













ज्ञारखंड में राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद, भारत सरकार के तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम के संचालन की जिम्मेदारी साइंस फॉर सोसायटी, ज्ञारखंड की है।

उक्त कार्यक्रम का आयोजन पहले जिला स्तर पर किया जाता है, जिसमें चर्चनित विद्यार्थी राज्य स्तरीय कार्यक्रम में भाग लेते हैं। इस वर्ष कार्यक्रम का थीम 'स्वास्थ्य और कल्याण के समझान' रखा गया है।

## विज्ञान में छात्रों की रुचि बढ़ाने का संकल्प

एस. अर. डी. ए. वी. पुंद्रग रंगी में राष्ट्रीय बाल कार्यक्रम का राज्य स्तरीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया।

एस. अर. डी. ए. वी.पब्लिक स्कूल पुंद्रग में 31वें राष्ट्रीय बाल विज्ञान कार्यक्रम के लिए दो दिवसीय राज्य स्तरीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यशाला का शुभारंभ हुआ। ध्यातव्य है कि ज्ञारखंड में राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद, भारत सरकार के तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम के संचालन की जिम्मेदारी साइंस फॉर सोसायटी, ज्ञारखंड की है।

उक्त कार्यक्रम का आयोजन पहले जिला स्तर पर किया जाता है, जिसमें चर्चनित विद्यार्थी राज्य स्तरीय कार्यक्रम में भाग लेते हैं। इस वर्ष कार्यक्रम का थीम 'स्वास्थ्य और कल्याण के समझान' रखा गया है।

शिक्षक ही विद्यार्थियों के दिनदर्शक सह पथ प्रदर्शक की भूमिका निभाते हैं, अतः कार्यक्रम के पहले चरण में राज्य के विज्ञान शिक्षकों के लिए शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें संविधान शिक्षकों को कार्यक्रम की रूप-रेखा समझाई गई कार्यक्रम के विषय में उपयोगी जानकारी



दी गई, जिसमें करीब चालीस शिक्षकोंने भाग लिया। इन शिक्षकोंने विज्ञान को कैसे

आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि यह हमारे लिए परम सौभाग्य का विषय है कि हमारे विद्यालय के प्रांगण में इन्हें जानी पुरुषों का एक साथ पदार्पण हुआ है सभी अपने विषय के विदेशी हैं।

उनके कुशल मार्गदर्शन में परियोजना कार्यालयों में वाचाचर करते हुए। उनमें उसका कार्यक्रम की अंतिम घटक है। जिसमें संविधान शिक्षकों को साइंस फॉर सोसायटी, ज्ञारखंड के प्रति



## स्पीड न्यूज

गुरु नानक स्कूल ने गीत प्रतियोगिता



रोमगढ़। श्री गुरु नानकी परिलक स्कूल में शनिवार को अंतर सदीय साहू देशभक्ति गीत प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। प्रतियोगिता चार सदनों के बीच में हुई। साहेजबाजा अंतिम सह, साहेजबाजा जुझार सिंह, साहेजबाजा जोरावर सिंह और साहेजबाजा फतेहसिंह सदन के बीच प्रतियोगिता हुई। यह प्रतियोगिता कक्षा 1 और 2 के बच्चों के बीच हुई। जिसमें जोरावर सिंह हाउस प्रथम, फतेहसिंह अंतिम सिंह हाउस रहा। प्रतियोगिता में शमिल प्रतियोगियों को सर्टिफिकेट प्रदान कर समाप्ति किया गया। प्राचीन हजारा जोरावर में बच्चों के उत्साह की प्रशंसा की ओर भविष्य में बहरत करने की कामना की। कार्यक्रम में गुरुद्वारा प्रब्रह्म कमटी रामगढ़ के अध्यक्ष सरदार परादीप सिंह कालारा, अध्यक्ष सरदार हरपाल सिंह अरेडा, उपाध्यक्ष सरदार परमिंदर सिंह जस्सल, सरदार कुलजीत सिंह कालारा, उपाध्यक्ष सह प्रब्रह्म सरदार मनमोहन सिंह लाला, रक्खल प्रब्रह्म कमटी के सदस्य सरदार परमजीत सिंह चमन, सरदार हरदीप सिंह, सरदार पुशिंदर सिंह छाबडा, सरदार कुलगुरु सिंह सैनी, सरदार ब्रह्म हासन, सरदार पिंडमजीत सिंह कोहली तथा मिडिया प्रभारी सरदार करमजीत सिंह जग्गी भी उपस्थित थे।

## सलोनी डिजनी लैंड मेला का उद्घाटन

कुरु। सलोनी डिजनी लैंड

शनिवार का पर्लिक उच्च

विद्यालय कुरुज में दैनिक

उत्सव का एक उच्च कुरुक्षण बैग

देवी व कार्यपाद साहू, राजा जिलाध्यक्ष गुरुगढ़ अंतर्मद,

मेला समिति अध्यक्ष मुखिया जयकुमार ओडा, दक्षिणी

मुखिया रांकेश मेहता राक, पूर्व मुखिया अशोक कुमार,

पंसस सत्यमेहता, उपमुखिया संगीत देवी शमिल हुए।

अतिथियों ने कहा कि मेला आपसी प्रेम व सौहार्द को बढ़ाने

के साथ मेलोंगांव की विशेष व्यवस्था है। लाग दूरदराज

जाने के बाय ख्यानी तर एर मेलोंगांव कर सकते हैं।

मेला संचालक महासुदूर सरदार सिंह सदस्यों कहा कि

कुरुज में मेला लगाना बंद हो गया था, एक बार सभी के

सहयोग से मेला शुरू हुआ।

## परवरिश के बच्चों ने बनाया बैग

कुरु। परवरिश स्कूल कुरुक्षण

बाहु कुरुज में शनिवार का पुराने

कपड़ा के एक उच्च कुरुक्षण बैग

बनाने की गतिविधि करके

परवरिश जागरूकता और

टिकाक प्रथाओं को बढ़ावा देने

की दिशा में एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम हुआ। इस दौरान

दैनिक जीवन में प्लास्टिक के उपयोग को रोकने के बारे में

जागरूकता बढ़ाया गया। साथ ही प्लास्टिक प्रदूषण की

बढ़ती चुनौती से निपटने के प्रयास में, परवरिश एक्सेप्यूर-

अनुकूल विकल्पों को अपनाने और एकल-उपयोग

प्लास्टिक के उपयोग को कम करने के लिए प्रेरित करने के

लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुमार से प्रसन्नता त्यक्त करने

के लिए बैग बनाने की पहल तैयारी की। मोके पर स्कूल की

प्राचारण नेहा राज बनर्जी, निदेशक शैलेन्द्र सिंह, प्रधं

निदेशक विकास कुम











बिना दवा के कोलेस्ट्रॉल-ब्लड प्रैशर सहित 5 बीमारियां होंगी कंट्रोल, बस करें छोटा से ये कान

बदलते जीवनशैली में लोग आस-पास की जगह जाने के लिए भी बाइक, स्कूटी या कार का इस्तेमाल करते हैं। पैदल चलना लोगों का बहुत कम हो पाता है। वॉक करने से आपका शरीर फिल और तंदुरुस्त रहेगा। नियमित रूप से वॉकिंग के लिए सोने से कोलेस्ट्रॉल, बीपी और डायबिटीज जैसी बीमारियां बचने से बढ़ती हैं। आज हम आपको वॉकिंग के 5 बेहतरीन फायदों के बारे में बताएंगे। जिसके बारे में जानकर आप चौंक जाएंगे।

कोलेस्ट्रॉल रहता है कंट्रोल

रोजना करीब 30 मिनट तक ब्रिस्क वॉक करने से हाई कोलेस्ट्रॉल के मरीजों के लिए फायदेमंद है। अमेरिकन हाईट एसोसिएशन (अलआ) की रिपोर्ट के मुताबिक, नियमित रूप से फिजिकल एक्टिविटी करने से कोलेस्ट्रॉल लेवल तेजी से कम हो सकता है। साथ ही एक्सरसाइज रोजना से भी कोलेस्ट्रॉल के स्तर में गिरावट देखने को मिल सकती है। नियमित रूप से ब्रिस्क वॉक करने से हाई डिजीज का जोखिम भी कम होता है।

कंट्रोल में रहेगी बीपी

एक रिसर्च के मुताबिक, दिन में तीन बार दस मिनट की मार्डरेट या ब्रिस्क वॉक करने से ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने से आसानी होती है। वॉक करने से ब्लड वेसल्स की रिटर्नेस दूर होती है और खून का फ्लो आसानी से बेहतर हो सकता है। इसमें ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद मिलेगी। वॉक करने से शरीर में ब्लड फ्लो आसानी से होता है साथ ही धमनियों को कोई नुकसान नहीं होता है।

वजन घटाने में कारगर

वॉक करने से आपको कैलोरी बर्न करने में मदद मिलेगी। कैलोरी बर्न होने से आपको वजन कंट्रोल रखने में मदद मिलेगी। हालांकि, बॉकिंग से वजन कितना कम होगा, यह कई बारों पर निर्भर करता है। आपके वॉक करने की स्पीड और दूरी से वजन कम होने का कनेक्शन है।

डायबिटीज कंट्रोल में निलेगी नदर



खाने के बाद थोड़ी देर वॉक करने से आपका ब्लड शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलेगी। एक रिसर्च के अनुसार, दिन में 3 बार, ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर के बाद 15 से 30 मिनट तक वॉक करने से ब्लड शुगर के स्तर में काफी सुधार हुआ। हालांकि, इस बारे में ज्यादा रिसर्च की जरूरत है। भोजन के बाद टहलने को अपना रूठीन बनाना बहुत लाभकारी है।

घुटनों का दर्द में आराम

नियमित रूप से वॉक करने से घुटनों और अन्य जॉइंट्स पेन को कम करने में मदद मिलेगी। ऐसा इसलिए है क्योंकि टहलने से जोड़ों को सदाचार देने वाली मासेपेशियों को चिकनी और मजबूत बनाने में मदद मिलती है। इससे अर्थात् इटिस से पीड़ित लोगों को दर्द कम करने में मदद मिल सकती है।

हाई रुक्षता है और दर्द में आराम

नियमित रूप से वॉक करने से घुटनों और अन्य जॉइंट्स पेन को कम करना है। ऐसा इसलिए है क्योंकि टहलने से जोड़ों को सदाचार देने वाली मासेपेशियों को चिकनी और मजबूत बनाने में मदद मिलती है। इससे अर्थात् इटिस से पीड़ित लोगों को दर्द कम करने में मदद मिल सकती है।

हाई रुक्षता है और दर्द में आराम

नियमित रूप से वॉक करने से घुटनों और अन्य जॉइंट्स पेन को कम करना है। ऐसा इसलिए है क्योंकि टहलने से जोड़ों को सदाचार देने वाली मासेपेशियों को चिकनी और मजबूत बनाने में मदद मिलती है। इससे अर्थात् इटिस से पीड़ित लोगों को दर्द कम करने में मदद मिल सकती है।

पेट की चर्ची कम करने के लिए अपनाएं ये 6 टिप्प, निलेंगे चमत्कारी एजल्ट्स

आलूकल को सबसे गंभीर समस्या मोटापा बन गया है। इसका मुख्य कारण है खराब खान-पान और सुस्त जीवनशैली। जिसकी वजह से बहुत लोग अपने बढ़ते वजन से दुखी हैं। इसके लिए गर्म पानी का सेवन करें। सुबह-सुबह गर्म पानी पेंसे से आपका पेट अच्छे से साफ होगा। इससे कितने दिनों का भी पुराना पड़ा मल साफ हो जाएगा। रोजाना सुबह ब्रेक करने से पहले गर्म पानी का सेवन करें। ऐसे इसका पेट कम करने में मदद मिलेगा।

खाना कर दे बाद अगर आप मोटापा कम करना चाहते हैं तो सबसे पहले आपको मीठा खाना बंद करना होगा। क्योंकि मीठा खाद्य पदार्थ में बहुत ज्यादा कैलोरी होती है। साथ ही इससे आपके शरीर को कोई फायदा नहीं होता है। इसलिए इटिस के बढ़ाएं

रिसर्च में बहुत पाया गया है कि प्रोटीन आपके मोटापे को कम करने में मदद करता है। क्योंकि प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ पचन में समय लगाता है जिससे वजन से आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। औटस, चना, राजमा, दूध, दही, पौरी, नटस और सब्जियों में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। इसलिए आप रोजाना प्रोटीन युक्त भोजन का सेवन करें।

ना खाएं तत्त्व हुआ खाना

दिन थोड़े तत्त्व पदार्थों के सेवन से बचें। क्योंकि एक

दिन थी अगर आप तत्त्व हुआ खाना खा लेंगे तो वह आपके पेट पर साफ दिखने लगेगा। क्योंकि एक दिन थी अगर तत्त्व पदार्थों के सेवन से आपको पेट अच्छे से साफ हो जाएगा। इससे कितने दिनों का भी पुराना पड़ा मल साफ हो जाएगा। जिससे आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। औटस, चना, राजमा, दूध, दही, पौरी, नटस और सब्जियों में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। इसलिए आप रोजाना प्रोटीन युक्त भोजन का सेवन करें।

ना खाएं तत्त्व हुआ खाना

दिन थी अगर तत्त्व हुआ खाना खा लेंगे तो वह आपके पेट पर साफ दिखने लगेगा। क्योंकि एक दिन थी अगर तत्त्व पदार्थों के सेवन से आपको पेट अच्छे से साफ हो जाएगा। इससे कितने दिनों का भी पुराना पड़ा मल साफ हो जाएगा। जिससे आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। औटस, चना, राजमा, दूध, दही, पौरी, नटस और सब्जियों में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। इसलिए आप रोजाना प्रोटीन युक्त भोजन का सेवन करें।

शाम 7 बजे के बाद ना खाएं

शाम 7 बजे के बाद ना खाएं

यह मोटापा का सबसे महत्वपूर्ण है। शाम का खाना आपको शाम 7 बजे के बाद नहीं खाना है। ऐसे टिप्प से बहुत रुपरेशर है। इससे कितने दिनों से आपको जल्दी कम कर सकते हैं। क्योंकि एक दिन थी अगर शरीर का ब्रेक तत्त्व से महसूस करता है। इससे कितने दिनों का भी पुराना पड़ा मल साफ हो जाएगा। जिससे आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। औटस, चना, राजमा, दूध, दही, पौरी, नटस और सब्जियों में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। इसलिए आप रोजाना प्रोटीन युक्त भोजन का सेवन करें।

शाम 7 बजे के बाद ना खाएं

यह मोटापा का सबसे महत्वपूर्ण है। शाम का खाना आपको शाम 7 बजे के बाद नहीं खाना है। ऐसे टिप्प से बहुत रुपरेशर है। इससे कितने दिनों से आपको जल्दी कम कर सकते हैं। क्योंकि एक दिन थी अगर शरीर का ब्रेक तत्त्व से महसूस करता है। इससे कितने दिनों का भी पुराना पड़ा मल साफ हो जाएगा। जिससे आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। औटस, चना, राजमा, दूध, दही, पौरी, नटस और सब्जियों में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। इसलिए आप रोजाना प्रोटीन युक्त भोजन का सेवन करें।

शाम 7 बजे के बाद ना खाएं

यह मोटापा का सबसे महत्वपूर्ण है। शाम का खाना आपको शाम 7 बजे के बाद नहीं खाना है। ऐसे टिप्प से बहुत रुपरेशर है। इससे कितने दिनों से आपको जल्दी कम कर सकते हैं। क्योंकि एक दिन थी अगर शरीर का ब्रेक तत्त्व से महसूस करता है। इससे कितने दिनों का भी पुराना पड़ा मल साफ हो जाएगा। जिससे आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। औटस, चना, राजमा, दूध, दही, पौरी, नटस और सब्जियों में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। इसलिए आप रोजाना प्रोटीन युक्त भोजन का सेवन करें।

शाम 7 बजे के बाद ना खाएं

यह मोटापा का सबसे महत्वपूर्ण है। शाम का खाना आपको शाम 7 बजे के बाद नहीं खाना है। ऐसे टिप्प से बहुत रुपरेशर है। इससे कितने दिनों से आपको जल्दी कम कर सकते हैं। क्योंकि एक दिन थी अगर शरीर का ब्रेक तत्त्व से महसूस करता है। इससे कितने दिनों का भी पुराना पड़ा मल साफ हो जाएगा। जिससे आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। औटस, चना, राजमा, दूध, दही, पौरी, नटस और सब्जियों में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। इसलिए आप रोजाना प्रोटीन युक्त भोजन का सेवन करें।

शाम 7 बजे के बाद ना खाएं

यह मोटापा का सबसे महत्वपूर्ण है। शाम का खाना आपको शाम 7 बजे के बाद नहीं खाना है। ऐसे टिप्प से बहुत रुपरेशर है। इससे कितने दिनों से आपको जल्दी कम कर सकते हैं। क्योंकि एक दिन थी अगर शरीर का ब्रेक तत्त्व से महसूस करता है। इससे कितने दिनों का भी पुराना पड़ा मल साफ हो जाएगा। जिससे आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। औटस, चना, राजमा, दूध, दही, पौरी, नटस और सब्जियों में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है।