों में तेज़ी लाने की हिदायत

चंडीगढ़. ब्यूरो : पंजाब के मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने आज लोक निर्माण विभाग (भवन और मार्ग) के चल रहे सभी प्रोजेक्टों के कामों में तेज़ी लाने और बजट सैशन दौरान घोषित किए गए सभी प्रोजैक्ट शुरू करके दिसंबर 2021 तक मुकम्मल करने के निर्देश दिए हैं परन्तु इसके साथ ही कोविड के संकट से पड़े वित्तीय बोझ के मद्देनज़र इन प्रोजेक्टों की प्राथमिकताओं का भी ख़्याल रखने के लिए कहा।

विभाग के कामकाज की समीक्षा करते हुए मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को कहा कि वह सभी स्वीकृत और अलॉट किये कामों को पहल के आधार पर मुकम्मल करें और दिसंबर के बाद ही कोई नया काम शुरू करें। उन्होंने लोक निर्माण विभाग को हलवारा हवाई अड्डे की प्री-फैब बिल्डिंग के काम में तेज़ी लाने के लिए कहा जिससे इसको जल्द कार्यशील किया जा सके। उन्होंने विभाग को रियायती भाड़े संबंधी मामले का निपटारा करने की हिदायत की जिससे डेडिकेटेड फ्रेट रेल कॉरीडोर के काम में तेज़ी लाई जा सके। मुख्यमंत्री ने वित्त विभाग को कहा कि वह इंजीनियरिंग विभागों के लिए फंड जारी करने संबंधी तिमाही ढील दें जिससे काम तेज़ी से मुकम्मल किये जा सकें।

आईसीएमआर को ज़मीन के हस्तांतरण के लिए संबंधित एक्ट में ढील देने की मंजूरी

चंडीगढ़. ब्यूरो : कोविड की ख़ुराकों की अनुपलब्धता के कारण सरकारी अस्पतालों में 18-44 वर्ष आयु वर्ग के लोगों के टीकाकरण की प्रक्रिया शुरू न हो सकने के कारण पंजाब के मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह ने आज स्वास्थ्य विभाग को टीकाकरण की सप्लाई के लिए सभी संभावनाएं तलाशने के आदेश दिए हैं। मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में हुई मंत्रीमंडल की वर्चुअल मीटिंग के दौरान स्वास्थ्य सचिव हुस्न लाल ने जानकारी दी कि राज्य सरकार द्वारा 30 लाख के करीब ख़ुराक खरीदने के लिए सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया को 26 अप्रैल को 10.37 करोड़ रुपए की अदायगी की जा चुकी है।

कोविड नियमों का उल्लंघन पर पंजाब पुलिस सख्त

2 से 4 मई तक 560 मामले दर्ज

चंडीगढ़. ब्यूरो : कोविड -19 मामलों में भारी विस्तार होने के कारण पंजाब सरकार द्वारा सख्त रोकें लगाने सम्बन्धी दिए नये दिशा-निर्देशों को सख्ती से लागू कराने में पंजाब पुलिस कोई कसर नहीं छोड़ रही जिससे लोगों को इस खतरनाक वायरस से बचाया जा सके।

डी.जी.पी. दिनकर गुप्ता ने बताया कि पंजाब पुलिस की सांझी टीमों ने पिछले तीन दिनों में राज्य भर में कोविड -19 नियमों का उल्लंघन करने के लिए लगभग 6531 चालान काटे हैं और 629 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया है। गृह विभाग की तरफ से रविवार को जारी की नयी हिदायतों के मुताबिक राज्य में सभी गैर-जरूरी दुकानें बंद रहेंगी जबकि सभी 4-पहिया वाहनों में 2 से अधिक सवारियां नहीं बैठ सकेंगी और स्कूटरों या मोटरसाईक्लों पर पारिवारिक मैंबर के बिना कोई अन्य दूसरी सवारी बिठाने की आज्ञा नहीं है। इसी तरह विवाहों/संसकार/रस्मों के दौरान 10 से अधिक व्यक्तियों के जमावड़े की आज्ञा नहीं है। डी.जी.पी. ने 2 मई से 4 मई, 2021 के आंकड़ों संबंधी जानकारी देते हुये बताया कि पंजाब पुलिस ने कोविड -19 सम्बन्धी दिशा-निर्देशों का उल्लंघन करने वाले व्यक्तियों के खिलाफ 560 के करीब मामले दर्ज किये हैं, जिनमें प्रमुख होटल, मैरिज पेलेस, रैस्टोरैंट, दुकानों आदि के मालिक शामिल हैं।

डी.जी.पी. ने कहा कि जुर्माने करने के इलावा, इसी समय दौरान पुलिस ने कोविड -19 के उचित व्यवहार न अपनाने वाले 66000 से अधिक व्यक्तियों के आर.टी. -पी.सी.आर. टैस्ट करवाऐ। उन्होंने कहा कि 19 मार्च, 2021 से विशेष मुहिम की शुरूआत की गई थी जिसके अंतर्गत पंजाब पुलिस ने 6.9 लाख से अधिक लोगों को कोविड -19 टैस्ट करवाने के लिए प्रेरित किया और इसके इलावा राज्य भर के 1 लाख लोगों को फेस मास्क न पहनने के लिए जुर्माना किया।

स्पोर्ट्स प्लेनेट

कोरोना से हारा आईपीएल

आईपीएल स्थगित होने के बाद अब विदेशी खिलाड़ियों को सुरक्षित वापस भेजेगा बोर्ड

इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) को अनिश्चितकाल के लिये स्थगित कर दिया गया जिसका टीमों ने स्वागत किया हालांकि कड़े यात्रा प्रतिबंधों के कारण विदेशी खिलाड़ी सुरक्षित स्वदेश लौटने के लिये बीसीसीआई की कार्रवाई का इंतजार कर रहे हैं।

• **नई दिल्ली.ब्यूरो**

जैव सुरक्षित वातावरण (बायो बबल) में कोविड-19 के कई मामले पाये जाने के कारण पिछले लगभग एक महीने से सुचारू रूप से चल रहे इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) को मंगलवार को अनिश्चितकाल के लिये स्थगित कर दिया गया जिसका टीमों ने स्वागत किया हालांकि कड़े यात्रा प्रतिबंधों के कारण विदेशी खिलाड़ी सुरक्षित स्वदेश लौटने के लिये बीसीसीआई की कार्रवाई का इंतजार कर रहे हैं।

लीग स्थगित करने की घोषणा सनराइजर्स हैदराबाद के विकेटकीपर बल्लेबाज ऋद्धिमान साहा और दिल्ली कैपिटल्स के स्पिनर अमित मिश्रा के कोविड-19 के लिये पॉजिटिव पाये जाने के बाद की गयी। इससे पहले कोलकाता नाइट राइडर्स के वरूण चक्रवर्ती और संदीप वारियर भी पॉजिटिव पाये गए थे। चेन्नई सुपर किंग्स के गेंदबाजी कोच लक्ष्मीपति बालाजी भी पॉजिटिव पाये गए। लीग के चेयरमैन बृजेश पटेल ने आईपीएल द्वारा जारी एक बयान में कहा ,'' इंडियन प्रीमियर लीग की संचालन परिषद और बीसीसीआई की आपात बैठक में सर्वसम्मति से आईपीएल 2021 सत्र तुरंत प्रभाव से स्थगित करने का फैसला लिया गया।'' उन्होंने कहा ,'' बीसीसीआई खिलाड़ियों, सहयोगी स्टाफ और अन्य प्रतियोगियों की सुरक्षा को लेकर कोई समझौता नहीं करना चाहता। यह फैसला सभी संबंधित पक्षों की सुरक्षा, स्वास्थ्य और भलाई को ध्यान में रखकर लिया गया।'' इस घोषणा के कुछ घंटे बाद ही चेन्नई सुपर किंग्स के बल्लेबाजी कोच माइकल हसी भी कोरोना पॉजिटव पाये गए। आईपीएल ने इसके साथ ही कहा कि बीसीसीआई खिलाड़ियों की सुरक्षित वापसी सुनिश्चित करने के लिये अपनी तरफ से हर तरह के प्रयास करेगा। आईपीएल में इंग्लैंड, आस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड सहित कई अन्य देशों के खिलाड़ी हिस्सा ले रहे हैं।

आईपीएल ने कहा, ''यह मुश्किल समय है विशेषकर भारत में और हमने कुछ सकारात्मकता और खुशी लाने की कोशिश की लेकिन अब जरूरी है कि टूर्नामेंट निलंबित किया जाए और हर कोई इस मुश्किल दौर में वापस अपने परिवार और प्रियजनों के पास चला जाए।'' उसने कहा, 'बीसीसीआई आईपीएल 2021 में भाग ले रहे भागीदारों की सुरक्षित वापसी के लिये अपनी तरफ से हर संभव प्रयास करेगा। '' आस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड और दक्षिण अफ्रीका क्रिकेट बोर्ड ने फैसले का स्वागत करते हुए खिलाड़ियों की वापसी के लिये बीसीसीआई की योजना पर भरोसा जताया। उधर आस्ट्रेलिया ने साफ तौर पर कहा कि भारत से आने वाली उड़ानों पर 15 मई तक लगे प्रतिबंध में वह कोई रियायत नहीं देगा। क्रिकेट आस्ट्रेलिया और आस्ट्रेलियाई क्रिकेटर संघ ने संयुक्त बयान में कहा ,'' हम 15 मई तक भारत से आने वाली उड़ानों पर प्रतिबंध के आस्ट्रेलिया सरकार के फैसले का सम्मान करते हैं और किसी रियायत की मांग नहीं करेंगे।''

एक सीनियर अधिकारी ने बताया कि बीसीसीआई को आईपीएल स्थगित होने से 2200 करोड़ रूपये का नुकसान हो सकता है। टूर्नामेंट का फाइनल 30 मई को अहमदाबाद में होना था। अभी तक इसमें 24 दिन ही खेल हो सका और 29 मैच ही खेले गए। बोर्ड के एक अधिकारी ने कहा ,''सत्र बीच में रद्द होने से हमें 2000 से 2500 करोड़ रूपये तक का नुकसान होगा। अनुमानत: 2200 करोड़ रूपये का नुकसान हो सकता है।'' बीसीसीआई के उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला ने कहा, ''हम देखेंगे कि कया साल के दौरान बाद में हमें आईपीएल आयोजन के लिये कोई उपयुक्त समय मिल सकता है। यह सितंबर हो सकता है लेकिन अभी यह केवल कयास होंगे। अभी की स्थिति यह है कि हम टूर्नामेंट का आयोजन नहीं कर रहे हैं।'' इससे पहले सोमवार को चेन्नई सुपर किंग्स के गेंदबाजी कोच एल बालाजी तथा कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) के गेंदबाजों संदीप वारियर्स और वरुण चक्रवर्ती के परिणाम भी पॉजिटिव आये थे। संक्रमण बढ़ने के कारण दो आईपीएल मैचों को स्थगित कर दिया गया था। टूर्नामेंट नौ अप्रैल को शुरू हुआ था तथा केकेआर में मामले पाये जाने तक यह सहजता से आगे बढ़ रहा था। साथ ही दिल्ली के फिरोजशाह कोटला मैदान के कुछ मैदानकर्मी पॉजिटिव पाए गए हैं। दिल्ली एवं जिला क्रिकेट संघ (डीडीसीए) के अध्यक्ष रोहन जेटली ने हालांकि कहा कि इनमें कोई भी मैदानकर्मी वह नहीं है जिसे मैदान पर जिम्मेदारी सौंपी गई थी। इससे कुछ दिन पहले आस्ट्रेलिया के तीन खिलाड़ी कोविड-19 की चिंताओं के कारण लीग से हट गये थे।

वहीं भारत के सीनियर स्पिनर आर अश्विन ने अपने परिजनों के कोरोना पॉजिटिव पाये जाने के बाद आईपीएल बीच में छोड़ दिया था। कोविड-19 के कारण 2020 में आईपीएल का आयोजन यूएई में जैव सुरक्षित वातावरण में किया गया था। तब केवल टूर्नामेंट से पहले संक्रमण के कुछ मामले सामने आये थे। भारत में अभी प्रतिदिन तीन लाख से अधिक माामले सामने आ रहे हैं जबकि हर दिन 3000 से अधिक लोगों की मौत हो रही है।

इंग्लैंड की ये महिला क्रिकेटर बनी सीएसके की बड़ी फैन, फ्रेंचाइजी ने गिफ्ट की जर्सी

• **नई दिल्ली.ब्यूरो**

आईपीएल (आईपीएल 2021) भले ही भारत में कोरोना संक्रमण के बढ़ते मामलों के बीच स्थगित कर दिया गया है लेकिन इसके बावजूद भी इसकी फैन फॉलोइंग में जरा भी कमी नहीं आई है. यही वजह है कि इंग्लैंड की स्टार क्रिकेटर केट क्रॉस ने चेन्नई फ्रेंचाइजी की जर्सी मे फोटो क्लिक कर फैन्स के साथ शेयर की। खासबात ये है कि उन्हें ये जर्सी सीएसके की तरफ से गिफ्ट की गई है।

केट क्रॉस मुख्य रूप से इंग्लैंड की टीम में स्पेशलिस्ट गेंदबाज हैं। वो बाएं हाथ से मध्यम तेज गति की गेंदबाजी करती हैं। इंग्लैंड के लिए तीन टेस्ट मैचों में वो 14 विकेट निकाल चुकी हैं। इसके अलावा 28 वनडे में उनके नम 35 और 13 टी20 में उनके नाम 11 विकेट हैं।

केट क्रॉस ने अपने आधिकारिक ट्विटर पेज से फैन्स के साथ एक फोटो साझा की। इस फोटो में वो चेन्नई सुपर किंग्स की जर्सी में नजर आ रही हैं। केट क्रॉस की जर्सी पर 16 नंबर लिखा हुआ है। उन्होंने अपने ट्वीट के साथ कमेंट सेक्शन में लिखा, "चेन्नई सुपर किंग्स का मुझे मेरी पहली सीएसके की जर्सी गिफ्ट करने के लिए शुक्रिया। जब भी टूर्नामेंट को शुरू करने का सही व सुरक्षित समय आएगा मैं घर बैठकर सीटी जरूर बजाऊंगी।"

चेन्नई सुपर किंग्स का सफर मौजूदा आईपीएल (आईपीएल 2021) सीजन में बेहद शानदार रहा है। चेन्नई ने सात में से पांच मैच जीतकर कुल 10 अंक प्राप्त किए हैं। वो प्वाइंट्स टेबल में दिल्ली कैपिटल्स के बाद दूसरे स्थान पर काबिज हैं। हालांकि बीते सीजन में चेन्नई सुपर किंग्स प्लेऑफ में अपनी जगह नहीं बना पाई थी। आईपीएल इतिहास में ये पहला मौका था जब चेन्नई फ्रेंचाइजी ऐसा करने में विफल रही हो।

लोग सड़कों पर मर रहे हैं, वो आईपीएल आयोजन कर रहे हैं, इसे देखना पाप जैसा लगने लगा था : नासिर हुसैन

इंग्लैंड की टीम के पूर्व कप्तान नासिर हुसैन ने आईपीएल रद्द करने के फैसले को सही करार देते हुए इसके आयोजन को लेकर बेहद कड़ी टिप्पणी की उन्होंने कहा कि एक तरफ लोग सड़कों पर मर रहे हैं और दूसरी तरफ खेल का आयोजन हो रहा है। एक वक्त में इसे देखना पाप जैसा लगने लगा था। आईपीएल 2021 की शुरुआत नौ अप्रैल को हुई थी। उस वक्त भारत में कोरोना संक्रमण की दूसरी लहर तेजी से अपने पैर पसार रही थी। ऐसे में देखने ही देखते करीब 20 दिन के अंदर मामले 50 हजार से चार लाख प्रतिदिन तक पहुंच गए। ऐसे में आईपीएल आयोजकों के लिए भी इस टूर्नामेंट को संक्रमण से दूर रखना टेढ़ी खीर साबित हो गया। एक के बाद एक क्रिकेटर्स के सक्रमित होने की जानकारी सामने आने के बाद टूर्नामेंट को अनिश्चित काल के लिए स्थगित करने का फैसला लेना पड़ा। हुसैन ने कहा, "भारत में टूर्नामेंट को आयोजित कराने की पहली गलती थी। छह महीने पहले ही यूएई में जो आईपीएल हुआ था, वह शानदार था। वहां पर कोरोना के केस भी कम थे और बायो बबल भी काफी मजबूत था। उन्हें वहां लौटना चाहिए था।

पूर्व ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेटर स्टुअर्ट मैकगिल का हुआ था अपहरण!

सिडनी. क्रिकेट जगत से एक बड़ा खुलासा सामने आया है, जिसने सभी फैंस को चौंका दिया है। ऑस्ट्रेलियाई मीडिया ने जानकारी दी है कि पूर्व ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेटर स्टुअर्ट मैकगिल का पिछले महीने सिडनी में उनके घर से कथित तौर पर अपहरण किया गया था, लेकिन एक घंटे बाद उन्हें छोड़ दिया गया। न्यू साउथ वेल्स पुलिस ने 14 अप्रैल को हुए इस कथित अपहरण के पीड़ित का जिक्र 50 वर्षीय व्यक्ति के रूप में किया है। ऑस्ट्रेलियाई ब्रॉडकास्टिंग कॉरपोरेशन और न समाचार पत्रों सहित मीडिया रिपोर्ट में पीड़ित की पहचान मैकगिल के रूप में की गई है।

मीडिया ने कहा कि सिडनी के उत्तरी हिस्से में सड़क पर एक व्यक्ति ने मैकगिल को रोका और फिर इसके बाद दो और व्यक्ति आए और उन्होंने जबरन इस पूर्व क्रिकेटर को कार में डाल दिया। मैकगिल को कथित तौर पर सिडनी के दक्षिण-पश्चिम हिस्से में ले जाया गया और कथित तौर पर मारपीट के बाद उन्हें दूसरी जगह ले जाया गया और फिर बाद में छोड़ दिया गया।

न्यू साउथ वेल्स पुलिस ने विज्ञप्ति में कहा कि उन्हें 20 अप्रैल को एक घटना की जानकारी दी गई थी। पुलिस ने बयान में कहा कि लूट और गंभीर अपराध विभाग ने इसके बाद जांच की और चार व्यक्तियों को बुधवार सुबह स्थानीय समयानुसार छह बजे गिरफ्तार किया गया जिनकी उम्र 27, 29, 42 और 46 वर्ष है।

गिरफ्तार लोगों को स्थानीय पुलिस थाने ले जाया गया और उनके खिलाफ आरोप लगाए जाएंगे। गिरफ्तार व्यक्तियों के नामों का तुरंत खुलासा नहीं किया गया है. पूर्व लेग स्पिनर मैकगिल ने ऑस्ट्रेलिया की ओर से 1988 से 2008 के बीच 44 टेस्ट खेले और इस दौरान 208 विकेट चटकाए।

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.