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, बुधवार 12 फरवरी 2025
वंदे भारत 24
भारत के मन की बात

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

पंजाब के सीएम भगवंत मान की कुर्सी पर क्या संकट बरकरार है?

जालंधर (हर्ष शर्मा) : दिल्ली में मंगलवार को पंजाब के मुख्यमंत्री समेत आम आदमी पार्टी के सभी विधायकों, सांसदों और मंत्रियों ने पार्टी सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल के सामने परेड की. इस परेड के बाद दो तरह की बातें सामने आ रही हैं. कुछ लोगों का मानना है कि पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान की कुर्सी कुछ दिनों के लिए बच गई है. पर कुछ लोगों का यह भी मानना है कि खतरा टला नहीं है और पंजाब में पार्टी को बिखरने से रोकने के लिए भगवंत मान को हटाया जाना तय है. हालांकि आम आदमी पार्टी की सरकार पर कोई खतरा नहीं है. संख्या के मामले में AAP के लिए बिल्कुल चिंता की बात नहीं है. पर जब पार्टी के अंदर से ही मान के लिए आवाज उठनी शुरू हो जाए तो वो क्या कर सकते हैं? इसके साथ ही क्या क्रिया के प्रतिक्रिया स्वरूप खुद भगवंत मान महाराष्ट्र के पूर्व सीएम एकनाथ शिंदे के रास्ते पर जा सकते हैं? दिल्ली के राजनीतिक गलियारों में इस तरह की बातें आज खूब हो रही हैं.

इन 5 बिंदुओं पर गौर करिए

1-दिल्ली की बैठक का बहुत जल्दी खत्म होना

जैसा कि उम्मीद की जा रही थी कि पंजाब के सारे विधायक-मंत्री और सांसद दिल्ली आ रहे हैं तो कम से कम शाम तक तो ये मीटिंग चलेगी ही. पर मीटिंग जैसे ही शुरू हुई एक घंटे के अंदर ही खत्म होने की सूचना भी आ गई. बैठक के बाद आप संयोजक अरविंद केजरीवाल बिना मीडिया से बातचीत किए कपूरथला हाउस से निकल लिए. हालांकि दिल्ली चुनाव हारने के बाद उनका मीडिया से अभी मुखातिब न होना समझ में आता है. पर इतनी बड़ी मीटिंग को लेकर थोड़ी देर के लिए ही सही उन्हें मीडिया के सामने आना चाहिए था. इतना ही नहीं कुछ देर में ही बैठक में शामिल होने आए पंजाब के तमाम नेता और विधायक भी निकल गए.

जाहिर तौर पर दिल्ली चुनाव नतीजे के बाद आम आदमी पार्टी के सामने अब पंजाब में अपने कुनबे को एकजुट रखना सबसे बड़ी चुनौती है. 2027 में पंजाब में विधानसभा चुनाव हैं. ऐसे में भगवंत मान सरकार के सामने अब परफॉरमेंस दिखाने के लिए मीडिया के सामने आए और यही संदेश दिया कि आम आदमी पार्टी में सब कुछ ठीक है. जब सब कुछ ठीक कहने की नौबत आ जाती है तो समझा जाता है कि जरूर कुछ न कुछ गड़बड़ है तभी ऐसा कहा जा रहा है.

2-भगवंत मान कभी केजरीवाल की नेचुरल पसंद नहीं थे

भगवंत मान पंजाब में सीएम पद के लिए केजरीवाल की पहली पसंद कभी नहीं थे. पार्टी में कोई जट सिख का स्कोप नहीं था इसलिए छ्रूकी कुर्सी भगवंत मान को मिल गई . उस समय राजनीतिक गलियारों में इस बात की चर्चा बहुत हुई थी. अरविंद केजरीवाल की बड़ी इच्छा थी पूर्व क्रिकेटर और कांग्रेस नेता नवजोत सिद्धू को पार्टी में लाकर पंजाब की कमान सौंपी जाए. पर कई कारणों से इस विचार की भ्रूण हत्या हो गई.

फिलहाल भगवंत मान सीएम बन गए पर उन्हें अरविंद केजरीवाल ने हमेशा अपने कंट्रोल में रखने के लिए कुछ प्यादे लगाए रखे. कुछ दिन राघव चड्ढा रहे, फिर बाद में अपने बेहद करीबी विभव कुमार को अरविंद केजरीवाल ने मुख्यमंत्री का चीफ एडवाइजर बनाकर भेज दिया. विभव को जेड प्लस की सुरक्षा मिली हुई है. दैनिक भास्कर अपनी 4 महीने पुरानी एक रिपोर्ट में सूत्रों के हवाले से लिखता है कि केजरीवाल और भगवंत मान के रिश्ते अरविंद केजरीवाल के जेल जाने और लोकसभा चुनाव के लिए फंड न मिल पाने से ज्यादा बिगड़ गए. लोकसभा चुनाव के बाद इसका असर दिखने भी लगा था. केजरीवाल ने भगवंत मान पर लगाम कसनी शुरू कर दी. हो सकता है कि दिल्ली विधानसभा चुनावों को देखते हुए अरविंद केजरीवाल ने मान से छुटकारा पाने का प्लान एग्जिक्यूट करना कुछ दिनों के लिए मुल्तवी कर दिया हो. पर अब शायद एक्शन लेने के बारे में सोच रहे हों.

3-पंजाब प्रदेश अध्यक्ष का बयान ऐसे ही नहीं आया

कुछ दिनों पहले AAP की पंजाब इकाई के अध्यक्ष अमन अरोड़ा ने कहा था कि हिंदू भी पंजाब का मुख्यमंत्री हो सकता है, वह केवल योग्य होना चाहिए. अरोड़ा के इस बयान के बाद से ही कुछ राजनीतिक विश्लेषकों को ऐसा लगने लगा कि हो सकता है कि कहीं ये अरविंद केजरीवाल के लिए बैटिंग तो नहीं हो रही है. इस विचार को तब और बल मिल गया जब दिल्ली विधानसभा चुनाव के नतीजे आए. अरविंद केजरीवाल के लिए अब दिल्ली का मुख्यमंत्री बनना फिलहाल 5 साल तक संभव नहीं है. दूसरे आज की भारतीय जनता पार्टी का रिकॉर्ड बन रहा है कि एक बार सत्ता में आने के बाद कम से कम तीन टर्म तो उसे रिपीट तो करना ही है. हरियाणा, मध्यप्रदेश, उत्तर प्रदेश , महाराष्ट्र आदि को देखकर तो ऐसा ही लग रहा है. शायद यही कारण है कि सोशल मीडिया पर एक चर्चा खूब ज़ोर-शोर से चली कि चुनाव केजरीवाल हारेंगे पर इस्तीफा पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान का होगा. इस बीच कांग्रेस नेता प्रताप सिंह बाजवा ने भी दावा किया है कि केजरीवाल अब पंजाब के मुख्यमंत्री बन सकते हैं. पिछले महीने लुधियाना पश्चिम से AAP के विधायक गुरप्रीत गोगी का निधन हो गया था और वह सीट फिलहाल खाली है. तमाम मीडिया रिपोर्ट्स में ये कयास लगाए कि केजरीवाल इसी सीट से उप-चुनाव लड़ सकते हैं.

4-मान के खराब परफार्मेंस के चलते दिल्ली की हार और पंजाब में वापसी का संकट

आम आदमी पार्टी ऐसा जरूर सोच रही होगी कि पंजाब में अगर 2022 में किया गया वादा पूरा कर दिया गया होता तो दिल्ली में पार्टी का भद नहीं पिटा होता. दरअसल पंजाब में आम आदमी पार्टी ने हर महीने महिलाओं को एक हजार रुपये देना का वादा किया था . जैसा कि सभी जानते हैं कि पूरे देश में जिन सरकारों ने महिलाओं को कैश आर्थिक मदद की योजनाएं चलाईं उनकी सरकार जरूर वापस आई. महाराष्ट्र में बीजेपी सरकार और झारखंड में हेमंत सोरेन की वापसी का यही आधार रहा . दिल्ली में अरविंद केजरीवाल और आम आदमी पार्टी ने हर महीने 2100 रुपये हर महिला को देने का वादा 2025 के विधानसभा चुनावों में किया. पर विपक्ष ने आरोप लगाया कि पंजाब में पिछले 3 साल से पार्टी ने अपना वादा पूरा नहीं किया आखिर किस तरीके से दिल्ली में पूरा कर सकेंगे. इतना ही नहीं राज्य में खराब कानून-व्यवस्था, आतंकी-गैंगस्टर नेटवर्क, पुलिस स्टेशनों पर एक दर्जन ग्रेनेड हमले, सड़कों का बुरा हाल, अर्थव्यवस्था का खस्ताहाल, अवैध खनन रोकने में फेल, बेअदबी मामलों में न्याय, राज्य के किसानों को एमएसपी न दे पाना आदि ऐसे कारण है जिसके चलते अरविंद केजरीवाल को लगता है कि अगले साल होने वाले विधानसभा चुनावों में वापसी करनी है तो कुछ करना ही होगा.

5-सुपर सीएम वाले कॉन्सेप्ट से भगवंत मान परेशान

ऐसा नहीं है कि भगवंत हटाने की प्लानिंग सिर्फ अरविंद केजरीवाल की तरफ से ही हो रही हो.यह भी हो सकता है कि पार्टी में कलह इस कारण भी हो कि भगवंत मान सुपर सीएम टाइप के लोगों से परेशान हो गए हो. मान जबसे सीएम बने हैं उन्हें किसी न किसी के गाइडेंस में काम करना पड़ रहा है. हो सकता है कि वह अब खुलकर खेलना चाह रहे हों. उन्हें भी तो लगता होगा कि अब पार्टी सुप्रीमो कमजोर हुए हैं तो उसका लाभ उठा लिया जाए. आखिर कौन शख्स ऐसा होगा जो पंजाब जैसे राज्य का सीएम हो पर उसे अपने पार्टी सुप्रीमो के पीछे-पीछे चलने से फुरसत नहीं मिले. जिस भी स्टेट में चुनाव होता है, इंडिया गठबंधन की बैठक में कहीं जाना होता है तो स्टेट प्लेन में यात्रा करने के लिए अरविंद केजरीवाल के पीछे-पीछे भगवंत मान को भी जाना होता है. हो सकता है कि भगवंत मान एकनाथ शिंदे की तरीके से पार्टी का दो हिस्सा करके पंजाब पर राज करने की सोच रहे हों. जाहिर है कि इस काम में उनका साथ देने के लिए कांग्रेस और बीजेपी दोनों ही तैयार हों. बीजेपी का राज्य में कोई स्टेक तो नहीं है पर यह समझा जा सकता है कि आप को कमजोर करने के लिए बीजेपी जरूर मान का साथ दे सकती 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

अमेरिका की राह पर इंग्लैंड स्टार्मर ने हजारों अवैध प्रवासियों को देश ने निकाला, भारतीयों में हड़कंप

जालंधर (हर्ष शर्मा) : डोनाल्ड ट्रंप ने राष्ट्रपति बनते ही बड़े फैसले लेना शुरू कर दिया। अमेरिका ने हाल ही में अवैध प्रवासियों के खिलाफ कार्रवाई की है। इसी कड़ी में अमेरिका ने भारत के कई अवैध प्रवासियों को वापस भेजा है, जिसके बाद काफी हंगामा मचा था क्योंकि अमेरिका ने विमान में भेजने के दौरान लोगों के हाथ-पैरों में हथकड़ी लगा दी थी।

अमेरिका की राह पर चलते हुए अब ब्रिटेन ने भी अवैध प्रवासियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई शुरू कर दी है। ब्रिटेन में लेबर पार्टी के सत्ता में आने के बाद से 19 हजार अवैध प्रवासियों और अपराधियों को देश से बाहर का रास्ता दिखाया गया है। ब्रिटिश गृह मंत्री वेट कूपर ने कहा कि हमारी सरकार के सत्ता में आने के बाद से 19 हजार लोगों को निर्वासित किया गया है।

अवैध रूप से काम करने वालों के खिलाफ छापेमारी – ब्रिटेन की लेबर सरकार ने देश में अवैध रूप से काम करने वालों के खिलाफ छापेमारी शुरू कर दी है। इसके तहत भारतीय रेस्टोरेंट, नेल बार, सुविधा स्टोर और कार वॉश की दुकानों पर पुलिस ने छापेमारी की, जहां प्रवासी कामगार काम करते हैं। ब्रिटिश गृह सचिव की निगरानी में जारी इस कार्रवाई के तहत जनवरी में 828 परिसरों पर छापेमारी की गई। इसमें 609 लोगों को गिरफ्तार भी किया गया है।

भारतीय रेस्टोरेंट से 7 लोग गिरफ्तार

ब्रिटेन के गृह सचिव के कार्यालय ने कहा कि उनकी टीम अवैध कामगारों के बारे में खुफिया जानकारी के आधार पर काम कर रही थी। पिछले महीने की गई कार्रवाई में रेस्टोरेंट, टेकअवे और कैफे के साथ-साथ खाद्य, पेय और तंबाकू उद्योगों को भी निशाना बनाया गया। उन्होंने कहा कि हंबरसाइड में एक भारतीय रेस्टोरेंट में 7 लोगों को गिरफ्तार किया गया और 4 को हिरासत में लिया गया।

ब्रिटिश गृह सचिव कूपर ने कहा कि आव्रजन नियमों का सम्मान किया जाना चाहिए और उन्हें लागू किया जाना चाहिए।

चार पीढ़ियों संग महाकुंभ पहुंचे मुकेश अंबानी, संगम में लगाई डुबकी

जालंधर(पवन कश्यप) : देश की सबसे बड़ी कंपनी रिलायंस इंडस्ट्रीज के चेयरमैन मुकेश अंबानी ने महाकुंभ में स्नान किया, उनके साथ उनकी चार पीढ़िया भी कुंभ नगरी पहुंची। उनकी मां कोकिला बेन, बेटा-बहू आकाश व श्लोका और अनंत व राधिका के साथ मुकेश अंबानी के पोते-पोती पृथ्वी व वेदा भी प्रयागराज पहुंचे। संगम में डुबकी के बाद अंबानी परिवार ने निरंजनी अखाड़े के पीठाधीश्वर आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी कैलाशानन्द गिरी जी महाराज की उपस्थिती में मां गंगा की पूजा अर्चना की।

त्रिवेणी में स्नान के बाद अंबानी परिवार महाकुंभ में बने परमार्थ निकेतन आश्रम पहुंचा। परिवार ने आश्रम में सफाईकर्मियों, बोट चालाने वालों व तीर्थयात्रियों को मिठाई बांटी। परिवार के सदस्य तीर्थयात्रियों को भोजन परोसते भी दिखे। बताते चलें कि रिलायंस इंडस्ट्रीज, परमार्थ निकेतन आश्रम, शारदा पीठ मठ ट्रस्ट द्वारका, श्री शंकराचार्य उत्सव सेवालय फाउंडेशन, निरंजनी अखाड़ा और प्रभु प्रेमी संघ चैरिटेबल ट्रस्ट सहित प्रसिद्ध आध्यात्मिक संगठनों के साथ मिलकर कुंभ में अन्न सेवा कर रही है। अंबानी परिवार ने बोट-चालकों को उनकी व तीर्थयाकत्रियों की सुरक्षा के लिए लाइफ जैकेट भी दिए।

पंजाब में AAP और कांग्रेस में क्यों चल रहा है तोड़फोड़ वाला युद्ध?

जालंधर(पंकज शर्मा) : दिल्ली विधानसभा चुनाव में आम आदमी पार्टी की करारी हार के बाद अब अटकले तेज हो गयी है कि पंजाब में पार्टी के कुछ विधायक नाराज हैं. कांग्रेस की पंजाब इकाई के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने हाल में दावा किया था कि राज्य की सत्तारूढ़ पार्टी के 30 से अधिक विधायक उनकी पार्टी के संपर्क में हैं और पाला बदल सकते हैं. बाजवा ने कहा था कि इन विधायकों को एहसास हो गया है कि आप के साथ रहना लंबे समय में राजनीतिक रूप से फायदेमंद नहीं हो सकता है. इस बीच सीएम मान ने पलटवार करते हुए कहा है कि पाला बदलना कांग्रेस की संस्कृति है; वे दूसरों के बारे में बात करते हैं लेकिन अपनी चिंता नहीं करते. मैं प्रताप सिंह बाजवा से पूछूंगा कि दिल्ली में उनके कितने विधायक हैं.

पंजाब के विधायकों के साथ केजरीवाल ने की बैठक

पंजाब इकाई में असंतोष की अफवाहों के बीच पार्टी आम आदमी पार्टी के नेता अरविंद केजरीवाल ने दिल्ली के कपूरथला हाउस में पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान, मंत्रियों और विधायकों के साथ बैठक की. बैठक के बाद मीडिया से बात करते हुए पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने कहा कि अरविंद केजरीवाल ने दिल्ली चुनाव में विधायकों के काम के लिए उनका धन्यवाद किया. पंजाब सरकार लोगों की भलाई के लिए काम कर रही है.आज भी दिल्ली के लोग कहते हैं कि उन्होंने पिछले 75 सालों में ऐसा काम नहीं देखा, जैसा आप ने पिछले 10 सालों में किया है. हम दिल्ली के अनुभव का पंजाब में इस्तेमाल करेंगे.

हम मिलकर काम करेंगे. हमारी पार्टी अपने काम के लिए जानी जाती है. आज की बैठक में फैसला हुआ कि आने वाले दो सालों में हम पंजाब को एक ऐसा मॉडल बनाएंगे, जिसे पूरा देश देखेगा. पंजाब हमेशा सभी लड़ाइयों में सबसे आगे रहा है.

पंजाब के मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारी पार्टी काम के नाम पर जानी जाती है. हम पूरे देश के लिए पंजाब को मॉडल स्टेट बनाएंगे. पंजाब को शानदार मॉडल बना देंगे. 3 साल में 50 हजार से ज्यादा नौकरियां दी. बता दें कि कपूरथला हाउस में हुई ये बैठक कुल 10 मिनट चली है. केजरीवाल ने यह बैठक पंजाब में पार्टी की इकाई में बढ़ रहे आंतरिक कलह के मुद्दे पर चर्चा के लिए बुलाई थी.

कांग्रेस की तरफ से क्या दावे किए गए?

पंजाब में विपक्षी नेताओं ने दावा किया था कि दिल्ली विधानसभा चुनाव में आम आदमी पार्टी (आप) की हार ने यहां भी उसके पतन का मार्ग प्रशस्त कर दिया है. कांग्रेस के वरिष्ठ नेता प्रताप सिंह बाजवा ने आरोप लगाया था कि अब पंजाब में आप पार्टी 'टूट जाएगी. 'भगवंत मान और अरविंद केजरीवाल के बीच अंदरूनी सत्ता संघर्ष होगा. पंजाब विधानसभा में विपक्ष के नेता बाजवा ने आरोप लगाया कि केजरीवाल, मनीष सिसोदिया और अन्य लोग भ्रष्टाचार और अहंकार में डूबे रहने के कारण दिल्ली विधानसभा की सीट हार गए. उन्होंने सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर एक पोस्ट में कहा था ''आम आदमी पार्टी को दिल्ली में अपमानजनक हार का स्वाद चखना पड़ा। इस हार के साथ ही छल, झूठ और खोखले वादों का शासन समाप्त हो गया है.

पंजाब विधानसभा का क्या है गणित?

पंजाब में साल 2022 में हुए विधानसभा चुनाव में आम आदमी पार्टी को शानदार जीत मिली थी. 117 सदस्यों वाले विधानसभा में 92 सीटें जीतकर आम आदमी पार्टी ने सत्ता हासिल की थी. कांग्रेस को करारी हार का सामना करना पड़ा था. कांग्रेस पार्टी के पास 18 विधायक हैं वहीं शिरोमणि अकाली दल के 3 और भारतीय जनता पार्टी के 2 विधायक हैं.बहुजन समाज पार्टी के एक और एक निर्दलीय विधायक हैं.

बाजवा दिल्ली में कांग्रेस विधायकों की गिनती करें, पंजाब में आप विधायकों की फिक्र छोड़ें - भगवंत मान

जालंधर (जसप्रीत सिंह) : दिल्ली विधानसभा चुनाव 2025 में हार के बाद आज आम आदमी पार्टी के सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल के आह्वान पर दिल्ली में पंजाब के विधायकों की बैठक हुई। बैठक में शामिल होने के लिए पंजाब के विधायक कपूरथला हाउस पहुंचे थे।

बैठक के एजेंडे को लेकर अबतक कुछ भी स्पष्ट नहीं हो सका। बैठक में हिस्सा लेने के लिए मुख्यमंत्री भगवंत मान भी पहुंचे। बैठक के बाद मुख्यमंत्री भगवंत मान ने बताया कि दिल्ली चुनाव में पंजाब की टीम की मेहनत पर अरविंद केजरीवाल और मनीष सिसोदिया ने टीम की पीठ थपथपाई।

पंजाब के मुख्यमंत्री ने कहा कि दिल्ली का जनादेश सिर माथे है। हार-जीत तो चलती रहती है। देश में पंजाब को मिसाल बनाएंगे। पहले भी काम करते थे और अब भी काम करेंगे। पंजाब को हर स्तर पर पहचान दिलाएंगे। पंजाब को विकास का नया मॉडल बनाएंगे। हमारे कार्यकर्ता किसी लालच में नहीं आते। कांग्रेस नेता प्रताप सिंह बाजवा के इस दावे की आम आदमी पार्टी के 30 विधायक कांग्रेस के संपर्क में हैं, मुख्यमंत्री भगवंत मान ने कहा, वह पिछले तीन साल से यही दावा कर उन्हें आप विधायकों को छोड़कर पहले दिल्ली में कांग्रेस के विधायकों की संख्या गिननी चाहिए। भगवंत मान ने कहा कि अरविंद केजरीवाल ने दिल्ली चुनाव में विधायकों को मेहनत करने पर धन्यवाद कहा है।

पंजाब सरकार लोगों के लिए काम करती रहेगी। जो काम 75 सालों में नहीं हो पाया। वो काम आप ने 10 साल में करके दिखाए। हम दिल्ली जैसा मॉडल पंजाब में करके दिखाएंगे। हम साथ काम करेंगे। हमारी पार्टी काम करने के लिए जानी जाती है।

पंजाब में सिर्फ 212 Travel एजेंट ही रजिस्टर्ड, सबसे ज्यादा जालंधर के, विदेश मंत्रालय की रिपोर्ट में खुलासा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब में इमिग्रेशन एजेंटों की संख्या बढ़ती जा रही है। ट्रैवल एजेंटों ने प्रदेश के हर जिलों में अपने ऑफिस खोल रखे हैं। लेकिन इनमें 92 प्रतिशत अवैध रूप से काम कर रहे हैं।

सिर्फ 8 प्रतिशत एजेंट ही केंद्रीय गाइड लाइन के अंडर आते हैं। बता दें कि ट्रैवल एजेंटों को लेकर केंद्र सरकार के विदेश मंत्रालय की एक रिपोर्ट में खुलासा हुआ है।

65 के लाइसेंस एक्सवायर हो चुके

इस दौरान सामने आया है कि राज्य में सिर्फ 212 ही ऐसे ट्रैवल एजेंट हैं, जिनके पास वैध लाइसेंस है। इनमें से भी करीब 65 के लाइसेंस एक्सवायर, रद्द व निष्क्रिय हो चुका है। आठ जिलों में एक भी एजेंट Registered नहीं है, हालांकि फिर भी इनमें बड़ी संख्या में एजेंट अवैध रूप से काम कर रहे हैं।

2730 से ज्यादा एजेंट अवैध -

प्रदेश में कुल 2730 से ऊपर इमिग्रेशन एजेंट अवैध रूप से काम कर रहे हैं, जो लोगों को बाहर भेजने के लिए भारी राशि वसूल रहे हैं। जिन जिलों में एक भी पंजीकृत इमिग्रेशन एजेंट नहीं है, उनमें पठानकोट, श्री मुक्तसर साहिब, तरनतारन, फिरोजपुर, फरीदकोट, फाजिल्का, मलेरकोटला और मानसा शामिल है। सरकार की तरफ से भी इन जिलों में अवैध एजेंटों पर कार्रवाई की तैयारी की जा रही है।

सबसे ज्यादा 86 जालंधर के

बता दें कि, सबसे अधिक एजेंट जालंधर, मोहाली और होशियारपुर में पंजीकृत हैं। जालंधर में कुल 86 एजेंटों के पास लाइसेंस हैं। इसमें से 16 का लाइसेंस एक्सपायर हो चुका है, जिसके चलते यह भी बिना लाइसेंस रिन्यू करवाए काम कर रहे हैं। इसके साथ 4 लाइसेंस रद्द भी किए गए हैं, जबकि 1 लाइसेंस निलंबित कर दिया गया और दो का निवेदन के बाद रद्द कर दिया गया है। दूसरे नंबर पर मोहाली में सबसे अधिक 31 एजेंटों के पास लाइसेंस हैं, जिसमें से सात का एक्सपायर हो चुका है, जबकि एक रद्द हुआ है।

होशियारपुर में 22 के पास वैध लाइसेंस

होशियारपुर में 22 के पास वैध लाइसेंस है, लेकिन इसमें से 8 का लाइसेंस एक्सपायर हो गया है। लुधियाना में 20 एजेंटों के पास लाइसेंस हैं। इनमें तीन का एक्सपायर व एक का रद्द हो चुका है। इसी तरह फतेहगढ़ साहिब में सिर्फ एक एजेंट पंजीकृत था, जिसका लाइसेंस भी सस्पेंड हो चुका है। संगरूर में दो पंजीकृत हैं, जिसमें से एक का लाइसेंस सस्पेंड किया जा चुका है।

अवैध ट्रैवल एजेंटों पर सख्ती करने जा रही सरकार

बता दें कि मंत्रालय की तरफ से अवैध एजेंटों की पहचान के लिए समय-समय पर अभियान भी चलाया जाता है। अब सरकार फिर से अवैध ट्रैवल एजेंटों पर सख्ती करने जा रही है। अमेरिका से डिपोर्ट होकर आए लोगों की शिकायत पर अवैध एजेंटों पर कार्रवाई की जा रही है।

पंजाब में बच्चों से भरी School Bus की मोटरसाइकिल के साथ टक्कर, एक की मौत

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब के खन्ना में बच्चों से भरी एक स्कूल बस और मोटरसाइकिल के बीच जोरदार टक्कर हो गई। इस दुर्घटना में बाइक सवार गंभीर रूप से घायल हो गया। गंभीर हालत में अस्पताल ले जाया गया, हालांकि आज इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। मामले की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और बस को कब्जे में लेकर मामले की जांच शुरू कर दी।

मृतक की हुई पहचान

मृतक की पहचान हरजोत सिंह (22) के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार हरजोत सिंह बाइक पर अमलोह से खन्ना की तरफ लौट रहा था। इसी बीच यह हादसा हो गया । दुर्घटना में हरजोत सिंह गंभीर रूप से घायल हो गया। जिसके बाद राहगीरों ने उसे घायल अवस्था में पहले खन्ना के सिविल अस्पताल में भर्ती कराया।

जांच में जुटी पुलिस

हालांकि डॉक्टरों ने उसे प्राथमिक उपचार देकर पीजीआई चंडीगढ़ रेफर कर दिया। जिसके बाद युवक की मौत हो गई। पुलिस ने बस को अपने कब्जे में ले लिया है। दुर्घटना की आगे की जांच जारी है।

प्रेम का खौफनाक अंत

प्रेमिका ने बातचीत की बंद तो प्रेमी उठाया दिल दहला देने वाला कदम, फिर युवक की मां ने जो किया...

जालंधर(पवन कश्यप) : उत्तर प्रदेश के कानपुर जिले से हैरान करने वाला मामला सामने आया है। यहां एक युवक ने कथित तौर पर सिर्फ इसलिए आत्महत्या कर ली क्योंकि उसकी प्रेमिका ने उससे बात करनी बंद कर दी थी। बेटे की मौत से आहत युवक की मां उसका शव लेकर प्रेमिका के घर पहुंच गई। फिर वहां जमकर हंगामा किया। हालांकि, पुलिस के लड़की के परिजनों के खिलाफ मामला दर्ज करने के बाद मृतक युवक की मां शांत हुई। पुलिस ने इस मामले में जांच के बाद आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई करने का आश्वासन दिया है।

क्या है पूरा मामला?

मृतक युवक श्याम नगर का रहने वाला था और एक कारखाने में काम करता था। पिछले दो सालों से एक युवती से उसके प्रेम संबंध थे। हाल ही में किसी विवाद के चलते युवक की प्रमिका ने उससे बात करनी बंद कर दी। जिसके बाद युवक ने अपनी प्रमिका को मनाने की काफी कोशिश भी की।

जब प्रमिका नहीं मानी तो सोमवार सुबह उसने कथित रूप से अपने कमरे में सुसाइड कर लिया। घटना के बाद युवक की मां ने अपने बेटे का शव जीटी रोड पर रखकर प्रदर्शन किया, लेकिन जब पुलिस ने रोका तो वह सीधा प्रेमिका के घर पहुंच गई।

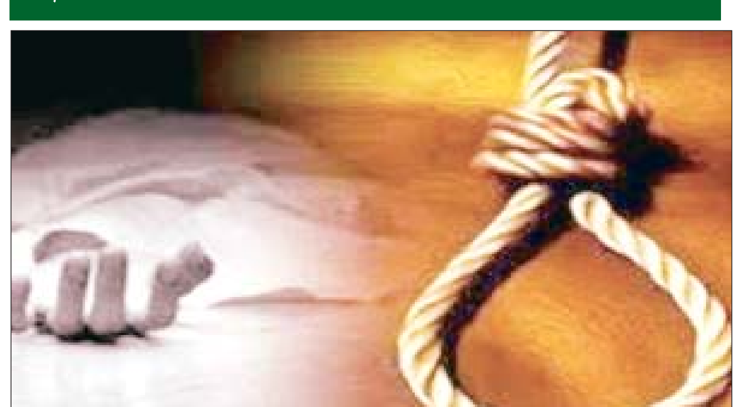
वहां शव दरवाजे पर रखकर न्याय की मांग करने लगी।

क्या कह रहे हैं दोनों पक्ष?

इस पूरे मामले को लेकर मृतक की मां का कहना है कि युवती उनके बेटे को मानसिक रूप से प्रताड़ित करती थी जिसके चलते युवक ने ऐसा आत्मघाती कदम उठा लिया। वहीं युवती के परिजनों का कहना है कि युवक एकतरफा प्यार में था। वह उनकी बेटी को अक्सर परेशान करता था। इतना ही नहीं, युवक ने उनकी बेटी को तेजाब से जलाने की धमकी भी दी थी। जिसकी शिकायत परिजनों ने पुलिस में की थी।

मामले में पुलिस का बयान

एडीसीपी मनोज पांडे ने बताया कि एक लड़के का लड़की से 2 साल तक प्रेम संबंध था। उसकी बातचीत होती थी, लेकिन लड़की ने अचानक उससे बात करना बंद कर दिया। जिसके चलते युवक ने सुसाइड कर लिया। फिलहाल पूरे मामले की जांच चल रही है। जांच में सामने आए तथ्यों के आधार पर आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी।



क्या है INDIA'S GOT LATENT क्यों मचा है इसपर बवाल?

कौन हैं Ranveer Allahbadia और Apoorva Makhija यहां जानें सब कुछ

जालंधर (हर्ष शर्मा) : यूट्यूबर रणवीर इलाहाबादिया और सोशल मीडिया इंफ्लुएंसर अपूर्वा मखीजा द्वारा 'इंडियाज गॉट लेटेंट' शो में दिए गए विवादित कमेंट के चलते विवादों में बने हुए हैं। उनकी मुश्किलें कम होने का नाम नहीं ले रही हैं। बल्कि ये मामला लगातार तूल पकड़ता जा रहा है। संसद में भी इस मुद्दे को उठाया गया। हालांकि, यूट्यूब से उनका वीडियो हटा दिया गया है। साथ ही रणवीर इलाहाबादिया ने आगे आकर अपने आधिकारिक सोशल मीडिया हैंडल से माफी भी मांग ली है। लेकिन विवाद कम नहीं हो रहा है। लोग समय रैना के शो 'इंडियाज गॉट लेटेंट' को बंद करने की मांग कर रहे हैं। साथ ही रणवीर इलाहाबादिया के खिलाफ सख्त एक्शन लेने की मांग भी कर रहे हैं। बता दें कि इन सब के बीच आज मुंबई पुलिस ने रणवीर इलाहाबादिया के खिलाफ एक्शन लिया है। मुंबई पुलिस की टीम उनके घर पहुंची है।

यूट्यूब से डिलीट हुआ वीडियो

इस मामले में रणवीर इलाहाबादिया समेत पांच लोगों पर FIR दर्ज हो चुकी है। साथ ही NHRC के निर्देश पर यूट्यूब से ये वीडियो भी हटा दिया गया है। वहीं, विवादित कमेंट पर ऑल इंडियन सिने वर्कर्स एसोसिएशन (AICWA) ने रणवीर अल्लाहबादिया की टिप्पणी की निंदा की है। साथ ही कॉमेडियन समय रैना के शो 'इंडियाज गॉट लेटेंट' पर तत्काल प्रतिबंध लगाने की भी मांग की है। बता दें कि इस मुद्दे की महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडण्वीस ने भी कड़ी निंदा की है।

क्या है 'इंडियाज गॉट लेटेंट'

'इंडियाज गॉट लेटेंट' शो कॉमेडियन समय रैना का है। जोकि एक स्टैंडअप कॉमेडियन हैं और इस शो को होस्ट भी हैं। इस शो को यूट्यूब पर स्ट्रीम किया जाता है। 'इंडियाज गॉट लेटेंट' एक कॉमेडी शो है, जिसमें कंटेस्टेंट को 90 सेकेंड में अपनी प्रतिभा को दिखाना होता है। इसमें कंटेस्टेंट अपनी परफॉर्मेंस के बाद खुद को स्कोर करते हैं, अब अगर ये स्कोल जूरी के स्कोर से मैच कर गया तो वो शो को जीत जाते हैं। इस शो के कई एपिसोड केवल पेड मेंबर्स ही देख सकते हैं।

कहां से शुरू हुआ पूरा विवाद

कॉमेडियन और यूट्यूबर समय रैना के शो 'इंडियाज गॉट लेटेंट' में रणवीर इलाहाबादिया और अपूर्वा मखीजा ने हाल ही में शिरकत की थी। जहां पर रणवीर ने शो में एक कंटेस्टेंट से उसकी परफॉर्मेंस के बाद पेरेंट्स इंटीमेसी को लेकर ऐसा सवाल कर दिया, जिसका जिक्र हम यहां नहीं कर सकते हैं। रणवीर के इस सवाल पर ही इतना सारा बखेड़ा हो गया। वो यहीं नहीं रुकते हैं फीमेल कंटेस्टेंट को अश्लील काम के लिए 2 करोड़ रूपये का ऑफर भी दे देते हैं। साथ ही इंफ्लुएंसर अपूर्वा मखीजा ने शो में लड़कियों के प्राईवेट पार्ट के बारे में गलत बात करी और अभद्र भाषा का प्रयोग किया। जिसका लोग अब जमकर विरोध कर रहे हैं। इन वीडियो क्लिप्स को शेयर करते हुए लोग अपना गुस्सा सोशल मीडिया पर जाहिर कर रहे हैं। इन वीडियोज के सामने आने के बाद शो और इसकी जूरी विवादों में आ गई है।

अश्लील कमेंट करने पर क्या रणवीर अल्लाहबादिया होंगे गिरफ्तार? यूट्यूबर के घर पहुंची पुलिस

यूट्यूबर रणवीर अल्लाहबादिया ने सोचा नहीं होगा कि उनकी एक गलती उन पर इस कदर भारी पड सकती है। यूट्यूब शो इंडियाज गॉट लेटेंट पर उनकी टिप्पणियों को लेकर विवाद के बाद मुंबई पुलिस अब उनके घर पहुंची गई है। पुलिस का यह दौरा अल्लाहबादिया और शो में शामिल अन्य व्यक्तियों के खिलाफ शिकायत दर्ज किए जाने के बाद हुआ है। इस स्थिति ने कानूनी कार्रवाई और शो पर प्रतिबंध लगाने की मांग के साथ महत्वपूर्ण प्रतिक्रिया को जन्म दिया है। अब देखना यह है कि पुलिस क्या कदम उठाती है।

इंडियाज गॉट लेटेंट विवाद के बाद, आशीष चंचलानी के वकील अपूर्व भी खार स्थित उनके आवास पर पहुंचे। जिस स्टूडियो में शो फिल्माया गया है, वह खार पुलिस स्टेशन के अधिकार क्षेत्र में आता है। सोमवार को एक वकील ने अल्लाहबादिया, सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर अपूर्व मखीजा, कॉमेडियन समय रैना (शो के होस्ट) और इंडियाज गॉट लेटेंट के आयोजकों के खिलाफ औपचारिक शिकायत दर्ज कराई। मुंबई पुलिस के सूत्रों के अनुसार, शिकायत शो में इस्तेमाल की गई अनुचित भाषा के जवाब में है, जिसे कई दर्शकों ने आपत्तिजनक माना। विवाद तब शुरू हुआ जब अल्लाहबादिया ने इंडियाज गॉट लेटेंट के एक एपिसोड के दौरान आपत्तिजनक टिप्पणी की। इस टिप्पणी से आक्रोश फैल गया, जिसके कारण ऑल इंडियन सिने वर्कर्स एसोसिएशन (AICWA) सहित विभिन्न उद्योग निकायों ने प्रतिक्रिया व्यक्त की, जिन्होंने इसकी कड़ी निंदा की। AICWA के आधिकारिक बयान में कहा गया, ऑल इंडियन सिने वर्कर्स एसोसिएशन (AICWA) YouTube शो इंडियाज गॉट लेटेंट पर की गई निंदनीय और आपत्तिजनक टिप्पणियों की कड़ी निंदा करता है। इस तरह की अपमानजनक सामग्री पूरी तरह से अस्वीकार्य है और हमारे समाज के नैतिक ताने-बाने के लिए एक बड़ा खतरा है। एसोसिएशन ने शो पर पूर्ण प्रतिबंध लगाने के साथ-साथ जिम्मेदार लोगों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की भी मांग की। AICWA ने कहा- हम सभी अभिनेताओं, फिल्म निर्माताओं, निर्देशकों और तकनीशियनों से आग्रह करते हैं कि वे इस शो में शामिल व्यक्तियों, जिसमें होस्ट समय रैना और रणवीर अल्लाहबादिया शामिल हैं, के साथ किसी भी तरह का सहयोग तुरंत बंद कर दें। हंगामे के बाद अल्लाहबादिया ने सार्वजनिक रूप से माफ़ी मांगी। अपने एक्स अकाउंट पर शेयर किए गए एक वीडियो में उन्होंने स्वीकार किया कि उनकी टिप्पणियां अनुचित और असंवेदनशील थीं। उन्होंने स्वीकार किया कि टिप्पणी न केवल अनुचित थी बल्कि उसमें हास्य की भी कमी थी। अल्लाहबादिया ने यह भी कहा कि मुझे उम्मीद है कि आप मुझे एक इंसान के तौर पर माफ़ कर देंगे।

AICWA की निंदा के अलावा, मुंबई कमिश्नर और महाराष्ट्र महिला आयोग के पास एक औपचारिक शिकायत दर्ज की गई है। शिकायत में आरोप लगाया गया है कि शो ने ऑनलाइन प्रसारण के माध्यम से लोकप्रियता और वित्तीय लाभ प्राप्त करने के प्रयास में महिलाओं के बारे में अपमानजनक भाषा का इस्तेमाल किया और अश्लील टिप्पणियां कीं। शिकायतकर्ता ने शो में शामिल व्यक्तियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है, खासकर अल्लाहबादिया और रैना द्वारा की गई टिप्पणियों के संबंध में।

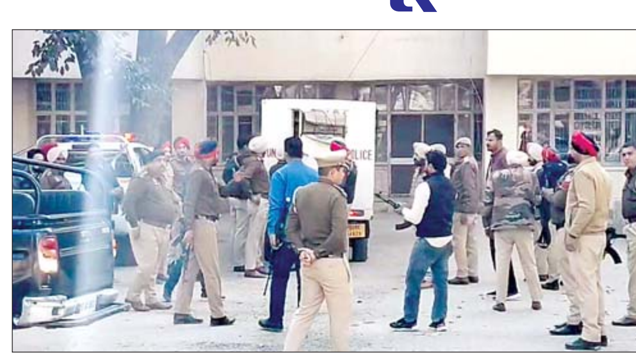
जालंधर में गैंगस्टर पुनीत और लल्ली की कोर्ट में दोबारा पेशी, पुलिस रिमांड लेकर करेगी पूछताछ

जालंधर (अंशु कपूर) : जालंधर में पूर्व पार्षद सुखमीत डिप्टी, बिजनेसमैन टिंकू व कबड्डी खिलाड़ी संदीप नंगल अंबिया हत्याकांड के आरोपी गैंगस्टर पुनीत और और नरिंदर लल्ली की दोबारा कोर्ट में पेशी की गई। बताया जा रहा है कि देहात पुलिस दोनों आरोपियों को दोबारा रिमांड पर लेकर पूछताछ करेगी।

हाल ही में दोनों गैंगस्टरों को किया था अरेस्ट - 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 अपहरणकांड में सजा काट कर आए उक्त डिप्टी पर नई दाना मंडी के पास गोलियां चला कर हत्या कर दी गई थी।

पुरानी रंजिश के चलते मारी थी गोलियां - वहीं पुरानी निजी रंजिश के चलते पुनीत ने साथी नरिंदर लल्ली के साथ मिलकर बिजनेसमैन गुरमीत सिंह 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। दोनों आरोपियों ने 20 जून 2021 में डिप्टी हत्याकांड को अंजाम दिया था।



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

S.T COLLEGE OF NURSING & MEDICAL SCIENCES
Recognized by INC, New Delhi, Affiliated by BFUHS, Faridkot & PNRC, Mohali Approved by Govt. of Punjab.
COURSES OFFERED
ANM 2 Years Diploma
GNM 3 Years Diploma
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

महाकुंभ 2025: 13 फरवरी तक वाहनों की नो-एंट्री

STF चीफ समेत 52 अफसर तैनात, पार्किंग और भीड़ नियंत्रण पर विशेष ध्यान

जालंधर (अंशु कपूर) : महाकुंभ में श्रद्धालुओं का जनसैलाब उमड़ पड़ा है। आयोजन के 30वें दिन, मंगलवार सुबह 8 बजे तक 49.68 लाख श्रद्धालु संगम में आस्था की डुबकी लगा चुके हैं। 13 जनवरी से अब तक 44.74 करोड़ से ज्यादा श्रद्धालु स्नान कर चुके हैं।

माघ पूर्णिमा स्नान पर विशेष प्रबंध

12 फरवरी को होने वाले माघ पूर्णिमा स्नान को देखते हुए प्रशासन ने नई ट्रैफिक व्यवस्था लागू की है। 10 फरवरी की रात 8 बजे से 13 फरवरी की सुबह 8 बजे तक मेला क्षेत्र में वाहनों का प्रवेश पूरी तरह प्रतिबंधित रहेगा। केवल प्रशासनिक अधिकारियों और स्वास्थ्य सेवाओं के वाहन संचालित होंगे।

STF चीफ को मिली जिम्मेदारी, 52 नए अफसर तैनात

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने सोमवार को STF चीफ अमिताभ यश को विशेष विमान से प्रयागराज भेजा। महाकुंभ में सुरक्षा और व्यवस्था को चाक-चौबंद बनाने के लिए 52 नए IAS, IPS और PCS अधिकारियों की तैनाती की गई है। सभी अधिकारियों को तत्काल ड्यूटी जॉइन करने के निर्देश दिए गए हैं।

सख्ती से लागू होंगे नियम

CM योगी ने निर्देश दिए कि बिना अनुमति के किसी भी वाहन को मेला परिसर में प्रवेश न दिया जाए। प्रयागराज से सटे जिलों के अधिकारी लगातार संपर्क में रहें। स्वच्छता का विशेष ध्यान रखा जाए और संगम क्षेत्र में नियमित सफाई हो। माघ पूर्णिमा स्नान के लिए विशेष ट्रैफिक और सुरक्षा व्यवस्था लागू की गई है, ताकि श्रद्धालु बिना किसी परेशानी के आस्था की डुबकी लगा सकें।

CM योगी का निर्देश

पार्किंग और भीड़ नियंत्रण पर विशेष ध्यान

सोमवार को हुई समीक्षा बैठक में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने माघ पूर्णिमा पर ट्रैफिक और क्राउड मैनेजमेंट के नियम सख्ती से लागू करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि-

- सड़कों पर जाम की स्थिति न बने।
- शटल बसों की संख्या बढ़ाई जाए।
- हर श्रद्धालु को सुरक्षित घर पहुंचाने की जिम्मेदारी प्रशासन की होगी।
- प्रयागराज के स्टेशनों पर भीड़ नियंत्रण के लिए विशेष व्यवस्था की जाए।

पार्किंग और यातायात प्रबंधन

श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए विभिन्न मार्गों पर वाहनों की पार्किंग के लिए विशेष व्यवस्था की गई है

- **जौनपुर से आने वाले वाहन** - चीनी मिल पार्किंग, सूरदास पार्किंग, गारापुर रोड आदि।
- **वाराणसी से आने वाले वाहन** – महुआ बाग थाना झूंसी पार्किंग, नागेश्वर मंदिर पार्किंग, ज्ञान गंगा घाट पार्किंग आदि।
- **मिर्जापुर से आने वाले वाहन** – देवरख उपरहार पार्किंग, टेंट सिटी पार्किंग आदि।
- **रीवा, बांदा, चित्रकूट से आने वाले वाहन** – नवप्रयागम पार्किंग, एग्रीकल्चर इंस्टीट्यूट पार्किंग आदि।
- **कानपुर, कौशांबी से आने वाले वाहन** – काली एक्सटेंशन पार्किंग, इलाहाबाद डिग्री कॉलेज मैदान पार्किंग आदि।
- **लखनऊ, प्रतापगढ़ से आने वाले वाहन** - गंगेश्वर महादेव कछार पार्किंग, बक्शी बांध कछार पार्किंग आदि।

डंकी रूट नेटवर्क पर कार्रवाई, पंजाब पुलिस और ED की नजर में जालंधर के बड़े एजेंट

सतनाम सिंह समेत 8 पर FIR

जालंधर (पवन कश्यप) : अमेरिका से डिपोर्ट होकर लौटे लोगों के बयानों के आधार पर पंजाब पुलिस ने मानव तस्करी में लिप्त ट्रैवल एजेंटों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई शुरू कर दी है। डीजीपी गौरव यादव के मुताबिक अब तक 8 FIR दर्ज की जा चुकी हैं। इनमें से दो जिला पुलिस और छह पंजाब पुलिस के एनआरआई मामलों के विंग में दर्ज की गई हैं। हालांकि, अभी तक किसी की गिरफ्तारी को लेकर आधिकारिक बयान नहीं आया है।

डंकी रूट गैंग के सरगना हुए अंडरग्राउंड, कुछ दुबई भागे

मानव तस्करी के काले धंधे में लिप्त कई ट्रैवल एजेंट भूमिगत हो गए हैं। पुलिस सूत्रों के अनुसार, कुछ एजेंट दुबई भाग गए हैं, जबकि जालंधर के बस स्टैंड के पास स्थित एक बड़ी बिल्डिंग में सक्रिय गैंग के सदस्य फरार हो चुके हैं।

अमृतसर में दर्ज हुई FIR – पुलिस सूत्रों के मुताबिक, अमृतसर के अजनाला में ट्रैवल एजेंट सतनाम सिंह के खिलाफ एक पीड़ित के पिता दलेर सिंह की शिकायत पर FIR दर्ज की गई है।

इस मामले के बाद पंजाब पुलिस ने सतनाम सिंह के दफ्तर को सील कर दिया है और उसकी गिरफ्तारी के लिए छापेमारी की जा रही है।

इमीग्रेशन सलाहकारों पर सख्ती, SIT कर रही जांच

डीजीपी गौरव यादव ने कहा कि पंजाब पुलिस की विशेष जांच टीम (SIT) ने धोखेबाज इमीग्रेशन सलाहकारों पर शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। ADGP (NRI मामलों) प्रवीन सिन्हा के नेतृत्व में बनी SIT इस अंतरराष्ट्रीय मानव तस्करी नेटवर्क को ध्वस्त करने के लिए लगातार काम कर रही है।

SIT में शामिल अन्य वरिष्ठ अधिकारी

- ADGP (आंतरिक सुरक्षा) शिवे कुमार वर्मा
- IGP (प्रोवीजनिंग) डॉ. एस. बूपति
- DIG (बार्डर रेंज) सतिंदर सिंह

डिपोर्टेड लोगों से की गई मुलाकात, न्याय का दिया भरोसा

वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों ने अमेरिका से लौटे लोगों से मुलाकात कर उनकी शिकायतें सुनीं और उन्हें न्याय का भरोसा दिलाया। SIT और जिला पुलिस टीमों को यह सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं कि हर दोषी एजेंट को कानून के कटघरे में लाया जाए।

केंद्र सरकार भी हुई सक्रिय, ED कर रही छानबीन

सूत्रों के अनुसार, केंद्र सरकार इस मामले को लेकर बेहद गंभीर है।

केंद्रीय एजेंसियां अपनी जांच में जुट गई हैं, और प्रवर्तन निदेशालय (ED) भी सक्रिय हो गया है। जालंधर के तीन बड़े ट्रैवल एजेंटों की कुंडली खंगाली जा रही है।

पंजाब पुलिस ने जनता से की अपील

पुलिस ने आम नागरिकों से सतर्क रहने और किसी भी संदिग्ध इमीग्रेशन धोखाधड़ी की सूचना तुरंत देने की अपील की है। पंजाब पुलिस का कहना है कि वह मानव तस्करी के दोषियों को पकड़ने और नागरिकों के अधिकारों की रक्षा करने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है।

ठंडे पानी से नहाऊंगा, रोटी खाऊंगा फिर लिखूंगा जवाब; BJP के नोटिस पर अनिल विज ने दिया ये जवाब

जालंधर (जसप्रीत सिंह) : पार्टी के खिलाफ बयानबाजी करने के मामले में कारण बताओ नोटिस जारी होने के बावजूद परिवहन मंत्री अनिल विज ने अपने तीखे तेवर बरकरार रखे हैं। उन्होंने नोटिस पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि मैं पहले घर जाऊंगा, ठंडे पानी से नहाऊंगा, रोटी खाऊंगा और फिर जवाब लिखूंगा और हाईकमान को भेजूंगा।

बेंगलुरु से चंडीगढ़ पहुंचे अनिल विज ने चंडीगढ़ एयरपोर्ट पर पत्रकारों से बातचीत में कहा कि मुझे मीडिया के जरिये ही नोटिस के बारे में पता चला है लेकिन इसका जवाब मैं मीडिया के जरिए नहीं दूंगा। मैंने पार्टी को जवाब देना है। मैं तीन दिन से बेंगलुरु था, आज आया हूं। घर जाऊंगा, ठंडे पानी से नहाऊंगा, रोटी खाऊंगा, बैठकर जवाब लिखूंगा और फिर हाईकमान को भेजूंगा।

नोटिस में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की सहमति होने संबंधी सवाल पर विज ने कहा कि उन्हें नहीं पता है कि किसकी सहमति है, लेकिन वह हाईकमान को पूरा जवाब देंगे। सीएम नायब सिंह सैनी और भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली के खिलाफ बयानबाजी करने पर अनिल विज को कारण बताओ नोटिस जारी होने के बाद आज मुख्यमंत्री नायब सैनी ने दिल्ली में पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा से मुलाकात की और अनिल विज के मामले में बात की। चर्चा है कि बड़ौली ने सैनी की सहमति के बाद ही विज को नोटिस 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

जालंधर में निकली श्री गुरु रविदास महाराज जी की भव्य शोभा यात्रा, सांसद चन्नी से लेकर विधायक परगट सिंह हुए शामिल

जालंधर (अंशु कपूर) : जालंधर में श्री गुरु रविदास महाराज जयंती को लेकर शहर में शोभायात्रा निकाली गई। वहीं बूटा मंडी में रविदास धाम मेला शुरू हो गया है। इस मेले में जालंधर के सांसद चरणजीत सिंह चन्नी, विधायक परगट सिंह और भाजपा नेता विजय सांपला गुरु रविदास धाम पहुंचे।

गुरु महाराज जी जयंती को लेकर उत्साह -सांसद चन्नी

इस मौके पर सांसद चन्नी ने कहा कि श्री गुरु रविदास महाराज की जयंती को लेकर काफी उत्साह पाया जा रहा है। शहर में भव्य शोभा यात्रा भी निकाली जा रही है। मैं इस शुभ दिन के लिए समूह संगत को बहुत-बहुत बधाई देना चाहता हूं।

शोभायात्रा लोगों के लिए प्रेरणा स्त्रोत -विधायक परगट

वहीं इस मौके पर विधायक परगट सिंह ने कहा कि यह शोभा यात्रा सभी भाईचारे के लोगों के लिए एक प्रेरणा स्त्रोत है। पंजाब धर्म के जरिए एक अच्छी दिशा की ओर बढ़ रहा है। शोभा यात्रा को लेकर जालंधर सिटी पुलिस ने कई पॉइंट से ट्रैफिक को डायवर्ट किया है। सुरक्षा के लिए शहर में करीब 1000 से ज्यादा पुलिस मुलाजिम तैनात किए गए हैं।

बाबा जी की कृपा से समाज तरक्की की राह पर -सांपला

दूसरी ओर भाजपा नेता विजय सांपला ने श्री गुरु रविदास महाराज की जयंती को लेकर लोगों बधाई दी। उन्होंने कहा कि जालंधर में देश का सबसे बड़ा पर्व बूटा मंडी में स्थित श्री गुरु रविदास धाम में मनाया जा रहा है। श्री गुरु रविदास महाराज और डॉक्टर बाबा साहेब अंबेडकर की कृपा से समाज काफी तरक्की की राह पर चल रहा है। श्रद्धालुओं में भारी उत्साह देखने को मिल रहा है। जिसके चलते सभी राजनीतिक दल और सभी धार्मिक इस पावन धाम में नतमस्तक होने पहुंच रही है।

इन जगहों से निकल रही है शोभायात्रा

बता दें कि यह शोभायात्रा बूटा मंडी स्थित सतगुरु रविदास धाम, श्री गुरु रविदास चौक, डॉ. अंबेडकर चौक (नकोदर चौक), भगवान वाल्मीकि चौक (ज्योति चौक), श्री राम चौक (पीएनबी चौक) से होता हुआ मिलाप चौक, शहीद भगत सिंह चौक, अड्डा होशियारपुर, माई हीरा गेट, पटेल चौक, सब्जी मंडी चौक, बस्ती अड्डा से होते हुए वापस गुरु रविदास चौक से सतगुरु रविदास धाम बूटा मंडी में समाप्त होगी।

प्रागराज महाकुंभ से लौट रही बस को ट्रक ने मारी टक्कर, सात लोगों की मौत

जालंधर (हर्ष शर्मा) : प्रयागराज महाकुंभ से लौट रहे 7 तीर्थयात्रियों की सड़क दुर्घटना में मौत हो गई। वहीं पांच लोग घायल हो गए हैं। मध्य प्रदेश के जबलपुर में हुए भीषण सड़क हादसे में इतने लोगों की मौत हो गई। जबलपुर में एनएच-30 पर सिहोरा के पास आज यानि मंगलवार सुबह एक ट्रक ने मिनी बस को टक्कर मार दी। जिससे वाहन में सवार सात तीर्थयात्रियों की मौत हो गई।

हाईवे पर गलत दिशा से जा रहा था ट्रक

दुर्घटना की जानकारी मिलते ही जिले के कलेक्टर दीपक कुमार सक्सेना और एसपी घटनास्थल पर पहुंचे। दीपक कुमार सक्सेना ने बताया कि हादसा जिला मुख्यालय से 65 किलोमीटर दूर सिहोरा कस्बे के पास सुबह करीब साढ़े आठ बजे हुआ।

हादसे के वक्त मौके पर मौजूद लोगों ने बताया कि ट्रक गलत दिशा से हाईवे पर जा रहा था। इसी के चलते यह दुर्घटना हुई है। सभी श्रद्धालु महाकुंभ में त्रिवेणी संगम में डुबकी लगा कर वापस लौट रहे थे।

पंजाब सरकार का पैसा, दिल्ली में बैठक, AAP विधायकों की केजरीवाल संग मीटिंग पर पूर्व सांसद ने उठाए सवाल

जालंधर (पवन कश्यप) : दिल्ली विधानसभा चुनाव में आम आदमी पार्टी 22 सीटों पर सिमट कर रह गई है। सत्ता में रहने के बाद भी पार्टी को करारी हार झेलनी पड़ी है। हार से आम आदमी पार्टी के नेता अभी तक अबरे भी नहीं है कि पंजाब में सियासी हलचल तेज हो गई है। पंजाब कांग्रेस के नेताओं ने दावा किया है कि आम आदमी पार्टी के करीब 20 विधायक उनके संपर्क में हैं। इस दावे के बीज आम आदमी पार्टी का राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने 11 फरवरी को दिल्ली में पंजाब के नेताओं की बैठक बुलाई है। अब इस बैठक को लेकर जालंधर से बीजेपी के पूर्व सांसद सुशील सिंह रिंकू ने निशाना साधा है। दिल्ली में पंजाब के विधायकों की पटियाला हाउस में मीटिंग को लेकर रिंकू ने कहा कि इससे साबित होता है कि आज भी पंजाब को दिल्ली से चलाया जा रहा है. अगर मीटिंग रखनी थी तो वह चंडीगढ़ में रखी जा सकती थी, क्योंकि एक नेता को ही दिल्ली से आना पड़ता, लेकिन पंजाब से 92 से अधिक विधायक दिल्ली जाएंगे और उस पर पंजाब सरकार का काफी खर्च होगा। अलग-अलग राज्यों में चुनाव के दौरान पंजाब का काफी पैसा खर्च हुआ है. दिल्ली ने लोगों आप की झूठ की राजनीति का पर्दाफाश किया है। अरविंद केजरीवाल, मनीष सिसोदिया सहित कई दिग्गज इस चुनाव में हार गए हैं।

रिंकू बोले- बाजवा अपना वजन बढ़ाने में लगे हैं

दूसरी ओर से आप पार्टी के विधायकों के कांग्रेस के संपर्क में होने के मामले में राजनीति गरमा गई है। अब इस मामले को लेकर पूर्व सांसद सुशील रिंकू ने कहा कि प्रताप बाजवा खुद का वजन बढ़ाने को लेकर यह कर रहे हैं। दिल्ली में कांग्रेस का प्रदर्शन निराशाजनक था। जहां 2 से 3 हजार वोटों पर कांग्रेस के नेता सिमटते हुए दिखाई दिए। इन हालातों में प्रताप बाजवा द्वारा यह कहना कि आप पार्टी के विधायक कांग्रेस के संपर्क में है, उन्हें इसके पीछे कोई खास वजह नहीं लगती. अगर बीजेपी यह बात करती तो समझ में आता क्योंकि केंद्र और दिल्ली की सत्ता बीजेपी के हाथ में है।

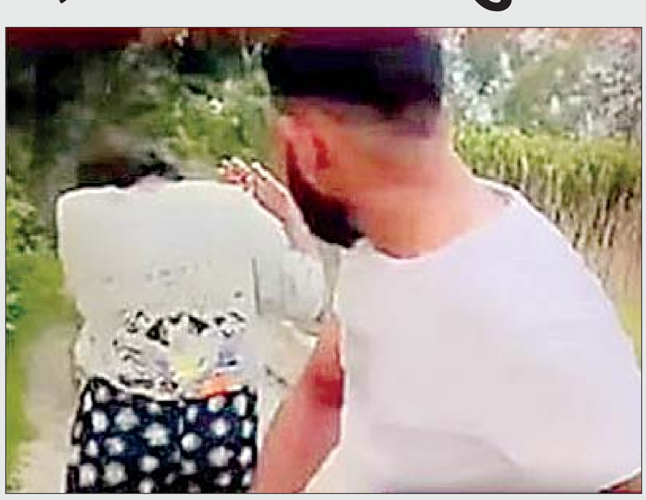
'आम आदमी पार्टी के विधायक विद्रोह कर सकते हैं'

उन्होंने दावा किया कि आने वाले समय में आप पार्टी के विधायक विद्रोह कर सकते हैं। पंजाब के लोग अब थक गए हैं.

पंजाब में केंद्र की ओर से कोई कांटेक्ट नहीं आए है. पंजाब के साथ केंद्र का कोई राबता नहीं रहा।उन्हें उम्मीद है कि आने वाले समय में पंजाब के लोग बीजेपी को एक मौका जरूर देंगे। कश्मीर को लेकर कहा कि जिस तरह कश्मीर की शक्ल केंद्र द्वारा बदल दी गई है, उसी तरह वह चाहते है कि केंद्र की अगुवाई में पंजाब भी तरक्की की राह पर चले।

हेल्थ अधिकारी पर चढ़ा इश्क का खुमार, छात्रा को रोज-डे पर किया प्रपोज, मना करने पर युवक ने किया ऐसा कांड.......

जालंधर (हर्ष शर्मा) : उत्तर प्रदेश के अमरोहा जिले से हेल्थ अधिकारी की आशिकी ऐसा मामला सामने आया है जिसने उसे जेल पहुंचा दिया। दरअसल, हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर में कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर CHO के पद पर तैनात एक अधिकारी ने 11वीं की छात्रा को रोज-डे पर प्रपोज कर दिया। छात्रा ने जब मना किया तो उसने लड़की के साथ बदतमीजी कर दी। जिसकी शिकायत छात्रा ने पुलिस से कर दी थी। पुलिस आरोपी की तलाश कर रही थी। अब पुलिस ने आरोपी को पकड़ कर जेल भेज दिया है।



जानें क्या है पूरा मामला?

पूरा मामला अमरोहा के थाना गजरौला के हसनपुर के गांव अल्लीपुर खादर का है। गांव निवासी बलविंदर उर्फ मोंटी नौनेर वहां के हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर में कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर CHO के पद पर तैनात है। वहीं लड़की कक्षा 11वीं की छात्रा है। छात्रा भी उसी गांव में रहती है। मिली जानकारी के मुताबिक छात्रा भी अक्सर गांव के वेलनेस सेंटर पर आती-जाती थी। जिसके चलते दोनों में जान-पहचान हो गई।

आरोपी ने छात्रा से की बदतमीजी

रोज-डे पर बलविंदर ने छात्रा को प्रपोज कर दिया। छात्रा के मना करने पर उसने जबरन लड़की को मिठाई खिलाने का प्रयास किया। जब छात्रा ने मिठाई खाने से मना कर दिया और उससे बचने की कोशिश की तो आरोपी ने उस पर मिठाई फेंक दी। जब छात्रा उससे बचकर भागने लगी तो आरोपी ने छात्रा पर मिठाई का डिब्बा भी फेंककर मारा।

मौके पर मौजूद शख्स ने बनाई वीडियो

इस पूरे वाक्ये का वीडियो वहां मौजूद एक शख्स ने बना लिया। वायरल वीडियो में साफ देखा जा सकता है कि आरोपी छात्रा के साथ किस तरह से बदतमीजी कर रहा है। छात्रा के साथ बदतमीजी करते हुए आरोपी का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया था। जिसके बाद पुलिस हरकत में आई और 24 घंटे के अंदर आरोपी को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया।

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

ये लोग बिलकुल ना पीएं कॉफी, सेहत के लिए सिर्फ नुकसान!

अगर आप रोजाना कॉफी पीने की आदत से जूझ रहे हैं, तो यह खबर आपके लिए है। कॉफी का स्वाद और खुशबू लोगों को ताजगी का अहसास कराते हैं, लेकिन यह आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक भी हो सकती है। कुछ लोगों के लिए कॉफी पीना अनहेल्दी और हानिकारक हो सकता है। जानिए किन लोगों को कॉफी से बचना चाहिए।

कॉफी पीने के फायदे

कॉफी कई लोगों के लिए एक दिन की शुरुआत होती है। यह काम के बीच ताजगी और एनर्जी देने के लिए फेमस है। कुछ रिसर्च्स के मुताबिक, थोड़ी मात्रा में कॉफी ब्रेन फंक्शन को बेहतर करने में मदद करती है। ब्लैक कॉफी पीने से वजन घटाने में भी मदद मिल सकती है।

इसमें मौजूद कैफीन शरीर में डोपामाइन (हैप्पी हार्मोन) के स्तर को बढ़ाता है, जिससे आप रिलैक्स और ऊर्जा महसूस करते हैं।

कॉफी के नुकसान : हालांकि, अगर इसका सेवन ज्यादा किया जाए तो यह नुकसानदायक हो सकता है। कुछ लोगों के लिए सिर्फ एक कप कॉफी भी साइड-इफेक्ट्स पैदा कर सकती है। ऐसे में, आइए जानें किन लोगों को कॉफी से दूर रहना चाहिए।

हाई ब्लड प्रेशर वाले मरीज

जिन्हें हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है, उन्हें कॉफी से बचना चाहिए। कॉफी पीने से ब्लड प्रेशर में उतार-चढ़ाव आ सकता है, जिससे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। इस स्थिति में, कॉफी पीने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों की कमजोरी) के मरीज

कॉफी पीने से हड्डियों की कमजोरी बढ़ सकती है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। ज्यादा कॉफी पीने से बोन डेंसिटी कम हो सकती है और हड्डियों में फ्रैक्चर का खतरा भी बढ़ सकता है।

गर्भावस्था में कॉफी से परहेज

प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं को कॉफी पीने से बचना चाहिए। कॉफी पीने से गर्भवती महिला के ब्लड प्रेशर में बढ़ोतरी हो सकती है और भ्रूण के विकास पर भी असर पड़ सकता है। इसलिए, गर्भावस्था में डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

एंग्जायटी डिसऑर्डर वाले लोग

जिन्हें एंग्जायटी (चिंता) की समस्या है, उनके लिए कॉफी हानिकारक हो सकती है। कॉफी पीने से पैनिक अटैक (चिंता का अधिक बढ़ना) हो सकता है। ऐसे में, कॉफी से पूरी तरह बचना चाहिए।

नोट : कॉफी पीने के कुछ फायदे हो सकते हैं, लेकिन इसका अधिक सेवन या कुछ खास स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों के लिए यह नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए, यदि आपको इनमें से कोई समस्या है, तो कॉफी पीने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें। यह जानकारी केवल सामान्य सलाह है, और किसी विशेषज्ञ से परामर्श लेना हमेशा अच्छा रहेगा।

रोज़ सुबह पी लो ये जूस, बीमारियां रहेंगी दूर और चेहरे पर आएगा निखार

सर्दियों के मौसम में गाजर और चुकंदर का सेवन बहुत लाभदायक माना जाता है। अधिकतर लोग इसे सलाद, सूप या सब्जी के रूप में खाते हैं, लेकिन गाजर और चुकंदर का जूस पीना भी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह जूस पोषक तत्वों से भरपूर होता है और कई बीमारियों से बचाव करने में सहायक होता है। लेकिन इसका सेवन सही समय और सही तरीके से करना जरूरी है। आइए जानते हैं कि इसे कब और कैसे पीना चाहिए और इसके क्या-क्या फायदे हैं।

गाजर और चुकंदर का जूस पीने के फायदे

इम्यूनिटी को बढ़ाए

गाजर और चुकंदर के जूस में विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

इसका नियमित सेवन सर्दी-खांसी और अन्य संक्रमण से बचाने में सहायक हो सकता है।

पाचन तंत्र को करे मजबूत

इस जूस में भरपूर मात्रा में फाइबर मौजूद होता है, जो पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है। यह कब्ज, गैस और अपच जैसी समस्याओं को कम करने में सहायक हो सकता है।

वजन घटाने में मददगार

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो गाजर और चुकंदर का जूस आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।

इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जिससे पेट अधिक समय तक भरा रहता है और भूख कम लगती है।

हृदय को रखे स्वस्थ

यह जूस दिल की सेहत के लिए भी लाभदायक है।

इसमें मौजूद नाइट्रेट्स ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं और हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम कर सकते हैं।

शरीर को करे डिटॉक्स

गाजर और चुकंदर का जूस शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है। यह विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालकर लिवर की कार्यक्षमता को बेहतर बनाता है।

हृदय को रखे स्वस्थ

यह जूस दिल की सेहत के लिए भी लाभदायक है। इसमें मौजूद नाइट्रेट्स ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं और हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम कर सकते हैं।

शरीर को करे डिटॉक्स

गाजर और चुकंदर का जूस शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है। यह विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालकर लिवर की कार्यक्षमता को बेहतर बनाता है।

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

वंदे भारत 24 भारत के मन की बात

जालंधर, बुधवार 12 फरवरी 2025

शराब से कम जहरीला नहीं है गाड़ियों का धुआं, फेफड़े के साथ लीवर को भी कर रहा बुरी तरह बर्बाद

फैटी लिवर एक तेजी से बढ़ती समस्या बन गई है, और इसका एक छिपा हुआ कारण वायु प्रदूषण भी हो सकता है। आमतौर पर फैटी लिवर अस्वस्थ खान-पान, मोटापा और शराब के सेवन से जुड़ा होता है, लेकिन अब वातावरण में मौजूद जहरीले कण (PM 2.5, PM 10, कार्बन मोनोऑक्साइड आदि) भी लिवर की सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। यह खुलासा ऑस्ट्रेलिया के वैज्ञानिकों ने एक स्टडी में किया है।

सबसे आम रोग है फैटी लीवर

इस अध्ययन के अनुसार यातायात से निकलने वाले पीएम2.5 कणों के प्रतिदिन मात्र 10 माइक्रोग्राम आपके लीवर को नुकसान पहुंचाने और चयापचय से जुड़े फैटी लीवर रोग के जोखिम को बढ़ाने के लिए पर्याप्त हो सकते हैं। फैटी लीवर, जिसे हेपेटिक स्टेटोसिस भी कहा जाता है, दुनिया भर में सबसे आम लीवर रोग है। यह रोग लीवर की कोशिकाओं में अतिरिक्त वसा के निर्माण के कारण होता है। पिछले अध्ययनों ने खराब आहार, व्यायाम की कमी और अत्यधिक शराब जैसे जीवनशैली कारकों को फैटी लीवर के पीछे प्रमुख कारण बताया है।

चूहों पर किया गया शोध

चूहों पर किए गए नए शोध से पता चलता है कि हमारा पर्यावरण, विशेष रूप से यातायात वायु प्रदूषण के संपर्क में आना भी इस बीमारी में योगदान दे सकता है। यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी सिडनी के मुख्य लेखक और प्रोफेसर हुई चेन ने कहा- हम वायु प्रदूषण को लोगों के फेफड़ों के लिए हानिकारक मानते हैं, लेकिन इसका स्वास्थ्य पर व्यापक प्रभाव पड़ता है, जिसमें लीवर भी शामिल है।

जब हम वायु प्रदूषण को सांस के जरिए अंदर लेते हैं, तो PM2.5 नामक बहुत छोटे कण फेफड़ों के माध्यम से रक्तप्रवाह में प्रवेश करते हैं। लीवर, जो रक्त से विषाक्त पदार्थों को छानता है, फिर इन पदार्थों को जमा करता है, जिसमें आर्सेनिक, सीसा, निकल और जस्ता जैसी भारी धातुएं शामिल हैं।

कैसे वायु प्रदूषण फैटी लिवर का कारण बनता है

वायु प्रदूषण में मौजूद PM 2.5, नाइट्रोजन ऑक्साइड (NOw) और ओजोन (Ox) जैसे तत्व शरीर में प्रवेश कर लिवर में सूजन और चर्बी जमा करने की प्रक्रिया को तेज कर सकते हैं।

जब शरीर ज्यादा टॉक्सिन्स को प्रोसेस करता है, तो लिवर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ जाता है, जिससे फैटी लिवर होने की संभावना बढ़ जाती है। वायु प्रदूषण मेटाबॉलिज्म को धीमा कर सकता है और इंसुलिन रेजिस्टेंसबढ़ा सकता है, जिससे लिवर में फैट जमा होने की प्रक्रिया तेज हो जाती है।

कैसे बचें वायु प्रदूषण के प्रभाव से?

- सुबह जल्दी या कम प्रदूषित जगह पर वॉक करें।
- घर और ऑफिस में **एयर प्यूरीफायर लगाएं।
- हरी सब्जियां, फल, हल्दी और ग्रीन टी को डाइट में शामिल करें।
- रोज़ाना नींबू पानी और हाइड्रेटिंग फूड्स लें।
- योग और एरोबिक एक्सरसाइज से लिवर हेल्दी बना रहता है।
- जब भी बाहर जाएं, N95 मास्क पहनें ताकि प्रदूषण के असर से बच सकें।

हेल्दी खाना भी बन सकता है आपकी सेहत का दुश्मन, अगर इन 5 ड्रिंक्स का कर रहे हैं सेवन

स्वस्थ रहने के लिए हेल्दी डाइट जरूरी होती है, लेकिन अगर आप हेल्दी खाने के साथ कुछ गलत पेय पदार्थों का सेवन कर रहे हैं, तो आपकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। कई लोग यह मानते हैं कि सिर्फ हेल्दी खाना खाने से शरीर को पूरा पोषण मिल जाता है, लेकिन अगर उसके साथ गलत ड्रिंक्स ली जाएं, तो यह शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है। आइए जानते हैं उन 5 ड्रिंक्स के बारे में, जो हेल्दी खाने के साथ लेने से बचना चाहिए।

सोडा और कार्बोनेटेड ड्रिंक्स : सोडा और कार्बोनेटेड ड्रिंक्स में अधिक मात्रा में शुगर और केमिकल होते हैं, जो शरीर के लिए बेहद हानिकारक होते हैं। ये ड्रिंक्स हेल्दी खाने के फायदे को खत्म कर सकते हैं और शरीर में शुगर का स्तर बढ़ाकर मोटापा, डायबिटीज और पेट की समस्याओं का कारण बन सकते हैं। इसके अलावा, इन ड्रिंक्स से गैस, ब्लोटिंग और एसिडिटी जैसी दिक्कतें भी हो सकती हैं।

पैक्ड फ्रूट जूस या बासी फलों का रस : ताजे फलों का जूस सेहत के लिए फायदेमंद होता है, लेकिन पैक्ड जूस या बासी फलों का रस आपकी सेहत के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। पैक्ड जूस में आर्टिफिशियल फ्लेवर और अधिक मात्रा में शक्कर होती है, जिससे शरीर में अनावश्यक कैलोरी बढ़ती है और मोटापा बढ़ सकता है। अगर आप जूस पीना चाहते हैं, तो हमेशा ताजे फलों से बना जूस ही पिएं।

अल्कोहल : अगर आप हेल्दी खाना खा रहे हैं और साथ में शराब या अन्य अल्कोहलिक ड्रिंक्स ले रहे हैं, तो यह आपके शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है। अल्कोहल शरीर में पानी की कमी कर सकता है, जिससे पाचन तंत्र प्रभावित होता है। इसके अलावा, यह लीवर और किडनी पर भी नकारात्मक असर डाल सकता है। हेल्दी जीवनशैली के लिए अल्कोहल से दूरी बनाना ही बेहतर होता है।

कैफीन युक्त ड्रिंक्स : कॉफी और एनर्जी ड्रिंक्स में अधिक मात्रा में कैफीन होता है, जो शरीर के मेटाबॉलिज्म को असंतुलित कर सकता है। हेल्दी खाना खाने के बाद अगर आप ज्यादा कैफीन लेते हैं, तो इससे नींद की समस्या, पेट में जलन और एसिडिटी हो सकती है। इसके अलावा, ज्यादा कैफीन लेने से शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या भी हो सकती है। इसलिए, हेल्दी खाने के साथ ज्यादा कैफीन लेने से बचें।

पैक्ड मिल्क और डेयरी ड्रिंक्स : पैक्ड दूध और अन्य डेयरी ड्रिंक्स में कई बार अतिरिक्त शुगर और आर्टिफिशियल फ्लेवर मिलाए जाते हैं, जिससे इनका पोषण कम हो जाता है। हेल्दी डाइट के साथ अगर आप ऐसे डेयरी प्रोडक्ट्स लेते हैं, तो यह वजन बढ़ाने के साथ-साथ पाचन संबंधी समस्याएं भी पैदा कर सकते हैं। ताजा दूध और प्राकृतिक डेयरी उत्पादों का सेवन करना हमेशा बेहतर होता है।

हेल्दी खाना खाने के साथ-साथ यह भी जरूरी है कि आप सही पेय पदार्थों का चयन करें। ऊपर बताए गए ड्रिंक्स से बचकर आप अपने शरीर को स्वस्थ और फिट रख सकते हैं। सही खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाकर ही आप दीर्घायु और निरोगी जीवन जी सकते हैं।