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, मंगलवार 18 फरवरी 2025
वंदे भारत 24
भारत के मन की बात

@vandebharat24 vandebharat24 @vandebharat24news www.vandebharat24.com

Champions Trophy से पहले पाकिस्तान ने किया जंग का आगाज

एयर स्ट्राइक कर 100 लोगों को उतारा मौत के घाट, मंडराया आतंकी खतरा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : आईसीसी ने इस बार चैंपियंस ट्रॉफी की मेजबानी पाकिस्तान को सौंपा है। लेकिन इस बात से सब वाकिब हैं कि पाकिस्तान आज के समय में आतंकी का गढ़ भी माना जाता है। ऐसे में इस देश को चैंपियंस ट्रॉफी की जिम्मेदारी सौंपना किताना सही है ये तो वक्त ही बताएगा, लेकिन इस टूर्नामेंट के शुरू होने से पहले पाकिस्तान पर आतंकी हमले का खतरा बढ़ गया है। चैंपियंस ट्रॉफी का आगाज 19 फरवरी से होने वाला है। लेकिन इस टूर्नामेंट से पहले पाकिस्तान और अफगानिस्तान में जंग ने जोर पकड़ लिया है। जिसकी वजह से इस टूर्नामेंट पर भी खतरा मंडराने लगा है। पाकिस्तान ने 16 फरवरी को अफगानिस्तान पर बमबारी कर दी है।

मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो 16 फरवरी को रात में पाकिस्तान ने पक्तिका और बरमल के आतंकी ठिकानों पर एयर स्ट्राइक की, उसके बाद नंगरहार के लालपुर जिले में तालिबान के लड़ाकों की पाकिस्तान के सुरक्षा बलों के साथ भी झड़प हुई। ये सब को देखने के बाद ये समझा जा रहा है कि तालिबान भी अब शांत नहीं रहने वाला है।

वहीं पाकिस्तान की काबुल फ्रंटलाइन न्यूज एजेंसी की मानें तो जब पाकिस्तान ने वजीरिस्तान इलाके पर हमला किया तो 100 नागरिक मारे गए। इस इलाके में नागरिकों के घरों पर बमबारी की गई और एक और दुखद खबर यह है कि इस ऑपरेशन में दक्षिणी वजीरिस्तान में रहने वाले एक परिवार के 8 सदस्य मारे गए। ऐसे में चैंपियंस ट्रॉफी के शुरू होने में अब बस कुछ ही घंटे बचे हैं, लेकिन पाकिस्तान और अफगानिस्तान के बीच युद्ध भड़कने से चैंपियंस ट्रॉफी के लिए सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल उठ रहे हैं। हालांकि आपको बता दें कि भारत सुरक्षा करणों की वजह से अपने सभी मुकाबले दुबई में खेलने वाला है। जानकारी के लिए बता दें कि भारतीय टीम का चैंपियंस ट्रॉफी में 20 फरवरी को बांग्लादेश के खिलाफ पहला मुकाबला है।

उसके बाद टीम इंडिया 23 फरवरी को पाकिस्तान और दो मार्च को न्यूजीलैंड के खिलाफ मुकाबला खेलना है। भारत के ये सभी मुकाबले दुबई में खेले जाने हैं।

चैंपियंस ट्रॉफी 2025 में अफगानिस्तान के मुकाबले

बता दें कि पिछले 5-6 सालों में अफगानिस्तान ने क्रिकेट में नई ऊंचाइयों को छुआ है। इसका अंदाजा आप इस बात से लगा सकते हैं कि चैंपियंस ट्रॉफी में सिर्फ 8 टीमें हिस्सा ले रही हैं और अफगानिस्तान का नाम उसमें शामिल है, वहीं श्रीलंका और वेस्टइंडीज जैसी विश्व कप विजेता टीम चैंपियंस ट्रॉफी से बाहर हैं। चैंपियंस ट्रॉफी 2025 में अफगानिस्तान को ग्रुप-बी में जगह मिली है। इस ग्रुप में उनका सामना ऑस्ट्रेलिया, साउथ अफ्रीका और इंग्लैंड जैसी खतरनाक टीमों से होगा। अफगानिस्तान की टीम चैंपियंस ट्रॉफी 2025 में अपने सफर की शुरुआत 21 फरवरी को साउथ अफ्रीका के खिलाफ मैच से करेगी। ये मुकाबला कराची में खेला जाएगा। अफगान का दूसरा मुकाबला 26 फरवरी को इंग्लैंड और 28 फरवरी को लाहौर में ऑस्ट्रेलिया से होगा।

पाकिस्तान ने अफगानिस्तान पर किया एयर स्ट्राइक

चैंपियंस ट्रॉफी 2025 में हिस्सा लेने के लिए अफगानिस्तान की टीम 12 फरवरी को पाकिस्तान पहुंचीं। चार दिन बाद यानि 16 फरवरी की रात को पाकिस्तान ने अफगानिस्तान में आतंकवादी ठिकानों पर एयर स्ट्राइक कर दी। पाकिस्तानी वायुसेना ने अफगानिस्तान और पाकिस्तान के सीमावर्ती इलाकों में आतंकी संगठन तहरीक-ए-तालिबान (टीटीपी) के ठिकानों पर हवाई हमला किया। कई मीडिया रिपोर्टों के अनुसार, हमलों में सीमा के दोनों ओर टीटीपी के ठिकानों को पीएएफ के लड़ाकू विमानों ने निशाना बनाया। हवाई हमले कम से कम तीन अलग-अलग स्थानों पर किए गए और पाकिस्तानी वायु सेना के छह लड़ाकू जेट विमानों द्वारा किए गए। हवाई हमले में इस्तेमाल किए गए लड़ाकू विमानों में स्न-17 और छ्स्न-17 लड़ाकू विमान शामिल थे। हालांकि, इस्लामाबाद ने एयर स्ट्राइक पर चुप्पी साध रखी है।

भूल कर भी ना लगाओं Dunki, डिपोर्ट होकर आए तरनतारन के युवक ने सुनाई आपबीती

जालंधर(अंशु कपूर) : अमेरिका में अवैध रूप से रह रहे भारतीयों का तीसरा जत्था 16 फरवरी को रात 10 बजे अमृतसर हवाई अड्डे पर उतरा। अमेरिकी वायुसेना के सी-17ए ग्लोबमास्टर विमान में सवार होकर 112 लोग यहां पहुंचे है। इनमें एक युवक तरनतारन का निवासी है। उक्त युवक 22 दिन पहले इंग्लैंड से मैक्सिको के रास्ते अमेरिका में दाखिल हुआ था, और अब उसे डिपोर्ट कर भारत भेज दिया गया ।

22 लाख में इंग्लैंड भेजा गया : सुखचैन सिंह पुत्र हरदीप सिंह के परिजनों ने रोते हुए बताया कि सुखचैन सिंह को ढाई साल पहले जमीन बेचकर 22 लाख रुपए लगाकर इंग्लैंड भेजा था और वह वहां अच्छा काम करता था, लेकिन कुछ दिन पहले वह एक एजेंट के जाल में फंस गया और आज से 22 दिन पहले सुखचैन सिंह इंग्लैंड और मैक्सिको की सीमा से होते हुए अमेरिका में दाखिल हो गया।

एजेंट के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की मांग : परिवार ने बताया कि उन्हें आज पता चला कि उनके बेटे सुखचैन सिंह को अमेरिका से डिपोर्ट करके वापस भारत भेज दिया गया है।

पीड़ित परिवार ने मांग की है कि पंजाब सरकार उन्हें कुछ सहायता प्रदान करे या सुखचैन सिंह को सरकारी नौकरी दे ।इसके साथ ही उनके साथ धोखाधड़ी करने वाले एजेंट के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करे।

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।

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

वंदे भारत 24
भारत के मन की बात

जालंधर के Travel Agent पर लगे गंभीर आरोप

जालंधर (हर्ष शर्मा) : अमेरिका से ट्रंप सरकार द्वारा निरंतर डिपोर्ट किए जा रहे भारतीयों जिनमें पंजाबी युवा पीढ़ी भी शामिल हैं। डिपोर्ट हुए भारतीयों में काफी संख्या में पंजाबी भी शामिल हैं जोकि ट्रैवल एजेंटों की धोखाधड़ी का शिकार हुए।

लाखों करोड़ों रूपए वसूलने वाले फर्जी ट्रेवल एजेंटो के खिलाफ अब अंत तह पंजाब में आप सरकार द्वारा बेहद कड़ी कार्रवाई करने की घोषणा कर दी गई है। डिपोर्ट हुए पंजाबियों में फगवाड़ा का अंकुश भी शामिला है। जानकारी के मुताबिक, अंकुश कैले फगवाड़ा के गांव कृपालपुर का रहने वाला है, जिसे

परिवार ने 35 लाख रुपए लगाकर अमेरिका भेजा था।

बेटे के डिपोर्ट होने पर अंकुश के पिता हंसराज ने बताया कि उन्होंने कर्जा उठाकर जालंधर के एजेंट के जरिए अपने बेटे को अमेरिका भेजा था। इसी बीच ट्रैवल एजेंट ने उनके बेटे को हॉलैंड के जरिए डंकी लगाकर अमेरिका भेजा, जहां बॉर्डर पार करते समय पुलिस ने उसे काबू कर लिया। उन्होंने बताया कि उनके बेटे को थाना सतनामपुरा की पुलिस आज सुबह घर पर लेकर आई। इस दौरान परिवार ने जालंधर के ट्रैवल एजेंट के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है।

खुशियां मातम में बदली! चलती बारात में दूल्हे की बग्गी पर चढ़कर चलाई गोलियां, आरोपी हुए फरार

जालंधर(पवन कश्यप) : उत्तर प्रदेश के नोएडा में बारात के दौरान हर्ष फायरिंग से एक ढाई साल के बच्चे की मौत हो गई। यह घटना सेक्टर 49 के अगहपुर गांव में हुई। बताया जा रहा है कि बारात के दौरान कुछ लोग फायरिंग कर रहे थे, और उसी समय बच्चे को गोली लग गई। गोली लगने के बाद बारात में अफरा-तफरी मच गई और बच्चे को तुरंत अस्पताल ले जाया गया, लेकिन डॉक्टर ने उसे मृत घोषित कर दिया। घटना के बाद हर्ष फायरिंग करने वाले लोग मौके से फरार हो गए थे, लेकिन पुलिस ने दुल्हे के पिता और मामा को हिरासत में लिया है। पुलिस अब आरोपियों की तलाश में जुटी हुई है।

बच्चे के परिजनों का कहना है कि वे बारात देख रहे थे, तभी अचानक गोली बच्चे के सिर में लग गई। परिजनों ने आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग की है। इस घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है।

PM मोदी, अमित शाह और राहुल गांधी इस तरह नया CEC चुनेंगे, PMO में हुई खास मीटिंग

जालंधर(अंशु कपूर) : देश के मुख्य चुनाव आयुक्त मंगलवार यानी 18 फरवरी को रिटायर हो रहे हैं। ऐसे में नए चीफ इलेक्शन कमिश्नर की नियुक्ति होनी है। इसके लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृह मंत्री अमित शाह और लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी की मीटिंग खत्म हो चुकी है। यह बैठक पीएमओ में हुई। यह पहली बार है जब देश के मुख्य चुनाव आयुक्त की नियुक्ति के लिए सेलेक्ट कमेटी गठित की गई है।

इस बार सीईसी की नियुक्ति कैसे होगी?

नए सीईसी की नियुक्ति नए कानून के हिसाब से की जाएगी। इस अधिनियम के तहत, कानून

मंत्री की अध्यक्षता वाली एक सेलेक्शन कमेटी को सबसे पहले पांच उम्मीदवारों की एक लिस्ट तैयार करनी होती है।

फिर यह लिस्ट प्रधानमंत्री, विपक्ष के नेता और प्रधानमंत्री द्वारा नामित एक कैबिनेट मंत्री से बनी चयन समिति को भेजी जाती है। सेलेक्ट कमेटी में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी , विपक्ष के नेता राहुल गांधी और गृह मंत्री अमित शाह शामिल हैं। अधिनियम की धारा 8 इस समिति को शॉर्टलिस्ट किए गए पांच लोगों के अलावा अन्य नामों पर भी विचार करने का अधिकार देती है। सेलेक्ट कमेटी की सिफारिश पर राष्ट्रपति अगले मुख्य चुनाव आयुक्त की नियुक्ति करेंगी। ठीक इसी तरह मार्च 2024 में ज्ञानेश कुमार और सुखबीर सिंह संधू को आयोग में नियुक्त किया गया था और सीईसी की नियुक्ति के लिए भी इसी तरह की प्रक्रिया अपनाई जा रही है।

वहीं, कांग्रेस सांसद अभिषेक मनु सिंघवी ने कहा कि चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया को स्वतंत्र इकाई के रूप में नियुक्ति सीईसी की प्रक्रिया से बाहर रखने या हटाने की कोशिश करके सरकार ने यह स्पष्ट कर दिया है कि वे केवल नियंत्रण चाहते हैं, विश्वसनीयता नहीं। चुनाव आयोग के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज विश्वसनीयता है।

राम मंदिर में टूटे दान के रिकॉर्ड! जानिए कितना मिला महादान

जालंधर(पंकज शर्मा) : प्रयागराज में महाकुंभ के आगमन के साथ ही अयोध्या में स्थित राम मंदिर ने न केवल श्रद्धालुओं के लिए एक महत्वपूर्ण धार्मिक स्थल के रूप में पहचान बनाई, बल्कि अब आय अर्जित करने में भी एक नया कीर्तिमान स्थापित किया है। पिछले कुछ महीनों में अयोध्या में श्रद्धालुओं का आंकड़ा बढ़ता ही जा रहा है। खासतौर पर राम मंदिर में भगवान राम के दर्शन के लिए आने वाले भक्तों की संख्या में आश्चर्यजनक वृद्धि देखी जा रही है। यह वृद्धि न केवल श्रद्धालुओं की संख्या में है, बल्कि दान में भी रिकॉर्ड तोड़े जा रहे हैं।

राम मंदिर की आय में जबरदस्त वृद्धि हुई है और वर्तमान में यह देश के सबसे अधिक आय अर्जित करने वाले मंदिरों में तीसरे स्थान पर पहुंच चुका है। पिछले साल 22 जनवरी 2024 को रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के बाद से मंदिर में दर्शन करने के लिए आने वाले श्रद्धालुओं की संख्या लगातार बढ़ी है। इस दौरान मंदिर की सालाना आय 700 करोड़ रुपये से भी अधिक हो चुकी है।

आय के इस आंकड़े को देखकर साफ पता चलता है कि राम मंदिर अब अपनी दान आय में स्वर्ण मंदिर, वैष्णो देवी और शिरडी के साई बाबा मंदिर से भी आगे निकल चुका है। ये आंकड़े जनवरी 2024 से जनवरी 2025 तक के हैं, और इस एक साल के दौरान 13 करोड़ से ज्यादा श्रद्धालु और पर्यटक अयोध्या पहुंचे हैं।

शादी से लौट रही NRI महिला से 25 तोले सोने की लूट, बच्चे को उल्टी करवाने के लिए गाड़ी से उतरी थी

जालंधर(जसप्रीत सिंह) : बठिंडा के थाना नेहियांवाला के अधीन आते एरिया गांव कोठे नत्था सिंह वाला मेन रोड पर रविवार रात आर्टिका सवार लुटेरों ने एनआरआई महिला से करीब 25 तोले सोना लूट लिया। वारदात को अंजाम देने के बाद सभी आरोपी मौके से फरार हो गए। घटना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने जांच शुरू कर दी। गोनियाना पुलिस चौकी के इंचार्ज मोहनदीप सिंह ने बताया कि एनआरआई महिला राजिंदर कौर कुछ दिन पहले ही आस्ट्रेलिया से अपने गांव चक्क बख्तू आई थी। उन्होंने बताया कि महिला की बुआ के बेटे की शादी जैतो रोड

पर बने एक पैलेस में थी। रविवार को पूरे परिवार समेत राजिंदर कौर शादी में शामिल होने पहुंची थी। पुलिस चौकी इंचार्ज ने बताया कि जब महिला रात करीब साढ़े ग्यारह बजे शादी से वापस जा रही थी तो अचानक कार सवार बच्चे को उल्टी आने लगी।

महिला कार रुकवाकर बच्चे को उल्टी करवा रही थी तभी पीछे से आई एक आर्टिका कार सवार लोग हथियारों समेत बाहर निकले और एनआरआई महिला समेत बाकी परिवार से करीब 25 तोले सोने के गहने लूट कर फरार हो गए।

पुलिस चौकी इंचार्ज ने बताया कि पुलिस ने पीड़ित एनआरआई महिला राजिंदर कौर के बयान दर्ज करने के बाद अगली कार्रवाई शुरू कर दी है।

दिल्ली...नेपाल...दुबई से गुवाना पहुंचा...

यूएस से डिपोर्ट होकर लौटा युवक गिरफ्तार, भेजा जेल

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के लुधियाना का एक युवक दिल्ली से नेपाल और वहां से दुबई पहुंचा। दुबई से वह गुवाना होते हुए डंकी रूट के जरिये अमेरिका के बॉर्डर तक पहुंच गया, लेकिन वहां पकड़ा गया। अमेरिका से डिपोर्ट होकर उसे वापस भेजा गया तो लुधियाना पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया।

डंकी रूट से अमेरिका गए और वहां से डिपोर्ट कर भारत वापस भेजे गए मेहरबान की ससराली कॉलोनी निवासी गुरविंदर सिंह (26) पर थाना जमालपुर में स्नेचिंग का मामला दर्ज था।

वह अदालत में पेश नहीं हुआ तो अदालत ने उसे भगोड़ा करार दे दिया था। इसके बाद वह दिल्ली में रहा और अवैध तरीके से भारत का बॉर्डर पार कर नेपाल के रास्ते दुबई और फिर गुवाना पहुंचा। इसके बाद डंकी रूट से मैक्सिको पहुंचा और वहां से जैसे ही बॉर्डर पार कर अमेरिका में प्रवेश किया, अमेरिकी सेना ने उसे काबू कर लिया। अवैध रूप से अमेरिका में घुसे भारतीयों को लेकर तीसरा विमान रविवार अमृतसर में उतरा तो उसमें गुरविंदर भी था। थाना जमालपुर के एसएचओ इंस्पेक्टर कुलबीर सिंह ने बताया कि आरोपी गुरविंदर को स्नेचिंग के मामले में अदालत ने भगोड़ा करार दिया था। सोमवार को उसे अदालत में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

भाई कनाडा में सैटल

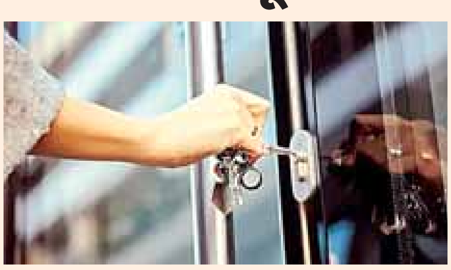
आरोपी युवक गुरविंदर का भाई पहले से ही कनाडा में बसा हुआ है। परिवार को शनिवार को पता चला कि गुरविंदर को अवैध रूप से देश में प्रवेश करने के लिए अमेरिकी अधिकारियों ने हिरासत में लिया है। उन्हें यकीन नहीं है कि उसने अमेरिका पहुंचने के लिए डंकी रूट का इस्तेमाल किया था। परिवार ने ट्रैवल एजेंटों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है, जिन्होंने गुरविंदर की गैरकानूनी यात्रा में मदद की।

45 लाख रुपये किए थे खर्च

उधर, गुरविंदर के परिवार वालों की मानें तो वह परिवार से हिस्सा लेने के बाद बठिंडा के एजेंट के संपर्क में आया था। वहां से उसे दिल्ली के एजेंट से संपर्क कराया गया और फिर दुबई के एजेंट के संपर्क में आया। उसने तीनों एजेंटों को करीब 45 लाख रुपये दिए थे। गुरविंदर के परिवार में इस समय उसके चचेरे भाई की शादी है, जिसका हवाला देकर परिजन मीडिया से बात करने से बचते नजर आए।

फिर भी कुछ रिश्तेदारों ने बताया कि गुरविंदर के डिपोर्ट की खबर से वे सदमे में हैं और शादी समारोह में खलल डाले बिना स्थिति को संभालने की कोशिश कर रहे हैं।

इस गांव में एक दिन के लिए सब घरों पर लगता है ताला, न जलता है चूल्हा और न दीया



जालंधर (जसप्रीत सिंह) : क्या आपने आंध्र प्रदेश के अनंतपुर में ताडिपत्रि मंडल में मौजूद तलारी चेरुवु गांव का नाम सुना या पढ़ा है। अगर नहीं सुना या पढ़ा नहीं है तो आपको इस गांव की अजीब परंपरा के बारे में हम आपको बताते हैं। प्रथा का नाम अग्गीपाडु है। इस प्रथा के तहत गांव में घरों, मंदिरों और स्कूलों में ताला डालने की प्रथा का है। प्रथा का पालन इस गांव के लोग सैकड़ों सालों से करते आ रहे हैं। प्रथा के तहत साल में एक दिन गांव के लोग अपने घरों को ताला लगाते हैं और चूल्हा भी नहीं जलाते। दरअसल कई साल पहले तलारी चेरुवु गांव में एक ब्राह्मण को फसल चुराने की वजह से गांव वालों ने पीट-पीटकर मार डाला था। मृत ब्राह्मण के श्राप से गांव में बीमारियां फैल गईं और सब ओर मातम छा गया। इसके बाद गांववालों ने राहत के लिए एक ऋषि से मुलाकात की। ऋषि ने उन्हें इस श्राप से मुक्ति पाने के लिए कहा कि गांव वालों को सलाह दी कि वह हर साल माघ पूर्णिमा के दिन गांव में दीया या चूल्हा न जलाएं। उसी परंपरा को गांववालों इतने सालों से निभाते चले आ रहे हैं।

डिवाइडर से टकराई कार, महाकुंभ से लौट रहे 3 नेपाली श्रद्धालुओं की दर्दनाक मौत

जालंधर (अंशु कपूर) : उत्तर प्रदेश के आजमगढ़ जिले के रानी का सराय क्षेत्र में सोमवार सुबह आजमगढ़-वाराणसी राजमार्ग पर महाकुंभ से वापस आ रहे श्रद्धालुओं की एक कार डिवाइडर से टकरा गई। इस घटना में पति-पत्नी सहित तीन लोगों की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए।

पुलिस सूत्रों ने यहां बताया कि दुर्घटना के शिकार लोग नेपाल के रूपम देही जिले के देवदार नगर के निवासी हैं, जो 15 फरवरी को नेपाल से कार के जरिये प्रयागराज महाकुंभ में स्नान करने गए थे। आज सुबह वे वापस लौट रहे थे तभी रानी की सराय थाना क्षेत्र के मझगांव गांव के पास उनकी कार एक डिवाइडर से टकरा गई।

उन्होंने बताया कि इस हादसे में दीपा (35), उसके पति गणेश (45) और गंगा (40) नामक लोगों की मौत हो गई। सूत्रों ने बताया कि हादसे में पांच अन्य लोग भी घायल हो गए। उन्हें गोरखपुर चिकित्सालय रेफर किया गया है।

SGPC प्रधान हरजिंदर सिंह धामी ने दिया इस्तीफा

जालंधर(अंशु कपूर) : एसजीपीसी के प्रधान हरजिंदर सिंह धामी ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया है। उन्होंने यह इस्तीफा एसजीपीसी कार्यकारिणी को भेज दिया है। धामी ने इस्तीफा का कारण अकाल तख्त के जत्थेदार ज्ञानी रघवीर सिंह द्वारा ज्ञानी हरप्रीत सिंह को गलत तरीके से हटाने पर की गई टिप्पणी बताया है। प्रेस कॉन्फ्रेंस में शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी (एसजीपीसी) के अध्यक्ष धामी ने कहा कि श्री अकाल तख्त साहिब के जत्थेदार के सम्मान में उन्होंने त्यागपत्र दिया है।

इस वजह से दिया इस्तीफा : उन्होंने कहा कि नैतिक तौर पर एसजीपीसी को सिंह साहिबान के मामलों की जांच का पूरा अधिकार है लेकिन क्योंकि ज्ञानी रघवीर सिंह ने यह कहकर एतराज जताया है कि एसजीपीसी को सिंह साहिबान की बैठक का कोई अधिकार नहीं है, इसलिए वे नैतिक तौर पर अपने पद से इस्तीफा दे रहे हैं। यह इस्तीफा उन्होंने एसजीपीसी कार्यकारिणी को भेज दिया है।

चौथी बार संभाल रहे थे प्रधान पद की जिम्मेदारी - हरजिंदर धामी निरंतर 29 नवंबर 2021 से इस पद पर विराजमान रहे हैं। हर साल नवंबर में प्रधान के होने वाले चुनाव के तहत वे हैट्रिक बना चुके हैं। बतौर प्रधान यह उनकी चौथी सालाना टर्म है। एसजीपीसी कार्यकारिणी अब बैठक कर धामी के इस्तीफे को स्वीकार करने या नहीं स्वीकार करने को लेकर फैसला लेगी। धामी ने पत्रकारों के समक्ष इस्तीफा देने की घोषणा के बाद कोई भी बातचीत करने से इनकार कर दिया और तुरंत लौट गए।

उल्लेखनीय है कि कुछ दिन पहले एसजीपीसी ने तख्त दमदमा साहिब, तलवंडी साबो (बठिंडा) के जत्थेदार ज्ञानी हरप्रीत सिंह को हटा दिया था। इसकी अकाल तख्त के जत्थेदार ज्ञानी रघबीर सिंह ने आलोचना की थी।

बीबी जगीर कौर को हराकर पहली बार प्रधान बने थे धामी - 20 नवंबर 2021 के सालाना चुनावी इजलास में बीबी पूर्व प्रधान जगीर कौर को पराजित कर धा्मी पहली बार प्रधान बने थे। 28 अक्टूबर 2024 को एक बार फिर से बीबी जगीर कौर को 74 मतों के अंतर से हराकर धामी निरंतर चौथी बार यानि एसजीपीसी के 47 वें प्रधान बने थे।

धामी को 107 जबकि विरोधी गुट की बीबी जगीर कौर को मात्र 33 मत पड़े थे। 28 अगस्त 1956 को जन्मे एडवोकेट धामी होशियारपुर के शाम चौरासी हलके से पहली बार 1996 में सदस्य बने थे।

वह 2019 में एसजीपीसीमहासचिव व 2020 में मुखय् सचिव की सेवाएं भी निभा चुके हैं। एसजीपीसी हाउस में कुल 190 सदस्य होते हैं , पांच सदस्यों यानि सिंह साहिबानों को वोट का अधिकार नहीं होता है , 185 में से 15 सदस्य मनोनीत किए जाते हैं।

पति, पत्नी और वो...

लुधियाना में कारोबारी ने करवाई पत्नी की हत्या, 2.5 लाख की सुपारी दी, करना चाहता था दूसरी शादी

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के लुधियाना में डेहलों रोड स्थित वी मैक्स रेस्टोरेंट में खाना खाकर देर रात घर लौटते समय लुटेरों ने कारोबारी अनोख मित्तल और उनकी पत्नी मानवी मित्तल उर्फ लिप्सी पर हमला कर दिया था। इस हमले में मानवी मित्तल की हत्या की गई थी। इस घटना के पीछे किसी ओर ने नहीं बल्कि मृतका मानवी मित्तल का पति ही मास्टरमाइंड निकला। अनोख मित्तल ने ही पत्नी की हत्या की साजिश रची थी। इस मामले में चौंकाने वाले खुलासे हुए हैं।

अनोख मित्तल के अपनी दुकान पर काम करने वाली लड़की के साथ नाजायज संबंध थे, जिसका लिप्सी को पता चल चुका था।

दोनों के नाजायज संबंधों में रोड़ा बनी लिप्सी को रास्ते से हटाने के लिए अनोख ने पूरी प्लानिंग रची और ढाई लाख रुपये सुपारी देकर अपनी पत्नी को ही मौत के घाट उतरवा दिया। आरोपी ने वारदात को इस कदर अंजाम दिलवाया कि उक्त वारदात लूट की लगे।

पुलिस ने लिक्सी के पति अनोख मित्तल, उसकी प्रेमिका जमालपुर के अमन नगर निवासी प्रतिक्षा, नंदपुर निवासी अमृतपाल सिंह उर्फ बल्ली, गुरदीप सिंह उर्फ मान, सोनू सिंह उर्फ सोनू, ढंढारी कलां निवासी सागरदीप सिंह उर्फ तेजी को गिरफ्तार किया है, जबकि इस पूरी प्लानिंग का मास्टर माइंड ढंढारी कलां निवासी गुरप्रीत सिंह उर्फ गोपी अभी फरार है। उसकी तलाश में पुलिस की टीमें लगातार छापामारी करने के लिए लगी हुई है। पुलिस का दावा है कि जल्द ही आरोपी गुरप्रीत सिंह गोपी को भी गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

दो साल पहले आरोपी के पास काम करने आई थी प्रतीक्षा : पुलिस कमिश्नर कुलदीप सिंह चाहल ने बताया कि अनोख मित्तल का बैटरी का कारोबार है और प्रतीक्षा करीब दो साल पहले उसके पास काम करने के लिए आई थी। दुकान पर काम करने के दौरान ही दोनों में नाजायज संबंध बन गए। इसके बारे में अनोख की पत्नी लिप्सी को पता चल गया था। इस कारण दोनों में कई बार झगड़ा होता था। रोजाना झगड़े से परेशान अनोख ने लिप्सी को ही रास्ते से हटाने की प्लानिंग बना ली।

ताकि वह प्रतीक्षा से शादी कर अपना घर बसा सके। उसने प्रतीक्षा को भी इस पूरी प्लानिंग के बारे में बता दिया था। गोपी के साथ इस पूरी वारदात को अंजाम देने की प्लानिंग की गई।

इसके बाद गोपी के साथ ढाई लाख रुपये में सौदा तय हो गया और 50 हजार रुपये आरोपियों को अनोख ने पहले दे दिया, जबकि बाकी के दो लाख रुपये लिप्सी की हत्या के बाद देने थे।

प्लान के तहत ही लेकर गया था खाना खिलाने

आरोपियों ने वारदात को अंजाम देने के लिए साफ्ट जगह ढूंढी जहां ट्रैफिक कम हो और वारदात को अंजाम देकर निकला जा सके। प्लानिंग के तहत अनोख और लिप्सी को खाना खाने के लिए जाना था और वापिस आते समय रास्ते में रोक कर वारदात को अंजाम देना था। प्लानिंग के तहत ही अनोख बाथरूम के लिए गाड़ी से उतरा था।

पुलिस के मुताबिक खाना खाने जाने से पहले और खाना खाने के बाद रेस्तरां से निकलते समय अनोख ने आरोपियों को फोन पर जानकारी दे दी थी। प्लान के मुताबिक आरोपी अनोख ने डेहलों से रुड़का चौक को जाने वाली सड़क पर गाड़ी रोक ली और लिप्सी को बाथरूम जाने के लिए कह कर बाहर निकल गया। अनोख ने आरोपियों को फोन किया और कुछ ही समय बाद आरोपी वहां आ गए।

पति को बचाने गाड़ी से बाहर आई थी लिप्सी

आरोपियों ने पहले अनोख पर जानबूझ कर वार दिया ताकि लिप्सी बाहर आ सके।

लिप्सी जैसे ही गाड़ी से बाहर आई तो आरोपियों ने उस पर ताबड़तोड़ वार किए और वारदात को अंजाम दे आरोपी फरार हो गए। इसके बाद अनोख ने प्लानिंग के तहत शोर मचाया और पुलिस को सूचना देकर अस्पताल पहुंचे। आरोपियों ने लिप्सी पर इतने वार किए कि वह अस्पताल पहुंचने के बाद भी बच नहीं सकी। आरोपी अनोख मित्तल बाद में सारा ड्रामा करता रहा ताकि पुलिस को उस पर शक न हो।

थम नहीं रहीं समय रैना की मुश्किलें, अपूर्वा मखीजा के साथ NCW के सामने होंगे पेश

जालंधर(पंकज शर्मा) : इंडियाज गॉट लेटेंट शो में अश्लील टिप्पणी का मामला गरमाता जा रहा है। ताजा घटनाक्रम में जानकारी सामने आई है कि इस टिप्पणी के मामले में अपूर्वा मखीजा और समय रैना NCW (राष्ट्रीय महिला आयोग) के सामने पेश होंगे। हो सकता है इस दौरान इन दोनों से NCW द्वारा घटित घटनाक्रम के बारे में पूछताछ की जाए। समय रैना के शो 'इंडियाज गॉट लेटेंट' पर बवाल मचा हुआ है।

यूट्यूबर रणवीर अल्लाहबादिया ने शो में माता-पिता को लेकर आपत्तिजनक टिप्पणी की थी, जिसके बाद से रणवीर-समय के साथ-साथ अपूर्वा मखीजा भी लोगों के निशाने पर हैं। अर्पूवा भी इस शो में बतौर जज शामिल हुई थीं। इस मामले में राष्ट्रीय महिला आयोग (NCW) ने रणवीर, समय और अपूर्वा को तलब किया गया है। उनको आज (17 फरवीर) NCW कार्यालय में पेश होने के लिए कहा गया है।

महाकुंभ मेला क्षेत्र में फिर लगी भयानक आग, यात्रियों में मचा हड़कंप

जालंधर (अंशु कपूर) : महाकुंभ में एक बार फिर आग लगने की खबर सामने आ रही है। जानकारी के अनुसार इस बार आग महाकुंभ मेला क्षेत्र के सेक्टर आठ में लगी है। सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड और पुलिस की गाड़ियां मौके पर पहुंच गईं हैं।

जानकारी के अनुसार आग देखते ही देखते फैल गई। आग की लपटें देख वहां मौजूद लोग घबरा गए। हालांकि अब इसे काबू कर लिया गया है। महाकुंभ मेले में दो दिन पहले भी आग लगी थी।

उस समय महाकुंभ सेक्टर 18 और 19 के बीच कई पंडाल इस आग की वजह से जलकर खाक हो गए थे। उस घटना की वजह शार्ट सर्किट बताई गई थी। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची पुलिस और फायर ब्रिगेड की टीम ने आग को काबू कर लिया। बताया जा रहा है कि यह आग कल्पवासियों द्वारा खाली किए गए टैंटों में लगी थी। यह आग काफी बड़ी थी और तेजी से फैल भी रही थी। हालांकि फायर ब्रिगेड ने आग की घेराबंदी कर उसे काबू कर लिया। हालांकि इस घटना में किसी भी जानमाल का नुकसान नहीं हुआ है। बता दें कि महाकुंभ में आग की यह कोई पहली घटना नहीं है। इससे पहले भी मेला क्षेत्र में अलग अलग स्थानों पर कई बार आग लग चुकी है।

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

साइकिल फैक्टरी में लगी भीषण आग, मची भगदड़, जिंदा जलकर दो नाबालिगों की मौत

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब के लुधियाना में बड़ा हादसा हुआ है। लुधियाना के गिल रोड विश्वकर्मा चौक के पास सोमवार की सुबह एक साइकिल फैक्टरी में अचानक आग लग गई। देखते ही देखते आग इतनी ज्यादा फैल गई कि कुछ मजदूर अंदर ही फंस गए। इस हादसे में दो नाबालिग मजदूरों की मौत हो गई और दो बुरी तरह से झुलस गए। आग लगने से फैक्टरी में भगदड़ मच गई। आसपास के लोगों ने आग पर काबू पाने की कोशिश की, लेकिन वह कामयाब नहीं हो सके। किसी ने इसकी जानकारी फायर ब्रिगेड को दी। सूचना मिलने के बाद तीन से चार गाड़ियां मौके पर पहुंची, जिन्होंने करीब डेढ़ घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। आग पर काबू पाए जाने के बाद दोनों मृतकों के शव बाहर निकाले गए। उनकी पहचान रिहान (16) और नियाज (17) के रूप में हुई है, जबकि जो घायल हैं उनकी पहचान आरिफ और अली के रूप में हुई है। इलाका विधायक कुलवंत सिंह सिद्धू और थाना डिवीजन छह की पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने इस मामले में जांच कर मोनू साइकिल इंडस्ट्री के मालिक गुरप्रीत सिंह उर्फ मोनू गाबा के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है।

क्या कहती हैं थाना प्रभारी

थाना डिवीजन छह की एसएचओ इंस्पेक्टर कुलवंत कौर ने बताया कि फैक्टरी मालिक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया गया है। अभी तक की जांच में आग लगने का कारण पता नहीं चल पाया है, लेकिन यही सामने आ रहा है कि अंदर जो कैमिकल और सोल्यूशन पड़ा था उसकी वजह से आग लगी है। अंदर कोई सेफ्टी सिस्टम भी नहीं थे, न ही फायर सिस्टम था न ही किसी तरह का कोई ओर उपकरण था जिससे बचा जा सके। उन्होंने कहा कि फैक्टरी मालिक अभी वहां से निकल गया है, जिसकी तलाश की जा रही है। जल्द ही उसे गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

फैक्टरी में नाबालिग करते हैं काम

मोनू साइकिल इंडस्ट्री में साइकिल के पार्ट्स और गद्दी के कवर बनाए जाते हैं, जहां पर कैमिकल के साथ सोल्यूशन का प्रयोग होता है। फैक्टरी में कई नाबालिग काम करते हैं। सोमवार को भी फैक्टरी में काम चल रहा था। इसी दौरान अचानक से फैक्टरी में आग लग गई।

आग लगते ही फैक्टरी में काम करने वाले सभी कारीगर बाहर की तरफ भागने लगे। आरिफ और अली झुलस गए, जिन्हें समय रहते बाकी वर्करों ने बाहर निकाल लिया, जबकि नियाज और रिहान अंदर ही रह गए, दम घुटने से उनकी मौत हो गई। आसपास के लोगों ने जब आग पर काबू पाने की कोशिश की तो वह कामयाब नहीं हो सके।

फैक्टरी में कोई सेफ्टी सिस्टम नहीं

इसी दौरान इलाका विधायक कुलवंत सिद्धू भी वहां पहुंच गए। उन्होंने आरोप लगाया कि फैक्टरी में गैर कानूनी तरीके से नाबालिगों से काम करवाया जा रहा है। फैक्टरी में कोई सेफ्टी सिस्टम भी नहीं लगा था, जबकि अंदर इतने कैमिकल और ज्वलनशील पदार्थ रखे हुए थे। इसकी जिम्मेदारी सीधे-सीधे फैक्टरी मालिक की है। वह विभाग के अधिकारियों से बोल इसकी जांच करवाएंगे और फैक्टरी मालिक के खिलाफ बनती कार्रवाई करवाई जाएगी।

मान सरकार ने इस IPS अधिकारी को बनाया पंजाब विजिलेंस ब्यूरो का चीफ डॉयरेक्टर

जालंधर (पवन कश्यप) : पंजाब के विजिलेंस ब्यूरो को अब नया प्रमुख मिल गया है। राज्य के अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक जी. नागेश्वर राव को विजिलेंस ब्यूरो का नया चीफ डायरेक्टर बनाया गया है। वह वरिंदर कुमार का स्थान ले रहे हैं। यह प्रशासनिक फेरबदल तब किया गया है जब पंजाब सरकार ने एक सरकारी आदेश जारी कर सभी विभागों के चीफ, डीसी और एसएसपी से कहा था कि राज्य में किसी भी प्रकार का भ्रष्टाचार बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

वरिंदर कुमार को अभी कोई जिम्मेदारी नहीं दी गई है उन्हें केवल पुलिस महानिदेशक को रिपोर्ट करने कहा गया है। सरकारी आदेश में कहा गया है, जी नागेरश्वर राव (आरआर- 1995) अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक, चंडीगढ़ को अब विजिलेंस ब्यूरो का चीफ डायरेक्टर नियुक्त किया जाता है जो कि स्पेशल डीजीपी वरिंदर कुमार (आरआर- 1993) स्थान लेंगे। इसके साथ ही वरिंदर कुमार को चीफ निदेशक के पद से मुक्त किया जाता है। वरिंदर कुमार की तैनाती इस पद पर 2022 में हुई थी। करीब तीन साल के बाद उन्हें इस पद से हटाकर उनके जूनियर को यह जिम्मेदारी दी गई है। नागेश्वर राव 1995 और वरिंदर कुमार 1993 बैच के आईपीएस अधिकारी हैं। वरिंदर कुमार के कार्यकाल में विजिलेंस ब्यूरो ने पंजाब में हुए बड़े घोटालों का खुलासा किया था जो कि कांग्रेस की कार्यकाल में हुए थे।

बठिंडा में चलती कार में अचानक लगी आग

चालक के बाहर निकलते ही धू-धूकर जलने लगी गाड़ी, चंद मिनटों में हो गई राख

जालंधर (जसप्रीत सिंह) : रविवार देर रात्रि शादी समागम से वापस आ रहे एक व्यक्ति की कार में अचानक आग लग गई। आग लगने से पहले कार से धुआ निकालने लगा, जिसके बाद चालक ने अपनी कार रोज गार्डन की तरफ एक साइड पर रोक दी और वह खुद कार से नीचे उतर गया, जिसके बाद कार में अचानक आग लग गई और वह जलकर राख हो गई।

पुलिस और फायर बिग्रेड की टीम कर रही है जांच : आग लगने की जानकारी फायर बिग्रेड, पुलिस और समाजासेवी संस्था नौजवान वेलफेयर सोसायटी को दी गई। फायर बिग्रेड की गाड़ी के अलावा संस्था की टीम ने मौके पर पहुंचकर आग पर काबू पाया। कार में अचानक किस कारणों के चलते लगी है। इसके बारे में कुछ पता नहीं चल सका है। पुलिस और फायर बिग्रेड की टीम जांच कर रही है। नौजवान वेलफेयर सोसायटी के अध्यक्ष सोनू माहेश्वरी ने बताया कि रविवार देर रात करीब साढ़े 12 बजे सूचना मिली कि रोज गार्डन के पास एक कार में अचानक आग लग गई। सूचना मिलने के बाद टीम मौके पर पहुंची, तो पता चला कि हर्षित चावला नामक एक व्यक्ति रविवार रात को एक शादी समागम में शामिल होने के बाद अपने घर वापस लौट रहा था।

चंद मिनटों में जलकर राख हो गई कार : जब वह रोज गार्डन के पास पहुंचा, तो देखा कि उसकी कार से अचानक धुंआ निकलने लगा। जिसके बाद कार चालक हर्षित चावला ने अपनी कार एक साइड पर रोक दी और तुरंत नीचे उतर गया। जैसे वह कार से नीचे उतरा, तो कार में अचानक भयंकर आग लग गई। जिसके बाद चंद मिनटों में पूरी कार जलकर राख हो गई। मौके पर पहुंची फायर बिग्रेड व पुलिस टीम ने आग को बुझाया और मामले की जांच शुरू कर दी है।

फिरोजपुर में दो कारों की टक्कर, एक घायल : वहीं, एक दूसरी खबर की बात करें तो पंजाब के फिरोजपुर में जीरा में टाइल फैक्ट्री के सामने हांडा सिटी व स्कार्पियो गाड़ी के बीच हुई टक्कर में एक युवक जख्मी हो गया था। उक्त मामलें में पुलिस ने जख्मी युवक पिता के बयान पर स्कार्पियो गाड़ी के चालक पर केस दर्ज किया है।

पुलिस को दिए बयान में गुरमेल सिंह पुत्र हरबंस सिंह वासी वाहगे वाला ने बताया कि वह शनिवार को अपनी कार हांडा सिटी पर सवार होकर जा रहा था और जब वह टाइल फैक्ट्री के नजदीक पहुंचे, तो आरोपित गुरमीत सिंह वासी हरिके ने अपनी स्कार्पियो गाड़ी के साथ उसकी कार को टक्कर मार दी। उक्त घटना में उसके बेटे को काफी चोटें लगी है और गाड़ी भी क्षतिग्रस्त हो गई। पुलिस ने आरोपित पर मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है।

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

आखिर अमेरिका से अमृतसर ही क्यों डिपोर्ट हो रहे भारतीय?

जालंधर (हर्ष शर्मा) : अमेरिका से डिपोर्ट किए जा रहे भारतीयों को अमेरिकी सेना के विशेष विमान से अमृतसर लाने को लेकर चर्चा छिड़ गई है। राजनीतिक पार्टियां इस मुद्दे पर अलग-अलग तरह से देख रही हैं। मुख्यमंत्री भगवंत मान जहां इसे पंजाब को बदनाम करने की कोशिश करार दे रहे हैं।

इस वजह से अमृतसर लाए जा रहे डिपोर्ट हुए भारतीय

वहीं, शिरोमणि अकाली दल भी इस पर सवाल उठा रहा है। दूसरी तरफ भाजपा इसमें कोई भी बुराई नहीं देख रही।

भाजपा का तर्क है कि चूंकि डिपोर्ट होने वाले लोगों में अधिकतर पंजाब और हरियाणा के लोग हैं और हरियाणा में अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट नहीं होने के कारण विमान को अमृतसर लैंड करवाया जा रहा है ताकि पंजाब और हरियाणा के लोगों को उनके घर तक समय से पहुंचाया जा सके।

क्या बोले पूर्व स्पेशल चीफ सेक्रेटरी केबीएस सिद्धू?

पूर्व स्पेशल चीफ सेक्रेटरी केबीएस सिद्धू कहते हैं, यह मुद्दा ही नहीं हैं कि विमान कहां उतर रहा है। असल मुद्दा है, हमारे युवा सुनहरे भविष्य के लिए किसी भी सूरत में अमेरिका जाना चाहते हैं।

फिर चाहे डंकी रूट के माध्यम से ही उन्हें क्यों जाना पड़े। अधिकतर डिपोर्ट हुए लोग पंजाब व हरियाणा के हैं, ऐसे में विमान अगर दिल्ली या अहमदाबाद उतरेगा तो कितनी बड़ी संख्या में अभिभावकों को वहां जाना पड़ेगा।

डिपोर्ट हुए भारतीयों के मुद्दे को भुनाने में जुटीं राजनीतिक पार्टियां

अमेरिका की ओर से अवैध रूप से रहने वाले भारतीयों को डिपोर्ट करने के मुद्दे को राजनीतिक पार्टियों ने भी भुनाना शुरू कर दिया है। 5 फरवरी अमेरिका का पहला विमान अमृतसर पहुंचे पर मौन रहीं राजनीतिक पार्टियां शनिवार को दूसरा विमान अमृतसर पहुंचने के बाद सक्रिय हो गई हैं। एक तरफ मुख्यमंत्री भगवंत मान ने विमान के अमृतसर पहुंचने की सूचना के बाद शुक्रवार से ही अमृतसर में डेरा डाल लिया और विमान के अमृतसर उतारने को लेकर केंद्र सरकार की पंजाब को बदनाम करने की साजिश बता दिया। वहीं, केंद्रीय राज्य मंत्री रवनीत बिट्टू भी एयरपोर्ट पर पहुंचे और मुख्यमंत्री भगवंत मान पर ही निजी आरोप लगा दिए। कांग्रेस भी इस मुद्दे को भुनाने में पीछे नहीं रही। अमृतसर से सांसद गुरजीत औजला डिपोर्ट होकर आए लोगों से मिलने पहुंच गए। इसी तरह शिरोमणि अकाली दल (शिअद) और एसजीपीसी भी सक्रिय हो गई।

अमृतसर ही क्यों गुजरात क्यों नहीं? : सीएम मान

अमृतसर में डेरा जमाए मुख्यमंत्री भगवंत मान ने अमृतसर में उतरने वाले अमेरिकी सेना के विमान को लेकर केंद्र की कड़ी आलोचना की। मुख्यमंत्री बनने के बाद यह पहला मौका था जब उन्होंने लगातार दो दिन प्रेस कॉन्फ्रेंस की। मुख्यमंत्री ने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार अमेरिका से आने वाले विमानों को इसलिए अमृतसर में उतार रही है ताकि पंजाब-पंजाबियत को बदनाम किया जा सके। उन्होंने सवाल किया कि आखिर अमेरिकी विमान को हिंडन, अहमदाबाद और अंबाला में क्यों नहीं उतारा जा रहा।

इस पर केंद्रीय राज्य मंत्री रवनीत बिट्टू का कहना है, इसमें बदनामी जैसी कोई बात नहीं है। अगर पंजाब के बच्चे अपने राज्य में आ रहे हैं, तो इसमें गलत क्या है। यही नहीं, उन्होंने मुख्यमंत्री पर यह तक आरोप लगा दिया कि जब वह कलाकार थे, तब वह 25-25 हजार रुपये लेकर कबूतरबाजी किया करते थे। डिपोर्ट के मुद्दे को भुनाने में कहीं पीछे न रह जाएं, इस कारण अमृतसर से कांग्रेस के सांसद गुरजीत सिंह औजला ने पंजाब सरकार को ही कठघरे में खड़ा किया। उन्होंने आरोप लगाया कि पंजाब में रोजगार न मिलने के कारण युवा विदेश का रुख कर रहे हैं।

घर-जमीन बेचकर अमेरिका भेजा, वापसी की सुन गम में डूबे परिवार...

जालंधर(अंशु कपूर) : घर-जमीन बेचकर और कर्ज उठाकर बच्चों को विदेश भेजने वाले परिजनों को जब उनके डिपोर्ट की बात पता चली तो उनकी आंखों में आंसू आ गए। जालंधर के गांव दिवाली के संदीप सिंह को अमेरिका से डिपोर्ट किया गया है।

आठवीं तक पढ़ा 43 साल का संदीप सिंह तीन भाई-बहनों में सबसे छोटा है। 16 साल की उम्र में अप्रैल 2000 में इंग्लैंड चला गया था। 2010 में घर वापस आकर शादी के बाद संदीप सिंह पिता के साथ खेती करने लगा। पंचायत मेंबर रहे पिता गुरदेव सिंह ने बताया कि संदीप सिंह काफी मेहनती है। संदीप सिंह के दादा मोहन सिंह कई बार सरपंच रह चुके हैं। गुरदेव सिंह ने भावुक होकर कहा कि उसके बेटे का अमेरिका की धरती पर दाना-पानी नहीं था। इस बात को लेकर गांव दिवाली में शोक की लहर है। मौजूदा सरपंच, पंचायत मेंबरों और लोगों ने गुरदेव सिंह के साथ हमदर्दी जताई है।

संदीप 26 जनवरी 2024 में अमेरिका जाने के लिए घर से चला गया था और 8 महीने रास्ते में परेशान होकर घर वापस आ गया था। फिर दोबारा अमेरिका के सीएटल में रह रहे रिश्तेदारों के बताने पर नकोदर के ट्रैवल एजेंट से बात हुई। संदीप को अमेरिका भेजने के लिए 45 लाख में बात हुई और 20 लाख रुपये एडवांस में दिए। 25 नवंबर 2024 को घर से संदीप गया था। जब दिसंबर 2024 वह पनामा का जंगल पार कर रहा था तब उसकी सेहत खराब हो गई थी। 24 जनवरी 2025 को संदीप मेक्सिको बॉर्डर पार करते वक्त पकड़ा गया और अमेरिका पुलिस ने अपनी कस्टडी में रख लिया। संदीप को विदेश भेजने के लिए जो रकम ट्रैवल एजेंट को दी है, उसमें 17 लाख रुपये बैंक से लोन लिया है। आढ़ती से भी पैसे पकड़े हैं। संदीप की मां की करोना समय लॉकडाउन में मृत्यु हो गई थी। संदीप के दो बच्चे हैं और पत्नी गृहिणी है।

बेटे के डिपोर्ट की खबर सुन मां की तबीयत बिगड़ी

बेटे को डिपोर्ट कर अमृतसर लाए जाने की खबर सुनकर फिल्लौर के गांवपती भोजां के रहने वाले अमित की मां की तबीयत बिगड़ गई। उन्हें निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। पिता बेटे को घर लेने अमृतसर रवाना हो गए हैं। अमित पुत्र कमलीत बद्धन परिवार के सपने पूरे करने और कर्ज उतारने के लिए स्पेन गया था। स्पेन में कामकाज अच्छा था, लेकिन अमेरिका जाने की लालसा ने उसे वापस लौटा दिया। अमित को अमेरिका गए कुछ माह ही हुए थे। वहां अवैध तरीके से रह रहा था। अमेरिका ने भारतीयों को जब निकालने का एलान किया, तब से परिवार परेशान था। शुक्रवार को जैसे ही पता चला कि अमित वापस आ रहा है तो उसकी मां की सेहत बिगड़ गई।

दो माह पहले ही गया था गुरप्रीत सिंह

अमेरिका से डिपोर्ट हुए करतारपुर का गुरप्रीत सिंह के बारे में जानकारी लेने उसके निवास स्थान भाई भारा करतारपुर टीम पहुंची तो पता चला कि उसके रिश्तेदार ने मकान बेच कर कहीं और घर बनाया है। बताया गया कि भुलत्थ रोड पर कोठी बनाई है। वहां पर कोठी में किराएदार रह रहे हैं। उन्होंने बताया कि गुरप्रीत 2 महीने पहले ही गया है। उसके रिश्तेदार विदेश में रहते हैं।

उसके माता-पिता अमेरिका में पक्के तौर पर रह रहे हैं। वह दो भाई और एक बहन है। गुरप्रीत सिंह के बारे करतारपुर के डीएसपी सुरेंद्र सिंह धोगड़ी से बात की तो उन्होंने बताया कि गुरप्रीत सिंह को हिफाजत से रखा जाएगा।

समय-समय पर फुल बॉडी चेकअप कराना बहुत ज़रूरी, कई फायदें

कई बार शरीर में कोई बीमारी धीरे-धीरे बढ़ती रहती है और हमें पता ही नहीं चलता। जब तक लक्षण सामने आते हैं, तब तक हालत बिगड़ चुकी होती है इसलिए समय-समय पर फुल बॉडी चेकअप कराना बहुत ज़रूरी है। फुल बॉडी चेकअप कराने के बहुत सारे फायदे होते हैं।

कई बीमारियां बिना किसी लक्षण के शरीर में बढ़ती रहती हैं। चेकअप से यह समय रहते पकड़ में आ जाती हैं। इससे बीमारियों का जल्दी पता चलता है। समय से इलाज होने से लक्षण गंभीर नहीं होते हैं और मरीज समय पर ठीक भी हो जाता है।

शरीर में होने वाले जोखिम का खतरा कम : आज कल हमलोग टॉक्सिक और प्रदूषित माहौल में जी रहे हैं। खराब खानपान, अव्यवस्थित लाइफ स्टाइल के कारण हमारे शरीर में कई तरह की समस्याएं हो रही हैं। इसके अलावा जेनेटिक प्रॉब्लम की वजह से भी हमें कई तरह की बीमारियां होने की आशंका बनी रहती है।

ऐसे में डॉक्टर की सलाह से हम फुल बॉडी चेकअप करवाते हैं तो इससे शरीर में होने वाले जोखिम का खतरा कम हो सकता है।

फुल बॉडी चेकअप कराने के क्या हैं फायदे : हेल्थ एक्सपर्ट डॉ. समीर भाटी बताते हैं कि किसी टेस्ट या स्कैन कराने से पहले डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

कैंसर की जांच के लिए ब्लड टेस्ट नहीं होता है। कैंसर की जांच के लिए टेस्ट होते हैं। महिलाओं में पैप स्मीयर से सर्वाइकल कैंसर की जांच होती है और मेमोग्राम से ब्रेस्ट कैंसर की जांच होती है।

जिनको स्मोकिंग की हिस्ट्री है उनमें लो डोज सीटी स्कैन (लंग्स) का कराने की जरूरत होती है।

बीपी टेस्ट, शुगर टेस्ट और हार्ट का ईको : बल्ड टेस्ट के अलावा पेट का अल्ट्रासाउंड कराना जरूरी होता है। हार्ट के लिए बीपी टेस्ट, शुगर टेस्ट और हार्ट का ईको और जिन लोगों को हार्ट अटैक की फैमिली हिस्ट्री है उनमें हार्ट की सीटी एंजियोग्राफी होती है।

किसी बीमारी की शुरुआत में पहचान से उसका आसानी से इलाज किया जा सकता है। इसके लिए सही समय पर सही टेस्ट कराना जरूरी है। आप बीमारियों की पहचान के लिए टेस्ट भी करा सकते हैं।

गर्मी आने से पहले खरीद लाएं ये 5 हजार वाला डिवाइस, कमरे को करेगा शिमला जैसा ठंडा

भारत में लोगों ने गर्मी से बचने के लिए तैयारियां अभी से करना शुरू कर दिया है। गर्मी के साथ-साथ उमस लोगों को परेशान कर देती है। इसमें कूलर पंखे खास राहत नहीं दे पाते क्योंकि नमी की जरूरत ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसे में लोगों को सिर्फ़ ष्ट यानी एयर कंडीशनर पर ही निर्भर रहना पड़ता है लेकिन, इसे खरीद पाना संभव नहीं होता। ऐसे में आज हम आपको एक ऐसे डिवाइस के बारे में बताने जा रहे हैं, जो उमस भरी गर्मी का नामोनिशान मिटा सकता है।

चिपचिपी गर्मी से निजात : अगर आपका बजट कम है और आप एसी नहीं खरीदना चाहते तो आप डीह्यूमिडिफायर खरीद सकते हैं। यह डिवाइस काफी फायदेमंद होता है, लेकिन कई लोगों को इसके बारे में मालूम नहीं होता। डीह्यूमिडिफायर एक ऐसा डिवाइस है जो हवा में मौजूद अतिरिक्त नमी को कम करता है। यह डिवाइस उमस को सोख लेता है और गर्म में कमरे को शिमला जैसा ठंडा कर देता है। इसकी मदद से आसानी से चिपचिपी गर्मी से निजात पा सकते हैं।

डिवाइस की कीमत इतनी : एसी के मुकाबले यह डिवाइस काफी सस्ता होता है। मार्केट में अलग-अलग तरह के डीह्यूमिडिफायर उपलब्ध हैं लेकिन, आप इसे 5 हजार रुपये की शुरुआती कीमत पर खरीद सकते हैं। आप ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म की मदद से इसे ऑनलाइन ऑर्डर कर सकते हैं या फिर आप इन्हें मार्केट से भी खरीद सकते हैं। डीह्यूमिडिफायर को आप अपने घर और ऑफिस आदि में आसानी से इस्तेमाल कर सकते हैं।

डीह्यूमिडिफायर का फायदा : डीह्यूमिडिफायर का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह एसी से काफी सस्ता होता है। एसी की कीमत थोड़ी ज्यादा होती है जिससे आपके पैसों की बजत होती है इसलिए सभी के लिए यह हवा में से नमी को कम करता है, जिससे उमस भरी गर्मी से राहत मिलती है। यह बिजली से चलता है और इसे यूज करना भी काफी आसान होता है। साथ ही यह बिजली की भी कम खपत करता है।

आपके वजन को तेजी से बढ़ाती हैं ये कॉमन आदतें, पहला ज्यादा खाना और दूसरा एक्सरसाइज न करना

अक्सर लोग वजन कम ना हो पाने का सबसे बड़ा कारण दो चीजों को मानते हैं- पहला ज्यादा खाना और दूसरा एक्सरसाइज ना करना।

हालांकि, वजन कम ना हो पाने का मुख्य कारण आपकी रोज की आदतें होती हैं। कुछ तो ऐसी होती हैं जिन पर आपका ध्यान भी नहीं जाता और यह तेजी से आपके वजन को बढ़ाती हैं तो अगर आप भी वजन कम करना चाहते हैं तो हम आपको कुछ ऐसी कॉमन चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं जो आपके वजन को तेजी से बढ़ाती हैं। आइए जानते हैं इनके बारे में...

नाश्ता ना करना : बहुत से लोग वजन कम करने के लिए सुबह का नाश्ता स्किप कर देते हैं जो बिल्कुल खराब आदत है। ऐसा करने से आपका वजन कम होने की बजाय तेजी से बढ़ता है, क्योंकि सुबह की मील स्किप करने से आप लंच में ओवरईटिंग कर देते हैं, जिससे शरीर में कैलोरी इनटेक बढ़ जाता है।

बिना सोचे-समझे खाना : टीवी देखते हुए या फोन चलाते हुए अगर आप लगातार कुछ ना कुछ स्नैक्स खाते हैं तो इससे भी आपके शरीर में कैलोरी इनटेक बढ़ता है जो आपके वजन को बढ़ाता है। जरूरी है कि आप पोर्शन साइज का ख्याल रखें।

जल्दी-जल्दी खाना : जब आप जल्दी-जल्दी खाना खाते हैं तो आपके दिमाग को इतना समय नहीं मिल पाता कि वह आपको पेट भरने का संकेत दे सके। दिमाग की तरफ से सिग्नल ना मिल पाने के कारण आप जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं, जिससे वजन बढ़ने लगता है।

भरपूर नींद ना लेना : नींद पूरी ना होने के कारण शरीर में हार्मोन्स का लेवल बिगड़ने लगता है, जिससे आपकी भूख बढ़ जाती है और आपको हाई कैलोरी वाली चीजें खाने की क्रेविंग होने लगती है।

शरीर को बीमारियों से लड़ने में सक्षम बनाता है चुकंदर, जान लें खाने के फायदे और नुकसान

चुकंदर शरीर के लिए काफी फायदेमंद होता है. हमारे शरीर को कई बीमारियों से लड़ने मे सक्षम बनाता है, क्योंकि इस सुपरफूड में कई विटामिन, मिनरल्स और एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं। बहुत से लोग चुकंदर खाने के हेल्थ बेनिफिट्स तो जानते है पर इसको ज्यादा मात्रा में खाने के नुकसानों से अनजान हैं। दरअसल, चुकंदर का ज्यादा सेवन करना हमारे शरीर मे कई बीमारियों को जन्म दे सकता है? ये सवाल मन में आता है कि क्या हर कोई चुकंदर का सेवन कर सकता है तो आइए एक नजर डालते हैं चुकंदर खाने के नुकसानों पर...

चुकंदर खाने के बड़े नुकसान

1. स्किन एलर्जी
कुछ लोगों को बीटरूट से एलर्जी हो सकती है जिसके कारण त्वचा में चकत्ते हो सकते हैं, जिन लोगों को इससे एलर्जी है वह इसका सेवन करने से परहेज करें।

2. लो ब्लड प्रेशर
जिन लोगों को लो ब्लड प्रेशर की प्रॉब्लम है उनको भी चुकंदर का सेवन नहीं करना चाहिए। इससे ब्लड प्रेशर और भी डाउन हो सकता है।

3. सर्दी खांसी की समस्या
बीटरूट की तासीर ठंडी होती है जिसके कारण इसे खाने से कफ़ की समस्या पैदा हो सकती है।

4. डायबिटीज़
चुकंदर ब्लड शुगर में स्पाइक का कारण बन सकती है क्योंकि इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स हाई होता है। डायबटीज मरीजों को डॉक्टर के परामर्श से ही इसका सेवन करना चाहिए।

5. किडनी स्टोन वाले मरीज
पथरी होने वाले मरीज इसका ज्यादा सेवन नहीं कर सकते क्योंकि इसमें पाए जाना वाला ऑक्सिलेट उनकी स्थिति को ज्यादा गंभीर बना सकता है।

चुकंदर खाने के शानदार फायदे

चुकंदर में नाइट्रेट्स नामक यौगिक मौजूद होते हैं, जो शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड में बदलाव हो जाते हैं। नाइट्रिक ऑक्साइड ब्लड वेसल्स को आराम देता है और उन्हें चौड़ा करता है, जिससे ब्लड प्रेशर कम होता है। हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित लोगों के लिए चुकंदर का सेवन बेहद लाभकारी है।

चुकंदर में आयरन की मात्रा अच्छी होती है, जो खून की कमी को दूर करने में मदद करती है। एनीमिया से पीड़ित लोगों के लिए चुकंदर का सेवन बेहद लाभकारी है।

2. हार्ट हेल्थ के लिए बेहतरीन
चुकंदर हार्ट हेल्थ के लिए भी बहुत अच्छा माना जाता है। यह कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मदद करता है और हार्ट डिजीज के खतरे को कम करता है।

इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट हार्ट को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। चुकंदर त्वचा के लिए भी फायदेमंद है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं और त्वचा को हेल्दी और चमकदार बनाते हैं।

3. एनर्जी का स्रोत
चुकंदर कार्बोहाइड्रेट का एक अच्छा स्रोत है, जो शरीर को एनर्जी प्रदान करता है। इसमें मौजूद फाइबर धीरे-धीरे पचते हैं, जिससे ऊर्जा लंबे समय तक बनी रहती है। एथलीटों के लिए चुकंदर का जूस एक बेहतरीन एनर्जी बूस्टर है। चुकंदर में फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है, जो पाचन क्रिया को सुधारने में मदद करती है। यह कब्ज की समस्या से राहत दिलाता है और पाचन तंत्र को हेल्दी रखता है।

4. दिमाग के लिए फायदेमंद
चुकंदर ब्रेन हेल्थ के लिए भी फायदेमंद है। यह ब्रेन फ्लो प्रवाह को बढ़ाता है, जिससे कॉग्नेटिव फंक्शन में सुधार होता है। यह अल्जाइमर रोग के खतरे को भी कम करने में मदद कर सकता है। चुकंदर में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो कैंसर से बचाव में मदद करते हैं। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि चुकंदर का सेवन कुछ प्रकार के कैंसर के खतरे को कम कर सकता है।

5. वजन घटाने में मददगार
चुकंदर में कैलोरी की मात्रा कम होती है और फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है, जो वजन घटाने में मदद करती है। फाइबर आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है, जिससे आप कम खाते हैं और वजन कंट्रोल रहता है। ये एक स्वादिष्ट और पौष्टिक जड़ वाली सब्जी है। इसका गहरा लाल रंग न केवल इसे आकर्षक बनाता है, बल्कि इसमें मौजूद पोषक तत्वों का भी प्रतीक है।

गंभीर बीमारी या पोषण की कमी का संकेत है तलवों में हो रही है जलन, जानें 7 वजहें, बिल्कुल न करें इग्नोर

पैरों में जलन का कारण सिर्फ गर्मी नहीं होती, बल्कि यह किसी गंभीर बीमारी या पोषण की कमी का संकेत भी हो सकता है। पैरों के तलवों में जलन की समस्या कई लोगों को होती है, लेकिन अक्सर इसे नजरअंदाज कर दिया जाता है। यह जलन कभी-कभी असहनीय हो सकती है और चलने-फिरने में भी परेशानी पैदा कर सकती है इसलिए, अगर आपके पैरों में बार-बार जलन हो रही है तो इसे अनदेखा न करें और इसकी वजह जानने की कोशिश करें। आइए जानते हैं इसके पीछे की 7 मुख्य वजहें...

1. डायबिटिक न्यूरोपैथी
अगर आपको डायबिटीज है तो पैरों में जलन का एक मुख्य कारण डायबिटिक न्यूरोपैथी हो सकता है। इसमें हाई ब्लड शुगर नर्व्स को डैमेज कर देता है, जिससे तलवों में जलन, झुनझुनी और सुन्नपन महसूस होता है।

2. विटामिन की कमी
विटामिन B12, B6 और फोलिक एसिड की कमी से भी पैरों में जलन हो सकती है। ये विटामिन नर्व्स को स्वस्थ्य रखने में मदद करते हैं। अगर शरीर में इनकी कमी हो जाए, तो पैरों में जलन के साथ कमजोरी और थकान भी महसूस हो सकती है।

3. पसीना और फंगल इंफेक्शन
बहुत अधिक पसीना आने या गीले मोजे पहनने से फंगल इंफेक्शन हो सकता है, जिससे जलन, खुजली और लाल चकत्ते हो सकते हैं। खासकर एथलीट फुट नामक संक्रमण में पैरों में जलन की समस्या ज्यादा होती है।

4. नर्व डैमेज या न्यूरोपैथी
अगर आपकी नसें किसी कारणवश डैमेज हो गई हैं तो इससे भी पैरों में जलन की समस्या हो सकती है। नर्व डैमेज होने की कई वजहें हो सकती हैं, जैसे- ज्यादा शराब पीना, चोट लगना या अन्य बीमारियां।

5. थायरॉइड समस्या
हाइपोथायरायडिज्म (थायरॉइड हार्मोन की कमी) से शरीर में मेटाबॉलिज्म प्रभावित होता है, जिससे नर्व्स को नुकसान पहुंच सकता है और पैरों में जलन महसूस हो सकती है।

6. ब्लड सर्कुलेशन
अगर आपके पैरों तक सही मात्रा में ब्लड सप्लाई नहीं पहुंच रही है तो इससे जलन और भारीपन महसूस हो सकता है। फाइबर आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है

7. किडनी या लिवर
अगर किडनी या लिवर सही से काम नहीं कर रहे, तो शरीर में टॉक्सिन जमा हो सकते हैं, जिससे पैरों में जलन और सूजन की समस्या हो सकती है। अगर पैरों में जलन लगातार बनी रहती है, तो इसे हल्के में न लें। सबसे पहले किसी अच्छे डॉक्टर से संपर्क करें और अपनी समस्या की जांच करवाएं। इसके अलावा, भरपूर पानी पिएं, पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें और अपने ब्लड शुगर व थायरॉइड लेवल को नियमित रूप से चेक करवाएं।