आवश्यकता
पंजाब के हर शहर व कस्बे से
वंदे भारत 24
भारत के मन की बात
के लिए पत्रकारों की जरूरत है।
चाहवान सम्पर्क कर सकते है।
मोब. 97814-00247
97804-00247
E-mail : info@vandebharat24.com

जालंधर, रविवार 09 फरवरी 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

@vandebharat24 vandebharat24 @vandebharat24news www.vandebharat24.com

जीत ली दिल्ली

दिल्ली में 27 साल बाद भाजपा को स्पष्ट बहुमत

'आप' ने 40 सीटें गंवाई; भाजपा को 71% स्ट्राइक रेट के साथ 40 सीटों का फायदा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : भाजपा ने दिल्ली में 27 साल बाद स्पष्ट बहुमत हासिल किया। दिल्ली विधानसभा की 70 सीटों में से भाजपा ने 48 और आम आदमी पार्टी (AAP) ने 22 सीटें जीतीं। कांग्रेस को एक भी सीट नहीं मिली है।

भाजपा ने 1993 में 49 सीटें यानी दो तिहाई बहुमत हासिल किया था। 5 साल की सरकार में मदन लाल खुराना, साहिब सिंह वर्मा और सुषमा स्वराज सीएम बनाए गए थे। 1998 के बाद कांग्रेस ने 15 साल राज किया। इसके बाद 2013 से आम आदमी पार्टी की सरकार थी।

इस बार भाजपा की 71प्रतिशत स्ट्राइक रेट के साथ 40 सीटें बढ़ीं। पार्टी ने 68 पर चुनाव लड़ा, 48 सीटें जीतीं। वहीं, AAP को 40 सीटों का नुकसान हुआ। आप का स्ट्राइक रेट 31 प्रतिशत रहा।

भाजपा ने पिछले चुनाव (2020) के मुकाबले वोट शेयर में 9प्रतिशत से ज्यादा का इजाफा किया। वहीं, AAP को करीब 10 प्रतिशत का नुकसान हुआ है। कांग्रेस को भले ही एक भी सीट नहीं मिली, लेकिन वोट शेयर 2 प्रतिशत बढ़ाने में कामयाब रही।

चौंकाने वाले रिजल्ट
केजरीवाल, सिसोदिया, सौरभ भारद्वाज हारे
दिल्ली रिजल्ट के इंटरेस्टिंग फैक्ट्स

- 2020 में भाजपा ने महज 8 सीटें जीती थीं। 2025 में 6 गुना ज्यादा यानी 48 से ज्यादा सीटों पर जीती।
- केजरीवाल की नई दिल्ली सीट पर 20 उम्मीदवारों की जमानत तक जब्त हो गई। इन्हें मिले वोट तीन अंक तक भी नहीं पहुंच सके।
- दिल्ली विधानसभा चुनाव 2025 के परिणामों के अनुसार, कांग्रेस के 70 में से 68 उम्मीदवारों की जमानत जब्त हो गई है।
- केजरीवाल को प्रवेश वर्मा ने 4089 वोटों से हराया, जबकि संदीप दीक्षित को 4568 वोट ही मिले।
- भाजपा के दोनों पूर्व मुख्यमंत्रियों के बेटे चुनाव जीत गए हैं। नई दिल्ली से प्रवेश वर्मा और मोतीनगर से हरीश खुराना। प्रवेश पूर्व मुख्यमंत्री साहिब सिंह वर्मा के बेटे हैं। खुराना पूर्व सीएम मदन लाल खुराना के बेटे हैं।
- 2020 दिल्ली दंगों के आरोपी ताहिर हुसैन मुस्तफाबाद सीट से तीसरे नंबर पर रहे। वे ओवैसी की पार्टी AIMIM से चुनाव लड़े थे। यहां से भाजपा के मोहन सिंह बिष्ट ने जीत दर्ज की। दूसरे नंबर पर AAP रही।
- कांग्रेस फिर जीरो, लेकिन 14 सीटों पर AAP को हरवाया कांग्रेस दिल्ली में जीरो थीं, जीरो ही रही। लेकिन आम आदमी पार्टी को जरूर हरवा दिया। 14 सीटों पर आम आदमी पार्टी की हार का अंतर, कांग्रेस के मिले वोटों से कम है।

  यानी अगर AAP और कांग्रेस का गठबंधन होता, तो दिल्ली में गठबंधन की सीटें 37 हो जातीं और BJP 34 सीटों पर सिमट सकती थी। बहुमत के लिए 36 सीटें चाहिए।

हार की 6 बड़ी वजह; केजरीवाल के खिलाफ मोदी खुद चेहरा बने

1. **करप्शन के आरोप लगे, 177 दिन जेल में रहे :** केजरीवाल शराब नीति केस में कुल 177 दिन जेल में रहे। BJP ने अपने चुनावी कैंपेन में इसे मुद्दा बनाया। केजरीवाल खुद को कट्टर ईमानदार कहते थे। BJP ने उन्हें बार-बार कट्टर बेईमान कहा।
2. **सरकारी बंगले शीशमहल पर 45 करोड़ खर्च :** केजरीवाल के सरकारी बंगले के रेनोवेशन पर 45 करोड़ रुपए खर्च किए जाने को BJP ने मुद्दा बनाया। चुनाव के पहले इसे शीशमहल कहकर प्रचारित किया।
3. **केजरीवाल के खिलाफ मोदी खुद चेहरा बने :** BJP ने इस चुनाव को PM मोदी बनाम केजरीवाल बनाया। प्रधानमंत्री ने अपने नाम पर वोट मांगे।
4. **केंद्र ने वोटिंग से 3 दिन पहले 12 लाख तक इनकम टैक्स फ्री की :** दिल्ली में 67 प्रतिशत आबादी मिडिल क्लास है। पिछले चुनावों में मिडिल क्लास ने AAP को एकतरफा वोट किया था। इस फैसले का असर पड़ा।
5. **महिलाओं और बुजुर्गों को आर्थिक मदद का ऐलान :** मोदी ने हर रैली में कहा कि हम मौजूदा सरकार की किसी भी कल्याणकारी योजना को बंद नहीं करेंगे। वहीं, महिलाओं और 60-70 साल के बुजुर्गों को हर महीने 2500 रुपए देने का ऐलान किया।
6. **67 प्रतिशत उम्मीदवार बदल दिए :** BJP ने इस बार कुल 68 उम्मीदवार उतारे। इसमें पिछले चुनाव वाले 46 प्रत्याशी बदल दिए। यानी BJP ने 67 प्रतिशत कैंडिडेट बदले।

दिल्ली वालों ने किया केजरीवाल का बिस्तरा गोल

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

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

'और लड़ो आपस में!'

दिल्ली विधानसभा चुनाव के नतीजों पर जानिए किसने क्या कहा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : दिल्ली विधानसभा चुनाव के नतीजों में भाजपा को बहुमत मिल गया है। दिल्ली, आम आदमी पार्टी का गढ़ रही है, ऐसे में दिल्ली में आम आदमी पार्टी का किला ढहने से अरविंद केजरीवाल और उनकी पार्टी की राजनीति के लिए तगड़ा झटका लगा है।

दिल्ली चुनाव के नतीजों पर राजनीतिक प्रतिक्रियाएं भी आनी शुरू हो गई हैं। जम्मू कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने बड़ी ही दिलचस्प प्रतिक्रिया दी है। उमर अब्दुल्ला ने सोशल मीडिया पर साझा एक पोस्ट में लिखा कि और लड़ो आपस में! साथ ही उमर अब्दुल्ला ने एक जीआईएफ भी साझा किया है, जिसमें लिखा है कि जी भर कर लड़ो, समाप्त कर दो एक दूसरे को!

माना जा रहा है कि उमर अब्दुल्ला ने दिल्ली में कांग्रेस और आम आदमी पार्टी के गठबंधन के बजाय अलग-अलग चुनाव लड़ने पर तंज कसा है। दोनों ही पार्टियां INDI गठबंधन का हिस्सा हैं, लेकिन विधानसभा चुनाव में दोनों पार्टियों ने अलग-अलग चुनाव लड़ा और प्रचार के दौरान एक दूसरे पर जमकर तीखा हमला भी बोला।

संजय राउत बोले- भाजपा की हार तय थी, अगर....

दिल्ली चुनाव के रुझानों पर शिवसेना यूबीटी के नेता संजय राउत ने कहा कि शुरुआती रुझानों में कड़ा मुकाबला दिखा। अगर कांग्रेस और आम आदमी पार्टी ने मिलकर चुनाव लड़ा होता तो नतीजें अलग हो सकते थे? कांग्रेस और आप की विरोधी पार्टी भाजपा है। दोनों ने भाजपा को सत्ता से दूर रखने के लिए लड़ाई लड़ी, लेकिन ये लड़ाई अलग-अलग लड़ी, अगर वे साथ होते तो भाजपा की हार तय थी।

अरविंद केजरीवाल अपनी छवि को बेदाग नहीं रख सके

दिल्ली चुनाव के नतीजों पर सामाजिक कार्यकर्ता अन्ना हजारे ने कहा कि मैं लंबे समय से कह रहा हूं कि चुनाव लड़ने वाले उम्मीदवार का चरित्र अच्छा होना चाहिए और उसके पास अच्छे विचार हों और उसकी छवि बेदाग हो, लेकिन आप ऐसा नहीं कर सकी। वे शराब और पैसे के फंदे में फंस गए। उनकी (अरविंद केजरीवाल) छवि पर दाग लगे हैं और इसी वजह से उन्हें कम वोट मिले। लोगों ने देखा कि जो अरविंद केजरीवाल चरित्र की बात करते थे, उन पर शराब घोटाले के आरोप लगे। राजनीति में आरोप लगते हैं। लोगों को साबित करना होता है कि वे बेदाग हैं और सचाई हमेशा सचाई रहती है। मैंने पहले ही तय किया था कि मैं राजनीति में नहीं आऊंगा और मैं अभी भी उस पर कायम हूं।

दिल्ली की जनता प्रयोग की राजनीति से थके

भाजपा के रायसभा सांसद सुधांशु त्रिवेदी ने दिल्ली चुनाव के नतीजों पर कहा कि हम अभी अंतिम नतीजों का इंतजार कर रहे हैं। हमें लगता है कि अंतिम नतीजे और भी बेहतर होंगे। इससे पता चलता है कि प्रधानमंत्री मोदी के वादों में लोगों का विश्वास है। ये हमारे लिए सकारात्मक नतीजे हैं। दिल्ली के लोग प्रयोग की राजनीति से थक चुके थे।

'आप' की हार के बाद दिल्ली सचिवालय सील

फाइलें, कंप्यूटर डाटा चोरी होने का डर! उपराज्यपाल के आदेश पर हुआ एक्शन

जालंधर (पंकज शर्मा) : दिल्ली विधानसभा चुनाव में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) बड़े बहुमत की ओर है। भाजपा ने आम आदमी पार्टी (आप) को दिल्ली में जीत का चौका लगाने से रोक दिया। अब तक के रुझान बता रहे हैं कि भाजपा यहां 27 साल बाद सत्ता में वापसी करने जा रही है। दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री और आप के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल से लेकर पूर्व उप मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया तक चुनाव हार गए हैं।

दोपहर 3.30 बजे तक भाजपा 30 सीटों पर जीत दर्ज कर चुकी है, 18 सीटों पर बढ़त बनाए हुए है। दिल्ली में बहुमत का आंकड़ा 36 है। जिसे भाजपा आसानी से पार करते हुए नजर आ रही है। दिल्ली में सत्ता परिवर्तन की लहर को देखते हुए उपराज्यपाल वीके सक्सेना

के निर्देश पर दिल्ली सरकार के सामान्य प्रशासन विभाग (जीएडी) ने एक आदेश जारी किया है।

आदेश में कही गई ये बात

इसमें सचिवालय के दस्तावेजों की सुरक्षा संबंधी चिंताओं का जिक्र करते हुए कहा गया है कि विभाग की अनुमति के बिना कोई भी फाइल, दस्तावेज, कंप्यूटर हार्डवेयर आदि दिल्ली सचिवालय परिसर के बाहर नहीं ले जाया जा सकता है।

साथ ही सभी विभागों, एजेंसियों और मंत्रिपरिषद के कैंप कार्यालयों को निर्देश दिया गया है कि वे विभाग की अनुमति के बिना कोई भी रिकॉर्ड या फाइल न हटाएं।

केजरीवाल पर अन्ना हजारे का बड़ा बयान, कहा- वह गलत रास्ते पर चला गया

जालंधर (अंशु कपूर) : दिल्ली विधानसभा चुनाव पर समाज सेवक अन्ना हजारे ने अरविंद केजरीवाल को लेकर बड़ा बयान दिया है। अन्ना हजारे ने कहा कि लोगों ने नई पार्टी पर भरोसा दिखाया था। पर आगे चलकर शराब की दुकानें बढ़ाने के कारण उसकी छवि खराब हुई। जनता की सेवा से भागवान की सेवा होती है, यह उसके समझ में नहीं आया और गलत रास्ते पर गया।

केजरीवाल धन-दौलत के चक्कर में बह गए

अन्ना हजारे ने कहा कि केजरीवाल को जनता ने आईना दिखाया है। मैंने पहले ही कह दिया था। उन्होंने शराब की दुकानों पर फोकस किया और धन-दौलत की चक्कर में बह गए। जिस वजह से उन्हें आज चुनाव में ऐसा दिन देखने को मिल रहा है।

केजरीवाल के राजनीति में आने का किया था विरोध : आपको बता दें कि अन्ना हजार ने अन्ना हजारे ने अरविंद केजरीवाल की आलोचना की है। दरअसल अन्ना हजारे ने केजरीवाल के राजनीति में आने का विरोध किया था, पर केजरीवाल ने उनकी बात नहीं मानी और आम आदमी पार्टी बना ली। जिसके बाद से ही अन्ना हजारे ने केजरीवाल से दूरी बना ली।

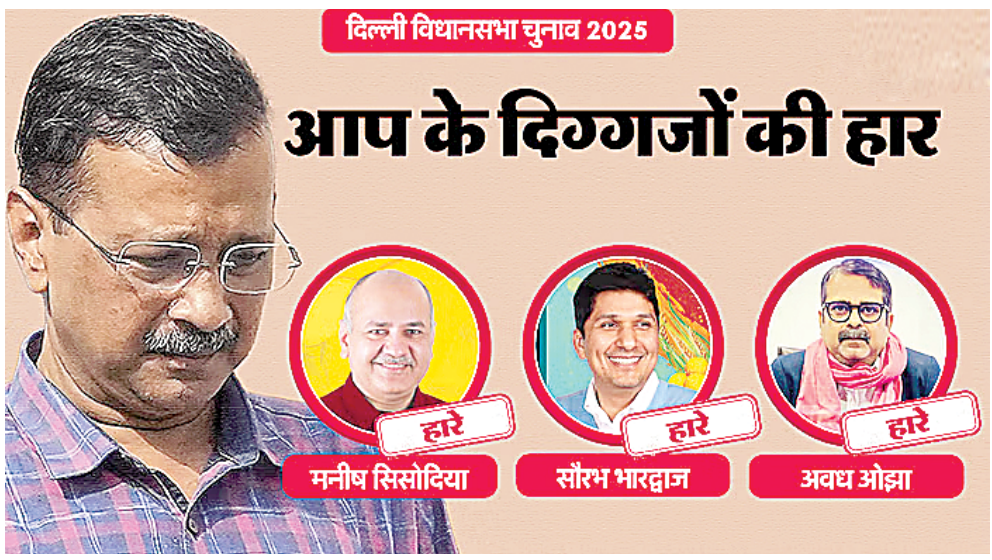
आवश्यकता पंजाब के हर शहर व कस्बे से पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है। मोब. 97814-00247 97804-00247

बीजेपी की वापसी के पांच अहम कारण, 27 साल का सूखा खत्म करने के लिए ये रणनीतियां कर गईं कमाल

जालंधर (अंशु कपूर) : दिल्ली विधानसभा चुनाव के बाद आज मतगणना का दिन है और सुबह आठ बजे से हो रही गणना से साफ हो गया है कि भारतीय जनता पार्टी ने आम आदमी पार्टी को दिल्ली में जीत का चौका लगाने से रोक दिया है। अब तक के रुझान बता रहे हैं कि भाजपा 27 साल बाद राजधानी की सत्ता में वापसी कर रही है। 27 साल पहले भाजपा की सुषमा स्वराज 52 दिन के लिए दिल्ली की मुख्यमंत्री रही थीं। इतने लंबे समय सत्ता से दूर रहने के बाद आखिर वो क्या कारण रहे कि भाजपा दिल्ली फतह करने में कामयाब रही। बता दें कि इस बार की जीत इसलिए और खास है क्योंकि भाजपा ऐसा प्रदर्शन मोदी लहर में भी नहीं कर पाई थी। लेकिन इस बार वो पांच कारण कौन से रहे जिसने भाजपा के इस इंतजार को खत्म किया और जनता के विश्वास को पाने में कामयाब रही।

1. भ्रष्टाचार के दागों को गहरा करने की रणनीति ने दिलाई सफलता

आम आदमी पार्टी जो खुद को कट्टर ईमानदार कहती थी, उस पर लगा भ्रष्टाचार का कथित दाग उसके लिए हार का सबसे बड़ा कारण बना। भाजपा ने भी आप पर हर मंचों से जोरदार प्रहार किया। खासतौर पर दिल्ली शराब नीति कथित घोटाले पर भाजपा ने आप पर तीखे वार किए। यहां तक कि इस मामले में न खुद पार्टी मुखिया केजरीवाल को जेल जाना पड़ा बल्कि सेनापति माने जाने वाले मनीष सिसोदिया से लेकर सत्येंद्र जैन और संजय सिंह तक को जेल हुई। लोगों के बीच में इस बात का संदेश साफ गया कि जो पार्टी खुद को कट्टर ईमानदार कहकर सत्ता में आई थी वो भ्रष्टाचार के दलदल में धंस गई है। केजरीवाल ने हमेशा से वीआईपी कल्चर पर सवाल उठाए, लेकिन इस बार शीश महल को लेकर उन पर ही सवाल खड़े हो गए। भाजपा-कांग्रेस ने आप को जमकर घेरा। दबाव को भांपकर सितंबर 2024 में केजरीवाल ने मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा तक दे दिया। बड़े नेताओं का जेल जाना और अदालती शर्तों से बंधे रहना चुनाव से पहले बड़ा टर्निंग पॉइंट रहा और इसका सीधा फायदा भाजपा को मतदान के तौर पर मिला।



2. सरकार की मुफ्त योजनाएं और डबल इंजन सरकार का नैरेटिव

भाजपा ने हाल के वर्षों में राज्य के सभी चुनावों में मुफ्त योजनाओं का एलान किया और इसका सीधा फायदा उसे राजस्थान, हरियाणा, मध्यप्रदेश और महाराष्ट्र में मिल चुका है। इस बार भाजपा का मुकाबला एक बार फिर ऐसी पार्टी से था जिससे देश की सभी पार्टियों ने मुफ्त योजनाओं के एलान का सबक सीखा।

भाजपा ने आप की इसी मजबूत कड़ी को काटने के लिए दिल्ली में महिलाओं को 2500 रुपये, 500 रुपये में गैस सिलेंडर, फ्री बिजली-पानी जैसी योजनाओं का न केवल एलान किया, बल्कि ये भी घोषणा की कि जो योजना पहले से दिल्ली में लागू हैं वो आगे भी जारी रहेंगी। इसके अलावा एक और बात जो भाजपा हर राज्य में कहती आ रही थी, वो है डबल इंजन सरकार की बात। दिल्ली में भी यही कहकर वोट मांगे गए। दिल्ली में आप सरकार और उपराज्यपाल के बीच लड़ाई जगजाहिर है। इससे लोगों के मन में एक नकारात्मक छवि बनी और लोगों को सोचने पर मजबूर किया कि केंद्र और दिल्ली दोनों जगह भाजपा की सरकार होगी तो विकास कार्यों में तेजी आएगी।

3. मोदी की गारंटी लोगों को भरोसा दिलाने में रही कामयाब

भाजपा केंद्रीय नेतृत्व ने दिल्ली में इस बार लगातार विकास की बात की और दिल्ली की दुर्दशा को सुधाने का एलान किया। भाजपा 2014 की रणनीति पर एक बार फिर से पीएम मोदी के चेहरे पर चुनाव लड़ा। भाजपा ने हर बार की तरह इस बार भी अपने मुख्यमंत्री पद के चेहरे का एलान नहीं किया, जबकि आम आदमी पार्टी लगातार उस पर इस बात का हमला करती रही कि भाजपा की बरात में दूल्हा कौन है? हालांकि आप के इस नैरेटिव को भाजपा ने हावी होने नहीं दिया और पीएम के चेहरे पर ही चुनाव में उतरी।

इसका नतीजा अब सबके सामने है, भाजपा की दिल्ली में 27 साल बाद वापसी। दिल्ली के वोटरों को प्रधानमंत्री की साफ सुथरी छवि, विकास और राष्ट्रीय सुरक्षा को लेकर स्पष्ट दृष्टिकोण भाया। सभी जनसभाओं में भाजपा ने लोगों के सामने अपने संकल्प पत्र को एक ही बात कहकर पेश किया मोदी की गारंटी। कहीं न कहीं दिल्ली की जनता को इस नारे पर यकीन हुआ और जो परिणाम अब सामने आए हैं ये उसी का नतीजा है।

4. यमुना की सफाई, बदहाल सड़कें और गंदा पानी जैसे मुद्दों को भाजपा ने भुनाया

दिल्ली की सत्ता पर काबिज होने से पहले से केजरीवाल और तमाम आप नेता यमुना की सफाई के मुद्दे को उठाते रहे। तत्कालीन दिल्ली सरकार को भाजपा ने हर मंचों से आड़े हाथों लिया और उसके दावों पर प्रहार किए। खासतौर पर केजरीवाल के उस बयान को भुनाया जिसमें उन्होंने कहा था कि अगर मैं यमुना को साफ करने में कामयाब नहीं रहा तो दिल्लीवालों मुझे वोट मत देना। इस बयान से केजरीवाल और पार्टी दोनों की छवि पर काफी डेंट पड़ा। इस बार जब चुनाव प्रचार चल रहा था तो उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने दिल्ली आकर केजरीवाल को चुनौती दी। उन्होंने कहा, मैंने तो अपनी कैबिनेट के साथ संगम में डुबकी लगाई है, पर क्या केजरीवाल अपने साथियों के साथ यमुना में डुबकी लगा सकते हैं? इसके बाद केजरीवाल ने यमुना के जहरीले पानी का मुद्दा उठाया। उन्होंने इसका ठीकरा हरियाणा सरकार पर फोड़ा। इस पर पलटवार करते हुए हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने चुल्लू में यमुना का पानी पिया। चुनाव आयोग ने भी इस मुद्दे पर केजरीवाल से कठिन सवाल किए। इसके अलावा दिल्ली के घरों तक पहुंचने वाला गंदा पानी, खस्ताहाल सड़कें और बारिश के मौसम में जलभराव के मुद्दे ने भी केजरीवाल की मुश्किलें बढ़ाईं और इसका सीधा फायदा भाजपा को मिला।

5. मजबूती से लड़ी कांग्रेस, आप का कर दिया नुकसान

पिछले दो विधानसभा चुनाव में कांग्रेस एक भी सीट नहीं जीती। यही सिलसिला इस बार भी रहा। हालांकि, 2015 में कांग्रेस को 9.7 फीसदी तो 2020 में 4.3 फीसदी वोट मिले। इस बार यह आंकड़ा 6.62 फीसदी वोट मिलते दिखाई दे रहे हैं। लोकसभा में विपक्षी एकता का नारा लगाकर भाजपा को चुनौती देने वाली आप और कांग्रेस की विधानसभा चुनाव में राहें अलग-अलग हो गईं। कांग्रेस ने विधानसभा चुनाव में पूरी ताकत झोंकी। इसका असर परिणामों में दिखाई दे रहा है। कांग्रेस का वोट शेयर बढ़ने की वजह से आप को नुकसान हुआ।

जालंधर में किसानों ने फूंका अमेरिका राष्ट्रपति का पुतला

जालंधर (हर्ष शर्मा) : अमेरिका से डिपोर्ट किए गए भारतीयों को डिपोर्ट किए जाने का मामला लगातार गरमा रहा है। इस मामले को लेकर बीते दिन कांग्रेस नेता राजिंदर बेरी की अगुवाई में अमेरिका राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का पुतला फूंककर प्रदर्शन किया गया। साथ ही आज प्रेस क्लब के बाहर किसान नेता बलबीर सिंह राजेवाल ने कार्यकर्ताओं की अगुवाई में डोनाल्ड ट्रंप का पुतला फूंककर प्रदर्शन किया जा रहा है। इस दौरान राजेवाल ने कहा कि ट्रंप की तरफ़ से भारतीयों को हथकड़ियां पहनाकर भारत भेजना निंदनीय है।

किसान जत्थेबंदियों की तरफ़ से पुतला फूंककर प्रदर्शन

जिसके विरोध में पंजाब के अलग-अलग किसान जत्थेबंदियों की तरफ़ से पुतला फूंककर प्रदर्शन किया जा रहा है और केंद्र व अमेरिका सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया जा रहा है। वहीं दिल्ली चुनाव को लेकर राजेवाल ने कहा कि आप पार्टी हो या भाजपा पार्टी हो लेकिन आम जनता के बारे में कोई गंभीरता से विचार नहीं कर रहा। उन्होंने कहा कि जब चुनावों के दौरान इकट्ठ करना होता है तो आम लोगों को न्यौता दिया जाता है, लेकिन उसके बाद लोगों की सार लेना वह भूल जाते है और उसके बाद वह अपना बिजनेस चलाना शुरू कर देते है। 40 घंटे हथकड़ियों में रखा गया।

राजेवाल ने कहा कि जब तक यह मसले का हल नहीं होता और सही नेताओं को आगे नहीं आने दिया जाएगा, तब तक किसी का भला नहीं होने वाला है।

बच्चों को 40 घंटे हथकड़ियों में रखा गया

इस दौरान उन्होंने कहा कि भारत में दिल्ली सहित कई राज्यों में बड़े एयरपोर्ट बने हुए लेकिन पंजाब की धरती पर ही अमेरिका का जहाज उतारना पंजाब के लिए सोची समझी साजिश है। इस दौरान सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि इस घटना को लेकर अभी तक केंद्र की तरफ़ से घटना के बारे में कुछ नहीं बोला गया। साथ ही राजेवाल बोले हमारे बच्चों को 40 घंटे हथकड़ियों में रखा गया।

होशियारपुर में बच्चों से भरी स्कूल बस की ट्रक के साथ टक्कर, हादसे में कई स्टूडेंट्स गंभीर रूप से जख्मी

जालंधर (अंशु कपूर) : होशियारपुर के गढ़शंकर में बच्चों को स्कूल छोड़ने जा रही स्कूल बस और ट्रक के बीच जबरदस्त टक्कर हो गई। हादसा इतना जबरदस्त था कि स्कूल बस के परखच्चे उड़ गए। हादसे में कई स्कूली बच्चे जख्मी हो गए हैं, जिन्हें लोगों की मदद से अस्पताल पहुंचाया गया है।

बीच सड़क मची चीख-पुकार

घटना के दौरान मौजूद लोगों के मुताबिक टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि स्कूल बस के परखच्चे उड़ गए। जिस कारण बस में सवार बच्चों में चीख-पुकार मच गई। जिसे सुनकर आस-पास के लोग इकट्ठे हुए और उन्होंने बच्चों को बस से निकाला और अस्पताल में भर्ती करवाया।

बच्चों को घर छोड़ने जा रही थी बस

घटना के बाद पुलिस भी मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने बताया कि स्कूल बस बच्चों को लेकर घर जा रही थी, इसी दौरान ही उसकी और ट्रक की टक्कर हो गई। हादसे में कई बच्चे जख्मी हो गए हैं, जिन्हें अस्पताल में भर्ती करवाया गया। हादसे के कारणों का पता लगाया जा रहा है।

गैंगस्टर पुनीत और नरेंद्र लाली की जालंधर कोर्ट में पेशी, पुलिस को मिला 3 दिन का रिमांड

जालंधर (अंशु कपूर) : जालंधर में पूर्व पार्षद सुखमीत डिप्टी, व्यापारी टिंकू हत्याकांड व कबड्डी खिलाड़ी संदीप नंगलअंबिया हत्याकांड के आरोपी गैंगस्टर पुनीत शर्मा और नरेंद्र लल्ली को आज प्रोडक्शन वारंट पर कपूरथला जेल से जालंधर थाना 2 की पुलिस लेकर आई है और उसे कोर्ट में पेश किया गया। जहां पुलिस को 3 दिन का रिमांड मिला है।

पुलिस ने 10 दिन के रिमांड की मांग की थी

एसीपी परमजीत सिंह ने कहा कि कोर्ट पुलिस ने गैंगस्टर पुनीत की 10 दिन के रिमांड की मांग की थी। पर कोर्ट ने इसे खारिज करते हुए सिर्फ 3 दिन का ही रिमांड दिया है। शूटर पुनीत से गहराई से पूछताछ के दौरान बड़े नामों के खुलासे हो सकते हैं।

जानें क्या है पूरा मामला

बता दें कि गत दिनों शूटर पुनीत और नरिंदर लल्ली के साथ 4 अन्य साथियों को गिरफ्तार किया था। इस दौरान आरोपियों से 6 विदेशी पिस्तौल और करीब 40 जिंदा कारतूस बरामद किए थे। पुनीत और लल्ली ने गैंगस्टर लक्की पटियाल के कहने पर मिक्की किडनैपिंग में सजा काट कर आए डिप्टी पर नई दाना मंडी के पास गोलियां चला कर हत्या कर दी गई थी।

वहीं पुरानी निजी रंजिश के चलते पुनीत ने साथी नरिंदर लल्ली के साथ मिलकर कारोबारी गुरमीत टिंकू पर गोलियां चलाई थीं। यह हत्या को सोढल रोड पर स्थित प्रीत नगर में अंजाम दिया गया था। इस घटना को अंजाम देने के बाद आरोपी कौशल चौधरी, नीरज बवाना व दविंदर बंबीहा गैंग के शार्प शूटर पुनीत और लल्ली पुलिस की गिरफ्तार से बाहर थे। गौरतलब है कि उक्त दोनों आरोपियों ने 20 जून 2021 में डिप्टी हत्याकांड को अंजाम दिया था।

चंडीगढ़ में दुकान के पास मिला बम, पुलिस ने सील किया पूरा इलाका

जालंधर(पंकज शर्मा) : चंडीगढ़ के कैंबवाला इलाके में एक दुकान के पास से बम मिलने से हड़कंप मच गया। जिसके बाद लोगों ने तुरंत पुलिस को फोन किया। मौके पर पहुंच कर पुलिस ने पूरे इलाके को खाली करवाया और बम को निष्क्रीय करने लिए आर्मी अफसरवों को मौके पर बुलाया गया।

बम के चारों ओर रखी गई बोरियां

पुलिस ने इलाके को खाली करवा लिया है। वहीं सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए बम के आस-पास रेत की बोरियां रखी गई है। पुलिस ने इलाके को भी पूरी तरह से सील कर दिया है और किसी को आने-जाने नहीं दिया जा रहा है। पुलिस ने फोर्स को भी तैनात किया हुआ है।

युद्धकाल का हो सकता है बम

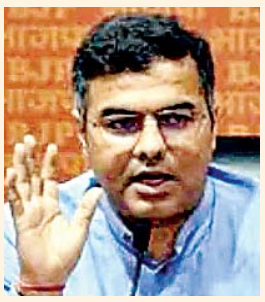
पुलिस की शुरूआती जांच के मुताबिक यह बम युद्धकाल का हो सकता है। पुलिस मामले पर निगरानी बना कर रखे हुए हैं। वहीं अभी इस मामले पर अधिकारी कुछ भी कहने से बच रहे हैं।

इससे पहले सुखना चौक के पास भी कुछ इसी तरह का ही बम मिल चुका है।

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

जानिए आखिर कौन बनेगा दिल्ली का नया मुख्यमंत्री, रेस में BJP के ये 5 बड़े नेता

जालंधर (अंशु कपूर) : *दिल्ली विधानसभा चुनावों में बीजेपी ने बड़ी जीत हासिल की है। वहीं, आम आदमी पार्टी को हार का सामना करना पड़ा। नतीजे आने के बाद अब दिल्लीवालों के दिल में ये सवाल उठ रहा है कि आखिर दिल्ली का सीएम किसे बनाया जाएगा। हालांकि बीजेपी ने सीएम उम्मीदवार की घोषणा नहीं की है, लेकिन सीएम पद की रेस में पार्टी के इन 5 नेताओं के नाम लिस्ट में आगे चल रहे है। सूत्रों का कहना कि दिल्ली में मुख्यमंत्री पद की रेस में प्रवेश वर्मा, सतीश उपाध्याय, आशीष सूद, जितेंद्र महाजन और विजेंद्र गुप्ता आगे चल रहे हैं।*

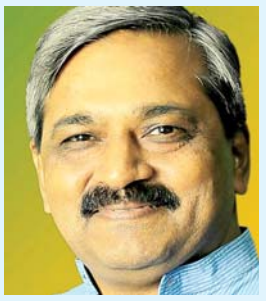


प्रवेश वर्मा

सीएम पद की दौड़ में शामिल होने वालों में सबसे पहला नाम प्रवेश वर्मा का बताया जा रहा है। पूर्व सांसद प्रवेश साहिब सिंह वर्मा नई दिल्ली सीट पर आप प्रमुख अरविंद केजरीवाल को हराने के बाद भाजपा के लिए एक प्रमुख व्यक्ति बन गए। प्रवेश वर्मा जोकि दिल्ली के पूर्व सीएम साहिब सिंह वर्मा के बेटे व जाट है। उन्होंने बाहरी दिल्ली के होने के बावजूद नई दिल्ली में दम दिखाया है। जाट सीएम बनाने से ग्रामीण दिल्ली, पश्चिम यूपी, हरियाणा और राजस्थान के जाट वोटरों तक मैसेज जाएगा. जीत के बाद वह केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह से भी मिले हैं।

विजेंद्र गुप्ता

सीएम पद की रेस में विजेंद्र गुप्ता भी शामिल माने जा रहे हैं। दिल्ली विधानसभा में विपक्ष के नेता और भाजपा उम्मीदवार विजेंद्र गुप्ता ने रोहिणी विधानसभा क्षेत्र से चुनाव जीता है। भाजपा उम्मीदवार ने 37816 वोटों के अंतर से जीत हासिल की, उन्हें कुल 70365 वोट मिले। वह दिल्ली बीजेपी के अध्यक्ष रहे हैं। बीजेपी का वैश्य चेहरा हैं और आप की लहर की बावजूद पहले भी विधानसभा चुनाव जीत चुके हैं।



सतीश उपाध्याय

मुख्यमंत्री पद की रेस में बीजेपी नेता सतीश उपाध्याय का नाम भी जोड़ा जा रहा हैं। व बीजेपी का ब्राह्मण चेहरा हैं। वह बीजेपी प्रदेश अध्यक्ष रह चुके हैं और दिल्ली युवा मोर्चा के अध्यक्ष भी रहे हैं। वह एनडीएमसी के वाइस चेयरमैन भी रह चुके हैं। इस लिहाज से उनके पास प्रशासनिक अनुभव भी हैं। उन्होंने संगठन में कई दायित्व संभाले थे। वह मध्य प्रदेश विधानसभा चुनाव के दौरान मध्य प्रदेश के सह प्रभारी रह चुके हैं और आरएसएस के करीबी माने जाते हैं।

आशीष सूद

भाजपा नेता आशीष सूद जोकि बीजेपी का पंजाबी चेहरा हैं। वह भी सीएम की रेस में शामिल है। वह पार्षद और दिल्ली बीजेपी के महासचिव रह चुके हैं। अभी गोवा के प्रभारी और जम्मू कश्मीर के सह प्रभारी हैं। जम्मू कश्मी विधानसभा चुनाव में उन्होंने अहम भूमिका निभाई थी। उनके केंद्रीय नेताओं के साथ करीबी संबंध है। वह डीयू के भी अध्यक्ष रह चुके हैं।

जितेंद्र महाजन

रोहतास नगर विधानसभा सीट से बीजेपी उम्मीदवार जितेंद्र महाजन की नाम भी सीएम पद की लिस्ट में माना जा रहा है।

जितेंद्र महाजन ने आप की सरिता सिंह को 27902 मतोंसे पराजित किया है। 2020 के दिल्ली विधानसभा चुनाव में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के जीतेंद्र महाजन ने 73,873 वोटों के साथ सीट जीती थी।

अमेरिका से 487 अवैध भारतीय प्रवासियों को निकालने का आदेश जारी

जालंधर (पवन कश्यप) : अमेरिका का राष्ट्रपति बनने के बाद डोनाल्ड ट्रंप सख्त फैसले ले रहे है। 104 भारतीय प्रवासियों को वापस भारत भेजे जाने के बाद अब अमेरिका ने 487 अवैध अप्रवासी भारतीयों को भारत भेजने के लिए चिह्नित किया है। इनमें से 298 लोगों के बारे में जानकारी दी गई है।

केंद्र सरकार ने बताया कि उन्हें अमेरिकी अधिकारियों ने बताया है कि 487 संभावित भारतीय नागरिक हैं जिनके पास अंतिम निष्कासन आदेश हैं। विदेश सचिव विक्रम मिसरी ने कहा कि भारत ने इस सप्ताह की शुरुआत में अमेरिका से निर्वासित अवैध प्रवासियों के साथ दुर्व्यवहार के मुद्दे को उठाया है। विदेश मंत्री एस. जयशंकर की तरफ से संसद में इस मुद्दे पर विस्तृत बयान दिए जाने के एक दिन बाद, विदेश सचिव विक्रम मिस्री ने कहा कि नई दिल्ली ने लोगों को वापस लाने की स्थिति के बारे में वाशिंगटन के समक्ष अपनी चिंताएं दर्ज कराई हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अगले सप्ताह फ्रांस और अमेरिका की यात्रा से पहले मीडिया ब्रीफिंग के दौरान मिस्री ने कहा, यह मुद्दा उठाना जायज है और मैं आपको आश्वस्त करना चाहता हूं कि हम इन सभी मामलों के संबंध में अमेरिकी अधिकारियों के संपर्क में हैं।

अमेरिका में 7.25 लाख अवैध अप्रवासी भारतीय

प्यू रिसर्च के अनुसार, अमेरिका में 7 लाख 25 हजार से ज्यादा अवैध अप्रवासी भारतीय रहते हैं। इमिग्रेशन एंड कस्टम एनफोर्समेंट ने नवंबर 2024 में बताया था कि अब तक बिना वैध दस्तावेज वाले 20,407 भारतीयों को चिह्नित किया है। इनमें से 2,467 भारतीय इमिग्रेशन एंड कस्टम एनफोर्समेंट के डिटेंशन सेंटर्स में कैद थे। इन्हीं में से 104 को हाल में भारत डिपोर्ट किया गया। इसके अलावा 17,940 भारतीय ऐसे हैं, जिन्हें गिरफ्तार नहीं किया गया है, लेकिन उनके पैरों में डिजिटल ट्रैकर (एंकल मॉनीटर) लगाए गए हैं। ICE इनकी लोकेशन चौबीसों घंटे ट्रैक करती है।

बता दें कि बुधवार को सी-17 अमेरिकी सैन्य विमान में जंजीरों और बेड़ियों से बंधे 104 भारतीय प्रवासियों को वापस भारत भेजा गया था। प्रवासियों को लेकर एक अमेरिकी सैन्य विमान बुधवार को अमृतसर में उतरा। ये राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के प्रशासन के तहत पहला सामूहिक निर्वासन था। इस विमान में 104 भारतीय सवार थे। इन भारतीयों ने अवैध चैनलों के माध्यम से संयुक्त राज्य अमेरिका में प्रवेश करने का प्रयास किया था। कथित तौर पर इन भारतीयों को उड़ान के दौरान उन्हें बेड़ियों और बंधनों जकड़ा गया था।

दिल्लीवासियों ने 'आप' के फर्जी विकास मॉडल को खारिज किया: अरविंद खन्ना

जालंधर(जसप्रीत सिंह) : भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश उपाध्यक्ष एवं पूर्व विधायक अरविंद खन्ना ने कहा कि दिल्ली की जनता ने आम आदमी पार्टी (आप) के फर्जी विकास मॉडल को पूरी तरह से नकार दिया है। उन्होंने कहा कि दिल्ली की जनता का यह फैसला आने वाले समय में पंजाब के लिए भी संकेत है, जहां आम आदमी पार्टी की उलटी गिनती शुरू हो चुकी है। आज यहां जारी एक बयान में खन्ना ने कहा कि आप ने झूठे वादों और दिखावटी दावों से जनता को गुमराह करने की कोशिश की, लेकिन पंजाब में सरकार की गलत बयानी और वादाखिलाफी ने उसका असली चेहरा उजागर कर दिया है। उन्होंने दिल्ली की जनता के फैसले को सराहनीय बताते हुए पंजाब की जनता से भी अपील की कि वे दिल्लीवासियों से सीख लें और आगामी विधानसभा चुनावों में आम आदमी पार्टी को पूरी तरह से सत्ता से बाहर करने के लिए तैयार रहें। खन्ना ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश ने विकास की नई ऊंचाइयों को छुआ है और इसी वजह से पंजाब में भी भाजपा के नेतृत्व वाली सरकार की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि केवल भाजपा ही देशहित में ईमानदार फैसले ले सकती है, जबकि अन्य पार्टियां महज दिखावे की राजनीति कर जनता को गुमराह करने में जुटी हुई हैं।

उन्होंने कहा कि आम आदमी पार्टी की कथित ईमानदारी का पर्दाफाश तब हुआ जब दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री को भ्रष्टाचार के मामलों में पुलिस ने गिरफ्तार किया। उन्होंने आरोप लगाया कि आप ने ईमानदारी का ढोंग रचकर पंजाब में भ्रष्टाचार को बढ़ावा दिया है। खन्ना ने पंजाब की जनता से अपील की कि वे आप सरकार की नाकामियों को पहचानें और आने वाले चुनावों में भाजपा को मजबूत जनादेश देकर प्रदेश में एक नई विकास यात्रा की शुरुआत करें।

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

एस.टी. हॉस्पिटल के एमडी डॉ. आशीष कपूर का जन्मदिन धूमधाम से मनाया

जालंधर (हर्ष शर्मा) : एस.टी. हॉस्पिटल के एमडी डॉ. आशीष कपूर का जन्मदिन धूमधाम से मनाया गया, बड़ों का आशीर्वाद लिया और हकीम तिलक राज कपूर अस्पताल में भव्य उत्सव आयोजित किया गया। इस मौके पर दैनिक सवेरा के स्टेट हेड रविंदर शर्मा और भाजपा के वरिष्ठ नेता प्रदीप खुल्लर भी उपस्थित रहे।

ज्यादा मोबाइल चलाएंगे तो नपुंसक बन जाएंगे !

आजकल हर शख्स के हाथ में मोबाइल नजर आता है. युवाओं पर स्मार्टफोन का क्रेज सबसे ज्यादा देखा जा सकता है. मेट्रो हो, बस हो या फिर कोई भी पब्लिक प्लेस हो, अधिकतर युवा फोन में व्यस्त दिखते हैं.

फोन बड़े काम की चीज है और इससे घर बैठे कई काम हो सकते हैं, लेकिन इसका ज्यादा इस्तेमाल सेहत के लिए बेहद नुकसानदायक हो सकता है. आपको जानकर हैरानी होगी कि फोन का ज्यादा यूज करने से पुरुषों की फर्टिलिटी बर्बाद हो सकती है. यह बात कई रिसर्च में सामने आ चुकी है. फोन का सबसे बुरा असर युवाओं पर हो रहा है.

यूएस के नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फॉर्मेशन की रिपोर्ट के मुताबिक एक लार्ज स्केल स्टडी में पता चला है कि मोबाइल फोन का ज्यादा इस्तेमाल करने से स्पर्म काउंट और सीमन क्वालिटी में गिरावट आ सकती है. साल 2023 की एक रिसर्च में पता चला था कि 18 से 22 साल के जिन पुरुषों ने एक दिन में 20 से अधिक बार अपने फोन का इस्तेमाल किया, उनमें स्पर्म काउंट कम होने का खतरा अन्य पुरुषों की अपेक्षा 21% अधिक था. फोन के इस्तेमाल की वजह से स्पर्म कंसंट्रेशन लो होने का खतरा भी 30% अधिक था. फोन का ज्यादा इस्तेमाल इनफर्टिलिटी की वजह बन सकता है.

पिछले 5 दशक में दुनियाभर में पुरुषों के स्पर्म काउंट में 50 प्रतिशत से ज्यादा की गिरावट दर्ज की गई है, जिसकी कई वजह सामने आई हैं.

चौंकाने वाली बात यह है कि स्पर्म काउंट और स्पर्म क्वालिटी कम करने वाले फैक्टर्स में मोबाइल फोन का यूज भी शामिल है. अब तक कई स्टडी में यह भी कहा गया है कि मोबाइल फोन की वजह से लोगों की रिप्रोडक्टिव हेल्थ बुरी तरह प्रभावित हो सकती है. हालांकि इस पर कई सालों से बहस हो रही है. अलग-अलग स्टडी में इसे लेकर नए-नए दावे किए जा रहे हैं. हालांकि यह भी सच है कि लगातार पुरुषों की स्पर्म क्वालिटी गिर रही है, जो बेहद चिंताजनक है.

स्मार्टफोन के इस्तेमाल के कई बड़े नुकसान हैं, हमारी जिंदगी पर बुरा असर डाल सकते हैं. स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, जैसे कि चिंता और डिप्रेशन. स्मार्टफोन के कारण शारीरिक गतिविधियों में कमी आती है, जिससे मोटापे और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम बढ़ता है. बच्चों को स्मार्टफोन से दूर रखना चाहिए, क्योंकि इससे उनकी ग्रोथ पर नेगेटिव असर पड़ता है और उनकी लर्निंग स्किल्स प्रभावित होती हैं. अगर आप अपनी सेहत को बेहतर रखना चाहते हैं, तो स्मार्टफोन का इस्तेमाल कम से कम करें.

शरीर की कोई भी नस बंद हो खुल जाएगी ! सर्जरी की नहीं आएगी नौबत

इतनी आम सुनने को मिल रही है कि ये प्रॉब्लम जवान लोगों को भी हो रही है। इसकी वजह हमारा खराब लाइफस्टाइल, खान-पान की गलत आदतें ही हैं। आपने बहुत से लोगों को ये कहते सुना होगा कि उनके हाथ-पैर सुन्न हो जाते हैं। अगर ऐसा लगातार हो रहा है तो इसके पीछे की वजह ब्लॉकेज भी हो सकती हैं।

नीली रंग की नसें एक जगह रस्सी की तरह गुच्छों में इक्टठी हो जाती है जिसे वेरिकोज वेन्स कहते हैं और ऐसा तब होता है जब ब्लड फ्लो स्लो हो जाता है और अच्छे से नसों में दौरा नहीं कर पाता लेकिन अपने लाइफस्टाइल को सही कर आप बंद हुई नसों को खोल सकते हैं। चलिए इस बारे में ही जानते हैं।

नसों में ब्लॉकेज क्यों होती है?

नसों (धमनियों) की ब्लॉकेज तब होती है जब धमनियों में प्लाक का निर्माण हो जाता है, जिससे रक्त का प्रवाह बाधित होता है। प्लाक एक चिपचिपा पदार्थ होता है, जो मुख्य रूप से कोलेस्ट्रॉल, वसा, कैल्शियम और अन्य पदार्थों से बनता है। इसे एथेरोस्क्लेरोसिस भी कहा जाता है। नसों की ब्लॉकेज कई कारणों से हो सकती है।

ब्लॉकेज की समस्या किन लोगों को ज्यादा होती है?

यह समस्या उन लोगों को ज्यादा होती है जो बाहर का फास्ट फूड, ऑयली खाना और अनहैल्दी डाइट लेते हैं। फिजिक्ल एक्टिविटी नहीं करते, वजन बहुत ज्यादा होता है, तनाव में रहते हैं। उन्हें ये समस्या कम उम्र में ही होने लगती है। जैसे :

अनहैल्दी डाइट : वसा और कोलेस्ट्रॉल युक्त भोजन, जैसे तली हुई चीजें, जंक फूड और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ, धमनियों में प्लाक का निर्माण कर सकते हैं।

एल्कोहल और स्मोकिंग : धूम्रपान और अत्यधिक शराब पीने से नसों में सूजन और प्लाक निर्माण का खतरा बढ़ जाता है।

हाई ब्लडप्रैशर : उच्च रक्तचाप धमनियों की दीवारों को नुकसान पहुंचाता है, जिससे उनमें ब्लॉकेज का खतरा बढ़ जाता है।

वजन ज्यादा होना : मोटापे के कारण शरीर में अतिरिक्त वसा जमा हो जाती है, जो नसों में अवरोध पैदा कर सकती है।

फिजिकल एक्टिविटी : नियमित व्यायाम की कमी से रक्त संचार धीमा हो जाता है और प्लाक के जमने की संभावना बढ़ जाती है।

अनुवांशिक कारण : कुछ लोगों में नसों की ब्लॉकेज का खतरा आनुवांशिक कारणों से अधिक होता है।

कहीं आप भी तो नहीं देखते हैं ज्यादा रील्स ? हो सकती है ये बीमारियां

सोशल मीडिया पर रील्स या शॉर्ट वीडियो देखना आज लोगों का ट्रेंड बनता जा रहा है. घर ही नहीं मार्केट या ऑफिस में भी कई लोग रील्स देखते हुए नजर आ जाते हैं. लोगों को जैसे ही थोड़ा बहुत टाइम मिलता है कि वो किसी से बातचीत करना या पढ़ना पसंद नहीं करते बल्कि वो मोबाइल पर रील्स देखने में व्यस्त हो जाते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि रील्स देखना कितना घातक है.

हाल ही में एक अध्ययन में पाया गया है कि रील्स देखने या स्क्रीन टाइम बढ़ने से आपकी सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है. सोने के समय युवा अगर स्क्रीन पर अधिक टाइम स्पेंड कर रहे हैं तो उनमें हाइपरटेंशन होने का खतरा अन्य के मुकाबले बढ़ जाता है.

रील्स लगातार देखने से शरीर और दिमाग एक्टिव रहता है. इससे दोनों को रेस्ट नहीं मिलता. ऐसे में स्ट्रेस लेवल बढ़ सकता है, जो हाई बीपी का कारण बन सकता है. ज्यादा समय स्क्रीन पर बिताने से नींद की क्वालिटी भी खराब होती है. और हर्ट और मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव छोड़ता है.

रिसर्च में चौंकाने वाला सच

हाल ही में बीएमसी जर्नल ने चीन में 4,318 युवा और मध्यम आयु वर्ग के लोगों पर अध्ययन किया. इसमें पाया गया कि ये जो रील्स देखने में ज्यादा वक्त बिताते हैं, उनमें हाई बीपी और हाइपरटेंशन औरों के मुकाबले अधिक है. दिल्ली के कार्डियोलॉजिस्ट डॉज. ने भी कहा कि रील्स की लत यंग और मिडिल एज के लोगों को में हाई ब्लड प्रेशर और हाइपर टेंशन का जोखिम ज्यादा होता है. इससे बचने की जरूरत है. डॉक्टर की मानें तो स्क्रीन पर अधिक वक्त बिताने से अच्छा है दो चार लोगों से बात कर लेना. या फिर कुछ और कर लेना.

बुरी है रील्स की लत

रिसर्च में सोने के वक्त भी रील्स देखने को लेकर अलर्ट किया गया है. इसमें कहा गया है, जबकि पारंपरिक स्क्रीन टाइम में टेलीविजन देखना, वीडियो गेम खेलना और कंप्यूटर का उपयोग करना शामिल है, मिसाल के तौर पर, लोग कुछ फिजिकल एक्टिविटीज के साथ टेलीविजन देख सकते हैं, हमारा अध्ययन सोने के समय रील्स देखना हमारी मानसिक और शारीरिक स्थिति के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है. दरअसल, अधिकांश लोग सोने के वक्त शॉर्ट वीडियो देखते हैं. जोकि गलत है. इससे हम जितना बचेंगे उतना हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा.

आदत में सुधार करने की जरूरत

हेबेई मेडिकल यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स ने हाइपरटेंशन से बचने के लिए हेल्दी लाइफस्टाइल के अलावा लोगों को सोने के वक्त शॉर्ट वीडियो देखने में बिताए गए अपने स्क्रीन टाइम को नियंत्रित करने की सिफारिश की है. रिसर्चर्स की मानें तो रील्स देखने की जगह कोई किताब पढ़ें, एक्सरसाइज करें, या दोस्तों से मिलें. सोने से पहले फोन का इस्तेमाल बंद कर दें.इससे ना सिर्फ आपकी सेहत बेहतर रहेगी बल्कि समय भी बचेगा.

प्रेगनेंसी में क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए

अरे वैज्ञानिकों ने यह क्या कह दिया, सच जानकर उड़ जाएंगे होश

प्रेगनेंसी महिलाओं के जीवन का ऐसा दौर है, जिसका अनुभव बहुत ही अनोखा होता है। इस दौर में महिलाओं की स्थिति सामान्य जीवन की तुलना में बहुत नाजुक होती है। इसलिए ऐसे समय में आपको अपनी सेहत का खास ख्याल भी रखना चाहिए। ऐसे में खान-पान से लेकर बाकी चीजों का सख्ती से पालन करें, नहीं तो आपकी एक चूक गर्भावस्था को भारी नुकसान पहुंचा सकता है। इस समय महिलाओं के मन में हजारों सवाल चिंता का विषय बने रहते हैं। आइए जानते हैं, कुछ ऐसे काम के बारे में जिसे प्रेग्नेंसी के दौरान ध्यान दिया जाना चाहिए।

प्रेगनेंसी में क्या नहीं खाना चाहिए?

गर्भावस्था के शुरुआती दिन बहुत मुश्किल भरे होते हैं। इस दौरान गर्भवती महिला और शिशु का ख्याल रखना जरूरी है, नहीं तो ऐसे में थोड़ी सी लापरवाही आपको भारी नुकसान पहुंचा सकती है। जानें, प्रेगनेंसी में क्या नहीं करना चाहिए:

1) पपीते का सेवन न करें

गर्भावस्था के दौरान पपीते का सेवन नहीं करना चाहिए। पपीते में एक तरह का कैमिकल पाया जाता है, जो गर्भ में पल रहे शिशु के लिए नुकसानदायक होता है। इसलिए पपीते के सेवन से बचने की कोशिश करें।

2) प्रिस्क्रिप्शन के बिना दवाई का सेवन न करें

गायनोकॉलोजिस्ट के प्रिस्क्रिप्शन के बिना किसी भी तरह के दवाई का सेवन न करें। साथ ही नियमित रूप से दवाओं का सेवन करें और नियमित रूप से जांच कराते रहें।

3) अल्कोहल और धूम्रपान से बचें

नशा किसी भी तरह का क्यों न हो, सभी के लिए नुकसानदायक होता है। लेकिन गर्भवती महिलाओं के साथ एक समस्या यह भी है की यह उनके साथ-साथ गर्भ में पल रहे शिशु को भी नुकसान पहुंचाता है। इसका असर नवजात के शारीरिक और मानसिक विकास पर पड़ता है। ऐसे में शिशु का पूरी तरह से विकास नहीं हो पाता है और गर्भपात का भी खतरा रहता है।

4) कैफीन के सेवन से बचें

यदि आपको चाय-कॉफी इत्यादि ज्यादा अच्छा लगता है तो इसके सेवन को कम कर दें, या ज्यादा प्रयास करें की छोड़ ही दें। कैफीन का सेवन ज्यादा करने से गर्भपात का खतरा बढ़ जाता है। नियमित रूप से इसके सेवन से जन्म के समय बच्चे का वजन कम होने की संभावना होती है।

5) अंकुरित पदार्थों का सेवन न करें

प्रेग्नेंसी के दौरान अंकुरित पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें कई तरह के बैक्टिरिया होते हैं, जैसे- साल्मोनेला बैक्टिरिया, लिस्टेरिया बैक्टिरिया, ई-कोलाई इत्यादि, जो कि फूड पॉइजनिंग का कारण बन सकते हैं।

6) ऐलोवेरा जूस से बचें

वैसे तो ऐलोवेरा हेल्थ के लिए बहुत अच्छा होता है, खासकर बालों और त्वचा के लिए, लेकिन गर्भावस्था में एलोवेरा जूस आपके लिए खतरनाक हो सकता है। इसके पीने से आपके पेल्विक हिस्से में ब्लीडिंग हो सकती है, इसलिए आपके लिए सही होगा की गर्भावस्था के पहली तिमाही में एलोवेरा जूस का सेवन करने से बचें।

7) भारी एक्सरसाइज से बचें

प्रेग्नेंसी के दौरान ज्यादा मेहनत वाले एक्सरसाइज नहीं करना चाहिए। एक्सरसाइज करने से पहले अपने गायनोलॉजिस्ट डॉक्टर से आवश्य परामर्श करें।

यदि आपको किसी तरह की स्वास्थ्य समस्याएं होती है तो आपको एक्सरसाइज बंद या सीमित करने को भी कहा जा सकता है। सभी चीजें सही रहने पर आप नियमित रूप से लगभग आधे घंटे एक्सरसाइज कर सकती हैं।

प्रेगनेंसी में क्या खाना चाहिए?

गर्भावस्था के दौरान शिशु के सही विकास और गर्भवती महिला को स्वस्थ रहने के लिए कुछ खास बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। देखें, प्रेगनेंसी में क्या करना चाहिए :

1) ज्यादा मात्रा में पानी का सेवन करें

प्रेग्नेंसी के दौरान आपको ज्यादा से ज्यादा पानी का सेवन करना चाहिए। दिनभर में कम से कम 4-5 लीटर पानी जरूर पीएं, साथ ही आप एक से दो गिलास जूस का भी सेवन करें। यदि संभव हो तो सप्ताह में एक बार नारियल पानी पी सकती है।

2) साबुत अनाज को अपने डाइट में शामिल करें

गर्भावस्था में साबुत अनाज का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। आप अपने डाइट में ब्राउन राइस, ओट्स, किनोआ इत्यादि को शामिल कर सकती हैं। इसमें कैलोरी भरपूर मात्रा में होती है। यह मां और शिशु दोनों के लिए बहुत फायदेमंद है।

3) फाइबर वाले खाद्य-पदार्थों का सेवन करें

गर्भावस्था में पाचन क्रिया का ठीक होना बहुत जरूरी है, क्योंकि ऐसे में कब्ज की समस्याएं बढ़ जाती है। इसलिए आपको अपने आहार में हाई-फाइबर खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए। इससे कब्ज और गैस होने का खतरा ना के बराबर होता है।

4) डेयरी उत्पाद का सेवन करें

सामान्य व्यक्ति की तुलना में गर्भवती महिलाओं को डेयरी प्रोडक्ट का ज्यादा सेवन करना चाहिए। दही, दूध, घी, पनीर इत्यादि गर्भ में पल रहे शिशु के विकास के लिए बहुत जरूरी होता है। यह प्रोटीन और कैल्शियम की जरूरतों को पूरा करता है। इसलिए प्रेग्नेंट महिलाओं को अपने डाइट में हर तरह के डेयरी प्रोडक्ट को शामिल करना चाहिए।

5) हरी पत्तेदार सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवन करें

किसी भी महिला को गर्भावस्था के दौरान सामान्य व्यक्ति से ज्यादा विटामिन, आयरन, प्रोटीन इत्यादि की आवश्यकता होती है। ऐसे में महिलाओं को हरी सब्जियां जैसे, बीन्स, पालक, ब्रोकली, पत्तागोभी इत्यादि का सेवन करते रहना चाहिए।

6) अपने डाइट में सूखे मेवे को शामिल करें

गर्भावस्था के समय सूखा मेवा आपकी कई सारी आवश्यकताओं को पूरा करता है। इस दौरान आप अखरोट, काजू, बदाम इत्यादि का सेवन कर सकते हैं। इसमें कई तरह के पोषक तत्त्व जैसे- फाइबर, विटामिन्स, कैलोरी, ओमेगा 3 फैटी एसिड इत्यादि पाया जाता है।

7) फल और जूस का सेवन करें

ताजे और सीजनल फल का सेवन गर्भावस्था में बहुत लाभकारी होता है। प्रेग्नेंसी में अनार, संतरा, नाशपाती, सेब इत्यादि का सेवन किया जा सकता है। यह आपको और आपके बच्चे को स्वस्थ रखने में बहुत सहायक होता है। इसी के साथ यह भी ध्यान रखना बहुत जरूरी है की कुछ फलों का सेवन गर्भावस्था में नुकसानदायक भी होता है, जैसे- पपीता, अनानास इत्यादि, तो ऐसे फलों से परहेज भी करना चाहिए।

8) सेक्स के मामलों में डॉक्टर से परामर्श करें

आप सेक्स रूटीन को लेकर भी अपने गायनोलॉजिस्ट से आवश्य बात करें। वैसे सामान्य तौर पर डॉक्टर पहली तिमाही (फर्स्ट ट्राइमेस्टर) में सप्ताह में एक बार सेक्स की सलाह देते हैं, लेकिन यदि किसी तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हैं तो डॉक्टर आपके शारीरिक स्थिती के अनुसार सेक्स रूटीन बदलने की भी सलाह दे सकते हैं।

9) प्रेगनेंसी में कैसे बैठना चाहिए

गर्भावस्था में एक ही जगह पर ज्यादा देर तक बैठने से बचना चाहिए। ऐसे में बैठते समय पेट के निचले हिस्से को सीधा रखने की कोशिश करें, इससे आपको दर्द का आभास नहीं होगा। गर्भावस्था में पीठ को झुका कर नहीं बैठें, इससे आपको पीठ और कमर में दर्द हो सकता है।

10) प्रेगनेंसी में सुबह कितने बजे उठना चाहिए

गर्भावस्था महिलाओं के लिए एक ऐसा दौर होता है, जब उसे अपनी दिनचर्या व्यवस्थित करनी पड़ती है, जैसे- समय पर खाना, सोना, उठना, इत्यादि। ऐसे में महिलाओं को सुबह उठने को लेकर मन में प्रशन रहते हैं।

डॉक्टर हमेशा गर्भवती महिलाओं को सुबह नियमित रूप से जल्दी उठने की सलाह देते हैं। इससे महिला के शरीर में ऊर्जा और सकारात्मकता भी बनी रहती है। सुबह जल्दी उठना न सिर्फ महिला के लिए बल्की गर्भ में पल रहे बच्चे के लिए भी फायदेमंद होता है।