जालंधर, रविवार 31 मार्च 2024
JALANDHAR, LUDHIANA, AMRITSAR, CHANDIGARH
+91 97814 00247

वंदे भारत 24
भारत के मन की बात

सुविचार
प्रेम से रहो दोस्तों जरा सी बात पे रूठ नहीं करते, पत्ते वही सुंदर दिखते है जो शाख से टूटा नहीं करते।

@vandebharat24 | vandebharat24news | @vandebharat24news | www.vandebharat24.com

पंजाब की छह सीटों पर BJP ने उतारे प्रत्याशी

जालंधर से सुशील रिंकू, अमरिंदर की पत्नी और बेअंत सिंह के पोते पर लगाया दांव

जालंधर (हर्ष शर्मा) : लोकसभा चुनाव को लेकर पंजाब की 6 सीटों पर भारतीय जनता पार्टी ने प्रत्याशी उतार दिए हैं। इस बार गुरदासपुर से सनी देओल का टिकट कट गया है। वहीं भाजपा में आम आदमी पार्टी व कांग्रेस से आए नेताओं को टिकट दिया गया है। गुरदासपुर से दिनेश सिंह, अमृतसर से तरणजीत, जालंधर से सुशील कुमार रिंकू, लुधियाना से रवनीत बिट्टू, पटियाला सीट से परनीत कौर को टिकट दिया गया है। फरीदकोट से भाजपा ने हंस राज हंस को मैदान में उतारा है।

ये रहा है पटियाला सीट का इतिहास

1952 से पटियाला सीट पर अब तक 17 बार चुनाव हुए हैं, जिनमें से सबसे अधिक 11 बार कांग्रेस ने जीत हासिल की है। कैप्टन की पत्नी 79 साल की परनीत कौर पटियाला की मौजूदा सांसद हैं। परनीत चार बार इस सीट से लोकसभा चुनाव जीत चुकी हैं। उन्होंने सबसे पहले साल 1999 में और फिर 2004, 2009 और 2019 में यहां से चुनाव जीते हैं।

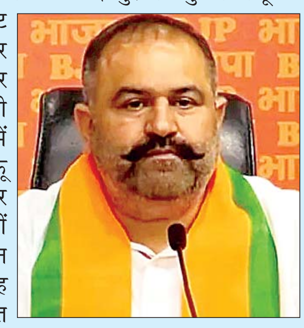
कांग्रेस से आए रवनीत व परनीत को मिले टिकट

पंजाब में कांग्रेस के लुधियाना के सांसद रवनीत बिट्टू कुछ समय पहले ही भाजपा में शामिल हुए थे। उन्होंने दिल्ली में पार्टी का दामन थामा था। बिट्टू पंजाब के पूर्व सीएम बेअंत सिंह के पोते हैं। वे दो बार लुधियाना से सांसद रह चुके हैं। इसके अलावा वे श्री आनंदपुर साहिब से भी सांसद का चुनाव जीत चुके हैं। उन्हें लुधियाना से पार्टी का टिकट मिल गया है।

बिट्टू ने 2009 में श्री आनंदपुर साहिब से पहली बार सांसद का चुनाव जीता था। इसके बाद वे 2014 और 2019 में लुधियाना लोकसभा सीट से चुनाव जीतकर संसद पहुंचे। 2019 में बिट्टू ने सिमरजीत सिंह बैंस को मात दी थी। वे काफी मुखर नेता माने जाते हैं। वहीं बिट्टू लुधियाना सीट से कांग्रेस के टिकट पर दो बार और आनंदपुर साहिब सीट से एक बार सांसद चुने जा चुके थे।

इससे पहले पटियाला की कांग्रेस सांसद कैप्टन अमरिंदर सिंह की पत्नी परनीत कौर भी भाजपा में शामिल हो चुकी हैं। उन्हें भी पटियाला सीट से पार्टी की टिकट की दिया गया है। पटियाला की सांसद परनीत कौर ने इस बार का लोकसभा चुनाव पटियाला से ही लड़ने की इच्छा जाहिर की थी। परनीत कौर ने कुछ दिन पहले ही भाजपा ज्वाइन की थी। परनीत कौर ने कहा था कि मैं पटियाला से चुनाव लड़ना चाहूंगी, क्योंकि यह मेरा घर है हालांकि इसका फैसला भाजपा आलाकमान को करना है।

आप से आए सुशील कुमार रिंकू को भी टिकट



पंजाब में आम आदमी पार्टी के इकलौते सांसद सुशील कुमार रिंकू को भाजपा में शामिल होने के बाद अब टिकट भी मिल गया है। रिंकू को पार्टी जालंधर से टिकट दे चुकी थी। उनके साथ ही जालंधर वेस्ट से आप विधायक शीतल अंगुराल भी बीजेपी में शामिल हुए थे। भाजपा में शामिल होने के बाद सुशील कुमार रिंकू ने कहा कि यह सच है कि मैंने जालंधर के लोगों से जो वादे किए थे, वे पूरे नहीं हुए क्योंकि मेरी पार्टी (आप) ने मेरा समर्थन नहीं किया। मैं पीएम नरेंद्र मोदी और गृह मंत्री अमित शाह की कार्यशैली से प्रभावित हूं। रिंकू पिछले साल जालंधर उपचुनाव जीतकर सांसद बने थे। वह लोकसभा में आप के एकमात्र सांसद हैं। रिंकू पहले कांग्रेस में थे। 27 अप्रैल, 2023 को वे आप में शामिल हो गए थे और एक दिन बाद उन्हें जालंधर संसदीय क्षेत्र से आप का उम्मीदवार घोषित किया गया था।

फरीदकोट से हंस राज हंस को उतार कर चौकाया

बीजेपी ने फरीदकोट से पंजाबी गायक 61 वर्षीय हंस राज हंस को उम्मीदवार घोषित किया है। वर्तमान समय में वह दिल्ली की नार्थ वेस्ट सीट से बीजेपी के ही सांसद है।

इस बार उन्हें दिल्ली से टिकट नहीं दी गई थी और उन्हें फरीदकोट से उमीदवार बनाकर पार्टी ने चौका दिया है। यहां से आम आदमी पार्टी ने कलाकार कर्मजीत अनमोल को मैदान में उतारा हुआ है।

बीजेपी में शामिल होते ही पंजाब सरकार ने सांसद रिंकू की सुरक्षा घटाई

गृह मंत्री अमित शाह को पत्र लिखकर दी जानकारी, जान को बताया खतरा

जालंधर (सूरभि शर्मा) : सांसद सुशील रिंकू के आम आदमी पार्टी छोड़ कर भाजपा में शामिल होते ही पंजाब सरकार ने उनकी सुरक्षा घटा दी है। रिंकू की सुरक्षा में आठ पुलिस कर्मी तैनात थे। सरकार ने चार को वापस बुला लिया है।

सुशील रिंकू 27 मार्च को भाजपा में शामिल हुए थे और 28 मार्च को उनकी सुरक्षा घटा दी गई। रिंकू ने केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह को पत्र लिखकर इसकी जानकारी दे दी है।

भाजपा में शामिल होने के बाद से ही आम आदमी पार्टी के नेता और कार्यकर्ता लगातार हमलावर हैं, 27 मार्च को भी उनके घर के पास प्रदर्शन किया गया था। शुक्रवार को रोड शो के दौरान भी आप कार्यकर्ताओं ने सांसद रिंकू के घेराव का प्रयास किया। रिंकू ने गृह मंत्री को लिखे पत्र में कहा है कि वह जालंधर समेत पूरे पंजाब में ड्रग्स माफिया के खिलाफ लड़ाई लड़ रहे हैं और अपने कार्यकाल के दौरान कई बार यह मुद्दा संसद में उठाया है।

इस वजह से वह कई आपराधिक तत्वों के निशाने पर हैं। सुरक्षा में कटौती से उनकी जान को खतरा हो सकता है। उन्होंने गृह मंत्री से अपील की है कि केंद्र सरकार उन्हें सुरक्षा उपलब्ध करवाए ताकि वह पंजाब के लोगों की सेवा कर सकें।

जन्मदिन पर ऑनलाइन ऑर्डर किया गया केक खाने के बाद 10 साल की लड़की की मौत

जालंधर (जतिन चौहान) : पंजाब के पटियाला में पिछले सप्ताह अपने जन्मदिन पर केक खाने के बाद एक 10 साल की लड़की की मौत हो गई. संदेह है कि केक जहरीला था. मृत लड़की के दादा ने कहा कि केक खाने के बाद लड़की की छोटी बहन सहित पूरा परिवार बीमार पड़ गया.

उन्होंने बताया कि केक पटियाला की एक बेकरी से ऑनलाइन ऑर्डर करके मंगाया गया था.

मृत लड़की मानवी अपनी मौत से कुछ घंटे पहले सोशल मीडिया पर व्यापक रूप से साझा किए गए एक वीडियो में केक काटते हुए और अपने परिवार के साथ जश्न मनाते हुए देखी गई थी. लड़की के दादा हरबन लाल ने कहा कि, उसने 24 मार्च को शाम 7 बजे के आसपास केक काटा था. उसी दिन रात में 10 बजे तक पूरा परिवार बीमार पड़ गया. इसके तुरंत बाद दोनों बहनों को उल्टी होने लगीं. उन्होंने बताया कि मानवी ने अत्यधिक

प्यास लगने और मुंह सूखने की शिकायत की और पानी मांगा. इसके बाद वह सोने चली गई.

अगली सुबह उसकी तबीयत बिगड़ने पर परिवार वाले उसे अस्पताल ले गए. हरबन लाल ने कहा, उसे ऑक्सीजन लगाई गई और इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (श्वष्टत्र) की रिकॉर्डिंग की गई, लेकिन वे उसे बचा नहीं सके. उन्होंने कहा, इसके तुरंत बाद उसे मृत घोषित कर दिया गया.

परिवार का आरोप है कि चॉकलेट केक 'केक कान्हा' से ऑर्डर करके मंगाया गया था और उसमें कोई जहरीला पदार्थ था. बेकरी मालिक के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई है. पुलिस ने कहा, शव का पोस्टमॉर्टम हो चुका है. केक का एक नमूना भी परीक्षण के लिए भेजा गया है. हम रिपोर्ट का इंतजार कर रहे हैं.

HAKIM TILAK RAJ KAPOOR HOSPITAL PVT. LTD.
NEAR FOOTBALL CHOWK, JALANDHAR | Call/Whatsapp No. +91-95015-02525

आयुर्वेदिक एवं यूनानी दवाइयों तथा पंचकर्मा द्वारा हर बीमारी के सफल इलाज के लिए मिलें।
Dr. Nuvneet Kapoor
B.A.M.S., M.D (H.T.R.K.)
Ph.: 0181-5092525
Website : www.hakimtilakraj.in

S.T COLLEGE OF NURSING & MEDICAL SCIENCES
Recognized by INC, New Delhi, Affiliated by BFUHS, Faridkot & PNRC, Mohali Approved by Govt. of Punjab.
COURSES OFFERED ANM 2 Years Diploma GNM 3 Years Diploma B.Sc (Nursing) 4 Years Degree D-Pharmacy (Ay.) 2 Years & 3 Months Diploma 10+1 & 10+2 (P.S.E.B)
V.P.O. Mehlanwali, Una Road, Hoshiarpur Pb.
Contact : +91-62841-11519, +91-99145-82525
www.stnursinginstitute.in

पंजाब में बड़ी वारदात, ढाबे पर बैठे युवकों पर की अंधाधुंध फायरिंग

जालंधर (जतिन चौहान) : पठानकोट के सरना में एक ढाबे में मौजूद युवकों पर 5 से 6 लोगों ने अंधाधुंध फायरिंग कर दी। हमलावरों द्वारा सात राउंड फायर किए गए। इस दौरान 2 नौजवानों को तीन गोलियां लगी, दोनों को इलाज के लिए सिविल अस्पताल में भर्ती कराया गया। जहां से फर्स्ट एड देकर उनको रेफर किया गया। पुलिस के आला अधिकारी भी मौके पर पहुंचे। पुलिस द्वारा पूरे मामले की जांच की जा रही। जांच के बाद ही हमले की असली वजह और हमलावरों का पता चल पाएगा।वहीं पुलिस का कहना है कि पठानकोट के सरना में एक ढाबे में मौजूद नौजवानों पर 5 से 6 लोगों ने गोलियां चलाकर हमलावर मौके से फरार हो गए। हमलावरों की संख्या 5 से 6 बताई जा रही है। मौके से गोलियों के 7 खोल बरामद हुए हैं। 2 नौजवानों को गोलियां लगी हैं जिनको जख्मी हालत में सिविल अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। जहां से ट्रीटमेंट देकर उनको रेफर कर दिया गया है। बता दें कि पुलिस मौके पर पहुंचकर सारी घटना की जांच कर रही है। जांच के बाद ही पता चल पाएगा कि हमले की वजह क्या थी और हमलावर कौन थे।

केजरीवाल के बाद शराब घोटाले में कैलाश गहलोत का नंबर आया, ED ने भेजा पेशी का समन

जालंधर (सूरभि शर्मा) : दिल्ली के तथाकथित शराब घोटाला मामले में सत्तारूढ़ आम आदमी पार्टी के एक और नेता का नंबर आ गया है। आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल से लेकर उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया और सांसद संजय सिंह तक पहले ही गिरफ्तार किए जा चुके हैं।इनके बाद आम आदमी पार्टी के एक और नेता कैलाश गहलोत की मुश्किलें बढ़ने वाली हैं। केंद्रीय एजेंसी ईडी ने कैलाश गहलोत को समन जारी कर दिया है।

प्रवर्तन निदेशालय यानी ईडी ने आबकारी नीति से जुड़े धन शोधन मामले में आम आदमी पार्टी के नेता कैलाश गहलोत समन जारी किया है। ईडी ने कैलाश गहलोत को शनिवार को पूछताछ के लिए बुलाया है। कैलाश गहलोत अभी दिल्ली के गृह और परिवहन मंत्री हैं।

क्यों आया कैलाश गहलोत का नाम ?

ईडी ने अदालत में कैलाश गहलोत का जिक्र किया था। ईडी के मुताबिक, आम आदमी पार्टी के पूर्व संचार प्रभारी विजय नायर मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल के घर के बगल हो रहता था, जो कैलाश गहलोत को अलॉट हुआ था। ईडी बताती है कि विजय नायर आम आदमी पार्टी और साउथ ग्रुप के बीच बिचौलिए का काम कर रहा था। विजय नायर केजरीवाल और के कविता के लिए काम कर रहा था।उसकी साउथ ग्रुप में मिडिल मैन की भूमिका थी। आरोप हैं कि केजरीवाल ने साउथ ग्रुप को फायदा पहुंचाने के बदले में उनसे कथित तौर पर रिश्वत मांगी। केजरीवाल ने साउथ ग्रुप से किकबैक मांगा और उसी हिसाब से पॉलिसी में चेंज किए।

ईडी ने अदालत में पिछले दिनों कहा था- 'विजय नायर, केजरीवाल का दाहिना हाथ था। वो केजरीवाल के लिए कीकबैक इकट्ठा करता था। पॉलिसी लागू कराना और जो ना माने उसे धमकाने का काम करता था।' केंद्रीय एजेंसी ईडी दिल्ली के तथाकथित शराब घोटाले से जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग केस की जांच कर रही है। इसी केस में पिछले दिनों मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को ईडी ने गिरफ्तार किया था। अरविंद केजरीवाल को ईडी ने धनशोधन मामले में 21 मार्च को गिरफ्तार किया था।

कैलाश गहलोत को समन पर AAP ने क्या कहा?

मंत्री कैलाश गहलोत को नोटिस पर आम आदमी पार्टी की तरफ से पहली प्रतिक्रिया भी सामने आई है।।विधायक दिलीप पांडेय कहते हैं- 'अब ऐसी स्थिति है कि श्रष्ठ समन ना भेजे तो आश्चर्य होगा। ED अभी तक सबूत के नाम पर एक कागज नहीं दिखा पाई है। वसूली का एक पैसा नहीं दिखा पाई है।'

एग्जिट पोल को लेकर EC ने जारी की नोटिस, 19 अप्रैल की सुबह 7 बजे से 1 जून की शाम 6.30 बजे तक लगाई रोक

जालंधर (सूरभि शर्मा) : भारतीय निर्वाचन आयोग के द्वारा देश में लोकसभा चुनाव 2024 को लेकर बिगुल बजा दिया गया है। चुनाव आयोग ने इसी महीने 16 मार्च को तारीखों का एलान किया।

देश के मुख्य निर्वाचन अधिकारी राजीव कुमार ने बताया की इस बार देश में आम चुनाव 7 चरणों में कराया जाएगा।वहीं चुनाव के एलान के साथ ही देश में आदर्श आचार संहिता भी लागू हो गया। बता दें कि, इस बार लोकसभा चुनाव को लेकर मतदान 19 अप्रैल, 26 अप्रैल, 7 मई, 13 मई, 20 मई, 25 मई और 1 जून को कराया जाएगा। वहीं चुनाव का रिजल्ट 4 जून को घोषित होगा। इस बीच चुनाव आयोग ने एग्जिट पोल को लेकर वबड़ा फैसला किया।

चुनाव आयोग ने जारी की अधिसूचना

बता दें कि, चुनाव आयोग ने एग्जिट पोल को लेकर एक अधिसूचना जारी किया। जिसमें 19 अप्रैल को सुबह 7 बजे से 1 जून को शाम 6.30 बजे के बीच एग्जिट पोल के संचालन, प्रकाशन या प्रचार पर रोक लगा दी है। इस दौरान देश में लोकसभा और चार राज्य विधानसभा चुनावों के लिए वोट डाले जाएंगे। आयोग की तरफ से गुरुवार (28 मार्च) को जारी यह निर्देश स्पष्ट करता है कि जन प्रतिनिधित्व अधिनियम के प्रावधानों के तहत, मतदान बंद होने से पहले 48 घंटे की अवधि के दौरान इलेक्ट्रॉनिक मीडिया पर जनमत सर्वेक्षण परिणाम या सर्वेक्षण सर्वेक्षण सहित किसी भी चुनाव से संबंधित सामग्री का प्रदर्शन वर्जित है।

इन राज्यों में होगा विधानसभा चुनाव

बता दें कि, चुनाव आयोग देश में लोकसभा चुनाव के साथ-साथ कई राज्यों में विधानसभा चुनाव और उपचुआव भी कराने वाला है। जिन राज्यों में विधानसभा चुनाव होने वाला है, उनमें आंध्र प्रदेश, अरुणाचल प्रदेश, ओडिशा और सिक्किम शामिल है। इसके अलावा देश के 12 राज्यों में 25 विधानसभा क्षेत्रों के लिए अलग से उपचुनाव भी कराए जाएंगे।

जेल में बंद सत्येंद्र जैन को एक और झटका, गृह मंत्रालय ने दी CBI जांच की मंजूरी

जालंधर (जतिन चौहान) : गृह मंत्रालय ने भ्रष्टाचार निवारण कानून के तहत एक मामले में दिल्ली के पूर्व कारागार मंत्री सत्येंद्र जैन के खिलाफ सीबीआई जांच की मंजूरी दी है। आधिकारिक सूत्रों ने शुक्रवार को यह जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि जैन धन शोधन के एक मामले में जेल में हैं। उनपर ठग सुकेश चंद्रशेखर को जेल में संरक्षण मुहैया करने के एवज में उससे 10 करोड़ रुपए की जबरन वसूली करने का आरोप है। जैन के अलावा, तिहाड़ जेल के पूर्व महानिदेशक संदीप गोयल और कुछ अन्य कर्मचारियों पर दिल्ली की जेलों में बंद हाई-प्रोफाइल कैदियों से जबरन वसूली करने का आरोप है।

एक अधिकारी ने पुष्टि की है कि 22 मार्च को जैन के खिलाफ सीबीआई जांच की मंजूरी दी गई, जिसके बाद दिल्ली के उपराज्यपाल वी. के. सक्सेना ने आगे की उपयुक्त कार्रवाई के लिए फाइल मुख्य सचिव के पास भेज दी। उन्होंने बताया कि चंद्रशेखर ने एक शिकायत दायर की थी जिसके बाद सीबीआई ने विषय की जांच शुरू की थी और पूर्व मंत्री को भ्रष्टाचार निवारण कानून के तहत अभियोजित करने के लिए सक्षम प्राधिकार की मंजूरी मांगी थी। चंद्रशेखर धन शोधन के एक मामले में तिहाड़ जेल में है। उसने आरोप लगाया है कि जैन ने 2018-21 के दौरान किस्तों में 10 करोड़ रुपए की जबरन वसूली की।

यह भी आरोप है कि कुछ जेल अधिकारियों ने चंद्रशेखर से 2019-22 के दौरान किस्तों में 12.50 करोड़ रुपये की जबरन वसूली की।

आवश्यकता पंजाब के हर शहर व कस्बे से वंदे भारत 24 के लिए पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है। मोब. 97814-00247, 97804-00247

क्या आप भी सुबह खाते हैं दूध और ब्रेड?

हो सकते हैं ये 5 Health Problems

कई बार सुबह जल्दी-जल्दी के चक्कर में घर की मां, बहन या पत्नी नाश्ता नहीं बना पाती हैं। ऐसे में ऑफिस और स्कूल जाने वाले लोगों को दूध और ब्रेड सर्व कर देती हैं। लोग सोचते हैं कि दूध को सुबह पीना हेल्दी होता ही है, साथ में ब्रेड से पेट भर जाता है। लेकिन आपको बता दें दूध और ब्रेड खाना सेहत के लिए बहुत हानिकारक है। खासकर, अगर आप दूध के साथ व्हाइट ब्रेड खाते हैं तो ये स्वास्थ्य को गंभीर नुकसान पहुंचा सकती हैं। आइए आपको बताते हैं कैसे...

नोट : दूध और ब्रेड का कॉम्बिनेशन सेहत के लिए अच्छा नहीं है। इसके बजाय आप दूध के साथ केला, ड्राई फ्रूट्स आदि खा सकते हैं। इससे आपको पूरे दिनभर एनर्जी मिलती रहेगी।

बढ़ जाता है ब्लड शुगर

सुबह दूध और ब्रेड खाने से डायबिटीज का जोखिम को बढ़ जाता है। वहीं अगर आप पहले से ही अगर इस बीमारी का शिकार हैं तो इसका सेवन बिल्कुल न करें। दरअसल, व्हाइट ब्रेड तेजी से पचती है, और ग्लूकोज में बदल जाती है और फिर इससे ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है। इसके अलावा ब्रेड में कार्बोहाइड्रेट्स भी बहुत ज्यादा होता है, जो शुगर लेवल को बढ़ा सकते हैं।

बार-बार लगती है भूख

व्हाइट ब्रेड के जल्दी पचने से बार-बार भूख का अहसास होता है। ऐसे में ब्रेड के चलते आप ओवरइटिंग कर सकते हैं, जो आपके स्वास्थ्य और पाचन तंत्र को खराब कर सकता है।

बढ़ा सकता है वजन

अगर आप दूध और ब्रेड को सुबह नाश्ते में खाते हैं, तो यह आपके वजन बढ़ सकता है। दूध और ब्रेड खाने के बाद आपको ज्यादा भूख लग सकती है और आप ओवरइटिंग कर सकते हैं। साथ ही ब्रेड में फैट और कार्ब्स ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं, जिससे शरीर कैलोरी को बढ़ा सकता है और वजन बढ़ सकता है।

पाचन तंत्र को प्रभावित करे

व्हाइट ब्रेड में मैदा होता है जो पाचन तंत्र को कमजोर कर सकता है, तो आपको सुबह खाली पेट दूध और ब्रेड खाने से बचें। मैदे पेट को सूखा देता है। इससे मल जम जाता है और पेट सही तरीके से साफ नहीं होता है। इससे कब्ज की समस्या हो सकती है।

सप्ताह में एक दर्जन अंडे खाने से कोलेस्ट्रॉल पर नहीं पड़ता कोई असर

अंडे प्रोटीन का एक पौष्टिक स्रोत हैं, उनमें उच्च मात्रा में कोलेस्ट्रॉल होता है। तो क्या वे हृदय-स्वस्थ आहार में फिट बैठते हैं? एक नए अध्ययन से पता चलता है कि अंडा आपके दिल के लिए अच्छा हो सकता है। हालांकि, विशेषज्ञ सावधान करते हैं कि मौजूदा हृदय रोग या मधुमेह वाले लोगों को अपने डॉक्टर से बात करने के बाद ही इसका सेवन करना चाहिए।

हृदय रोग से पीड़ित लोगों का किया अध्ययन

अटलांटा में अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी के वार्षिक वैज्ञानिक सत्र में प्रस्तुत किए जाने वाले एक नए अध्ययन के अनुसार जो लोग प्रति सप्ताह 12 फोर्टिफाइड अंडे खाते हैं, उनमें चार महीने के बाद कोलेस्ट्रॉल का स्तर उन लोगों की तुलना में समान होता है, जो प्रति सप्ताह किसी भी प्रकार के दो से कम अंडे खाते हैं। परीक्षण में हृदय रोग से पीड़ित या इसके लिए उच्च जोखिम वाले 140 लोगों को शामिल किया गया था, जिन्हें एक सप्ताह में एक दर्जन या अधिक अंडे खाने या दो से कम खाने के लिए कहा गया था।

अंडे खाने के बाद नहीं दिखा नकारात्मक प्रभाव : चार महीने तक उन पर नजर रखने के बाद शोधकर्ताओं ने उन लोगों में हृदय स्वास्थ्य पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं देखा, जो हर दिन अंडे खाते थे और यहां तक कि अंडे से परहेज करने वालों की तुलना में संभावित लाभों के संकेत भी देखे।

प्रमुख लेखक और डॉ. नीना नौहरवेश का कहना है कि प्रति सप्ताह 12 फोर्टिफाइड अंडों के सेवन से कोलेस्ट्रॉल पर नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता है।

अंडा खाने का सही तरीका

दरअसल, अंडा पोषक तत्वों का भंडार होता है, इसमें हेल्दी कोलेस्ट्रॉल पाए जाते हैं। यही कारण है कि जिन व्यक्तियों के शरीर में पहले से कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ा हुआ है वह अंडा या उससे बनी किसी भी चीज खाने से झिझकते हैं। ऐसे में आप कोलेस्ट्रॉल मुक्त अंडे का सफेद भाग खा सकते हैं। पोषक तत्वों के लिए सब्जियों के साथ अंडे मिलाएं। मक्खन में तलने के बजाय उबालना, भाप में पकाना जैसे स्वास्थ्यप्रद तरीकों को चुनें।

प्रोटीन और पोषक तत्वों से भरपूर है अंडा

अध्ययन में पाया गया कि जो लोग प्रतिदिन अंडे खाते हैं उनमें इंसुलिन प्रतिरोध में सुधार हुआ। इस समूह में 65 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों ने अपने एचडीएल 'अच्छे' कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि और एलडीएल 'खराब' कोलेस्ट्रॉल में गिरावट देखी। अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी के पोषण और जीवनशैली कार्यसमूह के सदस्य डॉ. जेम्स ओकीफ कहते हैं, हाल के सभी अध्ययन अंडों को दोषमुक्त करते हैं, इसलिए इस पेपर के परिणाम अन्य शोधों के अनुरूप हैं। उन्होंने कहा कि- अंडे खलनायक नहीं हैं, यह प्रोटीन और पोषक तत्वों का एक स्वस्थ स्रोत हैं और आप इनका कम मात्रा में आनंद ले सकते हैं।

टिफिन में सुबह का खाना घंटों तक गर्म रहेगा

हम अक्सर स्कूल, ऑफिस या कहीं बाहर जाते समय टिफिन साथ लेकर जाते हैं। लेकिन खाना खाते वक्त हमारी भूख मर जाती है, क्योंकि खाना पूरी तरह से ठंडा हो चुका होता है। खासतौर से जिन लोगों को गर्म खाने की आदत है, वे स्वाद लेकर खाना नहीं खा पाते। एक बार को ऑफिस में तो खाना गर्म करने की सुविधा होती है। लेकिन स्कूल या सफर के दौरान हम ऐसा नहीं कर पाते। ऐसे में टिफिन में खाना रखते वक्त सोचना पड़ता है कि ऐसा क्या रखें, जिसे ठंडा खाया जा सके। ये एक या दो दिन की समस्या नहीं है, बल्कि रोज की बात है। अगर आपको भी दिनभर की थकान के बाद टिफिन में गर्म खाना चाहिए, तो यहां दिए गए हैक्स आपकी मदद कर सकते हैं।

इन्सुलेटेड कंटेनर का इस्तेमाल करें-

दोपहर तक टिफिन का खाना गर्म रहे, इसके लिए आप इंसुलेटिड कंटेनर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें खाना गर्म रहेगा और फ्रेश भी। बस, खाना पैक करते समय इस बात का ध्यान रखें कि गर्मी को सील करके रखें। इसमें आपको गर्मा गर्म खाने का वैसा ही मजा मिलेगा, जैसा कि घर की थाली में मिलता है।

एल्युमिनियम फॉइल में लपेटें

एल्युमिनियम फॉइल का हैक काफी पुराना है और प्रचलित भी। खाने को गर्म रखने के लिए थर्मल बैरियर के तौर पर आप एल्युमिनियम फॉइल का उपयोग कर सकते हैं। आपको बस इतना करना है कि भोजन को कसकर फॉइल में लपेटें और अंदर की तरफ मोड़ कर रख दें। ताकि गर्मी के बाहर निकलने की गुंजाइश न रहे। हालांकि यह मेथेड एक इन्सुलेटेड कंटेनर जितना प्रभावी नहीं है, फिर भी इसकी मदद से खाना कुछ देर तक गर्म और ताजा जरूर बना रहेगा।

न्यूज ब्रीफ

Tripple 7 नाम से चलने वाली बुक का भंडाफोड़, आईपीएल में सट्टा लगाने वाला मशहूर बुकी काबू, भाई हुआ फरार

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर में क्रिकेट मैचों पर सट्टा लगाने वाले तीन बुकियों को पुलिस ने गिरफ़्तार कर लिया है। उक्त बुकीज आई पीएल मैच में सट्टा लगा रहे थे बताया जा रहा है पकड़ा गया बुकीज पिछले लंबे समय से शहर के कई बड़े बुकीज के साथ काम चुका है जो पहले शहर के तंग बाज़ार में रहने के बाद अब पाश इलाक़े में कोठी लेकर रहता था। सूत्रों के अनुसार पकड़े बुकियों में शैरी, नाम के बुकीज शामिल हैं जिसका भाई भी साथ में काम करता था। उक्त बुकीज Tripple 7 नाम से बुक चलाकर भोले भाले लोगों को ठगते थे जो शहर के एक बड़े बुकीज के साथ गंधें धंधे को बढ़ावा देने में लाईन लेकर जोड़ते थे जिसके ख़िलाफ़ मामला दर्ज किया गया है।

पंजाब में बड़ा Encounter, मुठभेड़ के बाद खतरनाक गैंगस्टर के साथी हथियारों सहित गिरफ्तार

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर पुलिस कमिश्नरेट को उस समय बड़ी कामयाबी मिली जब पुलिस ने मुठभेड़ के बाद 4 लोगों को हथियारों सहित गिरफ्तार किया।उक्त जानकारी खुद डी.जी.पी. गौरव यादव ने ट्वीट करके दी। पकड़े गए आरोपी गैंगस्टर विक्की गौंडर और गैंगस्टर प्रेमा लाहौरिया के गिरोह के साथी बताए जा रहे हैं।जानकारी के मुताबिक चारों आरोपी पंजाब में हत्या की बड़ी वारदात को अंजाम देने की फिराक में थे। आरोपियों से 6 पिस्तौलें बरामद की गई हैं, जिनके साथ उक्त आरोपियों ने बड़ी वारदातों को अंजाम देना था।

संदिग्ध हालात में युवक की मौत, ओवरडोज की आशंका

पूर्व विधायक बोले-नशे के कारण ही छोड़ी आप

जालंधर(दीपांशु चोपड़ा) : जालंधर के भार्गव कैंप एरिया में शुक्रवार देर रात 26 वर्षीय युवक की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। पुलिस ने शव को पोस्टमॉर्टम के लिए भिजवा दिया है। वहीं, इसे लेकर जालंधर वेस्ट से विधायक रहे शीतल अंगुराल ने रात डेढ़ बजे लाइव आकर सरकार का विरोध किया। अंगुराल ने कहा कि इसी नशे की वजह से मैंने आम आदमी पार्टी छोड़ी। घटनास्थल पर पुलिस को फिलहाल कोई ऐसी चीज नहीं मिली, जिससे मृतक की पहचान हो सके।

प्राथमिक जांच में मामला ओवरडोज का लग रहा है। घटनास्थल पर पहुंचे जांच अधिकारी गुरदयाल सिंह ने बताया कि रात के वक्त उन्हें पुलिस कंट्रोल रूम से सूचना मिली कि पूर्व डिप्टी मेयर टांगड़ी के घर के पास एक युवक बेसुध पड़ा हुआ है जिसके बाद वह अपनी टीम के साथ मौके पर पहुंचे। युवक को बिना देरी तुरंत जालंधर के सिविल अस्पताल लेकर जाया

गया जहां डॉक्टरों ने उसका इलाज शुरू किया। एसआई गुरदयाल सिंह ने बताया कि आधी रात डॉक्टर ने उसे मृत घोषित कर दिया। इसके बाद मृतक के शव को पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया गया है। पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट आने के बाद अगली कार्रवाई की जाएगी। वहीं, क्राइम सीन से कोई दस्तावेज नहीं मिला है, जिससे उसकी पहचान हो सके। इसलिए पुलिस ने मृतक का फोटो भार्गव कैंप एरिया में सर्कुलेट कर दिया है।

सरकार पर भड़के पूर्व विधायक शीतल देर रात युवक की मौत का पता लगते ही पूर्व विधायक और भाजपा नेता शीतल अंगुराल रात डेढ़ बजे लाइव हुए और आप सरकार पर भड़ास निकाली। शीतल अंगुराल ने कहा कि बहुत दुख से कहना पड़ रहा है कि मेरे एरिया में एक नौजवान की नशे की ओवरडोज से मौत हो हुई है। पार्क से उसका शव मिला। सरकार ने जो वादे किए थे उन पर खरी नहीं उतरी। उसके आसपास पुलिस ने नशे के टीके बरामद किए हैं। शीतल ने आगे कहा-मैंने सिर्फ इस दर्द में पार्टी छोड़ी है। मेरे एरिया में सरकार की शह पर नशा बिक रहा था।

पोर्न वीडियो बनाने वाले गिरोह का भंडाफोड़, कई राज्यों के युवक-युवतियां पकड़े गए

जालंधर (हिमांशु) : महाराष्ट्र के पुणे जिले में स्थित लोनावला में पुलिस ने पोर्न वीडियो बनाने वाले गिरोह का भंडाफोड़ किया है। पुलिस ने अलग-अलग राज्यों के करीब 15 में से 13 लोगों को अरेस्ट किया है।कई अश्लील वीडियो को भी अपने कब्जे में लिया है। इसके अलावा विला किराए पर देने वाले तीन लोगों पर भी पुलिस ने केस दर्ज किया है।

मिली जानकारी के अनुसार, पोर्न वीडियो बनाने वाले गैंग ने लोनावला में अर्णव विला नाम का एक बंगला किराए पर लिया था। इस बंगले में अलग-अलग राज्यों के 15 युवक-युवतियां पहुंचे थे।जब पुलिस को इस बात की भनक लगी तो अफसरों ने अपने स्तर जानकारी जुटाई और लोनावला ग्रामीण पुलिस ने इस विला पर छापेमारी कर दी। पुलिस की छापेमारी के बाद वहां शूटिंग कर रहे युवक-युवतियों के होश उड़ गए। पुलिस ने 13 लोगों को गिरफ्तार किया है।

पुलिस के मुताबिक, यह गिरोह लोनावला में पॉर्न वीडियो बना रहा था। 15 लोगों में पांच युवतियां भी शामिल हैं। यह सभी देश के अलग-अलग राज्यों से हैं। लोनावला ग्रामीण पुलिस ने मौके से कैमरे और अन्य डिजिटल उपकरण जब्त किए हैं। इसी के साथ विला किराए पर देने वाले तीन लोगों के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई है।

31 मार्च को घर जाकर आडवाणी जी को भारत रत्न से सम्मानित करेंगी राष्ट्रपति मुर्मू, मोदी-शाह भी रहेंगे मौजूद

जालंधर (दीपांशु चोपड़ा) : को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू भारतीय राजनीति के दिग्गज नेता लाल कृष्ण आडवाणी को सम्मानित 'भारत रत्न' पुरस्कार से सम्मानित करने के लिए उनके आवास पर जाएंगी।

यह निर्णय आडवाणी की स्वास्थ्य स्थिति पर सावधानीपूर्वक विचार करते हुए लिया गया है। भारत रत्न भारत का सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार है, और यह उन व्यक्तियों को दिया जाता है जिन्होंने सार्वजनिक सेवा, साहित्य, विज्ञान और कला जैसे विभिन्न क्षेत्रों में असाधारण योगदान दिया है।

भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के कद्दावर नेता लाल कृष्ण आडवाणी का राजनीति में कई दशकों का विशिष्ट करियर रहा है। उन्होंने देश के राजनीतिक परिदृश्य को आकार देने

में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है और देश के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। राष्ट्र के लिए आडवाणी की उल्लेखनीय उपलब्धियों और योगदान का सम्मान करने और जश्न मनाने के लिए इस समारोह में प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी, गृह मंत्री अमित शाह और भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति शामिल होंगे।

उल्लेखनीय है कि, जब आडवाणी को भारत रत्न देने का ऐलान किया गया था, उस वक्त वे बहुत भावुक हो गए थे। उनकी बेटी प्रतिभा आडवाणी ने बताया था कि, वह बहुत अभिभूत हैं। वह कम बोलने वाले व्यक्ति हैं। लेकिन उनकी आंखों में आंसू थे। राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के समय भी वह बहुत खुश थे। यह उनके जीवन का एक ऐसा सपना था जिसके लिए उन्होंने लंबे समय तक संघर्ष किया। उनका व्यक्तित्व ऐसा है कि जब कोई उनकी तारीफ करता है तो उनकी आंखों में आंसू आ जाते हैं।