जालंधर, वीरवार 4 अप्रैल 2024
JALANDHAR, LUDHIANA, AMRITSAR, CHANDIGARH
+91 97814 00247

वंदे भारत 24
भारत के मन की बात

सुविचार

वक्त और किस्मत पर कभी घमंड मत करना ।। क्योंकि, सुबह उनकी भी होती है जिनके दिन खराब हो।

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

शोर कितना भी मचा लो, घोटाला तो हुआ ही है; हाई कोर्ट में बोली ED

जालंधर (जतिन चौहान) : दिल्ली हाई कोर्ट में अरविंद केजरीवाल की याचिका पर सुनवाई हुई है। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की तरफ से अदालत में वरिष्ठ वकील अभिषेक मनु सिंघवी ने दलीलें पेश की हैं। वहीं अदालत में श्वष्ठ की तरफ से एएसजी एसवी राजू ने दलीलें रखी हैं।

एएसवी राजू ने कहा कि ऐसा सिर्फ अनुमान है कि ऐसा इसलिए किया गया ताकि 7 फीसदी हिस्से का इस्तेमाल रिश्वत देने के लिए किया गया है। यह सच है कि आज बिना किसी संदेह के घोटाला हुआ है। आप कितना भी शोर मचा लें, यह सच है कि घोटाला हुआ है।

एसवी राजू ने कहा कि Indo Spirit को होलसेल का कैटरलाइजेशन की शिकायत के बावजूद लाइसेंस दिया गया था। शिकायतकर्ता पर दबाव बनाया गया कि वो शिकायत वापस ले। जिन्होंने रिश्वत नहीं दी उन्हें लाइसेंस सरेंडर करने के लिए कहा गया। इस केस में कई

आरोपियों को ट्रायल कोर्ट से, इस कोर्ट से और सुप्रीम कोर्ट से जमानत नहीं मिली। जमानत याचिका खारिज होने की एक वजह यह है कि प्राथमिक तौर पर आरोपी मनी लॉन्ड्रिंग में संलिप्त पाए गए थे।

जांच एजेंसी की तरफ से अदालत में कहा गया है कि मामले में जांच शुरुआती चरण में है और जहां तक केजरीवाल का सवाल है, तो अभी जांच खत्म नहीं हुई है। एएसजी राजू ने कहा कि मनी लॉन्ड्रिंग का जो अपराध हुआ है वो स्पष्ट है और संदेह से परे है। ईडी की तरफ से कहा गया है कि वेंडरों को मोटी रकम नगदी के रूप में दी गई इसलिए किसी भी बैंक खाते में इसकी जानकारी नहीं है। ASG राजू ने कहा, अपराधियों को गिरफ्तार किया जाना चाहिए और उन्हें जेल में बंद कर देना चाहिए। मैं हत्या कर सकता हूं और रेप कर सकता हूं,,,लेकिन पुलिस से कहूंगा। नहीं..नहीं..नहीं..मुझे गिरफ्तार मत करिए। चुनाव नजदीक हैं। कोई राजनेता आएगा और कहेगा कि हमें इस बात का फायदा मिले की चुनाव नजदीक है। यह बिल्कुल बेकार बात है। इस तरह से तो हम किसी को भी गिरफ्तार नहीं कर सकते हैं क्योंकि चुनाव नजदीक हैं? मनी लॉन्ड्रिंग का अपराध हत्या से भी बड़ा है क्योंकि हत्या तो गुस्से में की जाती है लेकिन मनी लॉन्ड्रिंग आराम से किया जाता है। ईडी की तरफ से अदालत में यह भी गया है कि उनके पास Whatsapp चैट और हवाला कारोबारियों के बयान हैं।

तेलंगाना की केमिकल फैक्ट्री में रिएक्टर फटा, 5 लोगों की मौत

बढ़ सकता है मृतकों का आंकड़ा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : तेलंगाना के संगारेड्डी जिले में एक केमिकल फैक्ट्री में रिएक्टर फटने से पांच लोगों की मौत हो गई है। अधिकारियों ने बताया कि आठ से 10 अन्य लोग अभी भी फंसे हुए हैं, जिसका मतलब है कि मृतकों की संख्या बढ़ सकती है। स्थानीय रिपोर्टों से पता चलता है कि विस्फोट के समय इमारत में 50 लोग थे। एनडीटीवी की रिपोर्ट की मानें तो स्थानीय मीडिया ने कहा है कि चिंता है कि इमारत में अगले रिएक्टर में विस्फोट हो सकता है, इसलिए अधिकारियों ने आसपास के इलाकों से लोगों को निकालना शुरू कर दिया है। घायलों को सरकारी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। इस मामले में और अधिक जानकारी की प्रतीक्षा की जा रही है।

पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी ने बताया, दवा कंपनी में रिएक्टर में विस्फोट हुआ और उसके आसपास मौजूद लोग धमाके के प्रभाव के चलते दूर जा गिरेज्अब तक पांच लोगों की मौत हो चुकी हैज्10-15 लोग घायल हैं। उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

तेलंगाना के मुख्यमंत्री रेवंत रेड्डी ने आज इस दुर्घटना की समीक्षा की है। अधिकारियों ने मुख्यमंत्री को इस हादसे के बारे में जानकारी। मुख्यमंत्री कार्यालय के मुताबिक, सीएम ने अग्निशमन विभाग के अधिकारियों को तुरंत बचाव कार्य तेज कर आग पर काबू पाने का आदेश दिया। उन्होंने जिला अधिकारियों को दुर्घटना में घायलों को चिकित्सा देखभाल प्रदान करने का भी निर्देश दिया।

AAP की संपत्ति जब्त करेगी ईडी, सुनवाई के दौरान ASG राजू ने हाईकोर्ट में दी जानकारी

जालंधर (सूरभि शर्मा) : ईडी की ओर से पेश एडिशनल सॉलिसिटर जनरल एसवी राजू ने दिल्ली हाईकोर्ट में कहा, ईडी आम आदमी पार्टी की कुछ संपत्तियों को जब्त करने जा रही है. अगर ऐसा करेंगे, तो वो कहेंगे कि चुनाव के समय ऐसा किया जा रहा है, अगर नहीं करेंगे, तो पूछा जाएगा कि सबूत कहां हैं. उन्होंने कोर्ट से कहा, अरविंद केजरीवाल को लेकर जांच भी खत्म नहीं हुआ है.

मनी लॉन्ड्रिंग अपराध हत्या से भी बदतर : एसवी राजू

एडिशनल सॉलिसिटर जनरल एसवी राजू ने कोर्ट में सुनवाई के दौरान कहा, अपराधियों को गिरफ्तार किया जाना चाहिए और जेल में डाला जाना चाहिए. उन्होंने कहा, मनी लॉन्ड्रिंग अपराध हत्या से भी बदतर, क्योंकि हत्या तो आवेश में की जाती है, लेकिन मनी लॉन्ड्रिंग ठंडे दिमाग से की जाती है. उन्होंने आगे कहा, मैं हत्या कर सकता हूं, बलात्कार कर सकता हूं, लेकिन पुलिस से कह दूं.. नहीं, नहीं, मुझे गिरफ्तार मत करो. चुनाव नजदीक हैं. कोई भी राजनीतिक नेता आएगा और कहेगा, हमें छूट मिलेगी

क्योंकि चुनाव नजदीक हैं. यह बिल्कुल फर्जी है. इस तरह हम किसी को गिरफ्तार नहीं कर सकते क्योंकि चुनाव नजदीक हैं? हम कैसा कानून बना रहे हैं?

ईडी के पास शराब घोटाले का कई सबूत

प्रवर्तन निदेशालय की ओर से पेश एएसजी एसवी राजू ने कहा,ु्क ने सभी बड़े भुगतान नकद में किए गए थे. उन्होंने कहा, ईडी के पास व्हाट्सएप चैट और हवाला ऑपरेटरों के बयान हैं, हमारे पास आयकर डेटा भी है.

हाईकोर्ट में ईडी ने अरविंद केजरीवाल को शराब घोटाले का 'सरगना' बताया

ईडी ने मंगलवार को दिल्ली हाईकोर्ट से कहा कि मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल 'आबकारी घोटाले' के 'सरगना' एवं 'षडयंत्रकारी' हैं और इसके पास उपलब्ध सामग्री के आधार पर यह मानने के कारण हैं कि वह धनशोधन के अपराध के दोषी हैं. 'घोटाले' से जुड़े धनशोधन मामले में एजेंसी द्वारा आम आदमी पार्टी (आप) नेता की गिरफ्तारी को चुनौती देने वाली उनकी याचिका का विरोध करते हुए, प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने कहा कि राजनीतिक दल, जो अपराध की आय का 'प्रमुख लाभार्थी' था, ने केजरीवाल के माध्यम से अपराध किया है. ईडी ने कहा, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल, दिल्ली सरकार के मंत्रियों, आप नेताओं और अन्य व्यक्तियों की मिलीभगत से दिल्ली आबकारी घोटाले के सरगना और मुख्य षडयंत्रकारी हैं. अरविंद केजरीवाल सीधे तौर पर आबकारी नीति 2021-22 बनाने में शामिल थे. ईडी ने कहा, इस नीति का मसौदा 'साउथ ग्रुप' को दिए जाने वाले लाभों को ध्यान में रखते हुए तैयार किया किया गया था और इसे विजय नायर, मनीष सिसोदिया और 'साउथ ग्रुप' के प्रतिनिधि सदस्यों की मिलीभगत से बनाया गया था. ईडी ने कहा कि आप ने केजरीवाल के माध्यम से धनशोधन का अपराध किया है और इस तरह यह अपराध पीएमएलए, 2002 की धारा 70 के दायरे में आता है.

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

'न उम्मीदवार बदलेंगे, न कांग्रेस से गठबंधन करेंगे.', पंजाब में AAP का बड़ा ऐलान

जालंधर(जतिन चौहान) : इंडिया गठबंधन में शामिल आम आदमी पार्टी के नेता अरविंद केजरीवाल की गिरफ्तारी के विरोध में कांग्रेस समेत अन्य पार्टियां खुलकर सामने आ गई हैं।

हालांकि लोकसभा चुनाव को लेकर आम आदमी पार्टी ने पंजाब में अलग ही रुख अपना रखा है। क्रने पंजाब में अकेले ही लोकसभा चुनाव लड़ने का ऐलान किया है। हालांकि अरविंद केजरीवाल की गिरफ्तारी के बाद माना जा रहा था कि आम आदमी पार्टी पंजाब में उम्मीदवार बदल सकती है या फिर कांग्रेस को कुछ सीटें दे सकती है। हालांकि अब पार्टी ने बड़ा ऐलान करते हुए इससे इनकार कर दिया है।

कांग्रेस के साथ पंजाब में नहीं होगा गठबंधन : बुधवार को आम आदमी पार्टी के नेता और राज्यसभा सांसद संदीप पाठक ने कहा- जो लिस्ट जारी की गई है, उसे बदला नहीं जाएगा। हमारे उम्मीदवार यही रहेंगे।

हम कांग्रेस के साथ पंजाब में गठजोड़ नहीं करेंगे। संदीप पाठक ने इसी के साथ बीजेपी पर पार्टी विधायकों को करोड़ों रुपये ऑफर करने का भी आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि हमारे विधायकों को 100 करोड़ रुपये ऑफर किए जा रहे हैं, लेकिन हमारे नेता ईमानदार हैं और वे नहीं बिकेंगे। संदीप पाठक ने आगे कहा कि आम आदमी पार्टी की छवि साफ-सुथरी है। कुछ लोगों ने इस मुश्किल समय में पार्टी का साथ छोड़ दिया है, यह बहुत बुरी बात है। केजरीवाल जेल के अंदर हैं और लोगों को प्रलोभन देकर खरीदा जा रहा है।

केजरीवाल भी जल्द आएंगे बाहर

संजय सिंह की जमानत पर उन्होंने कहा कि ये लोकतंत्र की जीत है। इसी तरह अरविंद केजरीवाल भी जेल से बाहर आएंगे। उनके खिलाफ कोई सबूत नहीं मिलेंगे।

आपको बता दें कि पंजाब में लोकसभा की 13 सीटें हैं। आम आदमी पार्टी ने अब तक पंजाब में 10 उम्मीदवारों के नाम का ऐलान कर दिया है। पिछले लोकसभा चुनावों में आम आदमी पार्टी ने सिर्फ एक सीट पर कब्जा जमाया था। जबकि कांग्रेस ने 8 सीटों पर जीत हासिल की थी। बीजेपी और शिरोमणि अकाली दल के खाते में दो-दो सीटें आईं थीं। आम आदमी पार्टी को उम्मीद है कि इस बार पंजाब में वह बड़ी जीत हासिल करेगी।

कौन हैं परमपाल कौर सिद्धू? IAS पद से दिया इस्तीफा

BJP के टिकट पर लड़ सकती है लोकसभा चुनाव

जालंधर(दीपांशु चोपड़ा) : पंजाब की महिला IAS अधिकारी परमपाल कौर सिद्धू ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया है। ऐसे कयास लगाए जा रहे हैं कि वो बीजेपी में शामिल हो सकती हैं और इस लोकसभा चुनाव में अपनी किस्मत आजमा सकती हैं। परमपाल कौर सिद्धू शिरोमणि अकाली दल के नेता सिकंदर सिंह मालूका की बहू हैं।

द इंडियन एक्सप्रेस की रिपोर्ट में सूत्रों के हवाले से दी गई जानकारी के मुताबिक, परमपाल कौर फिलहाल पंजाब राज्य औद्योगिक विकास कॉर्पोरेशन में मैनेजिंग डॉयरेक्टर के पद पर तैनात हैं। उन्होंने अपना इस्तीफा चीफ सेक्रेटरी अनुराग वर्मा को भेज दिया है। अगर सीएम भगवंत मान परमपाल कौर का इस्तीफा मंजूर कर लेते हैं तो यह केंद्रीय कार्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग को भेज दिया जाएगा।

कहां से चुनाव लड़ेंगी परमपाल कौर सिद्धू?

इंडियन एक्सप्रेस की रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि शिरोमणि अकाली दल के नेता सिकंदर सिंह मालूका राज्य सरकार में शिक्षा मंत्री रह चुके हैं। वह शिरोमणि अकाली दल का टिकट पाने की प्रयास कर रहे थे लेकिन उन्हें टिकट मिलना काफी मुश्किल बताया जा रहा है। सिकंदर सिंह मालूका क्योंकि 75 साल के हैं, ऐसे में बीजेपी भी शायद ही उन्हें टिकट दे। इसी वजह से कयास लगाए जा रहे हैं कि परमपाल कौर सिद्धू बीजेपी के टिकट पर बठिंडा से लोकसभा का चुनाव लड़ सकती हैं।

2011 बैच की IAS अधिकारी हैं परमपाल कौर सिद्धू

परमपाल कौर सिद्धू 2011 बैच की IAS अधिकारी हैं। वह इस साल अक्टूबर में रिटायर होने वाली थीं और इस समय पर लीव पर चल रही हैं। उन्हें न तो वर्तमान AAP सरकार ने और न ही कांग्रेस सरकार ने अभी तक डिप्टी कमिश्नर के रूप में तैनाती दी है। आपको बता दें कि पंजाब में एक जून को एक साथ सभी 13 लोकसभा सीटों पर वोट डाले जाएंगे।

मानसा बस स्टैंड पर बच्चे की लाश मिलने के मामले में दिल दहला देने वाला खुलासा, मां ही निकली हत्यारिन

जालंधर(दीपांशु चोपड़ा) : स्थानीय बस अड्डे पर दो दिन पहले जिस बच्चे का शव मिला था उस मामले में अहम खुलासा हुआ है। पुलिस के मुताबिक बच्चे की हत्या उसकी मां ने ही करवाई। इस बाबत एसपी (डी) ने प्रेस कांफ्रेंस में बताया कि संदीप कौर पत्नी हरप्रीत सिंह बिलासपुर ने अपने भतीजे की पहचान अगमजोत सिंह (7) के रूप में बताते हुए अपनी भाभी वीरपाल कौर पत्नी हरदीप सिंह निवासी तलवंडी साबो पर आरोप लगाए। प्राथमिक जांच में खुलासा हुआ कि कथित आरोपी वीरपाल कौर का पति 3 साल से बठिंडा जेल में था। इसलिए वीरपाल कौर अपनी मर्जी से किसी और के साथ जिंदगी व्यतीत करना चाहती थी और इसी कारण उसने वारदात को अंजाम दिया।

पुलिस अधिकारी ने बताया कि आरोपी महिला को गिरफ्तार कर लिया गया है और पूछताछ में बाकी खुलासे होंगे। उल्लेखनीय है कि दो दिन पहले ही यहां बस स्टैंड पर 10 साल के बच्चे की लाश को अज्ञात व्यक्ति बस स्टैंड की मेज पर रखकर फरार हो गए थे। तब लोगों ने कहा था कि यहां पर कुछ लोग बैठे हुए थे जिनके साथ दो महिलाएं और एक पुरुष था। उनसे पहले मेज के आसपास कोई नहीं था। जब वह व्यक्ति यहां से चले गए तब पता चला कि यहां एक बच्चे की लाश पड़ी हुई मिली।

भाजपा में शामिल हुए कांग्रेस नेता और मुक्केबाज विजेंदर सिंह

जालंधर(हिमांशु) : मुक्केबाजी में भारत के पहले ओलंपिक पदक विजेता विजेंदर सिंह, बुधवार को यहां भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) में शामिल हो गए। अप्रैल 2019 में कांग्रेस में शामिल होकर राजनीति में कदम रखने वाले सिंह ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की जमकर सराहना की और कहा कि उनके नेतृत्व के कारण विदेशों में खिलाड़ियों का मान-सम्मान बढ़ा है।

पार्टी मुख्यालय में एक संवाददाता सम्मेलन में भाजपा महासचिव विनोद तावड़े, दिल्ली विधानसभा में विपक्ष के नेता और दक्षिण दिल्ली से पार्टी के उम्मीदवार रामवीर सिंह बिधूड़ी की मौजूदगी में विजेंदर सिंह ने केंद्र की सत्ताधारी पार्टी की सदस्यता ग्रहण की। भाजपा में शामिल होने के बाद उन्होंने दावा किया कि जब खिलाड़ियों को हित की बात सामने आएगी तो वह 'पहले वाला विजेन्दर' ही रहेंगे और गलत को गलत तथा सही को सही कहेंगे।

उन्होंने कहा, आज भाजपा में शामिल हुआ हूं। एक तरह से घर वापसी हो रही है। 2019 में चुनाव लड़ा था। पांच साल होने वाले हैं। 'गुड टू बी बैक' काफी अच्छा लग रहा है। सिंह ने 2019 का लोकसभा चुनाव दक्षिणी दिल्ली सीट से कांग्रेस के टिकट पर लड़ा था, लेकिन उन्हें हार का सामना करना पड़ा था। उन्होंने कहा कि जिस तरह से देश-विदेश में खिलाड़ियों का मान-सम्मान बढ़ा है वह काबिले तारीफ है। उन्होंने कहा, पहले विदेशों में जाते थे तो एयरपोर्ट पर बहुत सारी जांच होती थीं लेकिन जब से मोदी सरकार आई है तब से हम आसानी से कहीं भी आ जा सकते हैं। जो मान-सम्मान इस सरकार में मिला है, खिलाड़ी इसके लिए प्रधानमंत्री का बहुत धन्यवाद करते हैं।

पिछले दिनों महिला पहलवान खिलाड़ियों की ओर से भाजपा के खिलाफ प्रदर्शन कबारे में पूछे जाने पर सिंह ने कहा, मैं चाहता हूं खिलाड़ियों की जो दुख-तकलीफ है, उसे दूर करूं। किसी को भी दुख-तकलीफ होगी तो बातचीत के जरिए ठीक करेंगे। मैं गलत को गलत और सही को सही कहूंगा्और चाहूंगा भाजपा में आकर उनकी समस्याओं का समाधान निकालूं। मैं फिर कह रहा हूं कि मैं पहले वाला विजेन्दर हूं और गलत को गलत तथा सही को सही कहूंगा।

भाजपा महासचिव तावड़े ने कहा कि सिंह विकसित भारत का संकल्प पूरा करने के लिए भाजपा के साथ जुड़े हैं उन्होंने कहा कि उनकी ताकत का उपयोग हरियाणा, दिल्ली और उत्तर प्रदेश में किया जाएगा और उनके आने से भाजपा मजबूती से अपने लक्ष्य की ओर सफलतापूर्वक आगे बढ़ेगी। पिछले कुछ दिनों से ऐसी चर्चा थी कि कांग्रेस उन्हें मथुरा से अभिनेत्री और मौजूदा सांसद हेमा मालिनी के खिलाफ मैदान में उतार सकती है सिंह जाट समुदाय से ताल्लुक रखते हैं, जिसका हरियाणा, पश्चिमी उत्तर प्रदेश और राजस्थान में बड़ी संख्या में सीटों पर राजनीतिक प्रभाव है। उन्होंने 2008 बीजिंग ओलिंपिक में मुक्केबाजी में कांस्य पदक जीता था। उन्होंने कई अन्य अंतरराष्ट्रीय स्पर्धाओं में भी देश के लिए पदक जीते हैं।

केंद्रीय मंत्री किरेन रीजीजू ने सिंह के भाजपा में शामिल होने पर कांग्रेस पर निशाना साधा और कहा कि उसका खेलों से कोई लेना-देना नहीं है।

उन्होंने 'एक्स' पर एक पोस्ट में कहा, खेल प्रेमी पार्टी भाजपा में आपका स्वागत है विजेंदर भाई। आपने अपना बहुमूल्य समय एक ऐसी पार्टी में बर्बाद किया, जिसका खेल से कोई लेना-देना नहीं है।

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

डायबिटीज रोगियों के लिए वरदान है काला अंगूर

अंगूर ऐसा फल है जो ज्यादातर लोगों को पसंद होता है। स्वादिष्ट होने के साथ-साथ यह स्वास्थ्य के लिए भी बेहद लाभकारी माना जाता है। हरे अंगूर के अलावा काला अंगूर भी स्वास्थ्य को ढेरों फायदे देता है। काले अंगूर में विटामिन-सी, ए, बी6, प्रोटीन, कैल्शियम, फॉस्फोरस और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। नियमित तौर पर इसका सेवन करने से स्वास्थ्य के कई तरह के फायदे होते हैं। तो चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं काले अंगूर का सेवन करने के कुछ अन्य फायदे।

ब्लड शुगर रहेगी कंट्रोल

काले अंगूर का सेवन डायबिटीज के रोगियों के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है। इसमें पाए जाने वाले एंटीडायबिटीक तत्व ब्लड शुगर लेवल कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा अंगूर में रेसवेरेट्रॉल नाम का कैमिकल पाया जाता है जो एंटीहाइपरग्लाइसेमिक गुणों से युक्त होता है। यह कैमिकल शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ने से रोकता है। ऐसे में यदि आप डायबिटीज जैसी खतरनाक बीमारी से जूझ रहे हैं तो डॉक्टर की सलाह पर इसका सेवन कर सकते हैं।

हड्डियां बनेगी मजबूत

यह हड्डियों को मजबूत बनाने में भी मदद करते हैं। इसमें पाया जाने वाले पोषक तत्व हड्डियों के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। अंगूर का सेवन करने से बोन डेंसिटी बढ़ती है। इसके अलावा इसमें कैल्शियम भी मौजूद होता है जो हड्डियों को मजबूती देने में मदद करता है।

काले अंगूर का सेवन करने से हड्डियों का दर्द भी दूर होता है।

इम्यूनिटी बनेगी मजबूत

इनका सेवन करने से शरीर की इम्यूनिटी पॉवर मजबूत होती है। काले अंगूर में विटामिन–सी के अलावा कुछ ऐसे पोषक तत्व भी पाए जाते हैं जो शरीर की इम्यूनिटी पॉवर बढ़ाने में मदद करते हैं। काले अंगूर का सेवन करने से कई तरह की इंफेक्शन से बचाव होता है।

कैंसर से होगा बचाव

काले अंगूर कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी से बचने के लिए भी लाभकारी माने जाते हैं। अंगूर के छिलके में रेसवेरेट्रॉल नाम का कैमिकल पाया जाता है जो शरीर में कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोकता है, क्योंकि रेसवेरेस्ट्रॉल में एंटीकेंसर तत्व पाए जाते हैं ऐसे में इसका सेवन करने से प्रोस्टेट, ब्रेस्ट, फेफड़ों और पेट के कैंसर का खतरा कम होता है।

आंखों के लिए फायदेमंद

काला अंगूर आंखों के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। इसमें कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो आंखों को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

इसका सेवन करने से उम्र संबंधी समस्याएं जैसे मोतियाबिंद, ग्लूकोमा से बचाव होता है।

दिल रहेगा स्वस्थ

इनका सेवन करने से हार्ट भी हेल्दी रहता है। इसमें पोटेशियम, साइटोकैमिकल्स जैसे तत्व पाए जाते हैं जो दिल को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

काले अंगूर में पाए जाने वाले पॉलीफेनोल्स ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद करते हैं। इनका सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल कम होता है और दिल से जुड़ी बीमारियों को जोखिम भी कम होता है।

कैंसर जैसी बीमारी का भी काल

अल्कलाइन जूस जो हर औरत को पीना चाहिए, बनाना कैसे है ये भी जानें?

टीवी एक्ट्रेस और पॉलिटिशियन स्मृति ईरानी सुर्खियों में बनी रहती हैं। स्मृति ईरानी अभी टीवी की दुनिया से दूर राजनीति में व्यस्त हैं। वह बीजेपी सरकार में कैबिनेट मिनिस्टर हैं। उनका वर्क शैड्यूल इतना बिजी है कि वह दिन में 20 घंटे का काम करती है। काम के प्रेशर और बिजी शैड्यूल के चलते स्मृति खाना स्किप करती हैं लेकिन वह सुबह अल्कलाइन जूस पीती हैं जिससे उनके शरीर को पूरा दिन एनर्जी मिलती हैं। स्मृति का मानना है कि महिलाओं को यह जूस जरुर पीना चाहिए। अल्कलाइन शरीर के लिए क्यों जरुरी है और इसके फायदे के बारे में आज आपको बताएंगे। आइए जानते हैं।

शरीर के लिए जरुरी है अल्कलाइन

अल्कलाइन फूड्स का सेवन करने से शरीर में पीएच का स्तर बैलेंस रहता है। इसके अलावा यह हेल्दी वेट को बढ़ावा देता है। अल्कलाइन युक्त फूड्स का सेवन करने से कैंसर से बचाव होता है। कुछ फूड्स शरीर में बहुत ज्यादा एसिड पैदा करते हैं ऐसे में अल्कलाइन फूड्स इस एसिड के स्तर को बैलेंस करने में मदद करते हैं। जब शरीर में ज्यादा मात्रा में एसिड जमा हो जाता है तो इसके कारण सूजन और अन्य बीमारियां होने लगती हैं ऐसे में अल्कलाइन से युक्त फूड्स का सेवन करने से पीएच के स्तर को बैलेंस किया जा सकता है।

अल्कलाइन फूड्स खाने के फायदे

शरीर में एसिड की मात्रा ज्यादा होने के कारण मस्तिष्क, आंत, त्वचा और मांसपेशियों की सूजन कम करने में मदद मिलती है। इसके अलावा इन फूड्स का सेवन करने से पुरानी बीमारियों का खतरा कम होता है।

. हेल्दी वेट को बढ़ावा मिलता है।
. हार्ट हेल्थ अच्छी रहती है।
. एसिडिटी से राहत मिलती है।

स्मृति ईरानी पीती हैं ये जूस

पॉलिटिशियन स्मृति ईरानी अपने दिन की शुरुआत जिस जूस के साथ करती हैं उसमें भी एल्कलाइन काफी मात्रा में पाया जाता है। वह चुकंदर, आंवला, अदरक, संतरा, गाजर, खीरा से बना जूस पीती हैं। आपको बता दें कि खीरे और चुकंदर एल्कलाइन युक्त माने जाते हैं। ऐसे में इसका सेवन करने से शरीर को ढेरों फायदे होंगे।

हाथ में झाड़ू, तिहाड़ में सफाई के साथ हुई केजरीवाल के दूसरे दिन की शुरुआत; पूरे दिन क्या-क्या किया

जालंधर (हर्ष शर्मा) : तिहाड़ जेल में बंद दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने पहले दिन झाड़ू (पार्टी सिंबल) उठाया और मंगलवार सुबह अपनी सेल (जेल बैरक) के फर्श और बाहर एक पेड़ के आसपास के एरिया में सफाई की।

जेल सूत्रों ने इसकी जानकारी दी। वहीं सोमवार को जेल में उनकी पहली रात बेचैनी में कटी। हालांकि जेल अधिकारियों ने जेल में बंद सीएम को रात में अपनी बैरक में 'थोड़ा असहज'' बताया, लेकिन केजरीवाल जेल में भी अपनी सामान्य दिनचर्या को फॉलो किया।

सीएम को जेल का खाना नहीं दिया जाता बल्कि कोर्ट के आदेश पर घर का खाना और दवाएं दी जाती हैं। वे सुबह जल्दी उठ गए और योगा किया। उन्हें शुगर है तो जेल नियमावली के अनुसार सुबह 7 बजे बिना चीनी वाली चाय व ब्रेड नाश्ते के तौर पर दी गई। उन्हें ज्यादातर सेल में चलते और किताब पढ़ते हुए देखा गया। केजरीवाल की सुरक्षा में तैनात गार्ड अलर्ट हैं क्योंकि ऐसे इनपुट हैं कि कुछ कैदी मशहूर होने के लिए उन्हें नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर सकते हैं।

जेल प्रशासन ने बताया कि सीएम के घर से सोमवार को ही बिस्तर भेजा गया था, लेकिन उन्होंने घर के बिस्तर का इस्तेमाल नहीं किया। उन्होंने जेल की ओर से मिली चद्दर और कंबल का इस्तेमाल किया। हालांकि, घर से आया सभी सामान जेल कर्मचारियों ने उनके बैरक तक पहुंचा दिया है। जेल के एक सूत्र ने बताया कि जेल के डॉक्टर्स ने आप नेता के ब्लड प्रेशर, हार्ट रेट और ब्लड शुगर के स्तर की जांच की, जो सामान्य थे। सूत्र ने बताया कि उन्हें दोपहर में घर का बना खाना दिया गया। दोपहर 3.30 बजे से शाम 6 बजे के बीच वे अपनी सेल से बाहर आए और वॉक की, बैठे और कुछ किताबें पढ़ीं।

दो बार नींद टूटी

जेल सूत्रों ने बताया कि रात में मुख्यमंत्री की दो बार नींद टूटी। इस दौरान वह बिस्तर पर बैठे नजर आए। थोड़ी देर बैठने के बाद वह फिर सो गए। इससे पहले उन्होंने बैरक के बाहर तैनात सुरक्षाकर्मियों से भी बात की और उनका हालचाल जाना।

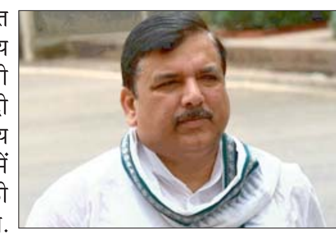
वीडियो कॉल के जरिए पत्नी से बात की : जेल सूत्रों ने बताया कि मंगलवार दोपहर सीएम ने वीडियो कॉल के जरिए अपनी पत्नी से बात की। उनके बात करने के बाद सुनीता केजरीवाल की विधायकों के साथ बैठक हुई है। ऐसा माना जा रहा है कि सीएम ने पार्टी और सरकार के बारे में सुनीता केजरीवाल से बात है।

डॉक्टरों की टीम निगरानी कर रही : जेल सूत्रों ने बताया कि मुख्यमंत्री को शुगर की समस्या है, इसे देखते हुए उनके स्वास्थ्य पर जेल के डॉक्टरों का पूरा ध्यान है। ब्लड शुगर का लेवल कम या अधिक नहीं हो, इसके लिए डॉक्टरों ने समय समय पर जाकर उनका हाल लिया। जरूरत पड़ने पर इसकी जांच भी हो रही है।

वहीं, मुख्यमंत्री के सेल के बाहर तैनात वॉर्डर को निर्देश दिए गए हैं कि यदि उनकी स्थिति थोड़ी भी असहज नजर आए तो वे तुरंत डॉक्टरों या आसपास उपलब्ध अधिकारी को पूरी स्थिति से अवगत कराएं। जेल सूत्रों के अनुसार, मुख्यमंत्री के शुगर के कारण जेल प्रशासन ने विशेष व्यवस्था की है।

'जमा करना होगा पासपोर्ट, शराब घोटाले पर नहीं दे सकेंगे बयान'

जानें संजय सिंह को जमानत देते हुए कोर्ट ने रखीं क्या शर्तें



जालंधर (हर्ष शर्मा) : आम आमदी पार्टी के राज्यसभा सांसद संजय सिंह को सुप्रीम कोर्ट से बड़ी राहत मिली है. सर्वोच्च न्यायालय ने संजय सिंह को शराब घोटाले से जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग मामले में जमानत दे दी है. AAP के राज्यसभा सांसद संजय सिंह तकरीबन 6 महीने से जेल में थे. बुधवार को AAP नेता की जमानत का श्वष्ठ ने विरोध नहीं किया. इसके बाद कोर्ट ने उन्हें राहत दे दी. सुप्रीम कोर्ट से बेल मिलने के बाद संजय सिंह को ट्रायल कोर्ट से भी बेल मिल गई है. कोर्ट ने संजय सिंह को 2 लाख रुपये के बेल बॉन्ड और इतनी ही राशि के निजी मुचलके पर रिहाई का आदेश जारी किया है.

जमानत की हैं कई शर्तें

AAP नेता संजय सिंह ने संजय सिंह की जमानत के लिए कई शर्तें भी तय की हैं. इससे पहले सुप्रीम कोर्ट ने भी उनके लिए एक शर्त रखी थी. कोर्ट ने संजय सिंह को अपना पासपोर्ट जमा करने के लिए भी कहा गया है. इसके साथ-साथ उन्हें दिल्ली-NCR से बाहर जाने की भी जानकारी देनी होगी. साथ ही संजय सिंह को शराब घोटाले से जुड़े मामले में बयानबाजी करने पर भी रोक लगाई गई है.

कोर्ट ने आम आदमी पार्टी के नेता को निर्देश दिया कि वह आबकारी 'घोटाला' मामले में सबूतों के साथ छेड़छाड़ न करें या गवाहों को प्रभावित न करें. सुप्रीम कोर्ट से सिंह को मंगलवार को जमानत मिलने के बाद विशेष न्यायाधीश कावेरी बावेजा ने नेता को तिहाड़ केंद्रीय कारागार से रिहा करने का आदेश पारित करने से पहले ये निर्देश दिये.

लोकेशन भी रखना होगा ऑन

कोर्ट ने संजय सिंह को अपने फोन की 'लोकेशन' भी हमेशा चालू रखने का भी निर्देश दिया. संजय सिंह के वकील ने संक्षिप्त सुनवाई के दौरान अदालत को सूचित किया कि नेता की पत्नी इस मामले में आरोपी की जमानतदार होंगी.वकील ने अदालत से कहा, 'मैं (सिंह) संसद का सदस्य हूं. मेरे भागने का कोई जोखिम नहीं है.' न्यायाधीश ने आरोपी को 2 लाख रुपये का निजी मुचलका और इतनी ही राशि की जमानत राशि जमा करने का निर्देश दिया.

कांग्रेस ने पार्टी नेतृत्व के खिलाफ टिप्पणी पर

संजय निरुपम के खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई शुरू की

जालंधर (सूरभि शर्मा) : कांग्रेस ने बुधवार को कहा कि उसने सहयोगी दल शिवसेना (यूबीटी) के साथ सीट बंटवारे पर बातचीत के बीच पार्टी नेतृत्व के खिलाफ पूर्व सांसद संजय निरुपम की हालिया टिप्पणी के लिए उनके खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई शुरू कर दी है और उनके बारे में एक यो दो दिन में निर्णय लिया जाएगा।

कांग्रेस की महाराष्ट्र इकाई के अध्यक्ष नाना पटोले ने मुंबई में पार्टी की प्रचार समिति की बैठक में भाग लेने के बाद संवाददाताओं से कहा कि कांग्रेस ने निरुपम का नाम स्टार प्रचारकों की सूची से हटा दिया है।

पटोले ने कहा, 'पार्टी ने निरुपम का नाम स्टार प्रचारकों की सूची से हटा दिया है और पार्टी तथा प्रदेश इकाई नेतृत्व के खिलाफ बयानों के लिए उनके खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई शुरू की गई है। एक या दो दिन में निर्णय लिया जाएगा।''

उद्धव ठाकरे के नेतृत्व वाली शिवसेना (यूबीटी) द्वारा मुंबई की छह लोकसभा सीट में से मुंबई उत्तर-पश्चिम सीट समेत चार के लिए अपने उम्मीदवारों की घोषणा के बाद निरुपम ने कांग्रेस के प्रदेश नेतृत्व पर निशाना साधा था। बताया जाता है कि निरुपम उत्तर-पश्चिम सीट से चुनाव लड़ना चाहते हैं। मुंबई उत्तर से सांसद रह चुके निरुपम ने कहा था कि कांग्रेस नेतृत्व को शिवसेना (यूबीटी) के आगे दबाव में झुकना नहीं चाहिए।

उन्होंने यह भी कहा कि मुंबई में एकतरफा उम्मीदवार उतारने के शिवसेना (यूबीटी) के फैसले को स्वीकार करना कांग्रेस को बर्बाद करने की अनुमति देने के समान है।

इस बीच, सीट बंटवारे को लेकर महा विकास आघाडी (एमवीए) के सहयोगियों के बीच कथित गतिरोध के बारे में पटोले ने कहा कि इस मुद्दे को सुलझाने के लिए शाम को एक बैठक आयोजित की जाएगी।

एमवीए की बैठक के बारे में पूछे जाने पर उन्होंने कहा, ''कांग्रेस सांगली, भिवंडी और मुंबई में कुछ सीट चाहती है। हम उन्हें हासिल करने के लिए काम करेंगे।'' पटोले ने कहा कि कांग्रेस संबंधित उम्मीदवारों की काबिलियत के आधार पर निर्वाचन क्षेत्रों में चुनाव लड़ना चाहती है। उन्होंने कहा कि वर्धा में भी राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (शरदचंद्र पवार) ने कांग्रेस नेता को चुनाव लड़ने के लिए मैदान में उतारा है क्योंकि पवार के खेमे को उपयुक्त उम्मीदवार नहीं मिला।

इससे पहले, शिवसेना (यूबीटी) प्रमुख उद्धव ठाकरे ने गतिरोध वाले निर्वाचन क्षेत्रों में कांग्रेस के कुछ नेताओं की ''दोस्ताना लड़ाई'' की मांग को खारिज करते हुए कहा ''या तो दोस्त बनें या मुकाबला करें।''

ठाकरे की टिप्पणियों के जवाब में पटोले ने कहा कि एमवीए आज (बैठक में) संबंधित सीट के मुद्दे को सुलझा लेगा। उन्होंने यह भी कहा कि कांग्रेस आगामी लोकसभा चुनाव के लिए घर-घर तक पहुंचने का प्रचार अभियान चलाएगी।