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

जालंधर, वीरवार 20 फरवरी 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

दिल्ली में अब रेखा राज

रेखा गुप्ता ने दिल्ली विश्वविद्यालय से पढ़ाई की है और कॉलेज टाइम से ही वह अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (ABVP) से जुड़ी रहीं. उन्होंने दिल्ली यूनिवर्सिटी छात्रसंघ में अध्यक्ष और सचिव पद का चुनाव भी जीता था.

दिल्ली में विधानसभा चुनाव के नतीजे आए हुए 11 दिन का समय हो चुका है। इसी के साथ भाजपा ने राजधानी में अपने अगले मुख्यमंत्री चेहरे का एलान कर दिया है। रेखा गुप्ता दिल्ली की अगली मुख्यमंत्री होंगी। 20 फरवरी को वे दिल्ली के रामलीला मैदान में शपथ लेंगी। यह 26 साल बाद है, जब दिल्ली में भाजपा का कोई नेता मुख्यमंत्री बना है। इस बीच राजनीतिक गलियारों में कई नेताओं के मुख्यमंत्री बनने की अटकलें लगाई गईं। इनमें सबसे बड़ा दावा रेखा गुप्ता के नाम को लेकर ही किया गया। कुछ रिपोर्ट्स में तो यहां तक कहा जा रहा है कि रेखा गुप्ता को संघ की मंजूरी मिल चुकी थी और भाजपा ने भी उन्हें सीएम पद के लिए अपनी पसंद भी बना लिया था।

जालंधर (हर्ष शर्मा) : भाजपा ने करोड़ों लोगों के इंतजार को खत्म करते हुए शालीमार बाग से जीत दर्ज करने वाली रेखा गुप्ता को दिल्ली का नया मुख्यमंत्री चुना है। लंबे समय से इस पर चर्चा हो रही थी कि रेखा गुप्ता को ही नया सीएम बनाया जा सकता है, और अब इस पर आधिकारिक मुहर लग चुकी है। इसके अलावा, भाजपा ने नई दिल्ली सीट से अरविंद केजरीवाल को हराने वाले प्रवेश वर्मा को दिल्ली का नया डिप्टी सीएम चुना है।

गौरतलब है कि आज आरएसएस ने भी दिल्ली के नए मुख्यमंत्री के रूप में रेखा गुप्ता का नाम सुझाया था। भाजपा के दोनों पर्यवेक्षक, रविशंकर प्रसाद और ओम प्रकाश धनखड़, ने सभी विधायकों से एक-एक करके चर्चा की और फिर रेखा गुप्ता के नाम पर सहमति जताई। इसके अलावा, भाजपा नेता विजेंद्र गुप्ता को विधानसभा अध्यक्ष (स्पीकर) पद की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

कौन हैं दिल्ली की नई मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता?

रेखा गुप्ता का राजनीतिक सफर अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद से शुरू हुआ था, जहां वे दिल्ली यूनिवर्सिटी की सचिव भी रह चुकी हैं। उनका प्रभाव शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में देखा जाता है।

उनके परिवार की जड़ें हरियाणा के जींद जिले के जुलाना से जुड़ी हैं, जहां उनका परिवार व्यापार करता है। उनके पिता भारतीय स्टेट बैंक में कार्यरत थे, जिसके बाद उनका परिवार दिल्ली में आकर बस गया।

वैश्य समुदाय से आने वाली रेखा गुप्ता को भाजपा के कोर वोट बैंक का प्रतिनिधि माना जाता है, जिससे उनकी दावेदारी और मजबूत हुई। वर्तमान में भाजपा के किसी भी राज्य में महिला मुख्यमंत्री नहीं हैं, ऐसे में रेखा गुप्ता को यह जिम्मेदारी मिलने की प्रबल संभावना पहले से ही जताई जा रही थी।

रेखा गुप्ता का सियासी सफर: हरियाणा में जन्म, DU अध्यक्ष रहीं; पहली बार की विधायक बनेंगी दिल्ली की मुख्यमंत्री

ऐसे में यह जानना अहम है कि आखिर दिल्ली में मुख्यमंत्री पद के लिए संभावित चेहरे के तौर पर उभरीं रेखा गुप्ता कौन हैं? वे मूल रूप से कहां की रहने वाली हैं और दिल्ली से उनका नाता कितना पुराना है? इसके अलावा रेखा गुप्ता की पढ़ाई कहां-कहां हुई है और उनका सियासी सफरनामा क्या रहा है?

कौन हैं रेखा गुप्ता?

रेखा गुप्ता दिल्ली की शालीमार बाग विधानसभा सीट से विधायक हैं। वे मौजूदा समय में दिल्ली भाजपा की महासचिव और भाजपा के महिला मोर्चा की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष भी हैं।

50 वर्षीय रेखा का जन्म हरियाणा के जींद जिले में स्थित नंदगढ़ गांव में 1974 में हुआ था। उनके पिता स्टेट बैंक ऑफ इंडिया में अधिकारी पद पर थे। 1976 में रेखा का परिवार दिल्ली में शिफ्ट हो गया था। तब उनकी उम्र महज दो साल थी। इसके बाद रेखा की प्राथमिक से लेकर उच्च शिक्षा तक दिल्ली में हुई।

पढ़ाई-लिखाई के दौर में ही राजनीति से जुड़ीं

रेखा गुप्ता बचपन में पढ़ाई-लिखाई के दौरान ही राष्ट्रीय स्वयंसेवक संगठन (आरएसएस) के स्टूडेंट विंग अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी) से जुड़ गई थीं। इसके बाद दिल्ली विश्वविद्यालय में पढ़ाई के दौरान वह दौलत राम कॉलेज में सचिव का चुनाव जीतने में सफल रहीं। 1995-96 में उन्होंने दिल्ली विश्वविद्यालय छात्रसंघ का चुनाव लड़ा और अध्यक्ष बनीं। रेखा ने इसके बाद एलएलबी तक की पढ़ाई पूरी की।

कैसा रहा अब तक का राजनीतिक करियर?

पढ़ाई पूरी करने के बाद रेखा गुप्ता 2003-04 में भाजपा युवा मोर्चा की दिल्ली इकाई से जुड़ीं और यहां सचिव पद पर रहीं। इसके बाद 2004 से 2006 तक उन्होंने भारतीय जनता युवा मोर्चा की राष्ट्रीय सचिव के तौर पर जिम्मेदारी निभाई।

- **2007 :** उत्तर पीतमपुरा से पार्षद बनीं।
- **2007-09 :** एमसीडी में महिला कल्याण एवं बाल विकास समिति की दो साल तक अध्यक्ष रहीं।
- **2009 :** दिल्ली भाजपा महिला मोर्चा की महासचिव रहीं।
- **2010 :** भाजपा ने उन्हें राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य की जिम्मेदारी दी।
- **2012 :** उत्तरी पीतमपुरा वॉर्ड-54 से फिर बनीं पार्षद।

2015 और 2020 के विधानसभा चुनाव में नहीं मिली थी सफलता

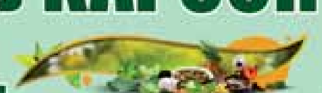
रेखा गुप्ता को 2015 और 2020 के विधानसभा चुनाव में शालीमार बाग सीट से चुनाव में उतारा गया। जहां 2015 में उन्हें आम आदमी पार्टी की वंदना कुमारी ने करीब 11 हजार वोटों से हराया तो वहीं 2020 में उनकी हार का अंतर 3400 वोट के करीब था।

2025 में दर्ज की बंपर जीत

2025 के विधानसभा चुनाव में रेखा गुप्ता ने शालीमार बाग विधानसभा सीट से आम आदमी पार्टी की वंदना कुमारी को 29,595 वोटों से हरा दिया। उन्हें 68,200 वोट मिले थे।

मनीष गुप्ता से हुई है शादी

रेखा गुप्ता की 1998 में मनीष गुप्ता से शादी हुई थी। चुनाव आयोग को दिए गए हलफनामे के मुताबिक, रेखा के पति एक लाइफ इंश्योरेंस कंपनी में काम करते हैं। साथ ही उनका स्पेयर पार्ट्स का भी कारोबार 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

जाली पासपोर्ट बनवाया, पूर्व सरपंच व साथियों को दिए थे 70 लाख; अमेरिका से डिपोर्ट युवक ने बताई दर्दनाक आपबीती

जालंधर (अंशु कपूर) : US Deport अमेरिका से डिपोर्ट भारतीयों को लेकर तीन विमान वापस भारत आ चुके हैं। लौटने वाले युवकों ने पुलिस को दी शिकायत में अपनी व्यथा व्यक्त की है। लुधियाना के गुरविंदर सिंह के खिलाफ लुधियाना में तीन पर्चे दर्ज हैं इसलिए वह विदेश नहीं जा सकता था। उसने पूर्व सरपंच चरणजीत सिंह से संपर्क किया था। चरणजीत ने गुरविंदर को निशांत कुमार से मिलवाया जोकि खुद को पासपोर्ट एजेंट बताता था।

नए पासपोर्ट के बदले दिए थे 12 लाख

उसने कहा कि वह उसका नया पासपोर्ट तैयार करवाकर देगा क्योंकि असली पासपोर्ट पर वह विदेश नहीं जा पाएगा। नए पासपोर्ट के बदले गुरविंदर ने उसे 12 लाख रुपये दिए।

निशांत ने गुरविंदर के लखनऊ के पते पर आईडी प्रूफ तैयार करवाए और उसी के आधार पर पासपोर्ट तैयार करवा दिया। फिर निशांत ने गुरविंदर को संदीप कुमार, रविंदर देयोल व सतनाम सिंह से मिलवाया जो ट्रैवल एजेंट हैं।

डंकी रूट से भेजा था अमेरिका

फर्जी पासपोर्ट गुरविंदर को पहले आबूधाबी भेजा गया। फिर कुछ दिनों बाद वापस भारत बुला लिया गया। फिर एक महीने बाद उसी पासपोर्ट पर रूस भेजा गया। कुछ दिन वहां रोकने के बाद उसे दोबारा भारत बुला लिया। अंतिम बार 6 महीने पहले उसे उसी फर्जी पासपोर्ट पर डंकी रूट से अमेरिका भेज दिया। वहां वह बॉर्डर पर पकड़ा गया और गत रविवार डिपोर्ट कर दिया गया। इन तीन देशों में पहुंचाने के बदले में आरोपितों ने गुरविंदर से 69.40 लाख रुपये लिए।

पुलिस ने दर्ज किए केस : पुलिस ने डिपोर्ट लोगों व उनके स्वजन की शिकायत पर मंगलवार को लुधियाना में पूर्व सरपंच व चार ट्रैवल एजेंटों, मोहाली में अंबाला कैंट के दो ट्रैवल एजेंटों, तरनतारन में हरियाणा के एजेंट तथा मोगा में इमीग्रेशन कार्यालय चलाने वाले भारतीय किसान यूनियन (तोतेवाल) के प्रदेश अध्यक्ष, उसके ट्रैवल एजेंट भाई, एक अन्य ट्रैवल एजेंट सहित चार लोगों के खिलाफ केस दर्ज किए।

धोखेबाज ट्रैवल एजेंटों के खिलाफ खड़े हुए डिपोर्टी

अमेरिका में अवैध रूप से रहने के दोषी ठहराकर डिपोर्ट किए गए अधिकतर लोगों ने धोखेबाज ट्रैवल एजेंटों के खिलाफ खड़े होने का निर्णय लिया है।

अपने परिवारों की आर्थिक स्थिति संवारने के सपने के नाम पर छले गए इन लोगों ने पुलिस के समक्ष कहा कि वे इन फर्जी ट्रैवल एजेंटों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई चाहते हैं।

वे उनके खिलाफ केस दर्ज करवाने के लिए तैयार हैं। यह बात अमेरिकी सैन्य विमान की दूसरी उड़ान से लौटाए गए लोगों से पुलिस की गहन पूछताछ में सामने आई है।

जालंधर में महिला ने खुद को लगाई आग, वीडियो वायरल

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर में जमीनी विवाद को लेकर एक महिला ने खुद को आग लगा ली। जानकारी के अनुसार महिला का कफी दिनों से कोई जमीनी विवाद चल रहा था, जिसके कारण महिला ने यह कदम उठाया। महिला की पहचान सुरजीत कौर के रूप में हुई है। सुरजीत कौर पहले खेतों में गई और वहां पर नहरके पास खड़े होकर उसने खुद को आग लगा ली।

महिला ने पानी से भरे नहर में छलांग लगाकर आग बुझाई : लेकिन साथ ही महिला ने खेतों में पड़ी मिट्टी से आग बुझाने की कोशिश की लेकिन आग और तेज होनी शुरू हो गई। जिसके बाद महिला ने पानी से भरे नहर में छलांग लगाकर आग बुझाई। घायल सुरजीत कौर को इलाज के लिए जालंधर के सिविल अस्पताल में दाखिल करवाया गया। घटना की सूचना मिलते ही थाना मकसूदां के प्रभारी बलबीर सिंह पुलिस पार्टी सहित मौके पर पहुंचे। इस दौरान महिला सुरजीत कौर ने बताया कि उसकी जमीन में हिस्सा बनता है जो उसे नहीं मिल रहा है। आरोप है कि दूसरे पक्ष के करनैल सिंह जबरदस्ती 6 से 7 दिन पहले जमीन पर ट्रैक्टर लेकर जमीन को बीजने के लिए अपने साथियों सहित आया था।जिसके बाद महिला ने इसकी शिकायत पुलिस को दी, लेकिन पुलिस ने उसकी एक न सुनी। जिसके चलते सुरजीत कौर ने परेशान होकर खुद को आग लगा ली।

मैहर में भीषण सड़क हादसा, कुंभ स्नान कर लौट रहे तीन लोगों की मौत

जालंधर (पवन कश्यप) महाकुंभ में खत्म होने में अब सिर्फ 7 दिन बचे हैं। 38 दिनों में कुल 55.56 करोड़ श्रद्धालुओं ने डुबकी लगाई है। इसी बीच मध्यप्रदेश के मैहर में आज सड़क हादसे में तीन लोगों की मौत हो गई। वहीं दो लोग गंभीर रूप से घायल हो गए।

महाकुंभ से वापस मुंबई जा रहे थे कार सवार – जानकारी के मुताबिक महाकुंभ से स्नान कर लौट रही कार मैहर के ग्राम नरौरा ह॥ 30 में खड़े हाइवा वाहन से टकरा गई ।

कार में सवार एक ही परिवार के तीन लोगों की मौके पर ही मौत हो गई। वहीं दो लोगों की हालत गंभीर है। उनको सिविल अस्पताल मैहर भेजा गया है।

पंजाब की युवती को ओमान में बेचा... दो साल बाद लौटी

आपबीती सुनाते रो पड़ी, बोली– अभी भी 50 युवतियां वहां फंसी

जालंधर (जसप्रीत सिंह) : एक तरफ पंजाबी युवा लगातार पलायन कर रहे हैं, तो दूसरी तरफ यही पलायन कई युवाओं की जिंदगी बर्बाद करने की ओर बढ़ रहा है। पिछले कई दिनों से अमेरिकी सरकार पंजाबियों को जंजीरों में बांधकर अपने सैन्य विमानों से उनके देश वापस भेज रही है। दूसरी ओर, अरब देशों में देश की बेटियों के खिलाफ हिंसा के मामले बदस्तूर जारी हैं।

अरब से जुड़ा एक मामला सामने आया है जिसमें जालंधर जिले से संबंधित एक पीड़ित पर्यावरणविद् एवं राज्यसभा सदस्य संत बलबीर सिंह सीचेवाल के प्रयासों से ओमान में 2 साल की नारकीय जिंदगी बिताने के बाद वापस लौटी है। संत सीचेवाल का धन्यवाद करने निर्मल कुटिया सुल्तानपुर लोधी पहुंची इस पीड़िता ने कहा कि यह उसका दूसरा जन्म है।

पीड़िता ने बताया कि वह दो साल पहले बेहतर भविष्य की तलाश में मस्कट (ओमान) गई थी। लेकिन जब उसका वीजा समाप्त हो गया, तो उसे पता चला कि उसे वहां काम करने के लिए नहीं भेजा गया था, बल्कि बेच दिया गया था। उसने कहा कि जिस स्थान पर उन्हें बेचा गया था, वहां उन्हें गंभीर शारीरिक और मानसिक यातनाएं दी गईं। उसे पीटा गया और यहां तक कि उसे धमकाया भी गया। उसने कहा कि वहां 50 से अधिक लड़कियां फंसी हुई थीं जो इसी तरह की यातना झेल रही थीं। पीड़िता ने कहा कि संत सीचेवाल जी के प्रयासों से न केवल वह बल्कि उनके साथ वहां फंसी कई लड़कियां भी घर वापस आ पाईं। पीड़ित लड़की ने बताया कि उसे लौटने के लिए काफी लंबा इंतजार करना पड़ा, उस पर चोरी का आरोप लगाया गया था और जुर्माना लगाया गया था। इस बीच, उसने पिछले 11 महीनों में 50 से अधिक लड़कियों की दिल दहला देने वाली कहानियां सुनी हैं। पीड़िता ने रोते हुए पंजाब की युवा लड़कियों से अपील की है कि कोई भी लड़की पलायन न करें क्योंकि जिस तरह से लड़कियों के साथ क्रूरता की हदें पार की जा रही हैं, हालात बेहद दिल दहला देने वाले हैं। उसने वहां मौजूद लोगों का भी आभार व्यक्त किया जिन्होंने उसकी मदद की, उसे पारिवारिक माहौल दिया और उसकी देखभाल की। राज्यसभा सदस्य संत सीचेवाल ने कहा कि पलायन को लेकर मौजूदा स्थिति बेहद चिंताजनक है। उन्होंने विदेश मंत्रालय, भारतीय दूतावास तथा वहां लड़कियों की देखभाल करने वाले लोगों का हार्दिक आभार व्यक्त किया, जो धोखाधड़ी के कारण फंसी इन लड़कियों को हरसंभव सहायता प्रदान कर रहे हैं तथा उन्हें उनके परिवारों के पास वापस लौटने में मदद कर रहे हैं।

झूठे केस में फंसाने के किए जा रहे प्रयास : ओमान से लौटी लड़की ने बड़ा खुलासा करते हुए कहा कि वहां अब लड़कियों को झूठे आरोपों में फंसाकर जेलों में फंसाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि वहां के लोगों में मानवता पूरी तरह से खत्म हो गई है। उसने वहां फंसी पंजाब की एक अन्य लड़की का जिक्र किया और कहा कि उस लड़की के एजेंट ने इतना प्रताड़ित किया कि लड़की के पैर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गए हैं तथा उसे गहन उपचार की जरूरत है। उसके इलाज के बजाय उसके एजेंट ने चोरी के आरोप में जेल भेज दिया।

पंजाब सरकार का करप्शन पर वार, भ्रष्टाचार में लिप्त 52 पुलिस अधिकारियों को किया बर्खास्त

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब पुलिस ने भ्रष्टाचार के खिलाफ बड़ी कार्रवाई करते हुए 52 पुलिस कर्मचारियों व अधिकारियों को बर्खास्त कर दिया है। डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि बर्खास्त होने वालों में कॉन्स्टेबल से लेकर इंस्पेक्टर रैंक के अधिकारी शामिल है। चंडीगढ़ में इसकी जानकारी देते हुए यादव ने कहा कि भ्रष्टाचार के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाई जाएगी। पुलिस में काली भेड़ों का बर्दाशत नहीं किया जाएगा। यादव ने बताया कि पंजाब पुलिस के 400 के करीब पुलिस कर्मचारियों व अधिकारियों के खिलाफ शिकायतें व मामले चल रहे हैं। इसमें कई गजेटेड अफसर भी हैं, उनके खिलाफ कार्रवाई करने के लिए राज्य सरकार से संपर्क किया जा रहा है। यादव ने कहा कि दस डीएसपी और आठ एसपी के खिलाफ पिछले दिनों कार्रवाई की गई है।

राज्य में पुलिस सिटीजन फ्रेंडली सिस्टम लागू किया जाएगा

इसके साथ ही राज्य में पुलिस सिटीजन फ्रेंडली सिस्टम लागू किया जा रहा है। पुलिस की तरफ से 43 सेवाएं आनलाइन मुहैया करवाई जा रही है जिन का दायरा बढ़ा कर 60 किया जाएगा।

लोग सांझ केंद्र या घर पर बैठकर इन सेवाओं का लाभ उठा सकेंगे। यादव ने बताया कि इंडियन पुलिस फाउंडेशन के साथ पुलिस ने एक एमओयू साइन किया है।

इसके तहत तीन जिलों रोपड़, मोहाली और फतेहगढ़ साहिब एक पायलट प्रोजेक्ट लांच किया गया है। इसमें पुलिस की तरफ से मुहैया करवाई जा रही सेवाओं का आडिट होगा।

इसमें शिकायत का निपटारा, पुलिस का व्यवहार और सेवाओं को सुधारने के लिए सुझाव दिए जाएंगे। तीन जिलों में इस सेवा के शुरू होने के बाद राज्य के बाकी जिलों में भी इस सेवा को शुरू किया जाएगा।

यादव ने कहा कि पुलिस थानों में जो धमाके हो रहे हैं, उन सभी मामलों को हल किया जा चुका है। उन्होंने कहा कि नशे के खिलाफ पंजाब पुलिस बड़े स्तर पर अभियान चला रही है। लोगों को चाहिए कि नशे को जड़ से खत्म करने के लिए पुलिस का सहयोग करें। इसके साथ ही ट्रैवल एजेंटों के खिलाफ मुहिम लगातार जारी है।

21 दिन में निपटारा ना होने पर फाइल की जाएगी एंट्रेंस रिपोर्ट

डीजीपी ने बताया कि पंजाब पुलिस में दिल्ली की तर्ज पर एक महीने में ई एफआईआर की सुविधा शुरू की जा रही है। इसमें मोटर व्हीकल की शिकायतों का भी निपटारा किया जाएगा।

अगर 21 दिन में शिकायत का निपटारा नहीं होता है तो एंट्रेंस रिपोर्ट फाइल की जाएगी। वहीं, अगर मामले की जांच में कुछ तथ्य सामने आते हैं तो उन्हें जांच में जोड़ दिया जाएगा। इसके लिए हाई कोर्ट की मंजूरी की जरूरत है, जिसके लिए हाई कोर्ट से आवेदन किया जा रहा है।

सावधान! पंजाब में बिगड़ने वाला है मौसम का मिजाज, पूरे दिन छाए रहेंगे बादल; कल से झमाझम होगी बारिश

जालंधर(पंकज शर्मा): चार दिनों से आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए हुए हैं। सोमवार सुबह भी मौसम ऐसा ही रहा, लेकिन दिन निकलते समय मौसम साफ हो गया और खिली धूप निकली।

सोमवार को जालंधर का अधिकतम तापमान 24.9 डिग्री और न्यूनतम तापमान 9.1 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया।

सर्द हवाओं से हो रहा ठंड का अहसास – अगर 24 घंटों के तापमान की बात करें तो अधिकतम तापमान में 2.6 डिग्री सेल्सियस की बढ़ोतरी हुई है, जबकि न्यूनतम तापमान लगभग यथावत बना हुआ है। इस दौरान सुबह और शाम के समय चलने वाली सर्द हवाओं की वजह से ठंडक का भी अहसास होता रहा। यही कारण है कि दिन और रात के समय की सर्दी जरूर महसूस हो रही है।

19 फरवरी को बिगड़ेगा मौसम – मौसम विभाग की तरफ से मंगलवार को भी पूरे प्रदेश में आंशिक रूप से बादल छाए रहने और उसके बाद दिन के समय धूप खिलने का पूर्वानुमान बताया है। वहीं, 19 और 20 फरवरी को मौसम बिगड़ेगा। इस दौरान तेज हवाओं के साथ-साथ थंडर शावर, तेज वर्षा होने की संभावनाएं भी बन रही है। जिस वजह से तापमान में भी उतार-चढ़ाव देखा जा सकेगा।

कैसा है हिमाचल में मौसम का मिजाज?

वहीं, हिमाचल के मौसम की बात करें तो मौसम विभाग के पूर्वानुमान के अनुसार, बुधवार व वीरवार को पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होगा। वर्षा व हिमपात होने से सूखे से राहत मिलने की उम्मीद है। तापमान में गिरावट आ सकती है। सोमवार को प्रदेश में मौसम साफ रहा जबकि बारालाचा, कुंजुम व अन्य पर दोपहर बाद हल्का हिमपात हुआ। इसके कारण ठंड थोड़ी बढ़ी है। प्रदेश में जनवरी व फरवरी माह में सामान्य से 78 प्रतिशत तक कम वर्षा दर्ज की गई है। सोमवार को प्रदेश में न्यूनतम तापमान में एक से तीन डिग्री सेल्सियस तक की गिरावट दर्ज की गई। न्यूनतम तापमान में सबसे अधिक गिरावट कुकुमसेरी में 2.9 डिग्री सेल्सियस की आई है। ताबो में न्यूनतम तापमान -8.4, केलंग में -7.0, कुकुमसेरी में -6.1 और कल्पा में -2.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। अधिकतम तापमान में दो से करीब सात डिग्री तक की वृद्धि दर्ज की गई।

जालंधर में पीएपी चौक में दलित समाज ने लगाया धरना, लगा भारी जाम

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर में पीएपी चौक पर लोगों ने प्रशासन के खिलाफ धरना लगाया है। जिसके कारण पीएपी में काफी लंबा जाम लगा हुआ है। इस दौरान भारी मात्रा में दलित समाज के समर्थकों ने मौके पर पहुंचकर पुलिस और जालंधर के गांव नूरपुर की पंचायत के खिलाफ जमकर नारेबाजी की।

प्रदर्शन शुरू होते ही मौके पर जालंधर सिटी पुलिस के अधिकारी पहुंच गए और धरना प्रदर्शन करने आए लोगों के साथ बातचीत शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार नुरपूर चट्ठा की पंचायत पर दलित विरोधी गतिविधि करने के मामले में और पुलिस पर बेअदबी के आरोपी पर कार्रवाई न करने के कारण ये प्रदर्शन किया जा रहा है।

पुलिस ने बेअदबी के आरोपी पर कार्रवाई नहीं की – आदीवासी ज्ञान नाथ पूर्ण संघर्ष दल कौमी चेयरमैन (श्री वाल्मीकि तीर्थ ज्ञान आश्रम अमृतसर) जोगिंदर सिंह मान ने जानकारी देते हुए बताया कि जालंधर में कई गांवों में दलितों पर अत्याचार किया जा रहा है। गांव जलालपुर, लोहिया में करीब एक माह पहले हमारे ग्रंथ की बेअदबी की गई।करीब 60 पन्ने उक्त ग्रंथ के फाड़े गए। लेकिन जब शिकायत की गई तो पुलिस ने आरोपी को ढूंढने के बजाए अज्ञात पर केस दर्ज कर लिया और कार्रवाई को आगे नहीं बढ़ाया गया।

जोगिंदर सिंह मान ने कहा दूसरा गांव है नूरपुर चट्ठा । जिसमें भगवान वाल्मीकि जी का गुरुद्वारा साहिब साहिब पंचायती जमीन पर है। ये कोई अकेला धार्मिक स्थान नहीं जो कि पंचायत की जमीन पर बना हुआ है। ऐसे कई धार्मिक स्थान उक्त पंचायती जमीन पर बने हुए हैं। लेकिन पंचायत ने सिर्फ भगवान वाल्मीकि जी महाराज के मंदिर के खिलाफ शिकायत की।

कानून सब पर लागू होना चाहिए

अन्य किसी भी धार्मिक स्थान के खिलाफ ऐसा नहीं हुआ। इससे ये साबित होता है कि पंजाब दलित समाज के साथ अन्याय कर रही है। हमारा कहना है कि अगर कानून लागू होना चाहिए तो सब पर लागू होना चाहिए। उक्त पंचायत के खिलाफ हमारा ये रोष प्रदर्शन है।

योगी बोले- संगम का जल नहाने योग्य, मानव मल की अफवाह फैला रहा विपक्ष; भगदड़ को लेकर भी घेरा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि महाकुंभ के आयोजन को लेकर अफवाह फैलाने वाले करोड़ों लोगों की आस्था का अपमान कर रहे हैं। अब तक महाकुंभ में 56 करोड़ से भी ज्यादा लोग स्नान कर चुके हैं। उन्होंने कहा कि संगम का जल साफ है और डुबकी लगाने योग्य है। विपक्ष के लोग इसमें मानव मल होने का दुष्प्रचार कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि महाकुंभ का आयोजन किसी सरकार का आयोजन नहीं है। यह सनातन संस्कृति का आयोजन है। महाकुंभ पर अफवाह फैलाने वाले और अनर्गल आरोप लगाने वाले सनातन आस्था का अपमान कर रहे हैं। इस पर राजनीति नहीं करना चाहिए। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ यूपी विधानसभा में महाकुंभ पर संक्षिप्त चर्चा में जवाब दे रहे थे।

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि सपा के लोग महाकुंभ का पहले दिन से ही विरोध कर रहे हैं। इनकी एक सहयोगी ममता बनर्जी ने महाकुंभ को मृत्युकुंभ कहा है। इसी तरह राजद नेता लालू प्रसाद यादव ने इसे फालतू की बात कहा है। कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने कहा था कि महाकुंभ की भगदड़ में हजारों लोगों की मौत हुई है। उन्होंने कहा कि अगर सनातन संस्कृति का पालन करना अपराध है तो हम ये अपराध हजार बार करेंगे। उन्होंने सपा पर हमला करते हुए कहा कि संक्रमित व्यक्ति का उपचार हो सकता है संक्रमित सोच का कोई उपचार नहीं है। महाकुंभ महान आयोजन है। महान कार्य को तीन अवस्थाओं से गुजरना पड़ता है। उपहास से, विरोध से और स्वीकृति से। स्वीकृति का इससे अधिक प्रमाण क्या हो सकता है कि सपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष खुद चुपचाप जाकर महाकुंभ में डुबकी लगा आए।

मुख्यमंत्री योगी ने एक शेर के माध्यम से विपक्षी दलों पर तंज कसते हुए कहा

बड़ा हसीन है इनकी जुबान का जादू, लगाकर के आग बहारों की बात करते हैं।

जिन्होंने रात में चुन-चुन के बस्तियों को लूटा,

वही नसीबों के मारों की बात करते हैं।

यह पार्टी विशेष और सरकार का नहीं, बल्कि समाज का आयोजन

मुख्यमंत्री ने कहा कि महाकुंभ किसी पार्टी विशेष और सरकार का नहीं, बल्कि समाज का आयोजन है। सरकार पीछे है। सरकार सहयोग और उत्तरदायित्वों का निर्वहन करने के लिए सेवक के रूप में है।

सेवक के रूप में उत्तरदायित्वों का निर्वहन करना हमारी जिम्मेदारी है। हम तत्परता के साथ ऐसा करेंगे, क्योंकि हमें अपनी जिम्मेदारियों का अहसास है। हमारे मन में भारत की सनातन परंपराओं के प्रति श्रद्धा का भाव है और उन श्रद्धाओं को सम्मान देना हमारा दायित्व है। सौभाग्य है कि सदी के महाकुम्भ के साथ सरकार को जुड़ने का अवसर प्राप्त हुआ। तमाम दुष्प्रचार को दरकिनार करते हुए देश-दुनिया ने इस आयोजन के साथ सहभागी बनकर इसे सफलता की नई ऊंचाई तक पहुंचाया है।

हमारी संवेदना परिजनों के साथ, मृतकों को श्रद्धांजलि देते हैं

प्रतिपक्ष के सदस्य डॉ. आरके पटेल, संग्राम सिंह यादव, आराधना मिश्रा मोना का जवाब देते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि मुझे जिम्मेदारियों का अहसास है। 29 जनवरी के भगदड़ के शिकार श्रद्धालुओं और प्रयागराज कुम्भ के दौरान सोनभद्र, अलीगढ़ या अन्य जगहों पर महास्नान में आने और वापस जाने के दौरान जो श्रद्धालु सड़क दुर्घटना के शिकार हुए हैं। हम उन्हें श्रद्धांजलि देते हैं। हमारी संवेदना परिवारजनों के प्रति है। सरकार उनके साथ खड़ी है और हरसंभव मदद करेगी। प्रश्न यह है कि इस पर राजनीति करना कितना उचित है।

कहीं का वीडियो महाकुंभ से जोड़कर अफवाह फैलाने वाले लोग कौन?

मुख्यमंत्री योगी ने विधानसभा सदस्य मनोज पांडेय को धन्यवाद देते हुए कहा कि उन्होंने अफवाहों का उल्लेख किया। सीएम ने कहा कि काहिरा, नेपाल, झारखंड व देश की अन्य दुर्घटनाओं को महाकुंभ व झूंसी के साथ जोड़कर दुष्प्रचार करके अफवाह फैलाने का कार्य हो रहा है, ऐसा करने वाले आखिर कौन लोग थे।

हर अच्छे कार्य का विरोध करना समाजवादी संस्कार

मुख्यमंत्री ने शायरी सुनाने के बाद नेता प्रतिपक्ष पर तंज कसा- बोला कि यह उर्दू नहीं, हिंदी है। जब प्रदेश की स्थानीय बोलियों को सदन में महत्व मिला तो उन्होंने विरोध किया। हर अच्छे कार्य का विरोध करना समाजवादी संस्कार है। उन्होंने कहा कि हिंदी इस सदन की भाषा है। हिंदी को तो हटाया नहीं, बल्कि सदस्यों को छूट दी गई है कि वे इन बोलियों में बोल सकते हैं। यह थोपा नहीं गया, बल्कि सुविधा है। भोजपुरी, ब्रज, अवधी व बुंदेलखंडी की लिपि भी देवनागरी है। सभी कार्य संविधान द्वारा घोषित व्यवस्था के दायरे में हुआ है। इसका आपको स्वागत करना चाहिए और इस कार्य के साथ सकारात्मक भाव के साथ जुड़ना चाहिए। उन्होंने नेता प्रतिपक्ष को संबोधित करते हुए कहा कि आपके विरोध का मैं उपहास नहीं उड़ाता, क्योंकि आपकी आदत मुझे मालूम है। सीएम ने तंज कसा कि आज के समाजवादियों के बारे में मान्यता है कि जिस थाली में खाते हैं, उसमें ही छेद करते हैं।

मुझे शादी में नहीं बुलाते... मैं इनकी पोल खोल देता हूं, सुखबीर बादल, जाखड़ और बाजवा पर क्यों भड़के सीएम मान?

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने हाल ही में शिरोमणि अकाली दल (शिअद) के पूर्व प्रधान सुखबीर बादल की बेटी की शादी की रिसेप्शन में आए पंजाब भाजपा प्रधान सुनील जाखड़ और कांग्रेस नेता प्रताप बाजवा को लेकर तंज कसा है। मान ने कहा कि अंदरखाते यह सब मिले हुए हैं। निचले स्तर पर कार्यकर्ताओं की आपस में लड़ाई करवाकर खुद गले मिल रहे हैं। मुख्यमंत्री मान ने शिक्षा व ग्रामीण विकास एवं पंचायत विभाग में बुधवार को नवनियुक्त 497 उम्मीदवारों को नियुक्ति पत्र देते हुए यह बात कही।

सीएम मान ने कहा कि यह लोग मुझे शादी समारोह में नहीं बुलाते हैं। क्योंकि मेरी सच बोलने की आदत हैं और मैं इनकी पोल खोल देता हूं। मुख्यमंत्री ने कहा कि जिस तरह से यह एक-दूसरे को गालियां देते हैं, तो उससे ऐसा लगता है कि पता नहीं एक-दूसरे से कितनी ही नफरत करते होंगे। असल में यह सिर्फ लोगों को गुमराह करने का काम करते हैं।

बता दें कि दो दिन पहले मोहाली के न्यू चंडीगढ़ में फार्म हाउस में पंजाब के पूर्व डिप्टी सीएम और अकाली दल के पूर्व अध्यक्ष सुखबीर बादल की बेटी हरकीरत कौर और तेजवीर सिंह तूर की रिसेप्शन पार्टी थी। इस समारोह में कई राजनीतिक दलों के दिग्गज नेता पहुंचे थे। इस रिसेप्शन पार्टी में पंजाब, हरियाणा, हिमाचल, दिल्ली, जम्मू-कश्मीर से लेकर देश के अन्य राज्यों के कई सियासी दिग्गज पहुंचे थे।

अमेरिका से डिपोर्ट युवा मौत के मुंह से लौटे

इसी तरह अमेरिका से डिपोर्ट होकर वापिस आए युवाओं को लेकर मान ने कहा कि 50 से 60 लाख रुपये खर्च कर मौत के मुहं से निकल लौटे हैं। इन युवाओं की कोई मजबूरी रही होगी। देश को आजाद करवाने के लिए स्वतंत्रता सैनानियों ने अपनी सहादत दी है, इसलिए यहां आकर मेहनत करके युवाओं को मुकाम हासिल करना चाहिए। सरकार उनकी हर संभव सहायता कर रही है।

डिपोर्ट हुए लोगो के साथ भी राजनीति कर रही मान सरकार : भाजपा

अमेरिकी से डिपोर्ट किए जा रहे भारतीयों को लेकर पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान द्वारा उन्हें अपनी राजनीति के लिए इस्तेमाल किया जा रहा है। भाजपा जिलाध्यक्ष हरविंदर सिंह संधू ने कहा कि जब डिपोर्ट हुए लोग गुरुनगरी अमृतसर के हवाई अड्डे पर उतरे, तो उनसे मिलने के लिए मुख्यमंत्री भगवंत मान सिर्फ एक बार ही यहां आए और इसका सारा दोष केंद्र सरकार के सिर पर मढ़ने कर चलते बने। जबकि उन्होंने डिपोर्ट किए गए पंजाबियों के दोबारा पुनर्वास या रोजगार के लिए बयानबाजी के सिवा कुछ नहीं किया। संधू ने कहा कि आम आदमी पार्टी का सिर्फ एक ही लक्ष्य है कि जनता को कैसे भी मूर्ख बनाया जाए।

इसी के चलते मुख्यमंत्री भगवंत मान। भगवंत मान बताए कि अभी तक उन्होंने पंजाब के कितने ट्रैवल एजेटों के विरुद्ध कार्रवाई की है या मामले दर्ज किए हैं। भारत वापिस लौटे इन लोगों में से पंजाबियों को दोबारा बसाने की जिम्मेदारी प्रदेश सरकार की है। भगवंत मान को दिल्ली का मोह छोड़ कर पंजाब की चिंता करनी चाहिए। सिर्फ झूठी बयानबाजी करके जनता को मूर्ख बनाना बंद करके, पंजाब की देखरेख करें और डिपोर्ट हुए पंजाबियों को दोबारा बसाने तथा इनके रोजगार का प्रबंध करना चाहिए।

चंडीगढ़ के फाइव स्टार होटल में चोरी: मां ने बेटे को दिया था हीरों से जड़ा स्पेशल गिफ्ट, स्टाफ की फूली सांसें

जालंधर (जसप्रीत सिंह) : चंडीगढ़ के फाइव स्टार होटल में चोरी हुई है। होटल में ठहरे गेस्ट का सामान चोरी होने से नामी होटल प्रबंधन सवालों के घेरे में आ गया है। सेक्टर-35 जेडब्ल्यू मैरियट होटल में आए एक गेस्ट की लाखों की हीरे जड़ी रोलेक्स घड़ी चोरी हो गई। शुरुआत में होटल स्टाफ ने घड़ी ढूंढने की कोशिश की, लेकिन जब वह नहीं मिली तो पीड़ित ने सेक्टर-36 पुलिस को मामले की सूचना दी। पुलिस ने अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी। पुलिस आरोपियों का सुराग पाने के लिए होटल में लगे सीसीटीवी कैमरे खंगाल रही है। सेक्टर-18 निवासी शिकायतकर्ता अमरदीप सिंह ग्रेवाल ने कहा कि वह 11 फरवरी को शाम लगभग 6 बजे होटल जेडब्ल्यू मैरियट के स्पा सेंटर में गए थे। वहां सत्र पूरा करने के बाद उन्होंने होटल स्टाफ सदस्य रवि से अपने कपड़े, मोबाइल चार्जर और शावर क्षेत्र से चेंजिंग रूम में घड़ी लाने का अनुरोध किया। रवि ने उन्हें आश्वासन दिया कि सभी सामान उन तक पहुंचा दिए गए हैं। हालांकि, बाद में अमरदीप सिंह को अहसास हुआ कि उनकी कीमती रोलेक्स घड़ी गायब है। पीड़ित ने बताया कि यह घड़ी उनकी मां ने गिफ्ट की थी। अमरदीप सिंह ने बताया कि रात 8.30 बजे होटल से निकलते समय वह बातचीत में व्यस्त थे और अपने सामान को ठीक से चेक नहीं कर पाए। अगली सुबह को तैयार होते समय उन्हें पता चला कि उनकी रोलेक्स घड़ी गायब है। उन्होंने अपने ड्राइवर और सुरक्षाकर्मियों को पूछताछ के लिए होटल भेजा। वहीं, पुलिस अधिकारियों के मुताबिक होटल स्टाफ से पूछताछ जारी है और होटल के सीसीटीवी कैमरों की फुटेज की जांच की जा रही है। घड़ी की कीमत करीब 10 लाख रुपये है।

होटल ताज से शगुन का बैग और मूर्ति हुई थी चोरी

18 जनवरी को सेक्टर-17 स्थित ताज होटल में शादी समारोह से बैग चोरी होने का मामला सामने आया था। बैग में 21 हजार और एक मूर्ति थी। मूर्ति पर सोने का पानी चढ़ाया गया था। सेक्टर 17 थाना पुलिस अभी इस मामले को भी सुलझा नहीं पाई है। मोहाली निवासी मोहिनेश ने शादी समारोह के लिए ताज होटल में 18 जनवरी की बुकिंग करवाई थी। सभी रिश्तेदार भी पार्टी में शामिल होने के बाद अपने घर चले गए। घर जाने के बाद उन्हें पता चला कि उनका एक छोटा बैग गायब है, जिसमें शगुन के 21 हजार और एक मूर्ति थी।

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

अमेरिका से निर्वासित पंजाब के युवक ने शुरू किया बिजनेस...

दूर-दूर से आ रहे लोग, पोस्टर पर लिखा DEPORT BY US

जालंधर (हर्ष शर्मा) : अवैध तरीके से अमेरिका गए भारतीयों को डिपोर्ट किए जाने पर देश में विवाद खड़ा हुआ है। इस पूरे मुद्दे पर विपक्ष सरकार पर आरोप लगा रहा है। वहीं यूएस से निर्वासित होकर लौटे युवाओं के आगे कई तरह की परिस्थितियां बनी हुई है। क्योंकि युवा ने 40 से 50 लाख रुपये खर्च कर चुके हैं। वहीं पंजाब के पटियाला के राजपुरा का एक युवक ने दूसरे लोगों के लिए मिसाल पेश की है। यह युवक भी हाल ही में अमेरिका से डिपोर्ट होकर लौटा है। युवक ने इन कठिन परिस्थितियों को एक नई दिशा में बदलते हुए अपने जीवन में एक नया मोड़ लाया है। इस शख्स ने राजपुरा में ही अपना कारोबार शुरू कर दिया है। जिस वजह से यह युवक सूर्खियों में आ गया है।

वायरल हो रहे इस वीडियो में इस शख्स को अपनी रेहड़ी पर कुलचा और बर्गर बेचते हुए देखा जा सकता है। लेकिन जो बात इसे खास बनाती है, वह है रेहड़ी के ऊपर लगा एक स्टिकर, जिस पर लिखा है डिपोर्ट बाय यूएसए। यह शख्स अमेरिका से लौटने के बाद खुद को पुन: स्थापित करने की दिशा में एक नई शुरुआत कर रहा है और इस कदम को देखकर लोग उसकी सराहना कर रहे हैं।

जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरक कहानी - यह वीडियो राजपुरा के एसडीएम आवास के पास का है, जहां यह शख्स अपने नए काम की शुरुआत कर चुका है। लोग इसे केवल एक व्यावसायिक प्रयास नहीं, बल्कि जीवन में आगे बढ़ने की एक प्रेरक कहानी मान रहे हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि इस शख्स ने अमेरिका से डिपोर्ट होकर लौटने के बाद निराश होने के बजाय, अपने संघर्ष को साहस और मेहनत से बदलने का निर्णय लिया।

इच्छा शक्ति से हासिल की जा सकती है सफलता - शख्स अब कुलचे और बर्गर की रेहड़ी लगाकर अपना कारोबार शुरू कर दिया है। स्थानीय लोगों के बीच खासा लोकप्रिय भी हो रहा है। दूर-दूर से भी लोग यहां आ रहे हैं। वीडियो में इसे देखकर अन्य लोग भी प्रेरित हो रहे हैं और इस शख्स की मेहनत को सोशल मीडिया पर साझा कर रहे हैं। जहां एक ओर डिपोर्टेशन के कारण अन्य लोग खुद को असहज महसूस कर रहे हैं। वहीं इस शख्स ने अपने काम से यह साबित कर दिया कि कोई भी मुश्किल हालात के बावजूद मेहनत और इच्छा शक्ति से सफलता हासिल की जा सकती है। इसलिए यह दूसरों के लिए भी प्रेरणादायी बन गया है।

दूसरों को भी दिया संदेश

इस घटना ने न केवल उस शख्स को उत्साह और समर्थन दिया है, बल्कि यह एक संदेश भी देता है कि जीवन में कोई भी कठिनाई आ सकती है, लेकिन अगर हम उसकी दिशा सही ढंग से तय करें, तो वह हमें नई ऊंचाइयों तक ले जा सकती है। सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे इस वीडियो को देखकर लोग उसे अपने जीवन में प्रेरणा के रूप में देख रहे हैं।

इस कदम से यह साबित हो गया है कि परिस्थितियां चाहे जैसी भी हों, मनुष्य को कभी हार नहीं माननी चाहिए। इस शख्स की मेहनत और सकारात्मक सोच ने उसे अपने सपनों को फिर से हासिल करने का मौका दिया है और यह प्रेरणा देने वाली कहानी आज सोशल मीडिया पर खूब वायरल भी हो रही है।

नाम बताने के लिए तैयार नहीं

जब इस शख्स से उस बात की गई तो उसने अपना नाम नहीं बताया और बस इतना ही कहा कि वह राजपुरा के आलमपूर गांव का रहने वाला है। हाल ही में अमेरिका से डिपोर्ट होकर लौटा हूं। मजबूरी में यह काम करना पड़ रहा है।

डंकी से अमेरिका भेजने के मामले में किसान नेता पर केस दर्ज, लिए थे 45 लाख रुपये

जालंधर (अंशु कपूर) : अमेरिका से निर्वासित जसविंदर सिंह की शिकायत पर किसान यूनियन बीकेयू टोटेवाल के प्रदेश अध्यक्ष सुखविंदर सिंह सुख गिल के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई है। सुख गिल एक इमिग्रेशन ऑफिस भी चलाते हैं। अमेरिका से निर्वासित 10वीं पास जसविंदर सिंह ने आरोप लगाया है कि उन्होंने अमेरिकी वीजा के लिए 45 लाख रुपये का भुगतान किया, लेकिन इसके बजाय उन्हें डंकी से भेजा गया।

मोगा के गांव पंडरी आरियां का 21 साल का नौजवान जसविंदर सिंह एजेंट को 45 लाख रुपये देकर 14 दिसंबर 2024 को घर से बड़ी उम्मीद लेकर अमेरिका रवाना हुआ था। किस्मत के साथ न देने पर 15 फरवरी 2025 को घर वापस आना पड़ा। जसविंदर सिंह ने अपने साथ हुई धोखाधड़ी को लेकर मंगलवार को एजेंट के खिलाफ मोगा एसएसपी को शिकायत दी थी।

जसविंदर ने शिकायत में कहा कि वह विदेश जाने के लिए फतेह इमिग्रेशन धर्मकोट गए जिसके संचालक सुखविंदर सिंह उर्फ सुख गिल और तलविंदर सिंह वासी गांव तोता सिंह जिला मोगा से थे। जैसे ही उन्होंने विदेश जाने की बात की तो सुख गिल और तलविंदर सिंह ने कहा कि हम तुम्हें कानूनी तौर पर तीन साल के वर्क परमिट पर विदेश भेज देंगे जिसके 45 लाख रुपये लगेंगे।

इस पर जसविंदर के पिता ने डेढ़ एकड़ जमीन कुलजीत सिंह को 40 लाख रुपये में बेच दी। 30 लाख रुपये सुख गिल को गांव तोता सिंह वाला में उनके घर पर उनकी मां प्रीतम कौर, पत्नी पूरन कौर और तलविंदर सिंह की मौजूदगी में दिए। 24 दिसंबर को जसविंदर अपने भाई गुरप्रीत सिंह और अपनी मां कश्मीर कौर के साथ एकम ट्रैवल चंडीगढ़ पहुंचा। वहां सुखविंदर सिंह उर्फ सुख गिल ने उसे फ्लाइट टिकट और पासपोर्ट दिए। 30 दिसंबर को उसे हवाई जहाज से पराग हवाई अड्डे पर उतार दिया गया। एजेंटों ने फिर पैसे की मांग की जबकि उसके परिवार ने 4 लाख रुपये ऑनलाइन भेजे थे।

कभी एजेंटों ने इधर उधर घुमाया फिर अमेरिका जाने के लिए एजेंटों ने डोंकर से मिलवाया। उसने 26-27 दिन तक जंगलों में घुमाया। कपड़े, अमेरिकी डॉलर भी छीन लिए। खाना भी नहीं दिया जाता था। उसके बाद 27 जनवरी को अमेरिकी सीमा पार करते समय जसविंदर को पकड़ लिया गया। इसके बाद वे अमेरिकी पुलिस की हिरासत में रहे। 13 फरवरी को अमेरिका से उन्हें डिपोर्ट कर दिया गया। गांव की पंचायत और परिवार के साथ मंगलवार को मोगा एसएसपी को सुखविंदर सिंह उर्फ सुख गिल के खिलाफ शिकायत दी। मोगा पुलिस ने शिकायत के आधार पर धर्मकोट के गांव तोतेवाल के रहने वाले एजेंट सुख गिल, किसान यूनियन भाकियू तोतेवाल के सूबा प्रधान, उनकी माता प्रीतम कौर, उनके एक साथी तलविंदर सिंह और चंडीगढ़ के एक ट्रैवल एजेंट गुरप्रीत सिंह पर मामला दर्ज किया है।

जालंधर में किसानों ने एजेंट के घर के बाहर लगाया तंबू, कहा- पैसे वापस मिलने तक नहीं हटेंगे

जालंधर देहात में लोहिया के गांव फतेहपुर भगवां में किसानों ने एक एजेंट के घर का घेराव कर पक्का धरना लगा दिया और जमकर नारेबाजी की।

जानकारी के अनुसार एजेंट की ओर से एक युवक को बाहर भेजने का झूठा वादा कर 26 लाख रुपये हड़पने के आरोप हैं। जानकारी के अनुसार पीड़ित हरजिंदर सिंह ने बताया कि उसका बेटा अमरीका जाना चाहता था। जिसके लिए उन्होंने गांव के ही एक एजेंट से संपर्क किया जिसने बेटे को विश्वास में लेते हुए 26 लाख रुपये ले लिए और गुमराह करते हुए गुरजीत सिंह को दुबई भेज दिया। इसके बाद गुरजीत छह महीने के बाद वापस आ गया। इसके बाद एजेंट से पैसे वापस करने को कहा, लेकिन वह हर बार टालमटोल करने लगा। इसके बाद बेटा काफी परेशान रहने लगा, एक दिन बेटे ने डिप्रेशन में आकर जहरीली चीज निगलकर आत्महत्या कर ली। अब लंबे समय से एजेंट के घर के चक्कर काट रहे हैं आज मजबूरन उन्हें किसान संघर्ष कमेटी की मदद के साथ एजेंट के खिलाफ धरना लगाना पड़ रहा है।

पीड़ित व्यक्ति ने बताया कि एजेंट ने सारे पैसे वापस करने का वादा किया था, लेकिन अभी तक सिर्फ 2 लाख रुपये ही दिए हैं। किसानों का कहना है कि जब तक एजेंट परिवार के सभी पैसे वापस नहीं करता, उनका धरना जारी रहेगा। उधर सूचना पर पहुंची थाना लोहियां की पुलिस मामले की जांच में जुट गई है।

किसने संभाली थी सबसे ज्यादा दिनों तक डेरे की गद्दी? गुरिंदर सिंह ढिल्लों लिस्ट में तीसरे नंबर पर

जालंधर (हर्ष शर्मा) : डेरा राधा स्वामी सत्संग ब्यास के अनुयायी दुनिया के 90 देशों में मौजूद हैं। इसका नेतृत्व फिलहाल जसदीप सिंह गिल कर रहे हैं। साल 2024 में गुरिंदर सिंह ढिल्लों ने जसदीप सिंह गिल, जो कि उनकी बुआ के बेटे हैं, उनको अपना उत्तराधिकारी घोषित कर दिया था। बता दें कि 45 वर्षीय जसदीप सिंह गिल डेरा राधा स्वामी सत्संग ब्यास के 6वें प्रमुख हैं, उनसे पहले पांच अन्य प्रमुख रहे चुके हैं।

पहले प्रमुख जैमल सिंह

डेरा राधा स्वामी सत्संग ब्यास के सबसे पहले प्रमुख जैमल सिंह बने थे। उन्हें 1978 में डेरा प्रमुख बनाया गया था। जैमल सिंह ने 1978 से लेकर 1903 तक डेरा राधा स्वामी सत्संग ब्यास की गद्दी संभाली थी। यानी उन्होंने 25 सालों तक डेरा प्रमुख के तौर पर काम किया था।

दूसरे प्रमुख सावन सिंह

इसके बाद सावन सिंह को डेरा प्रमुख बनाया गया था। सावन सिंह को 1903 में डेरा राधा स्वामी सत्संग ब्यास प्रमुख की गद्दी सौंपी गई थी।

सावन सिंह ने 1903 से लेकर 1948 यानी 45 सालों तक डेरा प्रमुख की गद्दी संभाली थी। सावन सिंह डेरा राधा स्वामी सत्संग ब्यास की गद्दी पर प्रमुख के तौर पर सबसे ज्यादा समय तक काम किया था।

तीसरे प्रमुख जगत सिंह

डेरा राधा स्वामी सत्संग ब्यास के तीसरे प्रमुख जगत सिंह बने थे। जगत सिंह को साल 1948 में डेरा प्रमुख बनाया गया था। जगत सिंह ज्यादा दिनों तक डेरा की गद्दी नहीं संभाल पाए। उन्होंने केवल 1948 से लेकर 1951 यानी केवल 3 साल तक राधा स्वामी सत्संग ब्यास प्रमुख की गद्दी की जिम्मेदारी संभाली थी। जगत सिंह सबसे कम समय तक डेरा राधा स्वामी सत्संग ब्यास प्रमुख रहे थे।

चौथे प्रमुख चरण सिंह

चरण सिंह डेरा राधा स्वामी सत्संग ब्यास के चौथे प्रमुख माने जाते हैं। जगत सिंह के बाद डेरे की गद्दी उन्हीं को सौंपी गई थी। चरण सिंह का कार्यकाल 1951 से लेकर 1990 तक रहा था यानी उन्होंने कुल 39 साल तक डेरा प्रमुख की भूमिका निभाई थी।

पाँचवें प्रमुख गुरिंदर सिंह ढिल्लों

गुरिंदर सिंह ढिल्लों को चरण सिंह के बाद 1991 में डेरा प्रमुख की जिम्मेदारी सौंपी गई थी। गुरिंदर सिंह ढिल्लों ने 1991 से लेकर 2024 तक डेरा राधा स्वामी सत्संग ब्यास के प्रमुख की भूमिका निभाई थी। यानी कुल 33 सालों तक गुरिंदर सिंह ढिल्लों डेरा प्रमुख रहे थे। वहीं, 2 सितंबर 2024 को उन्होंने जसदीप सिंह गिल को डेरा प्रमुख बना दिया था।

मोगा में 10 दिन पहले खुले फास्ट फूड कैफे में लगी आग, सारा सामान जलकर हुआ राख

जालंधर (जसप्रीत सिंह) : मोगा में नेचर पार्क के पास स्थित एक फास्ट फूड कैफे में आग लग गई। कैफे में रखा सारा सामान जलकर राख हो गया। घटना की सूचना मिलते ही दो फायर ब्रिगेड की गाड़ियां मौके पर पहुंच गईं। दमकल कर्मियों ने तत्काल कार्रवाई करते हुए आग पर काबू पा लिया।

सारा सामान जलकर हुआ राख

मोगा के एक कैफे में भयानक आग लग गई। यह आग नेचर पार्क के पास लगी, जिसके कारण कैफे में रखा सारा सामान जलकर राख हो गया। घटना की सूचना मिलते ही दो फायर ब्रिगेड की गाड़ियां मौके पर पहुंच गईं। दमकल कर्मियों ने तत्काल कार्रवाई करते हुए आग पर काबू पा लिया।

10 दिन पहले खोला था कैफे- दमकल अधिकारी ने बताया कि उन्हें आग लगने की सूचना मिली थी। टीम तुरंत मौके पर पहुंची और आग पर काबू पाया। हालांकि, आग लगने का कारण अभी तक स्पष्ट नहीं हो पाया है। कैफे मालिक ने बताया कि उन्होंने यह फास्ट फूड कैफे मात्र 10 दिन पहले ही खोला है। आज सुबह कैफे में अचानक आग लग गई। बता दें कि इस घटना में कोई हताहत नहीं हुआ।

फिर विवादों में Jasmine Sandlas, जालंधर कमिश्नर - पंजाब डीजीपी को शिकायत

जालंधर(अंशु कपूर) : भारतीय मूल की इंटरनेशनल पंजाबी सिंगर जैस्मीन कौर उर्फ जैस्मीन सैंडलस एक बार फिर से विवादों में घिर गई है। इस बार सैंडलस के खिलाफ पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट में एक वकील ने गाने को लेकर जालंधर में कमिश्नरेट पुलिस को एक लिखी में शिकायत भेजी है। ये शिकायत पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट के एक वकील डॉ. सुनील मल्हन ने दर्ज करवाई है।

पुलिस कमिश्नर - और डीजीपी को भेजी शिकायत - सुनील मल्हन ने कहा- जैस्मीन सैंडलस एक सोशल मीडिया पर एक गाना काफी वायरल हो रहा है, जिसमें वह भद्दी शब्दावली का इस्तेमाल कर रही हैं।

जिसके बाद उन्होंने इस मामले में जालंधर पुलिस कमिश्नर और पंजाब पुलिस के डीजीपी को शिकायत भेजी।

पैसा वी छाप लेया, शोहरत कमा ली - इस गाने में जैस्मीन ने बोला है कि पैसा वी छाप लेया, शोहरत कमा ली, (गलत शब्दावली) है। वकील ने कहा- जैसे शब्द गाने में इस्तेमाल किए गए हैं, ये समाज को गलत रास्ते पर लेकर जाते हैं।

जिसके कारण सिंगर और उसके मैनेजर के कार्रवाई की जाए। वहीं, फिलहाल मामले में शिकायत पर पुलिस की जांच जारी है। लेकिन अभी तक मामले में जैस्मीन के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की गई है।

दो लड़की... चार लड़के, स्पा सेंटर से आ रही थी युवती की चीखने की आवाज; अंदर का नजारा देख पुलिस हैरान

जालंधर (पवन कश्यप) : बरेली के प्रेमनगर में अवैध रूप से संचालित हो रहे बुद्धा स्पा सेंटर में युवतियों को नौकरी के नाम पर देह व्यापार के लिए मजबूर किए जाने का मामला सामने आया है। विरोध करने वाली महिलाओं को संचालक एक अन्य महिला के साथ कमरे में बंद करा देता था। सोमवार रात पुलिस ने सेंटर पर छापा मारकर तीन युवकों और दो युवतियों को आपत्तिजनक स्थिति में पकड़ा था।

एक पीड़िता की तहरीर पर प्रेमनगर पुलिस ने संचालक, महिला व अन्य के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कर ली है। मंगलवार को पांच आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया गया। एक युवती को नौकरी का झांसा देकर संचालक मोनू चौधरी ने स्पा सेंटर में बुलाया था। यहां पहुंचने पर रेखा नाम की महिला के साथ मिलकर उसे कमरे में बंद कर दिया। युवती पर देह व्यापार का दबाव बनाया।

युवती मौका पाकर मदद के लिए चिल्लाने लगी। शोर सुनकर सोमवार शाम स्थानीय लोगों ने 112 पर कॉल करके पुलिस को स्पा सेंटर में अनैतिक गतिविधियों के संचालन की सूचना दे दी। इसके बाद पुलिस ने वहां छापा मारा।

युवती ने दर्ज कराई रिपोर्ट

पुलिस की पूछताछ में एक युवती ने बताया कि उसे नौकरी का झांसा देकर 15 फरवरी को सुबह स्पा सेंटर में लाया गया था। स्पा सेंटर का मुख्य संचालक मोनू चौधरी है, जो भोली-भाली युवतियों को नौकरी का लालच देकर फंसाता है, फिर उन्हें जबरन देह व्यापार में धकेल देता है। युवती की तहरीर पर पुलिस ने मोनू चौधरी, रेखा समेत अन्य अज्ञात लोगों के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कर ली है।

इन्हें किया गया गिरफ्तार

इंस्पेक्टर आशुतोष रघुवंशी ने बताया कि मामले में मुरादाबाद के थाना सिविल लाइंस के नया गांव निवासी रेखा, भोजीपुरा के बड़िया धौराटांडा निवासी साहिल और रोहित को गिरफ्तार किया गया है। संचालक मोनू चौधरी की तलाश की जा रही है। देवरनिया थाना क्षेत्र की महिला और हरियाणा के हिसार जिले के लाडवा सुल्तानपुर निवासी युवती को भी गिरफ्तार किया गया है। इनकी भूमिका की जांच की जा रही है।

अचानक ब्लड प्रेशर हाई हो जाए तो इन तरीकों से करें कंट्रोल

नारी डेस्क-ब्लड प्रेशर का अचानक बढ़ जाना, जिसे हाइपरटेंशन कहते हैं, एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। यह शरीर के रक्त वाहिकाओं पर दबाव डालता है, जिससे दिल, गुर्दे, और मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ सकता है। कभी-कभी यह समस्या बिना किसी चेतावनी के होती है, और अगर तुरंत कंट्रोल न किया जाए तो यह जानलेवा साबित हो सकती है। यदि आपका ब्लड प्रेशर अचानक हाई हो जाए, तो आपको तुरंत ध्यान देना चाहिए और कुछ उपायों को अपनाकर इसे ष्टश्ठ्ठह्लह्लश्द्य करने की कोशिश करनी चाहिए।

इस आर्टिकल में हम आपको उन कुछ कारगर तरीकों के बारे में बताएंगे, जिनसे आप अचानक हाई हुए ब्लड प्रेशर को कंट्रोल कर सकते हैं।

लवंग और शहद का सेवन

लवंग और शहद का मिश्रण ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में सहायक हो सकता है। लवंग में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। शहद, रक्त वाहिकाओं को साफ रखने और रक्त के प्रवाह को नियंत्रित करने में मदद करता है।

कैसे करें - एक गिलास गर्म पानी में 2-3 लवंग डालें और उसमें एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं। इसे रोज़ाना सुबह खाली पेट सेवन करें।

हल्का वॉक

हल्की दौड़ या वॉक करने से शरीर में रक्त प्रवाह सुधरता है और शरीर को आराम मिलता है। यह ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए एक स्वाभाविक तरीका है, क्योंकि यह हृदय को मजबूत करता है और शरीर को अधिक ऑक्सीजन की आपूर्ति करता है।

कैसे करें - यदि आपके पास समय हो, तो आराम से बाहर थोड़ी देर के लिए चलने जाएं। अगर बाहर जाना मुश्किल हो, तो घर के भीतर ही हल्का वॉक करें या किसी जगह पर खड़े होकर पैर हिलाएं।

नींबू पानी

नींबू में उच्च मात्रा में विटामिन सी होता है, जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में सहायक हो सकता है। यह शरीर को डिटॉक्स करता है और रक्त वाहिकाओं की स्थिति को बेहतर बनाता है। नींबू पानी पीने से रक्त प्रवाह सामान्य रहता है, जिससे ब्लड प्रेशर को कम किया जा सकता है।

कैसे करें - एक गिलास पानी में आधे नींबू का रस मिलाकर पिएं। इसे दिन में एक बार सेवन करें।

नमक का सेवन कम करें

अधिक नमक का सेवन ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है। यदि आपके ब्लड प्रेशर में अचानक वृद्धि हो, तो नमक का सेवन कम कर दें। यह रक्त वाहिकाओं पर दबाव डालने से बचता है और आपके रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है।

कैसे करें - अपनी डाइट से नमक को कम करें। प्रोसेस्ड फूड्स और पैकेज्ड स्नैक्स में अधिक नमक हो सकता है, इसलिए इनसे बचें।

स्ट्रेस को कम करें

तनाव और चिंता ब्लड प्रेशर को बढ़ाने के प्रमुख कारण हैं। अगर आप अचानक से हाई ब्लड प्रेशर महसूस करें, तो तनाव को कम करने के लिए अपने दिमाग को शांत करने की कोशिश करें। ध्यान, योग और रिलैक्सेशन तकनीकें तनाव कम करने में मदद करती हैं और ब्लड प्रेशर को सामान्य करने में सहायक होती हैं।

कैसे करें - थोड़ी देर के लिए मेडिटेशन करें या आराम से ध्यान लगाने की कोशिश करें। योग, प्राणायाम, या कुछ हल्की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज भी ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करती हैं।

गहरी सांस लें

जब भी आपका ब्लड प्रेशर अचानक बढ़ जाए, तो गहरी सांस लेना सबसे पहले और सबसे प्रभावी उपाय हो सकता है। यह तकनीक आपके शरीर को शांत करने में मदद करती है और तनाव को कम करती है, जो ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है। गहरी सांस लेने से रक्त वाहिकाओं में रक्त का प्रवाह सामान्य हो सकता है और रक्तचाप नियंत्रित हो सकता है।

कैसे करें - आराम से बैठें और अपनी आंखें बंद करें। गहरी सांस लें, नाक से धीरे-धीरे और गहरी सांस लें, फिर मुंह से धीरे-धीरे बाहर छोड़ें इस प्रक्रिया को 5-10 मिनट तक दोहराएं।

पानी पीना

पानी का सेवन ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, क्योंकि इससे शरीर हाइड्रेटेड रहता है और रक्त वाहिकाओं में रक्त का प्रवाह सही रहता है। जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो ब्लड प्रेशर बढ़ने का खतरा होता है। इसलिए हाई ब्लड प्रेशर के दौरान पानी पीने से राहत मिल सकती है।

कैसे करें - अगर आपका ब्लड प्रेशर अचानक बढ़ जाए, तो तुरंत एक गिलास पानी पीने की कोशिश करें। अगर शरीर में पानी की कमी है, तो ज्यादा पानी पिएं ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे।

शहद और अदरक का मिश्रण

अदरक भी ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। अदरक के एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण रक्त प्रवाह को बेहतर बनाते हैं। शहद और अदरक का मिश्रण रक्तचाप को जल्दी नियंत्रित कर सकता है।

कैसे करें - एक चम्मच अदरक का रस और शहद मिलाकर सेवन करें। इसे दिन में एक बार जरूर पिएं।

अचानक हाई ब्लड प्रेशर एक गंभीर स्थिति हो सकती है, लेकिन कुछ सरल घरेलू उपायों के माध्यम से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। गहरी साँस, पानी पीना, हल्का वॉक, और स्वस्थ आहार जैसे उपायों से आप ब्लड प्रेशर को जल्दी कंट्रोल कर सकते हैं। हालांकि, अगर आपका ब्लड प्रेशर बार-बार बढ़ता है या आपको कोई गंभीर लक्षण महसूस होते हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। ब्लड प्रेशर की सही स्थिति के लिए नियमित चेकअप और स्वस्थ जीवनशैली अपनाना आवश्यक है।

अगर ये चीज़ खाएंगे हद से ज्यादा तो जवानी में ही दिखेंगे बुढ़े

हम सभी चाहते हैं कि हमारी त्वचा, बाल और खूबसूरती लंबे समय तक बनी रहे, लेकिन कभी-कभी हम अनजाने में कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं जिनकी वजह से हमारी त्वचा पर जल्दी बुढ़ापे के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इसका मुख्य कारण है - हद से ज्यादा मीठी चीजें खाना। मीठी चीजें खाना से सिर्फ शरीर की सेहत पर असर पड़ता है, बल्कि यह आपकी त्वचा पर भी बुरा प्रभाव डाल सकता है। जब आप ज्यादा मीठा खाते हैं, तो यह शरीर में ग्लाइकेशन प्रोसेस को बढ़ा देता है, जिससे कोलेजन का प्रोडक्शन कम हो जाता है। कोलेजन हमारी त्वचा के लिए बहुत जरूरी होता है, क्योंकि यह त्वचा को लचीला और स्वस्थ बनाए रखता है। जब कोलेजन कम होने लगता है, तो झुर्रियां और अन्य बुढ़ापे के लक्षण जल्दी दिखाई देने लगते हैं। इसलिए मीठी चीजों का सेवन सीमित मात्रा में करना बेहद जरूरी है, ताकि आपकी त्वचा समय से पहले बूढ़ी न लगे।

कोलेजन क्या है?

कोलेजन एक प्रकार का प्रोटीन है जो शरीर के महत्वपूर्ण हिस्सों की संरचना को बनाए रखने में मदद करता है। त्वचा में कोलेजन की कमी होने से त्वचा की लचीलापन घटने लगती है और उसमें झुर्रियां दिखने लगती हैं।

हद से ज्यादा मीठी चीजों का सेवन

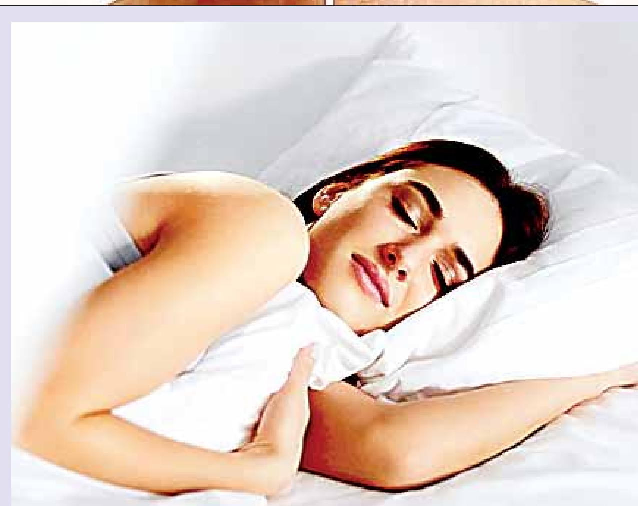
मीठी चीजें जैसे केक, चॉकलेट और शक्कर ज्यादा खाने से ग्लाइकेशन का प्रोसेस तेज हो जाता है, जो कोलेजन के टूटने का कारण बनता है। इसके परिणामस्वरूप झुर्रियां और अन्य त्वचा समस्याएं हो सकती हैं। इसीलिए शहद और गुड़ जैसे प्राकृतिक विकल्पों का सेवन करना बेहतर होता है।

सिगरेट पीना

सिगरेट में निकोटिन होता है, जो रक्त प्रवाह को बाधित करता है। इसका असर यह होता है कि त्वचा तक ऑक्सीजन और न्यूट्रिएंट्स नहीं पहुंच पाते, जिससे त्वचा कमजोर हो जाती है और कोलेजन का प्रोडक्शन कम हो जाता है।

सनस्क्रीन का उपयोग न करना

सूरज की हानिकारक ङ्क किरणों से बचने के लिए हमेशा सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना चाहिए। अगर आप सनस्क्रीन का इस्तेमाल नहीं करते हैं तो कोलेजन टूटने लगता है, और इससे त्वचा पर झुर्रियां, पिगमेंटेशन और फाइन लाइन्स आ सकती हैं।



सही नींद न लेना

नींद न लेने से शरीर खुद को ठीक से रिपेयर नहीं कर पाता। सही नींद से कोलेजन का उत्पादन बढ़ता है और शरीर अपनी नवीनीकरण प्रक्रिया को सही से कर पाता है।

हमेशा स्ट्रेस में रहना

लंबे समय तक स्ट्रेस में रहने से शरीर में कोर्टिसोल नामक हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। यह भी कोलेजन के टूटने का कारण बनता है और आपकी त्वचा को डल और थकी हुई दिखा सकता है। इन छोटी-छोटी आदतों पर ध्यान देकर आप अपनी त्वचा को स्वस्थ रख सकते हैं और उम्र से पहले दिखने वाले लक्षणों से बच सकते हैं।

सुबह नाश्ते में रोज पराठे खाने से पहले जान लें इसके Side Effects, नहीं तो दौड़ना पड़ेगा डॉक्टर के पास

सुबह के नाश्ते में परांठे खाना भारतीय घरों में बहुत आम है, लेकिन स्वास्थ्य विशेषज्ञ इसे लेकर अलग-अलग राय रखते हैं। परांठे स्वाद में भले ही लाजवाब होते हैं, लेकिन अगर इन्हें गलत तरीके से बनाया और खाया जाए तो यह सेहत के लिए नुकसानदायक भी हो सकते हैं।

अगर आप हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाना चाहते हैं, तो परांठे की जगह दलिया, ओट्स, पोहा, उपमा या मल्टीग्रेन परांठा को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। पहले जानते हैं सुबह परांठे खाने से क्या होता है नुकसान।

सुबह परांठे खाने के नुकसान

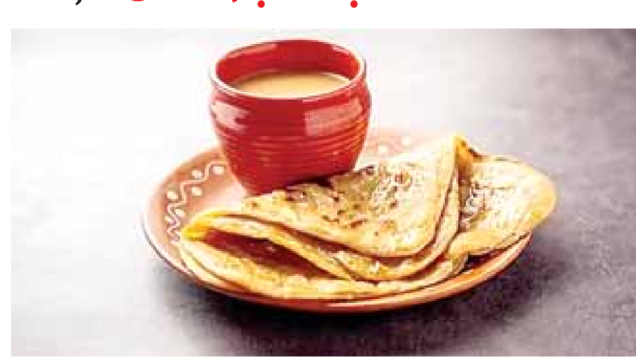
परांठे में तेल या घी की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे कैलोरी अधिक होती है। रोजाना तले-भुने परांठे खाने से वजन तेजी से बढ़ सकता है। खासकर बैठे रहने वाली जीवनशैली वाले लोगों के लिए यह मोटापे का कारण बन सकता है। ज्यादा तेल-घी में बने परांठे पाचनतंत्र को भारी कर सकते हैं, जिससे एसिडिटी, अपच, और कब्ज की समस्या हो सकती है। सुबह-सुबह तला हुआ खाना पेट में ब्लोटिंग और गैस पैदा कर सकता है।

कोलेस्ट्रॉल और हार्ट डिजीज का खतरा

घी-तेल में तले हुए परांठेखराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं, जिससेहृदय रोगों का खतरा भी बढ़ सकता है ।खासकर जो लोग हाई बीपी, डायबिटीज या हाई कोलेस्ट्रॉल से परेशान हैं, उन्हें परांठे कम खाना चाहिए। परांठे मैदे या अधिक रिफाइंड आटे से बनाए जाते हैं, जिससे ब्लड शुगर लेवल तेजी से बढ़ सकता है ।डायबिटीज के मरीजों के लिए परांठे हानिकारक हो सकते हैं, खासकर अगर यह सफेद आटे से बने हों।

परांठे को हेल्दी बनाने के कुछ टिप्स (एक्सपर्ट की राय)

परांठे को गेहूं, बाजरा, ज्वार, ओट्स या मल्टीग्रेन आटे से बनाएं। इसे बनाने के लिए नॉन-स्टिक तवाया बहुत कम घी का प्रयोग करें। आलू की जगह पनीर, हरी सब्जियां, मेथी, मूली, पालक, सोया, चना या दाल का इस्तेमाल करें। दही या छाछ के साथ परां खाने से पेट हल्का महसूस होता है। परांठे खाने के बाद हल्की वॉक या कोई फिजिकल एक्टिविटी जरूर करें, ताकि फैट जमा न हो।



इन बातों का रखें ख्याल

- अगर आप परांठे सही तरीके से और सीमित मात्रा में खाते हैं, तो यह नुकसानदायक नहीं है।
- हफ्ते में 2-3 बार हेल्दी तरीके से बनाए गए परांठे खाना सही हो सकता है।
- ज्यादा तेल-घी वाले परांठों से बचें और इनके साथ संतुलित डाइट लें।