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

जालंधर, शुक्रवार 14 फरवरी 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

फेसबुक पर दोस्त बनाना पड़ा भारी

पंजाब के युवक को 1 करोड़ 90 लाख का चूना

लड़की ने भेजी थी फ्रैंड रिक्वेस्ट

जालंधर(हर्ष शर्मा): शेयर मार्केट ट्रेडिंग में पैसा लगाने के नाम पर 1 करोड़ 90 लाख 26 हजार 300 रुपये की ठगी के मामले में साइबर क्राइम थाने की पुलिस ने केस दर्ज किया है।

जानकारी के अनुसार सरहिंद निवासी सुमित कुमार वाही ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 28 नवंबर 2024 को उसकी फेसबुक आईडी पर प्रीति शर्मा के मोबाइल फोन नंबर 79916-31967 से फ्रेंड रिक्वेस्ट आई, जिसे उसने एक्सेप्ट कर लिया।

ऐसे फंसाया अपने जाल में, वाट्सएप चैट शुरू की

इसके बाद उस लड़की के उसके साथ वाट्सएप चैट शुरू कर दी तथा कहा कि वह शेयर मार्केट में ट्रेडिंग में काफी पैसे कमा रहा है।

जिसकी बातों में आकर उसने बीआईटाप ट्रेडिंग एप में पैसे लगाने के लिए तथा एप के कस्टमर केयर नंबर +1(213) 9824706 तथा +1(646) 2669322 पर संपर्क करने को कहा। जब उक्त नंबरों पर बात की गई तो उन्होंने उसका यूडीआई नंबर 70616034 से एकाउंट बना दिया तथा इस एप में पैसे लगाने को कहा। जिसके बाद से यूको बैंक का एकाउंट नंबर 13380210002698 भेजा गया। जिसके बाद उसने उक्त एकाउंट में पहले 50 हजार रुपये ट्रांसफर कर दिए। जिसके बाद उस में लाभ दिखना शुरू हो गया तथा उसने शो मुनाफे से 5 हजार निकाले जो उसके एकाउंट में आ गए।

प्रीति शर्मा ने उसे और पैसे लगाने को कहा तो उसने विभिन्न खातों के भेजे नंबरों में कुछ किश्तों में अपने बैंकों के खातों से पैसे लगाने शुरू कर दिए जो बढ़ते-बढ़ते 32.50 लाख तक जा पहुंचे।

जिसके बाद लाभ काफी अधिक दिखाई देने लगा तथा जब उसने अपने पैसे निकालने चाहे तो एप के कस्टमर केयर से फोन आया कि अगर वह पैसे निकालना चाहते है तो उस पर 29 फीसदी टैक्स की कटौती लगेगी। अगर 1 या 2 करोड़ की रकम लगाते है तो टैक्स 4 फीसदी होगा।

उन्होंने अधिक कटौती का डर दिखा उसे और पैसे लगाने को कहा तो वह लगातार पैसे लगातार रहा तथा यह रकम 1 करोड़ 90 लाख 26 हजार 300 रुपये की हो गई।

जब पैसे निकालने चाहे तो नहीं निकले तथा फिर फोन आया कि वह टैक्स के पैसे जमा करवाए। जिस पर उसे शक हो गया तथा वह धोखाधड़ी का शिकार हो चुका था।

सोशल मीडिया पर बदनाम करने की धमकी दी

जब प्रीति शर्मा से बात की तो उसने धमकी दी कि अगर पुलिस को शिकायत की तो वह उसकी फोटो एडिट कर सोशल मीडिया पर डाल उसे बदनाम कर देगी। फिलहाल साइब्रर क्राइम पुलिस ने अज्ञात लोगों पर केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है।

31 मई से पहले होंगे पंचायत समिति और जिला परिषदों के चुनाव, सरकार ने शुरू की तैयारी

जालंधर(अंशु कपूर): पंजाब में 31 मई से पहले पंचायत समिति और जिला परिषदों के चुनाव होंगे। इस संबंध में ग्रामीण विकास व पंचायत विभाग ने अधिसूचना जारी कर दी है। साथ ही इसे राज्य चुनाव आयोग को भी भेज दिया है, ताकि चुनावी कार्यक्रम जारी किया जा सके।

राज्य चुनाव आयुक्त राज कमल चौधरी ने बताया कि पंजाब में 153 पंचायत समिति हैं और 23 जिला परिषद हैं। बोर्ड की परीक्षाओं और रबी सीजन के फसल की कटाई को ध्यान में रखते हुए चुनावी कार्यक्रम की घोषणा की जाएगी। उन्होंने बताया कि पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड से उन्होंने परीक्षाओं के संबंध में जानकारी मांगी है, जिसे ध्यान में रखते हुए चुनाव की तारीखों का एलान कर दिया जाएगा।

बता दें कि यह चुनाव एक वर्ष से अधिक समय से लंबित हैं। मार्च माह में परीक्षाओं के दौरान शिक्षक भी व्यस्त रहेंगे, जिसके चलते चुनावी ड्यूटी में भी उनको दिक्कत आएगी। इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए ही चुनाव कराया जाएगा। पिछले वर्ष लोकसभा चुनाव, विधानसभा उप-चुनाव और निगम चुनाव हुए थे।

लोकसभा चुनाव में कांग्रेस ने सबसे अधिक 7 सीटें जीती थी, लेकिन उप-चुनाव में एक को छोड़कर आम आदमी पार्टी ने सभी सीटें जीती थी। वहीं निगम चुनाव में आप को एक में स्पष्ट बहुमत मिला था, जबकि दो पर पार्टी आगे रही थी। लेकिन बावजूद इसके पांचों प्रमुख नगर निगमों पर आप अपना मेयर बनाने में सफल रही है। आगे 2027 विधानसभा चुनाव के चलते सभी दलों के लिए यह चुनाव अहम 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

समराला में चल रही थी शादी: बज रहा था डीजे, अचानक बुलानी पड़ी पुलिस, दूल्हे की मां ने पकड़ लिया माथा

जालंधर(अंशु कपूर) : पंजाब के समराला के निजी पैलेस में शादी समारोह चल रहा था। शादी में आए लोग खाने-पीने और डांस में मशगुल थे। वहीं, दूल्हा गुरशरणदीप सिंह की मां मनजीत कौर अपने बेटे की शादी की खुशियों में व्यस्त थी। तभी कुछ ऐसा हुआ की पूरे समारोह में हलचल मच गई। तभी मच गया कि दूल्हे की मां का पर्स चोरी हो गया।

शादी समारोह में एक चोर वेटर की ड्रेस पहनकर पहुंचा और मौका पाते ही दूल्हे की मां का पर्स चोरी कर फरार हो गया। पर्स में डेढ़ लाख रुपये नकद और करीब 50 हजार रुपये के गहने थे। यह सारी घटना सीसीटीवी में कैद हुई है। दूल्हे ने इस घटना का जिम्मेदार बैंकट हॉल के मालिकों को बताया। इस संबंध में समराला पुलिस ने अज्ञात व्यक्ति पर मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश की जा रही है।

लड़की वालों ने दिए थे गहने

दूल्हे गुरशरणदीप सिंह निवासी भमारसी नजदीक सरहिंद जिला फतेहगढ़ साहिब ने बताया कि बीते दिन उसकी शादी थी। शादी के लिए समराला के निजी पैलेस को बुक किया गया था। शादी के दौरान मां का पर्स चोरी हो गया। गुरशरणदीप सिंह ने बताया कि घटना का पता मां मनजीत कौर को उस समय लगा जब उनका ध्यान पर्स की ओर गया पर तब तक अज्ञात चोर पर्स लेकर फरार हो गया था। पर्स में डेढ़ लाख रुपये नकद और करीब 50 हज़ार रुपये के गहने थे। ये गहने लड़की वालों ने मनजीत कौर को दिए थे।

बैंक्वेट हॉल मैनेजमेंट जिम्मेदार

गुरशरणदीप सिंह ने इस सारी घटना का जिम्मेदार निजी पैलेस की मैनेजमेंट को बताया और कहा कि बैंक्वेट हॉल के दोनों दरवाजे खुले थे। इसका फायदा उठाकर चोर इस घटना को अंजाम देकर फरार हो गया। चोर वेटर की ड्रेस में था। गुरशरण ने कहा कि बैंक्वेट हॉल मैनेजमेंट की जिम्मेदारी बनती है कि अज्ञात व्यक्ति अंदर न आए। गुरशरणदीप ने मांग की है कि बैंक्वेट हॉल पर कार्रवाई होनी चाहिए क्योंकि उनकी अनदेखी के कारण यह घटना घटी है।

क्या कहती है पुलिस

इस संबंध में समराला पुलिस के एसएचओ गुरमीत सिंह ने कहा कि निजी पैलेस में हुई अज्ञात चोर ने चोरी की घटना को अंजाम दिया है। चोर ने वेटर जैसी ड्रेस पहनी हुई थी, जिसकी सीसीटीवी फोटो भी सामने आई है। पुलिस ने अज्ञात पर मुकदमा दर्ज कर लिया है और आरोपी की तलाश की जा रही है।

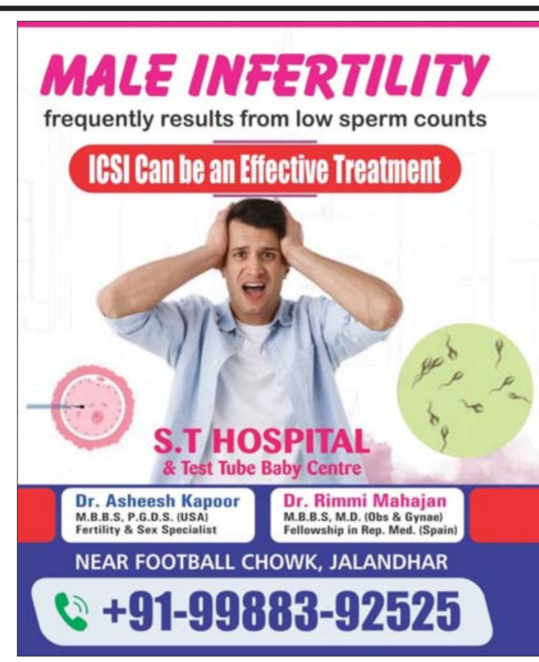
चौंकीदारों को मिलने वाले भत्ते में इजाफा, जानें कितनी बढ़ाई गई राशि

जालंधर (पवन कश्यप) : पंजाब सरकार की आज चंडीगढ़ में हुई अहम कैबिनेट बैठक के दौरान कई अहम फैसलों को मंजूरी दी गई हैं। वहीं राज्य के चौकीदारों के लिए भी पंजाब सरकार का बड़ा ऐलान सामने आया है। सरकार ने चौकीदारों को मिलने वाले भत्ते में भी इजाफा करने का ऐलान किया है।

चौंकीदारों के भत्ते में 250 रुपए की बढ़ौतरी की गई है। इससे पहले उन्हें 1250 रुपए भत्ता मिलता था, जिसे बढ़ाकर 1500 रुपए कर दिया गया है। चंडीगढ़ में हुई अहम बैठक में उक्त बड़ा फैसला लिया गया है। बता दें कि दिल्ली चुनावों के बाद पंजाब सी.एम. भगवंत मान ने आज के दिन पंजाब कैबिनेट की अहम बैठक बुलाई थी, जिसमें कई बड़े फैसलों को मंजूरी दी गई है। जोकि निम्न लिखित हैं-

1 एसिड अटैक पीड़ितों को 10 हजार मिलेगी पैंशन

2 दो हजार PTI टीचरों की होगी भर्ती
3 पंजाब के मैडिकल क्षेत्र में डॉक्टरों को बड़ी राहत, वेतन में वृद्धि
4 NRI मामलों को देखने के लिए 6 स्पैशल अदालतों को मंजूरी
5 पंजाब के अंदर 13 स्पोर्ट्स इंजरी स्पेशलिस्ट डॉक्टरों की भर्ती
6 बठिंडा थर्मल प्लांट की जमीन बिजली बोर्ड को दी जाएगी।
7. चौंकीदारों के भत्ते का इजाफा
8. पैंशन भत्ता 8 हजार से 10 हजार किया
9. पुडा के डिफाल्टरों के लिए बड़ी योजना
10 सरकार ने दी 97 रैजीडैंट डाक्टर की भर्ती को मंजूरी ।



12 साल की रंजिश : जालंधर में सरपंच ने की युवक की हत्या; आरोपियों ने इतना पीटा की चली गई जान

जालंधर (हर्ष शर्मा) : 12 साल पुरानी रंजिश में सरपंच ने करियाने की दुकान पर काम करने वाले 19 साल के युवक को बुरी तरह पीट दिया। इलाज के दौरान युवक की मौत हो गई। परिजनों के हंगामे के बाद पुलिस ने सरपंच इकबाल सिंह सहित अन्य के खिलाफ हत्या का केस दर्ज किया है। परिजनों ने थाना लांबड़ा के प्रभारी पर निष्पक्ष जांच के सवाल खड़े किए तो एसएसपी हरकमलप्रीत सिंह खख ने जांच सीआईए स्टाफ प्रभारी पुष्प वाली को सौंप दी। पीड़ित ने आरोप लगाया कि पुलिस हत्या को एक्सीडेंट दिखाने की कोशिश कर रही थी।

जानकारी के मुताबिक करीब 12 साल पुराना हत्या के प्रयास का केस वापस न लेने पर शिकायतकर्ता के 19 साल के बेटे सौरव की हत्या कर दी। थाना लांबड़ा में मृतक सौरभ के भाई विशाल की शिकायत पर इकबाल सिंह, हनी, हरमन वासी फूलपुर कॉलोनी और प्रतापपुरा के गांधी के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया है। उधर, मृतक के विशाल ने कहा कि अगर उन्हें इंसाफ न मिला तो संस्कार नहीं करेंगे। इंसाफ के लिए एसएसपी दफ्तर के बाहर शव रख कर प्रदर्शन करेंगे। विशाल वासी कल्याणपुर कॉलोनी ने पुलिस को दिए बयान में कहा कि छोटा भाई सौरव करियाना दुकान में नौकरी करता है। आठ फरवरी की रात करीब 9:30 बजे हनी यह कहकर उसे साथ ले गया था कि ढाबा में खाने-पीने जाना है। उसे साजिश के तहत इकबाल ने बुलाया था। विशाल ने रात 10:24 बजे हनी को फोन कर कहा कि सौरव से बात करवा दे तो हनी से बात नहीं करवाई। बल्कि गालियां निकाल कर फोन काट दिया। फिर रात 12:17 मिनट पर हनी का फोन आया कि किसी ने उन्हें मारपीट कर छोड़ दिया है। दोनों ताजपुर पेट्रोल पंप के पास खड़े हैं। जब वे वहां पहुंचे तो सौरभ की हालत गंभीर थी। वह उसे उठाकर अस्पताल ले गए।

हनी से पूछा तो उसने हमले को लेकर सही जबाव नहीं दिए। उन्हें पता चला कि हनी सिविल अस्पताल में भर्ती है तो वे लोग वहां पहुंच गए। वहां बताया कि एक साजिश के तहत इकबाल और उसके साथियों ने सौरभ पर हमला किया है। हनी की वीडियो बनाकर पुलिस को दी। सौरभ ने 11 फरवरी को दम तोड़ दिया। विशाल ने आरोप लगाया कि सौरभ की मौत के बाद भी पुलिस ने कोई कार्रवाई नहीं की। इसके बाद लोग भड़क गए तो पुलिस ने कत्ल का मामला दर्ज कर लिया।

विशाल ने बताया कि उसके भाई की कत्ल की वजह करीब 12 साल पहले इकबाल ने उनके पिता पर हमला किया था। थाना लांबड़ा में धारा 307 का केस दर्ज किया गया था। मामला कोर्ट में विचाराधीन है। 16 जनवरी को कोर्ट में केस की तारीख थी। यहां पर कोर्ट के दरवाजे के पास इकबाल ने धमकी दी थी कि अगली तारीख पर केस वापस न लिया तो देख लेना। मैंने तो जेल जाना है, लेकिन आप के परिवार के किसी न किसी मेंबर की हत्या कर जाउंगा। विशाल ने कहा कि इकबाल ने साजिश के तहत उसके भाई की हत्या कर दी। उधर मामले की जांच कर रहे सीआईए स्टाफ प्रभारी पुष्प वाली ने कहा कि मृतक के परिजनों से बुलाकर दोबारा से बयान लिए हैं। पीड़ित परिवार में जो सबूत दिए हैं, इसकी पुष्टि के बाद आरोपी सरपंच इकबाल सिंह को गिरफ्तार करने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। पुलिस कोर्ट के सीसीटीवी कैमरे भी चेक कर रही है जहां आरोपी इकबाल सिंह ने पीड़ित परिवार को धमकाया था। पूरे प्रकरण में थाना लांबड़ा के प्रभारी की भूमिका की जांच की जा रही है। अगर सबूत खुर्द करने में संलिप्तता पाई जाती है तो विभागीय कार्रवाई की जाएगी। पीड़ित परिवार से मृतक का संस्कार करने की बात कही थी, लेकिन उन्होंने निष्पक्ष जांच होने तक इनकार कर दिया।

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

डॉक्टर बना हैवान! आशा वर्कर के साथ मिल नवजात को बेचा

चार महीनों से बिलख रही हैं मां; आज तक नहीं देखी बेटी की सूरत

जालंधर(अंशु कपूर) : गांव राणियां थाना लोपोके अमृतसर की रहने वाली महिला सीमा कौर की कोख से 12 अक्टूबर 2024 को एक बेटी ने जन्म लिया था, लेकिन उसने आज तक अपनी बेटी की सूरत तक नहीं देखी। जिस अस्पताल में उसने अपनी बेटी को जन्म दिया, उस अस्पताल के मालिक डॉक्टर ने ही दो आशा वर्करों के साथ मिलकर उसकी बेटी को बेच दिया। महिला आज भी अपनी बेटी की सूरत देखने को तरस रही है। महिला इसी उम्मीद में है कि पुलिस उसे इंसाफ दिलाएगी और उसे उसका बच्चा वापस दिलाएगी।

आरोपी के खिलाफ केस दर्ज, छापेमारी कर रही पुलिस : महिला ने इस संबंध में पुलिस को शिकायत दी तो पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए अस्पताल के मालिक डॉ. पंकज शर्मा, डॉ. सर्बजीत सिंह, आशा वर्कर नीतू और आशा वर्कर संदीप कौर के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। पुलिस आरोपितों की गिरफ्तारी के लिए छापेमारी कर रही है।

पुलिस का दावा है कि जल्द ही आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा और उन आरोपितों की भी पहचान कर ली जाएगी, जिन लोगों ने उस बच्चे को खरीदा है।

महिला अपने बच्चे के बारे में जानने के लिए रोजाना आशा वर्कर संदीप कौर के घर पर जाती थी, लेकिन उसे वह कुछ नहीं बताती थी। पीड़ित महिला उसके गेट पर ही बैठकर उसका कई दिनों तक इंतजार करती रहती थी।

गुरदासपुर में सरपंच के भाई की हत्या : हमलावरों ने दिनदहाड़े दागी गोलियां, एक दिन पहले दी थी धमकी, आरोपी फरार

जालंधर (जसप्रीत सिंह) : पंजाब के गुरदासपुर में आम आदमी पार्टी (आप) सरपंच के भाई की हत्या से सनसनी फैल गई है। सरपंच के भाई की हत्या का आरोप एक फौजी पर लगा है। गुरदासपुर के थाना कलानौर के अधीन आते गांव शहूर कलां में उस समय एक हड़कंप मच गया जब कुछ लोगों ने दिनदहाड़े गांव सरपंच गुरविंदर सिंह के छोटे भाई गोलियां चला दी। इस घटना में उसकी मौत हो गई। मृतक की पहचान निर्मल सिंह पुत्र अमरीक सिंह निवासी कलानौर के रूप में हुई है। फिलहाल पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अगली कार्रवाई शुरू कर दी है।

सरपंच गुरविंदर सिंह ने बताया कि वह गांव शहूर कलां में पंचायती गली का निर्माण करवा रहे थे। गली के निर्माण को लेकर दो दिन पहले दूसरे गुट ने हमला करके उनके साथी गुरवंत सिंह को जख्मी कर दिया था। उस दिन भी उन्हें गोलियों से मारने की धमकियां दी जा रही थी। इसी रंजिश में आरोपियों ने बुधवार को उनके छोटे भाई निर्मल सिंह को कलानौर के बाहर सालेचक्क रोड पर गोलियां मारकर हत्या कर दी। गोली उसके पेट और छाती में लगी।

निर्मल सिंह को कम्युनिटी सेहत केंद्र कलानौर में भर्ती कराया तो ड्यूटी डॉक्टर ने उसे मृत घोषित कर दिया। उधर घटना की सूचना मिलते ही गुरदासपुर के एसपी युवराज सिंह पुलिस पार्टी सहित घटनास्थल पर पहुंचे। उन्होंने बताया कि पुलिस की ओर से विभिन्न टीमें गठित करके आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गई है।

अफ्रीका के जंगल, समुद्री मार्ग और हर पल मौत का डर; अमेरिका से विमान से नहीं खतरनाक रास्तों से होकर ऐसे भारत लौटा पंजाब का युवक

जालंधर (हर्ष शर्मा) : अमेरिका से पंजाबियों के डिपोर्ट के बाद दैनिक जागरण को एक ऐसा युवक मिला जो अमेरिका के सैन्य विमान से तो वापस भारत नहीं लौटाया गया पर सद्बुद्धि आने के कारण वह उन मार्गों से होकर सुरक्षित लौट आया है जिन मार्गों पर पंजाब के हजारों युवक अभी भी भटक रहे होंगे।

बहुत मनाने पर भी इस युवक ने न तो अपना नाम बताया और न ही अपनी फोटो दी परंतु उसने बड़े विस्तार से उस रूट का चित्र खींच दिया जिससे होकर हजारों लोग जान हथेली पर रखकर सपनों के देश अमेरिका पहुंचते हैं।

बठिंडा जिले के एक गांव के इस युवक ने बताया-' अमृतसर के एक एजेंट के झांसे में आकर दो माह पहले मैंने भी डंकी रूट से अमेरिका जाने की कोशिश की थी। इसके लिए ट्रैवल एजेंट से मेरी 47 लाख रुपये में डील हुई थी।

ट्रैवल एजेंट ने कहा था कि वह मुझे मेक्सिको पहुंचा देगा परंतु यदि अमेरिका में मेरा कोई सगा-संबंधी है तो वह मुझे सेफ क्रॉसिंग करवा देगा पर इस काम के लिए 70 लाख रुपये लगेंगे। पर मेरा भाग्य अच्छा था कि डील होने के बावजूद मैं 15 दिन पहले आधे मार्ग से वापस लौट आया।' युवक ने बताया-'एजेंट ने मुझे व अन्य युवकों को पहले अमृतसर बुलाया और वहां से हमें मुंबई भेज दिया। मुंबई एयरपोर्ट पर एजेंट की सैटिंग थी। वहां एक व्यक्ति हमारे पास आया और डकार (अफ्रीकी देश सेनेगल की राजधानी) के लिए विमान में बोर्डिंग क्लीयर करवाकर दे गया।

मुंबई से केन्या और फिर राजधानी नाइरोबी और वहां से कैसे पहुंचे डकार

मुंबई से हम केन्या की राजधानी नाइरोबी गए और वहां से डकार पहुंचे। डकार से समुद्री रास्ते से हमें अफ्रीकी देश गांबिया की राजधानी बेंजुल ले जाया गया।

बेंजुल में हम लगभग डेढ़ महीना रुके रहे। परंतु मैं बेंजुल से वापस भारत लौट आया। मेरे साथ अमृतसर से तरनतारन के दो युवक तथा उत्तराखंड का एक युवक गया था जो वहीं रुके रहे। उनमें से तरनतारन का एक युवक दूसरे रास्ते से मैक्सिको पहुंच गया है।

तरनतारन वाला युवक वहीं बैठा हुआ है। उससे दो दिन पहले बात हुई है। उसने बताया कि वहां आठ-दस हजार लोग बैठे हुए हैं।'

नीदरलैंड में भारतीयों को मिल जाता है ऑन अराइवल वीजा

उसने बताया-'एक अन्य रास्ता है यूरोप का देश नीदरलैंड जहां भारतीयों को ऑन अराइवल वीजा मिल जाता है। एजेंट डंकी लगाने के लिए लोगों को अहमदाबाद से नीदरलैंड भेज देते हैं। वहां से एजेंट कनाडा का जाली स्टिकर देकर समुद्री मार्ग से जहाज में बिठाकर उनको दक्षिणी अमेरिकी देश निकारागुआ भेज देता है। निकारागुआ से हांडुरस और हांडुरस से ग्वाटेमाला और फिर वहां से मैक्सिको पहुंचा दिया जाता है।

मेक्सिको में अमेरिकी बॉर्डर तक पहुंचने के लिए छह-सात दिन का समय लग जाता है।' उसने बताया-'मैं यह सोच कर वापस लौट आया कि एजेंट ने 15-20 दिनों में अमेरिका भेजने का वादा किया था पर हमें डेढ़ महीना एक ही जगह पर बैठाकर रखा गया। डर लगने लगा था कि पता नहीं अमरीका पहुंच भी पाऊंगा या नहीं।

भाई के साथ दुकान पर बैठता हूं

अब मैं अपने भाई के साथ दुकान पर बैठता हूं। अब कहीं भी जाने का ख्याल त्याग दिया है। अब अपनी दुकान की करनी है।' इस युवक से जब कहा गया कि वह अपनी यात्रा के कोई फोटो उपलब्ध कराए तो उसने बताया कि एजेंट के लोग बीच-बीच में फोन चेक करते रहते थे और फोटो आदि डिलीट कर देते थे। उसकी कुछ वीडियो जरूर डिलीट होने से बच गई हैं।

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

शराब पीकर वाहन चलाने वाले सावधान! अगर फंसे पुलिस के शिकंजे में तो...

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर कमिश्नरेट पुलिस ने 08 फरवरी 2025 और 12 फरवरी 2025 को सार्वजनिक सुरक्षा बढ़ाने के उद्देश्य से एक विशेष रात्रि अभियान चलाया, जिसमें वाहनों में शराब पीने और नशे में गाड़ी चलाने को निशाना बनाया गया। यह अभियान क्रमश: श्री निर्मल सिंह, पी.पी.एस., ए.सी.पी. सेंट्रल और श्री सिरीवेनेला, आई.पी.एस., ए.सी.पी. मॉडल टाउन, जालंधर की निगरानी में रात 8ः00 बजे से रात 11ः00 बजे तक चलाया गया। इस दौरान मुख्य रूप से नई अनाज मंडी और बूटा मंडी, जालंधर के आसपास के क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित किया गया।

अभियान का मुख्य उद्देश्य और संचालन फोकस

इस अभियान का मुख्य लक्ष्य वाहनों के अंदर शराब पीने की व्यापक समस्या से निपटना और नई अनाज मंडी तथा बूटा मंडी जैसे प्रमुख स्थानों के पास शराब पीकर गाड़ी चलाने को रोकना था। सार्वजनिक सुरक्षा के प्रति अपनी अटूट प्रतिबद्धता के साथ, पुलिस का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना था कि शराब की खपत को नियंत्रित किया जाए, विशेष रूप से वाइन की दुकानों और अहातों के आसपास, साथ ही गैर-जिम्मेदाराना ड्राइविंग व्यवहार को रोका जाए।

अभियान की प्रमुख बातें :

- ट्रैफिक पुलिस, ईआरएस टीम और फील्ड मीडिया टीम (एफ.एम.टी.) के सहयोग से, एस.एच.ओ. डिवीजन नंबर 2 द्वारा इस अभियान का नेतृत्व किया गया।
- कुल 262 वाहनों की गहन जांच की गई और संदिग्ध व्यक्तियों में शराब के सेवन का पता लगाने के लिए ब्रेथ एनालाइज़र का उपयोग किया गया।
- यह अभियान सुरक्षित सड़कों को सुनिश्चित करने, सार्वजनिक रूप से शराब पीने पर रोक लगाने और जिम्मेदार व्यवहार के महत्व का स्पष्ट संदेश देने पर केंद्रित था।

लागू की गई कार्रवाइयाँ

- अभियान के दौरान पुलिस ने विभिन्न उल्लंघनों के लिए कुल 33 चालान जारी किए, जिससे ट्रैफिक अपराधों और सार्वजनिक अव्यवस्था के प्रति ज़ीरो टॉलरेंस का संदेश दिया गया-
- नशे में गाड़ी चलाने पर 10 चालान किए गए।
- गलत नंबर प्लेट वाले वाहनों पर 5 चालान किए गए।
- बिना हेलमेट पहने चालकों पर 7 चालान किए गए।
- दोपहिया वाहनों पर तीन सवारियों के बैठने पर 8 चालान किए गए, जिससे सड़क सुरक्षा पर विशेष जोर दिया गया।
- उचित दस्तावेज़ न होने के कारण 3 वाहन जब्त किए गए।

38 वर्षीय सेवादार की हार्ट अटैक से मौत, घर का एकमात्र सहारा; जोड़ा घर में रोजाना करता था सेवा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : श्री हरिमंदिर साहिब परिसर में स्थित जोड़ा घर में आज (13 फरवरी) सेवा करते हुए श्रद्धालु बलविंदर सिंह प्रिंस (38) पुत्र अनूप सिंह की हार्ट अटैक से मौत हो गई।

तारा वाला पुल निवासी बलविंदर सिंह प्रिंस एक फूड डिलीवरी कंपनी में कार्यरत था, 13 फरवरी की रात भी वह रोजाना की तरह जोड़ा घर में सेवा कर रहा था। इस दौरान उसे अचानक हार्ट अटैक आ गया और मौके पर ही उसकी मौत हो गई।

प्रिंस अपने स्वजनों का एकमात्र सहारा था और जोमैटो कंपनी में कर्मचारी था। कंपनी में छुट्टी होने के बाद प्रतिदिन देर शाम से रात तक जोड़ा घर में सेवा करता था।

इस खबर को लगातार अपडेट किया जा रहा है। हम अपने सभी पाठकों को पल-पल की खबरों से अपडेट करते हैं। हम लेटेस्ट और ब्रेकिंग न्यूज को तुरंत ही आप तक पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध हैं। प्रारंभिक रूप से प्राप्त जानकारी के माध्यम से हम इस समाचार को निरंतर अपडेट कर रहे हैं। ताजा ब्रेकिंग न्यूज़ और अपडेट्स के लिए जुड़े रहिए जागरण के साथ।

पंजाब कैबिनेट की बैठक जारी, 24-25 फरवरी को बुलाया जा सकता है विधानसभा का विशेष सत्र

जालंधर(जसप्रीत सिंह) : पंजाब सरकार की कैबिनेट की बैठक चंडीगढ़ में हो रही है। बैठक के बाद इसके फैसलों के बारे में जानकारी दी जाएगी। सूत्रों के अनुसार, मान सरकार 24 और 25 फरवरी को विधानसभा का दो दिवसीय विशेष सत्र बुला सकती है।

बैठक में मौजूद एक मंत्री के अनुसार मान सरकार प्राइवेट बिल्डरों को बड़ा झटका देने की तैयारी कर रही है।

बैठक में कैदियों की जल्द रिहाई व नई माइनिंग पॉलिसी के प्रस्ताव पर मुहर लग सकती है। इसी तरह प्रदेश को कर्ज से उभरने के लिए वित्तीय सलाहकारों की रिपोर्ट भी बैठक में रखी जा सकती है और राजस्व बढ़ाने के संबंध में महत्वपूर्ण फैसला लिया जा सकता है।

बैठक में खराब वित्तीय हालत से जूझ रही पंजाब सरकार ब्लड रिलेशन में प्रॉपर्टी की ट्रांसफर पर दोबारा स्टांप डयूटी लगाने का प्रस्ताव भी ला सकती है।

बता दें कि अकाली-भाजपा सरकार के समय इस स्टैंप डयूटी को वापिस को खत्म कर दिया गया था। अब सरकार ढाई प्रतिशत स्टैंप डयूटी लगा सकती है। इसी तरह इको सेंसटिव जोन का प्रस्ताव भी बैठक में रखा जाएगा, क्योंकि पहले इसे बढ़ाने का फैसला लिया गया था। हालांकि, विरोध के बाद सरकार ने प्रस्ताव में बदलाव करने का निर्णय लिया था।

दिल्ली के नतीजों के बाद सरकार बैठक में और महत्वपूर्ण प्रस्ताव भी ला सकती है। सरकार ने अभी तक महिलाओं को एक हजार रुपये महीने देने की गारंटी पूरी नहीं की है। सीएम मान ने भी दिल्ली में बैठक के बाद कहा था कि इस गारंटी को भी जल्द ही पूरा किया जाएगा।

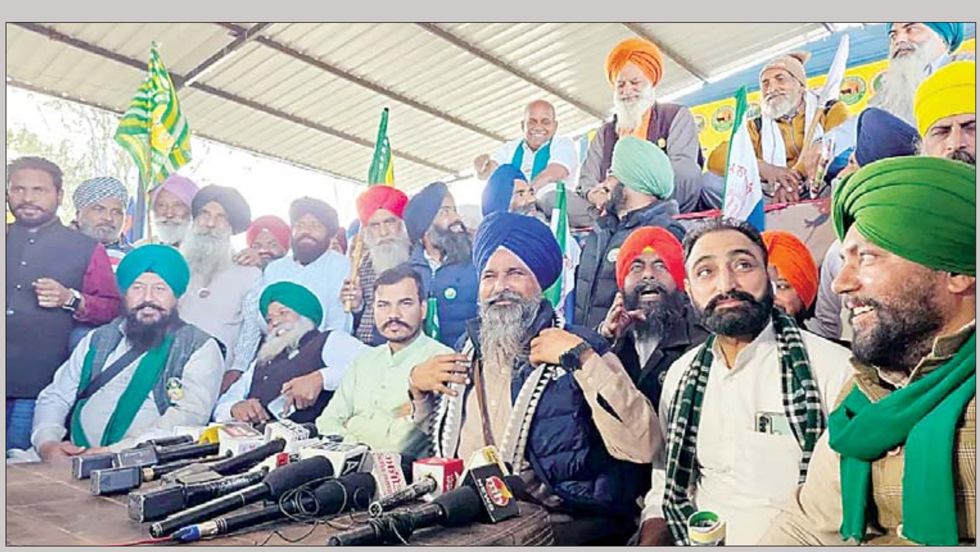
कृषि मंत्री शिवराज के बेटे की शादी, फिर कैसे होगी केंद्र के साथ कल किसानों की बैठक? पंधेर बोले- 25 को करेंगे दिल्ली कूच

जालंधर (पवन कश्यप) : केंद्र सरकार के साथ कल 14 फरवरी को चंडीगढ़ में तय बैठक से पहले किसान नेता एकता मजबूत करने में जुट गए हैं। इसी के तहत आज गुरुवार को शंभू बॉर्डर पर धरने को एक साल पूरा होने पर किसान मजदूर मोर्चा गैर राजनीतिक ने सरवन सिंह पंधेर की अगुवाई में महापंचायत का आयोजन किया।

इस मौके पर किसान नेताओं ने केंद्र सरकार से अपने किए हुए वादों को पूरा करने की मांग करते हुए सरकार को चेतावनी देते हुए कहा कि सरकार किसानों की मांगों को पूरा करें, नहीं तो आंदोलन और तेज होगा। 25 फरवरी को फिर से दिल्ली कूच के लिए जत्था रवाना किया जाएगा।

मीटिंग में कौन मंत्री होंगे शामिल

किसान नेता सरवन सिंह पंधेर ने कहा कि अब तक 43 किसान शहीद हो चुके हैं। आागमी 21 फरवरी को नौजवान किसान शुभकरन सिंह की शहीदी को एक वर्ष पूरा हो जाएगा, जिसको



लेकर उसके गांव बलोंपुर के साथ बड़े स्तर पर शंभू, खनौरी व रत्ननगर बॉर्डर पर श्रद्धांजलि समारोह रखा जाएगा। कल केंद्र के साथ बैठक के बारे में उन्हें अभी तक कोई मैसेज नहीं किया कि कौन से मंत्री इस मीटिंग में शामिल होंगे।

मंत्रियों के साथ मीटिंग का न्योता मिला था, परंतु कल कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान के बेटे के विवाह का पता चला है। अगर मंत्री नहीं आते तो हम अधिकारियों से मीटिंग संबंधी अपने तय किए डेपुटेशन के लोगों के समक्ष बात रखेंगे और फिर आगे की रणनीति तय करेंगे।

प्रत्येक किसान पर 2 लाख का कर्ज

किसान नेता काका सिंह कोटड़ा ने कहा कि जब तक एमएसपी गारंटी कानून नहीं बनता, तब तक कॉर्पोरेट घरानों और व्यापारियों पर नकेल नहीं डाली जा सकती। एक रिपोर्ट के अनुसार पंजाब में प्रत्येक किसान पर 2 लाख रुपये का कर्ज है, जिसके कारण एमएसपी गारंटी कानून लागू नहीं हो रहा है।

उन्होंने कहा अभी हमारी लड़ाई बहुत लंबी है। दोनों मोर्चो को इकट्ठा होकर लड़ाई लड़नी पड़ेगी। हमारे दोनों मोर्चे एकता से कभी पीछे नहीं हटे हैं और हम एकता के पक्ष में हैं। वहीं भारतीय किसान नौजवान यूनियन के प्रदेश अध्यक्ष अभिमन्यु कोहाड़ ने कहा कि वह हमेशा एकता के पक्ष में रहे हैं और रहेंगे। हम एकता के प्रयास करेंगे ताकि सरकार को जल्दी से जल्दी झुकाया जा सके। जगजीत सिंह डल्लेवाल ने अपने किसानों के लिए अपनी जान की बाजी लगा दी है।

S.T COLLEGE OF NURSING & MEDICAL SCIENCES
Recognized by INC, New Delhi, Affiliated by BFUHS, Faridkot & PNRC, Mohali Approved by Govt. of Punjab.
COURSES OFFERED
ANM 2 Years Diploma
GNM 3 Years Diploma
B.Sc (Nursing) 4 Years Degree
D-Pharmacy (Ay.) 2 Years & 3 Months Diploma
10+1 & 10+2 (P.S.E.B)
V.P.O. Mehlanwali, Una Road, Hoshiarpur Pb.
Contact : +91-62841-11519, +91-99145-82525
www.stnursinginstitute.in

जालंधर रोड पर तेज रफ्तार Safari गाड़ी ने कई गाड़ियों को मारी टक्कर, हादसे में 3 लोग बुरी तरह से जख्मी

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के बठिंडा में जालंधर रोड पर एक दर्दनाक हादसा हुआ है। जहां तेज रफ्तार सफारी गाड़ी ने साइड में खड़ी गाड़ियों को टक्कर मार दी। जिस कारण गाड़ियां पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई हैं। जबकि हादसे में 3 से 4 लोगों के घायल हो गए हैं। जिन्हें लोगों ने अस्पताल में भर्ती करवा दिया है।

तेज रफ्तार सफारी ने मारी टक्कर

घटना के बारे में जानकारी देते हुए कृपाल सिंह ने बताया कि रोड पर एक साइड पर गाड़ियां खड़ी हुई थीं। इसी दौरान एक तेज रफ्तार सफारी गाड़ी सभी गाड़ियों को टक्कर मारते हुए आई। जिससे गाड़ियों को काफी ज्यादा क्षति पहुंची है। गनीमत रही कि इस दौरान गाड़ियों में कोई भी व्यक्ति मौजूद नहीं था वर्ना बड़ा हादसा हो सकता था।

व्यक्ति को हार्ट अटैक आने के कारण हुआ हादसा

घटना के बारे में पुलिस ने बताया कि उन्हें जानकारी मिली थी जालंधर रोड पर काफी ज्यादा ट्रैफिक जाम लगा हुआ है। जब मौके पर पहुंचकर देखा तो काफी बड़ा एक्सीडेंट हुआ है। दरअसल गाड़ी चला रहे व्यक्ति को हार्ट अटैक आ गया था, जिस कारण उसका पैर एक्सलेटर पर दबा रह गया और गाड़ी तेज रफ्तार से आगे खड़ी गाड़ियों में टकरा गई।

हादसे में 3 जख्मी, जानी नुकसान से बचाव

पुलिस ने आगे बताया कि हादसे में 3 लोग जख्मी हो गए हैं। गनीमत रही कि हादसे में किसी का जानी नुकसान नहीं हुआ है। मामले की जांच की जा रही है। जो भी कार्रवाई होगी वह की जा रही है।

अमेरिका से 180 भारतीय को डिपोर्ट किया जाएगा, पंजाब में इस दिन होगी जहाज की लैंडिंग

जालंधर (अंशु कपूर) : अमेरिका की अवैध प्रवासियों के खिलाफ लगातार कार्रवाई की जा रही है। इसी सिलसिले में 180 और भारतीयों को देश से निकाला जा रहा है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक 15 फरवरी को अमेरिकी जहाज भारतीयों को लेकर अमृतसर एयरपोर्ट पर आएगा। जिसके बाद उनकी चैकिंग करके उन्हें अपने-अपने घरप भेज दिया जाएगा। हालांकि अभी तक इस पर आधिकारिक बयान सामने नहीं आया है।

अमेरिका में 1700 अवैध अप्रवासी भारतीय हिरासत में

राष्ट्रपति बनते ही ट्रंप ने 11 दिन के अंदर ही 25 हजार से ज्यादा अवैध अप्रवासियों को हिरासत में ले लिया गया। ट्रंप की टीम ने इसके लिए अमेरिका के 12 राज्यों में छापेमारी की थी। जिसके बाद गैर कानूनी तौर पर रहे लोगों को पकड़ कर डिपोर्ट करने के लिए भेजा जा रहा है। इनमें 1700 अवैध अप्रवासी भारतीय भी शामिल हैं।

घुसपैठ के मामलों में आई 94 फीसदी की कमी

ट्रंप के इस एक्शन के बाद घुसपैठ करने की घटनाओं में 94 फीसदी की कमी आई है। बाइडेन के कार्यकाल के दौरान 1 जनवरी से लेकर 19 जनवरी के बीच मैक्सिको बॉर्डर पर हर दिन औसतन 2087 घटनाएं सामने आ रही थी। जबकि ट्रंप के राष्ट्रपति बनने के बाद 20 जनवरी से 31 जनवरी तक यह आंकड़ा 126 पर आ गया है।

जानें हर साल कितने भारतीय होते हैं डिपोर्ट

2009	:	734
2010	:	799
2011	:	597
2012	:	530
2013	:	515
2014	:	591
2015	:	708
2016	:	1303
2017	:	1024
2018	:	1180
2019	:	2042
2020	:	1889
2021	:	805
2022	:	862
2023	:	617
2024	:	1368

चुनाव के दौरान ट्रंप ने किया था ऐलान

आपको बता दें कि डोनाल्ड ट्रंप ने राष्ट्रपति चुनाव के दौरान अमेरिका के इतिहास का सबसे बड़ा डिपोर्टेशन करने का वादा किया था। अपने वादे को पूरा करते हुए इमिग्रेशन एंड कस्टम्स इंफोर्समेंट की टीम ने 15 लाख अवैध अप्रवासियों की लिस्ट जारी की थी। सभी 18 हजार अप्रवासी भारतीय थे।

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने लोकसभा में पेश किया नया आयकर बिल, जानें क्या होंगे बदलाव

जालंधर(अंशु कपूर) : वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण द्वारा गुरुवार को लोकसभा में नया इनकम टैक्स बिल 2025 पेश कर दिया गया है। नए बिल में सरकार ने कानूनों के सरलीकरण पर जोर दिया गया है। नया कानून पुराने इनकम टैक्स एक्ट, 1961 की जगह लेगा, जो कि मौजूदा समय में पुराना पड़ चुका है और बार-बार संशोधनों के कारण काफी पेचीदा हो गया है। नए इनकम टैक्स बिल 2025 में सरकार ने सुधारों और कानून को सरल बनाने पर जोर दिया है।

नए इनकम टैक्स बिल 2025 में सेक्शन की संख्या घटाकर 819 से 536 कर दी गई है। इसमें अनावश्यक छूटों को समाप्त कर दिया गया है और साथ ही नए बिल में कुल शब्द संख्या 5 लाख से घटाकर 2.5 लाख कर दी गई है। नए इनकम टैक्स बिल में चीजों को आसान बनाने पर फोकस किया गया है। साथ ही 'असेसमेंट ईयर' को 'टैक्स ईयर' से रिप्लेस किया जाएगा। नया टैक्स कानून एक अप्रैल, 2026 से अमल में लाया जाएगा।

लोकसभा में पेश होने के बाद, नए कानून को आगे के विचार-विमर्श के लिए वित्त पर संसदीय स्थायी समिति को भेजा जाएगा। यह बिल मौजूदा टैक्स स्लैब में बदलाव नहीं करेगा या दी गई टैक्स छूट को कम करेगा। इसके बजाय नए कानून का लक्ष्य छह दशक पुराने कानून को मौजूदा समय के अनुकूल बनाना है।

इससे भारत का टैक्स बेस मजबूत होगा और लंबे समय में आय स्थिरता में सुधार होगा। यह कानून भारत के टैक्स सिस्टम को ग्लोबल बेस्ट प्रैक्टिस के करीब भी लाता है। नए इनकम टैक्स बिल 2025 की एक प्रमुख विशेषता यह है कि इसमें टेक्नोलॉजी से संचालित असेसमेंट पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

अधिक स्पष्टता सुनिश्चित करने के लिए नए इनकम टैक्स बिल में व्यक्तियों और व्यवसायों के लिए व्याख्या को आसान बनाने के लिए टैक्स प्रावधानों को समझाने के लिए तालिकाएं, उदाहरण और सूत्र भी शामिल किए गए हैं। टैक्स कानूनों को सरल बनाकर नए इनकम टैक्स बिल 2025 में सरकार की कोशिश है कि बिजनेस अपना ध्यान वृद्धि पर लगाएं न कि टैक्स प्लानिंग पर। इससे देश की अर्थव्यवस्था को बढ़ाने में मदद मिलेगी।

पुरानी रंजिश को लेकर पड़ोसियों में खूनी लड़ाई, तेजधार हथियारों से किया हमला

जालंधर (पवन कश्यप) जालंधर के न्यू अजीत नगर में पुरानी रंजिश को लेकर पड़ोसियों में लड़ाई हो गई। इस लड़ाई में 2 महिलाओं समेत 4 लोग बुरी तरह से घायल हो गए हैं। जिन्हें कपूरथला के सिविल अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। घायलों की पहचान सुखवीर कौर, रूबल, परमीत सिंह और तीर्थ सिंह के रूप में हुई है।

गाली देने को लेकर हुई लड़ाई

अस्पताल में भर्ती परमीत सिंह ने बताया कि सोमवार रात को पड़ोसियों ने उसके साथ काफी ज्यादा गाली-गलौज की।

जिस लेकर झगड़ा हुआ, पर लोगों के बीच बचाव के कारण बात वहीं खत्म कर दी। पर मंगलवार को जब वह घर के बाहर खड़ा था तो इस दौरान पड़ोसियों ने उस पर तेजधार हथियार से हमल कर दिया।

छुड़ाने आए पड़ोसियों पर भी हमला

परमीत ने आगे बताया कि हमले के बाद शोर सुनकर पास में रहने वाली पड़ोसी सुखवीर कौर और रुबल व उसका दोस्त तीर्थ आया तो हमलावरों ने उन पर भी हमला करना शुरू कर दिया।

जिसमें वह बुरी तरह से घायल हो गए हैं। इस लड़ाई के दौरान पड़ोसियों ने उसके गले में पहनी सोने की चेन और ब्रेसलेट छीन लिए।

युवती ने भी लगाए सोने की चेन छीनने के आरोप

वहीं हमले में घायल रूबल ने भी पड़ोसियों पर सोने की चेन छीनने के आरोप लगाए हैं। जब काफ शोर-शराबा हुआ तो हमलावर मौके से फरार हो गए। वहीं परिजनों और लोगों की मदद से अस्पताल में भर्ती करवाया गया।

देशभर में Amul दूध की कीमत में भारी गिरावट, अब इतने रुपए सस्ता मिलेगा 1 लीटर Amul दूध

जालंधर (हर्ष शर्मा) : काफी समय के बाद दूध की कीमत में गिरावट देखी गई है। Amul कंपनी के दूध के दाम में कटौती की गई है। देश भर में अमूल दूध की कीमत को बदल दिया गया है। आईए जानते हैं अमूल दूध का कीमत बदलकर क्या हो गया है?

देशभर में अमूल दूध की कीमत हुआ सस्ता

बता दे की कुछ समय से दूध की कीमत में इजाफा देखने को मिल रहा था। लेकिन अब दूध की कीमत में कटौती देखी गई है। अमूल कंपनी की तरफ से देश भर में दूध के दाम को घटा दिया है। अब आम लोग के लिए अमूल कंपनी की तरफ से यह राहत भरी खबर है। अमूल दूध की तरफ से अमूल गोल्ड अमूल ताजा और टी स्पेशल दूध का रेट को घटा दिया है।

Amul Company के तरफ से 1 लीटर दूध की कीमत में कटौती की गई है। अब हर लीटर पर 1 दूध की कीमत कम किया गया है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार काफी समय के बाद दूध के रेट में कमी देखने को मिली है। पिछले कुछ समय में सभी कंपनी की तरफ से दूध के भाव में इजाफी किए गए थे। अब अमूल के द्वारा दूध के दाम में कटौती करने से अन्य कंपनी पर भी दूध के रेट को घटाने का दबाव बढ़ेगा।

अमूल कंपनी के एमडी जायेन मेहता जी की तरफ से बताया गया कि यह कटौती सिर्फ 1 लीटर के दूध के पैक पर किया गया है। 500 मिला के पैक पर उपलब्ध नहीं है।

उन्होंने यह भी बताएं कि इसका मुख्य उद्देश्य है कि दूध खरीदने वालों को राहत देना और उसे दूध की खपत बढ़ने का। इस कटौती के पीछे दूसरा कोई कारण नहीं है।

नहीं बताओ के बाद अमूल गोल्ड का 1 लीटर दूध का कीमत 66 से 65 रुपए हो गए हैं। इसके बाद अमूल टी स्पेशल दूध की 1 लीटर पहुंच की कीमत 62 रुपए से कम होकर 61 हो गया है। अमूल ताजा दूध का रेट 54 रुपए प्रति लीटर से घटकर 53 रुपए प्रति लीटर हो गई है।

इसके अलावा अमूल फ्रेश 1 लीटर पहुंच की पुरानी कीमत 54 थी वहीं अब नई कीमत 53 में मिलेगी।

जून 2024 में बढ़ाया था अमूल ने दूध के दाम।

बता दे कि पिछले साल अमूल डेयरी कंपनी ने जून में दूध के दाम में 2 प्रति लीटर का इजाफा किए थे। इस बढ़ोतरी के बाद अमूल गोल्ड के तरफ से ताजा और अन्य अमूल्य दूध के पाक की कीमत भी बढ़ गया था। 3 जून को नई दर देशभर में पेश किए गए थे।

अमूल गोल्ड का 500 ml की कीमत 32 से बढ़कर 33 किया गया था। इसके अलावा अमूल गोल्ड 1 लीटर की कीमत 64 रुपए से बढ़कर 66 रुपए किए गए थे। इसके अलावा अमूल ताजा का प्राइस 500 ml की कीमत 26 से बढ़कर 27 किया गया था। वहीं इसी तरह अमूल शक्ति 500 ml की कीमत 29 से बढ़कर 30 हो गई थी।

AAP विधायक अमानतुल्लाह खान को राहत, गिरफ्तारी पर लगी रोक

जालंधर (अंशु कपूर) : आम आदमी पार्टी के विधायक अमानतुल्लाह खान को आज राउज एवेन्यू कोर्ट ने राहत देते हुए उनकी गिरफ्तारी पर रोक लगा दी है। अदालत ने अमानतुल्लाह को पुलिस की जांच में शामिल होने को कहा है।?सुनवाई के दौरान अमानतुल्लाह खान के वकील ने कहा कि वो जांच में शामिल होने के लिए तैयार हैं। उन्होंने दावा

किया कि उनके खिलाफ लगाए गए आरोप झूठे हैं। इस पर कोर्ट ने कहा कि अमानतुल्लाह खान से जामिया नगर थाने में पूछताछ हो, ऐसी जगह हो जहां सीसीटीवी लगे हों। दिल्ली पुलिस ने सोमवार को जामिया नगर में पुलिस की एक टीम पर कथित रूप से हमला करने के आरोप में ओखला से विधायक के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की थी।

वक्रतुंड महाकाय को गाने वाले प्रसिद्ध शास्त्रीय गायक का निधन

जालंधर(अंशु कपूर) : प्रसिद्ध हिंदुस्तानी शास्त्रीय गायक पंडित प्रभाकर कारेकर (80) का निधन हो गया है। कारेकर का निधन संक्षिप्त बीमारी के बाद हुआ है।?प्रभाकर को बोलवा विट्ठल पाहावा विट्ठल

और वक्रतुंड महाकाय जैसे गानों के लिए जाना जाता है। उत्कृष्ट गायक और शिक्षक के रूप सम्मानित प्रभाकर ऑल इंडिया रेडियो और दूरदर्शन पर ग्रेडेड कलाकार के रूप में परफॉर्म करते थे।

उन्होंने पंडित सुरेश हल्दांकर, पंडित जितेंद्र अभिषेकी और पंडित सीआर व्यास सरीखे दिग्गजों से प्रशिक्षण प्राप्त किया था। वह एक उत्कृष्ट गायक और एक बहुत अच्छे शिक्षक थे। वह 'आकाशवाणी' और दूरदर्शन के एक 'ग्रेडेड' कलाकार थे। कारेकर को तानसेन सम्मान, संगीत नाटक अकादमी पुरस्कार और गोमंत विभूषण पुरस्कार सहित कई पुरस्कारों से नवाजा गया। कारेकर ने ऑर्नेट कोलमैन और सुल्तान खान के साथ फ्यूजन संगीत में भी हाथ आजमाया था। उनके तीन बेटे हैं।

श्री श्री रविशंकर का पंजाब दौरा, 19 से 21 फरवरी के बीच ज्ञान पर देंगे व्याख्यान

जालंधर(पंकज शर्मा) : छह साल की प्रतीक्षा के बाद, वैश्विक मानवतावादी और आध्यात्मिक गुरु गुरुदेव श्री श्री रविशंकर 19 से 21 फरवरी तक पंजाब के दौरे पर हैं। गुरुदेव के इस दौरे को लेकर प्रदेश भर के लाखों लोग काफी उत्साहित हैं। 19 फरवरी को गुरुदेव लुधियाना के हर्शीला रिसोर्ट में 'पर्ल्स ऑफ विजडम' कार्यक्रम में शामिल होंगे। यह एक विशेष संध्या होगी, जहां गुरुदेव गहन ज्ञान पर व्याख्यान देंगे और लोगों को निर्देशित ध्यान करवाएंगे।

इस अवसर पर हजारों की संख्या में लोग कार्यक्रम में भाग लेने पहुंच रहे हैं। कार्यक्रम शाम 5:30 बजे से शुरू होगा। आर्ट ऑफ लिविंग, लुधियाना के उद्योगपति और एपेक्स बॉडी सदस्य राजन मित्तल ने कहा, लुधियाना गुरुदेव के साथ ज्ञान और गहरी आंतरिक शांति की इस शाम का बेसब्री से इंतजार कर रहा है। उनकी उपस्थिति हमेशा अपार प्रेरणा और खुशी का स्रोत होती है।

20 फरवरी की सुबह बठिंडा में गुरुदेव 'टेंपल ऑफ नॉलेज (TOK)' का उद्घाटन करेंगे जो देश भर से आने वाले साधकों के लिए आध्यात्मिक और समग्र उपचार का एक महत्वपूर्ण स्थल होगा।

बठिंडा के स्पोर्ट्स स्टेडियम में शाम 5 बजे से 8 बजे तक भव्य सत्संग का आयोजन किया जा रहा है जिसमें 20 हजार से भी अधिक लोगों के सम्मिलित होने की सम्भावना है। आर्ट ऑफ लिविंग, पंजाब के एपेक्स बॉडी सदस्य डॉ. अमित तनेजा ने कहा, बठिंडा में बना यह टेंपल ऑफ नॉलेज, क्षेत्र के सबसे बड़े आध्यात्मिक केंद्रों में से एक होगा, जो लोगों को मानसिक शांति, शारीरिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक उत्थान प्रदान करेगा।

यह केंद्र जाति, पंथ और संस्कृति से परे सभी के लिए एक नई रोशनी लेकर आएगा।

इसी दिन शाम को बठिंडा में गुरुदेव के सान्निध्य में भव्य सत्संग का आयोजन किया जाएगा, जिसमें 20,000 से अधिक लोगों के शामिल होने की संभावना है। उपस्थित लोग मंत्रोच्चार, ध्यान और भक्ति संगीत के माध्यम से सकारात्मक और ऊर्जावान वातावरण का अनुभव करेंगे। साथ ही, गुरुदेव के सरल और जीवन को बदलने वाले ज्ञान वचनों का लाभ भी उठा सकेंगे।

गुरुदेव का यह दौरा पंजाब में आर्ट ऑफ लिविंग की सेवा और समाज कल्याण के प्रति प्रतिबद्धता को और मजबूत करेगा।

आर्ट ऑफ लिविंग का नशामुक्ति कार्यक्रम, जिसमें सुदर्शन क्रिया, योग, ध्यान और सामुदायिक समर्थन शामिल हैं, अब तक 80 गांवों में 35,000 से अधिक लोगों को नशे की लत से छुटकारा दिलाने में सहायक रहे हैं।

गुरुदेव के मार्गदर्शन में शुरू हुआ ड्रग-फ्री इंडिया अभियान देशभर के हजारों युवाओं को प्रेरित कर चुका है, जिससे वे नशामुक्त जीवन जीने की प्रतिज्ञा ले रहे हैं। गुरुदेव श्री श्री रविशंकर की यह यात्रा पंजाब के लिए आशा, सकारात्मक बदलाव और प्रेरणा लेकर आएगी, जिससे समाज को तनावमुक्त, स्वस्थ और अधिक सामंजस्यपूर्ण बनने के लिए एक दिशा मिलेगी।

बाप बनना चाहते हैं और स्पर्म डोनर तलाश रहे हैं

स्पर्म डोनर की तलाश कर रहे लोग 'फर्टिलिटी क्लिनिक' जा सकते हैं। इसके अलावा किसी मित्र से दान करने के लिए कह सकते हैं या किसी ऐप और सोशल मीडिया के माध्यम से ऑनलाइन डोनर की तलाश कर सकते हैं। समलैंगिक रिश्तों में रहने वाली महिलाएं, अकेली महिलाएं और अन्य लोग कई कारणों से ऑनलाइन स्पर्म डोनर की तलाश कर रहे हैं, लेकिन इसके साथ कई तरह की चुनौतियां और जोखिम भी जुड़े हुए हैं।

एक ऑस्ट्रेलियाई स्पर्म डोनेशन वेबसाइट के जरिए 4,000 से ज्यादा बच्चों के जन्म का अनुमान है। जिसमें जानकारी दी गई कि 2022 में एक निजी फेसबुक ग्रुप के जरिए प्राप्त स्पर्म डोनर से कथित तौर पर 692 बच्चे पैदा हुए। कुछ स्पर्म डोनर और शुक्राणु रिसीवर ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का उपयोग करना चुनते हैं, क्योंकि वे दूसरे पक्ष के साथ जल्दी से जल्दी संबंध और दोस्ती बनाना चाहते हैं। कुछ मामलों में डोनर प्राप्तकर्ता और उनके दान से पैदा हुए किसी भी बच्चे के जीवन में बने रहना चुनते हैं।

हालांकि, कुछ डोनर गुमनाम रहने के लिए ऑनलाइन जाते हैं, एक विकल्प जो आमतौर पर फर्टिलिटी क्लिनिक के माध्यम से दान करते समय संभव नहीं होता है। कुछ लोग ऑनलाइन शुक्राणु दान का उपयोग कर सकते हैं, क्योंकि फर्टिलिटी

क्लिनिक में दाता शुक्राणु तक पहुंचने की लागत ऑस्ट्रेलिया में बहुत अधिक है। कुछ क्लीनिक दाता के स्पर्म डोनेट करने की प्रक्रिया के प्रबंधन का शुल्क लगभग 2,000 ऑस्ट्रेलियाई डॉलर लेते हैं। इसके अलावा गर्भाधान और स्पर्म की लागत भी है, जो प्रति चक्र लगभग 2,500 अमेरिकी डॉलर है। ऑस्ट्रेलिया में ऑनलाइन स्पर्म डोनेट करना परोपकारी कार्य होता है और इसमें कोई खर्च नहीं आता। इसके अलावा ग्रामीण एवं क्षेत्रीय इलाकों में रहने वाले लोग फर्टिलिटी क्लीनिक से बहुत दूर रहते हैं, जिससे उन तक पहुंच पाना चुनौतीपूर्ण हो जाता है। फिर क्लीनिक में अक्सर दान किए जाने वाले शुक्राणु की कमी होती है। खास तौर पर दाता में जातीय और सांस्कृतिक विविधता की कमी होती है।

अज्ञात मेडिकल फैक्टर्स

फर्टिलिटी क्लीनिक में स्पर्म डोनर को बच्चे में रोग संचारित होने के जोखिम को कम करने के लिए चिकित्सीय, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक जांच से गुजरना पड़ता है। हालांकि, ऑनलाइन शुक्राणु दाता लोगों को बिना जांचे शुक्राणु दे सकते हैं, जिनमें यौन संचारित संक्रमण या वंशानुगत आनुवंशिक रोग हो सकते हैं। इससे रिसीवर और संभावित बच्चे को खतरा हो सकता है, क्योंकि स्पर्म डोनर के बारे में चिकित्सीय जानकारी का अभाव होता है।

मनोवैज्ञानिक, व्यक्तिगत, सामाजिक जोखिम

जब लोग किसी संभावित ऑनलाइन शुक्राणु दाता से व्यक्तिगत रूप से मिलने के लिए सहमत होते हैं, तो वे जोखिम में पड़ सकते हैं। ऐसे मामले सामने आए हैं, जहां संभावित दाताओं ने लोगों पर प्राकृतिक गर्भाधान (यौन संभोग) के लिए दबाव डाला है।

ऐसा तब होता है, जब दाता शुरू में घरेलू गर्भाधान (योनि में दाता के शुक्राणु को इंजेक्ट करने के लिए सिरिंज का उपयोग करना) के लिए शुक्राणु प्रदान करने के लिए सहमत होते हैं। ये सुरक्षा और शोषण संबंधी चिंताएं समलैंगिक महिला जोड़ों के मामलों में विशेष रूप से प्रासंगिक हैं। इसके अलावा वे लोग जो समान लिंग के प्रति आकर्षित होते हैं, जो गर्भधारण करने के लिए किसी पुरुष के साथ यौन संबंध बनाने के लिए मजबूर या विवश महसूस कर सकते हैं।

बच्चे के लिए क्या सर्वोत्तम है?

डोनर के जरिए गर्भधारण करने वाले कई लोग अपने डोनर के बारे में जानकारी और उससे संपर्क करना चाहते हैं। चिकित्सा संबंधी जानकारी सहित अन्य जानकारी की कमी मनोवैज्ञानिक, चिकित्सा और सामाजिक नुकसान में योगदान दे सकती है।

इसलिए लोगों को ध्यान से विचार करना चाहिए कि यह व्यवस्था गर्भ में पल रहे किसी भी बच्चे पर क्या प्रभाव डाल सकती है। इसमें एक ही दाता के शुक्राणु से गर्भ में पल रहे किसी भी भाई-बहन से मिलने की उनकी संभावित इच्छा भी शामिल है।

समय से पहले छू भी नहीं पाएगी मौत जब खाएंगे ये नमक, स्ट्रॉक का भी नहीं रहेगा रिस्क!

एक अंतरराष्ट्रीय अध्ययन के अनुसार, नमक में पोटेशियम की खुराक स्ट्रोक के दोबारा होने के जोखिम के साथ-साथ मृत्यु को भी काफी हद तक कम कर सकती है। यह अध्ययन विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा उच्च रक्तचाप और संबंधित हृदय जोखिमों से निपटने के लिए पोटेशियम-बेस्ड नमक लेने की नई सिफारिश के बीच आया है। स्ट्रोक मृत्यु और विकलांगता का एक प्रमुख कारण है, और बार-बार होने वाली घटनाएं एक बड़ी चिंता का विषय बनी हुई हैं। उच्च सोडियम सेवन और कम पोटेशियम सेवन को प्रमुख जोखिम कारक माना जाता है

स्ट्रोक रिस्क 14 प्रतिशत हुआ कम : चीन, ऑस्ट्रेलिया और यूके के शोधकर्ताओं ने कहा- अध्ययन से पता चलता है कि पोटेशियम नमक के विकल्प ने स्ट्रोक के दोबारा होने और मृत्यु के जोखिम को काफी हद तक कम कर दिया है, और यह स्ट्रोक के रोगियों के लिए एक नया और व्यावहारिक चिकित्सीय विकल्प है। इस परीक्षण में चीन के 15,249 प्रतिभागी शामिल थे, जिन्होंने पहले स्ट्रोक से पीड़ित होने की सूचना दी थी। प्रतिभागियों को या तो नमक के विकल्प का उपयोग करने के लिए कहा गया, जिसमें 75 प्रतिशत सोडियम क्लोराइड और 25 प्रतिशत पोटेशियम क्लोराइड शामिल था, या नियमित नमक। छ्रूकार्डियोलॉजी में प्रकाशित निष्कर्षों से पता चला कि

नियमित नमक समूह की तुलना में पोटेशियम विकल्प समूह में आवर्ती स्ट्रोक में 14 प्रतिशत की कमी आई। कुल 2,735 आवर्ती स्ट्रोक की घटनाएं हुईं, जिनमें 691 घातक और 2,044 गैर-घातक प्रकरण थे।

डब्ल्यूएचओ ने दिया K-salt का सुझाव : रक्तस्रावी स्ट्रोक में 30 प्रतिशत सापेक्ष कमी देखी गई, और स्ट्रोक से संबंधित मौतों में 21 प्रतिशत की कमी आई। शोधकर्ताओं ने समूहों के बीच हाइपरकेलेमिया (उच्च पोटेशियम स्तर) में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया। शोधकर्ताओं ने कहा- इस क्लस्टर परीक्षण के परिणाम दर्शाते हैं कि नमक प्रतिस्थापन सुरक्षित था, साथ ही स्ट्रोक की पुनरावृत्ति और मृत्यु के जोखिम को कम करता था, जो स्ट्रोक के रोगियों के बीच इस कम लागत वाले हस्तक्षेप को बढ़ाने से बड़े स्वास्थ्य लाभ को रेखांकित करता है। डब्ल्यूएचओ ने अपने हालिया दिशा-निर्देश में नियमित टेबल नमक के बजाय के-नमक या पोटेशियम क्लोराइड का उपयोग करने का सुझाव दिया है, जो सोडियम से भरपूर होता है।

K-salt से मिलता है ये फायदा

के-नमक रक्तचाप को कम करके उच्च रक्तचाप के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है, जो हृदय संबंधी बीमारियों (सीवीडी) और क्रोनिक किडनी रोग का कारण बन सकता है। यह उच्च सोडियम सेवन से जुड़ी अन्य स्थितियों जैसे गैस्ट्रिक कैंसर के जोखिम को भी कम करता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, हर साल 80 लाख लोग खराब आहार के कारण मरते हैं। इनमें से 19 लाख मौतें उच्च सोडियम सेवन के कारण होती हैं।

S.T HOSPITAL
& Test Tube Baby Centre
Near Football Chowk, Jalandhar.
Mob.: 99154-02525, 0181-5042525
www.sthospital.in

अब हर घर गूँजेंगी खुशियों की किलकारियाँ
IUI | IVF | ICSI
विधियों द्वारा पुरुषों तथा महिलाओं के बाँझपन का उपचार किया जाता है
Dr. Asheesh Kapoor
M.B.B.S., P.G.D.S. (USA)
Fertility & Sex Specialist
Dr. Rimmi Mahajan
M.B.B.S, M.D. (Obs & Gynae)
Fellowship in Rep. Med. (Spain)

सांस फूलना सिर्फ अस्थमा जैसी बीमारी का संकेत नहीं है। कई बार यह चिंता या तनाव के कारण भी हो सकता है। जब आप किसी डर या घबराहट महसूस करते हैं तो आपका शरीर शारीरिक और मानसिक रूप से तनावपूर्ण स्थिति में प्रतिक्रिया करता है जिससे सांस फूलने की समस्या हो सकती है। रिपोर्ट के अनुसार यह चिंता का एक सामान्य लक्षण हो सकता है।

सांस फूलना हो सकता है जानलेवा बीमारी का संकेत

ये 5 लक्षण न करें कभी भी Ignore!

क्या हैं इसके संकेत?

अगर आपको अचानक सांस लेने में तकलीफ महसूस हो तो यह चिंता या तनाव का लक्षण हो सकता है।

खासकर जब आप बहुत ज्यादा स्ट्रेस महसूस करते हैं तो आपकी शारीरिक और मानसिक स्थिति इससे प्रभावित होती है। डॉक्टरों के अनुसार चिंता और सांस फूलने के बीच एक मजबूत संबंध होता है।

- दिल की धड़कन बढ़ना – अचानक से दिल की धड़कन तेज होना।
- बहुत ज्यादा डर लगना – मानसिक तनाव के कारण डर की भावना का बढ़ना।
- जी मिचलाना – मानसिक परेशानी के कारण शारीरिक असुविधा महसूस होना।
- पसीना आना – घबराहट और तनाव के कारण अधिक पसीना आना।
- सांस की तकलीफ – घबराहट में सांस का भारी या असमर्थ महसूस होना।

कब होती है यह समस्या?

यह समस्या तब अधिक होती है जब आप किसी तनावपूर्ण या डरावनी स्थिति का सामना करते हैं जैसे कि भीड़-भाड़ वाले रास्ते पर गाड़ी चलाना या लंबी यात्रा के दौरान।

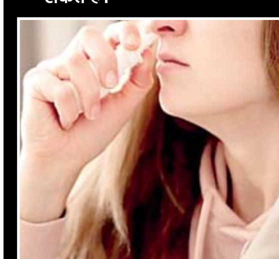
ऐसे में आपका शरीर तनाव के जवाब में लड़ाई या भागने की स्थिति में आता है जिससे सांस फूलने लगती है।

कैसे करें बचाव?

अगर आपको तनाव या घबराहट के कारण सांस फूलने की समस्या होती है तो आप कुछ आसान श्वास प्रबंधन तकनीकों का पालन कर सकते हैं :

1. **डायाफ्रामिक सांस** - इस तकनीक में आप अपनी पेट की मांसपेशियों का उपयोग करते हुए गहरी सांस लेते हैं। इससे आपके शरीर को आराम मिलता है और सांस लेने में मदद मिलती है।
2. **बॉक्स ब्रीदिंग** - इसमें चार तक गिनते हुए सांस अंदर लें फिर चार तक गिनते हुए सांस रोके रखें फिर चार तक गिनते हुए सांस बाहर छोड़ें और फिर चार तक गिनते हुए सांस को रोके रखें। इसे 5 से 6 बार दोहराएं। इस प्रक्रिया से तनाव कम होता है और सांस को नियंत्रित किया जा सकता है।

बता दें कि सांस फूलने की समस्या केवल शारीरिक कारणों से नहीं होती बल्कि मानसिक स्थिति भी इस पर असर डाल सकती है। अगर आपको अक्सर सांस फूलने की समस्या होती है तो यह चिंता का संकेत हो सकता है। ऐसे में ध्यान और श्वास तकनीकों का अभ्यास कर आप इस समस्या से निजात पा सकते हैं।



अगर दिख रहे ये लक्षण तो हो जाए जागरुक!

अचानक हो सकता है हॉर्ट अटैक

हाल के वर्षों में महिलाओं में हार्ट अटैक के मामले तेजी से बढ़े हैं। इसके पीछे कई कारण हैं, लेकिन सबसे प्रमुख कारण है हार्ट अटैक के लक्षणों को सही समय पर पहचान न पाना। महिलाओं के शरीर में हार्ट अटैक के लक्षण पुरुषों से अलग होते हैं, और इस वजह से वे अक्सर इन्हें सामान्य समझकर नजरअंदाज कर देती हैं। लेकिन अगर समय रहते इन लक्षणों को पहचाना जाए तो दिल के दौरे से बचाव संभव है। आइए जानते हैं महिलाओं में हार्ट अटैक के प्रमुख लक्षण।

1. थकान महसूस होना

यदि आपको बिना किसी खास कारण के अत्यधिक थकान महसूस हो रही है, तो यह हार्ट अटैक का एक संकेत हो सकता है। खासकर जब यह थकान आपकी रोजमर्रा की गतिविधियों में बाधा डालने लगे। यदि यह स्थिति बनी रहती है तो इसे नजरअंदाज न करें और डॉक्टर से सलाह लें।

2. सीने में दर्द या बेचैनी

महिलाओं में हार्ट अटैक का सबसे सामान्य लक्षण सीने में हल्का दर्द या घबराहट होना है। कई बार यह दर्द बहुत हल्का लगता है, लेकिन अगर इसे महसूस किया जाए तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। साथ ही, यदि दर्द के साथ सांस में परेशानी या पसीना आना शुरू हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

3. सांस लेने में कठिनाई

अगर आपको सांस लेने में परेशानी महसूस हो रही है, तो यह भी हार्ट अटैक का संकेत हो सकता है। महिलाओं को हार्ट अटैक के दौरान सांस लेने में कठिनाई, घबराहट या चक्कर आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। अगर यह समस्या सामान्य कार्यों के दौरान भी महसूस हो, तो इसे हल्के में न लें और तुरंत चिकित्सक से जांच करवाएं।

4. पेट में दर्द या ऐंठन

महिलाओं को कभी-कभी हार्ट अटैक के दौरान पेट में दर्द या ऐंठन महसूस होती है। यह दर्द गैस, एसिडिटी या अन्य पेट की समस्याओं से भी हो सकता है, लेकिन अगर यह दर्द धीरे-धीरे सीने की ओर बढ़े तो यह हार्ट अटैक का लक्षण हो सकता है।

5. पीठ, गर्दन या जबड़े में दर्द

महिलाओं में हार्ट अटैक के दौरान कभी-कभी पीठ, गर्दन या जबड़े में अचानक से तेज दर्द हो सकता है। यह दर्द साधारण दर्द से अलग होता है और अचानक महसूस होता है। अगर ऐसा अनुभव हो, तो इसे गंभीरता से लें और तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

6. चक्कर आना और उल्टी जैसा महसूस होना

अगर अचानक से चक्कर आने लगे और उल्टी जैसा महसूस हो, तो इसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्या समझने की बजाय हार्ट अटैक से जोड़ कर देखा जाए।

यह लक्षण भी हार्ट अटैक से जुड़ा हो सकता है, इसलिए इसे नजरअंदाज न करें।

7. पसीना आना और घबराहट महसूस होना

अगर अचानक तेज पसीना आ जाए और साथ में घबराहट महसूस हो तो यह भी एक गंभीर लक्षण हो सकता है। खासकर अगर यह पसीना बिना किसी कारण के और अत्यधिक हो तो इसे हल्के में न लें और तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

समय पर पहचान सकते हैं हार्ट अटैक

महिलाओं में हार्ट अटैक के लक्षणों को समय रहते पहचानकर, सही इलाज और सावधानी बरतकर दिल के दौरे से बचा जा सकता है।

अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो इसे हल्के में न लें। अपनी सेहत का ख्याल रखें और डॉक्टर से सलाह लेने में संकोच न करें।

ध्यान देने योग्य बातें

- थकान, सीने में दर्द, सांस में कठिनाई या पेट में दर्द जैसे लक्षण हार्ट अटैक के संकेत हो सकते हैं।
- अगर किसी भी लक्षण के साथ घबराहट, पसीना या चक्कर आने लगे तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।
- समय रहते पहचान और इलाज से हार्ट अटैक से बचाव संभव है।