आवश्यकता

पंजाब के हर शहर व कस्बे से

वंदे भारत 24

के लिए पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है।

मोब. 97814-00247
97804-00247

E-mail : info@vandebharat24.com

जालंधर, शनिवार 01 मार्च 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

हिमाचल में 2 जगह बादल फटे!

कुल्लू में कई गाड़ियां नाले में बही, भुंतर सब्जी मंडी डूबी, बरसात से पहले ही आ गई आफत

पंजाब के कई गांवों का टूटा संपर्क

जालंधर (हर्ष शर्मा) : हिमाचल प्रदेश में पिछले 3 दिन से बारिश और बर्फबारी हुई है. हालांकि, बीते 12 घंटे से प्रदेश में मूसलाधार बारिश और बर्फबारी से कहर बरपाया है और जनजीवन ठहर गया है. बीती रात से प्रदेश के ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फबारी और निचले इलाकों में बारिश का क्रम जारी है. लाहौल स्पीति, चंबा- पांगी और किन्नौर जिला के अधिकांश क्षेत्रों में भारी बर्फबारी के कारण सड़कें बंद होने से शेष दुनिया से संपर्क कट गया है. कुल्लू में सबसे अधिक नकुसान देखने को मिल रही है और यहां पर सरवरी नाले ने कहर ढाया है और 10 गाड़ियां बही हैं.

बीते 24 घंटे में सात जिलों में फ्रेश स्नोफॉल हुआ है. लाहौल स्पीति, किन्नौर, चंबा, कांगड़ा, कुल्लू, मंडी और शिमला जिला के ऊंचे क्षेत्रों में ताजा बर्फबारी हुई है. कुल्लू और कांगड़ा में बादल फटने जैसे हालात हैं.

जानकारी के अनुसार, सूबे के किन्नौर कुल्लू और कांगड़ा और चंबा जिले में कुछ जगह पर नुकसान की खबरें हैं. सबसे अधिक बारिश भी इन्हीं तीन जिलों में हुई है. कुल्लू में भंयकर बारिश के चलते नदी नाले ऊफान पर आ गए और यहां पर बरसात जैसा मौसम देखने को मिला. कई गाड़ियां मलबे में जहां दब गई तो भुंतर सब्जी मंडी पानी में डूब गई. भुतनाथ पुल के पास भी गाड़ियां नाले में बही हैं.

उधर, लारजी डैम से पानी छोड़ा गया. बताया जा रहा है कि बरोट में डैम का गेट खोला गया है. क्योंकि बड़ा बंगाल की तरफ बादल फटा है और कुछ गाड़ियां बहीं है. मंडी के बरोट में डैम से खोलने पर उहल नदी का जलस्तर बढ़ा है और अभी तक किसी भी तरह के नुकसान की कोई खबर नहीं है.

मौसम विभाग के शिमला केंद्र ने बताया कि कुल्लू के सेऊबाग में 116.6, भुंतर में 113.2, बंजार 112.4, मंडी के जोगिदरनगर में 112.0, चंबा के सलूणी में 109.3, पालमपुर में 99.2, चंबा में 97.0, शिमला के रामपुर में 95.6, जोत 94.6, बैजनाथ 75.0, कांगड़ा और करसोग 74.0, शिमला के रोहड़ू में 70.0 एमएम बारिश हुई है. उधर, मनाली के कोठी में 5 फीट (130 सेंटीमीटर) बर्फ गिरी है. इसी तरह खदराला में 115.0, केलांग में 75.0, कल्पा 46.0, कुकुम सेरी 38.8, सांगला 23.5 सेंटीमीटर बर्फबारी देखने को मिली है. हिमाचल के ज्यादातर भागों में बीती रात से भारी बारिश जारी है. इसे देखते हुए डिप्टी डायरेक्टर चंबा ने जिला के सभी सरकारी और प्राइवेट स्कूलों में आज अवकाश घोषित कर दिया है. HP, ICSE और CBSE बोर्ड से संबंधित सभी स्कूलों के लिए यह आदेश लागू होंगे. जिन कक्षाओं के बोर्ड के एग्जाम चल रहे हैं, वह पहले से तय डेटशीट के तहत होंगे. लाहौल स्पीति जिला और पांगी में बीते कल ही छुट्टियां घोषित कर दी गई थी. किन्नौर में स्कूल बंद किए गए हैं. चंबा के पांगी और मंडी के कुछ इलाकों में स्कूल बंद करने की सूचना है. कुल्लू जिले में भी स्कूलों को पूरी तरह से बंद किया गया है. इससे पर्यटन कारोबारियों के साथ साथ किसानों-बागवानों के चेहरे खिल उठे हैं. अपर शिमला को राजधानी से जोड़ने वाला नारकंडा, खड़ापत्थर और चौपाल के खिड़की में सड़क यातायात के लिए बंद हो गई है।

रोहतांग दर्रा में तीन फीट से ज्यादा स्नोफॉल

लाहौल स्पीति के कई क्षेत्रों में तीन फीट से ज्यादा बर्फबारी हो गई है. चंबा के पांगी, भरमौर, किन्नौर के ऊंचे क्षेत्रों में भी डेढ़ से दो फीट स्नोफॉल हो चुका है. रोहतांग दर्रा में चार फीट से ज्यादा ताजा बर्फबारी, कोकसर व अटल टनल के नॉर्थ पोर्टल पर ढाई फीट, अटल टनल के साउथ पोर्टल पर दो फीट, पांगी में डेढ़ फीट हिमपात हो चुका है. उधर, भारी बर्फबारी के बाद यातायात व्यवस्था ठप होने के बाद लाहौल स्पीति जिला और पांगी के स्कूलों में छुट्टियां कर दी गई हैं. प्रदेश में 250 से ज्यादा सड़कें और 350 से अधिक बिजली के ट्रांसफॉर्मर ठप हो गए हैं.

सूबे के मुखिया सुखविंदर सिंह सुक्खू ने शिमला में कहा कि प्रदेश में अच्छी बारिश और बर्फबारी हो रही है और कुल्लू में थोड़ा नुकसान हुआ है. नदी-नालों का जलस्तर बढ़ने से जल विद्युत परियोजना के डैम के गेट खोलने पड़े हैं. सभी से अपील है कि नदी-नालों के करीब न जाएं, जिनके घर नदी-नालों के करीब हैं वो एहतियात बरतें. सरकार हालात पर नजर बनाए हुए हैं

आज भी भारी बारिश-बर्फबारी का ऑरेंज अलर्ट

मौसम विज्ञान केंद्र शिमला वैज्ञानिक संदीप शर्मा ने बताया कि मौसम विभाग ने किन्नौर और लाहुल स्पीति जिलों में एक दो स्थानों पर भारी बर्फबारी का ऑरेंज अलर्ट जारी किया है. जबकि मंडी, शिमला, कांगड़ा, कुल्लू, सिरमौर जिलों में एक दो स्थानों पर बारिश की चेतावनी दी है. कल और परसों वेस्टर्न डिस्टरबेंस कमजोर पड़ेगा. मगर 3 मार्च को फिर अच्छी बारिश व बर्फबारी के आसार बन रहे हैं.

HAKIM TILAK RAJ KAPOOR HOSPITAL PVT. LTD.

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.)

NEAR FOOTBALL CHOWK, JALANDHAR | Call/Whatsapp No. +91-95015-02525

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

उत्तराखंड : बद्रीनाथ में माणा गेट के पास टूटा ग्लेशियर, 57 मजदूर दबे, रेस्क्यू जारी

जालंधर (हर्ष शर्मा) : उत्तराखंड के चमोली में भारी बर्फबारी से माणा गांव के पास अचानक से एक ग्लेशियर टूट गया। जानकारी के अनुसार माणा गांव के ऊपर ग्लेशियर टूटने से बॉर्डर रोड्स आर्गेनाईजेशन (बीआरओ) के 57 मजदूरों उसमें दब गए हैं। 10 मजदूरों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया है। मौके पर राहत-बचाव कार्य जारी है और दबे हुए मजदूरों को निकालने का काम तेजी से किया जा रहा है। SDRF, NDRF, जिला प्रशासन, आईटीबीपी और बीआरओ की टीमें मौके पर हैं. रेस्क्यू ऑपरेशन तेजी से जारी है। बता दें माणा गांव भारत के उत्तराखंड राज्य के चमोली जिले में स्थित है। यह गांव भारत-चीन सीमा के पास बसा हुआ है। यह गांव बद्रीनाथ से लगभग 4 किमी की दूरी पर स्थित है।

कई इलाकों में हो रही है 24 घंटों से बर्फबारी

-उत्तराखंड के ऊंचाई वाले कई इलाकों में बीते 24 घंटों से बर्फबारी हो रही है. जबकि निचले इलाकों में बारिश का दौर जारी है. केदारनाथ धाम, त्रियुगीनारायण, तुंगनाथ, चोपता सहित अन्य ऊंचाई वाले इलाकों में भारी बर्फबारी हुई है। मौसम विभाग ने पहाड़ी क्षेत्रों के लिए अलर्ट जारी किया है। मौसम विभाग ने उत्तराखंड में भारी बारिश और बर्फबारी का ऑरेंज अलर्ट जारी किया है। आईएमडी के मुताबिक, उत्तरकाशी, चमोली, रुद्रप्रयाग समेत अन्य जिलों में बारिश और बर्फबारी की स्थिति अभी बनी रहेगी।

आखिर हुआ क्या है

- बद्रीनाथ से माणा की तरफ जाने वाले माणा गेट पर हुआ है हिमस्खलन
- बीआरओ का एक कैंप था, उसमें करीब 57 मजदूर थे.
- ग्लेशियर जैसे ही ऊपर से आया, सभी मजदूर उसमें दब गए
- 10 मजदूरों को बचा लिया गया है, रेस्क्यू ऑपरेशन जारी है.
- सड़क के काम में लगी क्क्ह की टीम और सेना की 9 ब्रिगेड रेस्क्यू ऑपरेशन में जुटी है
- आईटीबीपी की टीमें भी रेस्क्यू ऑपरेशन में जुटी हुई हैं.
- जोशीमठ के हेलिपैड से स्ठक्र्न की टीम को भी रवाना किया गया है.
- पूरे उत्तराखंड में भारी बर्फबारी हुई है. करीब 4 से 5 फीट तक बर्फ गिरी है.
- बद्रीनाथ को जाने वाला रास्ता जोशीमठ से आगे हनुमान चट्टी से आगे बंद है।

जालंधर में तारा पैलेस की दबंगई: नगर निगम की सील तोड़कर प्रशासन को दी खुली चुनौती

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर में 120 फुटी रोड पर स्थित तारा पैलेस के खिलाफ नगर निगम ने बड़ी कार्रवाई की। देर रात नगर निगम की टीम ने पैलेस को सील कर दिया था, लेकिन सुबह होते ही पैलेस मालिक ने सीलों को तोड़ दिया, जो कि प्रशासनिक आदेशों की सीधी अवहेलना है।

नगर निगम अधिकारियों के अनुसार, तारा पैलेस पर भवन नियमों के उल्लंघन का मामला दर्ज था, जिसके बाद इसे सील किया गया। हालांकि, पैलेस मालिक ने कानून को ताक पर रखते हुए सीलें तोड़ दीं, जो कि अवैध और दंडनीय अपराध है।

नगर निगम ने इस गैरकानूनी हरकत को गंभीरता से लेते हुए दोबारा सख्त कार्रवाई करने की तैयारी कर ली है। अधिकारियों का कहना है कि तारा पैलेस मालिक के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी, ताकि भविष्य में कोई भी प्रशासनिक आदेशों की अनदेखी न कर सके। नगर निगम ने साफ किया कि शहर में अवैध निर्माणों और नियमों की अनदेखी करने वालों के खिलाफ सख्त कदम उठाए जाएंगे और ऐसी किसी भी हरकत को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।वहीं तारा पैलेस प्रबंधक का कहना है कि उनके पास हाईकोर्ट का स्टे है और नगर निगम सील नहीं लगा सकता।

अमृतसर में ग्रेनेड अटैक का मास्टरमाइंड एनकाउंटर में ढेर, मुठभेड़ में हेड कॉन्स्टेबल को भी लगी गोली

जालंधर (अंशु कपूर) : अमृतसर में हुए ग्रेनेड हमलों का किंगपिन मोहित निवासी बोदे दी खूही वीरवार देर शाम पुलिस मुठभेड़ के दौरान जख्मी हो गया। उसे इलाज के लिए सिविल अस्पताल बटाला ले जाया गया, जहां पर डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।मुठभेड़ के दौरान पुलिस का हेड कॉस्टेबल अजीत सिंह भी जख्मी हो गया, जिसे सिविल अस्पताल में दाखिल कराया गया है।

पुलिस पार्टी आरोपित की निशानदेही पर हथियार बरामद करने के लिए गई थी, जिस दौरान उसने पुलिस अधिकारियों पर गोली चला दी। जवाबी फायरिंग के दौरान आरोपित मारा गया।

मुठभेड़ को लेकर क्या बोली पुलिस

डीआईजी सतिंदर पाल सिंह और एसएसपी सोहेल कासिम मीर ने बताया कि बटाला पुलिस ने जैंतीपुर और राय मल्ल में हुए ग्रेनेड हमलों की गुत्थी सुलझा ली है। इसके साथ ही प्रदेश में अब तक हुए सभी ग्रेनेड हमलों के मामले भी सुलझ गए हैं। पुलिस ने हमलों के मुख्य आरोपित मोहित और विशाल भट्टी निवासी बासरपुरा, बटाला को गिरफ्तार किया था ग्रेनेड फेंकने वाले मोहित को हथियार बरामदगी के लिए गांव गगड़भाना, थाना मेहता, जिला अमृतसर ले जाया गया था। वहां पर उसने पुलिस पार्टी पर फायरिंग कर दी।

जवाबी फायरिंग में वह घायल हो गया, जिसे सिविल अस्पताल पहुंचाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने मोहित की ओर से हमले के लिए प्रयोग किया गया 30 बोर का पिस्टल बरामद कर लिया है।

अन्य आरोपियों की तलाश जारी

फिलहाल पुलिस को ग्रेनेड हमले के आरोपित रविंदर सिंह और राजबीर निवासी बोदे दी खूही की तलाश है। डीआईजी ने बताया कि आरोपितों के तार आईएसआई से जुड़े हुए हैं। मोहित को बिधीपुर नाके से गिरफ्तार किया गया था, जबकि विशाल को उसके घर से पकड़ा गया था।

इन हमलों को दिया था अंजाम

आरोपितों ने 15 जनवरी को अमृतसर के जैंतीपुर में कारोबारी पप्पू जैंतीपुरिया के घर पर ग्रेनड हमले को अंजाम दिया था। इसके बाद 17 फरवरी को गांव राय मल्ल में पुलिस कांस्टेबल के घर पर ग्रेनड हमला किया गया था। इन दोनों हमलों की जिम्मेदारी अमेरिका बेस्ड आतंकी हैप्पी पासिया ने सोशल मीडिया पर पोस्ट डालकर ली थी।

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

पंजाब में नशे पर एक्शन के लिए सीएम भगवंत मान ने की हाई लेवल मीटिंग, दिए ये निर्देश

जालंधर (हर्ष शर्मा) : मुख्यमंत्री भगवंत मान की अगुवाई में नशे के खिलाफ निर्णायक अभियान शुरू करने के लिए शुक्रवार को उच्च स्तरीय बैठक हुई।

सीएम भगवंत मान के साथ मीटिंग में डीजीपी और कई मंत्रियों के अलावा सीनियर अधिकारी भी मौजूद रहे।नशे के खिलाफ एक्शन के लिए हाई लेवल मीटिंग में बहु-आयामी रणनीति को अंतिम रूप दिया गया।

नशा तस्करों की सप्लाई चैन तोड़ेगी पुलिस

सीएम मान ने मीटिंग में डीजीपी से कहा कि डिप्टी कमिश्नर, पुलिस कमिश्नर और एसएसपी को आपसी तालमेल से काम करने के निर्देश दिए जाएं।पुलिस नशे के हॉटस्पॉट की पहचान करेगी।

सप्लाई चैन तोड़ेगी और नशा तस्करों पर सख्त कार्रवाई होगी।

तस्करों के खिलाफ होगा कड़ा एक्शन

सीएम मान ने मीटिंग में डीजीपी से कहा कि डिप्टी कमिश्नर, पुलिस कमिश्नर और एसएसपी को आपसी तालमेल से काम करने के निर्देश दिए जाएं।पुलिस नशे के हॉटस्पॉट की पहचान करेगी। सप्लाई चैन तोड़ेगी और नशा तस्करों पर सख्त कार्रवाई होगी।

सीएम ने बनाई है पांच सदस्यीय कैबिनेट उपसमिति

यह बैठक नशीली दवाओं की बढ़ती समस्या से निपटने के लिए पांच सदस्यीय कैबिनेट उपसमिति की घोषणा के बाद हो रही है। वित्त मंत्री हरपाल चीमा की अध्यक्षता वाली इस समिति को इस मुद्दे से निपटने में पुलिस और स्वास्थ्य विभागों की निगरानी के लिए नियुक्त किया गया था। समिति के अन्य सदस्य मंत्री अमन अरोड़ा, डॉ. बलबीर सिंह, लालजीत सिंह भुल्लर और तरनप्रीत सिंह सोंद हैं। बता दें कि पंजाब सरकार का तत्काल ध्यान अब नशीली दवाओं के दुरुपयोग को रोकने और पीड़ितों के पुनर्वास के लिए एक प्रभावी नीति विकसित करने पर है।

पांच किलो हेरोइन के साथ चार तस्कर गिरफ्तार

अभी हाल में ही अमृतसर स्थित पुलिस आयुक्तालय ने मादक पदार्थ की तस्करी के दो अलग-अलग मामलों में चार तस्करों को गिरफ्तार किया था और उनके पास से पांच किलोग्राम से अधिक हेरोइन जब्त की थी। एक आधिकारिक बयान में कहा गया कि आरोपियों की पहचान अमृतसर निवासी गुरजंट सिंह उर्फ कालू और जगजीत सिंह, तरनतारन निवासी साहिल कुमार उर्फ साहिल और फिरोजपुर निवासी रिंकू के रूप में हुई।

इसमें कहा गया कि आरोपी पाकिस्तान के मादक पदार्थ के तस्करों के संपर्क में थे।

जिला बार एसोसिएशन चुनाव: आदित्य जैन बने प्रधान, योहित गंभीर सचिव चुने गए

जालंधर (अंशु कपूर) : जिला बार एसोसिएशन के चुनाव के नतीजे घोषित कर दिए गए हैं, जिनमें आदित्य जैन को प्रधान चुना गया है। उन्हें कुल 1,056 मत प्राप्त हुए, जबकि उनके प्रतिद्वंद्वी रत्तन दुआ को हार का सामना करना पड़ा।

सचिव पद के लिए हुए मुकाबले में योहित गंभीर ने 1,116 वोट हासिल कर जीत दर्ज की और अपनी दोनों प्रतिद्वंदियों को पीछे छोड़ दिया। अन्य पदों पर भी कड़े मुकाबले देखने को मिले। सीनियर उप प्रधान के रूप में राम छाबड़ा ने 1,119 मतों के साथ जीत दर्ज की, जबकि जूनियर उप प्रधान पद पर सुरज प्रताप सिंह ने 845 वोट पाकर विजय हासिल की।

जॉइंट सचिव पद के लिए साहिल मल्होत्रा ने सबसे अधिक 1,463 वोट लेकर जीत दर्ज की, जबकि असिस्टेंट सचिव पद पर सोनालिका ने 635 मतों के साथ अपनी जगह बनाई।

एग्जीक्यूटिव सदस्यों के रूप में अमानत भगत (838 वोट), मेहुल खन्ना (832 वोट), प्रभु धीर (814 वोट), पायल (757 वोट), विजय मिश्रा (694 वोट) और नेहा अतरी (649 वोट) को निर्वाचित किया गया। चुनाव परिणाम घोषित होने के बाद विजयी उम्मीदवारों और उनके समर्थकों में खुशी की लहर देखने को मिली।

नशे में बच्ची से किया रेप, पीटा और दीवार पर फेंका; मासूम के निजी अंगों में लगे 28 टांके

जालंधर (जसप्रीत सिंह) : मध्य प्रदेश के शिवपुरी जिले से एक दिल दहला देने वाली घटना सामने आई है। यहाँ एक 5 वर्षीय मासूम बच्ची पड़ोसी किशोर की हैवानियत का शिकार हुई है। आरोपी ने न केवल बच्ची के साथ दुष्कर्म किया, बल्कि उसे पीटा और दीवार पर भी फेंका जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गई। बच्ची की हालत नाजुक बनी हुई है और वह अस्पताल में जीवन और मृत्यु के बीच जूझ रही है। पुलिस ने आरोपी किशोर को गिरफ्तार कर लिया है।

मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, यह भयावह घटना शिवपुरी जिले में घटी। पीड़िता, जिसकी उम्र मात्र पांच वर्ष है, पर 17 वर्षीय पड़ोसी किशोर ने हमला किया। बच्ची को गंभीर हालत में ग्वालियर के कमला राजा अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां वह आईसीयू में चिकित्सकों की निगरानी में है।

चिकित्सा रिपोर्टों के अनुसार, बच्ची के निजी अंगों पर 28 टांके लगाए गए हैं। गंभीर आंतरिक चोटों के कारण उसे कोलोस्टॉमी ऑपरेशन से भी गुजरना पड़ा है। मेडिकल जांच में बच्ची के गुप्तांगों और चेहरे पर दांत से काटने के गहरे निशान पाए गए हैं, जो हमले की क्रूरता को दर्शाते हैं। अस्पताल में लाए जाने के समय बच्ची की स्थिति बेहद गंभीर थी।

डॉक्टरों ने बताया है कि हमले में पीड़िता के निजी अंगों को अत्यधिक क्षति पहुंची थी, जिसके पुनर्निर्माण के लिए शल्य चिकित्सा आवश्यक थी। बताया जा रहा है कि बच्ची अब होश में है, लेकिन सदमे के कारण अभी तक बोल नहीं पा रही है। पुलिस रिपोर्ट के अनुसार, यह जघन्य अपराध 23 फरवरी को घटित हुआ, जब आरोपी किशोर ने शराब के नशे में बच्ची को बहला-फुसलाकर उसके घर की छत पर ले जाकर दुष्कर्म किया।

पीड़िता के परिवार ने इस अमानवीय कृत्य के लिए आरोपी को मृत्युदंड देने की मांग की है। पुलिस मामले की गहनता से जांच कर रही है और आरोपी किशोर के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। इस घटना ने पूरे क्षेत्र में सनसनी और आक्रोश फैला दिया है, और लोग बच्ची के जल्द स्वस्थ होने की प्रार्थना कर रहे हैं।

बांग्लादेशी घुसपैठियों से मॉनसून तक, शाह ने दिल्ली सरकार को दिए ये बड़े निर्देश

जालंधर(पवन कश्यप) : केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने शुक्रवार को यहां दिल्ली की नवनिर्वाचित मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता, गृह विभाग के मंत्री आशीष सूद, दिल्ली के पुलिस आयुक्त और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों के साथ राजधानी में कानून व्यवस्था और समन्वय पर एक उच्चस्तरीय बैठक की अध्यक्षता की।

सूत्रों के अनुसार गृह मंत्री ने कहा कि दिल्ली की डबल इंजन सरकार प्रधानमंत्री की अपेक्षाओं के अनुरूप विकसित और सुरक्षित दिल्ली के लिए दोगुनी गति से काम करेगी। बैठक में बांग्लादेशी तथा रोहिंग्या घुसपैठियों के घुसने से लेकर उनके दस्तावेज बनवाने

और यहाँ रहने में मदद करने वाले पूरे नेटवर्क के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने पर भी चर्चा की गयी। बैठक में यह भी कहा गया कि अवैध घुसपैठियों का मामला राष्ट्रीय सुरक्षा से भी जुड़ा है और इसमें पूरी सख्ती के साथ कार्रवाई कर इनकी पहचान के बाद उन्हें वापस भेजने पर भी चर्चा हुई। लगातार खराब प्रदर्शन करने वाले पुलिस थानों और सब-डिविज़न के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने का भी निर्देश दिया गया।

गृह मंत्री ने कहा कि दिल्ली में अंतरराज्यीय गिरोह के खिलाफ कड़ी कार्रवाई कर उन्हें समाप्त करना दिल्ली पुलिस की प्राथमिकता होनी चाहिए। उन्होंने एजेंसियों से नार्कोटिक्स के मामलों में 'टॉप टू बॉटम' और 'बॉटम टू टॉप अप्रोच' के साथ काम करने तथा इसके पूरे नेटवर्क को ध्वस्त करने को कहा। गृह मंत्री ने निर्देश दिया कि दिल्ली में निर्माण से संबंधित मामलों में दिल्ली पुलिस की अनुमति की जरुरत नहीं होगी ।

उन्होंने 2020 दिल्ली दंगों के मामलों के त्वरित निपटान के लिए दिल्ली सरकार से विशेष अभियोजक नियुक्त करने को कहा जिससे इन मामलों का जल्द निपटान हो सके। दिल्ली पुलिस को अतिरिक्त पदों पर भर्ती की प्रक्रिया जल्द शुरू करने को भी कहा गया है। शाह ने कहा कि पुलिस उपायुक्त स्तर के अधिकारी थाने के स्तर पर जन-सुनवाई कैंप लगायें और जनता की समस्याओं का निराकरण करें। जेजे क्लस्टर्स में महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा की दृष्टी से नई सुरक्षा समितियां बनाए जाने का भी निर्देश दिया। उन्होंने दिल्ली पुलिस से रोजाना जाम लगने वाले स्थानों को चिन्हित करने को कहा गया। दिल्ली पुलिस आयुक्त और मुख्य सचिव बैठक कर इसका त्वरित हल निकालने को कहा गया है जिससे कि लोगों को कुछ राहत मिले। गृह मंत्री ने आगामी मानसून मौसम के मद्देनजर जलभराव के स्थानों को चिन्हित कर इससे निपटने के लिए दिल्ली सरकार से 'मॉनसून एक्शन प्लान' बनाने को भी कहा।

पाकिस्तान में जुमे की नमाज के दौरान ब्लास्ट, 5 से अधिक लोगों की मौत, कई घायल

जालंधर(अंशु कपूर): पाकिस्तान में शुक्रवार की नमाज के दौरान हुए संदिग्ध आत्मघाती विस्फोट में कई लोगों की मौत हो गई और दर्जनों घायल हो गए। खैबर पख्तूनख्वा (केपी) प्रांत के नौशेरा शहर के पास अखोरा खट्टक इलाके के दारुल उलूम हक्कानिया में धमाका हुआ।

शुरुआती जानकारी के अनुसार, आत्मघाती हमलावर शुक्रवार की नमाज के दौरान मस्जिद के मुख्य हॉल में मौजूद था और नमाज खत्म होते ही उसने खुद को उड़ा लिया। अखोरा खट्टक के स्थानीय लोगों ने आईएएनएस से पुष्टि की कि अब तक कम से कम पांच लोगों की मौत हो चुकी है, जबकि एक दर्जन से अधिक लोग घायल हैं। हताहतों की संख्या बढ़ने की आशंका है, क्योंकि विस्फोट के समय मस्जिद के अंदर बड़ी संख्या में लोग मौजूद थे। खैबर पख्तूनख्वा के पुलिस महानिरीक्षक (आईजी) जुल्फिकार हमीद ने पुष्टि की, अब तक कम से कम पांच लोगों की मौत हुई, जबकि 12 से अधिक गंभीर रूप से घायल हो गए हैं। वरिष्ठ धार्मिक नेता मौलाना हमीदुल हक हक्कानी भी विस्फोट में गंभीर रूप से घायल हुए हैं। अस्पताल सूत्रों का कहना है कि हॉस्पिटल में लाए गए अधिकांश घायलों की हालत गंभीर है। अखोरा खट्टक के अन्य सूत्रों का कहना है कि मस्जिद में मौजूद 24 से अधिक लोग विस्फोट में गंभीर रूप से घायल हुए हैं। प्रारंभिक जांच से पता चला है कि आत्मघाती हमलावर का लक्ष्य धार्मिक राजनीतिक पार्टी जमीयत उलेमा-ए-इस्लाम समीउल हक (जेयूआई-एस) के वरिष्ठ नेता मौलाना हमीदुल हक थे। जेयूआई-एस के संस्थापक, मौलाना समीउल हक तालिबान का समर्थन करने वाले एक बहुत ही मुखर व्यक्ति थे। हक की नवंबर 2018 में रावलपिंडी में उनके आवास पर अज्ञात हमलावरों ने हत्या कर दी थी। अभी तक किसी भी संगठन ने इस हमले की जिम्मेदारी नहीं ली है। हालांकि, तालिबान के प्रतिद्वंद्वी इस्लामिक स्टेट खुरासान प्रांत (आईएसकेपी) या उसके सहयोगी समूह दाएश इस हमले के पीछे हो सकते हैं।

दारुल उलूम हक्कानिया अखोरा खट्टक पाकिस्तान के सबसे प्रभावशाली और बड़े धार्मिक स्कूलों में से एक है। इस मदरसे में हजारों छात्र पढ़ते हैं। इसे अफगान तालिबान और तहरीक-ए-तालिबान पाकिस्तान (टीटीपी) का समर्थन करने के लिए जाना जाता है। दारुल उलूम हक्कानिया को कई टीटीपी और अफगान तालिबान कमांडरों की प्रारंभिक शिक्षा स्थल के रूप में भी जाना जाता है।

मुंबई के पास बीच समंदर में नाव में लगी भयानक आग, 20 लोग थे सवार

जालंधर (हर्ष शर्मा): मुंबई के पास अलीबाद में समुद्र में एक नाव में आग लगने की खबर सामने आ रही है। जानकारी के अनुसार इस नाव में 18 से 20 लोग सवार थे।

आग इतनी भयानक थी कि नाव 80 प्रतिशत जल गई। नाव के ऊपर लगा जाल भी जल गया है। नाव में सवार सभी लोग सुरक्षित हैं। जानकारी से पता चलता है कि शॉर्ट सर्किट के कारण आग लगी थी। स्थानीय लोगों की मदद से नाव को किनारे पर लाया गया और आग बुझाने का काम जारी है। रायगढ़ एसपी ने घटना की जानकारी देते हुए कहा, रायगढ़ जिले के अक्षी अलीबाग में तट से 6-7 समुद्री मील दूर राकेश गण नामक व्यक्ति की मछली पकड़ने वाली नाव में आग लग गई। भारतीय तटरक्षक बल और भारतीय नौसेना ने नाव से सभी 18 चालक दल के सदस्यों को सुरक्षित बचा लिया गया।

पंजाब में झमाझम बारिश, ओले गिरने से रोड पर बिछी सफेद चादर; तापमान गिरने से बढ़ी ठंड

जालंधर (पंकज शर्मा): पिछले दो दिनों से हो रही हल्की बारिश और शुक्रवार शाम को चली ठंडी हवाओं ने एकाएक फिर से मौसम का मिजाज बदल दिया है। 23 एमएम बारिश के साथ एयरपोर्ट रोड पर हेर गांव से लेकर राजासांसी तक हुई ओलावृष्टी ने पूरी सड़क को सफेद चादर से ढक दिया।

1 से 2 सेंटीमीटर तक बनी इस परत ने पहाड़ों के मंजर का एहसास करवा दिया। वीरवार पूरा दिन रही रिमझिम बारिश और आज सुबह हल्की व बाद में तेज ठंडी हवाओं के साथ हुई मुसलाधार बारिश ने मौसम में एकदम ठंडक आ गई। शुक्रवार को 23 एमएम हुई बारिश की वजह से अधिकतम तापमान 20.8 डिग्री व न्यूनतम तापमान 14.1 डिग्री दर्ज किया गया, वहीं वीरवार को अधिकतम तापमान 21.2 और न्यूनतम 17.4 डिग्री दर्ज किया गया।

जिले में दो दिन में 34.3 एमएम वर्षा

वीरवार के बाद शुक्रवार को रुक-रुक कर बारिश होने के चलते मौसम में बदलाव आ गया है। मौसम विभाग के अनुसार गुरदासपुर जिले में दो दिन में 34.3 एमएम बारिश हुई है। हालांकि, शनिवार से मौसम साफ रहने की संभावना जताई जा रही है। जबकि तापमान में गिरावट जारी रहेगी। गौरतलब है कि पिछले दो दिनों से जिले में वर्षा होने के चलते मौसम फिर से ठंडक हो गया है।

बारिश से बाजार में दिखी कम रौनक

हालांकि, कुछ दिन धूप खिली रहने से गर्मी का अहसास किया जा रहा था। जिस कारण लोगों ने गर्म कपड़ों को संदूक में समेटना शुरू कर दिया था, मगर दो दिन बारिश होने के चलते ठंड का अहसास किया जा रहा है। जिस कारण फिर से लोगों ने समेटे हुए गर्म कपड़ों को बाहर निकाल लिया है। मौसम विभाग के अनुसार शुक्रवार को अधिकतम तापमान 19 और न्यूनतम तापमान 12 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया है। बारिश के चलते बाजार में भी कम रौनक देखने को मिली है। जिस कारण दुकनदारों का काम प्रभावित हुआ है।

वहीं, कलानौर में वीरवार व शुक्रवार को हुई लगातार बारिश ने ठंडक बढ़ा दी है। बारिश के पानी से कच्ची ईंटें खराब होने के चलते भट्ठा मालिकों के चेहरे मुरझा गए हैं। दूसरी तरफ जिला खेतीबाड़ी माहिर डॉ. अमरीक सिंह का कहना है कि बारिश फसल के लिए लाभदायक है। इससे फसल का झाड़ अच्छा निकलेगा।

बुजुर्ग मां को 5000 रुपये नहीं दूंगा : याचिका लेकर हाईकोर्ट पहुंचा बेटा, कोर्ट ने कहा-ये कलयुग का उदाहरण

जालंधर(जसप्रीत सिंह): अपनी 77 वर्षीय मां को पांच हजार रुपये भरण-पोषण भत्ता दिए जाने के आदेश को चुनौती देने वाली बेटे के याचिका पर पंजाब-हरियाणा हाईकोर्ट ने आश्चर्य जताया है। हाईकोर्ट ने कहा कि यह कलयुग का एक उत्कृष्ट उदाहरण है, जिसने इस न्यायालय की अंतरात्मा को झकझोर दिया है। कोर्ट ने याची पर 50 हजार रुपये का जुर्माना लगाया है।

1992 में हो गई थी पति की मौत

77 वर्षीय महिला के पति की 1992 में मृत्यु हो गई थी। उसके परिवार में एक बेटा और एक विवाहित बेटी है। एक बेटे की भी मौत हो चुकी है। जो अपनी विधवा और दो बेटों को पीछे छोड़ गया है।

पति की मृत्यु के बाद 77 वर्षीय महिला की 50 बीघा जमीन उसके बेटे और उसके मृतक बेटे के बेटों के पास चली गई। 1993 में उसे उसके भूत, वर्तमान और भविष्य के भरण-पोषण के लिए एक लाख रुपये दिए गए। इसके बाद वह अपनी बेटी के साथ रहने लगी। उसे 5 हजार रुपये के भरण-पोषण के आदेश को चुनौती देते हुए उसके बेटे ने तर्क दिया कि चूंकि वह उसके साथ नहीं रह रही थी, इसलिए पारिवारिक अदालत आदेश पारित नहीं कर सकती थी।

बुजुर्ग के पास आय का स्रोत नहीं

हालांकि, मां का प्रतिनिधित्व करने वाले वकील ने तर्क दिया कि उसके पास आय का कोई स्रोत नहीं है और वह अपनी बेटी की दया पर जीने को मजबूर है, क्योंकि उसके पास उसे पालने के लिए कोई अन्य विकल्प नहीं है। अदालत ने इसे दुर्भाग्यपूर्ण मामला बताया और कहा कि एक बार जब यह पाया गया कि बुजुर्ग महिला के पास आय का कोई स्रोत नहीं है, तो उसके बेटे के लिए याचिका दायर करने का कोई आधार नहीं है। अदालत ने याचिका खारिज करते हुए कहा कि वास्तव में यह न्यायालय की अंतरात्मा को झकझोरता है कि बेटे ने अपनी ही मां के खिलाफ 5 हजार रुपये के भरण-पोषण भत्ते के निर्धारण को चुनौती देते हुए वर्तमान याचिका दायर की है, हालांकि वह अपने पिता की संपत्ति का उत्तराधिकारी है।

हाईकोर्ट ने याची पर 50 हजार रुपये जुर्माना लगाते हुए उसे तीन महीने के भीतर अपनी मां के नाम पर यह राशि संगरूर के पारिवारिक न्यायालय के प्रधान न्यायाधीश के समक्ष जमा कराने का आदेश दिया है।

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

शेयर मार्किट में 1996 के बाद सबसे बड़ी गिरावट, चीनी बाजार में इन्वेस्ट कर रहे विदेशी निवेशक

जालंधर (हर्ष शर्मा) : भारतीय शेयर बाजार के लिए शुक्रवार का कारोबारी सत्र नुकसान वाला रहा। बाजार में चौतरफा बिकवाली देखी गई। कारोबार के अंत में सेंसेक्स 1,414.33 अंक या 1.90 प्रतिशत की गिरावट के साथ 73,198 और निफ्टी 420.35 अंक या 1.86 प्रतिशत की कमजोरी के साथ 22,124 पर था। दोनों प्रमुख सूचकांकों सेंसेक्स और निफ्ट के लिए शुक्रवार का दिन पांच महीनों में सबसे खराब दिन के रूप में दर्ज हुआ।

अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनाल्ड ट्रंप के चीन के उत्पादों पर 10 प्रतिशत अतिरिक्त टैरिफ लगाने की घोषणा से शुक्रवार को दुनिया भर के बाजारों में बड़ी गिरावट देखी गई। इसके दबाव में बीएसई का सेंसेक्स 1,414 और एनएसई का निफ्टी 420 अंक टूट गया। निफ्टी 50 ने 1996 के बाद से अपनी सबसे लंबी मासिक गिरावट का सामना किया है। शेयर बाजार में 28 साल की सबसे बड़ी गिरावट देखने को मिल रही है। बीते 5 महीनों में बाजार से 91 लाख करोड़ की रकम साफ हो चुकी है। 30 सितंबर 2024 को बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज यानी बीएसई पर लिस्टेड कंपनियों का मार्केट कैप 474 लाख करोड़ रुपए था जो 28 फरवरी को घटकर 384 लाख करोड़ रुपए रह गया। यानी, 5 महीनों में निवेशकों की वेल्थ 90 लाख करोड़ रुपए घट गई है।

घरेलू बाजार पर अधिक केंद्रित मिडकैप इंडेक्स अब आधिकारिक रूप से बेयर मार्केट में पहुंच गया। यह 24 सितंबर के रिकॉर्ड हाई लेवल से 20% से अधिक गिर गया। खराब कमाई, ऊंची वैल्यूएशन, अमेरिकी टैरिफ चिंताओं और लगातार बिकवाली के कारण दबाव बना रहा। स्मॉल-कैप इंडेक्स पहले ही 14 फरवरी को बेयर मार्केट में प्रवेश कर चुका था। अकेले फरवरी में मिड-कैप और स्मॉल-कैप इंडेक्स में 11% और 13% की गिरावट दर्ज की गई, जो मार्च 2020 में कोविड-19 महामारी के दौरान हुई बिकवाली के बाद की सबसे खराब मासिक गिरावट रही।

बाजार में गिरावट की वजह अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की ओर से टैरिफ के ऐलान को माना जा रहा है, जिसके कारण टैरिफ वार का खतरा पैदा हो गया है। विश्लेषकों का मानना है कि सूचकांकों पर दबाव निकट भविष्य में बना रह सकता है। आदित्य बिड़ला सन लाइफ एएमसी के मुख्य निवेश अधिकारी महेश पाटिल ने कहा, निवेशक फिलहाल बाजार से दूर रहेंगे और अगले एक-दो महीनों तक इंतजार करेंगे। जब तक कॉर्पोरेट इनकम और आर्थिक वृद्धि में सुधार नहीं होता, तब तक मजबूत खरीदारी समर्थन नहीं दिखेगा। जियोजित फाइनेंशियल सर्विसेज के रिसर्च हेड विनोद नायर ने कहा, ग्लोबल मार्केट्स में कमजोर संकेतों के कारण घरेलू बाजार में भारी गिरावट देखी गई।

कनाडा और मेक्सिको से आयातित उत्पादों पर 25 प्रतिशत और चीन से आयातित उत्पादों पर 10 प्रतिशत अतिरिक्त टैरिफ लागू करने की अमेरिकी घोषणा की आशंका बाजार में बेचैनी बढ़ा रही है। 'उन्होंने यह भी कहा कि संभावित यूरोपीय संघ पर टैरिफ लगाने की चर्चाओं ने भी अनिश्चितता को बढ़ा दिया है। नायर ने कहा कि अब निवेशकों की नजर घरेलू जीडीपी डेटा पर है, जो आर्थिक सुधार की दिशा में महत्वपूर्ण संकेत दे सकता है और बाजार की चाल तय कर सकता है।

विदेशी निवेशकों ने केवल पांच महीनों (अक्टूबर 2024-फरवरी 2025) में, भारतीय बाजार से 3.11 लाख करोड़ रुपए निकाल लिए। सितंबर और दिसंबर तिमाही में कंपनियों के कमजोर नतीजों के कारण निवेशकों ने ये बिकवाली की है। इसके अलावा, चीनी अर्थव्यवस्था में सुधार की उम्मीदों ने निवेशकों को अट्रैक्ट किया। निवेशकों को चीनी कंपनियों के शेयर भारतीय कंपनियों के शेयरों की तुलना में ज्यादा सस्ते दिख रहे हैं।

रावी नदी में बढ़ा पानी का स्तर, पैंटून पुल के दोनों रैंप बहे; देश से टूटा कई गांवों का संपर्क

जालंधर(अंशु कपूर) : वीरवार से हो रही लगातार बारिश के चलते रावी दरिया में पानी का स्तर बढ़ने और तेज बहाव से मकौड़ा पत्तन पर बने पैंटून पुल के दोनों तरफ के रैंप बह जाने से रावी दरिया से पार पड़ते गांवों का संपर्क देश के शेष हिस्सों से टूट गया है। जिस कारण इन गांवों के लोग पूरा दिन देश से अलग पाकिस्तान की सीमा व रावी दरिया की लहरों के बीच कैद रहे। शुक्रवार सुबह पांच बजे के करीब पानी के तेज बहाव के कारण मकौड़ा पत्तन पर बने पैंटून पुल के दोनों तरफ से रैंप बह गए। इसके बाद यह पुल यातायात के लिए बंद हो गया और दरिया पार टापूनुमा गांवों के लोग अपने घरों में कैद होकर रह गए।

पाकिस्तान की सीमा से घिरे हैं गांव

गौरतलब है कि विधानसभा हलका दीनानगर के रावी दरिया पार सात गांव भरियाल, तूरबनी, राएपुर चेबे, मम्मी चक्करंगा, कजले, झूंबर और लसियाण भूगोलिक स्थिति अनुसार एक तरफ रावी दरिया और दूसरी तरफ पाकिस्तान की सीमा के बीच घिरे हुए हैं। देश की आजादी के साढ़े सात दशक के बाद भी इन टापूनुमा गांवों के लोग एक पक्के पुल को तरस रहे हैं। वैसे तो भले सरकार की ओर से लोगों की सुविधा के लिए मकौड़ा पत्तन पर पैंटून पुल बनाया हुआ है, जिसको बारिश के मौसम में समेट लिया जाता है।

मगर इसके अलावा भी जब कहीं रावी दरिया में पानी का स्तर बढ़ता है या पानी का बहाव तेज हो जाता है तो ऐसी स्थित में भी ये पुल लोगों का साथ छोड़ जाता है। ये घड़ी करीब ढाई हजार की आबादी वाले इन सात गांवों के लोगों के लिए किसी बड़े संकट से कम नहीं होती, क्योंकि इन गांवों में बढ़िया सेहत सुविधाओं की कमी के साथ-साथ मोबाइल नेटवर्क भी कमजोर है।

ऐसे में यदि कोई अचानक बीमार हो जाए तो उसके लिए सिवाए भगवान भरोसे करने के और कोई जरिया नहीं बचता, क्योंकि पानी के तेज बहाव के कारण किश्ती के माध्यम भी दरिया को पार करना संभव नहीं रहता।

एक तरफ कंटीली तार, दूसरी तरफ रावी दरिया - दुनिया भले 21वीं सदी में पहुंच गई है, मगर भारत-पाक राष्ट्रीय सीमा पर बसते भरियाल सेक्टर के सात गांवों के लोग आज भी 18वीं सदी में रह रहे हैं। एक तरफ भारत-पाक राष्ट्रीय सीमा पर लगी कंटीली तार इनके जीवन में संकट डाल रही है तो दूसरी तरफ रावी दरिया से घिरे इस टापूनुमान क्षेत्र में जीवन बसर कर रहे लोगों के दर्द को शायद कोई समझने वाला नहीं है।

हालांकि, मकौड़ा पत्तन पर पक्का पुल बनाने के लिए केंद्र सरकार द्वारा अगस्त 2021 में हरी झंडी दे दी गई थी। सिर्फ यही नहीं, बल्कि पुल निर्माण के लिए 100 करोड़ रुपये की राशि भी पंजाब सरकार के खाते में आ चुकी है, मगर इसके बावजूद पुल का निर्माण कार्य शुरू नहीं हो सका।

पंजाब विधानसभा के गुजरे दो दिन सेशन के दौरान भी दीनानगर की कांग्रेसी विधायिका अरुणा चौधरी ने इस जगह पर पक्के पुल का मुद्दा विधानसभा में उठाया था और सरकार द्वारा जल्द ही पक्के पुल का काम शुरू करने का आश्वासन दिलाया गया।

जहां के लोग भी पक्के पुल की मांग को लेकर कई बार चुनाव का बाहिष्कार कर चुके हैं, मगर अभी भी समस्या ज्यों की त्यों है। लोग राजनेताओं से यह उम्मीद लगाई बैठा है कि कब रावी दरिया पर पक्का पुल बने और उनके जीवन पटरी पर लौट सके।

उज्झ और रावी दरिया का संगम पकौड़ा पत्तन- मकौड़ा पत्तन रावी दरिया और उज्झ दरिया का संगम है, जहां यह दोनों दरिया आपस में आकर मिलते हैं। रावी दरिया पर रणजीत सागर डैम और शाहपुर कंडी बैराज बनने के बाद इसके पानी को तो चैनेलाइज कर लिया गया है, मगर जम्मू-कश्मीर में आते उज्झ दरिया का पानी हमेशा इस इलाके के लिए गंभीर स्थिति पैदा करता है।

सेमीफाइनल में पहुंचने वाली तीसरी टीम बनी ऑस्ट्रेलिया, अफगानिस्तान को चमत्कार की आस

जालंधर(पवन कश्यप) : अफगानिस्तान और ऑस्ट्रेलिया के बीच लाहौर में खेला गया मुकाबला बारिश की भेंट चढ़ गया और मैच बेनतीजा रहा। मैच दोबारा नहीं होने का फायदा ऑस्ट्रेलियाई टीम को हुआ जिसने सेमीफाइनल में जगह बना ली है। अफगानिस्तान की उम्मीद धूमिल हो गई हैं, लेकिन उसका सफर आधिकारिक रूप से अभी खत्म नहीं हुआ है। अफगानिस्तान की नजरें अब दक्षिण अफ्रीका और इंग्लैंड के बीच शनिवार को होने वाले मुकाबले पर टिकी होंगी। दक्षिण अफ्रीका की हार अफगानिस्तान के लिए दरवाजे खोल सकती है। भारत और न्यूजीलैंड के बाद ऑस्ट्रेलिया चैंपियंस ट्रॉफी के सेमीफाइनल में पहुंचने वाली तीसरी टीम रही।

तीन में से एक मैच जीतकर सेमीफाइनल में पहुंची ऑस्ट्रेलिया

ऑस्ट्रेलिया ने इंग्लैंड को अपने पहले मैच में हराया था। इसके बाद दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ उसका दूसरा मुकाबला बारिश की भेंट चढ़ा था और अब अफगानिस्तान के खिलाफ मैच में पूरा नहीं हो सका। ऑस्ट्रेलिया ने इस तरह ग्रुप चरण में तीन में से एक मैच जीता और चार अंक लेकर सेमीफाइनल में जगह सुनिश्चित की। दक्षिण अफ्रीका और अफगानिस्तान के अब तीन-तीन अंक है और यह दोनों टीमें तालिका में क्रमश: दूसरे और तीसरे स्थान पर हैं। अगर दक्षिण अफ्रीका इंग्लैंड के खिलाफ जीत दर्ज करने में सफल रही तो पांच अंक लेकर ग्रुप बी में शीर्ष पर रहते हुए सेमीफाइनल में पहुंच जाएगी।

अफगानिस्तान को चमत्कार की आस : अफगानिस्तान की नजरें अब दक्षिण अफ्रीका और इंग्लैंड के बीच शनिवार को होने वाले मुकाबले पर टिकी होंगी। दक्षिण अफ्रीका की हार अफगानिस्तान के लिए दरवाजे खोल सकती है। इस मैच में इंग्लैंड अगर पहले बल्लेबाजी करने उतरता है तो दक्षिण अफ्रीका को कम से कम 207 रनों से हराना होगा। वहीं, जोस बटलर के नेतृत्व वाली टीम अगर दूसरी पारी में बल्लेबाजी करने उतरती है तो उन्हें 11.1 ओवर के अंदर लक्ष्य हासिल करना होगा।

महाशिवरात्रि पर यंग स्टार क्लब का 7वां वार्षिक लंगर, गणमान्य व्यक्तियों ने बढ़ाई शोभा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : महा शिवरात्रि महोत्सव के उपलक्ष्य में यंग स्टार क्लब की ओर से 7वां वार्षिक लंगर का आयोजन किया गया। इस मौके पर विशेष रूप से सेंट्रल हल्के के विधायक रमन अरोड़ा, हकीम तिलक राज कपूर अस्पताल के MD डॉक्टर नवनीत कपूर, भाजपा नेता प्रदीप खुल्लर विशेष रूप से पहुंचे।

यंग स्टार क्लब की तरफ से आए हुए गणमान्य व्यक्तियों को मां की चुन्नी देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर गणमान्य व्यक्तियों ने यंग स्टार क्लब को शुभकामनाएं दीं।

इस अवसर पर यंग स्टार क्लब के सदस्य अश्वनी कुमार गोंदी, सागर सिंह, कीकर सिंह, सागर भगत, वरुण, करण गाबा, गिन्नी,साबी, जसबीर सिंह, हुस्न लाल भी मौजूद रहे।

मुख कैंसर : बचा सकती हैं छोटी-छोटी बातें

भारत में मुंह के कैंसर के मामले सबसे अधिक देखने को मिलते हैं। यह कैंसर पुरुषों को ज्यादा होता है। मुंह के कैंसर की पहचान सामान्य जांच से हो जाती है, पर दुखद है कि मौजूदा मुख कैंसर रोगियों में से 65 से 70 फीसद मरीज अंतिम चरणों में हैं।

इसके भी कई कारण हैं। दुनियाभर में हर साल करीब दो लाख मौतें मुख कैंसर की वजह से होती हैं। अकेले भारत में यह सं या 45 से 50 हजार प्रतिवर्ष है। नि न आय वर्ग में इसके मामले अधिक देखने को मिलते हैं। इतना ही नहीं, 10 से कम उम्र के बच्चों में भी इसके मामले सामने आए हैं।

ये हैं कारण

तंबाकू : मुंह के कैंसर के 90 फीसदी मामले तंबाकू चबाने या धूम्रपान करने की वजह से होते हैं। हमारे आंकड़ों के अनुसार 15 से 49 आयु के 57 फीसद पुरुष और 11 फीसद महिलाएं धूम्रपान करती हैं। भारत में बीड़ी, हुक्का, धूमती, चुट्टा और हुकली का इस्तेमाल होता है। दिनभर में कितनी बीड़ी/सिगरेट पी रहे हैं या फिर कितनी छोटी उम्र से धूम्रपान कर रहे हैं, ये सब मायने रखता है। पान मसाला, गुटखा या चबाई जाने वाली दूसरी चीजें हालांकि धूम्रपान की श्रेणी में नहीं आते, पर इनकी लत धूम्रपान की तुलना में अधिक होती है। मुख कैंसर के 50 फीसदी मामले चबाने वाले तंबाकू के कारण होते हैं।

एल्कोहल : ये भी मुख कैंसर की एक वजह है। धूम्रपान व शराब दोनों लेने वालों में कैंसर का जोखिम 30 गुणा ज्यादा होता है। एक शोध के अनुसार मुख कैंसर की आशंका 123 गुणा तक बढ़ जाती है, अगर धूम्रपान, शराब व तंबाकू तीनों का सेवन किया जाता है।

सुपारी : सुपारी को गुटखा के रूप में बेचा जाता है। भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, बांग्लादेश, ताइवान और चीन में इसे खूब खाया जाता है। सुपारी में एरेकोलाइन तत्व होता है, जो कैफीन, एल्कोहल और निकोटिन के बाद उत्तेजक पदार्थों में चौथे नंबर पर गिना जाता है।

आमतौर पर सुपारी को पाचन और सूजन व दर्द में अच्छा माना जाता है, पर इसकी लत होना अच्छा नहीं है।

मुंह की ढंग से सफाई ना करना : मुख कैंसर की एक वजह मुंह की ढंग से साफ-सफाई ना करना है। इस कारण पुरुषों में 32 फीसदी व महिलाओं में 64 फीसदी मुख कैंसर की आशंका बढ़ जाती है। खराब फिटिंग वाले डेंचर लगाना भी जोखिम बढ़ाता है।

खान-पान : रेड मीट, प्रोसेस्ड उत्पाद और अधिक मसालेदार भोजन भी मुख कैंसर के जोखिम को बढ़ाते हैं। पर आहार में फल व हरी पत्तेदार सब्जियों से मिलने वाले फाइबर की कमी ज्यादा नुकसान पहुंचाती है। ग्रीन टी लेना भी मुख कैंसर की रोकथाम में सहायक है।

लक्षण

* दवा लेने के बावजूद मुंह में अल्सर का ठीक ना होना
* मुंह में लाल व सफेद चकत्ते दिखना
* लगातार कान में दर्द रहना
* निगलने में परेशानी होना
* दांत ढीले होना या डेंचर की खराब फिटिंग होना
* आवाज बदलना
* निचले होठ या ठोड़ी में सुन्नता का एहसास होना
* गर्दन में गांठ बनना

ध्यान दें

- ‘बायोप्सी के कारण कैंसर नहीं फैलता। बायोप्सी की प्रक्रिया के दौरान उस खास हिस्से की सूजन ज्यादा बढ़ जाती है, पर वह कुछ समय के लिए ही होता है। ट्यूमर के प्रकार को जानने, उपचार व सर्जरी के लिए यह प्रक्रिया जरूरी है।’
- शुरुआती स्तर पर मुख कैंसर की पहचान होने और इसके उपचार की सफलता दर 85 प्रतिशत है।’
- तंबाकू और एल्कोहल का सेवन बंद कर देने से ही तुरंत कैंसर का जोखिम जीरो नहीं हो जाता। धूम्रपान करने वाले किसी व्यक्ति को वापस सामान्य स्थिति में आने में समय लग जाता है।’
- कम टार या कम निकोटिन वाली सिगरेट भी सुरक्षित नहीं हैं। इसी तरह हर्बल सिगरेट में भी भले ही तंबाकू नहीं होता, पर उनसे भी कार्बन मोनोऑक्साइड और टार मिलता है।’
- एक घंटा हुक्का पीना करीब सौ सिगरेट पीने के समान है।

उपचार

सर्जरी जरूरी है

रोग किस स्टेज पर है, इसके अनुसार रेडियोथेरेपी और कीमोथेरेपी की मदद ली जाती है। इस उपचार के दौरान मरीज का चेहरा थोड़ा- सा बिगड़ता है और उसे बोलने व निगलने में समस्या आती है।

पर इससे उबरा जा सकता है। आधुनिक प्लास्टिक एंड रिकंस्ट्रक्टिव सर्जरी, एनिस्थीसिया और इंटेसिव केयर से चेहरे को वापस ठीक कर सकते हैं। नई तकनीक लिक्विड बायोप्सी भी चलन में है।

कहीं आपके बच्चे के पेट में कीड़े तो नहीं

बच्चों के पेट में कीड़े होना बहुत ही आम बात है। अगर आपके बच्चे के पेट में कीड़े हैं तो परेशान होने या घबराने की बात नहीं। बहुत से तरीके हैं जिनकी मदद से बच्चों के पेट के की ?ों को खत्म किया जा सकता है। शिशु के पेट में कीड़े या कृमि का संक्रमण कई वजह से हो सकता है। जैसे की जमीन पर नंगे पैर चलने/खेलने से, अशुद्ध आहार ग्रहण करने से, संक्रमित पानी पिने से। संक्रमित, मिट्टी, पानी या आहार के संपर्क में आने से बच्चे के पेट में कीड़े पहुंच जाते हैं। ये पेट में ही और अंडे देते हैं और बच्चे पैदा करने लगते हैं। बच्चों के पेट के कीड़ों को मारने के लिए भारत में बहुत तरह के घरेलू उपचार उपलब्ध हैं। आम तौर पर बच्चों में कीड़े का कोई विशेष लक्षण नहीं दिखाई देता है। अगर लक्षण होता भी है तो इतना हल्का होता है कि उन पर आसानी से नजर नहीं जाती है।

घरेलू नुस्खों से दूर हो सकती है समस्या :

अजवायन में ऐंटी-बैक्टीरियल तत्व पाए जाते हैं जो कीड़ों को समाप्त कर देते हैं। इसके लिए अजवायन का चूर्ण आधा ग्राम और उतना ही गुड़ में गोली बनाकर दिन में तीन बार इसका सेवन मरीज को करवाएं। चुटकी भर काला नमक और आधा ग्राम अजवायन चूर्ण मिला लीजिए, इस चूर्ण को रात के समय रोजाना गुनगुने पानी से लेने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं। अनार के छिलकों को सुखाकर इसका चूर्ण बना लीजिए। यह चूर्ण दिन में तीन बार एक-एक च मच लीजिए। कुछ दिनों तक इसका सेवन करने से कीड़े पूरी तरह से नष्ट हो जाते हैं।

नीम के पत्ते ऐंटी-बायॉटिक होते हैं जो पेट के कीड़ों को नष्ट कर देते हैं। नीम के पत्तों को पीसकर उसमें शहद मिलकार पीने से जल्दी फायदा होता है।

टमाटर पेट के कीड़ों को नष्ट कर सकता है। टमाटर को काटकर, उसमें सेंधा नमक और काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर इसका सेवन कीजिए। इस चूर्ण का सेवन करने के बाद पेट के कीड़े मरकर बाहर निकल जाते हैं। अजवायन और नीम लेकर पेट के कीड़े दूर किए जा सकते हैं। ध्यान रखें कि बच्चा जमीन में पड़ा अशुद्ध खाना ना खाने पाए।

पहचाने लक्षण

- पेट में दर्द होना, बच्चे का वजन घटा जाना
- स्वाभाव चिड़चिड़ हो जाना
- मल द्वार पर खुजली या दर्द होना
- उल्टी या खांसी होना, दस्त होना या भूख न लगना

गर्भावस्था में लें विटमिन डी वरना बच्चे को सताएगा मोटापा

ऐसी महिलाएं जो गर्भावस्था के दौरान विटमिन डी की कमी से पीड़ित होती हैं उनके बच्चों में जन्मजात और वयस्क होने पर मोटापा बढ़ने की अधिक संभावना रहती है। एक शोध में यह पता चला है कि ऐसी मां जिनमें विटमिन-डी का स्तर बहुत कम है, उनकी कोख से जन्म लेने वाले बच्चे की कमर चौड़ी होने या 6 साल की उम्र में बच्चे के मोटा होने की संभावना अधिक होती है। इन बच्चों में शुरुआती दौर में पर्याप्त विटमिन डी लेने वाली मां के बच्चों की तुलना में 2 प्रतिशत अधिक फैट होता है। अमेरिका में दक्षिणी कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के सहायक प्रफेसर वइया लिदा चाटझी ने कहा, ‘ये बढ़ोतरी बहुत ज्यादा नहीं दिखती लेकिन हम वयस्कों के बारे में बात नहीं कर रहे जिनके शरीर में 30 प्रतिशत फैट होता है।’ विटमिन डी की कमी को ‘सनशाइन विटमिन’ के रूप में भी जाना जाता है। इसे हृदय रोग, कैंसर, मल्टीपल स्क्लरोसिस और टाइप 1 डायबीटीज के खतरे से जोड़ा जाता है। चाटझी ने कहा कि आपके शरीर में उत्पादित विटमिन डी का लगभग 95 प्रतिशत धूप से आता है। शेष पांच प्रतिशत अंडे, वसा वाली मछली, फिश लिवर ऑइल, दूध, पनीर, दही और अनाज जैसे खाद्य पदार्थों से मिलता है। परिणाम बताते हैं कि लगभग 66 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं में पहले त्रैमासिक में विटमिन डी अपर्याप्त था।

जंक फूड ही नहीं ये आदतें भी बढ़ाती हैं किशोरों का मोटापा

केवल जंक फूड ही नहीं बल्कि अस्वस्थ्य आदतें जैसे कि आलसी दिनचर्या या एक ही जगह पर ज्यादा समय तक बैठना, शारिरीक व्यायाम कम करना किशोरों में भविष्य में मोटापे का कारण बन सकती है। शोधकर्ताओं नें एक अध्ययन में इसका खुलासा किया। साथ ही शोधकर्ता जोर देते हैं कि खाने की आदतों पर ध्यान देने के अलावा अन्य चीजों भी पर ध्यान देना जरूरी है। शोधकर्ताओं का कहना है कि किशोरों में कैलोरी के सेवन में बदलाव नहीं आया है बल्कि अस्वस्थ्य गतिविधियों जैसे धुम्रपान, ड्रग्स और अल्कोहल का अधिक इस्तेमाल समय के साथ बढ़ता जा रहा है। ऐसे में इन गतिविधियों पर काबू पाने की जरूरत है, इससे पहले कि ये आदत बन जाएं। यूनिवर्सिटी ऑफ वॉटरलू के रैचल लैक्सर कहते हैं कि किशोरावस्था में ही वजन बढ़ने के बाद व्यस्कावस्था में कार्डियोवस्कुलर बीमारियों, डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर के खतरा बढ़ जाता है।

इस शोध के लिए शोधकर्ताओं ने 13 से 17 साल के स्कूली छात्रों को शोध में शामिल किया। इन् छात्रों को शारिरिक गतिविधियों के आधार पर अलग-अलग वर्गों में बांटा गया। शोध में पाया गया कि छात्रों के बनाएं गए वर्गों में बराबर ही वजन बढ़ा। वहीं स्वास्थ्य के लिए सचेत रहने वाले छात्रों के ग्रुप के छात्रो का वजन शोध के शुरुआत में वजन स्वस्थ्य बॉडी वेट के करीब था।

किशोरावस्था के दौरान ही अस्वस्थ्य आदतों पर जल्दी काबू पाने से व्यस्कावस्था में इसका ज्यादा फायदा मिलता है। सैकेंडरी स्कूल में जाने से पहले ही जिन किशोरों को मोटापे का खतरा हो उनके लिए स्वास्थ्य को बेहतर बनाने जाने वाली रणनितियों का पालन कर मोटापे से बचाया जा सकता है।

स्वस्थ रहने के लिए सिर्फ पर्याप्त नींद ही नहीं, बल्कि समय पर नींद लेना और सही समय पर उठना भी बेहद जरूरी है। ऐसा न करना कई रोगों को दावत देना है।

समय पर सोने और जागने के हैं इतने फायदे कि जानकर हो जाएंगे हैरान

क्या हैं नुकसान

यदि आपकी भी आदत देर तक सोने की है तो इसे तुरंत बदलना जरूरी है। हाल ही में हुए एक शोध में यह बात सामने आई है कि जो लोग देर तक सोते हैं, उनके व्यवहार में बदलाव आ जाता है । इसका असर हमारे दिमाग पर पड़ता है।

शोध में यह पता चला है कि जो लोग स्वाभाविक तौर पर देर से उठते हैं, उनके मस्तिष्क में एक खास तत्व सबसे खराब स्थिति में होता है। विशेष रूप से दिमाग के उस हिस्से में, जहां से अवसाद और दुख के भाव पैदा होते हैं। इसी कारण देर से उठने वालों को अवसाद और तनाव अधिक होता है। साइंस जर्नल में प्रकाशित एक लेख के अनुसार, जो लोग देर तक सोते हैं, उनके व्यवहार में बदलाव तो आता ही है साथ ही उनके हार्मोन पर भी बुरा असर पड़ता है।

देर से उठने के बहुत सारे नुकसान हैं, जिनसे देर-सवेर हमारा शरीर प्रभावित होता है। कई बार हमारा शरीर अपनी अनियमित दिनचर्या को झेलने के लिए तैयार नहीं होता और बहुत सी बीमारियों की चपेट में आ जाता है। देर से उठने के इन नुकसानों पर अपनी नजर बनाए रखें-

- कैलोरी बर्न नहीं होने के कारण शरीर मोटापा ग्रस्त हो सकता है।
- वजन अनियमित रूप से बढने लगता है।
- हार्मोन असंतुलित होने लगते हैं।
- दिमाग में एंडोर्फिन स्रावित नहीं होने से स्वभाव चिड़चिड़ापन में आ जाता है।
- धीरे-धीरे डिप्रेशन घेर लेता है।
- दिल की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है ।
- ज्यादा आराम करने की स्थिति में मांसपेशियों पर बुरा असर पड़ता।
- अधिक देर तक सोने से दिमाग पर भी असर पडता है और याददाश्त कमजोर होने लगती है।
- अच्छी नींद के कुछ बेहतर उपाय
- सोने से पहले पैरों को गर्म पानी से धोएं।
- पैरों के तलवों में सरसों के तेल की मालिश करें।
- कच्चा प्याज खाने से भी नींद अच्छी आती है।
- रात को गुनगुना दूध पियें।
- पुदीने की पत्ती को पानी में उबालकर पीने से भी नींद अच्छी आती है।
- अपने मन को शांत रखें। मन में आने वाले बुरे विचारों को दिमाग से निकाल दें, उसकी अपेक्षा दिन में जो अच्छा हुआ है, उसके बारे में सोचें।
- रात को खाने के बाद 10 मिनट जरूर टहलें। इससे अच्छी नींद आती है।
- शाम को योग करने से भी नींद अच्छी आ सकती है।
- इलेक्ट्रॉनिक आइटम से सोने से पहले दूरी बनाएं ।
- अच्छा यूजिक सुनें और ब?िया किताब प?ें। यह उपाय नींद लाने में सहायक हो सकता है।
- रात को बाहर का खाना खाने से बचें और हल्का खाना ही खाएं।
- सोने के कम से कम 3 घंटे पहले ही खाना खा लें।
- दिन में सोने की आदत से बचें।
- अधिक तरल पदार्थ पीकर सोने से रात में बाथरूम जाने के लिए आपकी नींद खुल सकती है।
- हमेशा रोज एक ही समय पर सोना चाहिए, इससे यह आपकी आदत में शुमार हो जाएगा।
- खाली पेट सोने से भूख लगने के कारण नींद खुल सकती है, इसलिए अच्छे से खाकर ही सोएं।

अच्छी नींद के फायदे

-पाचन तंत्र सुचारू रहता है।
-शरीर का वजन संतुलित रहता है।
-तन और मन खुशमिजाज रहते हैं।
-एकाग्रता बती है।
-मन चिंतामुक्त रहता है।
-सिर दर्द और अन्य अंगों के दर्द से राहत मिलती है ।
-रोग प्रतिरोधक क्षमता बती है।
-शरीर का वजन संतुलित रहता है और आप तरोताजा महसूस करते हैं।

कम सोने के खतरे

- जुकाम और लू का भी खतरा रहता है।
- दिल की बीमारियों का दोगुना खतरा।
- याददाश्त कमजोर हो सकती है।
- मधुमेह हो सकता है।
- कब्ज की भी समस्या हो सकती है।
- समय से पहले मौत भी हो सकती है।

नींद न आने के कारण

- मानसिक तनाव
-अत्यधिक थकावट
-पेट खराब होना
-दिनचर्या संतुलित न होना
-सोने-उठने और खाने-पीने का कोई निश्चित समय न होना।

स्मार्ट गैजेट ने उड़ाई नींद

स्मार्टफोन व कंप्यूटर से निकलने वाली कृत्रिम रोशनी हमारी नींद में बुरी तरह खलल डालती है। शोधकर्ताओं के अनुसार, आंखों की कोशिकाएं कृत्रिम रोशनी के संपर्क में आती हैं तो हमारे शरीर की आंतरिक घ?ियां असमंजस में प? जाती हैं, जिससे हमारा दैनिक चक्र बिग? जाता है और हमारी सेहत पर बुरा असर प?ता है।

हमारी आंखों के पीछे रेटिना नामक एक संवेदी झिल्ली होती है, जिसकी आंतरिक परत में कुछ ऐसी कोशिकाएं होती हैं, जो प्रकाश के प्रति संवेदनशील होती हैं। इसका असर हमारे शरीर की घ?ी पर प?ता है और पूरा दैनिक चक्र बिगड़ जाता है।

जल्दी उठने के हैं बेहिसाब फायदे

* सुबह जल्दी उठकर अतिरिक्त ऊर्जा को प्राप्त किया जा सकता है, जो दिन भर ऊर्जावान बनाये रखने और खुशनुमा एहसास से भरने में सहायक है।
* सुबह उठना आपको फिट रखने और मानसिक रूप से शांत और एकाग्र रखने में सहायक होता है।
* सुबह की धूप हड्डी व जो?ों से संबंधित समस्या नहीं आने देती। सुबह का वातावरण और ऑक्सीजन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माने जाते हैं।

किसी वरदान से कम नहीं नींद

नींद हमारे लिए किसी वरदान से कम नहीं है। लेकिन भागती -दौ?ती जिंदगी में हमारे सोने की दिनचर्या बुरी तरह प्रभावित होती है। एक अच्छी नींद हमारे दिमाग को तरोताजा करने के लिए और शरीर के दूसरे अंगों को आराम देने के लिए बहुत जरूरी है।

जानिए कहां से और क्यों आती है सांसों में बदबू?

हमारे मुंह में मौजूद बैक्टीरिया हैलिटोसिस या सांसों की बदबू के लिए जि मेदार हैं इन्हें अगर कंट्रोल ना किया जाए तो दूसरों के सामने शर्मिंदगी भी झेलनी पड़ सकती है।

कहां छिपे होते हैं ये बैक्टीरिया

मुंह में जमा बैक्टीरिया को ऐसा वातावरण पसंद है जो ऑक्सीजन रहित हो। इसीलिए ये मुंह के उन हिस्सों में छिपे होते हैं जहां आसानी से न तो ऑक्सीजन पहुंचती है और न ही हमारा ब्रश। बैक्टीरिया के अपशिष्ट के रूप में निकले ये सल्फर यौगिक ही हमारे मुंह से आने वाली बदबू या सांसों की दुर्गंध का कारण होते हैं।

बदबूदार सांसों के कारण

खराब आदतें - ब्रश ना करना, ठीक से दांतों की सफाई ना करना, खाना खाने या मीठा लेने के बाद कुल्ला ना करना

मन की बीमारी -'स्यूडोहैलिटोसिस' - मनोवैज्ञानिक बीमारी है। इसमें लोगों को अचानक ही लगने लगता है कि उनकी सांसों से बदबू आ रही है या उनकी सांसें बदबूदार हैं।

संक्रमण - दांतों और मसूड़ों में संक्रमण और गंदगी भी सांसों में बदबू पैदा करती है।

शुष्क मुंह - लार पैदा करने वाली ग्रंथियों 'सलाइवरी ग्लैंड्स' से जुड़ी समस्याएं भी बदबूदार सांसों का कारण बन सकती हैं।

इन खराब विकल्पों से बचें -

- मिंट वाली गोलियां खाना
- किसी रासायनिक क्लिंजर से ब्रश करना
- च्युइंग गम चबाना
- तंबाकू, सुपारी या पान मसाला
- शराब से कुल्ला करना
- माउथवॉश का ज्यादा प्रयोग
- जीभ में छल्ला पहनना/टंग पियर्सिंग
- बहुत ज्यादा चाय-कॉफी पीना

आसान व सुरक्षित उपाय

- सुबह और रात को अच्छी तरह से ब्रश करें।
- मसूड़े लाल हों तो डेंटिस्ट से संपर्क करें। जीभ पर सफेद परत इक्कठी न होने दें।
- जबर्दस्ती भूखे न रहें।
- कब्ज न होने दें। सलाद और हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं। मौसमी फल भी डाइट में शामिल करें।
- खाने के बाद कुल्ला करना ना भूलें।
- भरपूर पानी पीएं और मुंह को लार से हमेशा गीला बनाए रखें।
- दांतों के अंदर मसूड़ों पर गंदगी न जमने दें।
- दो-तीन मिनट की ब्रशिंग काफी होती है। दांतों को ज्यादा रगड़ें नहीं।

यहां जमती है गंदगी

दांतों के आसपास के पॉकेट्स,जीभ के नीचे का हिस्सा और खासतौर पर जीभ के पीछे का हिस्सा, जहां चिकनाई और खाने के अंश की परत जमा होती है। इस परत में सड़न होने के कारण ही मुंह से बदबू आने लगती है। 90 प्रतिशथ सांसों की बदबू मुंह से ही पैदा होती है।

शराब छोड़ने से छूट जाएगी धूम्रपान की आदत

अगर धूम्रपान की आदत छोड़ना इस बार आपके नए साल का संकल्प है तो आपको शराब की आदत भी छोड़नी पड़ेगी। न्यूज एजेंसी भाषा के मुताबिक एक नए अध्ययन के अनुसार, धूम्रपान छोड़ने की कोशिश कर रहे अत्यधिक शराब पीने वाले लोग यह पाएंगे कि कम शराब पीने से उन्हें रोज धूम्रपान करने की आदत छोड़ने में भी मदद मिल सकती है। यह अध्ययन पत्रिका निकोटिन एंड टोबैको रिसर्च में प्रकाशित हुआ है। अत्यधिक शराब पीने वाले लोग अगर अपनी इस आदत पर नियंत्रण पा लेते हैं तो उनकी निकोटिन मेटाबोलाइट दर कम होती है। पहले के शोध से भी यह पता चला है कि अत्यधिक निकोटिन मेटाबोलिज्म दर वाले लोग अधिक धूम्रपान करते हैं और उन्हें यह आदत छोड़ने में भी काफी मुश्किल होती है। अमेरिका में ओरेगोन स्टेट यूनिवर्सिटी में सहायक प्रोफेसर सारा डर्मोडी ने बताया कि कम शराब पीने से किसी व्यक्ति की निकोटिन मेटाबोलिज्म दर कम होना उसे धूम्रपान छोड़ने में मदद कर सकती है जो कि एक मुश्किल काम है।