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, मंगलवार 25 फरवरी 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

ऑर्केस्ट्रा डांसर से किसान नेता तक...

जानें कौन है US इमीग्रेशन फ्रॉड केस में आरोपी सुखविंदर गिल

जालंधर (हर्ष शर्मा) : देश में इस समय अवैध प्रवासियों का मुद्दा छाया हुआ है। अमेरिका भारत के अप्रवासियों को विमान से भारत भेज रहा है। वहीं अप्रवासी लाखों रुपये खर्च कर डंकी रूट से अमेरिका गए थे। अब वो एजेंटों से पैसों की मांग कर रहे हैं। पंजाब के कई एजेंट ऐसा काम करते हैं। ऐसे ही एक एजेंट का नाम है सुखविंदर सिंह उर्फ सुख गिल, जो किसान नेता भी है। लगभग 12 साल पहले पंजाब के मोगा जिले के तोता सिंह वाला गांव के सुखविंदर सिंह उर्फ सुख गिल ने एक ऑर्केस्ट्रा डांसर के रूप में काम किया था। शादियों और अन्य कार्यक्रमों में भांगड़ा के साथ प्रदर्शन करने के अलावा उन्होंने एक्टिंग में भी हाथ आजमाया और कम बजट की पंजाबी फिल्मों में काम किया। वह गुरदास मान से लेकर नीरू बाजवा और दिलजीत दोसांझ के साथ अपनी तस्वीरें भी पोस्ट किया करते हैं।

रिपोर्टर बन भी किया काम : बाद में 2016 में सुखविंदर गिल एक रिपोर्टर बन गया, जो स्थानीय टीवी और वेब चैनलों के लिए राजनेताओं का इंटरव्यू लेता। लगभग उसी समय वह तत्कालीन सत्तारूढ़ शिरोमणि अकाली दल की मोगा इकाई में पदाधिकारी भी बन गया। इसके बाद उसने पंजाब के कई राजनेताओं के साथ इंटरव्यू करते हुए अपनी तस्वीरें पोस्ट करना शुरू कर दिया।

वर्तमान में सुखविंदर गिल अपने स्वयंभू किसान संघ मोगा स्थित भारतीय किसान यूनियन (टोटेवाल) के प्रदेश अध्यक्ष है। हाल ही में अमेरिका द्वारा निर्वासित पंजाब के 127 लोगों में से एक 21 वर्षीय जसविंदर सिंह की शिकायत पर पुलिस ने सुखविंदर गिल पर 45 लाख रुपये की इमीग्रेशन धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया है। एफआईआर के अनुसार सुखविंदर गिल इमीग्रेशन व्यवसाय भी चलाता है और उसने कथित तौर पर जसविंदर से 45 लाख रुपये लिए। ये पैसे उसे कानूनी रूप से उड़ान के माध्यम से अमेरिका भेजने और तीन साल के लिए उसके वर्क परमिट की व्यवस्था करने के बहाने लिया, लेकिन इसके बजाय उसे अवैध डंकी रूट के माध्यम से भेज दिया।

सुखविंदर गिल 2021 तक किसान नेता नहीं था-किसान नेताओं ने कहा

पंजाब के किसान नेताओं और उनके अपने गांव के लोगों के अनुसार सुखविंदर गिल 2021 तक कभी भी किसान नेता नहीं था, जब किसानों के विरोध ने केंद्र को तीन विवादास्पद कानूनों को वापस लेने के लिए मजबूर किया। तोते सिंह वाला के एक बुजुर्ग ग्रामीण ने कहा, तब तक वह खुद को एक स्थानीय वेब चैनल रिपोर्टर के रूप में पेश करता था और कभी-कभी प्रदर्शनकारी किसानों का इंटरव्यू लेने के लिए दिल्ली के बॉर्डर पर जाता था। दिल्ली मोर्चा 1.0 जीतने और किसानों के मुद्दों के राष्ट्रीय स्तर पर सुर्खियों में आने के बाद ही उसने खुद को एक किसान नेता के रूप में दर्शाना शुरू किया।

2022 के पंजाब विधानसभा चुनावों से पहले सुखविंदर गिल फिर से अकाली सदस्य के रूप में सक्रिय हो गया और दिवंगत जत्थेदार तोता सिंह के लिए प्रचार किया। जैसे-जैसे किसानों के मुद्दे राष्ट्रीय स्तर पर तूल पकड़ते रहे सुखविंदर गिल औपचारिक रूप से 2022 के अंत तक संघ के राज्य महासचिव के रूप में भारतीय किसान यूनियन (पंजाब) में शामिल हो गया। इस बीच उसने अपनी इमिग्रेशन-ट्रैवल फर्म फतेह इमिग्रेशन भी खोली, जिसने लोगों को 'कानूनी रूप से' अमेरिका, ब्रिटेन, कनाडा और अन्य देशों में भेजने का वादा किया। हालांकि सुखविंदर गिल को बीकेयू (पंजाब) से इस्तीफा देने के लिए कहा गया, जिसके बाद उसने 2024 में अपना खुद का बीकेयू (टोटेवाल) बनाया। बीकेयू पंजाब संयुक्त किसान मोर्चा (एसकेएम) का हिस्सा है, जिसने तीन कृषि कानूनों के खिलाफ आंदोलन का नेतृत्व किया था।

बीकेयू (पंजाब) के अध्यक्ष फुरमान सिंह संधू ने कहा, हमने उसे अपने संघ में यह मानकर लिया कि वह एक शिक्षित व्यक्ति था और एक पत्रकार था। लेकिन जल्द ही मुझे उनके खिलाफ कई शिकायतें मिलने लगीं। हमारा संघ किसानों को झंडे/बैज बांटने के लिए कभी कोई पैसा नहीं लेता है, लेकिन मुझे बताया गया कि वह हमारे नाम पर पैसे इकट्ठा कर रहा था। तब कुछ लोगों ने शिकायत की कि उसने उन्हें विदेश भेजने के नाम पर उनसे पैसे लिए और उन्होंने कहा कि वे हमारे संघ के कार्यालय के बाहर विरोध प्रदर्शन करेंगे। हमारे संघ का उनके आव्रजन व्यवसाय से कोई लेना-देना नहीं था। उनका 2021 तक किसानों से कोई लेना-देना नहीं था। वह एक ऑर्केस्ट्रा डांसर और फिर एक स्थानीय रिपोर्टर हुआ करते थे।

हाल ही में सुखविंदर गिल कौमी इंसाफ मोर्चा में भी नियमित रूप से शामिल हुआ था, जो कि बंदी सिंहों (सिख कैदियों) की रिहाई की मांग को लेकर मोहाली में चल रहे अनिश्चितकालीन विरोध प्रदर्शन था। सुखविंदर गिल के खिलाफ एफआईआर दर्ज होने के बाद पंजाब में किसान संघ भविष्य में ऐसी किसी भी शर्मिंदगी को खत्म करने के लिए अपने वरिष्ठ सदस्यों की पृष्ठभूमि की जांच करने पर विचार कर रहे हैं। फुरमान सिंह संधू ने कहा, इससे संघ की प्रतिष्ठा और हमारा उद्देश्य दोनों प्रभावित होता है। तोता सिंह वाला के एक ग्रामीण ने कहा, गिल के पिता के पास ज़मीन का एक छोटा सा टुकड़ा था और वे खेती करते थे। सुख गिल कभी भी मुख्य रूप से किसान नहीं थे। उन्होंने कई पेशे बदले और फिर आप्रवासन व्यवसाय खोलने के साथ-साथ एक फार्म यूनियन नेता भी बन गए। उनकी यूनियन बीकेयू (टोटेवाल) को मोगा से आगे ज्यादा समर्थन नहीं मिलता है।

दो एफआईआर किस मामले में हुई दर्ज : फतेहगढ़ पंजतूर पुलिस स्टेशन के स्टेशन हाउस ऑफिसर इंस्पेक्टर इकबाल हुसैन ने कहा कि सुख गिल के खिलाफ पिछली दो एफआईआर दर्ज की गई थीं। 2016 में बीकेयू (मान) के तत्कालीन सदस्य बलविंदर सिंह की शिकायत पर गिल पर कथित धोखाधड़ी और जबरन वसूली का मामला दर्ज किया गया था।

सदर मोगा पुलिस स्टेशन में दर्ज एफआईआर में बलविंदर ने सुख गिल और अमरदीप कौर पर वैवाहिक विवाद को उलझाने के बाद उससे 19,000 रुपये निकालने का आरोप लगाया। हालांकि एक अदालत ने दोनों को मामले में बरी कर दिया। 2015 में गिल पर फिरोजपुर के जीरा पुलिस स्टेशन में दहेज और दो विवाह का मामला दर्ज किया गया था। हालांकि शिकायतकर्ता के साथ समझौता हो गया।

'आईईएलटीएस के बिना आप्रवासन'

अक्टूबर 2022 में धर्मकोट में अपनी ट्रैवल एजेंसी के कार्यालय के उद्घाटन की घोषणा करते हुए सुख गिल ने फेसबुक पर लिखा कि जिन उम्मीदवारों ने कम आईईएलटीएस बैंड हासिल किए हैं या यहां तक ??कि जो कभी भी अंग्रेजी परीक्षा में शामिल नहीं हुए हैं, वे भी विदेश जाने के लिए उनसे संपर्क कर सकते हैं। वह ऐसे उम्मीदवारों के अमेरिका, ब्रिटेन, कनाडा और ऑस्ट्रेलिया तक पहुंचने के सपने को पूरा करेंगे। उन्होंने आगे कहा कि पांच दिनों के भीतर यूके टूरिज्म वीजा, अमेरिकी एजुकेशन वीजा और प्रतिष्ठित कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में प्रवेश, कई देशों के लिए स्पाउस वीजा और उन लोगों के लिए भी वीजा प्रदान करने की पेशकश की, जो पहले से ही प्रतिबंध का सामना कर रहे हैं। गिल ने पुर्तगाल, स्पेन, इटली, सर्बिया, फ्रांस और जर्मनी के लिए वीजा उपलब्ध कराने का भी दावा किया था।

ताजा एफआईआर इस मामले में दर्ज

पुलिस ने 18 फरवरी को सुख गिल पर कथित तौर पर अमेरिकी से निर्वासित जसविंदर सिंह से 45 लाख रुपये की धोखाधड़ी करने और उसे अवैध डंकी रूट के जरिए विदेश भेजने का मामला दर्ज किया था। अपनी शिकायत में जसविंदर ने कहा कि उसने कथित तौर पर सुख गिल को भुगतान किए गए पैसे की व्यवस्था करने के लिए अपने परिवार की जमीन और भैंसें बेच दी थीं।

गिल की मां प्रीतम कौर, बिजनेस पार्टनर तलविंदर सिंह और एक गुरप्रीत सिंह के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की धारा 143, 318(4) और 61(2) और उत्प्रवास अधिनियम की धारा 24 के तहत धर्मकोट पुलिस स्टेशन में एफआईआर दर्ज की गई थी। जसविंदर ने आरोप लगाया कि गिल ने वादा किया था कि वह उसे कानूनी तौर पर अमेरिका भेज देगा और तीन साल के लिए उसके वर्क परमिट की भी व्यवस्था करेगा। एफआईआर के अनुसार नवंबर 2024 में सुख गिल जसविंदर को चंडीगढ़ के एलांते मॉल के एक कार्यालय में ले गए, जिसके बारे में उन्होंने दावा किया कि यह अमेरिकी दूतावास का कार्यालय था। यहां उनसे कथित तौर पर कुछ दस्तावेज जमा करने और फीस के रूप में 14,000 रुपये का भुगतान करने के लिए कहा गया था।

कुछ दिनों के बाद गिल ने कथित तौर पर उन्हें सूचित किया कि उनका अमेरिकी वीजा आ गया है और उन्हें 30 लाख रुपये का भुगतान करने के बाद उड़ान में बैठाया गया है। उन्होंने कहा कि चेक गणराज्य के प्राग पहुंचने के बाद ही उन्हें पता चला कि उन्हें अमेरिकी नहीं, बल्कि शेंगेन वीजा दिया गया था। जसविंदर ने आगे आरोप लगाया कि उन्हें सुख गिल के सहयोगियों द्वारा प्राग के एक होटल में बंदी बनाकर रखा गया था, जिन्होंने पहले लंबित राशि का भुगतान करने की मांग की थी। अधिक पैसे ट्रांसफर करने के बाद जसविंदर को प्राग से स्पेन की फ्लाइट में बैठाया गया। स्पेन पहुंचने के बाद जसविंदर के परिवार को कथित तौर पर 3.50 लाख रुपये और देने के लिए कहा गया और उन्होंने अल साल्वाडोर के लिए दूसरी उड़ान ली। एफआईआर में कहा गया है कि जसविंदर ने 27 जनवरी को अमेरिका-मेक्सिको सीमा तक पहुंचने के लिए पनामा जंगल के माध्यम से डंकी रूट अपनाया, जहां उसे अवैध रूप से सीमा पार करने के बाद गिरफ्तार कर लिया गया और 13 फरवरी को निर्वासित कर दिया गया। धर्मकोट के थाना प्रभारी इंस्पेक्टर जतिंदर सिंह ने कहा कि अभी गिल को गिरफ्तार नहीं किया गया 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

जालंधर में पादरी की पत्नी के साथ गैंगरेप

सिर पर हाथ रखकर किया बेहोश, चार पर केस

जालंधर(अंशु कपूर) : फतेहगढ़ साहिब के एक पादरी की पत्नी के साथ सामूहिक बलात्कार करने के आरोप में जालंधर पुलिस ने चार व्यक्तियों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पीड़ित महिला ने कहा कि पास्टर ने उनके सिर पर हाथ रखा, जिसके बाद वह बेहोश हो गई और जब उसे होश आई तो उसने पाया कि उसके साथ गलत हुआ है।

पास्टर की पत्नी ने बताया कि वह ईसाई समाज से संबंध रखती हैं और धार्मिक प्रचार के लिए पंजाब के विभिन्न जिलों में जाती रहती हैं। उनके साथ उनके पति और अन्य लोग भी होते हैं। जालंधर के पास्टर फैरिस मसीह उनके जानकार थे और उनके साथ वह जालंधर में प्रचार कर चुकी थी। जिसके चलते उनकी आपस में बातचीत होती थी। पीड़िता ने आरोप लगाया है कि फैरिस से उन्होंने पैसे लेने थे। उक्त पैसा लेने के लिए वह जालंधर आईं थी। उसी दौरान उनके साथ आरोपी ने उक्त वारदात को अंजाम दिया। पीड़ित ने बताया कि जब वह फैरिस से मिलने के लिए जालंधर आई तो फैरिस ने आशीर्वाद के तौर पर उनके सिर पर हाथ रखा और वह बेहोश हो गईं। पीड़ित ने कहा कि जब वह होश में आईं तो उनका शरीर दुख रहा था जिससे उन्हें लगा कि उनके साथ कुछ गलत हुआ है।

इस संबंध में कमिश्नरेट पुलिस के थाना डिवीजन नंबर-6 की पुलिस ने आरोपी फारिस मसीह पुत्र तेज मसीह, परगट सिंह उर्फ ??जोसेफ, बलकार मसीह, माही मनचंदा और वीरबल निवासी जीसस विला, गार्डन कॉलोनी जालंधर के खिलाफ रेप का केस दर्ज किया है। हालांकि अभी किसी भी प्रकार की गिरफ्तारी नहीं हुई है।

खत्म होने वाला है रुस-यूक्रेन युद्ध, जेलेंस्की ने रखा ये प्रस्ताव

जालंधर(हर्ष शर्मा): तीन साल से जारी रुस-यूक्रेन युद्ध खत्म होने की कगार पर है। दरअसल कीव में आयोजित शिखर सम्मेलन में यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर जेलेंस्की ने बड़ा बयान देते हुए कहा, रूस को यूक्रेनियों को रिहा करना चाहिए।

यूक्रेन सभी के बदले सभी को रिहा करने के लिए तैयार है, और यह युद्ध समाप्त करने की शुरुआत करने का एक उचित तरीका है। जेलेंस्की ने कहा, अगर यूक्रेन में शांति बहाल होती है और अगर मेरी नाटो सदस्यता के लिए इस्तीफे की जरूरत है, तो मैं तुरंत पद छोड़ने के लिए तैयार हूं, लेकिन बदले में यूक्रेन को NATO में जगह मिलनी चाहिए। उनका यह बयान रूस-यूक्रेन युद्ध के तीन साल पूरा होने के बाद आया है। अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के आंकड़ों के अनुसार, युद्ध की शुरुआत में रूस की जीडीपी -1.3 प्रतिशत तक गिर गई थी, लेकिन उसके बाद से पिछले दो सालों में 3.6 प्रतिशत की बढ़ोतरी दर्ज की गई है।अब रूसी अर्थव्यवस्था में ठंडक के दिखाई दे रहे हैं, उच्च ब्याज दरों और महंगाई के कारण विभिन्न क्षेत्रों में बिक्री और ऑर्डर में गिरावट आ रही है।

प्रेस की स्वतंत्रता पर हमला, विधानसभा में स्वतंत्र समाचार चैनलों को एंट्री नहीं देने पर भड़के सुखबीर

जालंधर (पंकज शर्मा) : पंजाब विधानसभा में स्वतंत्र समाचार चैनलों की एंट्री पर रोक लगा दी गई है। पंजाब विधानसभा अध्यक्ष के इस फैसले पर शिरोमणि अकाली दल के नेता सुखबीर बादल ने कड़ी आपत्ति जताई है। उन्होंने आम आदमी पार्टी पर हमला करते हुए कहा कि विधानसभा अध्यक्ष का सदन में स्वतंत्र समाचार चैनलों को प्रवेश न देने का निर्णय प्रेस की स्वतंत्रता पर हमला है। यह कदम स्वतंत्र आवाजों को दबाने का एक जबरदस्त प्रयास है, जो स्वस्थ लोकतंत्र के लिए अच्छा नहीं है। उन्होंने कहा कि बड़े-बड़े वादे करने वाली भगवंत मान सरकार को अब सभी मोर्चों पर बुरी तरह विफल होने के लिए आलोचना का सामना करने का साहस रखना चाहिए। उसे समझना चाहिए कि वह लोगों के प्रति जवाबदेह है।

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

चमकौर साहिब से दरबार साहिब के लिए चलेंगी बसें

1800 करोड़ से सुधरेंगी ग्रामीण लिंक रोड

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब विधानसभा का दो दिवसीय विशेष सत्र शुरू होते ही दोपहर साढ़े 12 बजे तक स्थगित हो गया। इसके बाद सत्र की कार्यवाही शुरू हुई। सत्र के दौरान नेता प्रतिपक्ष प्रताप बाजवा ने मांग की कि पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय मनमोहन सिंह को भारत रत्न दिया जाए। उन्होंने कहा कि विधानसभा में प्रस्ताव पास करके केंद्र सरकार को भेजा जाना चाहिए। इस पर स्पीकर ने कहा कि आगे इस मुद्दे को उठाने के लिए समय दिया जाएगा।

बाजवा ने कहा कि यह बहुत दुर्भाग्यपूर्ण है कि जो पार्टी हमेशा मांग करती थी कि तीनों सत्रों में कम से कम 40 बैठकें होनी चाहिए, लेकिन दुर्भाग्य से वे भाग रहे हैं... 75 साल में यह पहली बार है कि शीतकालीन सत्र नहीं बुलाया गया है... पंजाब में कोई भी सुरक्षित नहीं है... राज्य में सरकार नाम की कोई चीज नहीं है। राज्य में सरकार ने कोई भी वादा पूरा नहीं किया है। कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा ने प्रश्नकाल के दौरान बताया कि प्रदेश में 4238 स्कूलों पर सोलर प्लांट लगाए जा चुके हैं, 2400 अतिरिक्त स्कूलों पर सोलर प्लांट लगाए जाएंगे। 53,700 सरकारी इमारतों पर रूफटॉप सोलर प्लांट लगाने का सरकार ने एक्शन प्लान तैयार किया है। अभी तक सरकारी स्कूलों पर लगाए सोलर प्लांट पर 120 करोड़ रुपए सरकार खर्च कर चुकी है।

परिवहन मंत्री लालजीत भुल्लर ने बताया कि जल्द ही चमकौर साहिब से दरबार साहिब के लिए बस सेवा शुरू की जाएगी। इसके लिए जल्द ही परमिट जारी कर दिया जाएगा, ताकि सरकारी बस सेवा यहां के लिए शुरू हो सके। अभी फिलहाल यहां से कोई सरकारी व निजी बस सेवा नहीं है। विधायकों की तरफ से विधानसभा में ये मुद्दा उठाया गया कि दोनों धार्मिक स्थानों के बीच बस सेवा शुरू होनी चाहिए। अभी फिलहाल श्रद्धालुओं और यहां आने वाले पर्यटकों को परेशानी का सामना करना पड़ता है। ग्रामीण लिंक सड़कों के लिए पंजाब सरकार की तरफ से 1800 करोड़ रुपये नाबार्ड से लोन लिया जाएगा, जिसे मंजूरी मिल गई है। इस राशि से सभी सड़कों की मरम्मत का काम करवाया जाएगा। अभी फिलहाल ग्रामीण लिंक सड़कों की हालत खस्ता है। विधायक कुलजीत सिंह रंधावा ने विधानसभा में ये मुद्दा उठाया कि शंभू बोर्डर बंद होने के बाद से लोग ग्रामीण लिंक सड़कों का इस्तेमाल कर रहे हैं, जिस कारण इनकी हालत खस्ता होती जा रही है।

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

जमीन, कर्ज और डंकी रूट

आखिर क्यों विदेश भाग जाते हैं युवा? चौंकाने वाली वजह आई सामने

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब में रोजगार नहीं मिलने के कारण युवा विदेश की ओर रुख कर रहे हैं। अवैध ढंग से जाने पर बच्चे मां-बाप पर लाखों रुपये का कर्ज का बोझ डाल रहे हैं। खेती करने के बजाय जमीन बेच रहे हैं। अवैध ढंग से विदेश जाने पर रोक लगनी चाहिए। पंजाब में ऐसा आर्थिक मॉडल बने, जिससे युवाओं को अपने पंजाब से प्यार हो। यह तभी संभव है यदि युवाओं को काम करने का बढ़िया वातावरण मिलेगा।

सरकार को माइग्रेशन मामले को गंभीरता से लेना चाहिए। माइग्रेशन रोकने के लिए पंजाब में आर्थिक मॉडल तैयार करने की सबसे बड़ी आवश्यकता है। यह कहना है टोरंटो से आए डॉ. जागीर सिंह काहलों का, जो रविवार को एनआरआई सभा पंजाब की ओर से आयोजित दो दिवसीय ग्लोबल माइग्रेशन सेमिनार के दूसरे व अंतिम दिन वक्ता के रूप में अपने विचार साझा कर रहे थे।

क्वालिटी लाइफ पर फोकस

उन्होंने कहा कि अधिकतर विद्यार्थी बारहवीं व आइलेट्स टेस्ट पास करके विदेश जाने का सपना पूरा करने में लग जाते हैं। उन्हें विदेश में काम के साथ-साथ क्वालिटी लाइफ भी मिलती है। वे उस कल्चर में स्वयं को ढाल लेते हैं।

इसी के चलते वे पंजाब लौटना नहीं चाहते। आकांक्षी युवाओं को विदेश जाने से रोकने के लिए पंजाब सरकार को अधिक से अधिक रोजगार के साधन उपलब्ध करवाने होंगे। साथ ही, क्वालिटी लाइफ पर अधिक फोकस करना होगा।

माइग्रेशन रोकने का सबसे हथियार युवाओं को रोजगार : पूर्व आईएएस काहन सिंह पन्नू का कहना है कि माइग्रेशन को रेगुलेट करना समय की जरूरत है। क्वालिटी लाइफ के लिए कोई सरकार काम नहीं कर रही है, जिसके चलते युवा विदेश जा रहे हैं। दोआबा में 15 वर्ष पहले गांव खाली होने शुरू हो गए थे।

एक युवा विदेश जाता है तो वह पंजाब आकर बहुत दिखावा करता है। उसे देखकर दूसरे युवा विदेश जाने के बारे में सोचने लगते हैं। पैसा कमाने की चाह ही युवाओं को विदेश का रुख करवाती है। वे अवैध ढंग से विदेश जाते हैं और शारीरिक व आर्थिक हानि उठाते हैं। माइग्रेशन रोकने की सबसे आसान विधि युवाओं को रोजगार उपलब्ध करवाना है। युवा खेती करें या स्वयं का कारोबार शुरू करें।

विदेश जाने में पुरुषों से पीछे नहीं पंजाब की महिलाएं

यूरोपियन यूनिवर्सिटी इटली से आई अनमेरिया लादिनी ने कहा कि इटली में पंजाबियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। इटली में पुरुषों के साथ-साथ महिलाओं की संख्या भी बढ़ने लगी है। इटली में पंजाब के लोगों में 58 प्रतिशत पुरुष व 42 प्रतिशत महिलाएं हैं। वहां जाने वाले पंजाबियों की शिक्षा उस स्तर की नहीं है जो होनी चाहिए। यही कारण है कि वहां नौकरी करने में समस्याएं आती हैं। 85 प्रतिशत पुरुषों के पास रोजगार है तथा महिलाओं के पास केवल 13 प्रतिशत रोजगार है। महिलाओं को काफी दिक्कतों का भी सामना करना पड़ रहा है।

युवाओं का माइंड सेट बदलने की जरूरत

पीएयू लुधियाना की प्रो. अतिंदर पाल कौर ने कहा कि इंटरनेट मीडिया के कारण भी विदेश जाने का रुझान बढ़ा है। विदेश में गए लोग अपनी लग्जरी जिंदगी की तस्वीरें पोस्ट करते हैं, जिसे देख युवाओं में विदेश जाने की ललक बढ़ती है। वर्तमान में प्रवास का प्रचलन बदल गया है। गांव के युवाओं में विदेश जाने की चाहत बढ़ी है। उनके पास शैक्षिक योग्यता नहीं, जिसके चलते वे फर्जी एजेंटों के हत्थे चढ़ रहे हैं। आईलेट्स में अच्छे बैंड हासिल करने वाली लड़कियों से शादी कर विदेश जाने का रुझान बढ़ा है। लड़के वाले विज्ञापन भी दे रहे हैं कि आईलेट्स पास लड़की चाहिए, विदेश भेजने का खर्च लड़के वाले करेंगे। इसके नतीजे अच्छे नहीं मिल रहे हैं। युवाओं का माइंड सेट बदलने की जरूरत है। उन्हें अपने ही दायरे में रहते हुए कामकाज और शिक्षा पर फोकस करते हुए योग्यता के आधार पर लीगल तरीके से प्रवास करना चाहिए। अवैध प्रवास के खतरनाक नतीजे सामने आते हैं। इससे पैसा तो डूबता ही है, जीवन भी खतरे में पड़ता है।

रास्ते में लाशें व हड्डियां फल-पानी पर महीनों जिंदा

पनामा के रास्ते अमेरिका से डिपोर्ट हुए गुरदासपुर के जुगराज की दर्दनाक कहानी

जालंधर (अंशु कपूर) : अमेरिका से फिर भारतीयों को डिपोर्ट कर उनको देश भेजा गया है। इस बार इन्हें पहले पनामा डिपोर्ट किया गया, जहां से एक संस्था के माध्यम से इन्हें भारत भेजा गया। अमेरिका से डिपोर्ट होकर पहुंचे युवकों में कस्बा धारीवाल के गांव चौधरपुर का रहने वाला जुगराज सिंह भी शामिल है। उसने बताया कि वह जमीन बेचकर और कर्ज उठाकर 40 लाख रुपए खर्च कर अमेरिका गया था, लेकिन उसे क्या पता था कि परिवार के अच्छे भविष्य के लिए देखे गए सपने पूरी तरह से बिखर जाएंगे।

उन्होंने बताया कि एजेंट ने उसे कानूनी ढंग से विदेश भेजने का विश्वास दिलाया था, लेकिन बाद में डंकी के रास्ते अमेरिका तक पहुंचाया। जुगराज ने बताया कि वह अमेरिका जाने के लिए 28 जुलाई को घर से निकला था। यहां से वह सूरिनाम पहुंचा, जहां पर उसे दस दिन के लिए रखा गया।

एजेंट ने उसे कहा था कि यहां पर उसके बायोमीट्रिक होंगे और विमान से आगे भेजा जाएगा, लेकिन वहां पर डोंकर ने पासपोर्ट व अन्य कागजात ले लिए। उसके बाद शिप के जरिये उसे पेरू, कोलंबिया के रास्ते पनामा ले जाया गया।

अमेरिका पहुंचते ही कर लिया गिरफ्तार

पनामा के जंगलों के सफर के बारे में उसने बताया कि रास्ते में जगह-जगह लाशें और हड्डियों के ढेर लगे हुए थे। वहां से मेक्सिको के रास्ते काफी मशक्कत के बाद उसने 7 फरवरी की रात करीब 11 बजे एरिजोना अमेरिका का बार्डर क्रॉस किया। वहां पर कुछ ही समय के बाद बॉर्डर पेट्रोलिंग ने उसे पकड़ लिया। यहां से 8 फरवरी को उसे चौकी ले जाया गया, जहां पर उससे कुछ कागजात पर साइन करवाए गए। उसके बाद उसे अमेरिकी कैंप में भेज दिया गया। उसने बताया कि कैंप में और भी कई भारतीय थे। वहां पर उन्हें खाने के लिए कुछ फल और पानी दिया जाता था। कुछ दिन वहां रखने के बाद उन्हें 14 फरवरी को पनामा डिपोर्ट कर दिया गया। अमेरिका से सैन्य विमान में उन्हें बेड़ियों में जकड़ कर पनामा ले जाया गया।

हर समय सैनिक रहते थे साथ : जुगराज ने बताया कि पनामा पहुंचते ही सेना उन्हें वहां के एक होटल में ले गई। वहां पर करीब 70 और भी लोग मौजूद थे। उसने बताया कि होटल को पूरी तरह से सैन्य छावनी में तब्दील किया गया था। कमरे से बाहर निकलते समय भी सैनिक उनके साथ रहते थे। इस दौरान उन्हें किसी से बात नहीं करने दी जाती थी। उसने बताया कि 18 फरवरी को यूएनओ की किसी संस्था के सहयोग से उन्हें भारत भेजने का प्रबंध किया गया। वहां से उन्हें तुर्कमेनिस्तान एयरलाइन्स के विमान में दिल्ली तक भेजा गया। रास्ते में उसकी फ्लाइट दो जगह पर रुकी। वहां पर इमिग्रेशन अधिकारी उनके पासपोर्ट अपने पास रख लेते थे, ताकि कोई भागने न पाए। उसने बताया कि पनामा से दिल्ली तक उन्हें आम यात्रियों की तरह ही लाया गया।

सरकारी अफसर लोगों को गुमराह न करें, सैलरी से पेंशन पर आने में देर नहीं लगेगी: अमन अरोड़ा

जालंधर(पवन कश्यप) : पंजाब विधानसभा का सत्र आज शुरू हुआ। इस दौरान पंजाब आप प्रधान एवं कैबिनेट अमन अरोड़ा ने सरकारी दफ्तरों के अफसरों को नसीहत दी कि सरकारी सीटों पर बैठकर लोगों को गुमराह न करें, वरना वेतन से पेंशन में आने में उन्हें देरी नहीं लगेगी। इस दौरान किसान आंदोलन की वजह से शंभू बॉर्डर की सड़क बंद होने से सड़कों पर हो रहे नुकसान का मुद्दा भी उठा। सत्र के दौरान नेता प्रतिपक्ष प्रताप बाजवा ने मांग की कि पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय मनमोहन सिंह को भारत रत्न दिया जाए। उन्होंने कहा कि विधानसभा में प्रस्ताव पास करके केंद्र सरकार को भेजा जाना चाहिए। इस पर स्पीकर ने कहा कि आगे इस मुद्दे को उठाने के लिए समय दिया जाएगा।

पंजाब की 16वीं विधानसभा के सातवें सत्र की पहली बैठक के दौरान सदन ने सोमवार को हाल ही में दिवंगत हुई प्रतिष्ठित हस्तियों विधायक गुरप्रीत सिंह बस्सी (गोगी), पूर्व प्रधानमंत्री डॉ मनमोहन सिंह, पूर्व मंत्री धर्मपाल सभरवाल और अजयब सिंह

मुखमैल्पुर, पूर्व राज्यसभा सदस्य हरविंदर सिंह हंसपाल तथा पूर्व विधायक जोगिंदर पाल जैन, सुखविंदर सिंह बुट्टर और भाग सिंह को श्रद्धांजलि अर्पित की। सदन ने स्वतंत्रता सेनानियों करनैल सिंह, कीकर सिंह और केहर सिंह तथा कलाकार जरनैल सिंह को भी श्रद्धांजलि दी। इसके अलावा, रायकोट के विधायक हाकम सिंह की पत्नी जसपाल कौर और नाभा के विधायक गुरदेव सिंह देव मान के पिता लाल सिंह को भी श्रद्धांजलि अर्पित की गयी।

विधानसभा अध्यक्ष कुलतार सिंह संधवां ने दिवंगत हस्तियों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुये कहा कि उनके निधन से देश, समाज और समुदाय को बड़ी क्षति हुई है। सदन द्वारा दिवंगत हस्तियों के परिवारों के प्रति संवेदना व्यक्त करने का प्रस्ताव पारित किया गया। सदन में दो मिनट का मौन रखा गया। कैबिनेट मंत्री हरजोत सिंह बैंस के अनुरोध पर हाल ही में दिवंगत हुये न्यायमूर्ति कुलदीप सिंह का नाम भी श्रद्धांजलि देने वालों में शामिल किया गया।

मुक्तसर में लॉरेंस गैंग के दो गुर्गों को पुलिस ने दबोचा, भारी मात्रा में हथियार बरामद

जालंधर(अंशु कपूर) : जिला पुलिस ने लॉरेंस बिश्नोई गैंग से संबंधित दो गुर्गों को गिरफ्तार किया है। साथ ही दोनों के कब्जे से तीन विदेशी पिस्तौल, 20 जिंदा कारतूस, दो मैगजीन तथा एक मोबाइल फोन बरामद किया हैं। प्रेसवार्ता में एसएसपी डॉ. अखिल चौधरी ने बताया कि फिरोजपुर रोड पर पुलिस टीम चेकिंग कर रही थी। इसी दौरान पुलिस ने दो संदिग्ध युवकों को रोका और उनकी तलाशी ली।

भारी मात्रा में हथियार बरामद : इस तलाशी में एक युवक से एक पिस्तौल और 10 कारतूस मिले। दूसरे युवक के बैग से दो पिस्तौल व 10 कारतूस के साथ एक मोबाइल बरामद हुआ। पुलिस को बरामद हथियारों में ऑस्ट्रेलिया की बनी गलाक 9 एमएम और चीन की पीएक्स 5 स्ट्राम व पीएक्स 3 मॉडल की पिस्तौल शामिल हैं। वहीं दो मैगजीन भी बरामद हुई हैं।

आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज

पुलिस द्वारा गिरफ्तार आरोपितों की पहचान मुक्तसर के कोटली रोड गली नंबर 9 निवासी अवतार सिंह उर्फ लब्बा (21) पुत्र जंड सिंह तथा गांधी नगर गली नंबर 2 निवासी रवि कुमार (25) पुत्र नत्थू राम के रूप में हुई है।

थाना सदर मुक्तसर पुलिस ने दोनों के खिलाफ आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया है। प्राथमिक जांच में पता चला है कि आरोपित अवतार सिंह पर विभिन्न थानों में पहले से एनडीपीएस एक्ट और मारपीट के दो केस दर्ज हैं। पुलिस द्वारा कोर्ट से रिमांड हासिल कर अग्रिम जांच की जा रही है।

जालंधर मे भी लॉरेंस के गुर्गों का हुआ था एनकाउंटर

वहीं, 15 जनवरी को जालंधर के थाना भार्गव कैंप के अंतर्गत आने वाले बडाला चौक के नजदीक देओल नगर के पास बुधवार सुबह कार सवार लॉरेंस बिश्नोई और गोल्डी बराड़ के गुर्गे पुलिस नाका देख भागने लगे तो पुलिस ने आरोपितों की पीछा करना शुरू कर दिया। पुलिस को पीछे लगे दोनों आरोपितों ने कार को नाखा वाला बाग की तरफ मोड़ लिया और दूसरी ओर सामने से आती पुलिस को देख दोनों पुलिस पर गोलियां चलानी शुरू कर दी। पुलिस ने जवाबी कार्रवाई करते हुए गोलियां चलानी शुरू कर दी थी।

जालंधर में Gangster Goldy Brar का साथी गिरफ्तार, 15 केसों में है वांटेड

जालंधर(जसप्रीत सिंह) : जालंधर में सिटी पुलिस की एक टीम ने एक संदिग्ध को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान सुखवंत सिंह पुत्र रेशम सिंह निवासी धीरपुर के रूप में हुई है। उसके खिलाफ थाना डिवीजन नंबर 1 में आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया है। आरोपी को आज अदालत में पेश कर रिमांड पर लिया जाएगा।

12 कारतूस बरामद : पुलिस ने आरोपी के पास से चार अवैध .32 बोर के हथियार और 12 जिंदा कारतूस बरामद किए हैं। पुलिस उससे उसके साथियों के बारे में पूछताछ करेगी। यह कार्रवाई जालंधर सिटी पुलिस की सीआईए स्टाफ टीम ने की है। सीआईए स्टाफ इंचार्ज सुरिंदर सिंह कंबोज की टीम को एक मामले में आरोपी सुखवंत सिंह की तलाश थी। पुलिस ने गोपनीय सूचना के आधार पर आरोपी को थाना डिवीजन नंबर 1 के एरिया से गिरफ्तार कर लिया।

गोल्डी बराड़ का था साथी : आरोपी मूल रूप से करतारपुर का रहने वाला है। दो साल पहले तक विदेश में रह रहे गैंगस्टर गोल्डी बरार के साथ भी लिंक था। फिर किसी बात को लेकर दोनों में अनबन हो गई। जिसके बाद उसने अकेले गैंग चलाना शुरू कर दिया।

15 से अधिक एफआईआर दर्ज : आरोपी के खिलाफ पंजाब के अलग अलग थानों में 15 से अधिक एफआईआर दर्ज हैं। इनमें शस्त्र अधिनियम, जबरन वसूली, हत्या का प्रयास और तस्करी के मामले शामिल हैं। सूत्रों के अनुसार आरोपी आतंकी लखबीर सिंह लांडा के कुछ करीबी सहयोगियों को निशाना बनाने वाला था। जिसके लिए उसने हथियार मंगवाए थे। आरोपी से फिलहाल पूछताछ की जा रही है कि उसके साथ और कितने लोग शामिल थे और उसने कहां-कहां और किन-किन गैंगस्टरों की भर्ती की थी।

जत्थेदार रघबीर सिंह का कड़ा बयान : श्री अकाल तख्त का हुकमनामा मानना होगा, टकराव की नीति न अपनाए शिअद नेतृत्व

जालंधर(पवन कश्यप) : श्री अकाल तख्त साहिब के जत्थेदार ज्ञानी रघबीर सिंह ने शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी (एसजीपीसी) के साथ चल रहे विवाद के बीच एक बार फिर कड़ा बयान दिया है। उन्होंने कहा है कि शिरोमणि अकाली दल (शिअद) का नेतृत्व श्री अकाल तख्त साहिब से टकराव की नीति अपना रहा है। उन्होंने स्पष्ट कर दिया है कि दो दिसंबर को श्री अकाल तख्त साहिब की ओर से जारी हुक्मनामा पूरी तरह लागू होगा। शिअद नेतृत्व को इन आदेशों को मानना ही होगा। सिख संगत को स्पष्ट हो जाना चाहिए कि अकाली दल बादल का नेतृत्व श्री अकाल तख्त साहिब के साथ टकराव की नीतियां अपना रहा है।

हम आदेशों पर कायम : ज्ञानी रघबीर सिंह ने कहा कि शिअद के पुनर्गठन व भर्ती प्रक्रिया के लिए गठित सात सदस्यीय कमेटी के पांच सदस्यों की ओर से ही अब दो दिसंबर के आदेशों के अनुसार सौंपे गए काम को आगे बढ़ाया जाएगा। वह दो दिसंबर के आदेशों को लागू करवाने के अपने स्टैंड पर कायम हैं। कमेटी का वजूद अब भी कायम है।

कमेटी सदस्यों मनप्रीत सिंह सियाली, बीबी सतवंत कौर, संता सिंह, गुरप्रताप सिंह वडाला ने बताया है कि शिरोमणि अकाली दल बादल की वर्किंग कमेटी सहयोग नहीं कर रही है। इस कारण भर्ती प्रक्रिया सही ढंग से नहीं चल पा रही है। कमेटी अपने स्तर पर काम करने में असमर्थ है। उल्लेखनीय है कि सदस्यों में से कमेटी के प्रमुख हरजिंदर सिंह धामी व किपाल सिंह बडूंगर इस्तीफा दे चुके हैं। दोनों अकाली नेताओं की गैर मौजूदगी में बीते शुक्रवार को हुई पांच सदस्यीय कमेटी की बैठक की रिपोर्ट जत्थेदार को सौंपी गई थी।

जालंधर में सरपंच के पति की मौत मामले में आया नया मोड, परिवार वालों ने बदला बयान

जालंधर (पंकज शर्मा) : पंजाब सरकार की तरफ़ से शादी समारोह में हथियार ले जाने या हवाई फायरिंग करने पर रोक लगाई गई है। बावजूद इसके शादियों में गोलियां चलाने का सिलसिला रुक नहीं रहा है। वहीं एक ताजा मामला गोराया के गांव चक्क से सामने आया था, जहां सरपंच के पति देसराज में 6 दिन पहले शादी समारोह में मौत हो गई। हालांकि इस मामले पहले परिवार और पुलिस का कहना था कि देसराज की मौत हार्ट अटैक से हुई है। लेकिन 17 फरवरी की रात एनआरआई की बेटी के जागो कार्यक्रम की एक वीडियो वायरल हुई, जिसमें देखा जा सकता है कि सरपंच के पति देसराज को गोली लगी।

शमशानघाट से अस्थियों की राख जुटाकर जांच में जुटी पुलिस : वहीं इस मामले को लेकर गांव वासियों ने धरना लगाकर इंसाफ की गुहार भी लगाई थी। वहीं सरपंच पति परमजीत सिंह की संदिग्ध मौत के मामले में नया मोड़ सामने आया है। दरअसल, परिवार वालों ने हार्ट अटैक से मौत बताया था, लेकिन अब उन्होंने बयान बदल दिया है। पुलिस ने भी इस मामले में कार्रवाई करते हुए शमशानघाट से अस्थियों की राख जुटाकर बतौर सबूत कब्जे में लिया है। साथ ही वारदात के वक्त के कपड़े भी साक्ष्य के तौर पर जुटाए जा रहे हैं।

मुझे और मेरे बच्चों को न्याय दिलाया जाए : मृतक की पत्नी सरपंच नीरू कौर का एक नया वीडियो सामने आया है, जिसमें उन्होंने कहा कि मेरे पति की मौत का कारण परिजनों ने हार्ट अटैक बताया था। इसलिए मैं भी हार्ट अटैक से ही मौत मान रही थी। अब हमने वीडियो देखा है जिसमें दिख रहा है कि मेरे पति की मौत गोली लगने से हुई है। अब मुझे और मेरे बच्चों को न्याय दिलाया जाए। पुलिस जल्द से जल्द आरोपी को अरेस्ट करे। थाना गोराया के सब इंस्पेक्टर गुरशरण सिंह ने कहा कि जागो के दौरान जिस युवक ने गोली चलाई उसकी पहचान हरईमानदीप सिंह निवासी बड़ा पिंड के रूप में हुई है। एएसआई सुभाष कुमार के बयानों पर मामला दर्ज किया गया है। फिलहाल आरोपी फरार चल रहा है। बता दें कि उक्त वीडियो 17 फरवरी की है। जब सोशल मीडिया पर वायरल हुई तो उसके बाद तुरंत कार्रवाई की गई और सारे सबूत इकट्ठा किए गए हैं।

कैंडिल मार्च निकाला गया : आरोपी के खिलाफ आर्म्स एक्ट में मामला दर्ज किया गया था। शुक्रवार को जागो कार्यक्रम में ने गोली चलने के साथी मौत का वीडियो सामने आया तो ग्रामीणों इसे हत्या करार दिया था। बता दें कि न्याय की मांग के लिए पहले धरना लगाया फिर कैंडिल मार्च निकाला गया।

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

'महाकुंभ' को गाली देने वालों को कभी माफ नहीं करेगा बिहार : मोदी

जालंधर(अंशु कपूर) : प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोमवार को बिना किसी का नाम लिए विरोधियों पर जमकर निशाना साधा। उन्होंने महाकुंभ पर सवाल उठाने वाले लोगों को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि अयोध्या के राम मंदिर से चिढ़ने वाले अब महाकुंभ को भी कोस रहे हैं। उन्होंने बिहार के भागलपुर में पीएम किसान सम्मान समारोह में आए लोगों को संबोधित करते हुए राजद के राष्ट्रीय अध्यक्ष लालू यादव पर सियासी हमला बोलते हुए कहा कि जो लोग पशुओं का चारा खा सकते हैं, वे किसानों की भलाई नहीं सोच सकते।

प्रधानमंत्री मोदी ने यहां से देश भर के किसानों को खुशियों की सौगात देते हुए पीएम किसान सम्मान योजना की 19वीं किस्त जारी की। इसके तहत 9.7 करोड़ से अधिक किसानों को 21,500 करोड़ रुपये से अधिक की वित्तीय सहायता दी गई।

उन्होंने कहा कि एनडीए सरकार किसानों के कल्याण के लिए लगातार काम कर रही है। लाल किले से मैंने कहा है कि विकसित भारत के चार मजबूत स्तंभ हैं, जिनमें गरीब, हमारे अन्नदाता किसान, हमारे नौजवान और नारी शक्ति हैं। एनडीए सरकार चाहे केंद्र में हो या फिर यहां नीतीश कुमार के नेतृत्व में चल रही राज्य सरकार हो, किसान कल्याण हमारी प्राथमिकता में है।

पहले जब बाढ़ आती थी, सूखा पड़ता और ओला पड़ता था, तो ये लोग किसानों को अपने हाल पर छोड़ देते थे। साल 2014 में जब आपने एनडीए को आशीर्वाद दिया, तब पीएम फसल बीमा योजना बनाई।

उन्होंने कहा कि कांग्रेस हो या जंगलराज वाले हों, इनके लिए आप किसानों की तकलीफ कोई मायने नहीं रखती। हमने किसानों की समस्याओं के समाधान के लिए पूरी शक्ति से काम किया है। किसानों को खेती के लिए अच्छे बीज की व्यवस्था हो, पर्याप्त और सस्ती खाद या किसानों को सिंचाई की सुविधा, सभी क्षेत्रों में काम किए गए। पशुओं की बीमारी और आपदा से बचाव के लिए भी काम किए गए। एनडीए सरकार ने स्थिति को बदला है। हमने सैकड़ों आधुनिक किस्म के बीज किसानों को दिए। पहले यूरिया के लिए किसान लाठी खाता था और यूरिया की कालाबाजारी होती थी। आज किसानों को पर्याप्त खाद मिलती है। आज यूरिया प्रति बोरी 300 रुपये में मिलती है।

उन्होंने महाकुंभ की चर्चा करते हुए कहा कि एनडीए गौरवशाली विरासत के संरक्षण और वैभवशाली विकास को लेकर काम कर रही है। कुछ लोगों को धरोहरों और आस्था से भी नफरत है। प्रयागराज में आजकल एकता का महाकुंभ चल रहा है। इस एकता के महोत्सव में लोग डुबकी लगा रहे हैं। अब तक यूरोप की जितनी जनसंख्या है, उतने लोग डुबकी लगा चुके हैं। लेकिन, कुछ लोग इसे भी गाली दे रहे हैं। उन्होंने भरोसा जताते हुए कहा कि ऐसे लोगों को बिहार के लोग कभी नहीं छोड़ेंगे।

कांग्रेस और राजद के लंबे कुशासन ने बिहार को बदनाम और बर्बाद किया। लेकिन, अब विकसित भारत में बिहार का वही स्थान होगा, जो प्राचीन समय में पाटलिपुत्र का था। बिहार में सड़कों के नेटवर्क के लिए और जन कल्याण की योजनाओं के लिए एनडीए सरकार प्रतिबद्ध होकर काम कर रही है।

खुशखबरीः सरकार ने किसानों के खाते में डाले 2000-2000 रुपये

जालंधर(जसप्रीत सिंह) : मोदी सरकार ने किसान सम्मान निधि की 19वीं किस्त भी जारी कर दी है। जानकारी के अनुसार 9.8 करोड़ किसानों के बैंक खातों में 22,000 करोड़ रुपये ट्रांसफर कर दिए गए हैं। पीएम ने लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि बाबा अजगैबीनाथ की इस पावन धरा पर इस समय महाशिवरात्रि की भी तैयारियां चल रही हैं।

उन्होंने कहा कि ऐसे पवित्र समय में, मुझे पीएम किसान निधि की एक और किस्त देश के करोड़ों किसानों को भेजने का सौभाग्य मिला है। करीब 22 हजार करोड़ रुपये एक क्लिक पर देशभर के किसानों के खातों में पहुंचे हैं। देश के 9.8 करोड़ से भी ज्यादा किसानों को 2000-2000 रुपये उनके खाते में सीधे ट्रांसफर कर दिया गया है। बता दें, पीएम-किसान योजना के तहत हर लाभार्थी किसान को हर चार महीने में 2,000 रुपये की तीन बराबर किस्तों में कुल 6,000 रुपये का सालाना लाभ दिया जाता है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि मैंने लाल किले से कहा है कि विकसित भारत के चार मजबूत स्तंभ हैं। ये स्तंभ हैं- गरीब, किसान, महिला और नौजवान। एनडीए सरकार, चाहे केंद्र में हो या फिर प्रदेश में, किसान कल्याण हमारी प्राथमिकता है।

पीएम ने कहा कि महाकुंभ के समय में मंदराचल की इस धरती पर आना बड़ा सौभाग्य है। इस धरती में आस्था भी है, विरासत भी है और विकसित भारत का सामर्थ्य भी है। ये शहीद तिलका मांझी की धरती है और सिल्क सिटी भी है। प्रधानमंत्री मोदी के साथ बिहार के सीएम नीतीश कुमार, सांसद गिरिराज सिंह, केंद्रीय मंत्री जीतन राम मांझी पासवान, केंद्रीय मंत्री चिराग और बिहार बीजेपी अध्यक्ष दिलीप जायसवाल और बिहार सरकार में मंत्री मंगल पांडेय मंच पर मौजूद हैं।

कनाडा में 24 साल के पंजाबी युवक की मौत, परिवार का था इकलौता बेटा

जालंधर(पवन कश्यप) : कनाडा में एक पंजाबी युवक की दिल का दौरा पड़ने से मौत हो गई। मृतक युवक की पहचान 24 साल के हरमनजोत सिंह के रूप में हुई है। मृतक युवक मुक्तसर का रहने वाला था। जानकारी के अनुसार हरमनजोत करीब 14 महीने पहले कर्ज लेकर विदेश गया था।

परिवार का था इकलौता बेटा - लेकिन बीते दिन उसकी दिल का दिल का दौरा पड़ने से मौत हो गई। हरमनजोत सिंह के पिता का पहले ही निधन हो हो गया है। अब घर पर केवल उसकी मां और दादी ही बची हैं। हरमनजोत अपने माता-पिता का इकलौता पुत्र था।

19 मार्च की वार्ता में नहीं निकला हल तो 25 मार्च को होगा दिल्ली कूच, किसान नेता का एलान

जालंधर (हर्ष शर्मा) : दिल्ली कूच को लेकर किसान नेताओं की रविवार को शंभू बॉर्डर पर हुई बैठक के बाद सोमवार सुबह एक बार फिर दोनों पक्षों के नेताओं की बैठक हुई। बैठक के बाद किसान नेता सरवण सिंह पंधेर ने कहा कि फिलहाल 25 फरवरी को दिल्ली कूच का फैसला टाल दिया गया है। पंधेर ने कहा कि केंद्र सरकार से पहले दो मीटिंग हो चुकी हैं। अब 19 मार्च को फिर मीटिंग है। अगर उस मीटिंग में भी कोई हल नहीं निकलता तो 25 मार्च को 101 किसानों का जत्था दिल्ली कूच करेगा। यह फैसला किसान मजदूर मोर्चा और संयुक्त किसान मोर्चा गैर राजनीतिक के नेताओं की बैठक में लिया गया।

फसलों पर न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) समेत कई मांगों को लेकर आंदोलन कर रहे किसानों के प्रतिनिधिमंडल और केंद्र सरकार के बीच शनिवार को चंडीगढ़ में हुई छठे दौर की बैठक भी बेनतीजा रही थी। बैठक करीब ढाई घंटे चली थी, लेकिन इसमें कोई समाधान नहीं निकला। अब अगली बैठक 19 मार्च को होगी।

बैठक के बाद केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि बैठक अच्छे माहौल में हुई। कुछ आंकड़े मांगे गए हैं। किसानों के पास अपने आंकड़े हैं और केंद्र सरकार के पास अपना डेटा है। दोनों आंकड़ों को मिलाया जाएगा। केंद्रीय मंत्री शिवराज सिंह चौहान, प्रह्लाद जोशी और पीयूष गोयल ने किसान

नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल से अनशन खत्म करने की अपील की। डल्लेवाल ने उनसे कहा कि जब तक सभी फसलों पर एमएसपी की गारंटी नहीं मिलती अनशन खत्म नहीं होगा। डल्लेवाल खनौरी बॉर्डर से एंबुलेंस में पहुंचे थे।

पंजाब सरकार की तरफ से कृषि मंत्री गुरमीत सिंह खुड्डियां, वित्त मंत्री हरपाल चीमा और लाल चंद कटारूचक्क मौजूद थे। किसानों की तरफ से संयुक्त किसान मोर्चा (गैर राजनीतिक) के प्रमुख जगजीत सिंह डल्लेवाल व किसान मजदूर मोर्चा के नेता सरवन सिंह पंधेर की अगुआई में 28 किसान नेता शामिल हुए।

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

महाकुंभ- शिवरात्रि पर प्रयागराज में जुलूस नहीं निकलेगा : बाइकर्स ने 2km के 500 लिए, 200 गाड़ी सीज; भीड़ कम होने से अब जाम नहीं

जालंधर (हर्ष शर्मा) : महाकुंभ में रविवार (आखिरी वीकेंड) को पूरे दिन भारी भीड़ रही। लेकिन, रात होते-होते भीड़ कम होने लगी है। लोगों ने प्रयागराज से निकलना शुरू कर दिया है। इसके चलते सुलेम सराय की रोड (कानपुर रोड) पर यातायात सामान्य है। जाम की कोई स्थिति नहीं है। इसी तरह अन्य इलाकों में जाम कम हो रहा है। इससे पहले रविवार सुबह से श्रद्धालुओं की भीड़ बढ़ गई। इसका ऑटो, ई-रिक्शा, बाइक वालों ने भी खूब फायदा उठाया। नाव वालों ने भी मनमाना पैसा वसूला। भास्कर रिपोर्टर ने मौज गिरी घाट से संगम तक नाव बुक करने की बात की तो नाविक ने 20 हजार रुपए मांगे। सामान्य दिनों में नाव बुक करने पर एक हजार रुपए लेते हैं। वहीं, सिविल लाइंस रेलवे स्टेशन के पास बाइकर्स गैंग पूरे दिन मौजूद रहा। इसने यात्रियों को मेला तक पहुंचाने के लिए महज दो किमी के 500 रुपए वसूले। इनके खिलाफ पुलिस ने जीटी जवाहर चौराहे पर अभियान चलाया और 200 से अधिक बाइकें सीज कर दीं। सड़क किनारे खड़े 50 वाहनों को हटवाया। 750 गाड़ियों का चालान किया।

शिवरात्रि पर शहर में 16 किमी लंबी शोभायात्रा निकलती है। कई मंदिरों से भी जुलूस निकाले जाते हैं। पुलिस के अधिकारियों ने कमेटी से बात कर शोभायात्रा न निकालने पर राजी कर लिया है। दरअसल, महाकुंभ का आज 42वां दिन है। मेला खत्म होने में 3 दिन और बचे हैं।

इसीलिए दिनभर इतनी भीड़ रही कि संगम पर पैर रखने की जगह नहीं बची। रात 8 बजे तक 1.32 करोड़ श्रद्धालु स्नान कर चुके हैं। 13 जनवरी से अब तक 62.06 करोड़ श्रद्धालु संगम में डुबकी लगा चुके हैं।

एयरपोर्ट पर भी चाय-कॉफी के लिए लाइन लगी रही। अंदर ज्यादा भीड़ होने से यात्रियों को बाहर पार्किंग की तरफ रोका गया। फ्लाइट आने के 3 घंटे पहले एंट्री दी गई। भीड़ के चलते ज्यादा से ज्यादा स्पेशल ट्रेन चलाने के लिए रेलवे ने 67 ट्रेनें 1 मार्च तक के लिए रद्द कर दीं। कम दूरी की ज्यादा ट्रेनें चलाई जा रही हैं।

पश्चिम बंगाल के 200 श्रद्धालु पहुंचे महाकुंभ

महाकुंभ में पश्चिम बंगाल से 200 श्रद्धालु पहुंचे। पश्चिम बंगाल से आए श्रद्धालुओं के जय श्री राम के उदघोष से पूरा महाकुंभनगर गूंज उठा। श्रद्धालु हर हर गंगे, बम बम भोले का जयकारा लगाते रहे। अभी महाकुंभ को लेकर टिप्पणी करने वाली मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के बयान के उलट पश्चिम बंगाल की जनता में पवित्र त्रिवेणी स्नान को लेकर जबरदस्त उत्साह रहा। रविवार को पश्चिम बंगाल के आसनसोल से 2000 श्रद्धालुओं का यह विशाल दल 40 बसों में सवार होकर संगम की पावन रेत पर एकत्र हुआ। इसी के साथ यहां श्रद्धालुओं ने प्रमुख संतों के साथ संगम में पवित्र स्नान भी किया। इसके बाद संतों और श्रद्धालुओं ने सामूहिक रूप से राम नाम का जप भी किया।

खाक चौक के संतों ने किया नई परंपरा का एलान, माघ मेले में भी होगा अमृत स्नान

जालंधर(जसप्रीत सिंह) : खाक चौक के संतों ने अगामी माघ मास से नई परंपरा का एलान किया है। माघ मेले में खाक चौक के संत राजसी सवारी के साथ अमृत स्नान करेंगे। इसके लिए बाकायदा दो तिथियां भी तय कर दी गईं। शनिवार को खाक चौक पदाधिकारियों ने मेला प्राधिकरण को पत्र भेजकर इससे जुड़ी व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने की मांग की है। महाकुंभ नगर में खाक चौक पदाधिकारियों की बैठक में यह फैसला हुआ। खाक चौक व्यवस्था समिति के प्रधानमंत्री जगतगुरु संतोषाचार्य के मुताबिक देश भर में खाक चौक से ढाई सौ से अधिक खलासे एवं साधु-संत जुड़े हैं। सनातन परंपरा में अमावस्या एवं वसंत पंचमी के स्नान का विशेष धार्मिक महत्व है।

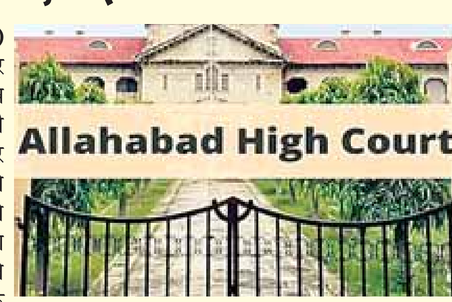
बैठक में साधु-संतों ने इस पर विस्तार से चर्चा की। विचार-विमर्श के बाद इन दोनों तिथियों पर अमृत स्नान का फैसला किया गया। यह अमृत स्नान भी कुंभ के अमृत स्नान की तरह भव्य होगा। खाक चौक से जुड़े महंत, श्रीमहंत, महामंडलेश्वर एवं जगतगुरू अपने शिष्यों को लेकर राजसी सवारी के साथ निकलेंगे। राजसी वैभव के साथ सभी साधु-संत महात्मा स्नान करेंगे। अगले माघ मेले से इस नई परंपरा की शुरूआत होगी। हर माघ मेले में यह दोनों अमृत स्नान होगा। खाक चौक पदाधिकारी माधवदास जी महाराज के मुताबिक इस नई व्यवस्था के लिए मेला प्राधिकरण अफसरों को पत्र भेजकर बता दिया गया है। उनसे अगले माघ मेले से यह व्यवस्था बनाने की बात कही गई है।

त्यागियों से बना है खाक चौक

खाक चौक से जुड़े संत मूल रूप से त्यागी, तपस्वियों से मिलकर बना है। तपस्वी वसंत पंचमी को धूना तापने के साथ साधना आरंभ करते हैं। धूना से पैदा हुई खाक (राख) ही इनकी पहचान बन गई। माघ मेले के दौरान तपस्वियों को एक स्थान पर ही बसाया जाता है। उसे ही खाक चौक कहते हैं। इसकी व्यवस्था देखने वाले खाक चौक व्यवस्था समिति से देश भर के कुल करीब 213 खलासे जुड़े हैं हालांकि पदाधिकारियों का कहना है समय के साथ इनकी संख्या बढ़ गई। कई खलासे में सदस्य बढ़ने से उनके अलग-अलग शिविर लगाने की आवश्यकता हो रही है। ऐसे में संख्या बढ़कर अब 250 से अधिक

महाकुंभ हादसों में हुई मौतों व लापता लोगों की जांच भी न्यायिक आयोग ही करेगा, हाईकोर्ट का आदेश

जालंधर(पवन कश्यप) : इलाहाबाद हाईकोर्ट ने सरकार के आश्वाशन पर महाकुंभ क्षेत्र में अमावस्या के दिन हुई सभी तीनों हादसों में हुई मौतों और लापता लोगों का पता लगाने की उच्च स्तरीय जांच कराने की मांग वाली जनहित याचिका निस्तारित कर दी। सरकार ने कोर्ट को बताया कि न्यायिक आयोग के जांच का दायरा बढ़ा दिया गया है। अब वह तीनों भगदड़ों में हुए जानमाल की हानि का भी पता लगाएगी।



यह आदेश मुख्य न्यायधीश अरुण भंसाली और न्यायमूर्ति शैलेन्द्र क्षितिज की अदालत ने हाईकोर्ट बार एसोसिएशन के पूर्व महासचिव सुरेश चंद्र पांडे की ओर से दाखिल जनहित याचिका पर दिया है। पिछली सुनवाई पर याची के अधिवक्ता सौरभ पांडेय ने कोर्ट ने मीडिया रिपोर्ट और अमावस्या पर तीन जगह हुई भगदड़ के प्रमाण स्वरूप वीडियो फुटेज की पैन ड्राइव दाखिल की थी। दावा किया था कि अमावस्या के दिन एक नहीं तीन जगह हादसा हुआ था।

खोया पाया केंद्र से लापता लोगों के परिजनों से लापता लोगों का आधार कार्ड मांगा जा रहा था। न होने पर उनके नामों की घोषणा नहीं की जा रही थी। इसके अलावा मीडिया रिपोर्ट के हवाले से यह भी दावा का था कि सरकार हादसे में हुई मौतों की संख्या गलत बता रही है। मौतें सौ से ज्यादा हुई थी जबकि सरकार ने केवल 30 मौतों को स्वीकार किया था। सरकार और प्रशासन की भूमिका संदिग्ध है। लिहाजा, हाईकोर्ट की निगरानी ने मौतों और लापता लोगों की उच्च स्तरीय जांच जनहित में जरूरी है।

सरकार की दलील से हाईकोर्ट असंतुष्ट – सरकार की ओर से पेश अपर महाधिवक्ता मनीष गोयल ने जनहित याचिका में उच्च स्तरीय जांच कराने की मांग को गैर जरूरी बताया था। कहा था कि सरकार ने जांच के लिए पहले ही न्यायिक आयोग का गठन किया है।

यह न्यायिक आयोग हादसे का कारण और भविष्य में बचाव के उपाय संबधी रिपोर्ट एक माह में पेश करेगा। हालांकि, सरकार की ओर से दी गई दलील से कोर्ट असंतुष्ट थी। कोर्ट ने आयोग की जांच का दायरा सीमित होने का हवाला देते हुए सरकार से रिपोर्ट तलब की थी कि हादसों में हुई मौतों और लापता लोगों का सरकार पता कैसे लगाएगी?

सोमवार को सरकार बैकफुट पर आई। कोर्ट को बताया गया कि सरकार ने न्यायिक आयोग की जांच का दायरा बढ़ा दिया है। अभी तक न्यायिक आयोग संगम क्षेत्र में हुई भगदड़ के कारणों और भविष्य में घटनाओं को रोकने के उपाय सुझाने के लिए काम कर रहा न्यायिक आयोग अब मेला क्षेत्र में हुए सभी हादसों की जांच करेगा। इस दौरान हुई जानमाल की हानि का भी पता लगाएगा। कोर्ट ने सरकार के आश्वासन पर जनहित याचिका निस्तारित कर दिया।

वंदे भारत 24
भारत के मन की बात

गर्भावस्था के दौरान सही आहार जरूरी

गर्भावस्था ऐसा समय है जब मां को अच्छे पोषण की जरूरत होती है। इस दौरान सही पोषण बच्चे के विकास और मां के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए जरूरी है। माताओं को ध्यान रखना चाहिए कि उनके पोषण में विटामिन और मिनरल्स की कमी न हो। गर्भावस्था के दौरान सही डायट चार्ट बनाना और उसका पालन करना जरूरी है। गर्भवती माताओं के लिए अपने पोषण की जरूरतों का खास ध्यान रखने में मदद करने के लिए हम आपको कुछ सुझाव दे रहे हैं।

आपके आहार में सभी समूहों के पोषक पदार्थ शामिल होने चाहिए जैसे काबोर्हाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन व मिनरल्स और डेयरी उत्पाद।

* गर्भावस्था के दौरान आप जो भी आहार लेती हैं, उससे न केवल आपके शरीर को पोषण मिलता है, बल्कि आपके पेट में पल रहे बच्चे का भी विकास होता है। हर दिन के साथ आपक ी मैक्रो एवं माइक्रो न्यूट्रिएन्ट्स की जरूरत बढ़ती जाती है।
* आपको हर ग्रुप का भोजन अपने आहार में शामिल करना चाहिए।इससे आपके लिए यह ध्यान में रखना आसान हो जाता है कि आप क्या खा रही हैं। जरूरी है कि हर भोजन में कम से कम तीन ग्रुप संतुलित मात्रा में शामिल हों। जंक फूड के सेवन से बचें क्योंकि इससे बेवजह आपका वजन बढ़ेगा और पोषक पदार्थों की कमी होगी।
* आमतौर पर हमारे देश में गर्भावस्था के दौरान ऐसा खाना खाने की सलाह दी जाती है, जो बहुत सारे घी में बना हो। हालांकि इस तरह के आहार के अपने फायदे हैं, लेकिन इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।

नहीं तो वजन तेजी से बढ़ता है और बच्चे के जन्म के बाद वजन कम करना बहुत मुश्किल हो जाता है। इस दौरान सक्रिय रहें और सेहतमंद आहार लें।

भूख को ठीक तरह से प्रबंधित करने के सुझाव

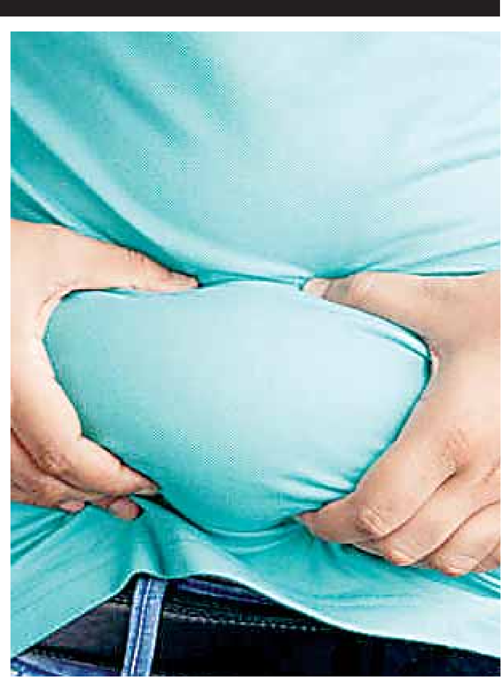
* गर्भावस्था के दौरान महिला को बहुत ज्यादा भूख लगती है और ज्यादातर महिलाएं भूख लगने पर जंक फूड और अस्वास्थ्यप्रद आहार खाना चाहती हैं। ऐसे भोजन में काबोहाइड्रेट/वसा तो भरपूर मात्रा में होते हैं लेकिन पोषक पदार्थों की कमी होती है। ऐसे में अपने आहार पर ध्यान देना जरूरी है।
* इसी तरह अगर आपको कोई भोजन अच्छा नहीं लग रहा, जो आपकी सेहत और बच्चे के विकास के लिए जरूरी है तो अपने डायटीशियन से बात कर इसका कोई विकल्प लें ताकि आपकी पोषण संबंधी सभी जरूरतें पूरी हो सकें।
* दिन में दो से तीन बार भरपेट खाने के बजाए कम मात्रा में बार-बार खाएं। इससे पाचन की समस्या भी नहीं होगी। इसके अलावा नियमित रूप से थोड़ा बहुत व्यायाम करें, जिससे शरीर में हॉर्मोनों का संतुलन बना रहेगा और आप गर्भावस्था के दौरान फिट और चुस्त बनी रहेंगी।

ताली बजाने से कम होता है मोटापा

हमारे देश में आरती या भजन गाते समय ताली बजाने की जो प्रथा है वह वैज्ञानिक है और बॉडी और हेल्थ के लिए बहुत ही लाभदायक है।

ताली बजाने से ना सिर्फ रोगों के आक्रमण से रक्षा होती है बल्कि कई रोगों का इलाज भी हो जाता है। हाथों से नियमित रूप से ताली बजाकर कई रोग दूर किये जा सकते हैं। प्रति दिन यदि नियमित रूप से कम से कम 1 या 2 मिनट ताली बजाई जाए तो फिर किसी प्रकार के व्यायाम या आसनों की जरूरत नहीं रहती। लगातार ताली बजाने से मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि होती है जिससे शरीर रोगों के आक्रमण से बचने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। एक्यूप्रेशर चिकित्स–विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो हाथ की हथेलियों में शरीर के सभी आन्तरिक उत्सर्जन संस्थानों के बिन्दू होते हैं व ताली बजाने से जब इन बिन्दुओं पर बार–बार दबाव पडता है तो सभी आन्तरिक संस्थान ऊर्जा पाकर अपना काम सुचारू रूप से करते हैं– जिससे शरीर स्वस्थ औरनिरोग बनता है। ताली बजाने से शरीर की अतिरिक्त वसा कम होती है। जिससे मोटापा कम होता है, शरीर के विकार नष्ट होते हैं, वात, पित्त, कप का संतुलन ठीक रहता है। ताली बजाने के इस प्राकूतिक साधन का उपयोग करने का लाभ तभी मिल सकता है जब हमारी दिनचर्या में अप्राकृतिक साधनों का उपयोग कतई नहीं हो।

जब हम प्रकृति का नाश करते हैं तो वह भी हमसे बदला लेती है और हमारी प्रकृति को विकृति में बदल देती है। विकृति ही व्याधि है विकार ग्रस्त होना रोगी होना है। ताली बजाना मन की प्रसन्नता का भी प्रतीक है। इस कारण प्रसन्नता में ताली बजाई जाती है।



बैकपैक से बच्चे की पीठ पर नुकसान पहुंचने की आशंका नहीं

अगर आप अपने बच्चे के बस्ते के बोझ को लेकर चिंतित हैं तो चैन की सांस ले सकते हैं क्योंकि एक नये अध्ययन के मुताबिक पीठ पर लादे जाने वाले बस्ते में एक मुनासिब वजन होने और उसके सही फिट आने पर बच्चे की पीठ को नुकसान पहुंचने की आशंका नहीं है। कनाडा के ब्रोक यूनिवर्सिटी के सहायक प्रोफेसर माइकल होम्स ने कहा, हाल में आए अध्ययन से माता पिताओं की चिंताएं कम हो सकती हैं क्योंकि इससे पता चला है कि बस्ते के इस्तेमाल और दर्द के बीच संबंध के ज्यादा सबूत नहीं हैं।

उन्होंने कहा कि जैवयांत्रिकी और पीठ में दर्द के बीच संबंध को स्थापित करना मुश्किल रहा है।

होम्स ने कहा कि मेरा मानना है कि अगर माता पिता हैं तो आपको इस संबंध में ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है। उन्होंने कहा अगर किसी बस्ते में मुनासिब वजन है एवं वह सही फिट आ रहा है और बच्चे उसे ज्यादा देर तक पीठ पर नहीं लाद रहे तो उसका लंबे समय के लिए नुकसान नहीं होगा।

हाजमा दुरुस्त करती है अदरक

अदरक का भारतीय मसालों में खूब प्रयोग किया जाता है। यही नहीं अदरक मॉनसून सीजन में बीमारियों से भी बचती है। अदरक में कैल्शियल, आयरन, कॉपर, मैग्नीशियम जिंक आदि मिनरल भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। तो आइए जानते हैं अदरक के लाभकारी गुणों के बारे में...

मॉनसून में होने वाली बीमारियों से जैसे नाक से पानी बहना, सिरदर्द और सर्दी को तुरंत दूर कर देती है। एक कप अदरक, शहद और तुलसी के पत्तो वाली याय बनाकर पीने से जुखाम में राहत मिलती है। अदरक का रस कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल रखता है, जिससे दिल की बीमारी की संभावना घट जाती है।

अगर जोडो के दर्द से परेशान है तो सूखी अदरक के पाउडर का सेवन करने से जोडो में पैदा होने वाली सूजन औरदर्द से छुटकारा मिलता है। अदरक में कैल्शियल, आयरन, कॉपर, मैग्नीशियम जिंक आदि मिनरल भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं।

त्वचा में चमक लाये

चेहरे पर अदरक का पेस्ट लगाकर कुछ देर छोड दें। फिर पानी से धो लें कुछ ही दिनों में चेहरा चमकने लगेगा।

अदरक के 10 से 20 मिलीलीटर रस में गुड मिलाकर सुबह-सुबह पी लें। इससे सभी प्रकार की सूजन जल्दी ही कम हो जाती है।

डिनर में नहीं करना चाहिए ऐसे फूड्स का सेवन, वरना करवट बदलते-बदलते हाथ से निकल जाएगी बात, रातभर रहेंगे परेशान

डिनर में कुछ ऐसा खा लेते हैं जिनसे हाजमा डिस्टर्ब हो जाता है। नींद भी डिस्टर्ब हो जाती है। ऐसे में पूरी रात करवट बदलते बीतती है या फिर वॉशरूम का चक्कर लगाते हुए। नींद पूरी न होने से दिमाग की काम करने की क्षमता भी प्रभावित होती है। इसके चलते अगला दिन भी हमारे लिए मुश्किल भरा साबित हो सकता है। रात में सोने के समय हमारा पाचन तंत्र धीमा हो जाता है। ऐसे में जरूरी है कि आप डिनर में ऐसे ही फूड्स का ही सेवन करें, जो आसानी से पच जाते हों। ऐसे में हम आपको कुछ ऐसे फूड्स के बारे में बता रहे हैं...

मैदा, वसायुक्त भोजन से करें परहेज

आपको डिनर में मैदा, ऑयली फूड वसायुक्त भोजन करने से बिल्कुल ही परहेज करना चाहिए। ये फूड्स अपच की वजह बन सकते हैं, जिसके चलते आपको पेट में जलन या फिर एसिडिटी की दिक्कत हो सकती है। इन फूड्स में चीजबर्गर, फ्राइज, तले हुए खाद्य पदार्थ और चिकन शामिल हैं।

बार-बार वॉशरूम के लिए मजबूर

वैसे पानी का भरपूर सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। डॉक्टर भी उच्च जल सामग्री वाले फूड्स के सेवन करने की सलाह देते हैं। हालांकि, डिनर के दौरान इन फूड्स का सेवन अच्छा आइडिया नहीं है। दरअसल, रात में इन फूड्स का सेवन बार-बार वॉशरूम जाने के लिए मजबूर कर सकता है।

डिनर में खट्टे फल भी खाना गलत

रात के समय खट्टे फल, कच्चा प्याज जैसे फूड्स जिन्हें डिनर में खाने से बिल्कुल ही परहेज करना चाहिए वर्ना रात आपके लिए काफी तकलीफदेह साबित हो सकती है। इन फूड्स का सेवन पेट में एसिडिटी पैदा कर सकते हैं। इसके चलते आपकी नींद में खलल पड़ सकती है।

डिनर के वक्त हल्का भोजन करें

रात के समय अधिक फाइबर युक्त फूड्स के सेवन से भी बचना चाहिए। दरअसल, इन्हें पचाने में थोड़ा वक्त लगता है। रात में वैसे ही पाचन तंत्र धीमा हो जाता है। ऐसे में ये फूड्स पेट में भारी गैस बना सकते हैं। यह आपकी नींद के लिए अच्छी बात नहीं हैं। सोने से पहले इनका सेवन करने से बचें।

रोज अमरूद खाने और इसके पत्ते त्वचा पर लगाने से होते हैं ये फायदे

आपको हर दिन एक अमरूद खाना चाहिए। अमरूद खाने के कई फायदों के बारे में आपने सुना और पढ़ा होगा। साथ ही इसकी पत्तियों के औषधिय गुणों के बारे में आपको कभी ना कभी जरूर सुनने को मिला होगा। यहां आपको कई ऐसे कारण पता चलेंगे, जो अमरूद के महत्व को बताते हैं।

अमरूद ऐसा फल है, जिसकी खुशबू से ही भूख लगने लगती है और इसे खाने के लिए जी ललचाने लगता है। आपको बता दें कि अमरूद की खुशबू से तो भूख बढ़ती ही है, जिन लोगों को भूख कम लगती है, आयुर्वेद में उन्हें भी अमरूद खाने की सलाह दी जाती है। क्योंकि यह पाचन तंत्र को बेहतर कर भूख बढ़ाने वाला फल है। साथ ही पेट को एकदम चकाचक रखता है।

अमरूद का सीजन साल में दो बार आता है। एक बारिश के मौसम में और दूसरा सर्दी के मौसम में। हर सीजन में आपको रोज एक अमरूद खाना चाहिए। क्योंकि यह आपके पेट को साफ कर आंतों को मजबूत बनाता है। इससे आपकी आंतों की खाने को सोखने की क्षमता बढ़ती है और इससे आपके चेहरे का ग्लो बढ़ता है।

अमरूद का फल ही नहीं इसकी पत्तियां भी त्वचा की चमक बढ़ाने में बहुत प्रभावी होती हैं। इसकी पत्तियों का अर्क त्वचा पर लगाने से ऐक्ने, पिंपल, रैशेज जैसी कई समस्याओं से छुटकारा मिलता है। साथ में त्वचा का ग्लो बढ़ता है सो अलग। अगर कम उम्र में ही आपकी त्वचा पर झुर्रियां और झाइयां आने लगी हैं तो आप अमरूद को अपनी डेली डायट और डेली स्किन केयर में

शामिल कर लीजिए। सिर्फ चार हफ्तों के अंदर आपको अपनी त्वचा में सुधार नजर आएगा।

इसका उपयोग कैसे करना है, इस बारे में आपको यहां हर जरूरी बात बताई जा रही है। हर दिन एक अमरूद खाकर आप अपनी त्वचा की चमक बढ़ा सकती हैं। क्योंकि अमरूद में ऐंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा बहुत अधिक होती है। साथ ही विटमिन-सी और विटमिन-के इस फल में भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

ये दोनों विटमिन और ऐंटीऑक्सीडेंट्स आपकी स्किन सेल्स में लश्चर और फ्लैग्जिब्लिटी यानी चमक और लचक को बनाए रखते हैं। इससे आपकी स्किन में ग्लो और टाइटनेस दोनों बने रहते हैं।

बढ़ती उम्र को रोकने का तरीका

अमरूद खाकर आप अपनी उम्र के बढ़ते असर को भी कम कर सकती हैं। अमरूद में जो हाई ऐंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज होती हैं, ये शरीर की ऑक्सीडेशन की प्रक्रिया को धीमा करती हैं। इससे त्वचा पर बढ़ती उम्र का असर कम होता है और आप सालों-साल जवां बनी रह सकती हैं। इस रिपोर्ट में वैज्ञानिक आधार पर अमरूद के फायदों के बारे में जान सकती हैं। महिलाओं के लिए अमरूद खासतौर पर फायदेमंद होता है। क्योंकि यह पीरियड्स पेन और पीरियड्स के दौरान होने वाली दिक्कतों को कम करने में बहुत प्रभावी है।

अमरूद की पत्तियों के फायदे

अमरूद की पत्तियां त्वचा को जवां रखने और स्किन को अंदर से स्वस्थ बनाने का काम करती हैं। आप अमरूद की पत्तियों का लेप बनाकर त्वचा पर फेस पैक की तरह लगा सकती हैं। चेहरे पर ऐक्ने, पिंपल या रैशेज की समस्या हो तो आप अमरूद की पत्तियों का अर्क (रस) निकालकर इसे रुई की मदद से त्वचा पर लगाएं। आपको तुरंत ठंडक मिलेगी। साथ ही कुछ ही दिनों में आपकी स्किन एकदम साफ और निखरी बन जाएगी।