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, मंगलवार 11 फरवरी 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

केजरीवाल ही होंगे पंजाब के मुख्यमंत्री!

जालंधर (हर्ष शर्मा) : दिल्ली में आम आदमी पार्टी की हार के बाद पंजाब की राजनीतिक समीकरण बदलने वाली है। चर्चा है कि आप सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल अब पंजाब के मुख्यमंत्री बनने की कोशिश कर रहे हैं। कांग्रेस के सीनियर नेता पंजाब को मध्यावधि चुनाव की तैयारी करने को कह रहे हैं।

कांग्रेस नेताओं का कहना है कि अब जो लोग आप में गए थे, उनके साथ फिर से संपर्क करना जरूरी है। इससे कांग्रेस के अंदरूनी गुटबंदी को सुलझाने और राज्य इकाइयों के बीच एकता बढ़ाने का काम किया जा सकता है। पंजाब में आप सरकार की खामियों को उजागर करने के लिए कांग्रेस अब एक बड़ी प्रचार मुहिम शुरू करेगी। इसमें अधूरी वादों, कानून-व्यवस्था या आर्थिक चुनौतियों जैसे मुद्दों को उठाया जाएगा, ताकि आप को अक्षम के रूप में चित्रित किया जा सके।

यह कांग्रेस के लिए राज्य में फिर से अपनी स्थिति प्राप्त करने का मौका बना सकता है, खासकर क्योंकि पंजाब में आप का उभार अक्सर कांग्रेस के वोटर आधार के नुकसान पर हुआ है।

कुछ दिन पहले आप राज्य अध्यक्ष अमान अरोड़ा द्वारा किए गए एक बयान का जिक्र करना महत्वपूर्ण है, जिसमें उन्होंने कहा था कि पंजाब का मुख्यमंत्री भी एक हिंदू हो सकता है और मुख्यमंत्री पद पर बैठे व्यक्ति को योग्य होना चाहिए और उसे हिंदू या सिख के दृष्टिकोण से नहीं देखा जाना चाहिए। दिल्ली चुनावों के परिणामों से ठीक पहले, यह एक महत्वपूर्ण संकेत है कि आप नेतृत्व कैसे केजरीवाल को पंजाब में मुख्यमंत्री बनने का रास्ता तैयार कर रहा है। लुधियाना की एक विधानसभा सीट पहले ही वर्तमान आप विधायक के निधन के बाद खाली हो गई है और केजरीवाल के लिए उपचुनाव में मुकाबला करना सुविधाजनक होगा।

दिल्ली हारने के बाद आप टूट जाएगी: गुरदासपुर के कांग्रेस सांसद सुखजिंदर सिंह रंधावा ने कहा कि दिल्ली हारने के बाद आम आदमी पार्टी टूट जाएगी। पंजाब को मध्यावधि चुनाव के लिए तैयार रहना चाहिए। रंधावा ने कहा कि 35 आप विधायक अन्य दलों में शामिल होने के लिए तैयार हैं। दिल्ली के परिणाम के बाद पंजाब में भी बड़ा भ्रष्टाचार उजागर होगा। शराब और धान की खरीद में एमएसपी घोटाले का खुलासा किया जाएगा। कांग्रेस विधायक सुखपाल सिंह खैरा ने इस हार को पार्टी और इसके राष्ट्रीय अध्यक्ष के लिए अपमानजनक बताया। खैरा ने कहा कि यह झूठे क्रांतिकारियों द्वारा अपनाई गई धोखाधड़ी और झूठ की राजनीति की हार है, जो अपनी हर वचनबद्धता को तोड़ रहे हैं। यह परिणाम भगवंत मान को पंजाब में झूठ और प्रतिशोधी राजनीति से दूर रहने का संदेश भी देता है।

आतिशी बनेंगी डिप्टी सीएम? केजरीवाल के कांटे को पूरी तरह निकाल फेंकेगी बीजेपी, कांग्रेस मुक्त भारत से पहले 'आप' मुक्त होगी दिल्ली!

जालंधर(अंशु कपूर) : दिल्ली चुनाव के नतीजे सामने आ चुके हैं। इन चुनाव परिणामों को आम आदमी पार्टी के लिए गहरा ज़ख्म करार दिया जा रहा है। कहा तो यह भी जा रहा है कि यही ज़ख्म 'आप' के लिए नासूर बनने वाला है।क्योंकि दिल्ली में अरविंद केजरीवाल के साथ असली 'खेला' तो अब होने जा रहा है। जिसकी सुगबुगाहट ने आप मुखिया की टेंशन में 10 गुना और इज़ाफा कर दिया है।

पूरी तरह निकाल फेंकेगी केजरीवाल का कांटा

दरअसल, कहा यह जा रहा है कि भारतीय जनता पार्टी केजरीवाल के कांटे को पूरी तरह से निकाल फेंकना चाहती है। राजनीतिक गलियारों में चर्चा है कि इसके लिए भारतीय जनता पार्टी महाराष्ट्र वाला दांव चल सकती है। महाराष्ट्र में शिवसेना और एनसीपी की दो फाड़ के नेपथ्य में भारतीय जनता पार्टी की ही भूमिका रही थी। इसके अलावा मध्य प्रदेश में ज्योतिरादित्य सिंधिया को तोड़कर कांग्रेस की कमर भी बीजेपी ने ही तोड़ी थी।

आतिशी बनेंगी दिल्ली की डिप्टी सीएम?

दिल्ली में भारतीय जनता पार्टी ठीक उसी तरह की चाल चलने के बारे में सोच रही है। जिसके लिए वह आतिशी को डिप्टी सीएम पद का ऑफर दे सकती है। इस पद की एवज में आतिशी आप आधे से ज्यादा विधायकों के साथ भाजपा के खेमे में जा सकती हैं। सत्ताधारी दल के साथ जाने में विधायकों को भी कोई बड़ी आपत्ति नहीं होगी।

कांग्रेस को छोड़ 'आप' पर बीजेपी का फोकस

कहा जा रहा है कि दिल्ली के अलावा पंजाब में सरकार बनाने के बाद से अरविंद केजरीवाल खुद को पीएम मोदी और 'आप' को बीजेपी के सबसे बड़े प्रतिद्वंदी के तौर पर देखने लगे थे। यही वजह है कि बीजेपी ने कांग्रेस से अपना फोकस कुछ समय के लिए हटाकर 'आप' और केजरीवाल पर कर दिया।

पार्टी की हार के बावजूद मनाया जीत का जश्न

इन चर्चाओं को बल इस वजह से भी मिल रहा है क्योंकि बीते कल जब आतिशी ने कालकाजी से जीत दर्ज की तो खुशी से झूम उठी। नाचते हुए उनका वीडियो भी सोशल मीडिया पर वायरल हुआ। इतना ही नहीं देर रात उन्होंने कालकाजी में एक रोड शो भी किया। जबकि दिल्ली में आप को बुरी तरह हार मिली है। यहां तक कि पार्टी सुप्रीमो केजरीवाल भी हार गए हैं। सियासी हल्कों में चल रही यह चर्चाएं अगर सही साबित होती हैं तो दिल्ली में आम आदमी पार्टी लगभग खत्म हो जाएगी। वहीं, पंजाब में अगर कुछ बड़ा उलटफेर न हुआ तो वह 2027 तक रहने वाली है। इसके बाद आम आदमी पार्टी की राह बहुत मुश्किल होने वाली है। फिलहाल यह चर्चाएं हैं। हकीकत में क्या कुछ होता है यह देखना काफी दिलचस्प होने वाला 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

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

प्रयागराज में लगा इतिहास का सबसे 'भीषण' जाम

1 घंटे का सफर तय करने में लग रहे 10 घंटे

जालंधर(हर्ष शर्मा): तीन जनवरी से शुरू हुए महाकुंभ में अब तक 43 करोड़ से ज्यादा लोग डुबकी लगा चुके हैं। महाकुंभ में अभी 16 दिन बाकी हैं। वहीं, लोगों का प्रयागराज पहुंचने का सिलसिला लगातार जारी है। इस बीच प्रयागराज का कोई भी कौना ऐसा नहीं है जहां पर जाम न हो। हालात ऐसे है कि व्यक्ति अगर एक जगह खड़ा है तो उसे अपनी जगह से आगे बढ़ने में ही काफी समय लग जाएगा।

प्रयागराज को जाने वाली सड़कों पर गाड़ियों का कई-कई किलोमीटर लंबा जाम लगा है। लोग 'रोड अरेस्ट' की गिरफ्त में हैं। सबसे बुरा हाल रीवा-प्रयागराज हाइवे पर लगा है। वहीं, भयंकर जाम को देखते हुए मध्य प्रदेश पुलिस ने लोगों से प्रयागराज न जाने की अपील की है। पुलिस ने लोगों से रास्ते से ही वापस लौट जाने की अपील की है। आम दिनों में प्रयागराज से रीवा जाने में डेढ़-दो घंटे का समय लगाता है लेकिन अब लोगों को इस दूरी को तय करने में आठ-10 घंटे का समय लगा। मध्य प्रदेश से प्रयागराज की ओर आने वाला हर रास्ता आकर रीवा-प्रयागराज हाइवे में मिलता है। माघी पूर्णिमा के पवित्र अवसर पर संगम में स्नान करने के लिए बड़ी संख्या में लोग प्रयागराज के लिए निकल पड़े। इससे रीवा-प्रयागराज जाम हो गया। प्रयागराज में प्रवेश करने से पहले सोहागी घाटी पहाड़ी रास्ता है। वहां गाड़ियों की रफ्तार कम हो जाती है। इसलिए चाकघाट बॉर्डर से ही जाम ने विकराल रूप ले लिया। इससे लोगों को काफी परेशानी उठानी पड़ रही है।

इसे देखते हुए रीवा के जिला प्रशासन ने प्रयागराज के जिला प्रशासन से संपर्क कर उनकी सलाह पर गाड़ियों को आगे बढ़ाया जा रहा है। पुलिस प्रशासन 24 घंटे जाम को निकलवाने की कोशिश में जुटा हुआ है।

महाकुंभ प्रयागराज से आने वाले श्रद्धालुओं की भीड़ के कारण रविवार को वाहनों का रेला उमड़ पड़ा। हर तरफ लोग जाम से जूझते रहे। मिर्जापुर-प्रयागराज हाईवे दिन-रात जाम की चपेट में रहा। 24 घंटे में जिले की सड़कों से चार लाख से ज्यादा वाहन गुजरे। घंटों लोग जहां-तहां फंसे रहे। महाकुंभ पलट प्रवाह के चलते जहां विंध्याचल मंदिर में दर्शन-पूजन का नया रिकार्ड बना तो मिर्जापुर जिले से गुजरने वाले वाहनों का भी रिकार्ड बना। 24 घंटे में प्रयागराज जाने और वहां से आने वाले वाहनों का आंकड़ा चार लाख पार कर गया। इसके कारण प्रयागराज-मिर्जापुर हाईवे पर दिन-रात वाहनों की कतारें लगी रहीं। ऐसे में चंद किलोमीटर का सफर तय करने में लोगों को घंटों लग गए।

विंध्याचल में टोल प्लाजा से ओझला तक, ओझला के आगे नटवा, सेम्फोर्ड स्कूल, शास्त्री पुल होते चील्ह के पुराने बाड़ा तक वाहनों की कतारें अनवरत लगी रहीं। आईजी आरपी सिंह, एसएसपी सोमेन बर्मा, एएसपी आपरेशन ओपी सिंह, यातायात प्रभारी विपिन पांडेय यातायात यातायात व्यवस्था संभालने में जुटे रहे। सबसे ज्यादा वाहन मध्य प्रदेश, उड़ीसा, बिहार, गुजराज, बंगाल, दिल्ली, छत्तीसगढ़, झारखंड के थे। नेपाल से आने वाली बसें भी जाम में फंसी रहीं।

जिगना-मिर्जापुर-प्रयागराज मार्ग पर रहा रूट डायवर्जन

जिगना-मिर्जापुर-प्रयागराज मार्ग पर वाहनों की भीड़ को देखते हुए रविवार को भी रूट डायर्वजन रहा। मिर्जापुर, रीवा, सोनभद्र, वाराणसी चंदौली, जौनपुर, भदोही की ओर जाने वाले वाहनों को गैपुरा से वाया लालगंज भेजा जा रहा था। उन्हीं यात्री वाहनों को विंध्याचल जाने दिया जा रहा था, जिनमें मां के दर्शन करने थे। वाहनों को लालगंज मार्ग पर डायवर्ट करते समय मिर्जापुर प्रयागराज मार्ग पर जाम लगता रहा। शास्त्री ब्रिज भी पूरे दिन जाम की चपेट में रहा। गैपुरा चौराहे पर क्षेत्राधिकारी घोरावल राहुल पांडेय, थानाध्यक्ष जिगना शैलेश कुमार राय, थानाध्यक्ष संतनगर जीतेंद्र सरोज व चौकी प्रभारी गैपुरा आनंद शंकर सिंह यातायात व्यवस्था संभालते रहे।

न पार्किंग बनी, न तय हुए रूट, वसूल रहे मनमाना किराया

मिर्जापुर शहर में शहर में बिना कायदे-कानून के चल रहे 10 हजार ई-रिक्शा और तीन हजार ऑटो जाम का सबब बन गए हैं। इनके लिए न तो कहीं पार्किंग बनाई गई है और न रूट तय किए गए। किराये का भी निर्धारण नहीं किया गया। ऐसे में सड़कों पर ही वाहन खड़े कर सवारियां बैठाने की होड़ लगती है, जिसके कारण लोगों को जाम से जूझना पड़ता है। पिछले पांच साल में साढ़े पांच हजार ई-रिक्शा का पंजीकरण कराया गया है। वहीं, ऑटो यूनियन के लोगों के मुताबिक 10 हजार ई-रिक्शा और तीन हजार के करीब ऑटो संचालित हो रहे हैं। नगरमें वर्ष 2022 में अवैध स्टैंड हटाए गए थे। पीली कोठी में ऑटो यूनियन को पार्किंग की अनुमति दी गई थी, लेकिन इस साल जनवरी में स्टैंड का नवीनीकरण नहीं हो सका है। घोड़े शहीद, टेड़वा परमापुर, संगमोहाल, बथुआ, पीलीकोठी समेत कई जगह अवैध तरीके से ही वाहन स्टैंड चल रहे हैं। स्टैंड तय न होने से ऑटो और ई-रिक्शा चालक जहां-तहां वाहन खड़े कर सवारियों को बैठाते हैं, जिस कारण जाम लगता है। पिछले साल वाहनों पर कलर कोडिंग और नंबरिंग करने की योजना बनाई गई थी, ताकि तय रूटों पर इनका संचालन हो सके। इससे समस्या का काफी हद तक जाम की समस्या का निराकरण हो जाता, लेकिन इस योजना को भी अमलीजामा नहीं पहनाया जा सका। अब पुलिस महाकुंभ बीतने के बाद योजना को लागू करने की बात कह रही है।

50 फीसदी ई-रिक्शा पंजीकरण और लाइसेंस नहीं : शहर में चल रहे 50 फीसदी ई-रिक्शा का पंजीकरण ही नहीं कराया गया। साथ ही इनके चालकों के पास लाइसेंस तक नहीं है। बिना रजिस्टर्ड, बिना लाइसेंस के वाहन चलाने वालों की संख्या अधिक है। वहीं, 10 प्रतिशत ई-रिक्शा चालक नाबालिग हैं। लाइसेंस बनाने के लिए कैंप लगाया जाता है, लेकिन बहुत कम संख्या में चालक पहुंचते हैं।

इनकी भी सुनें

ऑटो और ई-रिक्शा स्टैंड का आवंटन यूनियन को करना था। यूनियन ने मिर्जापुर और विंध्याचल में जमीन किराये पर लेकर स्टैंड चलाने की बात कही थी, पर स्टैंड नहीं बन सका। पीलीकोठी का स्टैंड मिला था, उसका भी नवीनीकरण नहीं हो सका है।

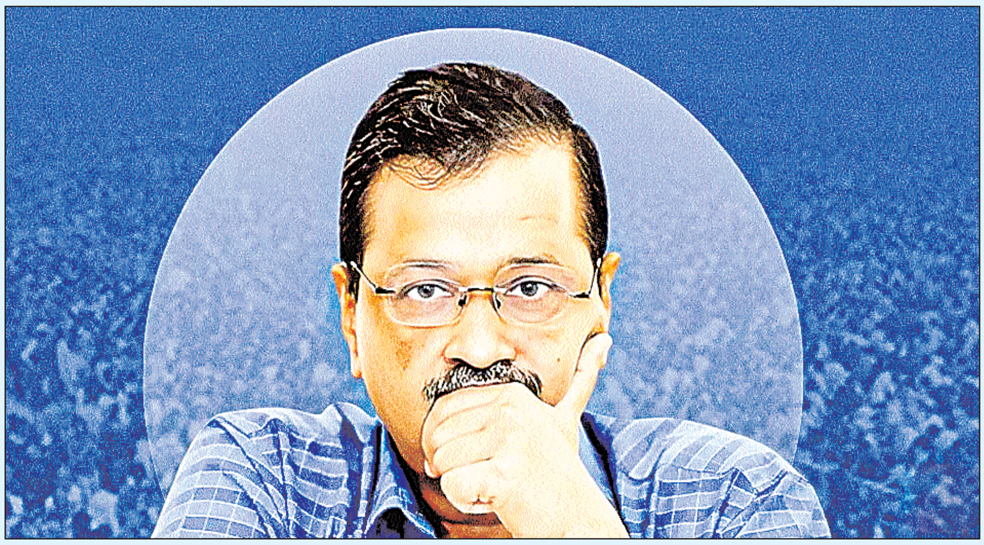
- कमलेश चौहान, अध्यक्ष, ऑटो-ई-रिक्शा चालक सेवा समिति

सड़क सुरक्षा की बैठक में नगर पालिका को स्टैंड के लिए जमीन आवंटन की जिम्मेदारी दी गई थी। वाहनों के रूट निर्धारण के लिए कलर कोडिंग और नंबरिंग की योजना बनाई गई है। महाकुंभ के बाद इस योजना के लागू कराया जाएगा। लाइसेंस और पंजीकरण के बिना चलने वाले वाहनों पर कार्रवाई की जाती है।

विपिन पांडेय, यातायात प्रभारी

अब आप को पंजाब की टेंशन!

केजरीवाल ने सभी विधायकों की बैठक बुलाई



मनजिंदर सिरसा का दावा- मान को हटाएंगे

जालंधर (हर्ष शर्मा) : दिल्ली चुनाव में करारी हार के बाद पंजाब आम आदमी पार्टी में हलचल तेज हो गई है। पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक ने मंगलवार को प्रदेश के सभी विधायकों को दिल्ली में बैठक के लिए बुलाया है। इसी के चलते पंजाब सरकार की आज होने वाली कैबिनेट की मीटिंग स्थगित कर दी गई है। अब यह बैठक 13 फरवरी को चंडीगढ़ में दोपहर 12 बजे आयोजित की जाएगी।

केवल पंजाब में बची सरकार

दरअसल दिल्ली चुनाव के बाद आम आदमी पार्टी की सरकार अब केवल पंजाब में ही बची है। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं नेता प्रतिपक्ष प्रताप सिंह बाजवा ने दावा किया था कि दिल्ली विधानसभा चुनाव हारने के बाद आप सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल अब पंजाब का रुख कर सकते हैं। बाजवा ने कहा था कि आप के कई विधायक पार्टी छोड़ने को तैयार हैं। ऐसे में आप में आने वाले दिनों में बड़ा फेरबदल देखने को मिल सकता है। यहां तक की प्रदेश में आप मध्यावधि चुनाव कराने के लिए भी रणनीति तैयार कर सकती है।

लुधियाना से उपचुनाव लड़ सकते हैं केजरीवाल – राजनीतिक गलियारों में चर्चा है कि केजरीवाल लुधियाना से उपचुनाव लड़ सकते हैं। आप के एक विधायक के निधन होने से यह सीट खाली पड़ी है। नेता प्रतिपक्ष बाजवा ने कहा कि कांग्रेस एक मजबूत विपक्ष के तौर पर प्रदेश के लोगों के बीच जाकर जनाधार जुटाने का काम करेगी। उन्होंने कहा कि प्रदेश को आज एक टिकाऊ और अच्छी सरकार की जरूरत है, जो प्रदेश के मुद्दों को केंद्र के समक्ष मजबूती से उठा सके। बाजवा ने यहां तक कहा कि केंद्र और मान सरकार के बीच खराब रिश्तों के कारण प्रदेश को उसके हक से वंचित होना पड़ रहा है। इस पूरे राजनीतिक घटनाक्रम के बीच भगवंत मान रविवार को होशियारपुर के एक रिजॉर्ट में बीनू ढिल्लों और अपने कुछ दोस्तों के साथ पहुंचे। एक रात रुकने के बाद मान सोमवार दोपहर को चंडीगढ़ के लिए रवाना हो गए।

सांसद कंग ने बैठक बुलाने को बताया सामान्य – सांसद मलविंदर सिंह कंग ने कहा कि हम दिल्ली के जनादेश को स्वीकार करते हैं। हमने पिछले 10 सालों में दिल्ली को बेहतर बनाने और अच्छी सरकार देने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास किया और यह लड़ाई जारी रहेगी... जहां तक बैठकों का सवाल है, पार्टी एक सतत प्रक्रिया है। भविष्य की रणनीति बनाने के लिए पार्टी की सभी इकाइयों से फीडबैक लिया जा रहा है... कल पंजाब के सीएम भगवंत मान के नेतृत्व में पंजाब के विधायकों की अरविंद केजरीवाल के साथ बैठक होगी... यह अगली रणनीति तैयार करने के लिए एक संगठनात्मक बैठक है।

मनजिंदर सिरसा का बड़ा आरोप

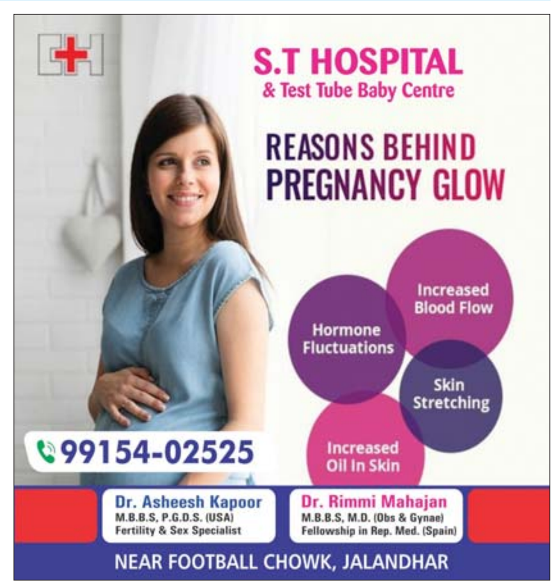
वहीं भाजपा विधायक मनजिंदर सिंह सिरसा ने एक्स पर ट्वीट किया कि दिल्ली चुनाव हारने के बाद अरविंद केजरीवाल ने पंजाब के विधायकों की मीटिंग बुलाई है। रिपोर्ट्स के मुताबिक केजरीवाल भगवंत मान को अयोग्य बताकर सीएम पद से हटाने की कोशिश कर रहे हैं। वे महिलाओं को 1000 देने का वादा पूरा करने में विफल रहे, नशाखोरी रोकने में असफल रहे और पंजाब की स्थिति को और खराब कर दिया। अब वे सारी विफलता भगवंत मान पर मढ़ना चाहते हैं। वे आप पंजाब के विधायकों से कहलवा रहे हैं कि केजरीवाल एक 'अच्छे आदमी' हैं और उन्हें मुख्यमंत्री बनाया जाना चाहिए!

जालंधर में बेअदबी, गुस्साए लोगों ने पुलिस से की कड़ी कार्रवाई की मांग

जालंधर(पवन कश्यप) : जालंधर में श्री गुरु रविदास जी के प्रकाश पर्व से पहले बेअदबी की घटना सामने आई है। मेहतपुर पुलिस ने 2 भाईयों के खिलाफ मामला दर्ज कर उन्हें गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों की पहचान अर्शदीप सिंह और कर्णदीप सिंह के रूप में हुई है।

गुरु जी के झंडे को फेंका : नवदीप ने पुलिस को दी शिकायत में कहा कि अर्श और कर्ण दो भाईयों ने गुरु रविदास जी के प्रकाश पर्व से पहले गांव में लगे महाराज जी के झंडे को टेढ़ा किया और फिर उसे उतार कर फेंक दिया। जब लोगों को इस बारे में पता चला तो उन्होंने तुरंत इस घटना की शिकायत पुलिस को दी।

पुलिस ने केस दर्ज कर किया गिरफ्तार : पुलिस ने मामले पर तुरंत कार्रवाई करते हुए दोनों भाईयों के खिलाफ केस दर्ज किया और उन्हें गिरफ्तार कर लिया। इस घटना के बाद पूरे रविदास समाज में भारी रोष देखा जा रहा है और पुलिस पर दोनों आरोपियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग की जा रही है।



पंजाब में स्कूल के पास से मिले रॉकेट लांचर बम, पूरा इलाका दहशत में

जालंधर(अंशु कपूर) : पटियाला में एक स्कूल के पास कूड़े के डंप से 7 से 8 बम मिले हैं। जिसके बाद इलाके में हड़कंप मच गया है। जिसके बाद लोगों ने पुलिस को घटना की जानकारी दी। पुलिस ने मौके पर पहुंच कर इलाके को सील किया। वहीं बम स्कवॉड टीम को भी मौके पर बुलाया गया है।

पुलिस ने कब्जे में लिए बम

बताया जा रहा है कि एक राहगीर ने रॉकेट लांचर बम देखे। जिसके बाद उसने तुरंत पुलिस को फोन कर इस बारे में जानकारी दी।

पुलिस ने मौके पर पहुंचकर सबसे पहले इलाके को सील किया और फिर बम को अपने कब्जे में लेकर थाने ले गई। वहीं बम स्कवॉड टीम भी मौके मौजूद है। बताया जा रहा है कि यह सिर्फ रॉकेट लांचर बम के खोल हैं।

सेना की टीमों को बुलाया गया है : एसएसपी नानक सिंह ने मौके पर पहुंचकर बताया कि हमें किसी राहगीर ने बम मिलने की मिली थी। टीम को 7 रॉकेट मिलने की सूचना थी। इसके बाद बम स्कवायड दस्ते ने मौके पर पहुंचकर जांच की।

शुरूआती जांच में उनके कुछ नहीं मिला है। सेना को इस बारे में जानकारी दे दी गई है।

उनकी टीमें भी जांच के लिए आ रही है, यह टीम पता करेगी यह बम शेल कितने पुराने हैं।

चंडीगढ़ में भी मिला था बम

आपको बता दें कि बीते दिन ही चंडीगढ़ में एक कबाड़ी की दुकान के पास से बम मिला था। यह बम युद्धकालीन समय का था। पुलिस ने बम को कब्जे में लेकर मामले की जांच शुरू कर दी है।

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

30 लाख की रंगदारी मामले में कांग्रेस नेता गिरफ्तार

रवनीत बिट्टू बोले; मेरा दोस्त है इसलिए झूठे केस में फंसाया

जालंधर (अंशु कपूर) : मॉल एन्क्लेव के कारोबारी रविश गुप्ता से 30 लाख रुपये की रंगदारी मांगने के मामले में पुलिस ने कांग्रेस नेता राजीव राजा को गिरफ्तार किया है। वह पार्टी का शहरी युवा अध्यक्ष और केंद्रीय राज्य मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू का करीबी रह चुके हैं।

राजा की गिरफ्तारी की सूचना पर कई नेता थाने भी पहुंचे, लेकिन पुलिस ने किसी की नहीं सुनी। फिलहाल थाना नंबर आठ की पुलिस मामले की जांच कर रही है।

ये है पूरा मामला – बता दें कि कारोबारी रविश गुप्ता को कुछ दिन पहले एक विदेशी नंबर से वॉट्सऐप के जरिए फोन आया था। फोन करने वाले ने उनसे 30 लाख रुपये रंगदारी मांगी। कारोबारी की शिकायत के बाद पुलिस ने जांच शुरू करते हुए तीन लोगों को गिरफ्तार किया था। उनसे पूछताछ में राजीव राजा का नाम सामने आया।

सूत्र बताते हैं कि पकड़े गए तीन आरोपितों के मोबाइल में से राजा की कॉल डिटेल मिली है। इसके बाद उसे गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस ने फिलहाल इसकी पुष्टि नहीं की है। सूत्रों के मुताबिक राजीव राजा अपने साथियों के साथ एक भोग समागम में शामिल होने के लिए जा रहा था।

इस दौरान रास्ते में पुलिस ने उसकी गाड़ी को घेर लिया और फिर गिरफ्तार कर लिया। फिलहाल पुलिस राजीव राजा से पूछताछ कर रही है। इसमें कई अहम जानकारियों से पर्दा उठने की संभावना है।

राजीव राजा को फंसाया गया है : रवनीत बिट्टू

केंद्रीय राज्य मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू के करीबी राजीव राजा की कारोबारी से 30 लाख की रंगदारी मामले में गिरफ्तारी के बाद बिट्टू इंटरनेट मीडिया पर राजा के हक में खड़े होते हुए नजर आ रहे हैं। उन्होंने कहा मुझपर पर्चा दर्ज करें, मेरे दोस्तों को परेशान न करें।

बिट्टू ने कहा कि सत्र खत्म होने के बाद मैं खुद मुख्यमंत्री मान के आवास के बाहर सरेंडर करने जाऊंगा। राजीव राजा मेरे यूथ समय के दोस्त हैं। वह एक व्यापारी हैं। उन्हें इस केस में झूठा फंसाया गया है। राजीव राजा के परिवार से मुझे फोन आया और उन्होंने मुझे इस घटना की जानकारी दी।

पुलिस ने दो अपराधियों को गिरफ्तार किया है। उनके मुंह से राजा का नाम निकलवाया गया है और उन्हें इस केस में झूठा फंसाया गया है। बिट्टू ने कहा कि लुधियाना पुलिस ने 10 जगहों पर छापेमारी की है। पुलिस मेरे करीबियों पर छापेमारी कर रही है और युवाओं को झूठे केस में फंसा रही है।

जालंधर में 2 दिन बंद रहेंगी मांस - शराब की दुकानें, आदेश जारी

जालंधर (पंकज शर्मा) : श्री गुरु रविदास महाराज जी के प्रकाश पर्व के संबंध में जिला प्रशासन ने 12 फरवरी को शोभायात्रा के रास्ते व धार्मिक स्थानों पर मांस और शराब की बिक्री पर रोक लगाई है। डीसी डॉ. हिमांशु अग्रवाल ने यह आदेश जारी किए हैं। 12 फरवरी को श्री गुरु रविदास महाराज जी के प्रकाश उत्सव और 11 फरवरी को अलग अलग धार्मिक संगठनों की तरफ़ से शहर में शोभायात्रा निकाली जाएगी।

11 और 12 फरवरी बंद रहेंगी मांस - शराब की दुकानें

डीसी ने कहा इस दौरान लोगों की धार्मिक भावनाओं को ध्यान में रखते हुए कानून व्यवस्था बनाए रखने के आदेश जारी किए गए हैं। जालंधर में उक्त आयोजन के दौरान शोभायात्रा मार्ग और धार्मिक समारोह स्थल के पास 11 और 12 फरवरी को मांस और शराब की बिक्री पर प्रतिबंध लगाया गया है।

पंजाब 95 की रिलीज को लेकर दिलजीत दोसांझ हुए लाइव, बोले- मुझे आधी-अधूरी फिल्म मंजूर नहीं

जालंधर(जसप्रीत सिंह) : पंजाबी सिंगर व एक्टर दिलजीत दोसांझ की नई फिल्म पंजाब 95 जो 7 फरवरी को रिलीज होने वाली थी, अब किन्हीं कारणों से स्थगित कर दी गई है। इस दौरान अब दिलजीत ने इंस्टाग्राम पर लाइव होकर प्रशंसकों के सवालों के जवाब दिए।

बोले- मुझे आधी-अधूरी फिल्म मंजूर नहीं

दिलजीत ने लाइव फैन्स के सवालों का जवाब देते हुए कहा कि यह फिल्म तभी रिलीज होगी जब महाराज की कृपा होगी, लेकिन फिल्म बिना किसी कट के रिलीज होगी। मैं आधी-अधूरी फिल्म को पसंद नहीं करता। मैं इस फिल्म के पक्ष में नहीं हूं क्योंकि इसमें कुछ कट्स हैं। मैं इस फिल्म का समर्थन तभी करूंगा जब यह बिना किसी कट के चलेगी।

आपको बता दें कि फिल्म 'पंजाब-95' पंजाबी मानवतावादी कार्यकर्ता जसवंत सिंह खालड़ा की बायोपिक है। इस रोल के लिए दिलजीत ने काफी मेहनत भी की है। उन्होंने सोशल मीडिया पर इसकी झलक भी दिखाई थी, लेकिन उनके फैंस इस फिल्म को बड़े पर्दे पर नहीं देख पाएंगे।

कौन है जसवंत सिंह खालड़ा

दरअसल जसवंत सिंह खालड़ा ने 1980 और 1990 के दौरान पंजाब में सिखों पर हो रहे अत्याचारों के खिलाफ आवाज उठाई थी। उन्होंने खुलासा किया था कि उस दौर में हजारों सिख युवाओं को अवैध हिरासत में लिया गया और फर्जी मुठभेड़ों में मार दिया गया। साथ ही जसवंत ने बड़ा खुलासा करते हुए बताया था कि मुठभेड़ में मारे गए सिख युवाओं के शवों का गुप्त अंतिम संस्कार कर दिया गया था। जिसके बाद भारत की अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खूब आलोचना हुई थी।

पंजाब की गाय ने तोड़ दिए नेशनल रिकॉर्ड, 24 घंटे में दिया 82 लीटर दूध

जालंधर(पवन कश्यप) : पंजाब की गाय ने 24 घंटे में 82 लीटर दूध देकर कई नेशनल रिकार्ड तोड़ दिए है। जगराओं की पशु मंडी में आयोजित 18वें तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय पीडीएफए डेयरी और एग्री एक्सपो में करवाए गए पशु मुकाबलों में इस गाय ने रिकार्ज तोड़ दिए।

इन मुकाबलों को लेकर पीडीएफए के प्रेस सचिव रेशम सिंह भुल्लर ने बताया कि मोगा के गांव नूरपुर हकीमा के ओंकार डेयरी फार्म के हरप्रीत सिंह की एचएफ नस्ल की गाय ने 24 घंटे (तीन बार दूध दोहने) में 82 लीटर दूध देकर नेशनल रिकॉर्ड तोड़कर पहले स्थान हासिल किया। पटियाला के गांव पालिया खुर्द के अगरदीप सिंह की गाय ने 78.570 लीटर दूध देकर दूसरा और लुधियाना के गांव कुलार के संधू डेयरी फार्म की गाय ने 75.690 लीटर दूध देकर तीसरा स्थान हासिल किया। हरप्रीत सिंह ने बताया कि 2024 में भी उनके फार्म की एचएफ नस्ल की गाय ने साढ़े 74 लीटर दूध देकर नेशनल रिकॉर्ड तोड़ा था। वहीं, एचएफ चार दांत मुकाबले में मोगा के घोलिया खुर्द के बराड़ डेयरी फार्म की गाय ने 62.250 किलोग्राम दूध देकर पहला, रोपड़ के गांव मोरलीयां कलां के सतिंदर सिंह की गाय ने 56.452 किलोग्राम दूध देकर दूसरा और पटियाला के पालियां खुर्द के तरनवीर सिंह की गाय ने 55.290 किलोग्राम दूध देकर तीसरा स्थान हासिल किया। इसके साथ एचएफ दो दांत गाय के दूध दोहन मुकाबले में पटियाला के पालियां खुर्द के तरनवीर सिंह की गाय ने 55.552 किलोग्राम दूध देकर पहला, फिरोजपुर के गांव लहरा बेट के प्रवीण सिंह की गाय ने 54.952 किलोग्राम दूध देकर दूसरा, लुधियाना के गांव कुलार के सिंदूरी फार्म की गाय ने 50.752 किलो दूध देकर तीसरा स्थान प्राप्त किया।

जर्सी गाय के मुकाबले में संधू डेयरी फार्म कुलार की गाय ने पहला, फिरोजपुर के लहरा बेट के प्रवीण कौर की गाय ने दूसरा और करनाल के गांव गालिब खेड़ी के बलदेव सिंह की गाय ने तीसरा स्थान हासिल किया। मुरहा नस्ल भैंस के दूध दोहन मुकाबले में हरियाणा के कैथल के गांव फ्रांस वाला के अंकुर की भैंस ने 31.840 किलोग्राम दूध देकर पहला, पटियाला के गांव चेतरा के पंजाब सिंह की भैंसों ने दूसरा और तीसरा स्थान हासिल की।

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

ममता कुलकर्णी ने महामंडलेश्वर की पदवी से दिया इस्तीफा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : साध्वी बनीं ममता कुलकर्णी ने महामंडलेश्वर की पदवी छोड़ दी है और महामंडलेश्वर के पद से इस्तीफा दे दिया है।

ममता कुलकर्णी ने पदवी मिलने और पट्टाभिषेक होने के 18वें दिन ही इस्तीफा दे दिया है। इस बात की घोषणा उन्होंने खुद सोशल मीडिया पर वीडियो पोस्ट कर की है।

ममता कुलकर्णी ने कहा, 'मैं महामंडलेश्वर, यामाई ममता नंदगिरी, इस पद से इस्तीफा दे रही हूं। आज किन्नर अखाड़े या दोनों अखाड़ों के बीच जो मुझे लेकर विवाद चल रहा है इसलिए मैं ये इस्तीफा दे रही हूं। ममता बोलीं, 'मैंने देखा कि मेरे महामंडलेश्वर होने से काफी लोगों को तकलीफ हो गई थी। चाहें वो शंकराचार्य हो कौन हो। कोई कहता है, एक शंकराचार्य ने कहा कि ये जो किन्नर अखाड़े हैं उनके बीच में ममता फंस गई।

इन सब बातों को देखने के बाद मैं कहती हूं कि मेरे गुरु जिनके मार्गदर्शन में मैंने 25 साल तक तपस्या की है, वे

श्री चैतन्य गगनगिरी महाराज हैं, वे एक महान संत थे। उनकी बराबरी में मुझे कोई दिखता ही नहीं है। सब झगड़ रहे हैं एक-दूसरे से। मेरे गुरु तो काफी ऊंचे हैं और उनके सानिध्य में हमने 25 साल तप किया है। मुझे किसी कैलाश में जाने की जरूरत नहीं। सारा ब्रह्मांड मेरे सामने है।'

ममता ने कहा, '25 साल से मैंने उनकी घोर तपस्या की है। लेकिन आज मेरे महामंडलेश्वर होने से जिनको समस्या हुई है, मैं उनके बारे में कम बोलूं तो अच्छा है।

इनको ब्रह्मविद्या, इनको किसी चीज से कोई लेना-देना नहीं है। इनको पता ही नहीं है ये क्या होता है। मैं बस इतना कहना चाहती हूं कि मैं लक्ष्मी नारायण त्रिपाठी का सम्मान करती हूं।

ममता ने अपनी बात खत्म करते हुए कहा, 'जहां तक पैसे के लेन-देन की बात है तो मुझसे 2 लाख रुपये मांगे गए थे, लेकिन मैंने महामंडलेश्वर और जगदगुरुओं के सामने कहा था कि मेरे पास 2 लाख रुपये नहीं हैं।

तब महामंडलेश्वर जय अंबा गिरी ने अपनी जेब से 2 लाख रुपये निकालकर लक्ष्मी नारायण त्रिपाठी को दिए थे। मैंने 25 साल से चंडी की अराधना की है। उन्होंने ने ही मुझे संकेत दिया कि मुझे इन सबसे बाहर हो जाना चाहिए।'

मानसा में पुलिस ने गैंगस्टर का किया एनकाउंटर, हथियार की रिकवरी करने ले गई थी

जालंधर (जसप्रीत सिंह) : मानसा में पुलिस और गैंगस्टरों के बीच मुठभेड़ हुई है। इस मुठभेड़ में दोनों तरफ से फायरिंग की गई। पुलिस की गोली लगने से एक गैंगस्टर जख्मी हो गया है। जिसे पकड़ लिया गया है और ईलाज के लिए अस्पताल में भर्ती करवाया दिया गया है। गैंगस्टर की पहचान जस्सी पैंचर के रूप में हुई है।

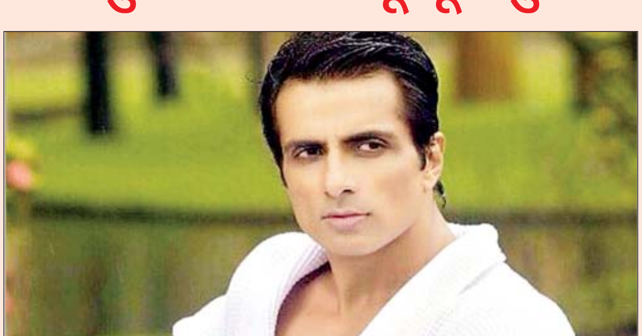
हथियार रिकवर करने ले गई थी पुलिस – बताया जा रहा है कि गैंगस्टर को पुलिस की टीम हथियार रिकवर करने के लिए ले गई थी। इस दौरान उसने हथियार से पुलिस पर ही गोलियां चलानी शुरू कर दी। जिसके बाद पुलिस ने जवाबी कार्रवाई में गैंगस्टर पर गोलियां चलाई और वह इसमें जख्मी हो गया है।

किसानों का नया ऐलान, 14 को केंद्र से वार्ता सफल न हुई तो 25 को दिल्ली कूच करेंगे

जालंधर(अंशु कपूर) : शंभू बैरियर पर आज प्रैस वार्ता को संबोधित करते हुए किसान नेता सरवण सिंह पंधेर ने कहा कि अगर 14 फरवरी को केंद्र से बातचीत सफल न हुई तो 25 फरवरी को फिर से दिल्ली कूच किया जाएगा। उन्होंने कहा कि किसानों द्वारा लगाए गए मोर्चे को 1 साल पूरा होने वाला है। इसलिए 11 फरवरी को रतनपुरा, 12 फरवरी को खनौरी एवं 13 फरवरी को शंभू बैरियर पर विशाल जनसमूह एकत्र किया जाएगा। उन्होंने सभी किसानों को पहुंचने की अपील करते हुए कहा

कि तीनों फोरमों की जल्द ही बैठक बुलाई जा सकती है। किसान नेताओं ने संयुक्त मोर्चे को भेजे गए पत्र के बारे में कहा कि अगर किसी प्रकार के मतभेद हैं तो उसके लिए एक कोआर्डिनेशन कमेटी का गठन किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि हमारी तरफ से जो पत्र लिखा गया है कि एसकेएम स्पष्ट करे कि किन मांगों पर सहमति की जानी है।

बॉलीवुड एक्टर सोनू सूद लुधियाना कोर्ट में हुए पेश, जारी हुए थे गैर जमानती वारंट



जालंधर(अंशु कपूर) : बॉलीवुड एक्टर सोनू सूद लुधियाना की कोर्ट में पेश हुए।

वह वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए जज के सामने पेश हुए। सोनू सूद के खिलाफ 29 जनवरी को गैर जमानती वारंट जारी हुआ था। कोर्ट ने मुंबई अंधेरी वेस्ट के पुलिस अधिकारियों को अरेस्ट कर पेश करने के लिए कहा था।

जानिए क्या है पूरा मामला

लुधियाना के वकील राजेश खन्ना ने दायर किया था। उन्होंने आरोप लगाया था कि मोहित शुक्ला नाम के व्यक्ति ने उनसे 10 लाख रुपये की ठगी की है। वकील का कहना है कि मोहित शुक्ला ने उन्हें फर्जी रिजिका कॉइन में निवेश करने के लिए धोखा दिया था और इस मामले में सोनू सूद को गवाही के लिए बुलाया।

गवाही के लिए तलब किए गए थे सोनू सूद

इस शिकायत के बाद सोनू सूद को गवाही देने के लिए कोर्ट में तलब किया था। हालांकि, कोर्ट की ओर से कई बार समन भेजे जाने के बावजूद सोनू सूद ने इन्हें नजरअंदाज किया। उनकी गैरमौजूदगी के कारण कोर्ट ने उनके खिलाफ गिरफ्तारी वारंट जारी किया है।

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

ISI के लिए जासूसी... फोटो, नक्शे और हथियारों की जानकारियां, गिरफ्तार सेना के जवानों ने खोले कई राज

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जम्मू के अखनूर तथा असम और महाराष्ट्र के नासिक से सेना की जानकारियां पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आईएसआई को देने के आरोप में गिरफ्तार सेना के हवलदार और जवान ने पूछताछ में कई राजफाश किए हैं। पुलिस, मिलिट्री इंटेलिजेंस के अलावा अन्य एजेंसियों के अधिकारियों ने दोनों ने पूछताछ की।

राजवीर के लिए काम करते थे दोनों आरोपी –गिरफ्तार आरोपितों तरनतारन के अमृतपाल सिंह और पटियाला के संदीप सिंह ने बताया कि वे नासिक में ही तैनात तरनतारन के राजवीर के लिए काम करते थे। राजवीर आईएसआई के संपर्क में था और वे दोनों उसके कहने पर सैनिक छावनी के फोटो, नक्शे और हथियारों की जानकारियां वॉट्सऐप से आईएसआई की एजेंट भानो बेगम को मुहैया करवा रहे थे।

ISI के लिए काम करता है राजवीर – राजवीर को गिरफ्तार करने के लिए शनिवार को अमृतसर पुलिस नासिक पहुंची थी लेकिन वह वहां से फरार हो चुका था।

उसकी तलाश की जा रही है। गिरफ्तार आरोपितों ने बताया कि राजबीर सिंह आईएसआई के लिए ड्रोन और कंटीली तार के रास्त भारत में फेंकी गई हेरोइन की बड़ी खेप ठिकाने लगा चुका है। उन्होंने बताया कि वे अपने राजबीर के लिए ही काम करते थे।

उसी ने उन्हें आईएसआई की एजेंट भानो बेगम का नंबर दिया था, जिसे वे सेना से जुड़ी जानकारियां वॉट्सऐप के माध्यम से उसे उपलब्ध करवाते थे। इस काम के लिए राजबीर सिंह ने अमृतपाल सिंह को फिरोजपुर में दो लाख रुपये और संदीप सिंह के बैंक खाते में अलग-अलग समय में कुल 15 लाख रुपये ट्रांसफर किए थे। अब पुलिस बैंक खाते खंगाल रही है। राजबीर ने कुछ सिविलियन के बैंक खाते से भी संदीप के खाते में पैसे ट्रांसफर कराए हैं। पुलिस सिविलियन को भी हिरासत में लेकर पूछताछ करने वाली है।

दोनों पंजाब में हुए थे भर्ती

जांच में सामने आया है कि अमृतपाल सिंह लगभग दस साल पहले अमृतसर के खासा में भर्ती हुआ था। वह जम्मू के अखनूर और असम में भी तैनात रहा है और अब नासिक में ड्यूटी कर रहा था।

उसी तरह लगभग आठ साल पहले संदीप सिंह सैनिक छावनी संगरूर में भर्ती हुआ था, वह भी नासिक में तैनात था। दोनों आरोपितों को पुलिस सोमवार को कोर्ट में पेश करेगी।

पकड़े गए सेना के जवान संदीप सिंह की कलाई पर टैटू बने हैं। संदीप की कलाई पर पंजाब का टैटू और एक पर उसके माता पिता का टैटू बना है।

SGPC ने ज्ञानी हरप्रीत सिंह की सेवाएं की गई समाप्त

ज्ञानी जगतार सिंह तख्त श्री दमदमा साहिब के कार्यवाहक जत्थेदार नियुक्त

जालंधर (अंशु कपूर) :शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी की कार्यकारिणी की बैठक में आज बड़ा फैसला लिया गया है। कमेटी ने श्री दमदमा साहिब के जत्थेदार ज्ञानी हरप्रीत सिंह की सेवाओं को समाप्त कर दिया है। जिसके बाद ज्ञानी जगतार सिंह तख्त श्री दमदमा साहिब को कार्यवाहक जत्थेदार बनाया गया है।

एसजीपीसी मुख्यालय तेजा सिंह समुद्री हॉल में हुई इस बैठक की अध्यक्षता एसजीपीसी के प्रधान एडवोकेट हरजिंदर सिंह धामी ने की। बैठक में ज्ञानी हरप्रीत सिंह की जांच कर रहे कमेटी की रिपोर्ट को मान लिया है। जिसके बाद ज्ञानी हरप्रीत सिंह की सेवाओं को समाप्त करने का फैसला लिया गया है। इस दौरान कुछ एसजीपीसी सदस्यों ने फैसले का विरोध भी किया, लेकिन बहुमत में फैसला लिया गया। बैठक में कुल 13 सदस्यों ने भाग लिया। जिनमें विरोधी गुट के अमरीक सिंह, परमजीत सिंह रायपुर और जसवंत सिंह ने एसजीपीसी के फैसलों का विरोध किया।

परमजीत सिंह रायपुर ने कहा कि उनके व अन्य दोनों मैंबरों की तरफ से विरोध जताया गया था, जिसमें जत्थेदार ज्ञानी रघबीर सिंह के फैसले की बात कही गई थी। ज्ञानी रघबीर सिंह ने साफ कहा था कि जत्थेदार पर कार्रवाई एसजीपीसी का अधिकार क्षेत्र नहीं है और मर्यादा में रह कर ही कार्रवाई की जाए।

बता दें कि ज्ञानी हरप्रीत सिंह को एसजीपीसी ने पहले ही निलंबित कर दिया था और उनके खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई की प्रक्रिया चल रही है। जत्थेदार ज्ञानी हरप्रीत सिंह के कथित कर्तव्यों के उल्लंघन और प्रशासनिक अनियमितताओं की जांच के लिए एसजीपीसी ने जांच कमेटी का गठन किया था।

जालंधर के पॉश एरिया में लाखों की लूट करने वाले जीजा-साले समेत 3 अरेस्ट, अमेरिका से लौटा स्टूडेंट है मास्टरमाइंड

जालंधर (पवन कश्यप) : जालंधर पुलिस ने हाई प्रोफाइल लूट के मामले को सुलझाते हुए 3 आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों से 13.5 लाख रुपए, 28,500 थाई बाट, आईफोन, बाइक और हथियार बरामद किए गए हैं। आरोपियों की पहचान गुरबहार सिंह, हरप्रीत सिंह और हर्ष वर्मा के रूप में हुई है। जिसमें से 2 जीजा-साले जबकि हैं जिनमें से एक अमेरिका से कुछ समय पहले ही लौटा है। वहीं तीसरा आरोपी डेयरी काम करता है।

5 फरवरी की शाम को हुई थी लूट

ज्वाइंट कमिश्नर ने बताया कि बीते दिनों बस स्टैंड के पास फोरजन एक्सेंज प्राइवेट के मालिक से मोता सिंह नगर में लूट हुई थी।

5 फरवरी की शाम करीब 6 बजे मनोज जैन एक्टिवा से घर जा रहे थे। इस दौरान ग्रीन पार्क के पास बाइक सवार 3 लोगों ने उन पर हमला किया। आरोपियों ने रेकी करने के बाद यह हमला किया था और लूट की घटना को अंजाम दिया।

अमेरिका से लौटे साले ने ही बनाई प्लानिंग

पुलिस अधिकारी ने बताया कि स्टूडेंट 12वीं पास हरप्रीत अमेरिका से लौटा है और उसने पहले मनी एक्सचेंज करवाई थी, जिसे बाद उसने साथियों के साथ मिलकर पीड़ित की रेकी की। आरोपियों को पता था कि पीड़ित कैश लेकर घर जाता है और दुकान में वह नगदी नहीं रहता, जिसके चलते उन्होंने 2 दिन रेकी करने के बाद घटना को अंजाम दिया।

जल्द अमीर बनने की चाह में की लूट

पुलिस अधिकारी ने कहा कि जीजा गुरबहार है और साला हरप्रीत सिंह है जो कि हाल ही में अमेरिका से लौटा था। वहीं हर्ष वर्मा स्टूडेंट है और वह हरप्रीत के संपर्क में था। हरप्रीत डेयरी का काम करता था और जल्द अमीर बनने के कारण उन्होंने घटना को अंजाम दिया।

जालंधर पुलिस कमिश्नर का पेंडिंग केसों को लेकर आया बयान

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब में पुलिस थानों के सुरक्षा को लेकर पुलिस ने सतर्कता बढ़ा दी है। जालंधर में आज पुलिस कमिश्नर स्वपन शर्मा अचानक थाना डिवीजन नंबर-1 में पहुंच गए और निरीक्षण किया। इस दौरान पेंडिंग केसों का जल्द निपटारा करने के आदेश जारी किए गए। साथ ही ने थाना स्तर पर कर्मचारियों और अधिकारियों के कामकाज के बारे में जाना और कई जगह सुधार करने को कहा।

900 केसों का निपटारा किया गया : वहीं मीडिया को जानकारी देते हुए पुलिस कमिशनर ने बताया कि जालंधर के पुलिस थानों में एक महीने पहले 3400 केस पेंडिंग पड़े हुए थे, लेकिन इस पर कार्रवाई करते हुए अब केसों में 900 केसों को खत्म किया गया है।

इसके साथ ही उन्होंने कहा कि अन्य थानों में पेंडिंग केसों की भी जांच की जा रही है। इस मामले में पुलिस अधिकारी की डयूटी लगाई गई है और एक हफ्ते तक केसों की जांच की जाएंगी।

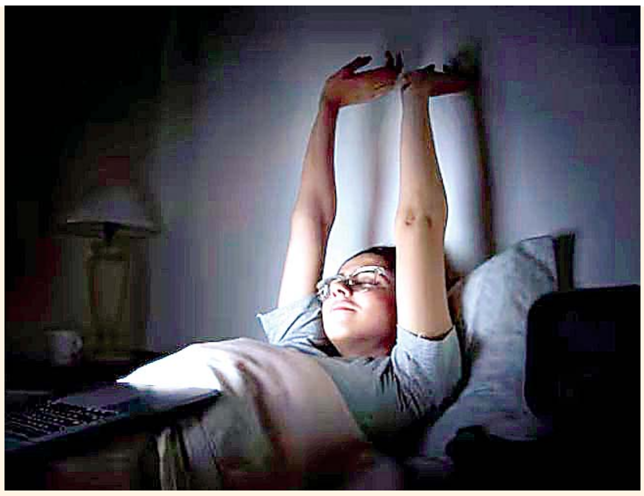
सारी पेंडेंसी को खत्म करने का लक्ष्य : साथ ही स्वपन शर्मा ने कहा थानों में पेंडिंग शिकायतों को लेकर आज थाने में चेकिंग की गई। पेंडिंग शिकायतों के बारे में पूछा गया कि ये क्यों अभी तक सॉल्व नहीं हुई। अब ये मुहिम एक हफ्ते तक चलेगी। इस दौरान लक्ष्य है कि सारी पेंडेंसी को खत्म कर दिया जाए।

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

देर रात तक जागने वाले हो जाएं सावधान! नींद की कमी दे सकती है इन 5 समस्याओं को दावत

जालंधर (हर्ष शर्मा) : मॉडर्न लाइफस्टाइल में देर रात तक जागना एक आम बात हो गई है। चाहे वह ऑफिस का काम हो, एग्जाम की तैयारी हो या फिर सोशल मीडिया और ऑनलाइन एंटरटेनमेंट के चक्कर में फंसना, लोग अक्सर रात को देर तक जागते हैं।

हालांकि, यह आदत सेहत के लिए बेहद हानिकारक साबित हो सकती है। नींद की कमी न केवल फिजिकल हेल्थ पर असर डालती है, बल्कि मेंटल और इमोशनल बैलेंस को भी बिगाड़ सकती है। आइए, जानते हैं कि नींद की कमी आपको किन 5 गंभीर समस्याओं का शिकार बना सकती है।



वजन बढ़ने की समस्या

नींद की कमी और मोटापे के बीच गहरा संबंध है। जब आप पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, तो शरीर में हार्मोनल असंतुलन हो जाता है। ग्रेलिन (भूख बढ़ाने वाला हार्मोन) का स्तर बढ़ जाता है, जबकि लेप्टिन (भूख कम करने वाला हार्मोन) का स्तर कम हो जाता है। इसके कारण आपको बार-बार भूख लगती है, खासकर मीठा और हाई-कैलोरी वाला खाना खाने की इच्छा होती है। इससे वजन बढ़ने और मोटापे का खतरा बढ़ जाता है। साथ ही, नींद की कमी से शरीर की मेटाबॉलिक दर भी प्रभावित होती है, जिससे वजन कम करना मुश्किल हो जाता है।

मेंटल हेल्थ पर नेगेटिव असर

नींद की कमी का सीधा असर आपके मेंटल हेल्थ पर पड़ता है। पर्याप्त नींद न लेने से तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं। नींद के दौरान हमारा मस्तिष्क दिनभर की गतिविधियों को प्रोसेस करता है और तनाव को कम करता है।

जब नींद पूरी नहीं होती, तो मस्तिष्क ठीक से काम नहीं कर पाता, जिससे मूड स्विंग्स, चिड़चिड़ापन और गुस्सा आने लगता है। लंबे समय तक नींद की कमी से गंभीर मानसिक विकार भी हो सकते हैं।

दिल की बीमारियों का खतरा

नींद की कमी से हार्ट से जुड़ी समस्याएं भी हो सकती हैं। नींद के दौरान हमारा शरीर खुद को रिपेयर करता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है। जब नींद पूरी नहीं होती, तो ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और हार्ट पर एक्स्ट्रा दबाव पड़ता है। इससे हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। लंबे समय तक नींद की कमी से कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी बिगड़ सकता है, जो हृदय रोगों को और बढ़ावा देता है।

याददाश्त और फोकस में कमी

नींद हमारे मस्तिष्क के लिए बेहद जरूरी है। यह हमारी याददाश्त, सीखने की क्षमता और एकाग्रता को बनाए रखने में मदद करती है। नींद की कमी से मस्तिष्क की कार्यप्रणाली प्रभावित होती है, जिससे याददाश्त कमजोर हो सकती है और नई चीजें सीखने में दिक्कत हो सकती है। इसके अलावा, नींद की कमी से एकाग्रता और निर्णय लेने की क्षमता भी प्रभावित होती है, जिससे दिनभर की गतिविधियों में गलतियां होने की संभावना बढ़ जाती है।

इम्युनिटी कमजोर होना

नींद हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाती है। जब आप पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, तो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है।

इससे आप बार-बार बीमार पड़ सकते हैं, जैसे सर्दी-जुकाम, फ्लू और अन्य संक्रमण। नींद की कमी से शरीर में सूजन बढ़ सकती है, जो कई गंभीर बीमारियों जैसे हार्ट डिजीज, डायबिटीज और कैंसर का कारण बन सकती है।

तीखा खाने का शौक ही है तो फिर खाएं हरी मिर्च, पिसी लाल मिर्च बना रही है दिल का मरीज

पिसी लाल मिर्च और ताजा हरी मिर्च दोनों ही खाने में काफी तीखी होती हैं। लेकिन बात जब अगर फायदे की हो तो हरी मिर्च काफी फायदेमंद है और सेहत के लिए भी लाभकारी है। जबकि लाल मिर्च का बहुत ज्यादा सेवन आपको बीमार कर सकता है और दिल का मरीज बना सकता है।

इसलिए अगर आपको तीखा खाने का शौक ही है तो आप खाने में हरी मिर्च का सेवन किया करें। यह आपके लिए लाल मिर्च के सेवन के मुकाबले ज्यादा फायदेमंद साबित होगी।

पेट के लिए बेहतर है हरी मिर्च : हरी मिर्च में फाइबर और विटामिन सी होते हैं जो पाचन तंत्र को मजबूत करने में मदद करते हैं। हरी मिर्च को आप सलाद में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। हरी मिर्च के बीज पेट के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इसे खाने से आपका पाचन तंत्र मजबूत रहता है।

वजन कम करने में मदद : हरी मिर्च में कैप्साइसिन नामक एक यौगिक होता है जो वजन कम करने में मदद करता है। यह यौगिक शरीर को गर्म करने और वसा को जलाने में मदद करता है। इसलिए अगर आप रेगुलर हरी मिर्च का सेवन करते हैं तो वजन कम करने में आपको मदद मिल सकती है।

कैंसर के खतरे को कम करना : हरी मिर्च में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो कैंसर के खतरे को कम करने में मदद करते हैं। सलाद में हरी मिर्च खाने के काफी फायदे हैं।

इसके अलावा आप सब्जी खाते समय में हरी मिर्च कच्ची खा सकते हैं जो शरीर के लिए काफी फायदेमंद हैं।

खाने के तुरंत बाद मीठा खाने के हैं कई बेहतरीन फायदे, पेट से जुड़ी हर परेशानी होगी दूर!

खाने के तुरंत बाद मीठा खाने के कई बेहतरीन फायदे हैं। जब खाना खाते ही आप मीठा खाते हैं तो इसका लाभ आपकी पूरी बॉडी को मिलता है। कई लोग खाने के बाद मीठा नहीं खाते, लेकिन अगर आप डॉक्टर से पूछेंगे तो डॉक्टर भी खाने के कई फायदे आपको बताते हैं। आज हम खाने के तुरंत बाद मीठा खाने के आपको कई फायदों के बारे में बता रहे हैं।

खाना होता जल्द हजम : मीठा खाने से पाचन तंत्र को मजबूत करने में मदद मिलती है। मीठे में मौजूद शुगर पाचन तंत्र को हजम करता है और पाचन को आसान बनाता है। अगर खाने के बाद आप गुड़ या कोई और अन्य मीठी चीज खाते हैं तो इससे आपका खाना जल्द हजम होता है। इससे आपका डाइजेस्टिव सिस्टम भी कंट्रोल में रहता है।

पेट की प्रॉब्लम होती है दूर : मीठा खाने से पेट की समस्याओं को दूर करने में मदद मिलती है। मीठे में मौजूद शुगर पेट की मांसपेशियों को आराम देता है और पेट की समस्याओं को दूर करता है। अगर आपको पेट से जुड़ी प्रॉब्लम रहती है तो आप खाने के बाद मीठा खाना शुरू कर दें। इससे आपको खाने का हाज्मा करने में काफी मदद मिलती है। मीठा खाना आपके पेट के लिए बेहतरीन नुस्खा है।

मानसिक तनाव होता है कम

मीठा खाने से मानसिक तनाव को कम करने में मदद मिलती है। मीठे में मौजूद शुगर मस्तिष्क में कंट्रोल करने में मदद करता है। खाने के बाद मीठा खाना मानसिक तनाव को कम करता है। मीठा खाने से आपको दिमाग स्ट्रेस भी दूर होता है। बेहतर है कि आप खाने के बाद गुड़ का सेवन करें। गुड़ सेहत के लिए काफी लाभदायक है।

ऊर्जा को बढ़ाने में मिलती है मदद

मीठा खाने से ऊर्जा को बढ़ाने में मदद मिलती है। मीठे में मौजूद शुगर शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है और थकान को दूर करता है। इसके साथ ही मीठा खाने से प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद मिलती है। मीठे में मौजूद शुगर प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित करता है और बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। यह ध्यान रखें कि मीठा खाने के फायदे तभी होते हैं जब आप इसे सीमित मात्रा में खाते हैं। अधिक मीठा खाने से स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

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

चीनी से छुटकारा पाना चाहते हैं, लेकिन धीरे-धीरे? तो डाइट में रखें इन 10 बातों का ध्यान

आजकल लाइफस्टाइल और खानपान की बदलती आदतों ने हमारी सेहत को काफी प्रभावित किया है। चीनी का ज्यादा सेवन मोटापा, डायबिटीज, हार्ट डिजीज और सेहत से जुड़ी कई अन्य समस्याओं का बड़ा कारण बन गया है। हालांकि, मीठा खाना एक ऐसी आदत है जिससे छुटकारा पाना आसान नहीं है, क्योंकि यह न केवल हमारे खाने का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि इसकी लत भी लग जाती है।

ऐसे में, अगर आप चीनी से छुटकारा पाना चाहते हैं, लेकिन धीरे-धीरे (How To Quit Sugar Slowly), तो आपको अपनी डाइट में कुछ जरूरी बदलाव करने होंगे। इस आर्टिकल में हम आपको 10 ऐसी बातें (How To Reduce Sugar Intake Gradually) बताने जा रहे हैं, जिन्हें ध्यान में रखकर आप चीनी की मात्रा को कम कर सकते हैं और हेल्दी लाइफ की ओर कदम बढ़ा सकते हैं।

चीनी की जगह मसालों का यूज करें

खाने में चीनी की जगह मसालों का इस्तेमाल करके आप स्वाद को बढ़ा सकते हैं। दालचीनी, इलायची, जायफल और सौंफ जैसे मसाले न केवल खाने का स्वाद बढ़ाते हैं, बल्कि ये सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। इनका यूज करके आप चीनी की मात्रा को कम कर सकते हैं।

नेचुरल मिठास को अपनाएं

चीनी की जगह नेचुरल मिठास वाले फूड आइटम्स को अपनाना एक अच्छा ऑप्शन है। फल, शहद, गुड़ और खजूर जैसे प्राकृतिक स्रोतों से मिठास प्राप्त करें। ये न केवल आपकी मीठा खाने की इच्छा को पूरा करेंगे, बल्कि इनमें पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं जो आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं।

प्रोसेस्ड फूड से दूरी बनाएं

प्रोसेस्ड और पैकेज्ड फूड में अक्सर छिपी हुई चीनी की मात्रा ज्यादा होती है। इन खाद्य पदार्थों से दूरी बनाकर आप चीनी के सेवन को काफी हद तक कम कर सकते हैं। ताजा और घर का बना खाना हमेशा बेहतर विकल्प होता है।

धीरे-धीरे चीनी की मात्रा कम करें

अचानक चीनी खाना बंद करने की बजाय धीरे-धीरे इसकी मात्रा को कम करें। उदाहरण के लिए, चाय या कॉफी में चीनी की मात्रा को आधा कर दें और फिर धीरे-धीरे इसे पूरी तरह से हटा दें। इस तरह आपका शरीर बिना किसी तनाव के इस बदलाव को अपना लेगा।

हर्बल ड्रिंक्स का सहारा लें

सॉफ्ट ड्रिंक्स और एनर्जी ड्रिंक्स में चीनी की मात्रा ज्यादा होती है। इनकी जगह पानी, नींबू पानी, नारियल पानी या हर्बल टी का सेवन करें।

ये न केवल आपको हाइड्रेटेड रखेंगे, बल्कि चीनी के सेवन को भी कम करेंगे।

रेगुलर एक्सरसाइज करें

एक्सरसाइज न केवल आपके शरीर को हेल्दी रखती है, बल्कि यह आपके मूड को भी बेहतर बनाता है। रेगुलर एक्सरसाइज करने से तनाव कम होता है और चीनी खाने की इच्छा भी कम होती है। योग, वॉकिंग, जॉगिंग या डांस जैसी एक्टिविटीज को अपने रूटीन में शामिल करें।

भरपूर नींद लें

नींद की कमी से शरीर में ग्रेलिन नामक हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जो भूख बढ़ाता है और मीठा खाने की इच्छा को जगाता है। इसलिए, रोजाना 7-8 घंटे की भरपूर नींद लेना जरूरी है। अच्छी नींद लेने से आपकी चीनी की क्रेविंग कम होगी।

सही समय पर खाएं

भोजन को सही समय पर करना बहुत जरूरी है। लंबे समय तक भूखे रहने से ब्लड शुगर का स्तर गिरता है और मीठा खाने की इच्छा बढ़ती है। इसलिए, रेगुलर ब्रेक पर छोटे-छोटे मील लें और हेल्दी स्नैक्स का सेवन करें।

हेल्दी ऑप्शन्स को चुनें

जब भी मीठा खाने का मन करे, तो हेल्दी ऑप्शन्स को चुनें। डार्क चॉकलेट, ड्राई फ्रूट्स, नट्स और फलों का सेवन करें। ये न केवल आपकी मीठा खाने की इच्छा को पूरा करेंगे, बल्कि आपके शरीर को जरूरी पोषक तत्व भी देंगे।

फाइबर से भरपूर डाइट लें

फाइबर से भरपूर डाइट लेने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है और मीठा खाने की इच्छा कम होती है। साबुत अनाज, दालें, फल और सब्जियों को अपने आहार में शामिल करें। ये न केवल आपके पाचन तंत्र को दुरुस्त रखेंगे, बल्कि मीठे की क्रेविंग को भी कम करेंगे।

कम उम्र में ही भूलने की हो गई आदत? बच्चों के तलवों पर मालिश कर दीजिए शुरू, फिर देखें कमाल

बच्चों का दिमाग मजबूत बनाने के लिए माता-पिता हर प्रयास करते हैं। बचपन से ही उन्हें कई तरह के सिरप पिलाते हैं। इसके साथ ही देसी नुस्खे अपनाकर बच्चों को हर चीज खिलाते हैं। लेकिन एक जो सबसे अहम चीज है बच्चों के दिमाग को मजबूत करने के लिए अक्सर लोग उसको नजरअंदाज कर देते हैं। बच्चों के तलवों में मालिश करना एक पारंपरिक और प्रभावी तरीका है जो उनके शारीरिक और मानसिक विकास में मदद कर सकता है। आज हम आपको यहां कुछ फायदे बता रहे हैं जो बच्चों के तलवों में मालिश करने से हो सकते हैं।

दिमाग को मजबूत बनाती है मालिश

तलवों की मालिश बच्चों के दिमाग को मजबूत बनाती है। यह मालिश बच्चों के मस्तिष्क को उत्तेजित करती है और उनकी सीखने की क्षमता को बढ़ाती है। तलवों का कनेक्शन सीधे दिमाग से जुड़ा होता है। जब आप तलवों की मालिश करते हैं तो दिमाग आपका मजबूत होता है।

शारीरिक विकास में मिलती है मदद

तलवों में मालिश करने से बच्चों के शारीरिक विकास को ऊर्जा मिलती है। यह मालिश बच्चों की मांसपेशियों को मजबूत बनाती है और उनकी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करती है। रोजाना आप रात को बच्चों के तलवों की मालिश कर सकते हैं। इससे उनका शारीरिक विकास तेजी से होता है।

नींद को बेहतर बनाना : अगर आपके बच्चों को नींद नहीं आती है तो उनके तलवों में आप सरसों के तेल की मालिश करें। तलवों में मालिश करने से बच्चों की नींद बहुत बेहतर होती है। इस मालिश से बच्चों को काफी आराम मिलता है और उनकी नींद गहरी होती है।

बच्चों को बनाती है तनाव मुक्त : तलवों में मालिश करने से बच्चों के तनाव को कम करने में मदद मिल सकती है। यह मालिश बच्चों को आराम देती है और उनके तनाव को कम करती है।

लगातार बैठने से भी होने लगती है Acidity की प्रॉब्लम, करें ये उपाय समस्या से मिलेगा छुटकारा

अगर आप रेगुलर घंटों तक बैठते हैं तो इससे कमर की हड्डी पर तो फर्क पड़ता ही है। आपकी सेहत पर इसका असर पड़ने लगता है। वहीं लगातार बैठने से एसिडिटी की समस्या हो सकती है। क्योंकि इससे पाचन तंत्र पर दबाव पड़ता है और एसिड का उत्पादन बढ़ जाता है। आज हम आपको बताएंगे कि अगर रेगुलर कई घंटे बैठने से आपके पेट में एसिडिटी बढ़ रही है तो आप कुछ चीजें अपनाकर अपनी इस दिक्कत को दूर कर सकते हैं।

रेगुलर एक्सरसाइज बहुत जरूरी

नियमित व्यायाम करने से पाचन तंत्र मजबूत होता है और एसिडिटी की समस्या कम होती है। इसलिए अगर आप रेगुलर एक्सरसाइज करते हैं तो इससे आपका पाचन तंत्र मजबूत रहता है। वहीं पेट में जो एसिड बनता है उससे भी आपको निजात मिल जाती है। खाने की आदतें बदलने से एसिडिटी की समस्या कम हो सकती है। खाने में अधिक फाइबर, फल और सब्जियां शामिल करें और मसालेदार और तले हुए खाने से बचें। इसके साथ ही जो एक और अहम काम है कि आप खाने में तली भुनी चीजों का सेवन कम कर दें। कई बार तली भुनी चीजों का सेवन करने से भी आपके पेट में एसिडिटी बढ़ने लगती है।

पानी पीना बढ़ाएं

कम पानी पीना भी गैस बनने का कारण हो सकता है। इसलिए पानी पीने की मात्रा को बढ़ा दें। पानी पीने से पाचन तंत्र मजबूत होता है और एसिडिटी की समस्या कम होती है। दिनभर में कम से कम 2 से 3 लीटर पानी पीना चाहिए। इससे आपकी सेहत में सुधार होता है।

तनाव कम करें

तनाव एसिडिटी की समस्या को बढ़ा सकता है। तनाव कम करने के लिए योग, ध्यान और व्यायाम जैसी गतिविधियों का अभ्यास करें। कई बार बहुत ज्यादा तनाव लेने से एसिडिटी बढ़ जाता है। इसलिए जरूरी है कि आप स्ट्रेस फ्री रहें। क्योंकि जब आप स्ट्रेस फ्री रहते हैं तो आपकी एसिडिटी कंट्रोल में रहती है।

समय पर खाना जरूरी

नियमित अंतराल पर खाना खाने से एसिडिटी की समस्या कम होती है। अगर आपके खाने की टाइमिंग ठीक नहीं है तो यह एसिडिटी का बढ़ा कारण हो सकता है। इसलिए अपने खाने की टाइमिंग को ठीक करना सबसे अहम है। यह आपकी सेहत के लिए जरूरी है कि आप समय पर खाना खाएं।

अल्कोहल और कैफीन से बचें

अल्कोहल और कैफीन एसिडिटी की समस्या को बढ़ा सकते हैं। इनसे बचने की कोशिश करें। यदि आपको एसिडिटी की समस्या है, तो आप एंटासिड या एसिड रिड्यूसर ले सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि इन दवाओं का सेवन करने से पहले आपको अपने डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।