जालंधर, मंगलवार 30 अप्रैल 2024
JALANDHAR, LUDHIANA, AMRITSAR, CHANDIGARH
+91 97814 00247

वंदे भारत 24
भारत के मन की बात

सुविचार
जहां हम नहीं होते हैं वहां हमारे गुण व अवगुण हमारा प्रतिनिधित्व करते हैं

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

दिल्ली सरकार और निगम दोनों नाकाम- MCD स्कूलों में किताबों की कमी पर हाईकोर्ट की सख्त टिप्पणी

केजरीवाल के जेल से सरकार चलाने पर उठे सवाल

जालंधर (हर्ष शर्मा) : दिल्ली नगर निगम के स्कूलों में किताबों और यूनिफॉर्म समेत कई बुनियादी चीजों की कमी होने पर दिल्ली हाईकोर्ट से सरकार और एमसीडी दोनों को कड़ी फटकार लगाई है। दिल्ली हाईकोर्ट ने सख्त टिप्पणी करते हुए कहा कि एमसीडी के स्कूलों में पढ़ रहे छात्रों को बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध न कर पाने में दिल्ली सरकार और दिल्ली नगर निगम दोनों ही नाकाम रहे हैं।

केजरीवाल के जेल से सरकार चलाने पर भी उठे सवाल

दिल्ली हाईकोर्ट ने इस मामले की सुनवाई करते हुए कहा कि गिरफ्तारी के बावजूद मुख्यमंत्री पद छोड़ने का फैसला अरविंद केजरीवाल का निजी फैसला है। कोर्ट ने कहा कि अनुपलब्धता या फिर नगर निगम में स्टैंडिंग कमेटी का गठन न होना, इन दोनों ही वजह से बच्चों की शिक्षा में रुकावट नहीं होनी चाहिए। राष्ट्रीय हित और सार्वजनिक हित के चलते कोई भी संवैधानिक पद पर बैठा व्यक्ति लंबे समय तक जनता की पहुंच से बाहर नहीं रह सकता है।

सौरभ भारद्वाज के बयान से दिखी केजरीवाल सरकार की गलती

मंत्री सौरभ भारद्वाज के कोर्ट में दिए गए बयान से साफ है की मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की गैर मौजूदगी में सरकार के कामकाज में ठहराव आ गया है। गिरफ्तार होने के बावजूद सीएम पद पर केजरीवाल के बने रहने के फैसले का मतलब ये नहीं है कि छात्रों के भविष्य के साथ खिलवाड़ हो। उनके मौलिक अधिकारों से उन्हें दूर रखा जाए।

दिल्ली हाईकोर्ट का आदेश

दिल्ली हाईकोर्ट ने एमसीडी कमिश्नर को आदेश देते हुए कहा कि 5 करोड़ की सीमा से परे जाकर स्कूली छात्रों को किताब, यूनिफॉर्म मुहैया कराया जाए।

जमानत के लिए निचली अदालत में क्यों नहीं गए अरविंद केजरीवाल: सुप्रीम कोर्ट

जालंधर (दीपांशु चोपड़ा) : दिल्ली आबकारी नीति केस में तिहाड़ जेल में बंद दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल के मामले में सुप्रीम कोर्ट ने पूछा है कि मुख्यमंत्री ने निचली अदालत में जमानत की अर्जी क्यों नहीं दायर की। केजरीवाल की तरफ से पेश हुए वरिष्ठ वकील अभिषेक मनु सिंघवी ने कहा कि गिरफ्तारी गैर कानूनी होने के कारण जमानत के लिए अर्जी दायर नहीं की गई थी। दरअसल केजरीवाल ने ईडी की तरफ से की गई गिरफ्तारी को सुप्रीम कोर्ट में चुनौती दी है। केजरीवाल की याचिका पर सुनवाई जस्टिस संजीव खन्ना की बेंच कर रही है। सुनवाई के दौरान जस्टिस संजीव खन्ना ने पूछा कि आपने ट्रायल कोर्ट में जमानत याचिका दायर की है, जिसके जवाब में केजरीवाल के वकील एमएम सिंघवी ने कहा है कि वो जमानत के लिए नहीं है।

अमेठी के लिए राहुल तैयार नहीं, प्रियंका भी कन्फ्यूजन में, आखिर कहां अटक रही बात?

जालंधर (हिमांशु) : उत्तर प्रदेश की अमेठी और रायबरेली लोकसभा सीट को लेकर अभी भी सस्पेंस की स्थिति बनी हुई है. माना जा रहा था कि इस बार राहुल गांधी वायनाड के साथ-साथ अमेठी से भी चुनाव लड़ेंगे जबकि प्रियंका गांधी को रायबरेली से उतारा जा सकता है, लेकिन अब इसके आसार बहुत कम नजर आ रहे हैं. इसकी वजह ये है कि राहुल गांधी ने अमेठी से भी चुनाव लड़ने पर अपनी सहमति नहीं दी है. सूत्रों के मुताबिक, राहुल गांधी वायनाड की सीट छोड़ना नहीं चाहते हैं क्योंकि जिस समय अमेठी में उन्हें हार मिली थी उस समय वायनाड की जनता ने उन पर भरोसा किया था और उन्हें सांसद बनाया था.

बताया जाता है कि शनिवार को हुई कांग्रेस केंद्रीय चुनाव समिति की बैठक में यूपी कांग्रेस प्रभारी अविनाश पांडे समेत कई नेताओं ने राहुल गांधी को अमेठी से और प्रियंका गांधी को रायबरेली से उम्मीदवार घोषित करने का अनुरोध किया था. सीईसी ने अमेठी और रायबरेली की सीट पर फैसला अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे पर छोड़ दिया था. इसके बाद खबर आई कि मल्लिकार्जुन खरगे ने दोनों सीट पर फैसला गांधी परिवार पर छोड़ दिया है. मतलब अमेठी सीट से राहुल गांधी मैदान में उतरेंगे या नहीं यह गांधी परिवार ही तय करेगा.

आज रात गांधी परिवार के बीच में हो सकती है मीटिंग : सूत्रों के मुताबिक, आज रात गांधी परिवार के सदस्यों की आपस में एक बैठक होने वाली है. इस बैठक में पार्टी की पूर्व अध्यक्ष सोनिया गांधी के साथ-साथ राहुल गांधी और प्रियंका गांधी मौजूद रहेंगे. इस बैठक में राहुल की अमेठी से उम्मीदवारी को लेकर चर्चा होगी और संभव है कि कल तक इस पर फैसला भी हो जाएगा.

क्या है राहुल-प्रियंका का तर्क?

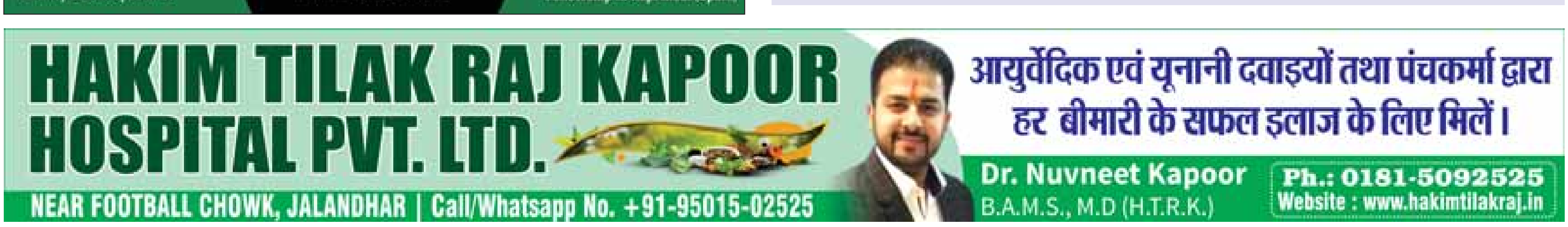
बताया जा रहा है कि खुद राहुल गांधी अमेठी से चुनाव लड़ने के लिए राजी नहीं है. इसके पीछे राहुल का तर्क है कि दोनों सीट जीतने पर वो जिस भी सीट को छोड़ेंगे वहां पार्टी और खुद उनको लेकर गलत संदेश जाएगा. वहीं, प्रियंका गांधी का कहना है कि संसद में तीनों गांधी का होना ठीक नहीं है.

सोनिया गांधी नहीं लड़ रहीं लोकसभा का चुनाव

कांग्रेस ने फिलहाल अमेठी और रायबरेली से अपने उम्मीदवार घोषित नहीं किए हैं, लेकिन अब तक पार्टी देशभर में 317 प्रत्याशी घोषित कर चुकी है. कांग्रेस की पूर्व अध्यक्ष सोनिया गांधी ने इस बार रायबरेली से चुनाव नहीं लड़ने का फैसला किया और वह राजस्थान से राज्यसभा के लिए निर्वाचित हुईं हैं. उन्होंने दो दशक तक इस क्षेत्र का प्रतिनिधित्व किया.

2019 में अमेठी में हार गए थे राहुल

राहुल गांधी 2004 से 2019 तक अमेठी से लोकसभा सदस्य रहे. साल 2019 के लोकसभा चुनाव में भारतीय जनता पार्टी की उम्मीदवार और केंद्रीय मंत्री स्मृति ईरानी से उन्हें हार का सामना करना पड़ा था. हालांकि, राहुल गांधी को केरल की वायनाड सीट पर जीत मिली थी. जहां से वो संसद पहुंचे थे. राहुल गांधी इस बार भी वायनाड सीट से मैदान में हैं. शुक्रवार को वहां मतदान भी संपन्न हो गया.



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

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
10+1 & 10+2 PSEB
B.Sc (Nursing) 4 Years Degree
D-Pharmacy (Ay.) 2 Years & 3 Months Diploma
V.P.O. Mehlanwali, Una Road, Hoshiarpur Pb.
Contact : +91-62841-11519, +91-99145-82525
www.stnursinginstitute.in

पुलिस और नशा तस्करों के बीच फायरिंग, इलाके में दहशत का माहौल, एक गिरफ्तार

जालंधर (दीपांशु चोपड़ा) : पंजाब से बड़ी खबर है। पंजाब के फिरोजपुर (Firozpur Police) के गुरुहरसहाय के पास पुलिस और ड्रग्स तस्करों के बीच आज सुबह मुठभेड़ हो गई। मिली जानकारी के अनुसार पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी कि गांव लखमीपुर के पास कुछ ड्रग्स तस्कर मौजूद हैं। सूचना पुख्ता होने पर पुलिस ने तुरंत रेड कर दी। इस दौरान पुलिस और नशा तस्करों के बीच एनकाउंटर हो गया। घटना में फिलहाल किसी के हताहत होने की सूचना नहीं है।

तस्करों द्वारा पहले पुलिस पर फायरिंग

आपको बता दें कि जब पुलिस रेड करने पहुंची तो तस्करों द्वारा पहले पुलिस पर फायरिंग की गई। जिसके बाद पुलिस ने जवाबी कार्रवाई की। करीब दस मिनट तक चली गोलीबारी के बाद पुलिस ने मौके से एक नशा तस्कर को गिरफ्तार किया है। वहीं, आरोपी का एक साथी मौके से फरार हो गया था।

नशीले पदार्थ और अवैध हथियार भी बरामद

पुलिस आरोपी का अगला पिछला लिंक खंगाल रही है। जिससे पता चल सके कि उक्त आरोपी कितनी देर से इस काम में लिप्त था। सूत्रों के अनुसार आरोपियों से कुछ नशीले पदार्थ और अवैध हथियार भी बरामद किए गए हैं। जल्द फिरोजपुर में ही आरोपियों के खिलाफ अलग से एक और एफआईआर दर्ज की जाएगी। वहीं, जल्द आरोपी का पुलिस सरकारी अस्पताल से मेडिकल करवाएगी। जिसके बाद उसे कोर्ट में पेश कर रिमांड पर लिया जाएगा।

'राघव चड्ढा की तुलना विजय माल्या से AAP को बदनाम कर रहा YouTube चैनल'

पंजाब पुलिस ने दर्ज की FIR

जालंधर (हिमांशु) : पंजाब पुलिस ने एक यूट्यूब चैनल के खिलाफ एफआईआर दर्ज की है। आरोप है कि इस चैनल ने न केवल आम आदमी पार्टी के राज्यसभा सदस्य राघव चड्ढा की तुलना भगोड़े कारोबारी विजय माल्या से की, बल्कि दिल्ली शराब घोटाले को लेकर भ्रामक सामग्री चलाई इस चैनल ने ये भी दावा किया था कि आप ने चुनाव में टिकटों को बेचा। मामले में विकास पराशर की ओर से कैपिटल टीवी नामक यूट्यूब चैनल के खिलाफ लुधियाना के शिमलापुरी पुलिस थाने में कंप्लेन की गई है। विकास के पिता पप्पी पराशर लुधियाना लोकसभा सीट से आप कैंडिडेट हैं।

विकास ने कहा कि यूट्यूब चैनल लगातार आप और राघव चड्ढा के खिलाफ भ्रामक और निंदनीय सामग्री प्रसारित कर रहा है। राघव अभी इंग्लैंड में हैं। यूके में राघव चड्ढा ने सांसद प्रीत गिल से भेंट की है। जिसके बाद उनको खालिस्तान समर्थक कहने के साथ ही विजय माल्या से तुलना की जा रही है। ऐसे वीडियो देश की शांति के खिलाफ इस चैनल की ओर से राघव के खिलाफ पंजाब में नशा तस्करी की फर्जी खबरें भी चलाई जा रही हैं। एफआईआर में कहा गया है कि इस प्रकार के झूठे वीडियो समाज की शांति और सद्भाव के खिलाफ हैं। धर्म, जाति और नस्लीय आधार पर देश को बांटने की साजिश की जा रही है। मामले के संदर्भ में डीसीपी जसकिरणजीत सिंह ने कहा कि शिकायत के आधार पर जांच की जा रही है। कुछ वीडियो प्रसारित किए गए हैं। जिसमें कहा गया है कि देश का पैसा लूटकर विजय माल्या इंग्लैंड भाग गए। उसी तरह आंखों के इलाज के बहाने राघव चड्ढा भी यूके चले गए। पंजाब के युवाओं को चिट्टे की लत लगाई, आप ने पैसे लेकर एमपी के टिकट बेचे। राघव ने यूके में सांसद प्रीत गिल से मुलाकात की। जो सीधे खालिस्तानियों की मदद करते हैं।

कुछ ऐसे वीडियो चलाए जा रहे हैं। वहीं, कुछ वीडियो में दिल्ली के शराब घोटाले से जुड़ी फर्जी खबरें प्रसारित की जा रही हैं। शिकायतकर्ता ने सभी वीडियो को तुरंत हटाने की मांग की है। इससे पहले फरवरी में पंजाब पुलिस ने एक यूट्यूबर को यूपी से अरेस्ट किया था। रचित जैन के खिलाफ धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचाने के अलावा कई अन्य आरोप लगाए गए थे। बाद में जैन ने दावा किया था कि उनको केजरीवाल और पंजाब सरकार के खिलाफ जाने पर निशाना बनाया गया था।

टेकऑफ के वक्त अमित शाह के हेलीकॉप्टर ने खोया कंट्रोल, बाल-बाल बचे

जालंधर (जसवीर) : गृह मंत्री अमित शाह सोमवार को एक चुनावी सभा को संबोधित करने बिहार के बेगूसराय आए। लौटते वक्त अमित शाह का हेलीकॉप्टर थोड़ी देर के लिए अनियंत्रित हुआ। पायलट ने सूझबूझ का परिचय देते हुए वक्त रहते हेलीकॉप्टर को नियंत्रित किया इसके चलते अमित शाह बाल-बाल बच गए।

अमित शाह के हेलीकॉप्टर के उड़ान भरने के दौरान का वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया गया है। वीडियो में देखा जा सकता है कि पायलट ने जैसे ही हेलीकॉप्टर का टेकऑफ कराया वह हवा में ऊपर उठने की जगह दाहिनी ओर लहराते हुए बढ़ा। हेलीकॉप्टर जमीन छूने वाला था। इससे पहले ही पायलट ने उसे नियंत्रित कर लिया। ऐसा लग रहा था मानों हेलीकॉप्टर को ऊपर उठने के लिए लिफ्ट नहीं मिल रही हो। अमित शाह का हेलीकॉप्टर चंद सेकंड के लिए जमीन के बेहद करीब मंडराया, इसके बाद धीरे-धीरे ऊपर उठा। हेलीकॉप्टर के सफलतापूर्वक उड़ने पर मौके पर मौजूद लोगों ने राहत की सांस ली।

बाहर से लाना पड़ रहा उम्मीदवार, कांग्रेस की हालत खराब, रवनीत सिंह बिट्टू ने राजा वडिंग पर बोला हमला

जालंधर (संदीप मान) : कांग्रेस पार्टी के लुधियाना लोकसभा सीट से अमरिंदर सिंह राजा वडिंग को उतारने पर भाजपा लोकसभा के उम्मीदवार रवनीत सिंह बिट्टू ने कांग्रेस पर तंज कसा है। बिट्टू ने कहा कि यह कांग्रेस के लिए बहुत आश्चर्यजनक है कि उसे लोकसभा चुनाव लड़ने के लिए लुधियाना से कोई स्थानीय नेता नहीं मिला। यह लुधियाना के पूरे कांग्रेस पार्टी कैडर के लिए झटका है कि पार्टी को पंजाब की वाणिज्यिक राजधानी से कोई नेता नहीं मिला। इसलिए पार्टी अध्यक्ष को उम्मीदवार घोषित किया गया। उन्होंने कहा कि राजा वडिंग गर्मियों की छुट्टियां मनाने के लिए लुधियाना आ रहे हैं।

'समर रिट्रीट' का आनंद लेने लुधियाना आ रही कांग्रेस : उन्होंने कहा कि कांग्रेस की हालत खराब है इसीलिए पार्टी को बाहरी जिले से कांग्रेसी उम्मीदवार को लाना पड़ रहा है।

उन्होंने कहा कि हाल ही में दिल्ली में भी कांग्रेस की हालत खराब हुई है। वहां अरविंद सिंह कांग्रेस से इस्तीफा दे चुके हैं। कांग्रेस पार्टी इस लोकसभा चुनाव में अपने 'समर रिट्रीट' का आनंद लेने के लिए लुधियाना आ रही है। लुधियाना का मतदाता किसी बाहरी व्यक्ति को अपना उम्मीदवार कैसे स्वीकार कर सकता है?

गिद्दड़बाहा की जनता को क्या संदेश जाएगा- बिट्टू

साथ ही उन्होंने कहा कि वडिंग गिद्दड़बाहा से मौजूदा विधायक भी हैं, ऐसे में गिद्दड़बाहा के मतदाता क्या संदेश देंगे कि हमारा प्रतिनिधि हमसे भाग गया है। बिट्टू बोले मैंने वडिंग के साथ काम किया है और हमारे बीच बहुत मधुर संबंध भी हैं। लेकिन चुनाव रिश्ते भावनाओं और संबंधों से नहीं लड़े जाते। कांग्रेस पार्टी ने पहले ही बाहरी व्यक्ति को मैदान में उतारकर अपनी हार स्वीकार कर ली है।

नागपुर, गोवा, जयपुर समेत देश के कई हवाईअड्डों को ईमेल के जरिए मिली बम से उड़ाने की धमकी, बढ़ाई गई सुरक्षा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : नागपुर, गोवा, जयपुर समेत देश के कई हवाईअड्डों को बम से उड़ाने की धमकी मिली है, जिसके बाद एयरपोर्ट की सुरक्षा बढ़ा दी गई है। ईमेल नागपुर एयरपोर्ट डायरेक्टर के मेल आईडी पर भेजा गया है, जिसके बाद इसकी शिकायत एयरपोर्ट के वरिष्ठ अधिकारियों को की गई। नागपुर के सोनेगांव पुलिस स्टेशन में भी इसकी शिकायत की जाएगी।

ई मेल से धमकी मिलने की पुष्टि एयरपोर्ट डायरेक्टर आबिद रुई ने की और कहा कि सुबह ऑफिस समय में ही ये मेल भेजा गया। कई एयरपोर्ट को इस तरह के मेल किए गए हैं। ई मेल मिलने के बाद नागपुर एयरपोर्ट जाने वाले वाहनों की जांच की जा रही है। साथ ही एयरपोर्ट पार्किंग स्थल पर सभी वाहनों की गहनता से जांच की जा रही है। एयरपोर्ट के चारों तरफ गश्त की जा रही है। गोवा के डाबोलिम हवाई अड्डे को उनके आधिकारिक ईमेल पर बम

से उड़ाने की धमकी मिली। एयरपोर्ट के अधिकारियों द्वारा पुलिस में शिकायत दर्ज कराने के बाद बॉम्ब स्क्वाड ने हवाई अड्डे की तलाशी ली हालांकि, कुछ भी बरामद नहीं हुआ। हवाई अड्डे के निदेशक एसवीटी धनंजय राव ने कहा, 'हम अब अतिरिक्त सावधानी बरत रहे हैं। हवाई अड्डे पर सुरक्षा बढ़ा दी गई है, लेकिन फ्लाइट ऑपरेशन प्रभावित नहीं हुआ है।' पुलिस को संदेह है कि यह एक फर्जी ईमेल है और अधिकारियों ने कहा कि ईमेल भेजने वाले का पता लगाने के प्रयास जारी हैं।

पुलिस को संदेह है कि ये फर्जी ईमेल हैं और दहशत पैदा करने के इरादे से भेजे गए हैं। पुलिस अधिकारियों ने कहा कि ईमेल भेजने वाले का पता लगाने के प्रयास जारी हैं। दो दिन पहले भी कोलकाता समेत देश के कई हवाई अड्डों को इसी तरह के ईमेल प्राप्त हुए थे, जो बाद में फर्जी निकले।

नीम और मेथी खाएं, बारिश में नहीं सताएंगे कील-मुंहासे

मानसूनी बारिश अप्रैल, मई-जून की चिलचिलाती गर्मी से तो राहत दिलाती है, लेकिन त्वचा और बालों के लिए ढेरों मुसीबत भी साथ लाती है। हवा में नमी का स्तर बढ़ने और जीवाणुओं के अधिक सक्रिय हो जाने से व्यक्ति को कील-मुंहासे, एलर्जी व बाल झड़ने की समस्या का सामना करना पड़ता है। हालांकि त्वचा रोग विशेषज्ञों की मानें तो मानसून में कुछ सावधानियां बरतकर चेहरे और बालों की चमक बरकरार रखी जा सकती है।

त्वचा की रौनक बनाए रखना मुश्किल नहीं

1. तीन से चार बार चेहरा धोएं

-हवा में नमी ज्यादा होने से बारिश में त्वचा तैलीय होने और रोम छिद्रों में गंदगी जमने के कारण कील-मुंहासों व एलर्जी की आशंका रहती है। ऐसे में दिन में तीन से चार बार चेहरा धोएं। केमिकल युक्त साबुन या फेशवॉश के बजाय हर्बल उत्पाद का इस्तेमाल करें। मॉश्चराइजर कम ही लगाएं।

2. मसालेदार खाने से परहेज करें

-बारिश के मौसम में तैलीय और मसालेदार खाने से दूर रहने में ही भलाई है। तैलीय खाना जहां त्वचा को ऑयली बनाकर कील-मुंहासों को दावत देता है, वहीं मसालेदार पकवान शरीर का तापमान और रक्तप्रवाह बढ़ाकर खुजली, जलन व एलर्जी की समस्या पैदा करते हैं।

3 .कड़वी चीजें संक्रमण से बचाएंगी

-नीम की पत्ती, करेला और मेथी दाने जैसी कड़वी चीजों में संक्रमण से लड़ने वाले यौगिक पाए जाते हैं। एंटीऑक्सीडेंट से लैस हल्दी भी कील-मुंहासों और त्वचा एलर्जी से लड़ने में मददगार साबित होती है। अदरक, काली मिर्च, तुलसी, शहद, पुदीने से बनी चाय पीना भी फायदेमंद है।

4. पानी खूब पिएं, सनस्क्रीन लगाएं

-मानसून में उमस भरा मौसम डिहाइड्रेशन का कारण बन सकता है। ऐसे में दिन में आठ से दस गिलास पानी जरूर पिएं।

सनस्क्रीन लगाए बिना घर से बाहर न निकलें, वरना 'सनबर्न' की शिकायत हो सकती है। हफ्ते-दो हफ्ते में एक बार स्क्रब जरूर करें। बेसन, शहद, नींबू के रस और दही से बना फेस पैक लगाएं।

बाल झड़ने की समस्या यूं दूर रखें

1. गुनगुने नारियल तेल से मालिश करें

-मानसून में बैक्टीरिया के अधिक सक्रिय होने से सिर की त्वचा में खुजली की शिकायत हो सकती है।

लिहाजा हफ्ते में कम से कम दो बार हल्के हाथों से गुनगुने नारियल तेल की मालिश के बाद शैंपू करें, ताकि सिर से मृत त्वचा और बैक्टीरिया हट जाएं। रूसी की समस्या से जूझने वालों के लिए नारियल की जगह नीम के तेल का इस्तेमाल फायदेमंद रहेगा।

2. बारिश में भीगने के बाद शैंपू जरूरी

-हवा में मौजूद प्रदूषकों को समेटने वाला बारिश का पानी बाल झड़ने और रुखे होने का कारण बन सकता है। इसलिए बारिश में भीगने के बाद बाल शैंपू करना न भूलें। शैंपू के बाद हल्का कंडीशनर जरूर लगाएं। बाल सुखाने के लिए तौलिया कसकर न बाधें और न ही ड्रायर का इस्तेमाल करें। जड़ें कमजोर होने के चलते इससे बाल टूटने का खतरा बढ़ जाता है।

3. गीले बालों में कंघी करने से बचें

-मानसून में हवा में नमी ज्यादा होने की वजह से सिर की त्वचा तैलीय हो जाती है।

यह बालों की जड़ों को भी कमजोर बनाती है। ऐसे में गीले बालों में भूलकर भी कंघी न करें। बाल झाड़ने के लिए मोटे दांतों वाली कंघी का प्रयोग करें।

यही नहीं, हो सके तो बाल खुले रखें। ढीली चोटी या जूड़ा भी बांध सकती हैं। रबड़-बैंड ढीला लगाएं, जिससे खोलने पर ज्यादा बाल न टूटें।

4. दाल, हरी सब्जियां और अंडे खाएं

-प्रोटीन, आयरन और ओमेगा-3 फैटी एसिड से लैस खाद्य वस्तुएं जड़ों को मजबूत बनाती हैं। ऐसे में दाल, हरी सब्जियों, गाजर, अंडे, अंकुरित अनाज, राजमा, बादाम, अखरोट, सालमन मछली और डेयरी उत्पादों से भरपूर आहार लें। फास्टफूड और कैफीन युक्त पेय पदार्थ से परहेज करें, क्योंकि ये बालों को रूखा, बेजान व पतला कर देते हैं।

खराब मूड के साथ उठने पर खराब ही जाता है दिन

जो लोग खराब मूड से सुबह उठते हैं, वह अपना पूरा दिन और मुश्किल बना लेते हैं। पेनसिलवेनिया में स्थित पेन स्टेट यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों के एक ताजा शोध में यह बात सामने आई है।

वैज्ञानिकों ने अपनी नई रिसर्च में यह पाया है कि सुबह खराब मूड के साथ उठे लोग पूरे दिन संघर्ष करते रहते हैं। सुबह की नकारात्मक मानसिकता का असर पूरे दिन रहता है। शोध के मुताबिक ऐसे लोग जो सुबह से ही यह सोच लेते हैं कि उनका दिन खराब रहने वाला है, तो इसका बुरा असर उनके दिमाग पर भी पड़ता है। सुबह नेगेटिव माइंडसेट रखने से मस्तिष्क बाद में काम करना धीमा कर देता है। इससे काम में गलती होने की आंशका बढ़ जाती है और ध्यान केंद्रित करने के लिए काफी संघर्ष करना पड़ता है। ऐसी स्थिति में कुछ बुरा न होने के बावजूद भी दिन खराब ही जाता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि उनकी इस रिसर्च से लोगों को खुश रहने में मदद मिलेगी। अगर लोग इन बातों को ध्यान में रखेंगे तो तनाव उन पर हावी नहीं होगा। शोध में वैज्ञानिकों ने 240 व्यस्कों की मदद ली। उन्हें कहा गया कि इस बात पर ध्यान दें कि वह दिन में कितना तनावग्रस्त रहते हैं। उन्हें काम के दौरान अपनी याददाश्त का आकलन करने के लिए भी कहा गया। शोध में पाया गया कि जो लोग खराब मूड और तनाव के साथ सुबह उठे थे, उनका प्रदर्शन सबसे खराब रहा।

शोधकर्ता मार्टिन स्लिविंस्कीन ने कहा, 'जब आप सुबह एक विशेष नजरिए के साथ उठते हैं तो कहीं न कहीं आप दिन के उत्साह को मार देते हैं। अगर आप सोचते हैं कि आपका दिन तनाव भरा रहने वाला है तो कुछ बुरा न होने के बावजूद भी आप दिन भर तनावग्रस्त रहेंगे।'

आखिर क्यों लगती है भूख?

हाइपोथैलेमस के रहस्यमय हिस्से में स्थित न्यूरॉन के एक सहायक जोड़ा भूख व शरीर के वजन को नियमित करने में मुख्य भूमिका निभाता है। इस शोध के निष्कर्षों का प्रकाशन पत्रिका 'साइंस' में किया गया है। इसमें आहार लेने का नियमन करने वाली एक पहले अज्ञात रही तंत्रिका तंत्र की जानकारी दी गई है और यह चूहों में भूख लगने के बदलावों को समझने के लिए एक नया दृष्टिकोण पेश करती है। चीन के शंघाई जिआओ तोंग विश्वविद्यालय के जिंगजिंग सन सहित दूसरे शोधकताओं के अनुसार, हाइपोथैलेमस के क्षेत्र के कार्य की जानकारी को न्यूक्लियस ट्यूबरेलिस लेटेरेलिस (एनटीएल) कहा जाता है, एनटीएल की जानकारी दुर्लभ है। वैज्ञानिक अभी भी इसे अच्छे से समझने की कोशिश कर रहे हैं, क्योंकि मरीजों के दिमाग के इस क्षेत्र में नुकसान से उनकी भूख लगने की क्षमता घट जाती है और शरीर के वजन में तेजी से कमी होती है। भूख लगने व शरीर के वजन में नियमन में एनटीएल की भूमिका के बारे में ज्यादा जानकारी के लिए शोधकताओं ने एनटीएल में सोमटोस्टेटिन (एसएसटी) न्यूरॉन के चूहों में व्यवहार का अध्ययन किया। शोधकताओं ने पाया कि एसएसटी न्यूरॉन्स भूख (रात भर भूखा रहने के बाद) व भूख हामोर्न ग्रेलिन दोनों के कारण सक्रिय होते हैं।

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
E-mail : info@vandebharat24.com

वंदे भारत 24
हमारे साथ जुड़ने के लिए व विज्ञापन देने के लिए सम्पर्क करें।
मोब. 97814-00247
97804-00247
E-mail : info@vandebharat24.com

दिल्ली में दो फाड़ होगी कांग्रेस !

चिंगारी की तरह भड़क सकती है लवली के इस्तीफे की आग

जालंधर (काजल विज) : आम आदमी पार्टी (आप) से गठबंधन, बाहरी उम्मीदवारों के चयन और प्रदेश प्रभारी की मनमानी को लेकर पूर्व मंत्री राजकुमार चौहान के बाद अब प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष अरविंदर सिंह लवली का इस्तीफा चिंगारी की तरह है।

यह आग अभी बुझने वाली नहीं है, बल्कि अभी और भड़केगी।

खुद अरविंदर सिंह लवली का कहना है कि वह पार्टी नेताओं एवं कार्यकर्ताओं से राय-मशविरा कर आगे की रणनीति तय करेंगे। हालात तो बयां कर रहे हैं कि दिल्ली में पार्टी दो फाड़ भी हो सकती है। इसमें कोई शक नहीं है कि 31 अगस्त 2023 को प्रदेश कांग्रेस की कमान लवली को सौंपे जाने से पहले पिछले करीब ढाई-तीन साल में पार्टी एकदम हाशिये पर चली गई थी, लेकिन लवली के मोर्चा संभालने के बाद पार्टी एक बार फिर खड़ी होनी शुरू हुई। घर बैठे हुए सभी नेता भी सक्रिय होने लगे।

दिल्ली के रण में दोबारा से त्रिकोणीय मुकाबने की स्थिति बनने लगी, लेकिन आप से गठबंधन के आलाकमान के एक निर्णय ने दूध के उबाल पर पानी के छींटे मारने वाला काम ही किया है। इसके बाद अपरोक्ष रूप से दिल्ली की सात में से छह सीटें छोड़ देना पार्टी कार्यकर्ताओं को नागवार गुजरा।

प्रदेश इकाई की अनदेखी कर रहे उदित राज

इस पर भी हैरत की बात यह कि उत्तर-पूर्वी दिल्ली से पार्टी उम्मीदवार कन्हैया कुमार एवं उत्तर-पश्चिमी दिल्ली से उम्मीदवार उदित राज लगातार प्रदेश इकाई की अनदेखी करते हुए पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं को आहत करने वाले बयान दे रहे हैं। मालूम हो कि कन्हैया कुमार ने अपने संसदीय क्षेत्र में जो होर्डिंग्स लगवाए हैं, उनमें लवली क्या, राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे तक का फोटो नहीं है, जबकि सीएम अरविंद केजरीवाल का फोटो लगाया गया है। कन्हैया शीला सरकार की उपलब्धियों को दरकिनार कर केजरीवाल का बखान भी खूब कर रहे हैं।

पिछले हफ्ते उदित राज कांग्रेस को चार प्रतिशत वोट पर सिमटने वाली पार्टी कहते नजर आए थे। इससे पार्टी के पुराने नेताओं का आक्रोश और भड़क रहा है। बाबरिया का व्यवहार आग में घी का काम कर रहा है। इससे लवली के सब्र का पैमाना छलक उठा।

आलम यह कि रविवार को लवली के घर करीब 30 पूर्व विधायक पहुंचे हुए थे, तो पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं द्वारा आलाकमान को बाबरिया के खिलाफ 200 से अधिक ईमेल भी भेजे गए हैं। शीला सरकार में मंत्री रहे राजकुमार चौहान ने कहा कि दिल्ली प्रभारी दीपक बाबरिया को दिल्ली से हटाएं और कांग्रेस को बचाएं।

लवली ने जो कहा, उस पर ध्यान देने की जरूरत- संदीप दीक्षित

शीला दीक्षित के बेटे और कांग्रेस नेता संदीप दीक्षित ने कहा कि, 'एक पार्टी कार्यकर्ता और प्रदेश इकाई के प्रमुख के रूप में लवली के इस्तीफे का मुझे व्यक्तिगत तौर पर दुख है। मुझे लगता है कि लवली ने जो कहा, उस पर ध्यान देने की जरूरत है।' पूर्व विधायक नीरज बसोया ने कहा, 'लवली ने कांग्रेस कार्यकर्ताओं की भावनाओं को देखकर इस्तीफा दिया है। बाबरिया की कार्यशैली ने दिल्ली हो या हरियाणा, हर जगह समस्याएं पैदा कर दी हैं और सभी कार्यकर्ता नाराज हैं।'

'इस्तीफा तो बाबरिया का हो'

पूर्व प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष अजय माकन के पूर्व मुख्य मीडिया कोऑर्डिनेटर और ऑल इंडिया शिया पर्सन ला बोर्ड के दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष मेहदी माजिद ने भी लवली के इस्तीफे पर दुख जताया है। उन्होंने कहा कि इस्तीफा तो दीपक बाबरिया का होना चाहिए, जिन्हें दिल्ली की राजनीति की समझ ही नहीं है। अब कार्यकर्ताओं का मनोबल गिरेगा।

'लवली के बातों से सहमत हूं'

एआइसीसी सदस्य ओमप्रकाश बिधूड़ी ने कहा कि लवली ने इस्तीफा देने के जो कारण बताए हैं, वो सभी सत्य हैं और मैं भी उन सभी कारणों से सहमत हूं। आम आदमी पार्टी से गठबंधन करना बहुत घातक फैसला है, जो नेता या पार्टी कांग्रेस के विरुद्ध बोल-बोल कर सत्ता में आई, ऐसी पार्टी के साथ गठबंधन करने का क्या मतलब था।

इजरायल ने फिर की एयरस्ट्राइक, अब राफा में की बमबारी, 13 लोगों की मौत

जालंधर (हर्ष शर्मा) : हमास के खिलाफ जंग में इजरायल ने एक बार फिर से एयरस्ट्राइक की है। गाजापट्टी में कत्लेआम के बाद अब उसके दक्षिणी गाजा शहर राफा पर हवाई हमले हुए हैं। राफा के तीन घरों पर इजरायली हवाई हमलों में 13 लोगों की मौत हो गई और कई अन्य घायल हो गए। समाचार एजेंसी शिन्हुआ ने स्थानीय सूत्रों के हवाले से बताया कि कई अन्य लोग अभी भी मलबे में फंसे हुए हैं और नागरिक सुरक्षा दल उन्हें बचाने के लिए काम कर रहे हैं। हमास मीडिया की मानें तो इस हवाई हमले में मरने वालों की संख्या 15 है। स्वास्थ्य अधिकारियों ने कहा कि गाजा शहर में पट्टी के उत्तर में इजरायली विमानों ने दो घरों पर हमला किया, जिसमें कई लोग मारे गए और घायल हो गए।

राफा वह शहर है, जहां दस लाख से अधिक लोग महीनों से चल रही इजरायली बमबारी के कारण शरण ले रहे हैं। राफा पर यह हमला ऐसे वक्त में हुआ है, जब इससे कुछ घंटे पहले मिस्र में इजरायल के साथ युद्धविराम समझौते की संभावनाओं पर चर्चा करने के लिए इस्लामी समूह हमास के नेताओं की मेजबानी की उम्मीद थी। बता दें कि हमास-इजरायल के बीच युद्ध 7 अक्टूबर को तब शुरू हुआ, जब हमास आतंकवादियों ने इज़रायल पर हमला कर दिया था, जिसमें 1,200 लोग मारे गए थे और 253 बंधक बनाए गए थे।

गाजा के स्वास्थ्य अधिकारियों के अनुसार, इजरायल ने एक सैन्य अभियान में गाजा को नियंत्रित करने वाले हमास को खत्म करने की कसम खाई है, जिसमें 34,000 से अधिक फिलिस्तीनी मारे गए हैं, जिनमें से पिछले 24 घंटों में 66 लोग मारे गए हैं। हमास और इजरायल के बीच जारी इस युद्ध ने 2.3 मिलियन आबादी में से अधिकांश को विस्थापित कर दिया है और अधिकांश क्षेत्र को बर्बाद कर दिया है।

इंदौर में भी सूरत जैसा खेलः कांग्रेस प्रत्याशी ने भाजपा नेताओं के सामने नाम वापस लिया

जालंधर (नितिका) : इंदौर में सोमवार को सूरत जैसी कहानी दोहराई गई। कांग्रेस के इंदौर उम्मीदवार अक्षय कांति बंब ने सोमवार को अपना नामांकन वापस ले लिया। इस घटनाक्रम की पुष्टि तब हुई जब मध्य प्रदेश के मंत्री और भाजपा नेता कैलाश विजयवर्गीय ने बंब की तस्वीर पोस्ट की और लिखा 'पार्टी में आपका स्वागत है'। इस रिपोर्ट से लगे फोटो को गौर से देखिए। कैलाश विजयवर्गीय कार में आगे बैठे हैं और पीछे नाम वापस लेने वाले अक्षय कांति बंब। सूरत कांड सामने आने के बाद यह आशंका जताई जा रही थी कि भाजपा ऐसा भाजपा शासित राज्यों में कई सीटों पर कर सकती है। लगातार सूचनाएं आ रही थीं कि भाजपा नेता इस तरह के प्रत्याशियों के शिकार पर निकले हैं। वो आशंका सोमवार को इंदौर में सही साबित हो गई। हालांकि भाजपा नेताओं ने अभी से कहना शुरू कर दिया है कि कांग्रेस प्रत्याशी ने अपना नाम खुद से वापस लिया है। लेकिन नाम वापस लिए जाते समय का जो वीडियो सामने आया है, वही बता रहा है कि वहां भाजपा नेता मौजूद थे। तमाम राजनीतिक विश्लेषक बता रहे हैं कि इस चुनाव के बाद भारतीय लोकतंत्र दांव पर रहेगा लेकिन लगता है कि इस चुनाव के दौरान ही भारतीय लोकतंत्र दांव पर लग गया है। चुनाव आयोग ने तो अभी तक सूरत की घटना का संज्ञान लिया और न ही इंदौर की घटना का।

भाजपा के मुकेश दलाल 22 अप्रैल को गुजरात के सूरत से निर्विरोध निर्वाचित हुए। कांग्रेस के नीलेश कुंभानी की उम्मीदवारी एक दिन पहले खारिज कर दी गई थी क्योंकि जिला रिटर्निंग अधिकारी ने पहली नजर में ही प्रस्तावकों के हस्ताक्षर में विसंगतियां पाई थीं।

भाजपा की नजर सिर्फ कमजोर या टूट जाने वाले कांग्रेस प्रत्याशियों के शिकार पर ही नहीं लगी हुई है। उसकी नजर बाकी दलों के प्रत्याशियों पर भी है। ओडिशा में लोकसभा और विधानसभा चुनाव से पहले शुक्रवार को बीजेडी के सोरो विधायक परशुराम ढाडा अचानक भाजपा में चले गए। इससे पहले 27 अप्रैल को दिल्ली सिख गुरुद्वारा प्रबंधन कमेटी के सदस्यों समेत बड़ी संख्या में सिख बीजेपी में शामिल हुए थे। जेपी नड्डा ने कहा था कि सिख पीएम मोदी का एहसान मानते हैं। इसलिए भाजपा में आए। लेकिन रविवार को जिस तरह दिल्ली प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष अरविंदर सिंह लवली ने इस्तीफा दिया, उस प्रकरण को भी इससे जोड़ा जा रहा है। कहा जा रहा है कि धार्मिक सिख नेताओं ने लवली पर इस्तीफे का दबाव बनाया और भाजपा को फायदा पहुंचाया।