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

जालंधर, शनिवार 08 मार्च 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

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

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर विशेष

हाई-रिस्क ज़ोन में दुश्मनों के दांत खट्टे कर रहीं ये 4 धाकड़ महिला IPS अफसर!...

जालंधर(हर्ष शर्मा): जब दुनिया अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मना रही है, भारत की कई महिला अधिकारी कानून प्रवर्तन, सीमा सुरक्षा और आतंकवाद विरोधी अभियानों में क्रांतिकारी बदलाव ला रही हैं। आईपीएस प्रितपाल कौर, सोनाली मिश्रा, चारू सिन्हा और पीपीएस अवनीत कौर सिद्धू जैसी अधिकारी न केवल नेतृत्व कर रही हैं, बल्कि समाज में सकारात्मक बदलाव भी ला रही हैं।

1. IPS प्रितपाल कौर : मातृत्व और कर्तव्य का अनोखा संगम

2016 बैच की आईपीएस अधिकारी प्रितपाल कौर वर्तमान में नागालैंड के फेक जिले की एसपी हैं, जो भारत-म्यांमार सीमा पर स्थित है। उनके दिन की शुरुआत आधी रात को होती है जब वह अपनी पाँच महीने की बेटी की देखभाल करती हैं।

इसके बाद, सुबह 6-30 बजे वह यूपीएससी और अन्य परीक्षाओं की तैयारी कर रहे छात्रों के लिए मुफ्त कोचिंग चलाती हैं। दिनभर वे कानून-व्यवस्था बनाए रखने के साथ-साथ स्थानीय समुदायों से जुड़कर आजीविका प्रशिक्षण और कौशल विकास कार्यक्रमों का संचालन भी करती हैं।

2. सोनाली मिश्रा : BSF में इतिहास रचने वाली पहली महिला

सोनाली मिश्रा 1993 बैच की

आईपीएस अधिकारी हैं और 2021 में उन्होंने पंजाब फ्रंटियर की पहली महिला क्स्स्र महानिरीक्षक (IG) बनकर इतिहास रच दिया। यह क्षेत्र पाकिस्तान के साथ 553 किलोमीटर लंबी सीमा के कारण नशीले पदार्थों और हथियारों की तस्करी के लिए संवेदनशील माना जाता है। उनके नेतृत्व में BSF ने सीमा पार से होने वाली ड्रोन गतिविधियों और तस्करी पर कड़ा शिकंजा कसा। उन्होंने पहले दिल्ली और कश्मीर में भी महत्वपूर्ण सुरक्षा पदों पर कार्य किया है।

3. चारू सिन्हा : श्रीनगर में CRPF का नेतृत्व करने वाली पहली महिला

चारू सिन्हा, 1996 बैच की तेलंगाना कैडर की आईपीएस अधिकारी हैं।2020 में, वह CRPF के श्रीनगर सेक्टर की पहली महिला आईजी बनीं, जो आतंकवाद प्रभावित क्षेत्रों में कार्यरत है। इससे पहले, बिहार में उन्होंने कई नक्सल विरोधी अभियानों की अगुवाई की थी। श्रीनगर में उनका कार्यक्षेत्र बेहद संवेदनशील है, जहाँ वे सेना और जम्मू-कश्मीर पुलिस के साथ मिलकर आतंकवाद विरोधी अभियानों का नेतृत्व कर रही हैं।

4. अवनीत कौर सिद्धू : इंटेलिजेंस और काउंटर-इंटेलिजेंस की विशेषज्ञ

अवनीत कौर सिद्धू, पंजाब पुलिस में AIG (इंटेलिजेंस और काउंटर-इंटेलिजेंस) के पद पर कार्यरत हैं। उनका दिन सुबह 7 बजे ग्रुप कॉल और ब्रीफिंग से शुरू होता है, जहां वे सुरक्षा मामलों पर चर्चा करती हैं। उनका कार्य कई ऑपरेशनल मुद्दों और सुरक्षा खतरों से निपटना होता है। इसके साथ ही, वे अपने परिवार और व्यक्तिगत जीवन को भी संतुलित बनाए रखती हैं।

महिला नेतृत्व की शक्ति : नई पीढ़ी के लिए प्रेरणा

ये महिला अधिकारी न केवल पुलिसिंग और सुरक्षा में अग्रणी भूमिका निभा रही हैं, बल्कि उन्होंने यह भी साबित किया है कि महिलाएँ किसी भी क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकती हैं। उनकी कहानियाँ प्रेरणादायक हैं और आने वाली पीढ़ी के लिए मार्गदर्शक हैं।

भारत में पुलिसिंग, सीमा सुरक्षा और कानून प्रवर्तन में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी यह दर्शाती है कि वे चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी अपने कर्तव्यों का निर्वहन पूरी निष्ठा और समर्पण के साथ कर सकती हैं।

सिख सांसद चुप क्यों? BJP नेता ने कांग्रेस पर खड़े किए कई सवाल; महाराष्ट्र से पंजाब पहुंचा औरंगजेब का मुद्दा

जालंधर (अंशु कपूर) : मुगल बादशाह औरंगजेब को महान शासक बताने को लेकर महाराष्ट्र की राजनीति में छिड़ा विवाद अब पंजाब पहुंच गया है। भाजपा के राज्यसभा सदस्य सतनाम संधू ने पंजाब कांग्रेस के सिख सांसदों से सवाल किया है कि इस मुद्दे पर उन्होंने क्यों चुप्पी साधी हुई है, जबकि औरंगजेब की क्रूरता का शिकार पंजाब भी हुआ था। हिंद की चादर श्री गुरु तेग बहादुर जी को औरंगजेब के कारण बलिदान देना पड़ा। गुरु गोबिंद सिंह जी ने औरंगजेब के जुल्म के खिलाफ लड़ाई लड़ी। साहिबजादों ने बलिदान दिया। क्या कांग्रेस के सांसद यह सब भूल गए हैं। कांग्रेस के सांसद इमरान मसूद, पूर्व सांसद राशिद अल्वी और दानिश अली औरंगजेब की तारीफ कर रहे हैं।

गंभीर मुद्दे पर चुप क्यों मंत्री : संधू ने कहा, छोटे-छोटे मुद्दे पर बोलने वाले

मुख्यमंत्री भगवंत मान, स्पीकर कुलतार सिंह संधवां, हरपाल चीमा, हरजोत बैंस और सांसद मालविंदर कंग इस मुद्दे पर चुप क्यों हैं। क्या उन्होंने भी स्वीकार कर लिया हैं कि औरंगजेब महाजन शासक था। क्या गुरु गोबिंद सिंह जी की ओर से औरंगजेब के जुल्म के खिलाफ लिखा गए जफरनामा की सच्चाई को झुठलाया जा सकता है। भाजपा सांसद ने शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी (एसजीपीसी) की चुप्पी पर भी हैरानी जताई। उन्होंने कहा कि किसी फिल्म में सिखों पर टिप्पणी होने पर एसजीपीसी उसका तुरंत संज्ञान लेती है, लेकिन इतने गंभीर मुद्दे पर वह चुप क्यों है।

औरंगजेब को कहा गया था निर्दयी शासक : बता दें कि महाराष्ट्र में समाजवादी पार्टी के विधायक अबू आजमी ने कहा था कि औरंगजेब निर्दयी शासक नहीं था, जिसके बाद इस मामले ने तूल पकड़ लिया। बाद में अबू आजमी को विधानसभा से निलंबित कर दिया गया। इस मौके पर उनके साथ पृतपाल सिंह बलियावाल और विनीत जोशी भी मौजूद थे।

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

DC हिमांशु अग्रवाल भोगपुर बॉयलर से निकलने वाली राख पर सख्त, संचालकों को दिए सख्त आदेश

जालंधर (हर्ष शर्मा) : डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल ने आज सख्त कदम उठाते हुए भोगपुर बॉयलरों के संचालन के दौरान प्रदूषण नियंत्रण अधिनियम का सख्ती से अनुपालन सुनिश्चित करने को कहा है। यह निर्देश उन्होंने एक उच्च स्तरीय बैठक के दौरान दिया। डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि भोगपुर बॉयलरो के संचालन के दौरान राख से निपटने के लिए उचित कदम उठाए जाए।

जालंधर के डिप्टी कमिश्नर डॉ. हिमांशु अग्रवाल ने कड़ा कदम उठाते हुए भोगपुर बॉयलरों के संचालन के दौरान पॉल्यूशन कंट्रोल एक्ट का सख्ती से पालन करने के लिए कहा गया है। बॉयलरों के निकलने वाले राख से निपटने के लिए उचित कदम उठाए जाने चाहिए और इस मामले में किसी तरह की कोताही न बरती जाए।

नियमों का पालन न करने पर होगी कार्रवाई

डीसी ने कहा कि पंजाब पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड ने नियमों के संबंध में निर्देश भी जारी किए है, जिसके तहत संबंधित बॉयलर संचालक को बैंक गारंटी जमा करनी होगी और बॉयलर से धुआं पैदा होने की स्थिति में इस बैंक गारंटी को जब्त करने के अलावा बॉयलर को बंद करने की कार्रवाई भी की जाएगी।

आधुनिक तकनीक से राख का निपटारा किया जाए : डीसी ने आगे कहा कि बॉयलर से निकलने वाली राख का वहीं पर डिस्पोज किया जाए और अगर यह राख आस-पास के घरों में जाती है तो प्लांट के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

जिला प्रशासन इलाका निवासियों को इस तरह की समस्या का सामना नहीं करने देगा। बॉयलर से निकलने वाली राख का पर्यावरण अनुकूल आधुनिक तकनीक का उपयोग कर उचित निपटारा किया जाए। डीसी अग्रवाल ने भोगपुर में बायो सीएनजी प्लांट को भी संचालकों द्वारा नियमों की पालना करने के निर्देश दिए। उन्होंने पंजाब प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के निर्देशों और अधिनियम का सख्ती से अनुपालन सुनिश्चित करने को भी कहा। इसके साथ ही अधिकारियों से समय-समय पर बॉयलरो और बायो सीएनजी प्लांट की सरकारी सरकारी मानकों के अनुरूप जांच करने का निर्देश दिया। नियमों के पालन में किसी भी तरह की चूक पाई गई तो सख्त कार्रवाई की जाएगी।

जालंधर में पठानकोट चौक के पास हुई घटना की CCTV फुटेज आई सामने

जालंधर(अंशु कपूर) : जालंधर में पठानकोट चौक के पास गोली चलने की घटना सामने आई थी। अब इसकी सीसीटीवी फुटेज भी सामने आई है। सीसीटीवी फुटेज सामने आई है, जिसमें देखा जा सकता हैकि पुलिस कर्मी सहित अन्य व्यक्ति स्वीफ्ट गाड़ी पर हमला कर रहे है। जिसके बाद कार चालक गाड़ी लेकर मौके से फरार हो गया। लोगों से मिली जानकारी सफेद रंग की बिना नंबरी कार चालक पर चलाई गई है। बताया जा रहा हैकि पुलिस कर्मी द्वारा गोली चलाई गई है।

पुलिस ने गोली चलने की पुष्टि नहीं की थी

वहीं इस घटना की जानकारी मिलने के बाद वह थाना 8 के इंस्पेक्टर जगदीश लाल मौके पर पहुंचे। उन्होंने कहा कि जब वह मौके पर पहुंचे तो उस दौरान कुछ भी बरामद नहीं हुआ है। आस-पास के दुकानों में लगे सीसीटीवी कैमरों को चैक किया गया। उसमें भी कुछ नहीं मिला था।

फॉर्च्यूनर गाड़ी ने मारी टक्कर

वहीं जब इस मामले को लेकर ट्रैफिक पुलिस कर्मी से पूछा गया तो उसने कहा कि फॉर्च्यूनर ने दूसरी गाड़ी को हिट किया है। वहीं मौके पर मौजूद तरुण छाबड़ा नाम के व्यक्ति ने बताया कि वह पठानकोट चौक पर ट्रैफिक लाइट पर खड़े थे। इस दौरान पीछे से फॉर्च्यूनर गाड़ी ने बाइक को टक्कर मार दी।

वहीं ट्रैफिक कर्मी ने कहाकि उन्हें तरूण ने शिकायत की एक गाड़ी ने उसकी बाइक को हिट किया। इस दौरान एक पुलिस मुलाजिम को भी गाड़ी चालक ने हिट किया था। जिसके बाद गाड़ी भोगपुर की ओर रवाना हो गई। घटना की सूचना ट्रैफिक कर्मी ने कंट्रोल रूम में दे दी है।

जालंधर में बीच चौक फायरिंग! पुलिस का बड़ा बयान आया सामने

जालंधर (अंशु कपूर) : जालंधर में पठानकोट चौक के पास गोली चलने की घटना सामने आई है। घटना के दौरान मौजूद लोगों के मुताबिक सफेद रंग वाली बिना नंबर के कार चालक ने गोली चलाई जा रही है। वहीं यह भी दावा किया जा रहा है कि यह गोली पुलिसकर्मी पर चलाई गई है। अब इस मामले पर पुलिस का बयान सामने आया है।

पुलिस ने गोली चलने की पुष्टि नहीं की

वहीं इस घटना की जानकारी मिलने के बाद वह थाना 8 के इंस्पेक्टर जगदीश लाल मौके पर पहुंचे। उन्होंने कहा कि जब वह मौके पर पहुंचे तो उस दौरान कुछ भी बरामद नहीं हुआ है। आस-पास के दुकानों में लगे सीसीटीवी कैमरों को चैक किया गया। उसमें भी कुछ नहीं मिला।

फॉर्च्यूनर गाड़ी ने मारी टक्कर

वहीं जब इस मामले को लेकर ट्रैफिक पुलिस कर्मी से पूछा गया तो उसने कहा कि फॉर्च्यूनर ने दूसरी गाड़ी को हिट किया है। वहीं मौके पर मौजूद तरुण छाबड़ा नाम के व्यक्ति ने बताया कि वह पठानकोट चौक पर ट्रैफिक लाइट पर खड़े थे। इस दौरान पीछे से फॉर्च्यूनर गाड़ी ने बाइक को टक्कर मार दी। वहीं ट्रैफिक कर्मी ने कहाकि उन्हें तरूण ने शिकायत की एक गाड़ी ने उसकी बाइक को हिट किया।

इस दौरान एक पुलिस मुलाजिम को भी गाड़ी चालक ने हिट किया था। जिसके बाद गाड़ी भोगपुर की ओर रवाना हो गई। घटना की सूचना ट्रैफिक कर्मी ने कंट्रोल रूम में दे दी है।

जालंधर में पुलिस कमिश्नर के नए आदेश : हथियार प्रदर्शन, चाइना डोर, सिम बिक्री और ध्वनि प्रदूषण पर प्रतिबंध, जानें और किन कामों पर लगी रोक

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर (IPS) ने शहर में कानून-व्यवस्था बनाए रखने के लिए कड़े निर्देश जारी किए हैं। भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 और शस्त्र नियम, 2016 के नियम 32 के तहत कई गतिविधियों पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया गया है।

हथियारों के प्रदर्शन और सोशल मीडिया पर प्रचार पर रोक

पुलिस के नए आदेशों के तहत सार्वजनिक स्थानों, धार्मिक स्थलों, मैरिज पैलेसों, होटलों व अन्य सभा स्थलों में हथियार ले जाने और प्रदर्शित करने पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिया गया है। इसके अलावा, सोशल मीडिया पर हथियारों को बढ़ावा देने वाले गाने, हिंसा को महिमामंडित करने वाली सामग्री, या हथियारों की फोटो-वीडियो अपलोड करना भी सख्त वर्जित किया गया है।

सिम बेचने पर सख्त नियम

साइबर अपराध पर नियंत्रण के लिए सिम कार्ड और मोबाइल बेचने वाले दुकानदारों को ग्राहक का आईडी प्रूफ लेना अनिवार्य होगा। विक्रेता को ग्राहक की तस्वीर, अंगूठे का निशान और हस्ताक्षर रजिस्टर में दर्ज करने होंगे।

ऑनलाइन भुगतान के मामले में UPI खाते से जुड़े व्यक्ति की पहचान भी दर्ज करनी होगी।

पार्किंग में CCTV अनिवार्य

रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड, धार्मिक

स्थल, अस्पताल और अन्य भीड़भाड़ वाले इलाकों में संचालित पार्किंग स्थलों पर सीसीटीवी कैमरे लगाना जरूरी कर दिया गया है।

कैमरों को इस तरह लगाना होगा कि वाहन की नंबर प्लेट और चालक का चेहरा साफ दिखाई दे। साथ ही, पार्किंग की रिकॉर्डिंग की सीडी हर 15 दिन में पुलिस कमिश्नर के सुरक्षा ब्रांच कार्यालय में जमा करनी होगी।

चाइना डोर पर पूर्ण प्रतिबंध

पतंगबाजी के लिए इस्तेमाल होने वाली चाइना डोर, नायलॉन या किसी भी प्रकार की धातु लेपित डोर के निर्माण, बिक्री, भंडारण, आपूर्ति और उपयोग पर पूर्ण प्रतिबंध लगा दिया गया है। केवल सूती धागे से पतंग उड़ाने की अनुमति होगी, जो किसी भी नुकीली धातु या कांच के लेप से मुक्त हो।

रात 12 बजे तक रेस्तरां और क्लब बंद करने के आदेश : शहर में सभी रेस्तरां, क्लब और खाने-पीने के स्थानों को रात 12 बजे तक बंद करना अनिवार्य कर दिया गया है। रात 11:30 बजे के बाद किसी भी रेस्तरां में नया ऑर्डर लेने या ग्राहक को प्रवेश देने की अनुमति नहीं होगी।

रात 10 बजे के बाद साउंड सिस्टम पर रोक : ध्वनि प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए सभी सार्वजनिक स्थानों पर रात 10 बजे के बाद डीजे, लाइव ऑर्केस्ट्रा और अन्य साउंड सिस्टम के उपयोग पर रोक लगा दी गई है। किसी भी वाहन में बजने वाला संगीत बाहर नहीं सुनाई देना चाहिए।

5 मई 2025 तक लागू रहेंगे ये आदेश : सभी प्रतिबंध 5 मई 2025 तक प्रभावी रहेंगे। इन आदेशों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। पुलिस ने आम जनता से इन नियमों का पालन करने की अपील की है।

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

मोगा में 40 बच्चों से भरी स्कूली बस पलटी, नशे में था ड्राइवर; कई बच्चे घायल

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब के मोगा जिले के निहाल सिंह वाला में बच्चों से भरी एक स्कूल बस सड़क किनारे खेत में पलट गई। इस बीच, अच्छी बात यह रही कि हादसे में कोई हताहत नहीं हुआ। दुर्घटना के समय स्कूल बस में लगभग 40 बच्चे सवार थे। यह बस सरकारी एमिनेंस स्कूल निहाल सिंह वाला की बताई जा रही है।

नशे में था बस ड्राइवर

सूत्रों के अनुसार स्कूल बस का ड्राइवर नशे में था। इसी बीच बस का अचानक संतुलन बिगड़ गया और वह खेतों में पलट गई। हादसे के बाद वहां चीख पुकार मच गई और बच्चों की चीखें सुनकर आसपास के लोग तुरंत घटनास्थल पर पहुंचे और बस की खिड़कियां तोड़कर बच्चों को बाहर निकाला। हादसे की सूचना मिलने पर स्थानीय पुलिस भी तुरंत मौके पर पहुंची और बच्चों को अस्पताल पहुंचाया। दुर्घटना में कुछ बच्चे घायल हो गए।

टू-लेन एनएच अनियंत्रित होकर ट्रक पलटा

बता दें कि इससे पहले रूपनगर जिले के नंगल शहर से गुजरते नेशनल हाईवे एक्सटेंशन 503 पर बुधवार रात खनन मटीरियल से लदा एक ट्रक पलट गया। राहत की बात यह रही कि हादसा रात करीब 8:30 बजे हुआ, जब सड़क पर ट्रैफिक अपेक्षाकृत कम था।

यदि यह हादसा व्यस्त समय में होता, तो कुछ भी हो सकता था। हिमाचल प्रदेश के जिला ऊना के टाहलीवाल से खनन मटीरियल लेकर ट्रक नंबर पीबी 65बी-ई 8555 मोहाली की ओर जा रहा था।

जैसे ही ट्रक नया नंगल सीआइएसएफ चौक पहुंचा, वह अनियंत्रित होकर पलट गया। इस दौरान बड़े धमाके जैसी आवाज के साथ ट्रक में भरा मटीरियल सड़क पर दूर तक बिखर गया जिससे यातायात बाधित हो गया। हादसे की सूचना मिलते ही नया नंगल पुलिस मौके पर पहुंची व सड़क पर बैरिकेडिंग कर यातायात को नियंत्रित किया। ट्रक चालक अजीत सिंह को तुरंत सिविल अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां उसकी हालत खतरे से बाहर बताई जा रही है।

हाईवे पर फोरलेन बनाने की मांग

गौरतलब है कि नंगल से गंगुवाल तक का यह हाईवे टू-लेन है। इस वजह से यहां लगातार हादसे हो रहे हैं। इस मार्ग पर अनिवार्य सुरक्षा इंतजामों की कमी बनी हुई है, जिससे आए दिन दुर्घटनाएं हो रही हैं। गत 30 जनवरी को भी पीसीएल चौक से पीछे एनएच पर हिमाचल से खनन सामग्री लेकर जीरकपुर की तरफ जा रहा टिप्पर नंबर एचपी 72सी-0680 पलटा था जिसने सड़क किनारे लगा एक बड़ा साईन बोर्ड तोड़ डाला था। बीते दो महीनों में इस मार्ग पर सात हादसे हो चुके हैं, जिनमें पांच लोगों की जान जा चुकी है जबकि कई अन्य घायल हुए हैं। स्थानीय लोग लंबे समय से इस हाईवे को फोरलेन बनाने की मांग कर रहे हैं ताकि दुर्घटनाओं को रोका जा सके।

गोल्डन टेंपल में श्रद्धालु की मौतः हरिमंदिर साहिब के सरोवर में स्नान करने उतरा था बुजुर्ग

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के अमृतसर स्थित श्री हरिमंदिर साहिब (गोल्डन टेंपल) में दर्शन करने आए एक श्रद्धालु की मौत हो गई। श्रद्धालु हरिमंदिर साहिब के सरोवर में स्नान करने उतरा था तभी अचानक उसकी मृत्यु हो गई है।

जानकारी के अनुसार एक बुजुर्ग श्रद्धालु हरमंदिर साहिब में माथा टेकने से पहले दुख भजनी बेरी के नीचे स्नान कर रहा था। जैसे ही वह स्नान करके सरोवर से बाहर निकाल तो उसे हार्ट अटैक आया। मौके पर मौजूद अन्य लोगों ने उसे श्री गुरु रामदास अस्पताल नजदीक गुरुद्वारा शहीद साहब में दाखिल करवाया। जांच के दौरान डॉक्टरों ने श्रद्धालु को मृत घोषित कर दिया। मृतक की पहचान धर्मजीत सिंह निवासी फरीदकोट के रूप में हुई है।

जालंधर में 14 साल की नाबालिग लड़की से दुष्कर्म

जालंधर(हर्ष शर्मा) : पंजाब के जालंधर में 14 साल की एनआरआई लड़की को नशीला पदार्थ खिलाकर उसके साथ रेप करने के आरोप में सिटी पुलिस में शिकायत दर्ज कराई गई है। जिस युवक पर ये आरोप लगे हैं, उसके घर पर पुलिस ने छापेमारी भी की, लेकिन तब तक आरोपी वहां से फरार हो चुका था। फिलहाल पुलिस ने मामले में एफआईआर दर्ज नहीं की है, जांच के बाद पुलिस केस दर्ज करेगी।

आरोपी ने लड़की को नशीले पदार्थ का लालच देकर पास बुलाता था

बाबा मोहन दास नगर में रहने वाले एनआरआई परिवार ने पुलिस को दी शिकायत में कहा- आरोपी युवक ने पहले

लड़की को नशीले पदार्थ का सेवन कराया और फिर खुद भी नशीले पदार्थ का सेवन कर लिया। नशे के नशे में आरोपी ने लड़की के साथ गलत काम किया। आरोपी लड़की को नशीले पदार्थ का लालच देकर अपने पास बुलाता था और उसके साथ गलत काम करता था। जब परिवार को इस बात का पता चला तो तुरंत मामले की सूचना पुलिस को दी गई। पुलिस को शिकायत मिली तो पुलिस ने आरोपी के घर पर दबिश दी। आरोपी भी बाबा मोहन दास नगर का ही रहने वाला है। लेकिन आरोपी घर पर नहीं मिला। जिसके बाद आरोपी के पिता को पूछताछ के लिए थाने लाया गया।

पंजाब में फिर मिला ग्रेनेडः भारत-पाक रेलवे ट्रैक पर बम मिलने से मचा हड़कंप, एरिया सील, बॉर्डर पर तलाशी अभियान

जालंधर(पवन कश्यप) : पंजाब के अमृतसर में भारत-पाक अंतरराष्ट्रीय सीमा के पास रेलवे ट्रैक में एक ग्रेनेड मिला है।

ग्रेनेड मिलने की सूचना के बाद हड़कंप मच गया। यह ग्रेनेड सुरक्षा एजेंसियों को मिला है। सूचना मिलते ही मौके पर पुलिस अधिकारी, जांच एजेंसी के अधिकारी और बम निरोधक दस्ता पहुंचा और ग्रेनेड को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार ग्रेनेड पुराना है और वह अटारी से पाकिस्तान जाने वाली रेल ट्रैक के बीच पड़ा हुआ था। इस ट्रैक पर काफी लंबे समय से रेल

सेवा नहीं चल रही है। वर्ष 2019 से भारत-पाक के मध्य रेल सेवा बंद पड़ी हुई है। इस कारण इस ग्रेनेड के कारण कोई नुकसान नहीं हुआ है।

सुरक्षा एजेंसियों ने ग्रेनेड को अपने कब्जे में लेकर इसकी मेकिंग और अन्य जानकारियां हासिल करने के लिए इस लैब में भेज दिया है। इसके चलते आसपास के क्षेत्र में भी सुरक्षा एजेंसियों की ओर से तलाशी अभियान चलाया जा रहा है। सुरक्षा एजेंसियां जांच कर रही हैं कि यह ग्रेनेड किसने, कैसे व किस मकसद से यहां फेंका था। वहीं इसको लेकर आसपास के इलाकों में भी पूछताछ की जा रही है।

चंडीगढ़ में किसानों का हल्लाबोल!

पंजाब सरकार से नाराज आंदोलनकारी 10 मार्च को AAP विधायकों के घर के बार देंगे धरना

जालंधर (हर्ष शर्मा) : संयुक्त किसान मोर्चा (एसकेएम) राजनीतिक ने पांच मार्च को चंडीगढ़ में प्रवेश करने से नाकाम रहने के बाद अब 10 मार्च को राज्य में आप विधायकों के घरों के सामने धरना देने की घोषणा की है।

यह फैसला वीरवार को लुधियाना में एसकेएम राजनीतिक से जुड़े किसानों की दोपहर तीन बजे हुई आपात बैठक में लिया गया। ढाई घंटे तक चली इस बैठक में डेढ़ दर्जन से अधिक किसान संगठनों के नेताओं ने तय किया कि किसान 10 मार्च को आप विधायकों के घरों के आगे धरना देंगे और विधायकों को मुख्यमंत्री द्वारा किसानों से किए गए वादों को याद दिलाएंगे।

सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक धरना : इस दिन किसान सुबह 11 से दोपहर 3 बजे तक धरना देंगे। बैठक के बाद किसान नेता बलदीप सिंह निहालगढ़, हरिंदर सिंह लक्खोवाल और बूटा सिंह ने कहा कि वे 15 मार्च को सुबह 11-30 बजे चंडीगढ़ के किसान भवन में मुख्यमंत्री को चर्चा के लिए खुला न्यौता दे रहे हैं।

इसके साथ ही उन्होंने कहा कि यदि मुख्यमंत्री किसी अन्य स्थान पर किसानों से बात करना चाहते हैं तो वे उसके लिए भी तैयार हैं। किसान नेताओं ने कहा कि मुख्यमंत्री किसानों की मांगों को केंद्र का बताकर अपना पल्ला झाड़ रहे हैं। हमारी कई मांगों को समाधान प्रदेश सरकार कर सकती है। बासमती, मक्की, आलू, गोभी, मूंगी को एमएसपी पर खरीदना पंजाब से ही संबंधित हैं।

लुधियाना में होगी किसानों की बैठक

चंडीगढ़ कूच विफल होने के बाद संयुक्त किसान मोर्चा (राजनीतिक) अब संघर्ष को और तेज कर सकता है। इसे लेकर किसान संगठनों की शुक्रवार को लुधियाना में बैठक होने जा रही है। जिसमें संघर्ष की अगली रणनीति तय की जाएगी।

किसान नेता बलबीर सिंह राजेवाल ने कहा है कि सरकार अपने हक के लिए लड़ रहे किसानों के साथ ज्यादती कर रही है। इसे बर्दाश्त नहीं किया जा सकता। किसान संगठन बैठक करके अगली रणनीति पर विचार करेंगे। माना जा रहा है कि किसान नेताओं के साथ बैठक में मुख्यमंत्री भगवंत मान की तल्खी और उसके अगले दिन ही किसान नेताओं को हिरासत में लिए जाने से नाराज किसान नेता बड़ा फैसला ले सकते हैं।

वहीं, लुधियाना में होने वाली बैठक को लेकर पंजाब सरकार भी सक्रिय है। सरकार की नजर भी इस बैठक पर टिकी हुई है क्योंकि सरकार ने सख्ती करके 5 मार्च को चंडीगढ़ में लगने वाले धरने को तो विफल कर दिया लेकिन सरकार की चिंता यह भी हैं कि वह कोई दूसरा बड़ा कदम न उठा लें।

उल्लेखनीय है कि 5 मार्च को किसान संगठनों ने चंडीगढ़ में धरना देने की घोषणा की थी। जिसके संबंध में मुख्यमंत्री भगवंत मान ने 3 मार्च को पंजाब भवन में किसानों के साथ बैठक की।

करीब दो घंटे तक चली बैठक के बाद जब मुख्यमंत्री ने किसान नेताओं से पूछा कि धरने को लेकर आपका क्या कहना है तो किसान नेताओं ने कहा कि अभी बैठक चल रही है। किसान नेताओं ने मुख्यमंत्री के सामने 18 मांगे रखी थी। जिसकी उपरांत मुख्यमंत्री नाराज हो गए थे।

उन्होंने स्पष्ट कर दिया था कि एक तरफ धरना देंगे और दूसरी तरफ बातचीत करेंगे ऐसा नहीं हो सकता। इसके उपरांत 4 मार्च को पंजाब पुलिस ने किसान नेताओं को हिरासत में लेना शुरू कर दिया था। जिसके कारण किसान 5 मार्च को चंडीगढ़ में धरना नहीं दे सके। मंगलवार को चंडीगढ़ में धरना देने जा रहे मोर्चे से जुड़े किसानों को सरकार ने जिलों से ही आगे नहीं बढ़ने दिया था।

पंजाब में एक और एनकाउंटर : बदमाश ने भगाई गाड़ी, पुलिस पर की फायरिंग, गोली से घायल गैंगस्टर गोपी गिरफ्तार

जालंधर (पवन कश्यप) :पंजाब के अमृतसर में शुक्रवार दोपहर को पुलिस और गैंगस्टरों के बीच मुठभेड़ हुई। इस दौरान पुलिस की गोली लगने से नामी गैंगस्टर गुरप्रीत सिंह उर्फ गोपी जख्मी हो गया। आरोपी गैंगस्टर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है और उसे हॉस्पिटल में दाखिल करवाया गया है। गैंगस्टर गोपी से पुलिस ने हथियार और ड्रग्स बरामद की है।

जानकारी मुताबिक पुलिस को सूचना मिली थी कि तरनतारन का रहने वाला गैंगस्टर गुरप्रीत सिंह गोपी एसयूवी में सवार होकर इलाके में घूम रहा है और किसी वारदात को अंजाम देने की फिराक में है। इसी के तहत टीम तैयार कर ट्रैप लगाया गया। आरोपी की गाड़ी आते देख पुलिस ने उसे रुकने का इशारा किया, लेकिन आरोपी ने गाड़ी भाग ली। पुलिस ने आरोपी का पीछा किया तो उसने पुलिस पर गोलियां चलाई शुरू कर दी। जवाब में पुलिस की ओर से भी गोली चलाई गई। एक जगह जाकर गाड़ी बंद हुई तो आरोपी अपनी गाड़ी से उतरकर भागने लगा। इस दौरान पुलिस की गोली उसके पैर में जा लगी और वह जख्मी हो गया।

पुलिस कमिश्नर गुरप्रीत सिंह भुल्लर ने बताया कि आरोपी को पकड़ लिया गया है और उसे एक पिस्टल, 26 कारतूस, एक देशी राइफल, नशीला पाउडर और उसकी गाड़ी बरामद हुई है। फिलहाल आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है और बनती करवाई की जा रही है।

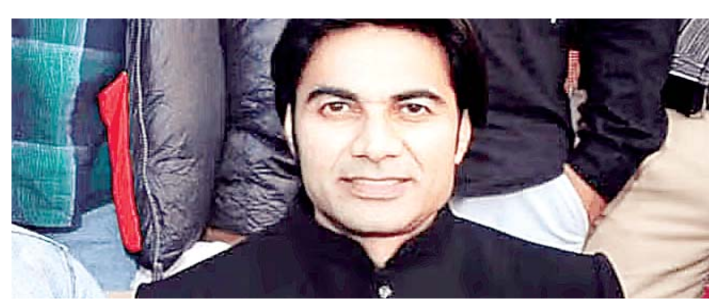
पास्टर बजिंदर पर लटकी गिरफ्तारी की तलवार

राष्ट्रीय महिला आयोग की एंट्री, क्या देश छोड़कर भाग गया पादरी?

जालंधर(अंशु कपूर) : पास्टर बजिंदर सिंह पर छेड़छाड़ के मामले में अब राष्ट्रीय महिला आयोग(एनएसडब्ल्यू) दिल्ली की एंट्री हो गई। आयोग ने मीडिया रिपोर्ट्स के आधार पर स्वत संज्ञान लिया और पुलिस पर सख्त रवैया अपनाते हुए तीन दिन का अल्टीमेटम दिया, वहीं बीएनएस की धाराओं के तहत पास्टर की गिरफ्तारी न होने पर सवाल उठाए हैं। एनएसडब्ल्यू के पास मामला पहुंचने से पास्टर पर गिरफ्तारी की तलवार लटक गई है। इससे अब पास्टर पर शिकंजा कसना पूरी तरह से तय है। एसआईटी प्रमुख एसपी-फगवाड़ा ने पास्टर की अभी तक गिरफ्तारी न होने की बात कही है। उन्होंने दावा किया कि एसआईटी फास्ट ट्रैक आधार पर इनवेस्टीगेशन कर रही है।

नेपाल भागा पास्टर बजिंदर सिंह-पीड़िता – जालंधर के तारपुर चर्च के पास्टर बजिंदर सिंह पर महिला से छेड़छाड़ के मामले में नया मोड़ आया है। पीड़िता ने दावा किया है कि पास्टर बजिंदर सिंह जांच से बचने के लिए देश छोड़कर भाग गया है। हालांकि शुक्रवार को एसआईटी ने पीड़िता को बुलाया है। वहीं कपूरथला की रहने वाली वीड़िता ने दावा किया कि केस दर्ज होने के बाद पास्टर बजिंदर सिंह एक निजी आयोजन के बहाने नेपाल भाग गया है। मामले की जांच के लिए बनाई गई एसआईटी के प्रमुख एसपी रूपिंदर कौर भट्टी का कहना है कि फिलहाल उन्हें पास्टर के नेपाल भागने के बारे में जानकारी नहीं है। मगर इसको वेरिफाई किया जाएगा।

थाना सिटी कपूरथला में दर्ज एफआईआर में कपूरथला निवासी महिला ने आरोप लगाए हैं कि प्रोफिट बजिंदर सिंह के जालंधर के गांव ताजपुर स्थित द चर्च ऑफ ग्लोरी एंड



विस्डम नाम से मसीही सत्संग में उसके माता-पिता ने अक्तूबर 2017 में इसकी चर्च में जाना शुरू किया था। उस समय में वह 17 साल की थी।

जहां पर उसने पीड़िता का मोबाइल नंबर ले लिया और फोन पर उल्टी सीधी बातें करने लगा और मैसेज भी करने लगा। इसके ऐसे मैसेज से वह डरने लगी। वह इन हरकतों को अपने माता-पिता को बताने से भी डरने लगी थी, लेकिन उसका मोबाइल पर गलत बातें करने का सिलसिला जारी रहा।

जान से मारने की धमकी का आरोप

पीड़िता ने आरोप लगाया कि वर्ष 2022 में पास्टर बजिंदर सिंह ने उसे हर रविवार को चर्च में कैबिन में अकेले बिठाना शुरू कर दिया। जब-जब वह कैबिन में अकेली होती थी, तो यह कैबिन में आकर उसे गलत तरीके से छूता था। जिससे वह बुरी तरह से डरी हुई है। महिला ने आरोप लगाया कि पादरी ने किसी से शिकायत करने पर उसे और उसके परिवार के सदस्यों को जान से मारने की धमकी भी दी। पास्टर की इन हरकतों से वह डिप्रेशन में चली गई और उसे पैनिक अटैक पड़ने लगा, जिसका काफी लंबा उसने इलाज करवाया। पीड़िता के बयान के आधार पर पुलिस ने एफआईआर दर्ज कर जांच तेज कर दी।

तीन अधिकारियों की एसआईटी कर रही जांच – वहीं मामले के तूल पकड़ते देख पुलिस ने एसपी-फगवाड़ा रूपिंदर कौर भट्टी की देखरेख में डीएसपी कपूरथला दीपकरण सिंह और थाना सिटी के एसएचओ बिक्रमजीत सिंह पर आधारित तीन सदस्यीय कमेटी गठित कर दी। उधर, जालंधर में पास्टर ने मीडिया के सामने आकर खुद पर लगे आरोपों को झूठा करार दिया था।

12 मार्च को पंजाब बंद की कॉल – वहीं, क्रिश्चियन भाईचारे ने इस मामले में 12 मार्च को पंजाब बंद की कॉल दे रखी है। गौर हो कि पास्टर बजिंदर सिंह के कार्यक्रमों में बॉलीवुड नामचीन एक्टर-एक्ट्रेस आते रहे हैं। एसआईटी प्रमुख एसपी-फगवाड़ा रूपिंदर कौर भट्टी ने कहा कि राष्ट्रीय महिला आयोग का नोटिस मिला है। इस मामले में पुलिस फास्ट ट्रैक आधार पर इनवेस्टीगेशन कर रही है। पीड़ित महिला से तमाम सुबूत के दस्तावेज लिए जा रहे हैं। पास्टर की गिरफ्तारी पर उन्होंने कहा कि अभी गिरफ्तारी नहीं हुई है। वह जल्द जांच रिपोर्ट तैयार करके उच्चाधिकारियों को सौपेंगी।

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

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

'यह आखिरी गलती है... माफ कर दीजिए'

रणवीर इलाहाबादिया ने महिला आयोग से लिखित में मांगी माफी

जालंधर (हर्ष शर्मा) : यूट्यूबर्स रणवीर इलाहाबादिया और अपूर्वा मुखीजा ने राष्ट्रीय महिला आयोग से लिखित में माफी मांग ली है। कॉमेडियन समय रैना के शो 'इंडियाज गॉट लैटेंट' पर दोनों ने आपत्तिजनक टिप्पणी की थी।

रणवीर इलाहाबादिया के बयान पर देशव्यापी आक्रोश के बाद कई राज्यों में एफआईआर दर्ज की गई थी। गुरुवार को रणवीर इलाहाबादिया, अपूर्वा मुखीजा और शो के निर्माता सौरभ बोथरा व तुषार पुजारी राष्ट्रीय महिला आयोग के सामने पेश हुए। सूत्रों के मुताबिक दोनों यूट्यूबर्स से घंटों पूछताछ की गई।

आयोग ने कहा- टिप्पणी बिल्कुल स्वीकार्य नहीं

राष्ट्रीय महिला आयोग की अध्यक्ष विजया रहाटकर ने शुक्रवार को कहा कि ऑनलाइन शो पर की गई टिप्पणियां बिल्कुल स्वीकार्य नहीं हैं। एनसीडब्ल्यू अनुचित भाषा के इस्तेमाल को स्वीकार नहीं करेगा। उन्होंने कहा कि तुषार पुजारी, सौरभ बोथरा, अपूर्वा मुखीजा और रणवीर इलाहाबादिया आयोग के सामने पेश हुए। सभी ने अपनी टिप्पणी पर खेद व्यक्त किया।

सुप्रीम कोर्ट भी लगा चुका फटकार

कॉमेडियन समय रैना के शो पर रणवीर इलाहाबादिया ने माता-पिता के संबंधों पर आपत्तिजनक टिप्पणी की थी। वीडियो वायरल होने के बाद देशभर में लोगों का आक्रोश फूटा। कई राज्यों में पुलिस ने रणवीर समेत शो में हिस्सा लेने वाले अन्य लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया।

बाद में मामला सुप्रीम कोर्ट पहुंचा तो वहां भी रणवीर को फटकार का सामना करना पड़ा। हालांकि शीर्ष कोर्ट ने गिरफ्तारी पर रोक लगा दी। इस बीच राष्ट्रीय महिला आयोग ने भी रणवीर इलाहाबादिया और अपूर्वा मुखीजा की टिप्पणियों का संज्ञान लिया। आयोग ने शो में शामिल लोगों को नोटिस जारी किया।

लिखित में माफीनामा पेश किया

आयोग की अध्यक्ष ने कहा सामाजिक प्रभाव को ध्यान में रखते हुए सभी को नोटिस जारी किए गए थे। आयोग के सामने पेश होकर सभी ने गहरा खेद व्यक्त किया कि ऐसी टिप्पणी नहीं करनी चाहिए थी। उन्होंने लिखित में माफीनामा भी आयोग के सामने पेश किया।

इलाहाबादिया ने कहा- ये आखिरी गलती

आयोग की अध्यक्ष ने बताया कि रणवीर इलाहाबादिया ने आयोग को आश्वासन दिया कि वह भविष्य में और अधिक सावधान रहेंगे। यह पहली और आखिरी गलती है। अब आगे सोच समझकर बोलेंगे। रणवीर ने यह भी कहा कि महिलाओं के बारे में सम्मान के साथ बात रखेंगे।

पंजाब की महिलाओं के लिए लिया गया ये बड़ा फैसला, जल्दी से करें ये काम...

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब की सामाजिक सुरक्षा, महिला एवं बाल विकास मंत्री डॉ. बलजीत कौर ने वीरवार को प्रोजेक्ट हिफाजत की शुरूआत की। परियोजना का उद्देश्य महिलाओं और बच्चों के खिलाफ हिंसा के पीड़ितों के लिए प्रतिक्रिया प्रणाली को मजबूत करना है।

पंजाब सरकार ने इस मिशन का मकसद सभी की सुरक्षा और सम्मान सुनिश्चित करना है। यह प्रोजैक्ट पीड़ितों तक सहायता पहुंचाने और एक प्रकीकृत सहायता प्रणाली प्रदान करने में सहायक होगा। यहां मेगासीपा, सैक्टर-26 में आयोजित कार्यक्रम के दौरान डॉ. बलजीत कौर ने कहा कि प्रोजैक्ट हिफाजत शुरू करने का मुख्य उद्देश्य उन महिलाओं को सहायता प्रदान करना है, जो घरेलू हिंसा की शिकार होती है, कार्यस्थल पर उत्पीड़न झेलती है या किसी भी प्रकार की हिंसा का सामना करती है लेकिन डर के कारण अपनी समस्याओं को व्यक्त नहीं कर पाती। सभी महिलाओं को अपने मोबाइल फोन की संपर्क सूची में 181 नंबर अवश्य जोड़ लेना चाहिए ताकि किसी भी प्रकार की हिंसा की स्थिति में वे बिना डर के हमसे संपर्क कर सके।

मंत्री ने कहा कि प्रोजैक्ट हिफाजत विभिन्न विभागों और एजैंसियों के बीच तालमेल को सुचारू बनाकर इन समस्याओं को हल करने के लिए तैयार किया गया है। मिशन शक्ति और मिशन वात्सल्य के तहत 24 बाय 7 काम करने के लिए वाली महिला और बाल हैल्पलाइन इस प्रोजैक्ट की रीढ़ होगी। यह हैल्पलाइन संकट की स्थिति में महिलाओं और बच्चों को तुरंत सहायता और मार्गदर्शन प्रदान करेगा।

एक्शन मोड में CM मान, अफसरशाही में घबराहट

जालंधर(पवन कश्यप) : पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान वीरवार शाम को किला मुबारक में बने एतिहासिक होटल रनबास में रात काटने के लिए पहुंचे। कुछ समय पहले ही मुख्यमंत्री ने इस रनबास होटल का उद्घाटन किया था। रनबास को वी.वी.आई. पी. लोगों के होटल के तौर पर जाना जाता है।

पंजाब के मुख्यमंत्री मान की पटियाला आमद को देखते समूचे अधिकारी पूरी तरह चौकन्ने हुए पड़े हैं। सी.एम. भगवंत सिंह मान ने हाल ही में तहसीलदारों की बदलियां और अन्य कई छापेमारियां करके लोगों के हक में जो बैटिंग की है, के कारण अंदर खाते अधिकारियों ने सभी विभागों के कर्मचारियों को हिदायतें की हैं कि वह समय सिर अपनी अपनी सीटों पर उपस्थित रहें।

मुख्यमंत्री की बैटिंग के साथ अब बाल सीधे ही बाऊंडरी से बाहर जा रही है, जिस कारण अधिकारियों में घबराहट है परन्तु सी.एम. की इस कार्यशैली से लोग बेहद खुश हैं। जानकारी के अनुसार रात समय सी.एम. कुछ गुप्त मीटिंगें करेंगे, इसलिए समूची अफसरशाही पूरा दिन पैरों भार रही। हालांकि मुख्यमंत्री के दौरे सम्बन्धित कोई अधिकारी या नेता कुछ भी बोलने को तैयार नहीं है परन्तु मुख्यमंत्री का अचानक आना और पटियाला के रनबास होटल में रात काटने से स्पष्ट है कि मुख्यमंत्री आज रात काटने से स्पष्ट है कि कई अहम मीटिंगें कर सकते हैं।

पंजाब में 2 दिन होगी बारिश, फिर बढ़ेगी ठंड

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब में बारिश को लेकर मौसम विभाग ने चेतावनी जारी की है। विभाग के अनुसार राज्य में 10 और 11 मार्च को कुछ हिस्सों में हलकी बारिश हो सकती है।

पंजाब खेतीबाड़ी यूनिवर्सिटी लुधियाना द्वारा उक्त जानकारी सांझी की गई है। विभाग के अनुसार राज्य के कुछ हिस्सों में ऐसा मौसम बनेगा पर ज्यादा मजबूत नहीं है। कई जिलों में बादल छाए रहेंगे और कहीं हलकी बारिश हो सकती है, जिससे किसानो को काफी लाभ मिल सकता है। कहा जा रहा है कि तापमान में सिर्फ एक से 2 डिग्री ही बढ़ावा दर्ज किया जा सकता है। बता दें कि इससे पहले मौसम विभाग के अनुसार आने वाले दिनों में तापमान 30 डिग्री सैल्सियस को पार करने का अंदाजा लगाया गया था। विभाग के अनुसार पिछले 24 घंटों में राज्य में अधिक से अधिक तापमान 2.7 डिग्री सैल्सियस बढ़ा है। कहा जा रहा था कि पश्चिमी विक्षोभ का असर अब कम हो रहा है, जिस कारण पहाड़ों में स्थिति आम हो रही है। इसी कारण पंजाब में तापमान लगातार बढ़ता देखने को मिल रहा है।

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

नारी शक्ति के लिए क्यों इतना खास है 8 मार्च का दिन ?

महिला दिवस क्यों है इतना खास?

आज भले ही महिलाएं पुरुषों के बराबर अधिकार पाने की दिशा में आगे बढ़ चुकी हैं, लेकिन अभी भी समाज में लैंगिक असमानता, घरेलू हिंसा, वेतन में भेदभाव और महिला शिक्षा जैसे कई मुद्दे मौजूद हैं। ऐसे में यह दिन हमें याद दिलाता है कि हमें महिलाओं के लिए एक समान, सुरक्षित और सशक्त समाज बनाने के लिए निरंतर प्रयास करने होंगे।

क्या है महिला दिवस मनाने का मकसद?

-महिला अधिकारों के प्रति जागरूकता बढ़ाना
-महिलाओं को आत्मनिर्भर और सशक्त बनाना
-लैंगिक समानता को बढ़ावा देना
-महिला शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार के अवसरों में सुधार

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस 2025 की थीम

हर साल अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस एक खास थीम के साथ मनाया जाता है। साल 2025 की थीम एक्सीलरेट एक्शन रखी गई है, जिसका अर्थ है तेजी से कार्य करना।

नारी शक्ति को सलाम!

आज महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी पहचान बना रही हैं – चाहे वह राजनीति हो, विज्ञान हो, खेल हो या फिर कला और व्यापार।

- कल्पना चावला ने अंतरिक्ष में उड़ान भरकर भारत का सिर ऊंचा किया।
- मैरी कॉम ने बॉक्सिंग में विश्व विजेता बनकर नारी शक्ति की मिसाल पेश की।
- इंदिरा गांधी ने भारत की पहली महिला प्रधानमंत्री बनकर राजनीति में अपनी अमिट छाप छोड़ी।

ऐसी ही कई महिलाओं ने यह साबित कर दिया कि अगर उन्हें सही अवसर मिले, तो वे किसी भी क्षेत्र में कमाल कर सकती हैं। इस महिला दिवस पर हमें संकल्प लेना चाहिए कि हम महिलाओं के सम्मान, उनके अधिकारों और उनकी उन्नति के लिए हमेशा आवाज उठाएंगे।

'नारी एक मां है उसकी पूजा करो'

जालंधर (हर्ष शर्मा) : महिलाओं का सम्मान सिर्फ एक परंपरा या औपचारिकता नहीं, बल्कि समाज की उन्नति और विकास की सबसे अहम बुनियाद है।

आज जब हम महिलाओं की ताकत और उपलब्धियों की बात करते हैं, तो 8 मार्च का दिन खुद-ब-खुद एक प्रतीक बन जाता है।

यह सिर्फ एक तारीख नहीं, बल्कि नारी शक्ति के संघर्ष, संकल्प और सफलता का उत्सव है। दुनिया भर में इस दिन को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के रूप में मनाया जाता है, लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि इस खास दिन की शुरुआत कैसे हुई?

क्या आप जानते हैं कि यह दिन नारी सशक्तिकरण, समानता और अधिकारों की लंबी लड़ाई का परिणाम है?

8 मार्च को ही क्यों मनाया जाता है महिला दिवस?

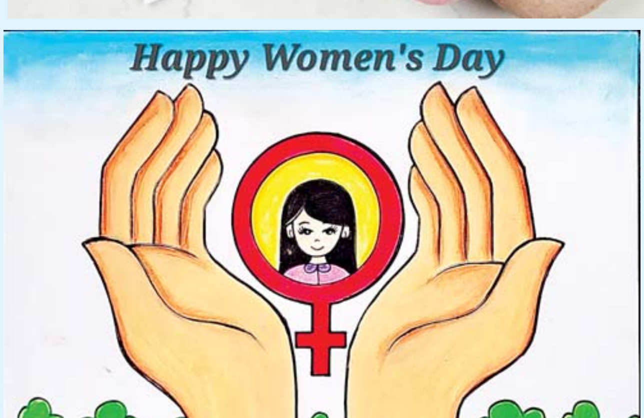
रूस में 1917 की क्रांति के दौरान महिलाओं ने बड़ी संख्या में प्रदर्शन किया। उन्होंने युद्ध के खिलाफ आवाज उठाई और बेहतर अधिकारों की मांग की। महिलाओं के इस आंदोलन ने वहां की सरकार को झुकने पर मजबूर कर दिया, और उन्हें वोटिंग का अधिकार मिला। यह प्रदर्शन 8 मार्च को हुआ था, इसलिए इस तारीख को महिला दिवस के रूप में चुना गया।

बाद में, संयुक्त राष्ट्र (UN) ने 1977 में आधिकारिक रूप से 8 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस घोषित कर दिया। तब से लेकर अब तक, यह दिन महिलाओं के सम्मान और उनके हक की लड़ाई का प्रतीक बन चुका है।

- नारी तुम प्रेम हो, आस्था हो, विश्वास हो,
- टूटी हुई उम्मीदों की एकमात्र आस हो.
- हर जान की तुम ही तो सांस हो,
- नारी तुम केवल नारी नहीं,
- शक्ति का संपूर्ण अंश हो!

***

सहने की आदत मत डालो,
खुद को कमजोर मत समझो.
अब नारी सशक्त है,
हर चुनौती को पार कर सकती है!



महिला दिवस की शुरुआत कैसे हुई?

आज महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी पहचान बना रही हैं, लेकिन यह सफर इतना आसान नहीं था। एक समय था जब महिलाओं को न तो शिक्षा का अधिकार था, न ही वोट देने का और न ही उन्हें पुरुषों के बराबर माना जाता था। इस असमानता के खिलाफ महिलाओं ने आवाज उठाई और 1908 में न्यूयॉर्क शहर में करीब 15,000 महिलाओं ने एक विशाल प्रदर्शन किया।

वे कम वेतन, बेहतर काम करने की परिस्थितियां और वोटिंग के अधिकार की मांग कर रही थीं। इस आंदोलन ने पूरे विश्व का ध्यान खींचा और 1910 में डेनमार्क के कोपेनहेगन शहर में एक अंतरराष्ट्रीय महिला सम्मेलन हुआ। इस सम्मेलन में जर्मनी की समाजवादी नेता क्लारा जेटकिन ने यह प्रस्ताव रखा कि हर साल एक दिन महिलाओं के अधिकारों और समानता के लिए समर्पित किया जाना चाहिए।

इस विचार को कई देशों ने अपनाया और 1911 में पहली बार ऑस्ट्रिया, डेनमार्क, जर्मनी और स्विट्जरलैंड में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया गया।

बॉडी को सही शेप में रखने के लिए रोज इतने मिनट करें वॉक, फटाफट कम होने लगेगी शरीर की चर्बी!

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हेल्दी रहना एक बड़ी चुनौती बन गया है। खराब लाइफस्टाइल, अनहेल्दी खानपान और फिजिकल एक्टिविटी की कमी के कारण लोगों में मोटापा, डायबिटीज, हार्ट डिजीज और स्ट्रेस जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में हेल्दी रहने के लिए वॉक करना एक आसान और असरदार उपाय है।

वॉकिंग न केवल शरीर को फिट रखता है, बल्कि मेंटल हेल्थ को भी बेहतर बनाता है। लेकिन सवाल यह है कि बॉडी को शेप में रखने के लिए रोज कितने मिनट वॉक करना चाहिए? आइए इस बारे में जानते हैं।

वॉकिंग के फायदे

-वॉकिंग एक लो-इम्पैक्ट एक्सरसाइज है, जिसे कोई भी व्यक्ति किसी भी उम्र में आसानी से कर सकता है। यह शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद है, जैसे-

- **वजन कंट्रोल**- नियमित वॉकिंग से कैलोरी बर्न होती है, जिससे वजन कंट्रोल में रहता है।
- **दिल का स्वास्थ्य**- वॉकिंग दिल को मजबूत बनाती है और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करती है।
- **मेंटल हेल्थ**- स्ट्रेस और एंग्जायटी को कम करने में वॉकिंग बहुत मददगार है।
- **मांसपेशियों की मजबूती**- यह पैरों और कोर मसल्स को मजबूत बनाती है।
- **पाचन तंत्र**- रोजाना वॉक करने से पाचन तंत्र बेहतर होता है और कब्ज की समस्या दूर होती है।

रोज कितने मिनट वॉक करना चाहिए?

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, एक वयस्क व्यक्ति को हर सप्ताह कम से कम 150 मिनट मॉडिरेट इंटेंसिटी की एक्सरसाइज करनी चाहिए। अगर हम इसे रोज के हिसाब से देखें, तो रोजाना 20-30 मिनट की वॉकिंग इस लक्ष्य को पूरा करने के लिए काफी है। हालांकि, यह समय व्यक्ति की उम्र, हेल्थ कंडिशन और फिटनेस लक्ष्यों पर निर्भर करता है।

शुरुआत करने वालों के लिए- यदि आप वॉकिंग की शुरुआत कर रहे हैं, तो दिन में 10-15 मिनट से शुरू करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं।

वजन घटाने के लिए- अगर आपका लक्ष्य वजन कम करना है, तो रोजाना 30-45 मिनट तक तेज गति से वॉक करें।

स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए- सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए 20-30 मिनट की मॉडरेट वॉक काफी है।

हाई स्टैमिना के लिए- अगर आप अपना स्टैमिना बढ़ाना चाहते हैं, तो 45-60 मिनट तक वॉक कर सकते हैं।

वॉकिंग का सही तरीका

- वॉकिंग से ज्यादातर फायदे पाने के लिए इसे सही तरीके से करना जरूरी है-
- स्पीड- वॉकिंग की स्पीड मीडियम होनी चाहिए। इतनी तेज चलें कि आपकी सांसें थोड़ी तेज हो जाएं, लेकिन बातचीत करने में दिक्कत न हो।
- पॉश्चर- सीधे खड़े होकर चलें। कंधों को ढीला रखें और हाथों को हल्का हिलाते रहें।- जूते- आरामदायक और सपोर्टिव जूते पहनें, ताकि पैरों और घुटनों पर दबाव न पड़े।
- समय- सुबह या शाम का समय वॉकिंग के लिए परफेक्ट है। धूप में चलने से विटामिन-डी भी मिलता है।

पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकता है गर्म पानी का सेवन, हो सकती है बवासीर, जानें सही तरीका और सच्चाई

गर्म पानी सीधे तौर पर बवासीर पैदा नहीं करता, लेकिन अगर आप बहुत ज्यादा गर्म पानी पीते हैं, तो यह पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकता है, जिससे एसिडिटी, कब्ज और मल त्याग में परेशानी हो सकती है।

बवासीर एक गंभीर और तकलीफदेह समस्या है, जिससे राहत पाने के लिए लोग कई तरह के घरेलू उपाय अपनाते हैं। यहां हम गर्म पानी और बवासीर के संबंध को जानेंगे कि पानी पीने का सही तरीका क्या है ताकि आप इस समस्या से बच सकें।

गर्म पानी पीने से बवासीर हो सकता?

हम जानते हैं कि कब्ज ही बवासीर का सबसे बड़ा कारण है। हालांकि, हल्का गर्म पानी पीना पाचन को सुधारने और मल त्याग को आसान बनाने में मदद कर सकता है। इसलिए, यह मायने रखता है कि गर्म पानी कितना गर्म है और आप इसे कैसे पीते हैं।

बवासीर में पानी पीने का सही तरीका

गुनगुना पानी पिएं, बहुत ज्यादा गर्म नहीं। हल्का गर्म पानी पाचन को दुरुस्त रखता है और कब्ज से राहत देता है। दिनभर में 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं। सही मात्रा में पानी पीने से मल नरम रहता है और बवासीर की समस्या नहीं होती।

पाचन क्रिया धीमी और गैस समस्या

सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पिएं। यह शरीर को डिटॉक्स करता है और पाचन को दुरुस्त रखता है। खाने के तुरंत बाद पानी न पिएं। इससे पाचन क्रिया धीमी हो सकती है और गैस की समस्या हो सकती है। नारियल पानी और छाछ पिएं। ये प्राकृतिक रूप से शरीर को ठंडक देते हैं और बवासीर की जलन को कम करते हैं।

फायदेमंद किस प्रकार हो सकता है

गुनगुना पानी कब्ज को दूर करता है, जिससे बवासीर में आराम मिलता है। गर्म पानी में शहद मिलाकर पीने से सूजन कम होती है।

गर्म पानी में नींबू मिलाने से पाचन अच्छा रहता है और शरीर डिटॉक्स होता है। हल्का गर्म पानी शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को सुधारता है, जिससे बवासीर के दर्द में राहत मिलती है।

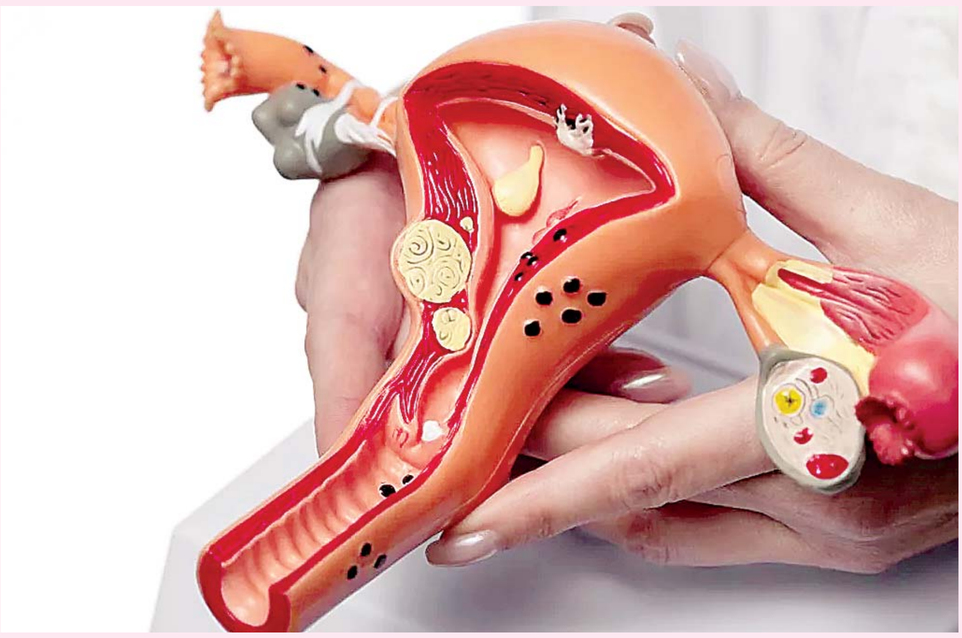
किन चीजों का सेवन करने से बचें

बहुत ज्यादा गर्म पानी न पिएं, यह पाचन को नुकसान पहुंचा सकता है। मसालेदार और ऑयली खाना खाने से बचें, क्योंकि ये बवासीर को बढ़ा सकते हैं। ज्यादा देर तक बैठना बवासीर की समस्या को बढ़ा सकता है, बीच-बीच में टहलें। शराब और कैफीन युक्त चीजों से परहेज करें, ये शरीर को डिहाइड्रेट कर सकती हैं।

पाचन तंत्र पर गहरा असर पड़ता है

गर्म पानी बवासीर का कारण नहीं बनता, लेकिन बहुत ज्यादा गर्म पानी पीने से पाचन तंत्र पर असर पड़ सकता है, जिससे कब्ज और बवासीर की समस्या हो सकती है। हल्का गर्म पानी पीना पाचन के लिए फायदेमंद होता है और यह बवासीर में आराम भी दिला सकता है।

एक तय समय के बाद महिलाओं में बढ़ जाता है Cervical Cancer का खतरा



सर्वाइकल कैंसर का कारण

शरीर में एचपीवी (ह्यूमन पैपिलोमा वायरस) वायरस फैलने की वजह से सर्वाइकल कैंसर की समस्या देखने को मिलती है। इसके अलावा आनुवंशिकता भी इसका प्रमुख कारण है। कई स्टडीज में ऐसा पाया गया है कि फैमिली हिस्ट्री होने पर भी महिलाओं में इस कैंसर की संभावना बढ़ जाती है। इतना ही नहीं सर्वाइकल कैंसर एक सेक्सुअली ट्रांस्मिटेड डिजीज (एसटीडी) भी है। ऐसे में असुरक्षित यौन संबंध से भी यह बीमारी हो सकती है।

ऐसे करें बचाव

- इस गंभीर बीमारी को रोकने के लिए ह्यूमन पैपिलोमावायरस (एचपीवी) के खिलाफ वैक्सीनेशन करा सकते हैं।
- वैक्सीनेशन का सबसे सही समय किसी भी संभावित वायरस से संक्रमित होने से पहले का होता है। ह्यूमन पैपिलोमावायरस (एचपीवी) के लिए यह समय आमतौर पर प्रारंभिक किशोरावस्था में होता है।
- कंडोम का इस्तेमाल सुरक्षित यौन संबंध के दौरान एचपीवी ट्रांसमिशन के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। हालांकि इसकी 100 प्रतिशत गारंटी नहीं है।
- फलों और सब्जियों से भरपूर आहार को डाइट में शामिल करने से भी सर्वाइकल कैंसर के खतरे को कम कया जा सकता है।

आजकल लोगों की लाइफस्टाइल बेहद खराब होती जा रही है। जंक फूड, देर रात तक जगना, घंटों स्क्रीन पर टाइम बिताना, हाइजीन मेंटेन न करने से लोग कई तरह की बीमारयों की चपेट में आ रहे हैं। उन्हीं में से एक कैंसर भी है। कैंसर इन दिनों तेजी से फैलने वाली एक गंभीर समस्या बनता जा रहा है। इसके कई प्रकार होते हैं, जिन्हें शरीर के विभिन्न हिस्सों में होने की वजह से उन्हीं के नामों से जाना जाता है। सर्वाइकल कैंसर इस गंभीर बीमारी का ऐसा ही एक प्रकार है जो महिलाओं के लिए काफी घातक होता है।

क्या है सर्वाइकल कैंसर

आपको बता दें कि सर्वाइकल कैंसर महिलाओं के रीप्रोडक्टिव ऑर्गन को प्रभावित करने वाले पांच गंभीर कैंसर में से एक है। जब कैंसर महिलाओं के सर्विक्स में शुरू होता है, तो इसे सर्वाइकल कैंसर कहा जाता है। सर्वाइकल कैंसर ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) नामक वायरस के कारण होता है। एचपीवी से संक्रमित सभी महिलाओं को सर्वाइकल कैंसर का खतरा होता है।

संकेतों को पहचानें

कुछ बीमारियां बिना किसी खास लक्षण के शरीर में नजर आती हैं। जब तक हमें पता चलता है, तब तक हालत खराब हो जाती है।

सर्वाइकल कैंसर भी ऐसी ही एक बीमारी है। यह धीरे-धीरे बढ़ता है, लेकिन अगर हम शरीर के संकेतों को समझें तो इसे जल्दी पहचानकर इलाज किया जा सकता है। आमतौर पर ये बीमारी महिलाओं में 35 की उम्र के बाद देखी जाती हैं।

इन सामान्य लक्षणों से करें इस

भारत में हर 8 मिनट में सर्वाइकल कैंसर से होती है एक महिला की मौत

कैंसर इन दिनों तेजी से फैलने वाली एक गंभीर समस्या बनता जा रहा है। खराब जीवनशैली और खानपान में लापरवाही की वजह से लोग लगातार इस गंभीर समस्या के शिकार होते जा रहे हैं। खासकर महिलाओं में इन दिनों यह समस्या बढ़ती जा रही है। दुनियाभर में कई महिलाएं सर्वाइकल कैंसर से जूझ रही हैं। ऐसे में जरूरी है कि इसे लेकर सभी को जागरूक किया जाए। सर्वाइकल कैंसर को लेकर लोगों में जागरुकता फैलाने के मकसद से ही हर साल जनवरी को सर्वाइकल कैंसर अवेयरनेस मंथ के रूप में मनाया जाता है।

क्या है सर्वाइलकल कैंसर

सर्वाइलकल कैंसर के बारे में बताते हुए डॉ. मीनू वालिया कहती हैं कि सर्वाइकल कैंसर वह कैंसर है, जो गर्भाशय ग्रीवा (गर्भाशय के मुंह) से शुरू होता है। यह दुनिया भर में महिलाओं में होने वाला दूसरा सबसे आम कैंसर है।

यह कैंसर पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) नामक वायरस के संक्रमण के कारण होता है। दुनिया भर में सर्वाइकल के 25 फीसदी मामले और मौतें भारत में ही होती हैं। लगभग हर 47 मिनट में एक महिला को सर्वाइकल कैंसर का पता चलता है और भारत में हर 8 मिनट में एक महिला की इससे मौत होती है। हालांकि, सर्वाइकल कैंसर को रोका जा सकता है।

गंभीर बीमारी की पहचान

- बार-बार यूरिन आना
- सफेद पानी निकलना
- सीने में जलन और लूज मोशन
- असामान्य ब्लीडिंग
- भूख न लगना या बहुत कम खाना
- बहुत अधिक थकान महसूस करना
- पेट के निचले हिस्से में दर्द या सूजन
- अक्सर हल्का बुखार और सुस्ती रहना
- सेक्स के दौरान दर्द
- सेक्स के बाद खून निकलना
- पीरियड्स में सामान्य से ज्यादा खून निकलना
- पीठ में लगातार दर्द
- योनि में गांठ या मस्से

S.T HOSPITAL
& Test Tube Baby Centre
Near Football Chowk, Jalandhar.
Mob.: 99154-02525, 0181-5042525
www.sthospital.in
अब हर घर गूंजेंगी खुशियों की किलकारियां
IUI | IVF | ICSI
Dr. Asheesh Kapoor
Dr. Rimmi Mahajan